શરીરની પણ એક મહેક છે, શું છે ફ્રેગ્રન્સ હાયજીન?

હેલ્થ ટાઈમ

★ ડો. મંથન શેઠ

એક દર્દી જેમણે એમના પતિને થોડા સમયમાં પહેલા ગુમાવી દીધા તેઓએ તાજેતરમાં એક સરસ વાત એમના સોશ્યલ મિડિયા પર લખી કે 'આઈ સ્ટીલ મિસ ધી વે યુ સ્મેલ! આજે એક જગ્યાએથી પસાર થઈ રહી હતી ત્યારે એવી જ સુગંધ મહેસૂસ થઈ જે તમે પ્રસરાવતા હતા.' આ તો એક એહસાસ અને પ્રેમના દષ્ટિકોણથી વાત થઈ. પરંતુ શું મેડિકલી, વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિએ પણ શરીરની કોઈ સુગંધ હોય છે? જવાબ છે હા, બોડી સ્મેલ નામનું પરિબળ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. ચાલો હેલ્થ ટાઈમમાં કંઈક સામાન્ય પણ ઓછો ચર્ચાતો અને ખૂબ જ મહત્ત્વ ધરાવતા એવા આ રસપ્રદ વિષય પર વાત કરીએ. એક મોલની લિફ્ટમાં પહેલા માળેથી 2 વ્યક્તિઓ પ્રવેશી. બન્ને વ્યકિતઓ સારા કપડાં ધારણ કરેલ હોવા છતાં એમનામાંથી અસહ્ય દુર્ગંધ આવી રહી હતી. મને પોતાને એમ લાગ્યું કે જાણે હું બેભાન થઈ જઈશ. આ તો એક જાહેરમાં બનેલ ઘટના થઈ કે જેમાં વ્યકિત પોતે આ વાતથી કદાચ અજાણ છે, એમને ખબર જ નથી કે એમના શરીરમાંથી આવી ખરાબ દુર્ગંધ આવે છે. વળી આથી વિપરીત જાગૃત એવા ઘણા દર્દી આ ફરિયાદ સાથે તબીબને કન્સલ્ટ કરવા આવતા હોય છે, હાલમાં જ પરામર્શ લેવા આવેલ દર્દીઓમાંથી એક દર્દી મોઢામાંથી સતત દુર્ગંધ તો એક દર્દી શરીરમાંથી દુર્ગંધની સમસ્યા જણાવે છે. અહીં ત્રણ પાસા કામ કરે છે, ક્યાં તો દર્દી સંપૂર્ણ રીતે શરીર સ્વચ્છતાનું (હાયજીન) પાલન નથી કરતા કે એમને કોઈ આંતરિક રોગ છે અને ત્રીજું શરીરની કુદરતી સુગંધ નથી અને સાથે સાથે કોઈ પણ પ્રકારના અત્તર કે સુગંધીનો અભાવ.

શું છે શરીરની સુગંધ? આરોગ્ય અને સ્વચ્છતાનું આદર્શ સંતુલન:

શરીરની સુગંધ વિષયને ઘણા લોકો ફક્ત "પરફ્યુમ-ડિઓડરન્ટ" સુધી જ મર્યાદિત સમજે છે. પરંતુ હકીકતમાં એ એક હોલિસ્ટિક હેલ્થ વિષય છે. શરીરની બાયોલોજી, બીમારીઓ, સ્વચ્છતા, આહાર અને વ્યક્તિગત જીવનશૈલી બધું એની સાથે સંકળાયેલું છે. ભારતીય સંદર્ભમાં તો હવામાન, પરંપરા અને આધુનિક લાઈફસ્ટાઈલ એમ ત્રણે સુગંધ પર અસર કરે છે. શરીરની ગંધનાં મેડિકલ કારણો વિશે જુઓ તો શરીરમાંથી ગંધ આવવી એ હંમેશાં સ્વચ્છતાના અભાવનું પરિણામ નથી. ક્યારેક એ શરીરના અંદરના મેડિકલ કારણો તરફ પણ ઈશારો કરે છે.

