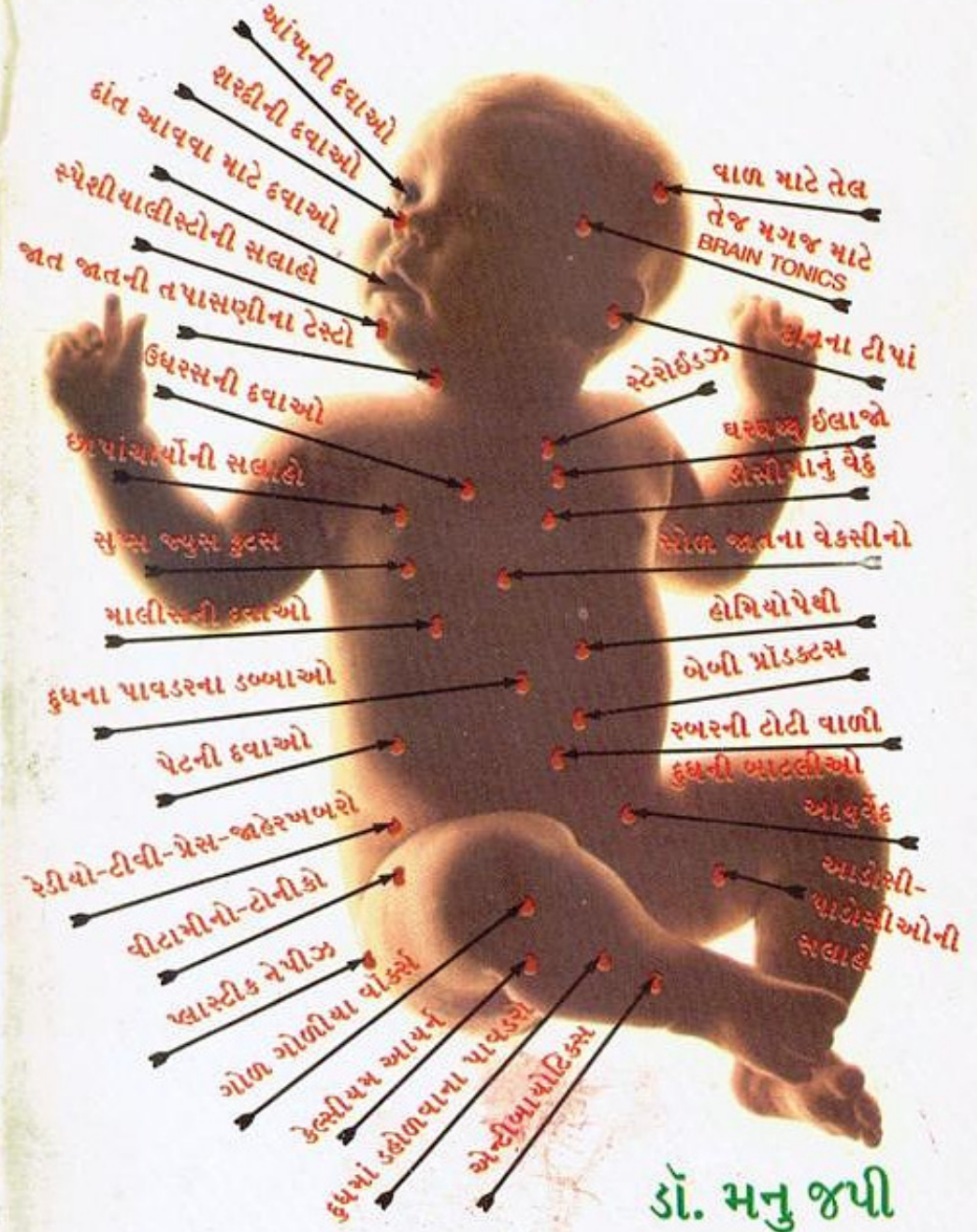




ડૉ. મનુ રેવાશંકર જોષી

ગર્ભધારણથી પ્રસુતિ સુધી અને જન્મ પછી પુખ્ત ઉંમર થાય ત્યાં સુધી શરીરને જીવતાં શીખવાડવાના નામે જે કંઈ ડખલો કરવામાં આવે છે, એનાથી શરીરની કુદરતી રીતે ઘડાતી જતી આકૃતિમાં ઢગલાબંધ વિકૃતિઓ સિવાય બીજું કંઈ જ થતું નથી.

બાળઉછેરમાં શું ન કરવું ?



ડૉ. મનુ જોષી

Bal Uchherman Shun Na Karavun ?

by Dr. Manu Japee

R. R. Shethi & Co. Mumbai □ Ahmedabad
2001

© ડૉ. મનુ જપી

૧૩૬, કૃષ્ણનગર એસ્ટેટ, ડૉ. બી. આંબેડકર રોડ,
પરેલ, મુંબઈ ૪૦૦ ૦૧૨ ટે. નં. ૪૧૩૫૮૯૭

પ્રથમ આવૃત્તિ : જુલાઈ ૨૦૦૧

પ્રત : ૧૨૫૦

રૂ. ૧૫-૦૦

ભાગ્યવંતી ધરા શ્રેણી

પ્રકાશક

ભગતભાઈ ભુરાલાલ શેઠ

આર. આર. શેઠની કંપની

મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૨ □ અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧

Web : www.rssheth.com

E-mail : rssheth_co@hotmail.com

ટાઈપ સેટિંગ

સ્ટાઈલસ

૪/૨૪, ઈલોરા શોપિંગ સેન્ટર, જી.પી.ઓ. પાસે, અમદાવાદ

મુદ્રક

હરિઓમ્ પ્રિન્ટરી

દૂધેશ્વર, અમદાવાદ

૧. મારે કંઈક કહેવું છે

આજથી પચાસ વર્ષો પૂર્વે આખા મુંબઈ શહેરમાં, પરેલની વાડિયા ચિલ્ડ્રન્સ હોસ્પિટલ એ એક માત્ર નાનાં બાળકો માટેની હોસ્પિટલ હતી અને વરસ દરમિયાન એ લગભગ અડધોઅડધ ખાલી રહેતી હતી.

તે વેળાએ મુંબઈ શહેરમાં બાળરોગના સ્પેશીઆલીસ્ટો પણ આંગળીને વેઢે ગણી શકાય તેટલા હતા અને મને યાદ છે ત્યાં સુધી એમની કન્સલ્ટિંગ ફી ગણેલા રૂપિયા વીસ હતી. છતાં પણ - છતાં પણ એમની પાસે પોતાનાં બાળકો લઈ જનારાં મા-બાપો, આ કન્સલ્ટન્ટોની એપોઈન્ટમેન્ટ્સ એમના ફેમિલી ડોક્ટરો મારફત લેવડાવતા અને કન્સલ્ટેશન વેળાએ ફેમિલી ડોક્ટર હાજર રહેતા.

આજે પચાસ વરસ પછી મુંબઈ શહેર અને એનાં એકેએક પરાંની ગલીગલીમાં સેંકડોના હિસાબે બાળરોગ તજજ્ઞો છે અને લગભગ એ બધાંને પોતાનાં નર્સિંગ હોમ કે ચિલ્ડ્રન્સ હોસ્પિટલો છે અને એ બધી જ નાનાં બાળ દર્દીઓથી ઊભરાતી હોય છે.

મેડિકલશાસ્ત્ર અભિમાનપૂર્વક, ગભાવસ્થામાં એમણે ખવડાવેલી દવાઓના કારણે 'બાળમૃત્યુનું પ્રમાણ' *'Infant Mortality Rate'* ઘટ્યું હોવાનો વાહિયાત દાવો કરે છે, પરંતુ ગભાવસ્થામાં એમણે આપેલી સારવારો અને દવાઓને કારણે કેટલાં બાળકો શારીરિક કે માનસિક ખોડખાંપણવાળાં (GENETIC DEFECTS) જન્મ્યાં એ સત્યનો ભૂલમાં ક્યાંય પણ કોઈ પણ રીતે ઉલ્લેખ કરતું જ નથી.

પચાસ વર્ષ પહેલાં તુરતના જન્મેલા બાળકને એક ફક્ત ચેચક - small-poxની રસી મૂકવાથી કામ ચાલી જતું હતું. એની જગ્યાએ અત્યારે સોળ જાતના વેક્સીનોના ઉપરાઉપરી ઢગલાબંધ ડોઝ, રીતસર "નહીં આપો તો તમારું બાળક મરી જશે" એવી બ્હીક બતાવીને જબરજસ્તીથી પકડી પકડીને આપવામાં આવે છે.

પચાસ વરસ પૂર્વે, ત્રણ વર્ષની વય સુધીના બાળકને વુડવર્ડ્ઝ ગ્રાઈપ વોટર કે ફિલીપ્સ મિલ્ક ઓફ મેગ્નેશિયાથી કામ ચાલી જતું હતું. આજે બાળક એક વરસનું થાય ત્યાં સુધીમાં એના પચાસ જાતના જુદા જુદા ટેસ્ટ થઈ ગયા હોય છે ને એકસો જાતની દવાઓ ખાવાની ચાલુ

થઈ ગઈ હોય છે.

આટલા બધા અમાનુષી અભ્યાસારો આવાં નાજુક ફૂલ ઉપર કરવા છતાંય 'ન કરે નારાયણ' ને તમારું બાળક હજુ પણ સીજું સારું તંદુરસ્ત રહ્યું હોય, માનસિક કે શારીરિક રીતે અકબંધ હોય, તો એ પરિસ્થિતિને 'ટકાવી રાખવા' અને રમતગમતમાં પહેલો નંબર મેળવવા કે પરીક્ષામાં ઈનામ મેળવવા માટે બિસ્કિટ ચોકલેટથી માંડી દૂધમાં ડહોળવાના એકવીસ મીનરલ્સ અને બેતાલીસ વિટામિન્સવાળા પાવડરો-ચાટણો તૈયાર જ છે. "જલદી કરો, નહીં તો તમારું બાળક પાછળ રહી જશે ને બીજા બધાં એનાથી આગળ નીકળી જશે." એમ ઈડિયટ બોક્સો ઉવાચ.

આ 'જે કંઈ થઈ રહ્યું છે' એ બરાબર થઈ રહ્યું છે એવું તમને લાગતું હોય અને તમારાં બાળકોને એમાંથી 'ફાયદા' જ થતા હોય તો તમારી માન્યતાઓ અને તમારા બાળકનું વર્તમાન અને ભવિષ્ય તમને મુબારક હો !

સાથે સાથે આ પુસ્તકનું લખાણ તમારા કોઈ પણ ઉપયોગમાં નહીં આવે એ પણ અહીં જ સમજી લઈ, આગળ વાંચવામાં સમય ન બગાડો એવી મારી નમ્ર સલાહ-વિનંતી છે.

પરંતુ આ બધામાં - થોડું ઘણું નહીં, ઘણું બધું પણ નહીં, જૂજ અપવાદો સિવાય એક નિયમ સ્વરૂપે બધું - બધું બધું જ સરેઆમ ખોટું જ થઈ રહ્યું છે એમ તમને લાગતું હોય અને આવી ભયાનક પરિસ્થિતિમાંથી તમે પોતે તમારા બાળકને કેવી રીતે બચાવી શકો, ઉગારી શકો એ જાણવાની, સમજવાની તૈયારી હોય તો આ પુસ્તકનો અક્ષરે અક્ષર તમને અને તમારા બાળકને જીવનમાં ડગલે ને પગલે ઉપયોગી અને મદદરૂપ થશે એની મને ખાતરી છે, આત્મવિશ્વાસ છે.

બાકી તો ભઈ

બાળક તમારું છે

CHOICE IS YOURS

૨. પ્રથમ વર્ષની પા પા પગલી

અન્ય આંચળવાળાં પ્રાણીઓની સરખામણીમાં માનવ બાળકનો ઉછેર ઘણો ધીમો છે.

