જન્મ વખતની પગની ખોડ અને તેનો ઈલાજ

જન્મ સમયે સાડા ત્રણ કિલો વજન ધરાવતાં એક બાળકને જન્મના ૨૪ કલાક બાદ તપાસતા બીજી બધી રીતે નોર્મલ હતું, પણ તેના પગના બન્ને પંજા અંદરની બાજુ વળેલા તેમ જ હાથ જોડતી વખતે મુદ્રા દેખાય તેવા હતા. આ બાળકની માતાને ડાયાબિટીસની બીમારી હતી અને બાળકનો જન્મ સિઝેરિયન સેકશન વડે થયેલો. માતા-પિતા બન્ને ખૂબ જ વ્યથિત હતા, કારણ કે બાળકના પગનો આકાર વિચિત્ર તેમ જ અસાધારણ હતો.

બાળઉછેરની કેડી
ડૉ. એન. સી. જોષી

માતા-પિતાને હૈયાધારણ આપવામાં આવી કે આવા કિસ્સાઓમાંના મોટા ભાગના સારા થઈ શકે છે. જો તુરંત જ તેનું સરખું નિદાન થાય અને સારવાર કરવામાં આવે, એક હજાર નવજાત બાળકોમાંથી એક બાળકને આવી તકલીફ જોવા મળે છે. આવી સ્થિતિને ડોક્ટરો 'ટેલિપેસ ઈક્વિનોવેરસ' તરીકે ઓળખે છે, જેનું બીજું જાણીતું નામ 'ક્લબ ફૂટ' છે. કેટલીક વખત આમાં એક જ પગ પર અસર થઈ હોય છે. વધુ સાવચેતી માટે એક્સ-રે તેમ જ અલ્ટ્રા સાઉન્ડ સોનોગ્રાફી થાય છે. અનેક વખત તો બાળક ગર્ભમાં હોય ત્યારે પણ માતાની થયેલ સોનોગ્રાફી વખતે બાળકના પગની આ સ્થિતિ સાફ દેખાતી હોય છે.

બાળકની આવી સ્થિતિ માટે ઉપાય તરીકે ફિઝિયોથેરપી અત્યંત જરૂરી બને છે. નવાં જન્મેલા બાળકોના હાડકાં કૂણાં હોય છે. આથી આવા સમયે જ સારવાર શરૂ કરવાથી બાળકના પગ જોઈએ એટલા સીધા કરી શકાય છે. આવાં બાળકો માટે ખાસ પ્રકારના બૂટ આવે છે જે પહેરાવવાથી પણ સારું પરિણામ મળે છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં પ્લાસ્ટર કરવું પડે છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં સ્ટીકિંગ પ્લાસ્ટર ટેપથી અથવા સ્પિલન્ટ વડે સારવાર થાય છે. ખાસ કિસ્સામાં ઑપરેશન કરવા પડે છે. થાપાના હાડકાંનો અભ્યાસ પણ જરૂરી બને છે. આવા બાળકોને બીજી કોઈ તકલીફ તો નથી ને તેની પણ તપાસ કરવી જોઈએ. કોઈ નસ તો દબાતી નથી ને તેનો અભ્યાસ કરવો પડે. નસ દબાતી હોય તો પેરેલિસિસનો ભય રહે છે. પ્લાસ્ટર વડે ઠીક કરાતી સ્થિતિમાં એકથી ત્રણ અઠવાડિયા પ્લાસ્ટર બદલવું પડતું હોય છે, કારણ કે ધીમે ધીમે પગ બહારની બાજુ વળવા લાગે છે. આથી તે પ્રમાણે નવું પ્લાસ્ટર કરવામાં આવે છે. નોર્મલ પગ ૩૦થી ૪૦ અંશ બહારની બાજુ હોય છે. આથી અસર થયેલ પગ જે અંદરની બાજુ વળેલો હોય છે તેને ૬૦-૭૦ અંશ બહારની બાજુ રાખી ફૂટ એબડકશન બ્રેઈસ પહેરાવવામાં આવે છે. આવું ત્રણ મહિના સુધી પહેરાવવામાં આવે છે અને પછી ત્રણ વર્ષ સુધી ફક્ત રાત્રે પહેરાવવાથી પગ સરખાં થઈ જતા હોય છે.

માતાપિતા જો ધ્યાન આપે અને શરૂઆતથી જ નિષ્ણાતોની સલાહ તેમ જ સારવાર મળે તો બાળકના પગ નોર્મલ થઈ જાય છે અને વગર ઑપરેશને સારું થઈ જાય છે. **- બકુલેશ આર. ઠક્કર**

