કન્સલ્ટિંગ રૂમ

ખાવાનું નકારતાં બાળકો

બાળઉછેરની કેડી
ડૉ. એન. સી. જોષી

બે વર્ષની એક બાળકીને લઇને તેની માતા નીચે મુજબની ફરિયાદ લઇને સલાહ લેવા આવી.

આ બાળકી ખાવા માટે ખૂબજ આનાકાની કરતી, ખૂબ સમજાવટ પછી કે ચીડાયા પછી પણ તે મોઢામાં અન્નનો દાણો નાખવા તૈયાર નહોતી. બોટલ વડે દૂધ પીવા સિવાય બીજું કંઇ ખાવા તે તૈયાર નહોતી. આના કારણે તેનું હિમોગ્લોબીન થોડું ઓછું રહેતું, બાકી તેનું વજન,ઊંચાઇ તેમજ બીજો વિકાસ સામાન્ય હતા.

એક સર્વેક્ષણ પ્રમાણે નવ મહિનાથી બેથી ત્રણ વર્ષની ઉંમરના બાળકોમાંના ૧૦ ટકા બાળકોમાં ખાવાનું નકારવાની ફરિયાદ જોવા મળે છે. વળી આવાં બાળકોના માતા પિતા જેમ જેમ બાળક ખાવાનું નકારે તેમ તેમ અવનવી યુકિત પ્રયુકિત અસફળતાપૂર્વક વાપરતાં હોય છે આથી બાળકમાં ખાવાનું નકારવાનું પ્રમાણ વધે છે.

આથી બાળક જયારે છ મહિનાનું થાય ત્યારથી જ ધીમે ધીમે તેને ખોરાક ખાવાની ટેવ પાડવી જોઇએ, શરૂમાં દૂધ સિવાયનો ખોરાક પ્રવાહી રૂપ પછી જાડું પ્રવાહી પેસ્ટરૂપે આપવું. પછી નવ મહિનાની ઉંમરે બાફેલાં બટાટા, છૂંદેલાં કેળાં, દૂધમાં પલાળેલી બિસ્કિટ તેમ જ બીજાં સિરિયલ્સ દૂધમાં મિક્સ કરી આપવા જોઇએ.

બાળકનો વિકાસ પહેલાં વર્ષમાં વધુ હોય છે જે બીજા વર્ષમાં થોડો ઓછો હોય છે અને પૌષ્ટિક તત્વોની જરૂરિયાત પણ થોડી ઘટી જતી હોય છે. બાળક એક વર્ષનું થઇ જાય પછી દૂધની માત્રા ઘટાડી નાખવાથી તે ધીમે ધીમે સોલિડ ફૂડ તરફ વળે છે.

આ ઉંમરે બાળક ચરબીયુકત તેમજ સ્ટાર્ચવાળો ખોરાક પણ લેવા લાગે છે. જે તેના માટે જરૂરી શકિત પૂરી પાડે છે, ફળો તેમ જ લીલાં શાકભાજીનાં સૂપ પણ તેમનાં માટે ફાયદાકારક બને છે. ઘણાં બાળકોને બોટલ છોડાવવા માટે તેમજ કપ વડે દૂધ પીવડાવવા માટે ઘણાં માતા પિતા કપમાં દૂધ સાથે થોડી ચા પણ ઉમેરી આપે છે જે બાળક હોંશે હોશે પીવે છે. કારણ કે તે ઘરના મોટાંઓને ચા પીતા જુવે છે. ચાવાળુ દૂધ પીવડાવા સામે કોઇ વાંધો હોતો નથી. દૂધનો રંગ બદલવાથી બાળક એક નવીન અનુભવ કરવા ઇચ્છે છે.

ખાવાનું નકારતાં બાળકો માટે નીચેની બાબતો જાણવી જરૂરી હોય છે

- બાળકને જાતે પોતાનું ખાવાનું ખાવાની છૂટ આપો તેને પ્રયોગ કરવા દો તેમજ જાત અનુભવ કરવા દો.
- વધુ પડતું સમજાવીને, ફોસલાવીને કે ધમકાવીને ન ખવડાવો,સ્વેચ્છાએ ખાવા દો.
- ખાવાનો સમય રોજ નિયમિત રાખો.
- ઘરનાં સૌ સાથે જમવા બેસો અને બાળકને પણ સાથે જ બેસાડો,બીજાનું જોઇને તેને પણ ખાવનું મન થશે.
- એક વખત નકારેલી વસ્તુ થોડા દિવસ રહીને બાળકને ફરી ખવડાવો તો તે ખાય પણ છે અને તેને તે ભાવે છે. ઘણી વખત ત્રણથી ચાર વખત આવી કોશિષ કર્યા પછી તે સ્વીકારવા લાગે છે.
- દૂધ તેમ જ ફળોનો રસ માફકસર જ આપો, વધુ આપવાથી બાળકનું પેટ ભરાઇ જાય છે અને પછી બાળક બીજુ કંઇ ખાતું નથી.
- ફાસ્ટ ફૂડ, ચોકલેટ, મીઠાઇઓ તેમ જ નમકીન જેવાં ચટાકેદર નાસ્તાઓથી બાળકને દૂર રાખો.
- સમતોલ આહાર, ફળો, દૂધ, લીલાં શાકભાજી, સૂકો મેવો વગેરે થોડું થોડું આપ્યા પછી વિટામીન ટોનિકની જરૂરી નથી.