મોટા ભાગના આંચળવાળાં પશુઓનાં શિશુઓ જન્મતાંની થોડીક જ મિનિટોમાં પોતાના પગ પર ઊભાં રહેતાં થઈ ગયાં હોય છે. થોડી વારમાં ચાલતાં અને દોડતાં પણ એની મેળે જ શીખી જાય છે. એમને માનું ધાવણ કેમ, ક્યારે કેવી રીતે મેળવવું એ શીખવાડવું પડતું નથી. માના ધાવણ સિવાયનો અન્ય પૌષ્ટિક ખોરાક ક્યાંથી કેવો અને કેવી રીતે મેળવવો એ પણ શીખવાડવું પડતું નથી. એની મેળે જ આવડી જાય છે.

અન્ય પ્રાણીઓની બધી જ પાંચેય ઈન્દ્રિયો જન્મતાંની સાથે જ પોતપોતાનું કાર્ય કરવાનું શિસ્તબદ્ધ રીતે ચાલુ કરી દે છે. એની સાથે સાથે જ એમની છઠી ઈન્દ્રિય SIXTH SENSE કલ્પનાતિત રીતે પાવરફુલ બની જાય છે. પોતાના શરીરનું રક્ષણ કરવું, ભયને ઓળખવો અને જરૂર પડે સ્વ-રક્ષણ કરવાનું, જરૂરી ખોરાક મેળવી લેવો, રહેઠાણનો બંદોબસ્ત કરવો અને પુખ્ત ઉમ્મરનું થતાં સુધીમાં પોતાના જીવનસાથીને શોધી લેવું અને પ્રજનન કરવું એ બધું જ તેઓ સાવ સહજ રીતે, કુદરતની સાથે તાલમાં તાલ મિલાવી કરે છે. કુદરતી રીતે પોતાનું જીવન પૂર્ણ કરી અતિતમાં વિલીન થઈ જાય છે.

આની સરખામણીમાં માનવ બાળકનો ઉછેર ધીમો, વિલંબીત કષ્ટભર્યો અને કંઈક અંશે યાતનાઓ અને ગૂંચવાડાઓથી ભરેલો હોય છે.

દાખલા તરીકે એને દાંત એક પછી એક ધીમે ધીમે આવે છે (પ્રાણીઓને જન્મ સાથે જ બધા દાંત આવેલા હોય છે).

બાળક પ્રથમ વર્ષમાં ફક્ત ત્રણ ઈંચ જેટલી જ લંબાઈ વધારે છે. એની પાંચેય ઈન્દ્રિયોને પોતપોતાનું કાર્ય બરાબર કરતાં ખાસ્સું એક વરસ નીકળી જાય છે. એમની ઓળખવાની, ઓળખ્યા પછી પ્રતિભાવો દર્શાવવાની, ઈત્યાદિ શક્તિઓ ખૂબ જ ધીમે ધીમે ખીલે છે અને પાકટ થતાં સમય લાગે છે. પોતાના શરીરનું વજન ફેરવતાં, ઊંચકતાં, બેસતાં, ખસેડતાં, પગ પર ઊભા રહેતાં, ચાલતાં, દોડતાં, ખાતાં, શીખતાં,

બોલતાં બધામાં જ એને સતત મદદની જરૂર પડે છે અને ખૂબ ધીરે ધીરે એનો વિકાસ થાય છે.

આશ્ચર્યની વાત એ છે કે આ સમયે પણ એના મગજની સાર્થક સાવ નાની નથી હોતી. લગભગ પુખ્ત વયની વ્યક્તિના મગજની સાર્થકના ત્રીસ ટકા જેવડી સાર્થક તો હોય જ છે, પરંતુ એના જ્ઞાનતંતુઓની સંખ્યાની વૃદ્ધિ પૂર્ણ થતાં અંદાજે એક વર્ષ લાગે છે. એ સંખ્યાની વૃદ્ધિનું કાર્ય પૂરું થાય એની સાથે ને સાથે જ એ નવા જન્મેલાં જ્ઞાનતંતુઓમાંથી ફૂટતી શાખાઓ (Dendrites) અને એ શાખાઓનાં અન્ય શાખાઓ સાથેનાં જોડાણો (Dendrites connections) જે ગ્લાયલ (GLIAL) નામના ચીકણા કોષ દ્વારા જોડવામાં આવે છે, તેનું સમગ્ર નેટવર્ક સુવ્યવસ્થિત રીતે આખા શરીરમાં ફેલાઈને પાથરવા માટે બીજાં લગભગ પાંચેક વર્ષનો સમય લાગી જાય છે.

બાળક જન્મ વેળાએ સાત રતલનું હોય તો એક વરસનું થતા સુધીમાં ત્રણ ઘણું વજન ધરાવતું થઈ જાય છે, (અંદાજે ૨૧ રતલનું થઈ જાય). એની લંબાઈ પચાસ ટકા જેટલી લાંબી થઈ જાય, એના હૃદયની સાર્થક બમણી મોટી થઈ જાય, કમરનો ઘેરાવો ભરાઈ જાય. એના જન્મ વેળાએ સુકલકડી લાગતા શરીરની ચામડી નીચે વ્યવસ્થિત ચરબીનાં સ્તર ગોઠવાતાં જાય.

આ એક વરસનો ગાળો નવજાત શિશુ માટે નવી દુનિયાની એની આસપાસની હજારો-લાખો ચીજોને ઓળખવાનો ખૂબ જ એક્ટીવ પીરિયડ (Active Period) હોય છે.

એની દ્રાણેન્દ્રિય લગભગ હજારેક જુદી જુદી વાસ ઓળખતું થઈ જાય છે. એની નેત્રેન્દ્રિય માણસોને, જુદી જુદી ચીજવસ્તુઓને ઓળખતી થાય છે. એ ચીજો એને ગમે છે કે નથી ગમતી એના પ્રતિભાવ આંખોમાં લાવી શકે છે. સ્પર્શેન્દ્રિય તો એટલી સતેજ થાય છે કે ઊંઘમાં કે અંધારામાં એના ઘોડિયાને હાથથી હીંચકો નાંખી ઘક્કો મારનારો હાથ એની માનો છે કે બીજા કોઈનો, એ એને ખબર પડી જાય છે. કાન અવાજ ઓળખે છે અને કાનની આ ખીલેલી શક્તિ એને પોતાને બોલવામાં, શબ્દો બનાવવામાં, અવાજનું એડજસ્ટમેન્ટ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. એની જીભ જુદા જુદા સ્વાદને ઓળખતી થઈ જાય છે અને ભાવવાની કે ન ભાવવાની તુલના કરી શકે છે.

હવે જરા ધ્યાનથી વાંચો

તુરતના જન્મેલા બાળકને લગભગ સ્વાવલંબી થતાં એક વર્ષ લાગે, એ સ્વાવલંબનને પાકટ કરતાં બીજાં બે વર્ષ લાગે. (કુલ ત્રણ વર્ષ) અને પોતાની એક આગવી ઓળખ, Identity establish કરતાં બીજાં બે વર્ષ લાગે (કુલ પાંચ વર્ષ) એટલે એને માનસિક, શારીરિક અને અન્ય રીતે સ્વાવલંબી બનતાં, ભયને ઓળખતાં, બચાવ કરતાં, સ્વરક્ષણ કરતાં પોતાનું રોજેરોજનું કાર્ય સરળતાથી પોતાની મેળે કરતાં અંદાજે પાંચ વર્ષ લાગે. એટલે પેલાં અન્ય પ્રાણીઓની સરખામણીમાં ખરેખર ઘણો લાંબો સમય ગણાય અને એની ગતિ ઘણી ધીમી ગણાય એમાં જરાય ના નહીં. એમાં બે મત નહીં કે એ વિષે કોઈ વાદવિવાદ – Argument પણ નહીં જ નહીં.

પરંતુ.. બીજા કોઈની મદદથી કે ચમચાગીરીથી આ બધી સ્વાવલંબનની ક્રિયાઓ ચાબુક મારીને તેજ કરી શકાય કે પાંચ વરસનાં બદલે બે-અઢી વર્ષમાં કરી શકાય એ માન્યતા સરાસર ખોટી.

વળી, આ બધી જ ક્રિયાઓ દરેક બાળક એના જ જેવાં બીજાં હજારો બાળકની જેમ જ, એ જ સમયે, એવી જ રીતે કરવું જ જોઈએ એ માન્યતા પણ સાવ ખોટી.

કોઈ બોલતાં વહેલું શીખે, કોઈ ચાલતાં, કોઈ ઓળખતાં તો કોઈ સાંભળતાં, કોઈને દાંત વહેલા આવે તો કોઈને મોડા, કોઈ ખાતાં વહેલું શીખે, તો કોઈ પડીને ઊભું થતાં.

ટૂંકામાં બે વાત અહીં જ સમજી લેવી જોઈએ.

(૧) દરેક બાળકના માઈલ સ્ટોન, વૃદ્ધિના તબક્કા પોતાના આગવા જુદા જુદા સમય અને પ્રકારના હોય. વહેલા મોડા હોય, પ્રમાણમાં ઓછા-વત્તા હોય.

(૨) આ બધું કુદરતે, એ બાળક પોતાની મેળે જ કરી શકે એવી ગોઠવણ કરેલી જ હોય. એના નિશ્ચિત સમયે જ એ થવાની હોય. એટલે... અહીં જ બીજી બે વાત આગળ વાંચતાં પહેલાં જ સ્પષ્ટ રીતે સમજી લેવી જ જોઈએ કે :

(૧) આ ઉછેરમાં એ બાળકને કે એની માને કોઈની ડાયરેક્ટ – સીધીસીધી સલાહની, મદદની, ડખલની, શિખામણની, ચમચાગીરીની કે દોઢડહાપણભરી સલાહોની જરૂર હોતી જ નથી.

c * બાળઉછેરમાં શું ન કરવું ?

(૨) અગર જો આ દરમિયાનમાં કોઈ આ બાળકના ઉછેરમાં સીધીસીધી ડાયરેક્ટ સલાહ આપે, મદદ ઠોકી બેસાડે, વિના કારણ ડખલ કરે, ડફોળિયા સલાહો આપે કે ચમચાગીરી કરે એ બધું જ એના સામાન્ય ઉછેરમાં મદદ કરતાં ડખલરૂપ જ વધુ હાય. પછી ભલે એ બધું કરનાર એ બાળકનાં પોતાનાં માતા-પિતા હોય કે કહેવાતું મેડિકલશાસ્ત્ર હોય.

હવે પછીનાં પ્રકરણોમાં આજ નિયમો પર આધારિત - બાળઉછેરમાં શું ન કરવું ? એ સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરું છું. સાથે સાથે એ પણ સ્પષ્ટ કરી લઉં છું કે બાળઉછેરમાં જન્મતાંની સાથે આવી રીતે કરવામાં આવતી ડખલનાં પરિણામો - વિપરીત પરિણામોના અનુભવોના આધારે આ લખાણ લખ્યું છે. એટલે એમાં પણ “માનવું હોય તો માનો નહીં તો...” એ જ સિદ્ધાંત ઉપયોગમાં લીધો છે.

ચાલો... પા-પા-પગલીનાં થોડાંક આગળ ડગલાં ભરીએ.

૩. પગલું બીજું

બિલાડીનાં તુરતનાં જ જન્મેલાં બચ્ચાંની આંખો સદંતર બંધ હોય છે. કહેવાય છે કે બચ્ચાંની મા એ દરેક બચ્ચાંને બોચીમાંથી ઝાલીને રોજ એક નવી જગ્યાએ ફેરવે છે અને આવી રીતે બંધ આંખોએ એ બચ્ચાં નવ જુદા જુદા વાતાવરણમાં, જુદા જુદા અનુભવો, બંધ આંખે મેળવ્યા પછી, જ્યારે દસમા દિવસે એમની આંખો આપોઆપ ઊઘડે છે, ત્યાં સુધીમાં એમની આખી જિંદગી આ બિલાડીનાં બચ્ચાં રાત્રીના અંધકારમાં સહેલાઈથી સહજતાથી જીવી શકે એટલાં પાકટ બની ગયાં હોય છે.

