કન્સલ્ટિંગ રૂમ

બાળકો તંદુરસ્ત અને હૃષ્ટપુષ્ટ રહે તે માટે શું કરવું?

બાળઉછેરની કેડી
ડૉ. એન. સી. જોષી

સૌપ્રથમ તો બાળકોની તંદુરસ્તી તેમ જ સ્વાસ્થ્ય માટે તેમને સ્વચ્છતાના પાઠ ભણાવવા. સવારે ટૂથબ્રશ તેમજ સારી ફ્લોરાઈડયુક્ત ટૂથપેસ્ટ વડે દાંત સાફ કરાવવા. સવારે ટોઈલેટ જવાની આદત પાડવી તેમ જ સરખું સ્નાન કરે તેનું ધ્યાન રાખવું. છોકરીઓને અઠવાડિયામાં એક વાર તો લાંબા વાળ શેમ્પૂ કરવા, ટૂંકા વાળ રોજ સાબુ વડે ધોઈ શકાય. આંગળીઓના નખ થોડા થોડા સમયે કાપતા રહેવું.

નાનપણમાં જ બાળકોને સાઈકલ ચલાવતાં શીખવવું. તરતાં પણ આવડવું જરૂરી છે. આવી કળા એક વાર શીખ્યા પછી હંમેશ માટે યાદ રહે છે. તેમની મનપસંદ રમતો રમવા દેવી. તેમને લાયક યોગ્ય કસરત યોગ, પ્રાણાયામ પણ કરાવવા. રમત-ગમત તેમ જ સ્પર્ધામાં આનંદ ખાતર ભાગ લેવડાવવો. હાર-જીત પચાવતા શીખવવું.

મોંઘા સાધનો વડે જ કસરત થાય એવું નથી. દોરડાં કૂદવાની રમત પણ ખૂબ જ ઉપયોગી કસરત છે. હિલ સ્ટેશન પર ગયા હો તો ઘોડેસવારી પણ અચૂક શીખવવી. રોલર સ્કેટિંગ શીખવાથી બાળકોમાં આત્મવિશ્વાસ વધે છે. એકાગ્રતા, સમતુલન, ચપળતા તેમજ સ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ આ બધી પ્રવૃત્તિઓ વખતે ધ્યાન એ રાખવું કે બાળકને પડવાથી વધુપડતી ઇજા ન થઈ જાય. હેલ્મેટ જેવા સાધનોનો અચૂક ઉપયોગ કરાવવો. હંમેશાં યાદ રાખવું કે મહેનત કરવાથી કે કસરત કરવાથી શરીર ઘસાતું નથી, કસાતું રહે છે. જેને લીધે બાળકો તંદુરસ્ત બને છે. બાળકો ઘણીવાર પોટીની વાત કરી હસતાં હોય છે. ફાર્ટની વાત કરી હસે છે. આવા સમયે શું પ્રતિક્રિયા આપી શકાય?

આવે વખતે તેની વધુ ચર્ચા ન કરવી કે ખીજાવું પણ નહીં. બહુ ગંભીર પણ ન થવું. આસાનીથી બાળકોને બીજી વાત પર લઈ જવું. બાળક તરત જ બીજી વાત પર વળી જશે. આ બધી ક્રિયાઓ કુદરતી છે માટે શિસ્તના નામે કોઈ પગલાં ન લેવાં.

- બાળકને કેટલું રક્ષણ આપવું? નાનાં બાળકોને સ્વતંત્રતાથી રમવા કે રહેવા દેવામાં ઘણી વખત અકસ્માત થઈ જતા હોય છે. બાળકોને ટોક્યા પછી પણ માનતા નથી અને મનમાની કરે છે. હાથ છોડાવી ભાગવા લાગે છે. આવા સમયે શું કરી શકાય? બાળકો હંમેશાં સ્વતંત્રતા અને મુક્ત તેમજ આઝાદ વાતાવરણ પસંદ કરતાં હોય છે. બાળકની પાંખો કાપવી નહીં, ભલે તેઓ સ્વાવલંબી થવાની કોશિશ કરે. તેના પર નજર રાખવી પણ વધુપડતો સહારો કે આધાર આપી તેમને પરાવલંબી ન બનાવવાં. જરૂરપડ્યે સહારો પણ આપવો પણ આ બધું ખૂબ જ સલુકાઈથી કરવું. બાળક ચાલતાં ચાલતાં પડી જશે માટે ચાલવા ન દેવું, તેડી લેવું કે બાબાગાડીમાં જ ફેરવવું - આ બધી ધારણાઓ ખોટી છે. તેને ચાલવા દો, જરૂરપડ્યે આંગળી પકડી ચલાવો અથવા ફર્નિચરનો સહારો લઈ ચાલે તો ચાલવા દો. તે જાતે જ પછી કોઈ પણ સહારા વગર ચાલશે. બાળક જાતે ચાલતું હોય ત્યારે તેને ખલેલ ન પહોંચાડવી. તેની એકાગ્રતામાં ભંગ ન પાડવો.

