

ANXIETY Dependence  
 SMOKING DRUG ABUSE  
 TOBACCO ALCOHOLIC  
 CRACK Substance Nicotine Symptoms Smoking ABUSE  
 DRUGS REHAB EXCESS FOOD HEROIN DRINKING OVERDOSE SEX PAIN  
 TOLERANCE Methadone Crystal Meth Benzodiazepines  
 WITHDRAWAL Behavioral  
 CIGARETTES Cocaine  
 GHB CONTROL Alcohol  
 DEPENDENCE OXYCODONE  
 METH

કાલા, અફીણ, કોકેઇન સિરપથી વ્યસનમુક્તિ  
 મહિલાઓમાં ચકકર આવવાના મુખ્ય કારણો



તંત્રી : ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આત્મન્ ॥ આયુર્વિદ્યાટ્રી હોસ્પિટલ

ઓક્ટોબર - 2023 રૂ 5/-

Follow us @ drsmjani



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

[www.sexologistbhavnagar.in](http://www.sexologistbhavnagar.in)  
[www.drsmjani.com](http://www.drsmjani.com)

## સોમેટોફોર્મ ડિસઓર્ડર

- ✦ માથાનો દુઃખાવો, માથામાં બળતરા
- ✦ કમરનો દુઃખાવો, પેટમાં દુઃખાવો
- ✦ એસિડિટી, કબજિયાત, પાચનમાં તકલીફ
- ✦ જાતીય (સેક્સ) સમસ્યા
- ✦ ગભરામણ, મૂંઝારો, શ્વાસમાં તકલીફ
- ✦ ચક્કર, નબળાઈ
- ✦ હાથ-પગમાં ઘૂંજારી
- ✦ હૃદયનાં ઘબકારા, પાચન, પરસેવો વીગેરે ઉપર વધુ પડતું ધ્યાન આપે.

ઉપરોક્ત તમામ તકલીફમાં રિપોર્ટસ નોર્મલ આવે છતાં બિમારીમાં ફરક પડતો નથી. આવા કેસમાં મનોચિકિત્સકની સલાહ માટે મળો.



### ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આત્મન્ ॥ આયુર્વિદ્યાદ્વી હોષ્ટિપટલ  
અને  
ઇશાન્ વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર

બીજો માળ, સુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા,  
ભાવનગર-364002 (ગુજરાત)  
ફોન: (0278) 2516212, 2224736, 8141872881



### અનુક્રમણિકા

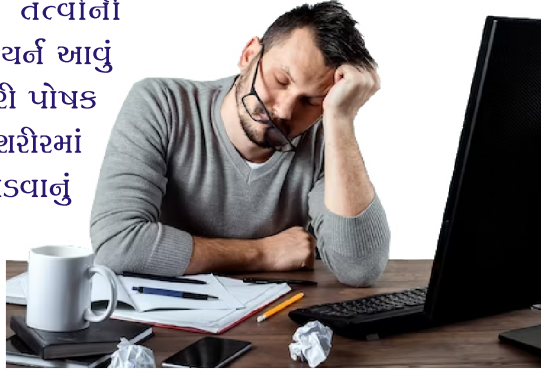
- 1) આચરનની કમીના કારણો ..... 03
- 2) કાલા, અફીણ, કોકેઇન સિરપથી વ્યસનમુક્તિ ..... 06
- 3) ખરેલા ફૂલ ..... 08
- 4) મહિલાઓમાં ચક્કર આવવાના મુખ્ય કારણો ..... 10
- 5) 45 short but important life lessons I wish I knew  
year ago ..... 13

1

# આચર્નની કમીના કારણો

આચર્નની ઉણપને લીધે શરીરમાં કેટલાય પ્રકારની સમસ્યાઓ થવા લાગે છે. શરીરમાં આચર્નની ઉણપને લીધે એનીમિયાનો શિકાર થઈ શકો છો. પુરૂષોની સરખામણીએ મહિલાઓમાં આચર્નની ઉણપ વધુ જોવા મળે છે.

કોઈપણ વ્યક્તિને સ્વસ્થ છે. પણ, પુરૂષોમાં પણ આ રહેવા માટે શરીરને કેટલાય સમસ્યા ધાય છે પણ પ્રકારના પોષક તત્વોની જરૂરિયાત હોય છે. આચર્ન આવું જ શરીર માટે એક જરૂરી પોષક તત્વ છે જે પૂરા શરીરમાં ઓક્સીજન પહોંચાડવાનું કામ કરે છે. આચર્ન શરીરમાં હીમોગ્લોબિન બનાવવામાં મદદ કરે છે જેને લીધે તમારા



શરીરમાં લોહીની કમી નથી થતી. આચર્નની ઉણપને લીધે શરીરમાં કેટલાય પ્રકારની સમસ્યાઓ થવા લાગે છે. શરીરમાં આચર્નની કમી થવાને લીધે તમે એનીમિયા (પાંડુરોગ-લોહીની ઉણપ)નો શિકાર થઈ શકો છો. પુરૂષોની સરખામણીએ મહિલાઓમાં આચર્નની ઉણપ વધારે જોવા મળે

મોટાભાગના પુરૂષો આચર્નની ઉણપને મોટા ભાગે નજર અંદાજ કરતાં હોય છે. જ્યારે હકીકતમાં આ એક ગંભીર બાબત છે. જેની અવગણના ન કરવી જોઈએ.

