તારું મોં બહુ ગંધાય છે!

'કિન્જુ, આ તો અન્યાય કહેવાય. કોલેજના ટાઇમથી હું તારી આગળપાછળ ફરતો હતો અને હવે તો આપણી ઓફિશિયલી સગાઈ થઈ ગઈ છે. હજુ તું મારી પાસે ના આવે તે કેમ ચાલે?'

'પ્રત્યુષ, તું દૂર રહે, મારી નજીક આવીશ જ નહીં. મને તું અડપલાં કરે તે બિલકુલ પસંદ નથી. આ તો તારાં મમ્મી અને મારી માસીએ ભેગાં મળીને આપણી સગાઈ કરી નાખી.'

'એમ? એટલે શું હું તને ગમતો નથી? મારામાં શી ખામી છે? માઈન્ડ વેલ. હું સ્માર્ટ, ગુડ લુકિંગ, હોશિયાર છું અને હવે તો ગ્રેજ્યુએટ પણ થઈ ગયો છું. કાલે ઊઠીને સી.એ. થઈ જઈશ. કમાવવાની બાબતમાં હું પૂરો કોન્ફિડન્સ ધરાવું છું.'

'એમાં આટલો અપસેટ શેનો થાય છે? મેં ક્યાં એવું કહ્યું કે તું મને ગમતો નથી. સોરી ટુ સે, પણ તારા મોંમાંથી બહુ વાસ મારે છે, તું રોજ ઊઠીને સરખું બ્રશ કરે છે કે નહિ?'

'આર યુ સિરિયસ? કિન્જુ, હું રોજ સવારે અને રાત્રે સૂતાં પહેલાં એમ બે વાર બ્રશ કરું છું,'

'એમ દાંતિયાં કરતો ફર નહીં. બ્રશ કર્યા પછી જીભ સાફ કરે છે ખરો? સરખી રીતે ઊલ ઉતારવી જોઈએ, એવી તને ખબર છે?'

'વ્હોટ ડુ યૂ મીન? દાંત માટે માત્ર બ્રશ કરવું જ કાફી નથી, પણ બ્રશની સાથોસાથ ઊલ ઉતારવી જોઈએ એવી બધાને ખબર હોય. તને ના ખબર હોય તો કહી દઉં કે હું રેગ્યુલર ફ્લોસ પણ કરું છું.'

'તો ચોક્કસ તું મારાથી છુપાવીને પાનમસાલા કે સિગારેટ પીતો હોઈશ. એવાં જો કોઈ પણ વ્યસન નીકળ્યાં તો હું સગાઈ તોડતાં વાર નહીં લગાડું. જોકે તારા દાંત અને હોઠ જોઈને લાગતું નથી કે તને આવું કોઈ વ્યસન હોય, પણ આજના છોકરાઓનું કશું કહેવાય નહીં. ફેશનના નામે કે પછી ગ્રૂપમાં ભાઈબંધો સામે મર્દાનગી બતાવવા આવાં અપલક્ષણો પાળ્યાં પણ હોય.'

પાંચમો વેદ
વૈદ્ય પ્રેરક શાહ

'ફોર યોર કાઈન્ડ ઈન્ફર્મેશન, મને આવી કોઈ ગંદી આદતો નથી. નથી સોપારી ખાતો કે નથી ચ્યુઈંગ -ગમ ચાવતો. હજુ તું વધારે ડાહી થાય એ પહેલાં જ તને કહી દઉં કે મને દાંતમાં કોઈ સડો નથી કે દાંતના કોઈ પ્રોબ્લેમ્સ નથી. મારા દાંત, પેઢાં સરસ છે, મજબૂત છે અને એમાં કોઈ પોલાણ નથી કે એમાં જર્મ્સ કે બેક્ટેરિયા થતા નથી એનો મને વિશ્વાસ છે. કારણકે મને ખ્યાલ છે કે દાંત સાફ કરવા માટે ગળ્યો ટેસ્ટ ના ચાલે, એના માટે તો તૂરા કે કડવા સ્વાદવાળી લીમડો, બાવળ, ખેર કે કરંજ જેવી વનસ્પતિનું દાતણ જોઈએ. કમનસીબે અત્યારે દાતણ ઈઝિલી મળતાં નથી એટલે હું રોજ બ્રશ કર્યા પછી મારા માટે સ્પેશિયલ તૈયાર કરેલા પાઉડરથી કોગળા કરીને મોં સાફ કરું છુ. વૈદ્યમિત્ર અંકલે મારા માટે ખાસ લીમડો, કાથો, હળદર, જેઠીમધ, સિંધવ અને થોડો ફુદીનાનો અર્ક મેળવીને આ પાઉડર તૈયાર કરી આપ્યો છે. આ બધાં ઔષધો બેસ્ટ એન્ટિસેપ્ટિક છે. આના લીધે મોંમાં બેક્ટેરિયા કે જર્મ્સ ટકી શકે જ નહીં અને દાંતમાંથી કે પેઢામાંથી લોહી નીકળતું હોય કે દાંત કે પેઢામાં દુખાવો થતો હોય તો પણ શાંત થઈ જાય. એક્ચ્યુઅલી આવા કોગળા તો અવાજ બેસી જવો, જૂની ખાંસી કે ગળાના કાકડા પર પણ બહુ અકસીર પરિણામ આપે છે.'