- બકુલેશ આર. ઠક્કર

માઈન્ડ કૅર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ કેસ સ્ટડી- ૨૯

પાર્કિન્સન્સ રોગ વિશે જાણો

પાર્કિન્સન્સ રોગ જ્ઞાનતંત્રથી સંલગ્ન એક પ્રગતિશીલ ડિસઓર્ડર છે, જે શારીરિક હલનચલન પર નકારાત્મક અસર પહોંચાડે છે અને ક્રમશઃ વધારો થતો જણાય છે. શરૂઆત ફક્ત હાથમાં નોંધપાત્ર કંપનથી થાય છે. ત્યાર બાદ શરીરમાં જડતાનો અનુભવ અથવા કાર્યક્ષમતા ધીમી થવા લાગે છે. આ તબક્કામાં વ્યક્તિના ચહેરા પર આંશિક અથવા નહિવત્ અભિવ્યક્તિ તેમ જ ચાલતા સમયે પગની સાથે હાથનાં હલનચલનનો તાલમેળ બંધ થાય છે. પાર્કિન્સન્સ રોગ ન્યૂરો ડિજનરેટિવ શ્રેણીમાં આવે છે, તેની પ્રગતિને ધીમી પાડવી શક્ય છે, પરંતુ તેને સદંતર રોકવાનું હજી સુધી સંભવ બની શક્યું નથી.

લક્ષણો :

આ રોગનાં લક્ષણો વ્યક્તિગત રીતે અલગ જોવા મળતાં હોય છે. કેટલીક વખતે શરૂઆત શરીરના એક તરફના ભાગથી થાય છે અને ત્યાર બાદ પરિસ્થિતિ ખરાબ થતાં આખા શરીર પર અસર જણાતી હોય છે. તેનાં લક્ષણો નીચે મુજબ છે -

(૧) કંપન - શરીરના કોઈ એક ભાગ(ખાસ કરીને હાથ)માં ધ્રૂજારી અથવા કંપનની શરૂઆત થાય છે.

(૨) ધીમું હલનચલન (બ્રેડીકાયનેસિયા) - સમય પસાર થતાં વ્યક્તિની મુકત હલનચલનની ક્ષમતા ઘટતી જાય છે તથા સામાન્ય કાર્યો કરવામાં મુશ્કેલી અને વધુ સમય લાગે છે.

(૩) સ્નાયુમાં કઠોરતા - સ્નાયુમાં કઠોરતા આવવાથી શારીરિક હલનચલન મર્યાદિત થવા લાગે છે અને પીડાનો અનુભવ થાય છે.

(૪) આંખોના પલકારા સ્મિત તથા ચાલતા સમયે હાથનું હલનચલન વગેરે ક્ષમતાઓમાં ઘટાડો થતો જણાય છે.

(૫) પીડિત વ્યક્તિ ઝડપથી બોલવાની સાથે જ અસ્પષ્ટ બોલે છે અથવા બોલવાની શરૂઆતમાં ખચકાટ અનુભવે છે. સ્નાયુઓની જડતાને પરિણામે લેખનકાર્યમાં મુશ્કેલી થાય છે.

કારણો :

પાર્કિન્સન્સ રોગમાં મગજના કેટલાંક ચેતકોષોનું જોડાણ ક્રમશઃ તૂટતું જણાય છે અથવા મૃત્યુ પામે છે. વ્યક્તિના મગજમાં ડોપામીન ન્યૂરોટ્રાન્સમીટર્સ ઉત્પન્ન કરતાં

મેહુલકુમાર દવે
(ન્યુરો સાયકોથેરાપિસ્ટ)
info@mcarem.com

ચેતાકોષોમાં ઘટાડો થવાથી ઘણાં લક્ષણો તાદશ્ય થાય છે અને ડોપામીનનું સ્તર ઘટતાં મગજની પ્રક્રિયા અસામાન્ય થતી જણાય છે, જે પાર્કિન્સન્સનાં લક્ષણોમાં વધારો કરે છે. જોકે, આજ સુધી આ રોગનાં ચોક્કસ કારણો જાણી શકાયાં નથી, પણ નીચે મુજબનાં કેટલાંક પરિબળો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

(૧) વારસાગત - કેટલાંક ચોક્કસ આનુવંશિક પરિવર્તન છે, જે પાર્કિન્સન્સ રોગ માટે કારણભૂત બને છે. જોકે, આવા અસાધારણ ફેરફારો ભાગ્યે જ જોવા મળતા હોય છે. ખાસ કરીને જો કોઈ પરિવારનું સભ્ય આ રોગથી પીડાતું હોય તો.