- બકુલેશ આર. ઠક્કર

ખાંડ જેવો કોઈ સ્વાસ્થ્ય શત્રુ નથી

આપણા શરીરમાં ચાલતી મોટા ભાગની ચયાપચયની અટપટી પ્રક્રિયાઓ માટે શર્કરા- ગ્લુકોઝ અતિ આવશ્યક છે. સ્નાયુ, હૃદય, મગજ, મૂત્રપિંડ અને બીજા અવયવોની કામગીરી માટે જરૂરી ઈંધણ - ગ્લુકોઝમાંથી મળે છે. ફળો, શાકભાજી, અનાજ, કઠોળ વગેરે ખાદ્યપદાર્થોમાં નૈસર્ગિક ગ્લુકોઝનો સારો એવો જથ્થો રહેલો છે. શરીરની જરૂરિયાત પ્રમાણે આ પદાર્થો યોગ્ય માત્રામાં ગ્લુકોઝનો પુરવઠો પૂરો પાડે છે. આ નૈસર્ગિક ગ્લુકોઝ અને બજારમાં પેકેટમાં મળતાં ગ્લુકોઝ કે ખાંડનાં ગુણધર્મોમાં ઘણો ફેર છે.

મૂળ શરીરને જે મીઠાશની જરૂર છે, તે સુક્રોઝ, માલ્ટોઝ, બેકટોઝની છે, જે ફળો, ખજૂર, શેરડીના રસમાંથી મળે છે. પરંતુ હાલમાં બજારમાં મળતી ખાંડ પોલિસેક્રાઇડ હોય છે. જેને પચાવવા માટે પેન્ક્રિયાસમાં બનતા ઈન્સ્યુલિનની જરૂર પડે છે. તેથી પેન્ક્રિયાસ થાકી જાય છે અને ઈન્સ્યુલિનનું ઉત્પાદન મંદ પડી જાય છે અને પરિણામે ડાયાબિટીસ થાય છે.

સાકરનાં ઉત્પાદન માટે શેરડીનાં રસ પર કરવામાં આવતી વિશુદ્ધિકરણની ક્રિયા લગભગ ચોસઠ (૬૪) જેટલા મહત્ત્વના તત્ત્વોનો નાશ કરે છે. આમા બધા જ (વિટામિન), ક્ષારો, એન્ઝાઇમો, કોષોની પુનઃ રચના માટે મદદગાર વિવિધ એમિનો એસિડ અને રેસાનો સમાવેશ થાય છે. સાકરને સફેદ રંગની બનાવવા ખાસ પદ્ધતિથી ગાળવાની યાંત્રિક ક્રિયા (નેનો ફિલ્ટ્રેશન) પડ્યા પર પાટું મારવાનું કામ કરે છે. આ અતિશુદ્ધ સાકર પોષકને બદલે શોષક છે.

પ્રો. યુડકિન કહેતા કે ખાંડના વપરાશથી બાળકોની આંખો બગડવા માંડી છે. ખાંડ ખાવાથી જ બાળકોનાં દાંત બગડ્યા છે.

ખાંડનાં ઉપયોગથી અજીર્ણ, ચર્મરોગ, ગઠિયો વા, કોલાઇટિસ, મેદસ્વિતા, હૃદય રોગ, એસિડિટી, અલ્સર, દમ જેવા રોગો પણ થઈ શકે છે. ડૉ. ઓટો મેયર હાફે (નોબલ પુરસ્કાર વિજેતા) ખાંડ તથા ખાંડ પ્રચુર વાનગીઓથી કેન્સર થવાની શક્યતા વધી હોવાનું જણાવે છે. તો વળી ડૉ. જે.આઈ. રોડેલના મતે તેનાથી મસ્તિષ્ક સંબંધી રોગો થતા હોવાનું જણાવે છે. ડૉ. હોપર અને ડૉ. કોકે પણ પશ્ચિમનાં દેશોમાં માનસિક રોગોનાં વધારા માટે ખાંડના અતિ ઉપયોગને જવાબદાર ગણાવ્યો છે. બોડી, માઇન્ડ ઍન્ડ સુગરના લેખક ડૉ. ઈ.એમ. એબ્રાહ્મસને કોરોનરી થ્રોમ્બોસિસ, મગજમાં ગાંઠ, હિસ્ટિરિયા, ગોલ્ડ બ્લેડરનાં રોગો તથા એપિન્ડસાઈટિસ થવાની શક્યતા દર્શાવી છે.

રાજકોટનાં ગાંધી-વિચારસરણીને વરેલા ઉદ્યોગપતિ વેલજીભાઈએ છેલ્લા ૩૫ વર્ષથી ખાંડનો ઉપયોગ સદંતર બંધ કરીને ગોળ વાપરે છે. આજે ૭૫ વર્ષની ઉંમરે પણ તેઓ તંદુરસ્ત જીવન સાથે સંપૂર્ણ કાર્યરત છે.

