

આહારથી આરોગ્ય સુધી

ડૉ. હર્ષા છાડવા

feedback@bombaysamachar.com

ઉત્સેચકો (એન્ઝાઇમ) સજીવોના શરીરમાં દેહધાર્મિક (ફિશ્યોલોજિકલ) ક્રિયાઓના ભાગરૂપે સતત ચાલ્યા કરતી રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓને સહજ સાધ્ય અને ઝડપી બનાવનાર ઉદીપકો પ્રોટીનના બનેલા છે. આ ઉત્સેચકનું કામ વિશિષ્ટ રાસાયણિક ઘટક પર તોડવાનું જોડવાનું એટલે કે વિઘટનાત્મક પ્રક્રિયા દ્વારા તેનું એક કે બીજા સ્વરૂપમાં રૂપાંતર કરવાનું છે. ઉત્સેચકોની પ્રક્રિયા અત્યંત ઝડપી હોય છે. એક જ અણુ લાખોમાં થતી પ્રક્રિયામાં ક્રિયાશીલ (એક્ટિવ) હોય છે. તેઓ તરત બીજી પ્રક્રિયામાં પણ ભાગ લઇ શકે છે.

ઉત્સેચકોના અવરોધકો હોય છે. કેટલાંક રસાયણ ઉત્સેચકો સાથે જોડાતા પ્રક્રિયામાં અવરોધ ઉત્પન્ન થાય છે. કેટલાક ઔષધો એન્ટીબાયોસિસ, વિષમય પદાર્થ અપ્રાકૃતિક રીતે બનેલા ખાદ્યપદાર્થો, વધુ પ્રક્રિયાથી અને કેમિકલ યુક્ત ખાદ્યપદાર્થો એ

આરોગ્ય પ્લસ

સંકલન:

સ્મૃતિ શાહ મહેતા

feedback@bombaysamachar.com

વાત, પિત્ત અને કફથી થતી ઉધરસનાં લક્ષણા:

વાત પ્રકૃતિ

- પેટમાં રહેલો અપકવ રસ ઉપર ચઢે ત્યારે થાય.
- મોઢું સુકાય જાય અને ખાંસી સૂકી હોય.
- શરીર અશક્ત જણાય.
- વારંવાર ખાંસી આવ્યા કરે અને અવાજ બે થાય.
- શરદી-કફ થયા વિના ડાયરેક્ટ ઉધરસ થઈ શં

પિત્ત પ્રકૃતિ

- પિત્ત અથવા વાત-પિત્ત પ્રકૃતિવાળા લોકોને મોટા ભાગે થતી હોય છે.
- શરદી-કફ થયા વિના ડાયરેક્ટ ઉધરસ થાય.
- મોઢું કડવું રહે અને અવાજ બેસી શકે.
- ઉધરસ વખતે ગળામાં બળતરા થાય.

ફોકસ

ડૉ. માજિદ અલીમ

feedback@bombaysamachar.com

સદીઓથી આપણો સમાજ પુરુષપ્રધાન રહ્યો છે. આ સમાજમાં સ્ત્રીઓને ચૂપ રહેવાનું, સહન કરવાનું અને અન્યાય સામે અવાજ ન ઉઠાવવાનું શીખવવામાં આવ્યું છે, પરંતુ હવે સમય બદલાયો છે. સ્ત્રીઓએ પોતાના પર થતા અન્યાય, શોષણ અને અત્યાચાર સામે પોતાની ચુપ્પી તોડવી પડશે અને પોતાના હકો માટે બહાર આવવું પડશે.

એમાં કોઈ બેમત નથી કે માનસિક સ્વાસ્થ્યને લઈને સમાજમાં પહેલાંની તુલનાએ ઘણી અધિક જાગૃકતા જોવા મળે છે, પરંતુ અફસોસની વાત એ છે કે આજે પણ મહિલાઓ પોતે પહેલ કરીને પોતાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર ચર્ચા નથી કરતી. એના કારણે આજે મહિલાઓ પુરુષોની સરખામણીમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યથી ઘણી વધારે પીડિત છે. તણાવ, ચિંતા, એકલાપણું અને ભાવનાત્મક થાક એ હંમેશાં હસતી-મુશ્કુરાતી દેખાવાવાળી મહિલાઓની મુશ્કુરાહટ પાછળની પીડા છે.

વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠનનું માનવું છે કે મહિલાઓ બધાનું ધ્યાન રાખે છે, તેમણે પોતાનું ધ્યાન રાખવા માટે આગળ આવીને પહેલ કરવી પડશે અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને સારું જીવન જીવવા માટે મહત્વપૂર્ણ આધાર બનાવવું પડશે, કારણ કે માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ જ પોતાના પરિવાર, સમાજ અને કાર્યસ્થળે સારું યોગદાન આપી શકે છે. એટલે માનસિક સ્વાસ્થ્યને કમજોરી ન સમજવી જોઈએ, પરંતુ સમગ્ર સ્વાસ્થ્યનું અભિન્ન હિસ્સો માનવો જોઈએ.

આધુનિક જીવને મહિલાઓ માટે અનેક અવસરો વધાર્યા છે, પરંતુ એની સાથે જવાબદારીઓ પણ

લાઇસોસોમ એક શક્તિશાળી ઉત્સેચક



ઉત્સેચકોના અવરોધકો છે. જો ઉત્સેચકો (પાચકરસો) બગડતાં શરીરમાં રોગનાં લક્ષણો દેખાઇ આવે છે. આનું એક એન્ઝાઇમ લાઇસોઝાઇમ છે. જે કુદરતી પ્રતિ બેક્ટેરિયાકારક ઉત્સેચક (એન્ટિ બેક્ટેરિયલ) છે. આનું અન્ય નામ મ્યુરાઇડેઝ છે. જે આંસુ, સલાઇવા (લાળ) પસીનામાં આવેલું છે. આ બેક્ટેરિયાની કોષદિવાલ (સેલવોલ) તોડી તેનો નાશ કરે છે. બીજી રીતે કહીએ તો માનવ અશ્ત્રુ તેમ જ શરીરના અન્ય ભાગોમાંથી સ્રવતું

એક પ્રતિ બેક્ટેરિયાકારક છે. લાઇસોસોમ કોશિકા (સેલ)ની અંદર એક મહત્વપૂર્ણ અંગ છે. આ કોશિકાનું કચરા પાત્ર કે આત્માઘાતી થેલી છે. એટલે આ લાઇસોસોમ કોશિકાની અંદર આવેલા અપશિષ્ટ પદાર્થો (જેરી તત્ત્વો)ને પચાવાનું કે સાફ કરવાનું કામ કરે છે. જે મુખ્ય કાર્ય છે. આ એક શક્તિશાળી પાચક (હાઇડ્રોલાઇટિક) ઉત્સેચક (એન્ઝાઇમ) કોશિકા (સેલ) નષ્ટ કરી બહાર કાઢે છે. સેલમાં લાઇસોસોમ પોતે ફાટીને ખરાબ

સેલને નષ્ટ કરી નાખે છે. તેથી તેને શક્તિશાળી આત્મઘાતી (સુસાઇડ બેગ) કહેવાય છે. આની રચના ગોળ થેલી હોય છે.

લાઇસોસોમ પ્રોટીન, શર્કરા (કાર્બોહાઇડ્રેટ) લીપીડ (ચરબી) જેવા પદાર્થોને સરળ ઉત્પાદમાં તોડે છે. (પાચન કરે છે) જેથી શરીર સુચારુ રૂપથી ચાલે. આ લાઇસોસોમની કાર્ય પ્રણાલી ખરાબ થઇ જાય. તો ધીરે ધીરે પૂરી કોશિકાઓ (સેલ)ના કાર્યમાં ગરબડ ઉત્પન્ન થાય અને

શ્વસનતંત્રની બીમારી ઉધરસ એટલે શું?