(૨) કેટલાંક ઝેરી ગૅસ અથવા વાતાવરણમાં રહેલાં પરિબળો દ્વારા પાર્કિન્સન્સ રોગ થવાની સંભાવના પ્રબળ બને છે. તદુપરાંત મગજનાં કોષોમાં કેટલાંક પદાર્થોનું સંગઠન જેને 'લેવી બોડી' તરીકે ઓળખાય છે તે પણ આ રોગ માટે જવાબદાર બને છે.

ભયનાં પરિબળો :

(૧) ઉંમર - પાર્કિન્સન્સ રોગ સામાન્ય રીતે આધેડ વય અથવા મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓમાં જોવા મળે છે. ૬૦ વર્ષ કે તેથી વધુ વયે આ રોગ થતો હોય છે.

(૨) જાતિ - પુરુષોમાં સ્ત્રીઓ કરતાં પાર્કિન્સન્સ થવાની સંભાવના વધારે રહે છે.

(૩) આનુવંશિક - એક જ પરિવારના કોઈ પણ સભ્યને આ રોગ થયો હોય ત્યારે બીજા સભ્યોને પાર્કિન્સન્સ થવાની શક્યતા રહે છે.

કોમ્પલિકેશન્સ :

પાર્કિન્સન્સ રોગમાં નીચે મુજબની તકલીફો જોવા મળે છે, જેની સારવાર શક્ય છે.

(૧) વિચારશક્તિમાં તકલીફો

(૨) સદંતર હતાશાનો અનુભવ અને ભાવનાઓમાં બદલાવ

(૩) ખોરાક ગળવામાં મુશ્કેલી

(૪) ઊંઘને લગતી તકલીફો અને ડિસઓર્ડર્સ

(૫) મૂત્રાશયને લગતી મુશ્કેલીઓ

(૬) કબજિયાત, થાક, શારીરિક પીડા, વગેરે.

જમનાદાસની વય ૬૪ વર્ષ છે. 'માઈન્ડ કેર ટીમ' દ્વારા તેમની વિસ્તૃત કેસ હિસ્ટ્રી અને તબીબી રિપોર્ટ્સ લીધો, તેઓને છેલ્લાં બે વર્ષથી પાર્કિન્સન્સ રોગ હોવાનું જાણવા મળ્યું. શરૂઆતમાં તેમનાં જમણા હાથમાં સતત થોડું કંપન હતું, જેના પર કોઈએ ખાસ ધ્યાન આપ્યું ન હતું. પરંતુ સમય જતાં પરિસ્થિતિ કથળતી જણાઈ જેમાં શારીરિક અંગોનાં હલનચલનમાં ઘટાડો થવા લાગ્યો. દૈનિક સામાન્ય કાર્યો કરવામાં જરૂર કરતાં વધારે સમય લાગતો. તેઓ બોલતાં પહેલાં ખચકાટ અનુભવતા તેમ જ ભાષા અસ્પષ્ટ હતી. હાથ અને પગના સ્નાયુઓ કઠોર થતાં પીડાનો અનુભવ થતો હતો. સાથે જ નિર્ણયશક્તિમાં ઘટાડો, હતાશા, થાક તેમ જ અનિદ્રા જેવી મુશ્કેલીઓ હતી.

જમનાદાસને હેમોએન્સેફેલોગ્રાફી (એચઈજી) ન્યૂરોફિડબૅક અને લો લેવલ લેઝર થેરાપીના સેશન્સ આપવામાં આવ્યા સાથે જ તેમનું અને પરિવારના સભ્યોનું કાઉન્સેલિંગ કરવામાં આવતું. તેમને યોગ, વ્યાયામ તથા પૌષ્ટિક આહાર લેવાનું સૂચન કરવામાં આવ્યું. લગભગ છ મહિનાના અંતે પાર્કિન્સન્સનાં લક્ષણોમાં હકારાત્મક સુધારો જણાતો હતો. જમનાદાસની હતાશા, થાક તથા અનિદ્રાની તકલીફોમાં ઘટાડો થયો હતો. તેમની ભાષા થોડી સ્પષ્ટ થઈ હતી અને મૂત્રાશયની તકલીફોમાં થોડો ઘટાડો થયો હતો. જોકે, હાથ-પગનાં હલનચલનમાં ખાસ સુધારો જોવા મળ્યો ન હતો.

