



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

ડૉ. હેમંત જોશી / ડૉ.સૌ. અર્યના જોશી

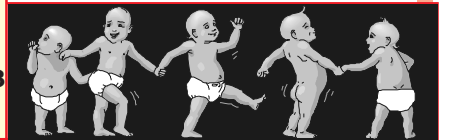
એમ ડી.ડી.સી.એચ એમ ડી.ડી.સી.એચ

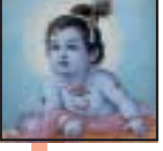
બાલ આરોગ્યતજ્ઞ



ડૉ. જોશી પ્રકાશન

જોશી બાલરુગ્દાલય,
સ્ટેશનસમોર,વિરાર (પ.), ૪૦૧ ૩૦૩





બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

ડૉ. જોશી પ્રકાશન

પ્રકાશક :

જોશી બાલ રુગ્માલય, વિરાટ (પ.) ૪૦૧૩૦૩
ડૉ. હેમંત જોશી, ડૉ.સૌ. અર્યના જોશી

અક્ષરજુળણી :

કિરીટ ગોરે, શરદચંદ્ર પંડિત

વ્યવસ્થાપક :

શરદચંદ્ર પંડિત

મુખપૃષ્ઠ :

વિશાલ ઘાડવે

પ્રથમાવૃત્તિ:

ગોકુળઅષ્ટમી
૧ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૦

મુદ્રક :

રાજેશ આર્ટસ્
લક્ષ્મી ઇ. ઇસ્ટેટ,
લોઅર પરેલ, મુંબઈ

મુલ્ય : ૨૦૦ રૂ.

આ ચોપડીમાં બધા લેખ પછી મહાનગર, સકાળ, આરોગ્ય
જ્ઞાનેશ્વરી, વિવેક, લોકસત્તા, મ.ટાઈમ્સ, ઇ. પ્રકાશિત.

આભાર

કિરીટ ગોરે
ભરત જાની
મોહન કુળકર્ણી
ડૉ. શ્યામ કુળકર્ણી
ડૉ. અમિત સામંત
આરોગ્ય જ્ઞાનેશ્વર- શ્રી. અભિજીત મુળે
પંકજ રાઘીત (પાલઘર)
શરદચંદ્ર પંડિત
સૌ. વૈશાલી જોશી-નાઈક
જોશી હોસ્પિટલ પરિવાર



અનુક્રમણિકા :

| | |
|--|----|
| ૧. સુખી થવા માટેની આપણી પ્રાર્થના | ૦૭ |
| ૨. વિદ્યાર્થીઓની શપથ | ૦૮ |
| ૩. મફત જીવન જીવવાનું જાદું | ૧૦ |
| ૪. દાસબોધમાંની આરોગ્ય સંકલ્પના | ૧૧ |
| ૫. સમર્થ રામદાસ સ્વામી | ૧૪ |
| ૬. યોગાસને | ૧૫ |
| ૭. મસ્ત જગણ્યાસદી યોગ શિકા | |
| નિરોગી દીર્ઘાયુષી અને યશસ્વી બનો | ૧૭ |
| ૮. બિમારી બદલ અને આરોગ્યવિષયક શિક્ષણથી ગડચિરોલીમાંના બાળમૃત્યુ અને બાળ-બિમારી અડધાથી ઓછી થઈ ગઈ | ૨૨ |
| ૯. સુખી મફત આનંદી અને નિરોગી ૧૧૦ વર્ષ જીવવાનો મંત્ર | ૨૪ |
| ૧૦. અનારોગ્યનો રાવણ મારો! | ૨૮ |
| ૧૧. નાયો અને દીર્ઘાયુષી બનો | ૩૦ |
| વિભાગ ૧ આરોગ્ય કથા | |
| ૧૨. કૃષ્ણકથા | ૩૨ |
| ૧૩. ખાંડિં તાઈની વાર્તા | ૩૬ |
| ૧૪. અને બાળકો જમવા લાગ્યા | ૩૭ |
| ૧૫. બાળ ઉછેરનો મસ્ત જાદુ અનુભવો | ૩૮ |
| ૧૬. ચોકો નગરીનો રાક્ષસ | ૩૯ |
| ૧૬. ચલ રે તુંબળા ટુણૂક... ટુણૂક | ૪૦ |
| ૧૭. જંગલમાંની બાળ આરોગ્ય સ્પર્ધા | ૪૧ |
| ૧૮. પપ્પુ ડાન્સ નથી કરતો | ૫૨ |
| ૧૯. આરોગ્ય સમસ્યા | ૫૬ |
| ૨૦. આહાર કથા | ૫૮ |
| ૨૧. બાળકોના નાસ્તાનું ટાઈમટેબલ | ૬૦ |
| ૨૨. તડકામાં રમો અને વિકાસ પામો સંશોધન કથા | ૬૧ |
| ૨૩. અનુભવ કથા : મુડફૂસ (રિકેટ્સ) | ૬૩ |
| ૨૪. જખમમાં મલમ + કેળાના પાન + પટ્ટી બાંધો જખમ તરત ભરાશે | ૬૫ |

વિભાગ-૨ શાલેય આરોગ્ય :

| | |
|---|-----|
| ૨૫. શિક્ષકોનું આરોગ્ય | ૬૬ |
| ૨૬. નર્સરી, કે.જી. આરોગ્યદાયી અને આનંદદાયી બનાવીયે | ૬૭ |
| ૨૭. નાના ડૉક્ટર | ૭૦ |
| ૨૮. નાના ડૉક્ટર | ૭૨ |
| ૨૯. છોકરા-છોકરીનો શારીરિક વિકાસ અને બૌદ્ધિક વિકાસ | ૭૪ |
| ૩૦. નાપાસ નામનો રોગ મટાડો, નિશ્ચય કરો, યશસ્વી થાઓ | ૭૫ |
| ૩૧. આરોગ્ય અને બિમારી | ૭૮ |
| ૩૨. સ્વસંરક્ષણ શીખો શરીરના મહત્વના અવયવોનું સંરક્ષણ કરો | ૮૦ |
| ૩૩. શરદી-કફ ૮૫ | |
| ૩૪. બાળકોમાંની શરદી-ખાંસી | ૮૬ |
| ૩૫. ફ્લૂ ના થાય માટે શું કરવું? | ૮૮ |
| ૩૬. ફ્લૂને જાણો પોતે બચો અને કરોડોના જીવ લેનારી ઇન્ફ્લ્યુએન્જાની બિમારી ફેલાઈ છે, સાવધ રહો! | ૮૯ |
| ૩૭. આપણે આપણી સ્કૂલ સરસ-સ્વચ્છ બનાવીએ! | ૯૨ |
| ૩૮. નાસ્તાનો ડબ્બો તો જોઈએ જ! | ૯૫ |
| ૩૯. મીઠાથી દાંત ઘસો, દાંતમાંના કિટાણું અને મોઢાની દુર્ગંધથી બચો | ૯૯ |
| ૪૦. માનતા સહેલા દાંતમુક્ત મહારાષ્ટ્રની | ૧૦૦ |
| ૪૧. બોર-સફરચંદ કરતા સારા | ૧૦૦ |
| ૪૨. લોહથી વધે કાર્યક્ષમતા | ૧૦૧ |
| ૪૩. બાળકોની લોહ આપો... બુદ્ધીમાન બનાવો | ૧૦૫ |
| ૪૪. જુ મુક્ત કરીએ વિદ્યાર્થીઓને અને ભારતને | ૧૦૮ |
| ૪૫. ટેલિવિઝન દ્વારા બાળકની જીવનશૈલી પર શું પરિણામ થાય છે? | ૧૧૦ |
| ૪૬. સ્કૂલમાં વારંવાર ઉદભવતી આરોગ્યવિષયક શંકાનું સમાધાન | ૧૧૧ |
| ૪૭. સ્કૂલમાં રિસેપ કેટલી હોવી જોઈએ? | ૧૧૬ |



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

| | |
|--|-----|
| ૪૮. શાલેય પ્રથમોપચાર | ૧૧૭ |
| ૪૯. બાળકો સ્કૂલમાં દાંડી કેમ મારે છે? | ૧૧૮ |
| ૫૦. શાળાની બાળાઓ અબળા નહીં સબળા બનો! ૧૨૦ | |
| ૫૧. અપૂરતી ઊંઘથી બાળકોને પારાવાર નુકસાન થાય છે! મફત ઊંઘો, મસ્ત જીવો! સાવધાન થાવ ૧૨૨ | |
| ૫૨. રમો અને મસ્ત હોશિયાર બનો! | ૧૨૪ |
| ૫૩. બાળકોની માગણીઓ | ૧૨૫ |
| ૫૪. બિમાર વ્યક્તિએ ઘરે આરામ કરવો એ રાષ્ટ્રસેવા | ૧૨૬ |
| વિભાગ-૩ આહાર-વિભાગ | |
| ૫૫. ફક્ત...ટોનિકથી વજન વધતું નથી | ૧૨૮ |
| ૫૬. આહાર કેવો હોવો જોઈએ? | ૧૨૯ |
| ૫૭. ૧૦૦ દિવસમાં મફતમાં બાળકો શરીરથી ભરાશે. | ૧૨૯ |
| ૫૮. દુબળા બાળકો અને મોટાંઓને હૃષ્ટપુષ્ટ કરવાનો 'સંજીવની મંત્ર' | ૧૩૦ |
| ૫૯. ગમે તે અન્ન ભલે તે કાચા ચોખા હોય બાળકોના ખીસામાં હમેશાં ભરેલાં રાખો, બાળકને તંદુરસ્ત કરો | ૧૩૧ |
| ૬૦. ભૂખમરો એક ખરી બિમારી : | |
| કૂપોષણ નિવારો | ૧૩૩ |
| ૬૧. કૂપોષણ કેમ ઓળખવું? ૧૩૪ | |
| ૬૨. વિકાસપત્ર = વિકાસનું સર્ટિફિકેટ | ૧૩૮ |
| ૬૩. વિકાસનો આલેખ = નહીં આરોગ્યાની દાખલે | ૧૩૯ |
| ૬૪. ગ્રોથ ચાર્ટ = વજનમાં થતા વધારાનું ચાર્ટ | |
| ૬૫. પરસેટાઇલ તપ્પા | |
| ૬૬. કમર પર બાંધવામાં આવકો કમરપટ્ટો ખરેખર તો જીવનપટ્ટો કહેવાવો જોઈએ | ૧૪૯ |
| ૬૭. આહારશાસ્ત્રના મૂળભૂત તત્ત્વો | ૧૫૧ |
| ૬૮. આહાર કેવો હોવો જોઈએ? | ૧૫૪ |
| ૬૯. નિખાલસ હાસ્ય | ૧૫૫ |
| ૭૦. અક્ષયપાત્ર | ૧૫૬ |
| ૭૧. ...અને માયકાંગલો કૃષ્ણ થયો | ૧૫૭ |
| ૭૨. દૂધ સૌથી મોંઘું અન્ન: | ૧૫૮ |

| | |
|---|-----|
| ૭૩. દૂધ સાફ કે ખરાબ? | ૧૫૯ |
| ૭૪. દૂધનું દુષ્પરિણામ- | ૧૬૫ |
| ૭૫. દૂધનું દુષ્પરિણામ-દૂધ એ રોગનું ઘર હોવાનો આયુર્વેદનો ઇશારો | ૧૬૬ |
| ૭૬. બાળકનું પોષણ | ૧૬૭ |
| ૭૭. વજન વધારવા, શરીરથી ભરાવા બાળકો કેટલું તેલ પચાવી શકે | ૧૭૨ |
| ૭૮. અમાચલેઝ રીચ ફૂડ | ૧૭૩ |
| વિભાગ ૪ બાળ સંગોપન | |
| ૭૯. બાળકોને મસ્ત નિરોગી અને દીઘાયુષી કરો! ૧૭૫ | |
| ૮૦. બાળ સંગોપન | ૧૭૭ |
| ૮૧. મુડફૂસ ઉર્ફ રિકેટ્સ તમારા બાળકમાં છે? | |
| ૮૨. ભારતને મુડફૂસ (રિકેટ્સ) મુક્ત કરીએ. | ૧૭૮ |
| વિભાગ ૫ સ્તનપાન | |
| ૮૩. દરેકે સ્તનપાન શીખવું, બાળકોને જીવાડવા ૧૮૦ | |
| ૮૪. સ્તનપાનની રજાનાં જનક : | ૧૮૩ |
| ૮૫. સ્તનપાનને પર્યાય નથી... | ૧૮૬ |
| ૮૬. માતાનું દૂધ ઓછું પડે ત્યારે બાળકને નક્કર અન્ન ખવડાવો - ઉષ્ટાવન | ૧૮૦ |
| ૮૬. રોજ શીરો ખાવ સશક્ત દીઘાયુષી બનો! ૧૮૧ | |
| ૮૭. નિરોગી સશક્ત અને શતાયુષી કરનારા ત્રણ સંજીવની મંત્ર : | ૧૮૨ |
| વિભાગ ૬ રસીકરણ | |
| ૮૮. રસીકરણ : બાળકોને આપવાની વિવિધ રસીઓ વિશે માહિતી મેળવો અને બધાને માહિતી આપો | ૧૮૪ |
| ૮૯. રસીકરણની લડાઈ | ૧૮૬ |
| ૯૦. રસીકરણ | ૧૮૭ |
| ૯૧. ૨૪ કલાક રસી આપનારા કેન્દ્રો | ૨૦૨ |
| ૯૨. નવી રસી | ૨૦૩ |
| વિભાગ ૭ બિમારી ટાળો | |
| ૯૩. બિમારીથી ગરીબી આવે! | |
| બિમારી ટાળો શ્રીમંત બનો! | ૨૦૬ |
| ૯૪. બિમારી ટાળો | ૨૦૭ |
| ૯૫. તાવ તડકાનો કે બિમારીનો કેમ ઓળખવું? ૨૦૯ | |



| | |
|---|-----|
| ૯૬. લૂ લાગી હોય તો તેને ઉપાય | ૨૧૦ |
| ૯૭. ઉનાળો સુખરૂપ વિતાવો: | |
| ૯૮. ઉષ્માઘાત (લૂ) ટાળો | ૨૧૨ |
| ૯૯. ગંગાજલ આપો અને જુલાબથી થતા મૃત્યુ રોકો | ૨૧૪ |
| ૧૦૦. ડૉ. જોશીની જુલાબમૃત્યુ ઓછો કરવાની પદ્ધતી વાપરો | ૨૧૭ |
| ૧૦૧. અમિબી આસિસ | ૨૧૮ |
| ૧૦૨. કમળાની દવા ચણા-મમરા! | ૨૧૯ |
| ૧૦૩. બોલો શું જોઈએ? | |
| વિષમજ્વર (ઝેરી તાવ) કે વિષમજ્વરની રસી? ૨૨૦ | |
| ૧૦૪. ૧૯૯૨માં વિચારના વિષમજ્વરને અમે ગામના લોકોએ કેવી રીતે રોક્યો? | ૨૨૪ |
| ૧૦૫. મારા બાળકને ક્ષયરોગ છે કે? | ૨૨૬ |
| ૧૦૬. મલેરિયા (હિવતાપ) | ૨૩૦ |
| ૧૦૭. ડેંગુ | ૨૩૭ |
| ૧૦૮. દમ: (અસ્થમા) સર્વ સાધારણ માહિતી | ૨૩૮ |
| ૧૦૯. દમ (દમો) | ૨૪૦ |
| ૧૧૦. દમ: (અસ્થમા) | ૨૪૨ |
| ૧૧૧. એડસ | ૨૪૪ |
| ૧૧૨. આરોગ્ય સૈનિક બનીયે | ૨૪૬ |
| ૧૧૩. બાળકની ગંભીર બિમારી કેવી રીતે ઓળખવી? | ૨૪૭ |
| ૧૧૪. બાળકોની ગંભીર બિમારી: | ૨૪૮ |
| ૧૧૫. ગંભીર બિમારીના બાળકોને કેવી રીતે ઓળખવા? | ૨૫૧ |
| ૧૧૬. કાકા અમને બચાવો : | ૨૫૨ |
| ૧૧૭. બાળકોની ગંભીર બિમારીઓ-વિશેષતઃ આરોગ્યસેવકો માટે એનેફ્રિક્સની ટ્રિટમેન્ટ | ૨૫૩ |
| ૧૧૮. માણસ બેહોશ છે કે મરી ગયો કેમ સમજવું? | ૨૫૬ |
| ૧૧૯. કાકા મને બચાવો: | ૨૫૭ |
| વિભાગ ૮ - સામાજિક | |
| ૧૨૦. નવજાત બાળકો માટેનો અતિદક્ષતા વિભાગ | ૨૬૪ |
| ૧૨૧. પ્રસૂતિ દરમિયાન: બાળમૃત્યુ અને માતાનું | |

| | |
|---|-----|
| મૃત્યુ ઓછું કેવી રીતે કરાય? | ૨૭૨ |
| ૧૨૨. નવજાત બાળકના મૃત્યુને ટાળવા માટે આપણે આ ટાળવું જોઈએ: | ૨૭૫ |
| ૧૨૩. બેસીને પ્રસૂતિ કરો | ૨૭૭ |
| ૧૨૪. આફ્રિકા અને યુરોપમાં ઊભા રહીને અને બેસીને પ્રસૂતિ કરાવાય છે. | ૨૮૦ |
| ૧૨૫. ઉપાય જન્મજાત બિમારીઓ પર | ૨૮૨ |
| ૧૨૬. બાળક મંદબુદ્ધી છે! પોતે જ જાણો આવા બાળકને ઓળખવાની નિશાનીઓ! | ૨૮૫ |
| ૧૨૭. કલિયુગમાં મહત્સાવિત્રી નિયમ: | ૨૮૬ |
| ૧૨૮. મંદિરોમાંનો તીર્થપ્રસાદ અને આરોગ્ય: | ૨૮૭ |
| ૧૨૯. કપાસીમાંની ખોળને ખાવાલાયક બનાવો! | ૨૮૯ |
| ૧૩૦. ફેશન અને આરોગ્ય | ૨૯૦ |
| ૧૩૧. ઠંડા પીણાઓનું આરોગ્ય પર દુષ્પરિણામ: | ૨૯૫ |
| ૧૩૨. રાત ભૂકંપની છે, રાજા જાગતો રહે! | ૨૯૭ |
| ૧૩૩. દવાઓ: | ૨૯૮ |
| ૧૩૪. ભારતીય સંસ્કૃતિ અને આરોગ્ય: | ૨૯૯ |
| ૧૩૫. દવાઓ પર મરાઠીમાં નામ આવ્યા હવે દવાઓના નામ પ્રાદેશિક ભાષામાં લખી આપવાનો આગ્રહ રાખો! | ૩૦૦ |
| ૧૩૬. જયેષ્ઠ નાગરિકોને વિનંતી: | ૩૦૨ |
| ૧૩૭. જીવન વિમો ઉતારતા પહેલાં ધ્યાનમાં રાખવાનાં મુદ્દા | ૩૦૫ |
| ૧૩૮. જોશી જીવન લોકેટ (માદરીયું) | ૩૦૭ |
| ૧૩૯. બાળક લો, બાળક આપો | ૩૦૯ |
| ૧૪૦. ચશોદા-નંદ બનો | ૩૧૧ |
| વિભાગ ૯ - અકસ્માત ટાળો | |
| ૧૪૧. બાળકોની વિષબાધા અટકાવીએ/ટાળીએ | ૩૧૧ |
| ૧૪૨. અકસ્માત ટાળો! બાળકોને બચાવો! | ૩૧૨ |
| ૧૪૩. અકસ્માત અટકાવો | ૩૧૫ |
| ૧૪૪. બાપરે વિંછી બચાવો... | ૩૧૬ |
| ૧૪૫. મસ્ત જીવવાની: ચાવીઓ | ૩૧૭ |
| ૧૪૬. હોસ્પિટલોને નિર્ભય રહેવા દો: | ૩૨૦ |



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

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 શક્તો નથી.

જેને પોતાનું વજન વધારવું છે અથવા વજન ઓછું કરવું છે તેણે આ લેખ વાંચી અને લેખમાં જણાવ્યા પ્રમાણે પથ્યો પાળવાથી જરૂર ફાયદો થશે. ડાયાબિટિસથી 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.

વૈદ્યકિયશાસ્ત્ર 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.

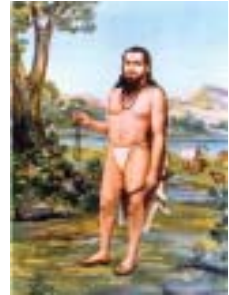
‘સેના પેટ પર ચાલે છે.’ ઇતિ નેપોલિયન.

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



ડૉ. હેમંત જોશી / ડૉ.સૌ. અર્યના જોશી



સુખી થવા માટેની અમારી પ્રાર્થના

રોજ સવારે પ્રાર્થના બોલવી.

આપણા દેવ/દેવીનું આંખો મીચી સ્મરણ કરો અને આ પ્રાર્થના બોલો:

ભગવાન હું તારો જ અંશ છું. મારો આજનો દિવસ સુખ-શાંતિથી જવા દે! આ માટે આપણા પૂર્વજોએ બનાવેલા નિયમો પાળવાની મને સદ્બુદ્ધિ આપ!

તે નિયમ આવા છે.

હું કોઈને ઇજા કરીશ નહીં (મારીને, ગાળો દઈને અથવા ગુસ્સે થઈને મનમાં પણ હું કોઈને ઇજા કરીશ નહીં જેથી કોઈ મને પણ ઇજા કરશે નહીં).

હું હમેશા સાચું બોલીશ, ચોરી નહીં કરું.

બધા સામે ભાઈ-બહેનની જેમ વર્તીશ.

બધું જ મને જોઈએ એવો મોહ રાખીશ નહીં.

હું શરીર અને મનથી સ્વચ્છ રહીશ. કંઈ પણ ખાતા પહેલાં અને પછી હાથ ધોઈશ.

ભગવાને રાખ્યો છે એવો સંતોષથી રહીશ.

પોતાની સ્વપ્રગતી માટે રોજ કંઈક કામ કરીશ અને જ તપ કહે છે.

રોજ કંઈક નવું શીખીશ, જે શીખવશે તે ગુરૂનો આદર કરીશ. મારા પ્રમાણે ભગવાન બધામાં છે, બધાનું માન જાળવીશ. આનાથી મારો આજનો દિવસ સુખમાં જશે.

મારી જેમ : ૧. બધાને સુખ મળે! ૨. બધાનું ભલું થાય. ૩. બધાની બિમારી દૂર થાય. ૪. કોઈને દુઃખ ના થાય.

અમે સામે રહીશું. સામે ખાશું, પીશું, મોટા-મોટા કામ કરીશું. યશસ્વી થશું! કોઈનો રાગ-દ્વેષ કરીશું નહીં કોઈની ભૂલ માફ કરીશું. બધા સુખ-શાંતિથી રહીશું.

ભગવાન અમને અજ્ઞાતથી જ્ઞાત તરફ અંધારાથી પ્રકાશ તરફ, અસત્યથી સત્ય તરફ અને મૃત્યુથી અમરત્વ તરફ લઈ જા! સારા વિચાર, સારા શબ્દો, સારૂ કામ કરવાની શક્તિ આપ! અમે આ પ્રાર્થના રોજ કરીશું બધાને શીખવીશું.

ૐ શાંતિ! શાંતિ! શાંતિ!!!

મૂળ સંસ્કૃત મંત્ર

ૐ વાઙમે મનસિ પ્રતિષ્ઠિતા । મનો મે વાયિ પ્રતિષ્ઠિતમ્ । આવીરાવીર્ય એધી । વેદસ્યમ આણિસ્થઃ । શ્રુતંમેમા પ્રહાસીઃ । અનેનાધિતેન અહોકાત્રાન્ સંદધામિ । ઋતં વદિષ્યામી । સત્યં વદિષ્યામિ । તન્મામમ અવતુ તદ્વક્તારમ્ અવતુ । વક્તારમ્ અવતુ વક્તારમ્ ।

ૐ શાંતિ! શાંતિ! શાંતિ!!!



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

વિદ્યાર્થીની શપથ:



અમે શ્રી રામના વંશજ છીએ. શ્રીરામ એકવચની હતા. અમે પણ જે બોલશું તે કરશું. અમે ભીષ્મના વંશજ છીએ. ભીષ્મ નક્કી કરતા હતા તે પ્રમાણે જીવતા હતા. અમે ભીષ્મ જેવા થઈશું. અમે વિદ્યાર્થી છીએ. અમે સારા વિદ્યાર્થી થવાની પ્રતિજ્ઞા કરીએ છીએ. વિદ્યા મેળવવી એ અમારું કામ છે તે અમે મન લગાવીને કરીશું. મોટા થઈને ઉત્તમ વ્યક્તિ બનવું એ અમારો ધ્યેય છે. અમે સર્વોત્કૃષ્ટ બનશું. મારા થઈને અમે ફિલ્મોમાં જઈએ તો



ઋતિક રોશન અને ઐશ્વર્યા રાય બનશું. રાજકારણમાં ગયા તો બાજપાઈ જેવા ઇન્દિરા ગાંધી જેવા થઈશું.

રમતગમતમાં ગયા તો સચિન જેવા, પી. ટી. ઉષા જેવા બનીશું. આવા થવા માટે ઉત્તમ જ્ઞાન અને શરીરસંપદા પ્રાપ્ત કરીશું. રોજ સવારે ચાર વાગ્યે ઊઠીને સ્વચ્છ થઈ યોગાસન કરીશું. રોજ બાર સૂર્યનમસ્કાર



કરી, દોરડા ફૂદી ફૂદકા મારીશું, પછી કંઈક વાંચીશું, તેના પહેલાં આગલા દિવસે વાંચેલું યાદ કરી જઈશું, પછી નાસ્તો કરીશું. આ રીતે અમે દુનિયાથી બે કલાક આગળ રહીશું, સ્કૂલમાં મન લગાવીને શીખીશું, પ્રત્યેક કલાકે જે ન સમજાય તે ટીચરને પૂછીશું, સ્કૂલના દરેક કાર્યક્રમમાં ભાગ લઈશું, અમને જે સારું આવડે છે તે બીજાને શીખવીશું, સ્કૂલમાંની આવી સાંજે આજે જે



શીખવ્યું તે યાદ કરી જઈશું, એક જ પાઠનું દિવસમાં ત્રણ વાર વાંચન કરવાથી પરીક્ષાના સમયે તકલીફ નહીં પડે. અમે શક્તિમાન અને બુદ્ધિમાન થઈશું, અમે રોજ એક કલાક પરસેવો પડે તેટલું રમીશું, પાણી ભરવું, વાસન ઘસવા જેવા કાળો કરીશું, ઘરે અને બહાર બધાને મદદ કરીશું જેના કારણે અમારો સારો વિકાસ થશે, અને અમે શક્તિમાન અને બુદ્ધિમાન થઈશું, શાસ્ત્રીય સંશોધન એવું દર્શાવે છે કે દિવસમાં એકપણ વાર પ્રવાહી અન્ન લેવાથી બાળકો કમજોર થાય છે, તેથી પાણી સિવાય અમે કોઈ પણ પ્રવાહી અન્ન લઈશું નહીં. ઘરબહારનું ખાવાથી બિમાર પડાય છે તેથી બહારનું ખાઈશું નહીં. સૂર્યાસ્ત પહેલાં ઘરે આવીશું. જ્ઞાન કરી સ્વચ્છ થઈ ભગવાન અને વડીલોને નમસ્કાર કરીશું. સૂર્યાસ્ત પછી ટી.વી. નહીં જોઈશું, રેડિયો નહીં સાંભળશું, બાળકો માટે રોજ ૮ થી ૯ કલાક ઊંઘ જરૂરી છે માટે પૂરતી ઊંઘ લઈશું. સૂતા પહેલાં બે કલાક પહેલાં જમી લઈશું.

અઠવાડિયાની રજા જગતથી આગળ જવા માટે હોય છે. આખા અઠવાડિયા દરમિયાન જે ભણ્યા તેનું રિવિઝન

કરીશું આનાથી અમને વધારે જ્ઞાન મળશે.

તો પણ અમને વધારે આનંદ માટે વધારે સમય મળશે. અમે હમેશાં સાચું બોલીશું, કોઈને ઇજા નહીં કરીએ, ગુસ્સે થઈ, કોઈને ગાળો દેવી, ચોરી કરવી જેવા કામો ક્યારેય નહીં કરીએ. બધી પરિસ્થિતિમાં આનંદી રહીશું. રોજ નવું શીખી, પ્રગતી કરીશું. નવું શીખીશું. બધા એકત્ર રહીશું, ખાવું, પીવું, મોટા-મોટા કામ એકત્ર કરીશું. કોઈની ભૂલ ક્ષમા કરીશું, બધા સુખ-શાંતિથી રહીશું, સારા શબ્દો બોલીશું. આદર્શ વ્યક્તિ બનીશું આ પ્રતિજ્ઞા રોજ સવારે બોલશું જેથી અમને-સર્વને સુખશાંતિ મળશે.

સારા પાલકોની પ્રતિજ્ઞા:

બાળકોની પ્રતિજ્ઞા વાંચી તેમને પ્રોત્સાહન આપી યોગ્ય મદદ કરીશું. સૂર્યાસ્ત પછી ટી.વી. ચાલુ નહીં કહીએ. તેમને જે ન જોવું જોઈએ તે અમે નહીં જોઈએ. અમે કસરત કરીશું જેથી બાળકો વ્યાયામ કરે. તેમને ગમે તેવા પુસ્તક વાંચીશું. તેમની સ્કૂલના બધા પુસ્તકો વાંચી જઈશું. તેમને સતત માર્ગદર્શન કરીશું. આ પ્રાર્થના રોજ સવારે કરીશું આનાથી બધાને સુખ-શાંતી મળશે અને દેશસેવા પણ થશે.

આતા એકચ લક્ષ

સુખી નિરોગી જીવનાસાઠી

આરોગ્ય શિક્ષણ ઘ્યા
આરોગ્ય શિક્ષણ દ્યા





બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

મસ્ત જીવવાનો જાદું

આ અમારા પૂર્વજોનું જ્ઞાન છે!

મસ્ત જીવન જીવવા આટલું રોજ કરો

સુપરમેન/સુપરવુમન બની જગવિજેતા બનો!

મન શાંત કરો,ક મસ્ત જીવવા માટે પ્રાર્થના કરો

મસ્ત જીવવા માટે યોગાસન,

સૂર્યનમસ્કાર અને વ્યાયામ કરો.

જે ઇતિહાસમાંથી શીખતા નથી તે એકની એક ભૂલો વારંવાર કરે છે, આ હકીકત છે, આપણે હંમેશા સાવધ રહેવું જોઈએ. રોજ સવારે અને સાંજે ભગવાનની સામે પાંચ મિનિટ શાંતિથી બેસવું અને વિતેલા બાર કલાક આપણે કેવી રીતે જીવ્યા તેનો વિચાર કરવો. જે કંઈ ભૂલો કરી હોય તે પાછીક ના થાય તેનું ધ્યાન રાખવું. કોઈ ઉત્તમ કાર્ય કર્યું હોય તો તેવા કામ વધારવા. યોજામાંથી કાંકરા કાઢી લેવાથી યોજા સ્વચ્છ થાય છે. તેમ ભૂલોની સંખ્યા ઓછી કરીએ તો આપણે સારા થઈએ એવો વિચાર કરી ભગવાન સામે પાંચ મિનિટ શાંત બેસવું જેથી મન:શાંતી મળે. સુખ અને યશમાં વધારો થાય. ટટ્ટાર બેસવું, પહેલાં પલોટીવાળી બેસવું પછી કોઈની પાસે શીખીને વજાસન અથવા પદ્માસનમાં બેસવું. સાહજિક રીતે ઊંડા શ્વાસ લેવા અને છોડવા ધીરે ધીરે શ્વાસ લેવા અને છોડવા દરમિયાન ક્ષણભર થોભવું. ધીરે ધીરે આ સમય વધારવો. મન અને આપણું ધ્યાન ભગવાનની મૂર્તિ પર અથવા આપણા નાકની ઢાંડી પર સ્થિર કરવું. ફાવે તે પ્રમાણે મનમાંના બધા વિચાર કાઢી નાખવા. આવું રોજ પાંચ મિનિટ બેવાર કરવું પછી નીચે આવેલ પ્રાર્થના બોલવી.



આ શાંતિમંત્ર રોજ સવારે બોલવો!

મારી વાણી અને મન એકમેકમાં પ્રતિષ્ઠિત છે. હે પ્રકાશરૂપ આત્મન મારા માટે પ્રગટ થા. હે વાણી અને મન મારા માટે વિશ્વનું સર્વ જ્ઞાન લાવવા સમર્થ થા હું આ અનુસંધાન દિવસ-રાત રાખીશ. જેનાથી હું જે બોલીશ તે ઇશ્વર સંકલ્પનાને અનુસરીને અને સત્ય જ હશે. આવું સત્ય બોલનારા અને સાંભળનારા અમારા વિશ્વના બધા શક્તિ રક્ષણ અને પોષણ કરશે. કારણ તે જ તેમનું કામ છે.

ૐશાંતિ! શાંતિ! શાંતિ!!!



॥ દાસબોધ ॥

આરોગ્ય આ વિષય પર કોઈ સ્વતંત્ર સમાસ શ્રી સમર્થ રામદાસ સ્વામીના દાસબોધમાં નથી. તે મૂળ ગ્રંથનો વિષય પણ નથી. નિર્ગુણ ઉપાસના પ્રમાણે ભક્તિ દ્વારા માનવને નિશ્ચયપૂર્વક ભગવાનની પ્રાપ્તિ થાય, તે સિદ્ધ કરવા માટે આ દાસબોધ લખ્યો છે. આવું પોતે સ્વામી સમર્થે ગ્રંથના આરંભે કહ્યું છે માટે તેવી અપેક્ષા કરવી યોગ્ય નથી.

દાસબોધમાંના વીસ દાયકામાંના બસ્સો સમાસ પૈકીનો એકેય સમાસ આરોગ્ય વિષય માટે ન હોવા છતાં સમર્થને આ વિષય મહત્વનો નહોતો લાગ્યો એવું કહેવાય નહીં. વિવિધ વિષયોની વાત કરતા સંપૂર્ણ દાસબોધમાં આરોગ્યવિષયક અત્યંત મહત્વની વાતો સમર્થ એકદમ સાહજિક રીતે કહી જાય છે. કારણ આરોગ્યશાળી, શક્તિશાળી, બળવાન, નિર્ભય સમાજ એ જ તેમનું સ્વપ્ન હતું. તેથી જ આજના નિંભર, હતાહત સમાજ સામે

દાસ દક્ષ સ્વામિપક્ષ ।

નીજ કાજ સારથી ॥

વીર જોર શીર જોર ।

સર્પતજઙ્ઘ : મોહન કુળકર્ણી, ખામગાવ



ઘક્કાધિંગ મારુરી ॥

આવા મહારુદ્ર, વજ્ર હનુમાન બજરંગ બલીનો આદર્શ તેમણે રાખ્યો. ફક્ત આદર્શ રાખીને તેઓ થોભ્યા નહીં પણ તે જ કર્યું જે મને કહ્યું એ ન્યાયે શરીર શક્તિશાળી થવું જોઈએ માટે રોજ બાર-બારસો સૂર્યનમસ્કાર કર્યા. પછી હજારો યુવાનોને આવા સૂર્યનમસ્કાર કરાવ્યા, અધ્યાત્મ સાધવા જેટલું જ શક્તિસાધનાનું મહત્વ છે તે સમર્થે બરાબર સમજી લીધું હતું જેથી ભગવાનની ઉપાસના જેટલી જ બલોપાસનાને પણ તેમણે પ્રતિષ્ઠા અપાવી. આ ઘકાઘકીના જમાનામાં અશક્તોને કોણ પૂછશે તેવી તેમની ધારણા હતી. શક્તિસાધનોને તેઓ કેટલી મહત્વની ગણે છે તે આગળની બે પંક્તિઓમાં વ્યક્ત થાય છે.

શક્તિશાળી પ્રાણી! વૈભવ ભોગવતો દેખાય!!

શક્તિને પાવતી સુખે ।

શક્તિ નસતા વિટંબના ॥

શક્તિને નેટકા પ્રાણી ।

વૈભવ ભોગિતા દિસે ॥



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

આટલું જ નહીં જે રાષ્ટ્રમાં રહીને અધ્યાત્મ સાધના કરવી છે, ધર્મસાધના કરવી છે તે રાષ્ટ્ર પણ શક્તિ વગર મળી શકે નહીં, તેની તેઓ આપણને યુક્તિપૂર્વકના શબ્દોમાં જાણ કરે છે.

શક્તિને મિળતી રાજ્યે ।

યુક્તિને યત્ન હોતસે ॥

શક્તિ યુક્તિ જયે ઠાયી ।

તેથે શ્રીમંત નાંદતી ॥

આવી આ જનશક્તિ પર સમર્થને અત્યંત પ્રેમ હતો. સંપૂર્ણ ભારતીય સમાજ સામર્થ્યસંપન્ન, વૈભવસંપન્ન થાય તેવું તેમને મનપૂર્વક લાગતું. તેથી જ નરદેહ એ પાપાત્મા છે, પાપ સંભવા-પાપજન્મા છે. જન્મોજન્મના પાપનું ફળ છે એવી કલ્પનામાંથી સમાજને બહાર કાઢવા માટે તેમણે પોથાના બન્ને હાથ ઉપર કરી ગર્જના કરી:

ધન્ય ધન્ય હા નરદેહો ।

યેથીલ અપૂર્વતા પાહો ।

અને

યા નરદેહાયોનિ સમંધે ।

બહૂત પાવલી ઉત્તમ પદે ।

અને

નાના સુકૃતાયે ફળ ।

તો હા નર દેહ કેવળ ।

નરદેહનું ગૌરવ ગાનારી અનેક ઉદાહરણો આપણને દાસબોધમાં મળશે.

આવા આ દુર્લભ નરદેહની પ્રાપ્તિ થવા છતાં તેની ઉપેક્ષા કરનારાઓને સમર્થે મૂર્ખ કહ્યા છે.

દંત ચક્ષુ આણિ દ્રાણ ।

પાણી વસન આણિ ચરણ ॥

સર્વ કાળ જયાયે મળિણ ।

તો ચેક મૂર્ખ ॥

ગંદા દાંત, ચપટું માથું, સતત ગળતું નાક, મેલા હાથ-પગ આતું સમર્થને જોવું પણ ગમતું નહોતું. આજ કાલ સ્કૂલમાં અ્યાનક તપાસણી થાય છે. બાળકના હાથ કેવા છે. નખ કાપેલાં છે કે મેલ ભરેલો છે, કપડાં સ્વચ્છ છે કે મેલા છે? એટલે આ સમસ્યાનું ભાન તેમણે તે સમયે પણ હતું. ખ આટલું જ નહીં તેમના ભારતભ્રમણ દરમિયાન એવા

લોકો પણ તેમના સંપર્કમાં આવ્યા હશે જેમને પોતાની તબિયત માટે વધારે પડતો અહંકાર હતો. જેમને તાવ આવ્યો હતો છતાં તેઓ એમ માનતા હતા કે આપણે તાવથી શું ગભરાવાનું, ઉધરસની શું ચિંતા કરવાની, થોડો દુખાવો થયો તો શું કામ ડૉક્ટર પાસે જવું? શા માટે દવા ખાવાની? આવો ગર્વ રાખનારને પણ સમર્થ મૂર્ખ ગણે છે.

ઔષધ ન ઘે અસોન વેથા ।

પથ્ય ન કરી સર્વદા ।

ન મિળે આલિયા પદાર્થા ।

તો એક મૂર્ખ ।

આ પરથી સમજાય છે કે આરોગ્યના વિષયમાં તેઓ કેટલા જાગૃત હતા. સમર્થની સાવધાનીએ એક વધુ દાખલો જોવા મળે છે. તબિયત બગડી એટલે વૈદ્ય પાસે ગયા પણ તે વૈદ્ય ખરેખર વૈદ્ય છે? અનુભવી છે? જો અનુઅનુભવી હોય તો ચાલે નહીં આવી સમસ્યા માટે સમર્થ કહે છે:

પ્રચિત્તીવીણ વૈદ્ય મ્હણવી ।

ઉગીચ કરી ઉઠાઠેવી

અમને લાગે છે કે આજના જમાનામાં પણ આવા ખોટા વૈદ્યોની, ડોક્ટરોની સમસ્યા ઘણા લોકોને અનુભવી છે બરોબર ને?

આપણને નરદેહ પ્રાપ્ત થયો તે આપણું ભાગ્ય હોવા છતાં આ નરદેહ અશક્ત રોગી હોય તો તે વ્યર્થ છે એવું સ્વામી ભારપૂર્વક કહે છે. એટલે બેસાવધ ન રહો. આ નરદેહનો સહુથી મોટો રોગ-મહારોગ જો કોઈ હોય તો તે આળસ છે. આવી આ આળસનો સમર્થને ભારે તિરસ્કાર હતો. પ્રયત્ન એ દેવ છે એવું સમર્થ માનતા. આળસ નામની વિકૃત્તિનો તેમને ભારે તિરસ્કાર હતો. જ્યાં અને જ્યારે સંભવ હોય ત્યારે તેમને તેના પર પ્રહાર કર્યો છે.

આળસ ઉદાસ નાગવણ ।

આળસ પ્રેત બુડવણા ।

આળસે કરંટ પણાચ્યા ખુણા ।

પ્રગટ હોતી ॥

આળસાયે ફળ રોકડે ।

જાંભયા દેવૂન નિદ્રા પડે ।

સુખ મ્હણૌની આવડે ।



આળશી લોકાં ॥

આનાથી આ આળસ નામના રોગને ભગાવવાથી શું થશે તેની સાબિતી આપતા સમર્થ કહે છે:

મ્હણૌની આળસ નસાવા ।

તરીય પાવિજે વૈભવા ॥

એટલે જ ઉત્તમ પુરુષોના જે લક્ષણ હોય તેમાં અનેક લક્ષણોમાં આરોગ્યવિષયક લક્ષણનો તેમને ખાસ ઉલ્લેખ કર્યો છે. ઉત્તમ પુરુષે “આળસને સુખ માનવું નહીં” એવું કહી સમર્થ કહે છે:

સુખા આંગ દેવૂ નયે

પ્રેત પુરુષે સોડું નયે ॥

કષ્ટ કરિતા ત્રાસો નયે ।

નિરંતર ॥

મુખ્ય એટલે

શોચ્યોવિણ અસો નયે ।

મળિણ વસા નેસો નયે ।

સ્વચ્છતા વિના રહેવું નહીં, ફક્ત શરીર સ્વચ્છ હોવું એટલું જ નહીં પણ વસ્ત્ર પણ સ્વચ્છ હોવા જોઈએ. આરોગ્યવિષયક આવી જ નાની-નાની સૂચનાઓ આપતા તેઓ કહે છે:

બહુત અન્ન ખાવૂ નયે ।

બહુત નિદ્રા કરૂં નયે ॥

એમય

ધુમ્રપાન ઘેવૂં નયે ।

ઉન્મત્ત દ્રવ્ય સેવૂ નયે ॥

એક વાર જમવા બેસીએ એટલે પેટ તણાય એટલું ખાતા રહેવું તે આજના ડૉક્ટરોની જેમ સમર્થને પણ માન્ય નહોતું. ધુમ્રપાનનો સાર્વજનિક જગ્યા પર વિરોધ સરકારે હમણાં થોડા સમયપૂર્વે શરૂ કર્યો આવો વિરોધ સમર્થે સાઝત્રણસો વર્ષ પહેલાં કર્યો હતો. જેના પરથી સમાજ વિષયની તેમની ચિંતા આપણને સમજાય છે.

ઠીક છે. વધારે ખાવું ન જોઈએ તે સમજાય તેવું છે પણ એકબીજાની થાળીમાંથી ખાવું જોઈએ? સ્પષ્ટ કહીએ તો બીજાનું એકું ખવાય? ઘણા ઘરમાં આજે પણ એકી થાળીમાં ખાસ કરીને પતિની એકી થાળીમાં ખાવું તે પત્નીનો ધર્મ મનાય છે. પરંતુ તે આરોગ્ય માટે ઘાતક છે એવું સમર્થ

સ્પષ્ટ કહે છે.

આસૂદે ખાવૂ નયે

વડિલાંચે હી ॥

પિતાનું એકું પણ બાળકોએ ન ખાવું જોઈએ એવું જણાવી તેઓ કોઈના પણ એકા ખાવાનો નિષેધ કરે છે.

સમર્થ આયુષ્યને નિર્થક સમજતા નથી તેઓ કહે છે કે આયુષ્ય એ તો રત્નની પેટી છે. આવી આ રત્નની પેટી ગમે તેમ જીવીને વ્યર્થ ન જવી જોઈએ. માટે તેઓ નિરોગી જીવનને મહત્ત્વ આપે છે અને નિરામય અને નિરોગી જીવનની ગુરૂચાવી જેવી દીનચર્યા કેવી હોવી જોઈએ તે જણાવતા કહે છે:

પ્રાતઃકાલી ઉઠાવે ।

કાહી પાઠાંતર કરાવે ।

યેથાનશક્તિ આઠવાવે ।

સર્વોત્તમાસી ॥

મગ દિસેકડે જાવે ।

જે કોણાસિય ન ઠાવે ।

શૌચ્ય આચ્યન કરાવે ।

નિર્મળ જળે ॥

મુખ માર્જન પ્રાતઃસ્નાન ।

સંધ્યા તર્પણ દેવાતાર્ચન ।

પુઢે વૈશ્વદેવ ઉપાસન ।

યથા સાંગ ॥

કાહી ફલાહાર ઘ્યાવા ।

મગ સંસાર ઘંદા કરાવા ।

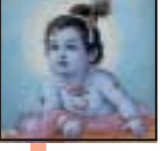
સુશબ્દે રાજી રાખાવા ।

સકળ લોક ॥

હિન્દીમાં એક કહેવત છે સમજને વાલે કો ઇશારા કાફી હૈ તે પ્રમાણે દાસબોધમાં સમર્થે જે પ્રસંગોપાત ઇશારા આરોગ્યવિષયક સમસ્યા દર્શાવવા કર્યા છે તે ઘણા સૂચક છે:

‘બાળકોને મસ્ત ઉછેરીએ’ના વાંચકોને આ લેખ બોધપ્રદ કરે તેવી આશા...

જય જય રઘુવીર સમર્થ



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

સમર્થ રામદાસ સ્વામી



સમર્થ પણ છે અને સંત પણ છે તેવા એકમાત્ર સંત એટલે સમર્થ રામદાસ સ્વામી.

સમર્થને સમજાયું છે બળવાન શરીરમાં બળવાન વ્યક્તિમત્વનો વાસ હોય છે. તેમણે ગામે-ગામે હનુમાન મંદિરો બનાવ્યા. પોતે બળવાન બન્યા અને મહારાષ્ટ્રને બળવાન બનાવ્યું.ક આવા બળવાન યુવાનોના પાયા પર મરાઠી સામ્રાજ્ય ઊભું રહ્યું.

સ્વર્ગીય મહામહોપાધ્યાય દત્તો વામન પોતદાર કહેતા કે, આજના ભારતની સીમાઓ આ મરાઠાઓએ આંકી છે. જ્યાં સુધી મરાઠીસેના પહોંચી તેટલું જ ભારત આજે છે. તેના પશ્ચિમે પાકિસ્તાન અને પૂર્વમાં ગંગાને પેલે પાર બાંગલા દેશ છે.

આ રીતે સમર્થના સામર્થ્યથી ઘડાયેલા સમર્થ મરાઠી

સમાજે આજના સીમાઓ આંકી છે. આ રાષ્ટ્રના ઘડતર માટે અને તેને સંભાળવા માટે સમર્થ નાગરિકોની આજે પણ એટલી જ જરૂર છે. સમર્થે ત્યારે મંદિરો સ્થાપી વ્યાયામશાળાઓ ચાલુ કરી. આજે પણ પ્રત્યેક શાળામાં એક હનુમાનનું મંદિર હોવું જોઈએ. જ્યાં વ્યાયામશાળા નથી તેને શાળા કહેવાય નહીં. તેથી સમર્થ મન જેવું સમર્થ શરીર કેળવવું તે શિક્ષણનો ધ્યેય હોવો જોઈએ. રાષ્ટ્રહિતની દૂરદ્રષ્ટિ ન ધરાવનારા કેટલી પણ ટીકા કરે તેના પ્રત્યે દુર્લક્ષ કરીને પણ દરેક સ્કૂલમાં હનુમાનનું મંદિર અને વ્યાયામશાળા હોવી જ જોઈએ.

લોકમાન્ય ટિળકે એક વર્ષ ભણતર બગાડો શરીર સંપત્તિ મેળવી પછી જ તેઓ બ્રિટિશરો સામે લડી શક્યા આની આજે પણ એટલી જ ગરજ છે. આવું થાય માટે જનતા જનાર્દનને પ્રાર્થના.

સ્કૂલમાં મન ઘડાય

સ્કૂલમાં તન ઘડાય

માટે જ

સ્કૂલમાં વ્યાયામ શાળા

જોઈએ જ જોઈએ

જ્યાં વ્યાયામશાળા નથી

તે શાળા જ નથી.

આપણે વિચાર કરીએ, બધાને કહીએ, આપણી સ્કૂલમાં વ્યાયામશાળા શરૂ કરાવી તમારો અનુભવ બધાને કહો.

ડૉ. હેમંત જોશી, ડૉ. અર્ચના હેમંત જોશી



યોગાસન:

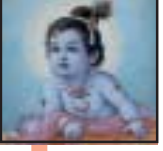
એક મહિનો સતત વિચારના સંજીવની હોસ્પિટલમાં યોગવર્ગમાં યોગાસનો કર્યા પછી અનુભવ્યું કે યોગાસન કરવાથી રોજનો દિવસ વધારે સુખ અને ઉત્સાહમાં પસાર થાય છે. શરીર અને મનનું આરોગ્ય સુધરે છે. રોજ સવારે આપણે ભગવાન પાસે એ જ માંગીએ છઈએ કે આજનો દિવસ સારો જવા દે, રાત્રે ચિંતાસિવાય સારી ઊંઘ આવવા દે! આ મેળવવા માટે યોગાસનો મદદરૂપ થાય છે માટે દરેકે તે કરવા જોઈએ.

ભગવાને માણસને ૧૦૦ વર્ષનું આયુષ્ય આપ્યું છે. પણ આપણું જીવન પચાસ-સાઠ વર્ષમાં પૂરું થાય છે. મોટરકાર અથવા સ્કૂટરનું ૨૦ વર્ષનું આયુષ્ય હોય પણ કાળજીને અભાવે અને વરસાદમાં સડીને તે પાંચ વર્ષમાં બગડી જાય છે. તેમ આપણે આપણા શરીર અને મનની

કાળજી લેતો નથી. એટલે ચાલીસ-પચાસ વર્ષે આપણી કાર્યક્ષમતા ઓછી થવા માંડે છે અને અંતે તે ઠપ્પ થઈ જાય છે.

ગમે તે ઘડીએ પ્રત્યેકને કોઈને કોઈ તકલીફ બિમારી થાય છે. ચાલીસ વર્ષ પછી આંખે બરોબર દેખાતું નથી. સાંધા દુખવા લાગે છે. ડોક અકડાય છે. હાથપગમાં ઘૂંજારી, પીઠનું દર્દ, હૃદયરોગનો ઝટકો આવવો, માનસિક બિમારી (આમાંની ઘણી તકલીફોની આપણને ખબર પણ હોતી નથી.) માનસિક તનાવને કારણે પેટમાં અલ્સર, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ટેન્શનથી કામમાં ગરબડ અને હૃદયવિકારના ઝટકાથી, દમના એટેકથી મૃત્યુ આવે છે.

રોજ યોગાસન કરવાથી શરીરના સર્વ સાંધા અને તે સ્નાયુઓ (શરીરનાં તમામ હાડકાંને જોડેલા રાખતા અવયવો)



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

લવચિક અને મજબૂત થાય છે. ઊંડા શ્વાસ લેવાથ મનમાં આવતાં નકામા નેગેટિવ વિચારો દૂર થાય છે. કામ કરવાની એકાગ્રતા વધે છે. આપણું જે લક્ષ્ય હોય તેનાં પરહ ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવાની શક્તિ સતેજ થાય છે. ઓછામાં ઓછાં સમયમાં સર્વોત્કૃષ્ટ કામગિરી કરી શકાય છે.

ઊંડા શ્વાસથી શરીરને શરીરને ઉત્તમ પ્રાણવાયુનો પુરવઠો થાય છે. શરીરની કાર્યક્ષમતા વધે છે. છ કલાકમાં કામથી થાકી જતી વ્યક્તિ આઠ કલાક તેજ ગતિથી કામ કરી શકે છે. ઊંડા શ્વાસથી મન પર કાબુ આવવા માંડે એટલે ચિંતા દૂર થવા લાગે છે. ચિંતા કરવાથી ઉદભવતા માનસિક રોગ, હૃદયવિકાર, અલ્સર, દમ વગેરે દૂર થાય છે. દારૂ, સિગારેટ,

* જેનો દિવસ ધર્મના આચરણ વગર શરૂ થાય અને પૂરો થાય તે મરેલાં જેવા છે.

* આપણી બાજુમાં વૈદ્ય રહે છે માટે કોઈ ઝેર પ્રાપ્ત કરતું નથી તેમ સામર્થ્ય સંપન્ન માણસે કારણ વગર બીજા સાથે શત્રુત્વ ન કરવું.

* કામ આપણા શક્તિબહારનું હોય તો તે શરૂ ન કરો પણ એક વાર શરૂ કરેલું કામ પૂર્ણ કરવું તે માણસનો મહત્વનો ગુણ હોવો જોઈએ.

* શત્રુ સાદો હોય તો પણ તેને સમયસર ખતમ કરવો નહીં તો પસ્તાવાનો વારો આવશે.

* “પતિવ્રતા” સ્ત્રી જે પુરુષની પત્ની બને તે પુરુષ જ ખરો ભાગ્યશાલી છે.

* ઘર એ ઘર નથી પણ ગૃહિણી એ ખરૂં ઘર છે. ગૃહિણીસિવાય ઘર ન કહેવાય.

* પતી-પત્ની એકબીજાથી સંતુષ્ટ હોય તો ભગવાન તેમનાથી સંતુષ્ટ રહે છે.

* પિતા, ભાઈ, પુત્ર જે આપે તેને મર્યાદા હોય પણ જે અમર્યાદ આપે તે પતિ સર્વથી પૂજનીય હોય છે.

* અતિથિનું સન્માન ન કરવાથી પાપ લાગે અને પુણ્ય જતું રહે.

* અપમાનને પુજ્ય માને, નીચ લોકોને માન આપો ત્યાં મૃત્યુ, ભય અને દારિદ્ર્યનો વાસ હોય છે.

વૃદ્ધી સંપ્રેરક શરીરનો વિકાસ કરે છે. વ્યાયામથી, દોડવાથી, રમવાથી વધુ વૃદ્ધી સંપ્રેરક ઝરે છે. એટલે જ ખેલાડી, વ્યાયામવીરોને વધું ભૂખ લાગે છે અને તેમનો વિકાસ પણ ઝડપી થાય છે. દસ બાચ દસની રૂમમાં રહેતાં બાળકો માટે રમવાની જગ્યા હોતી નથી તેથી તેમના વિકાસ-ઊંચાઈ પર નક્કી જ પરિણામ થાય છે. જેમને વજન વધારવું હોય તેમણે દોડવાનું, રમવાનું અને વ્યાયામ કરવાનું ચાલું કરવું જોઈએ.

તંબાકુ જેવા વ્યસનો છોડવાની મનશક્તિ જાગૃત થઈ જતા વ્યસનો દૂર કરવામાં મદદ મળે છે.

આ પ્રકારે યોગાસનો દરેકનું આયુષ્ય વધારનારા, તેનું શરીર અને મન ચપળ અને કાબુમાં રાખનાર સંજીવની મંત્ર છે. આ મંત્ર પ્રત્યેકે કોઈ કારણ બતાવ્યા વગર આત્મસાત કરવો જોઈએ. જાગૃતિક આરોગ્ય સંઘટના પણ દમના રોગીઓની સૂચનામાં જણાવે છે ખે યોગાસનોથી દમનો રોગ નિયંત્રણમાં રહે છે.

આપણે આપણું આયુષ્ય અનિયંત્રિત રીતે જીવીએ છીએ. કોઈ વાહનચાલક તેના વાહન પરથી નિયંત્રણ ગુમાવે, બ્રેક ન લાગે અથવા નશો કરીને ચલાવે તો શું પરિણામ આવે. તે પોતાના સાથે બીજાઓનો પણ વિનાશ કરે. નિયંત્રિત રીતે જીવવા યોગાસનો મદદ કરે છે.

ઓલિમ્પિકમાં આપણે જિમ્નેસ્ટિકમાં દસમાંથી દસ ગુણાંક મેળવતાં કલાકારોની કસરતો જોઈએ છીએ. તેમના શરીરનું બેલેન્સ જતું નથી. તેમના મન પરનો કાબુ પણ જતો નથી.

યોગાસનો આપણને મન અને શરીર પર કાબુ રાખવાનું શીખવે છે. પ્રત્યેક માણસ પ્રાણી તરીકે જન્મે છે. શિક્ષણ તેને માણસ બનાવે છે. યોગાસનો પ્રત્યેકને આદર્શ માણસ બનવાની તક આપે છે.

ડાહ્યા માણસો પ્રત્યેક તકનો લાભ લે છે.

સુખી થાય છે. આપણે પણ યોગવર્ગોનો

લાભ લેવો જોઈએ, સુખી દીર્ઘાયુષી બનવા

યોગ શીખો, બધાને શીખવો, તેજસ્વી, સુખી, દીર્ઘાયુષી બનાવો!



મસ્ત જીવવા માટે યોગ શીખો નિરોગી દીર્ઘાયુષી અને યશસ્વી બનો

ચિરતરુણ થવાની રસી-યોગ

યોગ એટલે યોગ્ય જીવન જીવવાની કળા જગતમાં ત્રણ પ્રકારના માણસો હોય છે.

૧) યોગી : જે યોગ દ્વારા દીર્ઘાયુષી અને ચિરતરુણ રહે છે.

૨) રોગી : જે અલ્પાયુષી હોય છે.

૩) ભોગી : જેઓ પણ અલ્પાયુષી હોય છે.

યોગી અરવિંદનું નામ ખબર ના હોય. તેવો કોઈ ભારતીય નહીં હોય, તેઓ એક ક્રાંતિકારી સ્વાતંત્ર્યસૈનિક હતા, જ્યારે અંગ્રેજોએ તેમને પકડીને જેલમાં નાખ્યા ત્યારે ત્યાં તેમનો પરીચય એક મહાન યોગી વ્યક્તિ સાથે થયો. તેમણે તેની પાસેથી યોગવિદ્યા શીખી લીધી. જેલમાંથી છૂટ્યા પછી તેઓ સંપૂર્ણ બદલાઈ ગયા અને યોગી અરવિંદ બની ગયા.

આજે પોંડીચેરીમાં તેમનો એક મોટો આશ્રમ છે આખી દુનિયા તેના દ્વારા યોગવિદ્યા શીખે છે.

યયાતીની કથા : યયાતીને ચિરતરુણ થવું હતું. તેઓ ઘરડા થઈ ગયા હતા. તેમણે તેમના પુત્રનું આગળનું આયુષ્ય લીધું. પોતાનું વૃદ્ધત્વ તેને આપી તેનું તારુણ્ય પોતે લઈ લીધું. પુત્ર નાનીવયે વૃદ્ધ થઈ ગયો પરંતુ તમારે એવું કંઈ કરવાની જરૂર નથી. તમે ફક્ત યોગાસનો કરો અને ચિરતરુણ રહો.

સુંદર સ્માર્ટ બનો : ઘણી છોકરીઓ સ્માર્ટ દેખાવા માટે બ્યુટીપાર્લરમાં જાય છે. છોકરાઓ સુદ્ધાં પાર્લરમાં જાય છે અને હજારો રૂપિયા ખર્ચે છે. અમારા એક શિક્ષિકા નેહાબહેન જણાવે છે કે પોતે યોગાસનો ચાલુ કર્યા પછી છેલ્લા ત્રણ વર્ષમાં ક્યારેય બ્યુટીપાર્લરમાં જવું પડ્યું નથી. તેમની ચામડી યુવાન થઈ ગઈ. તમારે ચહેરા પર કરચલીયો ન જોઈતી હોય તો યોગના વર્ગમાં જાવ. યોગ એ એક રીતે સદાયુવાન રહેવાનું, સુંદર દેખાવવાનું, દવાખાનાથી દૂર

રહેવાનો, ખર્ચ ઓછો કરવાનો, તનાવ ઓછો કરવાનો, બિમારીથી દૂર રહેવાનો સર્વોત્તમ માર્ગ છે.

પોતાના ઘરની નિકટના યોગકેન્દ્રમાં સંપર્ક કરી સહકુટુંબ મિત્રો અને આસજનો સાથે આજે જ જવાનું ચાલુ કરો. ૧૧૨ કરોડ ભારતીયોને માટે યોગ જરૂરી છે માટે વધુ વિચાર ન કરતા દીર્ઘાયુષી થવા યોગ શીખો અને સુખી-સમૃદ્ધ બનો. પોતે શીખો અને સર્વેને શીખવો. દેશસેવા કરવાનો આ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. જગતના સૌથી વધુ જાડીયા, ડાયાબિટીસગ્રસ્ત બ્લડપ્રેશરવાળા, હૃદયરોગ ધરાવતા, કિડનીની બિમારીથી પીડિત લોકો આપણા દેશમાં છે. આ કારણે ઘણા લોકો પાંત્રીસ વર્ષની આસપાસ મૃત્યુ પામે છે. આનાથી આપણને બચાવનાર રસી છે યોગ.

પ્રત્યેક યોથા ભારતીયને કંઈક ને કંઈક તકલીફ, માનસિક ત્રાસ હોય છે. તેઓ પોતે આનાથી અજાણ હોય છે. આમાંથી બચવાનો એક જ માર્ગ છે— યોગ— યોગ એ ફક્ત સન્યાસી વ્યક્તિમાટે નહીં પણ ખરેખર તો ગૃહસ્થાશ્રમીના કલ્યાણ માટે છે. યોગથી શ્રેષ્ઠ કોઈ પુણ્ય નથી, યોગથી શ્રેષ્ઠ-પવિત્ર અને કલ્યાણકારી કોઈ માર્ગ નથી. યોગ એ અત્યંત સૂક્ષ્મ હોઈ આત્મકલ્યાણનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. યોગ જેવું બીજું કંઈ નથી.

યોગ શિખોપનિષદ :

યોગ એટલે ફક્ત આસનો નહીં. આઠ યોગનો એક પ્રકાર છે યોગાસન. આ યોગના આસનો છે એટલે એને યોગાસનો કહે છે. તે ઉચિત છે. આજે જગતમાં યોગવિદ્યાની કેળ છે. પોલિયોની રસી લીધા પછી પોલિયો થતો નથી. ધનુર્વાતની રસીથી ધનુર્વાત થતો નથી. ટાઈફોઈડની રસીથી ટાઈફોઈડ દૂર રહે છે પણ આપણી વધતી ઉંમરની બિમારી જેમ બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ, મગજના રોગ, સાંધાના દુખાવા, ઘડપણ આની રસી કર્યા છે. આની એક જ રસી છે તેનું



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

નામ છે યોગ. યોગ એટલે જીવવાની આદર્શ પદ્ધતી. જે યોગ કરે તે રાજાની જેમ જીવે એટલે તેને રાજયોગ પણ કહે છે. તેને હઠયોગ પણ કહે છે કારણ કે તે દૃઢપૂર્વક કરવો જોઈએ. અને તેની પાછળ માણસે હકી થવું જોઈએ. તેને અષ્ટાંગયોગ પણ કહેવાય છે કારણ તેના આઠ ભાગ છે. આ આઠ ભાગ ક્યા છે? યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર.

ગઢચિરોલીના સુપ્રસિદ્ધ ડૉ. અભય બંગને હૃદયરોગનો ગટકો આવ્યો. તેમને પોતાની જીવનશૈલી બદલી નાખી, યોગાસનો કર્યા. પ્રાણાયામ કર્યા અને તેમનું હૃદય પૂર્વવત થયું. તેમની કથા મારા પુસ્તક-સાક્ષાત્કારી હૃદયરોગમાં આપી છે જે રાજહંસ પ્રકાશનનું પુસ્તક છે.

બાળકોનો આહાર કેવો હોવો જોઈએ ?

- ૧) પેટ ભરાય એવો.
- ૨) ભૂખ લાગતાની સાથે મળી રહે તેવી જગ્યાએ રાખેલો.
- ૩) સસ્તો, બધાને પરવડે એવો.
- ૪) અન્નના સર્વ ઘટકનો સમાવેશ હોય તેવો, તેમાં બધા રસ હોય, કોઈ બીજા ટોનિક કે વિટામીનની ગરજ ન પડે તેવો.
- ૫) સ્વચ્છ, કોઈ બિમારી ન થાય તેવો.
- ૬) સહજ હોવો જોઈએ, કોઈપણ, ક્યારેપણ, ક્યાંયપણ, કેવીપણ રીતે લઈ શકે તેવો. આવો આહાર હોઈ શકે? હા છે ને! તેનું નામ છે ખીસામાં અથવા ઘરના અક્ષયપાત્રમાં રાખેલ ચણા, શિંગદાણાનું મિશ્રણ.

પણ આમાંથી બધા જીવનસત્વો નહીં મળે માટે રોજ એક વાટકીભરીને કચુંબર અને પાંદડાવાળી ભાજી અને ફળો ખાવા પડે. બીજું કોઈ અન્ન આ બતાવ્યા પ્રમાણેના આહાર કરતા સાફ ન હોઈ શકે.

બરોબર ન ખાતા હોય તેવા બાળકોના ખીસા હમેશાં ચણા-શીંગદાણા-મમરાથી ભરેલા રાખો. બાળકો રમતા-રમતા ખાતા જશે અને મસ્ત-તંદુરસ્ત બનતા જશે.

મગજના ભાગમાં રક્તપુરવઠો ઓછો થાય તો મગજની કામગીરી ખોડકાય છે, સ્મરણશક્તિ ઓછી થાય છે. નિર્ણય ક્ષમતા ઓછી થાય છે. અપંગત્વ આવે છે. પાંગળાપણું આવવા સાથે જો મગજના મહત્ત્વના ભાગમાં રક્તપુરવઠો બંધ પડે તો શ્વાસ બંધ પડી હૃદય બંધ પડી શકે છે. ધીરૂભાઈ અંબાણીને આ જ બિમારી હતી. યોગ કરવાથી આહાર પર નિયંત્રણ આવે છે. આહાર ઓછો થાય છે હલનચલન વધવાથી શરીરની વધારાની ચરબી ઓછી થાય છે અને રક્તવાહિની ખુલ્લી થાય છે. જેના કારણે હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોકના હુમલા ઓછા થાય છે. હૃદયને પ્રાણવાયુ પૂરતા પ્રમાણમાં મળે છે જેથી આયુષ્ય વધે છે.

તાણતનાવ : તાણતનાવના કારણે હૃદયોગના હુમલા આવે છે. યોગી વ્યક્તિઓ તનાવરહિત જીવે છે અથવા તેમને ઓછો તનાવ હોય છે. તેમને હૃદયરોગના હુમલા ક્વચિત જ આવે છે. યોગથી શરીરને કસરત મળે છે જેથી વજન કાબુબહાર વધતું નથી. શરીરના સર્વ સ્નાયુ સારી સ્થિતિમાં રહે છે, આયુષ્ય વધે છે, માણસ ચપળ અને બુદ્ધિમાન રહે છે અને દીર્ઘાયુષી થાય છે.

ભગવાને આપણને ૧૧૦ વર્ષનું આયુષ્ય આપ્યું છે. પણ આપણે અડધામાં જ જતા રહીએ છીએ કારણ કે પોતાની કાળજી લેતા આપણને આવડતું નથી. પોતાની કાળજી યોગ્ય રીતે લેવી એટલે યોગમાર્ગે જીવવું એ આપણું કર્તવ્ય છે. આપણે સારી રીતે જીવવું જોઈએ એક દિવસ યોગ કરવાથી કેટલાય દિવસનું આયુષ્ય વધે છે. રોજ યોગ કરવાથી પૂરા ૧૧૦ વર્ષ જીવી શકાય છે આ વાત સર્વેને જણાવો. યોગ એ જીવનની ચાવી છે. દીર્ઘાયુષી થવાનો માર્ગ છે.

પેટ : પેટના યોગાસન કરવાથી પેટના સ્નાયુઓ બળવાન થાય છે. જે છોકરીઓ યોગાસનો કરશે તેમની સુવાવડ સારી રીતે થશે. આપણી છોકરીઓના સ્નાયુ કમજોર હોય છે એટલે સુવાવડ વખતે પેટમાંનું બાળક બહાર કાઢતા તેમને આવડતું નથી, તેઓ થાકી જાય છે અને છેવટે ઓપરેશન કરી ડિલિવરી કરવી પડે છે. દર દસમી



છોકરીને આ રીતે ડિલિવરી કરાવવી પડે છે. જે છોકરીઓ યોગ કરશે તેને ભવિષ્યમાં ડિલિવરી વખતે ઓપરેશન નહીં કરવું પડે. ઘણી વખત સૂવાવડ જીવલેણ નિવડે છે.

૧૦૦૦ સ્ત્રીઓ ડિલિવરીમાં અને ગર્ભપાતમાં રોજ મૃત્યુ પામે છે. સ્નાયુ કમજોર હોવાથી કેટલીક સ્ત્રીઓને ૪૦ વર્ષની ઉંમરમાં ગર્ભાશય બહાર આવે છે અને તેને કપાવવું પડે છે. યોગાસન કરતી સ્ત્રીને આવું ક્યારેય નહીં થાય. ત્રાસદાયક શરદી-ઉધરસ કે દમ આ બધા રોગો ભાઈ-ભાઈ છે તેની દવા અને તેનો ત્રાસ સરખો જ હોય છે. આવા ત્રાસગ્રસ્ત લોકોએ યોગાસનો અને પ્રાણાયામ જરૂર કરવા જોઈએ.

સમાજસુધારક આગરકર બત્રીસમાં વર્ષે દમના રોગથી મૃત્યુ પામ્યાં. દમાવાળા અલ્પાયુષી હોય છે. એલર્જીના

કારણે એવું થાય છે કે જે વસ્તુની એલર્જી હોય તેનાથી દમ થાય છે. હિસ્ટોમી નામનું રસાયન શરીરમાં તૈયાર થાય ત્યારે દમનો હુમલો આવે છે. હિસ્ટોમીનનું કણભર જેટલું ઈન્જેક્શન ચામડીમાં લેવાથી સોજો આવે છે જેને હિસ્ટોમીનથી જો ચારઆના જેટલો સોજો આવતો હોય અને તે વ્યક્તિ જો યોગ કરે તો તે સોજો ત્રણઆના થઈ જાય છે, એવું સંશોધન જણાવે છે. પ્રાણાયામથી દમગ્રસ્ત લોકોનો રોગ પચ્ચીસ ટકા ઓછો થઈ જાય છે. ૧૦ ટકા લોકસંખ્યાને દમનો ત્રાસ છે, પિત્તનો ત્રાસ છે તેઓ જો યોગ કરે તો તેમને પચ્ચીસ ટકા ફાયદો થાય છે. આયુષ્ય પચ્ચીસ ટકા વધે છે તેથી તેમને યોગાસન, પ્રાણાયામ કરવું જ જોઈએ.

૧૦ ટકા લોકો સાયનેસેસથી પીડાય છે, શરદી, દમ વગેરેમાં જે પ્રાણાયામ કરે છે, જે કપાલભાતી કરે છે તેમની શ્વસનસંસ્થા સારી અને સક્ષમ રહે છે. શ્વાસ ક્ષમતા વધે છે, છાતીના, નાકના, શરદીના વિકાર ઓછા થાય છે. તેમનું આયુષ્ય સુખદાયક થાય છે.

કપાલભાતી એ શ્વસનનો પ્રકાર છે. કપાલભાતી કરવાથી નાકની બાજુના સાયનેસેસ ખુલ્લા થાય છે, શુદ્ધ થાય છે, મગજનું રક્ષણ કરવા માટે કુદરતે તેને હાડકાનું કવચ આપ્યું છે. આપણું માથું હાડકાનું બનેલું છે પણ તે ખૂબ વજનદાર-ભારે હોવાથી તેમાં ઘણા પોલાણ હોય છે અને આ પોલાણો આપણા નાકથી જોડાયેલા હોય છે. તે પોલાણમાંની હવા રમતી રહી શકતી નથી જો ત્યાની હવા રમતી રહે તો મગજમાંના ઘણા વિકારો દૂર થાય. કપાલભાતી કરવાથી આ સર્વ પોલાણોમાં (સાયનેસેસમાં) હવા રમતી રહે છે, તેથી ધ્યાન, ધારણા, સમાધી જેવા યોગમાર્ગે જે જીવશે તે ૧૧૦ વર્ષ સારી રીતે જીવી શકશે. આપણે સાઠઠ વર્ષ જીવીએ તો ઉત્સવ મનાવીએ છીએ. આનો અર્થ માણસ એવરેજ સાઠઠ વર્ષ જીવી શકતો નથી. આપણને પાંત્રીસીમાં જ હાર્ટએટેક આવવા માંડે છે, સાંધાના દુખાવા, પેટ વધવું, ડાયાબિટીસ થવો, ભ્રમ થવો, બુદ્ધી ઓછી થવી, માનસીક રોગ વગેરે રોગો થવા માંડે છે. આ બધુ યોગથી ઓછું થઈ જાય છે.

કસરત-વ્યાયામ કરો

સુદૃઢ શરીર બનાવવા માટે લોકમાન્ય ટિળકે એક વર્ષ અભ્યાસનું બગાડી વ્યાયામ દ્વારા શરીર બનાવ્યું. આપણે શિક્ષણ ન બગાડતા આ કરી શકીએ છીએ. મજબૂત શરીરના કારણે ટિળક મહારાજ જેલમાં સતત હાલાકીપૂર્ણ જીવન હોવા છતાં ૫૬ વર્ષ જીવ્યાં.

ગોપાળ ગણેશ આગરકર ૩૨ માં વર્ષે જવાથી, બાળશાસ્ત્રી જાંભેકર વિષમજ્વરથી ૩૨ માં વર્ષે અને કેતકર ડાયાબિટીસથી ૫૦ મે વર્ષે મરણ પામ્યા. માઘવરાવ પેશવા ક્ષયરોગ દ્વારા મરણ પામ્યા. આ મહાનુભાવો વધુ જીવ્યા હોત તો આપણો ઇતિહાસ અલગ હોત.

આપણે પાઠ શીખવો જોઈએ. શરીર અને મન મજબૂત કરવું. આ માટે ઓછા ખર્ચે ઉત્તમ આહાર જોઈએ, વ્યાયામ દ્વારા આ કરી શકાય. બલવાન અને મજબૂત લોકો જ રાષ્ટ્રને મોટું કરી શકે.

આ માટે જ આ પુસ્તક લખ્યું છે. આ એક લઘુ-આરોગ્ય જ્ઞાનકોશ છે. આમાનું જે ગમે તે બધાને કહો. કંઈ ઓછું લાગે તો અમને જણાવો.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

યોગના ફાયદા : આપણી બધી બુદ્ધિમત્તા કપાળનીયે મગજના ભાગમાં હોય છે. આ બુદ્ધિમત્તાની જગ્યા છે. એટલે કવિતા કરવી, નવો શોધ કરવો, નવા વિચાર કરવા, નવી કલ્પના કરવી, આવા કામો આ ભાગમાં થાય છે. કોઈપણ માણસનું કપાળ જુઓ, કપાળ ભવ્ય હોવું જોઈએ. હંમેશા મોટા માણસનું વર્ણન એવું હોય છે કે તેને ભવ્ય ભાલપ્રદેશ હતો. અમારા એક મિત્ર ઇંગ્લેન્ડમાં જ્યારે માથાના ઘેરાવાનું સંશોધન કરતા હતા ત્યારે તેમના ધ્યાનમાં આવ્યું કે જગતમાં સૌથી નાનો મગજનો ઘેરાવો ભારતીય લોકોનો છે. પ્રાણાયામ અને યોગાસન કરવાથી મગજની રક્તાભિસરણ ક્રિયા અને પ્રાણવાયુ પૂરવઠો વધવાની મગજનું કામ વધુ સારી રીતે થાય છે જેથી બુદ્ધિમત્તા વધે છે. આ વાત મેંગલોરમાં શાસ્ત્રીય સંશોધનથી સિદ્ધ થઈ છે.

પ્રાણાયામથી, યોગથી મગજની રક્તાભિસરણ ક્રિયા અને તેનો પ્રાણવાયુ પુરવઠો સુધરવાથી મગજની કાર્યક્ષમતા વધે છે જેથી માણસ બુદ્ધિમાન થાય છે અને બુદ્ધિમાન માણસ જગત પર રાજ કરે છે. તેથી જગત પર આપણું રાજ જોઈતું હોય તો પહેલાં રોજ યોગ કરો.

યોગમાં આંખોની કસરત કરવાથી આંખો સારી રહે છે. નંબર આવતા નથી. આપણે આપણા નાક પર માખી બેસે તો તેને જોઈ શકીયે છીએ? જુઓ નાકનું ટેરવું દેખાય છે જુઓ? નથી દેખાતું કારણ આપણી આંખો કમજોર છે, આંખો માટે ત્રાટક નામનો યોગનો એક પ્રકાર છે. આ પ્રકાર જે કરે છે તેની આંખો સારી રહે છે. આંખોના સ્નાયુ સારા રહે છે. આંખોના સ્નાયુ એ શરીરના સૌથી બારીક સ્નાયુ છે તેથી જ્યારે થાક લાગે છે ત્યારે પહેલાં આંખો દુખે છે. આંખો થાકે ત્યારે માણસ થાકે છે. ત્રાટક ક્રિયા કરે છે તેના આંખોના સ્નાયુ સશક્ત હોવાથી તેની આંખો દુખતી નથી. તેને યશમાના નંબર આવતા નથી. તેથી રોજ ત્રાટકક્રિયા કરવી જોઈએ.

યોગાસનમાં શુદ્ધિ ક્રિયા હોય છે. તેનાથી શરીરની શુદ્ધી થાય છે. ઘણા લોકોને એસિડિટીની તકલીફ હોય છે. શુદ્ધિક્રિયામાં પેટ સાફ કરવાનું શીખવાડાય છે. સવારે ઉઠીને પેટભરીને પાણી પીવાનું, ગળાસુધી આવે તેટલું પાણી

પીવાનું. પછી મોઢામાં આંગળા નાખી ઊલટી કરવાની. જેથી તે પાણી સાથે શરીરમાંની એસિડિટી બહાર નીકળી જાય, તમારા શરીરનું એસિડ ઓછું થાય એટલે તમને સારૂ લાગે. આનાથી એસિડિટી મટી જાય. આ સાવ સહેલું છે. આ અમારો અનુભવ છે. જે વ્યક્તિએ વિષ પીધું હોય તેને મીઠાનું પાણી પીવડાવાય છે. પછી ગળામાં આંગળા નાખી ઊલટી કરાવાય છે, આ ક્રિયા કોઈ પણ કરી શકે. એકવાર કર્યાં સિવાય સમજાશે નહીં.

યોગ એ અનુભવનું શાસ્ત્ર છે. આપણા ભાગમાં મુંબઈ-પુણેમાં સમુદ્ર કિનારે ગરમીનું પ્રમાણ વધારે છે. પરસેવો ખૂબ આવે છે, પેશાબ ઓછો થાય છે, મુત્રમાં પથરીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. પેશાબના રોગોનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. અહીંયા દર ત્રીજી વ્યક્તિને પેશાબના રોગો હોય છે. જેથી પ્રેશર વધીને તેનું અકાળે મૃત્યુ થાય છે. જો સવારે એક લોટો પાણી પીવામાં આવે (જેને ઉષ્ણપાન કહેવાય છે) તો સવારે પૂર્ણપેશાબ થાય છે અને તેનાથી મુત્રમાર્ગ સાફ થઈ જાય છે. અમે જ્યારે ઘણા ડૉક્ટરોની તપાસણી કરી તો દર ત્રીજા ડૉક્ટરને પેશાબના રોગો જણાયા અને પ્રેશર છે એવું જણાયું. ડૉક્ટરો પોતાના ઘરમાં અને દવાખાનામાં વધારે હોય છે તેઓ વધારે બહાર ફરતા નથી, પ્રવાસ કરતા નથી, જો તેમને આ બિમારી છે તો સતત બહાર ફરતા લોકોને કેટલી બિમારી હોય? પૂરા મહારાષ્ટ્રમાં આ તકલીફ છે. જો સવારે ઊઠતાની સાથે પાણી પીવામાં આવે, ઉષ્ણપાન કરવામાં આવે તો આપણું આયુષ્ય જરૂર વધે. આ વાત દરેકને જણાવો.

પીઠનો દુખાવો : અંબિકા યોગાશ્રમના વર્ગમાં જે ૨૦૦ લોકો આવે છે તેમાના ૧/૩ લોકોને પીઠના દુખાવાનો ત્રાસ છે. જેને યોગાસનો કર્યાં તેમનો પીઠનો દુખાવો ગાયબ થયો. જે દુખાવો કશાથી સારો ન થયો તે યોગાસન કરવાથી સારો થયો. આવો અનુભવ કેટલાય લોકોનો છે. નિયમિત યોગાસન કરનારને પીઠનો દુખાવો થાય જ નહીં.

સાંધાનો દુખાવો : ચાલીશીમાં પ્રવેશેલા બધાને સાંધાના દુખાવા થાય છે. શિવાજી મહારાજને પણ ઘૂંટણનો રોગ



હતો. જો યોગાસન કરીયે તો સાંધાનો દુખાવો થાય જ નહીં. આપણે ટેબલ પર જમવા બેસીએ છીએ તેના બદલે જમીન પર પલોઠી વાળીને બેસીએ તો પગની લવચીકતા રહે છે. અમે અમારા ઘરે જમવાનું ટેબલ કાઢી નાખ્યું જેનો અમને બધાને ખૂબ ફાયદો થયો.

માનસીક ત્રાસ : દર ચોથા માણસને માનસિક ત્રાસ હોય છે. આનું પ્રમાણ ખૂબ છે. પ્રાણાયામ અને યોગાસન કરવાથી મન પર પ્રભુત્વ મેળવતા આવડે છે, જેનાથી મનની શાંતિ મળે છે અને આ બિમારી દૂર થાય છે.

હૃદયવિકાર : હૃદયવિકારની બિમારી કેમ થાય છે? આનું એક કારણ જરૂર કરતા વધારે ખાવું તે છે. જ્યારે આપણે જરૂર કરતા વધારે ખાઈએ છીએ ત્યારે તેનું ચરબીમાં રૂપાંતર થાય છે. હાથમાં તેલ લગાડવાથી હાથ જેમ ચીકણો થાય છે. તેમ વધારે ચરબી વધવાથી શરીરની સર્વ રક્તવાહિનીઓ ચીકણી થાય છે અને તેમાં તેલનો જથ્થો વધવાથી આ નસો સાંકળી અને કઠણ બને છે તેથી તે સાંકળી થાય છે અને બંધ પડે છે તેથી તેના દ્વારા જ્યાં રક્તપુરવઠો થતો હોય ત્યાં રક્તપુરવઠો બંધ થાય છે અને તે ભાગનું કામ બંધ થાય છે. તેનું આયુષ્ય ઓછું થાય છે. હૃદયનો રક્તપુરવઠો બંધ થાય કે ઓછો થાય તો હૃદયવિકાર થાય છે અને મૃત્યુ થાય છે.

અંબિકા યોગાશ્રમની શાખામાં જાવ : શ્રી અંબિકા યોગાશ્રમ, થાણા. પરમપૂજ્ય હઠયોગી નિકમ ગુરુજી જેમણે આયુષ્યભર યોગના પ્રસારનું કાર્ય કર્યું. તેમનું આ કાર્ય તેમના શિષ્ય સૌ. નૂતન કિશોર ધામોરીકર, શ્રી. કિશોર ધામોરીકર, શ્રી. વિનાયક દેસાઈ અને તેમના સહકારીઓએ ચાલુ રાખ્યું છે. આ માટે તેમણે અંબિકા યોગાશ્રમ નામની સંસ્થા સ્થાપન કરી છે. આની શાખાઓ ઠેકઠેકાણે છે ત્યાં યોગ શીખવા જઈ શકાય છે.

આપણે અવશ્ય જરૂર યોગ શીખવો જોઈએ. ટી.વી., રેડિયો, પુસ્તકોની સહાયથી યોગ શીખો પણ જરૂર શીખો.

વગર ખર્ચે નિરોગી અને દીર્ઘાયુષી બનો : જવાહરલાલ નેહરુ અને ઇન્દિરા ગાંધી રોજ યોગ કરવા સમય કાઢતા હતા તો આપણે માટે સમય કાઢવો અશક્ય નથી. આજસુ

અને કારણો બતાવતા લોકો અલ્પાયુષી હોય છે.

આ બે અવગુણો ટાળી આવતીકાલથી અંબિકા યોગાશ્રમમાં યોગ વર્ગમાં જાઓ.

ચમલોક તરફ લઈ જતી બિમારીનાં કૂવામાં માણસ પડે તો ડૉક્ટર તેને બિમારીરૂપી કૂવામાંથી બહાર કાઢે છે.

આરોગ્ય જ્ઞાનેશ્વરીનો દીપસ્તંભ તે બિમારીરૂપી કૂવાથી દૂર રાખે છે.

‘વાચશે તે બચશે’ આ માહિતી દ્વારા એકપણ બિમારી દૂર થાય તો પણ પૈસા વસૂલ.

વ્યાયામનું મહત્ત્વ

ઝડપી ચાવવાથી, દાદરા ઝડપથી ચઢ-ઉતર કરવાથી, દોડવાથી વગેરે વ્યાયામ કરવાથી નીચે મુજબ ફાયદા થાય.

- ૧) દિવસ ઉત્સાહી અને મસ્ત થાય.
- ૨) સ્નાયુ બળવાન થાય, શરીર લવચીક રહે.
- ૩) બાળકનો વિકાસ સારો થાય.
- ૪) મગજની કાર્યક્ષમતા વધે.
- ૫) શરીર ૧૦ થી ૧૨ ઘણું વધારે ઊર્જા વાપરે.
- ૬) ભૂખ લાગે, ભૂખ વધે એટલે જાડા લોકોએ પાણી, પ્રવાહી અન્ન, લીંબુસરબત લેવું જેથી વજન ઉતરે. જાડા લોકો ભૂખ વધવાથી વધારે ખાય તો વજન વધારે વધી શકે.
- ૭) દૂબળા લોકો વ્યાયામ કરવાથી ભૂખ વધે. પછી વધારે ખાય તો તેમનું વજન નિશ્ચિતપણે વધે.
- ૮) આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થાય, સુખી થવાય. આ માટે સ્નાયુઓને પૂરતો વ્યાયામ મળવો જોઈએ.
- ૯) કપડા ધોવા, લાદી લૂછવી, બાગકામ કરવા, ખેતી કરવી. ૫ કિલોમીટર સુધી ચાલવું આ બધા ઉત્તમ વ્યાયામ છે.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

બિમારી અને આરોગ્ય બાબતના શિક્ષણને લીધે
ગડચિરોલીમાં બાળમૃત્યુ અને બાળકોની બિમારીઓ અડધી થઈ ગઈ



ડૉ. વિનાયક, ડૉ. અભય બંગ આધુનિક ગાંધી,
ડૉ. રાણી બંગ, ડૉ. રેણુકા જોશી

ગરીબ અનાડી આદિવાસીએ નવજાત બાળકોની બિમારીઓ કેવી રીતે ટાળવી તે શીખ્યા. બિમારી આવે તો શું કરવું તે શીખ્યા. નિરોગી કેવી રીતે રહેવું તે શીખ્યા. તેમના નાના બાળકોની બિમારીઓ અડધાથી ઓછી થઈ ગઈ. મૃત્યુનું પ્રમાણ અડધાથી ઓછું થઈ ગયું.

૧૯૪૩થી ૨૦૦૮ ભારતમાં મોટા બાળકોના મૃત્યુનું પ્રમાણ અડધું થઈ ગયું. પણ નવજાત બાળકોના મૃત્યુદરમાં ઘટાડો થતો નહોતો. પણ આરોગ્યાબાબતના શિક્ષણથી ગડચિરોલીમાંના અંતરીયાળ ગામોમાં આ મૃત્યુનું પ્રમાણ આવું થયું તે નવી ક્રાંતિ જ કહેવાય.

(ડૉ. અભય બંગ આધુનિક ગાંધી છે.) ત્રણ વર્ષ ૧૯૪૫થી ૧૯૯૮માં તેમણે આ ક્રાંતિકારી કામ કર્યું. પછાત, દુર્ગમ આદિવાસી જિલ્લાઓના ૩૯ ગામો તેમણે નક્કી કર્યા. તેમાંથી તે ગામના થોડા શીખેલા આરોગ્ય સેવકોને નવજાત બાળકોની કાળજી કેવી રીતે લેવી તે

અને તેમની બિમારી બિદલ શીખવ્યું. આ સેવકોએ પોતપોતાના ગામોમાં નીચે પ્રમાણે કામ કર્યું.

પહેલાં વર્ષે તેઓ ગામમાંની પ્રત્યેક ગર્ભવતી અને પ્રસૂતા સ્ત્રીઓ પાસે નિયમિતપણે ગયા. તેમનો કાળજીપૂર્વક અભ્યાસ કર્યો. તેમની તબિયત અને તકલીફો



સમજી, તેની નોંધ કરી. બીજા વર્ષે નાના બાળકની કાળજી લેવાનું અને બિમાર બાળકની સેવા કેમ કરવી તે માતાઓને શીખવ્યું. ત્રીજા વર્ષે તેમણે બાળકોની કાળજી, તેમની બિમારી અને સારા આરોગ્ય માટેનું શિક્ષણ તેમને માતાઓને આપ્યું. તેમના ઘરની અન્ય વ્યક્તિઓને પણ એકસાથે બેસાડી અને અલગઅલગ ગ્રુપ બનાવી ઉપરોક્ત શિક્ષણ આપ્યું.

આનો શું ફાયદો થયો તે બાબતે તેમણે શાસ્ત્રશુદ્ધ અભ્યાસ કર્યો. આ માહિતી આપી. દુનિયામાં વખણાઈ તેમણે આપેલા આરોગ્યવિષયક શિક્ષણથી માતાના જ્ઞાનમાં અને તેમની વર્તણૂકમાં શું ફરક પડ્યો તેના ૨૧ મુદ્દાઓ તૈયાર કરી તેનો અભ્યાસ કર્યો. ૧૭ બિમારીઓનું પ્રમાણ ત્રણ વર્ષમાં કેટલું ઘટ્યું તે તપાસ્યું.

૩. અભય બંગ અને તેમના સહકારીઓને ધ્યાનમાં આવ્યું કે:

૧. આ ૩૯ ગામોમાં પહેલાં વર્ષે ૭૬૩, બીજા વર્ષે ૬૮૫ અને ત્રીજા વર્ષે ૯૧૩ બાળકો જન્મ્યા.

૨. તેમના ન્યુમોનિયા જેવા જંતુસંસર્ગથી થતી બિમારીઓ ૫૫% એટલે અડધાથી ઓછી થઈ ગઈ.

૩. બાળકનું રૂંધાવું, બાળકનું ઠંડા પડી જવું, દૂધ પીવડાવતી વખતે પડતી તકલીફોનું પ્રમાણ ૪૫% થયું (૪૮.૨ પરથી ૨૬.૨ પર પહોંચ્યું)

૪. ઓછા વજનના બાળક જન્મવાનું પ્રમાણ ૧૬% થી ઘટ્યું (૪૧.૨ પરથી ૩૫.૨ થયું)

૫. અઘૂરા દિવસે જન્મતા બાળકોનું પ્રમાણ અને જન્મજાત ખોડોનું પ્રમાણ માત્ર ઓછું થયું નહીં.

પ્રત્યેક બાળકને ઓછીવત્તી તબિયતની ફરિયાદ હતી. તેમાં ત્રણ બાળકને ઓછીવત્તી તબિયતની ફરિયાદ હતી. તેમાં ત્રણ વર્ષમાં ૪૯.૬% એટલે અડધી સુધારણા થઈ દર સો બાળકોમાં પહેલાં વર્ષે ૨૨૮, બીજા વર્ષે ૧૭૦ અને ત્રીજા વર્ષે ૧૧૫ જેટલી તકલીફો જેવા મળી. જેમ જેમ આરોગ્યવિષયક શિક્ષણ અપાતું ગયું તેમ તેમ ફરિયાદો ઓછી થઈ.

ત્રીજા વર્ષે ૭૮.૭% માતાઓને પોતાના બાળકની સંભાળ કેવી રીતે લેવી તેની માહિતી હતી. ૬૭.૭%

માતાઓના વર્તન અને બાળકની અને પોતાની સંભાળ લેવાની પદ્ધતિમાં સારૂ પરિવર્તન આપ્યું હતું. ચોમાસા જેવી ઋતુમાં ૫ બિમારીઓ વધતી હતી તેમાં પણ સુધારો થયો.

સાર: લોકો બિમારી કેમ ટાળવી અને જો બિમારી થાય તો શું કરવું તે શીખ્યા. આનાથી નવજાત બાળકોના મૃત્યુનું પ્રમાણ અડધું થઈ ગયું. બાળકોને જંતુઓના સંસર્ગથી થતા ન્યુમોનિયા, ટૂંટી પાકી જવી જેવી બિમારી, બાળકનું રૂંધાઈ જવું, ઠંડા પડી જવું જેવી તકલીફો અને ઋતુ બદલાય ત્યારે વધતી બિમારીઓ ઓછી થઈ.

આપણા માટે બોધ: ગરીબ અનાડી આદિવાસી નવજાત બાળકની બિમારી કેમ ટાળવી તે શીખવું જોઈએ. બિમારી થાય તો શું કરવું તે શીખવું. નિરોગી કેમ રહેવાય તે શીખવાથી નવજાત બાળકોની બિમારીઓ અડધી ઓછી થઈ અને બાળમૃત્યુ અડધાથી ઓછાં થયાં.

૧૯૪૭થી ૨૦૦૮ ભારતમાં મોટા બાળકોના મૃત્યુદરમાં અડધો ઘટાડો થયો પણ નવજાત બાળકોના મૃત્યુદરમાં અડધો ઘટાડો થતો નહોતો. તે બિમારી અને આરોગ્યબાબતના શિક્ષણ દ્વારા ગડચિરોલીના ૩૯ ગામોમાં જે થયું તે એક નવી ક્રાંતિ જ કહેવાય.

આપણે બધા બાળકો અને મોટાઓ આ પુસ્તક વાંચી જ્ઞાની બની ગયા અને આપણી બિમારીઓ ઘટી જાય અને સર્વે નિરોગી મસ્ત જીવન જીવી શકે તેવું થાય તેવી વિનંતી.

- * એકવાર જખમ થાય એટલે તે જ જગ્યાએ વારંવાર વાગવાનું બને છે. એકવાર સંકટ આવે એટલે વારંવાર સંકટ આવવા માંડે.
- * નવીન નોકરની નમ્રતા, મહેમાનનું અતિશય મીઠું બોલવું ધૂર્તનું આડુઅવળું બોલવું આ વધાની સાવધાન રહો.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

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. બધાને આ નુસખા કહો અને સુખી થાઓ.
- આ લેખ કેવી રીતે તૈયાર થયો?

૧) ૧૧૦ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવાતા લોકોના અનુભવના બોલ 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 પહેલાં અથવા જેમ બને તેમ જલ્દી ઘરે આવો. જેન 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. જમતી 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. સુતરાળિં 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. જન્મ પહેલાં બાળક નવ મહિના માતાનાં પેટમાં અંધારામાં જ હોય છે. આપણે બાળકો અંધારાથી ડરે નહીં માટે અજવાળું રાખીએ છીએ પણ તેની જરૂરત નથી. સવારે ઊઠ્યા 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 જેને સવારે ઊઠતાની સાથે ચા-કોફી પીવાં જોઈએ છે તે સારી ઊંઘ લેતો નથી.

શાળાનાં બાળકોને જમ્યા પછી ઇતિહાસ, ભૂગોલ, નાગરિકશાસ્ત્ર, ગણિત વગેરેનો અભ્યાસ કરવાનું જણાવો. તે તરત જ સુઈ જશે. બાળકોને રોજ સૂતી વખતે હિતોપદેશ, પંચતંત્રની વાર્તાઓ વાંચી સંભળાવો, વાંચવાવાળો અને સાંભળવાવાળો બને આનંદી,



વ્યવહારકુશલ બનશે અને સુખી થશે.

આપણે બાળકોને ચા-કોફી પીવડાવીએ છીએ તેથી બાળકો કમજોર અને અલ્પાયુષી થાય છે. તેમને ચા-કોફી પીવાની આદત ના પાડવી જોઈએ. શા-લીય 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 મક્કમતા જરૂરી છે, દૃઢ નિશ્ચય જોઈએ. આપણે કંઈક કરી શકીએ છીએ કે નહીં? તમે ચા છોડી બતાવો તમે કેટલા જિદ્દી છો તે સમજશો!

૨) **સારૂ 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 ઓછું 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 આપણું અન્ન પોતે રાંધીને ખાવું જોઈએ. બને ત્યાં સુધી પોતાના ઘરનું અને શક્ય ન જ હોય તો બીજાનાં ઘરનું અન્ન ન છૂટકે 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

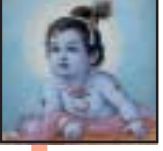
જણાવે છે કે પાંચ વખત બહારનું ખાધા પછી ચાર વખત પેટ બગડવાની શક્યતા રહે છે. મંદિરોમાં અપાતા તીર્થ-પ્રસાદથી પણ આપણું પેટ બગડી શકે છે. માટે ઘર બહારનું અન્ન ન જ ખાવું જોઈએ.

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 તીન-કારાકોરમ રસ્તો બાંધ્યો તે વિસ્તારમાંનાં લોકો ૧૧૦ વર્ષ જીવતા હતા પણ મેક્સિકોનાલ્ડ જેવી દુકાનો આવતા અલ્પાયુષી થવા માંડ્યા, જ્યાં જ્યાં પ્રગતી પહોંચે છે ત્યાં લોકોનું આયુષ્ય ઓછું થતું જાય છે.

વઘેલા 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 થઈને 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 આપણ ગાલ બેસી ગયેલાં હોય તો આપણે અશક્ત છીએ. 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



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

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 થતા સર્વ તાજા ફળો, પપૈયું, બોર, જાંબુ, દ્રાક્ષ, પેરૂ, ચીકુ, દાડમ, અનનસ, કલિંગડ વગેરે ૨૦-૨૫ રૂપિયે કિલોના ભાવે મળે છે. ભરપૂર માત્રામાં આવા ફળો ખાવાથી આપણે લાંબુ જીવન જીવી શકીયે છીએ. ફળો ખાવાનો બીજો ફાયદો આપણા રસોડાનું કામ ઓછું થશે. ફળાહાર દ્વારા -ીમુક્તી સાધી શકાશે. ઘરની 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 જીવનસત્ત્વો આપે છે, શરીરમાટે સાકર તૈયાર કરે છે. ફળોથી ભૂખ શમે 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 આપણે પથારીમાં લોળીયે (આરોટીયે) છીએ અને બાકીનો સમય ખુરસીમાં કે અન્ય જગ્યામાં ગોળાની જેમ બેસીયે છીએ. સવારથી કમશ: ટી.વી. સામે, નાસ્તો કરવા માટે, ગાડીમાં, ઓફિસમાં સાંજે પાછા ઘરે આવી જમવા માટે આમ સતત આપણે બેસીયે છીએ. અને રાત્રે પથારીમાં સૂઈએ છીએ. શરીરનું હલનચલન અથવા અંગમહેનત સાવ ઓછી થઈ લઈ છે જેના કારણે આપણે કમજોર થઈએ છીએ. શરીર કમજોર થવાથી આપણે અલ્પાયુષી બનીયે છીએ. રોજ એકાદ કલાક કસરત અથવા અંગમહેનતાનાં કામ કરો. પરસેવો 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 : યોગાસનો 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 સાડુ અને શું ખોટું તે નક્કી કરતાં આવડવું જોઈએ. સાડુ હોય તો હા અને ખોટું-નકામું હોય તો ના પાડતાં આવડવું જોઈએ, સાડુખરાબની 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 આખા 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 મટે છે.

સર્વ રસીઓ સમયાંતરે 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. જીવન 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-ફૂલવું 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 જાય અને આપણે અસ્વસ્થ થઈ જઈએ તો સમજવું આપણને ટી.વી.નું વ્યસન થયું છે આ બધું છોડી દો.

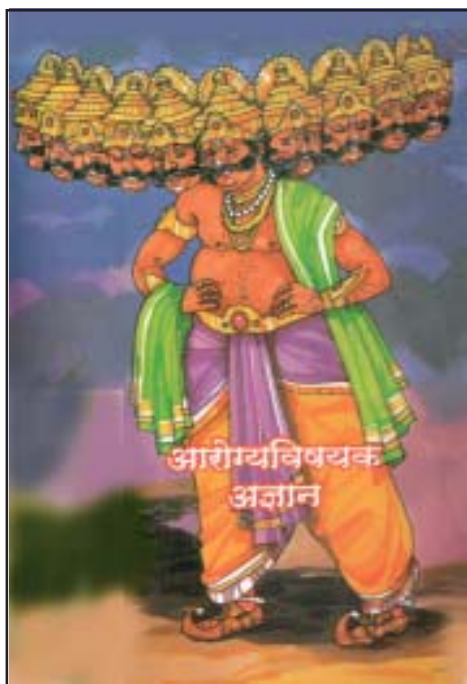
૯) **લગ્ન કરો અને સુખી થાવ :** જગતમાં લોકોનો અભ્યાસ દર્શાવે છે કે પરણેલાં લોકો સુખી અને દીર્ઘાયુષી થાય છે. વધારે જીવે છે. એકલપણું એ એક બિમારી છે. એકલો માણસ વ્યસન કરે છે. તે દારૂ પીવે છે, સિગારેટ પીવે છે. મનુષ્ય એ સામાજિક પ્રાણી છે. તેને પ્રેમ કરવાની અને પ્રેમ મેળવવાની જરૂર હોય છે. પરિવારને કારણે તે પ્રેમ 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!



અનારોગ્યનો રાવણ મારો!

આરોગ્ય બદલનું અજ્ઞાન એ રાવણ જેવું છે. અતિ ગરીબી, અતિ લોકસંખ્યા, અકસ્માત વ્યસનાધિનતા, નિરક્ષરતા, ખોટી જીવનશૈલી, ઉપચાર કરવામાં ઢીલ, કસરતનો અભાવ, અસ્વચ્છતા, નકારાત્મક માનસિકતા આ રાવણના વિવિધ પ્રકારના દસ મસ્તક છે. આ રાવણનો વધ કરવાનો સંકલ્પ તમને આરોગ્યપૂર્વક જીવન પાસે લઈ જશે.



૧. અજ્ઞાન, નિરક્ષરતા: બિમારીને ઓળખો, બિમારી નાબૂદ કરો અને તેને ટાળો, પ્રત્યેકને કોઈકને કોઈક બિમારી છે. કોઈકને બિમારી વિશે જાણકારી છે. કોઈકને નથી. બિમારી નામના યમદૂત સામે આપણી લડાઈ છે. પોતાની બિમારીને ઓળખો. તે બદલ સર્વ માહિતી મેળવો. બિમારીથી બે હાથ દૂર રહો. તે માટે ઘરની બહારનું ખાવ નહીં. બધી રસીઓ લો. ટાયફોઈડ અને ઘનુવાની રસી મોટાઓએ પણ લેવી જોઈએ. આ માહિતી બધાને આપો. આનાથી બિમારી ઓછી થશે. બધાને શીખવાડીશું અને જીવાડીશું તો જ આપણે કેવી રીતે બચીશું? જો ગામ નિરોગી તો આપણે પણ નિરોગી? બધી બિમારીઓ ભારતમાં આપણા ગામમાં, આપણાં વોર્ડમાં, અપણા બિલ્ડિંગમાં ન આવે તે માટે બિમારી વિશે આપણે જે કંઈ જાણીએ છીએ તે બધાને કહો. આપણે જે પેપર વાંચીએ છીએ તેમાં પણ લખો.

રેડિયો અને ટી.વી. પર આ માહિતી આપો.

૨. વ્યસન: વ્યસનથી માણસ અલ્પાયુષી થાય છે. વ્યસનો છોડી શકાય છે. બાળકોને શીખવો કે દારૂ, સિગારેટ, તંબાકુ, ગુટખા, અફીણ, ગાંજો, ડ્રગ્સ વગેરેને એકપણ વાર હાથ ન લગાડે. બાળપણમાં જ આ માહિતી તેમને આપો. એક જ પ્યાલા નામના નાટકમાં દારૂના પહેલાં પ્યાલા વિશે સરસ માહિતી આપી છે. આલ્કોહોલિક એનોનિમસ નામની સંસ્થા દારૂ છોડાવવામાં મદદ કરે છે. વ્યસનો કેમ છોડવા તે તેમની પાસેથી શીખવું. વ્યસન એ મનની બિમારી છે. ઘણા લોકોની સહાનુભૂતિ મેળવી તે છોડી શકાય છે. વ્યસનવાળી વસ્તુઓને ઘરમાં પ્રવેશ ન આપો.

૩. અકસ્માત : ભારતમાં દર વર્ષે રોડ અકસ્માતમાં એક લાખ લોકો મરે છે. તેનાથી દસ-વીસ ઘણા વધારે જખમી થાય છે. આ ટાળવા માટે રાત્રે રસ્તા પર ચાલતી વખતે હાથમાં રેડિયમનો રિફ્લેક્ટર પટ્ટો બાંધવો જોઈએ. અડધા અકસ્માત દારૂ પીને વાહન ચલાવનાર કરે છે. હાઈ-વે પર દારૂ ન મળવો જોઈએ. દાદરા ઉતરતી વખતે કંઠેડો પકડીને ઉતરવું જોઈએ. નાના બાળકો દાદરા પરથી, પલંગ પરથી, ટેબલ પરથી પડે નહીં તેની કાળજી લેવી જોઈએ. દિવાળીમાં ફટાકડાથી પણ ખૂબ અકસ્માત થાય છે જે ટાળવા જોઈએ.

૪. ગરીબી: આજે દર બીજા ભારતીયને પેટ ભરીને અન્ન મળતું નથી, આપણા કર્મચારીઓને સારો પગાર આપવો અને બધાને જમાડવા એ દેશસેવા છે. અડધા લોકો જ્યાં અર્ધભૂખ્યા છે ત્યાં તેમને અન્ન આપવું તે જ સર્વશ્રેષ્ઠ દાનધર્મ છે. ભગવાનને સોનાના મુગટ અને સિંહાસનો નથી જોઈતા.

૫. અતિ લોકસંખ્યા: આ જ ગરીબીનું મૂળ કારણ



છે. એક જ બાળક બસ છે તે લોકોને જણાવો, જે દેશમાં બેથી વધુ બાળકો હોય તો તમે ચૂંટણીમાં ઊભા ન રહી શકો ત્યાં બેથી વધુ બાળકવાળાનો મતદાન કરવાનો હક કાઢી લેવો જોઈએ.

૬. ઉપચાર કરવાના ઢીલ કરવી : બિમારી, આગ અને કઝો તરત મીટાવી દેવા કારણ કે તે ત્રણે ક્ષણે-ક્ષણે વધે છે. ઢીલાશ એ જ ચમદૂત છે. જંગલમાં જો એક ઝડ પેટે તો આખું જંગલ પેટે છે. આપણને થયેલી બિમારી આપણા પરિવારને અને આપણા દેશને લાગી શકે છે.

પોતે અને ઘરની વ્યક્તિની બિમારીનો તરત ઇલાજ કરાવો આ દેશસેવા છે. આપણે કાલે દવાખાને જઈશું એવું વિચારીએ છીએ પણ એખ રાત ક્યારેક જીવલેણ સાબિત થાય છે. નાના બાળકોની બાબતમાં આવું વધારે બને છે.

૭. અસામાજિક વર્તણૂક : ૧૦૦ કરોડ ભારતીયો ૧૦૦ કરોડ પોલીસની જેમ વર્તે તો બોમ્બસ્ફોટ બંધ થઈ જાય. આવું થવું જોઈએ. ઘરની બહાર કચરો નાખવાથી આખુ ગામ ગંદુ થાય છે. તેમાંથી વિવિધ બિમારીઓ ફેલાય છે. જીવને જોખમ ઊભું થાય છે.

જીવવું છે? રક્તદાન કરો!

ગામમાં બ્લડબેન્ક નથી? તેની સ્થાપના કરો!

આ માટે બધાને જાગૃત કરો, માહિતી આપો.

અમિતાભ બચ્ચનને એના અકસ્માત વખતે ઘણી બાટલી લોહી જાગ્યું એટલે તે ત્યારે બચી ગયો.

આજે ભારત ડેંગ્યુની જાગતિક રાજધાની છે. મચ્છર કરડવાથી ડેંગ્યુ આપણને ક્યારે પણ થઈ શકે. આમાં રક્તસ્રાવ થાય, બ્લડપ્રેશર લો થઈ જાય, રક્ત અને રક્તના ઘટક ઉપલબ્ધ હોય તો જ આપણે બચી શકીએ નહીં તો મરણ નક્કી. માટે જ ગામે-ગામે રક્તપેઢીઓ જોઈએ. આજે ભારતમાં અંદાજે ૧૦૦૦ સ્ત્રીઓ પ્રસૂતી દરમિયાન મરણ પામે છે. આમાંની ઘણી સ્ત્રીઓ વધારે રક્તસ્રાવના કારણે મરે છે. જો આવા સમયે ગામમાં રક્ત ઉપલબ્ધ હોય તો આ સ્ત્રીઓ બચી શકે. માટે દરેક ગામમાં રક્તપેઢી અને લેબોરેટરી હોવી જોઈએ. લોહીનું ગ્રુપ અને રક્તદાન કેમ કરવું તે દરેક ડૉક્ટરને એમ.બી.બી.એસ. કરતી વખતે શીખવાડાય છે. પ્રત્યેક લોહીની તપાસ પ્રત્યેક ગામની લેબ કરી શકે. આજે મહારાષ્ટ્રમાં દર વર્ષે ૮૦ લાખ બાટલી લોહીની જરૂર પડે છે. પણ ફક્ત ૪૦ લાખ બાટલી ઉપલબ્ધ હોય છે. આનો અર્થ રક્તદાન ડબલ થવું જોઈએ. ઉપરાંત વધારે બ્લડબેન્ક મોટા શહેરોમાં હોય છે. જ્યાં એમ.બી.બી.એસ. ડૉક્ટરો હોય ત્યાં રક્તપેઢી શરૂ કરીએ.

મોતીબિંદુના, નસબંધીના ઓપરેશન મુંબઈમાં

વાતાનુકુલિત શસ્ત્રક્રિયાગૃહમાં થાય છે. આવું ગામેગામ પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રમાં અને શાળાઓમાં હોવું જોઈએ ત્યાં આવી વાતાનુકુલિત ચંત્રણા નહીવત હોય છે. આના નિયમો બદલવા જોઈએ અને રક્તપેઢી સ્થાપન કરવા માટે સુલભતા હોવી જોઈએ. આવું આપણો આપના આમદારોને વિનંતી કરી જણાવવું જોઈએ.

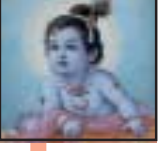
આપણને આપણા લોહીનું ગ્રુપ ખબર હોવી જોઈએ. તે આપણા ઓળખપત્ર પર લખેલું હોવું જોઈએ. ક્યારેક અચાનક અકસ્માત થાય તો આપણને મદદ કરનારાઓને તરત માહિતી મળી જાય. ગામમાં બધાને પોતાના બ્લડ ગ્રુપની ભણતરી મેળવવા જણાવો. રક્તદાન કરો. જેથી આપણને ક્યારે જરૂર પડે ત્યારે રક્તપેટી આપણને મદદ કરી શકે. રક્તદાન કરનારને પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવે છે.



૭૫ થી વધુ વખત રક્તદાન કરનાર કલ્યાણના

શ્રી. પરશુરામ કાળે

સર્વોત્તમ દાન-રક્તદાન



નાયો અને દીર્ઘાયુષી બનો



ભાગવતમાં એવું કહ્યું છે કે ભગવાનનું નામ પણ એક વાર કાને પડે તો પણ પુણ્ય લાભે છે. સોવાર ભગવાનનું નામ સાંભળીને જેટલું પુણ્ય મળે તેટલું પુણ્ય એક વાર ભગવાનનું

નામ લેવાથી મળે. સોવાર ભગવાનનું નામ લેવાથી જેટલું પુણ્ય મળે તેટલું પુણ્ય એક વાર ભગવાનનું નામ ગાવાથી મળે. સો વાર ભગવાનનું નામ ગાવાથી જેટલું પુણ્ય મળે તેટલું પુણ્ય એક વાર તક્ષીન થઈ નાયતા-નાયતા હરીનામ લેવાથી મળે એટલે જ હરીભક્તિમાં તક્ષીન થઈને નાયો, ગાવો અને દીર્ઘાયુષી બનો આ એકદમ સાચો અને સરળ માર્ગ છે અને દીર્ઘાયુષી બનવાનો સાચો રસ્તો છે.

આપણા જીવનમાં સૌથી સુખદ કોઈ ઘટના બને તો આપણે શું કરીએ છીએ? આપણને બાબો થાય, કોઈ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં આપણે પાસ થઈએ, વિકટ પરિસ્થિતિમાં અચાનક કોઈ માર્ગ મળી જાય તો સૌથી પહેલાં આપણે આનંદથી નાચી ઉઠીએ છીએ. નાયવાથી મગજ દ્વારા અન્ડોસ્ફીન નામનું દ્રવ્ય નીકળે છે તેનાથી આપણા શરીરમાં સુખ અને આનંદની અનુભૂતિ થાય છે.

આપણા ઘરે કોઈ દુઃખ હોય, કોઈનું મરણ થયું હોય તો આપણે નાચીએ છીએ? કોઈ ના નાચે. નાયવાથી શું થાય છે? નાયવાથી આપણા શરીરને વ્યાયામ મળે છે. શરીર લવચિક થાય છે, સ્નાયુ બળવાન અને મજબૂત

થાય છે. એટલે દરેકે રોજ નાયવું જોઈએ. હવે આ નાયવાનું કોણ શીખવશે?

ટીવી પર રોજ ઘણી ચેનલો પર નાયવાના કાર્યક્રમ ચાલુ હોય છે તે જોઈને આપણે આપણી રીતે નાયતા શીખી શકીએ.

શંકર ભગવાન ક્યારે નાયતા હતા ત્યારે આખું વિશ્વલોક શાંત રહીને, મગ્ન થઈને તે દ્રશ્યનો આનંદ લૂંટતું હતું. પુરાણોમાં ગણપતીના નૃત્યની પણ ઘણી વાતો આવે છે. નાયવાથી આપણું ચિત્ત શાંત, આનંદી અને ઉત્સાહી રહે છે. દેવતાઓની જેમ ઉત્સાહી અને આનંદી રહેવા માટે આપણે પણ નાયવું જોઈએ.

ભારતનાટ્યમમાં સર્વ યોગમુદ્રાઓ આવી જાય છે. આ નૃત્ય આનંદ અને ઉત્સાહથી કરવામાં આવે તો ચિરતારુણ્ય આવે છે. ગરબા રાસ એ અમારો સૌથી ગમતો વિષય છે કારણ તેમાં ભક્તિ સાથે નાયગાણ અને અંતે શારીરિક વ્યાયામ અને આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. આજે દુનિયામાં ચોથો માણસ માનસિક ચિંતાથી પીડાય છે. આ કારણે માણસ માંદો પડે છે. માનસિક સંતુલન ખોઈ બેસે છે. અને અલ્પાયુષી બને છે. નાયવાથી નૃત્ય કરવાની માનસિક ચિંતા દૂર થઈ માણસ આનંદિત રહે છે. જગતમાં સુખદુઃખ બધાને જ હોય છે પણ તેને માત્ર કરવા માટે તેમાંથી છૂટકારો મેળવવા માટે નૃત્ય એક સૌથી સારો અને વગર ખર્ચાનો ઉપાય છે. આપણે આનંદથી નાયવું જોઈએ અને સર્વેને નાયતા શીખવવું જોઈએ. સ્કૂલના કાર્યક્રમમાં પાંચ-દશ બાળકો નાયે અને પાંચસો-હજાર બાળકો તેમને નાયતા જોવે તેમાં શું આનંદ આવે? સર્વેએ સામુહિક નૃત્ય કરવું જોઈએ.



સ્કૂલમાં મેદાનમાં બધા બાળકોએ એકત્ર થઈને એક સાથેત નાયવું જોઈએ.

એક વાર ફેમિના મેગેઝિનના તંત્રી વિમલ પાટીલે કહ્યું હતું કે જગતની સૌથી સુંદર સ્ત્રી હેમા માલિની ચે



કારણ કે તેની બે પુત્રીઓ અભિનેત્રી હોવા ઉપરાંત પરણાવવાની ઉંમરની થયા છતાં હેમા માલિની આજે પણ સુંદર દેખાય છે જ્યારે તેની ઉંમરની બીજી સ્ત્રીઓ જુઓ? તે આટલી સુંદર કેમ છે? કારણ તેનો પહેલો પ્રેમ નૃત્ય છે તે આજે પણ રોજ નૃત્ય કરે છે. નાયવાથી તન, મન સુંદર થાય છે અને દીર્ઘાયુષી થવાય છે. માટે રોજ એક વાર તો નાયવું જ જોઈએ. નટરાજ એટલે શંકર ભગવાન માટે સર્વે શંકર ભક્તોએ તો નાયવું જ જોઈએ, ગણપતી એ નૃત્યના દેવતા છે. ગણેશોત્સવમાં ગણેશની મૂર્તિ નૃત્ય મુદ્રામાં હોવી જોઈએ. ગણેશોત્સવમાં સર્વે ગણેશભક્તોએ નાયવું જોઈએ. નાયો અને સ્વસ્થ આનંદી-મસ્ત દીર્ઘાયુષી થાવ.

વિદ્યાર્થીઓ માટે યશસ્વી થવાનો મંત્ર

રમતા રમતા જમા

જમતા જમતા રમો

ખિસામાં સતત કાયા યોખા,

ચણાના દાણા રાખો

શક્તિમાન થાવ! રાત્રે જલદી સૂઈ જાવ!

સવારે વહેલા ઊઠો, યોગાસન, સૂર્યનમસ્કાર કરો

દિવસભર સ્ફૂર્તીલા રહો,

કસરત પછી વાંચવાનું રાખો

સૂત્રો, સુભાષિતો, પાઠ અને કવિતા વાંચો

આગળના દિવસનું વાંચેલું યાદ કરી જાવ

નવા નવા પાઠ વાંચો,

વર્ગમાં સૌથી પહેલાં રહો,

પછી નાસ્તો કરો, ઇશ્વરવંદન કરો,

આયુષ્યમાં સતત

આગળ રહો,

સદા સુવિચારી બનો.

સુશબ્દ બોલો,

સત્કાર્ય કરો,

સુખી થાવ!

ચિરતરુણ રહો,

યશસ્વી બનો,

ભારતના ભાગ્યવિધાતા બનો.

બધાને આ શીખવાડો,

માતૃભૂમિનું કર્ઝ ચૂકતે કરો.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

વિ
ભા
ગ
૧

આરોગ્ય કથા

કૃષ્ણ કથા

છોકરા-થોકરીઓ કૃષ્ણકથા વાંચો : કૃષ્ણ જેવા બનો!
મા-બાપ પણ કૃષ્ણ કથા વાંચે : બાળકોને કૃષ્ણ જેવા બનાવે!

લગ્ન વખતે વધુને બાળકૃષ્ણની નાની મુર્તિ આપવામાં આવે છે તેની પાછળ એવી ભાવના હોય છે કે તેનું આવનાર બાળક બાળકૃષ્ણ જેવું હોય. જો તમારે ખોખર બાળકૃષ્ણ જેવું બાળક જોઈતું હોય તો અમે નીચે આપેલી સૂચનાઓ અમલમાં મુકો. કૃષ્ણ પહેલાં જન્મેલી સાત બાળકીઓને કંસે મારી નાખી હતી. આજે પણ બિમારી નામનો કંસ મામો ઘણા તાજા જન્મેલા બાળકોને જન્મતાવેત મરણને શરણ કરી દે છે.



આ બાળમરણ ટાળવા માટે આપેલ સૂચનાઓ પાળો:

ઘણીખરી બિમારીઓ બિમાર વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવવાથી થાય છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ અને જેને બિમાર પડવું ન હોય તેમણે બિમાર વ્યક્તિઓથી દૂર રહેવું જરૂરી છે. બિમાર વ્યક્તિના હાથે ક્યારેય અન્નપાણી લેવા ન જોઈએ. ઘર બહારનું અન્ન ખાવું ન જોઈએ. આનાથી માતા અને તેના બાળકની બિમારીઓ



જગન્નાથ પુરી ના ભગવાન બાળકૃષ્ણ છે. એને રોજ ૬ ભોજન અને ૫૬ ભોગ ચઢાવે છે. અમે એવું અમારા બાળકો માટે કરે તો કુપોષણ નસ્ટ થાય.

ટાળી શકાય છે. બાળમૃત્યુમાં સૌથી વધારે જન્મ પછીના એક મહિનાની અંદર થતા હોય છે. જન્મ પછી ઘણાભરા બાળકો, ઉલાટી, જુલાબ, ન્યુમોનિયાને લીધે મૃત્યુ પામે છે. આ બિમારીઓ અજાણતામાં બાળકને જોવા અને રમાડવા



બાળગોપાળ - બદા છોકરાના હાથમાં બધા વખતે એક લાડૂ રહો જુદાં તો ખાય સકે. મજબૂત બને. ભારત કુપોષણ મુક્ત થસે.



આવનાર વ્યક્તિઓ દ્વારા બાળકને લાગુ પડે છે. સૂતક પાળવું એટલે પ્રસૂતિ પછી બાળક અને તેની માતાને સવા મહિનો લોકોથી દૂર રાખવા. આની પાછળનો ઉદ્દેશ આ જ છે કે બાળકને લોકોના સ્પર્શથી દૂર રાખી શકાય. આ માહિતી સર્વેને આપો અને આ સૂચનાઓનું કડક પાલન કરો. આ રાષ્ટ્રસેવા છે. સૂતક પાળવું, બિમાર વ્યક્તિઓને પ્રવેશબંધી, પ્રસૂતિગૃહોમાં ઓછામાં ઓછી વ્યક્તિઓને પ્રવેશ આપવો, સગાવહાળાઓએ આપવાનું ટાળવું, આવી સૂચનાઓના અમલથી આપણે બાળકોને અને પ્રસૂતાને થતી ઘણી બિમારીઓ ટાળી શકીએ છીએ. ઘણા બાળકોના જીવન પરનું જોખમ દૂર કરી શકીએ છીએ. બાળકના જન્મસમયે બાળકના પિતા અને ઘરની અન્ય જવાબદાર વ્યક્તિઓએ અચૂક હાજર રહેવું જોઈએ. કૃષ્ણના જન્મ સમયે વાસુદેવ હાજર હતા તેથી તરત જ કૃષ્ણને ગોકુળમાં લઈ ગયા અને તેનો જીવ બચી ગયો.



**કૃષ્ણને મારવા પૂતનામાસી.
આજના યુગમાં દૂધની બાટલી એ
પૂતનામાસી છે.**

જગતમાં સર્વાધિક બાલમૃત્યુ રોજ ભારતમાં થાય છે. અમે સૂચવેલા વિચારો જો ઘરોઘરે પહોંચશે તો ઘણા બાળમૃત્યુ ઓછા થશે. આ રાષ્ટ્રસેવા છે. આ સેવા કરવામાં અમારી મદદ કરો. આપણી આ પૌરાણિક કૃષ્ણ કથા આપણને બાળમૃત્યુ ટાળવામાં અને નાના બાળકોની

બિમારી ટાળવામાં મદદરૂપ થશે.

કૃષ્ણની માતા જેલમાં હતી. નંદરાજાના ઘરે હજારો ગાયો હતી. પણ ગાયનું દૂધ તેને કોઈએ બાટલીથી પીવડાવ્યું નહોતું. તે યશોદાનું દૂધ પીને મોટો થયો. બાળકને પોતાની માતાનું દૂધ ઓછું પરતું હોય તો તેને બીજી માતાનું દૂધ પીવડાવો અને નવજાત બાળકને બચાવો. શિવાજીપુત્ર સંભાજીરાજે પણ બીજી માતાનું દૂધ પીને મોટા થયા હતા. કૃષ્ણને મારવા પૂતનામાસી આવી હતી પણ કૃષ્ણએ જ તેને મારી નાખી. આજના યુગમાં દૂધની બાટલી એ પૂતનામાસી છે. તેના કારણે જુલાબ થાય છે અને બાળમૃત્યુનું મુખ્ય કારણ જુલાબ છે. દરવર્ષે આવી દૂધની બાટલીઓની હોળી કરો. વિરાટ અને ગાંધીધામમા અમારા ડૉક્ટર મિત્રોએ આવી હોળી ઉજવી હતી. કૃષ્ણને છઠ્ઠા મહિને શિરો ખવડાવીને ઘટ્ટખોરાક આપવાનું શરૂ કર્યું હતું. આજે પણ કેરળ અને દેશના ઘણા પ્રદેશોમાં આવી પ્રથા છે. બાળકનો છઠ્ઠા મહિને ઘરના સર્વ અગ્રથી પરિચિત કરાવવો જોઈએ. આજે પણ કેરળમાં બાળમૃત્યુનો દર સૌથી ઓછો છે.



માતાનું દૂધ ઓછું પડે તો તેને શિરો, દાળ-ભાત આપવા અને પછી જ માતાનું દૂધ આપવું. ધીરે ધીરે શીરાનું પ્રમાણ વધારવું જેથી સ્તનપાન ઓછું થતું જશે. બાળક માગવાથી મળતું નથી. બાળકના રૂપે બાળકૃષ્ણ જન્મે છે.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે



સત્યનારાયણની કથામાં કૃષ્ણની પૂજા કરવામાં આવે છે, શિરાનો પ્રસાદ આવે છે. આપણા ઘરમાં સાચા બાળકૃષ્ણ આવ્યા છે તેને રોડ શિરાનો પ્રસાદ બાર વખત ખવડાવો અને તે પણ અઠાર વર્ષની ઉંમરનો થાય ત્યા સુધી.

નંદરામ અને યશોદાએ પણ સવા મહિનો સૂતક પાળ્યું હતું. ઘર-ઘરમાં ચકલી-કબૂતર જેવા પક્ષીઓ માટે દાણા-પાણી રાખવામાં આવે છે તેવી જ રીતે દરેક ઘરમાં નાના બાળકો માટે જમીન પર દાણા-પાણી રાખવા જોઈએ જેથી બાળકોને ભૂખ લાગે ત્યાને કોઈની પાસે

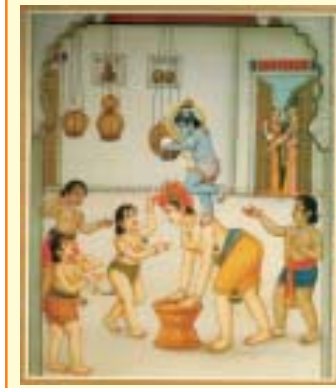


કૃષ્ણ-બલરામ રોજ વ્યાયામ, કુસ્તી અને યોગાસનો કરતા હતા તે દરેક બાળકે શુખવું જોઈએ.

ખાવાનું માગવું ન પડે. જેને માગવું પડે છે તે જમાઈ, વહુ, છોકપો, છોકરી અર્ધભૂખ્યા રહે છે. આપણે બધા પુરુષો સાડા છ ફૂટ ઊંચા અને સ્ત્રીઓ છ ફૂટ ઊંચી હોવી જોઈતી હતી પણ અઠાર વર્ષની ઉંમર સુધીમાં આપણે પૂરતા અન્ન અને વ્યાયામના અભાવે ઓછી ઊંચાઈવાળા થયા. હવે

આપણા બાળકોને આ અભાવથી બચાવીયે.

કૂતરા-બિલાડાના બચ્ચાને તરસ લાગે તો ગમેત્યાંથી પાણી મળી રહે છે. પણ આપણા બાળકોને પાણી પીવું હોય તો પણ તે માટે રડવું પડે છે. જુલાબ થયો હોય ત્યારે પણ બીજુ કોઈ આપે ત્યાને પાણી પીવા મળે છે. આ જ કારણે જુલાબથી વધુ મૃત્યુ થાય છે.



કૃષ્ણએ ગોકુળના બાળકોને ભેગા કરીને તેમના પિરામીડ રચીને માખણની ચોરી કરી. આ રીતે બધાને એક કરીને તેમનું નેતૃત્વ કરી મોટી-મોટી લડાઈઓ જીતી શકાય છે. આ બાળકોને શીખવાડો.

દરેક ઘરમાં બાળક માટે જમીન પર પાણી ઉપલબ્ધ હોવું જોઈએ, જે થી તેને જ્યારે જોઈએ ત્યારે તે સહેલાઈથી પાણી શકે.

જુલાબમાં શરીરમાંનું પાણી ઓછું થવાથી મૃત્યુ થાય છે. પૂરતું પાણી જ્યારે જોઈએ ત્યારે પીવા મળે તો આવા મૃત્યુ નક્કી જ ઓછા થઈ જાય.

બલરામ શિક્ષણ માટે ગુરુ પાસે રહેવા અને શીખવા ગયા હતા. આજે પણ ઘણા બાળકોને ઉત્તમ શિક્ષણ મેળવવા માટે દૂરના શહેરમાં અગર ગામમાં જવું પશ્ચી છે. આ બધું બાળકોને શીખવવું જોઈએ. કૃષ્ણ-બલરામ રોજ વ્યાયામ, કુસ્તી અને યોગાસનો કરતા હતા તે દરેક બાળકે શુખવું જોઈએ.

કૃષ્ણએ ગોકુળના બાળકોને ભેગા કરીને તેમના પિરામીડ રચીને માખણની ચોરી કરી. આ રીતે બધાને એક કરીને તેમનું નેતૃત્વ કરી મોટી-મોટી લડાઈઓ જીતી શકાય છે. આ બાળકોને શીખવાડો.

ભારતના સર્વ શાસ્ત્રીય નૃત્યો કૃષ્ણકથા પર આધારિત છે. નાયવું તે સર્વોત્તમ વ્યાયામ છે. આપણે ઘરમાં

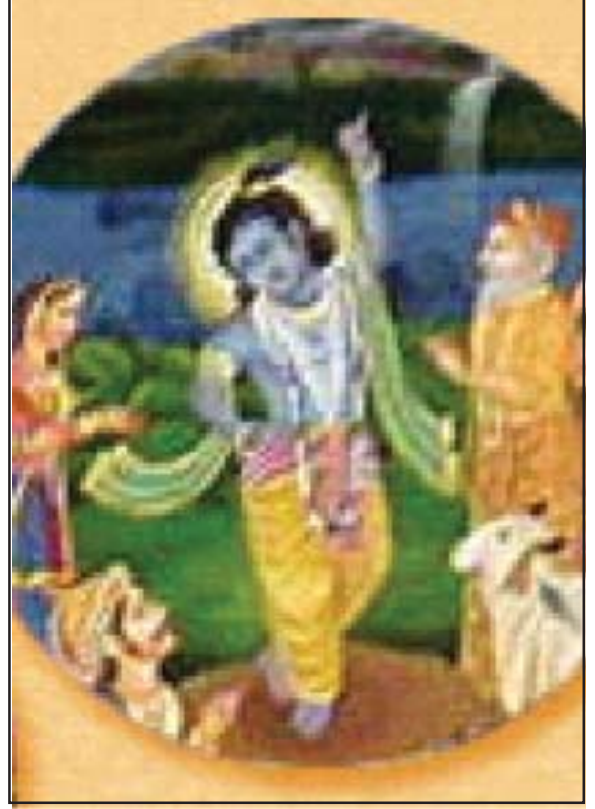


રોજ ટી.વી. ચાલુ કરી તેમાં નાયતા પાત્રોની સાથે નાયવું જોઈએ અને દીર્ઘાયુ બનવું જોઈએ.

બાળક દત્તક લેવા/આપવા કૃષ્ણકથા વાંચો :

કૃષ્ણના માતા-પિતા જેલમાં હતા. તે એક રીતે નંદરામના ઘરમાં દત્તક જેવો હતો. આજે પણ દર દસમાં ઘરમાં બાળક હોતું નથી તેથી તેઓ ખૂબ દુઃખી હોય છે. લગ્ન પછી બે વર્ષમાં બાળક ન થાય તો તેમણે એક બાળક દત્તક લેવું જોઈએ અને જેમણે બાળક ન જોઈતું હોય તેમણે તેમના બાળકને દત્તક આપવું જોઈએ. પ્રસૂતિ કરાવવાવાળાની મદદથી આવી દત્તક બાળકની આપ-લે કરવાની ઝુંબેશ શરૂ કરો.

કૃષ્ણનો જન્મ જેલમાં વિપરીત પરિસ્થિતિમાં થયો તેમને આખી જીંદગી અનેક સંકટોનો સામનો કરવો પડ્યો પણ તે હંમોશા વિજયી થયા. અને પુરુષોત્તમ કહેવાયા. આપણા બાળકો પણ તેમના જેવા થાય માટે તેમને કૃષ્ણકથા કહો. ગીતા વાંચી તેનો અર્થ સમજાવો. વિનાબા ભાવેએ ગીતાની મરાઠીમાં ગીતાઈ બનાવી તે વાંચી સંભળાઓ. બાળકને બાળકૃષ્ણ બનાવવાની માનતા માનો અને બધાને કહો આ દેશ સેવા છે.



કૃષ્ણનો વિપરીત પરિસ્થિતિમાં તેમને આખી જીંદગી અનેક સંકટોનો સામનો કરવો પડ્યો પણ તે હંમોશા વિજયી થયા. અને પુરુષોત્તમ કહેવાયા.



થર્માકુલ ડાહ્યામાં બાલકકો લાંબા જીવાનુ બાળક થંડા નહિં પડતુ



બાળિકાને વાર્તા



ઘણી જૂની વાત છે, ભારતમાં એક ગુણી રાજા હતો. તેના રાજમાં બધા સુખી હતા પણ તેને એક વાતનું દુઃખ હતું. રાજકુમાર સહ રાજના બાળકો ખાવાનું શીખ્યા જ નહોતા. બધા કમજોર હતા અને બિમાર થઈ ફટાફટ મરણ પામતા હતા.

રાજાએ સર્વ ઉપાય કર્યા મોટા ડૉક્ટરો અને વૈદ્યોને બોલાવ્યા. બજારમાંથી ટોનિકા ડબ્બા મંગાવ્યા, પરદેશી દવાઓ કરી પણ બધું વ્યર્થ, છેવટે રાજાએ ઢંઢેરો પેટાવ્યો. અમારા રાજના બાળકોને જે ખાતા શીખવશે તેને અર્ધુરાજ ઇનામમાં આપશું.

આ સાંભળી એક છોકરી આગળ આવી. તેના ફોકને ખીસાજ ખીસા હતા. દરેક ખીસામાં તેને ચણા, કાચા ચોખા, મમરા-શીંગદાણા ભર્યા હતા. તેણે રાજાને કહ્યું હું ૧૦૦ દિવસમાં બધા બાળકોને ખાતા શીખવીશ અને તંદુરસ્ત કરીશ.

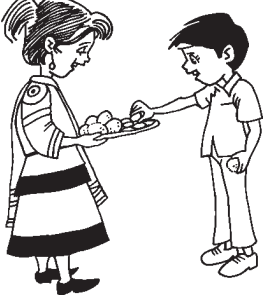
પછી આ છોકરી ઘરે-ઘરે ફરીને બધાને કહેવા લાગી કે ત્રણ વાત ધ્યાનમાં રાખો વગર ખરો તમારા બાળકો

તાજમાજ થશે. ઘરના એક ખૂણાને બાળકો માટે અલગ રાખો ત્યાં એક વાસણ રાખો તેનું નામ અક્ષય પાત્ર રાખો. બાળકોને જે ભાવે તે અન્ન ત્યાં રાખો, પાણી ભરેલું રાખો. બાળકો પોતાની મરજીપ્રમાણે જે ખાય તે તેમને ખાવા દો. ભલે અર્ધું બગાડે કે છાંડે તેમને તેમની રીતે ખાવાની સ્વતંત્રતા આપો. કાચા ચોખા પણ બાળકો ખાશે તો તેમના પેટમાં નહીં દુખે તેની ગેરન્ટી અમે આપીએ છીએ. બાળકોને વધુ તેલ-ઘી યુક્ત પદાર્થ ખવડાવો.

આ પ્રમાણે રાજના બધા બાળકો ખાતા શીખ્યા અને પેલી છોકરીને અર્ધુ રાજ મળ્યું.



અને બાળકો જમવા માંડ્યા



ઘણા વર્ષો પહેલાં ભારતમાં એક ખૂબ જ ગુણી રાજા રાજ્ય કરતો હતો. તેને એક બંટી નામનો પુત્ર અને બબલી નામની એક પુત્રી હતી. સર્વે સુખી હતા. દુઃખ માત્ર એક વાતનું હતું. બંટી અને બબલી જમતા જ

નહોતા. દિવસે દિવસે તેઓ સુકાઈ રહ્યા હતા. રાજવૈદ્યે સર્વ પ્રકારના કાઢા પીવડાવ્યા, ડૉક્ટરોએ અનેક પ્રકારના ટોનિક આપ્યા, દૂધ પીવડાવ્યા પણ બંટી-બબલી પેટભરીને જમે જ નહીં. શરીરમાં કંઈ ભરાય નહીં અને રાત્રે પણ બરોબર ઊંઘે નહીં. તેમને પેશાબ ભરપૂર થાય પણ સંડાસ એકદમ કઢણ થાય અને ક્યારેક એ પણ ન થાય.

દરરોજ દવાઓ અને દૂધ પી-પીને બંટી-બબલી કંટાળી ગયા. એક દિવસ બન્ને ભાઈબહેન ઘર છોડીને રાજધાનીથી બહાર જંગલમાં ભાગી ગયા. દોડીદોડીને બન્ને ખૂબ થાકી ગયા હતા. એક ઝાડ નીચે તેઓ બન્ને બેભાન પડી ગયા. જંગલમાંના એક નિસંતાન આદિવાસી યુગલને તે બન્ને મળ્યાં. તે આદિવાસીઓ તેમને પોતાના ઘરે લઈ ગયા. તેમને જમવાનું આપ્યું પણ બન્ને કંઈ ખાય નહીં. આખો દિવસ બેસી રહે. આજુબાજુના બાળકો તેમને કહે કે આખો દિવસ બેસી રહેશો તે ભૂખ ક્યાંથી લાગશે? રમો, કામ કરો અને પછી જુઓ ભૂખ કેમ નથી લાગતી. બંટી અને બબલીએ તેમની વાત સાંભળી. તે બન્ને જંગલ જોવા નીકળ્યા. તેમણે જોયું કે જંગલમાં બધા કંઈક ને કંઈક કામ કરતા હતા. મધમાખી મધ બનાવતી હતી. કીડીઓ સાકર લઈ જતી હતી. આદિવાસીઓ ફળો અને લાકડા વિમતા હતા, શિકાર કરતા હતા. બંટી-બબલી તેમને મદદ કરવા માંડ્યા. તેમને આ ગમવાં માંડ્યું. અને બન્નેને કકડીને ભૂખ લાગવા માંડી. તે દિવસથી તેઓ મસ્ત રમવા, જોડવા માંડ્યા. તેમને રોજ અંગમેહનતના ખૂબ કામ કરવા માંડ્યા. મસ્ત જમવા માંડ્યા અને રાત્રે સરસ ઘસઘસાટ ઊંઘવા માંડ્યા. ૧૦૦ દિવસમાં બન્ને શરીરથી ભરાયા અને તંદુરસ્ત થઈ ગયા. થોડા દિવસ પછી ગામમાં ઉત્સવ હતો અને ત્યાં પ્રતિયોગીતાઓ હતી.

બંટી-બબલીએ પણ બધા સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લીધો અને વિજેતા બન્યા. તેમને ઇનામ આપવા રાજા-રાણી આવ્યા. બંટી અને બબલી શરીરથી એટલા ભરાઈ ગયા હતા કે રાજા-રાણીએ તેમને ઓળખ્યા જ નહીં. રાજા-રાણીને પગે લાગતી વખતે ખૂદ બંટી-બબલીએ કહ્યું કે અને બન્ને તમારા બંટી-બબલી છીએ.

રાજા બન્નેને ઘરે લઈ ગયો. તેમણે બધાને કહ્યું કે અમે હંમેશા પ્રવાહી ખોરાક અને ચા-દૂધ જેવા પીણાં પીને ભૂખે મરતા હતા. પ્રવાહી અન્નમાં ફક્ત પાણી જ હોય છે. જેને કારણે અમે કમજોર થઈ ગયા હતા. જંગલમાં અમે ખૂબ મહેનત કરતા હતા, ખૂબ રમતા હતા અને ઘરના કામ કરતા હતા, જેના કારણે અમને ખૂબ ભૂખ લાગતી અમે જંગલના ફળો અને ભરપૂર અન્ન ખાતા હતા અને રાત્રે ઘસઘસાટ ઊંઘતા હતા. સારા ખોરાક અને કસરતના કારણે અમારો યોગ્ય વિકાસ થયો.

બાળકોને દૂધ, ચા, કાંજી, ફળોના રસ, પાતળી દાળ જેવા પ્રવાહી ન આપો. જમીન પર ફળોનાં ટુકડા અને અન્ન રાખો. બાળકોના ખીસા હંમેશા ખાવાની વસ્તુઓથી ભરેલાં રાખો. બાળકોને રમવા માટે દરેક ગામમાં એક મેદાન બનાવો. તેમને મેદાની રમતો રમવા દો. રોજ એક કલાક પરસેવો આવે તેવી રમતો રમવા દો. જુઓ બાળકો ખૂબ વિકાસ પામશે. ભારત ભાગ્યવિધાતા બનશે. સર્વે બાળકોને કમરમાં દોરો બાંધો. આ દોરો એકદમ ઢીલો અથવા ઘટ્ટ ના બાંધશો. આ દોરાથી બાળકો જો દુબળા પડતા હશે તો કમર દોરો ઢીલો પડશે અને જો બાળક બઘતાં હશે તો તે દોરો ઘટ્ટ થવા માંડશે. મોટી ઉંમરે લઘુપણું ટાળવા પણ આ દોરો તમને મદદ કરશે. લોકોએ આ સાંભળ્યું અને તેમના બાળકો સુંદર થયા.

આપણે આ બંટી-બબલીની વાત બધા મિત્રોને સંભળાવો. રાત્રે સુતી વખતે પોતાના ભાઈબહેનોને કહો. મિત્રો અને તમામ ભારતીઓને કહો આ માટે ૧૫ ભાષામાં ૧૧૨ કરોડ લોકોને કહો. રેડિયો, ટી.વી., વર્તમાનપત્રો, ભાષણો, એસ.એમ.એસ. ઈ-મેલ દ્વારા તમારા અનુભવ બધાને કહો અને ડૉ. જોશીને કહો.

(પ્રેક્ષા : દુર્ગા બની ગૌરી નાટક બધાએ જરૂર જોવું.)



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

બાળ ઉછેરના મસ્ત જાદુ અનુભવો :

બધા બાળકો અને બાળકીઓ ૬%–૬% કૂચ ઊંચા, શક્તિમાન, બુદ્ધિમાન અને જગવિજેતા બનાવવા માટે આટલું કરો અને બધાને જણાવો આ દેશ-સેવા છે.

૧) ૧૦૦ દિવસમાં રોજ જરૂર કરતા ઓછું અન્ન મળે તો જ બાળકો દુબળા થાય છે. ભારતમાં બાળકોને ૧૫% અન્ન રોજ ઓછું મળે છે એવું એક અભ્યાસ જણાવે છે. પ્રવાહી ખોરાકમાં અન્નનું પ્રમાણ ઓછું અને પાણી જ વધારે હોય છે. અઢાર વર્ષની ઉંમર સુધીના બાળકોને ચા-દૂધ, પ્રવાહી ખોરાક ન આપો. દૂધ-ચાના બચેલા પૈસામાંથી ચણા-શિંગદાણા લાવી ૨૪ કલાક બાળકોના ખિસામાં ભરેલા રાખો. રોજ ૩૦ થી ૪૦ ગ્રામ રિક્કાઈન્ડ તેલ બાળકોના ખોરાકમાં ઉમેરો. જન્મથી ૪ વર્ષ સુધીના બાળકને ૩૦ ગ્રામ, ૪ થી ૮ વર્ષના બાળકને ૬૦ ગ્રામ અને ૮ થી ૧૮ વર્ષના બાળકને રોજ ૧૦ ગ્રામ તેલ ઉપરથી આપો. રિક્કાઈન્ડ તેલ ૪ થી ૬ વખત દવા તરીકે પણ પીવડાવી શક્યા. (જાડા બાળકોએ ખૂબ ઓછું તેલ પણ પીવડાવી શકાય. ૮૦% સુધીના આહારમાં રોજ તેલ ઓછું પડે છે એવું રાષ્ટ્રીય સર્વેક્ષણ જણાવે છે.

૨) બિમારી ટાળો :

૧. બધી રસીઓ આજે જ અત્યારે જ તાત્કાલીક આપો. જોશી બાળ હોસ્પિટલ વિરાર સ્ટેશનની સામે આવો. અહીં ૨૪ કલાક રસી આપવામાં આવે છે.
૨. ઘરબહારનું, હોટેલ કે રાથલારીનું અન્ન ન ખાય.
૩. શરદી-ઊઘરસ-તાવ જેવી બિમારીગ્રસ્ત વ્યક્તિની બે હાથ દૂર રહો. બિમાર બાળકોએ શાળામાં જવું ન જોઈએ. ઘરની બહાર નીકળવું ન જોઈએ. મોટાઓએ પણ ઓફિસ ન જવું. આ માહિતી સર્વેને આપો. તમારા મિત્રને શપથ લેવડાવો કે હું બિમાર હોઈશ તો સ્કૂલે નહીં જાઉં. આવી શપથ સર્વે વિદ્યાર્થીઓને લેવડાવો.

૩) બાળ વિકાસ પર ધ્યાન રાખો :

૧. ૧૮ વર્ષનું બાળક થાય ત્યાં સુધી તેના વિકાસ પર ધ્યાન રાખો. દર જન્મદિવસે અને જન્મતારીખે ત્રણ મહિના પછી બાળકની ઊંચાઈ અને વજન ગણો. તેની

ઊંચાઈ અને વજનનો ગ્રાફ ૧૮ વર્ષ પર્યંત તપાસો અને તે પ્રમાણે કોઠો તૈયાર કરી તે ભરો.

૨. બાળકના મગજના વિકાસ પર લક્ષ રાખો. તે માટે પહેલાં ત્રણ વર્ષ માથાનો ઘેરાવો દર જન્મતારીખે ગણી તેના વિકાસનો કોઠો ભરો. વજન અને ઊંચાઈ તપાસો.
૩. રોજ તંદુરસ્ત જીવવા માટે ભરપેટ ભોજન જોઈએ. તેમજ શરીરના સ્નાયુઓને ૧ કલાક પરસેવો પડે તેવી કસરત કરો. બાળકોએ બસ-રિક્ષામાં ન જતા ચાલતાં સ્કૂલે જવું. ઘરના કામ કરવા તે પણ ઉત્તમ વ્યાયામ છે.
૪. રોજ યોગાસનો કરો અને સ્નાયુઓને લવચીક રાખો. બાળકોએ અને મોટાઓએ સુપરમેન અને સુપરવુમન બનવા અષ્ટાંગયોગ શીખવા જોઈએ. સર્વ યોગનું મૂળ અષ્ટાંગયોગ છે. ટી.વી., રેડિયો, પુસ્તકો, સીડીમાંથી યોગ શીખો. સર્વેને શીખવો. છોકરા-છોકરીઓ! આ મસ્ત બનવાના જાદુ શીખો. અને સર્વેને શીખવો.

ઊંચાઈ અને વજન વિકાસનો કોઠો એટલે વિકાસનું પ્રમાણપત્ર. પ્રત્યેક બાળક પાસે આ વિકાસનું પ્રમાણપત્ર ૧૮ વર્ષની ઉંમર સુધી હોવું જ જોઈએ. બાળકોના ડૉક્ટરો પાસે આવા તૈયાર કોઠા મળશે. ન મળે તો જોશી ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો :

બોર-ભાજી અને આવળા

કૃષ્ણ કહેવાયસાવળા

તમારા બાળકૃષ્ણના (બાળકના)

દિવસભરના આહારનો પાભાગ ફળો,

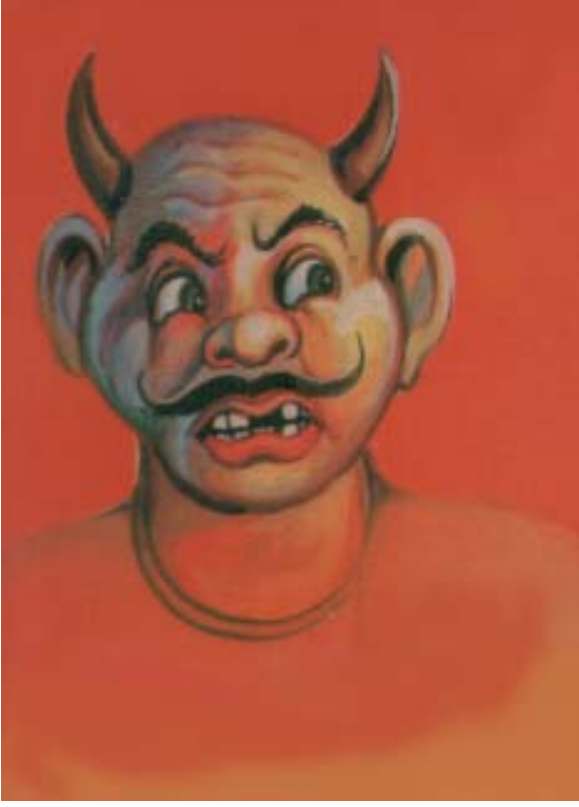
કચુંબર ભાજીના રૂપે હોવો જોઈએ પછી

ચોક્કસ તમારૂં બાળક બાળકૃષ્ણ બનશે.





ચોકો નગરીનો રાક્ષસ



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

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.

કારખાનુ શરૂ કરવાની સલાહ આપી. ભગવાન અદૃશ્ય 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



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

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 આપણા 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.

ચલ રે તૂંબડા ટણક... ટણક



તેલ-ધી 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 ધી-તેલ ખાઈશ અને તાજી-માજી થઈશ પછી મને તું ખાજે.

પછી માજી દિકરી પાસે ગઈ અને કહ્યા પ્રમાણે જાડી થઈને પાછી આવી. તૂંબડામાં 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 ધી-તેલ-અન્ન કેટલા જરૂરી છે તે જણાવ્યું છે.



જંગલમાંની બાળ આરોગ્ય સ્પર્ધા

દુનિયામાં સર્વાધિક બાળમૃત્યુ રોજ ભારતમાં થાય છે. તેમાંના ૨૦% મૃત્યુ ન્યુમોનિયા, ૨૦% મૃત્યુ જુલાબથી, ૫% મૃત્યુ મલેરિયાથી થાય છે. ૮૮% બાળકો કમજોર, અશક્ત એકટલે કે કૂપોષિત અર્ધભૂખ્યા હોય છે. આ હકીકતથી બધાને જણાવો અને આ બિમારી અને મૃત્યુ ઓછા કરો.

ઘણા ઘણા વર્ષો પહેલાંની વાત છે. જંગલની સ્કૂલમાં પ્રાણીઓના બાળકોની આરોગ્યસ્પર્ધા રખાઈ હતી તેમાં એક ગરીબ ઘરની અનેક એક શ્રીમંત ઘરના

કૂકડાએ ભાગ લીધો પણ તેમનો સ્પર્ધામાં ક્યાંય નંબર ન લાગ્યો તેથી સ્પર્ધા પૂરી થયા પછી બન્ને કૂકડા ૨૩વાં માંડ્યાં.

તેમને આમ ૨૩તા જોઈને બીજાં પ્રાણીઓના બાળકો તેમને સમજાવવા માંડ્યા અને આવતા વર્ષે વધુ મહેનત કરો એવું આશ્વાસન આપવા માંડ્યા.

અપચશ એ યશનું પહેલું પગથિયું હોય છે :

પણ વરૂ અને શિયાળાના બચ્ચાએ આનો ફાયદો ઊઠાવવાનું વિચાર્યું. બેમાંથી એક કૂકડાનું બચ્ચું શ્રીમંત



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

ઘરનું છે તેના પાસે નક્કી પૈસા હશે. સ્કૂલની બહાર એક દુકાન છે ત્યાં આપણે તેને લઈ જઈએ અને તેના પૈસાથી આઈસક્રીમ ખાઈએ, વડા ખાઈએ એવું વિચારી તે બન્ને તે કૂકડાનાં બચ્ચાં પાસે આવ્યાં અને કહ્યું, “અરે તમે શું કામ રડો છો? આપણી સ્કૂલની બહાર એક ડોશીની દુકાન છે તે ડોશી પહેલાં ખૂબ પાતળી હતી પણ દુકાનનું છે તે ડોશી પહેલાં ખૂબ પાતળી હતી પણ દુકાનનું ખાઈ-ખાઈને હવે જુઓ કેવી જાડી થઈ ગઈ છે. તે દુકાનમાંથી તમે બન્ને પણ ખાબાનું ખાવ અને ડોશીની જેમ જાડા થાવ આવતા વર્ષે તમારો સ્પર્ધામાં નંબર જરૂર લાગશે ચલો જલદી દુકાનમાં જઈએ.”

આમ કહી વરૂ અને શિયાળના બચ્ચા તે કૂકડાના બચ્ચાઓને ડોશીની દુકાનમાં લઈ આવ્યાં. તેમની પાછળ અન્ય પ્રાણીઓના બચ્ચા પણ આવ્યા. ડોશી દુકાનમાં નહોતી પીંજરામાં એક પોપટ રાખ્યો હતો તે દુકાનનું ધ્યાન રાખતો હતો. પછી વરૂનું બચ્ચું બોલ્યું જુઓ આ બરણીમાં સુંદર સુંદર ચોકલેટ રાખી છે. ટી.વી.માં બતાવે છે તેમ હીરો-હિરોઈન ચોકલેટ ખાય છે એમ આપણે પણ બધી ચોકલેટ ખાઈએ, ત્યાં સસલાનું બચ્ચું બોલ્યું ઊભા રહો તમને ચોકો રાક્ષસની વાત ખબર નથી? કૂકડો બોલ્યો ના? કઈ વાત છે? આખરે સસલાના બચ્ચાએ ચોકો રાક્ષસની વાત માંડી.

ચોકો રાક્ષસની વાત

ઘણા વર્ષો પૂર્વે એક જંગલમાં એક રાક્ષસ રહેતો



હતો તેને બાળકોના હાડકા અને કૂમખા દાંત ખૂબ ભાવતા હતા પણ તેને તે મળતા નહોતા એટલે તેને શું કર્યું ખબર છે? એક ચોકલેટની દુકાન ખોલી. ચોકલેટ ખાવાથી બાળકોના દાંત સડે અને સડેલાં દાંત પડી જાય એટલે દાંત વગર બાળક બરોબર ખાઈ ન શકે અને ભૂખ્યું રહે. દાંત વગરનો સિંહ પણ ભૂખ્યો રહે છે તેમ દાંત વગરના બાળકો ભૂખ્યાં રહેવાથી કમજોર અને બિમાર પડી મરવા માંડ્યા અને આમ તેમનાં હાડકાં અને દાંત રાક્ષસને ખાવા મળવા માંડ્યા અને તે જાડોપાડો થઈ ગયો. તેના બાળકો પણ આ હાડકાં ખાઈ-ખાઈને મોટાં થયા અને તેમને ચારસો કરોડની ચોકલેટ બનાવતી બહુરાષ્ટ્રીય કંપની સ્થાપી.

આ દરમિયાન એવું



બન્યું કે બાળકોના દાંત ખાતા-ખાતા તે દાંત પર ચોટેલી ચોકલેટનો સ્વાદ રાક્ષસને અને તેનાં બાળકોને પણ લાગ્યો એટલે તેઓ પણ ચોકલેટ ખાવા લાગ્યા. થોડા વખતમાં તેમના પણ દાંત પડી ગયા. આમ તેઓ પણ

છેવટે ભૂખ્યા રહી મરણને શરણ થયા. આમ આ ચોકો રાક્ષસથી દેશનો છૂટકો થયો.