'પ્રત્યુષ, આમ તો મોંની કે શ્વાસની દુર્ગંધ એક ગંભીર સમસ્યા બની શકે છે. આપણે એને બહુ સામાન્ય ગણીએ છીએ, પણ કેટલીક વાર એ ગંભીર બીમારીના સંકેતરૂપે પણ હોઈ શકે. હું તો એવું માનું કે તારે વિટામિન 'સી'વાળાં ફળ જેવાં કે સંતરા, મોસંબી, લીંબુ વગેરે વધારે લેવાં, એ સિવાય તારે ગ્રીન-ટી પીવાની શરૂ કરવી જોઈએ. એમાં એન્ટિબેક્ટેરિયલ તત્ત્વ હોય છે, જે મોંની દુર્ગંધને દૂર કરે છે. મને એવું લાગે છે કે તારું પાચન બરાબર નથી, પેટ સરખું ના હોય તો પણ મોંમાં કે શ્વાસમાં વાસ મારે. તારે એના માટે તો વૈદ્યમિત્રને બતાવવું પડે.'

'અરે જાનુ, તું કહે ત્યાં જઈશ, પણ અત્યારે તો મારી પાસે આવ. તારા માટે તો હું ક્યારનો ધાણાદાળ, ઈલાયચી અને લવિંગનો મુખવાસ ચાવતો બેઠો છું અને આજે તો તેં મને ગિફ્ટમાં આપેલું મસ્ત પર્ફ્યૂમ પણ લગાડ્યું છે. તને કોઈ વાસ નહીં મારે, ગેરંટી.' ■

ayulink@gmail.com

ડાયાબિટીસ ધરાવનારા મધ લઈ શકે?

ગુણવત્તાની દૃષ્ટિએ સાકર કરતાં મધ ઉત્કૃષ્ટ છે. ગળપણની સાથે મધ બીજા સ્વાસ્થ્યવર્ધક તત્ત્વો પણ શરીરના કોષોને પહોંચાડે છે.

મધ સૌથી જૂનું પ્રાકૃતિક ગળપણ છે. આર્ટિફિશીયલ સ્વીટનર પદાર્થ જેવા કે સેકેરીન અને એસ્પાર્ટમ વીસમી સદીની દેન છે. ખાંડ-ગોળ 18 અને 19મી સદીની દેન છે, પરંતુ મધ તો હજારો વર્ષ જૂનો ગળપણનો સ્રોત છે. ગળપણનો આનંદ લઈ શકાય, પરંતુ બ્લડ સુગર ઉપર અવળી અસરો ન થાય તે પ્રશ્ન દરેક ડાયાબિટીસ ધરાવતી વ્યક્તિને મૂંઝવતો હોય છે. શું ખવાય અને શું ન ખવાય એ સમસ્યા ડાયાબિટીસના દર્દીને તથા ડાયાબિટીસના ડોક્ટરને એક જેટલી જ મૂંઝવતી હોય છે.

મધ કુદરતી ગળપણનો સ્રોત હોવાથી ડાયાબિટીસનો દર્દી મધ આરોગવા માટે આકર્ષિત થાય તે સ્વાભાવિક છે, પરંતુ મધ દ્વારા ડાયાબિટીસ પર માઠી અસર પડે છે તે પણ એટલું જ ચિંતાજનક છે. ડાયાબિટીસ ધરાવનારી વ્યક્તિ કેટલું મધ અને કઈ રીતે ખાઈ શકે અને કયા પ્રકારનું મધ લઈ શકે, તેનાં સારાં-નરસાં શાં પરિણામો આવી શકે તેના પર અમુક સંશોધનો થયેલાં છે, પરંતુ તેનાં નક્કર પરિણામો ઉપલબ્ધ નથી.

મધ અને સાકરની સરખામણી : મધ અને સાકરનાં બંધારણ અને ગુણવત્તાઓમાં અનેક વિભિન્નતાઓ છે. સાકરમાં મુખ્યત્વે સુક્રોઝ નામની સુગર છે, જે બે ગ્લુકોઝના મોલેક્યુલ દ્વારા બને છે. મધમાં ગ્લુકોઝ અને ફ્રુકટોઝ બંને સરખી માત્રામાં હોય છે. ઉપરાંત મધમાં સહેલાઈથી પાચન કરી શકનારા એન્ઝાઈમ હોય છે, જે સાકરમાં હોતા નથી. મધમાં અનેક મિનરલ્સ, વિટામિન્સ અને એન્ટિઓક્સિડન્ટ તત્ત્વો હોય છે કે જે સાકરમાં હોતાં નથી. આમ મધ ગુણવત્તાની દૃષ્ટિએ સાકર કરતાં ઉત્કૃષ્ટ છે. ગળપણની સાથે મધ બીજા સ્વાસ્થ્યવર્ધક તત્ત્વો પણ શરીરના કોષોને પહોંચાડતું હોય છે. રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધારવાની સાથે શરીરને પોષણ આપવાનું કાર્ય કરતું હોય છે. ઉપરાંત મધનો સ્વાદ અને સુગંધ પણ આનંદદાયક હોય છે, જે શરીરમાં સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સ ઓછા કરે છે. મધમાં ખૂબ વિવિધતા છે જે સાકરમાં ઉપલબ્ધ નથી એટલે વ્યક્તિ પોતાને ગમતું મધ પસંદ કરી શકે છે અને આરોગી શકે છે. એટલે મધમાં સાકર કરતાં અનેક આગવા ગુણો છે એમાં કોઈ બેમત નથી, પરંતુ તેના ઉપયોગનો નિર્ણય તેની મુખ્ય અસરો પર આધારિત છે.

