

બાળકના સર્વાંગી વિકાસને સમર્પિત શૈક્ષણિક સામયિક

ISSN: 2584-1777

બાળવિશ્વ

વર્ષ-૧૨, અંક-૦૭, ઓગષ્ટ - ૨૦૨૪, કિંમત : ₹ ૫૦/-

પૃષ્ઠ ૬૪ + ૪ = ૬૮



બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે

આહાર-પોષણ





ભારતીય તબીબી અને હોમિયોપેથી પદ્ધતિની કચેરી, ગાંધીનગરનાં માર્ગદર્શનથી જિલ્લા આયુર્વેદ અધિકારીશ્રીની કચેરી દ્વારા લોક હિતાર્થે

બાળવિશ્વ

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

વર્ષ : ૧૨, અંક : ૦૦
ઓગષ્ટ, ૨૦૨૪

તંત્રી

ડૉ. નીલેશ પંડ્યા

નિયામક, સેન્ટર ઓફ ટ્રેનિંગ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સંપાદક

ડૉ. કૃષ્ણાલ પંચાલ

સંપાદક મંડળ

ડૉ. નીતિન પેથાણી

ડૉ. મહેન્દ્ર ચોટલિયા

ડૉ. ટી.એસ. જોશી

ડૉ. નીલેશ પંડ્યા

ડિઝાઇન અને ટાઇપ સેટિંગ

દિગ્વિજયસિંહ વાઘેલા

Printed & Published by :

Shree Amit Jani on behalf of
Children's Research University,
Subhashchandra Bose Shikshan Sankul,
Sector - 20, Gandhinagar

પત્રવ્યવહારનું સરનામું

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ,
સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગર - ૩૮૨ ૦૨૧
ફોન: ૦૭૯ - ૨૩૨૪૪૫૭૬, ૨૩૨૪૪૫૬૯
ઈ-મેલ : balvishva@cugujarat.ac.in
વેબસાઈટ : www.cugujarat.ac.in



@crugandhinagar

આ
અંકમાં
વાંચીશું...



બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે
આહાર-પોષણ

સંપાદકીય	૦૨	આરોગ્યનો ખરો આધાર: આહાર	૩૨
- ડૉ. કૃષ્ણાલ પંચાલ		- નિધિ જતીન મહેતા	
પાણી જિંદગીનું અમૃત	૦૩	નવજાત શિશુનો સંપૂર્ણ આહાર:	૩૫
- ડૉ. મનહર ઠાકર		સ્તનપાન	- ડૉ. રાજેશ્રી પરમાર
કિશોરાવસ્થા અને તરુણાવસ્થામાં	૦૬	પ્રારંભિક બાળપણના પોષણની	૩૮
આહાર-પોષણ	- ડૉ. જિજ્ઞાસા ચાવડા	અસરો	- નિરાલી મહેતા
બાળક માટે સંતુલિત આહાર	૦૯	બાળકોમાં મેદસ્વિતા: કારણો,	૪૧
- ડૉ. દીપિકા જોશી		પરિણામો અને ઉકેલો	- સાગર એ. ગાંધી
નવજાત શિશુ અને આહાર	૧૧	શાકભાજી અને ફળો	૪૬
- ભારતી ભંડેરી 'અંશુ'		- મનીષાબેન આર. જાદવ	
ઋતુ આધારિત આહાર	૧૪	બાળકનો આહારમાં મિલેટનું	૪૮
- ડૉ. દીપિકા આર. ચૌધરી		મહત્ત્વ	- શ્રી વિશાલ આર. ભીમાણી
નાસ્તો: મમ્મીની મૂંઝવણ	૨૦	બાળકનું લંચબોક્સ: પોષણ અને	૫૦
- ગિરા પિનાકીન ભટ્ટ		સ્વાદની દૃષ્ટિએ	- ડૉ. દિશા નાયક
પોષણની દૃષ્ટિએ શ્રેષ્ઠ ભારતીય	૨૪	સગર્ભાવસ્થા અને આહાર-પોષણ	૫૨
વાનગીઓ	- ડૉ. ગોપાલભાઈ પટેલ	- ડૉ. રણજીતભાઈ જી. ગામીત	
ચટકા મારે ફટકા	૨૬	સરકારશ્રીના પોષણ સંબંધિત	૫૫
- હિતેશકુમાર બ્રહ્મભટ્ટ		કાર્યક્રમો-યોજનાઓ	- ડૉ. કૃષ્ણાલ પંચાલ
પાણી અને આપણું સ્વાસ્થ્ય	૨૭	ઋતુ અને આહારના તાણાવાણા	૫૮
- જયસુખ એલ. જીકાદરા		- ડૉ. બિંદુબેન મહેતા	
પોષણને લગતા શાળાકીય કાર્યક્રમો	૨૯	આહાર અને આધ્યાત્મિકતા	૬૧
અને પ્રવૃત્તિઓ	- કૌશિકા પી. પટેલ	- ડૉ. અજય રાવલ	
આહારની સપ્તરંગી પરિભાષા	૩૦	બાળવિશ્વ વિશે	૬૪
- મિત્તલ પટેલ 'પરિભાષા'			



બાળવિશ્વનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૫૦૦/-
ઑનલાઈન ભરવા માટે QR Code સ્કેન કરો.

શંખાદ્ધીય

બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે આહાર-પોષણ



- ડૉ. કુણાલ પંચાલ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર.
મો. ૯૪૨૯૨૯૭૭૩૭

બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે આહાર પોષણ એ ખૂબ જ પાયાનું ઘટક છે. ભારતની પ્રાચીન સંસ્કૃતિ અને આધ્યાત્મિક વારસામાં ખાનપાન અને તેને સંબંધિત બાબતોને ખૂબ જ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે, ત્યારે વર્તમાન સમયમાં ખાનપાન સંદર્ભે આપણી બદલાયેલી ટેવો અને વિશ્વના અન્ય દેશોના આહારનું આંધળું અનુકરણ ઘણી વખત આપણને શારીરિક બીમારીઓ તરફ ધકેલી દે છે. ખાસ કરીને જીભના ચટાકાને ધ્યાનમાં રાખીને બનાવવામાં આવતા મસાલાથી ભરપૂર ખોરાક અને વિવિધ પ્રકારનાં મિશ્રણ આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે બહુ જ હાનિકારક સાબિત થયાં છે. બાળકના ઉત્તમ શારીરિક અને માનસિક વિકાસ માટે તેને સાત્ત્વિક ભોજન આપવું એ પ્રત્યેક માતાપિતાની પહેલી ફરજ બને છે. બાળકને ભૂખ લાગે ત્યારે ગમે તે ખાવા આપી દેવું અથવા પૈસા આપી દેવા એ ઉચિત નથી. આ બાબતે પ્રત્યેક માતા પિતાએ પોતાના ઘરના રસોડાને ઔષધાલય બનાવવું જ રહ્યું..!

હાલના સમયમાં ઘર કરતાં બહાર હોટેલમાં જમવાનું ચલણ ખૂબ વધ્યું છે ત્યારે ઘણી વાર જાણ્યે અજાણ્યે આપણે વાસી ખોરાક ખાઈ લઈએ છીએ પરંતુ બાળકો માટે વારંવાર બહારનો ખોરાક ખાવો ખૂબ જ નુકસાનકારક સાબિત થાય છે. બાળકના આહાર - પોષણ બાબતે માતા-પિતા તથા શિક્ષકોને ખૂબ જ જરૂરી માહિતી મળી રહે અને તેઓ વધુ સજાગ બને એ ઉદ્દેશ્યથી આ વિશેષાંક તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે. મોટાભાગનાં માતાપિતાની ફરિયાદ હોય છે કે અમારું બાળક જંકફૂડ ખૂબ ખાય છે તો બાળકને જંકફૂડની કુટેવ છોડાવવા માટે ઘરના રસોડામાં જ ઋતુઓ અને બાળકની દિનચર્યાને અનુરૂપ આહાર મળી રહે તે માટે ખૂબ જ ઉપયોગી લેખો આ અંકમાં સમાવવામાં આવ્યા છે.

પ્રસ્તુત અંકમાં બાળકની વિવિધ ઉંમર અને વિકાસના તબક્કા પ્રમાણે આહાર પોષણ, ખોરાકની સાથે પાણીનું મહત્ત્વ, વધુ પડતા જંકફૂડના ઉપયોગથી વધતી મેદસ્વિતાનાં કારણો અને ઉકેલો, જીવનમાં સંતુલિત આહારનું મહત્ત્વ સમજાવવામાં આવ્યું છે. બાળકના જન્મ બાદ માતાનું દૂધ સર્વ શ્રેષ્ઠ હોય છે ત્યારે તે અંગે નવજાત શિશુ માટેનો આહાર, ઋતુ આધારિત ખોરાક તથા નાસ્તા માટે મમ્મીની મૂંઝવણોનો ઉકેલ પણ આપવામાં આવ્યો છે. આપણાં બાળકો અને મોટેરાંઓ પણ ચાઈનીઝ, મેક્સિકન અને અમેરિકન ફૂડના શોખીન થઈ રહ્યાં છે ત્યારે પોષણની દૃષ્ટિએ શ્રેષ્ઠ ભારતીય વાનગીઓ વિશે વિસ્તૃત છણાવટ કરવામાં આવી છે.

ગુજરાત સરકાર દ્વારા આપવામાં આવેલા પોષણને લગતા શાળાકીય કાર્યક્રમો અને યોજનાઓ માતાપિતા તથા શિક્ષકો માટે ખૂબ જ ઉપયોગી બની રહેશે. ક્યા શાકભાજી અને ક્યાં ફળો ખાવા જોઈએ? એ અંગે પણ આ અંકમાં જાણવા મળશે. ભારત સરકારે આ વર્ષને જાડા ધાન્યના વર્ષ તરીકે ઊજવવાનું નક્કી કર્યું છે ત્યારે બાળકના આહારમાં તેનું મહત્ત્વ તથા બાળકના લંચબોક્સ વિશે પણ માર્ગદર્શન મળી રહેશે. વાયક મિત્રો, ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે ઘણા બધા આયામોથી કાર્યરત છે ત્યારે બાળવિશ્વનો આ વિશેષાંક આપના બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે આહાર અને પોષણનો પર્યાય બની રહે તેવી શુભકામનાઓ સાથે..

બાલ દેવો ભવ

પાણી જિંદગીનું અમૃત...



- ડૉ. મનહર ઠાકર
પૂર્વ પ્રિન્સિપાલ, સંઘવી શિક્ષણ
મહાવિદ્યાલય, ભાવનગર
મો. ૯૪૨૬૮૫૧૨૯૦

બાળકના સર્વાંગી વિકાસ અને ઉછેર માટે આહાર-પોષણની ખાસ જરૂરિયાત છે. જિંદગીમાં ખોરાક-આહાર (ખાદ્ય પદાર્થો) જેટલું જ મહત્ત્વ પીવાલાયક પાણીનું છે. આમ તો પાણી એક રાસાયણિક સંયોજન છે. કોઈ કારણોસર સ્વાસ્થ્ય કથળે ત્યારે શરીરમાં જેની ઊણપ આવી હોય તેવાં ખૂટતાં તત્ત્વો દવા તરીકે ઉમેરવાની જરૂર પડે છે, એ તત્ત્વો પણ રસાયણો જ હોવાનાં. તેમ આ પીવાલાયક પાણી -પેય જળ ઔષધીય રસાયણ તરીકેનું કામ કરે છે. પેય જળનું જીવનમાં મોટું મહત્ત્વ છે. પાણી એક નૈસર્ગિક સંપત્તિ છે. કુદરતમાં તે બહોળા પ્રમાણમાં વિતરિત થયેલું છે. છતાં પાણી તો પ્રાણીસૃષ્ટિ-વનસ્પતિસૃષ્ટિની જિંદગી માટેનું અમૃત છે. તેના અભાવે સજીવસૃષ્ટિ પર ખતરો છે.

પાણીનું સ્વાસ્થ્ય સંદર્ભે મહત્ત્વ :

પાણી જિંદગીનું અમૃત છે. આ બાબતે સમજ મેળવીશું તો સ્વાસ્થ્ય અંગેની જાગરૂકતા કેળવવામાં તે અમુક અંશે મદદરૂપ થશે. વળી, ખોરાકના ઘટકો પ્રોટીન, ચરબી, કાર્બોહિદ્રેટ, વિટામિનની સાથે પાણીને પણ આહાર અને પોષણના ઘટક તરીકે વિચારી શકાય છે. માનવ શરીરના બંધારણીય એકમ પ્રત્યેક સજીવ કોષમાં 80 ટકા પાણી રહેલું છે. પાણી સજીવ શરીરની તમામ જૈવ રાસાયણિક ક્રિયામાં અગત્યનું પ્રવાહી છે. એટલે સારા સ્વાસ્થ્યની નિશાની, શરીરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી હોવું તે છે. શરીરમાં થતી જૈવિક ક્રિયાઓ જેવી કે ખોરાકનું પાચન, ચયાપચયની ક્રિયાઓ, શરીરનું તાપમાન જાળવવું, ઉત્સર્જન, રુધિરાભિસરણ, લોહીના ગાળણ વડે શુદ્ધ કરવાની ક્રિયા, સ્નાયુઓનો સ્નાય, શ્વાસો-ચ્છ્વાસમાં ભેજ, પ્રસ્વેદ વગેરે આપણા શરીરમાંનાં પૂરતાં પાણીને આભારી છે. એટલે જ સારા સ્વાસ્થ્ય માટે પુષ્ક

વ્યક્તિએ દરરોજનું ચારથી પાંચ લિટર પાણી પીવું સ્વાસ્થ્ય સંદર્ભે મહત્ત્વનું છે. આવા ખ્યાલ સબબ પાણીના સ્વાસ્થ્ય સંદર્ભે મહત્ત્વ વિશેની સમજ અત્રે પ્રસ્તુત છે.

સ્વાસ્થ્ય માટે પાણી મહત્ત્વનો ઘટક :

માનવ જીવનમાં ઉંમરના દરેક તબક્કે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ્ય માત્રામાં પેય જળ (પીવાલાયક પાણી) લેવું અત્યંત મહત્ત્વની બાબત છે. તે માટેનું પાયાનું જ્ઞાન દરેકને હોવું જરૂરી છે. બાળક, કિશોર, તરુણ, યુવાન, પ્રૌઢ, વૃદ્ધ તેમજ સગર્ભા સ્ત્રી એમ દરેકને માટે યોગ્ય માત્રામાં પાણી પીવાનું તેમના સ્વાસ્થ્ય માટે હિતાવહ છે. શરીરને વૃદ્ધિ, વિકાસ અને જૈવિક ક્રિયાઓ કરવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી મળવું જોઈએ. આ પ્રકારની કાળજી લેનારનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે. દરેક વ્યક્તિને પોતાની ઉંમર, જાતિ, કામનો પ્રકાર વગેરે બાબતો સાથે પોષણના મહત્ત્વના ઘટક તરીકે યોગ્ય માત્રા અને જરૂરિયાત પ્રમાણે પાણીનું સેવન કરવું જરૂરી છે. પૂરતા પ્રમાણમાં પાણીનું સેવન કરનારના શરીરમાંથી નકામો કચરો દૂર થાય છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. ચામડી પર એક પ્રકારની ચમક જોવા મળે છે. ચહેરા પર કાન્તિ અનુભવાય છે. પાણીનો એક અર્થ ‘આબ’ થતો હોવાથી અને ચહેરાનો અર્થ ‘રૂ’ થતો હોવાથી પાણીદાર ચહેરો (રૂઆબ) બને છે. પાણી (જળ)માં પાણી (તાકાત) રહેલું છે. એટલે પાણી સ્વાસ્થ્ય સંદર્ભે મહત્ત્વનો ઘટક છે.

સ્વાસ્થ્ય માટે કુદરતી પાણી પીવાલાયક ગણાય ?

કુદરતમાં કદી શુદ્ધ પાણી મળતું નથી. તેમાં આલંબિત (suspended) અને વિલીન (dissolved) અશુદ્ધિ હોવાની. કુદરતી પાણીનું વર્ગીકરણ ચાર બાબતે કરી શકાય : (1) પાણીનું ઉદ્ભવસ્થાન. અહીં વરસાદનું પાણી, ઝરાનું પાણી, નદીનું પાણી, દરિયાનું પાણી અને

કૂવાનું પાણી (2) પાણીમાં વિલીન અશુદ્ધિઓની માત્રાની દૃષ્ટિએ, જેમકે તાજું પાણી, ખનીજ પાણી (3) સાબુ તરફના વર્તનની દૃષ્ટિએ, કઠોર પાણી (hard water), નરમ પાણી (soft water) (4) પીવાની લાયકાત સંદર્ભે, પેય પાણી (potable water), અપેય પાણી (non-potable water).

ઉદ્ભવસ્થાન અનુસાર પાણીનું વર્ગીકરણ જાણીએ તો સ્વાસ્થ્ય માટે ક્યું પાણી પીવા લાયક ગણવું?

જુદાં જુદાં ઉદ્ભવસ્થાન પ્રમાણે પાણીની શુદ્ધિમાં ફેરફાર હોય છે. શુદ્ધિના સંદર્ભે સૌથી પહેલું સ્થાન વરસાદના પાણીનું છે અને અંતિમ સ્થાને દરિયાનું પાણી છે. તેની વચ્ચેની માત્રામાં નદીનું પાણી, ઝરણાં/કૂવાનું પાણી અનુક્રમે આવે છે. (1) વરસાદનું પાણી ઉદ્દાપ્તન અને સંઘનનને પરિણામે બનેલું હોવાથી શુદ્ધ હોય છે. સૂર્યની ઉષ્માને લીધે દરિયાનું પાણી જલબાષ્પ તરીકે હવામાં જાય છે. ઊંચે જઈને તે સંઘનન પામે છે, ભેજનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે; આમ, વાદળાં બંધાય છે. જેમ જેમ તે ભારે બને તેમ નીચે ઊતરે છે. અનુકૂળ સંજોગો મળતા વર્ષારૂપે તે પૃથ્વી પર પડે છે. જ્યારે વરસાદનું આ પાણી વાતાવરણમાંથી પસાર થાય છે ત્યારે ઓક્સિજન, નાઈટ્રોજન, કાર્બન ડાયોક્સાઈડ જેવા વાયુ તેમાં વિલીન થાય છે. તદ્ ઉપરાંત વીજળીથી નાઈટ્રોજન અને ઓક્સિજન વચ્ચે પ્રતિક્રિયા થઈ નાઈટ્રોજનના જે ઓક્સાઈડ પેદા થાય છે, તે પાણીમાં વિલીન થાય છે. પરિણામે નાઈટ્રસઅમ્લ અને નાઈટ્રિક અમ્લ વરસાદના પાણીમાં આવે છે. શહેર અને ઔદ્યોગિક સ્થળોના વાતાવરણમાં સલ્ફર ડાયોક્સાઈડ અને હાઈડ્રોજન સલ્ફાઈડ ગેસ વગેરે જેવી અનેક અશુદ્ધિઓ ભળે છે. (2) નદીનું પાણી મુખ્યત્વે તો વરસાદનું પાણી છે. પરંતુ પૃથ્વીના તળના સંપર્કમાં આવવાથી તેમાં અનેક આલંબિત તેમજ વિલીન અશુદ્ધિઓ દાખલ થયેલી હોય છે. ખાસ કરીને આલંબિત અશુદ્ધિ તરીકે માટી અને કાર્બનિક પદાર્થો હોય છે. જ્યારે વિલીન અશુદ્ધિ તરીકે ખાસ કરીને કેલ્શિયમ અને મેગ્નેશિયમના ક્ષારો હોય છે. નદીના

પાણીમાં સોડિયમ, પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ અને લોહના ક્લોરાઈડ, સલ્ફેટ, કાર્બોનેટ, બાયકાર્બોનેટ વગેરે ક્ષારો હાજર હોય છે. પાણી સાથે કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વિલીન દશામાં હોય ત્યારે પાણી કેલ્શિયમ કાર્બોનેટ અને મેગ્નેશિયમ કાર્બોનેટના ખડકો પરથી પસાર થાય તો રાસાયણિક પ્રતિક્રિયા થઈ વિલેય બાઈકાર્બોનેટ ઉદ્ભવે છે. જે નદીનું પાણી ખેતરો અને ગામના પાદર પરથી વહીને આવે છે તેમાં એમોનિયમના ક્ષારોના નાઈટ્રાઈટ અને નાઈટ્રેટ હાજર હોય છે. આ પ્રકારે વિવિધ પ્રકારનાં લવણ (ક્ષાર) નદીના પાણીમાં હોય છે. (3) ઝરણાં અને કૂવાનું પાણી નદીના પાણી કરતાં ભિન્ન હોવાનું. તે જમીનના સ્તરમાંથી ગળાઈને એકઠું થયેલું હોય છે. તેથી તેમાં આલંબિત અશુદ્ધિ હોતી નથી. જમીનમાંથી ઝરણારૂપે પાણી બહાર નીકળે છે. ત્યારે તે સ્વચ્છ અને પારદર્શક હોય છે. છતાંયે તેમાં વિલીન અશુદ્ધિ તો હોય જ છે. કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, સોડિયમ, પોટેશિયમ, લોહ વગેરે ધાતુનાં લવણો (ક્ષાર) તેમાં ઉપસ્થિત હોવાનાં. (4) દરિયાનું પાણી ભિન્ન ભિન્ન જાતની અશુદ્ધિઓવાળું હોય છે. નદીનું પાણી દરિયામાં જાય છે. તેમાં આલંબિત અને વિલીન પામેલી અશુદ્ધિઓ દરિયા સુધી પહોંચે છે. ખાસ કરીને સોડિયમ, પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ અને મેગ્નેશિયમના ક્લોરાઈડ, સલ્ફેટ, કાર્બોનેટ, બ્રોમાઈડ અને આયોડાઈડ વગેરે લવણો દરિયાના પાણીમાં હોય છે. દરિયાનું પાણી 3.9 ટકા એકંદર ઘન (total solid) હોય છે. જેમાં 2.6 ટકા મીઠું હોય છે.

સ્વાસ્થ્ય સંદર્ભે પાણી પીતાં પહેલાં વિલીન અશુદ્ધિઓની માત્રા સંદર્ભે પાણીનું વર્ગીકરણ જાણવું જરૂરી

ઝરણાંના પાણીમાં ઘન અને ગેસીય પદાર્થો વિશેષ માત્રામાં વિલીન હોય છે. તેને લીધે વિશિષ્ટ પ્રકારની વાસ, સ્વાદ અને અન્ય ખાસિયતો (ગુણધર્મો) પ્રગટ થાય છે. ત્યારે તેવા પાણીને ખનિજ પાણી તરીકે ઓળખાય છે. આવા ખનિજ પાણીને પણ જુદા જુદા પ્રકારે વર્ગીકૃત કરી શકાય : (1) લવણીય (saline), જે સોડિયમ ક્લોરાઈડ

(NaCl)ની હાજરીવાળું, (2) ક્ષારીય (alkaline), જે સોડિયમ બાયકાર્બોનેટ (NaHCO)ની હાજરીવાળું, (3) કટુ (bitter), જે મેગ્નેશિયમ બાયકાર્બોનેટ (MgHCO)ની હાજરીવાળું, (4) ગંધકીય (sulfuretted), જે હાઈડ્રોજન સલ્ફાઈડ અને સોડિયમ સલ્ફાઈડવાળું, (5) ચેલીબીટ-પાણી (chalybeate water), આ પાણીમાં ફેરસ બાયકાર્બોનેટ જેમાં લોહનાં લવણો હોય છે. તેનો ઉપયોગ શક્તિદાયક (tonic) તરીકે થાય છે. (6) કાર્બોનિક પાણી (carboratted water), જેમાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વિલીન હોય છે. (7) તાજું પાણી (fresh water), આ પાણીમાં વિલીન અશુદ્ધિ પણ ઓછી હોય છે.

સ્વાસ્થ્ય સંદર્ભે પીવાલાયક પાણીનાં લક્ષણો

તે રંગહીન તેમજ વાસહીન હોવું જોઈએ, (2) તેમાં કોઈ પણ પ્રકારની આલંબિત અશુદ્ધિ ન હોવી જોઈએ, (3) તે જીવાણુ વગરનું હોવું જોઈએ, (4) નાઈટ્રાઈટ, નાઈટ્રેટ, એમોનિયા જેવી અશુદ્ધિ તેમાં ન હોવી જોઈએ, (5) પાણીના અમુક સ્વાદ તેમજ પાચનક્રિયામાં ઉપયોગ અર્થે તેમાં જરૂરી ક્ષારો ઓગળેલા હોવા જોઈએ. (6) જે પાણીમાં

પેય પાણી કરતાં વિરોધી લક્ષણો હોય તેવું પાણી અપેય પાણી ગણાય છે. તેનો પીવામાં ઉપયોગ કરવો એ સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે.

પાણીનું મહત્ત્વ આપણે સૌ જાણીએ છીએ. પાણી વિનાના જીવનની કલ્પના કેટલી ભયાનક છે ? આરોગ્યપ્રદ જિંદગી માટે પાણીનું મૂલ્ય અદકરું છે. પાણી જ જીવનનું અમૃત છે. તેના વિના જીવનના અસ્તિત્વનો પ્રશ્ન ઊભો થાય છે. સજીવ સૃષ્ટિ પાણીને અધીન છે. પાણી આમ તો નૈસર્ગિક સંપત્તિ છે. પાણી શું છે ? તેનું સ્વાસ્થ્ય સંદર્ભે શું મહત્ત્વ છે ? આ બધી ભાબતોથી આપણે વાકેફ થઈએ તો પાણીનું મૂલ્ય સમજીએ. તેની રચના સમજીએ અને પાણીના વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ વડે તેને કુદરતી સંપત્તિ ગણીને સ્વાસ્થ્ય સંદર્ભે પીવાલાયક પાણીનો યથોચિત ઉપયોગ કરીએ.

આમ તો પાણી એક રસાયણ છે. વિજ્ઞાનના જ્ઞાન વડે એ સમજ આપણે મેળવી છે. એ રસાયણ આખરે તો આપણા જીવનનું અમૃત છે. તે શક્તિદાયક (tonic) પણ છે. પાણીના સહારે જ પશુ-પંખી, વૃક્ષ-વનસ્પતિ, જન-જીવન સૌ નભે છે.

શાકાહાર જ શા માટે ?

આપણે જાણીએ છીએ કે ખાદ્ય પદાર્થો વૃક્ષ છોડ દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. તેને શાકભાજી કે ફળ કહેવામાં આવે છે. જે જીવો કે પ્રાણીઓના શરીર કે ગર્ભ દ્વારા પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે તેને માંસ અથવા ઈંડું કહેવામાં આવે છે. પ્રકૃતિએ આપણા શરીરના સ્વાસ્થ્ય તથા શક્તિ માટે જાત-જાતનાં કંદમૂળ, શાક, પાન તથા ફળ બનાવ્યાં છે. તેમનો ઉપયોગ ન કરીને નિર્દોષ પ્રાણી આપણો આહાર બને એ ક્યાંની માનવતા છે ?

પશુજગત તરફ શોધપૂર્ણ દૃષ્ટિ દોડાવતાં તમને જણાશે કે હાથી, ઘોડો, બળદ, ઊંટ વગેરે પૂર્ણપણે શાકાહારી પશુ છે. શાકાહારના કારણે જ સૌથી વધારે શક્તિ, અદ્ભૂત સહનશીલતા તથા થાક્યા વિના ઘણા દિવસો સુધી સતત પરિશ્રમ કરતા રહેવાની ક્ષમતા તેઓમાં જોવા મળે છે.

જ્યારે માંસાહારી પશુઓ ખાઈને તરત જ ઊંઘથી ભરાઈ જાય છે. તેમનું આયુષ્ય પણ ધારવા કરતા ઓછું જોવા મળે છે. ભારે પરિશ્રમનાં કામ તેઓ કરી શકતા નથી. શાકાહાર મનુષ્ય માત્ર માટે સૌથી વધારે સુરક્ષિત, સાત્ત્વિક તથા સર્વોત્તમ ભોજન છે. જૈવિક શક્તિ તથા વિવેકપૂર્ણ ચેતનાને જાગ્રત કરવા માટે શાકાહારના સંકલ્પથી શ્રેષ્ઠ બીજો કોઈ માર્ગ નથી.

(આહાર ચિકિત્સા, પૃષ્ઠ નં. ૩૮માંથી સાબાર)

કિશોરાવસ્થા અને તરુણાવસ્થામાં આહાર-પોષણ



- ડૉ. જિજ્ઞાસા યાવડા
શ્રીમતી જે.જે. કુંડલિયા
બી.એડ. કોલેજ, રાજકોટ
મો. ૯૪૨૬૮૫૩૧૧૧

જીવનમાં ઉંમરના દરેક તબક્કે શારીરિક તંદુરસ્તી માટે યોગ્ય માત્રામાં અને ગુણવત્તામાં ઉચિત ખોરાક લેવો તે અત્યંત મહત્વની બાબત છે. તે માટેનું પાયાનું જ્ઞાન માતાપિતા, શિક્ષકો અને બાળકોને હોવું જરૂરી છે. બાળક, કિશોર, તરુણ આ દરેકને માટે યોગ્ય ખોરાકનું જ્ઞાન હોવું એ તેમના આરોગ્ય માટે હિતાવહ છે. તેથી અહીં સર્વાંગી વિકાસ માટે આહાર -પોષણ સંદર્ભે કિશોરાવસ્થા અને તરુણાવસ્થાના ઉપલક્ષ્યમાં આહાર વિશેની રજૂઆત પ્રસ્તુત છે.

કિશોરો અને તરુણો માટે આહારમાં મહત્વના ઘટકો :

ધાન્ય, કઠોળ, તેલીબિયાં, કંદ-મૂળ, શાકભાજી, ફળો, ખાંડ, ઘી, તેલ, દૂધની બનાવટો, માંસ, માછલી, ઈંડાં વગેરે કિશોરો અને તરુણોને પોષક ઘટકો આપે છે. જેમાંથી તેને કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, પ્રોટીન, ચરબી, વિટામિન્સ અને ક્ષારો જેવા ઘટકો મળે છે. પાણી પણ તેના માટે મહત્વનો ઘટક છે.

બાળકના શરીરને વૃદ્ધિ, વિકાસ અને જૈવિક ક્રિયાઓ કરવા માટે ઉપરોક્ત પોષક ઘટકો યોગ્ય માત્રામાં મળવા જ જોઈએ. આવા ઘટકો વિભિન્ન માત્રામાં અને ગુણવત્તામાં વિવિધ પ્રકારના ખોરાકમાં રહેલા છે. આથી શરીરની જરૂરિયાત પ્રમાણે કિશોરો અને તરુણોને યોગ્ય માત્રામાં પોષક ઘટકોવાળો જુદો જુદો ખોરાક આપવો જોઈએ. આ પ્રકારની કાળજી લેનાર વ્યક્તિની શારીરિક તંદુરસ્તી સારી હોય છે.

કિશોર અને તરુણની ઉંમર, જાતિ (gender) પ્રમાણે ખોરાકમાં પોષક ઘટકોની માત્રા અને જરૂરિયાત આધાર રાખે છે. આ રીતે જરૂરિયાતવાળો સંતુલિત ખોરાક શરીર માટે સંતોષાય તો તેને કિશોર અને તરુણ માટેનો

સમતોલ આહાર (balanced diet) કહીશું. તેને આપણે નીચે મુજબનાં જૂથમાં વહેંચી શકીએ :

ઊર્જા ઊપજ આપનાર ખોરાક :

કિશોર અને તરુણની અવસ્થાએ શક્તિ સંવર્ધન થવાનો તબક્કો છે. તે ઉમરે ખોરાક દ્વારા કિશોર અને તરુણને કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ અને ચરબી જેવા ઘટકો મળી રહે તેવા પ્રકારના ખોરાકને શક્તિવર્ધક ખોરાક કહીશું, જે કંદ-મૂળ, સૂકોમેવો, ખાંડ, ઘી, તેલ, માંસ, માછલી, ઈંડાં વગેરેમાંથી મળે છે.

શારીરિક બંધારણને પૂરક ખોરાક :

કિશોર અને તરુણનો શારીરિક વિકાસ ઝડપથી થતો હોય છે. તે માટે પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક શારીરિક બંધારણનો પૂરક ખોરાક છે. દૂધ, માંસ, માછલી, ઈંડાં, ધાન્ય, કઠોળ અને તેલીબિયાં તેમ જ સોયાબીન વગેરે તે પ્રકારના ખોરાકનાં ઉદાહરણો છે. ચેતાતંત્રના સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી ખોરાક. કિશોરાવસ્થા અને તરુણાવસ્થાએ મજજાતંત્ર/ચેતાતંત્રનો વિકાસ અસરકારક બને છે. તે માટે નાળિયેર, તાજી ભાજી, ઘઉં, અનાજના બીજાંકુર, ઈંડાં, મકાઈનું તેલ વગેરે. માંસ, ઈંડાં, ધાન્ય, કઠોળ, કોડલિવર ઓઈલ, ચીસ્ટ, તેલીબિયાં, બ્રાઉન સુગર, સૂકો મેવો, લીલાં શાકભાજી વગેરે ખોરાક લેવો જોઈએ.

વિકાસના તબક્કે કિશોર અને તરુણને લોહ (iron) તત્વની જરૂરિયાત :

કિશોર અને તરુણની અવસ્થા ચડતાં લોહીની ઉંમર છે. લોહતત્વ પ્રોટીનની હાજરીમાં હિમોગ્લોબિન બનાવે છે, જે રુધિરના રક્તકણ માટે જવાબદાર કોષોને ઓક્સિજન પહોંચાડવામાં મદદ કરે છે. એટલે લોહતત્વ જેમાંથી મળી રહે તેવા આહાર માટે બ્રાઉન સુગર, સૂકો મેવો, લીલાં શાકભાજી, તેલીબિયાં, ચીસ્ટ, કઠોળ,

કોડલિવર ઓઈલ, માંસ, ઈંડાં, ધાન્ય, કઠોળ વગેરે લેવાં જોઈએ.

કિશોર અને તરુણ માટે ક્ષતિપૂર્તિ/રક્ષણાત્મક ખોરાક (Protective Foods):

કિશોર અને તરુણને વિટામિનયુક્ત અને ક્ષારયુક્ત આહારથી શક્તિ માટે ક્ષતિપૂર્તિ અને શારીરિક ક્ષમતાના રક્ષણ માટે શાકભાજી, તેમાંયે લીલાં શાકભાજી અને ફળો પ્રકારના ખોરાકની જરૂર છે.

કિશોર અને તરુણે લેવાના ખોરાકના પોષક ઘટકોનાં કાર્યો અને પ્રાપ્તિસ્થાનો

પ્રોટીન:

પ્રોટીનનું કાર્ય શરીરની પેશીઓના બંધારણ માટે જરૂરી છે. જે દૂધ, દહીં, પનીર, માંસ, ઈંડાં, માછલી, કઠોળ, કોડલિવર ઓઈલ, તેલીબિયાં, સોયાબીન વગેરેમાંથી મળે છે. જે નવા કોષોનું સર્જન, જૈવ-રાસાયણિક ક્રિયાઓનું નિયમન, અંતઃસ્ત્રાવોના કાર્યમાં મદદ કરે છે.

ચરબી : કિશોર અને તરુણને ચરબીજન્ય આહારની જરૂર પડે છે. તેની બે પ્રકાર છે. તે સ્પષ્ટ કરવા માટે ચરબીનો ખ્યાલ સમજાવે તો પ્રાણીજ ચરબી : જે કિશોર અને તરુણને ધી, દૂધ અને તેની બનાવટો, ઈંડાં, માંસ, શાર્ક લિવર ઓઈલ વગેરેમાંથી મળે છે. વનસ્પતિજ ચરબી : જે તેલ, કોપરું, સોયાબીન, મગફળી, બદામ વગેરેમાંથી મળે છે. ચરબી શક્તિવર્ધક, ફેટીએસિડ્સનું નિર્માણ, વિટામિન A, D, E અને K આપે. ગરમી અને શક્તિવર્ધક છે. જેની કિશોર અને તરુણ માટે ખાસ જરૂરિયાત રહે છે.

કાર્બોદિત : કિશોર અને તરુણના વિકાસ માટે શરીરને શક્તિ પહોંચાડવાનું કાર્બોદિત ઘટકને આભારી છે. જે ઘઉં, જુવાર, બાજરી, મકાઈ, ચોખા, બટાટા, શેરડી, ગોળ, ખાંડ, મધ, પાકાં કેળાં, દૂધ વગેરેમાંથી મળે છે. આ ઉપરાંત કિશોરો અને તરુણોને આહાર-પોષણ માટે કેટલાક વિટામિનની જરૂરિયાત રહે છે. જેની વિગત જોઈએ તો -

વિટામિન-A :

આંખનું સ્વાસ્થ્ય, શરીરની વૃદ્ધિ તેમ જ ઘસારો પૂરો પાડે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. જે માછલી, તાજું દૂધ, ઈંડાં, માખણ, કોડલિવર ઓઈલ અને તાજાં શાકભાજી વગેરેમાંથી મળે છે.

વિટામિન-B1 :

કિશોરાવસ્થા અને તરુણાવસ્થાએ પાચન, દૃશ્યશક્તિ, ચેતાતંત્રની તંદુરસ્તી, શક્તિનિર્માણમાં કે ચયાપચયમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સને મદદરૂપ વિટામિન મ્ છે. જે કોડલિવર ઓઈલ, ઈંડાં, ધાન્ય, તેલીબિયાં, યીસ્ટ, ભાતનું ઓસામણ વગેરેમાંથી મળે છે.

વિટામિન-B2 :

જે કિશોર અને તરુણના કોષોને ઓક્સિજનના ઉપયોગ વખતે મદદ કરે છે. દૃશ્યશક્તિમાં ઉપયોગી છે અને ચામડીની સુંવાળપ જાળવવામાં મદદરૂપ થાય છે. જે દૂધ, પનીર, ચીઝ, ઈંડાં, કોડલિવર ઓઈલ, લીલાં શાકભાજી અને યીસ્ટ વગેરેમાંથી મળે છે.

નિઆસિન (niacin) :

જે ચામડીના આરોગ્યમાં, જઠરના કાર્યમાં મદદ કરે છે અને ચેતાતંત્રને કાર્યરત રાખે છે. જે માંસ, કોડલિવર ઓઈલ, યીસ્ટ, ધાન્ય, કઠોળ વગેરેમાંથી મળે છે.

વિટામિન-C :

જે રુધિર શુદ્ધ રાખવામાં મદદ કરે, હાડકાં તથા દાંતના પેઢાની મજબૂતી માટે જરૂરી અને શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો કરે છે. જે કોબીજ, ફુલાવર, ટામેટાં, ગાજર, લીલા ધાણા, કાકડી, આંબળાં, લીંબુ, નારંગી, મોસંબી, પાકી કેરી વગેરેમાંથી મળે છે.

વિટામિન-D :

જે હાડકાં અને દાંતના બંધારણ માટે જરૂરી છે. હાડકાંની વૃદ્ધિ કરે તથા કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસની પૂર્તિ કરે છે. જે દૂધ, માખણ, કોડલિવર ઓઈલ, ઈંડાં, ધી વગેરેમાંથી મળે છે.

કેલ્શિયમ : જે હાડકાં અને દાંતના બંધારણમાં

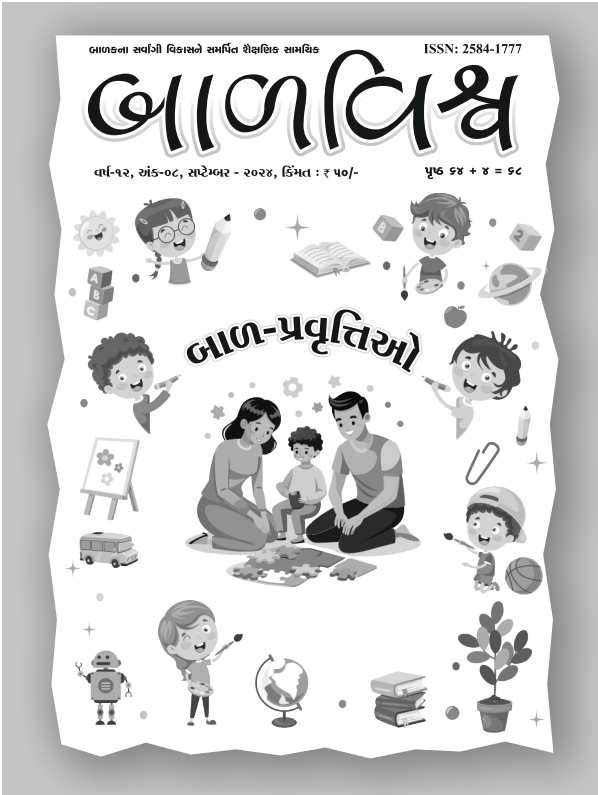
ઉપયોગી છે.લોહીના પરિભ્રમણમાં તથા સ્નાયુ અને ચેતાતંત્રના સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી છે. જે દૂધ, દૂધની બનાવટો, લીલાં શાકભાજી, નાની માછલી, ચોખા અને બિયાં વગેરેમાંથી મળે છે.

વિટામિન E: આ વિટામિન કિશોર અને તરુણના ભવિષ્યે પ્રજોત્પત્તિ માટે જરૂરી છે. જે નાળિયેર, તાજી ભાજી, ઘઉં, અનાજનાં બીજાંકુર, ઈંડાં , મકાઈનું તેલ વગેરેમાંથી મળે છે.

કિશોરાવસ્થા અને તરુણાવસ્થા એ તો મનુષ્યની જિંદગીના મહત્વના તબક્કાઓ છે. આ ઉંમરે શરીરની વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે શરીરમાં સ્નાયુઓ, પેશીઓ, કોષો, રુધિરના નવસર્જનની વિશેષ જરૂરિયાત રહે છે. તરુણાવસ્થાએ શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, સાંવેગિક, નૈતિક વિકાસ થતો હોવાથી શરીરમાં થતા

ઘસારાને પહોંચી વળવા નવી પેશીઓ અને નવા કોષો બને છે. તે માટે પૌષ્ટિક આહાર થકી ઊંચા કેલરી મૂલ્યની આવશ્યકતા રહે છે. એટલે જ કિશોરો અને તરુણોમાં શક્તિ, વૃદ્ધિ અને તંદુરસ્તી માટે યોગ્ય આહાર પોષણની જરૂર પડે છે.

આ ઉંમરે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે આહારમાં ખાસ કાળજી રાખવાની હોય છે. વળી, કિશોર અને તરુણને પોષણક્ષમ ખોરાક આપવાથી તેમના શરીરમાં જરૂરી શક્તિ અને ગરમી (ઊર્જા) ઉત્પન્ન થાય છે. આ બધાં કાર્યો ખોરાકના જુદા જુદા ઘટકો વડે થતાં હોવાથી કિશોરો અને તરુણોને જરૂરી માત્રામાં કેલરી શક્તિ મળી રહે તેવા ખોરાક માટે માર્ગદર્શનરૂપ વિગતો આ લેખમાં આપી છે. જેથી માબાપ, શિક્ષકો અને બાળકો પોતે આ બાબતે જાગૃત રહી શકે.



ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી દ્વારા પ્રકાશિત
(ISSN:2584-1777)

પીઅર રિવ્યૂડ માસિક સામયિક

‘બાલવિશ્વ’ સપ્ટેમ્બર, 2024

માસની થીમ

બાલ-પ્રવૃત્તિઓ

માટે લેખ લખી મોકલવા

લેખકોને નિમંત્રણ

આપનો લેખ ઈ-મેલ

balvishva@cugujarat.ac.in

અથવા

અમારા વોટ્સએપ નંબર

9429297737

પર મોકલી શકો છો.

