કન્સલ્ટિંગ રૂમ

બર્થ માર્ક્સ (લાખું)

ચાર દિવસના એક બાળકને નાકની દાંડી પર તેમજ કપાળ અને જમણી પાંપણ ઉપર લાલ લાખું હતું. માતા-પિતાએ પ્રશ્ન કર્યો કે લાલ ડાઘ નીકળી જાય એવી કોઈ દવા છે? બાળકને તપાસતાં જણાયું કે શરીર પર બીજે ક્યાંય લાખું નહોતું અને બધી જ રીતે બાળક તંદુરસ્ત હતું.

ત્રણમાંના એક બાળકને શરીર ઉપર ક્યાંક તો નાનું મોટું લાખું કે તલ જોવા મળતા હોય છે. નાનકડો તલ જો બાળકના ગાલ પર કે દાઢી પાસે હોય તો તે 'બ્યૂટી સ્પોટ' ગણાય છે.

મોટા ભાગનાં લાખાં નિર્દોષ હોય છે જે ભવિષ્યમાં કોઈ તકલીફ આપતાં નથી. કેટલાંક લાખાં સુંદરતામાં ઘટાડો કરનારા હોય છે. આવાં લાખાં કોઈપણ ક્રીમ, લોશન કે દવાથી જતાં નથી. પિગમેન્ટેડ બર્થ માર્ક્સ ચામડીમાં પિગમેન્ટસ કોષો વધારે હોવાને લીધે થતાં હોય છે. આમાં મોન્ગોલિયન સ્પોર્ટસ, મોલ્સ-તલ-મસા, તેમજ કાફે ઓ લેઇટ સ્પોર્ટસ જોવા મળે છે. કેટલાંક લાખાં બાળક મોટું થાય ત્યારે ઝાંખા દેખાય છે. ઉપસી આવેલાં મસા આજકાલ 'લેઝર'થી કાઢી નખાય છે. કેટલાંક બાળકોને લાખાં પણ વારસામાં મળેલાં હોય છે.

બાળઉછેરની કેડી
ડૉ. એન. સી. જોષી

માતા કે પિતાને હોય તેવાં જ તલ કે લાખાં બાળકોમાં પણ અનેકવાર જોવા મળે છે.

ચામડી નીચેની રક્તાવાહિનીઓ ખામી યુક્ત હોય ત્યારે પણ લાખાં જોવાં મળે છે. સદીઓથી લાખાં વડે માણસનું ભવિષ્ય કથન કરાતું આવ્યું છે. ઉદાહરણ તરીકે પેટ ઉપરનું લાખું હોય તે માણસને લાલચુ માનવામાં આવે છે.

છાતીની વચ્ચેનું લાખું-

માણસ નસીબદાર રહેશે એવું ભવિષ્ય કથન કરાય છે, જડબાં ઉપરનું લાખું નબળા સ્વાસ્થ્યની નિશાની ગણાય છે. વાંસા પરના લાખાવાળા લોકો સત્યવાદી અને ખુલ્લા મનના મનાય છે. એ જ પ્રમાણે શરીરના વિવિધ ભાગો પરનાં લાખાં માટે વિવિધ આગાહીઓ કરવામાં આવે છે.

ચાર દિવસના બાળકની ચર્ચા આગળ વધારીએ તો કોઈકે તેમને જણાવ્યું કે તેમના બાળકને કપાળની જમણી બાજુ તેમજ જમણી પાંપણ ઉપર લાખું હતું તેનો અર્થ એવો થતો હતો કે આ બાળકની મનની શક્તિ પ્રબળ હશે. આનાથી માતા-પિતાને સાંત્વન મળેલું. કેટલીક વખત ચોક્કસ ઉંમર અસાધારણ મસા, ગાંઠ, ચામડી પરના ડાઘ કે ખરબચડાપણું ચામડીના કેન્સરની પણ એક નિશાની હોઈ શકે માટે સાવધાન રહેવું. ચામડીના ડૉક્ટરની સલાહ લઈ લેવી.

A B C D E નિયમ કેન્સર ઓળખવાનું પહેલું પગથિયું છે.

A= Asymmetry : લાખું કે મસાના બે અર્ધા ભાગ સરખાં ન હોવા.

B= Border : લાખાંની કિનારી ખાંચા વાળી કે જુદા રંગની હોય

C= Color : લાખાંનો કલર એક સરખો ન હોવો અને જુદા જુદા શેડ્ઝ હોવા.

D=Diameter : લાખાંના વર્તુળનો વ્યાસ, ૬ મિલિમીટર કરતાં વધુ હોવો.

E= Evolving : લાખાંનું કદ વધતાં રહેવું.

નિષ્ણાત ડૉક્ટરને જરૂર બતાવવું.

- બકુલેશ આર. ઠક્કર

હૃદયરોગને અટકાવવા શું કરી શકાય?