ખાંડ છોડવાનો સંકલ્પ કરવામાં આવે તો તેનો વિકલ્પ જાણી લેવો જરૂરી ગણાય. ગળપણ માટે રસાયણ વિનાનો ગોળ, બ્રાઉન સુગર જે રીફાઈન્ડ કર્યા વગરની હોય. તાડગોળ કે મધનો અનુકુળતા મુજબ ઉપયોગ કરી શકાય. તેમાંથી ગળપણ ઉપરાંત ગ્લુકોઝ, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, લોહ વગેરે શરીર માટે જરૂરી તત્ત્વો પણ મળશે. તદ્ઉપરાંત ખજૂર, દ્રાક્ષ, કેળાં, ચીકુ, પપૈયુ, સીતાફળ, લીલા અંજીર, પાકી કેરી જેવાં ઋતુ ઋતુના ફળોનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે. વળી, ખારેક, આલુ (જરદાલુ), સુકા અંજીર, કિસમિસ વગેરે મીઠા સૂકા મેવાનો પણ આર્થિક શક્તિ તથા પ્રાપ્યતા મુજબ ઉપયોગ કરી શકાય. શેરડી, મોસંબી, સંતરા જેવાં મીઠાં ફળ-રસ દ્વારા પણ સ્વાદ સાથે સ્વાસ્થ્ય માટેનાં પોષક તત્ત્વો પામી શકાય.

અહીં વિકલ્પનાં સંદર્ભમાં એક સ્પષ્ટતા કરવી જરૂરી છે. ઘણાખરા ડૉક્ટરો ખાંડને બદલે સેકેરિન કે એવાં અન્ય પદાર્થો કહે છે, પરંતુ એ સર્વ પદાર્થો સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક જ છે.

- હિંમતલાલ ગાંધી

માઇન્ડ કેર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ કેસ સ્ટડી

ડિસ્લેક્સિયાને જાણો

મેહુલકુમાર દવે
(ન્યુરો સાયકોથેરાપિસ્ટ)

ડિસ્લેક્સિયા કોઈ રોગ નથી. આ શબ્દ ગ્રીક ભાષાનો છે જેનો અર્થ 'શબ્દો સાથે મુશ્કેલી' એવો થાય છે. ડિસ્લેક્સિયાથી પીડિત બાળકને સામાન્ય રીતે વાંચવામાં તકલીફ થતી હોય છે. કારણ કે તેને ભાષાના અક્ષરોને ઓળખવામાં તેમ જ આ અક્ષરો અને શબ્દો બોલવામાં એક બીજા સાથે કેવી રીતે સંબંધ ધરાવે છે તે સમજવામાં અસક્ષમ હોય છે. ડિસ્લેક્સિયા એ સામાન્ય પ્રકારનો લર્નિંગ ડિસઑર્ડર છે જેમાં પીડિત વ્યક્તિ સામાન્ય બુદ્ધિક્ષમતા ધરાવે છે. તેથી જ કેટલીક વાર આ પીડિત બાળકો જ્યાં સુધી પુખ્ત વયે પહોંચતાં નથી ત્યાં સુધી આ સમસ્યાનું નિદાન થતું નથી. જોકે, તેઓ ગૂંચવણભર્યા તર્ક સમજી શકે છે પણ સામાન્ય લોકોની તુલનામાં તેમને વધારે સમય લાગે છે. ડિસ્લેક્સિયાથી પીડિત ઘણી વ્યક્તિઓ જગવિખ્યાત બન્યા છે જેમાં હોલીવૂડ દિગ્દર્શક સ્ટીવન સ્પિલબર્ગનો સમાવેશ થાય છે. ભારતમાં આ ડિસઑર્ડર બાબતે જાગૃતતા અને સંવેદનશીલતા લાવવામાં આમિર ખાનની ફિલ્મ 'તારે ઝમીં પર' એ મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવી છે.

લક્ષણો : બાળક શાળામાં જતું ન થાય ત્યાં સુધી ડિસ્લેક્સિયાના લક્ષણો ઓળખવા મુશ્કેલ બનતા હોય છે. જોકે, કેટલાક વહેલાં સંકેતો દ્વારા ડિસ્લેક્સિયાની ઓળખ શક્ય બને છે. શાળામાં બાળક વાંચવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે તેના શિક્ષકને પ્રથમ વખત આ બાબતનો ખ્યાલ આવી શકે છે. શાળામાં જતા પહેલાં નીચે મુજબના સંકેતો અને લક્ષણો જોવા મળે છે.

બોલવાનું મોડું- શરૂ કરવું, નવાં શબ્દો શીખવામાં વધારે સમય લાગવો.

ત્યારબાદ શાળામાં જતાં જ વાંચન અને શબ્દરચનામાં સંઘર્ષ, શબ્દોના ક્રમમાં મૂંઝવણ દા.ત. 'બી'ની જગ્યાએ 'ડી' લખવો, હકીકતો અને આંકડા યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી, પેન કે પેન્સિલ પકડવામાં તકલીફ તેમજ નવા કૌશલ શીખવામાં વધુ સમય લાગવાથી તેઓ યાદશક્તિ ઉપર વધારે આધાર રાખતા જણાય છે.