કમનસીબે આજે પણ આપણા દેશમાં આ બહુરાષ્ટ્રીય કંપનીઓ અને દેશી કંપનીઓ ચારસો કરોડ રૂપિયાની ચોકલેટો વેચે છે. તે ખાઈને ૮૫ ટકા ભારતીય બાળકોના દાંત સડે છે. જન્મદિવસે કોઈ બાળકને આપણે શતાયુષિ થાય એવા આશિર્વાદ આપીએ છીએ અને પાછા તેના દાંત પાડનારી ચોકલેટ આપીએ છીએ. અમે તેમને અલ્પાયુષિ કરીએ છીએ. આવા છીએ આપણે ભારતીયો? તેઓ સુધરે ત્યારે સુધરે તેમની સ્કૂલોમાં ચોકલેટ આપવાનું બંધ થાય કે ના થાય આપણી સ્કૂલમાં ચોકલેટ ખાવાની બંધી છે માટે તમે કોઈ ચોકલેટ



ખાશો નહીં.

હાથી બોલ્યો :

“તેરે પ્યારે પ્યારે દાંતો કો

ગોલી-ચોકલેટકી નજર ના લગે

ચશ્મે બદ્દર!”



વરૂનું બચ્ચું બોલ્યું : કંઈ વાંધો નહી આપણે વડા ખાઈએ, તમારી પાસે વડા છે? પોપટ બોલ્યો, છે ને! વડા છે, વડા પાઉં છે. તેટલામાં ઘોડાનું બચ્ચું બોલ્યું આ વડા તો ટ્રોયનાં ઘોડા જેવા છે જેના પેટમાં જાય તેનું પેટ બગાડે તમને ઘોડાની વાર્તા ખબર નથી. સાંભળો.

લાકડાના ઘોડાની વાત :

ઘણા વખત પહેલાં ભૂમધ્ય સમુદ્રના કિનારે



તુર્કસ્થાન નામના દેશમાં ટ્રોય નામનું સુંદર, વિશાળ નગર હતું. આજે પણ તેના અવશેષ જોવા મળે છે. ટ્રોયના લોકોએ ગ્રીસની સુંદર રાજકન્યા હેલનનું

અપહરણ કર્યું. તેને છોડાવવા માટે ગ્રીસના લોકો હોડી લઈને ટ્રોયમાં પહોંચ્યા. ટ્રોય નગરને તેમને ઘેરી લીધું. દસ વર્ષ યુદ્ધ ચાલ્યું પણ કોઈનો વિજય ના થાય. છેવટે ગ્રીસના લોકોએ પરાભવ માન્ય કર્યો અને તેઓ ગ્રીસ પાછા આવ્યાં. પાછા વળતા તેમને ટ્રોયવાસીઓ માટે ભેટરૂપે એક પ્રચંડ લાકડાનો ઘોડો ટ્રોયના દરવાજે મૂક્યો. ઘોડાને પૈડા હતા. યુદ્ધ જીતેલાં ટ્રોયમાં ઉત્સવ ઊજવાયો. વિજયની ભેટ જેવા ઘોડાને તેમણે શહેરમાં લાવીને ફેરવ્યો અને વિજયોત્સવ ઊજવી રાત્રે સૂઈ ગયા. રાત્રે ઘોડાના પેટમાં લપાયેલાં ગ્રીકના વીર યોદ્ધાઓ બહાર આવ્યાં. તેમને સૂઈ ગયેલાં ટ્રોયવાસીઓને મારી નાખ્યા અને હેલનને છોડાવી ગયા. આજ તે સુપ્રસિદ્ધ ટ્રોયની હેલન, આ જ વીર કથા પરથી ગ્રીકના મહાકવિ હોમરે

ઇલિમંડ નામનું મહાકાવ્ય લખ્યું.

જેમ એ ઘોડાના પેટમાં શત્રૂ લપાઈને બેઠા હતા તેમ બહારનું અન્ન ખાવાથી તે અન્નની સાથે બિમારીના જંતુ પેટમાં જાય છે. જેનાથી આપણને કમળો, પેટનો દુખાવો, જીવાણું દ્વારા જાડા-ઊલટી જેવા રોગ થાય છે અને જેનાથી ઘણા લોકો મરે છે, જે બચે છે તે કમજોર અને અલ્પાયુષી થાય છે. આથી સસલાએ છેલ્લે કહ્યું વડા ખાવાથી આવી બિમારી આપણને પણ થઈ શકે?”

આ સાંભળી કોમલે કહ્યું : ચલો બધા માત્ર ગીત સાંભળો.

શું થાય? શું થાય?

ઊઘાડુ અન્ન ખાવાથી

ઘર બહાર ખાવાથી,

હોટેલમાં ખાવાથી,

ભેળપૂરી ખાવાથી?

શું થાય? શું થાય?

ઊલટી-જુલાબ બીજું શું?

ઊલટી થશે, જુલાબ થશે,

કમળો થશે, ટાયફોઇડ થશે,

કોલેરા થશે, જંતુ પડશે,

આયુષ્યની દોરી ટૂંકી થશે,

ઘરમાં સૌને ચેપ લાગશે,

ઘર પર જ બિમારીનો હક્કો થશે.

હું ઘરની બહાર ખાઈશ નહીં,

કોઈને ખાવા દઈશ નહીં

પછી ઊલટી, જુલાબ થશે નહીં,

જુલાબ-મૃત્યુમાં વધારો થશે નહીં.

આ હું કરી બતાવીશ,

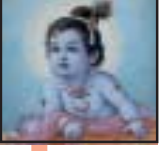
બધાને કહીશ

તેનાથી શું થશે?

હિન્દુસ્તાન નિરોગીસ્થાન થશે.



આ સાંભળી વરૂ પાછું આવ્યું. શિયાળના



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

બચ્ચાએ તરત કહ્યું, “કંઈ વાંધો નહીં ચોકલેટ નહીં તો આપણે થમ્સઅપ, કોકાકોલા, પેપ્સી અથવા એનર્જી પીએ.” તરત હરણાનું બચ્ચું બોલ્યું : બાટલી પર



લખેલું વાંચ્યું કે નહીં? બધા એક સાથે બોલ્યા કેવી રીતે વાંચીએ તેના પર તો અંગ્રેજીમાં લખ્યું છે. તમે વાંચી ન શકો તે માટે જ અંગ્રેજીમાં લખ્યું છે તેમાં લખ્યું છે કે આ બાટલીમાં માત્ર પાણી અને રંગનું મિશ્રણ છે તો શું કામ તેના માટે દસ રૂપિયા ખર્ચવા આપણે કંઈ એવા પૈસાવાળા થોડા છીએ? આપણા ઘરે જ પાણી ના પીએ? શિયાળનું બચ્ચું બોલ્યું : આપણે શું કામ થમ્સઅપ પીવાનું? ઘરનું પાણી જ પીએ.



પાછું શિયાળનું બચ્ચું બોલ્યું ચલો તો કમસે કમ આપણે મસાલાવાળું થંડું દૂધ પીએ. કારણ ટી.વી.માં બધા મોટા-મોટા ખેલાડીઓ મસાલાવાળું દૂધ પીને કેવું સરસ રમે છે. આમ કદી તેને દૂધની બાટલી લીધી તે બાટલી ઠંડીઘાટ હતી. તેમાં નખી નાખી તે પીવા માંડી. એક કૂકડીને તેમાં મજા પડી તેણે દૂધની બાટલી પર ચઢી કૂદાકૂદ કરવા માંડી તે કૂકડી એટલી નાની હતી કે તે બાટલીમાં પડી ગઈ અને ડૂળવા માંડ અને બૂમબરાડા પાડવા માંડી. તેનો અવાજ સંભળી દુકાનની ડોશી આવી તેણે તે નાની કૂકડીને બહાર કાઢી. ડોશીએ પૂછ્યું તું શું

કહે છે? કૂકડી બોલી માટે તારી જેમ જાડા થવું છે એટલે દૂધ પીવું છે? ડોશી બોલી તમે કોણે કહ્યું દૂધ પીવાથી જાડા થવાય છે? આ દેશ સૌથી વધારે દૂધનું ઉત્પાદન કરે છે અને છતાં સૌથી વધારે કમજોર બાળકો આ દેશનાં છે.

દરેક ઘરમાં સરેરાશ પાંચસો રૂપિયાનું દૂધ પીવાય છે છતાં ઘરના બાળકો દુબળા હાડપિંજર જેવા કેમ? અન્ન સમજીને ૮૫ ટકા પાણી જેમાં હોય છે તે દૂધ આપણ પીએ છીએ, અન્નની જગ્યા આમ પાણી લઈ લે છે માટે આપણા બાળકો દુબળા અને કમજોર હોય છે અને જલ્દી બિમાર પડે છે અને અલ્પાયુષી થાય છે. તૂ દૂધ પીને સ્પર્ધામાં નંબર લાવી નહી શકે.

ભગવાન દૂધ બનાવે છે ત્યારે ૧૦૦ ગ્રામ દૂધમાં ૮૦ ટકા પાણી હોય છે. ગાય-ભેંસના દૂધમાં ૮૫ ટકા પાણી હોય છે. તેમાં દૂધ વેચવાવાળો પાણી ઉમેરે છે. એટલે છેવટે ૮૫ ટકા પાણીનોજ ભાગ હોય છે. ખરી શક્તી દૂધની મલાઈમાં હોય છે જે આપણે ઘી બનાવવા કાઢી લઈએ છીએ. વધેલું દૂધ બાળકોને પીવડાવીએ છીએ. આવું દૂધ પીતા બાળકો ભૂખ્યા રહે છે. ભૂખના કારણે તેમનાં આંતરડામાં લોહી ઝરે છે. તેમના શરીરમાંનું લોહ ઓછું થાય છે. બાળક કમજોર બને છે. લોહના અભાવે પ્રતિકારશક્તિ ઓછી થાય છે, ભૂખ ઓછી લાગે છે. શરીરના સ્નાયુઓની શક્તિ ઓછી થાય છે. આયુષ્ય ઓછું થાય છે. દૂધરૂપી નકરૂ પાણી પીને બાળકો મુરઝાય છે, ભૂખ્યા રહે છે, તેમને કઠણ સંડાસ થાય છે, આવું ન થાય અને તેના માટે ડોક્ટરને બતાવવું ન પડ્યું હોય તેવું એકેય ઘર ભારતમાં નહીં હોય. આ બધું પ્રવાહી અન્ન લેવાને કારણે થતા રોગો છે. માટે પ્રવાહી અન્ન ન લો નહીંતર તમને પણ આવી બિમારી થશે.

કોમલ તરત ગાવા માંડી :

દૂધ, રાબ અને પ્રવાહી અન્નને



કારણે બાળકોનું થયું અહિત.

કારણ તેમાં અન્ન ઓછું અને પાણી અધિક.

આના કારણે થાય

બાળકનો ભૂખમરો.

ફક્ત દૂધ પીને

ક્યાંથી થાય બળવાન

આપણું હિન્દુસ્તાન

તેનાથી તો બાળકો

બિમાર અને ચિડીયા થાય.

બાળકને પ્રવાહી અન્ન ન આપો

તેમને અલ્પાયુષી ન બનાવો.



એક ફૂકડીએ શંકાશીલ થઈ પૂછ્યું : “માજી ટી.વી. પર મોટા-મોટા લોકો કહે છે કે દૂધ પીને અને ચોકલેટ ખાઈને તાકાત આવી તો શું તે ખોટું બોલે છે?”

‘હા’ ડોશી બોલી : પૈસા માટે લોકો કંઈપણ બોલે છે તે બધા વેચાઈ ગયેલા લોકો હોય છે. અને તે જે જાહેરાતો કરે છે તે વસ્તુ વેચવા માટે કહે છે અને તેમની જાહેરાતો ઘણી વાર ફસાવનારી હોય છે.”

આવી જાહેરાતોથી તમે જેટલા દૂર રહેશો તેટલો તમને ફાયદો થશે : વિમ્બલ્ડન નામની રમતમાં બે રમત વચ્ચેના આરામના સમયમાં ખેલાડીઓ કેળા ખાય છે. કોઈ બાટલીનું દૂધ પીતું નથી. પણ જાહેરાતમાં તેઓ દૂધ પીતા બતાવાય છે. આવી જાહેરાતનો ધિક્કાર કરવો જોઈએ. આપણા ભોળા ભારતીયો આમાં ફસાય છે.

આવો અધિકાર તમને કોણે આપ્યો? ભલે તમે મોટા હશો ભારતીયોને ફસાવવાનો, ખોટું બોલવાનો અધિકાર તમને કોણે આપ્યો? શું તમારા આટલા ખરાબ દિવસો આવ્યા છે. ગરીબ માણસ પેટ માટે ચોરી કરે છે તેને ક્ષમા કરાય તમે શેના માટે ખોટું બોલો છો?

એક વાર એક ગરીબ માણસ પાઉંની ચોરી

કરતા પકડાયો. રાજાએ એને માફ કરી દીધો પણ બીજા દિવસે પ્રધાન પૈસાની લાલચે ખોટું કામ કરતા પકડાયો રાજાએ એને ફાંસી આપી : રાજા બોલ્યો ગરીબ પાસે પૈસા અને રોજગાર નહોતા માટે તેણે પાઉં ચોરી પણ પ્રધાન પાસે બધું હોવા છતાં આવું ખોટું કામ કર્યું માટે તેને ફાંસી આપી.

કોઈ ટી.વી. ઉપર દારૂની જાહેરાત કરતું હોય તો તેને આપણે પેન્ટકાર્ડ લખવું જોઈએ કે કરો તેવું ભરો!

જે દારૂની જાહેરાત કરશે.

તેના છોકરા દારૂ પીને મરશે

દારૂની જાહેરાત ન કરો.

શરમજનક કામ ન કરો!

ડોશીનું કહ્યું સાંભળીને બધા શાંત થયા.

વરૂ પાછું બોલ્યું: “વાંધો નહીં આપણે આઈસક્રીમ ખાઈએ.” સસલું બોલ્યું તેનાથી તો કોઈ તકલીફ નહીં થાય ને?

તરત કોયલે ગાવા માંડ્યું.’

શું થાય? શું થાય?

થંડું આઈસક્રીમ ખાવાથી,

થંડુ પાણી પીવાથી

શરદી, તાવ આવેલા સાથે રમવાથી,

ગરદીમાં જવાથી

શું થાય? શું થાય?

શરદી, ઉધરસ-તાવ બીજું છું?

શરદી થશે,

તાવ આવશે,

ન્યુમોનિયા થશે બીજું શું?

પછી શું થશે?

જીવનું જોખમ,

ઇન્જેક્શન, હોસ્પિટલ

થંડુ આઈસક્રીમ ખાશું નહીં,

થંડા પીણા પીશું નહીં.





બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

શરદી-તાવ થકેલાઓ સાથે રમશું નહીં,
ગરદીમાં જઈશું નહીં,
પછી શરદી-ઉઘરસ થશે નહીં.
ટી.બી., ન્યુમોનિયા થશે નહીં,
ગાલપચોડા થશે નહીં પછી શું?
આપણે નિરોગી રહીશું બીજું શું?

છેવટે શિયાળ બોલ્યું : આપણે એવું કરીએ
બધા સાથે મળી વિચારીએ કે જાડા કેમ થવાય?

પછી તેણે બધાને પૂછ્યું બોલો શું ખાવાથઈ
જાડા થવાશે? વરૂં બોલ્યો મારી દાદી કહે છે કે કાજુ-
બદામ ખાવાથી જાડા થવાય. આ
સાંભળી દુકાનના પાંજરામાંનો પોપટ
બોલ્યો : કાજુ-બદામ, શિંગદા, સોયાબીન,
ખોપરૂ આ બધા તેલિબિયાના પ્રકાર છે. તેમાંથી તેલ
નીકળે છે અને આ વસ્તુ જે વધારે થાય તેને
વધારે તેલ મળે અને આ તેલથી જાડા થવાય.
એટલે જેને જાડા થવું હોય તેને તેલિબિયા ખાવા જોઈએ.



પછી શ્રીમંત ઘરની કૂકડી બોલી : “હા મારા
ઘરે હું કાજુ-બદામ ખાઈ શકીશ.” આ સાંભળી ગરીબ
ઘરની કૂકડી રડવા માંડી. ‘અમે ક્યાંથી કાજુ-બદામ
ખાઈ શકીએ.’ પોપટ બોલ્યો વાંધો નહીં તમે શિંગદાણા
ખાવ અથવા તમારે ત્યાં નારિયેળના ઝાડ હોય તો ખોપરૂ
ખાવ, ખોપરામાં સૌથી વધુ ૬૦ ટકા તેલ હોય છે.
માટે નારિયેળનું ઝાડ હોય તો તેમને ઘરની બધી
વ્યક્તિઓએ ભરપૂર નારિયેળ ખાવું જોઈએ. રોજ એક
વાટકી તેલ કોઈ પણ પ્રકારે પેટમાં જાય તે જરૂરી છે.
આ તેલ માટે ભલે તમે કાજુ, બદામ ન ખાઈ શકો પણ
શિંગદાણા તો સસ્તા છે, ખોપરૂ, તલ, સૂર્યફૂલ વગેરે
ખાઈને તેલ મેળવી શકાય અને જાડા થઈ શકાય.

આ માજીને જુઓ, તે આમ જ જાડી થઈ છે,
આ રીતે શિયાળનો કાજુ-બદામ ખાવાનો મનસૂબા નિષ્ફળ

ગયો. શિયાળનું બચ્ચું બોલ્યું : આપણે સફરચંદ ખાઈએ,
બધા પૈસાવાળાઓ એપ્પલ ખાય છે અને એપ્પલ
ખાવાથી ડોક્ટરને દૂર રાખી શકાય છે એવું કહેવાય
છે માટે આપણે પણ સફરચંદ ખાઈએ?



આ સાંભળી પોપટ બોલ્યો તારી વાત સાચી
છે. એપ્પલ કિપ્સ ડોક્ટર આવે પણ આ વાત અંગ્રજો
માટેની છે કારણ કે તેમની પાસે ફક્ત એપ્પલ છે
જ્યારે આપણી પાસે સંતરા છે, આવળા છે, બોર
અને ચિકુ છે, પપૈયા છે, આ બધા ફળોનાં ભરપૂર
જીવનસત્ત્વ અને ખનીજતત્ત્વ છે. માટે આપણે “અ
એપ્પલ અડે કહેવા કરતા એવું બોલવું જોઈએ કે રોજ
દિવસમાં એક વાર ફળ ખાવો અને ટનાટન રહો.”
આમ બોલી સસલાએ કૂદકો માર્યો.

શિયાળ પાછું બોલ્યું તો ઠીક છે. આપણ
માંસાહાર કરીએ તેનાથી તે જાડા થવાશે ને? આ





સાંભળી હાથી બોલ્યો હું ક્યા માંસાહાર કરું છું અને તમે જાગતિક આરોગ્ય સંસ્થાનો ટેકનિકલ રિપાર્ટ સીરિઝ નં. ૭૨૪ છે તેનો સર્વ એવો છે કે બે વાટકી ભાત અને એક વાટકી દાળ ખાવાથી જેટલું પ્રોટીન નથી મળતું. ફૂકડાનું બચ્ચું બોલ્યું, “અમે દાળભાત રોજ કેવી રીતે ખાઈ શકીએ.” માજી બોલ્યા સાવ સહેલું છે દાળ અને ચોખા પાણીમાં રાંધવાથી તેના દાળ-ભાત બને છે. તે જ ચોખા અને દાળને સુકવીને શેકીએ તો તેના ચણા-મમરા બને છે એટલે રોજ દિવસભર ચણા-મમરા ખાવ તો પણ તમે જાડ થઈ શકે.

ફૂકડી બોલી માજી તમે કેવી રીતે જાડ થયા? માજી બોલ્યા તને મારી ચલ રે તુંબડા ટુનૂક-ટુનૂકવાળી વાર્તા ખબર નથી? બધા બોલ્યા, “ના”.

ડોશીએ વાત શરૂ કરી :

ચલ રે તુંબડા ટુનૂક-ટુનૂક



હું એક વાર મારી છોકરી પાસે જતી હતી ત્યારે મને રસ્તામાં આ શિયાળ અને વરૂ મળ્યાં હતાં અને મને ખાવા માટે તૈયાર થયા હતા. મેં તેમને કહ્યું પહેલો મને મારી છોકરી પાસે જવા દો, તેલ-ઘી ખાવા દો, રોજ ચણા-મમરા અને શિરાપૂરી, લાડુ ખાવા દો, તાજીમાજી થવા દો પછી મને ખાજો. આમ આ બધું ખાઈને હું તાજીમાજી અને જાડી થઈ આવે પણ હું રોજ અહીં ચણા, શિંગદાણા ખાતી રહું છું અને એટલે જાડી છું.

ફૂકડીનું બચ્ચું બોલ્યું, “હું આમ કરૂ તો ચાલે.”

ડોશી તરત બોલી, “હા તમે રોજ ભરપૂર નાસ્તો કરો, દિવસભર ચણા-શિંગદાણા ખાતા રહો, બને તો ઘી સાથેની વસ્તુ ખાવ અને ૧૮ ટકા પાણીવાળું પ્રવાહી અન્ન ન ખાવ.”

જો પ્રવાહી અન્નથી ભૂખ ભાંગવાનો પ્રયત્ન કરશો તો બાળકો કમજોર બનશે અને દેશનું શું થશે? માટે તમે પ્રવાહી અન્ન બિલકુલ ના ખાવ દાળ-ભાત ખાઈ ન શકો તો ચણા-મમરા તો જરૂર ખાવ.

ફૂકડી ના!

બચ્ચાને તેણે કહ્યું તમે શું કામ ચિંતા કરો છો. તમે આખો દિવસ દામ્યા ચણ્યા કરો તમે જાડ થશો



ત્યારથી ફૂકડીના બચ્ચા દાણા ચણે છે અને તેમનું વજન દર મહિને વધે છે અને તેઓ તાજામાજા થાય છે.

જે જે બાળકોને જાડ થવાની ઇચ્છા છે તેમણે રોજ સવારે નાસ્તો કરવો જોઈએ, દિવસભર ચણા-શિંગદાણા ખાવા જોઈએ. સ્કૂલમાં ડબ્બો લઈ જવો જોઈએ. જે અન્ન ખાઈએ તેમાં બને તો ચમચી ભરીને તેલ-ઘી નાખવા જોઈએ, ખિસામાં હંમેશા ચણા-મમરા-શિંગદાણા-ખોપરૂ રાખવું જોઈએ. આ બધું ખાવ અને ત્રણ મહિનામાં ગુલાબી થાવ, વધારાના જીવનસત્ત્વો મેળવવા માટે ક્યુંબર ખાવ એટલે તમને ડબ્બાના ટોનિક, મોંઘા વિટામીન અથવા માંસાહાર સિવાય પણ ફુલગુલાબી થઈ શકાય.

ડોશીના કહેવાપ્રમાણે કરવાથી બીજા વર્ષે ફૂકડીનો સ્પર્ધામાં નંબર આવ્યો.

પ્રાણીઓના બચ્ચાઓની આ વાતો માણસોના બાળકો સાંભળતા હતા તેઓ પણ દુબળા હતા તેમણે પણ ડોશીને પૂછ્યું માજી અમને પણ મસ્ત બનવાનું જાદું શીખવો.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

માજી બોલ્યા ઠીક છે ચલો તમને પણ મસ્ત થવાનો મંત્ર આપું છું. તે મંત્ર પાંચવામ બોલો.



બોલતાં બોલતાં નાખો, ગીતોના શબ્દો પ્રમાણે આવડે તેવું નાચો. બધાને આ મંત્ર શીખવો : ડોશીએ કોયલને ગાવાનું કહ્યું :

બાળકોનો મસ્ત થવાનો મંત્ર

‘રમતા રમતા ખાવ,
ખાતા-ખાતા રમો,
ખિસામાં ચણા-મમરા રાખો,
દિવસભર ખાવ અને મસ્ત થાવ
આ મંત્ર પાંચ વાર બોલો,
નાચો અને બધાને કહો?’

બાળકોએ પાંચ વાર નાચીને તે મંત્રનો ઉચ્ચાર કર્યો તેમને ખીસામાં ચણા-મમરા રાખવાનું ચાલુ કર્યું. રમતા-રમતા ખાવાનું ચાલુ કર્યું. તેમને ખૂબ મજા આવવા માંડી. પણ તેમાંનો એક છોકરો શંકાશીલ હતો તેણે પૂછ્યું પણ માજી કાચા ચોખા પચશે? ડોશી બોલી વિરારના ડોક્ટર જોશી તો હમેશાં કાચા ચોખા આરામથી પચે છે, તેનાથી ક્યારેય પેટમાં દુખતું નથી. ઉંદર, ચકલી, કૂકડાં હમેશાં કાચા ચોખા ખાય છે મસ્ત રહે છે. ઘણા



બાળકો અને તેમની માતાઓ કાચા ચોખા, કાચી શાકભાજી, દાળ અને કાચું અન્ન ખાઈને મસ્ત થાય છે.

અન્નને રાંધતા તો આપણે હજી ૧૦,૦૦૦ વર્ષોથી શીખ્યા તે પહેલાં કરોડો વર્ષો આપણે કાચું અન્ન ખાઈને જીવતા હતા આનો અર્થ ફક્ત કાચાં ચોખા જ ખા એવો નથી. ચણા-મમરા અને ફળો ખા બાળકો બોલ્યા : અમારા દાંત સડવા માંડ્યા છે અમે કેવી રીતે જમીએ અને કાચું અન્ન કેમ ખાઈ શકીએ અને કેવી રીતે યશસ્વી થઈ શકીએ?

માજી બોલ્યા : રોજ મીઠાથી દાંત ઘસો અને દાંતનો સડો દૂર કરો!

બાળકોએ પૂછ્યું કેવી રીતે? માજી બોલ્યા મીઠાથી દાંતના કીડા મટી જાય છે. આજે ૮૫ ટકા લોકોના દાંત સડેલાં હોય છે, તેમના મોઢામાંથી વાસ આવે છે. તેનો



ઉપાય શું? તેનો ઉપાય દળેલું મીઠું દરેકના ઘરમાં હોય છે જમ્યા પછી અને રોજ સવારે અને રાતે સૂતા પહેલાં તે મીઠાથી દાંત ઘસો.

મીઠાથી દાંતમાં સડો પેદા કરતા સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ નામના જંતુ મરી જાય છે એવું માયકોબાયોલોજી કહે છે. આનાથી મોઢાની દુર્ગંધ પણ જતી રહે છે. થાણાની એક સ્કૂલમાં પિંપળેતાઈ નામની શિક્ષિકાના કહેવાથી ૧૮૦ બાળકોએ મીઠાથી દાંત ઘસવાનું ચાલુ કર્યું અને તેમના દાંત જંતુમુક્ત થયા. બાળકોએ માજીને પૂછ્યું આ સ્ટ્રેપ્ટોકોકસના જંતુ આપણા દાંતમાં ક્યાંથી આવે છે? માજી બોલ્યા રામદાસ સ્વામી લિખિત દાસબોધ પુસ્તક વાંચો. તેઓ કહે છે કોઈનું એકું ખાવ નહીં. ૮૫ ટકા લોકોના દાંત સડેલા હોય છે. માતા-પીતાનું એકું પણ ખાવ નહીં, જેના દાંત સડેલા હોય તેમનું



એકું ખાવાથી આપણા દાંતમાં આ જંતુ પ્રવેશે છે. અને બિમારીઓ લાવે છે.

આપણે રાંધેલા ઘઉં-ચોખા ખાઈએ છીએ તે (તેમાંના ગ્લુટેન નામનો પદાર્થ) દાંતમાં ચિટકે છે. ચોકલેપ, પીપળ પણ દાંતમાં ચોંટે છે. આપણા બધાના મોઢામાં સ્ટ્રપ્ટોકોકસ નામના જીવાણું હંમેશા હોય છે. તે આવા કણો ખાઈને ફટાફટ વધે છે. આમાંથી તેઓ આમ્લ બનાવે છે. આ આમ્લ દાંતમાં સડો પેદા થા છે, દાંતમાં ખાડા પડે છે અને આપણે કહીએ છીએ કે દાંતમાં સડો થયો છે. આવા સડો લાગેલા દાંતથી આપણે બરોબર જમી શકતા નથી. અન્નને ચાવી શકતા નથી. પરિણામે આપણે ભૂખ્યા રહીએ છીએ. અકાળે મૃત્યુ પામીએ છીએ આવા લોકોમાં આપણે સર્વે એટલે લગભગ ૮૫ ટકા લોકો છીએ. આવા દાંતનો સડો ધરાવતા લોકોને આગળ જતા હૃદયરોગ અને એસિડિટી જેવા રોગો લાગુ પડે છે.

બાળકો બોલ્યા હવે અમે રોજ સવારે અને રાત્રે સૂતી વખતે તેમ જ જમ્યા પછી બારીક મીઠાછઈ દાંત સાફ કરશું પણ મજા તમે પહેલાં તો મસ્ત જાડા હતા પણ હમણાં પાછા દુબળા કેમ થઈ ગયા. માજીએ તરત કોમલ પાસે ગીત ગવડાવ્યું :



વજન ઘટાડવાનો મંત્ર :

પ્રવાહી અન્ન વધુ,

ઘટ્ટ અન્ન ઓછું,

ફળો-કચુંબર વધુ

તેલ-ઘી ઓછું

નાચવું-કૂદવું-રમવું

વધારે બેસવાનું અને સૂવાનું ઓછું,

ઉત્સાહ વધુ વજન ઓછું

માજી બોલ્યા મેં નીચે મુજબના નિયમો પામ્યા.

૧. ફળો-કચુંબર ખાવાનું વધાર્યું.

૨. રાંધેલું અનાજ અને તેલ-ઘી ઓછાં કર્યાં.

૩. ક્યારેય ભરપેટ જમવાનું નહીં, રાત્રે તો જમવાનું જ નહીં.

૪. ક્યારેય બેસતી નથી, સતત કામ કરું છું, ચાલું છું, દોડું છું, દાદરા ચઢું છું, મારા કામ જાતે કરું છું કોઈની પાસે કરાવતી નથી. પાણી પણ કોઈ પાસે માગતી નથી.

૫. વીસ વર્ષ પછી બધાએ આવું કરવું જોઈએ અને ૧૦૦ વર્ષ આરામથી જીવવું જોઈએ.

સ્વાદિષ્ટ અન્ન વધુ પડતું ખાઈએ અને પેટ ભરીને જમીએ તો વજન વધે અને પેટ લટકી પડે, પેટ દેખાવાનું શરૂ થાય એટલે નવી નવી બિમારીઓ લાગુ થાય ઓછી ઉંમરે મૃત્યુ આપે, પહેલાં વજન વધે, ચરબી વધે પછી બ્લડ-પ્રેશર અને મૂત્રપિંડ તેમ જ હૃદયની બિમારીઓ થાય છે. સ્મરણશક્તિ ઘટે છે અને પછી મરણ આવે અથવા મરેલાની જેમ જીવવું પડે છે તે ટાળવું હોય તો ઉપર આપેલાં પાંચ સૂત્રો અમલમાં મૂકી જીવવું જોઈએ.

જેમનું પેટ દેખાતું હોય તેમણે ભૂખ લાગ્યાં સિવાય ખાવું જોઈએ નહીં. તેમણે વધારે પાણી અને પીણાં પીવા જોઈએ. જમતા પહેલાં પાણી, જમતી વખતે અને જમ્યાં પછી પાણી પીવું જોઈએ. પાણીને અમૃત કહે છે, માટે આને અમૃતપાન કહેવાય છે. રાત્રીનું જમવાનું બંધ કરવું જોઈએ. રાત્રે લિંબુપાણી અથવા કોંકમ સરબત અથવા છાશ પીવી જોઈએ.

મોટા માણસોએ હંમેશા અર્ધા પેટ ભોજન લેવું જોઈએ. જમ્યા પછી પણ થોડી ભૂખ બાકી રહેવી જોઈએ. જે ખાઈએ તેમાં અર્ધા ફળો અને કચુંબરનો સમાવેશ કરવો જોઈએ. આ ખોરાક આપણા શરીરમાં ઝાડુનું કામ કરે છે. તેનાથી પેટ અને દાંત સાફ થાય છે.

જમ્યા પછી નાગરવેલનું પાન ઘરમાં બનાવીને



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

ખાવું જોઈએ. આ પાન પણ દાંત સાફ રાખવાનું કામ કરે છે. તેમાં ઉમેરેલો ચૂનો કેલ્શિયમ આપે છે. દાંત મજબૂત કરે છે. કાથા દ્વારા કોલેસ્ટેરોલ ઘટે છે. દાંતનો સડો ઓછો થાય છે. હાડકાં મજબૂત થાય છે. વરિયાળીથી તૃપ્તિ થાય છે. થોડું જમ્યા હોઈએ તો પણ પેટ ભર્યાનો સંતોષ થાય છે. આ રીતે વજન ઘટાડવામાં મદદ થાય છે. જમ્યા પછી અને હંમેશા સતત હલચલ કરતા રહેવું જોઈએ. સ્કૂલ અથવા ઓફિસ ત્રણ કિ.મી. જેટલી દૂર હોય તો હંમેશા ચાલતા જવું જોઈએ. સાઇકલનો પણ ઉપયોગ વધુ કરવામાં આવે તો બહુ જ ફાયદો થાય છે. શક્ય હોય તો લિફ્ટનો ઉપયોગ ઓછો કરવો. દાદરા ચઢવા-ઉતરવાથી ખૂબ જ ફાયદો થાય છે. ચાલતી વખતે ઝડપથી ચાલવું જોઈએ. શક્ય હોય તો દોડવાનું રાખવું, યોગાભ્યાસ કરવો, ધ્યાન કરવું, કોઈની ભૂલ થાય તો ક્ષમા કરવી, હંમેશા સાચું અને મીઠું બોલવું આ સાંભળી કોયલ ગીત ગાવા માંડી :

‘કડવું સત્ય ન બોલવું,
પણ મીઠું બોલવું.
કારણવગર વિવાદ ન કરવો,
આપણે છોડાવી ન શકીએ એવી
ભાંજગડમાં પડવું નહીં.’
પહેલા મનમાં દરેક શબ્દ
નક્કી કરી તે યોગ્ય હોય તો જ
બોલવો નહીંતર બોલવું નહીં.

બાળકોએ પૂછ્યું માજી બાળકો માટેનો સર્વોત્તમ આહાર કયો. માજીએ કોયલને ગાવાનું કહ્યું :

‘ફળો અને કચુંબર ફસ્ટક્લાસ,
ઘરનું અન્ન-પાણી પણ ફસ્ટક્લાસ,
બહારનું અન્ન સેકન્ડક્લાસ
અને ઊઘાડુંવાશી અન્ન થર્ડક્લાસ.’

બાળકો બોલ્યા માજી હવે કહો યશસ્વી કેવી રીતે થવાય. માજી બોલ્યા કહું છું અને કોમલ ગાવા માંડી.

‘રમતા રમતા ખાવ,
ખાતા ખાતા રમો’
ખીસામાં કાચા ચોખા રાખો,
શીંગ-ચણા રાખો
શક્તિમાન બનો,
રાત્રે વહેલા સૂઈ જાવ,
સવારે વહેલા ઊઠો,
યોગાસન અને સૂર્યનમસ્કાર કરો,
દિવસભર તાજા-માજા રહો,
કસરત કરો અને પછી વાંચવાનું રાખો,
કવિતા અને સૂત્રો વાંચો.
આગલા દિવસનો અભ્યાસ યાદ કરી જાવ.
નવા પાઠ વાંચો.
વર્ષમાં રોજ પહેલાં ચાવો,
પછી નાસ્તો કરો, ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરો,
આયુષ્યભર આગળ રહો,
સદા સુવિચારી રહો.

સુશબ્દ બોલો,
સહકાર્ય કરો,
સુખી રહો!
આવું કરો અને
સદા યુવાન રહો,
યશવંત બનો
ભારતના ભાગ્યવિધાતા બનો,

આ બધાને શીખવાડો,
માતૃભૂમિનું કર્જ પરત કરો.

માજી અમે તમારો આપેલ મંત્ર રોજ યાદ રાખશું પણ હવે બિમારી ટાળવાનો મંત્ર પણ આપો. કોમલ તરત જ ગાવા માંડી :

વરસાદમાં જવાથી
ભીંજાઈ જવાય,
આગની નજદીક જવાથી
દઝાઈ જવાય,



બિમાર માણસની નજદીક જવાથી

બિમાર પડાય.

ઘરની બહારનું ખાવાથી

બિમાર પડાય.

એટલે યાદ રાખો :

બિમાર વ્યક્તિની નજીક જવું નહીં.

બધી રસીઓ નિયમિત લેવી.

દીર્ઘાયુષી બનવું

બધાને આ કહો

અને શતાયુષી બનાવો!

રાત્રે વહેલાં સૂઈ જવાથી ઊંઘ પૂરી થાય. સાંજે ૭ વાગ્યે ઘરે આવી જવું. યોગાસન, સૂર્યનમસ્કાર અને કસરત કરવી. પછી કવિતા, પાઠ અને સૂત્રો વાંચવા. ઉપયોગી માહિતી યાદ કરવી. બીજા દિવસે સ્કૂલમાં જે શીખવવાનું હોય તે વાંચી જવું, આગલા દિવસનું શીખવાડેલું યાદ કરી જવું.

ભગવાનનું સ્મરણ કરવું, ફળાહાર કરવો. રોજ સવાર-સાંજ ભગવાનની સામે પાંચ મિનિટ શાંતપણે બેસવું. કરેલી ભૂલો કેવી રીતે સુધારવી અને પાછી ભૂલો ન કરવી. સારી વસ્તુઓ કેવી રીતે કરવી તે સતત વિચારવું, રજાઓમાં સારા પુસ્તકો વાંચી નાખવા, પછીના વર્ષના અભ્યાસક્રમના પુસ્તકોમાંથી ઇતિહાસ, ભૂગોળના પુસ્તકો વાંચી નાખવા શક્ય હોય તો ઐતિહાસિક જગ્યાઓની મુલાકાત લેવી. રવિવારની રજાના દિવસે અઠવાડિયાના અભ્યાસ પર નજર નાખી જવી અને તે અભ્યાસ પાકો કરી નાખવો.

રોજ એક કલાક પરસેવો નીકળે તેવી રમતો રમવી સાંજે ૭ વાગ્યે ઘરે આવી જવું સ્નાન કરીને ભગવાનની પ્રાર્થના કરવી, દિવસે સ્કૂલમાં શીખવેલું હોય તે વાંચી જવું. સવારે પછી સ્કૂલમાં અને પાછું સાંજે વાંચવાથી વાંચેલો અભ્યાસ બરોબર યાદ રહી જાય છે અને પરીક્ષાઓમાં સારા માર્ક મળે છે.

બાળકોએ પૂછ્યું માજી પરીક્ષામાં તો ઠીક પણ

જીવનમાં યશસ્વી કેવી રીતે થવું? તે ખૂબ બધી પદવીઓ જેને મેળવી છે તે ડૉ. શ્રીકાંત જીયકરને અભ્યાસ કરતા એવું જણાયું છે કે દસમાં-બારમાંમાં પર્સન્ટેજ મેળવવા એ અલગ વાત છે અને જીવનમાં યશસ્વી થવું તે અલગ વાત છે. માજી બોલ્યા વાત બરોબર છે. જીવનમાં યશસ્વી થવા માટે ફક્ત અભ્યાસ પૂરતો નથી. ૧૬ વિદ્યા અને ૬૪ કલા આવડવા જોઈએ. તે શીખો રમશો-ફૂદશો તો નવાબ બનશો! એટલે રમતમાં જે યશસ્વી બને છે તે જીવનમાં પણ યશસ્વી બને છે. એટલે બધા બાળકોએ રોજ એક કલાક મેદાની રમતો રમવી જો જોઈએ. ઇંગ્લેન્ડે બીજા વિશ્વયુદ્ધમાં અને બીજાં અનેક યુદ્ધોમાં વિજય મેળવ્યો તેની તાલીમ તેમણે રમતના મેદાનમાંથી મેળવી હતી એટલે રોજ ૧ કલાક પરસેવો પડે તેવી રમતો રમવી જ જોઈએ.

યોગા કર્મસુ કૌશલ્ય:!

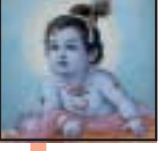
એટલે યોગી વ્યક્તિ જે કરે તે સર્વોત્તમ જ હોય. યોગના કારણે તેના મન પર તેનો સંપૂર્ણ કન્ટ્રોલ હોય છે. ટી.વી., ઇન્ટરનેટ, પુસ્તકો વગેરે દ્વારા યોગ શીખી શકાય છે. અંબિકા યોગાશ્રમની અનેક શાખાઓ મફતમાં યોગ શીખવે છે.

બધા પ્રચલિત યોગ પાતંજલિ યોગમાંથી આવ્યા છે. પતાંજલી યોગ એટલે ભારતીય માનસશાસ્ત્ર એ કોલ્હાટકર લિખિત પુસ્તક વાંચી જવું જોઈએ. યોગ-સાધના આપણને સુપરમેન-સુપરવુમેન અને વિશ્વવિજેતા બનાવે છે. યોગ દ્વારા વધારાની માનવશક્તિ આપણમાં આવે છે.

બાળકો યોગી બનો! જગત જીતો!

બાળકોએ આ સાંભળ્યું તે સારૂ થયું. આપણે આ માહિતી ૨૩ ભાષામાં ૧૧૫ કરોડ ભારતીયોને વાતો દ્વારા ફોન પર, એસ.એમ.એસ., ઇ-મેલ, રેડિઓ-ટી.વી., વર્તમાનપત્રોની મદદથી આપીએ.

જય હિંદ, જય મહારાષ્ટ્ર!



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

પપ્પુ ડાન્સ નથી કરતો

ગત પચ્ચીસ વર્ષોથી જુદા જુદા કાળજીગ્રસ્ત મા-બાપો અસંખ્ય અડચણો લઈનો આવે છે. તેમાંથી કેટલીક નીચે પ્રમાણે છે. પપ્પુ નાચતો નથી એ ગીત પરથી અમે બધા બાળકોને આ નામ આપ્યું છે.

બધાનું કહેવું,
પપ્પુ જમતો નથી,
કંઈ ખાતો નથી.

સાંભળતો નથી,
અભ્યાસ કરતો નથી,
રમતો પણ નથી.

જલદી સૂતો નથી,
જલદી ઊઠતો નથી.

સ્કૂલમાં સૂઈ જાય છે,
ઝોકાં ખાય છે.

તેને સારા માર્ક મળતા નથી,
વધું જ નહીં, નહીં ને નહીં.

અમે તેને અમારો પપ્પુ કેવી રીતે સારો થઈ ગયો તેની વાત સંભળાવી.

અમારો પપ્પુ પણ આવો જ હતો. રાત્રે નવથી-બાર અમારી સાથે સિનેમા જોતો હતો. પછી સવારે શાળામાં એકદમ સુસ્ત. પહેલી છ માસિક પીરક્ષામાં અમારા પપ્પુનો નંબર ત્રણ પરથી ૩૬ પર ગયો.

પછી અમે કેબલ કઢાવી નાખ્યું. સાંજે સાત વાગે ઘરમાં આવી જવાનું અને સાત પછી ટી.વી. બંધ એવો નિયમ કરી નાખ્યો. પપ્પુની સાથે સાંજે ૭ વાગે અમે જમી લેતા અને નવ વાગે પથારીમાં પહોંચી જતા. તેથી

તે સવારે પોતાની મેળે જ જલદી ઉઠવા લાગ્યો. શાળામાં જવા તૈયાર થવા માંડ્યો, તેનો તેને ખૂબ ફાયદો થયો.

પપ્પુ જમવા લાગ્યો :

પપ્પુ ખૂબ ઓછું ખાતો હતો, જમતી વખતે જ અમારે મળવાનું થતું. ત્યારે જ અમે તેને દિવસભર શું-શું કર્યું તે પૂછતા હતાં.

જાણે ગુનેગારની ઉલટતપાસ, તે બિચારો જેમતેમ જવાબ આપી જમવા પરથી ઊઠી જતો.

તે પછી અમે બંધ કર્યું. એકવાર જમતા-જમતા અમે તેને શાળામાં અમારી પોતાની થયેલી ફજેતીની વાત કહી, તે ખૂબ હસ્યો, તેને આનંદ થયો, ચહેરાનો રંગ બદલી ગયો. પપ્પુ પહેલાં બસમાં સ્કૂલે જતો.

અમે તેને ચાલતા સ્કૂલે જવા-લાવવા માંડ્યા. તેને તેના મિત્રોને પણ સાથે લીધા. થોડો મોડો થયો એટલે બસના બચેલા પૈસામાંથી તેને સાઈકલ અપાવી. તેનાથી તેને કસરત મળવા માંડી.

સ્કૂલના શિક્ષકોને વાત કરી તેને સ્કૂલમાં વિવિધ એથલેટિક્સ મેદાની રમતોમાં મૂક્યો. તેનો સર્વાધિક ફાયદો થયો, તેનાથી અમારા ધ્યાનમાં આવ્યું કે એકાદ કલાક બહાર ખુલ્લામાં મેદાની રમતો રમવા ન મળવી તે જ બાળકોની મોટી બિમારી છે. રમવા માંડ્યા પછી તેનું આળસુપણુ ઓછું થયું આનંદીપણું વધી ગયું.

પપ્પુ જમતો ન હોતો :

તેને રોજ મેદાની રમતો રમવા કહ્યું હવે તે રોજ એકાદ કલાક સ્કૂલના મેદાનમાં રમે છે. તે મસ્ત રમીને આવે એટલે ખૂબ ઉત્સાહી હોય છે. તેનું મિડીયાવણું ઓછું થયું છે, આવીને ભગવાનને નમસ્કાર કરે છે, શ્લોક બોલે છે, અભ્યાસ કરે છે, જમે છે અને નવ વાગે સૂઈ જાય છે.

અમારે ત્યાં અંબિકા યોગાસનના વર્ગ ચાલે છે,



અમે બધાએ ૧૩ રવિવાર યોગાના વર્ગો કર્યા. રોજ સવારે સૂર્યનમસ્કાર શરૂ કર્યા પછી અભ્યાસ અને પછી નાસ્તો એવી દિનચર્યા શરૂ કરી.

એનાથી ખૂબ ફાયદો થયો. સવારે યોગાસનો અને પછી વવાસ્તો કરીને પપ્પુ સવારે તાજોમાજો થઈ જાય છે. શાળામાં જે શીખવાનું હોય તે સવારે જ વાંચી જાય છે. જેનાથી વર્ગમાં એ જ શીખતી વખતે વધુ સારી રીતે સમજી શકે છે. જે ન સમજાય તે તરત શિક્ષકને પૂછે છે અને ઘરે આવી ફરી તે વાંચી જાય છે.

આ રીતે એક દિવસમાં ત્રણવાર એક જ અભ્યાસ કરવાથી તેનો તે વિષય પાકો થઈ જાય છે. તે આ રીતે પરીક્ષાના દિવસોમાં પણ રમવા જાય તો અમને તેની ફિકર જાતી નથી.

અમે તેના શાળાના બધા પુસ્તકો વાંચી લીધા છે. તેમાંથી અમુક માહિતી અમે વાત-વાતમાં તેને સમજાવી દઈએ છીએ જેના કારણે વર્ગમાં શીખતા અગાઉ તેને તે વિષયનો ખ્યાલ આવી જાય છે આ રીતે તેનો પરીક્ષામાં નંબર પણ પાછો ઉપરથી આવવા માંડ્યો.

તેની બધી કવિતાઓનો રાત્ર બનાવી તે ગાઈને અમે તેને રેકર્ડ કરી તે કવિતા તેના સર્વે સાથે રેકર્ડ પર તે સાંભળે છે તેથી તેને કવિતા યાદ રહી જાય છે.

ઘરની બધી ભીંત તેને બ્લેક બોર્ડ તરીકે વાપરવા અને સુશોભીત કરવા આપી છે. પુસ્તકમાંનાં બધા નકશા અને ચિત્રો પપ્પુ હોરે છે. તેને સુતા પહેલાં વાંચવા માટે સાડા વાંચન જેમકે રામાયણ, મહાભારત, શિવચરિત્ર, પંચતંત્ર વગેરે પણ ઉપલબ્ધ કર્યું. રાતના તે વાંચતા-વાંચતા સૂઈ જાય છે. તેનાથી તેનાં પર સારા સંસ્કાર પડે છે, તેનું વર્તન સુધરી ગયું છે. તેને પુસ્તકોમાંથી સારી વાર્તા પણ અમે કહીએ છીએ.

ઘરનો એક ખૂણો પપ્પુ માટે ફાળવ્યો છે જેમાં તેનાં માટે ખાવાની વસ્તુ, ફળો વગેરે હંમેશા તૈયાર હોય છે. તેનાં ખીસા હંમેશા ચણા- શિંગદાણાથી ભરેલાં રાખીએ છીએ. તે પોતે ખાય અને મિત્રોને પણ ખવડાવે. હવે

પપ્પુની તબિયત સરસ રહે છે.

પપ્પુ માટે અમે ઘરે લેપટોપ કૉમ્પ્યુટર લાવ્યા. બ્રોડબેન્ડ કનેક્શન લીધું. યૂ ટ્યૂબ પર બાલવાડીથી પંદરમી તે પીએચ.ડી. સુધી બધા વિષયો પર નાના મોટા ચિત્રપટ છે. તેનાં અભ્યાસવિષયક ચિત્રો અમે તેની સાથે જોઈએ છીએ તેના કારણે તેના જ્ઞાનમાં ખૂબ વધારો થાય છે.

www.wikipedia.com

વિકી પિડીયા એ ઇન્ટરનેટનો જ્ઞાનકોશ તેને જોઈએ તે શબ્દ નાખીયે. એટલે તે વિશેની બધી માહિતી અને ફોટા મળે. આ બધુ તેને વાપરતા શીખવ્યું.

www.keepvid.com

આ બધા ફોટા અમે અમારા કૉમ્પ્યુટરમાં ડાઉનલોડ કરીએ છીએ. www.youtife.com

આ બધી શાળાઓમાં કરવાની જરૂર છે. પ્રત્યેક એલ.સી.ડી. એક કૉમ્પ્યુટર, મોનિટર અને પડદો હોવા જોઈએ. પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીનું શિક્ષણ આનંદપ્રદ રીતે થયું જોઈએ. આ વિનંતી આ માહિતી બધાને આવો.

આ રીતે અમારા પપ્પુની બધી અડચણો દૂર થઈ. તમે પણ આ કરી જુઓ. તમારા પપ્પુની પણ બધી તકલીફ દૂર થશે.

બાળકની ઊંઘ પૂરી જાતી નથી માટે તે બરોબર શીખી શકતું નથી. માટે તેને રાતે નવ વાગ્યા સુધીમાં સૂઈ જવાની ટેવ પાડો.

વ્યાયામનો અભાવ :

બાળકોએ સ્કૂલમાં ચાલતા અથવા સાઈકલથી જવું, બાળકને મેદાની રમતો રમવા પ્રોત્સાહન આપો.

મગજને ઉત્તમ વિચારો મળતા નથી :

પ્રત્યેક ઘરમાં પંચતંત્ર, રામાયણ, મહાભારત, રાજા શિવછત્રપતિ, પરીકથાઓ જેવા પુસ્તકો હોવા જોઈએ તેમાંથી ઓછામાં ઓછું એક પાનું બાળકે વાંચવું જોઈએ.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

પપ્પુની રોજ રાતની ગમતી વાતો

૧.

વાલ્મિકી ઋષી સાધના : તપસ્યા કરતા શાંત બેસવું તે એટલા શાંત હતા કે તપસ્યા દરમિયાન કિડીઓએ તેમના શરીર પર ઘર બનાવ્યા થયાં તેઓ હલ્યા પણ નહીં. તપસ્યા પૂર્ણ થયા પછી તે ઊઠ્યા. એટલે કે આવી તપસ્યા-લગન હોય તે જ સફલ થઈ શકે. તેમની તપસ્યા અને લગન થયી તેમણે રામાયણ ગ્રંથ લખ્યો.

આવી તપસ્યા કરનારા આવી લગન રાખનારા મોટા થાય છે. ભગવાનની સામે સવાર-સાંજ શાંત બેસી તપસ્યા કરો.

૨

સમ્રાટ અશોકે સર્વ ભારત જીત્યું. આજનું ઓરિસા ત્યારે કલિંગ કહેવાતું. મોટી લઢાઈ થઈ. ઊંચા ડુંગર પર જઈ તેણે જોયું. સર્વત્ર મૃત્યુદેહોના મોટા ઢગલા પડ્યા હતા. તે જોઈ તેનું મન દ્રવી ઊઠ્યું. તેને હિંસા ત્યજી દીધી, લોહીની નદીઓ વહાવવી બંધ કરી, તેને ક્ષમાધર્મ અપનાવ્યો. હિંસા બંદ કરી આ પરથી શીખ એટલી જ

૩

એક માણસ અન્નની ચોરી કરતા પકડાયો. રાજાએ તેને ક્ષમા આપી, પછી એક સરકારી અધિકારી પકડાયો. રાજાએ તેને સજા કરી અને કહ્યું ભૂખ્યા પેટે ચોરી કરી તેને કામ આપવું અને ક્ષમા કરવી તે માફ કર્તવ્ય છે પણ કોઈ સરકારી અધિકારી ભરેલા પેટે ચોરી કરે તેને જરૂર સજા થવી જોઈએ. મારે ચોરી કરવી નહી અને પોતાનું કર્તવ્ય યોગ્ય રીતે સમજવું.

૪

ટૉલસ્ટૉય એ નોબેલ પારિતોષિક વિજેતા રશિયન લેખક તેને લખેલી આ વાત છે.

એક દોડવીર હતો. તે દોડવાની શરયત જીત્યો. રાજાને કહ્યું તને જમીન આપુ છું તું સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત સુધી દોડીને એક ગોળ ચક્કર કાપ. જેટલું દોડીશ અને જેટલું મોટું ગોળ ચક્કર મારીશ એટલી જમીન તને આપવામાં

આવશે. વધુને વધુ જમીન મેળવવાની લાલચમાં તે દોડવીર પોતાની ક્ષમતા કરતા વધુ ઝડપથી દોડ્યો અને વધુ અંતર કાપી વધુ જમીન મેળવવાની લાલચમાં સાંજ પડતા સુધી મૃત્યુ પામ્યો. અંતે તેને કબર માટે ફક્ત છ ફૂટ જમીન મળી. કહેવાનું તાત્પર્ય એટલું જ કે વધુ લાલચ, વધુ મોહ ક્યારેય જીવલેણ સાબિત થાય છે.

જીવન જીવવા માટે રોજ આઠ-નવ કલાક કામ કરો વધુ નહીંય. જેટલું કમાવ તેમાં સંતોષ માનો, થોડો સમય પોતાની જાત માટે, પોતાના પરિવાર માટે, સમાજ માટે ફાળવો. સુખી અને દીર્ઘાયુષી બનો.

૫

વિશ્વામિત્ર મોટા રાજા અને મોટા તપસ્વી હતા. તેમને પ્રતિસૃષ્ટી નિર્માણ કરવા ઘનઘોર તપ શરૂ કર્યું. સ્વર્ગની અપ્સરા મેનકા તેને દેખાઈ તેનાં મોહમાં પોતાનું તપ ભૂલી ગયા.

છોકરા-છોકરીઓએ પહેલાં અભ્યાસમાં ધ્યાન આપવું. પ્રેમ-પ્રેમભંગ-લગ્ન જેવા ચક્કરોમાં પડી શિક્ષણનું સત્યાનાશ ન કરવું. આગમાં ઘી નાખવાથી આગ વધુ ભડકે તેમ જે વાતના વધુ વિચાર કરીયે તે વાત વધુ હેરાન કરે તેમ છોકરા-છોકરીઓ લૈંગિક વિચાર કરીને નુકસાન કરવા કરતા તેવાં વિચારોથી દૂર રહેવું જેને બ્રહ્મચર્ય કહેવાય. પહેલાં ભણો, પછી કમાવ, પછી લગ્ન આ વાત સ્વીકારો, બધાને સમજાવો.

૬

નળદમયંતિની કથા મહાભારતમાં છે. નળ ખૂબ જ દેખાવડો હતો. દમયંતી પોતે વિદર્ભની સુંદર રાજકન્યા હતી. તેને નળ રાજા સાથે લગ્ન કર્યા. કળીને દમયંતી ખૂબ ગમતી હતી પણ તે વખતે પરણી માટે કળીને નળ રાજા પર ખૂબ ગુસ્સો આવ્યો. તે બાર વર્ષ સુધી નળના રાજ્યમાં રહ્યો પણ તેને મોકો ન મળ્યે. એકવાર નળ રાજા નાહી-ઘોઈને સવારે તૈયાર થયા પણ તેમના પગ અસ્વચ્છ હતા ત્યાંથી કળીએ તેમનાં શરીરમાં પ્રવેશ કર્યો. નળની બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થઈ ગઈ. પોતાના ભાઈ સાથે



જુગાર રમવા બેઠા. હારી ગયા. રાજપાઠ ગુંમાવ્યું. પત્ની સાથે જંગલમાં જવું પડ્યું.

તાત્પર્ય : હંમેશા સ્વચ્છ રહો. શરીરથી અને મનથી. અસ્વચ્છ લોકો બિમાર રહે છે, બિમારીથી આયુષ્ય ખરાબ થાય છે અને મૃત્યુ આવે છે. મન અને શરીર શુદ્ધ રાખો. ખરાબ પુસ્તકો, ખરાબ વિચાર, ખરાબ ફિલ્મો, ઇન્ટરનેટની ખરાબ સાઈડ દ્વારા ખરાબ વિચારો આવે છે. દારૂ, સિગારેટ, જુગાર જેવી ખરાબ લત લાગી શરીર અને જિંદગી બદનામ થાય છે. આવી આદતો અને આવા વિચારોથી પોતાની જાતને બચાવો.. સદાય સાવધાન રહો. ચેતના નર સદા સુખી. ખરાબ વસ્તુ માટે ભક્તિ રીતે ના પાડતા સીખો.

૭

આ વાત હિતોપદેશ, પંચતંત્રની છે.

એક ગામમાં ગુરૂ પાસે તેમના ચાર શિષ્યોનું શિક્ષણ પૂર્ણ થયું. તે પૈસા કમાવા ગામ બહાર નીકળ્યા. ગુરૂએ ચારેયને એક એક દિવેટ આપી અને કહ્યું આ દિવેટ જ્યાં પડે ત્યાં ખોદજો તમને કંઈકને કંઈક મળશે. પહેલાં શિષ્યની દિવેટ થોડા અંતરે પડી. ત્યાં ખોદતાં જમીનમાંથી લોખંડ નીકળ્યું, લોખંડ વેચીને પૈસા મેળવીને આપણે ચારો સુખી રહીશું એવું કહ્યું.

બાકીના ત્રણે તેની આ વાત હસી કાઢી અને તેને છોડીને આગળ ચાલ્યા. આગળ જતા બીજા શિષ્યની દિવેટ પડી. ત્યાં ખોદતા ચાંદી નિકળી. તેને બાકીના બેને ચાંદી વેચી આપણે સુખેથી રહીશું એવું કહ્યું પણ બાકીના બે રોકાયા નહીં અને આગળ ચાલ્યા. ત્રીજાની દિવેટ જ્યાં પડી ત્યાંથી સોનું મળ્યું. તે ખુશ થઈ ગયો. પોતાના મિત્રની સાથે રહીને જીંદગી ગુજારવાની વાત કહી પણ તેનો મિત્ર ન માન્યો અને આગળ ચાલ્યો. તેને આગળ રસ્તામાં એક માણસ દુઃખી અને તરફડતો દેખાયો. તેના માથા પર એક પૈડું ફરતું હતું અને તે પૈડાની ધાર લાગવાથી તેનાં માથામાંથી લોહી નીકળતું હતું. તેથી તે દુઃખથી તરફડતો હતો.

તેને પૂછ્યું શું થયું? પૂછતાની સાથે તે પૈડું પેલા માણસના માથા પરથી આ ચોથા મિત્રના માથા પર ફરવા માંડ્યું. આ પૈડું અતિકામનું પ્રતિક હતું. પહેલાં માણસના માથા પરથી નીકળી આના માથા પર આવ્યું. હવે તેના જેવો બીજો માણસ ન આવે ત્યાં સુધી આનો છૂટકો નહીં થાય.

તાત્પર્ય : અતિ લોભથી આ થયું. માણસે રોજ આઠ કલાક પેટ-પરિવાર માટે કમાવું. વધુ લોભ કરવો નહીં. નાના છોકરાની જેમ હકો કરવી નહીં. આનંદમાં રહેવું. વિવેક રાખવો, સારૂ વાંચવું, સારૂ ખાવું. આ નાની-નાની વાતો આપણને જીવનની સાચી રીતો શીખવે છે. પાતંજલી યોગમાં પણ આ શીખવાય છે.

ઘર-ઘરમાં દાસબોધ હોવો જોઈએ



શ્રી વેણુગોપાલ ધૂત
વિહિઓ ફો નના
પ્ર મુખ. તેમને
શૂન્યમાંથી શરૂઆત
કરી આપણી મોટી
કંપની બનાવી.

તેમને કહ્યું છે કે મેનેજમેન્ટના ઘણા પુસ્તકો વાંચ્યા પછી મને સમજાયું કે તેમાંની બધી જ વાતો અને જ્ઞાન દાસબોધમાં હાજર છે, માટે તે વાંચો.



આરોગ્ય સમસ્યા

૧. આરોગ્ય સમસ્યા:

ચ.ચ.ળ નામના સુશિક્ષિત માતા-પિતાના શાળામાં જતા તંદુરસ્ત બાળક અમારે ત્યાં તપાસણી માટે લાવવામાં આવ્યું. તે નવ મહિનાની વયનો હતો ત્યારે તેને અત્યંત ગંભીર અવસ્થામાં, બચશે કે નહીં તેવી સ્થિતિમાં લાવવામાં આવ્યો હતો. તેની યાદ તાજી થઈ. તે જ્યારે નવ મહિનાનો હતો ત્યારે ઘરે ગ્રાઈપ વોટર પીવડાવતી વખતે તે શ્વાસનળીમાં ગયું હતું. જેનાથી તે બાળક રૂંધાઈ ગયું હતું તેનો જાણે શ્વાસ બંધ થઈ ગયો હતો. તેને ડૉક્ટરે તપાસ્યો પણ તેને વધારે સમજણ પડી નહીં. બાળક જાણે શ્વાસ જ લેતો નહોતો. તેણે બાળકને અમારી પાસે મોકલાવ્યો. અમને ફોન કરી કહ્યું નાહી ઘબકતી નથી શ્વાસ છે કે નહીં ખબર નહીં આવા ગંભીર બાળકને મોકલું છું.

બાળક આવ્યું ત્યારે તેને આકડી આવતી હતી. તે કરજતું હતું. તેણે પ્રાણવાયુ નસ દ્વારા, સાકર-મીઠાનું પાણી (જેને આપણે સલાઈન કરીએ છીએ) આંકડી બંધ કરવા ડાયઝીપાન (Diazepan) નામનું ઇન્જેક્શન આપ્યું. ગળામાં ભરાયેલ પાણીને ચંત્ર દ્વારા કાઢ્યું. પ્રવાહી દવા સૂવડાવીને પીવડાવવાના કારણે આ હાલત થઈ



હતી.

તેને સૂવડાવીને દવા પીવડાવી જે તેની શ્વાસનળીમાં ગઈ. તેના સ્વરતંત્રમાંના લેંરીંગ્જ નામનો ભાગ સંકોચાઈને બંધ થઈ ગયો. બાળકનો શ્વાસ બંધ થઈ ગયો. પ્રાણવાયુના અભાવે તેને ખેંચ આવવા લાગી. કાળ નજીક આવ્યો હતો પણ વખત આવ્યો નહોતો તેની જીવનરેખા બળવાન હતી માટે તે બચી ગયો.

૨. વિરાટથી પાંચ કિલોમીટર પર લગભગ ૧૦૦ ટકા સાક્ષરતા ધરાવતા એક ગામના ઘરની આ વાત છે. માતા-પિતા નોકરી પર ગયા હતા. અંદાજે પોણા બે વર્ષનો સુંદર છોકરો હતો. દાદી ઘરમાં બાળકની સંભાળ રાખતી હતી. તેણે રોજપ્રમાણે બાળકને દૂધ પીવડાવા નજીક લીધો હતો. દાદી જમીન પર લાંબા પગ કરીને બેઠી અને બાળકને બે પગ વચ્ચે સૂવડાવ્યો. દાદીના બે પગ વચ્ચે બાળકનું માથું હતું અને તે બાળકને ચમચીથી દૂધ પીવડાવતી હતી. દરેક ઘરમાં આવું થાય છે. અચાનક દૂધ પીતા-પીતા બાળકને ઊઘરસ ચઢી માજી ક્યારે ચમચીથી તેના મોઢામાં દૂધ રેડવા ગયા ત્યારે જ બાળકે શ્વાસ લીધો અને દૂધ શ્વાસનળીમાં ગયું બાળક કાળું-પીળું પડી ગયું તેને ડૉક્ટર પાસે લઈ ગયા પણ તે પહેલાં તે રૂંધાઈને મૃત્યુ પામ્યું.

૩. એક દોઢ-બે વર્ષની બાળકીને દમનો ત્રાસ હતો. તેની માતા બીજા ગામમાં ગઈ હતી. તેને બીજી સુવાવડ થવાની હતી જેથી આ બાળકી તેની દાદી પાસે હતી. શિયાળો હતો અને તેને દમનો ત્રાસ વધી ગયો માટે હોસ્પિટલમાં લાવ્યા. તેને તપાસી નેબ્યુલાયઝર દ્વારા દમની દવા આપી સલાઈન લગાવ્યું. તેટલામાં એક બીજું ગંભીર બાળક લાવવામાં આવ્યું. તેની પહેલાં બાળકને બાજુના ટેબલ પર સૂવડાવી બધા નવા લાવેલા બાળકની સારવારમાં લાગ્યાં. બધા ડૉક્ટર્સ, નર્સ બધા તેજ રૂમમાં હતા. દરમિયાન તે બાળકીને ભૂખ લાગી



એટલે તેની દાદીએ તેના મોઢામાં દૂધની બાટલી આપી. દૂધ પીતા-પીતા તેને ઊઘરસ આવી અને દૂધ તેની શ્વાસનળીમાં ગયું. તે રૂંધાઈ ગઈ અને અસ્વસ્થ થઈ ગઈ. આજુબાજુમાં ડૉક્ટરો હોવા છતાં અને હોસ્પિટલમાં હોવા છતાં તે બચી શકી નહીં. પ્રવાહી અન્ને તેનો પ્રાણ લીધો.



જ. અમારા મિત્ર પતી-પત્ની બન્ને ડૉક્ટર હતા. સરકારી સેવામાં હતા. બન્ને તે દિવસે કામ પરથી મોડા ઘરે આવ્યા તેઓ થાકી ગયા હતા માટે જમીને સૂવા ગયા. સૂવા જતી વખતે હંમેશની જેમ પારણામાં સૂતેલા બાળકના મોઢામાં દૂધની બાટલી આપી તેઓ સૂઈ ગયા અને આ દૂધે દગો કર્યો બાળક રૂંધાઈ ગયું અને તેને હોસ્પિટલમાં લવાયું. બે કલાકના અથાગ પ્રયત્ન છતાં બાળક મૃત્યુ પામ્યું.

તમે યાદ કરો તમારા કોઈના ઘરે આ રીતે દૂધ અથવા પામી પીવડાવતા બાળકને આ રીતે ઠસકો લાગ્યો હતો બાળકને રૂંધામણ થઈ હતી આવા અનેક કિસ્સા બને છે. બાળકને બે પગ વચ્ચે અથવા પારણામાં કે નીચે પથારીમાં ચતું સુવડાવી પાણી અથવા દૂધ કે પ્રવાહી પીવડાવવામાં આવે છે અને તેને નૈસર્ગિક માનવામાં આવે છે.

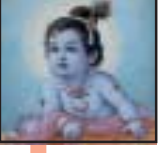
પણ આ નૈસર્ગિક નથી કોઈ પ્રાણી ક્યારેય પોતાના બચ્ચાને ચતું સૂવડાવી દૂધ પીવડાવતું નથી અથવા પ્રવાહી અન્ન ખવડાવતું નથી.

બાળકને પ્રવાહી અન્ન પીવડાવતી વખતે આવી રૂંધામણ આવી હોય તેવા કિસ્સા ગયા ૨૨ વર્ષમાં ૨ લાખ બાળકોના ઉપચાર કર્યા છે અને હું દરેકને કહું છું આવું કરાવતા શું દુષ્પરિણામ આવી શકે તે જણાયું છે અને પ્રવાહી અન્નથી ભૂખમરો થાય છેત આપણો વિકાસ રૂંધાય છે, મગજનો વિકાસ રૂંધાય અને આપણી ઊંચાઈ ઓછી થાય છે તે હંમેશા જણાવું છું.

**અકસ્માત એ જગતના
બાળમૃત્યુનું દૃઢ મોટું
કારણ છે. આ પુસ્તકમાંના
અકસ્માતો સંબંધી સર્વ
માહિતી વાંચો.ક
અકસ્માતને ઓળખો અને
ટાળો.**



**ગંભીર બાળકને માથા પર ટાંકી લગાવી
પ્રાણવાયુ આપતા**



આહાર કથા

૧

થોડાં વર્ષો પૂર્વે મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય વિધાનસભામાં વિરોધ પક્ષના સભ્યોએ પ્રશ્ન પૂછ્યો, કૂપોષણથી બાળમૃત્યુ થાય છે, આ બાળકોને સરકાર ખીયડી આપે છે. શું આ ખીયડી આપે છે. શું આ ખીયડી કૂપોષણની દવા છે?

આ એક મહત્વનો પ્રશ્ન હતો. આનો મંત્રીમહોદયના ખાતાએ તૈયાર કરેલો ઉત્તર મંત્રીએ આપ્યો. ખીયડી એ કૂપોષણની દવા નથી પણ ખીયડી એક પૂરક આહાર છે. આ ઉત્તરથી વિરોધકોને સમાધાન થયું. બીજા દિવસે છાપામાં આ પ્રશ્ન અને તેના ઉત્તરો છપાયાં લોકોને તે વાંચીને સંતોષ થયો. ભૂખમરને ઉપોષણ ન કહેતા કૂપોષણ કહેવાય છે તે કેટલી મોટી ભૂલ છે. જાણે રોગનું નિદાન જ ખોટું કરવામાં આવે.

ભૂખમરને ભૂખમરો કહીએ એટલે ખીયડી અને અન્ન તેની દવા છે તે બધાને સમજાય છે પણ ભૂખમરને કૂપોષણ કહીએ તો ડેંગ્યુ-કેન્સર જેવા અગમ્ય રોગો થાય છે.

પોષણ એટલે આહાર, સુપોષણ એટલે સંપૂર્ણ આહાર, કૂપોષણ એટલે અયોગ્ય આહાર.

અતિ ખાવાથી પણ કૂપોષણ થાય છે. આ એક કૂપોષણનો પ્રકાર છે. ચલો આજથી ભૂખમરને ભૂખમરો કહીએ. કમજોર બાળકોને અને મોટા માણસોને ચણા-શિંગદાણા અને તે ન હોય તો કાચા ચોખા આપીએ.

જાડા માણસો અલ્પાયુષી હોય છે. આ દેશના ૫૦ ટકા લોકો પતલા છે. અન્નદાન એ જ પુણ્યદાન છે. દરેક દુબળા માણસને અન્નદાન કરો. આપણી સાથે કામ કરતા લોકોને ભરપૂર ખવડાવો તેમનું આયુષ્ય વધારો.

૨

થાણે જીજ્ઞાના વસઈ તાલુકાની પૂર્વપટ્ટી આદિવાસી વિભાગ છે. થોડા વર્ષો પહેલાં ત્યાં અંદાજે ૨૮ બાળકો

કૂપોષિત હતા. તેમને પ્રત્યેકને એક કિલો પામતેલ દર મહિને આપ્યું. એટલે રોજ ૩૦ મિ.લી. માતાએ બાળકોને રોજ થોડું થોડું તેલ પીવડાવ્યું. તેમની તબિયતમાં સુધારો થયો. શાસ્ત્રીય ભાષામાં કહીએ તો કૂપોષણની શ્રીણી નંબર ૩માંથી આ બાળકો શ્રેણી નંબર ૨માં આવ્યાં. ૨ નંબરની શ્રેણીના બાળકો ૧ નંબરની શ્રેણીમાં ગયા.

આમાંથી શીખીને શ્રમજીવી સંઘટનાના શ્રી. વિવેક પંડીત અમારી સામે ત્યારના મંત્રી શ્રી. પીયડને મળ્યા તેમને વાડા-મોખાડામાંના કૂપોષિત બાળકો માટે ૧ લાખ રૂપિયા મંજૂર કર્યા. આનાથી બાળકોને ખૂબ ફાયદો થયો. હવે રાજ્યભરમાં કૂપોષિત બાળકોને આવું તેલ અપાય છે.

આવું ઘરે-ઘરે થવું જોઈએ.

૩

૧૯૯૨માં મારો ભાઈ આશિષ જોશી અમેરિકાની સિરેકુલ વિદ્યાપીઠમાં ભણતો હતો તેને મતે ત્યાંની વિદ્યાપીઠની એક પત્રિકામાં એક લેક આવ્યો હતો તે મોકલ્યો તેની યુનિવર્સિટીની પત્રિકામાં બાળકોના આહાર બદલ એક સારો લેખ આવ્યો હતો. તે લેખમાં લખ્યું હતું કે બાળકોને નાસ્તો જરૂરી છે કે નહીં તે જાણવા માટે તેમને એક પ્રયોગ કર્યો હતો. ત્યાંના તંદુરસ્ત બાળકના રક્તના નમુના તેમાંની સાકરના માપ માટે લીધાં હતાં. તેનું પૃથક્કરણ કરતાં જણાયું કે જે તંદુરસ્ત બાળકો પેટ ભરીને જમે છે તે અન્ન તેમને ૪ કલાક માટે પૂરતું છે. ૪ કલાક પછી તે બાળકો પાછું જમે નહીં તો તેમના રક્તમાંની સાકર ઓછી થઈ જાય અને તે પછી તેમના શરીરમાંથી માંસ અને ચરબી બળવા માંડે જેનાથી તે બાળકો દુબળા-કમજોર થાય. તેનો અર્થ એવો કે પેટભર જમ્યા પછી ચાર કલાકે પાછું કંઈક ખાવા આપવું જોઈએ. રાત્રે આપણે સૂઈ જઈએ



અને સવારે ઊઠીએ તે આઠ કલાક દરમિયાન આપણે કંઈ પણ ખાતા નથી. માટે બાળકોને ભરપૂર નાસ્તો આપવો જ જોઈએ. જે સવારે નાસ્તો કરતા નથી તે ભૂખ્યા રહે છે અને અંતે કમજોર થાય છે.

આપણા દેશમાં બાળકોને સવારે આપણે ચા અથવા દૂધ આપીએ છીએ. જેમાં ૮૦ ટકા પાણી હોય છે. આવું ચા-દૂધના નામે આપણે તેમને ગરમ પાણી જ આપીએ છીએ.

આ માટે જ બાળકોના ખીસામાં તેમને ભાવતું અન્ન રાખવું જોઈએ. કાચા ચોખા પણ ભરવામાં આવે તો પણ બાળક તે ખાધા કરે જેનાથી તે ભૂખ્યું ન રહે, કૂપોષણનો શિકાર ન બને અને શરીરથી ભરાય.

અમેરિકાનો બીજો પ્રયોગ એવો છે કે ત્યાં બાળકના જન્મથી અઢાર વર્ષ સુધીના વજન અને ઊંચાઈનો ચાર્ટ રાખવામાં આવે છે. જેનાથી બાળકો બરોબર વિકાસ પામે છે અથવા નહીં તેનો ખ્યાલ આવે છે. ખરેખર આ પ્રયોગ બાળકોનો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે આવું ભારતમાં પણ થવું જોઈએ. આવો ચાર્ટ બનાવી દરેક બાળકને આપવો જોઈએ. આવો એક પ્રયોગમાં ૪૦૦ બાળકોનું વજન વધતું નહોતું જ્યારે બીજા ૪૦૦ બાળકો બરોબર વિકાસ પામતા હતા. તપાસ કરતા ખબર પડી કે ઉપરના ૪૦૦ બાળકોના ઘરે તેમને પ્રવાહી અન્ન અપાતું હતું. તેમને દૂધ-ચા-કાંજ જેવા પ્રવાહી પીવડાવતા હતા. અમેરિકન અભ્યાસ જણાવે છે કે દિવસમાં એક વાર પણ પ્રવાહી પદાર્થ આપવાથી પણ બાળકે દુબળા રહે છે. આ નિયમ આપણે પાળવો જોઈએ. આવા પ્રવાહી પદાર્થ બંધ કરવા જોઈએ. આ એટલે ગરમ પાણી, કોફી એટલે ગરમ પાણી, દૂધ એટલે ૮૫ ટકા પાણી, ફળોના રસમાં પણ પાણી કોઈ પણ પ્રવાહી અન્ન એટલે પાણી તરસ્યા બાળકને પાણી પીવડાવાય ભૂખ્યા બાળકને પાણી ન પીવડાવાય. તેને નક્કર આહાર-અન્ન આપવું જોઈએ.

૪

જગન્નાથ પૂરી તીર્થક્ષેત્ર છે ત્યાં ભગવાન કૃષ્ણને દિવસમાં ૬ વાર ભોગ ઘરાવાય છે જેમાં વિવિધ પદ

પ્રકારના પદાર્થ હોય છે. આવું આપણા ઘરમાં થવું જોઈએ.

તરસ્યાને પાણી આપો ભૂખ્યાને અન્ન આપ્યો આ જ ભગવાનની સાચી સેવા છે. આપણા ભૂખના બાળકોને ચા-દૂધ-કાંજના રૂપે ફક્ત પાણી ન પીવડાવો.

૫

૧૯૮૨-૮૪ની વાત છે એક ઉનાળાની સિઝનમાં મુંબઈમાં કમળાના રોગીઓની સંખ્યા ખૂબ વધી ગઈ હતી. શેરડીના રસવાળાની દુકાને ખૂબ જ માંખીઓ બેસે છે માટે તેમની દુકાનો બંધ કરાવવામાં આવી શેરડીના રસવાળાની દુકાને ખૂબ જ માંખીઓ બેસે છે માટે તેમની દુકાનો બંધ કરાવવામાં આવી શેરડીના રસવાળા કોર્ટમાં ગયા. કોર્ટે આદેશ આપ્યો કેખ બધી જ હોટેલોમાંના ખાદ્ય પદાર્થોની તપાસ કરાવો તે અન્ન સુરક્ષિત છે કે તેના દ્વારા પણ બિચારી ફેલાય છે. તપાસ દ્વારા જણાયું કે પંચતારક હોટેલથી લઈ સાદી હોટેલોનું અન્ન પણ ખાવા યોગ્ય નહોતું તે સર્વ અન્ન બિમારી ફેલાવી શકે તેવું હતું. (પછી શેરડીના રસની દુકાનની બંધી ઊઠાઈ લેવાઈ.)

૬

થાણેમાં જિજ્ઞાસા નામની એક સંસ્થા છે. બાળકોને જીવ, જ્ઞાન અને સાહસ શીખવે છે. ત્યાંનાત બાળકોએ માસુંદા તલાવના કિનારે લાગેલી લાટીયો પરના અન્નનો અભ્યાસ કર્યો તે તમામ અન્ન દૂષિત હતું અંતે નગરપાલિકાએ આ બધી ગાડીઓ બંધ કરાવી.

૭

અકોલાની નીશા માને M.S.C. ના અભ્યાસ માટે ત્યાંની હોટેલો/હાથગાડીઓનો અભ્યાસ કર્યો અંદાજે ૮૫ ટકા પદાર્થ દૂષિત એટલે ખાવાયોગ્ય નહોતા.

તાત્પર્ય : ઘરબહારનું અન્ન ખાવ નહીં.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે



બાળકોના નાસ્તાનું ટાઇમટેબલ

| વાર | સવાર | બપોર | સાંજ | રાત્રે |
|------|---|---|--|--|
| સોમ. | શિરો | દાળ/ભાત, શાક ફણગાવેલું કઠોળનું ઉસળ, રોટલી, ભાખરી, કચુંબર, પાપડ પાપડ | પાઊં-બટ ઊંકાયેલા ઇંડા | ભાત-દાળ-શાક લીલા શાકભાજી |
| મંગળ | ઈંડલી | દાળ-ભાત-શાક રોટલી/ ભાખરી કચુંબર, પાપડ, અથાણું રોટલી | બ્રેડ સેન્ડવિચ | દાળ-ભાત શાક-પાંજડાવાળી ભાજી-ભાખરી |
| 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 |
| શુક | ઉપમા | દાળ-ભાત-ભાજી- ભાખરી, પાંજડાવાળી ભાજી- કચુંબર, પાપડ-અથાણું અથાણું | સીંગદાણા- દાળણી ઘરે બનાવેલી ચીક્કી | દાળ-ભાત-શાક પાલેભાજી-રોટલી, કચુંબર-પાપડ- |
| 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, લીલાશાકભાજી, કચુંબર, પાપડ રોટલી, કચુંબર, | પુરીભાજી | ભાત, દાળ, ભાજી, પાપડ, અથાણું |

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

કેલ્શિયમ માટે દૂધ લેવું જોઈએ. સૂર્યપ્રકાશમાંથી વિટમિન
ડી બને છે. અન્નમાં રહેલું કેલ્શિયમ લોહીમાં ભવે 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.



તડકામાં રમો અને વિકાસ પામો સંશોધન કથા

‘સૂર્યપ્રકાશ આપણી ચામડી પર રોજ ઓછો પડે તો આપણા હાડકા કમજોર પડે છે’ ઓછા કપડાં પહેરો શરીર પર તડકો પડવા દો.

‘સૂર્યપ્રકાશ ચામડી પર ઓછો પડે તો હાડકો કમજોર થાય છે તે સાચુ કે ખોટુ તેનો અભ્યાસ પૂણેની જહાંગીર

સૂર્યપ્રકાશ મેળવતા બાળકોમાંથી ૫૧ બાળકોને રિકેટસ (મુડદૂસ) નહોતું તો ઓછો સૂર્યપ્રકાશ મેળવતા ૬૦ માંથી ૧૦ બાળકોને રિકેટસ (મુડદૂસ)ની બીમારી હતી. ઓછો સૂર્યપ્રકાશ મેળવતા બાળકોના રક્તની તપાસણીમાં ૫ જીવનસત્વનો અભાવ હતો.

| તપાસણી: કેટલું હોવું જોઈએ | ભરપૂર સૂર્યપ્રકાશ મેળવનારાની સરેરાશ | ઓછો સૂર્યપ્રકાશ | નિષ્કર્ષ |
|--|-------------------------------------|-----------------|----------------------------|
| રક્તમાંનું ૫ જીવનસત્વ સરેરાશ: ૧૦-૫૦ મિ.લી. | ૫૮.૮ | ૪.૬ | ખૂબ જ ઓછાં રિકેટ્સ |
| કેલ્શિયમ ૧.૨-૧.૨૩ | ૦.૯૯ | ૦.૯ | - |
| ફોસ્ફરસ ૩.૯-૬.૫ | ૫.૯ | ૫.૧ | - |
| અલ્કલાઈન ફાસ્ફેટેજ ૪૮૦ | ૫૨૬ | ૯૮૪ | ખૂબ વધુ |
| પેરાપાયરોઈડ ૫૮ કરતા | ૫૬ | ૯૩.૪ | રિકેટ્સ ખૂબ વધુ રિકેટ્સ |

હોસ્પિટલના ડૉ. વામન ખાડિલકર, ડૉ. રાજ ગણાચાર્ય
email: dkhadilkar@vsnl.net

તેમને ૨-૩ વર્ષની વયના પુણાના ૧૧૧ બાળકોનો અભ્યાસ કર્યો. તેમાના ૫૧ બાળકોને ભરપૂર સૂર્યપ્રકાશ મળતો હતો જ્યારે ૬૦ બાળકો રોજ ઓછો સૂર્યપ્રકાશ મેળવતા હતા. આ બાળકોનો તેમણે શાસ્ત્રીય અભ્યાસ કર્યો, તેમાંથી નીચે મુજબ તારણ કાઢ્યું.

૧, ૩ અને ૪ ક્રમાંકની તપાસ જણાવતી હતી કે જેમને સૂર્યપ્રકાશ ઓછો મળતો હતો તેમના રિકેટસ (મુડદૂસ) થાય છે. તપાસ કરતા જણાયું કે ભરપૂર

તાત્પર્ય : બધાએ ભરપૂર સૂર્યપ્રકાશ શરીર પર લેવો જોઈએ જેનાથી હાડકા મજબૂત થાય. હાડકા તૂટવાની શક્યતા ઓછી થાય.

મોટી ઉંમરે હાડકા વધારે ઘસાય છે તે ટાળવા બધા એ શક્ય હોય તેટલા ઓછા કપડાં પહેરવાં પુરુષોએ અર્ધાંબાયનો શર્ટ-ચૂડી પહેરવા અને સ્ત્રીઓએ પાણી બને તો ઘરમાં ઘૂંટણ સુધીના ફોક પહેરવા. માનનીય રમાબાઈ પંડિતે પાંચવારી સાડીનો પહેરવેશ અપનાવ્યો આજે તે બધા પહેરે છે. ભરપૂર સૂર્યપ્રકાશ શરીર માટે અને હાડકા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

‘ડોશી પડી એટલે મરી ગઈ’

માજી જો પડી ગયા તો સમજો થાપાજી (હિટ્સ)નું હાડકું ભાંગી ગયું. પછી સુ, શી, અન્નપાણી પથારીમાં તેનું જીવન અસહ્ય થઈ જાય. ૬ મહિનામાં અન્નપાણી ત્યજી તે મરણ પામે છે. આ ન થવું જોઈએ, ઘરે દિગંબર બહાર શ્વેતાંબર (સફેદ કપડાં ઓછા તપે છે) તેજ બરોબર.

દિલ્હીના એક અભ્યાસાનુસાર દિલ્હીમાં દર ત્રીજી ગર્ભવતી મહિલા અને તેના નવજાત શીશુમાં ૫ જીવનસત્ત્વ ઓછું હોય છે. તેમને **Ricket's** મુડફૂસ થાય છે.

આવો જ નિષ્કર્ષ ડો. લિના દેસાઈ અને તેમના સહકારીઓને મુંબઈમાં જોવા મળ્યો છે. પ્રસિદ્ધ થયો છે.

અમારા એક મિત્ર દિલ્હીના સુપ્રસિદ્ધ બાળરોગતજ્ઞ છે. **WHO**ના સલાહકાર છે. તે ઘૂંટણના દુખાવાથી ૨ વર્ષ પથારીમાં હતા. તે પોતે સંશોધક છે. તેમણે પોતાના ‘ડ’ જીવનસત્ત્વની તપાસણી કરી. તે ઓછી હતી તેમણે ‘ડ’ જીવનસત્ત્વ લીધું અને સ્વસ્થ થયા.

તેમણું જોઈને મે પોતે ‘ડ’ જીવનસત્ત્વની રક્તમાંની પાતળી તપાસી તો તે ઓછી આવી. ૧) આવી લેબોરેટરી પ્રમાણે તે ૧૧થી ૧૮ હોવી જોઈએ. એટલે મારા ‘ડ’ જીવનસત્ત્વમાં હજી ઘટાડો થાય તો મને પણ રિકેટ્સ થઈ શકે. આપણા મુંબઈની લેબમાં રોજ ૨૦ રક્તના નમુના ‘ડ’ જીવનસત્ત્વની તપાસણી માટે આવે છે. આમાંથી એક દિવસ ૪ લોકોને ૧૧થી ઓછું અને ૫ લોકોને ૧૧થી ૧૩ જેટલી એવરેજ હતી. (અંદાજે તેનો અર્થ એવો થયો કે તપાસણી માટે આવેલાં અડધા લોકોમાં ‘ડ’ જીવનસત્ત્વ ઓછું હતું)

આ માહિતી આપણે સ્વતઃ માટે વાપરીએ અને રોજ સૂર્યદિવનું દર્શન લઈએ.

‘નાગરવેલનું પાન ખાવ કેલ્શિયમ મફત મેળવો’

પાનના બિડામાં યુનો હોય છે. આ પાન મે રોજ ઘરે બનાવી બે-ત્રણ મહિના રોજ બે વાર ખાધું પછી મારા રક્તમાંની સિરમ કેલ્શિયમની તપાસણી કરી. મારા કેલ્શિયમની સરેરાશ ૧૨ મિલિગ્રામ આવી. તેમાંથી મને સમજાયું કે બિડાનું પાન એ કેલ્શિયમ અને તટકો

શરીર પર લેવો તે ‘ડ’ જીવનસત્ત્વ મેળવવાનું સૌથી સરળ ઉપાય છે. એટલે લગભગ મફત, યુનો પાનના બિડામાં લગાડીને ખાઈએ તો તે ૨થી ૧૦ રૂપિયા કિલોમાં પડે. તે જ મેડિકલમાંથી ગોળીરૂપે લઈએ તો ૫૦૦૦ રૂપિયે કિલો પડે. આ બધાને કહો, એક દિવસ પેટમાં અસહ્ય દુખાવો થવા માંડ્યો ત્યારે અનુભવથી મને સમજાય અને અનુભવ્યું કે: ‘અતિ યુનો ઘોઠાદાયક છે’ બે-ત્રણ મહિના પાન ખાધા પછી મને મૂત્રપિંડમાં પથારીનો ત્રાસ થયો તેથી મં પાન ખાવાનું બંધ કર્યું.

સિરમ કેલ્શિયમ મેં સ્વતઃ પોતાનું રક્ત કાઢી તપાસ્યું. એક હાથમાં ઉપર પટ્ટી બાંધી લોહી લીધું ત્યારે ૧૦ મિલિગ્રામ પાતળી આવી બીજી વખત પટ્ટી બાંધ્યા વગર લોહી લીધું તો ૧૨ મિલિગ્રામ પાતળી આવી.

પટ્ટી બાંધવાથી સિરમ કેલ્શિયમનું પ્રમાણ ઘટે છે. કેલ્શિયમ માટે રક્ત લેતી વખતે પટ્ટી ન બાંધો અને તે હાથને પકડો પણ નહીં આ બધાને કહો (લેબવાળાને) પણ. આ પ્રક્રિયા દરમિયાન મે સ્પિરીટ લગાવી સોય મારી ત્યારે ખૂબ દુખાવો થયો.

બીજી વાર સ્પિરીટ ન લગાવી સોય માટી તો જરાય દુખાવો ન થયો.

સોય લગાવતી વખતે સ્પિરીટના કારણે બળે છે. બધાને કહો કે સોય લેતી વખતે સ્પિરીટ સુકાય ત્યાં સુધી ડોક્ટરને ઊભા રહેવાનું કહો જેથી તમારી વેદના ઓછી થશે.

વિટામીન ‘ડી’નું ઇન્જેક્શન મોઢેથી પીવડાવ્યું: બાળકો બરોબર ચાલવા લાગ્યા.

દિલ્હીના ડો. અગ્રવાલનું પેપર છે. તેમનો અભ્યાસ એવો છે કે પહેલાં જન્મદિવસ સુધી ચાલતા ન શીખેલા ૪૨ બાળકો આવ્યા હતા તેમાંથી ૬૦ ટકા બાળકોને ‘ડ’ જીવનસત્ત્વના અભાવે રિકેટ્સ હતા તેમને ‘ડ’ જીવનસત્ત્વ આપ્યા પછી તે બધા બાળકો ચાલવા માંડ્યા આ વાંચી મેં આવા એક બાળકને મોઢા દ્વારા ૩ લાખ યુનિટના ઇન્જેક્શન ‘ડ’ જીવનસત્ત્વના પીવડાવ્યા તે બાળક ચાલવા માંડ્યું.



અનુભવ કથા: મુડદૂસ (રિકેટ્સ)

સંશોધન કથા: ૧ વર્ષ ઉમરના ન ચાલતા બાલકને ‘ડ’ જીવનસત્ત્વ આપો અને તમારો અનુભવ જણાવો.

દિલ્હીના ડો. અગરવાલ, ડો. દિપેશ ગુલાંઠી, ડો. સુમન રજા અને ડો. મનદીપ વાસિયાનીએ આ અભ્યાસ કર્યો. (સરનામું: emailrachananila@yahoo.com.in) ડો. અનિલ અગરવાલ ૧૩૧ અંકુર એપાર્ટમેંટ, ૭, આઈ. પી. એક્સ્ટેન્શન પ્રતપરગંત, દિલ્હી-૧૧૦૦૮૨ ફોન-૦૧૧-૨૨૭૩૩૨૪૪ આ અભ્યાસ ઇન્ડિયન જર્નલ ઓફ પ્રેક્ટિકલ પેડિયાટ્રિક્સના માર્ચ ૨૦૦૮ના અંકમાં પ્રસિદ્ધ થયો (કૌંસમાં આપણા માટે શીખવાના પાઠ)

ડો. અનિલ અગરવાલ અને તેમના સહકારી તેમને તેમની પાસે તપાસવા આવનાર મધ્યમ અને કનિષ્ઠ વર્ગના બાળકોનો અભ્યાસ કર્યો. આમ તો બાળકો પહેલાં જન્મદિવસ સુધી આધાર લીધા વિના ઊભા રહેતાં શીખી જાય છે અને હાથ પકડીને ચાલે છે. (આવું ન હોય તો ડોક્ટરને બતાવવું) ‘ડ’ જીવનસત્ત્વનો અભાવ હોય તેવા બાળકો જલ્દી ચાલતા શીખતા નથી. તેમને દાંત પણ મોડા આવે છે. તાળવું પણ મોડું ભરાય છે. તેમનું માથું ચોરસ હોય તેવું દેખાય છે.

જન્મવખતે મગજના અને સાયુના રોગી બાળકે પણ મોડા ચાલતા શીખે છે. પહેલા જન્મદિવસ સુધી ન ચાલનારા ૪૨ બાળકો અમારી પાસે આવ્યા. તેમની સરેરાશ ઉંમર દોઢ વર્ષની હતી. તેમાંના ૨૮ બાળકોને ‘ડ’ જીવનસત્ત્વનો અભાવ હતો. આને જ રિકેટ્સ/મુડદૂસ કહેવાય છે. એટલે ૬૦ ટકા બાળકોને રિકેટ્સ, મુડદૂસની બિમારી હતી. (નિષ્કર્ષ: પહેલા જન્મદિવસ સુધી ચાલી ન શકે, પોતે ઊભો ન રહી શકે તો રિકેટ્સ, મુડદૂસ હોવાની પૂરી શક્યતા) ૬૦ ટકા ‘ડ’ જીવનસત્ત્વના

ઇન્જેક્શન ૧૫ રૂપિયાનું લાવી તે ફોડીને મોઢેથી પીવડાવો. ૩ મહિનામાં ૮૦ ટકા બાળકો ચાલવા માંડે છે. આ ઇન્જેક્શન દવાની દુકાનમાં મળે છે.

મુડદૂસ/રિકેટ્સ થયેલા ૨૫ બાળકોમાંથી ૭૬ ટકા બાળકોના ગરદનના હાડકા અંદર ઊતરી ગયેલા દેખાય છે. (તંદુરસ્ત બાળકોના ગરદનના હાડકાની તુલના કરી જુઓ) અડધા બાળકોના પગ વાંકા પડતા હોય છે. ૮૫ ટકા એટલે બધા બાળકોની ગરદનના હાડકાના એક્સ-રેમાંના હાડકામાં રિકેટ્સ દેખાય છે. ૫૨ ટકા એટલે અડધાને રક્તમાં કેલ્શિયમ ૮ કરતાં ઓછું હતું. ૫૬ ટકામાં એટલે અડધા કરતા વધુમાં સીરમ ફોસ્ફેટ્સ ઓછું હતું. અને બધામાં અલ્કલાઈન ફોસ્ફેસ નામનો એન્ઝાઈન ખૂબ વધારે હતા. (૨૫૩૨ યુનિટ સરાસરી હંમેશા કરતા ૭૫૦ કકરતા ઓછું હોય છે). આ વધારો એટલે રિકેટ્સ છે.

૬ લાખ યુનિટ ‘ડ’ જીવનસત્ત્વના ઇન્જેક્શનને એરાટિયોલ કહે છે. તેનું એક ઇન્જેક્શન આપ્યા પછી ૨ મહિનામાં ૭૫ ટકા તો ૩ મહિનામાં ૮૫ ટકા બાળકો ચાલવા માંડ્યા. ૨ બાળકો (૧૦ ટકા) બિમારીને કારણે ચાલી નહીં. તેમને મગજની અન્ય બિમારી હતી. (નિષ્કર્ષ: આ લેખ આપણા ડોક્ટર માટે ઉપયોગી છે. તેમને પણ વંચાવો).

દવાની દુકાને ૧૫ રૂપિયામાં એરાટિયોલ નામનું ‘ડ’ જીવનસત્ત્વનું ૬ લાખ યુનિટ માત્રા ધરાવતું ઇન્જેક્શન મળે છે તે લાવી ડોક્ટરને બાળકના ખાવામાં ઊંડે સુધી આપો. કમરના ભાગે ૫ વર્ષ નીચેના બાળકને કોઈ પણ ઇન્જેક્શન આપવું નહીં. કમરમાં પગની નસ હોય છે આનાથી તેને ઇજા થઈ પાંગળાપણું આવે છે.

‘ડ’ જીવનસત્ત્વ ઓછું હોય તો ગરદન જરા સુજેલી



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

અને પગ વાંકા અડધા બાળકોમાં હોય છે. બન્ને આંખોની ઉપરના ભાગે કપાળની બન્ને બાજુએ એક વર્તુળ દેખાશે આવું જ માથાના પાછળ હશે અને તાળવું મોટું હશે આ બધા પૈકીનું એક પણ લક્ષણ હોય તો સમજવું ‘ડી’ જીવનસત્ત્વ ઓછું છે.

સૂર્યપ્રકાશ ચામડી પર/ચામડી ઉપર પડે એટલે ત્વચાની નીચે રહેલી ચરબીમાંના કોલેસ્ટેરોલ નામના પદાર્થમાંથી ‘ડ’ જીવનસત્ત્વ બને છે. તે હાડકાને મજબૂત અને લાંબા બનાવે છે. એટલે કે ઊંચાઈ વધારે છે. આ ઓછું હોય તો આપણે બુટકા રહીએ છીએ. મોટી ઉંમરની માજીઓ હંમેશા ઘરમાં જ હોય છે તેમને પૂરતો સૂર્યપ્રકાશ શરીર પર પડતો નથી તેથી તેમનાં હાડકાં કમજોર થાય છે, તેઓ પડી જાય તો તરત તેમના કમરના, પગના હાડકા ભાંગી જાય છે. પછી તેમનું જીવવું અસહ્ય બને છે. કારણ કાયમ માટે પથારી પકડાવી પડે છે.

‘ડ’ જીવનસત્ત્વ બઘાને બધી ઉંમરે ઓછું પડે છે. આ જીવનસત્ત્વ મફત મેળવવા હંમેશા ઓછા કપડાં પહેરો અડધી બાયનો ઝબ્બો અને અર્ધી ચડીને આપણો રાષ્ટ્રીય પોશાક બનાવો.

બાળકોને આહારમાં ૮૦ ટકા તેલ રોજ ઓછું પડે છે. આ રાષ્ટ્રીય પોષણ સંસ્થાનો અભ્યાસ કરે છે, આના



સફળ જીવો

કારણે બાળકો કમજોર રહે છે. શરીરમાં તેલ ન હોય પછી ‘ડ’ જીવનસત્ત્વ ક્યાંથી બને. માટે દુબળા બાળકને દર બે કલાકે/ચમચો તેલ પીવડાવો, તેલવાળો આહાર આપો. બાળકો શરીરથી ભરાશે. તટકામાં રમવા દો જેથી ‘ડ’

જીવનસત્ત્વ બનશે. જેથી તે ઊંચા અને મજબૂત બનશે અને દીર્ઘાયુષી થશે.

જમ્યા પછી નાગરવેલનું પાન ખાવાથી કેલ્શિયમ વધશે આ અમારી વ્યક્તિગત તપાસણી પછી કાઢેલું તારણ છે.

તારણ: જમ્યા પછી રોજ ઘરે પાનનો બિડો

પાનથી મોટું અને દાંત સાફ થાય છે. યુનાથી હાડકાં મજબૂત બને છે. કાથાથી કોલેસ્ટેરોલ ઘટે છે. વરિયાળીથી વાયુ (ગેસ) ઓછો થાય છે. યુનાથી દાંતનો સડો પણ ઓછો થાય છે.

સાવધાન: મોઢામાં ફોડલા થાય તેટલો ચૂનો ખાવો નહી. વધારે યુનાથી મોઢામાં જખમ અને કેન્સર થઈ શકે છે.

આ માહિતી સર્વેને આપો આ દેશસેવા છે.

મારો છોકરો જ્યોતિરાદિત્ય અંકુશ કોતમિરે બે વર્ષનો હતો ત્યારે તેને તાવ આવ્યો. સાંજે તો તેનો તાવ વધવા જ માંડ્યો. તેને રાત્રે પોણા બાર વાગે ડો. જોશીની હોસ્પિટલમાં એડમિટ કર્યો. ડોક્ટરે તેનો તાવ તપાસ્યો તો ૧૦૬.૬ જેટલો હતો.

ડોક્ટરે તરત સંપૂર્ણ શરીર પર સ્પિરીટ લગાવ્યું અને સલાઈન લગાવી તેને એ.સી.માં સુવાડ્યો. એક-દોઢ કલાકમાં તેનો પૂર્ણ તાવ ઉતરી ગયો.

સૌ. કોતમિરે, વિરાર

ડોક્ટર જે સ્પિરીટ ઇન્જેક્શન આપતા પહેલાં લગાવે છે તે થોડા પાણીમાં સમભાગ ભેળવીને શરીર પર લગાવ્યું તરત જલદ તાવ ઉતરી ગયો. સ્પિરીટ જલદી સુકાય છે અને સુકાતી વખતે તે ચામડીને ઠંડક આપે છે.

ડો. હેમંત જોશી



જખમમાં મલમ + કેળાના પાન + પટ્ટી બાંધો

જખમ જલદી ભરાશે

મુંબઈમાં બાળકોના ત્વચારોગો પર એક પરિષદ ભરાઈ તેમાં કોઈમ્બતૂરના ડૉક્ટરોએ એજ સંશોધન દર્શાવ્યું:

જખમ થાય અથવા દાઝી જવાથી ફોડલા થાય તો તેમાં આપણે મલમ લગાવીએ છીએ. તેના પર કાપૂસ અથવા ગોજ (જાળીવાળા કપડાનો ટુકડો) રાખી પટ્ટી બાંધીએ છીએ.

પછઈ જ્યારે જખમ સાફ કરવા આપણે પટ્ટી ખોલીએ ત્યારે પટ્ટી જખમ પર ચોટી જાય છે અને પટ્ટી ખેંચવાથી ઝકમ પાછો વધી જાય છે અને ખૂબ દુઃખાવો થાય છે. જખમ સારો થવામાં ખૂબ દિવસ લાગે છે. જખમ થાય અથવા ચામટી દાઝી જાય ત્યારે



જખમ ઘોઈ તેના પર નિઓમાયસિન નામનો મલમ લગાવો. તેના પર કેળાના પાનના ટુકડા રાખી પછી પટ્ટી બાંધવી. કેળાના પાન જખમને ચીટકતા નથી. પટ્ટી ખોલવાથી કપડાની પટ્ટી અને પાન અગલ થઈ જાય છે.

તેના ફાયદા: ૧, કેળાના પાન જખમ પર ચીટકતા નથી, પટ્ટી કાઢતી વખતે દુખાવો થતો નથી (પટ્ટી જો જખમ પર ચોટી જાય તો દુખાવો થાય છે)

૨. જખમ જલદી ભરાય છે. કપડાની પટ્ટી ચીટકે છે જેથી તે કાઢતી વખતે જખમ ફરી તાજો થાય છે અને તેને ભરાતા વધુ સમય લાગે છે. કેળાના પાનમાં એક તેલ જેવો પદાર્થ હોય છે જેના કારણે આ પાન જખમ પર ચોટતા નથી.

કેળાના પાનના ટુકડા કરવા અને તેને થોડા ગરમ કરવા કોઈમ્બતૂરના પ્રયોગથી એ સિદ્ધ થયું છે કે કેળાના પાન થોડા ગરમ કરવાથી તે વધુ મજબૂત થાય છે અને ફાટતો નથી. જખમને થોડી હવા મળી રહે તે માટે પાનને ગરમ કરતાં પહેલાં થોડાં થોડાં અંતરે સોમથી કાણા પાડી

પછી કૂકરમાં તેને બાફી નાખવા એક સિટી વાગે તેટલા.

કે.ઈ.એમ. જેવી મોટી હોસ્પિટલમાં પન દાઝી ગયેલાં દર્દીઓ માટે કેળાના પાન વાપરે છે. એવું ત્યાંના ડૉક્ટરો કહે છે. દાઝી ગયેલાં દર્દીને મોટા જખમ થયાં હોય તો અમે તેના બેડ પર કેળાના પાના પાથરી તેને ઉપર સૂવડાવીએ છીએ.

કેળાના પાના મળવા જવાં મુશ્કેલ હોય ત્યાં આ પાના જેવાં બીજાં પાના વાપરી શકાય.

કેળાના પાનના જોઈએ તે પ્રમાણે ટુકડા કરવા તેમાં સોમથી કાણાં પાડવા. એક સ્ટીલના ડબ્બામાં તેને રાખવા

આ ડબ્બાને કૂકરમાં રાખી તેને બાફી નાખવા ઉપરથી બાંધવાની પટ્ટી અથવા ઘરના ઘોચેલા કપડામાંથી બનાવેલી પટ્ટી પણ આ રીતે બાફી નાખો. પછી કૂકરમાંથી ડબ્બો બહાર કાઢી તેને બંધ કરી દો. પછી રોટલી ઊંચકવાના ચિપીયાથી જેટલા જોઈએ તેટલા ટુકડા ઉપાડો આ પાનના ટુકડાને હાથ ન લગાડો.

જખમ થયો હોય તો પહેલાં ભરપૂર પાણીથી ઘોઈ નાખો તેના પર હળદર લગાવી કેળાના પાના મૂકી પટ્ટી બાંધવાથી પણ તે જખમ જલદી સારો થાય છે. હળદરમાં જખમમાં પાક પેદા કરતાં જંતુઓ વિરોધ કરવાની શક્તિ હોય છે. જંતુનાશક મલમ લગાડવો હોય તો તે પણ લગાવી શકાય. નિઓમાયસિન સૌથી સસ્તો અને ઉત્તમ મલમ છે જે હંમેશા ઘરમાં રાખવો.

આ બધાને જણાવો, અનુભવ અમને જણાવો ડૉ. જોશીને વિચારમાં જણાવો.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

શિક્ષકનું આરોગ્ય

૧. નાસ્તો કરીને ન આવનાર શિક્ષકોની કાર્યક્ષમતા ઓછી હોય છે.

૨. વચ્ચેની રજામાં ન જમનાર (કેવળ ચા પીનાર) શિક્ષકોની શિક્ષણક્ષમતા ઓછી હોય છે. આથી શિક્ષકોએ નાસ્તો કરીને અને જમવાનો ડબ્બો લઈને શાળામાં જવું અનિવાર્ય કરવું જોઈએ. ભારતમાંના ૧૦% લોકોને એલર્જીનો ત્રાસ હોય છે તે ૧૦% ત્રાસ શિક્ષકોને પણ હોઈ શકે જેનાથી તેમને વારંવાર શરદી-ખાંસી થતા હોય. ઘણા શિક્ષકોને લખવાના ચોકની એલર્જી હોય છે. જ્યારે તેઓ બોર્ડ પર લખે છે ત્યારે ચોકમાંથી ઊડતો ભૂકો શ્વાસ દ્વારા નાકમાં જવાથી તેમને શરદી-ઉધરસનો ત્રાસ થાય છે.

આ તકલીફ ના થાય માટે શું કરવું?

૧. ભીના કપડાથી બ્લેકબોર્ડ લૂછી નાખવું જેથી ચોકનો ભૂકો ઊડે નહીં.

૨. બોર્ડથી થોડા દૂર ઉભા રહી હાથ લાંબો કરી લખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ જેથી ચોકનો ભૂકો ઊડે નહીં.

૩. જેમ આંખની તકલીફવાળા ચશ્મા પહેરે છે તેમ આવી એલર્જી ધરાવતા શિક્ષકોએ મોઢા પર માસ્ક પહેરવું જોઈને જેથી એલર્જીની ઓછી અસર થાય.

આજકાલ ક્લાસરૂમ મોટા હોવાની અને વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા વધારે હોવાથી ક્લાસમાં મોટેથી બોલીને ભણાવવું પડે છે જેથી લાંબા ગાળે સ્વચ્છતાના ત્રાસ ઉદ્ભવે છે. અવાજ બેસી જાય છે.

અવાજનો એવો નિયમ છે કે જેને આપણે કંઈક કહેવું છે તેના અને આપણા વચ્ચે અંતર વધારે હોય તો નોર્મલ કરતા ચારગણા મોટા અવાજે બોલવું પડે છે, જો તમે ક્લાસની વચ્ચોવચ ઊભા રહીને બધાને સંભળાય



એ માટે જેટલા જોરથી બોલવું પડે તેનાથી ચારગણા મોટા અવાજે જો તમે બ્લેકબોર્ડ પાસે ઊભા રહીને બોલો તો જ છેવટના વિદ્યાર્થી સુધી સંભળાય. જે સ્કૂલોને પરવડે તે સ્કૂલોએ વર્ગમાં લાઉડસ્પીકરની સગવડ કરવી જોઈએ જેથી દરેક વિદ્યાર્થીઓને બરોબર સંભળાય.

શિક્ષકોને પણ ઘરની બહારનું આવું પડતું હોવાથી પેટના રોગો થતા હોય છે માટે બહારનું ખાવાનું ડાળવું જોઈએ.

ચાલીસ વર્ષની વય પછી દરેક શિક્ષકે પોતાની મેડિકલ તપાસ અવશ્ય કરાવવી જોઈએ જેમ ચશ્માના નંબર બદલાય છે તેમ બ્લડપ્રેશર, હૃદયવિકાર વગેરે રોગો થઈ શકે છે. શાળાના દરેક, શિક્ષકો અને કર્મચારીઓની વૈદ્યકીય તપાસ જ થવી જ જોઈએ. શ્રીમંત સ્કૂલો આ કરી શકે નહીં તો શિક્ષકોએ પોતાને ખર્ચે આ તપાસ કરાવવી જોઈએ.



નર્સરી, કે. જી. આરોગ્યદાયી અને આનંદદાયી બનાવીએ

પ્રાસ્તાવિક:

છ વર્ષ નીચેના બાળકો પહેલાં પ્રાથમિક ઘટકમાં આવે છે. અંદાજે ૨૦ ટકા લોકસંખ્યા આ વયોઘટકમાં આવે છે. એટલે ૧૦ કરોડની મહારાષ્ટ્રની લોકસંખ્યામાં ૨ કરોડ બાળકો ૬ વર્ષની નીચેનો છે. તેમની પાસે નોટ, વોટ કે પોતાનો સ્વતંત્ર અવાજ પણ નથી. આમાંના ૮૫ ટકા બાળકો નબળાં છે. આમાંના ઘણા બાળકો લોહિતત્વના અભાવે પાંડુરોગ (એનિમિયા)થી પીડાય છે.



નર્સરી કે.જી. એટલે પૂર્વ પ્રાથમિક વિકાસ કેન્દ્રના નિમિત્તે આ બાળકો પોતાનું ધ્યાન ખેંચે છે. આ બાળકો મસ્ત થાય, સરસ વિકાસ પામે તો મહારાષ્ટ્ર અને ભારત સરસ થશે. એટલે અમારો પ્રસ્તાવ યશસ્વી થવો જોઈએ.

કે. જી. એટલે શાળા નથી

કે.જી. એટલે કિંડર ગાર્ડન. આ જર્મન શબ્દ છે. કિંડર એટલે બાળકો અને ગાર્ડન એટલે બગીચો. કિંડર ગાર્ડન એટલે બાળકોનો બગીચો. પહેલાં ધોરણમાં જતા અગાઉ બાળકોનો આનંદથી રમતા-આખડતાં મસ્ત વિકાસ થવો એ આ કિંડર કે.જી. એટલે શાળા નથી. અમારી પાસે એક

શાળા છે. ખૂબ જૂની શાળા છે. તેનું નામ કિંડર ગાર્ડન ઇંગ્લિશ સ્કૂલ.

૧. પૂર્વ પ્રાથમિક બાલવિકાસ કેન્દ્ર આ કેન્દ્રને શાળા ન કહો. આને બાળવિકાસ કેન્દ્ર જ કહો. શાળા એટલે લખવું-વાંચવું, હોમવર્ક, પરીક્ષા, હાજરી, ગણવેશ, શિસ્ત અને નિયમ આવું કંઈ જ અહીં ના હોવું જોઈએ એટલે સ્કૂલ શબ્દ ન હોવો જોઈએ. ગુલઝારનું એક ગીત મસ્તી કી પાઠશાલા, રંગ દે બસંતી ફિલ્મમાં છે.

તેવું આ મસ્તીનું બાલવિકાસ કેન્દ્ર છે.

બાળકનો સર્વાંગીણ વિકાસ થાય તે આનંદમાં, હસતા-રમતા, ખાતા-પીતા, નાચતા-ગાતા ગીતો ગાતા થવો જોઈએ માટે આ બાલવિકાસ કેન્દ્ર હોવા જોઈએ. બાળકોને જે રડાવે તેને શિક્ષા થવી જોઈએ. બાળકોને લખવા-વાંચવાની જે ફરજ પાડે તેને સજા થવી જોઈએ. હું આવું કરીશ નહીં તમ ૫૦૦૦ વખત લખવાની અને ખૂણામાં કાન પકડીને સવા-વર્ષ ઊભા રહેવાની શિક્ષા થવી જોઈએ.

નર્સરી, કે.જી. પ્લે-ગ્રુપને આનંદ-સ્કૂલ બનાવો.

રેલ ગાડી એક પાટા પરથી બીજા પાટા પર સહજ રીતે જાય છે. થોડા સમય માટે તે બન્ને પાટા પર હોય છે. બાળકનું શાળામાં જવું આ રીતે સહજ હોવું જોઈએ. પહેલાં થોડા દિવસ બાળકની સાથે તેની માતાએ સ્કૂલમાં બેસવું જોઈએ. બાળક સ્કૂલમાં હળીમળી જાય પછી માતાએ થોડો વખત વર્ગની બહાર ઊભા રહેવું જો બાળક રડવા માંડે તો પાછાં અંદર જવું ધીરે ધીરે બાળક સ્કૂલમાં સેટ થઈ જશે આ રીતે આપણે બધાને કહીએ અને દરેક સ્કૂલ, પ્લે-ગ્રુપ, નર્સરીને જણાવીએ.

નાના બાળકોની માનસિક બિમારી ટાળો: કે.જી.માં બાળકોને મૂકીને માતા-પિતા જતા રહે છે. બાળકો અંદરથી ડરી જાય છે અને તેમને માનસિક બિમારી લાગુ પડે છે.

અઢી વર્ષનો એક છોકરો અચાનક તોતડું બોલવા માંડ્યો. બીજો ચડીમાં પેશાબ કરી જતો. ત્રીજો ઊંઘમાં

કે. જી. એટલે શાળા નથી

કે.જી. એટલે કિંડર ગાર્ડન. આ જર્મન શબ્દ છે. કિંડર એટલે બાળકો અને ગાર્ડન એટલે બગીચો. કિંડર ગાર્ડન એટલે બાળકોનો બગીચો. પહેલાં ધોરણમાં જતા અગાઉ બાળકોનો આનંદથી રમતા-આખડતાં મસ્ત વિકાસ થવો એ આ કિંડર કે.જી. એટલે શાળા નથી. અમારી પાસે એક શાળા છે. ખૂબ જૂની શાળા છે. તેનું નામ કિંડર ગાર્ડન ઇંગ્લિશ સ્કૂલ.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

અચાનક રડવા માંડ્યો. આ બધા બાળકોને અઢી વર્ષની ઊંમરે બાલવાડીમાં મૂકી દેવાથી તેમને આવી માનસિક બિમારી લાગુ પડી હતી. તેમની સ્કૂલ બંધ કરાવી તો તેમની આ બિમારી પણ જતી રહી. નાના બાળકો પોતાના ઘરમાં સુરક્ષિત હોય છે. તેમને અચાનક બે કલાક સ્કૂલમાં નવા વાતાવરણમાં છોડવાથી તેમને પ્રચંડ અસુરક્ષિતતા લાગે છે. તેમના કુમળા મન પર આઘાત લાગે છે. પછી તેઓ તોતડું બોલવા લાગે છે ચડ્ડીમાં પેશાબ કરવા લાગે છે. આ એક રીતે તેમના મન પરનો બળાત્કાર છે જે આજે જ રોકવો જોઈએ.

જમ્મુના બાલારોગ્યતજ્ઞ પતિ-પત્ની ડૉ. ગુમાએ આ વિષય પર સંશોધન કર્યું છે. તેમનો પણ આ પ્રમાણેનો મત છે.

નર્સરી, પ્લે-ગ્રુપ, કે.જી. આ જગ્યાઓ બાળકો માટે આનંદ મેળવવાની જગ્યા બનાવો. તેમને તાણ-તણાવયુક્ત વાતાવરણ ઉપલબ્ધ કરાવો આ આપણું કર્તવ્ય છે. બાળકો આપણા ઉપર અવલંબિત છે. તેમણે આનંદમય અને તણાવરહિત વાતાવરણ આપવું તે આપણું કર્તવ્ય છે. આ બધું પત્રો લખી, ભાષણ આપી, લેખ લખી રેડિયો, ટી.વી.ની મદદ લોકો સુધી પહોંચાડો.

બાળકોનું આરોગ્ય

૫ વર્ષ નીચેના બાળકો એટલે ૨૦ ટકા લોકસંખ્યા એટલે અંદાજે ૧૦ કરોડ મહારાષ્ટ્રની પ્રજા પૈકીના ૨ કરોડ બાળકો સુંદર અને તંદુરસ્ત હોય તો ભારતનું ભવિષ્ય પણ તેટલું જ સુંદર અને તંદુરસ્ત હોવાનું. ભાવિ નાગરિકો સશક્ત, નિરોગી બને અને તેઓ અર્ધભૂખ્યા કે કૂપોષિત ન હોય તે જોવા નીચેની વાતોનો અમલ કરો.

૧. બાળકોની સ્કૂલપ્રવેશ પહેલાં તપાસણી કરો.

૧. શારીરિક અને માનસિક

૨. પ્રત્યેક બાળકને વિકાસનું પ્રમાણપત્ર મળવું જોઈએ.

આ તેમના માટે ઉત્તમ આરોગ્ય અને તેમના શારીરિક વિકાસનો પાસપોર્ટ છે. આ બાળકોના પ્રવેશ પહેલાં અને પ્રવેશ પછી દર ૩ મહિને ઊંચાઈ, વજન અને માથાનો ઘેરાવો માપો આવું ૧૮ વર્ષની ઉંમર સુધી ચાલુ રાખો જેનાથી તેના યોગ્ય-અયોગ્ય ગ્રોથ વિશે ધ્યાન આપી શકાય.

જેમની ઊંચાઈ અને વજન વધતું નથી તેઓ કૂપોષિત અથવા બીમાર ઘણી વાર આ બન્ને બાબત હોઈ શકે. તેમને

ડૉક્ટર પાસે લઈ જાઓ.

કેરળમાં Indian Academy of Pediatrics નામની બાળઆરોગ્ય સંઘટનાની વિનંતીનુસાર ૫૫ લાખ શાળાના છોકરા-છોકરીઓને આવા વિકાસ પ્રમાણપત્ર આપ્યા છે આવું મહારાષ્ટ્ર અને આખા દેશમાં થવું જોઈએ.

પ્રવેશ પહેલાં રસીકર ૧૦૦ ટકા પૂર્ણ કરો.

વિકાસપત્રકમાં રસીકરણનું ખાનું હશે જ. જે રસીઓ સરકાર મફત આપે છે તે પૂર્ણ કરીને પછી જ કેન્દ્રમાં પ્રવેશ મેળવો. બાળકોમાં રસી દ્વારા ટાળી શકાતી બિમારી અને ઘણા બાળકોને થતી ટાયફોઇડ જેવી બિમારીની રસી શક્ય હોય તો વેચાતી લો.

૮૫ ટકા બાળકો એટલે લગભગ બધા જ બાળકોના આહારમાં લોહ ઓછું પડે છે. તેથી આ બાળકો ફિક્કા દેખાય છે. પિતાના ચહેરા કરતા જે બાળકનો ચહેરો ફિક્કો દેખાતો હોય તેમણે લોહતત્ત્વની ગોળીઓ અથવા દવા ૧૦૦ દિવસ (ત્રણ મહિના) રોજ આપો. આ ગોળીઓ સરકારી દવાખાનામાં મફત મળે છે. જો આના માટે પૈસા ખર્ચવા પડે તો પણ આવી ગોળીઓ જરૂર લેવી. આનાથી બાળકની શિક્ષણ-ક્ષમતા વધે છે. (માતાઓને પણ આવી ગોળીઓ મળવી જોઈએ). આપણા બાળકો અઢાર વર્ષ સુધી ક્ષણ-ક્ષણે વિકાસ પામે છે. ફક્ત તેઓ ભૂખ્યા હોય, તેઓ બિમાર હોય ત્યારે જ આ વિકાસપ્રક્રિયા મંદ પડે છે. વજન ઓછું થાય છે.

પક્ષીઓના બચ્ચા દિવસભર ચાણા કરે છે. તેઓ દર મહિને કિલોના હિસાબે વધે છે. આપણા બાળકોને પૂરતું અન્ન મળે તો તેમનો વિકાસ પણ આ રીતે થાય માટે નીચેના બે ઉપાય કરવા.

૧. (અ) બાળકોના ખિસા હંમેશા અન્નથી ભરેલાં રાખો.

(બ) કેન્દ્રમાં એક ખૂણો ખાદ્યસામગ્રીનો હોવો જોઈએ

ત્યાં બાળકો માટે ચણા-શિંગદાણા અને પાણી ઉપલબ્ધ હોવું જોઈએ. બાળકોને જે ભાવે તે ખાવાનું મળવું જોઈએ આવી સ્વતંત્રતા તેમને હોવી જોઈએ. આનાથી બાળકોનો સુંદર વિકાસ થશે. આ અનુભવ લો, લોકોને જણાવો.

બાળકોને શપથ-બિમારીમાં સ્કૂલે જઈશું નહીં.

રામાયણમાં પ્રસંગ છે. રાવણે હનુમાનની પૂંછડી પેટાવી. હનુમાન પછી આખી લંકામાં ફર્યા અને આખી લંકા સળગાવી.



બિમાર બાળકો અને મોટા માણસો પૂંછડી સળગેલા હનુમાન જેવા હોય છે. આ બાળકો શાળામાં જાય તો અન્ય બાળકો અને શિક્ષકોને બિમાર પાડે છે અને મોટાઓ ઓફિસમાં જઈ અન્ય કર્મચારીઓને બિમાર પાડે છે.

જગતભરમાં એક અભ્યાસ અનુસાર બાળકોને પાળણાઘર, બાલવાડી, કે.ઝી.માં અથવા સ્કૂલમાં દાખલ કરીએ ત્યારે તેમની બિમારી વધે છે. એક બિમાર બાળક સારો થાય ત્યાં સુધી ઘરે રહે તો એક વિદ્યાર્થીના ત્રણ દિવસ ખરાબ થાય છે. પણ આ જ બિમાર બાળક સ્કૂલમાં આવે તો બીજા ૧૦ બાળકોને બિમાર પાડે જેવી કુલ ૩૦ દિવસ ખરાબ થાય.

બિમાર બાળકો અને મોટાઓએ દવાખાને જવા સિવાય ઘર બહાર નીકળવું નહીં. આ સર્વોત્તમ દેશસેવા છે. અમે બિમાર હોઈશું તો સ્કૂલમાં જઈશું નહીં તેવી તેમની પાસે શપથ લેવડાવવી જોઈએ. સ્કૂલવાળાઓએ પણ આવા બિમાર બાળકોને સ્કૂલમાં પ્રવેશ ન આપવો જોઈએ.

શરદી, ઊઘરસ, દેવી, શીતળાં, ગાળપયોડા, ક્ષયરોગ, ન્યુમોનિયા જેવા રોગ જે ઝડપથી ફેલાય છે. આમાંના ઘણા રોગ વિષાણું (વ્હાયરસ)ને કારણે થાય છે અને આવા વિષાણું મારવાની દવા નથી. બિમાર બાળકો ઘરે રહે અને ઉપલબ્ધ બધી રસી મુકાવે અને સ્કૂલપ્રવેશ પહેલો અને પછી વૈદ્યકીય તપાસણી કરાવે તો ૨ કરોડ બાળકોનું આરોગ્ય અને મહારાષ્ટ્રનું આરોગ્ય સુધરે ચલો આવું કરીએ.

બાળકોના કપડાં

૧. ગણવેશ: બાળકો એટલે મંદિરના ફૂલો આવા હસતા-રમતા બાળકોને શક્ય હોય તો ગણવેશ ન હોવો જોઈએ. મહારાષ્ટ્રમાં વરસના ૧૦ મહિના ગરમી હોય છે. જેનાથી પરસેવો વધુ આવે છે. કપડાંની ગરમી અને પરસેવો વધુ આવે છે. આનાથી શિક્ષણક્ષમતા ઓછી થાય છે. એટલે ગણવેશ હોય તો તે ગરમી ઓછી લાગે તેવો હોવો જોઈએ.

સચ્ચિદ્ર હોઝિયરીના કપડામાં હવા આરપાર રમી શકે છે. તેવા કપડામાંથી ગણવેશ બનાવવો જોઈએ.

૨) ટાઈ: ટાઈને કારણે હવાની અવરજવર અવરોધાય છે. આપણા ગરમ પ્રદેશમાં ટાઈ અને બિજા વગેરે ન હોવા જોઈએ.

૩) કપડામાં ખિસા હોવા ન જોઈએ: ખિસામાં ચણા-મમરા, ફળો વગેરે મૂકી દિવસભર ગમે ત્યારે બાળકો ખાઈ શકે. આ મહત્ત્વનું છે. કારણ બાળકો જમતી વખતે નિરાંતે

ખાતા નથી અને અર્ધભૂખ્યા રહે છે તેમના ખિસામાં જો આવું પર્યાયી અન્ન હોય તો તેઓ મનપ્રમાણે ખાય અને ભૂખ્યા ન રહે વિકાસ પામે.

૪) કપડાં પર કપડાં પહેરવાથી ગરમી અને પરસેવો વધે છે:

ઘણી સ્કૂલોમાં છોકરીઓને પેટીકોટ, પછી તેની ઉપર ફોક અને તેની પર શર્ટ અને ઉપર ટાઈ આવો ગણવેશ હોય છે આમ કપડાં પર કપડાં પહેરવા ન જોઈએ. છોકરીઓનો ગણવેશ એક જ કપડામાંથી બનાવેલો હોવો જોઈએ.

૩ જીવનસત્ત્વ અને કપડાં

બાળકના હાડકાં મજબૂત થવા માટે અને ઊંચાઈ વધવા માટે વિટામીન ૩ જરૂરી છે. સૂર્યપ્રકાશ ચામડી પર પડે તો ચામડી નીચેના કોલેસ્ટેરોલ નામના પદાર્થમાંથી ૩ વિટામીન બને છે. અત્યારનું સંશોધન કહે છે કે ભારતમાં ૩ વિટામીનનો અભાવ છે. બાળકના કપડાં ખૂબ લાંબા ન હોવા જોઈએ તેમના શરીર પર તડકો પડવો જોઈએ. (નબળા બાળકોના આહારમાં ૮૦ ટકા તેલ રોજ ઓછું પડે છે એવો રાષ્ટ્રીય સર્વેક્ષણ સંસ્થાનો અહેવાલ છે. તેલ ઓછું હોય એટલે કોલેસ્ટેરોલ ઓછું જ હોવાનું માટે વધતા બાળકને ભરપૂર ઘી-તેલ આપવું જોઈએ.

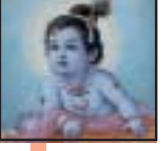
જેનાથી તેઓ મસ્ત વિકાસ પામશે, ઊંચા સશક્ત, બુદ્ધિમાન થશે.

બિમાર બાળકોને સ્કૂલમાં પ્રવેશ આપશું નહીં અને અમે પણ બિમારી દરમિયાન સ્કૂલમાં જઈશું નહીં તેવી શપથ શિક્ષકો અને શાલેય કર્મચારીઓએ લેવી જોઈએ.

આંગનવાડી અને બાલવિકાસ કેન્દ્રના કર્મચારીઓની દર છ મહિને વૈદ્યકીય તપાસણી થવી જોઈએ. બાળકો આપણા છે સરકારના નથી તેમની કાળજી આપણે લેવી આ કામ સહેલું નથી બધા મળીને કરે તો મુશ્કેલ પણ નથી બાળકો મંદિરના ફૂલ જેવા છે. બાલસેવા એ દેશસેવા છે.

બાલવિકાસ અને બાલઆરોગ્યનો આ ગોવર્ધન પર્વત બધા મળીને ઊંચકીએ! આ જગન્નાથ ભગવાનનો રથ બધા મળીને ખેંચીએ. ભારતને ભાગ્યવિધાતા બનાવીએ.

રોજ ૨૩ ભાષામાં ટી.વી., રેડિયો, પેપર, ઇન્ટરનેટ, ફોન, એસએમએસ, ઇમેલ દ્વારા ૧૧૫ કરોડ ભારતીયોને રત કહો.



નાના ડૉક્ટર

છોકરા-છોકરીઓએ 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. તમની છોકરીએ તેમને કહ્યું, ‘પાપા હું જ્યારે ડિગ્રી મેળવીશ ત્યારે તમે હશો અથવા નહીં હોવ?’

તેમણે પુછ્યું ‘કેમ’?

“આજે જ અમારી ટીચર કહેતી હતી કે તેમના જવાન પતિ ગુજરી ગયા. અમે પુછ્યું કેવી રીતે? ટીચરે કહ્યું, ‘તે ખૂબ જ સિગારેટ પીતા હતા તેના કારણે તેઓ મૃત્યુ પામ્યા.’ તમે પણ ખૂબ જ સિગારેટ પીઓ છો. 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 વૈદ્યકિય 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. શિક્ષણ પામેલાં આવા બાળકો પોતાનાં ઘરમાં પણ જાગૃતી લાવવા માંડ્યા. આ પ્રકારે ઈન્ડોનેશિયામાં આરોગ્ય સેવા અને આરોગ્યમાં સુધારો આવ્યો. તેમનાં આ કાર્યક્રમને જાગતિક આરોગ્ય સંઘટનાની પણ માન્યતા પ્રાપ્ત થઈ છે.

ત્યાં ગયેલાં તામિલનાડુનાં કેટલાંક ડૉક્ટરો આ કાર્યક્રમ જોઈને ખૂબજ પ્રભાવિત થયા. ડૉ. કૃષ્ણકુમારી 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 છે- નાના ડૉક્ટર. નાનો ડૉક્ટર કોણ હોય છે. સ્કૂલનાં ૧૦ છોકરાઓમાનો 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 લેતા 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 બધાનું આરોગ્ય સુધારવામાં મદદ કરો.

ગુરુને વંદન: ચેન્નાઈનાં બાળકોનાં ડૉ. કૃષ્ણકુમારીને 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. કૃષ્ણકુમારી 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 સંભળાવવો 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 નહી 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 કરવાવાળાં નવા આરોગ્ય સૈનિક બનીયે.

★



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

શાળાના આરોગ્યવિષયક નાના ડૉક્ટર

નાના ડૉક્ટર

છોકરીઓ-છોકરીઓને મસ્ત, નિરોગી બનાવવાનો અભિનવ કાર્યક્રમ



પ્રસ્તાવના :

૧) જગતનો અનુભવ એવો છે કે છોકરા-છોકરીઓને બિમારી ટાળવાના ઉપાયો શીખવાડવાથી સમાજની બિમારીઓ ઓછી થશે. કેમ જીવવું! બિમારી કેવી રીતે ટાળવી, બિમાર પડીએ તો સાજા કેવી થવું, સ્વચ્છતાનાં નિયમો, પીવાનું શુદ્ધ પાણી અને પેટ ભરીને અન્ન ૨૪ કલાક ૧૮ વર્ષની ઉંમર સુધી આ બધું મળી રહે તો બાળકો મસ્ત-તંદુરસ્ત બને. સાડા અન્ન એટલે મોંઘું 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 શીખવાડીયે 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.

ધોરણ : 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 ધોરણો : 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) શાળામાંનું વાતાવરણ આરોગ્યદાયી બનશે.

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



બધાને વિનંતી : ૧) આ માહિતી બધાને આપો. ૨) આ કાર્યક્રમની માહિતી બધાને આપો. ૩) આપના સમજને 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, આરોગ્યને 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 જણાવું 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 હોય તેને 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 એકબીજાંના સંસર્ગ દ્વારા ફેલાતા હોય છે. આવી બિમારીઓ જે જીવલેણ પણ બની શકે છે તે યોગ્ય રસી મુકવાથી ટાળી 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) બ્લડપ્રેશર, કેન્સર મોઢાનાં, ફેફસાનાં અને અન્ય ભાગોનાં હાર્ડએટેક, અલ્સર, આંતરડાંના રોગ, મૂત્રપિંડીના રોગ, લિવર (ચક્રતાનાં ઘણાં રોગો, દમ ઘણાં પ્રકારનાં હાડકાંનાં 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. એવી જરૂર પણ નથી. સ્કૂલનાં બાળકોને જે સામાન્ય ત્રાસ થતાં હોય છે તે તમે કોઈપણ સાધન વગર 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-છોકરીઓનો શારીરિક અને બૌદ્ધિક 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 ભાવનીક 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) આનંદી 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) પોતાની ઉંમરમાં અપેક્ષિત ઊંચાઈ કરતાં ઓછી ઊંચાઈ.

૩) વધારે વજન, લઠ્ઠપણું.

૪) બધામાં મિક્સ ન થતો હોય, દુઃખી રહેતો હોય,

એકલપેટો, ચિડિયો, બધાની સાથે ન રમતો છોકરો અથવા છોકરી.

૫) કામમાં 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 - લઠ્ઠપણું - કમજોર (લઠ્ઠપણ એટલો વધુ ખોરાક પેટને વધારે કામ આપવું પણ વ્યાયમનો અભાવ એટલે સ્નાયુનું ઓછું વિકસવું. કમજોર વજન ઓછું હોવું એટલે રોજ જરૂર કરતાં ઓછું અન્ન લેવું.)

હજી આપણે આ કરી શકીએ !

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

૨) કૂપોષણતા (એટલે લઠ્ઠપણાના 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 તેમનો નોંધ - પોષક આહાર



બારીક



જ્યાદા
કૂપોષણ



લઠ્ઠ

નાના ડૉક્ટર



નાપાસ નામનો રોગ મટાડો, નિશ્ચય કરો, યશસ્વી થાઓ



મહાત્મા ફૂલેના શબ્દો જે આપણને ઘણું કહી જાય છે.

“વિદ્યા વિના મતી ગઈ (મતી = બુદ્ધિ)

મતીવિના ગતી ગઈ (ગતી = ઝડપ)

ગતી વિના રાજ્ય ગયું

આ બધું એક અવિદ્યાના કારણે થયું”

શિક્ષણ વિના નોકરીઘંઘા ન મળે, નોકરીઘંઘા સિવાય પૈસા ના મળે, પૈસા સિવાય આજીવિકા ના ચાલે, એટલે જીવવું હોય તો શિક્ષણ સિવાય કોઈ પર્ચાય નથી, સાડા ભણો અને સાડા જીવો.

દરવર્ષે દસમી અને બારમીનાં અડધા બાળકો નાપાસ થાય છે. મહારાષ્ટ્રમાં ૧૭ લાખ વિદ્યાર્થી દસમીની પરિક્ષા આપે છે. તેમાંથી ૭ લાખ નાપાસ થાય છે. બારમીમાં પરિસ્થિતી આના કરતા ખરાબ છે. અને બારમીમાં

૮૫% મેળવીને જે બાળકો એન્જિનિયરિંગમનાં જાય છે તેમાંથી ૮૦/૮૫ ટકા બાળકો પહેલાં વર્ષમાં નાપાસ થાય છે. આ બાબતનો કોઈને કોઈ અફસોસ પણ નથી. દરવર્ષે મેડિકલ, એન્જિનિયરિંગ કોલેજોમાં બાળકો નાપાસ થવાના ડરથી આત્મહત્યા કરે છે. જેટલા બાળકો પહેલા ધોરણમાં દાખલ થાય છે તેમાંથી અડધા બાળકો પાંચમી સુધી ભણે છે. ઘણાં ઘરોમાં એક ધોરણમાં નાપાસ થયા એટલે શાળાના નામે પૂર્ણવિરામ મુકાય છે. ઘણા ઘરોમાં ખૂબ ગરીબસ્થિતી છતાં બાળકો સ્કૂલમાં તો જાય છે પણ નાપાસ થતા જવાનું બંધ કરે છે અને ભવિષ્ય અંધકારમય થઈ જાય છે.

આ જોતા નાપાસ થવું તે બાળકો માટે મોટો રોગ છે. આપણે આ રોગનો ઇલાજ કરીયે.

મા-બાપે શું કરવું જોઈએ ?

અકોલાના સુપ્રસિદ્ધ મનોચિકિત્સક જૉ. દીપક કેળકર સંમોહનશાસ્ત્રમાં પારંગત છે, તે સ્ટેજપર ગમે તે માણસને સંમોહિત કરી તેની પાસેથી પોતાનું ઘાર્યું કામ કરાવી શકે છે. તેઓ કહે છે કે બાળકો તો હંમેશા સંમોહિત સ્થિતિમાં હોય છે. મોટા લોકો જે કરે જે પ્રમાણે બોલે-ચાલે તે પ્રમાણે કરવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય છે માટે મોટાઓએ સાવધ રહીને તેમની સાથે સાડા બોલવું, સાડા કામ કરવું, સારી આદતો, સારી પ્રેરણા આપવી જોઈએ. માતા-પિતાએ બાળકોને ધીરજ આપવી જોઈએ. બાળકોનો ઉત્સાહ વધારવો જોઈએ, તેમને સતત પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ. તેમની સતત ટીકા કરવી ન જોઈએ, બીજા બાળકો તારા કરતા સારા છે, તુ ગધેડો છે. પાગલ છે આવા નકારાત્મક શબ્દો બાળકોને હતાશ કરે છે. માટે આપણી ભૂમિકા બાળકો મોટે હંમેશા



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

સહકાર્યની હોવી જોઈએ.

જન્માષ્ટમીએ ગોવિંદાપથક દહીહડી ફોડે છે. જેના માટે માનવપિરામિડ રચવા પડે છે. થોડા ઉપર અને છેલ્લે એક છોકરો સૌથી ઉપર એમ પિરામીડ રચી હાંડી ફોડાય છે. પણ એકપણ છોકરો પડી જાય તો હાંડી ફૂટી શક્તી નથી કારણ આખું પિરામીડ પડી જાય છે. દસમી-બારમીની પરિક્ષા પણ આ દહીહંડી જેવી છે. એક-એક પગથિયા સાચવી-સમજી ચઢવા પડે છે.

એક બાળકને પાંચમા ધોરણનું ગણિત ન આવડે તો તેને છઠ્ઠા ધોરણનું ગણિત પણ નહીં આવડે અને આગળ દસમી સુધી આમ જ થશે માટે તેનું પાંચમીનું ગણિત પાકુ કરો, આજ પ્રમાણે દરેક વિષયમાં બાળકને વિશ્વાસમાં લઈ તેને શીખવો આ માટે શિક્ષકોની મદદ લો.

માતા-પિતાએ બાળકના બધા પુસ્તકો પહેલાં વાંચી લેવા જોઈએ જેથી બાળકને મદદરૂપ થઈ શકાય. અમુક વસ્તુ બાળકને વાર્તા થકી અથવા ઉદાહરણ આપી શીખવી શકાય. બાળકોને પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન આપવા તેમને ગ્રામપંચાયત, નગરપાલિકા, પોલીસ સ્ટેશનમાં લઈ જવા જોઈએ જેથી ત્યાં કેવી રીતે કામ થાય છે તે તેમને સમજાય. તેમને તેનો અનુભવ આગળ હંમેશા કામ આવે તેમનું નાગરિકશાસ્ત્ર પાકું થાય.

પરિક્ષાના સમયે કોઈના ઘરે જવા આવવાનું વધારે ટીવી, સિનમા જોવાનું ઓછું કરવું જોઈએ. આનાથી આપણો અભ્યાસ બગડે છે. આપણે નાપાસ થશું તો આપણા લાડલા સચિન કે શાહરૂખ આપણને આશ્વાસન આપવા આવવાના નથી માટે આપણા માટે શું ઉત્તમ છે તેનો આપણે નિર્ણય લેવો જોઈએ.

ઉપનિષદમાં એક શ્લોક છે જેનો અર્થ એવો થાય છે કે આપણને ગમે, મોહ પમાડે એવું ઘણું હોય છે પણ છેવટે તેમાંથી આપણા માટે ઉપયોગી શું છે તે નિવડવું જોઈએ. પરિક્ષાના સમયે અમુક સાવચેતી રાખી અમુક મોહ જતા કરવાથી આખું આયુષ્ય સુધરી શકે છે.

હવે તો ઘણા પુસ્તકો કેસેટના રૂપમાં મળે છે. અભ્યાસ

કરી કંટાળો આવતો હોય તો કેસેટ સાંભળીને પણ અભ્યાસ કરી શકાય છે. ગાંધીજી કહેતા હતા કે એકનું એક કામ કરી કંટાળો આવતો હોય તો બીજું કામ હાથમાં લો. એક વિષયમાં મજા ન આવે તો બીજો વિષય હાથમાં લો. એન્જિનિયરીંગ અને મેડિકલમાં જાવ એટલે બાર-બાર કલાક આખું વર્ષ ભણવું પડે છે માટે તેવી આદત લગાવો. એક જ જગ્યાએ બેસી અભ્યાસ ન કરો. શક્ય હોય તો અગાશીમાં જઈ વાંચો. વચ્ચે-વચ્ચે થોડી કસરત કરો, વ્યાયામ કરો જેથી સ્ટેમિના વધશે. મુસલમાનો રોઝા કરે છે તેમ પરીક્ષા સમયે ટીવી. રેડિઓના રોઝા રાખો. બાળકો ક્રિકેટ મેચ ખૂબ જોવે છે. પરીક્ષા સમયે આવી મેચો ન રાખવી જોઈએ. પરીક્ષા આપવા જતા પહેલાં શાંત રહેવું જોઈએ. કોઈ ઝંઝટમાં પડવું ન જોઈએ. આજુબાજુમાં ગમે તે હોય પોતે તેનાથી અલિપ્ત રહેવું જોઈએ. લાતૂરની શાહુ વિદ્યાલયમાં સવારે સાતથી સાંજના સાત સુધી વિદ્યાર્થીઓને એકસાથે કોલેજમાં રાખે છે. વિદ્યાર્થીઓ એકબીજા સાથે અભ્યાસ કરે છે. પોતાની મુશ્કેલીઓ એકબીજાની મદદથી દૂર કરે છે.

૭૫ ટકા લોકોને, બાળકોને લોહી ઓછું હોય છે. હિમોગ્લોબીનમાં લોહ ઓછું હોવાથી રક્તની કમી નિર્માણ થાય છે. પોતાના ડૉક્ટર પાસેથી અથવા કેમિસ્ટ પાસેથી ફેરસ સલ્ફેટ નામની ગોળી લાવી. આવા બાળકોને રોજ એક ગોળી જમ્યા પછી આપો. શરીરમાં લોહી વધી ફાયદો થવા માંડશે.

સૂતા સૂતા વાંચવા કરતા બેસીને વાંચવાથી વધુ ફાયદો





થાય છે. અભ્યાસ કરવાથી મગજને થાક લાગે છે. એટલે ઊંઘ આવે છે. બાળકને જ્યારે ઊંઘ આવે ત્યારે તેમને સૂવા દેવા જોઈએ, પૂરતી ઊંઘ લેવાથી મગજ ફેશ થાય છે. રાતે જલ્દી સૂઈને સવારે વહેલા ઊઠીને શાંત વાતાવરણમાં અભ્યાસ કરવાથી વધારે યાદ રહે છે. સવારે વાંચેલું સારી રીતે મગજમાં ઉતરે છે. ભૂગોલ જેવા વિષયમાં બધા નકશા દોરી, બધા ચિત્રો દોરવાથી સારી રીતે પાકું થાય છે અને સારા માર્ક મળે છે.

ત્યાગ કરો :

કંઈ મેળવવા માટે કંઈક ત્યાગ કરવો પડે છે. પરિક્ષા પૂરી થાય ત્યાં સુધી ટી.વી., રેડિયોને ત્યાગ કરો. જરૂરી ના હોય તો વધારે મિત્રોને મળવાનું ટાળો, લગ્નમાં જવાનું કારણવગર બહાર રખડવાનું ટાળો પરીક્ષામાં પાસ થવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

મારા ભાઈના મિત્રનો પુત્ર બાઈક ચલાવતો હતો અચાનક તેનો મોબાઈલ વાગ્યો અને ચાલતી બાઈકે મોબાઈલ પર વાત કરવાના કારણે તેનો એક્સિડન્ટ થયો અને જીવ ગુમાવ્યો. આપણે એક કામ કરતા હોઈએ ત્યારે મનમાં બીજા વિચારો ચાલતા હોય છે. કામ એક થતું હોય અને મનમાં વિચાર બીજા ચાલતા હોય આ ખોટું છે. આપણે કોઈપણ કામ મનપૂર્વક કરીયે તેમ અભ્યાસ પણ આ રીતે મન લગાવીને એકાગ્રતા સાથે કરવો જોઈએ.

પરીક્ષાના સમયે ખાસ કરીને આપણા ઘરના રેડિયો, ટીવીનો અવાજ ઘરબહાર જાય નહીં તેની કાળજી લેવી. આજુબાજુના વિદ્યાર્થીઓનો આનાથી અભ્યાસ ખરાબ થાય છે. સિંગાપુરમાં તો આવો સખત કાયદો જ છે. દસમી-બારમીમાં ભણતા બાળકો ખૂબ તાણ-તનાવ અનુભવે છે તેમણે તમારા મિત્રની જેમ વિશ્વાસમાં લઈ તેમની જરૂરત અને મુશ્કેલીઓ જાણવાનો પ્રયત્ન કરો અને તેમને હંમેશા તનાવમુક્ત રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. પોતાના બાળકની પહેલાં ધોરણથી નવમાં ધોરણ સુધીની અભ્યાસની કારકિર્દી તપાસો અને તે અનુસાર તેમને

હિંમત અને પ્રોત્સાહન આપો. વધારે પડતી અપેક્ષાઓની તેમની પાસે આશા ન રાખો પણ તેમને શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો કરવા જણાવો.

બાળક એકલું અભ્યાસ કરે તેના કરતા બે-ત્રણ કે તેથી વધુ બાળકો સાથે મળી અભ્યાસ કરે તો તેનું પરિણામ વધારે સારું આવે છે. બાળકને શિક્ષક અને પાલકની મદદ મળવી જોઈએ.

આ પ્રમાણે મન લગાવી થોડા શાંત અને એકાગ્રતા રાખી અભ્યાસ કરો જરૂર યશસ્વી થશો આ બધાને જણાવો.

આરોગ્ય સૈનિક :

દૂધ બગડે, તુળશી સુકાઈ જાય, દીવો હોલવાઈ જાય, ધ્યાન ન રાખીએ તો બિમારી થાય, મરણ થાય, આરોગ્ય જાળવતા શીખીએ નહીં તો, બિમારી ટાળતાં શીખીએ, બિમારી થાય તો તેને દૂર કરતાં શીખીએ, ગામ બળશે તો માટ્ટ 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 બનીયે!

હિંદુસ્તાનને નિરોગીસ્તાન બનાવીએ!

ડૉ. હેમંત જોશી



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

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 હાથ બરોબર ધોવો.

૪) કંઈ પણ ખાતા પહેલાં હાથ ધોવો.

૫) રોજ દાંત ધસો, સવારે ઊંઠ્યા પછી અને રાત્રે સૂતાં પહેલાં તેમજ જમ્યા પછી બારીક મીંઠાથી.

૬) ઉકાળેલું પાણી જ પીવો.

૭) દર અઠવાડિયે નખ કાપો.

૮) ઊંઘાડાં પગે ફરો નહીં.

૯) સંડાસ યોગ્ય રીતે વાપરો, સ્વચ્છ રાખો.

રસીકરણ : પાંગળાપણું પોલિયો નામનાં રોગથી થાય છે. પોલિયોની રસી લેવાથી પોલિઓની 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.

જીવલેણા 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 મળતી 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, ધનુર્વા 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 ધનુર્વાતની રસી છોડીએ તો અન્ય કોઈ રસીથી કંઈપણ ત્રાસ થતો નથી. ટાયફોઈડ એ શાળાનાં બાળકોને સૌથી વધુ થતો રોગ છે. આમા 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.

ક્યું અન્ન આપણને સશક્ત, મસ્ત-નિરોગી બનાવે છે ?

ઘઉં, ચોખા, મકાઈ, રાગી, દાળ, 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, અર્ધાગવાયુ (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 ગુટકાથી 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

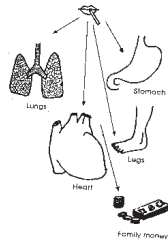
⇒ હૃદયરોગ

⇒ હાઈ બ્લડપ્રેશર

⇒ અર્ધાગવાયુ

⇒ દવાઓ પાછળ બેકામ ખર્ચ

⇒ જલ્દી મૃત્યુ પરિવાર અનાથ



દારૂ / બિયર :

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 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 મેળવીને પોસ્ટકાર્ડ લખો.



મહોદય,
કૃપયા દારૂબંધી કરાવો
મને જવાબ આપવા વિનંતી
આપનો નમ્ર
નામ :
ઉંમર :
સરનામું :

પ્રતી,
મુખ્યમંત્રી
મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય
મંત્રાલય
મુંબઈ

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



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

સ્વસંરક્ષણ શીખો :

શરીરનાં મહત્વના અવયવોનું સંરક્ષણ કરો :

આપણાં નાનકડાં માથામાં શરીરનો સહુથી મહત્વનો ભાગ આવેલો 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 સાથેનાં લડાઈ/ ઝઘડા વખતે તેમણું માથું ભીંત સાથે પછાડો નહીં.

૨) વાળની દરકાર રાખો. તેમાં જુઓ અને કચરો 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 છે 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 પહેરવાથી 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 આખું વર્ષ ચાલે એટલું ‘એ’ જીવનસત્ત્વ મળે છે. ફિકાશ પડતી આંખો



હોય. 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, આંબા, 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 અટકાવી આપણને સ્થિર ઊંભા 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 બહેરા 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



ઢોલ-બેન્ડ,



ભૂંગડાં-લાઉડસ્પીકર,



ફટાકડા,



વાહનના હોર્ન

હોય છે. અરિસામાં જેમ પ્રકાશ પરાવર્તિત થાય તેમ ઈમારતોની ભીંતો અવાજને 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 કઢેડાં ઊંચા કરવા જણાવો. અગાશીનાં પાઈપો 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 રુગણાલય, સ્ટેશનની સામે, વિરાર (વેસ્ટ) ૪૦૧ ૩૦૩.

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

૨) ઘોંઘાટ મોટા અવાજથી દૂર રહો. પોતે ઘોંઘાટ ન



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

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/ બહેરાશ 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 સારૂ છે.

દાંત : દાંત હોય તો જ જીવી શકાય!

દાંત વગરનાં સિંહ અને વાઘ પણ ભૂખે મરે છે.

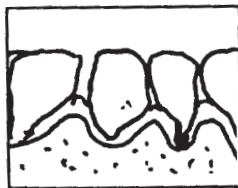
દાંત વગરનો માણસ પણ.

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 સ્વાનુભવ છે. તમે આ કરી જુઓ. રોજ ઘરમાં બધાને બારીક મીઠાથી દાંત ઘસવા કહો અને અમને તમારો અનુભવ જણાવો : **એફ્રેસ :** ડૉ. હેમંત જોશી, જોશી બાલ રુગ્ણાલય, સ્ટેશન સામે, વિરાર (વેસ્ટ) ૪૦૧ ૩૦૩.

દાંતની સરખી સંભાળ રાખીએ તો તે ૧૦૦ વર્ષ સારાં રહે. પડે અથવા સડે નહીં. દાંત રહેશે તો તમે રહેશો. દાંત પેઢાંમાં ઝડાયેલા હોય છે 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 ઊઠતાવેત 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 ચોંટે છે. આ ચોંટેલાં 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 ચોંટેલાં અન્નમાં સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ નામનાં જંતુ થાય છે. તે આમ્લ (એસિડ) તૈયાર કરે છે. આ એસિડથી દાંત સડે 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 કચુંબર 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 વેચાતું 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 વગર વપરાય છે. આવા અન્ન દ્વારા બિમારી ફેલાય છે માટે તે ખાવાનું ટાળો.

દુકાનોમાં મળતાં પદાર્થ પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં પેક કરેલાં હોય તો પણ તે ગમેત્યાં ઝોપડપટ્ટીમાં પણ બન્યા હોઈ શકે. માટે તે 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 ધોઈ 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 ધોવાં, નહાવું, વાસણ ઘસવાં જેવું આવું ગંદું પાણી આપણાં પીવાનાં પાણીમાં ભળી 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 (જ્યાં હોય તો) તમારા મિત્રોને જણાવો. બધા મળી આ કરો.

૩) ઘર : ઘર ગંદુ બધા કરે અને સાફ એકલી મમ્મી કરે તે ખોટું 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 એન્ટીસેપ્ટીક 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 હંમેશાં કચરો થતો હોય છે. માટે કચરો વારંવાર કાઢવો જોઈએ જેથી આપણું ઘર, પરિસર અને

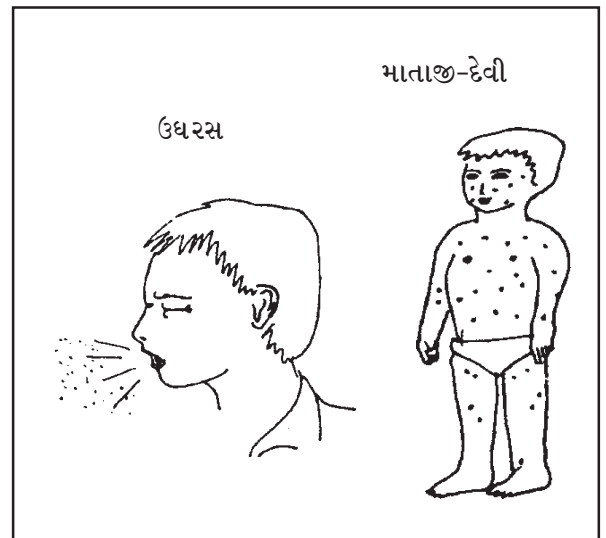
સ્કૂલ સાફ રહેશે.

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 હંમેશાં શાળા સ્વચ્છ રાખવાનો પ્રયત્ન કરશે. જ્યારે બધા વિદ્યાર્થીઓ આવું નક્કી કરશે અને તેનો અમલ કરશે તો સ્કૂલ ક્યારેય અસ્વચ્છ રહેશે નહીં. પણ આ માટે સ્કૂલની બહાર કચરો નાખવા કચરાટોપલી હોવી જોઈએ. ના હોય તો તેની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. સ્કૂલની મુતરડીઓ અને સંડાસો હંમેશાં ભરપૂર પાણીથી સાફ રાખવા 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 શેનાથી 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, ઉઘરસ, આંખો આવવી, માતાજી-દેવી આવવાં, ચીકનપોક્સ, ગાલપચોડાં થવા, ક્ષયરોગ,





બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે



કોલેરા



ટાયફોઈડ

ટાઈફોઈડ, ઊલટી-આડાં, 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 ફર્યા અને આથી આખી લંકા સળગી.

ઉપર વર્ણવેલી બિમારીથી પીડિત એક વિદ્યાર્થી સ્કૂલમાં ખાસ ફક્ત પરીક્ષા આપવા આવે તો પણ બધા શિક્ષકો, કર્મચારીઓ, અન્ય વિદ્યાર્થીઓ બિમાર પડી શકે છે, આવું કરવું તે ભૂલ છે એક રીતે ખોટું 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 ઓછામાં ઓછાં ખર્ચે જીવલેણ બિમારી ટાળી શકાય છે.

બિમાર માણસોથી બે હાથ દૂર રહો. શરદી-ઉધરસ, ક્ષયરોગ, ગાલપયોડાં, દેવી-મતાજી 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 લગાવ્યા 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 બિમાર 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 સ્કૂલ અને સાર્વજનિક જગ્યાએ લગાવો. બિમાર માણસે ઘરમાંજ રહેવું તે એક રીતની દેશસેવા જ છે. કારણ કે તેનાથી બિમારીઓ ફેલાતી અટકે છે.

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

૬) આ માહિતી બધાને આપો.



