કન્સલ્ટિંગ રૂમ

મા-બાપ બન્ને નોકરી કરતાં હોય ત્યારે...

માતા-પિતા બન્ને કામ ઉપર જતાં હોય ત્યારે બાળકોનો ઉછેર કેવી રીતે કરવો જોઈએ? બાળકના તંદુરસ્ત માનસિક તેમ જ શારીરિક વિકાસ માટે ઉપયોગી ૧થી ૧૦ આંકડા માતા-પિતા, દાદા-દાદી કે નાના-નાનીએ સમજવા જેવા છે-

આંકડો (૧) પોતાના બાળક સાથે માતા-પિતાએ દિવસમાં ઓછામાં ઓછા એક વખત અર્થપૂર્ણ રીતે આંખ સાથે આંખ મિલાવવી ખૂબ જ અગત્યનું છે. આ વાર્તાલાપ કે સંવાદ બાળકમાં વિશ્વાસ, આત્મવિશ્વાસ, સમજણ, વહાલ, પ્રેમ તેમ જ હિંમત પ્રેરે છે. બાળકના વિકાસ માટે આ ખૂબ જ લાભદાયી સાબિત થયું છે.

આંકડો (૩) દિવસમાં ત્રણ વખત, ત્રણ-ત્રણ મિનિટ બાળક પાછળ વિના કોઈ ખલેલ, વ્યવસ્થિત તેમ જ શાંતિપૂર્વક વિતાવવી.

પ્રથમ ત્રણ મિનિટ સવારે બાળક જાગે ત્યારે.

બીજી ત્રણ મિનિટ જ્યારે માતા કે પિતા કામ પરથી ઘરે પાછાં આવે ત્યારે અથવા બાળક સ્કૂલથી પાછું આવે ત્યારે.

ત્રીજી ત્રણ મિનિટ બાળકને સૂવડાવતી વખતે.

બાળઉછેરની કેડી
ડૉ. એન. સી. જોષી

માતા-પિતાએ આ નવ મિનિટ બાળક માટે ખૂબ જ ખાસ બનાવવી (ટી.વી., ફોન, છાપાં દૂર રાખી) બાળકને પ્રેમ અને હૂંફ આપવાં, બાળકને પોતે ખાસ છે તેવી અનુભૂતિ કરાવવી. આવું કરવાથી બાળકને સલામતીની લાગણી થાય છે અને તે નિરાંત અનુભવે છે અને તેનો વિકાસ પણ સુંદર થાય છે.

આંકડો (૮) નિષ્ણાતો એવા તારણ ઉપર આવ્યાં છે કે બાળકને દિવસમાં આઠ વખત સ્પર્શ કરવો જ. આવું કરવાથી બાળક સાથેનું જોડાણ મજબૂત થાય છે. આ સ્પર્શ બાળકના શર્ટનો કૉલર ઠીક કરતી વખતે થાય કે બાળકને થાબડીને થાય કે પછી બાળકને બાથ ભીડીને પણ થાય. ચાલતી વખતે આંગળી પકડીને પણ સ્પર્શ થાય કે તેડીને પણ થઈ શકે. બાળકના કપાળ પરથી વાળ સીધાં કે ઉપર કરતી વખતે પણ સ્પર્શ થાય. બાળકના ખભા પર હાથ મૂકીને કે તેના ગળામાં હાથ વીંટાળીને પણ સ્પર્શ થઈ શકે. બાળક પડી ગયું હોય કે તેને કંઈ વાગ્યું હોય ત્યારે પંપાળી આપવાથી તે સ્પર્શથી તેને ખૂબ જ સારું લાગે છે. અમસ્તું જ વાગ્યા પર ફૂંક મારવાથી પણ તેને સારું લાગે છે કારણ કે તેને તમારી દરકારની પ્રતીતિ થાય છે. આમ દિવસના આઠ સ્પર્શ બાળ માટે લાભદાયી બને છે.

આંકડા (૧-૧૦) બાળકને ખીજાવું હોય કે સજા કરવાનું મન થાય ત્યારે એક ઊંડો શ્વાસ લેવો, મનમાં ૧થી ૧૦ ગણવા અને પછી જ શું કરવું તેનો નિર્ણય લેવો. બાળકને કેવી રીતે અને કેટલું ખીજાવું કે સજા કરવી તેની ચર્ચા વિગતવાર આગળ કરશું.