'આસ્થા રે ઑફ હોપ'ના ઉપક્રમે આંતરિક આતંકવાદ વિશે વ્યાખ્યાન યોજાયું

'આસ્થા રે ઑફ હોપ' અને અન્ય સંસ્થાઓ દ્વારા આયોજિત આઠમી વ્યાખ્યાનમાળાનું ૯૨મું વ્યાખ્યાન તાજેતરમાં ઉત્કર્ષ મંડળ હોલમાં યોજાયું હતું. આમાં કાઉન્સેલીંગ સાઇકોલોજિસ્ટ પૂનમ શાહે 'આંતરિક આતંકવાદ' વિષય પર વ્યાખ્યાન આપ્યું હતું. પૂનમ શાહ દસ વર્ષથી 'આસ્થા રે ઑફ હોપ' સાથે સંકળાયેલા છે. તેમણે આ વિષય અંતર્ગત આંતરિક આતંકવાદ એટલે શું? તેનું મનોવૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપ, આ વિચારોને લીધે થતાં શારીરિક, માનસિક, આવેગાત્મક

'આસ્થા રે ઑફ હોપ' આયોજિત કાર્યક્રમમાં (ડાબેથી) માયાબહેન દેસાઇ, ચંદુભાઇ મહેતા અને સાયકોલોજિસ્ટ પૂનમ શાહ

નુકસાન, કઇ રીતે આ વિચારોનો આતંકવાદ ઓળખવો તથા તેનાં કારણો અને તેની સંભાળ કઇ રીતે લેવી એ જણાવ્યું હતું. આપણા વિચારો આપણાં કાર્યો અને વર્તન પર કેવી રીતે અસર કરે છે એ વિશે માહિતી આપી વિચારોના આતંકવાદને કેવી રીતે ઓળખવો તથા આ વિચારોને અટકાવવામાં નિષ્ફળ જઇએ તો શું થઇ શકે એ સમજાવ્યું હતું, દા.ત. આંતરિક આતંકવાદને લીધે વ્યક્તિ ડિપ્રેશન, સ્કિઝોફેનિયાનો ભોગ બની શકે અથવા આત્મહત્યા પણ કરી શકે. વર્ષ ૨૦૧૬માં પ્રકાશિત વર્લ્ડ હેપિનેસ રિપોર્ટમાં ભારત ૧૫૬ દેશોની યાદીમાં ૧૧૮મા સ્થાને, ચીન અને પાકિસ્તાન કરતાં પણ પાછળ હોવાનું તેમણે જણાવ્યું હતું. સમાજ વિભક્ત થઇ રહ્યો હોવાથી અને મનુષ્ય તરીકે આપણને વાત કરવાની જરૂર રહેતી હોવાથી, એવી કોઇ વ્યક્તિ ન મળે તો આપણી માનસિક સ્થિતિ પર એની વિનાશક અસર થતી હોવાનું જણાવી તેમણે કાઉન્સેલીંગની પણ ભલામણ કરી હતી. ચોક્કસ પ્રશ્નો અને આપણા વિચારોનું સતત નિરીક્ષણ કરીને આપણે આંતરિક આતંકવાદ પર સર્જિકલ સ્ટ્રાઇક કરવી જોઇએ. માયાબહેન દેસાઇએ વક્તાનો પરિચય આપ્યો હતો અને ચેરમેન ચંદુભાઇ મહેતાએ આભારવિધિ કરી હતી.

જન્મભૂમિ પ્રવાસી

નામ :

સરનામું :

ફોન :

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

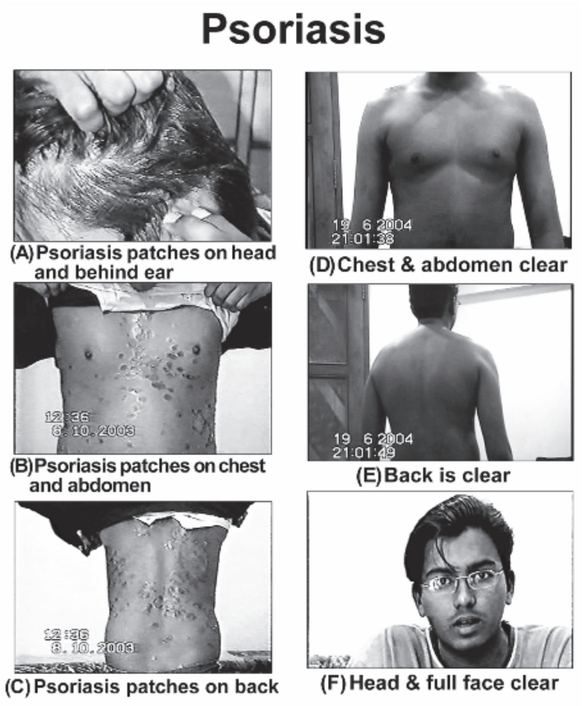
જીવન જ્યોત ડ્રગ બૅન્ક

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.

હોમિયોપથી દ્વારા સોરાયસીસનો ઈલાજ



સોરાયસીસ એક ઓટોઇમ્યૂન ડિસીઝ છે જેમાં ત્વચા પર લાલ ચાઠાં પડે છે, ખંજવાળ આવે છે તથા ભીંગડા વળે છે. ચાઠું નાનું પણ હોઇ શકે અને આખા શરીર પર પણ ફેલાઇ શકે. ત્વચાને ઇજા થવાથી સોરાયસીસ ઉગ્ર થઇ શકે, ત્યાંની ત્વચાનો રંગ બદલાઇ જાય જે કોબનર ફિનોમિન તરીકે ઓળખાય છે.