પરસેવો અને બેક્ટેરિયા: પસીનો તો ગંધહીન છે. પરંતુ ચામડી પર રહેલા બેક્ટેરિયા એને તોડી અસહ્ય દુર્ગંધ ઉત્પન્ન કરે છે.

ડાયાબિટીસ: બ્લડ શુગર કંટ્રોલ ન હોય તો શરીરમાં ફ્રૂટની આવે એવી ગંધ આવવા લાગે છે. ઘણીવાર "કિટોએસિડોસિસ"નું એ પહેલું લક્ષણ પણ હોઈ શકે છે.

લિવર કે કિડની ડિસિઝ: લિવરની બીમારી ધરાવતા દર્દીઓમાં શરીરમાંથી ખાસ પ્રકારની દુર્ગંધ આવતી હોય છે. કિડની ડિસિઝમાં પણ ગંધ જોવા મળે છે.

વિટામિનની ઊણપ : B-કોમ્પ્લેક્સ વિટામિનની ઊણપથી ચામડી અને મોઢામાં દુર્ગંધ વધે છે.

મોઢાની દુર્ગંધ: દાંતની ખોટી સફાઈ, મસૂડાંની બીમારી કે ટોન્સિલ ઈન્ફેક્શન, એ બધું સામાજિક શરમ અને મૂંઝવણ પેદા કરે છે. ઘણીવાર એ અંતર્ગત રોગનું ચિન્હ હોઈ શકે છે.

સ્વચ્છતાના વ્યવહારુ ઉપાય શું છે?

દૈનિક સ્નાન: રોજ સ્નાન કરવાથી શરીર પરના બેક્ટેરિયા ઘટે છે.

કપડાં: કપડાં રોજ બદલવા ખાસ કરીને અંડરવૅર, કોટનનાં કપડાં પસંદ કરવા.

પગની કાળજી: ફંગલ ઈન્ફેક્શન પગમાં દુર્ગંધ ઉત્પન્ન કરે છે. પગ સૂકા રાખવા, મોજાં નિયમિત બદલવા.

મોઢાની કાળજી: દાંતની યોગ્ય સફાઈ, ફ્લોસ કરવું અને મોઢું ધોવું.

આહાર નિયંત્રણ : લસણ, ડુંગળી, મસાલાવાળો ખોરાક, વધુ કોફી કે દારૂ પણ ગંધ વધારી શકે છે.