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

(નિષ્ણાત અને અનુભવી કાઉન્સેલિંગ ન્યૂરોસાયકોથેરાપિસ્ટ શ્રી મેહુલકુમાર દવે દ્વારા સ્થાપિત અને સંચાલિત 'માઈન્ડ કૅર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ અસોસિયેટ્સ પ્રા. લિ.ના મનોચિકિત્સકોની ટીમ ટેક્નોલૉજી આધારિત વિવિધ થેરાપીઓના સમન્વય દ્વારા મગજની બીમારીઓની સારવાર તથા માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાગૃતિ માટે છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી મુંબઈ અને દિલ્હીમાં સતત કાર્યરત છે.)

પર્સનલ તેમ જ પ્રોફેશનલ લાઈફ વચ્ચે કઈ રીતે બેલેન્સ રાખી શકાય

ઉષ્મા છેડા

તાજેતરમાં બિઝનેસ નેટવર્કિંગ કંપની શાદી સખીના રીંકુ નાગડા અને વુમનિયા દ્વારા મહિલા દિન નિમિત્તે મહિલાઓ માટે એક ખાસ સેમિનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં વિભિન્ન ક્ષેત્રોમાં પ્રગતિ કરનાર જુદી જુદી પાંચ મહિલા પ્રોફેશનલોએ બિઝનેસ શરૂ કરવા પાછળના પડકારો, પર્સનલ તેમજ પ્રોફેશનલ લાઈફ વચ્ચે કઈ રીતે સમન્વય સાધવો, મહિલાઓ સફળ બિઝનેસ વૂમન કઇ રીતે બની શકે, પોતાની બ્રાન્ડ ક્રીએટ કઈ રીતે કરવી, જેવા જુદા જુદા વિષયો પર વક્તવ્ય આપ્યું હતું. 'જન્મભૂમિ-પ્રવાસી'માં કોલમ લખતાં ન્યુટ્રિશનિસ્ટ ઉષ્મા છેડાએ પર્સનલ તેમજ પ્રોફેશનલ લાઈફ વચ્ચે કઈ રીતે બેલેન્સ જાળવ્યું તે અંગે કેટલાક મુદ્દાઓ જણાવ્યા હતા.

- પ્રોફેનશલ મહિલાઓએ પોતાનાં કામ તેમજ ઘરની જવાબદારી બંનેને સરખું મહત્ત્વ અને આદર આપવાં જરૂરી છે. આ બંને વચ્ચે સંતુલન જાળવતાં શીખો
- તમારા બાળક માટે સમય કાઢો. આખા દિવસની વ્યસ્તતા પછી પણ તેની સાથે ક્વોલિટી સમય પસાર કરો
- સુપર વૂમન બનવાની કોશિશ ન કરો. બધી જ વસ્તુઓ જાતે કરવાનો આગ્રહ રાખશો તો થાકી જશો. કોઈની પણ મદદ લેતાં ન અચકાવ. તમે તમારા કામને બીજાં પાસે કરાવતાં પણ શીખો
- હકીક્તને સ્વીકારો. તમારા સપનાંને એટલા ઉંચા ન રાખો જે પૂરાં ન કરી શકાય. મહેનત કરો અને સ્ટેપ બાય સ્ટેપ ઉપર જાવ. સફળતા જરૂર મળશે. હિંમત ન હારો. પ્રયત્ન કરતાં રહો
- તમારી સફળતામાં જે જે વ્યક્તિઓ તમને સાથ આપે છે તેમનો ફાળો પણ મહત્ત્વનો છે એમ તમે એમને અહેસાસ કરાવી આભાર વ્યક્ત કરો. એમનાં સાથ-સહકાર વગર તમે જ્યાં છો ત્યાં પહોંચી શક્યા ન હોત
- સામાન્યપણે એવું જોવા મળે છે કે ઘરનાં સભ્યોની સારસંભાળ લેનારી મહિલા પોતાની તબિયત અંગે દુર્લક્ષ સેવે છે. વધતું વજન, ઘૂંટણનો દુઃખાવો જેવી સમસ્યાઓ સતાવતી હોવા છતાં પણ તે તેના પ્રત્યે બેદરકાર રહે છે. મહેરબાની કરીને એમ ન કરો. દિવસમાં ગમે તેમ કરીને અડધો કલાક પોતાની જાતને આપો. મેડિટેશન કરો, ચાલવા જાવ. ખૂબ થાકી જાવ તો પુસ્તક વાંચો, આરામ કરો અથવા કાંઈ પણ ન કરો.
- ના પાડતાં શીખો. તમારા કીમતી સમયનો સદુપયોગ કરતાં શીખો. ટાઈમ મૅનેજમેન્ટ કરી ફેમિલી ગેટ ટુ ગેધર, સ્પેશિયલ વિઝિટ, લગ્ન સમારોહ આવી બધી જવાબદારીઓમાંથી કોને મહત્ત્વ આપવું તે નક્કી કરી લો. સફળ મહિલા એ નથી કે જેણે સંઘર્ષ નથી કે જેણે સંઘર્ષ નથી કરવો પડ્યો. પરંતુ સફળ મહિલા એ છે કે જેણે સંઘર્ષ કરવા છતાં પણ હાર નથી માની.