સોરાયસીસના મુખ્ય પાંચ પ્રકાર છે : પ્લાક, ગુટેટ, ઇન્વર્સ, પુસ્ટ્યુલર અને એરિથ્રોડર્મિક.

પ્લાક સોરાયસીસ, સોરાયસીસ વલ્ગેરિસ તરીકે પણ ઓળખાય છે અને લગભગ ૯૦ ટકા કેસ આ પ્રકારના હોય છે. ત્વચા પર લાલ ચાઠાં અને ઉપર સફેદ ભીંગડા વળે છે. મોટાભાગે હાથની પાછળ, પગનો નીચેનો ભાગ, નાભિની આસપાસ અને ખોપરીની ત્વચા પર થાય છે. ગુટેટ સોરાયસીસના ચાઠાંનો આકાર ટીપાં જેવો હોય છે. પુસ્ટ્યુલર સોરાયસીસમાં નાની, બિનચેપી, પસથી ભરેલી ફોલ્લીઓ થાય છે. ઇન્વર્સ સોરાયસીસ ત્વચાની સળમાં થાય છે. ફોલ્લીઓ એ કદમ વધી જાય છે ત્યારે એરિથ્રોડર્મિક સોરાયસીસ થાય છે અથવા અન્ય કોઇ પ્રકારના સોરાયસીસમાંથી પણ વિકસી શકે. મોટાભાગના દરદીઓમાં ક્યારેકને ક્યારેક હાથ અને પગના નખ પર પણ એની અસર થાય છે. જેમાં નખ પર ખાંચા પડવા અને રંગમાં ફેરફારનો પણ સમાવેશ થાય છે.

સોરાયસીસ સામાન્ય રીતે જિનેટીક ડિસીઝ (અનુવાંશિક રોગ) ગણાય છે જે આસપાસના પરિબળને લીધે ઉત્પન્ન થાય છે. શિયાળામાં અને બિટા બ્લોકર્સ જેવી દવાઓ તથા એનએસએઆઇડીએસને લીધે લક્ષણો ઘણીવાર વકરે છે. ઇન્ફેક્શન અને માનસિક તાણ પણ એને માટે જવાબદાર હોઇ શકે. સોરાયસીસ ચેપી નથી. લક્ષણો પરથી એનું નિદાન કરાય છે.

કેસ સ્ટડી : વર્ષ ૨૦૦૩ની ૨૪મી જૂને ૨૧ વર્ષીય કિશોર (નામ બદલ્યું છે) ક્લિનિકમાં આવ્યો. એના બંને કાનની પાછળ અને માથા પર સોરાયસીસનાં ચાઠાં હતાં. ડર્મિટોલોજિસ્ટે સૂચવેલી તમામ એલોપથીક દવાઓ નિષ્ફળ ગયા બાદ કિશોર અહીં આવ્યો હતો. કિશોરના માતા સરકારી હૉસ્પિટલમાં હતા અને એ હૉસ્પિટલના ડૉક્ટરે તેમને હોમિયોપથને મળવાની સલાહ આપી હતી કારણ કે એમના મતે સોરાયસીસ માટે એલોપેથીમાં કોઇ ઇલાજ નથી. કિશોરના મમ્મીએ

ડૉ. નરેન્દ્ર મહેતા
(એમ.ડી.-હોમિયોપેથી)
www.ndhomeopathy.com
narendradr45@gmail.com
youtube : narendradr45 homeopathy

પહેલાં મને મળીને રોગ વિશે બધી માહિતી મેળવી કારણ કે તેમને મારી પાસેથી ખાતરી જોઇતી હતી. એમની વાતચીત અને વર્તન ઉદ્ધત અને અહંકારી હતાં. બીજા દિવસે કિશોર માતા સાથે આવ્યો. પરંતુ માતાને બહાર જવાની સૂચના આપી મેં ફક્ત કિશોર સાથે જ વાત કરી. છેલ્લા આઠ મહિનાથી એને સોરાયસીસની સમસ્યા હતી. પહેલા એના ડાબા પગ પર સફેદ, ચળકતા ચાઠાં પડ્યાં અને પછી જમણો પગ, હાથ, છાતી પરથી માથા સુધી આ રોગ પ્રસર્યો હતો. એણે ટ્યુશન આપીને બહુ નાની વયે કમાવાનું શરૂ કરી દીધું હતું.

ગ્રેજ્યુએટ થયા બાદ એણે નોકરી શરૂ કરી. ત્યાં એણે શિફ્ટમાં કામ કરવું પડતું હતું, સાંજે ૫.૩૦થી સવારે બે વાગ્યા સુધી. આ સમય સાથે એ એડ્જસ્ટ થઇ શકતો નહોતો. એને નોકરી બદલવી હતી પરંતુ એ બદલી શકતો નહોતો કારણ કે સારા પગારની નોકરી હોવાથી માતાએ નોકરી છોડવા માટે ના પાડી દીધી હતી.

