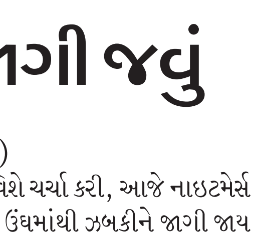
કન્સલ્ટિંગ રૂમ

બાળકોનું ઊંઘમાંથી ઝબકીને જાગી જવું

(ભાગ-૨)

ગયા સપ્તાહમાં આપણે નાઇટ ટેરર્સ વિશે ચર્ચા કરી, આજે નાઇટમેર્સ વિશે જાણીએ. નાઇટ ટેરર્સ બાળક ઉંઘમાંથી ઝબકીને જાગી જાય છે. ચીસો પાડે છે, ગભરાયેલું દેખાય છે, પથારીમાંથી ઊભો થઈ ચાલવા લાગે છે. પરંતુ તેને ભાન નથી હોતું કે તે શું કરે છે. વળી ૧૫-૨૦ મિનિટમાં શાંત પડી જાય છે અને આરામથી સૂઈ પણ જાય છે. સવારે તેને યાદ પણ નથી હોતું કે રાતે શું બન્યું!



જ્યારે નાઇટમેર્સ વખતે બાળકને ડરામણાં સપનાં આવે છે. બાળક ડરીને, ઝબકીને જાગી જાય છે. તેની ઊંઘ ઉડી જાય છે. તેણે જોયેલું સપનું તેને યાદ રહે છે અને આને લઇને તેનું હૃદય પણ જોરજોરથી ધડકવા લાગે છે. બાળક બેચેની અનુભવે છે, ડરી જાય છે, પોતાને નિ:સહાય માનવા લાગે છે.

બાળઉછેરની કેડી
ડૉ. એન. સી. જોષી

આવાં ખરાબ સપનાં મોટે ભાગે વહેલી સવારે આવતાં હોય છે. કેટલાંક બાળકોને કોઇક જ વાર આવાં સપનાં આવે છે તો વારંવાર આવાં સપનાં નીચેના કારણોસર પણ આવતાં હોય છે.

સૂવાની બિનઆરામદાયક સ્થિતિ અથવા રીત, શરીરમાં આવેલ તાવ, તાણ ભરેલું જીવન, હોરર ફિલ્મ અથવા ગુનાખોરી દાખવતી ટી.વી. સિરિયલ, દવાઓની આડઅસર, મોડી રાતે કરેલું ભોજન, નજીકના સગાનું નજરે જોયેલું મરણ અથવા કોઇને મોઢે સાંભળેલું વર્ણન, માતા-પિતા તરફથી મળતું ઓછું માર્ગદર્શન અથવા પ્રેમ, શાળામાં કોઈ વિદ્યાર્થી તરફથી થતી કનડગત અથવા કુટુંબમાં કે બહાર કોઇના તરફથી નફરત અથવા ધાક.

કારણ કંઈ પણ હોય આવાં બાળકોને પ્રેમ, વિશ્વાસ, માર્ગદર્શન, સહકાર, રક્ષણ આપવું જરૂરી હોય છે.

આવાં બાળકોને હિંમત તેમ જ વિશ્વાસ આપવો જોઇએ. જેથી તે માતા-પિતાને પોતાની બધી જ વાતો કરે. ગમા-અણગમાની, પસંદ-નાપસંદની પોતાને થતી તકલીફની, કોઇના તરફથી ગેરવર્તાવ થતો હોય કે અન્યાય થતો હોય તેની બાળક તેમ જ માતાપિતા વચ્ચે રોજ-બરોજના સંવાદ ખૂબ જ જરૂરી બને છે. અધ્યાત્મનું થોડું જ્ઞાન પણ બાળકોને મોટી મુસીબતોમાંથી ઉગારે છે.

'નાઇટમેર' બાળક ઘણીવાર એવું જુએ છે કે કોઈ તેની પાછળ મારવા માટે આવી રહ્યું છે અને બાળકથી બચવા માટે દોડાતું પણ નથી. અને તે ચીસ પણ પાડી શકતું નથી અવાજ નીકળતો નથી. તો કોઈક વખત તે એવા પણ સપનાં જુએ છે કે તે ઊંચી બારીએથી અથવા અગાસી પરથી નીચે પડી રહ્યું છે તો કોઇક વખત તેનો અકસ્માત થઈ રહ્યો છે, જેમ કે પૂરપાટ વેગે દોડતી આવતી કાર સાથે અથડાય છે. થોડાં મોટાં બાળકો એવાં પણ સપનાં જુએ છે કે પરીક્ષા ચાલી રહી છે. પેપર લખવાનું છે પરંતુ તેને કંઈ જ આવડતું નથી અને તે ખૂબ જ અસહાયપણું અનુભવે છે.

આવાં બાળકોને સરખું માર્ગદર્શન આપવું જરૂરી છે. માતા-પિતા બન્ને જ્યારે કામ પર જતાં હોય છે, તેમની પાસે બાળક માટે સમય જ હોતો નથી ત્યારે બાળકને બહુ જ સહન કરવું પડતું હોય છે.