પહેલું સુખ
ડૉ. તિવેન મારવાહ
(એન્ડોક્રાઇનોલોજિસ્ટ)

મધની ડાયાબિટીસ ઉપર અસર : મધ એક પ્રકારનું કાર્બોહાઈડ્રેટ છે અને તેની અસર બ્લડ સુગર પર થાય તે સ્વાભાવિક છે. એક ગ્રામ મધ અંદાજિત ચાર કેલરી આપતું હોય છે અને એક ગ્રામ સાકર અંદાજિત ત્રણ કેલરી આપતી હોય છે. આમ વજન પ્રમાણે મધમાં સાકર કરતાં કેલરીનું પ્રમાણ વધારે છે, પરંતુ મધની ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ સાકર કરતાં ઓછી છે. સાકરની ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ 90થી ઉપર છે જ્યારે મધની ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ મધના પ્રકાર પ્રમાણે 30થી 60 જેટલી હોય છે. આ કારણસર મધ લીધા પછી સુગર તરત જ વધતી નથી, પરંતુ ખાંડ લીધા પછી સુગર તરત જ વધી જતી હોય છે. મધ લીધા પછી પણ સુગર વધતી હોય છે, પરંતુ તે ધીરે ધીરે વધતી હોય છે. એક અભ્યાસમાં ડાયાબિટીસ ધરાવનારી 48 વ્યક્તિઓને એક અઠવાડિયા સુધી દરરોજ બે ચમચી મધ આપવામાં આવ્યું અને મધ આપ્યા પછી અને પહેલાં તેમના બ્લડ સુગર, કોલેસ્ટેરોલ તથા વજનની તપાસ કરવામાં આવી. મધ લેનારી વ્યક્તિઓમાં આઠ અઠવાડિયા પછી કોલેસ્ટેરોલ અને ટ્રાયગ્લિસરાઇડની માત્રા ઘટેલી જોવા મળી હતી. એટલું જ નહીં સારું કોલેસ્ટેરોલ (એચ.ડી.એલ) વધેલું જોવા મળ્યું હતું અને ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ(એલ.ડી.એલ) ઘટેલું જોવા મળ્યું હતું. આ સિવાય હૃદયને નુકસાનકારક હોમોસીસ્ટિનની માત્રા પણ ઘટેલી જોવા મળી હતી. વજનમાં પણ ઘટાડો જોવા મળ્યો હતો, પરંતુ ડાયાબિટીસની માત્રા અમુક અંશે વધેલી જોવા મળી હતી. આમ સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર કરનારાં અનેક પરિબળોમાં ફાયદો થયો હતો તો તેની સામે ડાયાબિટીસમાં અમુક માત્રામાં વધારો જોવા મળ્યો હતો. આ એકમાત્ર અભ્યાસનાં તારણો ઉપરથી ડાયાબિટીસમાં મધના ઉપયોગ પર કોઈ પણ નિષ્કર્ષ લાવવો મુશ્કેલ છે. ઉપરાંત મધના પ્રકાર, તેનો ઉપયોગ, તેનો સમય તથા લેનારી વ્યક્તિનાં આંતરિક પરિબળો પણ મધની ડાયાબિટીસ ઉપર થતી અસરોમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવી શકે છે.

ડાયાબેટિક ફૂટ અલ્સરમાં પણ મધના પ્રયોગો જાણીતા છે, પરંતુ તેના માટે શુદ્ધ અને બેક્ટેરિયામુક્ત મધની જરૂર પડતી હોય છે. મધના પ્રકૃતિક ગુણો જળવાઈ રહે અને ઈન્ફેક્શન થાય નહીં તે માટે અમુક વાર રેડિયેશન દ્વારા પણ મધને શુદ્ધ કરી ડાયાબેટિક ફૂટ અલ્સરમાં ઉપયોગ કરવામાં આવતો હોય છે.

મધની વજન ઉપર અસર : અનેક નૈસર્ગિક પ્રયોગોમાં મધનો ઉપયોગ વજન ઉતારવા માટે તથા અન્ય બીમારીઓના ઈલાજરૂપે થતો હોય છે. આમાં વજન ઉતારવા માટે મધનો ઉપયોગ ખૂબ લોકપ્રિય છે. મધ અને લીંબુનો રસ, મધ અને તજ તથા મધ અને વિનેગાર અનેક બહુચર્ચિત ઘરગથ્થુ ઉપચારો છે. અમુક વ્યક્તિઓ એક ચમચી મધ અને બે ચમચી લીંબુનો રસ સવારે નરણા કોઠે લેતી હોય છે. તેઓ આવા પ્રયોગથી તાજગી અને ઊર્જા અનુભવતી હોય છે અને વજનમાં પણ ઘટાડો અનુભવતી હોય છે, પરંતુ આ અસર બધી જ વ્યક્તિઓમાં જોવા મળતી નથી. આ જ પ્રમાણે હાલમાં હાઈબરનેશન ડાયેટ ખૂબ લોકપ્રિય થયું છે. આ પ્લાનમાં વ્યક્તિ દરરોજ રાત્રે બે ચમચી મધ લઈને સૂઈ જતી હોય છે. અમુક મહિનાઓના પ્રયોગો દ્વારા જાડી વ્યક્તિઓના વજનમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થયેલો જોવા મળ્યો છે. એટલું જ નહીં એ લોકો વધારે સક્રિય અને તરવરાટ અનુભવતા જોવા મળ્યા છે. ઊંઘની ગુણવત્તામાં પણ સુધારો થતો જોવા મળ્યો છે.

