મહિલા અને બાળકના આરોગ્ય માટે પોષણ

સદ્વિચાર પરિવાર હીરક મહોત્સવ પ્રકાશન શ્રેણી-૯

લેખિકાઃ ડૉ. જાનકી પરીખ

-: પ્રકાશક :-

સદ્વિચાર પરિવાર

સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે

ઈસરો રોડ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

આમુખ

'સદ્‌વિચાર પરિવાર'ના ૬૦માં વર્ષે પ્રગટ થતી ગ્રંથમાળામાં આ પુસ્તક અનેક વિષયના જ્ઞાનને સાવ સાદી ભાષામાં આપે છે. છેલ્લાં ૬૦ વર્ષથી સેવાના ક્ષેત્રમાં ખૂબ મોટો ફાળો આપનાર 'સદ્‌વિચાર પરિવાર'ની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ સમાજમાં નોંધપાત્ર પરિવર્તન અને ઉત્થાનમાં ફાળો આપી રહી છે.

પુસ્તકનો ધ્યેય જ ઊર્ધ્વગામી જીવનની પ્રેરણા આપવાનો છે. આ નાનકડાં પુસ્તકો લોકોને વાંચતા કરશે. જો વાંચનની ટેવ પાડશો તો સમાજમાં સંસ્કારના સ્તરને ઊંચું લઈ જવામાં જરૂરથી ફાળો આપી શકાશે.

પ્રજા જીવનમાં સારા વાંચનની પ્રસાદી પીરસવાના શુભ આશયથી આ પુસ્તકોનું સર્જન અને સંકલન કરવામાં આવ્યું છે. 'સદ્‌વિચાર પરિવાર'ના સ્થાપક અને લોકસેવાના આજીવન ભેખધારી શ્રી હરિભાઈ પંચાલ દ્વારા આ સંસ્થાની શરૂઆત એ સૂત્ર સાથે કરવામાં આવી હતી કે શુભ વિચારો અને સારાં (સેવાનાં) કાર્ય કરો. સંસ્થાના હિરક મહોત્સવની ઉજવણી સાર્થક રીતે કરવા માટે આ પ્રકાશન શ્રેણીનો પ્રારંભ કર્યો છે. વાંચનની ઘટતી જતી ટેવના વાતાવરણમાં આ કાર્ય સામા પ્રવાહે તરવા જેવું કઠિન છે. અમને પૂરી શ્રદ્ધા છે કે આ સુવાચનની ટેવ સૌને પડશે અને સમાજમાં સદ્‌કાર્યોની સુનામી આવશે.

- પ્રવીણ ક. લહેરી

(Retd. IAS, પૂર્વ મુખ્ય સચિવ, ગુજરાત રાજ્ય)

મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી, સદ્‌વિચાર પરિવાર

મહિલા અને બાળકના આરોગ્ય માટે પોષણ

સદ્‌વિચાર પરિવાર હીરક મહોત્સવ પ્રકાશન શ્રેણી-૯

લેખિકા : ડો. જાનકી પરીખ

-: પ્રકાશક :-

સદ્‌વિચાર પરિવાર

સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે

ઈસરો રોડ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

Website: www.sadvicharparivar.org • E-mail: sdparivar.org@gmail.com

● **મહિલા અને બાળકના આરોગ્ય માટે પોષણ**

● સદ્‌વિચાર પરિવારના હીરક મહોત્સવ નિમિત્તે પ્રકાશિત

● લેખિકા : ડો. જાનકી પરીખ

● પ્રકાશક :

સદ્‌વિચાર પરિવાર

સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે

ઈસરો રોડ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫, ગુજરાત

E-mail: sdparivar.org@gmail.com

Website: www.sadvicharparivar.org

● પ્રત : ૧૦૦૦

● મૂલ્ય : રૂ. ૩૫ /-

● આવૃત્તિ : પ્રથમ

● મુદ્રક : **પ્રિન્ટ વિઝન પ્રાઈવેટ લિમિટેડ**

આંબાવાડી બજાર, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬

● **વિતરણ વ્યવસ્થા : સદ્‌વિચાર પરિવાર**

આપનાં સ્નેહી-સ્વજનોને આ ઉપયોગી પુસ્તક આપવું હોય તો શ્રી મિતેષ શાહના મોબાઈલ નંબર : ૯૪૨૭૬૩૧૩૧૩ પર તેમના નામ-સરનામા અને સંપર્ક નંબરની જાણ કરશો.

આ પુસ્તક બાબતે આપનો અભિપ્રાય અથવા સૂચન હોય તો આપ અમને આ ઈ-મેઈલ sdparivar.org@gmail.com અથવા ૬૩૫૩૧૫૨૨૭૯ ઉપર વિગત મોકલી આપશો.

લેખિકાની કલમે

'સદ્‌વિચાર પરિવાર' દ્વારા પ્રકાશિત આ પુસ્તક છપાવવાનો વિચાર 'સુવિચાર' મેગેઝિનની લેખમાળામાંથી સ્ફુર્યો છે. લખવાનો શોખ મને ઘણા વખતથી છે. મેં આહાર અને પોષણના જુદા જુદા વિષયો પર ચાર પુસ્તકો લખ્યાં છે અને પોષણને લગતાં ચાર પુસ્તકોનો અંગ્રેજીમાંથી ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરેલો છે.

આહાર અને પોષણ કોલેજકાળથી મારો પ્રિય વિષય હતો. મારી ગળથૂથીમાં પોષણ રેડનાર હતાં મારાં માતા અને કોલેજકાળનાં મારાં ગુરુ સ્વ. ડો. ઉમાબહેન પટેલ. મને 'સદ્‌વિચાર'માં કામ કરવા માટે આગ્રહપૂર્વક મોકલનાર તથા મારા લેખો વાંચીને બિરદાવનાર મારા પિતા ડો. દેવેન્દ્રભાઈનો ઉપકાર હું કેમ ભૂલું ? 'સદ્‌વિચાર પરિવાર' સાથે સંકળાવાનો મને હંમેશાં આનંદ અને ગર્વ રહ્યો છે.

આપણા જ મેગેઝિનમાં લખવાની પ્રેરણા આપવાનો યશ આદરણીય ડો. પંકજભાઈ શાહને જાય છે. તેમના કહેવાથી જ મેં 'સુવિચાર'માં લખવાનું શરૂ કર્યું, જે ૨૦૧૮થી લગભગ આજદિન સુધી અવિરત ચાલે છે. જેમ જેમ લખતી ગઈ તેમ તેમ પોષણ અંગેના કેટલાક સરળ વિષયો તો કેટલાક થોડા ટેક્નિકલ વિષયો સૂઝતા ગયા. આ માટે મેં હોમ સાયન્સના અભ્યાસના મૂળ સિદ્ધાંતો, પોષણનાં કેટલાંક પુસ્તકો અને ઈન્ટરનેટ પરથી પોષણની સાઈટમાંથી માહિતી લીધી છે. 'સુવિચાર' વાંચ્યા પછી મારા પર વાચકોના ફોન આવતા અને તેઓ મને પ્રેરણા આપતા તથા એક વાચકે તો વિષય પણ આપ્યો હતો. આ વાત માનનીય શ્રી પી. કે. લહેરી સાહેબની જાણમાં આવતાં તેમણે કહ્યું કે આપણે 'સદ્‌વિચાર' તરફથી પુસ્તક છપાવીએ. મારા કામમાં આટલો રસ લેવા માટે હું શ્રી પી. કે. લહેરી સાહેબની ખૂબ આભારી છું. આ સાથે આ સેવાકાર્યમાં મદદ કરતાં ઓફિસના શ્રી મિતેષભાઈ શાહ, શ્રીમતી રેખાબહેન જાની તથા સુશ્રી પલકબહેન ચૌધરીનો પણ આભાર માનું છું.

આહાર અને પોષણના વિષયમાં અત્યારે તો ખોરાક વધારે પ્રચલિત અને પ્રિય છે. પછી ભલે તે ગમે તે સ્રોતથી મળતો હોય, જ્યારે પોષણનાં પાસાંને લોકો વધુ મહત્ત્વ નથી આપતા. મારા આ પ્રયત્નથી જો સામાન્ય લોકો પોષણ અંગે જાગૃતિ મેળવે અને અમલમાં મૂકે તો હું તેને મારું સદ્‌નસીબ માનીશ.

છેલ્લે મારા હસ્તાક્ષરોમાં પ્રાણ ફૂંકવાની કૃપા બદલ મારા સદ્‌ગુરુની તથા ફરી વખત સમગ્ર 'સદ્‌વિચાર પરિવાર'ની હું ઋણી રહીશ.

- ડો. જાનકી પરીખ

સદ્‌વિચાર પરિવારઃ માનવ સેવાનું સરનામું

શ્રી હરિભાઈ પંચાલ, શ્રી ચંદુભાઈ પ્રજાપતિ અને શ્રી જીતુભાઈ પટેલની સેવાભાવી ત્રિપુટીએ સ્થાપેલ 'સદ્‌વિચાર પરિવાર' વર્ષ ૨૦૨૫માં તેની સેવા યાત્રાનાં ૬૦ વર્ષ પૂરાં કરશે. શ્રી હરિભાઈ પંચાલ દ્વારા સમાજમાં સદ્‌વિચાર પ્રસરે તે માટે 'સુવિચાર' (માસિક)ના પ્રકાશન સાથે અનેક સમાજોપયોગી પુસ્તકોનું પ્રકાશન કરવામાં આવ્યું હતું. ત્રણસો કરતાં વધારે પુસ્તકો પ્રકાશિત કરી ગુજરાતના લોકોના સંસ્કાર-ઘડતરમાં અને ગુજરાતની અસ્મિતા ઉજાગર કરવામાં શ્રી હરિભાઈ પંચાલ સાથે અનેક સિદ્ધહસ્ત લેખકોએ જે અનન્ય પ્રદાન કર્યું છે તેને હીરક મહોત્સવ પ્રસંગે અંજલિ આપવા માટે આમાંનાં પસંદ કરેલાં પુસ્તકોને પુનઃ પ્રકાશિત કરવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું છે. 'સુવિચાર'ના તમામ ગ્રાહકોને બે પુસ્તકો આ પ્રસંગે નિઃશુલ્ક મોકલવામાં આવશે. આશા રાખીએ છીએ કે અમારા સૌ આજીવન સભ્યો, 'સુવિચાર'ના વાચકો-દાતાઓ અને શુભેચ્છકોને અમારો આ પ્રયાસ પસંદ આવશે.

સદ્‌વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટી મંડળ

- ડો. પંકજ એમ. શાહ 'પદ્મશ્રી' — પ્રમુખ
- પીયૂષ ઓ. દેસાઈ — ઉપપ્રમુખ
- પ્રવીણ કે. લહેરી — મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી
- શૈલેશ આઈ. પટવારી — સહમંત્રી
- જિતેન્દ્ર બી. પંચાલ — કોષાધ્યક્ષ
- કે. આર. સિંઘ — ટ્રસ્ટી
- વિનોદ એ. શાહ — ટ્રસ્ટી
- નીના મધુસૂદન શાહ — ટ્રસ્ટી

ગુજરાતના અનોખા આજીવન સેવાના ભેખધારી શ્રી હરિભાઈ પંચાલ દ્વારા ૧૯૬૫માં સ્થપાયેલ ‘સદ્‌વિચાર પરિવાર’નો લગભગ છેલ્લાં ૬૦ વર્ષનો ભાતીગળ ઇતિહાસ છે. અનેક મૌલિક વિચારો નવી પહેલ અને પરિવર્તનશીલ સમાજની નાનામાં નાની જરૂરિયાત પૂરી કરવા માટે સદ્‌વિચાર પરિવારે હંમેશાં સંવેદના સાથે કાળજી રાખવા પ્રયત્ન કર્યો છે.

મૂળભૂત રીતે ‘જે સારું વિચારશે તે સારું કરશે’ તે સૂત્રમાં શ્રદ્ધા સાથે સમાજમાં સૌના દિલમાં સેવાનો દીવડો પ્રગટે તે માટે હરિભાઈએ ૩૦૦થી વધારે પુસ્તકો છપાવીને વિતરણ કર્યું. દર મહિને ‘સદ્‌વિચાર’નું મુખપત્ર ‘સુવિચાર’ આજે ૧૦,૦૦૦ જેટલા પરિવારમાં નિયમિત વંચાય છે. ‘સુવિચાર’ના ગ્રાહકો અને વાચકો જ અમારા દાતાઓ છે. તેમના સહયોગથી આજે ‘સદ્‌વિચાર પરિવાર’ સંસ્થા અનેકવિધ સેવાઓ આપી રહી છે.

‘સદ્‌વિચાર પરિવાર’ની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ

૧. જે દર્દીઓ ઘરમાં પથારીવશ હોય અથવા હલનચલનમાં મુશ્કેલી અનુભવતા હોય તેમને વિવિધ પ્રકારનાં મેડિકલ સાધનો ખૂબ નજીવા દરે ઘરવપરાશ માટે આપવામાં આવે છે.

૨. શ્રીમતી શાંતાબહેન જયંતીભાઈ ચોકસી અને જયંતીભાઈ જેઠાલાલ ચોકસી માનસિક આરોગ્ય કેન્દ્ર દ્વારા માનસિક અશાંતિ અને હતાશા દૂર કરવા અદ્યતન સારવાર આપવામાં આવે છે.

૩. આજના યુગની જરૂરિયાત પ્રમાણે કમ્પ્યૂટરમાં પ્રાથમિક અને એડ્‌વાન્સ કોર્સ દ્વારા કોઈ પણ ઉંમરની વ્યક્તિને કમ્પ્યૂટર સંચાલન માટે સુસજ્જ કરવામાં આવે છે.

૪. આંજનેય રીડિંગરૂમમાં ૨૫૦ જેટલાં યુવાન-યુવતીઓ સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન પ્રવેશ અને સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓની તૈયારી કરે છે.

૫. સદ્‌વિચાર પરિવારના સ્થાપક અને આજીવન સેવાના ભેખધારી શ્રી હરિભાઈ પંચાલની પુણ્ય સ્મૃતિમાં સેવા ક્ષેત્રે સંપૂર્ણ સમર્પણ સાથે ઉત્કૃષ્ટ પ્રદાન કરનારને ‘શ્રી હરિભાઈ પંચાલ સેવારત્ન એવોર્ડ’ એનાયત કરવામાં આવે છે. દર વર્ષે ૬થી ૧૦ જાન્યુઆરીના પાંચ દિવસો દરમિયાન ‘મનનો જમણવાર’ યોજીને

સમાજની વિવિધ પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિઓને આમંત્રિત કરી તેમનાં વક્તવ્ય યોજવામાં આવે છે.

૬. **અન્નદાન મહાદાન :** સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ દ્વારા ૧૦૦ જેટલી વ્યક્તિઓને નિઃશુલ્ક ભોજન અને જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને રાશનકિટનું વિતરણ કરવામાં આવે છે.

૭. ડો. શિલિનભાઈ શુક્લની સ્મૃતિમાં દર મહિનાના બીજા રવિવારે આરોગ્ય વિષયક પ્રવચન દ્વારા નિષ્ણાત ડોક્ટરો રોગથી બચવા અને જરૂર જણાય તો યોગ્ય સારવાર લેવા માટે માર્ગદર્શન આપે છે.

૮. આજના સમયની તાતી જરૂરિયાતના સંદર્ભે 'સદ્વિચાર પરિવાર' સિનિયર સિટીઝન-વડીલો માટે છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી કાર્યરત છે. **સદ્વિચાર પરિવાર વરિષ્ઠ ગૌરવ ગ્રૂપ:**, ૬૦થી વધુ ઉંમરના સિનિયર સિટીઝન-વડીલો અરસપરસ હળી-મળી આનંદ કરીને જીવનસંધ્યાને ઉત્સવરૂપ બનાવી શકે તે માટે ૩૨૫થી વધુ સભ્યો ધરાવતું આ ગ્રૂપ કાર્યરત છે, જેઓ 'સદ્વિચાર પરિવાર'ના પ્રાંગણમાં અઠવાડિયામાં ત્રણ દિવસ ભેગા મળી અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરી રહ્યા છે, તેમના સ્વાસ્થ્ય માટે સમયાંતરે વિવિધ ચેક-અપ કરવામાં આવે છે.

૯. **શ્રી હરિ ડાઈનિંગ હોલ :** શ્રી દિશા ફાઉન્ડેશન પ્રેરિત આ ભોજનાલય તરફથી દરરોજ ૧૦૦ જેટલા વરિષ્ઠ નાગરિકો ઘેરબેઠાં ટિફિન તેમજ ૬૦૦ જેટલી વ્યક્તિઓ ભોજન અને નાસ્તાની સુવિધાનો લાભ લે છે.

૧૦. **મદનમોહન રમણલાલ હોલ :** ૨૫૦ વ્યક્તિઓની ક્ષમતાવાળા આ હોલને ચાર કલાકના ધોરણે સાઉન્ડ સિસ્ટમ, ખુરશી, એરકન્ડિશન જેવી તમામ સુવિધા સાથે સામાજિક, ધાર્મિક પ્રસંગો માટે આપવામાં આવે છે.

૧૧. મેઘમણી ગ્રૂપના સૌજન્યથી સ્વજનની અંતિમયાત્રા માટે અદ્યતન 'મોક્ષવાહિની'ની સેવા નિઃશુલ્ક ઉપલબ્ધ છે.

૧૨. **સ્વજનના મૃત્યુ પ્રસંગે :** વિદેશ વસતાં સંતાનોની અંતિમ સંસ્કારમાં હાજરીની રાહ જોતા પરિવારો માટે એરકન્ડિશન કોફિનની સેવા ઉપલબ્ધ છે.

૧૩. **વડીલોનાં અસ્થિનું વિસર્જનઃ** ચાણોદ-નર્મદા નદી અથવા હરિદ્વાર-ગંગા નદીમાં વિસર્જન માટે અસ્થિ સ્વીકારવામાં આવે છે.

૧૪. **જન-જનને ભોજનઃ** દાતાઓના સહયોગથી સેંકડો લાભાર્થીઓને દરરોજ દાળ-ભાત, શાક અને રોટલીનું ભોજન નિઃશુલ્ક પૂરું પાડવામાં આવે છે.

૧૫. મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર તરફથી સફળ મહિલાઓનાં સન્માન, મહિલાઓમાં જાગૃતિ અને તેમના સશક્તીકરણ માટે અનેકવિધ કાર્યક્રમો યોજવામાં આવે છે. છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી ૧૫૦૦ + બહેનોને સીવણ, કમ્પ્યૂટરમાં સરકાર માન્ય CCC, ટેલિ, બેકરી, બ્યુટી પાર્લર માટેના બેઝિક અને એડ્વાન્સ લેવલના કોર્સ કરીને સમાજમાં પોતાનું ગમતું અને જરૂરિયાત અનુલક્ષીને કાર્ય કરીને આગળ વધવામાં 'સદ્‌વિચાર પરિવાર' સંસ્થા સહાયભૂત બની રહી છે.

૧૬. ગાંધીનગરના ઉવારસદ ખાતે 'સદ્‌વિચાર પરિવાર' સંચાલિત હીરાલક્ષ્મી ભીખાલાલ બેન્કર દિવ્યાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્રમાં ૨૦૦ દિવ્યાંગ બાળકોના શિક્ષણ માટે નિવાસી શાળા આવેલ છે. દિવ્યાંગો માટે તેમની શક્તિનું નિદર્શન થાય તેવા કાર્યક્રમો પણ સાથે યોજવામાં આવે છે.

૧૭. સદ્‌વિચાર પરિવાર મેક એ ડિફરન્સ સંસ્થાના સહયોગથી સવાસો જેટલા અતિગરીબ પરિવારનાં બાળકોને સર્વાંગી વિકાસ માટે અનેકવિધ સુવિધાઓ પૂરી પાડે છે.

૧૮. અમદાવાદના નરોડા ખાતે સદ્‌વિચાર પરિવાર હરગોવનદાસ પ્રભુદાસ આંખની હોસ્પિટલ આવેલ છે, જેમાં દર્દીનાં મોતિયાનાં અદ્યતન ટોપિકલ પદ્ધતિથી ફેંકો મશીન દ્વારા લેન્સ મૂકીને ઓપરેશન ખૂબ જ નજીવા દરે કરવામાં આવે છે.

૧૯. સદ્‌વિચાર પરિવારની મણિનગર વિસ્તારમાં આવેલી શાખામાં ફિઝિયોથેરાપી સેન્ટર આવેલ છે. એલ.જી. હોસ્પિટલ, મણિનગર ખાતે ખીચડી વિતરણનો સવાર-સાંજ અંદાજે ૩૦૦ વ્યક્તિઓ લાભ લે છે. દરરોજ સાંજે બહારગામના ૨૦ દર્દીઓનાં સગાંઓને ટિફિન સેવા, એલ.જી. હોસ્પિટલમાં દરરોજ સવારે અને સાંજે મફત દવાઓનું વિતરણ કરવામાં આવે છે. ત્યક્તા બહેનોને દર મહિને અનાજ સહાય, બીમાર દર્દીઓ માટેની માવજાતનાં સાધનો, લગભગ ૨૫ પ્રકારનાં ડિપોઝિટ લઈ ઓછા ભાડે, હોસ્પિટલ બેડ, વ્હીલચેર, ઓક્સિજન કોન્સન્ટ્રેટર, સક્શન મશીન, બાયપેપ તથા સીપેપ સુધીનાં સાધનોની સુવિધા ઉપલબ્ધ છે.

