



# ખોદો ડુંગર, નીકળ્યો ઉંદર

વૈદ્યમિત્ર, આ મારી બધી ફાઈલો જુઓ. આમાં બધા રિપોર્ટ્સ છે. મને આંતરડાનો સોજો રહે છે. આમતો પાનળા, ચીકણા ઝાડા થાય છે, છતાં ક્યારેક કબજિયાત જેવું રહે છે. મેં બધા રિપોર્ટ્સ કરાવ્યા છે. બધા સારમાં સારા ડોક્ટરોને બતાવ્યું છે અને મને ખબર છે કે એમણે મને સારામાં સારી દવાઓ જ સજેસ્ટ કરી છે. છતાં મને હજી સુધી કોઈ ફાયદો દેખાતો નથી. હવે હું કંટાળ્યો છું. આમ ને આમ તો ચાર મહિના થયા, હવે આંતરડાની મારે દવાઓ ખાધા કરવી? હવે તમે કહો અને કરીએ.’

‘પદાણસાહેબ, તમારી વાત તો સાચી છે. તમારા રિપોર્ટ્સ પરથી તો એવું જ લાગે છે કે તમને આંતરડાનો સોજો છે. હું સમજું છું કે તમે દવાઓ નિયમિત લીધી છે, છતાં પણ તમને થયેલા ફાયદો નથી. અત્યારના સમયમાં લક્ષણોને ઓળખી તેની સારવાર કરવાનો ટ્રેન્ડ છે, જેને અમે લાક્ષણિક ચિકિત્સા કહીએ છીએ. મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં આવી લાક્ષણિક ચિકિત્સા કામ કરી જતી હોય છે, પરંતુ જ્યારે કોઈ રોગ કે લક્ષણ આવી સારવારથી કંટોળે ન થાય, ત્યારે તેની સારવાર માટે રોગનું મૂળ કારણ શોધવા-સમજવાની જરૂર પડે છે. આને આયુર્વેદમાં ‘નિદાન પરિવર્જન ચિકિત્સા’ કહે છે. લાક્ષણિક ચિકિત્સા પ્રમાણમાં ફક્ત પરિણામ આપતી હોવાથી લોકોમાં ખોયુવર હોય છે. જ્યારે નિદાન પરિવર્જન ચિકિત્સામાં રોગનું મૂળ કારણ-નિદાન શોધવામાં થોડો વધારે ટાઈમ જાય છે. તમારા કિસમાં તમને આંતરડામાં સોજો કેમ રહે છે? સોજાનું કારણ શોધવું પડે. સામાન્ય રીતે આવાં કારણો ખાવાપીવામાં કે રોજિંદી લાઈફ સ્ટાઈલમાંથી મળતા હોય છે. કેટલીક વાર બાલ કારણો, ઝૂંબળાઓનું બદલાવવું, પકવું-વાગવું, માનસિક કારણો, અયોગ્ય રીતે કામ કરવાની વૃદ્ધિઓ, શરીરના ખોટા પોશ્વર્સ જેવાં અનેક કારણોમાંથી રોગનું મૂળ કારણ શોધવાની જરૂર હોય છે. જેમ કે તમારા કિસ્સામાં જમ્યા પછી તરત ઊંઘવાની આદત હોય (પાયનના રોગોથી બચવા પછરે કે સંજોજાને જમ્યા પછી ત્રણથી ચાર કલાક સુધી સુવું નહીં) તો પણ પાયન નબળું પડે અને આંતરડામાં સોજો આવી શકે.’

‘વૈદ્યમિત્ર, હું તમારી વાત સમજી શકું છું અને તમારી સાથે સંમત પણ છું, હું તમારી પાસે જ બેઠો છું. બસ, એક રિકવરેસ્ટ છે, મારાથી બહુ લાંબું બેસાશે નહીં. મારા પગની નસ બહુ ખેંચાય છે, સાંધામાં બહુ દુ:ખે છે. ઘણી વાર તો રાત્રે નસો બહુ ખેંચાઈ જાય છે. બાકી હું ખાવાપીવામાં બહુ નિયમિત છું. જ્યારથી મારું પાયન નબળું પડ્યું છે અને આ આંતરડાનો સોજો પકડાય છે ત્યારથી તો મેં બહુ જમવાનું કંટોળે કર્યું છે. તીખું, તળેલું, મેંદો, પચવામાં બારે કોઈ વસ્તુઓ હું લેતો નથી. મને ઠીઠાઈઓનો શોખ નથી. રોજ સવારે ચારેક કિલોમીટર ચાલવા જાઉં છું.’

