કન્સલ્ટિંગ રૂમ

બેટર્ડ ચાઈલ્ડ સિન્ડ્રોમ

ચાર વર્ષના છોકરાને લઈને તેના પિતા ડૉક્ટર પાસે સલાહ લેવા આવ્યા. તેમની ફરિયાદ એવી હતી કે તેમનો દીકરો ક્રમશઃ જિદ્દી થતો જતો હતો. સમયસર ખાતો નહીં, કોઈની પણ વાત ઉપર ધ્યાન આપતો નહીં તેમ જ લગભગ ગૂમસૂમ રહેતો. અનેક વખત ચાલતાં ચાલતાં ગમે ત્યાં અથડાતો ફરતો અને કેટલીય વાર પડી પણ જતો. આને લઈને તેને શરીર પર ઇજાઓ થતી. આટલું કહી પિતાએ પુત્રના હાથ પર પડેલાં નિશાન બતાવ્યાં.

પિતાની વાત સાંભળી ડૉક્ટરે તે છોકરાને તપાસ્યો. તપાસતી વખતે તેમનાં ધ્યાનમાં બીજાં પણ વાગવાના જૂનાં નિશાનો નજર પડ્યાં. ઉપરાંત છોકરાના શરીર પર કોઈ કોઈ જગ્યાએ ઉઝરડા પણ દેખાયા. ગળાની આસપાસ, ડાબી આંખના ખૂણા પાસે પણ ઇજા દેખાઈ, પરંતુ હાથ ઉપર લોહી જામી ગયું હોય તેવાં ચાઠાં જોયાં ત્યારે ડૉક્ટર ચમકી ગયા. પેલા છોકરા સાથે ડૉક્ટરે વાત કરવાની કોશિશ કરી, સવાલો પૂછ્યા, ઇજાઓ બાબત પણ પૂછ્યું તો તેણે જવાબ જ આપ્યા નહિ, ઊલટું મોઢું બીજી તરફ ફેરવી લીધું.

બાળઉછેરની કેડી
ડૉ. એન. સી. જોષી

ડૉક્ટરે બ્લડ ટેસ્ટ કરાવડાવ્યા. લોહીમાં શ્વેત કણોનો કાઉન્ટ નોર્મલ આવ્યો. વિટામિન સીની ઊણપ છે કે નહિ તે જોવા ટેસ્ટ કર્યા. વિટામિન 'સી'ની ઊણપને લીધે સ્કર્વી થાય છે, જેને લઈને પણ ઉઝરડા તેમ જ રક્તસ્રાવ થાય છે. સાંધામાં દુઃખાવો થાય છે. એક્સ-રે ફોટોગ્રાફ્સ પણ પાડ્યો અને સ્કર્વીની શંકા દૂર કરી. હાડકાંની કોઈ બીમારી પણ ન મળી. આમ લોહી ગંઠાવાની કોઈ બીમારી કે વિટામિન સીની ઊણપ પણ ન હોવાથી ડૉક્ટરને વર્ષોની મેડિકલ પ્રેક્ટિસના અનુભવે દૃઢપણે એવું લાગ્યું કે આ છોકરા ઉપર કોઈક મારપીટ અને અત્યાચાર કરી રહ્યું હતું. બાળકના ચહેરા પર સ્પષ્ટપણે મૂંઝવણ, ડર તેમ જ હતાશાના ભાવ હતા. ફરી ફરી તેને સવાલો કર્યા બાદ પણ તેણે કોઈ જ જવાબ ન આપ્યા, પરંતુ તેની આંખમાં નિર્દોષતા, નિઃસહાયતા અને મજબૂરીના ભાવ ડોકાતા હતા અને તેની આંખમાં ઝળઝળિયાં આવી ગયા. રડવાની પણ તેનામાં હિંમત નહોતી, જાણે તેને ડર હતો કે જો તે રડશે તો તેને માર પડશે. ચિત્ર બહુ જ સ્પષ્ટ થતું જતું હતું કે આ છોકરા સાથે કોઈક તો જબરદસ્તી કરી રહ્યું હતું. તેની પર અત્યાચાર થઈ રહ્યો હતો. આવી સ્થિતિને 'બેટર્ડ ચાઈલ્ડ સિન્ડ્રોમ' કહેવાય છે.

પિતા સાથે વાતચીત કરતાં ડૉક્ટરે જાણ્યું કે પિતા આખો દિવસ ઑફિસમાં હોય છે. હમણાં તેઓ ઑફિસમાંથી રજા લઈ ખાસ ડૉક્ટર પાસે પોતાના પુત્રની સારવાર કરાવવા માટે આવતાં રહે છે. છોકરાની માતા કેમ નથી આવતી એવું પૂછતાં જાણવા મળ્યું કે તેની સાવકી માતાને એક વર્ષનો નાનો દિકરો હોઈ તે આવતી નથી. ઘરમાં એક છોકરી પણ મદદકામ માટે રાખી છે.