મધના ઉપયોગ દ્વારા કઈ રીતે વજન ઘટી શકે તેના માટે ફ્રૂક્ટોઝ પેરડોક્સ અને ફેટ બર્નિંગ જેવી થિયરીઓ પ્રસ્તુત કરવામાં આવી છે. આ થિયરી પ્રમાણે મધમાં ફ્રૂક્ટોઝની માત્રા વધારે હોય છે, જે અમુક એન્ઝાઈમની મદદ દ્વારા લીવરમાં ગ્લુકોઝને ગ્લાયકોઝનના સ્વરૂપમાં રૂપાંતર કરવામાં મદદ કરે છે. લોહીમાં ગ્લુકોઝની માત્રા ઘટવાના કારણે શરીરમાં રહેલી ચરબીનું વિઘટન થવા લાગે છે. આમ ચરબીનું પ્રમાણ ઘટે છે અને તે દ્વારા વજન ઘટે છે. લીવરમાં જમા થયેલા ગ્લાયકોઝન સ્ટોરેજનું કામ કરે છે અને ધીરે ધીરે તેમાંથી ગ્લુકોઝનું ઉત્પાદન થાય છે, જે બ્રેઈનને પોષણ આપવાનું કાર્ય કરે છે. આથી વ્યક્તિ વધારે સક્રિયતા તથા શક્તિ અનુભવે છે. વધારે શક્તિના કારણે વ્યક્તિ કસરત પણ કરી શકે છે જે વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. આમ મધ રાત્રે સૂતાં પહેલાં અથવા સવારે ઊઠ્યા પછી લેવાથી શરીરમાં અમુક મેટાબોલીઝમમાં ચોક્કસ ફેરફારો થતા હોય છે, જે વ્યક્તિમાં રહેલી ચરબી ઓગળવામાં તથા વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

મધનો ઉપયોગ ડાયાબિટીસમાં થાય અથવા વજન ઘટાડવા માટે કરાય, પરંતુ તેનો યોગ્ય ઉપયોગ યોગ્ય રીતે કરવો જરૂરી હોય છે. એક ચમચી મધમાં પાંચ ગ્રામ જેટલું કાર્બોહાઈડ્રેટ અથવા 20 કેલરી છે તે જાણવું પણ જરૂરી બને છે. મધ લેવાની સાથે આહારમાં એટલી જ માત્રામાં કાર્બોહાઈડ્રેટનો ઘટાડો કરવો જરૂરી હોય છે. યોગ્ય ડાયેટિંગ અને કસરતની સાથે આવા પ્રયોગો કરવાથી ફાયદો થવાની સંભાવના વધી જાય છે. બધાં જ મધ સરખાં હોતાં નથી. મધના પ્રકાર, તેની ગુણવત્તા તથા તેની શુદ્ધતા ઉપર જ આ ફાયદાઓ નિર્ભર રહેતા હોય છે.

આમ, શુદ્ધ તથા ઊંચી ગુણવત્તા ધરાવતું મધ આપણા આહારમાં આવકાર્ય છે, પરંતુ યોગ્ય માત્રામાં તથા યોગ્ય સમયે આપણા રોજિંદા ખોરાકમાં પરિવર્તન કરીને મધ લેવું જોઈએ. ■

tiven.marwah@gmail.com

ફ્લાઇટનો ફિયર મેઇડ ઇન મલેશિયા

'ડોક્ટર હું શિરીષ. આઇ એમ અ સોફ્ટવેર એન્જિનિયર. બે મહિના પછી મારે યુએસએ જવાનું છે. મારી ફર્સ્ટ જોબ છે. ટિકિટ તો ત્રણ મહિના પહેલાં લેવાઈ ગઈ છે, પણ હવે મને એક ભયંકર પ્રોબ્લેમ થઈ ગયો છે.'

'શું થયું છે?' મેં પૂછ્યું.

'ડોક્ટર, મને ફ્લાઇટમાં જવાની બીક લાગે છે. બહુ પહેલાં મને મુસાફરીનો ભય તો થોડો ઘણો હતો જ, પણ જ્યારથી આ મલેશિયન પ્લેન MH370ના ન્યૂઝ સાંભળ્યા છે ત્યારથી મારી ઊંઘ ઊડી ગઈ છે. આખી દુનિયા ચિંતા કરે છે. ક્યાં ગયું હશે એ પ્લેન? શું થયું હશે એના પેસેન્જર સાથે? મારી સાથે પણ આવું થશે તો? મને તો અચાનક ગભરામણના હુમલા આવવા લાગ્યા છે. હાથપગમાં પરસેવો થઈ જાય છે. શ્વાસ ઝડપથી ચાલવા લાગે છે. મને એ જ વિચારો આવે કે હું ફ્લાઇટમાં હોઈશ અને મને કંઈક થઈ જશે તો? હેલ્પ કેવી રીતે મળશે. હું તો વિચારું છું મારી સાથે સ્કૂલમાં એક મારો મિત્ર હતો એ અત્યારે જી.પી. કરે છે. એને સાથે લઈ જાઉં. મારે કોઈક મેડિકલ ઈમર્જન્સી આવી તો મારી બાજુમાં કોઈક તો જોઈને? આમ પણ જ્યારે જ્યારે હું ઘરની બહાર નીકળું છું ત્યારે કોઈ ને કોઈ સાથે હોય જ. અરે! આ બધાના કારણે તો મારા એંગેજેમેન્ટ પણ તૂટી ગયા છે. મને લાગે છે કે હું મેન્ટલ બેલેન્સ ગુમાવી દઈશ.' શિરીષે વાત પૂરી કરી.

મનદુરસ્તી
ડૉ. પ્રશાંત ભીમાણી
(સાઇકોલોજિસ્ટ)

શિરષને જે સમસ્યા છે તેને 'અગોરાફોબિયા' કહે છે. જ્યારે બંધ જગ્યાનો વિકૃત ભય ઊભો થાય ત્યારે આ ડિસઓર્ડર થાય છે. આવા દર્દીઓને 'પેનિક અટેક્સ' વારંવાર થતા રહે છે. એને મોટે ભાગે દર્દી હાર્ટએટેક સમજે છે. જોકે ફિઝિશિયન દ્વારા એ કમ્પ્લેનનું ચોક્કસ ડાયગ્નોસિસ થઈ જવું જરૂરી છે, પણ અગોરાફોબિયાના દર્દીઓ તો વારંવાર ફિઝિશિયન કે કાર્ડિયોલોજિસ્ટ પાસે દોડી જાય છે. ઓફ કોર્સ એ બધા રિપોર્ટ્સ નોર્મલ જ આવે છે અને એમ હોય તો જ 'અગોરાફોબિયા વિથ પેનિક ડિસઓર્ડર'નું નિદાન થાય છે.