ભારતમાં કુલ મૃત્યાંકના ૬૦ ટકા પુખ્ત વયના લોકો નોન-કોમ્યુનિકેબલ (બિનચેપી) રોગને લીધે મૃત્યુ પામે છે અને એમાંથી લગભગ ચોથા ભાગના (૨૬ ટકા) મૃત્યુ કાર્ડિયો-વસ્ક્યુલર (હૃદય અને રક્તવાહિનીના) રોગને લીધે થાય છે. ઉપરાંત આપણા દેશમાં ૧૫ ટકા લોકો ધૂમ્રપાન કરે છે અને પાંચમા ભાગના (૨૧.૧ ટકા) લોકો હાઇપરટેન્શન (બ્લડપ્રેશર)થી પીડાય છે.

ભારતીયોમાં હૃદયરોગનું પ્રમાણ ખાસ કરીને યુવાન વયે વધ્યું છે. એક અંદાજ મુજબ ભારતીયોમાં હાર્ટ એટેકની શક્યતા ચાર ગણી વધુ હોય છે અને એમાંથી પણ પચીસ ટકા એટેક ૪૦થી ઓછી વયના લોકોને આવતા હોય છે. શહેરી ભારતીયોમાં આ પ્રમાણ બાર ટકા જેટલું છે. જો કે છેલ્લા દાયકામાં હાર્ટ એટેક આવવાની ચાળીસીની વય ત્રીસી પર આવી ગઇ છે. વીસી અને ત્રીસીમાં રહેલા યુવાનો હાર્ટ એટેકનો ભોગ બને એ ભયજનક છે.

વધુ આશ્ચર્યજનક તો એ છે કે યુવાન વયે હાર્ટ એટેકનું પ્રમાણ વધ્યું તો છે જ પરંતુ એના વ્યાપ અને ઉગ્રતામાં પણ સતત વધારો થઇ રહ્યો છે. સામાન્ય રીતે યુવાન વયે હૃદયરોગ ઉદ્ભવે ત્યારે એવું લાગે કે હૃદયની ત્રણ મુખ્ય ધમનીમાંથી એકાદમાં સમસ્યા હશે. પરંતુ ૪૦ ટકા દરદીઓમાં ત્રણે ધમનીઓ ગંભીર રીતે ક્ષતિગ્રસ્ત થઇ હોવાનું જોવા મળ્યું છે જેમાં મોટેભાગે યુવાન વયે બાયપાસ સર્જરીની જરૂર પડે છે.

ડૉ. હસમુખ રાવત
(સિનિયર ઇન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ અને હેડ ઓફ ધ ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ કાર્ડિયોલોજી, ફોર્ટિસ હૉસ્પિટલ, મુલુન્ડ)

ઓછી અને મધ્યમ આવક ધરાવતા દેશોમાં આરોગ્ય સંક્રમણ ઝડપી થયું હોવાના એપિડીમિઓલોજીકલ પુરાવા છે. આ દેશોના ઘણા વિસ્તારોમાં કાર્ડિયો-વેસ્ક્યુલર ખાસ કરીને કોરોનરી હૃદયરોગ અશિક્ષિત અને નીચલા સ્તરના લોકોમાં વધુ સામાન્ય બન્યો છે.

એ પાછળ કયું કારણ હોઇ શકે?

આપણામાંથી ઘણાંને ખબર નથી કે આપણી જીવનશૈલી અને આનુવંશિકતા આપણને જોખમમાં નાખે છે. આધુનિક જીવનશૈલી હૃદયરોગને ઉત્તેજન આપતી હોવાનું સાબિત થયું છે. બિનઆરોગ્યપ્રદ આહારશૈલી, બેઠાડું જીવન અને કસરતનો અભાવ હૃદયરોગને આમંત્રે છે. ચરબી અને વધુ પડતી કેલેરી ધરાવતા આહાર સાથે ધૂમ્રપાન, મદ્યપાન અને તાણથી આ સમસ્યા વધુ વકરે છે.

હૃદયરોગને અટકાવવા શું કરવું જોઇએ?

નિયમિત હેલ્થ ચેકઅપ કરાવો. શારીરિક રીતે પ્રવૃત્ત રહો. ધૂમ્રપાન અને સેકેન્ડરી સ્મોકીંગથી પણ દૂર રહો. સ્વસ્થ જીવનશૈલીને પારિવારીક પ્રવૃત્તિ બનાવો. તમારો પારિવારીક ઇતિહાસ જાણો. સ્ટ્રેસ (તાણ)ના સ્તર પર નજર રાખો. બાળપણથી જ વજનનું ધ્યાન રાખો. બ્લડશુગર અને બ્લડકોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રણમાં રાખો. નિયમિત રીતે બ્લડ પ્રેશર તપાસતા રહો. શિસ્તબદ્ધ જીવનશૈલી, યોગ્ય આહાર, જંકફૂડનો ત્યાગ અને સ્ટ્રેસનો સામનો કરવાની ક્ષમતાથી ભારત યુવાન અને સ્વસ્થ બનશે.