હવે તપાસનો વિષય એ હતો કે આ છોકરાને મારપીટ કોણ કરતું હશે? છોકરાની માતા, કામવાળી છોકરી કે પછી સ્કૂલમાં કોઈક? છોકરો બહાર રમવા પણ જતો નહિ કે ત્યાં કોઈ સાથે ઝઘડો થાય. વળી સ્કૂલમાં તો ઉનાળાનું વેકેશન ચાલતું હતું જેથી સ્કૂલનો પ્રશ્ન જ ઊભો થતો નહોતો.

ડૉક્ટરે આ છોકરા માટે દવાઓ લખી આપી અને પિતાને ચેતવણી પણ આપી કે તેઓ આ છોકરાનું પૂરતું ધ્યાન રાખે. તેમની બીજી પત્ની આ છોકરાને કેવી રીતે રાખે છે, કેવી રીતે સાચવે છે તેની પર પણ નજર રાખે. જરૂર હોય તો તેમની બીજી પત્નીને કાઉન્સેલિંગ કરાવે કારણ કે છોકરાને થયેલી ઇજાઓ આકસ્મિક નહોતી લાગતી. મારપીટનું પરિણામ જ લાગતું હતું. ભલે પિતા ન માનતા હોય કે આવું હશે. ડૉક્ટરે જણાવ્યું કે સગી માતા પણ કેટલાક કિસ્સામાં બે બાળકો વચ્ચે ભેદભાવ કરતી હોય છે, જ્યારે આ તો સાવકી માતા હતી. ઉપરાંત એ પણ સમજાવ્યું અનેક વ્યક્તિના બે રૂપ હોય છે. દેખાતું કંઈક હોય અને હકીકતમાં જૂદું જ હોય છે. આથી પિતાએ સાવધાનીપૂર્વક, કળથી, હિંમતથી અને પ્રેમથી પોતાના પુત્રનું રક્ષણ કરવું અને તેનો સુંદર ઉછેર કરવો. ડૉક્ટરે પેલા છોકરાને પણ વહાલથી પ્રેમથી સમજાવ્યો અને હિંમત આપી અને કહ્યું કે તે પોતાની બધી જ વાત પોતાના પિતા સાથે 'શેર' કરે. છોકરો કંઈ જ બોલતો નહોતો, પણ તેની આંખમાં એક આશાનું કિરણ ચમકવા લાગ્યું અને તેણે પિતાની આંગળી પકડી લીધી. હવે ઝળઝળિયાં પિતાની આંખોમાં આવી ગયા.

- બકુલેશ આર. ઠક્કર

લગ્નમાં સુંદર દેખાવા શું કરશો?

તમારા લગ્નની તારીખ નજીક આવી રહી છે! ડાયેટમાં સુધારો કરીને લગ્નના દિવસે સુંદર અને સ્વસ્થ કઈ રીતે દેખાવ તે અંગેની આ રહી કેટલીક ટિપ્સ.

લગ્ન એ વ્યક્તિના જીવનનો અત્યંત સુંદર પ્રસંગ છે. આ એક દિવસનું દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં એટલું મહત્ત્વ હોય છે કે એ દિવસે શ્રેષ્ઠતમ દેખાવા માટે તે આકાશપાતાળ એક કરી નાખે છે. આ માટે એ જરૂરી છે કે વર અને નવવધૂ લગ્નના થોડા દિવસ પૂર્વે જ પોતાના ડાયેટ પર તેમ જ હેલ્થ પર ધ્યાન આપીને પોતાની સુંદરતામાં નિખાર લાવે.

ઉષ્મા છેડા
ડાયેટિશિયન અને સ્પોર્ટ્સ ન્યૂટ્રિશનિસ્ટ
(નીવ ન્યૂટ્રિશન એન્ડ વેઈટ લોસ સેન્ટર)
ushma.chheda@gmail.com

મોટે ભાગે લગ્ન અગાઉનું સ્ટ્રેસ, શોપિંગને કારણે થતી વ્યસ્તતા, પાર્ટીઓ વગેરેને કારણે રોજિંદા ડાયેટમાં અનિયમિતતા થઈ જાય છે અને લગ્નની તૈયારીનો થાક તેમ જ તણાવ તેમના ચહેરા પર દેખાવા માંડે છે. આવું ન થાય તે માટે કેટલીક કાળજી લેવી જરૂરી છે.

સ્કિનની સંભાળ માટે શું કરશો?

