

બાળકોને મસ્ત કનૈયો

બનાવવાના નુસખા

આ પુસ્તકની મરાઠી આવૃત્તિની ૪૦ હજાર કોપી આ-
સુધી વેચાઈ છે. (આ આપણને ઉપલબ્ધ એક એવું અમૂલ્ય
પુસ્તક છે જેને ઘણી ભાષાઓમાં છાપવાની પ્રક્રિયા સતત
ચાલુ છે.)

જે ઘરમાં આ પુસ્તક વાંચવામાં આવશે તે ઘરના બાળકો
વધારે તંદુરસ્ત, વધારે તાકાતવર અને ઊંચા તેમજ બુદ્ધિશાળી
બનશે. તેમ જ દિર્ઘાયુષી બનશે તેટલું જ નહીં ઘરની મોટી
વ્યક્તિઓ પણ તંદુરસ્ત રહેશે. તો આ માહિતી સર્વેને આપો
તે ઈશ્વરની સેવા છે.

આ જાણકારી ૧૧૫ કરોડ ભારતીઓને વિવિધ ૨૩
ભાષાઓમાં આપો. આ માહિતી ગોસીપ, ફોન, ભાષણ,
અખબાર, પ્રેસ, ટી.વી., ઇન્ટરનેટ તેમજ એસએમએસ દ્વારા
તેમજ સર્વેને વધુમાં વધુ લાભ થાય તેવી કોશીશ કરો.
તમારો અનુભવ ભેગો તે જણાવો. તેમજ ડૉ. હેમંત જોશીનો
તેમના ઓફિસ પર મોકળો. તેમ જ ડૉ. જોશીને
doctorhemantjoshi.com આ વેબસાઈટ પર
સંપર્ક કરો.

માનનીય સંપાદક સાહેબ,

આપણને મોકલાવેલ પુસ્તકની ૪૦ હજાર નકલો મરાઠીમાં છપાઈ છે, આ એક એવું અમૂલ્ય પુસ્તક છે જેને તમામ ભારતીય ભાષાઓમાં છાપવાની પ્રક્રિયા સતત ચાલુ છે. જે ઘરમાં આ પુસ્તક વાચવામાં આવશે તે ઘરનાં બાળકો વધારે તાકાતવાન, ઊંચા, બુદ્ધિશાળી અને લંબુ જીવનારા થશે. ઘરનાં મોટા સભ્યોને પણ આનાથી ઘણી માહિતી મળશે અને તેઓ પણ વધુ તંદુરસ્ત થશે. આ માહિતી સર્વેને પહોંચાડશે તે ઈશ્વરીય સેવા છે.

આ માહિતી ૧૧૫ કરોડ કરોડ ભારતીઓને વિવિધ ૨૩ ભાષાઓમાં આપો. અખબાર, ટીવી, ઇન્ટરનેટ, એસએમએસ તેમજ આપસી વાતચીત દ્વારા લોકો સુધી પહોંચાડો. લોકોને તેનો વધુમાં વધું લાભ મળે તેવી કોશીશ કરો. તમારો અનુભવ લોકોને જણાવો તેમજ ડૉ. હેમંત જોશીને તેમના એડ્રેસ પર જણાવો. પત્રકારોને વિનંતી કે ડૉક્ટરનો સંપર્ક doctorhemantjoshi.com આ વેબસાઈટ પર કરો.

ડૉ. હેમંત જોશી

પ્રકાશક : ડૉ. હેમંત જોશી, ડૉ. અર્યના જોશી

જોશી બાળરુગ્ણાલય,

વિરાર (પશ્ચિમ),

જિલ્લા ઠાણે ૪૦૧૩૦૩.

ફોન-

ગુજરાતી ભાષાંતર : ભરત જાની ૯૮૩૩૦૩૮૯૮૩

મુખપૃષ્ઠ અને ટાઈપસેટિંગ : કિરીટ મનોહર ગોરે ૯૮૧૯૭૪૩૮૬૨

મુદ્રક : શાર્પ ઑફસેટ,

૩/બ, પાલઘર તાલુકા ઔદ્યોગિક વસાહત મર્યાદિત,

બોઈસર રોડ, પાલઘર-૪૦૧૪૦૪.

આ ગુજરાતી પત્રિકા મુદ્રક, પ્રકાશક અને સંપાદક ડૉ. હેમંત જોશીએ શાર્પ ઑફસેટ, ૩/બ, પાલઘર તાલુકા ઔદ્યોગિક વસાહત મર્યાદિત, બોઈસર રોડ, પાલઘર, જિલ્લા ઠાણે, મહારાષ્ટ્ર-૪૦૧૪૦૪ આ છાપીને પ્રકાશિત કર્યું.

બાળ વિભાગ

સ્તનપાન

બાળ ઉછેર

બાળકનો આહાર

લસીકરણ

બાળકની બિમારી

આ બધા માટે બધુંજ



- આપણા બાળકને બાળકૃષ્ણ બનાવો.
- લગ્નવખતે કન્યાને બાળકૃષ્ણ આપવામાં આવે છે, તેનું બાળક કૃષ્ણ જેવું હોય માટે, આ સ્વપ્ન પૂર્ણ કરવા આવેલ સૂચનો પાળો, બધાને જણાવો.
- કૃષ્ણ પહેલાં જન્મેલી સાતેય બાળાઓને કંસે મારી નાખી. આજેય કંસરૂપી બિમારી ઘણા નવજાત શિશુઓનો વધ કરે છે. તે ટાળવા માટે આપેલ સૂચનાનો અમલ કરો.
- ઘણી વ્યક્તિઓને કોઈને કોઈ બિમારી હોય છે.
- લગભગ ઘણા રોગો રોગીષ્ટ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આપવાથી થાય છે.
- ગર્ભવાત -ીઓ અને જેને બિમાર પડવું ન હોય તેણે બિમાર વ્યક્તિઓની દૂર રહેવું જોઈએ.
- બિમાર વ્યક્તિઓ પાસેથી ખોરાકપાણી લેવું ન જોઈએ.
- બહારનો ખોરાક ન ખાવો જોઈએ જેથી મા અને બાળકની બિમારીઓ ટાળી શકાશે. બાળમૃત્યુ રોકી શકાશે.
- બાળમૃત્યુમાં સરેરાશ મૃત્યુ જન્મના પહેલા મહિનામાં જ થાય છે. જન્મ પછી સામાન્યતઃ બાળકોને ઊલટી, જુલાબ, નિમોનિયા જેવી બિમારીઓ થાય છે. આ બિમારી બાળકને રમાડવા આવનાર મહેમાનો દ્વારા

જાણતા-અજાણતા થાય છે.

- પડદો પાળવો એટલે સવા મહિનો બાળક અને તેની માતાએ બધા લોકોથી દૂર રહેવું જેથી બિમારીઓ લાગુ ન પડે.
- આ માહિતી સર્વેને આપો જેનાથી આપ રાષ્ટ્રસેવા કરી શકશો.
- પડદો પાળવો, સુતક પાળવું, બિમાર વ્યક્તિઓને પ્રવેશ ન આપવો. ઓછામાં ઓછી વ્યક્તિઓને-સગાઓને મળવા દેવું, વગેરે જેવી સૂચના દરેક પ્રસૂતીગૃહમાં હોવી જોઈએ.
- કોઈપણ પ્રસૂતીમાં બાળક અથવા તેની માતાને જીવનું જોખમ હોય છે, માટે ઘરની જવાબદાર વ્યક્તિઓએ પ્રસૂતી વખતે હાજર રહેવું જરૂરી છે.
- કૃષ્ણજન્મ વખતે તેના પિતા ત્યાં હાજર હતા. તેમણે ત્વરિત કૃષ્ણને ગોકુળમાં મોકલી દીધો જેથી કૃષ્ણનો જીવ બચી ગયો.
- જગતમાં સર્વાધિક બાળમૃત્યુ ભારતમાં થાય છે. આ સત્ય દરેકને સમજાય તો બાળકની બિમારી અને મૃત્યુ ટાળી શકાય. તેમ કરવામાં અમોને સહાય કરો. આ રાષ્ટ્રસેવા છે.
- પૌરાણિક કૃષ્ણ-કથા આપણને બાળમૃત્યુ અને બાળકોની બિમારી ટાળવામાં સર્વેને મદદરૂપ થશે.

લેખકની કેફિયત

પેટભર અન્ન મળવાથી સર્વ અંગોનો અને ગુણોનો સર્વોત્તમ વિકાસ થાય છે. મા-બાપ પાસેની બુધ્ધી, ઊંચાઈ વગેરે સર્વ બાળકોને ગુણસૂત્રો દ્વારા મળે છે. ઉત્તમ ઉછેર હોય તો સર્વોત્તમ વિકાસ થાય છે. તે કેમ કરવો? તે વિચારીને આ લેખ લખ્યો છે.

પ્રત્યેકને પોતે અને પોતાના સંતાનો મજબૂત અને હોશિયાર હોય તેમ લાગે છે. આ માટે લોકો ડોક્ટરો પાસે જાય છે, દવા, ટોનિકો લે છે. સમય સરતો જાય છે. અશક્ત માણસને ફરક જણાતો નથી. ડોક્ટર દવા, ટોનિક બદલે છે! પરંતુ દવા, ટોનિકથી બુધ્ધી, શક્તિ કે વજન વધતું નથી તે સમજાય ત્યાં સુધીમાં પૈસો પાણીની જેમ ખર્ચાય છે. તેમ છતાં મનુષ્ય દવા, ટોનિકનું વળગણ છોડી શકતો નથી.

જેને પોતાનું વજન વધારવું છે અથવા વજન ઓછું કરવું છે તેણે આ લેખ વાંચી અને લેખમાં જણાવ્યા પ્રમાણે પથ્યો પાળવાથી જરૂર ફાયદો થશે. ડાયાબિટીસથી પીડાતી વ્યક્તિને પણ જરૂર ફાયદો થશે. આપણો અને આપણા બાળકોનો આહાર કેવો જોઈએ તે લેખમાં જણાવ્યું છે.

શરીરની સાચવણી તે દરેક વ્યક્તિની ફરજ છે, યોગ્ય આહાર કેવો હોય તે આમાં જણાવ્યું છે.

વૈદ્યકિયશાના સતત આગળ વધી રહ્યું છે. ગત દશકામાં મળેલી નવી માહિતી, આયુર્વેદિક કાળમાં અસ્તિત્વમાં હતી પણ પાછળથી વિસરાઈ ગયેલી અને અનુભવો દ્વારા મેળવેલી માહિતી લેખમાં સમજાવી છે. તેનો ફાયદો અનેકોને થયેલો છે.

અપુરતો અને અયોગ્ય આહાર

લેવાથી વ્યક્તિની શારીરિક અને માનસિક વૃદ્ધિ અવરોધાય છે. મનુષ્ય નિસ્તેજ અને દુર્બળ બને છે. અશક્ત માણસો જલ્દી બીમાર પડે છે. બિમારીથી વધુ અશક્ત બને છે. આ ચક્ર ચાલુ જ રહે છે અને આવી વ્યક્તિનું આયુષ્ય ટુંકાઈ જાય છે. લાંબુ જીવવા યોગ્ય આહાર દ્વારા સશક્ત બનવું પડશે. અને તે માટે બિમારીથી દૂર રહેવું પડશે. યોગ્ય આહાર દ્વારા સશક્ત કેમ બનાય અને બિમારી ટાળવા, વ્યક્તિગત અને સામાજિક ક્ષેત્રે શું કરવું તેનું માર્ગદર્શન આમાં આપ્યું છે.

લાંબુ જીવવાનાં આશીર્વાદ આપણે આપણા બાળકોને આપીએ છીએ. માણસ પોતાના બાળકોને શતાયુષી બનાવવા યોગ્ય આહાર કેવી રીતે આપી શકે, અને સ્વતઃ કેવો આહાર લઈ શકે?

આપણા સંતાનો કૃષ્ણ જેવા તેમજ હનુમાન જેવા બળવાન થાય તે ભાવનાથી આ લેખ લખ્યો છે.

‘સેના પેટ પર ચાલે છે.’ ઇતિ નેપોલિયન.

સંત રામદાસ સ્વામિ કહે છે :

‘જેટલું આપણાથી બને, તેટલું ધીરે ધીરે શીખવું-શીખવાડવું, અને લોકોને-બહુજનોને સમજદાર બનાવવાં!’

સ્વામિની આજ્ઞાથી આ મેહનત ઉપાડી છે.

આ પુસ્તકમાંનાં કેટલાક લેખો ‘લોકસત્તા’, મહારાષ્ટ્ર ટાઇમ્સ, આરોગ્ય જ્ઞાનેશ્વરી, સામના, કેસરી અને માઝા સાંગતી વગેરેમાં પ્રસિદ્ધ થયા છે. આમાંથી જેટલું ઉપયોગી જણાય તે લોકોને, મિત્રોને જણાવવું. ન સમજાય તે અમને જણાવો.

ડૉ. હેમંત જોશી

ડૉ. સૌ. અર્યના જોશી



મજબૂત શરીર બને માટે લોકમાન્ય ટિળકે શિક્ષણનું એક વર્ષ બગાડીને વ્યાયામ-કસરત દ્વારા પોતાનું બોડી બનાવ્યું. આપણે પણ શિક્ષણ ન બગાડતા આ બધું કરી શકીએ. મજબૂત શરીર હોવાના કારણે ટિળક જેલમાં અને અત્યંત કષ્ટોમાં પણ ૫૬ વર્ષ જીવ્યાં.

ગોપાળ ગણેશ આગરકર ૩૨ માં વર્ષે દમા-અસ્થમાથી, બાળશાની જાંભેકર ઝેરી-તાવથી ૩૨માં વર્ષે તેમજ કેતકર ડાયાબિટીસથી અને માધવરાવ પેશવે ટી.બી.થી મરણ પામ્યા.

આ લોકો બીમારી ટાળીને દીર્ઘાયુષી થયાં હોત તો ઇતિહાસ બદલાયો હોત.

આપણે પાઠ શીખીએ શરીર અને મન મજબૂત બનાવવા ઓછામાં ઓછા ખર્ચે ઉત્તમ આહાર જોઈએ. બિમારીથી મજબૂત વ્યક્તિ જ રાષ્ટ્રને ઉપયોગી થઈ પડે. રાષ્ટ્રનું ઘડતર કરી શકે.

આ માટે જ પુસ્તક લખ્યું છે. આ એક નાનો-જ્ઞાનકોશ છે. આમાંથી જે ગમે તે સર્વેને જણાવો ન સમજાયતો અમને પૂછો.

ડૉ. હેમંત જોશી

ડૉ. સૌ. અર્યના જોશી

બાળકો મૂક આકોશ કરે છે
મમ્મી પપ્પા મને બચાવો
બધું નહીં તો
આહાર સ્વાતંત્ર્ય મને આપો
આખો દિવસ કચરો ખાઈને
મહિનામાં
કૂકડો વધે છે કિલોકિલોથી
અને...
કૂકડો ખાઈને અમારું
વજન એક કિલોપણ
વધતું નથી, આમ કેમ ?
કારણ...
કૂકડો પોતાની મરજીથી ખાય છે.
તેને આહાર સ્વાતંત્ર્ય છે.
જ્યારે અમે
કહેવાઈએ સ્વતંત્ર પણ
આહાર બાબતમાં
પરતંત્ર
તમે આપો તે
તમે આપો ત્યારે
અને તમે આપો તો.
તમે આપો તેવું
ભગવાન કૃષ્ણને પણ

ચોરી કરીને માખણ ખાધું
પોતાના જ ઘરમાં
બધું જ અન્ન-પાણી
હાજર છતાં દૂર...
સંતોષનો ઓડકાર કેવી રીતે લેવો ?
ભૂખના માર્યા વિશ્વામિત્રએ પણ
કૂતરાનાં હાડકા ખાવા પડ્યાં...
અમારી પણ એજ હાલત છે,
પોતાના આંગળા ચૂસવા પડે છે,
નખ કરડવાં પડે છે.
માતી અથવા ભીંતમાંનો
ચૂનો ખાવો પડે છે.
માં-બાપો ધ્યાન આપો.
ચોકલેટ-પીપરમિન્ટ ન આપશો
દવા-ટોનિકની લત ન લગાડો
મુક્ત મને- ઉદાર હાથે
બોર-આમળા-કેળા-ચણા,
મમરા અમને આપો.
અમારા વજનનું ખાતું વધવા દો
નિરોગી, ઉત્સાહી બનતા અમને જુઓ
અને-
તુજ તારો વિકાસ કર
એવા આશીર્વાદ અમને આપો.

આ આરોગ્ય ગીતા વાંચનારી
વ્યક્તિ-વાંચનારી વ્યક્તિના ઘરમાં
બાળકો સશક્ત, નિરોગી,
હોશિયાર અને દીર્ઘાયુષી બનશે,
ડોક્ટરોને અને આરોગ્ય
કર્મચારીઓને આ સમાચાર પત્રિકા
ઉપયોગી પડશે.

જે વ્યક્તિને પોતે સશક્ત,
નિરોગી અને દીર્ઘાયુષી બનવું છે
અને સર્વોને લાભ અપાવવો છે તે
સર્વેને આ પત્રિકા અર્પણ કરીએ
છીએ.

**ઓછામાં ઓછા
ખર્ચે યોગ્ય
આહાર દ્વારા
સશક્ત, સુખી,
દીર્ઘાયુષી બનો!**

**શા-નીય સંશોધન એવું
દર્શાવે છે કે પહેલાં
માનવની ઊંચાઈ ૪½ ફૂટ
હતી. આજે તે ૫½ ફૂટ
છે. આગળ હજી વધશે તે
કેમ શક્ય બન્યું ?**

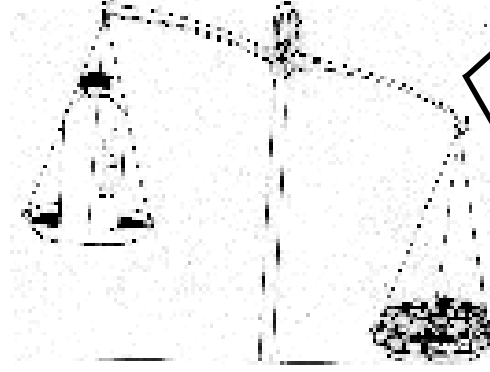


૧) ઉત્તમ આહારથી
૨) બિમારી ટાળવાથી
૩) લસીકરણથી
૪) વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અને
આરોગ્યવિષયક શિક્ષણથી.
બિમારીથી માણસ કરમાય છે.
દૂષિત આહારથી બિમાર પડે છે.
બિમારી શમવાથી તેનો
ઉત્તમ વિકાસ થાય છે.
બિમારી કેવી રીતે ટાળવી ?
લસીકરણથી, વ્યક્તિગત
સ્વચ્છતા અને બિમારીવિષયક
માહિતી મેળવીને! તેજ આ
લેખનો આશય છે.
જે વાંચશે તેજ લોકોને જણાવશે,
તેના સગાવહાલાં ઓછા માંદા
પડશે.
સુખી થશે, બુદ્ધિમાન, મજબૂત
બનશે અને લાંબું જીવશે.

ડૉ. હેમંત જોશી
ડૉ. સૌ. અર્યના જોશી

ફક્ત ટોનિકથી વજન વધતુ નથી

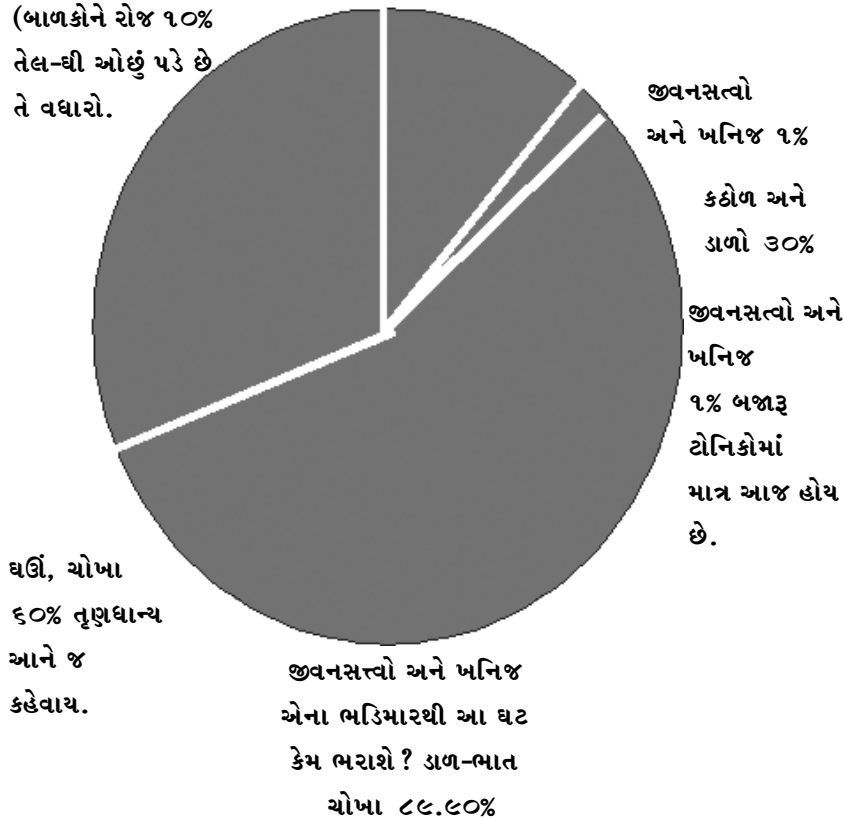
શરીરના ઉત્તમ પોષણમાટે આપણે જે આહાર લઈએ છીએ તેમાં ૮૯% ડાળ, ભાત-ચોખા અને ૧૦% તેલ તેમજ એક ટકો જીવનસત્ત્વો તેમજ ખનિજ હોવા જોઈએ. ૯૯% જોતા ડાળ, ચોખા, ઘઉં, તેલ અથવા તેલીબિયાંના અભાવે અશક્તિ આવે છે. ટોનિકો દ્વારા ફક્ત ૧% મળનારા જીવનસત્ત્વોથી અશક્તિ જતી નથી અને બજારમાં મળતા ટોનિકોમાં ફક્ત ૧% ખનિજ તત્ત્વો હોય છે. તેમ છતાં તે અશક્તિ માટેના ટોનિક તરીકે વેચાય છે. અજ્ઞાની ભારતીયોં વર્ષે અંદાજે ૧૦૦૦ કરોડ રૂપિયાના ટોનિક ખરીદીને પૈસા અક્ષરશઃ પાણીમાં



ફળો અને ક્યુંબર
ઉત્તમ આહાર

નાખે છે. આથી પૈસાના અભાવે પુરતું અન્ન ખરીદી શકતા નથી. આ ૧૦૦૦ કરોડ રૂપિયાથી ૧૦ લાખ ટન ઘઉં, ચોખા ખરીદી શકાય છે અને અસંખ્ય લોકોની કમજોરી-અશક્તિ મિટાવી શકાય છે.

તેલ ૧૧૦%
(બાળકોને રોજ ૧૦%
તેલ-ઘી ઓછું પડે છે
તે વધારો.



આહાર કેવો હોવો જોઈએ ?

૧. ભરપેટ હોવો જોઈએ.
૨. ભૂખ લાગતા જ ઉપલબ્ધ હોય તેવો હોવો જોઈએ!
૩. સસ્તો અને સર્વેને પરવડે તેવો.
૪. અન્નના સર્વે ઘટકતત્ત્વો ધરાવતો તેમજ ટોનિકની જરૂર ન પડે તેવો.
૫. સ્વચ્છ અને નિરોગી હવા-ઉજાશ.
૬. કોઈપણ, ક્યાંયપણ કેવીપણ રીતે મેળવી શકે તેવો.

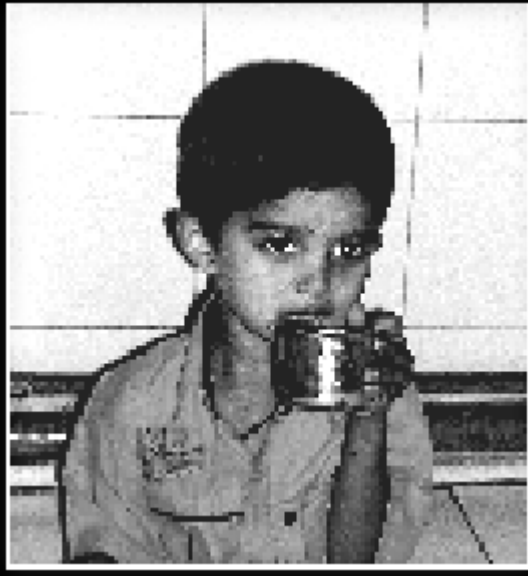
આવો આહાર હોય ?

હાં, છે ને!

દાખલા તરીકે ઘરે ચણા-સીંગદાણા શેકીને ખીસ્સામાં મુકેલું તેનું મિશ્રણ. આનાથી આપણી બધી જરૂરીયાત પૂરી ના થાય. પણ રોજ એક વાટકી ક્યુંબર અને કાચા શાકભાજી- સસ્તા ફળો ખાવા પડે. બીજા કોઈપણ ખોરાકથી આના જેટલો ફાયદો ના થાય.

પૂરતો ખોરાક ના ખાતા બાળકોના ખીસ્સા ચણા-સીંગદાણાથી ભરી દો. અને સવાર-સાંજના ભોજન દરમિયાનના સમયમાં તેણે ખવરાવો.

કુપોષણ કેમ ઓળખશો ?



બાલમૃત્યુ કૂપોષણ અને અશક્તિને લીધે થાય છે.

કૂપોષણ,
અતિલો ક્વાસ્ટી,
ગરીબી, અજ્ઞાનતા આ ચાર ભારતના શત્રુ છે. આ વાત આપણે સમજીએ અને સર્વેને સમજાવીએ તો મૃત્યુની સંખ્યા ઓછી કરી શકાય, લોકોનું આયુષ્ય વધારી શકાય તેવો આ સંજીવની મંત્ર છે, માટે સર્વેને

આહાર લેવાથી યોગ્ય વજન, ઊંચાઈ, કદ જમાવવાથી દીર્ઘાયુષી થવાય છે. આપણે કૂપોષિત છીએ? કેવી રીતે ઓળખશો?

અરિસા સામે આપણે આપણા ઘરના સભ્યો તેમજ મિત્ર-મંડળી સહિત ઊભા રહેવું. આપણામાંથી કોણ સશક્ત છે તેને બાજુમાં કાઢવા. વધેલા બધા કૂપોષિત હોવાના.

(૩) આંખો નીચે, ગાલપર ખાડા હોય તે કૂપોષિત છે. અરિસામાં જોવાથી તરત જ ખબર પડે.

અશક્ત રહેવું કોણે ગમે? કોઈને નહીં. પ્રત્યેકને પોતે સશક્ત અને આનંદી જીવન જીવવું ગમે. અશક્ત માણસ કમજોર હોય છે. તે જલ્દી બિમાર પડે છે. કામ કરતા, રમત-ગમતમાં કે શૈક્ષણિક ક્ષેત્રમાં તે જલ્દી થાકી જાય છે. એકંદરે તેણે ઓછું સુખ મળે છે અને તે સો વર્ષ જીવી શકતો નથી. જ્યારે સશક્ત વ્યક્તિ મન લગાવીને કામ કરી શકે છે. ખેલકૂદ, અભ્યાસ વધારે વખત કરી શકે, તેણે સર્વે ક્ષેત્રમાં યશ મળે. સશક્ત હોવાથી માંદો ઓછો પડે. માંદો પડે તો પણ જલ્દી સારો થશે અને સો વરસ જીવી શકે.

કોઈ ગંભીર દર્દી ડૉક્ટર પાસે જાય ત્યાંને ડૉક્ટર સૌ પ્રથમ તેની શક્તિ-તંદુરસ્તી તપાસે છે. દર્દી જીવશે કે મરશે? તેની બિમારી દૂર થઈ શકશે? અશક્ત વ્યક્તિના મરવાની શક્યતા વધી જાય છે.

કૂપોષીતોને કેમ ઓળખવા?

લાખમાં ૮૫% લોકો એટલે ૭૭ કરોડ લોકો અશક્ત છે, કમજોર અશક્ત લોકો જલ્દી બિમાર પડે છે. બિમારી સામે લડી શકતા નથી તેથી સર્વાધિક

જણાવો.

પોષણ એટલે અન્નદ્વારા શરીરની સાચવણી. યોગ્ય અન્ન લેવાથી શરીરનું ઉત્તમ પોષણ થાય તેજ પ્રમાણે અયોગ્ય અન્નથી કૂપોષણ થાય. પુરતું અન્ન ન મળે તો માણસ જીર્ણ થતો જાય છે. તેવો માણસ કૂપોષિત છે તેમજ અર્ધભૂખ્યો છે તેવું સમજવું.

કોણ કૂપોષિત છે?

૧.(૧) દરેકે અરીસા સામે ઊભા રહેવું જોઈએ. કપડાં સાથે અથવા અંતવ-નો સાથે અરીસામાં પોતાને જોવાથી સમજાશે કે તે કૂપોષિત છે? જો તમે કમજોર-અશક્ત હોય તો સમજવું તમે કૂપોષિત છો?

(૨) આ જ પ્રયોગ ઘરના તમામ સભ્યોસહ કરવો. ૮૫% લોકો આ પ્રમાણે કૂપોષિત છે અને ૫% લોકો અતિઆહારના કારણે જાડીયા થઈ ગયા છે, તે પણ કૂપોષિત જ છે. યોગ્ય વજન ધરાવતી, યોગ્ય ઊંચાઈ, યોગ્ય બાંધો ધરાવતી વ્યક્તિ દીર્ઘાયુષી થાય છે. યોગ્ય વજનથી ૨૦% ટકા ઓછું વજન અથવા ૨૦ ટકા વધું વજન હોય તે વ્યક્તિ અલ્પાયુષિ છે માટે તે કૂપોષિત છે, યોગ્ય

૨.(૧) શરીર પર સોજા ધરાવતી વ્યક્તિ કૂપોષિત છે. તેવા જીવનને સૌથી વધું ખતરો છે. નાની બિમારીઓથી, કમજોરીથી, અશક્તિથી બાળકો મૃત્યુ પામે છે.

૨) શરીર પર સોજા છે કે નહીં તે કેમ ઓળખવું?

અરીસા સામે ઊભા રહી તમારી એક આંખ બંધ કરો. આપનો ડોળો હાડકાઓના માખળામાં ગોઠવેલો હોય છે જો તે માખળામાંથી બહાર નીકળેલો હોય અથવા સૂજેલો હોય તો આંખોમાં સોજા છે, પગમાં સોજા છે.

(૩) પગમાં સોજા છે? કેમ ઓળખવું? (સાથે આપેલ ચિત્ર જુવો.)

ગોઠણપર અંદરની બાજુએ હાડકાને અંગૂઠા વડે ઘટ્ટ દબાવો. એક મિનિટ પછી અંગુઠો કાઢી લો. જો ત્યાં ખાડો પડેલો દેખાય તો તેનો અર્થ તમને પગમાં સોજા છે. અંગુઠાથી દબાવવાથી ગોઠણમાંનું પાણી બાજુમાં સરકે છે અને અંગુઠો કાઢવાથી ત્યાં ખાડો પડેલો દેખાય છે.

(૪) સોજા આવવાથી પેટ મોટું દેખાય છે. પેટ મોટું હોય તો પગમાં સોજા છે

કે નહીં તે તપાસો. અશક્તિને કારણે હાડકાંના માળખાને કારણે જેની છાતીના પાટીયાં બેસી ગયા છે તેનું પેટ મોટું દેખાય છે.

પેટપર, ડોળામાં, પગમાં સોજા હોય



તે ખરાબ ગણાય છે. આવા માણસોનું આયુષ્ય ઓછું હોય છે. વૃધ્ધાવસ્થામાં આવા સોજાઓને કારણે લોકો મરણ પામે છે. આવા સોજા વધારે દિવસ રહે, ત્રીજા-પાંચમા દિવસ સુધી બાળક ખોરાક ન લે તો તેના મૃત્યુની શક્યતા વધી જાય છે.

સોજા આવ્યા હોય તેથી વ્યક્તિની બિમારી લંબાય છે તે જલ્દી સારો થતો નથી. ગર્ભવતી -ની પૂરતો ખોરાક ન લે, તે અર્ધભૂખી રહે તો તેવા બાળકને જન્મતા જ સોજા આવે છે. ભારતમાં દર ત્રીજું બાળક સોજા સાથે જન્મે છે અને તેનાથી મૃત્યુદર વધે છે.

ગર્ભવતી -ની અને પ્રસૂતાએ પૂરતો આહાર લેવો જરૂરી છે. પ્રસૂતા -ની દર બે કલાકે બાળકને સ્તનપાન કરાવે છે. આમાં દિવસમાં તે બાળકને અર્ધોલિટર દૂધ પિવડાવે છે. જો તે પૂરતો આહાર ન લેતો ધીરે ધીરે તેનું દૂધ ૩-૪ મહિનામાં ઓછું થઈ જાય છે. સરાસરી ભારતીય -નીનું દૂધ ૩ મહિનામાં ઓછું થાય છે. જેનું દૂધ ઓછું થાય તે કૂપોષિત છે એમ સમજવું. ૬ મહિનાની અંદર જેનું દૂધ ઓછું થઈ જાય, જેનું વજન ઘટી જાય તે કૂપોષિત છે એમ સમજવું.

સ્તનપાન કરાવતી -ની બરોબર આહાર લે તો રોજ અર્ધો લિટર દૂધ પિવડાવવા છતાં તેનું વજન ઘટતું નથી. તેણે બે વર્ષ ભરપૂર દૂધ આવે છે. દર બે કલાકે જે -ની મુઠ્ઠીભર શીંગ-ચણા

ખાય છે, પૂરતો ખોરાક લે છે તે ગર્ભવતી -ની ૯ મહિનામાં ૧૦-૧૨ કિલો વજન મેળવે છે અને તેનું બાળક તંદુરસ્ત જન્મે છે. કમજોર ગર્ભવતી -નીને પૂરતા મહિના પહેલા એટલે અધૂરાં મહિને ડિલિવરી થાય છે અને બાળકના મૃત્યુની સંભાવના વધી જાય છે.

નાની વયે લગ્ન અથવા કમજોર -ની લગ્ન કરે તો તે કાયમ અશક્ત રહે છે. માટે લગ્ન નક્કી કરતાં પહેલાં એક ડૉક્ટર અને નર્સ હાજર હોવા જોઈએ. તેમના દ્વારા સંમતિ મળ્યાં પછી જ લગ્ન નક્કી કરવાં.

આ બધી કમજોરી અન્નથી થાય છે! તેને કેમ દૂર કરવી? અન્નનું ઉત્પાદન વધારવું જોઈએ. પ્રયોગોથી એવું સિદ્ધ થયું છે કે વધતા બાળકને ખવડાવેલો ખોરાક ૨ થી ૪ કલાકમાં હજમ થઈ જાય છે. તેમને ૪ કલાક પછી પાછો ખોરાક મળવો જોઈએ. તે શાળામાં જવાને કારણે અને ઘણીવાર ઘરમાં ઉપલબ્ધ ન હોવાને કારણે મળતો નથી, તેથી બાળક કમજોર-અશક્ત બને છે.

કૂપોષિત ક્યારે થવાય?

જ્યારે અન્નની જગ્યા પાણી લઈ લે ત્યારે થાય છે. મોટી વયની વ્યક્તિઓને

બે ટાઈમ આહાર લેવાથી ચાલી જાય છે, જ્યારે વધતા બાળકને, અશક્ત વ્યક્તિને, ગર્ભવતી અથવા પ્રસૂતાને દર બે કલાકે અન્ન-આહારની જરૂર પડે છે. જો તેને તે ન મળે તો તે અશક્ત બને છે. ૮૫% બાળકોને દર બે કલાકે અન્ન ન મળવાથી તે અશક્ત બને છે. પૈસાના અભાવે અથવા ઓછા પૈસે પૌષ્ટિક અન્ન કેમ મેળવવું તે ન જાણતા લોકો કૂપોષિત બને છે. અજાણતાવશ ઘણીવાર અન્નની જગ્યાએ પાણી આપવામાં આવે છે. નાસ્તાને બદલે ચા અપાય છે જેમાં ફક્ત પાણી હોય છે. ઘણાં લોકો મોંઘા જ્યુસ પીવે છે જેમાં ૮૦% પાણી હોય છે. ગામના અને માતાના દૂધમાં ૮૦% પાણી જ હોય છે. બાળકને ચાર મહિનાની ઊંમરથી ઘટ્ટ ખોરાક આપવો જરૂરી હોય છે. ફક્ત માનું દૂધ પિતા બાળકને ભારતમાં પહેલીવાર હલકો ખોરાક આપવાની પ્રથા છે. ચાર મહિનાના બાળકને સ્તનપાન ઉપરાંત શિરો અથવા પતલા દાળ-ભાત ખવડાવાય છે. રોજ એકજ વખત આ રીતે દૂધ કે હલકો ખોરાક આપવામાં આવે તો પણ બાળક નબળું રહે છે. તે એક વર્ષ થતા થતા નબળું રહેતો બાકીની જિંદગી તે નબળું રહે છે. તેની ઊંચાઈ, વજન, કદ વગેરેનો વિકાસ અવરોધાય છે. તેથી જ સર્વસાધારણ માણસોની ઊંચાઈ, વજન ઓછું જોવા મળે છે. બટકા માણસોની શારીરિક, બૌદ્ધિક ઊંચાઈ ઓછી જોવા મળે છે. બટકા કહેવાતા જાપનીઝ લોકોની ઊંચાઈ સાડાપાંચ ફૂટ હોય છે. કારણ કે તેમણે જ્ઞાન અને માહિતી મેળવી પોતાનું અને પોતાના દેશનું ભલું કર્યું તે આપણે પણ કરવું જોઈએ.

૩) ડાબા હાથનો ઘેરાવ માપીને કૂપોષણ નક્કી કરી શકાય છે. આપણા બાળકના ડાબા હાથનો ઘેરાવ હાથની વચ્ચોવચ્ચ માપી જુઓ. એકથી પાંચ વરસના બાળકનો ઘેર ૧૨.૫ સે.મી.થી

ઓછું હોય તો તે બાળક અશક્ત છે. એ પછીની વધતી ઊંમરના માપદંડ નીચે પ્રમાણે છે-

ડાબા હાથનો ઘેરાવો (વચ્ચોવચ્ચ) (સે.મી.માં.) ઓછામાં ઓછું કેટલું હોવું જોઈએ.

હાથનો અપેક્ષિત ઘેરાવો ૮૦%

વય	મહિના	પુરુષ	-ની
૦૧	મહિનો	૦૮.૨	૦૮.૮
૦૨	મહિનો	૧૦.૦	૧૦.૬
૦૩	મહિનો	૧૦.૨	૧૦.૬
૦૪	મહિનો	૧૧.૬	૧૦.૮
૦૫	મહિનો	૧૧.૭	૧૧.૧
૦૬	મહિનો	૧૧.૮	૧૧.૫
૦૭	મહિનો	૧૨.૦	૧૧.૭
૦૮	મહિનો	૧૨.૪	૧૨.૦
૦૯	મહિનો	૧૨.૬	૧૨.૨
૧૦	મહિનો	૧૨.૬	૧૨.૩
૧૧	મહિનો	૧૨.૭	૧૨.૪
૧૨	મહિનો	૧૨.૮	૧૨.૫
૦૨	વર્ષ	૧૩.૦	૧૨.૮
૦૫	વર્ષ	૧૩.૬	૧૩.૫
૦૭	વર્ષ	૧૪.૨	૧૪.૨
૦૯	વર્ષ	૧૫.૨	૧૫.૩
૧૦	વર્ષ	૧૫.૮	૧૫.૮
૧૨	વર્ષ	૧૬.૮	૧૭.૨
૧૩	વર્ષ	૧૭.૭	૧૭.૮
૧૪	વર્ષ	૧૮.૬	૧૮.૫
૧૫	વર્ષ	૨૦.૦	૧૯.૫
૧૬	વર્ષ	૨૦.૮	૧૯.૭
૧૭	વર્ષ	૨૧.૪	૧૯.૮

(સંદર્ભ : જાગતિક આરોગ્ય સંઘટના)

લોહી ઓછું હોવાથી લોકો ફિક્કા દેખાય છે. તેમને પાંડુરોગ થાય છે. આ પણ કુપોષણનું લક્ષણ છે.

૭૫% ભારતિયોને પાંડુરોગ છે. પાંડુરોગી અલ્પાયુષી હોય છે. સૈકાઓથી લોકો ફિક્કી દેખાતી વધુ-દિકરી પસંદ કરતા નથી.

ઘરના બધાએ અરિસા સામે ઊભા

રહેવું જોઈએ. જેઓ લાલ-ટમેટાં જેવાં દેખાય તે ઠીક, જે ફિક્કા દેખાય તેમને પાંડુરોગ થયો છે. તે સમજાય છે.

ઉપાય : ફેરસ સલ્ફેટ નામની ગોળીઓ ખૂબ સસ્તી મળે છે. ૧ ગોળી રોજ જમ્યા પછી લેવાથી ત્રણ મહિનામાં ફિક્કા દેખાતા લોકો ગુલાબી દેખાશે. ગોળીઓ છૂટક ન મળેતો ૧૦૦૦ ગોળીનો ડબ્બો લાવવો. નાના બાળકોને ટેનોફેરોન નામની દવા જમ્યા પહેલા રોજ આપવી, ૧ વર્ષના બાળકને ૧૦ ટીપાં આપવાં.

૧ વર્ષથી ઉપરના બાળકને એક-એક ટીપું વધારીને દવા આપવી.

૨) હોઠ ફાટવા અથવા વારંવાર મોઢું આવવું તેમજ દાંતની પાછળ ચામડી કાળી પડવી તે જીવનસત્વના અભાવની નિશાની છે. આ બિમારી પોલિક એસિડની કમીને કારણે થાય છે. તાજી લીલી શાકભાજી, કચુંબર, ફળો રોજ ખાવાથી આમાં લાભ થાય.

હું સશક્ત છું કે નહીં કેમ સમજવું ?

બાળકના હાથનો ઘેરાવો વચ્ચેથી માપો ૧ થી પાંચ વર્ષના બાળકનો ઘેરાવો ૧૨.૫ સે.મી. કરતા ઓછો હોય તો તે અશક્ત છે. પાછળની ઊંમરના બાળક માટે પાઠ્યના પાનાનું ચોક્કું વાંચો.

આપણે અશક્ત હોઈએ તો યોગ્ય આહાર અને બિમારીનું ડોક્ટર પાસેથી નિદાન કરી તે દૂર કરવાથી આપણે નક્કી સશક્ત થઈ શકીએ તેમજ સો વરસ આરામથી જીવી શકીએ.

આપણી ઊંચાઈ અને વજન આપણી વય પ્રમાણે બરોબર હોય તો આપણે સશક્ત છીએ.

પ્રશ્ન : આપણા બાળકની ઊંચાઈ અને વજન ગણો. ડૉક્ટર પાસે તમે યોગ્ય ઊંચાઈ અને વજન મપાવી શકો છો. પોતે પણ તે નક્કી કરી શકો છો.

ઉત્તર : આ માટે પ્રથમ બાળકની

ઊંચાઈ અને વજન ગણો. ડોક્ટર પાસે તમે યોગ્ય ઊંચાઈ અને વજન મપાવી શકો છો. પોતે પણ તે નક્કી કરી શકો છો.

ઊંચાઈ માપવા બાળકને દિવાલ સાથે ઊભું રાખો. પગના પંજા અને ઘૂંટણ ભીંત સાથે ચોટાડી પંજો ઊંચો ન કરતા શક્ય તેટલાં ઊંચા થવા કહો. તેનું માથું જ્યાં પહોંચે ત્યાં નિશાની કરો. હવે મેજર ટેપથી નિશાની કરેલી જગ્યા માપો જે આંક આવે તે તેની ઊંચાઈ.

વજન : માપવા માટે સ્પ્રિંગ અને લિવરવાળા વજનકાંટા આવે છે. ઊંચાઈ, વજન, ઘેરાવો વગેરેના રેખાચિત્રો છેવટે આપ્યા છે.

પ્રશ્ન : આ માપદંડ પાંચ વર્ષના બાળક માટે કેમ વપરાય ?

ઉત્તર : ૫ વર્ષના બાળકની સર્વોત્તમ ઊંચાઈ ૯૨ની ૧૧૨.૮ સે.મી. હોય લિવરના કાંટા વધુ સારા હોય છે. રેલ્વે સ્ટેશને પણ વજન કાંટા હોય છે. ત્યાં વજન કરી શકાય, યોગ્ય ઊંચાઈ અને વજન પાનામાં તપાસો.

પરસેંટાઈલ તત્વો : સેંટ એટલે સો એકાદ બાળકના એકાદ ગુણ તેની જ ઊંમરના બીજા બાળકના ગુણ સાથે તુલના કરતા તેના ગુણાનુક્રમે જે અનુક્રમ આવે તે પરસેંટાઈલ (સોમાં કેટલો ક્રમ).

પાંચ વર્ષના સશક્ત બાળકની ઊંચાઈ અલગ-અલગ હોઈ શકે. ૧૦૦ બાળકોની ઊંચાઈ અલગ-અલગ હોઈ શકે. તેમાંથી સૌથી વધુ ઊંચાઈના વધતા બાળકને તેની ઊંચાઈ પ્રમાણે એકબાજુ ઊભા કરો.

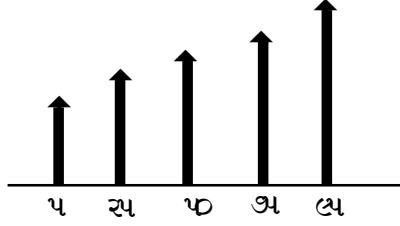
આમાંથી સૌથી વધુ ઊંચાઈ ધરાવતો તથા સૌથી વધુ ઊંચાઈ હોય તેવા ૧૦૦ એમ ચઢતા ક્રમાંક ઘણો.

હવે ૧, ૫, ૨૫, ૫૦, ૭૫, ૯૫, ૧૦૦ ક્રમાંકના બાળકોની ઊંચાઈ તે તેના ક્રમાંકની પરસેંટાઈલ ઊંચાઈ સમજવી.

જો બાળકની ઊંચાઈ ૫ થી ૯૫

પરસેંટાઈલ હોય તો તે યોગ્ય છે. માપદંડથી ઓછું-વતું હોય તો બાળક કોઈક કારણસર વધુ ઊંચું અથવા વધુ નીચું-ઠીંગુ હોઈ શકે? આ માટે તબીબી તપાસ કરાવવી.

આમ સર્વ વયોપ્રમાણે ઊંચાઈની માહિતી મેળવી ક્રમાંક બનાવવાય છે. આ ક્રમાંક પ્રમાણે વજન, હાથનો ઘેરાવો વગેરેની યોગ્ય માહિતી પ્રાપ્ત થાય છે. (૫



થી ૯૫ પરસેંટાઈલ) આપણા બાળકની ઊંચાઈ આની વચ્ચે હોય તો તે નોર્મલ છે.

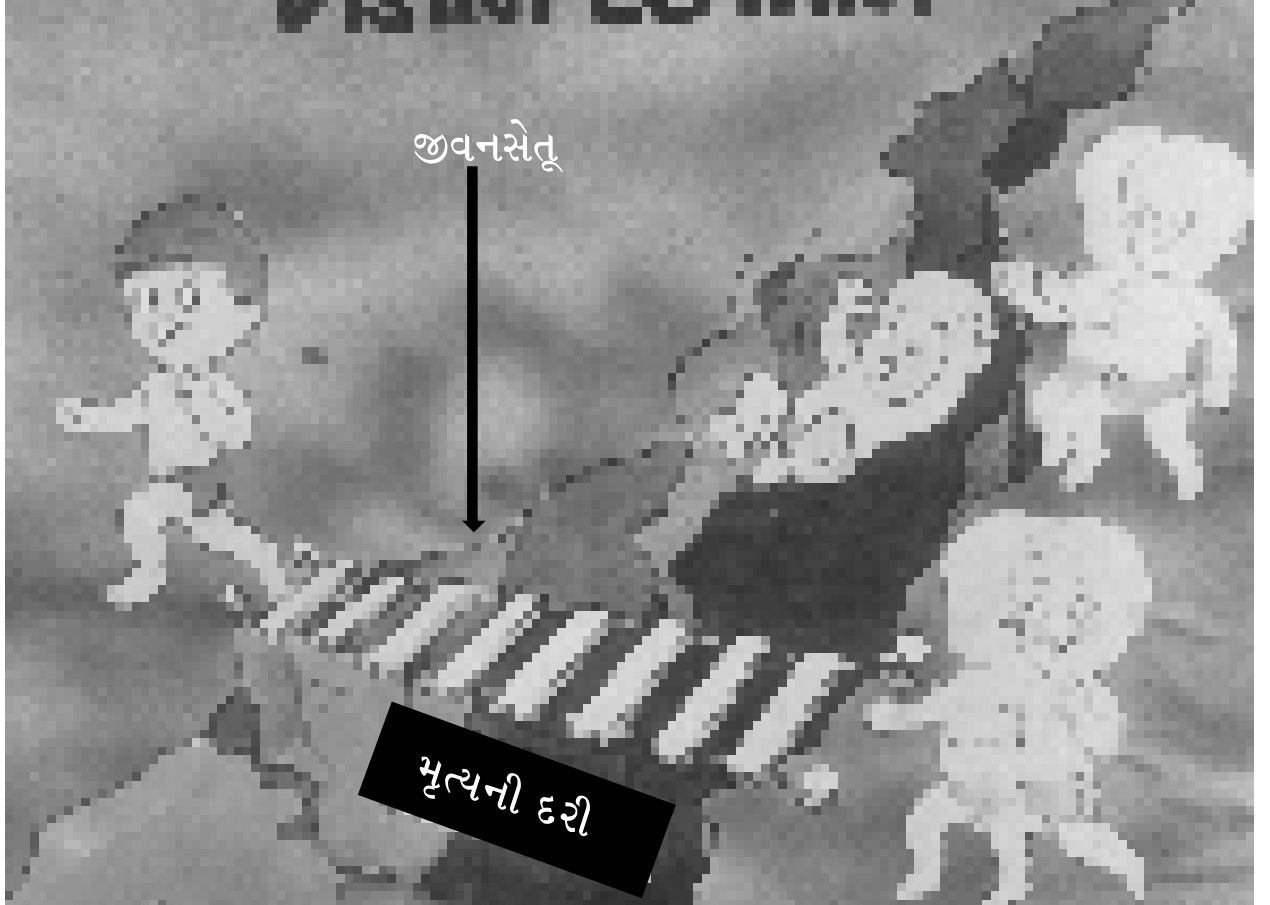
જે પરસેંટાઈલ દ્વારા તેની ઊંચાઈ મળે છે તે પરસેંટાઈલ અથવા ૧૦ ટકા ઓછું-વતું વજન હોય તો તે ઉત્તમ છે. પરંતુ ૧૦ ટકા કરતા ઓછું વજન હોય તો બાળક અશક્ત છે. તે કૂપોષિત છે તેને યોગ્ય આહાર મળતો નથી. ઉ.દા. તરીકે જો બાળકની ઊંચાઈ ૧૦૨.૨ સેં.મી. (૫૦ પરસેંટાઈલ) હોય તો તેનું વજન ૧૫.૨ કિલો હોવું જોઈએ. તેનાથી ૧૦ ટકા કે તેથી ઓછું વજન હોય તો તે અશક્ત છે. બાળકની ઊંચાઈ ૧૧૨.૯ સેં.મી. (૯૫ પરસેંટાઈલ) હોય તો વજન ૨૦

કિલો હોય. જો ૧૦ ટકા ઓછું એટલે ૧૮.૫ કરતા ઓછું વજન હોય તો તે અશક્ત છે.

અમેરિકનોનો આહાર આપણા કરતા યોગ્ય છે. તેમનું સરેરાશ આયુષ્ય ૭૭ વર્ષ છે. આપણું સરેરાશ આયુષ્ય ૫૫ વર્ષ છે.

આપણી એવી ખોટી સમજણ છે કે વિટામીન, ટોનિક, પ્રોટીન્સ ફક્ત દવાની દુકાનમાં મળે છે! આ ગેરસમજ છે આ બધું આપણા ઘરમાં ઉપલબ્ધ છે.

કાંખમાં છોકરું અને આખાં ગામમાં શોધવા જવું તેવો આ પ્રકાર છે. રોજનો આહાર સમજ-વિચારી લેવાય તો બધું તેમાંથી જ મળી રહે.



ઉપરના ચિત્ર પ્રમાણે જીવનસેતુના મધ્યભાગમાં ચાલવું. સેતુના કિનારે ચાલવાથી ખાઈમાં પડી જવાની સ્થિતી રહે છે. વજન મધ્યમ હોવું જોઈએ. વધુ પાતળા અથવા વધુ જાડા લોકો અલ્પાયુષી હોય છે.

આપણી ઊંમર પ્રમાણે કેટલું વજન અને ઊંચાઈ હોવી જોઈએ તે નક્કી કરો. માપ કરતા ૫ કિલો ઓછુંવતું ચાલી જાય. આપણી વય પ્રમાણે વજન-ઊંચાઈની મર્યાદા જાળવો. દર વર્ષે આપણા જનમ દિને વજન કરીને આપનું વજન મર્યાદામાં રાખશો. વજન વધવા માટે આ સૂચના પાળો. વજન ઘટવા માટે એના ઉલટું કરો.

(૪) ઊંચાઈ અને વજન જાણી કૂપોષણ નક્કી કરી શકાય છે. તે માટે સાથે આપેલ ચોકડું જુઓ. પુરુષ અને -ની માટે ઊંચાઈ પ્રમાણે વજનનું ચોકડું જુઓ.

(ઉ.દા. ૧.૭૦ સે.મી.- એટલે પાંચ ફૂટ ત્રણ ઇંચ. ઊંચાઈના માણસનું ઓછામાં ઓછું વજન ૫૨, ૬૫ કિલો હોવું જોઈએ. આનાથી ઓછું વજન હોય તો તે અશક્તિ છે સમજવું. ઉપરોક્ત ઊંચાઈ ધરાવતી -નીનું ઓછામાં ઓછું વજન ૪૮.૬૧ કિલો હોવું જોઈએ.

પુરુષનું વજન (કિલોમાં)				-નીનું વજન (કિલોમાં)		
ઉંચાઈ (મીટર્સ) (ચપલવગર) સરાસરી ઉંચાઈ	વધુમાં વધુ	ઓછામાં ઓછું	લઠ્ઠપણા	વધુમાં વધુ	ઓછામાં ઓછું	લઠ્ઠપણા
૧.૪૫				૪૬.૦	૪૨.૫૩	૬૪
૧.૪૫				૪૬.૫	૪૨.૫૪	૬૫
૧.૫૦				૪૭.૦	૪૩.૫૫	૬૬
૧.૫૨				૪૮.૫	૪૪.૫૭	૬૮
૧.૫૪				૪૯.૫	૪૪.૫૮	૭૦
૧.૫૬				૫૦.૪	૪૫.૫૮	૭૦
૧.૫૮	૫૫.૮	૫૧.૬૪	૭૭	૫૧.૩	૪૬.૫૮	૭૧
૧.૬૦	૫૭.૬	૫૨.૬૫	૭૮	૫૨.૬	૪૮.૬૧	૭૩
૧.૬૨	૫૮.૬	૫૩.૬૬	૭૯	૫૪.૦	૪૯.૬૨	૭૪
૧.૬૪	૫૯.૬	૫૪.૬૭	૮૦	૫૫.૪	૫૦.૬૪	૭૭
૧.૬૬	૬૦.૬	૫૫.૬૮	૮૩	૫૬.૮	૫૧.૬૫	૭૮
૧.૬૮	૬૧.૭	૫૬.૭૧	૮૫	૫૮.૧	૫૨.૬૬	૭૯
૧.૭૦	૬૩.૫	૫૮.૭૩	૮૮	૬૦.૦	૫૩.૬૭	૮૦
૧.૭૨	૬૫.૦	૫૯.૭૪	૮૯	૬૧.૩	૫૫.૬૮	૮૩
૧.૭૪	૬૬.૫	૬૦.૭૫	૯૦	૬૨.૬	૫૬.૭૦	૮૪
૧.૭૬	૬૮.૦	૬૨.૭૭	૯૨	૬૪.૦	૫૮.૭૨	૮૬
૧.૭૮	૬૯.૪	૬૪.૭૮	૯૫	૬૨.૩	૬૯.૭૪	૮૮

પુણે-મુંબઈના જાણીતા બાલરોગતજ્ઞ ડૉ. વામન ખાડિલકર

(બાળકોના એન્ડોક્રીનલોજિસ્ટ)નાં મતનુસાર ઊંચાઈ વારસાગત તેમજ આહાર અને કસરતથી વધે છે. આપણે પ્રત્યેક બાળકોની ઊંચાઈ વધારી શકીએ છીએ. આ માટે પ્રયત્ન કરવો પડે. આ પ્રયત્ન કરતા કેટલું મોડું થયું? જેટલી આપણા બાળકની ઊંચાઈ એટલું થયું કહેવાય.

રોટલો બળી ગયો? ઘોડો કેમ ઊભો રહી ગયો? બાળકની ઊંચાઈ કેમ અટકી ગઈ? આ ત્રણેય પ્રશ્નોનો ઉત્તર એકજ છે. આપણે ધ્યાન ન આપ્યું એટલે. બાળકના વિકાસ તરફ ધ્યાન આપો તેની ઊંચાઈ, વજન વગેરેની ચકાસણી દર મહિને તેની

જન્મતારીખે કરવી. વજન અને ઊંચાઈનો સરવાળો કરો. તેનું વજન અને ઊંચાઈ સરખી થાય પછી દર ત્રણ મહિને ચકાસો. આ કમ અઢાર વર્ષ સુધી જાળવો. જેમ દર ત્રણ મહિને કંપનીનું નફા-નુકસાન જોવાય છે તેમ બાળકના વજન-ઊંચાઈમાં કેટલો નફો-નુકસાન થયું તે જોતાં રહો. દવાઓ કરતા પણ સારા આહાર-વ્યાયામથી બાળકનો વિકાસ સરસ થાય છે. જવલ્લે જ કોઈક કેસમાં બાળકની ઊંચાઈ અંતઃસ્રાવ (Growth Hormone) ઓછું થવાના કારણે રૂંધાય છે. ફક્ત એવા બાળકોને આ દવાઓનો ફાયદો થાય છે. એટલે ડોક્ટર પાસે આવી દવા સામેથી ન માંગો. જરૂર હશે તો ડોક્ટર પોતે આપશે. ઊંચાઈ વધવાનો સર્વોચ્ચ દર માંના પેટમાં હોય છે. જન્મ વખતે ઓછી ઊંચાઈના બાળકો

આગળ જતા બટકા રહેવાની શક્યતા વધુ રહે છે. એટલે ગર્ભનું કૂપોષણ ન થાય તે માટે ગર્ભવતિએ ભૂખ ના લાગે એટલું ખાવું જોઈએ. લગ્ન પહેલાં છોકરીનું વજન ઓછામાં ઓછું ૪૫ કિલો હોવું જોઈએ.

બાળકની ઊંચાઈ વધારનાર અંતઃસ્રાવ (Growth Hormone) ઊંઘમાં રાત્રીના પહેલા પહોરમાં સૌથી વધુ ઝરે છે. એટલે બાળકોએ રાત્રે જલ્દી સુવું જોઈએ. તેની રોજ ઊંઘ પૂરી થવી જોઈએ. સવારે બાળક પોતાની મેળે મા-બાપે ઊઠાવ્યા પહેલાં ઊઠવું જોઈએ.

રોજ નિયમિત એક કલાક કસરત કરનાર, નાચગાન કરનાર, સાઈકલ ચલાવનાર, સ્કૂલમાં ખેલફૂલ-રમતગમતમાં દોડાદોડ કરનાર બાળકો વધુ ઊંચા થાય છે.

તુજ તારો રખેવાળ

બાળમિત્રો,
બધાજ બાળકો-છોકરા-છોકરી ઊંચા,
બુદ્ધિમાન, દીર્ઘાયુષી થાય આવું જાદું અમારી
પાસે છે.

તે જાદું શીખો તે પ્રમાણે વર્તો. બીજાને
શીખવો, તેના નિયમો પાળો. દર ત્રણ મહિને
તમારી જન્મતારીખે તમારી ઊંચાઈ-વજન
માપો. એક ચોકડું બનાવો તેમાં વજન અને
ઊંચાઈની વધ-ઘટ નોંધો. ૧૮ વર્ષની ઊંમર
સુધી આ કાર્યક્રમ પોતે જ ચાલુ રાખો. જો
તમારો વિકાસ વ્યવસ્થિત હોય તો ઠીક, નહીં
તર તેને વ્યવસ્થિત કરવા સૂચનો આપ્યા છે
તે વાંચો.

પ્રશ્ન : આ ઊંચાઈ માપવાનું ચોકડું શું
છે?

ઉત્તર : તંદુરસ્ત ભારતીય બાળકના
વિકાસનો અભ્યાસ કરીને આ ચોકડું બનાવ્યું
છે. દર ત્રણ મહિને થતો વિકાસ તેમાં દર્શાવાયો
છે, આ વિકાસ થાય છે? તે યોગ્ય પ્રમાણમાં
છે? કોઈકનું ચોકડાં પ્રમાણે વજન ન હોય
તો તેના કારણો શોધવા તે ઈશારો કરે છે.