કારણો : સંશોધકો આજ સુધી ડિસ્લેક્સિયાના ચોક્કસ કારણો જાણી શક્યા નથી. જો કે કેટલાંક સંભવિત કારણો નીચે પ્રમાણે

(૧) આનુવાંશિક/ વારસાગત- જો તમારા બાળકમાં ડિસ્લેક્સિયા હોય તો તમારામાં અથવા તમારા નજીકના સંબંધમાં પણ હોઈ શકે. વિજ્ઞાનીઓના મતાનુસાર કેટલાક જનીનો જે વાંચન અને ભાષાની કાર્યપદ્ધતિ સાથે સંકળાયેલા છે તેમાં ખામી હોવાથી આ ડિસઑર્ડરના લક્ષણો જોવા મળે છે.

(૨) મગજની સંરચના-સામાન્ય રીતે ભાષાની સમજણશક્તિ સાથે સંકળાયેલો મગજનો ભાગ 'પ્લેનમ ટેમ્પોરલ' જે જમણા હાથથી લેખન કરનારા વ્યક્તિઓમાં મગજની ડાબી બાજુ હોય છે તે જમણા ભાગ કરતાં થોડો મોટો હોય છે પણ ડિસ્લેક્સિયા પીડિત વ્યક્તિઓમાં બંને ભાગે કદમાં સરખાં જ દેખાય છે.

(૩) મગજની પ્રક્રિયાઃ- ભાષા શીખવામાં, વાંચવામાં અને લખવામાં મગજના વિવિધ વિભાગો જવાબદાર હોય છે.જે ડિસ્લેક્સિયા પીડિત બાળકમાં એકસાથે સંકલન કરી કાર્ય કરવામાં અસક્ષમ હોવાથી ભાષાને લગતી તકલીફો ઉત્પન્ન થાય છે.

જોકે, કેટલાક સંશોધન મુજબ જો પીડિત બાળકને વ્યવસ્થિત શિક્ષણ આપવામાં આવે સાથે જ યોગ્ય થેરાપી પણ સમયાંતરે આપતાં મગજની 'ન્યુરોપ્લાસ્ટિસીટી'માં હકારાત્મક ફેરફારો થવાથી ડિસ્લેક્સિયાના લક્ષણોમાં ઘટાડો થવાની સંભાવના પ્રબળ બને છે.

પલકની ઉંમર ૧૧ વર્ષ છે. નાનપણમાં તેને બીજા બાળકોની તુલનામાં માતૃભાષા શીખવામાં વધારે સમય લાગ્યો તેમજ નવા શબ્દો શીખી તેનો વ્યાકરણના નિયમો સાથે ઉપયોગ કરવામાં તકલીફ પડતી હતી. તે શબ્દો સમજી શકતી હતી પણ જ્યારે વાંચન કે લેખન સમયે મુશ્કેલી થતી. શરૂઆતના વર્ષોમાં તેના માતા-પિતાએ પણ આ પરિસ્થિતિ ગંભીરતાથી ન લીધી પણ શાળામાં શિક્ષકો દ્વારા વારંવાર ફરિયાદ થતાં તેઓએ 'માઇન્ડ કૅર'ની મુલાકાત લીધી, તુરંત જ તેની વિસ્તૃત કૅસ હિસ્ટ્રી લેવામાં આવી અને કેટલાક તબીબી પરીક્ષણની સલાહ આપવામાં આવી ત્યારબાદ પલક પર મનોવૈજ્ઞાનિક પરીક્ષણ કરતા તે ડિસ્લેક્સિયાથી પીડિત હોવાનું નક્કી થયું.

સૌ પ્રથમ પલકની શાળાના આચાર્ય અને શિક્ષકોને આ બાબતે માહિતી આપવામાં આવી તથા તેની ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવાની વિનંતી કરવામાં આવી સાથે જ હેમોએન્સેફેલોગ્રાફી (એચઈજી) ન્યુરોફિડબેક અને લૉ લેવલ લૅઝર થેરાપીના સેશન્સ આપવામાં આવ્યા. લગભગ ચાર મહિનાના અંતે પલકની પરિસ્થિતિમાં સુધારો જોવા મળ્યો. હવે તેને શબ્દોના અર્થઘટન, વાંચન-લેખનમાં ઓછી મુશ્કેલી થતી તદ્ઉપરાંત તેની યાદશક્તિ અને એકાગ્રતામાં પણ વધારો થયો. તે વાક્યરચનામાં પણ વ્યાકરણના નિયમોનો ઉપયોગ કરવા સક્ષમ બની હતી. પલકની સ્થિતિમાં ૬૫ ટકાનું હકારાત્મક પરિણામ જોવા મળ્યું હતું જે માતા-પિતા માટે સંતોષજનક હતું.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો સિનિયર ન્યૂરોસાઇકોથેરાપિસ્ટ ખ્યાતિ કચેરિયા-૮૬૫૫૪૯૦૬૭૦ (સંપર્કનો સમય - બપોરના ૨થી રાત્રિના ૮ સુધી જ) અથવા મુલાકાત લો-www.mcarem.com

નિષ્ણાત અને અનુભવી કાઉન્સેલિંગ ન્યૂરોસાઇકોથેરાપિસ્ટ મેહુલકુમાર દવે દ્વારા સ્થાપિત અને સંચાલિત 'માઇન્ડ કૅર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ ઍસોસિયેટ્સ પ્રા.લિ.'ના મનોચિકિત્સકો અને થેરાપિસ્ટની ટીમ ટેક્નૉલૉજી આધારિત વિવિધ થેરાપી દ્વારા મગજની બીમારીઓની સારવાર તથા માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાગૃતિ માટે છેલ્લા ૨.૫ વર્ષથી મુંબઈ અને દિલ્હીમાં સતત કાર્યરત છે.

