

મનોચિકિત્સા

ચાદશક્તિની બીમારી કિમેન્શિયા

રિટાયરમેન્ટ પછીના સાયકોલોજીકલ પ્રોબ્લેમ્સ

તંત્રી : ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આત્મન્ ॥ ભાયકિયાટ્ટી હોસ્પિટલ

સપ્ટેમ્બર - 2023 ₹ 5/-

Follow us @ drsmjani



માનસિક, મનોદૈહિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તથા વ્યક્તિત્વ વિકાસ
અને સફળ જીવન બનાવવાની પ્રેરણા આપતું મેગેઝીન....

www.sexologistbhavnagar.in

www.drsmjani.com

બાળકોના માનસિક રોગ

- ✦ અંગુઠો ચૂસવો
- ✦ શાળામાં તોફાની વૃત્તિ
- ✦ નિશાળે જવાનો ડર
- ✦ ભણવામાં પાછા પડવું
- ✦ પરીક્ષાનો ડર
- ✦ બોલવાની-લખવાની-ગણિત ગણવાની કે વાંચવાની ગરબડો થવી.
- ✦ મંદબુદ્ધિ
- ✦ ઊંઘમાં પેશાબ થવો
- ✦ જીભનું તોતડાપણું
- ✦ જીદી વૃત્તિ
- ✦ ખલેલ રૂપ વર્તન વગેરે
- ✦ ભાઈ-બહેનો સાથે ઝઘડા



ઉપર મૂજબના લક્ષણોની સારવાર માટે સંપર્ક કરો :-

ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આત્મનું ॥ આયુર્વિદ્યાદ્વી હોષ્ટિપટલ
અને
ઇશાન વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર

બીજો માળ, સુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા,
ભાવનગર-364002 (ગુજરાત)

ફોન: (0278) 2516212, 2224736, 8141872881



અનુક્રમણિકા

- 1) યાદશક્તિની બીમારી ડિમેન્શિયા 03
- 2) મહિલાઓની ફર્ટિલિટી પર અસર કરતા ફૂડ 05
- 3) પહેલી તક 07
- 4) રિટાયરમેન્ટ પછીનાં સાયકોલોજીકલ પ્રોબ્લેમ્સ 08
- 5) બ્લ્યુ ઝોન - પાવર “૯” 10
- 6) 10 THINGS TIME HAS TAUGHT ME 13

૬૮ વર્ષના કપિલભાઈને તેના પત્ની અને પુત્ર મારી પાસે યાદશક્તિની તકલીફ માટે લઈ આવ્યા. તેઓનાં કહેવા મુજબ કપિલભાઈને છેલ્લા ૨-૩ વર્ષથી ધીરે-ધીરે યાદશક્તિની તકલીફ વધતી જાય છે.

કોગ્નિટીવ ચેંજ

- ચાવી, પાકિટ, ફોન નંબર ભૂલી જાય
- નામ ભૂલી જાય, તારીખ, વાર, સમયમાં તકલીફ
- ઘરનું સરનામું ભૂલાય જાય
- વાતચીતમાં શબ્દો શોધવા, વિચારો વ્યક્ત કરવામાં તકલીફ, વારંવાર પ્રશ્નો પૂછે
- રોજ-બ-રોજનાં કામમાં તકલીફ, જેમ કે ઠાપું, કપડાં પહેરવા
- જ જ મે ટટ, નિર્ણય / પ્લાનિંગમાં તકલીફ પડે
- સમય, જગ્યાનું ભાન ન રહે
- દૈનિક ક્રિયામાં રસ ઓછો થતો જાય અને કામ કરવામાં

લાંબો સમય થાય.

- અન્યની લાગણી ન સમજી શકે
- એકી સાથે એકથી વધુ કામ ન કરી શકે

સાયકોલોજીકલ ચેંજ

- ડિપ્રેશન - હતાશા, બેચેની
- એંકઝાઈટી - અજંપો
- વ્હેમ-શંકા
- હેલ્થુસિનેશન-પિના કારણ અવાજો સંભળાય કે કોઈ આકૃતિઓ દેખાય
- જીદ કે ગુસ્સો કરે
- પર્સનાલિટીમાં ફેરફાર

ડિમેન્શિયા આંકડાઓમાં

- અંદાજિત ૫.૫ કરોડ લોકો દુનિયામાં આનાથી પીડાય છે.
- દર ૩ સેકન્ડે એક નવો કેસ ડિમેન્શિયાનો નોંધાય છે.
- ૬૫ વર્ષની ઉપરના ૫.૮% ને ડિમેન્શિયા
- ૮૫થી ઉપરનામાં ૫૦%થી વધુમાં અસર જોવા મળે