આચર્નની ઉણપ મોટાભાગના કેસોમાં ખાવા-પીવાની ખોટી આદત, ડાયેટમાં આચર્ન યુક્ત ફૂડ્સની ઉણપને કારણે ઉભી થતી જોવા મળે છે.

## મનોચિકિત્સા

REGNO-GUJBIL/2010/39002

વર્ષ - 13, અંક - 02

સળંગ અંક - 159

ઓક્ટોબર - 2023

તંત્રી: ડૉ. શૈલેષ જાની સંપાદન:- ઉમેશ શાહ

રજી. ઓફિસ : 'આત્મન' સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ બીજો માળ, સુર્વીઈવ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-364002 (ગુજરાત)  
ફોન : (0278)2516212

E-mail : drsmjani@yahoo.com  
www.sexologistbhavnagar.in • www.drsmjani.com

મનોચિકિત્સા

3

ઓક્ટોબર-2023

પુરૂષોમાં આયર્નની ઉણપ થવા પર શરીરમાં કેટલાક પ્રકારના લક્ષણો દેખાય છે. આ લક્ષણોને ઓળખીને તમે આયર્નની કમીથી ઉત્પન્ન થનારી સમસ્યાઓથી બચી શકો છો.

શરીરમાં આયર્નની કમી દૂર કરવા માટે તમારે આયર્નથી ભરપૂર ફૂડ્સને પોતાના ડાયેટમાં સામેલ કરવા જોઈએ. અત્રે આ લેખમાં પુરૂષોમાં આયર્નની ઉણપના લક્ષણો, આયર્નની ઉણપ પૂરી કરતાં ફૂડ્સ અંગે ચર્ચા કરી છે.

#### પુરૂષોમાં આયર્નની કમીના લક્ષણો

- વધારે પડતી નબળાઈ તથા થાક મહેસૂસ કરવા
- ચીડિયાપણું
- જીભ પીળી પડી જાય
- સ્વાસ ચઢવો
- ખરાબ-ભંગૂર નાખ
- ખંજવાળ આવવી
- વાળ ખરવા
- મોંઢાના ખૂણામાં ઘા પડવો
- આરામ કરતી વખતે પગ હલાવવા
- મોંઢામાં ચાંદા પડવા

#### પુરૂષોમાં આયર્નની ઉણપના કારણો

- પર્યાપ્ત માત્રામાં આયર્નચુકત ખાદ્યપદાર્થોનું સેવન ન કરવું
- શારીરિક વિકાસ કે

માંસપેશિઓના નિર્માણને કારણે શરીર આયર્નનો વધારે ઉપયોગ કરે છે-જેના કારણે એની કમી ઉભી થઈ શકે છે.

- શરીરમાં વિટામિન બી-૧૨ની ઉણપ હોવી
- પેટ કે આંતરડામાં બ્લીડિંગ થવું
- ઈબુપ્રોફેન કે ઓસ્પિરીન જેવી દવાઓનું સેવન
- આંતરડામાં સોજો કે હરસ-મસાને કારણે

#### આયર્નની ઉણપથી બચવા શું ખાશો?

**પાલક :** પાલકમાં આયર્નની માત્રા વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. આ ઉપરાંત પાલકમાં પ્રોટીન, કેલ્શિયમ, સોડિયમ, કલોરીન, ફોસ્ફોરસ તથા મિનરલ જેવા પોષક તત્વો પણ રહેલા છે. પાલકનું નિયમિત સેવન કરવાથી શરીરમાં આયર્નની ઉણપ નથી રહેતી. તમે પાલકનું શાક, સૂપ કે સ્મૂટી બનાવીને સેવન કરી શકો છો.

**ઈંડા :** જો તમને ઈંડાનું સેવન કરવામાં કોઈ ધાર્મિક બાધ ન હોય તો ઈંડાનું સેવન આરોગ્ય માટે ફાયદાકારક મનાય છે. ઈંડાની જરૂરી આયર્નનો સારો



સ્ત્રોત માનવામાં આવે છે. ઇંડાની જરૂરીનું સેવન કરવાથી શરીરમાં આયર્નની કમી નથી રહેતી. તમે ઇંડાને બાફીને કે આમલેટ બનાવીને ખાઈ શકો છો. જેના કારણે તમારી માંસપેશિઓ તથા હાડકાં પણ મજબૂત બનશે.