હવે વાત આવે છે સુગંધિત પદાર્થોના ઉપયોગ વિશે.. ભારતમાં એક અજબ પ્રકારની જ માન્યતા છે કે જે લોકો સ્નાન ના કરતા હોય તેમને જ આ સુગંધી પદાર્થો જેવા કે ટેલ્કમ પાવડર, પરફ્યુમ, ડિઓડરન્ટ, અત્તર વગેરેની જરૂર છે. તો ના એવું નથી. એ વાત ખરી કે આજના યુગમાં ફ્રેગરન્સ પ્રોડક્ટ ઘણાં વિકલ્પ આપે છે, પરંતુ એ હાયજીનના ભોગે કે એના વિકલ્પે નહીં. સ્પ્રે લગાવીને હાયજીન અવગણવી એ સૌથી મોટી ભૂલ છે. સાથે એલર્જી, અસ્થમા કે માઈગ્રેન ધરાવતા લોકો માટે સ્ટ્રોંગ પરફ્યુમ નુકસાનકારક સાબિત થઈ શકે છે. ફ્રેગ્રન્સ વાપરવી એ કઈ ફક્ત પાશ્ચાત્ય કલ્ચર નથી. રોજ સ્નાન કરતાં હો તો પણ તમારો આત્મવિશ્વાસ અને પર્સનાલિટીમાં એ ચાર ચાંદ ઉમેરે છે. ભારતીય સંદર્ભમાં જુઓ તો ભારતીય સંસ્કૃતિમાં સુગંધનું સ્થાન ખાસ રહ્યું છે. અત્તર, ચંદન વગેરે મંદિરો, મસ્જિદો અને ધાર્મિકવિધિઓમાં સુગંધનો ઉપયોગ પવિત્રતા અને શુદ્ધતાનું પ્રતીક માનવામાં આવ્યો છે. યુવાનોને આ ફ્રેગ્રન્સ એક અલગ પ્રકારનો આત્મવિશ્વાસ આપે છે. શરીરની ગંધ વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ પર સીધી અસર કરે છે. "સ્વચ્છતા" અને "સુગંધ" આત્મવિશ્વાસ વધારે છે. દુર્ગંધ અકળામણ (Embarrassment) સામાજિક અસ્વીકાર અને આત્મવિશ્વાસનો અભાવ પેદા કરે છે. તબીબી દ્રષ્ટિએ શું કરવું?, તો જો હાયજીન રાખવા છતાં દુર્ગંધ સતત રહે તો અંતર્ગત રોગ શોધવો જરૂરી છે. ડોક્ટર સાથે ચર્ચા કરીને યોગ્ય ઉપચાર કરાવવો. દુર્ગંધને આવરણ નથી ચઢાવવાનું સુગંધનું પણ મૂળ કારણ શોધવાનું છે.

જો હાયજીન રાખવા છતાં દુર્ગંધ સતત રહે તો અંતર્ગત રોગ શોધવો જરૂરી છે

ટૂંકમાં, શરીરની સુગંધ એ આપણા આરોગ્ય અને વ્યક્તિત્વ બંનેનું પ્રતિબિંબ છે. ખરી સુગંધ તો આપણા આરોગ્ય અને સ્વચ્છતામાં છે. આરોગ્યની દષ્ટિએ ક્યાં સુગંધિત પદાર્થો વપરાય અને એમના પ્રકારો શું છે, કઈ રીતે એ વાપરવા વગેરે જેવી અદ્ભુત વાતો સાથે આવતા અંકે મળીએ, ત્યાં સુધી આ અંકની મહેક માણીએ..

ઇત્તેફાક:

તને હું તારી મહેકથી પારખતો હતો,
આજે લાકડા ને શરીરનાં ધુમાડામાં પણ એ ખુશ્બુ હયાત હતી,
અહેસાસ જેનો મારી અંદર નવું ચેતન પુરી ગયો.
જે નૂરને જોઈને આ નજર બળતી હતી,
આજે એ નજર સામે તારું રૂપ બળવા લાગ્યું!
-મંથન શેઠ

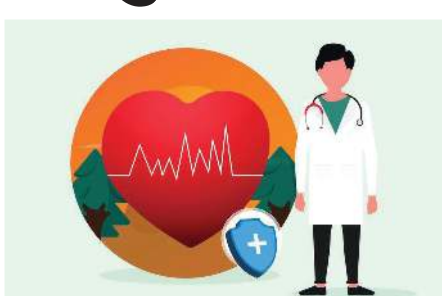
હાર્ટની એન્જીયોપ્લાસ્ટી કલેમ દર્દીને અગાઉથી ડાયાબિટિસ હોવાનું કહી નકારી શકાય નહીં

ગ્રાહક મંચ

★ શ્રેયસ દેસાઇ (એડવોકેટ)