શિરીષની હિસ્ટ્રી પણ ઇન્ટરેસ્ટિંગ હતી. ચાઈલ્ડહૂડમાં એ જ્યારે

વેકેશનમાં એના મામાને ત્યાં રહેવા જતો ત્યારે એના કઝીન સાથે કંઈક તોફાન કરે તો મામી શિરીષને બાથરૂમમાં પૂરી દેતાં હતાં, લગભગ દોઢ-બે કલાક સુધી અંધારા બાથરૂમમાં શિરીષે સજાના ભાગરૂપે પુરાઈ રહેવું પડતું. વળી પાછાં મામી એ શરતે જ છોડતાં કે 'બહાર નીકળ્યા પછી મામાને કહેવાનું નહીં. નહીંતર ફરીથી લાંબા ટાઇમ માટે બાથરૂમમાં પુરાઈ જવું પડશે.'

આ બધી વાતોને વર્ષો વીતી ગયા પછી એની બારમા ધોરણની પરીક્ષામાં પણ એંઝાયટી અને એક્ઝામ ફિયર થયેલો પણ યેન કેન પ્રકારેણ બધું સમુંસૂતરું પાર ઊતર્યું.

શિરીષને MH370 વિમાનની ઘટના બાદ ફ્લાઈંગ ફિયર પણ ઊભો થયો. એના મૂળ અગોરાફોબિયામાં હતાં. ઉપરાંત જે લોકોના સ્વજનો આ ફ્લાઇટમાં ગુમ થયા છે તે લોકોનાં આક્રંદ કરતાં દૃશ્યો ટીવી અને ઈન્ટરનેટ કે મોબાઈલ પર જોઈને પણ આ ભય ટ્રિગર થઈ ગયો હતો.

શિરીષને કાઉન્સેલિંગમાં કેટલીક બાબતો સમજવી જરૂરી હતી. દરેક ફ્લાઇટને આવી દુર્ઘટના નડે છે તે અતાર્કિક વિચાર છે. તેમ જ ફ્લાઇટ એ કાર કરતાં વધારે સલામત મુસાફરી ગણાય છે. અહીં તો MH370ના પેસેન્જરોને 'શું' થયું હશે તે વિચાર માત્ર દુર્ઘટનાને વધારે ઘેરી અને તીવ્ર બનાવે છે. અન્ય હજારો લોકો રોજ કેટલીય ફ્લાઇટમાં સફર કરતા જ રહે છે. જો તમને મૂળભૂત સ્ટ્રેસ હશે તો આ નકારાત્મક વિચાર વધારે તીવ્ર બને છે. એટલે હાલની સમસ્યાનું મૂળ ભૂતકાળના અનુભવોના ઊંડાણમાં પડેલું હોય છે.

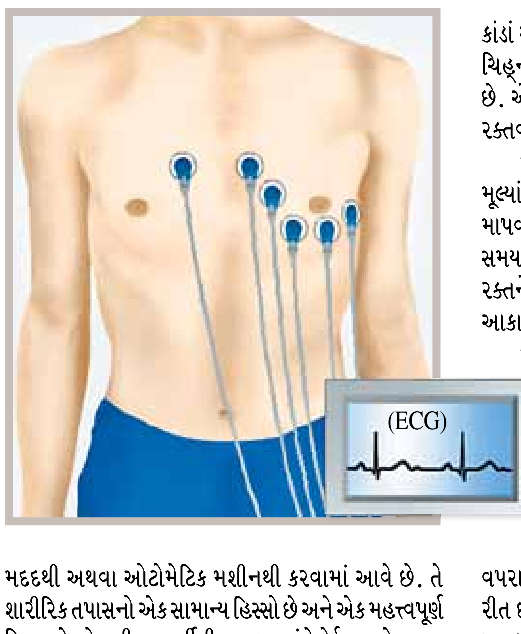
શિરીષને હિપ્નોથેરપી આપવામાં આવી. બંધ જગ્યાના વિકૃત ભયને સીટિંગ્સ દ્વારા દૂર કરવામાં આવ્યો. ધીમે ધીમે વધારે મજબૂત થઈ રહેલા શિરીષે જતાં પહેલાં એકાદ-બે ડોમેસ્ટિક ફ્લાઇટમાં ટેસ્ટિંગ કરી જોયું. બધું ઓકે રહ્યું. હવે એ મહિના પછી અમેરિકા જવા તૈયાર છે. ■

વિનિંગ સ્ટ્રોક :
વર્તમાન વર્તનને પ્રભાવિત કરનારાં ચોક્કસ ભય અને પ્રેરણાનાં મૂળ ભૂતકાળના કેટલાક ભુલાઇ ગયેલા પ્રસંગોમાં પડેલાં હોય છે.

drprashantbhimani@yahoo.co.in

હાઇપરટેન્શન અને તેની સંભાળ

ગયા અઠવાડિયે આપણે હાઇપરટેન્શનના વ્યવસ્થાપન વિશે વાંચ્યું. આ વખતે તેની સંભાળ વિશે...