તમારું હૃદય તમારી તંદુરસ્તીનું કેન્દ્ર છે અને એની સંભાળ રાખવાનું પણ સરળ છે. એ તમને પ્રેમ અને ખુશીનો અનુભવ કરાવે છે, જીવન પૂર્ણ પણે જીવવાની શક્તિ આપે છે. ચાલો, આપણા હૃદયને સક્ષમ રાખવા માટેના પગલાં લઇને આપણા સ્વાસ્થ્યમાં કાયમી સુધારો આણીએ. આપણા હૃદયને ઊર્જા આપીએ અને આપણા જીવનને પ્રશસ્ત કરીએ.

માઇન્ડ કૅર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ કેસ સ્ટડી-૨૧

એસ્પરેર્ગર્સ સિન્ડ્રોમ ડિસઑર્ડર શું છે?

એસ્પરેર્ગર્સ સિન્ડ્રોમ એક વિકાસલક્ષી ડિસઑર્ડર છે જેમાં પીડિત બાળકને સામાજિક ક્રિયા - પ્રતિક્રિયા અને બિન-મૌખિક વાર્તાલાપમાં મુશ્કેલી થાય છે. સાથે જ મર્યાદિત અને પુનરાવર્તિત વર્તણૂક જોવા મળતી હોય છે. એસ્પરેર્ગર્સ ઓટિઝમ સ્પેક્ટ્રમ ડિસઑર્ડરનો મંદ પ્રકાર ગણવામાં આવે છે.

લક્ષણો-

અન્યો સાથે સંબંધો અને મિત્રતા કેળવવામાં મુશ્કેલી, એકલા અથવા પોતાનાથી મોટી વયના બાળકો સાથે રમવાને પ્રાધાન્ય આપવું.

ભાષાની કુશળતા હોવા છતાં વાતચીતમાં મુશ્કેલી. સામેવાળી વ્યક્તિને બોલવાની તક ન આપવી તેમજ સાંભળવા પણ તૈયાર ન થવું, ગર્ભિત અર્થ સમજવામાં મુશ્કેલી, સામાજિક વર્તણૂકના નિયમોનું પાલન કરવામાં અસમર્થતા તેમજ અન્યોની ભાવના તેમજ શારિરીક સાંકેતિક ભાષા સમજવામાં મુશ્કેલી, અસામાન્ય વર્તણૂકથી માંડી આક્રમક વર્તન પોતાની ઇચ્છા અનુસાર પરિણામ ન આવે તો ગુસ્સે થવું. પોતાની નિંદા પ્રત્યે અતિસંવેદનશીલતા. એક અથવા મર્યાદિત વિષયમાં રુચિ હોવી. વાતાવરણ, મોટા અવાજ, કપડાં અને ગંધ પ્રત્યે અત્યંત સંવેદનશીલતા.

વર્લ્ડ હેલ્થ ઑર્ગેનાઈઝેશન (ડબ્લ્યુએચઓ)ના મુજબ છોકરીઓની સરખામણીએ છોકરાઓમાં એસ્પરેર્ગર્સ આઠ ગણો વધારે જોવા મળે છે.

આ સમસ્યાથી પીડિત કેટલાંક લોકો ખૂબ પ્રભાવશાળી હોય છે. તેમજ તેમની બુદ્ધિક્ષમતા મધ્યમ અથવા મધ્યમથી વધુ જોવા મળે છે. પોતાની રુચિના વિષયની હકીકતો યાદ રાખવામાં તેઓ નિપૂણ હોય છે તથા પોતાની ઇચ્છા મુજબનું કાર્યક્ષેત્ર મળતાં તેઓ ખૂબ મહેનત અને લગનથી કામ કરતાં હોય છે.

કારણો-

આ સમસ્યાના ચોક્કસ કારણો જાણી શકાયા નથી તથા તેના માટે કોઈ એક જ કારણ જવાબદાર હોઈ શકે નહીં. આ સિન્ડ્રોમની જટિલતા અને તીવ્રતા મુજબ નીચે પ્રમાણેના પરિબળો અસર કરી શકે છે.

આનુવંશિક તકલીફો- જો વ્યક્તિના કુટુંબમાં કે માતા-પિતામાંથી કોઈને પણ હોય તો બાળકને પણ આ સમસ્યા થવાની શક્યતા વધી જાય છે. પર્યાવરણને લગતા પરિબળો- વાયરલ ઇન્ફેક્શન, ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન જટિલતા અથવા પ્રદૂષિત વાતાવરણ પણ આ પરિસ્થિતિ માટે જવાબદાર બને છે.

તદુપરાંત જો બાળકનો જન્મ ગર્ભાધાન પછીના ૨૬ અઠવાડિયામાં (પ્રી-મેચ્યોર) જ થયો હોય, તો પણ તેને આ થવાની સંભાવના રહે છે. મોટી ઉંમરની માતાને જન્મેલા બાળકને પણ આ પ્રકારનો ડિસઑર્ડર થઈ શકે છે.