શરદી-કફ

જગતમાં સૌથી વધુ લોકોને હેરાન કરતી બિમારી તરીકે શરદીની ગણના થાય છે. ૧૯૪૧ના વર્ષમાં શાસ્ત્રજ્ઞોએ સિદ્ધ કર્યું છે કે શરદી થયેલ વ્યક્તિના નાકમાંથી વહેતું દ્રવ્ય જીવાનું રહિત કર્યા પછી પણ સંસર્ગજન્ય હોય છે. ૧૯૫૦થી ૧૯૬૦ દરમિયાન શરદી માટે કારણભૂત એવા લગભગ ૧૦૦ વિષાણુની શોધ કરી. આ વિષાણુના સમુહને Rhinoviruses (ગ્રીક ભાષામાં Rhin એટલે નાક) એવું નામ છે. શરદી થવા માટે બીજા ઘણા વિષાણુ અને જીવાણુસુદ્ધા



શરદી થયેલ વ્યક્તિએ બને ત્યાં સુધી ગરદીમાં જવું ન જોઈએ. છીંકતી વખતે, ઉધરસ ખાતી વખતે નાક-મોં પર રૂમાલ રાખવો. નાકમાંથી ગળતાં પાણી દ્વારા બીજાને સંસર્ગ લાગી શકે માટે હંમેશા રૂમાલથી નાક સાફ કરવું. સાર્વજનિક વપરાશની વસ્તુને જરૂર ન હોય તો વાપરવી નહીં. દર્દીના સંપર્કમાં આવવાનું થાય તો હાથ સાબુથી ઘોઈ નાખવા, લક્ષણની તીવ્રતા વિશેષતઃ તાવ આવે કફનો રંગ પીળો અથવા લીલો આવે, ઉધરસ વધે, શ્વાસની ગતિમાં વધારો થાય, શ્વાસ લેતી વખતે છાતીમાં અથવા પીઠમાં દુખાવો થાય તો ડૉક્ટરની મદદ લેવી.

ડૉ. રાજેન્દ્ર આગરકર
વૈદ્યક વિભાગ
ટાટા મૂલભૂત સંશોધન સંસ્થા
કોલબા, મુંબઈ-૫

કારણભૂત છે. છીંકતી વખતે અથવા ઊધરસ ખાતી વખતે વિષાણુ નાક-મોઢામાંથી બહાર પડે છે અને હવામાંથી પ્રસરે છે. હવામાંના આવા વિષાણુઓ દ્વારા શરદી થાય છે. નાકમાંથી ગળતાં પાણી અને લીંટ હાથમાં લાગવાથી પણ આ સંસર્ગ થાય છે.

આ પ્રમાણે હાથને હાથ અડકવાથી સંસર્ગ પ્રસરી વિષાણુ ફેલાવાના ચાન્સ છીંક ખાવાથી ફેલાતા સંસર્ગ કરતા વધુ હોય છે એવું પ્રયોગો દ્વારા સિદ્ધ થયું છે.

લક્ષણ: નાક ગળવું, નાક બંધ થવું. છીંક આવવી, ગળાનું ઇન્ફેક્શન, આંખો લાલ થવી, આંખમાંથી પાણી આવવું, ઘણીવાર તાવ, શરીર દુખવું આ બધા શરદીના લક્ષણો છે.

શરદી થાય તો શું કરવું?

શરદી માટે રામબાણ એવો મોટો પ્રચાર કરનારી સેંકડો દવાઓ બજારમાં ઉપલબ્ધ છે. જુદાં જુદાં ઉપચાર પદ્ધતીના તજ્ઞોએ સૂચવેલાં ઉપાયો શરદીની તીવ્રતા તાત્કાલિક ઓછી કરવાથી વધુ કંઈ કરી શકતા નથી. આ બધાને ખબર છે. તો પણ જાહેરાતોથી અંજાઈ જવાની આપણી કમજોરી છે. શરદી માટે કોઈ દવા નથી એ વસ્તુસ્થિતિ છે.

શરદી થયેલ વ્યક્તિને હંમેશા જમવા સાથે ભરપૂર પાણી, તાજા ફળો અને ફળોનો રસ આપવો. વિટામીન સી આપવું. ગરમ પાણીના કોગળા કરવા. ભરપૂર ઊંઘ લેવી, આરામ કરવો, ફક્ત લક્ષણો ઓછા કરવા કંઈ લેવું હોય તો ઘરની દવા તરીકે સૂંઠ, તુળસી, હળદર, ચાહનો રસ વગેરે લેવા જે બજારમાં મળતાં રસાયણ મિશ્રિત દવા કરતા સારા છે.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

બાળકોની શરદી-ઉધરસ



શરદી ઉધરસ, ચીકન પોક્સ, દેવી, ગાલપથોડા જેવા સંસર્ગજન્ય બિમારી થયેલ વ્યક્તિથી બે હાથ દૂર રહેવું, તેમની સાથે હસ્તાંદોલન ન કરતા ભારતીય પદ્ધતિથી રામ-રામ કરવા તથા તેમના દ્વારા વાપરેલી વસ્તુને હાથ ન લગાડવો. આવું કરવું પડે તો તરત હાથ ધોઈ નાખવા આ રોગ ટાળવાના અમુક માર્ગો છે. આનાથી ૧૦માંથી ૮ વાર સંસર્ગ ટાળી શકાય. એવું શાસ્ત્રીય અભ્યાસ જણાવે છે.

શરદીથી ગ્રસ્ત કોઈ બાળક ઝડપી શ્વાસ લેતું દેખાય એટલે તે શ્વાસ લેવાનો પ્રયત્ન કરે છે એવું તમને જણાય તો તેને તરત દવાખાને લઈ જવું નહીંતર તેની માટે જીવનું જોખમ ઊભું થઈ શકે છે. શરદી-ઉધરસ લગભગ અઠવાડિયામાં પોતાની મેળે મટી જાય છે. ક્યારેક તે વધીને ન્યુમોનિયા થઈ શકે છે. ૩-૪ લાખ બાળકો દર વર્ષે ભારતમાં આનાથી મૃત્યુ પામે છે. આ ટાળવા માટે નીચેની માહિતી ઉપયોગી છે.

માતા-પિતાને એ ખબર હોવી જોઈએ કે શરદી-ઉધરસનું ન્યુમોનિયામાં રૂપાંતર થયું છે તે કેવી રીતે જાણી શકાય?

વૈદ્યકીય સેવા ઉપલબ્ધ હોવી જોઈએ. સાદી શરદી-

કફનું ન્યુમોનિયામાં રૂપાંતર થયું છે એવી ખબર પડે તો તરત દર્દીને વૈદ્યકીય સેવા મળે તો તેનો જીવ બચી શકે છે. માતા-પિતાને આ વિશેની માહિતી હોવી જોઈએ. નીચેના લક્ષણો દેખાય તો તરત દવાખાને લઈ જવું.

૧. બાળકનો શ્વાસ ઝડપી એટલે લગભગ મિનિટે ૫૦થી અધિક વખત હોય. બાળક શ્વાસ લેવા પ્રયત્ન કરે છે એવું લાગે તેનો અર્થ તેને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે.

૨. છાતીની નીતેનો અને વચ્ચેનો ભાગ શ્વાસ લેતી વખતે અંદરની તરફ ખેંચાય તો.

૩. બાળક દૂધ, પાણી પી ન શકે તો બાળકનો શ્વાસ નોર્મલ ન હોય, શરદી-ઉધરસ કોઈ દવા ન કરતા અઠવાડિયામાં ઠીક થઈ જાય છે. વિટામીન અથી ન્યુમોનિયા જેવા રોગ સામે લડવાની તાકાત વધારે છે.

અ વિટામીનથી ન્યુમોનિયા સામે લડવાની તાકાત આવે છે.

રસીકરણ: બધી રસી આપો. ત્રિગુણી રસીથી સૂકી ખાંસી, બી.સી.જી.થી ક્ષયરોગ, ચીકન પોક્સની રસીથી ચીકન પોક્સ, હિમોફીલસ ઇન્ફ્લુન્સી બી રસીથી તેનાં જંતુ દ્વારા થતો ન્યુમોનિયા ટાળી શકાય છે.

ગર્દી ટાળો: ગરદી દ્વારા શરદી-ખાંસી ઝડપથી ફેલાય છે. બાળકોને લોકલમાં લાવવા-લઈ જવાથી તે જરૂર બિમાર પડે છે. આ ટાળવું મોટા બાળકોએ એકલા સૂઈ જવું.

આહાર ચાલુ રાખો: શરદી-ખાંસી થયેલ બાળકોને અન્ન-પાણી ભરપૂર આપો. પ્રવાહી પદાર્થ વધારે આપો.

સ્તનપાન કરનારને માતાનું દૂધ અને ઉપરનું દૂધ લેનારને તે વારંવાર આપો. બાળકનું બંધ થયેલું નાક સાફ કરો જેથી તે નાકથી શ્વાસ લઈ શકે અને મોઢાથી દૂધ પી શકે. બાળક દૂધ ન પી શકે તો માતાનું દૂધ કાઢી



ચમચીથી પીવડાવો, ફળોના ટુકડા, ચણા-મમરા આખો દિવસ ખવડાવો.

રડનારું બાળક: શરદી થયેલ બાળકને આડું સુવડાવવાથી તેનું નાક બંધ થઈ જતાં તે રડે છે. તેને ઉપાડતા શરદીનું પાણી નાક દ્વારા બહાર નીકળતા તેનું નાક સાફ થતા તે નાકથી શ્વાસ લઈ શકે છે અને રડવાનું બંધ થાય છે. આમ બાળકના રડવાનું કારણ તેનું નાક બંધ છે એમ સમજવું.

શરદીથી શ્વાસનમર્ગ બંધ થવાથી, રૂંધાપણ આવી પ્રાણવાયુના અભાવે બાળકો રડે છે. પણ રડતા બાળકનું પેટ દુખે છે એમ સમજીને ઘણી વાર તેને પેટમાં દુખાવાની દવા અપાય છે. સ્તનપાન કરતા બાળકનું પેટ ક્યારેય દુખતું નથી. તેમને નાક સ્વચ્છ કરવાની અને નાક સ્વચ્છ રાખવાની ગરજ છે.

શરદી-ખાંસીથી ગળામાં ખંજવાળ આવે છે. ગળું સાફ કરવાની કોશિશ કરવામાં બાળક ઊલટી કરે છે. ઊલટીમાં કફ નીકળી જવાથી તેમને રાહત થાય છે. ઘણા ઊલટી કરતા બાળકો શરદી-ખાંસીથી પીડિત હોય છે. ઊલટીની દવાથી તેમની ઊલટી બંધ થતી નથી તેમને શરદીની દવાથી બંધ થાય છે. નાના બાળકોને સૌથી વધુ વખત શરદી-ખાંસી માટે ડૉક્ટર પાસે લાવવા પડે છે. તાજા જન્મેલ બાળકોની રૂમમાં એટલે જ શરદી-ખાંસી થેલ મહેમાનોને પ્રવેશ ન આપવો જોઈએ.

વાતાવરણ: શરદી થયેલાં અને તાવ હોય તેવા બાળકોને ગરમાટાવાળી રૂમમાં રાખવા જોઈએ. તેમની રૂમમાં ધૂળ ન આવે તેની ધ્યાન રાખવી. ધૂળના કારણે તેમને વધુ ત્રાસ થાય છે. નાના બિમાર બાળકો થંડા પડી જાય છે. તેમને ગરમ કપડામાં રાખવાં. બાળકને તાવ હોય ચો તેમને પેરાસિટોમોલ નામની દવા આપવી.

શ્વાસ લેવામાં મદદ કરવી. ગરમ પાણીની વરાળ બાળકને આપવાથી તેમનું નાક સાફ થાય છે અને તેઓ શ્વાસ આરામથી લઈ શકે છે. હવાની અવરજવરવાળી રૂમમાં તેમને રાખવા.

સ્વચ્છ હવા: ધૂળવાળી હવામાં રહેનારા બાળકોને ન્યુમોનિયા થવાની શક્યતા વધી જાય છે. શરદી-ખાંસીને કારણ કાન અને ગળાને જોડનારી નળી (યુસ્ટેશિઅન નળી) બંધ થવાથી કાન દુખે છે. એલર્જિક શરદી હોય તેને કાન બંધ થવાની તકલીફ વધુ હોય છે.

શરદી-ખાંસી ટાળો: શરદી-ખાંસી થયેલ ત્યાંની જયારે ઉધરસ ખાય અથવા છીંક ખાય ત્યારે તેમના મોટામાંથી વિષાણુ હવામાં ફેલાય છે. તેમની સાથે હાથ મિલાવવાથી પણ આપણને ચેપ લાગે છે. મારે તેમનાથી દૂર રહેવું.

શરદી-ખાંસી થયેલ બાળકે સ્કૂલમાં ન જવું, બહાર બીજા બાળકો સાથે રમવા પણ ન જવું આવા બાળકો અન્ય બાળકોને ચેપ લગાવે છે. બહાર રમીને આવી તરત હાત ધોઈ લેવા. ગરમ પાણીની વરાળ લેવાથી નાક અને ગળું સાફ થાય છે. જેને વારંવાર શરદી થતી હોય તેમણે આ જરૂર કરવું.

મહત્વની માહિતી:

૧૦ દિવસ લંબાતી શરદી એલર્જીને કારણે હોય છે. ૧૦ દિવસ લંબાતી ખાંસી પણ એલર્જિક હોય છે. આવી એલર્જિક ખાંસીને દમ કહેવાય છે.

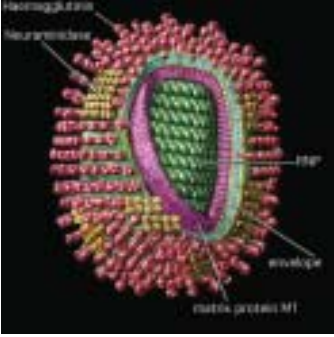
૧૦ ટકા લોકોને એલર્જીને કારણે શરદી-ઉધરસ થાય છે. તેઓ બીજાઓમાં તે ફેલાવી શકતા નથી તેમને અણદેખું ન કરવું જોઈએ આવા એલર્જિક દર્દીને શરદી-ખાંસી જલદી મટતી નથી તેમને સાવધાની રાખી બચતા રહેવું જોઈએ તો તેઓ દીર્ઘાયુષી થશે. (સંદર્ભ: ફેક્ટસ ફોર લાઇફ)

બધાએ આજે જ વડા પ્રધાન કાર્યાલય નવી દિલ્હી-૧૧૦૦૦૧ ખાતે પત્ર લખી **I.S.R.O.** રસી બનાવવા માટે **I.V.R.O.** (રસીસંસ્થા) બનાવો. એવો પત્ર લખો. આપણે સૂત રહીશું તો આ થશે નહીં. માટે એક પત્ર લખવાની દેશસેવા જરૂર કરો.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

ફલ્યૂ ન થાય માટે શું કરવું?



પ્ર. ફલ્યૂ ન થાય માટે શું કરવું?

ઉ. ૧, બિમાર માણસથી દૂર રહો. ખાસ કરીણો શરદી-ખાંસી-તાવ આવતો હોય તેવી વ્યક્તિઓથી અને જેની આંખો લાલ થઈ હોય તેવી વ્યક્તિથી દૂર રહેવું. કોઈ પણ પ્રકારની બિમાર વ્યક્તિથી દૂર રહેવું તે પ્રથમ પગલું છે.

સાબુ અને પાણીથી વારંવાર હાથ ધૂવો.

૨. રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારો. નિરોગી રહો. આ માટે પૂરતી ઊંઘ લો. રાત્રે જલદી સૂઈ જાવ, સવારે એલાર્મ વગાડ્યા વગર વહેલાં ઊઠી જાવ. રોજ વ્યાયામ કરો. ચાલવાનું રાખો, પોષક આહાર લો. આહારમાં ક્યુંબર અને ફળો વધારે ખાવ. દાદરા ચઢવા-ઉતરવાનું રાખો, યોગાસન કરો.

પ્ર. ૨. ઘરમાં બિમાર વ્યક્તિની સેવા કેવી રીતે કરવી?

ઉ. ૧. બિમાર વ્યક્તિથી ઘરના દરેક માણસે એક મીટર એટલે બે હાથ દૂર રહેવું.

૨. બિમાર માણસની સેવા કરતી વખતે નાક અને મોઢાં પર રૂમાલ બાંધો.

૩. બિમાર વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યા પછી દરેક વખતે સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોવો.

૪. ઘરમાં હવાની અવર-જવર માટે પૂરતી વ્યવસ્થા જોઈએ. હવા રમતી રહેવી જોઈએ.

૫. બિમાર માણસના વિષાણુઓ તડકામાં મરી જાય છે.

૬. બિમાર માણસના કપડાં અને વાસણો તડકામાં સૂકાવા મુકો.

૭. સાબુ, પાણી અને બ્લિચિંગ પાવડરનો ઉપયોગ કરી ઘર સાફ રાખો.

૮. ટી.વી., રેડિયો, પેપરોમાં આવતી સૂચનાનો અમલ કરો.

૯. નાક-મોઢાં પર કપડાંની જગ્યાએ કાગળ પણ વાપરી શકાય. વાપર્યા પછી તેને સળગાવી દો.

પ્ર. મને ફલ્યૂ થયો છે એવી શંકા જાય તો શું કરવું?

ઉ. જો તમે બિમાર હોય. દાખલા તરીકે શરદી, ઉઘરસ થયા હોય તો નીચે આપેલ સૂચનાનો અમલ કરો.

૧. ઘરમાં જ રહો, ઘરની બહાર ન જાવ.

૨. ઓફિસ, સ્કૂલ, બજાર અથવા દેવદર્શને જ્યાં ગરદી થતી હોય ત્યાં ન જાવ.

૩. આરામ કરો અને ભરપૂર પાણી પીવો.

૪. ઊઘરસ ખાતી વખતે, છીંક આવે ત્યારે મોઢાં પર રૂમાલ, ટિશ્યૂ પેપર રાખો. જૂના વર્તમાનપત્રનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય માત્ર વાપર્યા પછી તેને નષ્ટ કરવું.

૫. હાથ વારંવાર સાબુ અને પાણીથી ધોઈ નાખો. વિશેષતઃ ઊઘરસ ખાધા પછી અને છીંક ખાધા પછી.

તમારા મિત્રોને અને ઘરના માણસોને તમારી બિમારી વિશે માહિતી આપો.

પ્ર. ડૉક્ટરની મદદ લેવા શું કરવું?

ઉ. ૧. ફોન કરી તમારા ડૉક્ટર સાથે સંપર્ક કરો.

૨. તેમને જણાવો કે મને ફલ્યૂ થઈ શકે તેમ છે (જેમ કે આપણે પરદેશથી આવ્યા છીએ અને બિમાર છીએ).

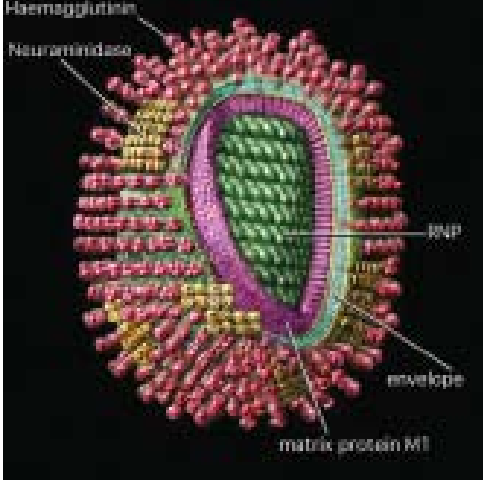
૩. તેમની સૂચનાઓ પાળો.

૪. હોસ્પિટલમાં જતી વખતે હાથ-મોં પર રૂમાલ બાંધો. જૂના વર્તમાનપત્ર પણ ચાલશે.



ફ્લૂને જાણો પોતે બચો અને કરોડોના જીવ લેનારી

ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાની બિમારી ફેલાઈ છે, સાવધ રહો!



સાવધ થાવ! લાખો જીવ લેનારી ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા નામની ચેપી બિમારી આખા વિશ્વમાં ફેલાઈ છે. આ બિમારી હજી વધુ પ્રસરશે અમે તેને રોકી શકીએ તેમ નથી તેવું જાગતિક આરોગ્ય સંઘટને જાહેર કર્યું છે. (૧.૮.૦૮) આ બિમારીને આપણે ફ્લૂના નામે ઓળખીએ તેને જાણીએ અને બચીએ.

ગત ૩૦૦ વર્ષમાં ફ્લૂની બિમારી લગભગ ૧૦ વખત જાગતિક સ્તરે ફેલાઈ છે. ગત સદી કરતાં ત્રણ ઘણી વધારે એટલે ૬૫૦ કરોડની આજે લોકસંખ્યા છે. તેથી પહેલો કરતા આ બિમારીની ઘાતકતા ઓછી હોય તો પણ કરોડો લોકો આનાથી પ્રાણ ગુમાવી શકે છે. આમાંના સૌથી વધુ લોકો ભારતના અને અન્ય ગરીબ દેશોના હોઈ શકે.

શિક્ષકોએ અને વિદ્યાર્થીઓએ તથા પત્રકારોએ તેમ જ આરોગ્ય સેવા આપનાર ડૉક્ટર, નર્સોએ આ વિશે બરોબર વાંચન કરી દેશને સાવધાન કરવો જોઈએ. જ્યારે રોગનો વાયરો ફૂંકાય છે અને તે ઝડપથી પ્રસરે છે ત્યારે દર્દીની સેવા કરનારા જલદી રોગના સપાટામાં આવે છે. આ વાત કોઈ પણ રોગના વાયરા વખતે લાગુ પડે છે.

૧૯૧૮ થ ૧૯૨૦ દરમિયાન આ ફ્લૂનો વાયરો પ્રસર્યો

હતો તેને સ્પેનિશ ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા કહેવાય છે. આ બિમારી ફેલાઈ તે વખતે એકલા ભારતમાં ૭૦ લાખ લોકો મરી ગયા હતા. આખી દુનિયામાં ૩ થી ૧૦ કરોડ લોકો મૃત્યુ પામ્યા હતા. આ આંકડો અત્યાર સુધીના બધા વિશ્વયુદ્ધો કરતા વધુ છે. આજે તો લોકસંખ્યા ત્રણ ગણી છે. એટલે વધારે એટલે ૧૮ થી ૩૬ કરોડ લોકો મરી શકે તેવો અંદાજ બાંધવામાં આવે છે. ૧૯૫૭ થી ૧૯૬૮ના સમય ગાળામાં પાછો આ રોગ ત્રાટક્યો હતો પણ તેની નૈસર્ગિક કારણો તીવ્રતા ઓછી થઈ હતી. કદાચ અવું પણ પાછું થઈ શકે છે અને વિશેષજ્ઞોનો અંદાજ ખોટો પડી શકે પણ આપણે એનાથી કદાચ વિપરીત થાય તો શું એમ વિચારીને તૈયારી કરવી જોઈએ જેથી વિપરીત પરિસ્થિતીમાં પણ ટકી શકાય.

પ્રતિસાદ:

અમેરિકા અને યુરોપ જેવા શ્રીમંત દેશોએ, ચીન, વિયેતનામ, થાઈલેન્ડ જેવા દેશોએ આ રોગને નાથવા માટેની યોજનાઓ અને તૈયારી કરી છે. ઓસ્ટ્રેલિયા, ન્યુઝીલેન્ડ, હોંગકોંગે મોંઘી રસીઓ અને દવાઓનો સંગ્રહ કરીને રાખ્યો છે.

“ગરીબ દેશો પાસે ન યોજનાઓ છે ન તો પૈસા છે.”

ભારતની સ્થિતિ: આજે ભારત આ બંનેની વચમાં છે. જાગતિક આરોગ્યસંઘટના પાસે ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા માટે “જાગતિક રોગચાળાના ફેલાવા માટે પ્રતિસાદ યોજના” તૈયાર છે. ભારતમાં આરોગ્ય ખાતાના ઇમરજન્સી મેડિકલ રિલીફ ડિવિઝન પાસે આની જવાબદારી છે. નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ પુણે-૧ અને નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ કમ્યુનિકેબલ ડિસીઝ નામની સંસ્થા પાસે શાસ્ત્રીય કામ છે. ઓસેલ્શમીવીટ નામના ઔષધના ૨૦ લાખ ડોઝ લીધા છે. સીરમ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ પુણે સહિતની ત્રણ સંસ્થા પણ આ રસી બનાવવાનું કામ કરે છે.

“જ્યાં નાગરિકો સૂતા હોય તે દેશ મરી જાય તેમાં



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

શંકા નથી.” આપણો ઇતિહાસ શું છે? આક્રમણ કરનારાઓએ દેશ જીતી લીધો આપણે તેમની ગુલામગીરી કરી. અફઘાનનો ઇબ્રાહિમ ઘોરી, અહમદશાહ અબ્દાલી, મોગલ, તુર્કી, ગ્રીક, અંગ્રેજો બધાએ આક્રમણો કર્યા. આપણને લૂંટ્યા, આપણે સૂતા જ રહ્યા. આપણા પૂર્વજોએ પ્રાણ આપ્યા. આપણે સ્વતંત્ર થયા આ ટકાપણ પ્રત્યેકે જીવ આપવાની તૈયારી રાખવી જોઈએ. ફ્લૂનો રોગ પ્રસાર્યો છે, કરોડો લોકો મરી શકે છે. આ સંકટને ટાળવા, પોતાને અને દેશને બચાવવા તેના વિશે માહિતી મેળવો, લોકોને જણાવો આવું કરવું તે સર્વોત્તમ દેશસેવા છે.”

ફ્લૂનો રોગ ફેલાયો છે જગત શું કરે છે:

ન ભૂતો ન ભવિષ્યતિ ફ્લૂના રોગચાળા સામે લડવું પડશે. હું એ એટલે જાગતિક આરોગ્ય સંઘટનાએ એક જલદ કૃતિયોજના બનાવી છે તે અનુસાર હૂ+અસરગ્રસ્ત દેશો નીચેનો અભ્યાસ અને કૃતી કરે છે.

૧. પ્રસાર રોકવા માટે જ્યાં દર્દી હોય તે ભાગમાં રોગીના ઉપચાર માટે અને તેનો ચેપ બીજામાં ન ફેલાય તે માટે દવા આપવી અને અન્ય ખબરદારીના પગલાં લેવા તેવા ઉપાય યોજવા. તે પ્રમાણે:

૧. બિમાર લોકોને બધાથી દૂર રાખવા. તેમને કોઈને મળવા ન દેવાં, ૨. તેમને મળ્યાં હોય તેવાઓએ પોતે બીજાઓથી દૂર રહેવું. ૩. શાળા, ઉત્સવો, સમારંભ, સિનેમા હોલ, બજારમાં લોકોએ એકઠાં થવા પર પાબંધી, ૪. છીંકતી વખતે, ઉધરસ ખાતી વખતે નાક પર રૂમાલ રાખવો, ૫. કોઈની સાથે હાથ ન મેળવવો, ૬. બિમાર વ્યક્તિથી બે હાથ દૂર રહેવું, ૭. કોઈ નવી વ્યક્તિને બિમારી તો થતી નથી તે ધ્યાનમાં રાખવું.

ત્રીન પ્રકારના ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા હોય છે:

૧. માણસને થનારા-મોસમનાં બદલાવ વખતે થાય છે.

૨. પક્ષીઓને થતાં અને કદાચિત તેનાથી માણસોમાં ફેલાતા.

૩. જાગતિક ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાનો રોગચાળો!

ડુક્કરને, પક્ષીઓને અને માણસોને અલગ-અલગ વિષાણું ફ્લૂની બિમારી કરે છે. આ ત્રણ વિષાણુંના અંશ એક

થઈને નવા વિષાણુ તૈયાર થયા. તેનું નામ H1N1 છે.

આ રોગચાળો વંટોળની જેમ ફેલાય છે. તેને રોકવા માટે યુદ્ધ કરવું પડે છે. હું એટલે જાગતિક આરોગ્ય સંઘટને આ રોગચાળો જાગતિક છે એવું જાહેર કર્યું છે. આજ રોજ ૫૦ લાક લોકો વિમાન દ્વારા જગતભરમાં પ્રવાસ કરે છે. આનાથી આ બિમારીના વિષાણું થોડા કલાકોમાં આખા જગતમાં ફેલાય છે.

૨૦૦૩માં સાર્સ નામની બિમારી પ્રસરી હતી. એશિયાઈ દેશોને ત્યારે ૩૦,૦૦૦ કરોડ રૂપિયાનો ફટકો પડ્યો હતો. ત્યારે બિમારીને બીજાઓથી દૂર રખાયા હતા.

પણ, ફ્લૂ ખૂબ ઝડપથી ફેલાય છે. આ રોગચાળો ૧ થી ૩ વર્ષ ચાલશે. રોગચાળાના હુમલા વારંવાર આવશે. પાછલા હુમલાનો સામનો કરી થાક્યા હોઈશું ત્યાં નવો હુમલો આવશે જે વધુ ભયાનક હશે. ૧૯૧૮માં મરણ પામેલાં અડધાં લોકો પહેલાં નિરોગી હતાં અને જવાન ૧૮થી ૪૦ વર્ષની વયના હતા. તેમને ન્યુમોનિયા થયો હતો. આ વખતે પણ તેવું બની શકે.

એટલામાં પક્ષીઓનો ફ્લૂ માણસોને થયો હતો. એશિયા, પેસિફિક, આફ્રિકા અને યુરોપમાં ૩૯૧ લોકોને આ રોગ થયો માટે તેમને હોસ્પિટલમાં રાખવાં પડ્યાં. તેમાંના ૨૪૭ એટલે ૬૦ ટકા મરણ પામ્યાં. એટલે દર બીજો રોગી મરણ પામ્યો હતો. આમાંના સર્વાધિક લોકો ૪૦ વર્ષ નીચેની વયના હતા. મૃત્યુનું પ્રમાણ ૧૦થી ૧૯ વર્ષ એટલે પાંચમીથી બારમીમાં ભણતા બાળકોનું હતું. આ વાયરસથી ન્યુમોનિયા થયો અને તેઓ મરણ પામ્યા. આ માહિતી હોસ્પિટલમાં દાખલ થયેલાઓની છે. આનાથી વધારે લોકોને ઓછો-વત્તો ત્રાસ થયો હશે તે અલગ.

આ બધા તંદુરસ્ત લોકો હતા. પહેલાંથી જ કૂપોષિત, ક્ષયરોગ, મલેરિયા, ડેંગ્યૂ, ઝાડા-ઉલટીના રોગીઓ આપણે ત્યાં છે. તેમને જો આ રોગ લાગું પડ્યો તો મરણનું પ્રમાણ ઊંચું જઈ શકે છે.

આપણી માટે ઇશારો છે કે આપણી નાની-મોટી બિમારીઓ દૂર કરો જેથી ફ્લૂ થાય તો પણ સારા થવાની શક્યતા વધે.

હંમેશા પહેલાં વાયરસ દ્વારા શરદી-ખાંસી થાય છે.



પછી પ્રતિકારશક્તિ ઓછી થાય છે. ન્યુમોનિયા કરતા ન્યૂમોકોક્સ નામના જંતુઓથી ન્યુમોનિયા થાય છે. આનાથી પણ મૃત્યુ આવી શકે છે. ન્યૂમોકોક્સથી થતા ન્યુમોનિયાને ટાળવાની રસી મળે છે. તે બધાને આપી શકાય. આજે એક રસીન કિંમત ૫૦૦૦ રૂપિયા છે.

ભારત સરકારે ઇન્ડિયન લોકસીન રિસર્ચ ઓર્ગેનાઇઝેશનની સ્થાપના કરવી જોઈએ. બધી રસીઓ તૈયાર કરી બધાને આપવી જોઈએ. ઉ.દા. તરીકે સાબીન નામના શાસ્ત્રજ્ઞએ ઇન્જેક્શનથી અપાનારી પોલિયોની રસી બનાવી. તે ગરીબો પણ લઈ શકે માટે તેને રસીના પેટન્ટ લીધા નહીં. તે કોઈ પણ બનાવી શકે છે. આપણે બનાવીએ તો તે એક રૂપિયામાં એક પડે પણ આપણે તે બનાવતા નથી અને પરદેશી કંપની આપણી પાસેથી પ્રત્યેક ડોઝના ૩૦૦ રૂપિયા પડાવે છે.

આપણે ૧૯૪૭માં સ્વતંત્ર થયા. ૧૯૪૮માં ચીનમાં કોમ્યુનિસ્ટ પક્ષ સત્તા પર આવ્યો. આપણે લગભગ બધી દવાઓ, રસીઓ ચીનમાંથી આયાત કરીએ છીએ. ચિકન પોક્સની રસી આપણે બનાવીએ તો થોડા રૂપિયામાં તે બને પણ આપણે પ્રત્યેક રસીના એક ડોઝ માટે ૧૭૦૦ રૂપિયા આપીએ છીએ જે પરદેશ જાય છે.

આપણે આજે જ વડા પ્રધાન કાર્યાલયમાં પત્ર લખી આવી રસીઓ બનાવવાની માગણી કરવી જોઈએ. આપણે જ સૂતા રહીશું તો કશું નહીં થાય? એક પત્ર લખવો તે પણ દેશસેવા છે. અચાનક લાખો-કરોડો લોકો બિમાર પડશે તો તેમને અન્ન-પાણી, દવા તેમની સેવા કોણ કરશે?

વાયરસ વિરોધી દવાઓ: તેના નામો ઓસેલ્ટોમિવીટ, પેશામિવીટ, ઝેનામિવીટ એવા છે. તેમનો સંગ્રહ કરવાનું કાર્ય ચાલે છે. તે મોંઘા છે. તેને ન્યૂરમિનિડેઝ ઇનહિબીટર્સ કહે છે. ૩૦ લાખ લોકો માટે એક સાથે દવાની જરૂર પડશે.

રસીકરણ: આ શ્રીમંત અને પ્રગતિશીલ દેશોને પરવડે બધાને નહીં. પણ ભારતે આ ક્ષમતા મેળવવી જોઈએ. આવું એક પોસ્ટકાર્ડ વડા પ્રધાનને લખો. આજે કૂકડાના ઇંડાનો વપરાશ કરી સી બનાવાય છે. ૩૦ કરોડ રસીનો ડોઝ બનાવવા ૬ મહિનાનો સમય અને ૩૮ કરોડ કૂકડાના

ઇંડા જોઈએ. આ ઝડપી બને માટે સેલ કલ્ચર તંત્રજ્ઞાન દ્વારા તે કરવું પડે. રસી બનાવવા ૬ મહિના લાગે. આજની સર્વ રસી બનાવવાની ક્ષમતા વાપરીએ તો પણ ૧૪ ટકા લોકસંખ્યાને આવરી શકાય તેટલી જ રસી બની શકે. શ્રીમંત અને પ્રગતિ દેશો પોતાને માટે આવું પહેલાં કરે. ભારતને સ્વતઃ રસી બનાવવામાં સ્વયંપૂર્ણ થવું જોઈએ. આ સ્થિતિ જાણો, બધાનો જણાવો.

નહીંતર ૮૫ ટકા જગતની લોકસંખ્યા રસીના અભાવે મૃત્યુની ખાઈમાં જશે. આપણે પણ તેમાં હોઈશું.

દવા વ્યતિરિક્ત ઉપાયો: તે ઉપાયો પહેલાં જણાવ્યા છે. તેનાથી રોગચાળાની તીવ્રતા ઓછી થશે. જો તીવ્રતા ઓછી થશે તો મરણનું પ્રમાણ ઘટ્યો.

બધા ખાતાઓમાં સુસંવાદ હોવો જોઈએ: ગત વીસ વર્ષોમાં બધા રોગચાળા પ્રાણીઓની બિમારીઓમાંથી ફેલાયા. એટલે પ્રાણીશાસ્ત્રજ્ઞ-આરોગ્ય વગેરે વિવિધ ખાતાઓમાં ઉત્તમ સંપર્ક અને સુસંવાદ હોવો જોઈએ. જપાનમાં પ્રાણીઓના મગજનો રોગચાળો ફેલાયો ત્યારે વિવિધ સરકારી ખાતાઓ એક બીજા પર દોષારોપણ કરતા રહ્યા. મહત્વનો સમય નીકળી ગયો આવું ન થવું જોઈએ. રોગચાળામાં જાગતિક ત્વરિત પ્રતિસાદ હોવો જોઈએ.

આગ ઓલવવા આગબંબા હંમેશા તૈયાર હોવા જોઈએ. રસી, દવા ઝડપથી જરૂર હોય ત્યા આપવામાં આવવી જોઈએ. તે માટે જરૂરી રાજકીય કરાર પણ જોઈએ.

આપણે શું કરવું જોઈએ:

૧. આ માહિતી ૨૩ ભાષામાં ૧૧૫ કરોડ ભારતીયોને તરત આપવી. ફોન, એસ.એમ.એસ., ઈ-મેલ અને ટી.વી., રેડિયો, પેપર અને ઇન્ટરનેટના માધ્યમથી ૨. પોસ્ટકાર્ડ લખી, ૩. વડા પ્રધાનને પત્ર લખી ભારતીય રસી સંશોધન સંસ્થા સ્થાપન કરવા કહેવું. આનું જે પક્ષ કરે તેને જ વોટ આપવો. રાજકીય પક્ષોના જાહેરનામામાં તેઓ ક્યારે મત માગવા આવે ત્યારે આ માગણી કરવી, ૪. હવે સૂઈ રહેવું પાલવે તેમ નથી. જાગો અને બધાને જગાડો. આ એક સર્વોત્તમ દેશસેવા છે.

સંદર્ભ: જાગતિક ઇન્ફલ્યુએન્ઝા રોગચાળો
ઇન્ડિયન પેડિઆટ્રીક્સ ફ્રેન્ડ્સ આરી-૨૦૦૮



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

આપણે જ આપણી શાળા સુંદર બનાવીએ!

ઇન્દોરના ડૉ. સવિતા ઇનામદારે રાજ્ય મહિલા આયોગ તરફથી મધ્ય પ્રદેશની શાળાઓમાં સર્વે કર્યો. રાજ્યની ૧૫૦૯ સ્કૂલોમાંથી ૫૦૪ સ્કૂલોનો અભ્યાસ કર્યો. તેમાંની ૩૪૦ સ્કૂલો શહેરી અને ૧૬૪ સ્કૂલો ગ્રામીણ ક્ષેત્રની હતી. આમાંથી સરકારી અનુદાન લઈને ચાલનારી, ખાનગી અથવા ટ્રસ્ટસંચાલિત શાળાઓ હતી. પ્રાથમિક, માધ્યમિક અને ઉચ્ચમાધ્યમિક એમ બધા વિભાગની તપાસણી કરી. તે અભ્યાસનો સારાંશ નીચે આપ્યો છે.

| | સરકારી | સરકારી અનુદાનિત | ખાનગી | ટ્રસ્ટસંચાલિત ચાલનારી |
|---|---------|-----------------|--------|-----------------------|
| ૧) યોગ્ય ઇમારત | ૫૦% | ૬૦% | ૭૦% | ૮૫% |
| ૨) પૂરતા રમના મેદાન | ૩૦% | ૩૦% | ૬૦% | ૭૫% |
| ૩) વર્ગમાં પ્રત્યેક બાળક માટે સરાસરી જગ્યા (ફૂટમાં) | ૪.૪% | ૦.૭% | ૮% | ૮% |
| ૪) ખુદ્દી હવા પૂરતો પ્રકાશ | ૪૦% | ૩૮% | ૬૫% | ૭૫% |
| ૫) પીવા યોગ્ય પાણી | ૫% | ૨૦% | ૪૫% | ૭૫% |
| ૬) ખાવા માટેની જગ્યા | ૨૬% | ૩૮% | ૫૬% | ૮૦% |
| ૭) દર વર્ષે આરોગ્ય તપાસણી | ૫૦% | ૪૦% | ૮૫% | ૪૫% |
| ૮) કેટલા બાળકો માટે એક મુતરી | ૭૦-૧૦૦% | ૬૦-૮૦% | ૫૦-૭૫% | ૫૦% |
| ૯) શારીરિક શિક્ષા | ૧૫% | ૭% | ૫% | ૨% |
| ૧૦) દફતરનું સરેરાશ વજન | ૨.૫-૧ | ૨.૫-૩ | ૨ | ૨.૫-૩ |
| ૧૧) સ્કૂલ બસની સુવિધા | ૬% | ૨૮% | ૩૦% | ૪૫% |

નિષ્કર્ષ: શાળાના બાળકોના આરોગ્ય અને તેમના હકો સામે દુર્લક્ષ થાય છે. આ બદલવા માટે ઘણા વિચારો કર્યા પછી ડૉ. સવિતા અને તેમની ટીમે એક દસ કલમી કાર્યક્રમ તૈયાર કર્યો. આ કાર્યક્રમ થકી શાળા અને વિદ્યાર્થીઓ મિત્ર બનશે. તે કલમોનો આ ગુજરાતી અનુવાદ (તારાંકિત કલમો લેખકની છે). શાળા સારી બનાવવા ૧૩ કલમી કાર્યક્રમ) જેમને શાળાનું શિક્ષણ મફત મળ્યું છે. તેમને પોતાની સ્કૂલનું કર્ઝ ફેડવું જોઈએ. શાળા સુધારવી એ દેશ સુધારવાનો ઉત્તમ માર્ગ છે. શાળા ચલાવવી એ પણ ઉત્તમ માર્ગ છે. બાળકોની જેમ શાળાને પણ પાલનહાર જોઈએ છે માટે જ્યાં સ્કૂલ નથી ત્યાં સ્કૂલ ચાલું કરીએ.

૧) શારીરિક શિક્ષા ન કરો: બાળકોને મારો નહીં. બાળકોને મારવાના માનસિક દુષ્પરિણામ બધાને, વિશેષતઃ બાળકોના ડૉક્ટરો સારી રીતે જાણે છે. બાળકોના હક્ક સાચવવા માટે ૧૯૮૬માં જ્યુવેનાઇલ જસ્ટીસ એક્ટ નામનો કાયદો અસ્તિત્વમાં આવ્યો. સ્કૂલમાં

કોઈ પણ શિક્ષકોએ બાળકોને મારવા નહીં. આનું કડક પાલન કરવું બધા શિક્ષકોનું કર્તવ્ય છે.

૨) બાળકોના દફતરો વજનદાર ન હોવા જોઈએ: વજનદાર દફતરોને કારણે ઘણા બાળકોને પીઠના રોગો થાય છે. બાળકોના વજન કરતા ૧૦ ટકા કરતા ઓછું



વજન દફતરનું હોવું જોઈએ. પ્રત્યેક વર્ગના બાળકોનું સરાસરી વજન અને દફતરનું વજન બન્નેનો કોઠે નીચે આપ્યો છે. (ટેબલ જુઓ) કોઠા પ્રમાણે જે વર્ગના બાળકોનું વજન ઓછું હશે તેઓ ભૂખ્યા રહે છે તેમના ખીસામાં ૨૪ કલાક ખાવાનું ભરી રાખવું જોઈએ.

૩. ઘરના ડબ્બા અને સ્કૂલમાંથી આપેલ ભોજન ખાવા માટે અલગ જગ્યા: બાળકોને નક્કર પૌષ્ટિક આહાર મળવો જોઈએ. ઘરનું અને શાળાઓ બનાવેલું ભોજન સૌથી સારું. આનાથ બાળકો બિમાર પડતા નથી. (રસ્તા પર ખાવાનું વેચતા ફેરિયાઓને સ્કૂલમાં ન આવવા દો) ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થી સંઘટનાઓએ પ્રેમથી અને જરૂર પડે તો દાદાગીરી કરી આ બદલાવ લાવવો જોઈએ. ખાવા માટે જુદી જગ્યાની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. સાથે બેસી ભોજન કરતા બાળકો એકબીજાની નિકટ આવે છે. ખિસા અગ્રથી ભરો ચણા-મમરા અને કાચા ચોખા જે હોય તે ભરો.

૪. દરરોજ રમત માટે એક વર્ગ જોઈએ: રમવાથી બાળકોની ઊંચાઈ, વજન અને બુદ્ધિ વધે છે. દરરોજ બાળકોને રમવા માટે એક કલાક આપો. હિન્દીમાં કહેવત છે કે ખેલોંગે-ફૂદોંગે તો નવાબ બનોંગે. જે રમતમાં અગ્રેસર હોય છે તેઓ આયુષ્યમાં મહાન બન્યા છે.

૫. સર્વ વર્ગોમાં હવા અને ભરપૂર પ્રકાશ: હવા રમતી હોય તો બાળકો બિમાર પડતા નથી. બધી ભીંતોને વ્યવસ્થિત અને નિયમિત રંગ મારવો જોઈએ.

૬. નિયમિત આરોગ્ય તપાસણી અને રસીકરણ: સારું આરોગ્ય એ બધા બાળકોનો હક્ક છે. પ્રત્યેક શાળામાં બધા બાળકોને નિયમિત વૈદ્યકીય સેવા મળવી જોઈએ. બાળકોનું આરોગ્ય સુધારવું, રોગ ટાળવા, જલ્દી નિદાન કરવું, યોગ્ય ઉપચાર અને નિયમિત તપાસણી કરવી તે આપણું ધ્યેય હોવું જોઈએ. પ્રત્યેક બાળકની બધી આરોગ્યવિષયક નોંધ એક જગ્યા પર વ્યવસ્થિત સંભાળીને રાખો. દર વર્ષે વૈદ્યકીય તપાસણી અને રસીકરણ થવું

જોઈએ.

૭. પ્રથમોપચાર: રોજ બાળકો બિમાર પડે છે. જખમી થાય છે, આવા સમયે શિક્ષકોએ તેમને પ્રથમોપચાર કરવો જોઈએ. નીચે પડવું એકિસડન્ટ થાવો, પાણીમાં ડૂબવું, ગુંગળાઈ જવું, સર્પદંશ, વીંધીનો દંશ, પેટમાં દુખવું જેવી બિમારીના પ્રથમોપચારની કલ્પના શિક્ષકોને હોવી જોઈએ. પ્રથમોપચારની પેટી સારી સ્થિતિમાં જલદી મળે એવા ઠેકાણે હંમેશા સજ્જ રાખવી જોઈએ. તેની નિયમિત તપાસણી થવી જોઈએ.

૮. પૂરતા સંડાસ અને મૂતરડી હોવી જોઈએ: ઓછા અને ગંદા સંડાસ અને મૂતરડીઓને કારણે બાળકોનું આરોગ્ય બગડે છે તેઓ બિમાર પડે છે. પ્રત્યેક સંડાસમાં હાથ ધોવા પૂરતું પાણી અને બેસિન હોવા જોઈએ. પ્રત્યેક ૬૦ બાળકદીઠ એક મુતરડી અને ૧૦૦ બાળકદીઠ એક સંડાસ હોવું જોઈએ. બાળકોનું ધ્યાન પેશાબ રોકી રાખવામાં વધુ અને અભ્યાસમાં ઓછું હોય છે. બધા શહેરોમાં સ્ત્રીઓને સાર્વજનિક મૂતરડીના અભાવનો ત્રાસ હોય છે. છોકરીઓ પણ સ્કૂલમાં સારી મૂતરડી ન હોવાથી પેશાબ રોકી રાખે છે. તેમના મૂત્રમાર્ગના રોગો વધે છે. ૩૦૦ બાળકોની શાળામાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ સંડાસ અને પાંચ મુતરડી હોવી જોઈએ. દર ૨૫ બાળકોદીઠ એક સંડાસ હોય તે આદર્શ સ્થિતી કહેવાય. સ્કૂલના બાળકોને ટાયફોઇડ, એમ.એમ.આર. અને ધનુર્વાની રસી મળવી જોઈએ. દક્ષિણમાં બાળકોના ડૉક્ટર ચિદમ્બરમ, શિવપ્રકાશનનો ૮૦૦ પાનાનો અભ્યાસ જણાવે છે કે જે બાળકો સ્કૂલમાં પાછળ રહે છે તેમાંના ઘણા બાળકો ટાયફોઇડ થવાથી એક મહિનો ગેરહાજર હતા અને તેથી તેઓ પાછળ રહી ગયા. એક વાર પાછળ રહ્યા એટલે હંમેશા માટે પાછળ થઈ ગયા તેથી સ્કૂલપ્રવેશ પહેલો અને પછી દર ત્રણ વર્ષે ટાયફોઇડની રસી એક વાર આપવી જ જોઈએ.

જ્યાં વ્યાયામશાળા ના હોય તે સ્કૂલને સ્કૂલ ન કહેવાય. લોકમાન્ય ટિળક વ્યાયામ કરવા માટે એક



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

વર્ષ નાપાસ થયા પછી આગળ જીવનમાં યશસ્વી થયા. બળવાન વિદ્યાર્થી શાળાના અને રાષ્ટ્રના આધારસ્તંભ થશે. બાળકોએ સ્કૂલમાં ચાલતા જવું જોઈએ.

દિલ્હી રાજ્ય સરકાર બધા બાળકોને ટાયફોઈડ, ગાલપયોડા ટાળનારી એમ.એમ.આર. અને હિપેટાઇટસ બી રસી મફત આપે છે. આપણા રાજ્યમાં પણ આવું થવું જોઈએ. અડધી વસ્તી બાળકોની છે. શાસનનો અર્ધો ખર્ચ બાળકો માટે થવો જોઈએ. બધી રસી બાળકોને મફત આપવી જોઈએ. મુખ્યમંત્રીને બધાએ પત્ર લખીને આવી વિનંતી કરવી જોઈએ. નેતાઓના પૂતળાની જગ્યાએ આવી મૂતરડી અને પીવાના પાણીની પરળ તથા કચરાકુંડી હોવા જોઈએ.

૯. પ્રત્યેક સ્કૂલમાં એક વ્યાયામશાળા હોવી જોઈએ: જ્યાં વ્યાયામશાળા ના હોય તે શાળા જ નથી. લોકમાન્ય ટિળકે શરીર કમાવા એક વર્ષ નાપાસ થયા કસરત કરી અને આગળના જીવનમાં તેઓ યશસ્વી થયા. બળવાન વિદ્યાર્થી સ્કૂલ અને રાષ્ટ્ર માટે આધારસ્તંભ જેવા હોય છે. સ્કૂલમાં હંમેશા ચાલતા જવું જોઈએ. સાઇકલ પર અથવા ચાલતા સ્કૂલે જવાનું પ્રોત્સાહન આપો.

૧૦. લોકશાહી મૂલ્યોના જતન માટે બાળકો અને પાલકોના વિચારોની સ્કૂલના વિકાસ માટે વિચારણા કરો. સારા સૂચનોને અમલમાં લાવો.

૧૧. પૈસાના અભાવે સ્કૂલો સારી નથી. આઈ.આઈ.ટી.ને માજી વિદ્યાર્થીઓ કરોડો રૂપિયા આપે છે. ગુરુપોર્ણિમાએ દર વર્ષે સંઘના સ્વયંસેવકો સંઘને ગુરુદક્ષિણા આપે છે તેમ પોતાની સ્કૂલને દાન આપો અને તેનું ઋણ અદા કરો.

૧૨. મંદિરોમાં લોકો જેમ પૈસા નાખે છે તેમ સ્કૂલને પણ પૈસા આપો. મંદિરોએ સ્કૂલોને દત્તક લેવી જોઈએ.

૧૩. ભારતની બધી સ્કૂલો સારી થશે પછી બાળકો અને આપણો દેશ સારો થશે. આ માહિતી બધાને આપો આ દેશસેવા છે.

| વર્ગ | ઉંમર | અંદાજે વજન | વધુમાં વધુ દફતરનું વજન |
|------|------|------------|------------------------|
| ૧ | ૬ | ૧૫ | ૧.૫ કિલો |
| ૩ | ૮ | ૨૪ | ૨.૫ કિલો |
| ૫ | ૧૧ | ૩૦ | ૩ કિલો |
| ૮ | ૧૪ | ૪૦ | ૪.૦ કિલો |
| ૧૦ | ૧૬ | ૪૫ | ૪.૫ કિલો |

પ્રશ્ન: બિમારી પછી બાળકને સ્કૂલે ક્યારે મોકલવું?

આ નીચેના મુદ્દા પર આધારિત છે.

૧. બાળકની સર્વસાધારણ પ્રકૃતિ કેવી છે.

૨. બિમારી નાની છે કે લાંબી માંદગી છે.

શરદી-તાવ જેવી બિમારીમાં તાવ મટી ગયા પછી એક દિવસ ઘરે રાખ્યા પછી સ્કૂલે મોકલો.

વિષમજ્વર જેવી લાંબી માંદગીમાં બે દિવસ વ્યવસ્થિત થયા પછી બાળકને રાત્રે થાક જેવું ન લાગે તો ત્રીજા દિવસે સ્કૂલે મોકલો.

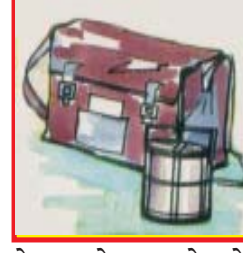
૩. સંસર્ગજન્ય બિમારી:

આવી બિમારી બીજાને થઈ ઘણા બાળકો બિમાર પડી શકે છે માટે સંસર્ગજન્ય રોગોમાં તે બિમારીહોય તે સમય પૂરો થયા પછી સ્કૂલમાં મોકલો.

૭.દા. ચિકનપોક્સ જેવી બિમારીમાં સંપૂર્ણ સાજા થયા પછી સ્કૂલે મોકલો.



નાસ્તાનો ડબ્બો તો જોઈએ જ!



આજ સુધી ક્યારેય મેટ્રિકની પરીક્ષાનું સાફું પરિણામ આવ્યું નથી. શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં બહુ જ અરાજકતા છે. શિક્ષણની પદ્ધતિ કેવી છે તે માટે નિષ્ણાતોનો મત ગમે તે

સ્કૂલમાં નાસ્તાનો ડબ્બો લાવવાનું અનિવાર્ય કરવું તે સ્કૂલનું વાર્ષિક પરિણામ સુધારવાનો વગર ખર્ચાનો માર્ગ છે. તામિલનાડુમાં સરકાર બધી સ્કૂલમાં મફત જમવાનું આપે છે. તેનાથી બાળકોનું આરોગ્ય સુધરે છે. બાળમૃત્યુ ઓછા થયા તેમ જ રોજ નવા જન્મતા બાળકોનું પ્રમાણ ઓછું થયું.

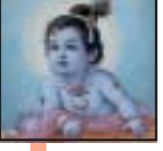
પણ એક ડૉક્ટર અને બાળરોગતજ્ઞ હોવાને નાતે અમે સર્વ શિક્ષક, પાલક અને વાંચકોને કહી શકીએ તે તમારા બાળકોની અભ્યાસની ક્ષમતા તેના આહાર પર અવલંબિત છે.

પ્રત્યેક પાલક અને શિક્ષકોએ પોતાના બાળક અને વિદ્યાર્થી પ્રત્યે નજર રાખતાં એક વાત બધાને ધ્યાનમાં આવશે કે સ્કૂલમાં જતો કોઈ વિદ્યાર્થી પૂર્ણપણે જમીને સ્કૂલમાં જતો નથી તેના પર શારીરિક અને માનસિક દુરપણ હોય છે. તેના કારણે તે પૂરતું જમતો નથી. આ ફરિયાદ ઘણી ખરી માતાઓની હોય છે.

અમારી પાસે સ્કૂલમાં જતા ઘણા વિદ્યાર્થી પેટમાં દુખવું, માથામાં દુખવું, ચક્કર, અશક્તપણું, વિસ્મરણ જેવી વિવિધ ફરિયાદો લઈને આવે છે. તપાસણી કરતાં ખબર પડે છે કે આ વિદ્યાર્થીઓ અર્ધભૂખ્યા જ સ્કૂલમાં જાય છે. સાથે લંચબોક્સ પણ લઈ જતા નથી. આ જ રીતે તેઓ આખો દિવસ ભૂખ્યાપેટે રહે છે. અને આમાંના ઘણા બાળકો માચકાંગલા, નિસ્તેજ, કમજોર હોય છે અને તેમને ડૉક્ટર પાસે જવું પડે છે.

સ્કૂલમાં નાસ્તાનો ડબ્બો: રાષ્ટ્રીય આહાર સર્વેક્ષણનું તારતમ્ય એવું જણાવે છે કે દરેક બાળકનું વજન સરેરાશ વર્ષે બે કિલોથઈ વધે છે. સ્કૂલમાં જતા થયા પછી આ વજન એક કિલો પ્રતિવર્ષ પર આવી જાય છે. તેમના શરીરની ચરબી ઘટે છે. નિષ્કર્ષ: સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓ ઉપાસમાર ભોગવે છે. તેમના અભ્યાસ અને શારીરિક વિકાસ પર આનું સીધું પરિણામ થાય છે. આનો ઉપાય શું? એક જ: સ્કૂલમાં નાસ્તાનો ડબ્બો આપો. નાસ્તો પૂરેપૂરો કરી શકે તેટલી રિપેશ આપો. શક્ય હોય તો બે રિપેશ આપો. તેમના ખિસામાં શિંગ-ચણા આપો.

કમજોર બાળકો શું જ્ઞાન ગ્રહણ કરવાના? તેમને સતેજ કરવા હોય તો તેમને સ્કૂલમાં જતી વખતે ભરપેટ ખાય તેવો નાસ્તાનો ડબ્બો આપો. ઘણા બાળકો ડબ્બો લાવતા



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

નથી માટે બીજા બાળકોને ડબો લઈ જતા શરમ આવે છે. આવું થતું હોય તો બધા માટે ડબો લાવવાનું ફરજિયાત બનાવવું જોઈએ. ઘણા વિદ્યાર્થીઓ ડબો લઈ જતા હોય તો પણ તે પૂરતો હોતો નથી. અને ડબો ખાવા માટે બપોરે રજા પણ એક જ વાર મળે છે. આજે બે શીફ્ટમાં ચાલતી શાળાઓમાં વચ્ચેની રજા એટલી સાંકડી થઈ ગઈ છે કે વિદ્યાર્થી આપેલ ડબામાંથી થોડુંઘણું ખાય છે અને હાથ ધોઈને વર્ગમાં ભાગવાની તૈયારી કરે છે. સવારની વહેલી શાળામાં તો ડબામાં શું લઈ જવું એવો વિચાર કરી બાળકો થોડોઘણો નાસ્તો કરી ડબો લીધા વગર સ્કૂલમાં જતા રહે છે.

સર્વસાધારણપણે શિક્ષકોનો અનુભવ એવો છે કે છેવટના બે કલાક દરમિયાન વિદ્યાર્થીઓનું ધ્યાન અભ્યાસ તરફ ઓછું હોય છે. આનું કારણ એ છે કે આખો દિવસ સ્કૂલમાં પૂરાયેલા રહેવાથી તેમનું ધ્યાન અભ્યાસમાં ન હોય તે સાહજિક પણ આ વાત સાચી નથી. એક બાલરોગતજ્ઞ ડૉક્ટર હોવાથી અમે કહી શકીએ છીએ કે દર ત્રીસ અથવા ચાલીસ મિનિટના અંતરે મળતા નવા અભ્યાસના વિષયમાં તે વિદ્યાર્થીનું ધ્યાન રહેવામાં કંઈ મુશ્કેલી ન હોવી જોઈએ પણ તેમના પેટમાં લાગેલી ભૂખ તેમનું ધ્યાન કેન્દ્રિત રહેવા દેતી નથી. આજે પણ વર્ષાનુવર્ષ તેમના ભૂખ્યા રહેવાની આદતને કારણે આવું થાય છે.

પાલકોએ શાળામાંથી આવ્યા પછી પોતાના બાળક સામે જોવું જોઈએ તેઓ ભૂખ્યા હોય છે. તેમના ચેહરા પડેલા

હોય છે. ઘરે આવી મતાના હાથે કંઈક ખાધા પછી તેમના ચેહરા ખીલે છે. આ જ ખાવાનું તેમને સ્કૂલમાં મળે તો? આ પ્રસ્તુત લેખમાં આ જ પ્રશ્નને આગળ પ્રાધાન્ય આપ્યું છે.

વિદ્યાર્થી સ્કૂલમાંથી થોડીને ચૂર થઈને આવે છે. તે હસતામોઢે ઘરે આવે તે માટે તેને નાસ્તાનો ડબો આપવો, આવશ્યક છે. ક્યારેક શોખ ખાતર તો ક્યારેક નોકરી કરતા માતા-પિતાની ભાગદોડે તેમના બાળકોની આદતો ખરાબ કરી નાખી છે. ઘરનો ડબો આપવાને બદલે બાળકોને બહાર નાસ્તો કરી લેવા માટે પૈસા આપવામાં આવે છે અને બહાર ખાવાથી ક્યારેય પેટ ભરાતું નથી. છેવટે તેમની આકલનશક્તિ પર અસર પડે છે.

સિવાય બાળકોની ૮૦% બિમારી બહારનું દૂષિત અન્ન ખાવાથી થાય છે. આ રોગ સ્કૂલની બહાર બાળકો બે-પાંચ રૂપિયામાં ખરીદે છે. પછી તેમને પેટમાં દુખવું, જુલાબ, કમળો, ટાયફોઇડ જેવી બિમારી લાગુ પડે છે. સ્કૂલમાં ખાડા પડે છે. લાખો રૂપિયાની દવાઓ વેચાય છે પણ આ દવાઓ ખાઈને બાળકો વધારે કમજોર થાય છે. જેની પરિસ્થિતિ સારી હોય તેવા માતા-પિતા પોતાના બાળકોને ખોટા લાડ લડાવે છે અને પૈસા વાપરવા આપી તેમની આદત બગાડે છે. આવા પૈસાવાળાના બાળકોને જોઈને બીજા બાળકો પણ પોતાના માતા-પિતા પાસે પૈસાની માગણી કરે છે અને ઘરેથી પૈસા ન મળતા ચોરી-ચપાટી કરતાં શીખે છે. આ રીતે પૈસા ખર્ચી બહારનું ખાવાની આદત ખૂબ નુકસાનકારક સાબિત થાય છે.

મોટા માણસોની કોઈ પણ મિટિંગ ભલે બે-ત્રણ કલાક ચાલે તો પણ તે મિટિંગ દરમિયાન વચ્ચે કંઈક ખાવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે જ્યારે સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓ લગભગ આખો દિવસ સ્કૂલમાં અર્ધભૂખ્યા રહે છે.

આજે જરૂર છે જેમ સ્કૂલમાં ગણવેશ પહેરવો ફરજિયાત છે, જેમ પ્રત્યેક સ્કૂલમાં બ્લેકબોર્ડ અને ચોંક હોવા જરૂરી છે તે પ્રમાણે શિખવાના સમય દરમિયાન બેવાર રિપેશ મળવી જોઈએ. આ રજા દરમિયાન વિદ્યાર્થી ખાઈ શકે તેટલું ખાવાનું નાસ્તાના ડબામાં હોવું જોઈએ.

સ્કૂલમાં નાસ્તાનો ડબો લાવવાનું અનિવાર્ય કરવું તે સ્કૂલનું વાર્ષિક પરિણામ સુધારવાનો વગર ખર્ચાનો માર્ગ

શાસન બાલમંદિરમાં બાળકો અને માતાઓને સુખડી નામની વાનગી મફતમાં આપે છે.

આજે સુખડી બનાવવા શાસનને કારખાના માટે રા“ ચભરમાં વેચવા માટે ને સંઘરવા માટે ખર્ચો થાય છે. શાસને બાળકોને સુખડીની જગ્યાએ ચણા-મમરા-શિંગદાણા જેવી વસ્તુ આપવી જોઈએ. કેટલાંકને સુખડી ભાવતી નથી. ચણા-મમરા-શિંગદાણા બધા આનંદથી ખાશે.



છે. તામિલનાડુમાં સરકાર બધી સ્કૂલમાં મફત જમવાનું આપે છે. તેનાથી બાળકોનું આરોગ્ય સુધરે છે. બાળમૃત્યુ ઓછા થયા તેમ જ રોજ નવા જન્મતા બાળકોનું પ્રમાણ ઓછું થયું.

બાળમૃત્યુ ઓછા થવાથી આપોઆપ પ્રજનન ઓછું થયું અને લોકસંખ્યા નિયંત્રણ કાર્યક્રમમાં તામિલનાડુ અગ્રસ્થાને પહોંચ્યું તે હકીકત છે.

પ્રસ્તુત લેખકને પૂરેપૂરી કલ્પના છે અને જાણકારી છે કે સામાજિક આર્થિક દષ્ટિએ નબળા લોકોને પોતાના બાળકોને શાળાએ મોકલવાની પણ તાકાત હોતી નથી તો વિદ્યાર્થીઓના ખાનપાનની વ્યવસ્થા તેઓ કેવી રીતે કરે? આ બાબતનો વિચાર પણ થવો જોઈએ. પણ જેમની પાસે સગવડ છે તેમના બાળકો અજ્ઞાનતાને કારણે ભૂખ્યા રહીને પોતાનું અહિત કરે છે. પોતાની બૌદ્ધિકશક્તિ વાપરી શકતા નથી. તેમના માટે ગણવેશ પ્રમાણે પૂરતો આહાર શાલેય શિક્ષણકાળ દરમિયાન બાળકો ફરજિયાત કરવું જોઈએ.

તમે એક પ્રયોગ કરો તમારું બાળક જ્યારે અર્ધભૂખ્યું સ્કૂલમાં જાય. ડબો લીધા વગર શાળાએ જાય દા.ત. તે સવારે સાત વાગ્યે સ્કૂલમાં જાય ત્યારથી લઈ બપોરે બાર વાગે પાછું આવે ત્યાં સુધી તમે ઘરે ભૂખ્યા રહો. પછી પોતે જ અનુભવ લો કે સવારે સાતથી બપોરે બાર વાગ્યા સુધી તમે કેવા ચલબિચલ અને ચિડાચેલા રહો છો. આવું તમારા બાલકો સાથે રોજ બને છે.

માતા-પિતા બાળકોને સ્કૂલબહારનું ખાવા માટે પૈસા આપે છે. ઘરબહારનું ખાઈને બાળક બિમારી મેળવે છે. ૧૯૪૫માં મુંબઈ હાઈકોર્ટે બધી હોટેલોનું અન્ન તપાસ્યું તેમાં પાંચતારક હોટેલો પણ હતા. બધી હોટેલોનું અન્ન ખાવાલાયક નહોતું. ઘરબહારનું બધું અન્ન દૂષિત હોય છે માટે બહારનું ખાવા પૈસા ન આપો.

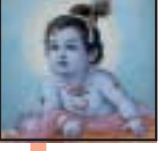


સૈન્ય

પેટ પર ચાલે છે. બિમાર અર્ધભૂખ્યું સૈન્ય લડાઈ કેમ લડી શકે? તેજ પ્રમાણે વિદ્યાર્થી પણ અજ્ઞાનતાની લાડે છે ત્યારે અર્ધભૂખ્યા અને માયાકાં ગણા વિદ્યાર્થી કેવી રીતે અજ્ઞાનતાની સામે લડી શકશે?

અંગ્રેજીમાં

Healthy mind in Healthy Body એવી કહેવત છે. સશક્ત શરીરમાંનું મગજ ઉત્તમ કાર્ય કરે છે અને સશક્ત રહેવા માટે પેટભર અન્ન આવશ્યક છે. મગજ એ વિડિયો કૅમેરા જેવું છે. તેને અખંડ વીજપુરવઠો મળે તો જ ફિલ્મ પર સાફ ચિત્ર ઉપસે. પણ વીજપુરવઠો બરાબર ન હોય તો ચિત્ર પણ ધૂંધળું આવે અને અવાજ પણ કર્કશ આવે. જો મગજને લોહી મારફત સાકરનો પુરવઠો બરાબર ન થાય તો તેની કાર્યક્ષમતા ઓછી થાય છે. પછી બોર્ડ પર લખેલું અને કાને સાંભળેલું મગજમાં જતું નથી. સ્મરણશક્તિ કામ કરતી નથી. બરાબર સંભળાતું નથી. અભ્યાસ ઓછો થાય છે. ભૂખ્યા પેટે રક્તમાં સાકર ઓછો બને છે અને મગજની જ્ઞાનગ્રહણશક્તિ મંદ થાય છે. મહારાષ્ટ્રમાં અંદાજે ૧ કરોડ બાળકો સ્કૂલે જાય છે. તેમનું છેવટના બે કલાક દરમિયાન અભ્યાસમાં ધ્યાન લાગતું નથી. આ સાચું માનીએ તો ૧ કરોડ કલાકનું શિક્ષકોનું અને બાળકોનું કાર્ય ફોગટમાં જાય છે અથવા પૂર્ણપણે ઉપયોગી થતું નથી એ વાત સાવ સાચી છે. વર્ષમાં ૨૦૦ દિવસ શાળા ચાલતી હોય એમ પકડીએ તો દર વર્ષે ૪૦૦ કરોડ કલાક બાળકોના અને આખા દેશના ૪૬૦૦ કરોડ કલાક ફોગટમાં જાય છે. આપણે આમ પણ દરિદ્ર છીએ આટલા કલાકો વ્યર્થ જાય તે આપણને કેમ પરવડે?



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

નેશનલ ન્યુટ્રિશન મોનિટરિંગ બ્યુરો નામની ભારત સરકારની સંસ્થા છે. તેમના નિરીક્ષણ અનુસાર આ દેશના લગભગ બધા બાળકો રોજ અર્ધભૂખ્યા હોય છે. સારા ઘરના બાળકો પણ તેમના ઘરે જમવાનું હોય છે પણ તે બાળકના પેટ સુધી પહોંચતું નથી.

બે વાર જમવાથી બાળકોનું પેટ ભરાતું ન હોય તો તેમને ખાવાનું આપવું જોઈએ. બાળકો તો સ્કૂલમાં જાય છે. આખો દિવસ સ્કૂલ, ટ્યૂશનમાં જતા બાળકોને નાસ્તાનો ડબો આપવો જ જોઈએ જેથી તેમનું પેટ ભરાય અને તેઓ સશક્ત બને અને સાડું શિક્ષણ મેળવી શકે.

જ્ઞાનગ્રહણ વૃદ્ધી માટે:

એક નિવૃત્ત અધ્યાપકના મતાનુસાર બાળકની જ્ઞાનગ્રહણશક્તિ પહેલાં ત્રણ કલાકમાં ઉત્તમ તે પછી ૧૦ મિનિટની રિપેશ પછી બે કલાક મધ્યમ અને પછી ૩૦ મિનિટની રિપેશ પછી નિકૃષ્ટ હોય છે તો તેઓ પૂરતો આહાર લે તો આમાં જરૂર સુધારો થાય.

ઘણી સ્કૂલોમાં શિક્ષકોએ વિદ્યાર્થીઓને સ્કૂલમાં ડબો લાવવાનું ફરજિયાત કરાવ્યું અને તેમના અનુભવ પ્રમાણે બાળકોની સ્કૂલના છેલ્લા કલાકોના જ્ઞાનગ્રહણશક્તિ વધી. વિદેશમાં ઘણા દેશોમાં બાળકોને સ્કૂલમાં જમવાનું અપાય છે. મદ્રાસમાં પણ આ પ્રમાણે મફતમાં જમવાનું અપાય છે. ભારત શાસનની સ્કૂલ હેલ્થ કમિટીને ૧૯૬૦માં બાળકોને સ્કૂલમાં પોષક આહાર આપવો એવી સૂચના આપવામાં આવી પછી ૧૯૬૨-૬૩ પછી ઘણી સ્કૂલોમાં આનો અમલ થયો.

આવી યોજના તામિલનાડુ અને આંધ્રમાં ચાલુ છે. મુંબઈ મહાનગરપાલિકાની પ્રાથમિક સ્કૂલમાં પણ બાળકોને જમવાનું અપાય છે. વચળાં મહારાષ્ટ્ર શાસને પણ પ્રાથમિક સ્કૂલમાં બાળકોને મફત ભોજન આપવાની યોજના જાહેર કરી હતી.

આ બધી યોજના દ્વારા સ્કૂલમાં આહાર મળવો જોઈએ તે વાત સિદ્ધ થાય છે. શાસન બાળકોને આહાર આપે કે ન આપે તેની રાહ જોયા વગર આપણા બાળકોને નાસ્તાનો ડબો

આપવો જોઈએ.

સ્કૂલમાં બાળકોને નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે ડબો આપતા તેમને ડબો ખાવાનું ભાવશે અને તેમને પોષણ પણ મળશે માટે તેમના માટે અઠવાડિયાની ડબાપત્રિકા બનાવો.

૧. રોટલી, ભાખરી, શાક. ૨. રોટલી, ભાખરી, લાડુ (ગોળ-ઘી). ૩. લીલી ભાજીમાંથી બનાવેલ વાનગી. ૪. નાચણી, ઘી, શિંગદાણા વડી. ૫. ઉકાળેલા ઇંડા-પાવ. ૬. રોટલી અને કઠોળ. ૭. દાળ અને શીંગની ચિક્કી.

ઘણી વખત ડબો તૈયાર ન હોય. રોટલી-શાક આપી શકાય તેમ ન હોય તો શું કરવું. આ વખતે બાળકોના ખિસામાં શિંગ-ચણા ભરી આપો.

ડબો ફરજિયાત કરો, શિક્ષણનું સ્તર સુધરશે. અપેક્ષિત પરિણામ આવશે.

આ લેખ ફક્ત વાંચીને શું ફાયદો? અમારા વિચાર યોગ્ય લાગતા હોય તો તમારા બાળકોને રોજ નાસ્તાનો ડબો આપો. આ લેખ તેમના શિક્ષકોને અને બીજા પાલકોને વંચાવો. સ્કૂલના નોટિસ બોર્ડ પર લગાવો. તમારા મત અમને જણાવો.

વસઈના વનિતા વિદ્યાલય નામની ડી.એડ. કોલેજના પ્રાચાર્ય શ્રી. મણેરીકરે જણાવેલો અનુભવ.

કોકણમાં સિંધુદુર્ગ જિલ્લામાંના કણકવલી નજીકના એક ગામમાં શ્રી. કમલાકર ખાનોલકર નામના એક ધ્યેયવાદી શિક્ષક છે. તેમને અને તેમના શિક્ષકોએ ખૂબ મહેનત લીધી છતાં સ્કૂલનું પરિણામ સંતોષકારક આવતું નહોતું. સ્કૂલની બપોરની રજામાં તેઓએ ચર્ચા કરી. ચર્ચા દરમિયાન સ્કૂલના વોચમેને તેમને કહ્યું કે લગભગ બધા બાળકો ભૂખ્યા હોય છે તેમના મગજમાં ભૂખ્યાપેટે શિક્ષણ કેવી રીતે થયું? શિક્ષકોએ પટાવાવાળું સાંભળ્યું અને ઇતિહાસ રચાયો. બાળકોને સ્કૂલમાં બપોરની રજામાં ભાતની કાંઝી અને ખોપરાનો તુકડો પ્રત્યેકને આપવાની શરૂઆત કરી. અને આશ્ચર્યકારક પરિણામ આવ્યું. અત્યારે તેઓ ભાતની કાંઝી સાથે દાળ પણ આપે છે આવું બધી સ્કૂલમાં થવું જોઈએ.



મીઠાથી દાંત ઘસો, દાંતમાંના કિટાણું અને મોઢાની દુર્ગંધથી બચો

અનુભવના બોલ :

થાણે જિજ્ઞાના વસઈ તાલુકાની પ્રાથમિક શાળાની એક શિક્ષિકા નામે પીંગળેબાઈ. તેમને પોતાના વર્ગના તમામ બાળકોને મીઠાથી દાંત ઘસવાનું કહ્યું અને તમામ બાળકોના દાંત ચકચકીત અને મોઢાની દુર્ગંધ દૂર થઈ ગઈ. આજ અનુભવ ડૉ. જોશી હોસ્પિટલના કર્મચારીઓનો પણ છે.

કિટાણુંગ્રસ્ત પીળા દાંત એ ભારતના સર્વાધીક લોકોની સામાન્ય બિમારી છે. આમાના કેટલાકના મોઢામાં એટલી વાસ આવે છે કે આપણે તેમની નજદીક પણ ઊભા રહી શકીએ નહીં. આજે જ પોતાના દાંત દર્પણ (આરસા)માં ચારેબાજુથી જુઓ અને કોઈક વ્યક્તિને મોઢામાંથી વાસ આવે છે કે એવું પૂછો અને સાચો જવાબ મેળવો. કિટાણુંગ્રસ્ત દાંતથી અન્ન બરોબર ચાવી શકાતું નથી. તેથી અન્ન શરીરને લાગતું નથી. કેટલાય ભારતીય આના કારણે કમજોર, અશક્ત, ઓછી ઉત્પાદન શક્તિવાળા, બિમાર અલ્પાયુષી અને દુઃખી હોય છે.

બધા ડૉક્ટરોની મહેનત કરોડો રૂપિયાના દાંતના બ્રશ, પેસ્ટ, પાવડર વાપરીને પણ આપણા દાંતની હાલત કિટાણુંગ્રસ્ત હોય છે. દાંતને કિટાણુંમુક્ત કરવા માટે કંઈક નવું કરવું જ પડશે. આપણા દાંત સ્વસ્થ-મજબૂત બનાવવા નીચેની માહિતી વાંચો.

સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ નામના બેક્ટેરિયાથી આપણાં દાંતમાં જીવાણું પડે છે. બેક્ટેરિયાને જીવાણું કહેવાય છે. આ જીવાણું એટલા નાના હોય છે કે સોયની ટોચ પર ઘણાં જીવાણું સમાઈ જાય છે. ઘરમાં એક વ્યક્તિના દાંત ખરાબ હોય તો બધાના દાંત બગડે છે.

સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ જીવાણું સૂક્ષ્મદર્શક ચંત્ર દ્વારા જોઈ શકાય

છે. સર્વ જીવાણુંના બે પ્રકાર હોય છે. એક હેલોફિલીક એટલે મીઠાથી ન મરનારા અને બીજા હેલોફિલીક એટલે મીઠાથી મરનારા. આપણને બિમાર કરનાર સર્વ જીવાણું હેલોફિલીક હોય છે જે મીઠાથી મરી જાય છે. દૂધમાંથી દહીં એ લેક્ટોબેસિલસ નામના સારા જીવાણું દ્વારા થાય છે. દૂધ એ તેમાં વધેલાં જીવાણું ને કારણે બગડે છે. કેરી અને માછલી પણ આવા જીવાણુંને કારણે સડે છે. અથાણું બનાવતી વખતે મીઠું લગાડેલ અથાણું ખરાબ થતું નથી.

૧) **નિષ્કર્ષ :** મીઠાથી દાંતમાં સડો ફેલાવતા સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ જંતુ મરે છે.

૨) મીઠું લગાડેલી વસ્તુ ખરાબ થતી નથી.

મીઠાથી જો રોજ દાંત ઘસવામાં આવે તો લાળમાં મીઠાનું પ્રમાણ વધે છે. તેથી દાંતમાં સડો ફેલાવતાં સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ જીવાણુંના શરીરમાંથી પાણી ઓછું થાય છે અને તેઓ મરે છે તથા આપણાં દાંત જંતુમુક્ત થાય છે. જમતી વખતે થાળીમાં મીઠું પીરસવામાં આવે છે. જમ્યા પછી બન્ને ટાઈમ તે મીઠાથી દાંત ઘસવા જોઈએ. દળેલા મીઠાથી દાંતને અને અંદરની ત્વચાને નુકસાન થતું નથી. સવારે તેમજ રાતે પણ મીઠું ઘસવું જોઈએ.

મીઠું બધાને ઘરે હોય છે તેના માટે અલગ ખર્ચો કરવો પડતો નથી. આ સીધો રસ્તો છે તેનાથી સર્વેના દાંત સ્વચ્છ થશે, આરોગ્ય સુધરશે, તબિયત સુધરશે વગર ખર્ચે આ થશે, જપાનમાં આ પદ્ધતીને કાયઝન કહે છે.

આ સૂર્ય આ જયદ્રથ

આ કરી જુઓ અનુભવ અમને જણાવો. તમારા જવાબ થી દાંતના કિટાણું ઓછા થયા કે નહી તે સમજાશે. આ સામાજિક પ્રયોગ છે. આપણે સર્વે આ પ્રયોગ કરીએ અને યશસ્વી થઈએ.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

માનતા માનો સડેલા દાંતોથી મુક્ત મહારાષ્ટ્રની



મીઠાથી દાંત
ઘસવાની આદત
પાડો. બધાને
જણાવો વગર પૈસે
દાંતનું આયુષ્ય
વધારો. આ
સર્વોત્તમ જનસેવા,
લોખ, રેડિયો,
ઇન્ટરનેટ,

વર્તમાનપત્રો દ્વારા આજે જ આ માહિતી ૧૧૫ કરોડ ભારતીયો સુધી પહોંચાડો.

પૂર્વપીઠિકા: જગતભરમાં બધા રોગોમાં સડેલો દાંતનું પ્રમાણ મોટા પ્રમાણમાં છે. ભારત અને મહારાષ્ટ્રમાં ૮૫% કરતા વધારે છે. એટલે પ્રત્યેક ૧૦માંથી ૮ માણસોનાં દાંતમાં સડો છે. (અમેરિકામાં પ્રમાણ ૫૦%)

આપણે બધા જન્મ્યા પછી કંઈ પણ ખાધા પછી રાત્રે સૂતા પહેલાં અને સવારે ઊઠતાની સાથે બારીક મીઠાથી દાંત ઘસવાનું રાખીએ તો બધાને મોંઢામાં પેદા થતાં સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ મ્યુરાન્સ નામના જીવાણુંનું પ્રમાણ ઓછું થશે. જેનાથી દાંતનો સડો ફેલાતો અટકશે અને બીજા દાંતોમાં સડો થશે નહીં.

જેના મોંઢામાંથી ખરાબ વાસ આવે છે તે પણ આનાથી દૂર થશે. જે મીઠું ના ઘસે પણ ફક્ત મીઠાના પાણીના કોગળા કરે તેને પણ ફાયદો થાય છે. રોજ મીઠાથી દાંત ઘસો અને ફાયદો અનુભવો.

સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ મ્યુરાન્સ નામના જીવાણું દાંતના સડા માટે જવાબદાર છે. આ બેક્ટેરિયા આપણી લાળમાં હોય છે. આપણે ઘઉં, ચોખા, મકાઈ વગેરે ખાઈએ છીએ. લોટ સ્ટાર્ચનો બનેલો હોય છે. સ્ટાર્ચનો પ્રત્યેક કણ ઘણા ગ્લુકોઝ સાકરના કણોમાંથી બનેલો હોય છે. આપણા સાકર, ખગોળ, ઘઉં, ચોખા જેવા પદાર્થ ખાઈએ છીએ. તેનાં નાના કણ આપણાં મોંઢામાં રહી જાય છે. મોંઢામાંના સ્ટ્રેપ્ટોકોકસના જીવાણું દ્વારા આ કણોમાંથી આમ્લ તૈયાર થાય છે. આ આમ્લથી દાંતમાં ખાડા પડે છે. આપણા હાડકા પ્રમાણે દાંત પણ કેલ્શિયમ અને ચૂનાના બનેલાં છે. આમ્લના કારણે તે પીગળે છે અને દાંતમાં ખાડા પડે છે. સડો થાય છે. સડેલા દાંત દુખે છે જેના કારણે ખોરાકનો કોળીયો બરોબર ચાવી શકતો નથી. જેનાથી ભૂખમરો થાય છે. નાની ઉંમરથી દાંત સડેલાં હોય તેવા બાળકો કમજોર, બટકાં, અલ્પાયુષી બને છે. આપણે સાડા છ ફૂટ ઊંચા નથી તેનું એક કારણ આ પણ છે. સડેલા દાંતના કારણે આપણે ખોરાક યોગ્ય રીતે ચાવી શકતા નથી. આવા દાંતના કારણે વારંવાર તાવ આવવો, સુસ્તી, ભૂખ ન લાગવી, પેટની બિમારી, બોલવામાં તકલીફ, મોંઢામાંથી વાસ આવવી, સમાજમાં લોકોથી દૂર થઈ જવું, ઓછી ઊંચાઈ, વજન ન વધવું, અશક્તિ, ભૂખમરા જેવી અનેક સમસ્યાઓ સર્જાય છે. દાંત સડવા માંડે ત્યારે પહેલાં દાંત પર એક નાનો સફેદ ડાઘ પડે છે. પાછળથી ત્યાં ખાડા પડે છે.

સંગેમરમરની ફરસ પણ કેલ્શિયમ-ચૂનાની બનેલી હોય છે. તે આમ્લની અસરથી સંકોચાય છે. આપણા દાંત પણ આ રીતે સંકોચાય છે, વધારે ખાટું ખાવાથી દાંત અંબાઈ જાય છે. હૃદયરોગ, એસિડિટીને પણ દાંતના સડા સાથે સંબંધ છે.



આપણા મોઢાની લાળમાં લેક્ટોબેસીલસ નામના જીવાણું હોય છે. આ બેક્ટેરિયા જ દૂધનું દહીમાં રૂપાંતર કરે છે. તેમાં આમ્લ તૈયાર થાય છે. દહીં જેટલું જૂનું તેટલું તેમાં આમ્લનું પ્રમાણ વધારે હોય છે જેથી તે ખાટું હોય છે.

આપણે દૂધને ગરમ ન કરીએ તો તે બગડી જાય છે. આ દૂધને બગાડવાનું કામ પણ આ જીવાણું કરે છે. આ જ જીવાણું આપણાં દાંત બગાડે છે. દાંતને સડાવે છે.

ગોળ અને સાકર દાંત સડાવવામાં મોટો ભાગ ભજવે છે. આ બન્ને પદાર્થમાંની સાકરનું શાસ્ત્રીય નામ સુક્રોજ છે. જીવાણુંની પ્રક્રિયાથી સુક્રોજમાંથી ગ્લુટાન નામના કણ બને છે. તેના આધારે આ જીવાણું દાંત સાથે સજ્જડપણે ચોંટી જાય છે. આ જીવાણુંઓએ બનાવેલા આમ્લથી દાંતમાં ખાડા પડે છે.

આ ખાડાઓમાં લેક્ટોબેસીલસ જેવા ઘણા જીવાણું રહે છે. લેક્ટોબેસીલસ દૂધની અધિક જલદગતિથી વધે છે. આપણે સર્વે દૂધમાં સાકર નાખીને પીએ છીએ. બાળકોને પણ આપીએ છીએ. ઊંઘમાં જે બાળકો બાટલી દ્વારા સાકર નાખેલું દૂધ પીવે છે તેમનાં મોઢામાં જંતુઓને તો જાણે મેજબાની થાય છે. આવા બાળકોના દાંત જલદી સડે છે.

પાઠ: બાળકોને દૂધ ન આપો. સાકરની ગોળીઓ, ચોકલેટ પણ દાંતમાં ચીટકે છે અને જલદી દાંત સડાવે છે. અન્ય ખાદ્ય પદાર્થ કરતાં સાકર હાનિકારક છે.

પાઠ: બાળકોને પીંપર-ચોકલેટ ન આપો. શીંગદાણા આપો. સડેલા દાંત ધરાવતા ૧૦૦ ટકા બાળકો આપણા દેશમાં છે માટે ચોકલેટ પર બંધી લાવો. બાળકોને શીંગદાણા આપો.

શીંગદાણા અને ફળોમાં સ્ટાર્ચ અને સુક્રોજ નથી. પહેલાં વર્ષે બાળકને દાંત આવે કે તરત તે સડવા માંડે છે. ઘરના મોટાઓના મોઢાની લાળમાં સ્ટ્રેપ્ટોકોકસના જીવાણું હોય છે જે તેમનાં થકી નાના બાળકોના મોઢામાં પ્રવેશ છે.

ઘરના લોકોના દાંત સડેલા હોય તો તેમની લાળમાં

આ જીવાણુંનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. આવા ઘરના નાના બાળકોના મોઢામાં આ જીવાણું પ્રવેશે છે અને ૧૨થી ૧૬ મહિનામાં બાળકનાં દાંત સડવા માંડે છે.

જો ઘરમાં નહીં તો બાલવાડી, આંગણવાડીમાં જતા બાળકો આ જંતુની લાગણ ત્યાંથી લઈ આવે છે.

દાંત સડેલા હોય તેવા માણસનું એકું ખાવાથી પણ જંતુ ભેટમાં મળે છે. આપણી સંસ્કૃતિમાં કોઈનું એકું ખાવું નહીં તેના પર ભાર આપ્યો છે. રામદાસ સ્વામી તો માતા-પિતાનું એકું ખાવાની પણ સ્પષ્ટ ના પાડે છે.

પ્રતિબંધના ઉપાય:

કંઈ પણ ખાવ તેના ઉપર ફળો અને સલાડ ખાવ. આ ફળો અને સલાડ બ્રશ અથવા ઝાડુનું કામ કરે છે. ફળો કે સલાડ આપણે ખાઈએ ત્યારે મોઢામાં ચોટેલા બીજા અન્નના કણ મોઢામાંથઈ પેટમાં જતા રહે છે. પાન પણ આજ કામ કરે છે.

બજાર ફળોના રસમાં પણ ખૂબ સાકર હોય છે. માટે રસ કરતાં ફળો સારા. દૂધ-સાકર, ચોકલેટ ન ખાવ તેના કરતાં શીંગ-ચણા અને ફળો-સલાડ ખાવ.

પ્રતિબંધ: આપણા પીવાના પાણીમાં ૧ પી.પી.એમ. (પાર્ટ પર મિલિયન એટલે ૧૦ લાખમાં ૧ ભાગ) જેટલું ફ્લુરોઈડ હોય તો દાંત ઓછા સડે છે. આપણી માહિતીના અધિકારનો ઉપયોગ કરો. અને આપણા પાણીમાં કેટલું ફ્લુરોઈડ છે તેની માહિતી મેળવો. ઓછું હોય તો તે વધારવા નગરસેવકને જણાવો. ફ્લુરોઈડવાળી પેસ્ટથી દાંત ઘસો.

૮ વર્ષ સુધીના બાળકો પોતાના દાંત બરાબર ઘસી શક્તા નથી. તેમના માતા-પિતાએ તેમનાં દાંત ઘસી આપવા જોઈએ. બાળકોને પેસ્ટ ઓછી લગાડી આપો નહીંતર તે ગળી જાય છે.

સૌથી મહત્વનું: સૂક્ષ્મજંતુશાસ્ત્ર (માઇક્રોબાયોલોજી)માં સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ જંતુને હેલોફોબિક કહે છે. હેલોફોબિક એટલે મીઠાથઈ મરી જતા જંતું.

આપણે બધાએ જમ્યાં પછી અને કંઈ પણ ખાધા



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

પછી મીઠાથી દાંત ઘસવા જોઈએ. જેનાથી દાંત સડવાનું અટકે અને નવા દાંતમાં સડો પેદા ના થાય.

મોઢામાંની ખરાબ વાસ પણ દૂર થાય. દાંતમાં નવા ખાડા પડતાં અટકે માટે રોજ દાંતમાં મીઠું ઘસો.

સાવધાન: મીઠાથી દાંતનો સડો દૂર કરવાની માનતા લો.

સામાજિક પ્રયોગ: રોજ મીઠાથી દાંત ઘસો. શું ફાયદો થાય છે તે અનુભવો.

વગર પૈસાનો પ્રયોગ પોતે કરી બધા પાસે કરાવો: પ્રાર્થના:

સડેલા દાંતથી જીવન દોઢલું થાય છે.

જીવવામાં રામ રહેતા નથી.

ચલો મીઠાથી દાંત ઘસીને-મસ્ત જીવિએ.

ચલો મીઠાથી દાંત ઘસીને-મસ્ત જીવિએ.

જીવનમાં રામને લાવીએ-બધાને કહીએ.

બધાનું જીવન મસ્ત બનાવીએ

દાંતના દુખાવાથી-દાંતના સડાથી

અભ્યાસ-સ્કૂલ-ઓફિસના કામ બગડે છે.

ડૉક્ટર, દવા, ખર્ચ સાથે ગરીબી વધે છે. આયુષ્ય ઘટે છે.

આ માહિતી બધાને આપો.

બધાને આમાંથી બચાવો.

ગોળીઓ-ચોકલેટ-સાકર જે વધારે ખાશે તેના દાંત સડશે તે દુઃખી એન અલ્પાયુષી થશે. વર્ષગાંઠે ચણા-શીંગદાણા ફળો વહેંચો. કેકના બદલે કલીંગડ, પપૈયું પેરૂ ખાવ. બધાને દીર્ઘાયુષી બનાવો.

ગાંધીગીરી કરો.

ગાંધીજીએ એક ચપટી મીઠું ઉપાડ્યું, અંગ્રેજો ભાગી ગયા, આપણે આ મીઠાથી સડેલાં દાંત મુક્ત મહારાષ્ટ્ર અને ભારત ઘડીએ એવી માનતા માનીએ.

આ માનતા પૂર્ણ કરીએ.

સફરજન કરતાં બોર ઉત્તમ

બોર: બોરમાં કેરોટીન પ્રોટીન (એટલે વિટામીન એ અને ક જીવનસત્ત્વ)નું પ્રમાણ સફરજન કરતા વધારે હોય છે. કેલ્શિયમ ફોસ્ફરસ અને લોહનું પ્રમાણ સફરજન અને સંતરા કરતા બોરમાં વધારે હોય છે. સફરજન કરતા બોર પોષણ માટે, પેટ ભરવા માટે આપણી તબિયત માટે વૈદ્યકીય દષ્ટિએ વધુ શ્રેષ્ઠ ફળ છે. બોરમાં ૦.૮% પ્રોટીન, ૦.૩% તેલ અને ૦.૧૭% કાર્બોહાયડ્રેટ અને સાકર હોય છે.

બોર ઠંડક આપનારી વેદનાશામક અને પૌષ્ટિક હોય છે. બધા ફળો કરતા ક જીવનસત્ત્વ બોરમાં ખૂબ વધારે છે. બોર કરતા વિટામીન ક ફક્ત આમમાં એન પેરૂમાં હોય છે. પણ આમમાં મળતાં નથી અને પેરૂ મોંઘા છે. બોર સસ્તા અને બધે મળે છે.

ભારતમાં ગમે ત્યાં થતું બોરનું વૃક્ષ કલ્પવૃક્ષ છે.

ખેતરની બહાર લગાવી શકાય. તેના પાંદડા જનાવર ખાય છે. તેનું લાકડું મજબૂત અને ટકાઉ હોય છે. તેમાંથી હથિયાર, ગાડીના પૈડા, બંદુકના દસ્તા અને કોલસાં બને છે. ચીનમાં આજે પણ તે મહત્ત્વનું ફળ છે. બધાએ બોર ખાવા જ જોઈએ.

બોર ખાવ બોર

તબિયત માટે સારા

નહીં થાય તે

ભૂખ્યા મરશે!

સંદર્ભ: મરાઠી વિશ્વકોશ પ્રકરણ-૧૧

પાનું નં. ૮૯૮થી ૯૦૦



લોહતત્વથી કાર્યક્ષમતા વધે

જાગતિક આરોગ્ય સંઘટનાના અંદાજ પ્રમાણે જગતભરમાં દર ત્રીજા માણસને આહારમાં લોહતત્વ ન મળવાથી તે કમજોર છે. ડૉ. સિંગ પી અને ડૉ. જી. એસ. તનેજાનો અભ્યાસ ઇન્ડિયન પેડિયાટ્રિક્સમાં ૨૦૦૩માં પ્રસિદ્ધ થયો. તેમના અભ્યાસ અનુસાર ૯ મહિનાથી ૩ વર્ષ વયગ્રુપના ૭૪% બાળકોને પાંડુરોગ હતો. ૭૫% એટલે લગભગ બધો પાંડુરોગ હતો.

આહારમાં લોહ ઓછું મળવાથી પાંડુરોગ થાય છે. એવું વૈદ્યકશાસ્ત્રના પુસ્તકોમાં જણાવ્યું છે. હિમોગ્લોબીન નામનો લાલ પદાર્થ આપણી રક્તની પેશીઓમાં હોય છે. તે બનાવવા લોહ જોઈએ. આપણા ૧૦૦ ગ્રામ રક્તમાં ૧.૫ ગ્રામ હિમોગ્લોબીન જોઈએ. ગામની કોઈ પણથ પ્રયોગશાળા તમારૂં હિમોગ્લોબીન તપાસી આપશે. આજે જ તપાસી જુઓ. જો એક ગ્રામ હિમોગ્લોબીન ઓછું હોય તો આપણી કાર્યક્ષમતા ૧.૫થી ૨ ટકાથી ઓછી થાય છે. એવો લેવિન નામના શાસ્ત્રજ્ઞનો અભ્યાસ પ્રસિદ્ધ છે. ભારતીય શાળાઓના બાળકોનું હિમોગ્લોબીન ૭થી ૯ ગ્રામ હોય છે. આ વધે તો તેમની કાર્યક્ષમતા, શિક્ષણક્ષમતા, ઉત્સાહ, શરીરનો વિકાસ વગેરે વધી જાય. થોડા રૂપિયા ખર્ચતા આવો બદલાવ આપણે લાવી શકીએ. ૧૯૮૫માં ડૉ. ગોપાલદાસ અને તેમના સહકારીઓએ આ વિષયે સંશોધન કર્યું તે ઇન્ડિયન પેડિયાટ્રિક્સમાં પ્રસિદ્ધ થયું. આપણે જ્યારે દોડીએ અથવા શારીરિક શ્રમ કરી થાકીએ ત્યારે આપણા હૃદયની ગતિ વધે છે. પૂરતા પ્રાણવાયુ ન મળવાથી તયાર થયેલા લેક્ટેટ નામના પદાર્થનું પ્રમાણ પણ વધે છે.

ડૉ. ગોપાલદાસે બાળકોને દોડાવ્યા, નિયંત્રિત કરવા ટ્રેડમિલ પર દોડાવ્યા અને તેમની હૃદયગતિ અને લાદીની લેક્ટેટની પાતળી તપાસી. રક્તનું કામ શરીરને પ્રાણવાયુ પૂરવવાનું છે. આ કામ રક્તમાંનું હિમોગ્લોબીન કરે છે. જેમનું હિમોગ્લોબીન વધુ હોય છે તેમને વ્યાયામ કરતી વખતે શરીરભર પ્રાણવાયુમુક્ત રક્ત મોકલવા માટે હૃદયગતિ ઓછી વધારવી પડે છે અને જેમનું હિમોગ્લોબીન ઓછું હોય તેમના હૃદયને વધુ કામ કરવું પડે છે.

ટ્રેડમિલ પર જે બાળકોને લોહ મળ્યું હતું તે પ્રમાણમાં

ઓછા થાક્યા હતા જ્યારે જેમને લોહ મળ્યું નહોતું તે જલદી થાકી ગયા હતા.

જે બાળકને રોજ ૪૦ મિ.લી.ગ્રામ લોહ આપ્યું તેમની હૃદયગતિ દોડ્યા પછી જેટલી વધી તેનાથી જેમને લોહ આપ્યું નહોતું તેમની ગતિ વધુ વધી હતી.

જેમને લોહ આપ્યું હતું તે દોડ્યા પછી ઓછું લેક્ટેટ તૈયાર થયું. જેમને લોહ આપ્યું નહોતું તેમનામાં વધુ લેક્ટેટ તૈયાર થયું.

લોહના અભાવે હિમોગ્લોબીન ઓછું હોય તેવા બાળકોમાં તો દોડવાની શરૂઆત કર્યા પહેલાં લોહ આપેલ બાળકો કરતાં લાહીયાં વધુ લેક્ટેટ હતું. એનો અર્થ એ થયો કે તેઓ થાક્યા નહોતા છતાં તેમના શરીરને પ્રાણવાયુવાહક હિમોગ્લોબીન લોહીયા ઓછું હોવાથી તેમને પ્રાણવાયુ ઓછો મળતો હતો અને તે પહેલાં જ નિસ્તેજ, થાકેલાં હતાં.

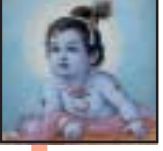
નિષ્કર્ષ : પ્રત્યેક બાળકને ૫૦ મિલીગ્રામ લોહની ગોળી આપવામાં આવે તો તેમની કાર્યક્ષમતા વધે. બજારમાં ફેરસ સલ્ફેટની ગોળી મળે છે જે ૬૦ મિ.લી.ગ્રામ લોહ આપે છે. આ સૌથી સસ્તી અને ઉપલબ્ધ ગોળી છે. આ પ્રત્યેક બાળકને રોજ જમવા સાથે એક ગોળી ૧૦૦ દિવસ આપો જેથી બધા બાળકોનું હિમોગ્લોબીન વધશે.

વગર ખર્ચે આહારમાં લોહ કેવી રીતે વધારવું?

૧. ઘરમાં અન્ન લોખંડના વાસણમાં રાંધો. લોખંડના વાસણમાં શાક બનાવવાથી તેમાં લોહ ઉતરશે.

૨. ગાય ભેંસનું દૂધ આંતરડામાં સૂક્ષ્મ ઇજા કરીને સૂક્ષ્મ રક્તસ્રાવ કરે છે. ૫૦૦ મિ.લી. દૂધ આપીએ તો ૭ મિ.લી.પર્યંત લોહી વહી જાય છે એવો અભ્યાસ છે. એટલે જ જન્મસમયે લાલ દેખાતા બાળકોને ગાય-ભેંસનું દૂધ પીવડાવવામાં આવે તો તેમના પહેલાં જન્મદિવસે તે બાળકો ફિક્કા દેખાય છે. માતા-પિતાના ચહેરાં લાલ હોય છે. માતા-પિતાનું હિમોગ્લોબીન ૧૦થી ૨૫ ગ્રામ હોય છે. દૂધમાં લોહતત્વ લગભગ હોતું જ નથી. દૂધ બીજા અન્નપદાર્થમાંનું લોહ શરીરમાં જવા દેતું નથી.

બાળકો માતા-પિતા જેટલાં લાલ હોય તો તમારું



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

અભિનંદન પણ જો તેઓ ફિક્કા હોય તો તેમને લોહ આપો. તેમને ગાય-ભેંસનું દૂધ બંધ કરો. દૂધના પૈસાથી ચણા-શિંગદાણા લાવો. તેઓ દર વખતે જે ખાય તેમાં બે ચમચી તેલ નાખો. ખિસા ચણા-શિંગદાણાથી ભરેલા રાખો. એક પણ રૂપિયો વધારાનો ન ખર્ચતા ૧૦૦ દિવસમાં બાળકો લાલચોખ અને સશક્ત થશે. આ પ્રયોગ કરો અને અમોને પોસ્ટકાર્ડ લખી અનુભવ જણાવો.

દૂધ, કાંજી, ચા જેવા પ્રવાહી અન્નના કારણે બાળકો અને આપણો દેશ કુંઠીત થઈ ગયો છે. દૂધના પૈસાથી તેલ-ઘી, ચણા-શિંગદાણા બાળકોને ખવડાવો.

ભારતમાં બાળકોને રોજ જેટલું તેલ જોઈએ તેના ૧/૧૦માં ભાગનું સરાસરી તેલ જ બાળકને મળે છે એવો

રાષ્ટ્રીય આહાર સંસ્થાનો સર્વેક્ષણ રિપોર્ટ છે. બાળકને દર મહિને ૨-૪ કિલો તેલ ૧૮ વર્ષની ઉંમર સુધી આરામથી પચે છે. તેલ ખાવાની અમારી આ સલાહ કમજોર અને પાતળા બાળકો માટે છે. જાડા અને જેમનું પેટ લટકી પડ્યું હોય તેવા બાળકો માટે નથી.

હિમોગ્લોબીનનો એક કણ બનાવવા એક વાટકી લોહ અને ૧૧૧ વાટકી અન્ય અન્ન જોઈએ જે દાળભાત, ચણા-શિંગદાણા, તેલ વગેરેમાંથી મળે છે. લોહ આપવા સાથે બાળકો ૧૮ વર્ષના થાય ત્યાં સુધી તેમના ખીસામાં ચણા-શિંગદાણા હંમેશા ભરેલા રાખો. કાચા ચોખા પણ હોય તો વાંધો નહીં.

હૃદયની ગતિ કેમ ગણશો ?

તમારો જમણો હાથ ટેબલ પર રાખો. હાત પર જ્યાં આપણે ઘડિયાળ કે બંગડી પહેરીએ છીએ ત્યાંથી મનગટથી બે આંગળી ઉપર હાથની અંદરની બાજુએ ડાબા હાથની આંગળી વાપરી તપાસો, નાડીના ધબકારા સંભળાશે, એક મિનિટમાં કેટલા નાડીના ધબકારા સંભળાય છે તે ગણો આ જ આપણી ‘હૃદયગતિ’ કહેવાય.

આ અભ્યાસ દ્વારા એક વાત શીખો અને કરો.

૧. આપણા બાળકોમાં લોહ ઓછું હોવાથી પાંડુરોગી હોવાનું પ્રમાણ વધારે છે. તે અશક્ત, કમજોર, નિસ્તેજ અને પરિક્ષામાં નપાસ થનારા છે.

૨. પરિચીત ડૉક્ટર અને દવાની દુકાનેથી ૧૦૦૦ ફેરસ સલ્ફેટ્સની ગોળીઓ લાવો.

૩. આવી ગોળીઓના ડબ્બા શાળાઓમાં દાન આપો. રોજ એક ગોળી પ્રમાણે ૧૦૦ દિવસ સુધી બાળકોને આપો.

૪. આ ગોળી ખાનારનું સંડાસ કાળાશ પડતું થશે તે જણાવવું.

૫. વધારે ગોળીઓ એક સાથે ન ખાવી જોઈએ. ગોળીઓ બાળકોના હાથમાં ન પડે તે ધ્યાન રાખવું. વધારે ગોળીઓ એક સાથે ખાવાથી ફૂડપોઇઝન થઈ જશે.

૬. ગોળીઓ ચુસ્ત ડબ્બાઓમાં રાખવી, હવા લાગવાથી ગોળીઓ ખરાબ થઈ જાય છે.

૭. ઘરમાં લોખંડના વાસણો વાપરો.

૮. બાળકને એક પણ વાર પ્રવાહી અન્ન (ચા-દૂધ) આપવાથી તેમનો ભૂખમરો થાય છે. તેઓ કમજોર, અકાર્યક્ષમ થાય છે માટે તેમના ચા-દૂધ અને બીજા પ્રવાહી ખોરાક બંધ કરો.

૯. સામાજિક-શાસ્ત્રીય પ્રયોગ: બાળકોને દોડવાનું કહો દોડતા પહેલાં અને દોડ્યા પછી હૃદયની ગતિ ગણી જુઓ ૧૦૦ દિવસ ફેરસ સલ્ફેટની ગોળીઓ આપો. ચણા-શિંગદાણા, કાચા ચોખા ૨૪ કલાક ખિસામાં રાખો. ૧૦૦ દિવસ પછી આ પ્રયોગ ફરી કરો અને ફાયદો અનુભવો.

લોહની ગોળીઓ ચણા-શિંગદાણા અને ચોખાથી હૃદયગતિ અને એકંદરે કાર્યક્ષમતામાં શું ફરક પડ્યો તે ડૉ. હેમંત જોશી, બાલ હોસ્પિટલ, વિરાર ખાતે પત્ર લખી જણાવો. તમારો અનુભવ અન્ય લોકોને જણાવો આ દેશસેવા છે.

૧૦. આ પ્રયોગથી છોકરા-છોકરીઓ લોહ સમૃદ્ધ, સક્ષમ લોહ પુરુષ થશે. દેશ સક્ષમ થશે.

શરીરમાં પૂરતું લોહ ઉપલબ્ધ હોય તો અન્નમાંથી લોહ મેળવવાની ક્રિયા આપોઆપ બંધ થાય છે માટે રોજ એક ગોળી ૧૦૦ દિવસ આપવાથી કોઈ પણ બાળકને ફાયદો થાય.



બાળકને લોહતત્ત્વ આપો: બુદ્ધિમાન બનાવો



સ્કૂલમાં જે બાળકોને લોહની ગોળીઓ આપી તે બાળકો વધુ હોશિયાર થયા. તેમની શૈક્ષણિક કામગિરી સુધરી એવું વડોદરાનું એખ સંશોધન જણાવે છે. આવશ્યકતા હોય તેવા વિદ્યાર્થીઓને આવી લોહની ગોળીઓ આપણે ત્યાં આપવામાં આવનાર છે?

બાળકો લોહ લો બુદ્ધિમાન બનો.

ગુજરાતના વડોદરાના ડૉ. અદિતી સેન અને ડૉ. શુક્લા કાનાનીનો અભ્યાસ એક પાઠ્યક્રમ છે. આ અભ્યાસ ઇન્ડિયન પેડિઆટ્રિક્સ માસિકના ફેબ્રુ-૦૮ના અંકમાં પ્રસિદ્ધ થયો હતો.

સર્વાધિક ભારતીઓને આહારમાં લોહ ઓછું મળે છે. જેનાથી રક્તમાંની લાલી ઓછી થાય છે. તેને આપણે પાંડુરોગ (એનિમિયા) કહીએ છીએ. આપણું મગજ નાનપણમાં વિકાસ પામતું હોય ત્યારે તેને અમુક રસાયણોની જરૂર પડે છે. તેમાં લોહના કણો હોય છે.

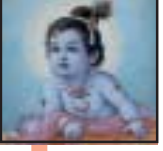
સરકારી દવાખાનામાં લોહની ગોળીઓ મોટાઓને અને બાળકોને મફત મળે છે. તે સારી હોય છે. આજે જ સરકારી દવાખાનામાં બાળકોને ડૉક્ટરોને બતાવી આ ગોળીઓ શરૂ કરીએ નાના બાળકો માટે લોહની દવા મળે છે.

લોહ ઓછું પડે તો મગજનો વિકાસ થતો નથી. આ ઉણપ પછી ભરપાઈ કરી શકાતી નથી.

મગજના રોજના કામમાં જે રસાયનો જોઈએ તેમાં પણ લોહના કણ હોય છે. બાળકોને શીખવા માટે, બુદ્ધિવિકાસ માટે લોહના કણ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. બાળકોને લોહ આપવામાં આવે તો તેમની બુદ્ધિનો વિકાસ સારો થાય છે. આ વાત ડૉ. સેન અને ડૉ. કાનાનીનો અભ્યાસ જણાવે છે. આમાંથી શીખીને આપણે બધા બાળકોને હોશિયાર બનવામાં મદદ કરીએ.

લોહ આપવાથી રક્તની લાલી વધારતા હેમોગ્લોબીન વધે છે. બાળકનો શારીરિક વિકાસ વધુ સારો થાય છે. લોહ આપવાથી વધારે બુદ્ધિ વધે છે..

ડૉક્ટરોએ વડોદરામાં ચાર સરકારી છોકરીઓની સ્કૂલમાં વર્ષભર આ અભ્યાસ કર્યો. પાંચમી, છઠ્ઠીની છોકરીઓ હતી. ફેરસ સલ્ફેટ ૧૦૦ મિ.લી. ગ્રામ અને ફોલિક એસિડ ૦.૫ મિ.લી. ગ્રામ ધરાવતી ગોળી તેમણે એક વર્ષ સુધી ત્રણેય સ્કૂલની છોકરીઓને આપી. એક



સ્કૂલને રોજ એક વાર એક સ્કૂલની છોકરીઓને અઠવાડિયામાં બે વાર અને એક સ્કૂલમાં અઠવાડિયામાં એક વાર. ચોથા ધોરણની છોકરીઓને આ ગોળીઓ આપી નહીં અને અભ્યાસ કર્યો. જેમને લોહની ગોળીઓ મળી તે છોકરીઓ જેને લોહની ગોળીઓ વધારે મળી ન હતી તેમનાં કરતા વધુ હોશિયાર નીકળી. બુદ્ધિમત્તા માટે ચાર તપાસણી ગોળી લીધા પહેલાં અને લીધા પછી કરી. જેને અઠવાડિયામાં એક વાર ગોળી લીધી તેમને તપાસણીમાં વધુ ગુણ મળ્યા. અઠવાડિયામાં બે વાર અને રોજ ગોળીઓ લેતી બાળાઓને તપાસણીમાં તેમનાથી વધુ ગુણ મળ્યાં. ગોળી લેનારી બધી છોકરીઓના રક્તની લાલી વધી. હેમોગ્લોબીન બે ગ્રામથી વધ્યું. જેમને અઠવાડિયે બે વાર ગોળી લીધી તેમનું ૧.૬ ગ્રામ હેમોગ્લોબીન વધ્યું. જેમને પહેલાં પાંડુરોગ નહોતો તેમનાં રક્તની લાલી પણ વધી ગઈ. તેમની બૌદ્ધિક ક્ષમતા વધી અને ગોળીથી છોકરીઓની હોશિયારી વધી.

ઇન્ડોનેશિયામાં ત્રણ મહિના રોજ લોહની ગોળીઓ પાંડુરોગ ધરાવતા બાળકોને આપી. તેમની હોશિયારી વધી. વારાણસીન ગ્રામીણ ભાગમાં ૬ થી ૮ વર્ષના બાળકોને ત્રણ મહિના રોજ ૬૦ મિ.લી. ગ્રામની ૦.૫ મિ.લી.ગ્રામ ફોલિક એસિડની ગોળી આપી. લોહ આપવાથી હોશિયારી વધે છે. ચલો આપણે બધાને લોહ આપી સુંદર-હોશિયાર બનાવીએ.

ડૉ. સિંગ પી. અને ડૉ. જી. એસ. તનેજાનો અભ્યાસ ઇન્ડિયન પેડિયાટ્રિક્સમાં ૨૦૦૩માં પ્રસિદ્ધ થયો. તેમના અભ્યાસાનુસાર ૮ મહિનાથી ત્રણ વર્ષ વયના ૪૭% બાળકોને પાંડુરોગ હતો. ૭૫% એટલે લગભગ બધા બાળકો થયા. ૧ ગ્રામ હેમોગ્લોબીન ઓછું હોય તો આ વાત લેવિનના શાસ્ત્રજ્ઞનો અભ્યાસ પ્રસિદ્ધ છે. ભારતીય શાળાના બાળકોનું હેમોગ્લોબીન ૭ થી ૮ ગ્રામ હોય છે. તે વધારવાથી તેમની કાર્યક્ષમતા, ઉત્સાહ, શરીરનો વિકાસ વધુ વધશે.

વગર ખર્ચે આહારમાં લોહ કેવી રીતે વધારવું?

૧. ઘરમાં રસોઈ લોખંડના વાસણમાં રાંધો?

૨. લોખંડના વાસણમાં શાક કાળું પડે એટલે તેમાં લોહ ઉતરે છે.

૩. ચારસામાં માતા-પિતાએ બાળકો સહિત પોતાને જોવા મા-બાપનું હેમોગ્લોબીન ૧૦થી ૧૫ ગ્રામ હશે.

૪. દૂધમાં લગભગ લોહ નથી હોતું.

આપણા માટે પાઠ:

લોહ ઓછું પડવાથી મગજના વિકાસમાં જે ઉણપ રહી જાય છે તે ક્યારેય ભરાતી નથી. મગજનો સર્વાધિક વિકાસ માતાના પેટમાં પછી તેનાથી ઓછો વિકાસ પહેલાં વર્ષમાં અને પછી ક્રમશઃ ઓછો વિકાસ ત્રણ વર્ષની વય સુધી થાય છે. ગર્ભવતીઓને સરકાર લોહની અને ફોલિક એસિડની ૧ ગોળી રોજ મફત આપે છે.

ગત ૨૫ વર્ષના કોઈ પણ બાળક પ્રથમ વખત તપાસવા માટે લવાય તેને ટોનોફેરોન નામની મોટા માણસોની દવા લખી અપાય છે. જેટલા કિલો વજનનું બાળક હોય તેટલા ટીપાં એક વર્ષ સુધી માતાનું દૂધ પીવડાવતાં પહેલા અથવા જમતા પહેલાં લેવા જણાવાય છે. કોઈ પણ દવા તેના પ્રમાણથી વધુ અથવા ઓછી લેવી નહીં.



પાળી ચૂકી જવાય કે તરત માતાએ સરકારી દવાખાનામાં નામ નોંધાવી આ ગોળીઓ લઈ લેવી. બધા હોશિયાર છોકરા-છોકરીઓએ દવાખાનામાં જઈ તપાસણી કરી લેવી. આપણને પાંડુરોગ, લોહની કમી અથવા રક્તમાં લાલશની ઓછફ તો નથીને તેની તપાસણી કરો. પાંડુરોગ હોય તો ગોળીઓ ચાલુ કરો.

ગત ૨૫ વર્ષથી બાળક પહેલીવાર તપાસાવા આવે કે તેને ટોનોફેરોન નામની મોટા માણસની દવા લખી આપે છે. જેટલા કિલો વજનનું બાળક હોય તેટલા ટીપા ટોનોફેરોન રોજ એક વાર પ્રમાણે ૧ વર્ષ માતાના દૂધ પહેલાં અથવા ભોજન પહેલાં લેવાનું કહે છે. આવા અંદાજે લાખેક બાળકોને દવા આપવાથી કોઈ ત્રાસ થયો નથી. દવા પીધા પછી જીભ કાપી પડે છે. સંડાસ પણ કાળું થાય છે. પણ તેમને પાંડુરોગ થતો નથી તેમનું મગજ અને શરીરનો વિકાસ સરસ થાય છે. માતાને પણ અડધો ચમચો રોજ આ દવા લેવાની હોય છે. સર્વ દવાઓ તેના પ્રમાણસર લેવી જોઈએ. વધુ નહીં.

સરકારી દવાખાનામાં લોહની ગોળીઓ મફત મળે છે. નાના બાળકો માટે પીવાની દવા મળે છે.

બાળકો સરકારના નથી આપણા છે. લોહ માટે ફેરસ સલ્ફેટની ગોળીઓ લો. સાવ સસ્તામાં આ ગોળીઓ મળે છે.

ફેરસની ગોળી કદાચ ન મળે તો કંઈ દવામાંથી કેટલું લોહ મળે છે તે તપાસો અને યોગ્ય પ્રમાણની ગોળી લો. એક સાથે વધુ માત્રામાં ગોળીઓ ન લો. હવામાંના ભેજથી ગોળીઓ ખરાબ ના થાય માટે તેને

હવાબંધ ડબ્બામાં રાખો.

લોહ ઓછું પડવાથી મગજ અને શરીરના વિકાસમાં જે ઉપણ રહી જાય છે તે કશાથી ભરપાઈ થતું નથી. મગજનો સર્વાધિક વિકાસ માતાના પેટમાં, તેનાથી ઓછો વિકાસ પહેલા વર્ષમાં અને તેનાથી ઓછો વિકાસ ત્રીજા જન્મદિવસ સુધી થાય છે. ગર્ભવતીને સરકાર લોહની અને ફોલિક એસિડની ૧ ગોળી રોજ મફત આપે છે. પાળી ચૂકી જતાં માતાએ તરત જ સરકારી દવાખાનામાં નામ લખાવી ગોળી મેળવી લેવી જોઈએ.)

બધી સ્કૂલોમાં આ લેખ વંચાવી બધા બાળકો માટે આ લોહની ગોળીઓ ચાલુ કરાવીએ. સરકારી દવાખાનામાં ન મળે તો ઓળખીતા ડૉક્ટરો દ્વારા બધા બાળકોને આ ગોળીઓ ચાલુ કરાવો. નગરપાલિકાના બજેટના ૧૦ ટકા પૈસા આ રીતે બાળકોના આરોગ્ય માટે વપરાવા જોઈએ. આ બધાને જણાવો.

ટીપ: લોહની ગોળી લેવાથી સંડાસ કાળું થશે. બાળકો ફિક્કાં હોય તો તેમને લોહ આપો. દૂધ પાછળ પૈસા ન ખર્ચો. ચણા-શીંગદાણા ખવડાવો. બાળકના ખોરાકમાં તેલ વધારો. તેમના ખિસા ભરેલાં રાખો.

હેમોગ્લોબીનનો એક કણ બનવા માટે એક વાટકી લોહ અને ૮૮૮ વાટકી અઝનની જરૂર પડે છે. જે આપણને દાળ-ભાત-ચણા-શીંગદાણા દ્વારા મળે છે. અઢાર વર્ષની ઉંમર સુધી બાળકની આ રીતે યોગ્ય માવજત કરો. બાળકને સુંદર, તંદુરસ્ત બનાવો. કાચા ચોખા બાળકને આરામથી હજમ થાય છે. એવું અમે છાતી ઠોકીને જણાવીએ છીએ.

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 દૂખવો નહીં. તેના કરતા ફેરસ સલ્ફેટ નામની સસ્તી ગોળી અગર ટોનોફેરોન નામનું ટોનિક લો.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

જુ મુક્ત વિદ્યાર્થીઓને કરીએ : જુ મુક્ત ભારત



માથું ખંજવાળતા બાળકોને અને તેના માતા-પિતાને ખૂબ ત્રાસ થાય છે. આ બધું માથાની જુને કારણે થાય છે. જીવને કોઈ ઘોકો નથી હોતો. મનસ્તાપ માત્ર ખૂબ થાય છે. જુઓ મુક્ત સ્કૂલ અને સંપૂર્ણ ભારત થઈ જાય તો લોકોને ઘણી રાહત થાય. મારા છઠ્ઠી-સાતમીમાં ભણતા બાળકો હંમેશા માથું ખંજવાળતા રહેતાં તેમનાં માથામાં કાંસકી ફેરવતાં જુઓ અને તેના ઇંડા (લીખ) નીકળતાં ત્યારે મારા ધ્યાનમાં આવ્યું કે આ ત્રાસ દરેક ઘરમાં સામાન્ય રીતે હોય છે. ઘરમાંથી બાળકો મારફતે શાળામાં આ ત્રાસ ફેલાય છે. આમાંથી બધાને મુક્ત કરવા આ લેખ લખ્યો છે.

જે બાળકોને જુઓનો ત્રાસ હોય છે તેનાં વર્ગના બધા જ છોકરા-છોકરીઓને માથામાં જુઓ હોવાની સંભાવના હોય છે. આ બાળકો ઘરમાં જેની બાજુમાં સૂઈ જાય છે તેમનાં માથામાં પણ આ જુઓ ફેલાય છે. સતત માથામાં ખંજવાળ આવે છે અને આ ખંજવાળને કારણે ઘણી વાર શરમમાં મુકાવું પડે છે. ઘણા પૈસા તેના ઉપચાર પાછળ ખર્ચવા પડે છે. આપણે પ્રથમ આ જુઓને ઓળખીએ, જુ મુક્ત થઈએ અને આખા દેશને જુઓથી મુક્ત કરવાનું કાર્ય ઉપાડીએ. જુ એ એક પ્રકારનો કીડો છે. જે તલના દાણા જેવડો હોય છે. તે કાળા રંગની હોય છે. માદા જુ રોજના દસ પ્રમાણે વીસ દિવસ

સુધી ઇંડા આપે છે. આ રીતે એક જુ ૨૦ દિવસમાં બીજી ૨૦૦ જુ પેદા કરે છે. આ રીતે તેમની સંખ્યા માથામાં સતત વધતી જાય છે માટે તેનો ત્વરિત ઉપાય કરવો જરૂરી છે. જુના ઇંડા આપણા વાળના રંગના હોય છે. તેના કારણે તે આસાનીથી આપણને દેખાતા નથી. જુઓ આપણા માથાની ચામડી પર ચાલે છે અને તેના ઇંડા વાળના મૂખીયા પર ચોંટેલા હોય છે. તે સામાન્ય કાસકાથી નીકળતાં નથી. મચ્છર પ્રમાણે જુઓ આપણને કરડે છે. તે તેમની લાળ માથાની ચામડીની અંદર છોડે છે અને આપણું લોહી પીવે છે. આ લાળની એલર્જી ઉત્પન્ન થાય છે અને જ્યાં જ્યાં જુઓ કરડી હોય ત્યાં ખંજવાળ આવવાની ચાલુ થાય છે. આ પ્રમાણે સતત ખંજવાળવાથી ચામડી ફાટે છે અને ત્યાં ઝખમ પડે છે અને તેમાં ફોતરી (ડેન્ડરફ) થાય છે.

સર્વ સામાજિક સ્તરે જુઓની ફરિયાદ જોવા મળે છે. જુઓ માથામાં ફર્યા કરે છે. તેઓ ઊડતી અથવા ફૂદકા મારતી નથી. એકના માથામાંથી બીજાના માથામાં જુઓ ફેલાય છે. જુ થયેલ વ્યક્તિનો કાંસકો વાપરવાથી બીજી વ્યક્તિને જુઓ થતી નથી. કારણ જીવતી જુ માથાની ચામડી છોડીને સહસ્રા બહાર આવતી નથી. જે જુઓ બહાર દેખાય છે તે ઝખમી અથવા મરવાની તૈયારીમાં હોય તેવી હોય છે. જુઓ દર કલાકે માથામાં અર્ધા એક ફૂટ ફરતી હોય છે માટે સહેલાઈથી હાથમાં આવતી નથી. વાળમાંથી તેનાં ઇંડા આપણે શોધી શકીએ છીએ. બાળકોએ બીજાના કાંસકા અથવા બ્રશ વાપરવા ન જોઈએ. જેના માથામાં જુઓ થતી હોય તેને તેની દવા તરત આપવી જોઈએ. જુઓ મારવા માટે પરમેશ્વીન ૧ ટકો નામની દવા મળે છે. આ એક કૃત્રિમ રસાયન છે જેનાથી જુઓ મરે છે.થ પ્રથમ વાળ સાબુ અથવા



શેમ્પુથી સ્વચ્છ ધોઈ નાખવા અને લૂંછી નાખવા, પછો વાળ સુકાઈ જાય એટલે પરમેશ્વીન ૧ ટકા નામની દવા વાળના તળીયામાં ઘસવી. તે દસ મિનિટ સુધી એમ જ રહેવા દેવું. ૧૦ મિનિટ પછી પાછું માથું ધોઈ નાખવું તેનાથી વાળમાંની બધી જુઓ અને ૮૦ ટકા ઇંડા મરી જશે. માથુ ધોયા પછી પણ થોડી દવા માથામાં રહે છે જેનાથી બાકીના ૨૦ ટકા ઇંડા પણ મરી જાય છે. થોડાં દિવસો પછી પાછી જુઓ દેખાય તો આ રીતે પાછી દવા લગાવવી. આજની તારીખે આ દવા સૌથી ઉપયોગી અને સુરક્ષિત છે. બીજી દવા છે લિંડેન ૧ ટકા નામનો શેમ્પૂ. આ શેમ્પૂ માથામાં ૧૦ મિનિટ લગાવી રાખવાથી જુઓ અને તેના અર્ધા ઇંડા મરી જાય છે. બચેલા ઇંડામાંથી નવી જુઓ થાય છે માટે આઠ-દસ દિવસ પછી આ દવા પાછી લગાડવી. આના વપરાશમાં કાળજી રાખવી કારણ કે ભૂલથી આ દવા શરીરની અંદર જાય તો બાળકના મગજ પર તેની અસર થઈ શકે છે. તેને આકડી આવી શકે છે. એટલે દવા સાવચેતીથી વાપરવી. ત્રીજી દવા છે મેલોથિમોન ૦.૫ ટકા આ દવા રાત્રે લગાવવાની અને સવારે માથું ધોઈ નાખવાનું આ દવા ઝેરી હોય છે તેનાથી બધી જુઓ અને તેના ઇંડા મરી જાય છે. આઠ દિવસ પછી એક વાર આ દવા પાછી લગાવવી. આ દવાથી આગ લાગી શકે છે અને આ દવા ભૂલથી મોઢામાં જાય તો શ્વાસ રૂંધાય છે. જીવને જોખમ ઊભું થાય છે. એટલે આ દવા ખૂબ સાવધાનીથી વાપરવી પડે છે. પરમેશ્વીન ૧ ટકા નામની દવા બધાથી સારી છે અને સર્વત્ર ઉપલબ્ધ છે. જુઓ જેને થઈ હોય તેને ખંજવાળી-ખંજવાળીને માથાની ત્વચા ફાટી ગઈ હોય છે. દવા લગાડવાથી આ જગ્યાઓ બળે છે. આ દવા ઘણા દિવસ માથામાં રહે છે. માથામાં બળે તો હિટરોઇડ નામની દવા લગાડવાથી બળતરા બંધ થાય છે. સાયપરમેક્ટીન નામની એક ગોળી મળે છે જે ૧૫ કિલોથી ઓછા વજનના બાળકને ન અપાય. કારણ તેનાથી ઇજા થઈ

શકે છે. માથું ક્યારેય કેરોસિનથી ન ધોવું જોઈએ.

દર ત્રણ દિવસે જુ મુક્ત થવાનો સહેલો ઉપાય એટલે માથું સ્વચ્છ ધોવો અને બારીક કાંસકાથી માથું ઓળાવો બધી જુઓ અને તેના ઇંડા નીકળી જશે.

શિક્ષક કેવી રીતે મદદ કરી શકે ?

આરોગ્યની આદત પાડીને જેમ કે નખ કાપવાં-રોજ નાહવું શૌચક્રિયા પછી સાબુથી હાથ ધોવા. સમતોલ આહાર લેવો, વ્યાયામ કરવા જણાવવું, પ્રથમોપચારની સેવા સ્કૂલમાં આપવી. અમલી પદાર્થના સેવનથી બાળકોને બચાવવા. બહારનું અન્ન ખાવાની મનાઈ કરવી, બાળકોને યોગ્ય વાત સમજાવવી.



બહુભાષિક બનો, મસ્ત જીવો.

૧. ભાષા શીખવાથી ૨૦ વર્ષનું આયુષ્ય વધે છે. મગજનો વિકાસ થાય છે. બુદ્ધિ વધે છે. મિત્રો વધે, કામ વધે, સંપત્તિ વધે, સુખ વધે, વધું શું જોઈએ ? બાળક એક વર્ષમાં માતાની ભાષા શીખે છે. આપણે પણ કાને પડતી ભાષા શીખી શકીએ પણ આપણે મન લગાવતા નથી. નવી ભાષા કાન દઈને સાંભળો, પોતે બોલતા શીખો. પ્રયત્ન કરવાથી ઘણી ભાષા શીખી શકાય છે અનુભવ લો પોતાનો અનુભવ વિચારમાં અમને જણાવો.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે



ટેલિવિઝનથી બાળકોની જીવનશૈલી પર શું પરિણામ થાય છે?

બાલ આરોગ્યતજ્ઞ ડૉ. મંજુલતા શર્મા (સરનામું: સર્વિલન્સ મેડિકલ ઓફિસર ૨-ઇ, ૨૬૫, જે. એન. વી. કોલોની, બિકાનેર-૩૩૪૦૦૩ email smobikaner@npsvindia 061) એ અભ્યાસ કર્યો છે.

ટી.વી.એ બધાનું જીવન વ્યાપી લીધું છે. બાળકોનું પણ. ડૉ. શર્માએ બિકાનેરના પાંચથી પંદરના વયના ૧૦૦ બાળકોની અને તેમના પેરન્ટસની મુલાકાત લીધી.

પ્રશ્ન: ૧) ટી.વી. શું કામ જુઓ છો?

૧. મનોરંજન અને મજા માટે-૮૦%
૨. બધા જુએ છે માટે-૭૫%
૩. બીજું કંઈ કામ નથી માટે-૪૦%
૪. માહિતી અને જ્ઞાન મેળવવા-૧૦%

પ્રશ્ન: ૨) ટી.વી. કેમ અને ક્યારે બંધ કરો છો?

૧. માતા-પિતા અભ્યાસ કર કહે ત્યારે-૬૦%
૨. માતા-પિતા ગુસ્સો કરે ત્યારે-૫૦%
૩. વીજળી જાય ત્યારે-૫૦%
૪. તબિયત સારી ન હોય ત્યારે-૨૬%
૫. સારો કાર્યક્રમ ન હોય ત્યારે-૧૦%

પ્રશ્ન: ૩) ટી.વી. ક્યારે, કેટલું રીતે જુઓ છો?

- અ) ૮૦% બાળકો રોજ ટી.વી. જુએ છે.
૫૦% રોજ એક કલાક કરતાં વધારે ટી.વી. જુએ છે.
૨૫% સ્કૂલ પછીનો બધો સમય ટી.વી. જુએ છે.
- બ) ૭૫% માતા-પિતા સાથે ટી.વી. જુએ છે.
૨૫% એકલા જ જુએ છે.
- ક) ૫૦% અભ્યાસ કરતાં ટી.વી. જુએ છે.
(આ ખોટું છે આનાથી અભ્યાસ થતો નથી) ૫) શું જુએ છે
૧. પોપ્યુલર સિરીયલ ૩૦% , ૨. ગીતો ૨૫%
 ૩. રિયાલિટી શો ૪૦% , ૪. સ્પોર્ટ્સ ૫%
 ૫. સિનેમા ૮% , ૬. કાર્ટૂન્સ ૧૫%
 ૭. જાહેરાત ૧૦% , ૮. સમાચાર ૨%
 ૯. બીજું ૨.૬%

ટી.વી.ના કારણે વર્તનમાં ફરક

૧. ઝઘડાખોર અને મારામારી કરતા થયા-૬૦%
- ભાષા બગડી, ગાળો બોલતા થયા-૧૦%

તાણ-તણાવ વધ્યો-૫%

લક્ષ કેન્દ્રિત થઈ કરી કામ અને અભ્યાસ કરવાનું ઓછું

થયું-૫% , સ્કૂલનું પરિણામ બગડ્યું-૮%

ટી.વી.ના કારણે જીવનશૈલીમાં પરિણામ

૧. મેદાની રમતો ઓછી થઈ-૪૦%
૨. ખાવા-પીવામાં બદલાવા આવ્યો-૭૦%
૩. સૂવાનો ટાઇમ બદલાઈ ગયો-૪૦%
૪. સિગારેટ પીવી, દારૂ પીવાની ઇચ્છા થવી-૧૦%
૫. વેશભૂષા બદલાઈ ગઈ-૧૦%

લૈંગિકતાની સમજ જલદી આવી. લૈંગિક સંદર્ભ વધી ગયા. ટી.વી.ના જગમગાટથી બાળકોના જીવન પર પરિણામ થયા. આપણા માટે-અમારો પોતાનો અનુભવ. મારી છોકરી છટ્ટીમાં હતી. ત્યારે અમે કેબલલાઈન લીધઈ બધા રોજ રાત્રે ૮થી ૧૨ ટી.વી. પર પિક્ચર જોતા. છોકરીની છ-માસિક પરિક્ષામાં પરિણામ ત્રીજા નંબરેથી ૩૬માં નંબર પર ગયું. વર્ગ શિક્ષિકાએ આ છોકરી હંમેશા સુસ્ત હોય છે તેવી ફરિયાદ કરી.

અમે કેબલ કઢાવી નાખી અમારી ગાડી પાછી પાટે ચઢી અત્યારે અમારી છોકરી ડૉક્ટર છે.

બધા માટે બોધ: ટૂંકમાં સવારનું શૈક્ષણિક ટી.વી. એકંદરે સાફ પણ રાતના પ્રોગ્રામ ખરાબ. બાળકો ટી.વી. પર જે જુએ છે તે સર્વ જાહેરાતો, તેમાંના ભડક કાર્યક્રમોને ખરા માને છે. તે પ્રમાણે વર્તવ કરે છે. ટી.વી.માંના ગંદા વિચાર, દૃશ્યથી તેમને બચાવો.

બાળકોએ ૨ કલાકથી વધુ ટી.વી. જોવું ન જોઈએ. માતા-પિતાએ બાળકોની સાથે બેસી ટી.વી. જોવું જોઈએ. જે કાર્યક્રમ હોય તેની ચર્ચા કરવી જોઈએ. તેમાં સાફ-ખરાબ, સાચું-ખોટું બધાની ચર્ચા કરી માહિતી આપવી. રાત્રે ૮ પછી ટી.વી. બંધ કરી ૧૦ વાગ્યે બધાએ સૂઈ જવું.

ટી.વી. કાર્યક્રમના ટાઈમટેબલ જોઈ સારા-શૈક્ષણિક પ્રોગ્રામ જરૂર જોવા જોઈએ. વિવેક કરવો, વિવેક શીખવવો. વિવેક એટલે ખરાબ છોડી સાફ ગ્રહણ કરવું. હંસ દૂધ અને પાણીમાંથી દૂધ પીવે છે અને પાણી છોડી દે છે. અભ્યાસ જણાવે છે કે ૮૦% ટી.વી. કાર્યક્રમ બાળકો પર ખરાબ પરિણામ કરે છે. સાવધ રહો નહીંતર નવી પેઢી હાથમાંથી જતી રહેશે.



શાળાઓમાં વારંવાર ઉદભવતી આરોગ્યવિષયક શંકાઓનું સમાધાન

અભ્યાસ કેમ કરવો ?

આપણે સાંજે થાકેલા હોઈએ છીએ. થાકેલો માણસ બરોબર અભ્યાસ ન કરી શકે. સાંજે અભ્યાસ ઓછો થાય છે અને સમય વધારે જાય છે. આપણે થાકેલા હોઈએ માટે રાત્રે જલદી સૂઈ જવું તે સૌથી ઉત્તમ. સવારે જલદી ચાર-પાંચ વાગ્યે ઊઠવું જોઈએ જેને બ્રહ્મમુહૂર્ત કહે છે. આ સમય અભ્યાસ કરવા માટે શ્રેષ્ઠ છે.

દાસબોધમાં રામદાસ સ્વામી કહે છે, સવારે જલદી ઊઠી બાળકોએ સ્વચ્છ થઈ થોડો વ્યાયામ કરી નાસ્તો કરી અભ્યાસ કરવા બેસવું જોઈએ. સવારનું વાંચેલું સારી રીતે યાદ રહે છે. સવારની ધમાલ શરૂ થાય તે પહેલાં અભ્યાસ થવો જોઈએ. રોજ થોડું વાંચવું જોઈએ પછી કંઠસ્થ કરેલું પાછું યાદ કરી લેવું અને પછી લખવાનું કાર્ય કરવું.

અભ્યાસ કરવો પડે છે એટલે શું કરવું પડે છે ?

આપણા પુસ્તકોમાંથી જે શીખવવામાં આવે તે આપણને સમજાવું જોઈએ પછી તે મગજમાં યોગ્ય રીતે બેસવું જોઈએ તો જ આપણે પરીક્ષામાં તે લખી શકીએ અને સારા માર્ક મેળવી શકીએ.

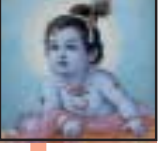
આપણને સારી રીતે યાદ રહે તે માટે ઓછામાં ઓછું ત્રણ વાર વાંચવું પડે. તમે આજે વર્ગમાં જે શીખો છો તે સાંજ સુધીમાં ૫૦ ટકા ભૂલી જાવ છો. અને છેવટે ૭૫ ટકા જેટલું ભૂલાઈ જાય છે. અને એકાદ મહિનાના અંતે ભણાવેલું પુરેપૂરું ભુલાઈ જાય છે. આ કારણે પરીક્ષાના સમયે ફરીથી બધું પાછું તમારે વાંચવું પડે છે. પણ તમે ત્રણ વાર વાંચો અને અમે બતાવ્યા પ્રમાણે અભ્યાસ કરો તો ઓછા સમયમાં તમારો અભ્યાસ વધારે થાય અને રમવાનો સમય વધારે મળે. આ માટે શું કરવું? આજે

વર્ગમાં જે શીખવાડવાના છે તે સવારે થોડું વાંચી જવું જેથી જે વિષય શીખવાડવાને છે તે વિશે તમને થોડો ખ્યાલ આવે તેમાં તમને જે અડચણ હોય તે શિક્ષક જ્યારે વર્ગમાં શીખવતા હોય ત્યારે તમને ખ્યાલ આવે અને તમારી અડચણ દૂર થાય અને છતાંય ખબર ના પડે તો વર્ગ પૂરો થયા પછી શિક્ષકને પૂછી શકાય.

શિક્ષકો હંમેશા ક્લાસમાં પૂછતા હોય છે કે બધાને ખબર પડી? કોઈને કંઈ પૂછવું છે? પણ અડધાને કંઈ મુશ્કેલી હોય તો પણ તેઓ ક્યારેય શિક્ષકને પૂછતા નથી. વાલીઓએ પોતાના બાળકોને શીખવવું જોઈએ કે તેમને કોઈ શંકા હોય તો તે શિક્ષકને વિનાસંકોચે પૂછી શંકાનું નિરાકરણ કરવું જોઈએ. આમ કરવાથી શાળામાંથી ઘરે આવી જે શીખવાડ્યું હોય તે ફરીથી વાંચી જવું જોઈએ. આ પ્રમાણે તમારું ત્રણ વાર વાંચવાનું થાય અને વિષય બરોબર સમજાય. અઠવાડિયાના અંતે આખા અઠવાડિયા દરમિયાન શું શીખ્યા તેની પર એક નજર નાખી તેની તપાસણી કરવી એટલે બધું બરોબર યાદ રહે અને પરીક્ષાના સમયે રાત્રભર જાગીને અભ્યાસ કરવો ન પડે અને બધું બરાબર યાદ રહે. પરીક્ષાના સમયે પણ તમે આનંદી રહી શકો. ટીવી જોઈ શકો અને નિરાંતે ઊંઘી શકો. અને પેપર બરોબર લખી શકો.

પરીક્ષાના સમયે રોજની જેમ નોર્મલ રહેવું હોય તો રોજના દિવસ પરીક્ષા હોય તેવી રીતે રહેવું જોઈએ એટલે અભ્યાસની ઊંઘારી કરવી નહીં. આજનો અભ્યાસ આજે જ કરવો. આ નિયમ તમે રાખો તો ઓછા સમયમાં વધુ અભ્યાસ કરી શકો.

ઘણી વાતો બરોબર યાદ રાખવી પડે છે જેમ કે



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

ઇતિહાસની તવારીખ તે તમે કેવી રીતે યાદ રાખશો? ગણિતના સૂત્રો, પાઠ આ બધું કેવી રીતે યાદ રાખવું? સવારે ઊઠી પહેલાં કંઠસ્થ કરવાનું રાખો રોજ થોડું થોડું પાકું કરો. બપોરે અને સાંજે સવારે યાદ કરેલું પાછું યાદ કરી જાવ. તે મિત્રોની સામે બોલી જાવ એટલે મિત્રોને પણ યાદ રહી જાય. એ જ રીતે મિત્રે વાંચેલું તે રટણ કરે એટલે આપણને પણ યાદ રહી જાય. શિક્ષકને પૂછી લેવું કે કંઠસ્થ કરવા માટે શું આવશ્યક છે? કંઠસ્થ કરવું એ એક અમૂલ્ય વરદાન છે જે આપણે ગુમાવી દીધું છે. આપણા પૂર્વજોને રામાયણ, મહાભારત જેવા ગ્રંથો મોઢે યાદ રહેતા હતા. તો આપણને શાસ્ત્રીય સૂત્રો, પાઠ વગેરે કંઠસ્થ કરવામાં શું વાંધો છે. ફક્ત લખાણપટ્ટી ન કરો. વસ્તુ બરોબર સમજી લો.

અભ્યાસ કરવાનો કંટાળો આવતો હોય છતાં અભ્યાસ કરવો જ હોય તો વિષય બદલો. વિષય બદલવાથી કંટાળો દૂર થાય છે જો તમને ગણિતનો કંટાળો આવતો હોય તો ભૂગોળનો અભ્યાસ કરો. નક્શા દોરો, પુસ્તકમાંના ચિત્રો દોરો, ચિત્રો દોરવાથી પ્રેક્ટિસ થશે અને પરીક્ષામાં પણ વાંધો નહીં આવે.

આધુનિક સાધનોનો વપરાશ કરો

જે યાદ રાખવાનું છે તેને ટેપરેકોર્ડમાં ટેપ કરી લો. વાંચવાનો કંટાળો આવે તો ટેપ લગાવો. આ રીતે ટેપ દ્વારા તમે ગમે ત્યાં અભ્યાસ કરી શકો. વોકમેન દ્વારા ફાલતું ગીતો સાંભળવા કરતા કવિતાઓ ટેપ કરી તે સાંભળો. તમારી શૈક્ષણિક પ્રગતી થશે. હવે તો વિડિયો સિરીઝ પણ બજારમાં વેચાતી મળે છે. માટે આવા સાધનોનો જરૂર ઉપયોગ કરો. અને પોતાની પ્રગતી એકલવ્યની જેમ કરો. એકલવ્યને કોઈએ શીખવાડ્યું નહોતું તે પોતાની મેળે જ શીખ્યો હતો. જ્ઞાન હમેશાં વહેચવાથી વધે છે. તેથી તમે જે નવું શીખો તે અન્યને શીખવાડો અને બીજા પાસેથી તમે શીખો.

અક્ષર ખરાબ આવે છે?

જેના અક્ષર સારા હોય છે તેને વધુ માર્ક મળે છે.

અભ્યાસ કરવાનો કંટાળો આવતો હોય છતાં અભ્યાસ કરવો જ હોય તો વિષય બદલો. વિષય બદલવાથી કંટાળો દૂર થાય છે જો તમને ગણિતનો કંટાળો આવતો હોય તો ભૂગોળનો અભ્યાસ કરો. નક્શા દોરો, પુસ્તકમાંના ચિત્રો દોરો, ચિત્રો દોરવાથી પ્રેક્ટિસ થશે અને પરીક્ષામાં પણ વાંધો નહીં આવે.

અક્ષર ખરાબ આવવાનું એક કારણ નિષ્કાળજીપૂર્વક લખવું. હંમેશા કાળજીપૂર્વક લખો. લખવું એ આંગળીના સ્નાનુઓની કસરત છે. બાળક છ વર્ષની ઉંમરે લખવા માટે સક્ષમ થાય છે. છ વર્ષ નીચેના બાળકની લખવા માટેની બૌદ્ધિક ક્ષમતા પણ નથી હોતી. આથી આવા નાના બાળકોને લખવાની સપ્નાઈ ન કરવી જોઈએ.

(કેટલોક અભ્યાસ કંઠસ્થ કરવો જ પડે છે જેમ કે સૂત્રો, પાઠ-કવિતા અને ઇતિહાસની તવારીખ)

લખતી વખતે ફક્ત આંગળીના સ્નાનુનું હલનચલન થવું જોઈએ. ધીરે ધીરે અને સુસ્પષ્ટ લખાણ લખવું જોઈએ. સારા અક્ષરો કાઢો અને ડ્રોઈંગ ટિયર પાસેથી લખવાનું શીખો.

બાળકો કમજોર કેમ હોય છે? તેમને તંદુરસ્ત કેમ કરવા?

કમજોર એટલે ભૂખ્યા. આનો અર્થ દિવસભરમાં અન્નનું ઓછું પડવું. આનું કારણ બાળકને દિવસ દરમિયાન કેટલું અને કેવું અન્ન જોઈએ તેનું અજ્ઞાન.

માતા અથવા પિતા બનવાની ઉંમર સુધી દર બે-ચાર કલાકે ખાવું જોઈએ. આ રીતે દિવસભરમાં ઘણી વાર ખાવું જોઈએ. એક વ્યક્તિને વર્ષે બાર પગાર મળે છે. આ વ્યક્તિને જો એકાદ પગાર ન મળે તો એનું અર્થકરણ બગડી જાય છે. એ રીતે બાળકને જો દર ચાર કલાકે ખાવા ન મળે તો તેના દિવસભરના આહારમાં ઓછપ રહે છે અને તે ભૂખમરાથી પીડાય છે અને અંતે કમજોર રહે છે. આવા કમજોર બાળકની શિક્ષણક્ષમતા ઓછી હોય છે અને તે અભ્યાયુષી બને છે.



આવા કમજોર બાળકને સશક્ત કેમ બનાવવા? પહેલાં તો તે બાળકને દર બે-ચાર કલાકે યોગ્ય આહાર મળે છે કે નહીં તે તપાસવું અને એક ટાઇમટેબલ બનાવી તે પ્રમાણે સમયસર તેને આહાર ઉપલબ્ધ કરાવવો.

બાળકો બરાબર ખાતા નથી તો શું કરવું?

બાળકોની ભાવતી વસ્તુ બનાવવી. તેમને રોજ રાત્રે પૂછવું કે કાલે તારે શું ખાવું છે? તેણે જો એમ કહ્યું કે તેને વડા ખાવા છે અને તે પ્રમાણે તમે વડા બનાવ્યા તો તે હોંશે-હોંશે ખુશ થઈને ખાશે. પૂછીને બનાવેલો વાશી ભાત પણ બાળકને ભાવશે પણ બળજબરીપૂર્વક આપેલ પકવાન તે નહીં ખાય.

બાળકોનું માથું કેમ દુઃખે છે?

૧. એક તો બાળકો અર્થભૂખ્યા રહેતાં હોય તેમાં દર બે કલાકે કંઈક ખાવું જોઈએ તે ન ખાય. માથાનો દુખાવો ટાળવાનો સૌથી સારો ઉપાય એટલે બાળકને સવારે નાસ્તો આપો, સ્કૂલમાં જતાં નાસ્તાનો ડબ્બો આપો અને શક્ય હોય તો ખીસામાં કંઈક ખાદ્ય ભરી આપો.

૨. માથું દુખવાનું બીજું કારણ દષ્ટિદોષ, જ્યારે બાળક વારંવાર માથું દુખવાની ફરિયાદ કરે ત્યારે તે પુસ્તક બરોબર વાંચી શકે છે. અથવા સ્કૂલમાં બોર્ડ પર લખેલું તેને બરાબર વંચાય છે તે તપાસો. તેણે આવો કોઈ ત્રાસ હોય તો તેની વૈદ્યકીય તપાસણી કરો.

નિષ્ણાતો એવું કહે છે કે દર પાંચમાંથી એક બાળકને દષ્ટિદોષ હોય છે. એટલે એખ વર્ગમાં ૫૦ બાલકો હોય તો ૪ થી ૫ બાળકોને ચશ્મા હોઈ શકે છે. ક્યારેક માથું શરદી-ઉઘરસ-તાવ વગેરેને કારણે દુખે છે. જેને કાયમી શરદી રહેતી હોય તેને માથું દુખવાનો ત્રાસ હંમેશા હોય

છે. માથાના હાડકામાં વચ્ચે ખાલી ગેપ હોય છે. જેને સાયનસ કહેવાય છે. તેનું કનેક્શન આપણા નાક સાથે જોડાયેલું હોય છે જેને વારંવાર શરદી થતી હોય તેમને સાયનસમાં સોજા આવે છે જેને કારણે તેમનું માથું દુખે છે. આવા વખતે ડૉક્ટરની સલાહ લો.

શરદી વગર જેને વારંવાર માથું દુખે છે તેને માયગ્રેન કહે છે જેને માથાના દુખાવાનું કારણ શરદી નથી તેને માયગ્રેન નામની બિમારી હોઈ શકે તેને ડૉક્ટરી તપાસ કરાવવી જોઈએ.

શાળાના બાળકોને કોઈ માનસિક બિમારી થાય?

હા, એક સ્કૂલમાં એક છોકરીને શિક્ષકે બહુ મારી આનાં કારણે તે છોકરીના મન પર ખૂબ અસર થઈ તેને ચક્કર આવવા માંડ્યા, તેની આંખો ફરી ગઈ તે બેહોશ થઈ ગઈ, તેને હોસ્પિટલમાં એડમિટ કરવી પડી. આમ માનસિક બિમારી આવા તનાવને કારણે થતી હોય છે. આવું ન થાય માટે બાળકોને માનસિક રીતે મજબૂત બનાવવા જોઈએ, તેમને યોગાસનો શિખવાડવા જોઈએ. આ રીતે તેઓ શારીરિક અને માનસિક રીતે સબળ બને છે અને માનસિક બિમારી નથી થતી.

વ્યક્તિ એટલે પ્રકૃતિ એ સાચું હોવા છતાં આવું થવું ન જોઈએ. પ્રેમથી સમજાવતા ઘણા બાળકો માની જાય છે. પ્રેમથી તે ન સમજે તો પણ એકાદ ભૂલ માટે તેને વર્ગમાંથી કાઢી મુકવો, શાળામાંથી કાઢી મુકવો, એક દિવસ ગેરહાજર રહેનાર બાળકને હજી બે દિવસ ગેરહાજર રહેવાની શિક્ષા કરવી એટલે તેને શિક્ષણથી વંચિત રાખવો એવો અર્થ થાય છે આમ બાળક ભૂલ કરે છે અને તેમાં આપણે વધારો કરીએ છીએ એવું થયું. આ ન થવું જોઈએ.

બાળકોની ભૂલો વિશે તેમના માતા-પિતાને જણાવતા ઘણા બાળકો ફરી ભૂલો કરતા નથી. કેટલાક બાળકો માતા-પિતાની સહી પોતે કરે છે. આવા બાળકના વાલીઓનો સંપર્ક પોસ્ટ અથવા ફોન દ્વારા કરવો. દસમીના રિઝલ્ટ પછી અને કોલેજના પરિણામ પછી

**સત્ય પરિસ્થિતી એ છે કે દારિદ્ર અને
બાળકોની લોકસંખ્યા અને
આરોગ્યવિષયક અજ્ઞાન આ ત્રણ
વસ્તુ અનારોગ્ય માટે કારણભૂત છે.**



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

ઘણા બાળકોની આત્મહત્યાના કિસ્સા બને છે. મેડિકલ કોલેજના બાળકો ફણ આવી આત્મહત્યાઓ કરતા હોય છે. આની પાછળ તનાવ અને વાલીઓની અપેક્ષાઓ ન સંતોષી શકવાનું કારણ મુખ્ય હોય છે. ભણતરનું ભારણ પણ તેઓ સહી શકતા નથી. આના માટે શિક્ષણ માટેનો કાર્યક્રમ તૈયાર કરવો જોઈએ. જેમ કે ઉદ્વેગ દિવસનું વર્ષ હોય છે. આપણા અભ્યાસના ઉદ્વેગ ભાગ કરીને રોજ એક ભાગ વાંચી તેને બરાબર યાદ કરી જવો જોઈએ અને યાદ કરેલું કેટલું યાદ રહ્યું તે તપાસતા રહેવું જોઈએ જેથી પરીક્ષામાં સારો યશ આવે.

આપણે શું કરીએ છીએ ઘણાબરા બાળકો ઉદ્વેગ દિવસમાંથી ૩૩૦ દિવસ સૂતા હોય છે અને છેવટે એક મહિનો દિવસ-રાત ભણવાની પાછળ લાગી જાય છે અને તબિયત બગાડે છે. છેવટે તેમને પરીક્ષામાં જોઈએ તેવો યશ મળતો નથી. આનાથી બચવા રોજનો અભ્યાસ રોજ કરો.

જન્મદિવસે ચોકલેટ અપાય કે નહીં?

ના, દૂધ-ચોકલેટ-સાકરની ગોળી વગેરેથી દાંત ખરાબ થાય છે. શાળાના બાળકોને કોઈના જન્મદિવસો સ્કૂલમાં ચોકલેટ મળે છે. આ ચોકલેટથી તેમના દાંત ખરાબ થાય છે. દાંતમાં કિડાણું પડે છે. આવા દાંતને કારણે તેઓ બરોબર જમી શકતા નથી. તેઓ કમજોર થાય છે. તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી થાય છે અને તેઓ જલદી માંદા પડે છે અને અંતે અલ્પાયુષી થાય છે.

૧ : તો પછી જન્મદિવસે શું આપવું?

૩ : જન્મદિવસે ચણા-શિંગદાણા આપો, ફળો આપો આમાં ચણા-શિંગદાણા સૌથી ઉત્તમ તેનાથી બધાનું પેટ પણ ભરાય છે અને આપણને સસ્તા પડે છે.

૨ : શિક્ષકોની અને વાલીઓની ફરિયાદ હોય છે કે બાળકો સ્કૂલમાં સૂતા હોય છે અને સુસ્ત હોય છે આ માટે શું કરવું?

૩ : આજે દરેકના ઘરમાં રાતે મોડે સુધી ટીવી, રેડિયો, ઘરની લાઈટો વગેરે ચાલુ હોય છે જેથી બાળકોની ઊંઘ થતી નથી જેથી બીજા દિવસે સ્કૂલમાં

આ બાળકો સુસ્ત રહે છે અને ક્યારેક ઊંઘી જાય છે. બાળકને આઠથી દસ કલાકની ઊંઘ મળવી જોઈએ. ઘણા બાળકો મોડે સુધી જાગે છે અને સવારે મોડા ઊઠીને તરત તૈયાર થઈ સ્કૂલમાં જાય છે આવા બાળકો સ્કૂલમાં સુસ્ત અને તેમની શિક્ષણક્ષમતા ઓછી રહે છે. આવા બાળકો ચિડિયા અને સ્વભાવે ઉગ્ર હોય છે.

૩ : આવું ન થાય માટે શું કરવું?

૩ : બાળકને સવારે જબરજસ્તીથી ઉઠાડવા ન જોઈએ. રાત્રે વહેલા સૂઈ જાય તો સવારે તેઓ પોતે જ વહેલા ઊઠી જઈ શકે. તેમને સુસ્ત બનાવવા ના હોય તો તેમને રાત્રે વહેલા સૂઈ જવાની ડેવ પાડવી જોઈએ જેથી તેમની ઊંઘ પૂર્ણ થાય અને સવારે તેઓ તાજા-માજા હોય આવા બાળકોને સંસ્કાર પણ સારા પડે છે. તેમને સવારે ભગવાનની પ્રાર્થના કરવાનું શીખવવું જોઈએ.

બાળકો હંમેશા મોટાઓનું જોઈને શીખે છે માટે સૌપ્રથમ માતા-પિતાએ પોતાની આદતો બદલવી જોઈએ. જેથી બાળકનું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ બને.

૪ : બાળકની પીઠ દુખવાનું કારણ શું?