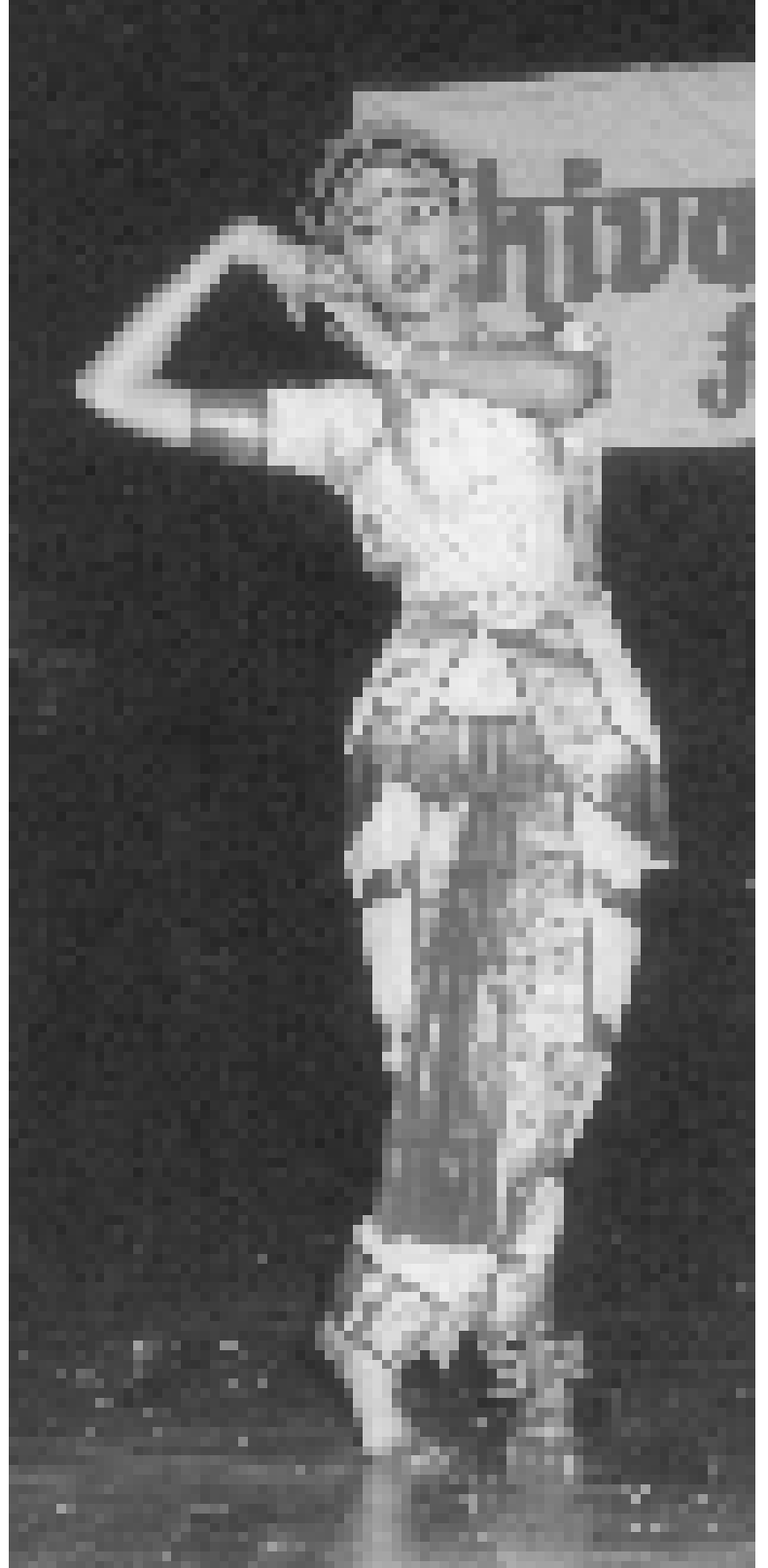
ચોકડાની નીચેની રેખા સાધારણ શરીરનો
વિકાસ, વચ્ચેની જાડી રેખા સર્વસાધારણ
શરીરનો વિકાસ તેમજ ઉપરની રેખા તંદુરસ્ત
શરીરનો વિકાસ દર્શાવે છે.

તમારે શું કરવું? દર ત્રણ મહિનાની
પોતાની ઊંચાઈ અને વજન દર્શાવતા બિંદુ
ચોકડામાં સ્થાપિત કરવું. તે જોડીને આપણી
પોતાની ‘વિકાસ-પ્રગતિ’ કાઢવી અને
નમુનાની રેખા સાથે તેની તુલના કરવી.

તમારી રેખા નમુના રેખાની સમાંતર
હોવી જોઈએ. જો હોય તો સરસ, ગમ્મત
એવી છે કે પ્રયત્ન કરવાથી તમે તમારી રેખા
ઉપર લઈ જઈ શકો છો.

તમે બિમાર હોય અથવા ઓછા આહારના
કારણે તમારો વિકાસ ખોરંભાય અને રેખા
‘સપાટ’ થઈ જાય. ક્યારેક તે નીચે તરફ
ફૂદકો મારે! આવા સમયે તમારે ડોક્ટરને
મળવું જોઈએ.

દરરોજ ખરેખર તો દર રાત્રે ઊંઘમાં ઊંચાઈ વધે છે.
હોય તે દરમિયાન તમારું વજન અને આપણા મગજની પિટૂટરી (પિયુષિકા)



ગ્રંથીમાંથી ‘વૃદ્ધી રસાયણો’ ઝરે છે. જે અન્નરૂપી ઈંટોની રચના કરી શરીરની બાંધણી કરે છે. અન્ન અને સ્નાવ બરોબર હોય તો તમારો વિકાસ યોગ્ય રીતે થશે. પિયુષિકાસ્નાવ ઓછો થાય તો વિકાસ રૂંધાશે. તે બરોબર હોય તો તમારો વિકાસ બરોબર. હવે પ્રશ્ન એ છે કે આ સ્નાવનું પ્રમાણ વધારવું આપણા હાથમાં છે? હા તે શક્ય છે, કેમ?

શરીરને વ્યાયામ મળે એવું કામ કરો. પોતાના કપડાં ધૂવો, વાસણ ધૂઓ, પાણી ભરો, આયુષ્ય ડબ્બલ થશે! બધાને મદદ કરો, તમારા મા-બાપ અને અન્યોના તમે લાડકા થશો. મા-બાપને તમારો ગર્વ થશે. તમારું મહત્વ વધશે અને તમને પોતાને આનંદ અને આત્મવિશ્વાસ પ્રાપ્ત થશે. વિકાસ યોગ્ય થશે.



જલ્દી ઊંઘો.

ગાઢ નિંદ્રમાં હોવ ત્યારે યોગ્ય વૃદ્ધી-સ્નાવ થાય છે. તમારી ઊંઘ પૂરી થાય તે માટે સાંજે જલ્દી ઘરે આવો, સ્નાન કરો, ભગવાનની પ્રાર્થના કરો, વડીલોને નમસ્કાર કરો, જમો, અભ્યાસ કરવા બેસો, ઊંઘ આવે ત્યારે ઊંઘી જાવ.

અવાજ અને પ્રકાશના કારણે ઊંઘમાં ખલેલ પડે છે માટે સૂર્યાસ્ત પછી ઘરમાં ટી.વી. જોવો નહીં. પ્રકાશ ઓછો રાખો.



જલ્દી સૂવાથી તમારી ઊંઘ પૂરી થશે. સવારે વહેલા ઊઠી શકશો. સવારનો સમય અભ્યાસ માટે ઉત્તમ છે. સાંજે અભ્યાસ કરતા બે કલાકનો સમય લાગે છે તે સવારે ૧૦ મિનિટમાં થાય છે. ઓછા સમયમાં વધુ અભ્યાસ કરીને પણ તમારી પાસે સમય બચે છે.



વૃદ્ધી-સ્નાવ એ ‘એન્જિનિયર’ છે અને અન્ન એ ‘ઇંટો’ છે. એન્જિનિયર અને ઇંટો ઓછી પડે તો બાંધકામ ક્યાંથી સાડું થાય?

સંશોધનો એ સિદ્ધ કર્યું છે કે વધતા બાળકને દર બે-ચાર કલાકે અન્નની જરૂર પડે છે. આપણા બાળકોને તે ન મળે તો

ઘણા બાળકો અશક્ત અને અવિકસિત રહે છે. આપણે રાત્રે ૮ વાગ્યે જમીએ તો સવારસુધી ભૂખ્યા હોઈએ. એટલે એક પ્રકારનો ઉપવાસ. તે ઉપવાસ તોડવા આપણે પારણા કરીએ તેને ‘બ્રેકફાસ્ટ’ કહેવાય. સવારનો નાસ્તો તમે ન કરો તો તે દિવસે તમારો વિકાસ બરોબર થશે નહીં.

ચા-પાણી, દૂધ, કોફી, જ્યુસ તે બધામાં ૮૫% પાણીજ હોય છે તેને અન્ન સમજવાની ભૂલ ન કરવી. હા જમ્યા પછી તે પી શકાય. બાળકો સ્કૂલમાં ચાર કલાક કરતાં વધારે હોય છે માટે રોજ સાથે નાસ્તાનો ડબ્બો લઈ જાઓ. તેમાં તમારી જરૂર કરતાં વધારે નાસ્તો રાખો. જે બાળકો ડબ્બો નથી લઈ જતા તે ભૂખ્યા રહે છે. તે દિવસે તેમનો વિકાસ થતો નથી. તે અભ્યાસ પર પુરતું ધ્યાન આપી શકતા નથી.

આ સૂચનાનો અમલ કરી તમે આવતી કાલના ઋતિક રોશન કે કરિના કપૂર બનો. મિત્રો જે કામની તપાસણી નથી થતી તે કામ થયા છતાં ન થયા જેવું છે. તમારા વિકાસ પર તમે ધ્યાન ન રાખો તો કદાચિત તે યોગ્ય રીતે ન પણ થાય. તમારા વિકાસ પર તમારે પોતે ધ્યાન આપવું પડશે. કેવી રીતે? ૧૮ વર્ષના થાય ત્યાં સુધી સરમાપણી કરી પોતાની પ્રગતિ તપાસો.

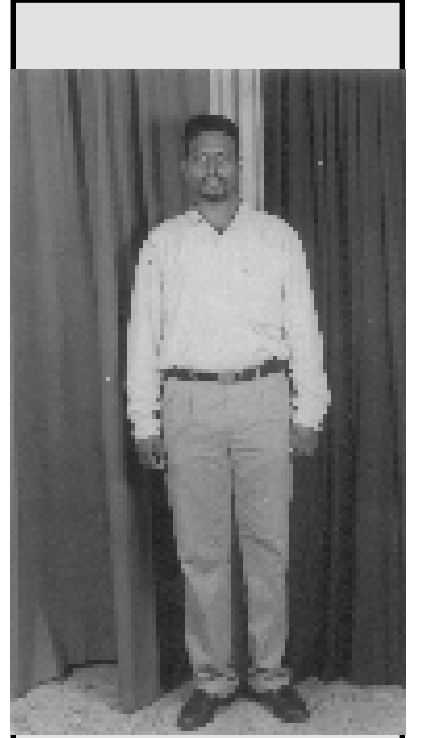


તમારા અન્ય કામોની સાથેનું એક આગત્યનું કામ એટલે સારા તંદુરસ્ત નાગરિક બનવું.



તમે સારા નાગરિક બનો. તમારો સારો વિકાસ થાય. તંદુરસ્ત ભારતના તંદુરસ્ત બાળક બનવા તમોને અમારી શુભેચ્છા!

તમે આ બધું શીખો અને બધાને શીખવો આ રાષ્ટ્રસેવા છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ શું શીખવે છે? ગુરુ પાસેથી કંઈક શીખીએ એટલે આપણે ગુરુજીથી બંધાઈ જઈએ છીએ. પોતાનું જ્ઞાન બધાને વહેંચવું જોઈએ. ગુરુનું જ્ઞાન વહેંચવાથી આપણું ગુરુજી ચૂકતે થાય છે.



૬ ફિટ ઊંચાઈના અપના બજારના અધિકારી શ્રી. કાંબળી.

બાળકની ઊંચાઈ ફક્ત ૧૮ વર્ષ સુધી જ વધે છે. તે રોજ એક ઈંચ વધે છે. તેમના ખિસ્સા ભરેલા હશે તો તે રોજ ૨ ઈંચ વધશે. ખિસ્સામાં ભરપૂર તેલિબિયાં (ખોપરૂ, ચણા) અને ખાવામાં ભરપૂર તેલ-ઘી હોય તો તે રોજ ૩ ઈંચ વધશે. તેઓ ૧ કલાક પરસેવો પાડશે (રમતગમતથી કે નાચવાથી કે ઘરકામ કરવાથી) તો તે રોજ ૪ ઈંચ વધશે. બાળકોની ઊંચાઈ વધે તેમનો યોગ્ય વિકાસ થાય તે માટે ઉપરોક્ત માહિતી ઘરોઘરમાં પહોંચાડવી.

ચોકો નગરીનો રાક્ષસ



ચોકો રાક્ષસની આ ચોકલેટ બધાને બહુંજ ભાવવા માંડી એ એટલી ભાવવા માંડી કે તે ખાવાથી બાળકના દાંત પડી જવાથી બાળકનું મૃત્યુ થવા માંડ્યું. જન્મદિવસે લાંબા આયુષ્યના આશીર્વાદ આપનાર વડીલો પણ ચોકલેટ-પીપરમિટ વહેંચવા માંડ્યા તે કેવી કમનસીબી.

ઘણા વરસો પહેલાં ભારતમાં એક ચોકો રાક્ષસ થઈ ગયો. તેને બાળકોના દાંત અને નરમ-નરમ હાડકાં ખૂબ ભાવતાં હતાં. પણ તે મેળવવા તેની માટે શક્ય નહોતા. તેથી તેણે ભગવાન શંકરની ઘોર તપસ્યા કરી, ભગવાન શંકર એટલે ભોળાનાથ તે તરત પ્રસન્ન થઈ ગયાં. અને રાક્ષસ કંઈ માગે તે પહેલાં તેમણે તથાસ્તુ કહી દીધું.

ચોકો રાક્ષસને ખબર હતી કે કોઈપણ કામ મનથી નક્કી કરીએ તો તે ચોક્કસ પાર પાડી શકીએ. સતત પ્રયત્ન કરવાથી એકએક પગથિયું ચઢવાથી પર્વત ચઢી શકાય એટલે તેણે શંકરની ભક્તિ કરી. ભગવાન શંકરે પ્રસન્ન થઈ પૂછ્યું તને શું. જોઈએ? રાક્ષસે તરત કહ્યું મને બાળકોના દાંત અને નરમ-નરમ હાડકાં જોઈએ.

ભગવાન શંકરે તેને ચોકલેટની દુકાન અને ચોકલેટનું કારખાનું શરૂ કરવાની સલાહ આપી. ભગવાન અદ્રશ્ય થઈ ગયાં.

રાક્ષસે પછી ચોકલેટની દુકાન અને કારખાનું શરૂ કર્યાં. બાળકોને તેની ચોકલેટ ખૂબ ભાવવા માંડી. પછી તો આખા ભારતમાં ચોકલેટો બનવા માંડી. તેનો વપરાશ ખૂબ વધી ગયો. વર્ષે ચારસો

કરોડની ચોકલેટો વેચાવા માંડી. બાળકો જેમ-જેમ ચોકલેટ ખાતા ગયા તેમ-તેમ તેમના દાંતમાં તે ચોંટવા માંડી, કારણ ચોકલેટ દૂધ અને સાકરમાંથી બને છે. તે પદાર્થ દાંતમાં ચોંટવાથી દાંતમાં જંતુ પેદા થાય છે. તે જંતુ દાંતમાં ખાડા પાડી દાંતને સડાવી નાખે છે. ચોકલેટ ખાતા બાળકોના દાંત જલ્દી પડવા માંડ્યા અને જેમ દાંત વગરનો સિંહ ભૂખો મરે તેમ બાળકો કમજોર અને બિમાર પડવા માંડ્યા. તેમજ બિમારીથી-ભૂખમરાની બાળકો મરવા માંડ્યા. આથી ચોકોરાક્ષસને બાળકોના દાંત અને નરમ હાડકાં ખાવાના જલસા થઈ ગયા. ધીરેધીરે ગામેગામ ચોકલેટો મળવા માંડી અને પછી તો ચોકલેટની બહુરાષ્ટ્રીય કંપનીઓ બની ગઈ. બાળકો ચોકલેટોથી મરવા માંડ્યા. લોકો પરેશાન થઈ ગયા છતાં બાળકોની ચોકલેટ ખાવાની લત છૂટતી નહોતી. રાક્ષસ હોશિયાર હતો. તેણે ચોકલેટ વેચવાના નવા નુસખા શોધી કાઢ્યા. ચોકલેટ સાથે ટી-શર્ટ ફ્રી, પાંચ ચોકલેટ લેનારને એક ચોકલેટ ફ્રી એવી લાલચો આપી પોતાની ચોકલેટ વહેંચવા માંડી. આનાથી ઘણા બાળકો મરવા માંડ્યા.

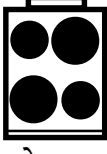
૮૫% બાળકોના દાંત સડી ગયા. બાળકો અશક્ત થવા માંડ્યા. લોકોમાં ચિંતા પ્રસરી ગઈ.

લોકોએ ભગવાન વિષ્ણુની આરાધના કરી પ્રાર્થના કરી કે હે દેવ અમારા દેશમાં ૮૫% બાળકો કમજોર થઈ ગયા છે. ૮૫% બાળકોના દાંત સડી ગયા છે. દુનિયામાં સૌથી વધુ બાળમૃત્યું અને અશક્ત બાળકો અમારે ત્યાં છે. ભગવાન અમને બચાવો.

ભગવાન વિષ્ણુ 'તથાસ્તુ' કહી અંતર્ધાન થઈ ગયા. લોકોનું સમાધાન થયું. લોકો સુખી થયા.

હવે કંઈક માર્ગ નીકળશે? એ ભગવાને શું કર્યું? રાક્ષસને એક ચોકલેટ પર એક મફત ચોકલેટ આપવાની પ્રેરણા આપી. રાક્ષસે તેનો અમલ કર્યો. ચોકલેટોનું પ્રમાણ ડબ્બલ થઈ ગયું. ચોકલેટ વધારે ખવાવા માંડી, દાંત વધારે પડવા માંડ્યા અને પડેલા દાંત પર ચોંટેલી ચોકલેટથી તે રાક્ષસ અને તેના બાળકોને પણ ચોકલેટની આદત પડી ગઈ. પરિણામે તેમનાં દાંત પડવા માંડ્યા, તેઓ બિમાર પડવા માંડ્યા અને અંતે મરી ગયા. લોકોનો છૂટકો થયો.

કમનસીબે આજે પણ આ દેશમાં ચારસો કરોડની ચોકલેટો વહેંચાય છે. સૌથી કમજોર બાળકો આપણ દેશમાં છે. બાળમૃત્યુનું પ્રમાણ સર્વાધિક આપણે ત્યાં છે. આજે ફરી ભગવાન વિષ્ણુની જરૂર છે જે આપણને મદદ કરે અને આ રાક્ષસનો નાશ કરી આપણી નવી પેઢીને બચાવે. આ બહું મોટું કામ છે. આમાં સૌનો સહકાર જોઈએ. આ જમાનામાં ભગવાન નહીં આવે. પ્રત્યેકે પોતાના બાળકોનું અને પોતાના ગામ-શહેરનું રક્ષણ કરવું પડશે. પ્રતિજ્ઞા કરવી પડશે કે ન ચોકલેટ વેચવા દેશું કે ન ચોકલેટનું ઉત્પાદન થવા દઈશું. આવી મોહિમ-જનઆંદોલન કરવું પડશે. બીજાના ભરોસે બેસે તે ડૂબે જો આપણો બચવું હશે તો સ્વયં ચોકલેટ માટે નાકાબંધી કરવી પડશે. આવા ભગીરથ કાર્ય માટે તમને અમારી શુભેચ્છા.



નાસ્તો



જેના ઘરે અક્ષયપાત્ર છે
ત્યાં આરોગ્ય છે.

બાળકોના નાસ્તાનું ટાઇમટેબલ

વાર	સવાર	બપોર	સાંજ	રાત્રે
સોમ.	શિરો	દાળ/ભાત, શાક ફણગાવેલું કઠોળનું ઉસળ, રોટલી, પાપડ	પાઊં-બટર ઊંઝાચેલા ઇંડા	ભાત-દાળ-શાક લીલા શાકભાજી ભાખરી, કચુંબર, પાપડ
મંગળ	ઈંડલી	દાળ-ભાત-શાક રોટલી/ ભાખરી કચુંબર, પાપડ, અથાણું	બ્રેડ સેન્ડવિચ	દાળ-ભાત શાક-પાંજડાવાળી ભાજી-ભાખરી રોટલી
બુધ	ઢોકળાં	દાળ/ભાત, શાક ફણગાવેલું કઠોળનું ઉસળ, રોટલી-ભાખરી	રવા લાડૂ બેસન લાડૂ	ભાત-દાળ-ભાજી પાંજડાવાળી ભાજી-ભાખરી કટુંબર-પાપડ, અથાણું
ગુરુ	પાલેભાજીનું થાલીપીટ	દાળ-ભાત-ભાજી- ભાખરી, લીલા શાકભાજી કચુંબર, પાપડ-અથાણું	પોહા	દાળ-ભાત-ભાજી પાંજડાવાળી ભાજી-રોટલી કચુંબર-પાપડ-અથાણું
શુક્ર	ઉપમા	દાળ-ભાત-ભાજી- ભાખરી, પાંજડાવાળી ભાજી- કચુંબર, પાપડ-અથાણું	સીંગદાણા- દાળણી ઘરે બનાવેલી ચીક્કી	દાળ-ભાત-શાક પાલેભાજી-રોટલી, કચુંબર-પાપડ- અથાણું
શનિ	ફણગાવેલા કઠોળનું ઉસળ, (મગ, ચણા, મટકી)	દાળ-ભાત-ભાજી કઠોળનું ઉસળ, રોટલી	ચિવડો/શેવ	ખીચડી, ભાજી, ભાખરી, કચુંબર પાપડ, અથાણું
રવિ	સાબુદાણા વડા	ખીચડી, ભાજી, કઠોળનું ઉસળ, ભાખરી, કચુંબર, પાપડ પાપડ, અથાણું	પુરીભાજી	ભાત, દાળ, ભાજી, લીલાશાકભાજી, રોટલી, કચુંબર,

રવિવારે બાળકોએ બ્રેડ-
બટરનો નાસ્તો કરવો.
મમ્મીને એક દિવસ 11ત,
આપવી.

કેલ્શિયમ માટે દૂધ લેવું જોઈએ. સૂર્યપ્રકાશમાંથી વિટમિન
ડી બને છે. અન્નમાં રહેલું કેલ્શિયમ લોહીમાં ભરે છે.
આપણા સર્વ અન્નપદાર્થોમાં ગહુ, ડાળ, ભાત, ફળો વગેરેમાં
ભરપૂર કેલ્શિયમ હોય છે. દૂધ સિવાય પણ કેલ્શિયમ
મળી શકે છે.

વૃદ્ધોએ રાત્રે જમવા કરતા
ફળો ખાવા જોઈએ.

આહારશા-ના મૂલભૂત તત્વો

માંસાહાર સારો કે શાકાહાર? જાગતિક આરોગ્ય સંઘઠનમાં ૧૯૮૫ ના ટેકનિકલ રિપોર્ટ સિરિજ નં. ૭૨૪ કહે છે કે બે વાટકી ભાત એક વાટકી દાળનું મિશ્રણ કરતા શ્રેષ્ઠ અન્ન આ દુનિયામાં બીજું એકેય નથી. માંસાહાર જેટલાજ તત્વો આ મિશ્રણમાંથી મળે છે.

સારાંશ : માંસાહાર અને શાકાહાર સરખા જ. કદાચ ગણવું જ હોય તો શાકાહારને થોડોક શ્રેષ્ઠ ગણી શકાય.

માંસાહાર કરતા ઓછી કિંમતમાં-ભરપૂર પ્રમાણમાં અને વિવિધ સ્વાદમાં વધુ શક્તિ. સો જીવનસત્વો શાકાહારમાંથી મળે છે. તેમજ શાકાહારમાં વિવિધતા હોય છે. જુદા-જુદાસ્વાદ, રોજ અલગ પદાર્થ ઉપલબ્ધ છે. આખા આયુષ્ય ઓછું પડે તેટલા વાંજનો શાકાહારમાં છે. માંસાહારી વ્યક્તિ (૧) હૃદયના રોગો વધુ થાય છે. (૨) કબજિયાત વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. અને આંતરડાનું કેન્સર થવાના ચાન્સ વધી જાય છે.

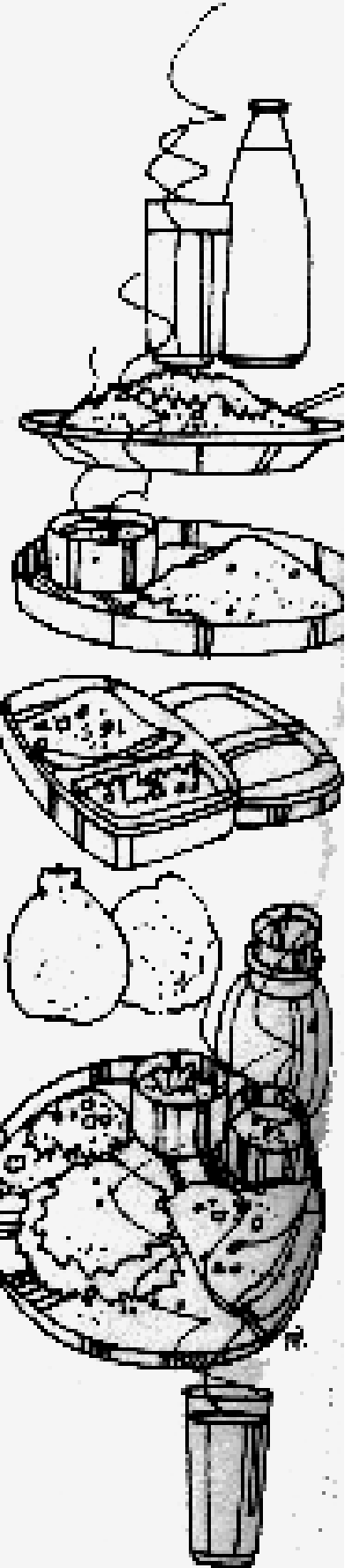
શરીરની પેશીઓ બનાવવા પ્રોટીન જોઈએ, આ પ્રોટીન એમિનો એસિડમાંથી બને છે. ૧૩ જીવનઆવશ્યક એમિનો એસિડ છે, તે પૈકી ગહુ, ચોખા (ગહુ, ચોખા, જવારો સિરિયલ્સ કહે છે) લાયસીન અને ડાળોમાંથી મિથિઓનીન નામનો એમિનો એસિડ ઓછો હોય છે. કેવળ ગહુ, ચોખા કે ડાળ ખાવાથી ૫૦% પ્રોટીન શરીરને મળે છે. (તેને આરોગ્યશા-નીય ભાષામાં નેટ પ્રોટીન યુટીલાઇઝેશન ૫૦% કહે છે.)

ગહુ કે ચોખા અથવા ડાળનું પ્રમાણ જો ૨:૧ અથવા ૧:૧ હોય તો સર્વ એમિનો એસિડ આપણને જરૂર હોય તેટલા મળે છે. અને તેમાંથી ૧૦૦% પ્રોટીન શરીર પ્રાપ્ત કરે છે. આમ નેટ પ્રોટીન યુટીલાઇઝેશન આદર્શ થાય.

સર્વસાધારણ ડાળોમાં ૨૨ થી ૨૬% પ્રોટીન હોય છે જ્યારે સોયાબીનમાં ૪૩%.

સો ગ્રામ સુકુ ખોબરૂ ખાવાથી ૬૨ ગ્રામ તેમ અને ૬૬૦ કેલરીઝ શક્તિ શરીરને મળે છે. ૧૦૦ ગ્રામ સીંગદાણા, ૪૦ ગ્રામ તેલ અને ૫૭૦ કેલરીઝ આપે છે. ૧૦૦ ગ્રામ સોયાબીન ૪૩૨ કેલરીઝ અને ૧૯.૫ ગ્રામ તેલ આપે છે. તેલિબિયાનો વપરાશ વજન વધે છે.

એટલે ગહુ અને સોયાબીન ૪:૧ પ્રમાણએ વાપરીયે તો સર્વોત્તમ પ્રોટીન પ્રાપ્ત થાય. સોયાબીનમાં વધારાનું ૨૦% તેલ પણ મળે છે. તેલ અને પ્રોટીન્સ ઓછો પડવાથી આપણો અશક્ત રહીએ. સીંગદાણા, ખોખરુ, સોયાબીનનો વપરાશ વધારવાથી આપણી જરૂરત પૂરી થાય છે, તેનાથી વજન વધે છે. દરેક ઘરમાં



ઓછા ખર્ચે યોગ્ય આહાર, સશક્ત, સુખી અને દીર્ઘાયુષી રાખે છે.

વ્યક્તિદીઠ ૨ કિલો સોયાબીન વાપરીયેતો બધાનું વજન વધે.

વિરાર જેવાં મધ્યમવર્ગીય કુંટુંબમાં જો ત્રણથી-પાંચ સભ્યો હોય તો દર મહિને સરાસરી અનાજ કેટલું વપરાય તેની અંદાજિત માહિતી નીચે આપેલ છે.

૧) તૃણધાન્ય (ગહુ અને ચોખા) ૧૫ થી ૨૦ કિલો.

૨) કડધાન્ય (ડાળ) ૧ થી ૨ કિલો

૩) તેલિબિયાં (શીંગદાણા + ખોપરૂ) ૨ કિલો.

૪) સ્નિગ્ધ પદાર્થો (તેલ અને ઘી) ૨ કિલો.

નિષ્કર્ષ : માણસદીઠ ઓછામાં ઓછું દોઢકિલો તેલ વપરાય. જે તેલ વપરાય તે પણ વધારે કરીને અથાણામાં અને શાકભાજીમાં વપરાય જે બાળકો ઓછું ખાય એનો અર્થ એ થયો કે બાળકોના આહારમાં તેમને તેલ ઓછું મળે અને તેમની અશક્તિનું આપણ એક કારણ થયું.

૨) શરીરના વિકાસ માટે જે આદર્શ પ્રોટિન્સ મેળવવા માટે તૃણધાન્ય અને ડાળોનું પ્રમાણ ૧:૧ અથવા ૨:૧ હોવું જોઈએ. એટલે તૃણધાન્ય ૧૪ કિલો અને ડાળોનું પ્રમાણ ૭ કિલો કરવું જોઈએ. તેમ કરવાથી આજના બજારભાવ પ્રમાણે ૪૦૦ રૂપિયાનો વધારો થાય પણ બાળકોના વિકાસ માટે તે જરૂરી છે. દુધનું પ્રમાણ ઓછું કરીને આ ખર્ચ સરભર કરી શકાય.

૩) શીંગદાણા અને ડાળોનું પ્રમાણ જમવામાં વધારવું જોઈએ. આ ઉપરાંત ચણા-શીંગદાણા બને એટલાં વધારે છોકરાઓને ખવડાવવા જોઈએ જેની વગર પ્રયાસે તેમના શરીરમાં તેમનો પુરવઠો થયા કરે અને વિકાસમાં મદદ થાય.

સોયાબીનની રોટલી, બેસનના બ્રેડ વાપરો

૨૦% સોયાબીન ૨૦% ગહુનો લોટ અને ૬૦% મેંદો વાપરી બનાવેલા બ્રેડ, કેક, ટોસ્ટ, બિસ્કિટ ખાવામાં ખૂબ સરસ

લાગે છે. વિરારના સર્વે ડોક્ટરોને અને ભારતીય બાળરોગતજ્ઞોને અને રાષ્ટ્રીય કાર્યકારિણીના સભ્યોને તેમજ એક સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓને પણ આ વાનગી ખૂબ ભાવી. આ પદાર્થની સોયાબીન અને ગહુનું પ્રમાણ ૪:૧ જેટલું છે. જેના કારણે આમાંના પ્રોટિન્સ આદર્શ પ્રોટિન્સ કહેવાય.

છંડા, ચીકન, મટન, દૂધની બરોબરી કરવામાં આવે તો ગહુ-સોયાબીનથી બનાવેલ ૪૦૦ ગ્રામનો બ્રેડ ફક્ત ૭ રૂ પિયાથી તૈયાર થાય (મટન



લોખંડના વાસનમાં અન્ન બનાવો અને લોહયુક્ત અન્ન મળવો.

કરતા પાંચ-ગણો અને દૂધના ડબ્બા કરતા ૧૦ ઘણો સસ્તો). આ ૧૦૦ ગ્રામ બ્રેડમાંથી ઓછામાં ઓછી ૪૪૪ કેલરીઢ ૧૬.૫ ગ્રામ પ્રોટિન્સ મળે. આ બ્રેડ દેખાવમાં અન્ય બ્રેડ કે ટોસ્ટ જેવાજ લાગે તેમજ સ્વાદમાં પણ સારા લાગે. આ બ્રેડ બાળકોને, બિમાર વ્યક્તિઓને, ઘરડાં લોકોને ખવડાવાય અથવા તેના નાના ટુકડા બાળકોને આપવાથી તે આનંદથી ખાય. જે બાળકને માતાનું દૂધ ના મળતું હોય તેને જન્મથી આ બ્રેડ ખવડાવી શકાય. આમ જન્મથી ૧૦૦ વર્ષ સુધી આ બ્રેડ આહાર તરીકે આદર્શ છે. આવા બ્રેડ ઘરમાં પણ તૈયાર કરી શકાય, બહારથી લાવવા જરૂરી નથી.

ઘરના ૭ કિલો ઘઉંમાં ૧ કિલો શેકેલા સોયાબીન મેળવી દળીને રોટલી માટં વાપરવાં. સોયાબીન જ્યાં જ્યાં તમે ચણાનો

લેટ (બેસન) શીંગદાણા, ખોપરૂ વાપરો તેની સાથે વાપરી શકાય.

અમારા ઘરમાં છેલ્લા દસ વર્ષથી અમે સોયાબીન વાપરીયે છીએ. મુંબઈ ગ્રાહક પંચાયતના ૨૦,૦૦૦ સભ્યો આ રીતે છેલ્લા દસ વર્ષથી સોયાબીન વાપરે છે. તમે પણ આ રીત અજમાવો અને લોકોમાં પ્રચાર કરો. ગામની કરીવાળાને સોયાબીન વાપરવાકહો.

૨) જે અન્ન પૂરતૂ શક્તિ, ઊર્જા, ગરમી આપે તે પ્રોટિન્સની ગરજ સારે છે. દોઢ વર્ષના દસ કિલોના બાળકને સરેસરૂ ૧૦૦૦ કેલરીઢ મળે તેવું અન્ન રોજ મળવું જોઈએ. હવે આ બધી કેલરીઢ કેમિસ્ટની દુકાનેથી લાવેલ દવામાંથી મેળવવા કરતા ઘરના રસોડામાંથી મળે કે નહીં તે જોઈએ. ૩૦૦ ગ્રામ ચોખા તથા ઘઉં અથવા ડાળ અથવા દાળ અને ચોખાના મિશ્રણમાંથી ૧૦૦૦ ગ્રામ કેલરીઢ મળી શકે છે. આ અન્ન અનુક્રમે ૨૧, ૩૩, ૬૬, ૪૪ ગ્રામ પ્રોટિન્સ બાળકને પૂરાં પાડે છે. અને મજાની વાત છે કે બાળકની પ્રોટિન્સની જરૂરિયાત માત્ર ૨૦ ગ્રામની છે! આ જોતા ઘઉં, ચોખા, ડાળાના પદાર્થોનું મિશ્રણ બાળકને ખવડાવવાથી તેની પ્રોટિન્સની જરૂરિયાત પૂરી નહી થાય છે. અને તેની જરૂર કરતા વધારે પ્રોટીન્સ તેને મળે છે માટે આપણે હજી બજારમાંથી એકેય ડબ્બો પ્રોટિન્સ કે વિટામીનનો લાવ્યા નથી તો આપણા બાળકને વિટામીન-પ્રોટિન્સ ઓછા તો નહીં પડે તે એવો વિચાર કરવાની જરૂર નથી.

૨૦ ગ્રામ પ્રોટિન્સ બજાર ડબ્બામાંથી મેળવવા રોજ અડધો ડબ્બો ખાલી કરવો પડે. ડબ્બામાંના પ્રોટિન્સ એટલે સોયાબીનમાંથી કાઢેલ તેલ કાઢ્યા પછી વધનો કૂચો જ છે.

૩) પહેલાથી જ આ દેશમાં અન્નની ટંચાઈ છે. અને જ્યાં ટંચાઈ નથી ત્યાં નિયોજનની ખામી છે. કોઈક જગ્યાએ બજારમાં અન્નપૂરવઠો ઉપલબ્ધ છે પણ મા-

બાપ તે ખરીદો શકતા નથી તેથી બાળક સુધી પહોંચતું નથી. કયાંક ઘરમાં અન્ન આવે છે પણ તે રસોડામાં પડ્યું રહે છે. તે બાળક સુધી પહોંચી શકતું નથી આમ બન્ને જગ્યાએ બાળકો વંચિત છે.

બાળકો બહાર રમે છે. ભૂખ લાગતા જ તે ઘરમાં આવે છે પણ ડબ્બામાં બંધ ખાદ્યપદાર્થ સુધી તેમના હાથ પહોંચતા નથી. પહોંચે છે તો ખાદ્ય ખાવાની પરવાનગી નથી, આમ બાળકના હોઠ અને અન્ન વચ્ચે ખૂબ અંતર રહી જાય છે. શિવાય માટે દ્રાક્ષ ખાટી એમ બાળક માટે રસોડામાનું અન્ન.

૪) ઊર્જા ઓછી પડવાને કારણે બાળક અશક્ત રહે છે. કારણ શરીર માટે ઊર્જા આવશ્યક હોવાથી તે અન્નદ્વારા જો શરીરને ઓછી મળે તો શરીરમાંની ચરબી અને માંસપેશીપાસૂન શરીર પોતાને જોઈતો ઊર્જા મેળવી લે છે. તેના કારણે શરીર અશક્ત બને છે. તેથી આવી ઊર્જા પરસ્પર મેળવવાને બદલે બાળકને તે અન્નદ્વારા મળવી જોઈએ. પરંતુ, આપણે ત્યાં ઊંધું છે. અન્ન અને બાળકના મોઠા સુધી ખૂબ અંતર છે.

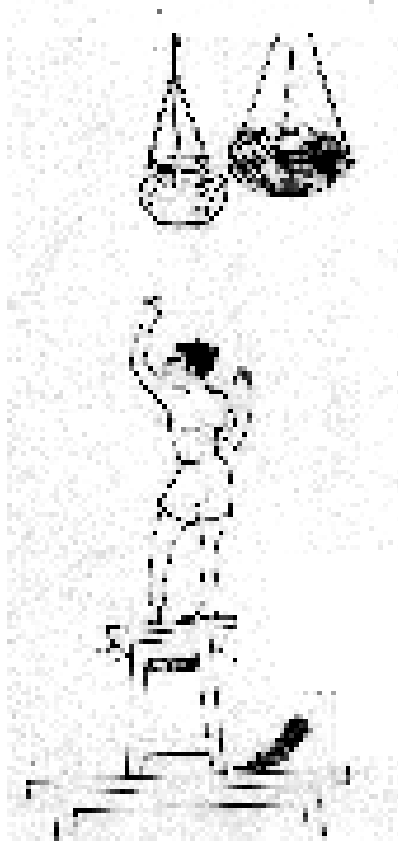
જો આ અંતર આપણે દૂર કરી શકીએ તો આપણા બાળકો મજબૂત થાય.

પ્રત્યેક બાળકને ભગવાને જન્મથી જ પેટ ભરાય એટલું અન્ન મેળવી ખાવાની સ્વયંપૂર્ણતા આપી છે. ફક્ત મનુષ્ય જ નહીં ઉંદરથી લઈ કૂતરા-બિલાડાં સુધી. ફક્ત તે અન્ન તેને સુલભતાથી મળવું જોઈએ. પછી તે સાદા દાળ-ભાત હોય કે ચણા-મમરા શીંગદાણા કંઈ પણ ચાલે.

શું ? ચણા-મમરા-શીંગદાણા પણ ચાલે ?

હા ! ચણા-મમરા-શીંગદાણા પણ ચાલે જ.

૫) દાળ અને ચોખા પાણામાં નાખી રાંધવાથી દાળ-ભાત તૈયાર થાય છે. તે જ દાળ અને ચોખાને વગ પાણીએ શેકવાથી ચણા-મમરા તૈયાર થાય. મા-બાપ કહે છે કે અમારા છોકરાએ બેવાર દાળ-ભાત



અન્ન બાળકોના હાતથી દૂર રાખવું પાપ છે.

ખાદ્યા એટલે અમને આનંદ થયો. તેમની રોજની ફરિયાદ હોય છે કે બાળક બરાબર જમતું નથી ફક્ત ચણા-મમરા ખાય છે. આવા પાલકોને હવે વાત સમજાઈ હશે.

નથી ખાતો ને દાળ-ભાત તો તેને ચણા-મમરા-શીંગદાણા ભરપૂર ખાવા છે. ભરપેટ ખાવા દો. કારણ દાળ-ભાત ખાય કે ચણા-મમરા વહું સરખું જ છે. શેવડે તે શું ખાય છે. ડાળ અને ચોખા જ ને. ક્યારેક રાંધીને, ક્યારેક તળીને, તો ક્યારેક શેકીને. ઉપરથી મમના બનાનતી વખતે ચોખામાનાં પિષ્ટમય તત્ત્વો બાળકને પચે તેટલા હલકા થાય છે. ત્યેથી બાળકને ભરપૂર મમરા ખાવા દો.

૬) વધતા બાળકને દર ચાર કલાકે ભૂખ લાગે છે. દિવસ દરમિયાન ફક્ત બેવાર ખોરાક મળે તો બાકીના ૧૬ કલાક બાળક ભૂખું હોય છે. ક્યારેક ડોક્ટરો રક્તતપાસણી કરવા બાળકને બીજા દિવસે ભૂખાપેટે બોલાવે છે. તેમણે જણાવો કે

બાળક હંમેશા ભૂખ્યું જ હોય છે. આવા અર્ધભૂખ્યા બાળકો અશક્ત જ રહે છે.

૭) સ્કોટલેન્ડમાં પ્રયોગ દરમિયાન સંશોધન થયું કે ભાવનાત્મક અસુરક્ષા અનુભવતો બાળકો ભરપૂર ખાવા છતાં શરીરથી ભરાતા નથી. એટલે કે વધારે ખાવા છતાં અશક્ત.

બકરીની સામે વાઘ બેઠો હોય તો તે ઘાસ ખાય નહીં, ખાય તો પચે નહીં. પચે નહીં તો શરીરને લાગે નહીં. જબરદસ્તી, ગુસ્સે થઈ, મારીને, ઘમકાવીને બાળકને ખાવા આપો તે તો ખાય નહીં. ખાય તો પચે નહીં અને શરીરને લાગે નહીં.

૮) સફરચંદ, દ્રાક્ષ, બદામ, કાજુ આ ઘર્જિ-ડાળ-ચોખા-ભાત કરતા કોઈપણ રીતે ચઢીયાતા નથી

૯) ફણગાવેલું કઠોળ, લીલા-કાયા પાંદડાવાથી-ભાજીનો આહારમાં હોય તો ટોનિકની જરૂર નથી. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે, ‘ઈટ ગ્રીન્સ એન્ડ લીવ્સ ટિન્સ’ લીલુ અન્ન ખાવ અને તાજામાજા રહો. ભાજીને રાંધવામાં આવે ત્યારે તેનામાના જીવનસત્ત્વો નષ્ટ પાવે છે. ભાજી ખવડાવવા બાળકો પાછળ લાગો નહી તેના કરતા તેમને ગાજર, કાકડી, મૂળા, કચુંબર ખાવા દો. ભાજી ખાવા કરતા કચુંબર ખાવું સો ટકા

આપણું અર્ધુશરીર પાણીથી બને છે. વધેલા બાકીના હિસ્સામાંનો મોટો હિસ્સો તેલથી બનેલો છે. તેનાથી નાનો હિસ્સો પ્રોટિન્સથી બને છે. અને સોથી નાનો હિસ્સો કાર્બોદ્રકાથી બનેલો છે. શરીરની પ્રત્યેક પેશીરૂપી ઈંટ બનાવવા તેલ જોઈએ. આની ઓછપથી પણ કમદોર રહીએ. અશક્ત લોકોએ સશક્ત થવા માટે ભરપૂર તેલ, ઘી અને તેલિબિંયા ખાવા જોઈએ.

સારું ફક્ત ક્યુંબરમાંથી પાલેભાજી ઘોયેલી-સ્વચ્છ હોવી જોઈએ.

૧૦) તેલિબિયા છોડીને બાકીના બધા અન્નોમાં લબભગ સરખી જ શક્તિ જાય છે. ઉદા. ૧૦૦ ગ્રામ ચોખામાંથી ૩૫૦ કેલરીઝ અને ૭ ગ્રામ પ્રોટિન્સ મળે છે. ૧૦૦ ગ્રામ બટાટામાંથી ૧૦૦ કેલરીઝ અને ૨ ગ્રામ પ્રોટિન્સ મળે છે. પાણી નાખીને પકાવેલ ભાતમાંથી ૧૦૦ કેલરીઝ અને ૨ ગ્રામ પ્રોટિન્સ અને રાંધેલા ૧૦૦ ગ્રામ બટાટામાંથી ૧૦૦ કેલરીઝ અને ૨ ગ્રામ પ્રોટિન્સ મળે છે. આ બધું ઘઉં, ચોખા, ડાળની બાબતમાં સત્ય છે.

સારાંશ : સરખા વજનના ચોખા, બટાટા, રોટલી, ડાળ વગેરેનું પોષણમુલ્ય એકજ.

મધુમેહથી પીડિતો માટે પણ આ માહિતી મહત્વની છે. આ માહિતીને અભવા મધુમેહી અને વજન ઓછું કરવા ઇચ્છુક આનો ત્યાગ કરો તેનો ત્યાગ કરો એમ માનીને પોતાનું અને ઘરના લોકોનું અહિત કરે છે.

૧૧) ભૂખ લાગવી એટલે શું?

જમીને રમવા ગમેલું બાળક રમીને પાછું ઘરે આવે અને તરત માગણી કરે કે મમ્મી મને ભૂખ લાગી છે. મમ્મીને આશ્ચર્ય થાય કે હમણાં તો જમીને રમવા ગયો હતો? તેમ છતાં મમ્મી કંઈક ખાવા આપે.

સતત ભૂખ લાગવી એ બાળકના સારા આરોગ્યની નિશાની છે.

તેને ભૂખ લાગે કે તે ખાઈ શકે. સતત તે પોતાના ખિસ્સામાંથી કાઢીને કંઈક ખાઈ શકે તેવી વ્યવસ્થા કેમ ન કરાય?

આપણે ખાધેલા અન્નમાંથી ગ્લુકોઢ નામની સાકર બને છે. તે લોહીમાંથી બધી પેશીઓને મળે છે. આ સાકરમાંથી મળનારી શક્તિની શરીરનું કાર્ય ચાલે છે, જમ્યા પછી વધુ ગ્લુકોઢ તૈયાર થાય છે, તેમાંથી ગ્લાયકોજન નામની સાકર બનીને તે લિવરમાં જમા થાય છે, જમ્યા પછી આ સાકર ૪ કલાક સશક્ત બાળકને

શક્તિ આપે છે. અશક્ત બાળકમાં તે ૪ કલાક કરતાં વહેલી ખલાસ થાય છે. ૪ કલાકમાં જો પાછું અન્ન ન મળે તો શરીરમાંની સાકર ઓછી થાય છે માટે બાળકને ભૂખ લાગે છે. આ સમયે બાળકની પહેંચની અંદર અન્ન હોય તો તે ખાઈ શકે. તે ખાવાથી શક્તિ મેળવી શકે અને તેની દિનચર્યા ચાલ્યા કરે. તેની ચરબી અને માંસપેશીઓ નષ્ટ ન થાય. તે અશક્ત ન થાય. તેનાથી નવી નવી પેશીઓ બને અને નવી ચરબીથી શરીર ભરાય. બાળકનો વિકાસ જો સરખ ઈચ્છતા હોય તો ૨૪ કલાક ભરપૂર અન્ન તેની પહોંચતી અંદર રાખો. અર્થાત તેનું ખિસ્સું કે ખાવાનો ડબ્બો ૨૪ કલાક ભરેલા રાખો.

આને જ આપણો અક્ષયપાત્ર કહીએ



ગળામાં ખારીક ખોપરાની માળ બાંધો

છીએ.

હંમેશા ખાઘથી ભરેલા ૭ સે.મી. લંબાઈ અને ઊંડાઈ તેમજ ૮ સે.મી. ઊંચાઈના પારદર્શક પ્લાસ્ટીકના ડબ્બાને અમે અક્ષયપાત્ર કહીએ છીએ. તેમાં ૧૦૦ ગ્રામ શેકેલા શીંગદાણા રહી શકે છે. તેમાંથી બાળકને ૫૭૦ કેલરીઝ શક્તિ અને ૨૬.૫ ગ્રામ પ્રોટિન્સ મળે છે. ૧૫૦ ગ્રામ ચણા-મમરાના મિશ્રણમાંથી પણ

ઘરનાં ઉંદર જાડા

અને બાળક કમજોર

ઉંદર સતત કાચુ-પાકું ખાય છે અને જાડા-તગડા થાય છે. અમારું બાળક ખાતું જ નથી.

અમે તેની પાછળ બધાં માસી, ફોઈ, દાદી હોઈએ છીએ છતાં તે ખાતું નથી. અમારા ઘરે બાળક જમીન પર અને અન્ન-પાણી ઓટલાં પર.

ભૂખ લાગે એટલે બાળક શું કરે. માટી ખાય, કપડાં ખાવે, કચરો મોઢાંમાં નાખે, પછી રડે, રડે એટલે ઘરનાં તેને બહાર ફરવા લઈ જાય. પરિણામે બાળક ભૂખ્યું રહે. પછી અશક્ત-કમજોર થાય. બિમાર પડે અને ક્યારેક મૃત્યુ પામે. આ કારણે જગતમાં ઘણાં બાળકો મૃત્યુ પામે છે, બાળકના રાજમાં ચોવિસ કલાક, બારે મહિના અને અઢાર વર્ષ દુકાળ હોય છે. પછી શું થાય. ઝાડને ખાતર મળે તો તે વૃદ્ધી પામે. બાળકોને સરલ રીતે અન્ન-પાણી મળવા દો. ઝાડ વધશે. બાળકને રમતું મૂકી દો તે ભૂખ લાગશે એટલે ખાશે. પછી જુઓ થોડા દિવસમાં તેનો વિકાસ.

આટલી જ કેલરીઝ મળે છે.

ક્ષયપાત્ર પારદર્શક હોવાથી તેમાં ભરેલા ચણા-શીંગદાણા-મમરા બધાને દેખાશે. જેણે જોઈએ તે ખાઈ શકે. આ પાત્ર ખાલી થાય તે પહેલાં તેને ભરી દેવું.

સર્વસાધારણ ભારતીય માણસને ૧૫ ટકા અન્ન ઓછું મળે છે તેવું રાષ્ટ્રીય આહારના સર્વેમાંથી જણાયું છે. અક્ષયપાત્રના અન્નદ્વારા આ ખાધ પૂરી શકાય.

ગર્ભવતી અને સ્તનપાન કરાવતી મહિલાને જેટલું વધારાનું અન્ન જોઈએ તેટલું અન્ન એક અક્ષયપાત્રમાંથી મળી રહે. ગર્ભવતીને રોજના આહાર કરતા ૩૦૦ કેલરીઝ અને ૬ ગ્રામ પ્રોટિન્સ વધારે જોઈએ છે. સ્તનપાન કરાવતી -ને ૬૦૦ ગ્રામ કેલરીઝ અને ૧૨-૧૫ ગ્રામ પ્રોટિન્સ વધારે ડોઈએ છે. અક્ષયપાત્ર ૫૭૦ કેલરીઝ

અને ૨૨ ગ્રામ પ્રોટિન્સ આપે છે. કોઈપણ વ્યક્તિ દિવસભરમાં થોડું થોડું કરીને એક અક્ષયપાત્ર જેટલા ચણા, મમરા કે દાળ આરામથી ખાઈ શકે. તેને દિવસભરમાં ૫૭૦ કેલરીઝ અને ૨૨ ગ્રામ પ્રોટિન્સ આરામથી મળે તો તેનું વજન ૧ થી ૩ મહિનામાં વધે.

બિમાર બાળકને ખાવાની ઇચ્છા થતી નથી. તે ચિડીયું થઈ જાય છે. તેણે તાવ આવે તો તેણે વધારે ઊર્જા જોઈએ. જો તે ખાય નહીં તો શરીરમાંથી પેશીઓ નષ્ટ કરી શરીર ઊર્જા મેળવે અને આમ બાળક અશક્ત થતો જાય.

બિમાર વ્યક્તિ બીજું કંઈજ ભલે ખાલ નહીં પણ જો તે ફક્ત ચણા-મમરા, શેકેલી શિંગના દાણા વગેરે ખાય તો તેનું જરૂર પેટ ભરાય અને આમ તે બિમારી સામે તે લડી શકે અને અશક્ત થયા વગર જલ્દી સ્વસ્થ થઈ શકે. કળમાનો રોગી પણ આમાં આવી જાય. સર્દી-ઊધરસમાં બાળક

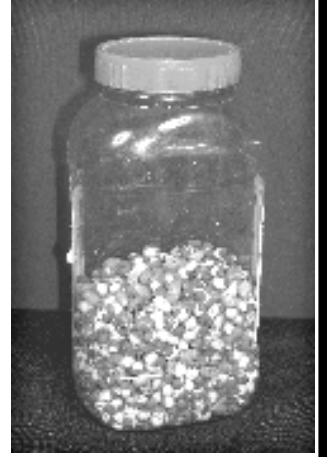
શીંગદાણા, મમરા ખાય તો તે ખાવાની તેના મોઢામાં પાણી છૂટે આ પાણી ગળામાંની ખારાશ ઓછી થાય અને ઊધરસમાં આરામ મળે. ગમાને અને કાનને જોડતી યુસ્ટેશિઅન નળી હોય છે. સર્દી થવાથી તે બંધ પડી જાય છે, કાનમાં બહેરાશ આવે છે. ચણા-મમરા ખાવાથી આ નથી વારંવાર ખૂલે છે અને

કાનને ત્રાસ થવાનો સંભવ ઓછો થાય છે. વહેતો કાન જલ્દી સારો થાય છે.

ઉલટી, જુલાબના રોગીઓ માટે સાકર-મીઠાનું પાણી એજ સાચો ઔષધ છે. ખારીશીંગ, મમરામાંથી અન્ન અને મીઠું

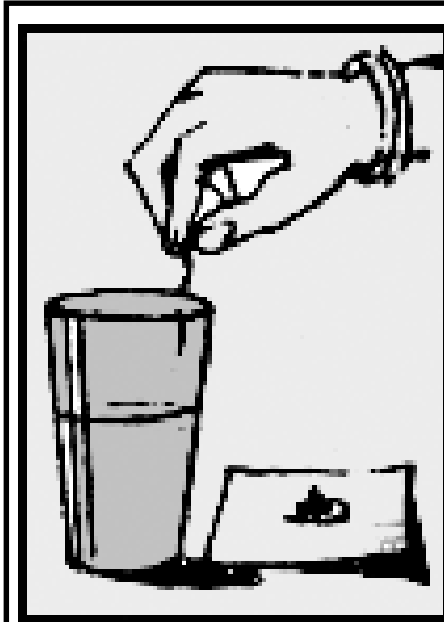
અક્ષય પાત્ર

પ્લાસ્ટીકની ચણા, મમરા ભરેલી બરણીને અમે અક્ષયપાત્ર કહીએ છીએ તે ખાલી થાય તે પહેલાં તેને ભરી દેવી. અશક્ત -ની તેમાંથી થોડું થોડું દિવસભર ખાય તો તે -ની ૧૦૦ દિવસમાં સશક્ત બને.



આજકાલના જમાનામાં સર્વે ૧૬ વિદ્યા અને ૬૪ કલાનું જ્ઞાન સર્વાંગી પ્રગતી માટે આવશ્યક છે.

મળે છે. તરસ લાગે છે. પાણી પીવાની ઇચ્છા થાય છે. ભરપૂર પાણી પીવાથી જુલાબના રોગી જલ્દી સારા થવા લાગે છે. અક્ષયપાત્ર ભરેલું હોય તો આજુબાજુવાળાના છોકરા પણ ખાય તેઓ



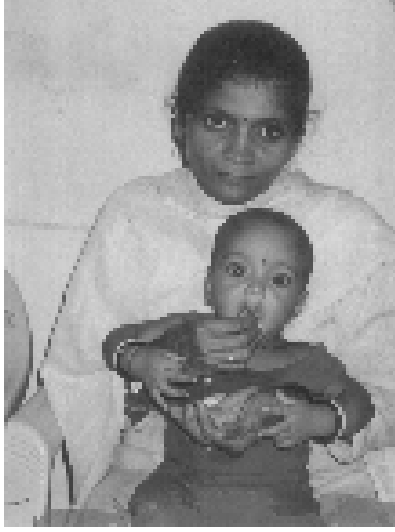
મીઠું +
સાકર +
પાણી =
ઔષધ

ઘણીવાર ડોક્ટરોને એવી ભીતિ હોય છે કે ચણા-શીંગદાણા શ્વાસનલિકામાં જશે તો? રસ્તામાં ચાલતા અકસ્માત થાય એટલે શું આપણે ચાલવાનું છોડી દઈએ છીએ. તે અકસ્માત હોય છે. આપણે વિશેષ કાળજી લઈએ, વ્યવસ્થિત ચાલીએ તે પ્રમાણે નાના બાળકોને પહેલાં મમરા તે થોડાં મોટો થાય પછી ડાળ અને પછી શીંગદાણા ઉપરપ્રમાણે આપી શકાય.

બાળક જો અસુરક્ષિતતાથી પિડાનું હોય તો અન્ન તેના શરીરને લાગતું નથી.

તો તમારા અતિથિ છે. ‘અતિથિ દેવો ભવ’ એવું આપણી સંસ્કૃતિ કહે છે. અક્ષયપાત્રમાંના ચણા-મમરા ખવડાવી જેમનો સારો સત્કાર કરો તો પડોશીઓ તમારા બાળકોને પણ લાડ લડાવશે.

...અને બારીકરાવમાંથી બાળકૃષ્ણ થયો



બને જ નહીં.

પણ અચાનક ખબર પડી,
અરે આને તો કૂપોષણ છે.

દૂધ, કાંઝી અને બીજા દ્રવ્યોએ
ઘાટ વાટવો. કારણ કે
તેને અન્નની જરૂર હતી અને
મળતુતું ફક્ત પાણી.

નકકર અન્નના અભાવે આ હાલત જઈ.
આ બધું ટાળવું જોઈએ
પાંચ મહિનાના બાળકને
અન્ન આપવું શરૂ કરવું.

૪ મહિનાનો બાળકૃષ્ણ

૧૨ મહિનાનો થતા

બારીકરાવ (દુબળો) થઈ ગયો.

૧૨-૧૨- માનતાઓ કરી,

૧૨-૧૨ ડોક્ટરો કર્યા,

૧૨-૧૨ ટોનિક આપ્યા,

૧૨-૧૨ ડબ્બા

ગાય, બકરી, ભેંસનું દૂધ પીપડાવ્યું.

ઘાળ-ભાતનું પાણી આપ્યું.

ચીકનસૂપ પીવડાવ્યું

પણ કંઈ ફરક નહીં.

દુબળું બાળક બાળકૃષ્ણ

ઘાઘીના ખોળામાં

શીરો ખવડાવશે,

મામીના ખોળામાં

તેલ-ખિચડી આપવાં

ઘાળ-ભાત-ઘી ખવડાવવા

પછી જ માએ તેને

સ્તનપાન કરાવવું.

ઘીરે ઘીરે બાળકને સ્તનપાન

ઓછા કરી ઘરના

અન્ન તરફ વાળવું.

પ્રથમ વર્ષગાંઠ પછી બાળકના

ખીસ્સા શીંગ-ચણા-મમરા

વગેરેથી ભરેલા રાખવા,

ખારેક-ખોપરૂ ખવડાવવા જેથી

બાળક ખરેખર બાળકૃષ્ણ બને.



ઉપરના બાળકને જમણા થાવામાં
ઈન્જેક્શન આપ્યું છે જે તેની નસમાં
વાગ્યું છે જેથી ભાખોડીયે ચાલતા
તેને જમણો પગ ખેંચવો પડે છે.
ઘણીવાર મોટી ઉંપર સુધી તેની અસર
રહે છે. ભારતમાં દર દસ બાળકોને
આજ થાય છે.



એક અક્ષયપાત્રમાંનાં ચણા-મમરા

શીંગદાણા સર્વસાધારણ

ભારતીયેના આહારની ૧૫ ટકા

તૂટ પૂરી કરે છે.

ગિભા (એનર્જી)

(કેલરીઝ)

ગ્રામમાં

પ્રોટિન્સ

ગ્રામમાં

૫૭૦

૨૨

૪૫૦

૧૬

ગર્ભવતીની

૩૦૦

૦૬

સ્તનપાન કરાવતી -ની

૬૦૦

--

સશક્ત થવાનો મંત્ર =

ગજવામાં કાચા ચોખા

ભરો. ૨૪ કલાક ખાવ.

જાડા બનો. લોકોને

જણાવો, બજારમાં ચોખા

૨૦ રૂપિયે કિલો મળે

છે. આ સહુથી સસ્તું

ટોનિક છે.

આ લેખમાંની માહિતી ૧૯૯૧ સપ્ટેમ્બરે **How to make children eat and grow** નામના અંગ્રેજી પુસ્તકમાં પ્રસિદ્ધ થઈ. જૂન ૧૨ માં પ્રસિદ્ધ થયેલ આ પુસ્તકની પ્રથમ આવૃત્તિમાં આ માહિતી છે.

અમેરિકામાં બાળકને દૂધ પીવડાવવા પર ૧૯૯૨ માં બંધી આવી. એટલે કે જાગતિક મત અમારા મત સાથે સહમત છે.