કુદરતમાં કશું જ અધૂરું નથી, ક્યાશભર્યું નથી. અગર કુદરતમાં કંઈ નિશ્ચિત સ્વરૂપે સર્વવ્યાપી, સર્વગ્રાહી નિયમ સ્વરૂપે હોય તો તે છે : સંપૂર્ણતા - PERFECTION - PERFECTION AND NOTHING BUT PERFECTION.

એટલે અગર અન્ય આંચળવાળાં પ્રાણીઓની સરખામણીમાં માનવ બાળકના ઉછેરની પ્રગતિ ધીમી હોય, વિલંબીત હોય તો એનું પણ નિશ્ચિત સ્વરૂપે કોઈ અકળ કારણ હોવું જ જોઈએ. વળી અન્ય પ્રાણીઓની સરખામણીમાં માનવીની આયુમર્યાદાનો સમય લાંબો છે

અને અન્ય પ્રાણીઓની સરખામણીમાં એના મગજનો અને શરીરનો સદુપયોગ કરવા કરતાં જિંદગીભર એનો દુરઉપયોગ જ વધારે પ્રમાણમાં કરવાનો છે, એ કદાચ કુદરતને ખબર હશે એટલે એની લાંબી ઉંમર અને એના મગજ અને શરીરના દુરઉપયોગને લક્ષ્યમાં લઈને એના શરૂઆતના ઉછેરને એણે ધીમો અને વધુ પાકટ બનાવવામાં થોડો વધુ સમય લીધો હોય તો એમાં ખોટું શું છે ?

એટલે આ પાકટ થવાનાં પાંચ વર્ષના ગાળામાં અગર બાળકનું મગજ અને શરીર તમારી પાસે કંઈ પણ અપેક્ષા રાખતું હોય તો એ ફક્ત એક જ છે DO NOT DISTURB THE GROWTH. એ સમય દરમિયાન અન્યથા કોઈ સ્વરૂપે બાળકને મદદરૂપ થવું જ હોય, તો સર્વપ્રથમ એ જાણી લ્યો કે “એને તમારી કેવા પ્રકારની, કેટલા પ્રમાણમાં અને ક્યારે મદદની જરૂર છે ?”

જ્યાં સુધી આ ત્રણ પ્રશ્નના સહી, ખાતરીપૂર્વકના જવાબ ન મળે ત્યાં સુધી NOT TO DO ANYTHING IS THE BEST THING TO DO. કંઈ જ ન કરવું એ કંઈક સારું કરવાનો શ્રેષ્ઠ પ્રકાર છે.

અસલના કોટનનાં બાળોતિયાં ત્રિકોણાકારના વાપરવાં, આધુનિક પ્લાસ્ટિકના ટાઈટ વાપરશો તો બાળકને હર્નિયા થઈ જશે.

શરૂઆતના મહિનામાં શરીરે માલિશ કરવા માટે ફક્ત તલીનું જરાક નવશેકું કરેલું તેલ જ વાપરવું. અંગોને ભારે હાથે મસળવા નહીં કે દબાવવા નહીં. પેટને જોરથી ચોળાય કે દબાવાય નહીં. નહીં તો આંતરડું સરકીને બહાર આવશે અથવા છોકરો હશે તો એના વૃષણમાં Testiclesમાં ઊતરી પડશે અને ઈમરજન્સીમાં ત્રણ મહિનાની અંદર ઓપરેશન કરવાનો વારો આવશે. આવા કેસોની સંખ્યાનું પ્રમાણ ઘણું છે છતાં કોઈ સારવારિયો પેટ ચોળવાથી હર્નિયા થયો છે એમ ભૂલમાં પણ જણાવતો નથી.

૪. પગલું ત્રીજું

કુદરતે ઘાસનું એક તણખલું પણ નિરર્થક, નિરુપયોગી નથી બનાવ્યું.

બાળક જન્મે પછી તુરત જ એની માનું ઘાવણ એને ન પિવડાવવું એવી શાણી સલાહો આપવામાં આવે છે. સુવાવડના પ્રથમ દિવસે માના

દૂધમાં જે ચિકાશ હોય છે, પિળાશ પડતો પદાર્થ હોય છે એમાં કોલોસ્ટ્રમ (COLOSTRUM) હોય છે, જે આલ્કલીન છે. એની ઘનતા ધાવણ કરતાં વધારે હોય છે, કારણ એમાં ભરપૂર પ્રોટિન્સ અને વિટામિન A, મીનરલ અને હલકા પ્રમાણમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ પણ હોય છે.

આ બધાને કારણે અને કોલોસ્ટ્રમમાં પ્રતિકારક કોષો હોવાને કારણે, નવજાત બાળકની પોતાની પ્રતિકાર શક્તિની રચનામાં, માનું શરૂઆતનું ધાવણ Immune Mechanismમાં ખૂબ ઉપયોગી નીવડે છે. વળી કોલોસ્ટ્રમમાં ચિકાશ હોવાથી બાળકના આંતરડામાં ભરાયેલો કચરો ઝાડા વાટે બહાર ફેંકવામાં મદદરૂપ થાય છે અને બાળકના હવે પછીના લેવામાં આવનારા ધાવણની શરૂઆતના શ્રીગણેશ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

Ref : Handbook of Pediatrics Chapter 6 by Henry Silver M.D.

પછીના ત્રણ મહિના ફક્ત માનું ધાવણ જ બાળકને આપવું અને એ સિવાય પાણી પણ બહારનું આપવાની જરૂર નહીં. કારણ માના ધાવણમાંથી એના શરીરની જરૂરિયાતનું બધું જ મળી રહે છે. પાણી સુધ્યાં ઉકાળેલું પાણી - ફિલ્ટરનું કે મિનરલ વોટર આપવું સારું એવો મેનિયા રાખવાની જરૂર નથી. સારું સ્વચ્છ જાડા કપડામાં ગાળેલું પાણી પૂરતું છે.

બાળક જ્યારે ધાવતું હોય ત્યારે માનાં સ્તનથી એનું નાક ન દબાઈ જાય અને શ્વાસ ન રૂંધાઈ જાય એનું ધ્યાન રાખવું. બેસીને ખોળામાં લઈને ધવડાવતાં કે પડખે સૂઈને ધવડાવતાં, બન્ને પ્રકારે બાળકનું નાક દબાઈ શ્વાસ રૂંધાવાના સંજોગો હોય છે અને ખાસ કરીને 'મા' પોતે ઊંઘતી હોય કે ઊંઘમાં હોય ત્યારે આવા અકસ્માતોનું પ્રમાણ વધુ થઈ જાય છે.

બરાબર યાદ રાખો. મા પોતે જે ખાય-પીએ છે તે બધું જ ધાવણમાં આવે જ છે, એટલે જ્યાં સુધી બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી 'મા'એ ખોરાક-હવા અને પાણી સિવાયની કોઈ ચીજ પોતાના શરીરમાં ન જાય તે જોવું અત્યંત જરૂરી છે. માએ લીધેલાં વિટામિન પ્રોટિન્સ, આયર્ન, કેલ્શિયમ, નિર્દોષ લાગતી દવાઓ, ફાકીઓ, ઘરગથ્થુ ઉપચારો આયુર્વેદ-હોમિયોપેથ એ બધું જ બાળક પર અવળી, કદાચ કદાપિ રીપેર ન થઈ શકે તેવી

શારીરિક કે માનસિક ક્ષતિઓ પેદા કરશે. એના ઊછરતા અવયવો હંમેશને માટે વિકૃત બની જશે એટલે 'મા'એ સૌમ્ય, સહેલાઈથી પચી શકે તેવો છતાં પૌષ્ટિક, ચિકાશવાળો - સ્નિગ્ધ ખોરાક લેવો.

આપણું અસલનું સુવાવડશાસ્ત્ર હજુ ખૂણખાંચરે જીવંત છે. એનો વીણી વીણીને ઉપયોગ કરવો અને નવું જેટલું છે એ બધું જ આપણા માટે અને બાળક માટે નકામું છે એ નિયમ યાદ રાખવો.

ત્રણ મહિના પૂર્ણ થાય એટલે ચોથે મહિનેથી બાળકને થોડા વધારે ઉકાળીને નરમ કરેલા ભાત, બહારના દૂધમાં ચપટીથી ચોળીને હાથેથી ધીરે ધીરે ખવડાવવાની શરૂઆત કરવી.

ખાતી વખતે હાથ અને મોઢાની વચ્ચે કોઈ 'ચમચા'ની જરૂર હોતી જ નથી એ બરાબર યાદ રાખવું.

એક ચમચી ભાત અને ત્રણ ચમચી (નાની) દૂધમાં ચપટી સાકર નાખીને, ચોળીને ટીપે ટીપે બાળકના મોઢામાં, ગળામાં ન જાય તેવી રીતે મૂકતા જવું અને બાળક પોતે મોઢામાં મમળાવીને ગળામાં ઉતારે એવી રીતે ખવડાવવું. દિવસમાં સવાર-સાંજ બે વાર આવી રીતે ખવડાવ્યા પછી તુરત બાળકને ધવડાવવું. આ બે વાર સિવાયનું ધાવણ રાબેતા મુજબ દૂધ-ભાત વિનાનું ચાલુ રાખવું.

દૂધ એટલે ફક્ત ભેંસનું દૂધ. આપણે ઘરમાં વાપરીએ છીએ અને ચા બનાવીએ છીએ તે જ દૂધ. ઊભરો લાવીને જરા નવસેકું થાય એટલું ઠંડું કરેલું દૂધ. બાકી બધાં દૂધ વર્જ્ય - નકામાં, બકવાસ અને ફાયદા કરતાં વધારેમાં વધારે નુકસાન જ કરનારાં.

પાંચમે મહિનેથી ભાતની જેમ, ફોતરા વિનાની મગની દાળની વધુ બાફેલી ખીચડી પણ આવી જ રીતે રાત્રીના અપાય. પાંચમા મહિનાના અંત સુધીમાં આ છીચી દૂધ આપવાની સંખ્યા બેથી ત્રણ-ચાર વારની થઈ જાય. પહેલાં ખવડાવવું - પછી તુરત ધવડાવવું આ નિયમ જારી રહે. દૂધ એકલું કદાપિ, કદાપિ, કદાપિ પિવડાવાય જ નહીં અને બાટલીમાં ભરીને, રબરની ટોટીથી કદાપિ, કદાપિ, કદાપિ, કદાપિ પિવડાવાય નહીં નહીં નહીં નહીં ને નહીં. ફક્ત હાથેથી જ અપાય. આ સમય દરમિયાન ભાત અને ખીચડીનું પ્રમાણ ધીરે ધીરે વધારતું જવાનું અને દૂધનું પ્રમાણ ઓછું કરતું જવાનું. સાકર જરૂરત પ્રમાણે નાખવી.

એ સિવાય બીજું કંઈ જ નહીં. પાણી માત્ર ચોથા મહિનેથી, એટલે ભાત ખવડાવ્યા પછી અને દિવસમાં બેત્રણ વાર પીવડાવાય. પાણી પીવડાવવામાં પણ ચમચીનો ઉપયોગ ન થાય તો સારું. ખોળામાં બેસાડી કાનાવાળો ગ્લાસ જરા એના હોઠને અડે તેમ રાખવો અને એને પોતાની મેળે પીએ એમ શીખવાડવું.