મનોચિકિત્સા

REGNO-GUJBIL/2010/39002

વર્ષ - 13, અંક - 01

સળંગ અંક - 158

સપ્ટેમ્બર - 2023

તંત્રી: ડૉ. શૈલેષ જાની સંપાદન:- ઉમેશ શાહ

રજી. ઓફિસ : 'આત્મન' સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ બીજો માળ, સુર્વીઈવ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨ (ગુજરાત)
ફોન : (0278)2516212

E-mail : drsmjani@yahoo.com

www.sexologistbhavnagar.in • www.drsmjani.com

ડિમેન્શિયાનાં કારણો :

- ૧) અલ્ઝાઇમર ડિસીઝ
૭૦-૮૦%માં આ બીમારી જોવા મળે
- ૨) વાસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા
- ૩) લેવી-બોડી ડિમેન્શિયા
- ૪) ફ્રન્ટોટેમ્પોરલ ડિમેન્શિયા
- ૫) હિંદિન્ગટન ડિસીઝ
- ૬) પાર્કિન્સન ડિસીઝ
- ૭) ફ્લૂઈડેલ્ટ ઝુર્કાબ ડિસીઝ
- ૮) વર્નિકસ કોરસેકાફ સિન્ડ્રોમ
- ૯) ટ્રોમેટિક હેડ ઇંજરી

રીસ્ક ફેક્ટર (કોનામાં થવાની શક્યતા વધારે) :

- ઉંમર (૬૫ વર્ષથી વધુ)
- ડાયાબિટીસ, હાઇ બ્લડપ્રેશર
- ઓબેસીટી-સ્થૂળતા
- સ્મોકિંગ-દાઝનું વ્યસન
- બેઠાડું જીવન, એકાંત જીવન
- ડિપ્રેશન, ફેમીલી હિસ્ટરી

તપાસ :

- બ્લડ ટેસ્ટ, ઈ.ઈ.જી.
- સીટી સ્કેન, એમ.આર.આઈ.
- સી.એસ.એફ.
- ન્યુરો કોગ્નિટીવ ટેસ્ટીંગ

દર્દીની મેન્ટલ એબિલિટી ચેક કરવામાં આવે :

- પ્રોબ્લેમ સોલ્વિંગ
- લાર્નિંગ, જજમેન્ટ
- મેમરી, પ્લાનિંગ
- રીઝર્નિંગ, લેંગ્વેજ

સારવાર :

ડિમેન્શિયા “ટ્રીટેબલ” (સારવાર લાયક) છે પરંતુ “ક્યોરેબલ” (સંપૂર્ણ મટી જાય તેવું) કે “રિવર્સિબલ” નથી. એટલે કે તેમાં સિમ્ટમેટિક મેનેજમેન્ટ કરવાનું હોય છે.

દવાઓ :

- ડોનેપેઝીલ, રિવાસ્ટીગમીન, ગેલેન્ટામાઇન
- મેમેન્ટીન
- પિરાસીટામ

લાઇફ સ્ટાઇલ મોડીફિકેશન :

- ૧) કસરત-મીનીમમ ૩૦-૪૫ મીનીટ
- ૨) ફૂટ-લીલા શાકભાજી, કઠોળ, ડ્રાયફ્રૂટ, મેડિટેરિયન ડાયટ
- ૩) વ્યસનમુક્તિ : તમાકુ, સીગારેટ, દાઝથી દૂર રહો
- ૪) માઇન્ડ એન્જેજ રાખો : પઝલ્સ, સુડોકુ, ક્રોસવર્ડ, જેવી રમતો રમો
- ૫) સામાજિક હળતા મળતા રહો
- ૬) ઊંઘ-સ્લિપ એપ્નિયાને લીધે ઊંઘ ડિસ્ટર્બ થતા બ્રેઇન ડેમેજ થઈ શકે
- ૭) વિટામીન B6, B12, D3, ફોલિક એસિડ પૂરતી માત્રામાં લો

કેટલાક ફૂડ્સ એવા છે કે જે મહિલાઓની માતા બનવાની ક્ષમતા ફર્ટિલિટીને પ્રભાવિત કરી શકે છે. આથી માતા બનવા ઇચ્છતી મહિલાઓએ તેના સેવનથી બચવું જોઈએ.

માં બનવું ઠરેક સ્ત્રી માટે એક ખૂબસૂરત અહેસાસ હોય છે. પણ સ્ત્રીઓ જ્યારે માતા બનવાની કોશિશ કરે છે ત્યારે શરીરના કેટલાક પ્રોબ્લેમ્સને લીધે તેને માતા બનવામાં મુશ્કેલી પડે છે. જે પાછળ ઘણાં કારણો હોઈ શકે છે જેમ કે તણાવ, લાઈફ સ્ટાઈલ તથા ખાવા-પીવામાં ફેરફાર વગેરે. એવામાં કેટલાક ફૂડ્સ એવા છે કે જે મહિલાઓની માતા બનવાની ક્ષમતા ફર્ટિલિટીને પ્રભાવિત કરી શકે છે. અગર મહિલાઓ માતા બનવાનું વિચારી રહી હોય તો તેમણે આવા કેટલાક ફૂડ્સથી દૂર રહેવું જોઈએ. અગર

તેઓ

આ

ફૂડ

ન

ખાય તો તેઓની ફર્ટિલિટીમાં સુધારો થઈ શકે છે. અત્રે એ ફૂડ અંગે ચર્ચા કરી છે.