‘એક મિનિટ, એક મિનિટ, તમને આ સાથળની નસ ક્યારથી દુ:ખે છે? પગની નસો રાત્રે ખેંચાય છે એવું ક્યારેય આ અગાઉ ડોક્ટરોને જણાવેલું છે? એના કોઈ રિપોર્ટ્સ કરાવ્યા છે?’

‘ના હો. એવું તો યાદ આવતું નથી. એમ્પુલી કોઈ ડોક્ટરે મને એવું પૂછ્યું પણ નથી અને મારે કોઈ ડોક્ટર સાથે આની વાત થઈ હોય તેવું મને યાદ પણ નથી. આ મારી પાયનની ફરિયાદો શરૂ થઈ એના થોડા સમય પહેલાં મને એક નાનકડો એક્સિડન્ટ થયેલો અને ત્યારે મને અહીં કમરમાં નીચેની તરફ વાગેલું, પણ પછી મેં એનું બહુ ધ્યાન આપ્યું નથી. કેમ એ દુખાવો કોઈ મહત્વનો છે?’

‘પદાણસાહેબ, એવું બને કે તમારા રોગનું મૂળ કારણ મળી જાય. તમારે કમરનો એક એક્સ-રે કરાવવો પડશે. મારે તમારી લંબના પહેલા, બીજા અને ત્રીજા મણકામાં કોઈ તકલીફ થઈ છે કે કેમ તે ચેક કરવું પડશે. જો આ મણકાઓમાં વાચ્યું હોય કે નુસ્રાન થયું હોય તો આંતરડાનો સોજો, ડાયરિયા, સાધળમાં દુખાવો થઈ શકે. એક્સ-રે કરાવ્યા પછી મને ફોન કરશો.’

(બીજા દિવસે) ‘વૈદ્યમિત્ર મેં એક્સ-રે કરાવી લીધી છે અને તમે કહ્યું હતું તેમ કમરના મણકાઓમાં ઈજા થયેલી બતાવે છે. હવે શું કરીશું? તો એવું થયું કે ‘ખોદો ડુંગર ને નીકળ્યો ઉંદર’. ચાર મહિનાથી આંતરડાની સારવાર લીધી, રોગ નીકળ્યો કમરમાં. હવે તમે મને આમાંથી બહાર કાઢો. હું તમને મળવા આજે જ આવી જવું છું.’

પાંચમો વેદ વેદ પ્રેરક શાહ

# મધનું ઉત્પાદન, ઉપયોગ અને પરખ

**મ**ધનું ઉત્પાદન કરી તેને યોગ્ય રીતે સંગ્રહ કરવું અને લોકો સુધી પહોંચાડવું એક સુઆયોજિત પ્રક્રિયા છે. કુદરતી રીતે બનેલું અથવા બી કલ્ચર દ્વારા ઉત્પન્ન થયેલા મધને સંગ્રહ કરી તેને યોગ્ય રીતે સાચવવું અને તેને અકબંધ રીતે લોકો સુધી પહોંચાડવું એ ખૂબ જરૂરી હોય છે. મધની સાચવણી: મધ અમુક વિશિષ્ટ ગુણવત્તાઓ ધરાવે છે જેના કારણે તે ખૂબ લાંબા સમય સુધી યથાવત્ રહે છે. મધની સાથે રાખેલ અન્ય વસ્તુઓ પણ મધની ગુણવત્તાના કારણે લાંબા સમય દુર યથાવત્ રાખી શકાય છે. મધને સાચવવા માટે તેને ભીનાશથી દૂર રાખવું જરૂરી હોય છે. વાતાવરણમાં રહેલી ભીનાશ મધ શોષી લે છે અને તેના કારણે તેમાં ફર્મેન્ટેશન થઈ શકે છે અને આ મધ બગડી શકે છે. કુદરતી મધ બંધ બરછી અથવા બાટલીમાં ઘણાં વર્ષો સુધી રાખી શકાય છે. થોડાક સમય પછી મધમાં ક્રિસ્ટલ બની જાતા હોય છે, પરંતુ તેને 40-45 ડિગ્રી સેન્ટિગ્રેડ સુધી ગરમ કરવાથી તે પાછું તેના કુદરતી સ્વરૂપમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. **મધનું પ્રોસેસિંગ:** મધ મોટા ભાગે પ્રવાહી સ્વરૂપમાં મળે છે, પરંતુ અમુક પ્રોસેસિંગ દ્વારા તેને અન્ય સ્વરૂપે પણ વિતરણ કરી શકાય છે. તાજું મધ અથવા ‘રો હની’ તેના મૂળભૂત સ્વરૂપે હોય છે અને તેમાં વેક્સ તથા પોલન જેવાં તત્ત્વો હોય છે. ઘણી વાર ન્યૂનતમ હીટિંગ કરેલા મધને પણ ‘રો હની’ ગણવામાં આવે છે. ફિલ્ટર્ડ મધમાં ફિલ્ટર દ્વારા મધમાં રહેલાં પોલન તથા વેક્સ જેવા પદાર્થોને દૂર કરી વેચવામાં આવે છે. ક્રિસ્ટલાઈઝેશન મધમાં નાના નાના ક્રિસ્ટલ બનેલા હોય છે. પેશ્યુરાઈઝ્ડ મધને 70 ડિગ્રી સે. સુધી ગરમ કરી બનાવાય છે. તેના દ્વારા મધમાં રહેલાં ફંગસનો ઘસ થઈ જાય છે અને તે લાંબા સમય સુધી રાખી શકાય છે. ‘ક્રીમ હની’ મધમાં બહુ જ નાના ક્રિસ્ટલ બની જાય છે, જે શ્રેષ્ઠ પર એક્સ કરી ખ્યાઈ શકાય છે. ‘ડ્રાઇ હની’ મધમાંથી પ્રવાહી ખેંચીને તેને વધુ મધ તરીકે ડેક્રેટ અને બેકિંગ પદાર્થોમાં ઉપયોગમાં લેવાય છે. ‘ક્રોમ્બ હની’ મધ પૂઝાના વેક્સ કોખની સાથે વેચાય છે. અમુક લોકો ‘ક્રોમ્બ હની’ તરીકે ઉપયોગ કરે છે.

