કન્સલ્ટિંગ રૂમ

બાળવિકાસની કેડી

હું કરું, હું કરું... એજ સભાનતા આઠથી દસ મહિનાના બાળકમાં

લગભગ આઠથી દસ મહિનાનું બાળક ચમચી વડે ખાવાનો શરૂશરૂમાં વિરોધ કરે છે. અનેક વખત ચમચી પોતાનો હાથ મારી ઉડાવી દે છે અથવા હોઠ સખત રીતે બંદ કરી દે છે, માથું હલાવે છે અને છતાંય માતા-પિતા બળ વાપરી મોઢામાં ચમચી વડે ખાવાનું ખોસી દે તો થૂંકી નાખે છે યા તો ઉલ્ટી કરી કાઢે છે.

આ બધું જ થવાનું કારણ, ડૉક્ટર કહે છે કે આઠ-દસ મહિનાનું બાળક સભાન થતું જાય છે કે પોતે એક વ્યક્તિ છે. અને તેની વ્યક્તિ સ્વાતંત્ર્યની આ શરૂઆત છે. આ બાળક તમારું ધાર્યું બધું જ કંઈ હવે નહિ કરવા દે અને આ નોર્મલ બાબત છે.

આથી સૌ પ્રથમ તો ખાવાનું એક બાઉલમાં ચમચી સાથે રાખી બાળકની સામે મૂકી દો. તેને જાતે જ ખાવાનો પ્રયોગ કરી સંતોષ લેવા દો. ઘણી વખત આવું બાળક સામે ધરેલું ખાવાનું પોતાના હાથે લઈ પણ ખાવાની કોશિષ કરશે. આમાં પણ તેને બહુ સફળતા તો નહીં મળે પણ તેને જાતે કર્યાનો આનંદ આવશે.

બાળઉછેરની કેડી
ડૉ. એન. સી. જોષી

આ ઉપરાંત જ્યારે કુટુંબના સર્વે જમવા બેસે ત્યારે આ બાળકને પણ સાથે બેસાડવું જેથી તે જુવે કે બધાં શું કરે છે, કેવી રીતે ખાય છે... અને પછી તે પણ ધીમે ધીમે ખાવા લાગશે.

બાળક બીજા વર્ષમાં પ્રવેશે છે ત્યારે તે ખાવાની વિવિધ વાનગીઓ જલ્દીથી સ્વીકારતું નથી. આ ખવડાવવા, પહેલાં તો માતા-પિતા યા ઘરની વ્યક્તિએ તે જુવે તેમ તેની સામે ખાવું અને પછી જ તેને તેનો સ્વાદ ચખાડવો.

બાળકો ઘણી વખત પેટ ભરેલું હોવાથી પણ ખાવાનું સ્વીકારતા નથી. માતા-પિતાને એવો વહેમ હોય છે કે બાળક વધુ ખાશે તો વધુ તંદુરસ્ત બનશે. એક જ ઉંમરના બે બાળકોના ખોરાકની માત્રામાં પણ ફરક રહેવાનો.

આ ઉપરાંત બાળક ક્યારે ક્યારે ખાવાની ના પાડે છે તે પણ જાણોઃ

(૧) આખો વખત માતાપિતા ખવડાવ્યા કરે ત્યારે, (૨) તબિયત સારી ન હોય ત્યારે જેમ કે તાવ હોય, કબજિયાત હોય, એનિમિયા હોય અથવા તો તે થાકેલું હોય, (૩) જ્યારે મૂડમાં ન હોય, જ્યારે કોઇએ તેના પર ગુસ્સો કર્યો હોય અને તે નારાજ હોય, (૪) તેને ભાવતું ખાવાનું ન હોય અથવા તેને કોઇક ચીજનો રંગ, સ્વાદ, કે સુગંધ પસંદ ન હોય.

અહીં માતા-પિતાએ બાળકના ગમા-અણગમાનો તેમ જ તેની પસંદનો પણ ખ્યાલ રાખવો.

- બકુલેશ આર. ઠક્કર

સ્માર્ટફોન યુગમાં આંખોની કાળજી કેવી રીતે રાખવી એ વિષય પર વ્યાખ્યાન

આસ્થા રે ઑફ હોપ, વાઈરલ લૅબોરેટરીઝ, ઉત્કર્ષ મંડળ નટવરલાલ શામળદાસ ફાઉન્ડેશન, દ્વારકાદાસ સંઘવી ફાઉન્ડેશન, લાયન્સ ક્લબ ઑફ વિલે પાર્લે (પૂર્વ), રોટેરીઅન શાન્તિ ગરીવાલા, અમર મંજાલ ફ્રેન્ડ્સ સર્કલ, જાયન્ટ્સ ગ્રુપ ઑફ જુહુ, જાયન્ટ્સ ગ્રુપ ઑફ વેસ્ટર્ન મુંબઈ તથા ત્રણ ગામ મહેસાણા મંડળ ડિસ્ટ્રિક્ટ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ દ્વારા આયોજિત વ્યાખ્યાન માળાનું ૮૯મું વ્યાખ્યાન, રવિવાર, બીજી ઑક્ટોબરે સાંજે ચાર વાગ્યે ઉત્કર્ષ મંડળ હૉલ, માલવિયા રોડ, વિલે પાર્લે (પૂર્વ)માં યોજાશે. આ વ્યાખ્યાન આજના સ્માર્ટફોન યુગમાં આંખોની કાળજી કઈ રીતે લેવી એ વિષય પર ડૉ. ગૌરવ શાહ (નેત્ર વિશેષજ્ઞ) દ્વારા પ્રસ્તુત કરવામાં આવશે.