૨૦. **શુભમ્ હોલ :** સંસ્થાના સહયોગથી બે કલાકની સંપૂર્ણ વૈદિકવિધિ સાથે લગ્ન તેમજ તેના રજિસ્ટ્રેશન અંગેની તમામ કાર્યવાહી કરવામાં આવે છે. 'સદ્વિચાર પરિવાર'નાં રામદેવનગર અને નરોડા બંને સેન્ટર ઉપર આ વ્યવસ્થા કરવામાં આવેલ છે.

૨૧. સદ્વિચાર પરિવાર 'પરિણય મેરેજ બ્યૂરો' સાથે રહીને આજના સમયની બદલાતી સ્થિતિ અનુસાર જીવનસાથીની શોધ માટે મેરેજ બ્યૂરોની સુવિધા પણ પૂરી પાડવામાં આવે છે.

૨૨. **ડૉ. કે.આર. શ્રોફ સેવા સદન-સિનિયર સિટીઝન, વડીલો માટે આરોગ્ય વિષયક સેવાઓ:** આ પ્રવૃત્તિ કરતાં સમાજની આજની સ્થિતિ જોતાં અમને અનુભવે જણાયું કે પથારીવશ વડીલો, વિદેશમાં સંતાનો હોય અને તેમનાં માતા-પિતા એકલાં રહેતાં હોય, પોતાના પાત્રનું મૃત્યુ થતાં એકલા અને બીમાર પથારીવશ થતા વડીલો એમ એવા કેટલાય વડીલોની આરોગ્ય વિષયક કાળજી માટેનું સ્થળ એટલે સદ્વિચાર પરિવારનું ચાર માળનું 'ડૉ. કે.આર. શ્રોફ સેવા સદન'. જ્યાં વડીલો અને જરૂરિયાતમંદ વ્યક્તિઓ માટે અદ્યતન ફિઝિયોથેરાપી અને ઓક્યુપેશનલ થેરાપી સેન્ટર, ડેન્ટલ ક્લિનિક, ફાર્મસી, લેબોરેટરી સેવાઓ, જે દર્દીઓ ઘરમાં પથારીવશ હોય અથવા હલનચલનમાં મુશ્કેલી અનુભવતા હોય તેમને વિવિધ પ્રકારનાં મેડિકલ સાધનો ખૂબ નજીવા દરે ઘરવપરાશ માટે આપવામાં આવે છે.

૨૩. વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે આધુનિક રિહેબિલિટેશન સેન્ટર ૪૬ બેડ્સની ક્ષમતા સાથે ઉપલબ્ધ છે. આંખોના જતન માટે કોમ્યુનિટી આંખની હોસ્પિટલ તેમજ હેલ્થ કેર સહાય માટે તાલીમ કેન્દ્ર, વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે મલ્ટિ-સ્પેશિયાલિટી ક્લિનિક, મહિલાઓ માટે મલ્ટિ-સ્પેશિયાલિટી ક્લિનિક, બાળકો માટે ક્લિનિક, જરૂરિયાતમંદ માટે નિઃશુલ્ક અથવા ખૂબ નજીવા દરે દવાખાનું, માનસિક આરોગ્ય ક્લિનિક, કોન્ફરન્સ હોલ, વિવિધ સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે જગ્યા 'ડૉ. કે.આર. શ્રોફ સેવા સદન'માં આવેલ છે.

૨૪. દર શુક્રવારે તમામ બહેનો માટે સંપૂર્ણ શારીરિક તપાસ સંબંધિત વિષયોના નિષ્ણાત ડોક્ટરો દ્વારા કરી આપવામાં આવે છે. આ સાથે બ્રેસ્ટ કેન્સરની પ્રિવેન્શન તપાસ પણ કરવામાં આવે છે. આરોગ્ય સંકુલ મારફત સરેરાશ મહિનાના ૧૧૫૦થી વધુ ઓપીડી દર્દીઓને નિઃશુલ્ક દવા આપવામાં આવે છે.

વિવિધ રોગોના નિષ્ણાત તબીબો દ્વારા નિદાન અને સારવારની સુવિધા ખૂબ જ વાજબીદરે ઉપલબ્ધ છે.

૨૫. **જનરલ ડ્યૂટી આસિસ્ટન્ટ કોર્સઃ** ડો. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી માન્ય જનરલ ડ્યૂટી આસિસ્ટન્ટ સર્ટિફિકેટ કોર્સમાં નિઃશુલ્ક રીતે અમારા અનુભવી ડોક્ટરો તથા ટ્રેઈનરો દ્વારા વર્ગશિક્ષણ તથા પ્રાયોગિક તાલીમ આપવામાં આવે છે. ત્રણ મહિનાની તાલીમ બાદ પેઈડ ઇન્ટર્નશિપની જોગવાઈ તેમજ રોજગાર મેળવવામાં પણ સહાય આપવામાં આવે છે.

૨૬. 'સદ્‌વિચાર પરિવાર' સંચાલિત ચીનુભાઈ આર. શાહ કમ્પ્યૂટર એન્ડ લેંગ્વેજ એકેડેમીમાં ભારતીય અને વિદેશી ભાષા શિખવાડવામાં આવે છે, જેવી કે ગુજરાતી, સંસ્કૃત, સ્પેનિશ, અંગ્રેજી, ઇટાલિયન, ફ્રેન્ચ, જર્મન, રશિયન વગેરેના તાલીમવર્ગો માટે ગુજરાતી, હિન્દી અને અંગ્રેજી માધ્યમ થકી અનુભવી ફેકલ્ટી દ્વારા શિખવાડવામાં આવશે, જેનો તમે લાભ લઈ શકશો.

૨૭. 'સદ્‌વિચાર પરિવાર'ના પ્રાંગણમાં સોમવારથી શનિવાર દરરોજ સાંજના છ થી સાત વાગ્યા દરમિયાન ભાઈઓ અને બહેનો માટે યોગના વર્ગો નિયમિત રીતે ચાલે છે, જેમાં આપ સૌ લાભ લઈ શકશો.

૨૮. અક્ષર નિવાસી ગોપાલદાસ વિઠ્ઠલદાસ ઘીવાલા (વીસનગર) હસ્તે જયેન્દ્ર દશરથલાલ મોદી (અમદાવાદ)ના અનુદાનથી હોમ હેલ્થ કેર વાન સર્વિસની વ્યવસ્થા ઉપલબ્ધ કરાવાઈ છે, જેમાં જે વડીલો હોસ્પિટલ આવી શકતા ન હોય અથવા ઘરેથી સારવાર મેળવવી હોય તેવા વડીલો માટે પ્રાથમિક આરોગ્ય તપાસ અને કાળજી પૂરી પાડી શકાય તેવા શુભાશયથી હોમ હેલ્થ કેર વાનની સેવા ઉપલબ્ધ છે.

૨૯. તેજસ્વી-જરૂરિયાતમંદ વિદ્યાર્થીઓને તેમનો અભ્યાસ પૂર્ણ કરવા માટે યોગ્ય રકમ લોન સહાય તરીકે આપવા માટે દક્ષાબહેન પંકજભાઈ શાહ એજ્યુકેશન ફંડ (શિક્ષણનિધિ)માંથી આપવામાં આવે છે.

૩૦. જે દાતાશ્રીઓ દ્વારા સ્વજનની સ્મૃતિમાં રૂપિયા એક લાખ કે તેથી વધારે રકમનું દાન આપવામાં આવશે તેમની ઈચ્છા મુજબ મુખ્ય કચેરીની તકતીમાં નામ, 'સદ્‌વિચાર પરિવાર'નું આજીવન સભ્યપદ આપવામાં આવશે. 'સુવિચાર' ના ગ્રાહકોનો મોકલવામાં આવેલા લવાજમ માટે નામ સાથે આભાર પ્રગટ કરવામાં આવશે.

૩૧. સદ્‌વિચાર પરિવારના ઉવારસદ ખાતે આવેલ શ્રીમતી સવિતાબેન હસમુખલાલ કૌશલ્ય નિર્માણ કેન્દ્રમાં કુલ સાત કોર્સ, જેવા કે ૧. બ્યુટી પાર્લર, ૨. બેકરી, ૩. ઈલેક્ટ્રિક વાયરિંગ, ૪. રેફ્રિજરેટર, ૫. કોમ્પ્યૂટરમાં CCC અને ટેલિ, ૬. ઈન્સ્ટ્રિયલ સીવણ, ૭.કન્ઝ્યુમર સર્વિસ અને રિટેલિંગનો કોર્સ ગાંધીનગર અને આસપાસના વિદ્યાર્થીઓ-બહેનો માટે ખૂબ જ નજીવા દરે પોતાની સ્કિલને ડેવલપ કરવા માટેની વ્યવસ્થા ઉપલબ્ધ છે.

૩૨. સદ્‌વિચાર પરિવાર સેટેલાઈટ ખાતે રેડ ક્રોસના સહયોગથી પ્રધાનમંત્રી ભારતીય જન ઔષધિ કેન્દ્ર સાથે પેથોલોજી લેબોરેટરીની સેવા રાહતદરે ઉપલબ્ધ છે, જેના થકી વિવિધ પ્રકારના રિપોર્ટસની સુવિધા અત્યાધુનિક ઈક્વિપમેન્ટ દ્વારા અને નિષ્ણાત તથા ટેકનિકલ સ્ટાફ દ્વારા ઉપલબ્ધ છે, સાથે સ્ટોરમાં ૨૧૦૦ કરતાં વધુ જેનરિક દવાઓ તથા ૧૫૦થી વધુ સર્જિકલ ઉપકરણો બજારભાવ કરતાં અંદાજે ૫૦ થી ૯૦% કરતાં ખૂબ સસ્તા ભાવમાં સર્વે નાગરિકો માટે ઉપલબ્ધ છે.

આ વિવિધ સેવાઓનો લાભ વધુમાં વધુ લોકો સુધી પહોંચે એ ઉદ્દેશ સાથે આ સેવાની ધૂણી જેમણે પ્રજ્વલિત કરી છે એવા ‘સદ્‌વિચાર પરિવાર’ના સ્થાપક સ્વ. શ્રી હરિભાઈ પંચાલની મૂલ્યનિષ્ઠ વિચારધારા ઉપર અવલંબિત સંસ્થાના સમગ્ર ટ્રસ્ટીગણશ્રીઓ પૂરી નિષ્ઠા અને સમર્પણ સાથે કાર્યરત છે.

અમારી સેવાઓ અંગે વધુ માહિતી માટે

તમે અમારો સંપર્ક E-mail: sdparivar.org@gmail.com અને આરોગ્યલક્ષી સેવાઓની માહિતી માટે અમારા સેવા સદનના હેલ્પલાઈન નંબરઃ ૯૮૯૮૩૭૭૭૦૦ ઉપર સંપર્ક કરી શકશો.

વધુ માહિતી માટે અમારી Website: www.sadvicharparivar.orgની મુલાકાત પણ લેતા રહેશો.

આ પુસ્તક આપ સૌને ઉપયોગી થઈ શકે એ ભાવના સાથે ‘સદ્‌વિચાર પરિવાર’ની સ્થાપનાના ૬૦મા વર્ષની ઉજવણી એવા ષષ્ટી પર્વના ભાગરૂપે પુસ્તકમાં રહેલા વિચારભાવને અમે આપની સમક્ષ આ પુસ્તકરૂપે નવા સ્વરૂપ સાથે પુનઃ પ્રકાશિત કરી રહ્યા છીએ.

સદ્‌વિચાર પરિવાર

ક્રમ	વિગત	ક્રમ	યોજનાનું નામ	દૈનિક/ માસિક	દાનની જરૂરિયાત	લાભાર્થીની સંખ્યા
૧	અન્નદાન મહાદાન	૧	સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ	દૈનિક	૧૫૦૦/-	૧૨૫
૨		૨	જન-જનને ભોજન	દૈનિક	૪૫૦૦/-	૧૫૦
૩		૩	જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને રાશન યોજના	માસિક	૩૫૦૦/-	૪૦
૪		૪	ઉવારસદ દિવ્યાંગ બાળકો માટે સાદું ભોજન	એક ટંકના	૧૦,૦૦૦/-	૯૫
૫		૫	ઉવારસદ દિવ્યાંગ બાળકો માટે મિષ્ટાન્ન સાથે ભોજન	એક ટંકના	૧૨,૦૦૦/-	૯૫
૬		૬	ઉવારસદ દિવ્યાંગ બાળકો માટે સવારનો ચા-નાસ્તો	એક ટંકના	૩૦૦૦/-	૯૫
૭		૭	ઉવારસદ દિવ્યાંગ બાળકો માટે બપોરનો નાસ્તો	એક ટંકના	૨૦૦૦/-	૯૫
૮		૮	રીડિંગરૂમના વિદ્યાર્થીઓ માટે ભોજન સહાય	એક ટંકના	૭૦/-	૧૧૦
૯	વિદ્યાભ્યાસ	૧	વિદ્યાર્થીઓ માટે ગણવેશ (એક વિદ્યાર્થી માટે)	બે જોડ	૧૦૦૦/-	૯૫
૧૦		૨	નોટબુક - સ્ટેશનરી	વિદ્યાર્થીદીઠ	૫૦૦/-	૯૫
૧૧		૩	દફતર	વિદ્યાર્થીદીઠ	૩૦૦/-	૯૫
૧૨		૪	દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થી માટે ટ્રાઈસિકલ	વિદ્યાર્થીદીઠ	૧૧,૦૦૦/-	૯૫
૧૩		૫	દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીઓને રમત-ગમત અને સંગીતનાં સાધનો (લિસ્ટ કચેરીમાંથી મળશે)		૨૦૦૦થી ૧૦,૦૦૦/-	૯૫
૧૪		૬	કોમ્પ્યુટર સહાય		૩૫,૦૦૦/-	
૧૫	ગૌશાળા	૧	ગૌશાળાની એક ગાય દત્તક		૩૧,૦૦૦/-	
૧૬		૨	એક દિવસનો ઘાસચારો	દૈનિક	૧૧૦૦/-	
૧૭	કૉમ્યુનિટી હૉલ	૧	ચાર કલાકના ભાડા સાથે એ.સી., ખુરશી, માઈક સ્પીકર સાથે સગવડ		૨૦,૦૦૦/-	૧૫૦
૧૮	સેવા સદન	૧	વડીલ માવજત કેન્દ્ર અંતર્ગત ૪૦ બેડની વ્યવસ્થા સાથે માટેની રહેવાની તથા મેડિકલ સુવિધા	દૈનિક	૫૫૦/-	૪૦
૧૯		૨	વડીલો માટે ભોજન	એક ટંકના	૯૦/-	

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	શીર્ષક	પાના નંબર
૧.	સ્ટ્રેસ અથવા તાણ શું છે ?	૧
૨.	મોંઘવારીમાં પોષણ મેળવવાના નુસખા	૫
૩.	ન્યુટ્રિશન સપ્લિમેન્ટ્સ - આજની જરૂરિયાત	૮
૪.	બાળકોમાં જોવા મળતો એટેન્શન ડેફિસિટ હાઈપરએક્ટિવિટી ડિસઓર્ડર (એડીએચડી)	૧૧
૫.	શરીરમાં મૅગ્નેશિયમની ભૂમિકા	૧૪
૬.	માતાના ગર્ભમાં શિશુ પર થતી પોષણની અસરો	૧૭
૭.	સિનિયર સ્ત્રીઓ માટે આરોગ્ય અને પોષણ	૨૦
૮.	સ્થૂળતાની તકલીફ-સ્લીપ એપનિયા	૨૪
૯.	હાડકાંનાં સ્વાસ્થ્યમાં પ્રોટીનનો ફાળો	૨૭
૧૦.	૨થી ૫ વર્ષના બાળકને શું ખવડાવશો ?	૩૦
૧૧.	બાળકોમાં થતું કેન્સર	૩૩
૧૨.	તમારા બાળકને પૌષ્ટિક આહાર કેવી રીતે આપશો?	૩૭

૧. સ્ટ્રેસ અથવા તાણ શું છે ?

જ્યારે આપણે કોઈ ઘટના, પ્રસંગ કે પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા સક્ષમ ન હોઈએ ત્યારે એક અજાણરૂપે ટેન્શન કે બેચેની થાય છે.આમ જોઈએ તો થોડો સ્ટ્રેસ સારો પણ છે, પરંતુ વારંવારની ચિંતાઓ છેવટે ગુસ્સો, ગભરામણ, ટેન્શન અને બેચેનીમાં પરિણમે છે. જ્યારે આપણે સ્ટ્રેસ અનુભવીએ ત્યારે તેને પહોંચી વળવા શરીરમાં કેટલાક હોર્મોનલ ફેરફારો થાય છે. સ્ત્રીના જીવનમાં આમ પણ ઘણી અવસ્થાઓ આવે છે કે જ્યારે તે હોર્મોનલ ચેન્જમાંથી પસાર થાય છે. સ્ત્રીઓના જીવનમાં નાના-મોટા સ્ટ્રેસ અને હોર્મોન્સના ફેરફારના લીધે અનુભવાતો સ્ટ્રેસ એમ બંને ભેગાં થાય છે. મોટા ભાગે મેનોપોઝના સમયે સ્ત્રી વધુ તણાવ અનુભવે છે.

સ્ટ્રેસ ઘટાડવાના પ્રારંભિક નુસખા તરીકે ક્યાં તો વધુ પડતી ચા-કોફી લઈએ છીએ, ક્યાં તો ભાવતું ફૂડ વધુ ને વધુ ખાવાની ઈચ્છા થાય છે. વળી, ઘણી સ્ત્રીઓ ખાવાનું ઓછું કરી દે છે. ખરેખર તો સ્ટ્રેસના સમયે શરીરને વધારે પોષણની જરૂર પડે છે. બધાં જ પોષક તત્ત્વો વધારે વપરાય છે. તે સમયે અયોગ્ય ખોરાક લેવામાં આવે તો ફાયદો થવાના બદલે નુકસાન થાય છે. કેટલીક વાર મેન્ટલ સ્ટ્રેસ ન થાય તેવા સંજોગો હોય પણ પોષક તત્ત્વોની ખામીના લીધે મગજમાં કેટલાંક રસાયણો (ન્યુરોટ્રાન્સમીટર) ઓછાં બને છે, જેના લીધે સ્ત્રી પોતે ઘણી તાણમાં રહે છે.

ખોરાક અને સ્ટ્રેસ :

આજના સમયમાં પ્રોસેસ્ડ ફૂડ, જંક ફૂડ, ઈન્સ્ટન્ટ ફૂડ, કોફી, ચા, રિફાઈન્ડ ફૂડ વગેરે લેવાનું બહુ વધી ગયું છે, જેનાથી શરીરને ન્યુટ્રિશનલ સ્ટ્રેસ પડે છે. સામાન્ય રીતે સ્ટ્રેસના સમયમાં જો સ્ત્રી તાજાં શાક, ફળ અને અનાજ લે તો તેને ઘણી રાહત જણાય છે. જુઓ, કઈ રીતે આપણે સ્ટ્રેસ દરમિયાન ખોરાક વડે રાહત મેળવી શકીએ :

- જુદા જુદા તબક્કે આપણા શરીરમાં હોર્મોન્સની અસમતુલા થઈ જતી હોય છે. તે વખતે કેટલાક ન્યુરોટ્રાન્સમીટર ઘટી જતા હોય છે, જેના કારણે વધુ સ્ટ્રેસ અનુભવાય છે. બધા હોર્મોન્સ પ્રોટીનના બનેલા છે. માટે સ્ટ્રેસ-હોર્મોન્સ-પ્રોટીનનું કનેક્શન સમજવું જોઈએ.

- નોરએપીનફ્રાઈન નામનો ટ્રાન્સમીટર શક્તિ, ઉત્તેજના અને ઉત્સાહ આપે છે, જે દૂધ, સોયાબીન, ઈંડાં અને માછલીમાંથી મળે છે. બધા જ ન્યુરો ટ્રાન્સમીટર એમિનો એસિડની મદદથી કામ કરે છે. આ એમિનો એસિડ પ્રોટીનના પાયાના ઘટક છે.
- સેરોટોનિન ઈમોશનલ સ્ટેબિલિટી અને આત્મવિશ્વાસ આપે છે. તે દૂધ, અનાજ, ઉગાડેલા મગ, કેળાંમાંથી મળે છે.
- ગાબા ન્યુરોટ્રાન્સમીટર શાંતિ અને રિલેક્સેશન આપે છે. તે મેળવવા હાઈ પ્રોટીન ખોરાક લેવો જોઈએ, જેમ કે દૂધ, સોયા, ફણગાવેલાં કઠોળ, ઈંડાં, માછલી વગેરે.
- મગજને સંતુલિત રાખવા અને ચેતાતંત્રને શાંત રાખવા ફણગાવેલાં કઠોળ, દૂધ, નટ્સ, વિટામિન-બીવાળા ખાદ્ય અને ફળ ઉપયોગી છે. ટૂંકમાં પ્રોટીનવાળાં ખાદ્ય વધારે લઈને સ્ટ્રેસ સામે લડત આપી શકાય છે.
- લીલાં શાકભાજીમાં રહેલું ફોલિક એસિડ માનસિક થાક ઘટાડે છે. વળી, લીલી શાકભાજીનું આયર્ન ન્યુરોટ્રાન્સમીટર બનાવવામાં જરૂરી છે.
- બગડેલા મૂડને સુધારવા પાણી ખૂબ ફાયદાકારક છે. પાણી શરીરની કારક ચેષ્ટાઓ, મગજની શક્તિ અને માનસિક થાક-કંટાળાને ઘટાડે છે. પાણી પીવાથી સ્નાયુઓના દુખાવા, નિરાશા, ચિંતા થોડી હળવી થાય છે.
- કેલ્શિયમ પણ સ્ટ્રેસ અને વિકૃત ચિંતાને ઘટાડે છે. સંશોધનથી જણાયું છે કે કેલ્શિયમ સારી ઊંઘ લાવીને હળવાશ આપે છે. કેલ્શિયમ ચેતાઓ અને મજ્જાતંતુમાં રાહતની લાગણી પ્રગટાવે છે. રાતે સૂતાં પહેલાં કેલ્શિયમનું સપ્લિમેન્ટ લેવામાં આવે તો કેલ્શિયમનું શોષણ પણ સારું થાય છે અને સ્ટ્રેસમાં રાહત થાય છે.
- સ્ત્રીઓમાં જ્યારે આયર્ન ડેફિશિયન્સીનો એનીમિયા હોય ત્યારે થાક, હતાશા, ચીડિયાપણું જણાય છે, માટે સ્ટ્રેસવાળા દિવસોમાં પૌંઆ, લીલીભાજી, નટ્સ, ફણગાવેલા મગ વધારે લેવા અને આયર્નની ગોળી લેવી.
- બી કોમ્પ્લેક્સ વિટામિન્સ શરીરમાં કાર્બોહાઈડ્રેટમાંથી શક્તિ છૂટી પાડે છે. અને ગ્લુકોઝનું લેવલ જાળવે છે. જો પૂરતું કાર્બોહાઈડ્રેટ ન લેવામાં આવે (જ્યારે સ્ત્રી વજન ઘટાડવા કે સ્ટ્રેસના કારણે ખાવાનું ઓછું કરી દે ત્યારે) તો ખોરાકનું પ્રોટીન કેલરી આપવાના કામમાં વપરાઈ જાય છે. પ્રોટીન વપરાઈ

જવાથી તેમાં રહેલા એમિનો એસિડ સારા ન્યુરોટ્રાન્સમીટર નથી બનાવી શકતા, પરિણામે સ્ટેસનો અનુભવ અને તેની ગહનતા વધી જાય છે. આથી જ્યારે સ્ત્રી સ્ટ્રેસનો અનુભવ કરતી હોય ત્યારે વધારે પડતી કોફી, ઠંડાં પીણાં, મેંદાની વાનગીઓ, આલ્કોહોલ બંધ કરવાં અને બને તેટલા કુદરતી પદાર્થો લેવા.