મેહુલકુમાર દવે
(ન્યુરો સાયકોથેરાપિસ્ટ)

જયેશની ઉંમર ૧૨ વર્ષની છે. ડૉક્ટર દ્વારા નિદાનમાં તેને એસ્પેરેર્ગર્સ સિન્ડ્રોમ હોવાનું જાણવા મળ્યું. જયેશે વિવિધ એલોપેથી, હોમિયોપથી અને આયુર્વેદિક દવાઓનું સેવન કર્યું છતાં તેની સ્થિતિમાં કોઈ નોંધનીય ફેરફાર થયો ન હતો. જયેશ અને તેના માતા-પિતા 'માઈન્ડ કૅર' ક્લિનિકની મુલાકાત લીધી ત્યારે તેની વિસ્તૃત કેસ હિસ્ટ્રી લેવામાં આવી તેમજ તેનાં તબીબી પરિક્ષણના રિપોર્ટ્સનું પણ અધ્યયન કરવામાં આવ્યું. જયેશનો જન્મ ગર્ભાધાન પછીના ૩૨ મહિનામાં થયો હતો. તેનું ભાષા પર પ્રભુત્વ સારું હોવા છતાં વાતચીત કરતી વખતે યોગ્ય રીતે અભિવ્યક્તિ કરી શકતો નહીં. તે મોટા અવાજથી ડરી જતો તેમજ કોઈ પણ પ્રકારની ગંધ આવતાં વિહ્વળ બની જતો. પોતાની ઉંમરના છોકરાઓ સાથે પણ દોસ્તી કરવામાં અસમર્થ હતો. જયેશને ફક્ત ટી.વી. જોવામાં જ રુચિ રહેતી સાથે જ સ્વભાવ જીદ્દી બની ગયો હતો. જો તેની ઇચ્છા પૂરી કરવામાં ન આવે તો તે એકદમ આક્રમક બની જતો તેમજ ગેરવર્તણૂક કરવા લાગતો.

તેના ઉપર બિહેવિયર મોડિફિકેશન ટેક્નિક્સનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો. પરિણામ સ્વરૂપ પહેલાં કરતાં જયેશની અભિવ્યક્તિમાં સુધારો થવા લાગ્યો. તે હવે ભણવામાં પણ થોડી રુચિ દાખવવા લાગ્યો. ગુસ્સા અને આક્રમકતામાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થયો. જીદ્દી વર્તનને સંભાળવા માટે માતા-પિતાનું પણ કાઉન્સેલિંગ કરવામાં આવ્યું. હવે તે શાળામાં સહાધ્યાયીઓ સાથે મિત્રતા બાંધવા લાગ્યો અને અંતે મોટા અવાજનો ડર તેમજ ગંધ પ્રત્યે સંવેદનશીલતામાં પણ ઘટાડો જોવા મળ્યો. તેના માતા-પિતા અનુસાર જયેશની પરિસ્થિતિમાં ૫૫ ટકાનો સુધારો જોવા મળે છે.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો સિનિયર ન્યૂરોસાઇકોથેરાપિસ્ટ ખ્યાતિ કચેરિયા- ૮૬૫૫૪૯૦૬૭૧(સંપર્કનો સમય- બપોરના ૨થી રાત્રિના ૮ વાગ્યા સુધી જ) અથવા મુલાકાત લો- www.mcarem.com

નિષ્ણાત અને અનુભવી કાઉન્સેલિંગ ન્યૂરોસાઇકોથેરાપિસ્ટ મેહુલકુમાર દવે દ્વારા સ્થાપિત અને સંચાલિત 'માઈન્ડ કેર ઍન્ડ મેનેજમેન્ટ અસોસિયેટ્સ પ્રા.લિ.'ના મનોચિકિત્સકો અને થેરાપિસ્ટની ટીમ ટેક્નોલૉજી આધારીત વિવિધ થેરાપી દ્વારા મગજની બીમારીઓની સારવાર તથા માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાગૃતિ માટે છેલ્લાં અઢી વર્ષથી મુંબઈ અને દિલ્હીમાં સતત કાર્યરત છે.

પ્લાસ્ટિક સામે સર્જિકલ સ્ટ્રાઇક

ન્યૂઝ ચેનલ પર 'ખતરનાક પ્લાસ્ટિક' પર જણાવેલી ને બતાવેલી વિગતો જાણીને તમે પણ પ્લાસ્ટિકના ઉપયોગ વિશે વિચારતા થઈ જશો. એક ડૉક્ટર હોવા છતાં પ્લાસ્ટિકના વધુ પડતા ઉપયોગથી થતી સમસ્યા વિશે અજાણ હતો એટલે જ આ લેખ લખવા પ્રેરાયો છું.