તેઓ આંખોની સંભાળ કઈ રીતે કરવી, મોતિયો તથા ચશ્માંના નંબર વિષેની ભ્રામક માન્યતાઓ તથા વૈજ્ઞાનિક હકીકતો શું છે તે વિષય પર પ્રકાશ પાડશે. રોજ ગાજરનો રસ પીવાથી દૃષ્ટિ તેજ થાય? આંખો દાન કરવી હોય તો શું કરવું? આ પ્રકારના આંખોને તથા આંખોના રોગોને લગતા સવાલોના જવાબ આપશે. કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત શ્રોતાજનો આંખોની નિઃશુલ્ક તપાસ માટેનું કાર્ડ મેળવી આ તકનો લાભ લઈ શકશે.

નિઃશુલ્ક પ્રવેશના આ કાર્યક્રમની અન્ય માહિતી તથા રજિસ્ટ્રેશન માટે આસ્થા સેંટરનો ટે.નં. ૨૬૧૬૯૪૧૯ અથવા મો.નં. ૯૩૨૨૮૪૧૮૦૧ પર સંપર્ક કરવો.

- ડૉ. ગૌરવ શાહ

વેજિટેરિયન દવા પર લીલા ટપકાનું પ્રતીક નહીં મુકાય

ઔષધો અંગેની નીતિ તૈયાર કરતી દેશની સૌથી ઉચ્ચ ડ્રગ કમિટી ડ્રગ ટેકનિકલ એડ્વાઇઝરી બોર્ડે (ડીટીએબી) સેલ્યુલોઝ આધારિત વેજિટેરિયન કેપ્સ્યુલ પર ગ્રીન ડોટ (લીલા ટપકાંની નિશાની) કરવાનો પ્રસ્તાવ ફગાવી દીધો છે.

સમિતિના સભ્યો માને છે કે આહારની જેમ દવા કંઇ પસંદગીથી વેચાતી નથી પરંતુ જીવન બચાવવા માટે ડોક્ટરો દ્વારા સૂચવવામાં આવે છે અને એના પર શાકાહારી કે બિનશાકાહારીનું પ્રતીક મૂકવું ઇચ્છનીય નથી એવું ડીટીએબીની ચાર મહિના પહેલાં યોજાયેલી મીટિંગની કાર્યવાહીમાં નોંધાયું છે. દવા કંપનીઓ દ્વારા બનાવવામાં આવતી મોટાભાગની કેપ્સ્યુલ જીલેટીનમાંથી બને છે જે પ્રાણીઓના હાડકાં, સાંધાના સ્નાયુઓ અને ત્વચામાંથી મેળવાય છે, ખાસ કરીને ઢોરઢાંખર અને ડુક્કરમાંથી.

આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગને સેલ્યુલોઝ (વનસ્પતિ) આધારિત કેપ્સ્યુલ પર ગ્રીન ડોટનું નિશાન મૂકવાનું ફરજિયાત કરવા ડ્રગ એન્ડ કોસ્મેટિક્સ રૂલ-૧૯૪૫ અંતર્ગત જોગવાઇ કરવાનું સૂચન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પગલાંને લીધે ગ્રાહકને કેપ્સ્યુલ શેમાંથી બની છે એ જાણવામાં મદદ મળશે એવું આ સૂચનમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું. વધુમાં ઉમેરવામાં આવ્યું હતું કે જીલેટીન આધારિત કેપ્સ્યુલને વધારાની નિશાની કરવાની જરૂર નથી. કેટલાક સભ્યોએ જણાવ્યું હતું કે કેટલીક સેલ્યુલોઝ કેપ્સ્યુલ કૃત્રિમ પદાર્થમાંથી બને છે જેમને શુધ્ધ શાકાહારી મૂળના ન ગણાવી શકાય.

ડીટીએબીનો આ નિર્ણય વર્ષ ૨૦૧૩માં સુપ્રીમ કોર્ટે આપેલા ચુકાદાને અનુરૂપ છે જેમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે લીલા અને લાલ ટપકાં દ્વારા શાકાહારી અને બિનશાકાહારી ઘટકોને જુદા પાડવા બાબતે સૌંદર્ય પ્રસાધનો અને દવાને ખાદ્યપદાર્થો સમાન ન ગણી શકાય. વિશ્વમાં ૯૦ ટકાથી વધુ ગોળીઓ જીલેટીન આધારીત હોય છે અને એ પ્રમાણિત અને ઓછી ખર્ચાળ છે. જ્યારે સેલ્યુલોઝ ગોળીઓની પોતાની જુદી સમસ્યાઓ છે, દા.ત. ઓગળવામાં અનિયમિતતા અને ચોક્કસ સ્થિતિમાં અનિશ્ચિત પરિણામ જોવા મળી શકે.