૩ : સ્કૂલની બેગમાં વજનદાર પુસ્તકો હોય, નોટબુકો હોય, પાણીની બાટલી, રેઇનકોટ, નાસ્તાનો ડબ્બો હોય. પ્રાથમિક સ્કૂલના બાળકની બેગનું વજન પણ પાંચ કિલો જેટલું થાય છે. માધ્યમિક સ્કૂલના બાળકની બેગનું વજન સાતથી આઠ કિલો જેટલું હોય

બિમારીની અસર કેટલા દિવસ રહે

તાવ મટી ગયા પછી એકાદ દિવસ આરામ કરી પછી

ઉતરે પછી

૧. શરદી-ઉધરસ-તાવ

ત્રણ દિવસ

એક અઠવાડિયું

૨. ગાલપચોડા-સોજા

ત્રણ અઠવાડિયા

૩. ચીકનપોક્ષ

૪. સ્મોલપોક્ષ

૫. કમળો



છે. આનો એક ઉપાય છે સ્કૂલના પુસ્તકો બે ટર્મપ્રમાણે અલગ અલગ હોવા જોઈએ એટલે એક ટર્મના પુસ્તકનું વજન બીજી ટર્મમાં ઉપાડવું ન પડે તે જ પ્રમાણે નોટબુકો ૧૦૦ પાનાથી વધુ ન હોવી જોઈએ અથવા નોટબુકો ૪૦ પાનાની કરવી જોઈએ. એક જ બોક્સ ફાઈલ કરવી તેમાં બધી ૪૦-૪૦ પાનાની નોટો લગાવી શકાય. એટલે ૧૦ પિરિયડ હોય તો ૧૦૦ ગુણ્યા ૪૦=૪૦૦ જેટલા પાના અથવા ૨૦ પાનાના ટુકડા લઈ જઈ શકાય. આ પાનાને પંચ કરી ઘરે જ અલગ નોટબુક તૈયાર થાય. આવા પ્રયોગોથી તેમની સ્કૂલબેગનું વજન ઓછું થશે અને પીઠની તકલીફ દૂર થશે.

આપણે ત્યાં કહેવાય છે કે સરસ્વતી અને લક્ષ્મી એક સાથે રહી ન શકે પણ આ ગેરસમજ છે કારણ સરસ્વતી સિવાય લક્ષ્મી આવે નહીં. તમને લાખ રૂપિયા આપવામાં આવે પણ તે સાચવવાની અક્કલ ન હોય તો તે જતા રહે. લક્ષ્મી ચંચળ છે. ચોર પણ પૈસા ચોરી જઈ શકે માટે અજ્ઞાની માણસ ક્યારેય શ્રીમંત થઈ ન શકે.

સંસ્કૃતમાં એક શ્લોક છે એવું કહેવાયું છે કે લક્ષ્મી કોને પ્રસન્ન થાય અને કોના ઘરે જાય. તમે આ શ્લોકને અનુસરો તો ચોક્કસ તમે સારાત નાગરિક બનો અને શ્રીમંત પણ બનો. આ શ્લોક નીચે મુજબ છે.

આ દેશના પ્રત્યેક બાળકને, શિક્ષકને અને કર્મચારીને કંઈ ને કંઈ બિમારી છે. કોઈકને તે વિષે ખબર છે કોઈકને ખબર નથી બિમારી, રોગ અને શત્રુને તરત મિટાવી દેવા જોઈએ માટે દરેકે પોતાની તપાસણી કરવી જોઈએ.

પોતે વિચાર કરી તપાસણી કરી બિમારી દૂર કરવી જોઈએ અને નિરોગી થવું જોઈએ બધા બાળકો નિરોગી થશે તો આખા રાષ્ટ્રનું આરોગ્ય સુધરશે, માટે અમારી બધાને વિનંતી છે કે આરોગ્ય પ્રત્યે સજાગ થાઓ.

“ઉસ્તાહ સંપન્ન અદીર્ઘસુત્રમ

ક્રિયા વિધીક્ષમ વ્યસને અશક્તમ્

શૂરમ કૃતજ્ઞમ દ્રઢ સહૃદયં

લક્ષ્મીનો સ્વયં અહીં નિવાસ થાય.”

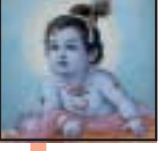
લક્ષ્મી કોને પ્રસન્ન થાય તે આપણે ત્યાં પાંચ હજાર વર્ષ પહેલાંથી કદી રાખ્યું છે. લક્ષ્મી હંમેશા ઉત્સાહી માણસને પ્રસન્ન થાય. જે હંમેશા કામ કરવા તત્પર હોય કોઈ કામ માટે ના ન કહે જેમ કે ડૉક્ટર પાસે રાતે બાર વાગ્યે પેશન્ટ આવે ડૉક્ટર તેનો ઇલાજ કરે તો તેને પૈસા મળે પણ જો એક ડૉક્ટર ના પાડે તો પેશન્ટ બીજા ડૉક્ટર પાસે જાય આમ પહેલાં ડૉક્ટરને મળનારા પૈસા બીજા પાસે જતા રહે આમ લક્ષ્મી કામ કરવા તૈયાર હોય તેને જ મળે.

તે જ પ્રમાણે કામમાં આળસ કરનાર આજનું કામ કાલે કરશું. કાલનું પરમ દિવસે એવું કરનારનું કામ ક્યારેય થાય નહીં. જેનાથી આવા આળસુ માણસ પાસે લક્ષ્મી ના આવે.

ક્રિયા વિધીક્ષમ એટલે જે પોતાનું કામ કુશળતાથી કરે જેમ ડ્રોઈંગની પરીક્ષામાં ૧૦૦૦ રૂપિયાનું ઇનામ હોય અને જે સાડા ડ્રોઈંગ ન કરે તેને આ ૧૦૦૦ રૂ પિયા ન મળે માટે કામનો યોગ્ય જાણકાર ના હોય, જેને કોઈ વ્યસન ન હોય. વ્યસની માણસ પાસે લક્ષ્મી ના આવે. દારૂનો વ્યસની રાતભર દારૂ પીએ અને બીજા દિવસે તે કોઈ કામ કરી ન શકે. વ્યસનના કારણે તેને કામઘંઘો ગુમાવવો પડે આમ છેવટે તે લક્ષ્મીથી વંચિત રહે.

શૂરમ એટલે કોઈ પણ કામ નિડરતાથી કરે અને લક્ષ્મી પ્રાપ્ત કરે. કૃતજ્ઞમ એટલે દરેક માણસને કોઈકની મદદની જરૂર પડે જ છે. જે મદદ કરનાર પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા દાખવે અને મદદ કરનાર માટે મદદ કરવા તૈયાર રહે તેની પર લક્ષ્મી પ્રસન્ન રહે.

ખરાબ સમયે કોણ કામમાં આવે? આવા સમયે મિત્રો જ કામમાં આવે આમ આપણે કૃતજ્ઞ હોઈએ તો કોઈ મદદ કરે.



પરીક્ષાના દિવસોમાં

સંસર્ગજન્ય બિમારીથી પીડાતા બાળકોની પરીક્ષા પછી તેમના સાજા થયા બાદ લેવી અથવા તેમના બેસવાની વ્યવસ્થા અલગ કરવી જેથી તેમનો ચેપ ફેલાય નહીં.

સ્કૂલમાંથી ફેલાતી બિમારીઓ

સ્કૂલ ખૂલે એટલે બાળકોને

નવા મિત્રો મળે

નવી કલ્પના

નવા અનુભવ

અને સાથે નવી બિમારીઓ પણ મળે.

પછી બિમાર બાળકોથી દવાખાના ભરાય.

જેમ એક ખરાબ કેરી કરંડીઓ બગાડે તેમ બિમાર વિદ્યાર્થી આખા ક્લાસને બિમાર કરે.

શૈક્ષણિક પર્યટન

દરેક સ્કૂલમાંથી દરવર્ષે શૈક્ષણિક પિકનિક જાય છે. આવી પિકનિકને હજી વધારે ઉપયુક્ત કરવી હોય તો શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમમાંથી જોવાલાયક સ્થળોની યાદી તૈયાર કરો. આ એકદમ સહેલું છે. બધા શિક્ષકોએ અને બાળકોએ પોતાના બાળકોના પુસ્તકો વાંચવા જોઈએ અને મહત્વના જોવાલાયક સ્થળોની એક યાદી તૈયાર કરવી જોઈએ જેથી આવા સ્થળોની મુલાકાત વખતે તે સ્થળોનું મહત્વ સમજાય, તે સ્થળ ક્યાં છે, બાળકના ક્યાં પુસ્તકમાં તે જગ્યાનું વર્ણન છે તે તેમને સમજાવાય. સ્કૂલ ઉપરાંત રજાઓમાં આવી પિકનિક ગોઠવી શકાય. આવું કરવાથી અભ્યાસમાં પણ ઉપયોગી થાય.

સ્કૂલમાં રિસેપ કેટલી હોવી જોઈએ ?

બાળકોનો સ્વભાવ મૂલભૂત રીતે અસ્થિર હોય છે તેઓ એક જગ્યા પર વધુ વાર બેસી શકતા નથી. તેમને નૈસર્ગિક વિધિ માટે પણ સમય જાળવવો જોઈએ તથા ખાવા, પીવા, મસ્તી કરવા, રમવા માટે પણ સમય મળે તો તેઓ તાજામાજા થાય.

દર બે કલાકે ડબ્બો ખાવા, પેશાબ જવા, કોઈને બેઠા બેઠા કંટાળો આવ્યો હોય તો તેમનું ધ્યાન અભ્યાસમાં રહેતું નથી માટે તેમને વચ્ચેની રજા આ બધા માટે મળવી જ જોઈએ. સમજો એક સ્કૂલમાં દસ સંડાસ હોય અને બાળકોની સંખ્યા વધારે હોય તો વચ્ચેની રજામાં એક સાથે કેટલા બાળકો પેશાબ કરવા જઈ શકે પછી તેમને નાસ્તો કરવા અને પાણી પીવા માટે સમય પણ મળવો જ જોઈએ માટે બાળકોની સંખ્યા પ્રમાણે તેમને વચ્ચેની રજા આપવી જોઈએ.

એક સ્કૂલમાં ૩૦૦૦ વિદ્યાર્થીઓ અને તેમના શિક્ષક અને બીજા કર્મચારી હોય તો તે પ્રમાણેની સગવડ છે કે નહીં તે ધ્યાન રખાવું જોઈએ.



સ્કૂલના પ્રથમોપચાર

| અ) ત્રાસ | બ) ઉપાય |
|-----------------------------------|---|
| ૧. જખમ થાય તા | Neomycin મલમ લગાવો અથવા હળદર લગાવો |
| ૨. માથું દુઃખે/તાવ શરીર દુખવું | પાયરીજેસીક અથવા મેટાસીન/કોસિન એક ગોળી ત્રણ વખત |
| ૩. શરદી, ઉધરસ, તાવ | ભેબ્રેક્સ પ્લસ, એક ગોળી ત્રણ વખત |
| ૪. ઊલટી | ડોમાસ્ટાલ ગોળી, ૧ ગોળી ત્રણ વખત |
| ૫. પેટ દુખવું | લોપામાઇડ અથવા Ridol અથવા cyclopam ૨ ગોળી પેટ દુઃખે તો |
| ૬. બસ લાગે તો | Avomine ૧ ગોળી પ્રવાસના પહેલે લેવી |

મોટાઓને એક ગોળી હોય તો બાળકોને પ્રમાણ કેટલું

| | | |
|---------|-------------|----------|
| ૧ વર્ષ | નીચેનાને | ૧/૮ ગોળી |
| ૧ થી | ૪ વર્ષનાને | ૧/૪ ગોળી |
| ૪ થી | ૮ વર્ષનાને | ૧/૨ ગોળી |
| ૮ થી | ૧૪ વર્ષનાને | ૩/૪ ગોળી |
| ૧૪ વર્ષ | ઉપરનાને | ૧ ગોળી |

આ શાલેય આરોગ્ય વિષયક માહિતી
સ્કૂલવાળાઓએ પોતાના માસિક પુસ્તકમાં પ્રગટ
કરવી. આ પુસ્તક ઘર-ઘરમાં પહોંચશે જેથી
બાળકનું આરોગ્ય સુધરશે અને સ્કૂલનું પરિણામ
સારું આવશે.

Newborn's song:

Give me some warmth,
Give me some rub
Give me another breath
I want to cry again.

**Vote for a change
Vote for new ideas
Vote for grass root work
Vote for multilingual
Dr.Hemant Joshi**



**Dear Brother Sister
Last year about 25%
people voted.
Please do vote.
Your vote is important Vote
for Dr. Hemant Joshi**



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે



બાળકો સ્કૂલમાં ગાપચી કેમ મારે છે?

અમારા એક જગપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર મિત્ર છે. દુનિયા જેમની પાસે શસ્ત્રક્રિયા કરતા શીખે છે. તે આઠમીમાં હતા ત્યારે સ્કૂલમાં જવાને બદલે રાણીના બાગમાં જઈને બેસતા હતા. કારણ? ગણિતનો ત્રાસ? આ તેમને જ કહેલી હકીકત છે. ઉત્તમ માર્ગદર્શન દ્વારા તે બદલી શકાય છે. આજે તે સર્વોત્તમ ગણિત કરી શકે છે અને દુનિયાને શીખવે છે.

કેમ બાળકોને સ્કૂલ આટલી અપ્રિય લાગે છે? તેનો શાસ્ત્રીય અભ્યાસ હાલમાં જ દિલ્હીના બાલારોગ્યતજ્ઞ ડૉ. પ્રીના ઉપ્પલ, ડૉ. પ્રેમિલા પોલ અને ડૉ. વ્હી. શ્રીનિવાસે દિલ્હીની સરકારી સ્કૂલના ૭૦૪ વિદ્યાર્થીઓનો અભ્યાસ કર્યો. બાળકો ૧૦થી ૧૫ની વયના હતા.

આમાંથી ૬૧ છોકરા (૮.૧ ટકા) એવા હતા કે જે ડરીને સ્કૂલમાં જ જતા રહેતાં. ઘરે આ વાતની કંઈ ખબર ન હતી. (આ એક અતિશય ગંભીર પ્રકરણ છે) વર્ષભરમાં બીજા બાળકો સરેરાશ ૧૩ દિવસ ગેરહાજર હતા. અભ્યાસમાં આ બાળકો બીજાથી હંમેશા પાછળ રહેતા.

સ્કૂલમાં ન જતાં આ બાળકો ફિલ્મો જોવા અથવા મિત્રોની પાસે જતાં હતાં. બજારમાં ફરતા હતા. તેમનાં આવા વર્તનનું કારણ નીચે મુજબ હતું.

૧. સ્કૂલમાં મિત્રોનું ન હોવું.

૨. સ્કૂલમાં બીજા બાળકો દ્વારા ત્રાસ મળવો. દાદાગીરી અને ઝઘડા થવા.

૩. શિક્ષકો અને વર્ગમિત્રો સાથે ન જામવું.

આપણી માટે બોધ:

દર સોમાંથી આઠ બાળકો સ્કૂલમાં જવાને બદલે બીજે ક્યાંક જાય છે. ઘટનાઓથી છૂપાવે છે. આ ખૂબ ગંભીર બાબત છે. મા-બાપ માટે આ ચિંતાનો વિષય છે. આવા બાળકો માટે તેમણે વધુ ધ્યાન આપવું જોઈએ. તેમની સાથે મિત્રતાપૂર્વક પૂછવું જોઈએ. પોતાની મુશ્કેલી માતા-પિતાને સહજ રીતે કહી શકે તેવું વાતાવરણ નિર્માણ કરવું જોઈએ. બાળકોના મિત્રો સાથે મિત્રતાપૂર્વક વ્યવહાર કરો. તેમની સ્કૂલના શિક્ષકોના સંપર્કમાં રહો. જેથી કંઈ મુશ્કેલી હોય તો તરત ખબર પડે. મદદ કરી



શકાય.

મિત્રો કેવી રીતે મેળવવા અને મૈત્રી કેમ ટકાવવી વ્યવહાર કેમ કરવો, યશસ્વી અને સુખી કેવી રીતે થવું તે વાતો અને ઉપદેશ સાથે પંચતંત્રમાં સુંદર રીતે વર્ણવ્યું છે. આવી વાતો બાળકોને રોજ રાતે કહેવામાં આવે તો તેમનું ઘડતર સારૂ થાય છે. થ આગળ જતાં બાળકો સારા નાગરિક બને છે.

શિક્ષકો માટે સૂચના:

‘ગુરુ-દેવો ભવ’ ઘણા બાળકોને સંભાળીને શિખવવાનું મહાન કામ શિક્ષકો કરે છે. તેમને હજી થોડી વધારે માયા બતાવી બધા બાળકોની કાળજી લે તો ખૂબ સારૂ થાય. માતા હંમેશા પોતાના ‘કમજોર’ બાળક પર વધારે માયા રાખે છે. આ જ સ્કૂલમાં થવું જોઈએ.

આ ૭૦૪માંથી બીજા ૧૨ બાળકો (૧.૭%) સ્કૂલમાં ગેરહાજર રહેતા હતા. એક તો તેઓ સ્કૂલમાં જતા ન હતા અને જાય તો વિવિધ બહાના બતાવી જલ્દી પાછા આવી જતા. તેમની ગેરહાજરીનું પ્રમાણ બીજા બાળકો કરતા ડબલ હતું. એટલે મહિનામાં લગભગ ૨૫ દિવસ જેટલું હતું. (બીજા બાળકો ૧૨ દિવસ ગેરહાજર હતા) અભ્યાસ અને પરિણામમાં બીજા કરતાં આ બાળકો પાછળ હતા.

ગેરહાજરીનું કારણ

૧. માતા-પિતાની બિમારી અથવા દારૂની આદત.
૨. માતા-પિતા ઝઘડા. પોતાને એકલા હોવાની અનુભૂતી.
૩. મિત્રોનું ન હોવું.
૪. સ્કૂલમાં બીજા બાળકો દ્વારા દાદાગીરી.
૫. શિક્ષકો અને બીજા બાળકો સાથે મનમેળનો અભાવ. આના ઉપર ઉપાય એટલે સારા પાલક થતા શીખવું જોઈએ. આ વિષય પરના લેખ અને કાર્યક્રમો જુઓ. ડૉ. શ્રીકાંત પરોળકરે આ વિષયમાં સુંદર પુસ્તકો લખ્યા છે. તે વાંચવા (સ્વતઃના ઘડતર વખતે, સ્કૂલના બાળકો માટે, માતા-પિતા અને તેમના પાલકો વગેરે) પાલકનીતી માસિક આવે છે. તે લેવું અને વાંચવું આ માહિતી બધાને આપવી. સ્કૂલના શિક્ષકો અને પાલકોને આ માહિતી આપવી.



ઘણા બાળકો હક અને જીદના કારણે સ્કૂલમાં જતા નથી અથવા જતા ગભરાય છે. સ્કૂલનું વાતાવરણ તેમને ત્રાસદાયક લાગે છે. તેમને નિરાશ કરે છે. સ્કૂલનું નામ સાંભળી તેમની ઘડકન વધી જાય છે. મોટોઓને આવા તણાવથી હૃદયરોગનો ઝટકો આવે છે. પેટમાં આમ્લતા, એસિડિટી વધે છે. તેવું જ આ છે. બાળકો સ્કૂલમાં જવા તૈયાર ન હોય તો પાલકોએ શિક્ષકો સાથે, બાળકના વર્ગના અન્ય છોકરાઓ સાથે, બીજા પાલકો સાથે મળી સુસંવાદ સાધવો જોઈએ. આમાંથી ઘણી માહિતી મળે છે. કંઈક રસ્તો નીકળે છે. માતા-પિતાએ આવા બાળકો પર ચીડાયા વિના શાંતિથી તેમની વાત સાંભળવી જોઈએ. તેમને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તેમને પ્રોત્સાહક ગીફ્ટ આપી તેમનો આત્મવિશ્વાસ વધારવો જોઈએ. તેમને ગુમાવેલો આત્મવિશ્વાસ પાછો મેળવવામાં મદદ કરવી જોઈએ. આવા બાળકો પાછળ વધારે મમતાથી ધ્યાન આપો તેવી વિનંતી શિક્ષકોને કરવી.

માતા-પિતાના ઝઘડાનું, ઘરની મારામારી, મોટાઓની દારૂની આદત આ બધાની સૌથી વધારે ખરાબ અસર બાળકો પર પડે છે. માટે સૌથી પહેલાં માતા-પિતાએ પોતાનામાં પરિવર્તન લાવવું અનિવાર્ય છે.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

શાળાની બાળાઓ અબળા નહીં સબળા બનો!

બીજી બાળાઓએ આમાંથી શીખવું જોઈએ તમારે અબળા નહીં સબળા બનવું જોઈએ આમેય આપણે ત્યાં છોકરીઓને અલગ માપદંડ હોય છે. ઘરના છોકરાઓને મેડિકલ અથવા એન્જિનિયરીંગમાં મોકલવામાં આવે છે. ચારે છોકરીઓને બી.એ. કરવાનું કહેવાય છે. તેથી તેમણી કમાણી ઓછી થાય છે. ઘણી છોકરીઓને તો ભણવા પણ નથી મોકલાતી. છોકરીઓ માતા-પિતાને નમસ્કાર કરે છે ત્યારે તેમને શતાયુષી થવાના આશીર્વાદ અપાય છે ત્યારે છોકરીઓએ પૂછવું જોઈએ કે તમે જે બોલો છો તેને અમલમાં લાવો. હું છોકરી છું એટલે મને અલગ દૃષ્ટીથી ન જુઓ મને પણ છોકરાની જેમ મેડિકલ અને એન્જિનિયરીંગમાં જવાની તક આપો તો જ ખરા અર્થમાં હું દીર્ઘાયુષી બની શકું.



દર વર્ષે બે-ચાર સ્કૂલની બાળાઓને કોઈકે સળગાવી નાખી, કોઈકે હત્યા કરી એવા સમાચાર આપણે છાપામાં વાંચીએ છીએ તથા ટીવી પર જોઈએ છીએ.

સૂપડામાંના દાણાને ખબર નથી હોતી કે તેઓ ક્યારે ચક્કીના મુખમાં જશે અને પીસાઈ જશે પણ કમસે કમ આ દાણા નિર્જીવ હોય છે. આપણો નંબર ક્યારે લાગશે તે કોઈને ખબર હોતી નથી. પણ જેઓ નબળા હોય છે તેઓનો ભોગ ગમે ત્યારે લેવાય છે. સંસ્કૃતમાં એક સુભાષિત છે કે બલી કોનો આપવો? ઘોડાનો આપવો? ના, ના તે લાત મારે, હાથીનો બલી આપવો? ના ભાઈ ના તે પોતાના પગ નીચે કચડી નાખે? વાઘનો તો વિચાર પણ ના થાય તે તો આપણને જીવતા જ ખાઈ જાય. જવા દો ચાર બલી આપવા માટે આપણી બકરી જ ઉત્તમ કારણ તેને ના લાત મારતા આવડે છે ના તે પોતાના પગ નીચે આપણને કચડી શકે. આ રીતે ભોગ નબળાનો જ લેવાય આ હકીકત છે.

તો બાળાઓ તમે નબળી ન રહો સબળી બનો.

ઇતિહાસમાંથી શીખો. રામ પોતે પણ સીતાના કામે આવી ન શક્યા. સીતા સ્વયંપૂર્ણ હોત તેને કરાડે જેવી કોઈ કલા આવડતી હોત તો તેને રાવણને પકડીને પોતે જ બાંધી દીધો હોત અને મંદોદરી બિચારી ન હોત તો રાવણને સીતાજીને છોડી મુકવા માટે આજીજી ન કરવી પડી હોત. દ્રોપદી સબળા હોત તો ભર દરબારમાં તેણે પોતે દુઃશાસનને પાણી પીવડાવ્યું હોત.

જે લોકો ઇતિહાસમાંથી શીખતા નથી તેના માટે ઇતિહાસની પુનરાવૃત્તિ થાય છે. તમારે જો આવું ન થવા દેવું હોય તો તમે પોતાના સંરક્ષણ માટે સક્ષમ બનો. તમે બકરી કે બિલાડી ન બનો, સિંહણ બનો. તમારી પાસે હંમેશા એક ચાકુ રાખો. ચાકુ રાખવા માટે કપડાંમાં એક ખીસ્સું બનાવો. મોટો છરો રાખવાની પરવાનગી નથી પણ સ્વરક્ષણ માટે સાત ઇંચનું ચાકુ રાખી શકાય.

જેમ ભારતે સંરક્ષણ માટે અણુબોમ્બ બનાવ્યો તેમ તમે તમારા રક્ષણ માટે ૨૪ કલાક ચાકુ પાસે રાખો.



કારણ પુરૂષો દ્વારા સતત તમારી કનડગત થવાનો ભય હોય છે. પહેલી વાર હાથમાં રિવોલ્વર લેતા જ તે ચલાવતા આવડતી નથી માટે તમે ઘરે જ ચાકુથી બાવલી પર પ્રેક્ટિસ કરો.

રાષ્ટ્રસેવિકા સમિતીમાં જાઓ ત્યાં વ્યાયામ શીખવે છે. લાઠી ચલાવતા શીખવે છે, ચાકુ અને સંરક્ષણના ઘણા દાવપેચ ત્યાં શીખીને પોતાનું તથા ઘરના સભ્યોનું પણ તમે સંરક્ષણ કરી શકો. મને એક કિસ્સો યાદ આવે છે અમારી પ્રતિભાબહેનનો તેને એક નોકરી માટે ઇન્ટરવ્યુનો કોલ આવ્યો. તેને સરસ નવી સાડી પહેરી, સુંદર વેણી નાખી અને ઝડપથી સ્ટેશન જવા નીકળી મોડું થતું હતું માટે તેને દોડતાં દોડતાં સ્ટેશન પહોંચવું પડ્યું તેમાં તેની ચપ્પલ તૂટી ગઈ, જેમ તેમ કરી તેને ટિકીટ લઈ ગાડી પકડી. આ બધા ચક્કરમાં તેનું પર્સ કોઈએ મારી લીધું. પર્સમાંના પૈસા સાતે ટિકીટ અને બધું ગયું. આવી હાલતમાં તે ઇન્ટરવ્યુ માટે ગઈ અને બિચારી નિષ્ફળ રહી પણ અનુભવે તે શીખી. પોતાની શું ભૂલ થઈ લાંબા વાળને કારણે ચોટલો વાળવામાં મોડું થયું માટે તેણે વાળ વાના કરાવ્યા. સાડી પહેરવામાં બહું મોડું થાય માટે તેણે ડ્રેસ પહેરવાનું શરૂ કર્યું તેને સલવારના ખીસામાં પૈસા અને ટિકીટ સાથે ચાકુ રાખવા માંડી અને ચપ્પલની જગ્યાએ બૂટ પહેરવા માંડ્યા. બીજા ઇન્ટરવ્યુમાં તે થોડી વહેલી પહોંચી ગઈ. શાંતિથી ઇન્ટરવ્યુ પત્યો અને આત્મવિશ્વાસથી ભરેલી તેને નોકરી પણ મળી ગઈ.

બીજા બાળાઓએ આમાંથી શીખવું જોઈએ તમારે અબળા નહીં સબળા બનવું જોઈએ આમેય આપણે ત્યાં છોકરીઓને અલગ માપદંડ હોય છે. ઘરના છોકરાઓને મેડિકલ અથવા એન્જિનિયરીંગમાં મોકલવામાં આવે છે. Xયારે છોકરીઓને બી.એ. કરવાનું કહેવાય છે. તેથી તેમણી કમાણી ઓછી થાય છે. ઘણી છોકરીઓને તો ભણવા પણ નથી મોકલાતી. છોકરીઓ માતા-પિતાને નમસ્કાર કરે છે ત્યારે તેમને શતાયુષી થવાના આશીર્વાદ અપાય છે ત્યારે છોકરીઓએ પૂછવું જોઈએ કે તમે જે બોલો છો તેને અમલમાં લાવો. હું છોકરી છું એટલે મને અલગ દષ્ટીથી ન જુઓ મને પણ છોકરાની જેમ મેડિકલ અને એન્જિનિયરીંગમાં જવાની તક આપો તો જ ખરા અર્થમાં હું દીર્ઘાયુષી બની શકું. રક્ષાબંધનમાં ભાઈ

સ્કૂલમાં વ્યાયામશાળા હોવી

જ જોઈએ

સમર્થ પણ છે અને સંત પણ છે એવા એકમાત્ર એટલે સમર્થ રામદાસ સ્વામી.

સમર્થને ખબર હતી કે શરીર બળવાન હોય તો તેમાં બળવાન વ્યક્તિમત્વનો વાસ થાય છે. તેમણે દરેક ગામમાં હનુમાનજીના મંદિરો બંધાવ્યા. પોતે બળવાન બન્યા અને મહારાષ્ટ્રને બળવાન બનાવ્યું અને આ બળ દ્વારા મરાઠી સામ્રાજ્ય ઊભું કર્યું. સ્વર્ગીય દત્તાત્રય વામન પોતદાર કહેતા હતા કે આજની ભારતની સીમા આ મરાઠાઓએ આંકી હતી. જ્યાં સુધી મરાઠી સેના ગઈ તેટલું જ ભારત આજે છે. તેની પાછળ પશ્ચિમે પાકિસ્તાન અને પૂર્વમાં બાંગ્લાદેશ છે. આ પ્રકારે સમર્થના સામર્થ્યથી ઘડાયેલ મરાઠી સમાજે દેશની સીમાઓ આંકી. હવે આ રાષ્ટ્રના ઘડતર માટે તેની સંભાળ માટે પણ તેવા જ સમર્થ નાગરિકો જોઈએ. રામદાસ સ્વામીએ ઠેર ઠેર વ્યાયામશાળાઓ સ્થાપી તેમ જ આજે પણ દરેક સ્કૂલમાં વ્યાયામશાળા જરૂરી છે.

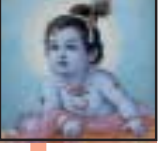
લોકમાન્ય ટિળકે અભ્યાસનું એક વર્ષ બગાડી વ્યાયામ કરી શરીરસંપત્તિ મેળવી. પછી જ તેઓ બ્રિટિશરો સામે લડી શક્યા.

માતાપિતાએ બાળકોના સ્કૂલના પુસ્તકો વાંચવા જોઈએ.

સારા માતા-પિતા બાળકોના સર્વ પુસ્તકો એક વાર વાંચી જાય છે. જેથી તેમને બાળકોના અભ્યાસ વિષે ખ્યાલ આવે છે અને બાળકોને મદદરૂપ થઈ શકે છે.

બિમાર બાળકોની શિક્ષણક્ષમતા ઓછી હોય છે. જો તેઓ નિરોગી હોય તો સશક્ત, હોશિયાર બને અને સમર્થ નાગરિક બની દેશને સંભાળી શકે.

સ્કૂલ-કૉલેજમાં આરોગ્યવિષયક આરોગ્ય જ્ઞાનેશ્વરીનું વાંચન થવું જ જોઈએ જેથી નાની-મોટી બિમારી ટાળી શકાય.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

અપૂરતી ઊંઘથી બાળકોને પારાવાર નુકસાન થાય છે!



અમારી કન્યા જ્યારે છટ્ટીમાં હતી ત્યારની આ સાચી વાત છે. હંમેશા પહેલાં પાંચ નંબરમાં પાસ થતી હતી પણ છ માસિક પરીક્ષામાં અચાનક તેનો નંબર ૩૬મો આવ્યો. આવ્યું કેમ થયું? અમે તેની સ્કૂલમાં ગયા. તેની વર્ગશિક્ષિકાએ ફરિયાદ કરી કે તમારી છોકરી હંમેશા સુસ્ત હોય છે. અને હંમેશા બે હાથમાં માથું પકડીને બેઠેલી હોય છે.

મારા ખ્યાલમાં આવી ગયું આ શું મામલો છે. અમે હમણાં જ કેબલ નખાવ્યું હતું. બધા રોજ રાત્રે બાર વાગ્યા સુધી ટી.વી. જોતા હતા. સવારે સાત વાગ્યાની સ્કૂલ હતી. પૂરતી ઊંઘ મળતી નહોતી પછી સ્કૂલમાં સુસ્તી ન આવે અને પરીક્ષાનું પરિણામ ખરાબ ન આવે તો બીજું શું થાય?

અમે કેબલ કઢાવી નાખી છોકરીની ગાડી પાછી પાટે ચઢી આગળ પછી આજ અમારી છોકરી ડૉક્ટર બની. આ અમારો અને તેનો પોતાનો સ્વઅનુભવ છે. દિલ્હીમાં ડૉ. રવી ગુમાનો અને સહકારીઓનો અભ્યાસ પણ જણાવે છે કે અપૂરતી ઊંઘ બાળકોનું પારાવાર નુકસાન કરે છે.

ડૉ.રવી ગુમાનો email Manbhatial@rediffmail.com સરનામું-સાઇકિયાટ્રી વિભાગ USMS અને GTB હોસ્પિટલ દિલ્હી-૮૫) જેમણે ૮મી અને ૧૨મીના વિદ્યાર્થીઓનો ઊંઘનો અભ્યાસ કર્યો. દિલ્હીની ૩ સ્કૂલના કોઈને પણ ઘરમાં ઊંઘની બિમારી ન હોય તેવા ૧૮૨૦ નિરોગી વિદ્યાર્થીઓએ આમાં ભાગ લીધો. ઇન્ડિયન પેડિઆટ્રીક્સ માર્ચ-૨૦૦૮માં આ લેખ પ્રસિદ્ધ થયો.

મફત ઊંઘો, મસ્ત જીવો!

સાવધાન થાવ

બાળકને પૂરતી ઊંઘ ન મળે તો તેમનું આયુષ્ય ઓછું થાય છે. તેમનો શારીરિક વિકાસ રૂંધાય છે. તેમનું વર્તન, શિક્ષણક્ષમતા, બૌદ્ધિક વિકાસ બગડે છે. આપણા બાળકો કેવી રીતે સૂએ છે તેનો ભારતમાં આવો અભ્યાસ પ્રથમ વખત થયો હતો. તમારી માટે સૂચના કૌંસમાં આપી છે. (માહિતી મોટાઓને પણ ઉપયોગી છે) ગત છ મહિના આ બાળકો કેવી રીતે સૂતા હતા. તેમની તકલીફો શું હતી તેની માહિતી પ્રશ્નાવલી ભરીને બાળકોએ આપી.

નિરીક્ષણ: બાળકોની સરાસરી ઊંઘ ૧૫ વર્ષ હતી. તે રોજ સાતથી આઠ કલાક ઊંઘતા હતા. ઘણા બાળકો રાત્રે અગિયાર વાગ્યે સૂતા હતા. પથારીમાં પડ્યા પછી ઊંઘ આવતા અડધો કલાક લાગતો. સવારે ૫ વાગ્યે ઉઠવાનું. દર પાંચમાંથી બે બાળકો રાત્રે એક-બે વાર પાણી પીવા અથવા પેશાબ કરવા ઉઠતા હતા. પાછી ઊંઘ આવતાં ૨૦ મિનિટ જતી હતી. (જે રાત્રે પાણી પીવા ઊઠે છે તેમણે પાણી પીને અને પેશાબ કરીને સૂઈ જવું જોઈએ) ૮મી કરતા ૧૦મી અને ૧૨મીના બાળકો ઓછી ઊંઘ લે છે. અભ્યાસની ભવિષ્યની કાળજી અને તાણ તેમને વધુ હોય છે.

બાળકને રોજ આઠથી નવ કલાકની ઊંઘ આવશ્યક છે. પૂરતી ઊંઘ લેવાથી દિવસ ઉત્સાહમાં જાય છે. ઓછી ઊંઘ થઈ હોય તો દિવસ સુસ્તીમાં અને બેચેનીમાં જાય છે. કામમાં અને અભ્યાસમાં મન અને ધ્યાન કેન્દ્રિત થતું નથી. હાથ-પગ દુખે છે. શિક્ષણક્ષમતા ઓછી થાય છે. જરૂર કરતાં ક્યારેક એક કલાકની ઊંઘ પણ ઓછી થાય તો તે એક કલાકની ખાધ રહે છે. બપોરે એક કલાક સૂઈને તે ખાધ પૂરી કરવી પડે છે. આ પ્રમાણે રોજ પૂરતી ઊંઘ ન થાય તો આ ખાધ વધતી રહે છે. જેનાથી તબિયત બગડે અને શિક્ષણક્ષમતા પણ બગડે. શીખવાડેલું સમજાતું



નથી અને વાંચેલું યાદ રહેતું નથી (એટલે રોજ ખાસ કરીને પરીક્ષા વખતે ઊંઘ પૂરી થવી આવશ્યક છે. આનાથી પરીક્ષામાં નાની-નાની ભૂલો ટાળી શકાય છે.)

ઊંઘની ખાધ બાળકોને રોજ આઠ-નવ કલાક ઊંઘ જોઈએ પણ હકીકતમાં સાતથી આઠ કલાક ઊંઘ મળે છે. રોજ સરેરાશ એક કલાકની ખાધ રહે છે. તેથી તેમનો આખો દિવસ ખરાબ થાય છે.

આ અભ્યાસમાં એવું ધ્યાનમાં આવ્યું કે અડધાથી વધારે બાળકો રોજ સુસ્ત દેખાતા હતા. તેઓ દિવસે સુતા હતા.

સવારે ઊંઘીને ઊડ્યા પછી તાજમાજા હોઈએ તો એ સારી ઊંઘની નિશાની છે. પણ અડધાથી વધુ બાળકો સવારે તાજમાજા હોતા નથી. તેનો અર્થ તેમને પૂરતી ઊંઘ મળી નથી આમાં મુખ્યત્વે રાતે મચ્છર કરડવા, ઘરમાં મોડે સુધી ટી.વી.-રેડિયોનો અવાજ પથારી નાની હોવી. માટે રાતે મોડે સુધી ટી.વી. જોવું. કોમ્પ્યુટરમાં રમત રમવી, મોટાઓનું મોડે સુધી ઘરમાં વાતો કરવી વગેરે ટાળવું જોઈએ.

રાતે રૂમમાં પૂરતો અંધકાર જોઈએ. આજુબાજુમાં પણ અવાજ આવતો હોય તો ઊંઘ આવતી નથી. સિંગાપુરમાં તો આપણા ઘરનો અવાજ બહાર જાય તો પણ શિક્ષા થાય છે.

દરેક સોસાયટીમાં અડધી વસ્તી બાળકોની હોય છે. બધાની મિટિંગ બોલાવો આ લેખ બધાને વંચાવો. બધાને પોતાના ટી.વી.-રેડિયોનો અવાજ રાતે બંધ કરવા જણાવો. પરીક્ષાના દિવસોમાં આ વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખો. આવો કાયદો કરો. પરીક્ષાઓમાં બાળકો વધુ અભ્યાસ કરે છે. તેમના મગજને આનાથી વધુ તાણ પડે છે. માટે તેમને ઊંઘ વધુ જોઈએ. તેમને મસ્ત સુવા દો. સારી ઊંઘ થઈ હશે તો પરીક્ષાનું પરિણામ સારૂ આવશે.

આ અભ્યાસના નિષ્કર્ષ:

ઉપલા વર્ગના લગભગ બધા બાળકોને રોજ એક કલાક ઊંઘનો કરજ તેમના પર રહે છે. રાત્રે પાછું તેમની ઊંઘમાં ખલેલ પડે છે માટે તેમના પગ દુખે છે. દિવસે તેઓ સુસ્ત રહે છે. આપણા બધા ઓળખીતા લોકોને આ લેખ વંચાવો. તેમને બધું સમજાવો. પોતાના બાળકોની પૂરતી ઊંઘ માટે શું કરવું તે નક્કી કરો તમારો અનુભવ ડૉ. જોશીને જણાવો.

રાત્રે અજવાળું ઓછું રાખો:

ઘરમાં વધારે અજવાળું હોય તો ઊંઘમાં ખલેલ પડે છે.

જમતી વખતે કોળીયો બરોબર મોઢામાં જાય એટલું જ અજવાળું ઘરમાં હોવું જોઈએ.ક વાંચવું હોય તો ટેબલ લેમ્પ લગાડો. વધારે અજવાળાનો ત્રાસ થતો હોય તો આંખો પર કાળી પટ્ટી લગાવો. મહારાષ્ટ્રમાં વરસના દસ મહિના ગરમી પડે છે. સૂતી વખતે ઢીલા અને ખુલ્લાં કપડાં પહેરો. રોજ ખૂબ વધારે અને જરૂર કરતાં ઓછું ઊંખતા લોકો અલ્પાયુષી હોય છે. રાત્રે જલદી સૂઈ જવું. ઊંઘ આવતી ન હોય તો ન ગમતા વિષયોનો અભ્યાસ કરો. (સમાજશા-1, ગણિત જેવાં) તરત ઊંઘ આવશે. શવાસન કરો, રાત્રે જલ્દી સુવાથી સવારે આપોઆપ વહેલાં ઊંઠાશે. અને ઊંઘ પૂરી થશે.

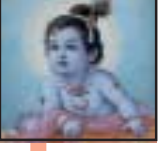
પ્રિય મિત્ર, મૈત્રિણીઓ

જે રાતે પૂરતી ઊંઘ લેતું નથી તેમને દિવસે ઊંઘ આવે છે. અભ્યાસ, કામ બગડે છે માટે મસ્ત ઊંઘો ભારત ભાગ્યવિધાતા બનો. આ માહિતી પ્રસારમાધ્યમથી આખા દેશમાં ફેલાવો. તમારો અનુભવ અમને જણાવો. ડૉ. હેમંત જોશી-સરનામું-મનોર એ-વિંગ, પહેલે માળે, વર્તક રોડ, સ્ટેશન સામે, વિરાર (વે.) ફોન ૨૫૦૨૭૧૦, ૨૫૦૨૭૦૮, ૨૫૦૮૧૨૦.

સરખી ઊંઘ ન આવવી તે સૌથી વધુ લોકોની બિમારી છે. તેનો એક ઉપાય છે વ્યાયામ.

વ્યાયામ કરો:

વ્યાયામ ન કરનારા, પૂરતી શારીરિક મહેનત ન કરનારાઓને સારી ઊંઘ આવતી નથી. રોજ એક કલાક પરસેવો પડે તેવી કસરત કરો. રોજ ત્રણ કિ.મી. ચાલવાનું રાખો. વાહનનો ઉપયોગ ઓછો કરો. બાળકોને જીમમાં મોકલો. સ્કૂલની વ્યાયામશાળાનો ઉપયોગ કરવા જણાવો. પહેલાં છોકરો આઠ વર્ષનો થાય એટલે તેનો વ્રતબંધ સંસ્કાર થતો. તેને સારૂ-સારૂ શીખવવામાં આવતું. કોઈનું એકું ખાવાય નહીં, દિવસ ઊંઘાય નહીં, ખોટું બોલાય નહીં, ગુરૂની આજ્ઞાનું પાલન કરવું. માતા-પિતા-ભગવાન-ગુરૂને પ્રણામ કરવા, કોઈની સાથે ઝઘડવું નહીં, ઝઘડો થાય તો ક્ષમા કરતા શીખવું, રોજ ભગવાનને પ્રાર્થના કરવી, ભૂલો થઈ હોય તો તેને કેમ સુધારવી, હંમેશા સારા વિચારો કરવા. આવું કરવાથી આપણું અને દેશ-દુનિયાનું કલ્યાણ થશે.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

રમો અને મસ્ત હોશિયાર થાવ !

‘રમવું’ એ બાળકના આયુષ્યનું મહત્વનું કામ છે. એવું જીન પિઆગેટ નામના મહાન શિક્ષણતજ્ઞ જણાવે છે. બાળકની હોશિયારી ક્યારે વધે છે? બુદ્ધિમત્તા ક્યારે વધે છે? આ વિષય પરના તેમના વિચારો દુનિયાને માન્ય છે.

‘ચલ ને ભાઈ’ હું નથી આવતો.

કેમ નથી આવતો? મારે કામ છે.

કેવું કામ છે? રમવાનું કામ છે ભાઈ રમવાનું.

આવું સુંદર ગીત નાનપણમાં અમે ગાતા હતા. આ ગીત ભલે નાનું છે પણ અર્થપૂર્ણ છે તે હકીકત છે. રમવું એ બાળક માટે અતિશય મહત્વનું કામ છે. એમ મહાન શિક્ષણતજ્ઞ જીન પિઆગેટ કહે છે. બાળકની હોશિયારી, બુદ્ધિમત્તા કેવી રીતે વધે છે તેના પરના તેમના વિચાર દુનિયાને કેવી રીતે વધે છે તેના પરનાં તેમના વિચાર દુનિયાને માન્ય છે. ન્યુયોર્કના બેરોસ અને તેના સહકારીઓએ ૮થી ૧૦ વર્ષના પ્રાથમિક શાળાના ૧૦,૦૦૦થી વધુ બાળકોનો અભ્યાસ કર્યો. બાલ આરોગ્યના શાસ્ત્રીય માસિક પેડિયાટ્રિક્સમાં તે પ્રસિદ્ધ થયો છે. બાળકના શિક્ષણમાં, સામાજિક સંબંધોના વિકાસમાં અને આરોગ્ય સુધરવાની ક્રિયામાં રમતનો મોટો ફાળો છે. એવું તેમાં જણાવ્યું છે.

મિત્ર-મૈત્રિણીઓ સાથે રમતા બાળકો આનંદી હોય છે. ચિંતામુક્ત હોય છે. કોઈ ધ્યેય, ઇર્ષ્યા, તાણ-તનાવ હોતો નથી. તેમાં હાર-જીત હોતી નથી. આ રમતો નિર્દોષ અને પોતાની ઇચ્છા આધારિત હોય છે. જીતવા માટેની સ્પર્ધાઓ અલગ હોય છે. તેમાં નિયમો હોય છે. તેમાં નાવિન્યને, પ્રયોગોને સ્થાન હોતું નથી. પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે રમી શકાતું નથી. મિત્રો સાથે રમતા બાળકો સહજવનનાં પાઠ શીખે છે. બીજાને સંભાળી લેવાતા પાઠ શીખે છે. એકબીજાના નવા ગુણ, નવી ક્રિયા શીખે છે. આપ-લે કરવી, સુસંવાદ કરવો વગેરે શીખે છે. જેનાથી તેમના માનસિક તાણ-તનાવ, માનસિક બિમારી ઘટે છે.

નવનિર્માણને ગતિ મળે છે. ઉંદરો ઉપર કરેલા પ્રયોગોથી સમજાયું કે છૂટ્ટા રમવા મૂકેલાં ઉંદરોના મગજના વિવિધ ભાગોનો ઉત્તમ વિકાસ થયો હતો. ક સાઇન્ટિફિક અમેરિકન માસિકના ૨૦૦૮ જાન્યુઆરીના અંકમાં લિયો ઓફ વુસ્કાગ્લીએ અમર વયન આપ્યું છે તેઓ કહે છે કે ‘ઘણા શિક્ષણતજ્ઞ અને પાલક’ બાળકના રમવાના અને શીખવાના સમય અલગ-અલગ રાખે છે. આ મોટો વિરોધાભાસ છે. આ બન્ને વચ્ચેનો મહત્વનો સંબંધ તેમના ધ્યાનમાં આવતો નથી.

ઇંગ્લેન્ડના સેનાપતિએ મોટી-મોટી લડાઈઓ જીતી તેમાં તેણે જે દાવપેંચ અજમાવ્યા તે તેણે રતમના મેદાનમાં શીખ્યા હતા. મેનેજમેન્ટ શીખવતા જેન થેયરી શીખવે છે કે એકાદ રમતમાં પ્રતિસ્પર્ધા પર માત કરીએ છીએ તે જ રીતે વ્યવહારમાં કરવી પડે છે. સ્વર્ગીય ડૉ. શ્રીકાંત જીયકરે અભ્યાસ કર્યો ત્યારે તેમને સમજાયું કે દસમી-બારમીની ગુણવત્તા યાદી અને આયુષ્યમાં સફળ થવાની ગુણવત્તા યાદી અલગ અલગ છે. જે રમતમાં યશસ્વી થાય છે તે આયુષ્યમાં પણ યશસ્વી થાય છે. એટલે બાળકોએ રોજ મિત્રો સાથે રમીને મોટા થવું અને મોટા થયા પછી સ્પર્ધાત્મક રમતો રમી જીવનમાં યશસ્વી થવું જોઈએ. નીચે ‘શેર’ લખ્યો છે તેની લાઇનો નક્કી જ સાચી છે. તમારો શું અનુભવ છે તે અમને વિચારમાં જરૂર જણાવજો.

પઢોંગે-લિખોંગે તો બનોગે ખરાબ!

ખેલોંગે-ફૂદોંગે તો બનોગે નવાબ

છોકરા-છોકરીઓ રજામાં અને આયુષ્યભર રમો, રમતા રમતા શીખો.

રમતનો અભાવ આપણા બાળકો માટે મારી બિમારી છે. આ બધાને જણાવો.

સંદર્ભ: ઇન્ડિયન પેડિયાટ્રિક્સ માર્ચ-૨૦૦૮

આપણા બાળકો પૂરતું રમે છે?

લેખક: ડૉ. ગૌરીરાવ પાસી

પાના નંબર-૨૭૧



બાળકોની માગણીઓ

* એકાદ સ્કૂલમાં જો ૩૦૦૦ બાળકો હોય, ૧૦૦ શિક્ષક હોય અને ૧૦૦ શિક્ષકેતર કર્મચારી હોય તો

* તે સ્કૂલમાં જ્યારે નિર્ણય લેવાય છે ત્યારે બાળકોનો વિચાર કરવામાં આવતો નથી. લોકશાહીમાં સ્કૂલના કામ માટે ગમે તે કરતા છોકરાઓ તમને શું જોઈએ? આવું એકાદવાર પૂછાવું જોઈએ. શિક્ષક દિવસની જેમ વિદ્યાર્થી દિવસ ઉજવાવો જોઈએ. પ્રત્યેક સ્કૂલમાં બાળકો તમને શું જોઈએ? આવું પૂછનારી એક સૂચના પેટી મુકાવી જોઈએ.

* આ દેશમાં અડધી લોકસંખ્યા બાલગ્રાહકોની છે. સર્વ સાધનોમાંના અડધા સાધનો બાળકો માટે વપરાવા જોઈએ. બાળકને અડધા મતનો અધિકાર હોવો જોઈએ.

* ટી.વી., રેડિયો, છાપાની અડધી જગ્યા બાળકો માટે હોવી જોઈએ. કોઈ પણ વિષયનો વિચાર કરતા તેમાં બાળકો માટે શું? આવો વિચાર થવો જોઈએ.

* માતાનું દૂધ મળવું એ બાલગ્રાહકનો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. માતાએ પ્રસૂતિ પછી છ મહિના તો ઘરે રહેવું જોઈએ.

* બાળકોને તેમની પહોંચની અંદર ખાવા-પીવાનું મળવું જોઈએ. તે માટે આ વસ્તુ જમીન પર હોવી જોઈએ.

* દરેક ઘરમાં પાણીયાર જમીન પર હોવું જોઈએ. તેમાં બાળક મોઢું નાખીને પાણી પી શકે તેવી વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ.

* બાળકના પ્રત્યેક ડ્રેસમાં ખિસા હોવા જોઈએ. જે હંમેશા ખાધથી ભરેલાં હોવા જોઈએ.

* ઘરે-ઘરે બાળકને અન્નથી પરિચીત કરવાની વિધી કરવી જોઈએ.



* સરકારે બધી રસીઓ બનાવી તે બાળકોને મફત આપવી જોઈએ.

* સંભાળઈને કેરોસીન કેમ વાપરવું તે સરકારે બધા કેરોસીન વિકેતાઓને શીખવવું જોઈએ.

* શાળામાં બાળકોનો મત પ્રત્યેક વિષયમાં લેવો જોઈએ.

* એક વિદ્યાર્થી હિત હોવો જોઈએ.

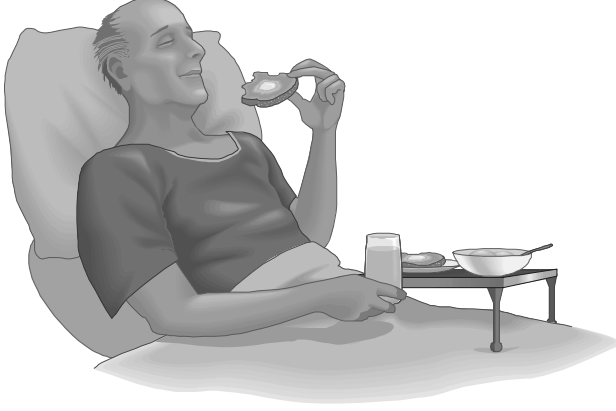
* સુતરાઉ ગણવેશ હોવા જોઈએ. તે ઢીલા, હોઝિયરીના કપડાનાં હોવા જોઈએ, ટાય ન હોવી જોઈએ, સ્કૂલમાં નાસ્તો કરવા બે રિપેશ હોવી જોઈએ.

* વાછરડાને અને બાળકને સતત બેસાડી રાખવું તે શિક્ષા છે. માટે દર બે કલાકે તેમને રમવા માટે પાંચ-દસ મિનિટ આપવી જોઈએ.

* છ વર્ષ નીચેના બાળકોને લખતા આવડતું નથી તેવો નિષ્ણાતોનો મત છે. તેથી આવા નાના બાળકોને લખવાની જબરદસ્તી કરવી નહીં. બળજબરીથી કરેલા કાર્યને બળાત્કાર કહેવાય છે. છ વર્ષ નીચેના બાળકને બળજબરીથી લખવા કહેવું તે બળાત્કાર છે.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે



આજકાલ લગ્ન સમારંભમાં એકદમ થંડા પાણી અને શરબત કે આઇસક્રીમ આપવાનો રિવાજ છે. આનાથી આપણા ગળાનું તાપમાન એકદમ ઓછું થઈ જાય છે અને ત્યાંનું રક્તાભિસરણ ઓછું થઈ ગળાની પ્રતિકારશક્તિ ઓછી થાય છે જેનાથી શરદી, ઊધરસ-તાવ થઈ શકે છે. આવી વ્યક્તિઓ પછી તેમને આવતી છીંકો દ્વારા તેમની બિમારી ફેલાવે છે. તેથી આવી અતિ ઠંડી વસ્તુથી દૂર રહેવું તથા બિમાર વ્યક્તિએ આવા સમારંભમાં ન જવું.

બિમાર વ્યક્તિએ ઘરે આરામ કરવો એ રાષ્ટ્રસેવા

આપણી ઘણીખરી બિમારી ખરેખર તો બિમાર વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવવાથી થાય છે. માટે બિમાર વ્યક્તિએ ઘરનો દરવાજો ઓળંગવો ન જોઈએ તેને ઘરે જ આરામ કરવો જોઈએ. હા, દવા લેવા માટે ડૉક્ટર પાસે જરૂર જવું જોઈએ આવું કરવાથી સંસર્ગજન્ય રોગોથી ફેલાતી બિમારી અટકાવી શકાય છે.

પહેલાંના જમાનામાં ચિકનપોકસ કે સ્મોલપોકસ આવેલ બાળકોને ઘરની બહાર કાઢતા નહોતા પણ ત્યારે લોકો ડૉક્ટર પાસે પણ જતા નહોતા આનાથી મૃત્યુની સંભાવના વધી જતી.

પૂંછડીની આગ સાથે હનુમાન આખી લંકામાં ફર્યા અને લંકા બાળી તેમ બિમાર માણસ જાણે ઓફિસમાં જાય, લોકલમાં બેસે, બાળકો શાળામાં જાય અથવા કોઈ બજારમાં, સિનેમા જોવા વગેરે જાહેર જગ્યા પર ફરે ત્યારે

તેને જે જે વ્યક્તિઓ મળે તે વ્યક્તિઓ સામે તે પોતાની બિમારીના જંતુઓ ફેલાવતો જાય.

દક્ષિણ મુંબઈમાં જ્યારે આંખો આવવાનો રોગ દેખા દે છે ત્યારે તરત તે રોગ મુંબઈના અન્ય ઉપનગરો અને મુંબઈથી ઉપડતી ગાડીઓ દ્વારા બધે ફેલાય છે. હવે જો આવા બિમાર માણસો ઘરે જ રહે તો આ બિમારી ન પ્રસરે. એક કેરી આખો કરંડીઓ બગાડે તેના કરતા તે સડેલી કેરીને કરંડીયામાંથી દૂર કરવી જોઈએ. સ્કૂલો ખૂલે એટલે ડૉક્ટરોના દવાખાનામાં ગરદી વધી જાય છે તેનું કારણ આ જ છે. બાળકો બિમાર હોય ત્યારે તેમને સ્કૂલે ન મોકલાય નહીં તો આખી શાળા બિમાર પડે.

બિમાર બાળક ત્રણ-ચાર દિવસ ઘરે રહે તો તેનાથી



ફક્ત ત્રણ-ચાર વિદ્યાર્થી દિવસ બગડે પણ તેમના દ્વારા હજાર-બે હજાર વિદ્યાર્થીઓને બિમારી ફેલાય અને આ બાળકો દ્વારા તેમની ઘરની વ્યક્તિઓ અને આખા ગામમાં બિમારી ફેલાય. આ જ વસ્તુ બધે લાગુ પડે છે. મેરી નામની એક વેઇટરને વિષમજવર થયો હતો અને તેના હાથે પીરસાયેલું અન્ન ખાનાર ૧૩૦૦ લોકોને આ વિષમજવરે પોતાની ચપેટમાં લીધા હતા, બિમાર વ્યક્તિના હાથનું અન્ન-પાણી ન લેવું જોઈએ તેમ જ ઘરબહારનું ખાવું ન જોઈએ કારણ બહારના અન્નને અનેક લોકોનો સ્પર્શ થાય છે અને પ્રત્યેકને કંઈક ને કંઈક બિમારી હોઈ શકે. એક અભ્યાસ એવું જણાવે છે કે પાંચ વાર બહાર ખાધા પછી ઓછામાં ઓછું ચાર વાર બિમાર પડાય છે. મહારાષ્ટ્રમાં દર વર્ષે ૨ લાખ બાળકો પહેલો જન્મદિવસ પહેલાં મૃત્યુ પામે છે. આમાંના ઘણા બાળકો ન્યુમોનિયા અને જુલાબથી મૃત્યુ પામે છે. આ બન્ને બિમારી આવા બિમાર માણસો દ્વારા આ નાના બાળકોમાં પ્રસરે છે. પહેલાં બાળજન્મ પછી સૂતક પાળવાની પ્રથા હતી તેનું કારણ બાળક અને માતાને લોકોથી દૂર રાખવાનું હતું. આ હકીકત સર્વે લોકોને જણાવો જેથી લાખો મૃત્યુ ટાળી શકાય. આ રીતે બાળમરણ દુઃખ, ખર્ચ વગેરે ઘણું ટાળી શકાય. માણસના ૨૦% ઉત્પન્ન ફક્ત દવાઓ લેવામાં વપરાય છે. આવી ટાળી શકાય એવી બિમારી અટકાવવાથી

ઘરનું અને રાષ્ટ્રનું ૧૦થી ૨૦ ટકા ઉત્પન્ન વધશે.

આ રીતે આવી નાની બાબતોમાં પૂરતું ધ્યાન રખાય તો વ્યક્તિ અને તેનું કુટુંબ સુખી થાય અને આખા રાષ્ટ્રની સેવા થાય. પોલિયો નિર્મૂલન મોહિમ દ્વારા પોલિયોને અંકુશમાં રાખી હિન્દુસ્તાનને નિરોગીસ્થાન કરી શકાય.

બિમાર વ્યક્તિની સારી સેવા :

૧. બિમાર બાળકો અને માતા-પિતા તથા દાદા-દાદી અને તેમના સગાવહાલા સાથે સુસંવાદ તથા મૈત્રીપૂર્વક વ્યવહાર કરવો.

૨. ઉદ્વેગપણું, ગુસ્સે થવું અને ઉપર ઉપરથી કામ કરવાનો દેખાવ ન કરવો.

૩. સમાધાનકારક સેવા અને સાધનો હોવા જોઈએ.

૪. બિમારી વિષે બધી નોંધ કાળજીપૂર્વક કરવી.

૫. બધા સાધનો તપાસવા, પૂરતા સાધનો અને દવાઓ હોવી જોઈએ.

૬. સ્વચ્છ, સુંદર, પ્રસન્ન મૈત્રીપૂર્વક વાતાવરણ હોવું જોઈએ.

૭. શીખેલા જ્ઞાની, હસમુખા કર્મચારીઓ હોવા જોઈએ.

૮. આરોગ્ય પ્રગતિપુસ્તિકા હોવી જરૂરી.

૯. અનાવશ્યક ખર્ચાળ તપાસણી ન કરાવવી.

વિદ્યાર્થીઓએ લેવાનો નિર્ણય :

અમે બિમાર હોવા છતાં સ્કૂલમાં જઈશું તો અમારા મિત્રો પણ બિમાર પડશે માટે અમે સંપૂર્ણ સાજા ન થઈએ ત્યાં સુધી સ્કૂલમાં નહીં જઈએ આ વાત અન્યોને પણ સમજાવીશું.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

વિ
ભા
ગ
ઉ

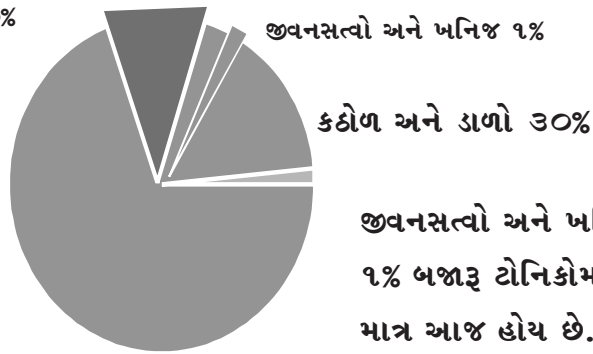
આહાર

ફક્ત ટોનિકથી વજન વધતુ નથી

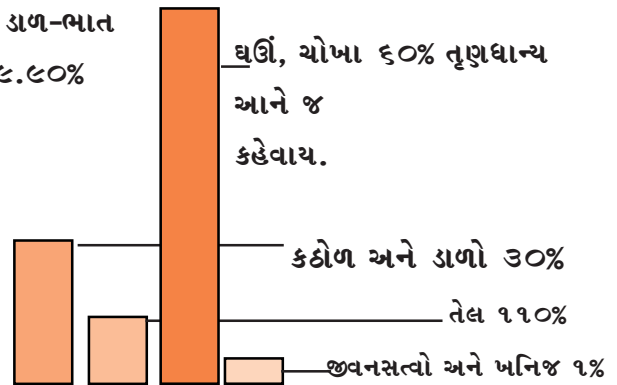
શરીરના ઉત્તમ પોષણમાટે આપણે જે આહાર લઈએ છીએ તેમાં ૮૯% દાળ, ભાત-ચોખા અને ૧૦% તેલ તેમજ એક ટકો જીવનસત્વો તેમજ ખનિજ હોવા જોઈએ. ૯૯% જોતા દાળ, ચોખા, ઘઉં, તેલ અથવા તેલીબિયાના અભાવે અશક્તિ આવે છે. ટોનિકો દ્વારા ફક્ત ૧% મળનારા જીવનસત્વોથી અશક્તિ જતી નથી અને બજારમાં મળતા ટોનિકોમાં ફક્ત ૧% ખનિજ તત્વો હોય છે. તેમ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

ઘઉં, ચોખા ૬૦% તૃણધાન્ય
આને જ
કહેવાય.



જીવનસત્વો અને ખનિજ
એના ભડિમારથી આ ઘટ
કેમ ભરાશે? ડાળ-ભાત
ચોખા ૮૯.૯૦%



કમ ખર્ચામા અહારને સુખી હોય છે.



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 કચુંબર 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.



૧૦૦ દિવસમાં મફતમાં બાળકો શરીરથી ભરાશે.

- ૧) બાળક માટે ગાય-ભેંસનું દૂધ બંધ કરો. બચેલા પૈસાથી ચણા-શિંગદાણા, ખોપડું અને તેલ લાવો.
- ૨) ચણા-શિંગદાણા, ખોપડું ખિસામાં ૨૪ કલાક રાખો. બાળકને આખો દિવસ ખાવા દો. ડોશી કહે છે.
દિકરી પાસે જઇશ, તેલ-ધી ખાઈશ
તુંબડા જેટલી જાડી થઈશ, ચલ રે તુંબડા ટુણૂક ટુણૂક
૩. જે ખાય તેમાં ઉપરથી તેલ ઉમેરો, તળીને ખવરાવો, તેલ પીવડાવો, બાળકો રિક્કાઇન્ડ તેલ આરામથી પીવે છે. ૧-૨ ચમચી તેલ પીવડાવો, રોજ બે વાર તેલથી માલિશ કરો.
બાળકો તંદુરસ્ત થાય ત્યાં સુધી તેલ-ધી આપો. દર મહિને બે કિલો તેલ-ધી આસાનીથી પચે છે. આનાથી રોજે રોજ વજન વધશે. બાળકનું વજન વધ્યું એટલે આપણે જીત્યા. અનુભવ અમને જણાવો.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

દુબળા બાળકો અને મોટાંઓને હૃષ્ટપુષ્ટ કરવાનો ‘સંજીવની મંત્ર’

૧. ‘રમતા રમતા ખાવ, ખાતા ખાતા રમો. ખિસામાં હંમેશા ચણા-શિંગદાણા ભરેલા રાખો. શક્તિમાન બનો.’ બાળકના દરેક વસ્ત્રમાં ખીસા હોવા જોઈએ. આ ખિસા ચોવીસ કલાક શીંગ-ચણાથી ભરેલાં રાખો. બે વારના જમવા દરમિયાન તેમને આ સૌથી સરળ અને સસ્તો રસ્તો છે. વધતી ઉંમરમાં સતત પોષણની જરૂર પડે છે જે આનાથઈ પૂર્ણ થાય છે.



૨. માતા-પિતાએ બાળકની સાથે શક્ય હોય તો સવાર-બપોરે ભાવતો નાસ્તો કરવો.



૩. ડબ્બો આપો, પૈસા નહીં.



૪. ઘરની બહારનું અન્ન ન ખાવ.



૫. ખાઈશ તો ઘી ખાઈશ નહીંતર ભૂખ્યો રહીશ તે પ્રમાણે ૧૦ ચમચા તેલ, ઘી નાસ્તા અને જમવામાં લો. એટલે તુંબડામાં બેસીને દિકરીના ઘરે જતી ડોશીની જેમ, (બાળક શરીરથી ભરાય ત્યાં સુધી ઘી-તેલ આપો).



૬. દુબળી વ્યક્તિ દિવસભરના આહારથી શરીરથી ભરાય છે. ટોનિકથી નહીં.



૭. વાટકી ભરીને કાચા શાકભાજી-ફળો ખાવો.

૮. એક પણ વાર પ્રવાહી અન્નથી ભૂખ ના ભાંગો આનાથી બાળક અશક્ત રહે છે. બાળકને ભૂખ્યું થાય ત્યારે દૂધ-ચા, કાંજી-ફળોના રસ જેવાં પ્રવાહી ન આપો.

૯. અમેરિકામાં ગાય-ભેંસના દૂધ બાળકોને આપવાની બંધી છે તમે પણ ન આપો.

૧૦. રોગ પ્રતિરોધક બધી રસી જરૂર અપાયો.

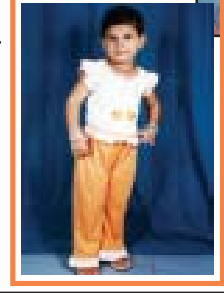
૧૧. યોગાસનો કરો ચીરતરુણ રહો.

૧૨. આ માહિતી બધાને આપો.





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



અનુભવની વાણી :

મારૂં નામ અનિતા કડવ. હું ભારોળ કેળીયાપાડામાં ઘોડીયાઘર ચલાવું છું. ડોક્ટરે કાચા ચોખા બધા બાળકોને આપવાનું કહ્યું તે મુજબ મેં બધા બાળકોને કાચા ચોખા શેકીને ગોળ સાથે આપ્યા. તેનાથી બાળકોને ઘણો ફાયદો થયો.

૧) સુશીલા નામની બાળા કૂપોષણગ્રસ્ત શ્રેણી (૩)માંથી શ્રેણી (૨) માં ગઈ.

૨) મહેશ નામનો છોકરો પણ શ્રેણી (૩) માંથી (૨) માં ગયો. આ પરિણામ બે મહિનામાં આવ્યું. બધા બાળકો કાચા ચોખા ખાય છે. પણ તેમની માતાઓ ખાવા દેતી નથી. બધાએ નવા વિચારનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ, તેને અમલમાં લાવવા જોઈએ.

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 કોળિયાથી 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.

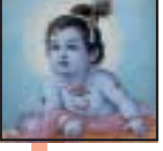
મમ્મીને ભાત બનાવવાનું કહેવાથી તે બેવાર-ચારવાર બનાવશે. બાળકને ભાત ઘરે બેસી ખાવા પડશે. ચંચલ બાળકો એક જગ્યાપર બેસતા નથી. તેમને ખાવાનો ટાઈમ

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 સમયે) 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 ઓછપ ભરપાઈ થાય છે. બાળક ભરાય છે.

દસ કિલોના બાળકને 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)



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

અને ૩.૫ ગ્રામ પ્રોટિન આપે છે. ૧૦ કિલોના બાળકો ૨૪ કલાકમાં ૫૦ ગ્રામ ચોખા ખાય તો તેમની અન્નની ઓછપ ભરાઈ જાય છે અને તેઓ કમજોર થતા અટકે છે. તેનાથી વધારે ખાય એટલે તેઓ શરીરથી ભરાય છે.

પૂરતા અન્નને અભાવે ૮૫% એટલે લગભગ ભારતના બધાજ બાળકો કમજોર છે. તેમની શીખવાની, કામ કરવાની, રમવાની ક્ષમતા ઓછી હોય છે. ઘાયલ થાય તો જખમ ભરાજાની 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 (૯૦%) પૂરતું અન્ન ન મળવાથી 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

વિચાર પશ્ચિમ

ડૉ. હેમંત જોશી

મ.ડી. બાલ આરોગ્યતજ્ઞ

ર. નં. ૪૦૮૨૧

ડૉ. અર્યના જોશી

એમ.ડી. બાલ આરોગ્યતજ્ઞ

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 ઊલ્ટુ કમજોર બાળકો પૂરતું અન્ન મળવાથી શરીરે ભરાય છે. ઘણી માતાઓ-બહેનો ચોખા વિણતી વખતે કાચા ખાય છે. માણસે અંદાજે ૧૦,૦૦૦ વર્ષથી અન્ન રાંધતા શીખ્યો તે પહેલાં કરોડો વર્ષો માણસ કાચું ધાન ખાતો હતો. આપણું શરીર કરોડો વર્ષોથી કાચુ અન્ન પચાવી શકે તેવું બનેલું છે.

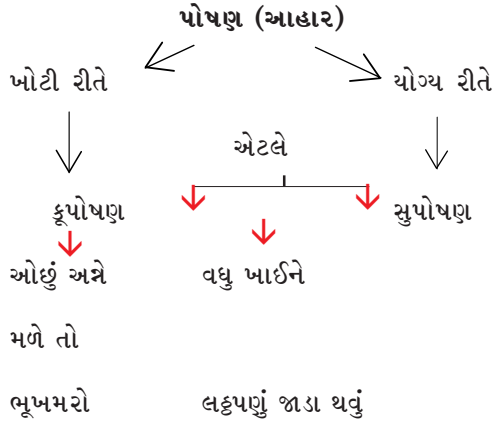
દિ. ૧-૧૧-૨૦૦૭

ડૉ. હેમંત જોશી

ડૉ. અર્યના જોશી



ભૂખમરો એક ખરી બિમારી : કૂપોષણ નિવારો



પોષણ એટલે આહાર લેવો. સુપોષણ એટલે સારૂ પૂરતું અન્ન લેવું અને કૂપોષણ એટલે અયોગ્ય પોષણ, અયોગ્ય આહારને કારણે થનારી બિમારી એટલે કૂપોષણ. ગરજ કરતાં વધુ ખાઈને લકૃ થવું, જાડા થવું તે પણ કૂપોષણ છે અને જરૂર કરતાં ઓછું ખાઈને સાવ માયમંગલા થવું.

ગાલ બેસી જવા તે પણ કૂપોષણ છે. શરદી અને એડ્સ બન્ને વાયરસને કારણે થાય છે. વાયરસની બિમારી તે તેનું કારણ. બિમારીનું નામ શરદી અને એડ્સ. પીળા ફોડલાં. ટાયફોઇડ અને કાલેરા યા બેક્ટેરિયાથી ફેલાતી બિમારી. તેમ જ ભૂખમરો અને વજન વધવું-પેટનો ઘેરાવો વધવો. લકૃપણું તે પોષણની બિમારી, કૂપોષણને કારણ થતા આ રોગો જરૂર કારણ ભૂખમરો.

ભૂખમરોને કૂપોષણની બિમારી કહીએ એટલે તે આરોગ્ય ખાતાની જવાબદારી બને. ભૂખમરોને ભૂખમરો કહીએ તો તે બધાની સાર્વજનિક જવાબદારી બને. ભરપેટ અન્ન તે દવા.

ભરપેટ અન્ન ફક્ત એક વાર લેવાથી પતી જતું નથી.

દર બે કલાકે આમ ભરપેટ અન્ન મળવું જોઈએ. ખીસામાં ભરી રાખેલા ચણા-શિંગ અથવા ચોખાના દાણા પણ ભૂખમરોની દવા છે.

કમજોર માણસ, કૂપોષિત બાળક આ દરેકના ખીસામાં શિંગ-ચણા ભરેલાં રાખો તેઓ તે સતત ખાતા રહેશે તો ૧૦૦ દિવસમાં તેઓ શરીરથી ભરાશે. આ અમરો પચ્ચીસ વર્ષનો અનુભવ છે. ૧૦૦ ગ્રામ દૂધ ફક્ત ૬૭ કેલેરી આપે છે જ્યારે ૧૦૦ ગ્રામ ઘઉં-ચોખા-દાળ ૪૦૦ જેટલી કેલેરી આપે છે. દૂધ સૌથી મોંઘું છે. જ્યારે અન્ય અન્ન તેનાથી ઘણા સસ્તા અને વધારે શક્તિપ્રદાન છે.

બધાએ કમર ફરતે કમરદોરો બાંધવો જોઈએ જથી શરીરમાં થતાં ફેરફાર કમર અને પેટના ઘેરાવાના ફેરફાર તરત ધ્યાનમાં આવે.

સાવધાન: વધુ વજન પેટનો ઘેરાવો વધવો તે અલ્પાયુષી.

શરીરમાં વધુ ચરબી ભરાય એટલે પેટ લટકવા માંડે. રક્તવાહિની સાંકડી બને અને હૃદયની બિમારી, બ્લડપ્રેશર, પેરાલિસીસ, ડાયાબિટીસ જેવી બિમારી લાગુ પડે અને મરણ નક્કી. સાવધાન રહો શરીરમાં ચરબી ભરાવા ન દો. કમરદોરો બાધી પેટનો ઘેરાવો વધતો જણાય તો તે ઇરાદો ઓછો ન થાય ત્યાં સુધી ઓછું ખાવ, પ્રવાહી અન્ન લો, ચાલવાનું ચાલુ કરો, કસરત, સ્વીમિંગ, નાચવું-કૂદવું વગેરે વ્યાયામ કરો.

કમરદોરો આ જીવનનું મંગળસૂત્ર છે. બધાએ બાંધવો જોઈએ.



કુપોષણ કેમ ઓળખશો ?

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 બાળમૃત્યુ કૂપોષણ અને અશક્તિને લીધે થાય છે.

કૂપોષણ,

અતિલોકવસ્તી, 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 જણાવો.

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

કોણ કુપોષિત છે ?

૧.(૧) દરેકે અરીસા સામે ઊભા રહેવું જોઈએ. કપડાં

સાથે અથવા અંતવસ્ત્રો 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 અલ્પાયુષી છે માટે તે કુપોષિત છે, યોગ્ય 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.

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

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

અરીસા સામે ઊભા રહી તમારી એક આંખ બંધ કરો. આખનો 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 અંગૂઠો કાઢી લો. જો ત્યાં ખાડો પડેલો દેખાય તો તેનો અર્થ તમને પગમાં સોજા છે. અંગૂઠાથી દબાવવાથી ગોઠણમાંનું પાણી બાજુમાં સરકે છે અને અંગૂઠો 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 હાડકાના 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 સ્ત્રી 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 સ્ત્રી અને પ્રસૂતાએ પૂરતો આહાર લેવો જરૂરી છે. પ્રસૂતા સ્ત્રી 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 સ્ત્રીનું દૂધ ૩ મહિનામાં ઓછું થાય છે. જેનું દૂધ ઓછું થાય તે કૂપોષિત છે એમ સમજવું. છ મહિનાની અંદર જેનું દૂધ ઓછું થઈ જાય, જેનું વજન ઘટી જાય તે કૂપોષિત છે એમ સમજવું.

સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રી 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 સ્ત્રી

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

નાની વયે લગ્ન અથવા કમજોર સ્ત્રી 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



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

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 | સ્ત્રી |
|----|-------|-------|--------|
| 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 |

| | | | |
|----|------|------|------|
| ૦૮ | 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 | ૧૮.૫ |
| ૧૬ | વર્ષ | ૨૦.૮ | ૧૮.૭ |
| ૧૭ | વર્ષ | ૨૧.૪ | ૧૮.૮ |

(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.

પાંડુરોગ કેમ ઓળખશો ?

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 જીવનસત્ત્વના 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 ચોકડું વાંચો.

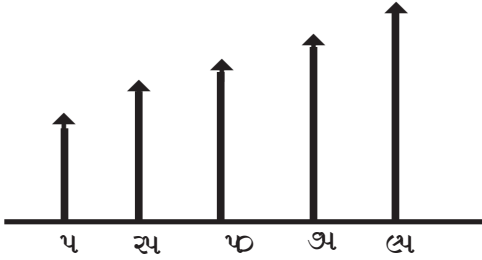
આપણે અશક્ત હોઈએ તો યોગ્ય આહાર અને બિમારીનું ડોક્ટર પાસેથી નિદાન કરી તે દૂર કરવાથી આપણે નક્કી સશક્ત થઈ શકીએ તેમજ સો વરસ આરામથી જીવી શકીએ.

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

પ્રશ્ન : આપણા બાળકની ઊંચાઈ અને વજન ગણો. ડોક્ટર 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 તેટલા 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.

પરસેટાઈલ તત્ત્વો :

સેંટ એટલે સો એકાદ બાળકના એકાદ ગુણ તેની જ ઉંમરના બીજા બાળકના ગુણ સાથે તુલના કરતા તેના ગુણાનુક્રમે જે અનુક્રમ આવે તે પરસેટાઈલ (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 પરસેટાઈલ ઊંચાઈ સમજવી.

જો બાળકની ઊંચાઈ ૫ થી ૯૫ પરસેટાઈલ હોય તો તે યોગ્ય છે. માપદંડથી ઓછું-વધુ 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 પરસેટાઈલ) આપણા બાળકની ઊંચાઈ આની વચ્ચે હોય તો તે નોર્મલ છે.

જે પરસેટાઈલ દ્વારા તેની ઊંચાઈ મળે છે તે પરસેટાઈલ અથવા ૧૦ ટકા ઓછું-વધુ 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 સે.મી. (૫૦ પરસેટાઈલ) હોય તો તેનું વજન ૧૫.૨ કિલો હોવું જોઈએ. તેનાથી ૧૦ ટકા કે તેથી ઓછું વજન હોય તો તે અશક્ત છે બાળકની ઊંચાઈ ૧૧૨.૮ સે.મી. (૯૫ પરસેટાઈલ) 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.



વિકાસનો આલેખ = વિકાસનું સર્ટિફિકેટ

આ લેખ વાંચીને બધાને કહો કે-

- ૧) આપણે આપણા સર્વ છોકરા-છોકરી ૬% ફૂટ ઊંચા અને બુદ્ધિમાન કરી શકીએ છીએ.
- ૨) તે માટે તેના વિકાસને આરોગ્યપત્રના વિકાસ સાથે નિયમિતપણે ચકાસો અને તેનું વિકાસપત્રક ભરો.
- ૩) આ વિકાસપત્રક તેના જન્મસમયથી બર્થ સર્ટિફિકેટની જેમ હોવું જ જોઈએ.
- ૪) આ વિકાસપત્રક હોવું, તેનું નિયમિત ભરાવું તે દરેક બાળકનો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે અને તે આપણું કર્તવ્ય છે.
- ૫) ભારતે ૧૨૧ દેશોની સાથે બાળકોના હક્ક અંગેના વિધાયક પર સહી કરી છે અને બાળકોના સારા પોષણ અને વિકાસના હક્કને માન્યતા આપી છે.
- ૬) મોટાઓ પાસે મતદાન ઓળખપત્ર અને બાળકો પાસે આરોગ્ય વિકાસપત્ર હોવું જ જોઈએ.
- ૭) આવા આરોગ્ય વિકાસપત્ર બધા બાળકોને આપવા માટે મહિલા બાળ કલ્યાણનિધિમાંથી જીલ્લા પરિષદ, નગરપાલિકા, ગ્રામપંચાયત અને રાજ્ય તથા કેન્દ્ર શાસને ખર્ચ કરવો જોઈએ.
- ૮) અડધી લોકવસ્તી બાળકોની છે. શાસનનો અને બધાનો અર્ધો ખર્ચો બાળકો માટે થવો જોઈએ. ૬૦ વર્ષની અવધિ રાખો, વિકાસપત્રક ૪૦ કરોડ બાળકોને તરત આપો, સંસદસભ્ય, વિધાનસભ્ય લોકોનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. આમાં અડધા બાળકો છે જેમની પાસે નોટ, વોટ કે અવાજ નથી. તેમને મળીને, પત્ર લખીને, ફોન કરીને એસએમએસ/ઈ-મેલ કરીને આ આરોગ્યપત્રક મેળવી આપવાની સગવડ કરીએ, આમ બધા આનંદથી આ કામ કરશે અને લોકશાહીમાં લોકોની વિનંતી થકી લોકોનું આરોગ્ય સુધરશે.
- ૯) બાળકો જ દેશનું ભવિષ્ય છે તે ઊંચા, સશક્ત, બુદ્ધિમાન અને જગતમાં સર્વોત્તમ બને તે માટે આપણે તેમના પાલક બનીએ.

૧૫ ભાષામાં રેડિયો, ટી.વી., વર્તમાનપત્રોની મદદથી આ માહિતી સર્વેને આપો.



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 થઈએ છીએ. બાળકની ઊંચાઈ, વિકાસ, વજન અને માથાનો ઘેર આ પરથી પરથી નક્કી થાય 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 તખ્તા કેવી રીતે વાંચવા ?

આ તખ્તામાં ‘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 તખ્તામાં ૧૦૦ માંથી ક્યાં ક્યાંકે છે તે જોઈ શકાય છે. આ સ્થાનને ‘પરસેન્ટાઈલ’ કહેવાય છે. સાથે આપેલ તખ્તામાં નીચેથી ઉપરની દિશામાં ૩, ૨૫, ૫૦, ૭૫ અને ૯૭ પરસેન્ટાઈલના ક્રમપ્રમાણે ઓછા 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 ગણી તે તખ્તામાં દર્શાવ્યાપ્રમાણે જોઈ જાવ. તેનું પ્રમાણ ૫ અને ૯૫ પરસેન્ટાઈલ દરમિયાન હોય તો બાળકનો વિકાસ યોગ્ય 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 ગણવા માટે ઇલેક્ટ્રોનિક વજનકાંટા સારા તે ના હોય તો લીવરના કાંટા પણ ચાલે. બે વર્ષના બાળકની ઊંચાઈ તેને સૂવડાવીને મપાય છે. બે વર્ષ ઉમરનાને ઊંભા રાખીને ગણતરી થાય છે. બાળકના મગજની ગણતરી કરવા તેના માથાના ઘેરાવાનું માપવું આવશ્યક હોય છે. તે માટે સિલાઈની ટેપ લઈ બન્ને પાંપણાથી કાનની ઉપરથી પાછળના ભાગે લઈ માથાનો વધારેમાં વધારે ઘેરાવો ગણો છે. જન્મ સમયે આ માપ કાઢ્યા પછી પહેલાં ત્રણ વરસ દર મહિને જન્મતારીખે તે ગણતરી કરવી અને સાથેના તખ્તામાં જોઈ લેવું. તેનાથી બાળકના મગજની વિકાસ પ્રક્રિયા બરોબર છે કે નહીં તે સમજાય છે. મગજનો ૭૦ ટકા વિકાસ માતાના પેટમાં અને બાકી ૯૦% વિકાસ પહેલાં જન્મદિવસ સુધી થાય છે. માતાના પેટમાં ઝડપથી વધતા મગજને પૂરતૂ 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 ફણગાવેલા કઠોળમાં, કચુંબરમાં ફોલિક એસિડ હોય છે.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

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 રૂંધાય છે. આહારમાંના દોષ દૂર કરવામાં આવે તો તેમનો ઉત્તમ વિકાસ થાય.

બિમારીમાં ભૂખ ઓછી થઈ જાય છે, વજન ઘટે છે અને વિકાસ દર ઓછો થાય છે. તેથી સર્વ સમય દરમિયાન બાળકનો વિકાસ યોગ્ય હોય તો તે અઢારમે 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)

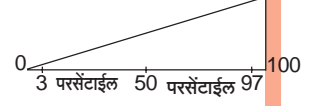


ઉપરના ચિત્ર પ્રમાણે જીવનસેતુના મધ્યભાગમાં ચાલવું. સેતુના કિનારે ચાલવાથી ખાઈમાં પડી જવાની સ્થિતી રહે છે. વજન મધ્યમ હોવું જોઈએ. વધુ પાતળા અથવા વધુ જાડા લોકો અલ્પાયુષી હોય છે. આપણી ઊંમર પ્રમાણે કેટલું વજન અને ઊંચાઈ હોવી જોઈએ તે નક્કી કરો. માપ કરતા ૫ કિલો ઓછુંવતું ચાલી જાય. આપણી વય પ્રમાણે વજન-ઊંચાઈની મર્યાદા જાળવો. દર વર્ષે આપણા જનમ દિને વજન કરીને આપનું વજન મર્યાદામાં રાખશો. વજન વધવા માટે આ સૂચના પાળો. વજન ઘટવા માટે એના ઉલટું કરો.



૧૮ વર્ષાપર્યંતચ્ચા ભારતીય મુલાંસાઠી યોગ્ય ડુંચી (સેમી) આણિ વજન (કિલોગ્રામ) યાંચા તત્તા

| | | લહાન બાંધા | મધ્યમ બાંધા | મોઠા બાંધા |
|---------|---------|----------------|-----------------|-----------------|
| | | ૩ રે પરસેંટાઈલ | ૫૦ વે પરસેંટાઈલ | ૯૭ વે પરસેંટાઈલ |
| વય | ૩ મહિને | ડુંચી | ૫૬.૩ | ૫૯.૪ |
| | | વજન | ૪.૮ | ૫.૭ |
| ૬ મહિને | | ડુંચી | ૬૨.૫ | ૬૫.૯ |
| | | વજન | ૬.૨ | ૭.૪ |
| ૯ મહિને | | ડુંચી | ૬૬.૮ | ૭૦.૬ |
| | | વજન | ૭.૨ | ૮.૫ |
| ૧ વર્ષ | | ડુંચી | ૭૦.૯ | ૭૪.૩ |
| | | વજન | ૭.૮ | ૯.૩ |
| ૨ વર્ષ | | ડુંચી | ૮૦.૯ | ૮૬.૦ |
| | | વજન | ૯.૮ | ૧૧.૯ |
| ૩ વર્ષ | | ડુંચી | ૮૭.૩ | ૯૪.૪ |
| | | વજન | ૧૧.૩ | ૧૩.૮ |
| ૪ વર્ષ | | ડુંચી | ૯૨.૮ | ૧૦૦.૮ |
| | | વજન | ૧૨.૫ | ૧૫.૪ |
| ૫ વર્ષ | | ડુંચી | ૯૭.૯ | ૧૦૬.૭ |
| | | વજન | ૧૩.૮ | ૧૭.૯ |
| ૬ વર્ષ | | ડુંચી | ૧૦૩.૭ | ૧૧૪.૨ |
| | | વજન | ૧૫.૨ | ૧૯.૦ |
| ૭ વર્ષ | | ડુંચી | ૧૦૮.૫ | ૧૧૯.૭ |
| | | વજન | ૧૬.૨ | ૨૧.૦ |
| ૮ વર્ષ | | ડુંચી | ૧૧૩.૩ | ૧૨૩.૬ |
| | | વજન | ૧૭.૫ | ૨૨.૬ |
| ૯ વર્ષ | | ડુંચી | ૧૧૮.૦ | ૧૨૮.૨ |
| | | વજન | ૧૯.૨ | ૨૪.૪ |
| ૧૦ વર્ષ | | ડુંચી | ૧૨૨.૭ | ૧૩૩.૬ |
| | | વજન | ૨૦.૯ | ૨૭.૦ |
| ૧૧ વર્ષ | | ડુંચી | ૧૨૭.૫ | ૧૩૯.૬ |
| | | વજન | ૨૨.૯ | ૩૦.૬ |
| ૧૨ વર્ષ | | ડુંચી | ૧૩૨.૪ | ૧૪૫.૮ |
| | | વજન | ૨૫.૩ | ૩૪.૮ |
| ૧૩ વર્ષ | | ડુંચી | ૧૩૭.૪ | ૧૫૨.૦ |
| | | વજન | ૨૮.૯ | ૩૯.૪ |
| ૧૪ વર્ષ | | ડુંચી | ૧૪૨.૬ | ૧૫૭.૬ |
| | | વજન | ૩૧.૨ | ૪૪.૯ |
| ૧૫ વર્ષ | | ડુંચી | ૧૪૮.૦ | ૧૬૨.૫ |
| | | વજન | ૩૪.૬ | ૪૮.૫ |
| ૧૬ વર્ષ | | ડુંચી | ૧૫૩.૬ | ૧૬૬.૩ |
| | | વજન | ૩૮.૫ | ૫૨.૪ |
| ૧૭ વર્ષ | | ડુંચી | ૧૫૯.૬ | ૧૬૮.૭ |
| | | વજન | ૪૨.૮ | ૫૫.૫ |
| ૧૮ વર્ષ | | ડુંચી | ૧૬૧.૦ | ૧૬૯.૮ |
| | | વજન | ૪૭.૬ | ૫૮.૬ |



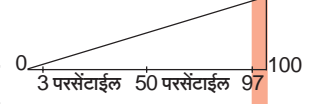
આમચી સર્વ મુલે
મોઠ્યા બાંધાચીચ
હવીત
પરસેંટાઈલ મ્હણજે
કાય ?
આપલા મુલગા
ચાંગલ્યા શંભર
મુલાત ખાલૂન
કિતવા હે
સાંગણાન્યા
આકડ્યાલા
પરસેંટાઈલ
મ્હણતાત. મુલગા
શંભરાતૂન ખાલૂન
તિસરા તર તો
તિસન્યા
પરસેંટાઈલમધ્યે વ
ખાલૂન ૯૭ વા
મ્હણજે ૯૭
પરસેંટાઈલ.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

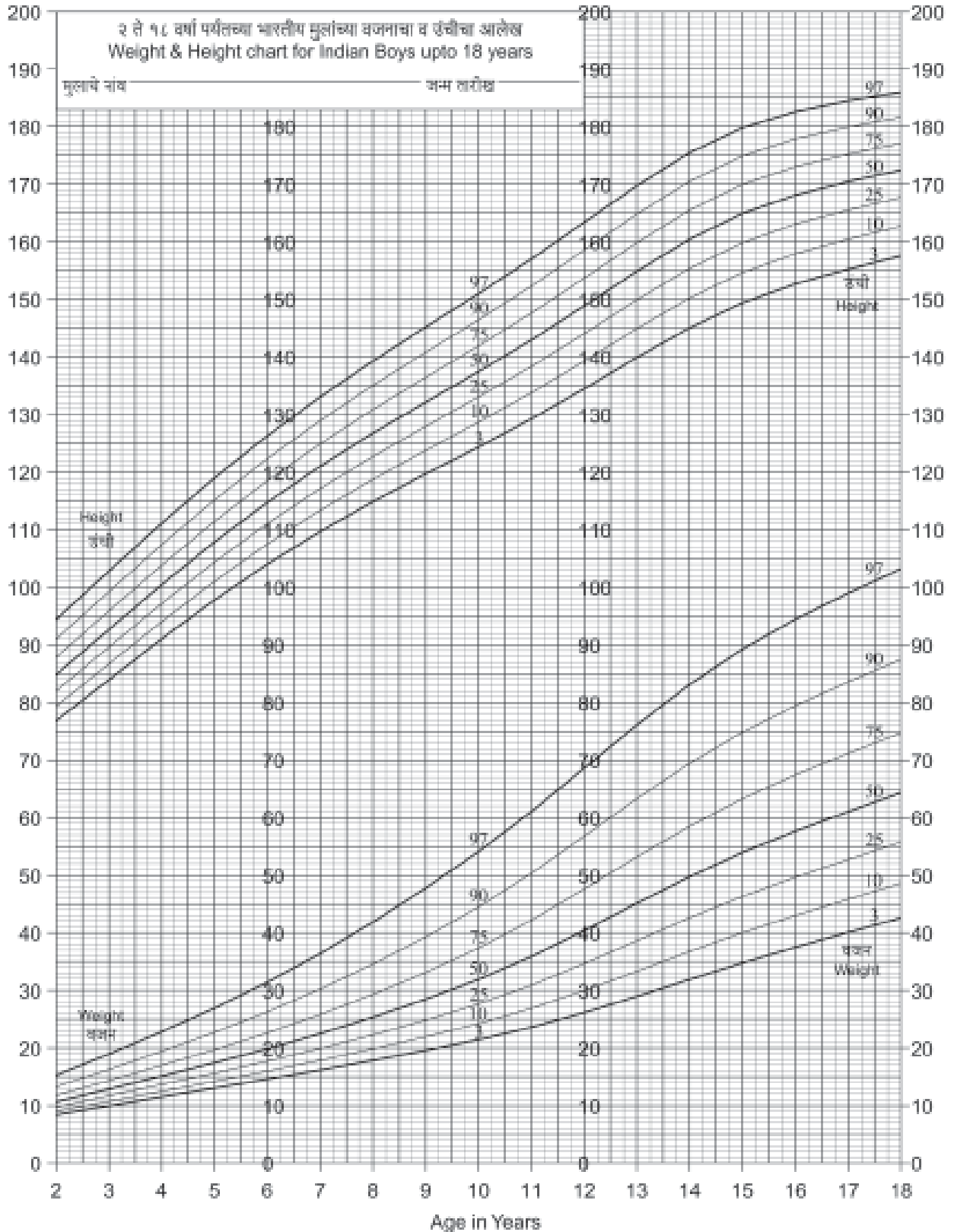
૧૭ વર્ષાપર્યંતચ્યા ભારતીય મુલીંસાઠી યોગ્ય ડંચી (સેમી) આણિ વજન (કિલોગ્રામ) યાંચા તત્કા

| | | લહાન બાંધા | મધ્યમ બાંધા | મોઠા બાંધા |
|---------|---------|----------------|-----------------|-----------------|
| | | ૩ રે પરસેંટાઈલ | ૫૦ વે પરસેંટાઈલ | ૯૭ વે પરસેંટાઈલ |
| વય | ૩ મહિને | ડંચી | ૫૫.૮ | ૫૯.૧ |
| | | વજન | ૪.૫ | ૫.૪ |
| ૬ મહિને | | ડંચી | ૬૧.૬ | ૬૫.૫ |
| | | વજન | ૫.૯ | ૭.૦ |
| ૧ મહિને | | ડંચી | ૬૫.૬ | ૭૦.૦ |
| | | વજન | ૬.૮ | ૮.૧ |
| ૧ વર્ષ | | ડંચી | ૬૮.૬ | ૭૩.૫ |
| | | વજન | ૭.૫ | ૯.૦ |
| ૨ વર્ષ | | ડંચી | ૭૮.૨ | ૮૫ |
| | | વજન | ૯.૪ | ૧૧.૬ |
| ૩ વર્ષ | | ડંચી | ૮૫.૩ | ૯૩.૩ |
| | | વજન | ૧૦.૮ | ૧૩.૫ |
| ૪ વર્ષ | | ડંચી | ૯૧.૨ | ૯૯.૮ |
| | | વજન | ૧૧.૯ | ૧૫.૧ |
| ૫ વર્ષ | | ડંચી | ૯૭.૨ | ૧૦૬.૦ |
| | | વજન | ૧૩.૬ | ૧૬.૮ |
| ૬ વર્ષ | | ડંચી | ૧૦૨.૧ | ૧૧૨.૫ |
| | | વજન | ૧૪.૧ | ૧૭.૮ |
| ૭ વર્ષ | | ડંચી | ૧૦૭.૧ | ૧૧૭.૪ |
| | | વજન | ૧૪.૮ | ૧૯.૦ |
| ૮ વર્ષ | | ડંચી | ૧૧૨.૩ | ૧૨૩.૨ |
| | | વજન | ૧૫.૯ | ૨૦.૮ |
| ૯ વર્ષ | | ડંચી | ૧૧૭.૮ | ૧૨૯.૨ |
| | | વજન | ૧૭.૧ | ૨૩.૫ |
| ૧૦ વર્ષ | | ડંચી | ૧૨૩.૪ | ૧૩૫.૨ |
| | | વજન | ૧૯.૫ | ૨૬.૯ |
| ૧૧ વર્ષ | | ડંચી | ૧૨૮.૮ | ૧૪૦.૯ |
| | | વજન | ૨૨.૩ | ૩૦.૯ |
| ૧૨ વર્ષ | | ડંચી | ૧૩૩.૯ | ૧૪૬.૦ |
| | | વજન | ૨૫.૧ | ૩૫.૦ |
| ૧૩ વર્ષ | | ડંચી | ૧૩૮.૫ | ૧૫૦.૪ |
| | | વજન | ૨૭.૯ | ૩૯.૧ |
| ૧૪ વર્ષ | | ડંચી | ૧૪૨.૪ | ૧૫૩.૮ |
| | | વજન | ૩૦.૭ | ૪૨.૭ |
| ૧૫ વર્ષ | | ડંચી | ૧૪૫.૫ | ૧૫૬.૦ |
| | | વજન | ૩૩.૪ | ૪૭.૭ |
| ૧૬ વર્ષ | | ડંચી | ૧૪૭.૫ | ૧૫૬.૮ |
| | | વજન | ૩૫.૭ | ૪૭.૭ |
| ૧૭ વર્ષ | | ડંચી | ૧૪૮.૩ | ૧૫૭.૦ |
| | | વજન | ૩૭.૬ | ૪૮.૪ |



साल में दो बार इस चार्ट को भरवा के लेना हर बच्चे का जन्मसिद्ध अधिकार है।

GROWTH CHART



भारतीय मुलामुलींच्या उंची व वजन तदीचा आदर्श आलेख २०१० साली डॉ. खाडीकर, पुणे यांनी बनविला आहे. आपल्या मुलामुलींच्या उंची व वजनाचा आलेख या आदर्श नमुनेला सरळ आकाराचा येतो.

Indian standard Height & Weight growth graph chart prepared in 2010 by Dr. Khadikar, Pune. Your child's Height & Weight should grow according to this graph. If this is not, meet Doctor.

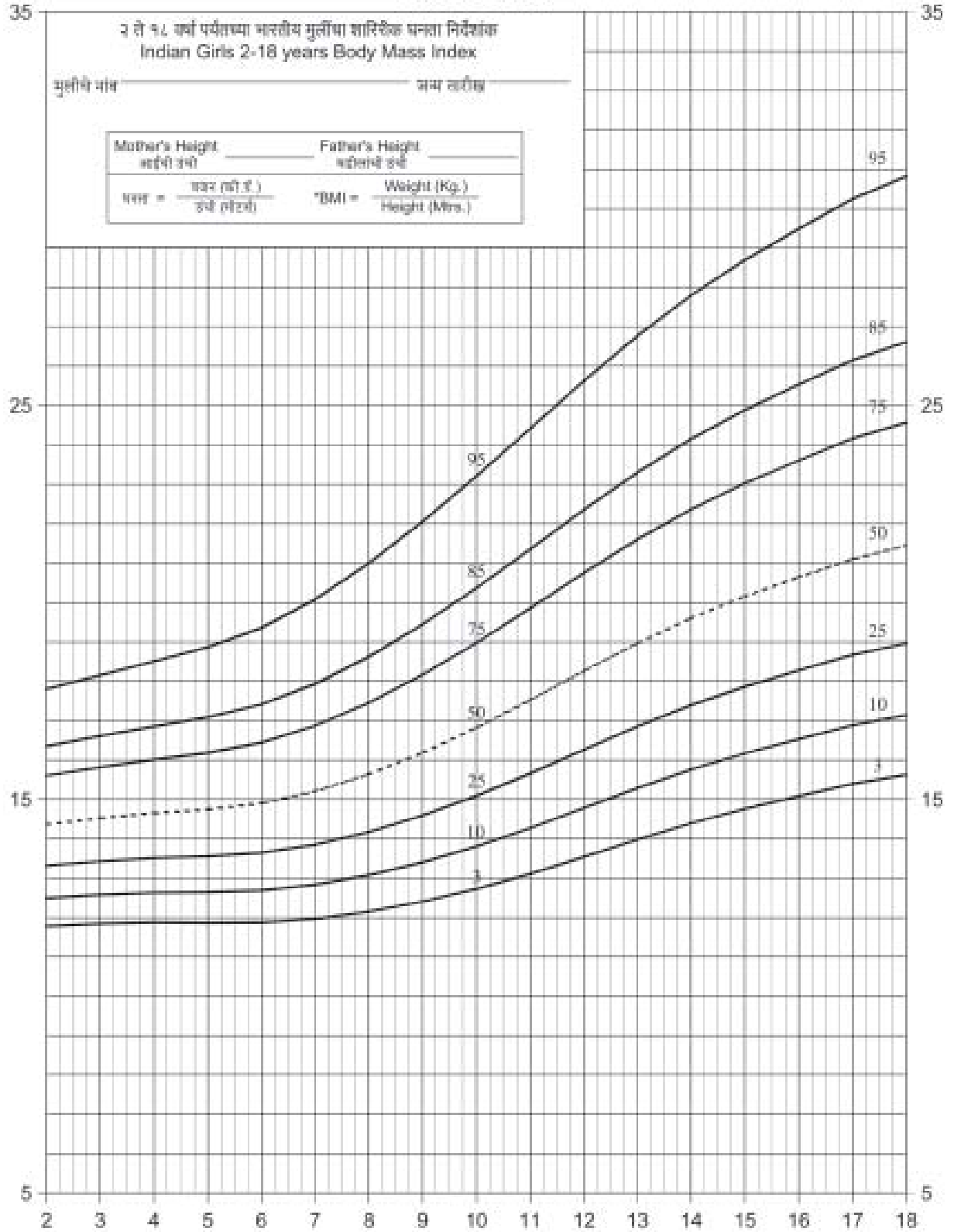
भारतीय मुलांची उंची व वजन तदीचा आदर्श आलेख २०१० मध्ये डॉ. खाडीकर यांनी बनविला आहे. या आदर्श आलेखाप्रमाणे मुलांचा वजनाचा आलेख सरळ आकाराचा येतो. अन्यथा डॉक्टरांना भेटा.

वर्षालून दोन वेळा हा आलेख भरून घेणे हा सर्व मुलामुलींचा जन्मसिद्ध हक्क आहे.

Filling this chart twice in every year is birth right of each child.

साल मध्ये दोन वेळा हा आदर्श आलेख भरून घेणे हा सर्व मुलांचा जन्मसिद्ध अधिकार आहे.

BMI CHART



भारतीय मुलामुलींच्या उंची व वजनाची या आकृती 2010 साली डॉ. खाडीकर, पुणे यांनी बनविलेली आहे. आपल्या मुलामुलींच्या उंची व वजनाचा आलेख या आकृती नक्कीच भर घ्यावा.

Indian standard Height & Weight growth graph chart prepared in 2010 by Dr. Khadikar, Pune. Your child's Height & Weight should grow according to this graph. If this is not, meet Doctor.

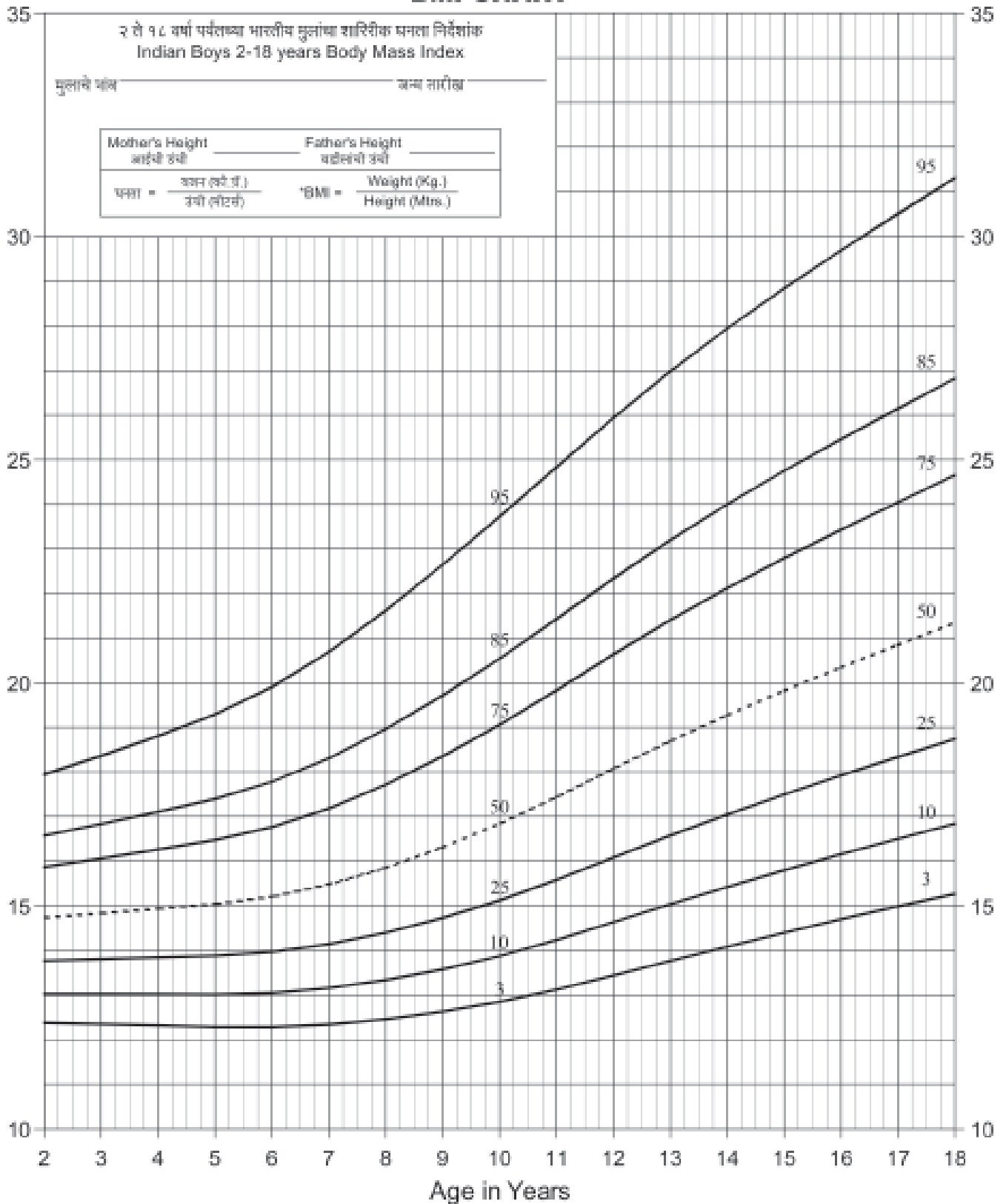
भारतीय मुलां व मुलींमधील वजन व उंची याबद्दल 2010 मी डॉ. खाडीकर यांनी तयार केले आहे. जर आपली मुले या आकृतीनुसार वाढत नाहीत, तर डॉक्टरांना भेटा.

वर्षातून दोन वेळा हा आलेख भरून घेणे हा सर्व मुलामुलींच्या जन्मसिद्ध हक्क आहे.

Filling this chart twice in every year is birth right of each child.

साल म दो बार इस चार्ट को भरना के लेना हर बच्चे का जन्मसिद्ध अधिकार है।

BMI CHART



भारतीय मुलांमुलींच्या उंची व वजनाचा यादीचा आवर्क आलेख २०१० साली डॉ. खाडीकर, पुणे यांनी बनविलेला आहे. आपल्या मुलांमुलींच्या उंची व वजन या आलेख या आम्हाने तयार करून दिलेला आहे.

Indian standard Height & Weight growth graph chart prepared in 2010 by Dr. Khadlikar, Pune. Your child's Height & Weight should grow according to this graph. If this is not, meet Doctor.

भारतीय बच्चे की लवई व वजन बढ़ने का चार्ट साल २०१० में तुम की डॉ. खाडीकरन ने बनाया है। यदि आपके बच्चे का वजन इस चार्ट के मुताबिक नहीं हो रहा है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

वर्षातून दोन वेळा हा आलेख भरून घेणे हा सर्व मुलांमुलींचा जन्मसिद्ध हक्क आहे.

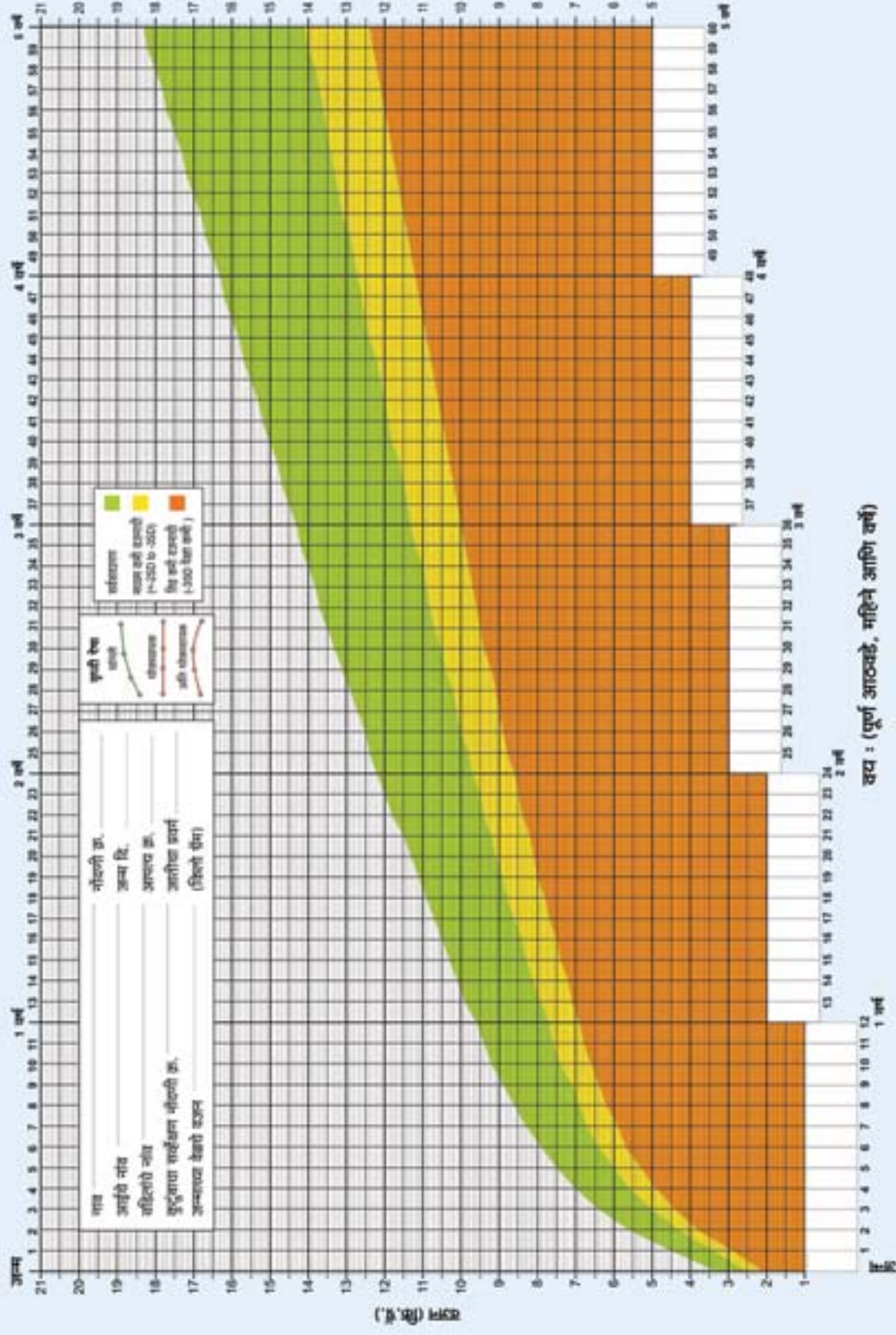
Filling this chart twice in every year is birth right of each child.

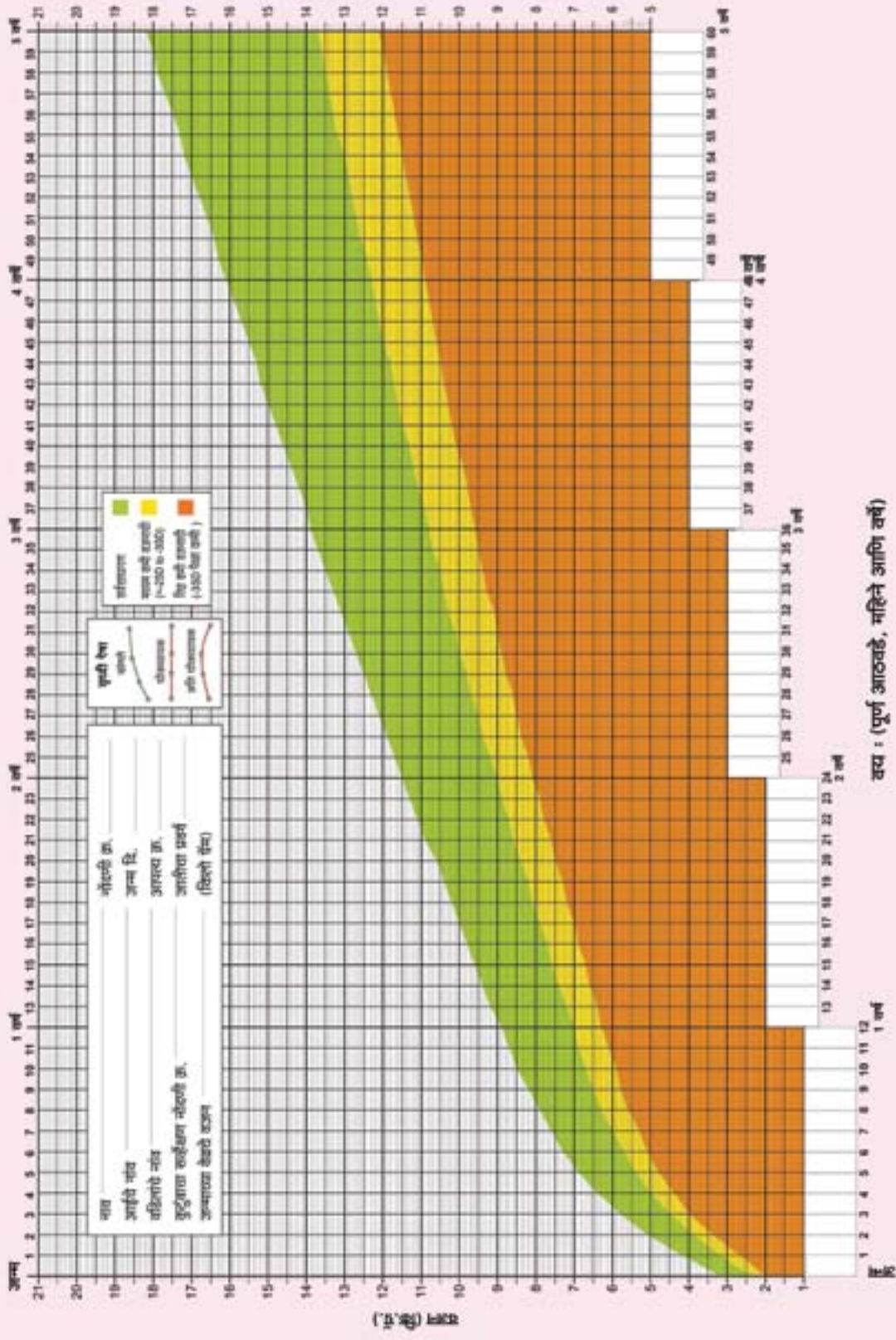
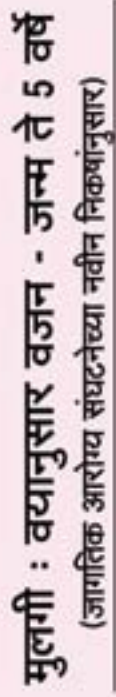
साल में दो बार इस चार्ट को भरना के लेना हर बच्चे का जन्मसिद्ध अधिकार है।



मुलगा : वयानुसार वजन - जन्म ते 5 वर्षे

(जागतिक आरोग्य संघटनेच्या नवीन निकषांनुसार)





કમર પર બાંધવામાં આવકો કમરપટ્ટો ખરેખર તો જીવનપટ્ટો કહેવાવો જોઈએ

બધાને જીવનરાખડી એટલે કમરપટ્ટો બાંધો અને સર્વેને



કરો. આ દોરો બાંધ્યા પછી આપણે જાડા થઈશું તો દોરો દીર્ઘાયુષી કરો. કેવી ટાઈટ થશે અને પતલા થઈશું તો દોરો ઢીલો થશે. મુખ્યત્વે રીતે? આગળ વાંચો જે ફેરફાર થયો હશે તે આપણને ખબર પડશે. કોઈકને બે પ્રકારના લોકો ક્ષયરોગ, મધુમેહ, કેન્સર, ચિંતા કરવાનો માનસિક રોગ અલ્પાયુષી હોય છે. થયો હોય તો પણ દોરો ઢીલો થતાં આપણા ધ્યાનમાં એ કદમ કમજોર આવશે અને આપણે ડૉક્ટરના સંપર્કમાં રહીશું. દોરો એ અને જાડીયા જેઓ ઘટ અને વધારો માપવાનું માપનિર્દેશક છે. સેન્સેક્સ ૧ મધ્યમ છે તેઓ લિટમસ પેપર છે. કમરદોરો વજનકાંટાનું કામ કરે છે. પ્રમાણમાં દીર્ઘાયુષી કજનકાંટો બધા પાસે નથી હોતો. આ દોરો બધાએ પહેરવો હોય છે. પેટ દેખાય જોઈએ તે દોરો જાડાને પતના અને પતલાને સમતોલ કરી

એટલે જાડા, ગાલ બેસેલા હોય એટલે કમજોર, મધ્યમ દરેકને મધ્યમ કરવાનું કામ કરે છે. અને આમ સર્વેને એટલે મધ્યમ.

દીર્ઘાયુષી બનવા મદદ કરે છે.

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, સર્વાંગિયાયુના 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

નીચે આપેલ માહિતી વાચી 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



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

અન્ન દ્વારા જે ઊર્જા બને તેને કેલેરીમાં ગણો છે. સબક સમજાય એટલે ૧ કેલેરી આપનાર અન્નને ૧ રૂપિયાની નોટ કહીએ. કોથમીર, લીલીભાજી, પાલેભાજી એટલે ૧ થી ૮ રૂપિયાની 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. રિક્ષાઈન્ડ તેલ તો નાની વાટકીમાં દવાની જેમ પી જવું. રોજ ૧૦૦ ગ્રામ તેલ પતલા લોકોએ લેવું જોઈએ.

જ્યારે આપણે જમીએ છીએ ત્યારે શરીરના સ્વાદૂષિંડ (પેનક્રિયા) માં ઇન્સુલિન નામના હોર્મોન (અંતઃસ્રાવ) બને છે. જ્યારે વધારે અન્નથી ચરબી બની વજન વધે છે.

જ્યારે આપણા શરીરમાંનું અન્ન અને 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 વખત 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, કૂકડા, ચકલી આખો દિવસ કંઈક ખાતા રહે છે. આપણે અન્ન

રાંધીને ખાતા શીખ્યા તેને થોડા હજાર વર્ષો થયા. તે પહેલાં કરોડો વર્ષ કાચું ખાતા હતા. કાચુ અને સારી રીતે પચે છે. સ્ત્રીઓ કાચા ચોખા વીણતા વીણતા ખાતી હોય છે. આ માહિતી ૧૮ વર્ષના લોકોમાટે છે. જાડા બાળકોએ તેલ-ઘી ઓછાં ખાવા, વ્યાયામ કરવો. બાકીના બાળકોએ મધ્યમ લોકો જેવું કરવું. મધ્યમ લોકોએ આયુર્વેદમાં જણાવ્યા પ્રમાણે અર્ધા ભૂખ્યા રહેવાય તેટલું ખાવું. આપણો ઘણી વખત એવી રીતે જમીએ છીએ કે જાણે છેલ્લી વખત ખાતા હોઈએ.

વ્યાયામનું મહત્વ

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 સરબત 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 ઘોવા, લાદી લૂંછવી, બાગકામ કરવું, ૫ કિલોમીટર રોજ ચાલવું, આ બધા સર્વોત્તમ વ્યાયામ છે.



આહારશાસ્ત્રના મૂળભૂત તત્ત્વો

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 તત્ત્વો આ મિશ્રણમાંથી મળે છે.

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

માંસાહાર કરતા ઓછી કિંમતમાં-ભરપૂર પ્રમાણમાં અને વિવિધ સ્વાદમાં વધુ શક્તિ. વધુ જીવનસત્ત્વો શાકાહારમાંથી મળે છે. તેમજ શાકાહારમાં વિવિધતા હોય છે. જુદા-જુદા સ્વાદ, રોજ અલગ પદાર્થ ઉપલબ્ધ છે. આખું આયુષ્ય ઓછું પડે તેટલા વ્યંજનો શાકાહારમાં છે. માંસાહારી વ્યક્તિને (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 ઘઉં, ચોખા (ગહુ, ચોખા, જવારો સિરિયલ્સ કહે છે) લાયસીન અને દાળોમાંથી મિથિઓનીન નામનો એમિનો એસિડ ઓછો હોય છે. કેવળ ગહુ, ચોખા કે ડાળ ખાવાથી ૫૦% પ્રોટીન શરીરને મળે છે. (તેને આરોગ્યશાસ્ત્રીય ભાષામાં નેટ પ્રોટીન યુટીલાઇઝેશન ૫૦% કહે છે.)

ઘઉં 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%. 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 આપણે અશક્ત રહીએ. શીંગદાણા, ખોપરુ, સોયાબીનનો વપરાશ વધારવાથી આપણી જરૂરત પૂરી થાય છે, તેનાથી વજન વધે છે. દરેક ઘરમાં 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 (ઘઉં અને ચોખા) ૧૫ થી ૨૦ કિલો.

૨) કડધાન્ય (ડાળ) ૧ થી ૨ કિલો

૩) તેલિબિયાં (શીંગદાણા+ખોપરું) ૨ કિલો.

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

નિષ્કર્ષ : માણસદીઠ ઓછામાં ઓછું દોઢ કિલો 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 પ્રોટીન્સ 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 જેથી વગર પ્રયાસે તેમના શરીરમાં તેલનો પુરવઠો થયા કરે અને વિકાસમાં મદદ થાય.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

સોયાબીનની રોટલી, બેસનના બ્રેડ વાપરો

૨૦% સોયાબીન ૨૦% ઘઉંનો લોટ અને ૬૦% મેંદો વાપરી બનાવેલા બ્રેડ, કેક, ટોસ્ટ, બિસ્કિટ ખાવામાં ખૂબ સરસ લાગે છે. વિચારના સર્વે ડોક્ટરોને અને ભારતીય બાળરોગતજ્ઞોને અને રાષ્ટ્રીય કાર્યકારિણીના સભ્યોને તેમજ એક સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓને પણ આ વાનગી ખૂબ ભાવી. આ પદાર્થની સોયાબીન અને ઘઉંનું પ્રમાણ ૪:૧ જેટલું છે. જેના કારણે આમાંના પ્રોટિન્સ આદર્શ પ્રોટિન્સ કહેવાય.

છંડા, ચીકન, મટન, દૂધની બરોબરી કરવામાં આવે તો ઘઉં-સોયાબીનથી બનાવેલ ૪૦૦ ગ્રામનો બ્રેડ ફક્ત ૭ રૂપિયાથી તૈયાર થાય (મટન કરતા પાંચ-ગણો અને દૂધના ડબ્બા કરતા ૧૦ ઘણો સસ્તો). આ ૧૦૦ ગ્રામ બ્રેડમાંથી ઓછામાં ઓછી ૪૪૪ કેલરીઝ 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 માટે વાપરવાં. સોયાબીન જ્યાં જ્યાં તમે ચણાનો લોટ (બેસન) શીંગદાણા, ખોપરું 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.

૨) જે અન્ન પુરતી શક્તિ, ઊર્જા, ગરમી આપે તે પ્રોટિન્સની ગરજ સારે છે. દોઢ વર્ષના દસ કિલોના બાળકને સરેરાશ ૧૦૦૦ કેલરીઝ મળે તેવું અન્ન રોજ મળવું જોઈએ. હવે આ બધી કેલરીઝ કેમિસ્ટની દુકાનેથી લાવેલ દવામાંથી મેળવવા કરતા ઘરના રસોડામાંથી મળે

કે નહીં તે જોઈએ. ૩૦૦ ગ્રામ ચોખા તથા ઘઉં અથવા દાળ અને ચોખાના મિશ્રણમાંથી ૧૦૦૦ ગ્રામ કેલરીઝ 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, દાળના પદાર્થોનું મિશ્રણ બાળકને ખવડાવવાથી તેની પ્રોટિન્સની જરૂરિયાત પૂરી 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 તેલ કાઢ્યા પછી વધેલો કૂચ્યો 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 ખરીદી શકતા નથી તેથી બાળક સુધી પહોંચતું નથી. ક્યાંક 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. શિયાળ માટે દ્રાક્ષ ખાટી એમ બાળક માટે રસોડામાંનું 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 માંસપેશીમાંથી શરીર પોતાને જોઈતી ઊર્જા મેળવી લે છે. તેના કારણે શરીર અશક્ત બને છે. તેથી આવી ઊર્જા પરસ્પર મેળવવાને બદલે બાળકને તે અન્નદ્વારા



મળવી જોઈએ. પરંતુ, આપણે ત્યાં ઊંઘું 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.

પ) દાળ અને ચોખા પાણીમાં નાખી રાંધવાથી દાળ-ભાત તૈયાર થાય છે. તે જ ડાળ અને ચોખાને વગર પાણીએ શેકવાથી ચણા-મમરા તૈયાર થાય. મા-બાપ કહે છે કે અમારા છોકરાએ બેવાર દાળ-ભાત ખાધા 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 બન્ને સરખું જ છે. શેવટે તે શું ખાય છે. ડાળ અને ચોખા જ ને. ક્યારેક રાંધીને, ક્યારેક તળીને, તો ક્યારેક શેકીને. ઉપરથી મમરા બનાવતી વખતે ચોખામાનાં પિષ્ટમય તત્વો બાળકને પચે તેટલા હલકા થાય છે. તેથી બાળકને ભરપૂર મમરા ખાવા દો.

દ) વધતા બાળકને દર ચાર કલાકે ભૂખ લાગે છે. દિવસ દરમિયાન ફક્ત બેવાર ખોરાક મળે તો બાકીના ૧૬ કલાક બાળક ભૂખ્યું હોય છે. ક્યારેક ડોક્ટરો રક્તતપાસણી કરવા બાળકને બીજા દિવસે ભૂખ્યાં પેટે 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 અનુભવતું 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, ધમકાવીને બાળકને ખાવા આપો તે તો ખાય નહીં. ખાય તો પચે નહીં અને શરીરને લાગે નહીં.

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

૯) ફણગાવેલું કઠોળ, લીલા-કાચા પાંદડાવાળી-ભાજીનો આહારમાં હોય તો ટોનિકની જરૂર નથી. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે, ‘ઈટ ગ્રીન્સ એન્ડ લીવ્સ ટિન્સ’ લીલુ અન્ન ખાવ અને તાજ્જમાજ રહો. ભાજીને રાંધવામાં આવે ત્યારે તેનામાના જીવનસત્વો નષ્ટ પામે છે. ભાજી ખવડાવવા બાળકો પાછળ લાગો નહી તેના કરતા તેમને ગાજર, કાકડી, મૂળા, કચુંબર ખાવા દો. ભાજી ખાવા કરતા કચુંબર ખાવું સો ટકા સારું ફક્ત કચુંબરમાંથી પાલેભાજી ઘોચેલી-સ્વચ્છ હોવી જોઈએ.

૧૦) તેલિબિયા છોડીને બાકીના બધા અન્નોમાં લબભગ સરખી જ શક્તિ મળે 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.

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



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

મધુમેહથી પીડિતો માટે પણ આ માહિતી મહત્વની છે. આ માહિતીને અભાવે 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 ગ્લુકોઝ નામની સાકર બને છે. તે લોહીમાંથી બધી પેશીઓને મળે છે. આ સાકરમાંથી મળનારી શક્તિથી શરીરનું કાર્ય ચાલે છે, જમ્યા પછી વધુ ગ્લુકોઝ 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 સરખો ઈચ્છતા હોવ તો ૨૪ કલાક ભરપૂર અન્ન તેની પહોંચની અંદર રાખો. અર્થાત તેનું ખિસ્સું કે ખાવાનો ડબ્બો ૨૪ કલાક ભરેલા રાખો.

આને જ આપણે અક્ષયપાત્ર કહીએ છીએ.

આહાર કેવો હોવો જોઈએ?

આવો આહાર હોઈ શકે? છે તે! તેનું નામ અક્ષયપાત્ર પૂરતી ઉષ્મા આપતું અન્ન પ્રોટીન્સની જરૂરત પૂરી કરે છે. પ્રોટીનનાં ડબ્બા પાછળ પૈસા ન બગાડો.

૧. દુબળા બાળકો અને મોટાંઓને હૃષ્ટપુષ્ટ કરવાનો ‘સંજીવની મંત્ર’

૧. ‘રમતા રમતા ખાવ, ખાતા ખાતા રમો. ખિસ્સામાં હંમેશા ચણા-શિંગદાણા ભરેલા રાખો. શક્તિમાન બનો.’ બાળકના દરેક વસ્ત્રમાં ખીસા હોવા જોઈએ. આ ખિસા ચોવીસ કલાક શીંગ-ચણાથી ભરેલાં રાખો. બે વારના જમવા દરમિયાન તેમને આ સૌથી સરળ અને સસ્તો રસ્તો છે. વઘતી ઉંમરમાં સતત પોષણની જરૂર પડે છે જે આનાથઈ પૂર્ણ થાય છે.

૨. માતા-પિતાએ બાળકની સાથે શક્ય હોય તો સવાર-બપોરે ભાવતો નાસ્તો કરવો.

૩. ડબ્બો આપો, પૈસા નહીં.

૪. ઘરની બહારનું અન્ન ન ખાવ.

૫. ખાઈશ તો ઘી ખાઈશ નહીંતર ભૂખ્યો રહીશ તે પ્રમાણે ૧૦ ચમચા તેલ, ઘી નાસ્તા અને જમવામાં લો. એટલે તુંબડામાં બેસીને દિકરીના ઘરે જતી ડોશીની જેમ, (બાળક શરીરથી ભરાય ત્યાં સુધી ઘી-તેલ આપો).

૬. દુબળી વ્યક્તિ દિવસભરના આહારથી શરીરથી ભરાય છે. ટોનિકથી નહીં.

૭. વાટકી ભરીને કાચા શાકભાજી-ફળો ખાવો.

૮. એક પણ વાર પ્રવાહી અન્નથી ભૂખ ના ભાંગો આનાથી બાળક અશક્ત રહે છે. બાળકને ભૂખ્યું થાય ત્યારે દૂધ-ચા, કાંજી-ફળોના રસ જેવાં પ્રવાહી ન આપો.

૯. અમેરિકામાં ગાય-ભેંસના દૂધ બાળકોને આપવાની બંધી છે તમે પણ ન આપો.

૧૦. રોગ પ્રતિરોધક બધી રસી જરૂર અપાયો.

૧૧. યોગાસનો કરો ચીરતરુણ રહો.

૧૨. આ માહિતી બધાને આપો.



નિર્દોષ હાસ્ય

હું જોતો હતો, તે બાળક શ્રીમંતનું છ મહિનાનું સોનાના પિંજરામાં પૂરાયેલું હતું. અશક્ત, દુબળું ભરેલાં ઘરમાં ઉપાસમારીથી પીડાતું માતાના દૂધથી વંચિત-બાટલી અને ડબ્બાનાં દૂધનાં ચક્કરમાં સપડાયેલું બ્લેન્કેટની ગરમીમાં પોષાયેલું, ટોનિક પીને મોટું થતું. અને હું જોતો હતો, આ બાળક ગરીબનું છ મહિનાનું સશક્ત-હસમુખું સામાન્ય ઘરનું છતાં આનંદી મુક્તપણે સ્તનપાન કરતું, માતાની હૂંફથી મોટું થતું, માતાના ખોળાંમાં તૃપ્ત બાળક.

તે બાળક...

તેને સાડુ ઘડતર આપવું હોય તો પિંજરાનો દરવાજો ખોલવો પડશે, નિર્દોષ હાસ્ય તેને આપવું પડશે, આહાર સ્વાતંત્ર્ય આપવું પડશે.

નવી પેટીના ચહેરા પરની ભડકેલી આગ, નવા વિચારો તે સાથે પેટના જઠરાગ્નીને ઠારવા પેટની આગ બુઝાવવા વંશના દીપકનું યોગ્ય પાલન-પોષણ કરવા એખ ચિરાગ પેટાવો. ડૉ. હેમંત જોશીના સંજીવની મંત્રને અપનાવો ચણા-મમરા, શિંગદાણા ખવડાવો બાળકને શતાયુષી બનાવો. શરદચંદ્ર ભા. પંડિત



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

અક્ષયપાત્ર



હંમેશા ખાઘથી ભરેલા ૭ સેં.મી. લંબાઈ અને ઊંડાઈ તેમજ ૮ સેં.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 આટલી જ કેલરીઝ મળે છે.

અક્ષયપાત્ર 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 ખાઘ 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 સ્ત્રીને ૬૦૦ ગ્રામ કેલરીઝ અને ૧૨-૧૫ ગ્રામ પ્રોટિન્સ વધારે જોઈએ 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.

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

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 થતુ જાય.

બિમાર વ્યક્તિ બીજું કંઈજ ભલે ખાય નહી પણ જો તે ફક્ત ચણા-મમરા, શેકેલી શિંગના દાણા વગેરે ખાય તો તેનું જરૂર પેટ ભરાય અને આમ તે બિમારી સામે લડી શકે અને અશક્ત થયા વગર જલ્દી સ્વસ્થ થઈ શકે. કમળાનો રોગી પણ આમાં આવી જાય. સર્દી-ઊઘરસમાં બાળક શીંગદાણા, મમરા ખાય તો તે ખાવાથી તેના મોઢામાં પાણી છૂટે આ પાણીથી ગળામાંની ખારાશ ઓછી થાય અને ઊઘરસમાં આરામ મળે. ગળાને અને કાનને જોડતી યુસ્ટેશિઅન નળી હોય છે. સર્દી થવાથી તે બંધ પડી જાય છે, કાનમાં બહેરાશ આવે છે. ચણા-મમરા ખાવાથી આ નળી વારંવાર ખૂલે છે અને કાનને ત્રાસ થવાનો સંભવ ઓછો થાય છે. વહેતો કાન જલ્દી સારો થાય છે.

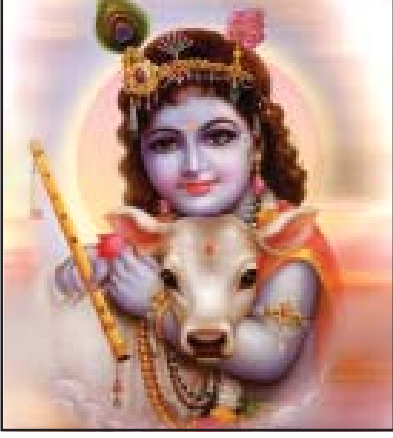
ઉલટી, જુલાબના રોગીઓ માટે સાકર-મીઠાનું પાણી એજ સારો ઔષધ છે. ખારીશીંગ, મમરામાંથી અન્ન અને મીઠું મળે છે. તરસ લાગે છે. પાણી પીવાની ઇચ્છા થાય છે. ભરપૂર પાણી પીવાથી જુલાબના રોગી જલ્દી સારા થવા લાગે છે. અક્ષયપાત્ર ભરેલું હોય તો આજુબાજુવાળાના છોકરા પણ ખાય તેઓ તો તમારા અતિથિ છે. ‘અતિથિ દેવો ભવ’ એવું આપણી સંસ્કૃતિ કહે છે. અક્ષયપાત્રમાંના ચણા-મમરા ખવડાવી તેમનો સારો સત્કાર કરો તો પડોશીઓ તમારા બાળકોને પણ લાડ લડાવશે.

ઘણીવાર ડોક્ટરોને એવી ભીતિ હોય છે કે ચણા-શીંગદાણા ધ્યાસનલિકામાં 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.





...અને માયકાંગલો કૃષ્ણ થયો



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 પીવડાવ્યું.
દાળ-ભાતનું પાણી આપ્યું.
ચીકનસૂપ પીવડાવ્યું
પણ કંઈ ફરક નહીં.
દુબળું બાળક બાળકૃષ્ણ
બને જ નહીં.

પણ અચાનક બબર પડી,
અરે આને તો કૂપોષણ છે.

દૂધ, કાંઝી અને બીજા દ્રવ્યોએ
દાટ વાળ્યો. કારણ કે
તેને અન્નની જરૂર હતી અને
મળતુતું ફક્ત પાણી.
નકકર અન્નના અભાવે આ હાલત થઈ.
આ બધું ટાળવું જોઈએ
પાંચ મહિનાના બાળકને

અન્ન આપવું શરૂ કરવું.

દાદીના ખોળામાં
શીરો ખવડાવો,
મામીના ખોળામાં
તેલ-ખિચડી આપવાં
દાળ-ભાત-ધી ખવડાવવા
પછી જ માએ તેને
સ્તનપાન કરાવવું.

ધીરે ધીરે 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.



અક્ષયપાત્ર

| ઊભા (એનર્જી) (કેલરીઝ) ગ્રામમાં | પ્રોટિન્સ ગ્રામમાં |
|--|-----------------------|
| એક અક્ષયપાત્રમાંનાં ચણા-મમરા શીંગદાણા સર્વસાધારણ ભારતીયેના આહારની ૧૫ ટકા તૂટ પૂરી કરે છે. | |
| | ૫૭૦ |
| | ૪૫૦ |
| ૨૨ | ૧૬ |
| ૦૬ | ૦૬ |
| ૬૦૦ | -- |



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

દૂધ સૌથી મોંઘું અન્ન:

ઇંડા કરતાં ત્રણથી-પાંચ ગણું મોંઘું

વિરારના જગપ્રસિદ્ધ તજ્ઞ ડૉ. દીપક દેસાઈનો અનુભવ બોલકો છે. તેમની પાસે મસ્ત કૂતરો છે. તેને તેઓ દૂધ પીવડાવતા હતા. તે દૂધથી દુબળો થવા માંડ્યો હતો પછી તેને ઇંડા આપવાની શરૂઆત કરતાં તે અલમસ્ત થઈ ગયો.

આ બાળને તેમની સાથે ચર્ચા કરતાં નીચે મુજબ હકીકત સામે આવી.

એક છોકરો રોજ બે ઇંડા ખાય તો તેનો ચારથી-પાંચ રૂપિયા ખર્ચો આવે અને તેના દ્વારા તેનાં પેટમાં ૧૦૦ ગ્રામ અન્ન જાય જ્યારે ૧૦૦ ગ્રામ અન્ન મેળવવા એક લિટર દૂધ પીવું પડે છે જે શક્ય નથી અને આજનો દૂધનો ભાવ ૨૫ રૂપિયા લિટર છે. આજે વિરારમાં ગાયનું દૂધ ૨૪ રૂપિયા લિટર મળે છે. પ્રત્યેક ૧૦૦ ગ્રામ દૂધમાં ૮૦% પાણી અને ફક્ત ૧૦% અન્ન હોય છે. ૧ લીટર દૂધમાં ૧૦% એટલે ૧૦૦ મિલી અથવા ૧૦૦ ગ્રામ અન્ન માટે આપણે ૨૫ રૂપિયા આપવા પડે છે.

એટલે ૧૦૦૦ ગ્રામ એટલે કે એક કિલો માટે ૨૫૦ રૂપિયા આમાં ૨૫ ટકા પાણી ઉમેર્યું હોય તો તે ૪૦૦ રૂપિયામાં પડે. એટલે કે આનો ખર્ચ એ થયો કે ૧. દૂધથી પેટ ભરાતું નથી અને ભૂખમરો થાય છે. ૨. દૂધથી ગરીબી આવે છે.

દૂધ સૌથી મોંઘું અન્ન છે. ઇંડા જો બે રૂપિયે નંગ હોય અને એક ઇંડાનું વજન ૫૦ ગ્રામ હોય તો ૧ કિલોમાં ૨૦ ઇંડા આવે જેનાં ચાલીસ રૂપિયા થાય. ત્રણ રૂપિયે ઇંડા હોય તો ૮૦ રૂપિયા કિલોના થાય.

૧. મતલબ ઇંડા દૂધ કરતાં પાંચ ગણા સસ્તા છે.

૨. જેઓ ઇંડા ખાય છે તેમણે દૂધ ન લેતાં ઇંડા ખાવા.

૩. જેઓ ઇંડા ખાતા નથી તેમણે પણ દૂધને બદલે ચણા, શિંગદાણા, તેલવાળી વસ્તુ ખાવી તેનાથી શરીર ભરાય.

Newborn's song:

Give me some warmth,
Give me some rub
Give me another breath
I want to cry again.

Vote for a change
Vote for new ideas
Vote for grass root worker
Vote for multilingual
Dr.Hemant Joshi



Dear Brother Sister
Last year about 25% people voted.
Please do vote.
Your vote is important Vote for Dr. Hemant Joshi

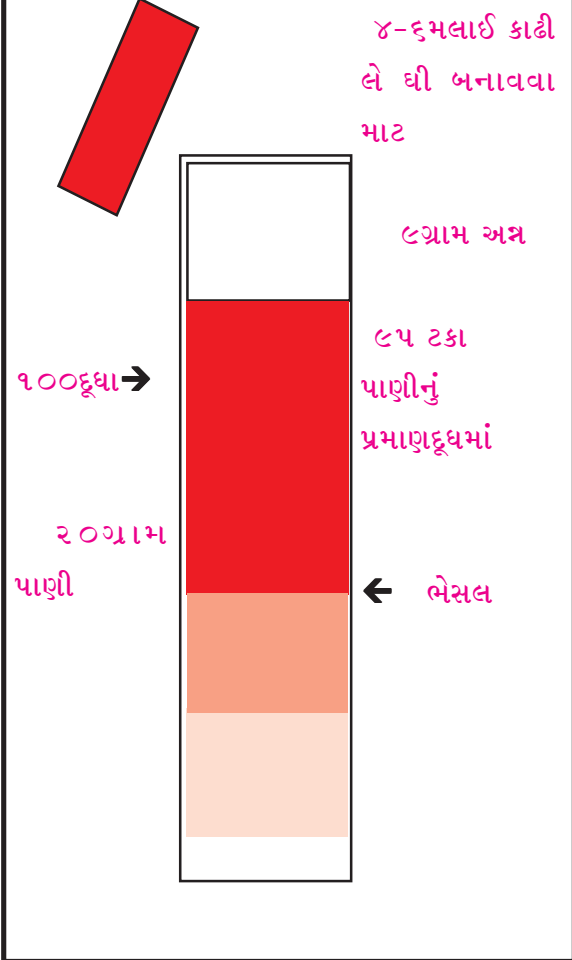


દૂધ સારું કે ખરાબ ?

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

આ લેખમાંની માહિતી ૧૯૯૧ સપ્ટેમ્બરે **How to make children eat and grow** નામના અંગ્રેજી પુસ્તકમાં પ્રસિધ્ધ થઈ. જૂન ૯૨ માં પ્રસિધ્ધ 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 અનુભવે ઘણું જાણવા પછી, આંખો ખુલી ગઈ. અને સમજાયું કે દ મહિના પર્યંત બધા બાળકો ગલગોટાં જેવા હોય છે. આજ બાળકો એક વર્ષના થતાં પહેલાં કમજોર થઈ જાય છે. તેમને ખૂબ પેશાબ થાય છે. તેઓ ચિડીયા 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 નભતાં બાળકો ખાતા નથી તેવી મા-બાપની ફરિયાદ હોય છે. છેવટે દૂધ સંપૂર્ણ બંધ કરી ઘનઆહાર શરૂ 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 ગોળમડોળ બાળકો સાવ



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

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 ગુડામાર્ગમાં ચીરા પડતા અને તેમાંથી રક્તસ્ત્રાવ 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 ધરાવેલા થાળમાં ઘણી વસ્તુઓ હોય છે. પણ તે થોડાં-થોડાં પ્રમાણમાં હોય છે.

૨) ભગવાનનો થાળ તો પૂર્ણ કહેવાય જ્યારે દૂધમાં ૮૫ ટકા પાણી, ગાયના દૂધમાં ૯૦ ટકા પાણી, ભેંસના દૂધમાં ૮૫ ટકા પાણી હોય છે. ઓછામાં પુરૂ બજારમાંથી લવાતા દૂધમાં પાણી ભેળવીને વેચવાવાળા આ દેશમાં ઓછા 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 ૯૦ 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 તેને કોણ ચોખા કહેશે. તેને માટી અથવા કચરો જ ગણાવો પડે. એટલે બાળકને આપણે 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. આજે 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) શાસ્ત્રીય સંશોધનમાં જણાયું કે અમેરિકામાં એકંદરે ૪૦૦ બાળકોનું વજન વધતું નહોતું. તેમના આહારનું સંશોધન કરતા ખબર પડી કે ત્યાંના બાળકને એક વખતની ભૂખની સાથે એપલ જ્યુસ આપવામાં આવતું. બાળકને ૨ થી ૩ કલાકે ભૂખ લાગે છે. આમ તેમને પાતળો આહાર મળવાથી બાળક કમજોર અને હાડકાંનો માળો 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 ફુટજ્યુસ 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

૪ મહિના પછી માતાના દૂધમાં ૯૦ ટકા પાણી હોય છે અને ૪ મહિના પછી આવા ૯૦ ટકા પાણીવાળા માંના દૂધથી બાળકનો વિકાસ થતો નથી. વિકાસ રૂંધાય તેને શીરો, ઘીવાળી ખીચડી, ખવરાવવી જોઈએ અને પછી સ્તનપાન કરાવવું જોઈએ આપ ધીરેધીરે બાળકને સ્તનપાનથી ઘરના આહાર તરફ વાળવું જોઈએ.



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 પાયકરસોને 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 પાયન 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 અન્નમાનું લોહતત્ત્વ ચૂસી લે છે જેથી શરીરને લોહતત્ત્વ અવરોધાય છે. આ નુકસાન પછી કેમેય 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. સ્નાયુઓની શક્તિ ઓછી

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 ચા વગર ફક્ત નાસ્તો કરવાની જરૂર છે. જેથી બાળકો તેમજ કરે.

થાય છે. લોહની ઓછપની સૌથી ખરાબ અસર પાંડુરોગ છે.

પાંડુરોગ થવાથી શરીરમાંના લાલ હેમોગ્લોબીન અને પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે. પાંડુરોગમાં હેમોગ્લોબીન ઓછું બને છે. ઓછા હેમોગ્લોબીનને 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. સ્ત્રીઓને 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 -પીઓઓ પાંડુરોગ થવા ન દેવો જોઈએ.

૫) દૂધમાંનાં પ્રોટિન્સ પારકા 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

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.

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



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

ઘણુંજ રક્ત ઓછું થાય છે. બાળક સફેદ-ફિક્કુ 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-વહાલાઓના 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, વહુ કે જમાઈ અલ્પાયુષી હોય છે. અને તે સત્ય છે. રક્ત ઓછું થવાથી પાંડુરોગ થાય છે.

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.

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 છે, આ લોકોના આંતરડામાંથી 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 નહીં.

૮) યુરોપનું સર્વેક્ષણ એવું જણાવે છે કે ગાય-ભેંસનું દૂધ પિનારાઓમાં ડાયાબિટીસનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. ડાયાબિટીસ નામનો આ રોગ ૪૦ વર્ષની ઊંમર 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 ભરપૂર 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 બાકાત 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 કસાય છે. પાતળું સંડાસ થાય છે અને ઉપરોક્ત બિમારી થતી નથી.

૧૦) આર્થિક કેન્સર

૮૫% 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.

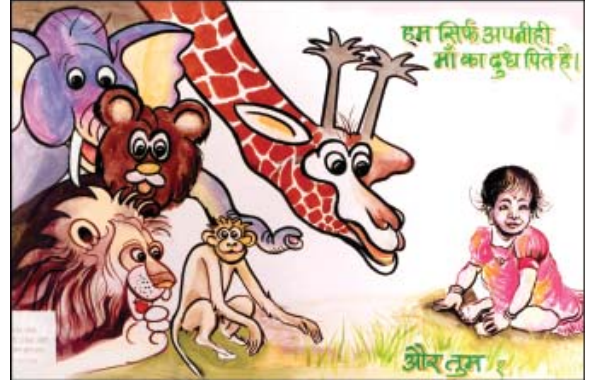
દૂધ એ સફેદ ઝૂઠ છે. દૂધને અન્ન માનવું તે પણ સાવ ખોટું છે. કેન્દ્ર સરકાર ૨૦૦ કરોડ રૂપિયા દરવર્ષે ભેંસ ખરીદવા સબસિડી તરીકે આપે છે, આ ઉપરાંત ભેંસને પાળવા વિજળી, પાણીમાટે પણ સબસિડી મળે છે. એટલે દૂધ યોજના પર સરકાર ખર્ચ કરે છે. ખોટમાં દૂધ ખરીદી ખોટમાં વેચે છે અને આ બધો ખર્ચ પ્રજાના પૈસાથી થાય છે. ખરેખર જેટલા 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 વિનંતી છે કે તેઓએ પોતાના ઓળખીતા નિર્ણયકર્તાઓને, 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 શક્તાં 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 એસોસિયેશને 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 પેસ્ટથી 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.

૧૯૯૨ માં ઇન્ડિયન એજ્યુકેશન વિરાર દ્વારા બાટલીઓની હોળી કરવામાં આવી હતી. ૧૯૯૭ માં પણ ગાંધીધામમાં મેડિકલ એસોસિયેશનને દૂધની બાટલીઓની હોળી કરી હતી અને ગાંધીધામ-કચ્છ વિસ્તારને બાટલીમુક્ત કર્યા હતા. આવું સર્વે ઠેકાણે થવું જોઈએ.

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 ઘઉં, ડાળ, ચોખા, ફળો વગેરેમાં કેલ્શિયમ છે. માટે કેલ્શિયમ માટે દૂધની જરૂર નથી.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

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

મહાત્મા ગાંધી આત્મચરિત્ર પ્રકરણ ૧૬ જુઓ.

૧૩) બાળકો એકલું દૂધ પીતા નથી માટે તેમાં નાખવા હોર્લિક્સ, બોર્નવિટા, કોમ્પલેન 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 ગુંગળાઈ 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. શાસ્ત્રીય સંશોધન કહે છે કે જબરદસ્તીથી આપેલ અન્ન ભલે હોઠ દ્વારા મોઢામાં જાય પણ તે ગળામાં જતું 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 પૂર્ણાન્ન માને છે. શાસ્ત્રીય 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 હકીકતને 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.



ચશસ્વી વ્યક્તિમત્ત્વ

૧. ડૉ. દીપક દેસાઈ, ડૉ. ઉષા દેસાઈ, મોટી છોકરી તેજશ્રી અને નાની મધુરા સાથે



૨. લેન્સેટ અને બ્રિટીશ મેડિકલ જનરલના શાસ્ત્રીય લેખોની તપાસણીનું માન મેળવેલ બાળરોગતજ્ઞ ડૉ. સંજય ગોખલે અને ડૉ. સમૃદ્ધી ગોખલે



દૂધના દુષ્પરિણામ

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

ગાય-ભેંસનું દૂધ હાનિકારક છે. કારણ -

- ૧) દૂધ પીધા 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 વેંચાય છે. શુદ્ધ દૂધ મળતું નથી ૮૬% પાણી ધરાવતા દૂધને અન્ન કેમ કહેવાય ?
- ૫) દૂધ એટલાજ પોષણમૂલ્ય અન્ય અન્નોથી ૧૦-૨૦ ઘણું મોંઘું 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.



દૂધના દુષ્પરિણામ

દૂધ- રોગોનું ઘર છે આયુર્વેદનો ઇશારો

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

આજથી ત્રણ-ચાર હજાર વર્ષ પહેલાં થઈ ગયેલા શાસ્ત્રજ્ઞાનીઓએ દૂધઆહાર એ રોગોનું ઘર છે તેવો 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 ગવાક્ષીરં ત્રિદોષકૃત્ ।
નવઝરેય મંદાગ્રો આમદોષેષુ કુષ્ઠિનામ્ ।

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 તજ્ય સમજવું.

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 ફાજલ 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.

ભેંસનું દૂધ તો ગાયના દૂધ કરતા વધું ઘાતક કહેવાય છે. તે વનિનાશનમ્ તરીકે પ્રથમ ક્ષુધા જ નષ્ટ કરે છે,

અને મંદપણુ, સુસ્તી, મેદવૃધ્ધી અને કફવિકાર વધારે છે.

ઉદા. મહિષીણાં ગુરતરં ગવ્યાત્ શીતતરં પયઃ ।

મહાભિષ્યન્દિં મધુરં મહિષં વનિનાશનમ્ ।

નિદ્રાકરં શીતતરં ગવ્યાત્ સ્નિગ્ધતરં ગુરુ ।

ઉદા. રક્તવાહિશિરાસ્થાના રક્તજા જંતવઃ અણવઃ ।

અપાદા વૃતતાબ્રાશ્ચ સૌશ્માત્ કેચિદ્દર્શનાઃ ।

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

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

ઉદા. વિરુદ્ધમ્ભલં 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 ન જવું જોઈએ એવી કાળજી લેનાર કુટુંબો પણ ભારતમાં છે. ખાસ કરીને જયુ લોકોમાં માંસાહાર હોય તો દૂધમિશ્રિત ચા પણ પીવાની નથી.



બાળકનું પોષણ

વધે.

બાળકના પોષણની શરૂઆત માતાના પેટમાંથી થાય છે. સશક્ત સ્ત્રીના 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 સ્ત્રી 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 ખાધ રહે છે.

થનાડુ 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 થઈ 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

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 સમર્થ 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 તેથી માતાને દૂધ આવે છે. બાળક જો માતાના સ્તન ચૂસે નહીં તો માતાને દૂધ આવે જ નહીં.

બાળકને સ્તનપાન કરાવવાનું ક્યારે બંધ કરવું?

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?



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

ઉત્તર : બાળક દૂધ પીધા પછી ૨-૩ કલાક સુઈ જાય છે. ઉપરનું 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. 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 ખવડાવીવે 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 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 ક્યું દૂધ અપાય ? બહારના કોઈપણ દૂધની બાળકને જરૂર નથી. પ્રત્યેક પ્રાણીનું દૂધ અલગ હોય છે. જેમકે ઉંદરના દૂધમાં ૧૪% પ્રોટિન્સ હોય છે જ્યારે માતાનાં દૂધમાં માત્ર ૧% પ્રોટિન્સ હોય છે. કારણ કે માનવબાળને તેટલાં જ પ્રોટિન્સની જરૂર છે. લેકટોઝ સાકર માતાના દૂધમાં સૌથી વધારે હોય છે. મગજના વિકાસ માટે તેની ખૂબજ જરૂર હોય છે.

ચાર મહિનાની ઉંમર 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. મુઠ્ઠીવાળીને 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 ચતુ સુઈને બરાબર ખાઈ શકે નહીં માટે તેને ચાર-પાંચ મહિનાની ઉંમર પછી કુદરતે ઊંઘા પડતા શીખવાડવું છે. ખાવાની સામગ્રી બાળકથી દૂર હોય તો પણ ઊંઘ પડેલું બાળક તે દિશામાં ઘસડાતું- ઘસડાતું જવા પ્રયત્ન કરે છે. ખાતા-પીતા અડધું બાળકના મોઢામાં જાય છે જ્યારે અડધું નીચે ઢોળાય છે. પણ જ્યારે આજ બાળકને જબરદસ્તી બે પગ વચ્ચે દબાવી દૂધ પીવડાવવામાં આવે છે ત્યારે ઘણું દૂધ બાળકની શ્વાસનળીમાં જતું રહે છે. બાળકને ઊંઘરસ આવે છે. તે આકુળવ્યાકુળ જાઈ જાય છે. ક્યારેક તેના જીવનું જોખમ ઊભું થાય છે. દરેક માણસે ચત્તાસૂઈ 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 સહારે સૂવડાવીને ચમચાવડે તે આપવું જોઈએ. સાતમાં-આઠમાં 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 મદનિયું 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 આહારસ્વાતંત્ર્ય નથી. બધા પ્રાણીઓના બચ્ચાઓને આહારસ્વાતંત્ર્ય 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. આપણા 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 નાખી 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 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 સારૂ 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 બાળક 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? આપણા ઘરમાં જે છે તે બધું તેને પચે. અરે કાચુ અન્ન પણ બાળક ને પચે તો રાંધેલું અન્નજ 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 બાધેલુ અન્ન ફક્ત ચાર કલાકમાં



પચી જાય છે. તે પાછું ભૂખ્યું થાય છે. સાવ નાનું બાળક પણ દર બે કલાકે દૂધ માંગે છે અને થોડા મોટા બાળકો પણ પુષ્ટ થાય ત્યાં સુધી બેઝઢી કલાકે ભૂખ્યા થાય છે. પણ રમતમાં મશગુલ અને સ્કૂલે જતાં બાળકો દર બે કલાકે ખાવા માંગતા નથી. બાળકને 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 પણ મળતું નથી. કારણ કે બાળક પાણી ઢોળી ના નાખે માટે તે તેની પહોંચથી 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 એજ 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 મારે છે. ગુસ્સે થાય છે, ભય બતાવે 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 મંદ પડે છે. બાધેલા અન્નની શરીર પર અસર થતી નથી.

