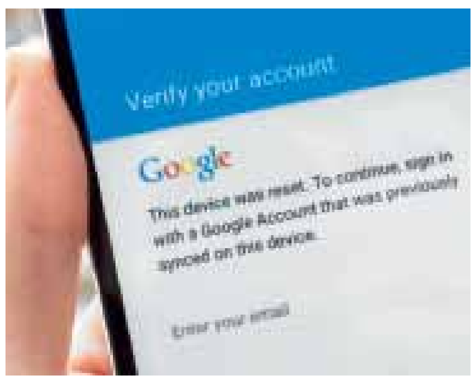


એન્ડ્રોઇડમાં ગૂગલ એકાઉન્ટ

સાયબર સફર
હિમાંશુ કીકાણી

ફરી એક વાર, થોડી બેઝિક વાતો પાકી કરી લઈએ

પહેલેથી સ્પષ્ટતા - આ લેખ એન્ડ્રોઇડનો નવો નવો ઉપયોગ શરૂ કરનારા લોકો માટે છે! એન્ડ્રોઇડના નવા યૂઝર્સની સંખ્યા જે રીતે વધતી જાય છે એ જોતાં આ પુનરાવર્તન જરૂરી લાગે છે. તમે એન્ડ્રોઇડના અનુભવી હો, છતાં વાંચો તો કદાચ કોઈ જૂનું કન્ફ્યુઝન દૂર થાય એવું બની શકે ખરું!

મૂળ વાત એ કે એન્ડ્રોઇડ ફોન વાપરનારા મોટા ભાગના લોકોને એન્ડ્રોઇડ અને ગૂગલ એકાઉન્ટ વચ્ચેના સંબંધની સ્પષ્ટતા હોતી નથી. આપણે એ ગૂંચવણો ઉકેલવાનો પ્રયાસ કરીએ. પહેલો મુદ્દો - એન્ડ્રોઇડ અને ગૂગલ એકાઉન્ટ વચ્ચે ગાઢ સંબંધ છે. તમે નવો એન્ડ્રોઇડ ફોન ખરીદી, તેમાં કોઈ પણ કંપનીનું સિમકાર્ડ નાખીને તેનો ફોન તરીકે ઉપયોગ કરી શકો, પણ એ ફોન સ્માર્ટ ત્યારે જ બને, જ્યારે તમે તેમાં તમારું ગૂગલ એકાઉન્ટ ઉમેરીને તેમાં લોગિન થાઓ. તમારું પહેલાં કોઈ ગૂગલ એકાઉન્ટ ન હોય તો સ્માર્ટફોનમાંથી જ નવું ગૂગલ એકાઉન્ટ ક્રિએટ કરી શકો. પહેલેથી એકાઉન્ટ હોય તો તેના યૂઝરનેમ-પાસવર્ડ નાખીને લોગિન થઈ શકો.

ગૂગલ એકાઉન્ટ અને જીમેઇલનું એકાઉન્ટ મૂળભૂત રીતે એક જ છે એ પણ યાદ રાખશો. જીમેઇલના જ યૂઝરનેમ-પાસવર્ડથી તમે ગૂગલની વિવિધ સર્વિસમાં લોગિન થઈ શકો છો. હવે સવાલ એ થાય કે એન્ડ્રોઇડમાં ગૂગલ એકાઉન્ટથી લોગિન થવાનો ફાયદો શો? મુખ્ય ફાયદો એ કે એ પછી તમે તમારા ફોનમાં પ્લે સ્ટોર એપ ખોલીને, તેમાંથી જુદી જુદી અનેક એપ ફોનમાં ઇન્સ્ટોલ કરી શકો છો.

મજા એ છે કે જેમ ગૂગલ એકાઉન્ટથી લોગિન થયા વિના, ફક્ત સિમકાર્ડ નાખીને સાદા ફોનની જેમ એન્ડ્રોઇડનો ઉપયોગ કરી શકાય, તેમ સિમકાર્ડ નાખ્યા વિના ફક્ત વાઇફાઇની મદદથી ઇન્ટરનેટ કનેક્શન મેળવી, ગૂગલ એકાઉન્ટથી લોગિન થઈ, વિવિધ એપ ઇન્સ્ટોલ કરીને એ રીતે પણ ફોનનો ઉપયોગ કરી શકાય.

આપણે સિમકાર્ડ અને ગૂગલ એકાઉન્ટ બંનેનો લાભ લઈએ તો એન્ડ્રોઇડ ફોનનો પૂરો લાભ મળે.