બાળકોને ખોટી હરીફાઈઓ ન કરાવવી. દરેક બાળકની પોતાની આગવી ક્ષમતા હોય છે આથી બીજાં બાળકો સાથે સરખામણી ન કરવી, પરંતુ પોતાના બાળકની ખાસ આવડતનું જ્ઞાન આપણને જરૂર હોવું જોઈએ અને અહીં તેને પ્રોત્સાહન આપવું તેમ જ માર્ગદર્શન કરવું. ઉપરાંત બાળકની કમજોરી, અણઆવડત તેમ જ ગમા-અણગમાંનું પણ આપણને જ્ઞાન હોવું આવશ્યક છે.

- બકુલેશ આર. ઠક્કર

ગ્રીન કૉફી : વજન ઘટાડવાનો વિકલ્પ

વજન ઘટાડવા માગતી વ્યક્તિઓ તેમજ કૉફીપ્રમીઓ માટે આજકાલ ગ્રીન કૉફી સારા વિકલ્પ તરીકે સામે આવી છે. તાજેતરમાં થયેલા કેટલાંક સંશોધનોમાં ગ્રીન કૉફીનાં અનેક હેલ્થ બેનિફિટ્સ છે.

ગ્રીન કૉફી એ બીજું કંઈ નહીં પરંતુ આપણે વર્ષોથી પીતા આવ્યા છીએ એ કૉફીના દાણાં જ છે. આપણે જે કૉફી રોજિંદા વપરાશમાં લઈએ છીએ તે કૉફી પ્રોસેસ્ડ થઈને આવેલી કૉફી હોય છે. માર્કેટમાં મળતા ડાર્ક કલરના કૉફી બીન્સ પર કંઈ પણ પ્રક્રિયા કર્યા વિના તેના મૂળ રૂપમાં લઈએ તો તે જ ગ્રીન કૉફી છે અને તેમાં ઘણાં ગુણધર્મો રહેલા છે. આપણે જે ડાર્ક કૉફી પીએ છીએ તે આ ગ્રીન કૉફી બીન્સ પર પ્રક્રિયા કર્યા બાદ તૈયાર કરવામાં આવે છે અને આ સમગ્ર પ્રક્રિયા દરમિયાન તેમાં રહેલા અમુક ગુણધર્મ નાશ પામે છે. જ્યારે કોઈ પણ પ્રકારની પ્રક્રિયા કર્યા વિનાના ગ્રીન કૉફી બીન્સમાં રહેલા કેફેન તેમ જ ક્લોરોજેનિક એસિડ જેવાં તત્ત્વો વજન ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે.

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

કૉફીમાં રહેલા કેફેનને કારણે વ્યક્તિની ચપાપચયની ક્રિયા ત્રણથી ૧૧ ટકા જેટલી વધે છે અને તેને કારણે તેની કેલેરી ઝડપથી બળે છે અને આમ તેના શરીરમાં ચરબીનો સંગ્રહ અટકાવે છે.

કેફેન ઉપરાંત કૉફી બીન્સમાં રહેલું ક્લોરોજિનિક એસિડ પણ વજન ઘટાડવામાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાના ખોરાકમાં કાર્બોહાઇડ્રેટસ લે છે. ત્યારે તેમાંથી બહુ ઓછા પ્રમાણમાં આપણું પાચનતંત્ર તેનું શોષણ કરે છે. આ કાર્યમાં ક્લોરોજિનિક એસિડ મદદરૂપ થાય છે. આને કારણે વ્યક્તિના શરીરમાં ઓછું ઇન્સ્યુલિન ઉત્પન્ન થાય છે અને તેને કારણે બ્લડ સુગર લેવલ પણ ઘટે છે. ગ્રીન કૉફીમાં રહેલું ક્લોરોજિનિક બ્લડપ્રેશર ઘટાડવામાં પણ મદદરૂપ થાય છે.

શું ડાર્ક કૉફી ગ્રીન કૉફી જેટલી જ ફાયદાકારક છે?

કોઈ એમ વિચારે કે ગ્રીન કૉફી પણ રેગ્યુલર બ્રાઉન કૉફીનું જ મૂળ રૂપ છે તો પછી બ્રાઉન કૉફીમાં પણ ગ્રીન કૉફી જેવા જ ગુણધર્મ હશે તો શા માટે બ્રાઉન કૉફી જ ન પીવી જોઈએ? પરંતુ એવું નથી. ગ્રીન કૉફી બીન્સ કૉફીના છોડ પર ઉગેલા તાજાં જ કોઈ પણ પ્રકારની પ્રક્રિયા કર્યા વિનાના બીન્સ છે. જ્યારે બ્રાઉન કૉફીનો સ્વાદ વધારવા માટે તેના પર પ્રક્રિયા કરાયેલી હોય છે અને આ સમગ્ર પ્રક્રિયા દરમિયાન તેમાં રહેલું 'ક્લોરોજિનિક એસિડ' નામનું તત્ત્વ નાશ પામે છે. રેગ્યુલર કૉફીની સરખામણીમાં જેઓ ગ્રીન કૉફી પીએ છે તેમનું વજન ૨.૫થી ૩.૭ કિલો જેટલું ઘટે છે.