એક મહત્ત્વના ચુકાદામાં સુરત જિલ્લા ગ્રાહક તકરાર નિવારણ કમિશન (મુખ્ય)ના પ્રમુખ ન્યાયાધીશ પી.પી. મેખીયા અને સભ્ય તીર્થેશ મહેતાએ હાર્ટની બીમારી અને ડાયાબિટિસની બીમારી વચ્ચે કોઈ સીધો સંબંધ (Nexus) નથી અને તેથી દર્દીની હાર્ટની એન્જીયોપ્લાસ્ટી સંબંધી સારવારનો ઈન્શ્યોરન્સ કલેમ દર્દીને અગાઉથી ડાયાબીટીસ હોય તો પણ કલેમ ચૂકવવાનો ઈન્કાર વીમા કંપની કરી શકે નહીં તેવું ઠરાવ્યું. વીમેદારને એન્જીયોપ્લાસ્ટીની સારવારના કલેમના રૂ. ૨,૩૮,૯૭૭/- વ્યાજ વળતર અને ખર્ચ સહિત ચૂકવી આપવાનો વીમા કંપનીને આદેશ આપતો હુકમ કર્યો.

કિશોરભાઈ જગતાપ (ફરિયાદી)ના એડવોકેટ શ્રેયસ દેસાઈ, પ્રાચી અર્પિત દેસાઈ અને ઈશાન શ્રેયસ દેસાઈ મારફત યુનિવર્સલ શોમ્પો જનરલ ઈન્શ્યોરન્સ કંપની (સામાવાળા) વિરૂધ્ધ સુરત જિલ્લા ગ્રાહક તકરાર નિવારણ કમિશન (મુખ્ય) સમક્ષ દાખલ કરાવેલી ફરિયાદમાં જણાવેલું કે ફરિયાદી સને-૨૦૦૬ થી રીલાયન્સ જનરલ ઈન્શ્યોરન્સ ધરાવતા હતા. ત્યાર બાદ, એજન્ટના સૂચનથી મજકૂર વીમો સને-૨૦૧૫ના અરસામાં તેમણે સામાવાળા વીમા કંપનીમાં પોર્ટેબીલીટી અન્વયે ટ્રાન્સફર કરાવેલો. સામાવાળા વીમા કંપનીના મજકૂર વીમાના જૂન-૨૦૨૦ના



અરસામાં ફરિયાદીને છાતીમાં દુખાવો થતાં સુરતના ટ્રાઈ સ્ટાર હોસ્પિટલમાં અપૂર્વ વસાવડાની સલાહ અનુસાર ઈન્ડોર પેશન્ટ તરીકે દાખલ થયેલા. જયાં ફરિયાદીને Exertional Angina હોવાનું નિદાન થયેલું. ત્યાર બાદ મજકૂર હોસ્પિટલમાં ફરિયાદીની એન્જીયોપ્લાસ્ટીની સર્જીકલ ટ્રીટમેન્ટ કરવામાં આવેલી. મજકૂર હોસ્પિટલે ફરિયાદીના સારવારની રકમ માટે કેશલેશ ધોરણે એપ્રુવર વીમા કંપની પાસે માંગેલું પરંતુ વીમા કપંનીએ તે માટે ઈન્કાર કરેલો. જેથી સારવારનું પૂરેપૂરું બિલ રૂ. ૨,૩૮,૯૭૭/- ફરિયાદીએ હોસ્પિટલને ચૂકવી આપેલ અને ત્યાર બાદ સામાવાળા વીમા કંપની સમક્ષ કલેમ કરેલો પરંતુ સામાવાળા વીમા કંપનીએ ફરિયાદીને 5 વર્ષ અગાઉથી ડાયાબિટિસ હોવાનું અને તે હકીકત ફરિયાદીએ વીમો લેતી વખતે છુપાવી હોવાનું કારણ જણાવી ફરિયાદીનો કલેમ ચૂકવવાનો ઈન્કાર કરેલો. જેથી ફરિયાદીએ ગ્રાહક અદાલતના દરવાજા ખખડાવવાની ફરજ પડેલી. ફરિયાદી તરફે એડવોકેટ શ્રેયસ દેસાઈ, પ્રાચી દેસાઈ અને ઈશાન દેસાઈએ દલીલો કરતા જણાવ્યું હતું કે ફરિયાદીની ફરિયાદવાળી બીમારી Exertional Anginaની હતી. મજકૂર ફરિયાદવાળી બીમારીની જાણ સૌ પ્રથમ જૂન-૨૦૨૦ માં થઈ હતી. જે માટે તબીબી સલાહ અનુસાર હમો ફરિયાદીએ સર્જરી કરાવેલ અને જરૂરી ટ્રીટમેન્ટ મેળવેલ. વળી, ફરિયાદીએ વીમો લીધા પહેલાં Exertional Angina સબંધિત કોઈ ટ્રીટમેન્ટ લીધેલ નથી. જેથી તે ડીસ્કલોઝ કરવાનો પ્રશ્ન જ ઉદ્ભવતો નથી.