મેડિકલ કાળજી ક્યારે લેવી : જો સામુદાયિક આરોગ્ય તપાસના ભાગ તરીકે ઉચ્ચ બ્લડપ્રેશર માપવામાં આવે તો તમને તબીબી કાળજી લેવા માટે નિર્દેશિત કરી શકાય. વધારાનું રક્તદબાણ હોવું એ જરૂરી નથી કે તેને હાઈપરટેન્શન કહેવાય. રક્તદબાણનો આંકડો સમગ્ર દિવસ દરમિયાન અલગ અલગ હોય છે, અને તમારા પ્રાથમિક સંભાળ પ્રદાતા કોઈ અલગ વાંચન રેકોર્ડ કરી શકે છે જે તપાસમાં માપવામાં આવ્યું હોય અને જે તમને કાળજી માટે મોકલવામાં આવે. હાઈપરટેન્શન સાથે બિનચોક્કસ લક્ષણો સંકળાયેલાં છે કે જે કોઈ વ્યક્તિને કાળજી લેવાનું કારણ બની શકે છે તેમાં માથું ખાલી થવું, ચક્કર, માથાના દુખાવા સાથે અથવા વગર ઊબકા, દૃષ્ટિમાં ફેરફાર અથવા આળસ અને થાક સામેલ છે.

દિલ સે
ડૉ. ધવલ નાયક
(એમ.એસ., ડી.એમ. (સીટીએસ))

નિદાન : બ્લડપ્રેશર કફ (સાઈગ્મોમેનોમીટર)થી રક્ત દબાણ માપવામાં આવે છે. આ એક સ્ટેથોસ્કોપ અને કફ અને ગેજની મદદથી અથવા ઓટોમેટિક મશીનથી કરવામાં આવે છે. તે શારીરિક તપાસનો એક સામાન્ય હિસ્સો છે અને એક મહત્ત્વપૂર્ણ ચિહ્ન છે, જે ઘણી વાર દર્દીની મુલાકાતમાં રેકોર્ડ થાય છે. અન્ય મહત્ત્વપૂર્ણ ચિહ્નોમાં પલ્સ રેટ, શ્વસનદર (શ્વાસદર), તાપમાન અને વજનનો સમાવેશ થાય છે.

શારીરિક તપાસમાં હૃદય અને ફેફસાંનો અવાજ સાંભળવો, કાંડાં અને એડીમાં નાડી તપાસવી, અને વધેલી મહાધમનીનાં ચિહ્નો માટે પેટમાં અવાજ સાંભળવાનો સમાવેશ થઈ શકે છે. એક નેત્રદર્શકથી આંખના ડોળા પાછળ રેટિના પર નાની રક્તવાહિનીઓ જોવી પણ મદદરૂપ થઈ શકે છે.

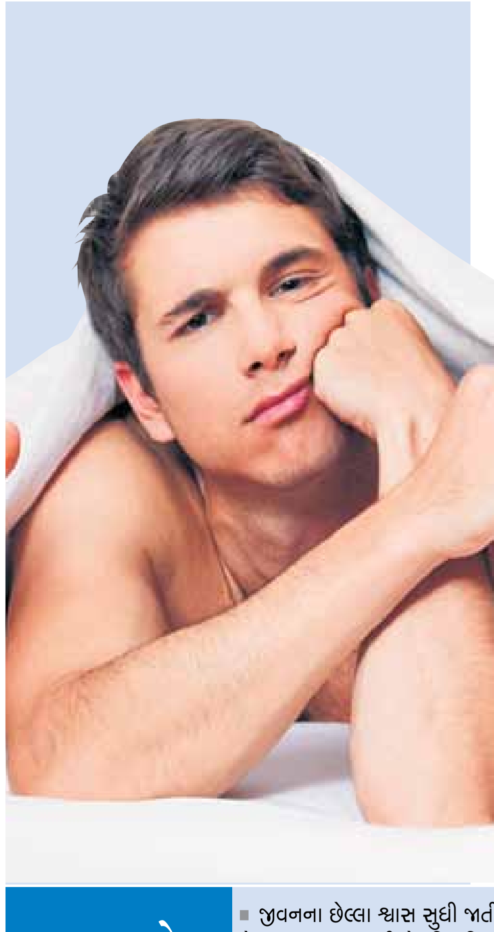
ઈલેક્ટ્રોકાર્ડિયોગ્રામ (ECG) હૃદયના ધબકારા અને લય મૂલ્યાંકનમાં મદદ કરી શકે છે. તે હૃદયના સ્નાયુઓની જાડાઈ માપવા માટે એક સ્ક્રીનિંગ પરીક્ષણ છે. જો હાઈપરટેન્શન લાંબા સમયથી હોય, તો શરીરની ધમનીઓ અંદર વધેલા દબાણ સામે રક્તને દબાણ કરવા હૃદય સ્નાયુ વધુ પડતા વિકસે અથવા તેનો આકાર વધે.

ઈકોકાર્ડિયોગ્રામ એ હૃદયનું એક અલ્ટ્રાસાઉન્ડ પરીક્ષણ છે. તે શરીરરચના અને હૃદયના કાર્યનું મૂલ્યાંકન કરવા વપરાય છે. આ ઈકોકાર્ડિયોગ્રામથી હૃદયના વાલ્વની આકરણી, સંકીર્ણતા અને લીકિંગની તપાસ કરી શકાય છે.

ડોપ્લર અલ્ટ્રાસાઉન્ડ તમારા હાથ અને પગ પર પલ્સ પોઈન્ટમાં ધમનીમાંથી રક્તપ્રવાહ તપાસવા માટે વપરાય છે. પેરિફેરલ વેસ્ક્યુલર રોગ શોધવા માટે એક ચોક્કસ રીત છે, જે હાઈ બ્લડપ્રેશર સાથે સંકળાયેલો હોઈ શકે છે. તે પણ બંને કિડનીની ધમનીઓમાં રક્તપ્રવાહ માપી શકે છે અને ક્યારેક સાંકડી થયેલી ધમની પણ દર્શાવી શકે છે જેનાથી કેટલાક દર્દીઓને ઉચ્ચ રક્તદબાણ થઈ શકે છે. ■

info@cims.me

ગર્ભનિરોધક ગોળીઓની આડઅસર થઈ શકે?