આ ઉપરાંત પ્રોસેસ્ડ કરાયેલા અથવા તો શેકેલા ડાર્ક કૉફી બીન્સમાં કેફેનનું પ્રમાણ વધારે હોય છે તેથી દિવસ દરમિયાન વારંવાર ડાર્ક કૉફી પી શકાતી નથી. ગ્રીન કૉફીમાં મળતા ૨૦ એમજી જેટલા કેફેનની સરખામણીમાં ડાર્ક કૉફીમાં ૧૦૦ એમજી જેટલું કેફેન હોય છે. એટલે તમે પાંચ વાર ગ્રીન કૉફી પીઓ અને એકવાર ડાર્ક કૉફી પીઓ ત્યારે તમને તેમાંથી એકસરખું કેફેન મળે છે.

કૉફીમાં રહેલા કેફેનનું પ્રમાણ જાળવવું ખૂબ જ જરૂરી છે. મોટા ભાગે ૨૦૦ એમજી જેટલું કેફેન એક આખા દિવસની કૉફીમાં લઈ શકાય છે, પરંતુ કોઈક વ્યક્તિને કેફેનની એલર્જી હોય તો થોડી માત્રામાં પણ કૉફી પીવાથી અનિદ્રા, અકળામણ, પેટમાં દુખાવો જેવી સમસ્યાઓ થઈ શકે છે, તેથી તેમણે ઓછું કેફેન અથવા તો નહિવત કેફેન ધરાવતી કૉફી પીવી જોઈએ. રેગ્યુલર કૉફીમાં અંદાજે ૭૦થી ૧૪૦ એમજી જેટલું કેફેન હોય છે. ત્યારે ડીકેફ (કેફેન વગરની) કૉફીમાં પણ ૮થી ૧૪ એમજી જેટલું કેફેન તો હોય જ છે.

ગ્રીન કૉફી કોણે ન પીવી?

૧) જે વ્યક્તિને કેફેનની એલર્જી હોય તેમણે ગ્રીન કૉફી અવોઇડ કરવી.

૨) જેઓને સ્વાસ્થ્ય અંગેની કોઈ પણ સમસ્યા હોય અથવા તો જેઓ કોઈ પણ પ્રકારની દવા લેતા હોય તેમણે પણ ગ્રીન કૉફી ન લેવી.

હોમિયોપથી દ્વારા પોસ્ટ-ટ્રોમેટિક કન્વલ્ઝનનો ઈલાજ

૨૪ વર્ષીય સુરેશને માથામાં ઇજા થયા બાદ ફિટ (તાણ-આંચકી) આવવી શરૂ થઇ હતી. અત્યાર સુધીમાં એને ત્રણ વાર ફિટ આવી હતી. પહેલાં એને ચક્કર આવ્યા હતા અને ત્યારબાદ એને માથાની પાછળના અને આગળના ભાગમાં દુખાવો થયો હતો. એના હાથ-પગ ખેંચાઇ ગયા હતા. ફિટ આવવા પહેલાં એને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડી હતી અને લગભગ દસેક મિનિટ માટે એ બેભાન થઇ ગયો હતો. સુરેશને પોસ્ટ ટ્રોમેટિક કન્વલ્ઝનનું નિદાન થયું હતું. કન્વલ્ઝન્સ-

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

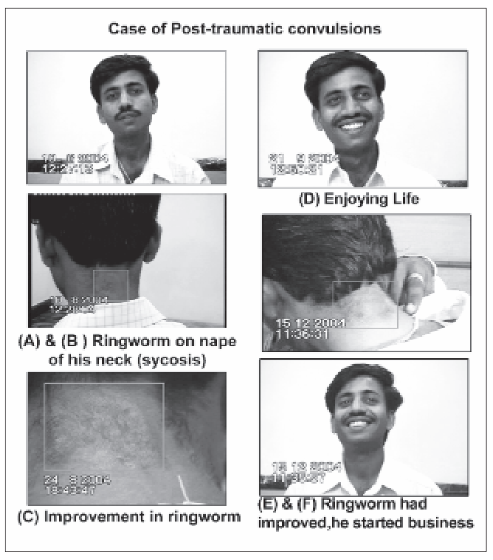
જનરલ ટોનિક ક્લોનિક પ્રકારના હતા. કન્વલ્ઝન્સ એટલે કે ફિટ-આંચકી મગજમાં રોગનું સૂચન કરે છે. થાક, કુપોષણ, અનિદ્રા, હાઇપરટેન્શન, સ્ટ્રેસ, ડાયાબિટીસ, જુલાબ, આવેશ વગેરેને લીધે મગજમાં કેમિકલ અને ન્યૂરોટ્રાન્સમિટર અસંતુલન સર્જાવાથી ફિટ આવી શકે.