પ્લાસ્ટિક આપણા જીવનનો એક મહત્ત્વનો હિસ્સો થઈ ગયો છે. ધાતુની વસ્તુઓ કરતાં વજનમાં હલકું, વિવિધ આકર્ષક રંગોમાં ઉપલબ્ધ ને આકર્ષક નવજાત શિશુના દૂધની બાટલીથી માંડીને પ્લાસ્ટિક સાથે જીવનનો નાતો જોડાય છે, એની સાથેની દોસ્તી અનિવાર્ય થઈ પડે છે. ટૂથબ્રશથી માંડીને પાણી, પીણાં ને કોસ્મેટિકની બાટલીઓ, અનાજ મૂકવાના ડબા, ચાના કપ, બાળકોના રમકડાં, ખુરશીઓ, ટેબલ, કોમ્પ્યુટરના કી બોર્ડ ને હવે ડિજિટલ ઇન્ડિયામાં દરેક વ્યક્તિ પાસે હશે પ્લાસ્ટિક કાર્ડ ને મોબાઇલ.

પ્લાસ્ટિક ભલે વજનમાં હલકું હોય પણ એમાં રહેલા રસાયણો આપણી જિંદગીને પણ હલકી બનાવે છે, જેનાથી આપણે અજાણ છીએ. પ્લાસ્ટિકમાં રહેલા ઈડીસી પદાર્થ છે જેનાથી કેન્સર, ડાયાબિટીસ, સ્થૂળતા, થાઈરોઇડ થવાની શક્યતા રહેલી છે. ન્યૂ યૉર્કની લેન્ગોન મેડિકલ હૉસ્પિટલનો રીસર્ચ કહે છે કે પ્લાસ્ટિકના વધુ પડતા ઉપયોગથી વ્યક્તિની બુદ્ધિની તીવ્રતા (આઇક્યુ) પુરુષોમાં નપુંસકતા, ઓટીઝમ, બાળકનો વિકાસ ને ગ્રહણ કરવાની શક્તિ ઘટે છે. ગર્ભવતી મહિલાએ કરેલા વધુ પડતા પ્લાસ્ટિકના ઉપયોગથી એની અવળી અસર નવજાત શિશુમાં થાય છે. માતાના દૂધમાંથી એ બાળકને પહોંચે છે.

પ્લાસ્ટિકથી થતી આટલી દુર્દશા જાણ્યા પછી પણ આપણે પ્લાસ્ટિકથી દૂર રહી શકવાના નથી. તો આનો ઇલાજ શું?

આપણો સ્વભાવ છે કે પ્લાસ્ટિકની બાટલી પાણીની હોય કે અથાણાંની એને ફરી ધોયા પછી ફરી પાણી કે અન્ય વસ્તુ ભરવામાં વાપરીએ છીએ. દરેક પ્લાસ્ટિકની બાટલી ફરી લેવામાં જોખમ છે.

કઈ બાટલી ફરી લેવાય, કઈ ન લેવાય?

ડૉ. અજય કોઠારી
gopajay@hotmail.com

બાટલીને કે ડબ્બાને ઊંધા કરીને જોશો તો એના તળિયા પર એક ત્રિકોણ દેખાશે. આ ત્રિકોણમાં ૧થી ૭ નંબર સુધીનો કોઈ પણ એક આંકડો દેખાશે, જે દર્શાવે છે કે ક્યા આંકડાની પ્લાસ્ટિક ફરી વાપરવા માટે યોગ્ય છે. ૩, ૬, ને ૭ નંબર વાળી પ્લાસ્ટિકની બનાવેલી વસ્તુ ફરી વાપરશો નહિ.

૧ નંબર વાળુ પ્લાસ્ટિક રીસાઇકલ ન થાય, એને ગરમ ન કરાય, માઇક્રોવેવમાં ન મૂકાય. (ગૃહિણીઓએ ખાસ ધ્યાન રાખવા જેવું) ૧ નંબરમાં સૂક્ષ્મ જીવાણુ ને બેક્ટેરિયા સમાયેલા છે.

આ નંબરની બાટલી વારંવાર સ્વચ્છ પાણીમાં ધોઈને જ વાપરવી. સ્ટેશન પર, રસ્તા પર ફેરિયા પાસેથી લીધેલી પાણીની બાટલી ખરીદતાં પહેલા તળિયા પર લખેલો નંબર જરૂર જોશો. ૧, ૨, ૪ને ૫ ફરી વાપરવા માટે યોગ્ય છે. ઝેર પીવા કરતાં તરસ્યા રહેવું બહેતર. ઍરપોર્ટ કે અન્ય સ્ટોલ પર અપાતી ચા-કૉફીના પ્લાસ્ટિક કપમાં રસાયણ હોય છે જે ગરમ પીણાંના સંપર્કમાં આવતા જોખમી થઈ જાય છે. પાંચ મોટી કંપનીના પીણાંઓનું જ્યારે પૃથકકરણ કરવામાં આવ્યું તો એનાં ધાતુ (મેટલ), સીસું, કેડમિયમ ને ક્રોનિયમ મળ્યા. પીણાં બનાવતી વખતે ફેક્ટરીમાં ગરમીને કારણે આ પદાર્થો પીણામાં ભળી જાય છે.

