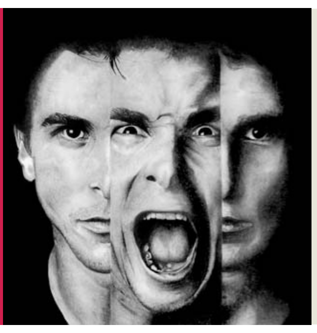
દિવ્ય ભાસ્કર
લાઇફલાઇન
ગુરુવાર, ૧૨ મે, ૨૦૧૧

હેલ્થ ટિપ્સ

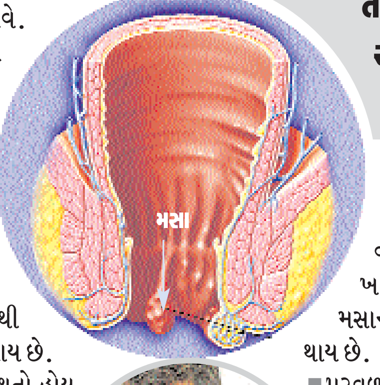


સ્કિઝોફ્રેનિયા પાછળ જવાબદાર કોણ?

કહેવાય છે કે, પિતાની મોટી ઉંમર બાળકોમાં સ્કિઝોફ્રેનિયા પાછળ જવાબદાર છે. સ્વિડનના સંશોધકોએ આશરે સાત લાખ લોકો ઉપર અભ્યાસ હાથ ધર્યો હતો. આ અભ્યાસ દ્વારા જાણવા મળ્યું કે, બાળકને જન્મ આપનાર પિતાની ઉંમર મોટી હોય એટલે કે, 30 વર્ષ કરતાં વધારે ત્યારે બાળકમાં પુખ્તવયે સ્કિઝોફ્રેનિયા થવાની શક્યતા વધી જાય છે. તો હવે વહેલી તકે ફેમિલી પ્લાનિંગ અંગે વિચારવા જેવું ખરું!

હરસ-મસાની પીડામાંથી મેળવો છુટકારો

સ્વચ્છતાના આગ્રહી વ્યક્તિઓ કુદરતી હાજતે જવાનું ટાળે છે, પરંતુ આમ કરવાથી હરસ-મસાના દર્દીઓ દુખાવો વધારે છે કાં તો મળમાર્ગેથી રક્તનો સ્રાવ વધારી દે છે.



આયુર્વેદ

■ વૈદ્ય પ્રવીણ હીરપરા

દુશ્મનની માફક જે પીડા આપે છે તેવા દર્દને આયુર્વેદમાં હરસ-મસા કહે છે.

શું થાય હરસ-મસામાં? કબજિયાત રહે એટલે કે પેટ સાફ ન થાય. પેટ સાફ ન થાય એટલે પેટ ફૂલેલું રહે. ઘણા દર્દીઓને ઓડકાર સતત આવ્યા કરે સાથળમાં દુખાવો થાય તો કેટલાકને કળતર થાય. હાજતે જતી વખતે ખૂબ દુખાવો થાય, કાં તો લોહી પડે. ઘણા દર્દીઓને ખંજવાળ આવે. નિયમિત પેટ સાફ થવું એ કુદરતી પ્રક્રિયા છે. એ કોઇ પણ કારણથી અવરોધાય તો મળદ્વાર અને મળાશય સાથે સંલગ્ન જ્ઞાનતંતુઓ છંછેડાય છે. પરિણામે ગેસ-વાયુ રિફ્લેક્સ થાય છે એટલે કે અવળીગતિ કરે છે. જેનાથી ઉપર્યુક્ત સમસ્યાઓ પેદા થાય છે.

ઉપચાર ક્રમ: રક્તનો સ્રાવ થતો હોય તેવા હરસ-મસાના દર્દમાં તત્કાળ લોહી બંધ કરવાની ઔષધિઓ ન આપવી જોઇએ. આમ કરવાથી બગડેલું લોહી શરીરની અંદર રહે છે. જે બીજાં દર્દો પેદા કરે છે, જેમ કે ચામડી પર ફોડલીઓ થાય, ખંજવાળ આવે, ખોરાક પ્રત્યે રુચિ ન થાય. માથાનો દુખાવો થાય. એટલે સારવાર કરતા પહેલાં રક્તશુદ્ધિ થવી જરૂરી છે. આમ છતાં દર્દીને અશક્તિ લાગે તો આમળા ઘનવટીની એક એક ગોળી સવાર-સાંજે સાકર સાથે લેવાથી મળદ્વારેથી ટપકતું લોહી બંધ થઇ જાય છે.