ફોનમાં ગૂગલ એકાઉન્ટથી લોગિન થાઓ એટલે સેટિંગ્સમાં, તમારા ગૂગલ એકાઉન્ટની વિવિધ વિગતો ફોન સાથે સિન્ક્ડ રાખી શકાય. બીજી બધી બાબતો કરતાંય, વિશેષ તો કોન્ટેક્ટ્સ સાચવવા માટે આ સગવડ બહુ કામની છે. તમે સ્માર્ટફોનમાં, કોન્ટેક્ટ્સ મુખ્યત્વે ત્રણ રીતે સેવ કરી શકો - ફોનની મેમરીમાં, સિમકાર્ડમાં અથવા ગૂગલ એકાઉન્ટમાં. ગૂગલ એકાઉન્ટમાં નંબર સેવ કરવાનો ફાયદો એ કે તમારા બધા નંબર ફોનમાં અને ગૂગલના મુખ્ય સર્વર - બંને જગ્યાએ સચવાઈ રહે. ભવિષ્યમાં તમે હેન્ડસેટ બદલો અને તેમાં ગૂગલ એકાઉન્ટથી લોગિન થાઓ એટલે સર્વરમાંના તમારા બધા નંબર્સ નવા હેન્ડસેટમાં આવી જાય.

ફોનની કોન્ટેક્ટ એપમાં સેટિંગમાં જોશો તો તેમાં 'કોન્ટેક્ટ્સ ટુ ડિસ્પ્લે' એવો એક વિકલ્પ જોવા મળશે. તેમાં તમે ફક્ત ફોનની મેમરીમાંના નંબર્સ, સિમકાર્ડમાંના નંબર્સ અથવા ફક્ત ગૂગલ એકાઉન્ટમાંના ડિસ્પ્લે થાય એવું સેટિંગ કરી શકો છો. સામાન્ય રીતે આપણે 'ઓલ કોન્ટેક્ટ્સ' જ સિલેક્ટ કરવાનું છે, જેથી તમામ કોન્ટેક્ટ જોઈ શકાય, પણ ઉપરની ત્રણેય અલગ અલગ બાબત વારાફરતી સિલેક્ટ કરશો તો દરેકમાં કેટલા કોન્ટેક્ટ્સ છે તે જોઈ શકાશે. ફોન/સિમકાર્ડમાંના નંબર્સ કોઈ જાણકારની મદદ લઈને તેમાંથી કટ કરી, ગૂગલ એકાઉન્ટમાં ઉમેરી દેશો તો સારું રહેશે. આ નંબર્સ ઇન્ટરનેટ કનેક્શન વિના પણ ફોનમાં જોવા મળશે એટલે એ ચિંતા રાખશો નહીં!

ગૂગલ એકાઉન્ટ અને એન્ડ્રોઇડનો આટલો સંબંધ બરાબર સમજી લેશો તો બાકીનું બધું સરળ બનવા લાગશે! ■

www.cybersafar.com

ઓક્સિજનથી મલ્ટિપ્લેક્સ સુધીનું આઇનોક્સ ગ્રૂપ

ઉદ્યમી વ્યક્તિ લીકથી અલગ ચાલીને કામ કરવાનું સાહસ કેળવી શકે ત્યારે આઇનોક્સ જેવા 2 બિલિયન ડોલરનું ગ્રૂપ જન્મ લે છે. આઇનોક્સ ગ્રૂપના 88 વર્ષીય ફાઉન્ડર દેવેન્દ્ર જૈન 1.58 બિલિયન ડોલર નેટ વર્થની સાથે આજે દેશના 87માં સૌથી ધનવાન ઉદ્યમી છે.

દેવેન્દ્ર જૈન 18 વર્ષની ઉંમરમાં જ પોતાના પિતા સિદ્ધોમલના પેપર અને ન્યૂઝ પ્રિન્ટ ટ્રેડિંગ બિઝનેસમાં જોડાઈ ગયા હતા. દિલ્હીની સ્ટિફન કોલેજમાંથી ગ્રેજ્યુએશનની ડિગ્રી મેળવ્યા પછી તેમણે ટ્રેડર બની રહેવાનું પસંદ નહોતું. તેઓ મેન્યુફેક્ચરિંગ સેક્ટરમાં શક્યતાઓ તપાસવા લાગ્યા. બ્રિટિશ ઓક્સિજનમાં કાર્યરત એક મિત્રએ તેમને સલાહ આપી કે તેઓ એરથી ગેસ નિષ્કર્ષણ (નિચોવવો) અને તરલીકરણ કરે. મેન્યુફેક્ચરિંગ ઇન્ડસ્ટ્રીઝ, ખાસ કરીને સ્ટીલ ઉદ્યોગ તથા હેલ્થ કેર સેક્ટરમાં ઇન્ડસ્ટ્રિયલ ગેસની બહુ માંગ હોવાથી આ બિઝનેસમાં સારો નફો છે. દેવેન્દ્ર જૈન માટે તો આ આઇડિયા અજૂબા સમાન હતો. પોતાના ભાઈ લલિત સાથે તે જર્મની અને અમેરિકા ગયા. ત્યાં તેમણે ઇન્ડસ્ટ્રિયલ ગેસ બનાવનારી કંપનીઓ જોઈ અને જર્મનીથી એક પ્લાન્ટ ખરીદી લાવ્યા. ઈ.સ. 1963માં ઓક્સિજન બનાવવા માટે તેમણે ઇન્ડસ્ટ્રિયલ ઓક્સિજન કંપની બનાવી અને પૂણેમાં એક પ્લાન્ટ સ્થાપ્યો. તે વખતે દેશમાં લાયસન્સ-પરમિટ રાજ્ય હતું. 80ના દશકામાં દેવેન્દ્ર જૈન હાઇડ્રોજન, કાર્બન ડાયોક્સાઇડ અને હિલિયમ ગેસ પણ બનાવવા લાગ્યા.