**મધની ગુણવત્તાઓ :** મધની ગુણવત્તા આંકવા માટે ગ્રેડિંગ સિસ્ટમનો ઉપયોગ થાય છે. આ ગ્રેડિંગ સિસ્ટમ અનેક પરિબળો ઉપર આધારિત છે. તેમાં મધમાં પાણીનું પ્રમાણ, સ્વાદ, સુગંધ અને તેમાં કોઈ ખામી નથી તેના ઉપર આધારિત હોય છે. આ ગ્રેડિંગ સિસ્ટમ પ્રમાણ મધને એ, બી અથવા સી ગ્રેડ આપાય છે. એ ગ્રેડના મધમાં પાણીનું પ્રમાણ 18.6 ટકાથી ઓછું હોય છે. તેની સુગંધ અને સ્વાદ સરસ હોય છે. ક્યા પુષ્પમાંથી તે ઉત્પન્ન થયેલું છે તેનો ખ્યાલ આવી જાય છે. તેમાં કોઈ પણ ઝંખિક્સ હોતાં નથી. એ ગ્રેડનું મધ સાફ હોય છે, તેમાં પોલન અથવા બીજા પદાર્થો નહિવત્ માત્રામાં હોય છે. બી ગ્રેડના મધમાં પાણીનું પ્રમાણ 18.6 ટકાથી 20 ટકા જેટલું હોય છે. તેનો સ્વાદ અને દેખાવ સારો હોય છે અને તેઓ પણ પોલન જેવા પદાર્થોથી મુક્ત હોય છે.



સી ગ્રેડના મધમાં પણ પાણીનું પ્રમાણ 20 ટકા કરતાં ઓછું હોય છે સ્વાદ અને સુગંધ પ્રમાણસર હોય છે, પરંતુ તેમાં પોલન તથા અન્ય રજકણો હોય છે. સી ગ્રેડની નીચેના મધમાં પાણીનું પ્રમાણ 20 ટકાથી વધારે હોય છે અને તેમાં રજકણોની માત્રા પણ વધારે હોય છે. અમેરિકામાં સી ગ્રેડથી નીચેના મધને લોકોના ઉપયોગ માટે બલામણ કરવામાં આવતી નથી.

**મધની ગુણવત્તા કઈ રીતે પારખી શકાય?**  
મધના જાણકાર તેના દેખાવ, રંગ અને સુગંધ દ્વારા મધ કઈ કક્ષાનું છે અને તેમાં ભેળસેળ છે કે નહીં તે જાણવાની ક્ષમતા ધરાવતા હોય છે. શ્રેષ્ઠ કક્ષાનું તાજું મધ (રો હની) છરીથી એક સીધી ધારમાં પડતું હોય છે, તેમાં કોઈ વિક્ષેપ પડતો નથી. નીચે પડ્યા પછી તે મોતીના દાણા જેવો આકાર લે છે. જો તેને સીધું નીચે રેડવામાં આવે તો તે નાનાં સ્તરો બનાવતું હોવું જોઈએ. જો સીધું પાણીની જેમ વહી જાય તો તેનો અર્થ થાય કે તેમાં પાણીનું પ્રમાણ વધારે છે. આવા મધમાં ભેળસેળની સંભાવના હોય છે. ઉચ્ચ ગુણવત્તાનું મધ લાંબો સમય અસલ સ્વરૂપમાં રહે છે. ભેળસેળિયું મધ લાંબો સમય સાચવી શકતું નથી.