કેફીન

કેફીન શરીર માટે ખૂબ જ હાનિકારક છે. આથી જો તમે માતા બનવાનું પ્લાનિંગ કરી રહ્યા છો તો તમારે ચા-કોફી તથા કોલ્ડડ્રીંક્સ પીવાથી બચવું જોઈએ. આ કેફીનયુક્ત પીણાંઓ પીવાથી મહિલાઓનું એસ્ટ્રોજન લેવલ વધી જાય છે અને પીરિયડ્સ સાયકલ પણ ડિસ્ટર્બ થઈ જાય છે. આથી અગર તમને ચા-કોફી પીવાનું વધારે મન છે તો પણ આખા દિવસમાં કુલ એક બે કપથી વધારે ન પીશો.

જંક ફૂડ્સ

જંક ફૂડ્સ આરોગ્ય માટે અત્યંત હાનિકારક હોય છે. જંક ફૂડના સેવનને લીધે મેદસ્વીપણું વધે છે. જંક ફૂડ ખાવાથી શરીરનું કોલેસ્ટ્રોલ લેવલ પણ વધે છે તથા નર્વસ સિસ્ટમ પણ પ્રભાવિત થાય છે. મહિલાઓ અગર



જંક ફૂડનું નિયમિત સેવન કરે તો તેને લીધે તેની ભૂખ ઘણી ઓછી થઈ જાય છે. એવામાં જંક ફૂડના સેવનથી બચો.

સોફ્ટ ડ્રિન્ક્સ

સોફ્ટ ડ્રિન્ક્સ શરીર માટે નુકસાનદાયક છે. આજકાલ માર્કેટમાં અનેક પ્રકારના સોફ્ટ ડ્રિન્ક્સ વધારે પ્રમાણમાં મળવા લાગ્યા છે. જાહેરાતોના ઓવરડોઝ તથા દેખાદેખીના પ્રતાપે લોકો સોફ્ટ ડ્રિન્ક્સ જેવા કે થમ્સઅપ, પેપ્સી, કોકાકોલા વગેરે વધારે પ્રમાણમાં પીવા લાગ્યા છે. એવામાં અગર તમે માતા બનવાનું વિચારી રહ્યા હો તો સોફ્ટ ડ્રિન્ક્સના સેવનથી બચવું જોઈએ. સોફ્ટ ડ્રિન્ક્સ પીવાથી મેદસ્વીપણું વધે છે. જેનાથી ફર્ટિલિટી પ્રભાવિત થાય છે. આવા ઠંડા પીણાંઓમાં વધારે પડતી માત્રામાં કેલોરી હોય છે જે શરીર માટે ખૂબ નુકસાનદાયક પૂરવાર થાય છે. એવામાં અગર તમે માતા બનવાનું પ્લાનિંગ કરતાં હો તો સોફ્ટ ડ્રિન્ક્સથી દૂર જ રહેવું જોઈએ.

પ્રોસેસ્ડ મીટ (માંસ)

અગર તમે માતા બનવાનું વિચારી રહ્યા હો તો પ્રોસેસ્ડ રેડ મીટ (માંસ)નું સેવન કરવાથી

બચો. આ ફૂડમાં હાઈ કેલેરી હોય છે જે ફર્ટિલિટીને પ્રભાવિત કરે છે. પ્રોસેસ્ડ મીટ ખાવાથી મહિલાઓને ચરબીની સમસ્યા પણ થઈ શકે છે. મીટ ખાવાથી વજન ઝડપથી વધે છે તથા લિવરમાં ફેટ પણ જમા થાય છે.

આલ્કોહોલ

બદલાતા સમયની સાથે સાથે મહિલાઓમાં પણ આલ્કોહોલ-દારૂ પીવાનું પ્રમાણ ખૂબ વધી જવા પામ્યું છે. આપ સૌ જાણો જ છો કે આલ્કોહોલ શરીર માટે અત્યંત નુકસાનદાયક હોય છે. આલ્કોહોલ પીવાથી મહિલાઓની માતા બનવાની ક્ષમતા પર બહુ અસર પડે છે. આલ્કોહોલ મહિલાઓના હોર્મોન્સમાં અસંતુલન પણ ઉત્પન્ન કરે છે જેથી ફર્ટિલિટી પ્રભાવિત થાય છે. મહિલાઓ અગર આલ્કોહોલનું સેવન કરે તો તેની પીરિયડ્સ સાયકલમાં પણ ચેન્જ થઈ જાય છે.