પ્લાસ્ટિક પ્રદૂષણની ચોંકાવનારી વિગતો ઝી સમાચારે આપી. પ્લાસ્ટિક કપને ડીકમ્પોઝ ૫૦ વર્ષ, બાટલીને ૪૫૦ વર્ષ, બેગને એક હજાર વર્ષ લાગે છે, એ ડીકમ્પોઝ થાય એ પહેલા જમીનમાં, તળાવ, નદી કે દરિયામાં ફેંકાયેલું આ પ્લાસ્ટિક મનુષ્યોને ભારે નુકસાન પહોંચાડે છે. નદીમાં કે દરિયામાં રહેલી માછલીઓ ને અન્ય જળચર જીવોના પેટમાં જાય છે, અને જ્યારે એમાંથી બનાવેલી ડીશમાં સજાવેલી વાનગી ટેબલ પર આવે ત્યારે મોઢામાંથી લાળ પડે ને જીભનો ચટાકો સંતોષાય, પરંતુ આની સાથે વ્યક્તિ વત્તે-ઓછે અંશે પ્લાસ્ટિક પણ ખાતો હોય છે.

પ્લાસ્ટિક રિસાઇકલ કરવાનો સૌથી ઉત્તમ ઉપાય છે કે એને સંપૂર્ણપણે કચડી નાખો જેથી એમાંથી બારીક બારીક દાણા જ બનાવી શકાય ને એમાંથી નવા પ્લાસ્ટિકનો જન્મ થાય. ભારત સરકાર આવા પ્લાસ્ટિકના કચરામાંથી રસ્તા બનાવવાનો પ્લાન ધરાવે છે. આ પ્લાસ્ટિક ઉર્ફે ગોલીઆથ સામેથી મારામારી છે. અત્યારે તો આ શરૂઆત છે. પરિણામ સ્વાભાવિક છે કે ધીમું છે પણ હવેની પેઢીને ફાયદો થાય એ જ અભ્યર્થના.

શિરોધારાનો વર્લ્ડ રેકર્ડ સ્થાપિત કરતું છારોડી એસજીવીપી ગુરુકુલ

૧૧ હજાર લિટર આયુર્વેદિક ઔષધીઓનો ઉપયોગ કર્યો

કનુ ભગત તરફથી

અમદાવાદ, તા. ૩૦ : શાસ્ત્રી માધવપ્રિયદાસજી સ્વામીની પ્રેરણાથી શ્રી સ્વામિનારાયણ ગુરુકુલ વિશ્વવિદ્યા પ્રતિષ્ઠાનમ્ છારોડી એસજીવીપીમાં ૨૪મી ડિસેમ્બર એસજીવીપી ક્રિકેટ ગ્રાઉન્ડમાં ૧૧૧૧ વ્યક્તિઓ ઉપર આયુર્વેદ ક્ષેત્રે ગિનિઝ વર્લ્ડ રેકર્ડમાં સૌ પ્રથમવાર ભારતીય સંગીતના સુમધુર ધ્વનિ સુધી ૧૧૧૧ શિરોધારાનો ૫૦ મિનિટ પ્રયોગ થયો.

ગિનિઝ વર્લ્ડ રેકર્ડના જજ અહેમદ ગબરે શાસ્ત્રી માધવપ્રિયદાસજી સ્વામીને તથા પુરાણી બાલકૃષ્ણદાસજી સ્વામીને વિશ્વ રેકર્ડનું પ્રમાણપત્ર એનાયત કર્યું હતું. અમદાવાદના મેયર ગૌતમભાઈ શાહ પણ શિરોધારાના લાભાર્થી બન્યા હતા. આ પ્રસંગે એક સાથે ૧૧૧૧ વૈદ્યોએ શિરોધારા કરાવી અને ૧૧૧૧ લાભાર્થીઓએ શિરોધારા ચિકિત્સા અનુભવી હતી.

આ ગિનિઝ વર્લ્ડ રેકર્ડ સાથે સાથે વિશ્વની દસ સંસ્થા ઇન્ડિયન સ્ટાર બુક ઑફ રેકર્ડ, ક્રિએટિવ સ્ટાર વર્લ્ડ રેકર્ડ ફોરમ, ક્રિએટિવ રેકર્ડ નેપાલ, જિનિયસ બુક ઑફ રેકર્ડ, ભારત વર્લ્ડ રેકર્ડ, ઉત્તર પ્રદેશ બુક ઑફ રેકર્ડ, વન્ડર બુક ઑફ રેકર્ડ ઑફ ટર્મિનેશન, સુપર વર્લ્ડ રેકર્ડ, એવરેસ્ટ વર્લ્ડ રેકર્ડ, સેવન સ્ટાર એમેઝિંગ રેકર્ડ વગેરેએ પોતાની રેકર્ડ બુકમાં શિરોધારાના રેકર્ડને સ્થાન આપવામાં આવ્યું હતું. આ કાર્યક્રમમાં હિતેન્દ્ર ગોહેલ, તપન વૈદ્ય, ભાવિન જોષી, પ્રવીણ હીરપરા, વિનય હારીન્દ્ર દવે વગેરે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. આ શિરોધારામાં ભાગ લેનાર તમામ વૈદ્યોને પ્રમાણપત્ર સાથે આયુર્વેદિક શિરોધારા ઉપકરણ દ્રોણ અર્પણ કરવામાં આવ્યું હતું.