માઇન્ડ કૅર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ કેસ સ્ટડી-૮

સેરિબ્રલ પોલ્સીને જાણો

સેરિબ્રલ પોલ્સી (સી.પી.) એટલે 'મગજનો લક્વો', જે શરીરના હલનચલનને લગતો એક પ્રકારનો ડિસઓર્ડર છે. અવિક્સીત મગજ અથવા જન્મ પહેલાં મગજને નુકસાન સી.પી. માટે જવાબદાર છે. જેમાં અંગ-સ્થિતિ, સ્નાયુ અને હલનચલનનાં સમન્વયમાં સમસ્યાઓ ઊભી થતી હોય છે.

સી.પી.થી પીડિત વ્યક્તિઓને ખોરાક ગળવામાં, એક વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવામાં અને આંખોના સ્નાયુમાં અસંતુલન જોવા મળે છે. સેરિબ્રલ પોલ્સીની અસર વ્યક્તિની કાર્યક્ષમતા પર અલગ અલગ રીતે જોવા મળતી હોય છે. કેટલીક પીડિત વ્યક્તિઓ ચાલી શકે છે, જ્યારે બીજા ચાલી શકતા નથી; કેટલાક લોકો સામાન્ય અથવા તેની આસપાસ બૌદ્ધિક ક્ષમતા દર્શાવે છે. જ્યારે બીજા બૌદ્ધિક વિકલાંગતાથી અસરગ્રસ્ત બનતા હોય છે. એપીલેપ્સી (વાઇ), અંધત્વ કે બધિરતાની ઉપસ્થિતિ પણ ઘણા પીડિતોમાં જોવા મળે છે. જોકે સી.પી. સામાન્ય રીતે આયુષ્યને અસર કરતી નથી.

કારણો અને ભયનાં પરિબળો : સેરિબ્રલ પોલ્સી ગર્ભને અથવા શિશુનાં મગજને નુકસાન થવાને કારણે થતો હોય છે. જે જન્મના પહેલાં, પછી અથવા પાંચ વર્ષના સમય દરમિયાન મગજનો વિકાસ રુંધાવાથી થઈ શકે છે. માતા-પિતાનો સૌથી પહેલો પ્રશ્ન હોય છે, 'શા કારણોથી મારા બાળકના મગજને ઇજા થઈ હશે?' તેના જવાબ માટે નીચેનાંમાંના પરિબળો જવાબદાર હોઈ શકે.

(૧) બેક્ટેરિયલ અથવા વાયરલ ઇન્ફેક્શન. (૨) મગજમાં રક્તસ્રાવ (હેમરેજ) (૩) જન્મ પહેલાં, દરમિયાન કે પછી મગજને પૂરતા પ્રમાણમાં ઓક્સિજન પહોંચવાનો અભાવ જેને એસફિક્સીયા કહેવાય છે. (૪) જન્મ પૂર્વે માતા દ્વારા કેટલાંક ડ્રગ્સ, મદિરાનું સેવન અથવા માછલીને આરોગવાથી થતી મર્ક્યુરી ઝેરની અસર અને વધારે પડતું રાંધેલું કે કાચાં માંસનું સેવન. (૫) મગજને જન્મ પૂર્વે કે શરૂઆતનાં વર્ષોમાં ઇજા થવાથી.

જોકે સી.પી.ના દરેક કેસમાં કોઈ ચોક્કસ કારણોનું સ્પષ્ટીકરણ થઈ શક્તું નથી. લગભગ ૨૦થી ૫૦ ટકા કેસમાં કારણો જાણી શકાતાં નથી. જ્યારે ૨૦થી ૩૦ ટકા સી.પી.થી પીડિત વ્યક્તિઓ અપરિપક્વ જન્મને લીધે ઓછું વજન ધરાવતા હોય, ત્યારે તેમનામાં સી.પી.ની સંભાવના પ્રબળ બનતી હોય છે.

લક્ષણો : ખાસ કરીને હલનચલન અને શારીરિક તાલમેલની સમસ્યાઓ નીચે પ્રમાણે જોવા મળે છે.

મેહુલકુમાર દવે
(ન્યુરો સાયકોથેરાપિસ્ટ)

સ્નાયુઓની જડતા અને સ્વાભાવિક પ્રતિક્રિયામાં અતિશયોક્તિ, સ્નાયુઓમાં તાલમેલનો અભાવ, હાથની પકડ ઢીલી અને બેલેન્સ જાળવવામાં અક્ષમતા, ચાલવામાં તકલીફ, પગના અંગૂઠા પર ચાલવું વગેરે. મોંમાંથી સતત અને વધારે માત્રામાં લાળ પડતી રહેવી, આંચકીના હુમલા આવવા, ભાષાના વિકાસમાં વિલંબ અથવા બોલવામાં તકલીફ પડવી.