આરોગ્યવર્ધિનીવટી: રોજ રાત્રે સૂતી વખતે પાણી સાથે બે ગોળી આરોગ્યવર્ધિની લેવી. આરોગ્યવર્ધિનીમાં રહેલ ઘટક દ્રવ્ય કડુની ભૂમિકા મહત્ત્વની છે. તે યકૃતની કાર્યક્ષમતામાં સુધારો લાવી પિત્તને મળદ્વાર તરફ ધકેલે છે. જેનાથી મળનું કાઠિન્ય ઓછું થઇ મળ સરળતાથી બહાર ધકેલાય છે.

અભયાદિ ઘનવટી: હરડે, નાગરમોથ, ધાણા, રાતુચંદન, અરડૂસી, ઈન્દ્રજવ, ખસ, ગળો, ગરમાળાનો ગોળ, સૂંઠ, કડુ. આ બધાં ઔષધો સરખા ભાગે લેવાનાં હોય છે. આ બધાંને અધકચરા ખાંડી આયુર્વેદિક પદ્ધતિથી તેની ઘનવટી બનાવવામાં આવે છે. આ અભયાદિ ઘનવટીની બે-બે ગોળી સવારે અને સાંજે પાણી સાથે ગળી જવી. ધાણા, ચંદન, અરડૂસી, ચંદન, ઈન્દ્રજવ, ગળો વગેરે. ઉષ્માજનક ગુણ ધરાવે છે. જેથી મળદ્વારેથી ટપકતું રક્ત બંધ થાય છે.

ખોરાક: રોટલી, ભાખરી, પરોઠા વગેરે ઘઉં અને જવમાંથી બનેલી ચીજો ખાઇ શકાય, પરંતુ મેંદામાંથી બનતી ચીજો ન ખાવી. ચોખામાંથી બનતી ચીજો ખાઇ શકાય.

■ મગ, તુવેર, ચણા વગેરે કઠોળ યોગ્ય પ્રમાણથી લઇ શકાય. આમ છતાં કઠોળ એકલા ન ખાવા તેની સાથે લીલોતરી શાકભાજી કે કચુંબર ખાવાં. અડદમાંથી બનતી ચીજો ન ખાવી. વાલ, વટાણા લીલી તુવેર ન ખાવી. તેનાથી હરસ-મસાની સમસ્યામાં વધારો થાય છે.

■ પરવળ, ટીંડોળા, કોબીજ, ફુલાવર, ભીંડા, ગવાર, સુરણ વગેરે શાક લઇ શકાય. લૂણી, મેથી, તાંદળજો, પાલક, મૂળાનાં પાનની ભાજી પણ લઇ શકાય, પરંતુ ટામેટાં ન ખાવાં. કોઇ અથાણાં હરસ-મસાના દર્દી માટે સારા નથી. દૂધ, માખણ, છાશ, ગાયનું ઘી લઇ શકાય. પરંતુ દહીં, રાયતું કે શ્રીખંડ ન ખાવાં.

વિપરીત આહાર: દૂધની સાથે ફળો મેળવીને બનાવાતી ખાદ્ય ચીજો ન ખાવી- જેમ કે, ફ્રૂટસલાડ, દૂધની સાથે લસણ, ડુંગળી, ચૂર્ણ, મોગરી, દહીં, છાશ, આમલી, ગોળ ન ખાવા. તડબૂચ, ટેટી, કાળી દ્રાક્ષ, કેળાં, આમળા કે ઋતુ પ્રમાણેનાં ફળો લઇ શકાય. પરંતુ જેમને રક્તસ્રાવ થતો હોય તેમને પપૈયું ન ખાવું. પાણીપૂરી, ચટણીપૂરી, ભેળ, સેવપૂરી વગેરે તીખાં-તમતમતાં જંકફૂડ ન ખાવાં. લસણ, ડુંગળી, આદુ-મરચાં, મસાલાવાળો ખોરાક પીડા વધારી દે છે.

હોર્સ- રાઇડિંગ: ઊંટ, ઘોડા પર સવારી કરવી- કડક કે કઠણ બેઠક પર વધારે વખત બેસવાથી કે લાંબી મુસાફરીથી અપાતવાયુનું સંતુલન ખોરવાય છે. જેનાથી હરસ-મસાની સમસ્યા ઉગ્ર બને છે. તડકામાં વધારે વાર બેસી રહેવાથી, ફરવાથી કે કામ કરવાથી પિત્તદોષની ઉગ્રતા વધે છે. જેમને રક્તસ્રાવ થતો હોય તેમણે સોના બાથ કે સ્ટીમ બાથ ન લેવા.