- સામાન્ય સંજોગોમાં પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ વધારે માનસિક તાણ અનુભવે છે. વળી, પુરુષો કરતાં સ્ત્રીના શરીરનું પોષણનું ધોરણ ઘણી વધારે વખત ડામાડોળ થાય છે. આગળ જણાવ્યા મુજબ જુદા જુદા તબક્કે પોષણની જરૂરિયાત બદલાય છે. ઘણી વાર કોઈ એકાદ પોષક તત્ત્વ અથવા કેલરીની અછતથી (જ્યારે સ્ત્રી લાંબા ગાળા સુધી કોઈ ખોરાક ન લે ત્યારે) મૂડ અને રિસ્પોન્સિવનેસ ઘટે છે. ઘણી વાર કામ તથા ઘરના બેલેન્સમાં સ્ત્રી પોતે જમવાનું ભૂલી જાય છે. આને કારણે શરીર કેટલાંક કાર્યો ધીમાં પડી જાય છે કે બંધ થઈ જાય છે. જેથી કાર્યશીલતામાં ઘટાડો, હોર્મોનના લેવલમાં ઘટાડો, ઓક્સિજન અને પોષક તત્ત્વોના વહનમાં ઘટાડો વગેરે થઈ શકે છે. વળી, સ્ટ્રેસના કારણે ઘણી વાર ભોજનની ઈચ્છા થતી નથી માટે પોષક તત્ત્વો મળતાં ઓછાં થઈ જાય છે.

પ્રોટીન અને માનસિક તાણ :

ઉચ્ચ કક્ષાના પ્રોટીનમાં એમિનો એસિડ નામનાં ઘટકો હોય છે. આ એમિનો એસિડ જુદા જુદા ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ બનાવે છે. આ ટ્રાન્સમીટર્સ સ્ટેસના સમયને શાંતિથી સહન કરવા માટે શક્તિ આપે છે. આથી એમિનો એસિડ ખૂબ જરૂરી છે. ખોરાકમાં પ્રોટીન ઓછું લેતી સ્ત્રીના શરીરમાં આ ટ્રાન્સમીટર ઘણાં ઓછાં બને છે. આથી પ્રોટીન રોજિંદી જરૂરિયાત જેટલું હોવું જોઈએ અને જ્યારે માનસિક તાણનો સમય હોય ત્યારે થોડું વધારે લેવું જોઈએ.

હાઈ પ્રોટીન ખાદ્ય કે જે અગત્યનાં, સારાં અને પોઝિટિવ ન્યુરોટ્રાન્સમીટર બનાવે તે છે :

ફણગાવેલા મગ, મઠ, મગફળી, મશરુમ, સાદાં કઠોળ, દૂધ, દૂધની બનાવટો, સોયાબીન, બાજરી, અનાજ તથા કઠોળની મેળવણીની વાનગીઓ તથા ઈંડાં અને માંસ.

વિટામિન બી કોમ્પ્લેક્સ અને માનસિક તાણ :

વિટામિન બી કોમ્પ્લેક્સ દરેક વિટામિન સ્ટ્રેસ સામે લડવાની શક્તિ આપે છે, જેમ કે વિટામિન બી૧ અને બી૨ કાર્બોહાઈડ્રેટમાંથી શક્તિ આપે છે અને અમુક ન્યુરોટ્રાન્સમીટર બનાવવાના કામ તથા એમિનો એસિડના સંશ્લેષણમાં મદદ કરે છે. વિટામિન બી૩ અને વિટામિન બી૬ પણ આ કારણે anti-stress વિટામિન ગણાય છે.

વિટામિન બી કોમ્પ્લેક્સ મેળવવા માટે નીચેના પદાર્થો વધુ લેવા.

દૂધ, દહીં, ફણગાવેલા મગ, આખાં અનાજ, ઈસ્ટ, થૂલું, લીલીભાજી, આથાવાળી વાનગી, કઠોળ, નટ્સ વગેરે.

આયર્ન અને માનસિક તાણ :

આયર્ન ક્ષાર પણ કેટલાક હળવાશ આપનાર અને બેચેની ઘટાડનાર ન્યુરોટ્રાન્સમીટરના સંશ્લેષણમાં જોડાયેલો છે. સ્ત્રીઓમાં જ્યારે એનીમિયા હોય ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે આ પ્રક્રિયા અટકે છે, જેના કારણે સ્ત્રી ખૂબ સ્ટ્રેસ અનુભવે છે. વળી, આયર્ન ઓછું હોય તો પ્રોટીનના કામમાં પણ ગરબડ થાય છે.

આયર્ન મેળવવાના સારામાં સારા સ્ત્રોત છે :

શાકાહારીઓ માટે : પૌંઆ, સૂકા મેવા, કઠોળ, લીલી ભાજી, ફણગાવેલાં કઠોળ, અનાજ

માંસાહારીઓ માટે : ઈંડાં, માંસ, માછલી.

સ્ત્રી પોતે ઘણી વાર જાણતી નથી હોતી કે ખોરાકમાંથી મળતા જુદા જુદા પોષક ઘટકો તેને કેવી રીતે મદદ કરી શકે. પુરુષોને ઘર ચલાવવા માટે કમાવાનું અને આજના જમાનામાં પર્ફોર્મન્સ જાળવવાનું ટેન્શન હોય તે સાચું પણ સ્ત્રીઓ પણ હવે કમાવા જાય છે અને નોકરીની સાથે બાળઉછેર, ઘરકામ, શોપિંગ વગેરે તો ખરાં જ! વળી, હોર્મોન્સના કારણે પણ મૂડ સ્વિંગ્સ રહે છે. આમ, સ્ત્રીનું શરીર અને મન મેન્ટલ સ્ટ્રેસનો વધારે ભોગ બને છે એટલું જ નહીં, સ્ટ્રેસના કારણે થતું નુકસાન પણ વધારે ભોગવે છે.

(સૌજન્ય : વિમેન, વેઈટ લોસ એન્ડ વેલનેસ)
(લેખિકાના પોતાના પુસ્તકમાંથી)

૨. મોંઘવારીમાં પોષણ મેળવવાના નુસખા

વધતી જતી મોંઘવારીમાં ગૃહિણી નક્કી કરી શકતી નથી કે કઈ બાજુના ખર્ચમાં કાપ મૂકવો. કેટલીક જરૂરિયાતો એવી હોય છે કે પૂરી કરવી જ પડે, ત્યારે કાપ મૂકાય છે ખાવાના ખર્ચ ઉપર. ગૃહિણી દૂધ, શાક અને ફળનો ઉપયોગ ઘટાડીને અનાજ અને કઠોળ પર વધુ આધાર રાખે છે. આ લેખ લખવાનો હેતુ એ છે કે સ્ત્રીને જ ઘરના સભ્યો માટે રસોઈ કરવાની હોય છે, તો પછી રસોડાનું બજેટ પણ વધે નહીં અને પોષણ મળે તે માટે નીચેના નુસખા અજમાવો.

- સિઝનનાં શાક લાવવાથી તે પ્રમાણમાં સસ્તાં મળશે. તે જ રીતે સિઝનનાં ફળ ખરીદવાં. ઓફ સિઝનમાં ફળ-શાક ઘણાં મોંઘાં પડે છે.

\- શાકની ક્વોન્ટિટી વધારવા માટે કેટલાંક કોમ્બિનેશન સારાં રહે છે :-

- કારેલાંની છાલનાં મૂઠિયાંવાળું શાક, તૂરિયાં-ડબકાંનું શાક, પાલક-મગની દાળ, તૂરિયાંની છાલની ચટણી, દૂધીનાં રસાવાળાં મૂઠિયાંનું શાક, ભાજીના રસાવાળા મૂઠિયાનું શાક, પાકી કેરીના ગોટલાનું શાક, ઢોકળીનું શાક, લીલી ડુંગળી-ગાંઠિયાનું શાક, પાપડ મેથીનું શાક

આવાં કંઈ કેટલાંય મિશ્રણ બની શકે, જેમાં સિઝનલ શાક કે ફળ હોય. જામફળ, કેળાં, વડી-દૂધી જેવાં શાક બનાવવાથી પ્રમાણ પણ સાચવી શકાય અને શાક પણ ખવાય. ઘણાં શાક ખૂબ મોંઘાં હોવાથી મેળવણી કરવી યોગ્ય રહે છે.

- ઘરમાં જો ક્યારા માટે જગ્યા હોય તો મરચાં, લીંબુ, પાલક, ગલકાં વગેરે વાવીને વર્ષ દરમિયાન મફત શાક મેળવી શકાય. આ ઉપરાંત ફુદીનો, લીલી ચા, ચીકુ, દાડમ પણ ઉગાડી શકાય.

- સૂકવણી કરીને ગવાર, ભીંડા, વડી, પાપડ બને છે તેવી જ રીતે જો ફ્રીઝની સગવડ હોય તો સિઝનલ શાક, જેવાં કે પાપડી, તુવેર, વટાણા ફ્રીઝ કરી શકાય. આ પ્રકારનાં શાક હોલસેલ માર્કેટથી ઘણાં સસ્તાં મળી જાય છે.

- સિઝનમાં મળતાં લીંબુનો રસ પણ ફ્રીઝમાં રાખી શકાય. લાંબો ટાઈમ રાખવા ફ્રીઝરનો અને થોડા ટાઈમ માટે ફ્રીઝનો ઉપયોગ કરવો.

- ફ્લાવર, ગાજર, રીંગણ, કાકડીનાં ટૂંકા ગાળાનાં અથાણાં બનાવીને રાખવાથી ક્યારેક શાકની અવેજીમાં ચાલે, જોકે તેને ફ્રીઝમાં રાખવાં જરૂરી છે.
- મગ અને મઠને ફણગાવવાથી પ્રમાણ ત્રણ ગણું વધે છે. પ્રમાણની સાથે તેનાં પોષક તત્ત્વો પણ ઘણાં બધાં વધે છે. આથી તેનો પણ અઢળક ફાયદો મળે છે. સાદાં બાફેલાં કઠોળ પણ ૮ થી ૧૦ કલાક પલાળીએ તો બમણાં થાય છે. એ જ રીતે, દાળને એકાદ કલાક પલાળવાથી એટલા જ પ્રમાણમાં વધુ દાળ બને છે.
- આમળાંની સિઝનમાં આમળાંનો મુરબ્બો અથવા ચ્યવનપ્રાશ બનાવવાથી વર્ષ દરમિયાન તેને ખાઈ શકાય છે.
- રસોડાનું બજેટ ઘટાડવા માટે તેલનો વપરાશ ઘટાડવો જોઈએ. ઘણી બહેનો બધાં શાક તેલમાં જ ચઢાવે છે. જેમાં ત્રણ ગેરફાયદા છે. તેલ વધુ વપરાય, ચઢવામાં ગેસ બળે અને બિનજરૂરી ચરબી ખાઈએ તે જુદું. પ્રેશર પેન, નોનસ્ટિક વગેરે વાપરીને તેલ બચાવી શકાય.
- જે શાક છાલ સાથે ખવાય તેને ન છોલવાં. આમ કરવાથી પોષણ પણ મળશે અને પ્રમાણ વધશે, જેમ કે બટાકાની છાલ, ભીંડાના ડિટીંયાનો ભાગ, ફ્લાવરની દાંડી, મૂળાનાં પાન અને દાંડા - આ બધું ફેંકી ન દેતાં શાકમાં ઉમેરી લેવું. માત્ર ડીંટાં અને વધુ જાડો ભાગ જ કાઢવો. શાકની દાંડી અને છાલના ભાગમાં ઘણા પ્રમાણમાં પોષક તત્ત્વો વીંટળાઈને રહેલાં હોય છે. અંદરના ભાગ કરતાં બહારના ભાગમાં પોષણ વધારે મળે છે.
- સિઝન હોય ત્યારે દાળમાં ખટાશ માટે લીંબુ કે ટામેટાં નાખી શકાય અને મોંઘા ભાવનાં કોકમ કે કોકમનાં ફૂલ બચે.
- થેપલામાં સરગવાના પાન ઝીણા સમારીને ઉમેરવાથી પોષણ ઘણું મળે છે.
- કોથમીરની ચટણીમાં તેની પાતળી દાંડી અને મીઠો લીમડો પણ દાંડી સાથે વાટવાં અને ફુદીનાની દાંડી પણ વાટવી. ચટણી ટેસ્ટી બનશે, દાંડીનું પોષણ મળશે અને પ્રમાણ વધશે.

- અમુક અનાજ ઓછાં વપરાય છે પણ તે પૌષ્ટિક હોય છે અને ઘઉં કરતાં થોડાં સસ્તાં હોય છે. ક્યારેક ઘઉંની સાથે મિક્સ કરીને તો ક્યારેક એકલાં વાપરીને રોટલી-ભાખરી કરવાં, જેમ કે નાગલી, જવ, જુવાર, કોદરી. આ મિલેટ્સમાં કેલ્શિયમ, આયર્ન, પ્રોટીન સારા પ્રમાણમાં મળે છે.
- ગૃહિણી અઠવાડિયે ત્રણ દિવસ સાંજના ભોજન માટે One-dish meal બનાવે તો બે-ત્રણ વાનગી વારાફરતી બનાવવામાં ગેસ બળે તેની પણ બચત થાય અને પોષણ તો મળે જ, દાળઢોકળી, શાકમાં ઢોકળી, ફાડા-મગની દાળ-શાકની ખીચડી, છડેલા ઘઉંનો ખીચડો, સાત ધાનની ખીચડી, ફ્રેન્કી, નૂડલ્સ એન્ડ વેજિટેબલ સ્ટરફ્રાય, વેજીટેબલ સ્ટફ પરોઠાં, શાકનાં મૂઠિયાં, ધાન-શાક, શાકવાળાં ઉત્તપમ વગેરે One-dish meal નાં ઉદાહરણ છે.
- જુદા જુદા નટ્સમાં રહેલા ક્ષાર અને પ્રોટીન ઘણાં સારાં છે, પરંતુ કાજુ, બદામ, અખરોટ બધાંને ખાવાં પોસાતાં નથી. તેની અવેજીમાં ખારી શિંગ, ખારા ચણા, કાળા તલ, તલસાંકળી, ખજૂર વગેરે ખાઈને પોષણ મેળવી શકાય.
- અમુક વસ્તુઓ જે ખાસ તહેવાર કે સિઝનમાં સસ્તી અને સરળતાથી મળે, તેનો લાભ જરૂર લેવો. ધાણી-ચણા, ગોરસ આમલી, ખજૂર, લીલી હળદર, જાંબુ, જામફળ, રાયણ વગેરે સિઝનમાં સસ્તાં હોય છે ત્યારે તેને નાસ્તામાં ખાવા કે બાળકોને સ્કૂલમાં આપવાં.
- આથો લાવેલી વાનગી પણ પ્રમાણ વધારે છે. તે ફૂલે છે. આથી આથાવાળી વાનગી સસ્તી પડે છે. વળી, તેમાં આથો આવે ત્યારે વિટામિન ઘણું વધે છે.

તો આમ, આસાનીથી એક સ્ત્રી પોતાના ઘરના સભ્યોની પોષણની જરૂરિયાત સાચવી શકે છે અને બજેટ પણ વધતું નથી.

(વિમેન, વેઈટ લોસ એન્ડ વેલનેસ)

૩. ન્યુટ્રિશન સપ્લિમેન્ટ્સ - આજની જરૂરિયાત

ન્યુટ્રિશન સપ્લિમેન્ટ્સ છેલ્લાં થોડાં વર્ષોથી ઘણાં આવશ્યક બની ગયાં છે. કોઈ પણ પ્રકારની સામાન્ય માંદગી હોય, સર્જરી પછીની સારવાર કરવાની હોય, કોવિડ જેવી એપિડેમિક દરમિયાન, પોષક તત્ત્વોની અછત હોય કે પછી પોષણનું ધોરણ જાળવવાનું હોય ત્યારે વિટામિન, ક્ષારો, એમિનો એસિડ, ઓમેગા ફેટી એસિડ વગેરેનાં સપ્લિમેન્ટ્સ જરૂરી છે. આજકાલ તો ફૂડ સપ્લિમેન્ટ્સ ઉપરાંત હેલ્થ ફૂડમાં વ્હે પ્રોટીન, પ્રોટીન બાર, પી પ્રોટીન, કો-એન્ઝાઈમ કો-ક્યૂ-૧૦ ક્રીએટીન વ્હીટ જર્મ ઓઈલ, જુદાં જુદાં સીડ્સ, સફેદ કોળું, સ્પિરુલિના, નટ મિલ્ક, જુદી જુદી ટી વગેરે પણ ઘણું જ ચાલે છે.

ન્યુટ્રિશનલ સપ્લિમેન્ટ્સ શું છે ?

ન્યુટ્રિશનલ સપ્લિમેન્ટનો હેતુ છે, જે પોષક તત્ત્વો શરીરને રોજના આહારમાંથી ન મળી શકે તે આપવાં, પરંતુ સવાલ એ છે કે જે લોકો પ્રમાણમાં સારો ખોરાક લેતા હોય તેમને સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાની જરૂર શા માટે પડવી જોઈએ ? આ માટે પ્રથમ મુદ્દો એ છે કે અમુક પોષક તત્ત્વનું શોષણ સારી રીતે થઈ ન શકે, જેનું કારણ માતાના પેટમાં રહેલ ગર્ભને કોઈ ખામી નડી હોય અથવા માતાને પૂરતું પોષણ ન મળ્યું હોય. આવા લોકોના શરીરમાં કેટલાક ઉત્સેચકો નુકસાન પામેલા હોવાથી પોષક તત્ત્વોનું શોષણ અને મિશ્રણ સારી રીતે થતું નથી.

વળી, જ્યારે વ્યક્તિ માનસિક તાણ અનુભવતી હોય ત્યારે તેમનું શરીર અમુક પોષક તત્ત્વોનો ઉપયોગ ઘણો જ વધારે કરે છે અને તે જરૂરિયાત રોજના ખોરાકમાંથી સંતોષાતી નથી. દૃષ્ટાંત તરીકે સ્કિઝોફ્રેનિયાના કેટલાક દર્દીઓના શરીરમાંથી વિટામિન-સી સામાન્ય કરતાં ૧૦ ગણું વધારે ઉત્સર્જન પામે છે અથવા તો બહાર નીકળી જાય છે. આથી આવા દર્દીઓને વિટામિન-સીના મેગા ડોઝની આવશ્યકતા રહે છે. કેટલાક લોકોને લાંબા સમય સુધી ક્રોનિક ફટિંગ, નબળી યાદશક્તિ અને ડિપ્રેશન રહેલું હોય છે, જેના કારણે ખોરાકમાંથી વિટામિન બી-૧૨નું શોષણ થતું અટકે છે અને આ વિટામિનની અછતના લીધે તેનાં લક્ષણો

વધી શકે છે. આવા દર્દીઓને ગોળી કે ઈન્જેક્શન સ્વરૂપે વિટામિન બી-૧૨ આપવું પડે છે. વારસાગત કે ચયાપચયની તકલીફ ઉપરાંત ખાવાની અયોગ્ય ટેવો, પ્રદૂષણયુક્ત હવા અને પાણી, સિગારેટ સ્મોકિંગ (જેના લીધે વિટામિન-સી નાશ પામે છે), આલ્કોહોલ (જે શરીરમાંથી ઝિંક, મેગ્નેશિયમ અને ક્રોમિયમ ઘટાડી દે છે) અને સંતતિ નિયમનની દવાઓ (જે વિટામિન બી-૬, વિટામિન-સી અને ઝિંકનો નાશ કરે છે) વગેરે પણ કારણભૂત હોય છે. આ ઉપરાંત આપણો ખોરાક પહેલાં જેટલો પોષણક્ષમ રહ્યો નથી. આજકાલ ઓર્ગેનિક ખાતર અને ઓછા જંતુનાશક વાપરીને પાકને પર્યાવરણ માટે અનુકૂળ અને વધુ પૌષ્ટિક બનાવવામાં આવે છે. તેમ છતાં પહેલાં જેવા પૌષ્ટિક પાક, ફળ, શાક ઊગતાં નથી.