**બીટ :** બીટનું નિયમિત સેવન કરવાથી શરીરમાં આયર્નની ઉણપ દૂર થઈ શકે છે. બીટમાં આયર્ન ઉપરાંત ફોલેટ, પોટેશિયમ તથા ફાઈબર જેવા પોષક તત્ત્વો જોવા મળે છે. બીટ ખાવાથી હીમોગ્લોબિનનું સ્તર વધે છે. આથી એનીમિયામાં બીટ ખાવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. તમે બીટનું સલાડ, સ્મૂથી કે જ્યૂસ બનાવીને નિયમિત સેવન કરી શકો છો.

**કિશમિશ :** શરીરમાં આયર્નની કમીને દૂર કરવા માટે કિશમિશનું સેવન કરશો. કિશમિશમાં ભરપૂર માત્રામાં આયર્ન જોવા મળે છે. આ ઉપરાંત એમાં પ્રોટીન, ફાઈબર, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, ફોસ્ફરસ તથા પોટેશિયમ જેવા પોષક તત્ત્વ પણ વધારે માત્રામાં પ્રાપ્ત થાય છે. દરરોજ એક ચમચી કિશમિશનું નિયમિત સેવન કરવાથી એનીમિયાના લક્ષણો ઓછા કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

**બીન્સ તથા દાળ :** બીન્સ તથા દાળમાં ભરપૂર માત્રામાં આયર્ન જોવા મળે છે. શરીરમાં આયર્નની ઉણપને પૂરી કરવા માટે વટાણા, બીન્સ અને દાળને પોતાના ડાયેટમાં જરૂરી સામેલ કરશો. બીન્સ તથા દાળોમાં ફાઈબર અને અન્ય જરૂરી પોષક તત્ત્વ પણ ભરપૂર માત્રામાં મોજૂદ હોય છે એને લીધે પાચન સાથે સંકળાયેલી સમસ્યાઓમાં પણ ખૂબ લાભ થાય છે.

પુરૂષોએ આયર્નની ઉણપના આ લક્ષણોને નજરઅંદાજ ન કરવા જોઈએ, આયર્નની ઉણપથી બચવા માટે પાલક, બીટ, કિશમિશ, ઇંડા, બીન્સ તથા દાળને પોતાના ડાયેટમાં જરૂરી સામેલ કરશો. અગર તમને આ લક્ષણો ગંભીર થતાં નજરે પડે તો ડોક્ટરનો તુરંત સંપર્ક કરશો અને જરૂરી સારવાર લેશો.

### માઈન્ડ મેટર

તફાવત તો ખાલી  
પિચારોમાં છે સાહેબ,

નહીંતર જે પગથિયાં  
ઉપર લઈ જાય છે,  
એ જ પગથિયાં  
નીચે પણ લાવે છે.



નમસ્તે, મિત્રો, છેલ્લા ઘણાં સમયથી ઓપિઓડ્સનાં દર્દીઓની સંખ્યામાં ભયંકર વધારો થઈ રહ્યો છે. તો મને એવું લાગ્યું કે મારે ઓપિઓડ્સ ઉપર એક ખાસ લેખ બનાવવો જોઈએ.

ઓપિઓડ્સ શું છે અને કયા કયા નામે ઓળખાય છે? સાદી ભાષામાં વાત કરીએ તો-

- અફીણ
- કાલા, ડોડા, કાલિયા
- મોરફીન
- હેરોઈન
- બ્રાઉન સ્યુગર
- સ્મેક

આ સિવાય અમુક દવાઓમાં પણ ઓપિઓડ્સ

ડેરિવેટીવ આવતા હોય છે જેમ કે પેઈન કિલર, કફ સિરપ જેવા કે

- નોસ્કાપીન
- ફેન્ટાનીલ
- ફોર્ટવીન
- ટ્રામાડોલ
- પ્રોકિથવાન
- ઓક્સિકોન્ટીન
- મીથાડોસ
- કોડીન અને તેના જેવી કફ સિરપ

અત્યારની જે યંગ જનરેશન છે તે લોકો હેરોઈન, બ્રાઉન સ્યુગર, સ્મેક, ફોર્ટવીન-પેન્ટાગોલિન જેવા ઇંજેક્શન અને કોડીન જેવા અન્ય કફ સિરપ વગેરેના વધુ વ્યસની હોય છે.

જ્યારે, થોડી મોટી ઉંમરનાં, ગામડામાં રહેતા, મજૂરી કરતા



લોકોમાં પોશ, ડોડા, કાલા, અફીણનું વ્યસન વધુ જોવા મળે છે.