લેખ મોકલવાની અંતિમ તારીખ 20-08-2024

બાળક માટે તંદુરસ્ત અને સંતુલિત આહાર



- ડૉ. દીપિકા જોશી
ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળા, શિલાય
(કચ્છ) મો. ૯૩૫૪૧૬૧૩૨૩

તંદુરસ્ત અને સંતુલિત આહાર માત્ર બાળકના શરીર માટે જ આવશ્યક નથી, તે તેમના મગજ માટે પણ આવશ્યક છે. યોગ્ય ખોરાક દ્વારા મગજના કાર્ય, યાદશક્તિ અને એકાગ્રતામાં સુધારો થાય છે. શરીરની જેમ, મગજ પણ આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાંથી પોષક તત્ત્વો મેળવે છે. બાળકના જીવનનાં પ્રથમ થોડાં વર્ષો તેમના મગજ અને જ્ઞાનાત્મક વિકાસ માટે નિર્ણાયક હોય છે. એક સંશોધન મુજબ શારીરિક પ્રવૃત્તિ સાથે, અમુક ખોરાક અને પોષક તત્ત્વો તંદુરસ્ત મગજના વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે અને મગજનાં કાર્યો જેમકે, સ્મરણ શક્તિ અને એકાગ્રતાને પ્રોત્સાહન આપે છે.

મગજ એ આપણા શરીરનું એવું અંગ છે, જે શરીરના વજનના માત્ર બે ટકા જેટલો જ હિસ્સો ધરાવે છે. મગજ શરીરની વીસ ટકા ઊર્જાનો વપરાશ કરે છે. તેનાં કાર્યોને ટકાવી રાખવા માટે તેને અસંતૃપ્ત ચરબી, વિટામિન બી કોમ્પ્લેક્સ, વિટામિન સી તથા યોગ્ય માત્રામાં પ્રોટીનની પણ જરૂર છે. તેથી, મગજના પ્રારંભિક વિકાસ અને કાર્યને શ્રેષ્ઠ બનાવવા માટે સારું પોષણ આવશ્યક છે. મગજના વિકાસ અંગેના અભ્યાસોમાં એવું નોંધવામાં આવ્યું છે કે, ચોક્કસ પોષક તત્ત્વો અને ખોરાક મગજના વિકાસમાં સુધારો કરે છે અને બાળકોમાં જ્ઞાનાત્મક કાર્યને ટેકો આપે છે.

બાળકોના મગજના શ્રેષ્ઠ વિકાસ માટે ખોરાક :

બાળકના મગજને તેની વૃદ્ધિ, માનસિક કાર્ય, વિકાસ અને કાર્યક્ષમતા માટે પોષક તત્ત્વોની જરૂર હોય છે. બાળકોના મગજના વિકાસ માટે નીચેના પોષક તત્ત્વો જરૂરી છે.

પ્રોટીન: મગજના કોષોના વિકાસ માટે આવશ્યક છે.

કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: ઊર્જા મુક્ત કરી અને મગજની શ્રેષ્ઠ કામગીરી જાળવી રાખે છે.

ફેટી એસિડ્સ: મગજની પેશીઓના વિકાસ માટે આવશ્યક છે.

વિટામિન્સ અને મિનરલ્સ: આનો અભાવ મગજનાં કાર્યો, યાદશક્તિ અને મૂડને અસર કરી શકે છે.

આ ઉપરાંત વિટામિન એ, વિટામીન બી કોમ્પ્લેક્સ, વિટામીન સી, વિટામીન ડી, કોપર, મેગ્નેશિયમ, આયોડિન, આયર્ન, ઝીંક વગેરે મગજના વિકાસમાં પોતાનો યોગદાન આપે છે. મેડિકલ સાયન્સ મુજબ “જે ખોરાક મગજને એક કરતાં વધુ પોષક તત્ત્વો પૂરાં પાડે તે મગજ માટે શ્રેષ્ઠ ખોરાક છે” તદુપરાંત, નીચેના ખોરાકમાં પોષક તત્ત્વો હોય છે, જે તંદુરસ્ત મગજ માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

કઠોળ અને દાળ

તેમાં પ્રોટીન અને આયર્ન બંને ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. આ ઉપરાંત તેમાં વિટામિન B6, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, ફાઈબર, વિટામિન્સ અને મિનરલ્સ પણ હોય છે, જે બાળકની ઊર્જા અને બૌદ્ધિક સ્તરને ઊંચું રાખે છે. રાજમામાં વધુ ઓમેગા-3 ફેટી એસિડ હોય છે, ખાસ કરીને α -લિનોલેનિક એસિડ (ALA), અન્ય કઠોળ કરતાં, જે મગજની વૃદ્ધિ અને કાર્ય માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

ઓટ્સ સહિત આખા અનાજ

આખા અનાજ અને ઓટ્સ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ અને ફાઈબરથી સમૃદ્ધ છે. તેઓ મગજના કાર્ય માટે સતત ઊર્જાનો પુરવઠો પૂરો પાડીને એકાગ્રતામાં સુધારો કરે છે. આખા અનાજ અને ઓટ્સ ફોલેટ, આયર્ન, પોટેશિયમ, પ્રોટીન, વિટામિન E અને વિટામિન B કોમ્પ્લેક્સ જેવા પોષક તત્ત્વોના સારા સ્ત્રોત છે, જે બાળકના મગજને શ્રેષ્ઠ,

સંપૂર્ણ ક્ષમતા સાથે કામ કરવામાં મદદ કરવા માટે જરૂરી છે. આખા અનાજના ખોરાકમાં પોષક તત્ત્વોનું મિશ્રણ શ્રાવ્ય ધ્યાન અને યાદશક્તિમાં સુધારો કરે છે.

શાકભાજી

ટામેટાં, ગાજર, કોળા, શક્કરિયાં, લીલા પાંદડાવાળાં શાકભાજી અને કોબી જેવા ચળકતા રંગની શાકભાજીઓ એન્ટીઑક્સિડન્ટોથી ભરપૂર હોય છે.

એન્ટીઑક્સિડન્ટ્સ

મગજના કોષોને સ્વસ્થ રાખવામાં અને ફી રેડિકલ નુકસાન સામે લડવામાં મદદ કરે છે. તેનાથી મગજના કોષોનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે. એન્ટીઑક્સિડન્ટથી ભરપૂર ખોરાક ખાવાથી માનસિક કાર્યમાં સુધારો થઈ શકે છે, મુક્ત રેડિકલને કારણે થતા નુકસાનને અટકાવી શકાય છે અને મગજના કોષોને મજબૂત બનાવી શકાય છે.

ફળો

જે ફળોમાં વિટામિન સીનું પ્રમાણ વધુ હોય છે, જેમ કે સંતરાં, કીવી ફળ, જામફળ, સ્ટ્રોબેરી અને પપૈયાં, બાળકના મગજને સ્વસ્થ અને સતર્ક રાખી શકે છે અને યાદશક્તિમાં સુધારો કરી શકે છે. તેઓ મગજમાં ઑક્સિડેટિવ તણાવને પણ અટકાવે છે.

બદામ, મગફળી અને અખરોટ

બદામ અને મગફળી પ્રોટીન, આવશ્યક ફેટી એસિડ્સ, વિટામિન ઈ, વિટામીન બી-કોમ્પ્લેક્સ, આયર્ન અને ઝિંકથી સમૃદ્ધ છે, જે મગજનાં કાર્ય અને જ્ઞાનાત્મક

કાર્યક્ષમતા માટે મહત્વપૂર્ણ છે. બદામ અને મગફળીમાં રહેલા એન્ટીઑક્સિડન્ટ મગજને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરી શકે છે. અખરોટ અને ફ્લેક્સસીડ ઓમેગા-3 ફેટી એસિડથી સમૃદ્ધ છે, જે મગજના સારા સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન આપવામાં મદદ કરે છે. ફ્લેક્સસીડ એ.એલ.એ.થી ભરપૂર હોય છે, જે તંદુરસ્ત ચરબી છે, જે સેરેબ્રલ કોર્ટેક્સને અસરકારક રીતે કાર્ય કરે છે.

દૂધ અને દહીં

મગજના પેશીઓ, ચેતાપ્રેષકો અને ઉત્સેચકોના વિકાસ માટે B વિટામિન્સ જરૂરી છે અને ડેરી ઉત્પાદનો આ પોષક તત્ત્વો માટે સારો સ્ત્રોત છે. ઓછી ચરબીયુક્ત દૂધ અથવા દહીં એ મગજ માટે પ્રોટીન અને કાર્બોહાઈડ્રેટ્સનો ઉત્તમ સ્ત્રોત છે. ડેરી પ્રોડક્ટ એ વિટામિન ડીનો ઉત્તમ સ્ત્રોત પણ છે, જેની બાળકો અને કિશોરોને પુષ્ટ વયના લોકો કરતાં વધુ માત્રામાં જરૂર હોય છે.

પીનટ બટર

બાળકોને પીનટ બટર ગમે છે, અને તે સારી બાબત છે કારણ કે, આ તંદુરસ્ત નાસ્તો વિટામિન E, એન્ટીઑક્સિડન્ટથી ભરપૂર છે, જે ચેતાપટલને સુરક્ષિત કરે છે. તેમાં થિયામીન પણ હોય છે, જે મગજ માટે સારું છે અને ગ્લુકોઝ જે એનર્જી આપે છે. આમ, બાળકોને મગજના વિકાસ અને કાર્યક્ષમતા માટે વિવિધ વિટામિન્સ, મિનરલ્સ અને પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર ખોરાક આપવો જોઈએ.

ચૈત્ર ગુડ, બૈસાખે તેલ, જેઠ પંથ, અષાઢ બેલ ।
સાવન સાગ ન ભાદોં દહીં, કવાર કરેલી, કાર્તિક માંહી ॥
અગહન જીરા, પૂસે ધના, ભાદો મિશ્રી, ફાલ્ગુન યના ।
જો હર બારહ દેય બચાય તે ઘર વેદ કભી ન જાય । ।

એટલે કે ચૈત્ર માસમાં ગોળ, વૈશાખમાં તેલ, જેઠમાં પ્રવાસ, અષાઢમાં બીલું, શ્રાવણમાં ભૂમિ પર સૂવું, ભાદરવામાં દહીં, આસોમાં કારેલાં, કારતકમાં દહીંનો ઉપયોગ ન કરવો, માગશરમાં જીરું, પોષમાં ધાણા, ભાદરવામાં સાકર અને ફાગણમાં ચણા ખાવા. આટલું પાલન જે કરે તેને વૈદ્ય કે ડોક્ટરની જરૂર પડતી નથી.

(આહારશાસ્ત્ર પૃષ્ઠ નં. ૭૧)



પૃથ્વીના કોઈ પણ નાના કે મોટા જીવને વિકાસ માટે, શક્તિ માટે, પોતાનું અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા માટે આહારની જરૂર પડે છે. તેમાંથી નવજાત શિશુ પણ બાકાત નથી. સસ્તન પ્રાણીઓનાં નવજાત શિશુ માટે સૌથી પહેલો આહાર એ માતાનું દૂધ છે.

બાળક જન્મતાટ સાથે જ રડે છે અને જો ના રડે તો ડોક્ટર, નર્સ તેને થાબડીને રડાવે છે! આશ્ચર્ય થાય છે ને? પરંતુ આ રડવાથી બાળક શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરે છે. આ શ્વાસની અંદર રહેલો ઓક્સિજન તે ક્ષણથી જ તેને જીવંત રાખવાનું કાર્ય કરે છે. ત્યાર પછી ચારથી છ મહિના તો બાળકનું પોષણ અને વિકાસ માતાના દૂધથી જ થાય છે અને ત્યાર પછી પૂરક અને પૌષ્ટિક આહાર પર બાળકનો વિકાસ અવલંબિત હોય છે. ચાર મહિના સુધી તો બાળકને ઉપરથી પાણી પણ આપવાની જરૂરત હોતી નથી. ચારથી છ મહિના પછી પણ જ્યાં સુધી માતાને દૂધ આવતું હોય ત્યાં સુધી દૂધ આપવું જ જોઈએ, પરંતુ ચારથી છ મહિના પછી યોગ્ય સમયે પૂરતી માત્રામાં પૂરક આહાર આપવો પણ એટલું જ જરૂરી છે જેથી બાળકનાં વૃદ્ધિ અને વિકાસદર એકધારા જળવાઈ રહે.

બાળકના જન્મ પછી અપાતો આહાર

જન્મથી ચાર માસ સુધી ફક્ત માનું દૂધ જ સર્વોત્તમ આહાર છે. માના દૂધમાં કુદરતે બાળકના વિકાસ માટે જરૂરી તમામ પોષકતત્ત્વો મૂકેલાં છે. એમાં પણ બાળકના જન્મ પછી એક કલાકની અંદર જાડું, ઘટ્ટ, ચીકણું દૂધ જે સર્વ પ્રથમ માતાના સ્તનમાંથી આવે છે તેને કાઢીને બાળકને આપવું ખૂબ જરૂરી છે. આ દૂધને કોલોસ્ટ્રમ કહે છે. તેમાં રોગ સામે પ્રતિકાર કરતાં તત્ત્વો ભરપૂર માત્રામાં રહેલા હોય છે, જે બાળકને ચેપી રોગ સામે રક્ષણ આપે છે. ઘણા લોકો અજ્ઞાનવશ આ દૂધ બાળકને પચવામાં ભારે પડે

એવું માનીને તેને ફેંકી દેતા હોય છે પરંતુ તે પચવામાં ભારે નથી પરંતુ બાળકની પાચનશક્તિને અનુરૂપ હોય છે અને ફેંકી ન દેવું જોઈએ પરંતુ બાળકને અવશ્ય આપવું જોઈએ

ચાર મહિના પછી બાળક થોડું મોટું થતાં, હાથ પગ હલાવતાં, તેની શારીરિક ક્રિયાઓ વધતા માત્ર ધાવણથી તેની જરૂરિયાત સંતોષાતી નથી તેથી પૂરક આહારની શરૂઆત ચાર મહિના પછી કરવી જોઈએ પરંતુ એ પણ ના ભૂલવું જોઈએ કે પૂરક આહારની સાથે સાથે સ્તનપાન પણ ચાલુ જ રાખવાનું હોય છે.

બાળકને પૂરક આહાર આપવાની શરૂઆત ક્યારે કરવી?

પૂરક આહાર નાની ઉંમરે બાળક તુરંત સ્વીકારે છે કેમકે આ ઉંમરે તેનામાં વિરોધ કરવાની આવડત કે ક્ષમતા હોતી નથી ધીમે ધીમે તે વિરોધ કરતા શીખતું જાય છે જેટલી વહેલી પૂરક આહારની આદત કેળવાય તેટલું આસાન રહે છે. સામાન્ય રીતે ચાર મહિના પૂરા થાય એટલે બાળકને પૂરક આહાર આપવાની શરૂઆત કરવી જોઈએ.

બાળકને પૂરક આહારમાં કેવો ખોરાક આપી શકાય?

બાળકને પૂરક આહારની શરૂઆત હંમેશાં પ્રવાહી ખોરાકથી કરવી. તેમાં ગાય કે બકરીનું દૂધ ગરમ કરી તેને ઠંડું કરી આપી શકાય. ધીમે ધીમે બાળકની ઉંમર વધતા ઘટ્ટ આહારની શરૂઆત પણ કરવી. ઘટ્ટ આહારમાં ઘરમાં જ રંધાતા ખોરાક કે ફળોનો રસ, શાકભાજીનો સૂપ આપી શકાય. વિવિધ ફળોના રસ જેવા કે સંતરાનો રસ, મોસંબીનો રસ, સફરજન છીણી અને તેનો રસ, દ્રાક્ષનો રસ આપી શકાય. સાતથી આઠ મહિનાના બાળકને ગળેલા દાળ-ભાત, ગળેલી ખીચડી, દરેક પ્રકારનાં શાકભાજી, રાબ વગેરે એકદમ પાતળા સ્વરૂપમાં આપી

શકાય. એક વર્ષનું બાળક ઘરમાં બનતી બધી જ ચીજોનો સ્વાદ લઈ શકે છે.

દરરોજ ઘરમાં જે રંધાતું હોય તે તેને ચખાડવું જોઈએ જેથી તેનામાં દરેક પ્રકારના ખોરાક પ્રત્યે રુચિ કેળવી શકાય. આજકાલ કેટલીક માતાઓ તૈયાર પાવડર દૂધમાં ઓગાળીને આપી દેતી હોય છે અથવા તો દૂધમાં પલાળીને બિસ્કિટ આપતી હોય છે આ ટેવ ખોટી છે. બિસ્કિટમાં રહેલો મેંદો બાળકને કબજિયાત કરે છે. જેનાથી જાતજાતની તકલીફો ઊભી થાય છે. સારી કંપનીનાં બજારમાં મળતા ઘઉં, ચોખા, દાળ, મધ વગેરેમાંથી બનાવેલ પાવડર બાળકને આપી શકાય પણ જો બાળક આવા આહારનો સ્વાદ ચાખી જાય તો પછી તેને બીજા ખોરાક ઉપર ચડાવતા વાર લાગે છે. વળી આવા તૈયાર પાઉડરના ડબ્બા મોંઘા પણ પડે છે માટે ઘરમાં જ બને ત્યાં સુધી વસ્તુઓ બનાવી આપવી જોઈએ અને ડબ્બાના આહારથી દૂર રહેવું જોઈએ. વળી તેમાં કેવી વસ્તુઓ વાપરી હોય તે આપણને ખ્યાલ આવતો નથી. એટલે સૌ પ્રથમ પૂરક આહારમાં બહારના ખોરાકથી દૂર રહેવું જોઈએ. ક્યારેક મુસાફરીમાં કે મજબૂરીથી આપવો પડે તો જ આપવો.

બાળકને કેટલી માત્રામાં અને કેવો પૂરક આહાર આપવો ?

બાળકને પૂરક આહારની શરૂઆત હંમેશાં એકથી બે ચમચીથી જ કરવી. ધીરે ધીરે માત્રા વધારતી જવી. બાળકને એક જ પ્રકારનો ખોરાક એક અઠવાડિયા સુધી આપવો જેથી બાળક તેના સ્વાદ અને સુગંધથી પરિચિત થાય અને ત્યાર પછી તેને બીજા પ્રકારનો ખોરાક આપવો.

બાળકના આહારમાં હળદર, મીઠું, ખાંડ, ગોળ તેમ જ જરૂર પ્રમાણે ઘી કે તેલનો ઉપયોગ કરી શકાય પરંતુ મરચા અને વધુ પડતા મસાલાનો ઉપયોગ કરવો નહીં. બાળકનો આહાર શુદ્ધ એટલે કે જંતુમુક્ત સુપાચ્ય, સમતોલ અને પૂરતી માત્રામાં હોવો જોઈએ. બાળકને પાણી ઉકાળીને શુદ્ધ અને જંતુમુક્ત કરેલું જ આપવું જોઈએ.

પૂરક આહારની શરૂઆતમાં બાળક અજાણ્યા સ્વાદને લીધે ખોરાક થૂંકી નાખે છે અથવા તો મોઢામાં ભરી રાખે કે ઊલટી કરે તો પણ તેને ખવડાવવાના પ્રયત્ન ચાલુ રાખવા. ધીમે ધીમે બાળક ખોરાક સ્વીકારતું થઈ જાય છે. બાળકનું નિયમિત વજન કરવાથી તેની વૃદ્ધિ જોઈ શકાય છે અને આહાર પૂરતા પ્રમાણમાં અપાય છે કે નહીં તે સમજાય છે.

બાળકને સમતોલ આહારમાં શું શું આપવું જોઈએ?

બાળકનો આહાર સમતોલ હોવો જોઈએ. તેમનાં આહારમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટીન, ચરબી, વિટામિન તેમજ ખનીજ તત્ત્વો સપ્રમાણ માત્રામાં જળવાઈ રહેવા જોઈએ.

1. **કાર્બોહાઈડ્રેટ:** શરીરને શક્તિ આપે છે તે જુદાં જુદાં પ્રકારનાં ધાન્ય અનાજ જેવા કે ઘઉં, ચોખા, બાજરો, તેમજ ફળોમાંથી મળે છે.
2. **પ્રોટીન:** પ્રોટીન દૂધ, દૂધની બનાવટો, દરેક પ્રકારનાં કઠોળ જેવા કે મગ, ચણા, વાલ, વટાણા, દરેક પ્રકારની દાળમાંથી ભરપૂર પ્રમાણમાં મળે છે. પ્રોટીન બાળકના વિકાસ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે.
3. **ચરબી:** ઘી, તેલ, માખણમાંથી ચરબી મળે છે. ચરબીનો વધારે પડતો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ કેમકે નાની ઉંમરે બાળક મેદસ્વી થવાનો ભય રહે છે. ચરબી પચવામાં પણ થોડી ભારે પડે છે.
4. **વિટામિન્સ અને મિનરલ્સ:** વિવિધ પ્રકારનાં શાકભાજી, સલાડ, ફળોમાંથી તે મળી રહે છે. તે માટે બાળકને વિવિધ શાકભાજીના સૂપ અને ફળોનો રસ આપવો જરૂરી છે.
5. **વિટામિન એ :** પાકું પપૈયું, કેરી, ગાજર.. જેવાં પીળા ફળોમાંથી વિટામિન એ મળે છે. વિટામિન એ આંખ માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. તેની ઊણપથી બાળકને રાત્રે ઝાંખું દેખાવું, અંધાપો, રતાંધળાપણું વગેરે બીમારીઓ થઈ શકે છે.

6. **વિટામિન ડી :** વિટામિન ડી.નો કુદરતી સ્ત્રોત છે સૂર્યપ્રકાશ. આ ઉપરાંત દૂધ અને દૂધની બનાવટમાંથી પણ તે મળે છે. કુદરતી વિટામિન ડી લેવા માટે બાળકને દરરોજ અડધો કલાક સૂર્યપ્રકાશમાં રાખવું.
7. **કેલ્શિયમ :** બાળકનાં હાડકાનાં વિકાસ માટે અત્યંત જરૂરી ખનીજતત્ત્વ છે કેલ્શિયમ. કેલ્શિયમની ઊણપથી 'સુકતાન' કે 'રીકેટસ' નામનો રોગ થાય છે, જેમાં બાળકના હાડકા નબળાં અને વાંકાં થઈ જાય છે. બાળકને કેળાં, દૂધ વગેરેમાંથી કેલ્શિયમ મળે છે.
8. **લોહતત્ત્વ :** લોહતત્ત્વ કે આયર્ન ખજૂર, ગોળ, સૂકો મેવો, લીલા પાંદડાવાળાં શાકભાજી વગેરેમાંથી મળે છે. તેની જો શરીરમાં ઊણપ થાય તો બાળકને 'એનીમિયા' કે 'પાંડુરોગ' થાય છે. બાળક ફિક્કું દેખાય છે અને તેના શરીરનો વિકાસ બરાબર થતો નથી.
9. **વિટામિન સી :** શરીર માટે અત્યંત જરૂરી છે વિટામિન સી. જે ખાટાં ફળો જેવાં કે આમળાં, સંતરાં, દ્રાક્ષ લીંબુ વગેરેમાંથી મળે છે. તેની ઊણપથી 'સ્કર્વી' નામનો રોગ થાય છે. જેમાં બાળકનાં પેઢામાંથી લોહી નીકળે છે તેમજ સાંધામાં અત્યંત દુખાવો થાય છે.
- જેમ આપણા ખોરાકમાં આ બધાં તત્ત્વોની જરૂરત હોય છે તેમ બાળકનાં વિકાસ અને વૃદ્ધિ માટે આ બધાં જ તત્ત્વોની વિશેષ જરૂરત હોય છે. તેથી આ બધાં જ તત્ત્વોનો સમાવેશ થાય તેવી સમતોલ આહાર બાળકને આપવો જોઈએ.

આપણે જે રોજ આહાર લઈએ છીએ એટલે કે આપણું ભારતીય ભોજન દાળ - ભાત, શાક- રોટલી/રોટલા એ સંપૂર્ણ ભોજન છે. જેમાં દરેક પ્રકારના જરૂરી ઘટકો આવી જાય છે. તેથી બાળકને બે ટાઈમ ભરપેટ જમવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. બજારના હોટલના જંકફૂડ બાળકોને ખૂબ ભાવતા હોય છે પરંતુ તેમાં ગુણવત્તા, યોખ્ખાઈ કે પોષણના નામે કશું જ હોતું નથી. તેથી બાળકને બને ત્યાં સુધી આવા હોટલ કે બહારના ફાસ્ટ ફૂડથી દૂર જ રાખવું જોઈએ.

આપણાં સમાજમાં બાળકના આહાર માટે કેટલીક ખોટી માન્યતાઓ પણ પ્રવર્તે છે જેમકે બાળકને જ્યાં સુધી પગ ના આવે એટલે કે ચાલતાં ના શીખે ત્યાં સુધી અનાજ આપવું જોઈએ નહીં. તે બાળક પચાવી શકે નહિ પરંતુ આ વાત તદ્દન ખોટી છે. બીજું ગોળ કે ગળી વસ્તુઓથી બાળકને કૃમિ થાય, દર્દી, કેળાં કે દ્રાક્ષથી શરદી થાય વગેરે માન્યતાઓથી ઘરની વડીલ સ્ત્રીઓ બાળકને આ બધું આપવા દેતી નથી. પરંતુ આ બધી ખોટી માન્યતાઓ છે. કેટલીક માતાઓ બાળકને બાળાગોળી, કડવાણી વગેરે આપતી હોય છે. સત્ય તો એ છે કે સ્તનપાન કરતાં બાળકોને આવી કોઈ જ જરૂરત હોતી નથી. આ બધી જ દવાઓમાં અફીણ હોવાની પૂરેપૂરી શક્યતાઓ છે તેથી બાળક તેનું બંધાણી થઈ જાય છે અને તે પીધા વગર સૂતું નથી. બાળકનાં માતા-પિતા અને ઘરના દરેક સભ્યની ફરજ છે કે ખોટી માન્યતાઓમાં ના પડતાં બાળકને સારો, સ્વસ્થ અને સમતોલ આહાર આપે. જરૂર પડે તો ડોક્ટરની સલાહ પણ લઈ શકાય. આહાર બનાવતી અને આપતી વખતે સ્વચ્છતાનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જેથી બાળકને ચેપી રોગોથી બચાવી શકાય.

જે ખૂબ ચાવે તે ઘેર રોગ ન આવે.
ગળ્યું, તળ્યું જે ઓછું ખાય, ઉપાધિ તેની જલદી જાય.

ઋતુ આધારિત આહાર : સમજીને ખાવ તો દવાખાને ન જાવ...



- ડૉ. દીપિકા આર. ચૌધરી
શ્રીમતી એસ. આઈ. પટેલ ઈન્કોવાલા
કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, પેટલાદ
મો. ૯૯૨૫૩૯૯૫૮૫

કોઈ પણ વસ્તુની ખરીદી કરતાં પહેલાં મનુષ્ય તે વસ્તુની ગુણવત્તાની ચકાસણી કર્યા બાદ જ તેને ખરીદવાનો આગ્રહ રાખે છે. તો પછી કુદરત તરફથી મળેલ મહામૂલા માનવ શરીરની ગુણવત્તાની કાળજી રાખવા અંગે વિચારણા કરવી જ પડે. જે રીતે જીવવા માટે શ્વાસ લેવો જરૂરી છે તે જ રીતે શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે પૌષ્ટિક આહાર લેવો પણ એટલો જ જરૂરી છે. આહાર એ જીવનનો પાયો છે. આજના આધુનિક યુગમાં લોકો બધી જ ફેન્સી ફૂડ પ્રોડક્ટ પર કેઝી થઈ રહ્યા છે, જે આરોગવાથી ઘણી વખત પૂરતું પોષણ મળતું નથી.

આહારમાંથી પોષણ મળે તે માટે આહારની શ્રેષ્ઠતા અંગે એક મહત્વપૂર્ણ વિચારણા દરેક મનુષ્ય એ કરવી જોઈએ. જે દરેક માણસ જાગૃતતાથી બધી વસ્તુમાં પોષણ શોધવા લાગે તો નાની મોટી તકલીફોથી બચી શકે છે. તેમજ રોજિંદા આહારમાં જે મહદંશે પૌષ્ટિક વસ્તુઓ લેવામાં ધ્યાન રાખે તો ઘણી બીમારીઓથી દૂર રહી શકાય છે. સાથોસાથ ઋતુ અનુસાર કયો ખોરાક કયા સમયે અને કેવી રીતે લેવો એ અંગે પણ જાણકારી હોવી ખૂબ જરૂરી છે. ઋતુ અનુસાર લેવાતા વિવિધ આહારથી ઘણા ફાયદા થાય છે.

આહાર :

આહાર એટલે ખોરાક, મનુષ્યની પાચનશક્તિને અનુકૂળ કરાયેલ ખાદ્ય પદાર્થો. કોઈ પણ એવો પદાર્થ કે જેને ખાઈ શકાય કે પી શકાય. જે શરીરમાં અવશોષણ થઈ શકે અને જેનો શક્તિના સ્ત્રોત તરીકે ઉપયોગ થઈ શકે. જેના દ્વારા કોષોની રચના થાય અને શારીરિક વૃદ્ધિ અને વિકાસ થઈ શકે. શરીરના કાર્ય થઈ શકે, શરીરનું રક્ષણ થઈ શકે. શરીર માટે આવશ્યક એવા પદાર્થોને પોષક પદાર્થોના સ્વરૂપમાં ગ્રહણ કરતા પદાર્થો કે જે શરીરને

પોષણ આપે તેને રોજિંદો આહાર કહેવાય છે. શરીરને આરોગ્યમય રાખવા માટે શરીરમાં ગયા બાદ ઓગળી જઈ તથા પચી જઈ શરીરમાં ભળી જાય એવો કદળ અથવા પ્રવાહી પદાર્થ આહાર ગણાય. આમ આહાર શરીરને પોષણ આપે છે.

જે ખોરાકથી સજીવનો વિકાસ થાય, અને તે જળવાઈ રહે તથા દેહવૃદ્ધિ થાય તેને સમતોલ આહાર કહે છે. સમતોલ આહારના ઘટકોમાં પ્રોટીન (નત્રલ), ચરબી (મેદ), કાર્બોહાઈડ્રેટ (કાર્બોદિત પદાર્થો), વિટામિન (પ્રજીવકો), ખનિજદ્રવ્યો અને પાણીનો સમાવેશ થાય છે. આમાંથી પ્રથમ ત્રણ, શરીરમાં શક્તિ ઉત્પન્ન કરવા માટે વપરાય છે જ્યારે બાકીના જુદા-જુદા જૈવિક પ્રક્રિયાઓ માટે વપરાય છે.

ઋતુચર્યાનો અર્થ :

ઋતુચર્યા પ્રાચીન આયુર્વેદિક અભ્યાસ છે અને એમાં બે શબ્દો સમાવિષ્ટ છે, “ઋતુ” નો અર્થ ઋતુ કે મોસમ અને “ચર્યા” નો અર્થ આહાર નિયમ અથવા શિસ્ત થાય છે. ઋતુચર્યામાં આયુર્વેદ દ્વારા બતાવેલાં મોસમી પરિવર્તનોને લીધે શારીરિક તથા માનસિક પ્રભાવોથી બચવા માટેની જીવનશૈલી તેમજ આહાર નિયમ જણાવવામાં આવ્યાં છે. ઋતુચર્યા આપણને આબોહવાના પરિવર્તનને લીધે પેદા થતી બીમારીઓ સામે લડવાની શક્તિ પ્રદાન કરે છે. વધુમાં, તે ત્રિદોષનું સંતુલન જાળવી રાખે છે અને આખું વર્ષ આપણને તંદુરસ્ત રાખે છે.

આહારનું સેવન ઋતુ અનુસાર સમજદારીપૂર્વક કરવામાં આવે તો દવાખાને જવાની જરૂર પડતી નથી અને તે સદૈવ સ્વસ્થ રહી શકશે. શરીરને તંદુરસ્ત કે નીરોગી રાખવાનું કાર્ય મનુષ્યના પોતાના હાથમાં જ છે. શરીરને નીરોગી રાખવા માટે ધાતુની સમાનતા, વાત, પિત્ત અને

કફની સમાનતા તથા ભોજનમાં છ રસ જેમાં ખાટો, ખારો, તીખો, મધુર (મીઠો), કડવો, તૂરાનો સમાવેશ કરવો જરૂરી છે.

ઋતુ અનુસાર હવામાનમાં ફેરફાર થતાં વાતાવરણમાં પણ ફેરફાર થાય છે. ઋતુગત થયેલ ફેરફાર મુજબ માનવને પોતાના આહારમાં પણ ફેરફાર કરવો જરૂરી છે.

પ્રથમ ત્રણ ઋતુ શિશિર, વસંત અને ગ્રીષ્મ ને ઉત્તરાયણ- સૂર્યની ઉત્તર તરફની ગતિ / આદાન કાળ પણ કહેવાય છે. જેમાં અગ્નિ પ્રબળ હોય છે. જેમાં માનવ શક્તિ પ્રમાણમાં ઓછી હોય છે.

અન્ય ત્રણ ઋતુઓ વર્ષા, શરદ, અને હેમંત ને દક્ષિણાયન- સૂર્યની દક્ષિણ તરફની ગતિ છે. / વિસર્ગ કાળ પણ કહેવાય છે. જેમાં માનવ શક્તિ પ્રમાણમાં વધુ હોય છે. ▼

આપણા શરીર પર ખાન- પાન સિવાય ઋતુઓ અને જળ-વાયુઓનો પણ પ્રભાવ પડે છે. માનવીના સ્વાસ્થ્યને જુદી જુદી ઋતુ સાથે ઘનિષ્ઠ સંબંધ જોવા મળે છે. ઋતુ પરિવર્તન થતાં શરીરને લગતી કેટલીક સમસ્યાઓ થાય છે. આપણા દેશમાં હિમાલયથી લઈને સમુદ્ર સુધી જુદી જુદી ઋતુઓ પ્રમાણે જુદું જુદું વાતાવરણ જોવા મળે છે. જો શરીરને તંદુરસ્ત રાખવું હોય તો સમગ્ર વર્ષ દરમ્યાન ઋતુચર્યાને અનુસરવું જોઈએ. ઋતુઓ પ્રમાણે આહાર-વિહાર કરવો જોઈએ. જેનો મુખ્ય આધાર મનુષ્યની જીવનશૈલી પર રહેલો છે.

આયુર્વેદમાં ઋતુ અનુસાર જીવનશૈલીનું વિસ્તૃત વર્ણન છે, ઋતુ અનુસાર અનુસરવાના જીવનશૈલીના નિયમોનું પાલન કરવાથી ઋતુના દુષ્પ્રભાવથી બચી શકાય છે અને દોષોનું સંતુલન જાળવી શકાય છે. એક ઋતુ સમાપ્ત થાય અને બીજી ઋતુ આરંભ થઈ રહી હોય એ

ઋતુ	મહિના	ઋતુનો અનુભવ
હેમંત - સૌથી વધુ તાકાત (Mid November to Mid-January)	કારતક અને માગશર	ઠંડીના દિવસો, વહેલી સવારે ધુમ્મસ છવાય
શિશિર - સૌથી વધુ તાકાત (Mid January – Mid March)	પોષ અને મહા	પાનખરના દિવસો
વસંત - મધ્યમ શક્તિ (Mid March - Mid May)	ફાગણ અને ચૈત્ર	સપુષ્પ વનસ્પતિને પુષ્પ આવે અને ગરમી વધતી જાય
ગ્રીષ્મ - સૌથી ઓછી શક્તિ (Mid May to Mid July)	વૈશાખ અને જેઠ	ગરમી ચરમસીમાએ પહોંચે અને જેઠ મહિનાથી હવામાં ભેજનું પ્રમાણ થોડું વધે
વર્ષા - સૌથી ઓછી શક્તિ (Mid July – mid September)	અષાઢ અને શ્રાવણ	વરસાદના મુખ્ય મહિના
શરદ - મધ્યમ શક્તિ (Mid September to Mid November)	ભાદરવો અને આસો	વરસાદ વિહીન પણ વાદળછાયા ભેજવાળા દિવસો આસોના અંત સુધીમાં મોડી રાત્રે ગુલાબી ઠંડીની અસર વર્તાય

સમય અત્યંત નાજુક હોય છે. આને ઋતુનો સંધિકાળ કહેવાય છે. આ સમયે રોગ થવાની શક્યતા વધી જાય છે. તેથી આ સમયે ઋતુચર્યા અનુસાર ભોજન લેવું અતિ હિતકારક છે.

ઋતુ મુજબ આરોગવાનો આહાર

1. હેમંત ઋતુ : (Mid November to Mid-January)

હેમંતઋતુ શરૂ થતાંની સાથે ઠંડીની શરૂઆત થઈ જાય છે. શિયાળાના આરંભમાં આવતી ઋતુ એટલે હેમંતઋતુ છે. આ ઋતુમાં શારીરિક શક્તિ શ્રેષ્ઠ હોય છે. આ ઋતુમાં લોકોને સવાર થતાં જ ભૂખ લાગવા માંડે છે કારણ કે પાચન અગ્નિ (Catabolism) ઉચ્ચ સ્થિતિમાં હોય છે. આ ઋતુમાં રાત્રીનો સમયગાળો લાંબો હોય છે. વાતાવરણમાં સ્નિગ્ધતા, ઠંડક, મૃદુતા હોય છે. શરદઋતુમાં પ્રકોપી ઊંઠેલું પિત્ત આ ઋતુમાં શાંત થઈ જાય છે અને પિત્તજન્ય રોગ હળવા થવા માંડે છે. આ ઋતુમાં દિવસે સૂવું નહિ. કસરત બરાબર કરવી જોઈએ. આખા શરીર પર માલિશ કરવી જોઈએ. હૂંફાળા પાણીથી સ્નાન કરી ગરમ વસ્ત્રો પહેરવાં જોઈએ.

હેમંત ઋતુમાં શું ખાવું :

પચવામાં ભારે, ચીકણો, ઘટ્ટ ખોરાક આહારમાં લઈ શકાય. આ સમયે અગ્નિ તીવ્ર હોય છે એટલે ખોરાકમાં ખાઠી-મીઠી, ચટપટી વાનગી તથા ઘી-તેલનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. દૂધ અને તેની પેદાશો તેમજ વધુ પ્રમાણમાં દૂધમાંથી બનાવેલી મીઠાઈઓ આહારમાં લઈ શકાય. વટાણા, કોબીજ, ગાજર, મેથી, ફૂલેવર, મૂળા, પાલક, મકાઈ, બીટ, ભાજી જેવાં શાકભાજી આહારમાં લઈ શકાય. સફરજન, લીંબુ, દ્રાક્ષ, મોસંબી, નારંગી, જામફળ જેવાં રસાળ ફળો ભરપૂર માત્રામાં લેવાં. ગરમ પાણીનો પીવામાં ઉપયોગ કરી શકાય.

હેમંત ઋતુમાં શું ન ખાવું :

ઠંડા પીણાંનો ઉપયોગ ટાળવો. અતિશય ઠંડા અને લૂખા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું. કડવો, કષાય ખોરાક (ફુલાવર, બટાકા વગેરે) ટાળવો.

2. શિશિર ઋતુચર્યા : (Mid January – Mid March)

આ ઋતુમાં ઠંડક ઘણી વધી જાય છે. એને લીધે શરીરમાં કફનો સંચય થવા લાગે છે. આ ઋતુમાં શારીરિક શક્તિ વધુ હોય છે. બીજા દોષોનું સંતુલન જળવાઈ રહે છે. શરીરમાં પાચન અગ્નિની સ્થિતિ સારી હોય છે એટલે ખાન-પાન હેમંત ઋતુ પ્રમાણે જ કરવા જોઈએ, છતાં ઉષ્ણ ગુણવાળા પદાર્થોનું સેવન વધુ કરવું જોઈએ. નાહવા તથા પીવા માટે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. શારીરિક કસરત કરવી જોઈએ. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું. ગરમ-ઊની વસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરો. દરરોજ 30 થી 45 મિનિટ સવારે સૂર્યપ્રકાશમાં બેસવું.

શિશિર ઋતુમાં શું ખાવું :

ખાન-પાન હેમંત ઋતુ પ્રમાણે જ કરવા જોઈએ. ઉષ્ણ ગુણવાળા પદાર્થોનું સેવન વધુ કરવું જોઈએ. એને માટે રીંગણનું ભડચું, મગદાળ અને ચોખા, તલનાં બી અને ગોળમાંથી બનાવેલી મીઠાઈ, ભાખરી વગેરે ખાવાં જોઈએ. મધુર, ખાટો અને ખારો રસયુક્ત આહાર લેવો. તીખા, કડવા અને તૂરા રસયુક્ત પદાર્થો ટાળવા. તેલ અને ઘી ખાવા પર પ્રતિબંધ નથી. ઋતુગત શાકભાજીનો સૂપ પીવો. એક લિટર પાણીમાં આદું, લવિંગ, કાળા મરી, ધાણા, તુલસીને ઉકાળી તેનો કાઢો પીવો.

શિશિર ઋતુમાં શું ન ખાવું :

ઠંડાં પીણાંનો ઉપયોગ ટાળવો. કફ કરે તેવા પદાર્થો જેમકે મીઠાઈ, તળેલી વસ્તુઓ, ઠંડા પદાર્થ તેમજ ચરબીયુક્ત પદાર્થોનું સેવન ટાળવું. કડવો, કષાય ખોરાક (ફુલાવર, બટાકા વગેરે) ટાળવો.

3. વસંત ઋતુ : (Mid March - Mid May)

શિશિર ઋતુની સાથે જ ઉત્તરાયણ સમાપ્તિ પર હોય છે. વસંતમાં દિવસ વધુ લાંબો થવા માંડે છે. સૂર્યની ગરમીના કારણે ઉષ્ણ વાતાવરણ હોવાથી કફ પાતળો થવા લાગે છે. જમા થયેલ કફ દોષ પ્રવાહી બની છૂટો પડે છે. આને લીધે પાચનશક્તિ પ્રભાવિત થવા લાગે છે. આ ઋતુમાં અસ્થમા, ફલ્યુ, સાઈનોસાઈટિસ, શરદી, ખાંસી

જેવા કફજન્ય રોગ થાય છે. બચવા માટે વમન કર્મ કરી શકાય છે. દિવસે ન સૂવું અને હળવી કસરત કરવી. ચંદન અને કેશરથી માલિસ કરવું. આ ઋતુમાં છોડ-વૃક્ષો પર ફૂલો આવવાથી વાતાવરણમાં મહેક પ્રસરવા લાગે છે.

વસંત ઋતુમાં શું ખાવું:

પચવામાં હલકા તૂરા, તીખા, કડવા ખાદ્ય પદાર્થોનું સેવન કરવું. ભાતની જગ્યાએ ઘઉંનો વપરાશ વધુ પ્રમાણમાં કરવો જોઈએ. રોજના આહારમાં આદુ, તાજી હળદર, સંચળ, લસણ, હિંગ, મરચાં, મરી અને સૂંઠ તથા સરસવના તેલનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, જેથી અગ્નિ (ઉષ્ણતા) વધે. ઘીને બદલે તેલનો ઉપયોગ કરવો. ધાણી, શેકેલા ચણા, જવ, મગ, મેથી, કારેલાં, મૂળો, સરગવો, સૂરણ, આ રીતે પચવામાં હલકા, સૂકા (કોરાં), કડવા, તૂરા અને તીખા પદાર્થો સેવન કરવા જોઈએ. દહીંની જગ્યાએ છાશ વાપરવી. ભોજન સામાન્ય માત્રામાં લેવું. માંદા પડીએ તો ઉપવાસ કરી શકાય. ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું પાણી પીવા માટે ઉપયોગમાં લેવું. પાણીમાં મધ ઉમેરીને પીવું. પ્રતિદિન સવારે 2 ગ્રામ હરડેચૂર્ણ મધમાં ભેળવીને લેવું. પ્રતિદિન સવારે કડવા લીમડાનાં કૂણાં 15 પાન 2 મરી સાથે ચાવીને ખાવાં. 7 થી 15 દિવસો સુધી કડવા લીમડાનાં ફૂલોનો 15 થી 20 મિ.લી. રસ નચણે કોઠે લેવો. તેથી ત્વચા વિકાર અને મલેરિયા સામે રક્ષણ થાય છે. ઉપવાસના સમયે ફળોનું સેવન કરવું.