અમારી સર્વે વૈદ્યકીય માહિતી સાંભળેલી અથવા વાંચેલી માહિતી પર આધારિત હોય છે. આમ સાંભળેલી વાતો પ્રમાણે હું પોતે પણ દૂધને સંપૂર્ણ આહાર સમજતો હતો.



હું પોતે પણ દૂધ પીને મોટો થયો છું તેમ જ ડોક્ટર થયો છું. પણ ડોક્ટર બન્યા પછી અનુવવે ઘણું જાણવા પછી, આંખો ખુલી ગઈ. અને સમજાયું કે ૬ મહિના પર્યંત બધા બાળકો ગલગોટાં જેવા હોય છે. આજ બાળકો એક વર્ષના થતાં પહેલાં કમજોર થઈ જાય છે. તેમને ખૂબ પેશાબ થાય છે.

દૂધ સારું કે ખરાબ ?

વિનંતી : તમે પોતે વાંચો, વિચાર કરો અને નક્કી કરો, મનને કોરી પાટી જેવું કરી નાખો પછી આ લેખ વાંચો.

તેઓ ચિડીચી બની જાય છે. આખી રાત મા-બાપને હેરાન કરે છે. વારંવાર પેશાબ કરે છે. સંડાસ કઠણ કરે છે. આમ કેમ થાય છે? આ બધા બાળકો શરૂઆતમાં માનું દૂધ પીતા હતા પછી તેમને ગાય અથવા ભેસનું દૂધ પીવડાવવામાં આવતું. આનો પૂર્ણઆહાર સાથે કંઈ સંબંધ છે? તપાસ કરતા આનું કારણ ખબર પડી તે કારણ હતું તેમનો પાતળો આહાર. દૂધ પર નખતાં બાળકો ખાતા નથી કરતાં બાળકો બકાસુરની જેમ ખાવા માંડ્યા. તેમનું વજન વધવા માંડ્યું. પેશાબનું પ્રમાણ ઓછું થયું. સંડાસ જે કઠણ થતું હતું તેમાં સુધારો થયો. તેમનું ચીડીયાપણું ઓછું થયું. રડવાનું ઓછું થયું. શરીર ભરાવા માંડ્યું. આમ પાતળા આહારને પરિમાણે થયેલું નુકસાન આપણે જોયું. દૂધથી થનારું નુકસાન અને દૂધ બંધ કર્યા પછી થયેલો ફાયદો અમે જોયો.

આ બધાથી સમજાયું કે ઉપરોક્ત સર્વે બિમારી દૂધની ઉપજ હતી ગુલાબી દેખાતા ગોળમગોળ બાળકો સાવ ફિક્કાફસ થવાનું મુખ્ય કારણ એટલે ૮૫ ટકા પાણીનું પ્રમાણ જેમાં છે તે દૂધના કારણે હતું આવા આહારથી બાળક કૂપોષિત રહેતું હતું. કૂપોષિત રહેવાથી તે ચીડીયું સતત રડતું રહેતું. બંધું પાણી પેશાબવાટે નીકળી જતું અને સંડાસ કઠણ આવતું. આ કઠણ સંડાસથી ગુહામર્ગમાં ચીરા પડતા અને તેમાંથી રક્ત-પાવ થતો તથા પેટમાં ભયંકર દુખાવો રહેતો અને કબજિયાત થતી.

કબજિયાતના કારણે બાળકની ભૂખ મરી જતી અને આ સર્વ દુઃખનું મૂળ તેને આપવામાં આવતું દૂધ હતું. આ પરથી ફલિક થાય છે કે તેને આપવામાં આવતું દૂધ એ અન્ન-આહાર નહીં પણ ઝેર હતું. આના પર ઉપલબ્ધ માહિતી અને આયુર્વેદિક જ્ઞાન તપાસતા માલુમ પડ્યું તે નીચે લખવામાં

આવ્યું છે તે વાંચો અને તમારો પોતાનો મત તૈયાર કરો. પોતાનો અનુભવ બધાને જણાવો.

૧) દૂધને પૂર્ણ આહાર ગણવામાં આવે છે. કારણ તેમાં સર્વે ઘટકો કણ-કણના રૂપમાં છે જે પ્રમાણે ભગવાને ઘરાવેલા થાણમાં ઘણી વસ્તુઓ હોય છે. પણ તે થોડાં-થોડાં પ્રમાણમાં હોય છે.

૨) ભગવાનનો થાણ તોય પૂર્ણ કહેવાય જ્યારે દૂધમાં ૮૫ ટકા પાણી, ગાયના દૂધમાં ૮૦ ટકા પાણી, ભેંડના દૂધમાં ૮૫ ટકા પાણી હોય છે. ઓછામાં પુરૂ બજારમાંથી લવાતા દૂધમાં પાણી ભેળવીને વ વેતવાવાળા આ દેશમાં શોધ્યા ઝડે તેમ નથી. વર્ધા-મહારાષ્ટ્રના એક ભૂતપૂર્વ મંત્રીને તેની સોસાયટી દૂધમાં પાણી ભેળવે છે માટે છ માસની કેદ થવાનું બધાને ખબર છે. બાકીના પકડાતા નથી એટલું જ. આ પ્રમાણે તેમાં ૧૦૦ ગ્રામ દૂધમાં ૮૦ થી ૮૫ ગ્રામ પાણી જ હોય છે. દૂધવાળો પાણી ઉમેરે ઘરની વ્યક્તિઓ પણ ક્યારેક પાણી ઉમેરે અને ઉપરથી મલાઈ કાઢી લે ઘી બનાવવા માટે. આ પ્રમાણે ૧૦૦ + ૨૦ + ૨૦ + ૧૪૦ જે સરવાળો થાય તેમાંથી ૫ ગ્રામ બાદ કર્યા બાદ ૧૩૫ ગ્રામમાં ફક્ત ૧૦ ગ્રામ અન્ન બચે છે અને ૧૨૫ ગ્રામ પાણી. જો ૧૩૫ કિલો ચોખા લઈએ અને તેમાં ૧૨૫ કિલો માટી-કચરો નીકળે તો

૧૯૭૯ માં પાર્થસારથી નામની વ્યક્તિની નાગપુરમાં સરકારે ઘરપકડ કરી તે મૂક પ્રાણીઓ પર અત્યાચાર કરે છે તેઓ તેના પર આરોપ હતો. તે સાપનો બેલ કરતો હતો અને સાપને જબરદસ્તી દૂધ પીવડાવતો હતો. આપણે ઘરે આપણા બાળકો સાથે શું કરીએ છીએ ?

આપણે ભૂલ ક્યા કરીએ છીએ ?

આપણને સવારે ઊઠતાવેંત અને સાંજે ચા-કોફી જોઈએ. બાળકો ઉઠે કે તરત તેમણે કંઈક આપવું જોઈએ એવું દરેક ને લાગે છે. તેમણે આ અપાય નહીં એટલે દૂધ આપીએ. વડીલોએ જ ચાર વગર ફક્ત નાસ્તો કરવાની જરૂર છે. જેથી બાળકો તેમજ કરે.

તેને કોણા ચોખા કહેશે. તેને માટી અથવા ક્યારો જ ગણાવો પડે. એટલે બાળકને આપતો જે દૂધ પીવડાવીએ છીએ તેમાં ૮૫ ટકા પાણી જ હોય છે. જેના કારણે તેનું કૂપોષણ થાય છે. બાળક બિમાર, કમજોર થઈ મૃત્યુદર વધી જાય છે. આજ ભારત અને જગતમાં બાળમૃત્યુના પ્રમાણમાં દૂધનો વાટો મોટો છે. બિમાર વ્યક્તિને ભૂખ લાગતી નથી ઉપરથી તેને દૂધ પીવડાવી તેની ભૂખ મારી નાખવામાં આવે છે. આમ અન્નના નામે પાણી પીવડાવવામાં આવે છે.

૩) શા-નીય સંશોધનમાં જણાયું કે અમેરિકામાં એકદરે ૪૦૦ બાળકોનું વજન વધતું નહોતું. તેમના આહારનું સંશોધન કરતા ખબર પડી કે ત્યાંના બાળકને એક નખતની ભૂખની સાથે એપલ જ્યુસ આપવામાં આવતું. બાળકને ૨ થી ૩ કલાકે ભૂખ લાગે છે. આમ તેમને પાતળો આહાર મળવાથી બાળક કમજોર અને હાડકાંનો ખાચો બનતું હતું. ભૂખ લાગે ત્યારે બાળકોને પાતળું અન્ન આપવામાં આવો તો બાળકો અશક્ત-નબળા બને છે. આપણે ત્યાં તો બાળકને જેટલીવાર ભૂખ લાગે તેટલીવાર પાતળું અન્ન આપવામાં આવે છે. ક્યારેક દૂધ યા ક્યારેક કાંજી આપવામાં આવે છે. તેથી બાળકો નબળા-હાડપીંજર જેવાં રહે

છે. ફક્ત દૂધ જ નહીં દરેક પ્રવાહી અન્નમાં ૮૫% પાણી જ હોય છે. પછી તે મોંઘા કુટજ્યુસ હોય કે ઘરમાં બનાવેલી કાંજી હોય તેનાથી બાળકનું વજન ઓછું જ થવાનું. વજનની સાપસીડીમાં વજન ઊતારનારા સાપ એટલે પ્રવાહીઅન્ન જ છે. જેમને વજન ઉતારવું છે એવા જાડા લોકોએ પ્રયોગ તરીકે કાંજી અથવા પ્રવાહીઅન્ન લેવું જોઈએ પણ વિકાસશીલ બાળકને પ્રવાહીઅન્ન આપવું હોય તો તે પ્રવાહી-પાણી તરીકે આપવું નક્કર નાસ્તો કર્યા પછી પાણીની જગ્યાએ પ્રવાહીઅન્ન આપી શકાય.

દૂધરૂપી પાણીથી પેટ ભરાઈ જાય છે અને ભૂખ નષ્ટ પામે છે. તેનાથી જઠરાગ્ની મંદ થાય છે અને જઠરાગ્નીમાં રહેલું અન્ન નષ્ટ પામે છે. જઠરમાંના આમ્લની ઉપસ્થિતિમાં જઠરમાંનાં પાચકરસોને અન્ન પચાવી શકે છે. અન્ન નષ્ટ થવાને કારણે જઠરમાંની અન્ન પચાવવાની ક્ષમતા નષ્ટ થાય છે. અન્ન જ્યારે જઠરમાં આવે છે તેમાના આમ્લ દ્વારા અન્નની સાથે રહેલા તત્વો દ્વારા તાવનાં, જુલાબના જંતુ મરી જાય છે. પરંતુ દૂધથી ફરી આમ્લ નષ્ટ પામે છે. એટલે જાણે ચોરના હાથમાં ચાવી આપવા જેવું થાય. અને બિમારીનો શરીરમાં પ્રવેશ થાય છે.

આપણી સર્વાધિક બિમારી પેટની જ હોય છે. એટલે ક્યારેય અન્નની સાથે દૂધ લેવું નહીં, તેનાથી અન્નનું પાચન થતું નથી. અન્ન જો દૂષિત હોય તો અન્નની સાથે બિમારીના જંતુઓને શરીરમાં આસાનીથી પ્રવેશ મળે છે.

૪) દૂધમાં લોહનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. સર્વસાધારણ ભારતીય અન્નમાં લોહનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. દૂધમાં તો તેનું પ્રમાણ સાવ ઓછું હોય છે. લોહના અભાવે પાંડુરોગ થાય છે. તેનાથી આપણે અલ્પાયુષી થઈએ છીએ. પાંડુરોગના અનેક દુષ્પરિણામ થાય છે. તેનાથી બાળકનો યોગ્ય વિકાસ

થતો નથી. દૂધ અન્નમાંનું લોહતત્ત્વ ચૂસી લે છે જેથી શરીરને લોહતત્ત્વ અવરોધાય છે. આ નુકસાન પછી કેમેચ ભરપાઈ થતું નથી. ભારતીયોને કેમ નોબેલ પ્રાઈઝ નથી મળતું? લોહતત્ત્વ ઓછું થવાથી તાકાત ઓછી થાય છે. શરીરની પ્રતિકારશક્તિ ઓછી થાય છે. ભૂખ ઓછી લાગે છે. સાયુઓની શક્તિ ઓછી થાય છે. લોહની ઓછપની ઓછી ખરાબ અસર પાંડુરોગ છે.

પાંડુરોગ થનાથી શરીરમાંના લાલ

ચા-કોફી એ ઉત્તેજક પીણા કોણે માટે છે ?

જે સતત કામ કરે છે તેમને થાક ઉતારવા માટે, આખી રાત શાંત ઊંઘ લીધા પછી સવારે તાજા-માજા થઈ ઊઠ્યા પછી ચા-કોફીની જરૂર શું છે? સમજાય છે પણ સમજવું નથી આદત જતી નથી. પોતાના અને બાળકના વિકાસ માટે ઘટતર માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

હોમોગ્લોબીન અને પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે. પાંડુરોગમાં હોમોગ્લોબીન ઓછું બને છે. ઓછા હોમોગ્લોબીનને કારણે પ્રાણવાયુ શરીરમાં ઓછો પહોંચે છે. તેનાથી શરીરના સર્વ અવયવોની કાર્યક્ષમતા દરેક ક્ષણે ઓછી થાય છે. તેનાથી આયુષ્ય ઓછું થાય છે. પ્રતિકારશક્તિ ઓછી થવાથી કાર્યક્ષમતા ઓછી થાય છે. -ીયોને પાંડુરોગ થાય તો તેઓને ગર્ભ રહેતો નથી. જો ગર્ભ રહેતો ગર્ભપાત થાય છે. જો ગર્ભમાં બાળક વધતું હોય તો અધૂરા મહિને બાળકનો જન્મ થાય છે. આમ આવું બાળક કમજોર, અશક્ત જલ્દી બિમાર પડે છે તેવું અલ્પજીવી જન્મે છે તેથી -ીઓઓ પાંડુરોગ થવા ન દેવો જોઈએ.

૫) દૂધમાંનાં પ્રોટિન્સ પરકા પ્રાણીના હોય છે. તેનાથી આંતરડામાં નાની ઈજા થાય છે. બાળક દૂધ પીએ પછી જરાક રક્તસ્રાવ થાય છે. જેમ કે અર્ધા લિટર દૂધ પીવાથી ૧ થી ૭ મિલીલિટર રક્તસ્રાવ થાય છે આ પ્રમાણે ત્રણ મહિનામાં બાળકના શરીરમાંથી ઘણુંજ રક્ત ઓછું થાય છે.

૪ મહિના પછી માતાના દૂધમાં ૮૦ ટકા પાણી હોય છે અને ૪ મહિના પછી આવા ૮૦ ટકા પાણીવાળા માંના દૂધથી બાળકનો વિકાસ થતો નથી. વિકાસ રૂંધાય ઈ તેની ઉપરે તેને શીરો, ઘીવાળી ખીચડી, તેને ખવરાવવી જોઈએ અને પછી સ્તનપાન કરાવવું જોઈએ આપ ધીરેધીરે બાળકને સ્તનપાનની ઘરના આહાર તરફ વાચવું જોઈએ.

બાળક સફેદ-ફિફ્ફુ થઈ જાય છે. કોઈ પણ બાળકને તેડીને અથવા પોતાના બાળકને તેડીને અરિસામાં જુઓ જે બાળકના ગાલ તેના બાપના ગાલ કરતા ઓછાં લાલ છે તે બાળકને પાંડુરોગ હોઈ શકે. આ પ્રયોગ તમે ઘરે કરી જુઓ. આના ઈલાજ તરીકે જે બાળક દવાની ગોળી ખાઈ શકે છે તેને માટે ફેરસ સલ્ફેટ નામની ગોળીનો ૧૦૦૦ ગોળીનો ડબ્બો લાવવો. રોજ એક ગોળી પ્રમાણે ત્રણ મહિના ખાવાથી તે બાળકનો પાંડુરોગ જતો રહેશે. છુટ્ટી ૧૦૦ ગોળી લેવા કરતા ૧૦૦૦ ગોળીનો ડબ્બો સસ્તો પડે. ૧૦૦ ગોળી ત્રણ મહિનામાં ખાધા પછી વધેલી ગોળીઓ સગા-વહાલઆનો બાળકોને આપી દો. સાવ નાના બાળકો માટે ટોનોફેરસ નામની પાતળી દવા ઓછા ખર્ચામાં સર્વાધિક લોહતત્વ ઉત્પન્ન કરે છે. જેટલા કિલોનું બાળક હોય તેટલા ટીપાં ટોનોફેરસ રોજ જમવા પહેલાં આપવું. તેનાથી જીભ કાળી થાય છે. બાળકને સંડાસ પણ કાળું થાય છે. પરંતુ શરીરમાં લોહ વધે છે અને ત્રણ મહિનામાં ફિક્કા બાળકનો રંગ લાલ થાય છે. બધાએ બાપા સાથે અરીસા સામે ઊભાં રહેવું. બાપ કરતા જે ઓછાં લાલ હોય તેમણે ઉપરોક્ત ઈલાજ કરવો. આપણામાં કહેવત છે, સફેદ હાથ-પગવાથી છોકરી, બહુ કે જમાઈ અલ્પાયુષી હોય છે. અને તે સત્ય છે. રક્ત ઓછું થવાથી પાંડુરોગ થાય છે.

૬) લોહી ઓછું થવાથી લોહીમાંનાં બધા પ્રોટિન્સ જતા રહે છે. માણસ અશક્ત-કમજોર થાય છે. શરીર નષ્ટ થાય છે.

૭) ૧૦% લોકોને અનુવાંશિક એલર્જી હોય છે. ભારતીય લોકોમાં પણ આ પ્રમાણ

દરવર્ષે ૧૦૦૦ કરોડના ટોનિક ખાઈને ૫૦ વર્ષમાં કેટલા ભારતીયો જાડા થયા છે? આમાંથી કંઈ બોધ લેશું કે નહીં? આ પુસ્તકમાંથી માહિતીથી અનેકને ફાયદો થયો છે. તમે પોતે અનુભવ લો અને સગા-વહાલાઓને જણાવો. તેમણે આ પુસ્તક ભેટ આપો.

મહાત્મા ગાંધી કહે છે કે દૂધ દોહવાથી પ્રાણીની વાસના ઉદ્દિપિત થાય છે. એવું તેમણે રામચંદ્રભાઈએ જણાવ્યું હતું તેથી બાળકને જરૂરી એવું માતૃદૂધ સિવાયનું કોઈપણ દૂધ આવશ્યક નથી એવું મહાત્માનું ભક્તમણે માનવું છે.

મહાત્મા ગાંધી આત્મચરિત્ર પ્રકરણ ૧૬ જુઓ.

છે, આ લોકોના આંતરમાંથી પહેલાં ૬ મહિનામાં ગાય, ભેંસના દૂધમાંનાં પ્રોટિન્સ શોષાઈ જવાથી એલર્જી બળવત્તર બને છે. જેમને આવી એલર્જી છે તેમણે ૬ મહિના સુધી ગાય-ભેંસનું દૂધ જરાપણ લેવું જોઈએ.

૮) યુરોપનું સર્વેક્ષણ એવું જણાવે છે કે ગાય-ભેંસનું દૂધ પિનારાઓમાં ડાયાબિટીસનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. ડાયાબિટીસ નામનો આ રોગ ૪૦ વર્ષની ઊંપર પછી થતો રોગ છે. આપણે ત્યાં સરેસાર આયુષ્ય ૬૦ થી ૬૧ વર્ષનું હોય છે. એટલે પ્રત્યેક માણસે ૪૦ વર્ષ પછી આપણને ડાયાબિટીસ થશે એવું સ્વીકારીને જીવવું પડે. આપણા બાળકોને આગળ આ રોગ ના થાય માટે તેમણે ગાય-ભેંસનું દૂધ ન આપવું જેથી આપણા બાળકો ૬૦ થી વધારે વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવી શકે. આમ તેમણે દૂધ પીવડાવી ડાયાબિટીસની શક્યતા વધારવી હિતાવહ નથી.

૯) દૂધમાં નકરૂં પાણી જ હોય છે. જેનાથી બાળકો રપૂર પેશાબ કરે છે પણ તેમણે સંડાસ બરોબર થતું નથી. સંડાસ બંધાઈ જાય છે અને પથ્થર જેવું કડક બને છે. જ્યારે તે બહાર આવે છે ત્યારે સંડાસની જગ્યાએ ચીરા પડે છે અને રક્તસ્રાવ થાય છે. બાળક દુખાવાના ડરથી સંડાસ જતું નથી આ એક રાષ્ટ્રીય બિમારી છે. જ્યાં દૂધ વધું પીવાતું હોય તેવું એકેય ઘર આમાંથી બાખાત નથી. પ્રત્યેકે આ યાદ રાખવું તેમજ આવા ચીરા પડ્યા હોય તો ઝોયલોકે નામનો મલમ લગાવવો. તેલ, ઘી, ચણા-મમરા તથા ઘરનો આહાર આપવાથી તે તેલ-ઘી દ્વારા પચે છે. તેનાથી શરીર ફસાય છે. પાતળું સંડાસ થાય છે અને ઉપરોક્ત બિમારી થતી નથી.

૧૦) આર્થિક કેન્સર

૯૫% ભારતીઓ અશક્ત છે. અર્ધી લોકસંખ્યા દરિદ્રરેખા નીચે જીવે છે. તે પ્રજા પેટભરીને અન્ન ખાવા જેટલા પૈલા કમાતી

નથી. આવા લોકો પોતાને પેટે પાટા બાંધી બાળકો માટે ૫-૧૦ રૂપિયાનું દૂધ ખરીદે છે. આ પ્રમાણે ગરીબ લોકોના કરોડો રૂપિયાની લૂંટ ભારતમાં થાય છે. ઘરદીઠ ૫૦૦ રૂપિયા ગણો તો મહારાષ્ટ્રની ૮ કરોડની લોકસંખ્યામાં ૧ કરોડ ગણીએ તો ૧ કરોડ ગુણ્યા ૫૦૦ એટલે ૫૦૦ કરોડ અથવા તેના ૧૦ ટકા પણ ગણીએ તો ૧૦લાખ ગુણ્યા ૫૦૦ એટલે ૫ કરોડ એટલે ઘરદીઠ ૫૦૦ રૂપિયા પાણીમાં જાય છે.

દૂધ એ સફેદ ચૂક છે. દૂધને અન્ન માનવું તે પણ સાવ ખોટું છે. કેન્દ્ર સરકાર ૨૦૦ કરોડ રૂમપયા દરવર્ષે ભેંસ ખરીદવા સબસિડી તરીકે આપે છે, આ ઉપરાંત ભેંસને પાળવા વિજળી, પાણીમાટે પણ સબસિડી મળે છે. એટલે દૂધ યોજના પર સરકાર ખર્ચ કરે છે. ખોટમાં દૂધ ખરીદી ખોટમાં વેચે છે અને આ બધો ખર્ચ પ્રજાના પૈસાથી થાય છે. ખરેખર જેટલા પૈસા દૂધ પાછળ ખર્ચાય છે તેટલા ખર્ચના ડાળ-ભાત, ચણા, શીંગદાણા ખરીદી સ્કૂલોમાં વહેંચવાથી બાળકો બળવાન બનશે. ભારતનું ભવિષ્ય ઉજ્જવલ થશે. બાળમૃત્યુનું પ્રમાણ ઓછું થશે અને બિમારીઓ ઓછી થશે.

સરકાર જાણતા-અજાણતા દૂધ એ પૂર્ણઆહાર છે એવો પ્રચાર કરે છે તો સર્વેને

કેલ્શિયમ મેળવવા માટે દૂધ લેવાય છે. સૂર્યપ્રકાશમાંથી વિટામીન ‘ડી’ (ખરેખર તો હોર્મોન-અંતઃસ્રાવ છે વિટામીન નહીં) બને છે. તે અન્નમાંનાં કેલ્શિયમ રક્તમાં શોષી લે છે. આપણા સર્વે અન્નપદાર્થોમાં ગહુ, ડાળ, ચોખા, ફળો વગેરેમાં કેલ્શિયમ છે. મેટે કેલ્શિયમ માટે દૂધની જરૂર નથી.

પશ્ચિમ આફ્રિકન નાઈજેરિયા સ્થિત એક ગામમાં ૬૦૦ બાળકોનું સર્વેક્ષણ કરવામાં આવ્યું તેમાંથી ૪ વર્ષનો માત્ર એકજ બાળકના દાંતમાં તિરાડો હતી. આ લોકોનો આહાર જોતા તેમાં પશુદૂધનું પ્રમાણ નહિવત હતું.

(આધાર : Absence of Dental Caries in Nigerian Bush Village, By Tabrah Franic L; Science October 5, 1962)

જાણો જીજ્ઞામાં પણ દૂધ ન મેળવી શકનારા આદિવાસીઓનાં દાંત સારા જ હોય છે. તેમજ સારા દાંત ધરાવતો નાનો કે મોટો સહેરવાસી ક્વચિત મળે છે.

વિનંતી છે કે તેઓએ પોતાના ઓળખીતા નિર્ણયિકતાઓને, વિધાનસભ્યોને કે મિનિસ્ટરોને અને પત્રકારોને સાચી માહિતી આપવી.

૧૧) દૂધ અને સાકરનું થર દાંત પર જમી જાય છે. દાંતમાં જંતુ વધારવા માટે તે એક માધ્યમ બને છે. જંતુના કારણે દાંત સડી જાય છે. સડેલા દાંત પડી જાય છે. દાંત વગરના બાળકો ખાઈ શકતાં નથી અને કમજોર બને છે. મૃત્યુ પામે છે. દૂધ અને સાકર બાળકોને કમજોર અને બિમાર બનાવે છે. દૂધ-સાકર બાળકોના એક નંબરના શત્રુ છે. દૂધ-સાકરમાંથી બનાવેલ ચોકલેટ-પીપરમીન્ટ બ્રિટિશ ડેન્ટલ એસોશિયેશને બંદ કરી છે. ભારતની શાળાઓનું સર્વેક્ષણ કરતા એવું જણાયું કે ૭૫ થી ૮૦% બાળકોનાં દાંત સડેલા છે. થાણે જીજ્ઞાના આદિવાસી જેઓ ગરીબ છે તેમના બાળકો હાડપીંજર જેવા છે પણ તેમનાં દાંત સ્વચ્છ હોય છે. કરોડો રૂપિયાની જાહેરાત કરી વેચેલી ટૂથપેસ્ટ વાપરવા છતાં ભારતીય સ્કૂલોના બાળકોના દાંત સડેલા છે. દાંત પેસ્ટી નહીં પણ કઠણ

વસ્તુ ચણા, શીંગદાણા, ફળો ખાવાથી મજબૂત અને સાફ થાય છે.

૧૨) લોકો બાટલીથી દૂધ પીવડાવે છે. અસ્વચ્છ બાટલીથી જુલાબ થાય છે. જેનાથી બાળકો મરે છે. એટલે અમે બાટલીને પૂતનામાસી કહીએ છીએ. દરેક બાળકને સ્તનપાન ન કરાવતા બાટલીથી દૂધ આપવામાં આવે તો તેનાથી થનારા જુલાબથી ભારત સરકારના વાર્ષિક બજેટના પૈસા પણ ઓછા પડે.

૧૯૮૨ માં ઇન્ડિયન એજ્યુકેશન વિરાર દ્વારા બાટલીઓની હોળી કરનામાં આવી હતી. ૧૯૮૭ માં પણ ગાંધીધામમાં મેડિકલ એસોસિયેશનને દૂધની બાટલીઓની હોળી કરી હતી અને ગાંધીધામ-કચ્છ વિસ્તારને બાટલીમુક્ત કર્યા હતા. આવું સર્વે ઠેકાણે થવું જોઈએ.

૧૩) બાળકો એકલું દૂધ પીતા નથી માટે તેમાં નાખવા હોર્લિક્સ, બોર્નવિટા, કોમ્પ્લેન જેવા મોંઘા પદાર્થો ઘરે લાવવામાં આવે છે. આ કારણે ઘરનું બજેટ ખોરવાય છે. આની બિલકુલ જરૂર નથી તેટલા પૈસામાં લીલીભાજી ખાવાથી બાળકો બળવાન થાય

છે.

૧૪) છ મહિનાના બાળકને બે પગ વચ્ચે દબાવીને જબરદસ્તી દૂધ પીવડાવવાનાં આવે છે. આ વખતે બાળકો મસ્તી કરે છે ક્યારેક દૂધ શ્વાસનળીમાં જવાથી તે ગુંગમાઈ જાય છે. વિશેષમાં બિમાર સર્દી-ખાંસી થયેલાં બાળકોને જ્યારે દૂધ પાવામાં આવે છે ત્યારે તે જરૂર ગુંગમાઈ જાય છે. ક્યારેક મૃત્યુ પામે છે આ અનુભવસિદ્ધ હકિકત છે.

૧૫) ઘણા બાળકોને જબરદસ્તી દૂધ આપવામાં આવે છે. શા-નીય સંશોધન કહે છે કે જબરદસ્તીથી આપેલ અન્ન ભલે હોઠ દ્વારા મોઢામાં જાય પણ તે ગળામાં જતુ નથી. પેટમાં જાય તો પચતું નથી, પચે તો શરીરને લાગતું નથી. જબરદસ્તી કરવાથી બાળકનો દિવસ ખરાબ થાય છે.

સાંભળેલી અને વાંચેલી માહિતી ધરાવતા લોકો અજાણતા દૂધને પૂર્ણઅન્ન માને છે. શા-નીય દ્રષ્ટીકોણથી તપાસી જુઓ અનુભવ કરો અમારી એકેય ભૂલ હોય તો અમે તે સ્વીકારી સુધારીશું.

અમેરિકાની એકેડેમી પીડીએટ્રીક્સની ન્યુટ્રીશિયન્સ કમિટીએ ૧૯૮૨ માં એવો અહેવાલ આપ્યો હતો કે બાળકોને ગાયનું દૂધ પાવું નહી. દુબઈ, જપાન અને ઈસરાયલમાં ગાય-ભેંસનું દૂધ પીવડાવવાની મનાઈ છે.

કોઈપણ અમેરિકન અથવા જપાની બાળકો કરતા આપણા ભારતીય બાળકો કમજોર અને અલ્પાયુષી હોય છે. હવે આપણે આ હકિકતને બદલવી પડશે. સ્વતંત્ર ભારતના ૬૦ વર્ષ પછી આ ક્રાંતિ લાવવી પડશે.

કોપરનિકસને કહ્યું હતું કે સૂર્યની આસપાસ પૃથ્વી ફરે છે. ત્યારે તેનો વધ કરવામાં આવ્યો. ગોલીલીઓને તેની વાતનું સમર્થન કર્યું એટલે તેને લોકોએ જેલમાં નાખ્યો. પરંતુ અંતિમ વિજય સત્યનો જ થાય છે. સર્વજ્ઞાની બનીને બધાની આંખો ખોલી અન્નને અન્ન અને ૮૫% પાણી ધરાવતા દૂધને પાણીજ માનીએ એમાં પોતાનું હિત છે એવી જનતાજનાર્દનને પ્રાર્થના.

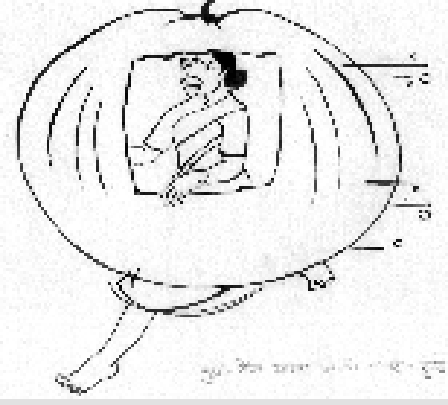
દૂધના દુષ્પરિણામ

આયુર્વેદમાં દૂધના દુષ્પરિણામના અસંખ્ય દાખલા છે. અમેરિકામાં બાળકોને ગાય-ભેંસનું દૂધ પીવડાવવાની મનાઈ છે. (પુરાવા જોડીએ છીએ.)

ગાય-ભેંસનું દૂધ દાનિકારક છે. કારણ -

- ૧) દૂધ પીવા પછી દરવખતે પેટમાં થોડો રક્તસ્રાવ થાય છે.
- ૨) દૂધથી ભૂખ મરી જાય છે.
- ૩) દૂધથી કબજાઆત થાય છે.
- ૪) કુદરત દૂધ બનાવે છે તેમાં ૮૦% પાણી હોય છે. તેમા વધુ પાણી ભેળવી તે ઘેંચાય છે. શુદ્ધ દૂધ મળતું નથી ૮૬% પાણી ધરાવતા દૂધને અન્ન કેમ કહેવાય?
- ૫) દૂધ એટલાજ પોષણમૂલ્ય અન્ન અમોથી ૧૦-૨૦ ઘણું મોંઘું છે.

ચલ રે ભોપળ્યા ટુણૂક... ટુણૂક



તેલ-ઘી ખાવ અને ઘષ્ટ-પુષ્ટ થાવ!

દાદીમાં પોતાના છોકરી પાસે જતી હતી. રસ્તામાં વરૂ મળ્યો. વરૂ કહે માજી મને ભૂખ લાગી છે. હું તને ખાંઈ જઈશ.

દાદી કહે અરે હું તો બહું કમજોર છું. મારી દિકરીના ઘરે જઈશ અને રોજ નાસ્તો કરીશ!

આખો દિવસ ચણા-મમરા ખાઈશ, ભરપૂર ઘી-તેલ ખાઈશ અને તાજી-માજી થઈશ પછી મને તું ખાજે.

પછી માજી દિકરી પાસે ગઈ અને કદા પ્રમાણે જાડી થઈને પાઠી આવી. ભોપળામાં બેસીને વરૂની નજર ચૂકવીને પાછી જતી રહી.

આ વાત બધા પોતાના બાળકોને કહે છે પણ વાતનો અર્થ કહેતા નથી. આ વાતમાંજ બાળકોને તાકાતવાન બનવા માટે ઘી-તેલ-અન્ન કેટલા જરૂરી છે તે જણાવ્યું છે.

દૂધની જરૂરત જિંદગીભર છે ખરી ?

જરાય નહીં, કુદરતને જો એમ લાગ્યું હોત કે બાળક માટે આખી જિંદગી દૂધ જરૂરી છે તો બાળકની માતાને આખી જિંદગી દૂધ આવતે. હાથી, ગેંડો કે કોઈપણ પ્રાણી આખી જિંદગી દૂધ પીતું નથી. હાથી ચારો ખાઈને બળવાન બને છે. બાળકને જ્યાં સુધી દાંત ન આવે ત્યાં સુધી તે ઘનઆહાર લઈ શકતું નથી તેથી કુદરતે દૂધરૂપે તેને માટે પાતળા આહારની વ્યવસ્થા કરી છે. જેમ આપણે સાવ નાના બાળકને તેડી લઈએ છીએ પણ તે પોતે ચાલવાનું શીખે પછી તેને હંમેશા તેડવામાં આવતું નથી નહીંતર તે પંગુ બની જાય. તે પ્રમાણે દાંત આવ્યા પછી ઘનઆહાર અપાય તો પછી આપોઆપ માતાના દૂધની જરૂર ઓછી થઈ જાય છે. આયુર્વેદમાં ઘણે ઠેકાણે દૂધ ન પીવાની સૂચના અપાઈ છે.

બાળકોના આહારમાં ૯૦ ટકા તેલ ઓછું પડે છે

દાદીમાં કહે છે દિકરી પાસે જઈશ તેને તેલ-ઘી ખવડાવીશ અને ભોપળા જેટલી જાડી કરીશ તે એકદમ સાચું છે. ૨૦૦૨ ના વર્ષમાં રાષ્ટ્રીય આહાર સર્વેક્ષણ સંસ્થાના હૈદરાબાદ સરકારી રાષ્ટ્રીય આહાર/ પોષણ સંસ્થાનો એવો રિપોર્ટ છે કે બાળકોને તેમની જરૂરિયાત કરતા ૯૦% તેલ ઓછું અપાય છે. તેથી ભારતમાંનાં બધા બાળકો કમજોર છે. અમે એજ કહીએ છીએ બાળકોને ઘી-તેલ ખવરાવો તેઓ શરીરથી ભરાશે અને તેમનું રૂપ ખીલશે. કોઈપણ ઘી-તેલની એક કિલોની થેલી લાવો. બાળકને દિવસમાં બાર વખત તે ખાઈ શકે તેટલું ઘી-તેલ આપો. તેના અન્નમાં ઘી-તેલ નાંખો. બાળકને તેલની માલિશ કરો. બધું તેલ તેના શરીરમાં શોષાઈ જવું જોઈએ. શક્ય હોય તો દિવસમાં બેવાર તેલ-માલિશ કરો જુઓ. ફક્ત ત્રણ મહિનામાં તમારૂં બાળક જાણે બાળકૃષ્ણ બની જશે. શક્તિમાન હનુમાન જેવું થઈ જશે. આ દેશ શક્તિમાનનો દેશ થઈ જશે. બાળમૃત્યુનું પ્રમાણ ઓછું થઈ જશે. આ પ્રયોગ સમગ્ર ભારતને જણાવો, બધાને શક્તિમાન બનાવો અને આમ રાષ્ટ્રસેવા કરો.

(ડૉ. ગ. સ. દેશમુખના દૂધઆહારના દુષ્પરિણામ પુસ્તકમાંથી આ માહિતી લીધી છે.)

આજથી ત્રણ-ચાર હજાર વર્ષ પહેલાં થઈ ગયેલા શાનજ્ઞાનીઓએ દૂધઆહાર એ રોગોનું ઘર છે તેવો સારૂ ઇશારો કર્યો છે. જો શરીરમાં તાવ હોય તો દૂધ શરીર માટે ઝેરસમાર પ્રાણઘાતક ઠરે છે. એવો ગંભીર ઇશારો તેમણે કર્યો છે. એવું જણાય છે.

ઉ.દા. તરીકે—

બાળાવસ્થા વિવસ્સાનમ્ ગવાશ્વીરં ત્રિદોષકૃત્ ।

નવઝરેય મંદગ્નો આમદોષેષુ કુષિનામ્ ।

શૂલિનાં કફદોષેષુ કાસિનામ્ અતિસારિણામ્ ।

પયઃ પાનં ન કુર્વીત વિશેષાત્ કૃતિદોષદમ્ ।

તત્ એવ પીતં તરુણજવરેય વિહન્તિ હાલાહલવત્

મનુષ્યવાન્ ।

આથી જ્યાં વાછરું ભૂખ્યું છે અથવા વાછરું મરણ પામ્યું છે એવી ગાયનું દૂધ ત્રિદોષકારક સમજીને તાજ્ય સમજાવું.

સર્દી, તાવ, અપચન, અગ્નીમાંધ, આવ, આમવાત, ખરજવું, બેહના, શૂળ, કફ, ખાંસી, જુલાબ, ઊલટી વગેરે વિકારોમાં સૂર્યપ્રકાશમાં અને જંગલમાં ચારો ચરેલી ગાયનું દૂધ મારક ઠરે છે. દૂધ તાવની શરૂઆતમાં ઝેર જેવું ઘાતક ઠરે છે, દૂધથી જુલાબ થાય છે.

પેંડ, સરકી, ધાન્ય વગેરે ફાજીલ ખોરાક પર પોષાતી અને ગાયના ગોઠામાં પાળેલી ગાયનું દૂધ, સ્વાભાવિકપણે સુસ્તી, કફ, કૃમિ, મેદ, અગ્નીમાંધ, ડાયાબિટીસ વગેરે દોષ વધારનાર હોવાનો ઇશારો આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં જોવા ગમે છે.

આધાર : ૧. ચ. સૂ. સ્થા. અ. ૨૭ સૂ. ૨૧૮; ૨ સુ. સં. સ્થા. અ. ૮ શ્લોક ૪; ૪ વા. સૂ. સ્થા. અ. ૧ સૂ. ૧૫, ૧૬, ૨૦; ૫ યો. ૨; ૬. ભા. પ્ર. સૂ. ૩; ૭ સુ. સં. સૂ. સ્થા. અ. ૧૫ સૂ. ૧૬ વ ૧૭; ૮. સુ. સં. સૂ. સ્થા. અ. ૨૧ સૂ. ૨૨ વ ૨૩.

ભેંસનું દૂધ તો ગાયના દૂધ કરતા વધું ઘાતક કહેવાય છે. તે વન્ધિનાશનમ્ તરીકે પ્રથમ ક્ષુધા જ નષ્ટ કરે છે, અને મંદપણુ, સુસ્તી, મેદવૃદ્ધી અને કફવિકાર વધારે છે.

આધાર : ૧. ચ. સૂ. સ્થા. અ. ૨૭



દૂધના દુષ્પરિણામ

દૂધ- રોગોનું ઘર છે આયુર્વેદનો ઇશારો

સૂ. ૨૧૮; ૨ સુ. સં. સૂ. સ્થા. સૂ. ૫૫

એ. ૪૫; ૩. વા. સૂ. સ્થા. અ. ૫ સૂ.

૨૪; ૪ યો. ૨.

ઉદા. મહિષીણાં ગુરતરં ગવ્યાત્ શીતતરં પયઃ ।

મહાભિષ્ચન્દિ મધુરં મહિષે વન્ધિનાશનમ્ ।

નિદ્રાકરં શીતતરં ગવ્યાત્ સ્નિગ્ધતરં ગુરુ ।

ઉદા. રક્તાહિશિરાસ્થાના રક્તજા જંતવઃ અણવઃ ।

અપાદ્ય વૃતતાબ્રાશ્ચ સૌશ્માત્ કેચિદ્દર્શનાઃ ।

નાના બાળકો સભાવગત કફપ્રકૃતિના હોય છે, એવો સ્પષ્ટ ઉદ્ઘોષ આયુર્વેદમાં આપ્યો છે. હવે કહો કફકારક દૂધઆહાર તેમણે આપવો યોગ્ય છે ?

આધાર ૧. ચ. ચિ. સ્થા. અ. ૬ સૂ.

૧૮; ૨ ચા. સૂ. સ્થા. અ. ૧. ૮૮; ૩

વા. સૂ. સ્થા. અ. ૧ સૂ. ૧૪; ૪ ચ. સૂ.

સ્થા. અ. ૨૭ સૂ. ૨૧૭, ૨૧૮; ૫ સૂ.

સં. સૂ. સ્થા. ૪૫ સૂ. ૫૦, ૫૫, ૫૮,

૬૦, ૬૧ અને ૬૩; ૬. વા. સૂ. સ્થા.

અ. ૫ સૂ. ૨૧, ૨૨; ૭. વા. ઉ. સ્થા.

અ. ૧ સૂ. ૧૫, ૧૬, ૨૦; ૮ યો. ૨.

દૂધબાબતનો બીજો ગંભીર ઇશારો એટલે ગોળ, ફળફળાદી, ભાજપાલા, માછલી, મટણ, વગેરે પદાર્થો દૂધસાથે લેવામા આવે તો ઘણીવાર મૃત્યુ થાય છે આ વિરુદ્ધ આહાર છે. બિમારી થાય છે.

આધાર : ૧. ચ. સૂ. સ્થા. અ. ૨૬

સૂ. ૮૨ થી ૧૦૧; ૨ સુ. સં. સૂ. સ્થા.

અ. ૨૦ સૂ. ૮; ૩ ચ. સૂ. સ્થા. અ. ૭

સૂ. ૩૦ થી ૩૫; ૪. યો. ૨.

ઉદા. વિરુદ્ધમ્બલં પયસા સહ સર્વ ફલં તથા ।

ભક્ષયિત્વા હરિતકં મૂલકાદિપયઃ ત્યજેત્ ।

ચરકસંહિતામાં પણ દૂધસાથે ફળો ખાવા ના જોઈએ એવો કડક ઇશારો કરેલ છે.

તેમજ માંસ-માછલી સાથે પણ દૂધ ના લેવાય એવું તેઓ જણાવે છે. જે દિવસે ઘરમાં માંસાહાર હોય તે દિવસે દૂધનું એક ટિપુ પણ પેટમાં ૧/૪ જવું જોઈએ એવી કાળજી લેનાર કુટુંબો પણ ભારતમાં છે. ખાસ કરીને જયુ લોકોમાં માંસાહાર હોય તો દૂધમિશ્રિત ચા પણ પીવાની નથી.

માણસો આરોગ્ય સુવ્યવસ્થિત રાખવાની દ્રષ્ટીએ દૂધ જરાય આવશ્યક નથી એવો મત વડાપ્રધાન પંડિત નેહરુએ કોંગ્રેસ સંસદસભ્યોની બેઠકમાં બોલતા જણાવ્યું હતું. ચીની લોકો દૂધ લેતા નથી તેથી તેઓ રોગનો પ્રતિકાર કરી શકે છે. એવો એક ચીવી શાનજ્ઞનો અભિપ્રાય પંડિત નેહરુએ જણાવ્યો હતો.

લોકસત્તા,
તારીખ ૨૧/૧૧/૧૯૫૭

બાળકનું પોષણ

બાળકના પોષણની શરૂઆત માતાના પેટમાંથી થાય છે. સશક્ત -નીના હાથનો ઘેરાવો ૨૨.૫ સે.મી. હોવો જોઈએ. એટલે ભારતમાં લગ્ન પહેલા ૨૨.૫ સે.મી. જોઈએ અને પ્રેગનન્સી વખતે ૨૪.૫ સે.મી. હોવો જોઈએ. હાથનો ઘેરાવો આનાથી ઓછો હોય તો તે -ની અશક્ત સમજવી. અશ્વપાત્રમાંના ચણા-મમરા-શીંગદાણા તે રોજ ખાય તો તેના હાથનો ઘેરાવો અવશ્ય વધે. તે સશક્ત થાય. ૬ મહિનાના ગર્ભનું વજન અર્ધા કિલો અને જન્મ વખતે બાળકનું વજન ૩ થી ૬ કિલો હોય છે. આ પ્રમાણે છેવટના ત્રણ મહિનામાં ગર્ભનું વજન પાંચગણું વધે છે. આયુષ્યની આ સૌથી વેગવાન વિકાસ-વાઢ છે.

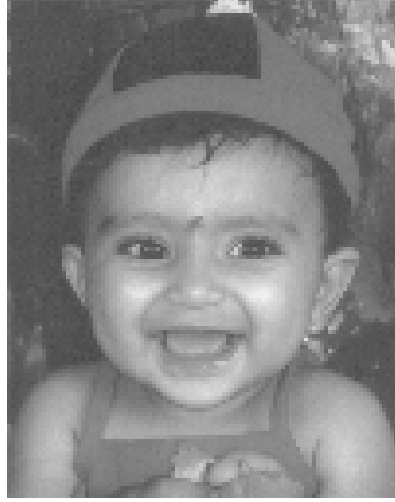
મા જો અશક્ત હોય અને ગર્ભની આ વિકાસ-વાઢ ના થાય તો પછી તે આખા આયુષ્યમાં ક્યારેય સરભરના થાય તેવી



બાધ રહે છે.

થનારૂ બાળક તંદુરસ્ત અને નિરોગી જોઈતું હોય તો તેની માતાએ સારો આહાર લેવો પડે. ગર્ભાવસ્થાના છેવટના ત્રણ મહિના વિશેષ કાળજી, વધારે આહાર, સંપૂર્ણ આરામ માટે રજા લેવી જોઈએ.

સ્તનપાન કરાવતી માતાની ગરજ, શક્તિ અને પ્રોટિન્સ અશ્વપાત્ર દ્વારા પૂરી જઈ શકે છે. અમે દરેક સ્તનપાનકરાવતી માતાને બાળકને સ્તનપાન કરાવતી વખતે અશ્વપાત્રમાંથી શીંગદાણા, ચણા, મમરા ખાવા જણાવીએ છીએ. રોજ આ રીતે ખાવાની સલાહ આપી અમે દર મહિને માતાનું વજન કરીએ છીએ. તેમને આવશ્યકસલાહ આપીએ છીએ. આવી બે



હજાર માતાઓની સારવાર કરતા જણાયું હતું કે એકપણ માતાનું દૂધ સુકાઈ ગયું નહોતું. વજન પણ ઓછું થયું ન હોતું. માતાનું વજન વધે કે તેની સાથે બાળકનું પણ વજન વધે.

બાળકને દૂધ કોણ પીવડાવે છે? દરેક માતા એમ સમજે કે પોતે બાળકને દૂધ પીવડાવે છે. ના, પણ સત્ય એ છે કે બાળક પોતે દૂધ પીવે છે. કુદરતે તેનું નિર્માણ કરવા સાથે આ શક્તિ તેને આપી છે. બાળક પોતે પોતાનું પેટ ભરવા સમયે હોય છે. જો બાળકની ઇચ્છા ન હોય તો કોઈ માતા પોતાના બાળકને દૂધ પીવડાવી શક્તી નથી. માતા એ કુદરતનું દૂધ બનાવવાનું સાધન છે. કુદરત માતાના માધ્યમથી દૂધ બનાવે છે. બાળકને તે દૂધ કેવી રીતે પીવું તે જન્મતા ક્ષણેથી આવડતું હોય છે. બાળક માતાનું દૂધ પીવે છે તેની માતાને દૂધ આવે છે. બાળક જો માતાના સ્તન ચૂસે નહીં તો માતાને દૂધ આવે જ નહીં. બાળકને સ્તનપાન કરાવવાનુંક્યારે બંધ કરવું તેવું પૂછે છે.

માતા પોતે દૂધ બનાવી શક્તી નથી તેથી દૂધ પીવડાવવાનું બંધ ક્યારે કરવું તેવું પૂછવાનો તેને અધિકાર નથી. નવું જન્મેલું બાલક જો બોલી શકતું હોત તો તે બોલ્યું હોત- માતાનું દૂધ પીવું એ મારો જન્મસિધ્ધ હક્ક છે અને એટલે મારી માતાને છ મહિના રજા મળવી જ જોઈએ. આ માટે બધાએ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

પ્રશ્ન : બાળકને પુરતું દૂધ મળે છે તે માતાને કેમ ખબર પડે?

ઉત્તર : બાળક દૂધ પીધા પછી ૨-૩ કલાક સુઈ જાય છે. ઉપરતું પાણી ન પીતા પણ દરરોજ ૨૦-૨૫ ગ્રામ વજન વધે છે અને ભરપૂર પેશાબ થાય છે.

બાળકને સ્તનપાન કેટલા દિવસ કરાવવું જોઈએ?

બાળકને જોઈએ એટલા દિવસ તેને સ્તનપાન કરાવવું જોઈએ. ૪ મહિનાનું થાય પછી ઘન-આહાર શરૂ કરવો. બીજા વર્ષે બાળકને સ્તનપાન કરાવવાથી પ્રોટિન્સ, ચરબી, વિટામિન, કેલ્શિયમ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ માતાના દૂધમાંથી મળે છે. આમ તો છ મહિના બાળકને સ્તનપાન કરાવવા પૂરતા છે. તે પછી તેને આપણે ખવડાવીએ છીએ પણ તેમાં જો ત્રુટિ આવે તો તેનો વિકાસ રૂંધાય છે.

૪ થી ૬ મહિનાનું બાળક થાય પછી આપણે જે અન્ન ખાઈએ છીએ તે બધું જ અન્ન બાળકને પ્રવાહી સ્વરૂપે- પાતળા અન્નરૂપે આપવું જોઈએ. આપણે ત્યાં બાળકને ઘન-આહાર આપવાના બદલે ગાય, ભેંસ, બકરીનું દૂધ બાટલીથી આપવામાં આવે છે. બાટલીના કારણે બાળકને જુલાબ થાય છે અને આ જુલાબથી દરવર્ષે લાખો બાળકો

બાળક ન ખાઈ શકે તેવી વસ્તુ આપણે ખાવી નહીં કારણ બાળક હમેશાં અનુકરણ કરે છે. ન ખાવાની વસ્તુ આપણે ખાઈએ તો તે બાળક મોટું થયા પછી શીબે છે માટે બાળક ખાઈ શકે તે જ આપણે ખાવું જોઈએ.

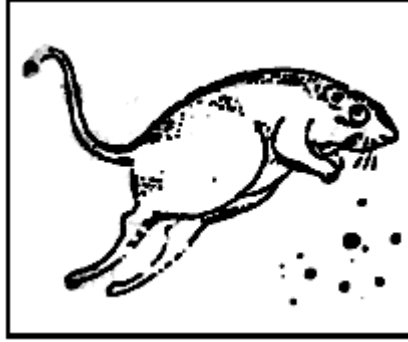


મરણ પામે છે. એટલે અમે બાટલીને પૂતનામાસી કહીએ છીએ.

માતાનું કામ ફક્ત પોતાનું દૂધ બાળક માટે ઉપલબ્ધ કરી આપવાનું છે. માતાએ પોતાના બાળકને જોઈએ ત્યારે અને જોઈએ ત્યાં સુધી અને બાળક માતાનું દૂધ પીવે તે ઉંમર સુધી તેને પીવડાવતા રહેવું જોઈએ. માતાના દૂધ ઉપરાંત કયું દૂધ અપાય? બહારના કોઈપણ દૂધની બાળકને જરૂર નથી. પ્રત્યેક પ્રાણીનું દૂધ અલગ હોય છે. જેમકે ઉંદરના દૂધમાં ૧૪% પ્રોટિન્સ હોય છે જ્યારે માતાના દૂધમાં માત્ર ૧% પ્રોટિન્સ હોય છે. કારણ કે માનવબાબતે તેટલાં જ પ્રોટિન્સની જરૂર છે. લેકટોઝ સાકર માતાના દૂધમાં સૌથી વધારે હોય છે. મગદના વિકાસ માટે તેની ખૂબજ જરૂર હોય છે.

ચાર મહિનાની ઉંપર પછી ફક્ત માતાનું દૂધ પીને બાળકનું પેટ ભરાતું નથી. તેજ સમયથી કુદરતી રીતે બાળકને ખબર પડે છે કે હવે ફક્ત માતાના દૂધથી તેનું પેટ ભરાશે નહીં. હવે તેને કંઈક ખાતા શીખવું પડશે તેથી બાળક પ્રથમ પોતાની આંગળીઓ મોઢામાં નાંખે છે. મુઠ્ઠીપાળીને મોઢામાં મૂકવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે પછી તેના હાથમાં જે વસ્તુ આવે તેને તે પોતાના મોઢામાં મુકે છે, અને મોઢામાં મૂકેલી વસ્તુ પોતે ખાઈ શકશે કે નહીં? તે ખવાય તેવી વસ્તુ છે કે નહીં? તેની તપાસણી કરે છે. મા-બાપ ખવરાવતા હોય ત્યારે કદાચ તેનું મોઢું ખુલે નહીં પણ તેના હાથમાં કોઈ વસ્તુ આવે ત્યારે તેનું મોઢું બરોબર ખૂલે છે. આ બધી કુદરતની કલા છે. બાળક અત્યુ સુઈને બરાબર ખાઈ શકે નહીં માટે તેને ચાર-પાંચ મહિનાની ઉંપર પછી કુદરતે ઊંધા પડતા શીખવાડવું છે. ખવાની સામગ્રી

આવે છે. તે આકુળવ્યાકુળ જાઈ જાય છે. ક્યારેક તેના જીવનું જોખમ ઊભું થાય છે. દરેક માણસે યત્નાસૂઈ ફક્ત એક વાટકી પાણી પીવાને પ્રયત્ન કરી જોવો જોઈએ પછી તેને ખબર પડે કે પાણી કેવી રીતે પીવાય છે! આ પરથી ખ્યાલ આવશે કે



સીધાસુઈને દૂધ પીતા બાળકને કેવી યાતના થતી હશે.

બાળકને જો પ્રવાહી અન્ન પીવડાવવું હોય તો તેને ખોળામાં અથવા તકીયાના સહાને સૂવગળીને ચમચાવડે તે આપવું જોઈએ. સાતમાં-આટમાં મહિનામાં જન્મેલા, ઓછા દિવસ ગર્ભમાં રહેલા બાળકના મોઢે પણ વાટકી લગાડવામાં આવે તો તે

ચસડચસડ કરીને દૂધ પી જાય છે. ગાયનું આપણે દૂધ કાઢીએ અને તેના વાછરડાને દૂધ ઓછું પડે તો તે શુ કરે? તે ચારો ખાય અને અલમસ્ત થાય. હાથીનું મહિનિયું સુકુ ઘાસ ખાઈને બળવાન થાય છે. કૂકડાનું બચ્ચું કચરામાનું અન્ન શોધીને ખાય છે. આપણું બાળક માત્ર ચીકન ખાઈને પણ નબળું રહે છે. એનું કારણ એ છે કે આપણા બાળકને આહારસ્વાતાંત્ર્ય નથી. બધા પ્રાણીઓના બચ્ચાઓને આહારસ્વાતાંત્ર્ય છે. પ્રાણીઓનાં બચ્ચા તેઓને જોઈએ ત્યારે અને જોઈએ તેટલીવાર ખાય છે જ્યારે આપણાં બાળકને માતા અથવા દાદી આપે ત્યારે ખાવા મળે છે. ઉપરથી બીજા પ્રાણીઓનું દૂધ પીવું પડે છે.

પ્ર.: આવા પ્રસંગે શું કરવું?

ઉ. : કૂકડીનાં, ગાયનાં, હાથીનાં બચ્ચાઓને સુકુ ઘાસ હજમ થાય છે. મનુષ્યબાળ આ બધામાં સૌથી હોશિયાર હોય છે. આપણ બાળકને કુદરતે કાચું અન્ન પચાવવાની પણ શક્તિ આપી છે. પણ તેને કાચું અન્ન આપવાની જરૂર નથી. એક વાટકી દાળ, બે વાટકી ચોખાનું મિશ્રણ કરો, તેને શેકો, દળો અને ડબ્બામાં ભરી રાખો. તેમાં થોડું પાણી અથવા દૂધ ઉમેરો અને સ્વાદ આવે માટે તેનાં મીઠું, સાકર લાખી બાળક ગળી શકે તેટલું પાતળું કરો. પછી બાળકને ખોળામાં સૂવડાવી સ્તનપાન કરાવતા પહેલાં ખવડાવો.

બાળક પોતાની મેળે મોઢામાં ભાતનો કોળીયો લઈ ખાતા શીખે ત્યારે તેને માટે દિવસભર તે ખોરાક તૈયાર રાખો.

આપણા કબાટો ભરેલાં હોય છે, પણ

જુદા જુદા અન્નમાંથી કેટલી ઊર્જા અને પ્રોટિન્સ મળે છે?

અન્નનો પ્રકાર	કેટલું ગ્રામ	ઊર્જા (કેલેરી)	પ્રોટિન્સ (ગ્રામ)
૧) સોયાબીન	૧૦૦ ગ્રામ	૪૨૦	૪૨
૨) શીંગદાણા	૫૦ ગ્રામ	૨૬૦	૧૧
૩) ડાળો-વિવિધ	૬૭ ગ્રામ	૨૫૦	૧૫
૪) ચોખા	૧૫૦ ગ્રામ	૪૫૦	૧૦
૫) દૂધ શુદ્ધ	૧૦૦ મિ.લી.	૬૭	૦૪
૬) ફક્ત પાણી	૧૦૦ મિ.લી.	૩૫	૦૨
૭) મલાઈ કાઢેલું દૂધ	૧૦૦ મિ.લી.	૨૦	૦૨

નિષ્કર્ષ :

દૂધ-દાળ-ભાત કરતાં દસઘણું મોંઘું છે માટે દૂધમાં પૈસા બગાડો નહીં.



અત્ર અભાવે અંગઠો ખાનારો બાળક

બાળકો હમેશાં ભૂખ્યા હોય છે. નાના બાળકને બે-બે કલાકે ભૂખ લાગે છે. તેનું ભૂખનું રડવું તેની માતાને તરત સમજાય છે. માતા તરત તેને દૂધ પીવડાવે છે. આ ક્રમ ચાર-પાંચ મહિના ચાલુ રહે ત્યાં સુધી બાળકનું પોષણ સારું રહે છે. તે પછી બાળક રડે તો તેને ચકલી-ચકલાં બતાવવામાં આવે છે. પ્લાસ્ટીકના ટૂકડા રમવા આપવામાં આવે છે. અથવા તેને રમકડાં ચૂસવાં આપવામાં આવે છે. આનાથી બાલબ રમે છે પણ તેનું પેટ ભરાતું નથી. તે ચિડીયું થઈ જાય છે. ભૂખ્યુ રહે છે અને અશક્ત થાય છે.

બાળકને શું ખવડાવીએ તો તેને પચે? આપણે ઘરમાં જે છે તે બધું તેને પચે. અરે કાચુ અન્ન પણ બાળક ને પચે તો રાંધેલું અનાજ તો પચે જ ને. એટલે તેને શું પચશે અને શું નહીં એવી શંકા મનમાંથી કાઢી નાખો. સંશોધનો એમ જણાવે છે કે બાળકની રમતવૃત્તિ અને તેની વધતી ઉંમરને કારણે તેને ખાધેલું અન્ન ફક્ત ચાર કલાકમાં પચી

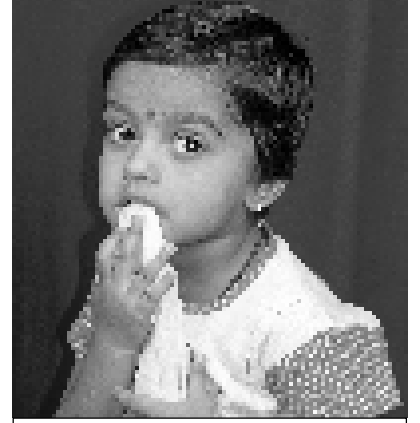
જાય છે. તે પાછું ભૂખું થાય છે. સાવ નાનું બાળક પણ દર બે કલાકે દૂધ માંગે છે અને થોડા મોટા બાળકો પણ પુષ્ટ થાય ત્યાં સુધી બૃંદા કલાકે ભૂખ્યા થાય છે. પણ રમતમાં મશગુલ અને સ્કૂલે જતાં બાળકો દર બે કલાકે ખાવા માંગતા નથી. બાળકો દર બે કલાકે અન્નની જરૂર છે તે મા-બાપ સમજી શકતા નથી અને દિવસમાં ફક્ત બે-વાર જમવા આપે છે તેથી બાળક ભૂખ્યુ રહે છે.