બરછી કે બોટલમાં રાખેલું મધ ચોક્કસ પ્રવાહી સ્વરૂપમાં હોય છે. તેમાં સ્તરો બનેલા હોય છે. અમુક મહિનાઓ પછી મધના પ્રકાર પ્રમાણે તેમાં ક્રિસ્ટલ બને છે. અમુક મધ અમુક મહિનાઓમાં ક્રિસ્ટલ સ્વરૂપ ધારણ કરી ઘટ બની જાય છે. અન્ય પ્રકારનાં મધ જેવા કે ટુપેલો અને એકેશિયામાં ક્રિસ્ટલ થવાની શક્યતાઓ ઓછી અને ધીમી હોય છે. મધને 40થી 50 ડિ.સે. સુધી ગરમ કરવાથી તેને ક્રિસ્ટલમાં પરિવર્તન થતાં રોકી શકાય છે. વધારે ગરમ કરવાથી અમુક વાર મધનો રંગ, સુગંધ, સ્વાદ

પહેલું સુખ  
ડૉ. તિવેન મારવાહે  
(એન્ડોક્રાઇનોલોજિસ્ટ)

અને સ્વરૂપમાં ફેરફાર થઈ જાય છે. ગરમ કરવાથી મધ ઘેરા રંગનું થઈ જાય છે અને તેમાં રહેલા એન્ઝાઇમનો ઘસ થાય છે. આ કારણસર મધને 70 ડિ.સે.થી વધારે ગરમ કરવામાં આવતું નથી.

અમુક લેબોરેટરી તપાસ દ્વારા મધની શુદ્ધતા પારખી શકાય છે. અમુક વાર લોકો મધમાં ભેળસેળ તરીકે મકાઈનો સિરપ (ક્રીમ સિરપ) ગોળ અથવા ખાંડ ઉમેરતા હોય છે. આઈસોટોપ સ્પેક્ટ્રોમેટ્રી દ્વારા મધમાં આ પદાર્થોની ઉપસ્થિતિ જાણી શકાય છે. મધ, ખાંડ, ગોળ અથવા ક્રીમ સિરપમાં પ્રોટીન સરખું હોય છે, પરંતુ સુગરની માત્રા અને પ્રકાર જુદા જુદા હોય છે. સ્પેક્ટ્રોમેટ્રી દ્વારા સુગરનો પ્રકાર જાણી શકાય છે અને તે દ્વારા મધમાં ક્રીમ ભેળસેળ થયેલી છે કે નહીં તે જાણી શકાય છે. સારા સાધનો દ્વારા મધમાં 7 ટકા સુધીની ભેળસેળ પણ જાણી શકાય છે. યુરોપના અનેક દેશોમાં ન્યુક્લિયર મેગ્નેટિક રેજોનન્સ દ્વારા મધમાં રહેલા એમીનો એસિડનો પ્રકાર તથા પ્રમાણ જાણી શકાય છે. તે દ્વારા મધનું ઉદ્ભવસ્થાન, ક્યાં ફૂલોમાંથી મળેલું છે તે જાણી શકાય છે.

**વિશ્વમાં મધનું ઉત્પાદન અને ઉપયોગ :** વિશ્વમાં લગભગ દર વર્ષે તેર લાખ મેટ્રિક ટન જેટલા મધનું ઉત્પાદન થાય છે. મધના ઉત્પાદનમાં ચીન સૌથી મોખરે છે. દુનિયામાં જેટલું મધ ઉત્પન્ન થાય છે તેનો ત્રીજો હિસ્સો ચીન એકલામાં થાય છે. ચીન પછી તુર્કી, આર્જેન્ટીના, યુક્રેન, અમેરિકા અને રશિયા વિશ્વમાં મધનું અનુસંદાન પાના નં. 6 >>

**‘ડો** ક્ટર, હું સિંગલ પેરન્ટ છું. આ મારો ટીકરો અભિરાજ. એ સેવન્ટ સ્ટાર્ટર્સ સુધી બિલકુલ બરબર હતો. મીન્સ એકેડેમિક્સ અને સ્પોર્ટ્સ બંનેમાં સરસ પર્ફોર્મ કરતો હતો, પણ છેલ્લા આઠ-નવ મહિનાથી એના બિહેવિયરમાં બહુ નેગેટિવિટી આવી ગઈ છે. વાતે વાતે ગુસ્સો કરે છે અને એના ફેન્ડ્સ સાથે નાની નાની વાતમાં મોટા મોટા ઝઘડા થઈ જાય છે. એટલો બધો તોફાની થઈ ગયો છે કે ટીચર્સ એને મોટે ભાગે ક્લાસની બહાર જ કાઢી મૂકે છે અને તમને યાદ છે પેલા ‘તારે ઝામી પર’ મૂવીના ઈશાનની જેમ અને કંઈ પી જ નથી હોતી એને તો ક્લાસની બહાર કાઢી મૂકે તો મજા પડી જાય છે.’