સ્ટ્રેટેજી & સક્સેસ
પ્રકાશ બિયાણી

કંપની મેન્યુફેક્ચરિંગ સેક્ટર સિવાય ફાર્માસ્યુટિકલ્સ ઉદ્યોગ અને હોસ્પિટલ્સને પણ દર્દીઓ માટે ઓક્સિજન સપ્લાય કરવા લાગી.

ઉદ્યમશીલતા અને લીકથી અલગ ચાલવાના સંસ્કાર દેવેન્દ્ર જૈનની બીજી અને ત્રીજી પેઢીને પણ મળ્યા છે. ઈ.સ. 1990માં તેમના પુત્ર પવન અને વિવેક તેમના કારોબારી સહયોગી બન્યા. પવને આઈઆઈએમ, દિલ્હીમાંથી તો વિવેકે આઈઆઈએમ અમદાવાદમાંથી બિઝનેસ મેનેજમેન્ટનો અભ્યાસ કર્યો છે. ઈ.સ. 1991માં ઇકોનોમી ઓપન થઈ તેથી વિદેશી કંપનીઓએ ઇન્ડસ્ટ્રિયલ ઓક્સિજન માટે મેદાન મોકળું કરી દીધું. પવન અને વિવેક જૈને અમેરિકન કંપની એર પ્રોડક્ટ્સને પોતાની બિઝનેસ પાર્ટનર બનાવી અને કંપનીનું નામ આયનોક્સ એર પ્રોડક્ટ્સ રાખવામાં આવ્યું. આ ભાગીદારી બાદ કંપની 35 ટકા માર્કેટ શેર સાથે ફરી ઇન્ડસ્ટ્રિયલ ગેસ માર્કેટની લીડર બની ગઈ. આઇનોક્સ ગ્રૂપ દેશની ક્રાયોજેનિક ટેન્ક્સનું પણ સૌથી મોટું નિર્માતા બની ગયું.

ઈ.સ. 2002માં પરિવારની ત્રીજી પેઢીના સિદ્ધાર્થે એન્ટ્રી લીધી. મિશિગન યુનિવર્સિટીમાંથી મિકેનિકલ એન્જિનિયરની ડિગ્રી મેળવનાર સિદ્ધાર્થ પવન જૈનના પુત્ર છે. ત્યારબાદ આઇનોક્સ ગ્રૂપ રેફ્રિજરેન્ટ્સ ક્લોરોફ્લુઓરોકાર્બન બનાવવા લાગ્યું. એક દોર એવો પણ આવ્યો કે દેશમાં માત્ર આઇનોક્સ ગ્રૂપ રેફ્રિજરેન્ટ્સ ગેસની સાથે તેના સિલિન્ડર પણ બનાવતું હતું. ઈ.સ. 2010માં ભારત સહિત દેશના ઘણા દેશોએ સીએફસી યૂઝ ઘટાડવાનો નિર્ણય કર્યો, જે પર્યાવરણ માટે હિતકારી નહોતો. ત્યારે આ આઇનોક્સ ગ્રૂપનું મુખ્ય ઉત્પાદન હતું. તેથી સિદ્ધાર્થ જૈને સીએફસીને બદલે એચસીએફસી-22 બનાવવાનું શરૂ કર્યું જેને ગ્રીન હાઉસ ગેસ તરીકે માન્યતા મળી. આઇનોક્સ ગ્રૂપે આના બિઝનેસથી સારો નફો મેળવ્યો. સરપ્લસ મૂડીના રોકાણ માટે ફરી નવા બિઝનેઝની શોધ શરૂ થઈ.