તમારા ડાયેટની અસર તમારી સ્કિન પર દેખાતી હોય છે. ચહેરા પર ચમક લાવવા માટે યોગ્ય પ્રકારનો ખોરાક લેવો જરૂરી છે. ઘણીવાર પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી ન પીવાના કારણે સ્કિન ડિહાયડ્રેટ થઈ જાય છે. આવું ન થાય તે માટે પૂરતાં પ્રમાણમાં ફળ તેમ જ ફળનાં રસ, સૂપ કેફેઇન વગરની ચા, કૉફી વગેરેનો તમારા ડાયેટમાં સમાવેશ થવો જરૂરી છે ઓછામાં ઓછું બેથી ત્રણ લિટર પ્રવાહી શરીરમાં જવું જરૂરી છે. આ ઉપરાંત ગ્લાયસિનિક ઇન્ડેક્સ ધરાવતો ખોરાક લેવો જરૂરી છે જે તમારા શરીરમાં સાકરનું પ્રમાણ વધવા દેતો નથી. ચહેરા પર ખીલ અને ડાઘ વગેરે ન થાય તે માટે સાકર અને સ્ટાર્ચ ધરાવતા પદાર્થો, બટાટા, મીઠાઈ વગેરેને એવોઈડ કરવા જરૂરી છે. કાર્બોહાઈડ્રેટ ધરાવતો ખોરાક તેમ જ તળેલા ખોરાક ખાવાને કારણે ચહેરા પર ખીલનો વધારો થાય છે અને ચામડીનું કોલોજીન લેવલ જલદી ઘટે છે.

વાળની સંભાળ કેવી રીતે રાખશો?

વાળની સુંદરતા માટે પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક ખાવો જરૂરી છે. તેને કારણે વાળનો ગ્રોથ વધે છે અને તે ચમકદાર અને લીસા બને છે. ડેરી પ્રોડક્ટ્સ જેવા કે દૂધ, દહીં, પનીર તેમ જ દાળ અને કઠોળ, સોયાબીન, ડ્રાયફ્રૂટ્સ અને નટ્સ, તલ, અળસી વગેરેમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ સારું એવું હોય છે તેને પ્રમાણસર ખાવાથી સુંદરતામાં વધારો થાય છે. પાંદડાવાળી ભાજીઓ, ગાજર, બીટ, કોળું તેમ જ કલરફૂલ ફ્રૂટ્સમાંથી મળતું બીટા કેરોટીન પણ વાળની સુંદરતામાં વધારો કરે છે તેમ જ ખરતા વાળની સમસ્યા દૂર કરે છે. વિટામીન 'સી' એન્ટિઑક્સિડન્ટનું કામ કરે છે. તે વાળને તૂટતા બચાવે છે. આમળાં, પેરુ વગેરે ખાટાં ફળોમાંથી વિટામીન 'સી' મળે છે.

વજન વધતું કેવી રીતે અટકાવવું?

લગ્નના ત્રણ મહિના અગાઉથી સામાન્ય રીતે ડાયેટ કરીને શરીરની સપ્રમાણતા જાળવી શકાય છે. આ માટે સાકરયુક્ત મીઠાઈ અને ડેઝર્ટનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે. રોજ ઓછામાં ઓછા બે સિઝનલ ફળ ખાવાં જરૂરી છે. દર બે કલાકે થોડોથોડો ખોરાક લઈ શકાય એ રીતે દિવસનું ટાઈમટેબલ સેટ કરવું જોઈએ. ખોરાકમાં પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ, ફેટ, વિટામીન અને મિનરલ્સ વગેરેનું પ્રમાણ જાળવવું જોઈએ. ભૂખ લાગે ત્યારે હેલ્ધી ખોરાક ખાવાની આદત પાડવી જોઈએ. રોજ થોડી એક્સરસાઈઝ કરવી જરૂરી છે. દહીં અને છાશમાં કુદરતી રીતે મળતા સારા બેક્ટેરિયા વ્યક્તિત્વને જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે.

સ્ટેમિના વધે તે માટે શું કરશો?

લગ્ન નક્કી થાય ત્યારથી લગ્નના દિવસ સુધીની દોડધામમાં તમે થાકો નહીં તે માટે શરૂઆતથી જ સ્ટેમિના વધારવાના પ્રયાસ કરવા જોઈએ. રોજ રાતે વહેલા સૂઈને સવારે વહેલા ઉઠવાની ટેવ પાડો. પૂરતી ઊંઘ લેવાથી દિવસભર સ્ફૂર્તિનો અનુભવ કરી શકશો. યોગ, મેડિટેશન અને પ્રાણાયામ કરો. પંદર દિવસે એકવાર ઉપવાસ કરીને શરીરને ડિટોક્સ કરો. સાંજે ભૂખ લાગે ત્યારે ડ્રાયફ્રૂટ્સ, સીંગ, ચણા અથવા સ્પ્રાઉટ્સ ખાવાં. રોજ સવારે ગરમ પાણીમાં થોડુંક લીંબુ અને

પ્રતીકાત્મક તસવીર

તજનો પાઉડર મિક્સ કરીને પી જાઓ અથવા ગ્રીન ટી પીઓ. ઘરે બનાવેલો સૂપ લો. જંકફૂડ, સાકર, આઈસક્રીમ અને કેક તેમ જ પેસ્ટ્રીથી દૂર રહો. સવારે પૌષ્ટિક નાસ્તો ખૂબ જ જરૂરી છે. તમારા ખોરાકમાં ઓછી ચરબી ધરાવતા ડેરી પ્રોડક્ટ્સનો સમાવેશ કરો. મલ્ટિગ્રેન ધરાવતા સિરિયલ, સ્પ્રાઉટ્સ જેવો પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક તેમ જ ફળ સવારના નાસ્તામાં લો. બપોરના ભોજનમાં અનાજ, કઠોળ, ઓછી કેલેરી ધરાવતું દહીં, સલાડ અને શાકભાજીનો સમાવેશ કરો.