આથી નોકરિયાત કે અન્ય કામોમાં વ્યસ્ત રહેતાં મા-બાપે બાળકની વાતો ઉપર ધ્યાન આપવું, બાળકમાં રસ લેવો તેમ જ તેનો ઉછેર તંદુરસ્ત અને વ્યવસ્થિત થાય તે માટે ડૉક્ટરો પાસેથી, કાઉન્સેલરો પાસેથી જ્ઞાન મેળવવું અને બાળકોને જતનથી ઉછેરવાં, તેમને સાચી અને સારી કેળવણી આપવી.

- બકુલેશ આર. ઠક્કર

સીબીડી બેલાપુરમાં ૫૦૦ બેડ ધરાવતી મલ્ટિ સ્પેશિયાલિટી એપોલો હોસ્પિટલનું ઉદ્ઘાટન

મુંબઇ, તા. ૧૨ : હેલ્થકેર ક્ષેત્રે સક્રિય એપોલો હોસ્પિટલ ગ્રુપ દ્વારા નવી મુંબઇના સીબીડી બેલાપુરમાં અદ્યતન મલ્ટિ સ્પેશિયાલિટી ટર્શરી કૅર હોસ્પિટલ શરૂ થઇ રહી છે. ૧૪મી નવેમ્બરે સવારે દસ વાગ્યે મહારાષ્ટ્રના રાજ્યપાલ વિદ્યાસાગર રાવના હસ્તે અને રાજ્યના મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસની ઉપસ્થિતિમાં આ હોસ્પિટલનું ઉદ્ઘાટન થશે. હોસ્પિટલના ચેરમેન ડૉ. પ્રતાપ રેડ્ડી અને વાઇસ ચેરપર્સન પ્રીતા રેડ્ડી આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહેશે.

સીબીડી બેલાપુરમાં સેક્ટર ૨૩ સ્થિત આ હોસ્પિટલમાં એકીકૃત અને વ્યાપક સુપર સ્પેશિયાલિટી સેવાઓ એક જ છત્ર હેઠળ ઉપલબ્ધ થશે. તજજ્ઞ ડૉક્ટરો અને પ્રશિક્ષિત તબીબી સ્ટાફ ઉપરાંત વિશ્વભરના તબીબી વ્યવસાયિકોની સેવા ટેલિમેડિસિન દ્વારા ઉપલબ્ધ થવાની સુવિધા છે. ૫૦૦ બેડની ક્ષમતા ધરાવતી હોસ્પિટલમાં ૧૩ અદ્યતન ઓપરેશન થિયેટર, ૧૨૦ આઇસીયુ બેડ, ૧૨૮ સ્લાઇસ સીટી સ્કેન, ૩ ટેસ્લા એમઆરઆઇ, કેથ લેબ, ડિજિટલ મેમોગ્રામ વગેરે અદ્યતન ઉપકરણો પણ છે. દરદીઓ માટે વિવિધ પ્રકારના હેલ્થ ચેકઅપ ઉપલબ્ધ છે, જેમાં પર્સનાલાઇઝ્ડ હેલ્થ ચેક, ચાઇલ્ડ હેલ્થ ચેક, હાર્ટ ચેક, કિડની ચેક વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

ઇન્દોરથી બે કલાકમાં મુંબઈ લાવવામાં આવેલા હૃદયને લીધે ૪૬ વર્ષના ડ્રાઇવરને મળ્યું નવજીવન

મુંબઇ, તા. ૧૨: ફોર્ટિસ હોસ્પિટલના ડૉક્ટરોની ટીમે આ અઠવાડિયે ૩૫મું હાર્ટટ્રાન્સપ્લાન્ટ સફળતાપૂર્વક હાથ ધરીને અલીબાગના ૪૬ વર્ષીય ડ્રાઇવરને નવજીવન બક્ષ્યું હતું. દરદીને ડાયલેટેડ કાર્ડિયોમાયોપેથીની સમસ્યા હતી અને હૃદયની પમ્પિંગ ક્ષમતા અત્યંત ઘટી ગઇ હતી. તેઓ બે મહિનાથી પ્રતિક્ષા યાદીમાં હતા.

ઇન્દોરમાં એક માર્ગ અકસ્માત બાદ ૪૫વર્ષીય વ્યક્તિને હોસ્પિટલ દ્વારા બ્રેન-ડેડ જાહેર કરવામાં આવી હતી. મૃતકના પરિવારજનોએ અવયવદાન કરવા માટે સંમતિ આપતાં આ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ શક્ય બન્યું હતું. ફોર્ટિસ હોસ્પિટલના ડૉ. અન્વય મુલે (હેડ ઓફ કાર્ડિએક ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ટીમ) ઇન્દોર ગયા હતા અને ક્લિનિકલ તથા મેડિકલ સોશિયલ વર્કર્સ, એરપોર્ટના અધિકારીઓ, પોલીસ તથા ટ્રાફિક વિભાગની સહાયથી ગ્રીન કોરિડોર દ્વારા ફક્ત બે કલાકમાં (૫૯૬ કિલોમીટરનું અંતર કાપીને) હૃદય મુંબઇ લાવવામાં આવ્યું હતું. ડૉ. મુલેએ તરત જ હાર્ટટ્રાન્સપ્લાન્ટ પ્રક્રિયા શરૂ કરી હતી. ડૉ. મુલેએ જણાવ્યું હતું કે દુ:ખદ પરિસ્થિતિમાં પણ દાતા પરિવારે અવયવદાનનો નિર્ણય લીધો એ માટે તેઓ સન્માનને પાત્ર છે. ટ્રાન્સપ્લાન્ટ બાદ દરદીની સ્થિતિ સ્થિર છે. ફોર્ટિસ હોસ્પિટલના ઝોનલ ડિરેક્ટર ડૉ. એસ. નારાયણીએ જણાવ્યું હતું કે હોસ્પિટલ માટે આ એક ઉત્સાહપૂર્ણ ક્ષણ છે. આ ઘટનાથી બે રાજ્યો વચ્ચેની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ચેનલ વધુ મજબૂત થઇ છે.