દેવેન્દ્ર જૈન જર્મની અને અમેરિકા ગયા. ત્યાં તેમણે ઇન્ડસ્ટ્રિયલ ગેસ બનાવનારી કંપનીઓ જોઈ અને જર્મનીથી એક પ્લાન્ટ ખરીદી લાવ્યા

ગ્રૂપના ફાઉન્ડર દેવેન્દ્ર જૈનના પગલે ચાલતાં ચાલતાં રિન્યુએબલ એનર્જીનો અનુભવ ન હોવા છતાં તેમના પુત્ર વિવેક અને પવને વિંડ મિલ બનાવવા માટે આઇનોક્સ વિંડ લિમિટેડ નામની કંપની બનાવી. જેનું કામકાજ દેવાંશ જૈન સંભાળી રહ્યા છે. કાર્નેજી મેલોન યુનિવર્સિટી, અમેરિકાથી ઇકોનોમિક્સનું શિક્ષણ મેળવેલ દેવાંશ વિવેક જૈનના પુત્ર છે. આઇનોક્સ વિંડ લિમિટેડની સફળતાનું પ્રમાણ છે તેનું શેર માર્કેટમાં લિસ્ટિંગ. કંપનીનો એક હજાર કરોડ રૂપિયાનો પબ્લિક ઇશ્યૂ 18 ઘણો સબ્સક્રાઇબ્ડ થયો હતો.

આઇનોક્સ ગ્રૂપનો પબ્લિક ફેસ છે ગ્રૂપની આઇનોક્સ લીઝર લિમિટેડ, જેના સમગ્ર દેશમાં 116 મલ્ટિપ્લેક્સ છે. સિદ્ધાર્થ કહે છે કે ગ્રૂપની અડધો ડઝન કંપનીઓનો બિઝનેસ જે ગતિએ વૃદ્ધિ કરી રહ્યો છે તેનાથી આશા છે કે આગામી પાંચ વર્ષમાં અમે 20 હજાર કરોડ રૂપિયાનો વાર્ષિક કારોબાર કરીશું. અમે અમારા દાદાજી પાસેથી શીખ્યા છીએ કે બિઝનેસમાં દેવું કરીને છલાંગ લગાવવાના બદલે પોતાના રિસોર્સીસ પાસેથી સેફ ગ્રોથ લેવો જોઈએ. ■

prakashbiyani@yahoo.co.in

માત્ર હાથેથી થાય એ જ સેવા?

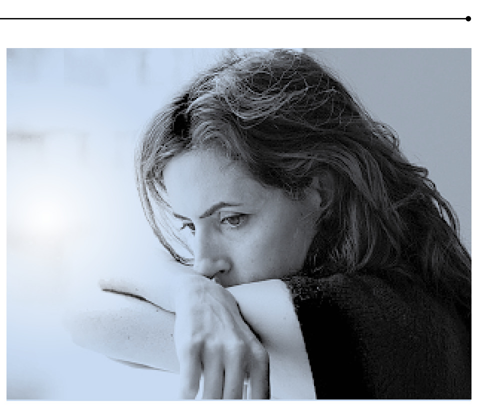
આપણી વાત
વર્ષા પાઠક

ઘરમાં માંદા કે ઘરડાં લોકોની સારસંભાળ માટે પગારદાર વ્યક્તિ રાખો તો આપણો પ્રેમ ઓછો થઈ જાય?