- મોટા ભાગે ઉષ્ણઋતુમાં અથવા ઋતુ ૦ ત્યારે થાય.
 - પીળા રંગ જેવી કડવી ઊલટી થઈ શકે.
- કફ પ્રકૃતિ**
- કફના ગળફા નીકળ્યા કરે અને છાતી કફથી ભરેલી જણાય.
 - મોટા ભાગે શરદી-કફ થયા પછી ઉધરસ થાય.
 - મોઢું ચીકણું રહે.
 - શરીર ભારે અને શિથિલ થઈ શકે.
 - ભોજન પર અરુચિ રહે.
 - ઉધરસ થવાનાં અન્ય કારણ: (વાત, પિત્ત અને કફ સિવાયનાં)
 - જે કારણોથી ગળાનું ઈન્ફેક્શન થાય તે જ કારણોથી ઉધરસ પણ થઈ શકે છે.
 - તણાવ, ચિંતા અને ડિપ્રેશનયુક્ત જીવવાથી આપણી શ્વાસનળી સંકુચિત થઈ જાય છે અને તેના રક્ષણ માટે શરીર ઉધરસ ઉત્પન્ન કરે છે.
 - વધુ ઉતાવળમાં અને ચાલ્યા વિના જમવાથી થયેલ અજીર્ણથી.
 - વધુ પડતા ઠંડા પદાર્થોના સેવનથી.
 - મળ-મૂત્રના વેગને રોકવાની આદતથી.
 - શ્વાસ સંબંધી રોગ થવાથી. (અસ્થમા વગેરે)
 - ધૂમ્રપાન કે તમાકુના વ્યસનથી.
 - ઉધરસ ખાવાની મોટી ટેવ પડી જવાથી. (Psychorenic Dry Coughing)

ઉધરસ માટેના ઉપચાર

વાત-પિત્તના કારણે થયેલી ઉધરસના ઉપચારો (જેમાં ભીનો કફ ન હોય):

- ૩ ગ્રામ જેઠીમધનું ચૂર્ણ ૧ ચમચી ઘી સાથે ચાટવું.
- કાળી દ્રાક્ષ અને સાકર મોઢામાં રાખવી.
- ૧ કેળું, ૧ ચમતી ઘી અને ૧ ચમચી સાકર ભેગું કરીને લેવું.

અંગોમાંની કાર્યક્ષમતામાં ખરાબી થાય. પરિણામ સ્વરૂપ ગંભીર અને પ્રગતિશીલ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા ઉત્પન્ન થાય, જેને લાઇસોસોમલ સ્ટોરેઝ રોગ (એલ.એસ.ડી) કહેવાય. આ લાઇસોસોમના આકારમાં વૃદ્ધિ થઇ જાય છે. જેથી અંગો અને પ્રણાલીઓમાં કોશિકીય કાર્ય બાધા ઉત્પન્ન થાય. જેથી તંત્રિકા સંબંધી કિડની સંબંધી, હૃદય સંબંધી, ગેસ્ટ્રો ઇન્ટેસ્ટાઇનલ, મસ્કુલો સ્કેલેટલ, નેત્ર સંબંધી, શ્વસન અને ચામડી સંબંધિત સમસ્યાઓ પ્રગટ થાય છે. ઘણીવાર આનું બગડવું આનુવાંશિક રોગ માનવામાં આવે છે. આની માટે કોઇ ઔષધિય ઉપચાર હજુ આવ્યો નથી. શોધખોળ ચાલુ છે. આનો કોઇ સ્ટ્રીક ઉપચાર ઉપલબ્ધ નથી.

લાઇસોસોમ બગડવાના મુખ્ય કારણમાં પ્રોટીનની ઊણપ કહેવામાં આવે છે, લક્ષણો અલગ અલગ પ્રકારના હોય છે. ત્વચા ફાઇબ્રો બ્લાસ્ટ પરીક્ષણ, રક્ત પરીક્ષણ, મૂત્ર પરીક્ષણના નમૂનાથી આ લક્ષણોની ઉપસ્થિતિ શોધ માટે ઉપયોગ કરાય છે. આનાથી બચવા માટે શરીરમાં વિષાકત દ્રવ્ય ઉત્પન્ન કરતા ખાદ્યપદાર્થ કે દ્રવ્યોનું સેવન ન કરવું જોઇએ.