મંગેશની વય ૧૫ વર્ષની છે. તેનો જન્મ સાડા આઠ મહિને જ થયો હતો. તેમ જ જન્મ સમયે તે ખૂબ ઓછું વજન ધરાવતો હતો. શરૂઆતના છ મહિનામાં મંગેશને બેક્ટેરિયલ મેનીનજાયટીસ થયો હતો. થોડાં વરસોમાં જ તેની ઉંમરનાં બાળકોની જેમ તેનો વિકાસ જણાતો ન હતો. તેનાં માતા-પિતાએ બાળનિષ્ણાત ડૉક્ટરની મુલાકાત લીધી. જેમાં મંગેશ સેરિબ્રલ પોલ્સીથી પીડિત હોવાનું નિદાન થયું. થોડાં સમય બાદ તેની સર્જરી પણ કરવામાં આવી પણ તેનાથી કોઈ ખાસ ફરક ન પડ્યો. તેના મોંમાંથી સતત અને વધારે પડતી લાળ પડતી રહેતી અને પોતાની રીતે ચાલવામાં પણ અસક્ષમ હતો, જેથી હંમેશાં સથવારાની જરૂરિયાત રહેતી ક્યારેક તેને આંચકીના હુમલા પણ આવતા હતા. જોકે, તેની બુદ્ધિ સામાન્ય કક્ષાથી થોડી ઓછી હતી. છતાં યાદશક્તિ ખૂબ સારી હતી. તેમના માતા-પિતાએ અમારો સંપર્ક કર્યો. મંગેશની વિસ્તૃત કેસ હિસ્ટ્રી લેવામાં આવી. એચઇજી ન્યૂરોફિડબૅક થેરાપીના સેશન્સ આપવાનું સૂચન કર્યું.

મંગેશને ન્યૂરોફિડબેકના ૪૦ સેશન્સ આપવામાં આવ્યા. પરિણામ સ્વરૂપ તેની ભાષામાં વધારે સ્પષ્ટતા જોવા મળી અને શબ્દોના ઉચ્ચારણ માટે તે વધારે પ્રયત્નો કરતો જણાયો. પહેલાં ફક્ત એક જ શબ્દનું ઉચ્ચારણ કરી શકતો હતો, જ્યારે હવે તે 'ભૂખ', 'ટીવી', 'પાણી', 'મમ્મા' જેવા શબ્દભંડોળનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યો. તેના મોંમાંથી લાળ ટપકવામાં પણ ઘટાડો જોવા મળ્યો, સાથે જ તેની એકાગ્રતામાં પણ વધારો થયો અને અંતે શરીરમાં આંચકીના હુમલામાં સદંતર ઘટાડો જોવા મળ્યો.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો : (ન્યૂરોસાઇકોથેરાપિસ્ટ ખ્યાતિ-૮૬૫૫૪૯૦૬૭૧)(સંપર્કનો સમય-બપોરના ૨થી રાત્રિના ૮ સુધી) અથવા મુલાકાત લો. www.mcarem.co

(નિષ્ણાત કાઉન્સેલિંગ ન્યૂરોસાઇકોથેરાપિસ્ટ મેહુલકુમાર દવે દ્વારા સ્થાપિત અને સંચાલિત 'માઇન્ડ કૅર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ ઍસોસિયેટ્સ પ્રા. લિ.)ના ન્યૂરોસાઇકોથેરાપિસ્ટની ટીમ માનસિક બીમારીઓની સારવાર અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાગૃતિ માટે છેલ્લાં અઢી વર્ષથી મુંબઈ અને દિલ્હીમાં સતત કાર્યરત છે).

સુનો જી સુનો, હમારી ભી સુનો

સુનો જી સુનો,
હમારી ભી સુનો,
ન ટપ્પા, ન ઠુમરી,
યહ રાગિણી હૈ પ્યાર કી.

૨૬ સપ્ટેમ્બરે આંતરરાષ્ટ્રીય બધિર દિવસ ઊજવાયો. ઊજવાયો? કોણે ઊજવ્યો? દુનિયામાં જેટલા ચશ્માંવાળા એટલા બધિર. બધિરોને મજાકનો વિષય સમાજે કરી નાખ્યો છે. નાટક, સિનેમા, ટીખળમાં છૂટથી બધિરોની મજાક કરવામાં આવે છે. બહેરિયો છે, કાનપુરમાં હડતાળ છે. હેં... હેં... માસ્તર છે. વિ. પાંચ પ્રકારની અપંગતા છે. અંધ, શારીરિક, માનસિક (મેન્ટલી રિટાર્ડેડ અથવા મેન્ટલી ચેલેન્જ્ડ), સ્પાસ્ટિકને બહેરાશ. બહેરાશ સિવાયની અન્ય અપંગતાઓ બાહ્ય અપંગતાઓ છે. વ્યક્તિને જોતાં જ ખબર પડે કે એ અંધ, માનસિક, શારીરિક કે સ્પાસ્ટિક છે પણ બહેરાશ એ છૂપી અપંગતા છે. આપણી સામે બેઠેલી વ્યક્તિ બહેરી છે એ ખબર ના પડે. કારણકે એને કોઈ બાહ્ય ખોડ નથી. મોઢાની બેઉ બાજુના કાન માત્ર દેખાવના છે. સાંભળવાનો કાન તો અંદર છે, એટલે જ બહેરાશને 'છૂપી' અપંગતા કહેવાય છે. દરદીને પૂછીએ કે તમને કેટલા વખતથી બહેરાશ છે તો એ ઉશ્કેરાઇ જશે, 'જરા ઓછું સંભળાય છે, બહેરાશ નથી.' સુગ બહેરાશ શબ્દ માટે છે. આ શબ્દ છુપાયેલી ક્ષતિને છતી કરી દે છે. કોઈને પણ એની ક્ષતિ છતી થાય એ ગમતું નથી હોતું. ચશ્માવાળી યુવતીને પરણવામાં એની દૃષ્ટિ આડે નથી આવતી, પણ ખબર પડે કે યુવાન બહેરો છે તો એને પરણવામાં કેટલી તકલીફ થાય છે એ તો એ યુવાન કે એના વડીલો જ વર્ણવી શકે. હજી આજે પણ માન્યતા છે કે બધિરતા વંશપરંપરાગત થશે. એમનાં સંતાનોમાં પણ એ આવશે તો આવાને ટાળો. મારો અનુભવ છે કે કુટુંબીજનો વૃદ્ધની શિકાયત કરતાં મારી પાસે આવે છે, 'ડૉક્ટર, બહુ બહેરાશ આવી ગઈ છે, 'કંઈ કરો' તરત જ વૃદ્ધ કહી ઊઠશે, 'ડૉક્ટર હું ધ્યાન બહેરો છું, પણ આ લોકો મને બહેરો ઠરાવીને જ છોડશે.' જિંદગીના હર પલ્લુમાં 'સ્વીકાર' ખૂબ જ મહત્ત્વનો છે. સ્વીકાર કરો તો ઘણી ઉલઝનનો ઇલાજ થાય પણ સ્વીકાર કરવામાં ઘણી ઉલઝનો નડે છે.