માઈન્ડ કૅર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ કેસ સ્ટડી - ૨૬

બોર્ડરલાઈન પર્સનાલિટી ડિસઑર્ડર (બી.પી.ડી.) શું છે?

બોર્ડરલાઈન પર્સનાલિટી ડિસઓર્ડર માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યા છે જેમાં વ્યક્તિને પોતાના તેમ જ બીજા લોકો પ્રત્યેના વિચારો અને લાગણીઓના સંચાલનમાં મુશ્કેલી ઊભી કરે છે. સાથે વ્યક્તિગત સંબંધોમાં તીવ્ર સ્વરૂપ, લાગણીઓનો ઉન્માદ અને આવેગ જોવા મળે છે.

બી.પી.ડી. સામાન્ય રીતે પુખ્ત વયના પ્રારંભે શરૂ થતો જણાય છે અને ઉંમર વધતાંની સાથે પરિસ્થિતિ વધારે બગડતી જાય છે.

લક્ષણો-

વાસ્તવિકતા અને કલ્પના વચ્ચેનો ભેદ સમજવામાં અસક્ષમતા

અંગત સંબંધોમાં અસ્થિરતા દર્શાવવી

પોતાનાં લક્ષ્યો અને મૂલ્યોમાં ફેરફાર કરવો તથા પોતાની જાતને ખરાબ ગણવી અથવા પોતાનું કોઈ અસ્તિત્વ ન હોય તેવું લાગવું

માનસિક તાણથી ઉત્પન્ન થતો મિથ્યા ભ્રમ જે કેટલીક મિનિટોથી શરૂ થઈ કલાકો સુધી જોવા મળે છે

આવેગપૂર્ણ અને જોખમી વર્તન જેમ કે જુગાર રમવો, બેદરકારીથી ડ્રાઈવિંગ કરવું, પ્રતિબંધિત દવાઓનું સેવન વગેરે

આત્મહત્યા કરવાની ધમકીઓ તેમ જ વર્તન અથવા પોતાની જાતને ઈજા પહોંચાડવાના પ્રયત્નો કરવા

મૂડમાં વારંવાર બદલાવ જેવા કે અત્યંત ખુશી, ચીડિયાપણું, શરમ અથવા વ્યગ્રતાનો અનુભવ

મેહુલકુમાર દવે
(ન્યુરો સાયકોથેરાપિસ્ટ)
info@mcarem.com

જીવનમાં સતત ખાલીપાનો અનુભવ

કારણો

અન્ય માનસિક બીમારીઓની જેમ જ બોર્ડરલાઈન પર્સનાલિટી ડિસઓર્ડરનાં ચોક્કસ કારણો આજ સુધી જાણી શકાયાં નથી. બાળપણમાં શોષણ અથવા પરિવારજનો દ્વારા ત્યાગ કરવાના પ્રસંગો બી.પી.ડી. સાથે સંબંધ ધરાવી શકે છે. બીજાં કેટલાંક સંભવિત કારણો નીચે મુજબ છે.

જિનેટિક્સ : કેટલાક અભ્યાસ પ્રમાણે વ્યક્તિના કોઈ નજીકના સંબંધમાં બી.પી.ડી.થી પીડિત રહ્યું હોય તો તે વ્યક્તિને પણ આ સમસ્યા થઈ શકે છે.

મગજમાં વિકૃતિ : મગજમાં ભાવનાઓ, આવેગશીલ અને આક્રમક વર્તનનું સંચાલન કરતા વિભાગોમાં બદલાવ થવાથી તેમ જ મગજનાં રસાયણો જેવા કે સેરોટીનન - જે મૂડનું નિયમન કરે છે તેમાં ખલેલ ઉત્પન્ન થતાં બી.પી.ડી. થઈ શકે છે.

અશ્વિનની વય પચીસ છે. 'માઈન્ડ કૅર ક્લિનિકની મુલાકાતે આવતાં તેની વિસ્તૃત કેસ હિસ્ટ્રી લેવામાં આવી. તેનાં માતા-પિતા મુજબ લગભગ છેલ્લાં ચાર વર્ષથી અશ્વિનના મૂડ અને વર્તનમાં નોંધનીય ફેરફારો જણાતા હતા. જોકે શરૂઆત ૧૭ વર્ષની ઉંમરે થયેલ જેના ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવામાં આવ્યું નહોતું. ઉંમર વધતાંની સાથે તેનામાં લાગણીનો ઉન્માદ જોવા મળતો હતો. ઘણી વખત અચાનકથી જ તે ખૂબ ખુશીનો અનુભવ કરતો હતો અને થોડી જ ક્ષણોમાં એકદમ દુઃખી થઈ જતો. અશ્વિન ઘરમાં પણ એકલો રહી શકતો ન હતો. તેને હંમેશાં અસુરક્ષાની લાગણી અને માતા-પિતા તેને છોડીને ચાલ્યાં જતાં રહેશે એવો ડર હતો. તેને ગુસ્સો આવતો ત્યારે વસ્તુઓની તોડફોડ કરવા લાગતો. તદુપરાંત પ્રતિબંધિત દવાઓ (ડ્રગ્સ)નું સેવન શરૂ કરી દીધું હતું. માઈન્ડ કૅર ટીમ દ્વારા સાયકોલૉજિકલ ટેસ્ટ લેતાં અશ્વિન બોર્ડરલાઈન પર્સનાલિટી ડિસઓર્ડરથી પીડિત હોવાનું નિશ્ચિત થયું.