કોલેસ્ટ્રોલનું નિયંત્રણ જરૂરી છે. કોલેસ્ટ્રોલ અતિરિક્ત થતા તે જમા થવા માટે છે. આંખમાં આનો જમાવ થાય તો મોતિયો થાય, આંખની દ્રષ્ટિ ઘુંઘળી થાય. કારણ આંખના આંસુમાં આ લાઇસોસોમ તે આ કોલેસ્ટ્રોલનો કચરો સાફ ન કરી

શકે ત્યારે આંખની વ્યાધિઓ થાય. આની માટે લીલા પાંદડાવાળી ભાજીઓના રસ બહુ સારી રીતે કામ કરે છે. ખાસ કરીને મૂળાપાન, ગાજરપાન, બટેકાના પાન, આમલીના પાંદડા, બાફેલું લીંબુ. આ પાંદડા ન હોય તો પાલક, તાંદળજો, બથવાના પાન વાપરવા.

સોજા અંગોમાં ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું. સોજાના કારણે દુખાવા થાય છે. કોશિકાઓ ઉપર ભાર વધી જાય છે. હાઇપોઝાંટુલન બગડી જાય છે. એસ્ટ્રોજનના સ્તર ઓછાપ આવતા સોજા વધી જાય છે. જેથી લાઇસોસોમની કાર્યક્ષમતા ધીમી પડે છે. શરીરમાં જ્યાં બગાડ વધે અને સફાઇ ન થાય ત્યારે આ એન્ઝાઇમનું કાર્ય બગડે છે.

શરીરમાં પોષ્ટિક પદાર્થોની જરૂર છે. વગર જરૂરિયાતના દ્રવ્યોની નહીં, જેમ કે ફળોના રસ કે શાકભાજીના રસોની શરીરને જરૂરિયાત છે. ચણા, કોઠી, કોલ્ડ્રીક જેવા પદાર્થો લેવા એ મનનો વિકાર છે. જરૂરિયાતવાળા નથી. આ વિકારી દ્રવ્યોને કારણે શરીરમાં વિષાકીત દ્રવ્યોનો ભાર વધી જાય છે. તે શરીરમાં ભરાવારૂપે બેસી જાય છે. શરીરની અંદરની પ્રક્રિયા ખોટીવી નાખે છે. ભોજનમાં સલાડ, રાયતા, સુપ, શાક, ભાત, રોટલી ખાવા લાયક છે. જે પાચન થઇ જાય. બિસ્કિટ, પાંઉ, કેમિકલવાળો આઇસક્રીમ, પેકેટ ફૂડ, ચીપ્સ અને રેડીમેડ ફૂડનો આજે ઉપયોગ વધી ગયો છે. જેના કારણે ન નિદ્રાન થાય કે ઉપચાર ન થાય તેવા રોગો વધી ગયા છે. ■

- છાલ સાથે ચીકું ખાવા.
- વધુ પિત્તના કારણે ઉધરસ થઈ હોય તો માપસરનાં ઠંડાં પ્રવાહી લઈ શકાય.