ઇન્દોરની બ્રેન ડેડ વ્યક્તિના હૃદયથી મહારાષ્ટ્રના દરદીને નવજીવન મળ્યું હોય એવી આ બીજી ઘટના છે.

માઇન્ડ કૅર મૅનેજમેન્ટ કેસ સ્ટડી-૧૪

અફેઝિયા (સ્વરભ્રંશ) વિશે જાણો છો?

અફેઝિયા એટલે સ્વરભ્રંશ અથવા વાચ્નાશ. આ એવી પરિસ્થિતિ છે, જેમાં વ્યક્તિ બોલવાની ક્ષમતાને ગુમાવી શકે છે. તદુપરાંત ભાષાની સમજણ તેમ જ વાંચન-લેખન પણ ક્ષતિગ્રસ્ત બને છે. સ્ટ્રૉક અથવા માથામાં ઇજા થવાને કારણે અફેઝિયાની સંભાવના પ્રબળ બને છે. જોકે મગજમાં ગાંઠ (ટ્યૂમર)ના વિકાસ દરમિયાન અથવા મગજને હંમેશાં માટે નુકસાન કરે તેવી ન્યૂ ડિજનરેટિવ બીમારીને કારણે પણ અફેઝિયા થઈ શકે છે.

લક્ષણો : અફેઝિયાથી અસરગ્રસ્ત વ્યક્તિમાં આ લક્ષણો જોવા મળતાં હોય છે. ટૂંકાં અથવા અધૂરાં વાક્યો બોલવાં, અર્થહીન વાક્યો અને શબ્દોનું ઉચ્ચારણ કરવું, એક શબ્દના બદલે બીજો શબ્દ બોલવો. બીજી વ્યક્તિઓની વાતચીત સમજવામાં અસક્ષમતા, નિરર્થક લખાણ કરવું.

અફેઝિયાના પ્રકારો:

(૧) **નોન ફ્લૂઅન્ટ અફેઝિયા:** મગજના ડાબા આગળના ભાગમાં ઇજા થવાથી નોન ફ્લૂઅન્ટ અફેઝિયા થાય છે, જેને 'બ્રોકા અફેઝિયા' તરીકે ઓળખાય છે. જેમાં પીડિત વ્યક્તિના મોંમાંથી શબ્દો નીકળવામાં તકલીફ પડે છે તેમ જ ખૂબ ટૂંકાં વાક્યો બોલે છે અને કેટલાક શબ્દો ચૂકી જાય છે. દા.ત. ''ભૂખ છે જમવાનું'' અથવા 'લાઇટ બંધ ઊંઘ છે.'' જોકે, સાંભળનાર વ્યક્તિ તેનો અર્થ સમજી શકે છે. બ્રોકા અફેઝિયાથી પીડિત વ્યક્તિઓ સામેવાળી વ્યક્તિઓ દ્વારા બોલાયેલું સમજી શકે છે. તદુપરાંત તેઓને પોતાની વ્યવસ્થિત બોલવાની અસક્ષમતા પણ સમજાય છે, જેના કારણે તેઓ હતાશા અનુભવે છે.

(૨) **ફ્લૂઅન્ટ અફેઝિયા:** આ પ્રકારની પીડિત વ્યક્તિઓ લાંબાં અને જટિલ વાક્યો સરળતાથી બોલી શકે છે, પણ તે અર્થવિહિન અથવા સમજી ન શકાય તેવા અયોગ્ય અને બિનજરૂરી શબ્દોથી ભરપૂર હોય છે. તેઓ બીજી વ્યક્તિ દ્વારા બોલાયેલાં વાક્યો સમજી શકતા નથી, તેમ જ અન્યો તેમની ભાષા સમજી શકતા નથી તે સમજવામાં પણ અસક્ષમ હોય છે. ફ્લૂઅન્ટ અફેઝિયાને વરનિક અફેઝિયા કહેવાય છે, જેમાં મગજના ડાબા વચ્ચેના ભાગમાં ભાષાતંત્રને નુકસાન થયું હોય છે.

(૩) **ગ્લોબલ અફેઝિયા:** ભાષાના તંત્રને અત્યંત અને ગંભીર નુકસાન થવાથી ગ્લોબલ અફેઝિયા થાય છે. પીડિત વ્યક્તિને ભાષાની અભિવ્યક્તિ અને સમજણશક્તિમાં ખૂબ તકલીફ જણાય છે.