ક્યાં ક્યાં સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાં જરૂરી છે ?

સપ્લિમેન્ટની જરૂર દરેક વ્યક્તિને જુદી જુદી હોય છે. તેમ છતાં કેટલાંક બેઝિક સપ્લિમેન્ટ્સ જે બધાંએ લેવાં જોઈએ તે નીચે મુજબ છે :

— **વિટામિન-સી :** તે સામાન્ય વિટામિન-સીની ગોળી ઉપરાંત રોઝહીપ અને એસિરોલા પાઉડરમાંથી મળે છે. મોટાભાગે વિટામિન-સી માટે નારંગી ફ્લેવરમાં ચૂસવાની ગોળી હોય છે. તે ૫૦૦ થી ૧૦૦૦ મિ.લિ.ગ્રામની હોય છે. હવે કોવિડ પછી તેની સાથે ઝિંકનું મિશ્રણ હોય તે આપવામાં આવે છે.

— **વિટામિન-બી કોમ્પ્લેક્સ :** સામાન્ય રીતે વિટામિન બી-૧૨ અને ફોલિક એસિડની અછત વધારે જોવા મળે છે. શરીરમાં તેનો સંગ્રહ લાંબા સમય સુધી થતો નથી, માટે તે લેવાં જરૂરી છે અને કેટલાક લોકોને તેમની જરૂર વધારે રહે છે. જો વિટામિન બી કોમ્પ્લેક્સ રોજ લેતા હોઈએ તો વધારે સારું છે, તેમાં ઓવરડોઝ થવાનો ડર રહેતો નથી, કેમ કે વધારાનું વિટામિન યુરીનમાંથી નીકળી જાય છે. અમુક જાતનાં એસિડિક વિટામિન જો વધારે ડોઝમાં લઈએ તો એસિડિક પ્રકૃતિ ધરાવનારને પેટમાં બળતરા થઈ શકે છે.

— **વિટામિન-ડી :** શરીરમાંથી કેલ્શિયમનું શોષણ થવા માટે તથા હાડકાંની મજબૂતાઈ માટે તે જરૂરી છે અને આજકાલ આ વિટામિનની અછત લગભગ સામાન્ય થઈ ગઈ છે. આ અછત નિવારવા માટે મેગા ડોઝ તરીકે વિટામિન-ડી

મહિને અથવા અઠવાડિયે ૬૦,૦૦૦ યુનિટ સૂચવવામાં આવે છે. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓમાં મેનોપોઝની ઉંમરની આસપાસ આ અછત વધારે કોમન છે. વિટામિન એ, ડી, ઈ અને કે ચરબીદ્રાવ્ય હોવાથી મેગા ડોઝ લઈએ તો પણ શરીરમાં ચરબીમાં સંગ્રહ થઈને ધીમે ધીમે છૂટું પડે છે.

— **વિટામિન-ઈ :** વિટામિન-ઈનાં સપ્લિમેન્ટ્સ લોહીના ગઠ્ઠા ઓગાળવામાં, હૃદયરોગ સામે રક્ષણ આપવામાં મદદ કરે છે. તે એન્ટિકોએગ્યુલન્ટ ગુણધર્મ ધરાવતું હોવાથી વેરિકોસ વેઈન્સ રોકવાના કામમાં મદદ કરે છે. આ ઉપરાંત કેન્સર સામે રક્ષણ આપે છે. ડાયાબિટીસના કારણે થતું ચેતાઓનું નુકસાન ઘટાડે છે અને કમળો, લિવર અને પિત્તાશયની તકલીફમાં પણ મદદ કરે છે. કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ જેવા ક્ષારો; હાડકાંના સુદૃઢ બંધારણને જાળવી રાખવા અને નબળા પડતા અટકાવવા માટે તથા સ્નાયુઓની શક્તિ જાળવવા જરૂરી છે.

સામાન્ય લોકો માટે સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાનું સરળ બનાવવા માટે જુદાં જુદાં વિટામિન અને ક્ષારોનું સંયોજન કરવામાં આવે છે. કેટલીક શારીરિક તો કેટલીક માનસિક સમસ્યા માટે તેમાં કોન્સનટ્રેશન વધારવામાં આવે છે, જેમ કે માનસિક તાણ કે સ્ટ્રેસ માટેની દવાઓમાં વિટામિન-બી અને સી ઉમેરેલું હોય છે, કારણ કે આ વિટામિનનો ઉપયોગ શરીરમાં તાણના સમયે વધારે થાય છે. જ્યારે મેગા ડોઝ આપવામાં આવતા હોય ત્યારે તેને હંમેશાં અછતનું પ્રમાણ જોઈને ડોક્ટરને પૂછીને જ કરવું. કોવિડ જેવા રોગમાં વિટામિન-સી અને ઝિંક આપવામાં આવે છે, કારણ કે તે મિશ્રણ તે વાઈરસ સામે લડવામાં અને તેની અસરો ઘટાડવા માટે વધારે સક્ષમ હોય છે.

સપ્લિમેન્ટ્સનો વધારેમાં વધારે ફાયદો મેળવવા માટે તે રોજેરોજ લેવું જોઈએ, નહીં કે મન ફાવે તે સમયે અને વચ્ચે ખાડા પાડીને મોટાભાગે તે ભોજન પછી લેવાનું કહેવામાં આવે છે. કેટલાંક સપ્લિમેન્ટ્સ નોન-વેજ સોર્સમાંથી પણ બનેલાં હોય છે. આથી જો તમે શુદ્ધ શાકાહારી હો તો તેના ઉપરનું લાલ કે લીલું ટપકું જોઈને ખરીદવું. દરેક વ્યક્તિના શરીરની જરૂરિયાત જુદી જુદી હોય છે. આથી બીજાને અપાતું સપ્લિમેન્ટ આપણે ન લેવું જોઈએ અને આપણી બીજી તકલીફો જેવી કે બીપી, હૃદયરોગ, ડાયાબીટીસ વગેરેની ચર્ચા કર્યા પછી ડોક્ટરની સલાહ મુજબ જ લેવું જોઈએ.

૪. બાળકોમાં જોવા મળતો એટેન્શન ડેફિસિટ હાઈપરએક્ટિવિટી ડિસઓર્ડર (એડીએચડી)

આ ડિસઓર્ડર નાનાં બાળકો અને સ્કૂલે જતાં બાળકોમાં વધારે જોવા મળે છે. ક્યારેક તે પુખ્ત વ્યક્તિઓમાં પણ જોવા મળતો હોય છે. આ તકલીફ ન્યુરો બાયોલોજિક (મજ્જાતંતુ તથા જૈવિક વિજ્ઞાનને લગતું) સ્થિતિ છે, જેનાં લક્ષણો બાળકની આસપાસના વાતાવરણ પર આધાર રાખે છે. અત્યારે બાળપણની જુદી જુદી તકલીફો પૈકી આ વિશે ઘણો અભ્યાસ ચાલતો જોવા મળે છે.

એડીએચડી થવાનાં સંભવિત કારણો નીચે મુજબ હોઈ શકે :

૧. મગજની રચના અને કાર્યોમાં તકલીફ થાય, જેમ કે મગજના અમુક ભાગો કે જે ધ્યાન અથવા એટેન્શન તથા સક્રિયતાને કંટ્રોલ કરે છે તેની ક્ષમતા ઓછી હોય.

૨. જનીન તત્ત્વ અને વારસો કારણભૂત હોઈ શકે છે. આ તકલીફ ઘણી વાર કુટુંબના વારસામાં હોય છે. એડીએચડીવાળાં દર ચાર બાળકોમાંથી એક બાળકનાં માતા કે પિતાને એડીએચડી હોવાની શક્યતા રહેલી છે અથવા તો ભાઈ-બહેન કે બીજા નજીકના સગાંમાં હોઈ શકે છે. અમુક કેસમાં માથામાં કોઈ ઈજા થઈ હોય તો પણ એડીએચડી થઈ શકે.

૩. બાળક માતાના પેટમાં હોય ત્યારે આલ્કોહોલ કેનિકોટીનનું એક્સપોઝર થયું હોય અથવા બાળક પ્રીમેચ્યોર જન્મ્યું હોય ત્યારે પણ એડીએચડી થવાની સંભાવના રહે છે. અમુક જ ખાસ કિસ્સામાં શરીરમાં લેડ જેવી ઝેરી ધાતુ આવી હોય ત્યારે પણ આ થવાની શક્યતા રહે.

એડીએચડી માટે સારાં કહી શકાય તેવા પોષક તત્ત્વો :

અમુક ખોરાક શરીરની શક્તિ અને લોહીમાં શુગરનું પ્રમાણ જાળવી રાખે છે તેથી ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા સુધરે છે. કોમ્પ્લેક્સ કાર્બોહાઈડ્રેટ તથા પ્રોટીનમાં સમૃદ્ધ પદાર્થો ખાવાથી લોહીમાં શુગરની ઝડપથી વધ-ઘટ થતી અટકાવે છે. આ પ્રકારના ખોરાકથી લાંબો સમય પેટ ભરેલું લાગે છે અને રાતના આવા ખોરાક લેવાથી ઊંઘ સારી આવે છે. પ્રોટીનવાળા ખોરાક વધારે લેવાથી સારી લાગણી આપતાં ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ બને છે.

એડીએચડી વિશેના અમુક અભ્યાસ જણાવે છે, જ્યારે આયર્ન, મેગ્નેશિયમ,

ઝિંક, વિટામિન બી૬ અને વિટામિન-ડીનું પ્રમાણ શરીરમાં ઓછું હોય ત્યારે એડીએચડીની તકલીફો વધી શકે છે. ડોપામાઈન નામના ન્યુરોટ્રાન્સમીટરનું નિયમન ઝિંક ક્ષાર કરે છે અને મિથાઈલફેનિડેટ બનાવે છે, કે જે ડોપામાઈન સાથેની મગજની પ્રતિક્રિયા વધારે છે. ઝિંકનું સ્તર શરીરમાં ઓછું હોય તો, ધ્યાન આપવાની ક્ષમતા ઓછી થઈ જાય છે. ઝિંક મેળવવા માટે ટોફુ, જુદાં જુદાં સીડ્સ, કઠોળ, લીલી ભાજીઓ, બદામ તથા આવાં પોષક તત્ત્વોથી સમૃદ્ધ કરેલા બ્રેકફાસ્ટ સિરિયલ કે અન્ય પદાર્થો લેવા જોઈએ. એવી જ રીતે આયર્નની કમીમાં પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા ઘટે છે. આ ઉપરાંત ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ એ આવશ્યક ચરબી છે, જે મગજ અને હૃદયના કાર્યમાં અગત્યની છે. એડીએચડીવાળાં બાળકોમાં આ એસિડનું પ્રમાણ ઓછું હોઈ શકે છે. આથી તેમને સીડ્સ, નટ્સ, તેલીબિયાં આપવાં. ખાસ કરીને અખરોટ, બદામ, હેઝલનટ્સ, તલ, સૂરજમુખી, કોળા કે અળસીનાં બી આપી શકાય. સ્વિડનમાં થયેલ એક સંશોધન સૂચવે છે કે રોજની જરૂર જેટલું ઓમેગા-૩ મળવાથી બાળકોનું કોન્સનટ્રેશન સુધરે છે. વળી, એડીએચડીનાં લક્ષણોમાં ૫૦ ટકાનો સુધારો થઈ શકે છે.

એડીએચડીમાં કેટલાક પદાર્થો ઓછા આપવા જોઈએ :

ખાંડ : વધારે પડતા ખાંડવાળા ખોરાક ખાવાથી લોહીમાં ખાંડનું પ્રમાણ પહેલાં ઝડપથી ઊંચું જાય છે અને પછી સાવ નીચું જતું રહે છે, જેને શુગર સ્પાઈક કહે છે. જ્યારે ખાંડનું પ્રમાણ એકદમ અને જરૂર કરતાં વધી જાય ત્યારે બાળકોમાં હાઈપર એક્ટિવિટી જોવા મળે છે અને તે વધુ પડતી ધમાલ-તોફાન કરે છે. તેને ભણાવતી વખતે કે કંઈ શીખવાડતી વખતે ધ્યાન આપી શકતું નથી. સોફ્ટ ડ્રિંક લેવાથી ખાંડ પણ વધે છે અને શરીરમાં કેફીન પણ જાય છે. તે પણ હાઈપરએક્ટિવિટી વધારે છે. તેનાથી ઊંઘ આવવામાં વાર લાગે છે. ખાસ કરીને સાંજના સમયે ખાંડવાળા પદાર્થ કે કેફીનવાળા પદાર્થ ન આપવા.

સાદાં કાર્બોહાઈડ્રેટ : સાદાં કાર્બોહાઈડ્રેટ પણ લોહીમાં શુગરના ઝડપી ફેરફારો કરે છે. ખાંડ પોતે પણ એક સાદી શર્કરા છે અને તેમાંથી બનતી ચીજો જેવી કે કેન્ડી, સફેદ બ્રેડ, પાસ્તા, વધારે પડતા બટાકા, ચોકલેટ, ચીપ્સ, સોડા, બેકરીની વાનગીઓ, સ્પોટ્ર્સ ડ્રિન્ક વગેરે ચીજો પણ ખૂબ ઓછી લેવી જોઈએ.

કેફીન : કેફીન કેટલીક વાર એડીએચડીની અમુક દવાઓ સાથે ઊંધું રિએક્શન કરે છે. આથી જો મોટી વ્યક્તિમાં, નાની ઉંમરનાં બાળકો કે એડોલેસન્ટમાં તેની દવા ચાલુ હોય તો ચા, કોફી કોકો,ચોકલેટ અને કોલા ડ્રિન્ક લિમિટમાં લેવા.

કૃત્રિમ એડિટિવ્સ : અમેરિકન એકેડેમી ઓફ પીડિયાટ્રિક્સના કહેવા મુજબ બાળકોને કૃત્રિમ રંગો, ફ્લેવર્સ અને અન્ય એડિટિવ્સથી દૂર રાખવાં હિતાવહ છે, જે બ્રેકફાસ્ટ સિરિયલ ,કેન્ડી કૂકીઝ, ઠંડાં પીણાં, ફ્રૂટ પંચ વગેરેમાં હોય છે. આના બદલે તાજાં ફળો, શાક, આખાં અનાજ, કઠોળ, નટ્સ, ઓલિવ ઓઈલ અને અન્ય સારા પ્રકારની ચરબી આપવી.

નીચેની કેટલીક ટિપ્સ પણ એડીએચડી માટે મદદરૂપ બનશે :

- સમતોલ આહાર આપવો, જેમાં શક્ય તેટલાં શાકભાજી, આખાં અનાજ, પ્રોટીનયુક્ત ચીજો અને ઓમેગા-૩ દરેક ભોજનમાં હોય તેવો પ્રયત્ન કરવો.
- જમવા તથા નાસ્તાનો નિયત સમય રાખવો. એડીએચડીવાળાં બાળકો માટે નિયમિત દિનચર્યા જરૂરી છે. કોઈ પણ ભોજનનો સમય ચૂકાઈ ન જવો જોઈએ. મીલ સ્કિપ થવાથી બ્લડ શુગર ખૂબ ઘટી જાય છે અને બાળક જંક ફૂડ ખાવા પ્રેરાય છે.
- વચ્ચેના સમયમાં ખાવા માટે સ્વાસ્થ્યવર્ધક ખોરાક હાજર રાખો. જેમાં સેલડ સ્ટિક વિથ હમસ, ફળો, રોસ્ટેડ કે સાદાં નટ્સ વગેરે રાખો.
- મલ્ટિ વિટામિન કે મલ્ટિ મિનરલ લેવા માટે ડોક્ટરનો સંપર્ક સાધો. આવાં સપ્લિમેન્ટ્સ ખાવા વિશે ખૂબ માથાકૂટ કરતાં અને કોઈ જાતની અછત હોય તેવાં બાળકો માટે આશિષ સમાન છે.
- કોઈ પણ પ્રકારનાં પેકેજડ ફૂડના લેબલ પર માહિતી વાંચવી અને કૃત્રિમ એડિટિવ્સ અને વધારે પડતી ખાંડ હોય તે લેવાનું ટાળો.

ટૂંકમાં એડીએચડીમાં આહારનું ધ્યાન રાખવામાં આવે તો આ તકલીફને ઘણા અંશે નિવારી શકાય. આ સમસ્યા પાશ્ચાત્ય દેશોમાં વધુ જોવા મળે છે. વિશેષ કરીને જ્યાં પ્રોસેસ્ડ ખોરાક વધારે લેવાતા હોય, કોલા, ખાંડયુક્ત બીજાં પીણાં, ચોકલેટ અને મેંદાની વાનગી વધારે લેવાતી હોય, વધુ પડતું મીઠું લેવાતું હોય ત્યાં આ સમસ્યા બાળકોમાં વધારે જોવા મળે છે. હવે ઘણા દેશોએ પ્રોસેસ્ડ ખોરાકમાં મીઠું, તેલ, ખાંડ ઘટાડી દીધાં છે, જેમ કે ચિપ્સમાં મીઠું ઓછું નાખવામાં આવે છે, બટાકાના બદલે શક્કરિયાં, રતાળું વગેરેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં આ તકલીફ પ્રમાણમાં ઓછી જોવા મળે છે. આપણાં બાળકોને જેટલો વધારે ઘરનો, તાજો પૌષ્ટિક ખોરાક આપીશું તેટલાં જ તેમનાં શરીર અને મગજ સુવિકસિત થશે.

૫. શરીરમાં મેગ્નેશિયમની ભૂમિકા

મેગ્નેશિયમ એક જરૂરી ક્ષાર છે અને તેનાં અગત્યનાં કાર્યો વિશે લોકોમાં થોડી ઓછી જાણકારી જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે ક્ષારોની વાત આવતાં આપણા મગજમાં કેલ્શિયમ અને આર્યનનાં નામ આવે છે, પરંતુ મેગ્નેશિયમ પણ ઘણું જરૂરી છે. મેગ્નેશિયમ એકંદરે સામાન્ય આરોગ્ય જાળવવામાં અને વૃદ્ધત્વમાં તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા માટે નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે. આ આવશ્યક ખનીજ શરીર અંદરનાં અસંખ્ય કાર્યોમાં સામેલ છે.

● મેગ્નેશિયમનું એક પ્રાથમિક કાર્ય ઊર્જા ઉત્પાદનમાં તેની ભૂમિકા છે. મેગ્નેશિયમ એ ૩૦૦થી વધુ ઉત્સેચક પ્રતિક્રિયાઓમાં સહ-પરિબળ છે, જેમાં ખોરાકને ઊર્જામાં રૂપાંતરિત કરવા માટે જવાબદાર કાર્યનો પણ સમાવેશ થાય છે. તે આપણા કોષોમાં ઊર્જાનો મુખ્ય સ્રોત એડીનોસાઈન ટ્રાઈફોસ્ફેટ (એટીપી)ના ઉત્પાદન અને પરિવહનમાં મદદ કરે છે. મેગ્નેશિયમ ઊર્જા ચયાપચયમાં ફાળો આપે છે. તદુપરાંત મેગ્નેશિયમ ગ્લુકોઝના ચયાપચયમાં પણ સામેલ છે, જે શરીર માટે ઊર્જાનો પ્રાથમિક સ્રોત છે. તે ગ્લાયકોલિસિસ નામની પ્રક્રિયા દ્વારા ઉપયોગી ઊર્જામાં ગ્લુકોઝના વિભાજનમાં મદદ કરે છે.

● સ્નાયુઓની યોગ્ય કામગીરી માટે મેગ્નેશિયમ આવશ્યક છે. તે હૃદયના સ્નાયુઓ સહિત અન્ય સ્નાયુઓને આરામ અને સંકોચન કરવામાં મદદ કરે છે. તંદુરસ્ત ધબકારા જાળવવા અને સ્નાયુઓના ખેંચાણને રોકવા માટે મેગ્નેશિયમનું પૂરતું સ્તર જરૂરી છે. મેગ્નેશિયમ સ્નાયુઓના કાર્યમાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે અને તંદુરસ્ત સ્નાયુઓના સંકોચનને જાળવવા માટે તે જરૂરી છે. જ્યારે સ્નાયુઓની હિલચાલની વાત આવે છે, ત્યારે મેગ્નેશિયમ સ્નાયુના કોષોની અંદર કેલ્શિયમના સ્તરના નિયમનમાં સામેલ હોય છે. ખાસ કરીને એથ્લેટિક પર્ફોર્મન્સ માટે તે ઉપયોગી છે. મેગ્નેશિયમ લેવાથી કસરત પણ વધારે સારી રીતે કરી શકાય છે. કેલ્શિયમ સ્નાયુઓના સંકોચનની શરૂઆત માટે જવાબદાર છે, જ્યારે મેગ્નેશિયમ સંકોચન પછી સ્નાયુઓને આરામ આપવામાં મદદ કરે છે. કેલ્શિયમ

અને મેગ્નેશિયમ વચ્ચેનું આ સંતુલન સ્નાયુઓના યોગ્ય કાર્ય માટે જરૂરી છે.