કફના કારણથી થયેલી ઉધરસના ઉપચાર:

- લવિંગ મોંમાં રાખી ચૂસવું.
- ૧ ચમચી મધ અને ૨ ચમચી આદુનો રસ મેળવીને પીવો.
- ૨ થી ૩ ચમચી ફુદીનાનો રસ પીવો.
- ૧-૨ ચમચી લીંબુના રસમાં તેનાથી ચારગણું મધ મેળવીને ચાટવું.
- અડધી ચમચી તજ અથવા મરીનું ચૂર્ણ ૧ કપ દૂધમાં ઉકાળીને પીવું.
- ૧ ચમચી અરઝૂસીના પાનના રસ સાથે ૧ ચમચી મધ લેવું.
- હળદર અને સૂંઠ સવાર-સાંજ મધમાં ચાટવું.
- ૧ કપ ગરમ કરેલા દૂધમાં ૧-૧ ચમચી હળદર અને ઘી મેળવીને પીવું.
- થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપરથી થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈ નીકળી જશે અને ઉધરસ તથા દમ મટશે.
- મીઠું અને હળદરવાળો શેકેલો અજમો જમ્યા પછી મુખવાસ તરીકે ખાવાથી ઉધરસ અને શરદી મટે છે.
- હળદર અને મીઠાવાળા ગરમ શેકેલા ચણા (દાળિયા) ખાવા.



માનસિક સ્વાસ્થ્ય: મહિલા માટે ચુપ્પી તોડવાનો સમય

ઘણી વધારી દીધી છે. નોકરી, પરિવાર, બાળકોની દેખભાળ, વડીલોની જવાબદારી, સામાજિક અપેક્ષાઓ અને ડિજિટલ દુનિયાનું લગાતાર વધતું દબાણ, આ બધાની વચ્ચે મહિલાઓ આજે અલગ-અલગ માનસિક તણાવ અને દબાણની વચ્ચેથી પસાર થઈ રહી છે.

નોકરિયાત મહિલા માટે ઘર અને કાર્યસ્થળ એમ બન્ને જગ્યાએ સારા પ્રદર્શનનું દબાણ રહે છે. સાથે જ ગૃહિણીઓની મહેનતને એટલું સન્માન નથી મળતું જેની તે હકદાર છે. મહિલાઓને આ પરિસ્થિતિમાં જીવવું પડે છે. કિશોરાવસ્થામાં ભણતર અને કરીઅરની ચિંતા, યુવાવસ્થામાં નોકરી અને લગનનું દબાણ, લગ્ન પછી માતૃત્વ દરમિયાન શારીરિક અને ભાવનાત્મક પરિવર્તનોનો દબાવ અને મધ્ય આયુમાં હોર્મોનલ બદલાવ. મહિલાઓના જીવનનું દરેક ચરણ નવા માનસિક પડકાર લઈને આવે છે.

આ ઉપરાંત એકલાપણું, ઘરેલુ હિંસા, આર્થિક અસુરક્ષા, સંબંધોમાં તણાવ, સામાજિક સરખામણી અને સોશયલ મીડિયાનો પ્રભાવ પણ માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે. એટલે દરેક મહિલા માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સહાયતા અને સંવાદ આવશ્યક છે.

હકીકતમાં આપણે જ્યારે માનસિક સ્વાસ્થ્યની વાત કરીએ છીએ ત્યારે એમાં ફક્ત માનસિક બીમારીઓને જ રાખીએ છીએ જ્યારે હકીકત એ છે કે માનસિક થાક પણ એક પ્રકારની સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા જ છે. દરેક માનસિક સમસ્યા હતાશા નથી હોતી. લગાતાર તણાવ, ચીડિયાપણું, ઊંઘ ન



ચુપ્પી છે. લોકો પોતાને કમજોર સમજશે અને પરિવાર તેની વાતને ગંભીરતાથી લેશે નહીં એ વિચારે ઘણી મહિલાઓ પોતાની પરેશાની બતાવતી નથી અને ચૂપ રહેવાનું પસંદ કરે છે. પરિણામે તેમની ચુપ્પી તેમના માટે મોટી સમસ્યા બની જાય છે.

એટલે આ સમસ્યાને છુપાવવાને બદલે તેના વિશે કોઈ ભરોસેમંદ વ્યક્તિ, પરિવાર કે જાણકાર સાથે વાત કરવી એ એના ઉપચાર માટેની પહેલી સીડી હોય છે.