કારણો: અફેઝિયાનું સૌથી સામાન્ય કારણ મગજને ઇજા થવાથી સ્ટ્રૉક (હુમલો)-મગજને નસોમાં પરિભ્રમણમાં અવરોધ અથવા ભંગાણ ઉત્પન્ન થવું. લોહીનો વ્યય થવાથી મગજના કોષો મૃત્યુ પામે છે અથવા તેમને નુકસાન પહોંચે છે. આ કોષો ભાષાના નિયંત્રણમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. અફેઝિયામાં ભાષાની મુશ્કેલીઓ ઉપરાંત વ્યક્તિની યાદશક્તિમાં તકલીફ તેમજ ગૂંચવણનો અનુભવ થાય છે. શરૂઆતના તબક્કા ફક્ત વાદ-સંવાદમાં ક્ષતિ જોવા મળતી હોય છે, પણ જો યોગ્ય નિદાન ન કરવામાં આવે તો આગળ જતાં તે ડિમેન્શિયા જેવી ગંભીર બીમારીમાં પરિણમે છે. માઇગ્રેન્સ, શરીરમાં આંચકીને કારણે પણ મર્યાદિત સમય પૂરતો અફેઝિયા થઈ શકે છે.

મેહુલકુમાર દવે
(ન્યુરો સાયકોથેરાપિસ્ટ)

લક્ષ્મણદાસની વય ૫૭ વર્ષની હતી. તેમની વિસ્તૃત કેસ હિસ્ટ્રી અને તબીબી રિપોર્ટ્સનું અધ્યયન કરતાં તેમને માથાના ડાબા ભાગમાં ઇજા થઈ હોવાનું જાણવા મળ્યું જે પડી જવાને કારણે થઇ હતી. છેલ્લાં ચાર વર્ષથી તેઓ નોન-ફ્લૂઅન્ટ અફેઝિયાથી પીડાતા હતા. તેમને ત્વરિત તબીબી સારવાર મળતાં બીજી કોઈ ગંભીર શારીરિક ક્ષતિ થઈ ન હતી. તેઓને મોંમાંથી શબ્દો નીકળવામાં મુશ્કેલી પડતી હતી તેમ જ ખૂબ જ ટૂંકા વાક્યો બોલી શકતા, જેનાથી તેમને નિરાશાનો અનુભવ થતો અને ડિપ્રેશનનાં ચિહ્નો પણ તાદૃશ્ય થતાં હતાં. પરિણામે તેમના આત્મવિશ્વાસમાં ઘટાડો થયો હતો. સામાજિક પ્રસંગોમાં જવા ખચકાટ અનુભવતા હતા.

લક્ષ્મણદાસને હેમો એન્સેફેલોગ્રાફી (એચ.ઇ.જી.) ન્યૂરોફિડબૅક અને લૉ લેવલ લેઝર થેરપી(એલએલએલટી)ના ૩૦ થેરપી સેશન્સ આપવામાં આવ્યા તેમજ તેમને ભાષાના સુધાર માટે કેટલીક એકસરસાઇઝ પણ આપવામાં આવી. લગભગ છ મહિના બાદ તેઓ પૂરાં વાક્યો બોલવાના પ્રયત્નો કરતા થયા. તેમના આત્મવિશ્વાસમાં પણ વધારો થયો અને સામાજિક સંબંધોમાં સુધાર થયો. તેમની સ્થિતિમાં ૬૫ ટકાનો સુધારો જોવા મળ્યો.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો: ન્યૂરો સાઇકોથેરાપિસ્ટ ખ્યાતિ- ૮૬૫૫૪૯૦૬૭૧ (સંપર્કનો સમય બપોરના બેથી રાત્રે આઠ વાગ્યા સુધી જ) અથવા મુલાકાત લો- www.mcarem.com

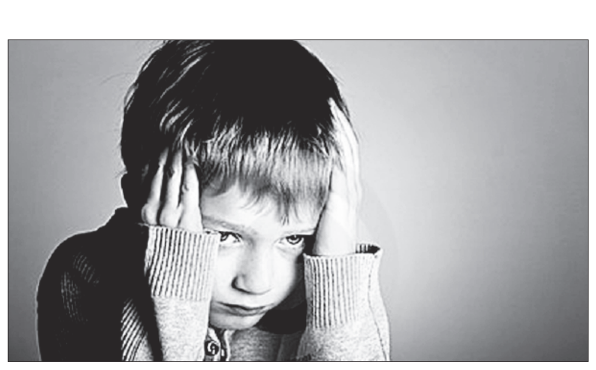
નિષ્ણાત અને અનુભવી કાઉન્સેલિંગ ન્યૂરોસાઇકોથેરાપિસ્ટ મેહુલકુમાર દવે દ્વારા સ્થાપિત તેમજ સંચાલિત 'માઇન્ડ કૅર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ ઍસોસિયેટ્સ પ્રા. લિ.'ના મનોચિકિત્સકોની ટીમ ટેક્નૉલૉજી આધારિત થેરપીથી મગજની બીમારીઓની સારવાર અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાગૃતિ માટે છેલ્લાં અઢી વર્ષથી મુંબઈ અને દિલ્હીમાં સતત કાર્યરત છે.