જ્યારે કિશોરના વાળ ખરવાના શરૂ થયા ત્યારે સોરાયસીસ સ્પષ્ટ દેખાવા લાગ્યું જેને લીધે કિશોરને ક્ષોભ થતો હતો. દરદીને ધૂળની એલર્જી હતી અને ત્વચા પર ફોલ્લી ઊપસી આવતી તથા વારંવાર શરદી-ઉધરસ પણ થઇ જતાં. કિશોરના પિતાને અસ્થમા હતો.

માનસિક સ્થિતિ : કિશોર એક આજ્ઞાંકિત પુત્ર હતો અને એની માતા જે કંઇ કહે એનું અક્ષરશઃ પાલન કરતો. હાલમાં એ વારેઘડીએ ગુસ્સે થઇ જતો હતો. એ છેલ્લા એક વર્ષથી કોલ સેન્ટરમાં સાંજે ૫.૩૦થી સવારે બે વાગ્યા સુધી જોબ કરતો હતો અને એની ઊંઘમાં ખલેલ પડતી હતી. એ સવારે બે વાગ્યે સૂઇ જતો અને પાણી ભરવા માટે સવારે પાંચ વાગ્યે ઊઠી જતો. છેલ્લા છ મહિનાથી એને ત્વચાની સમસ્યા ઉદ્ભવી હતી.

વિચિત્ર સમયને લીધે આ નોકરીથી કંટાળી ગયો હતો અને નાસીપાસ થઇ ગયો હતો. એમાં પણ સોરાયસીસ લાગુ પડવાથી એ વ્યથિત હતો. પોતાના કયા પાપને લીધે આ રોગ થયો હતો એમ એને લાગતું. એક દિવસ કોઇ કારણસેર એને મોડું થઇ જતાં માતાએ એને લાફો મારી દીધો હતો. આ વાતનું એને બહુ માઠું લાગ્યું અને એ રડી પડ્યો હતો. આ ઘટના વિશે જણાવતાં આજે પણ એની આંખો ભરાઇ આવી. એને પોતાના ભવિષ્યની ચિંતા હતી.

ગુસ્સે આવતો ત્યારે કિશોર ત્યાંથી હટી જતો. કોઇકે દુઃખ પહોંચાડ્યું હોય ત્યારે વાતનું નિરાકરણ ન આવે ત્યાં સુધી એ સતત એ વિશે વિચાર્યા કરતો અને પોતાની ભૂલ હોય તો માફી માગી લેતો. કિશોર મિલનસાર હતો. એને ટ્રાવેલિંગ ગમતું. એ પોતાની હકારાત્મક છબી ઊભી કરી બધા પર છાપ પાડવા માગતો હતો. કિશોર અત્યંત લાગણીશીલ અને પ્રામાણિક હતો. બાળપણમાં સ્વભાવે અતડો હતો અને અન્ય વિદ્યાર્થીઓ મશ્કરી કરશે એવા ડરથી વર્ગમાં ક્યારેય જવાબ આપતો નહોતો.

વિશ્લેષણ : આ ચોક્કસ કેસમાં મારો દૃષ્ટિકોણ જરા જુદો હતો. શરૂઆતથી એક બાબત મારું ધ્યાન ખેંચી રહી હતી. કેસ હિસ્ટ્રી પર વિચાર કરતાં એક મહત્વની વાત સ્પષ્ટ દેખાઇ રહી હતી- દરદીના જીવન પર એની માતાનો જોરદાર પ્રભાવ. માતાનું આપખુદ વર્તન, નોકરી ન છોડવાનું ફરમાન, પુત્રની ઊંઘ પૂરી ન થતી હોવા છતાં વહેલા ઊઠીને ઘરનું કામ કરવાનો આદેશ તથા વયસ્ક પુત્રને મારવું...આ બધી બાબત એના જીવન પર માતાનો અંકુશ દર્શાવતી હતી. ત્યાર પછી તો હું દવા બાબતે એકદમ સ્પષ્ટ હતો.

૨૦૦૩ની ૨૪મી જૂને કિશોરનો ઉપચાર શરૂ કર્યો.

ફોલોઅપ : બે અઠવાડિયા પછી : દરદીના વર્ટેક્સમાં (માથાના મધ્ય ભાગમાં) થોડી રાહત થઇ હતી પરંતુ શરીરના નીચેના ભાગમાં કોઇ ફરક નહોતો. વર્ટેક્સને કેન્દ્ર ગણવામાં આવે છે. આમ દવાની અસર કેન્દ્રથી શરૂ થઇ વિસ્તરી રહી હતી. આપણે જાણીએ છીએ કે પ્રસુતિ સમયે બાળકનું વર્ટેક્સ જ પ્રથમ બહાર આવે છે.

બે મહિના પછી વર્ટેક્સનો ભાગ સારો થઇ ગયો હતો અને હવે ત્વચાનાં લક્ષણો પર અસર દેખાઇ રહી હતી-ઉપરથી નીચે તરફ-માથાથી શરીરના નીચેના અવયવો તરફ. પીઠ અને પેટ પરના મોટા ચાઠાં હજી એમ જ હતા.