સપ્રેશન ઓફ નેચરલ સર્જિસ: ટોઈલેટ, બાથરૂમ ગંદાં હોય તો સ્વચ્છતાના આગ્રહી વ્યક્તિઓ કુદરતી હાજતે જવાનું ટાળે છે. પરંતુ આમ કરવાથી હરસ-મસાના દર્દીઓ દુખાવો વધારે છે કાં તો મળમાર્ગેથી રક્તનો સ્રાવ વધારી દે છે. ઉપર્યુક્ત ઔષધ, આહાર-જીવનશૈલીનું અનુસરણ કરવાથી હરસ-મસાની સમસ્યામાં ફાયદો થાય છે. ■

આહારસંહિતા

ગૌઝરણ અર્ક

આજનું વિજ્ઞાન પણ ગૌઝરણને કીટાણુનાશક જણાવે છે.

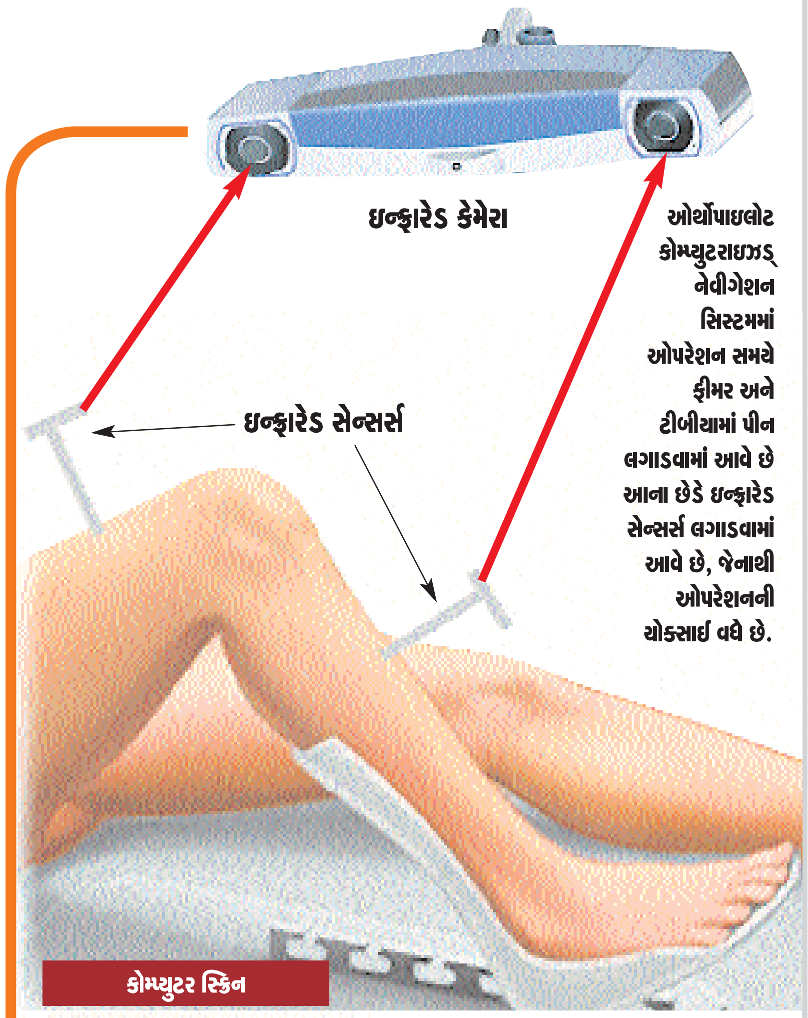
ગૌઝરણથી મળતાં લાભોની વાત કરીએ તો કફના રોગ જેવા કે શરદી, ઉધરસ વગેરે. વાયુના રોગ, પેટના રોગ, ગેસ, અગ્નિમાંદ્ય, આમવાત, અજીર્ણ, આફરો, સંગ્રહણી, લીવરના રોગ, કમળો, કિડનીના રોગ, મૂત્રાશયના રોગ જેવા કે, મૂત્ર રોકાઇ જાય, બહુમૂત્રતા, ડાયાબિટીસ વગેરેમાં અસરકારક પરિણામ આપે છે. આ ઉપરાંત સ્ત્રીરોગ, ચામડીના રોગ, શરીરનો દુખાવો, કાનના રોગ અને માથાના દુખાવામાં પણ ફાયદો કરે છે. એ માટે 30 મિ.લી. પાણીમાં ૨ ચમચી ગૌઝરણ અર્ક ભેળવીને પી જવું. ■