ધ્વનિ પ્રદૂષણ સમસ્યા જે મુશ્કેલી સર્જી શકે છે

ડૉ. ડિલોન ડિસોઝા

મોટા ભાગના મુંબઈગરા સંગીતનો જોરદાર અવાજ, ટેલિવિઝન ડ્રોન, ફોન પર મોટા અવાજે વાત કરતા લોકો, ટ્રાફિકનો ઘોંઘાટ અને મધરાતે પાળતુ પ્રાણીઓના ભસવાના અવાજથી પણ ખૂબ ટેવાયેલાં છીએ. આ બધું આપણા રોજબરોજના જીવનનો હિસ્સો બની ગયું છે. પરંતુ, જ્યારે આ અવાજ આપણી રાતની ઉંઘ બગાડે અથવા ટ્રાફિકનો ઘોંઘાટ માથામાં દુખાવો પેદા કરે ત્યારે તેને ધ્વનિ પ્રદૂષણ તરીકે ઓળખાય છે.

વ્યાખ્યા મુજબ, ધ્વનિ પ્રદૂષણ ત્યારે સર્જાય છે જ્યારે ક્યાં તો ઘોંઘાટનું પ્રમાણ વધુ પડતું હોય અથવા અણગમતો અવાજ જેનું વોલ્યુમ અથવા સ્રોત અકુદરતી છે અને જે આપણા જીવનના કુદરતી સંતુલનમાં હંગામી ખલેલ સર્જે છે.

ધ્વનિ પ્રદૂષણની અસરો

સાંભળવામાં તકલીફ : એવો કોઈ પણ અનિચ્છનીય અવાજ જેને આપણો કાન ફિલ્ટર કરી નથી શકતો તેથી શરીરની અંદર સમસ્યાઓ સર્જાઈ શકે છે. ઔદ્યોગિક અથવા બાંધકામ મશીનરી અથવા વિમાનનાં એન્જિનો જેવા માનવસર્જિત ઘોંઘાટ ખૂબ જ ઊંચા હોય છે. આ પ્રકારના ઘોંઘાટના સ્તર સામે સતત એક્સ્પોઝર આપણા કાનના પડદા તથા અંદરની નસોને હાનિ પહોંચાડીને બહેરાશ લાવી શકે.

સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યાઓ : કામકાજના વિસ્તારોમાં વધુ પડતું ધ્વનિ પ્રદૂષણ માનસિક બીમારી સર્જી શકે. અભ્યાસો એવું દર્શાવે છે કે આક્રમક વર્તન, ઉંઘનો અભાવ, સતત તાણ, થાક અને હાઈપરટેન્શન માટે વધુ પડતા ઘોંઘાટને કારણભૂત ઠેરવી શકાય. આ બધું આગળ જતાં જીવનમાં આરોગ્યને લગતી ગંભીર અને કાયમી સમસ્યાઓ સર્જી શકે. ઘોંઘાટને કારણે સર્જાતી કેટલીક ખતરનાક અસરોમાં સ્થૂળતા, પક્ષાઘાત, હાઈ બ્લડપ્રેશર, ખામી સાથે બાળકોનાં જન્મ અથવા માતામાં હોર્મોનને લગતી ખલેલને કારણે જન્મ વખતે ઓછું વજન અને આખા શરીરમાં લોહીની નસો સંકોચાઈ જવાનો સમાવેશ થાય છે. ધ્વનિ પ્રદૂષણને કારણે નવજાત શિશુઓના હોઠ અને તાળવામાં તિરાડ અને કરોડરજ્જુમાં વિકૃતિઓ સર્જાય છે.

ઉંઘમાં ખલેલ : ઘોંઘાટને કારણે બરોબર ઉંઘ નહીં મળવાથી ચિડિયાપણું અને વ્યાકુળતા સર્જાય છે. અપૂરતી ઉંઘ ઓછી ઉત્પાદશક્તિ, સતત થાક અને હાંફ, બેધ્યાનપણાને કારણે રસ્તા પર અથવા કામના સ્થળે અકસ્માત તથા લોકો સાથેના વ્યવહારમાં ગુસ્સા અને આવેશ તરફ દોરી જાય છે.