સવાલ તમારા જવાબ અમારા

મણકાનો રોગ

પ્રશ્ન: મને સતત માથું દુ:ખે છે. ઊલટી, મોળ, ઉબકા થાય, ખાટા ઓડકાર આવે, બેચેની જણાય, અશાંતિ વર્તાય, ખાટું, ખારું, તીખું, ખાતાં રોગ વધે. આવા અમ્લપિત્તનાં લક્ષણોની સારવારથી રોગ મટ્યો નહીં, પણ નાનપણમાં સ્વિમિંગ પુલમાં ડૂબકી મારવા જતાં ગરદનમાં મૂઢ માર લાગેલો. દવાથી થોડા દિવસમાં રાહત થયેલી. પણ તે કામચલાઉ હતી. આનો કાયમી ઉકેલ આવે એવો ઔષધ ઉપચાર જણાવશો.

-હિંમતલાલ, ઓપેરા હાઉસ, મુંબઈ

ઉત્તર: તમે જણાવેલી વિગતો પરથી ત્વરિત નિદાન મળી ગયું. એના એક્સ-રે લેવાયેલા તેમાં સર્વાઇકલ ૫ અને ૬ વચ્ચે ખરાબી નીકળી. જૂનો સોજો અને ઘસારો હતા. સ્પોન્ડિલાઇટીસ માટે ગૂગળ લઈ શકાય. પેટની ખરાબી હતી. આમદોષ મ્યુક્સ પણ હતું. આ આમદોષની ચિકાશ શરીરના રસ અને લોહીના પરિભ્રમણમાં કારણભૂત હતી. પરિણામે મણકાનો રોગ નીકળ્યો. આપણે ત્યાં કરોડરજ્જુ સ્પાઇનના વિકારો ઇજાજન્ય તથા પાચનક્રિયાજન્ય હોય છે. તેમાં અજમો, મગેથી, આસગંધ ચોપસીની અને તેવા અને દ્રવ્યોનાં ચૂર્ણ અને મિશ્રણ મુખ વાટે લેવાનું સૂચવ્યું. આયુર્વેદમાં બહારથી ઉગાડવાની દવા પણ છે, જેમાં આકડો, ધતૂરો, મેથી, અજમો, વાયવરણો જેવાં દ્રવ્યોથી સિદ્ધ મલમ લગાડી શકાય. મલમ માલિશથી તત્કાળ રાહત પણ અનુભવાય.

આયુર્વેદ
ડૉ. મલ્લિકા ચંદ્રશેખર ઠકકુર
ટેલિ.૨૬૦૪૭૫૭૪ dr.mallika@sinpha.com
(૧૦.૦૦થી સાંજે ૫.૦૦ સુધી)

આમાં ખાનપાનમાં સખત પરેજી જરૂરી નથી. પ્રમાણસર ખટાશ, છાશ, ફરસાણ મર્યાદામાં રહી લઈ શકાય. દહીં, અથાણાં, આંબલી પણ વર્જ્ય છે. વાલ, પાપડી, ચણા, અડદ, ગુવાર વગેરે હિંગ અને મેથીથી વઘારીને લઈ શકાય. ખોરાકમાં તલનું તેલ વાપરી શકાય. આજની ભાષામાં એને રૂમેટિક આર્થરાઇટીસ કહેવાય છે. આયુર્વેદમાં આ રોગના બે ભેદ પાડવામાં આવ્યા છે. વાયુ, પિત્ત અને કફની વિષમતા બન્નેમાં હોય છે. રોગનો એક પ્રકાર નીજ એટલે શારીરિક (માનસિક પણ) તથા બીજો પ્રકાર આગંતુક (બહારથી ઇજા કે બહારનાં કારણોથી) થાય છે. આપને આ બન્ને કારણો લાગુ પડે છે. પાચનશક્તિ નબળી હતી તે પણ સુધારવી. તેમાં રસ રક્તના પરિભ્રમણને કારણે બરાબર પરિપોષણ થતું ન હોવાથી બ્રહતવાત ચિંતામણી સાથે પ્રવાલ લઈ શકાય. અનુપાન તરીકે દશમૂલ ક્વાથ ઉકાળીને લઈ શકાય. આ પ્રયોગ સાથે યોગાસનમાં કંઠાસન, ચોમુખાસન, અર્ધ મત્યેન્દ્રાસન તથા તાડાસન કરી શકાય. આ ઉપચારથી બે-ત્રણ મહિનામાં ફાયદો થતો જણાશે.