વસંત ઋતુમાં શું ન ખાવું:

વધુ પડતા ભારે ખાદ્યપદાર્થનો ઉપયોગ ઓછો કરવો જોઈએ. મિષ્ટાન્ન કરવું ટાળવું. તળેલા-ઘીવાળા (તૈલી), ખાટા, ખારા અને ગળ્યા પદાર્થોનું સેવન ટાળવું.

4. ગ્રીષ્મ ઋતુ: (Mid May to Mid July)

આ ઋતુમાં દિવસ લાંબો અને રાત નાની થતી જાય છે. સૂર્યનો પ્રખર તાપ વાતાવરણમાં ઉષ્ણતામાન વધારી દે છે. વાતાવરણ ભેજ વગરનું ગરમ અને સૂકું થતું જાય છે. આને લીધે વાયુનો સંચય થવા લાગે છે. આ મોસમમાં તીવ્ર સૂર્ય પ્રકાશ હોવાથી પરસેવો વધુ થાય છે, તરસ વધુ લાગે છે અને ભૂખ ઘટી જાય છે. કફ દોષમાંથી મુક્તિ અને વાત

(વાયુ) દોષ જમા થાય છે. પાચનક્રિયા ધીમી બને છે. આ બધાં ગ્રીષ્મ ઋતુનાં મુખ્ય લક્ષણો છે. આ ઋતુમાં તડકામાં બહાર જવાનું ટાળવું, ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું, દિવસ દરમ્યાન ઠંડી જગ્યાએ રહેવું.

ગ્રીષ્મ ઋતુમાં શું ખાવું:

પચવામાં હલકો આહાર લેવો. બને તો ઓછા પ્રમાણમાં ખાવું. ખાટાં-મીઠાં અને તૂરાં ખાદ્યપદાર્થોનું સેવન કરવું. દૂધમાંથી બનાવેલી ખાદ્યસામગ્રી જેમકે છાસ, દહીં આહારમાં લેવાં. દૂધ, માખણ, ઘી, તેલ જેવા સ્નિગ્ધ પદાર્થો આરોગવા જોઈએ. ભાખરી, ઘઉં, ચોખાનું સેવન રોજ ઉચિત માત્રામાં કરવું. મગની દાળ, ચોખા, રાબ જેવી પચવામાં હલકી ચીજો લેવી. એલચી, ધાણા, જીરું ઇત્યાદિનો ઉપયોગ કરેલા પદાર્થો ઓછા મસાલાવાળા પદાર્થો આરોગવા. પરવળ, તાંદળજો, ગલકાં જેવાં શાકભાજી આહારમાં લઈ શકાય. પિત્તના શમન માટે શરીરને પોષણ આપે એવી પોષક અને ગળી ચીજોનું સેવન કરવું. પરવળ, તાંદળજો, ગલકાં, ભીંડા, વાલોર, ટીંડોરાં, કાકડી, ઘોલર મરચાં જેવી શાકભાજીનું પ્રમાણ આહારમાં વધારવું. કેરી, અનનાસ, નાસપતી, કલિંગડ (તરબૂચ), આમળાં, દાડમ, સંતરાં, સક્કરટેટી, દ્વાક્ષ, લિચી, પ્લમ જેવાં રસાળ ફળો કે ફળોના રસ તેમજ નારિયેળ પાણી ભરપૂર માત્રામાં લેવા. ભરપૂર પાણી પીવું.

ગ્રીષ્મ ઋતુમાં શું ન ખાવું:

પચવામાં ભારે આહાર ન લેવો. વધુ પ્રમાણમાં ન ખાવું. વાયડાં પડે એવાં કઠોળ આહારમાં ન લેવા. ખારા, ખાટાં, આમ્લ ખાદ્યપદાર્થોનું સેવન ટાળવું. આથાવાળી વાનગીઓ આહારમાં ન લેવી. મરી-મસાલાવાળું, તળેલું, તીખું, અથાણાં, પાપડ વગેરેનો ઉપયોગ આ સિઝનમાં ટાળવો. અતિશય ઠંડા પદાર્થો અને ઉષ્ણ પદાર્થો ન આરોગવા. વધુ પડતો વ્યાયામ ટાળવો.

5. વર્ષા ઋતુ: (Mid July – mid September)

વર્ષાઋતુની પહેલા ગરમીની ઋતુ-ઉનાળો હોય છે. આ ઋતુ શુષ્ક હોય છે. વરસાદ શરૂ થતાં ભેજવાળું

હવામાન રહે છે. ભેજ અને ઠંડીને લીધે વાતનો પ્રકોપ થાય છે. વર્ષાઋતુ એટલે વાયુપ્રકોપ અને પિત્તસંચયનો કાળ છે. શારીરિક પાચન અગ્નિ વધુ મંદ થઈ જાય છે, જેને લીધે ભૂખ નથી લાગતી. આ ઋતુમાં પિત્ત દોષ જમા થાય છે તેમજ ત્રણ દોષની હાજરી જોવા મળે છે. મોડી રાત્રે સૂવું યોગ્ય નથી. એમ જ દિવસે સૂવું પણ ટાળવું. વસ્ત્ર ગરમ અને બરાબર સૂકાયેલાં જ પહેરવાં. શારીરિક શક્તિ ઓછી હોવાને લીધે વધુ પડતી કસરત કરવી નહીં. પંચકર્મમાં બસ્તિનો ઉપયોગ કરવો. આનાથી વાતવ્યાધિ નડતી નથી. મંદ પાચકાગ્નિને યોગ્ય કરવા પંચકોણ ચૂરણ, જીરકારિષ્ટ, હિંગાષ્ટક ચૂર્ણનો ઉપયોગ સારો રહે છે. વાયુ વિકાર માટે દશમૂલારિષ્ટ અથવા મહારાસ્નાદિ ઉકાળો ઉપયોગી રહે છે. આ કાળમાં વચ્ચે-વચ્ચે ક્યારેક ઉપવાસ કરવાનું લાભદાયક હોય છે.

વર્ષા ઋતુમાં શું ખાવું:

હળવો પચી જાય તેવો આહાર ઓછા પ્રમાણમાં ખાવો જોઈએ. હિંગનો વધાર કરેલી છાશ પીવી. ભોજનમાં સર્વ રસોનું સેવન કરવું. ખાટાં-મીઠાં અને ચટપટા પદાર્થોનું સેવન કરવું. ભાત, રોટલી, ચણાના લોટ અને ઘીનો ઉપયોગ કરો. ઉષ્ણ પદાર્થો આરોગવા. પીવાનું પાણી ગાળી-ઉકાળીને વપરાશમાં લેવું. આદુ, તુલસી, ફૂદીનો વગેરે ઔષધીય પદાર્થ ઉકાળીને પીવો. મધમાં સૂંઠ પાવડર ભેળવીને ખાવો. વાતના શમન માટે દ્રાક્ષાસવનો ઉપયોગ યોગ્ય રહે છે.

વર્ષા ઋતુમાં શું ન ખાવું:

દહીંનો ઉપયોગ ટાળવો. વધારે પડતા તળેલા અથવા લૂખા પદાર્થો ન ખાવા. દ્રવ્ય પદાર્થ અલ્પ પ્રમાણમાં લેવા. આ કાળમાં વચ્ચે-વચ્ચે ક્યારેક ઉપવાસ કરવાનું લાભદાયક હોય છે.

6. શરદ ઋતુ : (Mid September to Mid November)

વર્ષાઋતુ પછી શરદ ઋતુનું આગમન થાય છે. ઋતુ બદલાતા વાતાવરણમાં ધીમે ધીમે પરિવર્તન આવે છે. વરસાદ ધીમે ધીમે ઓછો થાય છે અને વચમાં વચમાં સૂર્ય

ચમકે છે. તાપમાનમાં વધારો થાય છે. સૂર્યપ્રકાશમાં વધારો થતાં તેના પ્રભાવથી પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે. વાયુ શાંત રહે છે અને શારીરિક પાચન અગ્નિ ધીમે ધીમે મંદ થી વધવાની શરૂઆત થાય છે અને બરાબર થવા લાગે છે. આ ઋતુમાં પિત્તના રોગ હરસ, કમળો, રકતપિત્ત વગેરે થાય છે. આ ઋતુમાં તરવું ઉત્તમ વ્યાયામ ગણાય છે. રાત્રી સમયે ચંદ્રપ્રકાશમાં નીકળવું. સીધા સૂર્યપ્રકાશમાં જવું ટાળવું અને દિવસ દરમિયાન સૂવાનું ટાળવું. નાહવા તથા પીવા માટે ઠંડા પાણીનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી. શરદ પૂનમની રાત્રે ચાંદનીમાં રાખેલું દૂધ કે પાણી અમૃત સમાન બની જાય છે. આવા પાણીને હંસોદક અથવા અંશદૂક કહે છે. આવું પાણી પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

શરદ ઋતુમાં શું ખાવું:

પિત્ત શાંત રહે તેવા પદાર્થ ભોજનમાં લેવા જોઈએ. મીઠો કે મધુર (મિષ્ટાન્ન), કડવો, તૂરો સ્વાદવાળો રસયુક્ત આહાર લેવો જે પિત્ત દોષને સામાન્ય કરે. કારેલા અને ઘી પિત્તશામક હોવાથી તેનો ઉપયોગ કરવો. પચવામાં હલકો, શક્તિદાયક, થોડો સ્નિગ્ધ (ઘી અથવા નારિયેળનું તેલ નાખેલો) આહાર લેવો. વાત, પિત્ત અથવા કફ સાથે સંબંધિત ગુણ ધરાવતો પિત્તશામક આહાર લેવો. ચોખા, જુવાર, ઘઉં, જવનું સેવન કરવું. કઠોળમાં મગ, મસૂર વધારે પ્રમાણમાં જ્યારે વટાણા, ચણા, તૂવેર ઓછા પ્રમાણમાં લેવા. મેથી, પંડોળું, ગલકાં, તૂરિયાં, પતકાળું, રતાળું, કારેલાં, કોબી, ચાકવત (એક લીલી ભાજી), કાકડી, દૂધી જેવી શાકભાજીનું પ્રમાણ આહારમાં વધારવું. નારિયેળનું તેલ આહાર બનાવવામાં ઉપયોગમાં લેવું. દેશી ગાયનું ઉકાળેલું દૂધ, ઘી, મલાઈ, માખણ, શ્રીખંડ તેમજ મીઠી છાસ ભોજનમાં લઈ શકાય. ત્રિફળા, દૂધ ઘી જેવા પદાર્થોનું સેવન કબજિયાત દૂર થાય તે માટે કરવું. ચોળી, દૂધી, પાલક, પરવળ, ફલાવર વગેરે શાકભાજી આહારમાં લેવી. ફળોમાં આમળાં, સફરજન, શિંગોડાં, દાડમ, કેળાં, ખજૂર, લીલી દ્રાક્ષ, ચીકુ, જમરૂખ વગેરે લઈ શકાય. કાળી દ્રાક્ષ, ચારોળી, જરદાલુ, કોળાનું બી, પતકાળાનું બી, ગલકાનું બી જેવા સૂકામેવાનો

સમાવેશ આહારમાં કરવો. સેંધવ મીઠાનો ઉપયોગ કરવો. જૂનો ગોળ, મધનો ઉપયોગ કરવો.

આ ઉપરાંત સવારે ખીર ખાવી સારી. ઘી પણ ખાવું જોઈએ કારણ કે ઘી પિત્તને શાંત કરે છે. આ ઋતુમાં પેટ સાફ કરવા હરેડે લઈ શકાય. હરેડેને મધ અથવા ગોળ અથવા સાકર સાથે લઈ શકાય.

શરદ ઋતુમાં શું ન ખાવું:

જે ખાદ્ય પદાર્થોથી પિત્ત થતું હોય તે ખાવાનું ટાળવું જોઈએ. ખાટો, ખારો, તીખો સ્વાદવાળો આહાર ન લેવો. પચવામાં ભારે, ગુણથી ઉષ્ણ (ઉદા. દહીં, લસણ) આહાર ન લેવો. વાત, પિત્ત અથવા કફ સાથે સંબંધિત ગુણ ધરાવતો પિત્તવર્ધક આહાર ન લેવો. બાજરો, અડદની દાળ, રાજમા છોલે ચણા આહારમાં ન લેવો. તળેલા અને ચરબીયુક્ત પદાર્થો ખાવાનું ટાળવું. રીંગણાં, કારેલાં, મરી, સરસવનું તેલ, અડદની દાળ, તલ, શીંગદાણા, કઢી વગેરે આહારમાં ન લેવા. લસણ, સર્વ પ્રકારના ગરમ મસાલા, ખાવાના સોડા જેવા ક્ષારનો ઉપયોગ ટાળવો. રાઈનું તેલ આહાર બનાવવામાં ઉપયોગમાં ન લેવું. દહીં,

ખાટી છાસ, માવો, પેંડા, વધારે પ્રમાણમાં દૂધ નાખીને બનાવેલી મીઠાઈ ન લેવી. ખાટાં ફળોનો સમાવેશ આહારમાં ન કરવો. બદામ, અખરોટ, કાજુ જેવા સૂકામેવાનો સમાવેશ આહારમાં ન કરવો. મીઠાનો વધુ પડતો ઉપયોગ ન કરવો. નવો ગોળનો ઉપયોગ ન કરવો.

માનવીએ પોતાના શરીરને તંદુરસ્ત અને નીરોગી રાખવા માટે જુદી જુદી ઋતુઓમાં મળતા ખાદ્ય પદાર્થોના ઉપયોગમાં વધારો કરી તેને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થો કે જેમનો પાક અમુક ચોક્કસ સમયગાળા કે ચોક્કસ ઋતુમાં થતો હોય છે. અમુક ચોક્કસ ઋતુમાં જ પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળતા ખાદ્ય પદાર્થોને તે ઋતુનો ઋતુગત આહાર કહે છે. એની ઋતુ જ્યારે પુરબહારમાં હોય ત્યારે જે તે ફળ કે શાકભાજીમાં પોષક ઘટકોનું પ્રમાણ સૌથી વધુ હોય છે અને તેમની સુગંધ પણ સરસ હોય છે. શીત-સંત્રહાગારમાં સંઘરવામાં આવેલાં શાકભાજીની અથવા સંરક્ષકોનો ઉપયોગ કરીને જાળવણી કરી હોય તેવા ડબ્બામાં સીલ કરેલાં ફળો કે શાકભાજીની સુગંધ કંઈક અંશે ઓછી થઈ જાય છે.

કાળ-સમય અનુસાર આહાર-આયોજન

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં દિનચર્યા અને ઋતુચર્યાનું વર્ણન બધા આચાર્યોએ કર્યું છે. આપણા ભારત દેશમાં છ ઋતુઓ છે. જેમ કે, શરદ, હેમંત, શિશિર, વસંત, ગ્રીષ્મ, વર્ષા. આ દરેકનું સૂર્યના પરિભ્રમણ મુજબ વિભાજન કરવામાં આવ્યું છે. મકરસંક્રાંતિથી છ માસ સુધી સૂર્ય ઉત્તર દિશામાં ગમન કરે છે જેને ઉત્તરાયણ કહે છે. આ મકર રાશિથી મીન રાશિ સુધીનું ગમન છે. તે સમયે સૂર્ય પૃથ્વીમાંથી સૌમ્ય તત્ત્વો હણી લે છે, જે આદાનકાળ છે. આમાં શિશિર, વસંત, ગ્રીષ્મ ઋતુઓનો સમાવેશ થાય છે.

તે પ્રમાણે દક્ષિણ તરફથી ગતિ, જે કર્ક રાશિથી ધન રાશિ સુધી સૂર્યનું ગમન છે તે સમયે ચંદ્ર પૃથ્વીને સૌમ્ય તત્ત્વો પ્રદાન કરે છે, જેને વિસર્ગકાળ કહે છે. વર્ષા, શરદ, હેમંત આ ત્રણ ઋતુનો તેમાં સમાવેશ થાય છે.

આયુર્વેદાચાર્યો દ્વારા સૂર્યોદય, મધ્યાહ્ન અને સૂર્યાસ્ત તેમજ રાત્રીભોજન કર્યા બાદના કાળ મુજબ અને વય અનુસાર દોષની સમજ આપવામાં આવી છે. ભોજન કર્યા પછી તરત અને રાત્રીના શરૂઆતના ભાગમાં કફદોષનો કાળ હોય છે. તે જ રીતે બાલ્યાવસ્થા પણ કફ દોષનો કાળ છે. ભોજન લીધાના એક-બે કલાક બાદ અને રાત્રીનો મધ્યભાગ પિત્તદોષનો કાળ છે. વયમાં યુવાવસ્થા એ પિત્તદોષનો કાળ છે. ભોજનના ત્રણ-ચાર કલાક બાદ અને રાત્રીનો અંતિમ ભાગ વાયુદોષનો કાળ છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ વાતદોષનું પ્રાધાન્ય હોય છે.

(‘શું ખાવું અને શું ન ખાવું’માંથી સાભાર)

નાસ્તો : મમ્મીની મૂંઝવણ અને તેના ઉકેલો



- ગિરા પિનાકિન ભટ્ટ
બાળ સાહિત્યકાર, ગાંધીનગર.
મો. ૯૯૦૯૬૪૧૨૬૨

પ્રત્યેક માતા પ્રયોગશીલ હોવાની, પોતાના બાળકને શું ભાવે શું ન ભાવે એની માહિતી રાખનારી માહિતીપ્રધાન પણ હોય છે. તો વળી બાળકને શું ખવડાવવું જોઈએ ને શું ન ખવડાવવું જોઈએ તે માટે ઉત્તમ આરોગ્યપ્રધાન હોય છે. પણ આજકાલ મતલબ કે જ્યારથી વેફર, કુરકુરેના પેકેટે મેદાન માર્યું ત્યાર પછીથી જાણે કે માતાની માઠી દશા થઈ છે. જ્યારથી ફાસ્ટફૂડના ચટકા વધ્યા ત્યારથી રસોડાની રાણીએ જાણે કે હાથ ધોઈ નાખ્યા છે. પણ ના... આપણે હારવાનું નથી ને થાકવાનું પણ નથી. બાળકને બજારના નાસ્તા અને ખોરાકના રવાડે ચઢાવવું નથી. બાળકની તંદુરસ્તી માટે આખરે જવાબદારી પણ માતાની જ ને? પિતા તો નોકરી/ધંધા માટે બહાર હોય તો બાળકના શારીરિક માળખાના પાયો મજબૂત કરવા માતાએ કમર કસવી પડશે. પાયો મજબૂત તો ઈમારત મજબૂત અને સલામત... બસ તેવી રીતે જ આપણું બાળક તંદુરસ્ત હશે તો આખી જિંદગી એ તન અને મનથી મજબૂત રહી શકશે. સ્વસ્થ રહીને પોતાનું કાર્ય કુશળતા પૂર્વક કરી શકશે.

મારી સરખી બહેનો અને મારી દીકરીઓ, આપણે સહુ બાળકોની ખાવા બાબતની ફરિયાદોનો જબરજસ્ત મારો ચલાવીએ છીએ, બરાબર ને? પણ હવે એના નિરાકરણ માટેના પ્રયાસોમાં ચાલો, લાગી રહીએ.

(1) મારું બાળક લીલા ધાણા ન ખાય એ તંદુરસ્તી માટે કેટલા સારા છે. હવે એને કેવી રીતે સમજાવવું કે લીલા ધાણા તો દાળ શાકમાં નાખવા જ પડે:

બાળક ધાણા ન ખાય તો છોડો, આપણી જીદથી એ વધારે જીદી બનશે. પણ મિક્સર નામે ઉપાય આપણા હાથમાં છે જ. ધાણા પીસીને ચટણી ખવડાવો, દાળ-શાકમાં એ મિક્સ કરો. એ ચટણીમાં એના જેટલો

રોટલી/ભાખરીનો લોટ બાંધી દો. અરે! એને પાણીપૂરી, ચટણીપૂરી, ભેળપૂરી બનાવી દો. અઠવાડિયામાં બે ત્રણ વખત એના જીભને નવા સ્વાદ મળશે અને બહારના ચટકા પણ બંધ થશે. લીલા ધાણા નાખીને થેપલાં પણ બનાવો તો એ પણ એને ગમશે.

2) મારી દીકરી દાળ ભાણે લે જ નહીં, એ કેમ ચાલે? ભાત કોરા ખાય પણ એકેય દાળ ન ખાય:

બાફેલી દાળના લચકાથી એના જેટલી બે ત્રણ રોટલી/ભાખરીનો લોટ બાંધી દો. પ્રોટીન મળી રહેશે અને એને સમજ પણ નહીં પડે. એ રીતે બાળકને ન ભાવતા શાકને મિક્સરમાં ફેરવીને એમાંથી લોટ બાંધી દેવાનો. એમાં અજમો, હળદર, મરચું, સ્વાદ અનુસાર નાખી તીખી ભાખરી કે પરોઠા બનાવી દો, એ હોંશે હોંશે ખાશે. તો વળી ખીચડી એકદમ સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક વાનગી છે. મગફાડા, મગમોગર, તુવરની દાળની ખીચડી એમાં લીલી તુવેરના દાણા, લીલા વટાણાના દાણા નાખો. ચણાની દાળ પણ નાખી શકાય... એમ ખીચડી વિવિધ સ્વરૂપે બનાવાય.

3) બાળકોને રોટલી જ ખાવી નથી ગમતી શું કરવું?

પરોઠા, તીખી ભાખરી, થેપલાં, પૂરી બનાવો. અરે! એ પણ સમય ન હોય તો થાળીમાં મોટી રોટલી વણીને જાડી પટ્ટીઓ બનાવો. અવનવા આકારો કરો, નાની-મોટી, લાંબી-ચોરસ, લચ્છા પરાઠા પણ બનાવીને આપો. ક્યારેક હળદરવાળી, ક્યારેક લીલી ભાજી કે ધાણાવાળી, ક્યારેક દળેલા જીરું વાળી, અજમાવાળી પણ બનાવી શકાય. બે ત્રણ રોટલીનો લોટ બાંધવામાં બે મિનિટથી વધારે સમય જતો નથી. બાળકને જમાડવાની ઝંઝટમાં બે કલાક બગાડવા એના કરતાં એની આંખોને ગમતું, એને ભાવતું બનાવવું સરળ પડશે. બાળકની

આંખને ગમે અને આપણી કારીગરીથી એની તંદુરસ્તી જળવાશે. જેના કારણે બાળકની તંદુરસ્તી જળવાય તો એવા અખતરાઓને કાલથી શા માટે? આજથી જ અમલમાં મૂકો ને.

4) મારી દીકરીઓ રોજ રોજ થેપલાં કે ઢેબરાં જ માગે છે. મેથીની સિઝનમાં મેથી મળી રહે ને દૂધીનાં થેપલાં...પણ પછી શું?

થેપલાં/ઢેબરાં માટે તો અધધ રેસિપી છે. અહીં તમારી સમક્ષ મૂકવી જ રહી. તમે અત્યારે યૂટ્યૂબના જમાનામાં જીવો છો. તો વળી રસોઈ કળામાં જેમ જેમ ઊંડા ઊતરશો એમ એમ તમને અવનવા નવા વિચારો આવતા જશે. એક પ્રશ્નની સામે અનેક ઉત્તરો આવીને મગજમાં ગોઠવાઈ જશે, માટે ચિંતા છોડો. ત્રણ-ચાર વર્ષના બાળકને કોળિયા ભરાવીને ખવડાવવાની ચિંતા છોડો. એને ગમતું બનાવો કે એ દોડીને ખાવા આવે.

બાફેલું બટેટું લોટમાં મસળીને એમાં દસ-બાર તુલસીનાં પાન વીસેક મીઠા લીમડાનાં પાન, અજમો, આદુ-મરચાં, લસણ નાખીને લોટ બાંધો. દસેક મિનિટ લોટ રહેવા દઈને થેપલાં બનાવો, અફલાતૂન થેપલાં તૈયાર.

લીલી મેથી કે દૂધી નથી, ને થેપલાં બનાવવાં છે. પાલકની ભાજનાં પણ બનાવી શકાય છે. પરંતુ એ પણ ઉપલબ્ધ ન હોય તો... સરગવાના ઝાડ અડખે-પડખે હોય તો એના ફૂણાં પાન ઉત્તમ ઔષધ છે. એનાં ઢેબરાં, મુઠીયાં, ભજિયાં, વડાં મસ્ત બને છે. અરે! શાકમાં પણ એ પાન નાખી શકાય છે. એમાં સહેજ કડવાશવાળો ટેસ્ટ ગમતો હોય તો કડવા લીમડાના બે ફૂણાં પાન અથવા એક નાનું કારેલું આદુ-મરચાં, લસણ સાથે મિક્સરમાં પીસી નાખો. પછી તમારા ગમતા મસાલા નાખીને થેપલાનો લોટ બાંધી લો. બાળકોને શું મોટેરાંઓને પણ ખબર નહીં પડે ને સહુ હોંશે હોંશે ખાશે. તમે યૂ-ટ્યૂબ ઉપર સરગવાના પાનના ફાયદા વિશે જાણી શકો છો.

કુણાં કુણાં ગલકાંની છાલ, કારેલાની છાલ, તરબૂચની અંદર રહેલા સફેદ ભાગને (એ છીણને

નિતારીને પાણી પી શકાય) છીણીને પણ થેપલાનો લોટ બાંધી શકાય છે. એ ઉપરાંત લીલા ધાણા, ગાજરનાં થેપલાં, બીટનાં થેપલાં, પણ કરી શકાય છે. કોબીજનાં ફલાવરનાં, લીલી ડુંગળીનાં પાનનાં થેપલાં પણ થઈ શકે છે.

ઘરમાં ઉપરોક્ત કશું જ ન હોય તો પણ રોટલીના લોટમાંથી થેપલાં બનાવી શકાય છે. રોટલી વણીને એની ઉપર ઘી લગાવી દો. ઉપર સંચળ, મરીનો પાવડર, હળદર ત્રણેયને વાટકીમાં ભેગા કરીને રાખો અને એની ઉપર પ્રમાણસર છાંટો. પછી એની ઉપર સૂકો લોટ ચપટી ભભરાવીને પરોઠાના આકારે ત્રિકોણ વાળી દો. બંને બાજુ ઘી/બટરથી શેકી લો. નાનાં-મોટાં સહુને ગમશે. નાસ્તામાં પણ ખવાશે ને જમવામાં પણ.

ઉપરોક્ત રીત પ્રમાણે રતલામી સેવ/ઝીણી સેવ, હાથેથી ભાંગીને પણ થેપલા જેવું બનાવાય. લીલી/સૂકી ડુંગળી, ઝીણી સમારેલી કોબીજ, ઝીણું સમારેલું કે છીણેલું ફલાવર, ગાજર છીણેલું, વધારેલા ભાત મસળીને... તમો ઈચ્છો તે મસાલા સાથે જે હાજર હોય તે ફટાફટ નાખીને એના ફટાફટ પરોઠા ઉપરોક્ત રીત પ્રમાણે બનાવી શકો છો. રોટલીના બાંધેલા લોટમાંથી જ સ્ટફ પરોઠાની જેમ ઘરમાં બનાવેલા શાક પણ ભરીને એને અવનવા આકાર અને ટેસ્ટ આપી શકાય છે.

આ ઉપરાંત સવારના વધેલા ભાત/ખીચડીમાં (ફીઝમાં ઢાંકીને રાખેલા વાપરવા) ઝીણી સમારેલી ડુંગળી, આદુ મરચાં નાખીને ઘઉંના લોટનું ખીરું કરી પુડલા બનાવી શકાય, ડુંગેલા બનાવી શકાય. ચણાના લોટના પૂડલા બનાવી શકાય. એમાં ચોથા ભાગનો ઘઉંનો લોટ ઉમેરવાથી પણ સારા પૂડલા ઊતરે છે.

5) કઠોળ બાળકને ભાવતું નથી તો ખવરાવવું કેમ કરીને?

પ્રોટીનની ઊણપ ન સરજાય તે પણ જોવું રહ્યું. માટે જાગ્રત રહી ઘરમાં જે હાજર હોય તે બધાં કઠોળ + દાળ કઢાઈમાં શેકીને એ ઠંડું પડે ત્યાર પછી મિક્સરમાં પીસી લેવું. એ લોટને બરણીમાં ભરીને ફીઝમાં મૂકી શકાય,

ત્રણેક મહિના સુધી રહેશે. એ મીક્સ લોટ એક મુઠ્ઠી લઈને બે રોટલીનો અલગ લોટ બાળક માટે ન બાંધી શકાય? ને ઘરમાં બધાં માટે બંધાય ને એ ખવાય તો એના જેવું શ્રેષ્ઠ બીજું શું? રોટલી, રોટલા, ભાખરી, પૂરી, થેપલાં, ઢેબરાં, ડંગેલા, મસાલા ભાખરી, પરાઠા, એ બધાંયમાં ઉમેરી શકાય છે. પૌષ્ટિક તત્ત્વો સાથે જે તે વાનગી ટેસ્ટી થશે એમાં ના નહીં. જે તે બનાવીને ઉપર ઘી/બટર નાખીને ઉપર ચટપટો ચાટ મસાલો ભભરાવો. પસંદગી તીખાશની હોય તો મેથીનો મસાલો ભભરાવીને આપો.

6) મારાં બાળકોને રોટલા ભાવે છે પણ મને આવડતા નથી તો શું કરવું?

બાજરીના લોટને હૂંફાળા પાણીથી પરાઠા જેવો બાંધી અને ગુંદવાનો. અટામણ લઈને/ પ્લાસ્ટિક પેપર ઉપર એમ બનાવી શકાય છે. ગરમી હોય ત્યારે બાજરીનો રોટલો ખાવાનું મન થાય તો એમાં ચોખાનો લોટ/જુવારનો લોટ/ મકાઈનો લોટ/ ઘઉંનો લોટ ભેળવીને બનાવવો. મજાનો રોટલો થશે ને ગરમ પણ નહીં પડે. એમાં પણ કઠોળનો લોટ ઉમેરી શકાય છે. જેના કારણે ભરપૂર પ્રોટીન મળી રહેશે.

રોટલામાં પણ લીલી મેથી નાખીને, પાલક નાખીને, લીલી ડુંગળીનાં પાન નાખીને, દૂધી છીણીને, લીલા ધાણા નાખીને, સરગવાનાં પાન નાખીને, દહીં નાખીને, બાફેલાં બટેટાં નાખીને, કૂણાં ગલકાંની છાલ નાખીને, (પીસીને) તુલસીનાં, મીઠા લીમડાનાં પાન નાખીને જે હાજર હોય તે નાખીને મસાલા રોટલા બનાવી શકાય છે. તેવી જ રીતે પૂરીમાં... મોળી પૂરી, તીખી પૂરી, લોચા પૂરી, કડક પૂરી, જીરાવાળી પૂરી, અજમાવાળી ફરસી પૂરી, વડા, તળેલા ઢેબરા, ગળીપૂરી, શક્કરપારા, કેટકેટલી બધી વેરાઈટીઓ છે આપણી પાસે... કે જેમાંથી આપણને બધા જ પ્રકારના પોષણમૂલ્ય મળી રહે છે.

ઢોંસા ઉતારો, ઉત્તપમ, અપ્પમ ઉતારો, એ ખીરામાં સોજી ઉમેરી શકાય. કશ કરીને પૌવા ઉમેરી શકાય. કઠોળનો શેકેલો લોટ ઉમેરી શકાય. સમારેલાં

ઝીણાં શાક ઉમેરી શકાય. કોબીજ /પાલક ડુંગળી /ટામેટાં/ લસણ- આદુ-મરચાં/ ડુંગળી/ મેથી/ પસંદ અપની અપની... એમ ઢોકળાં પણ કરી શકાય અને ભજીયાં પણ બનાવી શકાય.

આ તો રહી રોટલી/રોટલાની વાત. અહીં હજુ પણ ઘણું ઘણું લંબાવી શકાય એમ છે. આમ શાક, કઠોળ, દાળમાં, કઢીમાં, બધાયમાં ઘણી જ વૈવિધ્યતા છે. આપણા ભોજનમાં ઘણી બધી વૈવિધ્યતાની સાથે સાથે પૌષ્ટિકતા પણ ભારોભાર છે.

કઢીમાં પણ વૈવિધ્યતા જુઓ કેટલી બધી? ખાટી કઢી/ મીઠી કઢી/ ભીંડા કઢી/ રીંગણની કઢી/ વડીની કઢી/ઢોકળીની કઢી/ ગઢાની કઢી/ લીલી ડુંગળીની કઢી/ લીલી ચોળીની કઢી/ મેથીની ભાજીની કઢી/ તુવેરના દાણાની કઢી/ પાલકની કઢી/ટામેટાં અથવા પાકાં કેળાં નાખીને બનાવેલી કઢી... સખીઓ, જીભે-જીભે જેમ અલગ સ્વાદ છે એમ જ વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ અલગ અંદાજ છે અને અલગ આવડત છે. રંગ પૂરવાની કળા કુદરતે આપણામાં મૂકેલી જ છે એને જાગૃત કરો. બાળકને એકનો એક ટેસ્ટ ભાવતો નથી. રોજ રોજ દાળ-ભાત, શાક-રોટલીથી એ કંટાળશે અને એને ખાવા પ્રત્યે અભાવ થશે. નવીનતા આપવાનો મારો આ નમ્ર પ્રયાસ... નવીનતા પીરસવાથી એની ભૂખ જાગૃત થાય અને બજારુ ચીજો તરફ ઓછો ઢળે. થોડું થોડું નવું, થોડું જૂનું...ને એનો સરવાળો. માટે તો કહ્યું છે કે, રસોડું એ પ્રયોગશાળા છે.

પુલાવમાં પણ અવનવા રંગ સ્વાદ અજમાવો. અહીં હું મારા અનુભવોનું જબરજસ્ત ભાથું ઠાલવી શકું એમ છું. બાળકોની નાડ પારખીને એને ભાવતાં ભોજન બનાવો અને આપો. મા તરીકે તમે પણ એ જ ઈચ્છોને કે મારું બાળક તંદુરસ્ત રહે. તમે પણ તમારી કલ્પનાઓને વહેતી મૂકજો, જોજો પછી એનું પરિણામ!

હા, બને ત્યાં સુધી આપણાં બાળકોને પનીરના શાકના રવાડે ચડાવશો નહીં. ક્યારેક ઠીક છે, બાકી ભારતમાં એટલાં પશુઓ છે જ ક્યાં? તમને અસલ દૂધ/

દહીં/ છાશ/ ઘી/ માખણ/ પનીર/ ચીજ/ આઈસ્ક્રીમ/ લસ્સી/ ચોકલેટ/ મળે છે? માટે શક્ય હોય તો લીલાં શાકભાજી વધારેમાં વધારે ખવડાવો. ફળફળાદિ ખવડાવો, ડ્રાયફ્રૂટ્સ ખવડાવો, જો એ ન પરવડે તો આપણા સીંગ-ચણા તો એવરગ્રીન છે જ. એનામાં જે મીઠાશ છે, જે પૌષ્ટિકતા છે એ બીજે ક્યાં?

મગફળીના દાણા બાફીને/ મગ બાફીને/ કોઈ પણ કઠોળ બાફીને/ મકાઈ બાફીને/ ચણાની દાળ બાફીને/ સરગવાની સિંગ બાફીને/ કંઈક નાસ્તા બનાવી શકાય છે. સ્ટફ પરોઠા, પકોડા, ભજિયાં, કચોરી, સમોસા, ઘણું એમ ઘણું ઘણું બનાવી શકાય છે. કાકડી, ગાજર, મૂળાં, ટમેટાં, લીલી કોબીજ, રંગીન કેપ્સિકમ, ડુંગળી, બાફેલાં બટેટાં, શેકેલા શક્કરિયાં, તળેલું રતાળું, ફણગાવેલા મગ/મઠ બાફેલી સિંગ, દાડમના દાણા... એમ અવનવી સામગ્રી સાથે સલાડ બનાવી શકાય. જે પચવામાં સરળ અને નવીનતા સભર રહેશે.

બહારના આઈસક્રીમ, કેક, ચાઈનીઝ ફૂડ, મેગી, નૂડલ્સ, પાસ્તા, જેવી મેદાની વાનગી ટાળો, એ પેટ બગાડે છે. એના કરતાં ઘઉંના જાડા લોટનો શીરો, (સોજનો નહીં) મગજ, મોહનથાળ, લાડવા, પૂરણપોળી, માલપૂવા, મેસૂલ, મોતીચૂર, બુંદી, કંસાર, ફાડા લાપસી, સુખડી, કોપરાપાક, દૂધી /ગાજરનો હલવો, દૂધપાક... એવી મીઠાઈઓ ઘરે બનાવીને બાળકોને આપી શકાય ને. આ..હા..હા..હા, કેટકેટલી વેરાયટી આપણા પૂર્વજોએ આપણને વારસામાં ભેટ ધરી છે, એને જાણો અને તે મુજબ

રસોઈ બનાવો. બાળકોથી માંડીને ઘરનાં સહુ ઓવારી જશે તમારી કળા પર. ને એની પૌષ્ટિકતામાં કોઈ શક? કડક ભાખરી બનાવી એમાંથી પીઝા બનાવી શકાય છે.

પાણીપૂરીની પૂરી લાવીને ઘરે પાણી ને માવો બનાવી શકાય છે, ને ભરપૂર લીલા ધાણા, ફુદીનો, આદુ વગેરે ખાઈ શકાય છે. બહારની પાણીપૂરીમાં લીંબુના ફૂલવાળા પાણીના સ્થાને ઘરે લીંબુ/ આંબોળિયા પાઉડર/ કાચી કેરી/ આમળાની ખટાશ... કેટકેટલું બધું છે આપણી પાસે! એ ખજાનાને જાણો, એના ગુણધર્મને જાણો

આમળાની સિઝનમાં આમળાનો રસ, આમળાને આથીને, તડકા-છાંચડાનો છૂંદો બનાવીને, મુરબ્બો બનાવીને, આચાર સ્વરૂપે, ચ્યવનપ્રાશ બનાવીને, મુખવાસ રૂપે, દાળ-શાકમાં, પાઉભાજીમાં, ઢોકળાં-હાંડવામાં ખટાશના સ્થાને તમે ચાહો તે રીતે એનો ઉપયોગ કરી શકો છો. આમળા એ વિટામિન સીથી ભરપૂર છે, બીજો એવો સારો, સસ્તો અને મજાનો ખજાનો ક્યાં?

નિત્ય નવા પ્રયોગોનું તમને ઝનૂન ચડશે પછી... તમે જ નહીં, તમારાં બાળકો પણ બોલી ઊઠશે કે, મને તો મારી મમ્મીના હાથનું ખાવાનું બહુ જ ગમે છે, બહુ જ ભાવે છે. તો ચાલો... રાહ જોવાની છે કોની? બાળકો તો પેટ દેખાડીને હવે કહે છે કે, પેટમાં બિલાડાં બોલે છે ને રસોડામાં સુગંધની ચારેકોર હોલે હોલે છે. મમ્મી એની કરામતની પેટી હંમેશની જેમ ખોલે છે અને નાના મોટા સૌના મનડાં ડોલે છે ને બોલી ઊઠે છે, ‘મમ્મી, આવું રોજ રોજ બનાવને.’

આહાર અંગે વૈજ્ઞાનિક તથ્ય

શરીરના પોષણ માટે આહાર અત્યંત જરૂરી છે. વિજ્ઞાન અનુસાર આપણા શરીરને પોષણ માટે સામાન્ય રીતે, પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, ચરબી, લવણ (મીઠું), ક્ષાર, લોહ તથા જીવન-તત્ત્વો (વિટામિન) વગેરેની આવશ્યકતા રહે છે. આ તત્ત્વો જ આપણા શરીરની અંદર તથા બહારની ક્રિયાઓના સંચાલન તથા શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સુરક્ષા કરવામાં સમર્થ છે. એટલે આપણા આહારમાં એમનો સમાવેશ થવો જોઈએ.

પોષણની દૃષ્ટિએ શ્રેષ્ઠ ભારતીય વાનગીઓ



- પ્રો. ડૉ. ગોપાલભાઈ પટેલ
આર્ટ્સ અને કોમર્સ કોલેજ, ઘનસુરા
મો. ૯૪૨૬૫૭૧૧૦૮

ભારતનું યુવાધન પશ્ચિમની સંસ્કૃતિનું આંધળું અનુકરણ કરવા લાગ્યું છે સાથે સાથે ખાણીપીણી પણ પશ્ચિમની અપનાવા માંડી છે જે તેના સ્વાસ્થ્ય માટે કેટલેક અંશે લાંબાગાળે નુકસાનકારક છે. દા.ત. પીઝા, મન્યુરિયન, બર્ગર, ચાઈનીઝ વાનગીઓ, વગેરે. પરંતુ તે જાણતા નથી કે આપણી ભારતીય વાનગીઓ વર્ષોથી ઉપલબ્ધ છે અને પૌષ્ટિક પણ છે આપણે ઘરે તાજ બનાવી તેનો ઉપયોગ કરી શકીએ. આપણે નીચેના ઉદાહરણ સમજીએ.

પીઝા સામાન્ય રીતે મેંદાના લોટના રોટલા બનાવી તેના ઉપર વિવિધ શાકભાજીનો આચાર અને સૂપનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પીઝા માટે મેંદો વપરાય છે જે આંતરડા માટે નુકસાનકારક પણ બની શકે છે, તેના વિકલ્પમાં આપણી ભારતીય વાનગીઓ જોઈએ તો બાજરીનો કે મકાઈનો કે જુવારનો રોટલો બનાવી પીઝાના મેંદાના રોટલાની જગ્યાએ તમે આ રોટલાનો ઉપયોગ કરી શકો છો. આમાં પણ બાજરી, મકાઈ કે જુવાર મિક્સ કરી રોટલો બનાવી પીઝાના રોટલાની જગ્યાએ ઉપયોગ કરી શકાય. બાજરી એ શ્રેષ્ઠ ધાન્ય છે. આદરણીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ વર્ષ 2024ને મિલેટ વર્ષ પણ જાહેર કરેલ છે. બાજરી પચવામાં પણ ઉત્તમ છે અને પોષકતત્ત્વની સારી ગુણવત્તા ધરાવે છે. બાજરીમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વો ગ્લુટેન ફ્રી, પ્રોટીન તેમજ ફાઈબરથી ભરપૂર હોય છે. જેનાથી હૃદય સ્વસ્થ્ય રહે છે. ડાયાબિટીસમાં પણ ખાઈ શકાય છે.

બાજરીનો રોટલો ગરમગરમ બનાવી તેની ઉપર ઘી નાખી ગોળ સાથે ખાવાથી સ્વાસ્થ્ય માટે ઉત્તમ છે. બાજરીના રોટલાને પીઝાની જેમ ખાવાની રીત સમજીએ. બાજરીના રોટલાના ચાર કે છ પીસ કરવાના. તેના એક

પીસ ઉપર દેશી ગોળ લઈ ખાશો તો તમને ઉત્તમ સ્વાદ મળશે અને કેલરી, લોહતત્ત્વ અને પ્રોટીન જેવા જરૂરી પોષક તત્ત્વો પણ સારા પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થશે. બીજા ત્રણ ટુકડાને તમે પીઝાની જેમ તેની ઉપર તમને ભાવતા શાકભાજી જેવા કે ડુંગળીબટાકાનું શાક, રીંગણબટાકાનું શાક વગેરે થોડા રસદાર શાક લઈ ખાશો તો પીઝા કરતાં પણ ઉત્તમ સ્વાદ આવશે અને તમને પોષણની રીતે પણ લાભદાયી થશે. જોડે છાશ પીશો તો તમને એક સરસ વાનગી ખાવાનો અહેસાસ થશે. ગુજરાતમાં અને ખાસ કરીને કાઠિયાવાડમાં બાજરીના રોટલાનું ખુબ મહત્ત્વ છે. બાજરીનો રોટલો આમ આપણો ભારતીય પીઝો છે. વળી આપણા ગુજરાતના ગામડામાં બાજરીનો રોટલો દૂધમાં ચોળીને ખાવામાં આવે છે કેટલાક લોકો તો તેમાં શાક પણ મિક્સ કરતા હોય છે, જેનાથી પૌષ્ટિક રીતે તેનું મૂલ્ય ખુબ વધી જાય છે. અને સાથેસાથે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ પચવામાં ખૂબ ઉત્તમ આહાર માનવા આવે છે. સાથે સાથે માનવ સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી કેટલાક એમીનો એસીડ પણ તેમાંથી પ્રાપ્ત થતા હોય છે.

