

શુરૂતનાં ગામડામાં દેશમની ખેતીમાં અફલક કમાણી

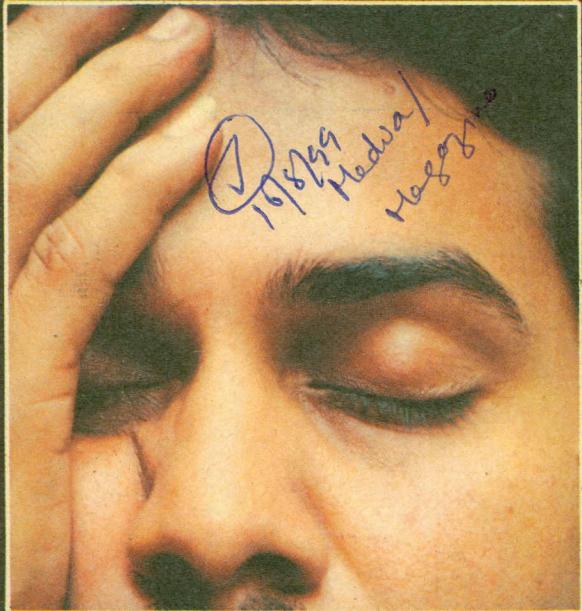
૩ ડિસેમ્બર ૧૯૮૦

રૂપિયા- ૩-૦૦

Satellite TV

ચાલોગાળ

આધુનિક આફ્ટર થાર્ક



તાજગી

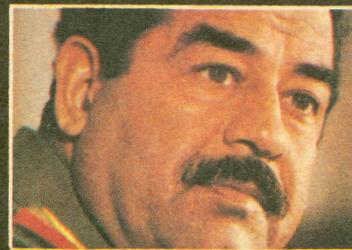
દુષ્કૃતા દિલાજો

દ્વારાદ્વારામી,
આગામાનની
પુત્રી જાહેર

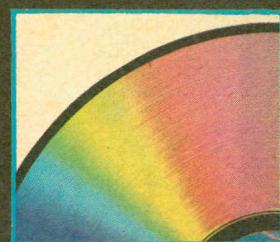


અને સદામ હુસૈનનાં

જગતની
ગત
સ્થાની



હિં માર્દાં
ડિજિટલ
વોઇસ



ડિજિટલ ડિસ્ક

એસ્ટર્ટાર્ટિકમાં પહેલો ગુજરાતી

શકે એ માટે એની સ્થિતિસ્થાપક્ષા વધવી જોઈએ. જેમ રોટલીની કણકમાં જેટલું વધુ પાણી નાખીએ તેમ એ વધુ બેચાઈ શકે છે તેમ યોનિમાર્ગમાં નવ મહિના સુધી સતત ચીકાશ જરવાથી પ્રસૂતિ કુદરતી રીતે થાય છે. જે પ્રદરમાંથી વાસ આવે, પ્રદર જાય ત્યારે બંજવાળ આવે, બળતરા થાય અને અશક્તિ લાગે તો એ ફરિયાદ વાજબી કહી શકાય અને એની દાક્તરી સારવાર થાય જોઈએ.”

“સ્ત્રીઓ ગર્ભપાત વખતે કે બાળક ન થાય એ માટેના ઔપરેશન વખતે પણ બહુ ગભરાતી હોય છે, એકાદ ગર્ભપાત કુદરતી રીતે થાય તો અશક્તિ આવતી નથી. કુદરતી ગર્ભપાત પછી એક જ અછવારિયાનો આરામ જરૂરી છે. સ્રદ્ધિલાઈઝેશન અર્થાત્ વંદ્યોકરણના લોપોસ્કોપિક ઔપરેશન પછી એક જ હિવસનો આરામ જરૂરી છે. ટંકો આવ્યો એટલે અશક્તિ આવે એમ માનવું ભૂલબર્થું છે. પણ જે વારંવાર ગર્ભપાત થયા હોય કે ગર્ભપાત વખતે વધુ લોડી ગયું હોય કે સેપિટક થઈ ગયું હોય તો અશક્તિ આવે છે. ઘડી સ્ત્રીઓને માસિક વારસાગત રીતે વધુ જરૂરું હોય છે. આવી સ્ત્રીઓને લોહિતન્વની (આર્નન) ટીકીકી હંમેશાં લેવી પડે જેથી માસિક વખતે નબળાઈ ન લાગે.”