ન્યૂ યોર્કથી દિલ્હી જવા નીકળેલ વિમાન ત્રણ અંશના ફરકમાં દિલ્હીને બદલે મદ્રાસ પહોંચી જાય એ જ પ્રમાણે ‘ની જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ’ના ઓપરેશનમાં પણ સહેજ આડુંઅવળું રિપ્લેસમેન્ટ થતાં પરિણામ બગડે છે. આ સંજોગોમાં નેવિગેટેડ જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટથી સઘન સારવાર કરી શકાય છે...

કોમ્પ્યુટર નેવિગેટેડ જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ

આરોગ્યમંત્ર

■ ડો. દિલીપ પટેલ
(ઓર્થોપેડિક સર્જન)



દર્દીનો જોઇન્ટ બરાબર છે કે નહીં અને ભવિષ્યમાં તે જોઇન્ટમાં કેવી મૂવમેન્ટ રહેશે તેની જાણકારી કોમ્પ્યુટર દ્વારા મેળવી શકાય છે.

વનમાં પ્રવેશતા આવનારી શારીરિક તકલીફોમાંની એક તકલીફ છે ઢીંચણનો દુખાવો. જે આગળ જતા ખૂબ વધે છે. જે અસહ્ય થતાં ‘ની જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ’માં પરિણમે છે. ની જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ એટલે ઢીંચણનો સાંધો બદલવાનું ઓપરેશન. આ ઓપરેશનની શરૂઆત સાઇઠ વર્ષ પહેલાં થઇ હતી. ઢીંચણનો સાંધો ત્રણ હાડકાંનો બનેલો છે. ઉપરનું ફીમર, નીચેનું ટીબિયા આગળનું પટેલા (ઢાંકણી). આ ત્રણેયની સપાટી પર હોય છે લીસી સપાટી કે જેને કાર્ટિલેજ કહે છે. ઉંમર સાથે, વાંકા ઢીંચણને કારણે, રહ્યુમેટોઇડ આર્થ્રાઇટિસ નામના રોગથી, જૂની ઇજા વગેરેને કારણે કાર્ટિલેજ ઘસાવા માંડે છે. આ કાર્ટિલેજને કમનસીબે એક વાર નુકસાન થાય પછી પહેલાની જેમ મૂળ સ્થિતિમાં આવતું નથી. શરૂઆતની તકલીફમાં દવાઓ, કસરત, વજન ઘટાડવું વગેરે ઉપાયથી કાંઇક અંશે ફાયદો થાય છે અને રોગને આગળ વધતો અટકાવી શકાય. સમય જતા દુખાવો અને ચાલવાની તકલીફ ખૂબ વધી જાય ત્યારે ની જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટની જરૂર પડે છે. ની જોઇન્ટ રિપ્લેમેન્ટના ઓપરેશનમાં બનાવટી સાંધો બેસાડવામાં આવે છે. ફીમર અને ટીબિયા સ્પેશિયલ ધાતુના બનેલા હોય છે. જે વિવિધ સાઇઝના હોય છે. ફીમર અને ટીબિયાને યોગ્ય ઘાટ આપી અને બનાવટી ફીમર અને ટીબિયાને બોન-સિમેન્ટથી ચોંટાડવામાં આવે છે. આ બંનેની વચ્ચે પોલીઇથીલીનનું યોગ્ય સાઇજનું ઇન્સર્ટ નાખવામાં આવે છે, જે કાર્ટિલેજનું કામ કરે છે. આવું પોલીઇથીલીન પહેલાની સપાટી માટે પણ વાપરવામાં આવે છે. આ બધું સ્પેશિયલ સાધનો અને બ્લોક્સથી કરવામાં આવે છે.

આ બનાવટી સાંધો આખરે બનાવટી છે અને જે અમુક વર્ષો સુધી ચાલે છે. સાંધો જો આઘોપાછો બેસાડાય તો તે શરૂઆતના સમયમાં તો કામ કરે છે પરંતુ બહુ જ જલદી ઘસાવા માંડે છે અથવા સાંધાની હાડકાં સાથેની પકડ ઢીલી થઇ જાય છે. આને લીધે દર્દીને ઘણીવાર પહેલાં કરતાં તકલીફ વધી જાય છે. આ જ કારણે ની જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટનું ઓપરેશન કાંઇક અંશે બદનામ પણ થયેલ છે.