અંધો માટે સ્કૂલો, સંસ્થાઓ ને કરોડોની ચેરિટી થાય છે. ઘોડાની રેસ થાય છે. ઑર્કેસ્ટ્રા છે, શારીરિક અપંગતાને ઑલિમ્પિકમાં પણ સ્થાન મળ્યું છે. બધિરો માટે શું થયું? સરકારને સમાજમાં બધિરો વિશેની જનજાગૃતિ કેળવવાની જરૂર છે. બહેરાશ જન્મથી હોઇ શકે જેથી બાળકની વાચા ન ઘડાય. એ મૂક-બધિર થાય. સમાજને મીડિયા આજે પણ એમને 'ડફ ઍન્ડ ડમ્બથી ઓળખે છે. એ બોલી નથી શક્તા કારણકે સાંભળી નથી શક્તા. મગજનો વિકાસ આપણા જેવો જ હોય છે. આ લોકો 'ડેફ ઍન્ડ મ્યૂટ' છે. આ સમજીએ ને સમજાવીએ. બીજા પ્રકારની બહેરાશ જિંદગીમાં કોઈ પણ તબક્કે થઈ શકે. આવી બહેરાશ (કારણોની ચર્ચા એ ખુદ એક વિષય છે જે મારા અગાઉના લેખોમાં વિસ્તારથી આપ્યો હતો) આના બે પ્રકાર છે -એક કે જે દવા કે ઑપરેશનથી સુધારી શકાય ને બીજું કે જેને 'નસની બહેરાશ' તરીકે જાણવામાં આવે છે, જેમાં શ્રવણયંત્ર એકમાત્ર ઇલાજ છે. અહીંયા શાળાનાં બાળકોમાં કરેલી શ્રવણશક્તિની મોજણી ટાંક્વા માગું છું.

૬થી ૧૫ વર્ષના સામાન્ય ગણાતા શાળાનાં ૧,૨૦,૦૦૦ બાળકોની મશીનથી (ઓડિયોગ્રામ)થી શ્રવણશક્તિ માપી તો જણાયું કે ૧૬ ટકા જેટલાં આવાં 'સામાન્ય' બાળકોમાં વત્તે-ઓછે અંશે બધિરતા હતી, જેની કોઇ દિવસ બાળકે ફરિયાદ નો'તી કરી. વાલીઓને અણસારો નો'તો આવ્યો કે ન એમના ડૉક્ટરને અણસાર આવ્યો હતો. ૯૯ ટકા જેટલી આવી બહેરાશ સુધારી શકાય એમાંની હતી. આવાં બાળકો ભણવામાં ગ્રહણ ન કરી શક્વાને કારણે પાછળ પડે, તોફાની થાય, વડીલો ને શિક્ષકનો કોપ વહોરી લે ને જૂજ કિસ્સામાં નાપાસ થાય ને શાળા છોડી દે. ખબર પડે કે બાળકને સાંભળવાનું ઓછું થયું છે.

જન્મથી ૩ મહિના સુધીનું શીશુ જો અચાનક તીવ્ર અવાજથી ન ચમકે કે જાગે, ૪થી ૮ મહિનાનું બાળક અવાજની દિશા તરફ આંખ ન ફેરવે, પરિચિત અવાજ (માતાનો) તરફ મોઢું ન ફેરવે, ૯થી ૧૨ મહિને એને બોલાવો તો ન હસે, સામાન્ય ઓર્ડર જેવો કે 'લે', 'આપ'માં હાથ ન લંબાવે, ૧૫થી ૨૪ મહિને બાળક પરિચિત અવયવ-

ડૉ. અજય કોઠારી
gopajay@hotmail.com

કાન, જીભ, પેટ, આંખ ન બતાવે તો શંકા કરવી. આ ઉપરાંત અધૂરા માસે જન્મેલું, વજન પાંચ રતલ કે ઓછું, જન્મ પછી વધુ પડતી પીળાશ (કમળો), લાંબો સમય ચાલેલી ડિલિવરી, જન્મ્યા પછી ન રડે તો પણ શંકા કરવી.