“૪૦થી ૫૦ વર્ષની ઉમરની સ્ત્રીઓ થાક લાગવાની ફરિયાદ કરે ત્યારે માટે ભાગે એ સારી હોય છે. પીળા, કાળાશ પડતા કે ગુલાબી પ્રદરની ફરિયાદ હોય તો તેમણે ડૉક્ટર પાસે જરૂર જોઈએ. વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ ઉમરને હિસાબે અને યોગ્ય ખોરાકને અભાવે થાકની ફરિયાદ કરતી જોવા મળતી હોય છે. આ સિવાય દમ, ટી.બી., પાંડુરોગ જેવા રોગોમાં થાક લાગતો હોય છે. વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ થાકની ફરિયાદ કરે ત્યારે ઘણી વાર એમને કંન્સરની ગાંઠ થઈ હોય છે.”

“ગૃહિણીઓ જમ્યા પછી ‘અમારાથી કિર્દી કામ થઈ નહીં શકે’ એવી ફરિયાદ કરતી હોય છે. અનું કંન્સર એ છે કે જમ્યા પછી પાચન માટે પેટ તરફ લોડીનો પ્રવાહ વધી જાય છે. જે હળવો ખોરાક લીધો હોય તો થાક લાગતો નથી.”

“બ્યવસાયી સ્ત્રી નોકરી કરીને ઘરે આવે ત્યારે સાસુ કે વર એક કપ ચા બનાવી આપે કે પાણીનો ગલાસ ઘરે તો એમનો થાક ઉત્તરી જતો હોય છે. મારી એક દર્દી સ્ક્રૂલમાં શિક્ષિકા હતી. એના પતિ નોકરી કરતા અને ઘરે વહેલા આવી જતા. એમને બે બાળકો હતાં. આ સ્ત્રી ઘરે આવે ત્યારે એક છોકરો તરત જ ચા બનાવીને માતાને આપે, બીજે બજરમાંથી શાકભાજ થઈ આવે. આજે એમાંનો એક છોકરો ડૉક્ટર થયો છે અને બીજે એન્જિનિયર બન્યો છે. બ્યવસાયી સ્ત્રીઓ ઘરમાં ધ્યાન આપતી હોતી નથી એવી માન્યતા ખોટી છે. ઊલટું આમ માનીને પણ સમાજ એમને અન્યાય જ કરતો હોય છે.”

“આજે મસાલેદાર અને તીખું તમતમતું ખાઈને

ભેલપૂરી, પાણીપૂરી અને પાંટિબાજુ જેવી વાનાણીઓ આરોગીને ટાઈફોઇટ, કમલો, મરડો વગેરે બીમારીઓ આપણે નોતરી લઈએ છીએ. આ બીમારીઓનો ઈલાજપે અન્ટબાયોટિક્સ અપાય છે એની આડઅસરપે થાક લાગતો હોય છે. દાખલા તરીકે, ટાઈફોઇટ વખતે ડૉક્ટરો ક્લોરોમાયસેટિન લખી આપે છે જેનાથી શરીરમાં નબળાઈ આવે છે. ડૉક્ટરો છાશવારે દાંબિઓને વિટામિનની ગોળીઓ લખી આપતા હોય છે. વધુ પડતી વિટામિનની ગોળીઓ લેવી એ જે જે ખાવા બરાબર છે. કોઈ પણ દવાના વધુ પડતા હોજને લીધે થાક લાગતો હોય છે. માસિક વખતે દુખાવો ન

આયુર્વેદ રોગની જ સારવાર કરે છે જેથી લક્ષણ આપોઆપ દૂર થાય. જે ઘાતુની અલ્પતા હોય એ વધારવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. એનિમિયા થયો હોય તો લોડી વધે એવી દવા આપવામાં આવે છે જેથી ત્રણથી સાત દિવસની અંદર પરિણામ જેવા મળે છે. બહુ પરસેવો થાય તો શરીરની પાણીની ખોટને પૂરી કરવા ગોળનું પાણી, કાળી દ્રાક્ષનું પાણી, શેરીનો રસ તરત પીવડાવી શકાય. આ સિવાય દૂધી, દાઢ, ફાલસા, ચારોળી, જવ, સાડીચોખા, ખજૂરના શરબત પણ આપી શક્યા?”