ફોલોઅપ : સાડા ત્રણ મહિના પછી : દરદીના મોઢા પરના ચાઠાં નાના અને લાલ થઇ રહ્યા હતા. છાતી પરના ચાઠામાં સુધારો ઉપરથી નીચે તરફ દેખાઇ રહ્યો હતો. શરીરના ઉપરના ભાગ પરના ચાઠાંનું કદ ઘટી રહ્યું હતું જ્યારે પગ પર બહુ મોટા અને જાડા ચાઠાં હતાં.

ફોલોઅપ : છ મહિના પછી : કિશોરના ચહેરા પર કોઇ ચાઠાં રહ્યા નહોતા. છાતી અને પેટ પર પણ ચાઠાં હળવા થયા હતા. જો કે પગના ચાઠાં પર કોઇ ફરક પડ્યો નહોતો. કિશોરે કસરત કરવાનું પણ શરૂ કર્યું હતું.

ફોલોઅપ : સાત મહિના પછી : દરદીનું કપાળ, છાતી અને પીઠ એકદમ ચોખ્ખા થઇ ગયા હતા. ત્વચાનો રંગ સામાન્ય થઇ ગયો હતો અને ત્વચા કુદરતી ત્વચા જેવી કોમળ બની ગઇ હતી. પગમાં પણ હવે સુધારો દેખાવા લાગ્યો હતો.

નોકરી માટેના એક ઇન્ટરવ્યૂમાં ૪૦ ઉમેદવારોમાંથી કિશોરની પસંદગી થઇ હતી. આ દર્શાવતું હતું કે દરદીના આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થઇ રહ્યો હતો.

ફોલોઅપ : ૧૦ મહિના પછી : જમણા પગમાં ડાબા પગ કરતાં વધુ સુધારો થયો હતો. નિષ્કર્ષ : રોગની શરૂઆત ડાબા પગથી થઇ હોવાથી જમણા પગમાં પહેલાં સુધારો જોવા મળ્યો હતો અને ત્યારબાદ ડાબા પગમાં ફરક જોવા મળશે (રિવર્સ ઓર્ડર ઓફ સિમ્પ્ટમ્સ).

ઉપચાર શરૂ થયાના સવા વર્ષ બાદ દરદીના માથા, છાતી, પીઠ અને પેટ પર રોગનું નામનિશાન રહ્યું નહોતું. એનું આખું શરીર સોરાયસીસમુક્ત થઇ ગયું હતું. દરદી હવે સાજો થઇને સામાન્ય જીવન જીવી રહ્યો છે.

નિષ્કર્ષ : 'હેરિંગ્સ લૉ ઓફ ક્યોર'ની સમજને લીધે રોગની અસર એકદમ ભયજનક દેખાતી હોવા છતાં અમને વિશ્વાસ હતો. વર્ટેક્સ કેન્દ્ર ગણાય છે આથી ઇલાજ કેન્દ્રથી શરૂ થઇને પરિઘ સુધી અને ઉપરથી નીચે તરફ થયો હતો.

ડાયાબિટીસને લગતી ગેરમાન્યતાઓનો ઉડાડો છેદ

ભારતના ટોચના ડાયેટિશિયન્સમાં જેની ગણના થાય છે એ ઋજુતા દિવેકર, સેલિબ્રિટિ'સ ડાયેટિશન્સ તરીકે પ્રસિદ્ધ છે. કરીના કપૂર-ખાનનું એક સમયનું સાઇઝ ઝીરો ફિગર હોય કે મુકેશ-નીતા અંબાણીના પુત્રનું ૧૦૦ કિલોગ્રામથી વધુ વજન ઘટાડવાનું મિશન, ઋજુતાની યશકલગીમાં એક પછી એક પીંછું ઉમેરાતું જાય છે, અહીં ઋજુતાએ ડાયાબિટીક લોકો માટે કેટલીક ટિપ્સ આપી છે જે આહાર બાબતે પ્રવર્તતી કેટલીક માન્યતાઓનો છેદ ઉડાડી દે છે. ઋજુતા કહે છે કે...