કેળાંમાંનું પોટેશિયમ આંતરડાનું રક્ષણ કરે છે

કેળાં, છાલ સહિત શેકેલાં બટાટા, પાલક વગેરે ખાદ્યપદાર્થમાં મળી આવતું પોટેશિયમ અસાધ્ય ઇન્ફ્લેમેટરી બોવેલ ડિસિઝ (આંતરડાનો સોજો)થી રક્ષણ કરતું હોવાનું સંશોધનમાં જોવા મળ્યું છે. ભારતીય અને અમેરિકન વિજ્ઞાનીઓએ હાથ ધરેલા અભ્યાસમાં પોટેશિયમથી સમૃદ્ધ આહાર અને ક્રોહન્સ ડિસિઝ, અલ્સરેટિવ કોલાઇટિસ વચ્ચે સંબંધ હોવાનું પહેલીવાર શોધી કઢાયું છે.

'ફ્રન્ટિયર્સ ઇન ઇમ્યુનોલોજી' નામના રિસર્ચ જર્નલમાં આ સંશોધન પ્રકાશિત થયું છે. પોટેશિયમથી સમૃદ્ધ આહાર શરીરની પોતાની ઇમ્યુન સિસ્ટમથી પ્રેરિત આંતરડાના સોજાને કઇ રીતે મટાડી શકે એ જણાવતી સંભવિત જૈવિક કાર્યપદ્ધતિને આ સંશોધનમાં ઓળખી કાઢવામાં આવી છે. ફરિદાબાદ-હરિયાણાની ટ્રાન્સલેશનલ હેલ્થ સાયન્સ એન્ડ ટેકનૉલૉજી ઇન્સ્ટિટ્યૂટના આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર અમિત અવસ્થીએ જણાવ્યું હતું કે 'અમે પોટેશિયમની રક્ષણાત્મક અસર જોઇ છે અને પોટેશિયમ આંતરડાનું રક્ષણ કેવી રીતે કરે છે એ પણ જાણ્યું છે.'

અમેરિકાની મેસેચ્યુએટ્સ જનરલ હૉસ્પિટલના એન્ડ્રુ ચેન દ્વારા કરવામાં આવેલા સંશોધનમાં સંશોધકોને છેલ્લા અનેક વર્ષોથી ચાલી રહેલા, ૧,૯૪,૭૦૦ મહિલાઓ પર હાથ ધરવામાં આવેલા સંશોધનમાં જોવા મળ્યું હતું કે એમાંથી જે મહિલાઓના યુરિનમાં મોટા પ્રમાણમાં પોટેશિયમ જોવા મળ્યું હતું - જે પોટેશિયમ સમૃદ્ધ આહારની નિશાની છે-તેમને ઇન્ફ્લેમેટરી બોવેલ ડિસિઝ થવાનું જોખમ ઓછું હતું. આ રોગમાં પેટમાં દુખાવો અથવા અસ્વસ્થતા, લોહી અથવા પસવાળા ઝાડા, વજનમાં ઘટાડો અને થાક વગેરે લક્ષણો જોવા મળે છે. ગેસ્ટ્રો-એન્ટરોલોજિસ્ટના અંદાજ મુજબ ભારતમાં ૧૫ લાખ લોકો આ રોગથી પીડાય છે.

'આસ્થા- રે ઓફ હૉપ'ના ઉપક્રમે કાશ્મીરની વર્તમાન રાજકીય સ્થિતિ સમજાવતો કાર્યક્રમ યોજાયો

'આસ્થા- રે ઓફ હૉપ' આયોજિત કાર્યક્રમમાં ડાબેથી કિરણ શેઠ, પૂનમ શાહ, હિરેન મહેતા, શોભના ગગલાણી, ચંદુભાઇ મહેતા, શ્રીગોપાલ બજાજ અને જયંત સંઘવી