‘આ બધા જ છોકરાઓ આવા જ હશે? મને નથી લાગતું કારણ કે અમારા ઝૂપની બીજા સમૂહમાં વાત કરે ત્યારે ખબર પડે કે એમના છોકરાઓ બહુ સિન્સરિયરલી ભણતા હોય છે. એ કે એન ગ્રેડ જ લાવતા હોય છે. વળી પાછું સ્પોર્ટ્સમાં પણ આગળ હોય, આમ તો કંપેર ન કરું પણ તોય સરખાવીએ તો એમ લાગે કે મારો અભિરાજ તો કંઈક જુદો જ છે. તમે ખાશો? એને રસ્તા પરના ડોક્સ બહુ ગમે. એ કારમાં જતાં હોઈએ તો એ કાર ઊભી રખાવે. એ રોગ માટે ક્યાંકથી બિલ્કેટ લઈ આવે. એને ખવડાવવાની જ માટે આગળ જવાનું નહીં તો ‘ભાઈ સાહેબ’નું મોઢું જીપ થાય, ઘરે આવીને સરખું જમવાનું નહીં. બહારથી આવીને સાબુથી હાથ નહીં ધોવાના. ગંદા હાથે જ ગમે તે જંક ખાઈ લેવાનું. અમારા ઘરમાં નૂડલ્સ તો જાણે મહિનાનો સ્ટોક હશે. હા, એના ટ્યૂશનના સર સાથે એને ફાંવે છે. ભણે સારી રીતે પણ આ ન રાખે અને મારી સાથે કંઈક એને વિચિત્ર સંબંધ છે. હું એની સૌથી મોટી દુશ્મન છું અને મારા વગર ચાલે પણ નહીં. બોલો હવે આ અભિરાજનું શું કરવું?’ અંજલિબહેને વ્યથા ઠાલવી.

મંજારા અભિરાજનું ક્લિનિકલ એવલ્યુએશન કરી ડિટેલ હિસ્ટ્રી લીધી ત્યારે કેટલાક બીજાં લક્ષણો પણ એનામાં હતાં. અંજલિબહેન એક તો સિંગલ પેરન્ટ હતાં અને ઉપરથી છેલ્લા એકાદ વર્ષથી અભિરાજને હોસ્ટેલમાં મુકવાની ધમકી આપતાં હતાં. અભિરાજના જીવનમાં મમ્મીનો એકમાત્ર સપોર્ટ ગુમાવવાનો એને સતત અત્યેતન ભય હતો. છેલ્લે છેલ્લે તો સ્કૂલે જવાની જ ના પાડતો હતો. અરે! હપ્તાથી તો એલવા પોતાના મમ્મીમાં પણ સુવા રાજ નહોતો. રાત્રે કોમમાં બિહામણાં સપનાં આવે અટલે ચીસ પાડીને ઊઠી જાય. ક્યાંક માથાના દુખાવો, પેટના દુખાવાના, લેવટીની વગેરે ફરિયાદો કર્યા કરે. કિંગ્ડોમિયનના દ્વારા થયેલી બધી જ તપાસમાં નોંધવેલ રિપોર્ટ્સ આવે. મનોચિકિત્સામાં આ સમસ્યાને ‘સેપ્રેશન એન્ડાઈડ ડિસઓર્ડર’ કહે છે.

આવા લોકોમાં ખાસ કરીને આવેલાત્ક દષ્ટિએ એકલા કે છુટ્ટા રીપોર્ટોની ચિંતા કોરી ખાય છે. એમાં માતાપિતામાંથી ભારતીય સંદર્ભમાં ખાસ કરીને જ્યારે માતાથી દૂર થવાનું આવે ત્યારે અપરિપક્વ ઈમોશનલ બાળકો વધારે વિચિત્ર વર્તન દર્શાવે છે. વળી જે મમ્મીઓ પોતે ચિંતાતુર હોય છે. પોતાના એકમાત્ર સંતાનને ‘ચિંતાતુર’ બનવાનો મનોવાસ્તો આપે છે. બાળકમાં ચિંતા કરવાની પ્રક્રિયાનું ‘શિક્ષણ’ થાય છે. કેટલાક માતાપિતાઓ આવનારા કલ્પિત ભયની સામે પહેલેથી જ રિફ્લેક્સ બની જઈને સંતાનના ભયમાં વિકૃત રીતે વધારો કરી નાખે છે. સંશોધનો એવું કહે છે કે આમાં કેટલીક જિન્ટિકલ લિન્ક પણ જવાબદાર છે. અભિરાજના ટ્રીટમેન્ટ પ્લાનમાં એની પોતાની સિટિવિસ તો હતી, જ પણ સાથે એનાં મમ્મીને પણ મનોવિજ્ઞાનિક મદદની જરૂર હતી. એમનું રિવોર્સ પછી સિંગલ થઈ જવું એ જ સ્ટ્રેસફુલ હતું. અંજલિબહેનને પણ સીટિવિસ આવી. અભિરાજ માટે ‘કોન્ટ્રીબિટીવિયર થેરપી’ એ પસંદગીની સારવાર ગણાય. સાથે કાઉન્સેલિંગથી એનામાં કોન્ટ્રીબિટીવિસ મજબૂત થયો. અંજલિબહેનનું સ્ટ્રેસ ઓછું થવાથી પ્રતિબંધ સ્વરૂપે અભિરાજની પણ ચિંતા ઓછી થઈ. ■