વધુમાં સામાવાળા જણાવે છે તે ડાયાબિટિસને ફરિયાદીની ફરિયાદવાળી બીમારી Exertional Angina સાથે કોઈ સીધો સંબંધ (Nexus) નથી. વધુમાં, સામાવાળા દ્વારા કોઈ ઈન્વેસ્ટીગેશન કરવામાં આવેલ નથી. સામાવાળાને જો કોઈ વિશે માહિતી યા ખુલાસાની જરૂર હોત તો સામાવાળા, ફરિયાદીને યા ટ્રીટીંગ ડૉકટરને પૂછી શકયા હોત પરંતુ સામાવાળાએ તેમ પણ કર્યું નથી. તેમ જ ડૉકટરની એફીડેવીટ પણ કરાવી નથી. માત્ર અનુમાન આધારે ફરિયાદવાળો કલેમ નકાર્યો છે. આમ સામાવાળાએ ફરિયાદીનો સાચો અને વ્યાજબી કલેમ ખોટી અને ગેરવાજબી રીતે નામંજૂર કરેલ છે.

સામાવાળા દ્વારા કોઈ ઈન્વેસ્ટીગેશન કરવામાં આવેલ નથી. સામાવાળાને જો કોઈ વિશે માહિતી યા ખુલાસાની જરૂર હોત તો સામાવાળા ફરિયાદીને યા ટ્રીટીંગ ડૉક્ટરને પૂછી શક્યા હોત પરંતુ સામાવાળાએ તેમ પણ કર્યું નથી. તેમ જ ડૉક્ટરની એફીડેવીટ પણ કરાવી નથી. માત્ર અનુમાન આધારે ફરિયાદવાળો કલેમ નકાર્યો છે

સુરત જિલ્લા ગ્રાહક કમિશનના પ્રમુખ પી.પી. મેખિયા અને સભ્ય ડૉ. તીર્થેશ મહેતાએ કરેલ હુકમમાં ડાયાબિટિસ એક લાઈફસ્ટાઈલ ડીસીસ છે. ફરિયાદીની બીમારી અને ડાયાબિટિસ વચ્ચે કોઈ અનિવાર્ય (Nexus) નથી. એવા કારણ પર આવી ફરિયાદનો કલેમ રદ કરવાને વીમા કંપનીનું કૃત્ય ન્યાયસંગત ન હોવાનું ઠરાવી સામાવાળા વીમાકંપનીએ ફરિયાદીને રૂ. ૨,૩૮,૯૭૭/- વાર્ષિક ૮% ના વ્યાજસહિત તેમ જ ત્રાસ અને હેરાનગતિનાં વળતરના ૮,૦૦૦/- અને ફરિયાદીના ખર્ચના રૂા. ૬,૦૦૦/- સહિત ચૂકવી આપવાનો આદેશ કરતો હુકમ કર્યો છે.

કેન્ડલ લાઈટ ::

મુઠ્ઠીમાં લાખ તારલા આવ્યા તો શું થયું ?
દિલ ખાલી ખાલી હોય તો સિધ્ધિનો અર્થ શું?
- સૈફ પાલનપુરી