મેગ્નેશિયમના અપૂરતા સ્તરથી સ્નાયુઓમાં ખેંચાણ થઈ શકે છે. આ પીડાદાયક અનૈચ્છિક સંકોચન શારીરિક પ્રવૃત્તિ દરમિયાન અથવા આરામ સમયે પણ થઈ શકે છે. તદુપરાંત, મેગ્નેશિયમ સ્નાયુઓના સમારકામમાં પણ મદદ કરે છે. તીવ્ર કસરત અથવા ઈજા પછી મેગ્નેશિયમ બળતરા ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

ઊર્જા ઉત્પાદન અને સ્નાયુની કામગીરી ઉપરાંત મેગ્નેશિયમ તંદુરસ્ત હાડકાં અને દાંતને જાળવવા માટે પણ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. તે હાડકાંની ઘનતા અને શક્તિને ટેકો આપવા માટે કેલ્શિયમ અને વિટામિન-ડીની સાથે કામ કરે છે. મેગ્નેશિયમ કેલ્શિયમના શોષણ અને ચયાપચયમાં મદદ કરે છે, જે સુનિશ્ચિત કરે છે કે શરીર દ્વારા તેનો યોગ્ય ઉપયોગ થાય છે.

- મેગ્નેશિયમની બીજી નોંધપાત્ર ભૂમિકા એ Inflammation ઘટાડવાની તેની ક્ષમતા છે. જ્યારે કોઈ પ્રકારનો ચેપ લાગે કે વાગે ત્યારે શરીર અમુક કેમિકલ બનાવે છે, જે પ્રતિકારક તંત્રને ચેપ સામે લડવા તૈયાર કરે છે અથવા નુકસાન પામેલા સ્નાયુનું સમારકામ કરે છે. જ્યારે ઈજા કે ચેપ મટી જાય ત્યારે તે જતું રહે છે અને તે સોજાના સ્વરૂપે હોઈ શકે છે. વિવિધ વય સંબંધિત રોગો સાથે ઈન્ફ્લેમેશન સંકળાયેલું છે. જેમાં કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર રોગ, ડાયાબિટીસ અને ન્યુરોડીજનરેટિવ ડિસઓર્ડરનો સમાવેશ થાય છે. મેગ્નેશિયમ પ્રો-ઈન્ફ્લેમેટરી સાયટોકિન્સના ઉત્પાદનને અટકાવી અને ઈન્ફ્લેમેશન વિરોધી પદાર્થોને પ્રોત્સાહન આપીને તેને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.

- સંશોધનો સૂચવે છે કે હાઈ મેગ્નેશિયમવાળો આહાર લેવાથી ટાઈપ-૨ ડાયાબિટીસની શક્યતા ઘટી જાય છે. આનું મુખ્ય કારણ છે કે તેમાં ગ્લુકોઝનું નિયંત્રણ કરવાનો અને ઈન્સ્યુલિનનું ચયાપચય કરવાનો ગુણ છે.

- શરીરમાં મેગ્નેશિયમનું પ્રમાણ મૂડ ડિસઓર્ડર, ખાસ કરીને ડિપ્રેશન અને વધારે પડતી ચિંતા પર પણ અસર કરે છે.

- સ્ત્રીઓમાં જોવા મળતાં પ્રીમેન્સ્ટ્રુઅલ લક્ષણોમાં મેગ્નેશિયમનાં સપ્લિમેન્ટ લેવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે, જેમાં શરીરમાં પાણીનો ભરાવો, પેઢુનો દુખાવો,

થાક અને ચીડિયાપણું હોય છે. મેગ્નેશિયમ આખા માસિકચક્રમાં વધ-ઘટ થતું રહેવાથી જો તેની અછત થાય તો આ તકલીફો વધે છે.

ટૂંકમાં, આપણા શરીરની નાની-મોટી ૩૦૦ જેટલી પ્રક્રિયાઓ મેગ્નેશિયમ પર આધારિત છે, જેમાં હૃદયના ધબકારા, સ્નાયુઓનું સંકોચન, બ્લડ પ્રેશરનું નિયમન અને બીજાં ઘણાં કાર્યો છે.

મેગ્નેશિયમની અછતનાં લક્ષણો :

- ભૂખ મરી જવી, ઊબકા અને ઉલટી થાક, ખાલી ચઢવી અને ઝણઝણાટી, સ્નાયુઓ ખેંચાવા અને ક્રેમ્પ આવવા, વ્યક્તિત્વમાં ફેરફાર, હૃદયના અનિયમિત ધબકારા, લોહીમાં કેલ્શિયમ અને પોટેશિયમ ઘટવું

મેગ્નેશિયમ શેમાંથી મળે :

જુદા જુદા નટ્સ જેવા કે બદામ, કાજુ, શિંગદાણા, અળસી, કોળા અને સૂરજમુખીનાં બીજ અને સીડ્સ સાઈઝમાં નાનાં હોવા છતાં તેમાં સારા પ્રમાણમાં પ્રોટીન, ફાઈબર અને મેગ્નેશિયમ રહેલું હોય છે. આખાં અનાજ અને કઠોળ પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર હોય છે, જેમાં મેગ્નેશિયમનો પણ સમાવેશ થાય છે.

● ફળ અને શાકમાં જોઈએ તો કેળાં, પપૈયાં, લીલા વટાણા, મકાઈ તથા છાલ સાથે ખવાતા બટાકામાં મેગ્નેશિયમ મળે છે તથા દૂધ અને દૂધની બનાવટો પણ આ ક્ષાર આપે છે.

મેગ્નેશિયમના પર્યાપ્ત સેવનની ખાતરી કરીને વ્યક્તિ પોતાના આરોગ્ય અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે તો આપણે આપણા આહારમાં મળતાં જુદાં જુદાં પોષક તત્ત્વોને ઓળખીએ અને તેમનું કાર્ય સમજીને પોતે જ સ્વસ્થ રહેવા પ્રયત્ન કરીએ.

૬. માતાના ગર્ભમાં શિશુ પર થતી પોષણની અસરો

છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં આપણને જાણવા મળ્યું છે કે જીવનના શરૂઆતનાં વર્ષોમાં મળતું પોષણ આપણા સર્વાંગી વિકાસ અથવા તો પાછળની ઉંમરમાં થતા રોગો અને તેની શરીર પર થતી અસરો પર ઘેરો પ્રભાવ પાડે છે. પોષણ, હકીકતમાં રોગોંના જનીન તત્ત્વો અથવા ઉત્પત્તિ પર અસર કરે છે. દા.ત.એ સર્વવિદિત છે કે બાળપણ અને કિશોરાવસ્થામાં જો પૂરતું પોષણ ન મળે તો શરીરનાં જનીન તત્ત્વોમાં જીવનશૈલીના રોગો જેવા કે કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર રોગો, સ્ટ્રોક, ડાયાબિટીસ અને મગજના રોગોના ફેરફાર વહેલા થાય છે. જ્યારે સારું પોષણ, જનીન તત્ત્વોમાં આ બધા રોગો સામે લડવાનું એક જાતનું અગત્યનું પ્રોગ્રામિંગ કરે છે. એ પણ સાચું છે કે આપણામાંથી કેટલાંકના શરીરમાં એવાં જનીન તત્ત્વો રહેલાં હોય છે, જેથી આપણને હૃદયરોગ, સ્ટ્રોક, ડાયાબિટીસ, ઓટોઈમ્યુન રોગો અથવા કેન્સરની તકલીફો વહેલી થાય છે.

આ જનીન તત્ત્વો જ્યાં સુધી સક્રિય નથી ત્યાં સુધી આપણે બચેલા રહીએ છીએ. આ જનીન તત્ત્વોને સક્રિય કે નિષ્ક્રિય કોણ કરે છે ? તેના પર અમુક ઉંમર પછી ઘણાં પરિબળો અસર કરે છે, જેમાં સ્ટ્રેસ, ઈજા કે જખમથી થયેલ માનસિક કે શારીરિક આઘાત (ટ્રોમા) અને વાતાવરણનાં કેટલાંક પરિબળો છે, પરંતુ સૌથી અગત્યનું પરિબળ છે પોષણ. ખરેખર તો સારું પોષણ ઘણા બધા રાસાયણિક અને વાતાવરણજન્ય ઉત્તેજકો અને ખરાબ જનીનોને કાબૂમાં રાખી શકે છે અને રોકી શકે છે. આ વારસાગત લાક્ષણિકતા એટલી પ્રચલિત છે કે આપણે પોષણની જરૂરિયાતની આ હકીકત એક વર્ગથી બીજા વર્ગ સુધી વિભાજિત કરી ન શકીએ, કારણ કે દરેક વર્ગમાં એક જ રસાયણ માટે ચયાપચયની રીત જુદી હોઈ શકે. દરેક પ્રકારના લોકો, રાજ્યોમાં આહારની ટેવોથી લઈ ઘણું બધું જુદું હોય છે.

સગર્ભાવસ્થા રહે તે પહેલાં સ્ત્રીને પૌષ્ટિક અને સુરક્ષિત આહારની જરૂર હોય છે કે જેથી તેના શરીરમાં સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પૂરતાં તત્ત્વો જળવાઈ રહે. સગર્ભા માતાની આ જરૂરિયાતો જળવાવી ખૂબ અગત્યની છે. પૂરતું પોષણ સગર્ભાવસ્થામાં ઘણું અગત્યનું છે, ખાસ કરીને આયોડિન, આયર્ન, ફોલેટ,

કેલ્શિયમ અને ઝિંક ઓછું મળે તો એનીમિયા, વધારે પડતું ઊંચું પ્રેશર અથવા હેમરેજ થવાથી માતા મૃત્યુ પામી શકે છે અથવા તો બાળકો ખૂબ ઓછા વજન સાથે જન્મે છે અને વધારે જીવી શકતાં નથી. તેમનામાં સ્નાયુઓની નબળાઈ હોય છે અને બાળકના વિકાસમાં અવરોધ ઊભો થઈ શકે છે. યુનિસેફના કહેવા પ્રમાણે જન્મ સમયે ઓછા વજનના કારણે દર વર્ષે દુનિયામાં ૨૦ લાખ કરતાં પણ વધારે નવજાત શિશુઓ મૃત્યુ પામે છે. માતાની ગર્ભનાળ વડે શિશુને બધા જ જરૂરી પોષક તત્ત્વો, ઓક્સિજન અને જીવન માટેનો એક પ્રકારનો સહારો મળે છે. તેના શરીરનો કચરો અને કાર્બન ડાયેાક્સાઈડ ગર્ભનાળ દ્વારા માતાના શરીરમાં જઈ બહાર નીકળે છે.

શારીરિક વિકાસની સાથે-સાથે ગર્ભસ્થ શિશુનો માનસિક વિકાસ પણ થવો જરૂરી છે. તેના માટે અમુક પોષકતત્ત્વોની વિશેષ જરૂરિયાત રહે છે. મગજના વિકાસ માટે આમ તો દરેક પોષકતત્ત્વ ખાસ ફાળો આપે છે, તેમ છતાં પાણી દ્રાવ્ય વિટામિન એવા ફોલિક એસિડ અથવા ફોલેટ, વિટામિન બી-૧૨, થાયામીન, રાઈબોફ્લેવીન, પેન્ટોથેનિક એસિડ, બાયોટીન અને વિટામિન-સીનો એક ક્ષાર-એસ્કોરબેટ શિશુના સામાન્ય મજ્જાતંતુનું ચયાપચય, ન્યુરોટ્રાન્સમીટર અને શક્તિ ઉત્પન્ન કરવા માટે ખૂબ જરૂરી છે. તે જનીન તત્ત્વો અને પ્રોટીનના સંશ્લેષણમાં પણ ભાગ ભજવે છે. ચરબીદ્રાવ્ય વિટામિન્સ જેવાં કે વિટામિન એ, ડી,ઈ અને કે પણ મગજની રચના અને વિશિષ્ટતા માટે જરૂરી છે. માતાના શરીરમાં જો પૂરતું પોષણ ન જાય અને શિશુમાં કોઈ ખામી રહી જાય તો તે મોટા ભાગે ઊલટાવી શકતી નથી, તેમાં પણ બાળજન્મ પછી સ્તનપાન દ્વારા નવજાત શિશુને પૂરતું પોષણ ન મળે તો તેના સર્વાંગી વિકાસમાં મોટી ખામી રહી શકે છે.

આપણા દેશમાં બાળજન્મની ઉંમરની લગભગ ચોથા ભાગની સ્ત્રીઓ કુપોષિત જોવા મળે છે. તેમનો બીએમઆઈ ૧૮.૫ કરતાં પણ ઓછો હોય છે. એ જાણીતું જ છે કે કુપોષિત માતા એક કુપોષિત બાળકને જ જન્મ આપશે. આના કારણે એક કાયમી પેઢી દર દર પેઢી વિષચક્ર ઊભું થશે. તેમનાં બાળકો ઓછાં વજનવાળાં જન્મશે. આ માટે આપણા દેશમાં બાળકો માટે ચાલતા પોષણના કાર્યક્રમોનું મુખ્ય લક્ષ્ય બાળકને ધ્યાનમાં રાખીને તેમનું વજન ઊંચાઈ અને

સામાન્ય આરોગ્ય સારું રહે તે છે. બાળકોને સમયાંતરે પોષક તત્ત્વોના ડોઝ, સારો ખોરાક આપવામાં આવે છે. ૨૦૧૮-૨૦ દરમિયાન 'પોષણ અભિયાન' શરૂ થયું છે. આ પહેલાં પણ ઘણા કાર્યક્રમો અમલમાં મૂકાતા રહ્યા છે, પરંતુ આપણા દેશની વસતિ અને ઓછા શિક્ષણના કારણે સ્ત્રીઓ તેનો લાભ લઈ શકતી નથી. યુનિસેફે પણ આપણી હેલ્થ એન્ડ ફેમિલી વેલફેર મિનિસ્ટ્રી દ્વારા શરૂ કરવામાં આવેલ 'એનીમિયામુક્ત ભારત' કાર્યક્રમને ઘણી મદદ કરી છે. સરકારની અનેક યોજનાઓનો લાભ લઈ શકાય તો ગરીબ અને પછાત માતાઓ પોતાના તેમજ બાળકના આરોગ્યની સાચવણી કરી શકે છે.

'વુમન, ઈન્ફન્ટ્સ એન્ડ ચિલ્ડ્રન' (ડબલ્યુઆઈસી) એ એક સ્પેશિયલ સપ્લિમેન્ટલ ન્યુટ્રિશન પ્રોગ્રામ છે કે જે સગર્ભા સ્ત્રીઓ, નવી માતાઓ, શિશુઓ અને પાંચ વર્ષ સુધીનાં બાળકોને પોષણકીય અછત તથા આવકના સ્રોત અનુસાર સેવાઓ આપે છે. ૨૦૧૮થી વર્લ્ડ બેન્કે પણ પ્રાથમિકતા ધરાવતાં ૧૧ રાજ્યોને પોષણ અભિયાનમાં મદદ ચાલુ કરી છે. આ રાજ્યોમાં આંધ્રપ્રદેશ, બિહાર, છત્તીસગઢ, ગુજરાત વગેરે છે. ભારત સરકારની 'ધ ઈન્ટિગ્રેટેડ ચાઈલ્ડ ડેવલપમેન્ટ સર્વિસીસ' (આઈસીડીએસ)માં બધી સગર્ભા સ્ત્રીઓ અને સ્તનપાન કરાવતી માતાઓને પૂરક પોષણ મળે તેવી વ્યવસ્થા કરે છે. સવાલ એ છે કે તેનો ઉપયોગ અને ફાયદો યોગ્ય સ્થાને જ થાય તે આરોગ્ય મંત્રાલયે જોવું પડે. જે માતાઓને આર્થિક તકલીફ ન હોય તેમણે પણ સગર્ભાવસ્થામાં પોષણનું મહત્ત્વ સમજવું જ જોઈએ તો જ આપણી આવનારી પેઢીઓ માતાના પેટમાંથી જ તંદુરસ્ત જન્મશે.

આપણે એવી આશા રાખીએ કે આ પ્રકારની સેવાઓનો લાભ દરેક જરૂરિયાતમંદ સ્ત્રીને મળે અને આપણી ભવિષ્યની પેઢી તંદુરસ્ત જન્મે.

૭. સિનિયર સ્ત્રીઓ માટે આરોગ્ય અને પોષણ

સિનિયર સિટીઝન કોને કહી શકાય ? સામાન્ય રીતે ૬૦ વર્ષથી ઉપરના લોકાને સિનિયર સિટીઝન ગણવામાં આવે છે. પહેલાંના જમાનામાં ૬૦ પછી ઘડપણની નિશાનીઓ દેખાતી અને વ્યક્તિ વૃદ્ધ થઈ એમ માનવામાં આવતું. અત્યારે મેડિકલ સાયન્સના પ્રતાપે તથા બીજી ઘણી રીતે લોકો જલદી ઘરડા થયેલા લાગતા નથી, પરંતુ ઉંમર તો એનું કામ કરે જ છે. સામાન્ય રીતે ૬૦થી ઉપરની વયમાં કઈ કઈ તકલીફો થઈ શકે ? ઉંમરની સાથે-સાથે હાડકાં સાઈઝની ઘનતામાં નાનાં બનતાં જાય છે, નબળાં પડે છે અને તૂટવાની સંભાવના વધી જાય છે. તમને તમારી ઊંચાઈ પણ ઘટી ગયેલી લાગી શકે. સ્નાયુઓ મજબૂતાઈ ગુમાવે છે, સહનશક્તિ ઘટે છે અને લચીકતા અથવા ફ્લેક્સિબિલિટી ઘણી ઓછી થઈ જાય છે. આ બધાં કારણોના લીધે સંકલન, સ્થિરતા અને સમતોલન આછું થઈ જાય છે. યાદશક્તિ ઘટવાનો રોગ ડિમેન્શિયા કે અલ્ઝાઈમર્સ પણ ધીમે ધીમે વિકસી શકે છે. આ ઉપરાંત વિચારવાની ક્ષમતામાં ઘટાડો, ડિપ્રેશન, થાક, નિર્ણય લેવામાં તકલીફ, નીરસતા, ભૂખ ન લાગવી અને બીજાં ઘણાં લક્ષણો જોવા મળે છે. વારસાગત રોગો જેવા કે બીપી, ડાયાબિટીસ, હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ તથા હૃદય સંબંધી બીમારી વગેરે... તો ખરાં જ.

આજકાલ ઉપર જણાવેલી તકલીફો ૪૦ વર્ષ પછી પણ થવા લાગી છે, પરંતુ ૫૦થી ૬૦ વર્ષની ઉંમર સંભાળી લેવા જેવી હોય છે. જો શરીરને યોગ્ય આહારથી પોષિત કર્યું હોય અને થોડી કસરતથી મજબૂત રાખ્યું હોય તો લાંબા સમય સુધી સ્વાસ્થ્ય જાળવી શકાય છે. સામાન્ય રીતે લોકોમાં એ સમજ હોતી નથી કે જીવનશૈલી સાથે કેટલા રોગો સંકળાયેલા હોય છે. જ્યારે આપણે વૃદ્ધ થઈએ અને રોગગ્રસ્ત થઈએ અથવા પથારીવશ થઈએ ત્યારે આપણા આહારમાં ફેરફાર કરવાનો સોથી મોટો પ્રશ્ન આવે છે. વળી, અમુક તકલીફો થતાં તેની દવાઓ લેવાની શરૂ થઈ જાય છે, જે કાયમ લેવી જ પડે છે.

શું તમે જાણો છો ?

— લાંબો સમયથી લેવામાં આવતી કેટલીક દવાઓમાં આવતો આલ્કોહોલ વિટામિન B-૧૨, ફોલિક એસિડ, કેલ્શિયમ અને ઝિંકનું શોષણ અને શરીરમાં રહેલા તે બધાના સંગ્રહ પર વિપરીત અસર કરે છે. આ માટે સાથે-સાથે મલ્ટિ વિટામિન અને મિનરલ્સ લેવાં જ જોઈએ.

— વારંવાર એસિડિટી અને કબજિયાતની દવા લેવાથી આપણા શરીરમાં વિટામિન અને ક્ષારો ઘટી જાય છે. એસ્પિરિન ગોળી લાંબો સમય લેવાથી આયર્નનું શોષણ અટકે છે, લોહી વહેતું અટકવાનો સમય વધે છે. ડાયાબિટીસની ગોળીઓ લાંબો સમય લેવાથી શરીરના સ્નાયુઓ ઓગળી જાય છે. સ્ટીરોઈડની ગોળીઓ લાંબો સમય લેવાથી વજન વધી શકે છે અને હાડકાં નબળાં પડી જાય છે અને ઈન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ થઈ શકે.

— જ્યારે આપણું વજન આપણી ઊંચાઈના માપ મુજબ ન હોય અને યોગ્ય વજન કરતાં ૫ કિ.ગ્રામ થી વધે તો તેને ‘વધુ વજન’ કહે છે. વધારે વજન કે સ્થૂળતા હંમેશાં ડાયાબિટીસ, હાઈ બીપી અને બીજા રોગોનું ઘર બની શકે છે. અમુક ઉંમર પછી જો વજન વધારે હોય તો તે હાડકાં પર પ્રેશર વધારે છે, ધમનીના રોગો પણ ઊભા કરી શકે છે અને બીપી, હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ, ડાયાબિટીસ જેવા બીજા રોગોમાં તકલીફ વધારી શકે છે.

— મેનોપોઝના સમયે થતા હોર્મોન્સના ઘટાડાના કારણે વજન અચાનક વધવાનું શરૂ થઈ શકે છે. તે પણ ખાસ કરીને પેટના ભાગે. આ ઉપરાંત ઉંમર વધવાની પ્રક્રિયામાં પણ તે ભાગ ભજવે છે. સ્ત્રીઓના શરીરમાં ઈસ્ટ્રોજન ઘટી જતાં, આ સમયમાં થાઈરોઈડ, ડાયાબિટીસ, આર્થ્રાઈટિસ, હાડકાંની ઘનતા ઘટી જવી એવા જીવનભરના પ્રશ્નો ઊભા થાય છે, માટે રોજના આહારમાં પૂરતું પોષણ મળે તેની તકેદારી રાખવી.