મુંબઇ, તા. ૧૭ : 'આસ્થા-રે ઓફ હૉપ' આયોજિત વ્યાખ્યાન શ્રેણીના ૯૧મા વ્યાખ્યાનમાં પત્રકાર હિરેન મહેતાએ 'કરન્ટ પોલિટિકલ સિનારિયો-કાશ્મીર ઇસ્યુ' વિષય પર વકતવ્ય આપ્યું હતું અને કાશ્મીરનું સૌંદર્ય અને વર્તમાન સ્થિતિ તસવીર દ્વારા સમજાવી હતી. તેમણે કાશ્મીરનો સાચો નકશો, પીઓકે વિસ્તાર દર્શાવ્યા હતા અને ત્યાં સતત લશ્કરી પહેરાનું મહત્વ સમજાવ્યું હતું. કાશ્મીરની મહિલાઓની માનસિક સ્થિતિ, સહેલાણીઓનું આકર્ષણ રહેલા શિકારાઓ પર આતંકવાદીઓનો કબજો, સરહદ વિસ્તારના ગામોની સ્થિતિ, ઉત્સવો દરમિયાન બંને બોર્ડર ફોર્સના જવાનો કઇ રીતે એકબીજાને મુબારકબાદી આપે છે એ વિશેની માહિતી આપી હતી. હિરેન મહેતાને વર્ષ ૨૦૦૪માં ૩૫ દિવસ પાકિસ્તાનમાં રહેવાની મંજૂરી મળી હતી. તેઓ 'ચિત્રલેખા' સામયિક સાથે જોડાયેલા છે અને પત્રકારત્વ ક્ષેત્રે ૩૦ વર્ષનો બહોળો અનુભવ ધરાવે છે. કિરણ શેઠે તેમનો પરિચય આપ્યો હતો અને ચેરમેન ચંદુભાઇ મહેતાએ આભારવિધિ કરી હતી.

જોશ ફાઉન્ડેશનના ઉપક્રમે શ્રવણમંદ બાળકોની નૃત્ય સ્પર્ધા યોજાઇ

જોશ ફાઉન્ડેશન આયોજિત નૃત્ય સ્પર્ધામાં ભાગ લેનારાં બાળકો સાથે ડૉ. જયંત ગાંધી, દેવાંગી દલાલ, અમરદીપ સિંહ તથા રેખા ખાન

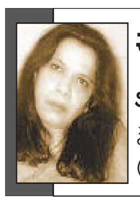
મુંબઈ, તા. ૧૭ : તાજેતરમાં છેલ્લા બાર વર્ષથી શ્રવણમંદ બાળકો માટે કામ કરી રહેલી સંસ્થા - ''જોશ ફાઉન્ડેશન'' દ્વારા આ બાળકો માટે નૃત્ય સ્પર્ધા યોજવામાં આવી હતી. આ બાળકોને યોગ્ય શ્રવણયંત્ર આપવામાં આવે તો તેઓ સાંભળી અને બોલી શકે છે એ વાત પૂરવાર કરવા માટે તથા તેમને પોતાની સુષુપ્ત આવડત દર્શાવવાની તક આપવા માટે 'અતુલ્ય ભારત' નામની આ સ્પર્ધા રાખવામાં આવી હતી. શ્રવણમંદ બાળકોની અનેક શાળાઓએ આ સ્પર્ધામાં ભાગ લીધો હતો અને પ્રથમ ઇનામ દાદરની પ્રગતિ વિદ્યાલયે જીત્યું હતું. દ્વિતીય પુરસ્કાર વિલે પાર્લેની દિશા કર્ણબધિર વિદ્યાલયને તથા તૃતીય પુરસ્કાર સંયુક્તપણે મુલુન્ડ રોટરી સ્કૂલ અને ગોરેગામની સંસ્કારધામ રોટરી સ્કૂલને મળ્યું હતું.

નાક-કાન-ગળાના સર્જન ડૉ. જયંત ગાંધી અને ઑડિયોલૉજિસ્ટ-સ્પીચ થેરપિસ્ટ દેવાંગી દલાલે સ્થાપેલા જોશ ફાઉન્ડેશનના આ કાર્યક્રમની વિશેષતા એ હતી કે તેમાં સંસ્થાના ધ્યેયને અનુલક્ષીને દસ બાળકોને તેમની જરૂર મુજબના ડિજિટલ શ્રવણયંત્ર આપીને તેમને વધુ સારી રીતે સાંભળતાં કરવા માટે લકી ડ્રૉ રાખવામાં આવ્યો હતો. બાળકોને યોગ્ય ડિજિટલ શ્રવણયંત્ર આપવામાં આવે તો તેમને ઇશારાથી વાત કરવાની જરૂર પડતી નથી અને તેઓ સામાન્ય બાળકોની શાળામાં ભણીને સમાજના મુખ્ય પ્રવાહમાં ભળી શકે છે એ વાત પુરવાર કરવા માટે સંસ્થા સક્રિયપણે કાર્ય કરી રહી છે. સંસ્થાના આ કાર્યથી પ્રભાવિત થઈને 'એફઆઈઆર' સિરિયલના કલાકાર ગોપી ભલ્લા, રોબોટિક ડાન્સર અમરદીપ સિંહ અને પત્રકાર રેખા ખાન સ્પર્ધાના નિર્ણાયકો તરીકે હાજર રહ્યાં હતાં અને તારક મહેતા કા ઉલ્ટા ચશ્મા ફેમ ટપુ - ભવ્ય ગાંધી, ભૂતપૂર્વ ગુજરાતી અભિનેત્રી સુજાતા મહેતા તથા ઉત્તર મુંબઈના સંસદસભ્ય ગોપાલ શેટ્ટી પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

જોશ ફાઉન્ડેશને અત્યાર સુધીમાં ૭૦૦ બાળકોને વિનામૂલ્યે ડિજિટલ શ્રવણયંત્રો આપવા ઉપરાંત તેમને સામાન્ય શાળામાં દાખલ કરી શકાય એ દૃષ્ટિએ તાલીમ પણ આપી છે. સંસ્થા શ્રવણમંદ બાળકો માટેની પાંચ શાળાઓને સહાય કરીને તેના બાળકોને સમાજના મુખ્ય પ્રવાહમાં ભેળવવા માટે કાર્યરત છે.