એક વાત યાદ રાખો કે

- માનસિક પરેશાનીમાંથી બહાર આવવા માટે પરિવારની મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા હોય છે. જો પરિવારનું વાતાવરણ સહયોગપૂર્ણ હોય તો માનસિક તણાવ ઘણો ઓછો થઈ જાય છે.

ઘરની જવાબદારીઓ વહેંચી લેવી, મહિલાઓની ભાવનાઓને સાંભળવી, તેમની સિદ્ધિઓની કદર કરવી અને તેમને તેમના માટે સમય વિતાવવાનો મોકો આપો. આ બધું તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. પતિ, બાળકો અને પરિવારના અન્ય સદસ્યો તેને ભાવનાત્મક સહયોગ આપે તો તે માનસિક તણાવનો ખૂબ જ સારી રીતે સામનો કરી શકે છે.

આ બધાની વચ્ચે મહિલાએ પોતાની દેખભાળની જરૂરત વિશે પણ સમજવું જોઈએ. માટે ભાગે મહિલાઓ બીજાની દેખભાળ રાખવામાં પોતાની જરૂરતોની ભુલાવી દેતી હોય છે કે પછી એને સોથી છેલ્લે રાખે છે. જ્યારે કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા માટે પોતાની દેખભાળ રાખવી એ કોઈ સ્વાર્થ નથી, આવશ્યકતા છે. પૂરતી ઊંઘ લેવી, સંતુલિત ભોજન લેવું, નિયમિત વ્યાયામ કરવો, યોગ કરવું, ધ્યાન કરવું, સંગીત સાંભળવું, વાંચન તેમ જ પ્રકૃતિ

માનસિક રૂપથી સ્વસ્થ રહેવાના ઉપાય

- સોશયલ મીડિયાનો સીમિત અને સંતુલિત ઉપયોગ કરવો
- રોજ પૂરતી ઊંઘ લો અને નિયમિત દિનચર્યા બનાવી રાખો
- નિયમિત લીલી શાકભાજી અને મોસમ આધારિત ફળ ખાવો
- રોજ પોતાના માટે ૩૦ મિનિટનો સમય કાઢીને પોતાની પસંદનું કાર્ય કરો.
- જ્યારે પણ તણાવ મહેસૂસ કરો ત્યારે પોતાની સૌથી ભરોસેમંદ વ્યક્તિ સાથે ખૂલીને વાત કરો.
- પ્રતિ દિન યોગ, ધ્યાન અને નિયમિત વ્યાયામ માટે સમય ફાળવો.

વચ્ચે સમય વિતાવવો, સહેલીઓ સાથે ખૂલીને ગપસપ કરવી વગેરે પ્રવૃત્તિઓ મહિલાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સંતુલનને સારું બનાવવા માટે જરૂરી છે. એટલે આ બધી ગતિવિધિઓ માટે નિયમિત રીતે સમય આપતાં રહેવું જોઈએ.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય ફક્ત વ્યક્તિગત વિષય નથી. કાર્યસ્થળ પર તણાવપૂર્ણ વાતાવરણ, માતૃત્વનો સમય, લવચીક કાર્યવ્યવસ્થા, કન્સલ્ટન્સી સેવાઓની ઉપલબ્ધતા વગેરે મહિલાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યને સારું બનાવી શકે છે.

શાળાઓ અને કોલેજોના અભ્યાસક્રમોમાં અને ગતિવિધિઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશેના શિક્ષણને હિસ્સો બનાવવો જોઈએ જેને કારણે છોકરીઓ નાની ઉંમરથી જ ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્યના મતલબ વિશે સમજ શકે. છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી માનસિક સ્વાસ્થ્યને લઈને જાગૃકતા વધી છે. હવે મહિલાઓ કોઈ પણ જાતના સંકોચ વગર મનોવિજ્ઞાનિક કે મનોચિકિત્સકની સલાહ લઈ રહી છે. આ એક સકારાત્મક બદલાવ છે, પરંતુ હજી લાંબી સફર પસાર કરવાની બાકી છે. ■