મે-૨૦૦૨માં સુરેશ બાઇક પરથી પડી ગયો હતો. એ લગભગ બેથી ત્રણ કલાક બેભાન રહ્યો હતો. બાદમાં લગભગ એક વર્ષ સુધી એ સામાન્ય હતો. જાન્યુઆરી ૨૦૦૩માં પ્રથમવાર એને ફિટ આવી, બીજીવાર ૨૦૦૩ની ૧૫મી એપ્રિલે અને ત્રીજીવાર ડિસેમ્બર ૨૦૦૩માં. એ સમય દરમિયાન એટલે કે ડિસેમ્બર ૨૦૦૨થી જાન્યુઆરી ૨૦૦૩ સુધીના સમયમાં એને ધંધામાં લગભગ છથી સાત લાખ રૂપિયાની આર્થિક ખોટ ગઇ હતી. એને ખરાબ લાગતું હતું કારણ કે એણે ખોટા માણસોને પૈસા આપ્યા હતા અને એને એ નાણાં પરત જોઇતાં હતાં. પરંતુ આપેલાં નાણાંની કોઇ નોંધ રાખી ન હોવાથી નાણાં પાછાં મેળવી શકતો નહોતો. એણે પૈસા પરત મેળવવા હિંસક માર્ગ અપનાવ્યો હતો. તેનું કહેવું હતું કે એ લોકો આવી જ ભાષા સમજે એમ હતા. ત્યારે એને દાંતનો દુખાવો પણ થયો હતો અને દુખાવાને લીધે ઊંઘ પણ આવી નહોતી. દુખાવા માટે એણે દવા કરાવી હતી અને એના બીજા જ દિવસે એને ફિટ આવી હતી.

સુરેશનો ડેરીનો વ્યવસાય હતો, જે ખોટમાં ગયો હતો. એણે પોતાના મિત્રો પાછળ ઘણા પૈસા ઊડાવ્યા હતા, એમને નાણાં ઉધાર આપ્યાં હતાં. પરંતુ જ્યારે એને આર્થિક નુકસાન થયું ત્યારે કોઇ તેને મદદ કરવા આવ્યું નહીં, એનું એને માઠું લાગ્યું હતું. ત્યારબાદ એને કોઇ સાથે નાણાં બાબતે તકરાર થઇ ત્યારે બીજીવાર ફિટ આવી. જોકે, હજી આજે પણ એણે તેમની સાથે સંબંધ જાળવી રાખ્યા છે. એને એમ લાગતું હતું કે એમની પાછળ નાણાં ઊડાવ્યાં એ એની પોતાની જ ભૂલ હતી. સ્વભાવે પરગજુ હોવાથી સુરેશ ભિખારીઓને પણ તરત પૈસા આપી દે છે. જોકે, એને ખાતરી ન થાય ત્યાં સુધી એ કોઇની સાથે સહમત થતો નથી. બહુ વાત કરવાનું એને ગમતું નથી. એ હંમેશાં પોતાની વાત સાબિત કરવા તૈયાર રહેતો અને મિત્રો સાથે રહેવાનું એને ગમતું.

૧૯૯૮થી એણે ત્રણથી ચાર વાર પોતાનો વ્યવસાય બદલાવ્યો હતો અને ખોટ માટે પોતાને જ દોષી માનતો હતો. એ અતિશય ક્રોધી સ્વભાવ ધરાવતો હતો અને ગુસ્સો આવે ત્યારે એ તોડફોડ કરવા માંડતો હતો. એ પોતાનાં માતાપિતા અને ભાઇ સાથે રહેતો હતો. ધંધામાં ખોટ જાય ત્યારે પરિવારજનો એને વઢતા એ વખતે એ ચુપ રહેતો પરંતુ એનું મોઢું, આંખ લાલ થઇ જતાં અને માથું અને કાન ગરમ થઇ જતાં. એને લીંબુપાણી પીવાનું ગમતું એ ક્યારેક મદ્યપાન પણ કરતો હતો. એ હતાશ હતો અને પોતાનાં કાર્યો માટે ગુનાહિત લાગણી અનુભવતો હતો.