વૈદ નરેન્દ્રભાઈ કહે છે કે, “સ્ત્રીનું માસિક આયુર્વેદમાં આર્તવ તરીકે ઓળખાય છે એ પણ લોડીમાંથી જ બનતું હોય છે. એટલે શરીરમાંથી કિર્દી નીકળી રહ્યું હોવાની લાગવી થાકનો અનુભવ કરાવે એ સ્વાભાવિક છે. માસિક દરમ્યાન સ્ત્રીઓએ બને એટલો આરામ કરવો જોઈએ. આ સિવાય જે વ્યક્તિનું પાચનતંત્ર બરાબર હોય તેને થાક ઓછો લાગતો હોય છે. કોઈ પણ રોગ મંદાનિને કારણે થતો હોય છે અને આપણો મોટા ભાગનો ખોરાક મંદાનિને પ્રેરક હોય છે. એથે દરેક વ્યક્તિએ પોતાની પ્રકૃતિ અને કામને અનુરૂપ ખોરાક લેવો જોઈએ.”

“દિવસ દરમ્યાન માનસિક પરિશ્રમ વધારે થયો હોય તો અનું પરિણામ રાત સુધીમાં દેખાનું હોય છે. રોજ માનસિક શ્રમ કરનારે અચાનક શારીરિક શ્રમ કરવો પડે કે રોજ પરસેવો પાડનારાએ કોઈક દિવસ બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવો પડે ત્યારે બનેને થાક લાગતો હોય છે. મન પ્રકૃતિલિંગ હોય તો શારીરિક થાકને માણસ સહન કરી શકતો હોય છે. થાક દૂર કરવા માટે સમય પ્રમાણે સંગીતનો ઉપયોગ પણ થઈ શકે.”

થાક લાગવા વિષે અનેક ખોટી માન્યતાઓ પ્રવર્તતી હોય છે. એક પ્રચિનત માન્યતા એવી છે કે સેંક્સના ઉપભોગીથી થાક લાગતો હોય છે. જાતીય સમસ્યાઓ સંબંધિત સૌથી વધુ ક્રોનિક સારવાર કરનાર પ્રયત્ન વખતે સેંક્સોલોજિસ્ટ ડૉ. પ્રકાશ કોઠારી આ માન્યતાને ભારવૂર્પક નકારી કહે છે. ડૉ. કોઠારી કહે છે, “જે તમે સેંક્સને કસરત ગણતા હો તો સેંક્સ કર્યા પછી થાક લાગતો હોય છે. જાતીય સમસ્યાઓ સંબંધિત સૌથી વધુ ક્રોનિક સારવાર કરનાર પ્રયત્ન વખતે સેંક્સોલોજિસ્ટ ડૉ. પ્રકાશ કોઠારી આ માન્યતાને ભારવૂર્પક નકારી કહે છે. ડૉ. કોઠારી કહે છે, “જે તમે સેંક્સને કસરત ગણતા હો તો સેંક્સ કર્યા પછી થાક લાગે પણ એને જે પરસ્પર આનંદ આપવા લેવાની કિયા સમજતા હો તો તેમાં મહદું અંશે થાક લાગતો નથી. પ્રેમક્રિયા વખતે શારીરિક હલનયલન પછી સાધારણ થાક જેવું ભાન કોઈક વાર થઈ શકે પણ અંતિમ અનુભવ તાજગીનો હોય છે. પ્રેમક્રિયા વખતે સામેવાના આનંદનો પણ ખ્યાલ રાખવાનો હોય છે. સેંક્સમાં બેલાંદી ભણે તો થાક લાગતો નથી. ‘શૂન્ય’ના શબ્દોમાં કહીએ તો,

‘ધડી ભર જીવન થાક લેવા ચાહે તો મરણ માની એને ઉતારી ન પાડે. ભવોભવ સુધી ચાલનારી આ સંકરમાં પથીકને ઉતારા વિના ચાલશે નહીં.’