પાંચમા મહિને ઘૂંટણીયે ઘસડાતા-ચાલતા થઈ ગયેલા બાળકને પછી રીતસર આપણે ઘરનાં જે ખાતાં હોઈએ તે બધો જ 'ખોરાક' અપાય. શરત એટલી જ કે, તે શક્ય તેટલો નરમ હોય, ગળવામાં તકલીફ ન પડે તેવો હોય, પચવામાં હલકો હોય. ઉદાહરણ ઈંડલી, ઢોકળાં, દાળમાં પલાળેલી રોટલી, ભાત, દહીં, દાળ, શાક, શીરો, ઉપમા, ઈત્યાદિ. મસાલા પણ પ્રમાણસર બધા જ ખવડાવવા. શક્ય હોય તો બાળકને પોતાના હાથે ખાવા દેવું અથવા આપણા હાથથી ખવડાવવું. આપણો કોળિયો મોઢામાં મૂકતાં બાળક મોઢું ફેરવી લે, તો સમજવું એને જોઈતું નથી, ભાવતું નથી અથવા પેટ ભરાઈ ગયું છે.

આવી રીતે બે વાર હલકું નાસ્તા જેવું અને બે વાર રીતસર ભોજન જેવું આપો અને તુરત જમ્યા પછી ધવડાવો. એટલે લગભગ એનું ધાવણનું પ્રમાણ આપોઆપ ઓછું થતું જશે અને ખોરાકનું પ્રમાણ વધતું જશે અને એકાદ વરસમાં ધાવણ આપમેળે છૂટી જશે.

દૂધ આપવું જ હોય તો ખીચડી કે ભાખરી-રોટલા જેવું એમાં ભાંગીને મિક્સ કરીને ચાવી શકે તેવી રીતે જ અપાય. એક ટીપું પણ પાણીની માફક ઘૂંટડા ભરીને પીવડાવાય નહીં નહીં નહીં ને નહીં.

હવે તો લગભગ બાળક અને આપણી વચ્ચે ઈશારાથી વાતો થવાની શરૂઆત થઈ હોય. એવામાં સાતમે મહિનેથી દાંત આવવાની શરૂઆત થાય.

આ ક્રિયામાં લગભગ એક નિયમ સ્વરૂપે જ બધા ન કરવાનું વધુ કરે છે અને એમાં કેલ્શિયમની કે એના જેવી જલદી દાંત આવે એવી દવાઓ આપવાની ચારેબાજુથી ભલામણો કરવામાં આવે છે.

કેલ્શિયમનાં પરાક્રમો વિષે જપી થેરેપીમાં વધુ માહિતી મળી જશે. કેલ્શિયમ ખવડાવવાથી જ બાળકને દાંત બરાબર આવે એ માન્યતા જ બેવકૂફીની પરાકાષ્ટા.

યાદ રાખો - બરાબર યાદ રાખો, દાંતને ફૂટતાં પહેલાં બનવું

પડે છે અને એ બનવાની ક્રિયામાં શરીરમાં ઘણી બધી રાસાયણિક ઘરખમ ક્રિયાઓ થાય છે. ફેરફારો થાય છે. પછી દાંત બને ત્યારે એને પેઢાંને ચીરીને બહાર નીકળવું પડે છે. બરાબર ભેજામાં ઠસાવી રાખો કે આ પેઢાં ચીરીને બહાર આવતા દાંતને કારણે ચિરાયેલા પેઢામાંથી એક ટીપું પણ લોહીનું પડતું નથી. એટલે આ અદ્ભુત ક્રિયા પ્રત્યે તમને અહોભાવ ઉત્પન્ન થવો જ જોઈએ. વળી દરેક દાંતની સમગ્ર રચના બીજા દાંત કરતાં જુદી જુદી હોય છે અને ટોચથી મૂળ સુધી દરેકના આકાર અને પ્રકાર અમુક નિશ્ચિત ડિઝાઈનના જ હોય છે.

છતાં આ બધું આપમેળે કોઈની મદદ કે ચમચાગીરી વિના બને છે અને એટલે જ તમે દાંત સરળતાથી આવવા માટે જે કંઈ 'તમાશા' કરો છો એ બધા જ પેલી અદ્ભુત સર્જનની ક્રિયામાં ડખલ કરે છે. દાંતને વિકૃત કરે છે. એની ગોઠવણી ખોરવાઈ જાય છે.

બાળકને દાંત આવવાની ક્રિયા વખતે કંઈક તાવ આવે, પાતળા ઝાડા થઈ જાય તો હાંફળાફાંફળા થઈ તાવ ઉતારવા કે જુલાબ બંધ કરવા દોડાદોડી કરશો નહીં. ખૂબ જ તાવ વધે કે વધુ પડતા પાતળા ઝાડા થાય તો ફક્ત બાળકને 'રાહત રહે' એટલા પ્રમાણમાં જ પ્રમાણસર દવા આપે એવા ડોક્ટરને પસંદ કરજો.

યાદ રાખો - સર્જનની પ્રત્યેક ક્રિયા પીડામય હોય જ અને નાના બાળકને પીડા થાય ત્યારે તે એક અસલામતી અનુભવે.

મારા પોતાના અનુભવ પરથી એક વાત અવશ્ય કહી શકું કે દાંત આવે ત્યારે બાળકને અગર તમારી કોઈ મદદની જરૂરત હોય તો તે તમારા સ્પર્શની છે. TOUCHની છે. એને ખોળામાં સુવાડી આખા શરીરે પ્રેમાળ હાથ ફેરવો કે તેડીને એનું માથું તમારા ખભા પર ઢાળી થોડા હળવે આંટા મારો તો એનું બધું દુઃખ એ સહન કરી લેશે. યાદ રાખો, દાંતનો દુખાવો ફક્ત એની ઉપરની ધારદાર અણી પેઢાંને ચીરીને બહાર દેખાય એટલા સમય પૂરતો જ સીમિત હોય છે. એક વાર દાંત ફૂટ્યા પછી બાકીનો દાંત બહાર આવવામાં ખાસ તકલીફ પડતી નથી.

સાતમે આઠમે મહિને તો બાળક ચાલતાં, બોલતાં ને દોડતાં પણ શીખી જ જાય છે. એટલે એની જરૂરિયાતો તમને જણાવી શકે છે. એ માંગે એટલું જ આપો. એને ભાવે, ગમે અને એ નક્કી કરે તેટલા પ્રમાણમાં જ આપો. ખોરાક આપ્યા પછી ફક્ત એના માનસિક સંતોષ

ખાતર અને તમારા પ્રેમના પ્રતીકરૂપે ધવડાવો. એકાદ વરસનું થાય ત્યારે થોડું થોડું છૂટું રાખી ધાવણ છોડાવી દો અને સંપૂર્ણપણે ખોરાક ખાતું કરી દો.

આ દરમિયાનમાં ન કરવાની ચીજોનું લીસ્ટ :

૧. દૂધ બિલકુલ પાવું નહીં.
૨. કોઈ પણ જાતના ટોનિક, પાવડર, અગડમ્ બગડમ્ કશું જ નહીં.
૩. નાની મોટી બીમારીઓ માટે એકાદ દિવસ પૂરતી રાહત થાય એટલી સૌમ્ય દવા આપી શકાય. એન્ટીબાયોટિક્સ-સ્ટેરોઈડ વગેરેથી બચવું.
૪. પ્લાસ્ટિકના ઝોળીવાળા, ગોળ ગોળ ફરે તેવાં વોકર વાપરશો નહીં. ચાર પૈડાંવાળી અસલની લાકડાની ચાલણગાડી જરૂર વાપરજો.
૫. અસલનાં કપડાંનાં ઘોડિયાં વાપરજો. લાકડાના બનાવેલાં હોય અને કપડાંની ઝોળી હોય. હાથેથી હળવા ધક્કા મારી હીંચોળી શકાય કે હળવેથી હાલરડાં ગાતાં ગાતાં દોરી ખેંચીને હીંચોળાય તેવાં. પતરાંની પટ્ટીવાળાં - કમર સપાટ રહે તેવાં જડ ઘોડિયાં ઘરમાં હોય તો ભંગારવાળાને આપી દેજો.

અગર માનવજાતિના ભલા માટે શોધ કરનારને જેની કોઈ નૈતિક કિંમત હોય તેવાં નોબલ પ્રાઈઝનું અસ્તિત્વ હોય તો, એવાં હજારો નોબલ પ્રાઈઝો લાકડાંની ચાલણગાડી અને ઘોડિયાંની શોધ કરનારને આપવાં જોઈએ.

બાળક એક વરસનું થાય ત્યાં સુધીમાં આ સિવાયનું જે કંઈ કરશો, ઈલાજો, અખતરા કે દેખાદેખીથી, તો યાદ રાખજો એનાં પરિણામો બાળકને કદાચ જિંદગીભર ભોગવવાં પડશે.

ખાસ નોંધ :

બાળકને નાની મોટી કોઈ પણ તકલીફ દેખાય, તો સર્વપ્રથમ માએ આગલા ચોવીસ કલાકમાં શું શું ખાધું હતું ? એની સી.આઈ.ડી. તપાસ કરવી અને ખ્યાલ આવે કે માએ શીખંડ ખાવાથી બાળકને શરદી થઈ છે, તો બાળકના શરીરની નહીં, માની થાળીની સારવાર કરવી.

લેટેક્સ રબરની ટોટીઓ ચુસાડવા કરતાં બાળક એનો અંગૂઠો જ

ચૂસે તે વધારે સારું છે. દાંત આવે ત્યારે લાકડાની રંગીન ધાવણી આપશો તો બાળક તમારો જીવનભર ઉપકાર માનશે.

૫. પગલું ચોથું

બીજું અને ત્રીજું વરસ બાળકની તેજ ગતિએ વૃદ્ધિનું છે - FAST GROWTH.

બાળકની વૃદ્ધિના સામાન્ય ચાર્ટ પર એક નજર.

	જન્મવેળાએ	પ્રથમ વર્ષ	દ્વિતીય વર્ષ	તૃતીય વર્ષ
છોકરી	૫૦ સે.મી.	૭૪ સે.મી.	અનિશ્ચિત	૮૪ સે.મી.
છોકરો	૫૧ સે.મી.	૭૬ સે.મી.	અનિશ્ચિત	૮૫ સે.મી.

[૧ ઈંચ = ૨.૫૪ સે.મી.]

એટલે જન્મથી ત્રણ વરસ સુધી બાળક લગભગ એના અસલ કરતાં બમણી સાઈઝનું થઈ જાય અને આ ત્રણ વર્ષના ગાળામાં એ લગભગ ઘણું બધું પોતાની મેળે કરતું થઈ જાય. એના શરીરની સાથે સાથે એનું મગજ પણ ડેવલપ થતું જાય અને બધું કુદરતે મંજૂર કરેલ હિસાબે આગળ વધતું જાય.

હવે અહીં એક ઈન્ટરવલ પડે.

બાળકના શરીરમાં ખૂબ જ તેજ ગતિથી વૃદ્ધિ પામેલા કરોડો કોષો પોતાનું ઠરાવિક કાર્ય પૂરું કરી થાકી ગયા હોય, ઘરડા થઈ ગયા હોય, મરી પણ ગયા હોય. આ બધાની સાફસૂફી કરવી પડે. શરીરમાં જન્મ વેળાએ ૩૦૦ જેટલાં હાડકાં હોય તે એકબીજા સાથે ફ્યુઝ થઈ શરીરની વૃદ્ધિ કરતાં હોય અને શરીરનું વજન અને કાર્યો કરવાની ક્ષમતા ધરાવવા મજબૂત થતાં હોય. શરીરના અવયવો પણ પાકટ થતાં પોતપોતાનું કાર્ય ઉપાડતા થયા હોય.