- પ્રાદેશિક ફળોનું સેવન કરો : કેળાં, દ્રાક્ષ, ચિકુ, કેરી. બધા ફળમાં ફ્રૂકટોઝ હોય છે, આથી તમે કેરી ખાવ કે સફરજન, તે મહત્વનું નથી. કેરી કોંકણથી આવે છે અને સફરજન કાશ્મીરથી. આથી તમારા માટે કેરી વધુ પ્રાદેશિક (સ્થાનિક) છે. ડાયાબિટીસ હોય તો પણ તમે ઉપર જણાવેલાં બધાં ફળ ખાઇ શકો છો. ફ્રૂકટોસ તમારી શુગરને કન્ટ્રોલમાં રાખશે.
- વેજિટેબલ ઓઇલને બદલે 'સીડ ઓઇલ' (તેલીબિયાંનું તેલ) વાપરો : સીંગતેલ, રાઇનું તેલ, કોપરેલ અને તલનું તેલ. આકર્ષક પેકિંગ કરેલા તેલથી દૂર રહો, દા.ત. ઓલિવ ઓઇલ, રાઇસ બ્રાન ઓઇલ વગેરે. રિફાઇન્ડ ઓઇલને બદલે કાચી ઘાણીનું તેલ વાપરો.
- રોજ ઘીનું સેવન કરો : આપણે કેટલું ઘી ખાવું જોઇએ એ આહાર પર આધાર રાખે છે. કેટલાક ખાદ્યપદાર્થોમાં વધુ ઘી જોઇએ તો વધુ ઘી ખાવ અને ઓછું ઘી વપરાય એમાં ઓછું ખાવ. ઘીનું પૂરતું સેવન કરો. એ કોલેસ્ટ્રોલને ઘટાડે છે.
- આહારમાં નારિયેળનો સમાવેશ કરો : પૌંઆ, ખાંડવી પર છાંટીને ખાવ કે ચટણી બનાવીને ઇડલી, ઢોસા સાથે આરોગો. નારિયેળમાં કોલેસ્ટ્રોલ હોતું નથી અને એ તમારી કમર પરના ઘેરાવાને દૂર રાખે છે.
- બ્રેકફાસ્ટમાં ઓટ્સ કે સિરિયલ ન લો : આ પેકેજ્ડ ફૂડ છે અને આપણને એની જરૂર નથી. ઉપરાંત એ બેસ્વાદ અને બોરીંગ હોય છે. દિવસની શરૂઆત આવા બોરીંગ આહારથી ન કરવી જોઇએ. સવારનો નાસ્તો હોવો

ઋજુતા દિવેકર

જોઇએ પૌંઆ, ઉપમા, ઇડલી, ઢોસા કે પરોઠા.

- બિસ્કિટની નવી જાહેરાત છે 'ફાઇબર ઇન એવરી બાઇટ...' ઘરના કચરામાં પણ ફાઇબર હોય છે, એ રીતે ઓટ્સમાં પણ ફાઇબર હોય છે. ફાઇબર મેળવવા માટે ઓટ્સની પસંદગી ન કરો. એને બદલે પૌંઆ, ઉપમા કે ઇડલી-ઢોસા આરોગો.
- તમારા દાંત સાબૂત છે ત્યાં સુધી-નો જ્યુસ. જ્યુસને બદલે ફળો અને શાકભાજી ચાવીને ખાવ.
- શેરડીનો રસ ખરા અર્થમાં શરીરને ડિટોક્સ કરે છે. શેરડીનો તાજો રસ પીઓ અથવા શેરડી ચાવીને ખાવ.
- પીસીઓ, થાઇરોઇડ માટે સ્ટ્રેન્થ ટ્રેનિંગ અને વેઇટ ટ્રેનિંગ કરો. પેકેજ્ડ ફૂડથી દૂર રહો.
- રાઇસ : બ્રાઉન રાઇસને બદલે સફેદ ચોખા આરોગવા જોઇએ. બ્રાઉન રાઇસને રાંધવા માટે કૂકરમાં પાંચથી છ સિટી વગાડવી પડે છે. જો પ્રેશર કૂકરને આટલી મહેનત પડતી હોય તો તમારા પેટની હાલત શી થતી હશે એનો જરા અંદાજ લગાડો. વ્હાઇટ રાઇસ હાથેથી ખાંડેલા સાદા ચોખા હોય છે. ચોખાનો જીઆઇ ઇન્ડેક્સ વધુ હોતો નથી. ચોખાનો જીઆઇ ઇન્ડેક્સ મધ્યમ છે અને દાળ, દહીં કે કઢી સાથે ખાઇને આપણે એને વધુ નીચે લાવીએ છીએ. એમાં પણ દાળ-ભાત સાથે ઘી લેવામાં આવે તો જીઆઇ ઇન્ડેક્સ વધુ નીચે આવે છે. ચોખામાં કેટલાક સમૃદ્ધ ખનિજતત્વ હોય છે અને તમે દિવસમાં ત્રણે ટંક ભાત ખાઇ શકો છો.
- આપણે કેટલું જમવું જોઇએ : તમને વધુ ભૂખ લાગી હોય તો વધુ જમો અને ઓછી ભૂખ હોય તો ઓછું જમો-તમારા પેટને જ આ બાબતનો નિર્ણય કરવા દો.
- આપણે 'ભાત અને રોટલી' એક સાથે પણ આરોગી શકીએ અથવા ફક્ત ભાત પણ ખાઇ શકીએ. એ તમારી ભૂખ પર આધાર રાખે છે.
- આહારથી તમને ડર ન લાગવો જોઇએ, દા.ત. ભાત અને ઘી. આહારથી તમને સારું લાગવું જોઇએ.
- કેલેરી તરફ નહીં, પોષકતત્વો તરફ ધ્યાન આપો.
- બ્રેડ, બિસ્કિટ, કેક, પિત્ઝા, પાસ્તાથી દૂર રહો.
- તમારી જાતને પૂછો કે 'મારી દાદી કે નાનીએ આ ખોરાક ખાધો હતો?' જવાબ 'હા' હોય તો ડર્યા વગર આરોગો.
- ઋતુ પ્રમાણે ખોરાક લો : ભજિયા, ફાફડા, જલેબી ચોમાસામાં ખાવ. કેટલીક ઋતુમાં તળેલી વાનગીઓ ખાવાની જરૂર હોય છે આથી એ પણ ખાવ.
- ચા ક્યારે ન પીવી? : સવારમાં સૌથી પહેલાં ચા ન પીવી અથવા તમે ભૂખ્યા હો ત્યારે ચા ન પીવી. બાકીના સમયે દિવસમાં બેથી ત્રણ વાર ચા પી શકાય-સાકર સાથે.
- નો 'ગ્રીન ટી' : ગ્રીન, યેલો, પર્પલ, બ્લૂ ટી- કશું જ નહીં.
- તમે આપણી તમામ પરંપરાગત વાનગીઓ આરોગી શકો છો.
- પેકેજ્ડ ફૂડ કે ડ્રિન્ક્સથી બિલકુલ દૂર રહેવું.
- પાચન માટે અને સ્વસ્થ રહેવા માટે કસરત કરો અથવા ચાલવાનું રાખો.