ચોર્યાસી વર્ષના દાદાજી હજી ગઈ કાલ સુધી બધી રીતે હેલ્ધી હતા. ઘણા સમયથી બિઝનેસ તો પુત્રોને સોંપીને રિટાયર થઈ ગયેલા, પણ સાવ નવરા બેસવાનું ફાવે નહીં. તક મળતાંની સાથે બહારગામ ફરવા ઊપડી જાય. મુંબઈમાં હોય ત્યારે પણ ઘરમાંથી કમ સે કમ એકવાર બહાર ન નીકળે તો એમને ચેન ન પડે. દાદીને કોઈવાર કંટાળો આવે, પણ દાદાજી ન થાકે. ઘરમાં દીકરા તો ઠીક, એમની પત્નીઓ અને દીકરીઓને પણ દાદાજી સાથે ફાવે, કારણ કે એ ખોટી કચકચ ન કરે. નાનપણ અને યુવાનીમાં પોતે બહુ મોટા, સંયુક્ત પરિવારમાં રહેલા પણ ખુદના દીકરા મોટા થયા પછી પોતાની સાથે જ રહેવા જોઈએ, એવો દુરાગ્રહ પણ એમણે નહોતો સેવ્યો. એક દીકરો જીદ કરીને સાથે રહ્યો, બીજા બે જણે સાવ નજીકમાં જ ફ્લેટ લેવાનું પસંદ કર્યું. ટૂંકમાં, જુદા ખરાં પણ સાથે ને સાથે. દાદાજી જલસા કરે અને કરાવે. અચાનક એક દિવસ માંદા પડ્યા અને પડ્યા તો એવા કે શરીરે જાણે અત્યાર સુધી સાજાનરવા રહેવાની બધીયે ફી એકસાથે વસૂલ કરી લીધી. હોસ્પિટલમાંથી ઘેર આવ્યા, પણ હવે બધાંનો શ્વાસ અધ્ધર રહે. દીકરાઓ ઓફિસમાંથી ફોન કરતા રહે, એમની પત્નીઓ થોડી થોડી વારે પપ્પાજીને જોયા કરે. દાદીની તો ઊંઘ જ ઊડી ગયેલી. થોડા સમય બાદ દાદાજીને ફરીથી હોસ્પિટલ લઈ જવા પડ્યા, પણ આ વખતે ઘેર પાછાં આવ્યા બાદ સર્વાનુમતે નિર્ણય લેવાઈ ગયો કે ચોવીસે કલાક માત્ર દાદાજીનું ધ્યાન રાખે એવો માણસ રાખી લેવો. એજન્સીએ આવો એક માણસ મોકલ્યો. દિવસ-રાત સાથે રહેવા માટે મહિને ત્રીસ હજારનો પગાર અને બે ટાઇમ જમવા ઉપરાંત ચા-નાસ્તો પણ આપવાના. આ ઘરના લોકો પૈસેટકે સુખી છે, પણ અગણિત પૈસાની છોળો નથી ઊડતી. તેમ છતાં એમણે કોઈ કચવાટ વિના માણસ રાખી લીધો. આ વાતને આજે લગભગ ચાર મહિના થઈ ગયા. દાદાજીની તબિયત હવે સુધારા પર છે, પણ નબળાઈ છે. બિલ્ડિંગમાં એક માળ જેટલી ચડઊતર કરી લે, પણ વધુ પડતું હરવા ફરવાનું કે લોકો સાથે લાંબી વાતો કરવાનું એમને ઝાઝું ગમતું નથી. ક્યારેક વળી જમવાની ના પડી દે, ત્યારે એમને સમજાવવા કે ધમકાવવા પણ પડે. નિયમિત બ્લડપ્રેશર ચેક કરવાનું, દવા આપવાની, બેઠાંબેઠાં પણ થોડી કસરત કરાવવાનું જરૂરી છે. ઘરના લોકો ધ્યાન તો હજીયે રાખે છે, પણ હવે એમનું ટેન્શન ઓછું થયું છે, કારણ કે આસિસ્ટન્ટ તરીકે રાખેલા પેલા યુવાને આ બધી જવાબદારી સંભાળી લીધી છે. દાદાજીની સગવડો સચવાય છે અને ઘરના લોકો પોતપોતાના કામમાં ધ્યાન આપી શકે છે. દાદીમા પણ ચિંતામુક્ત થઈને હવે મંદિરે કે ગાર્ડનમાં જઈ શકે છે.

હમણાં આ ફેમિલીને જોયું ત્યારે વિચાર આવ્યો કે બીજા લોકો પણ કેમ આવું નથી કરતા? નબળી આર્થિક પરિસ્થિતિ ધરાવતા પરિવારોની અહીં વાત નથી. એમને ત્રીસ તો બાજુએ રહ્યા, મહિને પાંચ-સાત હજારના બાઈ કે ભાઈ રાખવાનું પણ ન પરવડે, પરંતુ અપર મિડલ ક્લાસ લોકો શું કામ એમના બીમાર કે વયોવૃદ્ધ ફેમિલી મેમ્બર માટે સતત એનું જ કામ કરે, એવી પગારદાર વ્યક્તિ રાખવાનું ટાળે છે? એવુંયે નથી કે એ બધા કંજૂસ છે. ક્યારેક તો બીમાર વ્યક્તિની પોતાની બચત અને પેન્શનના રૂપમાં થતી આવક પણ એક જણને પગાર આપવા પૂરતી હોય છે. તોયે ઘરના જ લોકો સેવા કરવાનો આગ્રહ રાખે છે, રાધર એમના માથે આ જવાબદારી આવી જાય છે. થોડા દિવસોની વાત હોય તો ઠીક છે, પણ બીમારી બહુ લાંબો સમય ચાલે ત્યારે? બહારના લોકો વખાણ કરે કે ફલાણાં દીકરા, દીકરી કે વહુએ તો માંદા વડીલની બહુ સેવા કરી, પરંતુ પોતાના હાથ-પગ દ્વારા થાય એ જ સેવા કહેવાય? માંદી વ્યક્તિનું ધ્યાન રાખવા માટે બીજાએ પોતાની સુખસગવડ, સ્વતંત્રતા જતી કરવી એ જ પ્રેમની નિશાની ગણાય? એક એવી દલીલ થાય છે કે બહારના માણસને ગમે તેટલા પૈસા આપો તોયે એ ઘરની વ્યક્તિ જેવી સેવા તો ન જ કરી શકે, પરંતુ કોલમની શરૂઆતમાં જેમની વાત કરી એ દાદીમા બહુ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહે છે કે, બહુ લાંબું ચાલે તો ઘરના લોકો પણ થાકી જાય. અરે! પતિ વારંવાર પગ દબાવવાનું કહે