૨૦૦૪ની ૨૬મી જુલાઇએ એનો ઉપચાર શરૂ કર્યો.



ફોલોઅપ : બે અઠવાડિયા પછી : સુરેશ તાજગીભર્યો દેખાતો હતો. એને ગરદનની પાછળ દરાજ થઇ હતી. ખંજવાળ વધી ગઇ હતી. એને ફિટ આવી નહોતી. એ એના ભાઇ સાથે ક્લિનિકમાં આવ્યો હતો.

ફોલોઅપ : ચાર અઠવાડિયા પછી : ખંજવાળ વધી ગઇ હતી, પરંતુ ચક્કર કે ફિટ આવ્યા નહોતાં. એની ઊંઘ અને ભૂખ સામાન્ય હતાં. ગરદન પાછળ થયેલી દરાજ વધી ગઇ હતી. એને નબળાઇ નહોતી. જો કે એણે હજી સુધી કામ શરૂ કર્યું નહોતું.

ફોલોઅપ : બે મહિના પછી : હવે એની એક જ ફરિયાદ હતી, ખંજવાળની. એણે પોતાનો કેબલ વ્યવસાય શરૂ કર્યો હતો. એ જીવનનો આનંદ માણી રહ્યો હતો. પરંતુ હજી સંપૂર્ણ સ્વસ્થ નહોતો.

ફોલોઅપ : પાંચ મહિના પછી : દરાજનું પ્રમાણ ઘણું ઘટી ગયું હતું. પરંતુ છેલ્લા ૧૫ દિવસથી શરદી થઇ ગઇ હતી. એણે કામ શરૂ કર્યું હતું અને એને પોતાનું કામ ગમતું હતું.

નિષ્કર્ષ : ફિટ મગજમાં રોગની નિશાની છે, જે હવે દરાજ રૂપે ત્વચા સુધી પહોંચ્યો હતો. અને આપણે જાણીએ છીએ એમ મગજ, ત્વચા કરતાં વધુ મહત્ત્વનું અવયવ છે. આથી ટોક્સિન્સ ત્વચા દ્વારા બહાર આવ્યાં હતાં. બાદમાં દરાજ પણ મટી ગઇ અને દરદી સંપૂર્ણપણે સાજો થઇ ગયો.

પરીક્ષાની તાણને દૂર કઈ રીતે રાખશો?

પરીક્ષાની મોસમ આવતાં જ વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓને તાણ ઘેરી વળે છે. ઘણીવાર આ તાણ બિનજરૂરી હોય છે અને પરીક્ષામાં દેખાવ પર ખરાબ અસર પાડે છે. આવો જાણીએ, તાણને દૂર રાખવાના નુસખા.

પરીક્ષા સંબંધિત તાણદાયક ચર્ચા ટાળો : પરીક્ષાઓ શરૂ થાય એના થોડા દિવસ પહેલાંથી જ વિદ્યાર્થી તાણમુક્ત હોય એ મહત્ત્વનું છે. પરીક્ષા સંબંધિત પ્રશ્નો, પરિવારજનો કે મિત્રો સાથે પરીક્ષા બાબતે, એના પરિણામ બાબતે અને એડમિશનની ત્રાસદાયક પ્રક્રિયા વિશે સતત ચર્ચાને લીધે વિદ્યાર્થી પર તાણ આવી શકે અને એના પરિણામે એ પરીક્ષામાં સારો દેખાવ ન કરી શકે.

તાણમાં ન રહો, શાંત રહો : મનને શાંત અને સ્વસ્થ રાખવું જરૂરી છે. એને લીધે સ્વસ્થતાથી વિચારવામાં અને પરીક્ષા વખતે પ્રશ્નોના યોગ્ય ઉકેલ લખવામાં મદદ મળે છે. તાણમાં રહેવાથી મન અસ્થિર થઇ શકે. ધ્યાન અથવા એ પ્રકારની રિલેક્સિંગ પ્રવૃત્તિ કે કસરતથી મનને શાંત કરી શકાય. અમસ્તા જ થોડી વાર માટે ફરવા જવાથી કે મિત્રોને મળવાથી પણ મન હળવું થવામાં મદદ મળી શકે.