**વિનિર્મ-સ્ટ્રોક :** પ્રમાણમાં ખુશ અને ઈમોશનલ વી સંતુલિત માતાપિતા પોતાનાં સંતાનોમાં મનોવેજ્ઞાનિક રીતે સ્વચ્છ સિક્કોસિટીની ભાવનાને વધારી શકે છે, જે સ્વચ્ચ પેરન્ટિંગના પાઠાની જરૂરિયાત છે. drprashanthbhimani@yahoo.co.in

મનદુસ્તરી  
ડૉ. પ્રશાંત ભીમાણી  
(સાયકોલોજિસ્ટ)

# હાઇપરટેન્શનનું વ્યવસ્થાપન



ઉચ્ચ રક્ત દબાણ (તબક્કો 1) 140-159-90-99  
ઉચ્ચ રક્ત દબાણ (તબક્કો 2) 160/100થી ઉપર  
ઘણા કિસ્સાઓમાં હાર્ટ એટેક, સ્ટ્રોક, કિડની ફેલ્યુઅરના પરિણામે અનિયંત્રિત ઉચ્ચ રક્ત દબાણ મૃત્યુ અને અંગ્રંબતા માટે જવાબદાર હોઈ શકે છે અને હૃદયરોગના હુમલાથી મુત્યુનો આ જોખમને સીધી રીતે ઉચ્ચ રક્ત દબાણ સાથે જોડી શકાય, ખાસ કરીને સિસ્ટોલિક હાઇપરટેન્શનથી. હાઇપરટેન્શનની આજીવન નિયંત્રણ જાળવણી ભવિષ્યમાં જોખમને ઘટાડે છે જેમ કે હાર્ટ એટેક અને સ્ટ્રોક.

**કારણો :**  
ઉંમર : વૃદ્ધ વ્યક્તિને ઉચ્ચ રક્તદબાણની વધુ શક્યતા છે.  
વંશ : આફ્રિકન અમેરિકનોને કોલેસ્ટ્રોલનું વધુ વખત ઉચ્ચ રક્તદબાણ વિકસે છે.  
સામાજિક આર્થિક સ્થિતિ : ઉચ્ચ રક્તદબાણ સામાન્ય રીતે ઓછા શિક્ષિત નીચા સામાજિક જૂથોમાં વધુ જોવા મળે છે.  
કોલેસ્ટ્રોલ લીવર (આનુવંશિકતા) : કુટુંબમાં ઉચ્ચ રક્તદબાણનું વલણ વંશાનુગત હોય છે.  
લિંગ : સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોને ઉચ્ચ રક્તદબાણ વિકસવાની એક મોટી શક્યતા છે. આ શક્યતા વય અને વિવિધ વંશીય જૂથો મુજબ અલગ અલગ હોય છે.  
દારૂ સેવન : જો એ દારૂ માટે સંવેદનશીલ હોય તેમને દિવસ દીઠ એક બે ટ્રિક કરતાં વધુ દારૂ પીવાથી રક્તદબાણ વધે છે.  
પન્ખનિયંત્રણ (ઓરલ કોન્ટ્રાસેપ્ટિવો ઉપયોગ) ગોળીઓ : કેટલીક સ્ત્રીઓને જન્મનિયંત્રણ ગોળીઓ લેવાથી ઉચ્ચ

દિલ સે  
ડૉ. ધવલ નાચક  
(એમ.એ., ડી.એમ., (સીડીએમ))