કોઈપણ વ્યસનમાં શરૂઆત બહુ થોડી માત્રાથી થાય પરંતુ ધીરે ધીરે તેનો ટોલરન્સ થતો જાય એટલે માત્રા વધતી જાય જેમકે કાલાની વાત કરીએ, મહિને ૨-૩ કિલો થઈ જાય તો કોડીન જેવા સિરપ રોજ ૫-૬ બોટલ જોઈએ અને વળી દિવસમાં બે થી ત્રણ વખત

જોઈએ એટલે શારીરિક નુકશાનીની સાથે-સાથે આર્થિક નુકશાન પણ થાય. એવરેજ વ્યસની રૂ.૫૦૦ થી લઈને રૂ.૫૦૦૦ સુધીનો ડેઈલી ખર્ચ વ્યસનની પાછળ કરતો હોય છે. ધીરે ધીરે પૈસાની તંગી થાય પછી અસામાજિક કામો કરે, ચોરી કરે ઘણી વખત તો વેચવાનું ચાલુ કરી દે.

ઓલમોસ્ટ ૯૦% લોકો આ વ્યસનની ચુંગાલમાંથી છૂટવા માંગતા હોય છે પણ વ્યસન છોડવાની તકલીફથી તે કરતા હોય છે.

ઓપિઓડનાં કોઈપણ વ્યસન છોડો ત્યારે અમુક તકલીફ થતી હોય છે જેમ કે

- પગમાં ત્રોડ, મસલસ ક્રેમ્પ
- આંખમાં પાણી
- નાકમાં પાણી
- બગાસા આવે
- ઊંઘ ન આવે
- પેટમાં ચૂંક આવે
- ઝાડા/ઉલ્ટી થઈ જાય
- ઘબકારા વધ-ઘટ
- બીપી વધી જાય
- ચકકર આવે, પરસેવો વળે
- અજંપો થાય

ભૂતકાળમાં ઘણા લોકો વગર સારવારે વ્યસન છોડવાની

કોશિષ કરતા હોય પણ આ બધી તકલીફને લીધે છોડવાનું માંડી વાળતા હોય છે.

આજથી ૧૦-૧૨ વર્ષ પહેલા આ પ્રકારનાં દર્દીઓ અમારી પાસે આવતા ત્યારે અમારે પણ તેઓને હોસ્પિટલમાં એડમીટ કરીને સારવાર કરવી પડતી પરંતુ જ્યારથી વ્યુપુનોરફીન જેવી દવાઓ માર્કેટમાં આવી ત્યારથી કોઈપણ વ્યાકિત ઘરે બેઠા સારવાર લઈ શકે છે અને તે પણ કોઈપણ તકલીફ વગર કાલા, અફીણ, સોડવા, ફોર્ટીવિન જેવા ઇંજેક્શન, કોડીન કફ સિરપ, બ્રાઉન સ્યુગર, હેરોઈન જેવા વ્યસનો છોડી શકાય છે.

વ્યસનમુક્તિની દવાઓની સાથે-સાથે સાયકિયાટ્રીસ્ટ પાસે કાઉન્સેલીંગ, સાયકોથેરાપી પણ કરાવવા એટલી જ જરૂરી હોય છે.

### માઈન્ડ મેટર

**આજનો માણસ વેફરના પડીકા જેવો છે,**

**જેમાં માલ ઓછો અને હવા વધારે છે...!!**



}

૭૦% હવા

}

૩૦% વેફર

દરરોજ વહેલી સવારે-મોર્નિંગ વોકનો મારો નિત્યક્રમ. વહેલી સવારનું આહલાદક ઠંડું વાતાવરણ, પક્ષીઓનો કલરવ, સૂર્યનો ઉદય આ નેચરલ વાતાવરણ મને ખૂબ ગમે. હું જ્યાં વોક કરું ત્યાં દરરોજ એક અંકલ ઝાડની નીચે પડેલા ફૂલો વીણીને બાસ્કેટમાં નાખે. મને થોડું આશ્ચર્ય થાય.

બે-ચાર દિવસ મેં આ ઓબઝર્વ કર્યું મને મનમાં થતું કે બધા લોકો ઝાડ પરથી ફૂલો તોડે અને આ અંકલ નીચે પડેલા ફૂલોને ભેગા કરે તેનું શું કારણ હશે.

આખરે મેં અંકલને પૂછ્યું “અંકલ, તમે આ નીચે પડેલા ફૂલોને એકઠા કરીને શું કરો છો?” તેમણે કહ્યું, “બેટા, હું મારા ઘેર આ ફૂલોને ભગવાનનાં ચરણોમાં ઘડું છું.”