અશ્વિનને હેમોએન્સેફેલોગ્રાફી (એચઈજી) ન્યુરોફિડબેક અને લૉ લેવલ લેઝર થેરપીના ૪૦ સેશન્સ આપવામાં આવ્યા. પરિણામસ્વરૂપ અશ્વિનની પરિસ્થિતિમાં હકારાત્મક પરિવર્તન જોવા મળતું હતું. સૌપ્રથમ તેનું પ્રતિબંધિત દવાઓનું સેવન નહિવત્ થઈ ગયું હતું. તેનો ગુસ્સો તીવ્રમાંથી સામાન્ય સ્તર પર આવી ગયો હતો. તેની પરિવાર તરફથી અસુરક્ષાની લાગણી પણ ઓછી થઇ જણાતી હતી. હવે તે પોતાના દૈનિક કાર્યમાં વ્યસ્ત રહેવાનો પ્રયત્ન કરતો હતો. અશ્વિનના મૂડમાં ઉછાળો પણ ઓછો થયો હતો. પહેલા કરતાં તેના મૂડમાં સ્થિરતા જોવા મળતી. અશ્વિનનાં માતા-પિતા મુજબ તેની પરિસ્થિતિમાં ૭૫ ટકાનો સુધારો જોવા મળતો હતો.

વધારે માહિતી માટે સંપર્ક કરો : સિનિયર ન્યુરોસાયકોથેરાપિસ્ટ ખ્યાતિ કચેરિયા - ૮૬૫૫૪૯૦૬૭૧(સંપર્કનો સમય - સવારના ૧૧થી સાંજના ૭ વાગ્યા સુધી જ) અથવા મુલાકાત લો www.mcarem.com

(નિષ્ણાત અને અનુભવી કાઉન્સેલિંગ ન્યુરોસાયકોથેરાપિસ્ટ મેહુલકુમાર દવે દ્વારા સ્થાપિત અને સંચાલિત 'માઈન્ડ કૅર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ એસોસિયેટ્સ પ્રા. લિ.'ના મનોચિકિત્સકો અને થેરાપિસ્ટોની ટીમ ટેક્નૉલૉજી આધારિત વિવિધ થેરાપી દ્વારા મગજની બીમારીઓની સારવાર તથા માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાગૃતિ માટે છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી મુંબઈ અને દિલ્હીમાં સતત કાર્યરત છે.)

પ્રજ્ઞાચક્ષુ બીપીઓ ઑપરેટરને ૩૭ વર્ષ બાદ ફરી દૃષ્ટિ મળી!

મુંબઈ, તા. ૪ : કોર્નિયાના અંધાપાને કારણે દૃષ્ટિ ગુમાવનાર ૫૫ વર્ષીય પ્રજ્ઞાચક્ષુ પીસીઓ ઑપરેટરને ૩૭ વર્ષ બાદ ફરી દૃષ્ટિ મળી છે. વારસાગત કોર્નિયાના અંધાપાનાં કારણો પ્રમોદ જાગકર અને તેની બહેને વર્ષો પૂર્વે દૃષ્ટિ ગુમાવી હતી.

આ બંને ભાઈ-બહેન પર જે. જે. હૉસ્પિટલમાં સર્જરી કરવામાં આવી હતી. તેમને પુનઃદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય એ માટે કોર્નિઅલના દાતાની આવશ્યકતા હતી. જે. જે. હૉસ્પિટલના ડીન ડૉ. ટી. પી. લાહણે અને ઓપ્થેલિક ડિપાર્ટમેન્ટનાં વડા ડૉ. રાગિણી પારેખે સર્જરી કરી હતી.

પ્રમોદ જાગકરે જણાવ્યું હતું કે કૉલેજમાં ૧૮ વર્ષનો હતો એ સમયે મેં દૃષ્ટિ ગુમાવી હતી. મને ઝાંખું દેખાતું હતું અને પ્રોફેસર બોર્ડ ઉપર શું લખતા તે હું વાંચી શકતો ન હતો. ડૉક્ટરોએ કહ્યું હતું કે, 'હું ક્યારેય જોઈ નહીં શકું'.

