SWASTH PARIVAR
સ્વસ્થ પરિવાર

અંક · ISSUE
01

આઠ કલાક ઊંઘ્યા પછી પણ થાક કેમ?

આ અંકમાં ચાર વાત — જે ખરેખર કામમાં આવશે.

24 · 09 · 2026

ગુજરાતી

COVER IMAGE · ENGLISH

You Slept 8 Hours. Your Brain Didn't.

A still, dark bedroom at night. A cup on the bedside table. A faint brain-wave line running across the frame and flattening out. Calm, not alarming. Headline set large in white.

આ અંકમાં · અંક 01

01 ઊંઘ તો આવે છે... પણ ઊંઘ પૂરી નથી થતી

02 એક ઇન્જેક્શન, અને આખું એક કેન્સર ગાયબ

03 તડકો મફત છે. તો હાડકાં કેમ દુખે છે?

04 "ખાંડ બંધ કરું તો ગાંઠ ભૂખી મરી જશે?"

કોઈએ તમને આ મોકલ્યું? દર પંદર દિવસે સીધું મેળવવા —
roboticcancersurgery.in/swasth-parivar

આ અંકનું સંશોધન

ઊંઘ તો આવે છે... પણ ઊંઘ પૂરી નથી થતી

IMAGE 01 · ENGLISH

You Slept 8 Hours. Your Brain Didn't.

- Caffeine can let you fall asleep — and still flatten deep sleep
- You feel tired without knowing why
- Sensitivity is personal: genes, age, stress
- Count the day's total. Stop by evening.

રાત્રે ઊંઘ આવી જાય છે, આઠ કલાક પણ થાય છે — છતાં સવારે તાજગી નથી લાગતી. આવું કેમ?

Nutrients નામના journal માં હમણાં જ આવેલી એક સમીક્ષા (Wroclaw Medical University, 2026) કહે છે કે caffeine ઊંઘ આવવામાં ભલે ન નડે, પણ ઊંઘની **ઊંડાઈ** ઘટાડી દે છે. મગજના જે ધીમા તરંગો શરીરને ખરેખર રિપેર કરે છે — deep sleep — એ ઓછા થઈ જાય છે. અને તમને ખબર પણ નથી પડતી.

અસર દરેક પર જુદી. genetics, ઉંમર અને tension પ્રમાણે. કેટલાકને બપોરની ચા પણ નડે છે.

ઘરમાં કરવા જેવું: દિવસભરમાં ચા-કૉફી કેટલી થઈ એ એક વાર ગણો. સાંજે છ પછી બંધ કરી જુઓ. બે અઠવાડિયાં પછી સવાર કેવી લાગે છે એ તપાસો.

Source — Nutrients 2026;18(8):1220, Wroclaw Medical University

અટકાવી શકાય એવું

એક ઇન્જેક્શન, અને આખું એક કેન્સર ગાયબ

IMAGE 02 · ENGLISH

One Shot. One Cancer Gone.

- HPV vaccine · ages 9–14 · only 2 doses
- Prevents most cervical cancers
- Boys benefit too
- After 30: a screening test every 5 years

બધાં કેન્સરમાં સર્વાઇકલ કેન્સર (ગર્ભાશયના મુખનું કેન્સર) એક જ એવું છે જેને એક vaccine થી લગભગ પૂરેપૂરું અટકાવી શકાય છે. ભારતમાં દર વર્ષે આશરે સવા લાખ સ્ત્રીઓને એ થાય છે — અને મોટા ભાગની જીવ ગુમાવે છે, કારણ કે નિદાન મોડું થાય છે.

એ HPV નામના virus થી થાય છે. એની સામેની vaccine હવે ભારતમાં જ બને છે, એટલે સસ્તી પણ છે. 9 થી 14 વર્ષની દીકરીઓને ફક્ત **બે dose**. 15 પછી ત્રણ. દીકરાઓને પણ આપી શકાય.

જેમની ઉંમર વટાવી ગઈ છે એમના માટે બીજો રસ્તો — 30 પછી દર પાંચ વર્ષે એક screening test (Pap smear અથવા HPV test). થોડી જ મિનિટોનું કામ.

ઘરમાં કરવા જેવું: ઘરમાં 9-14 વર્ષની દીકરી હોય તો doctor ને એક વાર પૂછી જુઓ.

રોજિંદું આરોગ્ય

તડકો મફત છે. તો પછી હાડકાં કેમ દુખે છે?

IMAGE 03 · ENGLISH

The Free Vitamin Nobody Takes

- 15–20 minutes · arms and legs bare
- Between 10 am and 3 pm
- Through a window = no Vitamin D
- Test first. Then supplement.