જિંદગીમાં મેં પહેલી વખત એવું સાંભળ્યું કે કોઈ નીચે પડેલા ફૂલો ભગવાનને ચડાવે. એટલે ફરી મેં પૂછ્યું “અંકલ, બધા તો ઝાડ ઉપરથી ફેશ તોડેલા ફૂલો ચડાવે જ્યારે તમે કેમ નીચે પડી ગયેલા ફૂલો ચડાવો છો?”

તેઓએ કહ્યું, “હું ફૂલોને તેનો પર્યાવરણ-હેતુ પૂર્ણ કરવામાં મદદ કરું છું - તેના છેલ્લાં દિવસોમાં ભગવાનનાં ચરણમાં જવાનો.”

પછી તેણે કહ્યું, “અમુક લોકો તો કળી તોડી નાખે કે જેમાંથી હજુ પુષ્પ ખીલ્યું નથી હોતું, તો અમુક લોકો તાજી ખીલેલી કળીને તોડી નાખે કે હજુ તેમાંથી ફૂલ ખીલ્યું નથી કે નથી તેમાંથી સુવાસ આપતી. દરેક લોકો જે સુંદર છે તેને લઈ લે છે અને છોડની સુંદરતા નષ્ટ કરે છે. કળીઓ અને ફૂલો વગરનાં છોડની કલ્પના કરો, કેવા રણમાં ઉગેલા થોર જેવા લાગશે.” તેમણે કહ્યું, “દરેક ફૂલોને જીવવાનો હક છે. આપણને ગમે એટલે કોઈની જિંદગી ગમે ત્યારે ટુંકાવવાનો આપણને કોઈએ હક નથી આપ્યો. હું ફૂલો છોડ પર તેની જિંદગી પૂરી કરે અને આનંદથી રહે તેવું ઈચ્છું છું.”

મેં તેને સ્માઈલ કર્યું અને મેં ફરી વોકિંગ ચાલુ કર્યું. મારા મનમાં વિચારોનું ઘોડાપૂર ચાલ્યું. મને થયું કે મારે પણ એવું જ કરવું છે. એટલે આગળ જતાં એક

ચંપાના ઝાડની નીચે પડેલા ફૂલો મેં વિણવાનું ચાલુ કર્યું. ત્યાં મારા મગજમાં એક અવાજ આવ્યો “નીચે પડેલા ફૂલ ભગવાનને ન ચડાવાય” મારી મમ્મીનો અવાજ હતો જે હું નાનપણથી સાંભળતો આવતો. મનમાં ને મનમાં મેં જવાબ આપ્યો “ભગવાન માત્ર આપણી આસ્થા અને શ્રદ્ધાને જૂએ છે” આ વિચારીને ફૂલો વિણવાનું મેં ચાલુ રાખ્યું અને મારા ડુંવાડા ખડા થઈ ગયા. ઘબકારા વધી ગયા. એ ફૂલોને મારા ઘરે લાવીને મારા ઘરના મંદિરમાં ભગવાનના ચરણોમાં ઘર્ષા.

આ સમગ્ર અનુભવ ખરેખર એક અનેરો હતો. મને લાગ્યું કે મેં કોઈની જિંદગી બચાવી છે. ત્યારબાદ મેં હંમેશા નીચે પડેલા

ફૂલો જ ભગવાનનાં ચરણોમાં અર્પણ કર્યા છે.

**તાત્પર્ય :**

જિંદગીમાં આપણે હંમેશા સારા અને સુંદર વ્યક્તિનાં સંસર્ગમાં રહેવાનું પસંદ કરતા હોઈએ છીએ. હકીકતમાં સાચો સંતોષ ત્યારે જ મળે જ્યારે તમે કોઈની જિંદગીને બહેતર બનાવો છો. ચાહે તે કોઈપણની હોય મનુષ્ય-પશુ-પક્ષી-પ્રાણી કે વનસ્પતિ.

**Lift those who have fallen and you will lifted yourself.**

**માઈન્ડ મેટર**

મન, દુઃખોનું મેન્યુફેક્ટરીંગ કરે છે. જ્યારે, સ્વભાવ અને જીભ એનું માર્કેટિંગ કરે છે...!