યોગ્ય આહાર લો અને પૂરતું પ્રવાહી પીઓ : પોષણયુક્ત આહારથી શરીર સ્વસ્થ રહે છે. પોષક દ્રવ્યો જાગૃત-સક્રિય રહેવામાં મદદ કરે છે. વિદ્યાર્થીઓએ પૂરતાં પ્રમાણમાં પાણી પીવું જોઇએ, એમાં પણ પરીક્ષાઓ ઉનાળામાં આવતી હોવાથી એ ખાસ જરૂરી છે. શરીરમાં પ્રવાહી પૂરતાં પ્રમાણમાં રહેવાથી શરીરનું તાપમાન જળવાઇ રહે છે અને આળસ પણ આવતી નથી. વધુપડતી કૉફી પીવાનું પણ ટાળો. કેફેનથી સુસ્તી આવી શકે.

સમયપત્રક બનાવો અને એનું પાલન કરો : તમારી અભ્યાસની પદ્ધતિ મુજબ સમયપત્રક બનાવો, જેથી અભ્યાસક્રમ સમયસર પૂરો કરી શકાય. કારણ કે પરીક્ષાના આગલા દિવસે સંપૂર્ણ અભ્યાસક્રમ ફરીથી વાંચવો શક્ય નથી. એને બદલે એવું આયોજન કરો કે મોટા ભાગનું રિવિઝન પૂરું થઇ જાય અને વિદ્યાર્થી પરીક્ષાના આગલા દિવસે વધુમાં વધુ ગ્રહણ કરી શકે.

ચાર્ટ અને આકૃતિનો ઉપયોગ કરો : અભ્યાસક્રમને સરળતાથી સમજવા અને જટીલ માહિતીને સહેલાઇથી યાદ રાખવામાં ચાર્ટ અને આકૃતિ મદદરૂપ નીવડે છે. ચિત્રો ફરી યાદ કરવા સરળ હોય છે અને આથી અભ્યાસ કરતી વખતે ડાયાગ્રામ કે એબ્રિવિએશન (સંક્ષિપ્ત રૂપ) તૈયાર કરાય તો રિવિઝન કરતી વખતે એના પર ફક્ત નજર નાખવાથી પણ ઘણી મદદ મળી શકે.

પરીક્ષા વખતે અભ્યાસક્રમમાંથી નવું શીખવાનું ટાળો : તમે સિલેબસ પૂરું કરી લીધું હોય તો પછી એમાંથી કંઇ નવું શીખવાનું શરૂ કરવાને બદલે રિલેક્સ થવું બહેતર છે કારણ કે છેલ્લી ઘડીએ નવું શીખવાના પ્રયત્નથી ગૂંચવાડો થશે અને તાણ વધશે.

જૂના પ્રશ્નપત્ર ઉકેલો : અભ્યાસક્રમ સારી રીતે સમજવો જરૂરી છે જ, પરંતુ પરીક્ષા વખતે સમયમર્યાદામાં પેપર પૂરું કરવું પણ મહત્ત્વનું છે. તમારી લખવાની ઝડપ જાણવા માટે પેન દ્વારા લખીને જૂના પ્રશ્નપત્રો ઉકેલો.

ડૉ. સંદીપ ઝા
(ચેરમેન-સંદીપ યુનિવર્સિટી અને સંદીપ ફાઉન્ડેશન)

"સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી માટેના સચોટ ઉપાય" વિષય પર વ્યાખ્યાન

ડૉ. નીતા શાહ

મુંબઈ, તા. ૪ : આસ્થા રે ઑફ હોપ, વાઇટલ લેબોરેટરીઝ, ઉત્કટ નટવરલાલ શામળદાસ ફાઉન્ડેશન, દ્વારકાદાસ સંઘવી ફાઉન્ડેશન, લાયન્સ ક્લબ ઑફ વિલેપાર્લે (પૂર્વ), રોટેરીયન શાંતિ ગરીવાલા, અમર મંજાલ ફ્રેન્ડસ સર્કલ, જાયન્ટ્સ ગ્રુપ ઑફ જુહુ, જાયન્ટ્સ ગ્રુપ ઑફ વેસ્ટર્ન મુંબઈ તથા ત્રણ ગામ મહેસાણા મંડળ ડિસ્ટ્રીકટ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટના સંયુક્ત ઉપક્રમે રવિવાર, પાંચમી માર્ચે સાંજે ચાર વાગે, ઉત્કર્ષ મંડળ, માલવીય રોડ, વિલેપાર્લે (પૂર્વ) ખાતે આઠમી વ્યાખ્યાનમાળાના ૯૪મા વ્યાખ્યાનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. આ કાર્યક્રમમાં "સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી માટેનો સચોટ ઉપાય" વિષય પર કાઉન્સેલિંગ સાયકોલોજિસ્ટ અને રેમીડિયલ એજ્યુકેટર ડૉ. નીતા ઇપ્સિત શાહ માહિતી આપશે જેમાં ડિજિટલાઇઝ્ડ દવારહિત, શસ્ત્રક્રિયા રહિત સારવાર; સાદી, જટિલ અને ગંભીર માંદગી વિશે ચર્ચા અને સારવાર તથા વિવિધ ચક્રો, આભા, યંત્ર, મંત્ર, વાસ્તુ વગેરેનો રોજિંદા જીવનમાં કેવો અને કઈ રીતનો પ્રભાવ હોય છે વગેરે વિષયોનો સમાવેશ થાય છે. વધુ વિગતો માટે ટે.નં. ૦૨૨-૨૬૧૬૯૪૧૯ અથવા ૯૩૨૨૮૪૧૮૦૧ પર સંપર્ક કરવો.