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 અઠવાડિયામાં બેવાર જમ્યા જેટલું થાય, આ કારણે આપણા દેશમાં ૮૦% બાળકો હંમેશા 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



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

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

બાળકનાં મોઢામાં કંઈ થેલી ન ભરાવાય 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



અમ્મ અભાવે કપડા ખાનારો બાળક

જુદા જુદા અન્નમાંથી કેટલી ઊર્જા અને પ્રોટિન્સ મળે છે ?

| અન્નનો પ્રકાર | કેટલું ગ્રામ | ઊર્જા (કેલરી)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.

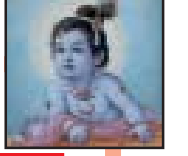
ઘોડાને પાણી પીવડાવવા લઈ જઈ શકીએ. આપણા બાળકને આપણે ખાવાનું ઉપલબ્ધ કરવું જ જોઈએ. તેને જબરદસ્તી કરવી નહીં. બાળક મા-બાપને ખાતા જોવે એટલે તેમનું અનુકરણ કરે. તેને પોતે ખાવા પ્રોત્સાહિત કરવું જોઈએ. વિંછીનું ઘર તેની પીઠ પર તેમ બાળકનું અન્ન તેના ખિસ્સામાં હોવું જોઈએ, તેને તેનાં ખિસ્સામાંથી સતત ખાવાનું મળ્યા કરે તે જોવું જોઈએ.

તેની સર્વાંગી પ્રગતી જોઈતી હોય તો હમેશાં તેનાં ખિસ્સામાં ૧૦૦-૧૫૦ ગ્રામ ચણા-મમરા-શીંગદાણા ભરેલાં હોય તો ત્રણ મહિનામાં નક્કી તેનું વજન વધશે. 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 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. ચક્રત ખરાબ થાય તો તે બરોબર કામ કરતું નથી. બહારનું અન્ન ખાવાથી તેનાં પર બેસતી માંખો, ધૂમતા રજકણ તેમજ અસ્વચ્છ વિકેતાના હાથના અન્નથી આપણે બિમારી થઈ શકે. બહારનું ખાવાથી પેટમાં જીવડાં પડે છે. લિવર ખરાબ થાય છે માટે બહારનું 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 કામ સારું રહે છે. મા-બાપે સવારે પોતાનાં બાળકો સાથે નાસ્તો કરવો જોઈએ. બાળકો પછી હંમેશા આનું અનુકરણ કરે છે.

સ્કૂલે જતાં ટિકિન 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 ભૂખ્યું રહેવું પડે છે. તેમણા અભ્યાસ પર અને શારીરિક વિકાસ-વધ પર આની અસર થાય છે. આનો ઉપાય શો. એક જ રોજ સ્કૂલમાં ટિકિન બોક્સ આપો. શક્ય હોય તો તેમને બે રિષેશ આપો અથવા તેમના ખિસ્સામાં ચણા-શીંગદાણા આપો.

બાળકોને ચોકલેટ જેવાં પદાર્થો ઓછાં 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 છે પણ દૂધને કારણે દાંત સડી જાય છે, દૂધનો 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 માતાઓની 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 દાંત 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



બાળકોને ચોકલેટ જેવાં પદાર્થો ઓછાં આપો. ગળી ચોકલેટ-પીપરમિન્ટદાંતમાં ચોંટે છે. સાકરવાળું દૂધ પીવાથી સાકરનો થર દાંતમાં ચોંટે છે. તેમાં જંતુ પડે છે અને દાંત સડી જાય છે.

ખાવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

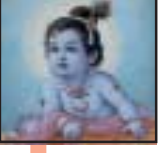
કૃમિ અને જંતુ

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

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 ૧ ગોળી રોજ ભોજન સાથે ત્રણ મહિના લેવાથી પાંડુરોગ મટે છે. આ ગોળીથી સંડાસ કાળાશ પડતું થાય છે.

બાળકને શૌચ થતું નથી ત્યારે ઝાયલોકેન મલમ સંડાસની જગ્યાએ લગાડો.



વજન વધારવા, શરીરથી ભરાવા બાળકો કેટલું તેલ પચાવી શકે

(લઠ્ઠ બાલકોને કડ્ડ નથી)

તેલ

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

ચરબી વધારવા માટે સર્વોત્તમ તેલનો ઉપયોગ કરવો.

માતાના દૂધમાંથી બાળકને સ્નિગ્ધ પદાર્થ રોજ મળે છે.

માતાના દૂધમાં અશોશિયલ ફેટી એસીડ પી.યુ.એફ.એ. (પોલી અનસેફરેડ ફેટી એસીડ) 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 ડાબા 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 ખાવાથી 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. રિક્કાઈન્ડ કરેલ તેલમાં ગંધ, રંગ, સ્વાદ હોતો નથી, બાળકો પણ તે આરામથી પી શકે છે.

તેલ પીવાની કલ્પના કરવાથી ઘણાને ઉબકા આવે. એરંડીયાનું તેલ પણ દવા તરીકે પીવાય છે. તેના કરતા રિક્કાઈન્ડ તેલ વધારે ફાયદાકારક હોય છે. તેલ પીધા પછી 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

બાળકોના આહારમાં ૮૦ ટકા તેલ ઓછું પડે છે

દાદીમાં કહે છે દિકરી પાસે જઈશ તેને તેલ-ઘી ખવડાવીશ અને તુંબડા 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 ૮૦% 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.



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 અઝ 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 સાફ હતું તે પ્રગતી પર છે.



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 કેલરીઝ 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.

અંદાજે ૫૦૦૦ બાળકોને આ પદ્ધતીથી 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 | બધામાં ભળે છે. |
| સૂકી કરચણીવાળી ચામડી સ્નિગ્ધ, જીવંત જુવાન ચામડી | |
| સકાળે વજ્રધ્વત્વ | ચિરતરુણ |

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 ગાડી 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 (Amoebiasis, Worms), પાંડુરોગ (Anaemia), ક્ષયરોગ અથવા બીજી બિમારી નથી તેની તપાસ કરવી.



અમાયલેઝ રીય ફૂડ (એ.આર.એફ.)

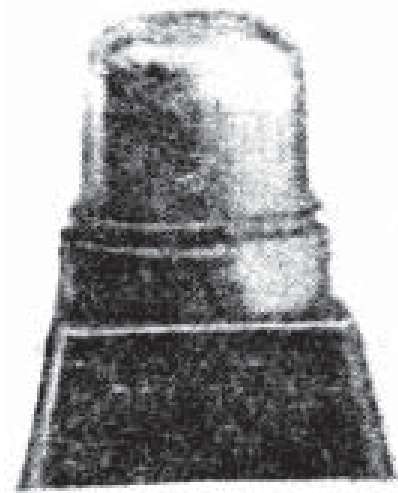
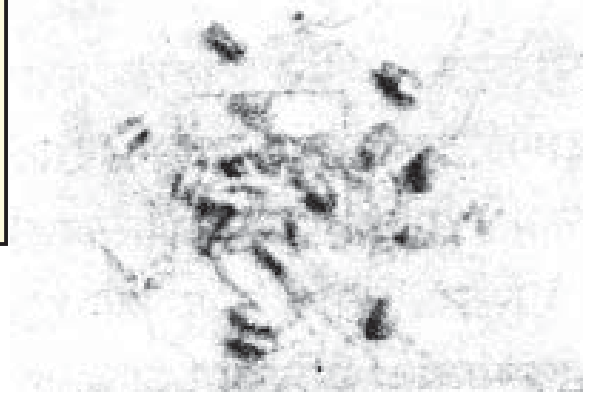
ઇડલી, ઢોસા, ઢોકળા આ પદાર્થ બનાવવા માટે આથો લાવવો પડે છે. લોટમાં આથો લાવવાથી તે પચવામાં હલકો બને છે. અને તેમાં જીવનસત્વોનું પ્રમાણ વધે છે. એટલે બાળકથી લઈ દાદા સુધી બધાને ઇડલી, ઢોસા, ઢોકળા જે પચવામાં હલકા છે તે વારંવાર બનાવવા જોઈએ.

ફણગાવેલા અનાજમાં અમાયલેઝ નામનો પાયક રસ બને છે, એક ચમચો ફણગાવેલા અનાજમાંનો પાયક રસ અડધા કલાકમાં વાટકીભર અન્ન બચાવે છે. એટલે, પ્રત્યેકના ભાણમાં 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 દળીને 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 વાપરીયે 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 પાવડર 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 બાળકથી લઈ દાદા સુધી બધાને ઇડલી, ઢોસા, ઢોકળા જે પચવામાં હલકા છે તે વારંવાર બનાવવા જોઈએ.





બાળ સંગોપન

વિ
ભા
ગ
૪

બાળકોને મસ્ત નિરોગી અને દીઘાયુષી કરો!



નીચે આપેલ સૂચના બરોબર વાંચી તેનો દર મહિને બરોબર અમલ કરવાથી તમે પણ તમારા બાળકને નિરોગી અને દીઘાયુષી બનાવી શકશો.

અમેરિકામાં ૧૦૦ માંથી સહેરાશ ૮૫ બાળકોનું આયુષ્ય ૭૭ વર્ષનું હોય છે. ભારતમાં જન્મતા ૧૦૦ માંથી ૧૨ બાળકો પહેલાં ૧ વર્ષે જ અને ૨૦ જેટલા બાળકો પાંચ વર્ષમાં મૃત્યુ પામે છે. હંમેશાં ૧૦૦ માંથી વીસ જેટલાં બાળકો બિમાર હોય છે. લગભગ બાળકો અશક્ત હોય છે. તેનું મુખ્ય કારણ (૧) રોગ પ્રતિકારક રસી ન અપાવવી (૨) બિમારી સામે દુર્લક્ષ કરી ઇલાજમાં મોડું કરવું (૩) ભરપેટ અન્નનું ન મળવું (૪) અસ્વચ્છ અન્નપાણી વવાપરવું (૧૦ ટકા બાળકો આ કારણે મૃત્યુ પામે છે) (૫) વધારે વાળકો બોવા (૬) આરોગ્યવિષયક અજ્ઞાન હોવું.

(૧) રોજના ૮૦૦૦ બાળકો દેશમાં વિવિધ રોગોથી મરે છે. જેમ કે પોલિયો, ચિકનફોક્સ, ગાલપયોડ, ધનુર્વાત. સૂકી ખાંસી, ટાયફોઇડ, ટી.બી. આ રોગો જો તેની પ્રતિકારક

રસી આપવામાં આવે તો થતા નથી. આજે જ તમારા ડૉક્ટરને મળો અને આમાંથી કોઈ રસી બાકી હોય તો તે તરત અપાવી દો.

(૨) બિમારીથી બાળકો અશક્ત થાય છે અને અશક્તિનને કારણે બિમારી વધે છે, માટે ઉપચાર તરત કરાવો. તેનાથી બિમારી જલદી મરી જશે અને બીજાઓમાં તે ફેલાવો નહીં. બાળકનું એક કિલો વજન વધતા છ મહિના લાગે છે પણ છ દિવસની બિમારી એક કિલો વજન ઉતારી નાખે છે. માટે તરત ઉપચાર કરો જેથી રોગી જલદી સારો થાય અને બીજાઓમાં બિમારી ન ફેલાય.

(૩) બાળકને જન્મ સમયથી લઈ દોઢ-બે વર્ષ માતાનું દૂધ પીવડાવો. માતાનું દૂધ બધા રોગોથી બાળકનું રક્ષણ કરે છે. પહેલાં ચાર મહિના બાળક માટે માતાનું દૂધ જ સંપૂર્ણ આહાર હોય છે. બાળકને દૂધ પીવડાવતી વખતે માતાએ હંમેશા વાટકી ભરીને પોષક અન્ન લેવું જોઈએ. વાટકીમાં શીંગ-ચણા હોય તો પણ ચાલે. બાળકને દૂધ પીવડાવ્યાં પછી તેને ખભે ઊંચકીને ઓડસર ખવડાવો.

(૪) પાંચમા મહિના પછી ફક્ત દૂધથી બાળકનું પેટ ભરાતું નથી માટે ઘરના અન્નને થોડું પાતલું-પ્રવાહી બનાવી તેને ખવડાવો. બાળકને જન્મથી જ ઘરનું અન્ન પચે છે. માટે ગભરાવાની જરૂર નથી. અન્ન હંમેશા પ્રવાહીરૂપ બનાવી બાળકને આપો. આથો લાવી બનાવેલું અન્ન તેને સારી રીતે પચે છે. ઉદા. ઇડલી-ડોસા, ઢોકળા વગેરે. દાળ-ભાત-શીરો-ખીચડી બાળક માટે ઉત્તમ મનાય છે. બિસ્કિટને પણ પલાખી બાળક આસાનીથી ગળી શકે તેમ બનાવી ખવડાવો. આવું ખવડાવાથી બાળકને ફેરેક્સ-સેરેક્સ જેવાં ડબ્બાની ગરજ નહી પડે. ધીરે ધીરે અન્નની



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

માત્રા વધારો, સ્તનપાન પહેલાં થોડું ખવડાવો.

(૫) એક વાટકી ચોખા, અડધી વાટકી મિશ્ર દાળ ઘીમાં અથવા તેલમાં શેકો. તેને દળીને હવાબંધ ડબ્બામાં ભરો. આ લોટ થોડા પાણીમાં પલાળી તેમાં થોડી સાકર નાખી બાળકને ખવડાવો.

(૬) બાળકને પોતાના હાથમાં અન્નપદાર્થ પકડી ખવડાવાનું ઉત્તેજન આપો.

(૭) દૂધની બાટલી એટલે જુલાબને, મૃત્યુને આમંત્રણ માટે બાટલીની આદત ન પાડો, તેને હંમેશા ચમચા-વાટકીથી દૂધ પીવડાવો.

(૮) પક્ષીઓના બચ્ચાની જેમે બાળકને આખો દિવસ થોડું થોડું ચણવા દો. તેના ડ્રેસમાં વધારે ખીસા સીવડાવો અને તેમાં શીંગ-ચણા-ખોપડુ-ચીવડો જેવું અન્ન ભરી રાખો જેથી તે ગમે ત્યારે ખાઈ શકે.

(૯) શક્ય હોય તો બધાએ રોજ એક પાંદડાવાળી ભાજી, કોઈપણ એક ફળ, નારિયલ, ટોમેટો, કાકડી, લીલા વટાણા, ફણાગાવેલું અન્ન મગ વગેરે ખાદ્ય જોઈયે તેમાં ભરપૂર પાચકરસ હોય છે. જમતી વખતે કચુંબર તરીકે પણ આવું બધું ખાવું જોઈએ.



(૧૦) સશક્ત

બાળક ઊઠીતું હોય તો માતાનું વજન ગભાવસ્થા દરમિયાન ૧૨ કિલો જેટલું વધવું જોઈએ. બાળકને જો

જન્મજાત કમજોરી હોય તો તે કમજોરી ખૂબ પ્રયત્ન કરવા છતાં દૂર કરી શકાતી નથી માટે માતાએ બાળકને જન્મ આપતાં પહેલાં ઉપર જણાવ્યું તે પ્રમાણે આહાર લેવો જોઈએ. બાળકનું વજન યોગ્ય રીતે વધે છે તે પહેલાં જન્મદિવસે જન્મસમયાના વજન કરતાં ત્રણઘણું હોય છે. પછી દર ત્રણ મહિને અડધો કિલો પપ્રમાણે વધે છે. બાળકના યોગ્ય વિકાસનો ખ્યાલ રાખવા તેનું નિયમિત વજન કરો. ૯૦ રસ બિમારી અસ્વચ્છ હાર અને પપાણીને કારણે થાય છે માટે બાળકને બહારનું અન્ન-પાણી ન ખવડાવો.

(૧૧) ઉલટી-જુલાબથી દેશમાં દરવર્ષે અઢી લાખ બાળકો મરે છે. ઉલલટી જુલાબ હોય તો બાળકને સાકર-મીઠાનું પાણી પીવડાવો. એક ચપટી મુઠું એક ગ્લાસ પાણી અને સ્વાદ માટે લીંબુનો રસ નાખી સરબત બનાવી તેને પીવડાવો તથા નારિયલ અને ચોખાની રાબ બનાવી પીવડાવો. દાળનું પાણી અને ભાતનું પાણી સર્વોત્તમ.

(૧૨) દવા હંમેશા ૧) બાટલી હલાવીને ૨) સમયસર ૩) કહેવાયું હોય તેટલા દિવસ આપો ૪) બાળકોની દવા દૂર રાખો ૫) ડૉક્ટર પપાસેથી સમજી લો, પોતાની ભાષામાં લખી લો. દવા સાથે આપેલ માપના ચમચા મુજબ આપો. એક ચમચો ૫ મિ.લી., ૧ મિ.લી. ૧૬ ટીપાં, ઘરનો ચચમચો ન વાપરો.

૧૩) દર અઠવાડિયે નખ કાપો. કંઈ પણ ખાતા પહેલાં અને શૌચ કર્યા પછી હાથ સાબુથી ધોવો.

૧૪) ઇલેક્ટ્રિક, દાઝી જવું, રસ્તાના વાહનો, ભૂલથી ડાસલેટ અથવા દવા પીવી, પલંગ પરથી પડી જવું આ બધાથી બાળકનું રક્ષણ કરો.

૧૫) બાળકો મોટાઓનું અનુકરણ કરે છે, તેમને માટે જે યોગ્ય છે તે તેમને શીખવાડો. જે તેમને કરવું ઊંઈએ તે આપણે પણ ન કરવું.

૧૬) બેબી પાવડર, બેબી શોપ, બેબી ઓઈલ પાછળ ખખચા ન કરો, શા-નીચ દ્રષ્ટીએ બબધા તેલ-પાવડર સરખા જ હોય છે.

૧૭) જાણકારોનાં મત પ્રમાણે એક બાળકને તે કમાતું થાય ત્યાં સુધી તેનું પાલનપોષણ કરતાં બે લાખનો ખર્ચ થાય છે માટે તે ખર્ચની યોજના બનાવી બીજાં બાળકને વિચાર કરો.

૧૮) બાળકો નકામા પાઠે તત્યાંની લક્ષી જતી રહી છો! માતા-પિતા ભૂખખમા મરે છે! આવા અન્ન મળજતું નથી (રામદાસ સ્વામી)

એટલે શક્ય હોય તો એક બાળક બસ છે. બેની વચ્ચે ત્રણથી-પાંચ વર્ષનું અંતર રાખો. તેનના માટે તાંબબી બેસાડવવી શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે.

(૧૯) ઘરમાં જૂતા-ચપ્પલ ન લાવો, જમીન સ્વચ્છ રાખો. બાળક જમીન પરની વસ્તુ મોઢામાં નાખે છે.



બાળ સંગોપન

બાળ સંગોપન

નવડાવવું

આવશ્યકતા

ઘરનું કોઈ પણ તેલ

અને ચણાનો હોટ

અનાવશ્યક ખર્ચોલ

૩૦૦ રૂ. લીટર બેબી ઓઇલ,
૨૦ રૂ. બેબી શોપ, ૫૦ બેબી
પાવડર

૫-૬ મહિના

પછીનો આહાર

ખીચડી, કાંજી, ૨૪કલાક બાળકને

આપવા માટે મમરા, રોટલી,

બ્રેડ- બિસ્કીટના ટુકડા (જેમને આ

અન્ન નથી મળતું તે ભૂખ્યા પેટે

માટી અને આંગળા ચૂસે છે.

મોંઘા ભાવના ડબ્બા,

પ્લાસ્ટિકની,

રબરની ચૂસણી

રમવા માટે

ખાદ્ય અને

રમત

સાદી બાવલી, ચણા-

શીંગદાણા, સસ્તા ફળો

(જેનાથી દાંત મજબૂત શરીર

સ્વસ્થ રહે છે.)

રૂ. ૩૦૦૦નો બાવલી સેટ,

ચોકલેટ, ગોળી જેનાથી

દાંત સડે છે. ભૂખમરો

થાય છે. કમજોરી આવે છે.

રમ્યા પછી

થાક લાગે ત્યારે ખાવું.

ફળો,

(વિમ્બલ્ડનમાં તરત

શક્તિ મેળવવા કેળાં

ખાય છે.)

બજાર વસ્તુ ૧૦ ટકા પાણી

ધરાવતી ફૂટી, ટ્રી ટોપ,

મોંગો વગેરે



બાળકના હાથમાં ૨૪ કલાક ખાદ્ય હોવું જોઈએ.



બાળકને ખવડાવવા અન્નમાં ફળગાવેલા ધાન્યનો
ઉપયોગ કરો તેમાંના અમાયલેઝ નામના પાયક
રસથી બાળકનું અન્ન પચવામાં હલકું થાય છે.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

મુડદૂસ ઉર્ફ રિકેટ્સ તમારા બાળકમાં છે ? ભારતને મુડદૂસ (રિકેટ્સ) મુક્ત કરીએ.



નેહમી કમીત કમી કપડે ઘાલા. અંગાવર ડન પડૂ ઘા. ત્યાને હાડે બલકટ હોતાત. ત્વચેખાલી ડ જીવનસત્ત્વ બનતે વ હાડે બલકટ હોતાત.

આપણા બાળકના હાડકાં મજબૂત થાય તે માટે વિટામીન ‘ડ’ની જરૂર પડે છે. આ ‘ડ’ વિટામીન ઓછું પડવાથી મુડદૂસ થાય છે. હાડકાં કમજોર થાય છે. બાળકોની ઊંચાઈ ઓછી રહે છે. માતાના શરીરમાં વિટામીન ‘ડ’ ઓછું હોય તો તેની સીધી અસર બાળકમાં ઉતરે છે અને તેને મુડદૂસ થાય છે.

માતામાં અને નવજાત શીશુનાં લોહીમાં ‘ડ’ વિટામીન કેટલું હોય છે અને છ મહિનામાં કેટલાં બાળકોને મુડદૂસ થાય છે તેનો અભ્યાસ ડૉ. નૂપુર અગ્રવાલે બાળરોગ વિભાગ જી.ટી.બી. હોસ્પિટલ, નિશાદ ગાર્ડન દિલ્હી-૧૧૦૦૮૫

ખાતે કર્યો.

તેમને ૧૭૯ માતાનાં રક્તમાં ‘ડ’ વિટામીન કેટલું છે તે તપાસ્યું. તેમનાં બાળકના રક્તમાં પણ આ વિટામીનની માત્રા તપાસી એક વાર બાળક સવા બે મહિનાનું હોય ત્યારે અને પછી બાળક છ મહિનાનું થાય ત્યારે તપાસતા તેના તારતમ્યો નીચે મુજબ છે.

૧. સવા-બે મહિનાના બાળકમાં વિટામીન ‘ડ’ની માત્રા ઓછી હતી.

૨. એકંદરે ૩૨ ટકા એટલે દર ત્રીજા બાળકને મુડદૂસ-રિકેટ્સ હતા.

૩. ૧૭ ટકા બાળકોના હાડકાં મુડદૂસને કારણે પોલા થયેલાં એક્સ-રેમાં દેખાતાં હતાં. લોહીમાં વિટામીન ‘ડ’ ખૂબ ઓછું હતું.

૪. જે માતાઓમાં વિટામીન ‘ડ’ ઓછું હતું તેમનાં બાળકોને મુડદૂસની અસર હતી.

૫. બાળકોને પૂરતો સૂર્યપ્રકાશ મળે તો તેમનાં શરીરમાં વિટામીન ‘ડ’ની માત્રા વધે છે.

૬. માતાને યોગ્ય આહાર અને બાળકને રોજપૂરતો સૂર્યપ્રકાશ (તેમની ચામડીને સૂર્યનો સીધો તડકો અડે તેમ) મળે તો આ રોગની શક્યતા ઘટી જાય. આવો જ અભ્યાસ અને સંશોધન મુંબઈના ડૉ. મીના દેસાઈ અને તેમનાં સહકારીઓનું છે. અમારૂં પણ આવું જ નિરીક્ષણ છે.

તમારા માટે ઉપયોગી સૂચનો:

કોલેસ્ટેરોલ નામનો એક ચિકણો પદાર્થ છે જે આપણાં શરીરમાં હોય છે. ચામડી પર સૂર્યના કિરણો પડે એટલે કોલેસ્ટેરોલમાંથી વિટામીન ‘ડ’ તૈયાર થાય છે. આ વિટામીન હાડકાંને કેલ્શિયમ પૂરું પાડી મજબૂત કરે છે. ઝાડનાં લીલા પાના પર સૂર્યકિરણ પડે એટલે તેમાંની શક્તિમાંથી પાના ક્લોરોફિલ દ્રવ્ય અગ્ર તૈયાર કરે છે, આ તેના જેવું છે. આપણાં લોકોની તકલીફ છે (૧) કોલેસ્ટેરોલનો અભાવ અને તે કેવી રીતે વધારવું. (૨) પૂરતા સૂર્યપ્રકાશ ચામડી



પર ન પડવા (૩) કેલ્શિયમ ઓછું મળવું.

કેલ્શિયમ માટે નાગરવેલના પાન ખાવો:

હાડકાં મજબૂત કરવા માટે કેલ્શિયમ જોઈએ. આપણે હવા દ્વારા કેલ્શિયમ લઈએ છીએ જે અંદાજે ૫૦૦૦ રૂપિયે કિલો પડે છે. નાગરવેલના પાન ચૂના લગાવીને ખાવામાં આવે છે. જેમાંથી કેલ્શિયમ મળે છે જે માત્ર બે રૂપિયા કિલોમાં પડે છે. જેમને કેલ્શિયમની જરૂર છે તેમને આવા પાન જરૂર ખાવા જોઈએ આનો અમે પોતે અનુભવ કર્યો છે. બાળકોને, ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને, સ્તનપાન કરાવતી માતાને અને ચાળીસીની ઉપરના સર્વ સ્ત્રી-પુરૂષોને કેલ્શિયમની જરૂર પડે છે. રોજ આવા પાન ખાવાથી કેલ્શિયમ મળી રહે છે.

ઉપયોગી સૂચનો:

૧. પાનપટ્ટીની દુકાને મળતા પાન ન ખાવા. તેનાથી પેટની બિમારી લાગુ પડે છે.

૨. આ વિષયની જાણકારી ન હોય તેને માહિતી આપો. તેમના મત ના પૂછો.

૩. નાગરવેલનું પાન આયુર્વેદિક દવા છે તેનાથી અને ચૂનાથી હાડકાં મજબૂત થાય છે.

પાન અને વરિયાળીથી પેટ સાફ થાય છે.

કસરત કરવાથી કેલ્શિયમ હાડકાંમાં થાય છે. કસરતનો

અભાવ એ હાડકાં કમજોર થવાનું મુખ્ય કારણ છે.

દરેકે પરસેવો આવે તેટલો એકાદ કલાક વ્યાયામ કરવો જોઈએ. બે કિલોમીટર સુધી રોજ ચાલવું જોઈએ. ઘરનાં કામ કરવાથી પણ પૂરતો વ્યાયામ મળે છે. આમ શ્રમદાન અને કસરતથી નિરોગી અને દીર્ઘાયુષી બનો!

રાષ્ટ્રીય આહાર સર્વેક્ષણનો એવો અંદાજ છે કે બાળકોને રોજ જરૂર કરતાં ૮૦ ટકા તેલ ઓછું પડે છે. કોલેસ્ટેરોલ તેલમાથી તૈયાર થાય છે માટે ઘી-તેલ ખૂબ જરૂરી છે.

રોજ જરૂર કરતાં ઓછું અન્ન લેવાથી ભૂખમરો થાય છે તો શરીરમાંની ચરબી, કોલેસ્ટેરોલ અને સ્નાયુ બાળીને જે શક્તિ પેદા થાય તેના દ્વારા આપણે જીવીએ છીએ. આમ ભૂખમરાથી સ્ત્રી-પુરૂષને વિટામીન ‘ડ’ ઓછું મળે છે.

જરૂર કરતાં વધુ અન્ન ખાવાથી શરીરમાં ચરબી અને વધારાનું કોલેસ્ટેરોલ તૈયાર થાય છે. કમજોર સ્ત્રી-પુરૂષ-બાળકો જો ઘરમાં ઉપલબ્ધ અન્ન થોડું ઓછું ખાવાનું રાખે તો શરીરથી ભરાશે અને પૂરતા વિટામિનો મળશે.

આહારમાં તેલની માત્રા વધારવાથી કોલેસ્ટેરોલ વધશે. કમજોર સ્ત્રી-પુરૂષોએ પોતાના ખોરાકમાં તેલ-ઘી ઉમેરીને ખાવાથી અન્ન સ્વાદિષ્ટ પણ લાગશે અને શરીરમાં કોલેસ્ટેરોલનો વધારો પણ થશે.

બાળકને સ્તનપાન કરાવતી વખતે સ્તન પર તેલ ચોપડવાથી બાળકને તે તેલ મળી રહે છે અને હજમ પણ થાય છે. બાળકને રોજ સૂર્યના સીધા તડકામાં રાખવું તેનાથી વિટામીન ‘ડ’ ભરપૂર મળે છે. આ વાત સર્વેને કરવી.

બધા માટે સૂચનો: રામની જેમ સૂર્યવંશી થાઓ. બાળકને રોજ કોમળ તડકો ખવડાવો. કમજોર બાળકને રોજ ચાર-છ વાર તેલમાલીશ કરો. બાળકના શરીરે ચોખેલું તેલ તેનાં શરીરમાં જાય છે અને તેને આ રીતે તેલ મળી રહે છે. માતા-પિતાએ ભરપૂર તેલ-ઘી ખાવા (જાડાં માણસોએ નહીં) જેમનું પેટ લટકી પડ્યું છે તેમને નહીં.

કમજોર બાળકો શરીરમાં ભરાય તે માટે કેટલું તેલ સુરક્ષિતપણે મળી શકે.

ઉંમર દરરોજ તેલનું દર મહિને પ્રમાણ

- | | | |
|--|---------------|--------|
| ૧. પ્રાથમિક ઉંમર | ૩૦ ગ્રામ/મિલી | ૧ કિલો |
| ૨. પ્રાથમિક શાળાના બાળક | ૬૦ ગ્રામ/મિલી | ૨ કિલો |
| ૩. માધ્યમિક શાળા અને મોટા બાળકો અને લોકો | ૮૦ ગ્રામ/મિલી | ૩ કિલો |

જાડાં માણસોએ તેલ-ઘી ઘટાડવું અને પ્રવાહી અન્ન-આહાર વધારવો.

એક કલાક ચાલવાથી ૨૦ ગ્રામ ચરબી ઘટે. ભરપૂર ચાલવું.



દરેકે સ્તનપાન શીખવું, બાળકોને જીવાડવા

માતાનું દુધ અમૃત



સ્તનપાન શીખવું એ કેવી રીતે જીવવું એનું શિક્ષણ છે.

મરાઠી ભાષામાં ‘કોવળી પાનગળ’ એ આધુનિક ગાંધી ડૉ. અભય બંગ અને ડૉ. રાણી બંગનો મહારાષ્ટ્રમાં બાળમૃત્યુ પરનો અહેવાલ જગપ્રસિદ્ધ છે. આ અભ્યાસ અનુસાર એકલા મહારાષ્ટ્રમાં દરવર્ષે ૨ લાખ બાળકો પહેલાં જન્મદિવસ પહેલાં મૃત્યુ પામે છે. સ્તનપાન કરાવતા માતાઓ બરોબર શીખે અને અન્યને શીખવે તો આમાના ઘણા બાળકોને બચાવી શકાય. કારણ સ્તનપાન શરૂ કરવું, ચાલુ રાખવું અને ઘરના તેલ-ઘીયુક્ત ઘનઆહાર ચાલું કરી સ્તનપાન છોડાવવું આમાં થતી ભૂલોને કારણે ઘણા બાળકો અર્ધભૂખ્યા રહી કમજોર થઈ, બિમાર પડી મૃત્યુ પામે છે, ઉત્તમ સ્તનપાન દ્વારા બાળકો સશક્ત, બળવાન, બુદ્ધિમાન, દીર્ઘાયુષી થાય છે.

શાસ્ત્રશુદ્ધ સ્તનપાન શીખવું મહત્ત્વનું

શાસ્ત્રશુદ્ધ પદ્ધતી વાપરવાથી ઈઝરાયલમાં દરવર્ષે

૨-૪ ઇંચ વરસાદ પડવા છતાં જગતમાં પ્રતિએકર ખેતી વધારે થાય છે. આપણા દેશ કરતા ૧૦ થી ૨૦ ગણી વધારે ખેતી થાય છે. આપણે પણ શાસ્ત્રશુદ્ધ સ્તનપાન પદ્ધતિ આ માહિતી દ્વારા મેળવીએ.

દેશ સ્વતંત્ર થવાથી સ્વતંત્રતા પછી આપણું આયુષ્ય ડબલ થયું છે. ૧૯૪૭ માં સાધારણ માણસ ૩૭ વર્ષ જીવતો હતો. હવે ૬૭ વર્ષ જીવે છે. ચલો આપણે રોજનો પા ભાગનો દિવસ, પા ભાગનો શ્વાસ, આપણું પા ભાગનું ઉત્પાદન દેશમાટે, સમાજ માટે ખર્ચ કરીએ. સ્તનપાનનો પ્રચાર કરવો તે સર્વોત્તમ કામ છે.

પ્રિય વાચક મિત્રો તમે ભવિષ્યના માતા-પિતા છો. તમારામાં ખૂબ ઉત્સાહ અને શક્તિ છે. અમારી આ સ્તનપાન વિષેની માહિતી દરેક સુધી પહોંચાડો. આજે જે નાના બાળકો છે તે આનાથી આવતીકાલે ઉત્તમ શક્તિમાન બનશે. તમારો પણ સારો વિકાસ થશે, તમે તમારા મુદ્દા સારી રીતે સમજાવતા શીખશો, આવતીકાલના તમે વક્તા થશો.

પ્રાણીઓ પાસેથી પાઠ શીખો

ઘણી શોધો નીસર્ગના નિરીક્ષણથી થાય છે. વિમાનો પક્ષીઓના આકારના બન્યા. પ્રાણીઓના સ્તનપાન નિરીક્ષણથી નીચેની માહિતી મળે છે.

૧) બાળકને માતા પાસે રાખો. પાળણામાં દૂર ન રાખો. કુતરા, બિલાડા, સસલા, ડુક્કરને એક વખતમાં ઘણા બચ્ચા પેદા થાય છે. તેમની આંખો પણ ન ખુલી હોય પણ તેઓ તેમની માતાની પાસે પડેલા હોય. સતત માતાનું દૂધ પીવું, સુઈ જવું, ભૂખ લાગે એટલે



પાછું દૂધ પીવું આટલું જ તેમનું કામ આ બચ્ચા અઠવાડિયામાં મોટા થવા માટે છે.

આપણા પણ ઘર-ઘરમાં આવું જ થવું જોઈએ એવી કલ્પના વિચારના સ્ત્રીરોગતજ્ઞ ડૉ. દીપક દેસાઈની છે. તેના ત્રણ ફાયદા છે.

(૧) નાના બાળકો જલ્દી ઠંડા પડે છે. અને ઠંડીમાં યોગ્ય રીતે વિકાસ પામતા નથી. માતાની પાસે હોય તો માતાની ઊંબ દ્વારા તે સતત વિકાસ પામે છે. ઘણા બાળકો ઠંડા પડીને મરણ પામે છે જે વધે છે તેમનો વિકાસ અવરોધાય છે. (૨) બાળક માતા પાસે હોય તો વધારે સ્તનપાન કરીને ઝડપથી વિકાસ પામે છે. (૩) માતા પાસે રહેતા બાળકો ઓછાં બિમાર પડે છે. તેમના



બાળકને માતા પાસે રાખો. પાળણામાં દૂર ન રાખો.

તરફ દુર્લક્ષ થતું નથી.

કાંગારૂની જેમ પોતાના બાળકોને માતાપિતાએ પોતાની પાસે સતત રાખવા જોઈએ તેનાથી બાળમૃત્યુ ઘટે છે. બાળકો સારો વિકાસ પામે છે.

બાળકના વક્ષસ્થળ (છાતી)ને હાથ ન લગાવો :

અનેક સંશોધનો પછી સમજાયું કે માતા અને બાળકને સ્તનપાન કરાવવામાં નીચે મુજબ તકલીફ પડે છે. દર ૧૦૦ માંથી ૭ માતાને સારી નીપલ હોતી નથી. ક્યારેક નીપલ સપાટ હોય છે, ક્યારેક ખરાબ થયેલી હોય છે આવો ત્રાસ ફક્ત મનુષ્યમાં જ હોય છે કે પ્રાણીઓમાં પણ હોય છે તેવું સંશોધન કરતા જણાયું કે અનેક બચ્ચાને એકસાથે જન્મ આપનાર અને એકથી વધુ નીપલ ધરાવનાર કોઈ પ્રાણીની નીપલ ખરાબ નથી હોતી. આથી ખબર પડે કે નીપલ ખરાબ હોવી તે ફક્ત મનુષ્યમાં જ હોય છે. આવું કેમ? શોધ કરતા જણાયું કે આવું થવું માનવનિર્મિત હોય છે. ચલો આપણે આ ખરાબી દૂર કરીયે લોકોને સમજાવીયે.

માતાના શરીરમાં દૂધ પેદા કરતા હોર્મોન્સ (અંતઃસ્ત્રાવિ)થી બધા બાળકોના સ્તનમાં જન્મસમયે દૂધ બને છે અને બાળકના સ્તનમાં દૂધની ગાંઠ બને છે. અનૈસર્ગિક રીતે તે ગાંઠો નીચોવવામાં આવે છે. તેમાંનું દૂધ કાઢવામાં આવે છે. આમાં બાળક નસીબદાર હોય તો તેને વધુ ઇજા થતી નથી પણ કદાચ ઈજા થાય તો તેના નીચે મુજબ પરિણામ આવે છે.

૧) સ્તનની ગાંઠનું પાકવું : બાળકના સ્તનની ગાંઠ પાકે તો ત્યાં ગુમડું થાય છે, પાક અને પડ થવાથી બાળક મૃત્યુ પામી શકે છે. તરત જ ડૉક્ટર પાસે લઈ જઈ એન્ટિબાયોટિક્સ આપો આ બાળક છોકરી હોય તો ભવિષ્યમાં તેની નીપલ ખરાબ થઈ શકે છે. તેનું બાળક સ્તનપાન વગર મૃત્યુ પામી શકે છે. (આપણે જ આપણું અહિત કરીયે છીએ.)

૨) ઝખમ ભલે પાકે નહી તો પણ તે ઝખમ રૂઝાય



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

ત્યારે નીપલ નષ્ટ થઈ શકે છે. તેમાં દૂધ લાવતી નલિકાઓ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં અથવા પૂર્ણપણે



બાળકની દૂધની ગાંઠ હાથથી દબાવી દેવાની ભૂલ ન કરવી

બંધ થઈ શકે છે. આવી બાળકી ભવિષ્યમાં માતા બને ત્યારે તેને નીચે મુજબ તકલીફો થઈ શકે છે.

(૧) એક અથવા બન્ને સ્તનમાં દૂધ આવતું નથી અથવા ઓછું આવે છે. (૨) દૂધ નલિકામાંથી દૂધ જો બહાર ન આવે તો તે સ્તનમાં જ ભરાઈ રહે છે અને ગાંઠ બને છે. આનાથી માતાને અસહ્ય વેદના થાય છે. માતાના સ્તનની ગાંઠ પાકે છે તેમાં પડ્ડ થાય છે, તેને તાવ આવે છે. ક્યારેક એન્ટિબાયોટિક્સથી ચાલી જાય છે. ક્યારેક ચીરો મરાવવો પડે છે. બિમારી, પૈસાનો ખર્ચ, ત્રાસ અને ક્યારેક મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.

આ થઈ માતાની તકલીફ તેના બાળકને ઓછું દૂધ મળવાથી તે ભૂખ્યુ રહે છે. મૃત્યુ પામે છે. બચી જાય તો કમજોર, ચિડીયું, અલ્પાયુષી થાય છે. તેને માતાનું દૂધ ઓછું પડે છે એટલે તેને ઉપરનું પાણી ભેળવેલું પાતળું દૂધ આપવું પડે છે. બાળક બાટલી પીવા માંડે એટલે માતાનું થોડુંઘણું દૂધ પણ જતું રહે છે. બાળકને જુલાબ થઈ શકે છે. માતાના દૂધમાંથી બાળકને અન્ન અને પાણી

મળે છે. જેમને પાણી ઓછું પડે તેમને કમળો વધે છે. જન્મપછી ૩-૫ દિવસ બધાજ બાળકોને કમળો થાય છે પણ ઓછું દૂધ અને પાણી મેળવતા બાળકને કમળાનું પ્રમાણ વધી જાય છે તેનાથી બાળક માટે જોખમ થઈ શકે છે. કમળાનો તરત જ ઉપચાર કરવો પડે છે. બાળકને ભરપૂર સ્તનપાન અને પાણી આપો. કુમળા તડકામાં રાખો અને ડૉક્ટરને નિયમિત બતાવો.

ઘણા બાળકોને માતાની નીપલ નથી હોતી એટલે પૂરતું દૂધ મળતું નથી. તેમને દૂધ ઓછું પડવાથી તેના શરીરમાં રક્તમાંની સાકર ઓછી થઈ જાય છે. તેમાંના કેટલાક મૃત્યુ પામે છે. કેટલાંકને આના કારણે મગજમાં ઈજા થાય છે અને આગળ જતા આંખો ખરાબ થાય છે, ચશ્મા આવે છે અને ક્યારેક આકડી આવવા જેવા કિસ્સા બને છે. તેમની બુદ્ધિમતા ઓછી રહે છે. આ બધું ટાળી શકાય છે.

જેમના ઘરે બાળક જન્મવાનું છે તેમને સાવચેતી રાખવી જોઈએ. બાળકની દૂધની ગાંઠ હાથથી દબાવી દેવાની ભૂલ ન કરવી જોઈએ. કારણ કે આજનું તેમનું બાળક આવતી કાલે બીજા બાળકના માતા અથવા પિતા બનવાના છે. માટે આજની આપણી ભૂલ ભવિષ્યમાં આપણા બાળકોના પણ બાળકો માટે મુસીબતનું કારણ બની શકે છે.

સારાંશ : આ માહિતી આપણને એવું શીખવે છે તે નવજાત બાળકના દૂધની ગાંઠ હાથથી નીચોવવાથી ભવિષ્યની પેઠી માટે દુઃખદ પરિસ્થિતી નિર્માણ થાય છે. આ બધાને શીખવો નાની પણ મહત્વની જાણકારી ઘણી મુસીબતોથી મુક્તિ અપાવી શકે છે.

ડૉ. હેમંત જોશી, ડૉ. અર્ચના જોશી



સ્તનપાનની રજાનાં જનક :



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

સરકારની પાછળ ખાત્રીને 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 વર્ષથી 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 તેમ 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 અંક 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 -પીઓનું રજા વધારવાનું મૂળ કારણ બાળકને સ્તનપાન માટે બાળક પાસે વધારે સમય રહેવું અને છ મહિના પોતાની માતાનું દૂધ મેળવવાનો જન્મસિદ્ધ હક્ક હોવાની વાત તેઓ પોતે દ્રઢપણે માનતા હતા. તેમને છ મહિનાની રજા મળવીજ જોઈએ તે વિચાર તેમના મનમાં પીકાપાયે બેસી ગયો અને તેમાંથી આ આંદોલન શરૂ થયું.

૧૯૮૮ માં એક વૈદ્યકીય પરિષદ નિમિત્તે ડૉક્ટર દંપતિ અહમદનગર ગયું હતું. આ પરિષદમાં બાળઉછેર અને પ્રસૂતિ -પી વિશેષજ્ઞ ડૉ. આનંદ 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



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

શરૂ કર્યું. તેમને આ મુદ્દાને એક પત્રકના રૂપમાં છાપી તેની હજારો નકલો પ્રકાશિત કરી. લોકોમાં વહોંચી. ૧૯૯૦ ના જાન્યુઆરીમાં હૈદરાબાદમાં ભરાયેલ બાળ આરોગ્યવિષયક પરિષદમાં આ વિષય પર બોલવાની તેમને તક 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 પરિસ્થિતિ જોતાં આવી રજા આપવામાં આવે તો પછી -ીઓને કોઈ નોકરીએ જ રાખશે નહીં તેવી ભીતી ગણાએ વ્યક્ત કરી. બાળઆરોગ્ય પરિષદમાં પણ આ મુદ્દે વિરોધ થયો. આ શક્ય નથી અને આવું ન થવું જોઈએ એવી રજૂઆત ડૉ. પોતદારે કરી. પરિણામે આ વિષય તજ્ઞ સમિતિને સોંપવામાં આવ્યો. આ સમિતિએ પછીના વર્ષે પોતાનો અહેવાલ આપ્યો અને આખરે નાગપૂર ખાતેની પરિષદમાં ડૉ. હેમંત જોશી અને અર્ચના 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 પ્રસુતિ 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 જાન્યુઆરી ૧૯૯૭ ના રોજ તત્કાલીન યુતિ સરકારના મુખ્યમંત્રી મનોહર જોશી અને ઉપમુખ્યમંત્રી ગોપીનાથ મુંડેએ રાજ્ય શાસનની મહિલા કર્મચારીઓને ૬ મહિના પ્રસુતિઓની 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 માટેની રજાની ઘોષણા પછી હવે તો રાજ્ય સરકાર આ બાબતે કંઈક નિર્ણય લેશે તેવી અપેક્ષા છે.

‘માતા-બાળ આરોગ્ય’ એ જોશી દંપતિ 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



તૂ મારી માતા
હું તારો કાન્હો
ન પીવડાય મને દૂધ
ગામનાં વાછરડાનું



ચેનલ, 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 પ્રસૂતિની રજા શું કામ હોવી જોઈએ તે વિષે ડૉ. જોશી વિગતવાર જણાવે છે. તેઓ કહે છે કે બાળકને છ મહિના માતાનું દુધ મળે તે કૂપોષણ 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 -ીઓ સ્તનપાન કરતા બાળકને ઘરે 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. ભૂખુ રહે છે અને ઘણા કિસ્સામાં બાળમૃત્યુ થાય છે. આ બધી ઉપાધીમાં આગળ તેની માંએ બીજી વધારે રજાઓ લેવી પડે છે અથવા આ માતાના રૂપે એક કર્મચારી ઓફિસમાં ઓછી કાર્યક્ષમતાથી 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 દંપત્તિ છેલ્લે સુધીના પ્રયત્ન કરે છે. વસઈના દરિયામાંથી પ્રાપ્ત થનાર તેલ અને નૈસર્ગિક વાયું દૂર ઉત્તર પ્રદેશમાં જાય છે. વસઈ-વિરારને આમાંનું કંઈ જ મળતું નથી જે અહીંના નાગરિકો પર એક પ્રકારે અન્યાય છે. આનો પ્રતિકાર થવો જ જોઈએ આ માગણી સાથે તેમણે સહીજુંબેશ, પત્રો પાઠવવા, 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 કાન કરે છે. તે ડૉક્ટરના મોંઠે સાંભળ્યા પછી આ બાબતમાં આપણને શક્ય 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 નહીં પણ તેમનાં આત્મવિશ્વાસમાંનો હોય છે. આ વિશ્વાસ થકી જ આજે દેશમાંની લાખો માતાઓને સ્તનપાનની છ મહિનાની રજા હક્કના રૂપમાં પ્રાપ્ત થઈ છે.





સ્તનપાનને પર્યાય નથી:

છઠ્ઠા વેતનપંચની સૂચના અનુસાર કેન્દ્ર સરકારના કર્મચારીઓને હવે પ્રસૂતિની રજા છ મહિના બાળકને સ્તનપાન કરવા ભરપગારે રજા મળશે.

બધી જ માતાઓ બાળકને સ્તનપાન કરાવે છે. બધા જ બાળકો માતાનું દૂધ પીવે છે આવી પરિસ્થિતિ હોય તો પછી સ્તનપાન ઉપર વિશેષ લેખ લખવાની અથવા સ્તનપાન માટે માગણી કરવાની ગરજ શું? પણ નેશનલ ફેમિલી હેલ્થ સર્વે એવું જણાવે છે કે ઘણી માતાઓ બાળકને દૂધની પહેલાં સ્તનમાંથી આવનાર પ્રવાહી (ચીક) પીવડાવતી નથી. પહેલાં બે-ત્રણ દિવસ માતાને પીળા રંગનું ઘટ્ટ દૂધ આવે છે. તેને ચીક કહેવાય છે. ઘણી માતાઓ તેને દૂધ માને છે અને આ દૂધ જવા દે છે. આથી બાળકને ભૂખમરો થાય છે. આ દરમિયાન બાળકને ઉપરનું દૂધ અને પાણી પીવડાવે છે જેથી બાળકને જુલાબ થાય છે અને બીજી બિમારી થવાની શક્યતા વધી જાય છે આવું ન થવું જોઈએ.

૧. પહેલાં બે-ત્રણ દિવસ બાળકને કંઈ જ આપવામાં આવતું નથી. બીજું બાળકને ઉપરનું અન્ન મોડું આપે છે. એક વર્ષ સુધી ફક્ત બાળકને સ્તનપાન કરાવવામાં આવે છે. ઘણી જગ્યાએ ૯૦ ટકા પાણી ધરાવતું ગાયનું દૂધ આપવામાં આવે છે. માતાના દૂધથી બાળકનો વિકાસ ચાર મહિના સુધી બરાબર થાય છે. છ મહિના પછી ફક્ત માતાનું દૂધ બાળકને પૂરતું પોષણ આપી શકતું નથી. આથી છઠ્ઠા મહિને તેને નક્કર અન્ન માતાના દૂધ પહેલાં ચટાડવું જોઈએ પણ આવું ભારતમાં બધે થતું નથી આ વાત બધાએ જાણવાની જરૂર છે.

સ્તનપાનવિષયક છ મહત્વના મુદ્દા:

૧. સ્તનપાન એ જ બાળક માટે સર્વોત્તમ અન્ન અને પાણી છે. પહેલાં છ મહિના માત્ર સ્તનપાન જ કરાવો.

બીજું કોઈ અન્ન તેની બરોબરી કરી શકે નહીં. કાંજી અથવા બીજા પ્રવાહી ચાની તોલે આવે નહીં. ગરમ પ્રદેશમાં ખાસ કરીને મુંબઈ જેવાં સમુદ્ર કિનારાના ઠેકાણો વધારે પાણીની જરૂર પડતી નથી. પાણીની સાથે બાળકના પેટમાં રોગના જંતુ જાય તો તેને જુલાબ થઈ શકે છે.

૨. બાળકનું દર મહિને જન્મતારીખને દિવસે વજન કરો. જો બાળકનું વજન યોગ્ય રીતે વધતું નથી તેવું જણાય તો તરત તેને છ મહિના પહેલાં ઉપરનું અન્ન શરૂ કરો. જો તેનું વજન યોગ્ય રીતે વધતું હોય તો છ મહિના પર્યંત ઉપરના અન્નની જરૂર નથી. છ મહિના સુધી સર્વસાધારણ બાળકને ઉપરના અન્નની ગરજ નથી.

૩. તમારા બાળકનું દર મહિને જન્મતારીખે વજન કરો જો તેનો વિકાસ રૂંધાતો જણાય તો જ ઉપરનું અન્ન શરૂ કરવું. છ મહિને ઉપરના અન્નથી પરિચિત કરાવી માતા અને દાદીના ખોળામાં બેસાડી શીરો, ખીચડી, દાળ-ભાત ચટાડવાં. બાળક ધીરે ધીરે આ અન્ન ખાતા શીખવા માંડશે. અન્નનું પ્રમાણ ધીરે ધીરે વધારી પછી જ માતાના દૂધનું પ્રમાણ ઓછું કરવું. અન્નનો સ્વાદ લાગ્યા પછી એકાદ-બે વર્ષમાં બાળક સ્તનપાન પરથી અન્ન પર આવી જશે.

૪. જન્મ પછી શક્ય હોય તેટલું જલદી બાળકને સ્તનપાન કરાવો. પ્રત્યેક માતા આ કરી શકે છે. બાળકને ચોવીસ કલાક માતા પાસે રહેવા દેવું જેથી તે સ્તનપાન કરી શકે.

૫. બાળક અને માતાને અલગ રૂમમાં ન રાખો. બાળકને કોઈ પણ પાણી કે અન્ન ન આપો. બાળકને મધ, પાણી વગેરે ન આપો. જમ્યા પછી એક કલાકની અંદર બાળકને સ્તનપાન કરાવો. બાળક માતાના સ્તનને મોઢામાં ચૂસે



પછી જ માતાના શરીરમાં દૂધ બનવાની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. પહેલાં દિવસે બીજારા પડતું દૂધ આવે છે તેમાં બાળક માટે ઉત્તમ તત્વો હોય છે. તેમાં બિમારીઓ સામે લડવાની પ્રતિકારશક્તિ ભારોભાર હોય છે. બીજા કોઈ અગ્નની બાળકને ગરજ નથી.

૬. પહેલી સૂવાવડવાળીને સ્તનપાન કરાવવામાં અડચણો આવી શકે છે. તેને બીજાઓએ મદદ કરવી. સ્તનપાન કરતી વખતે બાળકને બરોબર છાતીએ વડગાવવું નહીં તો બાળક સ્તનાગ્ર (નિપલ) ચાવ્યા કરે અને તેને દૂધ ના મળે માટે તે રડ્યા કરે છે.

બાળકને બરોબર પકડ્યું છે કે નહીં તે સમજવાની નિશાની-

૧. બાળકનું સંપૂર્ણ શરીર માતા સામે વળેલું હોય છે. બાળક બરોબર દૂધ પીતો દેખાય છે.

બાળક આરામથી સ્તનપાન કરવામાં મગ્ન હોય છે.

બાળક આનંદી અને સુખી હોય છે અને માતાના સ્તનમાં દુખતું નથી.

બધી માતાઓને સરસ દૂધ આવે છે.

બાળકને સરખું છાતીએ લગાડ્યું હોય તો બાળક પોતાની મરજી પ્રમાણે પોતાની ભૂખ પ્રમાણે યોગ્ય રીતે સરખું સ્તનપાન કરી શકે છે.

૨. બાળક રડે એટલે તેને ભૂખ લાગી અથવા તેને દૂધ જોઈએ છે એવું નથી. બાળકનું રડવાનું કારણ તેની માતાનું ધ્યાન પોતાની તરફ દોરવાનું જ હોય છે. ક્યારેક તેને કપડાં ભીના કર્યો હોય અથવા ક્યારેક તેને લાડ લડાવવા માતાને નજીક બોલાવવી હોય ત્યારે પણ તે રડે છે. બાળકને ભૂખ લાગી હોય તો તે જેટલું દૂધ પીવે તેટલું નવું દૂધ માતાની છાતીમાં ઉત્પન્ન થાય છે માટે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

જો બાળકને ઉપરનું દૂધ આપવામાં આવતું હોય તો તે સ્તનપાન ઓછું કરે છે આના કારણે ધીરે ધીરે માતાના દૂધ બનવાની પ્રક્રિયા ઓછી થઈ જાય છે. કૂતરા-બિલાડા જેવા પ્રાણીઓ પણ પોતાના બચ્ચાને પોતાના દૂધ સિવાય ઉપરનું કંઈ જ આપતા નથી તેમનાં એક કરતાં અનેક

બચ્ચા હોવા છતાં તેમને ભરપૂર દૂધ આવે છે.

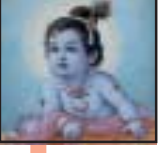
કામ કરતી મહિલાઓને છ મહિનાની રજા મળવી જ જોઈએ. પારણાઘર નોકરીની જગ્યાની નજીક હોવું જોઈએ જ્યાં બાળકને સલામત રીતે મૂકી શકાય. ઘરના અન્ય સભ્યોએ માતા સાસુ તથા પતિએ માતાને સ્તનપાન કરાવવા દરમિયાન મદદ કરવી તેનાં થોડાં કામ પોતે કરી તેને થોડી વિશ્રાંતી આપવી.

૩. બાળકને દૂધ પીવડાવવાની માતાનું દૂધ વધે છે. તેથી જ્યારે બાળકને દૂધની જરૂર પડે ત્યારે તેને દૂધ આપવું જ જોઈએ. માતાનું દૂધ પીવું અને માતાએ બાળકને દૂધ પીવડાવવું તે નિસર્ગદત્ત કર્તવ્ય છે. એક પણ વાર ભૂખ્યા બાળકના મોઢામાં ચૂસણી (નિપલ) અથવા બાટલી આપવી નહીં. આવું કરવાથી પ્રત્યેક વખત માતાનું દૂધ ઓછું થશે એવું સંશોધકો કહે છે.

સ્તનપાનના કારણે બાળકને ગંભીર બિમારી અને મૃત્યુથી સંરક્ષણ થાય છે. બાટલીથી દૂધ પીવડાવવાથી ગંભીર બિમારી અને મૃત્યુનું પ્રમાણ વધે છે. બાળકને શરદી, ઉધરસ અને અન્ય બિમારીથી માતાનું દૂધ સંરક્ષણ આપે છે. ઉપરના આહારથી રોગપ્રતિકારશક્તિ મળતી નથી. અસ્વચ્છ બાટલીથી બાળકને જુલાબ થાય છે. નાના બાળક માટે જુલાબએ જીવલેણ બિમારી છે. વારંવાર જુલાબ થવાથી અને બિમાર થવાથી બાળક અશક્ત થાય છે અને ઘણી વાર મૃત્યુ પામે છે.

માતાને પડતી મુશ્કેલીઓ દૂર કરવામાં બધાએ મદદ કરવી જોઈએ. માતા જો સરળતાથી સ્તનપાન કરાવી ન શકે તો બાળકના પોષણ માટે બીજાં રસ્તા વિચારવા પડે. બાળક સરળતાથી દૂધ પી ન શકતું હોય તો માતાનું દૂધ વાટકીમાં કાઢીને તેને ચમચી દ્વારા પીવડાવવું જોઈએ. જો ઉપરનું કોઈ પ્રવાહી અન્ન આપવું હોય તો તે પણ ચમચી દ્વારા આપવું બાટલી વાપરવી નહીં.

માતાનું દૂધ ન મેળવી શકતું બાળક પણ યોગ્ય રીતે ઉપરનો આહાર મેળવે તો તે પણ સારી રીતે વિકાસ પામી શકે છે. ઉપરનું દૂધ એકાદ કલાકમાં ખરાબ થઈ



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

જાય છે તેમાં જીવાત પડી શકે છે જ્યારે માતાનું દૂધ આઠ કલાક સુધી વાટકીમાં સાડું રહી શકે છે. આજની તારીખે બાટલીનું દૂધ પીવડાવવાનો ખર્ચ ૧૦૦૦ રૂપિયા જેટલો થાય છે. ટોનિકના ડબ્બા વાપરીએ તો પણ આટલો ખર્ચ આવે છે. વધારામાં બાળ બિમાર પડવાની શક્યતા વધી જાય છે. માતાનું દૂધ એ આ બધા માટે અતિયોગ્ય અને બાળકના જીવન માટે સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

૫. છ મહિના પછી ઘરના બધા અન્નપદાર્થો ધીરે ધીરે બાળકને ખવડાવવા અને પછી સ્તનપાન કરાવવું આવું તેના બીજા જન્મદિવસ સુધી ચાલું રાખવું. આ રીતે બે વર્ષની ઉંમર સુધી કાળજીપૂર્વક કરવામાં આવે તો બાળકને વધારે પ્રોટિન અને જીવનસત્ત્વો મળશે અને રોગપ્રતિકારશક્તિ વધશે. પછી બાળકને શું ખાવું અને શું પીવું તે તેની મરજી ઉપર આધારિત રહેશે અને માતાએ તે પ્રમાણે તેને આપવું જોઈએ.

છ મહિના પછી બાળકનું સ્તનપાન કેવી રીતે છોડાવવું તે માતા અને બાળકનો ખાનગી પ્રશ્ન છે તેમાં કોઈએ ચંચૂપાત કરવો ન જોઈએ.

બિમાર બાળક બીજું કંઈ ખાતું નથી. માતાનું દૂધ પીવે છે અને તેના પર જીવે છે. એટલે આ પ્રવાહ અખંડ રાખવો. બાળકના બીજા જન્મદિવસ સુધી તે જળવાઈ રહેવો જોઈએ. ઘણી વાર સગી માતાનું દૂધ છોડાવી બાળકને ગાય-ભેંસનું દૂધ આપવામાં આવે છે જે મુર્ખમી છે. બિમાર, ગભરાયેલા, ઝખમી બાળકને સ્તનપાન કરાવવામાં આવે ત્યારે માતાના દૂધની સાથે મળતી માતાની હૂંફ તેની માટે સંજીવનીનું કામ કરે છે. તેને માટે તે વરદાન સાબિત થાય છે. આનાથી બાળકનું અને માતાનું સ્વાસ્થ્ય જળવાય છે.

૬. દિવસભર સ્તનપાન કરાવતી માતાઓને પહેલાં જ મહિના ગર્ભધાન થતું નથી આમ એજ રીતે સ્તનપાન લોકસંખ્યા નિયંત્રણ માટે ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થાય છે. છ મહિના પછી તેને પોતાની સલામતી માટે કુટુંબનિયોજનના બીજા સાધનોનો ઉપયોગ શરૂ કરવો જોઈએ. આ રીતે બે બાળકો વચ્ચે અંતર અને જો વધુ બાળક ન જોઈતાં હોય તો તે થઈ શકે છે, પારણું લંબાવવાની ગોળીઓ લેવાથી સ્તનપાન ઉપર કોઈ અસર થતી નથી. કોઈ ગેરપરિણામ આવતું

નથી.

સ્તનપાનથી નવી પેઢી સશક્ત, હોશિયાર અને સમૃદ્ધ બને છે. આ રાષ્ટ્રીય કાર્ય છે આ બધાએ કરવું જરૂરી છે.

અશક્ત માતા, બિમાર માતા એક્સિડન્ટમાં ઘવાયેલી માતા, અપસેટ થયેલી માતા આવી માતાઓને દૂધનો પ્રોબ્લેમ આવે છે તે કેમ છોડાવવો?

અશક્ત માતા કોણ? જે લગ્ન સમયે ૪૫ કિલો વજન ધરાવતી ના હોય જેના ડાબા હાથનો ઘેરાવો ૨૩ સે.મી.ના હોય તે અશક્ત. પ્રસૂતિ વખતે જેનું વજન ૫૫ કિલો પણ ન હોય અને જેના ડાબા હાથનો ઘેરાવો ૨૫ સે.મી.ના હોય તે માતાને અશક્ત કહેવાય. આવી માતાઓનું દૂધ પ્રસૂતિના ત્રીજા-ચોથા મહિના પછી ઓછું પડવા માંડે છે. રોજ બાળકને અર્ધાથી-પોણો લીટર દૂધ જોઈએ તે બાળક રોજ પીવે એટલે આવી કમજોર માતાઓ વધારે અશક્ત થાય અને તેનું દૂધ ઓછું થતું જાય એટલે માતા અને બાળક બન્નેને તેની અસર થાય.

દર મહિને માતાનું ૧-૨ કિલો વજન ઘટે છે તે ટાળવા માટે ખાતી વખતે સ્તનપાન કરાવતી વખતે ખાવું આ સહેલો મંત્ર છે. તે માટે પ્રસૂતિ વખતે ઘરમાં બનાવેલા ડિકના લાડુ-મેથીના લાડુ અને પોષણયુક્ત અન્ય ખોરાક જરૂર ખાવો જોઈએ. તેમાં બધા તેલિભિયા હોય છે. જેને આ પરવડે નહી તેને નારિયેલ-ખોપરું ખાવું. દર મહિને બાળકની સામે માતાનું પણ વજન કરવું જે માતાનું વજન ઘટતું નથી તેને બે વર્ષ સુધી ભરપૂર દૂધ આવે છે.

કામ પર જતી માતાઓ એમ વિચારે છે કે થોડા દિવસમાં માટે ડ્યૂટી પર જવું પડશે માટે આજથી જ મારા બાળકને ઉપરનું અન્ન અને ઉપરનું દૂધ પીવડાવવાનું ચાલુ કરું પણ આમ વિચારવું ખોટું છે. એક પણ વાર બાળકને ચૂસણી અગર બાટલી આપવામાં આવે એટલે માતાનું દૂધ આપવાનું ઓછું થવા માંડે છે. માતા Xયારે ખરેખર કામ પર જવાનું ચાલુ કરે ત્યારે નજીકમાં સાડું પારણાઘર હોય તે જરૂરી છે. કારણ કે તેથી તે સમયાંતરે પોતાના બાળકને જઈને દૂધ પીવડાવી શકે. છ મહિનાની ભરપગારે અથવા વગર પગારે રજા લેવી તે જ યોગ્ય માર્ગ છે. કારણ બાળક આપણું છે. તે બિમાર પડશે કે મૃત્યુ પામશે તો ગુમાવવાનું



આપણને આવશે. સરકારનું કે બીજા કોઈનું કંઈ જશે નહીં, જરૂરી હોય અને બહાર જવું જ પડે તો માતાનું દૂધ વાટકીમાં કાઢીને રાખી શકાય. બાળક Xયારે માતાના પેટમાં હોય છે ત્યારે માતાના હોર્મોન્સના કારણે પ્રત્યેક બાળકને સ્તનની જગ્યાએ ગાંઠ થાય છે. બાળકના જન્મ પછી તે ગાંઠને દબાવીને તેમાંથી દૂધ કાઢવામાં આવે છે. આ કરતી વખતે બાળકના સ્તનના અંકુરને ઇજા થઈ તે નષ્ટ થવાનો ભય હોય છે. આ બાળક જો છોકરી હોય તો આગળ Xયારે તે માતા અને ત્યારે તેના બાળકને તે સ્તનપાન કરાવી શક્તી નથી માટે બાળકના સ્તનાગ્ર (નિપલ)ને મસજવાની જરૂર નથી જે ગાંઠ થાય છે તે થોડા સમયમાં આપોઆપ પોતાની મેળે બેસી જાય છે.

શરદી-ખાંસી જેવી બિમારીઓ હવામાંથી ફેલાય છે. ઘરમાં કોઈને શરદી-ખાંસી થઈ હોય તો તે બાળકને થઈ શકે છે. પણ માતાના શરીરની પ્રતિકારશક્તિને કારણે બાળકને પ્રતિકારશક્તિ મળે છે અને તે શરદી-ખાંસીનો પ્રતિકાર કરી શકે છે. માતા પોતાના દૂધ દ્વારા આ બધી શક્તિ બાળકને આપી શકે છે. પિતા આ કરી શકતા નથી.

પ્રસૂતિ વખતે અથવા બીજી બિમારીમાં માતાને સ્તનપાન કરાવવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તો તેણે ડૉક્ટરની સલાહ લઈ બાળકનું સ્તનપાન કરવાનું બંધ કરવું જોઈએ.

શંકાશીલ માતા:

શરીરના બધા કાર્યો મનના આદેશ પ્રમાણે ચાલે છે. આપણે ગભરાઈ જઈ ત્યારે હાથ-પગ ઢીલા પડી જાય છે. હાથની વસ્તુ પડી જાય છે. દૂધ છોડાવવું અથવા બંધ કરવું તે આદેશ આપણા મગજમાંથી છૂટે છે. બાળક રડે એટલે એમ લાગે કે તેને દૂધ ઓછું પડે છે. આવી ચિંતા અને શંકા કરતી માતાઓનું દૂધ ઊભરાઈ જાય છે મારે આવી શંકાઓ મગજમાંથી કાઢી નાખવી હિતાવહ છે.

દર એકાદ કલાકે પેશાબ કરતાં બાળકને ભરપૂર દૂધ મળે છે એવું સમજવું. ભરપૂર પેશાબ થાય તે બાળકને પૂરતું દૂધ મળે છે. તેની સાદી નિશાની છે. ભરપૂર રમતું અને સારી ઊંઘ લેતું બાળક પણ પૂરતું દૂધ મેળવે છે તેની નિશાની છે.

આ માહિતી બધાને આપો ભારતના ૧૦૦ કરોડ લોકો સુધી પહોંચાડો તે સાચી દેશસેવા છે.



બાળક માટે દૂધની કિંમત

પહેલાં ત્રણ મહિના સુધી બાળકને પોણો લિટર (૮૫૦ મિ.ગ્રા.) દૂધની ગરજ છે.

| માતાનું દૂધ | ગાયભેંસનું દૂધ | ડબ્બાનું દૂધ |
|--|----------------------------|----------------------------|
| ૧ લિટર કિંમત ૦ | ૧ લિટર કિંમત ૩૦ રૂપિયા | ૧ લિટર કિ. ૧૦૦ રૂપિયા |
| ૧ દિવસનો ખર્ચ ૦ | ૧ દિવસનો ખર્ચ ૨૩ રૂપિયા | ૧ દિવસનો ખર્ચ ૭૫ રૂ. |
| ૧ મહિનાનો ખર્ચ ૦ | ૧ મહિનાનો ખર્ચ ૬૭૫ રૂપિયા | ૧ મહિનાનો ખર્ચ ૨૨૫૦ રૂપિયા |
| અમૂલ્ય કિંમતનો નૈસર્ગિક સર્વોત્તમ આહાર | વધારે ખર્ચ વધારે બિમારી | |



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

માતાનું દૂધ ઓછું પડે ત્યારે બાળકને નક્કર અન્ન ખવડાવો

બાળકને ઉષ્ટાવન

૫૦૦૦ હજાર વર્ષોથી આપણા પૂર્વજોએ લોકોને સાડુ, સુખી, દિર્ઘાયુષી અને સુંદર જીવન જીવવા આવડે તે માટે ૧૬ સંસ્કારોની નિર્મિતી કરી છે. તેમાંનો એક સંસ્કાર એટલે લગ્ન જે આપણે બધા કરીયે છીએ. તે પછી બાળકો જન્મે તે પછીનો સંસ્કાર છે બાળકને ઉષ્ટાવન કરાવવું, એટલે નક્કર ખોરાકથી પરિચિત કરાવવું જે આજે પણ ભારતમાં કરાવવામાં આવે છે.

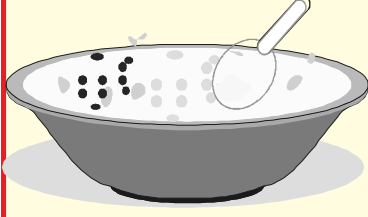


**રોજ શિરો બાવ સશક્ત
અને**

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 થાય છે.

જે બાળકો મૃત્યુ પામે છે તેમાંથી ૮૦% બાળકો ભૂખમરાથી, અશક્તિથી અને બિમારી-ત્રાસ સહન ન કરી શકવાથી 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, અન્ન 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 સરખું-પૂરતું અન્ન ન મળવાને કારણે અને આ અન્ન 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 ઝૂંધાય 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 અન્ન પરિચયનો સંસ્કાર યોગ્ય સમયે શરૂ કરવો પડશે. મરાઠીમાં જેને ઉષ્ટાવન કહે છે તે નક્કર ખોરાક માતાનું દૂધ ઓછું પડવા માંડે એટલે બાળકને આપવાનો હોય છે. આપણે બધા આપણા વાળ કપાવીએ છીએ પણ બાળકના 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 પ્રમાણે બાળક જ્યારે પહેલીવાર અન્ન 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 ઉષ્ટાવન કાર્યક્રમ રાખવામાં આવે છે. આ આપણી જૂની પ્રથા ફરી ભારતમાં



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 સ્ત્રીઓને 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 તેલથી બનાવેલો શીરો સરખો જ પોષ્ટિક હોય છે. પામતેલ શરીર માટે સારું 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 સારું કામ કરે છે. બાળકો હોશિયાર થાય છે.

આ પ્રકારથી સર્વે સશક્ત, આનંદી, હોશિયાર, દીર્ઘાયુષી, સુખી થઈએ છીએ. ભગવાન પાસે 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 ત્યાર સુધી.
- ૩) ગર્ભવતી -નીઓએ.
- ૪) સ્તનપાન કરાવતી માતાઓએ.

ચાલુ થાય એ માટે અમે સાર્વજનિક ઉષ્ણાવન 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. ઘીરે ઘીરે ઘનઆહાર વધશે અને બાળકનું દૂધ પીવાનું છૂટી 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 છઠ્ઠી-સાતમીના બાળકોના ઝહ્યા તેને થઈ જાય છે. આવી આપણા બાળકોની પરિસ્થિતિ છે. પરદેશી સ્ત્રીઓ પણ આપણા ભારતીય પુરુષો કરતાં ઊંચી હોય છે. જેને આપણે બટકા-નીચા કહીએ છીએ તે જાપાની-ચીની લોકો

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



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

નિરોગી સશક્ત અને શતાયુષી કરનારા ત્રણ સંજિવની મંત્ર:

પીવડાવતી વખતે ખાવું
ખાતા-ખાતા પીવડાવવું
બાળક અને માતાએ તંદુરસ્ત રહવું
જેથી બે વર્ષ માતાને
પૂરતું દૂધ આવે
બાળક અને માતા શતાયુષી થશે.
ઘર-ઘરમાં આવું થતું નથી
માટે
પહેલાં માતા દૂબળી-કમજોર થાય છે
જેથી બાળક ભૂખ્યુ રહે છે,
કમજોર થઈ માંદુ પડે છે
ક્યારેક મૃત્યુ પામે છે.
આ પ્રમાણે જગતના સર્વાધિક
બાળમૃત્યુ રોજ ભારતમાં થાય છે.
મારા ઘરમાં આવુ નહીં થાય
કારણ હું ખાતા-ખાતા પીવડાવીશ
અને પીવડાવતી વખતે ખાઈશ
અને અમે બન્ને શતાયુષી બનશું.
ચાર મહિના પછી બાળકની ગરજ વધે છે,
માતાનું દૂધ ઓછું પડે છે
માટે
તેને સ્તનપાન પહેલાં શીરો ખવડાવો
ઘીવાળી ખીચડી ચટાડો,
તેલ-દાળભાત ચટાડો
પછી જ તેને સ્તનપાન કરાવો.
પાવડાવતી વખતે વાટકીભરીને
શીરો માતાએ ખાવો જોઈએ.
ભાત-ચણા-શીંગદાણા ખાવા
આથી બન્ને સરલ સો વર્ષના થશે.
ઘરેઘરે આવું થતું નથી
બાળકને દૂધ-કાંજી પીવડાવે છે,
ભાતનું પાણી અને ફળોનો રસ પીવડાવે
છે
જેમાં અન્ન ઓછું અને પાણી વધુ હોવાથી
બાળકને ભૂખમરો વેઠવો પડે છે,

આવા બાળકોને પેશાબ ખૂબ લાગે છે
પણ સસંડાસ પથ્થર જેવું થાય છે
અને કબજીયાત થાય છે.
એકપણ વખતની ભૂખ પ્રવાહી
અન્નથી પૂરી કરવામાં આવે તો
બાળક કમજોર થાય.
સહીં તો આખો દિવસ આવું પ્રવાહી
અન્ન આપવાથી પછી શું થાય ?
પછી ક્યાંથી હિન્દુસ્તાન થાય પછી
તો કમજોરસ્થાન બને.
આવા બાળકો દૂબળા-પાતળા અને
સફેદ પડતા, ચીડિયા-બિમાર અને
અલ્પાયુષી બને છે.
તમે આવું ન કરો, બાળકને પ્રવાહી
અન્ન આપી તેમની વિટંબના ન કરો,
તેને અલ્પાયુષી ન બનાવો.
આ બધુ ન કરો, પાંચમા મહિને તેને
અન્નથી પરીચિત કરો.
દાદીના ખોડામાં શીરો ચટાડો,
મામીના ખોડામાં તતેલ-ખિચડી ખવડાવો,
ફોઈના ખોળામાં ઘી-ભાત ખવડાવો
પછી જ તેને સ્તનપાન કરાવો.
ઘીરે-ઘીરે બાળકની આહારની ગાડી
સ્તનપાન પરથી ઘરનાં આહાર પર ચઢશે.
બાળકનું બાળકૃષ્ણમાં રૂપાંતર થશે.
પહેલાં જન્મદિવસ પછી બાળકનું
ખીસુ ખાવાની વસ્તુથી ભરો,
ગળામાં ખારેકની માળા પહેરાવો
બાળકને જોઈને બધાને તૃપ્તી
થવી જોઈએ.
આ હું કરીશ
મારૂં બાળક બાળકૃષ્ણ થશે.
બધાને હું કહીશ,
બધા બાળકો અને માતાઓ
શતાયુષી બને અને
હિન્દુસ્તાન નિરોગીસ્તાન બનશે!



શું થાય ? શું થઈ શકે ?

થંડુ આઈસ્ક્રીમ ખાવાથી
થંડા પિણા પીવાથી
શરદી, તાપવાળાં સાથે રમવાથી શું થાય ?
શરદી, તાવ ઉધરસ થાય બીજું શું ?
શરદી થાય, તાવ આવે, નિમોનિયા થાય
પછી શું થાય ?
જીવ માટે જોખમ થાય અને
હોસ્પિટલમાં જવું પડે બીજું શું ?
થંડુ આઈસ્ક્રીમ ખાશું નહીં,
થંડુ પીશું નહીં
શરદી-ઉધરસવાળા સાથે
રમશું નહીં પછી શું ?
તમે નિરોગી રહેશો બીજું શું ?
ઉઘાડું અન્ન ખાવાથી
ઘરની બહાર ખાવાથી,
હોટલમાં ભેલપુરી ખાવાથી શું થાય ?
ઊલટી-જુલાબ બીજું શું ?
ઊલટી થશે, જુલાબ થશે,
કમળો થશે, ટાયફોઈડ થશે,
પેટમાં જંતુ પડશે અને
આયુષ્યની દોરી ટૂંકી થશે.
હું આવું ક્યારેય નહીં કરું જેથી
હું નિરોગી રહું અને
હિન્દુસ્તાન નિરોગી રહે.

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.



રસીકરણ : બાળકોને આપવાની વિવિધ રસીઓ વિશે માહિતી મેળવો અને બધાને માહિતી આપો

રસી અપાવવી એટલે બાળકને કવચ-કુંડલ આપવા બરાબર છે. બધા બાળકોને અચૂકપણે રસી અપાવવી જોઈએ. રસી આપવાથી બાળકોના વિવિધ રોગો, બિમારીઓ, દવાઓ, મરણ તેમજ મા-બાપના જાગરણ-ઉજાગરા, ખર્ચા તથા આરોગ્ય સેવા પરનો બોજો ઓછો થાય છે તથા દેશનું આરોગ્ય સુધરે છે.

આ દેશ-દુનિયાના બધા બાળકોને-નાગરિકોને જીવવાનો અધિકાર છે. દુનિયાના ૧૨૧ દેશો સાથે સહી દ્વારા જોડાઈને ભારતે પણ બાળકોના સ્વસ્થ જીવનનો હક્ક સ્વીકાર્યો છે.

દિલ્હી અને ગોવા રાજ્ય સરકાર પોતાના ખર્ચે મફત વધારાની ત્રણ રસીઓ બાળકોને આપે છે. તેમા ટાઈફોઈડ, હેપીટાઈટીસ-બી તથા ગાલપચોડા તથા સ્મોલ પોકસ વિરોધી એમ.એમ.આર.ની રસી હોય છે.

ઇન્ડિયન એકેડેમી ઓફ પેડિયાટ્રિક્સ એ બાળકોના ડૉક્ટરોની સંઘટના છે. તેને જણાવ્યું છે કે ટાઈફોઈડની રસી બધા બાળકોને

આપવી જ જોઈએ. સરકારી રસીકરણ કાર્યક્રમ દ્વારા આ રસી બધા બાળકોને આપવી. આ વાત આપણે આપણી નગરપાલિકા અને બધાને જણાવીએ. મહિલા અને બાળકલ્યાણ માટે ૧૦% ખર્ચની જોગવાઈ હોય છે. આ પૈસા નગરપાલિકા, જીલ્લા પરિષદ પાસે હોય છે તે આવા કાર્યક્રમમાં વાપરવા તેમને જણાવો.

રસી દ્વારા ઓછા ખર્ચે સર્વાધિક આરોગ્યરક્ષણ થાય છે. આજે હિન્દુસ્તાન જાણે બિમારસ્તાન બની ગયું છે તેને નિરોગીસ્તાન બનાવીએ.

રસી ન આપવાથી થતા રોગોમાં બાળકો મૃત્યુ પામે છે. તેમને બચાવવા હોસ્પિટલો ચોવીસ કલાક કામ કરે છે. ચોવીસ કલાક રસી આપવાનું કાર્ય કરવામાં આવે તો ગંભીર બિમારીઓ તથા બાળમરણ અને હોસ્પિટલોની જરૂરત ઓછી થઈ જાય. આ કાર્ય ચોવીસ કલાક ચાલવું જોઈએ.

દુખાવા રહિત ઇન્જેક્શન :

નવી સોયો એકદમ બારીક અને તીક્ષ્ણ હોય છે. મચ્છર કરડવાથી જેટલું દુઃખે છે તેટલું જ આ સોયથી દુઃખે છે. ઇન્જેક્શન આપતા પહેલાં સ્પીરિટ લગાવે છે. સ્પીરિટથી ચામડી ભીની હોય તો તે દુખે છે માટે સ્પીરિટ સુકાઈ ગયા પછી ઇન્જેક્શન આપો જેથી તે દુઃખે નહીં.

માતાના ખોળામાં બાળક હોય ત્યારે સોય લગાડો. માતાના ખોળામાં બાળકને દુઃખાવો ઓછો થાય છે. પેટ ભરેલું હોય ત્યારે પણ ઓછું દુઃખે છે. એટલે બાળકને પહેલાં સ્તનપાન કરાવો. થોડું મોટું હોય તો કંઈક ખવડાવો પછી ઇન્જેક્શન આપો ૫ વર્ષ નીચેનાં બાળકને ખોળામાં જ ઇન્જેક્શન આપો. કમરમાં પગની નસ હોય છે. સોય આપતી વખતે બાળકો હલે છે. નર્સને સોય આપવામાં ભૂલ થાય તો પગ હમણે માટે વાંકો પડે છે. આ ટાળવું જોઈએ. દરેક દસમી વ્યક્તિનો



ઇન્જેક્શન આપતા પહેલાં સ્પીરિટ લગાવે છે. સ્પીરિટથી ચામડી ભીની હોય તો તે દુખે છે માટે સ્પીરિટ સુકાઈ ગયા પછી ઇન્જેક્શન આપો જેથી તે દુઃખે નહીં.



પગ વાંકો પડે છે તેની ચપ્પલ બહારની બાજુએ વધારે ઘસાય છે એવું અમારો અભ્યાસ જણાવે છે. સૂતેલા બાળકને રસી આપવી સૌથી સહેલી અને સારી હોય. તેની ઊંઘ ખરાબ થાય પણ તે તરત પાછો સૂઈ જાય.

દર મહિને જન્મતારીખના દિવસે રસી અપાવો. બાળકનું વજન, ઊંચાઈ, મગજનો વિકાસ તપાસો. માથાનો ઘેરાવો ઘણી તેની માહિતીનો કોઠો બનાવો. પહેલાં વર્ષે દર મહિને પછી ૧૮ વર્ષ સુધી દર ત્રીજે મહિને બાળકના વિકાસ તરફ ધ્યાન આપો. ડોક્ટરી તપાસ કરાવી કોઠો તપાસો. વિકાસપત્રક એ એક રીતે બાળકના ઉત્તમ આરોગ્ય માટેની રસી છે.

રસીની ભેટ આપો : રસી એ કવચ-કુંડલ છે. આ બાળક માટેની શ્રેષ્ઠ ભેટ છે. આ ભેટ એક દાગીનો છે જે બાળકનો જીવ બચાવે છે. આયુષ્ય વધારે છે. જન્મદિન કે દિવાળીની તે સર્વોત્તમ ભેટ છે, તે બધાને જણાવો.

સ્કૂલમાં દાખલ કરાવતાં પહેલાં ટાઈફોઈડ (વિષમજ્વર)ની રસી આપો.

ચિદમ્બરમ ગામના ડૉ. શિવપ્રકાશમનો અભ્યાસ જણાવે છે કે બાળકોના નાપાસ થવા પાછળ, ભણવામાં પાછળ રહી જવાનું મુખ્ય કારણ ટાઈફોઈડ છે. બાળકને ટાઈફોઈડ થાય ત્યારે તે ઘણા દિવસ સ્કૂલે જઈ શકતો નથી. ગેરહાજર રહેવાના કારણે નાપાસ થાય છે. આવું ન થવા દેવા માટે સ્કૂલપ્રવેશ પહેલાં તેને ટાઈફોઈડની રસી આપવી ફરજિયાત કરવી જોઈએ. આ રસી દર ત્રણ વર્ષે ફરી આપવી.

ગયા ૨૫ વર્ષમાં અમે જેટલા ગંભીર બિમાર બાળકો જોયા, જેટલા મૃત્યુ પામ્યા તેમાનાં સૌથી વધારે બાળકોને ટાઈફોઈડ થયો હતો. તેમાં ડૉક્ટરોના બાળકો તેમ જ મોટા માણસોના બાળકો પણ હતા. જેમને નાના બાળકો ગમે છે તેમણે બાળકોના મા-બાપ બનીને બધા બાળકોને રસી અપાવવી જોઈએ.

ટાઈફોઈડની સર્વોત્તમ રસી ગયા ૧૦ વર્ષમાં હાફકીને બનાવી છે. આપણા એમ.એલ.એ.ને કહીને અથવા માહિતીના અધિકાર દ્વારા મંગાવીને હાફકીનની રસી ઉપલબ્ધ કરવી જોઈએ.

ભારતમાં ૮૫% બાળકો અને મોટી વ્યક્તિઓ કમજોર છે. ખીસામાં ચણા-શિંગદાણા અથવા કંઈ પણ અન્ન ભરીને દિવસભર ખાવાથી કમજોર વ્યક્તિનું શરીર ભરાય છે. ૧૦૦ દિવસમાં

આ રીતે કમજોર બાળક સશક્ત થાય છે. કાચા ચોખા પણ ચાલે અને કાચા ચોખાથી પેટમાં દુખે છે તે માન્યતા ભૂલભરેલી છે. શીંગદાણા-મમરાથી ભરેલાં ખીસા એટલે અશક્તીપણા સામેની રસી જે ૧૦૦ ટકા રામબાણ ઉપાય છે.

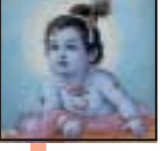
બિમારી અને આરોગ્ય વિષે માહિતી મેળવો એટલે બિમારી ટાળી શકશો. આને જ આરોગ્યશિક્ષણ કહે છે. પોતે માહિતગાર થાવ અને બધાને શીખવો આજ આરોગ્યશિક્ષણ નામની રસી છે.

સમ્રાટ અશોક અને બુદ્ધના સમયે યુરોપ જંગલી હતું, આપણે ત્યાં સુવર્ણયુગ હતો. યુરોપમાં બધાએ પોતે શીખી સર્વેને શીખવી પ્રગતી કરી. આપણાથી તેઓ આગળ નીકળી ગયા. આપણા ઊપર રાજ્ય કર્યું તો ચલો રોજ નવું શીખીયે બધાને શીખવીયે. જગત પર રાજ કરીયે.

લોકશાહીમાં લોકોના મતથી રાજ ચાલે છે. આપણે આપણો મત માંડવા માટે આપણો પ્રતિનિધિ ચૂંટીયે છીયે. જેને લોકપ્રતિનિધિ કહેવાય છે. બધા બાળકોને બધી રસી સરકારે જલ્દી આપવી જોઈએ. ટાયફોઈડ, એમ.એમ.આર.થી શરૂઆત કરવી એવો અમારો મત છે. તમે પણ આ મત માંડો અને આપણા લોકપ્રતિનિધિને પોસ્ટ અથવા ઈ-મેલથી જણાવીયે. ૨૦૦૧ ની જનગણનાનુસાર ભારતની ૪૯% વસતી બાળકોની છે. લોકશાહીમાં ૪૯% વસતી ધરાવતા બાળકો માટે સરકારે અડધો ખર્ચો કરવો જ જોઈએ. અડધા પત્રકાર, આમદાર બાળકો માટે કામ કરનારા જોઈએ. કમસે કમ દરેક બાળકને બધી રસીઓ તો મળવી જ જોઈએ. અવાજ, નોટ અને વોટ વગરના આવા બાળકોના આપણે પાલક બનીયે અને તેમને રસી અપાવીયે.

બાળકો આપણા છે સરકારના નથી. સરકાર આપે કે ન આપે, આજે જ આપણે આપણા બાળકોને સર્વ રસી અપાવીએ. આ માહિતી પેપરવાળા, દૂધવાળા, ભાજીવાળા, પોસ્ટમેન બધાને આપો.

૧૦ ભાષામાં ભાષણ, લેખ, એસ.એમ.એસ., ઈ-મેલ, ટી.વી.-રેડિયો, અખબારની મદદથી ૧૧૩ કરોડ ભારતીયોને માહિતી આપીયે, ઈશ્વરસેવા કરીયે.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

રસીકરણની લડાઈ

બિમારીની આગ લાગે તો બધા ઓલવે પણ જીવનની ભાગદોડમાં બિમારીની આગ ન લાગે માટે રસી અને આરોગ્ય શિક્ષણ લેવા સમય મળતો નથી. ડૉક્ટરોને વિનંતી કે તેમને નાની તકલીફો માટે આવનારને રસી આપવી તથા આરોગ્યવિષયક પુસ્તિકામાં વાંચવા આપવી, દવાખાનામાં વાંચવા અને વેચવા માટે આવા પુસ્તકો જરૂર રાખવા. બધા સાથે બોલવાનો સમ મળતો નથી માટે આવા પુસ્તકો વાંચવા આપવા. બિમારી માટે આવેલ દર્દીને તેને ન લીધેલ રસી જરૂર આપવી જેનાથી લોકોના ભવિષ્યમાં થનાર રોગો ટાળી શકાય.



પોલિઓ લસ પાજતાંના

સૂકી ખાંસી, ક્ષય, ધનુર્વાત, ઘટસર્પ, પોલિયો, ગોવર,
વિષમજ્વર, કમળો, રેબીજ (કૂતરૂ કરડે તો)

ચિકન પોક્સની રસી ભારતમાં ઉપલબ્ધ નથી. પણ સ્તનપાન કરતા એક વર્ષની નીચેની ઉંમરના બાળકને આ બિમારી થાય તો પણ વધુ તકલીફ થતી નથી. આ બિમારી આયુષ્યમાં એક જ વાર થાય છે. આનો ત્રાસ ટાળવા માટે એક વર્ષ નીચેના સ્તનપાન કરતાં બાળકને આ બિમારી ધરાવનાર બાળક સાથે રમવા દેવું જેથી તેમને પણ ત્રાસરહિત બિમારી એક વાર થઈ જશે અને ભવિષ્યમાં કદી નહીં થાય.



રસીકરણ

બિમારી થાય તે પહેલાં રસી લેવી જોઈએ. જેમ ઘનુર્વા જનતાવેંત થાય છે. માટે તે રસી માતાને આપવામાં આવે છે. બધી રસીઓ એકબીજાના કામમાં અડચણ નથી લાવતી માટે બધી રસી એકસાથે આપી શકાય. ફક્ત એક વાર રસીઓ લીધા પછી બીજી વાર એક મહિના પછી લેવી. બાળકની જન્મતારીખ યાદ રાખી તે પ્રમાણે રસી મૂકાવવાનું નક્કી કરવું. બે રસીઓમાં મહિનાનું અંતર રાખવું. જો બે-ત્રણ મહિનાનું અંતર હોય તો વધુ ફાયદો થાય.

DPT વગેરે મૃત રસીમાં બીજા અને ત્રીજા ડોઝમાં એક વર્ષથી વધુનું અંતરના હોવું જોઈએ. બીજા અને ત્રીજા ડોઝમાં ઓછામાં ઓછું એક મહિનો, ઉત્તમ અંતર બેથી ત્રણ મહિના હોવું જોઈએ અને વધુમાં વધુ અંતર પાંચ વર્ષ.

કર્ણને જન્મતઃ કવચકુંડલ મળ્યા હતા. તેથી તેને કોઈ શસ્ત્ર મારી શકે તેમ નહોતું.

રસી આધુનિક કવચકુંડલ છે. ઉદા. વિષમજ્વરની રસી લેવાથી વિષમજ્વર થતો નથી. રસી લેવાથી બિમારી કરતા ઓછી તકલીફ અને ખર્ચ થાય છે. આનાથી કરોડોના જીવ બચે છે. માટે બધાએ રસી જરૂર લેવી જોઈએ. આજે જેની જરૂર અને ઉપયોગીતા છે તેવી જ રસીઓ અપાય છે.

રસી બે પ્રકારની હોય છે.

૧. પ્રતિકારશક્તિની રસી : ઉદા. સાપ કરડે પછી તેને સર્પના ઝેરની વિરુદ્ધ પ્રતિકારશક્તિ ધરાવતી રસી અપાય છે. આવી શક્તિને પેસીવ્લ ઇમ્યુનિટી કહેવાય.

૨. બિમારી ન ફેલાવી શકે તેવા મૃત જંતુ અને જીવંત જંતુ ઇન્જેક્શનના સ્વરૂપમાં અપાય છે તેને એક્ટીવ ઇમ્યુનિટી કહેવાય છે.

ઇન્જેક્શન પછી શરીરમાં એકથી ચાર અઠવાડિયામાં પ્રતિકારશક્તિ વધે છે પછી એક-બે મહિનામાં બીજા અને ત્રણથી છ મહિના પછી ત્રીજા તેમ જ પાંચ વર્ષે હજી એક ડોઝ અપાય એટલે પૂરતી પ્રતિકારશક્તિ આપે. આ ડોઝને બુસ્ટર કહેવાય છે. પહેલાં ત્રણ ડોઝને પ્રાથમિક કોર્સ કહેવાય છે.

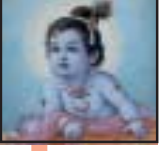
મોઢેથી લેવાના પોલિયોક ડોઝમાં વિષમજ્વર રસીમાં અને ગોવરની બિમારી કરનાર જંતુઓને નષ્ટ કરનાર જીવંત જંતુ હોય છે. ત્રિગુણી રસીમાં રેબિજ અને રસીના ઇન્જેક્શનમાં બિમારીના જંતુ મારીને તેમાંથી રસી તૈયાર કરેલી હોય છે. ઘટસર્પ અને સૂકી ખાંસીના જંતુ ઝેર તૈયાર કરે છે અને આ ઝેરને ટોકસીન કહેવાય છે. આ ટોકસીનની વિરુદ્ધ રસી તૈયાર કરેલી હો છે અને તે વપરાય છે. ટાયફોઇડ જંતુઓ પરના જે એન્ટીજેન હોય છે અને હીપેટાયટીસ એન્ટીજેન હોય અને હેપેટાયટીસ બી વાયરસના ઉપરના આવરણમાં એન્ટીજેન હોય છે. તેમાંથી રસી બનાવાય છે.

શરીરમાંની પ્રતિકારશક્તિ બે પ્રકારની હોય છે.

૧. લિંફોસાઇટ નામના સફેદકણ પ્રતિકારશક્તિ આપે છે. તેને સી.એમ.આઇ. (સેલ મેડીએટેડ ઇમ્યુનિટી) કહે છે.

૨. બીજાને હ્યુમરલ પ્રતિકારશક્તિ કહે છે, એ ગ્લોબ્યુલીન નામના વિટામીનમાં લોહીમાં હોય છે.

બી.સી.જી.ને સેલ મેડીએટેડ ઇમ્યુનિટી વધે છે. આમાં લિંફોસાઇટ નામના સફેદકણ વધે છે. માતા પાસેથી આ શક્તિ બાળકને મળતી નથી. તેથી તેને બી.સી.જી. જન્મતઃ



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

જ આપવી જોઈએ. પોલિયોના ટીપા મોઢા વાટે અપાય છે અને તે આંતરડામાં પ્રતિકારશક્તિ તૈયાર કરે છે.

ગોવર (માતા)ની રસી માતાના પેટમાં બાળક હોય ત્યારે તેને મળેલી પ્રતિકારશક્તિથી નષ્ટ થાય છે. આ પ્રતિકારશક્તિ જન્મ પછી ક્રમશઃ ઓછી-ઓછી થતા નવ મહિનાની ઉંમર સુધી એકદમ ઓછી થઈ જાય છે. એટલે આ રસી નવ મહિનાની ઉંમરે અપાય છે. ગામમાં જો રોગચાળો ફેલાયો હોય તો છ મહિના પછી રસી આપવી અને ત્રણ મહિના પછી બીજો ડોઝ આપવો જોઈએ.

પ્રત્યેક રસીની માહિતી:

બી.સી.જી.: આ રસી ક્ષયરોગ સામે પ્રતિકારશક્તિ આપે છે. આનો ઠંડો પાવડર બરફમાં રાખેલો હોય છે. તે પાણીમાં નાખીને પાતળો કરીને વાપરવો. આ રસીને ડાબા હાથમાં ચામડીની વચ્ચે ઇન્જેક્શન અપાય છે તે જગ્યાએ શરૂઆતમાં બે અઠવાડિયા કંઈ ખબર પડતી નથી. તે પછી તે જગ્યાએ ગાંઠ આવે છે. તે ફૂટે છે, ઝખમ થાય છે, ખાડો પડે છે અને નિશાની રહી જાય છે.

આ રસીની નિશાની હંમેશા રહે છે. જો ગાંઠ થાય નહીં તો બી.સી.જી. રસી લેવાથી જીવલેણ મગજનો ક્ષયરોગ થતો નથી. આખા શરીરમાં પ્રસરતો જીવલેણ ક્ષયરોગ થતો નથી. ૧૦૦ માણસો આ રસી લે તેમાંથી સિતેરથી-એંસી ટકા લોકોને આટલો ફાયદો થાય છે. એટલે બીસીજીમાં આટલી સંરક્ષણક્ષમતા છે એવું કહેવાય છે. બીસીજીને રસી જન્મતાની સાથે અથવા તે પછી બને તેટલી જલદી અપાવવી.

પોલિયો : આમાં પોલિયો વાયરસના ૧, ૨, ૩ ટાઇપના વિષાણુ હોય છે. આના ટીપાં બરફમાં મૂકેલો

હોય છે. બરફથી બહાર આ ટીપાં જલદી ખરાબ થઈ જાય છે. ત્રણ વખત આ રસી લેવાથી પોલિયોથી રક્ષણ મળે છે. આવી ૯૦ ટકા લોકો રસી મૂકાવે તો પણ દેશમાંથી પોલિયો ૯૦૨ થતો નથી. પણ બધા એક સાથે આ રસી લે તો દેશ પોલિયોમુક્ત બની શકે. માટે આ માટેની ઝુંબેશ ચલાવવામાં આવે છે. આ ઝુંબેશની કલ્પનાના જનક ડૉ. જેકોબ જોન ભારતીય શાસ્ત્રજ્ઞ છે. આજ આઈ.એ.પી.ના રસીકરણ સમિતીના પ્રમુખ છે. આ માહિતી તેમના પુસ્તકમાંથી લીધી છે. બધાએ પાંચ વર્ષથી નીચેના બાળકોને પલ્સ પોલિયોની રસી આપવી જોઈએ. જાગતિક આરોગ્ય સંઘટના અને તેમના સદસ્યોએ એવું નક્કી કર્યું હતું કે બે હજારની સાલ સુધીમાં સંપૂર્ણ જગતને પોલિયોમુક્ત કરવું.

ત્રિગુણી : આ રસી ઘટસર્પ, સૂકી ખાંસી અને ઘનુર્વાત આ ત્રણ બિમારીથી સંરક્ષણ આપે છે. મગજના અતિશય લૂલા-પાંગળા કરી નાખતા જીવલેણ રોગને છોડીને બાકીના બધા બાળકોને આ રસી આપી શકાય છે. આ રસી સ્નાયુની વચ્ચે પગનાં મધ્ય ભાગમાં બહારની સાઇડ પર આપવી જોઈએ.

આ રસીની સંરક્ષણક્ષમતા ૭૦થી ૮૦ ટકા છે. ઇન્જેક્શન જ્યાં આપ્યું હોય તો રૂપિયાના સિક્કા જેટલી ગાંઠ આવે છે જે ત્રણ દિવસ પછી ધીરેધીરે ઓછી થાય છે. સાધારણ તાવ આવે છે. આ માટે પેરાસિટોમોલ નામની દવા બાળકની ઉંમર પ્રમાણે અપાય છે. બાળક ખૂબ રડતું હોય અથવા તેને ખેંચ આવતી હોય તો ડૉક્ટર પાસે લઈ જવું ઇંગ્લેંડમાં સૂકી ખાંસીનું પ્રમાણ ઓછું થઈ ગયું એટલે તેમણે આ રસી કાઢી વાળી હતી. હવે તેમણે આ રસી પાછી આપવાની ચાલુ કરી છે. પ્રત્યેકે આ રસી લેવી જોઈએ.

કઈ રસી ક્યારે લેવી ?

જે દિવસે રસી લેવાનો વિચાર ચાલે તે જ દિવસે, શું ખબર તમારી આગસ ગંભીર બિમારી અથવા જીવલેણ સાબિત થાય.

સ્તનપાન એ બાળકને મળનારી નૈસર્ગિક રસી છે. આનાથી બિમારી ફેલાવતા અનેક જીવજંતુ મરે છે. માતાનાં દૂધમાં પ્રતિકાર શક્તિ અને સફેદકણ હોય છે જે રોગપ્રતિકારકશક્તિ બાળકને આપે છે.



આ રસી કમરમાં આપવામાં આવે તો કમર નીચે પગના આયુમાં ઇજા થઈ પગ વાંકો થઈ શકે છે. ભારતમાં સર્વાધિક બાળકો વાંકા ચાલે છે. એનું કારણ આ રીતે કમરમાં રસી અપાઈ છે તે છે. આ રસી બે વર્ષની નીચેના બાળકને ભૂલથી પણ કમરમાં આપવાની તમારા ડૉક્ટર અને નર્સને ના પાડો. બાળક ચંચળ હોય છે. બાળક જો પગ હલાવે તો તેના નસીબમાં કાયમી પાંગળાપણું આવી શકે છે.

જે જે બાળકો મોડેથી ચાલતા શીખે છે, વાંકા ચાલે છે તે બાળકોને લગભગ કમરમાં આપેલી રસીને કારણે આ તકલીફ થાય છે. દર દસમો કે વીસમો બાળક તમને આ રીતે ચાલતો દેખાશે. ટ્રીપલના પહેલાં વર્ષનાં ત્રણ ડોઝ લેવા જોઈએ. દોઢ વર્ષના બાળકને બુસ્ટરનો ડોઝ આપવો જોઈએ. સરકારી કાર્યક્રમ પ્રમાણે પાંચ વર્ષે ટ્રિગુણી રસી અપાય છે. આમાં સૂકી ખાંસીની રસી નથી હોતી. પરંતુ સૂકી ખાંસીનું પ્રમાણ મોટાઓમાં પણ દેખાતા પાંચ વર્ષની ઉંમરે આ રસી આપવી એવું આઈ.એ.બી.ના તજ્ઞોનું કહેવું છે. આ પછી દસ-પંદર વર્ષે ધનુર્વાતના ઇન્જેક્શન લેવાથી ધનુર્વાત થતો નથી. એટલે માણસે ૨૫, ૩૫, ૪૫, ૫૫ની ઉંમરે આ ઇન્જેક્શન જરૂર લેવા.

ગોવર : માતાજી, સ્મોલ પોક્સ

આ બિમારીમાં સર્વાધિક બાળમૃત્યુ થતાં હતાં. પરંતુ રસીકરણથી આ મૃત્યુનું પ્રમાણ ઓછું થયું છે. આ રસીમાં બિમારી ન કરનાર જંતુ હોય છે. ચામડીની નીચે આનું ઇન્જેક્શન અપાય છે. સોય લીધા પછી પાંચ દિવસે પ્રતિકારશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. પછી આ બિમારી થતી નથી. આ રસી ૯ મહિનાની ઉંમરના બાળકને અપાય છે અને જો રોગચાળો ફેલાયો હોય તો છ મહિનાની ઉંમરના બાળકને પણ આ રસી અપાય છે. આવા સમયે બીજો ડોઝ આપવો જોઈએ. આ ડોઝ એમ.એમ.આર. રસીનો આપીએ તો ગોવર ગાલપયોડા અને જર્મન ગોવર આ ત્રણેય રોગોથી બાળકને રક્ષણ મળે છે. આ રસી આપ્યા પછી કેટલાક બાળકોને અઠવાડિયામાં બે દિવસ બારીક તાવ આવે છે. તેના માટે પેરાસિટોમોલ નામની દવા અપાય છે. ઘણાને

નાની ફોડલીઓ થાય છે. પહેલા આ રોગ થઈ ગયો હોય તો પણ આ રસી આપી શકાય.

ધનુર્વાત : પહેલાં પોલિયો, ટ્રિપલ લીધો હોય તેમણે ૧૦થી ૧૬ વર્ષની ઉંમરે ધનુર્વાતની રસી લેવી જોઈએ. પહેલાં રસી લીધી ન હોય તેમણે બે ડોઝ એકથી ત્રણ મહિનાના અંતરે લેવા. પહેલાં રસી ન લીધી હોય તેવી ગર્ભવતી સ્ત્રીએ બે ડોઝ ચાર અઠવાડિયાના અંતરે લેવા. આમાંનો બીજો ડોઝ ડિલિવરીના ઓછામાં ઓછાં પંદર દિવસ પહેલાં લેવો. તેનો ફાયદો બાળકને થાય છે. ટ્રિગુણી રસીના ત્રણ ઇન્જેક્શન પહેલાં વર્ષે દોઢ વર્ષે બીજું અને સાડાચાર વર્ષે પાંચમું ઇન્જેક્શન લીધું હોય તો અને દસ તથા સોળ વર્ષે ધનુર્વાતનું ઇન્જેક્શન એમ સાત ઇન્જેક્શન જો છોકરીએ લીધા હોય તો તે છોકરીને આગળ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ઇન્જેક્શન લેવાની જરૂર પડતી નથી. ઓછામાં ઓછું દસ વર્ષ સુધી એટલે ૨૬ વર્ષ સુધી આની જરૂર પડતી નથી.

ડિપેટાયટીસ બી : ભારતમાં ત્રણથી છ ટકા લોકોને કમળાના બી વિષાણુને કારણે ચક્રતની બિમારી છે. તેમના લોહીમાં ડિપેટાયટીસ બી સરફેસ એન્ટીજેન નામના કણ મળે છે. આની તપાસ બધે થાય છે. આ રોગ માતા દ્વારા બાળકને તથા લૈંગિક સંબંધોને કારણે થાય છે. રોગીને ઇન્જેક્શન આપ્યા પછી સોય વ્યવસ્થિત સાફ કર્યા વગર બીજે વપરાય તો આ રોગ ફેલાય છે. આ સોય ભૂલથી ડૉક્ટર અથવા નર્સને વાગે તો તેમને આ રોગ થાય છે.

દર વખતે રસી લેતા પહેલાં આ માહિતી

ડૉક્ટરને પૂછો :

૧. રસીનું નામ

૨. પ્રકાર

૩. કેટલાં ડોઝ

૪. કંઈ બિમારી માટ

૫. રસીથી કંઈ તકલીફ થાય

૬. આવી તકલીફ માટે દવા

૭. પછીની રસી ક્યારે આપવી.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

ડૉક્ટરો અને નર્સોએ આ રસી જરૂર લેવી જોઈએ

આ બે પ્રકારની રસી પ્લાઝમામાંથી તૈયાર થયેલી સસ્તી અને જેનેટીક ઇન્જિનિયરિંગથી તૈયાર થયેલી બીજી રસી ડબ્બલ મોંઘી હોય છે. બન્નેની કાર્યક્ષમતા સરખી છે. આ બન્ને રસી માટે દેશને ડોલરમાં પૈસા ચૂકવવા પડે છે. જે રસી ઓછાં ખર્ચાવાળી છે તે લેવી જે માતાને હેપેટાઇટીસ બી છે એવી ખબર પડે કે તરત બાર કલાકની અંદર તેના બાળકને આ રસી પ્રતિકારશક્તિ માટે અપાવી દેવી. માતા પાસેથી બાળકમાં આવેલા જે વિષાણુ હોય તેને નષ્ટ કરવા માટે હેપેટાઇટીસ બી ઇમ્યુનોગ્લોબ્યુલીન નામનું ઇન્જેક્શન બાર કલાકની અંદર બાળકને આપવું. આ ઇન્જેક્શન ઉપલબ્ધ ન હોય તો ફક્ત રસીકરણથી ૮૫% બિમાર બાળકોને સંરક્ષણ મળે છે.

બધી માતાઓએ હેપેટાઇટીસ બીની તપાસણી કરવાની આવશ્યક નથી.

IAP સમિતી એવું કહે છે કે હેપેટાઇટીસ બી રસી જન્મતાની સાથે આપવી, તેનાથી તેનો સર્વોત્તમ ફાયદો બાળકને મળે છે. આ રસીના કુલ ત્રણ ડોઝ હોય છે. જન્મતાની સાથે પહેલો ડોઝ, બીજો દોઢ-બે મહિને અને ત્રીજો છથી નવ મહિનાની ઉંમરે અપાય છે. બીજાઓ માટે પહેલો ડોઝ એક દિવસ પછી મહિના પછી અને છ મહિના પછી બીજો ડોઝ અને ૧૦ વર્ષ પછી બુસ્ટર ડોઝ અપાય છે. બુસ્ટરની જરૂર છે કે નહીં તેની પૂરતી માહિતી ભારતમાં નથી. પરંતુ તરૂણોમાં લૈંગિક સંબંધોથી આ રોગ થાય છે. આ કારણે ૧૦ વર્ષે એક ડોઝની સૂચના આપવામાં આવી છે.

એમ.એમ.આર. (ગોવર, રૂબેલા અને ગાલપચોડાની એકત્ર રસી) માતાને રૂબેલા એટલે જર્મન ગોવર થાય તો તેના બાળકને થઈ શકે માટે બધી છોકરીઓએ તેની

તપાસ કરવી લેવી.

ગાલપચોડા : આ બિમારી અઠવાડિયું રહે છે. તાવ આવવો, ગાલ ફૂલી જવા, ચિડીયાપણું આવવું, આના વિષાણુ આખા શરીર ત્રાસ કર છે. આમાંથી ઘણાને મગજમાં સોજા આવે છે. ઊલટી થાય છે, માથું દુખે છે, પેન્ક્રિયામાં સોજા આવે છે. અંડકોશમાં સોજા આવે છે. મગજનો એનકેફેલાઇટીસ નામનો જે રોગ છે તે આ ગાલપચોડાના વિષાણુથી થાય છે. આ બિમારી તેનો ખર્ચ અને ત્રાસ આનાથી રસી આપવી સસ્તી પડે છે. પરદેશમાં ઘણા દેશોમાં એમ.એમ.આર. લીધાની નોંધ બતાવ્યા વગર સ્કૂલપ્રવેશ મળતો નથી. આ કાયદો ભારતમાં પણ લાગુ પડવો જોઈએ. એમ.એમ.આર. ૧૫ મહિને અપાય છે.

ટાયફોઇડ : ભારતમાં ઘણા પ્રકારના ટાયફોઇડ છે. રસી સેવી અને બહારનું ન ખાવું એ જ આનો ઇલાજ છે. પહેલાં **TAB** નામનો ટાયફોઇડ, **Paratyphoid** નામની એકત્ર રસી મળતી હતી. તેનાથી વધુ ઇન્જેક્શનનો ત્રાસ થતો હતો હવે શુદ્ધ ટાયફોઇડની રસી મળે છે. આ અત્યંત સુરક્ષિત રસી છે. ટાયફોઇડની ત્રણેય રસીની સંરક્ષણક્ષમતા લગભગ સરખી જ છે. આ ત્રણ રસીમાં **VI Antigen** નામની રસીક છે. આ બે વર્ષની નીચેના બાળકોને ન અપાય. આ રસી લગભગ ત્રણસો રૂપિયામાં પડે છે. ટાયફોઇડની કેપ્સ્યુલ હોય છે તેનો એક ડોઝ ૧૬૦ રૂપિયામાં પડે છે અને તે છ વર્ષ નીચેનાને ન અપાય. હાફકિને તૈયાર કરેલી રસી છ મહિનાની ઉંમરથી આપી શકાય છે. રસીની સાથે પેરાસિટોમોલ નામની દવા આપવાથી કોઈ તકલીફ પડતી નથી. ત્રિગુણી રસી કરતાં ચોથા ભાગનો ત્રાસ પણ આનાથી થતો નથી. બે ડોઝ પછી એક બુસ્ટર અપાય છે ને પછી ત્રણ વર્ષે બુસ્ટર આનાથી તૈયાર થતી પ્રતિકારશક્તિ દસ વર્ષ ટાયફોઇડ વિરુદ્ધ રક્ષણ આપે છે. આ સંરક્ષણ રોજ ક્રમશઃ ઓછું થતું જાય છે. તેથી દર ત્રણ વર્ષે ટાયફોઇડનો ડોઝ આપવો. મોઢાથી આપવાનો **TY 21** આ નામની કેપ્સ્યુલ મોઢેથી લેવી પડે છે. આ કેપ્સ્યુલ બાળકો ગળી શકતા નથી માટે છ વર્ષથી નીચેના બાળકોને તે લેવી નહીં.

બિમારીથી વધારે મૃત્યુ થાય છે તેની જ રસી બને છે. રસીના દુષ્પરિણામ બિમારીથી હજાર ગણા ઓછા હોય છે.



જે બાળકો આ ગોળી ગળી શકે છે તેમને તે આપવામાં વાંધો નથી. એક દિવસના અંતરે આવી ત્રણ ગોળી આપવી. આ ગોળી ફિઝમાં રાખવી. આ દરમિયાન વિષમજ્વર અથવા જુલાબની દવા લેવાથી ટાયફોઇડની રસી નષ્ટ થાય છે. રસી પાછી લેવી પડે છે. દર પાંચ વર્ષે આ રસી લેવી.

હાફકિનની સ્વદેશી રસી એક દર્દી પાછળ દસ રૂપિયે પડે છે અને પરદેશી રસી દોઢસોથી-ત્રણસો રૂપિયે પડે છે. જેને જે પરવડે તે પણ જરૂરથી લેવી.

૧. આ રસી ઉપયોગી નથી તેવી સાંભળેલી અને વાંચેલી માહિતી પરથી હાફકિનની આ રસીનું ઉત્પાદન સરકારે બંધ કર્યું છે. લોકોએ આ રસીનું ઉત્પાદન ફરી શરૂ કરાવવું જોઈએ.

રસી હંમેશા ઠંડા ફિઝમાં રાખવી :

રસી ગરમીમાં નષ્ટ થાય છે. તેને લાવતા-લઈ જતા ઠંડા વાતાવરણમાં તથા ફિઝમાં રખાય છે. ઘણી વાર રસીનો બરફ થઈ થઈ જાય છે અને તે ખરાબ થઈ જાય છે. જે નામમાં T છે તેને બરફમાં રાકવાની જરૂર નથી. ઉદાહરણ તરીકે ડીપીટી, ટીટી, ટાયફોઇડ અને હેપેટાઇટીસ બી આ રસીઓને ફીઝના નીચેના ખાનામાં રાખવી અને જીવંત પોલિયો રસી, મિઝલ્સ, બીસીજીની રસી બરફમાં રાખવી. એમ.એમ.આર.ને બરફની વચ્ચે રાખે છે.

બધી રસી સરકાર તરફથી મફતમાં મળે છે તે મૂકવાના પૈસા ડૉક્ટર લઈ શકે છે. રસી અપાયાની યાદી તેમને સરકારને પૂરી પાડવી જોઈએ. તેમને રસીની ગુણવત્તા

માટે શંકા હોય તો સરકારી આરોગ્ય ખાતામાં તેની તપાસણી કરાવી લેવી. રસીકરણ એ રાષ્ટ્રીય સેવા છે જે ડૉક્ટરોને રોજ કરવું.

નવી રસી :

જલ્દી નવી-નવી રસી આપશે ત્યારે રાષ્ટ્રીય કાર્યક્રમમાં બધે એચ.બી.એમ.એમ.આર.ની રસી આવશે. હિમોફિલસ ઇન્ફ્લુએન્જા બી નામની રસી આપણે ત્યાં ૧૬૦૦ રૂપિયામાં મળે છે જેને તે પરવડે તેને તે લેવી. તેનાથી બાળકોને મેનીજાયટીસ નિમોનિયા થતો નથી.

ચિકન પોક્સ, કમળો વગેરેની રસી જલદી આપણે ત્યાં મળવા લાગશે. નવી રસીઓનું ઉત્પાદન ચાલુ છે. જુલાબ કરતાં શરદી-ઉધરસ કરતા જીવાણું, કોલેરા, ન્યુમોકોડેયા વગેરેની બધી રસી આપવાથી આપણું આયુષ્ય નિરોગી અને સુખી થશે.

૧૮ વર્ષની ઉંમર સુધી ભારતીય બાળકો માટે યોગ્ય ઊંચાઈ (સેમી) અને વજન (કિલોગ્રામ)નો તખ્તો.

આપણા બધા બાળકો મોટા બાંધાતા હોવા જોઈએ પરસેંટાઈલ એટલે શું?

આપણો છોકરો નીચેની સારા સો બાળકોમાં કેટલામો છે તે દર્શાવતો આંકડો એટલે પરસેંટાઈલ બાળક સોમાંથી નીચેથી ત્રીજે હોય તો તે ત્રીજા પરસેંટાઈલમાં અને નીચેથી ૯૭માં એટલે ૯૭ પરસેંટાઈલ.

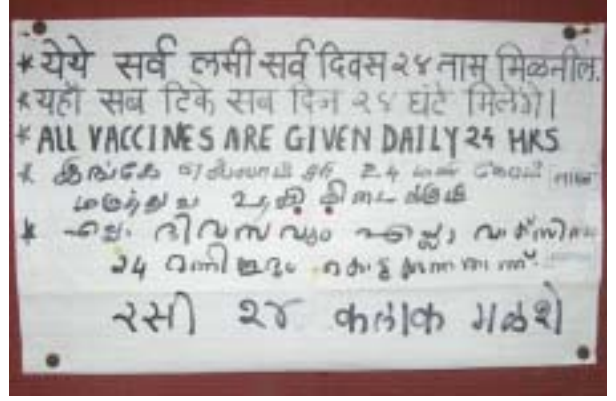
બિમારીની દવા કરવા કરતા બિમારી થવા ન દેવી કારણ ક્યારેક દવા ઉપલબ્ધ નથી હોતી! જેમ રેબીજ, પોલિયો, કમળો, એઇડ્સ અને સંસર્ગથી થતા જુલાબ અને વિષાણુની બિમારીમાં આ વિષાણુ મારનાર દવા નથી.

ડૉક્ટરોને વિનંતી તેમને રોજ રસી આપવી. જેથી ગર્દી ઓછી થશે અને બધાને તેનો ફાયદો થશે.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

૨૪ કલાક રસી આપનારા કેન્દ્રો



વીસમાં જન્મદિવસે જોશી બાલરુગ્ણાલય, વિરાર ખાતે ચાલે છે તેવા રસી મૂકવાના કેન્દ્રો બધે ચાલવા જોઈએ.

દિનાંક ૧૫/૦૪/૨૦૧૦ જોશી બાલ હોસ્પિટલનો ઓવીસમો જન્મ દિવસ હતો. આજે ચોવીસ કલાક રસી મૂકતું કેન્દ્ર અહીં કાર્યરત છે.

જગતમાં સૌથી વધુ બાળમૃત્યુ ભારતમાં થાય છે. સરેરાશ રોજના દસ હજાર મૃત્યુ ભારતમાં થાય છે. આમાંની ઘણી ખરી બિમારીઓ અને મૃત્યુ આ રસીઓ લેવાથી ટળી શકે માટે બાળકને ભૂલ્યા વગર સર્વ રસીઓ આપવી ખૂબ જરૂરી છે. જ્યાં જ્યાં રસી આપવાના કેન્દ્રો કાર્યરત છે ત્યાં ચોવીસ કલાક રસી આપવાનું શરૂ કરવું જોઈએ.

દિલ્હી રાજ્ય સરકાર પોતાના ખર્ચે બધા બાળકોને મફત ટાયફોઇડ, ગાલપયોડા, એમ.એમ.આર.ની રસી અને હિપેટાઇટીસ બી આવી ત્રણ રસીઓ આપે છે. આવું આપણા મહારાષ્ટ્રમાં પણ થવું જોઈએ માટે તમામ નાગરિકોએ મુખ્યમંત્રીને મંત્રાલયના સરનામે પત્ર લખવા જોઈએ.

જગતની સૌથી સસ્તી અને સૌથી સારી રસી હાફકિન બનાવે છે. સરકારી કાયદાકીય મગજમારીને લીધે આરોગ્ય ખાતાને રસીઓ બનાવવાના પરવાના મળતા નથી. તમામ જાગરૂક નાગરિકોએ આ વિશે સરકારનું પત્ર લખી ધ્યાન ખેંચવું જોઈએ.

* જ્યાં વાયુ, સૂર્ય અથવા સૂર્યપ્રકાશ પહોંચી શકતા નથી ત્યાં હોંશિયાર વ્યક્તિ પહોંચી શકે છે.

* ઉઘરસ થઈ હોય તેવા અને આળસુ માણસે ક્યારેય ચોરી કરવી નહીં.

* જ્યાં ચરિત્રહીન સ્ત્રી-જુગારી માણસ દ્વારા ઘર ચાલે છે ત્યાં નાશ નિશ્ચિત છે.

* ઘરનો નાશ ઝઘડાથી થાય છે, દોસ્તીનો નાશ કટૂ શબ્દોથી થાય છે. રાષ્ટ્રનો નાશ ખરાબ રાજથી થાય છે તેમ માણસનો નાશ ખરાબ કૃત્યોથી થાય છે.



નવી રસીઓ

ડૉ. અમિત સામંત

એમ.ડી., ડી.એન.બી.ડી.સી.એચ.

હ્યુમન પેપિલોમા વ્હાયરસ વેક્સિન

English-Human' Papilloma Virus Vaccine - HPV

રસીની ઓળખ: ગર્ભાશયનું કેન્સર જેનું મુખ્ય કારણ કઝન જંતુનો સંસર્ગ છે. ભારતમાં ગર્ભાશયના કેન્સરના રોગીઓ પૈકી ૭૭% દર્દી HPV ટાઇપ ૧૬ અથવા ૧૮ના કારણે રોગી બને છે. જગતભરની મહિલાઓમાં થતા કેન્સરમાં ગર્ભાશયના કેન્સરનો નંબર બીજો છે. ગર્ભાશયના કેન્સરના અંદાજે ૫ લાખ રોગી જગતભરમાં દર વર્ષે મળી આવે છે અને આ રોગના કારણે અંદાજે ૭૫ હજાર મહિલા ભારતીય હોય છે. IAP નામની સંસ્થા નામની રસી જેને પરવડે તેવી સર્વ મહિલાઓને આપવાની શિક્ષારસ કરે છે.

આ રસી લગ્ન પહેલાં અને શક્ય હોય તો પહેલાં સંભોગ પહેલાં આપવાથી અધિક પરિણામકારક સિદ્ધ થાય છે. આ રસીના કારણે સંભોગ દ્વારા પસરતા રોગ ઉ.દા. એડ્સ, સિફીલીસ જેવા રોગ ટાળી શકાય છે તેની નોંધ લેવી.

પ્રશ્ન: જો આ રસી લેવામાં આવે તો ગર્ભાશયનું કેન્સર થાય જ નહીં?

જવાબ: આ રસી લેવાથી ગર્ભાશયના કેન્સર થવાની શક્યતા ૬૦-૭૦ ટકા ઓછી થઈ જાય છે.

પ્રશ્ન: આ રસી કોને લેવી?

જવાબ: આ રસી ફક્ત ૧૦ વર્ષ ઉપરની છોકરીઓ માટે છે.

પ્રશ્ન: આ રસી કેવી રીતે અપાય છે?

જવાબ: ઇન્જેક્શન દ્વારા.

પ્રશ્ન: ક્યારે આપે?

જવાબ: દસથી-છવીસ વર્ષની ઉંમર સુધીની યુવતીઓને ક્યારે પણ આ રસી આપી શકાય. જેટલી જલદી આપીએ તેટલી વધારે પરિણામકારક બને.

પહેલાં ડોસ પછી ૨ મહિના બાદ બીજો ડોસ અને પછીના ચાર મહિના પછી ત્રીજો ડોસ.

પ્રશ્ન: આ રસી આપવાથી મારી છોકરીને કોઈ ત્રાસ થઈ શકે?

જવાબ: કેટલીક છોકરીઓને ચક્કર આવે છે જેથી આ રસી બેસાડીને અથવા સુવાડીને અપાય છે. પંદર મિનિટ પછી વ્યક્તિ નોર્મલ થઈ ઘરે જઈ શકે છે.

ટીપ: આ રસી મોંઘી છે.

TDAP

રસીની ઓળખ: એવું ધ્યાનમાં આવ્યું છે કે ટ્રીપલના બીજા બુસ્ટર પછી પણ પ્રતિકારશક્તિ પછીના દસ-બાર વર્ષો ઓછી થવા માંડે છે. જગતભરમાં વિશેષતઃ અમેરિકામાં સૂકી ખાસીના દર્દીઓ જોવાયા છે. આ દર્દીઓ યુવાન છે. ભારતમાં આ ચિત્ર જલદી દેખાવા માંડશે. એટલે બધા પ્રગત દેશોમાં ઉંમરના દસમા વર્ષે ટી.ટી. (ધનુર્વાત)ના ઇન્જેક્શન સાથે ઘટસર્પ અને સૂકી ખાંસીની રસી એકત્ર કરીને અપાય છે તેનું નામ છે

TDAP

પ્રશ્ન: TDAP કેવી રીતે અપાય?

જવાબ: ઇન્જેક્શન વાટે.

પ્રશ્ન: TDAP ક્યારે અપાય?

જવાબ: દસ-બાર વર્ષની ઉંમરે આપી શકાય.

પ્રશ્ન: TDAP રસી આપ્યા ઉપર (T.T.)ની રસી આપવી જરૂરી છે કે?

જવાબ: ના TDAPમાં જ T.T.ની રસીનો સમાવેશ હોય છે.

પ્રશ્ન: માત્ર બાળક ૧૦ વર્ષથી મોટી ઉંમરનું છે. તેને દસમાં વર્ષે (T.T.)ની રસી આપી છે. હવે તેને TDAPની રસી આપી શકાય.

જવાબ: હા. ઉંમરના અઢારમાં વર્ષ સુધી T.T.ની રસી આપ્યા પછી પાંચ વર્ષે તમે TDAPની રસી આપી શકો.

પ્રશ્ન: મારા બાળકને ઇજા થઈ છે તેને TDAPની રસી આપી હતી. હવે તેને T.T.ની રસી આપવી જરૂરી નથી.

જવાબ: TDAPની રસી આપ્યા પછી મામૂલી જખમ માટે દસ વર્ષ સુધી ટીટનેસની રસી લેવી જરૂરી નથી. ગંભીર ઇજા થઈ હોય તો પાંચ વર્ષ સુધી ટીટનેસની રસી આપવી જરૂરી નથી.

પ્રશ્ન: માત્ર બાળક સાત વર્ષથી મોટી ઉંમરનું થયું તેને ટ્રીપલનો બીજો બુસ્ટર આપવાનું વિચારાઈ ગયું છે હવે તેને TDAPની રસી આપવી જરૂરી છે?

જવાબ: હા. હવે તેને ટ્રીપલ આપી શકાય નહીં માટે તેને TDAP આપવું જરૂરી છે.

ટીપ: આ રસી મોંઘી છે.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

TDAP

રસીની ઓળખ: એવું ધ્યાનમાં આવ્યું છે કે ટ્રીપલના બીજા બુસ્ટર પછી પણ પ્રતિકારશક્તિ પછીના દસ-બાર વર્ષો ઓછી થવા માંડે છે. જગતભરમાં વિશેષતઃ અમેરિકામાં સૂકી ખાસીના દર્દીઓ જોવાયા છે. આ દર્દીઓ યુવાન છે. ભારતમાં આ ચિત્ર જલદી દેખાવા માંડશે. એટલે બધા પ્રગત દેશોમાં ઉંમરના દસમા વર્ષે ટી.ટી. (ધનુર્વાત)ના ઇન્જેક્શન સાથે ઘટસર્પ અને સૂકી ખાંસીની રસી એકત્ર કરીને અપાય છે તેનું નામ છે TDAP

પ્રશ્ન: TDAP કેવી રીતે અપાય?

જવાબ: ઇન્જેક્શન વાટે.

પ્રશ્ન: TDAP ક્યારે અપાય?

જવાબ: દસ-બાર વર્ષની ઉંમરે આછી શકાય.

પ્રશ્ન: TDAP રસી આપ્યા ઉપર (T.T.)ની રસી આપવી જરૂરી છે કે?

જવાબ: ના TDAPમાં જ T.T.ની રસીનો સમાવેશ હોય છે.

પ્રશ્ન: મારૂ બાળક ૧૦ વર્ષથી મોટી ઉંમરનું છે. તેને દસમાં વર્ષે (T.T.)ની રસી આપી છે. હવે તેને TDAPની રસી આપી શકાય.

જવાબ: હા. ઉંમરના અઢારમાં વર્ષ સુધી T.T.ની રસી આપ્યા પછી પાંચ વર્ષે તમે TDAPની રસી આપી શકો.

પ્રશ્ન: મારા બાળકને ઇજા થઈ છે તેને TDAPની રસી આપી હતી. હવે તેને T.T.ની રસી આપવી જરૂરી નથી.

જવાબ: TDAPની રસી આપ્યા પછી મામૂલી જખમ માટે દસ વર્ષ સુધી ટીટનેસની રસી લેવી જરૂરી નથી. ગંભીર ઇજા થઈ હોય તો પાંચ વર્ષ સુધી ટીટનેસની રસી આપવી જરૂરી નથી.

પ્રશ્ન: મારૂ બાળક સાત વર્ષથી મોટી ઉંમરનું થયું તેને ટ્રીપલનો બીજો બુસ્ટર આપવાનું વિચારાઈ ગયું છે હવે તેને TDAPની રસી આપવી જરૂરી છે?

જવાબ: હા. હવે તેને ટ્રીપલ આપી શકાય નહીં માટે તેને TDAP આપવું જરૂરી છે.

ટીપ: આ રસી મોંઘી છે.

પોલિઓ ઇન્જેક્શન:

Englishnactivated Poliovirus Vaccine - IPV

રસીની ઓળખ: પોલિઓના મોંઢેથી લેવાના ટીપા (OPV) ઉપલબ્ધ છે. આ આજે હવે પોલિઓ માટે ઇન્જેક્શન પણ ઉપલબ્ધ છે.

પોલિઓના ઇન્જેક્શન એ મોંઢે પીવડાવેલા ટીપા કરતા વધુ અસરકારક અને સુરક્ષિત હોય છે. પોલિયો મુક્ત થયેલાં બધાં દેશોમાં પોલિયોના મોંઢે પીવડાવવાના ડોસ કરતાં ઇન્જેક્શન વધુ વપરાય છે.

પ્રશ્ન: પોલિયો ઇન્જેક્શન આપ્યા પછી મોંઢે આપવાના ટીપાની જરૂર હોય છે?

જવાબ: હા. આપણા દેશમાં હજી પોલિયોનું નિર્મૂલન થયું નથી માટે પોલિયો ઇન્જેક્શન અને મોંઢે પીવડાવવાના ટીપાં બન્ને જરૂરી છે.

પ્રશ્ન: કેવી રીતે આપવા?

જવાબ: ખોળામાં બેસાડી ઇન્જેક્શન દ્વારા.

પ્રશ્ન: ક્યારે આપવા?

જવાબ: જન્મતઃ પોલિયોના ટીપાં આપવા ૧ ૧/૨, ૨ ૧/૨ અને ૩ ૧/૨ મહિનાની ઉંમરે ટીપા અને ઇન્જેક્શન બન્ને આપવા. પાંચ વર્ષની ઉંમરે પોલિયોના ટીપાં આપવા. પલ્સ પોલિયોના બધા દિવસે પોલિયોના ટીપાં આપવા ભૂલાય નહીં. **પ્રશ્ન:** મારૂ બાળક હવે મોટું છે તેને પોલિયોનું ઇન્જેક્શન કેવી રીતે આપવું?

જવાબ: પાંચ વર્ષ નીચેની ઉંમરના બાળકને પોલિયો ઇન્જેક્શન આપી શકાય છે. પહેલો ડોસ આપ્યા પછી બે મહિને બીજો ડોસ આપવો અને પછી છ મહિને ત્રીજો ડોસ આપવો.

પ્રશ્ન: મારા બાળકને લોહીનું કેન્સર (લ્યુકેમિયા) છે. તેને પોલિયોના ટીપાં આપવાની ડૉક્ટરે મનાઈ કરી છે. શું તેને ઇન્જેક્શન આપી શકાય કે?

જવાબ: હા. પોલિયોનું ઇન્જેક્શન સુરક્ષિત છે માટે તે આપી શકાય. તેમ જ પાંચ વર્ષની ઉંમરે વધારાના બૂસ્ટરનો ડોઝ આપવો.

ટીપ: આ રસી અંદાજે ૩૦૦ રૂપિયાની છે.



ન્યૂમોકોકસ કોન્જુગેટ વેક્સિન (PCVT)

English: Pneumococcal Conjugate 7 Vaccine

રસીની ઓળખ: ન્યૂમોકોકાય નામના જીવાણું સાધારણ રીતે ૨૦-૨૫% ન્યૂમોનિયા ૩૦-૫૦% ઓટાયટીસ મિડિયા (કાનના ઇન્ફેક્શન-કાનમાંથી પડે આવવું) અને ઘણાખરા મગજના તાવના દર્દીઓમાં કારણભૂત ઠરે છે. પાંચ વર્ષ નીચેના અને વિશેષતઃ બે વર્ષ નીચેના બાળકોને ન્યૂમોકોકાયના ઇન્ફેક્શનનું સૌથી વધુ જોખમ હોય છે.

ન્યૂમોકોકલ ઇન્ફેક્શનનું સૌથી વધુ પ્રમાણ મધ્યમ વ ગરીબ વર્ગમાં દેખાય છે. માટે ખરેખર તો આ રસી બધા છોકરાઓને સરકાર દ્વારા મફતમાં મળવી જોઈએ. પરંતુ ખૂબ મોંઘી હોવાથી અડચણ નિર્માણ થાય છે. GAVI નામની સંસ્થા ભારત સરકારને આ લક્ષ ૨૦૧૫ સુધી માફક દરે પૂરી પાડવા તૈયાર હોવા છતાં સરકારી બાબુઓની અડચણને કારણે સરકારે હજી GAVI પાસે અરજીપત્ર મોકલ્યો નથી.

પ્રશ્ન: આ રસી આપ્યા પછી મારા બાળકને ન્યૂમોનિયા, કાનમાંથી પડે આવવું, મગજનો તાવ વગેરે બિમારી થશે નહીં?

જવાબ: આ રસી ફક્ત ન્યૂમોકોકાય નામના જીવાણુ વિરુદ્ધ પ્રતિકારશક્તિ આપે છે. તેનાથી ન્યૂમોનિયા થવાનું પ્રમાણ લગભગ ૪૦-૫૫ ટકા ઓછું થાય છે.

પ્રશ્ન: રસી કેવી રીતે આપવી?

જવાબ: પગમાં ઇન્જેક્શન આપીને.

પ્રશ્ન રસી ક્યારે આપવી?

જવાબ: ૧૧/૨, ૨૧/૨ અને ૩૧/૨ મહિનાની ઉંમરે ત્રણ ડોઝ અને દોઢ વર્ષ પહેલો બૂસ્ટર ડોઝ.

પ્રશ્ન: માડું બાળક મોટું છે તેને રસી કેવી રીતે આપવી?

જવાબ: * છ મહિનાથી ૧૨ મહિનાની વયે ૨ ડોઝ એક અથવા બે મહિનાના અંતરે અને દોઢ વર્ષે એક બુસ્ટર બધા મળીને ત્રણ ડોઝ.

* એક વર્ષથી બે વર્ષ વયનાં (૧૨-૧૩ મહિના) ડોઝ બે મહિનાના અંતરે, બુસ્ટરની ગરજ નહીં કુલ બે ડોઝ.

* બે વર્ષથી પાંચ વર્ષ વયપર્યંત

ટીપ છ આ રસી ખૂબ મોંઘી છે.



બેબીને જો કોંબ હોય તો મીઠું નાખો. વારંવાર મીઠું નાખો કોંબ ગળી જશે.



ઘરની જમીન એટલે જમવાની થાળી. જમવાની થાળીની જેમ ઘરની જમીન સ્વચ્છ રાખો



બિમારી ટાળો

વિ
ભા
ગ
૪

બિમારીને કારણે ગરીબી આવે છે બિમારી ટાળો, શ્રીમંત બનો!

- * ગંભીર બિમારી થાય તો જીવ બચાવવા હોસ્પિટલમાં જવું પડે છે.
- * ઉપચાર માટે ખૂબ પૈસા જોઈએ. તેના કારણે પરિવાર ગરીબ બને છે. આ પુસ્તક વાંચીને બિમારી ટાળો, શ્રીમંત બનો!
- * એક ડ્રેસ ઓછો સિવડાવો પણ પ્રત્યેક મેડિકલ ક્લેમ જરૂર લેવો. સરકારે જનતા આરોગ્ય વિમા યોજના શરૂ કરી છે. તેમાં ખૂબ ઓછો ખર્ચ આવે છે. ૧૯૦૦૦ રૂપિયા સુધીનો ખર્ચો વિમા કંપની કરે છે.
- * એક્સિડન્ટ એ બાળકના મૃત્યુનું છઠ્ઠું મોટું કારણ છે.
- * બાળમૃત્યુના કારણો:
 ૧. ભૂખમરો (કૂપોષણ) મરનાર બાળકો ૮૯% કૂપોષિત હોય છે. આ કેમ ટાળવું અને તેની માટે શું કરવું તે જાણવા આ પુસ્તક વાંચો.
 ૨. ન્યુમોનિયા ૨૦%
 ૩. જુલાબ, ઊલટી ૨૦%
 ૪. માતા-દેવી આવવા-ચિકનપોક્સ
 ૫. જન્મ્યાં પછી પહેલાં મહિનામાં થતાં મૃત્યુ ૨૦%
 ૬. અકસ્માત
 ૭. અન્ય કારણો.



બિમારી ટાળો

પ્રશ્ન : બિમારી કોવી રીતે ટાળી શકાય ?

ઉત્તર : ઉલટી, જુલાબ, પેટ દુખવું, જંતુ, વિષમજ્વર, કમળો આ આપણી ૯૦ ટકા 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 અગાઉથી 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.

ઊંઘાડું 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. ઠેરઠેર પીવાયોગ્ય પાણી નળદ્વારા પહોંચાડવાની સાર્વજનિક વ્યવસ્થા હોવી 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 અન્ન

પર બેસે તેમાં તે જંતુ પડે છે. તે અન્ન ખાનાર વ્યક્તિને ટાઈફોઈડ થાય છે. એટલે જ બહારનું ઊંઘાડું 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, પેટમાંનાં જંતુ વગેરેમાં ૫૦% નો ઘટાડો થાય. એક અઠવાડિયું આવો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો સમજાશે કે ૯૦% બિમારી આ કારણે થાય છે. એટલે નક્કી કરી ઉપરોક્ત સૂચનાનું પાલન કરો. આપણી નગરપરિષદોને, ગ્રામ પંચાયતોને વધારે સંડાસ બાંધવા કહો. આવું એક આદર્શ શૌચાલય દાદરના પ્લાઝા સિનેમા સામે બાંધેલ છે.

વિષમજ્વરની બિમારી એટલી વધી ગઈ છે કે કાંતો વિષમજ્વરથી માંદા પડો 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



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

રસ્તાપર જ સંડાસ-પેશાબ કરે છે અને તે જ હાથે ખાવા-પીવાની વસ્તુઓ વેચે છે. તેવું ખાવાથી આપણને 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 પાણી પીવાનું બંધ કરવું જોઈએ.

આપણા પુરુષપ્રધાન સમાજમાં સ્ત્રીઓ 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 લગભગ દરેક ઘરોમાં દાદી જીવતા હોય છે જ્યારે દાદા ઉકલી ગયા 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 બહારનું ખાવાનું ટાળો.

પૂણેમાં સેન્ટર ફોર સોશિયલ સાયન્સીસ નામની સંસ્થા છે. તે સંસ્થાના સંચાલક ડૉ. પ્ર. પી. કુલકર્ણીના માર્ગદર્શન નીચે ડૉ. મીરા બાપરે ૧૯૯૨ માં પૂણેની સર્વ પ્રકારની હોટેલ અને રસ્તા પરની ભેળ-પૂરીની ગાડીઓમાંના ૨૫૨ અન્નપદાર્થોના નમુના તપાસ્યા તેમાંનાં ૮૧ ટકા અન્નપદાર્થ ખાવાલાયક નહોતા. આજ પરિસ્થિતિ આખા દેશમાં હોય છે. આપણા ગામની નગરપાલિકાએ આવી તપાસણી યોજવા કહેવું જોઈએ.

કોઈ પદાર્થમાં માનવની વિષ્ટાનો અંશ ભળેલો હોય તો તે પદાર્થ માનવ માટે ખાવાયોગ્ય નથી.

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

કલકત્તામાં ૧૯૯૨ માં તપાસણી કરતાં ખબર પડી કે મંદિરનો પ્રસાદ અને તીર્થ પણ ખાવાયોગ્ય ન હોતા.

લોકોના સ્વાસ્થ્યમાટે ઠેર ઠેર મૂકાયેલા પૂતળાં કરતા જાહેર શોચાલયો, સ્વચ્છતાગૃહોની વધારે આવશ્યકતા હોય છે. આ હકીકત મોહંજો-દરો અને હડપ્પા સંસ્કૃતિના લોકોને પણ ખબર હતી. આપણી આજુબાજુ કોઈને વિષમજ્વર (ઝેરી તાવ) થયો હોય તો તેના સંસર્ગથી આપણને અને આજુબાજુમાં અન્યોને આ તાવ લાગુ પડવાની શક્યતા વધુ હોય છે. એટલે બધાએ સાવચેતી માટે અપાતી સૂચનાઓનું યોગ્ય પાલન કરવું જોઈએ. બધાના સહિયારા પ્રયત્નોથી આપણે દેવી આવવાના રોગને દુનિયામાંથી નાબૂદ કર્યો તેમ સાંવિક પ્રયત્નોથી કેવળ વિષમજ્વર જ નહીં, પણ ઉલટી, જુલાબ, કમળો, પેટના દુખાવા વગેરે ૯૦% આપણી બિમારીઓ-દુઃખો દૂર થઈ શકે. સવિસ્તર લેખ આગળ છે.

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

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

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

હમણા 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 ચોપાટીની ભેળ ખાઈને એવી માંદી પડી કે તેને કે.ઈ.એમ.માં અતિદક્ષતા વિભાગમાં ખસેડવી પડી આયુષ્ય બળવાન એટલે બચી ગઈ.



તાવ લૂનો કે બિમારીનો કેમ ઓળખવું?

- * ત્વચાનો તાવ કાંખમાં મપાય
- * શરીરની અંદરનો તાવ મોઢામાં/ગુદાદ્વાર પાસે મપાય



લૂ લાગવાથી આવતો તાવ

૧. લૂ લાગે તો ચામડીનો તાવ વધારે હોય અથવા ચામડી પર અને મોઢામાં સરખો તાવ હોય.
૨. લૂનો તાવ હોય તો
 ૧. નવડાવો તરત ડૉક્ટરને બતાવો.
 ૨. બાર વખત પેશાબ કરે તેટલું પાણી/પ્રવાહી અન્ન/કાંજી/સરખત/ચા પીવડાવો.
૩. ભીના કપડાંથી શરીર લૂછો.



બિમારીનો તાવ

૧. બિમારીમાં મોઢાની અંદર તાવ વધારે હોય.
૨. બિમારીનો તાવ હોય તો



* પરસેલો ન આવવો, પેશાબ ઓછો થયો તે લૂ લાગવાના લક્ષણ છે.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

લૂ લાગી હોય તો તેનો ઉપાય



પ્રત્યેકને ક્યારેકને ક્યારેક લૂ લાગવાનો ત્રાસ થયો હોય છે. લૂ લાગવાને કારણે દર વરસે ઘણા લોકોના મૃત્યુના સમાચાર છાપામાં આવે છે. ઘણી વખત આ લોકો લૂ લાગવાથી મૃત્યુ પામ્યા છે. બીજી બિમારીથી? એવો પ્રશ્ન ડૉક્ટરોને થાય છે. કોઈને પણ આવેલો તાવ લૂ લાગવાથી આવ્યો હોય છે કે બીજી બિમારીને કારણે આવ્યો છે તે જાણવાન સહેલી યુક્તિ છે તાવ આવેલ વ્યક્તિના મોઢામાં અથવા બગલમાં થર્મોમીટર પાંચ મિનિટ મૂકો, લૂનો તાવ હશે તો ચામડીનું તાપમાન મોઢાના તાપમાનથી વધારે હશે અથવા બન્ને જગ્યાનું તાપમાન સરખું હશે. નિરોગી વ્યક્તિ અથવા ફ્લ્યુ, વિષમજ્વર વગેરે બિમારીમાં મોઢાનું તાપમાન એ બગલના તાપમાન

કરતાં એક અંશ વધારે હોય છે. મોઢાનું તાપમાન માપતાં ભૂલથી થર્મોમીટર ફૂટી જાય તો પણ તેમાંનું પાણી નુકસાન કરતું નથી. નાના બાળકોના મોઢા કરતાં ગુદાદ્વારનું તાપમાન માપીએ તો પણ ચાલે. બિમારીના તાવવાળાને દવાની અને લૂ લાગી હોય તેને ભરપૂર પાણી, સરખત અને નહાવાની અથવા ભીના કપડાંથી શરીર લૂછવાની ગરજ પડે છે. તડકામાં વધુ ફરવાથી લૂ લાગી કોઈને પણ તાવ આવી શકે છે. એટલે આ માહિતી ઉપયોગી થઈ શકે છે. બધી તાવ આવેલ વ્યક્તિ ડૉક્ટર પાસે જાય છે.

ચામડીનો તાવ:

ઉનાળામાં તડકાથી અને ગરમ હવાથી ચામડી તપે ત્યારે પરસેવો આવે છે. પરસેવો સુકાય ત્યારે ચામડી થંડી થાય છે. પરસેવો ખૂબ આવે તો શરીરનું પાણી ઓછું થાય છે. તરત સાગે છે. તરસ લાગે તો ભરપૂર પાણી પીવાથી ફરી પરસેવો આવે છે. ઘરબહાર પાણી મળે નહીં અને પાણી પી શકાય એમ ન હોય તો ગરમીથી ચામડી તપે છે અને તાવ આવે છે.

બિમારીમાં શરીરની પાણીની ગરજ વધે છે. બિમારીને કારણે ભૂખ-તરસ મંદ પડે છે. બિમાર માણસ પાણી ઓછું પીવે તો તેને ગરમ હવાનાનો વધારે ત્રાસ થાય છે. તેમને તરત તાવ આવે છે. ઝડપથી તાવ ચઢે છે અને તાવ ઉતરતા વાર લાગે છે.

નિરોગી માણસને લૂ લાગીને તાવ આવ્યો હોય તો તેને ભરપૂર પાણી પીવડાવો, સરખત પીવડાવો, ભીના કપડાંથી શરીર લૂંછો, નવડાવો તે પછી ચારથી-ચોવીસ કલાક વધારે ત્રાસ હોય તો ચાર કલાકમાં તાવ ઉતરે છે. આ પછી પણ તાવ ઉતરે નહીં તો પાછું બન્ને ઠેકાણે મોઢામાં અને બગલમાં તાવ માપવો. મોઢાં કરતાં ચામડીમાં તાપમાન વધારે જણાય તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી.

પાણીનો અભાવ:

ઝડપ-પાન પાણી વગર સુકાય છે. તેજ પ્રમાણે તરસ



લાગી હોય અને પાણી ન મળે તો માણસો સૂકાય છે. પાણીને અભાવે માણસો ગળી જાય છે. તેમની કાર્યક્ષમતા ઓછી થાય છે. તાવ આવે છે, તાવ વધીને તેઓ ભ્રમિષ્ટ થાય છે અને મૃત્યુ પામે છે.

પેશાબ ઓછો થવાથી ઉનવા થાય છે. વારંવાર આવું થાય તો મૂત્રમાર્ગના વિકાર, પેશાબમાં પથરી, હાઈ બ્લડપ્રેશર થાય છે. આયુષ્ય ઓછું થાય છે. ભારતમાં આવું વધારે કરીને ઉનાળામાં અને થાણે, મુલુંડ, કોંકણ અને રાજસ્થાનમાં બારે મહિના થાય છે.

તરસ લાગે તો ભરપૂર પાણી પીવું જોઈએ. સાથે બાટલી રાખવી એ જ લૂથી બચવાનો ઉત્તમ ઉપાય છે. થાણે અને મુંબઈમાં રહેતાં લોકોએ રોજ પાણી સાથે રાખવું.

બાળકોને ખતરો વધું:

બાળકો પાણી ઢોળી નાંખે છે માટે દરેક ઘરમાં પાણી બાળકોની પહોંચથી દૂર રખાય છે. તેમને પાણી માગીને પીવું પડે છે. બોલતાં ન આવડે તેવા બાળકો પાણીના અભાવે જલદી તાવનો શિકાર બને છે. તાપમાન જ્યારે ઊંચું હોય તો વધારે બાળકો બિમાર પડે છે. દર વર્ષે આવા ભૂપિડીત ૧૦૦થી વધુ બાળકો સારવાર માટે આવે છે. આપણે ત્યાં આવું ન બને માટે બાળકોની પહોંચમાં પાણી રાખો. તેમને સ્કૂલમાં પાણીની બાટલી આપો, ખીસામાં ચણા-શીંગ-મમરા રાખો. સાવ નાના બાળકને તડકાનો ત્રાસ સૌથી વધુ થાય છે. ઉનાળામાં તેમને કપડાંથી બાંધી રાખવાથી વધુ ગરમી લાગે છે. વધારે પરસેવો થાય છે. અને શરીરનું પાણી ઓછું થાય છે આ ટાળવું જોઈએ.

બધા જ નવજાત શિશુને કમળાની થોડી અસર હોય છે. શરીરનું પાણી ઓછું થાય તો તે વધે છે. તાવ પણ આવે છે. સમુદ્રકિનારા નજીકના સ્થળે ઉનાળામાં આવા બાળકોને થોડું પાણી આપવું જોઈએ. કમળો ઉતારવા તેમને ફોટોથેરપી અપાય છે. એટલે ૪-૬ ટ્યૂબલાઈટ રાખે છે પણ આ લાઇટની ગરમીથી શરીરનું પાણી હજી ઓછું થાય છે. તેમનો કમળો વધે છે. વધેલો કમળો અને શરીરમાં ઓછું થયેલું પાણી મગજને ઇજા કરી શકે છે. આવા બાળકોને ભરપૂર પાણી મોઢાં દ્વારા અથવા સલાઈન દ્વારા આપવું.

ઉનાળો સુખરૂપ વિતાવો:

આપણે ત્યાં આઠ-દસ મહિના ઉનાળો હોય છે. ૭૫થી ૮૫ અંશ ફેરનહીટ તાપમાન એટલે ૨૫થી ૩૦ અંશ સેલ્સિયસ તાપમાનમાં આપણી સુખથી રહીએ છીએ. તાપમાન ૩૦ અંશથી વધે તો તકલીફ થાય. આપણે ત્યાં ૧૦ મહિના દિવસભર ૩૦ અંશ તાપમાન હોય છે. નીચેની સૂચના પાળવામાં આવે તો આ ૧૦ મહિના સુખથી રહી શકાય છે.

૧. તડકા કરતાં છાયડાંમાં ત્રાસ ઓછો થાય છે. બહાર જતાં શરીર પર તડકો ઓછો પડો તેમ કરો આ માટે માથા પર ટોપી, છત્રી વગેરે રાખો. કપડાં પણ ઢીલા પહેરો, સુતરાઉ પહેરો.

૨. પંખો લગાવવાથી રાહત થાય છે, પવન લાગવાથી ગરમી ઓછી લાગે છે. ટાઇટ કપડાં, ટાય ન વાપરો. પાયજામો, ઢીલું શર્ટ પહેરો.

૩. ગંજીનું કપડું જાળીવાળું હોય છે. તેમાં હવાની અવરજવર રહે છે. આને હોઝિયરી કપડું કહે છે. શક્ય તેટલાં વધુ હોઝિયરીના કપડાં વાપરો.

૪. કાળાં કપડાં સૌથી વધુ તપે છે. મધ્યમ રંગના અને સફેદ કપડાં ઓછા તપે છે માટે સફેદ કપડાં વાપરો.

૫. વગર કપડાથી એક ટકો ગરમી થાય એકથી વધુ કપડાં પહેરવાથી ખૂબ ગરમી થાય માટે ઓછામાં ઓછા કપડાં અને તે પણ ખૂલતાં હોય તેવા વાપરો. ગાંધીજી ફક્ત એક પંચીયું પહેરતાં હતાં.

ગરમીથી પરસેવો આવે છે. શરીરનું પાણી ઘટે છે. તરસ લાગે છે. તરસ છીપાય એટલું પાણી ઘૂંટડેઘૂંટડે પીવો. ઘરબહાર જતા યાદ કરીને પાણી લઈ જાવ. આપણે ત્યાં ૧૦ મહિના ઉનાળો હોય છે. ૧૦ મહિના સાવચેતી રાખો. બધાને જણાવો. એટલે ગરમીનો ત્રાસ ઓછો થાય. ઉનાળામાં બિમારી અને મરણ વધે છે તે ઓછાં થશે.

૭. સ્કૂલના બાળકો માટે આ માહિતી વાપરો. તેમનાં ગણવેશમાંથી ટાય દૂર કરો. ઢીલો યુનિકોર્મ પહેરાવો. તમારા અનુભવ ડૉ. જોશીને જણાવો.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

ઉષ્માઘાત (લૂ) ટાળો:

તપેલો માણસ શંકર ભગવાન-ગંગાજળથી સારો થાય.



તપેલો માણસ એટલે કૈલાસ પર બેસીને તપી ગયેલાં શંકર ભગવાન. તેના માથાં પર ગંગા રાખો. એટલે તેને માથેથી ભરપૂર નવડાવો. ગંગા તેના પેટમાં મોકલો એટલે ભરપૂર પાણી પીવડાવો. તે પાણી પેટમાં જઈ ગરમ થશે. તેને પેશાબ ગરમ આવશે. ગરમી ઓછી થશે એટલે પેશાબ ઠંડો થશે તાવ જતો રહેશે. આને બે-ત્રણ દિવસ લાગી શકે. તેના શરીરમાં પૂરતું પાણી જાય એટલે તેની ચામડી પર તે પરસેવારૂપે બહાર આવે અને તેનો તાવ ઉતર જાય.

ગંગાજળ:

ફક્ત નકરૂં પાણી પચે નહીં તેમાં થોડું મીઠું અને અન્ન જોઈએ. અન્ન અને મીઠાયુક્ત પાણીને અમે ગંગાજળ કહીએ છીએ. ૨૦૦ મિ.લી. એટલે એક મોટો ગ્લાસ તેમાં પ્રવાહી અન્ન (કાંજી, સરખત) કંઈ પણ આપો. તેમાં ચપટી મીઠું નાખો. આ તૈયાર ગંગાજળ.

પ્રવાહી અન્ન ન હોય તો એક ગ્લાસમાં એક ચમચી



સાકર નાખો. આજ વસ્તુ બજારમાં ઓ.આર.એસ. તરીકે મળે છે. ઓ.આર.એસ. કોઈકને જ ખબર હોય છે. પણ ગંગાજળ બધાને ખબર હોય છે. તરત ગંગાજળ બનાવતા શીખવીને ઉષ્માઘાત મૃત્યુ, જુલાબ મૃત્યુ, મુક્ત ભારત કરીએ.