આ બધું કરવા માટે અને નવા કોષોને જન્મ આપવાની સગવડ કરવા માટે વૃદ્ધિની ક્રિયા થોડી ધીમી પડી જાય.

એટલે-

	ત્રણ વર્ષ	માંથી	છટ્ટે વર્ષ
છોકરી	૮૪ સે.મી.		૧૧૫ સે.મી.
છોકરો	૮૫ સે.મી.		૧૧૬ સે.મી.

એટલે ખૂબ જ ધીમી ગતિએ વૃદ્ધિ પામ્યા હોય. એનો બીજો અર્થ એ થયો કે :

વૃદ્ધિની ગતિ ધીમી પડવાથી આપોઆપ એની પોષણની જરૂરિયાત ઓછી થઈ જાય. એટલે સ્વાભાવિક રીતે ત્રણથી છ વરસનું બાળક ભૂખાવળું ન હોય. એનો ખોરાક આપોઆપ ઓછો થઈ ગયો હોય.

આ વાત ન સમજનારાં મા-બાપો “છોકરો-છોકરી આખો દા’ડો રમ્યાં જ કરે છે, ખાતાં જ નથી.” એમ સમજી ઓછા ખોરાકની અછત પૂરવા દૂધના કટોરા જબરજસ્તીથી પીવડાવે. એમાં વળી જાતજાતના મોંઘાદાટ સિન્થેટિક વિટામિન, કેલ્શિયમ, આયર્ન, બ્લાબ્લાબ્લાવાળા ઝેરીલા પાવડરો ડહોળાય.

પરિણામે પેલી ધીમી પડેલી પાચનશક્તિ પર વધારાનો ભયાનક બોજ એવો આવે કે લીવર, જઠર, આંતરડાં, કિડની, હૃદય અને ફેફસાં જેવા અગત્યના અવયવો પર અવળી અસર થાય. કાચમના ડેમેજ પણ થઈ જાય. એટલું જ નહીં, જે ડફીળિયા પ્રયોગો કર્યા હોય એ પૂરતા પ્રમાણમાં પચ્યા ન હોવાથી, શરીરમાં એનું એનર્જી (Energy)માં રૂપાંતર ન થવાથી એ શરીરમાં ચરબીના થર પર થર ચડાવે અને ત્રણથી છ વરસનું બાળક ગોળમટોળ ગેંસ સિલિંડર જેવું થઈ જાય. વિકૃત બની જાય.

આના માટે પછી સ્પેશીઆલીસ્ટોની સલાહો લેવાય, ડાયેટિંગના તમાશા થાય, થાયરોઈડને બદનામ કરાય અને શું થાય છે એ સમજો એ પહેલાં તો તમારું બાળક એક આજીવન રોગિષ્ટ માનવીઓની કતારમાં ઊભું રહી જાય.

ખાસ બાત :

માનવી માત્રને પેટમાં નાખવાની દરેક ચીજ ફક્ત બે સ્વરૂપમાં જ હોવી જોઈએ. ૧. ચાવીને પેસ્ટ બનાવેલી હોય અથવા એવી નરમ હોય કે જે ગળી જાય તોપણ જઠરમાં પેસ્ટ બનાવવી સહેલી પડે. ૨. એ ફક્ત પ્રવાહી સ્વરૂપમાં હોય. પાણી-જ્યુસ, સુપ વગેરે.

આ સિવાયના, ખાસ કરીને પાણીમાં કે દૂધમાં ડહોળેલા પાવડરો ગળવાની ગોળીઓ કે કેપ્સ્યુલો બધું જ શરીરને નુકસાન કરે.

દુસરી ખાસ બાત :

કોઈ પણ ચીજ શરીરને નુકસાન કરનારી હોય તે શરીર પોતાની જીભના સ્વાદ દ્વારા જ ઓળખી જાય. એ તુરત થૂંકી નાખે, કે ભૂલમાં પેટમાં જાય તો ઊલટી કે અડા વાટે બહાર ફેંકી દે. નાના બાળકને જાતજાતના સ્વાદ, ફ્લેવર કે કલરવાળાં વિષાદી વિટામિનો કે પીવાની દવાઓ મીઠાં સ્વરૂપમાં આપવી એ બાળકને છેતરીને ઝેર પાવા બરાબર છે.

૬. પગલું પાંચમું

પહેલો ઈન્ટરવલ પૂરો થયો. છ વરસ પૂરાં થયાં એટલે ફરી પેલી વૃદ્ધિની ક્રિયા તેજ થાય.

	છ વર્ષ	નવ વર્ષ	
છોકરી	૧૧૫ સે.મી.	૧૩૨ સે.મી.	} વધી જાય. લગભગ સમાન ઊંચાઈએ આવી જાય.
છોકરો	૧૧૬ સે.મી.	૧૩૨ સે.મી.	

વૃદ્ધિ તેજ થવાથી પોષણની જરૂરિયાત વધે એટલે છથી નવ વર્ષનું બાળક ભુખાવળું થાય. આખો દિવસ ખા-ખા કરે. ચોરીને ખાય, બહારનું ખાય. કચરપટ્ટી ખાય.

આ વેળાએ મા-બાપે એની જરૂરિયાત સમજી સમયસર સારો, પૌષ્ટિક સહેલાઈથી પચે તેવો પ્રમાણસર ખોરાક ખાતાં શીખવાડવું. આ ઉંમર પણ અણસમજની હોવાથી થોડું વિશ્વાસમાં લઈ એને વાળવું.

છ વર્ષે એનું મગજ લગભગ પાકટ (mature) થઈ ગયું હોય. આપણા રીતરિવાજ પ્રમાણે આ જ ઉંમર એને શાળામાં મૂકવાની હોય. શાળાનું શિક્ષણ જીવનની ઉન્નતિ માટે છે. કેમ જીવવું તે શીખવાડવા માટે નથી.

છ વર્ષે બાળકની બુદ્ધિ તટસ્થ રીતે પોતાને માટે શું સારું શું ખોટું? તે નક્કી કરી શકે છે. ચોપડીઓમાં જે લખ્યું તે બધું સાચું જ માનવાની કોઈ જરૂર હોતી જ નથી. એ કાર્ય બાળક પોતે નક્કી કરે એટલી પાકટતા એનામાં આવી હોય છે.

પરંતુ બે અઢી વર્ષે નર્સરી કે પ્રી કે.જી.માં મૂકેલાં અને પછી બીજાં ત્રણ વરસ સુધી શાળાના કતલખાનામાં જબરજસ્તીથી દોરીને લઈ

જવાતાં બાળકના અપરિપક્વ અવિકસીત મગજ પર તમે અને એને આપવામાં આવતા શિક્ષણે કેટલો અત્યાચાર કર્યો અને એનાં પરિણામો કેવાં ભયાનક આવ્યાં ? એ જાણવા માટે બહુ અક્કલ વાપરવાની જરૂર નથી. તમારી નજર સામે જ જે બાળક છે એને જુઓ એટલે તમારામાં જોવાની દૃષ્ટિ હશે તો બધું સ્પષ્ટ દેખાઈ જશે.

એના બધા જ વિચારો, માન્યતાઓ, અભિપ્રાયો ઉધાર, ઊછીના, વાપરેલા, એંઠવાડ જેવા છે. કેલ્શિયમવાળું બિસ્કિટ ખાવાથી હાડકાં મજબૂત બને છે અને આયર્નવાળાં પોપકોર્ન ખાવાથી સુપરમેન બની જવાય છે એમ એ દઢપણે માનતો થઈ ગયો છે. એની પાંચેપાંચ ઈન્દ્રિયો જે બકવાસ છે, જુદું છે, ભરમાવનારું છે, નુકસાન કરનારું છે, જીવન બરબાદ કરનારું છે એને જ અપનાવે છે અને સાચું છે એમ માનવાનો આગ્રહ રાખે છે.

આ પૂર્વગ્રહોથી (prejudiced) ભ્રષ્ટ થયેલી પાંચેય ઈન્દ્રિયો વચ્ચે, એની પોતાની છઠ્ઠી ઈન્દ્રિય ક્યાંય દબાઈ, કચડાઈ, છૂંદાઈ ગઈ છે. એનું અસ્તિત્વ જ રહ્યું નથી, કારણ જે વયમાં એ આપમેળે ખીલવી જોઈતી હતી તે ત્રણથી છ વરસમાં જ એને કચડી નાંખવામાં આવી છે.

તમે તમારા બાળક પર ત્રણથી છ વરસની વય દરમિયાન આ અત્યાચારો કર્યા હશે તો એનાં પરિણામો તમે અને બાળક ભોગવી રહ્યાં હશો.

આ વાત સમજાય અને તમારું બાળક છથી નવ વર્ષની વયમાં હોય તો હજુ મોડું નથી થયું. એની પાકટ થયેલી બુદ્ધિને થોડા પ્રયત્નથી પોતાનો જ નિર્ણય લેવા જેવી બનાવી શકાશે. થોડી ધીરજ, થોડી મહેનત અને પ્રેમથી સમજાવી એ બાળકની પાટા પરથી ઊતરેલી ગાડીને ફરી પાટા પર ચડાવી શકાશે.

એ કામ છથી નવ વર્ષમાં જો નહીં થયું તો ખુદા કસમ, તમે અને બાળકે ઘણું બધું પાછું ન મેળવી શકાય તેટલું ગુમાવ્યું છે તે નિશ્ચિત સમજી લેજો.

ખાસ બાત :

હવે તો આયોડીનવાળું મીઠું, આયર્નવાળો ઘઉંનો લોટ, વિટામિન નાખેલો ચણાનો લોટ, અડતાલીસ જડીબુટ્ટીઓવાળા દૂધપાવડર અને પેસ્ટ, તૈયાર પેકેટોમાં મળતા ખાદ્ય પદાર્થો બધામાં જ તમને કલ્પના

પણ ન આવે તેવી નશીલી ચીજો ભેળવવામાં આવે છે. નાનાં બાળકોની ચોકલેટ કે પીપરમીટ પણ એમાંથી બાકાત નથી.

શાળાએ જતા બાળકના લંચ બોક્સમાં હજુ પણ અક્કલ ગીરવે ન મૂકી હોય તો આપણા ઘરના બનાવેલાં પૂરી, શક્કરપારા, સુખડી, ચીકી, ગાંઠિયા, ચેવડો કે તલપાપડી મૂકજો - સુખી થશો અને બરબાદ થવામાંથી બચી જશો.

૭. પગલું છઠું

નવથી બાર વર્ષે કુદરત એનો કરિશમા બતાવવાની શરૂઆત કરે છે.

અત્યાર સુધી લગભગ સમાંતર કક્ષાએ ઊછરતાં છોકરા અને છોકરીમાં તફાવત દેખાવાની શરૂઆત થઈ જાય છે.

નવ વર્ષ બાર વર્ષ

છોકરી ૧૩૨ સે.મી. ૧૫૨ સે.મી.

છોકરો ૧૩૨ સે.મી. ૧૫૦ સે.મી.

અત્યાર સુધી છોકરો છોકરી કરતાં એકાદ સે.મી. ઊંચો રહેતો હતો, તે હવે પાછળ પડી જાય છે અને છોકરી બાર વર્ષની થતાં થતાંમાં છોકરાથી બે સે.મી. જેટલી ઊંચી થઈ જાય છે, પરંતુ ૯થી ૧૨ સુધીનો વૃદ્ધિનો પારો ખૂબ તેજ નથી હોતો. રફતાર તેજ હોવા છતાં ધીમી-તાલબદ્ધ હોય છે.

ફરક નજરે ફક્ત એક જ પડે છે.

૧. છોકરો હજુ બાળક જેવો નિર્દોષ લાગે છે - હોય છે.