બાળક ઘરનો રાજા હોય છે છતાં તેને આહારસ્વાતંત્ર્ય છે?

ના જરાય નહીં. બાળકને તરસ લાગે તો તેને પાણી સુધી મળતું નથી. કારણ કે બાળક પાણી ઢોળી ના નાળે માટે તે તેની પહેંચતી દૂર રાખવામાં આવે છે. તે પાણી વગર તરસ્યો રહે છે, રડે છે. જ્યારે તેની માગણી કોઈકને સમજાય ત્યાં સુધી તેને રડવું પડે છે, તરસ્યા રહેવું પડે છે.

સર્વસાધારણપણે બાળકોને જે ખાવું પડે છે જે ઘરમાં રાંધ્યું હોય, તેને તે ભાવે કે ન ભાવે મા-બાપ જે પીરસે તે ખાવાનું. તેને ભૂખ હોય કે ન હોય મા-બાપ જ્યારે ખવડાવે ત્યારે ખાવાનું, જલ્દી-જલ્દી ખાવાનું ભલે તે ચાવે કે ન ચાવે. આ બધામાં બાળકે મા-બાપનું સાંભળવું જ પડે છે. ન સાંભળે તો મા-બાપ બાળકને માટે છે. ગુસ્સે થાય છે, ભય બનાવે છે, જાત-જાતનાં દવા-પાણી કરે છે. ખરેખર તો તે ઉપચાર નથી હોતો દવાઓનો અત્યાચાર હોય છે.

કારણે બાળકની ભૂખ મરી જાય છે, તેની પાચનશક્તિ મંગ પડે છે. ખાદેલા અન્નની શરીર પર કેવી અસર થતી નથી.



અત્ર અભાવે કપડા ખાનારો બાળક

ઘરનું ખાવાનું ખવડાવો બાળક માટે ખાસ કંઈ બનાવવાનું જરૂર નથી. બાળક આસાનીથી ખાઈ શકે તેવું ઘટ્ટુ અન્ન ખવડાવો. સાવ પાતળા આહારથી બાળકની ભૂખ સંતોષાતી નથી.

બાળક દિવસમાં બેવાર જમે એટલે મોટા માણસના અકવાડિયામાં બેવાર જમ્યા જેટલું થાય, આ કારણે આપણા દેશમાં ૮૦% બાળકો હંમેશી અર્ધભૂખા અથવા ભૂખ્યા, કમજોર, અશક્ત રહે છે. આપણું રસોડું બાળકો માટે કામનું નથી. બાળકો રમવાનું મૂકીને રસોડામાં આવતા નથી. બાળકનું રસોડું તેના ખિસ્સામાં હોવું જોઈએ. બાળકે દાળ-ભાત ખાવા જોઈએ એવી આપણી જિદ હોય છે. આપણે આપણી જિદ છોડીને તેના ખિસ્સામાં ચણા-શીંગદાણા-મમરા ભરેલાં રાખીએ તો તે તેની મરજીથી દિવસભર ખાઈ શકે.

આપણે મરઘાંઓને ચણા ન ખવડાવી શકીએ એટલે મરઘાંઓ માટે તેનું અન્ન નાખેલું હોય છે. ઘોડાને પાણી પીવડાવી

રિફાઈન્ડ તેલમાં રંગ, વાસ, સ્વાદ કંઈ હોતું નથી. સર્વ વ્યક્તિઓ રિફાઈન્ડ તેલ આરામથી પીએ છે. તેલ પીધા પછી થોડા ચણા-મમરા ખાવાથી મોઢું સાફ થાય છે. ૧૦ મિલીલિટર તેલ રોજ ૩ વખત પીવાથી ૩૦૦ કેલરીઢ વધારાની ઊર્જા મળે છે. ૫ વર્ષ નીચેના બાળકોને સરેસાર આટલી ઊર્જા ઓછી પડે છે. ૫ વર્ષ નીચેના બાળકે ૧૦ મિ.લી. તેલ રોજ ૩ વખત પીવાથી મહિનામાં ૧ કિલો વજન વધે છે. સાથે ૨૪ કલાક ખિસ્સાં ભરેલાં જોઈએ.

૫ વર્ષ ઉપરના બાળકોને રોજ ૨૦ મિ.લી. તેલ જોઈએ.

પ્રત્યેક માણસે અને બાળકે રોજ ૫૦ ગ્રામ એટલે મહિનાનું ૧.૫ કિલો તેલ ખાવું જ જોઈએ. ચાર માણસનાં કુટુંબે મહિને ૬ કિલો તેલ વાપરવું. વજન વધારવા આનાથી વધારે અને વજન ઓછું કરવા આનાથી ઓછું તેલ વાપરવું.

૧૦૦ ગ્રામ શીંગદાણાં ખાવાથી ૨૦ ગ્રામ તેલ પેટમાં જાય છે.

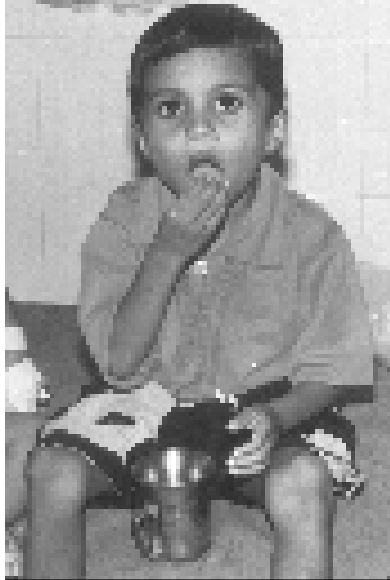
કુમાર શિવાજી ગોરીરામ ઘોલે નામનો બાળક ખૂબ માટી ખાતો હતો. તેનાં ખિસ્સામાં ચણા-શીંગદાણા દિવસભર ભરેલાં રાખ્યાં તો તેની માટી ખાવાનું બંધ થઈ ગયું. તેને વારંવાર થતા જુલાબ બંધ થઈ ગયા.

ન શકીએ, તેને આપણે ખવડાવી ન શકીએ એટલે તેનાં મોઢે તોબરો બાંધેલો હોય છે.

બાળકનાં મોઢામાં કંઈ થેલી ન ભરાપાય પણ તેનાં ખિસ્સામાં ચણા-મમરા ભરીએ તો તે તેની ભૂખપ્રમાણે, પોતાની મજીપ્રમાણે ખાઈ શકે. માટે તેનાં ખિસ્સામાં ચણા-મમરા-દાળ વગેરે મૂકીએ તો ચાલે. પાંચ વર્ષની ઊંમર પછી ખોપડું પણ આપી શકાય. બાળક ભલે નીચે ઢોળે ભલે જમીન પરથી ઊંચકીને ખાય તેની ભૂખ નક્કી જ સંતોષાય.

માતાએ બાળકને ખવડાવવું જોઈએ પણ સાથે તેનાં ખિસ્સા ભરેલા હોવાં જોઈએ. બાળકને પોતાનાં હાથે ખાવાની ઈચ્છા વધારે થાય છે. તમારે તેને તેમ કરવા દેવું જોઈએ, આપણે ઘોડાને પાણી પીવડાવવા લઈ જઈ શકીએ. આપણા બાળકને આપણે ખાવાનું ઉપલબ્ધ કરવું જ જોઈએ. તેને જબરદસ્તી કરવી નહીં. બાળક મા-બાપને ખાતા જોવે એટલે તેમનું અનુકરણ કરે. તેને પોતે ખાતા પ્રોત્સાહિત કરવું જોઈએ. વિંછીનું ઘર તેની પીઠ પર તેમ બાળકનું અન્ન તેના ખિસ્સામાં હોવું જોઈએ, તેને તેનાં ખિસ્સામાંથી સતત ખાવાનું મળ્યા કરે તે જોવું જોઈએ.

તેની સર્વાંગી પ્રગતી જોઈતી હોય તો હમેશાં તેનાં ખિસ્સામાં ૧૦૦-૧૫૦ ગ્રામ ચણા-મમરા-શીંગદાણા ભરલાં હોય તો ત્રણ મહિનામાં નક્કી તેનું વજન વધશે.



**શીરો ખાનારો બાળક
આપના બાળકે રોજ શીરો આપો.**

ઓછાં ખર્ચે વધુમાં વધું વળતર ક્યાં અન્નમાં મળે? સોયાબીન ૧૫ રૂપિયે કિલો મળે છે. ૧૦૦ ગ્રામ સોયાબીન ખાવાથી ૪૨૦ કેલરીઝ અને ૨૨ ગ્રામ પ્રોટિન્સ મળે, ૧૦૦ ગ્રામ ભેંસનું દૂધ પીવાથી ફક્ત ૬૭ કેલરીઝ અને ૪ ગ્રામ પ્રોટિન્સ મળે છે, જે અન્ન આપણને પૂરતી કેલરીઝ આપે તે અન્ન આપણને પ્રોટિન્સનો પૂરવઠો કરે છે. એટલે આપણે પ્રોટિન્સ ઓછાં પડવાની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. ફક્ત કેલરીઝનો વિચાર કરવો જોઈએ. આપણ હાથનો ઘેરાવો જરૂર કરતાં ઓછો હોય તો એનો અર્થ એ થયો કે આપણા શરીરમાં કેલરીઝ ઓછી

**બાળકને શૌચ હોવો નથી ત્યારે
ઝાયલોકેન મલમ સંડાસથી આગળ
લગાડો.**

છે.

સોયાબીન પચવામાં ભારે હોય છે. એટલે તે શેકીને વાપરવાં. આપણા શરીરમાં જંતુ, કૃમી હોય તો આપણે ખાદેલું અન્ન તે ખાઈ જાય છે. આપણું લિવર પાચન માટેનો રસ તૈયાર કરે છે. તેમજ અન્નમાંથી બનતી સાકર એકઠી કરે છે. યકૃત ખરાબ થાય તો તે બરોબર કામ કરતું નથી. બહારનું અન્ન ખાવાથી તેનાં પર બેસતી માંખો, ધૂમતા રજકણ તેમજ અસ્વચ્છ વિકેતાના હાથના અન્નથી આપણને બિમારી થઈ શકે. બહારનું ખાવાથી પેટમાં જીવડાં પડે છે. લિવર ખરાબ થાય છે માટે બરાહનું અન્ન ખાવાનું ત્યજવું જોઈએ.

સવારે નાસ્તો જોઈએજ

બાળકને દર ચાર કલાકે ભૂખ લાગે છે. સવારે બાળક ઊઠે ત્યારે ૧૦-૧૨ કલાકથી તેણે કંઈ ખાધું હોતું નથી. આ ઉપવાસ સવારે નાસ્તો કરીને છોડવો જોઈએ. અંગ્રેજીમાં નાસ્તા માટે બ્રેકફાસ્ટ એ યોગ્ય શબ્દ છે. સવારનો નાસ્તો બાળકોને ભાવતો હોવો જોઈએ. જે બાળકો સવારે નાસ્તો કરતા નથી તેમનું ભણવામાં કે બીજા કશામાં મન લાગતું નથી. જે મા-બાપ સવારે નાસ્તો કરે છે તેમનું દિવસભરનું કાળ સાડુ રહે છે. મા-બાપે સવારે પોતાનાં બાળકો સાથે નાસ્તો કરવો જોઈએ. બાળકો પછી હંમેશા આનું અનુકરણ કરે છે.

સ્કૂલે જતાં ટિફિન બોક્સ

રાષ્ટ્રીય આહાર સર્વેક્ષણ એવું જણાવે છે કે સર્વ બાળકોનું વજન દર વર્ષે ૨ કિલોને હિસાબે વધે છે પણ સ્કૂલમાં જવા માંડે એટલે વજન માત્ર ૧ કિલો વધે છે. શરીરની ચરબી ઘટી જાય છે.

નિષ્કર્ષ : સ્કૂલમાં બાળકને ભૂખ રહેવું પડે છે. તેમણા અભ્યાસ પર અને શારીરિક વિકાસ-વધ પર આની અસર થાય છે. આનો ઉપાય શો. એક જ રોજ સ્કૂલમાં ટિફિન બોક્સ આપો. શક્ય હોય તો તેમને બે રિપેશ આપો અથવા તેમના ખિસ્સામાં ચણા-શીંગદાણા આપો.

બાળકોને ચોકલેટ જેવાં પદાર્થો ઓછાં

અંદાજે ૫૦૦૦ બાળકોને આ પદ્ધતિથી થયેલો ફાયદો

(૧ થી ૩ મહિનાના સમયગાળામાં)

પહેલા	પછી
ઓછું વજન	વજન ૧ કિલો વધ્યું
અશક્ત	સશક્ત
કશામાં મન લાગતું નથી	ઉત્સાહી
હમેશાં થાકેલાં	શક્તિથી ભરેલાં
સાંજે પગદુખાવાની ફરિયાદ	હવે નહીં
નિસ્તેજ, અંતર્મુખ	ઉત્સાહી, આનંદી
રમતમાં રસ નહી	રમે છે
કોઈમાં ભળતાં નથી	બઘામાં ભળે છે.
સૂકી કરચણીવાળી ચામડી	સ્નિગ્ધ, જીવંત જુવાન
ચામડી	
સકાળે વજ્રધ્ધત્વ	ચિરતરુણ

આપો. ગળી ચોકલેટ-પીપરમિન્ટદાંતમાં ચોંટે છે. સાકરવાળું દૂધ પીવાથી સાકરનો થર દાંતમાં ચોંટે છે. તેમાં જંતુ પડે છે અને દાંત સડી જાય છે. બાળોને દૂધ-સાકર આપવી બંદ કરો. દૂધમાંના કેલ્શિયમને કારણે દાંત સારા આવશે એટલે તે અપાય દે પણ દૂધને કારણે દાંત સડી જાય છે, દીધનો ફાયદો થવાના બદલે નુકસાન થાય છે. દાંત પડેલો સિંહ ભૂખમરો વેઠે છે તેમ બાળકોને પણ તે વેઠવો પડે છે. ઇંગ્લેન્ડમાં જમ્યા પછી ચોકલેટ-પીપર ખાવાની મનાઈ છે. અને ખાય તો ખાધા પછી દાંત ધીસવા પડે છે.

બાળકો હંમેશા ટૂથમેસ્ટ ખાઈ જાય છે એવી તેમની માતાઆની ફરિયાદ છે. ખાઈ શકાય એવું કોઈ દંતમંજન છે કે ?

હાં, છે. આવળા, બોર, આમલી અને સર્વે ફળો, ગાજર, ટોમેટો આ વધું બાળકો જમ્યા પછી ખાય તો તેમના દાંતનો સાફ થાય જ છે પણ તેમનું પેટ પણ ભરાય છે. તેમને વિટામીન્સ મળે છે તેમનું આરોગ્ય સુધરે છે. કુટુંબમાં આનંદ થાય છે.

અમેરિકામાં તો દિવસમાં પાંચ બાર ફળો અને પાલેભાજી ખાવાની ભલામણ આવે છે.

કૃમિ અને જંતુ

૮૫% ભારતીઓને કૃમિનો ત્રાસ હોય છે. આપણા ડોક્ટરની સલાહ અનુસાર કૃમિ અને જંતુ માટે ટીનીડોઝાસ અને અલવેંડોલ નામની દવા આપો. અને બહારની વ્યક્તિના હાથનું ખાવાનું બંધ કરો. તેનાં હાથના જંતુ તમારા શરીરમાં જવાનો ભય છે.

પાંડુરોગ રક્તની કમીને કારણે થાય છે. ૫૦ થી ૭૫ ટકા ભારતીઓને પાંડુરોગ છે. આના કારણે જલ્દી થાક લાગે છે. ભૂખ ઓછી થઈ જાય છે. સ્મરણશક્તિ ઓછી થઈ જાય છે. જલ્દી બિમારી લાગુ પડે છે. આના ઉપર ઉપાય એટલે દવાની દુકાનમાં ફેરસ સલ્ફેટ નામની ગોળી મળે છે. સરકારી દવાખાનામાં મફતમાં મળે છે. ૧૨ વર્ષ નીચેનાઓને ૨ ગોળી, ૬ વર્ષ ઉપરની વ્યક્તિઓને ૫ ગોળી રોજ ભોજન સાથે ત્રણ મહિના લેવાથી પાંડુરોગ મરે છે. આ ગોળીથી સંડાસ કાળારા પડતું થાય છે.

શરીરની ચરબી તેલમાંથી બને છે જેને ચરબી આછી છે તે અશક્ત જેને ચરબી પ્રમાણસર છે તે સશક્ત અને જેમને ચરબી વધારે છે તે લઘુ.

ચરબી વધારવા માટે સર્વોત્તમ તેલનો ઉપયોગ કરવો.

માતાના દૂધમાંથી બાળકને સ્નિગ્ધ પદાર્થ રોજ મળે છે.

માતાના દૂધમાં અર્શેશિયલ ફેટી એસીડ પી.યુ.એફ.એ. (પોલી અનસેફરેડ ફેટી એસિડ) નામનો સ્નિગ્ધ પદાર્થ હોય છે. ગાય-ભેંસના દૂધમાં આ પદાર્થ ઓછો હોય છે. પણ તે પદાર્થ વનસ્પતિ-માંથી કાઢેલ તેલમાં હોય છે. જે બાળકને માતાનું દૂધ મળતું ન હોય તેને ૧૦ મિ.લી, શીંગદાણાનું અને ખોપરાનું તેલ રોજ આપવું જોઈએ.

જો એક કુટુંબમાં ૬૦ કિલો વજનના બાપા, ૫૦ કિલો વજનની માતા, ૨૫ કિલો વજનનો એક પુત્ર, ૨ વર્ષની ૧૦ કિલો વજનની પુત્રી હોય તો તેમને પ્રત્યેકને ૧ મિ.લી. એટલે ૧૪૫ ગ્રામ રોજ, મહિને ૪ કિલો અને વ્યક્તિદીઠ મહિને ૧,૫૦૦ કિલો કરતા ઓછું તેલ-ઘી ખવાતું હોય તો તે કુટુંબની કાર્યક્ષમતા પર અસર થઈ શકે. ૧૦૦ ગ્રામ તેલિબીયા ખાવાથી ૨૦ ગ્રામ તેલ મળે છે. એક કુટુંબ મહિને શીંગદાણા-ખોપરું ૨ કિલો ખાતું હોય તો ૨ કિલોમાંથી ૪૦૦ ગ્રામ તેલ મળે છે. ઘરમાં વપરાતું તેલ જે મોટેભાગે શાક, ચટણી, વધાર કરવામાં વપરાય છે. અને આ વસ્તુઓનો ઉપયોગ ઘરની મોટી વ્યક્તિઓ કરે છે. નાના બાળકોને ભાગે આ કારણે તેલ ઓછું આવે છે. અપેક્ષિત કરતા ડાવા હાથનો ઘેરાવો ઓછો હોય અને વજન વધારવું હોય તો વ્યક્તિએ ત્રણઘણું તેલ ખાવું જોઈએ. અપેક્ષિત વજન વધે પછી તેલ ઓછું કરવામાં વાંધો નહીં.

બાળકના વજનના પ્રત્યેક કિલોમાટે ૩ મિ.લી. તેલ ખૂબ જ ઓછાં દિવસનું તાજું જન્મેલું બાળક પણ પચાવી શકે છે. મોટાં બાળકોને ૧ કિલો પાછળ ૫ મિ.લી. તેલ પચી શકે છે, આ તેલ દાળ-ભાત દ્વારા અથવા તળેલા પદાર્થ વધારે ખાવાની મળી શકે, તેલિબીયાનો આહારમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તેલિબિયામાં સોયાબીન સૌથી સસ્તુ

હોય છે. તેમાં પ્રોટિન્સ ૪૨% હોય છે. ચીન અને અમેરિકામાં સોયાબીનનો વપરાશ વધારે છે. ત્યાં સોયાબીનનું તેલ જ વપરાય છે. તેમને શીંગતેલ, તલનું તેલ ખબર પણ નથી. રિફાઇન્ડ કરેલ તેલમાં ગંધ, રંગ, સ્વાદ હોતો નથી, બાળકો પણ તે આરામથી પી શકે છે.

તેલ પીવાની કલ્પના કરવાથી ઘણાને ઉબકા આવે. ચેરંડીયાનું તેલ પણ દવા તરીકે પીવાય છે. તેના કરતા રિફાઇન્ડ તેલ વધારે ફાયદાકારક હોય છે. તેલ પીછા પથી તરત ઉપર ચણા-મમરા ખાવાથી ઉબકા આવતા નથી. ૧૦ મિ.લી. તેલ રોજ સવારે ૩ વખત લેવાથી ૩૦૦ કેલરીઝ શક્તિ મળે છે. તેલ સીધું અથવા કોઈપણ પદાર્થમાં નાખીને લઈ શકાય છે. ૫ વર્ષ નીચેના બાળકને રોજ ૧૦ મિ.લી. તેલ ૩ ટાઈમ આપવામાં આવે અને ખિસ્સા ચણા-મમરાથી ભરવામાં આવે તો તેનું વજન ૧ કિલો એક મહિનામાં વધે છે.

ખાસ કરીને ગર્ભાવસ્થામાં માતા રોજ ૨૦ મિ.લી. તેલ ત્રણ વખત લેવાનું રાખે. આહાર સાથે અથવા સીધું તો તેને ૬૦૦ કેલરીઝ શક્તિ વધારાની મળે છે. સર્વસાધારણ માણસને એક વખતમાં ૩૦ મિ.લી. તેલ આરામથી પચે છે. શીંગદાણા, ખોપરામાં આપણને ઉપયુક્ત એવું ટ્રોસગિલસરાઈડ નામનો સ્નિગ્ધ પદાર્થ ભરપૂર હોય છે.

તેલ અધુરા મહિને અથવા સાતમા મહિને જન્મેલ પ્રિમેચ્યુઅર બાળકને પણ સહજ પચે છે. ભૂખ વધારવા વપરાતા ટોનિક ૧૨૫ રૂપિયે લિટર મળે છે અને બીજા અન્ન માટે થતો ખર્ચ અલગ શીંગતેલ ૫૦ રૂપિયે કિલો જ્યારે સેરેલેક, ફેરેક્સના ડબ્બા ૭૦ રૂપિયે કિલો આવે છે. ફેરેક્સ કે સેરેલેક્સ કરતા આ તેલમાંથી ડબ્બલ શક્તિ મળે છે. તેલથી ખોરાકનો સ્વાદ વધે છે. અંદાજે ૫૦૦૦ બાળકો અમારે ત્યાં આ પ્રકારનો આહાર લે છે. જેમનું વજન ઓછું હતું તેમનું વજન પણ વધ્યું. જેમનું વજન સાડું હતું તે પ્રગતી પર છે.

● ● ●

બાળકનો ખોરાક : બાળકના હક્કનું જાહેરનામું



બાળકનું પોષણ માતાના ગર્ભમાંથી શરૂ થાય છે. ડોક્ટર તરીકે અમારો એવો અનુભવ છે કે જેણે બેવાર જમવાનો પ્રશ્ન નથી તેણે ગર્ભાવસ્થાના પહેલાં દિવસથી બાળકના પહેલાં જન્મદિવસ સુધી રજા લેવી જોઈએ. મને કંઈ જાતું નથી તેમ સમજતી -નીને પોતાને ખબર નથી પડતી પણ આ સમયમાં તેના પર તાણ અને ભાગહોડની અસર થાય છે. અને આની આડઅસર ગર્ભમાંના બાળકને ભોગવવી પડે છે. સમય પહેલાં પ્રસૂતી, અપંગ બાળક, બિમાર કે અશક્ત બાળક કેમ જન્મે છે. આવું થયા પછી તેમની જવાબદારી સમજી લેવી જોઈએ, શક્ય એટલો રામ અને તે દરમિયાન યોગ્ય આહાર એ આપનાર બાળકનો હક્ક છે.

બાળકના જન્મ પછી આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિ સૂતક પાળવાનું કહે છે તે સો ટકા સાચી રીત છે. સૂતક પાળો અને બાલમૃત્યુ ટાળો. સૌથી વધારે બાળમૃત્યુ જન્મ પછીના પહેલાં મહિનામાં થાય છે. આ બાળકો જન્મજાત વિકૃતિને કારણે નહીં પણ

બિમારીને કારણે મૃત્યુ પામે છે. અને આ બિમારી બીજુકોઈ નહીં પણ બાળકને જોવા આવનારા તેના સગાંવહાલાંઓને કારણે લાગુ પડે છે. એક કેન્દ્રયમંત્રીના ડોક્ટર જમાઈની વાત છે. મંત્રીના ઘરની પ્રસૂતી દિલ્હીના ઓલ ઇન્ડિયા ઇન્સ્ટિટ્યૂટ મેડિકલ સાયન્સના જાઈ. મંત્રીના પોતરાને જોવા ખુદ વડાપ્રધાન સહિતની અર્ધી દિલ્હી હોસ્પિટલમાં પહોંચી પરિણામ શું આવ્યું. ચક્રવાડિયામાં બાળક મૃત્યુ પામ્યું.

અમારું -નીઓને કહેવું એ

છે કે વાઘણ જેવા બનો. વાઘણ પોતાના બચ્ચાપાસે કોઈને ફરકવા દેતી નથી. હોસ્પિટલોમાં કેટલા લોકોએ જવું જોઈએ

પાણી ઉમેરેલું ગાય-ભેંસનું દૂધ, દાળ-ભાતનું ઓસામણ, કાંજી એ રાષ્ટ્રીય શત્રુ છે. તેનાથી બાળકની ભૂખ સંતોષાતી નથી તેના કરતાં આપણી પરંપરા પ્રમાણે બાળકને ઘનઆહાર આપો. દાદીનાં ખોળામાં સૂવડાવી બાળકને શીરો ચટાડો. ફળો-શાકભાજીનો અર્ક, નરમ દાળ-ભાત જેવો ઘનઆહાર ચાલુ કરો. ભૂખ્યા બાળકને ફક્ત પાણી પીવડાવી કૂપોષિત ન બનાવો? ધ્યાનમાં રાખો.

તેની કોઈ લિમીટ હોય કે નહીં? -નીને શાંતિથી સૂવા પણ મળે નહીં? અને કોઈ બિમાર વ્યક્તિને તો ભૂલથી પણ બાળકને હાથ લગાડવા દેવો જોઈએ નહીં. ખુદ ઘરની કોઈ બિમાર વ્યક્તિએ પણ આવા સમયે બાળકની પાસે જવું ના જોઈએ.

બાળકના જન્મસમયે કોઈપણ પેચપ્રસંગ ઉદ્ભવી શકે છે. લોહીની જરૂર પડી શકે

છે. કંઈ પણ થઈ શકે છે. બાળકના પિતાને અમારી વિનંતી છે કે ડિલિવરી તળને થતી નથી પણ કમસે કમ પત્નીની બાજુમાં તો ઊભા રહો. કૃષ્ણના જન્મસમયે વાસુદેવે દોઢધામ કરી ન હોત તો કૃષ્ણ જીવી શકત? તેથી બાળજન્મ સમયે જવાબદાર વ્યક્તિની હાજરી બાળકનો હક્ક છે. તમારા ઘરે બાળકૃષ્ણ જન્મ ત્યારે તમારી હાજરી જોઈએ જ.

બાળકને જન્મથી લઈને બે વર્ષ સુધી માતાનું દૂધ મળવું જ જોઈએ. સ્તનપાન એ બાળકનો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે. અમુક રાજ્યોમાં સ્તનપાન કરાવવા નોકરિયાત મહિનાને ૬ મહિનાની રજા આપવામાં આવે છે. મહારાષ્ટ્રમાં આ કાયદો નથી પણ તે જલ્દી અમલમાં આવવો જોઈએ. જે માતા પોતે વ્યવસ્થિત ખાવા-પીવાનું રાખે છે તેને દૂધ ઓછું પડતું નથી. તેથી પોતે ખાતા-પીતા રહો અને બાળકને દૂધ પીવડાવતા રહો. પછી બાળકને બહારના દૂધની જરૂર પડશે નહીં. ગાય-ભેંસનું દૂધ એ સાવકી માતા અને બાટલીનું દૂધ એ પૂતનામાસી જેવા છે. તેને બાળકથી દૂર રાખો.

ગઘેડાનું બચ્ચું પણ તેની માતાનું દૂધ ઓછું પડે તો માતાની સાથે ઘાસ ખાવા માંડે છે. તેને કોણ કાંજી બનાવી પીવડાવવાનું છે? પછી આપણને આ કેમ સુઝતું નથી. પાણી ઉમેરી અન્નને પાતળું બનાવવું તે રાષ્ટ્રીય શત્રુ જેવું કૃત્ય છે, તેનાથી બાળકની ભૂખ ભાગતી નથી તેથી આપણી પરંપરા પ્રમાણે બાળકને યોગ્ય અન્ન ખવડાવો. દાદીના ખોળામાં તેને શીરો ચટાડો. ફળો-શાકભાજીનો ગર, ફીણેલા દાળ-ભાત જેવો ઘનઆહાર ચાલુ કરો. ભૂખ્યા બાળકને ફક્ત પાણી પીવડાવી કૂપોષિત ન બનાવો કૃપયા સમજો?

તમને તે ડોશીની વાર્તાની ખબર છે? ડોશી પોતાની દિકરીના ઘરે જઈ ઘી-તેલ ખાઈને તાજી-માજી થાય છે. ત્રણ કિલોના



બાળકને કૂકડાના બચ્ચાની જેમ દાણા વિણવા દો એટલે તે એક મહિનામાં એક કિલો વજન વધારી શકશે.

ત્રણ મહિનાના બાળકને પણ માતાના દૂધમાંથી ત્રીસ ગ્રામ તેલ (સિગ્ધાંશ) મળે છે. હવે વિચારો મોટા બાળકને કેટલું તેલ મળવું જોઈએ? ચપાડું કહેવું છે કે જેટલા પૈસાનું બાળકને દૂધ પીવડાવો છો તેટલા પૈસાનું દૂધ પીવડાવો, તેટલા પૈસાનું તેલ પીવડાવો. બાળકનું બાળકૃષ્ણમાં રૂપાંતર થશે કૃષ્ણ પણ માખણ ખાતા હતા. તેલ-ઘી-માખણ આમાંથી બાળકની રૂમિ ઓળખીને તેને ખવડાવો. ભગવાન હોવા છતાં કૃષ્ણને માખણ ચોરી કરી ખાવું પડતું હતું. તમે પોતે આપો.

તમે પામતેલ આપો તે પણ ચાલે. ઘી કરતા તેલ પચવામાં હલકું છે. તેલની જગ્યાએ શીંગદાણા, ખોપડું પણ ચાલે.

બાળકને બેસાડી, સૂવડાવી ખવડાવવું તે બળજબરી છે. બે પગ વચ્ચે દબાવી મોઢું ખોલી દાદી બાળકને દૂધ પીવડાવે તે સમયે દૂધ શ્વાસનળીમાં જઈને બાળક ગુગમાઈ મરવાની શક્યતા રહેલી છે. દૂધની બાટલી પણ આ રીતે ઘાતકી છે. જબરદસ્તી સાપને પણ દૂધ પાવામાં આવે ત્યારે સાપ પણ મરી જાય છે.

તો બાળકને કેવી રીતે ખવડાવવું?

સૌ પ્રથમ દૂધનો આગ્રહ છોડી દો. દૂધ અને પોષણ એ સમીકરણ જોડાયેલા છે પણ છે ખોકર ખોટી વાત છે.

બીજી વાજ એટલે બાળકની પાછળ ન

પડો. આપણે ત્યાં બાળકની મરજી પૂછવાની સિસ્ટમ જ નથી. ભાત જ ખાવો પડશે, અત્યારે જ ખાવું પડશે, એવી એવી હુકમશાહી અજમાવવામાં આવે છે. તેને નહીં ખાવો હોય ભાત તેને પૂછો કાલે શું બનાવું? તે મેંદુવડા માગે તો મેંદુવડા બનાવો.

કૃષ્ણ, સુદામા પોઆં ખાતા હતા. બાળકના પ્રત્યેક પોશાકમાં ખિસ્સા હોવા જોઈએ. તે ખિસ્સા ચણા-શીંગદાણા-ખોપડુંથી ભરેલાં હોવા જોઈએ. બાળક ૨૪ કલાક ખાય છે, આ રીતે ૧૦૦ દિવસમાં શરીરે ભરાય છે. ખાદ્યપદાર્થથી ભરેલું ખીસ્સુ તે અશક્તિપણ માટેની દવા છે. તેમજ અશક્તિપણ વિરુદ્ધની રસી છે.

રાત્રે સ્વપ્નમાં તેને વડા દેખાશે. બીજે દિવસે તે આનંદથી ખાશે. તે કંઈ તમારી પાસે ઈટાલિયન પિઢા નહીં માગે તે તેને ખબર પણ નહીં હોય.

તમે હંમેશા કહો છો મે બાળકને ઉછેર્યું. આમાનો મે શબ્દ એક બિમારી છે. તેને દૂધ ચૂસતા તમે શીખવાડ્યું? તેને તે જન્મતાવેંત ખબર હતી. મે પીવડાવ્યું. મેં ખવડાવ્યું. આ તમારો અહંકાર છે. બાળક પોતાનીમેળે ખરોબર ખાય છે. ફક્ત ખાવાની રીત સરળ સમજાવો- અને સમજ

લો.

બાળકને સ્વતંત્રતા આપો :

તમારું બાળક પતંગીયા જેવું હોય છે. મધમાખી જેવું હોય છે. મધમાખી એક ફૂલમાંથી એક જ કણ લે છે. તે પણ એક ક્ષણમાં પછી બીજા ફૂલ પર જાય છે. બાળક પણ એક જ સમયે એકસાથે બધું ખાઈ શકતું નથી. એક જ પદાર્થનો તેને કંટાળો આવે છે તે ધ્યાન રાખો. એક જગ્યા પર બેસી ૧૦૦ ગ્રામ અથવા બાળક કેવી રીતે ખાય? તમે તેને લાડુ આપો તે તે લાડુ પણ તેના મોટા કરતા નાનો હોવો જોઈએ.

દિવાળીમાં આપણે નવનવા પદાર્થો બનાવીએ છીએ ને? બાળક ને આ માગી ને મળતુ નથી. તમારે ઘરે બાળકૃષ્ણ આવ્યા છે માટે રોજ દિવાળી કરો. રોજ શીરો બનાવો, લાડુ બનાવો, ચિક્કી બનાવો, ચિવડો બનાવો. આ પદાર્થો પંદર દિવસ ટકે છે. બાળક માટે પંદર પદાર્થોની પંદર વાટકી અલગ રાખો. આ પદાર્થો તેને દેખાય તે રીતે રાખો. સીતાને હરણ જોઈએ છે કે નહીં. પણ પ્રથમ સીતાને હરણ દેખાવું તો જોઈએ ને? તેને લોખંડના કબાટમાં બંદ કરીને રાખશો બાળકને ચોરી કરીને લાડુ ખાવાની જરૂર ક્યારે પડે છે. તમે બધુ કોણ માટે બનાવો છો? કોણ માટે કમાવો છો? (બાળકને બહારનું ન ખવડાવો, ઘરમાં જ નવા પદાર્થો બનાવો.)

દાળ-ભાત એટલે અંત્યુ એવું વિચારવાનું છોડી દો? મમરા એટલે ફૂલાવેલા ચોખા, શીંગદાણા-ખોપડું ભરેલું અન્નયપાત્ર બાળકની પહોંચમાં રાખો. અમારી હોસ્પિટલમાં અમે શીંગદાણા ભરેલી બાટલીઓ રાખીએ છીએ. મમરા તો દાંત વગરના પણ ખાઈ શકે. અમારી હોસ્પિટલમાં બાળકોને બે ટાઈમ શીરો આપીએ છીએ. બિમાર બાળકો મસ્ત ચણા-મમરા-શીરો ખાય છે. વજન વધારે છે. તંદુરસ્ત થઈ ઘરે જાય છે.

બાજીરાવ પેશવાએ ઘોડાપર બેઠા-બેઠા કાચા મકાયા ખાતા-ખાતા દિલ્હી જીતી લીધી. તમારા બાળકોના ખિસ્સા ચણા-

મમરાથી ભરેલા રાખો. તેને ભૂખ લાગે તેની રાહ જોવાની જરૂર નથી. બાળકો દિવસભર પોતાનો ખોરાક ખાધા કરશે.

શિરાનો આગ્રહ પણ અહીં એમ જ કર્યો નથી. શીરો રોજ અને પેટભર ખાવો જોઈએ. શીરા દ્વારા અન્ય ઘનઅન્ન કરતા પાંચ ગણી અને પ્રવાહી અન્ન દૂધ-જ્યુસ કાંજી કરતાં દસથી-વીસ ગણી શક્તિ મળે છે, બધા ગુરુદ્વારાઓમાં રોજ શીરો પીરસવામાં આવે છે તેઓતો એમજ કહે છે કે પહેલાં લંગર પછી, પ્રવચન.

રોજ નાસ્તો કરનારા બાળકો તંદુરસ્ત રહે છે. હકીકતમાં સ્કૂલમાં પહેલો પીરિયડ નાસ્તો કરવા માટેનો હોવો જોઈએ. મોટાં માણસો ખાતા-ખાતા મિટિંગો કરે છે તો નાના બાળકો ખાતા-ખાતા કેમ ના શીખી શકે?

આપણે ત્યાં છ લાખ બાળકો ડિ-હાયડ્રેશનને કારણે મરી જાય છે. કારણ પાણી તેમની પહોંચમાં નથી હોતું. આંબેડકર એક ગાવ એક પાણીમાડું કહેતા હતા. બાળકો માટે પણ એક ઘર એક પાણીમાડું હોવું જોઈએ. આપણાં સ્વચ્છ, સુંદર, સંગેમરમરના દુષ્કાળગ્રસ્ત ઘર છે, તમે નક્કી કરો તમારું ઘર અથવા તમારા બાળકો બેમાંથી એકજ સુંદર રહેશે! તમને શું પરવડશે? આપણે ત્યાં બાળકો જમીન પર અને ખાવા-પીવાનું ઓટલા પર. શું મુસીબત છે. ખૂબ્યા બાળકને ખાવનું મળશે! તેને તેજ વાશી ભાત બેવાર મળશે, તે પણ માતા આપે ત્યારે, પાણી માટે પણ માંગ-માંગ કરવાનું.

ખરેખર તો બાળકો માટે તેમની પહોંચમાં દાણા-પાણી હોવા જોઈએ. આપણા ઘર કેવા સુઝલામ-સુફલામ હોવા જોઈએ. બાળકો ઊંઘા પડતા શીખે છે. સગ્રય છે. જે મળે તે મોઢામાં નાખે છે. માતાનું પાલવ ખાય છે. તેના ગળામાં ખારેક-ખોબરાંની માળા પહેરાવો. ગાજર આપો મમરાવવાં. ઘરમાં ચીકુની, હાફુસ કેરીની સુગંધ આવવા દો. પાય ફળો તમારા કૃષ્ણ માટે જમીન પર મૂકો. તેને શબરીની માફક

તે એંઠા કરવા દો. અમે તો કહીએ છીએ કે જમીનની લાદીમાં પાણીની વ્યવસ્થા કરો. બાળકો પોતે મોઢું નાખીને પી શકે. તમે શા માટે હોવા જોઈએ? આ તમને માન્ય ના હોય તો બાળકોના હાથમાં પાણીનો પ્યાલો તો આપો. (હવે પ્લાસ્ટિકનો છીદ્રવાળો મળે છે.)

બાળકનું એક કિલો વજન વધતાં એક વર્ષ લાગે છે. અને બિમાર પડતા એક ઝટકામાં વજન ઓછું થઈ જાય છે. એટલે શક્ય હોય તો બાળકને બિમાર ન પડવા દો. બિમાર માણસની નજદીક પણ તેને ન લઈ જાઓ. આપણું બાળક બિમાર હોય તો પૂણ સ્વસ્થ ના થાય ત્યાં સુધી સ્કૂલે ન મોકલો.

બાળકોને લોહતત્ત્વ વધુ મળે માટે લોખંડના વાસણમાં રસોઈ બનાવો. આ બગર ખર્ચાનો ઉપાય છે. એલ્યુમિનિયમના વાસણોથી અલ્ઝાઇમર, વિસ્મરણનો રોગ થાય છે. ધ્યાન રાખો. બાળકને ભરપૂર રમવા દો. રોજ એક કલાક પરસેવે રેઢઝેબ થાય ત્યાં સુધી રમવા દો. ટી.વી. જોતા જોતા નાચવા દો. નૃત્યમાં અત્યંત આનંદ આવે છે. કૂટકા ન માર, બારી પર ચઢ નહીં, દાદરા ચઢ-ઉતર ન કર એટલે શું?

કસરત કરવાથી કેલ્શિયમ હાડકામાં જાય છે. દાદી રડી કેમ થઈ ગઈ? કૂદકા મારતી નથી માટે! તેને રોજ પી.ટી. કરવાનું કહો. ઊંઠબેસ કરવાનું કહો. સાંધાનો દુખાવો ભાગી જશે.

ફળ-કર્યુંબર એટલે દાંત ઘસવાના ખાવાના બ્રશ-પેસ્ટ છે. તે ભરપૂર ખાવો. બાળકના જન્મદિવસે સ્કૂલમાં ફળ વેચો.

સોથી મહત્ત્વનું બાળકનું વજન, માથાનો ઘેરાવો, ઊંચાઈ આ વિકાસ અઠાર વર્ષની ઊંંપર સુધી ધ્યાનમાં રાખો. તેના પર ચાંપતી નજર રાખો. એક ચોકટું બનાવો જે દરવર્ષે ભરો. આ વધું કરવું તમારી જવાબદારી છે.

રોજ શીરો ખાવ સશક્ત અને દીર્ઘાયુષી બનો!

બિમારી બધાને થઈ શકે, ગંભીર બિમારીમાં અશક્ત, કમજોર લોકો મરી જાય છે. થોડા સશક્ત લોકો પ્રતિકાર કરી શકે છે. આપણે રોજ સવારે ભગવાનના પ્રસાદ તરીકે શીરો બનાવવો. ઘરના બાળકો, ગર્ભવતી -નીઓને દર બે/ત્રણ કલાકે જોઈએ તેટલો શીરો આપવો. મહેમાન રાત્રે બાર વાગે આવે તો પણ તેને એક વાટકી શીરો મળે તેટલો શીરો રોજ બનાવો. શીરાથી અન્ય અન્ન કરતા પાંચ ગણી અને પ્રવાહી અન્ન કરતા દસ ગણી શક્તિ મળે છે. ૧૦૦ દિવસમાં શીરો ખાવાથી બાળક સ્માર્ટ, શક્તિમાન, દીર્ઘાયુષી બને છે. આ જાદુ કોઈ દવાથી શક્ય નથી.

ઘી અથવા વનસ્પતી તેલની બનાવેલો શીરો સરખો જ પોષ્ટિક હોય છે. પામતેલ શરીર માટે સાડું હોય છે.

રોજ પાવશેર રવાનો શીરો બધાને માટે પૂરતો છે. તેનો ખર્ચ ઓછો આવે છે. ઓછા ખર્ચે આખું ઘર સર્વ વ્યક્તિ સશક્ત, આનંદી, નિરોગી રહે છે, મહેમાનોનું શીરાથી સ્વાગત પણ કરી શકાય. ભરેલા પેટે મગજ સાડું કામ કરે છે. બાળકો હોશિયાર થાય છે.

આ પ્રકારથી સર્વે સશક્ત, આનંદી, હોશિયાર, દીર્ઘાયુષી, સુખ જઈએ છીએ. ભગવાન પાસે હક શું માંગવાનું? શીરાનો પ્રસાદ એ ભગવાનનો મંત્ર છે.

આપણે આ શક્તિમાન થવાની માનતા માનવાની છે. આપણો અનુભવ બધાને કહેવાનો છે. અને પછી ડો. જોશીને પણ જણાવવાનો છે (વિરામમાં).

શીરો કોણે ખાવો ?

૧) દાત ન હોય તેવા બાળકો, વૃદ્ધો

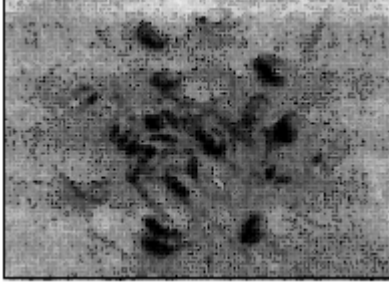
૨) બધા બાળકો ઋતિક રોશન-એશ્વર્યા જેવા થાય ત્યાં સુધી.

૩) ગર્ભવતી -નીઓએ.

૪) સ્તનપાન કરાવતી માતાઓએ.

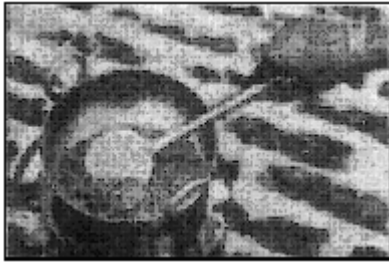
અમાયલેઝ રીચ ફૂડ (એ.આર.એફ.)

ફણગાવેલા અનાજમાં અમાયલેઝ નામનો પાયક રસ બને છે, એક ચમચો ફણગાવેલા અનાજમાંનો પાયક રસ અડધા કલાકમાં વાટકીભર અન્ન બચાવે છે. એટલે,



પ્રત્યેકના ભાણામાં કોથમીરમાંનું ફણગાવેલું અનાજ હોવું જ જોઈએ. આ ફણગાવેલા અનાજમાંથી જીવનસત્વો પણ મળે છે.

૨૫૦ ગ્રામ ઘઉં ફણગાવીને તડકામાં સૂકવો અથવા તવા પર શેકો. પછી તેને ઘણીને એરટાઈટ ડબ્બામાં ભરો. બાળક માટે



બનાવેલ શીરો, કાંજી, ખીચડી ગરમ હોય ત્યારે આ પાવડર અડધો ચમચો નાંખો. તેમાંનો પાયક રસ બાળકના એક વાટકી અન્નને અડધા કલાકમાં પચાવે છે. તેના કારણે આપણો હંમેશા જેટલો રવો, દાળ-ભાતનો લોટ બાળકના અન્ન માટે વાપરીએ તેના કરતા ડબલ લોટ લઈ શકાય.

આ રીતે બનાવેલ કાંજી બાળકને તરત

પચે છે. આ ૨૫૦ ગ્રામ પાવડર એક બાળકને એક મહિનો ચાલે છે અને તેમાં જીવનસત્વો પણ હોય છે. પાવડર નાખવાથી ઘટ્ટ લાગતી કાંજી અડધા કલાકમાં પાતળી થાય છે. તેથી પહેલા કરતા ડબલ રવો નાખી કાંજી બનાવી તેમાં પાવડક ઉમેરી આપવાથી બાળક ખાઈ શકે છે. આ પ્રમાણે એક વાટકી અન્ન ખાવા છતાં બાળકના પેટમાં ડબ્બલ અન્ન જાય છે. આ કાંજીમાં એક ચમચો તેલ નાખવાથી કાંજીનો સ્વાદ અને પોષણમૂલ્ય વધે છે.



ઇડલી, ઢોસા, ઢોકળા આ પદાર્થ બનાવવા માટે આથો લાવવો પડે છે. લોટમાં આથો લાવવાથી તે પચવામાં હલકો બને છે. અને તેમાં જીવનસત્વોનું પ્રમાણ વધે છે. એટલે બાળકની લઈ દાદા સુધી બધાને ઇડલી, ઢોસા, ઢોકળા જે પચવામાં હલકા છે તે વારંવાર બનાવવા જોઈએ.

ઊંચાઈ વધારનાર દવાઓ હાનિકારક છે.

Anabolic Steroid, ciprohertidine વગેરે દવાઓથી તાત્પુરતી ઊંચાઈ, વજન, ભૂખ વધે છે. પણ આ પ્રત્યેક દવાની કંઈક ને કંઈક હાનિકારક આડઅસર હોય જે છે. સમજો એક ૧૧૦ સેં.મી. ઊંચાઈના છોકરાને ઊંચાઈ વધારવી છે. તેની દર વર્ષે સરાસરી ૫ સેં.મી. ઊંચાઈ વધે છે. અને હજી ઊંચાઈ વધવાના ૧૦ વર્ષ બાકી છે. તો તેની ઊંચાઈમાં કુલ ૫૦ સેં.મી.નો વધારો થાય છે, અને તે છોકરો મોટો થાય ત્યારે તેની ઊંચાઈ ૧૬૦ સેં.મી. થઈ શકે.

જો તે છોકરો **Anabolic steroid** લે તો દર વર્ષે તેની ઊંચાઈ ૫ ના બદલે ૮ સેં.મી.ની ઝડપે વધે પણ ૧૦ વર્ષની ઊંચાઈ વધવાની કુદરતી સમયમર્યાદા ફક્ત પાંચ વર્ષમાં સમાપ્ત થઈ જાય અને તેની કુલ ઊંચાઈ ૪૦ સેં.મી. વધે. તેની એકંદર ઊંચાઈ ૧૫૦ સેં.મી. જેટલી જ થાય.

આ પ્રમાણે... દવાઓથી ઊંચાઈ વધવાને બદલે અંતે ઓછી થાય છે. અન્ય આડઅસર થાય તે જુદી સિપ્રોહેપ્ટીડીન લેવાથી ભૂખ વધે તે સાચું પણ માસ પેશી **Mast cell** ના કાર્યમાં અડચણ આવે અને સતત થેત રહવા કરે.

એટલે ઊંચાઈ, વજન વધારતી દવાઓથી દૂર રહો.

આપ્રમાણે આચરણ કરવાની પણ વજન કેમ વધતું નથી ?

- ૧) ૮૫% લોકો સૂચના બરોબર પાળતા નથી.
- ૨) સૂચના પાળવાનું શરૂ કર્યા પછી થોડા સમયમાં તેમાં બ્રેક લાગે છે અને ગાદી પાછી હતી ત્યાંને ત્યાં રહે છે.
- ૩) બીજો કોઈ રોગ હોઈ શકે. ઉપર મુજબની સલાહ છતાં વજન ન વધે તો ડોક્ટર પાસે તપાસણી કરી શરીરમાં જંતું (**Amoebasis, Worms**), પાંડુરોગ (**Anaemia**), ક્ષયરોગ અથવા બીજી બિમારી નથી તેની તપાસ કરવી.

બિમારી ટાળો

પ્રશ્ન : બિમારી કોવા રીતે ટાળી શકાય ?

ઉત્તર : ઉલટી, જુલાબ, પેટ દુખવું, જંતુ, વિષમજ્વર, કમળો આ આપણી ૯૦ યકા બિમારીઓ છે. આ બિમારી કેમ વધે છે” તેને કેમ ટાળી શકાય ?

પશ્ચિમના દેશોમાં છે એટલા જ ડોક્ટરો અને દવાઓ આપણા દેશમાં છે. મોટી મોટી વૈદ્યકીય શોધો છેલ્લા ૪૦-૫૦ વર્ષમાં થઈ. પણ પશ્ચિમના દેશોમાં તે અગાધથી સાધરતા, આરોગ્ય શિક્ષણ, પીવા માટે શુદ્ધ પાણી, ઉત્તમ સાર્વજનિક સંડાસ, ગટર હોવાથી બિમારીનું પ્રમાણ અને મૃત્યુનું પ્રમાણ ત્યાં ઓછું થઈ તેઓ શતાયુષી થઈ શક્યા. ‘શતાયુષી ભવ’ એવો આપણા દેશમાં આશીર્વાદ અપાય છે પણ આપણે ત્યાં સરાસરી આયુષ્ય ૫૭ વર્ષનું જ છે. નીચે આપેલ મુખ્ય કારણોને કારણે વિષમજ્વર અને તેના જેવાં દૂષિત અન્ન-પાણીથી ફેલાતા રોગનું પ્રમાણ વધે છે.

૧) બેફામ વધતા શહેરો અને તેમાંની ઝુપડપટ્ટી

૨) બધાને પીવાયોગ્ય પાણી ન મળવું.

૩) શહેરો અને ગામોમાં ગંદાપાણીના નિકાલ માટે ગટર વ્યવસ્થા ન હોવી અથવા તેનો અભાવ અને

૪) પોતાના આરોગ્ય બદલ અજ્ઞાનતા અને બેદરકારી.

ઊંઘડું અન્ન ન ખાઓ

વિષમજ્વર, કમળો, જુલાબ, પેટમાંનાં જંતુ આ બધી બિમારી દૂષિત પાણી અને અન્નને કારણે ફેલાય છે. એટલે ફક્ત પીવાયોગ્ય ક્લોરિનયુક્ત અથવા ઉકાળેલું પાણી પીઓ. ઠેરઠેટ પીવાયોગ્ય પાણી નળદ્વારા પહોંચાડવાની સાર્વજનિક વ્યવસ્થા હોળી જોઈએ. હમેશાં ઘરનું અન્ન ખાઓ. ગરજ પડે તો ઘરેથી ડબ્બો લઈ જાઓ. બહાર ખાવું જ પડે તો પાકીટબંધ બિસ્કિટ, (એનર્જી), જંતુમુક્ત કરેલું દૂધ, કેળા વગેરેથી ચલાવો. કેળા પર જંતુ પડતા નથી.

ટાઈફોઈડ થયેલ વ્યક્તિના સંડાસ પર માખી બેસે તો તેના શરીરને ટાઈફોઈડના જંતુ ચોંટે છે, તે એક મહિના સુધી તેના શરીર પર જીવતા રહે છે. આ દરમિયાન તે માખી જે જે અનન્ન પર બેસે તેમાં તે

જંતુ પડે છે. તે અન્ન ખાનાર વ્યક્તિને ટાઈફોઈડ થાય છે. એટલે જ બહારનું ઊંઘડું અન્ન ન ખાવો, પંચતારક હોટેલમાં પણ નહીં. જગપ્રસિદ્ધ ટાઈફોઈડ મેરી એ વેટ્રેસ (પીરસનારી) હતી અને તેને ટાઈફોઈડ થયો હતો અને તેનાં દ્વારા ૧૩૦૦ લોકોને ટાઈફોઈડ થયો તેવી નોંધ છે.

જો પ્રત્યેક માણસ સંડાસનો ઉપયોગ કરે, સંડાસ પછી સાબુથી હાથ ધોવે, શુદ્ધ પાણી વાપરે, ઘર બહાર ખાય નહીં, ફળો અને શાકભાજી યોગ્ય રીતે ઘોઈ સાફ કરી વાપરે તો વિષમજ્વર, પેટમાં દુખવું, કળમો, પેટમાંના જંતુ વગેરેમાં ૫૦% નો ઘટાડો થાય. એક અઠવાડિયું આવો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો સમજશે કે ૯૦% બિમારી આ કારણો થાય છે. એટલે નક્કી કરી ઉપરોક્ત સૂચનાનું પાલન કરો. આપણી નગરપરિષદોને, ગ્રામ પંચાયતોને વધારે સંડાસ બંધવા કહો. આવું એક આદર્શ શૌચાલય દાદરના પ્લાઝા સિનેમા સામે બાંધલ છે.

વિષમજ્વરની બિમારી એટલી વધી ગઈ છે કે કાંતો વિષમજ્વરથી માંદા પડે અથવા તેના વિરોધી રસી મૂકાવો. આ સિવાય છૂટકો નથી.

ભારતીય સેનાના દરેક સૈનિકને દરવર્ષે વિષમજ્વર વિરોધક રસી આપવામાં આવે છે. કારણ સૈનિકો માંદા પડે તે પરવડે નહીં. એજ પ્રમાણે આપણે અથવા આપણાં બાળકો માંદા પડે તે પરવડશે ?

એટલે આપણે દરેકે વિષમજ્વર વિરોધક રસી લેવી જ જોઈએ.

ડોક્ટરો સહિત કેટલાય લોકો હોટેલમાં જમે છે અને હોટેલના દૂષિત પાણીથી બિમાર ન પડાય માટે બાટલીબંધ પીણા અથવા મિનરલ વોટર પીએ છે. બિમારીનો જેટલો ભય દૂષિત પાણીને કારણે હોય છે તેના કરતાં કંઈક ગણો વધારે ખતરો દૂષિત અન્નને કારણે હોય છે તે તેમની કલ્પનામાં પણ હોતું નથી.

આપણા દેશમાં એટલી અજ્ઞાનતા છે કે લોકો ગમે ત્યાં રસ્તાપર જ સંડાસ-પેશાબ કરે છે અને તે જ હાથે ખાવા-પીવાની વસ્તુઓ વેચે છે. તેવું ખાવાથી આપણને



બાહરનું અન્ન ખાવાનું નહીં.
મોઠાએ પણ.

વિવિધ બિમારીઓ થાય છે. પાણી દ્વારા બિમારીઓ થાય છે. પાણી દ્વારા પેટમાં પહોંચતા જીવાણુઓ પ્રમાણમાં ઓછી બિમારી ફેલાવે છે અને તે જંતુઓની સંખ્યા પણ ઓછી હોય છે. તે રોગોની ગંભીરતા પણ ઓછી હોય છે પણ જ્યારે અન્નમાંનાં જીવાણુ પેટમાં જાય છે ત્યારે તે પ્રચંડ પ્રમાણમાં હોય છે અને ગંભીર બિમારી થવાની પૂરી સંભાવના હોય છે એટલે આપણે ઘર સિવાયનું બહારનું ઉઘાડું અન્ન-ખોરાક-પાણી-બાટલી પેક પીણી પીવાનું બંધ કરવું જોઈએ.

આપણા પુરુષપ્રધાન સમાજમાં -ીઓ કરતાં પુરુષો ઘરબહાર વધારે રહેતા હોય છે. બહાર કામઘંઘો કરવા જવાને કારણે બહારનું ખાય છે. ગમે ત્યાં પાણી પીયે છે અને માંદા પડે છે. જલ્દી મરે છે એટલે લગભત દરેક ઘરોમાં દાદી જીવતા હોય છે જ્યારે દાદા ઉકલી ગયા હોય છે. અથવા ઓછા ઇમાન હોય છે.

થોડા વર્ષો પહેલાં મુંબઈ હાઈકોર્ટ મુંબઈની પાંચતારક હોટેલોની તપાસણી કરેલી તો ખબર પડી કે બધાજ અન્નપદાર્થ દૂષિત હતા અને તેનાં દ્વારા કમળો, જુલાબ, વિષમજ્વર જેવા રોગો તે આરોગનારને થઈ શકે તે નક્કી હતું. પંચતારક હોટેલની આ હાલત હતી તો બીજી હોટેલો, વડાપાવવાળા, પાનવાળા કે ભેલપૂરી-વાળાની વાત જ કરવાની ન હોય માટે

ના છૂટકે બહાર ખાવું પડે તો શું તકેદારી લેવી ?

૧) ઘરેથી ડબ્બો લઈ જાઓ,

૨) ફળો પોતે ઘોઈને ખાવો

૩) જાણીતી જગ્યા પર ખાવ

૪) રાંધેલા પદાર્થ ગરમ હોય તો ખાવ

૫) થંડા પદાર્થો બિલકુલ ન ખાવો

૬) રાંધ્યા વગરના પદાર્થ કચુંબર-ફુટડીશ ન ખાય

૭) પાણી નળનું પીવો, આંગળીઓ ડૂબાડી આપેલ પાણી ન લો, શક્ય હોય તો ગરમ પીણા અથવા મિનરલ-બાટલીબંધ પાણી પીઓ.

આપણી ઓફિસની કેન્ટીનના કાયદારોની દર છ મહિને મેડિકલ તપાસણી કરો. તેમણે વ્યવસ્થિત નળ કાપવાનું હતો, શૌચક્રિયા પછી સાબુથી હાથ ધોવા કહો.

વિમાનમાં પારિચારિકાઓને બાથરૂમ-ટોયલેટના વપરાશ પછી સાબુની હાથ ધોવા ફરજિયાત છે. આવી સૂચના સૂચના પ્રત્યેક હોટેલ, કેન્ટીન અને રેલ્વેની પેટ્રીમાં પણ મૂકો. મોટા અક્ષરે સૂચના લખો.

હમણા આ બેંગોલ કોલેરા નામના નવા ભયંકર રોગનો પ્રસાર વધ્યો છે. તે દેશભર ફેલાશે માટે અસ્વચ્છ અને ઘરબહારના પદાર્થ ન ખાવાની સહાલ નિષ્ણાતોએ આપી છે. તેનાથી બચવાનો આ એકમાત્ર ઉપાય છે.

અમારી એક ભાભી ચોપાટીને ભેળ ખાઈને એવી માંદી પડી કે તેને કે.ઈ.એમ.માં અતિદક્ષતા વિભાગમાં ખસેડવી પડી આયુષ્ય બળવાન એટલે બચી ગઈ.

બહારનું ખાવાનું ટાળો.

પૂણેમાં સેન્ટર ફોર સોશિયલ સાયન્સીસ નામની સંસ્થા છે. તે સંસ્થાના સંચાલક ડૉ. પ્ર. પી. કુલકર્ણીના માર્ગદર્શન નીચે ડૉ. મીરા બાપરે ૧૯૮૨ માં પૂણેની સર્વ પ્રકારની હોટેલ અને રસ્તા પરની ભેળ-પૂરીની ગાડીઓમાંના ૨૫૨ અન્નપદાર્થોના નમુના તપાસ્યા તેમાંનાં ૮૧ ટકા અન્નપદાર્થ ખાવાલાયક ન હોતા. આજ પરિસ્થિતિ

ખાવાયોગ્ય નથી.

નિષ્કર્ષ : આપણે ૫ વખત ઘરબહાર ખાઈએ તો તેનાથી ૪ વખત (એટલે કે સરેરાશ દરેક વખત) આપણે બિમાર પડીએ.

કલકત્તામાં ૧૯૮૨ માં તપાસણી કરતાં ખબર પડી કે મંદિરનો પ્રસાદ અને તીર્થ પણ ખાવાયોગ્ય ન હોતા.