આમ વિદેશી વાનગી પીઝાના ઓપ્શનમાં તેની જગ્યાએ મોટા પ્રસંગોમાં ‘ગુજરાતી બાજરી પીઝા’ નું નવું નામ આપી પીરસવા જોઈએ. જેથી બાળકો અને ખાસ કરીને યુવાનોમાં રસ જાગે અને તેઓ હોંશેહોંશે પૌષ્ટિક વાનગી ખાઈ પોતાનું સ્વાસ્થ્ય જાળવે.

આપણી ગુજરાતી, કાઠિયાવાડી કે સાઉથ ઈન્ડિયન ડિશ ખુબ પૌષ્ટિકતાને દ્રષ્ટીએ ઉત્તમ છે. આપણી ગુજરાતી ડિશ આજના યુવાનો ધીમે ધીમે ભૂલતા જાય છે પરંતુ પોષણની દૃષ્ટિએ કોઈ ખાવા માટે ઉત્તમ આહાર હોય તો તે ગુજરાતી ડિશ છે. કેમ કે સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી બધાં જ પોષકતત્ત્વો ગુજરાતી ડિશમાં આવી જાય છે.

સામાન્ય રીતે ગુજરાતી ડિશમાં એક ગળપણ વાળી (કંસાર, લાડુ કે ગોળધીથી બનાવેલ) મીઠાઈ હોય છે, જે કાર્બોદિત અને ફેટના ઉત્તમ સ્ત્રોત છે. જે યુવાનો અને બાળકો માટે ભરપૂર એનર્જીનો સ્ત્રોત છે. બીજા નંબરે ગુજરાતી ડિશમાં સીઝનેબલ એક લીલી શાકભાજી હોય છે. જેમાંથી જરૂરી વિટામિન, મિનરલ (ક્ષાર તત્ત્વો), ફાઈબરથી ભરપૂર હોય છે. ગુજરાતી ડિશમાં ત્રીજી વાનગી તરીકે એક કઠોળનું શાક લેવામાં આવે છે, જે પ્રોટીન અને કેલરીથી ભરપૂર હોય છે. શરૂઆતમાં આચાર અને કાચો સલાડ જેવો કે ડુંગળી, કાકડી કે ટામેટાં વગેરેનો લેવામાં આવે છે જે પણ વિટામિન અને એન્ટીબોડી વિકસાવવા માટે ફાયદાકારક છે. અને છેલ્લે દાળભાત પીરસવામાં આવે છે, જે પણ કાર્બોદિત, પ્રોટીનથી ભરપૂર હોય છે. હવે આપણે પૌષ્ટિકતા દૃષ્ટિએ તેનું મૂલ્ય સમજાએ. આપણે ગળપણમાં દા.ત. લાડુ રાખીએ તો તાજા લાડુમાં ઘી, ગોળ કે ખાંડ અને ઘઉં કે બેસન લેવામાં આવે છે.

ઘી : ઘી માંથી આપણને કેલરી સારી મળે છે. સાથે સાથે વિટામિન A મળે છે અને કેટલાક ચરબીજ દ્રાવ્ય વિટામિનો જેવા કે E, K માટે પણ ઘી ખાવું જરૂરી છે. સાથે સાથે શરીરનો ઘસારો પૂરો પાડી તમારા શરીરનાં અંગો સોફ્ટ રાખે છે.

ગોળ : દેશી ગોળ એ કેલરીનો સારો સ્ત્રોત માનવામાં આવે છે તથા લોહતત્ત્વની પ્રાપ્તિ માટે પણ ઉત્તમ ગણાય છે અને બાળકો યુવાનો માટે કેલરીની પ્રાપ્તિ માટે ઉત્તમ ગણી શકાય.

ઘઉં અને બેસન : રોટલીના ઘઉંની રોટલી એકદમ મેંદા જેવા ચાળેલા લોટમાંથી બનાવવામાં આવે છે જેના કારણે તેની છાલમાં રહેલ વિટામિન B1 (થાયામીન) અને વિટામિન B2 (રીબોફલેવીન) ચાળણમાં ચળાઈ જાય છે જ્યારે લાડુનો લોટ સહેજ સામાન્ય કકરો રાખવામાં આવે છે, જેથી તેની છાલ સાથેના કકરા લોટમાં વિટામિન B1(થાયામીન) અને વિટામિન B2 (રિબોફલેવીન)ની પ્રાપ્તિ પણ થાય છે. સાથે સાથે ચણાના લોટનું બેસણ વપરાય છે જે પ્રોટીનના પ્રાપ્તિસ્થાન માટે ઉત્તમ છે.

ગુજરાતી ડિશમાં સામાન્ય રીતે એક સિઝનેબલ શાક લેવામાં આવે છે જેમાં ટીંડોળા, ભીંડા, ફલાવર, કોબીઝ, ભીંડા, ચોળી વગેરે જેવા લીલું એકલું અથવા મિક્સ શાક બનાવવામાં આવે છે, જેના કારણે શરીરની તંદુરસ્તી માટે જરૂરી એવા બધા વિટામિન A, B, C, D કે E વગેરે પ્રાપ્ત થતા હોય છે. અને જરૂરી કેટલાક મિનરલ્સ (ક્ષાર)ની પ્રાપ્તિ પણ થાય છે. બીજો ફાયદો એ છે કે શાકભાજીમાં ફાઈબર પણ હોય છે. જે પાચનતંત્ર માટે કબજિયાત દૂર કરી ફાયદાકારક રહે છે.

દાળભાત : ગુજરાતી થાળીમાં દાળભાતનું ખૂબ મહત્ત્વ રહેલું છે દાળ અને ભાત ખાવાથી ભોજન પૂર્ણ કરવાનો સંતોષ થાય છે અને બન્ને શરીરને જરૂરી પોષક તત્ત્વોની ઊણપ પૂર્ણ કરવા માટે અતિ મહત્ત્વના છે.

આમ આપણું ગુજરાતી ભોજન આજનાં બાળકો અને યુવાનો માટે પોષણ અને સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ ખૂબ ઉત્તમ છે તેમ સમજાવવા જોઈએ અને વિદેશી ભોજન તરફનું તેમનું વધુ પડતું આકર્ષણ અટકાવવું જોઈએ.

આયુઃ સત્ત્વબલારોગ્યસુખપ્રીતિવિવર્ધના ।

રસ્યા : સ્નિગ્ધા : સ્થિરા હૃદ્યા આહારા : સાત્ત્વિકપ્રિયા: ॥

જે આહાર આયુષ્ય, સત્ત્વ, બળ, આરોગ્ય, સુખ અને પ્રીતિ વધારનાર હોય, જે રસયુક્ત અને સ્નિગ્ધ, પૌષ્ટિક હોય તે જ સાત્ત્વિક જનોને પ્રિય હોય છે. એમ કહી શકાય કે એવો આહાર લેનારમાં સાત્ત્વિક ગુણોની વૃદ્ધિ થાય છે. તેથી શરીરનાં શક્તિ-બળ વધે છે, રોગ થતા નથી તથા મનની શક્તિ પણ વધે છે.

(ભગવદ્ ગીતા અધ્યાય-૧૭, શ્લોક નં. ૮)

ચટકા મારે ફટકા



- હિતેશકુમાર બ્રહ્મભટ્ટ
વાલ્લા પ્રાથમિક શાળા, તા. નડિયાદ,
જિ. ખેડા. મો. ૯૮૯૮૫૯૩૩૫

કોઈને કારેલાં ના ભાવે તો કોઈને ભાજી, કોઈને દાળ-ભાત ના ભાવે તો કોઈને ખીચડી.! પણ મેગી, મન્યુરિયન, પફ, પીજા, બર્ગર કે વેફરનાં પડીકાં તો બધાંને ભાવે જ..! બાળકો તરત કહેશે કે આવવા દો....! ને એ જોઈને ખાવા રીતસર તૂટી પણ પડે. પણ એ ખાવા તૂટી પડતાં આપણાં એ બાળકોને ખબર નથી કે આવા ચટાકેદાર નાસ્તાના આપણને એવા તો જબરા ફટકા પડે છે કે આખી જિંદગી યાદ રહી જાય. જીભના ચટકા - પટકા આપણી તંદુરસ્તીને ભારે ફટકા મારે છે. બજારમાં જેને જોઈને ‘રહા નહીં જાય, સહા નહીં જાય’ એવું થાય છે. પણ એવું થતી વખતે મનમાં યાદ રાખજો કે ફાસ્ટફૂડની ફાસ્ટ તકલીફો આપણા વહાલસોયાનો વિકાસ અટકાવી દેશે.

બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે યોગ્ય પોષક આહારની જરૂર છે, બજારુ ચટકા-પટકા કે ફાસ્ટ ફૂડ નહીં જ..! તો આ દિશામાં આપણે કઈક નક્કર કરી શકીશું. ચાલો, આ માટે આટલું તો કરીએ.

પહેલાં આપણે જ બહારનું ખાતાં હોઈએ, તો તે બંધ કરીએ, તે ખાવાના અભરખા બંધ કરીએ.... (કૂવામાં હોય, તો હવાડામાં આવે.) જાગૃત માતા પિતા તરીકે આપણે પોતે જ થોડાક દિવસ બાળકને બહારનું ખાવાનું તથા ફાસ્ટફૂડ નહીં આપીએ... તો તેઓ આપમેળે જ ઘરનાં દાળ-ભાત કે શાકભાજી ખાવા માટે તૈયાર થશે. બાળકને સમયસર બે વખત નાસ્તો અને બે ટંકનું ભોજન કરવાની ટેવ પાડીએ. બાળકને ભૂખ લાગી હોય ત્યારે અને તે માંગે ત્યારે જ પીરસીએ. તે જેટલું ભોજન માંગે, તેટલું જ પીરસીએ.

ભોજન પ્રત્યે આકર્ષિત કરવા તેના જમવાના સમયે ટીકા - નિંદા કરી તેના ભોજનનો સ્વાદ કડવો ન

બનાવીએ. તેના ભોજનની ક્ષણ આનંદમય બનાવવા પ્રયત્ન કરીએ. ભોજન પ્રત્યે આકર્ષિત કરવા તેની માંગ અનુસાર પોચો, સ્વાદિષ્ટ અને તાજો ખોરાક બનાવીએ. તે જીદ કરે, રડે કે રમવાના સમયે તેમને બ્રેડ જામ, ચીપ્સ, બર્ગર જેવા નાસ્તાની આદત ના પાડીએ.

ઘરમાં સમૂહભોજનની ટેવ પાડીએ, તે દ્વારા બાળકો મોટાઓના અનુકરણથી પ્રેરાઈ, બધું જ જમતાં શીખશે. તેને જમવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા. તેના ટિફિનમાં દરરોજ તેને ભાવતી એક વાનગી બનાવીને મૂકીએ. વાસી કે જલદી ખરાબ થઈ જાય તેવી વાનગીઓ તેના ટિફિનમાં ના જ મૂકીએ. તેને જે ભાવે તે ઘરે જ બનાવી આપીએ એટલે બહારનું ખાવાની ખાસ આદત નહીં પડે. જો આપણે આટલું ધ્યાનમાં રાખીશું તો ચોક્કસ બજારુ ફાસ્ટફૂડના ચટકા બંધ થશે અને આપણા વહાલસોયાની તંદુરસ્તને ફટકા નહીં પડે ખરું ને ? તો જાગ્યા ત્યાંથી સવાર...

શું આપ આ જાણો છો..? આજીવન આરોગ્ય જાળવી રાખવા કુદરતી ફળો કે શાકભાજીનો રસ એક રામબાણ ઈલાજ છે. આવો, તે જાણીએ... અનિદ્રા મટાડવા માટે દ્રાક્ષ કે સફરજનનો રસ અકસીર છે. ડાયાબિટીસ કાબૂમાં રાખવા કે મટાડવા કોબીજ, કારેલાં કે પાલકનો રસ અકસીર છે. લોહીનું ઊંચું દબાણ મટાડવા ગાજર, મોસંબી કે જવારાનો રસ ખૂબ ઉપયોગી છે. લોહીનું નીચું દબાણ મટાડવા કોઈ પણ મીઠા ફળનો રસ રામબાણ છે. લોહી વધારવા માટે ગાજર, બીટ, ટામેટાનો રસ ખૂબ ફાયદાકારક છે. હરસની તકલીફમાં મૂળાનો - આદુનો રસ અસરકારક છે. એસિડિટીમાં ગાજર, પાલક, કાકડીનો રસ ખૂબ ઉપયોગી છે. પથરીમાં કાકડીનો રસ સર્વોત્તમ છે. સરગવાનો સૂપ પણ ઉપયોગી છે.

પાણી અને આપણું સ્વાસ્થ્ય



જયસુખ એલ. જીકાદરા
શાખપુર કન્યાશાળા, તા. લાઠી,
જિ. અમરેલી.
મો. ૮૨૦૦૪૫૪૫૨૧

જળ, વારિ, નીર, ઉદક, સલિલ આ બધા જ શબ્દ પાણીના પર્યાય શબ્દો છે. પાણીનું સ્વાસ્થ્ય સંદર્ભે ખૂબ જ મહત્ત્વ છે, જે આપણે સૌ જાણીએ જ છીએ. પાણી જાણે કે જીવનનો આધાર જ છે. પાણી વગરના જીવનની કલ્પના કરવી એ અશક્ય છે. પાણી છે તો જ આ સૃષ્ટિ છે અને આ સૃષ્ટિ છે, તો જ આપણું અસ્તિત્વ છે. પાણીના મહત્ત્વને દર્શાવતી ઘણી કહેવતો પણ અસ્તિત્વમાં છે. જેમ કે,

‘વાણી અને પાણી યોખ્ખા રાખો’
‘પાણીને ચાવો અને ખોરાકને પીવો’
‘જળ છે, તો જીવન છે.’
‘શાંત પાણી ખૂબ ઊંડા’

પાણીના જીવનમાં મહત્ત્વની સાથોસાથ સ્વાસ્થ્ય અંગે પાણીનું અતિ મહત્ત્વ સમાયેલું છે. આપણું શરીર સામાન્ય રીતે વૈજ્ઞાનિકોના મત મુજબ 85 થી 90% પાણીનું બનેલું છે. જો દૂષિત પાણી કે પીવાલાયક ન હોય તેવું પાણી શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે તો, આરોગ્યને ખૂબ જ હાનિ પહોંચે છે. જે આપણે સૌ જાણીએ છીએ. આવું પાણી પીવાથી શરીરમાં અનેકવિધ રોગોનું સર્જન થાય છે.

દૂષિત પાણીને શરીરમાં દાખલ કરવું, એ પાણીના રોગોને આમંત્રણ આપવા બરાબર છે. પાણીથી ફેલાતા સામાન્ય રીતે રોગોમાં કમળો, મરડો, ડાયરિયા, કોલેરા, કૃમિ વગેરે છે. ઘણી વખત દૂષિત પાણી વડે નાહવાથી પણ આખોનાં રોગો અને ચામડીના રોગો થવાની પૂરેપૂરી સંભાવના રહે છે. વળી, પાણીના અભાવ અને અશુદ્ધિને કારણે ઘણી વખત હડકવા જેવા રોગો ફેલાય છે.

સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે આપણી ગુજરાતી ભાષામાં એક સુંદર મજાની ઉક્તિ છે, જે તદ્દન પાણીને અનુસંલગ્ન પણ છે.

‘રસોઈ રાંધે જો પિત્તળમાં, ને પાણી ઉકાળે તાંબું,
જો ભોજન કરે કાંસામાં, તો જીવન માણે લાંબું.’

આ ઉક્તિ ધાતુના વાસણના મહત્ત્વની સાથે સાથે પાણીનું મહત્ત્વ ખાસ સમજાવી જાય છે. ઘણી વખત પ્રાદેશિકતા મુજબ પાણીને રાત્રિના સમયે તાંબા કે કાંસાના લોટામાં ભરીને અને તેમના ઉપર ઢાંકણ રાખીને સવારમાં જાગતાંની સાથે પીવામાં આવે છે. આ પાણીમાં એક અનોખું ટોનિક ઉમેરાયેલું હોય છે. જે શરીરના કોષોને નવું જોમ પૂરું પાડે છે. જેના કારણે શરીરમાં રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધવાની સાથે સાથે ઘણા જ ફાયદાઓ સમાયેલા છે.

શુદ્ધ પાણી શરીર માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે. આજના સમયમાં સામાન્ય રીતે ગરમ કરેલું, ફિલ્ટર અને કેંગન ફિલ્ટર દ્વારા શુદ્ધ થયેલું પાણી પીવામાં આવે છે. પરંતુ આ બધાં જ પાણી કરતાં કુદરતી રીતે જમીનમાંથી મેળવેલું કે વરસાદી પાણી વધુ શુદ્ધ અને આરોગ્યપ્રદ ગણવામાં આવે છે. જે પાણીમાં કુદરત નિર્મિત શરીર માટે પોષક તત્ત્વો સ્થાન ધરાવેલાં હોય છે. તે શરીરને ખૂબ જ ઉપયોગી નીવડે છે. જે બાબત વૈજ્ઞાનિકોએ પણ સ્વીકારવી રહી. કુદરતના પારને કોઈ પામી શકતું નથી, એ બાબત સર્વ સામાન્ય છે, તો માનવ સમુદાય પાણીને શુદ્ધ કરવા માટે કોઈ પણ ઉપાય અજમાવે તો પણ પાણી કુદરત દ્વારા મળતું હોય એટલું તો શુદ્ધ અને પૌષ્ટિક હોતું જ નથી.

આ કુદરતી અમૂલ્ય તત્ત્વને આપણે સત્યતાપૂર્વક જાળવી રાખવું જોઈએ. જળ બનાવી નથી શકાતું, બચાવી શકાય છે. એ વાત કાયમ યાદ રાખવી. પાણી એ આપણા જીવનના અસ્તિત્વ માટે કુદરત દ્વારા મળેલા અમૂલ્ય તત્ત્વ સમાન છે. પાણીનું નિર્માણ માનવ દ્વારા આટલા વિશાળ જથ્થામાં કરવું કદી પણ શક્ય નથી. આવું પાણી આપણા શાસ્ત્ર માટે એક અમૂલ્ય સમાન તત્ત્વ છે.

પાણીના પ્રદૂષણને કારણે તેમાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડ અને હાઈડ્રોજન સલ્ફાઈડ જેવા વાયુઓ મળે છે આ કારણે પાણી પ્રદૂષિત બને છે. આ પ્રદૂષિત પાણી પીવાથી યકૃતના રોગો ફ્લોરોસિસ અને પોલિયો જેવા જીવલેણ રોગો થઈ શકે છે. એક અંદાજ મુજબ વિશ્વમાં પ્રદૂષિત પાણીના કારણે આશરે ૨૫ હજાર જેટલા લોકોના મૃત્યુ પણ થાય છે. સામાન્ય સંજોગોમાં એમાં પણ ખાસ કરીને ચોમાસામાં રોગોનું પ્રમાણ વધે છે. આ રોગો ઉદ્ભવવાનું મુખ્ય કારણ પીવાના પાણીની લાઈન સાથે ગટરના પ્રદૂષિત પાણીની લાઈનનું પાણી ભળી જવાથી પીવાનું પાણી પ્રદૂષિત થતાં આંતરડાના રોગોનું ઈન્ફેક્શન વધી જાય છે, એટલે કે ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રાઈટિસ થાય છે.

આ પ્રદૂષિત પાણીને કારણે કયા-કયા પ્રકારના રોગ થઈ શકે છે? એ વિશે જાણીએ તો, પ્રદૂષિત પાણીથી થતા રોગોનાં લક્ષણો લગભગ એક જ પ્રકારનાં હોય છે, પરંતુ એમની ગંભીરતા અને ઈલાજ અલગ-અલગ હોય છે. આ રોગોની જો યોગ્ય સારવાર ન મળે તો, આ રોગ જીવલેણ પણ સાબિત થઈ શકે છે. હવે, પાણીજન્ય રોગ વિશે જોઈએ તો,

(1) ક્રમળો

આ રોગ પાછળ 'શીગેલા' નામના બેક્ટેરિયા જવાબદાર છે. આ રોગમાં હિપેટાઈટિસ નામનો વાઈરસ પ્રદૂષિત પાણી દ્વારા પેટમાં જાય છે અને આ વાઈરસ છેક લિવર સુધી પહોંચે છે. જેના કારણે ઈન્ફેક્શનનો વિસ્તાર ખૂબ વધે છે લોહીમાં ભળે છે. યુરિનનો રંગ ડાર્ક યલો બની જાય છે, પેટમાં સખત દુખે છે અને ઝાડા ઊલટી થઈ જાય છે, તાવ આવે છે. અને પાણી જેવો પાતળો મળ તો હોય, પરંતુ મળ સાથે લોહી પણ પડે છે. રોગની સમયસર સારવાર ન થાય તો જીવલેણ પણ સાબિત થઈ શકે છે. આ પ્રકારનાં કોઈ પણ લક્ષણો દેખાય કે સીધા ડોક્ટરની મુલાકાત લેવી જરૂરી છે.

(2) કોલેરા

પ્રદૂષિત પાણીથી થતા રોગમાં આ રોગ ખૂબ જ ગંભીર અને ખતરનાક છે. આ રોગ જીવલેણ પણ બની શકે

છે. 24 કલાકની અંદર દર્દીને ઝાડા ઊલટી દ્વારા આશરે 10 થી 20 લીટર જેટલું પાણી શરીરની અંદરથી બહાર નીકળી જાય છે. ભાતના ઓસામણ જેવા સફેદ ઝાડા થઈ જાય છે. આ રોગમાં બેદરકારી દર્શાવવામાં આવે તો જીવલેણ સાબિત થઈ શકે છે. સારવાર ખૂબ જ જરૂરી બને છે. આ રોગને સામાન્ય રોગ ન ગણતા તેની ગંભીરતા લેવી જરૂરી છે.

(3) ડાયેરિયા

આ રોગ પ્રદૂષિત પાણી પીવાથી થાય છે. આ બે પ્રકારના હોય છે. વાઈરસ અને બેક્ટેરિયાથી થતો ડાયરિયા. ડાયેરિયામાં દર્દીને ખૂબ જ આછા પાતળા ઝાડા થાય છે. ખૂબ જ ઊલટી થાય છે. દર્દીમાં અશક્તિ વર્તાય છે. આવાં લક્ષણો જણાય કે તરત જ ડોક્ટરની સારવાર લેવી જરૂરી છે. આ રોગની સામાન્ય સારવારમાં પાણીમાં મીઠું અને ખાંડ લેવાથી ઘણી રાહત થતી હોય છે. પરંતુ આ સાદા ઉપચારથી રાહત ન મળે તો, ડોક્ટરની તાત્કાલિક સારવાર લેવી જરૂરી છે.

(4) ડિસેન્ટરી

ડિસેન્ટરીના રોગ પાછળ 'શીગેલા' નામના બેક્ટેરિયા જવાબદાર છે. આ કન્ડિશનમાં વ્યક્તિને તાવ આવે છે. શરીરમાં કળતર થાય છે. પાણી જેવો પાતળો મળ તો હોય, પરંતુ મળ સાથે લોહી પણ પડે છે. આ પ્રકારનાં કોઈ પણ લક્ષણો દેખાય કે સીધા ડોક્ટરની જ મુલાકાત લેવી જરૂરી છે.

દૂષિત પાણીથી થતા રોગોથી બચવા શું કરવું જોઈએ ? બજારમાંથી લીધેલા લીલા શાકભાજીને સ્વચ્છ પાણી વડે અથવા ગરમ કરેલા સ્વચ્છ પાણી વડે સાફ કરીને જ ઉપયોગમાં લેવા જોઈએ. જેનાથી જેના ઉપર ચોટેલા બેક્ટેરિયાઓથી બચી શકાય છે અને પાણીજન્ય રોગોનો સામનો કરવો પડતો નથી.

જો આપણે વોટર-પ્યોરિફાયરનો ઉપયોગ ન કરતા હોઈએ તો, પીવા માટેનું પાણી હંમેશાં ખૂબ જ ઉકાળીને, ઠંડું પાડીને, સ્વચ્છ ગળણા વડે ગાળીને ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

પોષણને લગતા શાળાકીય કાર્યક્રમો અને પ્રવૃત્તિઓ



- કૌશિકા પી. પટેલ
પી.એસ.ઈ. ઈન્સ્ટ્રુક્ટર
સુરત જિલ્લા પંચાયત.
મો. ૮૧૪૦૧ ૭૬૦૮૦

“પોષણ” શબ્દ સાંભળવામાં આવે એટલે આપણને મનોમન ખોરાક યાદ આવે. એક કહેવત છે કે “અન્ન તેવા ઓડકાર” એટલા માટે સાચા અને સારા ખોરાકના સેવનનું આજે ખૂબ મહત્વ છે.

ભારતીય જાડા ધાન્યને વિશ્વ બજારમાં ‘સુપર ફૂડ’ તરીકે પ્રાધાન્ય મળેલ છે. જાડા ધાન્ય ને ‘બરછટ’ અને ‘મિલેટ્સ’ કહેવામાં આવે છે. જેમાં કાંગ, રાગી, સામો, (મોરૈયો), લીલી કાંગલી, કોદરા, બાજરી, જુવાર, ચેણો, રાજગરો (કુરી) વગેરે ધાન્યોનો સમાવેશ થાય છે. આ ધાન્યોને ઉગાડવામાં કોઈ રાસાયણિક ખાતરની જરૂર પડતી નથી. તે જીવાતમુક્ત છે. કોઈ પણ વાતાવરણમાં તે સહેલાઈથી થઈ શકે છે. અને ઓછા વરસાદમાં પણ તે ટકી શકે છે. આ ધાન્યો કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, પોટેશિયમ, ફોસ્ફરસ, ફોલિક એસિડ, વિટામીન B6, કેરોટીન, નિયાસિન જેવા વિટામિનથી ભરપૂર છે.

મિલેટ્સના ફાયદા

ધાન્યનું મહત્ત્વ સમજાવવા નજીકના સારા લોકપ્રિય ન્યૂટ્રીશન ડોક્ટરની મુલાકાત ગોઠવી શકાય. જેમાં ધાન્ય ખાવાથી શરીરમાં થતા ફાયદા, નુકસાન વગેરે ડિટેઈલમાં સમજાવી શકાય.

એગ્રિકલ્ચરના અગ્રણીની મુલાકાત ગોઠવી શકાય. જેમાં તે આપણા વાતાવરણ અને જમીનને અનુરૂપ કયાં ધાન્યો આપણા વિસ્તારમાં સારાં પાકશે અને તેની ઓછી ખર્ચાળ પદ્ધતિ, કેવાં બીજનો ઉપયોગ કરવો, તે વિશે વિસ્તૃતમાં ચર્ચા કરી સમજાવવું.

શાળાનાં બાળકોને મિલેટ્સ વિશે જ્ઞાન મળી ગયા બાદ “કિવઝ સ્પર્ધા” ઉંમર પ્રમાણે ગ્રૂપ બનાવી કરી શકાય. જેમાં મિલેટના ફાયદા અને નુકસાન તથા શરીરના કયા અંગ ને વધારે મજબૂત કરવા કયું ધાન્ય ખાવું

જોઈએ? વગેરે વિષયો પર પ્રશ્નોત્તરી કરી શકાય.

‘વક્તૃત્વ સ્પર્ધા’, ‘એકપાત્રીય અભિનય’, ‘નાટક’ ‘નિબંધ લેખન સ્પર્ધા’નું આયોજન કરી શકાય. જેના મુખ્ય ટોપિક ધાન્ય વિશે હોય. જેમકે (ધાન્ય ખાવાના ફાયદા, ધાન્ય એક કુદરતી ભેટ, તમારા મટે કયો ખોરાક બેસ્ટ? ‘દેશી ધાન્ય કે જંક ફૂડ’, એક ખેડૂત તરીકે તમે કયા ધાન્યની ખેતી કરશો?) શાળામાં ધાન્યોનું પ્રદર્શન ગોઠવી શકાય. જેમાં વિવિધ ધાન્યોનો ઉપયોગ તથા તેમાંથી બનતી વાનગી વિશે વિસ્તારમાં બતાવી શકાય. વિવિધ શીખવવાનાં શૈક્ષણિક સાધનો બનાવી ધાન્યો વિશે વિસ્તારમાં સમજ આપી શકાય. ઋતુ પ્રમાણે શૈક્ષણિક સાધનો બનાવવાં. કઈ ઋતુમાં કયું ધાન્ય થાય છે? તેની સમજ આપી શકાય. કિવઝવાળા શૈક્ષણિક સાધનો બનાવી શકાય. (ધાન્ય અને તેમાંથી બનતી વાનગી તથા તેનાથી થતા શરીરમાં ફાયદા) શાળામાં ધાન્યોનો ઉપયોગ કરીને રસોઈ શો કરી શકાય. (જેમાં મુખ્ય ઉપયોગ ધાન્યોનો કરવાનો રહેશે.) આમાં આપણે વાલીઓ અને બાળકોની ટીમ બનાવી રસોઈ શો કરી શકાય.

આજના આધુનિક જંકફૂડના જમાનામાં બાળકો પિત્તા, બર્ગર, કેક, કૂકીઝ, ડોનટ્સ વગેરે ખાવાના શોખીન હોય છે. આપણે જાડા ધાન્યનો ઉપયોગ કરીને આવી અવનવી વાનગી જેમકે રાગીના ઢોસા, જુવારનાં ઉપમા, મિક્સ ધાન્યની કૂકીઝ, મિક્સ ધાન્યના બિસ્કિટ, મિક્સ ધાન્ય સેવ, રાગી ચકરી, મિક્સ ધાન્યના હાંડવો, મિક્સ ધાન્યના ઢોકળાં, મિક્સ ધાન્યની કેક, મિક્સ ધાન્યના પુલાવ, ખીચડી, ઉપમા, અપ્પમ, ઈડલી, કાંગની વઘારેલી ખીચડી, સામાખીર (પાયસમ) અને જુવાર પોંક વગેરે બનાવી શકાય. યૂ-ટયૂબનાં માધ્યમથી ઉપરની વાનગીઓ સહેલાઈથી શીખી શકાય.

આહારની સપ્તરંગી પરિભાષા



- મિતલ પટેલ 'પરિભાષા'
સાંપા પ્રાથમિક શાળા, દહેગામ,
ગાંધીનગર. મો. ૯૪૨૮૯૦૩૭૪૩

બાળકનો આહાર જેટલો શિસ્તબદ્ધ, સત્ત્વ અને તત્ત્વ સભર હશે, તેટલું તેનો બૌદ્ધિક, વૈચારિક, ઈન્ટેલેક્ચ્યુઅલ વિકાસ અર્થસભર થઈ શકશે. આજના ઝોમેટો અને સ્વિગીના જમાનામાં બાળકને જુવાર બાજરીના રોટલાનો આસ્વાદ લેતા કરવાં, “આવ રે વરસાદ” નું ગીત ગાતાં ગાતાં “ઊની ઊની રોટલી ને કારેલાનું શાક” આરોગતાં કરવા એ ચેલેન્જિંગ કામ છે. આહારની ટેવો-કુટેવો બાળપણમાં જ રોપાતી હોય છે.

ખોરાકમાં વૈવિધ્યસભર પોષણયુક્ત આહારનો સમાવેશ કરીએ :

આપણને બધાંને ખબર છે કે “અન્ન એવો ઓડકાર”. જેવો આહાર હશે, તેવા જ વિચારો હશે. છતાં શું આપણે બાળકની સાત્ત્વિક આહારની ટેવો તરફ પૂરતું ધ્યાન આપી શક્યા છીએ ખરા? બાળકનો સાર્થક બાળઉછેર કરવો હોય તો અનુશાસન અનિવાર્ય બાબત છે. બાળપણથી જ ઘરમાં બધાં જ પ્રકારના ધાન્યોની વાનગીઓ ખાવાની ટેવ પાડવામાં આવે, ક્યારેક ઘઉંની તો ક્યારેક રાગીની, તો ક્યારેક જવના લોટની ભાખરી થતી હોય, ક્યારેક બાજરી તો ક્યારેક જુવારના તો ક્યારેક મકાઈના લોટના રોટલા ઘરમાં થતા હોય. ઋતુચક્ર પ્રમાણે બધાં જ પ્રકારના કઠોળો અને બધા જ પ્રકારની ભાજી ઘરમાં નિયમિત કોન્સિસ્ટન્ટ વારાફરતી બનાવાતી હોય અને બાળકને બાળપણથી જ વૈવિધ્યસભર આહાર આરોગવાની આગ્રહપૂર્વક ટેવ પાડવામાં આવે તો તે આદત બની જશે. છડ્યા વગરના અનાજનો પણ આહારમાં તમારે ચોક્કસથી કરવો જોઈએ. દલિયાની ખીચડી, ઓટનાસ્તામાં ઉપયોગ કરી શકાય.

આહારની સારી ટેવો બાળકમાં કેળવાય તે માટે અનુશાસન ખૂબ જરૂરી છે :

બાળકમાં ટેવો વાવવી પડે. સવારે હેલ્થી નાસ્તો જેમાં ફૂટ, દૂધ, થોડુંક ડ્રાયફ્રૂટ આટલું નિયમિત આપી શકાય. હેલ્થી વસ્તુઓને થોડીક જુદી રીતે બાળકોને બનાવીને લંચબોક્સમાં આપી શકાય. તેમાં સતત થોડું નાનું મોટું ઈનોવેશન કરતાં રહીને હેલ્થી ફૂડને રસપ્રદ અને સ્વાદિષ્ટ બનાવતાં રહેવું પડે, તો જ બાળક બધાં પ્રકારના શાકભાજી, સિઝનલ ફળો, કઠોળ, ભાજી, અનાજ ખાતાં થશે. ગોબીના પરાઠા ચીઝ સાથે સ્ટ્રેન્જ કરીને આપી શકાય. બાજરાના રવાના ઈદડા બનાવીને આપી શકાય. ખીચડીમાં મિક્સ દાળનો ઉપયોગ કરી શકાય. સોયાબીનને ઘઉંના લોટમાં મિક્સ કરીને રોટલી બનાવી શકાય. ઘણી બધી રેસિપી youtube પરથી સરળતાથી મળી શકે છે. સૌથી મહત્ત્વનું છે બાળકને યોગ્ય સમયે, યોગ્ય આહાર, યોગ્ય રીતે લેવાની આદત અનુશાસનથી થોડુંક કડક વલણ દાખવીને પણ પાડવી જોઈએ.

સ્વસ્થ દિનચર્યાને આપણે અનુસરીએ :

બાળકોને મેગી, પીઝા, ફાસ્ટ ફૂડને સંપૂર્ણપણે ખાતા બંધ તો આપણે નથી કરી શકવાનાં, પણ તેના પર લગામ ચોક્કસ લાદી શકીએ. માતા-પિતાએ પોતે પોતાની આહારની ટેવોને પહેલા નિયમિત કરવી પડશે. તેઓ પોતે જ હોટલમાં વારંવાર જઈને જીભ અને માત્ર સ્વાદલક્ષી ખોરાક આરોગતા હશે, તો બાળક પર અનુશાસનની કોઈ અસર નહીં થાય. બે એક મહિને એકાદ વાર આવી વસ્તુઓને આનંદ લઈ શકાય, પણ બાકીના દિવસોમાં હેલ્થી બ્રેકફાસ્ટ, યોગ્ય સમયે લંચ અને ડિનર સાથે સ્વસ્થ દિનચર્યાને અનુસરવું જોઈએ. પ્રોટીન પાવડર પણ ઘરે બનાવી શકાય બહારના રો પ્રોટીન કે સુગર ધરાવતા બોર્નવિટાની જગ્યાએ તેનો ઉપયોગ થઈ શકે. સોયાબીન, શીંગદાણા, કાજુ, બદામ, પમ્પકીન સીડ્સ, સોયા સીડ્સ,

ફલેક્સ સીડ્સ, અખરોટ, વગેરેનો પાવડર બનાવી રોજ સવારે દૂધમાં નાખીને આપી શકાય.

આહારને પચાવવા શરીરને તૈયાર કરીએ :

સૌથી મહત્વનું આપણા શરીરને લીધેલ આહાર સારી રીતે પચાવવા સૌથી પહેલા સક્ષમ અને તૈયાર કરવું પડે. બાળકોને યોગ્ય માત્રામાં ‘ભૂખ લાગશે’ તો તે બધું જ ખાઈ અને પચાવી શકશે. જેમ ગાડીને ચાલુ કરવા પહેલા એન્જિન તો ચાલુ કરવું પડે ને! તેમ બાળકને રોજ સવારે નિયમિત થોડીક હળવી કસરતો, સૂર્યનમસ્કાર, અનુલોમવિલોમ જેવા યોગ અને પ્રાણાયામ કરવાની આદત પાડવી પડશે. પહેલાના સમયમાં બાળકો ખૂલીને ઊછળકૂદ કરતાં, કબડી, દોડ પકડ જેવી કંઈકેટલીયે રમતો રમતાં. જેથી તેમને કસરતની આવશ્યકતા નહોતી, પણ “પરિવર્તન સંસારનો નિયમ” છે તે મુજબ બાળકને યોગ, પ્રાણાયામ, હળવી કસરતની દિશામાં બાળપણથી જ વાળવા પડશે. બાળપણમાં યોગ્ય આદતોનાં બીજ મોટા થઈને વ્યક્તિત્વને મહોરવા માટે, તેની ક્ષમતાને વિકસવા માટે શારીરિક, માનસિક સ્વસ્થતાનો ટેકો પૂરો પાડે છે. અને યોગ્ય ભૂખ લાગશે તો પોષણયુક્ત આહાર લેવા પ્રેરાશે.

જમતી વખતે મોબાઈલ નહીં :

ખાસ જમતી વખતે ટીવી મોબાઈલનો ઉપયોગ સ્ટ્રીકલી ન જ કરવો જોઈએ. ટીવી જોતાં જોતાં કે મોબાઈલમાં કાર્ટૂન જોતાં જોતાં જમતું બાળક ખોરાકના સ્વાદ માટે સહેજ પણ સભાન હોતું નથી. તે તેનો રસાસ્વાદ માણી શકતું નથી. ખોરાકનો આનંદ મેળવી શકતો નથી. તે તેના સ્વાદને અનુભવશે તો જ તેને આનંદથી ખાતાં શીખશે. ખૂબ ચાવીને અને શાંતિથી ખાવાની આદત પણ અનિવાર્યપણે અને ધીરજપૂર્વક કેળવવી જ પડશે. નહિતર

ખાધેલા આહારમાં રહેલાં વિટામિન, પ્રોટિન જેવાં પોષકતત્ત્વો પચીને રુધિરમાં એબસોર્બ થઈ શકશે નહીં.

પલાંઠીવાળીને જમવા પાછળનું વિજ્ઞાન સમજીએ.

“પલાંઠી વાળીને જમવું” એ પણ એક આરોગ્યની દૃષ્ટિએ શ્રેષ્ઠ રીત છે જમવાની. તેનાથી રક્ત પાચનતંત્રના અવયવો લીવર, જઠર વગેરે તરફ ધસે છે. પરંતુ જો તમે ટેબલ પર બેસીને જમો તો રક્તનો પ્રવાહ ઊંધી દિશામાં વહે છે તે સીધો પગ તરફ જાય છે. આનાથી ધીમે ધીમે પાચનશક્તિ ઘટતી જાય છે. પલાંઠી વાળીને જમવાથી સૂક્ષ્મ પોષક તત્ત્વો જેમ કે વિટામિન B12, વિટામિન ડી વગેરે સારી રીતે અવશોષિત થાય છે સાથે જ મેટાબોલિઝમ પણ બુસ્ટ થાય છે.

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા :

બાળકોમાં પોષણની ઊણપને દૂર કરવામાં મદદરૂપ હેલ્થ ડ્રિન્ક. બાળકોને પૌષ્ટિક અને સંતુલિત આહાર આપવામાં આવે તો નિશ્ચિતપણે બાળકો સ્વસ્થ રહે. જોકે ઘણી વાર બહુ પ્રયાસ કરવા છતાં બાળકો પોતાના પૌષ્ટિક આહાર લેતું નથી. ત્યારે બાળકમાં પોષકતત્ત્વોની ઊણપ થતી અટકાવવામાં હેલ્થડ્રિન્ક ચાવીરૂપ ભૂમિકા ભજવે છે તૈયાર મળતા હેલ્થડ્રિન્કમાં ખાંડનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી સ્થૂળતા અને દાંતમાં સડો જેવા રોગ થાય છે. તેમાં સોડિયમ વધુ હોવાથી 8 થી 17 વર્ષનાં બાળકોને તનાવ રહે છે અને હૃદયરોગ પણ થઈ શકે છે. માટે બજારમાં મળતા હેલ્થડ્રિન્કથી દૂર રહેવું વધારે સારું. રાત્રે અંજીર દૂધમાં પલાળીને સવારે ગ્રાઈન્ડ કરી અંજીરવાળું દૂધ આપી શકાય. બનાના, એપલ, ચીકુ મિલ્ક શેક આપી શકાય. ડ્રાયફ્રૂટના પાવડરને તમે દૂધમાં નાખીને આપી શકો. ઓટ, દલિયા, નટ્સને મિક્સ કરી તેના પાવડરને દૂધમાં નાખી આપી શકો.

મગ કહે હું લીલો દાણો, મારા માથે ચાંદુ

મારો ખપ ક્યારે પડે, માણસ પડે માંદું



આહાર એટલે આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તે આ આહાર થકી જ આપણું આયુષ્ય નક્કી થતું હોય છે. સુખી અને આરોગ્યપ્રદ આયુષ્ય ભોગવવા માટે આહાર વિશેની આપણી સજાગતા અને સભાનતા ખૂબ આવશ્યક છે. આ આહાર માટેની યોગ્ય પદ્ધતિને અનુસરવું એ ઘણું જરૂરી છે. આજકાલ બાળકોમાં નાની વયથી ઘણી બીમારી કે રોગ જોવા મળે છે. જેમ કે, મેદસ્વિતા, ડાયાબિટીસ, ગેસ, એસિડિટી જેવી વગેરે. તેનું સીધું અનુસંધાન આપણી જીવનશૈલી અને આપણા આહાર સાથે છે. જૂની એક કહેવત મુજબ ‘જેનું અન્ન શુદ્ધ તેનું મન શુદ્ધ’ અને ‘અન્ન એવો ઓડકાર’ જે કહેવતોમાં આપણે જે ખાઈએ છીએ તેનો સીધો સંબંધ આપણા મન, મગજ અને વિચારો સાથે છે એવું દર્શાવવામાં આવ્યું છે. ત્યારે અત્રે કેટલીક પ્રશ્નોત્તરીના જવાબ દ્વારા આપણને બાળકોના આહારને લગતી ઉપયોગી માહિતી પ્રાપ્ત થશે.

1. દરેક વખતે બાળકને રુચિ મુજબ અને એને ભાવે તે ખાવાનું આપવું જોઈએ?

જવાબ છે ના. દરેક વખતે રુચિ મુજબનું ખાવું આરોગ્ય માટે હિતકારી નથી પરંતુ રુચિ મુજબનો સ્વાસ્થ્યવર્ધક આહાર આરોગ્ય માટે હિતકારી ગણાય. કારણ કે રુચિ ઘણી વખત ગેરમાર્ગે પણ દોરી શકે છે.

2. જે બાળકો આખો દિવસ ખાઉં ખાઉં કરે તો શું તેને મરજી મુજબ આખો દિવસ ખોરાક આપી શકાય?

ના. વારંવાર ખોરાક આપવાથી બાળકને પાચન સંબંધી સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. આવા બાળકને ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં અને પચવામાં હલકી હોય તેવી વસ્તુઓ આપી શકાય. કારણ કે બાળકની પાચનશક્તિ કેવી છે, તેની બાળકને સમજ નથી હોતી.