## ચકકર (Vertigo) નિદાન કેન્દ્ર

પડી જવું, ચકકર 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 ઈશાન વ્યસનચિકિત્સા કેન્દ્ર

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

ફોન: (0278) 2516212, 2224736, 8141872881

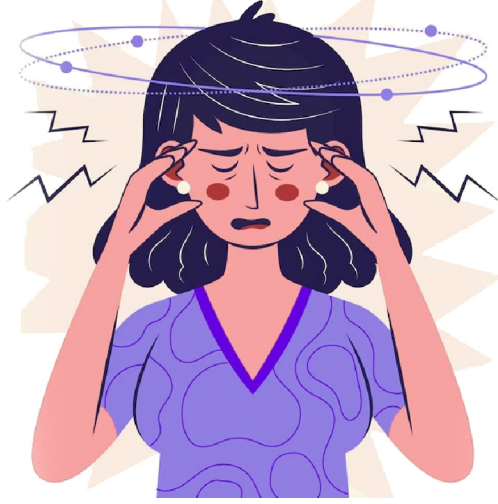
www.sexologistbhavnagar.in / www.drsmjani.com

મહિલાઓમાં ચક્કર આવવા તે કોઈ વિટામિનની ઉણપ, થાક, ઊંઘ પૂરી ન થવી કે કોઈ ગંભીર બીમારીનો સંકેત પણ કોઈ શકે છે. તેને હળવાશથી ન લેવું જોઈએ. ડોક્ટરની સલાહ અવશ્ય લેવી જોઈએ.

માથામાં અચાનક તીવ્ર ચક્કર આવે છે. ચક્કર આવવા દુઃખાવો થવો કે માથું ફરવા લાગે પર આંખો સામે અંધાઈં છવાઈ એને ચક્કર આવવા કહે છે. જવું, થોડી પળો માટે બેહોશી, સ I મ I ન ય રી તે મહિલાઓમાં ચક્કર આવવાને માત્ર પ્રેગનન્સી સાથે જોડીને જોવામાં આવે છે. પરંતુ કેટલીય વખત મહિલાઓમાં ચક્કર આવવા કોઈ વિટામિનની ઉણપ, થાક, ઊંઘ પૂરી ન થવી કે કોઈ ગંભીર બીમારીનો સંકેત પણ હોઈ શકે છે. કેટલીક વખત ચક્કર આવવાને આપણે હળવાશથી લેતા હોઈએ છીએ, પણ એ ભૂલ ન કરવી જોઈએ. ક્યારેક ચક્કર આવવા એ ગંભીર બીમારીનો સંકેત પણ હોઈ શકે છે. અત્રે આ લેખમાં મહિલાઓને ચક્કર આવવાના મુખ્ય કારણોની ચર્ચા કરી છે.

#### બ્લડ પ્રેશર ઘટી જવું

ઘણી વખત અચાનક બ્લડ પ્રેશર ઓછું થઈ જવાને લીધે



હાથ-પગ ઠંડા થઈ જવા લક્ષણો દેખાય છે. ક્યારેક એકાએક ઉભા થઈ જવાને લીધે ચક્કર વધારે મહેસૂસ થાય છે. એવામાં અગર તમને લાંબા સમયથી લો-બ્લડ પ્રેશરની સમસ્યા હોય અને તમને વધારે ચક્કર આવતાં હોય તો તમારે તરત મીઠાં વાળું પાણી પીવું જોઈએ અને ડોક્ટરની સલાહ લઈ દવાઓ શરૂ કરવી જોઈએ.



## હીમોગ્લોબીનની કમી હોવી

હીમોગ્લોબીનની કમી હોવી, ચક્રર આવવાનાં મુખ્ય કારણો પૈકીનું એક છે. મહિલાઓમાં આ સમસ્યા વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. હીમોગ્લોબીનનું કામ લોહીને ઓકસીજન દેવાનું છે. લોહીમાં હીમોગ્લોબીનની ઉણપને લીધે મહિલાઓ એનિમિયાનો શિકાર થઈ શકે છે. રોજિંદા આહારમાં આયર્નની ઉણપ, પ્રેગનેન્સી તથા પીરિયડ્સ દરમિયાન વધારે પડતું બ્લીડિંગ થવાને લીધે શરીરમાં હીમોગ્લોબીનની માત્રા ઘટી જઈ શકે છે. હીમોગ્લોબીન ઓછું થવાને લીધે મહિલાઓમાં માથાનો દુઃખાવો, નબળાઈ, થાક અનુભવવો જેવી સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. આથી મહિલાઓને પોતાના ડાયેટમાં લીલા શાકભાજી, ગાજર, બીટ, ઈંડા તથા ડ્રાય-ફ્રૂટ્સ, માછલી વગેરે સામેલ કરવા જોઈએ.

## વિટામિન બી-૧૨ ની ઉણપ

પ્રેગનેન્ટ તથા સ્તનપાન કરાવનાર મહિલાઓમાં વિટામિન બી-૧૨ ની ઉણપ વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. શરીરમાં બી-૧૨ ની ઉણપથી શારીરિક નબળાઈ, ભૂખ ઓછી થવી,

કબજિયાત તથા થાક જેવા લક્ષણો મહેસૂસ થઈ શકે છે. વિટામિન બી-૧૨ ની ઉણપથી મોઢામાં ચાંદા પડવા, ત્વચા પીળી પડી જવી તથા ચાલવામાં નબળાઈ લાગવી જેવી સમસ્યા થઈ શકે છે. જેને લીધે ચક્રર આવી શકે છે. આ વિટામિન એનિમલ પ્રોડક્ટ્સ તથા ડેરી ઉત્પાદનોમાં વધારે મળે છે.