બાળકોમાં ડિપ્રેશનની સમસ્યા

બાળકોમાં ડિપ્રેશન (હતાશા) સામાન્ય વાત છે પરંતુ મોટાભાગે એની જાણ જ થતી નથી. ભારતીય સમાજમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓને મહત્વ નથી અપાતું. મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓને 'બધું બરાબર છે. બાળક મોટું થશે તો બધું બરાબર થઇ જશે' જેવા બહાના હેઠળ ટાળી દેવામાં આવે છે. બીજું માતા-પિતા એ જાણતા નથી કે હતાશાની અસર ફક્ત વયસ્કો પર જ નહીં કોઇના પર પણ થઇ શકે છે.

તમારું બાળક ડિપ્રેસ્ડ છે કે નહીં એ કેવી રીતે જાણશો? જો બાળક હતાશામાંથી પસાર થઇ રહ્યું હશે તો બાળકમાં કેટલાક પરિવર્તન જોઇ શકશો, જેમ કે એ સામાન્ય રીતે હોય એના કરતાં વધુ ગુસ્સામાં હોય, એનો મિજાજ અચાનક બદલાતો દેખાશે. બાળક જલદી ગુસ્સે થઇ જાય અથવા રડવા લાગે. પહેલાં એને જે કામ કે શોખ ગમતાં હોય એમાં હવે રસ ન દેખાડે. એના જમવાની અને ઊંઘવાની શૈલીમાં ફરક દેખાય, એ બહુ ઓછું જમે અથવા એની ઊંઘ ઓછી થઇ જાય કે સામાન્ય કરતાં વધુ જમે અને વધુ વાર સૂઇ રહે. એથી એનું વજન ઘટી જાય અથવા વધી જાય અને બાળક વધુ સુસ્ત પણ થઇ જાય. બાળક બધાથી અળગું રહેવા લાગે. એનામાં આત્મસન્માનની ઊણપ દેખાશે અને એને શાળાએ જવાનું કે શાળાનું કામ કરવાનું પણ મન નહીં થશે.

એક માતાપિતા તરીકે પોતાના બાળકને હતાશામાં ડૂબેલું જોવું બહુ મુશ્કેલ હોય છે પરંતુ તમે હિંમત ન હારો એ જરૂરી છે તો જ તમે તમારા બાળક માટે મજબૂત સહારો બની શકશો.



બાળકને ડિપ્રેશનમાંથી બહાર લાવવા શું કરવું જોઇએ?

ધીરજ રાખો : ડિપ્રેસ્ડ બાળક સાથેના વ્યવહારમાં ધીરજ રાખવી બહુ જરૂરી છે. જો તમે ધીરજ અને સમજદારી દર્શાવશો તો તમારા બાળકને પણ એમ કરવાની પ્રેરણા મળશે. જો કે ધૈર્ય રાખવું કદાચ સરળ નહીં હોય એટલે, પરિવારની પણ મદદ લો.

દીપનારાયણ ચક્રવર્તી
(રિસર્ચ હેડ-ઝી લર્ન લિ.)

ડિપ્રેશનને સમજો : ડિપ્રેશન કેમ અને કેવી રીતે થાય છે એ અંગે જાણો. તમારું બાળક બીમાર છે. તમારા બાળકને સમજાવો કે આ એની ભૂલ નથી, ડિપ્રેસ્ડ હોવું સામાન્ય છે. આ એક બીમારી છે જેનો ઇલાજ થઇ શકે છે.

હિંમત રાખો : તમારી હિંમત જોઇને તમારા બાળકમાં પણ હિંમત આવશે. એક સારો ડૉક્ટર બધાનું ભલું કરે છે, પરંતુ બાળકને સમજનારા અને સહયોગી માતાપિતા, બાળકનું ડિપ્રેશન દૂર કરવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

વાતચીત કરો : તમારા બાળક સાથે વાત કરો. હતાશ બાળક વાત કરતાં કતરાય છે. તમારા બાળકને સામાન્ય કાર્યમાં સામેલ કરો, દા.ત. સાથે મળીને રસોઇ કરવી, ફરવા જવું વગેરે, જેમાં તમને વાતચીત કરવાનો મોકો મળી શકે છે. ઉપરાંત આત્મહત્યા વિશે એના વિચારો જાણો. એવું વિચારીને પાછળ ન હટો કે તમે એના મગજમાં આત્મહત્યાના વિચાર રોપશો. આ વિશે વાત કરતાં જાણવા મળશે કે તમારું બાળક આત્મહત્યાના વિચાર તો નથી કરતું ને. બાળક પણ સમજશે કે આવી લાગણીઓ વિશે વાત કરવામાં કંઇ ખોટું નથી.

લોકો સાથે હળોમળો : તમારા બાળકને લોકો સાથે હળવા મળવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. સામાન્ય રીતે ડિપ્રેશનને લીધે બાળક અંતર્મુખી બની જાય છે અને એટલે કોઇની સાથે હળતુંમળતું નથી. માતાપિતાએ બાળકને એનો સામનો કરીને લોકો સાથે છૂટથી હળવામળવા પ્રોત્સાહિત કરવું જોઇએ.