માઈન્ડ કૅર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ કેસ સ્ટડી-૨૪

યાદશક્તિમાં ઘટાડાની વૈશ્વિક સમસ્યા

સામાન્ય રીતે દરેક વ્યક્તિ ક્યારેક કંઈક ભૂલતી હોય છે. સામાન્ય નકારાત્મક બદલાવ અને અલ્ઝાઈમર તથા અન્ય તે પ્રકારના મગજના ડિસઓર્ડર્સ વચ્ચે તફાવત હોય. સામાન્ય પ્રકારની યાદશક્તિને લગતી કેટલીક તકલીફો માટે સારવાર શક્ય બની શકે છે. તેમ જ આવી પરિસ્થિતિ વ્યક્તિના સામાન્ય જીવનમાં કોઈ ખાસ અવરોધ ઉત્પન્ન કરતી નથી. દા.ત. તમે કોઈ વ્યક્તિનું નામ કે સંબંધિત માહિતી ભૂલી ગયા હશો તો થોડાં સમય બાદ તમને તે યાદ આવી જશે. આ પ્રકારની યાદશક્તિને લગતી સમસ્યા પર નિયંત્રણ મેળવી શકાય છે.

વિસ્મૃતિ અને ડીમેન્શિયા-

'ડીમેન્શિયા' શબ્દનો ઉપયોગ યાદશક્તિ, તર્કશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ, ભાષા તેમજ વિચારશક્તિ જેવી ક્ષમતાઓમાં હાનિ અને તેના સુયોજિત લક્ષણોનાં વર્ણન માટે થાય છે. ડીમેન્શિયાના ઘણાં પેટાવિભાગ છે. જેની શરૂઆત ક્રમશઃ થતી જણાય છે, જેમાં સમય પસાર થતાં પીડિત વ્યક્તિની પરિસ્થિતિ વધુ બગડે છે અને અંતે વ્યક્તિના વ્યાવસાયિક, સામાજિક ક્રિયા-પ્રતિક્રિયા અને સંબંધોમાં નોંધપાત્ર અવરોધ ઉત્પન્ન કરે છે. વિસ્મૃતિની સમસ્યા એ ડીમેન્શિયાની શરૂઆતના પ્રથમ અને તુરંત પકડમાં આવતાં લક્ષણોમાંનું એક લક્ષણ છે. બીજા કેટલાંક લક્ષણો નીચે મુજબ છે.

મેહુલકુમાર દવે
(ન્યુરો સાયકોથેરાપિસ્ટ)
info@mcarem.com

વારંવાર એક જ પ્રકારના પ્રશ્નો પૂછવા, વાતચીત વખતે કેટલાંક સામાન્ય શબ્દો ભૂલી જવા, શબ્દોનું મિશ્રણ કરવું દા.ત. 'ખુરશી'ને બદલે 'ટેબલ', પરિચિત કાર્યો પૂરા કરવામાં વધુ સમય લાગવો, વસ્તુઓને અયોગ્ય સ્થાને મૂકવી, પરિચિત જગ્યાએ ચાલતાં કે વાહન ચલાવતાં રસ્તો ભૂલી જવો.

માઈલ્ડ કોગ્નિટિવ ઇમ્પેરમેન્ટ (એમસીઆઇ)-

એમસીઆઈમાં વિચારશક્તિ અને યાદશક્તિ જેવી ક્ષમતાઓમાં નકારાત્મક બદલાવ જોવા મળે છે જેમાં એકાગ્રતા અથવા માનસિક ચપળતામાં પણ ઘટાડો થતો હોય છે. જોકે, શરૂઆતમાં આ પરિસ્થિતિ ચિંતાજનક હોતી નથી છતાં યોગ્ય સમયે ઇલાજ ન કરાય તો આગળ જતાં તે અલ્ઝાઈમર જેવાં ડિસઓર્ડર તરફ વ્યક્તિનાં મગજને દોરી જાય છે. જેની કોઈ તબીબી સારવાર શક્ય બની નથી.