સવાલ તમારા જવાબ અમારા

સ્થૂળ અને પાતળી કાયા



આયુર્વેદ
ડૉ. મલ્લિકા ચંદ્રશેખર ઠકકુર
ટેલિ.૨૬૦૪૭૫૭૪ dr.mallika@sinpha.com
(૧૦.૦૦થી સાંજે ૫.૦૦ સુધી)

પ્રશ્ન : મારી આધેડ વયની ઉંમર છે. ઑફિસમાં ઊંચા હોદ્દા પર કામ કરું છું. એશ આરામથી જીવું છે એટલે મારું શરીર દિવસે ને દિવસે સ્થૂળ થતું જાય છે. જ્યારે મારી પત્ની પણ સામાજિક કાર્યકર છે તેનું શરીર દિવસે દિવસે પાતળું થતું જાય છે. આમાં અમારે માટે કોઈ આયુર્વેદિક સારવાર ખરી? અમારે માટે પથ્ય - અપથ્ય ચીજોની પણ જાણકારી આપવા વિનંતી.

- સૌભાગ્યચંદભાઈ, વાલકેશ્વર

ઉત્તર : આયુર્વેદમાં આઠ પ્રકારની વ્યક્તિને નિંદ્ય ગણાવી છે. તેમાં અતિ ગોરા, અતિ કાળા, લાંબા, અતિ ઠીંગણા, અતિ જાડા અને અને અતિ પાતળા. આ આઠ નિંદ્ય ગણાવીને વધુ પડતા જાડા તેજસ્વી માણસોને વધુ નિંદિત ગણાવ્યા છે કેમ કે પાતળાપણાનો ઉપચાર તો જગતમાં થઈ શકે છે, પણ મેદસ્વી માણસોનો મેદ રોગનો ઉપચાર બહુ કઠીન થઈ પડે છે. મેદ-ચરબી તો આપણા સહુના શરીરમાં હોય છે. એટલે મેદ તો ધાતુ છે. આપણે ખોરાક લઈએ તે પચીને તેમાંથી રસ બને. રસમાંથી લોહી બને. લોહીમાંથી માંસ બને અને માંસમાંથી મેદ બને. આ મેદમાંથી હાડકાં તૈયાર થાય. એમાંથી મજ્જા ને મજ્જામાંથી વીર્ય એટલે શુક્ર શરીરનો રાજા બને છે.

હવે મેદ બનવાનું તો શરીરમાં બધાને માટે જરૂરી છે, પણ એ મેદનો સંચય થાય. બરોબર પચીને બીજી ધાતુ ન બને અને મેદનો સંચય થઈ શરીર મેદસ્વી બને તો મેદ રોગ થાય છે. મોટાં શહેરોમાં સુખી-સંપત્તિવાન, આળસુ અને એદી લોકો સુખી જીવન જીવતા આ રોગનો ભોગ બને છે. જે લોકો શીરો, પૂરી, બાસુંદી, દૂધપાક, શ્રીખંડ, દૂધ, દહીં, માખણ જેવા ભારે પદાર્થો મોટાં પ્રમાણમાં આરોગે છે અને પૂરતી કસરત કે વ્યાયામ કરતા નથી. મોટરમાં જ ફર્યા કરે. દિવસે આરામ કરે આને પરિણામે મેદ રોગ ન થાય તો શું થાય?

આવા મેદસ્વી લોકોએ ખાનપાનમાં કઈ ચીજ પથ્ય છે કે ચીજ પથ્ય નથી તે જાણવું જરૂરી છે. પથ્ય ચીજોમાં એક વર્ષ જૂનું ધાન્ય પચવામાં હલકું હોય તે લઈ શકાય. એવા ઘઉં અને જવ પણ લઈ શકાય. મગનું ઓસામણ પણ ઉત્તમ પથ્ય છે. વિરેચન લઈ પેટ સાફ રાખવું. એનિમા - બસ્તિકર્મ કરવું. પાણીમાં તરવું. અવારનવાર પોતાની શક્તિ અનુસાર કરડીનું તેલ 'સફોલા' વગેરે વપરાય છે જેમાં તેલમાંથી ચરબીતત્વ કાઢી લીધાં હોય તેવું તેલ વઘારમાં વાપરવું. મધ જૂનું ખાતરીલાયક હોય તે એકથી બે ચમચી, એક કપ ગરમ પાણીમાં હલાવીને નરણે કોઠે પીવું. માખણ વગરની તાજી પાતળી, મોળી છાશ, સિંધવ, મરી છાંટી પીવી. શાકમાં કારેલાં, દૂધી, પરવળ, મેથીની ભાજી લઈ શકાય. જમ્યા બાદ સો ડગલાં ચાલવું. કંઈ પણ નાના-મોટો પરિશ્રમ કર્યા કરવો. વાયડા પદાર્થો જેવા કે વાલ, વટાણા, ચણા, ક્વચિત જ લેવા. લેવાં પડે તો હિંગ, જીરું, રાઈ, મેથીથી વધારીને લઈ શકાય. અવારનવાર એરંડિયું પેટ સાફ કરવા માટે લઈ શકાય. સૂંઠના ક્વાથમાં લેવાય. સૂંઠ ૧૦ ગ્રામ, પાણી ૧૦૦ ગ્રામમાં ઉકાળી ૫૦ ગ્રામ જેટલું રહે ત્યારે એકથી બે ચમચી એરંડિયું નાખીને પીતાં શરીરના માર્ગો સ્વચ્છ બને છે અને મેદ ઘટે છે. આદુ, ફૂદીનો, લીંબુ, મરી જેવા વાયુ-કફનાશક પદાર્થો લેવા. પાણી જમવાની વચ્ચે લેવું. અવારનવાર કોબી, રીંગણા લેવાય, કેરીમાં સૂંઠ નાખીને લઈ શકાય.