સમસ્યા: ડોક્ટરસાહેબ, મારી ઉંમર 30 વર્ષની છે અને પત્ની 26 વર્ષની છે. લગ્નને આશરે છ વર્ષ થયાં છે. અમારે ત્રણ વર્ષનો બાળક છે, પરંતુ હાલ અમારે બાળકની ઇચ્છા નથી. આપણે ત્યાં મળતા નિરોધ જાડા લાગે છે. જેથી સેક્સમાં આનંદ ઓછો થઈ જાય છે. વળી મારાં પત્નીને ગર્ભનિરોધક ગોળીઓની આડઅસર માટે શું કરવું જોઈએ?

ઉકેલ: સૌપ્રથમ તો આપણે ત્યાં મળતા કોન્ડમ જાડા છે એ વાત સાચી નથી. કોન્ડમ-નિરોધની બનાવટ આંતરરાષ્ટ્રીય ધારા-ધોરણ પ્રમાણે બને છે. એટલે મોટા ભાગના કોન્ડમ આખી દુનિયામાં વત્તાઓછા પ્રમાણમાં સરખા જ હોય છે, પરંતુ કોન્ડમ ન ફાવતાં મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં માનસિક કારણ જ જવાબદાર હોય છે.

આપને એક જ બાળક છે અને તે પણ માત્ર ત્રણ જ વર્ષનું છે, માટે આપના માટે સૌથી ઉત્તમ રસ્તો 'કોપર-ટી' છે. આમાં 'ટી' આકારની એક ડિવાઈસ ગર્ભાશયમાં મૂકવામાં આવે છે.

મોટા ભાગની સ્ત્રીઓને આ 'કોપર-ટી' માફક આવી જાય છે અને ભવિષ્યમાં જ્યારે પણ બાળકની ઈચ્છા થાય ત્યારે આ 'કોપર-ટી' દૂર કરી શકાય છે અને ગર્ભ ફરીથી રહી શકે છે. આ 'કોપર-ટી' 3, 5 અને 10 વર્ષ સુધીની મુદતની અત્યારે બજારમાં મળે છે અને એટલા સમય સુધી એ ગર્ભાશયમાં કોઈ જ નુકસાન કર્યા વગર રાખી શકાય છે. દુનિયાભરમાં કરોડો સ્ત્રીઓ આનો ઉપયોગ કરે છે, પરંતુ આ 'કોપર-ટી' માત્ર જે સ્ત્રીઓ માતા બની ચૂકી છે તેમના માટે જ હિતાવહ છે.

સમસ્યા: મારી ઉંમર 36 વર્ષની છે. મારે ત્રણ બાળકો છે. લગ્નજીવનને આશરે 11 વર્ષ થયાં છે. અમે અલગ અલગ આસનો, ઓરલ સેક્સ એમ દરેક વસ્તુ માણી છે અને તેનાથી અમે પતિપત્ની બંને ખુશ પણ છીએ, પરંતુ મને એનલ સેક્સમાં ખબર નથી પડતી. આ શું છે? અને આ કોણ માણતું હોય છે? અમે બંને પણ એનલ સેક્સ માણી શકીએ? વિગતવાર જવાબ આપવા વિનંતી.

ઉકેલ: એનલ સેક્સ એટલે ગુદામૈથુન. એ જાતીય જીવનનું એક વેરિયેશન છે, પરંતુ કાયદાકીય રીતે 'સૃષ્ટિ વિરુદ્ધના કર્મ' તરીકે ઓળખાય છે અને આ આપણા દેશમાં ગુનાને પાત્ર છે. તેમ છતાં કેટલાક લોકો ક્યારેક અથવા નિયમિત રીતે ગુદામૈથુન માણે છે.

ગુદામાર્ગ નાનો હોવાથી ઈન્દ્રિયમાં વધુ પક્કડ અનુભવાતી હોય છે. વળી કોઈ જ નેચરલ લુબ્રિકેશન ના હોવાથી ઘર્ષણ પણ વધુ થાય છે. જેથી ઘણાં સ્ત્રી-પુરુષોને આ મૈથુનમાં વધારે આનંદ અનુભવાય છે. આ મૈથુન સામાન્ય રીતે સજાતીય પુરુષો વ્યંઢળો, જેલના કેદીઓ, હોસ્ટેલમાં રહેતા વિદ્યાર્થીઓ અને તમારી જેમ વેરિયેશન ઈચ્છતાં દંપતીઓમાં જોવા મળે છે.

મેડિકલી આ મૈથુન બે હેલ્થી લોકો વચ્ચે જણાય તો આમાં કશું ખોટું નથી, પરંતુ ગુદામૈથુનથી ચેતવા જેવું ખરું, કેમ કે એઈડ્સ થવાનો ખતરો આ મૈથુનમાં સૌથી વધુ રહેતો હોય છે.

સમસ્યા: મારી ઉંમર 24 વર્ષની છે. મારાં લગ્નને બે મહિના જ થયાં છે. પત્ની અત્યારે પિયરમાં છે. આવતા મહિને અઠવાડિયા માટે અમારા ઘરે આવશે. મારો પ્રશ્ન એ છે કે પત્નીને સેક્સ માટે સૌથી વધુ ઉત્તેજિત કેવી રીતે કરી શકાય? તથા કઈ રીતે શરીરસુખનો આનંદ આપી શકાય? બીજું પુરુષને કામ પીડે છે ત્યારે હસ્તમૈથુન દ્વારા પોતે સંતોષ મેળવી લે છે, પરંતુ યુવતીઓને જ્યારે આ સમસ્યા ઉદ્ભવે છે તો કેવો માર્ગ અપનાવે છે? એમને પણ સંતોષ મળે ખરો? જવાબ વિસ્તારથી આપવા વિનંતી.