3. ખોરાક કેવી રીતે ખાવો જોઈએ?

આ પ્રશ્નના જવાબમાં એટલું કહી શકાય કે,

ખોરાકને ખૂબ ધીમે ધીમે ચાવીને ખાવાથી ખોરાક સાથે લાળ ભળે છે અને લાળથી નરમ થયેલો ખોરાક જલદી પચી જાય છે. માટે બાળકને ધીમે ધીમે ચાવીને ખાવાની આદત શીખવવી જોઈએ.

4. બાળકને દિવસમાં કેટલી વખત ખાવાનું આપી શકાય?

વધારેમાં વધારે બાળકને દિવસમાં ચાર વખત ખોરાક આપી શકાય. જેમાં સવારનો નાસ્તો, બપોરનું ભોજન, બપોરે ચાર-પાંચ વાગ્યા પછીનો હળવો નાસ્તો, અને રાતનું ભોજન. ટૂંકમાં ગ્રામ્ય રીત મુજબ કહીએ તો શિરામણ, બપોરા, રોંઢો અને વાળુ જે આહાર માટેની યોગ્ય રીત છે.

5. કેટલો આહાર યોગ્ય ગણાય?

આ પ્રશ્નના જવાબમાં આયુર્વેદ મુજબ પરિમિત આહાર લેવો તે સૌથી શ્રેષ્ઠ ગણાય. પરિમિત આહાર એટલે પ્રમાણસરનો આહાર. આવો આહાર લેવાથી પેટ તણાતું નથી, સુસ્તી થતી નથી, મન શાંત રહે છે, અને શરીર સ્વસ્થ રહે છે. અને આ જ પ્રશ્નના જવાબમાં ‘અતિ સર્વત્ર વર્જયેત’ એટલે કે પ્રમાણથી વધુ માત્રામાં કોઈ પણ વસ્તુ નુકસાન કરે છે. એ જ રીતે વધુ માત્રામાં કરેલો આહાર પણ સ્વાસ્થ્ય માટે હિતકારી નથી. એવી જ રીતે પ્રમાણ કરતા ઓછો આહાર પણ શરીરને નુકસાન કરે છે. ત્યારે પ્રમાણસરનો આહાર લેવો એ સૌથી વધુ ઉચિત ગણાય.

6. બાળકો વારંવાર મીઠા પદાર્થ ખાવાની જીદ કરે તો તે આપવું યોગ્ય છે?

ના, મીઠો પદાર્થ હંમેશાં જીભને વશ કરે છે. તેથી બાળકને વારંવાર તેની લાલચ થાય. પરંતુ પ્રમાણમાં વધારે મીઠા પદાર્થ ખાવાથી બાળકને નુકસાન થાય છે. માટે બાળકના સ્વાસ્થ્યને નજરે રાખતાં, બાળકને યોગ્ય

પ્રમાણમાં મીઠા પદાર્થો આપવા. તેમ છતાં બાળકને ખાંડની જગ્યાએ ગોળ કે ખડી સાકરના ઉપયોગથી ઘરે બનાવેલ મીઠી વાનગી ક્યારેક આપી શકાય. જેમકે શીંગપાક, સુખડી.. વગેરે..

7. કેવા પ્રકારનું અનાજ પૌષ્ટિક ગણાય?

જે અનાજનો લોટ થઈ શકે તે અનાજ પૌષ્ટિક ગણાય અને તેને ખોરાકમાં લઈ શકાય. જેમાં ઘઉં, બાજરી, જુવાર, ચોખા વગેરે અનાજનો સમાવેશ થાય છે. જે દરેક અનાજ પૌષ્ટિક અને સ્વાસ્થ્યવર્ધક ગુણ ધરાવે છે.

8. આજકાલ બદલાતા સમય સાથે બાળકોની પસંદ પણ બદલે છે પીઝા, બર્ગર જેવી વસ્તુઓ માટે બાળકો જીદ કરે તો તે કેટલી હિતકારી છે?

ના, ખરેખર તો પાઉં, પીઝા, બર્ગર, વેફર, પેકેટ ફૂડ આ દરેક વસ્તુ જંક ફૂડ ગણાય. વળી, મેંદામાંથી બનતી વસ્તુઓ બાળકની પાચનશક્તિને અનુરૂપ ન હોય ત્યારે બાળકને તેનાથી જેટલું દૂર રાખી શકાય તે વધુ સારું. તેમ છતાં ‘બાળક આખરે બાળક છે.’ એને લાલચથી બચાવવા એને એના વિકલ્પો ચોક્કસ આપી શકાય. આપણી દેશી ભાખરીને પીઝા સ્વરૂપે બાળક સામે ધરી શકાય. આમ બાળક માટે સ્વાસ્થ્યવર્ધક વસ્તુને એને ગમતા સ્વરૂપે સામે ધરવામાં આવે તો બાળક હોંશે હોંશે ખાઈ લેશે.

મહર્ષિ સુશ્રુત કહે છે, ‘ખાનપાન એ જ પ્રાણીમાત્રના જીવનની રક્ષા છે, શરીરનું બળ છે, સુંદર વર્ણ છે અને એ જ કાંતિ છે. આહાર કર્યા વિના મનુષ્યને આમાંનું કંઈ પણ પ્રાપ્ત થઈ શકતું નથી.’ વળી, આપણે ત્યાં ચાર વેદોની જેમ ચાર ઉપવેદોનો પણ મહિમા છે. તેમાંનો એક વેદ એટલે આયુર્વેદ જેના મૂળ ગ્રંથકારો ચરક અને સુશ્રુત આપણા મહાન આયુર્વેદચાર્યો છે. આયુર્વેદમાં પ્રકૃતિ પર્યાવરણ અને ઋતુપરિવર્તન મુજબના આહાર-વિહારનો મહિમા છે.

આજે પશ્ચિમના લગભગ ઘણા દેશો હર્બલ દવાઓ તરફ વળ્યા છે. આયુર્વેદ તરફ આગળ વધે છે. આપણી આયુર્વેદ પદ્ધતિમાં ઋતુને પારખીને તે મુજબના યોગ્ય

આહારવિહારની સદીઓ જૂની મૂલ્યવાન સમજણ છે. જેના આધારે રોગની સારવાર શક્ય છે. અને એ મુજબ બાળપણથી બાળકની આહારવિહારની પદ્ધતિ પર ધ્યાન આપવામાં આવે તો તેને સ્વસ્થ અને આરોગ્યવર્ધક આયુષ્ય ચોક્કસ આપી શકાય.

વળી, આયુર્વેદ મુજબ તો ‘આપણું રસોડું જ આપણું ઉપચાર કેન્દ્ર છે.’ રોગ થયા પછી સારવાર કરવી એના કરતાં રોગ થાય જ નહીં તેવી આહારવિહારની પદ્ધતિ અપનાવી શકાય તે વધુ હિતાવહ છે. વળી, વાત જ્યારે બાળકના ઉંદરમાં આહારના મહત્ત્વ વિશેની આવે તો તેની જવાબદારી તે બાળક સાથે જોડાયેલ પરિવારના દરેક સભ્યની છે. જે આહારવિહાર પદ્ધતિ બાળક બાળપણથી જોતું હશે એમાં એ આપમેળે ગોઠવાઈ જશે. ત્યારે સૌપ્રથમ પરિવારે પોતાની જીવનશૈલી અને આહારવિહારની પદ્ધતિ આરોગ્યવર્ધક બને એ પ્રયાસો કરવા પડે.

આપણે ત્યાં ભારતીય માતાઓનું વ્હાલ માત્રને માત્ર બાળકને ઠાંસી ઠાંસીને ખવડાવવામાં જ પ્રગટે છે. એ એવી માન્યતા ધરાવે છે કે, જાડું ને હૃષ્ટપુષ્ટ બાળક જ તંદુરસ્ત ગણાય. જે તદ્દન ભૂલભરેલું છે. બાળક વજનમાં પ્રમાણસર હોય અને મજબૂત હોય એ તંદુરસ્તી. વળી માતાઓ પોતાના લાડ બતાવવા ખવડાવે છે કે પછી બાળકને ભૂખ છે એટલે ખવડાવે છે એ જ સમજાતું નથી. બાળકને ભૂખની અનુભૂતિ શું એ સમજાય એ પહેલાં જ તેના મોંમાં કોળિયા મૂકી દે છે. ખરેખર તો બાળક ભૂખ લાગે ત્યારે ખાય એ જ યોગ્ય ગણાય. ઘણી વખત માતાઓ પોતાના અતિશય લાડને કારણે વધારે પડતો આહાર આપી પોતાના હાથે જ બાળકના મોઢામાં ઝેર રડે છે એવું કહી શકાય.

કેમ કે, ‘ન ખાવાથી બીમાર થનારા લોકો કરતા ન ખાવાનું ખાઈને બીમારીને બોલાવતા લોકો વધુ જોવા મળે છે.’ ત્યારે બાળકના ખાનપાન પર બાળપણથી ધ્યાન નહીં રાખવામાં આવે તો તેનું શરીર ‘રોગનું ઘર’ બનતા વાર

નહીં લાગે. વ્હાલના નામે તેના હાથમાં પડીકાં પકડાવતાં પહેલાં વિચારજો, ‘ખરેખર આ તમારો પ્રેમ નથી પણ પીડા છે.’ જે તમારા બાળકને કુમળી વયે રોગનો શિકાર બનાવી શકે છે.

બાળકને આ ત્રણ ‘સફેદ શત્રુ’થી બને ત્યાં સુધી બચાવો અને એ ત્રણ સફેદ શત્રુ એટલે મેંદો, ખાંડ અને મીઠું. બને ત્યાં સુધી તેનો ઉપયોગ ઓછો કરવો. બાળકને સમજાવો કે ‘ભાવે એવું ક્યારેક જ ખવાય પણ તંદુરસ્તી આપે તે કાયમ ખવાય.’ સ્વસ્થ જીવન માટે યોગ્ય આહાર ખૂબ જરૂરી છે. આપણાં બાળકોને નિરોગી આયુષ્યની ભેટ આપવી હશે તો આપણે જ સજાગ થવું પડશે. તેને શુદ્ધ, સુપાચ્ય અને પૌષ્ટિક હોય તેવો યોગ્ય આહાર આપવો પડશે. આહાર સાથે રોજ યોગ્ય પ્રમાણમાં વ્યાયામ અને ધ્યાન જેવી આદતો પણ શીખવવી પડશે. તેને જીભને વશ થતાં અટકાવવા પડશે.

જોકે બાળકોને સ્વાદથી વિમુખ નથી કરવાના પણ સ્વાદ સાથે સ્વાસ્થ્યનો મહિમા પણ સમજાવવાનો છે. જે સ્વાદથી સ્વાસ્થ્યનું નુકસાન થાય તે સ્વાદ યોગ્ય નથી જ તે સમજાવવું પડશે.

કેમ કે, ‘ભૂખ્યા પેટે ભજન ન થાય. પેટમાં કંઈ પડે પછી જ પ્રાણનો સંચાર થાય અને બુદ્ધિ ખીલે.’ એ વાત સાચી પરંતુ જે પેટમાં જાય તે બુદ્ધિ, તન અને મનને પોષક અને પ્રેરક હોવું જોઈએ, બુદ્ધિને બગાડનારું નહીં. બાળકને આ પ્રકારનો આહાર કરવા પ્રેરો. ઋતુ પ્રમાણે તેના આહારમાં પરિવર્તન કરો. ઉદાહરણ તરીકે...

ફળ અને શાકભાજી વધુ પ્રમાણમાં આપવાં. ફળના રસ કુદરતી સ્વરૂપે આપવા. દૂધ, દહીં, છાશ બાળકની પ્રકૃતિને અનુરૂપ આપવાં. સૂકો મેવો નિયમિત મર્યાદિત માત્રામાં આપો. ઋતુ મુજબનો આહાર અપનાવવો. બાળકના આહારમાં ઘીનો ઉપયોગ કરવો. તાજો અને ગરમ ખોરાક આપવો. બાળકને નાનપણથી જ ચાવવાની ટેવ પાડવી અને કશ કરીને ન આપવું. બાળક

આહારનો આનંદ માણીને તે આરોગ્ય એમ કરવું. (તે માટે મોબાઈલ હાથમાં ન આપવો.)

બાળકની વય અને પાચનશક્તિ મુજબનો આહાર આપવો. બાળકને ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખવડાવવું. પરાણે ખવડાવવાનો આગ્રહ ન રાખવો.

તંદુરસ્ત શરીર અત્યારના સમયની સૌથી મોટી જરૂરિયાત છે. આજનું બાળક એ આપણી આવતીકાલ છે. અને એ આવતીકાલ જો માંદી કે રોગિષ્ટ હશે તો દેશનું તો શું એનું પોતાનું ભવિષ્ય પણ અંધકારમય બની જશે. કંઈક કરવાની ઉંમરે તે કંઈ ન કરી શકે તેવી હાલત થશે. શરીર રોગનું મકાન બનશે તો તેના ભાવિનાં સપનાઓ સપનાં જ રહી જશે. તો આપણી આવતીકાલને ઉજ્જવળ બનાવવી હશે તો આજથી જ જાગવું પડશે. બાળકોના આહાર વિશેની આવશ્યક જાણકારીથી અવગત થઈ બાળકનું આયુષ્ય આરોગ્યવર્ધક બને તે દિશામાં વિચારવું પડશે. કેમ કે,

“સ્વસ્થ આરોગ્યનો સાચો આધાર,
એટલે પૌષ્ટિક અને સુપાચ્ય આહાર.”

“જેનો રહે છે સ્વસ્થ આહાર,
તેને આવે શ્રેષ્ઠ વિચાર.
ખોરાકે જેના હોય ન સાર,
તેને વળગે ઘણા વિકાર.”

તો આપણાં બાળકોના આહાર-વિહાર વિશે સાવધાન થઈએ અને યોગ્ય આહારથી યોગ્ય વિચારની વાવણી કરી તેને તન અને મનની તંદુરસ્તી આપી આરોગ્યની અમૂલ્ય ભેટ આપીએ. આ આપણી જ જવાબદારી છે જાગૃત વાલી તરીકે. ‘બરાબર ને?’

તો, આપણે પણ સમજીએ અને બાળકોને પણ સમજાવીએ કે, ‘ખરેખર તો જીવન માટે ખોરાક છે, ખોરાક માટે જીવન નથી.’

તો હવે, આહારથી આરોગ્ય સુધી પહોંચી સ્વસ્થ આયુષ્યની ભેટ મેળવીએ.

નવજાત શિશુનો સંપૂર્ણ આહાર : સ્તનપાન



- ડૉ. રાજેશ્રી પરમાર
પીડિયાટ્રીક મેડિકલ ઓફિસર અને
બ્રેસ્ટફીડિંગ એક્સપર્ટ, મોરબી.
મો. ૭૨૮૩૯૯૭૮૫૦

સ્તનપાન એ નવજાત શિશુનો સંપૂર્ણ આહાર છે. આયુર્વેદિક શાસ્ત્રોમાં સ્તનપાનને અમૃત માનવામાં આવે છે.

चत्वारः सागरास्तुभ्यं स्तनयोः क्षीरवाहिनः ।

भवन्तु सुभगे नित्यं बालस्य बलवृद्धये ॥

पयोऽमृतरसं पीत्वा कुमारस्ते शुभानने ।

दीर्घमायुः अवाप्नोतु देवाः प्राश्यामृत यथा ॥

અર્થાત્ 'પ્રિય માતા, આપના બાળકની શક્તિ વધારવા માટે ચારે સમુદ્રો તારા બન્ને સ્તનોમાંથી દૂધના રૂપમાં વહેતા રહે. આ અમૃતરસ પીધા પછી આપનું બાળક, સુંદર મુખ ધરાવતું, લાંબું આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરે, જેમકે દેવતાઓએ અમૃત પીને કર્યું હતું.'

શા માટે સ્તનપાનને અમૃત અને સંપૂર્ણ આહાર ગણવામાં આવે છે ?

માતાનું ધાવણ એ નવજાત શિશુનો સંપૂર્ણ આહાર છે. એ શિશુને શ્રેષ્ઠ પોષણ પૂરું પાડે છે. એમાં 87% - 88% પાણી, અને મેક્રોન્યુટ્રિએન્ટ્સ તરીકે 124- g/L સોલિડ ઘટકો, જેમાં લગભગ 7% (60-70 g/L) કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, 1% (8-10 g/L) પ્રોટીન અને 3.8% (35- 40 g/L) ચરબી હોય છે. આ ઉપરાંત તેમાં એન્ટિબાયોટીક પણ હોય છે જે બાળકની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે અને બાળકના મગજના વિકાસમાં મદદરૂપ થાય છે. ઘણાં જોખમો પણ ઘટાડે છે જેવા કે એલર્જીસ, અતિસાર, ફેફસાંનો ચેપ, અન્ય શ્વસન સમસ્યાઓ, સ્થૂળતા અને ડાયાબિટીસ વગેરે.

શું સ્તનપાન માત્ર બાળક માટે જ લાભદાયી છે ? તો ના, આ માતા માટે પણ લાભદાયી છે કેવી રીતે ?

સ્તનપાનથી માત્ર બાળકને જ નહીં પરંતુ માતાને પણ લાભ થાય છે જેમકે શિશુનું માતા સાથેનું પ્રેમબંધન વધે

છે, પ્રસવોપરાંતના અવસાદનું જોખમ ઘટાડે છે, અન્ય રોગો જેમકે સ્તનનું કેન્સર, અંડાશયનું કેન્સર, હૃદયરોગ, માતાની સ્થૂળતા વગેરેનું જોખમ ઘટાડે છે.

ક્યારથી આપી શકાય ?

હવે શક્ય હોય તો પ્રસૂતિના કલાકની અંદર જ સ્તનપાન કરાવી શકાય છે. C-section માં ઘણી વાર શરૂઆતમાં ધાવણ ના આવે તો પણ બાળકને માતાની છાતી સાથે લગાડવું આથી વહેલું ધાવણ આવે.

શરૂઆતના દિવસોમાં માતાના સ્તનમાંથી પીળું પ્રવાહી નીકળતું હોય છે જેને કોલોસ્ટ્રોમ કહેવામાં આવે છે આ કોલોસ્ટ્રોમિસ 'પ્રસૂતિ સમયે સ્નાવતું પ્રથમ દૂધ, જે પાછળથી સ્નાવિત દૂધથી અલગ છે, જેમાં વધુ લેક્ટાલ્યુમિન અને લેક્ટોપ્રોટીન હોય છે, અને તે એન્ટિબાયોટીક પણ સમૃદ્ધ છે, જે નવજાત શિશુને નિષ્ક્રિય પ્રતિરક્ષા પ્રદાન કરે છે. હ્યુમન કોલોસ્ટ્રમ (HC) પ્રોટીન, ઈમ્યુનોગ્લોબ્યુલિન, લેક્ટોફેરીન અને વૃદ્ધિ પરિબળોથી સમૃદ્ધ છે. તાજેતરના અભ્યાસો સૂચવે છે કે કોલોસ્ટ્રમ ઘટકો, ઈમ્યુનોગ્લોબ્યુલિન અને વૃદ્ધિ પરિબળ ઓટોઇમ્યુન રોગોની સારવારમાં શારીરિક રીતે સક્રિય વ્યક્તિઓને લાભ આપે છે. તેનો ઉપયોગ વિવિધ પ્રકારની જઠરાંગીય પરિસ્થિતિઓની સારવાર માટે થાય છે, જેમાં નોન-સ્ટીરોઇડલેન્ટી-ઇન્ફ્લેમેટરી ડ્રગ-પ્રેરિત આંતરડાની ઈજા, એચ પાયલોરી ચેપ, રોગપ્રતિકારક શક્તિનો સમાવેશ થાય છે. આથી બાળકને શરૂઆતમાં જ સ્તનપાન કરાવવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

જન્મથી છ મહિના સુધી ફક્ત માતાનું ધાવણ જ આપવું જોઈએ ઉપરથી કંઈ જ આપવું ના જોઈએ. છ મહિના પૂર્ણ થયા બાદ પૂરક ખોરાક ચાલું કરી દોઢથી બે વર્ષનું બાળક થાય ત્યાં સુધી માતાનું ધાવણ આપવું જોઈએ.

સ્તનપાન કેટલી કલાકના અંતરે અને કેટલા સમય સુધી કરાવવું જોઈએ?

સામાન્ય રીતે નવજાત શિશુનું ઉદર પ્રથમ દિવસે ચેરી જેવું, ત્રીજા દિવસે સ્ટ્રોબેરી જેવું હોય છે. આવડું નાનું કદ હોવાથી બાળકને થોડી થોડી વારે સ્તનપાન આપવું પડે છે. આથી શરૂઆતમાં દોઢ કલાકે અને જેમ જેમ બાળકનું વજન વધતું જાય એમ એમ એનો સ્તનપાન કરાવવાનો ગાળો પણ વધતો જાય છે. આથી બાળક એક માસનું થાય ત્યાં સુધી દોઢથી બે કલાકનો ગાળો રાખવો જોઈએ. હવે શરૂઆતમાં બાળકના ઉદરનું કદ નાનું હોવાથી પાંચ મિનિટની અંદર એ સ્તનપાન કરી લ્યે છે. પછી વજન સાથે ઉદરનું કદ વધવાથી એ પાંચ મિનિટથી થોડું વધારે કરે છે. ઘણી વાર એવું પણ બનતું હોય છે કે બાળક સ્તનપાન કરતાં કરતાં થોડી થોડી વારે સૂઈ જાય છે તો એ નોર્મલ જ ગણાય પરંતુ આવી સ્થિતિમાં માતા એ બાળકને જાગૃત કરતા રહેવું જોઈએ. બાળક એક વાર સ્તનપાન કરે એ વ્યવસ્થિત કરે એનું ધ્યાન માતાએ ચોક્કસ રાખવું, જેથી બાળક કલાકે કલાકે સ્તનપાન કરવા ના ઊઠે.

સ્તનપાન કરાવતી માતાએ શું ધ્યાન રાખવું જોઈએ અને શું કરવાથી ધાવણ વધી શકે?

સ્તનપાન કરાવતી માતાએ પહેલા તો સંપૂર્ણપણે હકારાત્મક રહેવું જોઈએ. ઘણી વાર c-section વાળી માતાને શરૂઆતમાં ધાવણ આવતું નથી પણ જો એ આવા સમયમાં સ્ટ્રેસ લ્યે તો આ સ્ટ્રેસની અસર એના ધાવણ પર પડી શકે છે. આથી માતાનું ચિંતામુક્ત રહેવું બાળક અને માતા બન્ને માટે જરૂરી છે. આ ઉપરાંત ધાવણ કરાવતી વખતે માતાનું સંપૂર્ણ ધ્યાન એમના બાળક પર હોવું જોઈએ. માતા પોતાના ગાઈનેકની સલાહ મુજબ ઘરનું બધું જ ખાય શકે છે. પરિવારના સભ્યોએ માતા અને બાળકની આસપાસનું વાતાવરણ પોઝિટિવ રહે એનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

બાળકને વારે વારે સ્તનપાન કરાવવાથી ધાવણ વધે છે.

સ્કિન ટુ સ્કિન એટલે કે બાળકને માતાની નજીક વધુ રાખવાથી પણ ધાવણ વધે છે.

માતાનું ધાવણ વધારવા માટે બે સ્તનપાન વચ્ચેના ગાળામાં ધાવણ કાઢવાથી ધાવણ વધી શકે છે.

માતાએ પ્રોટીન, કેલ્શિયમથી ભરપૂર હોય એવો ખોરાક લેવો જોઈએ જેમકે સવારે નાસ્તામાં દૂધ સાથે ગોળ, ડ્રાયફ્રૂટ અથવા આદુવાળી હર્બલ ટી પણ લઈ શકો છો. આ ઉપરાંત બાજરી, રાગીની વસ્તુ બનાવીને લઈ શકો છો આ બધી વસ્તુ ધાવણ વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે તલ પણ પ્રોલેક્ટિન હોર્મોન વધારવામાં મદદ કરે છે આ હોર્મોન બ્રેસ્ટમિલ્કના પ્રોડક્શનમાં ભાગ ભજવે છે આથી તલની વસ્તુ બનાવીને ખાય શકાય છે.

કઈ કઈ સ્થિતિમાં બાળકને સ્તનપાન કરાવી શકાય અને કઈ સ્થિતિ ઉત્તમ ગણાય?

ખોળામાં લઈને (cradle position)

આ સ્થિતિ સૌથી વધારે ઉત્તમ અને લાભદાયી છે આ સ્થિતિમાં બાળકનો વિકાસ બરાબર થાય છે.



આ સ્થિતિમાં માતા

સ્થિર અને બાળકનું શરીર માતાના ખોળામાં હોય છે. માતાના એક હાથની આંતરિક કોણીમાં બાળકની ગરદન અને એ જ માતાનો એ જ હાથ બાળકની પીઠને આધાર આપતો હોય છે. માતાની નજર બાળક તરફ અને બાળકનું માથું માતાના સ્તન તરફ હોવું જોઈએ.

આ ઉપરાંત બાળકનું મોં વધારે ખુલ્લું હોવું જોઈએ, બાળકનું નાક માતાના સ્તનને અડકેલું હોય અને બાળકનો નીચેનો હોઈ બહારની તરફ વળેલો હોવો જોઈએ. બાળકને આધાર આપવા ઓશીકાંનો ઉપયોગ કરી શકાય. જો બાળકને આ પ્રમાણે સ્તનપાન કરાવવામાં આવે તો એ સંતોષકારક ધાવણ લે અને આ સ્થિતિમાં ધાવણ વ્યવસ્થિત આવવાથી બાળકનો શારીરિક તથા માનસિક વિકાસ બરાબર રીતે થાય છે.

ફૂટબોલની જેમ પકડીને

આ સ્થિતિમાં બાળકનું માથું તો માતાની સ્તન તરફ હોય છે પણ બાળકનું શરીર એ જ બાજુ માતાની પીઠ તરફ હોય છે. આમાં માતા બાળકના માથાને ફૂટબોલની જેમ પકડે છે. આ સ્થિતિ ટ્રિવન્સ બાળકો માટે તથા c-section વાળી માતા માટે આરામદાયક હોય છે.



(cross cradle position)

આ સ્થિતિ ઉપરની સ્થિતિ કરતા ઊંધી હોય છે. આ સ્થિતિમાં જે બાજુથી માતા સ્તનપાન કરાવે છે એ બાજુનો હાથ માતાના એ સ્તનને પકડે છે અને બીજો હાથ બાળકના માથાને આધાર આપે છે. એમાં પણ બાળકનું માથું માતાના સ્તન તરફ અને બાળકનું નાક માતાના સ્તનને અડકવું જોઈએ.



આ સ્થિતિ એવાં બાળકો માટે હોય છે જે બાળકો premature હોય અથવા તો જેનું વજન ઓછું હોય. જે બાળક બરાબર ચૂસી ના શકતું હોય એવા બાળક માટે માતા આ સ્થિતિ અપનાવી શકે છે.

પેટ પર સુવડાવીને



આ સ્થિતિમાં બાળકને માતાના પેટ પર સુવડાવી દેવામાં આવે છે. જેમાં માતા સમતલથી થોડું ઉપર સૂતેલા હોય છે અને બાળકનું પેટ માતાના પેટને અડકેલું એટલે કે સ્કિન ટુ સ્કિન ટચ થયેલું હોય છે.

આ સ્થિતિ પણ c-section વાળી માતા કે જેને વધારે આરામની જરૂર હોય એના માટે લાભદાયી છે.

કોઈ પણ સ્થિતિમાં બાળકને સ્તનપાન કરાવવું પણ બાળકને એક વાર એક જ સાઈડ બીજી વાર બીજી સાઈડ અથવા તો એક સ્તન પૂરું ખાલી થયા પછી જ બીજી સાઈડ કરાવવું જોઈએ વારે વારે સાઈડ બદલવાથી કોઈ લાભ થતો નથી.

ખોટી માન્યતા અને વાસ્તવિકતા

માતાને ધાવણની ધાર પડતી હોય તો જ ધાવણ બરાબર આવ્યું કહેવાય ?

ના, આ તદ્દન ખોટું છે દરેક માતાને ધાવણ એની બાળકના પૂરતા પ્રમાણમાં જ આવતું હોય. માતાના ધાવણની માત્રા એનાં હોર્મોન્સ આધારે હોય છે. આથી માતાએ આવી ચિંતા કર્યા વિના હકારાત્મક વિચારી બાળકના સ્તનપાન પર ધ્યાન આપવું જોઈએ.

માતાએ વારે વારે સાઈડ બદલવી જોઈએ કે નહીં?

ના, આવું કરવાથી માતા તથા બાળક બન્નેને નુકસાની થઈ શકે છે.

હવે એક સ્તનમાંથી 2 પ્રકારના દૂધ હોય છે શરૂઆતના ચારથી પાંચ મિનિટ પાતળું દૂધ આવતું હોય છે જેમાં જરૂરી ન્યૂટ્રિઅન્ટ્સ, પાણી અને મિનરલ્સનું પ્રમાણ વધારે હોય છે જ્યારે પાંચ પછી આવતું દૂધ જાડું હોય છે અને તેમાં જરૂરી ચરબી અને કેલરીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

જો બાળકને પાંચ મિનિટમાં સાઈડ બદલવામાં આવે તો આ જાડું દૂધ મળતું નથી આથી બાળકનું વજન વ્યવસ્થિત જોઈએ એટલું વધતું નથી અને ખાલી પાતળું દૂધ મળવાથી વારે વારે પેશાબ કરીને બાળક ભૂખ્યું થઈ જતું હોય છે. આથી બાળકને એક વાર એક સાઈડ વ્યવસ્થિત સ્તનપાન કરાવવામાં આવે તો એનો શારીરિક અને માનસિક વિકાસ વ્યવસ્થિત થાય છે અને બાળક વારે વારે ભૂખ્યું થઈ જતું નથી.

માતા અસ્વસ્થ હોય તો બાળકને સ્તનપાન ના કરાવી શકે ?

ના. જો માતા અસ્વસ્થ હોય જેમકે તાવ, શરદી અને ઉધરસ હોય તો પણ માતા બાળકને સ્તનપાન કરાવી શકે છે. તાવ, શરદી અને ઉધરસનું ચેપ સ્તનપાન મારફતે નહિ પરંતુ શ્વાસ મારફતે ફેલાય છે આથી માતા માસ્ક પહેરીને સ્તનપાન કરાવી શકે છે. આ ઉપરાંત માતા કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં બાળકને સ્તનપાન કરાવી શકે છે.

પ્રારંભિક બાળપણના પોષણની લાંબા ગાળાની અસરો



- નિરાલી મહેતા
ગાંધીનગર.
મો. ૬૩૫૨૯૩૪૨૫૭

આ લેખ લાંબા ગાળાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સાંવેગિક સુખાકારીને આકાર આપવામાં પ્રારંભિક બાળપણના પોષણની મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકાની ઊંડાણપૂર્વકની ચર્ચા કરે છે. તે પ્રારંભિક આહાર પદ્ધતિ, પોષક તત્વોના સેવન, મગજના વિકાસ અને સાંવેગિક નિયમન પ્રણાલી વચ્ચેના જોડાણોને પ્રકાશિત કરવા માટે વર્તમાન સંશોધન તારણોનું સંશ્લેષણ કરે છે. આ લેખ પ્રારંભિક બાળપણમાં પોષણની ઊણપના સંભવિત લાંબા ગાળાનાં પરિણામોની ચર્ચા કરે છે અને પ્રારંભિક પોષણ દરમિયાનગીરીના મહત્વ પર ભાર મૂકે છે.

પ્રારંભિક બાળપણ એ વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે નિર્ણાયક સમયગાળો છે, જે દરમિયાન પોષણ એ મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. આ સમય દરમિયાન પૂરતું પોષણ માત્ર શારીરિક વૃદ્ધિ માટે જ નહીં પરંતુ મગજ અને સાંવેગિક નિયમન પ્રણાલીના વિકાસ માટે પણ જરૂરી છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સાંવેગિક સુખાકારી પર પ્રારંભિક બાળપણના પોષણની લાંબા ગાળાની અસરો ઊંડી છે, જે જ્ઞાનાત્મક કાર્ય, વર્તણૂકીય પદ્ધતિ અને એકંદર મનોવૈજ્ઞાનિક સ્વાસ્થ્યને પ્રભાવિત કરે છે. આ લેખનો હેતુ બાળપણના પોષણ અને લાંબા ગાળાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પરિણામો વચ્ચેના સંબંધને શોધવાનો છે.

પ્રારંભિક બાળપણ પોષણ અને મગજ વિકાસ

પ્રારંભિક બાળપણ એ મગજના વિકાસ માટે નિર્ણાયક સમયગાળો છે, જેમાં સામેલ જટિલ પ્રક્રિયાઓને ટેકો આપવા માટે જરૂરી પોષક તત્વોના પર્યાપ્ત સેવનની જરૂર છે. આ તબક્કા દરમિયાન ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ્સ, આયર્ન, ઝિંક અને વિટામિન એ, ડી અને બી-કોમ્પ્લેક્સ જેવાં પોષક તત્વો ખાસ કરીને મહત્વપૂર્ણ છે.

ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ્સ, મુખ્યત્વે માછલી અને

ફ્લેક્સસીડમાં જોવા મળે છે, તે ન્યુરોજેનેસિસ માટે મહત્વપૂર્ણ છે, જે નવા ન્યુરોન્સ પેદા કરવાની પ્રક્રિયા છે. આ ફેટી એસિડ્સ મગજના કોષ પટલના અભિન્ન ઘટકો છે, જે પ્રવાહીતા અને ચેતાકોષીય પટલની કામગીરીને પ્રભાવિત કરે છે. તેઓ સેરેબ્રલ કોર્ટેક્સના વિકાસ માટે નિર્ણાયક છે, જે મગજના ઉચ્ચ-ક્રમનાં કાર્યો જેમકે નિર્ણય લેવા, ધ્યાન આપવા અને સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવા માટે જવાબદાર છે.

આયર્ન એ અન્ય આવશ્યક પોષક તત્વો છે, જે મજાતંતુ તંતુઓની આસપાસ માયલિન આવરણ બનાવવાની પ્રક્રિયામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. માઈલિનેશન ચેતા કોષો સાથે વિદ્યુત આવેગની ગતિમાં વધારો કરે છે, જે કાર્યક્ષમ મગજ સંચાર અને એકંદર જ્ઞાનાત્મક વિકાસ માટે મૂળભૂત છે. આયર્ન ચેતાપ્રેષકોના ઉત્પાદનમાં પણ સામેલ છે, જે રસાયણો છે જે એક ચેતાકોષમાંથી બીજા ચેતાકોષમાં સિગ્નલ પ્રસારિત કરે છે.

ઝિંક સિનેપ્ટોજેનેસિસને ટેકો આપે છે, ચેતાતંત્રમાં ચેતાકોષો વચ્ચે સિનેપ્સની રચના. આ પ્રક્રિયા શીખવા અને મેમરી માટે જરૂરી છે, કારણ કે તે અસરકારક રીતે વાતચીત કરવાની ચેતાકોષોની ક્ષમતાને વધારે છે. DNA સંશ્લેષણ, કોષ વિભાજન અને મગજના વિકાસ માટે મહત્વપૂર્ણ એવા ઉત્સેચકો અને પ્રોટીનની કામગીરી માટે ઝિંક પણ મહત્વપૂર્ણ છે.

વિટામિન એ, ડી અને બી-કોમ્પ્લેક્સ મગજના વિકાસમાં સહાયક ભૂમિકા ભજવે છે. વિટામિન એ મગજના વિકાસ દરમિયાન જનીન અભિવ્યક્તિના નિયમનમાં સામેલ છે, અને તેની ઊણપ ક્ષતિગ્રસ્ત જ્ઞાનાત્મક કાર્યો તરફ દોરી શકે છે. મગજના સ્વાસ્થ્ય માટે વિટામિન ડી મહત્વપૂર્ણ છે, જે ન્યુરલ નેટવર્કના વિકાસને

પ્રભાવિત કરે છે અને મગજની રચનાની જાળવણી કરે છે. તેની ન્યુરોપ્રોટેક્ટિવ અસરો પણ છે, જે મગજના કોષોને થતા નુકસાનને અટકાવી શકે છે. B6, B12 અને ફોલેટ સહિત B-જટિલ વિટામિન્સ મગજની તંદુરસ્તી જાળવવા માટે નિર્ણાયક છે. તેઓ ચેતાપ્રેષકોના ઉત્પાદન અને નિયમનમાં મદદ કરે છે, મગજના કોષોમાં ઊર્જા ઉત્પાદનને ટેકો આપે છે અને મગજની રચનાની અખંડિતતા જાળવવામાં મદદ કરે છે. આ પોષક તત્ત્વો સામૂહિક રીતે ન્યુરોજેનેસિસ, સિનેપ્ટોજેનેસિસ અને માયેલીનેશનની મૂળભૂત પ્રક્રિયાઓને ટેકો આપે છે, જે જ્ઞાનાત્મક અને સાંવેગિક કાર્યો માટે જરૂરી છે. તેથી પ્રારંભિક બાળપણ દરમિયાન પૂરતું પોષણ બાળકના મગજના વિકાસ પર ઊંડી અસર કરી શકે છે, જ્ઞાનાત્મક ક્ષમતાઓ, સાંવેગિક નિયમન અને સમગ્ર જીવન દરમિયાન માનસિક સ્વાસ્થ્યને પ્રભાવિત કરી શકે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર લાંબાગાળાની અસરો

પ્રારંભિક બાળપણમાં પોષણની ઊણપ, ચિંતા, હતાશા, બેધ્યાનપણું વધારે પડતી ચંચળતા (ADHD) સહિત લાંબા ગાળાની માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, પ્રારંભિક બાળપણમાં લોહ તત્ત્વનું નીચું સ્તર જ્ઞાનાત્મક ક્ષતિઓ અને કિશોરાવસ્થામાં ડિપ્રેસિવ લક્ષણોના વધતા જોખમ સાથે સંકળાયેલું છે. ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ્સ મૂડની સ્થિરતા જાળવવા અને માનસિક વિકૃતિઓને રોકવા માટે જરૂરી છે.

સાંવેગિક સુખાકારી

બાળકોની સાંવેગિક સુખાકારી તેમના પોષણની સ્થિતિ સાથે ગાઢ રીતે જોડાયેલી છે. પર્યાપ્ત પોષણ ચેતાપ્રેષક પ્રણાલીઓના વિકાસમાં મદદ કરે છે, જે સાંવેગિક નિયમન માટે નિર્ણાયક છે. એક સંતુલિત આહાર કે જેમાં ટ્રિપ્ટોફનની પૂરતી માત્રામાં સમાવેશ થાય છે, જે સેરોટોનિનનું એમિનો એસિડ પુરોગામી છે, તે મૂડ અને સાંવેગિક સ્થિરતાને હકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત કરી શકે છે.

પોષક હસ્તક્ષેપ અને નીતિ અસરો

પ્રારંભિક પોષણ દરમિયાનગીરીઓ લાંબા ગાળાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પરિણામો પર નોંધપાત્ર અસર કરી શકે છે. સગર્ભાવસ્થા અને પ્રારંભિક બાળપણ દરમિયાન પર્યાપ્ત પોષણની ખાતરી આપતા કાર્યક્રમો, જેમ કે યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં મહિલા, શિશુ અને બાળકો (WIC) કાર્યક્રમ, બાળકોના વિકાસ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર હકારાત્મક અસરો દર્શાવે છે. નીતિ નિર્માતાઓએ શ્રેષ્ઠ વિકાસને ટેકો આપવા અને ભાવિ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓને રોકવા માટે વધારાના પોષણ શિક્ષણ અને તંદુરસ્ત ખોરાકને પ્રાથમિકતા આપવી જોઈએ.

શિક્ષકોની ભૂમિકા

નાનાં બાળકોમાં સારા પોષણને પ્રોત્સાહન આપવામાં શિક્ષકો મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. તેઓ પોષણ શિક્ષણને અભ્યાસક્રમમાં સમાવિષ્ટ કરી શકે છે, તંદુરસ્ત આહારના વર્તનનું મોડેલ બનાવી શકે છે અને બાળકોની આહારની આદતો પર દેખરેખ રાખવા માટે માતા-પિતા અને પોષણશાસ્ત્રીઓ સાથે સહયોગ કરી શકે છે. શિક્ષકો પોષક તત્ત્વોની ઊણપનાં ચિહ્નોને પણ ઓળખી શકે છે અને તેને તાત્કાલિક ઉકેલવા માટે શાળા આરોગ્ય સેવાઓ સાથે કામ કરી શકે છે. સહાયક અને માહિતીપ્રદ વર્ગખંડના વાતાવરણને ઉત્તેજન આપીને, શિક્ષકો બાળકોના માનસિક અને સાંવેગિક સ્વાસ્થ્યને લાભદાયી આહારનો નમૂનો સ્થાપિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

શાળાઓની ભૂમિકા

“Mid-Day Meal” પ્રોગ્રામ દ્વારા સંતુલિત ભોજન પૂરું પાડવામાં શાળાઓ મુખ્ય છે. આ સુનિશ્ચિત કરી શકે છે કે આપવામાં આવેલું ભોજન પૌષ્ટિક છે અને બાળકોની આહાર જરૂરિયાતો પૂરી કરે છે. શાળાઓ એવી નીતિઓ અમલમાં મૂકી શકે છે જે બિનઆરોગ્યપ્રદ ખોરાકના વિકલ્પોની ઉપલબ્ધતાને મર્યાદિત કરે છે અને તંદુરસ્ત આહાર પર્યાવરણને પ્રોત્સાહન આપે છે. નાનપણથી જ સ્વસ્થ આહારની આદતો કેળવવા માટે

પોષણ શિક્ષણ કાર્યક્રમો શાળાના અભ્યાસક્રમનો ભાગ હોવા જોઈએ. બાળકોની પોષક જરૂરિયાતો માટે સંસાધનો અને સહાય પૂરી પાડવા માટે શાળાઓ સ્થાનિક આરોગ્ય સંસ્થાઓ સાથે સહયોગ કરી શકે છે.

સમાજની ભૂમિકા

સામુદાયિક સંસ્થાઓ અને જાહેર આરોગ્ય સંસ્થાઓ સહિત સમાજે બાળપણના પ્રારંભિક પોષણના મહત્વ વિશે જાગૃતિ લાવવા માટે કામ કરવું જોઈએ. જાહેર આરોગ્ય ઝુંબેશ પરિવારોને તંદુરસ્ત આહાર અને યોગ્ય પોષણના લાંબા ગાળાના ફાયદાઓ વિશે શિક્ષિત કરી શકે છે. સામાજિક સમર્થન નીતિઓના સ્વરૂપમાં પણ આવી શકે છે જે સામાજિક આર્થિક સ્થિતિને ધ્યાનમાં લીધા વિના, તમામ પરિવારો માટે ખાદ્ય સુરક્ષા અને પૌષ્ટિક ખોરાકની પહોંચની ખાતરી કરે છે. સામુદાયિક પહેલ, જેમકે ખેડૂતોના બજારો, પોષણ કાર્યશાળાઓ અને ખાદ્ય સહાયતા કાર્યક્રમો પણ સ્વસ્થ આહારની આદતોને સમર્થન આપવામાં નોંધપાત્ર ભૂમિકા ભજવી શકે છે.