મોટી ઉંમરનું બાળક ઘડી ઘડી કાનમાં આંગળી નાખી, કબૂતર જેવો અવાજ કરે, સતત શરદી રહે. હેં હેં કર્યા કરે, જમતી વખતે બેધ્યાન લાગે, ઘડી ઘડી નાક દબાવી ગાલ ફુલાવી કાનમાં હવા ભરવાની કોશિશ કરે, રાત્રે મોઢું ખુલ્લું રાખે, નસકોરાં બોલાવે. મોઢામાંથી લાળ ઝરે, ટીવીનો અવાજ મોટો રાખે, ખુદના અવાજનો પડઘો પડે છે એવી ફરિયાદ કરે, ઉપરના દાંત બહાર આવવા માંડે, તો શ્રવણશક્તિની તપાસ જરૂરી. એ જ પ્રમાણે મલેરિયા, ટાઇફોઇડ, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, ગાલપચોળા કે ચિકનપોક્સ પછી પણ તપાસ કરાવવી જોઇએ.

વનપ્રવેશ પછી વ, ડ, બ, ફ, થ સમજવામાં મુશ્કેલી નડે (વીણા ક્હ્યું હોય ને બીના સમજે), હેં... હેં કરે, એક કાનની બહેરાશ આવી હોય તો સાંભળતી વખતે એ કાન આગળ લાવે. ટેલિફોન, બારણાની ઘંટી, પાછળથી આવતો અવાજ ન સંભળાય, ડાયાબિટીસ ને બ્લડપ્રેશર ઘણા વખતથી હોય તો શ્રવણશક્તિની તપાસ જરૂરી. બુઢાપામાં આવેલી બહેરાશને ઘણીવાર કુટુંબીજનો સવલતની બહેરાશ કહેતા હોય છે,કારણકે ધીરેથી બોલેલું સાંભળે પણ મોટેથી બોલેલુંમાં ગફલત કરે. આ ઉંમરનાને જ્યારે શ્રવણયંત્રની સલાહ આપીએ તો નકારશે, કારણકે પહેરવાથી હવે બધાયને ખબર પડે કે જે છૂપી સમસ્યા હતી તે છતી થઈ ગઈ. પહેલાં કહેવું પડતું કે જરા મોટેથી બોલો પણ શ્રવણયંત્ર જોઇને બોલનાર મોટેથી બોલે ત્યારે વૃદ્ધને ન સંભળાય ને બોલી ઊઠે.:-

ભાઈ મારા ધીરે બોલ.
પહેર્યું છે તે ઇલાજ છે
કોઈ રોગ નથી.

શ્રવણયંત્રનો અસ્વીકાર એટલે કુટુંબીજનોનો ખોફ, કોઈ વાત કરવા રાજી નહીં. સંગીત, નાટક, સિનેમા, માણી ન શકાય ને સમાજમાં લખ્યું છે તેમ મશ્કરી રૂપ થઈ પડે.

ગર્ભવતી મહિલાને પહેલા ત્રણ મહિનામાં રૂબેલા થાય જે મોટેભાગે નિદાન થયા વગર જ પસાર થઈ જતો હોય પણ ૩૦ ટકા બાળકો મૂક-બધિર પેદા થાય. દરેક યુવતીએ માસિક શરૂ થાય ને પરણે એ દરમિયાન એક જ રૂબેલા વેક્સીન લેવું ખૂબ જ જરૂરી. આપણી વહુ, દીકરીઓ માટે આ ધ્યાનમાં રહે.

મૂક-બધિરને શ્રવણયંત્ર આપી એની સ્પેશિયલ શાળામાં ભણતર આપવું જોઈએ. જે શિક્ષકને વાલીઓનો સાથ મળે તો આવા બાળકને બોલતાં પણ કરી શકાય જે હું કોશિશ સ્કૂલમાં કરું છું. સામાન્ય બાળકની જેમ જ એની સાથે વર્તવું જોઇએ. સર્કસ, ક્રિકેટ, સિનેમા, નાટકમાં લઈ જવો. પોસ્ટ ઑફિસ, બૅન્કનું જ્ઞાન આપવું. આવાં બાળકોને સંગીત ને નૃત્ય પણ શીખવાડી શકાય. ૩૨ વ્યાવસાયિક કોર્સ છે, જે મૂક-બધિરને શીખવાડી શકાય જેથી પગભર થઈ શકે. કમાવવા માટે વાણીની હંમેશાં જરૂર નથી. મુંબઈના પવઇના 'મીર્ચ ઍન્ડ માઇમ' રેસ્ટોરન્ટ ખૂલી છે જેનો દરેક સ્ટાફ મૂક-બધિર છે ને દરેક ઑર્ડર કેવી રીતે આપવો તેની નિશાની ટેબલ પર હોય છે. આ રેસ્ટોરન્ટ એટલી પોપ્યુલર થઈ ગઈ છે કે ૧૦-૧૫ દિવસ પહેલાં બુકિંગ કરવું પડે. દુનિયાના જાણીતા મ્યુઝિશિયન બીથોવને બહેરાશ આવ્યા પછી જ ઉત્તમ સંગીત આપ્યું. ભારતનો બેડમિંગ્ટન ચૅમ્પિયન બાગ્ગા ને ઇંગ્લીશ ચૅનલ તરેલો પદ્મશ્રી તારકનાથ મૂક-બધિર હતા. 'હર કોશિશ કામયાબ, હર ઇલાજ મુમકિન'

તરક્કી કે જમાને મેં ન રહેગા કોઈ ગમગીન.'