આપની જેમ જ વિદેશમાં રહેતા અને અન્ય એક દરદીને પેટમાં મંદ દુ:ખાવો રહે. જમ્યા પછી ત્રણ-ચાર કલાકે દુ:ખાવો ઉપડે. ઑફિસમાં બપોરે જમે. આખો દિવસ ચા-કૉફી પીધાં કરે. સાંજે ઘરે જમે. એમને બે મોટી સમસ્યા હતી. એક એલર્જીક કોલ્ડ શરદી અને ડિયોડીનમ અલ્સર. ક્યારેક રોગ વાયુનો, ક્યારેક પિત્તનો, ક્યારેક કફપ્રધાન હોય છે, પણ જ્યારે પિત્ત-વાયુ , પિત્ત-કફ અને કફવાયુ હોય ત્યારે પરસ્પરવિરોધી દોષોની સારવાર કરવી પડે છે. એમાં ચિકિત્સામાં અગ્રક્રમ કયા 'દોષ'ની સારવારને આપવો એ માટે દરેક દરદીમાં લક્ષણોની સંપૂર્ણ રજૂઆત પ્રમાણે દવાઓ આપી શકાય. આયુર્વેદ એક જ રોગમાં જુદી જુદી સારવાર, રોગી અનુસાર અલગ અલગ આવે છે. દાખલા તરીકે તાવ એ લક્ષણ છે.

તાવ પિત્તપ્રધાન રોગ છે, પણ જ્યારે વાયુ-કફનો તાવ હોય તો એ ફલુ કોઈ પણ પિત્તવાયુનો તાવ હોય તો ટાઇફોઇડનું ચિત્ર રજૂ કરે છે. એટલે જ્યારે કફ, વાયુ કે વાયુ-કફ જેવા કફ મુખ્ય કે વાયુ મુખ્ય (અથવા બેઉ સરખી જુગલબંધીમાં હોય ત્યારે વારંવાર શરદી થાય છે. શરીરે ખંજવાળ એલર્જી કોલ્ડ થાય છે. સાંધા દુ:ખે છે. નસો ફૂલે છે.

ખાસ કરીને શરીરમાં ભારેપણું લાગે છે અને પગની પીંડીઓમાં કળતર થાય છે. ક્યારેક ઊંઘ સારી આવે. ક્યારેક ઊંઘ ઊડી જાય છે. માથું દુ:ખે, ભારે રહે, આળસ લાગે. સાંધામાં ફરતો વાયુ હોય. શરીરમાં વારંવાર ઠંડી લાગે. અંગોમાં ધ્રૂજારી આવે. પંખો કે ઍરકન્ડિશન સહન ન થાય. છાતીમાં ડાબી-જમણી બાજુ દુ:ખાવો કે ભીંસ થાય. કબજિયાત થાય છે.

આવી પરિસ્થિતિમાં એક બાજુ 'વા' જ્યારે બીજી બાજુ 'કફ' હોય આમાં સામ્ય એ છે કે બન્ને શીતળ હોય છે પણ વાયુ ચંચળ છે. જ્યારે કફ સ્થિર છે. આ સંઘર્ષ દરદીને આકુળવ્યાકુળ કરી મૂકે છે. વાયુને કારણે ચિંતા, ભય, ફીકર, અજંપો વધે છે. કફને લીધે જડતા વધે છે. બહાર જવું, કંઈક કામ કરવું, એવા વિચાર આવે. ઉત્સાહ થાય પણ જ્યારે તૈયારી કરે ત્યારે વિચાર માંડી વાળે. સવારે બિછાનામાંથી ઉઠતાં સંકલ્પ પણ કરાય પણ પાછા સૂઇ જાય. જરાક ખાટું ખાતાં દાંત અંબાઇ જાય. લમણા, શરીર, કમર દુ:ખે, સ્ત્રીઓને આર્તવ, માસિક પીડા સહિત આવે. ઓછું આવે, ફીણ આવે, અનિયમિત આવે. રોગ ભલે ચામડીનો હોય, સાંધાનો હોય, તાવ હોય, શરદી હોય, એસિડિટી હોય પણ ત્યારે તે કફજનિત હોય તો પિત્તવાયુ કે પિત્ત કફથી સાવ જુદી જ સારવાર જરૂરી બને છે.

જન્મભૂમિ પ્રવાસી

નામ :

સરનામું :

ફોન :

આ કૂપન લઈ આવનારને દાંતની દરેક પ્રકારની સારવાર આધુનિક મશીન દ્વારા રાહતના દરે અને દાંતનું ચેકઅપ નિ:શુલ્ક

જીવન જ્યોત ડ્રગ બૅન્ક

સમય : સવારે ૧૦.૦૦ વાગ્યાથી સાંજે ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી. રવિવારે બંધ

જી-૩, ગાંજાવાલા ટાવર, સાને ગુરૂજી માર્ગ, સુમન જ્વેલર્સની પાછળ, તારદેવ, મુંબઈ-૩૪.
ફોન : ૨૩૫૨૩૭૧૫ /૨૩૫૨૯૦૪૭
મોબાઈલ : ૯૩૨૨૨ ૩૯૪૫૫
www.jivanjyotdrugbank.org
e-mail:jjdb08@gmail.com

જીવન જ્યોત ડ્રગ બૅન્ક રાજ્ય સરકારે ઉપએસીની મંજૂરી આપી છે. દાનવીરોને ૧૦૦% કરરાહત મળશે.