હૃદયને લગતી સમસ્યાઓ : બ્લડ પ્રેશરનું સ્તર, હૃદય રોગ તથા તાણ સાથે સંબંધ ધરાવતી હૃદયની સમસ્યાઓ વધી રહી છે. અભ્યાસો એવું સૂચવે છે કે, ભારે ઘોંઘાટ, હાઈ બ્લડ પ્રેશરને સર્જે છે. અને હૃદયના ધબકારા વધારે છે, કારણ કે ભારે ઘોંઘાટ આખા શરીરમાં લોહીની નસોને સંકોચીને લોહીના સમાન્ય પ્રવાહમાં ખલેલ સર્જે છે.

૫. વાતચીત કરવામાં તકલીફ : ઘોંઘાટને કારણે વાતચીત બરોબર સાંભળી નથી શકાતી અથવા સમજી નથી શકાતી. સતત તીવ્ર ઘોંઘાટ માથામાં દુખાવો પેદા કરે છે અને લાગણીઓને લગતા તમારા સંતુલનને ખોરવી દે છે. આ બાબત બાળકોમાં બોલવાની અને વાંચવાની તકલીફો પેદા કરે છે, તેઓ શબ્દોને સમજી નથી શકતા, શાળામાં દેખાવ બગડે છે, લખવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે.

અવાજનું પ્રમાણ-સ્તર ઘટાડવું

- ❖ ઘરમાં ઉપયોગમાં ન હોય ત્યારે ઈલેક્ટ્રોનિક વસ્તુઓને સ્વિચ-ઓફ કરવી.
- ❖ વેક્યુમ ક્લિનર અને મિક્સરનો ટૂંકા સમય માટે ઉપયોગ કરવો.
- ❖ હળવું સંગીત, નાનો પંખો ચલાવીને ઘોંઘાટને રદ કરવો અથવા અણગમતા અવાજને દૂર કરવા અન્ય કોઈ પણ આનંદદાયક અવાજ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુનો ઉપયોગ કરવો.
- ❖ આસપાસ અવાજનું પ્રમાણ ખૂબ વધુ હોય અને નિયંત્રિત કરી શકાતું ન હોય તો જે લોકોનું સ્વાસ્થ્ય ધ્વનિ પ્રદૂષણથી ગંભીરપણે અવળી અસર પામ્યું હોય તેમના માટે એક માત્ર વિકલ્પ મકાન બદલવાનો છે.
- ❖ રેડિયો, મ્યુઝિક સિસ્ટમ અને ટેલીવિઝનનો અવાજ ધીમો રાખવો. હેડફોન કાન પર લાગાડ્યા વગર સંગીત સાંભળવું.

ધ્વનિ પ્રદૂષણની આડઅસરોની સારવાર

ડોકટરો તથા હેલ્થકેર પ્રોવાઈડરો આ સારવાર કરે છે. જો તમને બરોબર સંભળાતું ન હોય અથવા હૃદયની કે પછી બ્લડ પ્રેશરની સમસ્યાથી પીડાતા હોય અને ઘોંઘાટભર્યા વાતાવરણને કારણે આવું થયું હોય, તો ડોક્ટરો પાસેથી તબીબી સમસ્યાની સારવાર અને ઘોંઘાટિયા વાતાવરણને ટાળવા અથવા ઘટાડવા માટેનાં પગલાં લેવાની બાબત સારવાર માટેનો એક માત્ર માર્ગ છે. તમે ઘોંઘાટિયા વિસ્તારમાં રહેતા હોવ અથવા ઘોંઘાટવાળી ઓફિસમાં કામ કરતા હોવ અને આ લેખમાં ઉલ્લેખિત કોઈ પણ ચિહ્નો ધરાવતાં હોવ તો ડોક્ટરની સલાહ લો.

પીઓસી મેડિકલ સિસ્ટમ ઇન્ક દ્વારા બ્રેસ્ટ કેન્સરના નિદાન માટેની અસરકારક પ્રી-સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટ 'મેમોએલર્ટ'નું અનાવરણ કરાયું હતું. આ પ્રસંગે અમૃતા ફડણવીસ, હાઉસિંગ ખાતાના પ્રધાન પ્રકાશ મહેતા અને પીઓસીના વરિષ્ઠ અધિકારીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

લો વોલ્ટેજ કરંટથી સ્મરણશક્તિમાં સુધારો થઇ શકે

મુંબઇ, તા. ૧૮ : મગજને વીજળીના ઓછા વોલ્ટેજના કરંટથી ઉત્તેજિત કરાય તો એનાથી ટૂંકા ગાળાની યાદશક્તિમાં સુધારો થઇ શકે જેને લીધે ટ્રોમેટિક બ્રેઇન ઇન્જરી, સ્ટ્રોક અથવા ફીટ (વાઇ-એપિલેપ્સી)ના દરદીઓને મદદ મળી શકે એવું એક નવા અભ્યાસમાં સ્પષ્ટ થયું છે.