અનુસંધાન છઠ્ઠા પાને



બેબી બ્લ્યૂઝ

'ડૉક્ટર, આ પ્રેરણા મારી વહુ નથી, પણ સમજોને કે દીકરી જ છે. હું એને ખૂબ પ્રેમ કરું છું. છેલ્લા છ-આઠ મહિનાથી એનામાં ઘણા નેગેટિવ ચેન્જીસ આવ્યા છે. તમે પહેલાં જુઓ તો એટલી ખુશ રહેતી કે વાત ન પૂછો. અમારા આખા ઘરમાં પ્રેરણા હોય એટલે બધું જ ધબકતું હોય. આખો દિવસ ધમાલ મસ્તી ચાલુ હોય. પોતે કૉલેજમાં વિઝિટિંગ લેક્ચરર છે. એ સ્ટુડન્ટ્સમાં પણ ખૂબ પોપ્યુલર. અત્યારે અમારા ઘરમાં નવા મહેમાન આવ્યા છે. જી હા, હું દાદી બની ગઈ છું. પ્રેરણાને ગયા ફેબ્રુઆરીમાં દીકરી આવી. સિઝેરિયન કરવું પડ્યું હતું, પણ એ પછી લગભગ ત્રણેક અઠવાડિયાં પછી એનો મૂડ બદલાઈ ગયો. ધીમે ધીમે એ અપસેટ રહેવા લાગી. નાની નાની વાતોમાં ચિડાઈ જાય. મારા દીકરા ઉત્પલ સાથે સહેજ બોલચાલ થઈ હોય તો ખૂબ જ રડવું આવે. ચીસો પાડી પાડીને રડે. અમને બધાને આશ્ચર્ય થાય. આ એ જ મજામાં રહેતી પ્રેરણા છે? રાત્રે મોડે સુધી જાગ્યા કરે. બેબીની કેર તો લે પણ જાણે પરાણે. એક વખત તો એવું બન્યું કે એણે દીકરીનું ગળું દબાવવાનો પ્રયાસ કર્યો. અમે તો ડઘાઈ ગયા, પણ ગાયનેકોલોજિસ્ટે કહ્યું કે એને ચોક્કસ ડિપ્રેશન લાગે છે. સારવાર તાત્કાલિક થવી જોઈએ.' સાસુ પ્રતિમાબહેનની વાત પૂરી થઈ.

પ્રેરણાને સામાન્ય જનભાષામાં ઓળખાતું એવું 'બેબી બ્લ્યૂઝ' નામનું 'પોસ્ટ પાર્ટમ ડિપ્રેશન' હતું. 6,126 મહિલાઓના એક સર્વેમાં જણાવ્યું કે પ્રસૂતિ પછી શરૂ થતું આ ડિપ્રેશન દુનિયાની 7.5 % મહિલાઓને અનુભવાય છે. શહેરોમાં રહેતી મહિલાઓમાં વધારે જોવા મળે છે. આવું તારણ કેનેડિયન મેડિકલ એસોસિએશન જર્નલમાં પબ્લિશ થયું હતું.

મનદુરસ્તી
ડૉ. પ્રશાંત ભીમાણી

પ્રેરણાની ડિટેઇલ હિસ્ટ્રીમાં જાણવા મળ્યું કે એનાં મમ્મી પણ ડિપ્રેશનનાં દર્દી હતાં. એની મમ્મી સાથે પ્રેરણાને જરાય ન બને. એનાં પેરેન્ટ્સની ઇચ્છા વિરુદ્ધ પ્રેરણાએ ઉત્પલ સાથે લગ્ન કર્યાં હતાં. વળી પાછું પ્રેરણાનાં પેરેન્ટ્સના ઘરે મેલ-ચાઇલ્ડને હંમેશાં વધારે મહત્ત્વ મળતું. બાહ્ય દેખાવમાં મોડર્ન લાગે, પણ અંદરથી તો પુરુષપ્રધાન માનસિકતા. આજની તારીખમાં પણ કહેવાતા એજ્યુકેટેડ અને મોડર્ન ફેમિલીમાં આવું વૈચારિક પછાતપણું જોવા મળે છે, જે પ્રેરણાની માફક અનેક સમસ્યાઓ સર્જી શકે. એને અનકોન્શિયસલી એવું થઈ ગયું હતું કે મને બેબી-બૉય જ જોઈએ. તો જ મારાં પેરેન્ટ્સ મારો સ્વીકાર કરશે અને હું બીજાં લગ્ન વખતે થયેલા પ્રોબ્લેમ્સમાંથી ધીમે ધીમે નીકળી જઈશ. પછી બધું થાળે પડી જશે, પણ આખી વાત ઊલટી જ બની. એટલે સ્ટ્રેસ અને એંગ્ઝાયટી વધી ગયા. હું મારા બાળકને કેવી રીતે ઉછેરી શકીશ એ ચિંતા પેસી ગઈ.