નવજાત બાળકને તડકાનો સર્વાધિક ખતરો:

નવજાત બાળકને ગરમીથી સર્વાધિક ત્રાસ હોય છે. બિમારી, મરણનો ભય રહે છે. નવજાત બાળકને પરસેવો આવતો નથી. તેથી તે તરત તપે છે. આપણે તેમને કપડાંમાં વીંટીને રાખીએ છીએ. પંખો બંધ રાખીએ છીએ. ધૂવાળો અને શેક આપીએ છીએ. ગરમ પાણીથી નવડાવીએ છીએ. એક માર્ચથી પંદર જુલાઈ (ચોમાસું શરૂ થાય ત્યાં સુધી) બાળકને ઉઘાડા રાખવા સારાં. ધૂવાળો, શેક, ગરમ પાણીથી નવડાવવું વગેરે રાખો. નવશેકા પાણીથી નવડાવો. તે દિવસમાં છ વખત મૂતરવાં જ જોઈએ. પેશાબ ઓછો થાય તો સ્તનપાન વધારો. તે તરસ્યા હોવાથી વધુ પીશે. પાણી ઓછું થવાથી પેશાબ ઓછો થાય, બાળક ચિડીયું બની જાય, સુસ્તા આવે-અને છેવટે તાવ આવે. મૃત્યુ પણ આવી શકે.

ઉનાળામાં નવજાત બાળકને કમળો વધુ થાય છે. કમળો હંમેશા નવજાત બાળકોને થોડો ઘણો થાય જ છે. પણ ઉનાળામાં શરીરનું પાણી ઓછું થાય તો કમળો વધી જાય છે. મગજને અસર થાય છે. આવા સમયે ડૉક્ટરને મળવું. ડૉક્ટર તેને સલાઈન લગાડશે, ફોટોથેરપી આપશે,

પીવડાવનારી માતા: દૂધ પીતા બાળકને માટે સર્વોત્તમ તાપમાપક થર્મીમિટર એટલે તેની માતા. માતા બાળકને દૂધ પીવડાવવા ઊંચકે અને નજીક લે ત્યારે તેને બાળકની ચામડીનું તાપમાન તરત ખબર પડે છે. બાળક જ્યારે દૂધ પીવા માંડે ત્યારે તેનાં મોઢાંનું તાપમાન તરત ખબર પડે છે. માતા બાળકની સર્વોત્તમ તાપમાપક છે તે બધાને કહો.



નવજાત બાળકને ફોટોથેરાપી આપે છે એટલે તીવ્ર પ્રકાશ તેની ચામડી પર નાખે છે. તેનાથી ગરમી વધે છે, બાળકની પાણીની ગરજ વધે છે. તેણે પાણી/સલાઈન આપવું પડે છે. તેનાથી કમળો ઉતરી જાય છે. તાવ જતો રહે છે. સલાઈન નત આવે તો તાવ ઉતરતા વધારે સમય લાગે છે.

બાળકોને પાણી માગીને પીવું પડે છે તેથઈ તે ઓછું પાણી પીવે છે.

જમીન પર એક ખૂણો બાળકો માટે પાણી અને ખાવાની વસ્તુ માટે રાખો તેઓ પોતાની મેળે ખાઈ-પી શકે તો ભૂખમરો અને કૂપોષણ ટળી શકે.

ઉનાળામાં બાળકોને ઘરની અંદર રાખો. સવારે દસથી બપોરે ચાર સુધી સર્વાધિક તડકો હોય છે.

ઉનવા થવો:

ઉનાળામાં પરસેવો વધુ આવે છે. જેનાથી શરીરનું



લૂ લાગવાથી આવેલો તાવ પાણી સિવાય કશાથી જતો નથી.

પાણી જલદી ઓછું થાય છે. પેશાબ ઓછો આવે છે. પેશાબમાં ક્ષારનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

પેશાબ સમુદ્રના પાણી જેવો હોય છે. બન્નેમાં ક્ષાર હોય છે. ઉનાળામાં દરિયાનું પાણી સુકાય તો તેમાંથી ક્ષાર બહાર આવે તેને આપણે મીઠું કહીએ છીએ. ઉનાળામાં શરીરનું ફાણી પરસેવો બની જતું રહે પછી પેશાબમાં ક્ષાર વધી જાય. પેશાબની ઘનતા (સ્પેસિફિક ગ્રેવિટી) વધી જાય. ક્ષારનું મીઠાનાં નાના કણમાં ૩ પાંતર થાય અને પેશાબ કરતી વખતે મીઠાના આ નાનાં કણ મૂત્રમાર્ગમાં આવી ઇજા કરે છે. તેનાથી પેશાબ કરતી વખતે બળતરા થાય છે. તેને આપણે ઉનવા થયો તેવું કહીએ છીએ.

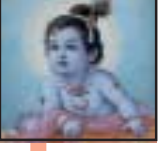
ખૂબ પાણી પીવાથી પેશાબમાંનું પાણી વધે છે. ક્ષાર ઓગળી જાય છે. જખમ ભરાઈ જવાથી બળતરા ઓછી થાય છે. યૂરિસ્પાસ નામની એક ગોળી બે દિવસ સુધી ત્રણ વાર લેવી જેનાથી પેશાબની બળતરા ઘટે છે. આજ કામ પાયરિડિયમની બે ગોળઈ ત્રણ વાર લેવાથી થાય છે. આ ગોળીથી પેશાબ લાલશ પડતો આવે છે પણ ડરવાની જરૂર નથી. રોજ સવારે લોટો ભરીને પાણી પીવો. ખૂબ પાણી પીવો. ઉનાળો આરામથી પસાર કરો. બધાને આ વિશે જણાવો.

કોઈને લૂ લાગી હોય તો ખબર કેમ પડે?

સમજો આપણા છોકરાને તાવ આવ્યો છે. હવે આપણા હાથની આંગળીઓની નખબાજુની (પાછળની) બાજુ આપણા ગળાને અડાશે. આપણા ગળાની ચામડી ઠંડી અને પરસેવાથી ભીની છે તે અનુભવો.

પછી આ જ હાથ તેમ જ બાળકના લગાડો. હાથની આંગળી ના બહારની બાજુના નખનીચેના ભાગથી બાળકને સ્પર્શ કરો. તુલના કરી જુઓ. બાળકને જો લૂ લાગી હશે તો તેની ચામડી સૂકી હશે.

લૂ લાગવાથી આવેલો તાવ પાણી સિવાય કશાથી જતો નથી. તેણે પાણી/સલાઈન જ જોઈએ. બધી જ બિમારીઓ તડકાથી વધી જાય છે. માટે બિમાર માણસને ભરપૂર પેશાબ થાય એટલું પાણી પીવડાવો.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

ગંગાજલ આપો અને જુલાબથી થતા મૃત્યુ રોકો

એક કટોરા જેટલું સંડાસ થાય તો બે કટોરા પાણી આપો! એટલે 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 ચપટી (બે આંગળી બરાબર) નમક નાખો! ગંગાજળ તૈયાર થઈ ગયું! આ ગંગાજળ બાળક જેટલું સંડાસ કરે તેનાથી ડબલ માત્રામાં તેને પીવડાવો. દરેક શ્વાસ પછી પી શકે 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!

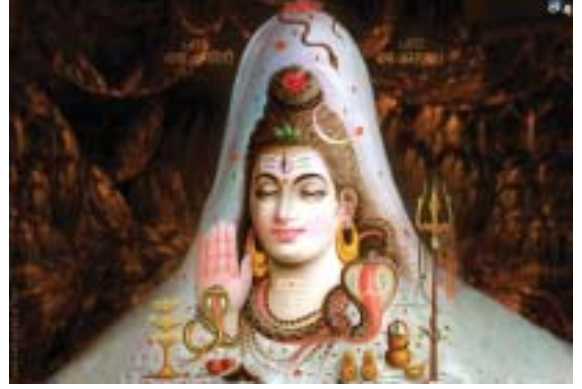
પાણી જમીન પર રાખો! બાળકો મોઢું લગાવીને પાણી પી શકે અને મોટાઓ પોતાના હાથે પાણી લઈ શકે! તરસ લાગે ત્યારે પાણી પીઓ એવું શીખવાડવાનું ન હોય, પણ તરસ ન લાગે એટલું પાણી પીઓ એવું શીખવાડો અને દેશમાં થતા જુલાબ-મૃત્યુ અટકાવો!

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

દહીં, છાસથી જુલાબમાં ફાયદો
દહીં, છાસમં લેક્ટોબેસિલસ નામના ઉપયોગી
બેક્ટેરિયા હોય છે જેના સેવનથી જુલાબના
રોગમાં ફાયદો થાય છે.

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 હોવો જ જોઈએ!

ડૉ. હેમંત જોશી કહે છે કે દરેક ઘરમાં એક ખૂણો બાળકો માટે રાખો! આ ખૂણામાં 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 પીવડાવવાથી 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 ઘટી જવાથી

મૃત્યુ થાય છે. જુલાબ દ્વારા જેટલું પાણી જતું રહે તેટલું પાણી ગંગાજલ દ્વારા શરીરને અપાય તો જીવ બચી શકે છે. પાણીનું પ્રમાણ જળવાઈ રહેવાથી જીવ બચે છે! જેને દર ત્રણ કલાકે પૂરતો પેશાબ થાય તે 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 (ચિકનાહટ), (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 ડાયરિયા 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.

મલેરિયા, 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



**૧ ગિલાસ પાણી ૧ ચમચ
શકર થોડા મીઠું (બે
આંગળી બરાબર) નમક
નાખો! ગંગાજળ તૈયાર**



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

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 કુગ્ગા છીએ! એક માણસના આકારનો હવાનો કુગ્ગો બનાવો. તેમાંથી હવા-પાણી નીકળી જાય તો 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 છે 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 ચમદૂત!

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 દર્દી 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. જચહિંદ!

ડૉ. હેમંત જોશી

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.



ડૉ. જોશીની જુલાબમૃત્યુ ઓછાં કરવાની પદ્ધતી વાપરો

વિરામમાં ડૉ. જોશી નામના બાળકોના ડૉક્ટર છે. તેમની પાસે એક ગંભીર જુલાબ પીડિત બિમાર બાળક દર્દી આવ્યું (તેને કોલેરા થયો છે તેવું નિદાન પછી થયું). ડૉક્ટરે ગુદામાર્ગે તેલ લગાડેલી પ્લાસ્ટીકની નળી/ રબરની નળી ૧ ઇંચ અંદર નાખી. કમરદોરા સાથે તેને બાંધી, ચિકિત્સકની ચામડીને ચિટકાડી. તે નળી સાથે સલાઈનની નળી જોડી. જમીન પર ખાલી પડેલા સલાઈનની બાટલીને તે નળીનો બીજો છેડો જોડ્યો. હવે દર કલાકે- મિનિટે જુલાબ દ્વારા જેટલું પાણી ગયું તેનાથી વધારે પાણી બીજા છેડેથી બાળક સાડા થાય ત્યાં સુધી આપ્યું. બીજા હાથની નસ દ્વારા સલાઈન આપી શરીરની પાણીની આપૂર્તિ પૂર્ણ કરી પછી રોજ ૨૪ કલાકમાં જે સલાઈન જોઈએ તે લગાવ્યું.



૨૪ કલાક પછી બાળકને સાડા લાગતા ગુદાદ્વારે લગાવેલી નળી કાઢી નાખી. આનાથી નીચે મુજબ ફાયદો થયો.

૧) બાળકનો જીવ બચ્યો. જગતભરમાં સૌથી વધુ મૃત્યુ જુલાબથી થાય છે. જુલાબમાં શરીરનું પાણી જતું રહે છે. પાણીના અભાવે જીવ જતો રહે છે. પાણી કેટલું ગયું છે તે માપવાનું સાધન ન હોવાથી અંદાજે સલાઈન લગાડવું પડે છે. પાણીની માત્રા ઓછી અથવા વધારે થવાથી પણ મૃત્યુ થાય છે. ઉપરોક્ત પદ્ધતિ દ્વારા દર મિનિટે કેટલું પાણી જુલાબ દ્વારા જાય છે તે બરોબર સમજાય છે અને મરણ ટાળી શકાય છે.

૨) આવા દર્દી જેમના જીવનું જોખમ છે તેમની સેવા કરનારા ડૉક્ટર કે નર્સો તાણ-તનાવથી મરે છે પણ આવા નળીના પ્રયોગ દ્વારા આવો તનાવ નથી રહેતો.

૩) સંડાસ બરોબર થાય છે. બધું પાણી નળીમાંથી

બાટલીમાં જાય છે, રોગી અને સગાવહાલાને આનંદ થાય છે.

૪) જુલાબનું પાણી બાટલીમાં જવાથી બિમારી પ્રસરવાનું જોખમ દૂર થાય છે.

૫) તીવ્ર જુલાબમાં/ કોલેરામાં રોગી પથારીમાં જુલાબના પાણીમાં જ પડેલો રહે છે જેથી ઠંડો પડી જાય છે જે આ પદ્ધતિમાં નથી થતું.

૬) આવા તીવ્ર જુલાબ/ કોલેરામાં ચાદર, ગાદલાં ગંદા અને ભીના થાય છે. હોસ્પિટલમાં દંગડી ફેલાય છે જે આ પદ્ધતિમાં નથી થતું.

૭) જુલાબ/ કોલેરાના જુલાબમાં ખૂબ દંગી વાસ આવે છે જેનો બધાને ત્રાસ થાય છે. આ પદ્ધતિમાં જુલાબનું પાણી સીધું ખાલી બાટલીમાં જાય છે,

વાસ આવતી નથી, વાતાવરણ પ્રસન્ન રહે છે.

૮) વારંવાર જુલાબ થવાથી ગુદાદ્વારની ચામડી છોલાય છે, લાલ થાય છે. આ ત્રાસ ટાળી શકાય છે.

૯) આ પ્રમાણે ગુદાદ્વારથી નળી દ્વારા જુલાબનું પાણી બાટલીમાં જમા કરવાથી, રોગી, સગાવહાલા, નર્સો, ડૉક્ટરો અને દેશ બધાને ફાયદો થાય છે. રોજ દેશમાં ૪ લાખ હજારો ગામમાં રહેતા લોકો અને ૧૧૧ કરોડ ભારતીઓમાંથી અનેકને આવો ત્રાસ થાય છે, ઘણા લોકો મરણ પામે છે, બધાને આ વિશેની માહિતી આપી આવા મરણ ઓછા કરીયે. આ કાર્ય ઈ-મેલ, એસ.એમ.એસ. અને ભાષણો જાકી થઈ શકે છે.

જુલાબ એ રાષ્ટ્રીય પ્રશ્ન છે. જુલાબમૃત્યુ ટાળનારી આ માહિતી પ્રત્યેકને આપો.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

અમિબા-આસિસ

ભારતમાંના ૮૫% લોકોને આ બિમારી છે. અમિબા એ સોયની ટોચ પર સમાય અને (માઈક્રોસ્કોપ) સૂક્ષ્મદર્શકથી જ જોઈ શકાય એવું એકપેશીય પ્રાણી છે. અમિબા દૂષિત અન્નમારફત પેટમાં જાય છે તેનાથી



આંતરડામાં પ્રવેશતા અમિબા

પેટમાં દુખાવો, સંડાસમાં આમિશ્રિત રક્ત-લોહી સાથેના જુલાબ થાય છે.

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

શરીરમાં ચક્રત (લિવર) આંતરડાની નીચે જમણા ભાગમાં હોય છે. તમે જમણા હાથની મુઠ્ઠી જોરથી જમણીબાજુના આંતરડા નીચે મારો. ચક્રત સાડુ હશે તો દુખશે નહીં પણ તેમાં સોજો હશે તો દુખશે. જો દુખાવો થાય તો તમારા ડૉક્ટરને મળીને ટીની (૫૦૦) ગોળી



સૂક્ષ્મદર્શકથી દેખાતું ચક્રત અને અમિબાના કારણે

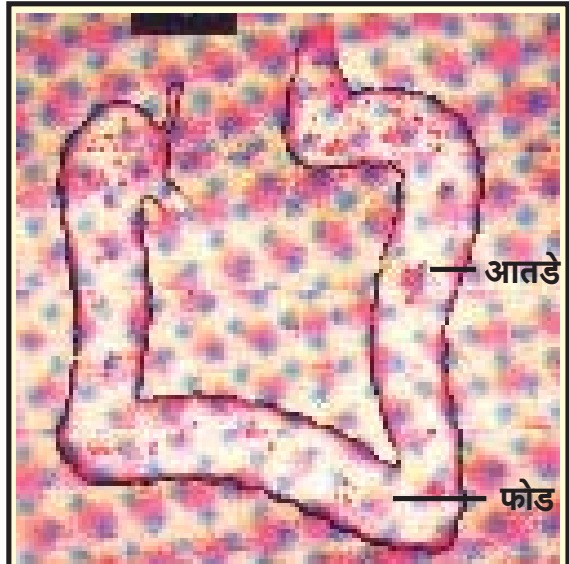
રોજની બે-બે સવાર-સાંજ પાંચ દિવસ લો.

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

ઘરની વ્યક્તિઓને શોખ ખાતર હોટેલમાં લઈ જવાની પ્રથા ટાળો. બહારનું ન ખાવ. વારંવાર સોજા આવવાની છેવટે ચક્રત નકામું થઈ જાય છે. ચક્રત એ આપણા શરીરમાંનું ફિલ્ટર છે જ્યાં દરેક ખરાબ પદાર્થ નષ્ટ કરીને શરીરને આવશ્યક પદાર્થ (પ્રોટિન્સ વગેરે) તૈયાર થાય છે. ચક્રત ખરાબ થાય એટલે લોહીમાંના પ્રોટિન્સ ઓછાં થાય. શરીરમાં સોજા આવે અને આવી વ્યક્તિ ગમે ત્યારે રામશરણ થઈ જાય. ભારતમાં સૌથી વધુ વ્યક્તિ ચક્રત ખરાબ થવાથી મૃત્યુ પામે છે. દારૂને કારણે પણ ચક્રત ખરાબ થાય છે માટે દારૂ ન પીઓ અને બહારનું અન્ન ન ખાવું.

બહારનું ખાવાનો મોહ છોડી ન શકણારા અને તે મોહ અપનાયવાવાલા બહુ વર્ષ જીવતા નથી.



ચક્રતમાંના અમિબા



કમળાની દવા- ચણા-મમરા

કમળો ચક્રત-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.

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

બાવાની ઇચ્છા થાય તો અક્ષયપાત્રમાંથી ચણા-મમરા બાવાથી કમળાનો રોગી જલદી સારો થાય અને તેનું વજન પણ ઓછું ન થાય.

કમળો થવાથી પ્રત્યેક દર્દીનું વજન અમુક કિલો ઓછું થઈ જાય છે. અમારો અનુભવ એવો છે કે કમળાનો 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 બદલે 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 એસ.જી.પી.ની એન્ઝાઇમ એક અઠવાડિયામાં ઓછું થયું.



કમળો થયેલી પાંચ બાળકો.

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 મીઠાના પાણીમાં રાખો, ભાજી, ફળો ડૂબી શકે તેડલું મીઠાનું પાણી લો. પ્રત્યેક ૧ લિટર પાણીમાં ૬ ચમચી મીઠું નાંખો. અમારા પ્રયોગથી સિદ્ધ થયું છે કે મીઠાના પાણીથી ભાજી, ફળોમાંનાં અમિબા જેવા જંતુઓ નાશ પામે છે.

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

૨) ઘરબહારનું અન્ન ન ખાવ.

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



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

બોલો શું જોઈએ ?

વિષમજ્વર (ઝેરી તાવ) કે વિષમજ્વરની રસી ?

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 દેખા દે છે. તાવ આવે અને વગર દવાએ સાડું 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 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 જીવાણું-જંતુ દૂષિત અન્ન-પાણી સાથે શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. સાર્વજનિક સ્વચ્છતા જળવાય તો આ રોગ કાબુમાં આવે પણ પાછલા પચાસ વર્ષમાં તેનો ફેલાવો વધ્યો છે તેથી દેશમાં દરેક જીવિત 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 ગણાકારતા નથી. તેવી દવાઓ તે જંતુઓ હજમ કરી જાય છે. આ જંતુથી થયેલી બિમારીને મલ્ટી ડ્રગ ટાયફોઈડ કહે છે. આને જ આપણે ડોમ્બિવલી 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 રૂ પિયાની સીપ્રોફ્લોક્સીસીનનો ભારતમાં વપરાશ થયો.

હવે વિષમજ્વરના જંતુઓ સીપ્રોફ્લોક્સીસીનને પણ



દાદ આપતા નથી. માટે હવે નવા બહુ જ મોંઘા ઇન્જેક્શન (સેફ્ટ્રાયોગ્જેન ઈ) બે અઠવાડિયા લેવા પડે છે. એક દર્દી પાછળ 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 થવું 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 મૂકાવવી આવશ્યક 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 કેપ્સૂલ, કિંમત અંદાજે ૧૬૦ રૂપિયા. ત્રીજી- 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 નિષ્ણાતોએ ૧૯૯૬-૯૭ માં અભ્યાસ કરી મત આપ્યો છે.

(સંદર્ભ ઇન્ડિયન પીડીએટ્રીક્સનો ૧૯૯૬-૯૭ 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.)

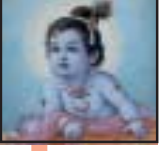
ટાયફોઇડ નામની કેપ્સૂલ છ વર્ષથી નાના બાળકોને આપી શકાય નહીં. વી. એન. એન્ટીજન નામની પરદેશી રસી બે વર્ષ નીચેની ઊંમરના બાળકોને આપી શકાય નહીં. હાફકિનની રસી માત્ર કોઈને પણ આપી શકાય.

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 ?

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

થાઈલેન્ડમાંની 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 મહત્ત્વનો મુદ્દો છે. હમણાં એવી ચર્ચા છે કે હેપેટાઈટીસ-બી (એટલે

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



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

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 સ્ટેડિંગ કમિટી છે. તેણે કેન્દ્રિય આરોગ્ય ખાતામાં મંગાવેલા રિપોર્ટમાં જણાવ્યું હતું કે ૧૯૯૭ 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 આ શક્તિ હજી વધે એટલે આવું ઇન્જેક્શન દર ત્રણ વર્ષ આપવું એવું ડૉ. પાર્કની ટેક્સબુક ઓફ પ્રિવેન્ટિવ ઓફ સોશિયલ મેડિસીન નામના પુસ્તકમાં લખ્યું છે. ઘણીવાર સાંભળેલી અને વાંચેલી માહિતીપર લેખ લખવામાં આવે છે. પણ આ લેખ સ્વાનુભવ પર આધારિત છે.

૧૯૯૨ માંનો વિચારમાં પ્રસરેલો વિષમજ્વર અમે ગ્રામવાસીઓએ કેવી રીતે ઓછો કર્યો? વિચારમાં સપ્ટેમ્બર ૧૯૯૨ 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 ૯૭૪૫

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 આવતો 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 લેવાથી 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.

ટિટનસ (ધનુર્વા) :

કંઈ લાગે કે તરત લોકો ધનુર્વાના ઇન્જેક્શન લે છે. તેનાથી પણ તાવ આવે છે. અને દુખાવો થાય છે તેટલો ત્રાસ પણ ટાઈફોઇડની 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 સાડું 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 શાસ્ત્રીય દેખરેખ :

મુંબઈ જે. જે. હોસ્પિટલના સામાજિક અને વૈદ્યકીયશાસ્ત્રના પ્રમુખ ડૉ. શામ કુલકર્ણી (અત્યારે નાગપૂરના મેડિકલ કોલેજના ડીન) એ પોતે આ પ્રકલ્પમાં દેખરેખ રાખી. તેમના લેક્ચરર ડૉ. ભીમરાવ જાધવે પોતે કામ કરીને આ પ્રકલ્પ પર તેમનો પ્રબંધ લખ્યો. તેમના 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 જલ્દી સારો 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 શાસને આ રસી સર્વ સરકારી દવાખાનાઓમાં ઉપલબ્ધ કરાવવી જોઈએ.

મહારાષ્ટ્ર શાસનના આરોગ્ય ખાતાના વૈદ્યકિય 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 ખરી આવશ્યકતા છે.

●●●



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

૧૯૯૨માં વિરારના વિષમજ્વરને અમે ગામના લોકોએ કેવી રીતે રોક્યો ?

વિરારમાં સપ્ટેમ્બર ૧૯૯૨માં વિષમજ્વરનાં કિસ્સાઓમાં અચાનક ખૂબ વધારો થઈ ગયો એટલે અમે વિષમજ્વર વિરુદ્ધ રસીકરણની ઝુંબેશ હાફકિનની રસીઓ વડે ચાલુ કરી. ત્યારની વિરારની લોકસંખ્યા અંદાજે પચાસ હજારની હતી.

ગામની બધી સ્કૂલોના ૯૭૪૫ વિદ્યાર્થીઓને અને ગામનાં ૬૫૦૦ ગ્રામજનોને આમ કુલ ૧૬,૨૪૫ લોકોને આ રસી આપી. તેનું અપેક્ષિત પરિણામ આવ્યું. રસી આપતા પહેલાં ૨૩૦૦ લોકોને ખૂબ તાવ આવતો હતો માટે તેમની રક્તચક્રાસણી વિડાલ નામની ટેસ્ટ કરી. તેનાથી આ તાવ વિષમજ્વરનો છે તે સિદ્ધ થયું. પછીના ૧૨ મહિનામાં ૧૨૭૦ લોકોને તાવ આવ્યો. તેમાંથી ૨૧૭ લોકોને વિષમજ્વરનો તાવ હતો. એટલે આ જ્વરનું પ્રમાણ અડધું થયું તેવું સિદ્ધ થયું. તે પણ ૧૩ લોકોને રસી આપવાથી. બધાએ આ રસી લીધી હોત તો આ પ્રમાણ અડધું થઈ જાત.

આ રસી આપવાથી વિષમજ્વર સામે પ્રતિકારશક્તિ નિર્માણ થઈ છે નહીં તે કેમ સમજાયું ?

અમે ૨૨૦ બાળકોની રસી આપવા અગાવ અને પછી પ્રતિકારશક્તિની વિડાલ ટેસ્ટ લીધી. તેમાંના ૮૮ ટકા છોકરાઓમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ નિર્માણ થઈ હતી.

સુરક્ષિતતા: તાવ અને દુખાવો ટાળવા માટે: સોળ હજાર લોકોને રસીની સાથે પેરાસિટામોલ નામની ગોળઈઓ રોજ ત્રણ વખત બે દિવસ સુધી આપી જે પૈકી કોઈને ઘરે રહેવું ન પડ્યું અને તાવ પણ ના આવ્યો.

ટિટનસ (ધનુર્વાત) : કંઈ વાગે એટલે બધા ધનુર્વાતમાં ઇન્જેક્શ લે છે તેનાથઈ પણ તાવ આવે છે. અને દુખાવો થાય છે. તેટલો તાવ ટાયફોઇડની રસીથી આવતો નથી.

ગરજ: ઘટસર્પ, સૂકી ખાંસ અને ધનુર્વાતના રોગી આપણે ઓછાં જોઈએ છીએ. પણ વિષમજ્વરના વધુ રોગી હોવા છતાં આપણે ધનુર્વાતની ટ્રિપલની રસી અપાવીએ છીએ જે આમ તો સાડુ જ છે બધી રસી લેવાવામાં અને આપવાવાળાઓએ વિષમજ્વરની રસી લેવી જ જોઈએ.

અમે આ કેવી રીતે કર્યું ?

એકબીજાના સહકાર્યથી કર્યું. નગરપાલિકાએ પણ રસી ઉપલબ્ધ કરાવી.

આમદાર શ્રી. હિતેન્દ્ર ઠાકુરે મદદ અને માર્ગદર્શન કર્યું. પહેલી રસે તેમને લીધી.

ઇન્ડિયન મેડિકલ એસોસિએશનના ડૉક્ટરોએ આર્થિક મદદ કરી અને કામ કર્યું.

વૈદકીય શાસ્ત્રીય દેખરેખ: મુંબઈના જે.જે. હોસ્પિટલના સામાજિક અને વૈદકશાસ્ત્રના પ્રમુખ ડૉ. શામ કુલકર્ણી જેમને પોતે આ પ્રકલ્પ પર દેખરેખ રાખી. તેમના લેક્ચરર ડૉ. ભીમરાવ જાધવ જેમને પોતે આ પ્રકલ્પ પર પ્રબંધ લખ્યો અને તેમના નેતૃત્વમાં જે.જે. હોસ્પિટલના વીસ ઇટર્ન ડૉક્ટરોની ટીમે સહભાગ લીધો. આ પ્રબંધ જે.જે.ની લાઈબ્રેરીમાં ઉપલબ્ધ છે.

રસી આપવાના કેટલા ફાયદા થાય છે ?

રસી આપવી એટલે એક ચોકીદાર નીમવા જેવું છે. ચોકીદાર ઘરનું રક્ષણ કરે છે. પણ તે એકલો ૫૦ ચોરોને



સામનો કરી શકે તેમ જ્યારે પ્રમાણમાં ઓછાં હોય છે. રસી આપવાથી થયેલી પ્રતિકારશક્તિ આ જંતુઓ વિરુદ્ધ રક્ષણ કરે છે.

બહારનું અન્ન-પાણી લેવાથી આ જવર થઈ શકે માટે તકેદારી માટે તમે જ નક્કી કરો શું પસંદ કરશો. વિષમજવર કે તેની વિરુદ્ધ રસી ?

હાફકિન અને નવી રસીની તુલના:

હાફકિન રસી એટલે સાઇકલ જ્યારે નવી રસી એટલે સ્કૂટર, સ્કૂટર મોંઘું હોય હાલમાં આ રસી મોંઘી અને બે વર્ષની ઉંમર પછી જ આપી શકાય છે. તો હાફકિનની રસી સસ્તી અને છ મહિનાની ઉંમર ઉપરના બધાને આપી શકાય છે. ભારતને સાઇકલ અને સ્કૂટર બન્નેથી જરૂર છે. તમારા લોકપ્રતિનિધીઓને કહીને આ વ્યવસ્થા કરાવી લો.

કેન્દ્ર સરકાર ગત કેટલાક વર્ષની પોલિયો રસી પર ૫૦૦ કરોડ રૂપિયા ખર્ચે છે. આટલા ખર્ચામાં ભારતનાં અડધા બાળકોને ટાયફોઇડની રસી આપી શકાય. આજે ભારતમાં ઉપલબ્ધ મફત રસી ફક્ત દરદીના અડધા ભાગ સુધી જ પહોંચે છે. પોલિયોની જેમ ટાયફોઇડની રસીને રાષ્ટ્રીય કાર્યક્રમમાં સામેલ કરો. આવી વિનંતી સર્વેએ પોતાના આમદાર-ખાસદારોને કરવી જોઈએ. રાજાની વિનંતી એ આજ્ઞા સમાન હોય છે. અને લોકશાહીમાં જમતા રાજા હોય છે.

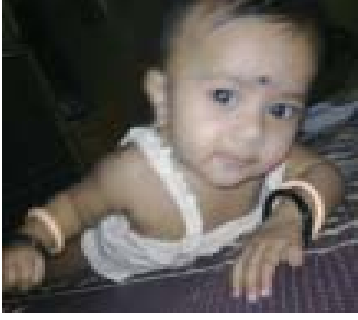
| રસીની તુલના | | | |
|--|---|--------------------------|-------------|
| ૧૧૦ વર્ષ જૂની હાફકિન | વી.આઈ. સાયકલ-સ્કૂટર જેવી | ટી.વાય. ૨૧ સ્કૂટર જેવી | |
| ૧. BMJ બ્રિટિશ મેડિકલ જર્નલના સર્વોત્કૃષ્ટ | સસ્તી - | - | |
| ૨. ફાયદો કેટલા વર્ષ ચાલે? ૩ થી ૫ | ૩ | ૩ | |
| ૩. પાછું આપવાથી જૂના ગુણ ચારગણા વધે? | હા | નહીં | નહીં |
| ૪. કિંમત | ૫૦ પૈસા | મોંઘું સરકારને ૨૦ રૂપિયા | - |
| ૫. ઉપલબ્ધ છે. | સરકારે બંધ કરી છે. | હા | નહીં |
| ૬. તાવ આવે છે? | હા! ધનુર્વાતના ઇન્જેક્શનની જેમ તાવની ગોળી લેવી પડે છે | નહીં | નહીં |
| ૭. કોણે આપી શકાય? | છ મહિનાની ઉંમરથી | બે વર્ષ પછી | બે વર્ષ પછી |
| ૮. ભારતમાં વપરાઈ છે? | હા | હા | હા |

આપણે શું કરવું આપણને સાયકલ અને સ્કૂટર બન્ને જોઈએ છે. સત્તાવાળાઓને વિનંતી કરો.

તેમને કહી હાફકિનની રસી ઉપલબ્ધ કરો.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે



મારા બાળકને ક્ષય છે કે ?

ભારતમાં ક્ષયરોગનું પ્રમાણ વધું છે, 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 સભ્યને થાય એવું જરૂરી નથી. એકાદ ઊઘઈ 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

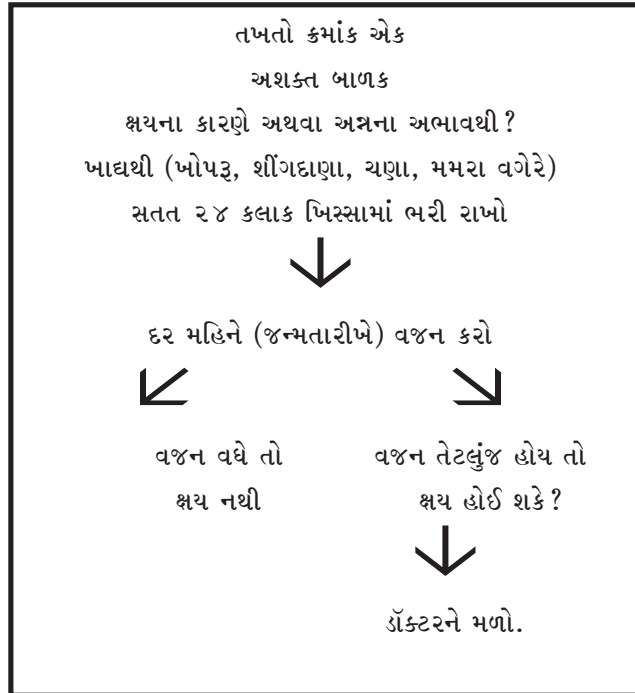
૧૦૦૦ વ્યક્તિદીઠ ૫ નું છે. લોકલ ટ્રેનનાં ડબ્બામાં જો ૨૦૦ માણસો હોય તો તેમાંના એકાદને તો ક્ષય હોવાનો જ. તેનાં થૂંકમાંથી જંતુ બહાર આવીને બધે પ્રસરવા માંડે છે. અને આપણા શરીરમાં પ્રવેશે છે. આપણે જો તંદુરસ્ત હોઈએ તો આપણી રોગપ્રતિકારકશક્તિ ક્ષયનાં જંતુઓને મારી નાખે છે. પણ આપણે કમજોર હોઈએ તો પ્રતિકારશક્તિ ઓછી પડે અને જંતુ મરે નહીં અને આપણી છાતીમાં ઘર બનાવે. રાતદિવસ તે અંદર વધ્યા 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 પડી કમજોર પડી જાય છે. પુરતું અન્ન ન 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 સામે લડવાની પ્રતિકારશક્તિ ઓછી થવાથી ક્ષયનાં જંતુ શરીરમાં ડેરો જમાવે છે. આપણા શરીરને ઊઘઈ લગાવે છે. ઘુવાખીમાં 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’, ‘ઓશ્વંત થા’ એટલે ‘અક્ષય’ થા એવું કહીએ છીએ. અક્ષય એટલે જેનો ક્ષય ન થાય તે.

ભારતમાંનું નિરોગી બાળક દર વર્ષે બે કિલો વજન મેળવી શકે છે. ઓછામાં ઓછું તેનું એક કિલો વજનતો વધે જ છે. એટલે ત્રણ મહિનામાં ૧/૪ (પા) કિલોનો વધારો. જે બાળકનું વજન ૩ મહિને ૧/૪ કિલો પણ વધે નહીં તેને





ક્ષય 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 એકથી વધારે 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 ખોપડું, 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.

આટલું કર્યા 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 પ્રમાણે તેનું વજન કરવામાં આવે છે. તેની તપાસણી કરવામાં આવે છે. પહેલાં જન્મદિવસથી ૧૮ વર્ષની વય સુધી દર ત્રણ મહિને તેનું વજન અને ઊંચાઈ

તપાસવામાં આવે છે. બિમારી ન થાય માટે કાળજી લેવામાં આવે છે. બિમારી જણાય તો તરત ઈલાજ કરવામાં આવે છે.

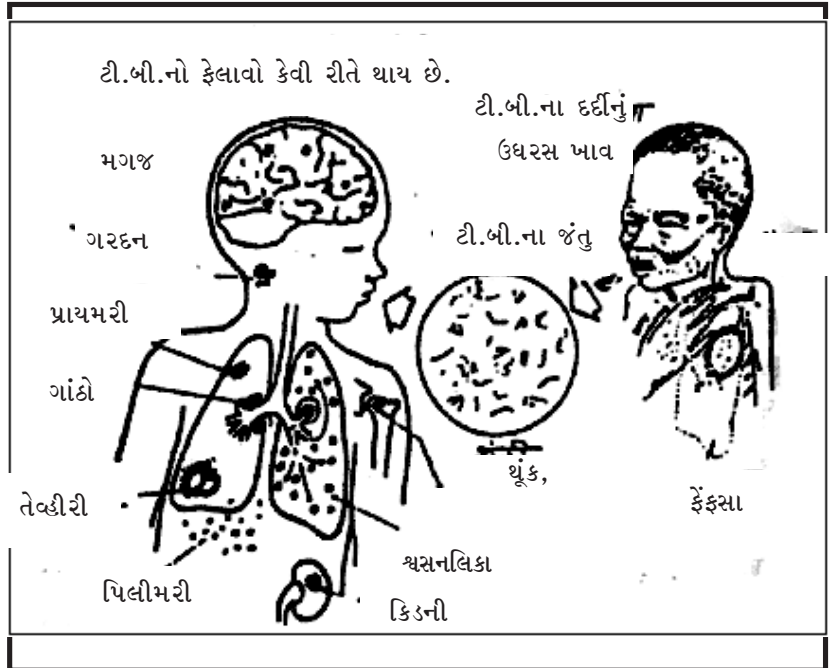
કાબુમાં ના આવતી ઉધરસ ક્ષયનાં કારણે ?

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 ક્ષયની 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





બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

કેમ ઓળખવું? સોયને ગરદનની ગાંઠમાં ભોંકવામાં 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 પદ્ધતિ 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 માંડે તો તપાસ કરાવવી જરૂરી છે. ભરપૂર તેલ, ઘી અશક્ત વ્યક્તિ (દર મહિને બે-ત્રણ કિલો) ખાય અને સાથે ખોપરૂ ચણા-શીંગદાણા ખાય તો કમજોર વ્યક્તિ થોડાં સમયમાં સશક્ત થઈ જાય તેનાં શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધે અને આવી ગાંઠો થાય નહીં.

લંબાઈ ગચેલી 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 :

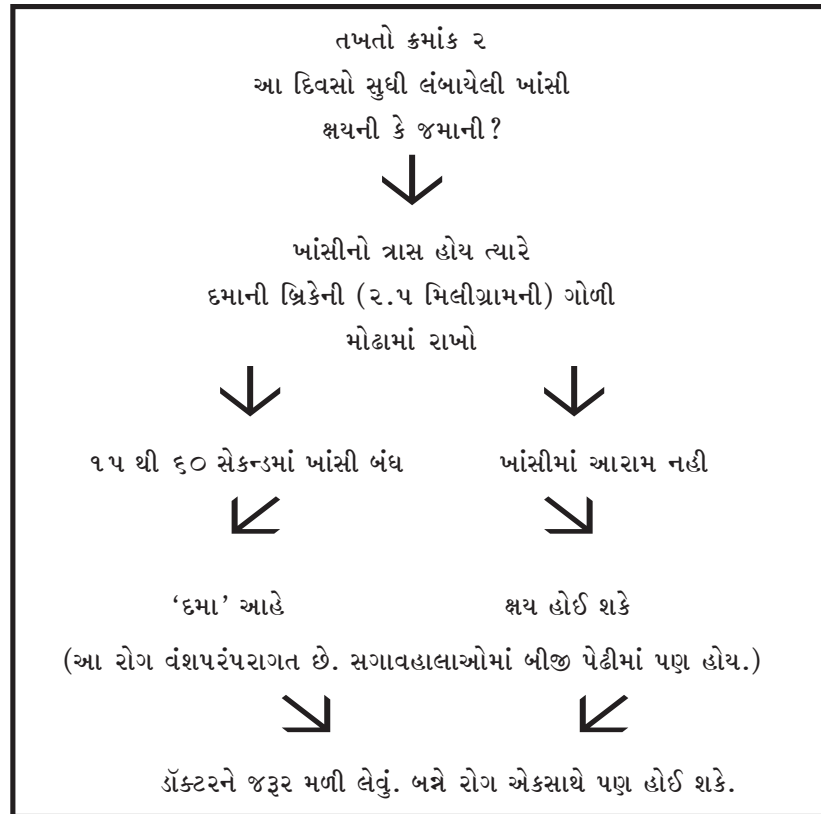
બી.સી.જી. આપેલ વ્યક્તિઓમાં ક્ષયના બીજા લક્ષણો દેખાતા નથી. ફક્ત બાળકનું વજન વધતું નથી. જીણો તાવ આવે છે, એક જ લક્ષણ હોઈ શકે. બાળક ચિડીયું થઈ જાય. આવા વખતે ડૉક્ટરને લાગે કે ક્ષયરોગ થયો છે, તે કોઈ દવા આપે, તો ડૉક્ટર પર વિશ્વાસ રાખી બાળકનાં હિતમાં તે દવા લેવી જોઈએ, દવાનો કોર્સ પૂરો કરવો જોઈએ. બી.સી.જી.ને 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. આપ્યા પછી રોગપ્રતિકાર- શક્તિ ને કારણે રોગ પ્રસરતો નથી. ગળામાં, છાતીમાં નાની-નાની ગાંઠો થાય છે, તે એક્સ-રેમાં દેખાતી નથી ‘એક્સ-રે કલીયર’

છે એવો રિપોર્ટ આવે છે. તેમ છતાં ડૉક્ટર નિદાન કરે કે ક્ષયરોગ છે તો તમારે ડૉક્ટરની વાત પર વિશ્વાસ કરવો જોઈએ. વધુ રસોઈયા 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 સશક્ત બનાવવું તથા કાયમ સશક્ત રાખવું. પૂરતા અન્નના અભાવે બાળકો અશક્ત





થઈ જાય છે. માટે તેઓના ખિસ્સા હમેશાં ૨૪ કલાક શીંગ-ચણા, ખોપડું વગેરેથી ભરેલાં રાખવા તે સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

માંટૂ ટેસ્ટ :

ક્ષયના જંતુઓમાંના રક્ત 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. તેનાથી મોટી ગાંઠ થાય છે. ક્ષયનાં જંતુ જેટલા વધારે તેટલી ગાંઠ મોટી હોય છે અને વધુ સોજો 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 આપ્યા 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 ઝોખમ ઊભું થતું નથી.

મુંબઈના 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 તૃતિયાંશ લોકોનાં ઘરમાં બીજી વ્યક્તિઓમાંથી કોઈક ને 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.

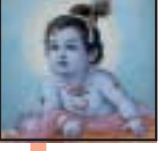
૪) ઘરમાં અથવા આજુબાજુમાં કોઈકને ક્ષયનો રોગ થયો હતો. આમાંના એકથી વધારે લોકો ફરિયાદ લઈ આવ્યા હતાં.

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

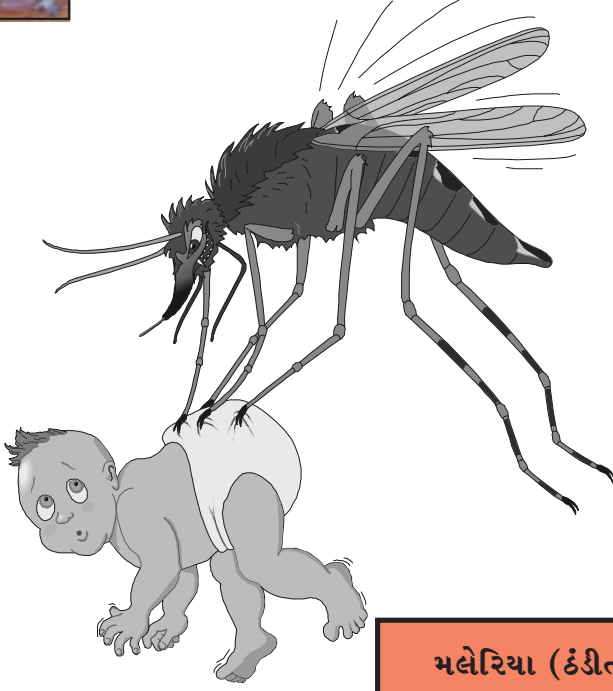
(ઈન્ડિયન એકેડેમી ઓફ પેડિઓટ્રિક્સ ૧૯૮૭ ની રાષ્ટ્રીય કોન્ફરન્સના એલસ્ટ્રેક પુસ્તકમાંનાં ડૉ. કસ્તુરેના લેખમાંનાં આધારે માહિતી લીધી છે.)



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



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે



મલેરિયા (હિવતાપ)

મલેરિયા (હિવતાપ) એ અમિબા જેવા અતિસૂક્ષ્મ એવા એકપેશીય પરોપજીવી (પેરાસાઈટ) જંતુઓને કારણે થાય છે. તેનું નામ પ્લાઝમોડિયમ. તેની વ્હાયબેક્સ 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.

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

સો વરસ પહેલાં ૨૦ ઓગસ્ટ ૧૮૯૭ ના રોજ મચ્છરો દ્વારા મલેરિયા ફેલાય છે એની શોધ ભારતમાં જન્મેલા સર ડોનાલ્ડ રોસ નામની વ્યક્તિએ સિકંદરાબાદમાં 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 જોવા મળે છે. ડૉ. રોસે આ હકીકત શા-નીય પ્રયોગો દ્વારા સિધ્ધ હોવાનું સિદ્ધ કરી આ હકીકત ઉજાગર કરી.

ચરક સંહિતામાં મલેરિયાનાં દર્દીનું ઉત્કૃષ્ટ વર્ણન છે. મલેરિયા નામનો રોગ આપણી સંસ્કૃતી જેટલો જ જુનો છે. અને આજે પણ પ્રત્યેક ભારતીય મલેરિયા હોવાની અને અમુક તબક્કે તે 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 કેટલે પહોંચી હશે? કેન્દ્ર સરકાર દરવર્ષે મલેરિયા નિર્મૂલન કાર્યક્રમ માટે ૨૦૦ કરોડનો ખર્ચો કરે છે. સરકારી તેમ જ ખાનગી તેમજ મલેરિયાનાં દર્દી આ રોગ પાછળ મબલખ 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 પ્રાયમાકવીન સાથે ક્લોરોકિવિન અથવા કિવિનિન અથવા મેફ્લોક્વીનનો સંપૂર્ણ કોર્સ કરી રોગમુક્ત થવું ડહાપણ ભર્યું છે. ક્લોરોકવીન પ્રાથમિક આરોગ્ય



કેન્દ્રમાં અને મલેરિયા નિર્મૂલન યોજનાનાં કર્મચારીઓ પાસે મફત મળે છે.

મલેરિયાનાં રોગનાં જંતુ :

મલેરિયા એ અમિબા જેવાં અતિસૂક્ષ્મ એવો એકપોશીય 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 ધુળે, 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 પ્રસરાવે છે. તે મલેરિયાના રોગીને કરડે છે ત્યારે તેનાં શરીરમાં રક્તની સાથે મલેરિયાનાં જંતુ પણ પ્રવેશે તેનાં છે. 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.

ચીકનપોક્સ (શીતળા)ની રસી ભારતમાં ઉપલબ્ધ નથી પણ સ્તનપાન કરતા એકવર્ષ નીચેના બાળકોને શીતળા થાય તો પણ તે ખાસ ત્રાસદાયક હોતા નથી. ચીકનપોક્સ આયુષ્યમાં એકવાર જ થાય છે. એક વર્ષ નીચેનાં બાળકોને ચીકનપોક્સ થયેલ બાળકો સાથે બેઢિકર 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.

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.

રોગની 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 ફાટવાથી 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 થંડી, તાવ અને પરસેવાના ચક્રરમાંથી 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 થંભી જાય છે. અને જેતે અવયવોમાં આ થાય તે અવયવોમાં ઈજા થાય છે.

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



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

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 બિલીડી બીન 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 ત્રાસ સ્વતંત્રપણે અથવા સાથે બન્ને પ્રકારનાં 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

એક ઘર એક પાણીયારું 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 ઘર 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 પરિસ્થિતિ 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 સ્થિતિ બાળકોની હોય છે જે બદલવી જોઈએ.



પ્રાયમાક્રવીન નામની દવા રોગીને આપવામાં ન આવે તો તેનો રોગ સંપૂર્ણપણે નષ્ટ થતો નથી.

રક્તમાંના કેટલાક જંતુઓનું નર અને માદામાં રૂપાંતર થાય છે. આવા નર-માદાને નષ્ટ કરવા માટે પ્રાયમાક્રવીન આપવી જ પડે છે. તે બીજા કોઈ ઔષધથી નષ્ટ થતાં નથી.

દવા-પાણી :

રાષ્ટ્રીય મલેરિયા નિર્મૂલન સંસ્થાનાં નિષ્ણાતોએ 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 ફેલ્સીપેરમાનાં કારણે તે રક્ત તપાસણી કરી નક્કી કરવું. 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 ફેલ્સીપેરમ તે જણાવે. તેના પરથી મલેરિયાના વ્યાપનો અંદાજ આવી શકે.

બન્નેમાંથી કોઈપણ પ્રકારનો મલેરિયા હોય તો પણ રોગીનાં લોહીમાંનાં જીવાણું નષ્ટ કરવા ક્લોરોક્વીનની ૬ ગોળી ઉપચારના પહેલાં દિવસે (૪ એક વખતમાં પથી ૨ ગોળી ૬ કલાક પછી) અને ૨ ગોળી પ્રત્યેક બીજા અને ત્રીજા દિવસે આપવી જોઈએ.

વ્હાયલેક્સ મલેરિયા હોય તો ચક્રતમાંનાં જંતુ નષ્ટ કરવા માટે પ્રાયમાક્રવીન 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 પ્રાયમાક્રવીન આપવાથી કામ થઈ જાય છે.).

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

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

કેટલીક જગ્યાએ મલેરિયાના જંતુ ક્લોરોક્વીનને દાદ આપતાં નથી. આવા પ્રસંગે કિવીલીનની 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 મેફ્લોક્લીનની ૨૫૦ મિ.લી. ગ્રામની ૩ ગોળી એકસાથે લેવાથી પણ ફાયદો થાય.

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

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 ૧વર્ષ નીચેનાં બાળકો માટે વાપરવી. આજ નિયમ સર્વે દવાઓને લાગુ પડે છે.

સાવચેતી- દવાઓ ખાલી પેટે લેવી નહી :

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

૫) તાવથી તપેલું શરીર ભીના 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 ઠંડુ પાણી ન વાપરવું.

વધારે પડતા બ્લેન્કેટ અથવા ચાદરો તેને ઓઢાખો નહીં.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

૬) મલેરિયાના રોગીને વધારે પાણી અને ખોરાક જોઈએ છે. રોગીને ધ્રુજારી સાથે તાવ આવે ત્યારે બહુજ ઉષ્ણતા 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. દર્દી પૂરૂ ભોજન ન લઈ શકે તો ફળો, શીંગ-ચણા તેઓ ખાઈ શકે તેવો અમારો અનુભવ છે.

મલેરિયા અને ગર્ભવતી સ્ત્રી

ગર્ભવતી સ્ત્રીને 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 બહાર 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. ઠેઠ નાના બાળકથી માંડી 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 હાથ 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 ૧/૨ 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 નાખી મચ્છરદાણી ભીંજવી. રબરનાં હાથમોજાં પહેરી રાખવા. દવા 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.

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

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

સ્થિર પાણીમાં મચ્છર ઇંડા મૂકે છે. તેમાંથી ઈયળ બને અને પછી મચ્છર પેદા 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 દર અઠવાડિયે બદલો.



જીવલેલા ડેંગૂ લક્ષણ



આંખમાં લાડું



ચામડીની નિથે



ગંભીર બિમારી



એડીસ ઇજિપ્તી મચ્છર ડેંગૂ પસરવું છે.



ડેંગુને કારણે સુજન આવ્યો.

ડેંગુ ને ગાંઠ આવતી



બિમારી ગઈ. સુજન ગયો.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

જીવલેલા બિમારીની નિશાનીઓ

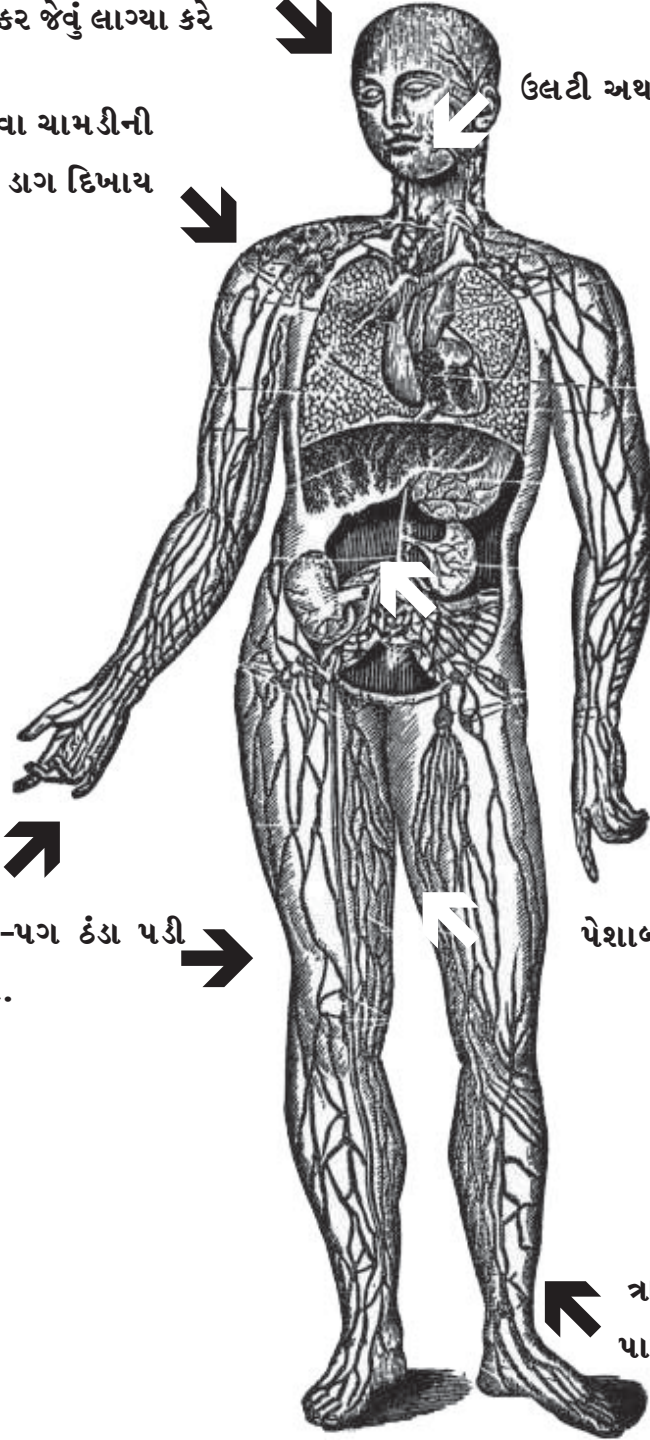
બાળક અશક્ત નિસ્તેજ દોખાય

જીવલેણ બિમારીની નિસાની ઉડા. ડેંગૂ

ચક્કર જેવું લાગ્યા કરે

ઉલટીમાં અથવા ચામડીની
નિચે લોહીના ડાગ દિખાય

ઉલટી અથવા જીવ દહોખાવો.



સતત પેટમાં દુખવું

હાથ-પગ ઠંડા પડી
જવા.

પેશાબ ઓછો થાય.

ત્રાસ થવો હોય તો તુરંત ડૉક્ટર
પાસે જાવ.

ઉપરનું એકે લક્ષણ દેખાઈ તો નિષ્ણાત ડૉક્ટર પાસે તરત જાવું.



ડેંગ્યુ



આજની ઘડીએ સૌથી વધુ મૃત્યુ આ દેશમાં થાય છે. સૌથી વધુ અશક્ત અનેક કમજોર વ્યક્તિઓ આપણા દેશમાં છે. આટલું ઓછું હોય તેમ ડેંગ્યુ નામનો નવો યમદૂત આપણા દેશમાં આવ્યો છે. ભવિષ્યમાં ભારત ડેંગ્યુની રાજધાની બનશે તેવું જાગતિક સંઘટના અને વર્તમાનપત્રની ચર્ચા જણાવે છે. આ ડેંગ્યુ પહેલાં નહોતો. આ કેમ આવ્યો? આ વાયરસ નામના વિષાણુને કારણે થાય છે. આના પ્રકાર છે. આ વાયરસ ધરાવતા મચ્છર કરડે એટલે શરદી-કફની બિમારી થાય છે. એ વખતે પેશન્ટ સારો થઈ જાય છે. પણ આ વાયરસ ધરાવતો મચ્છર બીજી વખત કરડે તો તેનું રિએક્શન



ડેંગ્યુને કારણે લોહી મોઢામાંથી

થાય છે. શરીરમાં અંદર રક્તસ્રાવ થાય છે તેને ડેંગ્યુ હિમેરીઝક ફિવર એવું કહેવાય છે. રક્તદાબ ઓછો થાય છે. તેને ડેંગ્યુ શોક સિન્ડ્રોમ એવું કહે છે. સાથે શરીરમાં સોજા આવે છે. ૨-૩ દિવસ બ્લડપ્રેશર ઓછું થઈ રોગીના મૃત્યુની શક્યતા

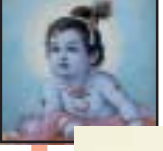
ખાસ કરીને બાળકો મૃત્યુ પામી શકે છે. હાલમાં આખા દેશમાં આનો વાયરો ચાલ્યો છે. આવા રોગીઓને હોસ્પિટલમાં રાખીને તેમનું બ્લડપ્રેશર વધારવાની દવા અપાય છે. ચોથા દિવસ પછી રક્તદાબ પૂર્વવત થાય છે. આ રોગમાં દિલ્હી ખાતે ઘણા લોકો મૃત્યુ પામ્યા આ રોગ સર્વત્ર પ્રસર્યો છે પણ તેનું નિદાન થતું નથી. જો આપણને સાચું નિદાન ખબર હોય તો જ આ રોગ સારો થાય છે. આમાં

૧. બ્લડપ્રેશર ઓછું થઈ જાય છે.
૨. હાથપગમાં સોજા આવે છે.
૩. તાવ આવે છે.

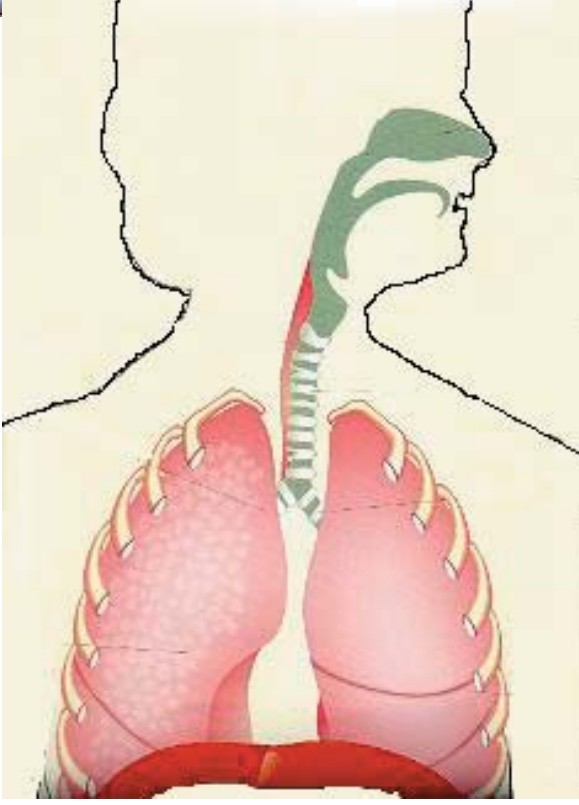
સુરતમાં ડૉ. કાપસેએ આ ડેંગ્યુ પર ખૂબ કામ કર્યું છે. જેને આ રોગ વિષે માહિતી છે તે જ આનું નિદાન કરી શકે છે. એકાદ વ્યક્તિને તાવ આવતો હોય અને



તે ચક્કર આવીને પડે તો તરત તેને ડૉક્ટર પાસે લઈ જવો આવશ્યક છે. જે પ્રમાણે પ્રસૂતિ દરમિયાન બાળક નોર્મલ રીતે બહાર આવતું ન હોય તો ડૉક્ટર સિઝરીયન કરી પ્રસૂતિ કરાવે છે તે રીતે ડેંગ્યુમાં ડૉક્ટર પાસે બ્લડપ્રેશર વધારવાના ઇન્જેક્શન અને દવા તૈયાર હોય છે. ઉ.દા. ડોયામીન સૌથી મોટી દવા સલાઈન પણ તૈયાર હોય છે.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે



દમ: (અસ્થમા)

દમના રોગીઓએ દવાનો વપરાશ ખૂબ જ કાળજીપૂર્વક કરવો ખૂબ મહત્વનું છે. તેઓ જો એસ્પિરિન જેવી દવા વાપરે તો તેમને તકલીફ વધી શકે. સુખી જીવન જીવવા માટે ડૉક્ટરે બતાવેલી દવા કાળજીપૂર્વક વાપરવાથી દમની તકલીફને નિયંત્રણમાં રાખી શકાય છે.

ઉપચારપદ્ધતિ ઉપલબ્ધ નથી. પરંતુ હાલમાં ઉપલબ્ધ છે તે ઉપચારોથી દમને સંપૂર્ણ નિયંત્રણમાં રાખી શકાય છે.

૪. દમ સંસર્ગજન્ય છે ?

ના. દમ એટલે કંઈ શરદી-ઉધરસ નથી. જે એકમાંથી બીજામાં પ્રસરે. એકનો દમ બીજાને થતો નથી. ક્યારેક એક પેઢીથી બીજી પેઢીમાં દમ જઈ શકે છે. તેથી લોકો તેને ચેપી રોગ ગણે છે.

૫. માનસિક તાણ-તનાવને કારણે દમ થઈ શકે ?

એટલે બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો દમ એ માનસિક રોગ છે ? બિલકુલ નહીં. કોઈક વિશિષ્ટ પ્રસંગે માનસિક તાણને કારણે જેને દમની બિમારી છે તેની તકલીફ વધી શકે તેનું જોર વધી શકે. ઘરમાં એક વ્યક્તિને દમની તકલીફ હોય તો તેની માનસિક અસર ઘરની વ્યક્તિઓને થાય જ પણ દમનો રોગ માનસિક બિલકુલ નથી.

૬. દમના રોગીઓ વ્યાયામ કરી શકે ?

પોતાની વ્યક્તિગત ક્ષમતા પ્રમાણે દમના રોગીઓએ જરૂર વ્યાયામ કરવો જોઈએ. વજન યોગ્ય પ્રમાણમાં જાળવવું અને તબિયત ઉત્તમ રાખવી આવશ્યક છે. એક

દમના રોગની સર્વસાધારણ માહિતી

૧. મને દમ છે શું મારા બાળકોને પણ તે થઈ શકે ?

દમનો રોગ વાંશિક હોય છે. પરંતુ તેનો એવો અર્થ નથી કે કુટુંબમાંની એક વ્યક્તિને દમ હોય તો બીજા બધાને પણ તે થાય.

૨. મારા છોકરાનો દમ ઠીક થશે ?

કિશોરવયમાં/જબાનીમાં પ્રવેશ કરતાં સુધીમાં અડધાથી અધિક બાળકોની દમની બિમારી સારી થઈ જાય છે. અધિક ત્રાસદાયક અવસ્થામાં દમ જેને હોય તેવાં કમનસીબ બાળકોને પ્રૌઢાવસ્થામાં પણ દમથી છૂટકો થતો નથી. પરંતુ હવે વધારે કાળજી કરવાની જરૂર નથી. દમના રોગ પર હવે નિયંત્રણ રાખી શકાય છે. ત્વ અને અનુભવી ડૉક્ટરોની દેખરેખ નીચે યોગ્ય ઔષધો ભૂલ્યા વગર અચૂક પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો તમારૂં બાળક સંપૂર્ણ નોર્મલ જિંદગી જીવી શકે.

૩. દમ પૂર્ણપણે સારો થઈ શકે ?

ના, કમનસીબે દમ સંપૂર્ણ નાબૂદ થાય તેવી કોઈ



વાત ધ્યાનમાં રાખો. કસરત કરતી વખતે અગર શારીરિક શ્રમ કરતી વખતે તમને શ્વાસોચ્છવાસનો ત્રાસ થાય નહીં. શ્વાસ આરામથી લઈ શકે તેવી દવા ઉપલબ્ધ છે. પોતાનો રોગ વિસરીને આરામથી જીવો.

૭. દમના રોગીઓનો આહાર ખાસ બીજા કરતાં અલગ હોવો જોઈએ?

આ પ્રશ્નનો જવાબ આપવો કઠીન છે. કારણ આહારની દમના દર્દીઓ પર શું અને કેવી અસર થાય છે તે આજ સુધી જાણી શકાયું નથી. પણ આપણને એમ લાગે કે કોઈ ખાસ પ્રકારના આહાર પછી દમની તકલીફ વધે છે તો તેવો આહાર ન લેવો.

૮. ધૂમ્રપાન હાનિકારક છે?

નિશ્ચિત જ. કોઈ પણ રોગમાં ખાસ કરીને દમના રોગમાં તંબાકુ અતિશય હાનિકારક છે. તેના કારણે શરીરને નુકસાન તો થાય છે. પણ તેના ગંભીર પરિણામ પણ આવી શકે છે. દમના દર્દીઓએ તો ધૂમ્રપાન કરનારની બાજુમાં પણ ન બેસવું જોઈએ.

૯. ઇન્હેલરની મદદથી દમનો રોગ કાબુમાં લાવી શકાય?

હા. ઓછામાં ઓછી દવાઓ લઈ ઇન્હેલરની સહાયથી રોગ પર નિયંત્રણ આવે. થોડો ડોઝ પર ઇન્હેલરની મદદથી ફેફસાં સુધી પહોંચે છે. જે આવશ્યક છે. ઇન્હેલરથી

સારૂ પરિણામ આવે છે અને હાનિ બિલકુલ નથી.

૧૦. ઇન્હેલરની આદત પડી જાય છે?

બિલકુલ નહીં. દમના રોગને કાબુમાં રાખવા માટે તમે ઉપર-ઉપરથી ઇન્હેલરનો ઉપયોગ કરો તો પણ તેની આદત બિલકુલ પડતી નથી. ઇન્હેલર એ એક દવા લેવાની પદ્ધતિ છે. તમારી પ્રતિબંધક તેમ જ દમાથી આરામ આપનારી દવાઓ યોગ્ય પ્રમાણમાં નિયમિત લેવાથી દમ પૂર્ણ નિયંત્રણમાં રહે છે. ડૉક્ટરની સલાહ અનુસાર વર્તવાથી ઇન્હેલરની મદદથી તમારી તબિયત સુધરશે.

દમના રોગના હુમલાના લક્ષણો.

શ્વાસ લેવામાં ઉપર-ઉપરથી તકલીફ પડવી અને ગળામાંથી ઘરઘર અવાજ આવવો. શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવાથી અને ઉઘરસ આવવાથી રાત્રે ઊંઘમાં તકલીફ ચાલવાથી ખૂબ હાફ ચઢે. શ્વાસોચ્છવાસની ખૂબ તકલીફ થાય. દવાઓથી પૂર્ણ આરામ ન મળે અથવા દવાની જરૂર જણાય.

પી.ઈ.એફ.આર. (પીક એક્સપીરેટરી ફ્લો રેટ)નું પ્રમાણ ઓછું થવું અને સવારના અને સાંજના તેના નોંધ પ્રમાણમાં ઘણો ફરક પડવો.



ઊંઘમાં ઘોરવું (નસકોરા બોલવાં) અને દાંત કચકચાવવા શરદીને કારણે

વારંવાર થતી શરદીને કારણે નાકમાં સોજો આવી શ્વસનમાર્ગ સાંકળો થવાથી સૂઈ ગયા પછી તેવી વ્યક્તિ સરળ રીતે શ્વાસ લઈ શકતી નથી. તેથી તે ઘોરવા માંડે છે. તેમના નસકોરાના અવાજથી બીજાંને ખૂબ ત્રાસ થાય છે. ઘોરનારી વ્યક્તિઓને પ્રાણવાયુનો પુરવઠો ઓછો થાય છે. કાર્બન ડાય ઓક્સાઈડ કાર્બોનિક પ્રાણિસ (સીઓર) વાયુ બહાર ન પડવાને કારણે થાક વર્તાય છે. રાત્રે સૂઈને પણ તેઓ દિવસે સુસ્ત રહે છે. તેથી તેઓ દિવસે સૂઈ રહે છે. અને સુસ્તીમાં જ કામ કરે છે, તેમની કાર્યક્ષમતા ઘટી જાય છે. માટે આ ઘોરવાની તકલીફને સારી ન સમજો તરત ઇલાજ કરાવો.

રાત્રે શરદીને કારણે નાક બંધ થાય છે. લોક ગળું સાફ કરવા માટે ગળું ખંખેરે છે. આવું વારંવાર કરવાથી દાંત કચકચાવે છે. લોકોને એમ લાગે છે કે તેમના દાંતમાં જંતુ છે. પણ આ બધું શરદીની એલર્જીને કારણે છે માટે તેનો ઇલાજ કરાવો.



દમ (દમો)

દમની બિમારીમાં શ્વાસનળી સાંકડી થાય છે તે કારણે દર્દી જ્યારે શ્વાસ લે છે અને શ્વાસ છોડે છે ત્યારે બધું ઓછી હવા અંદરબહાર આવ-જા કરે છે. આ કારણે પ્રાણવાયુ ઓછો પડે છે અને આ દર્દી જલદી થાકી જાય છે. એટલે જ આ રોગને દમ એવું અતિશય યોગ્ય નામ આપણા પૂર્વજોએ આપ્યું છે.

દમ એટલે શું તે કેવી રીતે થાય છે. એમ જોઈએ તો અતિશય ક્ષુદ્રક લાગતી શરદી-કફની બિમારી ક્યારેક ઉગ્ર રૂપ ધારણ કરે છે. તે રૂપનું નામ છે. દમ-દમો, અસ્થમા અથવા ઉપર-ઉપરથી થતી શ્વાસની બિમારીનું પ્રમાણ ખૂબ વધી ગયું છે. ઓછામાં ઓછી ૧૦ ટકા વ્યક્તિને દમ થવાની શક્યતા હોય છે. દમના દર્દી જો સમયસર દવા લે અને પોતાની સરખી કાળજી રાખે તો તેઓ પોતાનું રોજિંદું જીવન અન્ય માણસોની જેમ જીવી શકે છે.

હવામાંના રજકણ, ધૂવાળો, પરાગકણ જેવી અતિસૂક્ષ્મ રજકણો ફેફસામાં અથવા શ્વાસનળીમાં જવાથી સ્નાયુ એકદમ સંકોચાય છે. તેમાંથી વહેતી ઓક્સિજનયુક્ત દવા ફેફસા સુધી પહોંચી શકતી નથી. પરિણામે દર્દીને હાંફ ચઢે છે. ત્વરિત યોગ્ય ઉપચારથી અથવા શ્વાસનળીનું પ્રસારણ કરવાથી તેને રાહત થાય છે. ફરીથી તે જો ત્રાસદાયક પરિસ્થિતિમાં આવે તો તેને બીજો હુમલો આવી શકે છે. ક આવા હુમલા વારંવાર આવી શકે છે. આવા હુમલાથી છૂટકો મેળવવો સહેલો હોતો નથી. પણ તે શક્ય હોય છે. તે માટે નિયમિત ઉપચાર, નિયમિત શ્વાસનળીના વ્યાયામ અને આપણી એલર્જી પર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ.

દમનો હુમલો શા કારણે આવે છે ?

દમનું પહેલું અને મહત્વનું કારણ એટલે એલર્જી ઉત્પન્ન કરતું વાતાવરણ તેમાંની ધૂળ, રજકણ, ફૂલમાંના પરાગરજ અથવા રોજના જમવામાં આવતા કોઈક ખાદ્યપદાર્થ જે એલર્જી ઉત્પન્ન કરી દમનો ત્રાસ વધારી શકે.

ફર્નિચર ઉપરની ધૂળ અથવા કાગળ પરની ધૂળ દમના દર્દીઓ માટે ખૂબ ત્રાસદાયક સાબિત થાય છે. આ ધૂળમાં ડસ્ટ માઇટ જેવા અતિસૂક્ષ્મ જીવ હોય છે. જેનાથી એલર્જી વધે છે. રાતના હવામાંના ઓછાં તાપમાનને કારણે અને હવામાં આદ્રતાને કારણે તેની જનનક્ષમતા વધી દમના દર્દીઓને વધુ ત્રાસ થવાની શક્યતા હોય છે.

ધુળની જેમ રજકણ અને ફૂલોમાંની પરાગરજ હવામાંથી આપણા શ્વાસમાં આવી જવાથી દમનો એટેક આવવાની શક્યતા હોય છે.

ઘણી વાર રોજના આહારમાંની વસ્તુઓ તેલ, ઘી, કેળું, કાકડી,, ખાટાં પદાર્થો પણ એલર્જી ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

બિમારી: શરદી-ઉધરસ અથવા તાવ આવી કફનું પ્રમાણ વધે છે. આવા પ્રકારની બિમારીમાંથી સૂક્ષ્મ દમનો ત્રાસ સંભવે છે. વાતાવરણમાંનું પ્રદૂષણ (ધુવાળો, કાર્બન મોનોક્સાઇડ)ના કારણે દમનો ત્રાસ થાય છે.

દમ એ વંશપરંપરાગત છે તે સંશોધનોથી સિદ્ધ થયું છે.

દમનો ત્રાસ કેવી રીતે ટાળવો ?

એલર્જીપર નિયંત્રણ: ઘરમાંની ધૂળ દમના દર્દીઓને ખૂબ ત્રાસદાયક ઠરી શકે છે. આ ધૂળના કારણે દર્દીઓને વચ્ચે-વચ્ચે દમના એટેક આવ્યા કરે છે એટલે ઘરમાંની ધૂળનું પ્રમાણ શક્ય તેટલું ઓછું કરવું.

ઘરમાંના ગાલીયા, વોલ પેપર્સ અથવા ભીંત પર



લટકાવેલી ફોટોકેમ જેવી વસ્તુઓ ટાળવી. જૂના વર્તમાનપત્રો અને ચોપડીઓ બંધ કપાટમાં મૂકવી. X'યાં ઘૂળ ભેગી થઈ શકે તેવી તમામ વસ્તુઓ દર્દીથી દૂર રાખવી.

તીવ્ર વાસ અને ધૂમ્રપાન જેવી વસ્તુઓથી શ્વસનમાર્ગને ત્રાસ થાય છે. આવી વસ્તુઓથી દર્દીઓએ દૂર રહેવું જોઈએ. તેમ જ ઘરમાં રંગકામ થતું હોય અથવા જંતુનાશક દવાનો છંટકાવ થતો હોય તો દમના રોગીઓએ ત્યાં ન ઉભા રહેવું.

પાલતું ફૂતરાં-બિલાડા પાળવા નહીં. તેમના શરીર પરના અતિ સૂક્ષ્મ વાળને કારણે પણ તકલીફ થઈ શકે છે. શ્વસનતંત્રના આયુઓ મજબૂત કરવા માટે નિયમિત વ્યાયામ-પ્રાણાયામ જરૂરી છે. સૂર્યનમસ્કાર પણ ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. બીજા શ્વસનના વ્યાયામ નિયમિત કુગ્ગા ફૂલાવવા, પાણીમાં પરપોટા કાઢવા આ બધા પ્રકાર કરી શ્વસનક્ષમતા સુધારી શકાય છે.

દમ અને આહાર:

ઘણી વખત અમારી પાસે એક ફરિયાદ આવે છે કે ચોક્કસ પ્રકારનો આહાર ખાધા પછી દમની તકલીફ વધે છે. એટલે જ જે પદાર્થની એલર્જી હોય તે પદાર્થ ન ખાવા હિતાવહ છે. દમના દર્દીએ રોજના આહારમાં લીલીભાજી અવશ્ય ખાવી જોઈએ. યોગ્ય વિટામીન-મિનરલ્સ શરીરને



પાણીની બાટલીની પાછળ કાણું પાડો. જેથી દમની દવાનો વાફ-શોક આ રીતી આપી શકાય.

મળવા જ જોઈએ. તે પ્રમાણે ફળો-કચુંબર-રાયતું જરૂર ખાવું. ભરપૂર પાણી પીવું. તેમ જ કફ પાતળો થાય તે માટે સવારે એક ગ્લાસ ગરમ-કોમટ પાણી પીવું જરૂરી છે.

ઉજવલા મહાડિક

દમ એ જન્મથી મરણ સુધી સાથે રહેનારો રોગ છે. તે પહેલાં જન્મદિવસ પહેલાં સૌથી વધારે ત્રાસ આપે છે. પહેલાં જન્મદિવસ સુધી શ્વસનમાર્ગની નળીઓ એકદમ નાની હોય છે. દમની તકલીફ શરૂ થાય એટલે આ નળીઓ શરદીના પાણીથી ભરાય છે. તેથી બાળક રૂંધાય છે અને ખૂબ રડે છે. તે તરફડે છે. તેમને પ્રાણવાયુ મળતો નથી. આની દવા શું? તો પ્રાણવાયુ પૂરો પાડવો તે જ તેની દવા છે. એક વર્ષ નીચેના (અપવાદ બાદ કરી) ખૂબ રડતાં બાળકો શરદીને કારણે નાક બંધ થઈ, રૂંધાઈને તેમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવાને કારણે રડે છે. તેમણે પ્રાણવાયુ આપવો પડે. આવા બાળકો પેટમાં દુખવાથી રડે છે એમ સમજી તેમને પેટના ઔષધો આપવામાં આવે છે. માતાનું દૂધ પીતા બાળકોનું પેટ લગભગ બગડતું નથી, રડનારા ૧૧ ટકા બાળકો શ્વાસની તકલીફને કારણે રડે છે. પ્રત્યેક પાંચ કિલો વજન પાછળ છપ્રાયલેટ, ટ્રિકેનીલ, ડેક્સામિથાઝોન આ દવાના એક ટીપા નેપ્યુલાયઝરની વાફ કરી રડતા બાળકને આપવાથી તે શાંત થઈ સૂઈ જાય છે. આ અમારો ગત દસ વર્ષનો અનુભવ છે.



દમ: (અસ્થમા)

॥ દુર્જન પ્રથમ વંદે ॥

દમ એ દમનો ત્રાસ હોય તેવાઓને હંમેશા ત્રાસ આપનાર દુર્જન શત્રૂ છે. આ શત્રૂવિષયની સંપૂર્ણ માહિતી હોય તેવા દીર્ઘાયુષી થાય છે.

દમ શું છે-દમ એ એક જન્મથી મરણસુધી સાથે રહેનારો આનુવંશિક રોગ છે. નાકમાંથી લંબાતી શરદી ને એક અલગ ગુણસૂત્ર દ્વારા માતા અથવા પિતા પાસેથી બાળકોને મળે છે. શ્વાસનલિકાનો દમ એ અલગ ગુણસૂત્ર મારફત બાળકોને માતા-પિતા દ્વારા મળે છે. કોઈને લંબાતી શરદી અથવા લંબાતો દમ હોય છે. કોઈકને બન્ને હોય છે. આવું થઈ શકે. કોઈકના ઘરમાં એકાદ બાળકને ત્રાસ છે અને બીજાને નથી. બીજી પેઢીને ત્રાસ થયો હોય તેવું પણ જોવાય છે. આપણને થાય છે કે માતા-પિતાને દમ નથી તો ક્યાંથી આવ્યો પણ તે પહેલાંની પેઢી દાદા-દાદી, કાકા, મામા કોઈકની પાસેથી આ દમ આવ્યો હોઈ શકે. ઘણા લોકોને પહેલાં પાંચ વર્ષ તકલીફ હોય છે. જન્મસમયથી લઈ પાંચ વર્ષ તકલીફ પછી પાંચથી-પચ્ચીસ વર્ષ કંઈ થતું નથી. પણ જેમનો બાળપણમાં દમ થયો હોય તેમને ઉંમરના ત્રીસ વર્ષ પછી દમ પાછો થાય. ઘણાને ગમે ત્યારે ન હોય તો પણ ક્યાંયથી પણ થઈ શકે.

દમ શું છે?

જેને હાંફ ચઢે તેને દમ છે. શ્વાસ લેવામાં અને છોડવામાં જેને તકલીફ પડે તેને દમ છે. અઠવાડિયાથઈ વધુ લંબાતી શરદી-ઉધરસ દમનો પ્રકાર છે. વારંવાર થનારી શરદી પણ દમનો પ્રકાર છે. ઘૂળ અથવા હવામાંની અમુક રજની સંપર્કમાં આવ્યા પછી થનારી શરદી-ઉધરસ એટલે દમ, બ્રિકેનીલ નામની ગોળી મોંઢામાં રાખીને જાય તે પણ દમ જ.

આઈસક્રીમ તડકામાં પીગળે, ચંદન આગથી દૂર રાખવા આવે તો તે રહી શકે. ડાહ્યા માણસે ચંદનને આગમાં ન નાખવું જોઈએ. જે માણસને જે વસ્તુની એલર્જી છે તેનાથી દૂર રહેવું જોઈએ. એલર્જી ઓછી કરતાં બ્યુડીકોટ જેવી દવા

અથવા સ્પ્રે જેવી દવા લઈ એલર્જીની તકલીફ ઓછી કરી શકાય. પણ જ્યારે મોટી આગ લાગે અને સૂકાં સાથે ભીનું સળગે તેમ એલર્જી કરતી વસ્તુના વધારે સાનિધ્યમાં આવવાથી દમનો હુમલો આવી શકે. દમ એ એલર્જીને કારણે થાય છે.

આ દેશમાં પરિપૂર્ણ હોય તેવી બે વ્યક્તિઓ જન્મી તેમના નામ રામ અને કૃષ્ણ. પ્રત્યેકમાં કંઈકને કંઈક દોષ હોય છે. કોઈકને છ આંગળીઓ હોય છે. કોઈકને ચશ્મા, કોઈકને ઓછી બુદ્ધિ, કોઈકના હૃદયમાં છોંદ્ર હોય. તેમ આ દેશમાં ૨૫ ટકા લોકોને દમનો ત્રાસ છે. ફક્ત કોઈકને તેની ખબર હોય છે. કોઈકને ખબર હોતી નથી. જેને ખબર પડે છે તે આઈસક્રીમ ફ્રીજમાં રાખે છે જેને તે સમજાતું નથી તેની આઈસક્રીમ ઓગળી જાય છે. એટલે આપણી સંસ્કૃતિમાં કહ્યું છે કે પોતાની પ્રકૃતિને પહેલાં ઓળખી લો. ગુણદોષ જાણી લો. પોતાની કમજોરી વિષે ધ્યાન રાખો. પોતાની સંભાળ રાખો.

દમના લક્ષણો શું?

દમ એ એલર્જીની પ્રવૃત્તિ છે. કોઈકને મચ્છર કરડે તો થોડુંક દુખે છે. કોઈકને હાથ કાપી નાખ્યો હોય તેટલી પીડાં થાય છે. આવા માણસો તાપટ-તીખી પ્રકૃતિના હોય છે. તે પ્રમાણે આવા એલર્જી ધરાવતા લોકો તાપટ પ્રકૃતિના હોય છે. તેમની ત્વચા નાજુક અને તાપટ હોય છે. આંતરત્વચા અને બાહ્યત્વચા બન્ને એટલે ફક્ત ડાંસ કરડે તો પણ હાથ-પગમાં ગુમડાં જેવું થઈ જાય છે. પણ દમના દર્દીને ચાર આંગળી જેટલો સોઝો આવે. તેમની અંદરની અને બાહ્યત્વચા નાજુક હોય છે. જન્મ સમયે બાળકના શરીર પર ઢીમચાં હોય ત તે દમ પ્રકૃતિનો છે એમ સમજવું. તેના માતા-પિતાને પૂછતાં આ વાત ખબર પડે છે. જન્મ સમયે જે



બાળકની આંખમાંથી પહેલાં પાણી ગળે છે. શરીર પર ઢીંમચા આવે. ઢીંમચામાં ત્વચામાં પાણીનો સોજો આવેલો હોય છે. ત્વચા જાડી હોવાને કારણે તે પાણી બહાર આવતું નથી પણ ખંજવાળ આવે ત્યારે તે પાણી બહાર આવે છે. આંખોમાંથી પાણી ગળવા માંડે છે. આંખોમાંથી પાણી નાકમાં આવે છે. એવો રસ્તો હોય છે ફણ દમના દર્દીઓને એટલું પી આવે છે કે તેના માટે ઉપચાર કરાવવો પડે છે. જેના ઘરમાં એલર્જીની બિમારી હોય તેને આવું થઈ શકે છે. થોડા દિવસોમાં ધીમેધીમે પોતાની મેળે સાડુ થઈ જાય છે. આના કારણે પહેલાં બે વર્ષ જુલાબનો ત્રાસ થાય છે.

એલર્જી એટલે શું?

પોતાને જ અનાવશ્યક લાગતી ત્રાસદાયક તીવ્ર પ્રતિક્રિયા એટલે સામેના માણસે એક થપ્પડ મારી તો તેને બે થપ્પડ મારવાના બદલે તમે બે હજાર થપ્પડ મારો. સમજો કે એક છોકરાના આંતરડાને પસંદ નથી તેવી વસ્તુને છોકરા ખાય તો તેને જુલાબ થાય. માતા જો આવી વસ્તુ ખાય તો તેને એલર્જીને કારણે દૂધ પીતા બાળકને પણ જુલાબ થઈ શકે. મારા મિત્રના બાળકના જુલાબ હું છ મહિનાના પ્રયત્નો છતાં અટકાવી ન શક્યો તેની માતાએ કહ્યું કે મને રોજ બપોરે વડાપાવ ખાવાની આદત છે. તે વડાપાવના કારણે માતા ખાતી હતી અને જુલાબ બાળકને થતા હતા તે વડાપાવ બંધ કરાવ્યા તો જુલાબ બંધ થયા.

જે ઘરમાં એલર્જી હોય તેમને તીવ્ર સ્વરૂપના જુલાબ થાય છે. જુલાબ થઈ શરીરમાંનું પાણી ઓછું થઈ મૃત્યુ આવી શકે છે. જો કોઈના જુલાબ બંધ થતા ન હોય તો ડૉક્ટર અને માતા-પિતાએ પોતાની એલર્જી વિશે વિચારવું જોઈએ. જે વસ્તુથી એલર્જી થતી હોય તે વસ્તુ બાળકોથી દૂર રાખવી જોઈએ. બાળક રડે તો માતાનું દૂધ ઓછું પડે છે તેમ સમજી તેને ગાય-ભેંસનું દૂધ પીવડાવાય છે. આ ગાય-ભેંસના દૂધમાં વધુ એલર્જી હોઈ શકે છે. આનાથી ભયંકર જુલાબનો ત્રાસ થાય છે. છ મહિના પર્યંત બાળક નાજુક હોય છે. તેને આવા દૂધ અને એલર્જીક વસ્તુથી બચાવો. દમના રોગીઓ સ્વભાવે ચિડીયા હોય છે. દમની દવાઓથી પણ ચીડિયાપણું વધે છે. આ કારણે મિત્રો ગુમાવવા પડે છે. આવા રોગીઓએ ઊંડા શ્વાસ લઈ મગજ શાંત રાખતા

શીખવું જોઈએ. શરદીના કારણે નાક બંધ થાય છે. શ્વાસ લેવાતો નથી. બાળકોને આ તકલીફ વધુ ત્રાસદાયક લાગે છે. ઘણા બાળકો રડતાં હોય તેમને ઊંઘા સૂવડાવવાથી અથવા ઉપાડી લેવાથી તેમનું બંધ થયેલું નાક ખૂલી જાય છે. વારંવાર થતી શરદી કાનમાં પણ અસર કરે છે અને બહેરાશ લાવે છે. કાનના ચારે બાજુમાં હાડકામાં ખાડા હોય છે. તેને સાયનસ કહેવાય છે. શરદી થવાથી તે સૂજી જાય છે. તેને સાયનુસાયટીસ કહેવાય (નાકની આજુબાજુ હાડકામાં જે ખાડાં હોય છે) સાયનુસાયટીસમાં શરદીને કારણે આ ખાડાં ભરાય છે. તેનાથી તે વ્યક્તિનો અવાજ બદલાય છે. માથું દુખે છે. ક્યારેક માથાનો દુખાવો અતિશય સખત હોય છે ત્યારે એમ લાગે છે કે જાણે મગજનું કેન્સર થયું છે કે શું? કે માથામાં ગાંઠ થઈ છે. આ બિમારી થવી ન જોઈએ. આપણી શ્વાસનળી નાજુક છે. તેને જે વસ્તુથી બિમારી થાય છે તેનાથી દૂર રહો. કોઈને તેલની ગંધથી ત્રાસ થાય છે. તો તેનાથી દૂર રહો. ધૂળમાં કામ ન કરો. ધૂળ કાઢવાનું વેક્યુમ મશીન ૨૦૦૦ રૂપિયા સુધીમાં મળે છે તે વસાવો. એલર્જીથી બચો આયુષ્ય સુખી કરો.

પ્રત્યેકનું આયુષ્ય મીણબત્તી જેવું છે. પ્રત્યેકને ૧૦૦ વર્ષ આયુષ્યની મીણબત્તી આપી છે. કોઈ તે નિષ્કાળજીથી વાપરી નષ્ટ કરે છે. સાધારણ માણસ ૫૦ વર્ષ જીવે છે. દમ અથવા કોઈપણ લંબાતી બિમારી ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશરની બિમારીના માણસની મીણબત્તીને ચાર દિવેટ વધારે હોય છે. તે માણસ તે પ્રમાણે જીવે છે. તમારા નસીબમાં કેટલી દિવેટવાળી મીણબત્તી છે? જેટલી કાળજી લેશો તેટલી દિવેટ ઓછી ભગવાને એક જ જિંદગી આપી છે તેનું જતન કરો.

દમવાળી વ્યક્તિને શ્વાસનળીના સોજાને કારણે હવા મળતી નથી. સ્ક્રૂટરનું એન્જિનમાં દવામાનો પ્રાણવાયુ દ્વારા પેટ્રોલ બળે છે. તેની શક્તિ તૈયાર થાય છે. પ્રાણવાયુ દ્વારા અગ્નિ પચનની શક્તિ તૈયાર થાય છે અને જીવન ચાલે છે.

મોટર સાયકલને પણ જો હવા પુરવડો ઓછો મળે તો શું પરિણામ આવે તેનું આયુષ્ય ૧૦માંથી પાંચ વર્ષ થાય. દમના દર્દીનું પણ આ રીતે પૂરતો પ્રાણવાયુ ન મળવાથી આયુષ્યના અનેક વર્ષો ઓછાં થઈ જાય.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે



એડ્સ:

એડ્સની દવા નથી.

એડ્સ થાય એટલે સામાન્યપણે પાંચ-સાત વર્ષની અંદર ભારતીય માણસ મૃત્યુ પામે છે. આજે મુંબઈ ભારતની એડ્સ રાજધાની છે. તો ભારત જગતની એડ્સ રાજધાની થશે એવું તજ્ઞ લોકોનું માનવું છે.

એડ્સગ્રસ્ત એટલે એડ્સ થયેલ વ્યક્તિની સાથે શારીરિક સોબત, શારીરિક સંભોગ કરવામાં આવે તો આ રોગ બીજી વ્યક્તિને થાય છે. માતાને એડ્સ હોય તો તેના બાળકને થઈ શકે છે. એડ્સના વિષાણુથી દૂષિત રક્ત સોય વાટે આપણા શરીરમાં પ્રવેશે તો આપણને એડ્સ થઈ શકે. એડ્સ હુમન ઇમ્યુનો ડિફિશિયન્સી વ્હાયરસ HIVના વિષાણુના કારણે થાય છે. આ વિષાણુ આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ નષ્ટ કરી નાખે છે. આના કારણે આપણું શરીર નાનકડા રોગ સામે પણ ટક્કર આપી શકતું નથી. નાના નાના રોગ પણ પ્રતિકાર ન થવાથી મોટા થાય છે અને રોગ મૃત્યુ પામે છે. જેમ એક ગુંડો આપણને જકડી રાખે અને બીજાં માણસો આપણી પર પ્રહાર કરે તેમ એડ્સના કારણે આપણે રોગો સામે લાચાર થઈ જઈએ છીએ. HIVનો સંસર્ગ થાય પછી કેટલાક વર્ષ સુધી તેના કોઈ લક્ષણો દેખાતા નથી. માણસ સામાન્ય હોય છે. પણ તેના દ્વારા બીજાઓમાં એડ્સ પ્રસરી શકે છે. જગતભરમાં HIVનો સંસર્ગ થાય તે પછી એડ્સ થતાં બીજા સાતથઈ દસ વર્ષ લાગે છે. પણ ભારતમાં આ

આરોગ્ય શિક્ષણ એ જ બધી
બિમારીઓ સામેની રસી છે:
આરોગ્યશિક્ષણ એ જ આ પુસ્તકનું
કાર્ય છે:
આરોગ્યશિક્ષણ લો:
આરોગ્યશિક્ષણ આપો.

અવધી પાંચથી છ વર્ષની હોય છે એવું તજ્ઞ લોકો કહે છે. એડ્સ રોગ મુક્ત થવાતું નથ. એડ્સ સામે કેટલીક દવાઓ તૈયાર થઈ રહી છે. પણ તે એટલી મોંઘી છે કે સર્વસામાન્ય માણસ તે ખરીદી ન શકે.

એડ્સની શંકા દૂર કરવા માટે રક્તતપાસણી કરાવી લેવી જોઈએ. જેથી વિષાણુ એકથી બીજામાં પ્રસરે નહીં. વિષાણુઓનો સંસર્ગ ફક્ત આ પ્રકારે થાય છે:

૧. શારીરિક સંબંધ દ્વારા:

વીર્યમાં તેમ જ સ્ત્રી યોનીના સ્રાવમાં એડ્સનાં જંતુ હોય છે. તે બિમાર વ્યક્તિ દ્વારા નિરોગી વ્યક્તિમાં પ્રસરે છે. બિમાર વ્યક્તિને ઇન્જેક્શન આપ્યું હોય અને તે સોય શુદ્ધ ન કરી હોય તો તે સોય દ્વારા પણ આ વિષાણું બીજી નિરોગી વ્યક્તિના શરીરમાં દાખલ થાય છે. એડ્સગ્રસ્ત વ્યક્તિનું લોહી અજાણતા નિરોગી વ્યક્તિને ચઢાવવામાં આવે તો એડ્સ થાય. એટલે રક્ત લેતાં પહેલાં ચોક્કસાઈ રાખવી અને ત્યાં સુધી સગાંવહાલાં જે જાણીતા અને નિરોગી હોય તેમનું જ રક્ત લેવું.

૨. ગર્ભવતી સ્ત્રીને એડ્સ હોય તો તે તેના ગર્ભની અંદરના બાળકને પણ થઈ શકે છે. માતાને એડ્સ હોય તો તેના સ્તનપાન દ્વારા બાળકને તે થવાની થોડી શક્યતા રહે છે. પરંતુ સ્તનપાન વગર બાળક કૂપોષણ અને અન્ય બિમારીથી મૃત્યુ પામવાની શક્યતા તેથી વધુ હોય છે. એટલે ભારત જેવા વિકાસશીલ દેશમાં એડ્સગ્રસ્ત માતાએ પોતાના બાળકને સ્તનપાન કરાવતા રહેવું જોઈએ એવી આરોગ્ય સંઘટનાની સૂચના છે. પરંતુ આ નિર્ણય વ્યક્તિગત રીતે પોતે કરવાનો રહે છે.



નીચે પ્રમાણે એઇડ્સ પ્રસરતો નથી.

૧. હસ્તાદોલન, આલિંગન, ઉઘરસ દ્વારા નાક સાફ કરવાથી, ચુંબન કરવાથી એક જ બાથરૂમ, સંડાસ, ટેલિફોન, વાસવા, સ્વીમિંગ પૂલ દ્વારા આ રોગ પ્રસરતો નથી. આ રીતે જોઈએ તો એઇડ્સગ્રસ્ત માણસથી સમાજને સીધો કોઈ ખતરો નથી. (અન્ય સંસર્ગજન્ય રોગ ધરાવતી વ્યક્તિની સાથે રહેવાથી તેના રોગ આપણને થઈ શકે છે. એઇડ્સગ્રસ્ત વ્યક્તિ સાથે ઉફર બતાવેલ પ્રકાર કરવાથી દૂર રહેવું. અન્ય સંસર્ગજન્ય રોગ ઉદા.ઉઘરસ, વિષમજ્વર, કમળો, ટાયફોઇડ, જંત વગેરે છે.)

ઘરબહાર પેટની ભૂખ સંતોષવા જતા પેટ બગડે છે. શરીરની ભૂખ બહાર સંતોષવા જતા એઇડ્સ લાગુ પડી શકે છે. શારીરિક સંબંધ ઇચ્છતી બન્ને વ્યક્તિઓને ખાતરી હોય કે તેમને એઇડ્સ નથી તો વાંધો નહીં. છતાં પણ સુરક્ષા માટે કાળજી લેવી સારી જેમ કે નિરોધ વગ અન્ય પાત્ર સાથે સંબંધ ન બાંધવો.

રામ-સીતા જેવા રહેવું.

એક પત્નીવ્રત કરવું. પારકી વ્યક્તિ સાથે સંબંધ હરગીજ નહીં. જનનેન્દ્રિય પર ફોડલી અથવા અન્ય બિમારી થઈ હોય તેને એઇડ્સ હોઈ શકે. શક્યતા ખરી માટે તરત દવા કરવી. અનેક વ્યક્તિ સાથે સંબંધ ન હોય તે સર્વોત્તમ, નિરોધનો વપરાશ અને પારકી વ્યક્તિ સાથે સંબંધ ન હોય તે અતિઉત્તમ. અપાકૃતિક સંબંધ પણ એઇડ્સને આમંત્રી શકે. નિરોધ સાથે પણ ગુદાદ્વારથી મૈથુન કરવું નહીં. તે અત્યંત જોખમકારક છે.

ઇન્જેક્શન ટાળો:

અશુદ્ધ સોય દ્વારા લેવાતાં ઇન્જેક્શન જોખમકારક છે. સિરીઝ પરના રક્તના દૂષિત ટીપાંથી પણ એઇડ્સ થઈ શકે. આવી સોયથી કોઈને ઇન્જેક્શન આપવામાં આવે તો પણ એઇડ્સ થઈ શકે. ઘણા નશેડીઓ જ્યારે સોય દ્વારા માદક દ્રવ્ય લેતાં હોય છે ત્યારે તેમાંના એકને પણ એઇડ્સહોય તો એક જ સોય વાપરવાથી બીજાં બધાને થઈ શકે છે. ઇન્જેક્શન જરૂરી હોય તો ડિસ્પોઝલ સોય વાપરવી હિતાવહ. રસીકરણ કરેલી અને ડૉક્ટર પાસે હોય તે સોય સુરક્ષિત હોય છે. વૈદ્યકીય વ્યવસાયમાંના લોકોને જ પણ દૂષિત સોય ભૂલથી વાગી જાય તો એઇડ્સ થઈ શકે છે. તેમને પોતાને બીજાં મારફત એઇડ્સ થવાની શક્યતા વધારે હોય છે. તેથી તેમને પોતાની ખૂબ કાળજી લેવી પડે છે.

રસીકરણ ઉપરાંત પ્રાણઘાતક સ્થિતિમાં ઇન્જેક્શનની જરૂર હોય છે. બાકીના સમયે ઇન્જેક્શન લેવાનું ટાળવું જ્યારે ગોળી ગળવાથી કામ ચાલી શકે તો પીવાની પ્રવાહી દવા લેવી નહીં, પીવાની દવાથી કામ ચાલતું હોય તો ઇન્જેક્શન લેવા નહીં. શક્ય હોય તો ઇન્જેક્શન ટાળો.

કાન ટાંચવા, દાંત સ્વચ્છ કરવા, હાથ-ચહેરા પર ગુંથણી કરવી, એક્યુપ્રેશરની સોયો દ્વારા પણ એકના શરીરના વિષાણુ બીજાનાં શરીરમાં પ્રસરી શકે છે. અનાવશ્યક બધું ટાળવું. સોય શુદ્ધ કરીને જ વાપરવી.

હજામે દરેક ઘરાક માટે નવી બ્લેડ વાપરવી જોઈએ. આપણે પણ આની ખાતરી કરી લેવી. એઇડ્સ થયેલ સ્ત્રીએ ગર્ભવતી બનતાં પહેલાં ડૉક્ટરની સલાહ લેવી આવી સ્ત્રીઓને થયેલા



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

દર ત્રીજા બાળકને એઇડ્સ થાય છે અને આવા બાળકો ત્રણ વર્ષની અંદર મૃત્યુ પામે છે.

બાળકોને શીખવો.

સર્વ માતા-પિતાએ પોતાના બાળકોનેથ એઇડ્સ કેવી રીતે થાય છે તે જણાવવું જોઈએ. એઇડ્સ બદલ માહિતી આપી આપણા બાળકોને બચાવવાં જોઈએ. એઇડ્સ કેવી રીતે પ્રસરે અને કેવી રીતે ન પ્રસરે તે દરેકની મહિતી આપો. એઇડ્સ મિત્રોમાં હળવામળવાથી થતો નથી. તેમ જ એઇડ્સગ્રસ્ત વ્યક્તિ પ્રત્યે આપણા વિચાર અને વર્તણુક માયાસભર હોવા જોઈએ. તરૂણ પેઢીને એઇડ્સથી બચાવવી તે આપણું બધાનું કર્તવ્ય છે.

(કેક્ટસ ફોર લાઇફ આ યુનિસેફના ૧૧૦ દેશમાં ૧૭૦ ભાષામાં ઉપલબ્ધ જીવનાવશ્યક પુસ્તકમાંથી સાભાર.)

જેને અંગ્રેજીમાં AIDS એવું કહે છે તેને મરાઠીમાં પ્રતિશબ્દ નથી. આજ તેના પરદેશથી આવ્યાનાં પુરાવા છે. આપણે તેમાંના નથી પણ તેનાં વિશેની માહિતી આપણને હોવી જ જોઈએ. કારણ એઇડ્સનો મૃત્યુજાળ ક્યારે આપણને સપડાવી દે તે નક્કી નહીં. આપણે સાવધ હોઈએ તો કોઈ રોગની આપણી સાથે જોવાની તાકાત પણ નથી.

આરોગ્ય સૈનિક બનો.

દૂધ વસૂકી જાય

તુળસી સુકાઈ જાય

દીવો ઓલવાઈ જાય

ધ્યાન ન રાખીએ તો બિમારી થાય

મૃત્યુ આવે

આરોગ્ય સાચવતા શીખીએ નહીં તો

બિમારી ટાળવાનું શીખીએ

બિમારી થાય તો

જલદી સારાં થતાં શીખીએ

ગામ સળગશે તો આપણું ઘર પણ સળગશે

પડોશી બિમાર પડે તો આપણે પણ બિમાર પડીએ

પરદેશીને નિરોગી રહેવાનું શીખવીએ

આરોગ્ય શિક્ષણ મેળવીએ

આરોગ્ય શિક્ષણ આપીએ

બિમારી સામે લડીએ

લડનારા આરોગ્યસૈનિક બનીએ!

હિન્દુસ્તાન નિરોગીસ્તાન કરીએ!

ડૉ. હેમંત જોશી

આરોગ્ય સૈનિક બનીયે

દૂધ બગડે છે

તુળસી સુકાય છે

દિવો ઓલવાય છે

ધ્યાન ન રાખીયે તો બિમારી થાય છે

મૃત્યુ થાય છે

આરોગ્ય જાખવીયે નહી તો.

બિમારી ટાળતા શીખીયે

બિમાર પડાય તો જલ્દી સારા થતા શીખીયે

ગામ સળગશે તો માઝુ ઘર પણ સળગશે

બાજુવાળો બિમાર પડશે તો હું પણ બિમાર પડીશ.

બધાને નિરોગી રહેવાનું શિક્ષણ આપો આને જ

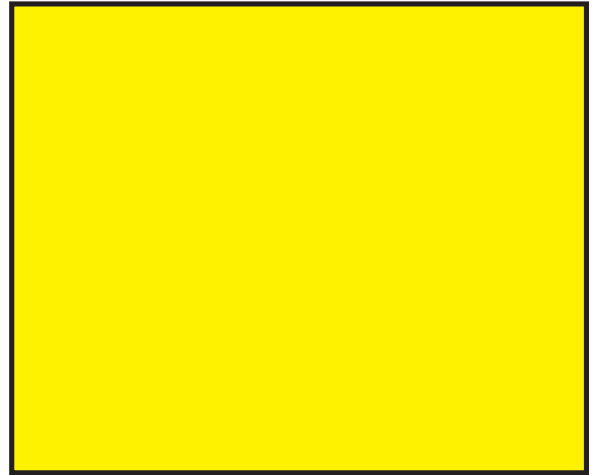
આરોગ્ય શિક્ષણ કહેવાય!

આરોગ્યનું શિક્ષણ આરોગ્ય જ્ઞાનેશ્વરીમાંથી લઈ.

આરોગ્યનું શિક્ષણ બધાને આપીયે અને આરોગ્ય

સૈનિક બનીયે! હિન્દુસ્તાનને નિરોગીસ્તાન બનાવીએ.

ડૉ. હેમંત જોશી





બાળકની ગંભીર બિમારી કેવી રીતે ઓળખવી ?

ડૉક્ટર પાસે ક્યારે જવું તે જેને સમજાશે, સૂઝકો અને જે આ વાત બધાને જણાવશે તેના ગામનાં ઘણાં બાળકો બચી જશે.

૧. જે મિનિટના ૫૦ વખત શ્વાસ લે છે તેને નિમોનિયા થયો છે. એવું સમજવું. શ્વાસ બધા જ લે છે પણ જે માણસ શ્વાસ લેવાનો પ્રયત્ન કરે છે એવું દેખાય તેને ન્યુમોનિયા થયો



લોહી નહી જવું એટલે જીવને જોખમ

હોય છે. છાતીમાં કફ જમા થયો છે. તેથી તેને શ્વાસ લેતી વખતે ત્રાસ થાય છે. જેના શ્વાસ સંભળાય છે. તેને ડૉક્ટર પાસે લઈ જવા જોઈએ કારણ કે તેમના જીવને જોખમ છે. ઘણા આવા ન્યુમોનિયાગ્રસ્ત બાળકો મૃત્યુ પામે છે.

૨. આટલાં જ બાળકો જુલાબથી મરે છે. જેને દિવસમાં ત્રણ કરતાં વધુ વખત જુલાબ થાય છે. પતવું સંડાસ થાય. જેનાં સંડાસમાં વાસ મારતી હોય તેમને ડૉક્ટર પાસે જવું જોઈએ.

૩. નોર્મલ કરતા અલગ, વિચિત્ર રીતે રડનાર, એક કલાક કરતાં વધુ સતત રીતે રડનાર, બાળકને ડૉક્ટર પાસે લઈ જવો જોઈએ. એક તો તેમને શરદી અથવા મગજની કોઈક તકલીફ હોવી જોઈએ જેથી તે સતત રડે છે.

૪. સુસ્ત રહેનાર, ઊંઘમાંથી ઊઠી જનાર અને પૂરતું દૂધ ન પીનાર બાળકને ડૉક્ટર પાસે લઈ જવું જોઈએ.

૫. આંકડી આવતી હોય તેવા બાળકને પણ ડૉક્ટર

પાસે લઈ જવું.

૬. ઠંડા પડેલા અને તાવથી ઘગઘગતા બાળકને તરત ડૉક્ટર પાસે લઈ જવું.

૭. કાળું અને લીળું પડી ગયેલ બાળકને ડૉક્ટર પાસે લઈ જવું.

૮. ખૂબ રડતું હોય, સતત અસ્વસ્થ રહેતું હોય. કાનને સતત હાથ લગાવતું હોય, કાનમાં પડેલું હોય કે કાન ફુખતો હોય તેને તરત ડૉક્ટર પાસે લઈ જવું.

૯. એક્સિડન્ટ થયો હોય, બાળકે ભૂલથી કેરોસિન પીધું હોય તેવા બાળકને પણ ડૉક્ટર પાસે લઈ જવું. રોકેલનો ડબ્બો-બાટલી બાળકથી દૂર રાખવા.

ઘણાં અકસ્માત દવા પીવાના ખોટા પ્રમાણને કારણે થાય છે. દવા પ્રમાણ કરતાં ઓછી પીવામાં આવે તો લાભ થતો નથી અને પ્રમાણથી વધુ દવા પી જવાય તો જોખમ ઊભું થાય છે. શરદી-ઊઘરસની દવાથી બાળકો સુસ્ત થાય છે. આવી દવાઓ હંમેશા તેનાં દર્શાવેલા માપ પ્રમાણે બાળકને પીવડાવવી જોઈએ. દવાનું માપ મિ.લી.માં હોય છે તેનાં વિષે ડૉક્ટરને પૂછવું.

જો તમારું બાળક બિમાર છે. દાંત આવે છે માટે માંદું છે એવું વિચારી દુર્લક્ષ ન કરો.

જો તમારો હંમેશનો ડૉક્ટર દૂર હોય અથવા તમને સમય ન હોય તો બાળકને નજીકના કોઈ પણ ડૉક્ટર પાસે લઈ જાવ. બિમાર બાળકને ડૉક્ટર પાસે લઈ ગયા પછી બિમારી કેટલા દિવસમાં ઠીક થશે તે વિશે ડૉક્ટરને જરૂર પૂછવું. સામાન્ય બિમારી અઠવાડિયામાં સારી થઈ જાય છે. શરદી-ઊઘરસ ચાર-પાંચ દિવસમાં ઠીક થઈ જાય છે. તેટલાં દિવસમાં સાડું ન લાગે તો પાછું તેને ડૉક્ટર પાસે લઈ જવું.



બાળકોની ગંભીર બિમારી:

મોટું કરવું તે સૌથી મોટો
ચમદૂત છે બધાને જણાવો.
Too, Little Too Late, Kills
babies Too much too early
saves babies Act fast right
now r save lives.

રડનારા બાળકો એટલે ચમરાજાની વિકસલ સમજો. તેમની કાળજીમાં દુર્લભ ન કરો. રડનારું બાળક એકદમ શાંત થઈ જાય તો ચેતી જાવ. સમજો એક તો તે સાડું થઈ રહ્યું છે અથવા હવે તેનામાં રડવાની પણ તાકાત બચી નથી. આવા બાળકો મૃત્યુ પામે છે. હંમેશા સાવધ રહો. પ્રત્યેક બાળકને બારીકાઈથી જુઓ કારણ બાળક ગમે ત્યારે ગંભીર થઈ જાય અને મૃત્યુ પામી શકે છે.

પેટના દુખાવાથી રડનારા બાળકો મુંબઈના ડોટ હાથી રડનારા બાળકોની એક વાર્તા કહે છે. છ રડનારા બાળકો એક પછી એક દવાખાનામાં લવાયા તેમને પેટમાં દર્દની ફરિયાદ હતી. તેમને તપાસતા શું નિદાન થયું તે જોઈએ.

૧. એક બાળકનું નાક બંધ થઈ ગયું હતું. તેને શરદી થઈ હતી. કુગ્ગા દ્વારા તેનું નાક સાફ કર્યું અને શરદીની દવા આપી તે શાંત થઈ ગયું. ૧૦ ટકા લોકસંખ્યાને એલર્જીને કારણે શરદી થાય છે. આવી શરદી ખૂબ તીવ્ર હોય છે. તેમનું નાક બંધ થઈ જાય છે. તેમનો શ્વાસ મોકળો કરાતા તે સ્વસ્થ થાય છે. ક્યારેક નાકમાં ટીપાં નાખવાથી તો ક્યારેક નેબ્યુલાઇઝરથી દમની દવા આપવી પડે. ક્યારેક ઓક્સિજન આપવું

પડે. ક્યારેક સ્ટિરોઇડ પણ આપવું પડે.

૨. બીજા બાળકને ન્યુમોનિયા હતો તેને બ્રોન્કીઓલાયટીસ હતું. બ્રોન્કીઓલાયટીસમાં શ્વાસનલિકાની શરદીને કારણે સોજો આવી તે નલિકા નાની થઈ જવાથી શ્વાસ લેવાનો નહોતો અને કાર્બનડાયોક્સાઇડ છોડાતો નહોતો. આવા બાળકો શ્વાસના અવરોધને કારણે રડતા હતા. તેમની માટે પ્રાણવાયુ એજ દવા છે. શ્વાસ અવરોધાવાથી તે ખાઈ-પી શકતા નહોતા ફક્ત રડતા હતા. ભૂખ્યા અને તરસ્યા હોવાથી શરીરમાં પાણી ઓછું થયું હતું તેમને પ્રાણવાયુ આપવો પડે અને નેબ્યુલાઇઝરથી બ્રિકેનિલ, અસ્થાલીન, બ્યુડીકોર્ટ ઇપ્રાવેટેટ દવા આપી શ્વાસનલિકા ખોલવી પડે. પછી તેમને સલાઇનથી પાણી અને અન્ન આપવું પડે.

૩. ત્રીજા બાળકને કાન દુખતો હતો, સતત તે કાનને હાથ લગાવતો હતો. પણ ડૉક્ટરને તે જોવાનો સમય નહોતો. પહેલાં માતા-પિતાને પૂછવું જોઈએ કે તે કાનને હાથ લગાવે છે? કારણ પહેલાં શરદી થાય છે પછી કાનમાં દુખે છે. ક્યારેક શરદી ન થઈ હોય તો પણ કાનમાં દુખે છે કારણ કાનની નળી અંદરથી નાની હોય છે. તે બંધ પડી જાય છે. કાનનો પડદો જુઓ આ માટે કાન પાછળ અને ઉપર ખેંચીએ તો કાનના બહારનો વાંકો ભાગ સીધો થાય છે અને અંદરનો પડદો દેખાય છે.ક તે સૂજી જાય છે અને દુખે છે. આવા બાળકને એન્ટિબાયોટિક મોકસ એક કિલોએ ૧૦૦ મિલીગ્રામ એક દિવસ પ્રમાણે સાત દિવસ આપો. શરદી-ઉધરસની દવા એસ્ટોન વગેરે લો. કાનનાં દુખાવા માટે પેરાસિપ્રોલ આપવું. તેનાથી પણ સાડું ના થાય તો સ્ટિરોઇડ્સ પણ આપવું પડે.

૪. ચોથા બાળકને ડિહાયડ્રેશન હતું. ઉનાળાના



દિવસોમાં તે બાળકો પાણી જ પીધું નહોતું. તેને પાણીની તરસ લાગી હતી. તેને પાણી મળતું નહોતું. આપણે ત્યાં બાળકને પાણી માતા-પિતા આપે તો જ પીવા મળે છે. નહીં તો તરસ્યા મરવું પડે છે.થ તેને પાણી પીવડાવતાં જ તે શાંત થયો.

૫. પાચમાં બાળકને મેનિજાયટિસની બિમારી હતી તેનું તાળયું ફૂલી ગયું હતું.

૬. છઠ્ઠા બાળકને પેટ ફૂલી ગયું હોવાથી અસ્વસ્થ થઈ તે રડતું હતું.

ડૉક્ટરે તેને કોલિમોક્સ દવા આપી હતી. અગાઉના ડૉક્ટરે પણ કોલિમોક્સ આપ્યું હતું તેથી તેનું પેટ ફૂલી ગયું હતું. તેને એડમિટ કરી સલાઈન લગાવતા તે સારે થઈ ગયો. એટલે કે બધા બાળકોના રડવાનું કારણ ફક્ત પેટનું દુખવું ન હતું. આ હકીકત જણાવવા ડૉ. હાથી આવા ઉદાહરણો આપે છે. પણ સર્વાધિક બાળકો શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડતી હોવાથી રડે છે. કોઈકને કાન દુખે છે. શરદી થઈ છે માટે શ્વાસ લેવાતો નથી. કોઈકને ન્યુમોનિયા થયો છે. શ્વાસની તકલીફથી રડનારા બાળકો દમ અને એલર્જી પરિવારોવાળા હોય છે. આવા બાળકોના ઘરમાં માતા-પિતા, કાકા-કાકી, દાદા-દાદીત કોઈને શરદી-ઉધરસની બિમારી છે કે તે પૂછો?

૯૦ ટકા દમના દર્દીઓને તો ખબર નથી હોતી કે તેમને દમ થયો છે.

ખૂબ લોકોને પેટના દુખાવા માટે દવા આપવામાં આવે છે. પરંતુ પહેલાં તેમને શરદી-ઉધરસ, કાનનો દુખાવો અથવા ગળામાં ઇન્ફેક્શન વગેરે કંઈ છે કે? તે તપાસવું. ગળું તપાસવા માટે બારીમાંથી આવતા સૂર્યપ્રકાશની મદદ લો. ટ્યૂબલાઈટના સફેદ પ્રકાશ દ્વારા પણ ગળું તપાસાય. ટોચ અથવા માથા પર પહેરવાની લાઈટથી તપાસાય. ઘણા બાળકોને એવી ઉધરસ હોય છે જે જલદી સારી થતી નથી.

દમ: વધારો ઉધરસ હોય તેવા ઘણા બાળકો દમની અસરવાળા હોય છે. ૧૦ ટકા લોકસંખ્યા એવી છે જેને દમની દવા આપવાથી સાડા થઈ જાય છે. ખૂબ ઉધરસ આવે છે અને મટતી નથી તો તેના મોઢામાં બ્રિકેનિલ

નામની અડધી ગોળઈ ૨.૫ મિલીગ્રામની મૂકો.

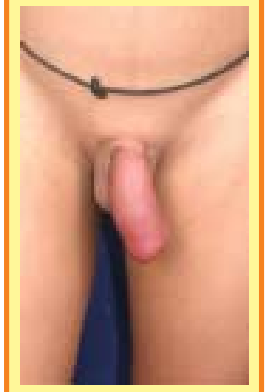
તેને દમની અસર હશે તો આ ગોળીથી એક મિનિટમાં સાડા લાગશે. જ્યારે પણ તેને ઉધરસ આવે ત્યારે દમની દવા આપો. દમની અસરના કારણે ઉધરસ હોય તો બ્રિકેનિલ એસ્થાલીનથી મટે છે.

પિત્ત: પિત્ત એટલે એજીઓન્યુરોટીક ઇડિમા. આ કેમ થાય છે? એલર્જી જે વસ્તુથી થાય તેનાથઈ રેપીસરી પીગળે છે. નેફ્રીડેપીન આપવાથી સોજો ઓછો થઈ જાય છે. એક કલાકમાં અસર દેખાવા માંડે છે. જ્યારે પિત્ત

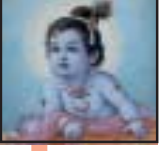
છે અથવા પેશાબની બિમારીને કારણે આંખોમાં સોજો આવ્યો છે તેવી શંકા હોય તો મોઢામાં નેફ્રીડેપીન અથવા ડેપીનની અડધી ગોળી મૂકો. એક કલાકમાં સોજો ઓછો થઈ જશે. ઇન્ડિયન પેડિઆટ્રિક્સમાં અમારું આ સંસોધન ૧૯૯૨માં પ્રસિદ્ધ થયું હતું.

કબજિયાત: બાળકોમાં ભૂખમરો એ કબજિયાતનું સૌથી મોટું કારણ છે. અમારા છોકરાઓ લગ્નની ઉંમરે સાડા-છ ફૂટ અને છોકરીઓ સવા-છ ફૂટના હોવા જોઈએ પણ તે નથી હોતા તેનું કારણ તે અદાર વર્ષના થયા ત્યાં સુધી તેમને વેઠવો પડેલો ભૂખમરો છે.

દિવસમાં એક પણ વાર પ્રવાહી અન્ન અપાય તો તેનાથી ભૂખમરો થાય છે. ભૂખ્યા માણસને સંડાસ થતું નથી. તમે કંઈ પણ ખાધા વગર ઉપવાસ કરો. બીજા દિવસે તમને સંડાસ નહીં થાય. આવું અઠવાડિયા સુધી ચાલે એટલે જે સંડાસ તૈયાર થાય તે પેટમાં કડક પથ્થર જેવું થઈ જાય અને બહાર આવતી વખતે ઇજા કરે તેનાથી ચીરા પડે તે દુખે એટલે સંડાસ ન થાય. દૂધ પીવાથી સંડાસ વધુ ઘટ્ટ થાય છે. કારણ દૂધમાંના કેલ્શિયમને કારણે ધારદાર પથ્થર થાય છે તેને ધાર હોય છે. તેનાથી



નેફ્રીડેપીનથી એક કલાકમાં સોજો ઓછો થયો.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

સંડાસની જગ્યાએ ચીરા પડે છે. તેથી બાળક સંડાસ કરતું નથી. તે જગ્યા પર ચીરા પડ્યા હોય ત્યાં ઝાયલોકેન દુબનિવારક મલમ અંદરની સાઇડે લગાવવો. મલમની ટ્યૂબને એપ્લીકેટર લગાવો. મલમ બહાર રહે તો પણ એપ્લીકેટર ગુદાદ્વારથી અંદર નાખો અને બાળક જ્યારે સંડાસ કરવા જોર કરે ત્યારે તેના ગુદાદ્વારની અંદર મલમ લગાવો. તેનાથી તેનો દુખાવો તરત મટી જશે. દુખાવો મટવાથી તે સંડાસ કરશે. દુખાવાના ડરથી બાળક સંડાસ નથી કરતું તો પણ દુખાવો મટી જાય કે તરત તે સંડાસ કરે છે. સંડાસ પતલું કરવાં માટે તમે સોકરી, પેરેફીન ફ્લાકશી, ક્રિએફીન આમાંથી કોઈપણ દવા લો અને આહારમાં બદલ કરો. બાળકના ખીસા ભરેલાં રાખો. ૨૪ કલાક ચણા ખાશે તો તેનાથી ગેસ થશે અને ગેસના કારે પણ સંડાસ છૂટું થવામાં મદદ થશે. તેલ-ઘી વધારો, તેલ-ઘીથી જેટલું પચશે તે શરીરને ઉપયોગી થશે જે નહીં પચે તેનાથી સંડાસ મોકળું થશે.

માતા-પિતાને જણાવો હવે પ્રદૂષણને કારણે દર દસમાં ઘરમાં બાળકો નથી થતા. બાળકો માગીને મળતા નથી. તમારા ઘરે બાળક કૃષ્ણરૂપે આવ્યું છે. તેની ભગવાનની જેમ પૂજા કરો. રોજ તેને શીરો કરીને ખવડાવો, દિવસમાં બાર વખત તેને શીરો ધરાવો. પાચ ફળો ખવડાવો, તેના ખીસા ચણા-મમરા-કાચા ચોખાથી ભરેલાં રાખો. તે દિવસભર તે ખાશે એટલે તેનું પેટ ભરાશે અને સંડાસ પણ નિયમિત થશે અને તેને કબજિયાત નહીં થાય.

અમે શરત લગાવીને કહીએ છીએ કે તમે દૂધ પીવાનું બંધ કરો. ઘણા-પૈસા બચશે. તેમાંથી શીંગ-ચણા લો. તેનાથી બાળકોના ખીસા ભરેલાં રાખો અને ૧૦૦ દિવસમાં પરિણામ જુઓ.

મારું બાળક ખાતું નથી. આ રાષ્ટ્રીય બિમારી છે. પણ સાચી વાત એ છે ખરી બિમારી બાળકને ખાવા મળતું નથી તે છે. ઘરનાં ઉંદર જાડાપાડા અને બાળકો કમજોર-ભૂખ્યાં. કારણ ઉંદર આખો દિવસ ખાય છે. બાળકો ખાતા નથી. ઉંદર જે કાચું ખાય છે તે ભાળકોને રાંધીને આપો તો પણ ખાતા નથી. પણ ખરી વાત એ છે કે તેમને ખાવા મળતું નથી. ખીસા ભરેલાં રાખો,

અમ્મ જમીન પર રાખો, પાણી બાળકો પોતે પી શકે તે રીતે રાખો. બાળકો પતંગિયા જેવા છે. હંમેશા એક ફૂલ પરથી બીજા ફૂલ પર ઉડવાવાળા તેમને હંમેશા નવી વસ્તુ જોઈએ. રોજ નવી વાનગી, નવો નાસ્તો બનાવો



બાળકો નક્કી ખાવા માંડશે તેમને પૂછો તેમને શું ખાવું છે પછી તે વસ્તુ બનાવો અને જુઓ તે કેવું ખાય છે. પ્રયોગ કરી જુઓ.

ઘરે વિવિધ નાસ્તો અને જમવાનું બનાવો. તેઓ જરૂર ખાશે

અને શરીરથી ત ભરાશે આજ તમે તમારા પેશંટની સાથે કરો.

પ્રશ્ન: પેશાબ કરતી વખતે ચેનમાં પેનિસની ચામડી ફસાઈ જાય તો શું કરવું?

એક બાળક માટે જન્મદિવસે નવી પેન્ટ લાવ્યા તો પેશાબ કરતી વખતે તેની ચામડી પેન્ટની જીપમાં ફસાઈ ગઈ અને રંગમાં ભંગ પડ્યો. હવે શું કરવું? સૂસૂની નીચેની જગ્યા કાતરથી કાપી ચેનને બે બાજુથી પકડી ખેંચો તે આરામથી નીકળી જશે અને બાળકનો છૂટકો થશે.

ઊલટી: ઊલટીની દવાથી ક્યારેક ઊલટી બંધ થતી નથી. કારણ ઘણા બાળકોને ત શરદી-ઉધરસથી ગળું ઘોલાવાથી પણ ઊલટી થાય છે. આના કારણે પણ ઊલટી બંધ થતી નથી. ત્યારે જો તમે શરદી-ઉધરસની એસ્ટોન જેવી દવા આપો તો ઊલટી મટી જાય. એટલે આવા વખતે બાળકને શરદી-ઉધરસ છે કે કેમ તે તપાસો અને છતાં જો ઊલટી થતી હોય તો રેગલન, પેરીનેમ જેવી દવા આપો.



ગંભીર બિમારીના બાળકોને કેવી રીતે ઓળખવા ?

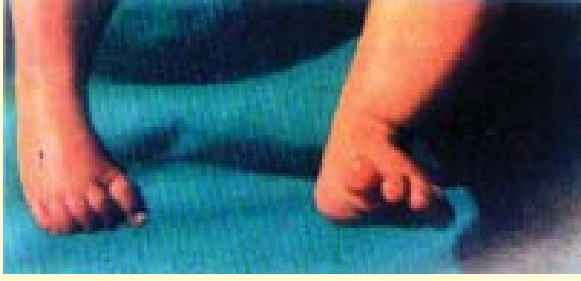
| યાદ | રાખવાનો | બાળક | સાડુ | બિમારી |
|--------------|---|--|--|--|
| ગંભીર બિમારી | | | | |
| સંદેહ | | | | |
| ૨ | ૧. કેમ રડે છે ? કર્કશ અવાજ | | સાડુ રડતું નથી | બરોબર રડતું નથી ક્ષીણ, |
| ૨ | ૨. માતા-પિતા ઉપાડી લો, તો રડવાનું બંધ | થોડી વાર થપથપાવેશાંત | રહીને વચ્ચેવચ્ચે રડે છે | સતત રડવાનું ચાલુ |
| ઝો | ૩. ઊંઘમાંથી ઊઠતું ઊંઘી જતું જાગતો રહે નહીં તો તરત સૂઈને ઉઠે | જાગતો હોય તો પાછો જાગી જાય અથવા જલદી ઊઠે | થોડી વાર ઊંઘી નથી અથવા ઊંઘતો જ નથી | ઊંઘમાંથી ઊંઘતો નહીં |
| ૨ | ૪. રંગ | ગુલાબી લીલા પડેલાં | સફેદ હાથ-પગ લીલા અથવા | સફેદ ફટ્ટ અથવા લીલી ચામડી |
| ૫ | ૫. શરીરનું પાણી આંખો, મોઢું, ત્વચામાં બિનાશ | ભીની આંખો અને ત્વચા બિનાશવાળી | થોડી સૂકી આંખો-ત્વચા હોઈ | ત્વચા સૂકી, આંખો ઉતરેલી, સુકાયેલા અને મોઢું |
| | ૬. પ્રતિસાદહસે અથવા નજીક લીધો, પપી કરી સ્પર્શ કર્યો, લાડ કર્યું | (૨ મહિના નીચે) (૨ મહિના નીચે) શાંત-સમાધાન જુએ. | ક્ષીણ હસેહસતો નથી થોડીવાર જુએ | તનાવગ્રસ્ત સુસ્ત ૨ મહિના નીચે સાવધપણે જોતો નથી |



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

ડૉક્ટર કાકા અમને બચાવો!

જાગતિક આદેશ એવો છે કે, બે વર્ષ નીચેના બાળકને કમર ઉપર ઇન્જેક્શન ન આપવું જોઈએ. પણ સમજે કોણ? નાના મુંગા જીવોનો વિચાર કોણ કરે? ભારતમાં પોલિયોને કારણે આવતું પાંગળાપણું ઓછું છે. પરંતુ સિસાટીક વસને ઇજા કરીને લંગડાપણ થવાનું પ્રમાણ વધે છે.



ફોટોમાંનો જમણો પગ અસરગ્રસ્ત જણાય છે.

ડૉક્ટર કાકા મને લંગડો થવાથી બચાવો મને પાંગળો થવાથી બચાવો મારી કમર પર અપાતા ઇન્જેક્શનથી બચાવો. તેનાથી મારી કમરની નસમાં-સિસાટીક નસને ઇજા થઈ પાંગળાપણું આવી શકે છે. તેમાંથી મને બચાવો. કરવા ગયા એક થયું ભલતું જ.

ઉદા. જન્મતઃ મને વધારે રક્તસ્રાવ ન થાય માટે વિટામીન કે નામનું ઇન્જેક્શન આપે છે. બીજા પણ ઇન્જેક્શન આપે છે. બાળક હસે તો બાળકની સિસાટીક નસને ઇજા થવાથી બાળકને લંગડાપણું આવવાની શક્યતા હોય છે.

પાંગળાપણાથી બચાવવા માટે પોલિયોના ઇન્જેક્શન અપાય છે. આજે ત્રિગુણ રસીના ઇન્જેક્શન અપાય છે. તે સોયથી પાંગળાપણું આવે છે.

જાગતિક આદેશ એવો છે કે બે વર્ષની નીચેના બાળકને

ક્યારેય કમર ઉપર ઇન્જેક્શન ન આપો. પણ કોણ ધ્યાન આપે છે? ભારતમાં પોલિયોથી આવતું પાંગળાપણું ઓછું છે. જ્યારે સિસાટીક નસને ઇજા થવાથી આવેલ લંગડાપણું અને તેનું પ્રમાણ વધારે છે.

(અમે મોડા ઉઠતા-બેસતાં-ચાલતા શીખીએ છીએ. ચાલતા વારવાર પડીએ છીએ.)

અમારી સિસાટીક નસને ઇજા થવાથી અમે ઘસડાવાનું મોડું શીખ્યા. ઘસડાતી વખતે પગ ખેચાય છે. આવું જમણા પગે થવું હોય તો જમણો પગ પાછળ રહે છે અને વચમાંથી વાંકો પડે છે.

આવું ન થાય માટે ધ્યાન રાખો કમર પર ઇન્જેક્શન ન લો. આપણા માતા-પિતાને, દાદા-દાદીને આ જલદી ધ્યાનમાં આવે છે. આ આપણને કેમ સમજાશે!

દવાખાનામાં આવતા બાળકોના પગ અને તેની ચાલ જુઓ. મોટા થઈને આવા લોકોના ચપ્પલો બહારથી વધારે ઘસાય છે.

આવું કોને થાય?

આવું કોઈને પણ થઈ શકે ડૉક્ટરોના છોકરાઓને પણ થઈ શકે. પ્રસૂતિગૃહમાં તેમ જ અપૂરતું જ્ઞાન ધરાવનાર લોકોએ આપેલા ઇન્જેક્શનથી થઈ શકે. અતિ સુસજ્જ હોસ્પિટલોમાં પણ આવું થઈ શકે. માટે જ બે વર્ષ નીચેના બાળકને ક્યારે ઇન્જેક્શન ક્યારેય ન આપો. તેમને પગ આપો.

તે માટે કાકા. આ તમે બધાને કહો. ડૉક્ટરોને અને બધી નર્સોને કહો. જો તેઓ ભૂલથી પણ કમરમાં ઇન્જેક્શન આપશે તો તેમને શિક્ષારૂપે કમર પર ઇન્જેક્શન લેવા પડશે.

ભૂલથી કમર પર ઇન્જેક્શન અપાયાથી તમારી સિસાટીક નસને ઇજા થયેલી મિત્ર.

.....



બાળકોની ગંભીર બિમારીઓ-વિશેષતઃ આરોગ્યસેવકો માટે એનેફિલિક્સની ટ્રિટમેન્ટ

સૌથી મોટી સમસ્યા એ છે કે ઇન્જેક્ટલ અથવા દવા આપ્યા પછી પેશન્ટને ચક્કર આવી પડી જાય છે. બિમાર વ્યક્તિ ભૂખી હોય છે, તેને સોય આપવાથી ચક્કર આવે છે. તેથી ઇન્જેક્શન આપતા પહેલાં પેશન્ટને શીરો-ચણા-મમરા કંઈ પણ ખાવા આપો. તેનાં રક્તમાંની સાકરનું પ્રમાણ વધવાથી તેને ચક્કર આવવાનું પ્રમાણ ઓછું થશે. શાળાઓમાં રોજ એક છોકરો તડકામાં ચક્કર આવવાથી પડી જાય છે. તેને નાસ્તો કર્યો હોતો. તેને વેસોવેગલ એટેક કહે છે. કેટલાક આવી પ્રકૃતિના હોય છે. ભૂખ્યા પેટે ચક્કર વધારે આવે માટે તમારી પાસે આવતા પેશન્ટને શીરો અથવા કંઈ પણ ખવડાવો. બે પ્રકારના લોકો પડી જાય છે. એક એટલે વેસોવેગલ એટેક આવવાથી નીચે પડે છે તેમને પરસેવો આવવાથી તે ઠીણ થાય છે. બીજા જે હોય તે દવાની આડઅસરથી પડી જાય છે. હું પોતે એનેફિલિક્સનો પેશન્ટ જોયા છે. ૨૦ વર્ષમાં એનેફિલિક્સની દવા એડરીનેસીન છે તે એકને પણ આપી નથી. સૌથી હોશિયાર પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ ડૉક્ટર, એમ.ડી. સ્વતંત્ર હોસ્પિટલ હોય તેવા ડૉક્ટર ટ્રિટમેન્ટ આપે છે પણ જેમને કોઈને પણ એડરીનેસીન સાંભળ્યું નહીં. તમારો દવાખાનામાં ભગવાન છે કે નહીં? ભગવાન હોવા જોઈએ કારણ લોકો પહેલા ભગવાનને નમસ્કાર કરે છે પછી તમને નમસ્કાર કરે છે. તે ભગવાનના ભરોસે તમારે પાસે આવે છે. ભગવાન સામે એડરીનેસીન ઇન્જેક્શન એક સિરીન્જ એક સ્પિરિટની બાટલી અને ઇન્જેક્શન કારવાની ફાઈલ તમારી વિઝિટ બેગમાં હંમેશા તૈયાર હોવું જોઈએ. કારણ ગમે તે દવાથી રિએક્શન ચાલી શકે છે. ક્યારેય આપી શકે છે. તમને એનેફિલિક્સની એ.બી.સી. ખબર હોય અને તમારી પ્રેક્ટીસ હોય તો તમે પેશન્ટને બચાવી શકો. ટ્રિટમેન્ટની એ.બી.સી. આ પ્રમાણે છે. એ: એટલે એડરીનેસીન તેને પહેલાં એડરીનેસીન આપો અને

એરવે એટલે ગળું ખુણું કરો તેને દવા લેવાની ફાવે માટે મોઢું સરળ કરો. ગળું ખુણું કરો. સક્શન કરો. એ એટલે એવીલ તેને એવીલ તેને એવીલ ઇન્જેક્શન આપો. બી એટલે બ્લડપ્રેશર લેવું પડશે. બી એટલે બ્રેચ. તેને ધાસનો ત્રાસ છે. પ્રાણવાયુ આપો મિનિટે પાંચથી પંદર લિટર. સી એટલે સરક્યુલેશન એટલે તેની નાડી તપાસો. નાડી વધી હોય તો તેને મોટી-મોટી બે સલાઈન લગાવો અને નોર્મલ સલાઈન લગાવો અથવા રિંગત લેક્ટેડ લગાવો અથવા આયસોલાઇટ ઇ લગાવો પણ જલદી લગાવો અને બી.પી. તપાસો અને સલાઇન આપી બી.પી. વધ્યું ન હોય તો વધારવા ડોપાઝીન દવા આપો. આ પછી સ્ટીરોઈડ આપો. આનાથી રોગી બચી જશે. દસ મિનિટમાં ફરક પડે નહી તો એડરીનેસીન ઇન્જેક્શન પાછું આપો. આપણે જે સ્ટીરોઇડ(ડિસ્કોના, બેરનેસોલ, એફકોરસીન વગેરે) તે છ કલાકે કામ કરે છે. એનેફિલિક્સની ટ્રિટમેન્ટનો અભ્યાસ કરો.



યુપીન/પેપર કિલપથી નાકમાંથી ફસાયેલ વસ્તુ કાઢો
કાનમાંની વસ્તુ પણ આ રીતે કાઢો



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

નાકમાંથી-કાનમાંથી ચણાનો દાણો કેવી રીતે કાઢશો.

આ કાઢતી વખતે બાળકો માથું, ડોક, ખભા હલાવે છે. તેનાથી ત્રાસ થાય છે. તેને સિદ્ધ પેડીક્લોરીન દવા આપો. એક કિલોના બાળકને ૦.૩ મિ.લી. ૧૦ કિલોના બાળકને ૩ મિ.લી. આપો. નાકમાં પહેલાં ૪ ટીપાં ઝાલોકીન નાખો, તે નાખવાથી અંદર દુખશે નહીં અને બાળક નાકમાં ફસાયેલ વસ્તુ આરામથી કાઢવા દેશે. તે હલે નહીં તે પ્રમાણે ખોળામાં બેસાડો તેના હાથ-પગ ઘટ્ટ પકડી રાખો. તમારા માથામાં ટોચ લગાવો. પછી ચમચા જેવા ઓજારથી નાકમાંની વસ્તુ ખેંચી લો.

બાળકોને ઇન્જેક્શન આપવા એ સૌથી કપરી કામગિરી છે. બાળકો ઇન્જેક્શન જોઈને જ ડરી જાય છે. અને ઇન્જેક્શન આપવા દેતાં જ નથી. ઇન્જેક્શન આપતી વખતે ભૂલ થવાનો સંભવ હોય છે. દર દસમો માણસ વાંકે ચાલે છે તેનું કારણ નાનપણમાં ઇન્જેક્શન લેવામાં થયેલી ભૂલ કારણભૂત હોય છે. નાના બાળકને કમરમાં ઇન્જેક્શન આપતી વખતે તેની નસને ઇજા થાય તો પછી તેનો પગ ચાલતી વખતે વાંકો પડે છે. માટે સાવ નાના બાળકન કમરનાં ભાગમાં ઇન્જેક્શન આપવા નહીં.

પાંચ વર્ષ નીચેની ઉંમરના બાળકને કમરની નીચે પગમાં વચ્ચે ઇન્જેક્શન આપો. આ ભાગમાં ચરબી હોય છે. ઇન્જેક્શન આપવા હે હાથથી પગ પકડો અને નીચે દબાવો.

જ્યારે આંગળી નીચે દબાવીએ ત્યારે ચરબી સપાટ થાય છે. આ વખતે સોય ઊભી ટોચો. અડધી સોય નાખવાથી તે સ્નાયુઓના વચ્ચોવચ્ચ જાય છે. પૂરી સોય નાખીએ તો તે હાડકાને અડે છે. અને બાળકો ખૂબ રડે છે. ઇન્જેક્શન આપતા અગાઉ પ્રિલોક્સ મલમ લગાડો. અડધા કલાક પછી સોય આપો. બાળકોને દુખશે નહીં અને બાળકો રડશે નહીં.

બીજું ભૂખ્યા પેટે ઇન્જેક્શન વધારે દુખે છે માટે પહેલાં બાળકને શીરો ખાવા આપો ચણા આપો તેમને બેસીને ખાવા દો (માતાના ખોળામાં બાળકને બેસાડીને ઇન્જેક્શન આપો જેથી તેને ઓછો ત્રાસ થાય) અને ત્યાં સુધી સૂતેલા બાળકને ઇન્જેક્શન આપવું સર્વોત્તમ.



બાળકને સૂવડાવીને ઇન્જેક્શન આપવું જેથી તેને તકલીફ ન હોય.



માતાનો ખોળો ઇન્જેક્શન લેવા માટે સર્વોત્તમ જગ્યા.

નસમાં ઇન્જેક્શન આપવું, સલાઈન લગાડવું અથવા લોહીનું સેમ્પલ લેવું. એ સૌથી અઘરું કામ છે તેના પરનું અમારું સંશોધન પેપર ઇન્ડિયન પેડિઆટ્રિક્સમાં પ્રસિદ્ધ થયું છે. કઈ નસ વાપરવી? હાથ પગની બધી નસો જુઓ. મોટામાં મોટી નસ નક્કી કરો. જે નસ મોટી હોય તે મળવાની શક્યતા વધારે હોય છે. ક્યારેક ઘણી નસો દેખાય છે. પણ હાથમાં આવતી નથી. ઠંડીમાં હાથ-પગ ઠંડા હોય ત્યારે નસ આસાનીથી દેખાતી નથી. તેથી બાળકને કપડામાં લપેટેલું રાખો એટલે નસ જલદી મળશે. ઇન્જેક્શન આપવાની જગ્યાએ પહેલાં પ્રિલોક્સ મલમ લગાડો જેથી દુખાવો ઓછો



નસમાં સોય કેવી રીતે આપવી ?

તમે બાળકને તેડી લો. બાળક માતા પાસે હોય એટલે શાંત હોય છતાં પેડિકલોરીલ આપો એટલે શાંત થશે. બાળક જ્યારે નીચે હાથ લટકાવે ત્યારે તેની નસો લોહીથી ભરાય છે અને તે નસ મોટી દેખાય છે. તે જગ્યા પર પટ્ટી (ટુર્નિકેટ) બાંધો અને સોય ભોંકવાથી લોહી બરોબર મળે છે. આમઁલી કેનુલા લગાવવો હોય તો લગાવો. ઇન્જેક્શન આપવું હોય તો આપો. બાળકને સુવાડીને જ્યારે આયઁલી કેનુલા લગાવીએ તો તેની નસો સવાર થાય છે અને તે મળતી નથી. આ કરી જુઓ.

કોઇક બાળક ખૂબ રડતું હોય, કચકચ કરતું હોય ત્યારે તેને સુવાડવું હોય તો તેને સુવાડવા જે દવા વપરાય છે તેનાથી પણ તેનાં જીવનું જોખમ થઈ શકે છે. લાઇટી ક્યારેક કોકટેલ તરીકે આપે છે. તેનાથી ઘણા બાળકો મૃત્યુ પામે છે. બાળકને સવાડવા માટે સૌથી સુરક્ષિત દવા જગતમાં ફક્ત પેડિકલોરીલ છે તે વાપરો. પેડિકલોરીલથી બાળક ૧૫ મિનિટમાં સુઈ જાય છે અને અડધાથી બે કલાક સુધી સૂઈ રહે છે.

આંકડી આવતું બાળક

આંકડીની તકલીફવાળું બાળક હોય તો શું કરવું ?

તેના મોઢામાં ચમચો આપવાની માથાકૂટમાં ન પડો. પહેલાં શાંત રહો. કોઈ પણ પ્રકારની ઇમરજન્સીમાં શાંત રહો. તેને તમે ફુલરોટ નામનું ઇન્જેક્શન નસ દ્વારા આપી શકો છો. ફુલરોટ ૧૦ કિલોએ એક સી.સી. આપી શકાય. બાળકને તેડી લો અથવા ટેબલ પર રાખો. ફુલરોટ ન હોય તો કામપોજ આપો. નસ મળતી ન હોય તો સંડાસની જગ્યાએથી આપો. ૧૦ કિલોના બાળકને ૧ સી.સી. કામપોજ આપી શકાય અથવા અડધી સી.સી. કામપોજ આપી શકાય. લારપોજ નામની ગોળી હોય છે. ૧ મિલીગ્રામની) તે અડધી ગોળી મોઢામાં મૂકવાથી આંકડી બંધ થાય છે. આકડી બંધ થયા પછી તાવને કારણે આંકડી આવી હોય તો તાવની દવા આપી શકો છો. તેને શરદીની દવા અથવા એન્ટીબાયોટિક્સ આપી શકાય. તાવમાં આવનારી આંકડી કેટલાંક બાળકોને છ મહિનાથી છ વર્ષની વય સુધીમાં ઢીક થઈ જાય છે પછી તાવમાં આંકડી આવતી નથી. ફિજીમય નામન ગોળી મળે

છે, આ ગોળી રોજ અડધી પ્રમાણે પાંચ દિવસ આપવામાં આવે તો બાળકને ફરી તાવમાં આંકડી આવતી નથી.

કોને મટી ગયેલ આંકડી પાછી આવી શકે ?

૧. જેને આંકડી આપવી વંશપરંપરાગત હોય તેને પાછી આંકડી આવી શકે.

૨. જન્મસમયે મગજને ઇજા થઈ હોય તેને.

૩. મગજમાં કંઈક દોષ હોય આવા બાળકને આંકડી આવે તો તેને તમ ફિજીમય નામની ગોળી પાંચ દિવસ આપી શકો. સાડ ના લાગે તો આ ગોળી ચાલુ કરો. સાડ થઈ ગયા પછી બંધ કરો.



બાળકને ન રડજાવતા રક્ત તપાસવું છે? તો એમ કરો, બાળકને તેડી લો તેથી તેની નસો મોટી થશે. સ્પિરિટ લગાવો ને સુકાય એટલે સોય આપો. તેને દુખશે નહીં. રક્ત બાટલીમાં લો. માતાના તેડવાથી બાળકો રડતા નથી. સિરિજ કરતાં સૂક્ષ્મ સોયથી રક્ત સારી રીતે લઈ શકાય છે.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

નાકમાંથી-કાનમાંથી ચણાનો દાણો કેવી રીતે કાઢશો.

આ કાઢતી વખતે બાળકો માથું, ડોક, ખભા હલાવે છે. તેનાથી ત્રાસ થાય છે. તેને સિદ્ધ પેડીક્લોરીન દવા આપો. એક કિલોના બાળકને ૦.૩ મિ.લી. ૧૦ કિલોના બાળકને ૩ મિ.લી. આપો. નાકમાં પહેલાં ૪ ટીપાં ઝાલોકીન નાખો, તે નાખવાથી અંદર દુખશે નહીં અને બાળક નાકમાં ફસાયેલ વસ્તુ આરામથી કાઢવા દેશે. તે હલે નહીં તે પ્રમાણે ખોળામાં બેસાડો તેના હાથ-પગ ઘટ્ટ પકડી રાખો. તમારા માથામાં ટોચ લગાવો. પછી ચમચા જેવા ઓજારથી નાકમાંની વસ્તુ ખેંચી લો.

બાળકોને ઇન્જેક્શન આપવા એ સૌથી કપરી કામગિરી છે. બાળકો ઇન્જેક્શન જોઈને જ ડરી જાય છે. અને ઇન્જેક્શન આપવા દેતાં જ નથી. ઇન્જેક્શન આપતી વખતે ભૂલ થવાનો સંભવ હોય છે. દર દસમો માણસ વાંકે ચાલે છે તેનું કારણ નાનપણમાં ઇન્જેક્શન લેવામાં થયેલી ભૂલ કારણભૂત હોય છે. નાના બાળકને કમરમાં ઇન્જેક્શન આપતી વખતે તેની નસને ઇજા થાય તો પછી તેનો પગ ચાલતી વખતે વાંકો પડે છે. માટે સાવ નાના બાળકન કમરનાં ભાગમાં ઇન્જેક્શન આપવા નહીં.

પાંચ વર્ષ નીચેની ઉંમરના બાળકને કમરની નીચે પગમાં વચ્ચે ઇન્જેક્શન આપો. આ ભાગમાં ચરબી હોય છે. ઇન્જેક્શન આપવા હે હાથથી પગ પકડો અને નીચે દબાવો.

જ્યારે આંગળી નીચે દબાવીએ ત્યારે ચરબી સપાટ થાય છે. આ વખતે સોય ઊભી ટોચો. અડધી સોય નાખવાથી તે સ્નાયુઓના વચ્ચોવચ્ચ જાય છે. પૂરી સોય નાખીએ તો તે હાડકાને અડે છે. અને બાળકો ખૂબ રડે છે. ઇન્જેક્શન આપતા અગાઉ પ્રિલોક્સ મલમ લગાડો. અડધા કલાક પછી સોય આપો. બાળકોને દુખશે નહીં અને બાળકો રડશે નહીં.

બીજું ભૂખ્યા પેટે ઇન્જેક્શન વધારે દુખે છે માટે પહેલાં બાળકને શીરો ખાવા આપો ચણા આપો તેમને બેસીને ખાવા દો (માતાના ખોળામાં બાળકને બેસાડીને ઇન્જેક્શન આપો જેથી તેને ઓછો ત્રાસ થાય) અને ત્યાં સુધી સૂતેલા બાળકને ઇન્જેક્શન આપવું સર્વોત્તમ.



બાળકને સૂવડાવીને ઇન્જેક્શન આપવું જેથી તેને તકલીફ ન હોય.



માતાનો ખોળો ઇન્જેક્શન લેવા માટે સર્વોત્તમ જગ્યા.

નસમાં ઇન્જેક્શન આપવું, સલાઈન લગાડવું અથવા લોહીનું સેમ્પલ લેવું. એ સૌથી અઘરું કામ છે તેના પરનું અમારું સંશોધન પેપર ઇન્ડિયન પેડિઆટ્રિક્સમાં પ્રસિદ્ધ થયું છે. કઈ નસ વાપરવી? હાથ પગની બધી નસો જુઓ. મોટામાં મોટી નસ નક્કી કરો. જે નસ મોટી હોય તે મળવાની શક્યતા વધારે હોય છે. ક્યારેક ઘણી નસો દેખાય છે. પણ હાથમાં આવતી નથી. ઠંડીમાં હાથ-પગ ઠંડા હોય ત્યારે નસ આસાનીથી દેખાતી નથી. તેથી બાળકને કપડામાં લપેટેલું રાખો એટલે નસ જલદી મળશે. ઇન્જેક્શન આપવાની જગ્યાએ પહેલાં પ્રિલોક્સ મલમ લગાડો જેથી દુખાવો ઓછો



નસમાં સોય કેવી રીતે આપવી ?

તમે બાળકને તેડી લો. બાળક માતા પાસે હોય એટલે શાંત હોય છતાં પેડિક્લોરીલ આપો એટલે શાંત થશે. બાળક જ્યારે નીચે હાથ લટકાવે ત્યારે તેની નસો લોહીથી ભરાય છે અને તે નસ મોટી દેખાય છે. તે જગ્યા પર પટ્ટી (ટુર્નીકેટ) બાંધો અને સોય ભોંકવાથી લોહી બરોબર મળે છે. આમઁડી કેનુલા લગાવવો હોય તો લગાવો. ઇન્જેક્શન આપવું હોય તો આપો. બાળકને સુવાડીને જ્યારે આયઁડી કેનુલા લગાવીએ તો તેની નસો સવાર થાય છે અને તે મળતી નથી. આ કરી જુઓ.

કોઇક બાળક ખૂબ રડતું હોય, કચકચ કરતું હોય ત્યારે તેને સુવાડવું હોય તો તેને સુવાડવા જે દવા વપરાય છે તેનાથી પણ તેનાં જીવનું જોખમ થઈ શકે છે. લાઇટી ક્યારેક કોકટેલ તરીકે આપે છે. તેનાથી ઘણા બાળકો મૃત્યુ પામે છે. બાળકને સવાડવા માટે સૌથી સુરક્ષિત દવા જગતમાં ફક્ત પેડિક્લોરીલ છે તે વાપરો. પેડિક્લોરીલથી બાળક ૧૫ મિનિટમાં સુઈ જાય છે અને અડધાથી બે કલાક સુધી સૂઈ રહે છે.

આંકડી આવતું બાળક

આંકડીની તકલીફવાળું બાળક હોય તો શું કરવું ? તેના મોઢામાં ચમચો આપવાની માથાકૂટમાં ન પડો. પહેલાં શાંત રહો. કોઈ પણ પ્રકારની ઇમરજન્સીમાં શાંત રહો. તેને તમે ફુલરોટ નામનું ઇન્જેક્શન નસ દ્વારા આપી શકો છો. ફુલરોટ ૧૦ કિલોએ એક સી.સી. આપી શકાય. બાળકને તેડી લો અથવા ટેબલ પર રાખો. ફુલરોટ ન હોય તો કામપોજ આપો. નસ મળતી ન હોય તો સંડાસની જગ્યાએથી આપો. ૧૦ કિલોના બાળકને ૧ સી.સી. કામપોજ આપી શકાય અથવા અડધી સી.સી. કામપોજ આપી શકાય. લારપોજ નામની ગોળી હોય છે. ૧ મિલીગ્રામની) તે અડધી ગોળી મોઢામાં મૂકવાથી આંકડી બંધ થાય છે. આકડી બંધ થયા પછી તાવને કારણે આંકડી આવી હોય તો તાવની દવા આપી શકો છો. તેને શરદીની દવા અથવા એન્ટીબાયોટિક્સ આપી શકાય. તાવમાં આવનારી આંકડી કેટલાંક બાળકોને છ મહિનાથી છ વર્ષની વય સુધીમાં ઠીક થઈ જાય છે પછી તાવમાં આંકડી આવતી નથી. ફિજીમય નામન ગોળી મળે

છે, આ ગોળી રોજ અડધી પ્રમાણે પાંચ દિવસ આપવામાં આવે તો બાળકને ફરી તાવમાં આંકડી આવતી નથી.

કોને મટી ગયેલ આંકડી પાછી આવી શકે ?

૧. જેને આંકડી આપવી વંશપરંપરાગત હોય તેને પાછી આંકડી આવી શકે.

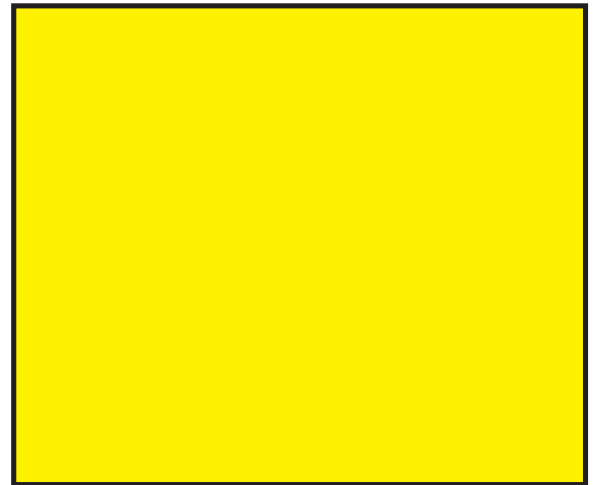
૨. જન્મસમયે મગજને ઇજા થઈ હોય તેને.

૩. મગજમાં કંઈક દોષ હોય આવા બાળકને આંકડી આવે તો તેને તમ ફિજીમય નામની ગોળી પાંચ દિવસ આપી

છે, આ ગોળી રોજ અડધી પ્રમાણે પાંચ દિવસ આપવામાં આવે તો બાળકને ફરી તાવમાં આંકડી આવતી નથી.



બાળકને ન રડજાવતા રક્ત તપાસવું છે? તો એમ કરો, બાળકને તેડી લો તેથી તેની નસો મોટી થશે. સ્પિરિટ લગાવો ને સુકાય એટલે સોય આપો. તેને દુખશે નહીં. રક્ત બાટલીમાં લો. માતાના તેડવાથી બાળકો રડતા નથી. સિરિજ કરતાં સૂક્ષ્મ સોયથી રક્ત સારી રીતે લઈ શકાય છે.





બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

પાણી ભરેલી વાટડી ઘરીએ એટલે તે તરસ્યું હોય તો તરત પાણી પીવે છે. આ અમારો વીસ વરસનો અનુભવ છે. છતાં પણ ઊલટી થતી હોય તો થોડું-થોડું પાણી પીવડાવતા જવું.

આજે ૪૪% બાળકોને બધી રસીઓ આપવામાં આવે છે. એટલે બધા બાળકોને બધી રસીઓ તરત આપો. એટલે બે બિમારી રસી આપવાથી ટળે, રસીથી ટાળી શકાય એવી બિમારીઓથી આજે પણ ભારતમાં રોજ ઘણા બાળકો મરે છે. રસી આપો અને પછી બાળકો ગણો, રસી આપવાથી ઓછાં ખર્ચે ઘણા બાળકોને બચાવી શકાય છે.

સરકાર છ બિમારીઓ પરની રસી મફતમાં આવે છે તે આ પ્રમાણે છે.