૨. છોકરીમાં ધરખમ હોર્મોનલ ફેરફારો થવાથી એ વધુ લજ્જાશીલ, મેચ્યોર, પાકટ અને થોડી વ્યવહારુ થતી જાય છે. બાળપણની નિર્દોષતા પર વૃદ્ધિની પાકટતાના આવરણ ચડવાનાં શરૂ થઈ જાય છે.

આ સમયમાં જ્યારે છોકરીના શરીરમાં ધરખમ ફેરફારો થવાની હજુ તો શરૂઆત જ થઈ છે અને એ ફેરફારો હજુ બીજાં ત્રણ વરસ સુધી ઉત્તરોત્તર વધતા જ જવાના છે, જેના પરિણામે એક સાવ નાનકડી નિર્દોષ બાલિકામાંથી એક નવસર્જન કરવાની ક્ષમતાવાળી સંપૂર્ણ સર્વાંગ સર્જનિકા, નારી-સ્ત્રી બનવાની છે, ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ એ બાળકીના શરીરમાં ઓછા-વત્તા પ્રમાણમાં અસુવિધાઓ થવાની જ. આ

૨૦ • બાળઉછેરમાં શું ન કરવું ?

અસુવિધાઓ બહુધા માનસિક હોય છે. જેમાં ભય, આશંકા અને ચિંતાનું પ્રમાણ વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. જે એની માતા સમજદારીથી, પ્રેમથી, બાળાનો વિશ્વાસ જીતી લઈ મિટાવી શકે છે.

તકલીફ ત્યારે શરૂ થાય છે, જ્યારે માતા સ્વયમ્ જે આ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ ચૂકી છે, તે પોતે દીકરીને ધીરજ અને હિંમત આપવાના બદલે આલિયા-માલિયા અને ફુટકલિયાઓની સલાહ લેવા દોડી જાય છે. પરિણામે પેલી નિર્દોષ બાળાના ભય, આશંકા અને ચિંતામાં ધરખમ વધારો જ થાય છે અને પેલા સારવારિયાઓ આ જ ઘડીની રાહ જોઈને બેઠા હોય તેમ એના પર તૂટી પડે છે અને આ નાજુક સમયમાં એટલી બધી શારીરિક ડખલ કરે છે કે જે હવે પછીની જિંદગીમાં ઉત્તરોત્તર વધુ ને વધુ વિકૃતિ લાવે છે.

એવી જ રીતે શારીરિક ફેરફારોમાં વધુમાં વધુ ડખલગીરી સ્ત્રીના MENARCHE = M.C. = સ્ત્રીના માસિકધર્મમાં કરવામાં આવે છે. એ અનિયમિત હોય તો નિયમિત કરવામાં, ઓછું હોય તો વધારવામાં, વધારે હોય તો ઓછું કરવાના કે બંધ કરવાના આંધળા ઉપચારોના અત્યાચારો કરવામાં આવે છે.

આવી અકુદરતી હોર્મોન્સની બનાવટોને પરિણામે એ બાળા 'આજીવન' માનસિક કે શારીરિક યાતનાઓ અને કેન્સર જેવી બીમારીઓનો ભોગ બને છે.

ઈતિહાસ સાક્ષી પૂરે છે કે માસિક ધર્મમાં આવતી બાળા, એ એક જ નિશાની, બાળા હવે 'મા' બનવાની ક્ષમતા ધરાવે છે એનો એક અફર વણલખ્યો પુરાવો છે. હજુ વીસમી સદીના ઉત્તરાર્ધ સુધી ૧૩થી ૧૫ વર્ષની અંદરની બાળાઓના લગ્ન કરવા એ સાવ સામાન્ય જ નહીં, અત્યંત વ્યવહારુ બાબત ગણવામાં આવતી હતી.

શેક્સપિયરની જૂલિયટ ચૌદ વરસની હતી અને લયલા-મજનુ કે શીરી-ફરહાદ પણ અંદાજે એ જ ઉંમરનાં હતાં. તમારાં અને મારાં માતા-પિતાઓનાં લગ્નો પંદરની અંદર સ્ત્રીનાં કે અઢારની અંદર પુરુષનાં સર્વસામાન્ય રીતે થયાં હશે અને એમાંના કોઈના 'કચ્ચા-ઘડા ફૂટ્યા નથી.' યહૂદીઓમાં છોકરાની જનોઈ - બાર મીટઝવા (Bar mitzvah) ચૌદ વરસ પહેલાં કરવાનો રિવાજ છે. હિંદુઓમાં જનોઈ

મોડામાં મોડી છોકરાને ૧૩મા વરસ સુધીમાં આખી દેવી પડે છે. પારસીઓની નવજોત સેરેમનીને પણ આ જ નિયમ લાગુ પડે છે.

Life Science Libraryના GROWTH પુસ્તકમાં જણાવે છે : "THERE IS MUCH RECENT EVIDENCE THAT THE TREND TOWARD EARLY M.C. IS LEVELLING OFF AT AROUND AGE 12½."

અર્થાત્ : "હમણાં હમણાં એવા પુરાવાઓ સાંપડ્યા છે જેના આધારે બાળાનો માસિક ધર્મમાં બેસવાનો સમય વહેલો (સરેરાશ ૧૨.૫ વર્ષ) થતો હોવાનું જણાયું છે."

બીજા આ વયના શારીરિક ફેરફારો અને અસુવિધાઓમાં મોટે ફાળો મોઢા પરના ખીલને ફાળે જાય છે. કસમ ડાકટરીની એક આ સાવ કુદરતી ફક્ત જવાનીની નિશાનીરૂપ મોઢા પર સાવ ટેમ્પરરી, સમય માટે દેખાતી અને જે આપોઆપ જેમ આવી છે તેમ પાછી મટી જવાની છે. એ જ "ખીલ - Pimples - કીડ મુહાઝોના નામ પર આખી દુનિયાના તકસાધુઓ લાખો યુવક-યુવતીઓને બેવકૂફ બનાવી, બ્હીવડવાવી, બ્લેકમેઈલ કરી કરોડો અબજો રૂપિયાની કીમ, લોશન, સાબુઓ ઔર ક્યા ક્યા ? બનાકે બેચતે હે.

આમ કોઈને મૂર્ખ બનાવીને પૈસા કમાવા એ તો પુરાની બાત હુઈ, પરંતુ લાખો-કરોડો રૂપિયાનો અગત્યનો સવાલ એ છે કે એ બધા ખીલ મટાડવાનાં પ્રસાધનોમાં શું નાંખવામાં આવે છે ? એ પ્રસાધનો વાપરવાથી કેવી ટેવો પડે છે. આદતો પડે છે, નશો ચડે છે અને વિપરીત પરિણામો આવે છે એ જાણવાની કોઈને પડી નથી. આવાં પ્રસાધનોથી જ્યારે હોલસેલમાં લાખો વાપરનારાઓને નુકસાનો થાય છે, ત્યારે થોડો ઊંહાપોહ થાય છે, પેલી બનાવટો રાતોરાત બજારમાં મળવાની બંધ થઈ જાય છે અને થોડા દિવસ પછી એ જ દવાઓ જુદા નામ રૂપ રંગ ધારણ કરી પાછલે બારણેથી પાછી બજારમાં વેચાવાની શરૂ થઈ જાય છે.

નવથી બાર વર્ષનો ઉછેરનો સમય, છોકરા-છોકરી કે એનાં મા-બાપને માટે કસોટીનો અને કટોકટીનો સમય છે.

આ સમય દરમિયાન ઉપસ્થિત થતી સમસ્યાઓમાં છોકરાને એનો બાપ મદદ નહીં કરે કે છોકરીને એની મા નહીં કરે, તો આખી

૨૨ • બાળઉછેરમાં શું ન કરવું ?

દુનિયાના તકસાધુઓ એમની ચમચાગીરીથી આ બત્રેની હવે પછીની આખી જિંદગી પાયમાલ કરી નાંખશે.

ખાસ બાત :

આયુર્વેદ કે અન્ય જડીબુટ્ટીઓના નામે બનાવીને વેચવામાં આવતાં સૌંદર્ય-પ્રસાધનોથી થતાં નુકસાનો ખૂબ જ ધીમા Slow અને Long term side effects વાળાં હોય છે. ખૂબ જ પ્રખ્યાત બાળકોના શરીર પર છૂટથી વાપરવામાં આવતા ટેલકમ પાવડરથી ચામડીનાં કેન્સર થયાનું જાણમાં છે. નાનાં બાળકો કે યુવા-યુવતીઓનાં પ્રસાધનો વાપરવાં કેટલાં સલામત છે ? એ નક્કી કરવાનું કોઈ 'જ બેરોમીટર અસ્તિત્વમાં જ નથી. એની બનાવટો પર સીધું કોઈ નિયંત્રણ નથી અને ફક્ત ઈડિયટ બોક્સ પરની થોડી જાહેરખબરોથી કરોડો રૂપિયાનો માલ સહેલાઈથી વેચી શકાય છે.

આભલું ફાટ્યું છે, થીગડું મારવું છે ?

સેનિટરી નેપકીન્સ કેટલા સલામત છે ? પારંપારિક સ્વચ્છ ધોયેલાં કપડાંમાં શું ખોટું છે ? સતત ચાર દિવસ સુધી ચામડી સાથે જકડીને રાખવામાં આવતાં નેપકીન્સે શું શું પરાક્રમો કર્યા છે એની કોઈને ખબર છે ખરી ? નવી કોઈ પણ ચીજ જૂની કરતાં વધુ સારી છે તે નિશ્ચિત પુરવાર ન થાય ત્યાં સુધી વપરાય જ નહીં.

૮. પગલું સાતમું

બારથી પંદર વરસમાં વળી પાછો એક ચમત્કાર સર્જાય છે. નવથી બારમાં છોકરા કરતાં બે સે.મી. જેટલી ઊંચી થયેલી છોકરી, છોકરાની ઊંચાઈ કરતાં આ સમયમાં સાતેક સે.મી. જેટલી નીચી થઈ જાય છે.

	નવ વર્ષ	બાર વર્ષ	પંદર વર્ષ
છોકરી	૧૩૨ સે.મી.	૧૫૨ સે.મી.	૧૬૨ સે.મી.
છોકરો	૧૩૨ સે.મી.	૧૫૦ સે.મી.	૧૬૮ સે.મી.

અહીં આગળ વધીએ એ પહેલાં થોડી અંગત વાતો કરી લઈએ. જન્મેલું દરેક બાળક પોતાની એક આગવી ઓળખ લઈને જન્મે છે. જેમ દરેક વ્યક્તિની આંગળાંની છાપ, બીજાં કરોડો અબજો માનવીઓ કરતાં સાવ ભિન્ન હોય છે, તેવી જ રીતે દરેક વ્યક્તિનો

ચામડીનો રંગ, વાળનું ટેક્ચર, વાળનો રંગ, આંખોનો રંગ, અવાજ, રૂંવાડું રૂંવાડું અંદર અને બહારનો એકએક કોષ, પોતાની એક આગવી ખાસિયત ધરાવતો હોય છે અને એટલે છોકરો, છોકરી, પુરુષ કે સ્ત્રી એમાંના કોઈને પણ જનરલાઈઝ GENERALISE કરી શકાતાં નથી. કરવા જોઈએ પણ નહીં.

આ જ નિયમના આધારે, એમ વિના સંકોચે કહી શકાય કે : મેડિકલશાસ્ત્રે જે નોર્મલ વેલ્યુઝ નક્કી કરેલી છે અને તેના આધારે જે કંઈ સારવારો અપાય છે એ પદ્ધતિ જ પાયા વિનાની છે.