લોકોના સ્વાસ્થ્યમાટે ઠેર ઠેર મૂકાયેલા પૂતળાં કરતા જાહેર શોચાલાયો, સ્વચ્છતાગૃહોની વધારે આવશ્યકતા હોય છે. આ હકીકત મોહંજો-દરો અને હડપ્પા

સંસ્કૃતિના લોકોને પણ ખબર હતી. આપણી ગામનાની આજુબાજુ કોઈને વિષમજ્વર (ઝેરી તાવ) થયો હોય તો તેના સંસર્ગથી આપણને અને આજુબાજુમાં અન્યોને આ તાપ લાગુ પડવાની શક્યતા વધુ હોય છે. એટલે બધાએ સાવએતી માટે અપાતી સૂચનાઓનું યોગ્ય પાલન કરવું જોઈએ. બધાના સહિયારા પ્રયત્નોથી આપણે દેવી આવવાના રોગને દુનિયામાંથી નાબૂદ કર્યો તેમ સાંધિક માનવાની પ્રયત્નોથી કેવળ વિષમજ્વર જ નહીં, પણ ઉલટી, જુલાબ, કમળો, પેટના દુખાવા વગેરે ભળેલો હોય ૮૦% આપણી બિમારીઓ-દુઃખો દૂર થઈ શકે. સવિસ્તર લેખ આગળ છે.

કે.ઈ.

પદાર્થોમાં

માનવાની

વિષ્ટાનો અંશ

ઉલટી, જુલાબ, કમળો, પેટના દુખાવા વગેરે

ભળેલો હોય

તો તે પદાર્થ

માનવ માટે

હઠીલી સદી-ઉઘરસ, કફ-પિત્ત કેમ વધે છે

(તેને કેમ ટાળવું)

દહી, દૂધ, ખાટી વસ્તુ, થંડી વસ્તુ, આઈસ્ક્રીમ, ફૂટી, ઠંડાપીણા (થમ્સ અપ વિગેરે)

કાચી કાકડી, ટોમેટો, કાંદા

સદી-ખાસી થયેલ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવવાથી થાય.

ધૂળ, જોરદાર હવા નાકમાં જવાથી (પંખો, રિક્ષા, ગાડીમાં)

કેમ ટાળવું

આ ફળો ખાય તો ચાલશે.

પપૈયા, ચીકુ હમેશાં ખવાય, સફરજન બારેય મહિના મળે છે.

હકડી, ટોમેટો શાકમાં ખવાય.

સદી-ખાસી થયેલ વ્યક્તિના સંપર્કમાં ન આવવું.

અમિબા-આસિસ (આવ, અમાંશ)

ભારતમાંના ૮૫% લોકોને આ બિમારી છે. અમિબા એ સોયની ટોક પર સમાય અને (માઈક્રોસ્કોપ) સૂક્ષ્મદર્શકથી જ જોઈ



આંતરડામાં પ્રવેશતા અમિબા

શકાય એવું એકપેશીય પ્રાણી છે.

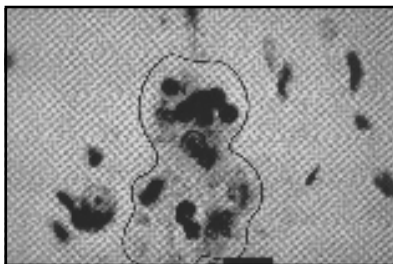
અમિબા દૂષિત અન્નમારફત પેટમાં જાય છે તેનાથી પેટમાં દુખાવો, સંડાસમાં આમિશ્રિત રક્ત-લોહી સાથેના જુલાબ થાય છે.

તે આંતરડામાં ફોડલો કરે છે અને રક્તપ્રવાહ સાથે ચક્રમાં પહોંચે છે ત્યાં જઈ તેઓ ચક્રમાં સોજો પેદા કરે છે.

શરીરમાં ચક્ર (લિવર) આંતરડાની નીચે જમણા ભાગમાં હોય છે. તમે જમણા હાથની મુઠ્ઠી જોરથી જમણીબાજુના આંતરડા નીચે મારો. ચક્ર સાડા હશે તો દુખવો નહીં પણ તેમાં સોજો હશે તો દુખરો. જો દુખાવો થાય તો તમારા ડૉક્ટરને મળીને ટીની (૫૦૦) ગોળી રોજની બે-બે સવાર-સાંજ પાંચ દિવસ લો.

ઘરની એક વ્યક્તિને આ તકલીફ હોય તો તે બધાને થઈ શકે છે. આવ-આમ-જંતુ માટે ઘરના બધાએ દવા કરાવવી જોઈએ.

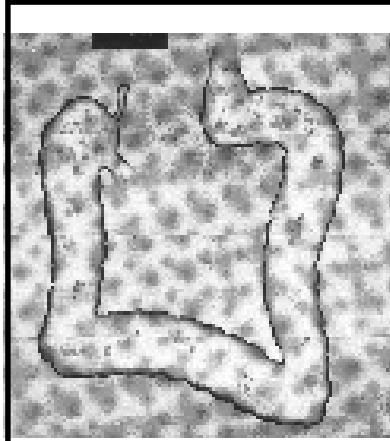
એકવાર દવા લીધા પછી ફરી દૂષિત



સૂક્ષ્મદર્શકથી દેખાતું ચક્ર અને અમિબાના કારણે પેદા થયેલું વ્રણ

અન્ન ખાવામાં આવે તો ફરી તકલીફ થઈ શકે માટે દૂષિત અન્ન ન ખાવ. પોતાના ઘરબહારની કોઈ ખાદ્યપદાર્થની ખાતરી ન આપી શકાય. પંચતારક હોટેલમાં અન્નની પણ નહીં.

ઘરની વ્યક્તિઓને શોખ ખાતર હોટેલમાં લઈ જવાની પ્રથા ટાળો. બહારનું ન ખાવ. વારંવાર સોજા આવવાની છેવટે ચક્ર નકામું થઈ જાય છે. ચક્ર એ આપણા શરીરમાંનું ફિલ્ટર છે જ્યાં દરેક ખરાબ પદાર્થ નષ્ટ કરીને શરીરને આવશ્યક પદાર્થ

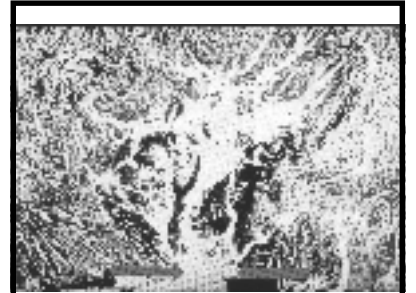


ચક્રમાંના અમિબા



(પ્રોટિન્સ વગેરે) તૈયાર થાય છે. ચક્ર ખરાબ થાય એટલે લોહીમાંના પ્રોટિન્સ ઓછાં થાય. શરીરમાં સોજા આવે અને આવી વ્યક્તિ ગમે ત્યારે રામશરણ થઈ જાય. ભારતમાં સૌથી વધુ વ્યક્તિ ચક્ર ખરાબ થવાથી મૃત્યુ પામે છે. દારૂને કારણે પણ ચક્ર ખરાબ થાય છે માટે દારૂ ન પીઓ અને બહારનું અન્ન ન ખાવું.

બહારનું ખાવાનો મોહ છોડી ન શકણારા અને તે મોહ આપવાવાલા બહુ વર્ષ જગતા નથી.



આંતરડામાં અમિબાના કારણે થયેલો ફોડલો

વિષમજ્વર-આવ વગેરે રોગોના જંતુ અને તેનાં ઇંડા બિમાર માણસની વિષ્ટામાં હોય છે. સંડાસ ગયા પછી સાબુથી હાથ ધોયા વગર તે વ્યક્તિ ફળો, શાકભાજી, અન્ન વગેરેને હાથ લગાડે અને તે આપણે ખાઈએ તો આપણને વિષમજ્વર, જુલાબ, આમાંશ, જંતુના વિકાર થઈ શકે.

તેને કેમ ટાળી શકાય ?

૧) ઘરે લાવેલી શાકભાજી, ફળોને સ્વચ્છ મિકાના પાણીમાં રાખો, ભાજી, ફળો ડૂબી શકે તેડલું મીકાનું પાણી લો. પ્રત્યેક ૧ લિટર પાણીમાં ૬ ચમચી મીકું નાંખો. અમારા પ્રયોગથી સિદ્ધ થયું છે કે મીકાના પાણીથી ભાજી, ફળોમાંનાં અમિબા જેવા જંતુઓ નાશ પામે છે.

હવે ભરપૂર પાણીથી તે શાકભાજી, ફળોને ઘોઈ નાખો જંતુઓ, જંતુઓના ઇંડા અને અન્ય કચરો નીકળી જશે.

૨) ઘરબહારનું અન્ન ન ખાવ.

૩) બહાર પાણી પીવું પડે તો નળનું પાણી જ પીઓ.

કમળાની દવા-

ચણા-મમરા

અન્ન દ્વારા સાકર બને છે અને તે યકૃતમાં જમા થાય છે.



ખાવાની ઇચ્છા થોડી થાય છે. અક્ષયપાત્રમાંથી ચણા-મમરા ખાવાથી કમળાનો રોગી જલદી સારો થાય અને તેનું વજન પણ ઓછું ન થાય.

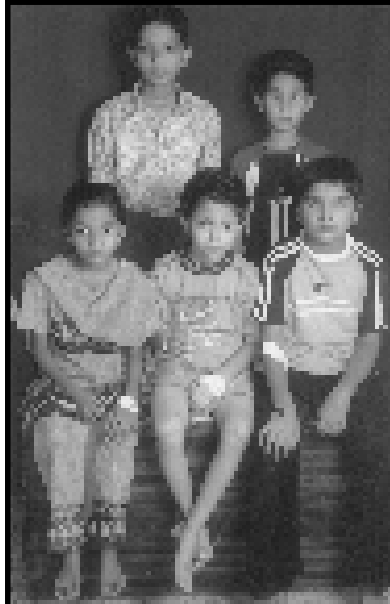
કમળો થવાથી પ્રત્યેક દર્દીનું વજન મુક કિલો ઓછું થઈ જાય છે. અમારો અનુભવ એવો છે કે કમળાનો

આપણે લોહી વધારવા હિમોગ્લોબિનના જે ટોનિક લઈએ છીએ તેમાંનું હિમોગ્લોબિન ગાય, ડુક્કરના લોહીમાંથી મેળવવામાં આવે છે. આપણ તે અજાણતા આ રક્ત મોંઘા ફોરેન કરન્સી ચૂકવી આયાત કરવામાં આવે છે. તમારા ડોક્ટરને વિનંતી કરો. અમને જનાવરોનું લોહી ટોનિકના નામે ન આપો. અમારી ધાર્મિક-ભાવના દૂબવો નહીં. તેના કરતા ફેરસ સલ્ફેટ નામની સસ્તી ગોળી અગર ટેનોફેરોન નામનું ટોનિક લો.

કમળો યકૃત-લિવરની પેશીઓમાં સોજો આવવાથી થાય છે. તે પેશીઓ સાકરથી ભરેલી હોય તો રોગી જલદી સારો થઈ જાય છે. પરંતુ પાણીને ભૂખ્યા રખાતા દર્દીની બિમારી વધારે લંબાય છે.

મુંબઈમાં રહેતા અંદાજે ૮૦ ટકા લોકોને બાળપણમાં એકાદવાર તો કમળો થયો જ હોય છે. કમળાની એ અને બી રલી પ્રત્યેક બાળકને આપવી જોઈએ. વડાપ્રધાનને પત્ર લખી જણાવો કે આ રસી સરકારે બનાવવી જોઈએ અને વિનામૂલ્ય આપવી જોઈએ. આ માહિતી તમારા ગામના શિક્ષકોને, પત્રકારોને, નગરસેવકોને, સ આમદારને આપો.

વડાપ્રધાનનું સરનામું :
રાયસિના હિલ, નવી દિલ્હી.



કમળો થયેલી પાંચ બાળકો.

રોગી દિવસમાં ગમે ત્યારે તેને ઇચ્છા થાય ત્યારે ચણા-મમરા, ફળો ખાતો રહે તો તે જલદી સારો થઈ જાય અને તેનું વજન પણ ઓછું થવાના બદલો વધી શકે. અક્ષયપાત્રમાંનાં ચણા-મમરા એજ તેની દવા. આ વર્ષે કમળો થયેલાં ૨૫ બાળકોએ આ પ્રમાણે આહાર લીધો તો તેનું પરિણામ ૧ થી ૩ અઠવાડિયામાં નીચે પ્રમાણે આવ્યું.

- ૧) ૧ દિવસમાં શરીરમાંથી લે-મેલ બંધ થઈ ગઈ.
- ૨) એક અઠવાડિયામાં ભૂખ વધી. ૧ થી ૩ અઠવાડિયામાં અર્ધો કિલો વજન વધી ગયું.
- ૩) રક્તમાંનું સિરમ બિલીરુબિન અને ઓસ.જી.પી.ની ઓન્ઝાઈમ ઓક અઠવાડિયામાં ઓછું થયું.

બિમાર ન પડવાનો મંત્ર

બિમાર વ્યક્તિ પાસે ન જાઓ. સર્દી થયેલ વ્યક્તિથી દૂર રહો.

ઘર બહારનું ન ખાવ. બધી રસી લેવાનું ન ભૂલશો.

મચ્છરને કરડવા ન દો, હસવાનું ભૂલો નહીં.

દોડવા, રમત રમવા, નાચવા, કસરત, યોગાસન કરવા ભૂલો નહીં.

કચુંબર, ફળો ખાવાં ભૂલો નહીં.

ક્ષમા કરવાનું શીખો.

વિષમજ્વરના ગંભીર પરિમાણો કયા ?

ઉત્તર : ૧૯૯૧ માં ભારતમાં ૩% લાખ લોકોને વિષમજ્વર થયો તેમાંના ૩ હજાર મૃત્યુ પામ્યા. જ્યારે મહારાષ્ટ્રમાં ૧૮૦૦૦ લોકોને વિષમજ્વર લાગુ પડ્યો તેમાં ૧૦૩ લોકોએ જીવ ખોયાં. આ સરકારી આકાં છે. (સંદર્ભ : ગવર્મેન્ટ ઓફ ઇન્ડિયા ઇન્ફર્મેશન ૯૨)

વિરાર ગામમાં ખાનગી હોસ્પિટલોમાં ૪૦૦ ખાટલાં છે જ્યારે સરકારી દવાખાનાઓમાં ૧૮ ખાટલાં છે અને સરકારી માહિતી આ ૧૮ ખાટલાં પર આધારિત હોય છે. આખાં મહારાષ્ટ્રમાં આ હાલત છે. એટલે મૃત્યુદર સરકારી આંકડા કરતાં ૧૦-૨૦ ગણો વધારે હોઈ શકે. વિષમજ્વરના દર્દીઓની સંખ્યા પણ આપેલ આંકડા કરતા કંઈક ગણી વધારે હોઈ શકે.

વિષમજ્વરના જંતુ પેટમાં પ્રવેશ્યા પછી બે અઠવાડિયામાં આ બિમારી દેખાઈ દે છે. તાવ આવે અને વગર દવાએ સાફ થતાં મહિનો લાગે. યોગ્ય દવાઓ તુરંત ન મળે તો ૧૦% રોગી મરણ પામે છે. વિષમજ્વરનાં જંતુ એક અઠવાડિયામાં આખાં શરીરમાં પ્રવેશી જાય છે.

૧) આમા શરીરમાં ફેલાય અને



બોલો શું જોઈએ ?

વિષમજ્વર (ઝેરી તાવ) કે વિષમજ્વરની રસી ?

વિષમજ્વરની રસી પોલિઓ ટ્રિપલ રસી કરતાં સુરક્ષિત છે. હાફકિનની રસી આપે તો બધાને આર્થિક ફાયદો થાય.

શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં વેદના થાય, તાવ સતત આવે.

૨) વિષમજ્વરના જંતુઓને મગજનું આકર્ષણ વધુ હોય છે, માટે મગજને વધુ ત્રાસ થાય છે. આંતરડામાં ફોડલા થાય, કાનના પડદા ફૂટી શકે, ફેફસામાં ત્રાસ થાય. ઉધરસ આવે, લિવરમાં તકલીફ ઊભી થાય અને કમળો થઈ શકે. આમ આખાં શરીરમાં પીડા થાય અને દર્દી મૃત્યુ પામી શકે. તાવ સતત ૧૦૪, ૧૦૫, ૧૦૬ આ પ્રમાણે વધ્યા કરે. આ બિમારી જો

નવજાત શીશુને થાય તો બાલક થોડા જ દિવસમાં મરણ પામે. ગમે તે ઉંમરે આ જ્વર લાગુ પડી શકે પણ ૧ વર્ષ નીચેના અને ૧ વર્ષની અંદરના બાળકને માટે તે જીવલેણ સાબિત થઈ શકે. ઘણીવાર નિદાન થતાં પૂર્વે રોગી મૃત્યુ પામે.

વિષમજ્વરના જંતુઓ જીવાણુ-જંતુ દૂષિત અન્ન-પાણી સાથે શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. સાર્વજનિક સ્વચ્છતા જમવાય તો આ રોગ કાબુમાં આવે પણ પાછલા પચાસ વર્ષમાં તેનો ફેલાવો વધ્યો છે તેથી દેશમાં દરેક જૂવિત

વ્યક્તિને એકાદવાર તો આ તાવ લાગુ પડવાની ચોક્કસ શક્યતા હોય છે. માત્ર વિષમજ્વરની રસી અને બહારનું ખાવાનું બંધ કરવાથી આપણે બચી શકીએ.

પહેલાં આ રોગ ક્લોરમફેનીકોલ નામની સસ્તી દવાથી કાબુમાં આવતો હતો, પણ હવે વિષમજ્વરના જંતુઓ સર્વસામાન્ય દવાઓને ગણકારતા નથી. તેવી દવાઓ તે જંતુઓ હજમ કરી જાય છે. આ જંતુથી થયેલી બિમારીને મલ્ટી ડ્રગ ટાયફોઇડી કહે છે. આને જ આપણે ડોબિલવલી તાવ તરીકે ઓળખીએ છીએ. આ જંતુઓ સીપ્રોફ્લોક્સીસીન નામની દવાથી મરે છે. ગત પાંચ વર્ષથી આ દવા વિષમજ્વર માટે વપરાય છે. ૧૯૯૨ માં અંદાજે ૨૦૦ કરોડ રૂપિયાની સીપ્રોફ્લોક્સીસીનનો ભારતમાં વપરાશ થયો.

વે વિષમજ્વરના જંતુઓ સીપ્રોફ્લોક્સીસીનનો પણ દાદ આપતા નથી. માટે હવે નવા બહુ જ મોંઘા ઇન્જેક્શન (સેફ્ટ્રાયોગ્જોન ઈ) બે અઠવાડિયા લેવા પડે છે. એક દર્દી પાઠળ પાંચ-દસ હજાર રૂપિયા ખર્ચ થાય છે, હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું પડે છે. ઘરમાં એક વ્યક્તિને આ બિમારી થઈ હોય તો બધાને આ બિમારી થઈ શકે છે. એકાદ મહિનો દર્દીએ સંપૂર્ણ આરામ કરવો પડે છે. ઇલાજ ન કરાવી શકતા ૧૦% લોકો મરણ પામે છે અને બીજા અનેકને રોગ પસવારતા જાય છે.

બિમાર બાળકોની શાળા, કોલેજનો

અભ્યાસ બગડે છે. ખર્ચા થાય છે. આ કોને પરવડે?

આનાથી બચવાના બે માર્ગ છે. વિષમજ્વરની રસી મૂકાવવી અથવા બહારનું ખાવાનું બંધ કરવું! કારણ બિમાર પડી હેરાન જાવું અને ખર્ચા કરવા કોને પરવડે? ભારતીય સૈન્યમાં સૈનિકો બિમાર ન પડે માટે દરવર્ષે વિષમજ્વરની રસી આપવામાં આવે છે. ભારત-ચીનની લડાઈ સીમાડાઓ પર થઈ હતી પણ વિષમજ્વરની લડાઈ ઘરઘરમાં થાય છે. માટે બધાએ પોતાનું રક્ષણ રસી મૂકાવીને કરવું જોઈએ.

મેરી નામની હોટેલમાં પીરસવાનું કામ કરનારીના શરીરમાં વિષમજ્વરના જંતુ હતા પણ તેને તાવ આવતો ન હોતો તેથી તેણે પીરસવાનું કામ ચાલુ રાખ્યું. પરિણામે તેનું અડેલું અને તેણે પીરસેલું અન્ન ખાવાથી ૧૩૦૦ માણસોને આ બિમારી લાગુ પડી. ભારતમાં આવી હજારો મેરી હોઈ શકે. એટલે રસી મૂકવાની આવશ્ય છે. તેમજ ઘરબહારનું ખાવાનું બંધ કરવું તે અત્યંત જરૂરી છે.

૨) વિષમજ્વરની રસી વિષેની માહિતી આપો?

ઉત્તર : વિષમજ્વર વિરુદ્ધની ભારતમાં ત્રણ પ્રકારની રસી મળે છે. એક હાફકિન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ મુંબઈ-૧૪ એ બનાવેલી સસ્તી સ્વદેશી રસી. કિંમત અંદાજે એક રૂપિયો. બીજી- પરદેશમાંથી મંગાવેલી ટાયફોઇડ નામની કેપ્સ્યુલ, કિંમત અંદાજે ૧૬૦ રૂ પિયા. ત્રજી- વી.આઈ. એન્ટીજન નામની પરદેશી રસી. કિંમત અંદાજે ૩૦૦ રૂપિયા. આ ત્રણેય રસીની ઉપયોગિતા (વિષમજ્વરથી રક્ષણ આપવાની) સરખી જ છે એવો ઇન્ડિયન એકેડેમી ઓફ પીડીએટ્રીક્સની રસીકરણ સમિતીના વિષ્ણુતોએ ૧૯૮૬-૮૭ માં અભ્યાસ કરી મત આપ્યો છે.

(સંદર્ભ ઇન્ડિયન પીડીએટ્રીક્સનો ૧૯૮૬-૮૭ નો અંક. ઇન્ડિયન એકેડેમી ઓફ પીડીએટ્રીક્સ એ ભારતની બાળઆરોગ્ય વિશેષજ્ઞોની ત્રણ દશકા જુની રાષ્ટ્રીય સંસ્થા છે. અને ઇન્ડિયન પીડીએટ્રીક્સ એ આ સંસ્થાની જાગતિક

માન્યતાપ્રાપ્ત વૈદ્યકીય માસિક છે.)

ટાયફોઇડ નામની કેપ્સ્યુલ છ વર્ષથી નાના બાળકોને આપી શકાય નહીં. વી. એન. એન્ટીજન નામની પરદેશી રસી બે વર્ષ નીચેની ઊંમરના બાળકોને આપી શકાય નહીં. હાફકિનની રસી માત્ર કોઈને પણ આપી શકાય.

ગત ૧૨ વર્ષમાં અમે હાફકિનની આ રસી હજારો બાળકોને આપી છે અને તેમને તેનો ફાયદો પણ થયો છે. પરદેશી રસી પાછળ પ્રત્યેક ડોઝે ત્રણસો રૂપિયા ડૉલર્સથી આપવા પડે છે જે આપણને પરવડે નહીં. માટે સ્વદેશી રસી જ વાપરવી જોઈએ. પરદેશી રસી માટે દરવાજા ઉઘાડા અને સ્વદેશી રસી બનાવવાનું બંધ કરવું યોગ્ય છે?

યુગોસ્લાવિયામાં ત્રિગુણી રસીને ટાયફોઇડની રસી જોડીને યૌગુણી રસી બનાવી બધાને આપી તે ભારતમાં થવું જોઈએ તો રસીકરણ પાછળ એક રૂપિયાથી વધુ ખર્ચ ન આવે.

ઈલેન્ડમાંની શાળાઓમાં બધા બાળકોને વિષમજ્વરની રસી આપવામાં આવી તેનાથી ત્યાં વિષમજ્વર અડધો કાબૂમાં આવી ગયો. યુગોસ્લાવિયા અને થાઈલેન્ડમાંની રસી હાફકિનની રસી જેવી છે. આ એક મોટો મહત્વનો મુદ્દો છે. હમણાં એવી ચર્ચા છે કે હેપેટાઈટીસ-બી (એટલે બી કમળાની રસી) રાષ્ટ્રીય રસીકરણ મોહિમ અંતર્ગત મફતમાં આપવી જોઈએ. આની કિંમત પ્રતિ રસી ૪૫૦ રૂપિયા છે. બી-કમળાનું નામ કેટલાં લોકોને ખબર છે? કેટલા લોકોએ આ રસી જોઈ છે. ટાયફોઇડ કેટલા લોકોએ જોયો છે? ટાયફોઇડનું પ્રમાણ સોગણું વધારે છે. તેથી તે રાષ્ટ્રીય રસીકરણ મોહિમમાં સમાવવું અત્યંત આવશ્યક છે.

લોકસભામાં માનવ વિકાસ સંશોધન (હ્યુમન રિસર્ચ ડેવલપમેન્ટ)ની પરમાનેન્ટ સ્ટૅડિંગ કમિટી છે. તેણે કેન્દ્રિય આરોગ્ય ખાતામાં મંગાવેલા રિપોર્ટમાં જણાવ્યું હતું કે ૧૯૮૭ માં હાફકિનને પાછું વિષમજ્વરની રસી તૈયાર કરવા કહેવામાં આવ્યું હતું. એવું કમિટીના સદસ્ય ડૉ. શ્રીકાંત જામકરે જણાવ્યું હતું.

હાફકિનની રસી લેવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ દસ વર્ષ ચાલે છે. એવું નેક્સનની ટેક્સબુક ઓફ પીડિએટ્રીક્સમાં જણાવ્યું છે. તેથી છતાં આ શક્તિ હજી વધે એટલે આવું ઇન્જેક્શન દર ત્રણ વર્ષ આપવું એવું ડૉ. પાર્કની ટેક્સબુક ઓફ પ્રિવેન્ટિવ ઓફ સોશિયલ મેડિસીન વામવા પુસ્તકમાં લખ્યું છે. ઘણીવાર સાંભળેલી અને વાંચેલી માહિતીપર લેખ લખવામાં આવે છે. પણ આ લેખ સ્વાનુભવ પર આધારિત છે.

૧૯૮૨ માંનો વિચારમાં પ્રસરેલો વિષમજ્વર અમે ગ્રામવાસીઓએ કેવી રીતે ઓછો કર્યો? વિચારમાં સપ્ટેમ્બર ૧૯૮૨ માં વિષમજ્વરનો ફેલાવો ખૂબ વધી ગયો તેથી અમે વિષમજ્વર વિરુદ્ધ હાફકિનની રસી આપવાનું શરૂ કર્યું. ત્યારની લોકસંખ્યા-લોકવસ્તી અંદાજે પચાસ હજાર હતી. ગામની સર્વ શાળાઓમાં ૮૭૪૫ વિદ્યાર્થીઓને અને ૬૫૦૦ ગામના લોકોને આમ કુલ ૧૬,૨૪૫ લોકોને આ રસી આપી હતી. તેનું સાડું પરિણામ આવ્યું. રસી આપતા પૂર્વેના વર્ષમાં ૨૩૦૦ લોકોને ખૂબ તાવ આપતો હતો એટલે વિષમજ્વર થયો છે એવી બીકને કારણે તેમણે Widal નામની વિષમજ્વરની રક્તતપાસણી કરાવી લીધી તેમાંથી ૫૨૫ લોકોને ટેસ્ટ પોઝીટીવ આવી. એટલે તેમને વિષમજ્વર છે તે નક્કી થયું. તે પછી ૧૨ મહિનામાં બીજા ૧૨૭૦ લોકોને તાવ આવ્યો. તેમાંના ૨૧૭ લોકોની તપાસ પોઝીટીવ આવી. એનો અર્થ એવો થયો કે એક વર્ષમાં વિષમજ્વરના દર્દીની સંખ્યા અડધી જ રહી. તેમાં પણ ૧/૩ ટકા લોકોએ રસી લીધી હતી જો વધુ લોકોએ રસી લીધી હોત તો આ સંખ્યા હજી ઓછી થાત.

સવાલ : આ રસી લેવાની વિષમજ્વર વિરુદ્ધ પ્રતિકારશક્તિ નિર્માણ થઈ કે નહીં તે કેમ ખબર પડે?

અમે ૨૨૦ બાળકોને રસી આપવા પહેલાં અને રસી આપ્યા પછીની પ્રતિકારશક્તિની વિડાર ટેસ્ટ લીધી. તેમાંના ૮૮% બાળકોમાં પ્રતિકારશક્તિ નિર્માણ થઈ હતી. ૧૦૦ લોકોએ રસી લીધી તેમાંના ૮૮ લોકોને ફાયદો થયો.

બધાને ખબર હોય તેવી રસીની પ્રતિકારશક્તિ નિર્માણ કરીને સંરક્ષણ કરવાની ક્ષમતા કેવી હોય? જગતમાં વિવિધ આરોગ્ય સંઘટનોના અભ્યાસના નિષ્કર્ષ નીચે પ્રમાણે છે-

ક્ષયરોગ, બી.સી.જી.	૦%
ડી.પી.ટી. ટ્રિપલ	૨૫%
(ધનુર્વાત-ઘટસર્પ	
સૂકીખાંસી,	
પોલિઓ	૪૫% થી ૫૦%
વિષમજ્વર (અમારા	
અભ્યાસપ્રમાણે)	૮૮%

સુરક્ષિતતા : તાવ અને દુઃખાવો ટાળવા-
સોળ હજાર લોકોને રસી આપ્યા પછી સાથે પેરાસિટામોલ નામની ગોળીઓ બે દિવસ આપી તેથી કોઈને તાવ આવ્યો નહીં અને સ્કૂલ અથવા નોકરીમાં ખાડા પડ્યાં નહીં.

ટિટ્નસ (ધનુર્વા) :

કંઈ લાગે કે તરત લોકો ધનુર્વાના ઇન્જેક્શન લે છે. તેનાથી પણ તાવ આવે છે. અને દુખાવો થાય છે તેટલો ત્રાસ પણ ટાઈફોઈડની રસી લીધા પછી થતો નથી.

ગરજ : ઘટસર્પ, સૂકીખાંસી અને ધનુર્વાથી આપણે કેટલા પ્રમાણમાં રોગી બનીએ છીએ અને તેની સામે વિષમજ્વરનું જોખમ કેટલું છે? વિષમજ્વરના કેટલા દર્દી આપણે જોઈએ છીએ તો પણ આપણે ધનુર્વા અને ટ્રિપલની રસી તરત મુકાવીવે છીએ. જો કે તે સાડુ જ છે. પણ તેની સાથે વિષમજ્વરની રસી લેવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ.

અમે શું કર્યું?

તે અમે બધાના સહકાર્યથી કર્યું! નગરપાલિકાએ પણ રસી લાવી આપી. આમદાર હિતેન્દ્ર ઠાકુરે પણ માર્ગદર્શન અને મદદ કરી અને પહેલી રસી પોતે લીધી. ઇન્ડિયન મેડિકલ એસોસિયેશનના ડૉક્ટરોએ આર્થિક મદદ કરી અને સહકાર્ય કર્યું.

વૈદ્યકીય શા-નીય દેખરેખ :

મુંબઈ જે. જે. હોસ્પિટલના સામાજિક અને વૈદ્યકીયશા-ના પ્રમુખ ડૉય શામ કુલકર્ણી (અત્યારે નાગપૂરના મેડિકલ કોલેજના ડીન) એ પોતે આ પ્રકલ્પમાં

દેખરેખ રાખી. તેમના લેકચરર ડૉ. ભીમરાવ જાધવે પોતે કામ કરીને આ પ્રકલ્પ પર તેમનો પ્રબંધ લખ્યો. તેમજ નેતૃત્વ નીચે જે. જે. હોસ્પિટલના વીસ ઈન્ટર્ન ડૉક્ટરોએ સહભાગ લીધો. તેમને લખેલો પ્રબંધ (ડૉક્ટરી નોટ) જે. જે. હોસ્પિટલની લાયબ્રેરીમાં ઉપલબ્ધ છે જે કોઈપણ જોઈ શકે છે.

રસી લેવાથી કેટલો ફાયદો થાય છે?

રસી લેવી એટલે એક સુરક્ષા ગાર્ડ રાખવા જેવું છે. ચૌકીદાર ઘરનું રક્ષણ કરે છે પણ જો ૫૦ લૂંટાડુઓ એકસાથે આવે તો તે રોકી શકે નહીં. પાણી દ્વારા વિષમજ્વરના જે જંતુઓ પેટમાં જાય તે ઓછા પ્રમાણમાં હોય આ વખતે વિષમજ્વરની રસી લીધી હોય તો તે જંતુઓનો પ્રતિકાર કરી તમારું સંરક્ષણ કરે. ઘરબહારનું દૂષિત અન્ન ખાવાથી પ્રત્યેક કોળીયા દ્વારા અસંખ્ય જંતુઓ પેટમાં જાય તેવે વખતે તમે રસી મુકાવી હોય તો પણ જંતુઓની સંખ્યા વધારે હોવાથી વિષમજ્વર થઈ શકે. પરંતુ તેની તીવ્રતા ઓછી હોય અને રોગી જલદી સમે થઈ જાય.

હવે તમે નક્કી કરો તમને શું જોઈએ? વિષમજ્વર કે વિષમજ્વર વિરુદ્ધ રસી? તે પણ સ્વદેશી એક રૂપિયા વાળી કે વિદેશી ડૉલર્સમાં મેળવેલી ત્રણસો રૂપિયાની?

ડૂબતાને કાંડીનો આધાર હોય તેમ વિષમજ્વરગ્રસ્ત ભારતને હાફકિનની રસીનો આધાર છે! 'ન મામા કરતા કાણો મામો સારો' આ કહેવત પ્રમાણે રસી લીધી ન હોય તેના કરતા જેવી હોય તેવી પણ લીધેલી સારી. રોગગ્રસ્ત થવા કરતા તો ખૂબ જ સારી.

૧૦૦૦ લોકોએ પોલિઓનો ડોસ આપવાથી ૩૦૦૦ પોલિઓ ટળી શકે છે. આ પોલિઓ નષ્ટ કરવા માટે પલ્સ પોલિઓનું અભિયાન ચાલુ છે. આ પલ્સ પોલિઓની કલ્પનાના જનક ડૉ. જેકબ જોન એ ઇન્ડિયન એકેડેમી ઓફ પિડિએટ્રીક્સની રસીકરણ સમિતીના પ્રમુખ પોતે છે. અને ઉપલબ્ધ ત્રણેય રસીની કાર્યક્ષમતા એકસરથી છે તેવો તેમનો મત છે.

દેવી આવવી, પોલિઓ અને વિષમજ્વર



આ બધા કેવળ મનુષ્યને થતાં રોગો છે. દેવી અને પોલિઓ પ્રમાણે વિષમજ્વરના રોગને પણ નષ્ટ કરી ભારતને વિષમજ્વર મુક્ત કરી શકાય. આ માટે સૌપ્રથમ હાફકિને આ રસી બનાવી તેમાં સુધારણા કરી તેની પરીક્ષા કરી તે રસીનું યોગ્ય માર્કેટિંગ કરી પ્રત્યેક લોકો સુધી પહોંચાડવી જોઈએ. તેમજ શાસનને આ રસી સર્વ સરકારી દવાખાનાઓમાં ઉપલબ્ધ કરાવવી જોઈએ.

મહારાષ્ટ્ર શાસનના આરોગ્ય ખાતાના વૈદ્યકીય શિક્ષણ અને સંશોધન (મેડિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ રીસર્ચ) ના ડાયરેક્ટોરેટ છે, તેમના અધિકાર નીચે ૩૧ મેડિકલ કોલેજો છે. સરકાર આદેશ આપે તો આ બધી વૈદ્યકીય મહાવિદ્યાલયો આનંદથી વિષમજ્વરની રસી પર સંશોધન કરશે.

વિનંતી : આપણી જનતાની ખરી જરૂરત શું છે તે જાણીને તેની રજૂઆત કરનારા આપણા ડૉક્ટરો પર પણ વિશ્વાસ રાખો.

લોકહિત માટે જનતાની ખરી જરૂરત માટે બધાએ જરૂર પ્રયત્ન કરવો જોઈએ અને ભારત વિષમજ્વર મુક્ત થાય માટે શક્યતો બધાએ મદદ કરવાની સારી આવશ્યકતા છે.



ભારતમાં ક્ષયરોગનું પ્રમાણ બધું છે કે આ દેશને હિન્દુસ્તાનને બદલે ક્ષયસ્તાન કહેવો પડે. માધવરાવ પેશવા ક્ષયરોગથી અકાળે મૃત્યુ પામ્યા નહીં તો આ દેશનો ઇતિહાસ જુદો હોત. પાકિસ્તાનના નિર્માતા જીણા પણ ક્ષયથી મૃત્યુ પામ્યા. હાલમાં ક્ષયનું પ્રમાણ એટલું વધી ગયું છે કે કોઈને પણ ક્ષય થઈ શકે છે. ક્ષયનો રોગ ઘરમાં હોય તો જ ઘરનાં બીજાં સભીને થાય એવું જરૂરી નથી. એકાદ ઊધઈ લાગેલું ઝાડ જેમ રોજ સુકાતું જાય તેમ ક્ષયનો રોગી સુકાતો જાય છે. માણસનો ક્ષય થાય છે માટે આ રોગનું નામ જ ક્ષયરોગ રાખ્યું છે. આપણી સંસ્કૃતિમાં નામ અત્યંત યોગ્ય રાખવામાં આવે છે તેનું આ ઉદાહરણ છે.

એકાદ વ્યક્તિ અચાનક સુકાવા લાગે તો તેનો ટી.બી. ટેસ્ટ કરાવી લેવી જોઈએ. ભારતમાં આ રોગનું પ્રમાણ ૧૦૦૦ વ્યક્તિદીક પ નું છે. લોકલ ટ્રેનનાં ડબ્બામાં જો ૨૦૦ માણસો હોય તો તેમાંના એકાદને તો ક્ષય હોવાનો જ. તેનાં થૂંકમાંથી જંતુ બહાર આવીને બધે પ્રસરવા માંડે છે. અને આપણા શરીરમાં પ્રવેશે છે. આપણે જો તંદુરસ્ત હોઈએ તો આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ક્ષયનાં જંતુઓને મારી નાખે છે. પણ આપણે કમજોર હોઈએ તો પ્રતિકારશક્તિ ઓછી પડે અને તમનાં જંતુ મરે નહીં અને આપણી છાતીમાં ઘર બનાવે. રાતદિવસ તે અંદર વધવા કરે અને માણસને દિવસે-દિવસે કોતરી ખાય આમ અંતે માણસ મૃત્યુ પામે.

બાળકને માતાજી નીકળે પછી તેની પ્રતિકારશક્તિ ઓછી થઈ જાય છે. અને બાળક બિમારી પછી કમજોર પડી જાય છે. પુરતું અન્ન વ મળતાં બાળક કમજોર પડી જાય છે. આવા કમજોર બાળકોને ક્ષય થઈ શકે છે.

થાણા-મુંબઈના હવામાનમાંનું કાર્બન મોનોક્સાઈડ નામનો વાયું આપણા ફેફસામાં પ્રવેશી આપણી પ્રતિકારશક્તિ ઓછી કરે છે. તેનાં કારણે માણસનાં શરીરમાંની ક્ષય સાથે લડવાની પ્રતિકારશક્તિ ઓછી થવાથી

મારા બાળકને ક્ષય છે કે ?



ક્ષયનાં જંતુ શરીરમાં ડેરો જમાવે છે. આપણા શરીરને ઊધઈ લગાવે છે. ધુવાખીમાં ઘરમાં પણ આજ થાય છે.

એઈડ્સની બિમારીમાં પણ રોગપ્રતિકાર- શક્તિ નષ્ટ થવાથી શરીરમાં ક્ષયરોગના જંતુ ઘર કરે છે. કોઈ આપણને પ્રમાણ કરે તો આપણે તેને ‘તૂ શતાયુષી થા’, ‘ઓશવંત થા’ એટલે ‘અક્ષય’ થા એવું કહીએ છીએ. અક્ષય એટલે જેનો ક્ષમ ન થાય તે.

ભારતમાંનું નિરોગી બાળક દર વર્ષે બે કિલો વજન મેળવી શકે છે. ઓઠામાં ઓછું તેનું એક કિલો વજનતો વધે જ છે. એટલે ત્રણ મહિનામાં ૧/૨ (પાવ) કિલોનો વધારો. જે બાળકનું વજન ૩ મહિને ૧/૨ કિલો પણ વધે નહીં તેને ક્ષયનો નથી થયોને તેની કાળજી મા-બાપે લેવી જોઈએ. આ માટે દર ત્રણ મહિને વજન કરવું જ જોઈએ. વજન યોગ્ય કાંટા પર કરવું જોઈએ. આપણા ડૉક્ટરો પાસે અથવા સ્ટેશન પરનો કાંટા પર વજન કરવું જોઈએ.

વધતી ઊંમરના બાળકને દર બે-ચાર કલાકે પેટભરીને ખાવા જોઈએ (એટલે દિવસમાં છ થી ૧૦ વખત) પણ આપણે ફક્ત બેવાર તેને જમવાનું આપીએ છીએ. અન્ન ઓછું પડવાને કારણે ભારતીય બાળકો કમજોર પડે છે.

કોઈ બાળકનું વજન યોગ્ય પ્રમાણમાં વધે નહીં તો તેનાં બે કારણો હોઈ શકે. એક તે બિમાર છે અથવા બે તેને ભરપેટ ખાવા મળતું નથી.

નીચેના પૈકી એકની વધાને લક્ષણો તમારાં બાળકમાં દેખાય તો તેને ક્ષય તો નથી થયો તેની તપાસ કરો.

વજન ઘટવું / વધવું નહીં ક્ષયના કારણે ?

એકાદ બાળકનું વજન વધે નહીં તો સમજવું તેને કોઈ બિમારી છે અથવા તેને અન્ન ઓછું પડે છે.

આ બન્ને વચ્ચેનો ફરક કેમ સમજવો ? સરળ છે.

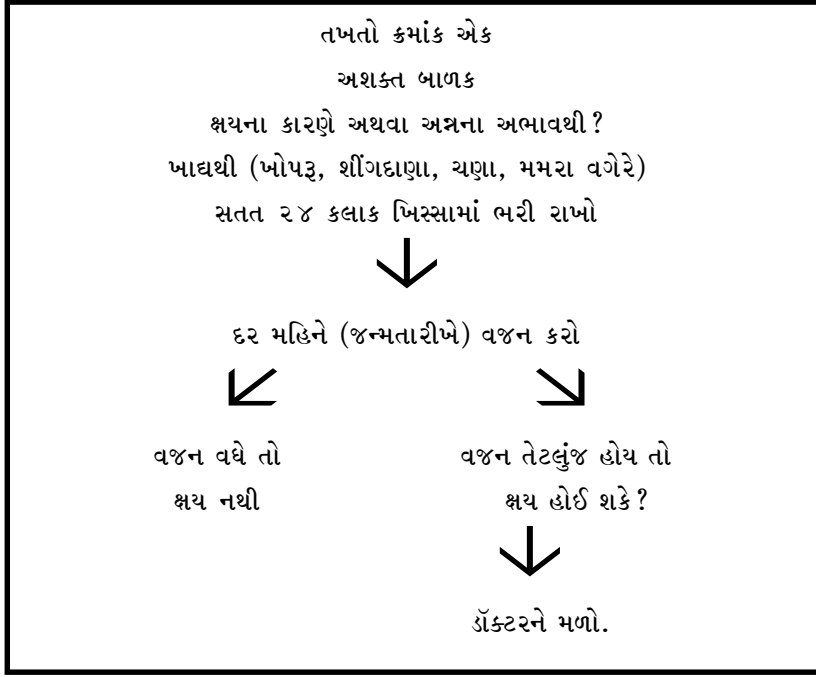
બાળકનું ગજવું ચોવીસ કલાક ખોપડ, ચણા, શીંગદાણાથી ભરેલું રાખો. એટલે તેને જોઈતું અન્ન મળી રહેશે, તે બિમાર નહીં હોય તો શીંગદાણા-ચણા ફાકવાથી તનું રોજ થોડું-થોડું વજન વધશે. તે તંદુરસ્ત, સશક્ત અને દીર્ઘાયુષી અને સુખી થશે, એટલે કમજોર ન હોય તેવાં બાળકનાં ગજવા પણ ભરેલાં રાખો.

આટલ કયાં પછી પણ જેનું વજન વધતું નથી તેનાં મા-બાપે ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ.

હંમેશા વજન કરો; પોતાનું અને બાળકનું

આખી દુનિયામાં જન્મથી લઈ પહેલાં જન્મદિવસ સુધી બાળકની જન્મતારીખ

**ક્ષયરોગ મટી શકે છે!
માત્ર દોઢ વર્ષ ઉપચાર કરો!
બી.સી.જી.ના ઈન્જેક્શન
બાળકોનું કરે સંરક્ષણ!**



પ્રમાણે તેનું વજન કરવામાં આવે છે. તેની તપાસણી કરવામાં આવે છે. પહેલાં જન્મદિવસથી ૧૮ વર્ષની વય સુધી દર ત્રણ મહિને તેનું વજન અને ઊંચાઈ જપાસવામાં આવે છે. બિમારી ન થાય માટે કાળજી લેવામાં આવે છે. બિમારી જણાય તો તરત ઈલાજ કરવામાં આવે છે.

કાબુમાં ના આવતી ઉધરસ ક્ષયનાં કારણે ?

૧૫ દિવસમાં કાબુમાં ન આવનારી ઉધરસ એક તો ક્ષયના કારણે હોઈ શકે અથવા દમાના કારણે હોઈ શકે. પોતાને દમ થયો છે કે કેમ તે જાણવાનો. સૌથી ઉપાય એ છે કે બ્રિકેનીલની ૨.૫ મિ.લી. ગ્રામની અરધી ગોળી મોઢામાં રાખવાથી જો ઉધરસ દમથી હોય તો તે તરતજ કાબૂમાં આવે છે. જો ઉધરસ બંધ ના થાય તો તે ક્ષયથી હોઈ શકે. આવા વખતે તરત ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો.

કેટલાક લોકોને ક્ષયના જંતુઓની એલર્જી હોય છે. તેમનાં શરીરમાં આ જંતુ હોય તો તેમને દમનો હુમલો આવી શકે છે. આ દરમિયાન ક્ષયરોગની દવા કરાવવામાં આવે તો તેનો દમનો રોગ કાબુમાં આવી શકે છે. દમનો રોગ ધરાવતા માણસને પણ ટી.બી. હોઈ શકે છે. આ બન્ને રોગમાંનો ફરક માત્ર ડૉક્ટરો ઓળખી શકે.

ગરદન પર થતી ગાંઠો ક્ષયની હોઈ શકે

ગરદનમાં અથવા ગળાના ભાગમાં જો નાની-નાની ગાંઠો થઈ હોય અને તે પ્રતિજૈવિકની (એન્ટીબાયોટિક) દવાઓથી અઠવાડિયામાં મટે નહીં તો તે ક્ષયરોગનું લક્ષણ હોઈ શકે. ગરદનની ગાંઠોનો ક્ષય થયો છે અથવા નહીં તે કેમ ઓળખવું? ખાસી સોયને ગરદનની ગાંઠમાં ભીંકવામાં આવે છે પછી તેને બહાર કાઢતા સોયનાં કાણામાં ગાંઠમાંનો નાનો ટુકડો ફસાય છે તે ટુકડાને તપાસતા તે ગાંઠ ક્ષયની છે કે

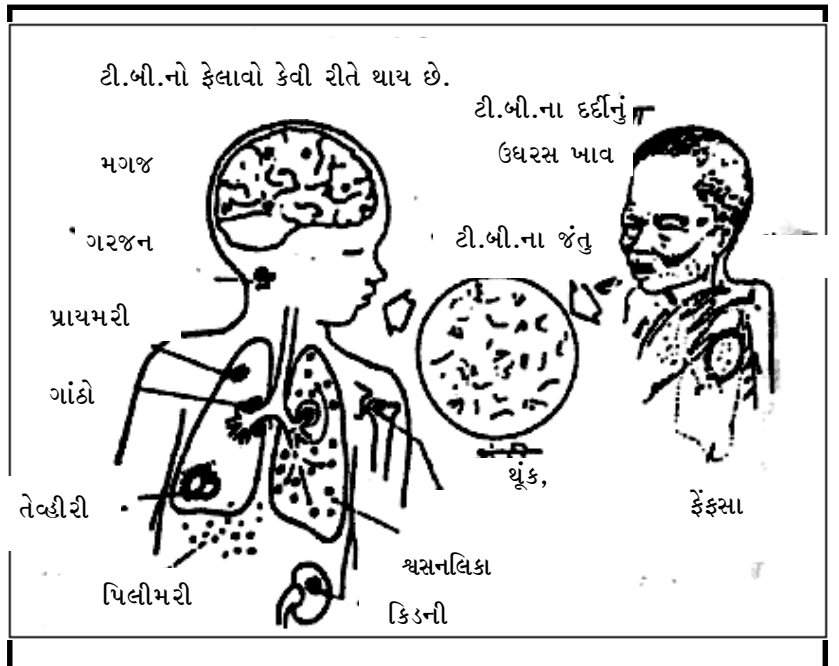
નહીં તે ખબર પડે છે. ગળામાંની ગાંઠોની તપાસણી માટે આ સૌથી સરળ તપાસ પદ્ધતી છે. તેને N.A.C.F. કહેવાય છે. શંકા જણાય તો આવી તપાસ જરૂર કરાવવી જોઈએ. કમજોર માણસના શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ ઓછું હોવાથી પણ તેની ચામડી નીચે આવી ગાંઠો થઈ શકે છે. એક જ આકારની એટલે ચણાના દાણા જેવડાં આકારની ગાંઠો હોય તો ચિંતા કરવાની જરૂર નથી પણ જો તે ગાંઠોનો આકાર વધવા માટે તો તપાસ કરાવવી જરૂરી છે. ભરપૂર તેલ, ઘી અશક્ત વ્યક્તિ (દર મહિને બે-ત્રણ કિલો) ખાય અને સાથે ખોપરુ ચણા-શીંગદાણા ખાય તો કમજોર વ્યક્તિ થોડાં સમયમાં સશક્ત થઈ જાય તેનાં શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધે અને આવી ગાંઠો થાય નહીં.

લંબાઈ ગયેલી કોઈ બિમારી/ કોઈ ત્રાસ

કોઈપણ બિમારી લંબાઈ જાય અને જલ્દી મટે નહીં તો ક્ષયરોગ થવાની શંકા થઈ શકે. ઘણીવખત બાળકોને પેટમાં દુઃખાવો થાય છે અને તેઓ માંદા પડે છે. કાબુમાં ન આવતો આવો બાળકોને પેટનો દુઃખાવો કેટલાક મહિના સુધી રહે છે અને ક્ષયની દવાથી તે મટી જાય છે.

ઉપચાર :

બી.સી.જી. આપેલ વ્યક્તિઓમાં ક્ષયના બીજા લક્ષણો દેખાતા નથી. ફક્ત બાળકનું વજન વધતું નથી. જીણો તાવ આવે છે,



એક જ લક્ષણ હોઈ શકે. બાળક ચિડીયું થઈ જાય. આવા વખતે ડૉક્ટરને લાગે કે ક્ષયરોગ થયો છે, તે કોઈ દવા આપે, તો ડૉક્ટર પર વિશ્વાસ રાખી બાળકનાં હિતમાં તે દવા લેવી જોઈએ, દવાનો કોર્સ પૂરો કરવો જોઈએ. બી.સી.જી.ને કારણે ક્ષયની સામે લડવાની બાળકને પ્રતિકારશક્તિ મળે છે. જેણે બી.સી.જી. લીધી ન હોય તેવા બાળકને શરીરમાં ક્ષયના કારણે મોટી ગાંઠો થાય છે.

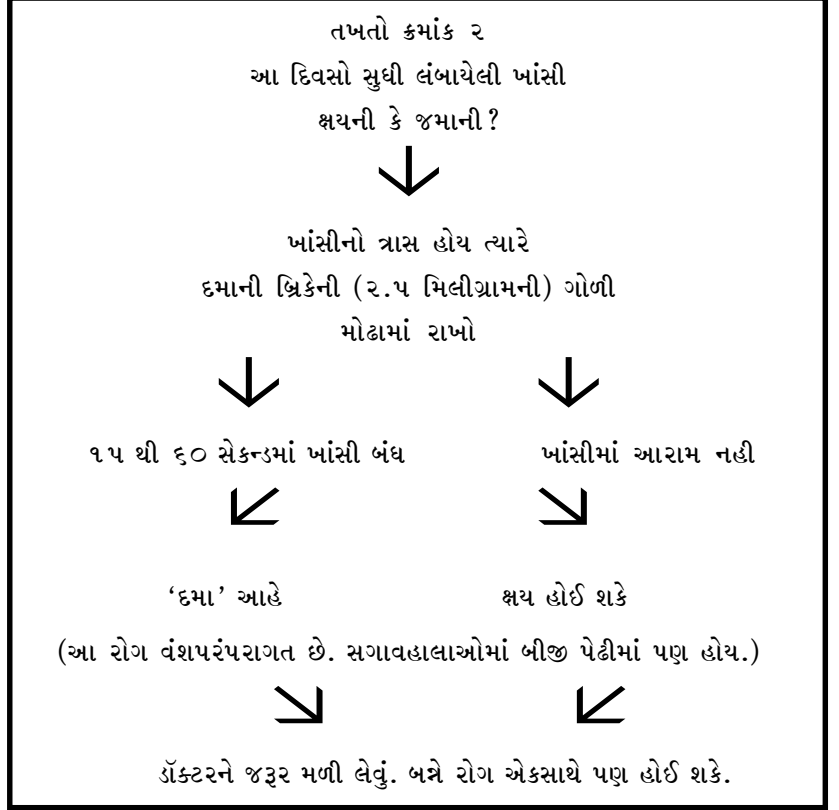
બી.સી.જી. આખ્યા પછી રોગપ્રતિકાર-શક્તિ ને કારણે રોગ પ્રસરતો નથી. ગળામાં, છાતીમાં નાની-નાની ગાંઠો થાય છે, તે એક્સ-રેમાં દેખાતી નથી ‘એક્સ-રે ક્લીયર’ છે એવો રિપોર્ટ આવે છે. તેમ છતાં ડૉક્ટર નિદાન કરે કે ક્ષયરોગ છે તો તમારે ડૉક્ટરની વાત પર વિશ્વાસ કરવો જોઈએ. વધુ રસોઈમા હોય તો રસોઈ બગડે તે પ્રમાણે ક્ષયના રોગને સારો કરવા વધુ ડૉક્ટરો બદલવા નહીં. પહેલાં યોગ્ય ડૉક્ટર નક્કી કરો. ડૉક્ટરે ઉપચાર શરૂ કર્યા પછી થોડાં દિવસમાં ક્ષયનાં લક્ષણો નષ્ટ થાય છે. પરંતુ દવા છ મહિના લેવી પડે છે. એક ડૉક્ટરે શરૂ કરેલી દવા બીજાં ડૉક્ટરના કહેવાથી બંધ કરવામાં આવે તો બાળકનું મૃત્યુ થઈ શકે છે.

ક્ષયપ્રતિબંધક ઉપાય :

ક્ષયરોગ કમજોર વ્યક્તિને થાય છે. બાળકને ક્ષય રોગ ના થાય તેનો પ્રતિબંધક ઉપાય એટલે બાળકને અશક્ત બનાવવું તથા કાયમ સશક્ત રાખવું. પૂરતા અન્નના અભાવે બાળકો અશક્ત થઈ જાય છે. માટે તેઓના ખિસ્સા હમેશાં ૨૪ કલાક શીંગ-ચણા, ખોપરું વગેરેથી ભરેલાં રાખવા તે સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

માંટ્રુ ટેસ્ટ :

ક્ષયના જંતુઓમાંના ક્ત પ્રથિન અલગ કાઢીને સોય દ્વારા ચામડીમાં ટાંકવામાં આવે છે. બે-ત્રણ દિવસમાં તે જગ્યા પર સોજો આવીને ગાંઠ જેવું થાય છે. ગાંઠનો ઘેરાવો માપવામાં આવે છે. બી.સી.જી.ને કારણે પ્રતિકારશક્તિ તૈયાર થઈને પાંચ



મિલીમીટરની ગાંઠ બને છે.

હવાદ્વારા શ્વાસમાંથી ક્ષયનાં જંતુ છાતીમાં જાય છે. તેવાથી મોટી ગાંઠ થાય છે. ક્ષયનાં જંતુ જેટલા વધારે તેટલી ગાંઠ મોટી હોય છે અને વધુ સોડો આવે છે. આ ગાંઠનો ઘેરાવો ૧૦ મિ.લી. કે તેથી વધારે હોય તો તે તપાસણી ‘પોઝીટીવ’ હોય છે. આ પછી બાળકની અન્ય ફરિયાદ સાંભળી દવા નક્કી કરાય છે. ઘણા કિસ્સાઓમાં ક્ષયરોગ હોવા છતાં આવી તપાસણી ‘નેગેટીવ’ આવે છે.

બી.સી.જી.ની રસી આખ્યા પછી શરીરમાં ક્ષય સામે પ્રતિકારશક્તિ નિર્માણ થાય છે. ક્ષયનાં જંતુ હવા દ્વારા શ્વાસમાંથી શરીરમાં પ્રવેશે તો પણ શરીર તેનો મુકાબલો કરી શકે છે અને દર્દીના જીવનને ડોખમ ઊભું થતું નથી.

મુંબઈલા બાળકોમાં ખરેખર ક્ષયરોગનું પ્રમાણ કેટલું છે તેનો ભાભા એટોમિક રિસર્ચ સેન્ટરમાં ડૉક્ટર કસ્તુરી અને તેમના સહાયકોએ ૧૯૮૧ થી ૧૯૮૫ માં અભ્યાસ કર્યો હતો. આરોગ્ય સેવામાં કર્મચારીઓનાં ૭૩ હજાર નામ છે. તેમાંના ૧૫ હજાર એટલે ૨૦% બાળકો છે. તેમાંના

જે બાળકો બિમાર પડ્યા તેમાંથી ૧% બાળકોને ક્ષયરોગ થયો હતો. આ પ્રમાણ મુંબઈમાં મધ્યમવર્ગીઓમાંનું છે. આવા આ ૩૧૬ ક્ષય થયેલાં બાળકો પૈકી અડધા બાળકો પાંચ વર્ષ નીચેની વયમાં હતાં. એક તૃતીયાંશ લોકોનાં ઘરમાં બીજી વ્યક્તિઓમાંથી કોઈક તે ક્ષય રોગ હતો. એટલે ઘરની કોઈ મોટી વ્યક્તિને ક્ષય હોય તો ઘરનાં બાળકોની તપાસણી કરાવવી જરૂરી હોય છે. ૮૦% લોકોની M.T. તપાસણી પોઝીટીવ હતી. આ બધા બાળકો ૧) વારંવાર સર્દી, ખાંસી થતી હતી ૨) જીણો તાવ હમેશાં આવતો હતો. ૩) વજન વધતું ન હતું. ૪) ઘરમાં અથવા આજુબાજુમાં કોઈકને ક્ષયનો રોગ થયો હતો. આમાંના એકથી વધારે લોકો ફરિયાદ લઈ આવ્યા હતાં.

૮૦% બાળકોને છાતીનાં એક્સ-રેમાં કંઈ રોગ દેખાતો નહોતો. આનો એવો અર્થ થાય કે છાતીનો એક્સરે પણ ક્લીયર હોય છતાં અંદર રોગ હોઈ શકે.

(ઈન્ડિયન એકેડેમી ઓફ પેડિએટ્રિક્સ ૧૯૮૭ ની રાષ્ટ્રીય કોન્ફરન્સના એલસ્ટ્રેક્ટ પુસ્તકમાંનાં ડૉ. કસ્તુરેના લેખમાંનાં આધારે માહિતી લીધી છે.)

મલેરિયા (હિવતાપ) એ અમિબા જેવા અતિસૂક્ષ્મ એવા એકપેશીય પરોપજીવી (પેરાસાઈટ) જંતુઓને કારણે થાય છે. તેનું નામ પ્લાઝમોડિયમ. તેની વ્હાયલેક્સ અને ફેલ્સીપેરમ જેવી બે ઉપજાતી ભારતમાં જોવા મળે છે. “ફેલ્સીપેરમ” જંતુ દ્વારા તીવ્ર, જીવલેણ મલેરિયા થઈ શકે છે અને યોગ્ય તેમ જ ઝડપી ઉપચારના અભાવે દર્દી મૃત્યુ પામી શકે છે.

સો વરસ પહેલાં ૨૦ ઓગસ્ટ ૧૮૯૭ ના રોજ મચ્છરો દ્વારા મલેરિયા ફેલાય છે એની શોધ ભારતમાં જન્મેલા સર ડોનાલ્ડ રોસ નામની વ્યક્તિએ સિંકંદરાબાદમાં કામ કરતાં કરી. તેને ભારતમાંનાં આ સંશોધને વૈદ્યકીય ક્ષેત્રમાંનું એકમાત્ર નોબેલ પારિતોષિક આ શોધ માટે મેળવ્યું. તે પહેલાં એશિયા, યુરોપ અને આફ્રિકામાં મચ્છરોનો અને મલેરિયાનો સંબંધ છે એવું ત્યાંની લોકકથાઓમાં ઉલ્લેખાયેલું જોખા મળે છે. ડૉ. રોસે આ હકીકત શા-નીય પ્રયોગો દ્વારા સિધ્ધ હોવાનું સિદ્ધ કરી આ હકીકત ઉજાગર કરી.

ચરક સંહિતામાં મલેરિયાનાં દર્દીનું ઉત્કૃષ્ઠ વર્ણન છે. મલેરિયા નામનો રોગ આપણી સંસ્કૃતી જેટલો જ જુનો છે. અને આજે પણ પ્રત્યેક ભારતને મલેરિયા હોવાની અને અમુક તબક્કે ને જીવલેણ હોવાની ભીતિ છે એવું જાગતિક આરોગ્ય સંઘટના જણાવે છે. જાણીતા ઉદ્યોગપતી શ્રી. આદિત્ય બિરલા આવાં જીવેણ મલેરિયાને કારણે મૃત્યુ પામ્યા તે સર્વે જાણે છે.