ઇલાજ : તમે બાળકને ઉપચાર કરાવવા માટે તૈયાર કરો એ પણ જરૂરી છે. સારવાર કોઇપણ ડિપ્રેસ્ડ બાળક માટે લાભદાયક રહે છે કારણે કે એનાથી એ હતાશાથી લડવા માટે તૈયાર થશે અને એના પર અંકુશ મેળવી શકશે. એનાથી તમને પોતાના બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્યની પણ માહિતી મળવામાં મદદ મળશે. તમારું બાળક ડૉક્ટર સાથેની તમામ એપોઇન્ટમેન્ટમાં હાજર રહે અને દવા સમયસર લે એનું ધ્યાન રાખો.

તાવ મટાડવાનો હર્બલ ઉપાય

વાઇરલ ફીવરનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે પરંતુ વધુને વધુ લોકો પરંપરાગત ઔષધિઓ દ્વારા એનો ઇલાજ કરવા તરફ વળી રહ્યા છે.

પપૈયાંનાં પાન : પપૈયાંનાં ઝાડનાં લીલાં પાંદડાં પ્લેટલેટ (થ્રોમ્બોસાઇટ્સ) વધારવામાં મદદ કરે છે એવું ઘણા કેસમાં જોવા મળ્યું છે. તાજેતરના કેટલાંક સંશોધનમાં આ પાન ડેન્ગ્યુની સારવારમાં પણ ઉપયોગી થયાનું જોવા મળ્યું છે. વર્ષ ૨૦૦૯માં મલેશિયામાં હાથ ધરાયેલા એક સંશોધનમાં પપૈયાંનાં પાનનો રસ આપવામાં આવ્યો હતો, એવા ઉંદરોના પ્લેટલેટ કાઉન્ટ વધી ગયા હતા. એમ લાગે છે કે આ કડવો રસ કોઇ ગંભીર આડઅસર વગર આશાસ્પદ પરિણામ આપી રહ્યો છે.

પપૈયાંનાં પાન મલૅરિયા વિરોધી અને કૅન્સરવિરોધી ગુણધર્મો પણ ધરાવતા હોવાનું માલૂમ પડ્યું છે. વિશ્વના કેટલાક ભાગમાં એનો અર્ક મલૅરિયાની રોગપ્રતિબંધક દવા તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય છે. પરડ્યુ યુનિવર્સિટીના સંશોધનમાં પપૈયાંનાં પાનનો રસ ફૂગ, કૃમિ, પરોપજીવી જંતુઓ, બેક્ટેરિયા અને વિવિધ પ્રકારના કૅન્સરના કોષને મારવા માટે જાણીતાં ૫૦થી વધુ તત્ત્વો ધરાવે છે. ઉપરાંત એમાં વિટામિન એ, સી, ઇ અને પેપેન જેવા રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધારતાં મહત્ત્વનાં પોષક દ્રવ્યો હોય છે, જે પ્રોટીનનું સ્વાભાવિક રીતે વિભાજન કરી પાચનમાં મદદ કરે છે. ડેન્ગ્યુ માટે પપૈયાંનાં તાજાં પાન વાટીને તેમાંથી રસ કાઢી, ગાળીને પી શકાય. એક પાનમાંથી એક ચમચી જેટલો રસ મળી શકે. ડેન્ગ્યુના દરદીને દિવસમાં ત્રણ વાર-છ ક્લાકના અંતરે બે ચમચી રસ આપી શકાય.

ગળો : આયુર્વેદમાં ગળોનું અનેરું મહત્ત્વ છે. એ અનેક ઔષધીય ગુણધર્મ ધરાવે છે. ગળો પણ શરૂઆતના તબક્કાના ડેન્ગ્યુના ઇલાજમાં કોઇપણ આડઅસર વગર અસરકારક હોવાનું જોવા મળ્યું છે. ગળો પ્લેટ્લેટની સંખ્યામાં નોંધપાત્ર વધારો કરી શરીરનું તાપમાન ઘટાડે છે. આ વનસ્પતિ આયુર્વેદમાં રસાયણ ઔષધિ તરીકે જાણીતી છે. એ પ્રતિકારશક્તિ વધારી આવરદા વધારે છે. ઉપરાંત એન્ટિસ્ટ્રેસ અને એડાપ્ટોજેનિક ગુણધર્મો ધરાવતી હોવાનું પણ કહેવાય છે.

પોષણની દૃષ્ટિએ ગળોમાં મોટાં પ્રમાણમાં ફાઇબર, પોટેશિયમ અને ક્રોમિયમ ઉપરાંત પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ, લોહ અને કેલ્શિયમ હોય છે. આ વનસ્પતિના વિભિન્ન ભાગ ઔષધીય ગુણધર્મો ધરાવે છે, જે લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ નિયમિત કરવામાં ભાગ ભજવે છે, કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે છે અને દાહ ઓછી કરવાના ગુણધર્મો ધરાવે છે.