રક્તદબાણ વિકસે છે.  
**કસ્ટરનો અભાગ :** એક બેઠાડું જીવનશૈલી સ્થૂળતા અને ઉચ્ચ રક્તદબાણના વિકાસમાં મોટો ફાળો આપે છે.  
**દવાઓ :** જેમ કે એન્ડોટામિનસ (ઉત્તજકો), આહાર ગોળીઓ અને કેટલીક ઈની અને એલેક્સ લક્ષણો માટે વપરાતી દવાઓ જેમ કે સ્યુડોફેડ્રીન ઉચ્ચ રક્તદબાણ રીતે કરે છે.  
**લક્ષણો :** ઉચ્ચ રક્તદબાણમાં સામાન્ય રીતે કોઈ પણ લક્ષણો નથી હોતાં અને ઉચ્ચ રક્તદબાણને ઘણી વાર ‘મૂક હત્યારા’ તરીકે ચીતરાવામાં આવે છે. ક્યારેક વધેલા રક્તદબાણથી લોકોમાં માથાનો દુખાવો, ચક્કર, ઝાંખી દષ્ટિ, ઊભા અને ઊભી, છાતીમાં દુખાવો અને હાંક વિકસી શકે છે. લોકો ઘણી વાર તબીબી કાળજી લેતા નથી, જ્યાં સુધી કે તેમના કોઈ અંગને કોનિક (ચાલુ, અને લોંગ ટર્મ) ઉચ્ચ રક્તદબાણના કારણે નુકસાન ન થાય. સામાન્ય રીતે ઉચ્ચ રક્તદબાણથી નીચે પ્રમાણમાં અંગોને નુકસાન થઈ શકે છે. હાર્ટ એટેક, હાર્ટ ફેલ્યુઅર, સ્ટ્રોક અથવા શ્લેષ્મક અંગેનિક હુમલો (ડીઆઈઓ), કિડની ફેલ્યુઅર અને ઉત્તરોત્તર દષ્ટિ ગુમાવવા સાથે આંખને નુકસાન.  
ઉચ્ચ રક્તદબાણ ધરાવતા લગભગ 1% લોકો તબીબી સારવાર લેતા નથી, જ્યાં સુધી કે ઉચ્ચ રક્તદબાણ ખૂબ ગંભીર ન બને, એક એવી પરિસ્થિતિ જેને જીવલણ હાઈપરટેન્શન કહેવાય છે. એ સમજવું અત્યંત મહત્વનું છે કે હાઇપરટેન્શન વર્ષો સુધી જાણી ન શકાય અને કોઈ લક્ષણો ન હોવાં કરતાં, પરંતુ હૃદય, અન્ય અંગો અને રક્તવાહિનીઓને ઉત્તરોત્તર નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. (ક્રમશઃ) info@cims.me



# મોટા ભાગની સ્ત્રીઓમાં ફાઇબ્રોસિડની ગાંઠો જોવા મળતી હોય છે, જેના કારણે માસિક સ્ત્રાવ વધારે આવે છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશનના પ્રમાણે દર પાંચમાંથી એક મહિલાને વધુ પડતા માસિકની તકલીફ હોય છે.

# ગર્ભાશય કટાવી નાખવાથી સેક્સમાં કોઈ તકલીફ થાય?



**સમસ્યા :** મારી ઉંમર સત્તાવીસ વર્ષની છે. પત્ની ચોવીસ વર્ષની છે. મારાં લગ્નને આશરે અઠી વર્ષ થયાં છે. અત્યારે અમારો સંતાન ખેળઈ નથી એટલે ગર્ભાશય કટાવીને ઉપયોગ મારાં પત્ની કરે છે. મને એક વિચિત્ર શોખ છે. મને મારાં પત્ની શરીર ઉપર આછાપાવળાં વસ્ત્રો પહેલેલાં હોય તો જ મને વધારે રહેવા આગે છે, તો શું આ વિકૃતિ છે?

**ઉત્કેવ :** આપના પત્ની વિગતો પૂરતી નથી. સામાન્ય રીતે પતિ-પત્ની એકંદ્ર પાસે કોઈ ચોક્કસ પ્રકારની જાતીય ઈચ્છાઓનો આગ્રહ રાખે તેને વિકૃતિ કહી શકાય નહીં. કેટલાક પુરુષોને તેમની સ્ત્રીએ લાંબાં મોજાં પહેરેલાં હોય તો વધારે આનંદ અનુભવતા હોય છે. જ્યારે કેટલાક પુરુષોને પોતાની પત્ની ઊંચાની જેમ વર્તન કરે ત્યારે વધારે ઉત્તેજના આવવાની હોય છે, પરંતુ ઘણી વાર એવા પુરુષો પણ હોય છે કે જેમને પત્ની માર મારે તો જ ઉત્તેજના આવે. આવી મારપીટ વાર વૃત્તિ ચોક્કસ વિકૃતિ કહી શકાય. સમાગમ દરમિયાન આપના સાથી આછાપાવળાં વસ્ત્રો પહેરે છે ઈચ્છાને વિકૃતિ ના કહેવાય, પરંતુ ‘અસાધારણ’ જરૂર કહી શકાય. જો આમ કરવામાં આવે અને ને વાંધો ના હોય તો તેને નોર્મલ ગણી જાતીય જીવન માણવામાં કોઈ જ વાંધો નથી. હકીકતમાં ઘણા પુરુષોની આ જરૂરિયાત હોય છે. જેમ નગ્ન સત્ય વ્યક્તિને અર્પસવ કરતાં ઓછું ઉછેરે છે, તેમ તદન અનાવૃત દહ વધુ કામોત્તેજક