હવે આપણે જોઈએ કે સિનિયર સ્ત્રીઓના આહારમાં કેવા ફેરફારો કરવાથી મોટી ઉંમર સુધી આરોગ્ય સાચવી શકાય?

જો સ્નાયુઓની મજબૂતી જાળવવી હોય તો પચવામાં સરળ એવા પ્રોટીનયુક્ત

પદાર્થો લેવા જ જોઈએ, કારણ કે વધતી વયે સ્નાયુઓ ઘસાતા જાય છે, વજન ઊતરે છે અને પ્રોટીનની પેશીઓ ઓગળી જાય છે. પ્રોટીન સહેલાઈથી પચે તેવું લેવું જોઈએ, જેમાં નીચેની ચીજો લઈ શકાય-દૂધ, દહીં, સત્તુ, બાફેલા અથવા ફણગાવેલા મગ, પનીરનું પાણી, મખાણા, મશરૂમ વગેરે. આહારમાં કેટલાક ખાદ્યપદાર્થોનું મિશ્રણ કરવાથી તેમનું પોષણ વધે છે. કઠોળ અને અનાજનું મિશ્રણ અથવા અનાજ અને દૂધ કે તેની બનાવટો મિક્સ કરવાથી ભોજનમાં પ્રોટીનની ગુણવત્તા સુધારે છે.

હાડકાંની મજબૂતી જાળવી રાખવા માટે સૂર્યના કૂમળા તડકામાં ચાલવું. શક્ય હોય ત્યાં સુધી મધ્યમથી હળવી કસરત કરવી અને કેલ્શિયમ અચૂક લેવું. વિટામિન ડી-૩ પણ દવા સ્વરૂપે લેવું જ જોઈએ, નહીં તો કેલ્શિયમનું શોષણ થઈ શકતું નથી. આ માટે દૂધ, દહીં, પનીર તથા પનીરનું પાણી, લીલી ભાજીઓ, ચણા, બાજરી, રાગી, રાજગરો વગેરે લેવાં.

જે સ્ત્રીઓને એસિડિટી, ગેસ, અપચાની તકલીફ હોય તેમણે તીખો, તળેલો, બજારનો, વાસી ખોરાક ન ખાવો જોઈએ. ખોરાકમાં આલ્કલાઈન પદાર્થો વધુ લેવા જોઈએ, જેમાં કાકડી, ફુદીનો, આદું, કેળાં, ટેટી, બીટ, ટામેટાં વગેરે આવે છે. ગેસ થતો હોય તો અજમો અને જીરાનું મિશ્રણ લઈ શકાય.

મેનોપોઝ આવે ત્યારે હોર્મોનનાં લેવલ ૯૦ ટકા જેટલાં ઘટી જાય છે. સ્ત્રીઓના શરીરમાં હોર્મોન્સ ઘણાં કામ કરે છે. ઈસ્ટ્રોજન હોર્મોન મૂડ રેગ્યુલેટ કરવામાં મદદ કરે છે. પ્રોજેસ્ટરોન શાંતિ અને હળવાશ આપે છે અને ટેસ્ટોસ્ટેરોન શક્તિ આપે છે. આ સમયે સ્ત્રીઓએ આયર્નનું મહત્ત્વ સમજવું જોઈએ. રોજ ઓછામાં ઓછાં ત્રણ સર્વિંગ આયર્નનાં લેવાં જોઈએ. જે ઘેરા લીલાં શાક અને ભાજીઓ નટ્સ, ફણગાવેલાં કઠોળ, ટોફુ, સોયા મિલ્ક, પૌંઆ તથા એનરીચ કરેલી વાનગી, જેમ કે બ્રેકફાસ્ટ સિરિયલ, ટેટ્રાપેક જ્યૂસ તથા બીજા અમુક તૈયાર પેક કરેલા ખોરાકમાં મળશે. વધારે પડતી ચા કે કોફી પીવાથી શરીરમાં આયર્નનું શોષણ ઓછું થાય છે. રોજના આહારમાં વધારે પડતી ખાંડ લેવાથી ઈન્સ્યુલિનની કાર્યવાહી ખરાબ થાય

છે, લોહીમાં ખાંડનું પ્રમાણ ખૂબ વધે છે અને હોટફ્લશ આવવાનું પ્રમાણ વધે છે. વધારે પડતું મીઠું ખાવાથી હાડકાંની ઘનતા ઓછી થઈ જાય છે.

જો યાદશક્તિ સારી રાખવી હોય તો ૫૦ વર્ષ પછી મગફળી, બદામ, અખરોટ, સૂરજમુખીનાં કે બીજાં બીજ ખાવાં જ જોઈએ, કેમ કે તેમાં વિટામિન બી-૩ અને સારા પ્રકારના ચરબીજ એસિડ હોય છે, જે ડિમેન્શિયાને કંટ્રોલ કરવામાં મદદ કરે છે.

રોજના જીવનમાં નહિવત્ કસરત કે વધારે પડતી કસરત -(એવા કેટલાય દાખલા છે કે જેમાં ચાલુ કસરતે જિમમાં જ કાર્ડિયાક એરેસ્ટ, સ્ટ્રોક કે હાર્ટએટેક આવી જાય) એવા વિરોધાભાસથી બચવું, પરંતુ હળવાથી લઈ મધ્યમ કસરત તો કરવી જ જોઈએ. યોગ, સ્વિમિંગ, ચાલવું અથવા વેઈટ ટ્રેનિંગ કરવી. જો ક્યારેય કસરત કરી જ ન હોય તો ઉત્સાહમાં આવીને ભારે કસરત ન કરવી, નહીં તો ફાયદા કરતાં નુકસાન વધારે થાય છે, જેમ કે સ્નાયુ કે લીગામેન્ટ ખેંચાઈ જવો, હાડકાંમાં નાની-મોટી તકલીફ પડવી કે પછી સાંધા જકડાઈ જવા. નીચે આપેલી ચીજોનો પોતાના રોજિંદા આહારમાં અવશ્ય ઉમેરો કરવો જોઈએ.

ખાઈ શકાય અને પોતાના શરીરને અનુકૂળ આવે તેવાં બધાં જ સિઝનલ ફળ. ઘરનું બનાવેલું, લોફેટ દૂધનું તાજું પનીર, પનીરનું પાણી, દહીં તથા છાશ. દૂધનો ઉપયોગ ઘટાડી શકાય, કારણ કે અમુક ઉંમર પછી તેમાં રહેલું કાર્બોહાઈડ્રેટ પચતું નથી અને ગેસ, એસિડિટી, પેટમાં ભાર જેવું જણાય છે. ઘઉં બને તેટલા ઘટાડીને રાગી, જવ, જુવાર, કુટ્ટુ, રાજગરો, સામો વગેરે મિલેટ્સનો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તે ઘઉં કરતાં પચવામાં હળવા, વધારે પૌષ્ટિક અને ગુણકારી છે. નટ્સ, સીડ્સ,મોટા ભાગનાં ફળ-શાક, કાકડી, ફુદીનો, આદું, ગંઠોડા, હળદર, કોથમીર, મમરા વગેરે આલ્કલાઈન ખોરાક છે અને તે મોટી ઉંમરે થતી એસિડિટીમાં રાહત આપે છે.

આમ, આપણી તંદુરસ્તી આપણા હાથ અને રસોડામાં છે.

૮. સ્થૂળતાની તકલીફ-સ્લીપ એપનિયા

સ્થૂળતા એક એવો અભિશાપ છે કે જે સામાન્ય સ્વસ્થ વ્યક્તિને અસ્વસ્થ બનાવવા માટે ઘણા રોગો અને તકલીફો ઊભી કરી શકે છે. વધુ પડતું વજન, બીપી, હોર્મોન સંબંધિત તકલીફો, ડાયાબિટીસ, હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ, હાડકાંની નબળાઈ અને વાસ્ક્યુલર તકલીફોને આમંત્રે છે. એમાંની એક તકલીફ છે- સ્લીપ એપનિયા. આ એક એવી મેડિકલ સ્થિતિ છે, જેમાં સૂતી વખતે શ્વાસની પ્રક્રિયા આપમેળે બંધ અને ચાલુ થાય છે, જેના કારણે તમારા શરીરમાં ઓક્સિજન લેવલ થોડા સમય માટે ઓછું થઈ જાય છે, જે લાંબા સમયે જોખમી બની શકે છે. આ ડિસઓર્ડર આમ તો કોમન છે પણ અમુક સમયે તેના માટે મેડિકલ સારવારની જરૂર પડે છે. સ્લીપ એપનિયાના દર્દીને આવું રાત સિવાય દિવસની ઊંઘમાં પણ થઈ શકે. સ્થૂળતા અને સ્લીપ એપનિયા વચ્ચે સીધો સંબંધ છે.

જો તમારો બીએમઆઈ ૨૫થી વધારે હોય તો તમને આ તકલીફ થવાના ચાન્સ બમણા રહે છે. વજન સતત વધ્યા કરતું હોય તો સ્લીપ એપનિયાનાં કોમ્પ્લિકેશન પણ વધી શકે. જેમને સ્લીપ એપનિયા હળવા પ્રમાણમાં હોય અને જેઓ નિર્ધારિત વજન કરતાં ૧૦ ટકા વધારે વજન ધરાવતા હોય તેમને હળવા પ્રમાણના સ્લીપ એપનિયામાં વધારો થવાની શક્યતા છ ગણી વધારે રહે છે. સ્લીપ એપનિયા થવા માટે વધુ વજન જ માત્ર કારણભૂત નથી, પરંતુ એ બે પરિબળો વચ્ચે સંબંધ જરૂર છે જ. ડોક્ટર આ પરિસ્થિતિના ત્રણ પ્રકાર સૂચવે છે, જેને ઓબ્સટ્રેક્ટિવ, સેન્ટ્રલ અને બંને પ્રકારના ભેગા એમ છે. સ્લીપ એપનિયામાં આપણે મેડિકલ મદદ સિવાય ઘરગથ્થુ ઉપાય તરીકે શું કરી શકીએ :

- વધારે પડતું વજન સ્લીપ એપનિયામાં જુદી જુદી રીતે ભાગ ભજવે છે. ઓબ્સ્ટ્રક્ટીવ સ્લીપ એપનિયામાં ગળાના સોફ્ટ સ્નાયુઓ વધારે ઢીલા પડી જઈને તમારા શ્વાસની નળીઓને બંધ કરે છે. ગળાના ભાગમાં અને આસપાસ વધારે પ્રમાણમાં ચરબીવાળા સ્નાયુઓ હોય તેમને માટે આ તકલીફ થવી સરળ છે.
- સ્લીપ એપનિયાના કારણે અપૂરતી ઊંઘ મળતી હોય તો તમારી ભૂખને કંટ્રોલ

કરનારા હોર્મોન્સમાં ફેરફાર થઈ શકે છે, જેમ કે-ઊંઘનાં કારણે શરીરમાં ગ્રેલિન હોર્મોનનું પ્રમાણ વધી જાય છે. આ હોર્મોન ઓછો થતાં ખાંડવાળી વાનગીઓ માટે જે ક્રેવિંગ થતું હોય છે તે વધી જાય છે, જેના કારણે ગળ્યું અને ચરબીવાળું ખાવાની ઈચ્છા વધારે થાય છે.

- અપૂરતી ઊંઘના કારણે શરીરમાં લેપ્ટીન હોર્મોન ઓછો બને છે કે જે આપણને પેટ ભરાઈ ગયું. હોવાની લાગણી થવા દેતું નથી અને આપણે જરૂર કરતાં કે પેટની ક્ષમતા કરતાં વધારે ખાઈ જ લઈએ છીએ.

સ્લીપ એપનિયામાં આહાર અને પોષક તત્ત્વો કેવી રીતે મદદ કરી શકે ?

- કેટલાંક ફળો અને શાકભાજીમાં કુદરતી રીતે ઊંઘ લાવનારું તત્ત્વ મેલાટોનિન હોય છે, જેવાં કે શતાવરી, મકાઈ, ચેરી, દ્રાક્ષ, બ્રોકલી અને કાકડીમાં આ હોર્મોન હોય છે.

- દૂધમાં વિટામિન બી-૨ નું પ્રીકર્સર એવું ટ્રીપ્ટોફેન રહેલું છે, જે શરીરમાં મેલાટોનિનમાં ફેરવાય છે. ખાસ કરીને દૂધ ગરમ કરતાં તે ઝડપથી ક્રિયાશીલ બને છે અને સારી ઊંઘ લાવે છે. દૂધ વધારે પડતી ચરબીવાળું ન લેવું, કારણ કે તે કફ અને ચરબી વધારે શકે છે. દૂધ ઉપરાંત ટ્રિપ્ટોફેન નટ્સ, બિયાં અને કેળાંમાં પણ હોય છે.

- આપણા તેજાના-મસાલા પૈકી જાયફળમાં પણ આ ગુણ છે અને ગંઠોડામાં પણ છે. ગંઠોડા પેટને હળવું કરે છે, પાચન સુધારે છે અને ઊંઘ પણ લાવે છે. અનિદ્રાની તકલીફ માટે રાતે ગરમ ગંઠોડાવાળું દૂધ મદદ કરે છે.

- રાતે આલ્કોહોલ લેવાથી કેટલીક વાર ગળાના સ્નાયુઓ વધારે શિથિલ કે રિલેક્સ થઈ જાય છે તે જેનાથી તમારી શ્વાસનલિકાઓ બ્લોક થઈ શકે છે.

- રાતે તમે શું ખાઓ છો એની તમારી ઊંઘ પર ઘણી અસર થાય છે. કેટલાક પદાર્થો ઊંઘ લાવવામાં મદદ કરે છે અને એન્ટિ ઈન્ફ્લેમેટરી ગુણના કારણે શ્વાસનલિકાઓ ખુલ્લી રાખે છે. વજન ઘટાડવામાં મદદરૂપ પદાર્થો ઊંઘમાં પણ મદદ કરે છે. જો તમે સૂતાં પહેલાં ભારે ખોરાક ખાધો હશે તો તેને પચતાં વાર

લાગશે અને ઊંઘ આવતાં પણ વાર લાગી શકે. ખાસ તો માંસ, બર્ગર, ફરસાણ અને બીજા ભારે પદાર્થો. આવા પદાર્થો ખાવાથી શરીરમાં ઈન્ફ્લેમેશન અથવા એક પ્રકારના સોજા કે ભારેપણું આવે છે અને તેના કારણે કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર તકલીફો પણ ઊભી થાય અને વજન પણ વધે. આ વિશે યુરોપિયન રેસ્પિરેટરી જર્નલમાં પણ અભ્યાસ જોવા મળે છે.

- એવી જ રાતે કે મોડી સાંજે કેફીનયુક્ત પીણાં લીધાં હોય, જેમ કે-ચા, કૉફી, સોડા, ડાર્ક ચોકલેટ વગેરે લેવાથી પણ ઊંઘ નથી આવતી અથવા વચ્ચેથી ઊડી જાય છે, કારણ કે કેફીન આપણા મજ્જાતંત્ર અને ચેતાતંત્રને ઉત્તેજિત કરી દે છે, જેથી વ્યક્તિ જાગૃત અને તાજગીપૂર્ણ અનુભવે છે.
- સ્લીપ એપ્નિયાની તકલીફમાં શુદ્ધ મધ ઘણી મદદ કરે છે. પહેલાં તો એ કે તેમાં એન્ટિ ઈન્ફ્લેમેટરી ગુણ છે માટે તે નાકમાં કોઈ સોજો હોય તો તે ખુલ્લો કરે છે અને તે કુદરતી મોઈશ્ચરાઈઝર જેવું કામ કરે છે, જે સુકાઈ ગયેલું ગળું થોડું ભેજવાળું રાખે છે.

આમ, જોઈએ તો સ્લીપ એપનિયાનો સીધો ઉપાય છે, વજન ઘટાડવાનો પૂરો પ્રયત્ન કરવો, કારણ કે માત્ર આ જ નહીં, પણ ઘણી બધી તકલીફો વધારે પડતા વજન સાથે સંકળાયેલી હોય છે. આપણી જીવનશૈલી આપણને રોગમુક્ત રાખવામાં મહ્દઅંશે મદદ કરે જ છે તો આપણે સ્લીપ એપનિયાને પણ વજન ઘટાડી અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક લઈને કાબૂમાં રાખી શકીએ તેમ છીએ.

૯. હાડકાંનાં સ્વાસ્થ્યમાં પ્રોટીનનો ફાળો

આપણા શરીરનાં હાડકાં સતત પરિવર્તનમાંથી પસાર થાય છે અથવા તો અસ્થિના રિમોડલિંગની પ્રક્રિયા દરરોજ થાય છે. હાડકાંમાં ૫૦ ટકા જેટલું પ્રોટીન હોય છે. આથી હાડકાંના બંધારણ અને જાળવણી માટે પ્રોટીનના બંધારણીય ઘટક એમિનો એસિડ અને ક્ષાર તત્ત્વની સતત જરૂર રહે છે. હાડકાંના સારા સ્વાસ્થ્ય અને ઓસ્ટીઓપોરોસીસથી બચવા માટે જેટલી જરૂર વિટામિન ડીૐ અને કેલ્શિયમની છે તેટલી જ જરૂર પ્રોટીનની છે અને પ્રોટીન આપણા રોજના આહારમાંથી મળવું આવશ્યક છે અને આ સંશોધનો સૂચવે છે કે હાઈ પ્રોટીન આહાર બોન મિનરલ ડેન્સિટી અથવા તો હાડકાંની ઘનતા પર સારી અસર કરે છે.

ખોરાકમાંથી મળતું પ્રોટીન બધા જ કોષોના બંધારણમાં હોય છે. તે ઉત્સેચક તરીકે આંતરત્વચાની અંદર વહનકર્તા અને હોર્મોન્સ તરીકે કામ કરે છે અને તેના ઘટકો, જેને એમિનો એસિડ્સ કહે છે તે ન્યૂક્લિક એસિડ, હોર્મોન્સ, વિટામિન્સ અને બીજા અગત્યના અણુઓ માટે પૂર્વવર્તી તત્ત્વ તરીકે કામ કરે છે. તે હાડકાંનું બંધારણ સાચવવા ઉપરાંત એસિડ-બેઝ બેલેન્સ સાચવે છે અને આંતરડાંમાંથી કેલ્શિયમનું શોષણ સારી રીતે કરે છે. હાડકાંની મોટા ભાગની ડેન્સિટી પચીસ વર્ષની ઉંમરે જમા થયેલી હોય છે. એક વાર તે ઉંમર વીતી જાય પછી મસલ માસને જાળવવા માટે પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક જેવા કે ઈંડાં, માંસ, વટાણા, બદામ, સોયાબીન, ચણા વગેરે લેવા જોઈએ. પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર આહાર હાડકાંના દૈનિક નુકસાનને ફરીથી રિપેર કરવા માટે મહત્ત્વનો છે, કારણ કે વધતી ઉંમર સાથે હાડકાંની ઘનતા ઘટવી, જેને ઓસ્ટીઓપેનિયા કહે છે અને સ્નાયુનો જથ્થો ઘટવો તેને સાર્કોપેનિયા કહે છે. આ બંને ચીજો ઉંમર વધવાની સાથે કુદરતી રીતે ઘટે છે. જ્યારે ઘનતા ઓછી થઈને હાડકાંમાં કાણાં પડે અથવા હાડકાં પોલાં થઈ જાય તેને ઓસ્ટીઓપોરોસીસ કહે છે. પ્રોટીન માત્ર હાડકાંને સીધો ટેકો આપવાનું જ કામ નથી કરતું, પરંતુ તે કેલ્શિયમના શોષણ માટે પણ અતિઆવશ્યક છે. સંશોધનો પણ સૂચવે છે કે પ્રોટીનનું પૂરતું પ્રમાણ હાડકાંની જરૂરી ઘનતા જાળવવા માટે આવશ્યક છે. જ્યારે પ્રોટીનનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું હોય ત્યારે ખોરાકમાંથી લેવામાં આવેલું કેલ્શિયમ વપરાયા વગર રહે છે. આ ઉપરાંત પ્રોટીન આઈજીએફ-૧ નામના હોર્મોનના કાર્યમાં મદદ કરે છે આઈજીએફ-૧ એટલે ઈન્સ્યુલિન લાઈક ગ્રોથ ફેક્ટર. આ હોર્મોન પણ હાડકાંની ઘનતા માટે કામ કરે છે.

પ્રોટીન બે પ્રકારનું હોય છે-પ્રાણીજ અને વનસ્પતિજ. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં પ્રાણીજ પ્રોટીન વિપુલ પ્રમાણમાં ખવાય છુે, જેમાં માંસ, ઈંડાં, દૂધ અને તેની પેદાશો, માછલી વગેરે છે. વનસ્પતિજ પ્રોટીનમાં શાક, કઠોળ, દાળો નટ્સ, ટોફુ તથા સીડ્સ આવે છે. પ્રાણીજ પ્રોટીન વધારે પડતું લેવામાં આવે તો યુરીનમાંથી પ્રોટીન નીકળી જાય છે. આ પ્રક્રિયા શાકાહારી કે વનસ્પતિજ પ્રોટીનમાં ઘણી ઓછી થાય છે. જુદાં જુદાં કારણોસર આજના સમયમાં વધારે ને વધારે લોકો શાકાહારી પ્રોટીન તરફ વળ્યા છે અથવા વીગન બન્યા છે. પ્રોટીનનો એક પ્રકાર કોલેજન, શરીરમાં પ્રોટીનના જથ્થાના ૩૦ ટકા જેટલો હોય છે. કોલેજન નામનું આ બંધારણીય પ્રોટીન ત્વચા, સ્નાયુઓ, હાડકાં અને જોડાણ કરતી પેશીઓમાં કામ કરે છે. કોલેજન હાડકાંની આસપાસ વીંટળાઈને રહે છે અને તેમને ઘસારાથી બચાવે છે.