તુલસી : રોગને સાજો કરવાના વિશિષ્ટ ગુણધર્મ ધરાવતી તુલસી 'ઔષધિઓની રાણી' તરીકે પણ ઓળખાય છે. અત્યંત લાભકારી તુલસી સ્ટ્રેસ ઘટાડે છે, સહનશક્તિ-રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધારે છે. વયોવૃદ્ધિની પ્રક્રિયા ધીમી કરે છે, દાહ ઘટાડે છે, ગેસ્ટ્રીક અલ્સર થતું અટકાવે છે, તાવ-કોલેસ્ટ્રોલ અને બ્લડપ્રેશર ઘટાડે છે. એ દાંત અને પેઢાનું રક્ષણ કરે છે. બેક્ટેરિયલ-વાઇરલ અને ફંગલ ઇન્ફેક્શનનો સામનો કરે છે. પાચન સુધારે છે. એન્ટીઓક્સિડેન્ટ અને પોષક તત્ત્વો ધરાવે છે.

તુલસી બ્લડશુગર ઘટાડવાના અને લોહીને પાતળું કરવાના ગુણધર્મો ધરાવે છે, જે ડાયાબિટીસ અને હૃદયરોગના દરદીઓએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. ઔષધીય વનસ્પતિ-દવાઓ યોગ્ય વ્યક્તિના માર્ગદર્શન હેઠળ લેવી જોઇએ. ઉપરાંત ગર્ભવતી સ્રીઓ, સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ, નાનાં બાળકો અને નવજાત શિશુઓને ઔષધીય દવાઓ આપવી ન જોઇએ. એમાં પણ જેઓ ઓટો ઇમ્યુન રોગથી પીડાતા હોય અને ઇમ્યુન સપ્રેસન્ટ લેતા હોય એમણે પણ વિશેષ ધ્યાન રાખવું જોઇએ, કારણ કે આ ઔષધિઓ દવાની કામગીરીમાં દખલ કરી શકે.

- ઈષિ ખોસલા

સવાલ તમારા જવાબ અમારા

પથરીનો દુખાવો

પ્રશ્ન: મને કમરમાં ડાબી બાજુએથી દુખાવો ઉપડી નીચે પેટ ઉપર થઈ ડાબી બાજુ અંડકોશમાં ઉતર્યો. વેદનાશામક દવા લેતાં દુખાવામાં રાહત થઈ. ડૉક્ટરે પથરી હોવાનું નિદાન કરી ઑપરેશન કરવાની સલાહ આપી પણ મારે ઑપરેશન કરાવવું નથી. આયુર્વેદિક ઉપચારોથી આ પથરી મટાડવી છે. યોગ્ય ઔષધ અને સારવાર તથા ખાનપાન સૂચવવા વિનંતી.

- લાલજીભાઈ, નવી મુંબઈ

ઉત્તર: શરીરમાં મૂત્રપિંડ નલિકાઓ અને મૂત્રાશય નિરંતર કાર્યરત રહે છે. પરિણામે શરીરમાંથી રક્તશુદ્ધિ થઈ શરીરમાંથી મૂત્રવિસર્જન થાય છે. લોહીમાં રહેલા ક્ષાર વગેરેની શુદ્ધિ કરી કચરો કાઢી નાખવાના કાર્યમાં મૂત્રપિંડ-કિડનીમાં ક્ષાર જામવાની શરૂઆત થાય છે. આ ક્ષારનો સંચય તે પથરીના સ્વરૂપમાં એકઠો થાય છે. આવી પથરીનો એકાએક હુમલો થતાં દરદીને સખત દુખાવો થાય છે. એવે વખતે વેદનાશામક દવાથી રાહત થઈ જાય પણ એક્સ-રે, બી.પી. વગેરે મૂત્ર પરીક્ષા દ્વારા મોટેભાગે કેલ્શિયમ ઓકઝલેટ અથવા યુરીક એસીડ અને ફોસ્ફેટની પથરીનું નિદાન થાય છે.

હમણા લેઝર સારવારથી મોટા ઑપરેશન વિના પણ પથરીનો ચૂરેચૂરો કરી પેશાબ દ્વારા પથરીને કાઢવામાં આવે છે. આમાં આયુર્વેદિક ઔષધોમાં રસાયન ચૂર્ણ એક ચમચી અને જવખાર તથા હઝરલયહદ દરેક પા ચમચીનું એક પડીકું બનાવી સાંજે ચાર વાગ્યે અને રાત્રે સૂતી વખતે સાદા પાણી સાથે લેવું. સાથોસાથ જવની કાંજી કે નાળિયેરના પાણીનો વપરાશ કરવો. આની સાથે ચંદ્રપ્રભા નં. ૧ (લોહશિલાજીત યુક્ત) બબ્બે ગોળી સવારે અને રાત્રે એની સાથે ગોક્ષુરાદિ ગુગળની બબ્બે ગોળી સવારે અને રાત્રે લેવી.