અમેરિકાની એક મોજણીમાં પૂછવામાં આવ્યું કે ન કરે નારાયણ તો તમે અંધત્વ ને સંપૂર્ણ બહેરાશ બેમાંથી શું પસંદ કરશો. જવાબ ચોંકાવનારો હતો,' અંધત્વ. એનાથી માત્ર એક જ ઇન્દ્રિય જાય છે, બહેરાશ કાન ઉપરાંત વાચા પણ લઈ લે છે.'

એકલો માનવી આવી સમસ્યામાં કેવી રીતે સહકાર આપી શકે? એમની મશ્કરી ન કરો. એમની સમસ્યા સમજો ને સમજાવો. રૂબેલા વેક્સીનેશનનો પ્રચાર કરો. શ્રવણશક્તિની તપાસ માટે ને શ્રવણયંત્રની જરૂરિયાત માટે કાઉન્સેલિંગ કરો. બધિરની સામે બેસી શબ્દેશબ્દ છૂટો બોલી (ધીરેથી ધીમેથી નહીં) બોલો. મૂક-બધિરને શાળામાં મૂકવાની સગવડ કરી આપો. કમસે કમ એકાદ વ્યાવસાયિક કોર્સ માટેની સગવડ કરાવો, સંસ્થાની કારોબારીમાં મેમ્બર હો તો બહેરાશને લગતા ભાષણ કે કોઈ પ્રોગ્રામ ગોઠવો, એ બાળકોને પિકનિક, સિનેમા, ઇ.માં લઈ જાવ. 'ડફ ડમ્બ નથી પણ મ્યૂટ છે એ રીતે જ બોલો ને લોકોને સમજાવો.

વર્લ્ડ ડેફ ડે ઊજવવાનો દિવસ નથી. સમસ્યા સમજવાનો, સમજાવવા ને ઉકેલવાનો દિવસ છે. જિંદગીમાં કોઈ એક સમસ્યાને દિલમાં વસાવી મદદ કરો.

કિસી કી મુશ્કુરાહટો પે હો નિસાર,
કિસી કા દરદ લે શકે તો લે ઉધાર,
કિસી કે વાસ્તે હો તેરે દિલ મેં પ્યાર,
જીના ઉસીકા નામ હૈ.

સવાલ તમારા જવાબ અમારા

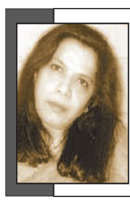
સુવાવડ પછીની સંભાળ

પ્રશ્નઃ મારે પ્રસુતિ થવા માટે છેલ્લા દિવસો ચાલી રહ્યા છે. પ્રસુતિ થયા પછી મારે કઈ કાળજી રાખવી જોઈએ. એ વેળા આહાર વિહાર અને ઉપચાર કેવા હોવા જોઈએ એ આયુર્વેદિક પદ્ધતિએ જણાવવા વિનંતી.

૦ નિર્મળાબહેન, મુલુન્ડ

ઉત્તરઃ કોઈ પણ સ્ત્રી બાળકને જન્મ આપે એ આનંદનો અવસર છે. બાળકના જન્મ પછી સ્ત્રીની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે તો આખા કુટુંબની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે. કોઈપણ સ્ત્રીએ પ્રસુતિ પછી પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવી ખૂબ જ જરૂરી છે. કારણ કે એ મહિલાની તંદુરસ્તીના ઉપર જ નવ શિશુની તંદુરસ્તીનો આધાર છે. માતા જેટલી તંદુરસ્ત એટલું જ બાળક તંદુરસ્ત. ઘણી વાર આપણે જોઈએ છીએ કે સુવાવડ થઈ ગયા પછી અનેક સ્ત્રીઓ નિર્બળ રોગી તેમ જ નિસ્તેજ જોવામાં આવે છે. આ વખતે જો ખાનપાનમાં પથ્યાપથ્ય સાથે પૌષ્ટિક દવાઓ આપવામાં આવે તો તે ખામી દૂર થઈ જાય છે. પરંતુ આજકાલના સુધારાની માઠી અસર એટલી બધી થયેલી જોવામાં આવે છે કે સ્ત્રીઓ સુવાવડ વખતે પણ યોગ્ય પથ્ય રાખતી નથી. તો પછી સુવાવડ બાદ પથ્ય રાખવાનું હોય જ ક્યાંથી?