જેમ ન્યૂયોર્કથી દિલ્હી જવા નીકળેલ વિમાન ત્રણ અંશના ફરકમાં દિલ્હીને બદલે મદ્રાસ પહોંચી જાય એ જ પ્રમાણે ની જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટનું ઓપરેશનનું પરિણામ પણ બગડે છે. આ સંજોગોમાં જેમ વિમાનમાં નેવિગેશન સિસ્ટમ વપરાય છે, એવી જ નેવિગેશન સિસ્ટમ હવે ની જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટના ઓપરેશન માટે જરૂરી બની છે. યોગ્ય લાઇનમાં બેસાડેલ જોઇન્ટ અને યોગ્ય સોફ્ટ ટિસ્યુ બેલેન્સિંગ, એટલે કે જોઇન્ટ એની દરેક સ્થિતિમાં ફીમર અને ટીબિયા સામસામે યોગ્ય પ્રમાણમાં કનેક્ટ રહે. આના પરિણામરૂપે દર્દીને જલદી અને સહજ રિકવરી થાય. મહદંશે ઓપરેશન પછીની દર્દદાયક ફિઝિયોથેરપીમાંથી મુક્તિ મળે છે. આ છે જર્મન ઓર્થોપાઇલોટ કોમ્પ્યુટરાઇઝડ્ નેવિગેશન સિસ્ટમ. ઓર્થોપાઇલોટ કોમ્પ્યુટરાઇઝડ્ નેવિગેશન સિસ્ટમમાં ઓપરેશન સમયે ફીમર અને ટીબિયામાં પીન લગાડવામાં આવે છે આના છેડે ઇન્ફ્રારેડ સેન્સર્સ લગાડવામાં આવે છે. ત્રીજા સેન્સરને મોબાઇલ સેન્સર કહે છે જે વિવિધ જગ્યાએ મુકવામાં આવે છે. આ બધી જ વિધિ દરમિયાન ઓપરેશનના દરેક સ્ટેપમાં કોમ્પ્યુટર દિશાસૂચન કરે છે. આમ કરવાથી દર્દીના માપ પ્રમાણેનો જોઇન્ટ, યોગ્ય અલાઇનમેન્ટમાં અને બરાબર સોફ્ટ ટિસ્યુ બેલેન્સમાં બેસાડી શકાય છે. આ બેસાડ્યા પછી દર્દીનો જોઇન્ટ બરાબર છે કે નહીં અને જોઇન્ટમાં કેવી મૂવમેન્ટ રહેશે તેની ખાત્રી કરી એની જાણકારી પણ કોમ્પ્યુટર સ્ક્રિન પર મળે છે. આ પદ્ધતિથી થતાં ઓપરેશનમાં દર્દીના લાંબા સમયના પરિણામમાં પણ સુધારો થાય છે.

આ પદ્ધતિથી કરેલ ની જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટના દર્દીને કુલ મળીને પાંચ દિવસ હોસ્પિટલમાં અંદરના દર્દી તરીકે રહેવાનું હોય છે. આગળના દિવસે દાખલ થઇ જરૂરી ચેકઅપ કરી દવાઓ શરૂ કરવામાં આવે છે અને બીજા દિવસે ઓપરેશન કરવામાં આવે છે. ઓપરેશન પછીના અડતાળીસથી બોંતેર કલાક સુધી દર્દીને ઓપરેશનનો દુખાવો ન થાય તેની યોગ્ય સારવાર આપવામાં આવે છે. ઓપરેશનના અડતાળીસ કલાક પછી મુકેલ નળીઓ કાઢી દર્દીને ઢીંચણ વાળવા સીધો કરાવવાની થોડી પ્રેક્ટિસ કરાવી પગ જમીન પર મૂકી ચલાવવામાં આવે છે. ત્રીજે દિવસે ચાલવાની પ્રેક્ટિસ કર્યા પછીના દિવસે રોજબરોજની ક્રિયાઓ માટેની જરૂરી વસ્તુઓ શીખવવામાં આવે છે. પાંચમા દિવસે દર્દી આપમેળે બધુ કરવા સક્ષમ થઇ જતા ઘરે જઇ શકે છે.