થોડાં વરસો બાદ મારી ઝાંખી દૃષ્ટિ સંપૂર્ણ અંધત્વમાં પરિણમી અને મને સરકાર તરફથી પીસીઓનો સ્ટોલ મળ્યો. આંખમાં અસહ્ય દુખાવો થતાં જાગકરે કોરોનિઅલ ઑપરેશન માટે ડિસેમ્બરમાં હૉસ્પિટલમાં ગયો હતો. જાન્યુઆરીમાં જાગકર અને તેની બહેનનું આંખોનું ઑપરેશન કરવામાં આવ્યું અને તેમને ફરી દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થઈ.

'આસ્થા'ના ઉપક્રમે 'ડિજિટલાઈઝેશન' વિષય પર માહિતીપ્રદ વક્તવ્ય

મુંબઈ, તા. ૪ : આસ્થા રે ઓફ હોપ, વાઈટલ લેબોરેટરીઝ, ઉત્કર્ષ મંડળ, નટવરલાલ શામળદાસ ફાઉન્ડેશન, દ્વારકાદાસ સંઘવી ફાઉન્ડેશન, લાયન્સ ક્લબ ઑફ વિલે પાર્લે (પૂર્વ), રોટેરિયન શાંતિ ગરીવાલા, અમર મંજાલ ફ્રેન્ડ્સ સર્કલ, જાયન્ટ્સ ગ્રુપ ઑફ જૂહુ, જાયન્ટ્સ ગ્રુપ ઑફ વેસ્ટર્ન મુંબઈ તથા ત્રણ ગામ મહેસાણા મંડળ ડિસ્ટ્રિક્ટ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટના સંયુક્ત ઉપક્રમે પાંચમી ફેબ્રુઆરીએ સાંજે ચાર વાગે, ઉત્કર્ષ મંડળ, માલવિયા રોડ, વિલે પાર્લે (પૂર્વ)માં આઠમી વ્યાખ્યાનમાળાના ૯૩મા વ્યાખ્યાનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. વ્યાખ્યાનનો વિષય છે 'ડિજિટલાઈઝેશન'.

આ વ્યાખ્યાનમાં સચીન દેઢિયા ઇન્ટરનેટ બૅંકિંગ, મોબાઈલ બૅંકિંગ, ક્રેડિટ કાર્ડ, ડેબિટ કાર્ડ વિશે તેમાં થતી છેતરપિંડી વિશે સમજણ આપશે. આ ઉપરાંત ઈ-વૉલેટ એપ્સ વિશે સોશિયલ મીડિયા પર થતી છેતરપિંડી, મોબાઈલ કે લેપટોપની માહિતીની ચોરી, આ વિષયો પર વિસ્તૃત માહિતી આપશે. પ્રવેશ નિઃશુલ્ક છે. વધુ માહિતી માટે ટે. નં. ૨૬૧૬૯૪૧૯ અથવા ૯૩૨૨૮૪૧૮૦૧ પર સંપર્ક કરવો.

સ્ટેમઆરએક્સ બાયોસાયન્સ સોલ્યુશન્સના ચૅરમૅન અને મૅનેજિંગ ડિરેક્ટર ડૉ. પ્રદીપ મહાજનને સિંગાપોરમાં આયોજિત એક સમારોહમાં 'વન ઑફ એશિયાઝ ફિફ્ટી ગ્રેટેસ્ટ લીડર્સ ૨૦૧૬' એવૉર્ડ એનાયત કરાયો હતો. સ્ટેમઆરએક્સને પણ 'એશિયાઝ ૧૦૦ ગ્રેટેસ્ટ બ્રાન્ડ્સ ઍન્ડ લીડર્સ ૨૦૧૬' એવૉર્ડ પ્રાપ્ત થયો હતો. યુઆરએસ મીડિયા કન્સલ્ટિંગ દ્વારા આયોજિત આ સમારોહ બાદ યોજાયેલી કૉન્ફરન્સમાં ડૉ. પ્રદીપ મહાજને જણાવ્યું હતું કે વિવિધ ૭૫ પ્રકારની સ્થિતિમાં ઓટોલોગસ સ્ટેમ સેલ થેરેપીનો ઉપયોગ કરાય છે. રિજનરેટિવ મેડિસિન, સેલ, મોલેક્યુલર અને સ્કૅફલ્ડ આધારિત ટેકનૉલૉજીમાં નોંધનીય ફાળો આપવાનું સ્ટેમઆરએક્સનું લક્ષ્ય છે

ગ્લોબલ વૉર્મિંગની સર્જનહાર ૧૦૦૦ જર્સી ગાય

ઓઝોનના લેયરમાં જેના ઓડકાર માત્રથી ગાબડાઓ પડે છે અને જેના ગોબરમાંથી ગ્રીન હાઉસ ગૅસનું સર્જન થાય છે તેવી ૧૦૦૦ જર્સી ગાયને ઇમ્પોર્ટ કરવાનો ભારત સરકારે આદેશ આપ્યો છે. નાશિકથી દેશી બ્રીડના ૧૭,૦૦૦ ઘેટાં અને બકરાંને ફ્લાઈટ દ્વારા ૩૧ ઑગસ્ટ ૨૦૧૬ પહેલાં એક્સપોર્ટ કરવામાં આવ્યાં અને જે જર્સી ગાયનું એ-૧ મિલ્ક આખા દેશમાં યુરેનિયમ બૉમ્બ પડે તેનાથી પણ વધારે નુકસાન કરી શકે તેમ છે તેને આયાત કરવામાં આવે છે.