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

અન્ય એક પ્રયોગમાં હરડે, બહેડાં, આંબળા, ગોખરુ, વાયવરણો પાષાણભેદ અને સાટોડી આ બધા દ્રવ્યો સમભાગે લઈ ખાંડી તેનો ભૂકો ૨૫ ગ્રામ એક ગ્લાસ પાણીમાં ધીમા તાપે ઉકાળી તેમાંથી ચોથો ભાગ બાકી રહે ત્યારે નવશેકો પીવો. જે આવો કાઢો પી શકતા ન હોય તેઓએ ક્વાથની ઘનસત્વની ગોળીઓ બે ત્રણ વાર લઈ શકે. આમાં પરેજી ખૂબ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

જે વખતે અપાનવાયુ, મૂત્રને રોકવાથી અથવા વીર્યને રોકવાથી અને પિત્ત અથવા કફને પોતાના રૂક્ષ ગુણથી સૂકવે ત્યારે પથરી ઉત્પન્ન થાય છે. પથરી વાયુથી, પિત્તથી, કફથી અને વીર્યથી એ પ્રમાણે ચાર પ્રકારે થાય છે. ઘણીવાર ભારે, મીઠાં, ઠંડા અને ચીકણાં પદાર્થો અતિશય પ્રમાણમાં ખાવાથી પથરી થાય છે. સંયોગ કરતી વેળા કામતૃપ્તિ સંપૂર્ણપણે ન કરતાં વચ્ચેના ભાગમાં રહેલા શુક્રને અપાનવાયુ ઇન્દ્રિય અને અંડકોશ વચ્ચે લાવીને સૂકવે છે. એ સુકાયેલા વીર્યથી પથરી બને છે. આવે વખતે પાષાણભેદ, ગોખરુ, વાયવરણો, પથરીને મોટી થતાં અટકાવી ટુકડારૂપે બહાર કાઢે છે. ખોરાકમાં ટમેટાં, ભાજી, કોબીજ, દૂધ, દહીં અને કેલ્શિયમવાળા પદાર્થ બંધ કરવા જોઈએ. તુવેરને બદલે કળથીની દાળ વાપરવી. વારંવાર પાણી પીવું. દાળને બદલે ઓસામણ પીવાથી ઘણો લાભ થાય છે.

ક્યારેક જમ્યા બાદ પેટમાં ભાર લાગે. ઓડકાર આવે, ઉલટી જેવું થયા કરે. આથી આવી વ્યક્તિને અથાણાં, દહી, પાઉંભાજી, મેદાના બનેલા પાંઉ, કાંદા, લસણ વગરની ભાજી. વધુ ભાવતી ચીજો ખાવાથી તંદુરસ્તી સારી રહે એવી માન્યતા હોય છે. પિત્તાશયમાં ગોલબ્લેડરમાં સોજો હતો. ઝડપથી જમવાથી આવી સ્થિતિ સર્જાય છે. લિવરની કામગીરી વધી જાય છે. અહીં કફ ઝરે છે અને તે જામીને પથરી બને છે. આ પથરી ગોલબ્લેડરમાં હોય ત્યાં સુધી વાંધો નથી પણ ગોલબ્લેડર ટ્રેક્સમાં આવે તે તીવ્ર દુખાવો કરે છે. આવે વખતે ઑપરેશનનો જ આશરો લેવાય છે. સારવારમાં સંપૂર્ણ આરામ કરવો જોઈએ. ખોરાક ચાવીને એકરસ બનાવીને જમવું જોઈએ. મરચાં, મસાલા, અથાણાં, સદંતર બંધ કરવા જોઈએ. દહીં પણ બંધ કરવું. આમાં 'એખરો' ખૂબ જ ઉપયોગી છે. એનો ક્ષાર એટલે પિત્તાશયની પથરી માટે રામબાણ છે. આમાં આયુર્વેદિક ઔષધ તરીકે આરોગ્યવર્ધિની અને ગળોસત્વનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય.

આ સારવારથી પેટમાં લાગતો ભાર પણ ઓછો થાય. ખભા કે કમરનો દુખાવો મટી જાય, આમ તો પથરી મૂત્રાશય (બ્લેડર) તે મૂત્રપિંડ (કિડની)માં થાય છે. જીભ નીચે લસિકા ગ્રંથિમાં પણ પથરી થાય છે. સ્ત્રીઓમાં પિત્તાશયની પથરી વધુ થાય છે. સમયસર સારવાર કરવામાં ન આવે તો પથરી ઇંડાની સાઇઝ જેવી મોટી થાય છે ત્યારે ઑપરેશન કરી ગોલબ્લેડર- પિત્તાશય કઢાવી નાખવું પડે છે. આ પહેલાં ઠંડા, શીતળ શામક ઉપચાર જરૂરી બને છે.

ગુલાબનાં પાન, ઇસબગુલ, જીરું, ખસ, વાળો, ચંદન, અગર, ગળો, એલચી, કમળફૂલ, તમાલપત્ર, મોતી વગેરે આપવામાં આવતા સોજાનો એટેક સમી જાય છે. આ ઉપરાંત પથરીમાં નાળિયેરનું પાણી આપી શકાય છે. આ ઉપરાંત મોસંબી, સંતરા, પપૈયું, દ્રાક્ષ, દાડમ, પ્રમાણસર લેવાય. રસને બદલે છોલીને લેવા. પનીર, ચીઝ ન લેવાય, યુરિક એસીડના પદાર્થનો ત્યાગ કરવો. આમ છતાં પથરી મોટી હોય અને વારંવાર એટેક કરતી હોય ત્યારે એને કઢાવી નાખી એ જ સારી સારવાર છે.

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.