૧. બી.સી.જી. (ક્ષયરોગ ન થાય માટે)

૨. પોલિયો

૩. ત્રિગુણી

૪. ઘટસર્પ, સૂકી ખાંસી

૫. ધનુર્વાત પ્રતિબંધક

૬. ચિકનપોક્સ, દેવી-માતાજી આવવા

એક જમાનામાં ૮૦% બાળકોને બધા ડોસ આપવામાં આવતાં હતાં પણ હાલમાં તેનું પ્રમાણ ઓછું થઈ ગયું છે. આજે ડોઝ આપવાનું પ્રમાણ ૪૪% થઈ ગયું છે. આજ અડધા બાળકોને જ લોકો રસી અપાવે છે.

દિલ્હી અને ગોવા રાજ્ય સરકાર બધા બાળકોને ટાયફોઇડ, ડિપેટાઈટિસ-બી અને એમ.,એમ.આર. (ગાલપચોડા પ્રતિબંધક) આ રસીઓ મફતમાં આવે છે. આ આપા રાજ્યમાં થવું જોઈએ. આ વાત તમારી પાસે વોટ માગવા આપનારાઓને કહો. ઘરે ઘરે ફરી લોકોને આ વાત જણાવો. તેજ પ્રમાણે ઘરે ઘરે ફરી બધા બાળકોએ રસીઓ લીધી છે કે નહીં તે નપાઓ ન લીધી હોય તેમને રસી કેન્દ્રોમાં લઈ જાઓ.

જાગતિક આરોગ્ય સંઘટના, ભારતમાંની બાળકોના ડૉક્ટરોની સંઘટના, ઇન્ડિયન એકેડેમી ઓફ પેડિઆટ્રીક્સ વગેરેની શિક્ષારસ છે કે ટાઇફોઇડની રસી સરકારે બધા બાળકોને મફતમાં આપવી જોઈએ. બારામતી અને

નાલાસોપારા નગરપાલિકા હમણાં આ રસીઓ આપે છે.

બધી નગરપાલિકા, જિલ્લા પરિષદ વગેરે સંસ્થાઓમાં ૧૦% પૈસા મહિલાઓ અને બાળ કલ્યાણનિધી માટે ફાળવેલા હોય છે. તેમાંથી આ રસીઓ બાળકોને મફત આપવી જોઈએ. આ તમારા ગામમાં બધાને જણાવો.

નિમોનિયાને આજે પણ સર્વાધિક બાળકો મૃત્યુ પામે છે. આપણે બધા શ્વાસ લઈએ છીએ પણ તે શ્વાસ લેવાની ક્રિયા દેખાતી નથી. જે માણસ શ્વાસ લેતો દેખાય એટલે શ્વાસ લેવા માટે પ્રયત્ન કરતો દેખાય તો સમજવું કે તેને નિમોનિયા થયો છે.

૧. જે જલદ શ્વાસ લે છે. ૨. જેને શ્વાસ લેવા માટે પ્રયત્ન કરવો પડે છે. ૩. જેને છાતીમાં પાંસળીની વચ્ચે, પેટમાં, ગળામાં શ્વાસ લેતી વખતે ખાડા પડતા હોય તેને નિમોનિયા થયેલ છે. તેને તરત ડૉક્ટર પાસે લઈ જાવ નહીં તો તેનું મૃત્યુ થઈ શકે છે. જે માતાઓને જનેન્દ્રિયની બિમારી હોય તેના બાળકને જીવનું જોખમ હોઈ શકે છે. એટલે આવી માતાઓએ ડૉક્ટરને બતાવવું. ભારતમાં દર વર્ષે પાંચ વરસની ઉંમર નીચેના ૨૫ બાળકો મરે છે. (જગતભરમાં ૧ કરોડ તેમાંનો દર ચોથો છોકરો ભારતમાં) જગતમાં સૌથી વધુ બાળમૃત્યુ ભારતમાં થાય છે. દર વર્ષે ૨.૫ કરોડ બાળકો ભારતમાં જન્મે છે. તેમાંથી ૧૨ લાખ બાળકો પહેલાં મહિનામાં અને કુલ ૧૭ લાખ બાળકો પહેલાં વર્ષમાં મરે છે.

તાજા આંકડા-બાળમૃત્યુનાં

૧. જન્મ પછી પહેલાં એક અઠવાડિયામાં બાળમૃત્યુ-દર હજાર બાળકોમાંથી ૩૮

૨. જન્મ પછી એક વર્ષની ઉંમર સુધી બાળમૃત્યુ-દર હજારે ૫૮

દર વર્ષના બાળમૃત્યુ અને જન્મ અંદાજે:

૧. જન્મનાર બાળકો-૨૬ કરોડ

૨. જન્મથી ૫ વર્ષ નીચેના બાળકોના મૃત્યુ ૨૨ લાખ

૩. એક વર્ષ નીચેનાં બાળકોના મૃત્યુ-૧૫ લાખ

૪. જન્મ પછીના પહેલાં અઠવાડિયામાં મૃત્યુ-૧૦ લાખ

તાજા આંકડા બાળકોના કૂપોષણ અને ભૂખમરાના

૧. જન્મ સમયે ઓછા વજનના બાળકો ૩૦%



(એટલે દર ત્રીજું બાળક)

૨. ભૂખમરને લીધે વજન ઓછું હોય (કમજોર) ૪૮%
(એન.એફ.એચ.એલ.-૨)

૩. તીવ્ર ભૂખમરને કારણે વજન અને ઊંચાઈ બન્ને ઓછાં હોય તેવાં (વિકાસ ન પામ્યા હોય) ૩૮%
એન.એફ.એચ.એસ.-૩

૪. કુલ ભૂખમરને કારણે કમજોર થયેલાં બાળકો ૮૬%

૫. સારા તંદુરસ્ત બાળકો (૧૦૦-૮૬=૧૪%)

(એન.એફ.એચ.એસ.-૩ રાષ્ટ્રીય કુટુંબ આરોગ્ય સંસ્થા)

આમાંના ૧. ગરજ કરતાં વધારે ખાવાને કારણે અને
૨. રોજ વ્યાયામ, રમત ન કરતાં ચાલવાનું રાખી બસ-
સ્કૂટર, રિક્ષામાં ફરતા જાડા પેટ લટકાઈ ગયેલા કેટલાક
ટકા છે. આ પણ કૂપોષિતની શ્રેણીમાં આવતા અલ્પાયુષી
છે. માટે કસરત કરો. ચાલવાનું રાખો.

શીખ:

૧. દેશમાં દર ૧૦૦માંથી ૮૬% (એટલે લગભગ બધા
બાળકો) પૂરતું અન્ન આપણે આપતા નથી માટે કમજોર,
અશક્ત હોય છે.

૨. જન્મસમયે ૩૦% બાળકો કમજોર હોય છે. તો ત્રણ
વર્ષની ઉંમર થતા સુધી ૮૬% બાળકો ખરાબ થાય છે. આ
આપણા બાળકો છે. આપણે આવા બાળકોને પૂરતું અન્ન
આપવાનું ફરી શીખવું પડશે. બધાને શીખવવું પડશે.

(છ મહિનાથી ૩ વર્ષની ઉંમર દરમિયાન બાળકને પ્રવાહી
અન્ન આપવાથી આવા કમજોર-દુબળા બાળકો થાય છે.
તેમને નક્કર-ઘટ્ટ અન્ન આપો).

જન્મેલા ૧૦૦૦ બાળકો પૈકી કેટલા બાળકો પહેલાં
વર્ષે મૃત્યુ પામે છે અને કેટલા પાંચ વર્ષની વય સુધીમાં
મૃત્યુ પામે છે તે દેશના આરોગ્ય મોજનીની ગણતરીનો
માપદંડ છે. આપણે આ માટે દેશની પરિસ્થિતિ સુધારવી
જોઈએ. આવું હવે અંગ્રેજો આવી કરવાના નથી આપણે જ
કરવું પડશે.

૧૯૭૦માં જન્મેલા ૧૦૦૦ બાળકો પૈકી ૨૦૨ બાળકો
પહેલાં પાંચ વર્ષમાં મૃત્યુ પામતાં હતાં ૨૦૦૨માં આ દર
૯૦ થઈ ગયો હવે તે હજી ઘટાડી ૪૧ કરવાનો છે.

પહેલાં વર્ષમાં બાળમૃત્યુ:

ભારતમાં અંદાજે ૧૭ લાખ બાળકો પહેલાં
જન્મદિવસ પહેલાં મૃત્યુ પામે છે. ૧૯૭૦માં
જન્મેલા દર હજાર બાળકોમાંથી ૧૨૯ બાળકો મરતા
હતા, તો ૨૦૦૦ સાલમાં ૬૮ અને આજે ૪૭ બાળકો
મરે છે. આપણને આ આંકડો ૩૦ સુધી પહોંચાડવો છે.

બાંગલા દેશ, શ્રીલંકા, ચીન, થાયલેન્ડ, ઇન્ડોનેશિયા
કરતા આપણી સ્થિતિ વધુ ખરાબ છે. તેમનાં કરતાં વધુ
બાળમૃત્યુ આપણે ત્યાં દર મિનિટે થાય છે. રાજ્ય-રાજ્યમાં
બાળમૃત્યુ દરમાં ફરક છે. કેરળમાં તો ૧૪% તો ઓરિસામાં
૯૬% ઉત્તર ભારત એટલે રાજસ્થાન, મધ્ય પ્રદેશ,
છત્તીસગઢ, યુ.પી., બિહાર, આસામ અને બંગાળમાં આ
પ્રમાણ ખૂબ વધારે છે.

રાષ્ટ્રીય લોકસંખ્યા યોજના, પહેલાં જન્મદિવસ પહેલાંનું
મૃત્યુનું પ્રમાણ ૩૦ ઉપર લાવવાનું છે. (આજનું પ્રમાણ
૬૪)

પાંચ રાજ્યમાંનું બાળમૃત્યુનું પ્રમાણ:

એખ વર્ષ નીચેનું બાળમૃત્યુ પ્રમાણ

એક હજારે કુલ દેશનામાં મૃત્યુમાંની ટકાવારી

રાષ્ટ્રીય ૯૫ ૬૦ ૧૬ લાખ ૧૦૦%

ઉત્તર પ્રદેશ ૧૨૨ ૭૬ ૪.૨ લાખ ૨૬%

બિહાર ૧૦૫ ૬૦ ૧.૫૮ લાખ ૧૦%

મધ્ય પ્રદેશ ૧૩૮ ૮૨ ૧.૫૬ લાખ ૧૦%

રાજસ્થાન ૧૧૫ ૭૫ ૧.૩૪ લાખ ૮.૪%

ઓરિસા ૧૦૪ ૮૩ ૭૨ લાખ ૪.૫%

આ પાંચ રાજ્યો મળીને ૯.૪ ૫૯%

મહારાષ્ટ્રના પછાત તાલુકાઓમાં અને શહેરમાંની
ઝૂંપડપટ્ટીમાં આજ પરિસ્થિતિ છે.

બાળકો કેમ અને ક્યારે મરે છે?

પહેલાં વર્ષે બાળકો ન્યુમોનિયા, જુલાબ, માતા આવવા
જેવા જન્મસમયની બિમારીથી સર્વાધિક બાળકો મરે છે.
(આઈ.સી.એમ.આર.-૨૦૦૩) ચિકનપોક્સની મફત રસી
સરકાર આપે છે. આ રસી અડધા બાળકોને મળતી નથી.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

આ સ્થિતિ આપણા માટે લક્ષ્યસ્પદ છે. યુદ્ધના ધોરણે આ રસીઓ બધાને અપાવીએ.

પાંચ વર્ષની ઉંમર નીચેનાં કુલ કેટલા બાળકો મરે છે.

૧ દિવસ ૨૦%

૩ દિવસ ૨૫%

૭ દિવસ ૩૭%

૨૮ દિવસ ૫૦%

૧ વર્ષ ૭૫%

૫ વર્ષ ૧૦૦%

દર હજાર જન્મતાં બાળકો પૈકી બાળમૃત્યુમાંના બદલ પહેલાં અઠવાડિયામાંના મૃત્યુદરનો વર્ષભરનો બાળમૃત્યુ દરનો હિસ્સો

વર્ષ એક વર્ષમાં પહેલા અઠવાડિયામાં

મૃત્યુદર મૃત્યુદર

૧૯૭૨ ૧૩૯ ૭૨ ૫૧%

૨૦૦૪ ૫૮ ૩૯ ૬૭%

પહેલાં મહિનામાં ૧૧ લાખ બાળકો મરે છે.

આ ગ્રુપનું દર ત્રીજું બાળમૃત્યુ ભારતમાં થાય છે. પહેલાં મહિનામાં થતાં સૌથી વધુ મૃત્યુ પહેલાં અઠવાડિયામાં થાય છે. પહેલા અઠવાડિયામાં થતા ૧૧ લાખ બાળમૃત્યુ પૈકીના ૭૫% બાળમૃત્યુ પહેલાં અઠવાડિયામાં થાય છે. આમાં બેક્ટેરિયાથી થતી બિમારીનું પ્રમાણ ૫૨% જન્મસમયે રૂંધાઈ જઈને ૨૦%, અપૂરતા દિવસે જન્મ થવાથી થતા મૃત્યુ ૧૫% અને અન્ય કારણથી ૧૩% મૃત્યુ પામે છે. જન્મસમયે ધર્નુવા થઈને આજે પણ અંદાજે ૪૮,૦૦૦ બાળકો મરે છે. આજે જ પ્રત્યેક છોકરીએ ધર્નુવાની રસી મૂકાવવી જોઈએ જેથી જ્યારે તે છોકરી માતા બને ત્યારે તેના બાળકને ધર્નુવા થાય નહીં.

જન્મ પછી પહેલાં અઠવાડિયામાં મરનાર ૭૫% બાળકો જન્મસમયે ઓછું વજન ધરાવતા વર્ગમાં આવે છે. ભારતમાં જન્મનો દર ત્રીજો બાળક આવા ઓછાં વજનનું હોય છે. આમાં પણ જગતમાં આપણો નંબર પહેલો છે. (બધા બાળકોના ખીસા ચોવીસ કલાક ખાઈથી ભરેલાં રાખો. ચોખા, શેકેલા અથવા કાચા ચણા જેનાથી બાળકો શરીરથી ભરાશે. જુલાબ એ ૫ વર્ષ નીચેનાં બાળકોમાં મરણનું

પ્રમુખ કારણ છે. ૫૮% બાળકોના ઉપચાર થાય તો પણ ૨૯% બાળકોને જ મીકું-સાકર મિશ્રિત પાણી મળે છે. (૧૦૦% બાળકોને મળે તો મૃત્યુનું પ્રમાણ ઘટી ગયું હોત).

૫ વર્ષ નીચેના ૩૦% બાળકો નિમોનિયાથી મરી ગયા. (શરદી, ઉધરસ, તાવ ધરાવતી વ્યક્તિઓથી બાળકોને દૂર રાખવામાં આવે તો બિમારી ઓછી થાય.) બાળકને છ મહિના સુધી ફક્ત માતાનું દૂધ આપવામાં આવે તો બાળમૃત્યુ ઓછાં થાય. પણ ભારતમાં ૪ મહિના સુધી જ ફક્ત ૨૦% અને છ મહિનાપર્યંત ફક્ત ૧૩% બાળકોને માતા પોતાનું દૂધ પીવડાવે છે.

માતાનું દૂધ ઓછું પડે તો ઘરમાંનો કોઈ પણ ઘન આહાર આપવો જોઈએ. પણ રાષ્ટ્રીય પરિવાર આરોગ્ય સર્વેક્ષણ-૩ એવું બતાવે છે કે ફક્ત ૪૬% બાળકોને ૯ મહિનાના થાય ત્યારે ઘનઆહાર મળે છે. અને ૫૪%ને તે પણ મળતો નથી. તેમને પ્રવાહી અન્ન આપવામાં આવે છે જેમાં પાણીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. આનાથી બાળકને ભૂખમરો ભોગવવો પડે છે અને તેઓ અંતે કમજોર થાય છે. આવા ત્રણ વર્ષના ૪૬% બાળકો ભૂખમરાથી અશક્ત અને ૩૮%થી વધુનો વિકાસ અને ઊંચાઈ ખોરંભાય છે.



આ પ્રકારે જન્મસમયે ૩૦% બાળકો ઓછા વજનના હોય છે. તો પહેલાં જન્મદિવસે ૮૪% બાળકો ઓછા વજનના હોય છે. (શીખામણ: પ્રવાહી અન્ન ટાળો, નક્કર અન્ન ખવડાવો છ મહિનાથી ૧૮ વર્ષની ઉંમર સુધી શિરો તેલ-ઘીવાળા દાળ-ભાત, ખીચડી વગેરે)

ચા-દૂધ, પાતળી દાળ, ફળોના રસ વગેરે ન આપો.) કમજોર બાળકો બિમારીમાં જમતા નથી. તેથી તેમની પ્રતિકારશક્તિ ઓછી થાય છે. તે જુલાબ, નિમોનિયા જેવા મોટા રોગમાં ટકી શકતા નથી. બચી ગયા તો શરીરથી



કમજોર થઈ વારંવાર બિમાર પડે છે. આ ચક્ર રોકવું હોય તો બધી રસી સમયસર આપો, નક્કર ખોરાક ખવડાવો. બિમારી બદલ જાણકારી અને જ્ઞાન મેળવો. પ્રવાહી અન્ન ન આપો. બાળકના ખીસા શીંગચણાથી ભરેલાં રાખો.

બાળમૃત્યુનું ચક્ર ઉપાય

ભૂખમરો ૧. ખીસા ભરેલાં રાખો (શિંગ-ચણા-ચોખા)

મજોરી ૨. પ્રવાહી અન્ન ટાળો

૩. સર્વ રસી બધા બાળકોને આપો.

૪. બિમારી ટાળો. બિમાર લોકોએ નાના બાળકોથી દૂર રહેવું.

બિમારી

મરણ

બાળક બચી જાય તો પણ કમજોર

પહેલાં વર્ષે બાળમૃત્યુ ન્યુમોનિયા, જુલાબ, ચિકનપોક્સ, જન્મસમયે ઓછું વજન અન્ય બિમારીઓના કારણે થાય છે.

પહેલા અઠવાડિયામાં મૃત્યુનું પ્રમાણ એ પહેલાં વર્ષના મૃત્યુના ૬૬% છે. રસીકરણ અને જુલાબ થાય તો તરસ લાગે નહીં એટલું સાકર-મીઠું મિક્સ કરીને પાણી આપવું, ન્યુમોનિયામાં દવા આપવી જેનાથી મોટા બાળકોના મૃત્યુ ઘટે છે.

હવે લગ્ન પહેલાં જ બધા છોકરા-છોકરીની, લગ્ન પછી નવવધૂની અને ગર્ભવતીની વધારે કાળજી કરવી. સુરક્ષિત પ્રસૂતિ કરાવવી અને બાળકને સાચવવું. આ બધું બરાબર થાય તો જ પહેલાં અઠવાડિયાનું મૃત્યુપ્રમાણ ઘટશે.

છોકરીઓ વધારે મરે છે.

જગતભરમાં મૃત્યુનું પ્રમાણ છોકરીઓ કરતાં છોકરાઓનું વધારે હોય છે. ભારતમાં પાંચ વર્ષની નીચેના છોકરાઓ કરતાં છોકરીઓ વધારે મરે છે. કેટલીકને મારી નાખમાં આવે છે. જાણીજોઈને મરવા દેવાય છે. આ બધું લોકશિક્ષણ આપીને અટકાવી શકાય.

શહેરો કરતાં ગામડાઓમાં મૃત્યુ વધારે:

શહેરો કરતાં ગામડાઓમાં બાળમૃત્યુનું પ્રમાણ વધારે છે. ગામમાં રસીકરણ ઓછું છે. ગામડામાંથી વિસ્થાપિત થયેલાં લોકો શહેરની ઝૂંપડપટ્ટીમાં હાલાકીનું જીવન જીવે

છે. શહેરની ઝૂંપડપટ્ટીના બાળકોની અવસ્થા ગામડાઓનાં બાળકો કરતાં વધારે ખરાબ છે.

આપણે શું કરી શકીએ?

૧. જે ઘરમાં ગર્ભવતી સ્ત્રી છે તેની પૂછપરછ કરો તેને રોજ છ વખત ભરપેટ ખાવા કહો. આહારમાં જે મળે તે ફળો ખાવા કહો. સહુથી મહત્ત્વનું એટલે તેને એક વાર ડૉક્ટર પાસે લઈ જાવ. સરકારી દવાખાનામાંથી મફત લોહ+ફોલિક એસિડની ૧૦૦ ગોળીઓ મળે છે તે તેને લઈ આપો. તે બાળકને જન્મ આપે એટલે પહેલાં અઠવાડિયામાં એક વાર તેની પૂછપરછ કરી તેને કોઈ મદદની જરૂર હોય ચો તે કરો. (૨) રસીકરણ: બધા છોકરા-છોકરીઓએ ધર્નુવાની રસી લેવી. બાળપણમાં ત્રિગુણી રસી લીધી હોય તો ૧-૨ મહિનાના અંતરે બે ડોઝ આપો. એટલે કંઈ જખમ થાય તો પણ ધનૂર ના થાય. પ્રત્યેક બાળકને સરકાર જે રસી મફત આપે છે તે અપાવો. તે રસી આ પ્રમાણે છે: બી.સી.જી., પોલિયો, ત્રિગુણી, ગોવર આ પ્રમાણે એમ.એમ.આર., હિપેટાઇટીસ બી અને ટાયફોઇડની રસી પણ અપાવો. આ માટે સ્થાનિક અધિકારીઓને વિનંતી કરો. બધી રસીઓ અપાવો.

નવજાત બાળમૃત્યુ ઓછાં કરીએ.

૧. પ્રશિક્ષિત દાયણ, સુયાણીને પ્રસૂતિ માટે બોલાવવી.

૨. રસીકરણ: બધી જ રસીઓ અપાવો.

૩. આહારની બાબતમાં પ્રસૂતા અને તેની સાસુ-માતાને માર્ગદર્શન આપવું.

૪. બાળકને છ મહિના સુધી ફક્ત માતાનું દૂધ આપવું.

૫. માતાનું દૂધ ઓછું પડે તો તેલ-ધી સાથેનું ઘરનું અન્ન ચટાડવું-ખવડાવવું (શીરો, દાળ-ભાત, ખીચડી) માતાના દૂધમાં ચોખીને ખવડાવવું.

૬. બાળકની ઊંચાઈ, વજન, મગજનો વિકાસ વગેરેનું દર મહિને તપાસ કરાવી તેની નોંધ રાખી વ્યવસ્થિત ચાર્ટ તૈયાર કરવો. વિકાસમાં અડચણ જણાય તો ડૉક્ટરની સલાહ લો.

૭. 'અ' જીવનસત્ત્વ સરકારી દવાખાનામાં મફત મળે છે તે પ્રત્યેક બાળકને અપાવવું.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

૮. લોહની દવા માતા અને બાળકને આપવી.

૯. બિમાર બાળકને ડૉક્ટર અથવા નર્સને બતાવવું.

૧૦. જુલાબ થયા હોય તો બાળક તરસ્યું ન રહે તેટલું સાકરનું પાણી બાળકને આપવું તેને ઓ.આર.એસ. આપવું ડૉક્ટર નર્સને બતાવવું.

૧૧. બાળક હાંફવા માંડે, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થતી હોય તો તેને ન્યુમોનિયા હોઈ શકે માટે તરત ડૉક્ટરની સલાહ લેવી. સારો થાય ત્યાં સુધી વ્યવસ્થિત દવા લેવી. આપણા ગામના સરકારી દવાખાનામાં એન્ટીબાયોટિક્સ દવા, પ્રાણવાયુ નસ દ્વારા આપવા માટે હંમેશા સલાઈન તૈયાર હોવું જોઈએ. આ બધું છે તેની વારંવાર ખાતરી કરી લેવી ના હોય તો સંબંધિતોને જણાવવું. મુખ્યમંત્રીને પત્ર લખો આપણે આ માટે જ તેમને મંત્રી બનાવ્યા છે.

ગામમાં કોઈને પ્રસૂતિની પીડા ઊભી થાય તો તરત તેને દવાખાને લઈ જવા વાહન ઉપલબ્ધ હોય તેની કાળજી લેવી. કોઈક કેસમાં ડૉક્ટરો મોટી હોસ્પિટલમાં લઈ જવાની સલાહ આપે તો તે પ્રમાણેની આપણી તૈયારી હોવી જોઈએ. વાસુદેવ કૃષ્ણને વરસાદના તોફાનની વચ્ચે ગોકુળ લઈ ગયા તેથી તે બચી ગયો તે હમેશા યાદ રાખવું.

(હોસ્પિટલોને ખાતરી આપો ક્યારેક કોઈક રોગીના મૃત્યુ પછી તેના સગાવહાલાઓ સમજવા વગર ગુસ્સે થઈને દવાખાનાની તોડફોડ કરે છે. ડૉક્ટરો અને નર્સોને માર મારવા સુધી જાય છે આવું ન થવું જોઈએ. ડૉક્ટરો રોગી થોડો પણ ગંભીર જણાય તો તેણે બીજી હોસ્પિટલમાં લઈ જવાનું જણાવે છે. આ હલનચલન દરમિયાન ઘણી વાર રસ્તામાં દર્દી મૃત્યુ પામે છે. આવું ટાળવા માટે ડૉક્ટરો અને નર્સોને શાંતિથી સમજાવો તેમને નિર્ભય બની ઇલાજ ચાલુ રાખવા જણાવો. ડૉક્ટરો અને નર્સો પરના હુમલાથી નુકસાન અંતે સમાજનું થાય છે. તે વાત બધાને સમજાવો.) રાજા એલેક્ઝેન્ડર બિમાર હતો. મરવાની અણી પર હતો. તે મરી જશે તો લોકો આપણને મારશે તે ડરથી કોઈ

ડૉક્ટર તેનો ઇલાજ કરતો નહોતો છેવટે એલેક્ઝેન્ડરે પોતે લેખિત ખાતરી આપી. ડૉક્ટરનો એ નિર્ભય બની તેનો ઇલાજ કર્યો અને તે બચી ગયો. આવું જ આપણે ત્યા થવું જોઈએ.

કૂપોષણ:

આહારમાં રોજ અન્ન ઓછું પડે અને પોષણ ન મળે તેને કૂપોષણ કહે છે. અન્ન ઓછું પડવાથી ભૂખમરો થાય છે. આનાથી બાળકો કૂપોષિત થાય છે. માટે નાના બાળકો અને મોટાઓએ પણ ખીસામાં શીંગ-ચણા-ચોખા રાખી આખો દિવસ ખાતા હોવાથી આ ટાળી શકાય છે.

અન્ન એ જ ભૂખમરો અને કૂપોષણની દવા છે. તેની રસી છે. ખૂબ બાળકો થવા, ગરીબી-બિમારી અને આરોગ્ય બદલ

માહિતી ન હોવી. જ બધા અપમૃત્યુના પ્રમુખ કારણો છે. તેમને આ બાબતોથી માહિતગાર કરી આ મરણ ટાળી શકાય.

ભારતભરમાં આંગણવાડીઓમાં બાળકોને, ગર્ભવતીઓને, પ્રસૂતાઓને અન્ન આપવામાં આવે છે. પણ આવી આંગણવાડીઓમાં ગરીબો જતા નથી તેમને ઘણી વાર આની માહિતી હોતી નથી. તેમને આપણે ત્યાં લઈ જવા જોઈએ. મોકલવા જોઈએ.

જેમને લખતા-વાંચતા આવડતું નથી તેમને લખતાં-વાંચતા શીખવાડવાથી બાળમૃત્યુ ઓછાં થશે. ગરીબોને પૂરતી મજૂરી મળી રહે તો પણ આવા મૃત્યુ ઓછાં થઈ જાય આ બધાને જણાવો.

હમણાં આહાર-પોષણના કાર્યક્રમ આરોગ્યખાતા અને બાળ તેમ જ શિક્ષણખાતા અલગ-અલગ ચલાવે છે. તેમાં સુસંગતતા આવવી જોઈએ. તે માટે હિન્દી-મરાઠી અથવા કોઈ પણ ભાષામાં પ્રધાનમંત્રી કાર્યાલયમાં પત્ર લખો. સરનામું: પ્રધાનમંત્રી કાર્યાલય- નવી દિલ્હી પિન: ૧૧૦૦૦૧.





આજે હજી પણ દર મિનિટે પાંચ બાળકો મરણ પામે છે. એટલે હજી ઘણું કામ બાકી છે. એટલે દરેક વાંચકે આરોગ્ય સૈનિક બનવું પડશે.

આપણે ૧૧૫ કરોડ ભારતીયો આપણા પાંચ બાળકો દર મિનિટે મરે છે. બાકીના મરવા જેવા જીવે છે અને આપણે કંઈ કરતા નથી. કેટલાક હજાર નોકર તેમને કેવી રીતે બચાવી શકે ?

વિનોબાજી કહેતા હતા કે અસર એટલે પરિણામ અસર કરનાર એટલે પરિણામકારક, સ્વ. વિનોબાજી બે અર્થમાં કહેતાં હતાં. કામ અસરકારક હોવું જોઈએ. એટલે જે કરીએ તે પરિણામકારક હોવું જોઈએ. આ વાત બધાને જણાવીએ, ૧૧૫ કરોડ ભારતીયોનો આ માહિતી આપી. સુંદર જીવવાની, સુંદર વિકાસની તક આપીએ.

ધનુર્વાની રસીનું બીજું નામ ટિટનેસ ટોકસાઈડ એવું પણ છે. આ નાનપણમાં ઉંમરના પહેલા વર્ષે ત્રણ વખત, બીજા અને પાંચમાં વર્ષે એક વખત અને પછી દસ વર્ષેની ઉંમરે એક વાર બધાએ લેવી. ત આ રસી રહી ગઈ હોય તો તમારા ડૉક્ટર પાસે લઈ લેવી. એટલે પછી કંઈક વાગે અને જખમ થાય તો રસી લેવી ન પડે. પરિસરમાં સર્વે બાળકોને આ રસી અપાવો. સરકારી દવાખાનાઓમાં તે રસી મફત મળે છે. બે રસીની વચ્ચે એક મહિનાનું અંતર હોવું જોઈએ. સર્વ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને આ માહિતી આપો.

પ્રત્યેક ભારતીય માટે શપથ

ભારત મારો દેશ છે.

સર્વ ભારતીય મારા ભાઈ-બહેન છે.

સર્વ બાળકો મારા બાળકો છે.

ભારતમાં પ્રત્યેક મિનિટે પાંચ એટલે દિવસે ૨૦,૦૦૦ બાળકો બિમારીથી અને ભરપેટ અન્ન મમળવાને કારણે ભૂખમરાથી મરે છે. આ હકીકત બધાને જણાવો અને બાળમરણ અટકાવો. આવી શપથ લો.

આપણા બાળકો આપણું અને ભારતનું ભવિષ્ય છે. ૧૯૪૭ કરતાં આજે સ્વતંત્રતા ૬૩ વર્ષ પછી આપણું અને બાળકોનું આરોગ્ય ખૂબ સુધર્યું છે. પણ હજી ઘણું કામ બાકી છે. આટલું કર્યા છતાં આજે ૨૦,૦૦૦ બાળકો રોજ જુલાબ, ન્યુમોનિયા, મલેરિયા, ટાયફોઈડ વગેરે બિમારીઓથી

મરે છે. પેટભર અન્ન રોજ મળતું નથી તેથી ભૂખમરાથી-કૂપોષણથી રક્તની ઓછપથી મરે છે.

એક વાર ગણપતિની મૂર્તિએ દૂધ પીધું. બધાને આ વાત ખબર પડી. ટી.વી., રેડિયોમાં જણાવાયું. વિમાન દુર્ઘટના થાય તો તરત ખબર પડે તો આ વાત પણ દરેકને જણાવો કે દર મિનિટે પાંચ બાળકો આ રીતે મરે છે. આ માટે બધા પ્રસાર માધ્યમોનો ઉપયોગ કરો. દેશમાં આરોગ્ય ક્રાંતિ લાવો. એક મિનિટ પણ મોડું કરવાથી બીજાં પાંચ બાળકો મરી જશે. આ લેખમાં બાળકોની બિમારી અને તેની સ્થિતિ વર્ણવી છે. કૌંસમાં ઉપાય બતાવ્યા છે. (જાડા અક્ષરોમાં) તેની મદદથી મૃત્યુ ઘટશે. કારણ કે પ્રત્યેકના ઘરે બાળકો છે. અને પ્રત્યેક બાળક આપણું છે.

વિદ્યાર્થી-વિદ્યાર્થીનીઓ અને છોકરા-છોકરીઓને વિશેષ વિનંતી:

બિમારી અને ભૂખમરો નામા બે યમદૂત આપણા પાંચ બાળકોને દર મિનિટે મારી નાખે છે. તેમને કેમ બચાવવા તે શીખીએ. તમે જ આ લડાઈના સૈનિક છો.

આમાં પૈસાની જરૂર નથી. જીવ જવાનું જોખમ નથી. દેશમાટે ભગતસિંગ ફાંસીએ ચઢી ગયો. સાવરકરે પચાસ વર્ષ કાળાપાણીની સજા ભોગવી. તમારે આવી કોઈ ભીતિ નથી. તમારે બધાને શીખવવાનું છે. સાથે સાથે તમે પણ શીખતા જશો. બધા સ્માર્ટ-ગિંચા શક્તિમાન થશે.

સાવધ થાઓ:

ભારતમાં દર મિનિટે પાંચ બાળકો બિમારીથી મરે છે. જુલાબ, ન્યુમોનિયા, પલેરિયા, દેવી, ટાયફોઈડ વગેરેથી.

બિમારી યમદૂત છે. બધાને રસીઓ આપો. બહારનું ખાવ નહીં. મચ્છર ભગાવો, બિમારી દેખાય તો ઇલાજ કરાવો. કોઈનું ન સાંભળો ફક્ત ડૉક્ટરનું સાંભળો.

સાભાર: ડૉક્ટર હરીષકુમારના ધ ચાઇલ્ડ ઇન ઇન્ડિયા નામના લેખમાંથી રૂપાંતર: આ લેખ એકેડેમી ટુડે જાન્યુ.-એપ્રિલ ૨૦૦૮માં આપ્યો હતો.

રૂપાંતરકાર: ડૉ. હેમંત જોશી



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

નવજાત બાળકો માટેનો અતિદક્ષતા વિભાગ



શંકા સમાધાન:

પ્રિમેચ્યુઅર બેબી યુનિટ અને નિકૂ માટે બધાના મનમાં જે શંકા હોય છે તેનું સમાધાન અહીં આપ્યું છે. (NICU) એટલે શું? (Neonatal Intensive Care Unit) જેમના જીવને જોખમ છે તેવા બાળકો માટેનો આ અતિદક્ષતા વિભાગ છે. અહીં જીવને જોખમ હોય તેવાં નવજાત બાળકોને રાખવામાં આવે છે. પ્રિમેચ્યુર એટલે ઓછાં વજનના અને અપૂરતા દિવસે જન્મેલાં બાળકો.

પ્રશ્ન: આમાં શું પ્રોબ્લેમ હોય છે?

ઉત્તર: જન્મનાં સમયે કેટલાંક બાળકો ઝૂંધાઈ જાય છે. ઘણાને આંકડી આવે છે. ઘણા બાળકોનું વજન ખૂબ

હોય છે. માતાની બિમારીની અસર બાળકને થાય છે. ઘણી માતાઓને કમળો હોય છે, ઘણી માતાઓને જુલાબ થયા હોય છે. આવા બાળકોની ખૂબ કાળજી લેવી પડે છે. તેમનાં જીવ જોખમમાં હોય છે. તેમની વિશેષ કાળજી લેવાથી તેઓ બચી જાય છે. આવા બાળકોના અતિદક્ષતા બાળવિભાગને નિકૂ કહે છે.

પ્રશ્ન: ભારતમાં ૩૦% બાળકો જન્મસમયે કમજોર હોય છે. ઘણા સાતમા/આઠમાં મહિને જન્મ્યાં હોય છે. તો ઘણા બાળકોનું વજન ૨.૫ કિલો કરતા ઓછું હોય છે. ઓછા વજનનાં બાળકોનું જીવનું જોખમ વધારે હોય છે. તેવાં બાળકોને આવાં યુનિટમાં રખાય છે.

પ્રશ્ન: આવા બાળકોને અહીં લાવવા જોઈએ?

ઉત્તર: જીવનું જોખમ લઈને જન્મેલા બાળકોને તરત અહીં ખસેડવા પડે છે. જન્મ પછી જ કલાકની અંદર અહીં ના લવાય તો તેમનું જોખમ વધી જાય છે.

પ્રશ્ન: મોડું થાય તો શું થઈ શકે?

ઉત્તર: અપૂરતા દિવસોના આવાં બાળકો ઠંડા પડવા માંડે છે અથવા મૃત્યુ પામે છે. તેમનાં લોહીમાંની સાકર ઓછી થઈ જાય છે. બીજાં સંસર્ગજન્ય રોગો તેમને લાગુ પડી શકે છે. આવું થાય તે પહેલાં તમને આવા યુનિટમાં લાવવા પડે છે નહીંતર તેમની મૃત્યુ પામવાની સંભાવના વધી જાય છે.

પ્રશ્ન: મોડું કેમ થાય છે?

ઉત્તર: બાળકને આ અતિદક્ષતા વિભાગમાં હલાવવામાં મોડું થાય છે કારણ કે

૧. બાળકને આવી અતિદક્ષતાની જરૂર છે તેવી ખબર હોતી નથી. પ્રસૂતિ થશે તે ખબર હોય છે પણ



તેમાં અડચણ આવશે તેવી માહિતી કે તૈયારી હોતી નથી. એટલે બાળકના પિતા અથવા બીજા પુરુષવર્ગ હાજર હોતા નથી. નિર્ણય લેવામાં અને વિચારવામાં મોડું થાય છે. અને બાળક હાથમાંથી જતું રહે છે.

૨. સારવાર માટેનું સ્થળ ખૂબ દૂર એટલે સો-બસો કિલોમીટર દૂર હોય છે. એટલે જ પ્રત્યેક ગામ અને તાલુકાઓમાં આ સગવડ હોવી જરૂરી છે. કારણ આવા ૭૦% કિસ્સા ગામડાઓમાં બને છે.

૩. સારવારના ખર્ચની રીતે આ કેન્દ્રો ખૂબ મોંઘા હોય છે. પણ જો વધારે કેન્દ્રોની સ્થાપના થાય સરકારી તેમ જ ખાનગી મદદ અને વધુ સગવડ સાધન-સામગ્રી મળી રહે તો આવા કેન્દ્રોમાં સારવાર પરવડે તેવાં ખર્ચે ઉપલબ્ધ થાય. મહત્વનું એ છે કે પ્રસૂતિ સમયે બાળકના પિતા તેમ જ અન્ય પુરુષવર્ગનું હાજર હોવું જરૂરી છે. નિર્ણય લઈ શકે તેવી જવાબદાર વ્યક્તિ હાજર હોવી જોઈએ. કારણ નિર્ણય લેવામાં વિલંબ કરવાથી બાળક અને માતાને જાનનું જોખમ ઊભુ થઈ શકે. ભારતમાં રોજ હજારો સ્ત્રીઓ પ્રસૂતિ દરમિયાન મૃત્યુ પામે છે કારણ જરૂરી મદદ સાધન લોહીનો પુરવઠો વગેરે સમયસર મળતાં નથી. આવા સમયે દોડધામ કરવી પડે છે તે કોણ કરે. બાળકના પિતાનું પ્રસૂતિવખતે હાજર રહેવું ખૂબ જરૂરી છે.

લગ્ન પછી બાળકો થાય છે ક્યારેક ગર્ભપાત થાય છે. ક્યારેક રક્તમ્રાવ થાય તો ક્યારેક સિઝેરીયન કરાવવું

પડે છે. આવા સમયે બાળખને ક્યારેક ખતરો હોય છે તો ક્યારેક માતાને આવા સમયે ખૂબ પૈસાનો



ટાકીતૂન હિરવ્યા નઠ્ઠીતૂન પ્રાણવાયૂ દિલા જાતો.

ખર્ચો થાય છે. માટે લગ્ન સમયે પૈસાનો વધુ ધૂમાડો ન કરતાં છોકરીના નામે સારી રકમ બેન્કમાં બાજુ પર રાખવામાં આવી હોય તો ઉપયોગી પડે છે. આવા અનપેક્ષિત ખર્ચા કરવાની હેશિયત હોય તેવા છોકરાએ જ લગ્ન કરવા જોઈએ.

પ્રત્યેક એમ્બ્યુલન્સમાં ટ્રાન્સપોર્ટ ઇન્ક્યુબેટર અને ઓક્સિજનની સગવડ હોવી જોઈએ.

ગ્રામીણ ભાગમાં બાળકને સારવાર અર્થે લઈ જતી વખતે બાલક ઠંડા પડીને મૃત્યુ પામે છે. એમ્બ્યુલન્સમાં આ માટે હિટર પણ હોવા જોઈએ. ગામડાંઓમાં ઠંડીના દિવસોમાં હિટર અને વોર્મર બ્લેન્કેટ હોવા જોઈએ.

મારા એક એન્જિનિયર મિત્ર જે એક પરદેશી કંપનીમાં કામ કરે છે તેનું નાનું બાળક મૃત્યુ પામ્યું તે પ્રિમેચ્યુઅર બાળક ઠંડુ પડી જવાથી મૃત્યુ પામ્યું તેને હિટરની મદદ મળી હોત તો તે બચી જાત. મોટી હોસ્પિટલોમાં બાળકની તપાસણીની વિભાગ એકબાજુ અને એક્સરે વિભાગ બીજા છેડે બીજી બાજુ હોય છે. એક છેડેથી બીજા છેડે બાળકને લાવવા-લઈ જવામાં ઘણી વખત બાળક મૃત્યુ પામી શકે છે. આવી જગ્યા પર ગરમીવાહક પેટીનો ઉપયોગ થવો જોઈએ. થર્મોકોલનો ડબ્બો





બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

પણ સારો ઉપયોગમાં આવે છે.

પ્રશ્ન: ક્યાં બાળકને (P.B.U.)માં રાખવું પડે છે?

ઉત્તર: નવજાત ક્ષમાં ભરતી કરવાની જરૂર હોય



તેવાં દર્દી નીચે પ્રમાણે છે.

૧. ઓછાં દિવસોમાં જન્મેલું બાળક ૩૫ અઠવાડિયા (Preterm)

૨. ઓછાં વજનનું બાળક ૨૦૦૦ ગ્રામ (Low Birth Weight)

૩. શ્વાસ લેવામાં તકલીફ (Resp. Distress)

૪. તીવ્રગતિથી શ્વાસોચ્છવાસ (Birth Asphyxia)

૫. અતિ રક્તસ્રાવ

૬. પ્રસૂતિ વખતે ઇજા થઈ હોય (Birth Trauma)

૭. ડાયાબિટીસપીડિત મહિલાનું બાળક

૮. ગર્ભાવસ્થાની ઉંમરથી નાનું બાળક (SQA)

૯. ગર્ભાવસ્થાની ઉંમરથી મોટું બાળક (LQA)

૧૦. તીવ્ર સંક્રમણ (Fracic Sepsis)

૧૧. મોટી જન્મજાત વિકૃતિ (Major Maiformaltion)

૧૨. આઈ અને બાળકનાં બ્લડગ્રુપ અલગ હોય ત્યારે (Rh. Isoimmunization)

નીચેનાં લક્ષણોવાળું બાળક

૧. ફોટોથેરપી ચાલું હોય ત્યારે જ કમળામાં વધારો દાખવનાર બાળક

૨. અસ્વસ્થતા (Irritability)

૩. સુસ્તપણું (Lethargy)

૪. ઊલટી (Vomiting)

૫. વિકૃત રડવું (Abnormal Cry)

૬. થંડું પડી જવું (Hypothermia)

૭. તાવ (Fever)

૮. પેટ ફૂલવું (Abdominac distension)

૯. ઝટકા આવવાં (Conuvisions)

૧૦. વિશેષ દક્ષતાક્ષની નર્સની નજરે ઠીક ના



લાગતી બાળકને

૧૧. સામાજિક કારણ-બિમાર માતા, માતા ન હોય તેવાં સંજોગોમાં

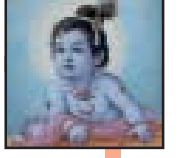
૧૨. બીજા દબાખાનામાંથી મોકલેલ બાળક

પ્રશ્ન: આ પ્રિમેચ્યુઅર બેબી-યુનિટમાં શું હોય છે?

ઉત્તર: બાળકને ઊબ મળી રહે માટે વીજળી પર ચાલનારું વાર્મર હોય છે. તેને રેડિઅન્ટ વોર્મર કહે છે.

તેમાં બાળકના માથા પર એક વીજળીથી ચાલનારું હિટર લગાવેલું હોય છે. તેની ઉષ્ણતા બાળક માટે સૂર્યની ઉષ્ણતાનું કામ કરે છે. બાળક ઠંડું પડતું નથી.

ક્યારેક બાળકને કાચની પેટીમાં રાખવું પડે છે. આ પેટીને ઇન્ક્યુબેટર ઉર્ફ ગરમ પેટી કહેવાય છે. આવા બાળકો જલદી બિમાર પડી મૃત્યુ પામી શકે છે. તેમને જલદી જંતુનો ચેપ લાગે છે. આ બધાથી બચાવવાની તમામ સગવડ આ બેબી યુનિટમાં હોય છે. ડૉક્ટરો પણ પૂર્ણપણે શુદ્ધ થઈને તે રૂમમાં પ્રવેશે છે. બાળકની જરૂર પ્રમાણે તમામ સારવાર કરવા ડૉક્ટરો હંમેશા



તૈયાર હોય છે. બાળક આ રૂમમાં આવ્યા પછી સંપૂર્ણ ઠીક થાય તે પછી તેને તેની માતાને સોંપાય છે. બાળકનું યોગ્ય વજન થાય તેનો યોગ્ય વિકાસ થાય તે પછી તેને ઘરે જવાની રજા અપાય છે. આમાં બેથી-ચાર અઠવાડિયાનો સમય લાગી શકે છે.

ઉપરની તમામ સારવાર લખવામાં અને વાંચવામાં ખૂબ જ આસાન છે પણ જ્યારે તે પ્રત્યક્ષપણે કરવી પડે ત્યારે ખૂબ અઘરી હોય છે. આવા સમયે એબ બાળક પાછળ એક નર્સને રોકવી પડે છે. એક વોર્ડમાં ૨૦-૨૫ પેશન્ટ હોય છે. આવા સમયે આંખમાં તેલ નાખીને દિવસ-રાત નર્સો તમામ સેવા આપે છે. આ યુનિટની આભાઓ અને નર્સો પોતાનો જીવ બાળકમાં નાખે છે ત્યારે આવા બાળકોને બચાવી શકાય છે.

પ્રશ્ન: આ યુનિટમાં સર્વાધિક કામ કોણ કરે છે?

ઉત્તર: સર્વાધિક કામ યુનિટની સ્વચ્છતા સંભાળતી માવશી અને નર્સો તેમ જ આયાઓ કરે છે.

પ્રશ્ન: અહીં હજુ કયા કયા સાધનો વપરાય છે?

ઉત્તર: અહીં પલ્સ ઓક્સિમિટર (Pulse Oximeter) નામનું એક ઉપકરણ હોય છે. આના પર નાડીની ગતિ સતત અપાય છે. બાળકને પ્રાણવાયુ કેટલા પ્રમાણમાં મળે છે તે સમજાય છે. જો પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ અથવા નાડીના ઘબકારા ઓછાં થાય તો આ ઉપકરણ સીટી વગાડે છે.

૨. કેટલાક ઉપકરણ શ્વાસ ગણે છે અને તેનાં પર ધ્યાન આપે છે. શ્વાસ ઓછો વધતો થાય તો સીટી વગાડી ડૉક્ટર કે નર્સને તાકીદ કરે છે.

૩. એક તાપમાન સેન્ટર હોય છે. તાપમાન ગણવાનું યંત્ર હોય છે. જે બાળકનું તાપમાન ઓછું થાય તો પોતાની મેળે હિટર ચાલુ કરે છે. વોર્મરમાં એક સેન્સર હોય છે. તે તાપમાન તપાસે છે. જો આપણે વોર્મર ૩૫° પર મુકીએ અને તાપમાન (Temp) કંઈક કારણથી ઓછું થાય (જેમકે રાતની ઠંડીથી) તો તે વોર્મર ચાલુ કરે છે અને જોઈતું તાપમાન (Temp) લેવલ થતાં તે બંધ થાય છે.

૪. એક (Infusion Pump) નામનું ઉપકરણ હોય છે. તે આવશ્યકતા પ્રમાણે (I/V) બાળકને આપે છે. તેમાં ભૂલ થતી નથી. બાળકો બે



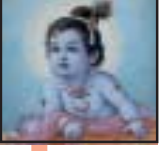
પ્રકારે મૃત્યુ પામી શકે છે. સલાઈન ઓછી પડવાથી અથવા વધી જવાથી. આ બાળકો ખૂબ નાજુક હોય છે. તેમને (I/V finders) ઓછુંવધતું થાય તો પણ તે મૃત્યુ પામી શકે છે. તેથી આ પ્રમાણ જળવાઈ રહે તે માટે આ મશીન વપરાય છે.

૫. વેન્ટીલેટર (Ventilator) કૃત્રિમ શ્વાસ આપવાનું યંત્ર છે. જે બાળકો નોર્મલ રીતે શ્વાસ લઈ શકતા નથી તેમને શ્વાસ અપાવવા માટે આ યંત્ર વપરાય છે. કૃત્રિમ શ્વાસ આપી બાળકના ફેફસા સારા ન થાય ત્યાં સુધી આ મશીન કામ કરે છે. પછી તે હટાવી લેવાય છે.

૬. (Photo-therapy) યુનિટ શું કહે છે?

ઉત્તર: આ યુનિટ એ Photo એટલે પ્રકાશ (therapy) એટલે આ ઉપકરણમાં ટ્યૂબલાઈટ લગાવેલી હોય છે. તેની પાછળ અરીસો હોય છે. તેનાથી પ્રકાશ વધે છે. આ પ્રકાશ બાળકની ચામડી પર પડવાથી તેનો કમળો ઓછો





બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

થાય છે.

પ્રશ્ન: આ બાળકોને શું શું અડચણ આપી શકે છે ?

ઉત્તર: એક તો આ કમજોર બાળકો સરખી રીતે દૂધ પી શકતા નથી. તેમના અન્નનો પુરવઠો ઓછો પડે છે જેથી ક્યારેક તેમના શરીરની રક્તમાંની સાકર ઓછી થાય છે. તેમને આંકડી આવે છે. તેમનું કેલ્શિયમ ઓછું થઈ જાય છે. તેમને સલાઈન લગાડી કેલ્શિયમ પૂરું પાડવું પડે છે.

બાળકના જન્મસમયે ઓછોવધતો રક્તસ્રાવ થાય છે. માત્ર થોડો રક્તસ્રાવ થાય તો વાંધો આપતો નથી. ઓછાં દિવસે જન્મેલા બાળકને રક્તસ્રાવ થાય તો બાળકો ખૂબ રડે છે. હજી વધુ રક્તસ્રાવ થાય તો તેમને આંકડી આવે છે. વધુ રક્તસ્રાવથી તેમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે. તે બાળકો સુસ્ત પડી રહે છે. બાળકના બચવાના ચાન્સ છે કે નહીં તે પણ ખબર પડે છે. ઇ.ઈ.જી. (E.E.G.) નામની ટેસ્ટ હોય છે. એટલે મગજનો વિદ્યુત ચાર્ટ, આકડી-બેંચ આવતી હોય તો E.E.G. કરવી પડે છે.

ઓછા દિવસે જન્મેલા બાળકને માતાનું દૂધ વાટકીમાં કાઢીને પીવડાવે છે. ઘણી વખત માતા બીજી હોસ્પિટલમાં હોય છે. ત્યારે આપણે ઘોચેલા, ઉકાળીને સ્વચ્છ કરેલાં ડબ્બામાં માતાનું દૂધ કાઢીને પ્રસૂતિગૃહના ફિજમાં મૂકવું પડે છે. આ દૂધ બહાર બેથી ચાર કલાક સારું રહે છે પણ ફિજમાં ચોવીસ કલાક રહે છે. આપણે બે પગના બાળકને ચાર પગની ભેંસનું દૂધ આપીએ તેનાં કરતાં બે પગની માવશીનું દૂધ આપવું સારું.

આવા પ્રિમેચ્યુઅર બાળકને બહારનું દૂધ આપવા કરતાં બીજી માતાનું દૂધ આપવું વધુ સારું. ઘણી જગ્યા પર તંદુરસ્ત માતાનું દૂધ કાઢીને ફિજમાં અલગ મૂકી દેવાય છે અને મિલ્કબેન્ક કહે છે. મુંબઈના સાયન હોસ્પિટલમાં આવી બેન્ક છે. પરંતુ સર્વત્ર આવી બેન્કો બનવી જોઈએ.ક યુનિટમાં ચાર બાળકો હોય અને બે માતાઓ હોય તો બે માતાઓનું દૂધ ચાર બાળકોને પૂરું પડે છે. આવી માતાઓ તે બાળકની માસીઓ જેવી હોય છે. આપણામાં કહેવત છે ‘મા મરે પણ માસી ન મરે’ જે બાળકની માતા ન હોય તેમને બીજી માતાનું



દૂધ આપવું જોઈએ. આ દૂધથી તેમનો વિકાસ સારો થાય છે. તેમને બીજી બિમારીઓ લાગતી નથી. માતાનાં દૂધમાંથી બિમારી પ્રતિબંધક તત્વો બાળકને મળે છે.

પુણે અને બીજે જે મેડિકલ કોલેજો છે તેનો અનુભવ એવો છે કે બધી વયના નાના બાળકોને તેલ-ઘી આપવાથી તેમનું રૂપ નીખરે છે. તે શરીરથી ભરાય છે. પ્રિમેચ્યુઅલ ઓછાં દિવસોમાં જન્મેલ બાળકને/ઓછાં વજનના બાળકને જો તેલ આપીએ. કાંઈ પણ રિફાઈન્ડ તેલ તો તે તેમને પડે છે. તેમની બુદ્ધિ, વજન, ઊંચાઈ વધે છે. આવા બાળકો પછી સશક્ત અને બુદ્ધિમાન થાય છે. પુણેની સાયન હોસ્પિટલનો એવો અનુભવ છે કે બાળકના શરીરે તેલની માલીશ કરવાથી બાલકો ઠંડા પડી જતા નથી. તેમને રોજ બે ટાઇમ તેલની માલીશ કરવી જોઈએ. જે બાળકોને તેલ પીવડાવાય તેમનાં મગજનો ઘેરાવો યોગ્ય હોય છે. તે વધુ બુદ્ધિમાન હોય છે.ક અમારો આગ્રહ છે કે જે બાળકો વજનમાં ઓછાં હોય તેમને તેલ પીવડાવો.

પ્રશ્ન: તેલ કેટલું પીવડાવાય ?

ઉત્તર: ત્રણ કિલોના બાળકને ત્રણ ટીપાં દૂધ પીવડાવતા પહેલા બાર વખત પીવડાવો. રોજ પીવડાવો. બાળક સશક્ત થાય ત્યાં સુધી પીવડાવો. સેંકડો સ્ત્રીઓને આ જાતઅનુભવ છે.

ઘણા બાળકો જન્મસમયે રૂંધાય છે. રૂંધાઈ જવાથી તેમનાં જીવને જોખમ ઊભું થાય છે. એટલે (P.B.U.)માં લઈ જવા પડે છે. જન્મ સમયેમાતાના



પેટમાં બાળક રૂંધાઈ જાય તો તે માતાના પેટમાં જ સંડાસ કરી નાખે છે. પછી તે સંડાસમિશ્રીત પાણી તેનાં શ્વાસમાં જવાથી તે શ્વાસ લઈ શકતો નથી અને રૂંધાઈ જાય છે. તેને ફેફસાંમાં ઇજા થાય છે. ફેફસાં કામ કરતા નથી. બન્ને ફેફસાં કામ કરતા હોય તો બાળક દર મિનિટે ૪૦/૫૦ વખત શ્વાસ લે છે. એક ફેફસું ખરાબ થાય તો બીજા ફેફસાથી શ્વાસ લેવો પડે છે. અને આવા સમયે પૂરતા પ્રાણવાયુના અભાવે બાળક અકળાય છે. જન્મસમયે જ્યારે રૂંધાય ત્યારે તેના પૂરા શરીરને પ્રાણવાયુ મળતો નથી. તેના મગજને ઇજા થાય છે. મૂત્રપિંડને ઇજા થાય છે. શરીરના પ્રત્યેક અવયવને ઇજા થાય છે. આંતરડામાં ઇજા થાય છે. એટલે પછીના દિવસોમાં

તેને અન્ન પચતું નથી. મગજને ઇજા થવાથી તેને ખેંચ આવે છે. તેના જીવનને ધોકો થઈ શકે છે. તેને અંગ્રેજીમાં મલ્ટી ઓર્ગન ફેલ્યુઅર એવું કહે છે. તેનાં ફેફસાં બરોબર કામ કરતા ન હોવાથી ઓક્સિજન (પ્રાણવાયુ) પૂરતા પ્રમાણમાં મળતો નથી. બાળક જોર-શોરથી શ્વાસ લે છે. તેને પ્રાણવાયુ આપવો પડે છે. કોઈક બાળકને ૩/૪ દિવસ તો કોઈને અઠવાડિયામાં સાંજ થાય છે. કોઈક બાળકના શ્વાસ કાયમ માટે બંધ પણ થઈ શકે છે. આવા સમયે જો Ventilator નામનું મશીન લગાવીએ જે કૃત્રિમ શ્વાસ આપવાનું કામ કરે છે તો તેનાથી અડધા બાળકો બચી જાય છે. Ventilator લગાવ્યા છતાં ઘણી વાર અડધા બાળકો મૃત્યુ પામે છે. પણ જો વેન્ટીલેટર ના લગાવીએ તો ૧૦૦% બાળકો મૃત્યુ પામે. આ વેન્ટીલેટરની કિંમત આઠ લાખ રૂપિયા જેટલી હોય છે. તેને રોજ ચાર ટાંકી ઓક્સિજનની લગાડવી પડે છે. એક ટાંકી ૮૦૦ રૂપિયાની થાય છે. એક બાળક પાછળ ત્રણ ડૉક્ટર અને ચાર નર્સ દેખરેખ માટે રાખવા પડે છે. આટલી સાધનસામગ્રી હોય ત્યાં જ આ વેન્ટીલેટર વસાવી શકાય છે. આવા બાળકોને સતત દેખરેખ અને રક્તમાંનું પ્રાણવાયું વગેરે તપાસવું પડે છે. તેના કારણે ખર્ચો ખૂબ આવે છે. મોંઘી દવાઓ સાથે વેન્ટીલેટર પર રાખેલ બાળકનો રોજનો ખર્ચો ૬૦૦૦ રૂપિયાથી ૧૦,૦૦૦ રૂપિયા સુધી થાય છે.

પ્રશ્ન: બાળકને આંકડી કેમ આવે છે?

ઉત્તર: મગજને કોઈ પણ પ્રકારે ઇજા પહોંચી હોય



તો આંકડી આવે છે. બાળકનું મગજ ખૂબ જ નાજુક હોય છે. સર્વાધિક બાળકોને રક્તમાંની સાકર ઓછી થવાથી આંકડીનો ત્રાસ થાય છે. માતાનું દૂધ સરખી રીતે પીવા ન મળે તો રક્તમાંની સાકર ઓછી થઈ આંકડી આવે છે. જન્મવખતે મગજમાં રક્તસ્રાવ થાય તો પણ આંકડી આવે છે. માતાના આહારમાંથી કેલ્શિયમ મેગ્નેશિયમ ઓછું પડે તો પણ તેને આંકડી આવે. મગજમાં કમળો હોય તો પણ આંકડી આવે છે. દૂધ પીતા-પીતા શ્વાસનળીમાં દૂધ જાય અને શ્વાસ રૂંધાય તો પણ આંકડી આવે છે. એક દુર્ભિજ બિમારી એવી છે કે પાયરી ડોક્સીન (Pyrodoxin) નામના જીવનસત્ત્વ છે. તેનો અભાવ હોય તો પણ બાળકને આંકડી આવે. ક્યારેક ક્યારેક સગામાં લગ્નો થાય છે. આવા સગોય સંબંધોથી આનુવંશિક બિમારી થઈ મગજની બિમારી હોય તો આંકડી આવે છે.

આંકડીમાં બાળકને વાલ્પારીન (Valparin) દવા આપવાથી આંકડી ઓછી થાય છે. આંકડી આવતાની સાથે તેને રોકવા માટે ફેનીટોઇન નામની દવા વપરાય છે.

વાલ્પારીન, ફીનીબર્બીટોન અને ડાયલેટીન, ડાયઝીયમ જન્મસમયે રૂંધાયેલા બાળકને આંકડી આવે તેને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય, નાડીની ઘડકન ઓછી થાય તેવા સમયે મેનીટોલ Mannitol નામના ઇન્જેક્શન આપે



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

છે અને ડેક્સા મિથાસોન **Dexa Methsone** નામના

ઇન્જેક્શન આપવાથી મગજનો સોજો ઉતરે છે. બાળક બચી જાય છે.

પ્રશ્ન: નવજાત બાળકોને કમળો કેમ થાય છે?



નાડી વ પ્રાણવાયુ (પલ્સ ઑક્સીમીટર)માપક યંત્ર યાદ્રે બાળાચી નાડી વ શરીરાતીલ પ્રાણવાયૂચે પ્રમાણ સમજતે.

ઉત્તર: આપણું લોહી લાલ હોય છે. દર ૧૨૦ દિવસમાં આપણું સંપૂર્ણ રક્ત બદલાય છે. રક્તનો ૧૨૦મો ભાગ રોજ ફાટે છે. તેમાંનો જે લાલ ભાગ હોય છે તે પીળો થાય છે. તે લીવરની પેશી રક્તમાંથી કાઢી એક નળીવાટે આંતરડામાં છોડે છે તેને બિલીરુબીન (**Bilirubin**) એવું કહે છે. આ સંડાસ દ્વારા બહાર પડે છે. માટે સંડાસ-પેશાબ પીળો થાય છે. બાળકોમાં લોહી વધારે હોય છે.

ચક્રતમાંની પેશીઓ આ કામ કરવા તૈયાર નથી હોતી તેથી કમળો વધે છે. અને ત્રીજા, ચોથા, પાંચમા દિવસે બાળકો પીળા દેખાય છે. ઘણા બાળકોમાં કમળાનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. વિશેષતઃ માતાનું બ્લડગ્રુપ **O** હોય અને બાળકનું **A** હોય તો તે પૈકી ઘણાને વધારે કમળો હોય છે. **O** માતા **O Rh Negative** હોય અને બાળક **Rh Positive** હોય તો તેના બીજા અથવા ત્રીજા બાળકને કમળો થવાની શક્યતા

હોય છે. સવારે અથવા સમુદ્રકિનારે ઉનાળામાં ખૂબ ઉષ્ણતા હોય છે. હવામાં આર્દ્રતા ખૂબ હોય છે. રક્તમાંનું બિલીરુબીન જો વધી જાય તો મગજને ઇજા કરી શકે છે. બાળક અપૂરતા દિવસોનું હોય તો તેને ઓછું **Bilirubin** હોય છતાં ઇજા થઈ શકે છે.

પ્રશ્ન: તો પછી આ બિલીરુબીન ઓછું કેમ કરવું?

ઉત્તર: પ્રકાશોપચાર ઉર્ફ **Phototherapy**

આપી, ટ્યૂબલાઇટનું અજવાળું બાળક પર નાખવામાં આવે તો બાળકનો કમળો ઓછો થાય છે. તેને નસમારફત સલાઈન આપવાથી તેનું પાણી ઓછું થવાથી જે કમળો થયો હોય તે ઓછો થાય છે. પાણી ઓછું થવાથી શરીરની બધી યંત્રણાની કાર્યક્ષમતા ઓછી થઈ જાય છે. નસમારફત ગ્લુકોઝ **Glucose** શરીરમાં જાય એટલે બધી કાર્યક્ષમતા-યંત્રણા પાછી સારી રીતે કામ કરવા માંડે છે. તેમાં બીકોમ્પ્લેક્સ જીવનસત્ત્વ **B Complex Vitamin** આપીએ તો તેનાથી કમળો ઓછો થવાની જે ગતી હોય તે ડબલ થાય છે. બાળકને સર્વ બાજુની ટ્યૂબલાઇટ લગાવીએ તો કમળો જલદી ઓછો થઈ જાય છે. કમળો વધી જાય તો મગજને અસર કરે છે, આથી આવા કેસમાં બાળકને અતિદક્ષતા વિભાગમાં લઈ જઈ તેનું લોહી બદલવામાં આવે છે. આ કામમાં મોડું થાય તો પણ મગજને અસર થાય છે. માટે ઉપચાર કમળો વધવાની ખબર પડે એટલે તરત કરવા પડે છે.

પ્રશ્ન: આમાંનાં કેટલા ટકા બાળકો બચે છે?

ઉત્તર: સાધારણ ૮૫ ટકા બાળકો બચે છે. જો આવું યુનિટ અમે વિરામમાં શરૂ કર્યું કારણ પહેલાં વિરામમાં સગવડ ન હોવાથી બાળકને મુંબઈ સુધી લઈ જવા પડતા હતા. આમાંના અડધા બાળકો રસ્તામાં ઠંડા પડી મૃત્યુ પામતા હતા. હવે અહીંના આવા કેસ અમારી પાસે આવે છે. તેથી



તાપમાપક યંત્ર



૮૫ ટકા બાળકોને બચાવી લેવાય છે. પણ એક કિલો કરતાં ઓછાં વજનના, ૩૦ અઠવાડિયાં કરતાં ઓછાં હોય તેવાં સાતમાં મહિને જન્મેલા બાળકોને બચાવવા કઠીન હોય છે. છદ્દા મહિના કરતાં ઓછાં દોઢ કિલો વજનના બાળકોની બચવાની શક્યતા ખૂબ ઓછી હોય છે.

પ્રશ્ન: સ્ત્રીને સાતમાં-આઠમાં મહિને પ્રસૂતિ ન થાય માટે શું કરવું?

ઉત્તર: જો સ્ત્રી યોગાસન કરે. હલનચલન કરે, તંદુરસ્ત રહે (કમજોર સ્ત્રીએ દર બે-ત્રણ કલાકે ખાવું જોઈએ જેથી તે સશક્ત થાય.) તો તેને આવા અપૂરતા દિવસે પ્રસૂતિ થવાની શક્યતા નથી હોતી. નોકરી કરતી સ્ત્રી ગર્ભધારણ કરતાની સાથે જ નોકરી પરથી ગમે તે રીતે રજા જઈ લે તો આવા ઓછાં દિવસે થતી પ્રસૂતિનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઘટી જાય. આ જરૂરી છે. કારણ અપૂરતા દિવસે જન્મતા બાળકોને કોઈકને કોઈક ખોડ હોય છે. કેટલાકને ઓછું સંભળાય છે, કેટલાંકને ઓછું દેખાય છે. કોઈની બુદ્ધિમત્તા ઓછી હોય છે. આવું ન થાય માટે લગ્ન પછઈ અને ગર્ભધારણ પછી ઘરબહારનું બિલકુલ ખાવું ન જોઈએ. કારણ ગર્ભવતી સ્ત્રી બહારનું ખાઈને બિમાર પડે, તેને ઊલટી-જુલાબ જેવું થાય તો અપૂરતા દિવસોમાં



**તાતડીચ્યા વેઠી
સર્વ ઔષધે એકાચ
વેઠી મિઠ્ઠાત.**

પ્રસૂતિ થઈ જવાના ચાન્સ વધી જાય છે. અને આવા ઓછાં દિવસોના બાળકો બચે તો પણ કમજોર રહે છે.

પ્રશ્ન: જુડવા-તિડવાની શું અડચણો હોય છે?

ઉત્તર: માતાના ગર્ભમાં એક બાળકનો સુંદર વિકાસ થાય છે. બે-ત્રણ બાળકો ગર્ભમાં હોય તો સંકળામણ અનુભવે છે અને આવી બે-

ત્રણ ગર્ભ ધરાવતી માતાઓને પ્રસૂતિ વહેલી થાય છે. બાળકો પણ નાના અને ઓછા વજનના હોય છે.

એકત્ર કુટુંબ હોય, ઘરમાં ધ્યાન રાખવાવાળા ઘણા લોકો હોય તો બાળકો સુંદર રીતે મોટા થાય છે. વજેશ્વરી માતાના મંદિર ખાતે પૂજાની દુકાન ધરાવતાં એક ગૃહસ્થને એકસાથે ત્રણ બાળકો થયાં પણ તે માતાએ ત્રણેય બાળકોને પોતાનું દૂધ પીવડાવી ખૂબ સુંદર રીતે મોટાં કર્યાં અત્યારે તે ત્રણે બાળકો આઠમીમાં છે. અમારી હોસ્પિટલમાં અત્યાર સુધીમાં એકસાથે ત્રણ-તિડવા બાળકો જન્મ્યા હોય તેવા ૨૫ કેસ સુખરૂપ ઘરે ગયા છે. આજના જમાનામાં એક બાળકને મોટું કરવાનો ત્રાસ હોય છે.

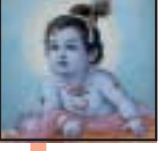
જુડવા બાળકોના પાલકોને ખૂબ તકલીફ પડતી હોય છે. નાના કુટુંબમાં અથવા એકલા રહેતા પતિ-પત્નીને ઘરે આવા જુડવા જન્મે તો ખૂબ પ્રોબ્લેમ ઊભા થાય છે. બાળકોની પણ સરખી ધ્યાન રખાતી નથી. તેથી પહેલાં ૨૦૧૧-૨૦૧૨



અઠવાડિયામાં જ જુડવા બાળકો ગર્ભમાં છે એવી ખબર પડતા ગર્ભપાત કરાવી લેનાર સ્ત્રી અમાર

ધ્યાનમાં છે. નાના કુટુંબની કમાતી સ્ત્રી મધ્યમવર્ગીય કુટુંબની સ્ત્રીને જો અગાઉ એક બાળક હોય અને બીજી વખત ગર્ભમાં જુડવા બાળકો છે એવી ખબર પડે તો કુટુંબની પરિસ્થિતિ વિચારી ગર્ભપાત કરાવી લેવો યોગ્ય છે. જોકે આવા વિચાર અને સલાહ આપવી દુખદ છે પણ તે શ્રેયસ્કર છે.

.....



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

પ્રસૂતિ દરમિયાન:

બાળમૃત્યુ અને માતાનું મૃત્યુ ઓછું કેવી રીતે કરાય ?

પ્રસૂતિ વખતે બાળક-માતાનાં થતાં મૃત્યુ ઓછાં કેમ કરાય ?

ભારતમાં સૌથી વધુ માતાઓ પ્રસૂતિ દરમિયાન મૃત્યુ પામે છે. એટલે દર એક હજાર પ્રસૂતિ એક ચાર માતાઓ અને સર્વાધિક બાળકો જન્મસમયે મૃત્યુ પામે છે. આવું કેમ થાય છે? શું-શું અડચણો છે? આનો ઇલાજ શું? આને રોકવા શું કરી શકાય?

પહેલી અડચણ: ૧. અશક્ત માતાના પેટે અશક્ત બાળક જન્મ લે તે આવું બાળક જીવી શકતું નથી. તે મૃત્યુ પામે છે. કંઈ માતાને અશક્ત કહી શકાય? જેના ડાબા હાથનો ઘેરાવો ૨૨.૫ સેન્ટીમિટરથી ઓછો છે. તે અશક્ત માતા છે. તેના પેટે ઓછાં દિવસના બાળકનો જન્મ થવાની અને બાળક અશક્ત હોવાની શક્યતા વધુ છે. આવા બાળકની બચવાની શક્યતા ખૂબ ઓછી હોય છે. એટલે એવો કાયદો હોવો જોઈએ કે લગ્ન સમયે છોકરીની ઉંમર ૧૮ વર્ષની અને તેના ડાબા હાથનો ઘેરાવો ઓછામાં ઓછો ૨૧ સેન્ટીમિટર હોવો જોઈએ.

માસિક ચૂકી જાય અને પ્રેગ્નેન્સી રિપોર્ટ પોઝિટિવ આવે કે તરત સ્ત્રીએ દર બે કલાકે વાટકીભરીને શીંગ-ચણા ખાઈને આપનાર બાળકના માટે પોતાનું વજન વધારવું જોઈએ તેનું વજન પ્રેગ્નેન્સી દરમિયાન યોગ્ય હોય તો તેને સાડુ બાળક જન્મે અને ભરપૂર દૂધ આવે.

છોકરી કમજોર હોય તેનાં ડાબા હાથનો ઘેરાવો



૨૨.૫ સે.મી.ક કરતાં ઓછો હોય તેનું લગ્ન કરતાં પહેલાં તેનું યોગ્ય પોષણ કરો. તેનું વજન વધારો તેને પૌષ્ટિક ખોરાક ખવડાવો. ચણા-શીંગદાણા ખોપડું રોજ ખાવાથી વજન વધે છે. શરીરમાં રક્ત-માંસ વધે છે. તે છોકરીનું લગ્ન થાય પછી તેને ભાળક જન્મે તે સુંદર-સશક્ત હોય છે.

બાલકના જન્મ પછી પણ આ કમ ચાલુ રાખો આવું બે વર્ષ સુધી ચાલુ રાખો તેથી બાળક માટે ભરપૂર દૂધ આવે એ સ્ત્રી પોતે તંદુરસ્ત રહી શકે. અમારે ત્યાં બાળકની માતાઓને આ સલાહ આપી તે પ્રમાણે એક-બે વર્ષના સ્તનપાન દરમિયાન આ કમ જાળવી રાખવાનું જણાવીએ છીએ.

૨. ડિલિવરીનો ટાઇમ લંબાઈ જાય તો પણ માતા



અને બાળક બન્નેને જીવને જોખમ હોય છે. આ કેમ ટાળવું?

આવા વખતે બેસીને ડિલિવરી કરાવવી. આવું ગામડાઓમાં અને આદિવાસી ભાગોમાં કરાય છે. સોમનાથથી ઓરિસાના જગન્નાથ પુરી સુધી કાશ્મીરથી કન્યાકુમારી સુધી જે ડિલિવરી થાય છે તે આ રીતે બેસાડીને પ્રસૂતિ કરાવાય છે. ગર્ભાશય એ દાદીમાંના બટવાની જેમ માંસપેશીઓની એક થેલી છે. તેનું મોઢું જમીનની દિશામાં હોય છે. દિવસ પૂરા થાય એટલે પ્રસૂતિપીડા શરૂ થાય છે. તે પીડાથી ગર્ભાશયનું મોઢું ખૂલે છે. આ સમયે તે સ્ત્રી બેઠેલી હોય તો ધીરે ધીરે બાળક પોતાના વજનથી બહારની તરફ આવે છે.

કોઈક સ્ત્રીને ગર્ભાશયની કોથળીમાંથી પાણી બહાર જવા માંડે ત્યારે બાળક બહાર ના આવી જાય માટે તે સ્ત્રીને આડી સૂવડાવવી પડે છે. અને તેના ખાટલાની પગ સાઇડની બાજુ નીચે ઇંટો મૂકીને ઊંચી કરવી પડે છે. જેથી ગુરુત્વાકર્ષણના નિયમને અનુસરી અપૂરતા

દિવસે બાળક બહાર ના આવી જાય. છતાં પણ ક્યારેક બાળક બહાર આવી જાય તો શું કરવું? આડી સૂવાડેલી બાઈને બાળક મોઢું જન્મતું હોય તો તેના ખાટલાના પાયા નીચે માથાની બાજુ ઇંટો મૂકો અથવા તેને બેસાડો એટલે બાળક ગર્ભાશયની કોથળીનું મોઢું ખુલવાથી ઘસડાઈને નીચે આવશે તે પ્રમાણે બાળક થવાથી બાળકના ડુંધાઈ જવાનો ડર નહીં રહે. આજકાલ પશ્ચિમમાં ઘણી પ્રસૂતિ આ રીતે થાય છે. મુંબઈમાં પણ ઘણા લોકો

આયાત કરેલી ફાયબર ગ્લાસ ખુર્શીમાં બેસાડી પ્રસૂતિ કરાવે છે.

૩. હજી ક્યા કારણસર બાળક મૃત્યુ પામે છે? બાળકો ઇંડા પડી મૃત્યુ પામે છે. એક મિલીલીટર પાણીના તાપમાનને ૧ ડિગ્રીથી વધવા ૧ કેલરી શક્તિ લાગે. એક ગ્રામ પાણીની વરાળ થતા ૪૨૦ કેલરીઝ ઉષ્ણતા નષ્ટ થાય. બાળક જ્યારે જન્મે ત્યારે તે ભીનું હોય છે. તેના વાળ ભીના હોય છે. તે પાણી જ્યારે સુકાય ત્યારે બાળક ઇંડુ પડે છે. બાળક જ્યારે જન્મે ત્યારે તેને વોર્મ વેલ્કન આપવું પડે જેથી તે ઇંડુ ના પડે.

૪. બાળક હોસ્પિટલમાં જન્મે તો પણ ઇંડુ પડ શકે છે. ખાસ કરીને મોટે હોસ્પિટલમાં એસી લગાવેલો હોય છે. જન્મતાની સાથે બાળકને એક ટોવેલથી લૂંછી નાખવું જોઈએ પછી તેને સૂકા ટોવેલમાં લપેટી લેવું. નાળ કાપવાની ઉતાવળ કરવી નહીં.

બેબી એટલે ટૂંટી

બાળક નાકથી શ્વાસ લેવાનું ચાલુ ન કરે ત્યાં સુધી નાળ મારફત રક્તપુરવઠો થતો રહે છે. તેને પ્રાણવાયુ મળતું રહે છે. બાળક રડે તે પહેલાં નાળ કાપી નખાય તો તેને પ્રાણવાયુ મળવાનો રસ્તો બંધ થઈ જાય છે માટે જ્યાં સુધી બાળક રડે નહીં તે પછી રડ્યા પછી નાળ કાપવી.

બાળકના એકથી બીજા ઠેકાણે સ્થળાંતર દરમિયાન તે ઇંડુ પડી શકે છે. સાધારણ પંદર મિનિટના પ્રવાસમાં પણ તે ઇંડુ પડી શકે છે. સર્વસાધારણ તાપમાન માણસના

મૃત્યુ પામેલા બાળકને નવા કપડા પેહરાવાય. જન્મેલા બાળકને જુના કપડા પેહરાવાય. આ ક્યો ન્યાય છે. અહિયાથી બાળકની રોગની શુરૂવાત થાય. બધા આરોગ્ય સેવક અને નર્સો માટે આ ચોપડી સારી શિખમણ છે.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

શરીરમાં ૯૮ ડિગ્રી હોય છે. ૯૫ ડિગ્રીની નીચે બાળકને જોખમ થઈ શકે. ૯૩ ડિગ્રી નીચે તાપમાન જાય તો બાળકનું બચવું અશક્ય છે. પ્રવાસ દરમિયાન એક ઊબપેટી જે બાળકો યોગ્ય ઉષ્ણતા પૂરી પાડે શકે છે તે સાથે હોવી જોઈએ. જનમ પછી બાળકને ગરમી માટે દરેક હોસ્પિટલમાં વોર્મર હોવું જોઈએ. ૫૦૦ રૂપિયાનું ઇલેક્ટ્રિક વાર્મર કોઈ પણ કંપનીનું મળે છે. બાળકને ઠંડુ પડવાથી બચાવવા આ સાધનો દરેક જગ્યા પર હોવા જોઈએ. હજી બાળક શેનાથી મૃત્યુ પામી શકે? ઢૂંટીં પાકી જવાથી? ઢૂંટીંની નાળ નવી બ્લેડને ગરમ કરી કાપવામાં આવે તો ઢૂંટીં પાકતી નથી. ઊકાળેલા દોરાથી નાળ કાપવામાં આવે તો પણ ઢૂંટીં પાકતી નથી. આ નાળ બે દિવસમાં સૂકાઈ જાય છે. જેમ માછલીને કાપી કેરીને મીઠું લગાડવાથી તે બગડતી નથી તેમ ઢૂંટીમાં મીઠું નાખવાથી નાળ સૂકાઈ જાય છે. બેક્ટેરિયલોજના પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે વધુ મીઠાથી બિમારી કરતાં કોઈપણ જંતુ જીવી શકતા નથી. વિરારમાં એક હજાર બાળકોને મીઠું નાખી અમે તેમની ઢૂંટીં પાકવાથી બચાવ્યા હતા. અમદાવાદની મેડિકલ કોલેજમાં પણ આ વાત સિદ્ધ થઈ છે કે મીઠું ઢૂંટીમાં યોગવાથી ઢૂંટીં પાકતી નથી. નાળ સૂકાઈ જાય છે. મીઠા સાથે Xસ્ટેફેલોકોક્સX નામના જંતુ હોય છે. પરંતુ વધુ મીઠું નાખવાથી તે ઢૂંટીમાં સોજો લાવતા નથી.

(મહારાષ્ટ્રમાં ભેંસના ઘણા બચ્ચા નાળ પાકવાથી મરે છે. ભેંસની નાળને જો મીઠું લગાવીએ તો તે પાકે નહીં. ઘણી ભેંસના બચ્ચા આ રીતે બચી શકે તે તમારી માહિતી માટે લખ્યું છે.)

૬. હજી કેવી રીતે બાળકો મરે છે? ભૂખ્યા પેટે. એટલે બાળકને માતાના દૂધથી દૂર રાખી. બીજું કંઈક કંઈક પીવડાવે છે. બાળકને જન્મતા જ માતાનું દૂધ જોઈએ. પેટ ફાડીને બાળક લીધું હોય તો પણ તેને

સ્તનપાન કરાવવું. બાળકને સ્તનપાન કરાવતી વખતે સ્તનની નિપલનો વધુ ભાગ બાળકના મોઢામાં જવો જોઈએ જેથી તે સરખી રીતે દૂધ પી શકે. ઘણી માતાઓને આવા શિક્ષણનાં અભાવે આવું આવતું નથી તેમનાં બાળકો ભૂખ્યા રહીને મૃત્યુ પામે છે. બાળમૃત્યુનું પ્રમાણ વધે છે. આ માહિતી બધાને આપો.

૭. અપૂરતા દિવસનું બાળક કોણે જન્મે છે? કમજોર માતાઓને, બિમાર માતાને, ઘરબહાર માતાઓને, દૂષિત અગ્નિ સાથે બિમારીના જંતુ પેટમાં ઝઈ કમળો, જુલાબ થાય જેનાથ અપૂરતા દિવસે ડિલિવરીનો ભય રહે છે. એટલે ગર્ભવતીને બહારનું-હોટેલનું ન ખાવા દો. પેશાબની બિમારી હોય તો પણ અપૂરતા દિવસે પ્રસૂતિ થાય તેમને આરોગ્યવિષયક જ્ઞાન આપો. જ્ઞાનના અભાવે અપૂરતા દિવસે પ્રસૂતિ અને બાળમૃત્યુ વધે છે. પશ્ચિમનાં દેશોમાં જ્ઞાન વધવાથી આવા બાળમૃત્યુ ઓછાં થયા છે જે ભારતમાં થવું જોઈએ.

* જે સ્ત્રીઓ હંમેશા ઝઘડતી હોય તે પત્ની નહીં પનોતી છે.

* કુળવંત માણસ સિંહની જેમ માંસ છોડીને ઘાસ ખાતો નથી. સંકટના સમયે પણ યોગ્ય માર્ગ છોડતો નથી.

* પરાક્રમ ન કરતા વૈભવ મેળવવામાં મીઠાસ નથી. કારણ ઘરડો બળદ પણ સામે આવેલું ઘાસ ખાઈને દિવસ દકેલી શકે છે.

* શીલ, નમ્રતા, ક્ષમા, શુદ્ધતા, સ્વભાવની મીઠાશ આ બધી વસ્તુઓ પુરૂષમાં હોવી જોઈએ.

* પોતાનો છોકરો ગમે તેટલો ખરાબ હોય તો પણ તે તેને સારો લાગે છે.

* પૈસા ના હોય ત્યારે સગાંવહાલાંઓમાં ન રહો. તેમનાથી દૂર રહેવું જ સુખકારક હોય છે.



નવજાત બાળકના મૃત્યુને ટાળવા માટે આપણે આ ટાળવું જોઈએ:

સ્વાતંત્ર્યના ૬૦ વર્ષ પછી પણ જગતમાં સર્વાધિક બાળકનું ભારતમાં થાય છે. સદનસીબે ૬૦ વર્ષ પૂર્વે જેટલાં બાળમૃત્યુ થતાં હતાં તેનાં કરતાં આજે આંકડો અડધા સુધી પહોંચ્યો છે. એક મહિના ઉપરની ઉંમરના બાળકોના મૃત્યુમાં ખૂબ ફરક પડ્યો છે. પણ જે એક મહિનાની અંદરની ઉંમરના બાળમૃત્યુ છે તેમાં બિલકુલ ફરક પડ્યો નથી.

નીચે આપેલ માહિતી ઘરે-ઘરે પહોંચે તો તે આંકડામાં પણ જરૂર ફરક પડે.

પડદો રાખો જેથી સુતક ન પાળવું પડે

પડદો રાખવો એટલે બાળક અને પ્રસૂતાને બધાથી બે હાથ દૂર રાખવા. આપણા દેશમાં બધાને કંઈકને કંઈક બિમારી છે. સાવ નાના નવજાત બાળકને તે વ્યક્તિના અડકવાથી તરત તેની બિમારીનો ચેપ લાગે છે. જેનાથી તે બાળખ બિમાર પડી મૃત્યુ પામે છે.

આપણા ધર્મ અનુસાર જે પ્રથા હોય તેને અનુસરીને ગમે તે ભોગે બાળક અને તેની માતાને દોઢ મહિના જેટલાં સમય માટે લોકોથી દૂર રાખવા જેથી બાળકને જોખમ ઓછું રહે.

મહેમાનમાંથી કોઈને શરદી-ઉઘરસ હોય તો તેમને બાળકની રૂમમાં ન પ્રવેશવા દો. તેમને દૂરથી બાળક બતાવો.

જે નજીકના સગા બાળકને હાથમાં લઈ રમાડવાની ઇચ્છા રાખતાં હોય તેમણે પોતાના હાથ કોણી સુધી સ્વચ્છ સાબુથી ઘોઈ પછઈ જ બાળકને અડવું. માતા-પિતા, ઘરના અન્ય સભ્યોએ પણ આવી સ્વચ્છતા

પાળવી. આપણી નાની બેદરકારી બાળકનું જીવન જોખમમાં મુકી શકે છે. આપણા ધર્મની અમુક પ્રથા સારાં માટે હોય છે તેની પાછળ કંઈક અર્થ હોય છે.

બાળકને ઠંડું ન પડવા દો

ઘણા નવજાત બાળકો ઠંડા પડી મૃત્યુ પામે છે. તેમની નીચે પ્રમાણે કાળજી લેવી.

બાળકની રૂમ ઠંડી હોય ખાસ કરીને શિયાળામાં તો તે રૂમમાં સગડી પેટાવી ગરમી ઉત્પન્ન કરો. સગડી બને તો ઇલેક્ટ્રિક હોવી જોઈએ. પ્રસૂતાની રૂમમાં એ/સી ન લગાડો. બાળક જન્મતાની સાથે ભીનું હોય છે. શરીર પરનું પાણી સુકાઈ જાય તો તે ઠંડું પડી જાય છે. વધારે ઠંડીથી તે મૃત્યુ પામે છે. બાળકના જન્મ પછી તરત તેને એક સ્વચ્છ ધોયેલા કોરા કપડાથી લૂંછી નાખી બીજા કોરા કપડામાં વીંટાળવું અને ઉબદાર જગ્યા પર રાખવું. માતાના પડખે બાળક રહે તે સૌથી ઉત્તમ.

છાપાના પાના લોહી અને પાણી સારી રીતે શોષી લે છે ભીનું બાળક લૂંછવા અને જન્મ સમયે તેના શરીરે લાગેલું





બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

લોહી લૂંછવા તેનો ઉપયોગ કરો.

બાળકનું માથું મોટું હોય છે અંતે ભીનું હોય છે તેને કોટ્ટ કરવું જોઈએ.

જન્મ પછી બાળક ઠંડુ પડે છે. બાળક જેટલું અશક્ત, કમજોર અને અપૂરતા દિવસે જન્મલ હોય તો ઠંડીથી તેના મૃત્યુની શક્યતા વધુ હોય છે.

આ બાળકને માતાની ઉબ મળી રહે તે માટે માતાએ કાંગારૂ પદ્ધતિ અપનાવી બાળકને સતત પોતાની સમીપ રાખવું. સ્ત્રીઓ જેમ પૈસા પોતાના બ્લાઉઝમાં મૂકે છે તેમ માતાએ બાળકને સતત પોતાના શરીરથી સજ્જડ રાખવું.

માતાએ બાળકને છાતીસરસું ચાંપેલું રાખવું અને સાડી અથવા ચાદર વડે ચોટેલી અવસ્થામાં સૂવું જેથી બાળક ઠંડું પડે નહીં. તે સુખી થાય અને આયુષ્ય વધે આ માહિતી બધાને આપો.

નેશનલ જિઓનેટોલોજી ફોરમનો: નવજાત બાળકોને બચાવવાનો ૧૦ સૂત્રી સંજિવની મંત્ર.

૧. પહેલું બાળક સ્ત્રી ૨૧ વર્ષની થાય ત્યાર પછઈ અને બીજું બાળક પહેલું બાળક સ્કૂલમાં જતા શીખે ત્યારે.

૨. ગર્ભવતી સ્ત્રીની પ્રસૂતિ પહેલાં એક-એક મહિને ત્રણ વખત વૈદ્યકીય તપાસ થવી જ જોઈએ.

૩. પ્રસૂતિ ક્યાં કરાવવાની છે તે પહેલાં નક્કી કરો. પ્રસૂતિ હંમેશા પ્રશિક્ષિત વ્યક્તિ પાસે જ કરાવો અને માસિક ચૂકી જવાય કે તરત તપાસ કરાવી નામ નોંધણી કરો.

૪. નવું બાળક એ ભારતનું નવું નાગરિક છે તેનું નવી વ્યક્તિ તરીકે નામ નોંધાવું જોઈએ તથા તેના માટે પૈસાની સ્વતંત્ર વ્યવસ્થા થવી જોઈએ.

૫. પ્રસૂતાની રૂમમાં બાળક માટે થોડી જગ્યા રાખઈ મૂકવી જોઈએ અને ઇમરજન્સીમાં બાળકનો જીવ બચાવવા ઉપયોગી સર્વ સાધનો હાજર હોવા જોઈએ.

૬. જીવનું જોખમ હોય તેમાં બાળકને કેવી રીતે બચાવવું?

તેનું શિક્ષણ, પ્રસૂતિ કરાવનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિને અપાવું જોઈએ. આવી વ્યક્તિઓએ પ્રસૂતિ વખતે ત્યાં હાજર રહેવું જોઈએ.

૭. મરવા પડેલા બાળકને કેમ બચાવવું? બાળક ઠંડુ ન પડી જાય માટે શું કરવું?

બાળકને બિમારી ન લાગે માટે હાથ સ્વચ્છ ધોવા જોઈએ. બાળકની કાળજી લેનાર દરેકને આ શીખવો.

૮. જીવનું જોખમ હોય તેવા બાળકને મોટા હોસ્પિટલમાં ફેરવવું.

૯. બાળકના જન્મ અને મૃત્યુની નોંધણી સરકારી કાર્યાલયમાં કરવી અને નવા બાળકની વારંવાર પ્રશિક્ષિત વ્યક્તિ પાસે તપાસણી કરવી.

૧૦. ઉપરની બધી માહિતી બધાને આપો.

‘ભૂખમરો’ એ જ સૌથી મોટો ‘ચમદૂત’

નવજાત બાળક સહિત સર્વ વયોગુટમાં ભૂખમરો એ જ સૌથી મોટો ચમદૂત છે જેને ભરપેટ અન્ન નથી મળતું તેને ભૂખમરો થાય છે. જેને હંમેશા ભૂખમરો વેકવો પડે તેનો વિકાસ રૂંધાય છે, ઊંચાઈ ઓછી થાય છે. કમજોર અને ઓછી પ્રતિકારશક્તિવાળા બને છે. આ બિમારીમાં ભારતના ૯૦ ટકા મૃત્યુ માટે ભૂખમરો કારણભૂત હોય છે.

ભરપેટ ભોજન એ જ ભૂખમરાની દવા છે. જેમ ઝાડને ખાતર-પાણી બરાબર મળે તો તે આપોઆપ વધે છે. જો ભરપૂર અન્ન મળે તો બાળક ૧૦૦ દિવસમાં સશક્ત-દીર્ઘાયુષી બને છે. તેની કાર્યક્ષમતા વધે છે.

આજે ૯૦ ટકા ભારતીયો ભૂખ્યા છે. તેમની પાસે અન્ન ખરીદવા પૂરતા પૈસા નથી. સરકારી ગોદામો અન્નથી ભરેલાં છે. વર્ષે સાડાચાર હજાર કરોડ રૂપિયાનું અનાજ સડી જાય છે. આ અનાજ ગરીબ જનતાને મળે તો જનતા દીર્ઘાયુષી બને.

આ બાબતની સૂચના પોસ્ટકાર્ડ લખીને વડા પ્રધાનના સરનામે પોસ્ટ કરો. પ્રત્યેક વાચકે આ કાર્ય કરી દેશસેવા કરવી જોઈએ.



બેસીને પ્રસૂતિ કરો

બાળમૃત્યુ અને ગર્ભમાં મૃત્યુનું પ્રમાણ આપણે ત્યાં સર્વાધિક છે.

દીર્ઘ પ્રસૂતિકાળને કારણે ઉદભવનારી સમસ્યાનું પ્રમાણ તો જગતભરમાં ચિંતાજનક છે. (આમાં ગર્ભને અને માતાના જીવને જોખમ ઊભું કરતાં પ્રસંગો અનેક હોય છે.) અનેક વખતે ગર્ભની સાથે માતાને માટે જોખમ ઊભું થાય છે.

જેનું સર્વાધિક પ્રમાણ આપણાં દેશમાં છે. આ પ્રમાણ એટલું છે કે ચૌદ-પંદર વર્ષની બાળાઓનું મૃત્યુ બીજાં કોઈ રોગ કરતાં વધારે આ પ્રસૂતિને કારણે થાય છે. આવી ગંભીર પરિસ્થિતિ હોવાથી સ્ત્રીરોગતજ્ઞ અને બાળરોગતજ્ઞો સ્વસ્થ કેમ બેસી શકે?

ડૉક્ટરની મદદથી ઘડનારી ઘણી પ્રસૂતિ માતાને સૂવડાવીને કરાવતા છે પણ ઘરમાં કરાવાતી પ્રસૂતિ સૂવડાવીને ન કરાવાતા બેઠેલી અવસ્થામાં કરાવાય છે! આ બેમાંથી કંઈ પદ્ધતિ સારી તેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

અનેક ડૉક્ટર્સ અને જાગતિક આરોગ્ય સંઘટનાએ સુદ્ધા બેસીને કરાવાતી પ્રસૂતિને માન્ય રાખી છે. આ આસનના ફાયદા અનેક છે.

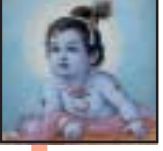
૧. આના કારણે પ્રસૂતિ ઓછાં સમયમાં થાય છે.
૨. વેદના ઓછી થાય છે.
૩. માતાના કમ્મરના હાડકામાં દુખાવો ઓછો થાય છે.
૪. બાળક રૂંધાઈ જવાની શક્યતા ઘટી જાય છે.
૫. સીઝેરિયન (શસ્ત્રક્રિયા કરીને) પ્રસૂતિ કરાવવાની જરૂર પણ આમાં ક્યારેક જ પડે છે.
૬. માતાને સૌથી ઓછી વેદના આ રીતે બેસીને પ્રસૂતિ કરાવવાથી થાય છે.
૭. ગર્ભને યોનિમાર્ગમાંથી બહાર ખેંચવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતાં ચીપિયા, પંપ વગેરેની ગરજ પણ ઓછી પડે છે.
૮. જે નૈસર્ગિક છે તે થવું જોઈએ તેવી વ્યવસ્થા નિસર્ગે કરી જ હોય છે. તેથી આ રીતને માન્યતા આપવી જોઈએ.
- ભગવાન કૃષ્ણનો જન્મ કારાગૃહમાં કોઈની પણ મદદ વગર થયો હતો.

પુણાની બી. જે. મેડિકલ કૉલેજના PSM (Pre-ventive & Social Medicine) વિભાગના

અધ્યાપક ડૉ. આર. જુન્નરકરે આ વિષય પર અભ્યાસ કર્યો. તેમને તથા તેમનાં શીરડી ખાતેનાં વિદ્યાર્થી ડૉ. પ્રમોદ જોશી ૨૦૦૦ માતાને બેસાડીને પ્રસૂતિ કરાવેલ અનુભવનું એક પુસ્તક પ્રકાશિત કર્યું. તેમને આ અનુભવ યેત્રઈના પ્રસૂતિતજ્ઞોની રાષ્ટ્રીય પરિષદમાં (FOSGI) મૂક્યો. તે સંદર્ભમાં અહેવાલ પૂણેની બી. જે. મેડિકલ કૉલેજમાં પ્રસ્તુત કર્યા.

તેમનાં અનુભવમાંથી તેમણે જણાવ્યું કે ઊભડક આસનમાં કરાતી પ્રસૂતિને કારણે માતાનાં કમરનાં હાડકામાં દુખાવો ઓછો થાય છે. અને બાળકનો બહાર આવવાનો માર્ગ કમરનું હાડકું અને સાંધા ખેંચાવાને કારણે મોકળો બને છે. પ્રસૂતિની પીડાને કારણે ગર્ભાશયનું મુખ ખૂલે છે અને ગુરુ ત્વાકર્ષણને કારણે બાળક બહાર આવે છે. આ કારણે જન્મતાની સાથે જ બાળકને થનારા શ્વાસારોધ (Birth Asphyxia), માતાને થનારો ત્રાસ અને થાક આ બધામાંથી મુક્તી મળે છે. તેના કારણે શસ્ત્રક્રિયા કરવાની ગરજ રહેતી નથી.

અમારા એક નિરીક્ષણમાં એવું ધ્યાનમાં આપ્યું કે જે સ્ત્રીઓને ઘરે અને હોસ્પિટલમાં બન્ને ઠેકાણે પ્રસૂતિ થઈ હોય તેમને ઘરે ઊભડક બેઠેલી અવસ્થામાં થયેલી પ્રસૂતિ હોસ્પિટલમાં સૂવડાવીને કરાવેલી પ્રસૂતિ કરતા ઓછી પીડાદાયક લાગી. એક સ્ત્રીને તેની સાતમી પ્રસૂતિ માટે હોસ્પિટલમાં લવાઈ તેને સૂવડાવીને પ્રસૂતિ કરાવવાની કોશિશ નકામી સાબિત થઈ છેવટે તેને ઊભડક બેસાડીને આ વાતે અનેક વાર પ્રસૂતા અને ડૉક્ટર વચ્ચે ચડભડ થાય છે પણ અંતે ડૉક્ટર વિજયી થાય છે. આવું ન થવું જોઈએ. પશ્ચિમ મહારાષ્ટ્રની એક અલગ પદ્ધતિ ધ્યાનમાં લેવા જેવી છે. તે એવી છે કે, પ્રસૂતિમાં સમયે, રૂમની છત સાથે બાંધેલી દોરીને પકડીને પ્રસૂત થઈ રહેલી સ્ત્રી ઊભડક આસનમાં જોર કાઢીને સહજ પ્રસૂત થાય છે. થોડો વિચાર કરતો એવું જણાશે કે આપણે મળમૂત્રનું વિસર્જન સૂઈને કરતો નથી. હંમેશા ઊભા રહીને નહીં તો બેસીને કરીએ છીએ. કારણ આ ક્રિયા સૂઈને કરવી અતિશય ત્રાસદાયક હોય છે! આવું હોવાથી શરીરમાંથી બહાર પડનારી સૌથી જાડી વસ્તુને



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

બહાર કાઢતી વખતે કષ્ટદાયક આસન શું કામ કરવું? બેસીને જેમ મળમૂત્ર આસાનીથી વિસર્જીત કરી શકાય તેમ જ પ્રસૂતિ પણ આરામથી સહજ કરી શકાય જે નૈસર્ગિક છે અને સ્વાભાવિક છે તે કારણ વગર ગૂંચવણપૂર્વક અને ક્લેશદાયક એવી પ્રસૂતિમાં યોનીમાર્ગમાં તાણ પણ ઓછી પડે છે. આ બધી પ્રક્રિયામાં ગુરુત્વાકર્ષણનો લાભ પણ ઉઠાવી શકાય છે. તે ઉભડક બેસીને અન્યથા, એટલે સૂવડાવીને કરાતી પ્રસૂતિમાં ગુરુત્વાકર્ષણનો ફાયદો થવાને બદલે ત્રાસ જ થાય છે. માતાને વિનાકારણ અધિક ત્રાસ પડે છે. પરિણામે ઘણી વાર માતા-બાળક અથવા બન્ને ગુમાવવાનો વારો આવી શકે છે.

હજી પણ સમય જતો રહ્યો નથી. આ પૂર્વાપરથી ચાલી આવતી નિર્સર્ગમાન્ય પદ્ધતિને પુનર્જીવિત કરી તે લોકમાન્ય બને તેઓ પ્રયત્ન બધાએ કરવો જોઈએ. અનુભવી માતા, દાયણ અને ડૉક્ટરના સહકાર્યથી એ સહજ શક્ય છે. પ્રત્યેક પ્રસૂતિ માટે આ પદ્ધતિ અપનાવવી તેઓ આગ્રહ નથી-વિશેષતઃ જે પ્રસૂતિ ગૂંચવણભરી હોય તે ટાળવી માત્ર જ્યારે સુદઢ પ્રસૂતિ હોય ત્યાં આ પદ્ધતિ જરૂર અપનાવવી જોઈએ.

ચાર માણસો ફાવડાથી પથ્થરો ખેંચીને રસ્તો ખાલી કરી શકે છે. યાંત્રિક સાધન ધરાવતી ટ્રક આ પથ્થરોવાળો રસ્તો થોડીક મિનિટમાં જ સાફ કરે છે. કારણ આ ગુરુત્વાકર્ષણની શક્તિ પથ્થરોને બહાર કાઢે છે. એવું જ પ્રસૂતિનું છે. સૂવડાવીને પ્રસૂતિ કરાવતા જેટલી વાર લાગે તેના કરતાં બેસીને પ્રસૂતિ જલદી અને સરળ રીતે થાય છે. ચત્તો સૂતેલો માણસ જો છીંક આવે તો તેને છીંક ખાવા માટે બેસવું પડે છે. સૂતેલી અવસ્થામાં છીંક ખવાતી નથી.

ગુરુત્વાકર્ષણની મદદ વગર એક ટીંપુ લીંટ પણ આપણે નાકમાંથી બહાર કાઢી સકતા નથી.

ત્રણ-સાડા ત્રણ કિલો વજનનું બાળક માતાના પેટમાંથી ગુરુત્વાકર્ષણની મદદ સિવાય કેવી રીતે બહાર કાઢ્યું? માતાની હાલત ખરાબ થઈ જાય અને બાળક રૂંધાઈ જાય. છેવટે તેને બહાર કાઢવા પેટ ચિરવું પડે.

આવા સમયે બાળક અને માતા ગુમાવવા પડે છે. ભારતમાં રોજ ૭૪૦૦ બાળકો અને ૧૦૦૦ માતાઓ મૃત્યુ પામે છે.

શ્રીમતી વિનુ શેષાદ્રીનો અનુભવ:

સુસજ્જ હોસ્પિટલમાં પ્રસૂતિ કરાવીને શ્રીમતી વિજી શેષાદ્રી ઘરે આવ્યા તે ખૂબ હલબલી ગયા હતા. આયુષ્યભર ભૂલાય નહી તેવો થાક તેમને પ્રસૂતિ દરમિયાન લાગ્યો હતો. તેમને ફરી ક્યારેય ગર્ભવતી થવું નહીં તેવો નિશ્ચય કરી લીધો હતો. તેમની કામવાળીને ચાર બાળકો હતા તેને તેમણે પૂછ્યું ચાર પ્રસૂતિ દરમિયાન તને કેટલો ત્રાસ થયો હશે? કામવાળીએ નકારમાં જવાબ આપતા કહ્યું કે મને એકેય પ્રસૂતિ દરમિયાન જરાય ત્રાસ થયો નહોતો કારણ અમે લોકો તમારી જેમ પ્રસૂતિ કરાવવા હોસ્પિટલમાં જતા નથી. ઘરમાંય ચાદરા પાથરીને અમે જેમ સંડાસ માટે બેસીએ તેમ ઊભડક બેસીને સહજ રીતે પ્રસૂતિ કરી લઈએ છીએ.

તમે પણ તે રીત અજમાવો તો તમને થાક લાગે જ નહીં. આ વિષય પર વિજી શેષાદ્રીએ ઘણો અભ્યાસ કર્યો તે પાછા ગર્ભવતી બન્યા પછી તેમણે પ્રશિક્ષિત સુચાણીને ઘરે બોલાવીને ઊભડક બેસીને પ્રસૂતિ કરાવી તેમનો અમને પત્ર આવ્યો હતો.

હેમંત, પહેલીવાર જ્યારે મારી સૂવડાવીને પ્રસૂતિ કરાવી ત્યારે મેં નરકયાત્રા ભોગવી હતી. આ વખતે જ્યારે મને બેસાડીને પ્રસૂતિ કરાવી તો સ્વર્ગીય સુખ ભોગવ્યું. મારી બધાને પ્રાર્થના છે કે બધી સ્ત્રીઓને આ રીત સમજાવીને તેમને નરકયાત્રામાંથી છોડાવવી જોઈએ. પ્રસૂતિ કરાવતા બધા ડૉક્ટરોને આ લેખ વંચાવવો જોઈએ.

નરકયાદના સિવાય આ રીતત અજમાવી માતૃત્વનો સ્વર્ગીય આનંદ કેમ મેળવવો તે વિજી શેષાદ્રીએ પોતાના અનુભવ સહિત જણાવ્યું.

આજકાલ મુંબઈમાં ઘણા ડૉક્ટરો સ્ત્રીને ખુરશીમાં બેસાડીને પ્રસૂતિ કરાવે છે. આવી જ રીતે બેસીને પ્રસૂત થયેલાં ડૉ. સૌ. મિશ્રાનો અનુભવ વાંચો: વૈદ્યકીય મહાવિદ્યાલયમાં અભ્યાસ કરતાં મેં ઘણી સ્ત્રીઓની પ્રસૂતિની વેદના જોઈ હતી તે ૩૨ Xયારે હું ગર્ભવતી થઈ ત્યારે મારા મનમાં હતો. પણ મારી પ્રસૂતિ સુસજ્જ હોસ્પિટલમાં બેસીને સહજ રીતે થઈ ગઈ. આમ તો પહેલી પ્રસૂતિ વખતે ખૂબ ત્રાસ થાય છે. પણ આ રીત અજમાવી મારો છૂટકો જલદી થઈ ગયો અને માતા બનવાનું સુખ મેં અનુભવ્યું માટે બધાએ આ રીત અજમાવવી જોઈએ. તેવો મારો અનુભવસિદ્ધ આગ્રહ છે.



બેસીને કરાવેલી પ્રસૂતિના પ્રસૂતાને ફાયદા:

૧. જલદી છૂટકારો થાય છે.

૨. થાક ઓછો લાગે છે.

પ્રસૂતિની વેદના શરૂ થતાં ગર્ભાશયનું મુખ ખૂલે પછી બાળક ગુરૂત્વાકર્ષણના કારણે લસરપટ્ટી પરથી લસરતું આવે તેના બહાર આવે છે.

બેસીને પ્રસૂતિ કરાવવાથી બાળકને

થનારા ફાયદા.

૧. બેસીને પ્રસૂતિ કરાવવાથી સ્ત્રીનો જલદી છૂટકો થાય છે અને બાળકના રૂંધાઈને મૃત્યુ પામવાની શક્યતા તેમ જ જન્મભર આવતી પંગુતાની શક્યતા એકદમ ઓછી થઈ જાય છે. એવું શાસ્ત્રીય અભ્યાસકોએ દાખવ્યું છે.

૨. ઊભડક બેસવાથી કમરના હાડકાં એકબીજાથી અલગ થાય છે જેથી પ્રસૂતિનો માર્ગ પહોળો બને છે. આ માર્ગમાં બાળકના અટકીને રૂંધાઈ જવાની શક્યતા ઓછી થાય છે.

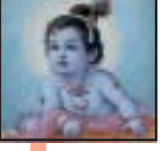


૧. બેસીને છ વાર પ્રસૂતા બનેલી માતા સાતમી વાર સરકારી હોસ્પિટલમાં ગઈ તેને ડૉક્ટરોએ જમીન પર બેસવા ન દીધી. ટેબલ પર જબરદસ્તી સૂવડાવી દીધી. તે વારંવાર ટેબલ પર બેસવાની કોશિશ કરતી હતી. છેવટે ડૉક્ટરની નજર ચૂકવીને નીચે બેસી ગઈ અને બાળકને જન્મ આપો.

ભારતમાં ૭૦ ટકા પ્રસૂતિઓ ઘરમાં જ થાય છે. તેમાંની ઘણી પ્રસૂતિઓ બેસીને કરાવાય છે. તો પશ્ચિમની પદ્ધતિને અનુસરતી હોસ્પિટલો સ્ત્રીને સૂવડાવીને પ્રસૂતિ કરાવે છે. આમાંથી કંઈ પદ્ધત વધુ સુરક્ષિત છે તે સ્ત્રીરોગતજ્ઞ નક્કી જ અભ્યાસ દ્વારા સમજી શકે છે.

૨. જન્મસમયે ૯૦ ગ્રામ વજન ધરાવતું પ્રિમેચ્યુઅર બાળક અને તેની દોઢ મહિનો સેવા કરનાર ઢોશી પ્રિમેચ્યુઅર બેબી યુનિટના કર્મચારી





આફ્રિકા અને યુરોપમાં ઊભા રહીને અને બેસીને પ્રસૂતિ કરાવાય છે.

અમે ટીવી પર એક ડોક્યુમેન્ટરી ફિલ્મ જોઈ. આફ્રિકાના જંગલમાં એક આફ્રિકનોની ટોળીની ફિલ્મ હતી. તેમાંની એક ગર્ભવતીને પ્રસૂતિની વેદના ઊપડી. તે એક ઝાડનો આધાર લઈને ઊભી રહી અને તેને ઊભા-ઊભા આનંદથી બાળકને જન્મ આપ્યો. પોતાના હાથે જ તેને આવનાર બાળકને પકડ્યું અને તેને ખભે મૂકીને તે પાછી કંઈ જ થયું ન હોય તેમ તેની ટોળીમાં સામીલ થઈ ગઈ. પ્રસૂતિની પીડા, શ્રમ, થાક વગેરે કંઈ જ દેખાયું નહીં. કોઈની મદદની પણ જ જરૂર પડી નહીં.

સારાંશ: સ્ત્રીઓ ઊભી રહીને તે અવસ્થામાં આરામથી પ્રસૂતિ કરાવી શકે છે.

ભારતમાં જર્મનીમાંથી કરિના શુટર્ટ અને લેખરિંગ નામની બે છોકરીઓ આવી. તે જર્મનીમાં નર્સિંગ શીખતી હતી. ૨૮ નવેમ્બરે રાતે આઠ વાગ્યે તેમણે પચાસ સ્ત્રીરોગતજ્ઞો અને બાળરોગતજ્ઞોની સભામાં ભાષણ આપ્યું. સંમેલનનો વિષય હતો સૂવાવડની અડચણો અને તેના પર ઉપાય આ કાર્યક્રમ. વિચારના કે. ટી. પાર્ક વિચાર ખાતે સંપન્ન થયું હતું. તેમને જર્મનીમાં ૨૦૦૭માં પ્રસૂતિ કેવી રીતે કરાવાય છે તે જણાવ્યું. ઇન્ટરનેટ પર લીધેલી તસવીરો પણ તેમને પડદાં પર બનાવી જે ચિત્રોરૂપે અમે અહીં છાપી છે.

જર્મનીમાં ગર્ભવતીને પૂછવામાં આવે છે કે તેને પ્રસૂતિ કેવી રીતે કરાવવી છે? પાંચ પર્યાય છે. તે નક્કી કરે તે પદ્ધતિથી તેને પ્રસૂતિ કરાવવામાં મદદ કરાય છે. સ્ત્રી પ્રસૂતિ કરાવતી હોય ત્યારે તેનો પતિ તે ધીરજ બંધાવવા બાજુમાં ઊભો રહે છે. જર્મનીમાં બધી સ્ત્રીઓ ઊભી રહીને અથવા ઊભડક બેસીને પ્રસૂતિ કરાવડાવે છે. તેમને નીચેના પાંચ પર્યાય આપવામાં આવે છે.

ઊભા રહીને પ્રસૂતિ કરવી: અંદાજે દર દસમાંથી એક સ્ત્રી આ પર્યાય નિવડે છે. છતમાંથી એક રસી આ સ્ત્રી આરામથી પકડી શકે તે રીતે લટકાવેલી હોય છે. (આવું જ પશ્ચિમ મહારાષ્ટ્ર અને ભારતનાં અન્ય ઘણાં ભાગોમાં ઘરે-ઘરે કરાય છે). આ રસી પકડી ગર્ભવતી સ્ત્રી ઊભી રહે છે. બાલકનો જન્મ થાય કે તરત દાયણ બન્ને હાથે બાળકને ઊંચકી તેની માતાને સોંપે છે. આ રસીને આરામથી પકડીને ઊભા રહેવાય માટે તેમાં વચ્ચે

ગાંઠો માણેલી હોય છે. ગર્ભવતી થાકી જાય તો તે આરામ કરી શકે માટે તે રસીની ટોકે એક ઝૂલો બનાવ્યો હોય છે. તે સ્ત્રી પોતાની છાતીનો ભાગ તે ઝૂલામાં રાખીને ઊભી રહે છે અને આરામથી બાળકને જન્મ આપે છે.

બેસીને પ્રસૂતિ કરાવવી:

૧. ટેબલ/ખુરશી પર: ચંદ્રાકારની ખુરશી પર અથવા સ્ટૂલ પર ગર્ભવતી સ્ત્રીને બેસાડીને પ્રસૂતિ કરાવાય છે. તેની સામે ઊભેલી દાયણ બાળકનો જન્મ થાય પછી બાળક તેના હાથમાં આવે છે. બાળકનો પિતા ધીરજ બંધાવ્યા બાજુમાં ઊભો હોય છે. આધાર જોઈતો હોય તો ઉપરથી લટકાવેલી દોરો અને ખુરશીની પાછળ ગાદી રખાય છે. દર દસમી જર્મન સ્ત્રી આ પર્યાય પસંદ કરે છે.

૨. રબડના બોલ પર બેસીને: ગર્ભવતી સ્ત્રી જેનાં પર આરામથી બેસી શકે તેવો આ રબડનો બોલ હોય છે. તેના પર બેઠા પછી તે બોલ બેસનારને બધી બાજુથી આધાર આપે છે. તે ખૂબ આરામદાયી હોય છે. તેના પર તે ગર્ભવતી બેસે છે તેનો પતિ બાજુમાં જ હોય છે. દાયણ આગળ બેસીને બાળકનું સ્વાગત કરે છે. આ પ્રસૂતિ પણ દર દસમી જર્મન સ્ત્રી પસંદ કરે છે.

૩. પ્રસૂતિ કરાવવાના ટેબલ પર બેસી પ્રસૂતિ કરવી: ડૉક્ટર દરદીને તપાસવા વાપરે તેવું આ ટેબલ હોય છે. તેનાં પર પ્રસૂતા બેસે છે. ટેબલનો એક ૧/૩ ભાગ આડો કરીને તેનો પીઠને આધાર અપાય છે. તેને ટેકીને બેઠેલી સ્ત્રી પ્રસૂતિ કરે છે. આજે અડધી જર્મન સ્ત્રી આ રીત પસંદ કરે છે.

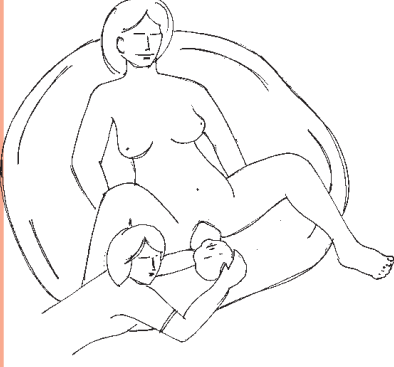
૪. હુંફાળા પાણીમાં બેસીને પ્રસૂતિ કરવી: સુખદ ૩૭% સેન્ટિગ્રેડ તાપમાનના પાણીના ટબમાં ગર્ભવતી સ્ત્રી બેસે છે. પાણી તેની ટૂંટી સુધી હોય છે. તે ટબને ટેકીને બેસે છે. માતાના પેટમાં બાળક ગર્ભાશયમાં પાણીની અંદર તરતું હોય છે. તેમાંથી જન્મ થતાં જ તે ટબના પાણીમાં આવે છે. પછી દાયણ તેને ઊંચકીને માતાના હાથમાં આવે છે. માતા તેને છાતીને લગાડે છે. અંદાજે દર દસમી માતા આ રીતે પ્રસૂતિ કરાવડાવે છે.

આજકાલ પશ્ચિમમાં ફાયબર ગ્લાસની ખુરશીમાં ગર્ભવતીને

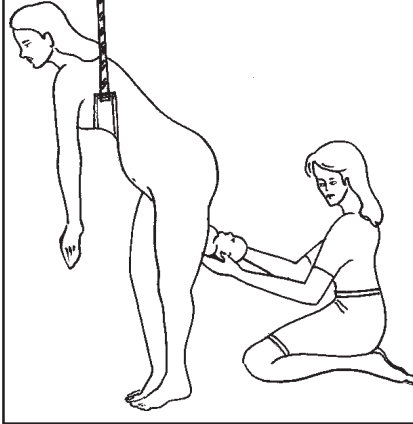


ઉભ્યા રહીને અને બેસીને પ્રસૂતિ

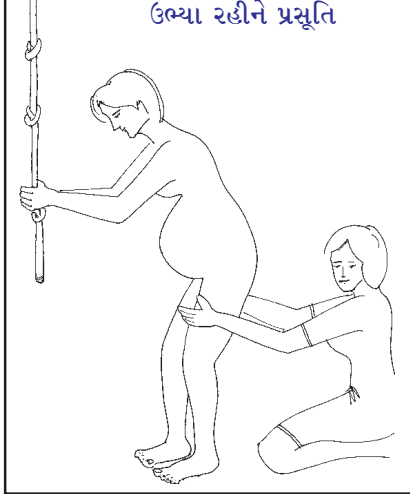
બાલપર બેસીને પ્રસૂતિ



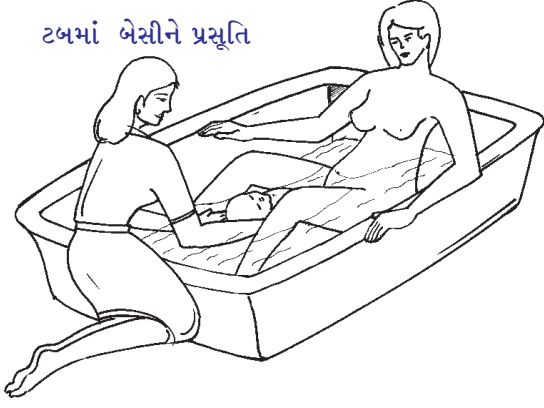
ઉભ્યા રહીને પ્રસૂતિ



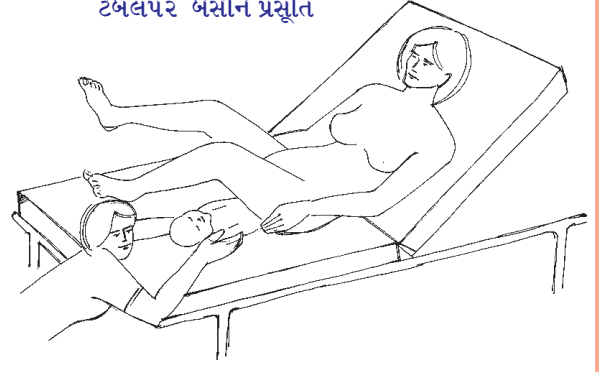
ઉભ્યા રહીને પ્રસૂતિ



ટબમાં બેસીને પ્રસૂતિ



ટેબલપર બેસીને પ્રસૂતિ



બેસાડીને પ્રસૂતિ કરાવવાથી તે સુલભ થાય છે.

પ્રસૂતિગૃહમાં પ્રસૂતી માટેના ટેબલ પર છતમાંથી જાડો દોરો જોડી તેને પકડીને સ્ત્રીને બેસાડવી અને ટેબલના બન્ને બાજુએ અકસ્માત નિવારવા કઠોડો-દોરી બાંધી શકાય. જે માતાને બેસીને પ્રસૂતિ કરાવવાનો પૂર્વાનુભવ છે તેમને સુસજ્જ પ્રસૂતિગૃહમાં બેસીને પ્રસૂતિ કરાવવા દેવી.

ગર્ભવતી જ્યારે ઊભી રહીને પ્રસૂતિ કરાવે છે ત્યારે બાળક પોતાના વજનથી ધીરે ધીરે બહાર આવે છે. માતાને પિડા ઉપડે ત્યારે ગર્ભાશયનું મુખ ખૂલે છે અને ગર્ભાશયના સ્નાયુઓ સંકોચન પામે છે અને બાળકને બહાર ઢકેલવામાં મદદરૂપ થાય છે. ગુરુત્વાકર્ષણ, ગર્ભાશયના સ્નાયુની તાકાત આ બધા પરિબળો ઓછી તકલીફે, ઓછાં શ્રમે, ઓછા થાકે, ઓછા સમયમાં બાળકનો જન્મ કરાવી શકે છે. ભારતમાં અને જગતભરમાં ઘણા બાળકો પ્રસૂતિ વખતે વિલન થવાથી રૂંધાઈને જન્મસમયે જ મૃત્યુ પામે છે.

બેસીને પ્રસૂતિ કરાવવાથી આવા કેસ ઓછાં થશે. ઘણા

બાળકો રૂંધાઈને મૃત્યુ પામે છે. તેમાંથી જે બચે છે તે અપંગ થાય છે. બેસીને પ્રસૂતિ થાય તો આવા અપંગત્વનું પ્રમાણ પણ ઓછું થાય.

બેસીને પ્રસૂતિ કરાવી ઓછાં ખર્ચે, સુખદ, ઓછાં ત્રાસરૂં પ, ઓછાં સમયમાં બાળજન્મ થાય છે. સીઝેરિયનના કેસ ઓછાં થાય છે. આ ડૉ. જોશીના અનુભવનાં બોલ છે. આ અમારો અનુભવ વાંચી બધાએ પોતાના ડૉક્ટરો અને આરોગ્યસેવકોને વંચાવી આવા પ્રયોગો શરૂ કરવા વિનંતી.

બધાને વિનંતી: કાયઝન એટલે વગર ખર્ચાની સુધારણા કરવી એવું જપાની વ્યવસ્થાપન શાસ્ત્ર કહે છે.

ઊભડક આસનની પ્રસૂતિ એટલે ટ્રાયઝન પ્રયત્ન કરવો.

સંપર્ક માટે:

૧. ડૉ. મનોહર ભામરે-મોબાઈલ ૦૯૮૯૦૮૧૬૨૨૯

૨. ડૉ. જોશી હોસ્પિટલ સાઈ મંદિરની આગળ, શિરડી, જિલ્લો અહમદનગર, મહારાષ્ટ્ર



ઉપાય જન્મજાત બિમારીઓ પર



જન્મજાત વ્યાધીઓ જનીન દોષોના કારણે નિર્માણ થયેલી હોઈ શકે અતવા તે જન્મસમયે ઉદ્ભવેલી અમુક પરિસ્થિતીના કારણે પણ હોઈ શકે. ગર્ભના વિકાસની પ્રક્રિયામાં થયેલી ભૂલો અથવા ઉતાવળ આ પણ અમુક વખતે જન્મજાત વ્યાધીનું કારણ હોઈ શકે. આ માટે ગર્ભવતિના આરોગ્યની ઉચિત કાળજી લેવી તે જ માત્ર આનના માટેનો પ્રતિબંધાત્મક ઉપાય કહેવાય.

વૈદ્યકીય હસ્તક્ષેપની આવશ્યકતા હોય તેવી ખોડ અથવા રોગની કોઈપણ અવસ્થા જન્મથી હોવી એટલે જન્મજાત વ્યાધિ હોવી. આધુનિક વૈદ્યકશા-ની પ્રગતીને કારણે આવી વ્યાધિ જન્મ પહેલાં જજ ઓળખી શકવી શક્ય બન્યું છે. પરંતુ ઘણી વખત જન્મ પછી તરત અથવા થોડા વર્ષો પછી આવા રોગોની ખબર પડે છે. ડાણી વખત આમા આયુષ્યમાં આવી વ્યાધીની ખબર પણ પડતી નથી. જન્મજાત વ્યાધિ એટલે આનુવંશિય રોગો નહી પણ આવી વ્યાધિની પાછળ જનીન કકારણો હોઈ શકે. જનીન કકારણ અથવા જન્મ સમયની ઉદ્ભવેલી અમુક પરિસ્થિતીને કારણે આવી વ્યાધિ થઈ શકે, ગર્ભનો અયોગ્ય વિકાસ અથવા તેમાં ગડબડ

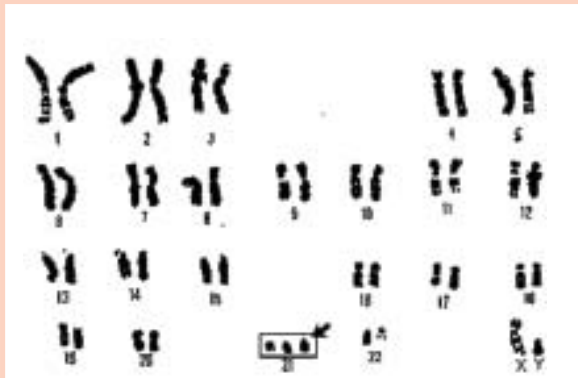


ગણીવાર આવું કંઈ ન હોય તો પણ જન્મજાત વ્યાધિ થઈ શકે.

જન્મજાત વ્યાધિ અનેક પ્રકારની હોઈ શકે. તેમાં શારીરિક ખોડ, રંગ, શારીરિક અવયવો અથવા જનનીનસ્તરની અસાદારણતા-અનિયમિતતા જેવાં અનેક પ્રકાર હોઈ શકે. પણ દેખાદેકીમાં સર્વસાધારણ ન હોય તેવી સ્થિતિને ખોડ-ખાંપણવાળી કહેવાય છે. જન્મજાત વ્યાધિ જીવને ઓછી-અધિક અપાયકારક હોઈ શકે. એન્સેફેલી નામે ઓળખાતી એક જન્મજાત વ્યાધિમાં બાળકના મગજનો ઘણો ભાગ વિકકસિત થયેલો નથી હોતો આવી સ્થિતિમાં બાળકનું જીવવું શક્ય જ નથી હોતું. ઘણી વખત શરીરમાં અથવા શરીર પર ગાંઠ અથવા ટ્યૂમર્સ દેખાય છે. તેનું સ્થાન, તેનો આકાર તપાસતા તે કેટલાં ઘોંઘાયાક છે તે નક્કી કરાય છે. જન્મજાત વ્યાધિને કારણે પ્રસૂતી માટે વિશેષ તંત્રનો ઉપયોગ કરવાથી માંડી નવજાત શીશુ પર શ-ક્રિયા કરવા સુધીના ઉપચાર કરવા પડે છે. ગર્ભના મૃત્યુના પ્રમાણમાં જન્મજાત દોષ હોવાથી તે જીવી ન શકવાનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.



જનીનના દોષ : માતા-પિતા પૈકી એકને ડાયાબિટીસ હોય તો બાળકને ડાયાબિટીસ થવાની શક્યતા આશરે ૨૫% હોય છે. બન્નેને ડાયાબિટીસ હોય તો આ શક્યતા ૩૫% થઈ જાય છે. જેનાં ઘરમાં દમા, એલર્જીની શરદી, હંમેશા ત્રાસદાયક શરદી-ઉધરસ, સાંધાની બિમારી, હૃદયવિકાર, ઉચ્ચ રક્તદાબ, અર્ધાગિવાયુ, મનોવિકાર, ખેંચ-આંકડી, કેન્સર વગેરે બિમારીઓ હોય તો બીજાઓ કરતા આવા ઘરની વ્યક્તિઓને આવી બિમારીની શક્યતા



મુલાંચે ગુણ આઈ બાબાંસારખે અસતાત.

માણસાચી ગુણસૂત્રે અશી દિસતાત.

ગુણસૂત્રાંદ્વારે આઈ બાબાંચે ગુણ મુલાંના મિલ્લતાત.
પ્રત્યેક આઈ બાબા પ્રત્યેકી ૨૩ ગુણસૂત્રે મુલાંના દેતાત.

સર્વાત મોઠ્યા ગુણસૂત્રાલા ૧ નંબર દિલા આહે.
અશા ૨૩ જોડ્યા અસતાત. (૧ ગુણ સૂત્ર બાબાંકડૂન વ એક આઈ કડૂન મિલ્લતે. દોઘાંચી એક જોડી હોતે.

અશા પ્રકારે આપલ્યામધ્યે ૨૩ ગુણસૂત્રાંચ્યા જોડ્યા અસતાત.

૨૧ નંબરચે ગુણસૂત્ર ચુકૂન દોના એવજી ત્રીન ઝાલે મ્હળજે આઈ બાબાંકડૂન એકા એવજી દોન ગુણ સૂત્ર મિલ્લાલે તર મુલામધ્યે દોષ ઉત્પત્તર હોતાત.

બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે વધુ હોય છે. આવી બિમારી ગુણસૂત્રોને કારણે જન્મપહેલાં બાળકમાં આવે છે. માતા અથવા

પિતા પાસેથી ૨૧ નંબરના એકને બદલે બે ગુણસૂત્ર મળે તો બાળકની પેશીમાં બેને પદલે ત્રણ ગુણસૂત્ર દેખાય છે. આવા બાળકને ટ્રાયસોમી ૨૧ કહેવાય છે. સંપૂર્ણ ગુણસૂત્ર વધુ આવે તો દોષ તીવ્ર હોય છે. થોડો ભાગ વધુ હોય તો દોષની તીવ્રતા ઓછી હોય છે. ૧૫ બાળકો ઓછાં-વધતાં પ્રમાણમાં મંદબુદ્ધી હોય છે. તેમનાં સ્નાયુઓમાં તાકાત ઓછી હોય છે. આપણે આંખો બંદ કરીયે તો એક સીધી લીટી તૈયાર થાય છે. સાદા બાળકો ૨૩ તો એમ જેવવો આકાર દેખાય છે, કારણ તેમની આંખોના ડોળા સહેજ વાંકા હોય છે. આવા બાળકો હંમેશા હસતા અને આનંદી હોય છે. તેમની પ્રતિકારશક્તિ ઓછી હોય છે. તેમને હર્નિયા, હૃદયની બિમારી હોઈ શકે છે. તેમને સંતતી થતી નથી.

માતા પાસે બે એક્સ ગુણસૂત્ર હોય છે. તેમાંથી એક પ્રત્યેક બાળકને મળે છે. પિતા પાસે એક એક્સ અને એક વાય ગુણસૂત્ર હોય છે. બાળકને માતા પાસેથી એક્સ અને પિતા પાસેથી વાય ગુણસૂત્ર મળે તો છોકરી જન્મે છે. એકાદ બાળકને ફક્ત એક જ એક્સ ગુણસૂત્ર મળે તો ટર્નર સિન્ડ્રોમ થયો એમ કહેવાય છે. આવી છોકરીઓને શહદનમાં બન્ને બાજુ ચામડીની ઘડીઓ પડી હોય છે. તેમને ગર્ભધાત થતું નથી, તે બટકી હોય છે. ગરદન ટૂંકી હોય છે. એક કરતા વધુ વાય સૂત્ર હોય તો સંતતી ગુનેગાર પ્રકૃતિની થાય છે. જેલમાંનાં ઘણા કેદીઓમા વધારે વાય ગુણસૂત્ર હોવાનું પ્રમાણ અધિક હોય છે.

બિમાર માતા :

બિમાર માતાઓને ખોડ-ખાંપણવાળા બાળકો થઈ શકે છે. માટે નિઓનાં આરોગ્યની કાળજી યોગ્ય રીતે લેવી જોઈએ. પિતાને એઈડસ જેવી કંઈ બિમારી હોય તો માતાની તબિયત સારી રહેતી નથી. પરિણામે જન્મજાત બાળક જન્મવાની શક્યતા વધી થાય છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન બિમાર લોકોના



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

સંપર્કમાં આવવાથી તેમનું અડેલું અન્ન-પાણી લેવાથી ગર્ભવતી -નીની પ્રકૃતી બગડી શકે છે. એટલે ગર્ભવતી -નીઓએ ગરદીમાં ન જવું, બહારનું અન્ન ન થાવું, મચ્છર કરડવાથી મલેરિયા- ટાયફોઇડ થઇ શકે છે. માટે મચ્છરથી બચાવ કરવો. આહારમાં લોહતત્વ ઓછું હોય તો પાંડુરોગ થવો તે -નીઓની મોટી બિમારી છે. તે ટાળવા માટે યોગ્ય આહાર હોવો જોઈએ. આવું કરવાથી ખોડ-ખાંપણમુક્ત બાળકની શક્યતા વધે છે. રૂબેલા, ટૉક્સોપ્લઝમોસિસ, હર્વીસ જેવા રોગ માતાને હોય તો તેના બાળકને ખોડ-ખાંપણની જન્મજાત શક્યતા હોય છે. ટૉર્ચ આઘાક્ષરોથી ટૉક્સોપ્લઝમોસિસ, રૂબેલા, સીએમ્વી, હર્મીસ અને બીજાં રોગો ઓળખાય છે. આ રોગ થાય તો ગર્ભપાત થાય છે. બાળક જન્મે તો ખોડ-ખાંપણવાયું- મંદબુદ્ધિનું હોય. મગજ અને માથાનનો આકાર નાનો, આંખોમાં ફૂલ, શરીર પર ઢીમયાં, હૃદયમાં દોષ હોય તેવા બાળકો જન્મી શકે. એટલે માતા અને બાળકના રક્તની તપાસણી કરી લેવી. રૂબેલા ટેટાળવાની રસી પ્રત્યેક છોકરીએ લેવી તે એમએસઆર રસીમાં પણ હોય છે. રાષ્ટ્રીય કુટુંબ આરોગ્ય સર્વેક્ષણના નિષ્કર્ષ હવે ઉપલબ્ધ થાય છે. લગભગ સવા લાખ કુટુંબોનો અભ્યાસ કરતાં જણાયું કે આજે પણ દર બીજી છોકરીનાં લગ્ન તે ૧૭ વર્ષની થતાં પહેલાં થાય છે. જે છોકરીનો પોતાનો વિકાસ પૂર્ણ થતાં પહેલાં માતા અને તેનાં પેટે આવાં મંદબુદ્ધિ બાળકો જન્મા શકે છે (ખોડ-ખાંપણ-મંદબુદ્ધિ એટલે ઓછાં વજનનાં ૮-૯ મહિના પૂર્ણ થતા પહેલાં જન્મતાં, અવિકસિત અથવા અર્ધવિકસિત).

કમાતી છોકરીઓમાં ગર્ભપાતનું પ્રમાણ અને આવા બાળકો જન્મવાનું પ્રમાણ વધું હોય છે, એવું બ્રિટનના એક સર્વેક્ષણમાં જોવાયું હતું. જગતનો અનુભવ એવો છે કે કમાતી છોકરીને ટેન્શન અને દગદગ હોય છે, તેનાતી ગર્ભપાતનું પ્રમાણ વધી જાય છે. ગર્ભપાત નન થાય તો તેમને ઓછાં વજનના સસાતમા-આઠમા

મહિને જ બાળકો થાય છે. આંમાંનું દર દસમું બાળક અવિકસિત ખોડવાયું હોય છે. કોઈ મંદબુદ્ધિ, કોઈને ખેંચ આકડી આવતી હોય, આના ઉપ એક જ ઉપાય છે ગર્ભધાન પઢી બાળક એક વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી રજા લગી લેવી. આ શક્ય ના હોય તો બાળક નવ મહિનાનું થાય ત્યાં સુધી રજા લેવી. આ શક્ય બને તે માટે અમે ઇન્ડિયન એકેડેમી ઑફ પેડિઆટ્રિક્સમાં એકમતે ઠરાવ કર્યો છે. પ્રસૂતિ અને સ્તનપાન માટે છ મહિનાની રજા મળવી જોઈએ.



બાળક મંદબુદ્ધી છે! પોતે જ જાણો આવા બાળકને ઓળખવાની નિશાનીઓ!



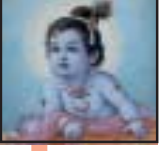
કોઈ બાળકને બરોબર સંભળાતું ન હોય તો તેનો સમયસર ઉપચાર કરવાથી તે સાંભળી શકે છે. પછી આપણું બોલેલું તેનાં કાન પર પડતા તે આપણી ભાષા શીખવાનો પ્રયત્ન કરી બોલી શકે છે.

ન સાંભળનાર પહેલાં બહેરો અને પછી મુંગો થાય છે. કારણ તેને બોલતા પણ આવડતું નથી. બાળકને એકાદ દોષ છે કે? આ તમને નીચે આપેલ માહિતી વાપરી જાણી શકો છો. કંઈ અડચણ હોય તો ડૉક્ટરો પૂછી શકે. ઇલાજ કરી શમે. આ બધા ડૉક્ટરોને, પરિચારીકાઓને, આંગણવાડીની સેવિકાઓને, શિક્ષકોને, પત્રકારોને બધા માતા-પિતા, દાદા-દાદીને બતાવો. બધાએ પોતાના પરિસરના બધા બાળકો માટે ત્યા માહિતીની જરૂર પડે તેને મદદ કરો.

સાથે બાળકના બૌદ્ધિક વિકાસનો કોઠો આપ્યો છે. જન્મ પછી બીજા જન્મદિવસ સુધી બાળકો પ્રગતિની પાયરીઓ કેવી રીતે ચઢે છે તે આ કોઠામાં આપ્યું છે. ઉ.દા. માતાને જોઈને હસવું. સાધારણપણે બાળકો એકથી-ત્રણ મહિનાના સમયમાં માતાને જોઈને હસવા માંડે છે. બાળક આ સમય દરમિયાન આવી પ્રતિક્રિયા ન આપતું હોય તો તે મંદબુદ્ધિ તો નથી ને તે જાણવા ડૉક્ટરને મળવું. આ કોઠામાં એકથી ૨૪ ઉપરના આંકડા છે અને તે આંકડા ઉપર ઊભી રેખાઓ છે. તમારા બાળકની વય સમજો નવ મહિના હોય તો નવ આંકડાની રેખા ઉપર પેન મૂકો. આ પેનની ડાબી બાજુ લખેલ બધી પાયરીઓ બાળકે વટાવી હોવી જોઈએ. એટલે નવના આંકડા પહેલાં આપેલા નવ ક્રિયાઓ બાળકને આવડે છે કે નહીં. તેમાંની એક ક્રિયા બાળક સ્વયં ઊઠીને બેસવાનું ચાલું કરે છે તે છે. બાળક સાડા પાંચ મહિને પોતાની મેળે ઊઠીને બેસી શકે છે. ગણા બાળકો નવ મહિનાની ઉંમર સુધી આ ક્રિયા શીખી જાય છે. આવો કોઠો પ્રત્યેક બાળક પાસે હોવો જોઈએ. જે મહિનામાં બાળક એકાદી પાયરી

ઓળંગે કે તરત તે મહિનાન ઊભી રેખાની નોંધ કરો. આવું બે વર્ષ સુધી કરો. નીચે જણાવેલ એકપણ અડચણ હોય તો તરત ડૉક્ટરને મળો.

૧. શરીર કડક રાખે છે.
 ૨. ઢીલું ઢીલું રહેતું બાળક
 ૩. લેટ ચાલવા શીખતું બાળક
 ૪. પગ પૂર્ણ રીતે જમીન પર ન રાખતાં પગની આંગળી પર ચાલતું બાળક
 ૫. વાંકા પગ
 ૬. હાલચાલના સફાઈ ન હોય.
 ૭. સતત અસ્વસ્થ/હાલચાલ કરનાર
 ૮. હાથ-પગ શરીરની અનિયંત્રિત હલચલ કરનાર
 ૯. આંકડી આવતું બાળક
 ૧૦. મોઢું ખુણ્ણ રાખનાર બાળક
 ૧૧. મોઢામાંથી લાળ ટપકાવનાર બાળક
 ૧૨. અન્ન-પાણી-લાળ ગળવામાં તકલીફ અનુભવતું બાળક
 ૧૩. પગ વાંકાચૂંકા મૂકનાર બાળક
 ૧૪. મોટેથી બોલતા શીખનાર બાળક
 ૧૫. આપણી નજરથી નજર ન મેળવનાર બાળક
 ૧૬. આપણી નોંધ ન લેનાર બાળક
 ૧૭. પોતાનામાં જ મસ્ત રહેનાર
 ૧૮. છ મહિનાની ઉંમર સુધી ચહેરા પર આનંદ ન હોય
 ૧૯. નવ મહિનાની વય પછી પણ આપણને હુંકારો ન ભણતું, પ્રતિસાદ ન આપતું, હસતું ન હોય, ચહેરો પડેલો હોય.
- આમાંની એક પણ તકલીફ હોય તો ગભરાઈ જવું નહીં.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

શાંતપણે ડૉક્ટરને મળીને આપણું બાળક ઠીક છે કે નહીં તેની ખાતરી કરો. અડચણ હોય તો દૂર કરવા પ્રયત્ન કરો.

માનસિક વિકાસ ઓછો હોવાની નિશાનીઓ

૧. પ્રથમ જન્મદિવસે એકપણ વાર બડબડ ન કરવી.

૨. આવું ન કરતો-કોઈ વસ્તુ સામે આંગળી ન ચીંધવી-વસ્તુ લેવા ન જવું, ટાટા ન કરવું.

૩. સોળ મહિનાની વય સુધી એક પણ શબ્દ ન બોલતો.

૪. કોઈ પણ વયમાં પહેલાં બોલતો હોય તોવું ફરી ન બોલે, પહેલાં જે કરતો હોય તે ફરી ન કરે.

૫. બોલતી વખતે અડબળવું.

૬. અઢી વર્ષની વય સુધી ઘરનાં સિવાય બીજાં કોઈનું બોલેલું ન સમજતું

૭. ખૂબ લાળ ગળતી હોય. દાંત કચકચાવતું હોય, સતત કરડવાની ક્રિયા જેવું કરવું.

૮. નજરથી નજર ન મેળવતું.

૯. બોલવામાં તકલીફ અનુભવતું.

૧૦. પહેલાંની બડબડ બંધ થઈ જવી, સાદને પ્રતિસાદ ન આપતું.

૧૧. વારંવાર આંખો મીચકારતો, આંખો વાંકીચૂંકી કરતો.

૧૨. રમકડાં આંખો સામે ધરી રાખે, હમેશાં ગમે ત્યાં અથડાતું પડી જતું, સફાઈ ન રાખતું.

કલિયુગમાં મહત્સાવિત્રી નિયમ:

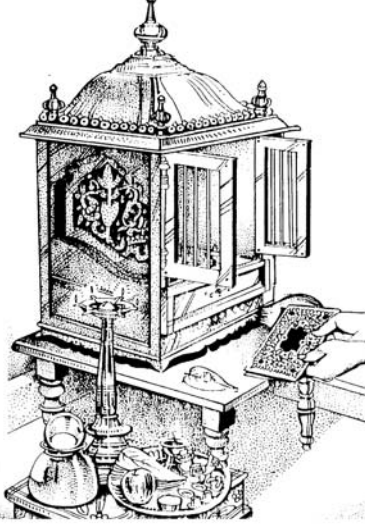
બધાએ કરવા જેવો કલિયુગમાંનો મહત્સાવિત્રી નિયમ આ દેશની પ્રત્યેક વ્યક્તિને કોઈકને કોઈક બિમારી છે. કોઈને તેની ખબર છે તો કોઈને નથી. બિમાર માણસને જો આવ, ટાયફોઇડ કે બીજાં સંસર્ગજન્ય બિમારી હોય તો તે બિમારીના જંતુ અથવા તેના ઇંડા તે માણસની વિષ્ટામાં હોય છે. તે માણસે પોતાના નખ બરોબર કાઢ્યા હોય અને શોચક્રિયા પછી હાથ સાબુથી બરોબર ધોયા હોય તો ઠીક, અન્યથા આવા માણસે અડેલા અન્ન-પાણી તેની વિષ્ટાના કણથી દૂષિત થાય છે. તેને અડલું અથવા પીરસેલું અન્ન આપણે ખાઈએ તો તેવા અન્નની સાથે બિમારીના જંતુ આપણા શરીરમાં જઈ? આપણને બિમાર પાડે છે. જેટલા વધુ જંતુ શરીરમાં જાય તેટલી બિમારી વધવાની શક્યતા વધુ હોય છે. પાનવાળા, હોટેલવાળા, રસ્તા પર અન્ન બનાવી વેચનારા/ પીરસનારા કેટલાં લોકો આવી સ્વચ્છતા રાખે છે? નખ કાપે છે. સુશિક્ષિત લોકોને પણ આવી માહિતી નથી હોતી તો આવા લોકોને ક્યાંથી ખબર પડવાની? એટલે

જે ઘરની બહારનું ખાય તેને વારંવાર ટાયફોઇડ, કમળો, પેટ દુખવું, આવ જેવી બિમારીઓ થાય. આ સર્વ રોગો ચેપી છે, તે ઘરના અન્ય લોકોને પણ પ્રસરી શકે છે. આયુષ્ય ઓછું થાય છે. આવી બિમારીઓથી અશક્તિ આવે છે. આંતરડા-લિવર ખરાબ થાય છે. ૧૦૦ વર્ષનું આયુષ્ય ધરાવતો માણસ ૪૦-૫૦ વર્ષમાં મરી જાય છે. આ બધી બિમારીઓ એટલે જુદા જુદા યમદૂતો છે. સતિ-સાવિત્રીએ સાધના કરીને પોતાના પતિના પ્રાણ યમરાજા પાસેથી પાછા લાવી હતી. આવી જ સાધના આજની સ્ત્રીઓએ કરવી પડશે. ઘરની પ્રત્યેક વ્યક્તિને રોજ ભહારનું જ ખાવા જણાવવું, ઘરનું જમવાનું આપવું વગેરે દક્ષતા રાખી આવા યમદૂતોથી બચાવવાની સાધના કરવી પડશે.

રસોઈઘરમાં આજ જ પાટીયું લગાવો. આ રસોડામાં જમનારને બહારનું ખાવાની મનાઈ છે.



મંદિરોમાંનો તીર્થપ્રસાદ અને



આ બગાડ અટકાવો

અને રોજ હજારો મંદિરોમાં અસંખ્ય નારિયેળનું પાણી જમીન પર ઢોળાઈને નષ્ટ થાય છે. મંદિરોમાં રોજ ભગવાનની સામે ફૂટતા નારિયેળનું પાણી ફોગટ નષ્ટ થાય છે. એક લીલા નારિયેળમાંથી ૫૦થી ૨૫૦% મિલીલિટર પૌષ્ટિક પાણી મળે છે. આ પાણી બજારમાં દસ રૂપિયામાં મળતા કોઈ પણ ઠંડા પીણા કરતાં સોગણું પૌષ્ટિક હોય છે. નારિયેળ એવી રીતે ફોડવા જોઈએ કે આ પાણી નકામું ના જાય એક વાસણ નીચે મૂકી તેમાં પાણી ભેગું કરી તે ભક્તો અને પૂજારીઓએ પીવું જોઈએ. ૮૫ ટકા લોકો અર્ધભૂખ્યા રહેતાં હોય તેવા દેશમાં આવું પૌષ્ટિક પાણી નકામું ન જવું જોઈએ. આ માહિતી તમારા ગામના મંદિરના પૂજારીને ત્વરિત આપો.

કલકત્તાનાં સમાજના આરોગ્ય માટે કામ કરનારી ઓલ ઇન્ડિયા ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ હાયજીન એન્ડ પબ્લિક હેલ્થના પ્રોફેસર કે. જે. નાથે કલકત્તાના કાલીમાતા વગેરે કુલ ૨૪ પ્રસિદ્ધ મંદિરમાં પ્રસાદરૂપે અપાતું તીર્થ તપાસ્યું. ચોવીસમાંથી સત્તર તીર્થપ્રસાદમાં માનવી વિષામાં સાપડતાં ઈ કોલાય નામનાં જીવાણું (બેક્ટેરિયા) માનવી સેવન માટે ખૂબ જ ઘાતક ઠરી શકે તેટલા પ્રમાણમાં (દર ૧૦૦ મિ.લી.માં ૧૮૦) મળ્યાં. (ઇન્ડિયા ટુડેના ૨૮/૨/૯૩)ના અંકમાં આ માહિતી પ્રસિદ્ધ થઈ હતી? આખા દેશમાં આ જ પરિસ્થિતિ છે તે કેમ બદલી શકાય?

મંદિરને ઘોવા માટે ભરપૂર બિલચિંગ પાવડર, ફિનાઇલનો ઉપયોગ કરો. મંદિરમાં હાથ-પગ ઘોવા માટે સાબુ હોવા જોઈએ. પ્રત્યેક મંદિરમાં ભક્તો માટે સ્વચ્છ સંડાસ-બાથરૂમ અને પીવાના પાણી માટે નળવાળી ટાંકી હોવી જોઈએ. આ ટાંકી પણ દર છ મહિને અંદરથી સાફ થવી જોઈએ. પીવાના પાણીમાં પણ બિલચિંગ પાવડર નાખવો.

ભગવાનને જે પાણીથી નવડાવાય છે તે પાણીમાં પણ બિલચિંગ પાવડર નાખવો. આ પાવડર નગરપાલિકા,

ગ્રામપંચાયત, શાસકીય આરોગ્ય કેન્દ્રોમાં મફત મળે છે. આ બિલચિંગ પાવડર હવાબંધ ડબ્બામાં રાખવો. આ પાવડર ખુલ્લો રહે તો તેમાંના ક્લોરિનનું પ્રમાણ ઓછું થ તેની અસરકારકતા ઓછી થાય છે. ૧૦૦ લિટર પાણીમાં ૨૩ ગ્રામ બિલચિંગ પાવડર નાખવો.

મંદિરના પૂજારીની દર છ મહિને વૈદ્યકીય તપાસ અને તેનો ઉપચાર મંદિરના ખર્ચે કરવા. મંદિરમાં દક્ષિણા ન નાખતાં આ પૈસા તેના દવા-પાણી માટે વાપરવા. મંદિરના પૂજારીને દર વર્ષે વિષમજવરની રસી અપાવવી. જેથી તેને બિષમજવર ના થાય અને તેની પાસેથી બીજાંને ન પ્રશરે.

બને તો આ પુસ્તકની એક કોપી મંદિરમાં ભેટ આપો અને બધા વાંચી શકે તે માટે તેને દોરીથી બાંધી લટકાવી રાખો. સાર્વજનિક સુલભ શૌચાલય બનાવાવો. આવા માર્ગે પૈસા ખર્ચો.

તમારા ગામમાં નવા પૂતળાં, નવા મંદિરો, બગીચા ઊભાં કરવાં કરતાં જે છે તેને સુધારો તેમાં પાણીની વ્યવસ્થા, સંડાસ-બાથરૂમ બનાવડાવો. તેની નિગરાણી રાખો. આપણા



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

દેશમાં આજે પણ ઘરબહાર પડ્યાં પછી સ્ત્રીઓને પેશાબ જવાની પણ સગવડ હોતી નથી.

દેશભરમાં આ તપાસ થવી જોઈએ. બિમાર માણસ સારો થાય તેવી પ્રાર્થના કરવા આવેલ વ્યક્તિ પોતે બિમાર ન થાય તે જોવો. દેશભરમાં આ વિષયે કાર્ય થાય ત્યારે થાય તમે તમારા ગામમાં નીચે મુજબ ઉપાય અજમાવો.

ઘણા મંદિરોમાં ગર્ભગૃહ અંધારિયું, ભીનાશવાળું નાનું હોય છે. તેમાં હવાની અવરજવર હોતી નથી. બારી હોતી નથી. દિવા આરતી, અગરબત્તીનો ધૂમાડો આ કારણે માણસ રૂંધાઈ જાય છે.

પરિણામે ભક્તોને ભગવાનના દર્શન બરોબર થતાં નથી. ક્યારે બહાર નીકળીએ એવું થાય છે. જે પૂજારીઓ કલાકો સુધી તે જ વાતાવરણમાં હોય છે. તેમની તબિયત બગડે છે. ધૂમાડાથી ફેફસા, શ્વાસનલિકા ખરાબ થાય છે. પ્રાણવાયુનો પુરવઠો ઓછો થતાં મગજ અને શરીરના બધા અવયવોની કાર્યક્ષમતા ઓછી થાય છે. સુખ અને આયુષ્ય ઓછું થાય છે.

ઉપાય:

૧. મંદિરની વિશ્વસ્ત કમિટીમાં સામાજિક જબાબદારી માનનારા એક ડૉક્ટર અને સિવિલ એન્જિનિયરનો સમાવેશ કરો.

૨. ગર્ભગૃહ મોટાં બનાવો.

૩. તેમાં મોટી બારીઓ રાખો.

૪. દિવા-અગરબત્તી ગર્ભગૃહની બહાર ખુલ્લી જગ્યામાં

લગાવો.

૫. મૂર્તિ પાસે તેલનો એક દિવો રાખો બાકી વીજળીના દિવા સળગાવો.

૬. સિવિલ એન્જિનિયરની સલાહ પ્રમાણે વાયુવિજનની સગવડ કરો.

મંદિરોમાંની સ્વચ્છતા:

મંદિરના પૂજારીઓ જ્ઞાન કરીને જ મંદિરમાં જાય છે. તો પણ તેમણે ગર્ભગૃહમાં જતા પહેલાં સાબુથી હાથ ધોવા જોઈએ. કારણ તેમનાં હાથથી ભક્તો તીર્થપ્રસાદ લે છે. એક સમયે મંદિરો સમાજના સાંસ્કૃતિક કેન્દ્રો હતા. ઘર વગરના માટે ઘર અને પ્રવાસી મુસાફરોની સગવડ તેમ જ ભૂખ્યાઓને ભરપેટ ભોજન-પ્રસાદ તેમ જ બાળકોને શિક્ષણ અને સમાજની પ્રગતિ માટે દિશાદર્શન અહીંથી થતું. દક્ષિણનાં પ્રચંડ મંદિરો આના સાક્ષી છે.

મંદિરમાં જવું કે નહીં? તે દરેકનો વ્યક્તિગત પ્રશ્ન છે. જે જાય છે તેમને મંદિરમાંથી કોઈ નુકસાન ન થાય માટે મંદિરો સ્વચ્છ અને આરોગ્યપ્રદ હોવા જોઈએ.

આ લેખમાંની સૂચના પાળનારા મંદિરોના બધા પૂજારીઓ અને ભક્તો દીર્ઘાયુષી અને સુખી થશે. પ્રત્યેક મંદિરમાં ભગવાનના દિવા સાથે નખ કાપવાનું સાડું નેલકટર પણ બાંધી રાખવું જોઈએ જેથી પૂજારીઓ અને બીજાં ભક્તો પોતાનાં નખ કાપી શકે. પૈસાને બદલે નેલકટર દાનમાં આપો. પ્રત્યેક મંદિરમાં ગ્રંથાલય હોવા જોઈએ. મંદિરોમાં જ્ઞાનદીપ હોવું વધું મહત્વનું છે.

૧૯૬૫માં ખારડી ગામમાં (તા. વસઈ, જિલ્લો થાણે) જે જે લોકોએ પંઢરપુરથી લાવેલ ચંદ્રભાગા નદીનું પાણી તીર્થરૂપે પીધું તેમને કોલેરા થયો અને તેમાં તેર વ્યક્તિ મૃત્યુ પામી.

દર વર્ષે પંઢરપુરની યાત્રા પછી મહારાષ્ટ્રમાં કોલેરાનો રોગચાળો ફેલાય છે. કુંભમેળા પછી પણ દેશભરમાં કોલેરા, જુલાબ, વિષમXવર જેવા રોગ ફેલાય છે. ઘરબહારનું અન્ન ન ખાવ, મંદિરનો તીર્થપ્રસાદ પણ નહીં (પડેલાં મંદિરનું અને પૂજારીનું આરોગ્ય સુધારો).

કરાડમાં બસસ્ટોપની સામેના શનિમંદિરે લોકો માટે નામમાત્ર શુલ્ક લઈ સંઝાસની સગવડ કરી છે. પાણી મફત અપાય છે. તે સિવાય પાંચ રૂમો ધરાવતી ધર્મશાળા પણ છે. આવી સગવડ બધા મંદિરોમાં થાય તો આર્થિક દષ્ટિએ મંદિરો સ્વયંપૂર્ણ થશે અને સ્વચ્છતા વધવાથી પૂજારી અને ભક્તે સુખી થઈ દીર્ઘાયુષી થશે.