જાણવું જરૂરી છે
ડૉ. પારસ શાહ

ઉકેલ: સારા જાતીય જીવન જીવવા માટે સૌપ્રથમ તો પૂરતું જાતીય જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે. તમારી અને તમારાં પત્નીની દેહરચનાથી સંપૂર્ણ પરિચિત હોવું એ પણ અગત્યનું છે. બાકી વ્યક્તિ સમાગમ વગર પણ જાતીય આનંદ મેળવી શકે છે. જાતીય સમાગમ એ માત્ર સંભોગ નથી. તે દૈહિક પ્રતિક્રિયા છે. સંભોગ તો સમગ્ર જાતીય સમાગમના વર્ણપટલનો એક ભાગ છે. ઉત્તમ જાતીય સુખ આપવા અને મેળવવા માટે સાથીદાર સાથે તમારા ગમા-અણગમાનો વાર્તાલાપ કરવો તે જ અગત્યની બાબત છે. તમને બંનેને રતિક્રિડા પૂર્વેની, મધ્ય (સંભોગ) ની અથવા આફ્ટર પ્લેમાંથી શું વધારે ગમે છે તેની ચર્ચા કરો. જો પત્ની શરમાળ હોય તો પુરુષે તેને બોલવા માટે, તેની લાગણીઓને શબ્દોથી અભિવ્યક્ત કરવા અને તેને કઈ ક્રીડામાં વધુ આનંદ આવે છે તેના વિશે બોલવા પ્રોત્સાહિત કરવી જોઈએ અને જે રીતે આપણને જમવામાં દરરોજ અલગ અલગ વસ્તુઓ જોઈએ છે તેમ સેક્સમાં પણ વિવિધતા હોવી જરૂરી છે. અહીં આપણે પાર્ટનર બદલવાની વાત નથી કરતા, પણ જુદાં જુદાં આસનનો પ્રયોગ કરવાની વાત કરીએ છીએ.

વળી સેક્સ રાતે જ થાય તે જરૂરી નથી. વહેલી સવારે કે જો બપોરે સમય હોય તો પણ થઈ શકે છે. કામક્રીડામાં બળ નહીં, પણ કળનો ઉપયોગ કરાય. અર્થાત્ કલાત્મક કામક્રીડા સફળ દાંપત્યજીવન માટે જરૂરી છે અને જે રીતે પુરુષોમાં હસ્તમૈથુન સામાન્ય છે તે જ રીતે ઘણી સ્ત્રીઓ પણ હસ્તમૈથુન દ્વારા જાતીય આવેગ સંતોષે છે. હસ્તમૈથુન સામાન્ય રીતે (સ્ત્રી, પુરુષ બેઉમાં) હાથના ઉપયોગ વડે થાય છે, પણ એવું જરૂરી નથી કે તે હાથથી જ થાય. પથારી, ઓશિકા, તકિયા કે અન્ય કોઈ વસ્તુ દ્વારા પણ જો દબાણ અપાય તો તેને પણ હસ્તમૈથુન જ કહેવાય છે.

આજકાલ સ્ત્રીઓમાં વાઈબ્રેટર દ્વારા જાતીય સંતોષ મેળવવાનું ચલણ પણ વધ્યું છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ હસ્તમૈથુન કરતાં કરતાં ચરમસીમાના આનંદ સુધી ઠેઠ પહોંચે છે, તો કેટલીક સ્ત્રીઓ અડધુંપડધું જ હસ્તમૈથુન કરી લે છે.

છોકરીઓમાં આંતરિક, બાહ્ય તથા મિશ્ર એમ ત્રણ પ્રકારે હસ્તમૈથુન થાય છે. અપવાદરૂપે કોઈક સ્ત્રી યોનિમાર્ગને બદલે ગુદામાર્ગ, સાથળ યા સ્તનને ઉત્તેજિત કરીને હસ્તમૈથુન કરવાનું પસંદ કરે છે. ■

નોંધ: આપના પ્રશ્નો 'કળશ' પૂર્તિ વિભાગ, 'દિવ્ય ભાસ્કર', અમદાવાદ કાર્યાલયના સરનામે મોકલી શકો છો.

(લેખક સાલ હોસ્પિટલમાં ચીફ સેક્સોલોજિસ્ટ અને વંધ્યત્વ નિષ્ણાત છે.)

dr9824063332@in.com

યાદ રાખો

- જીવનના છેલ્લા શ્વાસ સુધી જાતીય જીવન માણવા માટે જીવનશૈલીમાં થોડાક ફેરફાર કરવા જરૂરી છે. નિયમિત કસરત, ધૂમ્રપાન, તમાકુ, દારૂ, માંસાહાર અને ઈંડાંનો ત્યાગ આ માટે આવશ્યક છે.
- પુરુષ જીવનનાં 100 વર્ષ સુધી પણ નિયમિત જાતીય જીવન માણી શકે છે.
- ઉંમર વધતાં ઉત્થાન આવતાં થોડી વાર લાગી શકે છે. જે એક સહજ ક્રિયા છે, તેના માટે ચિંતા કરવાની કે સેક્સોલોજિસ્ટને મળવાની જરૂર નથી.
- સેક્સમાં ઇચ્છા ઓછી થવાનું એક કારણ ટેસ્ટોસ્ટિરોન હોર્મોનનું ઓછું પ્રમાણ હોઈ શકે છે. જે યોગ્ય દવાઓથી પાછું મેળવી શકાય છે.
- સ્ત્રીઓમાં સફેદ પાણીની સારવાર કરવી જરૂરી છે. જે દવાથી મટી શકે છે.