સુવાવડ વખતે અપથ્ય ખોરાક લેવાથી, શેક તાપ નહીં કરવાથી, સુવાવડી હાલતમાં સૂંઠ, ગુંદ, કાટલું કે બત્રીસું અને પૌષ્ટિક પદાર્થો ખાવામાં ન લેવાથી તેમ જ સિઝેરિયન પદ્ધતિથી સુવાવડ કરવાથી સુવા રોગ થવાનો વધારે સંભવ રહે છે. સુવાવડી સ્ત્રીએ દૂધ આપવાનું હોય ત્યારે દશમૂળનો ક્વાથ તથા સૂંઠ નાખી સિદ્ધ કરેલું દૂધ લેવું જોઈએ એમ આયુર્વેદિક જાણકારોનો મત છે. સુવાવડ વેળા સુવારોગની શક્યતા વધુ હોય છે. એમાં તાવ, મંદાગ્નિ, ખાંસી મુખ્યત્વે હોય છે. આજકાલ સુવારોગનો ફેલાવો ખૂબ જ વધતો જાય છે. આમાં યોગ્ય ચિકિત્સાનો અભાવ છે. ગામડા ગામમાં સુવાવડી સ્ત્રીને બંધન કરાવાય છે. પછી દશમૂળ વગેરેનો ક્વાથ અપાય છે. તે પછી રાબડી જેવો ખોરાક અપાય છે. ત્યાર બાદ અમુક દિવસ પછી જ ખોરાક અપાય છે. પૂરી, બટેટાનું શાક, દૂધ, ભાત, કઢી વગેરે ખાવાની છૂટ પણ જરૂર હાનિકર્તા છે. આયુર્વેદમાં પ્રસુતા સ્ત્રી માટે દશમૂળ એ રામબાણ યાને સર્વોત્તમ દવા ગણવામાં આવે છે. એનો ભૂકારૂપે તૈયાર કરેલો ક્વાથ ૨૦ ગ્રામને ૩૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ઉકાળી લેવો જ્યારે તેમાંથી માત્ર ૪૦ ગ્રામ જેટલો ભાગ રહે ત્યારે તે ઉતારી તેમાં મધ મેળવી લેવું. એ પ્રમાણે સવાર-સાંજ બે વખત લઈ શકાય. આ કાઢો એકથી બે સપ્તાહ સુધી લઈ શકાય. આનાથી સર્વાંગવાતનું શમન થઈ જાય છે અને કોઈપણ દોષ શરીરમાં રહેવા પામતો નથી.



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

સૌ પ્રથમ દશમૂળ ક્વાથના દસ ઓસડિયા દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ એટલે દશમૂળ ૧૦૦ ગ્રામ તથા દેવદારૂ ક્વાથ ૧૦૦ ગ્રામ, આ બે ક્વાથ સાથે મેળવી ૨૦૦ ગ્રામ ભૂકાના ૧૦ પડીકાં કરી દરરોજ એક પડીકું લઈ તેને તપેલીમાં નાખી તેમાં ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ઉકાળી ૫૦ ગ્રામ જેટલું બાકી રહે ત્યારે તેને ઉતારી ગાળી તેમાં જરા હિંગ અને સિંધાલુણ ભેળવી પી જવું. આ પ્રમાણ દરરોજ બે વખત દસ દિવસ સુધી ઉપચાર કરવો. આથી સુવાવડના તમામ દોષો મટી જઈ શરીર શુદ્ધ અને નીરોગી બને છે.

બીજો એક એવો પ્રયોગ છે જે લેવાથી સ્ત્રીમાં બળની વૃદ્ધિ કરે છે અને પ્રસુતાના તમામ રોગ મટાડે છે. આ પ્રયોગમાં જાવંત્રી, જાયફળ, જીરુ, મોથ, વરીયાળી, શતાવરી, કમળકાકડીનો મગજ, શિંગોડા, તજ, એલચી, કેસર, ધાણા, ધાવડીના ફૂલ, મરી, કપૂર કાચલી દરેક ચીજ ૨૦ ગ્રામ લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું તેમાં લોહભસ્મ અને અભ્રકભસ્મ ૪૦-૪૦ ગ્રામ મેળવી લેવી. પછી ગાયનું ઘી સાકર યોગ્ય પ્રમાણમાં લઈ માવો કરી શેકી પાક બનાવી ખાઈ શકાય.

સુવારોગમાં વેળાસર ઉપાયો કરવા ઉપરાંત ખાસ કરીને પથ્યની બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે જે જે ઉપદ્રવરૂપ મુખ્ય રોગ જોવામાં આવે તેના સાંત્વન માટે તે રોગનું ખાસ પથ્ય પાળવું જોઈએ. સામાન્ય રીતે સુવારોગવાળાને જૂના સાઠી ચોખા, મગની દાળ, મસૂરની દાળ અને એ દાળનું પાણી, કાચા રીંગણા મૂળા, પરવળ, સરગવાની શીંગ, દાડમ બીજ વગેરે ચીજો પથ્ય છે. પચી શકે તો તાજું દૂધ ગરમ કરીને લેવાય. રોટલો પણ શરીર ઠીક હાલતમાં હોય તો બાજરાનો લેવો જોઈએ. એ સિવાય વાયુ અને કફને મટાડનાર ભોજન તથા વિહાર તરફ ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ. એ સિવાય ભારે ખોરાક મરી, મસાલો, મરચાં, ખટાશ, અથાણા, દહીં, તડકામાં રખડવું, વધુ મહેનત કરવી, શીત જગ્યાએ પડયા રહેવું. લંઘન કરવું, મૈથન કરવું, વારંવાર ખોરાક લેવો, વધુ ખોરાક લેવો, ઠંડી ચીજો ખાવી એ સર્વે હાનિકારક છે. ખાસ કરી ૪૦ દિવસ સુધી પૂર્ણ સંભાળથી સુવાવડીને પથ્ય આહાર વિહારમાં કાળજી સાથે રાખવી અને ત્યાર બાદ ત્રણ ચાર માસ સુધી સામાન્ય સંભાળથી પથ્યાપથ્ય માટે ધ્યાન રાખવું જોઈએ. શેક, તાપ કરવો, તેલમર્દન કરવું અને પથ્ય ભોજન કરવું. નાહવા ધોવાનું સંભાળીને કરવું એ ખાસ જરૂરી 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 ૩૫એસીની મંજૂરી આપી છે. દાનવીરોને ૧૦૦% કરરાહત મળશે.