## માઈગ્રેનને લીધે

માઈગ્રેનમાં તીવ્ર માથાના દુઃખાવાને લીધે ચક્રર આવે છે. માઈગ્રેનમાં માથાના દુઃખાવા સાથે મૂંઝારો થવો, ઉલટી થવી જેવી સમસ્યાઓ પણ થઈ શકે છે. મહિલાઓમાં આ હોર્મોનના અસંતુલનને લીધે થાય છે. માઈગ્રેનથી બચવા મહિલાઓએ પોતાની જીવનશૈલી તથા આહારમાં કેટલોક ફેરફાર કરવો જોઈએ. ગરમીની સીઝનમાં વધારે ટ્રાવેલ કરવાથી બચવું જોઈએ. દિવસભર દરમિયાન ૧૦ થી ૧૨ ગ્લાસ પાણી જરૂરી પીશો. ચા-કોફીનું સેવન ઓછું કરશો. વધારે તીખું ભોજન ન ખાશો. નિયમિત વોકિંગ (ચાલવા જવાની) કરવાની ટેવ પાડશો. તમારા ડાયેટમાં છાશ, સૂપ તથા નારિયેળ પાણીનું સેવન વધારે કરશો.

## કાનમાં ચેપને લીધે

જ્યારે કાનનો અંદરનો ભાગમાં કોઈ ઈજા, ઇન્ફેક્શન કે અન્ય કોઈ કારણોસર પ્રભાવિત થાય છે ત્યારે મહિલાઓને ચકકર આવી શકે છે. આ સમસ્યાને વર્ટિગો પણ કહે છે. આ થોડીવાર પૂરવું રહી શકે છે તો ઘણાંયને ખૂબ બધીવાર સુધી પણ રહી શકે છે. જેમાં ચહેરાં પર પરસેવો વળી જવો, નબળાઈનો અહેસાસ, અતિશય માથાનો દુઃખાવો જેવા લક્ષણો મહેસૂસ થઈ શકે છે. વર્ટિગો એટેક આવે તો તમારા ડોક્ટરની અવશ્ય સલાહ લેશો.

યાદ રાખશો, ઉપરોક્ત કે અન્ય કોઈ પણ કારણોથી ચકકર

વારં-વાર આવતા રહે તો માથું માર્યા વગર તમારા ડોક્ટરની સલાહ અવશ્ય લેશો.

## માઈન્ડ મેટર

ટુંકી બુદ્ધિ અને  
અધુરી સમજણ,  
એટલે  
સંબંધ “” માં....



## હેડએક માઈગ્રેન ક્લિનિક

- + માથાનો દુઃખાવો
- + માઈગ્રેન આઘાતીથી
- + માથુભારે, બળતરા
- + સાયનસ, ખાલી ચડવી
- + બાળકોના માથાનો દુઃખાવો
- + માથામાં ઈજા