આમ, ઉપર દર્શાવેલ તમામ ફૂડ્સ મહિલાઓની ફર્ટિલિટીને પ્રભાવિત કરે છે. એવામાં અગર માતા બનવાનું વિચારી રહ્યા હો તો ઉપરોક્ત ફૂડ્સથી બચવું જોઈએ જેથી સ્વસ્થ બાળને જન્મ આપીને માતૃત્વનું અનેક સુખ મેળવી શકાય.

એક નવયુવાન એક ખેડૂત પાસે જઈને તેની ખૂબસૂરત ઠીકરી સાથે લગ્ન કરવાનો પ્રસ્તાવ મૂકે છે.

ખેડૂતે થોડુ વિચારીને એક શરત મૂકી કહ્યું, “હું મારા ઘરમાંથી વારાફરતી ત્રણ આખલા છોડીશ તેમાંનાં કોઈ પણ એકની પૂંછડી તારે પકડી લેવાની, તો હું મારી ઠીકરીનાં લગ્ન તારી સાથે કરીશ.”

યુવાને શરત મંજૂર કરી.

યુવાન ટકાર થઈને ઘરનાં દરવાજામાંથી બહાર આવવાની રાહ જોવા માંડ્યો. અચાનક ઘડામ કરતો દરવાજો ખૂલ્લે છે અને એક મહાકાય આખલો દોડતો-દોડતો બહાર આવે છે. તેણે વિચાર્યું કે હવે પછીનો આખલો કદાચ નબળો હશે એટલે તે સાઈડમાં ઉભો રહી ગયો અને આખલાને પસાર થઈ જવા દીધો.

ફરી વખત ઘડામ કરતો દરવાજો ખૂલ્લે છે અને તેણે જિંદગીમાં ન જોયો હોય તેવો પડઁદ, સશક્ત, મહાકાય આખલો દોડતો-દોડતો બહાર આવે છે. ફરી યુવાનને થયું કે આ આખલા કરતાં તો હવે પછીનો આખલો નબળો જ હશે. એવું

વિચારીને તે સાઈડમાં ઉભો રહી ગયો અને આખલાને જવા દીધો.

દરવાજો ખૂલ્યો અને ત્રીજો આખલો આવ્યો. યુવાનનાં ચહેરા ઉપર હાસ્ય હતું. આ આખલો એકદમ ફૂકાય, નબળો હતો.



તેણે પૂંછડી પકડવા માટે પોઝીશન લીધી અને જોયું તો... તેને પૂંછડી જ નહોતી !!

જિંદગીમાં ઘણી તક આવે છે. કોઈ તક અઘરી તો કોઈ સરળ હોય છે. પરંતુ હવે પછીની તક સરળ હશે તેવું સમજીને જો આપણે તક જવા દઈશું તો હંમેશા આપણે ચૂકી જઈશું. તો, હંમેશા તમને મળેલી પ્રથમ તક ઝડપી લો.

સામાન્ય રીતે રિટાયરમેન્ટ એ આનંદ અને નવરાશનો સમય છે. પરંતુ ક્યારેક અમૂક લોકો માટે આ સમય ચેલેન્જિંગ પણ હોઈ શકે છે. કોઈ પણ બિઝનેસ કે સર્વિસ તમને પૈસાની સાથે સાથે લાઈફ સ્ટાઈલ, સ્વની ઓળખ, હેતુ અને મિત્રો આપે છે. જે લોકોએ પોતાના શોખને કેરિયરમાં રૂપાંતર કર્યો છે તેને માટે રિટાયરમેન્ટ ખૂબ સરળ હોય છે.

રિટાયરમેન્ટ પછીનો ઇમોશનલ રિસ્પોન્સ કેવો હશે તેનો આધાર વ્યક્તિનાં પ્લાનિંગ ઉપર હોય છે. જો વ્યક્તિ અગાઉથી જ મેન્ટલી પ્રિપેર હોય તો તેમાં ઓછા પ્રોબ્લેમ્સ જોવા મળે છે.

સામાન્ય રીતે



રિટાયરમેન્ટની વાત આવે એટલે આપણે માત્ર ફાયનાન્સિયલ પ્લાનિંગની જ વાત કરતા હોઈએ છીએ. કેટલું સેવિંગ કર્યું? કેટલું પીએફ આવશે? કેટલું વ્યાજ આવશે વિગેરે. પરંતુ આપણે સામાન્ય રીતે ઇમોશનલ કે સાયકોલોજીકલ વેલ બિંધાવું પ્લાનિંગ નથી કરતા.

રિટાયરમેન્ટનાં પહેલા તબક્કામાં સામાન્ય રીતે એક્સાઈટમેન્ટ-ઉત્તેજના હોય છે જે મોટેભાગે એકાદ વર્ષ ચાલે છે. આરામ, પ્રવાસ, શાંતિથી ટીવી જોવું, જોર્ગીંગ, મિત્રો સાથે ટોળ ટપ્પા કરવા વિગેરે.