પ્રત્યેક વ્યક્તિના શરીરનું, જન્મે ત્યારથી મરે ત્યાં સુધીમાં શરીરનું તાપમાન, બ્લડ પ્રેશર, હૃદયના ધબકારા, લોહીના ઘટકો, સાકરનું પ્રમાણ બધું જ ક્ષણે ક્ષણે જરૂરિયાત પ્રમાણે વધે છે અને જરૂરત પૂરી થયે પોતાની અસલ સ્થિતિ ધારણ પોતાની મેળે જ કરી લે છે. કોઈની 'ચમચાગીરી' વગર. દુનિયાના બધા જ જીવોને આ નિયમ લાગુ પડે છે. શરીરની પોતાની મેળે જરૂરિયાત પ્રમાણે વધઘટ થવાની આ ક્રિયાને મેડિકલ સાયન્સ હોમિયોસ્ટેસીસ (HOMEOSTASIS) તરીકે ઓળખે છે. (મારાં અન્ય પુસ્તકોમાં એનો વિગતવાર ઉલ્લેખ જોવા મળશે.)

એટલે એક હજાર વ્યક્તિઓને માથું દુઃખતું હોય તો એનાં એક હજાર જુદાં જુદાં કારણો હોય. એ હજાર માણસોએ માથું દુઃખતું ઉતારવા લીધેલી એક એસ્પિરીનની ગોળીએ દરેક માણસ પર એક હજાર જાતની જુદી જુદી આડઅસરો ઉપજાવી હોય.

એટલે બાળઉછેરને પણ આ નિયમ ચૂસ્ત રીતે લાગુ પડે છે.

બાળક નાનું ચાર-પાંચ વરસનું થાય ત્યારે ઘરમાં આવેલો મહેમાન એક વાત નિયમ રૂપે પૂછે :

"તું શું બનવાનો બેટા ? ડોક્ટર કે એન્જિનિયર ?"

ત્યારે એની મા અને બાપે એક જ જવાબ આપવો જોઈએ : એ છોકરો કે છોકરી એનું જે નામ હોય તે જ બનવાનો. મારો બેટો સુધીર - સુધીર જ છે અને રહેશે.

ઈડીયટ બોક્સ પર જેમ જાહેરખબરો આવે છે તેમ તમારા છોકરાને I am a DOFRAN BOY કે છોકરીને I am a

TOFRAN GIRL બોલતાં સાંભળો તો સૌ પ્રથમ એના ગાલ પર એક સણસણતો તમાચો મારીને પછી કહેજો : **NO YOU ARE SAMIR or YOU ARE SUMIRA.** આટલું કરશો તો દસ વર્ષના બાળકની પાછળની જિંદગી સુધારવાનું પુણ્ય પ્રાપ્ત થશે.

બારથી પંદર વર્ષનાં છોકરા-છોકરીમાં ફરક હવે એટલો જ છે કે પંદર વર્ષ પૂર્ણ થતાં સુધીમાં છોકરી એક સંપૂર્ણ સ્ત્રી બની ચૂકી છે. એને પોતાના ખ્યાલો છે, અરમાનો છે, અભિલાષાઓ અને અભિપ્રાયો છે. એનું પોતાનું એક આગવું વ્યક્તિત્વ છે. *Identity* છે.

એવી જ રીતે છોકરો જ્યારે અઠાર વર્ષનો થશે ત્યારે એ પણ પોતાનું એક આગવું વ્યક્તિત્વ ઘડી ચૂક્યો હશે. હવે તમારી છોકરી કે તમારો છોકરો એ તમારાં બેટી-બેટો નથી. એ એક વ્યક્તિ છે.

અહીં આ બન્ને - ૧૫ વર્ષની છોકરી અને ૧૮ વર્ષના છોકરાની વાત કરી આ પ્રકરણ પૂરું કરીએ.

તમે ઘરમાં કૂતરું પાળ્યું છે ? કોઈનું પાળેલું જોયું તો હશે જ.

કૂતરું ગલુડિયું હોય ત્યારથી એના માલિકનું અને એના ઘરમાંના સભ્યોનું આશ્રિત બનીને રહે છે. એ સતત તમને ખુશ કરવા મથે છે. તમારી આગળપાછળ ફરે છે. પગ ચાટે છે, ખોળામાં કૂદીને બેસી જાય છે, મોઢું ચાટે છે, પૂંછડી પટપટાવે છે. તમે બહાર જાઓ તો નારાજગી બતાવે છે અને બહારથી આવો તો ગેલમાં આવી ગાંડું થઈ જાય છે. તમે એને ખાવાનું આપો છો તો ઉપકાર અને અહોભાવ દર્શાવે છે. ના આપો તો વિનંતી કરીને માગે છે. તમે ગુસ્સો કરો છો તો તમને રીઝવવા જાતજાતનાં નખરાં કરે છે અને ગુસ્સામાં લાત મારો તોપણ પાછું આવી તમારા ખોળામાં બેસી પૂંછડી પટપટાવે છે.

પાળેલા ગલુડિયાથી માંડી એ મોટી ઉંમરે મરી જાય ત્યાં સુધી તમને વફાદાર રહે છે. તમારી આજ્ઞાને આધિન રહે છે. તમારો પડ્યો બોલ ઝીલે છે. કદી સામે થતું નથી.

પંદર વરસની છોકરી થાય અને અઠાર વરસનો છોકરો થાય ત્યાં સુધી એ તમારા અને તમારા પાળેલા કૂતરા જેવા સંબંધો પાળે છે.

પરંતુ છોકરીને સોળમું બેસે કે છોકરાને ઓગણીસમું બેસે એટલે એ જ પાળેલું કૂતરું પાળેલી બિલાડી બની જાય છે.

તમે કદી બિલાડી પાળી છે ? કોઈની પાળેલી જોઈ તો જરૂર હશે.

પાળેલી બિલાડીને સાંકળથી કે પટ્ટાથી બાંધીને રખાતી નથી.

એને તમારા ખોળામાં જબરજસ્તી બેસાડી શકાતી નથી. બેસાડો તો નખ મારી લોહી કાઢે. એને ઘરની બહાર જ્યારે જવું હોય ત્યારે તમને પૂછવા વગર જઈ શકે છે ને અડધી રાતે આવે ત્યારે તમારે જખ મારીને એને ઘરની અંદર લેવી પડે છે.

તમે એને ખાવાનું આપો તો કંઈ મહેરબાની નથી કરતા. તમારું આપેલું એ ખાય છે એ પણ જાણે તમારી ઉપર મહેરબાની કરતી હોય તેમ ખાય છે. એને “આમ કર ને તેમ કર” એમ ઓર્ડર નથી આપી શકાતા અને આપો તો એને કરવા જ જોઈએ એવું એ માનતી જ નથી. તમે એને શિક્ષા તો કરી જુઓ, ધૂરક્રિયાં કરશે કે નખ મારશે. અર્થાત્ પુખ્ત ઉંમરે પહોંચેલાં છોકરો કે છોકરી પાળેલા કૂતરામાંથી રાતોરાત પાળેલી બિલાડી બની જાય છે.

કમભાગ્યે મા-બાપ આ વાત સમજતાં નથી અને ઉંમરલાયક છોકરાં પણ હજુ નાનાં બાળકો હોય તેમ એમનું કહ્યું માને એવી અપેક્ષા રાખે છે. પરિણામે એક જનરેશન ગેપ સર્જાય છે અને જો વેળાસર આ કૂતરા-બિલાડાની થિયરી ના સમજાય તો એ ગેપ - ખાઈ, વધુ ને વધુ ઊંડી થતી જાય છે.

ઈતિશ્રી સપ્તમ્ પદી...

૯. ઉછેરનો અંતિમ તબક્કો

પંદરથી અઠાર વર્ષનાં છોકરા-છોકરીની ઊંચાઈ જોઈ આગળ વધીએ.

	પંદર વર્ષ	અઠાર વર્ષ
છોકરી	૧૬૨ સે.મી.	૧૬૪ સે.મી.
છોકરો	૧૬૯ સે.મી.	૧૭૭ સે.મી.

ઉપરના ચાર્ટ પ્રમાણે છોકરી તો પુખ્તવય પ્રાપ્ત કરી જ ચૂકી છે એટલે જો એનાં, એ દરમિયાનમાં લગ્ન ના કરવાની મૂર્ખતા કરી હોય તો એના જીવનનાં સુવર્ણ વર્ષો - શારીરિક ક્ષમતા અને મનની લાગણીઓ બધું જ અઠાર વર્ષ સુધીમાં વધુ ને વધુ અકુદરતી થતાં જાય છે અને ઉત્તરોત્તર વિકૃતિ ધારણ કરે છે.

દુનિયાના દરેક જીવો કુદરતે એમને માટે નિર્માણ કરેલા જીવનના હેતુનો સાવ સહજ રીતે અમલ કરે છે. કુદરતના તાલમાં તાલ મિલાવી જન્મે છે, ઊછરે છે, જીવે છે અને મરે છે. એક બેવકૂફ માનવી જ ગર્ભધારણથી જન્મે, ઊછરે, જીવે અને મરે ત્યાં સુધી કુદરત વિરુદ્ધ જ બધું કરે છે અને પરિણામે એનું જીવન અને મૃત્યુ બન્ને કલુષિત થાય છે.

પંદરથી અઢાર વર્ષ સુધીના ઉછેરમાં છોકરાને છોકરી જેટલી અસુવિધાઓ કે શારીરિક કે માનસિક તકલીફો થતી નથી, પરંતુ એની લાગણીઓની સંવેદનાઓ ખૂબ જ આળી બની જાય છે. અચાનક થયેલા શારીરિક ફેરફારો અને હોર્મોનલ ચેન્જસથી એની આકૃતિ વધુ પરિપક્વ થઈ હોય છે. પણ સંવેદના તંત્રના, ટ્યુનિંગ થયેલા તારને જો હળવેથી હલાવી તાલબદ્ધ સંગીતના સૂરોમાં પરિવર્તિત ન કરવામાં આવે અને એની સંવેદનાની સહી કદર કરવાને બદલે એને વિના કારણ છંછેડવામાં આવે તો જે તાર સૂરીલું સંગીત સર્જવા માટે સજ્જ બન્યા છે એ બેસૂરા બકવાસ કરવાનું શરૂ કરી દે છે.

આખી દુનિયાનાં માબાપો સહિત અન્ય તકસાધુઓ આ નાજુક ક્ષણોનો વધારેમાં વધારે દુરઉપયોગ કરે છે, ગેરલાભ લે છે અને આ ઉંમરમાં જ પુખ્ત વયે પહોંચેલા છોકરામાંથી આદમી બનેલા માણસની જિંદગી કાઢવમાં રગદોળી નાંખે છે. આમાં મેડિકલશાસ્ત્રનો ફાળોય નાનો સૂનો નથી.

મગજને વિકસાવવાની, બુદ્ધિ તેજ કરવાની, ઉત્તેજના શમાવવાની, ઊંઘ-ઘેનમાં નાખનારી દવાઓ, નશાની ચીજો, દારૂ અને ઉત્તેજનાજનક દ્રવ્યોનું સેવન આ ઉંમરમાં જ લાગુ પડે છે. સમયસર શારીરિક ભૂખ ન સંતોષાવાથી વેશ્યાગમન કે સજાતીય સંબંધોની જાળમાં ફસાય છે. ખ્યાલો દિવસે દિવસે આસમાનને આંબતા જાય છે પણ પોતાની બુદ્ધિ અને શારીરિક ક્ષમતા પાતાળમાં ઊડે ને ઊડે ઊતરતી જાય છે.

ખાસ બાત :

અઢાર વરસની ભરપુવાનીમાં પ્રવેશેલા યુવકને સ્વાભાવિક સ્વપ્નદોષ થાય કે હસ્તમૈથુન કરવું પડે અને ગીલ્ટી કોન્સીઅન્સ Guilty Conscience લઈને ડોક્ટરની સલાહ લેવા જાય છે, ત્યારે

ભાગ્યે જ કોઈ ડોક્ટર એને સમજાવીને એમ કહે છે : “ભાઈ, એમાં ગભરાવાની કોઈ જ જરૂર નથી. આ સ્વાભાવિક ક્રિયા છે અને એમાં કોઈ ઈલાજ કરવાની આવશ્યકતા જ નથી.”