સ્થૂળ શરીરવાળાઓએ પેટ હંમેશા સાફ રાખવું. તીવ્ર રેચ ન લેતાં મૃદુ લઈ પેટ સાફ રાખવું. કડક કોઠાવાળા માટે આરોગ્યવર્ધની નં. ૨ની બેથી ત્રણ ગોળી લઈ શકાય. ચંદ્રોદયવટીની પણ બબ્બે ગોળી સવાર-સાંજ લેતાં મેદ ઘટે છે. પણ માત્ર દવાથી મેદ ઘટે નહીં. એની સાથોસાથ ખાનપાનમાં પણ પરેજી પાળવી પડે. માત્ર દવા લો પણ પરેજી ન પાળો તો તેની કોઈ અસર ન જણાય. સ્થૂળ માણસોને પરસેવો બહુ થાય છે. પરસેવો ચામડી પર બરાબર નહીં લૂછતાં મેલના થર જામી ચામડી મેલી-રોગિષ્ટ બને છે. શરીરમાં વાસ આવે છે માટે નવશેકા પાણીથી ડીલે આંબળાનું ચૂર્ણ કે સ્નાન સુધા ચૂર્ણ ડીલે ચોળીને નહાવું. હલકાં અને પાતળાં વસ્ત્રો પહેરવા જોઈએ.

હવે અતિ પાતળી વ્યક્તિ વિશે જોઈએ. અતિ પાતળા માણસોએ ખાધેલા ખોરાકમાંના રસમાંથી લોહી બનતું નથી. કાચો કફ પેદા થયા કરે છે. એટલે પાચન પહેલાં સુધારવું જોઈએ. પછી પૌષ્ટિક પદાર્થો લેવા જોઈએ. માત્ર દૂધ, મલાઈ, બાસુંદી કે રસગુલ્લા ખાવાથી પોષણ થતું નથી. આ બધા પદાર્થો બરાબર પચે ત્યારે જ લાભ થાય છે. આવી વ્યક્તિએ પથ્ય એવી ચીજોમાં ઘઉં, ચોળા, મગ, તુવેર, બાજરો, દૂધ, દહીં, છાશ, કેળાં, ટામેટાં વગેરે પથ્ય છે. દિવસે નિદ્રા કે જમ્યા પછી વામકુક્ષી કરવી. સ્નાન પૂર્વે તેલની હળવી માલિશ કરવી. રોજ સવારે દૂધ સાથે ખાલી પેટે ચ્યવનપ્રાશ લઈ શકાય. ભૂખ લાગે ત્યારે જમવું. આ ઉપરાંત કસરતમાં દંડબેઠક, શીર્ષાસન, પ્રાણાયામ વગેરે અનુકૂળ હોય તે કરવી. પાતળા માણસોએ વધુ ભૂખ્યા ન રહેવું કે ઉપવાસ ન કરવાં. વધુપડતા થાકી જવાય એટલી કસરત ન કરવી. વધુપડતો ઉજાગરો ન કરવો. અત્યંત ભારે ખોરાક અપચો કે અજીર્ણ કરે છે.

જન્મભૂમિ પ્રવાસી

નામ : ______________________

સરનામું : ______________________

____

ફોન : ______________________

આ કૂપન લઈ આવનારને દાંતની દરેક પ્રકારની સારવાર આધુનિક મશીન દ્વારા રાહતના દરે અને દાંતનું ચૅકઅપ નિ:શુલ્ક

જીવન જ્યોત ડ્રગ બૅન્ક

સમય : સવારે ૧૦.૦૦ વાગ્યાથી સાંજે ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી. રવિવારે બંધ

જી-૩, ગાંજાવાલા ટાવર, સાને ગુરુજી માર્ગ, સુમન જ્વેલર્સની પાછળ, તારદેવ, મુંબઈ-૩૪.
ફોન : ૨૩૫૨૩૭૧૫ /૨૩૫૨૯૦૪૭
મોબાઈલ : ૯૩૨૨૨ ૩૧૮૪૫
www.jivanjyotdrugbank.org
e-mail:jjdb08@gmail.com

જીવન જ્યોત ડ્રગ બૅન્ક રાજ્ય સરકારે ૫૦એસીની મંજૂરી આપી છે. દાનવીરોને ૧૦૦% કરરાહત મળશે.