જીવનશૈલીમાં ફેરફાર :

આપણે એ પણ જોઈએ કે જીવનશૈલીમાં સુધારો કરીને બધાં પોષક તત્ત્વો મેળવી હાડકાંને કેવી રીતે મજબૂત રાખી શકાય છે અને ઉંમર વધવાની સાથે પણ તે મજબૂતી જાળવી શકાય .

(૧) વિટામિન-સી કે જે આપણને ખાટાં ફળોમાંથી મળે છે તે હાડકાંની રચનાના કોષોને ઉત્તેજિત કરે છે અને મદદ કરે છે. વળી, તેમાં રહેલું એન્ટિઓક્સિડન્ટ આ કોષોને નુકસાન પામતાં રોકે છે. તે રીતે હાડકાંની ઘનતા વધારવામાં મદદ કરે છે.

(૨) ખોરાકમાં અમુક પ્રકારનું પ્રોટીન જરૂર કરતાં વધારે આવતું હોય તો લોહીમાં વધેલી એસિડિટીને જાળવવા માટે હાડકાંમાંથી કેલ્શિયમ પાછું ખેંચાઈ જાય છે.

(૩) વજન ઉતારવા માટે રોજના આહારમાંથી કેલરી ઘટાડવામાં આવે તો પણ પ્રોટીન તો લેવું જ જોઈએ અને ખૂબ ઓછી કેલરી લેવી આ દૃષ્ટિએ હિતાવહ નથી. વજન ઉતારવા માટે રોજની ૧૦૦૦ કેલરી જ લેતા હોય તે લોકોમાં હાડકાંની ઘનતા ઘટી જાય છે.

(૪) હાડકાંની મજબૂતી જાળવવા માટે પ્રોટીન અને બીજાં પોષક તત્ત્વો સાથે કસરત કરતાં રહેવાથી હાડકાંને ટેકો મળે છે અને સ્નાયુઓનો જથ્થો વધે છે. ખાસ કરીને વેઈટ બેરિંગ અથવા વજન ઉંચકવાની કસરતો. તમારા

રોજિંદા ખોરાકમાં કઠોળ, જેમ કે ફણગાવેલા અથવા સાદા મગ, મઠ, સત્તુ સોયાબીન, ચણાનો ઉપયોગ વિશેષ પ્રમાણમાં કરો.

(૫) ઘઉંના ખાખરાના બદલે મઠ કે મગના ખાખરા/ બાફેલા/ ફણગાવેલા મગ લઈ શકાય.

(૬) ચોખાની ઈડલી કે ઢોંસાના બદલે કોઈ પણ દાળ/કઠોળની ઈડલી, ઢોસા લો.

(૭) પૌંઆ કે રવાની ઉપમાના બદલે કીન્વા/ઓટ્સની ઉપમા થોડા ડ્રાય ફ્રૂટ અને શાક નાખીને લઈ શકાય. આલુ પરોઠાના બદલે પનીરના પરોઠા/ પનીર ચિલ્લા લઈ શકાય.

(૮) ઘઉંની રોટલી, ભાખરી, પરાઠાના બદલે મિક્સ લોટની રોટલી (૫૦ ટકા લોટ ૫૦ ટકા કઠોળનો લોટ અથવા જવ, જુવાર, રાગી, રાજગરો વગેરે મિક્સ લોટ લેવા જોઈએ) આ બધાં મિક્સ અનાજ ભેગાં કરવાથી પ્રોટીનનો જે પ્રકાર એકમાં ન હોય તે તે બીજામાંથી મળે છે એટલું જ નહીં, પરંતુ આયર્ન, કેલ્શિયમ વગેરે પણ મળે છે, જે સામાન્ય રીતે એકલા ઘઉંના લોટમાંથી ઓછું મળે છે. વૈજ્ઞાનિક રીતે કહેતાં મિક્સ લોટ અથવા મિક્સ કરેલી દાળનો એમિનો એસિડ પ્રોફાઈલ સુધરે છે.

(૯) ઠંડાં પીણાં એટલે કે સોફ્ટ ડ્રિન્ક વધારે પડતાં પીવાથી હાડકાંને નુકસાન થઈ શકે છે. ઠંડાં પીણાંમાં રહેલી શુગર, કેફીન અને ફોસ્ફરિક એસિડ હાડકાંમાં રહેલા કેલ્શિયમને નુકસાન પહોંચાડે છે.

(૧૦) હેલ્થ એક્સપર્ટ્સનું કહેવું છે કે નોનવેજ આહારમાંથી મળતું પ્રોટીન પણ હાડકાંને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. એનિમલ પ્રોટીનના વધારે પડતા સેવનથી તે પેશાબ મારફતે શરીરની બહાર નીકળી જાય છે અને હાડકાં નબળાં પડવા લાગે છે.

તો આ રીતે હાડકાંને મજબૂત રાખવા માટે નાના-મોટા પ્રયત્ન કરવા અને પ્રોટીન, કેલ્શિયમ તથા વિટામિન-ડીની સાથે સાથે સમતોલ આહાર જરૂરી છે. આપણા શરીરના અસ્થિતંત્રને તંદુરસ્ત રાખવું એ આપણા હાથમાં છે. જો ૬૦થી ૭૦ વર્ષ સુધી હાડકાંની ઘનતા સારી હશે તો જીવનનાં બાકીનાં વર્ષો સારી રીતે જીવી શકાશે અને હાડકાં પોલા થવાનું કે તૂટવાનું જોખમ ઘટશે

૧૦. ૨થી ૫ વર્ષના બાળકને શું ખવડાવશો ?

તમારું બાળક જેમ મોટું થતું જશે તેમ તેમ તેને શું અને કેટલું ખવડાવવું તે માટે સમસ્યા બનતી જાય છે. ભારતીય બાળક માટે સૂચવવામાં આવેલા પ્રમાણને જોઈએ તો ૧થી ૩ વર્ષના બાળકને રોજની ૧૦૬૦ કેલરી જોઈએ અને ૪થી ૬ વર્ષના બાળકને ૧૩૫૦ કેલરીની જરૂર રહે છે. વિકાસનાં જુદાં જુદાં વર્ષોમાં હેલ્ધી ડાયટ આપવો જરૂરી છે અને બાળક તે ખાય એ મોટી વાત છે. મશ્કરીમાં આ ઉંમરને ‘Terrible Two’ પણ કહેવામાં આવે છે, કારણ કે તે સમજતું થાય એટલે ખાવાની પસંદગી બદલાઈ શકે છે અને તે ચાલતું-દોડતું થતાં તેનું ખૂબ ધ્યાન રાખવું પડે છે. ૨ થી ૫ વર્ષમાં બાળકના શારીરિક વિકાસ ઉપરાંત માનસિક વિકાસ પણ શરૂ થઈ જાય છે, તેના માટે કેટલાક અગત્યના મુદ્દા જોવા જોઈએ.

૧. આ ઉંમરે પ્રોટીન અને શક્તિ ખૂબ જરૂરી છે. આયર્ન પણ જરૂરી છે. જો બાળક દૂધ વધારે પીતું હોય તો તે ખાવાનું પ્રમાણ વધારે લેતું નથી. આથી દૂધનું પ્રમાણ ઘટાડીને ખોરાક દ્વારા આયર્ન તથા સામાન્ય પૌષ્ટિક આહાર વધારે આપવો.

૨. ખાતી વખતે હળવાશની પળો હોય તો ખાવાની ઈચ્છા થાય છે. માતા-પિતાએ તેને થોડું લલચાવવું પણ પડે છે. તેઓ ખોરાક સ્વાદિષ્ટ છે તેમ જણાવીને જમે તો બાળકને પણ ખાવાની ઈચ્છા થાય છે.

૩. બાળકની હોજરી વધારે વિકસિત હોતી નથી એટલે વધારે પડતા મરી-મસાલાવાળા પદાર્થો ન આપવા.

૪. ખોરાકના દરેક ગ્રૂપમાંથી થોડા થોડા પ્રમાણમાં ખોરાક લેવાથી સંપૂર્ણ પોષણ મળે છે. થોડા થોડા સમયે થોડા પ્રમાણમાં આહાર આપવાથી બાળક સારી રીતે ખાય છે.

૫. ખોરાકને બાઈટ સાઈઝમાં રાખવા જેથી તેને હાથથી લઈને ખાવું ફાવે અને જાતે ખાવાનો આનંદ પણ મળે. બાળકને કાંટા કે ચમચીથી ખાવાનું ફાવતું નથી. તેને ફિંગર ફૂડસ્ પણ કહે છે. જો બાળકની પ્લેટમાં રંગીન આહાર હોય તો તેને ખાવાની મજા પડે છે. બાળકના દાંત આવી ગયા હોવાથી ફિંગર ફૂડ આપી શકાય, પરંતુ તે બહુ કઠણ ન આપવું.

૬. જો બાળક તેને ભાવતો ખોરાક પહેલાં ખાઈ લેશે તો પેટ ઝડપથી ભરાઈ જશે અને પછી પ્લેટમાં મૂકેલું બીજું ખાવાનું નહીં ખાય. આમાં કેટલીક વાર વધારે પૌષ્ટિક આહાર નથી ખવાતો.
૭. બાળકને પ્રવાહીની જરૂર પણ રહે છે, તેનું પ્રમાણ ઉંમર, જાતિ, રમત અને ઋતુ પર નિર્ભર રહે છે. પાણી આપવું જરૂરી છે અને બીજાં પ્રવાહી ખુલ્લા કપમાં અથવા બીકરમાં સારી રીતે બહાર આવી શકે તેમાં આપવા. ૨થી ૩ વર્ષના બાળકને દિવસના ૧૦૦૦ મિ.લિ. જેટલા અને ૪ થી ૮ વર્ષના બાળકને ૧૨૮૦ મિ.લિ. જેટલા પ્રવાહીની જરૂર હોય છે.
૮. શક્ય હોય તો ૨થી ૩ મિક્સ અનાજ આપવાં, જેથી એક અનાજનું ખૂટતું પોષક તત્ત્વ બીજામાંથી મળી રહે. દા. ત. રાગી અને બાજરીમાં કેલ્શિયમ તથા આયર્ન ઘઉં કરતાં વધારે હોય છે. તેની રોટલી અથવા પરોઠા કે પછી ક્યારેક શીરો પણ બની શકે. તે જ રીતે એક જ દાળ આપવા કરતાં મિક્સ દાળ આપવાથી સારા પ્રમાણમાં અને વિવિધ પ્રકારનું પ્રોટીન મળે છે.

ડેરી અને તેની પેદાશો :

ડેરી પેદાશોમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટીન અને ચરબી તથા અગત્યના ક્ષારો તથા વિટામિન્સનો સારો સ્રોત છે. કેલ્શિયમ અને વિટામિન-ડી મજબૂત હાડકાં અને દાંત માટે આવશ્યક છે. આ માટે દૂધ ઉપરાંત દહીં, છાશ અને ચીઝ આપી શકાય. જો બાળકને દૂધના લેકટોઝની એલર્જી હોય તો સોયા મિલ્ક, આલમન્ડ મિલ્ક, પી પ્રોટીન કે રાઈસ પ્રોટીન આપી શકાય.

શાકભાજી :

શાકભાજીમાં વિટામિન્સ, ક્ષારો, ફાઈબર અને ફાયટોન્યુટ્રિયન્ટ્સ હોય છે. ફાયટોન્યુટ્રિયન્ટ્સ માત્ર વિકાસમાં જ મદદ નથી કરતા, પરંતુ તે પ્રતિકારશક્તિને મજબૂત બનાવે છે. ફાઈબર સમૃદ્ધ શાકભાજી ઉત્સર્ગક્રિયા સરળ બનાવે છે, જેથી કબજિયાત થતી નથી. બાળકના આહારમાં જુદા જુદા રંગનાં શાક હોવાં જોઈએ, જેમ કે વટાણા, ગાજર, કોળું, કેપ્સિકમ, બીટ, ટામેટાં, કોબીજ વગેરે.

ફળો :

ફળો આખાં અથવા રસ સ્વરૂપે આપી શકાય, પરંતુ ટેટ્રા પેક અથવા તો તૈયાર રસ ન આપવા. શાકની માફક જ જુદા જુદા રંગનાં ફળ આપવાં તથા ગળ્યાં અને ખાટાં ફળ પણ આપવાં. ખાટા ફળથી વિટામિન-સીની જરૂરિયાત પૂરી થાય છે.

સૂર્યનો તડકો :

બાળકનાં હાડકાંના વિકાસ અને વૃદ્ધિ માટે વિટામિન-ડી જરૂરી છે. સૂર્યનો તડકો તે મેળવવા માટેનો સમૃદ્ધ સ્રોત છે. આ સિવાય વિટામિન-ડી ડેરી પેદાશો અને માંસમાંથી મળે છે.

નીચે કેટલીક વાનગીઓનું લિસ્ટ આપ્યું છે, જે સરળતાથી ઘેર બની શકે છે :

૧. મીની બાજરી અને ઓટ્સ ચિલ્લા

૨. મલ્ટિગ્રેઈન પાલક પનીર રોટી

૩. ફણગાવેલા મગના ઢોંસા

૪. ફણગાવેલા કઠોળની ખીચડી

૫. મગની દાળના ચિલ્લા

૬. પનીર વેજિટેબલ પરાઠાં

૭. ગાજર-બીટનું રાયતું

આ પ્રમાણે બાળકના ખોરાક વિશે થોડી જાગૃતિ રાખવાથી તેને તેની ઉંમર અનુસાર પૌષ્ટિક આહાર આપી શકાય છે અને બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ થાય છે.

૧૧. બાળકોમાં થતું કેન્સર

બાળકોમાં પણ શરીરના તે જ અવયવોમાં કેન્સર અચાનક શરૂઆતનાં કોઈ લક્ષણો વગર ત્રાટકે છે, જોકે બાળકોના સાજા થવાની ટકાવારીનો દર પણ ઊંચો હોય છે. બાળકોમાં સૌથી વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળતું કેન્સર લ્યુકેમિયા અથવા તો લોહીનું કેન્સર છે, જેમાં લોહી બનાવતી પેશીઓમાં વિકૃતિ થાય છે, જેનાથી શરીરની રોગપ્રતિકારકશક્તિ ઘટી જાય છે. બીજા પ્રકારના કેન્સરમાં બ્રેઈન ટ્યૂમર, લિમ્ફોમા અને સોફ્ટ ટિશ્યૂ સૂર્કોમા હોય છે. લિમ્ફોમા એ લિમ્ફોસાઈટ્સ નામના રોગ સામે લડનારા કોષોનું કેન્સર છે. આ કોષો લિમ્ફની ગાંઠો, બરોળ, થાઈમસ ગ્રંથિ, બોનમેરો અને શરીરના બીજા અવયવોમાં હોય છે. બાળકોમાં કેન્દ્રીય ચેતાતંત્ર, મગજમાં ગાંઠ વગેરે પણ જોવા મળે છે.

બાળકોમાં ઘણી વાર કુપોષણની સ્થિતિ જોવા મળતી હોય છે, જેમાં કોઈ એક પોષક તત્ત્વ અથવા એનર્જી કે કેલરીની અછત હોય છે. જો આવી કોઈ ઊણપ હોય તો કેન્સરની સારવાર શરૂ કરતાં પહેલાં કુપોષણની સ્થિતિનું નિદાન કરીને આગળ ચાલવું, કારણ કે કેન્સરની સારવાર થોડા સમય પછી કુપોષણ વધારી શકે અને બાળકોના શરીર પર કેન્સરની દવાનો વધારાનો બોજો પડે છે. બધાં બાળકોને યોગ્ય વિકાસ અને વૃદ્ધિ માટે પુખ્ત વ્યક્તિ કરતાં વધારે કેલરીની જરૂર પડે છે તેમાં પણ તેમના નાના શરીરને કેન્સર સામે લડવા અને નુકસાન પામેલા કોષોના સમારકામ માટે વધારાની કેલરી જોઈએ છીએ. તમારું બાળક પૂરતી કેલરી અને ખૂબ આવશ્યક વિટામિન તથા ક્ષારો લે તે માટે તમારે પ્રયત્ન કરવા પડશે. કેન્સરની સારવારના સંદર્ભે હેલ્ધી ડાયટના વિશેષ ફાયદાઓ નીચે મુજબ છે.

૧. શરીરમાં કેન્સરની ટ્રીટમેન્ટ અને આડઅસરો સહન કરવાની શક્તિ વધે.

૨. સારવાર પછી સાજા થવાની ક્ષમતા વધે અને સાજા થવાનો સમય ઘટે.

૩. શરીરમાં રોગપ્રતિકારકતા વધતાં બીજા ચેપ લાગવાની શક્યતા ઘટે.

૪. બાળકનું આદર્શ વજન અને સામાન્ય વિકાસ તથા બુદ્ધિની ક્ષમતા જળવાઈ રહે એટલું જ નહીં પણ તેનામાં શક્તિ વધે તથા સારા થવાની ભાવના રહે.

બાળકોમાં કેન્સર થતાં તેમને ખવડાવવાનું શા માટે વધારે કપરું બને છે ?

દુર્ભાગ્યે કેન્સરની સારવારની રીતોના કારણે બાળકોને ખવડાવવાની

સમસ્યા પડકારરૂપ છે. આ સારવારમાં ભૂખ મરી જાય છે અને અમુક ખોરાક માટે અરુચિ થઈ જાય છે. વળી, બાળકના શરીરમાં પોષક તત્ત્વોના ઉપયોગ અને ચયાપચયની પદ્ધતિ પણ બદલાઈ શકે છે. કેન્સરની કીમોથેરાપી અને રેડિયેશનમાં મોટા ભાગે જે આડઅસરો જોવા મળે છે તે ખોરાકની પસંદગી અને ખાવાની ક્ષમતા પર થતી અસર છે. તેમાં દુખાવો, કબજિયાત, ઝાડા, ઊબકા, ઊલટી, મોં તથા ગળામાં દુઃખાવો, મોંમાં ચાંદાં, મોં સુકાવું વગેરે હોય છે. આ બધી તકલીફોમાંથી તમારા બાળકને બહાર લાવીને સારી રીતે ખાતું કરવું તે ધીરજ અને આવડત માગી લે છે. તો શું કરી શકાય ? આ પ્રશ્નનો જવાબ અઘરો છે, કારણ કે દરેક બાળક જુદું હોય છે. તેની સારવાર, ખાવાની ઈચ્છા, ભાવતી ચીજો બધું જ જુદું હોય છે. નીચેના કેટલાક મુદ્દાઓ તમને મદદ કરી શકે. માટે સૌપ્રથમ તો નીચેની બાબતો સમજવી જોઈએ.

કેન્સરના નિદાન વખતે બાળકના પોષણનું સ્તર અને કુપોષણની શક્યતા કેટલી છે તે જોવું. આ ઉપરાંત બાળકની ઉંમર, સારવારનો પ્લાન, બાળકની ક્રિયાશીલતાનું, સ્તર તેને અવારનવાર આપવામાં આવતી દવાઓ અને ઘરની આર્થિક સ્થિતિ. એક આરોગ્યપ્રદ આહારના અગત્યનાં પાસાંઓ વિશે અને તમારા બાળકની ઉંમર અનુસાર આહારની જરૂરિયાત બાબતે જાણકારી મેળવો. આ જાણકારી તમને નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઑફ ન્યુટ્રિશનની સાઈટ પરથી મળશે. ફ્લેક્સિબલ રહો અને પરંપરાગત ભોજન તથા ટેવોથી કંઈક આગળ વિચારો. બની શકે કે તમારા બાળકને એવો ખોરાક અનુકૂળ આવે કે જે સામાન્ય રીતે 'હેલ્ધી' ન ગણાતો હોય, પરંતુ નવું અપનાવવામાં સંકોચ ન કરો. ખાવાની પ્રક્રિયાને સમજીને અપનાવો.

જ્યારે બાળક ખાઈ ન શકતું હોય ત્યારે....

- બાળકને પૂરતું પાણી કે બીજાં પીણાં પીવડાવો. જ્યારે બાળકો સારી રીતે ખાઈ શકતાં ન હોય ત્યારે ઓછા પ્રમાણમાં વધુ વખત ખોરાક આપો. તેને નાની પ્લેટમાં ખવડાવો, કારણ કે મોટી પ્લેટ વધારે ખોરાકની માનસિક અસર ઊભી કરે છે.

- હંમેશાં ખોરાક હાથવગો રાખો, પછી ભલે તે બ્રેકફાસ્ટ બાર હોય, કોઈ પ્રવાહી, નટ્સ, ડ્રાય ફ્રૂટ અથવા પૌષ્ટિક શેક હોય, ક્રેકર્સ કે બિસ્કિટ હોય, બાળક અચાનક ભૂખ્યું થાય અને માગે તો તરત આપી શકાય.

- સ્વાદમાં થોડા બ્લેન્ડ અથવા ફિક્કા ખોરાક આપો, કારણ કે વધુ પડતી તીવ્ર

સુગંધ કે સ્વાદ ઘણી વાર બાળકને નથી ફાવતો. સાદો ખોરાક, જેવો કે દાળ-ભાત, રોટલી તથા ઘરની ચીજો જ આપવી. ઘણી વાર બાળકોને વધારે ઠંડા કે ગરમના બદલે સામાન્ય તાપમાને રાખેલો ખોરાક ફાવે છે. જો મોંમાં ચાંદાં પડ્યાં હોય તો એસિડિક ખોરાક ન આપો, જેમ કે નારંગીનો રસ, ટામેટાં વગેરે.