૧૯૩૬ માં એક અંદાજ અનુસાર તે વર્ષમાં મલેરિયાથી પીડાતા લોકો કામ કરી ન શકવાની સ્થિતિને કારણે ભારતને ૧૦૦૦ કરોડ રૂપિયાની આર્થિક હાની સહન કરવી પડી હતી. આજે ચાલુ સમયમાં આ હાનિ કેટલાં પહોંચી હશે? કેન્દ્ર સરકાર દરવર્ષે મલેરિયા નિર્મૂલન કાર્યક્રમ માટે ૨૦૦ કરોડનો ખર્ચો કરે છે. સરકારી તેમ જ ખાનગી તેમજ મલેરિયાનાં દર્દી આ રોગ પાછળ મખલખ ખર્ચો કરે છે. તેમ છતાં ગયા બે દાયકામાં મલેરિયા સતત ગતિથી વધતો જ જાય છે. એકલા ૧૯૯૧-૯૨ માં ફક્ત મહારાષ્ટ્રમાં મલેરિયાના રોગી ૫૦ ટકાના દરે વધ્યા હતા.

૧૯૯૫-૯૬ માં મહારાષ્ટ્રમાં ૩.૮૦ લાખ લોકોને મલેરિયા થયો હતો અને તેમાંનાં ૨૩૪ દર્દી મૃત્યુ પામ્યા હતાં. એટલે મલેરિયા વિષે માહિતી મળે છતાં ગાફિલ રહી મરવાં કરતાં પ્રાયમાક્વીન સાથે ક્લોરોકિવિન અથવા કિવિનિન અથવા મેફ્લોક્વીનનો સંપૂર્ણ કોર્સ કરી રોગમુક્ત જાવું ડહાપણભર્યું છે. ક્લોરોકિવિન પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રમાં અને મલેરિયા નિર્મૂલન યોજનાનાં કર્મચારીઓ પાસે મફત મળે છે.

મલેરિયાનાં રોગનાં જંતુ :

મલેરિયા એ અમિબા જેવાં અતિસૂક્ષ્મ એવો એકપેશીય પરોપજીવી (પેરાસાઈટ) જંતુ દ્વારા થાય છે. તેનું નામ પ્લાઝમોડિયમ. તેની વ્હાયલેક્સ અને ફેલ્સીપેરમ એ બે ઉપજાતી ભારતમાં જોવામાં આવે છે. ‘ફેલ્સીપેરમ’ જંતુ દ્વારા તીવ્ર, જીવલેણ મલેરિયા થાય છે. ઝડપી અને યોગ્ય ઉપચારનાં અભાવે રોગી મૃત્યુ પામે છે.

પ્લાઝમોડિયમ ફેલ્સીપેરમનું પ્રમાણ કુલ દર્દીઓમાં ૩૦ ટકાથી વધારે હોવાથી આ વિભાગ અતિ સંવેદનશીલ તરીકે ઓળખાય છે. આ પ્રમાણે મહારાષ્ટ્રમાં ૧ મુંબઈ, ૨ થાણે, ૩ નાસિક, ૪ અલિબાગ, ૫ ઘુળે, ૬ પુના, ૭ અહમદનગર, ૮ ગડચિરોલી, ૯ ચંદ્રપૂર વગેરે ૧૦ જિલ્લાઓ અતિસંવેદનશીલ હોવાનું જાહેર થયું છે. (બાકીની ટકાવારી ૭૦ ટકા જેટલી હોઈ શકે.)

મલેરિયાનો પ્રસાર

એનાફિલીસ નામનાં મચ્છરની માદી મલેરિયા પ્રસારાવે છે. તે મલેરિયાના રોગીને કરડે છે ત્યારે તેનાં શરીરમાં રક્તની સાથે મલેરિયાનાં જંતુ પણ પ્રવેશે થે. તેનાં શરીરમાં તે જંતુઓનો બે અઠવાડિયામાં અનેકગણો વધારો થાય છે. તે પછી તે

માદી તે જીવે ત્યાં સુધી જેણે કરડે તેનાં શરીરમાં તેની લાળ સાથે મલેરિયાનાં જંતુઓ પ્રવેશ થાય છે.

આ જંતુ રક્તની સાથે દર્દીના લિવરમાં જાય છે ત્યાં એકાદ-બે અઠવાડિયામાં પ્રત્યેક રોગજંતુ દ્વારા ૨૦૦૦ થી ૪૦૦૦૦ જંતુ પેદા થાય છે. આ જંતુઓને કારણે લિવરની પેશી ફાટી જાય છે અને આ જંતુઓ ફરી રક્તમાં પ્રવેશે છે. લોહીમાંથી લાલપેશીઓમાં પ્રવેશ કરી આ જંતુઓ ફરી અસંખ્યગણા વધે છે. આ કારણે લાલ પેશીઓ ફૂલી જાય છે અને અંતે ફાટી જાય છે. આના કારણે રોગીને એક-બે કલાક ખૂબ જ ઠંડી લાગે છે. ત્યારપછી બે-ત્રણ કલાક ખૂબજ તાવ આવે છે અને છેલ્લે બે કલાક ખૂબજ પરસેવો આવે છે.

રોગીની શરૂઆતમાં જ્યારે ખૂબ જ ઠંડી લાગે છે ત્યારે બહુજ શક્તિ નષ્ટ થાય છે. પછી જ્યારે ખૂબ પરસેવો આવે ત્યારે શરીરમાંથી ખૂબ પાણી અને ક્ષાર બહાર નીકળી જવાથી દર્દી સાવ ગળી જાય છે. લાલ પેશી ફાટવાની બહાર પડેલાં જંતુ બીજી લાલ પેશીઓમાં પ્રવેશે છે અને ત્યાં તેમની સંખ્યામાં વધારો થાય છે. આ લાલ પેશીઓ બીજા ૪૮ કલાકમાં ફૂલીને ફાટી જાય છે આ પ્રમાણે દર ૪૮ કલાકે રોગીને ફરી ઠંડી, તાવ અને પરસેવાના ચક્કરમાંથી પસાર થવું પડે છે.

લાલ પેશીઓ પ્રાણવાયુનું વહન કરે છે. આ પેશીઓ નષ્ટ થવાથી પ્રાણવાયુના અભાવે દર્દી મૃત્યુ પામી શકે છે. થંડી ભરાવાથી તેમ જ અતિશય તાવ આવવાથી મગજ પર તેની અસર થઈ શકે છે.

અંદર રહેલા જંતુઓને કારણે લાલપેશીઓ ફૂલી જાય છે. આ ફૂલેલી પેશીઓ એકમેકને તેમજ વાળ જેટલી પાતળી રક્તવાહિનીઓને ચોંટી જાય છે. આતા કારણે આગળ વધતો રક્તપ્રવાહ થાંબી જાય છે. અને જેતે અવયવોમાં આ થાય તે અવયવોમાં ઈજા થાય છે.

આવું મગજમાં થાય તો તેને સેટેબ્રાલ મલેરિયા કહે છે. જો મગજના ચ્વસન તેમ જ હૃદયગતિ નિમંત્રણ કરવાવાળા ભાગમાં આવું થાય તો રક્તપુરવઠો ખંડિત થવાની

રોગી તુરંત મૃત્યુ પામે છે. અથવા તે બેશુદ્ધ થઈ શકે, તેને માથામાં ખૂબ જ દુખાવો થાય અને મગજના અન્ય વ્યાધિ થઈ શકે છે.

આ જો ફેફસામાં થાય તો રોગીને કફ, ઉધરસ અને ન્યુમોનિયા થાય છે, આંતરડામાં આ થાય તો ઊલ્ટી, જુલાબ થાય છે.

બહુ બધી લાલપેશીઓ ફૂટી જાય તો બહાર આવેલું હિમોગ્લોબિન પેશાબદ્વારે બહાર પડે છે ત્યારે કાળો પેશાબ થાય છે. આને બ્લેક વોટર ફિવર કહે છે. આવા કિસ્સામાં કિડની ફેલ થવાથી દર્દી મૃત્યુ પામી શકે છે.

લાલ પેશી ફૂટ્યા પછી તેમાંના લાલ ‘હીમ’ દ્વારા બિલીડીબીન નામનો પીળો પદાર્થ તૈયાર થાય છે જેના કારણે દર્દીની આંખોનો રંગ પીળો થઈ જાય છે તેને જ આપણે કમળો થયો એવું કહીએ છીએ.

મલેરિયાનું રોગનિદાન :

વારંવાર મચ્છર કરડવાથી મલેરિયા થયા પછી મલેરિયાવિરુદ્ધ થોડી પ્રતિકારશક્તિ નિર્માણ થાય છે. આવા લોકોને સામાન્ય નિયમ પ્રમાણે એક દિવસ છોડીને થતી ઠંડી-તાવની તકલીફ થતી નથી. અથવા તે ઓછાવધતા પ્રમાણમાં ઠંડી-તાવ આવી શકે છે. એટલે કોઈપણ જાતના તાવને પ્રથમદર્શી મલેરિયા સમજવું એમ રાષ્ટ્રીય મલેરિયા નિર્મૂલન સંસ્થાનો આદેશ છે.

રોગીના લોહીનું એક ટીપું કાચની પટ્ટી પર રાખી તે સૂક્ષ્મદર્શકથી જોવામાં આવે છે. ત્યારે લાલપેશીઓમાં મલેરિયાનાં જંતુ દેખાય છે. પણ પ્રત્યેક રોગીનાં પ્રત્યેક લોહીનાં ટીપામાં આ જંતુ હોય જ એવું જરૂરી નથી એટલે જંતુ દેખાય તો મલેરિયા છે અને જંતુ ન દેખાય તો મલેરિયા નથી એવું માની ન શકાય. આવા કેસમાં વારંવાર રક્તતપાસણી થાય છે. ખાસ કરીને રોગી ગંભીર હાલતમાં હોય તો વારંવાર આવી તપાસ કરવી પડે છે.

વ્હાયલેક્સ અને ફેક્સીપેરમ વચ્ચેનો ફરક

ફેક્સીપેરમમાં અતિ તીવ્ર રોગની અસર થાય છે. ઉપર વર્ણવેલા બધા જ્ઞાસ સ્વતંત્રપણે અથવા સાથે બન્ને પ્રકારનાં

મલેરિયા (હિવતાપ), ડેંગ્યુ, ફાયબેરિઆ (હત્તીરોગ) વગેરે ભયંકર રોગથી બચવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય એટલે રોગના મચ્છરોથી પોતાનું સંરક્ષણ કરવું.

મલેરિયામાં થાય છે પણ તે ફેક્સીપેરમ પ્રકારના મલેરિયામાં વધારે તીવ્રતાથી થાય છે અને રોગીના મૃત્યુની સંભાવના આ પ્રકારના મલેરિયામાં વધારે હોય છે.

ચક્રતમાંથી ફેક્સીપેરમનાં સર્વ જંતુ એકજ સમયે એકસાથે બહાર પડે છે. જ્યારે વ્હાયલેક્સમાં તે ટુકડે-ટુકડે અને જુદા જુદા સમયે પડે છે. કેટલાંક જંતુઓ તો બે-ત્રણ વર્ષ સુધી ચક્રતપેશીઓમાં સુમાવસ્થામાં રહી પછી પાછાં સક્રિય થઈ ફરી બિમારી ફેલાવે છે અને આમાં રોગીને વારંવાર તાવ આવે છે. તેની પ્રકૃતિ ગંભીર થઈ જાય છે. ચક્રતમાં પ્રવેશી ત્યાંના જંતુ નષ્ટ કરનારી ગ્રામ્યામાકિવન નામની દવા રોગીને આપવામાં ન આવે તો તેનો રોગ સંપૂર્ણપણે નષ્ટ થતો નથી.

રક્તમાંના કેટલાક જંતુઓનું નર અને માદાનાં રૂપાંતર થાય છે. આવા નર-માદીને નષ્ટ કરવા માટે પ્રાયમાકવીન આપવી જ પડે છે. તે બીજા કોઈ ઔષધથી નષ્ટ થતાં નથી.

દવા-પાણી :

રાષ્ટ્રીય મલેરિયા નિર્મૂલન સંસ્થાનાં વિષ્ણુપ્રતોએ રાષ્ટ્રીય તર્કશુદ્ધ ઉપચાર પદ્ધતી બનાવી છે. તેમનાં કર્મચારીઓ તેને અનુસરે છે. સર્વે ડૉક્ટરોએ તેને અનુસરવું જોઈએ જે નીચે પ્રમાણે છે—

૧) રોગીને દવા ચાલુ કરતા પહેલાં મલેરિયા વ્હાયલેક્સના કારણે છે કે ફેક્સીપેરમાનાં કારણે તે રક્ત તપાસણી કરી નક્કી કરવનું. રક્તતપાસણી ખાનગી ક્લીનિકમાં થઈ શકે તથા સરકારી દવાખાનામાં મફતમાં પણ થઈ શકે.

૨) જિહ્વા મલેરિયા અધિકારી દરેક જિહ્વામાં હોય છે. તે પોતાના જિહ્વામાં વ્હાયલેક્સનો ઉપદ્રવ વધારે છે કે ફેક્સીપેરમ તે જણાવે. તેના પરથી મલેરિયાના વ્યાપનો અંદાજ આવી શકે.

બન્નેમાંથી કોઈપણ પ્રકારનો મલેરિયા હોય તો પણ રોગીનાં લોહીમાંનાં જીવાણું

નષ્ટ કરવા ક્લોરોક્વીનની ૬ ગોલી ઉપચારના પહેલાં દિવસે (૪ એક વખતમાં પછી ૨ ગોળી ૬ કલાક પછી) અને ૨ ગોળી પ્રત્યેક બીજા અને ત્રીજા દિવસે આપવી જોઈએ.

વ્હાયલેક્સ મલેરિયા હોય તો ચક્રતમાંનાં જંતુ નષ્ટ કરવા માટે પ્રાયમાકવીન રોજ ૫ મિ.લી. ગ્રામ પ્રમાણે ૫ દિવસ આપવું જોઈએ (બલે જુના પુસ્તકો આ દવા ૧૪ દિવસ લેવા જણાવતાં હોય તેમ છતાં રાષ્ટ્રીય મલેરિયા નિર્મૂલન સંસ્થાના નિષ્ણાતોના અનુભવ પ્રમાણે ભારતમાં ફક્ત ૫ દિવસ પ્રાયમાકવીન આપવાથી કામ થઈ જાય છે.).

ફેક્સીપેરમમાં ફક્ત એક જ વખત પહેલા દિવસે ૪૫ મિ.લી. ગ્રામ પ્રાયમાકવીન આપવું પડે. જો કોઈ દર્દીને વ્હાયલેક્સ અને ફેક્સીપેરમ બન્ને પ્રકારનો મલેરિયાનો અસર હોય (અથવા બન્નેમાંથી નક્કી શું છે તે સિધ્ધ થયું ન હો. તો પ્રાયમાકવીન પહેલાં દિવસે ૪૫ મિ.લી. ગ્રામ અને પછી ૪ દિવસ રોજ ૧૫ મિ.લી. ગ્રામ આપવી).

ફક્ત ગર્ભવતી -નીઓને અને એકવર્ષ નીચેનાં બાળકોને પ્રાયમાકવીન ન આપી શકાય. કેટલાક સિંધી લોહાણા લોકો (જેમને જી.ઈ.પી.ડી. ડિકીશિઅન્સી હોય છે). શેકડે ૧૧ ટકા ભારતીઓને પ્રાયમાકવીન આપી શકાય.

કેટલીક જગ્યાએ મલેરિયાના જંતુ ક્લોરોક્વીનને દાદ આપતાં નથી. આવા પ્રસંગે ક્વીલીનની ૩૦૦ મિ.લી. ગ્રામની ૨ ગોળી સવાર-સાંજ અઠવાડિયા સુધી આપવી પડે છે. પહેલા ક્વીલીનની ગોળી આખા દેશમાં (પોસ્ટ ઓફિસમાં સુધ્ધા મફતમાં મળતી હતી). તે ફરીથી પહેલાંની જેમ ચાલુ કરવાની જરૂર છે. કમસે કમ પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રોમાં તે તુરંત ઉપલબ્ધ થાય તે રીતે ચાલુ કરવાની જરૂર છે.

ક્વીલીનના બદલે મેફ્વોકલીનની ૨૫૦ મિ.લી. ગ્રામની ૩ ગોળી એકસાથે લેવાથી પણ ફાયદો થાય.

ચીકનપોક્સ (શીતળા)ની રસી ભારતમાં પલબ્ધ નથી પણ સ્તનપાન કરતા એકવર્ષ નીચેના બાળકોને શીતળા થાય તો પણ તે ખાસ ત્રાસદાયક હોતા નથી. ચીકલપોક્સ આયુષ્યમાં એકવાર જ થાય છે. એક વર્ષ નીચેનાં બાળકોને ચીકનપોક્સ થયેલ બાળકો સાથે બેફિકર થઈ રમવા દેવા જોઈએ. આનાથી જો તેમને પણ ચીકનપોક્સ થાય તો તે ત્રાસરહિત હોય છે. અને પછી આખી જિંદગી પાછા ચીકનપોક્સ થવાની ઝંઝટમાંથી છૂટકારો મળે છે.

આર્ટીમિસીન નામની ચિની ઔષધી પણ ફાયદાકારક સાબિત થાય છે. આ બન્ને નવી દવાઓ દેશમાં ઉપલબ્ધ છે.

ક્લોરોક્વીન ઔષધી :

સલ્ફા + પાયરિમિથામીન યા બન્નેની ૩ ગોળી એકસાથે વાપરે છે. તે વ્હાયલ્ડક્સ ને વાપરવી નથી. ક્લોરોક્વીનને ફાયદો ન થનારે ફેલ્સીપેરમ આ ઔષધને પણ દાદ દેતા નથી.

ઔષધનું પ્રમાણ :

અહીં મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓ માટે દવાનું પ્રમાણ જણાવ્યું હતું. નાના બાળકો માટે મોટાઓનાં પ્રમાણનું $\frac{1}{4}$ (પા.) ટકા દવા, ૧૨ વર્ષ નીચેના માટે દવાનું પ્રમાણ મોટાઓ કરતાં અડધું, ૮ વર્ષ નીચેનાં બાળકો માટે પા($\frac{1}{4}$) ગણુ અને ૪ વર્ષ નીચેના બાળકો માટે ૧/૮ દવા ૧ વર્ષ નીચેનાં બાળકો માટે વાપરવી. આજ નિયમ સર્વે દવાઓને લાગુ પડે છે.

સાવચેતી- દવાઓ ખાલી પેટે લેવી નહીં :

એકાદે રોગી વધારે ગંભીર જણાય તો તેને સેરેબ્રલ મલેરિયા (મગજનો મલેરિયા) તો નથી થયો ને? આ સાવચેતી લઈ તેને હોસ્પિટલમાં તયરત દાખલ કરવો જોઈએ!

૫) તાવથી તપેલું શરીર લીના કપડાથી લૂછી તાવ ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ પણ તેના શરીરને એકદમ ઠંડુ પડવા ન દેવું.

તાવ ઉતારવા માટે પેરાસિટામોલ નામની ગોળી આપો.

શરીર લુંછવા એકદમ ઇંડુ પાણી ન

વાપરવું.

વધારે પડતા બ્લેન્કેટ અથવા ચાદરો તેને ઓઢાયો નહીં.

૬) મલેરિયાના રોગીને વધારો પાણી અને ખોરાક જોઈએ છે. રોગીને ધૂજારી સાથે તાવ આવે ત્યારે બહુજ ષણતા અને શક્તિ નષ્ટ થાય છે. અને પરસેવો ખૂબ આવવાથી બહુજ પાણી શરીરમાંથી બહાર જતું રહે છે. તેની ભરપાઈ કરવા રોગીને ભરપૂર પાણી અને તેને ભાવે તેવો ખોરાક રોગીને આપવો જોઈએ. દર્દીએ પૂરૂ ભોજન ન લઈ શકે તો ફળો, શીંગ-ચણા તેઓ ખાઈ શકે તેવો અમારો અનુભવ છે.

મલેરિયા અને ગર્ભવતી -ની

ગર્ભવતી -નીને મલેરિયા થાય તો ગર્ભપાત થવાનો સૌથી વધુ ખતરો હોય છે. અધુરા દિવસે અશક્ત અલ્પાયુષી બાળક જન્મી શકે છે. જ્યાં મલેરિયાનું પ્રમાણ વધારે છે ત્યાં ગર્ભધારણના ત્રણ મહિના પછી પ્રસૂતી મહિના દોઢ મહિના સુધી દર અઠવાડિયે બે ગોળી ક્લોરોક્વીન આપવી. જેથી મલેરિયા થતો નથી. ગર્ભપાત ટાળી શકાય અને પૂરા દિવસે તંદુરસ્ત બાળક જન્મી શકે.

ઠાણે મુંબઈસહિત મહારાષ્ટ્રમાંના ૧૦ અતિસંવેદન જિલ્લામાં પ્રત્યેક ગર્ભવતીને આ ક્લોરોક્વીનની ગોળી આપવી જ જોઈએ. એવો રાષ્ટ્રીય મલેરિયા નિર્મૂલનનો આદેશ છે. બધા ખાનગી ડૉક્ટરોને આ માહિતી ઉપયોગી થઈ પડશે.

મલેરિયા ટાળો :

શક્ય તેટલા મચ્છરોનો નાશ કરવામાં

આવે તથા આવા મચ્છરો આપણને કરડે નહીં તેનું ધ્યાન રખાય તો મલેરિયા ટાળી શકાય.

આવાં મચ્છર સાંજના સમયે હાર રમતા બાળકો અને કામ કરતા વ્યક્તિઓને વધુ કરડે છે. આ શક્યતા ટાળવા માટે

૧) સૂર્યાસ્ત પછી સૂર્યોદય સુધી લાંબી બાયના સદરા અને પાયજામાં પહેરવા જોઈએ. ઠેક નાના બાળકથી ખાંડી દાદા-દાદી સુધી.

૨) રાત્રે મચ્છરદાનીમાં સુઈ જવું શક્ય હોય તો (નાયલોનની મચ્છરદાનીમાં હવાની હેરફેર સારી રીતે થાય છે) નાયલોનની ‘ડેલ્ટામેથ્રીન’ ઔષધ લગાડેલી મચ્છરદાનીમાં સુઈ જવું. આજ એક મલેરિયા, હત્તીરોગ વગેરેને ટાળવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

૩) મચ્છર ભગાવનારી અગરબત્તી-દવાઓ વાપરવી.

૪) ઘરના બારી-બારણાને જાળી બેસાડો.

૫) ઘરમાંનાં મચ્છરોને મારો.

બજારમાં ડેલ્ટામેથ્રીન (કેઓથ્રીન) નામનું કિટનાશક મળે છે. તેનાથી ડાંસ, કીડી, વાંદા, માખી વગેરે મરી જાય છે. આ દવા લગાડેલી મચ્છરદાણીને આપણે હાત લગાડીએ અથવા કદાચ નાના બાળકો તેને મોઢામાં નાંખે તો પણ તેની કોઈ અસર થતી નથી. એકવાર આ દવા મચ્છરદાણી પર લગાડો તેની અસર છ મહિના સુધી રહે છે. તે દવાની વાસ પણ આવતી નથી.

એક મચ્છરદાણીમાં અંદાજે આ દવા લગાડવાનો ખર્ચ ૧૫ રૂપિયા થાય છે. ૧૦ ચોરસમીટરની સિંગલ મચ્છરદાણીમાં ૧૦ ગ્રામ અને ૧૫ ચો.મીટરની મચ્છરદાણીમાં ૧૫ ગ્રામ દવા લગાડાય. આ દવા નાયલોનની સિંગલ મચ્છરદાણી માટે $\frac{1}{4}$ લિટર પાણીમાં ભીંજવવામાં આવે છે. સુતરાઉ મચ્છરદાણી માટે અનુક્રમે ૨ અથવા ૩ લિટર પાણી સિંગલ અથવા ડબલ સાઈઝ માટે જોઈએ.

એક પ્લાસ્ટીકની બાલદીમાં ઉપર પ્રમાણે દવા પાણીમાં નાથી મચ્છરદાણી ભીંજવવી. રબરનાં હાથમોજાં પહેરી રાખવા. દવા

એક ઘર એક પાણીચારું એવી મોહિમ હોવી જોઈએ !

સારા નસીબે બાળકોને શ્વાસ લેવા મોટાઓની પરવાનગી લેવી પડતી નથી. બાળકો જન્મતા જ સ્વતંત્ર થઈ જાય છે. ઘરના તેઓ રાજા હોય છે. પણ તેમને ખાવા-પીવાનું સ્વાતંત્ર્ય નથી. મુંબઈ સમુદ્ર કિનારે છે. જ્યાં ભેજવાળી હવા હોવાથી ખૂબ પરસેવો આવે છે. તેથી ખૂબ તરસ લાગે છે, જેને તરસ લાગે તે બાળક રડે છે. તેને પાણીની જરૂર છે. કારણ ગરમીથી ચામડી બળે છે. તાવ આવે છે અને જો શરીરમાં પાણી હોય તો પરસેવો કેવી રીતે આવે ? આવા બાળકને તાવ આવે છે. તેમને ઉનાળામાં હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવા પડે છે. પાણી ઢોળાઈને ઘટ ખરાબ ન થાય માટે પાણી બાળકોની પહોંચથી દૂર રાખવામાં આવે છે અને બાળકો પાણી માટે મોહતાજ હોય છે... આ વધારે લાગે તેવા શબ્દો હકીકતમાં સત્ય પરિસ્થિતી છે. દર ઉનાળામાં અમારી હોસ્પિટલમાં પીવાનું પાણી ઓછું પડવાથી તાવ આવેલાં ૫૦-૧૦૦ બાળકો તાવ (ઉષ્ણઘાત)ને કારણે દાખલ થાય છે. આમા ઘરનો સ્વામી પાણી વગર તરસ્યો. આવી બદતર સ્થિતી બાળકોની હોય છે જે બદલવી જોઈએ.

આંખ-નાક-મોંમાં ના જાય તે જોવું. દવા મચ્છરદાણીમાં સરખીરીતે લગાડ્યા પછી એકાદી પાણી શોષી ન લે તેવી રબર જેવી ચડાઈ પર તે પાથરવી. અરધી સુકાઈ જાય પછી તેને દોરી પર ટાંગો. આ બધાં કામ તડકામાં ન કરો.

દર અઠવાડિયે બદલો.

આવી મચ્છરદાણી વાપર્યા વગર તેની ઉપયોગીતા સમજાશે નહીં. તેનાથી રોજના કિટનાશક દવાનો થર્મો જરૂર બચાવી શકાય.

૨) મચ્છરના પેટ્ટા થવાની જગ્યા તેની ઉત્પત્તિસ્થાન અને મચ્છરનાં ઇંડાનો નાશ કરો.

સ્થિર પાણીમાં મચ્છર ઇંડા મૂકે છે. તેમાંથી ઈંચળ બને અને પછી મચ્છર પેટ્ટા થાય.

ઘરની આજુબાજુ પાણી જમા ન થવા દો. જ્યાંથી પાણી કાઢવું શક્ય ન હોય ત્યાં થોડું ઘાસલેટ નાખો. ઓવરહેડ પાણીની ટેન્ક ઢાંકેલી રાખો.

ઘરની આજુબાજુનો પરિસર દર અઠવાડિયે સાફ કરાવો. ફૂલદાણીનું પાણી

નાના ડૉક્ટર

ડૉ. હેમંત જોશી

ડૉ. અર્યના જોશી

છોકરા-છોકરીઓને મસ્ત જીવન કેવી રીતે જીવવું, બિમારી કેવી રીતે ટાળવી તે જણાવી તેમને અને તેમની મદદથી સમાજને નિરોગી કરવાનો પ્રયત્ન/ પ્રકલ્પ ઈન્ડોનેશિયામાં હાર્ડી વેટાને નામના ડૉક્ટર છે. તેમની છોકરીએ તેમને કહ્યું, ‘પાપા હું જ્યારે ડિગ્રી મેળવીશ ત્યારે તમે હશે અથવા નહીં હોવ?’

તેમણે પુછ્યું ‘કેમ’?

“આજે જ અમારી ડિયર કહેતી હતી કે તેમના જવાન પતિ ગુજરે ગયા. અમે પુછ્યું કેવી રીતે? ડિયરે કહ્યું, ‘તે ખૂબ જ સિગારેટ પીતા હતા તેવા કારણે તેઓ મૃત્યુ પામ્યા.’ તમે પણ ખૂબ જ સિગારેટ પીઓ છે. હું જ્યારે ડિગ્રી મેળવીશ ત્યારે તમે ક્યાંથી હશો?” ડૉક્ટરની છોકરી સહજપણે બોલી ગઈ પણ ડૉક્ટરની આંખો ખૂલી ગઈ.

વેટોન કહે છે કે તે પોતે ડૉક્ટર છે. તેમને પોતાને ખબર છે કે સિગારેટ પીવાથી આયુષ્ય ઓછું થાય છે, જીંદગી બગડે છે છતાં પણ તેમની સિગારેટની આદત છૂટતી નહોતી. પણ તેમની છોકરીના ઉપરોક્ત સવાલે તેમની આંખો ખોલી નાંખી. તે દિવસથી તેમને સિગારેટ છોડી દીધી. તે દિવસે તેમને બાળકો સમાજમાં કેટલી મોટી ક્રાંતિ સર્જી શકે છે તેનો સાક્ષાત્કાર થયો. તેમને થયું કે ઈન્ડોનેશિયામાંનાં હોશિયાર બાળકોને જો હું વૈદકિય શિક્ષણ આપી શકું તો તેઓ પોતાના ઘરની સારી કાળજી રાખી શકશે. આપણા સમાજની પણ આનાથી સારી સેવા થઈ શકશે. કોઈને પણ સમજાય એવી સાદી ભાષામાં આરોગ્ય અને બિમારીનું તેમને શિક્ષણ આપવું જોઈએ. તેમણે પાકો નિર્ધાર કરી પોતાની સરકારી નોકરીનું રાજીનામું આપ્યું. સ્કૂલોના અમુક હોશિયાર બાળકોને ભેગા કરી તેમને તેઓ આરોગ્યના પાઠ ભણાવવાં લાગ્યા.

તેમણે તે બાળકોને નાના ડૉક્ટર (અંગ્રેજીમાં લીટીલ ડૉક્ટર)ની પદવી આપી. આ બાળકો પોતાના વર્ગના-સ્કૂલના અન્ય

બિમાર બાળકોને શોધી-શોધીને તેમને ઓષધોપચાર માટે ડૉક્ટરો પાસે મોકલવા માંડ્યા. શક્ષણ પામેલાં આવા બાળકો પોતાનાં ઘરમાં પણ જાગૃતી લાવવા માંડ્યા. આ પ્રકારે ઈન્ડોનેશિયામાં આરોગ્ય સેવા અને આરોગ્યમાં સુધારો આવ્યો. તેમનાં આ કાર્યક્રમને જાગૃતિક આરોગ્ય સંઘટનાની પણ માન્યતા પ્રાપ્ત થઈ છે.

ત્યાં ગયેલાં જામિલનાડુનાં કેટલાંક ડૉક્ટરો આ કાર્યક્રમ જોઈને ખૂબજ પ્રભાવિત થયા. ડૉ. કૉષ્ટાકુમારી અને તેમનાં ડૉક્ટર મિત્રોએ આ કાર્યક્રમ તામિલનાડુમાં શરૂ કર્યો. તેમના આ કાર્યક્રમનો હિન્દુ નામનાં દૈનિકમાં લેખ છપાયો. અખબારનો લેખ વાંચીને આંધ્ર પ્રદેશમાં એક આઈ. એસ. ઓફિસરે પોતાનાં જીલ્લામાં પણ આ કાર્યક્રમ શરૂ કર્યો. આવો કાર્યક્રમ આપણા રાજ્યમાં મહારાષ્ટ્રમાં પણ શરૂ થયો જોઈએ. આ કાર્યક્રમનું નામ થે- નાના ડૉક્ટર. નાનો ડૉક્ટર કોણ હોય છે. સ્કૂલનાં ૧૦ છોકરાઓમાંનો એક હોશિયાર છોકરો જે અભ્યાસમાં અને ખેલકૂદમાં પણ આગળ હોય તેણે વ્યવસ્થિત શિક્ષણ આપી તેનાં પર નાનાં ડૉક્ટર બનવાની જવાબદારી નાખી તેણે નાનાં ડૉક્ટર તરીકે તૈયાર કરી શકાય.

આવા બાળકને નાના ડૉક્ટરનો બિલ્લો આપવામાં આવે છે તેને રોજ ૧૦ મિનિટ (કેમ કે તેમનું બાકીનું શિક્ષણ અવરોધાય નહીં) પ્રમાણે ૧૦ દિવસ ડૉક્ટર તેમને મહત્વની નાની-નાની આરોગ્યવિષયક વાતો શીખવે અને તે એક બાળક પોતાનાં વર્ગનાં બીજાં ૧૦ બાળકોનાં આરોગ્યની કાળજી લેતો શીખે. આ એક શીખવાડેલો વિદ્યાર્થી બીજાં ૧૦ બાળકોને શીખવાડે અને તેમની કોઈ સમસ્યા હોય તો તેમને ડૉક્ટર પાસે રજૂ કરે. આ કારણે બાળકોની વિવિધ સમસ્યા તરત ધ્યાનમાં લેવામાં આવે. તેમની તકલીફો દૂર કરવામાં આવે જેથી તેમનું આરોગ્ય સુધરે અને બીજાં બાળકોનું પણ કલ્યાણ થાય.

તો બાળમિત્રો તમે પોતે પણ આવા નાના ડૉક્ટર બનો. એકલવ્યની જેમ શીખો. આરોગ્ય જ્ઞાનેશ્વરીમાંથી અને બીજે જ્યાંથી પણ મળે તે માહિતી ધ્યાનથી વાંચો, સમજો અને પોતાનાં મિત્રો સાથે તેની ચર્ચા કરો. પોતાનાં ઘરમાં બધાને આવી માહિતી આપો અને વધાનું આરોગ્ય સુધારવામાં મદદ કરો.

ગુરૂને વંદન: ચેન્નાઈનાં બાળકોનાં ડૉ. કૃષ્ણાકુમારીને પ્રમાણ. તેમણે ‘નાનાં ડૉક્ટર’ની યોજના અમલમાં મૂકી. તેમનાં પુસ્તક ‘નાનાં ડૉક્ટર’માંથી આ માહિતી લીધી છે. ‘નાનાં ડૉક્ટર’ નામનો આ કાર્યક્રમ ૧૯૮૦ માં ઈન્ડોનેશિયાની રાજધાની જકાર્તાની એક સ્કૂલમાંથી શરૂ થયો. પ્રાથમિક સ્કૂલનાં ૧૦૪ હોશિયાર વિદ્યાર્થીઓને આરોગ્યવિષયક અને પોતાની તબિયતની કાળજી કેમ લેવી તેવી આવશ્યક માહિતી આપી. પ્રત્યેક બાળકે પોતાનાં ૧૦ મિત્રોની કાળજી રાખવાનું જણાવ્યું. તેમને કોઈ તકલીફ હોય તો ડૉક્ટરને મળવાનું. ડૉક્ટરની પાસે લાવવાનું કહેવાયું. આ કાર્યક્રમ ધીરેધીરે સફળ થયો, ત્યાર પછી માધ્યમિક સ્કૂલનાં અને ૧૨ મીનાં વર્ગમાં આ કાર્યક્રમ શરૂ કર્યો.

આ કાર્યક્રમથી બાળકોનું આરોગ્ય સુધરવા માંડ્યું. બિમારીઓ ઓછી થવા માંડી. આ ઉપક્રમને જાગૃતિક આરોગ્ય સંઘટનની માન્યતા પ્રાપ્ત થઈ. તામિલનાડુમાં ચેન્નાઈમાં ડૉ. કૃષ્ણાકુમારી અને તેમનાં સહયોગીઓએ આ કાર્યક્રમ શરૂ કર્યો. તેમની પાસેથી શીખીને અમે આપણા પ્રત્યેક બાળકને નાનાં ડૉક્ટર બનાવવાનું વિચારીએ છીએ તે માટે પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આમાં દરેકની મદદ જોઈએ. આ લેખનું સાર્વજનિક વાંચન પ્રત્યેક સ્કૂલમાં થવું જોઈએ. સર્વ બાળકોએ આ લેખ વાંચવો જોઈએ અને તેમાંની માહિતીનું પાલન કરવું જોઈએ. જે બાળકોને ગુજરાતી વાંચતા આવડતું નથી તેમના પેરેન્ટએ તેમને આ લેખ વાંચી સંભાવવો જોઈએ. તમારી પાસેની કોપી વંચાઈ થાય એટલે તે કોપી કોઈક સ્કૂલને

મોકલવી. તમારી બિલ્ડિંગના સૂચના બોર્ડ પર આ લેખની કોપી લગાવો. તમારો અનુભવ સર્વેને અને ખાસ તો ડૉ. હેમંત જોશીને જોશી બાળ હોસ્પિટલ, વિરાર સ્ટેશન સામે, વિરાર (પ.) ખાતે જણાવો.

પ્રિય મિત્રો,

તમે અમારા માટે સૌથી મહત્વના છો. ભવિષ્યમાં તમે જ આ દેશ ચલાવશો. તમે આ દેશનું ભવિષ્ય છો. તમે બિમાર અને કમજોર હશે તો આ દેશ બિમાર અને કમજોર હશે. તમે શક્તિમાન તો દેશ શક્તિમાન.

જે બીજાનાં ભરોસે રહે છે તેનું કામ ક્યારેય થતું નથી.

‘ઘરનાં વડિલો તમારી તબિયતની કાળજી લે તો જ તમે સાજા થશો. નહીં તો નહીં? પણ હવે તેવું નહીં ચાલે! અમે તમને તૈયાર કરશું. તમારા પોતાના આરોગ્યની કાળજી લેવાનું શીખવશું. તમને તમારી અને તમારા મિત્રોની, તમારા વડિલોની અને પડોશીઓની કાળજી લેવાનું શીખવશું. તમે બધાની કાળજી લેશો એટલે બધાના લાડકા બનશો.

‘ચલો આજથી તમે ‘નાનાં ડૉક્ટર’ નવું શીખો, બધાને જણાવો! આપણે મસ્ત, શક્તિશાળી, સ્માર્ટ, સુંદર, નિરોગી છોકરાં-છોકરીઓની દુનિયા બનાવીએ, આવું કરવાવામાં નવા આરોગ્ય સૈનિક બનીએ.

આરોગ્ય સૈનિક : દૂધ બગાડે, તુળશી સુકાઈ જાય, દીવો હોલવાઈ જાય, ધ્યાન ન રાખીએ તો બિમારી થાય, મપર થાય, આરોગ્ય જાળવતા શીખીએ નહીં તો, બિમારી ટાળતાં શીખીએ, બિમારી થાય તો તેને દૂર કરતાં શીખીએ, ગામ બળશે તો માડૂ ઘર પણ સળગશે. પડોશી બિમાર પડશે તો હું પણ બિમાર પડીશ. પડોશીઓને નિરોગી રહેતાં શીખવાડીએ. આને જ આરોગ્ય શિક્ષણ કહેવાય, આરોગ્ય શિક્ષણ લઈએ, આરોગ્ય શિક્ષણ આપીએ.

બિમારી સાથે રોજ લડીયે

લડનારા આરોગ્યસૈનિક બનીએ!

હિંદુસ્તાનને નિરોગીસ્તાન બનાવીએ!

ડૉ. હેમંત જોશી

શાળાના આરોગ્યવિષયક નાના ડૉક્ટર

છોકરીઓ-છોકરીઓને મસ્ત, નિરોગી બનાવવાનો અભિનવ કાર્યક્રમ

પ્રસ્તાવના :

૧) જગતનો અનુભવ એવો છે કે થોકરા-થોકરીઓને બિમારી ટાળવાના ઉપાયો શીખવાડવાથી સમાજની બિમારીઓ ઓછી થશે. કેમ જીવવું! બિમારી કેવી રીતે ટાળવી, બિમાર પડીએ તો સાજા કેવી જાવું, સ્વચ્છતાનાં નિયમો, પીવાનું શુદ્ધ પાણી અને પેટ ભરીને અન્ન ૨૪ કલાક ૧૮ વર્ષની ઉંમર સુધી આ વધુ મળી રહે લતો બાળકો મસ્ત-તંદુરસ્ત બને. સાડુ અન્ન એટલે મોંઘુ નહીં. સર્વોત્તમ ઉપલબ્ધ હોય તેવું અન્ન, ફળો અને શાકભાજીમાંથી ઓછામાં ઓછાં ખર્ચે બાળકોને આવશ્યક બધા ઘટકો જેમાં હોય તેવું અન્ન કેવી રીતે મેળવવું! આ બધું બાળકોને શીખવાડીએ એટલે આખું ગામ શીખે જેને ઉત્તમ પોષણ ગણાય.

ધ્યેય : ૧) બાળકોને મસ્ત નિરોગી રહેતાં શીખવવું. તેમને બધાના આરોગ્યની કાળજી રાખતાં નેતા બનાવવા. ૨) બિમાર મિત્રોને, પડોશીઓને મમતાપૂર્વક મદદ કરતાં શીખવવું. ૩) આરોગ્ય સુધારણા માટે જે-જે જરૂરી હોય તે કરવું. ૪) પરિસર સ્વચ્છ અને આરોગ્યદાયી રાખવું.

ઘોરણ : ૧) બાળકોની મદદથી આરોગ્ય માટે અને બિમાર વ્યક્તિને મદદ કરનારી વિશ્વસનીય ચંત્રણા તૈયાર કરવી. ૨) બાળકોને નાનપણથી જ બિમારી અને આરોગ્યબાબતે માહિતી આપી તેમના જેવાં બાળકોની એક આરોગ્ય સૈનિકની ટીમ બનાવવી. ૩) ઉત્તમ ગુણવત્તાનું કામ કરવું.

વિશેષ ઘોરણો : વિદ્યાર્થીઓને વિનંતી:

વિદ્યાર્થીઓ માટે : ૧) બિમારી અને આરોગ્યવિષયક માહિતી મેળવવી. ૨) આરોગ્યદાયી આદતો પાડવી. ૩) બધા મિત્રોને અને ઓળખીતાઓને તે જણાવવી. ૪) પોતે સુંદર, મસ્ત નિરોગી અને આદર્શ બાળકનું ઉદાહરણ પુરૂ પાડવું (જેથી આપણને જોઈ બીજા સુધરે).

શિક્ષકોને વિનંતી : ૧) આ માહિતી

વાંચીને સર્વેને બોલી સંભળાવવી જેથી સર્વેને આ બાબત માહિતી મળે. ૨) શાખામાંનું વાતાવરણ આરોગ્યદાયી બનશે.

પાલકોને વિનંતી : ૧) આ બધી માહિતી વાંચીને બધાને જણાવો. લોકોનું જ્ઞાન વધારો. ૨) બાળકોને કોઈ બિમારી કે ત્રાસ હોય તો તેનો ઉપચાર કરાવો. ૩) સ્કૂલનો આરોગ્યવિષયક કાર્યક્રમમાં ભાગ લો.

બધાને વિનંતી : ૧) આ માહિતી બધાને આપો. ૨) આ કાર્યક્રમની માહિતી બધાને આપો. ૩) આપના સમજાને નિરોગી કરવા બાબતે તમામે ભાગ લેવો. તેવી વિનંતી.

નાનાં ડૉક્ટર

પ્રશ્ન : ‘નાનાં ડૉક્ટર’ આ યોજના શું છે?

ઉત્તર : પ્રિય મિત્ર-મૈત્રીણીઓ તમે આજથી ‘નાનાં ડૉક્ટર’ બની ગયા છો. હવે તમારે એટલુંજ કરવાનું છે, આરોગ્ય ને બિમારી વિષે જે વાંચો તે બધાને જણાવવું અને તમારે પોતે તેનો અમલ કરવાનો. જેથી તમારી તબિયત સુધરશે અને તમારા મિત્રોની પણ તબિયત સુધરશે. તમને અને તેમને કોઈ ત્રાસ છે કે નહીં તે કેમ જાણવું તે તમને અમે શીખવીશું. પછી તમે અને તમારા મિત્રો મસ્ત અને નિરોગી તેમ જ આનંદી બનશો.

પ્રશ્ન : આવું તમારે શા માટે કરવું ?

ઉત્તર : આનાથી તમે નાનાં ડૉક્ટર બનશો. ૨) તમે તમારી જાતને અને તમારા મિત્રોને મસ્ત બનાવી શકશો. ૩) તમે તમારી અને મિત્ર-મંડળીની કાળજી લઈ શકશો. ૪) તમને આમાં ખૂબ મજા આવશે, આનંદ મળશે અને ફાયદો થશે.

આ બધું મારે કેવી રીતે કરવું ?

અમે તમને આવશ્યક માહિતી આપીશું. તે માહિતી તમે પડોશીઓને અને મિત્રોને આપો. તેનાથી તમે મસ્ત-તંદુરસ્ત બનશો. નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે કરો.

૧) એક નોટબુક રાખો તેમાં આરોગ્ય-વિષયક સારી આદતોની માહિતી લખો.

૨) સ્કૂલ પરિસરની સ્વચ્છતા વિષયની નોંધ રાખો. આમાં સ્કૂલની કેન્ટીનનો પણ સમાવેશ કરો.

૩) વજન અને ઊંચાઈની નોંધ રાખો.

૪) આંખોથી નજીકનું અને દૂરનું બરોબર દેખાય છે કે નહીં તેની બરોબર તપાસ કરો.

૫) દાંત સડેલા તો નથી ને? તપાસ કરો નોંધ રાખો.

૬) બિમારીના લક્ષણો.

૭) પ્રથમોપચાર કેવી રીતે? ઘરમાં અને સ્કૂલમાં.

૮) સ્કૂલમાં અને ઘરમાં ઉપયોગી ઝાડનો બગીચો.

૯) રોજનાં કામની રોજે-રોજ દૈનંદિની નોંધ કરો.

૧૦) મોટી અડચણો-તકલીફો સ્કૂલનાં અથવા ગામનાં ડૉક્ટરનો બતાવો. ‘જેની આપણને જાણ ન હાય તે આપણને આંખોથી દેખાતું નથી’ એવી વૈદ્યકિય કહેવત છે. એટલે અમારી આપેલ માહિતી દ્વારા તમે બિમારીના લક્ષણો ઓળખી શકશો.

ધ્યાન રાખો : આપણે ઘણી બિમારી સારી કરી શકીએ છીએ. તેનાં કરતાં પણ ઘણી બિમારીઓ આપણે ટાળી શકીએ છીએ. ઉદા. તરીકે ટાઈફોઈડ, ચીકન પોક્સ જેવાં રોગો જે એકબીજાના સંસર્ગ દ્વારા ફેલાતા હોય છે. આવી બિમારીઓ જે જીવલેણ પણ બની શકે છે તે યોગ્ય રસી મુકાબથી રાખી શકાય છે.

૧) એકથી બીજાને થતી બિમારીને સંસર્ગજન્ય બિમારીઓ કહેવાય છે. ઉદા. તરીકે ટાઈફોઈડ, ચીકનપોક્સ, ગાલપચોડા, ક્ષયરોગ, પોલિઓ, કમળો, ઘટસર્પ, સૂકી

ખાંસી, કોલેરા, સ્મોલપોક્સ, જુલાબ, કુષ્ઠરોગ.

૨) બ્લશ્રીપ્રેશર, કેન્સર મોઢાનાં, ફેફસાનાં અને અન્ય ભાગોનાં હાર્ડએટેક, અલ્સર, આંતરડાંના રોગ, મૂત્રપિંડીના રોગ, લિવર (યકૃતાનાં ઘણાં રોગો, દમ ઘણાં પ્રકારનાં હાટકાંનાં અને સાંધાના રોગો, પીઠનો દુખાવો, માથાનો દુખાવો.

આ યાદી હજી ઘણી લાંબી છે. આનો અર્થ એવો નથી કે આટલાં બધાં રોગો વિષે તમારે આજે જ બધું શીખવાનું છે. વી જરૂર પણ નથી. સ્કૂલનાં બાળકોને જે સામાન્ય ત્રાસ થતાં હોય છે તે તમે કોઈપણ સાધન બગર ફક્ત તેનાં લક્ષણોથી ઓળખી શકશો. તેમને મોંઘા ઔષધોની- દવાઓની ગરજ નથી. સારી તંદુરસ્તી વિષે/ બિમારીઓ વિષે મિત્રોને યોગ્ય માહિતી આપવી તે સૌથી મહત્ત્વનું છે.

છોકરાં-ખોકરીઓનો શારીરિક અને બોદ્ધિક વિકાસ

શરીરનો વિકાસ અને ઊંચાઈનો અભ્યાસ એમ જણાવે છે કે છોકરાની શારીરિક પ્રગતી અને શરીરનો વિકાસ યોગ્ય રીતે થતો હોય તો તેનો અર્થ એ કે તે નિરોગી અને તંદુરસ્ત છે. તેની તબિયત સારી છે, ઉત્તમ શારીરિક વિકાસ અને સારી તબિયત એ યોગ્ય વિકાસનો માપદંડ છે તમારા મિત્રોની ઊંચાઈ અને વજન યોગ્ય રીતે થાય છે કે નહીં તે તપાસો. તેની ગણતરી રાખો. તે સારી રીતે વધે છે કે નહીં તે જોવો. તે મનથી અન્યની જેમ મોટા થઈ રહ્યાં છે કે હજી નાના જ રહ્યાં છે, તેમની ભાવનાત્મક પ્રગતી-વિકાસ બરોબર છે કે નહીં તે જોવો.

પ્ર.: શારીરિક વિકાસ પર કેમ ધ્યાન રાખી શકાય?

ઉ.: ધ્યાન રાખો જેની શારીરિક પ્રગતી બરોબર છે તે નિરોગી છે. પોતાનું અને મિત્રોનું વજન અને ઊંચાઈ દર મહિને ગણો. ઊંચાઈનો દર ત્રણ મહિને નોંધબુકમાં નોંધ રાખો. ઊંચાઈનો આલેખ ઉપરની તરફ ચઢવો જોઈએ. તે સ્થિર અથવા સપાટ ન હોવો જોઈએ.

માનસિક પ્રગતી : બુદ્ધિમત્તા/ હોશિયારી

૧) અભ્યાસ કરવો ૨) હાથમાં લીધેલ કાર્ય યોગ્ય રીતે કરવું.

ભાવનાત્મક પ્રગતી : ઉત્સાહી-ઉત્સાહથી છલોછલ

૧) નંદી સ્કૂલમાં અને ઘરમાં

૨) અન્ય બાળકોમાં હળેમળે છે.

૩) રમતોમાં ભાગ લે છે.

૪) ઘણાં મિત્રો છે.

અયોગ્ય શું છે?

૧) પોતાની ઉંમરમાં અપેક્ષિત હોય તેનાં કરતાં ઓછું વજન.

૨) પોતાનું ઉંમરમાં અપેક્ષિત ઊંચાઈ કરતાં ઓછી ઊંચાઈ.

૩) વધારે વજન, લઘુપણું.

૪) બધામાં મિક્સ ન થતો હોય, દુઃખી રહેતો હોય, એકલપેટો, ચિડિયો, બધાની સાથે ન રમતો છોકરો અથવા છોકરી.

૫) કાળમાં બુધ્ધિ હમેશાં ભૂલો કરતો છોકરો અથવા છોકરી.

ઊંચાઈ અને વજન માપવા તમને શું-શું જોઈએ?

૧) વજન કાંટો

૨) ભીંતપર સ્કેલપટ્ટી દોરી ઊંચાઈ માપવાની આદત પાડવી.

૩) ઉંમર અને વજન તથા ઊંચાઈનો રેકૉર્ડ રાખવો.

૪) તમારા નિરીક્ષણની નોંધ રાખવી. *વજન ઠીક છે. *કૂપોષણ - લઘુપણું - કમજોર (લઘુપણું એટલો વધુ ખોરાક પેટને વધારે કાળ આપવું પણ વ્યાયમનો અભાવ એટલે સ્નાયુનું ઓછું વિકસવું. સમજોર વજન ઓછું હોવું એટલે રોજ જરૂર કરતાં ઓછું અન્ન લેવું.)

હજી આપણે આ કરી શકીએ!

૧) બધા મિત્રોને સારું પોષક અન્ન એટલે શું તે કહી શકીએ.

૨) કૂપોષણતા (એટલે લઘુપણાના અને કમજોરપણાના) લક્ષણ કહી શકીએ.

૩) સ્વયં પોતાને અને મિત્રોને બધી રસીઓ મળી છે કે નહી તે લસીકરણની નોંધ જોઈ ખાતરી કરી શકીએ.

આ આપો તમનો નોંધ - પોષક આહાર - સંતુલીત આહાર

કૂપોષણના લક્ષણ

- કમજોરી - તીવ્ર કૂપોષણ - લઘુ - લઘુપણું

આરોગ્ય અને બિમારી

નિરોગી શરીર એ જ તમારી સારી સંપત્તી છે.

પૈસા જતાં રહે તો મેળવી શકાય છે.

નામ જતું રહે તો પાછું કમાવી શકાય.

પણ આરોગ્ય જતું રહે તો બધું જતું રહે.

એટલે જ આરોગ્ય શું છે તે શીખો અને નિરોગી રહો.

આપણી તબિયત સારી કેવી રીતે રાખવી ?

૧) આરોગ્યદાયક પોષક અન્ન ૨) સ્વચ્છતા ૩) રસીકરણ

પોષક આરોગ્યદાયક અન્ન

૧) તમને નિરોગી બનાવે છે

૨) તમારો વિકાસ કરે છે, ઊંચાઈ વધારે છે.

૩) રમત માટે, અભ્યાસ માટે, ઉત્સાહી રહેવા માટે શક્તિ આપે છે, પેટભરીને ખાવો, વિવિધ પ્રકારના પદાર્થ ખાવ.

૪) ચોખા, ઘઉં, દાળ, બટાટા, લીલા અને પીળાં શાકભાજી ખાવ.

૫) કડધાન્ય ખાવ.

૬) દૂધ, ઇંડા, માંસ, માછલી અને ફળો ખાવ.

સ્વચ્છતા એ દેવી છે

૧) રોજ સ્નાન કરો.

૨) સ્વચ્છ-ઘોચેલા કપડાં પહેરો.

૩) સંડાસ જઈ આવ્યા પછી સાબુથી અને પાણીથી બાથ બરોબર ધોવો.

૪) કંઈ પણ ખાતા પહેલાં હાથ ધોવો.

૫) રોજ દાંત ઘસો, સવારે ઊંઠ્યા પછી અને રાતે સૂતાં પહેલાં તેમજ જમ્યા પછી બારીક મીઠાથી.

૬) ઉકાળેલું પાણી જ પીવો.

૭) દર અઠવાડિયે નખ કાપો.

૮) ઊગાડાં પગે ફરો નહીં.

૯) સંડાસ યોગ્ય રીતે વાપરો, સ્વચ્છ રાખો.

રસીકરણ : પાંગળાપણું પોલિયો નામનાં રોગથી થાય છે. પોલિયોની રસી લેવાથી પોલિયોની બિમારી થતી નથી અને પાંગળાપણું ટાળી શકાય છે. પાસ-પડોશનાં

પાંચ વર્ષ નીચેનાં બાળકને પોલિયોની રસી લેવડાવી છે કે નહીં તે તેનું રસીકરણ કાર્ડ જોઈને ખાતરી કરી લો. પોલિયોની રસી બધા બાળકોને આપવામાં આવે છે તેથી બધા બાળકોને રસી અપાવવા માટે રસીકરણ કેન્દ્રમાં લઈ જાવો.

જીવલેણ રોગો યોગ્ય રસી લેવાથી ટાળી શકાય છે. બધા બાળકોએ બધી રસી તરત લેતાં પહેલાં ૮૫ ટકા બાળકોને સર્વ રસી મળવા છતાં ઘણાં બાળકોને અડધી રસી મળવી પણ નથી.

મતદાન કરવા જેમ સર્વેને લઈ જવામાં આવે છે તેમ રસી અપાવવા બધા બાળકોને લઈ જવા જોઈએ. સરકાર આવા છ રોગો સામેની રસી મફતમાં આવે છે. તે છ રોગ આ પ્રમાણે છે. ૧) પોલિયો, ત્રિગુણી રસી (ઘટસર્પ, સૂકી ખાંસી, ઘનુર્વા વિરુદ્ધ), બી.સી.જી. (ક્ષય સામેની રસી) અને ગોવર ચીકનફોક્સ) મુંબઈ મહાનગરપાલિકા ગાલપચોડા વિરોધી એમ.એમ.આર.ની રસી મફત આપે છે. ડિપટાયટિસ ‘બી’ નામની કમળાં વિરોધી રસી મફત આપે છે. આ બધી રસી સર્વ બાળકોને તરત આપો. ત્રિગુણી અને ઘનુર્વાતની રસી છોડીએ તો અન્ય કોઈ રસીથી કંઈપણ ત્રાસ થતો નથી. ટાયફોઇડ એ શાળાનાં બાળકોને સૌથી વધુ થતો રોગ છે. આના સારાં થતાં બે અઠવાડિયાંનો સમય અને પાંચથી-પચાસ હજારનો ખર્ચ થાય છે. ઘણાં બાળકો મરણ પણ પામે છે. એટલે આની રસી બધાએ લેવી અત્યંત જરૂરી છે. સ્કૂલોએ સ્કૂલપ્રવેશ પહેલાં શાળામાં સર્વે રસીલીધેલ હોય તેવું જરૂરી કરવું આવશ્યક છે. આથી દુનિયામાં આ નિયમ છે.

કયું અન્ન આપણને સશક્ત, મસ્ત-નિરોગી બનાવે છે ?

ઘઉં, ચોખા, મકાઈ, રાગી, દાળી, મગ, મસૂર, વટાણા, મટકી, શીંગદાણા, ખોપરૂ, દૂધ, ઇંડા, મટન, માછલી.

આ વસ્તુ માટે ના પાડો ? બને તો લેવાનું ટાળો

૧) ચા, ૨) કોફી, ૩) સોડા, ૪)

બાટલીમાંના પીણા.

કુદરતી ફળો સર્વોત્તમ : ચોકલેટ-પીપરમીન્ટ કરતાં ફળો ખરીદો, જન્મદિવસે વહેંચો.

આપણી ખાંખો ચમકદાર રહેવા : ફળો અને ભાજીઓની આદત પાડો, પોતે ખાવો અને મિત્રોને ખવડાવો.

આ જરૂર ખાવ : ટમાટર, પપૈયા, ચીકુ, કેરી, ગાજર, લાલ કોળું, દાળમ, અનનસ, કરવંદા, જંગલનાં આવળાં અને આપણાં પરિસરમાં થતાં ફળો.

આ વસ્તુ ટાળો : બાટલીબંધ પીણા.

સારૂ અન્ન ખાવાથી આપણે નિરોગી રહીએ છીએ : ૧) સારૂ, યોગ્ય અન્ન ખાવાથી બિમાર વ્યક્તિઓ જલ્દી સાજી થાય છે.

૨) બિમાર બાળકોને પોષકઅન્નની જરૂર હોય છે.

તબિયત બગાડનાર અન્ય આદતો :

બિડી સિગારેટ પીવી, ધૂમ્રપાન કરવું, તંબાકુ, ગુટકા ખાવા, બાપા, કાકા, પડોશી, શિક્ષક આ બધામાંથી કોઈ બિડી સિગારેટ પીવે છે? તેમાં તંબાકુ હોય છે. કોઈ તંબાકુ, ગુટકા ખાય છે? ગુટકામાં પણ તંબાકુ હોય છે.

આ બધાને છાતીને લગતી બિમારીઓ ઉધરસ, દમ, કર્કરોગ (કેન્સર), હૃદયરોગ, અર્ધાંગવાયુ (પેરાલિસીસ), ઉચ્ચ રક્તદાબ વગેરે થઈ શકે છે અને વહેલું મૃત્યુ આવે છે. આ ખરાબ આદતોથી કિંમત તેમનાં મરણ પછી તેમનાં અનાથ બાળકો અને પરિવારને ભોગવવી પડે છે.

૧) બિડી સિગારેટ પીવાથી દમાનો ત્રાસ થઈ શકે છે.



૨) વાતાવરણ ખરાબ થાય છે, પ્રદૂષણ વધે છે.

૩) ખૂબ પૈસાનો ખર્ચો થાય છે.

આ જ બિમારીઓ તમાકુજન્ય ગુટકાની અને તંબાકુ ખાવાથી થાય છે.

આપણા બિડી સિગારેટ/તંબાકુ ગુટકા ખાનારાઓને રોજ વિનંતી કરી તેમને આવી

આદત છોડવામાં મદદ કરો.

- ૧) આપણી પોતાની તબિયત સુધરશે.
- ૨) આપણા પરિવારની તબિયત સુધરશે.

- ૩) પૈસાની બચત થશે.
- ૪) ઘર સુખસંપન્ન થશે.

મોઢામાનું કેન્સર, અન્નનલિકાનું કેન્સર
બિડી/ સિગારેટ અને તંબાકુ, ગુટકાનું
પરિણામ

- ⇒ કેન્સર
- ⇒ પેટમાં અલ્સર અને કેન્સર
- ⇒ હૃદયરોગ
- ⇒ હાઈ બ્લડપ્રેશર
- ⇒ અર્ધગિવાયુ

દારૂ / બિયર :

- ⇒ દવાઓ પાછળ બેફામ ખર્ચ
- ⇒ જલ્દી મૃત્યુ પરિવાર અનાથ

જાય છે.

૪) દારૂ પીનારા મારપીટ કરે છે, ગુના કરે છે, બધાને દુઃખી કરે છે.