ઇમ્પિરિયલ કોલેજ લંડનના સંશોધકો દ્વારા હાથ ધરાયેલા અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે લો વોલ્ટેજ કરંટથી મગજના વિવિધ ભાગ એકબીજા સાથે બહેતર રીતે સાયુજ્ય કરી શકે, જેને લીધે વ્યક્તિ સ્મરણશક્તિ સંબંધિત કાર્ય સારી રીતે કરી શકે છે. ભવિષ્યમાં આ ટેકનિકથી મગજના ક્ષતિગ્રસ્ત ભાગને સાજો કરી તરંગ મોકલવા અંગે પણ તેઓ આશાવાદી છે. સંશોધન ટીમના વડા, ન્યૂરોસાયન્ટિસ્ટ રિબેરો વાયોલેન્ટે જણાવ્યું હતું કે અમે અવલોકન કર્યું હતું કે જયારે બે તરંગો એકસરખાં આંદોલન અને એકસરખા સમયે હોય છે ત્યારે લોકો સારું પ્રદર્શન કરી શકે છે. યુનિવર્સિટી કોલેજ લંડનના સહયોગથી આ અભ્યાસ હાથ ધરાયો હતો અને મગજના તરંગોને મેનિપ્યુલેટ કરવા એમાં ટ્રાન્સક્રેનિઅલ ઓલ્ટરનેટિંગ કરંટ સ્ટિમ્યુલેટ ટેકનિકનો ઉપયોગ કરાયો હતો.

JANMABHOOMI GROUP
જન્મભૂમિ પ્રવાસી
સૌરાષ્ટ્ર ટ્રસ્ટ પ્રકાશન

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.

ટાઇપ ટુ ડાયાબિટીસ ધરાવતા દસ ટકા દરદીઓમાં અનિદ્રાની સમસ્યા

ડૉ. સોનમ સોલંકી
(પલ્મનોલૉજિસ્ટ-નાઇટિંગલ્સ હોમ હેલ્થ કેર સર્વિસ)

નસકોરાં બોલાવતી વ્યક્તિ ઘણીવાર લોકોની મજાકનું કેન્દ્ર બને છે. મોટેથી નસકોરાં બોલાવતા લોકો પોતાની આ આદતને લીધે ક્ષોભ અનુભવતા હોય છે. પરંતુ મોટા અવાજે નસકોરાં બોલવાં અને દિવસે થાક લાગતો હોય તો એ અનિદ્રાની નિશાની છે. એને લીધે શ્વાસોચ્છ્વાસમાં તકલીફ થાય છે. વ્યક્તિ ગાઢ ઊંઘમાંથી જાગી જાય છે અને મોં ખોલીને શ્વાસ લેવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

નસકોરાં બોલવાં, સવારે ઊઠીએ ત્યારે તાજગીને બદલે થાક લાગે, માથું દુખે, દિવસે ઊંઘ આવે વગેરે અનિદ્રાનાં લક્ષણો છે. સમસ્યા એ છે કે આ લક્ષણો નિર્દોષ લાગતાં હોવાથી એના તરફ દુર્લક્ષ થવું સામાન્ય છે. પરંતુ એને લીધે આપણે ધારીએ એના કરતાં વધુ નુકસાન થાય છે. એને લીધે તમે દિવસ દરમિયાન થાકી જાવ છો, તમારા મૂડ પર એની અસર પડે છે, અરે, જીવનસાથી સાથેના સંબંધો પણ વણસે છે. સ્વાસ્થ્ય માટે પણ એ જોખમી છે. આ સમસ્યાનો સામનો કરવાનું પ્રથમ પગલું એ કે નસકોરાંને લીધે અનુભવાતા ક્ષોભને ફગાવી દો અને અનિદ્રાનાં લક્ષણોને જાણો.