● સહેલાઈથી ગળે ઊતરી શકે તેવો ખોરાક આપો કારણ કે કેટલીક વાર ખોરાક ઉતારવાની તકલીફ પડતી હોય છે. રસાવાળા અથવા પ્યૂરી કરેલા ખોરાક, સૂપ, મિલ્ક શેક અથવા સ્મૂધી વગેરે સ્ટ્રો વડે પીવા આપો. સાબુદાણાની રાબ, લસ્સી અથવા ગોળની રાબ, ફ્રૂટ શેક, વ્હે પ્રોટીન શેક, દૂધમાં રોટલી, બિસ્કિટ અથવા બ્રેડ પલાળીને આપી શકાય.

● જમવાની સાથે કોઈ પ્રવાહી ન આપો, કારણ કે તેના લીધે પેટ ઝડપથી ભરાઈ જશે અને બાળક ઓછું ખાઈ શકશે. જો બાળકના મોંમાં ચાંદાં હોય તો જમવા સાથે પ્રવાહી આપી શકાય, તેમાં કૅલરી વધારવા માટે મધ, ગોળ, પ્રોટીન, પાઉડર ઉમેરી શકાય, જેનાથી પોષણ અને કેલરી બંને મળે.

જ્યારે બાળક વધારે પડતું ભૂખ્યું થાય ત્યારે...

કેટલીક વખત કેન્સરની સારવાર દરમિયાન બાળકની ભૂખ ખૂબ ઊઘડે છે, ખાસ કરીને જો તેને ભૂખ ઉઘાડતી સ્ટીરોઈડની દવાઓ આવતી હોય. આના કારણે શરીરમાં પાણીનો ભરાવો અને વજનમાં વધારો થાય છે. આ ફેરફારો સારવાર પૂરી થતાં જતા રહે છે તેમ છતાં તે દરમિયાન એક આદર્શ વજન જાળવી રાખવું જરૂરી છે. આ માટે નીચેની ટિપ્સ મદદ કરશે.

● જમવાનો એક સમય નક્કી રાખો. દિવસ દરમિયાન મધ્યમ પ્રમાણમાં ત્રણ વખત ભોજન આપો અને બે કે ત્રણ વખત હળવા નાસ્તા આપો. બાળક આ નક્કી કરેલા સમયને વળગી રહે તેનું ધ્યાન રાખો.

● એક વાર ખાધા પછી બીજું માગતાં પહેલાં ૨૦ મિનિટ રાહ જોવાનું શીખવો, જેથી તેમને ખ્યાલ આવે કે ખરેખર પેટ ભરાયું છે. મીઠાનું પ્રમાણ ઓછું આપો. ફાસ્ટ ફૂડ પેકેટના નાસ્તા, ફ્રોઝન કરેલો ખોરાક, ચિપ્સ વગેરે ન આપો. મીઠાના બદલે મસાલાનો ઉપયોગ કરીને સ્વાદ સારો બનાવો.

● જમતાં પહેલાં ફળ, સૂપ કે સલાડ ખવડાવો. ત્યાર પછી આખાં અનાજ તથા પ્રોટીનયુક્ત વાનગી આપો, જેમ કે ફાડા-મગની દાળની ખીચડી, ઓટ્સ,

ભાખરી, શાકવાળાં થેપલાં, ઘરે બનાવેલા પનીરનાં પરોઠાં, બરાબર રંધાયેલા બાફેલા મગ અથવા ફણગાવેલા મગ વગેરે, તેમાં રહેલા ફાઈબરને કારણે પેટ ઝડપથી ભરાશે અને લાંબો સમય ભરેલું રહેશે.

● બાળકને આરોગ્યપ્રદ નાસ્તા જ આપો અને તેવા જ નાસ્તા ઘરમાં રાખો તથા બહાર જાઓ ત્યારે પણ સાથે રાખો. બાળકને સોડા અને મીઠાઈ ખૂબ ઓછા આપો. કારણ કે તે નુકસાનકર્તા ખાંડ અને કેમિકલ્સથી ભરપૂર હોય છે અને એમ્પટી કેલરી સિવાય કોઈ પોષણ મળતું નથી.

● ખાવાની ચીજો તેની નજરથી દૂર રાખો, જેથી ખાવાનું મન ન થાય. જે પીણાંઓમાં કેલરી વધારે અને પોષક તત્ત્વો ખૂબ થોડાં હોય તે ન આપો. સ્ટીરોઈડ્ઝની દવાઓ પૂરી થયા પછી થોડા સમયમાં બાળકની ભૂખ પહેલા જેવી થઈ જશે અને કદાચ થોડા સમય માટે ઘટી પણ જાય, જે સામાન્ય છે, જેથી ડરવાની જરૂર નથી. તમારા બાળકના ડોક્ટરને આ વાતનો ખ્યાલ હોય છે અને તેઓ તે વિશે ધ્યાન રાખતા જ હોય છે. જો અમુક પ્રકારની દવાઓમાં કોઈ કાચી ચીજ આપવાની ન હોય તો ફળ, સલાડ વગેરે ન આપવાં. મિલ્ક શેકમાં પણ ફળ ન આપવાં.

જો બાળકને આડઅસરમાં ડાયરિયા થતા હોય તો તેને બ્રેડ, સાદી રોટલી, દહીં, છાશ, કેળાં, ભાત, ખીચડી વગેરે આપી શકાય. ડેરીની પેદાશો તથા ચીકણા, તીખા, તળેલા પદાર્થો, હાઈ ફાઈબર ચીજો, કાચાં ફળો અને શાક તથા ગેસ કરે તેવાં શાક ન આપો. તેમને વધારે પાણી પીવા કહો કે જેથી ડિહાઈડ્રેશન ન થાય. આના કારણે પણ વજન ઘટી શકે છે.

જો બાળકને કબજિયાત રહેતી હોય તો તેને હાઈફાઈબર ખોરાક જેવા કે ફળ, ભાજીઓ, નટ્સ અને આખાં અનાજની વાનગીઓ આપો, થૂલું, ફાડા, બ્રાનવાળાં સિરિયલ વગેરે આપો. પાણી ઉપરાંત ફળ અને શાકના રસ પણ આપો. ચા જેવાં ગરમ પીણાં પણ આપી શકાય.

૧૨. તમારા બાળકને પૌષ્ટિક આહાર કેવી રીતે આપશો?

બાળકોને ખવડાવવું એ કેટલીક માતાઓ માટે માથાનો દુખાવો બની જતો હોય છે, કારણ કે કેટલાંક બાળકો જે ખોરાક આપો તે ખાઈ લેતાં હોય છે, જ્યારે કેટલાંક બાળકો નાનપણથી જેને 'ફસી ઈટર' કહીએ તેવાં હોય છે. લગભગ ૨ વર્ષની આસપાસની ઉંમર માટે 'ટેરિબલ ટુ' શબ્દપ્રયોગ વપરાય છે. ખાવામાં તેમની પસંદગી કરતાં નાપસંદગીનું લિસ્ટ લાંબું હોય છે. આ તબક્કો બાળક ખાતું થાય ત્યારથી લઈને તરુણાવસ્થા સુધી રહી શકે. વળી, બાળક જો જંક ફૂડની જ માગણી કરતું હોય તો માતા માટે શું ખવડાવવું તે મોટો પ્રશ્ન બને છે.

અત્રે કેટલાક મુદ્દાઓ છે, જેના પરથી માતાઓને પોતાના બાળકને પોષણક્ષમ ભોજન આપવામાં મદદ મળશે. આ માટે તમારા બાળકની ખાવાની પસંદગી અને ટેસ્ટની જાણ જરૂરી છે.

એક કરતાં વધારે સાદાં કઠોળ અથવા ફણગાવેલાં કઠોળ ભેગાં કરો. તેને એવાં ટેસ્ટી બનાવો કે બાળક હોંશથી ખાય. બે કે ત્રણ કઠોળ ભેગાં કરવાથી પ્રોટીનની ગુણવત્તા વધશે.

૧. ટોફુ, પનીર, સોયા વડીની જાતજાતની વાનગીઓ, દહીંની સ્મૂધી, મિલ્ક, વગેરે આપવા પ્રયત્ન કરો. પ્રોટીન મળવાથી બાળકનું પેટ લાંબો સમય ભરેલું રહેશે અને શકિત પણ રહેશે.

૨. એરેટેડ પીણાંની જગ્યાએ ઘરમાં બનાવેલા ફળના રસ આપો અને જરાક સોડા નાખી તેને ફીઝી બનાવો. થોડા સોડા જશે પણ સામે બાળક કોકા કોલાની જગ્યાએ ફળનો રસ લેવા માંડશે. ધીમે ધીમે સોડા ઘટાડતાં જાઓ.

૩. જંક ફૂડ કહી શકાય તેવી વાનગી ઘરમાં જ પણ પોષણયુક્ત બનાવો. દા.ત. પિઝાની ક્રસ્ટ ઘરમાં બનાવો અને તે ઘઉંનો જાડો લોટ તથા જુવારનો લોટ લઈ બનાવો. ઉપર ચીઝ સાથે થોડું ઘરમાં બનાવેલું પનીર ભભરાવો. જુદાં જુદાં શાક બાફી ક્રશ કરી તેમાંથી મસાલા બ્રેડ, સ્ટફ પરોઠાં, ગ્રિલ્ડ સેન્ડવિચ બનાવો.

૪. નાસ્તા માટે હેલ્ધી વિકલ્પ શોધો, જેમ કે ગાજર, કાકડીની સ્ટિક સાથે હમસ, બીન્સના સ્ટફિંગવાળી સેન્ડવિચ, ફળ અને કઠોળની ચાટ, જુદા જુદા લોટ

મિક્સ કરી બનાવેલી ફરસીપૂરી, તીખા કે ગળ્યા શક્કરપારા, સેવ, ઘરમાં બનાવેલા પ્રોટીન બાર વગેરે.

૫. જો બાળક સ્કૂલમાં લંચ પોતાના ગ્રૂપ સાથે લેતું હોય તો તમે બાળકોની મમ્મીઓ સાથે તેમનું લંચ પ્લાન કરો. દા.ત. સોમવારે મેક્સિકન વાનગી, મંગળવારે સંતળેલું ટોફુ અને શાક, બુધવારે ફણગાવેલા કઠોળનું મટકી ઉસળ, ગુરુવારે પીનર બટર, જામ સેન્ડવિચ, શુક્રવારે ચણા વગેરે. બીજાના ઘરનો સ્વાદ અને બીજાની મમ્મીએ બનાવેલી વાનગી તે ખાઈ પણ લેશે અને નવું અપનાવતાં શીખશે.

૬. દિવસનું એક સમયનું ભોજન કુટુંબ સાથે લેવાનો આગ્રહ રાખો. જેનાથી બાળક મોટાંને જોઈને ખાતાં શીખે. બાળક સાથે વાત કરો કે આજનું ટિફિન કેવું હતું અને કોણ શું લાવેલું અને તેને જે વાનગી ભાવે તે વધારે પૌષ્ટિક બનાવવા પ્રયત્ન કરો.

૭. જો બાળકને ભૂખ ઓછી લાગતી હોય અથવા તે ઉંમરના પ્રમાણમાં ઓછું ખાતું હોય તો તેની તપાસ કરાવી તેના માટેનાં ટોનિક આપો. બની શકે કે તેના પેટમાં કૃમિ હોય, વધારે પડતી પ્રવૃત્તિથી થાકીને ખાઈ શકતું ન હોય અને તે માટે પણ ખાવામાં કકળાટ કરતું હોય.

૮. બાળકને ખોરાકના શોપિંગમાં ઈનવોલ્વ કરો. તેને સુપર માર્કેટમાંથી વસ્તુઓ શોધી લાવવા કહો અને તે ચીજનું લેબલ તેને વાંચતાં શીખવો.પછી સમજાવો કે આમાંથી કઈ ચીજ તેને પોષણ આપશે અને કઈ તેના માટે નુકસાનકારક છે. આ નુસખો બિસ્કિટ, નૂડલ્સ, તૈયાર નાસ્તા, તૈયાર સૂપનાં પેકેટ, ટેટ્રા પેક જ્યૂસ વગેરેમાં કામ લાગશે. આ રીતે તે ઘરના અને તાજા બનાવેલા ખોરાક તરફ રસ દાખવતું થશે.

૯. જમવાનો સમય કકળાટનો સમય ન બને તે માટે બાળકને ટેબલ સેટિંગ કરતાં શીખવો, ટેબલ વૈવિધ્યપૂર્ણ રીતે સજાવો અને તેના માટે જમવાનો સમય રસપ્રદ બનાવો.

મોડર્ન મમ્મીઓ સતત નવતર પ્રયોગો કરતી જ રહે છે, જેથી તેમનું બાળક સારું ખાય, પરંતુ આજના બિઝી સમયમાં કે જ્યારે માતા પણ વર્કિંગ વુમન હોય ત્યારે નીચેના કેટલાક વિચારો ઉપયોગી નીવડી શકે છે.

૧. લંચ બનાવવાની બધી જ સામગ્રી એકસાથે રાખો કે જેથી તમને સુગમતા રહે. સવારના ઉતાવળના સમયમાં મદદ મળે. લંચ બોક્સ, થર્મોસ, સેન્ડવિચ, બેગ, એલ્યુમિનિયમ ફોઈલ, છરીકાંટા, નાના-મોટા ડબ્બા, ટૂથપીક વગેરે એક સાથે રાખો.

૨. સેન્ડવિચમાં જુદી જુદી બ્રેડ લો, ઘઉંની, મલ્ટીગ્રેન, મફીન, બન, રેઝિન બ્રેડ, ઘરે બનાવેલા ટોર્ટિયા વગેરે. આમ કરવાથી બાળકમાં ખાવાનો રસ જાગ્રત થશે.

૩. સ્કૂલમાં આપવાના કે ઘરમાં ખાવા આપવાના ફળને નવીનતા આપો. ફળના કટકા જુદા જુદા આકાર અને સાઈઝના કરો, ખાસ કરીને ટેટી, સફરજન, સ્ટ્રોબેરી, તરબૂચ. નારંગીને છૂટી પાડ્યા પછી પાછળથી સ્લાઈસ કરી ખુલ્લી મૂકો. લાંબી કોકટેલ ટૂથપીકમાં ફળના કટકા ભરાવીને ખાવા આપો. દા.ત. સફરજન, પાઈનેપલ, ચીઝ ક્યૂબ વગેરે. સફરજનની સ્લાઈસ સાથે ખાવા પીનટ બટર કે હમસ આપો.

૪. અધકચરાં કે કાચાં સલાડ સાથે કોઈ સરસ ડીપ આપો ત્યારે તે જરૂર ખવાઈ જશે. બેબી કેરટ, બ્રોકલી, કાકડી, કેપ્સિકમ, બાફેલું રતાળું, શક્કરિયું વગેરે સાથે હમસ, દહીંનું ડીપ, મેયોનીઝ, ચીઝ સ્પ્રેડનું ડીપ, ટામેટાં-લસણ મીઠા લીમડાની ચટણી, દહીંમાં ફુદીના ચટણી, કોપરાની ચટણી વગેરે સાથે આપવાથી તેમાં બોળીને ખાવાની મજા જ જુદી છે.

૫. પાસ્તાનું સલાડ પણ લંચનો સારો વિકલ્પ છે. જુદી જુદી સાઈઝ અને આકારના પાસ્તા લાવો, તેમાં બાળકને ભાવતાં શાકભાજી ઉમેરો, ભાવતું ડ્રેસિંગ ઉમેરો અને સરસ સલાડ બનાવો. તેમાં બાફેલા છોલે, રાજમા પણ ઉમેરી શકાય.

૬. અમુક વખતે કઠોળની ચાટમાં થોડા પાસ્તા ઉમેરો.

સદ્‌વિચાર પરિવાર સંચાલિત
શ્રીમતી સવિતાબહેન હસમુખલાલ શાહ
કૌશલ્ય નિર્માણ કેન્દ્ર

ગ્રામ્ય/શહેરી વિસ્તારની બેરોજગાર ૧૮-૩૮ વર્ષની યુવક/યુવતી માટે ઉત્તમ તક
આપ નોકરી કે ધંધા માટેની શોધમાં છો ? શું આપ બેરોજગાર છો ? ઓછું ભણેલાં છો ?
જો ઉપરના પ્રશ્નોના જવાબ ‘હા’ માં છે તો
કૌશલ્ય નિર્માણના કોર્સ સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ કરી સરકાર માન્ય સર્ટિફીકેટ મેળવો અને સ્વરોજગારી દ્વારા આવક ઉભી કરો.
રોજગારલક્ષી કોર્સમાં નજીવી ફી સાથે ‘વહેલા તે પહેલા’ના ધોરણે પ્રવેશ મળશે.
સદ્‌વિચાર પરિવાર છેલ્લાં ૬૦ વર્ષથી તાલીમ સહિત સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ કરી રહ્યું છે.

ક્રમ.	કોર્સનું નામ	ફી (રૂા.)	સમયગાળો	પાત્રતા
૧.	ઈન્ડ્રસ્ટીયલ સીવણ - ગારમેન્ટ મેકિંગ	૧,૫૦૦/-	૩ મહિના	ધો.૭ પાસ
૨.	બ્યૂટીપાર્લર અને બ્રાઈડલ મેકઅપ	૨,૦૦૦/-	૩ મહિના	ધો.૮ પાસ
૩.	ઈવેન્ટ કેટરીંગ અને બેકરી	૨,૦૦૦/-	૨ મહિના	ધો.૮ પાસ
૪.	કમ્પ્યૂટર બેઝીક કોર્સ (CCC)	૨,૦૦૦/-	૪૫ દિવસ	ધો.૮ પાસ
	ટેલી પ્રાઈમ	૨,૦૦૦/-	૪૫ દિવસ	ધો.૧૦ પાસ
૫.	એરકન્ડિશનર અને રેફ્રિજરેટર રીપેરીંગ	૨,૦૦૦/-	૪ મહિના	ધો. ૮ પાસ
૬.	કન્ઝ્યુમર સર્વિસીઝ અને રીટેઈલીંગ	૧,૫૦૦/-	૨ મહિના	ધો.૧૨ પાસ
૭.	ઈલેક્ટ્રીક વાયરીંગ	૨,૫૦૦/-	૩ મહિના	ધો. ૮ પાસ

વિશેષતાઓ :
- નિયમિતતા, સમયપાલન અને મહેનતનો આગ્રહ રહેશે.
- ૧૮ થી ૩૮ વર્ષના યુવક/યુવતી પ્રવેશ મેળવી શકશે.

અરજપત્રક સાથે જરૂરી પૂરાવા :
- આધારકાર્ડની ઝેરોક્ષ
- માર્કશીટની ઝેરોક્ષ
- બે પાસપોર્ટ સાઈઝના ફોટા

અરજી આપવા માટે અને માહિતી મેળવવા માટે તથા તાલીમનું સ્થળ :

સદ્‌વિચાર પરિવાર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર
અડાલજ ક્રોસ રોડ, મુ.પો. ઉંવારસદ, તા. જી. ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૪
સંપર્ક : શ્રી જગદીશ સોલંકી Mo. 8154981367 (Director Admin)
Email : spskill.uvarsad@gmail.com

સદ્‌વિચાર પરિવાર દ્વારા વર્ષ ૨૦૨૩-૨૪માં થયેલ સેવાનું સરવૈયું

સદ્‌વિચાર પરિવાર

વિગત	ક્રમ	પ્રવૃત્તિનું નામ	વર્ષ ૨૦૨૩-૨૪ની પ્રવૃત્તિનો લાભ લીધેલ લાભાર્થીની આંકડાકીય માહિતી
સદ્‌વિચાર પરિવાર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર, ઉવારસદ	૧	SSC Result	૭૩.૩૩%
	૨	HSC Result	૧૦૦.૦૦%
મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્રના વિવિધ કોર્સની માહિતી	૩	બેઝિક બ્યુટી પાર્લર	૯૪
	૪	એડ્‌વાન્સ બ્યુટી પાર્લર	૩૧
	૫	બેઝિક સીવણ	૫૧
	૬	એડ્‌વાન્સ સીવણ	૩૫
	૭	બેઝિક બેકરી	૫૧
	૮	એડવાન્સ બેકરી	૭૨
	૯	CCC	૧૫૫
	૧૦	ટેલિ	૫૦
સદ્‌વિચાર પરિવાર નરોડા સંકુલ	૧૧	Eye OPD	૨૬,૨૯૪
	૧૨	Physiotherapy	૧૬૧૨
	૧૩	Eye Operation	૧૪૮૬
	૧૪	Dental OPD case details	૫૭૧૫
સદ્‌વિચાર પરિવાર આરોગ્ય સેવા સંકુલ, સેટેલાઈટ	૧૫	Eye	૫૭૬
	૧૬	Pathology	૪૧૦
	૧૭	Dental	૨૦૨૦
	૧૮	Physiotherapy	૭૫૫૭
	૧૯	Sp	૮૮૯
	૨૦	OPD	૧૩૪૬
	૨૧	Dr. Pankaj Sir's Consultation	૧૧૯
	૨૨	Mahila	૨૮૭
	૨૩	Mental Health	૨૧૫
	૨૪	Vadil Mavjat	૧૦૫
	૨૫	અસ્થિવિસર્જન સેવા- હરિદ્વાર અને ચાણોદ ખાતે	૨૪૭૫
શુભમ્ કોમ્યુનીટી હોલમાં થયેલ લગ્નની વિગત		નોંધણી સાથે (સેટેલાઈટ ખાતે)	૧૫૦

સદ્‌વિચાર પરિવાર સેવા સદન, રામદેવનગર, સેટેલાઈટ (અમદાવાદ)

સદ્‌વિચાર પરિવાર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર, ઉવારસદ (ગાંધીનગર)

સદ્‌વિચાર પરિવાર નરોડા સંકુલ (અમદાવાદ)

www.printvision.in
+91 98250 26302