તામિલનાડુમાં ચેન્નઈ ઍરપોર્ટ ઉપર ૫૪૦ જર્સી ગાયને લાકડાંનાં મોટા મોટા બૉક્સમાં ૭૫૮૪ કિલોમીટર દૂર સ્વિત્ઝલૅન્ડથી લાવવામાં આવી અને જ્યારે જલ્લીકટ્ટુ પ્રશ્ને સમગ્ર તામિલનાડુમાં દેશી બ્રીડને સાચવવાના નામે આંદોલનો ચાલે છે તે વખતે તામિલનાડુમાં ૫૪૦ ટ્રકમાં એક એક પશુને મોટા બૉક્સમાં લઈ જતા વાહનોનો વીડિયો વાયરલ થયો છે ત્યારથી દેશદાઝવાળા નાગરિકોના પેટમાં શેરડો પડ્યો છે. આ પશુઓને કાર્ગોમાં ૧૮થી ૨૪ કલાકની ફ્લાઈટમાં ખાવા-પીવા શું મળ્યું હશે? એ બૉક્સને જે પ્રમાણે સાધનોથી ખોલવામાં આવી રહ્યા હતા તે પરથી જણાય છે કે ફ્લાઈટમાં તો તેઓને કશું ખાવાપીવા નહીં મળ્યું હોય. કેટલ બ્રીડિંગ પ્રોગ્રામના નામે એક સરકારી અધિકારીના જણાવ્યા મુજબ એનિમલ હસ્બન્ડરી ડિપાર્ટમેન્ટે ૧૦૦૦ જર્સી ગાયની આયાત કરી છે જેમાંથી ૫૦૦ કલકત્તામાં અને ૫૪૦ ચેન્નઈ પહોંચી છે. પોતાનું નામ નહીં આપવાની શરતે એમ પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે તામિલનાડુની ગાય ગુજરાત સરકારના ડેરી ડિપાર્ટમેન્ટ ડેવલપમેન્ટ માટે ખરીદવામાં આવી છે.

જામનગરના જામસાહેબે ૧૯૬૫માં ૩૦૦૦ ગીરની ગાય બ્રાઝિલને ભેટ આપી હતી અને આજે તેના દ્વારા તેઓએ ૪૦ લાખ ગીરની ગાય પેદા કરી છે અને આપણો દેશ મૂર્ખામીની ચરમસીમાને વટાવીને જર્સી ગાયની આયાત કરીને આ દેશને બીમારી અને બેકારીના ખપ્પરમાં લઈ જવાના બીજ વાવી રહ્યું છે. ગુજરાત ગૌસેવા અંતર્ગત જામનગરની આયુર્વેદ યુનિવર્સિટીના રિસર્ચર ડૉ. હિતેશ જાનીએ રિસર્ચ પેપરમાં જણાવ્યું છે કે દેશી ગાય ગ્લોબલ વૉર્મિંગની સર્જનહાર નથી, પરંતુ જર્સી ગાયના પ્રતાપે જ વિશ્વના પર્યાવરણમાં ભયજનક વળાંક આવ્યો છે. દેશી ગાય પંચગવ્ય ચિકિત્સાઃ ધ મેડિસિન ઑફ મિલેનિયમ નામના શોધપત્રમાં તેઓએ જણાવ્યું છે કે આપણી દેશી ગાય ઝીરો મેઈન્ટેન્સવાળી હોય છે, જ્યારે જર્સી ગાય સતત ખાતી રહેતી હોવાથી તેઓ અવારનવાર માંદી પડે છે અને તેમને સતત એન્ટિબાયોટિક્સ આપવી પડે છે. તેમના મિથેન ગૅસના કારણે ઓઝોનના લેયરમાં ગાબડાં પડે છે અને તેનું એ-૧ મિલ્ક સઘળા રોગનું સર્જનહાર છે.

એ-૧ મિલ્કમાં બીસીએમ-૭ નામના ૭ એમિનો ઍસિડ્સ માણસના પાચનતંત્ર, આંતરિક અવયવો અને મગજ ઉપર કુઠારાઘાત કરે છે. ન્યૂ ઝીલૅન્ડના વેટરનરી સાયન્ટિસ્ટ પ્રોફેસર ઇથ વુડવડના મત પ્રમાણે ટાઈપ-૧ ડાયાબિટીસ, હાર્ટ ડિસીઝ, ઓટિઝમ અને અન્ય નૉન-કૉમ્યુનિકેબલ રોગને જન્મ આપનાર જર્સી ગાયનું દૂધ છે. બાળકોમાં પેટ, છાતી અને કાનના રોગ અને મોટેરાઓમાં ટોન્સિલ જેવા રોગને પણ આ દૂધ જન્મ આપે છે.