માતા-પિતાની ભૂમિકા

માતાપિતા એ પ્રાથમિક સંભાળ રાખનાર તરીકે તેમના બાળકોની ખાવાની ટેવ અને એકંદર પોષક સુખાકારીને આકાર આપવામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. તેમનો પ્રભાવ બાળકના જીવનના બહુવિધ પાસાઓમાં વિસ્તરે છે, પોષણના મહત્વ વિશે અને સંતુલિત આહાર કેવી રીતે પ્રદાન કરવો તે વિશે પોતાને શિક્ષિત કરવાની જરૂરિયાતથી શરૂ કરીને. આ જ્ઞાન માતા-પિતાને માહિતગાર ખોરાકની પસંદગી કરવા માટે સક્ષમ બનાવે છે જે સુનિશ્ચિત કરે છે કે તેમનાં બાળકોને તંદુરસ્ત વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે જરૂરી પોષક તત્ત્વો પ્રાપ્ત થાય. સ્વસ્થ આહારની આદતો અપનાવીને, માતા-પિતાએ સકારાત્મક દાખલો બેસાડ્યો છે, કારણ કે બાળકો તેમના

ઘરે જે વર્તનનું અવલોકન કરે છે તેની નકલ કરે તેવી શક્યતા છે. ભોજન આયોજન અને તૈયારીમાં સક્રિય ભાગીદારી આ પ્રભાવને વધુ મજબૂત બનાવે છે, કારણ કે તે ખોરાક સાથે સકારાત્મક સંબંધને ઉત્તેજન આપે છે અને બાળકોને તંદુરસ્ત આહારની આદતો વિકસાવવા પ્રોત્સાહિત કરે છે.

આરોગ્યપ્રદ ભોજનના વિકલ્પો અને અભ્યાસક્રમમાં પોષણ શિક્ષણના સમાવેશને પ્રોત્સાહન આપવા માટે શાળા બોર્ડ અને માતાપિતા-શિક્ષક સંગઠનોમાં ભાગ લઈને માતાપિતા શાળાઓમાં વધુ સારાં પોષણ ધોરણો માટે હિમાયતી તરીકે સેવા આપી શકે છે. ઘરગથ્થુ અને શાળાના વાતાવરણની બહાર, સ્થાનિક ખેડૂતોના બજારોને ટેકો આપવા અને જાહેર આરોગ્ય ઝુંબેશમાં ભાગ લેવા જેવા સમુદાયના પ્રયત્નોમાં માતાપિતાનું જોડાણ, બધા પરિવારો માટે તંદુરસ્ત ખોરાકની એક્સેસને વધારી શકે છે.

આ ક્રિયાઓ શ્રેષ્ઠ પોષણને પ્રોત્સાહન આપવા અને તેમના બાળકોના લાંબા ગાળાના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે સહાયક વાતાવરણને પ્રોત્સાહન આપવામાં માતાપિતાની નિર્ણાયક ભૂમિકાને રેખાંકિત કરે છે. પ્રારંભિક બાળપણના પોષણની માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સાંવેગિક સુખાકારી પર ઊંડી અને કાયમી અસરો હોય છે. બાળકોને તંદુરસ્ત વિકાસ માટે જરૂરી યોગ્ય પોષણ મળે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે માતાપિતા, શિક્ષકો, શાળાઓ, સમાજ અને અન્ય હિસ્સેદારોને જોડતો સહયોગી અભિગમ જરૂરી છે. ભાવિ સંશોધનોએ પોષણને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે જોડતી પદ્ધતિઓનું અન્વેષણ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ અને બાળપણના પોષણમાં સુધારો કરવાના હેતુથી વિવિધ હસ્તક્ષેપોની અસરકારકતાનું મૂલ્યાંકન કરવું જોઈએ.

બાળકોમાં મેદસ્વિતા: કારણો, પરિણામો અને ઉકેલ



- સાગર એ. ગાંધી
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર
પાંડેસરા બી.એડ્. કોલેજ, સુરત.
મો. ૯૯૭૪૫૩૯૧૧૧

વિશ્વભરમાં છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી સૌથી ઝડપથી વિકસતી બીમારીઓ પૈકીની એક સ્થૂળતા માનવામાં આવે છે. સ્થૂળતા અગાઉ સામાન્ય રીતે પુષ્કવચના અને વયો-વૃદ્ધોમાં જોવા મળતી હતી. આજે તે નાનાં બાળકોમાં પણ જોવા મળી રહી છે. W.H.O. મેદસ્વિતાને એક મહામારી માને છે. પ્રાચીન સમય કરતાં પ્રવર્તમાન સમયમાં સ્થૂળતાના કેસોમાં ચાર ગણો વધારો જોવા મળ્યો છે. પુષ્કવચના લોકોમાં પણ કેસ વધી રહ્યા છે. સ્થૂળતા એક લાઈફ સ્ટાઈલનો રોગ છે. જે ઘણા જીવલેણ રોગોનું કારણ બની શકે છે. તેનાથી હાર્ટએટેક, કેન્સર જેવી ખતરનાક બીમારીઓ થવાનું જોખમ વધી જાય છે.

દેશ કે સમાજમાં સમૃદ્ધિ આવે એટલે સમસ્યાઓની ટોળી સાથે લઈને આવે. સમૃદ્ધિ દ્વારા પ્રવેશતી શારીરિક સમસ્યાઓનું એક ઉદાહરણ આપવું હોય તો મેદસ્વિતા - સ્થૂળતાનું આપી શકાય. પ્રવર્તમાન સમયમાં જોઈએ તો પુષ્કોને થતા જીવલેણ રોગો હવે બાળકોમાં સામાન્ય થઈ ગયા છે. મધુપ્રમેહ, હૃદયરોગ, થાઈરોઈડ, કોલેસ્ટ્રોલ, બ્લડપ્રેશર વગેરે રોગો મોટી વયના લોકોને થતા હતા હવે તે બાળકોમાં સામાન્ય બની ગયા છે. પશ્ચિમી દેશોમાં તો બાળકો મધુપ્રમેહ સાથે જ જન્મે છે.

આ દરેક રોગનું મૂળ કારણ અસંતુલિત જીવનશૈલી છે. જે મેદસ્વિતાને આવકારે છે અને મેદસ્વિતા એ ફક્ત સામાન્ય શારીરિક આકાર જ નથી તે રોગોનું મૂળ છે. મેદસ્વી બાળક અન્ય કરતાં જલદીથી રોગોની લપેટમાં આવે છે.

મેદસ્વિતા એટલે શું?

શરીરમાં મેદના વધેલા પ્રમાણને મેદસ્વિતા કહે છે. શરીરમાં બિનજરૂરી ચરબીનો જથ્થો વધી જાય તેને મેદસ્વિતા કહે છે. જોકે સ્થૂળકાયામાં કોઈને સુખ-

સમૃદ્ધિની ઝલક દેખાય, તો કોઈને વૈભવનો વટ દેખાય. અલમસ્ત હોવું એટલે તંદુરસ્ત હોવું એવું સમીકરણ જો મનમાં ગોઠવી રાખ્યું હોય તો એ હંમેશાં સાચું નથી હોતું. વાસ્તવમાં મેદસ્વિતા એટલે રોગનું અદોદગ્યું સ્વરૂપ. શરીરમાં મેદની જમાવટ એટલે મેદસ્વિતા. શરીરમાં ચરબીના કોષોનું કદ વધે, અથવા ચરબીના કોષોની સંખ્યા વધે, અથવા તો બંને વધે એટલે મેદસ્વિતા પ્રગટે.

એવી એક માન્યતા છે કે, વજનના માપથી, કોઈ પણ સમાજની, એક સૌ વ્યક્તિઓને ચઢતા કમમાં ગોઠવવામાં આવે તો, તેમાંથી 85મા કમ પછીની 15 વ્યક્તિઓને મેદસ્વી કહી શકાય!

મેદસ્વિતાનું પ્રમાણ માપ

ડૉ. સતીશ પટેલ અનુસાર, મેદસ્વિતાના પ્રમાણનું માપ જાણવા માટે કેટલીક રીતો છે જેમાંથી BMI (Body Mass Index) એક છે.

વ્યક્તિના વજન અને તેની ઊંચાઈ (મિટર)ના વર્ગને નિશ્ચિત ફોર્મ્યુલામાં મૂકી, ગણતરી કરી બોડી માસ ઈન્ડેક્સ (Body Mass Index) માપવામાં આવે છે.

“શબ્દો થોડા ઊલટફેર કરી સ્પષ્ટતા કરીએ તો, કોઈ પણ વ્યક્તિના કિ.ગ્રા.માં કરેલ વજનને, તે જ વ્યક્તિની, મિટરમાં માપેલ ઊંચાઈના વર્ગ વડે ભાગવાથી, જે સંખ્યા આવે તેને બોડી માસ ઈન્ડેક્સ કહે છે.”

યુવાનોની સરખામણીએ બાળકોમાં બોડી માસ ઈન્ડેક્સ સચોટ રીતે લાગુ પાડી શકાતો નથી. કારણ કે બાળકોની ઊંચાઈ અને વજન સમાંતરે વધતા નથી. તો પણ આશરે, તેનો બોડી માસ ઈન્ડેક્સ જાણી તેની સ્થૂળતાનો અંદાજ મેળવી શકાય છે.

એક ઉદાહરણ દ્વારા સમજાવે તો:

એક બાળકનું વજન 40.7 કિ.ગ્રા. છે. તેની ઊંચાઈ

1.3 મીટર છે. આ આંકડાઓને ફોર્મ્યુલામાં મૂકી ગણતરી કરીએ તો:

બોડી માસ ઇન્ડેક્સ: 40.7 (કિ.ગ્રા.) % $(1.3 \times 1.3) 1.69 = 24.082$

ઉપરોક્ત ગણતરી પ્રમાણે બો.મા.ઈ. 24.082 થયો. બોડી માસ ઇન્ડેક્સ જો 25 ના આંક કરતાં નીચો આવે તો તેને નોર્મલ ગણવો. અને તે 25 થી વધારે પરંતુ 27 કરતાં ઓછો આવે તો તેને સ્થૂળતા કહે છે. અને તે 27 કરતાં વધારે હોય તો મેદસ્વી હોવાનું લેબલ મારવામાં આવે છે. મતલબ કે આ બાળક સ્થૂળતાની નજીક છે. ધ્યાનમાં રહે કે, બાળકોમાં બોડી માસ ઇન્ડેક્સ સચોટ રીતે લાગુ પાડી શકાતો નથી.

દિવ્ય ભાસ્કરમાં પ્રસિદ્ધ થયેલ એક આર્ટિકલ અનુસાર, BMI એટલે...

શરીરમાં ચરબી કેટલી વધારે છે, તેનો માપદંડ છે. બીએમઆઈ વ્યક્તિની ઊંચાઈ અને વજન પર નિર્ભર કરે છે. તેને આ રીતે સમજી શકાય છે.

18 કરતાં ઓછી- દૂબળું શરીર

18.5-24.9 સામાન્ય વજન

25-29.9 વધારે વજન

શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, વધારે પરસેવો થવો, સીડી ચડવામાં તકલીફ, ફેટી લિવર, લિપિડ પ્રોફાઇલમાં પરિવર્તન વગેરે મેદસ્વિતાનાં ઓળખચિહ્નો છે. જ્યારે 29.9 કરતાં વધારે મેદસ્વિતા હૃદયની બીમારી, કેન્સર, ડાયાબિટીસની સમસ્યાને આમંત્રિત કરે છે.

ગુજરાતમાં બાળકો મેદસ્વી કેમ થઈ રહ્યાં છે?

BBC.COM પર વાંચેલ એક આર્ટિકલમાં જણાવ્યા અનુસાર ગુજરાતમાં બાળકોમાં અચાનક સ્થૂળતાનું પ્રમાણ વધતું ચાલ્યું છે. જે માટે કેટલાંક જવાબદાર કારણોની તપાસ કરવામાં આવી હતી.

ગુજરાત આર્થિક રીતે સમૃદ્ધ રાજ્ય મનાય છે. સરકારી આંકડા પ્રમાણે ગુજરાતમાં 21 ડિસેમ્બર-2022 સુધીમાં 30 જિલ્લામાં 1 લાખ 25 હજાર કુપોષિત બાળકો

છે. એવી જ રીતે નેશનલ ફેમિલી હેલ્થ સર્વે-5 અનુસાર વર્ષ 2015-16થી વર્ષ 2018-19 દરમિયાન સ્થૂળતા ધરાવતાં બાળકોની સંખ્યા રાજ્યમાં બમણી થઈ છે.

જાણકારો કહે છે કે ભારતમાં બાળકોમાં સ્થૂળતાનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે અને આ સમસ્યાને ગંભીરતાથી લેવામાં નહીં આવે તો તે રોગચાળાની જેમ તે ફેલાતી રહેશે.

ગુજરાતમાં એવું વિરોધાભાસી ચિત્ર સર્જાયું છે જેમાં એક તરફ કુપોષિત બાળકોની સંખ્યા છે તો બીજી તરફ બાળકોમાં વધી રહેલી મેદસ્વિતાની સમસ્યા.

ગુજરાતમાં બાળકોમાં મેદસ્વિતા વધી રહી છે એ વિશે બીબીસીએ પીડિયાટ્રિક ક્ષેત્રના તબીબો સાથે વાત કરી. આ મામલે બીબીસી સાથેની વાતચીતમાં અમદાવાદના પીડિયાટ્રિશિયન ડૉ. હાર્દિક પટેલનું કહેવું છે કે રાજ્યમાં ગ્રામ્ય કરતાં શહેરોમાં આ સમસ્યા વધુ રહેતી આવી છે. જે માટે તેઓએ પ્રસ્તુત લેખમાં બતાવેલ અદલ કારણોને જ જવાબદારી બતાવ્યાં છે.

વિશ્વનો સૌથી મેદસ્વી કિશોર



2017માં દિલ્હીની મેક્સ હોસ્પિટલમાં 14 વર્ષના મિહિર જૈનને દાખલ કરવામાં આવ્યો ત્યારે તેને વિલચેરમાં જોઈને બેરિયાટ્રિક સર્જન ડૉ. પ્રદીપ ચૌબે પણ ચોંકી ગયા હતા.

‘મિહિર બહુ જ મેદસ્વી થઈ ગયો હતો. તે પોતાના પગ પર ઊભો પણ રહી શકતો નહોતો અને ચહેરા પર ચરબીના એવા થર જામેલા હતા કે આંખોનાં પોપચાં પણ ખૂલતાં નહોતાં. તે વખતે તેનું વજન 237 કિલો હતું અને

તેનો બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (BMI) 92 હતો.’

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના ધોરણ અનુસાર કોઈનો પણ BMI 25થી ઉપર હોય તેને સ્થૂળ કહેવામાં આવે છે.

કેટલાંક અઠવાડિયાં સુધી મિહિરની સારવાર કરવામાં આવી અને પછી 2018ના ઉનાળામાં તેની ગેસ્ટ્રિક બાયપાસ સર્જરી પણ કરવામાં આવી. ત્યારબાદ મિહિરનું વજન ઘટીને 165 કિલોનું થયું હતું.

તે વખતે મિહિરની ગણના ‘વિશ્વના સૌથી મેદસ્વી કિશોર’ તરીકે થઈ હતી. તે કદાચ અતિશયોક્તિ હતી, પણ એ વાત સાચી છે કે ભારતમાં અંદાજે 1.8 કરોડ બાળકો વધારે પડતું વજન ધરાવે છે અને આ સંખ્યામાં રોજરોજ વધારો થઈ રહ્યો છે.

હવે, આ દરેક સમસ્યાના હલ તરફ આગળ વધતાં મેદસ્વિતા નિવારણ કઈ રીતે કરી શકાઈ એ જોઈએ..

બાળકોમાં મેદસ્વિતા: કારણો

મેદસ્વિતા માટે અનેક કારણો જવાબદાર હોઈ શકે છે. જેમકે,

વારસો.

આહારનો અતિરેક અને કસરતનો અભાવ.

શારીરિક રોગો.

ચરબીયુક્ત ખોરાકનો વધુ પડતો ઉપયોગ.

કેલરીયુક્ત પીણાં.

માનવીનું પોતાનું વર્તન.

કસરતનો અભાવ.

અપૂરતી ઊંઘ.

દવાઓનો ઉપયોગ.

ડિપ્રેશન, Corticosteroid, Anticonvulsant જે વજન વધારી શકે.

જીવનની આધુનિકતા અને તેની અસર પણ મેદસ્વિતા વધારી શકે. મેદસ્વિતાનાં બાહ્ય પરિબળો જેવાં કે અનિયમિત ખોરાક, હેલ્થી ખાદ્ય પદાર્થોનો અભાવ, ફાસ્ટ ફૂડ, શારીરિક શ્રમનો અભાવ. ઉપરોક્ત કેટલાંક કારણોને વિગતે સમજીએ.

વારસો: મેદસ્વિતા એ વારસામાં ઊતરતી અને બીમારી તરફ દોરી જતી સમસ્યા છે. માતા-પિતા બંનેમાંથી જો એક મેદસ્વી હોય તો બાળક મેદસ્વી થવાની શક્યતા 50 ટકા જેટલી હોય છે. માતા- પિતા બંને મેદસ્વી હોય તો બાળકની મેદસ્વિતાની સંભાવના 80 ટકા જેટલી ઊંચી થઈ જાય છે. આહારનો અતિરેક અને કસરતનો અભાવ: બાળકો આહાર દ્વારા, જેટલી કેલરી મેળવે તેટલી જ શારીરિક ક્રિયાઓ દ્વારા વાપરી નાખે તો આવક-જાવક વચ્ચેનું સરવૈયું સમતોલ રીતે જળવાય. કહેવાયું છે ને કે, “ચૈત્ર ચડે નહીં અને વૈશાખ ઊતરે નહીં.”

અફસોસ એ વાતનો હોય છે કે, સમૃદ્ધિમાં રાચતાં બાળકો પ્રચૂર માત્રામાં ચરબીયુક્ત પદાર્થો ખાય છે. તળેલી ચીજો, જંક ફૂડ, બર્ગર, નૂડલ્સ અને પિત્લા જેવાં ફાસ્ટ ફૂડ પેટમાં ઠાંસી ઠાંસીને ભરે છે. તેની ઉપર પીણાંઓ ગટગટાવે છે. આ રીતે શરીરમાં કેલરીનો ધોધ ઠલવાય છે. પરંતુ તેને વાપરીને ખાલી કરવા માટે જોઈતાં કસરત અને શ્રમના અભાવથી, શરીર બચેલી કેલરીને ચરબીરૂપે જમા કરે છે. અને જોતજોતામાં ચરબીની જમાવટ ક્યારે મેદસ્વિતાનું રૂપ ધારણ કરે છે તેનો ખ્યાલ પણ રહેતો નથી.

શાળાએ ચાલીને કે સાઈકલ લઈને જતાં બાળકો, રમતના મેદાનમાં દોડાદોડી કરતાં બાળકો, ઘર આંગણને તોફાન-મસ્તી કરી વાતાવરણને હર્ષુભર્ષુ બનાવતાં બાળકોનાં દૃશ્યો દુર્લભ બનતાં જાય છે. આજકાલ તો ટી.વી. સામે ટાંટિયાની આંટી મારી આંખો ફોડતાં બાળકો દૃશ્યમાન થતાં હોય છે ! આવાં નિષ્ક્રિય બાળકોની વણવપરાયેલી કેલરી, ચામડી નીચે ચરબી બની પથરાઈ જાય છે. આ રીતે જમા થયેલ ચરબી એટલે મેદસ્વિતાએ પાથરેલી પથારી! શારીરિક રોગો: મેદસ્વી બાળકોમાંથી, દર એકસોએ એક બાળક શારીરિક રોગને કારણે મેદસ્વી હોય છે. જેમાં, અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓના રોગોવાળાં બાળકો અને સ્ટીરોઈડ નામની દવા લેતાં બાળકોનાં ઉદાહરણો આપી શકાય. તેમજ કિડનીને લગતી સમસ્યા Lupus પણ મેદસ્વિતા વધારે છે.

અન્ય રોગો કે જેમાં શરીરનું વજન વધે છે...

Hypothyroidism: થાઈરોઈડ ગ્રંથિનું કાર્ય ધીમું હોવાથી Metabolism ધીમું થાય છે જેથી થાક અને અશક્તિનો અનુભવ થાય છે.

PCOS (Polycystic Ovarian Syndrome): આ રોગ માતા બનવાની ઉંમર ધરાવતી સ્ત્રીઓમાંની 10% સ્ત્રીઓમાં જોવા મળે છે.

Cushing Syndrome: જેમાં adrenal gland દ્વારા કોર્ટિસોલ (cortisol) હોર્મોનનું વધારે બનવાને કારણે વજન વધે છે.

Prada Willi Syndrome: આ એક GENETIC (વારસાગત) સ્થિતિ છે. જેમાં મનુષ્યની ખોરાક લેવાની તીવ્રતા વધુ પ્રમાણમાં રહેતી હોવાથી વજન વધે છે. આમ, ઉપર્યુક્ત અનેવિધ કારણો મેદસ્વિતા માટે જવાબદાર છે.

મેદસ્વિતાને કારણે ઊભા થતાં જોખમો : મેદસ્વિતા એટલે અનેક બીમારીને જન્મ આપતી બહુપ્રસૂતા.

1. **લઘુતાગ્રંથિ :** મેદસ્વી બાળક તેની અદોદગી કાયાને કારણે હાંસીપાત્ર બને છે, તેથી તેનામાં લઘુતાગ્રંથિ આવી જાય છે. તે જનસમૂહ અને સહાધ્યાયીઓની વચ્ચે જવાનું ટાળે છે, તેથી તે અંતર્મુખી અને અતડું બની જાય છે. તે હતાશાથી પીડાય છે અને આત્મગૌરવ ગુમાવતું જાય છે. પોતના દેખાવ પ્રત્યે insecure બને છે. અને પબ્લિકમાં સતત લજજા અનુભવતો જોવા મળે છે.
2. ભારેખમ શરીરનું વજન ઊંચકી, નાની ઉંમરે તેના શરીરના સાંધા ઘસાઈ જાય છે. અને શારીરિક પરેશાનીઓ ઊભી થાય છે.
3. હૃદયરોગ, હાઈબ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ, પિત્તાશયની પથરી જેવા રોગો થવાની સંભાવનાઓ વધી જાય છે.
4. શ્વસનતંત્રના રોગો અને ઊંઘમાં ગૂંગળામણ થવાની સંભવિત ઘટનાઓ ઘટે છે.
5. સમવયસ્ક બાળકોની સાપેક્ષમાં મેદસ્વી બાળકોની

જિંદગી ટૂંકી હોય છે.

6. મેદસ્વી બાળક મેદસ્વી યુવાન થાય છે. અને પ્રમાણમાં ઓછાં આકર્ષક બને છે. સાંપ્રત સમયમાં જ્યાં perfect look નો પ્રવાહ છે, એવામાં મેદસ્વી, યુવાન લઘુતા અનુભવે છે અને depression માં ચાલ્યો જાય છે.

મેદસ્વિતા નિવારણ :

ડૉ. સતીશ પટેલ અનુસાર, મેદસ્વિતા અટકાવવા અને મેદસ્વિતામુક્ત થવા શું કરવું?

આહાર નિયમન, શારીરિક શ્રમ, રમતગમતને પ્રોત્સાહન, ઠંડા પીણા ન પીવાની પ્રતિબદ્ધતા અને ટી.વી. જોવાની પ્રવૃત્તિ ઉપર મર્યાદિત પ્રતિબંધ મૂકવાથી મેદસ્વિતાથી મુક્તિ મેળવી શકાય. કુટુંબના સભ્યો, શિક્ષકો, બાળકોના ડોક્ટરો અને સરકારના સંયુક્ત - બહુઆયામી પ્રયાસો દ્વારા આ સમસ્યાને વણસતી અટકાવી શકાય.

આહાર નિયમન: મેદસ્વિતાનો મદ અને મેદ ઉતારવા માટે બાળકને કડકાઈથી ડાયેટિંગ કરાવવાની જરૂર હોતી નથી. આહાર પર નિયંત્રણ નહીં પરંતુ નિયમન કરાવવાનું હોય છે. આવશ્યક પોષક તત્ત્વો મળી રહે તેવો સમતોલ આહાર બાળકને આપવો. તે ભૂખ્યું ન રહે અને ઠાંસી ઠાંસીને પેટમાં પણ ન ભરે તેવો મધ્યમ માર્ગ શરૂઆતમાં અપનાવવો.

રોજિંદા ધાન્ય, કઠોળ, લીલાં શાકભાજી અને સલાડ જેવા ઓછી કેલરીયુક્ત ખાદ્યપદાર્થો તેને આપવા, પર ચરબીના થર ન ચડે તેવા આશયથી ચરબીયુક્ત આહાર પર આંશિક પ્રતિબંધ મૂકવો, જેમકે; રોટલી ઘી ચોપડયા વિના કોરી આપવી. શાકમાં તેલની માત્રા ઘટાડવી. દૂધમાંથી મલાઈ દૂર કરવી. ઠંડા પીણાં, આઈસક્રીમ, પિત્ત્લા જેવાં કેલરીથી ભરપૂર ખાદ્ય પદાર્થો ન આપવા. ટૂંકમાં એમ કહી શકાય કે, દૈનિક કાર્યો, શ્રમ અને કસરત દ્વારા શરીર જેટલી કેલરી વાપરી શકે તેના કરતાં થોડી ઓછી કેલરી શરીરને આહાર દ્વારા મળવી જોઈએ. આવું આહાર નિયોજન કરવાથી શરીર, ખૂટતી કેલરી,

શરીર પર જમા થયેલ ચરબીનો ઉપયોગ કરી મેળવે અને જમા થયેલ ચરબીના ભંડાર ધીરે ધીરે ખાલી થવા લાગે.

શારીરિક શ્રમ અને કસરત: હાથ પગ ચલાવવાથી માંડી શ્રમ અને કસરત કરવા માટે શરીરને કેલરી જોઈએ. કેલરી તેને આહારમાંથી અથવા તો જમા થયેલ ચરબી વાપરવાથી મળે. અને આપણો આશય પણ જમા થયેલ ચરબી વાપરી હળવા થવાનો જ તો હોય છે. મેદસ્વી બાળકને શારીરિક શ્રમ કરવા પ્રોત્સાહિત કરવું જોઈએ. તેનાં દૈનિક કાર્યોમાં જ કસરતનો સમાવેશ થઈ જાય તેવું આયોજન હોય તો તે વધુ સુગમ કહેવાય. આવું આયોજન એટલે; સ્કૂલ બસને બદલે ચાલીને કે સાઈકલ લઈને સ્કૂલ જવું, ફ્લેટમાં રહેતા હોઈએ તો લિફ્ટનો ઉપયોગ કરવાને બદલે દાદરા ચડવા-ઊતરવા, મિત્રના ઘેર જવું હોય તો ચાલીને જવું, વાચન લેખનનો રૂમ અલગ હોય તો તેની સફાઈની જવાબદારી જાતે જ નિભાવવી વગેરે. આ બધાં ઉપરાંત એકાદ કલાક ચાલવા માટે કે મેદાની રમતો અને કસરત માટે ફાળવવામાં આવે તો મેદસ્વિતાની સમસ્યા અને શરીર હળવાં થાય.

બેઠાડુ પ્રવૃત્તિઓ પર કાપ મૂકવો: માત્ર મેદસ્વી નહીં, કોઈ પણ બાળકને ટી.વી.ના કાર્યક્રમો જોવા માટે માત્ર બે કલાકનો સમય ફાળવવો જોઈએ. ટી.વી જોવાની પ્રવૃત્તિ દરમિયાન નાસ્તો કરવા તો નહીં જ મળે, તેવો એક પેટા નિયમ પણ હોવો જોઈએ. મોબાઈલ ઉપર લાંબો વાર્તાલાપ, કમ્પ્યુટરની સામે બેસવાનો અતિરેક વગેરે જેવી બેઠાડુ પ્રવૃત્તિઓ મેદસ્વિતાને નોતરે છે, તેનાથી બાળકને બચાવવું.

મેદસ્વિતા નિવારણમાં કુટુંબની જવાબદારી: બાળકને મેદસ્વિતાની ચુંગાલમાંથી બચાવવા માટે કુટુંબના દરેક સભ્ય સાથે મળી અભિયાન છેડવું જોઈએ. બાળકને કેન્દ્રમાં રાખી ખોરાકની ખરીદીનો પ્રકાર અને તે રાંધવાનું આયોજન થવું જોઈએ. કુટુંબના સભ્યો જ બાળકના આદર્શ અને પ્રેરણામૂર્તિ બને તો તેનાં પ્રોત્સાહક પરિણામો

આવે. કસરતના આયોજનમાં વધુમાં વધુ સભ્યો સામેલ થાય, શ્રમપૂર્વકની જીવનશૈલી અપનાવવામાં આવે, ટી.વી. જોવાના કાર્યક્રમમાં તેઓ બાળક સાથે સામેલ થાય અને સમયમર્યાદાનો તેઓ ખુદ અમલ કરે. આવો અભિગમ બાળકને પણ તેઓનું અનુકરણ કરવા પ્રેરે અને તે મેદસ્વિતાથી મુક્ત થાય.

મેદસ્વિતા નિવારણમાં સ્કૂલની જવાબદારી: સ્કૂલના અભ્યાસક્રમમાં જ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓને સાંકળી લેવામાં આવે, ફાસ્ટફૂડ અને ઠંડા પીણાંઓ પર પ્રતિબંધ મૂકવામાં આવે, વ્યાયામના વિષયના માર્ક્સને પણ ગણતરીમાં લેવામાં આવે તો તેનો પરોક્ષ લાભ મેદસ્વિતા નિવારણમાં પ્રાપ્ત થાય.

મેદસ્વિતા નિવારણમાં સરકારની જવાબદારી: ફાસ્ટફૂડ અને પીણાંઓની જાહેરાત પર પ્રતિબંધ, બજારુ આહાર ઉત્પાદનમાં ચરબી અને શર્કરાના પ્રમાણ પર નિયંત્રણ અને આદર્શ આહાર વિશેના કાર્યક્રમો દ્વારા સરકાર સહભાગી બને.

મેદસ્વિતા નિવારણમાં ડોક્ટરની જવાબદારી: બાળકનો બોડી માસ ઈન્ડેક્સ જાણી તે પ્રમાણે આહાર વિશેની સમજણ માતા-પિતાને આપવાનું અગત્યનું કાર્ય ડોક્ટરની જવાબદારીમાં આવે છે.

અંતમાં એ પૂછવાનું કે: તેજસ્વિનાવધિતમસ્તુ કે મેદસ્વિતા ભક્ષિતમસ્તુ? અમારું ભણેલું તેજસ્વી હો કે અમારું ખાધેલું મેદસ્વી હો?

અષાઢ માહ,
જો દિન મેં સોયે,
પકડ સિર,
સાવન મેં રોયે.

શાકભાજી અને ફળો



- મનીષાબેન આર. જાદવ
બોડીદર કુમાર પ્રા. શાળા
મો. ૬૩૫૪૪૯૬૭૫૮

બધા લોકોને એક જ સવાલ હોય કે આપણે શું ખાવું? જેનાથી શરીરને તંદુરસ્ત રાખી શકાય. એમાં પણ બાળકના વૃદ્ધિ અને વિકાસમાં આહાર ખૂબ જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. પરંતુ અત્યારે જંકફૂડની બોલબાલા વધી ગઈ છે. બાળકોને આપણે શું ખવડાવવું જેનાથી એ હોંશેહોંશે ખાય સાથે સાથે તંદુરસ્તી ન જોખમાય. ડોક્ટર અને વૈદ જણાવે કે આપણે શાકભાજી અને ફળો ખાવાં જોઈએ. શાકભાજી અને ફળો તો કોઈને પસંદ જ નથી પડતાં. શા માટે આપણે શાકભાજી અને ફળો ખાવાં જોઈએ. એનાથી શરીરને શું ફાયદો? ચાલો જાણીએ...

આપણાં મગજ અને હૃદય પર શાકભાજી અને ફળો ખૂબ અસર કરે છે. બ્લડપ્રેશર કંટ્રોલમાં રહે છે. હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટે છે. અમુક પ્રકારના કેન્સર સામે લડી શકાય. ઉપરાંત પાચનની સમસ્યાઓ હલ કરી શકાય.

શાકભાજી :

આપણા રોજિંદા જીવનમાં અનેક શાકભાજી શરીરને અનેક રીતે ફાયદાકારક છે. બીટ, ગાજર, ટમેટાં જેવાં શાકભાજી આપણી આંખને સ્વસ્થ રાખે છે, જે ખાવાથી આંખના નંબર ટાળી શકાય.

કારેલાં એટલે કડવાં. બાળકો તો શું મોટેરાંઓ પણ જેનાથી દૂર ભાગે એવાં કારેલાં તાવ જેવી બીમારીઓ દૂર ભગાડે છે. કારેલામાં વિટામિન સી ભરપૂર હોય છે જે બીમારીથી દૂર રાખે છે.

ભીંડા વિટામિન અને મેગ્નેશિયમ ધરાવે છે. ગળામાં અને ફેફસામાં સોજા ઘટાડે છે. કબજિયાત અટકાવે. આંતરડાના કેન્સર મટાડે છે.

ટામેટાં ખાવાથી કબજિયાતમાં ફાયદો થાય છે. લોહીનું પ્રમાણ વધે છે. વિટામિન સી ભરપૂર હોવાથી રોગ

સામે રક્ષણ મળે છે.

ગાજરની અંદર કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ અને વિટામિન કે ભરપૂર હોવાથી તે હાડકાં મજબૂત બનાવે છે. આંખની રોશની તેજ કરે છે.

રીંગણામાં એન્ટિઓક્સિડન્ટ પ્રમાણ વધું હોય છે. આથી તે બીમારીને અટકાવે છે. બ્લડપ્રેશર કંટ્રોલમાં રાખે છે. હૃદયની બિમારીનો ખતરો ઘટાડે છે.

દૂધીમાં પોષકતત્ત્વો ભરપૂર હોય છે. શરીરને તંદુરસ્ત રાખી અને વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

કોબીજ એન્ટિઓક્સિડન્ટ ગુણોથી ભરપૂર હોય છે. હૃદય સ્વસ્થ બનાવે છે. હૃદયની બીમારીનું જોખમ ઘટાડે છે. કોલેસ્ટ્રોલનું લેવલ નિયંત્રણમાં રાખે છે.

ડુંગળી ગરમીથી રાહત આપે છે. લૂ લાગવાથી બચાવે છે. શરદીનું પ્રમાણ ઘટાડે છે.

લસણ કૃમિ, ત્વચાના વિકાર અને કોઠ જેવા રોગો માટે ફાયદાકારક છે. લસણના સેવનથી મનુષ્ય તેજસ્વી તથા બળવાન બને છે.

મરચાં ખાવાથી હાર્ટએટેકનું જોખમ ઘટે છે.

બીટ એન્ટિઓક્સિડન્ટ જેવા ગુણો ધરાવે છે. કેન્સર જેવા રોગનું જોખમ ઘટાડે છે.

સરગવો આયર્ન, મેગ્નેશિયમ, વિટામિન બી કોમ્પ્લેક્સ પુષ્કળ માત્રામાં ધરાવે છે. જે હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે. ઘણી વાર આપણે શાકભાજી અને ફળોની છાલ ફેંકી દેતા હોઈએ છે પરંતુ તેમાંથી પોષકતત્ત્વો મળે છે. આથી ફળોની છાલને પણ ખોરાકમાં લેવી જોઈએ.

શાકભાજીના ફાયદા :

1. રોગ સામે રક્ષણ : શાકભાજી આપણને અનેક રોગ સામે રક્ષણ આપે છે. તેથી રોજિંદા જીવનમાં શાકભાજીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

2. **રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે :** બીમાર ત્યારે જ પડે જ્યારે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય. આથી જ વૃદ્ધ અને બાળકો વધારે બીમાર પડે. નાનાં બાળકોને શાકભાજી આપવાથી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારી શકાય છે.
3. **ખોરાક ઓછો થાય :** શાકભાજીનો ઉપયોગ કરવાથી વધારે પડતો ખોરાક ન ખાવો પડે. કારણકે તેમાંથી કેલરી વધુ પ્રમાણમાં મળે છે.
4. **આત્મવિશ્વાસ વધે :** શાકભાજી ખાવાથી આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરી શકાય.
5. **ડોક્ટરની સલાહ :** ડોક્ટર આહારમાં ફળ અને શાકભાજી વધુ પ્રમાણમાં લેવાનો આગ્રહ રાખે છે.
6. **શરીરને બીમાર પાડનાર તત્ત્વો સામે લડવાની શક્તિ આપે :** ઘણાં તત્ત્વો એવા છે જે જે શરીરને બીમારી તરફ લઈ જાય છે. શાકભાજી ને ફળો આવાં તત્ત્વો સામે લડવાની શક્તિ આપે છે.
ફળો :
ફળો આપણે ખોરાકમાં વિવિધ પ્રકારનાં ફળોનો સમાવેશ કરવો જોઈએ. જેનાથી વિવિધ પોષકતત્ત્વો મળે સાથે શરીર તંદુરસ્ત રહે.
1. **લીંબુ :** લીંબુમાં વિટામિન બી કોમ્પલેક્સ હોય છે. આ ઉપરાંત મેગ્નેશિયમ અને સાર્દટ્રિક એસિડ હોય છે, જે શરીરને વિવિધ રોગોથી બચાવે છે.
2. **કેરી :** કેરી વિટામિન સી ધરાવે છે. જે આંખને શક્તિ આપે છે. હૃદયરોગ સામે રક્ષણ આપે છે.
3. **આદું :** તીખું તીખું આદું શરીર માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. સ્નાયુના દુખાવામાં આરામ આપે છે. મગજને સજાગ રાખે છે. ઉધરસ અને શરદી માટે ફાયદાકારક છે.
4. **પાઈનેપલ :** સાંધાનો દુખાવો ઘટાડે છે. પાચનક્રિયા સુધારે, હાડકાં મજબૂત બનાવે.
5. **દાડમ :** હૃદય તંદુરસ્ત બનાવે, બ્લડપ્રેશર કંટ્રોલમાં રહે, પેટનો દુખાવો મટાડે.
6. **ખજૂર :** ખજૂર પોષકતત્ત્વોથી ભરપૂર હોય છે. જે રેસા ધરાવે આથી પાચન ઝડપથી થાય. શારીરિક શક્તિ વધારે તેમજ સાંધાના દુખાવામાં રાહત આપે.
7. **કેળા :** બ્રેઈન સ્ટ્રોક સામે રક્ષણ આપે છે. પેટની તકલીફ મટાડે છે. કેન્સર જેવા રોગ સામે રક્ષણ આપે છે. ચામડી સુંવાળી અને ચમકતી બનાવે છે.
8. **દ્રાક્ષ :** સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે. આંખની રોશની વધારે છે તેમજ સ્ટ્રેસથી બચાવે છે.
9. **સફરજન :** કાર્બોહાઈડ્રેટસ, ફાઈબર, એન્ટી ઓક્સિડન્ટસ, વિટામિન અને પોષકતત્ત્વોથી ભરપૂર હોય છે. તેના સેવનથી સ્વાસ્થ્યને ફાયદો થાય છે. હૃદયરોગ અને કેન્સરનું પ્રમાણ ઘટે છે. વજન ઘટે છે.
10. **નારંગી :** કેરોટિનોઈડસનો સ્ત્રોત ધરાવે છે. આંખને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે. હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ અને સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટે છે.
11. **ચીકુ :** વિટામિન B, વિટામિન C, વિટામિન E, પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમ અને કેલ્શિયમ જેવાં તત્ત્વોથી ભરપૂર હોય છે. ત્વચા, હૃદય, કેફસાં અને હાડકાં માટે ફાયદાકારક છે. બ્લડપ્રેશર કંટ્રોલમાં રહે છે.
12. **ખારેક :** પાચનતંત્ર મજબૂત બનાવે છે. ગેસ કબજિયાત મટે છે. ખારેકને પલાળીને ખાવાથી મગજ તેજ બને છે.
13. **પપૈયું :** આંખને સ્વસ્થ રાખવા મદદરૂપ થાય છે. કબજિયાત જેવા રોગ મટાડે છે.
આપણા આહારમાં રોજરોજ શાકભાજી અને ફળોનો સમાવેશ કરીએ, શરીરને તંદુરસ્ત બનાવીએ.

બાળકના આહારમાં મિલેટ (હલકા ધાન્ય)નું મહત્વ



- શ્રી વિશાલ આર. ભીમાણી
(કૃષિ/ FPO નિષ્ણાંત)
કાશ્મીર સીડ્સ પ્રા.લી., અમદાવાદ.
મો. ૯૦૩૩૦૩૫૭૯૨

ભારતની દરખાસ્તના આધારે, યુનાઈટેડ નેશન્સ જનરલ એસેમ્બલી (યુએનજીએ) દ્વારા વર્ષ 2023ને આંતરરાષ્ટ્રીય મિલેટ્સ વર્ષ (આઈવાયએમ) જાહેર કરવામાં આવ્યું હતું. વર્ષ 2013 ના ખાદ્ય બિલમાં જાહેર વિતરણ વ્યવસ્થામાં અને પોષણ અભિયાનમાં પણ મિલેટ્સને સ્થાન આપવામાં આવેલ છે. પોષક તત્વોથી ભરપૂર ગુણધર્મોનો ઉપયોગ કરવા અને તેમની ખેતીને પ્રોત્સાહન આપવા માટે અને હલકાં ધાન્યોને ખોરાકના મુખ્યપ્રવાહમાં લાવવા માટે ભારત સરકારે 2018ના વર્ષને “રાષ્ટ્રીય મિલેટ્સ વર્ષ” તરીકે જાહેર કર્યું હતું કારણ કે તે ઊર્જા કાર્બોહાઈડ્રેટ પ્રોટીન ચરબી રાખ ફાઈબર આર્ચન અને ઝિંકનો સારો સ્ત્રોત છે

પરિચય

મિલેટ્સને પોષક અનાજ (Nutri Cereal), હલકા ધાન્ય, બરછટ ધાન્ય કે શ્રી અન્ન નામે પણ ઓળખવામાં આવે છે. જે સૌથી પ્રાચીન યુગથી ઉગાડવામાં આવતા અનાજ છે. જે ખાસ પોષક તત્વો અને વિશેષ કૃષિ લાક્ષણિકતાઓ ધરાવે છે. આજથી 60 વર્ષ પૂર્વે, ભારતમાં ખેતી કરતાં અનાજમાં 40 % હિસ્સો (ચોખા અને ઘઉંથી વધારે) હલકા ધાન્યનો હતો.ભારત વિશ્વભરમાં હલકા ધાન્યનો સૌથી મોટો ઉત્પાદક દેશ છે. જેમાં

1. મુખ્ય મિલેટ્સ : જુવાર અને બાજરો

2. ગૌણ મિલેટ્સ : નાગલી, કાંગ, બંટી, કોદરા, ચીણો અને વરીનો સમાવેશ થાય છે.

પોષણની દૃષ્ટિએ : મિલેટ્સ - એક અજાયબ ધાન્ય (વન્ડર ગ્રેઈન)

ચોખાની સરખામણીએ તેમાં કેલ્શિયમ, આર્ચન, પાચક રેસાઓ, બીટા કેરોટીન અને અન્ય સૂક્ષ્મ પોષક તત્વો 30 થી 300% વધુ હોય છે તેથી આ ધાન્યોને “ન્યુટ્રી

સિરિયલ” તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત વિટામિન બી, પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમ, જસત પણ હોય છે. તેમાં ગ્લુટેનમુક્ત તથા ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ પણ ઓછો હોવાથી ઘઉંની એલર્જી ધરાવતા ડાયાબિટીસના દર્દીઓ અને વધુ વર્જનથી પીડાતા લોકો માટે યોગ્ય આહાર છે. તેમાં રહેલા ફીનોલિક એસિડ, ફલવોનોઈડ્સ તથા ટેનીન માનવ સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે. પોષક અનાજમાં રહેલા પાચક રેસાઓ બાળકની યોગ્ય વૃદ્ધિ અને સંતુલિત વિકાસ માટે જરૂરી છે તેના ઉપયોગથી પુષ્ટ વિના લોકોમાં ડાયાબિટીસ, રક્તવાહિની, શ્વસન, પાચનતંત્ર તથા હૃદયરોગની બીમારીને ઘટાડવાનાં પરીક્ષણો થઈ ચૂક્યાં છે તથા રક્તવાહિનીના રોગોને રોકવામાં પણ મદદરૂપ થાય છે.