લાગતો હોય છે. મનની જરૂરિયાત જ એવી છે જે ગોપિત છે. જે પારણાને આધીન છે. તેની જિજ્ઞાસા, ઉત્કંઠા વધુ રહેતી હોય છે, સેક્સમાં આ બાબત અવિશેષ સાચી કરે છે. આથી જ માનવમનની આ વિલક્ષણતાનો લાભ લઈ ફિલ્મકાર ગલગલિયા કરાવે. એવાં દેશ્યો મુકતાં હોય છે. સેન્સર બોર્ડના નિયમો પણ અશલીલતા અંગેના વૈજ્ઞાનિક પ્યાલોને બદલે સામાજિક પ્યાલોને આધારે બને છે. આથી જ કદાચ સંપૂર્ણ નગ્નતા કે જે એટલી ઉત્તેજક નથી તે બતાવવાનો પ્રતિબંધ છે અને અર્પનગ્નતા કે જે વધુ ઉત્તેજક તે તે દર્શાવવાનો પ્રતિબંધ નથી.

**સમસ્યા :** મારી ઉંમર એકવીસ વર્ષની છે. મારાં લગ્ન થોડા જ સમયમાં થયાં છે. મારે એ જાણવું છે કે સ્ત્રીની પ્રાઇવેટ જગ્યાએ કેટલાં દાર હોય છે અને સમાગમ કર્યાં કરવાનો હોય છે. **ઉત્કેવ :** સ્ત્રીઓની પ્રાઇવેટ જગ્યા અર્થાત્ જાતીય સ્કેબે જે જ દારૂ હોય છે. સૌથી ઉપર આવેલા ભાગને મૂત્રાશય કહેવામાં આવે છે. આ દારૂ ખૂબ જ નાનું હોય છે. જેની અંદર ટપલી આંગળીનો પ્રવેશ પણ શક્ય નથી. આ દારૂ વડે માત્ર મૂત્રનું ઉત્સર્જન થાય છે.

આ દારૂની સહેજ નીચે આવેલા દારૂને યોનિમાર્ગ કહેવામાં આવે છે. આ જ જગ્યા કે જે જ્યાંથી માસિક વખતે માસિક સ્ત્રાવ થાય છે, સંબોગના સમયે સમાગમ થાય છે અને બાળકના જન્મ વખતે બાળક પણ અહીં જ બહાર આવે છે. આ દારૂ ઈલાસ્ટિક રબર બેન્ડ જેવું છે. સંબોગ વખતે ઈન્દ્રિયની સાઇઝ જેટલું અને

ખાણવું  
જરૂરી છે  
ડૉ. પારસ શાહ

બાળકના જન્મ વખતે બાળકના માથા જેટલું પહોળું થઈ શકે છે. આ દારૂ અંદરથી ગર્ભાશય સાથે જોડાયેલું હોય છે અને સામાન્ય રીતે યોનિમુખ અને ગર્ભાશય વચ્ચેનો યોનિમાર્ગ આશરે છ ઈંચની લંબાઈ ધરાવતો હોય છે.

**સમસ્યા :** મારી ઉંમર ત્રણીસ વર્ષની છે. મારે ત્રણ વાળકો છે. દર મહિને છ-સાત દિવસ માસિક રહે છે. જેના કારણે શરીરમાં લોહીનું પ્રમાણ પણ ઓછું થઈ ગયું છે. સોનોગ્રાફીમાં ત્રણ નાની ફાઇબ્રોઇડની ગાંઠ બતાવી છે. મારા ડોક્ટરે તાત્કાલિક ગર્ભાશય કાઢી નાખવાની સલાહ આપી છે, પરંતુ મારી બહેનપણીએ આ રીતે ગર્ભાશય કાઢી નખાવ્યા બાદ સેક્સમાં ખૂબ જ તકલીફ થાય છે. શું આ સાચું છે? ગર્ભાશય કાઢવા સિવાય બીજો કોઈ રસ્તો ખરો? **ઉત્કેવ :** તમારી ઉંમરની સ્ત્રીઓની જો સોનોગ