એક વિશ્લેષણ મુજબ પુખ્ત વયના નવ ટકા લોકો મધ્યમ અથવા ગંભીર પ્રકારની અનિદ્રાથી પીડાય છે. તે છતાં ભારતમાં ફક્ત ૩૦૦ સ્લીપ લૅબોરેટરી ઉપલબ્ધ છે, જ્યારે અમેરિકામાં ૨,૫૦૦ સ્લીપ લૅબ છે. ભારતમાં સ્લીપ સ્ટડી કરનારામાંથી લગભગ ૭૦ ટકા અડધેથી છોડી દે છે. અનિદ્રા માટે જવાબદાર સૌથી સામાન્ય કારણોમાં એક સ્થૂળતા છે. એ મોઢા અને ગળાના નાજુક કોષ સાથે સંબદ્ધ છે. સૂઇ જઇએ ત્યારે ગળા અને જીભના સ્નાયુઓ વધુ રિલેક્સ હોય છે અને તેઓ અકસ્માતે શ્વસન માર્ગ રૂંધી શકે છે. આમ ઊંઘમાં ખલેલ પહોંચે છે. સર્વેક્ષણ મુજબ અનિદ્રા સંબંધિત રોગથી પીડિત લોકોની સંખ્યા ૨૦૦૫માં ૧.૪ કરોડથી ૧૧.૪ કરોડ જેટલી હતી અને ૨૦૨૦ સુધીમાં ૧૩.૫ કરોડથી ૧૯ કરોડ થવાની શક્યતા છે. ડાયાબિટીસ, હાઇપરટેન્શન અને સ્થૂળતાથી પીડિત વ્યક્તિઓને અનિદ્રાની સમસ્યા થવાની શક્યતા છે.

ત્રણ મહિનાના બાળક પર હર્નિયાની સર્જરી

ઝેન હૉસ્પિટલમાં ત્રણ મહિનાના ઝિયાદ શેખ પર મોર્ગાગની હર્નિયાનું સફળ ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું હતું. જવલ્લે જ જોવા મળતી આ બીમારીમાં ડાયફ્રેમ (પેટની અંદરની દીવાલ, જે પેટના અવયવોને છાતીથી જુદા પાડે છે)માં કાણું પડે છે. ઝિયાદના ડાયફ્રેમમાં બંને તરફ છિદ્રો હતાં. આ છિદ્રો સીલ કરવા માટે ઝિયાદ પર થ્રીડી લેપ્રોસ્કોપિક સર્જરી કરવામાં આવી હતી.

ઝિયાદનો બ્રેથ રેટ અઢીથી પાંચ વર્ષના બાળક જેટલો (એક મિનિટમાં ૮૦ શ્વાસ) હતો અને એક્સ-રેમાં બાળકનું મોટું આંતરડું છાતીમાં હોવાનું જોવા મળ્યું હતું. ડાયફ્રેમમાં બંને તરફ છિદ્રો ભાગ્યે જ જોવાં મળે છે. ઉપરાંત બાળકના લિવરનો ડાબી બાજુનો મોટો હિસ્સો તથા જમણો લોબ છાતીમાં હતો, જેને લીધે બાળકને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થતી હતી. નિદાન બાદ સર્જરી દરમિયાન વધુ ગૂંચવણ ટાળવા અને દરદી માત્ર ત્રણ મહિનાનો હોવાથી થ્રીડી લેપ્રોસ્કોપિક સર્જરી કરવાનું નક્કી કરાયું હતું.

ઝેન હૉસ્પિટલના કન્સલટન્ટ પીડિએટ્રિક સર્જર્યન અને પીડિએટ્રિક યુરોલોજિસ્ટ ડૉ. રાજેશ નાથાણીએ જણાવ્યું હતું કે વિશ્વમાં આ પ્રકારના કેસ અત્યંત જૂજ છે. ભારતમાં પણ આ પ્રકારનો એક જ કેસ હતો, જેમાં પણ ડાયફ્રેમની એક જ બાજુએ છિદ્ર હતું. થ્રીડી લેપ્રોસ્કોપી સર્જરી દ્વારા પ્રથમ ક્ષતિગ્રસ્ત લિવરને પેટમાં યોગ્ય સ્થાને મૂકવામાં આવ્યું હતું. ત્યારબાદ ડાયફ્રેમમાં છિદ્ર જોવાં મળ્યાં હતાં, જેમાંથી બાળકનું ધબકતું હૃદય પણ જોઇ શકાતું હતું. આ છિદ્રો સીલ કરવા માટે 'મેશ' તથા ટ્યુબનો ઉપયોગ કરાયો હતો.

ઝેન હૉસ્પિટલના કન્સલટન્ટ પીડિએટ્રિક સર્જર્યન અને લેપ્રોસ્કોપિક સર્જર્યન ડૉ. રવીન્દ્ર રામાદ્વારે જણાવ્યું હતું કે એમની ૨૬ વર્ષની તબીબી કારકિર્દીમાં આ પ્રકારનો આ ત્રીજો કિસ્સો છે. પ્રથમ ૨૦૦૧માં લંડનમાં અને પછી ૨૦૦૭માં આવો કેસ જોવા મળ્યો હતો.