ખાસ કરીને બાળકોને સ્ત્રીઓમાં પોષણની ઊણપ સામે ઢાલ તરીકે કામ કરે છે, તેમાં હાજર આર્ચનનું ઓછું પ્રમાણ ગર્ભવતી મહિલા અને બાળકના એનિમિયાના ઉચ્ચ વ્યાપને રોકવા સક્ષમ છે. અને સગર્ભા તેમજ ધાત્રી માતાઓમાં દૂધની માત્રા વધારવા માટે મદદરૂપ થાય છે. આથી જ મહિલા અને બાળ વિકાસ મંત્રાલય દ્વારા વર્ષ 2023ના પોષણ પખવાડા દરમિયાન “શ્રી અન્ન” ના વપરાશ અંગે લોકોમાં જાગૃતિ આવે અને સ્વસ્થ આહારની આદતોને પ્રોત્સાહન મળે તે માટે વિશેષ ભાર આપવામાં આવ્યો હતો અને પોષણ મિશન હેઠળ બાજરીનો સમાવેશ કરેલ છે. ICAR એ એક નવી જાત “કિવનોઆ” (હિમ શક્તિ) બહાર પાડી છે, જેને “પોષક અનાજ” તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યું છે.

“શ્રી અન્ન” આધારિત આહાર બાળકોને વધુ સક્રિય રહેવા અને એનિમિયા સામે લડવામાં મદદ કરે છે. મિલેટ પચવામાં પણ સરળ છે. તેથી નાનાં બાળકોને રાગી

કે બાજરીની ખીચડી પણ ખૂબ લાભદાયક માનવામાં આવે છે. બાજરી સંતુલિત પોષણનો સમૃદ્ધ સ્ત્રોત છે. વર્તમાન સમયમાં વિવિધ મિલેટનો લોટ અને મિલેટ આધારિત પ્રી-મિક્સ સ્થાનિક સ્ટોર્સમાં સરળતાથી અને તે પણ એકઝોટિક્સ અનાજ કરતાં ઘણા સસ્તા દરે ઉપલબ્ધ છે. જે પોકેટ-ફ્રેન્ડલી વિકલ્પ બનાવે છે, આથી હવે આપણા દૈનિક ભોજન વિકલ્પોમાં પણ આપણે તેનો સમાવેશ કરી શકીએ છીએ.

રાગીમાં ભરપૂર માત્રામાં કેલ્શિયમ હોય છે. જે હાડકાંને મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે. તે બાળકો અને વૃદ્ધ લોકો માટે કુદરતી કેલ્શિયમનો ઉત્તમ સ્ત્રોત છે. જો રાગીનું નિયમિત સેવન કરવામાં આવે તો વિકાસ પામતા બાળકોમાં હાડકાના વિકાસમાં અને પુષ્ક વયના લોકોમાં હાડકાના સ્વાસ્થ્યની જાળવણીમાં મદદ કરે છે.

રાગી ઓસ્ટિયોપોરોસીસ જેવા રોગોને દૂર રાખે છે અને અસ્થિભંગનું જોખમ ઘટાડી શકે છે. નિષ્ણાતો દ્વારા થયેલ એક સંશોધન જણાવે છે કે, જુવારથી ભરપૂર આહાર શાળાએ જતાં બાળકોમાં વૃદ્ધિ, સીરમ ફેરીટિન, ફોલિક એસિડ, હિમોગ્લોબિન, કેલ્શિયમ, આયર્ન અને રેટિનોલ બંધનકર્તા પ્રોટીનને સુધારશે. મિલેટમાંથી

બાળકોને મનગમતી વાનગીઓ બનાવવાની સરળ રીતો દર્શાવતું અનેક સાહિત્ય આજે ઉપલબ્ધ છે. મિલેટના સ્વાસ્થ્યમાં મહત્ત્વને સમજીને આજે ભારતીય સૈન્યના આહારમાં પણ તેનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. બાળકોને શાળા સાથે લઈ જતા નાસ્તા અને ઘરે પણ તેમના આહારમાં જો મિલેટનો સમાવેશ કરવામાં આવે તો ચોક્કસ બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ ખૂબ અગત્યનું સાબિત થઈ શકે છે.

મિલેટમાંથી બનતી વિવિધ વાનગીઓનાં ઉદાહરણો :

- જુવાર (Sorghum) : ઢોસા, રોટલી, સમોસા, ઉપમા, ખીચડી, ઈંડલી, પોંગલ, બિસ્કિટ, ખીર, કેક, લસ્સી, ભાખરવડી વગેરે
- બાજરી (Pearl Millet) : ઉપમા, પકોડા, રોટલી, હલવો, ખીચડી વગેરે
- રાગી (Finger Millet): લાડુ, ચકરી, બિસ્કિટ, પાપડ, ફાઈમ્સ વગેરે
- કાંગ (Foxtail Millet) : ખીર, કટલેટ્સ, બ્રેડ વગેરે
- કોદરા (Kodo Millet) : ઉપમા, પુલાવ વગેરે

ભોજનનો મન પર પ્રભાવ

એક વાર એક રાજર્ષિ એક રાજાને ત્યાં અતિથિ બન્યા. આદર-સત્કારની સાથે રાજા દ્વારા એમને ભોજન કરાવવામાં આવ્યું. ભોજનના થોડા જ કલાક પછી ઋષિની મનોવૃત્તિમાં ફરક આવ્યો અને એમણે રાજાનો હાર ચોરી લીધો. પાછળથી એમની ચોરી પકડાઈ પણ ગઈ.

હવે રાજા ભારે ધર્મસંકટમાં પડી ગયો, કે ઋષિ પર આરોપ કેવી રીતે લગાવાય? આ અંગે ઘણા વિચારવિમર્શ પછી રાજદરબારના વિદ્વાનોએ અભિપ્રાય આપ્યો, “મહારાજ ! અન્નનો પ્રભાવ મન પર પડે છે. ક્યાંક રાજભંડારમાં આ અન્ન જ દોષયુક્ત ન હોય, એટલે એની ન્યાયોચિત તપાસ કરવામાં આવે.”

ન્યાયપૂર્ણ તપાસ કરતાં ખબર પડી કે જે અન્ન વડે ઋષિનું ભોજન તૈયાર કરવામાં આવ્યું હતું તે એક ચોર પાસેથી જમ્મ કરવામાં આવ્યું હતું.

આપણે ત્યાં એવી કહેવત છે કે ‘જેવું અન્ન તેવું મન’. એ મુજબ ભોજનનો મન પર પ્રભાવ પડ્યા વગર રહેતો નથી. આપણે સાત્ત્વિક ભોજન લઈશું, તો વિચારો પણ સાત્ત્વિક જ આવવાના..!

બાળકનું લંચબોક્સ : પોષણ અને સ્વાદની દૃષ્ટિએ



- ડૉ. દિશા નાયક
ચિલ્ડ્રન ડિસર્ડર્સ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર. મો. ૯૭૨૪૭૨૩૬૬૦

શાળા એ એક એવો સમયગાળો છે જ્યારે બાળકો પોતાની જીવનશૈલી વિશે સ્વતંત્ર પસંદગી કરવાનું શરૂ કરે છે. સ્કૂલમાં બાળકો ઝડપથી શીખે છે અને મિત્રો અને લોકપ્રિય પ્રવાહોથી પ્રભાવિત થાય છે.

સ્વસ્થ આહારની આદતો પર ચર્ચા કરવા માટે આ એક મહત્વપૂર્ણ સમય છે. બાળકો સાથે મળીને પોતાના લંચબોક્સ તૈયાર કરવા અને તંદુરસ્ત આહાર વિશે શીખવાની તક આપે છે, અને તેમને દિવસમાં શું ખાવું તે વિશે નિર્ણયો લેવાની તક પણ આપે છે. બાળકના દૈનિક આહારમાં લંચબોક્સની ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા છે. તે માત્ર ભોજન પૂરું પાડતું નથી, પરંતુ પોષકતત્ત્વો, ઊર્જા, ગુણવત્તાયુક્ત ખોરાક પૂરો પાડવા માટેની શ્રેષ્ઠ રીત છે.

લંચબોક્સની મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા

- **દૈનિક ઊર્જા પૂરી પાડવી :** લાંબી શાળાની કલાકો દરમિયાન બાળકોને ઊર્જાની જરૂર પડે છે. તેથી લંચબોક્સના ભોજનમાં પૂરતી ઊર્જા હોય છે, જે બાળકને તાજગી અને કાર્યક્ષમતા જાળવવામાં મદદ કરે છે.
- **પોષક તત્ત્વોની પૂરતી માળખાકીય પૂર્તિ :** લંચબોક્સ એ સમતોલ આહાર પૂરો પાડવા માટેનું શ્રેષ્ઠ માધ્યમ છે. લંચબોક્સમાં પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, ચરબી, વિટામિન્સ અને મિનરલ્સનું સંતુલન હોય છે, જે બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં મદદ કરે છે.
- **આરોગ્યપૂર્ણ ખાવાની આદતો વિકસાવવી :** સ્વસ્થ ખાવાની આદતો બાળપણમાં જ વિકસે છે. લંચબોક્સમાં ઘરનું બનાવેલું, પોષક અને સંતુલિત ભોજન હોય છે, જે બાળકોને ફાસ્ટ ફૂડ અને જંક ફૂડથી દૂર રહેવામાં મદદ કરે છે.

- **શૈક્ષણિક કાર્યક્ષમતા અને માનસિક તંદુરસ્તી :** યોગ્ય પોષણ અને ઊર્જા બાળકોના મગજને કાર્યક્ષમ રાખે છે. જેના પરિણામે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અને શૈક્ષણિક કાર્યમાં સુધાર કરે છે, જેના કારણે શિક્ષણનાં પરિણામો ઉત્તમ બને છે.
- **રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો :** પોષક તત્ત્વો અને વિટામિન્સથી ભરપૂર લંચબોક્સ રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે. જેના પરિણામે બાળકો વારંવાર થતી બીમારીઓથી સુરક્ષિત રહે છે અને તંદુરસ્ત રહે છે.
- **સામાન્ય આરોગ્ય અને ફિટનેસ જાળવવી :** સમતોલ આહાર દ્વારા બાળકોનું સામાન્ય આરોગ્ય અને શારીરિક ફિટનેસ જાળવવામાં મદદ મળે છે. સંતુલિત વજન જળવાય છે અને શારીરિક વિકાસ યોગ્ય રીતે થાય છે.
- **બાળકોમાં સ્વતંત્રતા અને જવાબદારી :** લંચબોક્સ તૈયાર કરવા અને સાથે રાખવાની ક્રિયા બાળકોમાં સ્વતંત્રતા અને જવાબદારીની ભાવના વિકસાવે છે. બાળકો પોતાનું ભોજન પસંદ કરવા અને તે સાથે સંબંધિત ફરજો સંભાળવા શીખે છે.
- **સમય-બચત :** ઘરેથી તૈયાર કરેલ લંચબોક્સ બાળકોને શાળામાં ભોજન શોધવામાં સમય બચાવે છે જેથી તેઓ તેમના અભ્યાસ અથવા રમતગમત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે.
- **ખર્ચના પરિપ્રેક્ષ્યમાં ફાયદો :** ઘરેથી લંચ લાવવાથી નાણાંની બચત થાય છે અને વધુ સ્વસ્થ વિકલ્પો પૂરા થાય છે. બજેટમાં પરિવારો માટે રાહત મળે છે અને બાળકોને ગુણવત્તાયુક્ત ખોરાક મળે છે.

- **આરોગ્યપૂર્ણ વિચારોનું નિર્માણ :** પોષક અને સ્વાદિષ્ટ લંચબોક્સના વિચારો બાળકોને આરોગ્યપૂર્ણ ખોરાકના મહત્વ વિશે જાગૃત બનાવે છે. પરિણામે લાંબા ગાળે સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવવામાં મદદ મળે છે.

લંચબોક્સમાં પોષકતત્વનો સંતુલિત સમાવેશ

બાળકના આહારમાં દરેક પોષકતત્વનો સંતુલિત સમાવેશ જરૂરી છે. આ રીતે, બાળકને સંપૂર્ણ અને પોષણયુક્ત આહાર મળે છે, જે તેના શારીરિક અને માનસિક વિકાસમાં મદદરૂપ છે. બાળકના યોગ્ય વિકાસ માટે પોષક તત્ત્વો ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ, શાકભાજી, ફળો અને ચરબીયુક્ત ખોરાક દરેક બાળકના આહારમાં સામેલ હોવા જોઈએ. નીચે દર્શાવેલ પિરામિડ પ્રમાણે બાળકના ભોજનનું સંતુલન જાળવવું જોઈએ.



ચિત્ર ૧: પખવાડિક ભોજનનો સંતુલન પિરામિડ

- **પ્રોટીન :** પ્રોટીન વિકાસ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. પ્રોટીન સ્નાયુઓ, ટિશ્યુઝ અને શરીરના કોષોની મરામત અને વિકાસ માટે જરૂરી છે. આ ઉપરાંત, એન્ટીબોડીઝની રચનામાં મદદ કરે છે જે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે.
- **કાર્બોહાઈડ્રેટ :** કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ એ મુખ્ય ઊર્જા સ્ત્રોત છે જે બાળકને દિવસે પ્રવૃત્તિઓ માટે જરૂરી ઊર્જા પૂરી પાડે છે.

- **ચરબી :** ચરબીયુક્ત ખોરાક સારી ચરબી પ્રદાન કરે છે, જે મગજના વિકાસ, હોર્મોનની ઉત્પત્તિ, અને એનર્જી સ્ટોરેજ માટે જરૂરી છે પરંતુ તે આરોગ્યપ્રદ ચરબી હોવી જોઈએ.

- **વિટામિન્સ અને ખનિજ તત્ત્વો :** વિટામિન્સ અને ખનિજ તત્ત્વો શરીરનાં વિભિન્ન કાર્યો માટે મહત્વપૂર્ણ છે. શરીરના રોગપ્રતિકારક તંત્રને મજબૂત બનાવે છે અને સંતુલિત આહાર પૂરો પાડે છે. બાળકના પાચન તંત્રને યોગ્ય રાખે છે.

- **રેસા (ફાઈબર) :** ફાઈબર પાચન તંત્ર માટે ઉત્તમ છે અને તે લાંબા સમય સુધી તૃપ્તિ આપે છે.

- **પાણી :** શરીરને હાઈડ્રેટ રાખવા માટે અને પાચન તંત્રને સ્વસ્થ રાખવા માટે પૂરતું પાણી પીવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

લંચબોક્સ : સ્વાદની દૃષ્ટિએ

- લંચબોક્સની સ્વાદની દૃષ્ટિએ, બાળકો માટે એક આકર્ષક અને પૌષ્ટિક મેનુ હોવું જોઈએ. અહીં કેટલીક વાતો ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે:
- **રંગીન અને આકર્ષક :** બાળકોને રંગીન ખોરાક ગમે છે. તેથી વિવિધ પ્રકારનાં ફળો, શાકભાજી, વિવિધ પ્રકારની રોટલી, અલગ અલગ પ્રકારની દાળમાંથી વાનગી બનાવી આપવી જોઈએ.
- **વિવિધતા :** રોજબરોજ એક જ પ્રકારનો ખોરાક આપવાનો ટાળવો જોઈએ. વિવિધ પ્રકારના શાકભાજી, ફળ, ડેરી ઉત્પાદન, અને પ્રોટીનનો ઉપયોગ કરી વિવિધ વાનગીઓ આપવી જોઈએ.
- **આકારો અને કદમાં નવીનતા :** બાળકોને વિવિધ આકારમાં કાપીને તથા તેમાં અલગ અલગ કલરની સજાવટ કરી આપવાથી બાળક તેનાથી આકર્ષિત થાય છે, તેને આકારની સમજ મળે છે અને વધુ ઝડપથી એ પોતાનું લંચબોક્સ પૂરું કરે છે.
- **ટેક્સચર બદલો :** કચ્ચી, ચીવટી, અને નરમ ખોરાકનો મિશ્રણ બાળકોને તેમના ભોજનમાં રસ રાખવામાં મદદ કરે છે.

- **ખાટા અને મીઠા સ્વાદનો સમાવેશ :** બાળકોને ખાટા અને મીઠા બંને સ્વાદ ગમે છે, તેથી ફળો, શાકભાજી અને પ્રોટીનનો મિશ્રણ પસંદ કરવી જોઈએ જે બંને સ્વાદ પ્રદાન કરે છે.
- **મસાલેદાર :** બાળકોના લંચબોક્સમાં હળવા મસાલાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. વધુ મસાલેદાર અથવા મીઠું ન હોવું જોઈએ. હળવાશભર્યું અને સ્વાદિષ્ટ ખોરાક એ વધારે પસંદ કરશે. ઋતુ પ્રમાણે આ સ્વાદના મસાલામાં બદલાવ લાવવો જોઈએ. શિયાળા દરમિયાન થોડો મરી, જીરું

અથવા લસણ પાવડર ઉમેરવાથી વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે તથા ઠંડી સામે રક્ષણ પણ આપે છે. તેજ રીતે ઉનાળા દરમિયાન આવા મસાલા ઓછા વાપરવા જોઈએ.

- **હેલ્થી સ્નેક્સ :** લંચબોક્સમાં હેલ્થી સ્નેક્સ જેવી કે નટ્સ, ફળ, અને યોગર્ટ સામેલ કરવા જોઈએ.
- **બાળકોના પસંદના ખોરાક :** જે ખોરાક બાળકોને ગમે છે, તે પણ અવશ્ય સામેલ કરો, જેથી તેઓ લંચ સારી રીતે ખાય.

સગર્ભાવસ્થા અને આહાર-પોષણ



- ડૉ. રણજીતભાઈ જી. ગામીત
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, શ્રીમતી જે.જે.
કુંડલિયા ગ્રેજ્યુએટ ટીચર્સ કોલેજ,
રાજકોટ. મો. ૭૯૮૪૧૯૧૬૧૧

ગર્ભાવસ્થા એ સ્ત્રીના જીવનનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. આ સમયગાળા દરમિયાન સ્ત્રીની દરેક બાબત બદલાઈ જાય છે માતા બનવાની એક અનોખી ખુશી હોય છે દરેક સ્ત્રી માતૃત્વના નવ મહિના સુધી અલગ અલગ પ્રકારના ભાવો અનુભવે છે અનેક પ્રકારની લાગણી અનુભવે છે સાથે માતા બનવાનો એક અનેરો આનંદ હોય છે. આ સમય દરમિયાન દરેક પ્રકારની કાળજી રાખવી પડતી હોય છે. ખાસ કરીને ખોરાક. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન દરેક સ્ત્રીને પોતાના ખોરાક માટે એના રોજના આહાર માટે સાવધાની રાખવી પડે છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ગર્ભાવસ્થાના પ્રથમ માસથી નવમા માસ સુધી સાવધાની રાખવી પડે છે. દરેક માસ મુજબ બાળકના શારીરિક અને માનસિક વિકાસને ધ્યાનમાં રાખી ખોરાક લેવો છે.

આ સમયગાળા દરમિયાન આહારમાં બાળકને પોષણ મળી રહે એ માટે સારાં પોષક તત્ત્વોવાળા ખોરાક લેવા જરૂરી છે. જેનાથી બાળકના દરેક અંગનો સારી રીતે વિકાસ થાય, એ માટે ગર્ભાવસ્થાનાં 40 અઠવાડિયાં સુધી જાતજાતના પ્રોટીન ફાઈબર, કેલ્શિયમ, આયર્ન,

વિટામિન, ફોલિક એસિડ વગેરે જેવા વિટામિન્સ મળી રહે તેવા ખોરાકનો ભોજનમાં વધુ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આહાર મુખ્યત્વે ઘણા પ્રકારના છે. જેમકે અનાજ, કઠોળ, લીલાં શાકભાજી, ફળો, દૂધની બનાવેલી વસ્તુઓ વગેરે. આ ઉપરાંત જે માતાઓ માંસાહારી છે, તેમને ઈંડા, માછલી, માંસ વગેરેનો પોતાના રોજિંદા ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જેથી દરેક પ્રકારના પોષકતત્ત્વો બાળકને મળી અને બાળક તંદુરસ્ત જન્મે. તંદુરસ્ત ગર્ભાવસ્થા થી તંદુરસ્ત બાળક જન્મે છે.

તંદુરસ્ત ગર્ભાવસ્થા માટે તમારા શરીરને પોષક તત્ત્વો આપવા માટે વિટામિન્સ જરૂરી છે આ તમામ વિટામિન્સ, કેલ્શિયમ, ફોલિક એસિડ, આયર્ન જે વિટામિન C, વિટામિન A વિટામિન E, ઝિંક વગેરે માંથી મળે છે. આખા અનાજ જેવા કે ઓટ્સ, બ્રાઉન રાઈસ, જવ વગેરે ખાઓ કારણ કે તે કૃત્રિમ શુગર, હોર્મોન્સ અને પ્રિઝર્વેટિવ્સથી મુક્ત છે. એક ચમચી અળસીનાં બીજ ખાઓ. નવ મહિનાની સફરમાં તેણે કઈ કઈ બાબતો ધ્યાન રાખવી જોઈએ ? શું જમવું જોઈએ, શું ના જમવું

જોઈએ ? પોતાના સંપૂર્ણ આહારમાં ક્યા ક્યા પ્રકારના ભોજનનો સમાવેશ કરવો જોઈએ ? વગેરે પ્રશ્નો એક સ્ત્રીના મનમાં ઉદ્ભવે છે. આ લેખમાં એ બધી બાબતો સંદર્ભે માહિતી આપવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે.

સવારનો નાસ્તો :

સગર્ભા મહિલાઓએ સવારના નાસ્તામાં એક વાટકી શાકભાજી અથવા ઉપમા, 2 તાજાં ફળો અને પાંચ બદામ અથવા એક અખરોટ, સેન્ડવીચ અથવા ચીઝ, ગાજર. એક ગ્લાસ દૂધ/બટર મિલ્ક અથવા ફોર્ટિફાઇડ નારંગીનો રસ, હળવા માખણ સાથે આખા અનાજની બ્રેડ ટોસ્ટની બે સ્લાઈસ. જેમાં તમે પૌઆ, દલિયા, વેજિટેબલ સૂપ, જામ, ફૂટ જ્યૂસ વગેરે લઈ શકો છો. લગભગ 10 થી 11 ની વચ્ચે મિક્સ ફૂટ જ્યૂસ, દાડમ, કેળાં, પાલખ જ્યૂસ, લસસી, ફૂટ સલાડ, વગેરે લઈ શકો છો.

બપોરનું ભોજન :

બપોરનું ભોજન ખૂબ જ જરૂરી છે. ગર્ભવતી મહિલાએ બપોરે મિક્સ દાળ, સલાડ, ઇાસ, રોટી, ભાત, બાફેલાં ઈંડાં, માંસ, બધા પ્રકારની શાકભાજી વગેરે લેવાં જોઈએ. શાકમાં કારેલાં સિવાય કોઈ પણ શાક લઈ શકો છો. એક વાટકી સલાડ અને થોડું રાયતું, એક વાટકી દહીં, શાકભાજી, મિક્સ વેજ, રોટલી, ભાત સાથે ચિકન, રોટલી અથવા ભાત સાથે પાલક પનીર, રાયતા સાથે જીરું, વટાણા અથવા લીંબુ તથા ભાત જેવી કોઈ પણ ચોખાની વાનગી ખોરાકમાં લઈ શકાય છે.

સાંજનો નાસ્તો :

સાંજના નાસ્તામાં કોઈ પણ પ્રકારનો હેલ્થી નાસ્તો લઈ શકો છો જેમાં ફળગાવેલા કઠોળ લઈ શકો છો. એક કપ દૂધ, એક કપ લીલી ચા, એક વાટકી શેકેલા ચણા, ઓછી મીઠાશવાળા ગાજર ખીર, તાજાં ફળો અથવા તેના રસનું સેવન, પાંચ કે દસ બદામ, અખરોટ અથવા એક બાફેલું ઈંડું અથવા રાત્રિના ભોજનમાં થોડું હળવું ભોજન લેવું જોઈએ જેથી પચવામાં સરળ બને. શાક, રોટલી, આ ઉપરાંત રાતે જમ્યા બાદ થોડી વાર માટે ચાલવા જવું

જોઈએ. આ ઉપરાંત સાતમા મહિના પછી ભોજનમાં ઘીનો ઉપયોગ વધારવો જોઈએ. આ સમય દરમિયાન તમારે ચા, કોફી પીવાનું ટાળવું જોઈએ.

સાંજનું ભોજન :

રાત્રિના ભોજનમાં થોડું સલાડ, એક વાટકી લીલાં શાકભાજી અથવા કઠોળ, સાદા પરોઠા, એક વાટકી ખીચડી, ઘી સાથે જુવારનો રોટલો, એક વાટકી દાળ સાથે 2-3 રોટલી, વેજપુલાવ અથવા ચિકન રાઈસ, સૂવાના સમયે, એક ફળ, એક કપ દૂધ લેવું આરોગ્ય માટે યોગ્ય માનવામાં આવે છે.

પહેલાં 3 મહિના (0-3 મહિના) શું ખાવું :

1થી 3 મહિના સુધી શું ખાવું: ગર્ભવસ્થાના પ્રથમ ત્રણ મહિના દરમિયાન ખાસ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. બહુ દૂરની મુસાફરી ન કરો. પપૈયું, પાઈનેપલ અને જંકફૂડ ખાવાનું ટાળો. શક્ય હોય એટલું પાણી પીઓ અને સમયાંતરે ખોરાક લેતા રહો. આ દરમિયાન ઊલટી થતી રહે છે, તેથી બનાવેલો જ્યૂસ જ પીવો. શક્ય તેટલું પ્રવાહી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. પ્રેગ્નન્સીના પ્રથમ માસમાં ખોરાક ખૂબ જ જરૂરી છે. બપોરે મિક્સ દાળ, સલાડ, દહીં, પાલખ, મેથીની ભાજી, પનીર, રોટી, ભાત, કઠોળ, બધાં પ્રકારની લીલી શાકભાજી વગેરે લઈ શકો છો. શાકમાં કારેલાં સિવાય કોઈ પણ શાક લઈ શકો છો.

બીજા 3 મહિના (3-6 મહિના) શું ખાવું :

6 મહિનાની સગર્ભા સ્ત્રીએ શું ખાવું જોઈએ ? સગર્ભા સ્ત્રીઓએ છઠ્ઠા મહિનામાં વિટામિન C ધરાવતો ખોરાક લેવો જોઈએ. લીલા શાકભાજી, કઠોળ તેમજ ફળો ખાવાં જોઈએ. સ્ટ્રોબેરી, કોબીજ, શકરિયાં, કેપ્સિકમ જેવા ખોરાક દ્વારા આ સમયગાળા દરમિયાન પેઢામાંથી રક્તસ્રાવ થાય છે. જે ખોરાકમાં ન લેવા. આર્યન કેલ્શિયમ અને પ્રોટીનની દવા સલાહ મુજબ લેવી. હાડકાં અને સ્નાયુઓ બનાવવા પર પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. આર્યન, કેલ્શિયમ, વસ્તુઓ ખાઓ. પાચનતંત્ર પર પણ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. એવી વસ્તુઓ જ ખાઓ જે

સરળતાથી ટકી શકે. દૂધ-અને લીલા પાંદડાવાળાં શાકભાજી ખાવી.

ત્રીજા ત્રણ મહિના (6-9 મહિના):

ડોક્ટરની સલાહ મુજબ હળવી કસરત કરવી, ફલૂની રસી લેવી, Growth સોનોગ્રાફી 7 મહિને કરાવવી, કલર ડોપ્લર સોનોગ્રાફી નવમા મહિને (36 અઠવાડિયે) કરાવવી, બાળકને મળતા ઓકસિજનની જાણકારી, બાળકની 10 મૂવમેન્ટ જોવી સવારે 8 થી રાતના 8 સુધી. કેલ્શિયમ અને વિટામિન ઈ ભરપૂર માત્રામાં લો. સુવાવડ સમયે કીવી, નારંગી, બીટરૂટ ખાવા એનિમિયા જેનાથી મટે છે. દરરોજ ઓછામાં ઓછું 1 લિટર દૂધ પીવો. તેનાથી તમને કેલ્શિયમ મળશે અને તે ફાયદાકારક છે. નાળિયેળ પાણી પીવો અને તમારી થાળીમાં અન્ય વસ્તુઓ સાથે 50% રોટલી-ભાત અને દાળનો સમાવેશ કરો.

પ્રેગ્નનસી દરમિયાન કયો ખોરાક લેવો:

વધારે પોષક તત્ત્વો વાળો અને વધારે આર્ચન, કેલ્શિયમ અને પ્રોટીનવાળો ખોરાક લેવો જોઈએ. જે નીચે આપેલ શાકભાજી, ફળો અને કઠોળમાથી મળે છે. પ્રોટીન, દાળ અને કઠોળમાંથી મળે છે

કેલ્શિયમ, દૂધ, દૂધની બનાવટ અને કેળામાંથી મળે છે. વિટામિન, બધાં શાકભાજી અને ફળોમાંથી મળે છે. થોડું-થોડું દિવસમાં 5-7 વખત ખાવું, દર બે કલાકે થોડું થોડું ખાવું. પાણી પૂરતા પ્રમાણમાં પીવું. લીંબુ, નારંગી, નાળિયેરનું પાણી લેવું. સારું સંગીત તથા સારી ચોપડીઓનું વાંચન કરવું.

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ધ્યાન માં રાખવાની બાબતો

શરૂઆતના તબક્કામાં વધુ પ્રમાણમાં ગરમ થીજોનું સેવન ન કરવું. પાઈનેપલ અને પપૈયું શરૂઆતના સમયમાં ખાવા જોઈએ નહિ.

આ સમયે કાચાં ઈંડાં ન ખાવાં જોઈએ. ઈંડાં પ્રોટીન, વિટામિન અને ખનીજનો સારો સ્ત્રોત છે.

છતાં, પણ જો ઈંડાં ખાવાની ઈચ્છા થાય તો બાફેલાં ખાઈ શકાય છે.

આ ઉપરાંત બજારમાં મળતા ફાસ્ટ ફૂડ જેવા કે મેંદાથી બનેલી વસ્તુઓ બ્રેડ, પાઉં, પિઝા, બર્ગર વગેરેથી પણ દૂર રહેવું જોઈએ. બજારમાં મળતા અથાણાં, પાપડ, વાસી ખોરાક, તીખા તળેલા ખોરાકથી પણ દૂર રહેવું જોઈએ. જેમ બને તેમ સાત્ત્વિક ભોજન વધુ લેવું જોઈએ. આ સમય દરમિયાન આલ્કોહોલથી તેમજ સિગારેટ વગેરેથી દૂર રહેવું જોઈએ.

લીલાં શાકભાજી પણ ખૂબ જ જરૂરી છે, આ સમય દરમિયાન લીલાં શાકભાજીનો પણ વધુ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

ચરબીવાળા ખોરાક લેવા જોઈએ. જેમકે ઘી, ચીઝ, માખણ વગેરે. આ સમયે શરીરમાં ચરબીની પણ જરૂર પડે છે તેથી આવા ખોરાકનો પણ સમાવેશ કરવો જોઈએ. દરોજ સાંજે લગભગ 10 થી 12 કિસમિસ પાણીમાં પલાળીને તેને સવારે જાગીને તરત જ ખાવી જોઈએ. જેથી શરીરમાં રહેલી લોહીની ઊણપ દૂર કરી શકાય છે.

જળ એ જ જીવન

પાણીડાં પાવા તો ઘડૂલાને ઢાંકણ ઓઢાડો, નવશેકા પાણીથી નવડાવી નવજાત પોઢાડો.

દૂષિત વારિમાં તો હોય ભયંકર બેક્ટેરિયા, પણ એક આ રોગ નવ થાય હો મેલેરિયા.

ડાયેરિયા, કોલેરા, ડિસેન્ટરી તો છે રાક્ષસ, શુદ્ધ, ગરમ, નિર્મળ જળ છે એનો ભક્ષક.

આપણે સૌ ન ભરીએ કદી અવિચારી કદમ, જળ એ જ જીવન એ યાદ રાખીએ હરદમ.

સરકારશ્રીના પોષણ સંબંધિત કાર્યક્રમો અને યોજનાઓ



- ડૉ. કૃષ્ણલ પંચાલ
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી,
ગાંધીનગર. મો. ૯૪૨૯૨૯૭૭૩૭

સ્વાસ્થ્ય એ પ્રત્યેક વ્યક્તિનો બંધારણીય અધિકાર છે ત્યારે સરકારશ્રી સતત રાષ્ટ્રના નાગરિકોને સ્વાસ્થ્ય જાળવણી માટે વિવિધ યોજનાઓ થકી પ્રયત્નશીલ છે. આરોગ્ય અને તબીબી સેવા વિસ્તરણ કેન્દ્રો દ્વારા “ગર્ભથી ઘડપણ” સુધીની સ્વાસ્થ્ય જાળવણી માટેની વિવિધ સેવાઓ ઉપલબ્ધ કરવામાં આવી છે. રાજ્યના નાગરિકોના સ્વાસ્થ્ય જાળવણી માટે રસીકરણ, સંકલિત બાળ વિકાસ સેવાઓ, પોષણ સંબંધિત સેવાઓ, ચેપી રોગોનો ઈલાજ અને નિયંત્રણ તથા કુટુંબ કલ્યાણની સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. સરકારના વિવિધ વિભાગો દ્વારા પોષણ સુધારણા માટે વિશિષ્ટ યોજના તથા ભારત સરકારના મહિલા અને બાળવિકાસ મંત્રાલય અંતર્ગત ખોરાક અને પોષણ વિભાગની માર્ગદર્શક સૂચનાઓ મુજબ વિવિધ પોષણ સુધારણા યોજનાઓનો લાભ રાજ્યના લોકોને મળી રહ્યો છે.

આઈ.સી.ડી.એસ યોજના:

ગુજરાતમાં આઈ.સી.ડી.એસ યોજનાનો શુભારંભ છોટાઉદેપુરમાં 2જી ઓક્ટોબર 1975માં કરવામાં આવ્યો હતો. આ યોજના પ્રારંભિક બાળપણ વિકાસ માટે વિશ્વના સૌથી મોટા કાર્યક્રમ તરીકે જોવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત રાજ્ય અને કેન્દ્ર સરકારના સમન્વયથી પોષણ અને આહારની ઘણી યોજનાઓ અમલમાં છે, જેનો વિગતે પરિચય મેળવીએ.

આઈ.સી.ડી.એસ. યોજનાના ઉદ્દેશ:

- 0 થી 6 વર્ષનાં બાળકોના પોષણ અને આરોગ્યની સ્થિતિ સુધારવી.
- બાળકનો યોગ્ય માનસિક, શારીરિક અને સામાજિક વિકાસ કરવો.
- મૃત્યુ ભારણ ઘટાડી કુપોષણ અને શાળા ડ્રોપઆઉટ

રેશિયો ઘટાડવો.

- બાળવિકાસના પ્રોત્સાહન માટે વિવિધ વિભાગો વચ્ચે નીતિ અને અમલીકરણ માટે અસરકારક સંકલન કરવું.
- સામાન્ય આરોગ્ય અને યોગ્ય પોષણની મજબૂત વ્યવસ્થા પૂરી પાડવી.
- આરોગ્ય શિક્ષણ દ્વારા બાળકના પોષણની સંભાળ લેવી.
- માતાની ક્ષમતા વધારવી.

પૂરક પોષણ કાર્યક્રમ

6 વર્ષથી નીચેનાં બાળકોમાં કુપોષણનો સામનો કરવા માટે, સગર્ભા સ્ત્રીઓ, ધાત્રી માતાઓ અને કિશોરીઓ માટે રાજ્ય સરકાર દ્વારા આ પોષણ કાર્યક્રમ અમલીકરણ કરવામાં આવે છે. 6 વર્ષથી નાની ઉંમરના સામાન્ય બાળકોમાં સલ્ફિમેટરી ન્યૂટ્રિશન સમકક્ષ 500 કેલરી અને 12 થી 15 ગ્રામ પ્રોટીન અને 800 કેલરી અને 20 થી 25 ગ્રામ પ્રોટીન 6 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના અતિ ઓછા વજનવાળાં બાળકોને આપવામાં આવે છે. સગર્ભા સ્ત્રીઓ, સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ અને કિશોર કન્યાઓ 600 કેલરી અને 18 થી 20 ગ્રામ પ્રોટીન SNP સાથે આપવામાં આવે છે.

પૂરક પોષણ કાર્યક્રમ (એસ.એન.પી.) હેઠળ યોજનાઓ:

બાલભોગ: (એનર્જી ડેન્સ સૂક્ષ્મ પોષક તત્ત્વો ફોર્ટિફાઈડ બલિષ્કૃત એકરૂપ ફૂડ)

ત્રણ વર્ષની ઉંમરનાં બાળકો માટે બનતો આંગણવાડીનો ખોરાક છ માસથી ત્રણ વર્ષનાં બાળકો ખાઈ શકતાં નથી. આ વયજૂથમાં કુપોષણ દૂર કરી પોષણસ્તર ઊંચું લાવવા માટે ‘ફોર્ટિફાઈડ બ્લેન્ડેડ ફૂડ’

(પોષણયુક્ત આહાર) બાલભોગ પાવડર આંગણવાડીમાં આવતાં બાળકોની માતાને ઘરે લઈ જવા આપવામાં આવે છે. ઘઉં, ખાંડ, ચણા, ખાદ્ય તેલ, સોયાબીનમાં જરૂરી પ્રાથમિક કેલ્શિયમ, આયર્ન, આયોડિન, મીઠું, વિટામિન એ, રિબોફલેવીન, એસ્કોર્બિક એસિડ, ફોલિક એસિડ અને વિટામિન બી એમ કુલ 9 સૂક્ષ્મ પોષક તત્ત્વો ઉમેરીને સૂક્ષ્મ પોષક સભર આહાર બનાવવામાં આવ્યો છે. માતા બાળકને પાણી કે દૂધ સાથે રાબ કે શીરો બનાવીને ખવડાવી શકે તેવો આ બાલભોગ પ્રત્યેક 80 ગ્રામે 300 કિલો કેલરી ઊર્જા આપે છે અને તેમાંથી આઠથી દસ ગ્રામ પ્રોટીન મળી રહે છે.

બાળ આહાર :

શૈશવાવસ્થા અને બાલ્યાવસ્થાથી બાળકમાં તંદુરસ્તીનો પાયો નંખાય, ચેપી રોગના ભોગ ન બને, સારી રીતે અભ્યાસ કરી શકે, તેમનો શારીરિક અને માનસિક વિકાસ યોગ્ય રીતે થાય, તેવા બહુવિધ હેતુ સાથે સામાન્ય રીતે 1000ની વસ્તીએ એક (આદિવાસી વિસ્તારમાં 700ની વસ્તીએ એક) આંગણવાડી કાર્યરત છે. જેના દ્વારા સગર્ભા, ધાત્રી માતાઓ, 10 થી 14 વર્ષ વયજૂથની કિશોરીઓ, 15 થી 45 વર્ષની બહેનો તેમજ એકથી ત્રણ વર્ષ અને ત્રણથી છ વર્ષનાં બાળકો માટે પોષણ શિક્ષણ અને પોષણયુક્ત આહાર પૂરો પાડવામાં આવે છે. બાળકોના રોજિંદા આહારમાં રહેતી સૂક્ષ્મ પોષક તત્ત્વોની ઊણપ દૂર કરવા માટે આ ખાસ આહાર આપવામાં આવે છે.

ઈ ફોલિક કીડ્સ :

ત્રણથી છ વર્ષનાં બાળકો માટે આઈ એફ એ સ્મોલ તરીકે પણ ઓળખાય છે. આ લોહતત્ત્વ અને ફોલિક એસિડની બનેલી ગોળીઓ છે જે આંગણવાડીમાં ગોળી સ્વરૂપે બાળકોને આપવામાં આવે છે.

બાલભોગ કેન્ડી (પોષણયુક્ત ચોકલેટ) :

ખાંડ, પ્રવાહી ગ્લુકોઝ, સાઈટ્રિક એસિડ, સુગંધ અને માન્ય સિન્થેટિક ફૂડ કલર તથા સૂક્ષ્મ પોષક તત્ત્વો,

વિટામિન એ, વિટામિન સી, લોહતત્ત્વ અને ફોલિક એસિડ ઉમેરીને બનાવેલી આ કેન્ડી પ્રત્યેક ત્રણથી છ વર્ષના બાળકને દરરોજ આપવામાં આવે છે. જેનાથી તેમની સૂક્ષ્મ પોષક તત્ત્વોની જરૂરિયાત સંતોષવામાં મદદ મળે છે. આ કેન્ડી ગુજરાત રાજ્ય નાગરિક પુરવઠા નિગમ દ્વારા મેળવવામાં અને પૂરી પાડવામાં આવે છે.

આયોડિનયુક્ત મીઠું :

સગર્ભામાતા, ધાત્રીમાતા તથા કિશોરીઓને તેમના ખોરાકમાંથી શરીરની જરૂરિયાત પ્રમાણે આયોડિન મળવું જરૂરી છે. આ માટે તેઓને એક મહિનાના વપરાશ માટે 1.5 કિલોગ્રામ આયોડિનયુક્ત મીઠું આપવામાં આવે છે. ઘરમાં બનતી રસોઈમાં સાદા મીઠાને બદલે આ આયોડિનયુક્ત મીઠું નાખીને તૈયાર થયેલી રસોઈથી મીઠાનો લાભ ઘરની તમામ વ્યક્તિઓને પણ મળે છે.

આ ઉપરાંત સરકારશ્રી દ્વારા નેશનલ ન્યુટ્રિશન એનિમિયા પ્રોફાઈલેક્સિસ પ્રોગ્રામ હેઠળ નાના બાળકો, ગર્ભવતી મહિલાઓ, ધાત્રી માતાઓને પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર મારફતે લોહતત્ત્વોની ગોળીઓ આપવામાં આવે છે. ત્રણ વર્ષથી નાનાં બાળકોને છ માસના અંતરે તથા ગર્ભવતી અને ધાવણ આપતી માતાઓને સમયાંતરે વિટામિન એ નો ડોઝ આપવામાં આવે છે.

નિદર્શક ભોજન :

6 મહિનાથી 3 વર્ષના બાળકોમાં પૂરક પોષણના વપરાશની ખાતરી અને માતાઓ માટે યોગ્ય પોષણ પરામર્શ પૂરું પાડવાના હેતુ સાથે રાજ્ય સરકાર દ્વારા નિદર્શક ભોજન શરૂ કરવામાં આવેલ છે. નિદર્શક ભોજન સવારે સમય 9:30 થી 10:30 ની વચ્ચે તેમના વાલીની હાજરીમાં આંગણવાડી કેન્દ્ર ખાતે આપવામાં આવે છે. 6 મહિનાથી 1 વર્ષનાં બાળકોની (અર્ધ-પ્રવાહી સ્વરૂપમાં) ‘રાબ’ આપવામાં આવે છે અને તેથી વધુ ઉંમરનાં બાળકો એટલે કે 1થી 3 વર્ષનાં બાળકોને ‘સુખડી’ સ્વરૂપે આપવામાં આવે છે. આ નિદર્શક ભોજન અને આઈએફએ સિરપ વપરાશ ખાતરી કરવા માટે આપવામાં આવે છે.

બપોરનું ગરમ રાંધેલ ભોજન :

૩થી 6 વર્ષનાં બાળકો માટે આંગણવાડી કેન્દ્ર પર પ્રોટીન, તુવેરદાળ, ચણાદાળ, સોયા ટુકડાઓ સાથે ભોજન માટે આંગણવાડીઓમાં ફરતા મેનુમાં વાનગીઓ તૈયાર કરવામાં આવે છે. આ સમગ્ર યોજના, તેલ ગુજરાત રાજ્ય નાગરિક દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવે છે. વધુમાં, સ્થાનિક ખરીદી માટે વાનગીઓ તુવેરદાળ, લીલા પાંદડાવાળાં શાકભાજી, મગફળી, ગોળ, તલ, મસાલા વગેરે માટે નાણાંની જોગવાઈ છે.