૫) લોકશાહીમાં લોકોના મત પ્રમાણે સરકાર ચાલે છે. રાજ્યમાં દારૂબંધી હોવી જોઈએ એવું એક પોસ્ટકાર્ડ પર લખી મુખ્યમંત્રીને પોસ્ટ કરો. બધા લોકો વિનંતી કરશે તો તેમને દારૂબંધી કરવી જ પડશે. તે આપણને જવાબ આપશે કારણ તે તેમનું કર્તવ્ય છે. પોસ્ટઓફિસમાં પોસ્ટકાર્ડ મળે છે તે એકબીજાને પોસ્ટકાર્ડ મળે છે.

દારૂ માણસને મારે છે :

- ૧) દારૂ અને બિયર પીવું ખરાબ છે. બિયર એ દારૂ જ છે.
- ૨) દારૂ પીવાવાળાની તબિયત બગડે છે.
- ૩) દારૂ પીવાવાળાનાં બાળકો ભૂખે મરે છે. તેમને ખાવા માટે અને શિક્ષણ માટે પૈસા હોતા નથી. બધા પૈસા દારૂમાં

<p>મહોદય, કૃપયા દારૂબંદી કરાવો મને જવાબ આપવા વિનંતી આપનો નમ્ર નામ : ઉંમર : સરનામું :</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div> <p>પ્રતી, મુખ્યમંત્રી મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય મંત્રાલય મુંબઈ</p>
--	---

મેઘદૂત પોસ્ટકાર્ડ આપણી પોસ્ટ ઓફિસમાં ન મળે તો પોસ્ટમાસ્તર જનરલ, મુંબઈને વિનંતીપત્ર લખો કે આપણી પોસ્ટઓફિસમાં મેઘદૂત કાર્ડ ઉપલબ્ધ કરાવે. તે જરૂર સાંભળશે.

સ્વસંરક્ષણ શીખો :

શરીરનાં મહત્વના અવયવોનું સંરક્ષણ કરો :

આપણાં નાનકડાં માથામાં શરીરનો સહુથી મહત્વનો ભાગ આપેલો છે અને સૌથી મહત્વનાં અવયવો એટલે આંખો, કાન, નાક, જીભ, દાંત આપણું મગજ માથાનાં હાડકાંનાં આવરણમાં અંદર સુરક્ષિત છે.

આપણો ચહેરો ખૂબ મહત્વનો છે. આપણા માથાને ઈજા થવાથી રક્ષણ કરો :

૧) મિત્રો સાથોનાં લડાઈ/ઝઘડા વખતે તેમણું માથું ભીંત સાથે પછાડો નહીં.

૨) વાળની દરકાર રાખો. તેમાં જુઓ અને ક્યારે જમા ન થવા દો, વાળમાં તેલ લગાવો.

૩) સારો ખોરાક ખાવાથી વાળ સારી રીતે વધે છે. રોજ અન્ન ઓછું પડે તો આપણાં વાળ પણ પાતળાં અને બરછટ થાય છે. આપણાં વાળ તપાસતાં આપણી તબિયત અમે આહારની પરીક્ષા થઈ શકે છે.

આનું ધ્યાન રાખો :

- ૧) માથામાં જખમ થવા ન દો.
- ૨) વાળ હંમેશા સ્વચ્છ રાખો.
- ૩) વાળ બરોબર વધે છે કે નહીં તે તપાસો. લાલ ભુરા વાળ, બરછટ ખરાબ વાળ અને માથામાં ઓછાં થતાં જતાં વાળ એટલે ભૂખમરો થાય તેમ સમજવું.

આંખો બરોબર તપાસો :

- ૧) આંખો ચમકદાર હોવી જોઈએ, તે ચમકદાર છે કે નિસ્તેજ છે?
 - ૨) આંખોમાંથી વધારે પાણી નીકળે છે?
 - ૩) આંખો હંમેશા લાલ રહે છે?
 - ૪) આંખો દુખે છે?
 - ૫) સ્કૂલમાં બોર્ડ પર લખેલું દેખાતું નથી? વાંચવાનાં તકલીફ થાય છે? બસનું પાટીયું વંચાતું નથી? ટી.વી. નજીકથી જુઓ છો? ટી.વી. દૂરથી જોવામાં ત્રાસ થાય છે.
- આમાંથી કોઈપણ ફરિયાદ હોય તો આંખનાં ડૉક્ટરને મળો. ધ્યાન રાખો દર

દસમાં છોકરાંને આંખોની તકલીફ હોઈ શકે. પણ તેની ખબર હોતી નથી. સ્કૂલમાં બરોબર ન દેખાવાથી અભ્યાસમાં બાળકો પાછળ પડે છે, નાપાસ થાય છે, આંખો તપાસી ચશ્માં બહેરવાથી આજ બાળકો બરોબર વાંચી શકે છે. અભ્યાસ અને જીવનમાં પ્રગતી કરે છે.

વિટામીન ‘એ’ સરકારી દવાખાનાઓમાં મફત મળે છે. ૫ વર્ષ નીચેનાં બધા બાળકોને આ દવાખાનામાં ‘એ’ જીવનસત્ત્વ એક ચમચો પીવડાવાય છે. તેનાથી સારું વર્ષ ચાલે એટલું ‘એ’ જીવનસત્ત્વ મળે છે. ફિકાશ પડતી આંખો હો. તેવાં બાળકોએ ‘એ’ જીવનસત્ત્વ સરકારી દવાખાનામાંથી અથવા ફેમિલી ડૉક્ટર પાસેથી લેવું જોઈએ.

લીલી-પીળી-લાલ ભાજીઓમાં અને ફળોમાં ભરપૂર વિટામીન ‘એ’ હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે નીચે લખેલાં ફળોમાં ભરપૂર ‘એ’ વિટામીન હોય છે તે રોજ વારંવાર ખાવો- પપૈયું, આંખા, સરગવાની શીંગ, ગાજર, કોથમીર, કઢી પત્તા.

સારા ફળો, કચુંબર અને લીલીભાજી ખાતાં શીખો અને બધાને શીખવાડો. જ્યારે કંઈક ખાવો ત્યારે એકાદ ફળ અને કચુંબર ખાવું જ જોઈએ. ટમેટા પણ એકજાતનું ફળ છે.

કાન : કાનનું કામ :

- ૧) આપણે કાનને કારણે સુંદર દેખાઈએ છીએ. (કાન સિવાય કેવા દેખાત? હાથેથી કાનને ઢાંકીને અરીસામાં જુઓ.
 - ૨) સાંભળવું.
 - ૩) ચક્કર આવતાં એટકાવી આપણને સ્થિર ઊભા રાખે છે. બેલેન્સ જાળવી ઊઠવા- બેસવામાં ઉપયોગી થાય છે.
- અવાજ રાખ્યા વગર ટી.વી.નો કોઈ પ્રોગ્રામ જુઓ કેવું લાગે છે? કાન ન હોય અથવા વહેરા હોઈએ તો આવું જીવન જીવવું પડે.)ગોંગાટથી, અતી અવાજથી) કાન

ખરાબ થઈ આપણે ધીરેધીરે બહેરા થઈએ છીએ માટે શક્ય હોય ત્યારે અવાજ/ગોંગાટ ઓછો રાખો. ટી.વી., રેડિયો, મોબાઈલનો અવાજ ઓછો રાખો.

ઢોલ-બેન્ડ, ભૂંગડાં-લાઉડસ્પીકર, ફટાકડા, વાહનના હોર્ન

શહેરોમાં ઊંચી ઈમારતોને કારણે અવાજ પરાવર્તિત થઈ તેની તીવ્રતા ખૂબ વધે છે.

શહેરોમાં ફટાકડા ફોડો નહીં.

શહેરોમાં મોટી-મોટી ઈમારતો એકબીજાને અડીને ઊભી હોય છે. અરિસામાં જેમ પ્રકાશ પરાવર્તિત થાય તેમ ઈમારતોની ભીંતો અવાજ તે પરાવર્તિત કરે છે, તેનાથી અવાજની તીવ્રતા ખૂબ વધી જાય છે, અનેકગણી થાય છે.

ફટાકડા મકાનની અગાશી પર વગાડવામાં આવે તો અવાજ ખુદ્દા આકાશમાં જાય. શહેરનાં નાગરિકો અવાજના ત્રાસથી બચી જાય. વધુ અવાજવાળાં ફટાકડા ન ફોડો અથવા મકાનની અગાશી પર ફોડો. પણ ઉપરથી નીચે પડી ન જવાય તેનું ધ્યાન રાખો. આવા સમયે કોઈ મોટી વ્યક્તિને સાથે રાખો.

સૌથી સારૂ સોસાયટીની મિટિંગ બોલાવો. પ્રત્યેક ઘરનાં બાળકોની ગણતરી કરી મિટિંગમાં તેમને રમવા માટે સોસાયટીની અગાશી પર યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવાં જણાવો. અગાશીનાં કઠેડાં ઊંચા કરવા જણાવો. અગાશીનાં પાઈઓ ભીંત સાથે જોઈન્ટ કરીને અગાશી રમવા માટે ખુદ્દી કરવા જણાવો. રોજ અગાશીમાં રમો અને દિવાળીમાં ફટાકડા પણ ઉપર અગાશીમાં ફોડો.

આવી વ્યવસ્થા કર્યા પછી મને પોસ્ટકાર્ડ લખી જણાવો. એડ્રેસ : ડૉ. હેમંત જોશી, જોશી બાલ રુગ્ગાલય, સ્ટેશનની સામે, વિરાર (વેસ્ટ) ૪૦૧૩૦૩.

ફોન નં. : (૯૫૨૫૦-૨૦૬૧૨૦, ૩૦૫૮૪૦)

ધ્યાન રાખો એકવાર કાન બહેરા થઈ ગયા એટલે આખી જિંદગી બહેરી થઈ ગઈ. ઘોંઘાટ ટાળો. બહેરા થવાનું ટાળો. ઈલાજ થઈ શકે છે પણ બહેરા થઈ જવાબ એટલો ઘોંઘાટ ટાળવો વધારે સારો.

કાન : ૧) કાન દુખે છે? કાન ખેંચીને જુઓ, કાન સામેનો ભાગ દબાવી જુઓ. કાન પાછળનું હાડકું દબાવી જુઓ. ૨) કાનમાંથી પાણી અથવા લોહી કે પડ આવે છે? ૩) કાનમાં કંઈક અવાજ આવે છે એવું લાગે છે? ૪) બરોબર સંભળાય છે અથવા ઓછું સંભળાય છે? વાતચીત, સ્કૂલના વર્ગમાં સરખું સંભળાય છે. મોટા અવાજ આ બધું બરોબર સંભળાય છે કે ત્રાસ થાય છે?

મહત્વનું : કાનનો પડદો ફૂટીને કાનમાંથી પાણી, લોહી કે પડ વહે છે?

૨) કાનની બિમારી મગજ સુધી પ્રસરી શકે છે અને જીવલેણ પણ બની શકે છે. કાયમી બહેરા થવાની શક્યતા હોય છે?

૩) સતત ચક્કર આવી આપણે સમતોલપણું ગુમાવી શકીએ.

આ વધાને જણાવો : ૧) કાનમાં પીન, કાંડી, અણીદાર વસ્તુ ન નાખો.

૨) ઘોંઘાટ મટા અવાજથી દૂર રહો. પોતે ઘોંઘાટ ન કરો.

ધ્યાન રાખો : ૧) કાનમાંથી પાણી આવે છે? ૨) કાનમાં મેલ છે. ૩) કાન દુખે છે. ૪) સાંભળવામાં ત્રાસ થાય છે. ઓછું સંભળાય છે?

સાંભળવાનો દોષ/બરેહાશ ટાળી શકાય છે, સુધારી શકાય છે.

ડૉક્ટર પાસે ક્યારે જવું?

૧) કાન દુખે તો, ૨) કાનમાંથી પાણી/લોહી/ પડ આવે ત્યારે, ૩) સાંભળવામાં તકલીફ/ ઓછું સંભળાય ત્યારે, ૪) કાનમાં સતત વિચિત્ર અવાજ આવે, ૫) વારંવાર ચક્કર આવે.

બિમારી ટાળવી એ બિમારી પર સારવાર કરાવવાં કરતાં હજારગણું સારું છે.

દાંત : દાંત હોય તો જ જીવી શકાય!

દાંત વગરનાં સિંહ અને વાઘ પણ ભૂખે મરે છે.

દાંત વગરનો માણસ પણ.

આમ છતાં લગભગ બધાનાં દાંત સડેલાં હોય છે. સડેલાં દાંતમાં બિમારીનાં જંતુ ઘર કરીને રહે છે. તે જંતુ આપણને વારંવાર બિમાર પાડી શકે છે. આવા દાંતથી જમવામાં તકલીફ પડે છે. દાંત દુખે તો કશાયમાં મન લાગતું નથી.

મીઠું ઘસવાથી દાંતના જંતુ મરી જાય છે. (આ જંતુનું શાનીય નામ સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ) ઘરનાં બધાએ જમ્યા પછી મીઠાથી દાંત ઘાસવા જોઈએ. જેનાથી દાંતનો સડો ઓછો થાય, દાંતનો દુખાવો ન થાય, મોઢામાંથી ખરાબ વાસ ન આવે. આ ઘણાં લોકોનો સ્વાભાવ છે. તમે આ કરી જુઓ. રોજ ઘરમાં બધાને બારીક મીઠાથી દાંત ઘસવા કહો અને અમને તમારો અનુભવ જણાવો : એડ્રેસ : ડૉ. હેમંત જોશી, જોશી બાલ રુ ગણાલય, સ્ટેશન સામે, વિરાર (વેસ્ટ) ૪૦૧૩૦૩.

દાંતની રસખી સંભાળ રાખીએ તો તે ૧૦૦ વર્ષ સારાં રહે. પડે અથવા સડે નહીં. દાંત રહેશે તો તમે રહેશો. દાંત પ પેઢાંમાં ઝડાયેલા હોય થે જો દાંતનું ચોકકું સડી જાય તો, દાંત પડી જાય.

દાંત ગુલાબી પેઢાં ઝડેલાં હોય છે. ઘણાં લોકોનાં દાંત સડેલાં અને દાઢ ફુલેલી હોય છે. આવી સ્થિતિમાં સારાં દાંત પણ પડી જાય છે.

દાંત અને પેઢાંની બિમારી કેવી રીતે ટાળી શકાય?

૧) જમ્યાં પછી મીઠાંથી દાંત ઘસો.

૨) સવારે ઊઠતાવેંત અને રાત્રે સૂતાં પહેલા દાંત ઘસો.

૩) ફળો, કચુંબર, કાચા પદાર્થ એ દાંત અને પેઢીઓનું રક્ષણ કરનાર કુદરતી બ્રશ અને પેસ્ટ છે. આ બધું ખાતી વખતે દાંત અને પેઢીઓ ઘસાવાનું કામ થાય છે. પેઢીએ મજબૂત થાય છે, એટલે કંઈ પણ ખાધા પછી છેવટે કાચા પદાર્થો અથવા કચુંબર કે ફળો અચૂક ખાવ અને આ બધાને જણાવો.

એકવાર દાંતના ડૉક્ટરને જરૂર મળો :

નિરોગી પેઢીઓમાં દાંત મજબૂત રહે છે.

પેઢીઓ શેનાથી ખરાબ થાય છે ?

આપણે રાંધેલું નરમ અન્ન ખાઈએ છીએ. આ અન્ન દાંત પર ઓડે છે. આ ઓડેલાં અન્નથી પેઢીઓને ઈજા પહોંચે છે. પેઢીઓ લાલ થાય છે, સૂજી જાય છે. દુખે છે, તેનાંથી ક્યારેક લોહી આવે છે. પેઢીઓ સડી જાય તો દાંત ઢીલાં પડી ઊખડી જાય છે.

દાંત પર ઓડેલાં અન્નમાં સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ નામનાં જંતુ થાય છે. તે આમ્લ (એસિડ) તૈયાર કરે છે. આ એસિડથી દાંત શેકાલ છે, તેમાં ખાડાં પડી જાય છે.

ધ્યાન રાખો : કંઈ પણ ખાવ તેમાં કાચા ફળો અને કચુંબરનો સમાવેશ કરો. જમ્યા પછી ખાસ આ વસ્તુનો ખાવામાં સમાવેશ કરો. કાચા ફળો અને કટુંબર કુદરતી બ્રશપેસ્ટ છે.

અજમાવો પોતે અને મિત્રોને માટે :

૧) બધા દાંત બરોબર તપાસી જુઓ ૨) દાંત સડવા માંડ્યા છે ? ૩) પેઢીઓમાં સોજા આવ્યા નથી ને ? ૪) દાંત આગળ પાછળ વિચિત્ર અવસ્થામાં છે. ૫) મીઠાંથી દાંત ઘસવાથી ફાયદો થાય છે.

અન્ન, પાણી, ઘર અને પરિસર

૧) **અન્ન :** ઘરનું અન્ન સર્વોત્તમ અને સુરક્ષિત, બહારનું ઊઘાડું રાખેલ અન્ન પર માંખી બેસે છે તેનાથી બિમારી થઈ શકે. રસ્તા પર રાંધેલું અને વેચાનું અન્ન ગમે તેટલું સ્વાદિષ્ટ હોય તો પણ તે ટાળો.

બધા ફળો, શાકભાજી, માંછલી-મટન રાંધ્યા પહેલાં પાણીથી સાફ કરો.

ઘણી હોટેલોમાં સ્વચ્છતા હોતી નથી. અન્નપદાર્થો યોગ્ય રીતે સાફ કર્યા બગર વપરાય છે. આવા અન્ન દ્વારા બિમારી ફેલાવ છે માટે તે ખાવાનું ટાળો.

દુકાનોમાં જમતાં પદાર્થ પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં પેક કરેલાં હોય તો પણ તે ગમેત્યાં ઝોપડપટ્ટીમાં પણ બન્યા હોય શકે. માટે ટે અસ્વચ્છ અને જોખમકારક છે.

મુંબઈ, થાણે, અકોલા, કોલકાતાનાં અનુભવો એવું દર્શાવે છે કે તમે પાંચવાર બહાર ખાવ તો ચાર વખત તમારું પેટ જરૂર બગડવાનું. માટે ઘરબહારનું ન ખાવ.

બહાર ખાવું જ પડે તો ફળો ખાવ. છાલવાળાં ફળો કેળાં, સંતરા, ડાળમ જેવાં ફળો ખાવ. ફળો યોગ્ય રીતે ઘોઈ ઉપયોગ કરો, ઘરેથી ખાવાનો ડબ્બો લઈ જાવ, શીંગદાણા ખાવ.

૨) પાણી : ચોખ્ખું પીવાયોગ્ય પાણી મળવું મુશ્કેલ થવા માંડ્યું છે. ઘણીવખત પાણીનાં નળ નીચે ખૂબ ગંદકી હોય છે. નળ નીચે કપડાં છોવાં, નહાવું, વાસણ ઘાસવાં જેવું આવું ગંદૂં પાણી આપણાં પીવાનાં પાણીમાં ભમી ન જાય તે ધ્યાન રાખવું. પીવાનું પાણી હંમેશાં ઊકાળીને પીવો.

પીવાનાં પાણીના નળ પાસે પાણી જમા થતું હોય તો પાણીને રસ્તો કરી થોડે દૂર લઈ જઈ ત્યાં શાકભાજી ઊગાડો (જગ્યા હોય તો) તમારા મિત્રોને જણાવો. બધા મળી આ કરો.

૩) ઘર : ઘર ગંદુ બધા કરે અને સાફ એકલી મમ્મી કરે તે ખોચું છે. આપણે બધાએ આપણું ઘર સ્વચ્છ અને સાફ રાખવું તો જ તે સ્વચ્છ અને આનંદી ઘર કહેવાય. ઘરનાં સંડાસ-બાથરૂમ સ્વચ્છ હોવાં જોઈએ. તેને સાબુ અને એન્ટીસેપ્ટિક વાપરી સાફ કરો.

કચરો રોજ કાઢો પણ તે ઘરની બાજુમાં ન નાખો. જુના થયેલા કચરામાં જંતુઓ થાય છે અને તે આપણને અને આખાં ગામને બિમાર કરી શકે છે. કચરો કચરાકુંડીમાં નાખો જેથી નગરપાલિકાની ગાડી તે લઈ જઈ શકે.

ઘરમાં વાંદા અને ઉંદર થવા ન દો. સ્વચ્છ ઘરમાં તે ઓછાં થાય. તેનો નાશ કરો તે આરોગ્યનાં શત્રુ છે.

ઘરમાં, સ્કૂલમાં હમેશાં કચરો થતો હોય છે. માથે કચરો વારંવાર કાઢવો જોઈએ જેથી આપણું ઘર, પરિસર અને સ્કૂલ સાફ રહેશે.

૪) શાળા : સમજો એક સ્કૂલમાં ૧૦૦૦ બાળકો છે. આ ૧૦૦૦ બાળકો કચરો કરે છે અને અમુક વ્યક્તિઓ તે સાફ કરે છે. આવી સ્કૂલ સ્વચ્છ રહી શકે નહીં. પણ ચલો આપણે નક્કી કરીએ કે દરેક વિદ્યાર્થી હમેશાં શાળા સ્વચ્છ રાખવાનો પ્રયત્ન કરશે. જ્યારે બધા વિદ્યાર્થીઓ આવું

નક્કી કરશે અને તેનો અમલ કરશે તો સ્કૂલ ક્યારેય અસ્વચ્છ રહેશે નહીં. પણ આ માટે સ્કૂલમંડળી બહાર કચરો નાખવા કચરાટોપલી હોવી જોઈએ. ના હોય તો તેની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. સ્કૂલની મુતરડીઓ અને સંડાસો હમેશાં ભરપૂર પાણીથી સાફ રાખવી જોઈએ.

૫) પરિસર અને વાતાવરણ : જાણતા-અજાણતા વપરાશને કારણે પરિસર અને વાતાવરણ અસ્વચ્છ થાય છે. કચરો થાય છે. પાણી અને હવા ખરાબ થાય છે. હવા વધારે દૂષિત થાય તો જીવવું મુશ્કેલ થઈ જાય. દૂષિત અન્ન, પાણી અને દવાનાં કારણે આપણે માંદા પડીએ છીએ.

પરિસર અને વાતાવરણ હોવાથી ખરાબ થાય છે તેનો અભ્યાસ કરો. અમને જણાવો, મહારાષ્ટ્ર પ્રદૂષણ નિયંત્રક મંડળને પણ જણાવો. તમે ભેગી કરેલી માહિતીનો ઉપયોગ જરૂર થશે.

એકબીજાનો ચેપ લાગવાથી સંસર્ગથી થવાની બિમારીઓ : આવી બિમારીઓને સંસર્ગજન્ય બિમારી કહે છે. તાવ, શરદી, ઉધરસ, આંખો આવવી, માતાજી-દેવી આવવાં, ચીકનપોક્સ, ગાલપયોડાં થવા, ક્ષયરોગ, ટાઈફોઇડ, ઊલટી-ઝડાં, કમળો આ બધા રોગો ચેપી રોગો છે. એક વ્યક્તિને આ રોગ થાય તો તેનાં સંપર્કમાં આવનાર અનેકને તે રોગ થઈ શકે છે.

રામાયણમાં રાવણે હનુમાનની પૂંછડી સળગાવી, હનુમાન સળગેલી પૂંછડી સાથે આખી લંકામાં ફર્યાને આથી આખી લંકા સળગી.

ઉપર વર્ણવેલી બિમારીથી પીડિત એક વિદ્યાર્થી સ્કીલમાં ખાસ ફક્ત પરીક્ષા આવવા આવે તો પણ બધા શિક્ષકો, કર્મચારીઓ, અન્ય વિદ્યાર્થીઓ બિમાર પડી શકે છે, આવું કરવું તે ભૂલ છે એક રીતે થાય જ છે.

આપણે શપથ લઈએ કે આવી બિમારીમાં ક્યારેય શાળામાં જઈશું નહીં અને આવી શપથ બધાને લેવડાઓ.

બિમારી ટાળો :

૧) બધા બાળકોને બધી રસીઓ ત્વરિત

અપાવો, રસી લેવાથી ઓછાનાં ઓછાં ખર્ચે જીવલેણ બિમારી ટાળી શકાય છે.

રબિમાર માણસોથી બે હાથ દૂર રહો. શરદી-ઉધરસ, ક્ષયરોગ, ગાલપયોડાં, દેવી-મ તાજી વગેરે બિમારી, હવાથી બિમાર માણસનાં છીંકવાથી, ઉધરસ ખાવાથી, થૂંકવાથી તેનાં જંતુઓ ફેલાય છે.

૩) ઊલટી-જુલાબ, આવ, કળમો, પેટનો દુખાવો, કોલેરા વગેરે બિમાર માણસે હાથ લગાવો હોય તેવાં અન્નથી ફેલાય છે. ઘર બહારનાં અન્નને કોણ-કોણ હાથ લગાવે છે તે આપણને ખબર નહીં હોવાથી તેવું અન્ન બિમારી ફેલાવી શકે છે, માટે બહારનું અન્ન ન ખાવ.

૪) એક વિચાર વિદ્યાર્થી સ્કૂલમાં જાય તો સ્કૂલમાં અન્ય વિદ્યાર્થી, શિક્ષકો, કર્મચારીઓ વગેરેને તેવી બિમારીનો ચેપ લાગી શકે છે. એટલે બિમાર વ્યક્તિઓ ઘરની બહાર નીકળવું નહીં તેવું બોર્ડ સ્કીલ અને સાર્વજનિક જગ્યાએ લગાવો. બિમાર માએસે ઘરમાંજ રહેવું તે એક રીતની દેશસેવા જ છે. કારણ કે તેનાથી બિમારીઓ ફેલાતી અટકે છે.

૫) બાળકોએ સોગંદ લેવી જોઈએ કે અને બિમારીમાં સ્કૂલે નહીં જઈએ.

૬) આ માહિતી બધાને આપો.

સુખી, મસ્ત, આનંદી અને નિરોગી

૧૧૦ વર્ષ જીવવાનો મંત્ર

૧. પૂરતી ઊંઘ ન લેનારા અલ્પાયુષી
૨. સારો ખોરાક ખાઓ..
૩. સફળ જીવો
૪. રોજ કસરત કરો
૫. યોગ શીખો, ધ્યાન ધરતા શીખો
(આ માટે આરોગ્ય જ્ઞાનેશ્વરીનો ૨૦૦૭ દિવાળી અંક વાંચો)
૬. બિમારી ટાળો
૭. શાંતિથી જીવો
૮. વ્યસની વ્યક્તિ અલ્પાયુષી અને નિર્વ્યસની દીર્ઘાયુષી
૯. લગ્ન કરો અને સુખી થાઓ
૧૦. ધાનો આ નુસખા કહો અને સુખી થાઓ.

આ લેખ કેવી રીતે તૈયાર થયો? ૧) ૧૧૦ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવાતા લોકોના અનુભવના બોજ અને જગતમાં ઘડપણ કેમ અને કેવી રીતે આવે છે તેની પર અભ્યાસ કરતી સંસ્થાઓએ મેળવેલી માહિતી પર આધારિત ટાઇમ્સ માસિકમાંનાં ૧૧૦ વર્ષ સુખી જીવન જીવવાના રહસ્ય એ આ લેખમાંની માહિતી. ૨) આધુનિક વૈદ્યકશા-નાનું જ્ઞાન, ૩) આયુર્વેદ અને ભારતીય સંસ્કૃતિમાંનું અગત્યનું?

૧. પૂરતી ઊંઘ ન લેનારા અલ્પાયુષી: રોજ સાડાચાર કલાક કરતાં ઓછી અને સાડાનવ કલાક કરતાં વધારે ઊંઘ લેનારી વ્યક્તિ અલ્પાયુષી થાય છે. શક્ય હોય તો સૂર્યાસ્ત મહેલાં અથવા જેમ બને તેમ જલ્દી ઘરે આવો. જૈન લોકો સૂર્યોદય પહેલાં જમી લે છે તે સર્વોત્તમ! જલ્દી ઘરે આવો, નહાઈ લો, બધાએ એકસાથે ભગવાનની પ્રાર્થના કરવી. સાથે સમય પસાર કરવો. સાથે જમી લેવું અને જમ્યા પછી બે કલાક પછી સુઈ જવું. રાત્રે ટી.વી.પર ઉત્તેજક પ્રોગ્રામ જોવાથી ઊંઘ આવતી નથી. એટલે સૂર્યાસ્ત પછી ટી.વી. જોવું નહીં. ઘરમાં ખૂબ જ

અવાજ અથવા પ્રકાશ હોય તો ઊંઘ આવતી નથી. એટલે ઘરમાં મંદ રોશની હોવી જોઈએ. અભ્યાસ કરવા માટે, વાંચવા માટે ટેબલ લેમ્પ વાપરવો. જમની વખતે કોળીઓ મોંના બદલે નાંકમાં ન જતો રહે તેટલું જ અજવાળું રાખવું. ચા-કોફી ઉત્તેજક પીણાં છે તે બપોર પછી લેવાથી ઊંઘમાં અવરોધ આવે છે. બપોર પછી ચા-કોફી બને તો ન પીવી. રાત્રે મચ્છરદાણી જરૂર વાપરવી, કારણ કે મચ્છર કરડવાથી આપણી ઊંઘ બગડે છે. સુતરાળ મચ્છરદાણી કરતાં નાયલોનની મચ્છરદાણી સારી હોય છે. કારણ કે તેનાં દોરા નાના અને તેનાં કાણા મોટાં હોય છે. માથે સુધી ઓઢીને સુવું ન જોઈએ. મંદ રોશની અથવા જીરોનો બલ્બ લગાડવાથી પણ ઊંઘ બગડે છે, એટલે રાત્રે પુરતું અંધારૂ હોવું જોઈએ. જેમણે રાત્રે બાથરૂમ માટે ઊઠવું પડે છે, તેમણે ટોચ (બેટરી) રાખવી. જન્મા પહેલાં બાળક નવ મહિના માતાનાં પેટમાં અંધારામાં જ હોય છે. આપણે બાળકો અંધારાથી ડરે નહીં માટે અજવાળું રાખીએ છીએ પણ તેની જરૂર નથી. સવારે ઊઠવા પછી જો સારી ઊંઘ થઈ હોય તો માણસ તાજોમાજો થઈને ઊઠે છે. સવારે બ્રહ્મમુહૂર્તમાં એટલે સવારે ચાર વાગે માણસે ઊઠવું જોઈએ. માણસને પક્ષીઓનાં અવાજથી ઊંઘ ઉડવી જોઈએ. જે એલાર્મ લગાડીને ઊઠે છે તે માણસને પૂરતી-સારી ઊંઘ આવતી નથી. રાત્રે વહેલાં સૂઈ સવારે તાજા-માજા ઊઠવું જોઈએ જે તે સવારે ઊઠતાની સાથે ચા-કોફી પીવાં જોઈએ છે તે સારી ઊંઘ લેતો નથી.

શાળાનાં બાળકોને જમ્યા પછી ઇતિહાસ, ભૂગોળ, નાગરિકશા-ન, ગણિત વગેરેનો અભ્યાસ કરવાનું જણાવો. તે તરત જ સુઈ જશે. બાળકોને રોજ સૂતી વખતે હિતોપદેશ, પંચતંત્રની વાર્તાઓ વાંચી

સંભળાવો, વાંચવાવાળો અને સાંભળવાવામો બને આનંદી, વ્યવહારકુશલ બનશે અને સુખી થશે.

આખો બાળકોને ચા-કોફી પીવડાવીએ છીએ તેથી બાળકો કમજોર અને અલ્પાયુષી થાય છે. તેમને ચા-કોફી પીવાની આદત ના પાડવી જોઈએ. શા-નીય સંશોધન એવું જણાવે છે કે દિવસ દરમિયાન બાળકને એકવાર પણ પ્રવાહી અન્ન આપતા રહેવાથી બાળકોનો વિકાસ રૂંધાય છે. તેઓ કમજોર બને છે. અને તેમની ઊંચાઈનો વિકાસ અવરોધાય છે. બાળકોને ચા, કોફી, દૂધ વગેરે પ્રવાહી વસ્તુ આપો નહીં. તેમણે તરસ લાગે તો તેમને પાણી પીવા દો અને નિશ્ચિંત રહો. ઉપરોક્ત માહિતી સ્વાનુભવ લેખ આધારિત છે.

જેમ ચા-કોફીની આદત આપણે લગાવીએ છીએ તેમ તેને છોડી પણ શકીએ છીએ. માત્ર આદત છોડવા આપણી ભક્કમતા જરૂરી છે, દૃઢ નિશ્ચય જોઈએ. આપણે કંઈક કરી શકીએ છીએ કે નહીં? તમે ચા છોડી બતાવો તમે કેટલા જિદ્દી છો તે સમજશો!

૨) સાડૂ ખાવો : જેમણે પૂર્ણ વિકાસ થયો છે તેમના માટે આયુર્વેદમાં એવું કહેવાય છે કે હિતભૂખ મિતભૂખ રોકીને, એટલે જે હિતકર છે તે ખાવો. જેટલી ગરજ છે તેનાથી અડધું ખાવો અને સુખી થાવ.

જ્યારે આપણને લાગે છે કે હવે આપણને ક્યારેય ખાવા મળવાનું નથી. તોજ ભરપેટ ઠાંસી-ઠાંસીને ખાવો અન્યથા જરૂર કરતા થોડું આડું ખાવું જોઈએ અને જમ્યા પછી અર્ધા કલાકે પાણી પીવું જોઈએ.

હિતકર અન્ન એટલે આપણાં ઘરનું બનાવેલું અન્ન. ઘર બહારનું અન્ન ન ખાવો. સ્વયંપાક એટલે સ્વયં-પોતાના હાથે રાંધેલું અન્ન, આપણે આપણાં અન્ન પોતે રાંધીને

ખાવું જોઈએ. બને ત્યાં સુધી પોતાના ઘરનું અને શક્ય ન જ હોય તો બીજાનાં ઘરનું અન્ન નહૂટકે ખાવું જ પડે તો ખવાય. હોટેલના ખાદ્યપદાર્થોને પાંચ-પચ્ચીસ લોકો એ હાથ લગાવ્યો હોઈ શકે. તેમાંના અમુક લોકો બિમાર પણ હોઈ શકે. આવી બિમારી વ્યક્તિએ બનાવેલું અથવા સડેલું અન્ન ખાવાથી તે બિમારી આપણને પણ થઈ શકે. એટલે ઘરની બહારના અન્નને ત્યજવું જોઈએ. મુંબઈ, પૂણે, થાણે, અકોલા, કલકત્તા ખાતે થયેલ સંશોધન જણાવે છે કે પાંચ વખત બહારનું ખાદ્ય પછી ચાર વખત પેટ બગડવાની શક્યતા રહે છે. મંદિરોમાં અપાતા તીર્થ-પ્રસાદથી પણ આપણું પેટ બગડી શકે છે. માટે ઘર બહારનું અન્ન ન જ ખાવું જોઈએ.

સાદો ખોરાક ખાવ : ફળો, કચુંબર, દાળ-ભાત, શાક-રોટલીભાખરી અને જો તમે માંસાહારી હોવ તો થોડા પ્રમાણમાં ચીકન, મટન, માછલી ખાઈ શકાય. આમ સાદો ખોરાક ખાવાથી દીર્ઘાયુષી થવાય છે. વધારે તળેલું, ઘી-તેલવાળું, વારંવાર ગરમ કરેલું, ડબ્બાબંધ પદાર્થો જે ખાય છે તે અંતે અલ્પાયુષી બને છે. ચીને ત્રીન-કારાકોરમ રસ્તો બાંધ્યો તે વિસ્તારમાંનાં લોકો ૧૧૦ વર્ષ જીવતા હતા પણ મેકડોનાલ્ડ જેવી દુકાનો આવતા અલ્પાયુષી થવા માંડ્યા, જ્યાં જ્યાં પ્રગતી પહોંચે છે ત્યાં લોકોનું આયુષ્ય ઓછું થતું જાય છે.

વધેલા પેટવાળા (જાડીયાં) અલ્પાયુષી : આપણે આપણી ભૂખ કરતાં વધારે ખાઈએ તે અન્નમાંથી વધારાની ચરબી બને છે અને આ ચરબીને કારણે આપણા પેટનો ઘેરાવો વધે છે અને અંતે આપણે જાડીયાં-પાડીયાં થઈ તે અલ્પાયુષી બનીએ છીએ. જો આપણું પેટ દેખાવા માંડે તો ચેતી જાવ અને ભૂખ કરતાં વધારે ખાવાનું બંધ કરો. તરત કસરત કરવાનું ચાલુ કરો. વ્યાયામ કરવાથી વધારાની ચરબી બળી જશે અને પેટ ઓછું થશે.

૨) ગાલ બેસી ગયેલાં અલ્પાયુષી : જો આપણા ગાલ બેસી ગયેલાં હોય તો આપણે અશક્ત થીએ. આપણને પુરતું અન્ન મળતું નથી એમ સમજી શકાય. સાદા ખોરાક

કરતા તેલ-ઘીમાં ડબલ ઊર્જા હોય છે. જેમણા ગાલ બેસી ગયેલાં હોય તેમણે તેલ-ઘીનો આહાર વધારવો જોઈએ. જે અન્ન ખાતા હોઈએ તેમાં ઉપરથી વધારાનું તેલ-ઘી ઉમેરીને ખાવ જેનાથી વજન તરત વધવા માંડશે. તથા ખીસામાં શીંગ-ચણા રાખો અને ખાતા જાઓ. આમ કરવાથી તબિયત સુધરશે અને આયુષ્ય વધશે.

૩) સફળ જીવો : ભરપૂર ફળ ખાવો. ઉપવાસના દિવસે લોકો ફરાળ કરે છે. ફલાહારમાંથી ફરાળ શબ્દ આવ્યો છે. ફરાળ કરો એટલે ફળોનો આહાર કરો એવો અર્થ થાય છે. આયુર્વેદમાં આમ કહેવાયું છે અને અમેરિકન સંશોધન એવું જણાવે છે કે જે વ્યક્તિ સો ટકા ફળાહાર જીવનમાં કરે છે તે ૧૦૦ વર્ષ જીવે છે. આપણા દેશમાં થતી સર્વ તાજી ફળો, પપૈયું, બોર, જાંબુ, દ્રાક્ષ, પેરૂ, ચીકુ, દાજમ, અનનનસ, કલિંગડ વગેરે ૨૦-૨૫ રૂપિયે કિલોના ભાવે મળે છે. ભરપૂર માત્રામાં આવા ફળો ખાવાથી આપણે લાંબુ જીવન જીવી શકીએ છીએ. ફળો ખાવાનો બીજો ફાયદો આપણા રસોડાનું કામ ઓછું થશે. ફળાહાર દ્વારા નીમુક્તિ સાધી શકાશે. ઘરનું બહાર હોઈએ ત્યારે ગમે તે પણ બચશે. આપણે જે અન્ન ખાઈએ છીએ તેને પચાવતા પ્રાણવાયુના મુક્તકણો તૈયાર થાય છે. તે શરીરને ઈજા પહોંચાડી શકે છે. જેનાથી આપણને ઘડપણ આવે છે. ફળ-ફળાદી આવા મુક્તકણોને નષ્ટ કરી આપણને જીવનસત્વો આવે છે, શરીરમાટે સાકર તૈયાર કરે છે. ફળોની ભૂખ મરે છે અને સ્વાદ પણ સંતોષાય છે. તાજા ફળોમાં જે સ્વાદ હોય છે તે રાંધેલા કોઈ અનાજમાં હોતો નથી. આ માહિતી બાળક માટે બહુ જ ઉપયોગી છે.

૪) રોજ નિયમિત કસરત કરો : રોજ કસરત ન કરતા ભારતીયો અલ્પાયુષી હોય છે. આપણું જીવન લોળા-ગોળાં જેવું થઈ ગયું છે. રાત્રે આપણો પથારીમાં લોળીયે (આરોડીયે) છીએ અને બાકીનો સમય ખુરસીમાં કે અન્ય જગ્યામાં ગોળાની જેમ બેસીએ છીએ. સવારથી ક્રમશઃ ટી.વી. સામે, નાસ્તો કરવા માટે, ગાડીમાં, ઓફિસમાં સાંજે પાછા ઘરે આવી જમવા

માટે આમ સતત આપણે બેસીએ છીએ. અને રાત્રે પથારીમાં સૂઈએ છીએ. શરીરનું હલનચલન અથવા અંગમહેનત સાવ ઓછી થઈ ઈ છે જેના કારણે આપણે કમજોર થઈએ છીએ. શરીર કમજોર થવાથી આપણે અલ્પાયુષી બનીએ છીએ. રોજ એકાદ કલાક કસરત અથવા અંગમહેનતાનાં કામ કરો. કરસેવો પાડો, દોડવાનું રાખો. ઓફિસે ચાલતા જવાનું રાખો. ઝડપી ચાલે ચાલવાનું રાખો. જો તમારી ઓફિસ ઘરથી ત્રણેક કિલોમીટર દૂર હોય તો રોજ ઝડપથી ચાલતાં ઓફિસે જાવ. પાંચ કિલોમીટરના અંતરે હોય તો સાઈકલ વાપરો. તેનાથી વધારે અંતર માટે જ ગાડી વાપરો. બાળકોને પણ ચાલતા અથવા સાઈકલ પર શાળામાં મોકલો.

નાચવાની ક્રિયા એ સર્વોત્તમ કસરત છે. તે મન અને શરીરને ચિરતરુણ રાખે છે. નૃત્યાંગના અભિનેત્રી હેમામાલિનીની પુત્રીઓ લગ્નની ઉંમરની હોવા છતાં હેમા આજે પણ સુંદર દેખાય છે.

૫) યોગ અને ધ્યાન કરવાનું શીખો : યોગાયનો એ અષ્ટાંગ યોગમાનું એક અંગ છે, સર્વે યોગપદ્ધતિનું મૂળ યોગમાં છે. રોજ યોગાસનો કરવાથી શરીર સુંદર અને મજબૂત બને છે. આપણા મન પર આપણે કાબૂ રહે છે. મન મજબૂત કરવાં અષ્ટાંગયોગ કરો. અષ્ટાંગયોગમાંનાં આઠ ભાગ છે. યમ, નિગમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિ. આ બધું શીખો. યોગાસનો કરવાથી આપણે સદાતરુણ રહીએ છીએ. ઘડપણને કારણે આવતી બિમારીઓ જેવી પીઠનો દુખાવો, ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ વગેરેથી બચી શકાય છે.

મન પર નિમંત્રણ રાખો અને ના પાડતા શીખો. લીલુ ઘાસ દેખાય એટલે ગધેડો ચરવા મંડે, આપણે ગધેડા નથી. આપણને આપણા માટે શું સાડું અને શું ખોટું તે નક્કી કરતાં આવડું જોઈએ. સાડું હોય તો હા અને ખોટું નકામું હોય તો ના પાડતાં આવડું જોઈએ, સાડુંખરાબની પરખ કરતાં શીખો. એક છોકરો બીડી પીએ એટલે બીજો તેને જોઈને બીડી પીવા લલચાય છે.

તેને ના પાડતાં આવડવી જોઈએ. આ વિષે તેમને નાનપણથી શીખવો અને પોતે પણ શીખો. આ માટે મન પર નિયંત્રણ હોવું જરૂરી છે. શ્વાસ લેવા અને છોડવા પર નિયંત્રણ આવે તો તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા શીખો. જ્યારે પણ તમને સમય હોય ત્યારે શાંત જગ્યામાં સીધા ટાઈટ બેસો અને આપણા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. નજરને નાકના ટેરવાં પર સ્થિર કરો. ધીરે ધીરે લાંબો શ્વાસ લો અને ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડો. આ શ્વાસ આપણા નાકના ટેરવાને અડીને અંદર જાય છે અને બહાર આવે છે તેની ખાત્રી કરો. મનમાંના બધા વિચારો બંધ કરો. પહેલાં દિવસભરની ખરાબ બાબતોનો વિચાર કરો પછી સારી બાબતો માટેનો વિચાર કરો, ત્યાર પછી બધા વિચારો બંધ કરો. શાંતીનો અનુભવ કરો. જીવનમાં શાંત લોકો જ સુખી થાય છે અને લાંબુ જીવે છે.

૬) **બિમારી ટાળો :** બિમાર પડો નહીં, બિમારીથી બચો. બીમાર વ્યક્તિઓ જ જલ્દી મરે છે. બિમારીને કારણે મરેલાની જેમ જીવવું પડે છે. બિમારીને કારણે શરીર ખરાબ થાય છે. આપણી કાર્યક્ષમતા ઓછી થાય છે. બિમાર વ્યક્તિના હાથનું ખાવાથી બિમાર પડાય છે. એટલે કોઈના હાથનું ખાવ નહીં. બિમારના સંપર્કમાં આવવાથી બિમારી થાય છે. પ્રત્યેકને કોઈને કોઈ બિમારી હોઈ શકે છે તેથી બધાથી સલામત અંતર રાખો.

સડેલા દાંતવાળા અલ્પાયુષી હોય છે. ઘરમાં એકના દાંતમાં સડો થાય તો ઘરનાં બધાના દાંત સડવા માંડે છે. એટલે આમા પરિવારે દાંતના ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. દાંતમાં સડો ફેલાવતા જંતુને સ્ટ્રેટટોકોક્સ કહે છે. આ જંતુ દાંતે મીઠું ઘસવાથી મરે છે, માટે સર્વેએ જમ્યા પછી બેવાર દાંતે મીઠું ઘસવું જોઈએ. તેનાથી દાંતની દુર્ગંધ.

સર્વ રસીઓ સળમાંતરે લેવી તે બિમારી ટાળવાનો સર્વોત્તમ અને સસ્તો માર્ગ છે. બાળકને સર્વે રસી મુકાવો. ટાઈફોઈડ ઘણા પ્રકારના હોય છે. બે વર્ષ ઉપરનાં બાળકોને ટાયફોઈડની રસી અપાવો. દર ત્રણ વર્ષે

તે ફરી અપાવો.

૭) **શાંતિથી જીવો :** રોજના જીવનમાં વિવિધ મુશ્કેલીઓ હોય છે. મુશ્કેલીનું નામ જ જીવન છે. વીન એટલે સમસ્યા, મુશ્કેલી રોજ કંઈક સાડુ, કંઈક ખરાબ થયા કરે. ક્યારેક ચોરી થાય ક્યારેક નોકરી જતી રહે. ક્યારેક મૃત્યુ તો ક્યારેક અકસ્માત થાય. ગમે તે થાય તો પણ ઘરનાં સર્વે એકત્ર થઈ શાંત ભાવે ભગવાનની પ્રાર્થના કરી થોડું હસી-બોલી લેવું જોઈએ. થોડી રમત, થોડું નાચવું-ઢૂજવું અથવા એકાદ શોખ, સંગીતવાદ્ય વગાડતા આવડવું, ગીત ગાવાનો શોખ એવા પ્રકારે આનંદ મેળવવાનાં માર્ગ શોધવા જોઈએ. આવા નુસખા રોજ અજમાવવા જોઈએ જે આ કરી શકે તે સુખી અને દીર્ઘાયુષી થાય છે.

૮) **વ્યસની વ્યક્તિ અલ્પાયુષી-નિર્વ્યસની દીર્ઘાયુષી :** બધાજ વ્યસનો આયુષ્ય ઓછું કરી શકે છે. બીડી-તંબાકુ તો ઠીક ટી.વી.નો એકાદો કાર્યક્રમ જોવાનો રહી થાય અને આપણે અસ્વસ્થ થઈ જઈએ તો સમજવું આપણને ટી.વી.નું વ્યસન થયું છે આ બધું છોડી દો.

૯) **લગ્ન કરો અને સુખી થાવ :** જગતમાં લોકોનો અભ્યાસ દર્શાવે છે કે પરણેલાં લોકો સુખી અને દીર્ઘાયુષી થાય છે. વધારે જીવે છે. એકલપણું એ એક બિમારી છે. એકલો માણસ વ્યસન કરે છે. તે દારૂ પીવે છે, સિગારેટ પીવે છે. મનુષ્ય એ સામાજિક પ્રાણી છે. તેને પ્રેમ કરવાની અને પ્રેમ મેળવવાની જરૂર હોય છે. પરિવારને કારણે તે પ્રેમ મેળવે છે. મિત્ર-મંડળી ઊભી કરે છે. પરણેલી વ્યક્તિ બિમાર પડે તો બીજી વ્યક્તિ તેની સેવા કરે છે. એકલા માણસની કોઈ સેવા કરતું નથી. એટલે પરણેલી વ્યક્તિ દીર્ઘાયુષી હોય છે.

૧૦) **આ બધાને કહો અને સુખી થાવ :** આ દેશ સ્વતંત્ર થયો ત્યારે માણસનું આયુષ્ય સરેરાશ પાંત્રીસ વર્ષનું હતું આજે તે સિત્તરે વર્ષનું થયું છે. સ્વતંત્ર દેશે લોકોનું આયુષ્ય ડબ્બલ કર્યું છે. આપણું અર્ધું જીવન, અડધો શ્વાસ, અડધું ધન આપણને આપણા દેશે આપ્યું છે. આપણા પર દેશનું તે ઋણ છે, આપણા પર દેવું છે માટે દેશ ખાતર કંઈક

કરી છૂટવું. જોઈએ આ વાત સર્વેને સમજાવો. ૧૧૫ કરોડ લોકો વગર બિમારી એ વગર દવાએ જીવી શકે તેવું કરવામાં બધાને મદદ કરો. દરેક ઘરનાં સરેરાશ ૨૦ ટકા પૈસા દવામાં જાય છે. દર મહિને અંદાજે પાંચસો રૂપિયા દવામાં જાય છે. આ પૈસા જો બચે તો તે પરિવાર પાછળ, કોઈ વ્યક્તિ પાછળ, દેશનાં ઉદાર પાછળ વાપરી શકાય આવું થાય તેવી જનતા જનાર્દનને પ્રાર્થના!

ગંગાજલ આપો અને જુલાબથી થતા મૃત્યુ રોકો

એક કટોરા જેટલું સંડાસ થાય તો બે કટોરા પાણી આપો! અટલે જુલાબથી થતાં મૃત્યુ ટાળી શકાશે. પાણીને શરીરમાં પચન થવા માટે થોડું અન્ન અને મીઠું (નમક) જોઈએ! બાળકની પસંદ પ્રમાણે એક મોટા કટોરામાં પ્રવાહી અન્ન લો. તેમાં એક ચમટી (બે આંગળી બરાબર) નમક નાખો! ગંગાજળ તૈયાર થઈ ગયું! આ ગંગાજળ બાળક જેટલું સંડાસ કરે તેનાથી ડબલ માત્રામાં તેને પીવડાવો. દરેક શ્વાસ પછી થઈ જાય ત્યાં સુધી પીવડાવો! આ બધાને શીખવાડો! આનાથી બાળકનું જીવન બચશે! જુલાબ મૃત્યુ ઘટશે!

તરસ ન લાગે એટલું પાણી પીવડાવો! જુલાબ મૃત્યુ અટકશે! ઊલટી-જુલાબથી શરીરનું પાણી બહાર ફેંકાય છે! પાણી ઓછું થવાથી તરસ લાગે છે! તરસ ન લાગે એટલું પાણી પીવાથી જીવ બચે છે! પાણી ઓછું થવાથી પેશાબ ઓછો લાગે છે. આ પછી પણ પાણી ન મળે તો મૃત્યુ આવી શકે છે. તરસ ન લાગે એટલું પાણી પીવડાવો અને જુલાબથી થતાં મૃત્યુ અટકાવો! બિમારી ઠીક થાય ત્યાં સુધી પાણી પીવડાવો!

પાણી જમીન પર રાખો! બાળકો મોઢું લગાવીને પાણી પી શકે અને મોટાઓ પોતાના હાથે પાણી લઈ શકે! તરસ લાગે ત્યારે પાણી પીઓ એવું શીખવાડવાનું ન હોય, પણ તરસ ન લાગે એટલું પાણી પીઓ એવું શીખવાડો અને દેશમાં થતા જુલાબ-મૃત્યુ અટકાવો!

જુલાબ-મૃત્યુના કારણે દેશમાં સરેરાશ દર મિનિટે એક બાળકનું મૃત્યુ થાય છે. આ જાણકારી બધાને આપો. જેથી દેશ જુલાબ-મૃત્યુથી મુક્ત થાય.

આપણા દેશમાં આજે અંદાજે દર એક મિનિટે પાંચ બાળકોના મૃત્યુ થાય છે. જુલાબ, ન્યુમોનિયા, મલેરિયા, ટાઈફોઈડ

વગેરે બિમારીથી આ મૃત્યુ થાય છે. બાળક પોતાના હાથે લઈ શકે તેમ જમીન પર મુંગફળી, ફરસાણ, ચિવડો, ચણા-મમરા રાખો જેથી મોટાઓ અને બાળકો પોતાના હાથે તે લઈને ખાઈ શકે અને ૧૦૦ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવે! બિમાર થાય તો પણ જલ્દી સાજા થઈ જાય.

આ પ્રમાણે વગર ખર્ચે આપણે દર મિનિટે પાંચ મૃત્યુમાંથી કેટલાંક મૃત્યુ ટાળી શકીએ! આ માહિતી સર્વેને ભાષણો, લેખ, ટીવી સમાચાર, એસ.એમ.એસ., ઈ-મેલ દ્વારા આપો!

દરેક ઘરમાં દાણા-પાણીનો ખુણો બાળકો માટે રાખો. આંબેડકર સાહેબ કહેતા હતા કે એક ગામ-એક જળસ્રોત! દરેક વ્યક્તિ પાણી લઈ શકે તેવું એક તલાવ કે કુવો હોવોજ જોઈએ!

ડૉ. હેમંત જોશી કહે છે કે દરેક ઘરમાં એક ખુણો બાળકો માટે રાખો! આ ખુણામાં દાણા-પાણી હાજર રાખો, બાળકો પોતાની મરજી પ્રમાણે તેમાંથી અન્ન-પાણી મેળવી શકે!

આનાથી કૂપોષણ અમે પાણીના અભાવે થતા મૃત્યુ ઘટી જશે!

ગંગાજલ બનાવવા માટે પ્રવાહી અન્ન ન હોય તો એક ગ્લાસ પાણીમાં એક ચમચી સાકર અને એક ચપટી નમક નાખીને ગંગાજલ કરી શકાય. પાણીમાં મીક્સ કરવાનું તૈયાર મિશ્રણ દવાની દુકાનમાં પણ મળે છે! નાનું પેકેટ એક ગ્લાસ પાણીમાં તથા મોટું પેકેટ એક લિટર પાણીમાં નાખી ગંગાજલ તૈયાર કરી શકાય! આ પેકેટને ઓ.આર.એસ. કહેવાય છે.

જુલાબ માટે ગ્લુકોઝ સલાઈન કરતાં ગંગાજલ શ્રેષ્ઠ ઈલાજ છે. જેટલું પાણી જુલાબ દ્વારા શરીર બહાર ફેંકાય તેટલું પાણી શરીરમાં તરત ન પહોંચે તો પાણીના

અભાવે વ્યક્તિ-બાળકનું મૃત્યુ થઈ શકે છે! સલાઈન લગાડી નસ દ્વારા શરીરને પાણી અપાય છે! જરૂરી હોય તો જ સલાઈન લગાડવી અને જીવ બચાવવો!

જુલાબ બે પ્રકારના થાય છે- પાણી જેવાં જુલાબ હમેશાં વિષાણુઓથી થાય છે! જેટલું પાણી બહાર જાય તેટલું ગંગાજલ પીવડાવાથી જુલાબ ફક્ત ત્રણ દિવસમાં મટી જાય છે! ખાસ કરીને આવા વિષાણુજન્ય જુલાબ થાય છે.

પચાસ કિલો વજનના માણસમાં પચીસ લિટર પાણી જ હોય છે! જેમ કે માણસ પાણી ભરેલું માટલું હોય! આ માટલામાં કાણું પડે તો પાણી જતું રહે. જુલાબમાં આ જ વસ્તુ થાય છે. શરીરમાં પાણી ઘરી જવાથી મૃત્યુ થાય છે. જુલાબ દ્વારા જેટલું પાણી જતું રહે તેટલું પાણી ગંગાજલ દ્વારા શરીરને અપાય તો જીવ બચી શકે છે. પાણીનું પ્રમાણ જમવાઈ રહેવાથી જીવ બચે ચે! જેને દર ત્રણ કલાકે પૂરતો પેશાબ થાય તો વ્યક્તિને જુલાબ-મૃત્યુનો ડર રહેતો નથી. પેશાબ પર ધ્યાન રાખો! સમયસર અને પૂરતો પેશાબ થાય તે જુલાબ કરતાં પણ મહત્વનું છે! આ માહિતી સર્વેને આપો.

રક્ત-મિશ્રિત મરડાની બિમારી

આમાં જુલાબ દ્વારા હાડકાંમાંથી રક્ત અને આવ (ચિકનાહર), (મ્યુક્સ), પેચીસ થાય છે. પેટમાં દુઃખે છે. આવું બેક્ટેરિયા, અમિબા, જીઆડિયા જેવાં પેરાસાઈટથી આવા જુલાબ થાય છે. બેક્ટેરિયાને મારવા માટે એન્ટીબાયોટિક અને અમિબા, જીઆડિયાને મારવા માટે મૈટ્રોકલ, ટીવાડાઝોલ જેવી દવા અપાય છે! આને અંગ્રેજીમાં ડિસેન્ટ્રી કહે છે!

પાણી જેવાં જુલાબમાં આ દવાઓની જરૂર નથી! પાણી જેવાં જુલાબને અંગ્રેજીમાં ડાયેરિયા કહે છે! પાણી જેવાં જુલાબ-

ડાયરિયા અને રક્તમિશ્રિત જુલાબ ડિસેન્ટ્રી બન્ને અલગ બિમારી છે.

આપને ડાયરિયા છે કે ડિસેન્ટ્રી કેમ ઓળખવું!

જ્યારે કોઈ બિમાર વ્યક્તિ અનાજ-પાણીને અડકે ત્યારે તે અનાજ-પાણીમાં જુલાબના, રોગના જંતુઓ ભળી જાય છે. આવા અનાજ-પાણીના સેવનથી આપણને જુલાબ થાય છે. આથી જ આપણા ઘરનું અન્ન ખાવું સૌથી સલામત હોય છે. બહારનું-હોટેલનું અન્ન ઘણા લોકો દ્વારા અડેલું હોય છે માટે તે ન ખાવું આપણા માટે સાફ કહેવાય.

મેલરિયા, ટાયફોઈડ જેવી બિમારીઓમાં પણ પેટમાં પીડા અને જુલાબ થઈ શકે છે. બિમારીના મૂળ ઇલાજ દ્વારા જ તે ઠીક થઈ શકે. ઘણી વખત જે દવાઓ લેવામાં આવે તેનાથી પણ પેટમાં દર્દ અને જુલાબ થઈ શકે ત્યારે તે દવા બંધ કરવાથી જુલાબ બંધ થાય છે.

શ્વસનની બિમારીમાં પણ જુલાબ થઈ શકે! શ્વસરાના ટીકા લેવાથી આ બિમારી મટે આને જુલાબ પણ!

દૂધના ન પચવાથી જુલાબ

જુલાબ જો ત્રણ-ચાર દિવસ કાબૂમાં ન આવે તો આપણી દૂધ પચનની ક્ષમતા ઘટી જાય છે! આવા સમયે ગાય-ભેંસના દૂધથી પણ જુલાબ થાય છે માટે જુલાબની ફરિયાદમાં દૂધ ન પીવું જોઈએ!

દહીં, છાસથી જુલાબમાં ફાયદો

દહીં, છાસમાં લેક્ટોબેસિલસ નામના ઉપયોગી બેક્ટેરિયા હોય છે જેના સેવનથી જુલાબના રોગમાં ફાયદો થાય છે.

ઝીંક પણ ફાયદાકારક

જખમ થતા જે મલમ લગાડજવામાં આવે છે તેમાં ઝીંક હોય છે! ઝીંક દવા ૧૪ દિવસ આપવાથી જુલાબ ઓછા થાય છે! આનાથી ફરી જુલાબ થવાની ફરિયાદ ઓછી થાય છે!

રોટા વાયરસ જુલાબ શમવાની રસી

રોટા વાયરસથી ઘણા બાળકોને જુલાબ થાય છે! દોઢ થી ત્રણ મહિનાની ઊંમરના બાળકને આ રસી મોઢાં દ્વારા પીવડાવવાથી રોટા વાયરસથી થતાં જુલાબ ઘટે છે. આ

રસી જરૂર આપવી.

બાળકોને જુલાબ કેમ થાય છે?

મોટા માણસોને જે વિષાણુઓથી શરદી-ખાંસી થાય છે તેનાથી નાના બાળકોને જુલાબ થાય છે. શરદી-ખાંસી થયેલ લોકોના શ્વાસ દ્વારા આ વિષાણુ હવામાં ભળે છે, આ હવા બાળકના શ્વાસ દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશે છે અને તેને બિમાર કરે છે. તેથી આવા લોકોથી બાળકોને દૂર રાખવા તે સર્વોત્તમ રસી છે.

સમજો કે આપણે પાણી ભરેલા કુંગા છીએ! એક માણસના આકારનો હવાનો કુંગો બનાવો. તેમાંથી હવા-પાણી નીકળી જાય તે તે કેવો ઢીલો થઈ જાય. આ જ હાલત આપણી થાય છે. જુલાબમાં પાણી ઓછું થવાથી બાળક હોય કે મોટી વ્યક્તિ ઢીલી પડી જાય છે, તેને ચક્કર આવે થે તે બેસી જાય છે ફરી પાણી પીવડાવવાથી ઊભી થઈ જાય છે!

જુલાબ થયેલ બાળક ઊભો થઈ શકે અને બેસી શકે તો તેને જીવનું જોખમ નથી! અગર તે ઊઠી ન શકે, ચક્કર આવે તો ખતરો થઈ શકે. આવે સમયે ગ્લુકોઝ/સલાઈન લગાડવું પડે.