માઈન્ડ કૅર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ કેસ સ્ટડી- ૨૮

સ્કિઝોટાઈપલ પર્સનાલિટી ડિસઑર્ડર વિશે જાણો

સ્કિઝોટાઈપલ પર્સનાલિટી ડિસઑર્ડરથી પીડિત વ્યક્તિઓને તરંગી અથવા વિચિત્ર આલેખવામાં આવે છે. સંબંધો કેવી રીતે વિકસાવવા તેમ જ તેઓની વર્તણૂકની આસપાસની વ્યક્તિઓ પર શી અસર થશે તેની સમજણનો અભાવ તેમનામાં જોવા મળતો હોય છે. સામી વ્યક્તિઓનાં ઉત્સાહ/પ્રેરણાઓનું ખોટું અર્થઘટન કરી નોંધપાત્ર સંદેહ વિકસાવતા હોય છે. પીડિત વ્યક્તિ અત્યંત વ્યગ્રતા તથા સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાં અંતર્મુખી બને છે.

લક્ષણો -

એકલું રહેવું અને કુટુંબ સિવાય અંગત મિત્રોનો અભાવ.

ઘટનાઓનું અયોગ્ય અર્થઘટન જેમ કે કોઈ સહજ લાગણી નિરુપદ્રવી હોવા છતાં હાનિકારક હોય તેવો અર્થ કરવો.

વિચિત્ર, તરંગી અને અસામાન્ય વિચારશીલતા, માન્યતાઓ અથવા શિષ્ટાચાર.

વિચિત્ર પોશાક પહેરવા.

ખાસ શક્તિઓમાં માન્યતા દા.ત. ટેલીપથી, અંધશ્રદ્ધા.

અસામાન્ય ધારણાઓ જેમ કે ગેરહાજર વ્યક્તિઓ સામે હાજર હોય તેવો અનુભવ અથવા ભ્રમ થવો.

સતત અને અતિશય સામાજિક વ્યગ્રતા.

ચોક્કસ પ્રકારની વાણી જેનું અસ્પષ્ટ અને અસામાન્ય સ્વરૂપ. દા.ત. વાતચીત દરમિયાન આડુંઅવળું બોલવું.

શંકાસ્પદ અથવા પેરાનોઈડ વિચારો તથા અન્યોની વફાદારી પર સતત શંકા કરવી.

લાગણીવિહિનતા અથવા મર્યાદિત કે અયોગ્ય પ્રતિભાવ.

ઉપરોક્ત લક્ષણો કિશોરાવસ્થામાં જ તાદશ્ય થતા હોય છે જેમાં બાળકનો ભણવામાં ઉતરતો દેખાવ અથવા સહાધ્યાયીઓ દ્વારા માનસિક ત્રાસ વગેરે જોવા મળે છે.

કારણો -

વ્યક્તિત્ત્વ (પર્સનાલિટી) વિચારો, લાગણીઓ અને વર્તણૂકના અનન્ય સમન્વયથી વિકસે છે જેના કારણે વ્યક્તિ પોતાની જાતને બહારની દુનિયા સાથે સંબંધિત કરે છે. વ્યક્તિત્વ બાળપણમાં જ ઘડાતું હોવાથી તેમાં વારસાગત મનોવૃત્તિઓ અને અન્ય વાતાવરણનાં પરિબળો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. સામાન્ય વિકાસમાં બાળક સામાજિક સંકેતોને ચોક્કસ રીતે સમજી અને

મેહુલકુમાર દવે
(ન્યુરો સાયકોથેરાપિસ્ટ)
info@mcarem.com

યોગ્ય પ્રતિક્રિયા આપતાં શીખે છે. સ્કિઝોટાઈપલ પર્સનાલિટી ડિસઑર્ડરનાં ચોક્કસ કારણો જાણી શકાયાં નથી, પરંતુ મગજની કાર્યક્ષમતા, પદ્ધતિ અને જિનેટિક્સ અગત્યનો રોલ અદા કરે છે.