હતાશા વધતી ચાલી અને પછી તો લક્ષણો એટલાં તીવ્ર બની ગયાં કે પ્રેરણાએ બેબીની જરા પણ સંભાળ રાખવાનું બંધ કરી દીધું. એ સહેજ રડે તો પણ પ્રેરણા ખૂબ ગુસ્સે થઈ જાય. જાણે પોતાનું બાળક જ ન હોય. બ્રેસ્ટ ફીડિંગ ચાલુ હતું એટલે સામાન્ય રીતે કોઈ એન્ટિ ડિપ્રેશન્ટ દવા એને સૂચવાઈ નહોતી.

સ્યુસાઇડલ બની જતા કેટલાક કિસ્સાઓમાં નછૂટકે દવાઓની જરૂર પડતી હોય છે, જે અપાવી જ જોઈએ. અલબત્ત, પ્રેરણાની સાયકોથેરપી ચાલુ થઈ. એને 'મધર'ની ભૂમિકાની જવાબદારીનો સ્વીકાર કરાવવામાં

અનુસંધાન છઠ્ઠા પાને

અંબા આદ્યશક્તિ જ્યોતિષ
તિલસ્મી તાકાતથી
એક તરફી પ્રેમ માટે ખાસ મળો.
(M) 9979972875

મારી ફિયાન્સીને ચરમસીમાનો ખ્યાલ આવતો નથી

જાણવું જરૂરી છે
ડૉ. પારસ શાહ

દરેક વખતે ચરમસીમાનો અનુભવ થાય કે આ અનુભવ એકસરખો જ હોય તે જરૂરી નથી

સમસ્યા: **મારે મારી ફિયાન્સીને લગતો પ્રશ્ન પૂછવો છે. અમારા બંનેની ઉંમર ત્રેવીસ વર્ષની છે. અમે બંને છેલ્લા એક વર્ષથી રિલેશનમાં છીએ અને આવતા વર્ષે અમારાં લગ્ન થવાનાં છે. અત્યાર સુધીમાં અમે એક જ વાર સેક્સ માણેલું છે. એમ ફોન સેક્સ નિયમિત માણીએ છીએ, પરંતુ મારી ફિયાન્સીને ચરમસીમાનો ખ્યાલ આવતો નથી. એને પ્રવાહી નીકળે છે, પણ ક્યારે સ્ત્રાવ થાય છે તેની ખબર પડતી નથી. એ ત્યાં સ્પર્શ કરે ત્યારે જ તેને ખબર પડે છે. આ પ્રોબ્લેમ દૂર કરવા અમારે શું કરવું?**

ઉકેલ: સામાન્ય રીતે જ્યારે પુરુષમાં સ્ખલન વખતે ચરમસીમાનો અનુભવ થતો હોય છે, પરંતુ મોટાભાગની સ્ત્રીઓને પુરુષની જેમ સ્ખલન થતું હોતું નથી.

હાથ લગાવવાથી, સ્પર્શ કરવાથી, સેક્સનો વિચાર કરવાથી જેમ પુરુષને ચીકાશનાં થોડાં ટીપાંનો સ્ત્રાવ થાય છે તે જ રીતે સ્ત્રીઓમાં પણ આવું કરવાથી તેમને પ્રાઈવેટ ભાગે ચીકાશ અનુભવાતી હોય છે. જેને ઘણી સ્ત્રીઓ સ્ખલન માની લેતી હોય છે. આ ચીકાશ ચરમસીમાની શરૂઆત છે, અંત નહીં અને ચરમસામીનો આનંદ, તૃપ્તિ અંત વખતે અનુભવાતો હોય છે. ઘણી સ્ત્રીઓ ફોરપ્લેમાં જ આ તૃપ્તિ પ્રાપ્ત કરી લે છે, જ્યારે અમુક સ્ત્રીઓ આખા સમાગમ વખતે આ અનુભવ મેળવે છે, પરંતુ જ્યારે ફોરપ્લેમાં પૂરતો સમય ફાળવવામાં આવેલો ન હોય અથવા પુરુષને શીઘ્રસ્ખલનની તકલીફ હોય તો સ્ત્રીને જાતીય સંતોષનો અનુભવ થતો હોતો નથી અને ધીરે ધીરે તેને જાતીય રસ ઓછો થવા માડે છે.

આ જાતીય ચરમસીમાને ગુજરાતીમાં 'પરાકાષ્ઠા' અને અંગ્રેજીમાં 'ઓર્ગેઝમ' કે 'ક્લાઈમેક્સ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ એક અનુભૂતિ છે, જે અનુભવે છે તેને ખબર પડે છે કે એ કેવી છે! એને શબ્દોમાં વર્ણવવી અઘરી છે. ચરમસીમા વિશે આટલી પાયાની વાત જાણવી જરૂરી છે.