યાદશક્તિમાં ઘટાડાનાં અન્ય કારણ-

દવાઓનું સેવન - એક દવા અથવા કેટલીક દવાઓનું એક સાથે સેવન ભૂલવાની સ્થિતિ અથવા માનસિક ગૂંચવણ ઊભી કરે છે. માથાની હળવી ઇજા-અકસ્માત અથવા જમીન પર પટકાવવાથી માથાને ઇજા થઈ હોય તો પણ યાદશક્તિમાં તકલીફ થઈ શકે છે. ડીપ્રેશન અથવા બીજા માનસિક રોગો- માનસિક તાણ અથવા હતાશાને કારણે ભૂલવાની સમસ્યા, મૂંઝવણ, એકાગ્રતામાં ઘટાડો થવાથી દૈનિક કાર્યોમાં ખલેલ થતી હોય છે. લાંબા સમય સુધી મદ્યપાન કાર્યક્ષમતામાં ઘટાડો કરે છે.

વિટામીન બી-૧૨ની ઊણપ વિટામીન બી-૧૨ લાલરક્તકણો અને ચેતાકોષોને સ્વસ્થ રાખવામાં મહત્વપૂર્ણ ભાગ ભજવે છે. જેની ઊણપ મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓમાં થવાથી યાદશક્તિને લગતી તકલીફો ઊભી થવા લાગે છે. મગજમાં ગાંઠ- મગજમાં ગાંઠ (ટ્યૂમર) થવાથી યાદશક્તિમાં ઘટાડો થતો હોય છે.

યાદશક્તિ જાળવવાની તકનિકો-

કેટલાંક લોકો ભૂલવાની થોડીઘણી તકલીફ થતાં વિવિધ તકનિકોનો ઉપયોગ કરે છે જે તેમને સ્વસ્થ રહેવામાં તેમજ માનસિક ક્ષમતા અને યાદશક્તિ જાળવવામાં મદદરૂપ થતી હોય છે. કાર્યોની યોજના બનાવવી, 'શું કરવું' અથવા 'રોજનીશી' જેવી યાદી પહેલાં જ તૈયાર કરવી અને યાદ રાખવાના સહાય-સાધન જેવાં કે કેલેન્ડર્સ અને નોંધ ડાયરીના ઉપયોગ કરવા. વિવિધ પ્રકારની અભિરુચિ અને શોખ વિકસાવવાથી મગજ પ્રવૃત્તિમય બને છે જે શારીરિક અને માનસિક બંનેના સ્વાસ્થ્ય માટે લાભદાયી છે.

નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ, શ્રમ તેમજ કસરત કરવી તથા વાંચન-લેખન, સર્જનાત્મક કાર્યો કરવાથી મગજને કુદરતી રીતે કસરત મળે છે. તદુપરાંત યોગ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન કરવાથી પણ મગજ તંદુરસ્ત રહેતું હોય છે. માનસિક તાણ, એન્ક્ઝાયટી અથવા ડિપ્રેશનનો અનુભવ થતાં વિના વિલંબ નિષ્ણાત સાઇકોથેરાપિસ્ટની મદદ લેવી.

કાંતિલાલની ઉંમર ૫૧ વર્ષ છે છેલ્લાં એક વર્ષથી તેમની યાદશક્તિ અને એકાગ્રતામાં ઘટાડો થયાનું જણાય છે. ચીજવસ્તુઓને મૂકવાનું સ્થાન ભૂલવું, બાથરૂમની લાઈટ કે ગીઝર બંધ કરવાનું યાદ ન આવવું. વ્યાવસાયિક કાર્યો કરવામાં પહેલાં કરતાં વધુ સમય લાગવો વગેરે જેવી કેટલીક સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે.

વધારે માહિતી માટે સંપર્ક કરો સિનિયર ન્યૂરોસાઇકોથેરાપિસ્ટ ખ્યાતિ કચેરિયા- ૮૬૫૫૪૯૦૬૭૧ (સંપર્કનો સમય- સવારના ૧૧થી સાંજના ૬ સુધી જ) અથવા મુલાકાત લો-www.mcarem.com

(નિષ્ણાત અને અનુભવી કાઉન્સેલિંગ ન્યૂરોસાઇકોથેરાપિસ્ટ મેહુલ કુમાર દવે દ્વારા સ્થાપિત અને સંચાલિત 'માઈન્ડ કૅર ઍન્ડ મેનેજમેન્ટ અસોસિએટ્સ પ્રા.લિ.'ના ન્યૂરોસાઇકોથેરાપિસ્ટ્સની ટીમ વિવિધ ટેક્નોલૉજી આધારિત થેરાપીના સમન્વય દ્વારા મગજની બીમારીઓની સારવાર તથા માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાગૃતિ માટે છેલ્લા અઢી વર્ષથી મુંબઈ અને દિલ્હીમાં સતત કાર્યરત છે.)