શરૂઆતનો આ તબક્કો પસાર થાય બાદ બીજા તબક્કામાં “હું કોણ છું” (ઓળખ)નો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે. સહુપ્રથમ લાગણી હોય છે કંઈક ગુમાવવાની (સેન્સ ઓફ લોસ) પદ, સત્તા, પાવર, પૈસા વિગેરે. ત્યાર પછીની ચિંતા આ વસ્તુમાંથી બહાર કઈ રીતે આવવું તે હોય છે. ઘણા લોકો સચિવ, કલેક્ટર, મેનેજર, રાજકીય રીતે

આગળ પડતી પોસ્ટ હોય તેવા લોકોમાં અચાનક આવતી કાલથી તેનો ઓર્ડર સાંભળવા વાળુ કોઈ નહીં હોય તેના ખ્યાલ માત્ર થી જ ડિપ્રેશનમાં આવી જાય છે.

રિટાયરમેન્ટ પછીના ખૂબ જ અગત્યના ભાગ છે તે પતિ-પત્નીનાં સંબંધો અને તેમાં થતા ફેરફારનો. સામાન્ય રીતે પત્ની તેના પતિના રિટાયરમેન્ટની રાહ જોઈને બેઠી હોય છે કે તેઓ રિટાયર થાય એટલે ચારધામની યાત્રાએ જઈશું, મોટા દિકરાને ત્યાં એકાદ મહિનો રોકાશું, રોજ સાંજે બગીચામાં ચાલવા જઈશું, વિકએન્ડમાં ક્યાંક ફરવા જઈશું વિગેરે. પરંતુ સંજોગોવશાત ક્યારેક આ શક્ય નથી બનતું અને બન્ને વચ્ચે પહેલા કરતા વધુ ઝઘડા થાય છે.

હેપી રીટાયરમેન્ટ પ્લાનિંગ ટીપ્સ :

- તમે ૨૪x૭ જોબમાંથી રિટાયર થાવ છો, જિંદગીમાંથી નહિં. શક્ય હોય તો પાર્ટટાઈમ જોબ શોધો.
- કોઈ સામાજિક સંસ્થા NGO, વૃદ્ધાશ્રમ, અનાથાશ્રમ વિગેરેમાં વિનામૂલ્યે સેવા આપો.
- તમારા શોખ, હોબીને પૂર્ણજીવિત કરો.

- જ્યારે તમે કામ કરતા હતા અને જે શોખ પૂરા નહોતા કરી શકતા તેને પૂર્ણ કરવાની કોશિશ કરો.
- અમૂક લોકો નાના-મોટા કોર્સ પણ જોઈને કરી શકે છે.
- દૈનિક કસરત, યોગ, મેડિટેશન, સાયકલિંગ, સ્પીર્મિંગ વિગેરે કરો.
- જૂના મિત્રો-કુટુંબીજનો સાથે સંપર્કમાં રહો.
- ટેકનોલોજીમાં અપગ્રેડ રહો.
- પતિ-પત્ની એકબીજાને એડજસ્ટ થવાની કોશિશ કરો.
- એક બીજાના વિચારો અને ઈચ્છાની આપ-લે કરો.
- ઘરકામમાં એકબીજાને મદદ કરો.
- પ્લાન કરો પણ “ઓવર પ્લાનિંગ” નહીં.
- કાર્ય એવા કરવાની કોશિશ કરો જે તમારાથી થઈ શકે.
- ફાયનાન્સિયલ પ્લાનિંગ કરો.

માઈન્ડ મેટર

ઘારો એટલું મળી જાય તો સાડ,
અને
જો ઘારો એટલુ માણી શકો
તો વધુ સાડ.

નેશનલ જયોગ્રાફિક એક્સપિડિશન અંતર્ગત ડેન બટનરની ટીમ દ્વારા દુનિયાનાં પાંચ એવા સ્થળો કે જ્યાં સહુથી વધુ લોકો ૧૦૦ વર્ષથી

વધુ જીવતા હતા તેની ઉપર રીસર્ચ કરેલ. તેઓએ

આ સ્થળને ‘બ્લ્યુ ઝોન’ એવું નામ આપેલ. ડેનની ટીમમાં એન્થોપોલોજિસ્ટ, ડેમોગ્રાફર, સાયન્ટિસ્ટ અને એપિડેમિયોલોજિસ્ટની ટીમે આ બ્લ્યુ ઝોનમાં ૯ એવા કોમન ફેક્ટરની તારવણી કરી કે જે સહુમાં કોમન હતા તેને તેઓએ “પાવર-૯” નામ આપ્યું. આ રિસર્ચ બાદ ડેનની ટીમે યુ.એસ. ગવર્નમેન્ટ, સ્કૂલ, પોલિસી મેકર સાથે આ બ્લ્યુ ઝોન પ્રોજેક્ટનાં એન્વાયર્નમેન્ટ ઉપર કામ કર્યું. તેઓના તારણ મુજબ જો હેલ્થી એન્વાયર્નમેન્ટની જવાબદારી વ્યક્તિ ઉપર નાંખવામાં આવે તો તેનાથી ફાયદો નથી થતો તેના બદલે પોલીસી અને તેની આજૂબાજૂનાં એન્વાયર્નમેન્ટમાં

ફેરફારથી લોકોની ઉંમર-લાઈફ એક્સપેક્ટેન્સી વધારી શકાય છે.