ગુજરાતમાં તડકાની ખોટ નથી. છતાં અહીં Vitamin D ની ઉણપ ખૂબ સામાન્ય છે. કારણ સીધું છે — આખો દિવસ અંદર, બહાર નીકળીએ ત્યારે શરીર ઢંકાયેલું, અને કાયમાંથી છનાઈને આવતો તડકો Vitamin D બનાવતો જ નથી.

ઉણપ હોય તો થાક લાગ્યા કરે, પગ અને કમર દુખે, સ્નાયુ નબળા પડે. મોટી ઉંમરે હાડકાં બરડ થાય અને પડી જવાથી fracture નું જોખમ વધે. નાનાં બાળકોમાં હાડકાંનો વિકાસ અટકે.

ઉપાય મફત છે — અઠવાડિયે ચારથી પાંચ દિવસ, સવારે દસથી બપોરે ત્રણ વચ્ચે, હાથ-પગ ખુલ્લા રાખીને પંદરથી વીસ મિનિટ તડકામાં બેસો.

એક ચેતવણી: જાતે મોટા ડોઝની ગોળીઓ ચાલુ ન કરી દેશો. પહેલાં એક સાદો blood test, પછી doctor કહે એટલું જ. વધારે પડતું Vitamin D પણ નુકસાન કરે છે.

માન્યતા અને હકીકત

"ખાંડ બંધ કરી દઉં તો ગાંઠ ભૂખી મરી જશે?"

માન્યતા

ખાંડ કેન્સરને ખવડાવે છે. ખાંડ સાવ બંધ કરી દઈએ તો ગાંઠ સુકાઈ જાય.

હકીકત

શરીરનો દરેક કોષ glucose પર ચાલે છે — મગજ પણ. ખાંડ બંધ કરવાથી ગાંઠ ભૂખી નથી મરતી.

આ સવાલ OPD માં લગભગ રોજ આવે છે.

ખાંડ સીધી કેન્સરને વધારતી નથી. શરીરનો દરેક કોષ glucose પર ચાલે છે — મગજ પણ. પણ વધારે પડતી ખાંડ વજન વધારે છે, અને વધેલું વજન એક ડઝનથી વધારે પ્રકારનાં કેન્સરનું જોખમ વધારે છે. જોખમ વજનનું છે, ખાંડના અણુનું નહીં.

અને જે વધારે અગત્યનું છે: સારવાર ચાલુ હોય ત્યારે ઘણા દર્દીઓ "ગાંઠને ભૂખી મારવા" ખાવાનું ઓછું કરી નાખે છે. Surgery, chemotherapy કે radiation વખતે શરીરને તો **વધારે** protein જોઈએ. વજન ઘટે તો ઘા મોડો રુઝાય, infection વધે અને સારવાર વચ્ચેથી અટકાવવી પડે.

સીધી વાત: મીઠાઈ અને cold drink ઓછાં કરો — વજન માટે. પણ સારવાર વખતે ખાવાનું ઓછું ન કરો. દાળ, દૂધ, દહીં, ઈંડાં, પનીર — રોજ.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

શરીર એ જ પહેલું સાધન છે — બાકી બધું એના પછી આવે છે.

— કાલિદાસ, કુમારસંભવ

હળવે હળવે

દર્દી: સાહેબ, રોજ સવારે ચાલવા જઉં છું, છતાં વજન નથી ઘટતું.
ડૉક્ટર: ચાલવા ક્યાં સુધી જાઓ છો?
દર્દી: ફરસાણની દુકાન સુધી.

દવાની ગોળી ગળવી સહેલી છે,
આદત બદલવી અઘરી — ને એ જ સાચી દવા છે.

તમારો સવાલ પૂછો

આરોગ્ય વિશે કોઈ સવાલ મનમાં હોય? જે નંબર પરથી આ અંક આવ્યો છે, ત્યાં જ WhatsApp કરી દો. દરેક અંકમાં અમે એક સવાલનો જવાબ આપીશું — નામ વગર.

આ કોઈને કામ લાગે એવું હોય તો મોકલી દેજો.

કોઈએ તમને આ મોકલ્યું? દર પંદર દિવસે સીધું મેળવવા —
roboticcancersurgery.in/swasth-parivar

આ અંકમાં આપેલી માહિતી સામાન્ય આરોગ્ય-જાગૃતિ માટે છે. એ તમારા doctor ની સલાહનો વિકલ્પ નથી. કોઈ પણ દવા, test કે સારવાર શરૂ કરતાં પહેલાં તમારા doctor ને મળો.