ભયનાં પરિબળો -

જો વ્યક્તિના કોઈ નજીકના સંબંધીમાંથી સ્કિઝોફેનિયા અથવા બીજા કોઈ માનસિક રોગથી પીડિત હોય તો તેમને સ્કિઝોટાઈપલ પર્સનાલિટી ડિસઑર્ડર થવાની સંભાવના રહે છે. પીડિત વ્યક્તિને ડિપ્રેશન, ઍંક્ઝાયટી, અંગત કે સામાજિક સંબંધોમાં તકલીફો તથા પર્સનાલિટી ડિસઑર્ડર્સ તથા આત્મહત્યાના વિચારોનો ભય રહેતો હોય છે.

નિલેશની વય ૩૨ વર્ષની છે. તેની વિસ્તૃત તબીબી અને વ્યક્તિગત કેસ હિસ્ટ્રી લેવામાં આવતા નિલેશ સ્કિઝોટાઈપલ પર્સનાલિટી ડિસઑર્ડરથી છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી પીડાતા હોવાનું જાણવા મળ્યું. આ સમય દરમિયાન તેણે કેટલીક એન્ટિસાયકોટિક દવાઓનું સતત સેવન કર્યું. પરિણામે તેને થોડી રાહત થઈ, પણ લાંબા સમય સુધી હકારાત્મક અસરો ટકી શકે તેમ જણાતું ન હતું. નિલેશ હંમેશા પોતાના રૂમમાં એકલો રહેતો તેમ જ તેની પત્ની કે માતા-પિતા સાથે પણ ખૂબ ઓછો સમય વ્યતિત કરતો. તેનું વ્યાવસાયિક જીવન છિન્નભિન્ન થયેલું હતું તથા આસપાસના લોકો તેને 'પાગલ'નું બિરુદ આપતા તેના વિચારો તરંગી અને વિચિત્ર જણાતા તથા વારંવાર પોતાની પત્ની તથા પરિવારના સભ્યો પર બિનજરૂરી શંકા કરતો. સાથે જ તે લાગણીવિહિન પણ બની ગયો હતો. એને આસપાસ કોઈ વ્યક્તિ હાજર હોવાનો ભ્રમ રહેતો. નિલેશમાં ઍંક્ઝાયટી અને ડિપ્રેશનનું પ્રમાણ જણાતું હતું.

નિલેશને હેમોએન્સેફેલોગ્રાફી (એચઈજી) ન્યૂરો ફિડબેક અને લો લેવલ લેઝર થેરાપીના સેશન્સ આપવાના શરૂ કરવામાં આવ્યા. સાથે જ તેનું કાઉન્સેલિંગ પણ કરવામાં આવતું. પૌષ્ટિક આહાર અને નિયમિત વ્યાયામ કરવાનું સૂચવવામાં આવ્યું. લગભગ છ મહિનાના અંતે નિલેશની ઍંક્ઝાયટી અને ડિપ્રેશનમાં ઘટાડો થયો. પોતાના પરિવારજનો સાથે વધુ સમય વિતાવતો થયો અને ભાવનાઓની અભિવ્યક્તિ મુક્તપણે કરવાનો પ્રયત્ન કરતો તેના તરંગી વિચારો અને ભ્રમ ઘણા ઓછા થયા હતા. પરિવારજનો મુજબ નિલેશની પરિસ્થિતિમાં ૭૦ ટકા સુધારો જોવા મળતો હતો.

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

(નિષ્ણાત અને અનુભવી કાઉન્સેલિંગ ન્યૂરોસાઇકોથેરાપિસ્ટ મેહુલકુમાર દવે દ્વારા સ્થાપિત અને સંચાલિત 'માઈન્ડ કૅર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ અસોસિયેટ્સ પ્રા. લિ.'ના મનોચિકિત્સકો અને થેરાપિસ્ટની ટીમ ટેક્નૉલૉજી આધારિત વિવિધ થેરાપીઓના સમન્વયથી મગજની બીમારીઓની સારવાર તથા માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાગૃતિ માટે મુંબઈ અને દિલ્હીમાં સતત કાર્યરત છે.)

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.