ડેનીશ ટ્વીન સ્ટડીના મત મુજબ તમે કેટલું લાંબુ જીવશો તે



૨૦% તમારા જીવન નક્કી કરશે અને ૮૦% તમારી લાઈફ સ્ટાયલ નક્કી કરશે.

૨૦૦૪માં ડેન બટનર, સી.ઇ.ઓ. બ્લ્યુ ઝોન એલ.એલ.સી. એ નેશનલ જયોગ્રાફી અને નેશનલ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ એજિંગ સાથે દુનિયાનાં પાંચ એવા સ્થળો પસંદ કર્યા કે જ્યાં સહુથી વધુ સેન્ટેનેરીયન (ઉંમરમાં સદીવીરો) હતા. (લોમા લીન્ડા-યુ.એસ.એ., નિકોયા-કોસ્ટારીકા, સાર્ડિનીયા-ઇટાલી, ઇકરીયા-ગ્રીસ, ઓકિનાવા-જાપાન) આ પાંચ એરીયામાં વસતા લોકો અમેરિકામાં અન્ય વસતા લોકો

કરતા ૧૦ ગણા વધુ ૧૦૦ વર્ષથી વધુ જીવતા હતા.

રિસર્ચ બાદ તેઓએ જે ૯ કોમન કેરેક્ટીસ્ટીક તારવી કે જે એજીંગ પ્રોસેસ ધીમી પાડે છે તેને પાવર-૯ કહે છે.

પાવર-૯

૧) મૂવ નેચરલી : દુનિયામાં લાંબુ જીવતા લોકો જરૂરી નથી કે જીમમાં જાય, મેરેથોન દોડે પરંતુ તેઓ એવા વાતાવરણમાં રહેતા કે જ્યાં તમારે સતત ચાલવું પડે, કામ કરવું પડે.

૨) પર્પઝ-હેતુ : ઓકિનાવાના લોકો તેને “ઇકોગાઈ” અને નિકોચન લોકો તેને “પ્લાન ડી વિડા” કહે છે. “સવારમાં જાગવાનો મારો હેતુ શું છે?” તે મહત્વનું છે.

૩) ડાઉનશીફ્ટ : બ્લ્યુ ઝોનમાં રહેતા લોકોમાં પણ સ્ટ્રેસનો અનુભવ થાય છે. સ્ટ્રેસને લીધે ક્રોનિક ઇન્ફ્લામેટરી ડિસીઝ થાય છે. બ્લ્યુ ઝોનમાં રહેતા લોકોમાં ઓકિનાવીયન લોકો થોડાં દિવસે પોતાના પૂર્વજને યાદ કરે. એન્વેન્ટીસ લોકો પ્રાર્થના કરે, ઇકારીયન બપોરે ઝોકું ખાઈ લે,

સારડીનીયન સાંજે હેપી અવર એન્જોય કરે.

૪) ૮૦%નો રૂલ : દારા દાકી બુ-ઓકિનાવિયન લોકો જમવા સમયે ૮૦% જરૂર કુલ થઈ જાય એટલે જમવાનું બંધ કરી દે. આ ૨૦%નો ગેપ એ વેઈટ લોસ માટે ઉપયોગી છે. બ્લ્યુ ઝોનમાં રહેતા મોટા ભાગનાં લોકો મોડી બપોરે કે સાંજે વહેલા જમી લે. આપણે ત્યાં જૈન લોકોમાં જેમ ચોવિહાર હોય તેમ સૂર્યાસ્ત પછી નહીં જમવાનું.

૫) પ્લાન્ટ સ્લાન્ટ : કઠોળ, બીન્સ, ચોખા, દાળ આ મોટા ભાગનાં સેન્ટી-નેરીયનનાં ડાયટમાં સામેલ હોય છે. જે લોકો મટન-માંસ લે તે લગભગ મહિનામાં પાંચેક વખત લેતા હોય અને તે પણ ૧૦૦-૧૨૫ ગ્રામ જેટલું જ.