બેદરકારી/ ઢીલાશ સૌથી મોટો ચમજૂત!

કોઈપણ ઉંમરના લોકોમાં જુલાબથી મરવાની સંખ્યા વધારે છે! જુલાબને સાદી બિમારી ન સમજો, ઘણા મૃત્યુ હોસ્પિટલ જવામાં ઢીલ કરવાથી થાય છે! એક પણ જુલાબ થાય તો ગંગાજલ પીવડાવો અને પોતાના ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો!

આજ હિંદુસ્તાન જુલાબ-મૃત્યુસ્થાન થઈ ગયું છે! દરેક મિનિટે અહીંયાં ૫ માણસો જુલાબથી મરે છે. ગંગાજલ દ્વારા આપણે લોકોના જીવ બચાવશું અને આ દેશને જુલાબમૃત્યુ મુક્તસ્થાન બનાવશું. એક મિનિટની પણ બેદરકારીથી બીજા પાંચ જીવ જશે. ઢીલ ન કરો. આ જાણકારી બધાને આપો. આ જ દેશસેવા છે. આ જરૂર કરો.

જુલાબમાં ભૂખ્યા ન રાખો!

જુલાબમાં પણ દહીં જે ખાઈ શકે તે તેને આપો. ફળ સર્વોત્તમ આહાર છે. જો તે ખાવામાં ન આવે તો માણસ કમજોર

થઈ જાય. પછી ઠીક થવામાં વધારે દિવસ લાગે. જયહિંદ!

ડૉ. હેમંત જોશી

જુલાબ મૃત્યુ, લૂ મૃત્યુ ટાળવાનો મંત્ર

પાણી આપો પાણી

‘ઉલટી’ જુલાબવાળાને ખૂબ પાણી આપો તરસ ન લાગે એટલું પાણી આપો પેશાબ દર પ્રહરે થાય એટલું પાણી આપો શંકરભિષેક જેટલું પાણી આપો પેશાબની ગંગા વહે એટલું પાણી આપો ચા, કોફી, શરબત આપો

ભાતનું પાણી આપો

છાસ, ફળોના રસ આપો, લિંબુપાણી સૂપ આપો

ચણા-મમરા આપો સાથે પાણી આપો

જુલાબ-મૃત્યુ ટાળવાનો આ સંજીવની મંત્ર છે

લૂની તકલીફ અને મોત ટાળવાનો આ સંજીવની મંત્ર છે

જે કરશે તે જીવશે, ગામને કહેશે તો આખું ગામ જીવશે

આપણું ગામ જુલાબ-મૃત્યુમુક્ત કરો

આપણું ગામ લૂ-મુક્ત કરો

આપણું રાષ્ટ્ર જુલાબ-મૃત્યુ અને લૂ-મૃત્યુ મુક્ત કરો

તમારો અનુભવ ડૉ. જોશીને

અને પૂરા સંસારને જણાવો.

સ્તનપાનની રજાનાં જનક :

બાળક અને સમાજના સુદૃઢ આરોગ્ય માટે ગર્ભવતિ મહિલાઓને છ મહિનાની રજા બાળકને સ્તનપાન કરાવવા માટે મળવી જ જોઈએ આ પ્રકારની માગણી વિવિધ વ્યાસપીઠમાં અને સરકારી સ્તરે સતત રીતે કરનાર ડૉ. હેમંત જોશી અને ડૉ. અર્યના જોશીના અથગ પ્રયત્નોને કારણે મહારાષ્ટ્ર સરકારને ઠેવટે તેમની માગણી સ્વીકારી તેવો નિર્મય લેવો પડ્યો પણ તેની પ્રત્યક્ષ અમલબજાવણી હજી સુધી થઈ નથી તે બદલ..

સરકારની પાછળ ખાત્રીને ઉળપ્રાપ્તી કરવાનો યોગ આવવો આમ તો અપવાદાત્મક જ હોય. પરંતુ વિચારના ડૉ. જોશી બાળ હોસ્પિટલનાં ડૉ. હેમંત જોશી અને ડૉ. અર્યના જોશીને નસીબે આ વિરલ યોગ આવ્યો. પ્રત્યેક નોકરી કરતી માતાને પ્રસૂતિ માટે છ મહિનાની રજા મળવી જ જોઈએ તે માટે છેલ્લા ૨૦ વર્ષ સુધી એકલે હાથે લડનાર ડૉ. જોશી દંપત્તિને છેવટે ભાગ્યયોગ અનુભવવાં મળ્યો. ડૉ. જોશી દંપત્તિને સમાજસેવાની લગન પહેલેથી જ હતી. તેઓ છેલ્લા ૧૧ વર્ષથી ‘આરોગ્ય જ્ઞાનેશ્વરી’ નામનો દિવાળી અંક પ્રસિધ્ધ કરે છે. ડૉ. દર્દીનો ઈલાજ કરે છે, તેમને માર્ગદર્શન કરે છે તમ છતાં ડૉક્ટર સુધી ન જઈ શકતા અલંબ્ય લોકો હોય છે તેમનું શું? આવા વિચાર પછી તેમને આરોગ્યવિષયક દિવાળી અંક પ્રસિધ્ધ કરવાની શરૂઆત કરી. ડૉ. હોવા છતાં દવા બનાવતી કંપનીઓની જાહોરાતો લેવાનો મોહ ટાળી તેમને લગભગ જાહેરાત વગરનો અંક પ્રસિધ્ધ કર્યો. હજારો અંત સાવ મફતમાં વહેંચ્યા. આરોગ્યવિષયક માહિતી લોકો સુધી પહોંચે તે માટેની આ ઘડપડ હતી.

ગર્ભવતી મહિલાઓને પ્રસૂતિ માટે છ મહિનાની ઓફિસમાંથી રજા મળવી જ જોઈએ, તે તેમનો આગ્રહ ત્યારે વધુ દ્રઢ થયો જ્યારે કામકાજ મહિલાઓ પ્રસૂતિ પછી પોતાની રજા વધારવા માટે તેમની

હોસ્પિટલમાં અલગઅલગ કારણો આગળ કરી ખોટા સર્ટિફિકેટ આપવા વિનંતી કરતી હતી. જે કરવું તેમના સિદ્ધંતમાં બેસતું નહોતું. પણ -નીઓનું રજા વધારવાનું મૂળ કારણ બાળકને સ્તનપાન માટે બાળક પાસે વધારે સમય રહેવું અને છ મહિના પોતાના માતાનું દૂધ મેળવવાનો જન્મસિદ્ધ હક્ક હોવાની વાત તેઓ પોતે દ્રઢપણે માનતા હતા. તેમને છ મહિનાની રજા મળવી જ જોઈએ તે વિચાર તેમના મનમાં પાકામાત્રે બેસી ગયો અને તેમાંથી આ આંદોલન શરૂ થયું.

૧૯૮૮ માં એક વૈદ્યકીય પરિષદ નિમિત્તે ડૉક્ટર દંપતિ અહમદનગર ગયું હતું. આ પરિષદમાં બાળઉછેર અને પ્રસૂતિ -ની વિશેષજ્ઞ ડૉ. આવંદ ઉપસ્થિત હતા. તેમની સાથે વાતચીત કરતા ડૉ. જોશીએ ૬ મહિના હક્કની રજાનો મુદ્દો ઉપસ્થિત કર્યો. એક વાત નક્કી કર્યા પછી તેને અમલમાં લાવવા માટે સર્વ માર્ગ તપાસ્યા સીવાય ડૉક્ટર જોશી સ્વસ્થ બેસે તેમ ન હોતા. તે પછી હોસ્પિટલમાં આવતા દરેક દર્દીને આ વાત સમજાવવાનું શરૂ કર્યું. તેમને આ મુદ્દાને એક પત્રકના રૂપમાં છાપી તેની હજારો નકલો પ્રકાશિત કરી. લોકોમાં વહોંચી. ૧૯૯૦ ના જન્યુવારીમાં હૈદરાબાદમાં ભરાયેલ બાળ આરોગ્યવિષયક પરિષદમાં આ વિષય પર બોલવાની તેમને સંધી મળી. સ્તનપાન માટે માતાને ૬ મહિનાની રજા મળવી અનિવાર્ય કરવી તેવી વાત તેમને આ પરિષદમાં પ્રથમ કરી. અને એ પછીના વર્ષે આ વાત એક ઠરાવ તરીકે પરિષદમાં પસાર કરાવી.

પરંતુ આપણા દેશમાં સામાજિક પરિસ્થિતી જોતાં આવી રજા આપવામાં આવે તો પછી -નીઓને કોઈ નોકરીએ જ રાખશે નહીં તેવી ભીતી ગણાએ વ્યક્ત કરી. બાળઆરોગ્ય પરિષદમાં પણ આ મુદ્દે વિરોધ થયો. આ શક્ય નહીં અને આખું ન થયું જોઈએ એવી રજૂઆત ડૉ. પોતદારે કરી. પરિણામમાં આ વિષય તજજ્ઞ

સમિતિને સોંપવામાં આવ્યો. આ સમિતિએ પછીના વર્ષે પોતાનો અહેવાલ આપ્યો અને આખરે નાગપૂર ખાતેની પરિષદમાં ડૉ. હેમંત જોશી અને અર્યના જોશીએ માંડેલો ઠરાવ એકમતે મંજૂર થયો. આ ઠરાવને પ્રસિધ્ધ માધ્યમોએ અને અખબારોએ પ્રસિધ્ધી આપી અને ફક્ત પાંચ દિવસમાં હરિયાણા-પંજાબ જેવાં રાજ્યોએ પોતાની મહિલા કર્મચારીને પ્રસૂતિ માટે અને સ્તનપાન માટે ૬ મહિનાની રજાની જાહેરાત કરી. પાંચમા વેતન મંડળે પણ પહેલાંની ત્રણ મહિના રજાની અવધી વધારી તે સાડાચાર મહિના કરી અને છેલ્લે છઠ્ઠા આયોગે તે અવધિ ૬ મહિનાની કરી.

૨૫ જન્યુઆરી ૧૯૯૭ ના રોજ તત્કાલીન યુતિ સરકારના મુખ્યમંત્રી મનોહર જોશી અને ઉપમુખ્યમંત્રી ગોપીનાથ મુંડેએ રાજ્ય શાસનની મહિલા કર્મચારીઓને ૬ મહિના પ્રસૂતિઓની રજાની ઘોષણા કરી. પરંતુ તે અમલમાં આવે તે પહેલાં તેમની સરકાર જતી રહી અને આજ સુધી તે ઘોષણા અમલમાં આવી નથી. કેન્દ્ર સરકારની બાળ ઉછેર માટેલી રજાની ઘોષણા પછી હવે તો રાજ્ય સરકાર આ બાબતે કંઈક નિર્ણય લેશે તેવી અપેક્ષા છે.

‘માતા-બાળ આરોગ્ય’ એ જોશી જંપતિ માટે આસ્થાનો વિષય છે. આ માટેની માહિતી મેળવવા તેમ જ આ વિષે જાગૃતી લાવવા જે-જે કંઈ થઈ શકે તે બધું તેમણે કર્યું છે. આકાશવાણી, દૂરદર્શન, વિવિધ ટેનલ, વર્તમાનપત્રો, ચોપાનિયા, સ્થાનિક કેબલ પર જાહેરાત, ભાષણો, ભીંતપત્રો, એસએમએસ, ઈ-મેલ સર્વ ઉપલબ્ધ સાધનોનો વપરાશ તેમણે કર્યો. આમાંની ઘણી વસ્તુ તેમણે પોતાના ખર્ચે કરી છે.

છ મહિના માટે પસરૂતિની રજા શું કામ હોવી જોઈએ તે વિષે ડૉ. જોશી વિગતવાર જણાવે છે. તેઓ કહે છે કે બાળકને છ મહિના માતાનું દુધ મળે તે ફૂંપોષણ અને બાળમૃત્યુ ટાળવાનો સૌથી પરિણામકારક

ઉપાય છે. બાળકના મગજની, શરીરની અને વ્યક્તિત્વની વિકાસ પ્રક્રિયા બાળક છ મહિના સ્તનપાન કરે તો ઉત્તમ રીતે પાર પડે છે. ભવિષ્યમાં થાનારા રોગો લક્ષણીયરીતે ઘટે છે. આનાથી ઉલટું ઓછી રજા મેળવાની નીઓ સ્તનપાન કરતા બાળકને ખરે અથવા પાળનાઘરમાં મુકીને કામ પર જાય છે. બાળક ભૂખ્યુ અને કૂપોષિત રહે છે. ત્યાં તે બાળકની માતાનું કામમાં ધ્યાન રહેતું નથી. તેનું વર્કઆઉટપૂટ ઓછું રહે છે. બાળકની બિમારીઓ વધે છે. તે નિસાસા નાખે છે. ભૂખ રહે છે અને ઘણા કિસ્સામાં બાળમૃત્યુ થાય છે. આ બધી ઉપાધીમાં આગળ તેની માંએ બીજી વધારે રજાઓ લેવી પડે છે અથવા આ માતાના રૂ પે એક કર્મચારી ઓફિસમાં ઓછી કાર્યક્રમમાથી કામ કરતો રહે છે. અને તેજ વખતે એક અશક્ત, કૂપોષિત અને કુંઠીત બાળક એક ભવિષ્યના નાગરીકરૂપે તૈયાર

થતો હોય છે. આ રીતે બન્ને બાજુથી નુકસાન સમાજનું અને અંતે દેશનું જ થાય છે. એટલે જ સ્તનપાન માટેની છ મહિનાની રજા સરકારી અને ખાનગીક્ષેત્રે જરૂરી કરવાની જરૂર છે.

એક વાત એકવાર નક્કી કરી એટલે તેને પૂરી કરવા જોશી દંપતિ છેલ્લે સુધીના પ્રયત્ન કરે છે. વસઈના દરિહામાંથી પ્રાપ્ત થનાર તેલ અને નૈસર્ગીક વાયું દૂર ઉત્તર પ્રદેશમાં જાય છે. વસઈ-વિરારને આમાંનું કંઈ જ મળતું નથી જે અહીંમાના નાગરિકો પર એક પ્રકારે અન્યાય છે. આનો પ્રતિકાર થયો જ જોઈએ આ માગણી સાથે તેમણે સહીજુંબેશ, પત્રો પાછવવા, લોકપ્રતિનિધીને નિવેદનો પાઠવવા જેવા જાત-જાતના પ્રયત્ન કર્યા. ગત ૨૬ જાન્યુઆરીએ તહસીલદાર કાર્યાલય સામે ઉપોષણ પણ કર્યું. દેશમાં સર્વે બાળકોને અનિવાર્ય હોય તે રસી મળવી જ જોઈએ તેવો તેમનો આગ્રહ છે. ખાનગી

અને બહુરાષ્ટ્રીય કંપનીઓ રસીના માધ્યમમાંથી ગરીબ વ્યક્તિઓની કેવી વિટંબણા કરે છે, આપણી સરકાર, આપણા લોકપ્રતિનિધીઓ કેવા આંખ-આડા કાત કરે છે. તે ડૉક્ટરના મોઢે સાંભળ્યા પછી આ બાબતમાં આપણને શક હોય તેટલા પ્રયત્નો આપણે કરવા જોઈએ, એવું ન લાગે તેવો માણસ મળવો મુશ્કેલ છે.

ડૉ. હેમંત જોશી હમેશાં તાજામાજા અને ઉત્સાહથી ભરપૂર હોય છે. નિરાશા તેમની જબાને ભૂલથી પણ સાંભળવા ન મળે, આજે નહીં તો કાલે નક્કી થશે આ તેમનો આશાવાદ ફક્ત સ્વપ્નવત નહી પણ તેમનાં આત્મવિશ્વાસમાંનો હોય છે. આ વિશ્વાસ થકી જ આજે દેશમાંની લાખો માતાઓને સ્તનપાનની છ મહિનાની રજા હક્કના રૂપમાં પ્રાપ્ત થઈ છે.

દીર્ઘાયુષી થવાનો મંત્ર :

અપૂરતી ઊંંચ લેનારા અને વધારે પડતું સૂનારા અલ્પાયુષી
(સાડા ચાર કલાકની ઓછી અને ૯ કલાકની વધારે ઊંંચનાર અલ્પાયુષી)
ડેલાં દાંતવાળા અલ્પાયુષી, બિમાર વ્યક્તિ અલ્પાયુષી
રસી ન લેનારા અલ્પાયુષી, રસી નિયમિત લેનારા દીર્ઘાયુષી
વ્યસની વ્યક્તિ અલ્પાયુષી, નિર્વ્યસની દીર્ઘાયુષી
આળસું વ્યક્તિ અલ્પાયુષી, ઉઘોગી-મહેનડી દીર્ઘાયુષી
ઘરબહાર ખાનારા અલ્પાયુષી, ઘરનું ખાનારા દીર્ઘાયુષી
ફળાહારી દીર્ઘાયુષી, અતિ ખાનારા અલ્પાયુષી
પ્રમાણસર ખાનારા દીર્ઘાયુષી
ગાલ બેઠેલા અલ્પાયુષી, પેટ ફૂલેલા (જાડિયા) અલ્પાયુષી
વ્યાયામ ન કરનાર અલ્પાયુષી, વ્યાયામ કરનાર દીર્ઘાયુષી
યોગાસન કરનાર દીર્ઘાયુષીસ યોગાસન ન કરનાર અલ્પાયુષી
સૂઈ જનાર, બેસી પડનાર અલ્પાયુષી, દોડનાર, ચાલવાની આદતવાળા, રમતવીર દીર્ઘાયુષી
ખોટું અને કડવું બોલનાર અલ્પાયુષી, સારું અને મીઠું બોલનાર દીર્ઘાયુષી
ચીંતાગ્રસ્ત અને ચિડિયા અલ્પાયુષી, હસનાર-હસાવનાર દીર્ઘાયુષી
શિક્ષ કરનાર અલ્પાયુષી, શ્રમા કરનાર દીર્ઘાયુષી
આ મંત્ર પાળો, આપણે સર્વે દીર્ઘાયુષી થશો.
આ મંત્ર બધાને જણાવો, સર્વેને દીર્ઘાયુષી બનાવો.

ડૉ. જોશી બાળ હોસ્પિટલ
ડૉ. હેમંત જોશી, ડૉ. અર્ચના જોશી
વિરાર સ્ટેશન પાસે, વિરાર (પશ્ચિમ).

૫૦૦૦ હજાર વર્ષોથી આપણા પૂર્વજોએ લોકોને સારૂ, સુખી, દિર્ઘાયુષી અને સુંદર જીવન જીવવા આવડે તે માટે ૧૬ સંસ્કારોની નિર્મિતી કરી છે. તેમાંનો એક સંસ્કાર એટલે લગ્ન જે આપણે બધા કરીએ છીએ. તે પછી બાળકો જન્મે તે પછીનો સંસ્કાર છે બાળકને ઉછાવન કરાવવું, એટલે નક્કર ખોરાકથી પરિચિત કરાવવું જે આજે પણ ભારતમાં કરાવવામાં આવે છે. પણ ઘણા લોકો આ સંસ્કાર કરતા નથી. એટલે આપણા દેશમાં બાળકો કમજોર રહે છે અને આપણે અલ્પાયુષી છીએ, આ હકીકત મારા ધ્યાનમાં કેમ આવી, ગયા ત્રીસ વર્ષથી બાળકોના ડૉક્ટર તરીકે પ્રેક્ટીસ કરતા ધ્યાનમાં આવ્યું કે જગતમાં સૌથી વધુ બાળમૃત્યુ ભારતમાં સૌથી વધુ બાળમૃત્યુ ભારતમાં થાય છે. જે બાળકો મૃત્યુ પામે છે તેમાંથી ૮૦% બાળકો ભૂખમરાથી, અશક્તિથી અને બિમારી-ત્રાસ સહન ન કરી શકતાથી મૃત્યુ પામે છે. આ બધા બાળકો આવા કમજોર અને અશક્ત ક્યારે થાય છે? જન્મતા પહેલાં વર્ષમાં, ભારતના સર્વે પુરુષોની ઊંચાઈ ૬% ફૂટ હોવી જોઈતી હતી. -નીઓની ઊંચાઈ ૬ ફીટ હોવી જોઈતી હતી. પણ આપણો આવો વિકાસ ન થયો, આપણી સરેરાશ ઊંચાઈ અને વજન ઓછું છે. ભારતીય વ્યક્તિનું મગજ એ જગતમાં સૌથી નાનું મગજ છે. મગજથી વૃદ્ધિ જન્મ પછીના પહેલાં જ વર્ષમાં થાય છે. પહેલાં જ વર્ષમાં વિકાસ બરોબર ન થાય, અગ્ર ઓછું પડે તો માણસનો શારીરિક બંધારણ બરોબર થતું નથી. તેની ઊંચાઈ, તેનું વજન ઓછું રહે છે, મગજ પણ નાનું રહે છે, મગજ નાનું રહેવાના કારણે માથાનો ઘેરાવો ઓછો રહે છે. આ બધુ શા કારણે થયું તો પહેલાં વર્ષમાં સરથું-પૂરતું અગ્ર ન મળવાને કારણે અને આ અગ્ર કેમ પૂરતું મળતું નથી કારણ આપણે યોગ્ય સમયે બાળકને નક્કર આહાર આપવાનું શરૂ કરવાને બદલે તેને દૂધ અને પ્રવાહી ખોરાક આપતા રહીએ છીએ. આપણે બાળકને ભાતનું પાણી, દાળનું પાણી, ફળોના રસ જેવું પ્રવાહી આપીએ છીએ જેમાં ફક્ત પાણી જ વધારે હોય છે. માતાના દૂધનાં કે ગાયના દૂધમાં

૮૦% પાણી જ હોય છે. ભેંશના દૂધમાં ૮૫% પાણી હોય છે. તેમાં દૂધવાળો વધારાનું પાણી નાખે, આપણે દૂધ ઉપરની મલાઈ કાઢી લઈએ અને પછી હજી થોડું પાણી ઉમેરી બાળકને પીવડાવીને, ચાર-છ મહિના પછી બાળકને માતાનું દૂધ ઓછું પડે એટલે તેને ઘન આહાર આપવો પડે. તેના બદલે આપણે તેને બહારનું દૂધ, ફળોનો રસ અને દાળ-ભાતનું પાણી આપીએ છીએ. એટલે પહેલાં જ વર્ષમાં બાળકોનો વિકાસ રૂંધાય છે. તેની ઊંચાઈ, વજન, મજગનો વિકાસ અટકે છે જે પછી આખી જીંદગીમાં ક્યારેય તે ખોટ ભરપાઈ થઈ શકતી નથી. આવા બાળકો સમયે મૃત્યુ પામે છે. ઓછી ઊંચાઈ, ઓછું વજન અને યોગ્ય રીતે મગજનો વિકાસ ન પામેલા બાળકો રાષ્ટ્રનો વિકાસ અટકાવે છે. આ વધુ રોકવા માટે આપણે ફરીથી આપણા સંસ્કારોને યાદ કરવા પડશે, આપણો જૂનો બાળકોનો નક્કર અગ્ર પરિચયનો સંસ્કાર યોગ્ય સમયે શરૂ કરવો પડશે. મરાઠીમાં જેને ઉછાવન કહે છે તે નક્કર ખોરાક જ્યો માતાનું દૂધ ઓછું પડવા માટે એટલે બાળકને આપવાનો હોય છે. આપણે બધા આપણા વાળ કપાવીએ છીએ પણ બાળ કના પહેલાં વાળ કાપવાની અલગ વિધી હોય છે જેમાં બાળકના મામા આવે છે, ફોઈઓ આવે છે અને એક ઉત્સવ જેવું વાતાવરણ તૈયાર થાય છે. બાળકના પહેલાં વાળ ઉતરાવાય છે. આવી આપણી સંસ્કૃતિ હતી અને છે. આ પ્રવાહી બાળક જ્યારે પહેલીવાર અગ્ર ખાવાનું શરૂ કરે તે પણ આપણા માટે આનંદનો, ઉત્સવનો પ્રસંગ હોવો જોઈએ. આ સમયે માતા-પિતાને કેટલો આનંદ થાય! આવા આપણા તહેવારો છે. જ્યારે ચાર-છ મહિને માતાનું દૂધ ઓછું પડે ત્યારે આ ઉછાવન કાર્યક્રમ રાખવામાં આવે છે. આ આપણી જૂની પ્રથા ફરી ભારતમાં ચાલુ થાય એ માટે અમે સાર્વજનિક ઉછાવન કાર્યક્રમ હાથે લીધો છે તેમાં બાળકને માતાના હાથે, પિતાના હાથે તેમજ દાદા-દાદીના હાથે થોડો-થોડો શીરો ખવડાવશું અને લોકોને સમજણ આપશું કે દર વખતે આ રીતે બાળકને ઘરનો શીરો, ઘી નાખેલા દાળ-ભાત અથવા ખિચડી

ખવડાવશું અને પછી જ બાળકને માતાનું દૂધ પીવડાવવાનો આગ્રહ રાખવા જણાવશું. ધીરે ધીરે ઘનઆહાર વધશે અને બાળકનું દૂધ પીવાનું છૂપી જશે. આ પ્રમાણે બાળકો સશક્ત, બળવાન અને શક્તિમાન થશે, પહેલાં વર્ષમાં તેનું વજન ૮-૧૦ કિલો થશે. તેની ઊંચાઈ ૭૫ સેન્ટિમિટર થશે અને માથાનો ઘેરાવો ૪૭ સેન્ટિમિટર થશે. આજે તેનું પ્રમાણ ઉપર જણાવ્યું તેનાં કરતાં ખૂબ જ ઓછું છે. આપણા બાળકો જ્યારે એન્જિનિયર બનીનો પરદેશમાં જાય છે ત્યારે ત્યાંના છકી-સાતમીના બાળકોના ઝહ્વા તેને થઈ જાય છે. આવી આપણા બાળકોની પરિસ્થિતિ છે. પરદેશી -નીઓ પણ આપણા ભારતીય પુરુષો કરતાં ઊંચી હોય છે. જેને આપણે બટકા-નીચા કહીએ છીએ તે જાપાની-ચીની લોકે આપણા કરતાં તંદુરસ્ત, બુદ્ધિમાન હોય છે. આપણો દેશ શક્તિમાન થાય, બુદ્ધિમાન થાય, દીર્ઘાયુષી બને, નિરોગી થાય માટે અમે આ નક્કર-આહાર સંસ્કાર ફરી શરૂ કરવાના છીએ. જેને-જેને અમે આ સંસ્કાર આપીશું તે દરેકને અમે એક પ્રતિજ્ઞા લેવડાવીશું કે તમે જે જે વ્યક્તિઓને મળો તેમને તથા તમારા મિત્રોને, સગાસંબંધીઓને તમારે આ સંસ્કાર શીખવાડવાના છે. જ્યાં તમે નાના બાળકો કે આયાઓને જુઓ તે સર્વે ઘરોમાં આ સંસ્કાર ફેલાવા જોઈએ આ રીતે આમા ભારતનાં આ જૂની પ્રથા, જૂનો રિવાજ ફરી શરૂ કરી આપણો દેશ ફરી એકવાર બુદ્ધિમાન, શક્તિમાન, ઊંચા-પ્રબળ નાગરિકોનો એક સમર્થ દેશ બને. આ માટે અમોને સર્વ ભારતીઓના સહકાર્યની ગરજ છે.

ધન્યવાદ.

આપણા નમ્ર,
ડૉ. હેમંત જોશી,
ડૉ. અર્યના જોશી

પ્રસન્ન પાલકો માટે

લગ્ન વખતે કન્યાને નાના બાળકૃષ્ણ ભેટ આપવામાં આવે છે. તેનું બાળક કૃષ્ણ જેવું આવે એટલે એવી ભાવના સાથે તેનું સ્વપ્ન સાકાર થાય તે માટે નીચે મુજબની સૂચનાનું પાલન કરો અને લોકોને જણાવો. કૃષ્ણ પહેલાં જન્મેલી ૭ કન્યાઓને કંસે મારી રાખી, આનો પણ કંસરૂપી બિમારી કંસ મામા બની ઘણા નવા જન્મેલ બાળકોને મારી નાખે છે.

આવા મૃત્યુ ટાળવા આ સૂચના પાળો : કરેક વ્યક્તિને કંઈને કંઈ બિમારી હોય છે. આમાની ઘણી બિમારી બીજી બિમાર વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવવાથી થાય છે, ગર્ભવતી -નીઓ અને જેમને બિમાર પડ્યું નથી તેવી વ્યક્તિઓએ આવી બિમાર વ્યક્તિઓથી દૂર રહેવું જોઈએ. બિમાર વ્યક્તિઓ પાસેથી અન્ન-પાણી લેવું નહીં, ઘર બહારનું અન્ન બને ત્યાં સુધી ન ખાવું જોઈએ જેનાથી બાળકોને થતી ઘરની બિમારીઓ અટકાવી શકાય, બાળમૃત્યુમાં ઘણા મૃત્યુ જન્મ પછીના એક મહિનામાં થાય છે. જન્મ પછી ઘણા બાળકો જુલાબ-ઉલટી, ન્યુમોનિયાથી મૃત્યુ પામે છે. આ બધી થાય છે. સૂતક પાળવું એટલે સવા મહિનો નાનું જન્મેલ બાળક અને તેની માતાને પાળવું, બિમાર વ્યક્તિઓને પ્રવેશબંધી કરવી, ઓછામાં ઓછાં મહેલાનોને આવવા દેવા તેવી સૂચના દરેક પ્રસૂતિગૃહમાં હોવી જોઈએ. કોઈપણ પ્રસૂતિ દરમિયાન માતા અને બાળકના જીવનું જોખમ થઈ શકે છે. એટલે બાળકના પિતા અને બીજી જવાબદાર વ્યક્તિએ પ્રસૂતિ વખતે હાજર રહેવું જરૂરી છે. કૃષ્ણના જન્મ પછી તરત તેના પિતા તેને ગોકુળમાં જઈ ગયા તેથી તે બચી ગયો. જગતમાં સૌથી વધુ બાળમૃત્યુ ભારતમાં થાય છે. આ માહિતી ઘરે-ઘરે પહોંચાડવાથી બાળમૃત્યુ અને બિમારીઓ ઓછી થશે. આ કાર્યમાં અમને મદદ કરો. આ રાષ્ટ્રસેવા છે. પૌરાણિક કૃષ્ણકથા આપણને બાળમૃત્યુ અને નાના બાળકોની બિમારીઓ ટાળવામાં મદદરૂપ થશે. માતા જેલમાં બાલક પિતા નંદના ઘરે હજારો ગાયો હતી પણ ગાયનું દૂધ બાટલીથી ન પીવડાવતાં માતા યશોદાએ દૂધ પ્યાલામાં પીવડાવ્યું અને કૃષ્ણનો ઉછેર સુંદર રીતે થયો. બાળકને માતાનું દૂધ ઓછું

પડતું હોય તો બીજી માતાનું દૂધ આપો. સંભાજીરાજાનો ઉછેર આવી રીતે જ કરવામાં આવ્યો. કૃષ્ણને મારવા પૂતના માસી આવી હતી, પણ કૃષ્ણએ તેને મારી નાખી. દૂધની બાટલી એ આધુનિક પૂતના છે. તેનાં કારણે જુલાબ થાય છે, અને જુલાબમૃત્યુ થાય છે. દૂધની બાટલીઓની હોળી કરો. વિરાટ અને ગાંધીધામના ડૉક્ટરોએ આવી હોળી કરી હતી. કૃષ્ણને છઠ્ઠા મહિનાથી શીરો ખવડાવી સર્વ અન્ન આપવાની શરૂઆત થઈ. આજે પણ કેરળમાં આવો રિવાજ છે અને બાળમૃત્યુનું પ્રમાણ ત્યાં સોથી ઓછું છે. માતાનું દૂધ ઓછું પડે એટલે પહેલાં શીરો પછી ડાળ-ભાત અને ધીરે ધીરે આ પ્રવાસ વધારતાં દૂધ છોડાવી દેવું. બાળક માગવાથી મળતું નથી. બાળક કૃષ્ણરૂપે આપણા ઘરે આવે છે, સત્યનારાયણની પુજામાં કૃષ્ણની પૂજા કરાય છે, શિરાનો પ્રસાદ ઘરાવાય છે, આપણા ઘરે સાચો કૃષ્ણ આવ્યો હોય તો તેને રોજ શિરો ખવડાવો, અઢાર વર્ષની ઉંમર સુધી તેને રોજ શીરો ખવડાવો, તે ખરેખર કૃષ્ણ થશે. યશોદા અને નંદે સવા મહિનો કૃષ્ણજન્મ પછી સૂતક રાખ્યું. બાળક અને માતાને સવા મહિનો બધાથી દૂર રાખ્યા. આજે પણ આ જરૂરી છે. આ સવા મહિના દરમિયાન સૌથી વધુ જોખમ હોય છે. બાળકને જોવા અને રમાડવા આવતા મહેમાનો દ્વારા સંસ્પર્શી જુલાબ, ન્યુમોનિયા જેવા જીવલેવા રોગો થાય છે. એટલે ઓછામાં ઓછાં લોકોને ઘરે આવવા છે.

ગુજરાતમાં ઘરે-ઘરે કબૂતરો માટે દાણા નંખાય છે તે પ્રમાણે બાળકો માટે જમીન પર અન્ન ઉપલબ્ધ હોવું જોઈએ જેથી તે ખૂફે ન મરે, તેને માંગવું ન પડે. જેને માંગવું પડે છે તે જમાઈ-બહુ તેમજ છોકરો-છોકરી ભૂખ્યાં રહે છે. આપણો સર્વે પુરુષ ૬% ફૂટ અને -નીઓ ૬ ફૂટ ઊંચા હોવા જોઈતા હતા પણ ૧૪ વર્ષની ઉંમર સુધી પૂરતા અન્ન અને વ્યાયામ ન મળવાથી આપણો યોગ્ય વિકાસ ન થયો. આપણે આપણા બાળકોને આવી સ્થિતિમાંથી બચાવવા જોઈએ. કૂતરા-બિલાડાનાં બચ્ચાને તરસ લાગે તો ક્યાંયથી પણ પાણી મળે છે. જ્યારે આપણા બાળકને પાણી માટે રશ્મીવું પડે છે. જુલાબથી પીડાતા બાળકને પણ બીજું કોઈ પાણી પીવડાવે ત્યારે પાણી મળે છે.

આ કારણે જ જુલાબમૃત્યુ દર વધારે છે. ઘરે-ઘરે બાળક માટે પાણી તે પોતે પી શકે તે પ્રમાણે રાખેલું હોવું જોઈએ.

પાણીનું માટલું તેની પહોંચની અંદર હોવું જોઈએ, કારણ કે જુલાબમાં મૃત્યુ શરીરમાંનાં પાણીની કમીને કારણે જ થાય છે. પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પાવીથી જુલાબમૃત્યુનો દર ચોક્કસ ઓછો થઈ શકે. કૃષ્ણ આપણા બાળકોના ડૉક્ટરનો આઈડિયલ હોવો જોઈએ. બલરામ શિક્ષણ માટે સ્કૂ પાસે રહ્યો. ઘરથી દૂર ગયા હતા. આજે પણ ઉત્તમ શિક્ષણ માટે દૂર જવું પડે તો જવું જોઈએ. કૃષ્ણ અને બલરામ રોજ વ્યાયામ-કુસ્તી અને યોગાસનો કરતા હતાં. કૃષ્ણે ગોકુળમાંનાં બાળકોને ભેગા કરી માખણ ચોરી કરી તેપણ એક પ્રકારનો વ્યાયામ જ હતો. તેમજ બધા એક સાથે આવે તેવી ભાવના પણ હતી. બધાયે એક થઈ આયુષ્યભર મોટી મોટી લડાઈઓ જીતવા શીખવવું જોઈએ. ભારતમાંના સર્વ શા-નીય નાય એ સર્વોચ્ચ વ્યાયામ છે. ઘરમાં ટીવી ચાલુ કરી ટીવીમાં નાયતા કલાકારો સાથે ડાન્સ કરી ગરે જ વ્યાયામનો આનંદ લુંટો. બાળક દત્તક લેવાં- આપવા કૃષ્ણકથા અનુસરો. કૃષ્ણના માતા-રિતા જેલમાં હતા. તે નંદના ઘરે દત્તકરૂપે જ હતો. આજે પણ દર દસમાં ઘરમાં બાળક ન હોય એટલે સુખ હોતુ નથી. જેના ઘરે બે વર્ષમાં બાળક ન થાય તેને બાળક દત્તક લેવું જોઈએ. જેને બાળક નથી જોઈતુ તેને બાળક દત્તક આપવું જોઈએ. પ્રસૂતિ કરાવનારની મદદથી બાળક દત્તક આપવા-લેવાની મોહિમ શરૂ કરવી જોઈએ.

કૃષ્ણનો જન્મ જેલમાં વિપરીત પરિસ્થિતિમાં થયો. આયુષ્યભર તેમનાં પર ઘણા સંકટો આવ્યા, તેને બધા સંકટો પણ વિજય મેળવ્યો તેથી તે પુરુષોત્તમ કહેવાયા. આપણા બાળકો પણ તેવા બને માટે તેની કથા અને કથાનો અર્થ બાળકને સમજાવો. વિનોબા ભાવેએ ગીતાનું મરાઠીમાં સુલભ રૂપાંતર કરી દીતાઈ બનાવી છે તે વાંચી સંભળશાવો. આપણા બાળકને બાળકૃષ્ણ બનાવવાનું વિચારો તેવી પ્રતિજ્ઞા લો. આ જ આપણા બાળકની અને દેશનું સાચી સેવા છે.

ગમે તે અન્ન ભલે તે કાચા ચોખા હોય બાળકોના ખીસામાં હમેશાં ભરેલાં રાખો, બાળકને તંદુરસ્ત કરો

અમારો એવો અનુભવ છે કે નાના બાળકોના ખીસામાં હમેશાં કોઈપણ પ્રકારનું ખાદ્ય ભરેલું રાખો ભલે તે કાચા ચોખા હોય તો પણ ચાલશે. આ ખાવાથી બાળક ધીરે ધીરે શરીરથી ભરાશે. આ પ્રયોગ કરી જુઓ.

જ્યારે જરૂર કરતાં ઓછું અન્ન બાળકને દિવસ દરમિયાન મળે તો તે કમજોર થાય છે. બિમારીથી પણ બાળક કમજોર થાય છે. નાના બાળકનું પેટ પણ નાનું જ હોય છે. બાળક એક સમયે ક્યારેય બે-ત્રણ કોળિયાની વધારે ખાતું નથી પણ ખીસામાં કંઈક ભર્યું હોય તો તે રમતા-રમતા પણ કંઈ ખાધા કરે છે અને આમ તેમનો આહાર વધે છે જેથી તેમનું શરીર ભરાય છે.

ખીસામાં કંઈપણ અન્ન રાખો ચાલશે. પપ્પાને કહેશો તો તે ચણા-મમરા લાવશે પણ તે ક્યારેક ન લાવશે અને લાવેલું ખલાસ થઈ જશે, તેના પાછા અલગ પૈસા લાગશે. કાચા ચોખા દરેકનાં ઘરમાં હોય છે તે માટે અલગ ખર્ચો થતો નથી.

મમ્મીને ભાત બનાવવાનું કહેવાથી તે બેવાર-ચારવાર બનાવશે. બાળકને ભાત ઘરે બેસી ખાવા પડશે. ચંચલ બાળકો એક જગ્યાપર બેસતા નથી. તેમને ખાવાનો ટાઈમ નથી તે આપણા સર્વેનો અનુભવ છે. ખીસું કાચા ચોખાથી ભરેલું હોય તો તે બેસીને ખાવાની જરૂર નથી.

એક લોટામાં એક લીટર પાણી અથવા હવા રહે છે. એમ સમજો એક દસ કિલો વજનનાં બાળકને દિવસભર રોજ અંદાજે ૪૦૦૦ લીટર હવા, ૧ લીટર પાણી અને અર્ધા-એક લીટર અન્ન જોઈએ. બાળક તેવા શ્વાસ દ્વારા તેને જોઈએ તેટલી (૭૦ મિ.લી. એક રૂપયે) હવા લે છે. આ હવા તે ૨૪ કલાક લે છે તે મા-બાપ પાસે માંગવી પડતી નથી. હવાની કમી નથી.

અન્ન અર્ધા-એક કિલો જોઈએ તે સતત મળતું નથી. ઓટલા પર બેસવું પડે. મા-

બાપ આપે તો જ મળે. માટે અન્ન ઓછું પડે છે. બાળક કમજોર થાય છે. ખીસામાં ચોખા ભરેલાં હોય તો આ ઓછળ ભરપાઈ થાય છે. બાળક ભરાય છે.

દસ કલોના માકને રોજ ૧૦૦૦ કેલરી અન્ન દ્વારા મળનારી ઊર્જા અને ૨૦ ગ્રામ પ્રોટિન જોઈએ. રોજ અંદાજે ૧૫ ટકા અન્ન ઓછું પડવાથી તે કમજોર થાય છે. ૧૫ ટકા એટલે ૧૫૦ કેલરી ઊર્જા અને ૩ ગ્રામ પ્રોટિન, ૫૦ ગ્રામ કાચા ચોખા બાળકને અંદાજે ૧૭૫ કેલરી ઊર્જા (શક્તિ) અને ૩.૫ ગ્રામ પ્રોટિનમ આપે છે. ૧૦ કિલોના બાળકો ૨૪ કલાકમાં ૫૦ ગ્રામ ચોખા ખાય તો તેમની અન્નની ઓછળ ભરાઈ જાય છે અને તેઓ કમજોર થતા અટકે છે. તેનાથી વધારે ખાય એટલે તેઓ શરીરથી ભરાય છે.

પૂરતા અન્નને અભવે ૮૫% એટલે લગભગ ભારતના બધાજ બાળકો કમજોર

છે. તેમની શીખવાની, કામ કરવાની, રમવાની ક્ષમતા ઓછી હોય છે. ઘાયલ થાય તો દખમ ભરાવની ક્ષમતા ઓછી છે. ખીસા ભરીને બાળક શરીરથી ભરાય તો તે વધારે તેજસ્વી, બુદ્ધિમાન, ઊંચા, સશક્ત અને વધારે કાર્યક્ષમ અને હોશિયાર બનશે. ભારતમાં રોજ અંદાજે ૨૦,૦૦૦ બાળકો નિમોનિયા, જુલાબ, મલેરિયા, વિષમજ્વર જેવાં રોગથી મૃત્યુ પામે છે. તેમાંથી ૧૮,૦૦૦ (૮૦%) પૂરતું ન મલવાથી અશક્ત હોવાથી મરે છે. ચોખા ખાવાથી બાળક સશક્ત બનશે તો રોજના મરણ ઓછા થશે. આ પ્રકારે ખીસામાં ચોખા ભરવાથી બાળકને અમર કરવાનું વગર ખર્ચાનું ઓષધ અમે સુચવ્યું છે. ચાલો આપણે તે પ્રમાણે કરીએ, અનુભવ લઈએ અને વિચારમાં ડૉ. જોશીને જણાવીએ. તમારા અનુભવના પત્રો ડૉ. જોશીને મોકલો.

જોશી બાળરુગ્ણાલય

ડૉ. હેમંત જોશી

વિચાર પશ્ચિમ

ડૉ. અર્ચના જોશી

મ.ડી. બાલ આરોગ્યતજ્ઞ

એમ.ડી. બાલ આરોગ્યતજ્ઞ

ર. નં. ૪૦૮૨૧

ર. નં. ૪૦૮૨૨

ડૉક્ટરી સર્ટિફિકેટ

અમે દાખલો આપીએ છીએ કે કાચા ચોખા સર્વેને સારી રીતે પચે છે. તેનાથી પેટમાં દુખતું નથી. તેનાથી એનિમિયા થતો નથી. તેનાથી ઊલટ કમજોર બાળકો પૂરતું અન્ન મળવાથી શરીરે ભરાય છે. ઘણી માતાઓ-બહેનો ચોખા વિણતી વખતે કાચા ખાય છે. માણસે અંદાજે ૧૦,૦૦૦ વર્ષથી અન્ન રાંધવા શીખ્યો તે પહેલાં કરોડો વર્ષો માણસ કાચું ધાન ખાતો હતો. આપણું શરીર કરોડો વર્ષોથી કાચુ અન્ન પચાવી શકે તેવું બનેલું છે.

દિ. ૧-૧૧-૨૦૦૭

ડૉ. હેમંત જોશી

ડૉ. અર્ચના જોશી

જીવનરાખી એટલે કમરપટ્ટો બધાને બાંધો

બધાને જીવનરાખી એટલે કમરપટ્ટો બાંધો અને સર્વેને દીર્ઘાયુષી કરો. કેવી રીતે? આગળ વાંચો બે પ્રકારના લોકો અલ્પાયુષી હોય છે. એકદમ કમજોર અને જાડીયા જેઓ મધ્યમ છે તેઓ પ્રમાણમાં દીર્ઘાયુષી હોય છે. પેટ દેખાય એટલે જાડા, ગાલ બેસેલા હોય એટલે કમજોર, મધ્યમ એટલે મધ્યમ.

પેટ દેખાય તે અલ્પાયુષી : જેનું પેટ દેખાય છે તે અલ્પાયુષી હોય છે, જેનું પેટ દેખાય છે તેના શરીરમાં ચરબી જોખમકારક પ્રમાણમાં વધેલી છે. આ લોકોને જગતભરમાં સિંડોમ ચેક્સ થયો છે એવું કહેવાય છે. તેમને હાઈ બ્લડપ્રેશર, મધુમેહ, હૃદયવિકાર, સર્વાંગવાયુના રોગો થઈ શકે છે. અને આ રોગોને કારણે તેઓ અલ્પાયુષી થાય છે. આવા રોગીઓની સોથી વધુ સંખ્યા ભારતમાં છે. આ રોગો લાખોનો ખર્ચો કરાવનાર અને સાજા ન થઈ શકે તેવા છે. ચલો કમર ફરતે બાંધવાના કમરદોરાથી આ રોગો ટાળવાની માહિતી મેળવીએ અને તે બધાને આપીએ આ એક મોટી દેશસેવા છે.

આપણે પોતે અને બધાને કમરદોરો બાંધીએ. કમર ફરતે બાંધવાનો આ દોરો ઘટ્ટ-ટાઈટ ન હોવો જોઈએ. પછી આપણે પોતે પતલા, મધ્યમ કે જાડા તે પોતે નક્કી કરો. આ દોરો બાંધ્યા પછી આપણે જાડા થઈશું તો દોરો ટાઈટ થશે અને પતલા થઈશું તો દોરો ઢીલો થશે. મુખ્યત્વે જે ફેરફાર થયો હશે તે આપણને ખબર પડશે. કોઈકને ક્ષયરોગ, મધુમેહ, કેન્સર, ચિંતા કરવાનો માનસિક રોગ થયો હોય તો પણ દોરો ઢીળો થતાં આપણા ધ્યાનમાં આવશે અને આપણે ડૉક્ટરના સંપર્કમાં રહીશું. દોરો એ ઘટ અને વધારો માપવાનું માપનિર્દેશક છે. સેન્સેક્સ ૧ લિટમસ પેપર છે. કમરદોરો વજનકાંટાનું કામ કરે છે. ક્ષનકાંટો બધા પાસે નથી હોતો. આ દોરો બધાએ પહેરવો જોઈએ તે દોરો જાડાને પતના અને પતલાને સમતોલ કરી દરેકને મધ્યમ કરવાનું કામ કરે છે. અને આમ સર્વેને દીર્ઘાયુષી બનવા મદદ કરે છે.

નીચે આપેલ માહિતી વાંચી તે પ્રમાણે

આપણે સ્વયં આપણું વજન વધારી કે ઓછું કરી શકીશું. આપણે જે અન્ન લઈએ છીએ તે શરીરમાં બળીને તેમાંથી ઊર્જા ઉત્પન્ન થાય છે અને આ ઊર્જા દ્વારા આપણે જીવીએ છીએ, જરૂર કરતાં વધારે અન્ન લેવાથી શરીરમાં ચરબી બને છે, શરીર વધે છે અને અન્ન ઓછું પડે તો ચરબી અને સ્નાયુ બળીને ઊર્જા (શક્તિ) તૈયાર થાય છે અને આપણે બારીક થઈએ છીએ.

પાઠ : બારીક એટલે કૂપોષિત જરૂર કરતાં ઓછું અન્ન મેળવનાર.

જાડા : ગરજ કરતાં વધારે અન્ન લેનાર, ઓછી હલચલ, વ્યાયામ થતો હોવાથી ઓછી ઊર્જા ધરાવતા અન્ન દ્વારા જે ઊર્જા બને તેને કેલેરીમાં ગણો છે. સબજ સમજાય એટલે ૧ કેલેરી આપનાર અન્નને ૧ રૂ પિયાની નોટ કહીએ. કોથમીર, લીલીભાજી, પાલેભાજી એટલે ૧ થી ૮ પિયાની નોટ, પાતળું અન્ન એટલે ૫ રૂપિયાની નોટ. જાડા લોકોએ તેલ-ઘીના પદાર્થો અને મીઠાઈ ન ખાવા જોઈએ તો પાતળા લોકોએ આ બધું ખાવું જોઈએ. પતલા લોકોએ ચા, દૂધ જેવાં પાતળા પદાર્થો ન લેવાં, તો બાળકોએ આ બધુ વધારે લેવું. પાતળા લોકોએ તેલ-ઘી દરેક વખતે ખાવાં જોઈએ. રિક્ષાઇન્ડ તેલ તો નાની વાટકીમાં દવાની જેમ પી જવું. રોજ ૧૦૦ ગ્રામ તેલ પતલા લોકોએ લેવું જોઈએ.

જ્યારે આપણે જમીએ છીએ ત્યારે શરીરના સ્વાદૂપિંડ (પેનક્રિયા) માં ઇન્સુલિન નામના હોર્મોન (અંતઃસ્રાવ) બને છે. જ્યારે વધારે અન્નથી ચરબી બની વજન વધે છે.

જ્યારે આપણા શરીરમાંનું અન્ન સાકર ઓછી થાય ત્યારે આપણને ભૂખ લાગે છે. આ સમયે અન્ન ન મળે તો ચરબી બળે છે. વજન ઘટે ત્યારે શરીરમાં ઇન્સુલિન નથી હોતું. આ સમયે ખાવાથી ઇન્સુલિન બને છે અને વજન ઘટતું નથી. જેમને વજન ઘટાડવું છે તેમને શરીરમાં ઇન્સુલિન ન બને માટે ૧) ઓછી વત ખાવું ૨) દર વખતે ઓછામાં ઓછું ખાવું (એટલે અર્ધા ભૂખ્યા રહેવું). પાતળા પદાર્થ ખાવા. ભૂખ ભાંગવા પાતળું અન્ન અને કચુંબર, કાચું

અન્ન ખાવું. ટીપે ટીપે સરોવર ભરાય. જાડા લોકોએ આવું ન કરવું. પાતળા લોકોએ ખીસામાં હમેશાં ચણા-મમરા રાખી ખાતા રહેવું. પતલા લોકોએ મધ્યમ થતા સુધી આવું કરવું. ચણા ના હોય તો કાચા ચોખા ખાવા. ઉદર, કૂકક. ચકલી આખો દિવસ કંઈક કાતા રહે છે. આપણે અન્ન રાંપીને ખાતા શીખ્યા તેને થોડા હજાર વર્ષો થયા. તે પહેલાં કરોડો વર્ષ કાચું ખાતા હતા. કાચુ અનેન સારી રીતે પચે છે. નીઓ કાચા ચોખા વીણતા વીણતા ખાતી હોય છે. આ માહિતી ૧૮ વર્ષના લોકોમોટે છે. જાડા બાળકોએ તેલ-ઘી ઓછાં ખાવા, વ્યાયામ કરવો. કાબીના બાળકોએ મધ્યમ લોકો જેવું કરવું. મધ્યમ લોકોએ આયુર્વેદમાં જણાવ્યા પ્રમાણે અર્ધા ભૂખ્યા રહેવાય તેટલું ખાવું. આપણો ઘણી વખત એવી રીતે જમીએ છીએ કે જાણએ છેલ્લા વખત ખાતા હોઈએ.

વ્યાયામનું મહત્ત્વ

ઝડપથી ચાલવાથી, દાદાર ચઢ-ઉતર કરવાથી, દોડવાથી જે વ્યાયામ થાય તેના ફાયદા નીચે મુજબ છે.

૧) આખો દિવસ સરસ જાય અને ઉત્સાહી રહેવાય.

૨) સ્નાયુ બળવાન થાય, શરીર લવચીક રહે.

૩) બાળકોનો સારો વિકાસ થાય.

૪) મગજની કાર્યક્ષમતા વધે.

૫) શરીર ૧૦-૧૨ ટકા વધુ ઝડપે ઊર્જા વાપરે.

૬) વધુ ભૂખ લાગે, ભૂખ વધે એટલે જાડા લોકોએ પાણી, પાતળું અન્ન, લિંબુ સરખત લેવું જેથી વજન ઘટે. આ સમયે જાડા લોકો વધુ ખાય તો તેમનું વજન વધુ વધે. પતલા લોકો વ્યાયામ કરવાથી ભૂખ લાગે એટલે વધુ ખાય તો તેમનું વજન વધે. ૭) આત્મવિશ્વાસ વધે માણસ સુખી થાય. રોજ સુખી જીવન જીવવા સ્નાયુઓને પૂરતો વ્યાયામ મળવો જોઈએ. ૮) કપડાં ધોવા, લાદી લૂંછવી, બાગકામ કરવું, ૫ કિલોમીટર રોજ ચાલવું, આ બધા સર્વોત્તમ વ્યાયામ છે.

વિકાસનો આલેખ — નહીં આરોગ્યનો દાખલો !

બાળરોગોના નિષ્ણાતોએ તૈયાર કરેલ બાળકના વિકાસના આલેખ જન્મ સર્ટિફિકેટની જેમ બધાને ઉપલબ્ધ થવા જ જોઈએ. આમ થાય તો બાળકનો વિકાસ બરોબર થાય છે કે નહીં તે ઘરમાં જ ખબર પડે અને યોગ્ય ઉપચાર થઈ શકે.

આપણું શરીર પેશીઓનું બનેલ છે. પેશીઓની સંખ્યા અને આકાર જેમ જેમ વધે તેમ-તેમ આપણે મોટા જાઈએ છીએ. બાળકની ઊંચાઈ, વિકાસ, વજન અને માથાનો ઘેર આ પરથી ઘણે છે. બાળકના જન્મ વખતનું વજન ત્રણથી સાડાત્રણ કિલો હોવું જોઈએ. આપણે ત્યાં ત્રણમાંથી બે બાળકનું વજન જન્મ સમયે અઢી કિલો કરતાં ઓછું હોય છે. આજ પ્રમાણે જન્મસમયે બાળકની ઊંચાઈ ૫૦ સેન્ટિમિટર અને માથાનો ઘેરાવો ૩૪-૩૫ સે.મી. હોવો જોઈએ. કૂપોષણ, માતાની ઉંમર ૧૮ વર્ષ કરતાં ઓછી હોવી. માતાને પૂરતો પોષક આહાર ન મળવો. તેનું અશક્ત-પાંડુરોગી હોવું આના જેવી સમસ્યાઓને કારણે બધા ઘટક અનેક વખત ઓછાં ભરાય છે. બાળકના વિકાસમાં સમસ્યા હોય તો તેનું વજન, ઊંચાઈ અને માથાનો ઘેરાવો કેવી રીતે વધે તેનો આલેખ બાળરોગ નિષ્ણાતોની અખિલ ભારતીય સંઘટનાએ તૈયાર કર્યો છે. તેમાંથી છોકરો-અને-છોકરીના ૧ થી ૩ વર્ષ દરમિયાનના વિકાસનું પ્રમાણ દર્શાવનારા દાખલા આ સાથે આપ્યા છે.

આ તપ્તા કેવી રીતે વાંચવા ?

આ તપ્તામાં ‘ક્ષ’ અક્ષર (આડું) જન્મ પછીના સમય મહિનામાં અને ‘ચ’ અક્ષર (ઊભા) કિલોગ્રામમાં વજન અને સે.મિ.માં માથાના ઘેરાવો અને ઊંચાઈ આપી છે. વિવિધ દાખલાસહ વિકાસશીલ ૧૦૦ બાળકોનું વજન, માથાનો ઘેરાવો અને ઊંચાઈની ગણતરી કરી તેમાંથી આ આલેખ તૈયાર કરવામાં આવે છે. આનાથી કોઈએક બાળકનું વજન અથવા ઊંચાઈ ગણતરી વખતે તે આદર્શ વિકાસના તપ્તામાં ૧૦૦ માંથી

ક્યાં ક્યાંકે છે તે જોઈ શકાય છે. આ સ્થાનને ‘પરસેન્ટાઈલ’ કહેવાય છે. સાથે આપેલ તપ્તામાં નીચેથી ઉપરની દિશામાં ૩, ૨૫, ૫૦, ૭૫ અને ૯૭ પરસેન્ટાઈલના ક્રમપ્રમાણે ઓછા ગડદ થતા જતા દર્શાવ્યા છે. બ્લુ રંગમાં બાળકની ઊંચાઈ, લીલા રંગમાં બાળકનું વજન અને લાલ રંગમાં બાળકનાં માથાનો ઘેરાવો અને તેનું પ્રમાણ આપ્યું છે. આપણા બાળકનું વજન, ઊંચાઈ અને માથાનો ઘેરાવો ઘણી તે તપ્તામાં દર્શાવ્યાપ્રમાણે જોઈ જાવ. તેનું પ્રમાણ ૫ અને ૯૫ પરસેન્ટાઈલ દરમિયાન હોય તો બાળકનો વિકાસ નિકોપ છે એવું સમજવું બાળકનો વિકાસ ૫ પરસેન્ટાઈલ કરતાં ઓછો હોય તો તે ભૂખમારાથી અને બિમારીથી ત્રસ્ત છે કે નહીં તે તપાસવું. તેમજ બાળકની ગતિ ૯૫ પરસેન્ટાઈલ કરતાં અધિક હોય તો વધારે ખાવાથી તેનું કૂપોષણ થાય છે કે અન્ય કારણ છે તે તપાસવું પડે.

વજન ગણ્યા માટે ઇલેક્ટ્રોનિક વજનકાંટા સારા તે ના હોય તો લીવરના કાંટા પણ ચાલે. બે વર્ષના બાળકની ઊંચાઈ તેને સૂવડાવીને ગણ છે. બે વર્ષ ઉંમરતાને ઊંભા રાખીને ગણતરી થાય છે. બાળકના મગજની ગણતરી કરવા તેના માથાના ઘેરાવાનું માપવું આવશ્યક હોય છે. તે માટે સિલાઈની ટેપ લઈ બન્ને પાંપણથી કાનની ઉપરથી પાછળના ભાગે લઈ માથાનો વધારેમાં વધારે ઘેરાવો ગણે છે. જન્મ સમયે આ માપ કાઢ્યા પછી પહેલાં ત્રણ વરસ દર મહિને જન્મતારીખે તે ગણતરી કરવી અને સાથેના તપ્તામાં જોઈ લેવું. તેનાથી બાળકના મગજની વિકાસ પ્રક્રિયા બરોબર છે કે નહીં તે સમજાય છે. મગજનો ૭૦ ટકા વિકાસ માતાના પેટમાં અને બાકી વિકાસ પૈસી ૯૦% વિકાસ પેલાં જન્મદિવસ સુધી થાય છે. માતાના પેટમાં ઢડપથી વધતા મગજને પૂરતું ફોલિક એસિડ ન મળે, તો બાળકનું મગજ ખામીયુક્ત રહેવાનો ચાન્સ રહે છે. એટલે જ ગર્ભવતીને લોહ અને ફોલિક એસિડની ગોળીઓ મફત આપવાની

સરકારી યોજના છે. ફળોમાં અને ફળગાવેલા કઠોળમાં, કચુંબરમાં ફોલિક એસિડ હોય છે. તેથી ગર્ભવતીના આહારમાં આ વસ્તુ હોવી જોઈએ.

આપણે ત્યાં આહાર ઓછો પડે છે, પ્રવાહી અન્ન આપવામાં આવે છે. આહારમાં તેલ ઓછું હોય છે તેથી બાળકનું વજન દરવર્ષે એકથી દોઢ કિલોથી અને ઊંચાઈ ચાર જ સે.મી. વધે છે. આહારની ભૂલોને કારણે બાળકનો વિકાસ ઝંઘાય છે. આહારમાંના દોષ દૂર કરવામાં આવે તો તેમનો ઉત્તમ વિકાસ થાય.

કોબિમારીમાં ભૂખ ઓછી થઈ જાય છે, વજન ઘટે છે અને વિકાસ દર ઓછો થાય છે. તેથી સર્વ સમય દરમિયાન બાળકનો વિકાસ યોગ્ય હોય તો તે અઢાકમે વર્ષે છ ફૂટ ઊંચા થઈ શકે. પણ બિમારીને કારણે ઊંચાઈ વધવાનો સમય બેકાર જતો રહે છે, જે દિવસે અન્ન ઓછું પડે તે દિવસે ઊંચાઈનો દર તે પ્રમાણે ઓછો રહે છે. કસરતથી ઊંચાઈ માટે આવશ્યક ગ્રોથ હોર્મોન્સનો સ્રાવ ભરપૂર પ્રમાણમાં થાય છે. એટલે સારો ખોરાક અને સારો વ્યાયમ કરતાં બાળકની ઊંચાઈ, વજન સાડુ વધે છે. તેના મગજની વિકાસ પ્રક્રિયા સારી રહે છે. રાતની સારી ઊંઘ પણ ઊંચાઈ માટેના હોર્મોન્સમાં મદદ કરે છે. રાત્રીના પ્રથમ ચરણમાં ગ્રોથ હોર્મોન્સ વધુ સ્રવે છે. એટલે નાના બાળકને જાગરણ ન કરાવવું. જાગરણથી તેની ઊંચાઈ વધવાની ગતિમાં વિપરીત પરિણામ થાય છે.

(સૌજન્ય : ફેમિલી ડૉક્ટર, સકાળ)