- દરેક વખતે ચરમસીમાનો અનુભવ થાય તે જરૂરી નથી, વળી આ અનુભવ એકસરખો જ હોય તે જરૂરી નથી. આ આનંદ ઘણી બધી વસ્તુઓ ઉપર આધાર રાખતો હોય છે.
- ઘણી સ્ત્રીઓ એક જ વખતના સમાગમમાં ઉપરાછાપરી બે, ત્રણ કે વધુ વાર પણ આ આનંદ એક જ વારના સમાગમમાં મેળવી શકે છે, પરંતુ તે દરેક વખતે શક્ય બનતું નથી.
- પુરુષમાં એક વાર ચરમસીમા ઉપર પહોંચ્યા પછી તરત જ ઇન્દ્રિયમાં ઉત્થાન આવતું નથી. ટૂંકમાં, પુરુષોમાં ચરમસીમા હંમેશાં સ્ખલન સાથે સંકળાયેલ બાબત છે. જ્યારે સ્ત્રીમાં સ્ખલન વગર જ ચરમસીમાનો અનુભવ થાય છે.

આપે અત્યારે કોઈ જ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. હાલના તબક્કામાં કોઈ જ સારવાર કે દવાની જરૂર નથી.

સમસ્યા: **મારી ઉંમર ચોવીસ વર્ષની છે અને પત્નીની ઉંમર છવ્વીસ વર્ષની છે. અમારાં લગ્નને દોઢ વર્ષ થયેલું છે. અમે જ્યારે પણ સંબંધ રાખવાનો પ્રયત્ન કરીએ ત્યારે પત્નીને દુખાવો થાય છે, જેથી અમે સંબંધ રાખી શકતાં નથી. કોઈ સારા લ્યુબ્રિકેશનનું માર્ગદર્શન આપશો જેનાથી ભવિષ્યમાં કોઈ નુકસાન ન થાય.**

ઉકેલ: મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં જ્યારે ફોરપ્લેમાં પૂરતો સમય ફાળવવામાં આવતો નથી ત્યારે સ્ત્રીને પ્રાઈવેટ ભાગમાં પૂરતી ચીકાશ અનુભવાતી નથી અને જો આ વખતે પ્રવેશ કરાવવાની કોશિશ કરવામાં આવે તો પત્નીને દુખાવો થાય છે અને સમાગમમાં નિષ્ફળતા મળે છે. જો દરેક વખતે સ્ત્રીને ખૂબ જ દુખાવો થતો હોય અને તેના કારણે નિષ્ફળતા મળતી હોય તો તેવા કિસ્સામાં યોનિપટલ વધારે જાડું કે મજબૂત હોવું, જન્મજાત યોનિમાર્ગમાં ખામી છે કે નહીં તે ડૉક્ટરી તપાસ દ્વારા પ્રમાણિત કરી લેવું જોઈએ, પરંતુ કોઈ કોઈ વાર દુખાવો રહેતો હોય તો લોકલ ઇન્ફેક્શન છે કે નહીં તેની તપાસ પણ જરૂરી બને છે. મોટાભાગનાં ભોગવ્યા વગરનાં લગ્નજીવનમાં જ્યારે દુખાવાના કારણે નિષ્ફળતા મળતી હોય ત્યારે સ્ત્રીઓમાં વજાઇનિઝમ નામની તકલીફ કારણભૂત હોય છે.

વજાઇનિઝમની તકલીફમાં જ્યારે સમાગમનો પ્રયાસ કરવામાં આવે ત્યારે અથવા ઘણી વાર તેના વિચાર માત્રથી યોનિમાર્ગના સ્નાયુઓ સંકોચાઈ જતા હોય છે અને પ્રવેશ નિષ્ફળ બને છે અને જો બળનો પ્રયોગ કરવામાં આવે ત્યારે સ્ત્રીને દુખાવો થાય છે. ઘણી વાર તો સ્ત્રી પોતાના સાથીને ધક્કો મારી દૂર કરવાનો પ્રયત્ન પણ આ વખતે કરતી હોય છે. આવા વખતે ઓપરેશન દ્વારા યોનિમાર્ગ પહોળો કરવાથી કે કોઈ લ્યુબ્રિકેશન વાપરવાથી ફાયદો થતો હોતો નથી. તમે ફોરપ્લેમાં પૂરતો એટલે કે પંદરથી વીસ મિનિટનો સમય આપો. તમે કોઈ પણ વોટર સોલ્યુબલ લ્યુબ્રિકેશનનો ઉપયોગ કરી શકો છો. ■ dr9157504000@shospital.org