આ પદ્ધતિથી ઓપરેશન કરવામાં સામાન્ય કરતાં માત્ર દસ મિનિટનો સર્જનનો સમય વધારે વપરાય છે, જે કુલ મળીને માત્ર સાઠથી સિત્તેર મિનિટ હોય છે. પરંતુ આ વધારે વાપરેલ દસ મિનિટ દર્દીની રિક્વરીમાં ધરખમ ફેરફાર કરે છે તેમજ જોઇન્ટ સામાન્ય પદ્ધતિ કરતા ઘણા લાંબા સમય સુધી કાર્ય કરી શકે છે. આ પદ્ધતિથી પચાસથી પણ વધુ ઓપરેશન થઇ ચૂક્યા છે. અત્યાર સુધી કરેલા તમામ દર્દીઓમાં હકારાત્મક પરિણામ જોવા મળેલ છે.

આ જાણ્યા પછી દર્દીના મનમાં ઉદ્ભવતા સામાન્ય સવાલો વિશે જાણીએ. ઓપરેશન પછી દુખાવો રહેશે કે કેમ? તો જવાબ છે ના. ઘરકામ ક્યારે થઇ શકે? લગભગ દર્દી બેથી ત્રણ અઠવાડિયે કરી શકે છે. સામાન્ય પદ્ધતિ કરતાં કેટલો ખર્ચ વધારે થાય? જરાપણ નહીં. ઓપરેશન પછી જમીન પર બેસાશે? તો હા બેસી શકાય. જોઇન્ટ કેટલો ચાલશે? સામાન્ય પદ્ધતિમાં જોઇન્ટ પંદરથી વીસ વર્ષ ગણવામાં આવે છે જેનાથી તો આ પદ્ધતિથી કરેલ જોઇન્ટ પાંચથી દસ વર્ષ વધારે ચાલવાનું અનુમાન છે.

અનુસંધાન પાના નં. ૨ ઉપર

મનોરોગ

■ ડો. શૈલેષ જાની (મનોચિકિત્સક)

બ્રેઇન ફિટનેસ

શારીરિક સુસજ્જતા માટે જેમ ફિઝિકલ એક્સરસાઇઝ જરૂરી છે તેમ માનસિક સુસજ્જતા માટે મનોબળ મજબૂત કરે તેવી કસરતો કરવી જરૂરી છે. એક રિસર્ચ પ્રમાણે જો તમારા મગજને યોગ્ય રીતે કસવામાં ન આવે તો ધીરે ધીરે તમારી તર્કશક્તિ, યાદશક્તિ, પ્રોબ્લેમ સોલ્વ કરવાની ક્ષમતા ક્ષીણ થતી જાય છે. માટે મગજની અલગ અલગ કસરત કરવી જરૂરી છે. આ કસરતને ‘બ્રેઇન ફિટનેસ’ કહેવામાં આવે છે. ‘બ્રેઇન ફિટનેસ’નો મુખ્ય હેતુ મગજની ઓછી થતી જતી ક્ષમતાને પુર્નજીવિત કરવાનો છે. આ કસરતો તમે ગમે ત્યારે કરી શકો છો.

પર્સેપ્ટિવ એક્સરસાઇઝ: આ એક્સરસાઇઝનો હેતુ દૃષ્ટિ, સાંભળવું, સૂંઘવું, ચાખવું અને સ્પર્શને સતેજ કરવાનો છે.

■ **દૃષ્ટિ:** દરરોજ કોઇ વ્યક્તિ કે ફોટોગ્રાફને જોઇને તુરત જ દોરવાની કોશિશ કરો. આ શોર્ટ-ટર્મ મેમરી એક્સરસાઇઝ છે. અઠવાડિયાના અંતે એ વસ્તુ કે વ્યક્તિને ફરી યાદ કરી ડ્રોઇંગ કરો. આ લોંગ ટર્મ મેમરી એક્સરસાઇઝ છે.

■ **સૂંઘવું અને ચાખવું:** તમે કોઇ રેસ્ટોરન્ટમાં જમવા જાવ તો તમારી ડિશમાંનાં શાક-દાળમાં, કયાં કયાં ઔષધ કે મસાલા છે તેની કલ્પના કરો અને જાણો. બીજા દિવસે ઘરે જઇને ગઇકાલે શું શું જમ્યા અને શક્ય હોય તો દરેક વસ્તુની શું કિંમત હતી તે યાદ કરવાની કોશિશ કરો.

‘બ્રેઇન ફિટનેસ’નો મુખ્ય હેતુ મગજની ઓછી થતી જતી ક્ષમતાને પુર્નજીવિત કરવાનો છે. આ કસરતો તમે ગમે ત્યારે કરી શકો છો.