૬) વાઈન : બ્લ્યુ ઝોનનાં લોકો (એડવેન્ટીસ સિવાય) મોડરેટ-મધ્યમ માત્રામાં આલ્કોહોલ લે. લગભગ ૧-૨ પેગ/દિવસ તે પણ જમવા સમયે કે મિત્રો સાથે પણ વિકએન્ડમાં ચિક્કાર પીવાનું એવું ક્યારેય નહીં.

૭) આસ્થા : મોટાભાગનાં સેન્ટીનેરીયન શ્રદ્ધા અને આસ્થા-ભક્તિમાં માને. તેઓનાં મુજબ મહિનામાં કમ સે કમ ૪ વખત આ કરવાથી ૪ થી ૧૪ વર્ષ જિંદગી લાંબી થાય છે.

૮) ફેમિલી ફર્સ્ટ : મતલબ માતા-પિતા અને દાદા-દાદીને સાથે રાખવા અથવા તો તેનાથી નજીક રહેવું. તેનાથી બે ફાયદા થાય એક તો તેઓની હેલ્થનું ધ્યાન રહે અને બીજી નાના બાળકોનાં ઉછેરમાં વડીલો પોતાનો સમય અને અનુભવનું યોગદાન આપે.

૯) રાઈટ ટ્રાઈબ : લાંબુ જીવતા લોકો એક એવા સોશિયલ સર્કલમાં જન્મ લેતા હોય છે. જ્યાં હેલ્થી બિહેવિયરને પ્રમોટ કરવાનું હોય છે. ઓકિનાવામાં ૫ મિત્રો એક ગ્રુપ બનાવે છે જે જીવનપર્યંત સાથે રહે છે. ફેર્નિગામ સ્ટડી મુજબ-સ્મોકિંગ, ઓબેસીટી, હેપિનેસ અને એકલતા કોન્ટેજિયસ છે મતલબ કે બીજાનું જોઈને તમને કરવાનું મન થાય.

માઈન્ડ મેટર

“ન-ભાવતા” ઓ ને પણ
“નભાવતા” શીખો

હેડએક માઈગ્રેન ક્લિનિક

- + માથાનો દુઃખાવો
- + માઈગ્રેન આધારીથી
- + માથુભારે, બળતરા
- + સાયનસ, ખાલી ચડવી
- + બાળકોના માથાનો દુઃખાવો
- + માથામાં ઇજા



ઉપર મૂજબના લક્ષણોની સારવાર માટે સંપર્ક સાધો

ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આત્મનું ॥ આયુર્વિદ્યાદ્વારા હોલિસ્ટિક

બીજો માળ, સુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-364002

ફોન: (0278)2516212, 2224736, 8141872881

1. Most of our life is spent chasing false goals and worshipping false ideals. The day you realise that is the day you really start to live.
2. You really, truly cannot please all of the people all of the time. Please yourself first and your loved ones second, everyone else is busy pleasing themselves anyway, trust me.
3. Fighting the ageing process is like trying to catch the wind. Go with it, enjoy it. Your body is changing, but it always has been. Don't waste time trying to reverse that, instead change your mindset to see the beauty in the new.
4. Nobody is perfect and nobody is truly happy with their lot. When that sinks in you are free of comparison and free of judgement. It's truly liberating.
5. No one really sees what you do right, everyone sees what you do wrong. When that becomes clear to you, you will start doing things for the right reason and you will start having so much more fun.
6. You will regret the years you spent berating your looks, the sooner you can make peace with the vessel your soul lives in, the better. Your body is amazing and important but it does not define you.
7. Your health is obviously important but stress, fear and worry are far more damaging than

- any delicious food or drink you may deny yourself. Happiness and peace are the best medicine.
8. Who will remember you and for what, become important factors as you age. Your love and your wisdom will live on far longer than any material thing you can pass down. Tell your stories, they can travel farther than you can imagine.
9. We are not here for long but if you are living against the wind it can feel like a life-sentence.
10. Always, always, drink the good champagne and use the things you keep for 'best'. Tomorrow is guaranteed to no one. Today is a gift that's why we call it the present.

માઈન્ડ મેટર

કોઈએ પૂછ્યું સમાજને આગળ
લાવવા શું કરવું જોઈએ?
એક વડીલે ખુબ સરસ જવાબ
આપ્યો કે
પગની જગ્યાએ હાથ ખેંચો..!

ચક્કર (Vertigo) નિદાન કેન્દ્ર

પડી જવું, ચક્કર આવવા, માથું સ્થિર ન રહેવું, માથુ ભમવું,

કાન અને મગજમાં મશીન જેવો ઘમઘમાટ અવાજ થવા.



વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો :-

ડૉ. શૈલેષ જાની



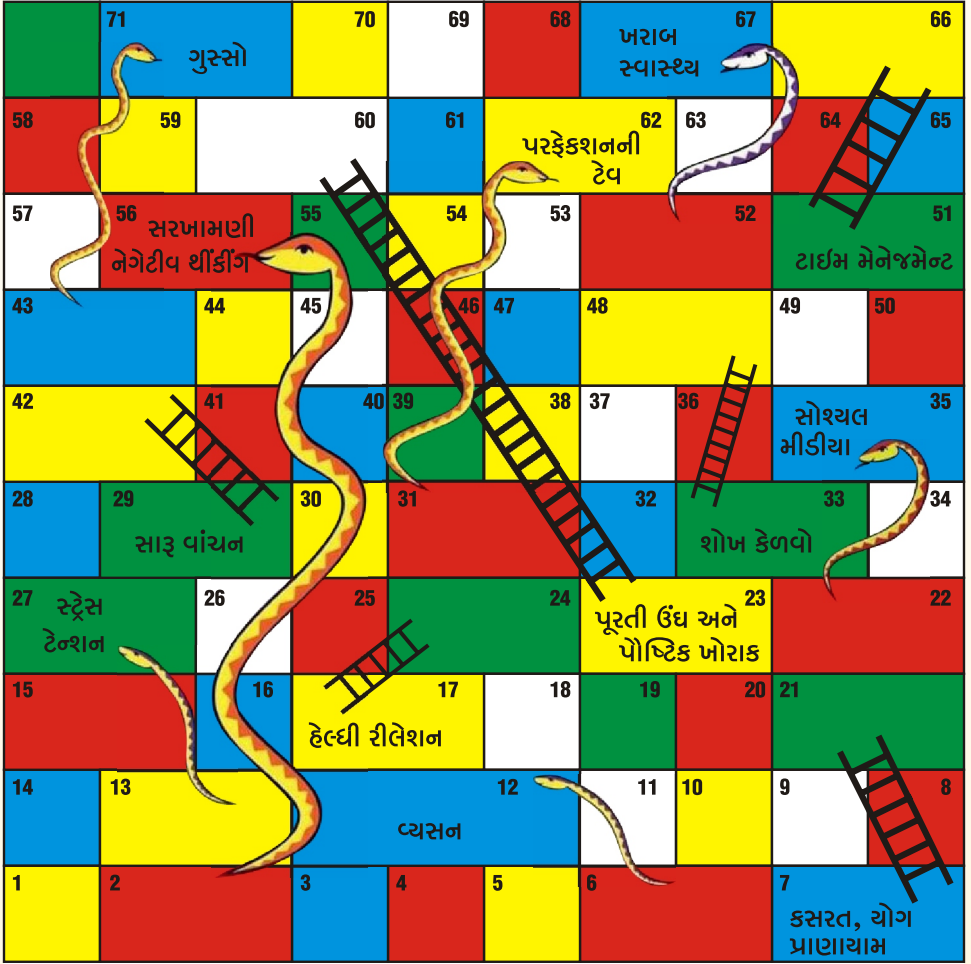
॥ આત્મન્ ॥ સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ અને ઇશાન વ્યસનચિકિત્સા કેન્દ્ર

બીજો માળ, સુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-364002 (ગુજરાત)

ફોન: (0278) 2516212, 2224736, 8141872881

www.sexologistbhavnagar.in / www.drsmjani.com

માનસિક સ્વાસ્થ્યની સાપસીડી



લાઈફ કા ફંડા સફળ વ્યક્તિ આ ૧૦ વસ્તુ ક્યારેય ન બોલે

- સોમવારથી હું શરૂ કરીશ.
- આ રીતે જ આ થાય.
- મારાથી એ ન થાય.
- હું પછી કરીશ.
- મારો કોઈ વાંક નથી.
- તેઓ લકડી છે.
- આ બરોબર નથી.
- હું ખૂબ થાકી ગયો છું.
- મારી પાસે સમય નથી.
- તારા માટે કહેવું સહેલું છે.

"MANOCHIKITSA"

મનોચિકિત્સા

તંત્રી : ડૉ. શૈલેષ જાની

॥

॥ આત્મ ॥ અલ્પવાદી દોષપુરણ

સુર્યદેવ કોમ્પ્લેક્સ, ગીચો ગાળ,

કાળાનાળા, ઘાઘનાવાડ.

ફોન : (૦૨૨૯) ૨૫૧૨૨૧૨

E-mail : drs.mjani@yahoo.com

www.drsmjani.com

To, _____

Printed, Published, Owned and Edited by : Dr. Shailesh Maheshbhai Jani

Printed at Jay Ashapura Printers, 3, Bhavna Society, Opp. S. T. Workshop, Telephone Quarters Road, Bhavnagar-364002,

Published From Dr. Shailesh Maheshbhai Jani, AATMAN Psychiatry Hospital,

Suryadeep Complex, Kalanala, Bhavnagar-364002. Gujarat.

Manochikitsa Registered under RNI No.GUJBIL/2010/39002. Permitted to post at By. R.M.S. on the

17th of every month under Postal Registration No BVR-394/2023-2025 issued by

SSP Bhavnagar valid up to 31st December, 2025