તેની સામે દેશી ગાયના દૂધમાં સિટોકાઈન્સ અને મિનરલ્સ જેવા માઈક્રોન્યુટ્રિયન્સને કારણે સમગ્ર ઇમ્યુન સિસ્ટમને બળવાન બનાવે છે. દેશી ગાયના ઘીનાં બે ટીપાં નાકમાં અને બે ટીપાં આંખમાં નાખવાથી કોલર ઉપરના ઇએનટીના તમામ રોગ વિશ્વાસપૂર્વક દૂર કરી શકાય છે. દેશી ગાયના ઘીને કાંસાના વાટકાથી પગના તળિયે ઘસવાથી તજાગરમી ઓછી થાય છે અને માત્ર આંખના રોગ જ નહીં, પણ મગજને લગતી બીમારી પણ દૂર કરવાની તાકાત ધરાવે છે. આજના સ્ટ્રેસના જમાનામાં અને ડિપ્રેશન જેવા છુપા રોગને દૂર કરવાની તાકાત દેશી ગાયના ઘીનાં બે ટીપાંમાં છે. આ નસ્યથી ૧૦૨ રોગમાં રાહત થાય છે. દેશી ગાયના એ-૨ મિલ્કમાં મેગ્નેશિયમની વધારે માત્રાને કારણે હાડકામાં કૅલ્શિયમના જથ્થાને સંઘરવાની તાકાત વધે છે અને હૃદયને તે તંદુરસ્ત રીતે ધબકતું રાખે છે.

અમેરિકાના એફડીએ ડિપાર્ટમેન્ટે હવે જાહેર કર્યું છે કે ભારતમાં જે પ્રમાણે ઘી અને તેલ ખવાય છે તે પ્રમાણે જો આહાર ચાલુ કરવામાં આવે તો હાર્ટના રોગને અટકાવી શકાય છે. અત્યાર સુધી આ લોકોએ હાર્ટના રોગમાં તેલ-ઘી નહીં ખાવાની સલાહ આપીને અનેક લોકોને નુકસાન કર્યું છે, એની ભરપાઈ થઈ શકે એમ નથી.

સર્વોચ્ચ અદાલતના તા. ૦૭-૦૫-૨૦૧૪ના જલિકુટ્ટીના રાધાકૃષ્ણાન અને ઘોષની ડિવિઝન બેન્ચના ૧૦૩ પાનાંના આદેશને જો સાચી રીતે અમલમાં મૂકવામાં આવે તો તેના કારણે આ દેશનું પશુધન બચી શકે તેમ છે. દેશી બ્રીડની રક્ષા કરવામાં આવશે તો વિદેશથી આયાત કરવાનું કોઈને નહીં સૂઝે. પરંતુ વધારે ઉત્પાદનના નામે જર્સી ગાયની આયાત કરવામાં આવે છે જે સરવાળે આરોગ્યની બાદબાકી કરીને દેશના યુવાધનને નુકસાનની ગર્તામાં ધકેલે છે. ૨૦૧૬માં આખા વિશ્વમાં મીટ એક્સપોર્ટમાં ૧૮૫૦ મેટ્રિક ટન મીટ એક્સપોર્ટ કરીને બ્રાઝિલ સાથે બરોબરી કરીને વિશ્વના એક્સપોર્ટના ૧૯.૬ ટકા ભારતમાંથી એક્સપોર્ટ કરીને કરોડો પશુઓને વિદેશીઓના ચટકા પોષવા માટે સર્વોચ્ચ અદાલતે ઉપરોક્ત જજમેન્ટમાં મનાઈ ફરમાવી હોવા છતાં આ દેશ કઈ દિશામાં ગતિ કરે છે તે સમજાતું નથી.

- અતુલકુમાર વ્રજલાલ શાહ

જન્મભૂમિ પ્રવાસી

નામ :
સરનામું :
ફોન :

આ કૂપન લઈ આવનારને દાંતની દરેક પ્રકારની સારવાર આધુનિક મશીન દ્વારા રાહતના દરે અને દાંતનું ચૅકઅપ નિઃશુલ્ક

જીવન જ્યોત ડ્રગ બૅન્ક
સમય : સવારે ૧૦.૦૦ વાગ્યાથી સાંજે ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી. રવિવારે બંધ
જી-૩, ગાંજાવાલા ટાવર, સાને ગુરુજી માર્ગ,
સુમન જ્વેલર્સની પાછળ, તારદેવ, મુંબઈ-૩૪.
ફોન : ૨૩૫૨૩૭૧૫ /૨૩૫૨૯૦૪૭
મોબાઈલ : ૯૩૨૨૨ ૩૧૮૪૫
www.jivanjyotdrugbank.org
e-mail:jjdb08@gmail.com

જીવન જ્યોત ડ્રગ બૅન્ક રાજ્ય સરકારે ૩૫એસીની મંજૂરી આપી છે. દાનવીરોને ૧૦૦% કરરાહત મળશે.