■ **સાંભળવું:** ટેલિફોનમાં સામેની વ્યક્તિ બોલે એટલે તરત જ તેને ઓળખવાની કોશિશ કરો. તેના ફોન નંબર યાદ કરવાની કોશિશ કરો. દિવસનાં અંતે તમે કોની કોની સાથે વાત કરી અને તેના ફોન નંબર લખો. આજ રીતે અઠવાડિયાનાં અંતે ફરી તેને લખવાની કોશિશ કરો.

■ **સ્પર્શ:** આંખો બંધ કરીને વસ્તુને સ્પર્શી તેને ઓળખવાની કોશિશ કરો.

વિઝ્યુઓસ્પેટિયલ એક્સરસાઇઝ: આ કસરતમાં વ્યક્તિની અંતર, ક્ષેત્રફળ, વિશાળતા માપવાની ક્ષમતા કેટલી ઝડપથી અને ક્ષતિરહિતથી કરી શકે છે. તેની ઉપર ભાર મૂકવામાં આવે છે જેમ કે

■ કોઇ વસ્તુને જુઓ દા.ત. પેન્સિલ. હવે તેની લંબાઇ અને જાડાઇ વિશે અંદાજ લગાવો.

■ ક્યારેક ગ્રુપમાં ચાલતા હોવ ત્યારે અચાનક વિચારો કે તમારી ડાબી અને જમણી બાજુ કેટલા વ્યક્તિ છે. ચાલતા હતા ત્યારે તમારી ડાબી અને જમણી બાજુ બીજું શું શું હતું?

■ ક્યારેક કોઇ નવા સ્થળની મુલાકાત લો તો ઘરે આવ્યા બાદ તે સ્થળનો નકશો બનાવવાની કોશિશ કરો. આજ નકશો ફરી વખત અઠવાડિયા બાદ યાદ કરીને બનાવો.

સ્ટ્રક્ચરલાઇઝેશન એક્સરસાઇઝ: મેગેઝિન કે ન્યૂઝપેપરમાંથી એક શબ્દની પસંદગી કરો અને હવે તે શબ્દ પરથી બીજું વાક્ય બનાવવાની કોશિશ કરો. પઝલને પૂરી કરવાની કોશિશ કરો અને કેટલા સમયમાં તે પૂરી કરી તેની નોંધ લો. હવે આ જ પઝલ અઠવાડિયા બાદ કેટલી મિનિટમાં પૂરી કરી તેની નોંધ કરો.

લોજિક એબિલિટી એક્સરસાઇઝ: આ કસરત દ્વારા તર્કશક્તિને સતેજ બનાવવાની કોશિશ કરવામાં આવે છે. શોપિંગ કરવા જાવ ત્યારે લિસ્ટ ન બનાવો તેના બદલે તેને કોઇ શબ્દ કે વાક્યરચના પરથી વસ્તુને યાદ કરવાની કોશિશ કરો. કાર્ડ, ચેસ, પઝલ, ક્રોસવર્ડ જેવી અલગ અલગ રમત રમો.

વર્બલ એક્સરસાઇઝ: સવારે રેડિયો-ટીવી પરના સમાચાર સાંભળી તેને નોટ કરો. ત્યારબાદ સાંજે તેને યાદ કરવાની કોશિશ કરો. કોઇ શબ્દ પસંદ કરો અને તેના પહેલા અક્ષર પરથી બીજા શબ્દો યાદ કરો. રોજબરોજ એકની એક ક્રિયાઓ કરવાથી આપણું મગજ ઉત્તેજિત નથી થતું એટલે દરરોજ કંઇક નવું કરો. વાતચીત, ડિસ્કશન, ચર્ચા વગેરે ખૂબ જરૂરી છે. ■