ત્રીજું ભોજન :

૩થી 6 વર્ષનાં (પીળા અને લાલ જોન કોણ વૃદ્ધિ ચાર્ટ અનુસાર) વચ્ચે મધ્યમ અને ગંભીર વજનવાળાં બાળકોને 'ત્રીજા ભોજન' તરીકે કેલરી અને પ્રોટીન સભર લાડુ સ્વરૂપમાં આપવામાં આવે છે. બાળક ઘરમાં જઈને પછી કોઈ પણ સમયે વપરાશ કરી શકે છે. જેથી ત્રીજા ભોજનનો સંગ્રહ સમય બે દિવસનો રહેશે. ત્રીજા ભોજન તૈયાર અને પસંદ માતૃ-મંડળ / સ્વયં સહાય જૂથ દ્વારા ગ્રામ પંચાયત દ્વારા પૂરું પાડવામાં આવે છે.

માતૃમંડળ દ્વારા ફળ વિતરણ :

રાજ્ય સરકાર દ્વારા ૩થી 6 વર્ષના આંગણવાડી કેન્દ્રમાં આવતાં બાળકોને અઠવાડિયામાં બે વાર (સોમવાર અને ગુરુવાર) ઋતુ પ્રમાણેનાં ફળો વધારાના પૂરક આહાર તરીકે આપવામાં આવે છે. આ માટે રાજ્ય સરકાર દ્વારા રૂ. 10/- પ્રતિ માસ પ્રતિ બાળક લેખે જોગવાઈ બજેટમાં કરવામાં આવે છે.

સુખડી :

અંદાજે 18.81 લાખથી વધુ સગર્ભા, ધાત્રી માતાઓ અને કિશોરીઓને માતૃમંડળ દ્વારા તાજી બનાવેલી સુખડી (ઘઉંનો લોટ, તેલ, ગોળમાંથી બનાવેલ દેશી મીઠાઈ) ટીએચઆર તરીકે આપવામાં આવે છે.

પ્રધાનમંત્રી પોષણ શક્તિ નિર્માણ યોજના :

આ યોજના અગાઉ મધ્યાહ્ન ભોજન યોજના તરીકે ઓળખવામાં આવતી હતી. કેન્દ્ર સરકારે તારીખ 06/10/2021 થી નવા નામ સાથે આ યોજના મંજૂર

કરવામાં આવી છે. મધ્યાહ્ન ભોજન યોજના ગુજરાતમાં 1984માં શરૂ કરવામાં આવી હતી. આ યોજનામાં કેન્દ્ર સરકારનો હિસ્સો 60% અને રાજ્ય સરકારનો હિસ્સો 40% છે. તેમાં સરકારી સહાયિત, સ્થાનિક સંસ્થાની શાળામાં પ્રાથમિક અને બાળકો માટે કામકાજના દિવસોમાં મફત ભોજનની જોગવાઈ સામેલ છે.

ધોરણ 1 થી 8 (6 થી 14 વર્ષની વય જૂથને આવરી લેતા)માં નોંધાયેલા દરેક બાળકને ગરમ રાંધેલું ભોજન પ્રદાન કરવા માટે રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ-2020માં પરિકલ્પના મુજબ બાલવાટિકા (જે ધોરણ-1 પહેલાના છે) નાં બાળકો માટે યોજનાના વિસ્તરણ સાથેની સમગ્ર શિક્ષા હેઠળ સહાયિત સરકારી અને સરકારી સહાયિત પ્રાથમિક શાળાઓ, વિશેષ તાલીમ કેન્દ્રો (STC) અને મદ્રેસાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે. ...

કસ્તુરબા પોષણ સહાય યોજના :

સગર્ભાવસ્થામાં પ્રથમ છ માસિક ગાળામાં મમતા દિવસે નોંધણી કરાવવાથી સરકારી દવાખાનામાં અથવા ચિરંજીવી યોજના અંતર્ગત સુવાવડના પ્રથમ અઠવાડિયે રૂ. 2000/- ની આર્થિક સહાય મળવા પાત્ર છે. બાળકની માતાને પોષણ સહાયરૂપે બાળકના જન્મ બાદના ૯ મહિના પછી અને 12 મહિના પહેલાં મમતા દિવસે ઓરીની રસી સાથે વિટામિન-એ આપ્યા બાદ અને સંપૂર્ણ રસીકરણ પૂર્ણ થયા બાદ આમ કુલ રૂ. 6000/- ની સહાય દરેક લાભાર્થી માતાને મળશે. નાણાં સીધા કોસ ચેકથી લાભાર્થીના બેંક ખાતામાં /પોસ્ટ-ઓફિસ ખાતામાં જમા થશે.

ભારતને વિકસિત રાષ્ટ્ર બનાવવાનું સ્વપ્ન તંદુરસ્ત અને સ્વસ્થ નાગરિકો થકી જ સાકાર થઈ શકશે. આ માટે સગર્ભા માતાથી માંડીને દરેક બાળકને પોષણક્ષમ આહાર પ્રાપ્ત થાય એ જરૂરી છે. આ સાથે જણાવેલી અને આ સિવાયની અન્ય સરકારશ્રીની યોજનાઓ અને કાર્યક્રમોની માહિતી જન જન સુધી પહોંચાડીને આપણે પણ સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત ભારતના નિર્માણમાં આપણું યોગદાન આપીએ.

ઋતુ અને આહારના તાણાવાણા



- ડૉ. બિંદુબેન મહેતા
શ્રી ઓબરડી પ્રા. શાળામાં,
જિ. દેવભૂમિક દારકા.
મો. ૯૬૪૭૧૮૪૦૧

વૈદિક કાળની વાત છે, એક વખત એક પક્ષી ઘરે - ઘરે ફરતું હતું અને એક જ વાત પૂછતું હતું કે કોણ નિરોગી? કોણ નિરોગી? પક્ષીની આ એક જ વાતના રટણને સાંભળીને લોકો તેની મશ્કરી કરતા હતા. કારણ કે, એવું કોઈ ઘર ન હતું કે જ્યાં કોઈ વ્યક્તિ ક્યારેય બીમાર ન પડી હોય. ઓછેવત્તે અંશે દરેક ઘરમાં બીમારી તો આવી જ હોય તેથી લોકો પક્ષીની આ વાત સાંભળીને હસતાં હતાં. છતાં પણ પક્ષી બધાંને એક જ પ્રશ્ન પૂછતું હતું, ‘કોણ નિરોગી?’, ‘કોણ નિરોગી?’ ગામ આખામાં ભટકવા છતાં પક્ષીને કોઈ જ ઉત્તર મળ્યો નહીં. અંતે પક્ષી જંગલમાં જઈ એક વૃક્ષની ડાળી ઉપર બેસે છે અને ફરીથી તે જ પ્રશ્નનું રટણ કરે છે, ત્યારે વૃક્ષની નીચે બેઠેલા ઋષિ વાગભટ્ટ આ પ્રશ્ન સાંભળે છે અને પક્ષીને ઉત્તર આપે છે કે, ‘હિતભૂક, ઋતભૂક અને મીતભૂક.’ આ જવાબ સાંભળી પક્ષી ઋષિની પાસે આવે છે અને તેમને નમસ્કાર કરીને ઋષિએ આપેલા જવાબનો અર્થ પૂછે છે. ત્યારે ઋષિ વાગભટ્ટ પક્ષીને સમજાવતાં કહે છે કે, ‘જે વ્યક્તિ ઋતુ અનુસાર, પોષણ વર્ધક અને પ્રમાણસરનું ભોજન કરે છે તે હંમેશાં નીરોગી રહે છે.’ અહીં ઋષિ વાગભટ્ટ અને પક્ષી વચ્ચેના સંવાદમાં પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર સમતોલ આહાર, માપસરના ખોરાકની સાથે - સાથે ઋતુ મુજબ ખોરાક લેવો જોઈએ તેનું મહત્ત્વ દર્શાવવામાં આવ્યું છે.

ભારતીય પરંપરામાં ઋતુ પ્રમાણેનું ભોજન સહજતાથી વણાઈ ગયેલું છે, જેનો આપણને અંદાજ પણ નથી. જેમકે, જુલાઈ અને ઓગસ્ટ માસમાં વરસાદ થતાં જ ઘરમાં ભજિયાંની તૈયારીઓ થવા લાગે છે, શિયાળામાં એટલે કે ડિસેમ્બર જાન્યુઆરી માસમાં આપણને અડદિયા, ખજૂરપાક જેવી વાનગીઓ ખાવાનું મન થાય છે અને આપણા ઘરમાં બને પણ છે. આવાં તો અનેક ઉદાહરણો છે

કે જ્યારે ઋતુ અનુસાર આપણે કંઈક ને કંઈક વિશેષ આહાર અથવા તો વાનગીઓ તૈયાર કરીએ છીએ અને આરોગીએ છીએ. ત્યારે આપણને એવો પ્રશ્ન થાય ખરો કે અમુક ઋતુમાં જ અમુક પ્રકારનો ખોરાક લેવાની આપણને ઈચ્છા કેમ થાય છે? ત્યારે કદાચ આપણે એવો જવાબ પણ આપી શકીએ કે આ બધું તો સહજ છે પરંતુ આ ઋતુ વિશિષ્ટ આહાર લેવાની ઈચ્છા એ ઋષિમુનિઓના સમયથી આપણા જીવનમાં વણાઈ ગયેલી પરંપરા છે. આપણા ઋષિમુનિઓએ ખૂબ જ ચિંતન, મનન અને અધ્યયન કરીને અનેક પ્રકારની વાતો નક્કી કરી અને તે બધી બાબતોને સહજરૂપે ભારતીય સમાજે સ્વીકારી પણ છે. આજ કારણથી અહીં સામાન્ય વ્યક્તિને પણ આહાર વિજ્ઞાનના વિષયમાં સારા એવા પ્રમાણની જાણકારી છે. આ જ્ઞાન પેઢી દર પેઢી આગળ વધતું રહે છે, પરંતુ આજની આધુનિક પેઢી આધુનિકતાના નામ પર આ જ્ઞાનને નકારી કાઢે છે, જેના પરિણામ સ્વરૂપ સ્વાસ્થ્ય સંબંધી અનેક બીમારીઓથી માણસ ઘેરાઈ ચૂક્યો છે. કઈ ઋતુમાં કેવા પ્રકારનો આહાર અપેક્ષિત છે તેને ઋતુ અનુસાર આહાર ગ્રહણ કરીએ. આજે અહીં ઋતુ અનુસાર આહારની વિશેષતાની ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

ઋતુ, પંચત્વ, અગ્નિ:

વર્ષ દરમિયાન આપણે મુખ્ય ત્રણ ઋતુઓનો અનુભવ કરીએ છીએ. જ્યારે આ ત્રણેય ઋતુઓની બે - બે પેટા ઋતુઓ પણ છે. જેમકે ગ્રીષ્મ ઋતુ, વસંત ઋતુ, વર્ષાઋતુ, શરદ ઋતુ તથા હેમંત ઋતુ. ઋતુ અનુસાર શું આહાર તરીકે લેવું તે જાણ્યા પહેલા શરીર વિજ્ઞાન વિશે સમજવું પણ જરૂરી છે. આપણું શરીર પંચ મહાભૂતોથી બનેલું છે. આ પાંચ મહાભૂત એટલે જળ, વાયુ, અગ્નિ, આકાશ અને ભૂમિ. ભૂમિથી ઉત્પન્ન થયેલ જે પદાર્થ

આપણે ખોરાકમાં લઈએ છીએ તે ભૂમિ તત્ત્વ કહેવાય. શરીરમાં કુલ સાત ધાતુઓ છે. રસ, રક્ત, માસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને વીર્ય. પંચમહાભૂત અને સાત ધાતુ મળીને 12 અગ્નિ હોય છે અને એક અગ્નિ જેનો ભોજન સાથે સીધો સંબંધ છે તે જઠરાગ્નિ છે. આ 13 પ્રકારની અગ્નિ છે. અલગ-અલગ ઋતુમાં આ અગ્નિઓ વત્તા-ઓછા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થતી રહે છે.

જીભ જ્યારે કોઈ પણ પદાર્થના સંપર્કમાં આવે છે ત્યારે તેને જે અનુભવ પ્રાપ્ત થાય છે તેને આયુર્વેદમાં રસ કહેવામાં આવે છે. એટલે કે, કોઈ પણ પદાર્થ ખાવાથી જે સ્વાદનો અનુભવ થાય છે તે રસ છે. આયુર્વેદમાં રસના છ પ્રકાર બતાવવામાં આવ્યા છે. મીઠો, ખાટો, ખારો, કડવો, તીખો અને તૂરો. છ રસોમાંથી અલગ - અલગ રસયુક્ત ભોજન પાંચ મહાભૂતની સાથે મળીને સાત ધાતુ અને વાત, પિત્ત અને કફ એમ ત્રણ દોષને પ્રભાવિત કરે છે. આ જ પ્રકારે વાત, પિત્ત અને કફના પણ વધુ ઓછા પ્રમાણ હોય છે. આપણાં શાસ્ત્રોમાં તેને અનુરૂપ દિનચર્યા તથા ભોજનનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે.

ભોજનના અંતે પાણી પીવું જોઈએ નહીં. તો આપણને પ્રશ્ન થાય છે કે, આવું શા માટે? જ્યારે આપણે ભોજન લઈએ છીએ ત્યારે આપણી અંદર જઠરાગ્નિ પ્રજ્વલિત થતી હોય છે. જે ભોજનનું પાચન કરવાનું કાર્ય કરે છે.

છ ઋતુ અનુસાર આહાર તથા જીવનશૈલી:

આયુર્વેદમાં આ છે ઋતુઓને બે ભાગમાં વિભાજિત કરવામાં આવી છે. (અ) ઉત્તરાયણકાળ અથવા ઉદાનકાળ અને (બ) વિસર્ગકાળ અથવા દક્ષિણાયન.

(અ) ઉદાનકાળ, ઉત્તરાયણકાળ:

(1) શિશિર ઋતુ: જાન્યુઆરી તથા ફેબ્રુઆરી આ બે માસ શિશિર ઋતુના ગણવામાં આવે છે. આ ઋતુ દરમિયાન કફનો સંચય થાય છે તથા જઠરાગ્નિ તીવ્ર બનતી હોવાથી પાચન શક્તિ વધે છે. આથી આ ઋતુમાં પ્રકૃતિથી ગરમ પીણા તથા ખોરાક

લેવો જોઈએ. ઠંડાં પીણાં તથા ઠંડો ખોરાક શરીર માટે હાનિકારક ગણવામાં આવે છે. આ ઋતુ દરમિયાન તેલ, ચણાના લોટથી શરીરનું માલિશ કરવું તથા હૂંફાળા ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું, સવારનો તડકો લેવો, ગરમ કપડાં પહેરવા આરોગ્ય માટે હિતાવહ છે.

(2) વસંત ઋતુ: માર્ચ, એપ્રિલ વસંત ઋતુના મહિના છે. હેમંત તથા શિશિર ઋતુમાં થયેલો કફ સૂર્યથી પ્રભાવિત થઈને જઠરાગ્નિને મંદ કરી દે છે. ઋતુ પરિવર્તનના કારણે આ ઋતુ દરમિયાન લોકો વધારે બીમાર પડે છે. કફજન્ય બીમારી વધુ થાય છે. ત્યારે આ ઋતુમાં જુવાર, બાજરો, મકાઈ જેવાં ધાન્ય તથા મગ, મસૂર, અડદ અને ચણાની દાળનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ સૌથી શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે. વસંત ઋતુ દરમિયાન પચવામાં સરળ ખોરાક લેવો જોઈએ. હૂંફાળા પાણીથી સ્નાન કરવું, વ્યાયામ, ચંદન તથા કેસરનો લેપ કરવો વધારે આરોગ્યકારી નીવડે છે.

(3) ગ્રીષ્મ ઋતુ: જૂન - જુલાઈ માસ ગ્રીષ્મ ઋતુના ગણવામાં આવે છે. આ ઋતુમાં સૂર્યનાં કિરણો વધુ તાપ આપતાં થઈ જાય છે. આથી આ સમયમાં ઘરગથ્થુ ઠંડાં પીણાં, ઘી, દૂધ, ભાત વગેરેનો આહારમાં સમાવેશ કરવો હિતાવહ છે. આ ઋતુ દરમિયાન વાત દોષનો પ્રભાવ રહે છે. ખારો, ખાટો, તીખો ખોરાક નહિવત્ પ્રમાણમાં લેવો. ઠંડા સ્થળોએ રહેવું. શરીર ઉપર ચંદનનો લેપ લગાવો જોઈએ. હળવાં તથા રંગીન કપડાં પહેરવા. રાત્રે ચંદ્રના અજવાળામાં સૂવું જોઈએ.

(બ) વિસર્ગકાળ/દક્ષિણાયન:

(4) વર્ષાઋતુ: જુલાઈ અને સપ્ટેમ્બર માસ એટલે વર્ષાઋતુ. આ ઋતુ દરમિયાન વાતાવરણમાં ભેજનું પ્રમાણ વધે છે, તેથી જઠરાગ્નિ દુર્બળ બને છે. વર્ષાઋતુમાં બેક્ટેરિયા વધુ પ્રમાણમાં ફેલાય

છે, આવી પરિસ્થિતિમાં શરીરને તૈલી આહારની જરૂરિયાત રહે છે. આ ઋતુમાં આહારના તમામ નિયમોનું પાલન કરવું આરોગ્ય માટે વધુ લાભદાયક નીવડે છે, કારણ કે, વર્ષાઋતુમાં જ અસ્વસ્થ થવાની સંભાવનાઓ સૌથી વધુ રહે છે. તેથી ઉકાળેલું ઔષધીય પાણી, પાણી પણ ઉકાળેલું પીવું જોઈએ. તથા પચવામાં સરળ ખોરાક લેવો જોઈએ. વર્ષાઋતુ દરમિયાન ખટાશ તેમજ ખારાશ ધરાવતો ખોરાક લેવો હિતાવહ છે.

(5) શરદ ઋતુ : સપ્ટેમ્બર તથા નવેમ્બર મહિનો એટલે શરદ ઋતુ. વર્ષાઋતુમાં જે કફની પ્રકૃતિ પ્રબળ બની હોય તે સૂર્યના પ્રખર તાપના કારણે વિખેરાય છે. આ પ્રક્રિયાને પણ ઋતુ પરિવર્તન જ કહેવામાં આવે છે. શરદ ઋતુમાં બીમારીઓ વધવાની સંભાવના રહે છે. આ ઋતુ દરમિયાન ભાત, જવ, ઘઉંનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ઘી તથા તેના બનાવટની વસ્તુઓનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય છે. શરદ ઋતુ દરમિયાન રક્તસ્નાવની બીમારીનો ઉપચાર શક્ય બને છે. આ ઋતુમાં સૂર્યપ્રકાશમાં રહેવું તથા પ્રમાણસરનું ભોજન લેવું હિતાવહ છે.

(6) હેમંત ઋતુ : નવેમ્બર તથા ડિસેમ્બર માસ દરમિયાન હેમંત ઋતુનો પ્રભાવ હોય છે. આ ઋતુમાં જઠરાગ્નિ વધુ પ્રબળ બને છે. તેથી વાત તેમજ પિત્તનો પ્રભાવ રહેતો નથી. ભોજન સહજતાથી પચી જાય છે. આ ઋતુમાં અગ્નિ પ્રબળ હોવાથી ગુરુ આહાર એટલે કે ઘી, તેલમાંથી બનેલ ગરમ ખોરાક લેવો આવશ્યક છે. સૂકામેવા અને તેમાથી બનેલા પૌષ્ટિક ખાદ્ય પદાર્થો તથા ઘર બનાવટનો આહાર લેવો વધુ ઉચિત છે. હેમંત ઋતુ દરમિયાન વ્યાયામ, ગરમ પાણી, સૂર્ય સ્નાન, ગરમ કપડા તથા ગરમ સ્થાનમાં રહેવું ફાયદાકારક નીવડે છે.

આમ, આયુર્વેદ અનુસાર શરદ, હેમંત અને શિશિર ઋતુ આ ઉદાનકાળ કહેવાય છે એટલે કે, આ સમયમાં શરીરમાં શક્તિનો સંચય થાય છે. વસંત, ગ્રીષ્મ અને વર્ષાઋતુ વિસર્ગ કાળ કહેવાય છે. અર્થાત્ ઉદાનકાળમાં જે શક્તિનો સંચય થયો હોય તે વિસર્ગકાળમાં વપરાય છે.

જે ઋતુમાં જે શાકભાજી તથા ફળ સહજતાથી ઉત્પન્ન થાય છે તેનો તે ઋતુ દરમિયાન આહારમાં સમાવેશ કરવો જોઈએ. આનો સંબંધ ભૌગોલિક ક્ષેત્ર અનુસાર પણ હોય છે, જે તે ફળ તથા શાકભાજીની પ્રકૃતિ જે તે ઋતુ અનુસાર જ બનતી હોય છે તેથી તે પ્રમાણે આહાર લેવાથી શરીરમાં ખનીજ તથા પોષક તત્વોની પૂર્તિ સહજતાથી થતી રહે છે. આજકાલ કોલ્ડ સ્ટોરેજની સુવિધાઓના કારણે બેમોસમી શાકભાજી તથા ફળ બધે જ મળી રહે છે, આવું કરવાથી સુવિધાઓ તો વધી રહી છે પરંતુ સ્વાસ્થ્ય માટે તે અહિતકારી છે.

ભારતીય સમાજમાં વિશેષ તહેવારો ઉપર વિશેષ વાનગીઓ બનાવવાનું પ્રચલિત છે. શ્રાવણ માસમાં ચણાના લોટની વાનગીઓ જેમકે, ભજિયાં, પૂરી તથા ગોળની વાનગીઓ બને છે. જ્યારે હોળી ઉપર માવાથી બનતી મીઠાઈઓ આપણે ખોરાકમાં લઈએ છીએ. તો જન્માષ્ટમી ઉપર નારિયેળથી બનેલી વાનગીઓ પ્રચલિત છે. શિયાળામાં અડદ, ગુંદરના લાડુ બને છે. આ પ્રકારે ઘણી લાંબી યાદી બની શકે છે.

આ વાનગીઓની પરંપરા ઋતુચર્યા અનુસાર વ્યવસ્થામાં મૂકવામાં આવી છે. આવી જ રીતે દરેક માસની એકાદશી, અમાસ અને પૂનમ સાથેની વાતો પણ જોડાયેલી છે. ભારતીય પરંપરામાં સહજરૂપથી પ્રચલિત ઋતુચર્યા અનુસાર આહારનું પાલન આપણને સ્વસ્થ સમાજની તરફ લઈ જાય છે. ત્યારે જરૂરી બને છે કે આપણે સ્વસ્થ સમાજ, સ્વસ્થ દેશ બનાવવા માટે ઋતુચર્યા મુજબ આહારના નિયમોનું પાલન કરીએ.



આહારને મોટાભાગે પોષણ અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યના સંદર્ભમાં જ જોવામાં આવે છે, પરંતુ તેની ભૂમિકા ભરણપોષણથી પણ વધુ છે. ઘણી પ્રાચીન પરંપરાઓ અને આધુનિક વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસો સૂચવે છે કે આહારની આપણી માનસિક, સાંવેગિક અને આધ્યાત્મિક સ્થિતિઓ પર ઊંડી અસર પડે છે. આ લેખ વિવિધ પ્રકારના આહારના ઊર્જાસભર ગુણો, ધ્યાનપૂર્વક ખાવાની પ્રેક્ટિસ અને આહારના આધ્યાત્મિક પરિમાણોની સર્વગ્રાહી સમજ પૂરી પાડવા માટે તાજેતરની વૈજ્ઞાનિક આંતરદૃષ્ટિની તપાસ કરે છે. સમગ્ર ઇતિહાસમાં વિવિધ સંસ્કૃતિઓએ આહારના આધ્યાત્મિક પરિમાણને માન્યતા આપી છે. ભારતની વૈદિક પરંપરામાં પણ આધ્યાત્મિક વિકાસ ઈચ્છતા લોકો માટે સાત્ત્વિક આહાર એટલે કે તાજા, હળવા અને શુદ્ધ આહારની ભલામણ કરવામાં આવે છે. પ્રાચીન ગ્રીક ફિલસૂફ પાયથાગોરસે પણ શાકાહારી આહાર પર ભાર મૂક્યો હતો, તેઓ માનતા હતા કે તે નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે જરૂરી છે. આવો જ સમાંતર મત વૈદિક પરંપરામાં પણ જોવા મળે છે. આ ઐતિહાસિક પરિપ્રેક્ષ્યો લાંબા સમયથી ચાલતી માન્યતા પર પ્રકાશ પાડે છે કે આપણે જે કંઈ પણ ખાઈએ છીએ તે આપણા આધ્યાત્મિક વિકાસને નોંધપાત્ર રીતે પ્રભાવિત કરી શકે છે. આ બાબતો બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ માટે ખૂબ અગત્યની સમજ શકાય તેમજ આ બાબતોને ધ્યાનમાં રાખી બાળકોના આધ્યાત્મિક વિકાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકાય.

આહારના આધ્યાત્મિક ગુણો :

આહારને તેની ઊર્જા અને શરીર, મન અને સંવેગો પર તેની અસરના આધારે વર્ગીકૃત કરી શકાય છે. છાંદોગ્ય ઉપનિષદ્ મુજબ આહારશુદ્ધૌ સત્ત્વશુદ્ધિઃ એટલે કે આહાર

શુદ્ધ હશે તો અંતઃકરણ પણ શુદ્ધ થશે. (છાં. W. W. 7-26-2) આયુર્વેદ અને યોગમાં ‘પ્રાણ’ અથવા જીવનશક્તિની વિભાવના આ સમજ માટે અગત્યની છે. આ વર્ગીકરણ એ શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાના સત્તરમા અધ્યાયના શ્લોક ક્રમાંક-8 થી 10માં જોવા મળે છે.

- 1. સાત્ત્વિક આહાર:** આ આહાર તાજા, કુદરતી અને પ્રક્રિયા વગરના છે. ઉદાહરણોમાં ફળો, શાકભાજી, આખા અનાજ, બદામ, બીજ અને ડેરી ઉત્પાદનોનો સમાવેશ કરી શકીએ. સાત્ત્વિક આહાર એ માનસિક સ્પષ્ટતા, ભાવનાત્મક સ્થિરતા અને આધ્યાત્મિક જાગૃતિ વધારવા માટે માનવામાં આવે છે.
- 2. રાજસિક આહાર:** આ આહાર ઉત્તેજક હોય છે અને તે ઉશ્કેરાટ અથવા બેચેની તરફ દોરી શકે છે. તેમાં મસાલેદાર, તળેલા અને અતિશય ખારા કે મીઠા આહારનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે તેઓ અસ્થાયી ઊર્જા પ્રદાન કરી શકે છે સાથોસાથ આ આહાર માનસિક અને ભાવનાત્મક સંતુલનને પણ વિક્ષેપિત કરી શકે છે.
- 3. તામસિક આહાર:** આ આહારને નીરસ માનવામાં આવે છે અને તે સુસ્તી અને મૂંઝવણમાં વધારો કરી શકે છે. ઉદાહરણોમાં માંસ, મદિરા અને જંક ફૂડનો સમાવેશ થાય છે. તામસિક આહાર એ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ અને વિચારોની સ્પષ્ટતામાં અવરોધરૂપ માનવામાં આવે છે.

ધ્યાનપૂર્વકનું ભોજન અને આધ્યાત્મિક વૃદ્ધિ :

ધ્યાનપૂર્વક ખાવાની પદ્ધતિઓ આહારની આધ્યાત્મિક બુદ્ધિને નોંધપાત્ર રીતે વધારી શકે છે. આમાં ભોજન દરમિયાન સંપૂર્ણ રીતે હાજર રહેવું, સંવેદનાત્મક

અનુભવોની પ્રશંસા કરવી અને આહારના સ્ત્રોતને સ્વીકારવાનો સમાવેશ થાય છે. કૃતજ્ઞતા અને ધ્યાન કેળવીને, વ્યક્તિઓ ભોજનને ધ્યાનની પ્રથામાં પરિવર્તિત કરી શકે છે કે જે આત્માને પોષણ આપે છે.

1. **કૃતજ્ઞતા:** આહારનું ઉત્પાદન કરવા માટેના પ્રયત્નો અને સંસાધનોનો સ્વીકાર કરવાથી કૃતજ્ઞતાની ભાવના વધે છે. આ ભોજન પહેલાં મૌન આભાર કહેવા જેટલું સરળ હોઈ શકે છે, જે આહારની મુસાફરીમાં સામેલ તમામ લોકોના પરસ્પર જોડાણને ઓળખે છે.

2. **ધ્યાન:** ધીમે ધીમે ખાવાથી અને દરેક કોળિયાનો સ્વાદ માણવાથી આહાર સાથે વધુ ઊંડું જોડાણ થઈ શકે છે. આ પ્રથા શરીરના સંકેતોની વધુ પ્રશંસા અને જાગૃતિ તરફ દોરી શકે છે, તંદુરસ્ત અને વધુ આધ્યાત્મિક રીતે જોડાયેલ આહારને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે.

3. **વિચારો:** જમતાં પહેલાં સકારાત્મક વિચારો કરવાથી આહારને ઉચ્ચ સ્પંદિત ઊર્જાથી પ્રભાવિત કરી શકાય છે. આમાં માત્ર શરીરને જ નહીં, પણ મન અને આત્માને પણ પોષક આહારની કલ્પના કરવી-તેનો સમાવેશ હોઈ શકે છે.

આધુનિક વૈજ્ઞાનિક આંતરદષ્ટિ

પોષક મનોચિકિત્સાનું ઊભરતું ક્ષેત્ર એ શોધ કરે છે કે આહારની પસંદગી માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને જ્ઞાનાત્મક કાર્યને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરે છે, આપણે શું ખાઈએ છીએ અને આપણી ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક સુખાકારી વચ્ચેના જોડાણને સમજવા માટે એક મજબૂત માળખું પૂરું પાડે છે.

પુરાવાઓ સૂચવે છે કે ફળો, શાકભાજી અને ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડથી ભરપૂર આહાર એ હતાશા અને ચિંતાના નીચા દર સાથે જોડાયેલ છે. આ પોષક તત્ત્વો મગજના કાર્ય અને સમગ્રપણે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ઓમેગા-૩

ફેટી એસિડ્સ એ અખરોટમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે, તે મગજના કોષોની માળખાકીય અખંડિતતા જાળવવા અને ચેતાપ્રેષક માર્ગોને મોડ્યુલેટ કરવા માટે જરૂરી છે. અભ્યાસોએ દર્શાવ્યું છે કે ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ્સનું વધુ સેવન ધરાવતી વ્યક્તિઓ હતાશાનાં લક્ષણોમાં ઘટાડો અને સારું ભાવનાત્મક નિયમન દર્શાવે છે.

ફળો અને શાકભાજી એ એન્ટિઓક્સિડન્ટો, વિટામિન્સ અને ખનિજોથી સમૃદ્ધ છે જે ઓક્સિડેટિવ તણાવ અને બળતરાને ઘટાડીને મગજના સ્વાસ્થ્યને ટેકો આપે છે કે જે માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિકૃતિઓ સાથે સંકળાયેલા છે. સમતોલ આહાર કે જે આખા અનાજ, કઠોળ અને તંદુરસ્ત ચરબી સાથે આ ખોરાક પર ભાર મૂકે છે, તેનો વ્યાપક અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે અને તે હતાશાને ઘટાડવામાં નોંધપાત્ર રીતે ફાળો આપે છે. તાજા, ન્યૂનતમ પ્રોસેસડ ખોરાક પર એ પરંપરાગત આધ્યાત્મિક પ્રથાઓમાં સાત્ત્વિક ખોરાકની વિભાવના સાથે જોડાયેલ છે કે જે વધુ આહાર અને આધ્યાત્મિક સુખાકારીના સંબંધને દર્શાવે છે.

દહીં જેવા પ્રોબાયોટિક્સ અને આથાવાળા ખોરાક એ માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં તેમની ભૂમિકા તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે તંદુરસ્ત આંતરડાની માઈક્રોબાયોમ સેરોટોનિન અને ડોપામાઈન જેવા ન્યુરોટ્રાન્સમીટરના ઉત્પાદનને પ્રભાવિત કરી શકે છે કે જે મૂડ સ્થિરીકરણ અને જ્ઞાનાત્મક પ્રક્રિયાઓ માટે મહત્વપૂર્ણ છે. પ્રોબાયોટિક્સનું સેવન અને સંતુલિત આહાર દ્વારા વિવિધ આંતરડાના માઈક્રોબાયોટા જાળવવાથી માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ભાવનાત્મક સંતુલન સુધારવામાં યોગદાન મળી શકે છે.

સૂક્ષ્મ પોષકતત્ત્વો જેવાં કે B વિટામિન્સ, મેગનેશિયમ અને ઝિંક વગેરે મગજના કાર્ય અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે મહત્વપૂર્ણ છે. B વિટામિન્સ, ખાસ કરીને B6, B12 અને ફોલેટ, ચેતાપ્રેષકોના સંશ્લેષણમાં અને ચેતા તંતુઓની આસપાસ રક્ષણાત્મક આવરણ, માઈલિનની જાળવણીમાં સામેલ છે. આ વિટામિન્સની

ઊણપ એ હતાશા, જ્ઞાનાત્મક ઘટાડો અને અન્ય માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓના વધતા જોખમ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. મેગ્નેશિયમ, પાંદડાવાળાં શાકભાજી, બદામ, બીજ અને આખા અનાજમાં જોવા મળે છે. તે ચેતા પ્રસારણ અને ચેતાસ્નાયુ વહન માટે જરૂરી છે અને તેની ઊણપ ચિંતા અને હતાશા સાથે સંકળાયેલી છે.

પોષક મનોચિકિત્સાનું ઊભરતું ક્ષેત્ર આરોગ્ય પ્રત્યે સર્વગ્રાહી અભિગમના મહત્વને દર્શાવે છે, જ્યાં આહારને માનસિક અને આધ્યાત્મિક સુખાકારીના પાયાના પથ્થર તરીકે જોવામાં આવે છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આધ્યાત્મિક વિકાસના પરસ્પર જોડાણને ઓળખીને વ્યક્તિ યોગ્ય આહારની પસંદગી કરી શકે છે જે તેમના જીવનની સમગ્ર ગુણવત્તાને વધારે છે. આ એકીકૃત પરિપ્રેક્ષ્ય પ્રાચીન શાણપણ સાથે જોડાયેલ છે, જેણે લાંબા સમયથી ખોરાકનાં આધ્યાત્મિક પરિમાણો પર ભાર મૂક્યો છે. ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક પોષણ બંનેને પ્રોત્સાહન આપતી પ્રથાઓ માટે વૈજ્ઞાનિક આધાર પૂરો પાડે છે.

વ્યવહારુ સૂચનો:

આહારની આધ્યાત્મિકતાનો ઉપયોગ કરવા માટે વ્યક્તિઓ નીચેના વ્યવહારુ સૂચનો અપનાવી શકે છે:

1. **આખા અનાજને પસંદ કરો:** તાજા, પ્રક્રિયા થયા વગરના આહારની પસંદગી કરો કે જે પોષક તત્ત્વો અને પ્રાણશક્તિથી સમૃદ્ધ હોય.
2. **કૃતજ્ઞતાનો અભ્યાસ કરો:** તમારા ભોજન અને તેને તૈયાર કરનાર હાથ માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની ટેવ કેળવો.
3. **મનથી ખાઓ:** અનુભવની સંપૂર્ણ પ્રશંસા કરવા માટે જમતી વખતે તમારી બધી ઈન્દ્રિયોને ધીમી કરો અને ભોજન સાથે જોડો.
4. **વિચારો સેટ કરો:** જમતાં પહેલાં આહાર તમારાં શરીર, મન અને ભાવનાને કેવી રીતે પોષણ આપશે તે માટે હકારાત્મક વિચારો સેટ કરવા માટે થોડો સમય ફાળવો.

5. **છોડ-આધારિત આહાર અપનાવો:** સ્પષ્ટતા અને શાંતિને પ્રોત્સાહન આપતા છોડ આધારિત આહારના વિકલ્પો વિચારીને તમારા આહારમાં વધુ સાત્ત્વિક આહારનો સમાવેશ કરો.

ખોરાકની આધ્યાત્મિકતા એ ભોજનને એક પવિત્ર કાર્ય તરીકે જોવા પર ભાર મૂકે છે કે જે માત્ર શરીરને જ નહીં પરંતુ મન અને આત્માને પણ પોષે છે. રાજસિક અને તામસિક ખોરાકની વિક્ષેપકારક અસરોની સામે સાત્ત્વિક ખોરાકની શાંતિપૂર્ણ પ્રકૃતિ જેવા વિવિધ ખોરાકના ઊર્જાસભર ગુણોને સમજીને વ્યક્તિઓ માનસિક સ્પષ્ટતા, ભાવનાત્મક સ્થિરતા અને આધ્યાત્મિક વિકાસને ટેકો આપતા આહારની પસંદગી કરી શકે છે.

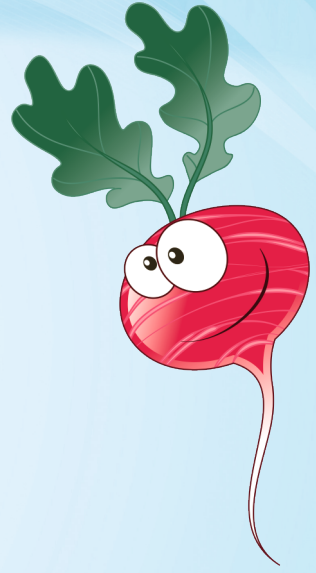
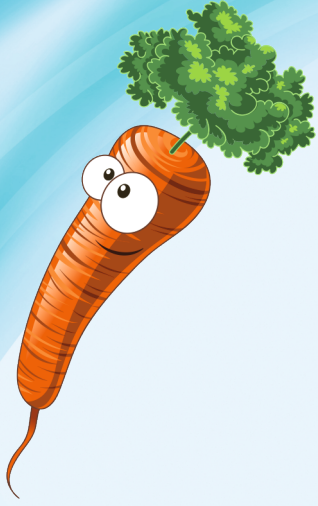
આ પરિપ્રેક્ષ્ય આધ્યાત્મિક આકાંક્ષાઓ સાથે ખાવાની ટેવને જોડે છે તથા પોતાની જાત અને વિશ્વ સાથે ઊંડા જોડાણને પ્રોત્સાહન આપે છે. ખોરાકની આધ્યાત્મિકતાનો ઉપયોગ કરવા માટે ધ્યાનપૂર્વક ભોજનની પદ્ધતિઓ જરૂરી છે. ભોજન દરમિયાન સંપૂર્ણ રીતે હાજર રહેવું, સંવેદનાત્મક અનુભવોની પ્રશંસા કરવી અને ખોરાકના સ્ત્રોતોનો સ્વીકાર એ ભોજનને ધ્યાનમાં પરિવર્તિત કરે છે. કૃતજ્ઞતા કેળવીને, દરેક કોળિયાનો સ્વાદ લેવા માટે ધીમા પડીને અને સકારાત્મક વિચારો સેટ કરીને વ્યક્તિઓ તેમના ખોરાકની સ્પંદિત ઊર્જાને વધારી શકે છે, સમગ્ર સુખાકારી અને આધ્યાત્મિક વિકાસને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે.

આ સર્વગ્રાહી અભિગમ પ્રાચીન શાણપણ અને આધુનિક વિજ્ઞાન બંને સાથે જોડાયેલ છે. વૈદિક અને ગ્રીક ફિલસૂફી જેવી પ્રાચીન પરંપરાઓ લાંબા સમયથી ખોરાકનાં આધ્યાત્મિક પરિમાણો પર ભાર મૂકે છે, જ્યારે આધુનિક પોષક મનોચિકિત્સા પણ માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય પર આહારની અસરને સમર્થન આપે છે. આખરે ભોજનને એક પવિત્ર કાર્ય તરીકે જોવામાં આવે છે કે જે સંતુલિત અને સુમેળભર્યા અસ્તિત્વ માટે શરીર, મન અને ભાવનાને પોષણ આપે છે.

‘બાળવિશ્વ’ વિશે



- ❖ ‘બાળવિશ્વ’નું વાર્ષિક લવાજમ વાર્ષિક રૂા. **500/-** છે, જે બાજુમાં દર્શાવેલા QR કોડ અથવા નેટ બેન્કિંગથી ભરી શકાશે.
- ❖ લવાજમ ભરવા માટે ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીની વેબસાઈટ **www.cugujarat.ac.in** જુઓ.
- ❖ ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી દ્વારા ખાસ કાળજી રાખીને કુરિયર/પોસ્ટ દ્વારા અંકો મોકલવામાં આવે છે. છતાં અંક ન મળે તો અમારા ઈ-મેલ **balvishva@cugujarat.ac.in** પર જણાવવા વિનંતી.
- ❖ લેખ મોકલવા માટે પત્રવ્યવહાર : તંત્રીશ્રી, બાળવિશ્વ, ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ, સેક્ટર-20, ગાંધીનગર-382 021.
ઈ-મેલ : **balvishva@cugujarat.ac.in** વોટ્સએપ નંબર : **9429297737**
- ❖ લેખકોએ પોતાની પ્રત્યેક કૃતિ કે લેખની નીચે પોતાનું નામ, હોદ્દો, પૂરું સરનામું, મોબાઈલ નંબર અને ઈ-મેલ અચૂક લખવાં. જો કૃતિ પૂર્વે પ્રકાશિત થયેલી હોય તો તેનો ઉલ્લેખ કરવો જરૂરી છે. લેખ પ્રકાશન બદલ લેખકપ્રત મોકલવામાં આવે છે.
- ❖ ‘બાળવિશ્વ’ એ થીમ આધારિત સામાયિક હોવાથી થીમને અનુરૂપ જ લેખનસામગ્રીને અંકમાં સ્થાન આપવામાં આવશે.
- ❖ સોફ્ટ કોપીમાં લેખ મોકલનારે ગુજરાતીમાં શ્રુતિ ફોન્ટ 12 ની સાઈઝમાં મોકલવો.
- ❖ ‘બાળવિશ્વ’ માં પ્રગટ થતાં લખાણોના વિચાર, અભિપ્રાયની જવાબદારી જે તે લેખકની રહે છે. સંપાદક કે તંત્રી એની સાથે સંમત છે એવું માનવું નહિ.
- ❖ જે તે લેખકે પોતાના સ્વ-રચિત કે મૌલિક લેખો જ મોકલવા. આ અંગે કોઈની નકલ કે ઉતારો કરેલ હશે તો આ અંગે ઊભા થતા વિવાદ અંગે જે તે લેખક જવાબદાર રહેશે.
- ❖ ‘બાળવિશ્વ’ માટે આવેલા લેખો સંપાદક મંડળ દ્વારા રિવ્યૂ કરવામાં આવશે. રિવ્યૂમાં પસંદ થયેલા લેખો જ છાપવામાં આવશે.



RNI NO. GUJBIL/2012/49710 Govt. of India, New Delhi. Dated-21/5/2013
SSPOS Gandhinagar No. G-GNR-300. Licence valid upto 31-12-2025.
Published on 15th of every month and Posted on 20th of every month at SRO GNR.
Licence to Post without Prepayment No. PMG/HQ/108/2020-2022 Valid upto 31-12-2025.

यज्ञशिष्टाशिनः सन्तो मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषैः ।
भुञ्जते ते त्वघं पापा ये पचन्त्यात्मकारणात् ॥ १३ ॥

The spiritually-minded, who eat food that is first offered in sacrifice, are released from all kinds of sin. Others, who cook food for their own enjoyment, verily eat only sin.



चिल्ड्रन्स रिसर्च युनिवर्सिटी

सुभाषचंद्र बोस शिक्षण संकुल, राजभवननी नळक, सेक्टर-२०, गांधीनगर - ३८२०२१

फोन: ०७९ - २३२४४५७६, २३२४४५६९ • ई-मेल : balvishva@cugujarat.ac.in • वेबसाईट : www.cugujarat.ac.in

 @crugandhinagar