તીર્થક્ષેત્રની હોટેલો પણ બિમારીનો તીર્થપ્રસાદ આપે છે. કાળજી લો.



કપાસીમાંની ખોળને ખાવાલાયક બનાવો !

બધાને આહવાન ?...

આ દેશઉત્તરીનું કાળ છે. દેશની ઉત્તરીની સર્વ-આવૃત્તિમાં આ માહિતી છાપો. વિદર્ભમાં ખેડૂત આત્મહત્યા કરે છે. તેનાં બૈરા-છોકરા ભૂખ્યા મરે છે. કપાસીમાંની ખોળ ખાવાયોગ્ય કરવામાં આવે તો બધાને ઘરમાં અન્ન ઉપલબ્ધ થશે અને ભૂખમરો અને મૃત્યુ અટકશે.

કપાસીમાંના ખોળમાં ૧૫ ટકા તેલ હોય છે. તેમાંનું તેલ કાઢીને રિફાઇન્ડ કરે છે તે આપણે ખાઈએ છીએ. ૧૫ ટકામાંથી ૭.૫ તેલ નીકળે. બાકીનું તેલ ખોળમાં બચ્ચું હોય છે. તે ખોળ ગાય-ભેંસને ખવડાવવામાં આવે તો તેમનું દૂધ વધે છે. દૂધમાંની મલાઈ વધે છે. આ બધાને ખબર છે. આપણી ઘણી માતાઓને દૂધ ઓછું આવે છે. તેમના બાળકો ભૂખ્યા રહી, કમજોર અને અશક્ત થાય છે. આવી માતાઓને આ ખોળ ખાવાયોગ્ય કરીને અપાય તો ગાય-ભેંસ પ્રમાણે તેમનું દૂધ વધે.

કપાસીયામાં ગોસીપોલ નામનો પદાર્થ હોય છે. રસાયણશાસ્ત્રના અલ્લીહાઈડ ઘટકમાં તે આવે છે. ઇન્ટરનેટ પર ગુગલમાં ગોસીપોલ પર શોધ કરતા ૧૧૦૦૦ નોંધ મળે છે. ગોસીપોલ આપણી માટે અપાયકારક છે.

બધા વનસ્પતીશાસ્ત્ર, રસાયણશાસ્ત્ર, ખેતીશાસ્ત્ર શીખેલાઓએ અભ્યાસ સંશોધન કરવું. પંજાબરાવ કૃષિમહાવિદ્યાલયે પણ સંશોધન કરવું. ઘમાં આ ખોળને શેકીને તેમાંનું ગોસીપોલ નષ્ટ કરી શકાય તો ખૂબ સરસ, કારણ કાપૂસ પકાવનારાઓનાં ઘરમાં જ

કપાસીયાની ખોળ હોય છે. હાલમાં આ ખોળ સાત રૂપિયે કિલો મળે છે. તેમાં ૧૫ ટકા તેલ હોય છે. તે સૌથી સસ્તા તેલિબિયાં છે. ઘઉં-ચોખા કરતાં પણ સસ્તા, ખેડૂતો માટે મફત. આ સંશોધનો અંગ્રેજો નહીં કરે તો ભૂમીપુત્રોએ જ કરવું પડશે.

સાત રૂપિયા કિલોના એક કિલો ખોળમાં એક કિલો સાકર-ગોળ અને બીજાં પદાર્થ ઉમેરી ત્રીસ રૂપિયાની કિંમતન બે કિલો મીઠાઈ તૈયાર થઈ શકે. તેમાંથી વેપારીઓ અને કારખાનદારો શ્રીમંત થઈ શકે.

આનાથી વિદર્ભમાંના મરણ ઘટી જશે. બાળકો સશક્ત, ઊંચા, બુદ્ધિમાન થઈ શકે કોઈ નંદો કોઈ વંદો અમારા બાળકોને સારા કરવાના આ ધંધા છે એમ વિચારી જે કરી શકે તેને આ સંશોધન કરવું તેવી વિનંતી.

વૈદર્ભીય ડૉ. હેમંત જોશી (મૂળ ખામગાવકર) જોશી બાળરૂગણાલય, સ્ટેશન સામે, વિરાર ફોન-૦૨૫૦-૨૫૦૮૧૨૦ emailhaj@vsnl.com આપણા અનુભવમાંથી જગત શીખશે માટે તમારા અનુભવ ડૉ. જોશીને જણાવો.

.....



ફેશન અને આરોગ્ય

પ્રત્યેક ફેશનનો આપણા આરોગ્ય પર સારો અથવા ખરાબ પ્રભાવ પડે છે અને તેના સારા અથવા ખરાબ પરિણામ આવે છે તેમાંથી ફેશનના સારા પરિણામો અહીં જોઈએ.

પ્રત્યેક ફેશનનો આપણા આરોગ્ય પર સારો અથવા ખરાબ પ્રભાવ પડે છે અને તેના સારા અથવા ખરાબ પરિણામ આવે છે તેમાંથી ફેશનના સારા પરિણામો અહીં જોઈએ.



ઉનાળામાં સખત તડકામાં આંખો પર કાળા ગોગલ્સ પહેરવાની ફેશન સારી કહેવાય તેનાથી તીવ્ર તડકામાં આંખોને રક્ષણ મળે અને તેનું સંરક્ષણ થાય.

માથા પર ટોપી પહેરવાની ફેશન પણ આ પ્રમાણે એક ઉપયોગી અને સારી ફેશન ગણાય. બૂટ પહેરવા તે પણ એક સારી ફેશન ગણાય. ભારતમાં હજી ચપ્પલ પહેરાય છે બાકી આખા વિશ્વમાં બૂટ જ પહેરાય છે. તેનાથી પગને સંપૂર્ણ સલામતી મળે છે. પગમાં વાગવું. સાપર, અજવા, વીંદી જેવાના ડંખથી રક્ષણ મળે છે.

હિરો-હિરોઈનનું અનુકરણ કરી તેમના જેવા સ્માર્ટ દેખાવા છોકરા-છોકરીઓ જીમમાં જાય છે. આ ફેશન લાભપ્રદ છે. જીમમાં જવાથી કરાટે જેવી કલા શીખવાથી વ્યાયામની સાથે આત્મવિશ્વાસમાં વૃદ્ધિ થાય છે.

જગતભરની સૌથી સારી ફેશન એટલે સ્તનપાન, આપણા બાળકને આપણું દૂધ એક-બે વર્ષ પીવડાવવું જોઈએ એવી જાગૃતીસભર ફેશન જગતભરમાં ફેલાય

છે. અને તેને આખા વિશ્વમાં ફેલાવવાનું કાર્ય લે લેશે. લીગ બાબા (WABA)નામની સંસ્થા કરે છે. જાગતિક સ્તનપાન, પ્રચારક મંડળની એક શાખા ભારતમાં પણ છે. સ્તનપાનની ફેશન એટલી ફેલાઈ છે કે આજે ઇંગ્લેન્ડ,



ચીનના કેટલાંક પ્રાંત તેમ જ ભારતના પંજાબ, હરિયાણામાં સ્તનપાન માટે સુવાવડ પછી છ મહિનાની રજા મંજૂર કરાય છે. (સંપૂર્ણ ભારત માટે છેલ્લા ચાર વર્ષથી આ વિષય મંજૂરીની રાહ જોઈ રહ્યો છે) Xયાં

૨૦ મહિલાઓ કામ કરે છે ત્યાં સ્તનપાન કરનાર બાળક માટે પારણાઘર હોવા જોઈએ તેવો નિયમ પણ અસ્તિત્વમાં છે (સ્તનપાન માટે છ મહિનાની રજા હોવી જ જોઈએ એ કલ્પના આ લેખના લેખકની જ છે) આ એક સારી ફેશન છે. સ્તનપાન કરાવનાર મહિલા અને તેનું બાળક દીર્ઘાયુષી થાય છે.

સ્તનપાનથી વંચિત બાળક અને તેની માતા અલ્પાયુષી હોય છે. અમારી હોસ્પિટલમાં કોઈ સુડોલ મહિલા તેના તંદુરસ્ત લાગતા બાળકને લઈને આવે છે ત્યારે અમને તેની વધુ ચિંતા થતી નથી કારણ તે બાળકને



કોઈ પણ બિમારી હોય તો પણ તેમાંથી સારા થવાની તેની શક્યતા વધારે હોય છે કારણ કે તે બાળકની પોતાની પ્રતિકારશક્તિ સારી હોય છે. જ્યારે કોઈ સુકલકડી સ્ત્રી પોતાના કમજોર બાળક સાથે હોસ્પિટલમાં આવે ત્યારે અમારી ચિંતા વધી જાય છે કારણ આવા બાળકની પ્રતિકારશક્તિ ઓછી હોવાથી તેના બચવાના ચાન્સ ઓછા હોય છે. નિર્સર્ગ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાના શરીરમાં વધારાની ચરબી નિર્માણ કરે છે. કારણ તે સ્ત્રીને ગર્ભના બાળકનું પોષણ કરવાનું હોય છે. જ્યારે માતા બાળકને સ્તનપાન કરાવે છે ત્યારે વર્ષભરમાં તેનું પાંચથી દસ કિલો વજન ઓછું થાય છે



અને તે સ્ત્રી પહલા જેવી સુડોલ થઈ જાય છે. અને દીર્ઘાયુષી થાય છે પણ જો તે સ્ત્રી બાળકને સ્તનપાન ન કરાવે તો તે નિર્માણ થયેલી ચરબી શરીરમાં રહીને જુદી જુદી બિમારીઓ નિર્માણ કરે છે જેનાથી અંતે તે સ્ત્રી અલ્પાયુષી બને છે. માતાનું દૂધ ન મળ્યું હોય તે બાળક અલ્પાયુષી થાય છે માટે આ સ્તનપાનની ફેશન ઝડપથી આખા વિશ્વમાં ફેલાવી જોઈએ.

ઘણી જગ્યાએ બાટલીથી દૂધ પીવડાવવાની ફેશન છે. તે હકીકતમાં જીવલેણ છે. બાટલી તો આધુનિક પૂતનામાસી છે. બાટલીથી જુલાબ થાય છે અને બાળક મૃત્યુ પામે છે. બધી આયાઓ આમ બાળકને બાટલીથી દૂધ પીવડાવે તો તેનાથી બાળકને જે જુલાબ થાય અને તે રોકવાની દવાઓ માટે ભારત સરકારનું બજેટ પણ ઓછું પડે અને મૃત્યુનો દર વધી જાય. આપણે ત્યાં છ મહિનાના બાળકને ઉપરનું અન્ન આપવાની ફેશન છે તેમાં પ્રવાહી પદાર્થ આપવાની ફેશન છે. આવા પ્રવાહી અન્નથી બાળક વિકાસ અવરોધાય છે. બાળક અશક્ત, માંદુ અને અલ્પાયુષી બને છે. આવું ન થાય માટે દાળ-

ભાતમાં થોડું ઘી-તેલ નાખી બાળકને ખવડાવવું જોઈએ જેથી તે સશક્ત અને દીર્ઘાયુષી થાય.

આજકાલ બાળકને તેડવાના બદલે કાંગારૂબેગમાં બેસાડવાની અને બહાર લઈ જવાની એક સારી ફેશન છે. કાંગારૂબેગ સ્કૂલબેગ જેવી હોય છે. સ્કૂલબેગ પીઠ પર હોય છે જ્યારે આ બેગ કમર પર લગાવેલી હોવાથી બાળક નજર સામે અને સુરક્ષિત રહે છે તથા તેની સાથે વાત થઈ શકે છે અને માતા-પિતાના હાથ છૂટા રહે છે. તે બીજો સામાન ઉપાડી શકે છે.

હમણા બળવાન થવા માટે વ્યાયામ કરવાની એક સારી ફેશન ચાલે છે પણ ફક્ત વ્યાયામ કરવાથી બળવાન થવાનું નથી. વ્યાયામ કરવાથી શરીરમાં ગ્રોથ હોર્મોન નામનો સ્રાવ થાય છે અને જો ભરપેટ આહાર મળે તો જ શરીર વધે. ઇમારત બાંધવા માટે જેમ ઇંટ, સિમેન્ટ જોઈએ તેમ શરીર વધારવા શીંગદાણા, ચણા, કુરમુરા નામની ઇંટ જોઈએ. જે દુખમાં છે, તેમને દાળ-ભાત, તેલ-ઘી નામની સિમેન્ટ નથ મળી તેથી તે દુખળા છે માટે ઝાડને જેમ આજુબાજુ કુંડાળુ કરી પાણી પીવડાવાય તેમ આવા નબળા બાળકોને ખિસામાં ચોવીસ કલાક ખીસામાં ચણા-મમરા રાખી અવિરત અન્નનો પુરવઠો ચાલુ રાખો જેથી વ્યાયામ કરનાર બાળકનું શરીર અને વજન ૧૦૦ દિવસમાં વધશે.



છોકરીઓમાં નવી આવેલી એક ફેશન એટલે સલવાર કમીજમાં ખીસા શીવડાવવાની ફેશન આ ખીસામાં તેઓ પેન, પેન્સિલ, રૂમાલ, પૈસા રાખી પોતાના હાથ ફી રાખી શકે છે એટલે કોઈ ચડપલું કરે તો તેના કોલર પકડી શકાય. તમરા સલવાર-કમીજના ખીસામાં એક ચાકુ પણ રાખો કારણ એક સર્વેક્ષણ એવું દર્શાવે છે કે જગતભરમાં દર બીજી છોકરીની લૈંગિક છેડતી કરવામાં આવે છે. આમાં હાથો દ્વારા કરાતી મસ્તી વધારે હોય છે. કેટલીય અમૃતા દેશપાંડે જેવી છોકરીઓને સળગાવવામાં



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

આવે છે. જ્યારે સીતાનું હરણ થયું ત્યારે ખુદ રામ તેના કંઈ કામે ન આવ્યા, દ્રૌપદીના પાંચ પતિઓ પણ નીચું માથું કરી બેસી રહ્યા માટે છોકરીઓએ પોતે પોતાનું રક્ષણ કરતા શીખવું પડશે માટે ખીસામાં ચાકુ રાખો, બલિદાન લેવા માટે બકરીની જ પસંદગી થાય છે. વાઘણ સામે કોઈની હિમ્મત ન ચાલે.

કેટલીક છોકરીઓને એવું લાગે છે કે પોતાના સ્તન નાના છે તેથી આવી છોકરીઓ બ્રેસ્ટ ઇમ્પાન્ટ (નાની સિલિકોનની થેલી) સ્તનની નીચે લગાડવાથી સ્તન મોટા કરાવવાનો અખતરા કરે છે. સ્તન મોટા કરવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય એટલે સૂર્યનમસ્કાર કરવા, વ્યાયામ કરવો,



સૂર્યનમસ્કાર અને વ્યાયામથી સ્તનની નીચે જે સ્નાયુઓ હોય છે તે ફૂલે છે અને સ્તનનો આકાર વધે છે એટલું જ નહીં તેનાથી તમે વધુ સ્માર્ટ, ફેશનેબલ અને મસ્ત આનંદી રહી શકો છો.

પાતળી અને કૃશ છોકરી ગમે તેટલી સિલિકોનની થેલીઓ લગાવે છતાં તે સ્માર્ટ ના દેખાય કારણ કે સ્માર્ટનેસનો આધાર ફક્ત મોટા સ્તન પર નથી હોતો પણ સંપૂર્ણ શરીરયષ્ટી પર હોય છે.

પાંચ હજાર વર્ષોથી કહેવાતી પેલી ડોશીની વાર્તા જેમાં તે કહે છે. મારી દિકરીના ઘરે જઈશ અને ઘી-તેલ ખાઈને તાજી-માજી થઈશ તે ખોટી નથી. તેલ-ઘી દ્વારા શરીર બંધાય છે અને રૂપ ખીલે છે પણ આપણને આ વાર્તાનો અર્થ સમજાતો નથી. આપણા દેશમાં ૮૫% લોકો કૃશ છે કારણ તેઓ અર્ધભૂખ્યા રહે છે. આ શાસ્ત્રીય હકીકત છે. જેઓ સશક્ત છે તેઓ પાતળા થવાના અખતરા કરે છે જે મોટી ભૂલ છે. પ્રત્યેકે પોતાનું વજન, ઊંચાઈ વગેરે ઉંમર પ્રમાણે કેટલી હોવી જોઈએ તે પોતાના ડૉક્ટર પાસે જઈ ચેક કરાવવું જોઈએ. નૃત્ય કરવાની ફેશન પણ ખૂબ પ્રચલિત થતી જાય છે અને તે ફેશન ખૂબ જ ઉપયોગી છે. ભારતની સૌથી સુંદર સ્ત્રીઓમાં હજી પણ હેમા માલિનીનું નામ લેવાય છે કારણ તેનું

જીવન નૃત્યને સમર્પિત છે. રોજ નૃત્ય કરવાથી શરીર સુંદર, સુડોલ અને આનંદી થાય છે. આપણી પ્રાચીન નૃત્યકલામાં યોગની બધી મુદ્રાઓ આવી જાય છે. નાચવાથી યોગ અને વ્યાયામના બધા ફાયદા મળે છે.

બાકીની ફેશનનું આપણે ઉંમર પ્રમાણે વર્ગીકરણ કરીએ. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન મૃત્યુ કેમ થાય છે? નોકરી કરતી સ્ત્રીઓ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન બહું મોડી-મોડી રજા પર જાય છે આ કારણે માતાને અને બાળકને મોટું જોખમ રહે છે. સ્ત્રીઓને ડિલિવરી પછી રજા મળે છે. બાળકની કાળજી અને ઉછેર માટે આ રીત આપતો યોગ છે પણ તેના દુષ્પરિણામ હોય છે. કમાતી સ્ત્રીઓને ઘર અને નોકરી વચ્ચે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સંતુલન રાખવું ખૂબ મુશ્કેલ બને છે. આ કારણે સ્ત્રી પોતાની તબિયત પ્રત્યે બેદરકાર રહે છે. આના કારણે ગર્ભપાત અને સમય પહેલાં પ્રસૂતિના કિસ્સામાં વૃદ્ધી થાય છે. ક્યારેક મતિમંદ અને અપંગ બાળકો જન્મે છે પછી આવા બાળકોની સેવા કરવા નોકરી છોડવી પડે છે. એટલે જ અમારૂં કહેવું છે કે વિ.વા.હ. રજા લેવી વિ. એટલે વિવાહ (લગ્ન) થાય ત્યારથી વા. એટલે પહેલો બાળકના જન્મદિવસ સુધી અને હ. એટલે હક્કની રજા લેવી આવી ફેશન આવે તેની અમે રાહ જોઈએ છીએ.

બાળ જન્મ પછી બધા સગા-વહાલા હોસ્પિટલમાં અને ઘરે ખબર કાઢવા આવે છે. બાળકને તેડી તેને લાડ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. સમજો કે આ એક ફેશન છે. પ્રત્યેક નાગરિક કોઈને કોઈ બિમારીથી પિડીત હોય છે. આવી વ્યક્તિ નવજાત શીશુને તેડે તેને સ્પર્શે ત્યારે પોતાની બિમારી અજાણતા તેઓ શીશુમાં ટ્રાન્સફર કરે છે. જોવા આવવાવાળા અને રમાડવાવાળા ઘણા હોય છે જ્યારે બાળક એક જ હોય છે. હવે બિચારો તે નાના અબોલ બાળકની સ્થિતિ શું થાય માટે જ આપણે ત્યાં બાળ-મરણનું પ્રમાણ વધારે છે. આ ટાળવા માટે આપણે બાળકથી બે હાથ દૂર રહીને તેને જોવું જોઈએ.

બાળકના જન્મદિને ચોકલેટ આપવાની ફેશન છે. આ ચોકલેટથી બાળકોના દાંત સડે છે. આવી ફેશન



તુરંત બંધ કરવી જોઈએ. નાના બાળકોને અનેક જુદા જુદા ક્લાસિસમાં દાખલ કરવાની એક ફેશન ચાલે છે. બાળકે શાળામાં જવાનું અને પાછું ક્લાસીસમાં જવાનું



અને બચેનું હોમવર્ક ઘરે આવી કરવાનું? પપ્પા ઓફિસનું કામ ઘરમાં લાવી કરે તો ઘરમાં કોઈને ગમતું નથી તો પછી બાળકોએ ઘરમાં આવ્યા પછી કેટલું હોમવર્ક કરવાનું આવું કરી આપણે બાળકનું બાળપણ અને મસ્ત જીવવાનો



હક્ક છીનવી લઈએ છીએ. આવો અતિરેક આપણે આપણા જ નાના બાળકો પર કરીએ છીએ.

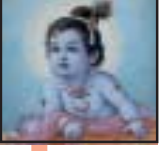
બાળકને છ વર્ષની ઉંમરે જ શાળામાં દાખલ કરવું જોઈએ તેના પહેલાં આપણે જેને કે.જી. કહીએ છીએ ત્યાં

મુકીએ છીએ. કે.જી. એટલે બાળકનો બગીચો ખરેખર તો ત્યાં બાળકને રમવાનું હોય. મુક્ત મને આનંદ કરવાનો હોય તેને બદલે ત્યાં પહેલાં વર્ષનો અભ્યાસ શીખવવાની ફેશન આવી છે. છ વર્ષની ઉંમર પહેલાં સ્કૂલમાં મોકલવા પર પ્રતિબંધ હોવો જોઈએ. આવું કરવું બાળવિરોધી છે. આવી ફાલતું ફેશનો ન હોવી જોઈએ. વેકેશનમાં પણ બાળકોને જુદા જુદા ક્લાસ અને કેમ્પમાં મોકલવાની ફેશન છે આ તો હદ થાય છે. આના કરતા બાળકને એમ લાગે કે સ્કૂલ ચાલું હતી તે વધુ સારું હતું.

જવાન છોકરીઓ મોટી એડીના સેન્ડલ-ચપ્પલ પોરે છે. આ ફેશન છે. આનાથી લાંબે ગાળે પીઠના મણકાનો અને પીઠના દુખાવાનો ત્રાસ થાય છે. આવી હાઈ હિલ

પહેરવા કરતા સપાટ હિલના બૂટ-ચપ્પલ પહેરવા જોઈએ. જવાન છોકરા-છોકરીઓ કપડા પણ ખૂબ જ ટાઈટ-ફીટ પહેરે છે આનાથી શરીરના હલનચલનમાં ખૂબ તકલીફ પડે છે. આવા ફેશનેબલ કપડા શેમાંથી બને છે. તેની તેમને ખબર હોતી નથી. આવા કપડા ટેરેલીન, ટેરીકોટ અને વિસ્કોસમાંથી બને છે તે કપડામાં છીદ્ર હોતા નથી તેથી તેમાંની દવાની અવરજવર થતી નથી આવા કપડાં અને તે પણ ટાઈટ ફિટિંગના પહેરવાથી ખૂબ પરસેવો આવે છે, શરીરમાં થાક વર્તાય છે, કાર્યક્ષમતા પર તેની અસર થાય છે અને ચામડીના રોગો થાય છે. મુંબઈ જેવા સમુદ્રકિનારે વસેલા શહેરમાં દર ત્રીજા માણસને ચામડીના રોગો થતા હોય છે. આવા કપડા પહેરવાથી ખૂબ પરસેવો થાય છે તે શરીર માટે હાનિકારક છે. કપડા હંમેશા સુતરાઉ-કોટનના ઉત્તમ, આપણા કપડામાં કમસે કમ પચાસ ટકા કોટન છે તેની ખાતરી કરી કપડા ખરીદવાં જોઈએ, સ્કૂલોમાં ટાઈ પહેરવાની ફેશન છે. આ ટાઈથી ગરમી થાય છે. પરસેવો આવે છે માટે ટાઈ પહેરવી શિક્ષણવિરોધી છે. આપણે ટાઈ પહેરવાનું રોમન લોકો પાસેથી શીખ્યા શું રોમન લોકો અડધી ચડી પહેરે છે? સમજાવો વગરનું ચાંદાચું અનુકરણ કરવાની આપણને આદત છે. સ્કૂલમાં કપડાં ઢીલા અને હવાનું આવનજાવન થઈ શકે તેવા હોવા જોઈએ. સ્કૂલમાં એક વર્ગમાં ૬૦થી વધુ બાળકો હોય છે. આ બાળકોને એક જ વર્ગમાં ચપોચપ એકબીજાને અડીને બેસાવાય છે. વર્ગમાં પંખો એક જ હોય છે અને તે પણ છેક છતને લાગીને હોય છે. હકીકતમાં એક વર્ગમાં ચાર-પાંચ પંખા હોવા જોઈએ. ટાઈ પહેરવા કરવા વધુ પંખા લગાવવાની ફેશન લાવવી જોઈએ.

જો બધા બાળકોની આંખો તપાસીએ તો દર ત્રીજા બાળકની આંખોમાં દોષ નીકળશે. તેમને ચશ્માંના નંબર હશે. બ્લેકબોર્ડ પર લખેલું વાંચવામાં તકલીફ પડતી હશે પણ ચશ્મા પહેરતા શરમ આવતી હશે માટે બાળકો ચશ્મા પહેરતા નથી અને તેમની આંખો વધારે ખરાબ



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

થાય છે અને શિક્ષણક્ષમતા ઓછી થાય છે. ફેશનમાં તણાઈને તરૂણ વર્ગ સિગારેટ, ગુટખા, દારૂ, વેશ્યાગમન જેવી આદતો લગાડે છે. નાની વયે લાગેલી આવી આદતો પછી આજીવન લાગુ પડી જાય છે અને અંતે જીવલેણ સાબિત થાય છે. માણસ અલ્પાયુષી બને છે. છોકરીઓએ આવા વ્યસની છોકરાઓ જોડે લગ્ન કરવા કરતા કુંવારી રહેવું સારૂ. ઘણા તરૂણો દેખાદેખી ફેશનમાં ગાડી અતિ ઝડપી ચલાવે છે. ટેપરેકોર્ડ-રેડિયો જેવા સાધનો મોટા અવાજે વગાડે છે. જેનાથી ધ્વનિપ્રદૂષણ થાય છે. મોટા અવાજે ગીતો સાંભળતા ડ્રાઈવિંગ કરવાથી અકસ્માતો થાય છે અને પોતાનું અને બીજાનું મૃત્યુ નોતરે છે. આવું બંધ થવું જોઈએ. આ જ ઉંમરે ઘરબહાર ખાવાની એક ફેશન ચાલે છે. શરીરની ભૂખ જેમ ઘરબહાર ભાંગવા જઈએ તો એછડ જેવા રોગો થાય છે. તેમ પેટની ભૂખ માટે બહાર ખાવાથી કળમો, પેટમાં દુખવું જેવા રોગો થાય છે આ ટાળવું જોઈએ.

આજકાલ સર્વત્ર વિભક્ત કુટુંબની ફેશન ચાલે છે. આવી કુટુંબપદ્ધતિમાં સૌથી વધારે સહન આપણા બાળકોએ કરવું પડે છે. અલગ રહેતા દંપતીને જયારે સંતાન થાય છે ત્યારે અનુભવ ન હોવાને કારણે ઘણી મુશ્કેલીઓ આવી શકે છે. નાના બાળકોને પણ ઘરમાં દાદા-દાદી જેવાની જરૂર પડે છે. નોકરી કરતા પતિ-પત્ની નાના બાળકોને સાચવવા ઘરમાં બિનઅનુભવી ઓછા પગારે કામ કરવાવાળી નાની છોકરીઓને રાખે છે અથવા ઘોડિયાઘરમાં બાળકને મુકવા પડે છે.ક જે બાળકોને દાદા-દાદી પાસે રહેવા મળે છે તે બાળકો ખૂબ નસીબવાન હોય છે. નાના બાળકો પાસે દાદા-દાદી કે નાના-નાનીનું હોવું તે તેમનો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે.

હવે દરેક ઘરમાં પ્રખર પ્રકાશ ફેક્ટાં અને મોટા અવાજે વાગતા સ્પીકર જેવા ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણો હોય છે. ફેશનના કારણે આ વસ્તુઓ ઘરમાં વસાવવામાં આવે છે. ઘરમાં મોડી રાત સુધી મોટા અવાજના સ્પીકર, ટીવી અને વધુ પ્રકાશવાળી લાઇટો ચાલુ હોય છે એટલે

મોડી રાત સુધી ઊંઘ આવતી નથી. અપૂરતી ઊંઘને કારણે આપણી કાર્યક્ષમતા ઓછી થાય છે અને વિવિધ બિમારીઓ લાગુ પડે છે. આવી ફેશનો આપણી સાથે આજુબાજુના લોકો માટે પણ ત્રાસરૂપ હોય છે.

આવી અનેક સારી-નરસી ફેશનો આપણી આજુબાજુ અનુભવવા અને જોવા મળે છે માટે કઈ ફેશન કરવી જોઈએ અને કઈ નહીં તે સમજવું ખૂબ જરૂરી છે. ક્ષણે ક્ષણે આપણી સમક્ષ બે પ્રકારની વસ્તુ આવે છે. એક શ્રેયસ્કર જે ક્યારેક અપ્રિય લાગે પણ અંતે તે વસ્તુ લાભકારક હોય અને બીજી વસ્તુ જે આપણને પ્રિય લાગે પણ તે અંતે હાનિકારક હોય માટે હંમેશા શ્રેયસ્કર વસ્તુનો સ્વીકાર કરવો જે સારી છે અને શ્રેય કરનારી છે તેવી ફેશનનો સ્વીકાર કરવો. હવે તમે નક્કી કરો કે કઈ ફેશન કરવી અને કઈ ફેશન પડતી મુકવી.

વ્યસન ટાળો, નિરોગી જીવન જીવો

વહાલા બાળકો મારા એક કાકા હતા. કોલેજના પપ્રાયચાર્ય હતા. જુવાનીમાં જ મારા ખોળામાં મૃત્યુ પામ્યા. કારણ? તે તંબાકુ ખાતા હતા, મારી કોઈ, તતેના પતિ, માતો માલીનો છોકરો ભાઈ તેની પત્ની, મારા મામા-મામી એક દાદી બધા જલ્દી મૃત્યુ પામ્યાં.

મારા ખાસ મિત્રને કેસર થયું, કારણ તંબાકુ ખાવું, સિગારેટ પીવી.

તમે આ ન કરો, કોઈને ન કરવા દો, કારણ વ્યસન કરવાથી આયુષ્ય ઓછું થાય છે.

પ્રત્યયેક બિમારીથી ાયુષ્ય ઓછું થાય છે. મોટી બિમારીમાં તે હજુ ઓછું થાય છે. માટે બિમારી ટાળો, બિમાર પપડો તો દવા કરાવી જલદી સારાં થાવ. પહેલાં સિગારેટ માટે ના પાડતા શીખો, દારૂ ના પહેલાં ગ્લાસ માટે ના પાડતાં શીખો. એક જ પ્યાલા નાટકમાં આ વાત સારી રીતે કહેવાઈ છે. આ નાટક એકવાર જુઓ. બધાને જણાવો.



ઠંડા પીણાઓનું આરોગ્ય પર દુષ્પરિણામ:



મુદ્દો: બિમારીય ભૂખમરો, ગરીબી

કાળાં ઠંડાપીણાઓએ આ દેશને કાળા પાણીની સજા આપી છે. આ જાણે બીજી ગુલામી છે. આપણે આ ગુલામીમાંથી પણ સ્વતંત્ર થવું પડશે. જે આવે તેની સાથે, જે ન આવે તેને પડતા મૂકી જે વચ્ચે આવે તેને હડસેલી અમ વીર સાવરકરની માફક આ કાળા પાણીના પરતંત્રમાંથી આ દેશને મુક્ત કરવો છે.

કેફેનનું દુષ્પરિણામ:

ચા, કોફી, કાળાં ઠંડા પીણામાં કેફેન નામનો કાળો પદાર્થ હોય છે, જેની આદત પડી જાય છે. તે જોઈશે જ એવું લાગે એટલે લોકોને ચા, કોફી, ઠંડા પીણા પીવાની આદત લાગે છે. કેફેનના દુષ્પરિણામ શું છે? આપણે લોન લઈએ છીએ ત્યારે આવતી કાલની કમાઈ આજે

કઢાવીએ છીએ. તેમ ચા, કોફી, ઠંડા પીણાઓથી એકજાતની તરતરી આવે છે. શું છે આ તરતરી? તરતરી/તાજગી એટલે એવું છે કે મગજને આવશ્યક હોય તેવા પદાર્થ જોઈતા હોય છે. તેથી કેફેન લેવાથી થોડો સમય તાજગી વર્તાય છે પણ પછી સુસ્તી આવે છે. કેફેન લેવું એટલે લોન/કર્જ લેવું પછી તે કર્જ ઉત્સાહ ઠંડો પડી જાય એટલે મોંઘું પડે છે. એટલે આવા ઠંડા પીણાઓ શરીરને માટે ઘાતક હોય છે. ઠંડા પીણા પીવાથી ગળું ઠંડું થાય છે. ગળાંનો લોહીનો પુરવઠો ઓછો થાય છે. ગળાંની પ્રતિકારશક્તિ ઓછી થાય છે અને ગળાંને બિમારી જકડી લે છે. આવા સમયે આપણે શરદી-ખાંસી થયેલ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવીએ તો તેની શરદી-ખાંસી આપણને પકડી લે છે. કારણ ઠંડા પીણા પીવાથી પ્રતિકારશક્તિ ઓછી થઈ આપણાં કવચ-કુંડલ નીકળી ગયાં હોય છે. બિમારી તરત પકડી લે છે. સાર્વજનિક જગ્યાએ તો આવાં ઠંડા પીણા જરાય ન પીવા જોઈએ. લગ્ન, પાર્ટી, સમારંભમાં આવા ઠંડા પીણા પીરસાય છે જે પીવાથી ગળું કમજોર થાય છે. ત્યાં હાજર લોકોમાં કોઈને શરદી-ખાંસીની બિમારી હોય તો તે પ્રસરે છે અને આપણે માંદા પડીએ છીએ. આ માટે ઠંડા પીણાઓ પર બંધી લાવવી જોઈએ. સ્કૂલ, કોલેજ, ઓફિસ જેવાં ઠેકાણે પાણી ઠંડું કરવાનું મશીન હોય છે. તે કાઢી નાખવું જોઈએ. સાદુ પાણી પીવાનો જ આગ્રહ રાખવો જોઈએ. આપણાં પૂર્વજોએ હજારો વર્ષો ઠંડા પીણા અને ઠંડું પાણી પીધું નહોતું. તેમનું શું બગડ્યું કહો? ભારતમાં ૮૦ ટકા



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

બાળકો અને મોટી વ્યક્તિઓ અન્નના અભાવે ભૂખમરાથી અશક્ત બન્યા અને તેમનો વિકાસ રૂંધાયો. બધા માણસો સાડા-છ ફૂટનાં હોવા જોઈએ. ઊંચાઈ અને વજન ૧૮ વર્ષ સુધી વધે છે. આ વર્ષોમાં રોજ સાડા અન્ન જાય તો તેનો સારો વિકાસ થાય છે. એક દિવસ પણ ભૂખમરો વેઠવાનો આવે તો પણ તેની શરીરના વિકાસ પર અસર પડે છે. આપણે અર્ધવિકસિત છીએ એનું બીજું કારણ પ્રવાહી અન્ન છે. ભૂખ્યા મહેમાનો જ્યારે ઘરે આવે ત્યારે આપણે તેમણે ઠંડા પીણા આપીએ છીએ. જેમાં ૧૦૦ ટકા પાણી જ હોય છે. તેનાથી તેમનું પેટ ભરાય છે પણ પેટમાં ફક્ત પાણી જ જાય છે. તેઓ ભૂખ્યા જ રહે છે. તેમની તબિયત ખરાબ થાય છે. અમેરિકામાં પેડિઆટ્રિક્સ નામનું માસિક આવે છે. નેવુંના દશકમાં ત્યાં એક બાલઆરોગ્ય સંશોધન પ્રકલ્પનું વર્ણન આવ્યું હતું. તેમાં લખ્યું હતું કે બાળકને એક દિવસ પણ પ્રવાહી અન્ન આપવામાં આવે તો તેનો વિકાસ રૂંધાય છે. તેનું વજન ઓછું થાય છે. તેમની ઊંચાઈ બરોબર વધતી નથી. દેશના ૮૫ ટકા બાળકો કમજોર અને અવિકસિત છે. ઠંડા પીણા જરાય ન પીવા જોઈએ તેનાથી ભરપાઈ ન થઈ શકે તેટલું નુકસાન થાય છે. આ જ કારણે આપણને સૈન્ય માટે, પોલીસ દળ માટે બળવાન છોકરાઓ મળતાં નથી. આપણી શાળા-કોલેજનાં છોકરાઓ હુંફ મારીએ તો ઊડી જાય તેવા હોય છે. તેમની સામે જોઈને શરમ આવે છે. જોરાવર છોકરો કોને કહેવાય જે છ મિનિટમાં એક કિલોમીટર દોડી શકે. પંદર પૂલઅપ કરી શકે. જેને દસ પૂલઅપ્સ કાઢતાં આવડતાં નથી. તેમને આવા શીતપેય ન પીવાં જોઈએ. ઘરમાં વ્યાયામ કરવો જોઈએ અને ખીસામાં શીંગ-ચણા રાખવા જોઈએ. ઠંડા પીણાંથી દેશમાં ગરીબી આવે છે. ૨૦૦૬માં અડધા ભારતીયોનું રોજનું ઉત્પન્ન ૫.૦ રૂપિયા હતું. જેનાથી પેટ ભરીને જમવાનું પણ ન આવે. આવા દેશમાં બાર રૂપિયાની ઠંડા પીણાની બાટલી ખરીદવી એ ગુનો ગણાય. લલયામણી જાહેરાતો બતાવી આવું કરવા કહેનારાઓને પત્ર લખી જણાવો અમને

તમારી શરમ આવે છે. આવી જાહેરાત કરવી તે રાષ્ટ્રદ્રોહ છે.

આપણે છાપાઓમાં વાંચીએ છીએ કે કાળા ઠંડા પીણાઓમાં એટલું એસિડ હોય છે કે રાતે એ સંડાસના વાસણમાં નાખી રાખીએ તો સવારે સંડાસનું વાસણ એકદમ સાફ થઈ જાય છે.

આંધ્ર પ્રદેશના ઘણા ખેડૂતો કિટકનાશક તરીકે કોલાનો ઉપયોગ કરે છે. કાળા કોલામાં ફોસ્ફરિક એસિડ નામનો પદાર્થ હોય છે. આનાથી દાંતના ઉપરના આવરણ નીકળી જાય છે. દાંત કમજોર થાય છે.

સંકલ્પ: ૧. હું ઘરે ઠંડા પીણાની બાટલીઓ લાવીશ નહીં.

૨. આ સંકલ્પ બધા પાસે લેવડાવીશ.

૩. પ્રત્યેક ગામમાં પૂતળાંઓને બદલે સાર્વજનિક પાણીમારૂ અને સુલભ શૌચાલય ઊભા કરીશું. ગણેશોત્સવ મંડળો, મંદિરો, સાર્વજનિક સંસ્થાઓ, ગ્રામપંચાયત, નગરપાલિકા, મહાનગરપાલિકા, સ્કૂલ, રાજકીય પક્ષોને આવું કરવાનું કહો.

૪. શિવસેનાએ ગામેગામ એમ્બ્યુલન્સની સારી સેવા શરૂ કરી છે તેમ તેમણે ગામોગામ પીવાના પાણીની વ્યવસ્થા, શૌચાલયો શરૂ કરવા જોઈએ. વિરારમાં પણ શિવસેનાએ એક સાડા પાણીયારૂં શરૂ કર્યું છે.

સા વિવેકમાંથી સાભાર



રાત ભૂકંપની છે, રાજા જાગતો રહે!

વારંવાર આવતા ભૂકંપો મહારાષ્ટ્રમાં પહેલા આવેલા ભૂકંપ અને તેને કારણે થયેલી જીવ હતી તેમ જ આર્થિક નુકસાનની યાદ આપે છે. લાતૂરનો કોયના ભૂકંપ, બીડમાં થયેલો ભૂકંપનો ઘક્કો તેમ જ મુંબઈના પાણી પુરવઠાનાં બધા જલાશય છે તેવા થાણે જિલ્લામાં શહાપુર તાલુકાને, તેમાંના ખરડી ગામને હંમેશા ભૂકંપના ઘક્કા લાગે છે.

કદાચ મહારાષ્ટ્રમાં આવો ભૂકંપ આવે તો અમે તેનો સામનો કરવા તૈયાર છીએ. આવા સંકટો સામે હંમેશા તૈયાર રહેવું જોઈએ. કારણ ભૂકંપની પૂર્વકલ્પના કે કોઈ સૂચના મળતી નથી અને જગભરમાં તેનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે.

જગભરમાં દર ૧૦ વર્ષે કેટલાં ભૂકંપ થાય છે?

૧૯૬૦ના દશકામાં ૧૩૯, ૧૯૮૦ના દશકામાં ૩૯૨ ભૂકંપ થયાં આમ તેમાં વધારો થઈ રહ્યો છે. આ ભૂકંપ ગમે ત્યારે ગમે ત્યાં થઈ શકે છે. ભૂકંપની સૌથી ખરાબ અસર શહેરની ઝૂંપડપટ્ટી અને કાચા મકાનોને નુકસાન થાય છે. જૂના અને કાચા મકાનોમાં રહેતાં લોકો આવા ભૂકંપમાં મકાનના કાટમાળ નીચે દબાઈને મૃત્યુ પામે છે. ભારતમાં સર્વાધિક વેગે નાગરીકરણ મહારાષ્ટ્રમાં શરૂ છે.

રાજ્યના સુમારે પચાસ ટકા લોકસંખ્યા શહેરોમાં રહે છે. પ્રત્યેક શહેરમાં ૧/૩ લોકસંખ્યા ઝૂંપડપટ્ટીમાં રહે છે. આ સંખ્યા સતત વધી રહી છે. આમ લોકોની જ ભૂકંપમાં વધુ જીવિતહાની થાય છે. આવા ભૂકંપમાં જે મૃત્યુ પામે છે તે લોકો છૂટી જાય છે પણ જે બચી જાય છે તે જીવતેજીવત મરણયાતના ભોગવે છે. હજારો જખમી થાય છે. અપંગ થાય છે. શરીર અને મનના જખમો ભરાતાં કેટલાય વર્ષો નીકળી જાય છે.

આવા પ્રચંડ સંકટ સામે લડવા માટે તૈયાર હોય તેવાં

સમાજને જ જીવિતહાની ઓછી કરવાનું શક્ય બને છે. ૧૯૮૫માં કોબે (જપાન)માં ભૂકંપ વખતે ૬૫ ટકા ભૂકંપગ્રસ્તોને ચોવીસ કલાકની અંદર, ૧૯૮૮ના આર્મોનિયાના ભૂકંપ વખતે ૬૫ ટકા ભૂકંપગ્રસ્તોને ૧૮ કલાકની અંદર મદદ મળી આવું ભારત અને મહારાષ્ટ્રમાં હોવું જોઈએ.

ગયા પચીસ વર્ષમાં ભૂકંપમાંથી આ શીખવા મળ્યું છે કે ભૂકંપગ્રસ્ત ભાગ નજીકનાં જ લોકો તરત મદદરૂપ થઈ શકે છે. આવા સમયે સરકારના સર્વે સ્તરો તૈયાર હોવા જોઈએ.

સેના જેમ નિયમિત ક્વાયત કરે છે, લડાઈની પ્રેક્ટીસ કરે છે તેમ ભૂકંપ વખતે કરવાના કામોની હંમેશા તૈયારી હોવી જોઈએ.

મારા ગામમાં ભૂકંપ આવે અથવા બાજુના ગામમાં આવું બને તો પોતે શું મદદ કરી શકે તે દરેક વ્યક્તિએ વિચારવું જોઈએ. એક ટીમ બનાવી આવા વખતે શું થઈ શકે તે કરવા કાર્યકર્તાઓ તૈયાર કરવા જોઈએ.

ભૂકંપ થાય ત્યાં શું મદદ મોકલી શકાય? આર્મોનિયામાં ૧૯૮૮માં ૫૦૦૦ ટન દવાઓ મોકલાવાઈ, તેમાંથી ૨૫૦૦ ટન આર્મોનિયા પહોંચી. તેમાંથી ફક્ત ૮૦૦ ટન (૧૬ ટકા) તરત ઉપયોગમાં આવી. ૪૨૦૦ ટન દવા નિરૂપયોગી કરી. ૨૫ ટકા દવા નષ્ટ કરવાની તારીખવાળી હતી તેથી મદદ કરવામાં પણ વિવેક હોવો જોઈએ.

આપણે શું કરવું જોઈએ? લોકશિક્ષણ આપવું જોઈએ, ભૂકંપમાં ટકી રહે તેવાં ઘરો, ઝૂંપડાં બાંધવાનું શીખવવું જોઈએ, ભૂકંપની શક્યતા હોય તો તે બધાને જણાવવાની યંત્રણા હોવી જોઈએ. સાર્વજનિક આરોગ્યસેવા આવી દુર્ઘટનામાં પહોંચી વળે તેવી હોવી



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

બાનગી વૈદ્યકીય સેવાનો ઉપયોગ પણ થવો જોઈએ. પ્રથમોપચાર વિશે બધાને શિક્ષણ આપવું જોઈએ. દુર્ઘટના પછી રોગચાળો ફાટી ન નીકળે માટે શું કાળજી લેવી? સમાજની જીવનરેખા ગેસ, વીજળી, પાણી, કૉમ્પ્યુટરયુક્ત પ્રશાસન, પૂર્વસ્થિતીત ડેટા-બેન્ક વગેરે ત્વરિત કેવી રીતે લાવવું. કાટમાળ ખસેડવો અને તેની નીચે દબાયેલાઓને સૈન્યની શિસ્તથી કેવી રીતે બચાવવા કે બહાર કાઢવા આ બધું શીખવી તેમને યોગ્ય તાલીમ આપવી આપણી માટે દેશ અને રાજ્ય માટે અનિવાર્ય છે.

ભોપાળ દુર્ઘટના વખતે એક પત્રકારે પોતાના લેખમાં આવી કોઈક દુર્ઘટનાની શક્યતા વર્તવી સાવધ રહેવાનો ઇશારો કર્યો હતો. તેનાં તરફ સેવાયેલી ઉદાસિનતા પછી બહુ ભારે પડી. આવું ફરી ના થવું જોઈએ. જ્યાં ઇતિહાસમાંથી શીખવામાં નથી આવતું ત્યાં ઇતિહાસની પુનરાવૃત્તિ થાય છે.

(સંદર્ભ: ઇન્ડિયા પેડીયાટ્રીક્સ-મે ૧૯૯૭)

દવાઓ:

શરીરને રોગોનું મોસાળ કહ્યું છે. એક સંસ્કૃત સુભાષિતનો અર્થ એવો છે કે બિમારી, કર્જ અને શત્રુ ત્વરિત નષ્ટ કરવા જોઈએ. બિમારી નષ્ટ કરવા નિયમિત દવાઓ લેવી જોઈએ. ઘણા લોકો નિયમિત દવાઓ લેવાનું ભૂલી જાય છે. આવું ન થાય માટે નીચેપ્રમાણે દવાઓ આહારની સાથે જોડી દો.

રોજ એક વાર જ લેવાની દવા સવારના નાસ્તા પછી, બે વાર લેવાની દવા સવારના નાસ્તા અને રાત્રીના ભોજન પછી, દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાની દવા સવારનો નાસ્તો, બપોરની ચા રાત્રીના ભોજન પછી, ચાર વખત લેવાની દવા સવાર-સાંજના નાસ્તા અને બે ટાઇમના ભોજન પછી લેવાની ટેવ પાડો જેથી દવાઓ લેવાનું ચૂકી ન જવાય.

અમારા પ્રયત્નોથી હવે ઘણી દર્જદાર દવાઓનાં નામ મરાઠીમાં છપાય છે. ડૉક્ટરોએ પણ શક્ય હોય તો મરાઠીમાં અથવા સ્થાનિક ભાષામાં નામો લખવા અને દવા કેવી રીતે, કેટલી વાર લેવી તે લખવાનો આગ્રહ

રાખવો જોઈએ.

પાતળી દવાઓ બાટલી હલાવીને વાપરો, બાટલી પર મિ.લી.ની નિશાની હોય છે. તે માપની પટ્ટી પણ બાટલી પર હોય છે. તે પ્રમાણે દવા લેવી.

બાળકોનાં હાથમાં કોઈ દવા ન આવે તેનું ધ્યાન રાખો.

માતાના દૂધમાં મેળવીને અપાયેલ દવા અને અન્ન બાળકો સારી રીતે લે છે તેવો જાગતિક અભ્યાસ છે.

દવાઓ:

શરીરને રોગોનું મોસાળ કહ્યું છે. એક સંસ્કૃત સુભાષિતનો અર્થ એવો છે કે બિમારી, કર્જ અને શત્રુ ત્વરિત નષ્ટ કરવા જોઈએ. બિમારી નષ્ટ કરવા નિયમિત દવાઓ લેવી જોઈએ. ઘણા લોકો નિયમિત દવાઓ લેવાનું ભૂલી જાય છે. આવું ન થાય માટે નીચેપ્રમાણે દવાઓ આહારની સાથે જોડી દો.

રોજ એક વાર જ લેવાની દવા સવારના નાસ્તા પછી, બે વાર લેવાની દવા સવારના નાસ્તા અને રાત્રીના ભોજન પછી, દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાની દવા સવારનો નાસ્તો, બપોરની ચા રાત્રીના ભોજન પછી, ચાર વખત લેવાની દવા સવાર-સાંજના નાસ્તા અને બે ટાઇમના ભોજન પછી લેવાની ટેવ પાડો જેથી દવાઓ લેવાનું ચૂકી ન જવાય.

અમારા પ્રયત્નોથી હવે ઘણી દર્જદાર દવાઓનાં નામ મરાઠીમાં છપાય છે. ડૉક્ટરોએ પણ શક્ય હોય તો મરાઠીમાં અથવા સ્થાનિક ભાષામાં નામો લખવા અને દવા કેવી રીતે, કેટલી વાર લેવી તે લખવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ.

પાતળી દવાઓ બાટલી હલાવીને વાપરો, બાટલી પર મિ.લી.ની નિશાની હોય છે. તે માપની પટ્ટી પણ બાટલી પર હોય છે. તે પ્રમાણે દવા લેવી.

બાળકોનાં હાથમાં કોઈ દવા ન આવે તેનું ધ્યાન રાખો. માતાના દૂધમાં મેળવીને અપાયેલ દવા અને અન્ન બાળકો સારી રીતે લે છે તેવો જાગતિક અભ્યાસ છે.



ભારતીય સંસ્કૃતિ અને આરોગ્ય:



કૃષ્ણ એ ભારતીય સંસ્કૃતિનો આદર્શ છે. તેનો પહેલો દેવકીનાં સાત બાળકો મૃત્યુ પામ્યા હતા, કૃષ્ણ જેલમાં જન્મ્યા ત્યાં તેમનાં જીવને જોખમ હતું માટે તેમના પિતાએ તરત તેમણે ત્યાંથી હલાવ્યા એટલે તે બચી ગયા. કોઈ બાળક જન્મતાં જ ગંભીર બિમાર હોય તો તરત તેને જયા મદદ મળી શકે તેવા ઠેકાણે ખસેડવું જોઈએ. કૃષ્ણ નંદના ઘરે ગયા ત્યાં હજારો ગાયો હતી પણ તે ગામના દૂધ પર મોટા નહોતાં થયા. બીજા માતાનું દૂધ પીને મોટા થયા. ગામના દૂધ પર તે જીવ્યા નહોતા. આ પ્રકારે સર્વ હોસ્પિટલમાં એકાદ બાળકને માતાનું દૂધ ન મળતું હોય તો તેને બીજા માતાનું દૂધ મળવું જોઈએ. ચાર પગની ગાય કરતાં બે પગવાળી માવશીનું દૂધ બાળક માટે વધુ સારૂ. કૃષ્ણ તે હજારો ગાયોમાંથી કોઈનું દૂધ પીતા નહોતા પણ માખણ જરૂર ખાતા હતા. માખણ બાળકો માટે પૌષ્ટિક છે. પણ માખણ બાળકો પોતે ખાઈ શકતા નથી કારણ કે તે છૂપાવીને રાખ્યું હોય છે. માટે જ આ દેશમાં કમજોર, અશક્ત બાળકો છે અને બાળમૃત્યુનું પ્રમાણ વધુ છે.

કૃષ્ણને મારવા પૂતના માસી આવી હતી પણ કૃષ્ણે તેને મારી નાખી. આજના યુગમાં પૂતના માસી એટલે દૂધની બાટલી. જે બાળકોને દૂધની બાટલી પીવડાવાય છે ત્યાં જુલાબમૃત્યુનું પ્રમાણ વધી જાય છે. એટલે ૧૯૯૨માં વિરાટ ખાતે અમે દૂધની બાટલીની હોળી કરી હતી અને વર્તમાનપત્રોએ તેના સારી પ્રસિદ્ધી આપી હતી.



કૃષ્ણના મિત્ર સુદામાએ તેને તાંદુળ આપ્યા હતા આજે પણ બાળકોએ આવા તાંદુળ એટલે શીંગ-ચણા માગીને ખાવા જોઈએ. દુભાગ્યે ૮૫ ટકા લોકો અશક્ત, કમજોર અને અલ્પાયુષી હોય છે. તેમને શીંગ-ચણા ખવડાવો.

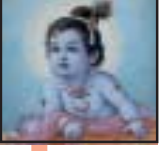
ટી.બી. થયેલ વ્યક્તિ ઉધરસ ખાય તો તેનાથી ટી.બી.ના જંતુ આજુબાજુ ફેલાય છે અને શ્વાસમારફત બીજાના શરીરમાં જાય છે. બીજો માણસ કમજોર હોય તો તેને ટી.બી. લાગુ પડે છે. માટે આપણે અશક્ત થવું



પડશે તો જ આવી બિમારીઓથી બચી શકીશું. હનુમાન અમારા આદર્શ દેવ છે. તેઓ શક્તિશાળી, વેગવાન, બુદ્ધિશાળી દેવ છે. તેમને નારિયેલ અને તેલ ચઢે છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિ ખોપડ અને ખોરાકમાં તેલ-ઘીનો ઉપયોગ કરે તો હનુમાનની જેમ શક્તિશાળી થાય.

૬૦ ટકા તેલ આપનારા નારિયેલનો ઉપયોગ આપણે ત્યાં તેનું પાણી પીવા થાય છે. મીઠું તેલ આપણે આયાત ખરીએ છીએ અને તેલ આપનારા નારિયેળ નષ્ટ કરીએ છીએ આ બધું બદલવું જોઈએ.

.....



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

દવાઓ પર મરાઠીમાં નામ આવ્યા હવે દવાઓના નામ પ્રાદેશિક ભાષામાં લખી આપવાનો આગ્રહ રાખો!

શાસનને વિનંતી:

* મહારાષ્ટ્ર શાસન રાજ્યનું દવાઓનું સૌથી મોટું ગ્રાહક કેન્દ્ર છે. શાસન આગ્રહ રાખે તો બધી કંપનીઓ એક રાતમાં નામ નાખશે. (કિંમત વધે તો નવી કિંમત તરત નાખે તે પ્રમાણે)

પેશવાઈમાં ઘનો મા થઈ ગયો એટલે નારાયણરાવ પેશવે મરાયા, બધા આ જાણે છે. એક અક્ષરની ભૂલને કારણે તેમનો જીવ ગયો. દવાઓ પર અંગ્રેજીમાં નામ હોવાને કારણે અનેક ઘરના પેશન્ટ મૃત્યુ પામે છે આવું ટાળવું હોય તો બધો વ્યવહાર મરાઠીમાં એટલે દરેક જગ્યાએ પ્રાદેશિક ભાષામાં હોવું જોઈએ.

૧૯૮૫માં અમૃતા નામની છોકરી અમારી પાસે તપાસાડાવવા આવી. તેનાં ગળામાં પીળો ફોડેલો હતો. મેં તેને ફોડેલાનાં જંતુ મારનારી પેનિસીલીનની દવા આપી અને કહ્યું તાવ આવે તો પેરાસિટેમોલ નામની દવા પીવડાવો. ત્રીજા દિવસે તે છોકરીને ન્યુમોનિયા થયો એટલે ગંભીર અવસ્થામાં લઈ આવ્યા પછી તે સાજી થઈ ગઈ. મેં પૂછ્યું આમ કેમ થયું? મેં છોકરીને ચેક કરી હતી. દવા લગાડવા આપી હતી. પણ જે દવા તેણે સારવાર આપી હતી તે પેરાસિટેમોલ હતી. તેથી તેને તાવ જ આવ્યો નહીં અને પેનીસીલીન તેણે લીધી જ નહીં કારણ તે તેને તાવની દવા સમજી. આ પ્રમાણે દવાના નામની ગેરસમજ તેને માટે જોખમી સાબિત થઈ. અંગ્રેજી નામો ન સમજવાને કારણે ઘણો આવા પ્રોબ્લેમ થાય છે. સર્વસાધારણ રીતે ઘરની સ્ત્રીઓ દસમી પાસ હોય છે. મારી પોતાની પણ ભૂલ એ હતી કે મેં

માહિતી મેળવવાનો પ્રત્યેક ગ્રાહકનો હક્ક છે અને તે માહિતી ગ્રાહકને સમજાય તેવી ભાષામાં આપવી તે ડૉક્ટરો અને દવા કંપનીઓનું કર્તવ્ય છે.

દવાનું નામ અંગ્રેજીમાં લખી આપ્યું. ત્યારથી મેં નક્કી કર્યું કે દવાઓનું નામ મરાઠીમાં લખવું. આવી ભૂલ ભારતના સાત લાખ ગામડાઓમાં થાય છે.

આ માટે દવાઓ પર મરાઠીમાં નામ આવવું જોઈએ. આ માટે આપણે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. હું આ વાત દરેક વૈદ્યકીય પ્રતિનિધીને કહેવા માંડ્યો. કંપનીના અધિકારીઓ નિર્ણય લે છે એટલે ભારતમાં કંપનીનાં અધિકારીઓને પત્રો લખવાં કે કૃપયા દેવનાગરી લિપીમાં નામ લખો. એક મહિનો રાહ જોયા છતાં ફરક પડ્યો નહીં એટલે પાછો ૧૨૧ પ્રમુખ કંપનીનાં અધિકારીઓને પત્ર લખ્યાં.

વીસ વર્ષથી આ પ્રયત્ન ચાલુ છે. હવે કેટલીક કંપનીઓને અમારી વાત ગળે ઉતરી છે અને આજે સર્વ પ્રમુખ કંપનીઓ દવાઓ પર મરાઠીમાં દવાનાં નામ લખે છે. આ રીતે દવાઓનાં નામ પ્રાદેશિક ભાષામાં લખેલાં હોવા જોઈએ. તેનો શાસને વિચાર કરવો જોઈએ. ૧૯૭૭માં હાથી કમિશન નામની કમિટી નીમી હતી. તેમણે દવાઓના નામ દરેક ભાષામાં લખાયેલા હોવા જોઈએ તેવી સૂચના આપી હતી. દવા કેવી રીતે લેવી તે સૂચના પણ દરેક ભાષામાં આપવી તેવું કમિટીએ ઠરાવ્યું હતું કારણ ભારતમાં શરીરે લગાડવાની દવા પીવાયઈ વિષબાધાના ઘણા બનાવ બને છે. મરાઠીમાં સૂચના લખવાથી ૫૦ ટકા લોકો તો બચી શકે. ચાર ટકા લોકોને જ અંગ્રેજી આવડે છે. ઘણી કંપનીઓ પહેલાંથી હિન્દીભાષામાં નામ નાખતી હતી. દક્ષિણ બાજુની કંપનીઓ હિન્દીમાં નામ નાખતી હતી.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

ટી.ટી.કે. નામની મદ્રાસી કંપની હિન્દીમાં નામ લખતી હતી. આઈ.ડી.પી.એલ. હિન્દુસ્તાન એન્ટિબાયોટિક્સ, કેડીલ વગેરે કંપનીઓ નામ નાખતી હતી. હવે માત્ર ગ્લેક્સો, રોશ, ઈ. મર્ક, ટોરન્ટ વગેરે કંપની દેવનાગરીમાં લખે છે. રોશ એ વિટામીન એ નામ તો સર્વ ભારતીય ભાષામાં નાખે છે.

રાજસ્થાનનું એક સંશોધન એવું બતાવે છે કે કેવળ ૨૦ ટકા દવાઓ રોગીના પેટમાં બરોબર જાય છે. ૮૦ ટકા દવા

બરબાદ થાય છે. ડૉક્ટર ઉતાવળમાં દવા લખી આપે છે. દર્દીને તે સમજાતી નથી. ઘણી વાર દુકાનદાર દવા બીજી જ આપી દે છે. નામ વાંચતા ન આવડતાને કારણે ગ્રાહક આ બધું સમજી શકતો નથી. ઘણા રોગીઓ દવા પીવામાં આળશ કરે છે. દરવર્ષે દસ હજાર કરોડ રૂ

પિયાની દવા ભારતમાં વેચાય છે. આનો અર્થ આઠ હજાર રૂપિયાની દવા વેડફાય છે. આ આપણા ગરીબ દેશને કેમ પરવડે. આજનો વૈદ્યકીય વ્યવહાર અડધો મરાઠીમાં છે. દર્દી શું કહે છે તે ડૉક્ટર મરાઠીમાં સાંભળે છે. પણ દવાનું નામ અને દર્દ અંગ્રેજીમાં

લખે છે માટે દરેક પ્રાદેશિક ભાષામાં આ વ્યવહાર થવો જોઈએ. રેલવે સ્ટેશન પર અંગ્રેજીમાં લખેલા પાટીયાંને કારણે ઘણા મુસાફરો હેરાન થાય છે. વૈદ્યકીય વ્યવહારમાં

નાની ભૂલથી પણ દર્દીનો જીવ જઈ શકે છે. રોગી સાથે તેની ભાષામાં વ્યવહાર થવો જોઈએ. મહારાષ્ટ્રમાં સર્વ વ્યવહાર મરાઠીમાં થવો જોઈએ.

સરકારનું, કોર્ટનું અને વૈદ્યકીય વ્યવહાર વગેરે મરાઠીમાં થવો જોઈએ. મહારાષ્ટ્રમાં આપણને ખરેદીની દરેક રસીદ મરાઠીમાં મળવી જોઈએ. આ અમારો માહિતીનો હક્ક છે.

ગુજરાતીમાં દવાના નામ કેમ લખવા તેનો નમૂનો:

| | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|---------------|--------|------|------|------|------|------------|--------------|
| નામ અમર હિન્દુસ્તાની ઉંમર: ૧ વર્ષ | | | | | | | | | | |
| રોગ નિદાન ન્યુમોનિયા | | | | | | | | | | |
| આ દવાઓ આપો. | | | | | | | | | | |
| ક્રમાંક | કેટલી | બાટલી | દવાનું નામ | પ્રમાણ | સવાર | બપોર | સાંજ | રાતે | કેટલા દિવસ | છેવટની તારીખ |
| ૧ | ૨ | | ફ્લેમીપેન દવા | ૧૦ | | | | | | ૫/૧૦/૦૮ |
| ૨ | ૧૦ | | મિનીમોલ | | | | | | | |
| પાંચ દિવસ પછી પાછું દેખાડવું સાંજે સાત વાગ્યે. | | | | | | | | | | |



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

જયેષ્ઠ નાગરિકોને વિનંતી:



માતૃ દેવો ભવ! પિતૃ દેવો ભવ!
દાદી દેવો ભવ! દાદા દેવો ભવ!
બધા દાદા-દાદીઓને નમસ્કાર!

**નીચેના મુદ્દાઓમાંથી જે ગમે તે લો
અને બધાને કહો.**

૧. દેશ સ્વતંત્ર થયો ત્યારે સરાસરી આયુષ્ય ૩૭ વર્ષ હતું. આજે તે ૬૭ વર્ષ જેટલું થયું છે. આ દેશે આપણું પ્રત્યેકનું આયુષ્ય ડબલ કર્યું છે તેનું ઋણ કેવી રીતે ચૂકવવો, આપણાથી જેટલું થાય, દેશહિતનું જેટલું કામ થાય તેટલું કરીને આ ઋણ ઉતારી શકાય.

૨. આ ઉંમરમાં ઇચ્છા વધે છે. પણ શરીર સાથે આપણું નથી માટે ઉતાવળ ન કરો, ગડબડ કરવાથી પડી જવાય, પડી જવાથી હાડકા તૂટી જાય તો ત્રણ-છ

મહિના પથારીમાં પડ્યા રહેવું પડે. સંડાસ-પેશાબ માટે પણ ઊઠી ન શકાય. આ ઉંમરે તૂટેલા હાડકાં જલદી જોડાતાં નથી માટે સાચવો, હંમેશા લાકડી લઈ ચાલો, આ લાકડી ઘણી વખતક બે કે ચાર પગના કૂતરાઓ સામે રક્ષણ આપે છે. એકલા ઘરમાં હોય તો અપરિચીત માણસને ઘરમાં ન આવવા દો. પછી તે પ્લમ્બર હોય, ટેલિવિઝનવાળો હોય અથવા કોઈ પણ અજાણ્યો માણસ હોય. આવાં અજાણ્યા માણસો ઘણી વખત ઘરનાં વૃદ્ધોનો ફાયદો ઉઠાવે છે. તેમનું ખૂન થયાના પણ ઘણા બનાવો છે.

૩. ગપ્પા પદાર્થો ખાઈને તમારા બચેલા દાંત પણ પડી જશે. માટે દૂધ, સાકર, ચોકલેટ જેવા પદાર્થોના થર દાંત પર ન થવા દો. પાલેભાજી અને કચુંબરથી દાંતની સફાઈ સારી થાય છે. પેટ માટે પણ આ પદાર્થો પચવામાં સારા છે. તેનો ભરપૂર વપરાશ કરો. અડધું જમો, ચાલીસ વર્ષ પછી ફળાહાર વધુ કરો, ચિકુ, પપૈયા, કેળા, જાંબુ અને તમારા ગામમાં મળતાં બધા ફળો ખાવો.

૪. ચાલીસ વર્ષ પછી બે પ્રકારના લોકો અલ્પાયુષી થાય છે. જેના ગાલ બેસી ગયા હોય તેવા અને જેમનું પેટ લટકી ગયું હોય તેવા, જેનાં ગાલ બેસી ગયેલા છે તેઓ કમજોર હોય છે. કોઈ મોટી બિમારી લાગુ પડે તો તેમાંથી આ લોકો બહાર આવે નહીં. જેનું પેટ લટકી ગયું છે તેમનાં શરીરમાં ચરબી વધુ છે. તે ચરબીના થરના કારણે રક્તવાહિનીઓ બંધ પડી હૃદયરોગ, અર્ધાંગવાયુ, વિસ્મરણના રોગો લાગુ પડી આયુષ્ય ટૂંકાઈ જાય છે અને જલદી બિમારી લાગુ પડે છે.

૫. આ ઉંમરે ચશ્માની જરૂર તો પડે જ! કોઈ પણ એક જ ચશ્માથી ન ચલાવો તમારા નંબર બરોબર કઢાવી બે-ત્રણ ચશ્મા લો. ચશ્માને દોરી લગાવો. ચોવીસ કલાક ચશ્મા લટકાવેલા રાખો. પહેરવાની જરૂર ન



હોય ત્યારે લટકાવી રાખો. સ્ત્રીઓના ગળામાં મંગળસૂત્ર નહીં હોય તો ચાલશે પણ આ ચશ્માસૂત્ર જરૂરી છે. ઓછું દેખાવા માંડતા ચશ્મા પહેરવા પડે છે. તેમ ઓછું સંભળવાનું શરૂ થાય તો સાંભળવાનું ચંત્ર વસાવી લો, જેમ ઉંમર વધે તેમ દેખાવાની ક્ષમતા ઓછી થાય છે માટે અજવાયું વધુ રાખો ઓછું સંભળાતું હોવાથી ટી.વી.નો અવાજ વધુ રાખવો પડે છે જેનો બીજાઓને ત્રાસ થાય છે. આધુનિક યુગમાં એવા ચંત્રો મળે છે કે જે ટીવી સાથે જોડી દેતા કાનમાં લગાડેલા ચંત્રમારફત અવાજ ફક્ત આપણને જ સંભળાય એવા ચંત્રો વાપરવા.

૬. રોજ ત્રણ-ચાર કિલોમીટર ફરવું જોઈએ. ચા-પાણી પીતા, ગપ્પા મારતા, વાતો કરતા ફરવું એને ફરવાનું ન કહેવાય. ઝપડી ચાલે ચાલવું જોઈએ. જેથી નાડીના ધબકારા સંભળાય. ડૉક્ટર પાસે નાડીના ધબકારા ગણતા શીખો, નાડીના ધબકારા એક મિનિટના કેટલા થાય છે તે ગણો. આ ધબકારા ૧૪૦ જેટલા પડવાં જોઈએ, ઝડપી ચાલતી વખતે સામે વાંકા વળીને નહીં. ટટ્ટાર ચાલો, આવું રોજ ચાલીસ મિનિટ ચાલવું જોઈએ જેથી તમારા સોમાં જન્મદિવસે બધાને બોલાવી શકો.

૭. એકલા રહેતા હોય તો એક સીટી દરવાજાની બાજુમાં લગાવેલી રાખો અને સ્વબચાવ માટે ચાકુ હાથવગું રાખો. ઘણાને આવા સૂચનો વાંચી હસુ આવે અથવા મશ્કરી કરવાનું મન થાય પણ આ કળીયુગ છે. નાની-નાની કાળજીઓ લેવાવામાં અને હંમેશા સાવધાની રાખવાવાળા દીર્ઘાયુષી થાય છે. હાલમાં બેકારી અને મંદીના કારણે ચોરી-લૂંટફાટનું પ્રમાણ પ્રચંડ વધી ગયું છે. કપરા સમયે કોબઈ કામમાં આવતું નથી. પોલીસ ચંત્રણા બધે પહોંચી વળે એમ નથી. પોતાના સંરક્ષણ માટે પોતે થોડી સાવચેતી રાખવી જરૂરી છે. બહાર જતી વખતે નાનું ચાકુ, નાની ટોચ, પોતાનું ઓળખપત્ર હંમેશા સાથે રાખવું જોઈએ.

૮. વૃદ્ધાવસ્થામાં ખાલી પેટે ચક્કર જેવું આવે છે માટે પોતાની સાથે હંમેશા ગ્લુકોઝની પડીકી રાખો, ગળામાં એક લોકેટ પહેરો એમાં હંમેશા સોબીટ્રેટની

ગોળી મૂકી રાખો. જો આપણી આજુબાજુ કોઈને છાતીમાં દુખીને ચક્કર આવે અથવા છાતીમાં અસ્વસ્થતા લાગે તો તેનાં મોઢામાં તે ગોળી મૂકી દો. હૃદયવિકારનો હુમલો હશે તે તેને ગોળીથી સારૂ લાગશે અને નહીં હોય તો પણ કોઈ નુકસાન નહીં થાય. વધતી ઉંમરે કોઈને કોઈ બિમારી હોઈ શકે જેની દવાઓ સાથે રાખો.

૯. સફળ જીવો! સફળ એટલે ભરપૂર ફળો ખાવો! ફળોમાં એન્ટી-ઓક્સાઇડલ હોય છે. તે આપણને દીર્ઘાયુષી કરે છે. ફળોમાં જીવનસત્ત્વ, ખનિજ તત્ત્વ વધુ હોય છે. થોડા ફળો ખાવાથી પેટ ભરાય છે. અપચન થતું નથી. વિશેષતઃ ઘર બહાર કંઈ ખાવું પડે તો ફળો ખાવ. ખાસ કરીને કેળા, દાડમ, સંતરા સર્વોત્તમ.

૧૦. મંગળ જીવો. મંગળ એટલે સાડું, સુ એટલે સાડું, સુવિચાર કહો, સુશબ્દ બોલો. સુકૃતી કરો, મંગળ ચશ્મા, ખીસામાં મંગળ પાકીટ, તેમાં ઓળખપત્ર, પેન, ગ્લુકોઝની પડીકી, પાણીની બોટલ વગેરે રાખો. બહાર જતાં પહેલાં ઘરેથી ખાઈ/પીને નીકળો.

૧૧. ઇચ્છાપત્ર (મૃત્યુપત્ર) બનાવો. એટલે આપણા પછી આપણી સંપત્તી, માલમત્તાની વહેંચણી આપણી ઇચ્છાપ્રમાણે થાય. તેનો ફાયદો તમારા વંશજોને મળશે. નહીં તો તમારા પૈસા બેન્કોમાં, એલ.આઈ.સી.માં અથવા કોઈ સંસ્થાનમાં પડી રહેશે. આપણી સર્વ માલમત્તા અને સંપત્તી જોઈન્ટ નામપર રાખવી.

૧૨. ઘરે બનાવેલાં પાનનં બીડાં ખાવ, ઘરબહાર પાન ન ખાવું. નાગરવેલના લીલાં પાનમાંથી જીવનસત્ત્વો મળે છે. કબજિયાત ઓછી થાય છે. ચૂનાથી હાડકાં મજબૂત થાય છે. કાથાથી હૃદયવિકારના પ્રમાણમાં ઘટાડો થાય છે. કર્કરોગ સામે લડવાની પ્રતિકારશક્તિ વધે છે. વરિયાળી દાંત સાફ કરવાના બ્રશનું કામ કરે છે. પાનની સુગંધથી મોઢામાંથી ખરાબ વાસ દૂર થાય છે. પાનના બીડા એ આયુર્વેદિક દવા છે. પશ્ચિમનાં લોકોને તેની ખબર નથી તેથી તેઓ પાન ખાવાની મનાઈ કરે છે. તંબાકુથી કર્કરોગ થાય છે માટે પાનમાં અથવા બીજી કોઈ રીતે તંબાકુનો ઉપયોગ જરાય ન



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

કરો. બધાને આ જણાવો.

૧૩. જયેષ્ઠ નાગરિકો માટે મકાનો: જેષ્ઠ નાગરિકો માટે રહેણાંક બનાવવા શરૂ કર્યા માટે હાર્દિક અભિનંદન! ત્યાં સંડાસ-બાથરૂમ હોવા જોઈએ. ઘણા વૃદ્ધોને ઘૂંટણનો ત્રાસ હોવાથી ભારતીય સંડાસ વાપરવાનો ત્રાસ થાય છે. તેમનાં માટે ઇંગ્લિશ ટાઇપ સંડાસ હોવા જોઈએ. જયેષ્ઠ નાગરિકો માટે મકાન એ ચોવીસ કલાક ખુલ્લા રહેવાં જોઈએ. એક રીતે તે મદદકેન્દ્રો જેવાં હોવા જોઈએ. ત્યાં એક ફોન હોવો જરૂરી છે જેથી અડચણ હોય ત્યારે તેઓ ફોન કરી શકે.

૧૪. સર્વ જયેષ્ઠ નાગરિકોએ રોજ કસરત અને યોગાસનો કરવા જોઈએ. જેને ઘરમાં કસરત કરવાની સગવડ ન હોય તેઓ આવા મકાનમાં આવીને કરી શકે તેવી સગવડ હોવી જોઈએ.

૧૫. નાયવું એ સર્વોત્કૃષ્ટ વ્યાયામ છે. બધાએ રોજ ગરબા રમવા જોઈએ.

૧૬. ખૂબ જ મોટી સમસ્યા નિર્માણ થઈ હોય તો જ પુત્ર-પુત્રીનાં સંસારમાં હસ્તક્ષેપ કરવો અન્યથા તેમને તેમનું જીવન જીવવા દો. પુત્રવધૂને પહેલી સૂવાવડ આવે અથવા પુત્રીને સૂવાવડ આવે ત્યારે તે બિનઅનુભવી હોય છે. ત્યારે ખરેખર તેમને તમારી જરૂર પડે છે. આવા સમયે હસતામુખે તમારું કર્તવ્ય પાર પાડો. નાના બાળકો માટે તો દાદા-દાદી એ જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. પુત્ર-પુત્રવધૂ સાથે મતભેદ હોય છતાં તમારા પૌત્રો જે તમારા જ વંશજ છે તેમનાં ખાતર પણ એકત્ર-સંયુક્ત કુટુંબને પ્રાધાન્ય આપો. દાદા-દાદી અને બાળકો ન હોય ત્યાં પતિ-પત્નીના ઝઘડા વધુ થતા હોય છે. છૂટાછેડાનું પ્રમાણ પણ વધુ હોય છે. આવા સમયે બાળકો અને દાદા-દાદી ઇન્સ્યુલેટનું કામ કરતાં હોય છે.

૧૭. દાદા-દાદી વેચાના મળતાં નથી. બીજી માતા આવી શકે પણ બીજાં દાદા-દાદી આવતા નથી. ઘણી જગ્યા પર બીજાં પિતા પણ આવી શકે છે. બાળકોને દત્તક લેવાય છે. તેમ દાદા-દાદીને પણ દત્તક લેવાવાં

જોઈએ. નિવૃત્ત મિત્ર સંઘ તૈયાર થવાનો છે. તેઓ એક હોલ બાંધવાના છે. આ માટે જેમને સમય હોય તેમને પોતાનો સમય અને સગવડ હોય તો પૈસાની મદદ કરવી જોઈએ. જેને માતા-પિતા નથી તેમને અનાથ કહેવાય છે. જેમને દાદા-દાદી ના હોય તેમણે પણ અનાથ કહેવાવા જોઈએ. દાદા-દાદી વગરનાં બાળકો પર સંસ્કાર આપવા માટે સંસ્કાર કેન્દ્ર સ્થાપન કરવા જોઈએ.

૧૮. સ્કૂલોમાં બધા સંસ્કાર મળતા નથી. વ્યવહાર જ્ઞાન શીખવાડાતું નથી. આપણા પપોત્રોને ઉપદેશ સાંભળવા ગમતા નથી પણ વાર્તાઓ સાંભળવી ગમે છે. તેથી તેમને પંચતંત્રની વાર્તાઓ, હિતોપદેશ વાંચી સંભલાવવા. દરેક ભાષાઓમાં વાર્તાઓની ચોપડીઓ મળે છે. તે દરેક ઘરમાં વસાવવી જોઈએ.

૧૯. ટી.વી. સિરિયલોમાંની હિંસા અને બિભત્સ દ્રશ્યો જોઈને બાળકોનું માનસિક સંતુલન બગડે છે. તેમને ફૂરસદના સમયે ટી.વી. જોવા કરતાં સારા પુસ્તકો વાંચવાની, સારી વાર્તા-કથાઓ વાંચવાની આદત કેળવો. યોગાસનો વિશે બાળકોને પૂરતી માહિતી આપો, તેના વિવિધ ફાયદા અને આગળના જીવનમાં તેના દ્વારા નિરોગી કેમ રહેવાય તેનું પૂરતું જ્ઞાન આપો. અંબિકા યોગાશ્રમના યોગ વર્ગો નાલાસોપારા (૫) સાઈરામ એપાર્ટમેન્ટ ખાતે શનિવાર, રવિવારે સવારે યોજાય છે. જેની ઇચ્છા હોય તેમણે ૦૨૫૦-૨૩૩૧૩૯૭ ખાતે સંપર્ક કરવો. યોગ એટલે યોગ્ય રીતે જીવવાનો માર્ગ આ માર્ગ સૌને શીખવાડો.

.....



જીવન વિમો ઉતારતા પહેલાં ધ્યાનમાં રાખવાનાં મુદ્દા



વિમો કઢાવવા કોણ કહે છે : વિમો ઉતારાવનારા એક વાર પોલિસી વહેંચતાપૂર્વે ગ્રાહકના વિચાર જાણો. આપણા લોકો અડધા અનાડી છે એટલે તેઓ ગરીબ છે. તે બિમારી અને આરોગ્ય બાબતે વધુ કંઈ જાણતો નથી. અને માટે જ તે બિમાર અને અલ્પાયુષી રહે છે. જીવન વિમો લેવાવામાં ૭૦ ટકા લોકો મોટી પોલિસી ખરીદે છે. આ હકીકત એલ.આઇ.સી.ના નિવૃત્ત ઉચ્ચ-અધિકારીઓ એક

અખબારમાં કબૂલ્યું હતું. સામાન્ય લોકોને વિમા વિષે ખાસ કંઈ માહિતી હોતી નથી. વિમાના બધા વહેવાર અને નિયમો તેમ જ તેની યોજના અને ફાયદાઓ વિશેનું લખાણ નિમ્ન કક્ષાની અંગ્રેજી ભાષામાં લખાયેલું હોય છે. એજન્ટ એવા વિમા જ વેચવાનો આગ્રહ રાખે છે જેમાં તેનો વધારે કમિશન મળે. ખરેખર તો માણસે એવી યોજના ધરાવતી પોલિસી ખરીદવી જોઈએ જેમાં વૈદ્યકીય બેનિફિટ અને નિવૃત્તી પેન્શન મળે. પણ આવી પોલિસીને બદલે એન્ડોવમેન્ટ પોલિસી જેવો વ્યવહારમાં ઉપયોગ ઓછો હોય છે તે જ વધારે વેચાણ છે. કારણ વધુ હમણી પોલિસી હોય તેમ એજન્ટને વધુ કમિશન મળે છે. આ લેખ ધ્યાનથી વાંચો અને પછી જ વિમા પોલિસી કઢાવવાનું નક્કી કરો અને બીજાઓને તે વિષે જણાવો.

૧ : વિમો લેવામાં ગ્રાહક કંઈ ભૂલ કરે છે : કેમ

કરે છે :

ઉ : સ્કૂલમાં અંગ્રેજી મિડિયમમાં ભણેલા બારમા ધોરણના વિદ્યાર્થીને જ સમજાય એવી ભાષામાં પોલિસી વિષે લખેલું હોય છે માટે સામાન્ય માણસને તે સમજાતું નથી. આજે વિમો વેચનારા કે ખરીદનારા કોઈ અંગ્રેજી નથી. ગ્રાહકને પ્રત્યેક બાબતની સંપૂર્ણ માહિતી મળવી જોઈએ. પોલિસી બાબતની સર્વ માહિતી સ્થાનિક ભાષામાં છાપો આવી માગણી લોકો દ્વારા કરવામાં આવે તો કંપનીઓએ તે પ્રમાણે કરવું જ પડે કારણ કે છેવટે ગ્રાહકનો સંતોષ જ તેમની પ્રોડક્ટ વેચી શકે.

૨ : જે કમાતું નથી તેમણે (બાળકોએ અથવા ન કમાતી પત્નીઓએ) વિમો કઢાવવો કે નહીં ?

ઉત્તર : નહીં.

૩ : વિમો એ હકીકતમાં શું છે ખર્ચ કે રોકાણ ?

ઉત્તર : વિમાના હમણા એ ખર્ચો જ છે આપણા પછી આપણી ફેમિલીને મળનારૂં આર્થિક મદદનું સંરક્ષણ આપણે વેચાતું લઈએ છીએ.

૪ : વિમો એ સારૂ રોકાણ છે કે નહીં ?

ઉત્તર : નહીં, નિષ્ણાતોના મન મુજબ વિમો એ સારૂ રોકાણ બિલકુલ નથી. વિમા સિવાય બીજી ઘણી આર્થિક રોકાણ માટેની યોજનાઓ છે અને તેમાં વિમા કરતા ઘણું વધારે વળતર અને વ્યાજ મળે છે તેમ જ ટેક્સમાં રાહત પણ.

૫ : વિમો કોણે ન કઢાવવો ?

ઉત્તર : ૧. જે પોતે કમાતું નથી

૨. જેના પર કોઈની જવાબદારી નથી (જેના માતા-પિતા-પતિ કમાય છે.)

૬ : વિમો દરેકે લેવો જ જોઈએ ?



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

ઉત્તર : બિલકુલ નહીં.

૭ : વિમાના હમાથી બચત થાય છે તે બરોબર છે?

ઉત્તર : ના. વિમો એ ખર્ચાની બાબત છે. વિમા કરતા વધુ વ્યાજ નેશનલ સેવિંગ સર્ટિફિકેટ, પી.પી.એફ.માં મળે છે અને વિમા જેટલી જ ટેક્સમાં રાહત પણ મળે છે.

૮ : વિમો કોના માટે આવશ્યક છે?

ઉત્તર : જેની કમાણી પર બીજાનું જીવન અવલંબિત છે તેમણે.

૯ : એક્સિડન્ટ પોલિસી એટલે શું?

ઉત્તર : વિમો જેને નામે હોય તેનું એક્સિડન્ટમાં મૃત્યુ થાય તો તેણે જે રકમનો વિમો કઢાવ્યો હોય તેટલી રકમ તેની ફેમિલીને મળે. અને જો એક્સિડન્ટમાં અપંગત્વ આવે તો સારવારમાં જે ખર્ચો આવે તે વિમાની રકમમાંથી મળે. આપણું મૃત્યુ ના પણ થાય તો પૈસા જતા રહેતા નથી. વિમો પાકે ત્યારે આપણને વ્યાજ સાથે પૈસા મળે છે.

૧૦ : કર્જ સામે વિમો એટલે શું?

ઉત્તર : આપણે કર્જ લઈ ઘર બાંધ્યું, વાહન ખરીદ્યું તો તેની કિંમત જેટલો વિમો લેવો. જેમ જેમ દર મહિને કર્જ ઓછું થાય તેમ તેમ વિમાના મા ઓછા થાય.

નિવૃત્તી પછી વિમાની ગરજ નથી.

બાળકો થાય એટલે વિમો કઢાવો.

કમાતા થાય ત્યારે એક્સિડન્ટ વિમો લો. જવાનીમાં બિમારીથી મૃત્યુની શક્યતા ઓછી હોય છે પણ એક્સિડન્ટથી મરણની શક્યતા વધ હોય છે પણ એક્સિડન્ટથી મરણની શક્યતા વધુ હોય છે.



ચાર પૈડાની ગાડી એટલે ચમદૂત,

બે પૈડાની ગાડી એટલે જલદ ચમદૂત

વાહન લેતી વખતે એક્સિડન્ટ વિમો ફરજિયાત હોવો જોઈએ.

કમાણી વધે એટલે વિમો વધારો, કમાણી ઓછી થાય તો વિમો ઘટાડો

લગ્ન થાય એટલે જીવનવિમો લો. વાર્ષિક કમાણીના પાંચ ગણી રકમનો વિમો લો.



જોશી જીવન લોકેટ (માદરીયું)



* આ માદરીયું વાપરનારને એકાદ વાર તો જીવતદાન મળશે.

* પ્રત્યેકે ત્રીસમાં જન્મદિવસે પોતાને (અને સર્વ પ્રિય વ્યક્તિને) આ લોકેટ ભેટ આપવું.

મીનાતાઈ ઠાકરેને છાતીમાં અચાનક દુખવા માંડ્યું તેમને સમયસર દવાપાણી ન મળ્યા અને આપણે તેમને ગુમાવ્યા. તેજ પ્રમાણે શક્તી ઇનામદાર મુંબઈના સુપ્રસિદ્ધ પ્લાસ્ટિક સર્જન ડૉ. કરમરકર અને અમારી કાકીને હૃદયનો ઝટકો આવ્યો અને તેઓ સ્વર્ગવાસી થઈ ગયા. આપણી આજુબાજુ રોજ કેટલાય લોકો હૃદયવિકાર/ બીજી બિમારીઓથી મૃત્યુ પામે છે. તેમને કેવી રીતે બચાવવા?

ત્રીસ વર્ષની ઉંમર પછી ભારતમાં કોઈને પણ હૃદયરોગનો ઝટકો આવી તે મૃત્યુ પામી શકે છે. આમાંના અડધા લોકોને પહેલાં કોઈ પ્રકારની બિમારી ક્યારેય હોતી નથી. આવા સમયે છાતીમાં ડાબી બાજુએ તીવ્ર વેદના થાય છે. પરસેવો છૂટે છે. માણસ પડી જાય છે. આવા સમયે તરત સોબ્રીટ્રેટ નામની ૧.૫ ગોળી મોઢામાં રાખવામાં આવે તો માણસ બચી શકે છે. ડૉક્ટર પાસે જઈ શકે છે. આમ ઘણી વાર કામ આવ્યો હોય તો પણ ટાળી શકાય છે.

આવી ગોળી એક માદળીયું બનાવી ગળામાં બાંધી રાખવું જોઈએ. જેને અમે જોશી જીવન લોકેટ નામ આપ્યું છે.

વિનંતી: આ એક સંજીવની મંત્ર છે. જે આ વાંચવો, બીજાને કહેશે તેનું આયુષ્ય વધશે. આ છોકરીને ખેંચ

(આકડી)ની બિમારી છે. આંકડીની શરૂઆતમાં તેના એક હાથમાં ઝણઝણાટી આવે છે અને તે હાથ ખેંચાવા માંડે છે. આવો કિસ્સો બોરિવલી લોકલમાં બન્યો પણ તેના ગળામાંના લોકેટમાં લાટપોઝની ગોળી હતી તે તેને મોઢામાં મૂકી અને તેને આંકડી આવતી બંધ થઈ.

વસઈ તાલુકાનાં શ્રી. કાળેને દમનો તીવ્ર ત્રાસ છે. હંમેશા ડૉક્ટરને ઘરે બોલાવવા પડે છે. એક વાર તેમનો છોકરો ડૉક્ટરને ઘરે બોલાવવા આવ્યો. ડૉક્ટરે લોકેટમાંની બ્રિકેનીલની ગોળી કાળેના મોઢામાં મૂકવા જણાવ્યું. થોડી વારમાં કાળે પોતે ચાલતાં ડૉક્ટરના દવાખાને આવ્યા.

શ્રી. પ્રભાવતીબહેન શાહને પણ હૃદયરોગનો ઝટકો આવ્યો ત્યારે લોકેટમાંથી સોબ્રીટ્રેટની ગોળી લેવાથી તેમનો જીવ બચી ગયો. કાળ આવ્યો હતો પણ સમય આવ્યો નહોતો.

જોશી હોસ્પિટલ વિચાર ખાતે દસ રૂપિયાનો મનીઓર્ડર કરવાથી આ લોકેટ તમને ઘરપહોંચ મળશે.

૧૦ લોકેટ માટે ૬૦ રૂપિયા

૫૦ લોકેટ માટે ૨૫૦ રૂપિયા

આ લોકેટ એલ.આઈ.સી. પોતાના દરેક પોલિસી ગ્રાહકને આપે તો પ્રત્યેક પોલિસીધારક દીર્ઘાયુષી થાય અને એલ.આઈ.સી.ના ઘણા પૈસા બચી જાય.

કઈ જીવલેણ બિમારીમાં કઈ ગોળઈ વાપરવી તે આગળ તપ્તામાં જુઓ. એકાદ વાર ભૂલથી દવા લોવઈ જાય તો વાંધો નહીં. દર જન્મ દિવસે ગોળી બદલો. આ સલાહ કટોકટીના સમય માટે છે. પણ ડૉક્ટરનો સંપર્ક તરત કરવો જરૂરી છે.



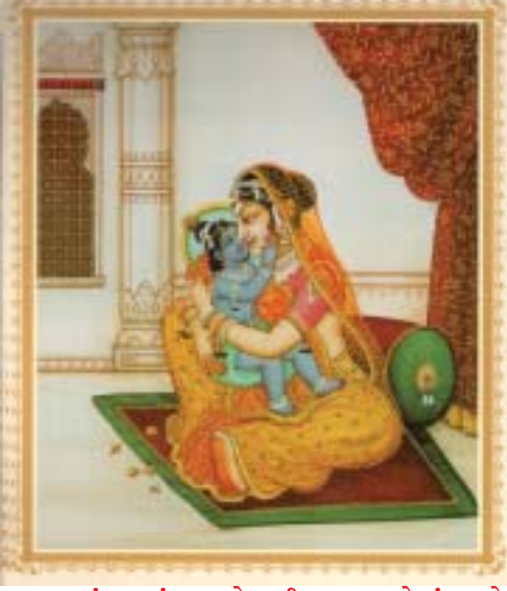
બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

જોશી જીવન લોકેટ (માદરીયું)

| બિમારી | કંઈ ગોળી મોઢામાં રાખવી. | પરિણામ |
|--|---|---|
| દમ | બ્રિકેનીલ (Bricanyl) ૨.૫ મિ.લી. ગ્રામની ગોળી | અડધી ગોળી મોઢામાં રાખવી દમના દુખાવાથી તરત આરામ |
| હૃદયરોગ | બેથી-ત્રીસ વર્ષ સુધીની પ્રત્યેક વ્યક્તિને હૃદયરોગના ઝટકાથી બચાવવા સોબીટ્રેટની ગોળી (Sorbitrate) ૧૦ મિ.લી.ગ્રામ (આ ગોળીથઈ છાતીનો દુખાવો જતો રહે તો સમજવું આપણને હૃદયનો રોગ છે.) | છાતીમાં દુખે તો ૧/૨ ગોળી મોઢામાં (જીભ નીચે) રાખવી હૃદયવિકારના ઝટકાથી છાતીમાં દુખતું હશે તો ત્વરિત આરામ, જીવતદાન |
| હાઈ બ્લડ પ્રેશર | નિફેડીપીન (Nifedipine) ૫ મિ.લી. ગ્રામ કેપ્સૂલ | જીભ નીચે મોઢામાં રાખવી બ્લડ પ્રેશર આછું થઈ ખરાબ મળે ૧/૨ કેપ્સૂલ રાખવાથી તરત આરામ મળે. |
| પિત્ત: ચામડી પર લાલ ચકાળા આવવા | નિફેડીપીન ૫ ૫ મિ.લી. ગ્રામની કેપ્સૂલ | એક કલાકમાં ચકાળા ઓછા થાય બાળકોને અડધી કેપ્સૂલ |
| આકડી (ફીટ) | લારપોઝ Larpose એક અને બે મિ,લી ગ્રામની ગોળી મળે છે. | મોઢામાં મૂકવાથી ફીટ બંધ થાય છે. બે અને એક મિ.લી.ગ્રામ ગોળઈ એક વર્ષ નીચેનાને ૧/૨ મિ.ગ્રા. |
| હંમેશા માથું દુખવું (અર્ધ શિશી) | માયગ્રેનીલ (Migrainil) ગોળી એક મિ.લી.ગ્રામ | મોઢામાં મૂકતા જ આરામ |
| ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) પરસેવો,ચક્કર આવવા, બેશુદ્ધ થવું રક્તમાંની સાકરગલુકોઝની પડીકી ઓછી થવાથી તકલીફ થાય ૦ ગ્રામ | | સાકર મોઢામાં નાખતા જ આરામ અને જીવતદાન (સાકર ઓછી થવાથી ચક્કર પરસેવો આવતો હોય તોજ) |
| કોઈ પણ બિમાર વ્યક્તિ | તેની દવાઓ | યાદ આવે કે તરત દવા લઈ શકાય ૮૦ ટકા લોકો દવા લેવાનું ભૂલી જાય છે. |



બાળક લો, બાળક આપો



દર દસમાં ઘરમાં બાળકો નથી. ઘણા ઘરોમાં ન જોઈતાં હોય તો ફણ બાળકો થાય છે. લેવાવાળાએ બાળક દત્તક લેવું જોઈએ અને આપવાવાળાએ બાળક દત્તક આપવું જોઈએ. બધાએ સુખી થવું જોઈએ. જે બાળક આપવા ઇચ્છતા હોય તેમની જે બાળક લેવા માંગતા હોય તેમની ભેટ કરાવી આપો અથવા બન્નેને અમારી પાસે મોકલાવો. તમારા ગામમાં તમે આગળ વધો અને આ પવિત્ર ચળવળમાં સામેલ થાવ. એક જગ્યાએ ન જોઈતા બાળકો જન્મતાની સાથે અનાથઆશ્રમમાં જાય છે. ત્રણ મહિનાની ઉંમર સુધી અડધા બાળકો મૃત્યુ પામે છે. બચેલા પરવાના વાંકે જીવે છે. બીજા બાજુ જેના ઘરે બાળક નથી હોતું તેમના ઘરે કોઈ સુખ નથી હોતું. છોકરા થવા માટે બાળકનો બલિ ચટાવવાના પ્રકાર બને છે. બાળક થતું નહોતું માટે અમારા એક મિત્રે આત્મહત્યા કરી. નાના બાળકોના અપહરણના કિસ્સાઓ બને છે.

ગુલાબનો છોડ અને હાફૂસ કેરીનો કલમ તાજા જ લગાવાય છે. બાળક પણ જન્મતા જ દત્તક લેવું જોઈએ. કૃષ્ણનો જન્મ જેલમાં થયો. તેને તરત નંદના ઘરે લઈ જવાયો એટલે તે બચી ગયો. શક્ય હોય તો જન્મતા જ બાળક દત્તક લો. લેવા અને આપવાવાળાની બન્નેની મરજી હોય તો કાયદો વચ્ચે આવતો નથી. આ પ્રક્રિયાથી બાળકો વગરના દંપત્તિનું જીવન સુખી કરો અને અનાથ બાળકોને જીવન આપો.

બાળક એ ઘરનું ભગવાન છે. જ્યાં બાળક ન હોય તે ઘર ખરેખર ઘર નથી હોતું.

દત્તક આપ-લેતાં કાયદા સરળ કરો

ઘણા બાળકોના માતા-પિતા નથી હોતા તે અનાથ આશ્રમમાં હોય છે. અથવા આશ્રમના અડધા બાળકો પહેલાં ત્રણ મહિનામાં મૃત્યુ પામે છે. તે પહેલાં જ આવા બાળકોને દત્તક લેવા જોઈએ. અનાથ આશ્રમમાં કેટલાય છોકરાઓ હોય છે. જ્યારે બીજા બાજુ છોકરા ન થવાને કારણે કેટલાય દંપત્તીઓ દુઃખી હોય છે. બાળકો માટે અપહરણો અને ખૂન જેવાં બનાવો હંમેશા બનતા હોય છે. કોઈક જગ્યાએ જંતર-મંતર અને હોમ-હવન થતાં હોય છે.

દત્ત કાયદો ખૂબ કચકચવાળો હોય છે. જે દંપત્તીઓ બાળક દત્તક લેવાં તૈયાર હોય તેમનું તો સમાજે સન્માન કરવું જોઈએ. કારણ અનાથ બાળકને માથેથી અનાથનું મહેણું કાયમીપણે દૂર કરવાનું ઉમદા કાર્ય આ લોકો કરે છે. અનાથ આશ્રમનો બોજો ઓછો કરે છે. પરંતુ કાયદાની શરતો એટલી સાકડી હોય છે. કે લોકો બાળક દત્તક લેતાં ખચકાય છે. ખરેખર તો અનાથ આશ્રમ અને શાસનને આમાં યાચકની ભૂમિકાઓ હોય છે. અહીં જેને જરૂર છે તે જ આકરી શરતો મૂકે છે. તેઓ આવા મા-બાપ જોઈએ તેવા મા-બાપ જોઈએ એવી શરતો લગાવી છ-છ મહિના અથવા વર્ષ જેટલો સમય કાઢી નાખે છે. આ માટે દત્તક કાયદો સુલભ હોવો જોઈએ. કારણ એકદમ ગરીબ માતા-પિતા પણ અનાથ આશ્રમ કરતાં સારાં હોય છે. બાળકને વધુ સારી રીતે રાખી શકે છે.

કાયદો જરૂર હોવો જોઈએ. બાળક દત્તક આપતા પહેલાં પાલકની ચકાસણી અને પુછતાછ જરૂર થવી જોઈએ. પણ કાયદો એકદમ જડ ન હોવો જોઈએ.

બાળકને તો બોલતાં આવડતું હોય તો તે જરૂર બોલશે કે દાદા-દાદી હોવા તે અમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. જે અમને મળવો જ જોઈએ. બાળકની જેમ દાદા-દાદી દત્તક મળવાની પણ સગવડ હોવી જોઈએ. અમારી લોકોને પ્રાર્થના છે કે જિંદગીમાં ક્યારેય જેતે બાળકો માટે કંઈ કર્યું નથી તેમણે પણ બાળગ્રાહકોની સેવા માટે તરત પગલાં લેવા જોઈએ.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

યશોદા-નંદ બનો

સાંભળો રે સાંભળો
એક સત્ય કથા સાંભળો
થોડા સવાલ સાંભળો
થોડો વિચાર કરો
યોગ્ય લાગે તો પગલાં ભરો

કેમ થયું ખૂન બાળકની માનવતાનું?
કેમ બલિ ચઢી બાળકની માનવતાની?
કદાચ છોકરૂં થશે
એજ ગાંડી આશાએ!

કેમ સળગી સાલો આનંદી
કેમ આત્મહત્યા કરી તેને?

બાળક શું છે?
બાળક ઘરનો આનંદ છે
બાળક ઘરનો જીવ છે
માતા-પિતાને જીવવાનું નિમિત્ત છે
ઘરનો શાંતિદૂત છે
માતા-પિતા વચ્ચેનું સંતુલન છે

બાળક દત્તક કોણે લેવું?
બાળક દત્તક કોઈએ પણ લેવું
જેને બાળક નથી તેનું લેવું
જેને બાળા છે તેને પણ લેવું

એક બાળકને લાડ કરી જીવ ભરાતો નથી
તેમણે બીજું બાળક લેવું
પોતાના બાળકો પરોશ હોય તેમણે
બાળક દત્ત લેવું

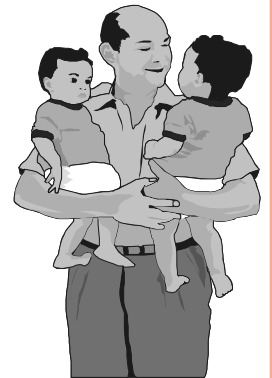
બાળકની જેમ વૃદ્ધોને પણ
પાલકની ગરજ છે જેને
શક્ય હોય તેણે બાળક દત્તક લેવું
જેને શક્ય હોય તેણે દાદા-દાદી
દત્તક લેવાં

અરે ગાંડાઓ બાળક નથી એટલે
દુઃખી ન થાવ. યશોદા-નંદ
બનો અને બાળકૃષ્ણને ઘરે
લાવો ઘરને આનંદજીવન બનાવો!

લગ્નના ત્રીજા વરસે
આનો વિચાર કરો
ચોથા વરસે અમલ કરો!

ઘરે -ઘરે આ સંદેશ પહોંચાડો
જીવવાનું નિમિત્ત મેળવો

દે લોકપ્રતિનિધીઓ, પત્રકારો
સમાજસેવકો
આ નોટ અને વોટ ન ધરાવતાં
અનાથોના નાથ બનો
લોક જાગૃતી કરો
કાયદામાં યોગ્ય બદલ કરો
ભારતને નંદનવન બનાવો!





અકસ્માતટાળો

વિ
ભા
ગ
૮

બાળકોની વિષબાધા અટકાવીએ/ટાળીએ

બાળકોની વિષબાધાનો અભ્યાસ ભાલરોગતજ્ઞ ડૉ. કરુણ ભાપટ અને સહકારી (શાસકીય વૈદ્યકીય મહાવિદ્યાલય અમૃતસર kthapur 2000@yahoo.comમાં કર્યો છે તેનાં અંશ

૧. ઘણા બાળકોને કેરોસીન પીવાથી વિષબાધા થઈ
૨. તે પછી ઘરમાંની વેદનાશામક દવા અને ઊંઘની દવા બાવાથી વિષબાધા થઈ.

૩. બાળકને એકથી સાત દિવસ હોસ્પિટલમાં રહેવું પડે.

૪. ૪૫૦માંથી એક બાળકનું મૃત્યુ

આપણા માટે પાઠ:

૧. દવાઓ બાળકોના હાથમાં ન આવે તેમ મૂકો.

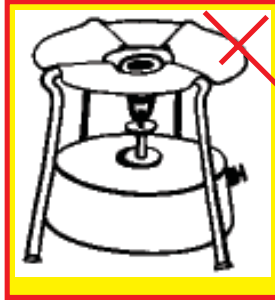
૨. કેરોસિનથી બાળકો અને સ્ત્રીઓને બચાવો. દર વર્ષે સૌથી વધુ વિષબાધા કેરોસિનથી થાય છે. દિવામાં લગાવવાની દિવેર, બાટલીમાં રાખે કેરોસીન પાણી સમજીને પીવાથી ગંભીર બિમારી થાય છે. મૃત્યુ પણ આવી

શકે છે. ક્યારેય કેરોસીન-પેટ્રોલ જેવી વસ્તુ બાળકોથી ખૂબ દૂર રાખો.

દર વર્ષે અંદાજે એક લાખ સ્ત્રીઓ અને બાળકો કેરોસીન અને સ્ટોવથી દાજીને મરે છે. આ ટાળવા માટે પ્રત્યેકને નીચે આપેલ માહિતી આપો.

૧. પેશાંટ સ્ટોવ પર બંદી લાવો. તેમાંથી ઉડતા કેરોસિનના ભડકાને કારણે ઘણી સ્ત્રીઓ દાજી જાય છે. વાટવાળો સ્ટોવ સૌથી સારો.

૨. કેરોસિનનો સ્ટવ રસોઈના સ્ટેન્ડ પર રાખી સળગાવો. નીચે જમીન પર રાખવાથી સ્ત્રીઓ અને નાના બાળકો માટે જોખમકારક સાબિત થાય છે.



૩. ઢીલા-લટકતાં કપડાં, રસડીનો પાલવ, દુપટ્ટો સળગવાથી સ્ત્રીઓ દાજી જાય છે તેવા કપડાં સંભાળો.

૪. નાયલોનના કપડાં પેટે તો તરત શરીરને ચિટકે છે. સુતરાઉ કપડાં જ રસોઈઘર માટે સારા.

૫. શરીર પરના કપડાંથી, સાડીના પાલવથીય દુપટ્ટાથી સ્ટોવ પર મૂકેલાં વાસણો ઉપાડો નહીં.

૬. ક્યારેક શરીર પર કેરોસીન રેડવાની મૂખમી ના કરો, ધમકી આપવા પણ આ કામ ન કરો.

૭. લગ્ન સમયે વરરાજા કમરે ચાકુ/તલવાર બાંધે છે. ખરેખર તો બધી જ છોકરીઓએ ઉમરલાયક થયા પછી પોતાના રક્ષણ માટે બંધ કરી શકાય તેવું ચાકુ પોતાની પાસે પોતાનાં રક્ષણ માટે રાખવું જોઈએ.

૮. ગેસ લીક થયાને કારણે કેટલાય મૃત્યુ થાય છે. ગેસ વાપરવાથી અને તેને બંધ-ચાલુ કરવાની યોગ્ય રીત વાપરનારે શીખવી જોઈએ. ગેસના લીક થવાથી ફક્ત એખ ઘર જ નહીં આખી ઇમારત સળગી જવાને અને સ્ફોટ થવાનો સંભવ રહે છે.

તેલ મંત્રાલય ખાતે દરેક વ્યક્તિએ પોસ્ટ કાર્ડ લખી, પ્રેશર સ્ટોવ પર બંધી લાવવા દબાણ લાવવું જોઈએ.



જામ માં મલમ+ કેળાના પાન+ પટ્ટી બાંધો.

જખમ જલદી ભરશ



અકસ્માત ટાળો! બાળકોને બચાવો!

બાળમૃત્યુનાં કારણોમાં છઠ્ઠા નંબરનું કારણ અકસ્માત મૃત્યુનું છે તે ટાળો!

દિલ્હીના ઓલ ઇન્ડિયા ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ મેડિકલ સાયન્સના ડૉ. સુમિત વર્મા અને સહકારીઓએ અકસ્માતથી જખમી થયેલાં બાળકોનો અભ્યાસ કર્યો. આ અદેખાવ ઇન્ડિયન પેડિયાટ્રીક્સ માસિકના ફેબ્રુઆરી ૨૦૦૬ના અંકમાં પ્રસિદ્ધ થયો હતો.

ડૉ. સુમિત અકસ્માત વિભાગમાં માર્ચ ૨૦૦૬થી ફેબ્રુઆરી ૨૦૦૭ આ એક વર્ષમાં ૨૨૫ બાળકો અકસ્માતગ્રસ્ત હોવાથી લવાયા હતાં. બાળકોમાં છોકરાઓનું પ્રમાણ ૨.૩૫ ટકા છોકરીઓ કરતાં વધું હતું. છોકરાઓની એવરેજ ઉંમર છ વર્ષ હતી. (બે મહિનાથી લઈ બાર વર્ષ સુધી) અડધા બાળકો સ્કૂલના બાળકો હતા એટલે છથી બાર વર્ષના હતા. દર ચોથો છોકરો ત્રણથી પાંચ વર્ષ (૨૭ ટકા) વયગ્રુપનો હતો. ૨ વર્ષ નીચેના ૧૮ ટકા અને એક વર્ષ નીચેના ૪ ટકા બાળકો હતા.

૬૦ ટકા અકસ્માત ઘરમાં થયેલાં. (ઘર બાળકો માટે સુરક્ષિત કરી આ ટાળી શકાય), ૧૭ ટકા રસ્તા પર, ૧૮ ટકા રમતા-રમતા (મેદાનમાં, બગીચામાં), ૮ ટકા સ્કૂલમાં, ૮૪ ટકા બાળકોને જખમની જગ્યા પર ખૂબ દુખતું હતું. ૩૮ ટકા બાળકને લોહી નીકળતું હતું. ૨૬ ટકા બાળકોને દુખાવાથી હલનચલનમાં તકલીફ થતી હતી. દર દસમો છોકરો ૧૦ ટકા બેશુદ્ધ થયો હતો. ૭ ટકા બાળકોના શરીરે સોજા આવ્યા હતા. ૩૦ ટકા બાળકોનું રડવાનું, ખેંચ આવવાનું ચાલું હતું. ૪૦ ટકા બાળકોને હાડકાંનાં ડૉક્ટરને બતાવવું પડ્યું. ૩૦ ટકાને મગજની શસ્ત્રક્રિયા કરરાનાઓને, ૩ ટકા બાળકોને દાંત-કાનનાં ડૉક્ટરો પાસે લઈ જવા પડ્યાં.

કેટલાકને સોનોગ્રાફી, એક્સ-રે, સી.ટી. સ્કેન કરાવવા પડ્યાં. અકસ્માત પછી સરેરાશ ત્રણ કલાકે દવાખાને લવાયા હતા. ૫૦ ટકા બાળકોને હોસ્પિટમાં લવાયા, ૨૦ ટકા બાળકોને મા-બાપ, ૧૭ ટકાને માતા, ૪ ટકા બાળકોને પોલીસ અથવા અન્ય દ્વારા લવાયા. એકાદ બાળક હોસ્પિટલમાં જતાં પહેલાં મૃત્યુ પામ્યું.

સારાંશ: ૧. ડૉ. વર્માનો અભ્યાસ જણાવે છે કે રસ્તા પરના અકસ્માત અને માતા-પિતા દ્વારા બાળકોને મારવાના બનાવો ભારતમાં વધી ગયા છે. ૨. ઘરની અગાશી, છત પરથી પડવાના બનાવો પણ છે માટે આવા બનાવો રોકવાની જરૂર છે.

૩. બાળકોને કારમાં પાછલી સીટ પર બેસાડવાં જેથી અકસ્માત થાય તેવી સ્થિતિમાં તેમણે ઓછામાં ઓછી ઇજા થાય.

૪. બાળકે દેશભરમાં છે, અકસ્માતો પણ આખા દેશમાં થાય છે. દિલ્હીના ઓલ ઇન્ડિયા ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાં છે તેવાં સાધનો ૫૦-૫૦ સંસદસભ્યોએ પોતપોતાના મતદાર સંઘમાં તૈયાર કરાવવા જોઈએ તેવી માગણી આપણે ચૂંટણીમાં મૂકવી જોઈએ.

આ માહિતી ગમે તે માધ્યમ દ્વારા બધાને આપો. સ્કૂલનાં પુસ્તકોમાં આ માહિતી છપાવો. સર્વસામાન્ય માણસને પોતાના આવા હક્ક માટે જાગ્રત કરો, જાહેરમાં આવા વિષયોનાં ચર્ચાસિત્ર યોજાવા જોઈએ.

અકસ્માતથી દુનિયાભરમાં કેટલા બાળકો મરે છે ?

દર વર્ષે ૫૦ લાખ, દર કલાકે ૧૦૦ એવો જાગતિક આરોગ્ય સંઘટનાનો અહેવાલ છે. (પેટેન એમ. અને સહકારીઓએ લખેલા અકસ્માત વિશેના અહેવાલ ૨૦૦૮ જુનિવા)

જગતની લોકસંખ્યા ૬૦૦ કરોડ એટલે ૧/૬



બાળકોના અકસ્માત પ્રગત દેશોમાં ઓછા અને ભારત જેવા દેશમાં વધુ થાય છે. આનો ખર્ચ ૧/૫ અકસ્માત ભારતમાં થાય છે. દર વર્ષે ૧૦ લાખ અને દર કલાકે ૨૦ બાળકો અકસ્માતમાં મૃત્યુ પામે છે.

ભારતમાં રોજ લાખમાંથી ચાલીસ બાળકોના અકસ્માત થાય છે. આ અકસ્માતથી આવતું અપંગત્વ/મરણ. આ માહિતી સર્વેને આપી આપણે ભારતમાં ૨૦૦ અને જગતમાં ૧૦૦૦ બાળકોના જીવ અને તેનાથી કંઈક ઘણા વધારે બાળકોને અપંગ થતા બચાવી શકીએ.

અકસ્માત એ નવ વર્ષ ઉપરની ઉંમરના બાળકોના મરણ પાછળનું પ્રમુખ કારણ છે. અમારા જેટલાં યુવાન ડૉક્ટરો મૃત્યુ પામ્યા છે તેમાંના સૌથી વધુ મૃત્યુ અકસ્માતને કારણે થયા છે. વાહન અકસ્માત તેનું પ્રમુખ કારણ છે.

રસ્તા પરનાં વાહનમાં અકસ્માત:

ભારતમાં દર વર્ષે એક લાખથી વધુ લોકો રસ્તા પરનાં વાહન અકસ્માતમાં મૃત્યુ પામે છે. મરનારા બધા વાહનચાલક હોતા નથી. રસ્તા પર ચાલનારા હોય છે. બાળકોને રમવા મેદાનો નથી. તે રસ્તા પર રમે છે, દોડે છે, અડધી વસતી બાળકોની છે. તેમનાં માટે સગવડો હોવી જોઈએ.

રસ્તા પર ચાલનારે રસ્તાની જમણી બાજુએ ચાલવું જોઈએ જેથી સામેથી આવતા વાહનો દેખાય. દેશમાં જાણે વાહનશાહી થઈ ગઈ છે. ફૂટપાથ હોવા જ જોઈએ અને તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. હાઈ-વે રસ્તાઓ પર પણ પબ્લિક માટે ફૂટપાથ હોવા જોઈએ.

૫. ક્યાં કારણથી અકસ્માત થાય છે: ૧. અતિ ઝડપ, ૨. ઓવરટેક કરવાની ખરાબ આદત, ૩. મોડી રાતે વાહન ચલાવવું, ૪. નશો કરીને વાહન ચલાવવું. આ ચાર વાહન અકસ્માતના પ્રમુખ કારણો છે. વાહન ચલાવનારે આ ચારેય ભૂલો ન કરવાની શપથ લેવી જોઈએ. તેમનાં વાહનમાં ઉપરોક્ત સૂચનાનાં સ્ટીકર ગ્રાઇવરની સામેના કાચમાં લગાડવાં. રસ્તા પર ચાલનારે સાવધ રહેવું, બાળકોની આંગળી પકડી ચાલવું, જ્યાં

પૂલ હોય ત્યાં તેનો ઉપયોગ કરવો.

પાણીમાં ડૂબીને થતાં મૃત્યુ

દર વર્ષે જગતભરમાં ૧,૭૫,૦૦૦ એટલે ભારતમાં ૬૦,૦૦૦ બાળકો મરે છે. ત્રીસ લાખ ડૂબી જતાં બચી જાય છે પણ અપંગ થાય છે. ડૂબીને બચી ગયેલી વ્યક્તિના સી.ટી. સ્કેનમાં મગજને ઇજા થયાનું દેખાય તો અપંગત્વનો ઘોકો રહે છે. અજાણી જગ્યાએ પાણીમાં બાળકોને ન ઊતરવા દેવા જોઈએ. બાળકો સાહસી અને જોખમ લેવા તૈયાર હોય છે. તેમણે અટકાવવા જોઈએ. તરણ તલાવમાં સુરક્ષારક્ષકો હોય છે પણ જો તે ગેરહાજર હોય તો શું કરી શકે.

નાના બાળકો આવા તળાવમાં એક ફૂટ પાણીમાં લપસી પડી મૃત્યુ પામે છે. બાલદીના પાણીમાં ડૂબીને પણ મૃત્યુ પામી શકે છે. બાથરૂમમાં નાનું બાળક જતું ન રહે માટે પૂરતી વ્યવસ્થા રાખવી. બાળકના હાથની વસ્તુ બાલદીમાં પડી જાય તો તે લેવાં માટે તે બાલદીમાં નમે છે અને અકસ્માત સર્જાય છે.

દાઝવું:

અંદાજે લાખેક બાળકો દાઝી જવાથી જગતમાં દર વર્ષે મૃત્યુ પામે છે. પ્રગત દેશ કરતાં આની સંખ્યા ભારતમાં અગિયાર ઘણી વધારે છે. ભારતમાં કેરોસીનનાં સ્ટવથી સર્વાધિક સ્ત્રીઓ અને બાળકો દાઝે છે.

૧. સ્ટવ ચોટલાં પર રાખવો બાળક દોડતું કે રમતું-રમતું આવી અકસ્માત થવાનો ચાન્સ ન રહે.

૨. પંપવાળા પ્રેશર સ્ટવ પર બંદી લાવવી. પંપ મારવાથી કેરોસીનનો ભડકો થઈ ઘણા લોકો દાઝી જાય છે.

૩. સ્ત્રીઓએ સૂતરાઉ કપડાં પહેરવાં, નાચલોનનાં કપડાં સળગે તો શરીર સાથે ચોંટી જાય છે.

૪. ઢીલાં કપડાં ન પહેરવા, સ્ટવ પરથી વાસણ પહેરેલાં કપડાંથી ન ઊંચકવું.

૫. ધમડી આપવા ખાતા પણ પોતાના શરીર પર ક્યારેય કેરોસીન ન નાખવું. કોઈને નાખવા ન દેવું.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

આ માહિતી બધાને કહો. ભારતમાં દર વર્ષે અંદાજે એક લાખ સ્ત્રીઓ દાઝીને મૃત્યુ પામે છે, તેમાંથી ૮૯% કેરોસીનને કારણે. હોસ્પિટલમાં વિષબાધાના જેટલાં બાળપેશન્ટો આવે છે તેમાંના અડધા બાળકો રોકેલ પીવાથી બાધિત થયેલાં હોય છે. નાના બાળકોના હાથમાં ન આવે તે રીતે કેરોસીન રાખો. નાના બાળકો ભૂલથી કેરોસીનને પાણી સમજીને પી જાય છે. કેરોસીન ક્યારેય નાનાં વાસણોમાં ન રાખો, ગેસનો વપરાશ સુરક્ષિત રીતે કરો.

જગતભરમાં અંદાજે ૪૭૦૦૦ એટલે ભારતમાં ૧૬,૦૦૦ બાળકો પડી જવાથી મૃત્યુ પામે છે. જેટલાં મૃત્યુ પામે છે તેનાથી અનેકગણા જખમી થાય છે. બાળકોને પલંગ પર અથવા ઊંચી જગ્યાએ ન સૂવડાવો,

પડી જાય એવી જગ્યાએ તેમને રમવા ન મોકલો, હવે ઘરમાં લાદીઓ નખાય છે જેના પર બાળક લપસી પડે તો તેને માથામાં ઇજા થવાની સંભાવના વધી જાય છે. બિલ્ડિંગના કમ્પાઉન્ડમાં પણ સિમેન્ટ કોન્ક્રીટ કરેલું હોવાથી બાળક પડી જાય તો હાથ-પગ છોલાઈ જાય છે.

વિષબાધા:

જગતભરમાં ૪૫૦૦૦ હજારથી વધુ (ભારતમાં ૧૦,૦૦૦થી વધુ) બાલકો વિષબાધાથી મૃત્યુ પામે છે. તેમાં કેરોસીન પી જવાના કેસ વધુ હોય છે. આવા ઘાતક પ્રવાહી બાળકોથી હંમેશા દૂર રાખવા જોઈએ. અકસ્માતથી જેટલાં મૃત્યુ થાય છે તેનાથી વધુ બાળકો હંમેશ માટે અપંગ થઈ જાય છે. સાવચેતી અને માહિતી આ અકસ્માત અટકાવવાના સરળ માર્ગો છે.

| | | |
|-----------------------|--|--|
| કપાવું સાવચેતી | ઘારદાર ચાકુ, સૂરી, રેઝર, બ્લેડથી રમતા, મોઢામાં નાખવાથી, રમત-ગમતમાં આવી ઘારદાર વસ્તુથી ગંભીર ઇજા થાય છે. | ઉપાય આવી વસ્તુઓ સુરક્ષિત જગ્યાએ રાખવી, જખમ ઘટ્ટ દબાવવો, તેના પર બરફ લગાવો એટલે રક્તસ્રાવ બંધ થાય. ધનુવાની રસી દરેકે લેવી આવશ્યક છે. |
| વીજળીનો શોક લાગ્યો | વીજળીના બટનો દ્વારા પંખામાં હાથ નાખવાથી, ઇલેક્ટ્રિક ઉપકરણો ખુલ્લા મુકવાથી. | આવા સાધનો બાળકોના હાથમાં ન આવવા જોઈએ. વીજળીનો શોક લાગે તો તરત બટન બંધ કરો, મેન સ્વીચ ઓફ કરો. રબર અથવા લાકડાની મદદથી વ્યક્તિને દૂર કરો. |
| ડૂબવાથી | નદી, ફૂવા, તળાવ, તરણ હોઝ બાળકોને અજાણ્યા પાણીથી દૂર રાખો, નદી, ફૂવા, તળાવ, સમુદ્ર જેવાં સ્થળે પૂરતી સુરક્ષા હોવી જોઈએ. | નાના બાળકોને બાલદી પાણીના પીપ પાસે ન જવા દો. સાવ નાના બાળકો એકલા બાથરૂમમાં ન જાય તે જોવું. |
| નાક- | મોઢામાં પૈસાના સિક્કા નાખવાં, પ્લાસ્ટિકની થેલીથી મોઢું ઢાંકવું, શ્વાસ બંધ થઈ જાય તેવી રમત રમવી. | સાવધાની રાખી આસ્થેથી અટકી ગયેલી વસ્તુ બહાર કાઢો. ૧. પ્લાસ્ટિકની થેલીઓથી બાળકોને રમવા ન દો. ડૉક્ટરની સલાહ અને મદદ લ |



અકસ્માત અટકાવો

ત્રણ વર્ષના બાળકે દાદાજીની દવાની ગોળી ખાઈ લીધી અને તેને લોહીની ઊલટી થવા માંડી તેને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવો પડ્યો આવું આપણે ઘણીવાર સાંભળીએ છીએ.

૧. પ્રત્યેક દવાઓ એક પ્રકારે ઝેર હોય છે. તે પ્રમાણસર ડૉક્ટરના માર્ગદર્શન મુજબ ખવાય તો ગુણ કરે અને નહીં તો તેની આડઅસર થાય.

૨. ઘણા બાળકો ભૂલથી ઘાસલેટ પી જાય છે અને તેને હોસ્પિટલમાં લઈ જવા પડે છે આવા અકસ્માતમાં ઘણા બાળકો બચી જાય છે જ્યારે કમનસીબ બાળકો મૃત્યુ પામે છે.

૩. ઇસ્ટ્રીનું વાયર ખરાબ થઈ ગયું માટે પિતાએ તે વાયર કાતરથી કાપ્યું અને ઇસ્ટ્રી એમ જ મુકી તે ઓફિસ જતા રહ્યા. તેમના નાના ઉત્સાહી પુત્રે તે વાયરને પ્લગમાં ભરાવ્યું અને સ્વીચ ચાલુ કરી પરિણામ શું આવ્યું?

આવું બધું આવા અકસ્માતો ટાળવા જોઈએ. બાળકો અબૂધ હોય છે. તોફાની હોય છે. કુતૂહલથી ભરેલા હોય છે. દવાઓ, જોખમી વસ્તુઓ તેમની પહોંચથી દૂર રાખો. વીજળીના ઉપકરણો યોગ્ય જગ્યા પર રાખો. ઘરના વીજળીના બટન, વાયર, વીજળીનું બોર્ડ સુરક્ષિત છે કે નહીં તે યોગ્ય ઉપકરણોથી સજ્જ રાખો. વીજળીનો એક ઝટકો બાળકને ચમસદન પહોંચાડી શકે છે.

ઘૂટણીએ ચાલતા બાળકો પાણીથી ભરેલા ટબ કે બાલદીત પાસે સરકતા-સરકતા પહોંચી જાય છે. પોતાના હાથમાંથી વસ્તુ તેઓ ટબ કે પાણી ભરેલી બાલદીમાં નાખે છે પછી તે વસ્તુ લેવા પ્રયત્ન કરે છે. ઘણીવાર તેઓ અકસ્માતે બાલદીમાં પડી જાય છે અને ડૂબી જઈ શકે છે.

નદી કિનારે કે સમુદ્ર કિનારે અજાણતા આવા નાના બાળકો ફક્ત એક-બે ફૂટ પાણીમાં પણ ડૂબી જઈ શકે છે માટે આવી જગ્યા પર તેમની ખબરદારી રાખો. બાળક ગમે ત્યારે ગમે તે કરી શકે છે.

ગામમાં ઘણીવાર કૂવાને ઊંચી પાખી નથી હોતી આવા કંઠેરા વિનાના કૂવામાં પણ ઘણા નાના બાળકો ડૂબી જવાના કિસ્સા ગામડાઓમાં બને છે. માટે ગામના દરેક કૂવાઓને સુરક્ષિત કંઠેરા વિનાના કૂવામાં પણ ઘણા નાના બાળકો ડૂબી જવાના કિસ્સા ગામડાઓમાં બને છે. માટે ગામના દરેક કૂવાઓને

સુરક્ષિત કંઠેરા હોવા જોઈએ.

એક અઢી વર્ષના બાળકને તેની દાદીએ બે પગ વચ્ચે દબાવી રોજની જેમ તેને ચમચાથી દૂધ પાવાની કોશિશ કરી ભૂલથી દૂધ શ્વાસનળીમાં ગયું અને બાળક ગૂંગળાઈને મૃત્યુ પામ્યું. સૂતા-સૂતા આપણે બે ઘૂંટડા પાણી પણ નથી પી શકતા તો પછી આખી વાટકી ભરેલું દૂધ આ રીતે બાળકને પીવડાવવાથી શું થાય? ઘણા બાળકો આ રીતે ગૂંગળાઈને મૃત્યુ પામી શકે છે. કૃપ્યા આ ન કરો.

નાના બાળકો પૈસાના સિક્કા મોઢામાં નાખે છે અને ગળી જાય છે. રમવાની કાચની ગોટી પણ મોઢામાં નાખે છે. ગળી જાય છે. આવા કિસ્સામાં પણ મૃત્યુ આવી શકે. આવું ન કરવા તેને સમજાવવું જોઈએ.

ઘણા બાળકો નાકમાં રબડ-પેન્સિલ કે ચોક જેવી વસ્તુ રમતા-રમતા નાખી દે છે અને ઘાયલ થઈ દવાખાને આવે છે. આ બધા ભયસ્થાન તેમને બતાવવા જોઈએ.

પલંગ પરથી, જુલામાંથી કે ઓટલા પરથી નીચે પડ્યું ન હોય તેવું એક પણ બાળક નહીં હોય અને આવા બાળકને લઈને રાત્રે કે ગમે ત્યારે ડૉક્ટર પાસે દોડ્યા ન હોય તેવા મા-બાપ પણ નહીં હોય. પણ આપણા ઘરમાં આવું ન થવા દો.થ નાના બાળકોને એકલા પલંગ પર ન ટઢવા દો. તેઓ અચાનક ઘરબહાર દોડી ન જાય માટે દરવાજામાં પાટીયું લગાવો. દાદરામાં એકલા ન જતા રહે તેની સાવધાની રાખો.

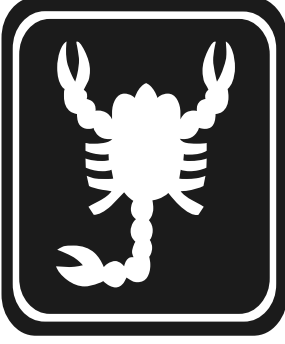
બાળકો રમતા રમતા રમકડાં મોઢામાં નાખે છે આ સ્વાભાવિક છે. નાનું બાળક કોઈ પણ વસ્તુ મોઢામાં નાખવા લલચાય છે પણ ઘણી વાર રમકડાં પરના ઝેરી રંગથી તેને વિષબાધા થઈ શકે છે. કડક લાકડાના અથવા પતરાના રમકડા તેના મોઢામાં ઇજા કરી શકે છે. માટે રમકડાં ખરીદતા તકેદારી રાખો. અજાણતા આવા નાના અકસ્માતો ક્યારેક મોટું સ્વરૂપ લે છે માટે બાળક સમજણું થાય ત્યાં સુધી તેની ખૂબ સંભાળ હોવી જોઈએ. ઘરની વસ્તુઓ પણ સંભાળીને રાખવી જોઈએ.

દવાઓની બાબતે ખૂબ કાળજી લેવી જોઈએ. તાવ-શરદી-ઉધરસની દવાથી ખૂબ ઊંઘ આવે છે તેમ જ સંડાસ-પેશાબનો કલર બદલાઈ જાય છે માટે બાળકની દવા ડૉક્ટરની સલાહ અનુસાર આપવી જોઈએ.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

બાપરે વિંછી બચાવો...



સાપ કરડે તે પરવડે પણ વિંછી ન પરવડે. કારણ સાપના જે ર સામે પ્રતિજેર છે. ઉતારો છે પણ વિંછીના જેર પર

નથી. આજ સુધી વિશેષત : કોંકણમાં દસ લોકોને વિંછી કરડે તેમાંથી સાત લોકો મરણ પામતા હતા. ખાસ કરીને નાના બાળકોને અથવા વયસ્કર માણસોને વીંછી કરડે તો મૃત્યુનું પ્રમાણ વધી જાય છે. આવું કેમ? કેમ મરી જાય છે? તો વીંછી કરડવાથી શું થાય છે. જ્યાં કરડ્યો હોય ત્યાં દુખે છે. થોડો સોજો આવે છે. પછી પંદર મિનિટમાં વીંછીનું જેર શરીરમાં ફેલાય છે. અડધા કલાકમાં તે માણસને ભરપૂર પરસેવો છૂટે છે. તેનું બ્લડપ્રેશર વધી જાય છે. હૃદય ઉપર તાણ પડે છે. હૃદય બંધ પડી જઈ શકે છે. હૃદય એ રક્ત નાખવાનો પંપ છે. તેને અતિ ત્રાસ થાય તો તે નકામો થઈ જાય છે. તેનાથી ફેફસામાં પાણી ભરાઈ મોઢામાં ફીણ આવી માણસ મૃત્યુ પામે છે. વીંછી કરડ્યો હોય તેવી વ્યક્તિને કેવી રીતે બચાવી શકાય? વીંછી કરડે તે વ્યક્તિને તરત ડૉક્ટર પાસે લઈ ગયા પછી ડૉક્ટરે Xયાં વિંછી કરડ્યો હોય તે જગ્યાએ ઝાયલોકેન નામનું ઇન્જેક્શન આપે કે તરત ત્યાં દુખવાનું બંધ થાય છે. તે વખતે તેની નાડીના ઘબકારા વધેલા હોય છે. રક્તદાબ વધ્યો છે કે કેમ તે તપાસવું. વધ્યો હોય તો નિફેડેપીન નામની કેપ્સ્યુલ મોઢામાં મૂકે છે. કેપ્સ્યુલ ૫ મિ.લી. ગ્રામની હોય છે. મોઢાને એક અને નાનાને અડધી કેપ્સ્યુલ અપાય છે. આ ગોળીથી બ્લડપ્રેશર નાંલ થાય છે. પંદર મિનિટમાં પ્રેશર નોર્મલ સ્થિતી પર આવે છે. હજી તકલીફ હોય તો તેને પ્રાજોસીન (પાજોપ્રેસ) નામની ગોળી અપાય છે. આનાથી પણ બ્લડપ્રેશર નોર્મલ થાય છે. આવું કરવાથી સોમાંથી એકાદ વ્યક્તિનું હૃદય થાય તો ડિગોક્સીન ઇન્જેક્શન/ ગોળી અપાય છે. અથવા સોડિયમ નાયટ્રોફોસાઇડ નામનું ઇન્જેક્શન આપવાથી અને

પ્રાણવાયુ આપવાથી સાધારણપણે દર્દીને સાડા લાગે છે. ચોવીસ કલાકમાં સાડા લાગે છે. આવું પહેલાં કંઈ નહોતું. કોંકણમાં એક દિવસ વરસાદના દિવસોમાં છત પરથી વીંછી નીચે પડ્યો અને ડૉક્ટરના છોકરને કરડ્યો તે મૃત્યુ પામ્યો. બે ડૉક્ટર મિત્રો હોવા છતાં કંઈ કરી શક્યા નહીં. પોતાના મિત્રના દિકરાનું મૃત્યુ જોઈ બીજાં ડૉક્ટરે આના પર ઉતારો શોધવાનું નક્કી કર્યું. તેના પર તેણે અભ્યાસ કર્યો અને ઉપર જણાવ્યો તે ઉપાય શોધી કાઢ્યો. પહેલાં કોંકણમાં વીંછી કરડવાથી દસમાંથી ઘણા મૃત્યુ પામતા હતા. હવે આવા ડંશથી એક પણ મૃત્યુ થતાં નથી. આ શોધ કરનાર ડૉક્ટરનું નામ છે. ડૉ. બાવસ્કર જે મહાડમાં રહે છે. તેમને અમારા લાખ-લાખ સલામ! આવી શોધ તેમણે અમેરિકામાં કરી હોત તો તેમણે નોબેલ પારિતોષિક મળ્યું હોત. જગતભરમાં વીંછી દંશ પરનો કોઈ પણ લેખ ડૉ. બાવસ્કરનું નામ લીધા સિવાય પૂર્ણ થતો નથી. આપણા દેશને આવા હજારો બાવસ્કરની ગરજ છે.

* કુલ, શીલ, વડિલોનો આધાર, વિદ્યા, ધન, નિકોપ શરીરચષ્ટી અને વય આ સાત વસ્તુ વિચારીને માણસે છોકરી આપવી.

* જે રાજાના મંત્રી દૂરદેશી ના હોય તે રાજાનો જલદી નાશ થાય છે.

* શુદ્ધ લોક અડચણો આવશે સમજી કામ શરૂ કરતાં નથી. મધ્યમ દર્જના શરૂઆત કરે છે. પણ વયમાં જ અડચણ આપે તો હતબલ થઈ જાય છે. ઉત્તમ દર્જના લોકો સંકટ આવે તો પણ લીધેલ કામ છોડતાં નથી.

* અતિથીનું સ્વાગત કરવું અન્યથા ભગવાન ગુસ્સે થાય છે.

.....



મસ્ત જીવવાની: યાવીઓ

સંકલન: હેમંત જોશી / શૈલેશ મરાઠે

૧. વિદ્યા, પૈસા મેળવવા અને કામ કરવું આ ત્રણ કાર્ય કરવામાં વિલંબ ન કરવો, વિદ્યા અને દાન મેળવવા આપણને બુદ્ધાપો ન આવી જાય અને મૃત્યુ ના આવે તે માણસે સમજવું કામ કરતાં કરતાં આપણે આજે જ મરી જઈશું તો એવો વિચાર કરવો.
૨. માહિતી/જ્ઞાન એ માણસના સર્વે પ્રશ્નો છોડાવે છે. સામાન્ય માણસને શાસ્ત્રનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ નહીંતર તે આંધળો ગણાય.
૩. તરૂણાઈ, શ્રીમંતાઈ, અવિકાર અને અવિચાર આ ચારેપૈકી કોઈ પણ બે વાત એકત્ર આવે તો અનર્થ સર્જાય છે.
૪. પૂનમનો કલો ચંદ્ર રોશની પાથરે છે. અમાસને દિવસે ઘણા તારા હોવા છતાં અંધકાર દૂર થતો નથી. ૧૦૦ પુત્રો હોવા કરતાં એક ગુણવાન પુત્ર સારો.
૫. સિંહના મોઢામાં હરણ સામેથી જતું નથી. સિંહને પણ મહેનત કરવી પડે છે.
૬. બુદ્ધિમાન માણસમાં અને મૂર્ખમાં ફરક છે. બુદ્ધિમાન માણસો કાવ્ય અને શાસ્ત્રમાં સમય વિતાવે છે. મૂર્ખ માણસો વ્યસન, ઊંઘ અને ઝઘડામાં સમય વેડફે છે.
૭. ખરો જ્ઞાની કોણ? બીજાની પત્ની સામે અને બીજાના ઘન સામે ખરાબ નજરે જે ન જોવે અને પ્રાણીમાત્ર પર પ્રેમ કરે તે જ ખરો જ્ઞાની.
૮. વૃદ્ધોના ઉપદેશો પાળવા પણ માત્ર સંકટસમયે હંમેશા પાળવાથી માણસને ખાવાનું મળવું પણ મુશ્કેલ થાય.
૯. સંકટસમયે ભલામણનો સંયમ તૂટી જાય છે. શ્રીરામને સુવર્ણમૃગનો મોહ ટાળતા ન આવડ્યો.
૧૦. સમુદ્રનું નેતૃત્વ કરવું પણ ચશ મળવાની ખાતરી હોય તો નહીંતર સંકટનો સામનો કરવાની તૈયારી રાખવી.
૧૧. જગતનું અને પોતાનું કલ્યાણ ઇચ્છતા હોય તો ઊંઘ, આળસ, ભય, એડીપણું અને કામમાં દિરંગાઈ વગેરેથી દૂર રહો.
૧૨. માણસે પોતાનું ઘન અને જીવન સારા કાર્ય માટે વાપરવું જોઈએ કારણ તે નશ્વર છે.
૧૩. આવનારા ખરાબ સમયથી ડરવું પણ સમય આવ્યે યોગ્ય માર્ગ શોધવો.
૧૪. અતિથિ ભગવાનનું બીજું રૂપ છે, તેને નિરાશ ન કરો, નહીં તો પાપ તમારા નામે ચઢશે અને પુણ્ય તે લઈ જશે.
૧૫. કઠીન સમયે વિદ્વાનનું કામ પણ સામાન્ય બુદ્ધિમાન વ્યક્તિ કરી શકે છે માટે જ રણમાં ઉગેલા એરંડીયાને પણ વૃક્ષ કહેવાય છે.
૧૬. મારૂ-તમારૂ જેવી સંકુચિત વૃત્તિનો ત્યાગ કરો. મોટું મન રાખીને આખા જગતને પોતાનું કુટુંબ માનો.
૧૭. પોતાના હિતસંબંધોથી જ મિત્ર અને શત્રૂ નિર્માણ થાય છે તે ધ્યાનમાં રાખો. (કોઈ પણ વ્યક્તિ કાયમી ધોરણે મિત્ર કે શત્રૂ હોતી નથી.)
૧૮. મિત્રની પરીક્ષા મુસીબતના સમયે, શત્રુની પરીક્ષા યુદ્ધના સમયે, પ્રામાણિક માણસની પરીક્ષા તે કર્જદાર હોય ત્યારે, પત્નીની પરીક્ષા આર્થિક તકલીફના સમયે સગાંવહાલાંઓની પરીક્ષા સંકટસમયે થાય છે.
૧૯. આનંદ અને સંકટના સમયે છેવટ સુધી જે સાથ આપે તે જ ખરો સગો અને મિત્ર કહેવાય.
૨૦. કોલસો અને દુષ્ટ એમાં ફરક નથી. કોલસો સળગતો હોય ત્યારે બીજાને સળગાવે અને થંડો થયા પછી તેને હાથ લગાવનારના હાથ કાળા કરે.
૨૧. ખરાબ માણસના બોલવા પર વિશ્વાસ ન રાખો. તે ભલે મીઠા વચનો બોલે પણ તેનાં હૃદયમાં માત્ર ઝેર હોય છે.
૨૨. સારા માણસનું મન ચીડાય તો પણ બદલાતું નથી જેમ માચીસની એક કાંડીથી સમુદ્રનું પાણી તપતું નથી.
૨૩. નીચ માણસનો વિશ્વાસ ન કરવો.
૨૪. બૈલગાડી પાણી પર ચાલી શકતી નથી. કારણ અશક્ય વાત ક્યારેય શક્ય થઈ શકતી નથી.
૨૫. સારા મિત્રો નારિયેળ જેવાં હોય છે. બહારથી ખચબચડા અને કઠણ પણ અંદરથી સુંદર અને શિતળ, બહારથી સારા દેખાવાનો પ્રયત્ન કરતાં મિત્ર અંદરખાને સ્વાર્થી હોય છે.
૨૬. શુદ્ધ મન, ત્યાગી વૃત્તિ, શૌર્ય, સુખ અથવા દુઃખ બધા સમયે વર્તન સરખું જ રાખવું. તે જ પ્રમાણે નમ્રતા,



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

પ્રેમ સાચાપણું એ સાચા મિત્રતા ગુણ છે.

૨૭. મનમાં એક, બોલવામાં બીજું અને હકીકતમાં ત્રીજું આવું વર્તન ખરાબ વૃત્તીના લોકોનું હોય છે તેમનાંથી દૂર રહેવું.
૨૮. ખાનગી વાત કરનારા, જુગાર રમનારા, ચંચળ, ગુસ્સાવાળા, ખોટાડા મિત્રોથી બે હાથ દૂર રહો.
૨૯. સુજ્ઞ વ્યક્તિ એ જ કહેવાય જે આગળનું પગલું વિચારપૂર્વક ઉપાડે.
૩૦. ઉપદેશ આપનારા ઘણા મળે પણ કર્તવ્ય પાર પાડનારા મહાત્મા એકાદા હોય છે.
૩૧. જ્યાં માન નથી, પેટ ભરાતું નથી, શિક્ષણની સગવડ નથી. સગાંવહાલાં નથી તેવાં પ્રદેશનો ત્યાગ કરવો ઉત્તમ.
૩૨. જે ઠેકાણે પેટ ભરવાનું સાધન, રાજકારણીઓની પકડ, મોટા સામે શેષ, નમ્રતા અને ત્યાગવૃત્તી બચેલાં છે ત્યાં જરૂર વાસ્તવ્ય કરવું.
૩૩. જ્યાં મુસીબતના સમયે મદદ કરનારા, વૈદ્ય, વેદોમાં પારંગત વિદ્વાન, સદાય પાણીથી ભરેલી રહેતી નથી ત્યાં ક્યારેય વાસ્તવ ન કરવું.
૩૪. પૈસા/ધનના કારણે માણસને મિત્ર, સગાંવહાલાં મળે છે. તેજ માણસ વિદ્વાન અને જગતમાં શ્રેષ્ઠ ઠરે છે.
૩૫. બાળકો ન હોય તેવા ઘરમાં આનંદ નથી હોતો. સારાં મિત્રો આવશ્યક હોય છે.
૩૬. આપણી સંપત્તીની હાની, મનસ્તાપ, ઘરમાંના ગેરપ્રકાર, પોતાની સાથે થયેલી ફસવણૂક, આપણું અપમાન બીજાં ને ન કહો.
૩૭. સ્વાભિમાની વ્યક્તિ અગ્ની જેવી હોય તો પોતે ઓલવાઈ જશે પણ લાચારી નહીં સ્વીકારે.
૩૮. લોભ બુદ્ધિને વિચલીત કરે છે. ભય નિર્માણ કરીને મનુષ્યનાં રસ્તામાં દુઃખ ઊભા કરે છે.
૩૯. અતૃપ્ત માણસ અસમાધાની હોય છે. તૃપ્ત માણસ સમાધાની હોય છે.
૪૦. જગતનો ખરો ધર્મ પ્રાણીમાત્ર પર દયા કરવો તે છે, ખરું સુખ પ્રેમ કરવામાં છે. સારી ભાવનાને પ્રેમ કહેવાય, અચૂક નિર્ણય લેનારને ડાહ્યો કહેવાય.
૪૧. આ જગતમાં બે વાત મહત્વની છે. એક કવિતાનો આસ્વાદ બીજી સજ્જનોનો અહવાલ.
૪૨. પોતા માટે અને દાન-ધર્મ માટે વાપરેલી સંપત્તી ખરી સંપત્તી છે બાકી બધું નશ્વર છે.
૪૩. બુદ્ધિમાન માણસો સંકટસમયે ગભરાતા નથી,

નષ્ટ થયેલી વસ્તુનો શોક કરતા નથી.

૪૪. જ્ઞાનનો ઉપયોગ આચરણમાં મુકનારા ખરા વિદ્વાન ગણાય.
૪૫. કામમાં નિયમિતપણું, ઉત્સાહ, જ્ઞાનનો પ્રત્યક્ષ વપરાશ, નિર્વિસની, ઘાડસી, કૃતજ્ઞ અને મૈત્રી ટકાવી રાખનાર માણસ માટે લક્ષ્મી રહેવા આવે છે.
૪૬. સુખ-દુઃખ એ જીવનચક્ર છે. ચશસ્વી રીતે તેનો સામનો કરે તે જ માણસ.
૪૭. મહાન વ્યક્તિઓ જ લોકોને સંકટમાંથી મુક્ત કરી શકે છે.
૪૮. ચારિત્ર્ય શુદ્ધ, શૂરવીર, ધાર્મિક અને રાજનીતિપ્રવીણ વ્યક્તિ પૃથ્વી પર રાજ કરી શકે છે.
૪૯. સરકાર હોય તો સુરક્ષા હોય છે. સુરક્ષા હોય તો જ પત્ની અને ધન પ્રાપ્ત થાય છે.
૫૦. વરસાદ કરતાં રાજા મહત્વનો હોય છે. કારણ રાજા સિવાય પ્રજા ટકી શકતી નથી.
૫૧. સારા રાજાને કારણે પ્રજા કર્તવ્યનું પાલન કરે છે. કુલવાન સ્ત્રી પણ અશક્ત, વિકલાંગ પતિને સાચવી શકે છે.
૫૨. સારા માણસનાં સહવાસમાં પ્રગતી થાય છે. ખરાબ માણસના સહવાસમાં અધોગતી થાય છે.
૫૩. માનવી દેહ, સંપત્તી સંકટનું ઘર છે. જ્ઞાનભંગૂર વાતોથી દૂર રહો.
૫૪. હાથમાંનું છોડી દૂરની વસ્તુ પાછળ દોડનારા માણસ છેવટે વધુ ગુમાવે છે.
૫૫. આળસું, પરાવલંબી માણસથી તરૂણો અને પૈસા પણ દૂર રહે છે.
૫૬. આળસ, પત્નીની ગુલામી, રોગગ્રસ્તતા, જન્મભૂમીબદલ અતિશય ખેંચાણ, અલ્પસંતુષ્ટતા અને ભયગ્રસ્ત આ વાતો પ્રગતીમાં રોધક છે.
૫૭. ધનનો ઉપયોગ-વપરાશ ઉપયોગ અને દાન માટે કરવો.
૫૮. બળવાન માટે કોઈ વાત મુશ્કેલ નથી, વેપારીને માટે કોઈ ઠેકાણું દૂર નથી હોતું વિદ્યા શીખવનારા અતિશય મીઠું બોલી શકતા માણસો માટે કોઈ પારકું હોતું નથી.
૫૯. સેંકડો ગોળીઓ વાગે તો પણ કામ ન આવ્યો હોય તો માણસ મરતો નથી. કાળ આવ્યો હોત તો ગોળીનો અવાજ પણ મૃત્યુ બની જાય છે.
૬૦. પરાક્રમના બળે સિંહ રાજા બને છે તેમ તમે પરાક્રમી બનો.



૬૧. સેવાધર્મ એ અતિશય કઠીન ધર્મ છે તે સંભાળીને પાળવો.
૬૨. આપણા ઘરનું અને સગાવહાલાઓનું રક્ષણ, શત્રુથી સંરક્ષણ કરવા માટે માણસ રાજા પાસે નોકરી કરે છે.
૬૩. કાગળાની જેમ પેટ ન ભરો. પોતે મહેનતથી પેટ ભરો.
૬૪. આપણા બાળકો પર, ગુરૂ પર, સેવકો પર, ગરીબો પર અને સગાંઓને પ્રેમ કરો.
૬૫. જગતમાં ખરાબ કે સાડું કાંઈ નથી હોતું. માણસનું કામ તેને સારા કે ખરાબ નક્કી કરે છે.
૬૬. નહીં પચે તેવાં ડરથી કોઈ ખાવાનું છોડતું નથી તેમ આપણા કામમાં કોઈ દોષ કાઢશે તેવાં ડરથી કામ કરવાનું ન છોડે.
૬૭. નિર્સર્ગમાં સુંદર અને કદરૂપું જેવું કંઈ હોતું નથી જેને જે ગમે તે તેનાં માટે સુંદર હોય છે.
૬૮. આપણને આધાર નજીકની વ્યક્તિઓ હોય છે. પછી ભલે તે અશિક્ષિત અથવા હલકાં કૂળની હોય.
૬૯. નાનાએ આપેલો ઉપદેશ ફોગટ જતો નથી કારણ સૂર્ય ન હોય ત્યારે નાનો દીવો જ મહત્વનો પ્રકાશ આપે છે.
૭૦. વેડફાટની વૃત્તિથી કુબેર પણ દરિદ્ર બને.
૭૧. નિયમ બધા માટે સરખા હોવા જોઈએ. ભૂલ થાય તો રાજાને પણ સજા મળવી જોઈએ.
૭૨. હેકડીબાજ માણસનાં વર્તનમાં તાલમેલ નથી હોતો. ધનનાં નશામાં ઉન્મત્ત થનારનો નાશ નક્કી થાય છે.
૭૩. ચોરોથી, અધિકારીઓથી, શત્રુથી, પોતાની લાલસાથી જે રાજા તેની પ્રજાનું રક્ષણ કરે છે તે જ રાજા ન્યાયી કહેવાય.
૭૪. કલાકારોમાં ફરક નથી હોતો. ચિત્ર રંગવાળાઓ પોતાની પીંછીથી ઘણું ચિતરી શકે છે. તેજ પ્રમાણે ચતુર માણસ ખોટી વાતો પણ ચતુરાઈપૂર્વક ખરી ઠરાવી શકે છે.
૭૫. દુષ્ટ પત્ની, ખરાબ મિત્ર, ઊંઘું બોલનારો નોકર ક્યારે પણ જોખમકારક હોય છે.
૭૬. બુદ્ધિથી જ માણસ બળવાન બને છે.
૭૭. વિપરીત સમયે મિત્રોને યોગ્ય સલાહ આપવી તે આપણું કર્તવ્ય છે.
૭૮. વિષ ભેળવેલું અન્ન, દુખતો ઢીલો દાંત અને દુષ્ટ મંત્રીનો નાશ યોગ્ય સમયે મૂળસહિત કરવો જોઈએ.
૭૯. સાંભળનારાઓને કડુ વાત પણ હિતકારક-સુખકારક છે તે સમજાવતા આવડે તો લોકો

- તમને સાંભળે છે અને આનંદ મેળવે છે.
૮૦. કૂતરાની વાંકી પૂંછડીની જેમ માણસનો સ્વભાવ બદલાતો નથી.
૮૧. બીજાના પરાભવ માટે કઈ વાત યોગ્ય અને અયોગ્ય છે તે જેને સમજાય છે તે જ મુસીબતોમાંથી માર્ગ કાઢે છે.
૮૨. શત્રુ હોય કે મિત્ર અપરાધીને સરખી જ સજા કરવી તે રાજાનું કર્તવ્ય છે.
૮૩. ના કરવાની હોય તો દયા કરતો માણસ, ગમે તે ખાનારો, કઘામાં ન રહેનારી પત્ની, ખરાબ વિચારતા મિત્રોનો ત્યાગ કરવો.
૮૪. નાવને જેમ નાવિકની ગરજ હોય છે તેમ પ્રજાને યોગ્ય શાસનની ગરજ હોય છે.
૮૫. લોકોનું રક્ષણ કરવું તે શાસકનું કર્તવ્ય છે.
૮૬. સાપને દૂધ પીવડાવવું જેટલું ઘાતક છે એટલું જ ઘાતક મૂર્ખ વ્યક્તિને ઉપદેશ આપવું.
૮૭. નીચ લોકોની સેવા કરવી નહીં. સારા લોકોની કરવી કારણ દારૂ વેચવાવાળાના હાથથી પાણી પીએ તો પણ દારૂ પીધો એમ ગણાય છે.
૮૮. જેમ રાવણે સીતાનું અપહરણ કર્યું તેથી સમુદ્રને પોતાન ઉપર સેતુ બાંધવા દેવો પડ્યો તેમ દુષ્ટ વ્યક્તિ પાપ કરે પણ તેનું ફળ સજ્જને ભોગવવું પડે.
૮૯. ગુમચર એ રાજ્યની ત્રીજી આંખ હોય છે. રાજ્ય પર આવનાર સંકટને તેજ ઓળખી શકે.
૯૦. કૂતરાને રાજા બનાવીએ તો પણ તે ચપ્પલ સૂંઘે, તેજ પ્રમાણે લબાડ માણસનો સ્વભાવ આસાનીથી બદલાતો નથી.
૯૧. અનુભવી વૃદ્ધ સિવાય સભા ન હોય, ધર્મ હોય ત્યાં જ સત્ય અને લબાડી પણ હોય.
૯૨. અસંતુષ્ટ રહેવાથી બ્રાહ્મણનો નાશ થાય છે. સંતુષ્ટ રહેવાથી રાજાનો નાશ થાય છે. લાજ છોડવાથી કુલીન સ્ત્રીએ બરબાદ થાય છે.
૯૩. હિત કરનારો આપણો અને અહિત કરનારો પારકો હોય છે.
૯૪. વૈદ્ય, આધ્યાત્મિક ગુરૂ અને મંત્રી જો મીઠાબોલા હોય તો રાજાનો નક્કી નાશ થાય.
૯૫. સારા માણસે બીજાં માટે ફક્ત ધન જ નહીં, પ્રાણ પણ આપવા પડે તો આપવા કારણ દેહ નશ્વર છે.
૯૬. બુદ્ધી વગરના માણસ માટે શાસ્ત્ર નકામું છે જેમ આંધળા માટે અરીસો નકામો.



બાળકોને મસ્ત ઉછેરીયે

હોસ્પિટલોને નિર્ભય રહેવા દો:

ગ્રીસના રાજાને ગંભીર બિમારી થઈ હતી પણ જો તેનો ઇલાજ કરતાં-કરતાં રાજા મૃત્યુ પામે તો લોકો આપણને જીવવા નહીં દે આવા ડરને કારણે રાજાનો ઉપચાર કરવા કોઈ તૈયાર નહોતું. “રાજાએ જ્યારે પોતે લેખિતમાં ડૉક્ટરોને અભયવચન આપ્યું ત્યાર પછી તેનો ઉપચાર ચાલુ થયો અને તે બચી ગયો.”

આપણું કોઈ સ્વજન બિમાર હોય ત્યારે ડૉક્ટર અને હોસ્પિટલ પર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ. ડૉક્ટરને તેમનું કામ કરવા દો. જરૂર હોય તો લેખિતમાં આવી ખાતરી આપો.

ઘરને આગ લાગે તો સૌપ્રથમ આપણે પાણી નાંખી આગ ઓલવવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ. ત્યારે આપણને કોઈ ખાતરી હોતી નથી કે આગમાં શું બચશે અને કેટલું બચશે. બિમારી એટલે શરીરરૂપી ઘરમાં લાગેલી આગ. સૌ પ્રથમ તે ઓલવવાની. ડૉક્ટરોની અને હોસ્પિટલની મદદ કરવાની. આગ બૂઝાવતા શું અને કેટલું બચશે તે ના તો આપણા હાથમાં છે કે ના તે ડૉક્ટરોનાં માટે બિમારી ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું તે સર્વોત્તમ ઉપાય છે. અને જો બિમારી થઈ હોય તો ડૉક્ટરોને, નર્સોને સંપૂર્ણ સહકાર્ય કરી બધાએ મળી બિમારી દૂર કરવી તે આપણું કર્તવ્ય છે!

આ બાબત બધાને સમજાવો.

દર્દી મૃત્યુ પામે તો લોકો ડૉક્ટરોને, નર્સોને દોષી માની તેમની મારપીટ કરવા સુધી જાય છે. હોસ્પિટલો સળગાવી દેવાનાં બનાવો બને છે. દવાખાનામાં બિલ ભરતા નથી. આવા બનાવોથી કોઈ ગંભીર બિમારી વખતે ડૉક્ટરો કેસ લેતાં ગભરાય છે અને બીજી હોસ્પિટલમાં દર્દીને લઈ જવાની સૂચના આપે છે. આવા સમયે એકથી બીજી હોસ્પિટલોમાં દોડાદોડી કરતાં વચ્ચે જ દર્દી મૃત્યુ પામે છે. આવા બનાવો ન બને માટે ડૉક્ટરોને નિર્ભય બની ઇલાજ કરવા દો.

.....



હાડામધ્યે સુઈ ટાકૂન ત્યાતૂન સલાઈન લાવૂન મુલે વાચતાત.