ઉપર મૂજબના લક્ષણોની સારવાર માટે સંપર્ક સાધો

**ડૉ. શૈલેષ જાની**

**॥ આત્મન્ ॥ સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ**

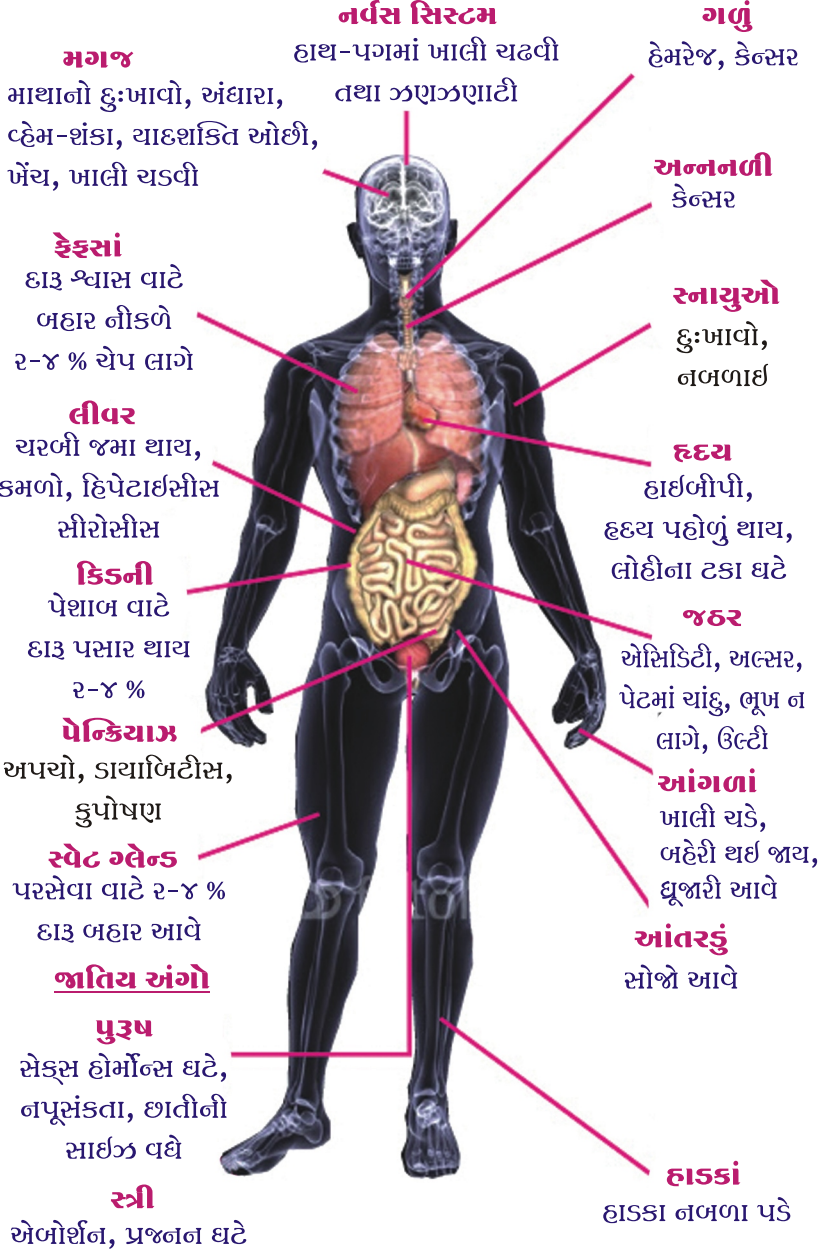
બીજો માળ, સુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-364002

ફોન: (0278)2516212, 2224736, 8141872881

1. Lost money can be found; lost time is lost forever.
2. To learn, unlearn, relearn and change yourself is a superpower.
3. You are not your job.
4. Networking is about giving.
5. The best teacher is your last mistake.
6. Good manners is as important as good education.
7. Do not take your good health for granted.
8. Be a better friend and value relationships.
9. If you are waiting for a title to lead, you are not ready to lead.
10. A work sponsor is more important than a mentor.
11. A good story is data with a soul.
12. Stop worrying about what others think of you.
13. If you want an easier life, work on harder problems.
14. Best teachers are life long students.
15. Imposter syndrome is real, and a good thing.
16. Fight against a sense of entitlement
17. Half the battle is showing up.
18. Love and cherish your parents by giving them your time.
19. Success is not accidental.
20. The best views are there for those who love the climb.
21. Lucky people work harder.
22. Takers may end up with more, but givers sleep better at night.
23. Memorizing is not learning.
24. It is okay to look back, just don't stare.

25. Knowing is not acting - I can > IQ.
26. Straight roads do not make great drivers.
27. Good listeners hear the unsaid (listen with your eyes).
28. Be the person that you want to follow.
29. Do not limit your contribution to a job description.
30. Take care of your parents - the best gift that you can give yourself.
31. Customer service is not a department.
32. In the long run, the optimists create the future.
33. Never ruin an apology with excuses.
34. Salary is for expenses. Equity is wealth - do not rent your time.
35. Do not take a caring boss, joyful work or steady income for granted.
36. As you get older, you love your parents more.
37. Challenge assumptions, starting with your own.
38. We learn more from disagreements.
39. Best gift you can give yourself is quality time with parents.
40. The older you get the less you care about what others think of you.
41. Be a good person but do not waste time trying to prove it.
42. Be comfortable with saying 'I don't know' - there are no experts of tomorrow.
43. Being self-aware is a key to learning and growth; know yourself.
44. First, invest in yourself, then help others win.
45. If the answer is no, do not say maybe or yes.

# દારૂથી શરીર પર થતી આડ અસરો



# "MANOCHIKITSA"

## મનોચિકિત્સા

તંત્રી : ડૉ. શૈલેષ જાની

॥

### ॥ આત્મિક ॥ આચરિયાદી શૈલેષજન

સુર્યદેવ શૌરભદ્રેશુ, ગૌશંભાળ,

શાળાનાળ, શાલનગર.

શૈલેષ : (૦૨૨૮) ૨૫૧૨૨૧૨

E-mail : drsmjani@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 Bv. 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