ઓસડિયાં

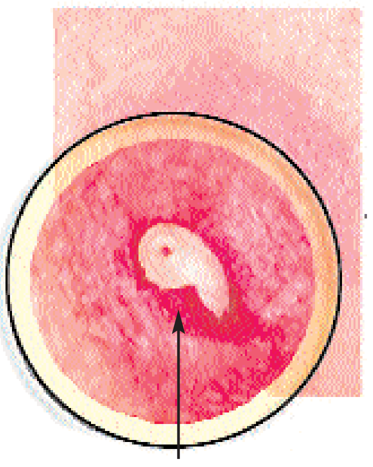
ઊલટી

■ ફુદીનાનો રસ પીવાથી ઊલટી મટે છે.
■ રાઇ ઝીણી વાટી, પાણીમાં પલાળી, પેટ ઉપર લેપ કરવાથી ઊલટી મટે છે.
■ મરી અને મીઠું વાટીને ફાકવાથી ઊલટી બંધ થઇ જાય છે.
■ ગોળને મધમાં મેળવીને લેવાથી ઊલટી મટી જાય છે.
■ શેરડીને રસ પીવાથી પીત્તની ઊલટી મટે છે.
■ એલચીના દાણા વાટીને ફાકી મારવાથી અથવા મધમાં ચાટવાથી ઊલટી થાય એવું લાગતું હોય તો તે મટે છે.
■ લીંબુ કાપી તેના ઉપર ખાંડ ભભરાવીને ચૂસવાથી ઊલટી બંધ થઇ જાય છે.
■ મીઠા લીમડાનાં પાનનો ઉકાળો પીવાથી ફાયદો થાય છે.

ઉનાળાની ગરમીમાં થતા ચામડીના રોગો

હોમિયોપથી

■ ડો. હર્ષિત ત્રિવેદી



ગરમ કોઠો હોય તેવી વ્યક્તિઓને ગૂમડાં થવાનું વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.

ઉનાળાની ગરમીમાં ચામડી પર ગૂમડાં નીકળવાની તકલીફ વારંવાર જોવા મળે છે. આ તકલીફ માટે એક ખોટી માન્યતા એવી પણ છે કે કેરી વધારે ખાવાથી અથવા કેરીનો રસ વધારે પીવાથી આવાં ગૂમડાં થાય છે. ગૂમડાં નીકળવાનું સાચું કારણ દર્દીના શરીરની પ્રકૃતિ હોય છે કે જે ગરમી સહન નથી કરી શકતી. જેમના શરીરનું તાપમાન ગરમ રહેતું હોય અથવા ગરમ કોઠો હોય તેવી વ્યક્તિઓને આવા ગૂમડાં એટલે કે SUMMER BOILS વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.

આ ગૂમડાંઓ પણ અલગ અલગ પ્રકારનાં હોય છે. તેમના રંગમાં, કદમાં, દુખાવામાં વિવિધતા જોવા મળે છે. હોમિયોપથીમાં અલગ અલગ પ્રકારનાં ચિહ્નો પ્રમાણે અલગ અલગ દવા નક્કી કરવામાં આવે છે. પરંતુ આ દવાઓ દર્દીની પ્રકૃતિ જાણ્યા પછી જ અપાય છે.

જો ગૂમડાંનો રંગ ખૂબ જ લાલ હોય, અડકવાથી તેમાં ગરમી લાગતી હોય અને દર્દીને સણકા વાગતા હોય તેવો દુખાવો થતો હોય, તો બેલાડોના નામની દવા અપાય છે. જો ગૂમડાંમાંથી ખૂબ જ બળતરા થતી હોય તો કેન્યારીસ નામની દવા અપાય છે. તડકામાં ખૂબ ફરવાનું થયું હોય અને તે પછી જો આવી ચામડીની તકલીફ થઇ હોય તો નેટ્રમ મુર નામની દવા ઉપયોગી છે. ચામડીના રોગની સાથે માથાનો દુખાવો તડકામાં બહાર નીકળવાથી વધતો હોય, તો ગ્લોનોઇન નામની દવા આપવાથી રાહત મળે છે. ગરમીને કારણે થતા ઝાડા, નબળાઇ, ઉબકા વગેરેની સાથે જો ચામડીની તકલીફ થતી હોય તો વેરાભ આલ્બ નામની દવા ઉપયોગી છે.

આ સિવાય દર્દીનાં ચિહ્નો બદલાય તેમ વિવિધ દવાઓ આપી શકાય. તે માટે દર્દીની વિગતવાર હિસ્ટ્રી લેવામાં આવે છે અને ત્યારબાદ દવા આપવામાં આવે છે. દર્દીએ જાતે દવાનો પ્રયોગ કરવો હિતાવહ નથી. ■

મેગેઝિન એડિટર **મનીષ મહેતા** | ધર્મદર્શન સબ-એડિટર **ભૂપેન્દ્ર શાહ** | લાઇફલાઇન ચીફ સબ-એડિટર : **શૈલેન્દ્ર વાઘેલા** સિનિયર સબ-એડિટર : **દેવલ થોરિયા** | ક્રિએટિવ હેડ : **નરેશ ખીંચી,** ડિઝાઇનર : **બેલા ખલાસ, સોએબ મન્સુરી**