ઊલટું “આ બહુ ખરાબ કહેવાય, ખૂબ કમજોરી આવશે. આગળ ઉપર નપુંસકતા આવશે કે લગ્ન જીવન નકામું જશે.” એમ બિવડાવી આડેઘડ હોર્મોન્સના ઈજેક્શનો આપી એ યુવકની આખી જિંદગી બગાડતા – બરબાદ કરતા ડોક્ટરોને હું ઓળખું છું. તમારામાંના પણ એ વયે આવા કોઈ ડોક્ટરની ઝપટમાં આવ્યા હશે.

સાચી વાત એ છે કે મેડિકલશાસ્ત્ર સારવાર કરનારાના સ્વાર્થ માટે જ વપરાય છે. એની પાસે સારવાર કરવા જનાર માટે નહીં.

૧૦. બાળઉછેર દરમિયાન સામાન્ય રીતે કરવામાં આવતી ડખલો વિષે તટસ્થ મેડિકલશાસ્ત્રના અમૂલ્ય અભિપ્રાયો

તુરતના જન્મેલા બાળકને કમળો થઈ ગયો છે એમ કહીને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરી ગ્લુકોઝના બાટલા ચડાવવા એ સામાન્ય ઘર ઘરની ઘટના છે.

“JAUNDICE IN THE NEW BORN.”

Quote : This is a NORMAL PHENOMENON, since almost all infants show some elevation of serum bilirubin during the first week of life...

The Jaundice appears after the 1st day of life generally between the 2nd and the 5th days and CLEARS WITHIN ONE OR TWO WEEKS...

THE COURSE IS UNEVENTFUL AND THERE ARE NO SEQUELAE – NO TREATMENT IS USUALLY NECESSARY.

(GLUCOSE) TRANSFUSION IN NORMAL FULL TERM INFANTS HAVE NOT BEEN ESTABLISHED. IN CERTAIN SERIES (of treatments) THE RISK OF THE

PROCEDURE FOR A FULL TERM INFANT IS GREATER THAN THE RISK OF JAUNDICE.

Ref. Handbook of Pediatrics page 144.

ભાવાનુવાદ :

“નવજાત શિશુમાં કમળો”

આ એક કુદરતી ક્રિયા છે (જન્મ થયો ત્યાં સુધી બાળકમાં માનું લોહી ફરતું હતું. હવે બાળકનું પોતાનું રક્તભ્રમણ શરૂ થયું છે અને એનું પોતાનું એક આગવું બ્લડ ગ્રુપ બની રહ્યું છે એની એ નિશાની છે અને એક સ્વાભાવિક ક્રિયા છે, રોગ નથી.)

જન્મ પછી બીજા દિવસે અને બીજાથી પાંચમા દિવસ સુધીમાં આ કમળાની નિશાનીઓ બાળકના શરીર પર દેખાય છે. જે કંઈ પણ સારવાર ન કરવામાં આવે તોપણ આપોઆપ એક કે બે અઠવાડિયામાં પાછી આપમેળે સારી થઈ જ જાય છે. સારવારની કોઈ જ જરૂર હોતી નથી.

(ગ્લુકોઝના બાટલાનું) ટ્રાન્સ્ફ્યુઝન, જે બાળકો પૂરા દિવસે જન્મ્યાં હોય (અધૂરા દિવસે નહીં) એમને આપવાં જરૂરી છે એ વાત મેડિકલી સિદ્ધ થઈ નથી. ઊલટું ઘણી વાર આવાં ટ્રાન્સ્ફ્યુઝન હજુ તો બે-ચાર દિવસનુંય થયું નથી તેવાં બાળકોને આપવામાં આવે તો એનું જોખમ પેલા કમળાના જોખમ કરતાં વધારે હોવાનું જણાયું છે.

રેફરન્સ : હેન્ડબુક ઓફ પીડિયાટ્રિક્સ પૃ. ૧૪૪.

“ટીકા લગાઓ બીમારી ભગાઓ”

MY FOOT !!

“WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU.”

જે વાત ડોક્ટરો તમને કહેતા નથી - એ પુસ્તકની બિનઘાસ્ત લેખિકા લીન મેકટેગાર્ટ - Lynne McTaggartના વિવિધ ખૂબ જ ભરોસાપાત્ર, તટસ્થ ઈરાદાથી લખાયેલા લખાણોનો હું મારાં લખાણોના સમર્થનમાં છૂટથી અને વિશ્વાસપૂર્વક અવારનવાર ઉલ્લેખ કરું છું.

આ પુસ્તકના VACCINATION KNEE JERK JABS

મામના પ્રકરણ જે પાનાં નં. ૧૧૩થી ૧૧૫ પર પાનાં સુધી લખાયેલું છે. એમાંના થોડાંક સુવર્ણ વાક્યોનો અહીં સંવાદેશ કરું છું.

હતું સ્પષ્ટ છે. જે હકીકતો તમારાથી ઈરાદાપૂર્વક છુપાવવામાં આવે છે અને હકીકતમાં આ જ સત્ય તમારા ભલામાં છે, એ જાણી લ્યો એટલે ભવિષ્યમાં તમારાં બાળકોને કેટલા રોગોથી બચાવવાં, કેટલાં વેક્સીનો આપવાં એ નિર્ણય તમે ખુદ લઈ શકો.

૪૭ પાનાંમાંથી વીણી વીણીને થોડાં સુવર્ણ વાક્યો અહીં લઈશું. એમાંના એક-એક વાક્યના એક-એક શબ્દની અને એક-એક શબ્દના એક-એક અક્ષરની કિંમત તમારા બાળકની જિંદગીની ભારોભાર કિંમતની છે એટલું સ્પષ્ટ સમજી લેજો.

સુવર્ણ વાક્યો

In all studies done of vaccination, EPIDEMIOLOGISTS have NEVER investigated, whether there is an UPPER LIMIT to the number of jabs a baby can tolerate, after which all sorts of subtle damage - Asthma, learning disabilities hyperactivity or chronic earache, for instance come into play. IN FACT NOBODY HAS DONE ANY LONG TERM STUDY AT ALL. “We only hear about ENCEPHALITIS AND THE DEATHS” says Dr. J. Anthony Morris formerly a director of virology at the F.D.A. and the National Institute of Health. “but there is an Entire Spectrum of reactions between FEVER & DEATH and it is ALL THOSE THINGS IN BETWEEN THAT NEVER GET REPORTED.”

Courtesy : W.D.D.T.Y.

Ref. : Personal Interview with Dr. J. Anthony Morris, December 1989.

MYTHS OF VACCINES

વેક્સિનોના ફાયદાઓ વિષે ઢોલ પીટી પીટીને પ્રચાર કરવામાં આવતાં હળાહળ જુઠાણાઓ - ભ્રમણાઓ

* F.D.A. = FOOD AND DRUG ADMINISTRATION ખોરાક અને ઔષધિનું નિયંત્રણ કરતી અમેરિકાની ખૂબ પ્રતિષ્ઠિત સરકારી સંસ્થા

ભમણા નં. ૧. DISEASES HAVE BEEN ELIMINATED PURELY AS A RESULT OF VACCINATION

પચાસ વર્ષ પહેલાં BCG અને Tuberculine વેક્સીન આપીને અમે ટી.બી. નાબૂદ કરીશું એવાં ઢોલ પીટવામાં આવતાં હતાં. પચાસ વર્ષ પહેલાં મેલેરિયા અને ચેચક અમે ઓલરેડી નાબૂદ કરી દીધાં છે એવા દાવા કરવામાં આવતા હતા.

પચાસ વર્ષથી પોલિયો નાબૂદીના ઢોલ પીટવામાં આવે છે.

ભમણા નં. ૨. THE DISEASES YOU ARE VACCINATED ARE DEADLY

મેડિકલશાસ્ત્રના હિસાબે શરદી એ પણ જાન લેવા બીમારી છે. ઓરી-ગોવર-MEASLES - જેને આપણે 'દેવી' તરીકે ઓળખીએ છીએ તે નાનપણમાં દરેક બાળકને આવે તો એનામાં પાછળથી બધી જ બીમારીઓ સાથે લડી લેવાની પ્રતિકાર શક્તિ આપોઆપ કેળવાઈ જાય એમ આપણા વડીલો અને એ વેળાના ડોક્ટરો પણ માનતા અને ઓરીમાં દવાઓ આપવાની મનાઈ કરતા.

"દરેક બીમારી મોતનું કારણ બને છે" એ વાક્ય એમના ધંધા જોરદાર ચલાવવાનું એક હાથવગું સાધન બની ગયું છે.

ડોક્ટર મનુ કોઠારી અને ડૉ. લોપા મહેતા એમના પુસ્તક LIVING & DYING - જીવન અને મૃત્યુમાં કહે છે એમ :

"બીમારી અને મૃત્યુને કાર્ય અને કારણ જેવો કોઈ સંબંધ હોતો જ નથી. કેન્સરનું છેલ્લા તબક્કાનું નિદાન કરવામાં આવેલ દર્દી દસ-પંદર વરસ જીવે છે અને એનું નિદાન કરનાર ડોક્ટરની સ્મશાનયાત્રામાં ચાલતો ચાલતો જાય છે.

ભમણા નં. ૩. VACCINES WILL PROTECT YOU AGAINST THESE DISEASES.

આ હળાહળ જુદાણું છે, એ સાબિત થઈ ચૂક્યું છે. નહીં તો સોળ જાતનાં વેક્સીનો બાળકને પંદર મહિનાની ઉંમર સુધીમાં આપવામાં આવ્યાં હોય એને એ પંદરમાંની એક પણ બીમારી તો થવી જ ના જોઈએ. છતાં એ પંદરે પંદર ઉપરાંત બીજી ત્રીસ બીમારીઓ થાય છે એ હકીકત છે. બાળરોગોના નિષ્ણાતો અને હોસ્પિટલોના

સંકુલ એ હકીકત સાચી છે એ પુરવાર કરે છે.

ભમણા નં. ૪. THE SIDE EFFECTS OF VACCINES ARE RARE AND MOSTLY MILD.

ભમણા નં. ૧માં ડૉ. એન્થની ઓરિસના જ શબ્દોમાં વેક્સીનોથી સામાન્ય તાવથી માંડી મેગજના તાવ અને આંકડીથી મૃત્યુ સુધીનાં રીએક્શનો આવે છે - ખૂબ પ્રમાણમાં આવે છે. પણ એ વાત કોઈ ડોક્ટર કબૂલ કરતો નથી. દબાવી દેવામાં આવે છે અથવા એ આડઅસરોને એક જુદી જ બીમારીમાં ખપાવી એની દવાઓ આપવામાં આવે છે.

NEW DISEASES FROM VACCINES

નવા રોગો પેદા કરનારાં વેક્સીન્સ

જે બીમારીને રોકવા માટે વેક્સીન આપવામાં આવ્યું હોય તે બીમારી તો રોકાવાની હોય ત્યારે રોકાય પરંતુ એ આપેલા વેક્સીનથી બીજી નવેસરથી બીમારીઓ પેદા જરૂર થાય.

Quote :

Besides dangers of the individual jabs, the latest problem discovered with vaccination in general has to do with the ways that VACCINES THEMSELVES ARE RESPONSIBLE FOR NEW DISEASES.

Courtesy : W.D.D.T.Y. Page : 153

ઉપરોક્ત ૪૭ પાનાંના વેક્સીન આર્ટીકલમાં નીચે જણાવેલ વિવિધ પ્રકારનાં વેક્સીનોની આડ અસરોનું વિસ્તૃત વર્ણન કરેલ છે.

૧. પોલિયો, ૨. મીસલ્સ, ૩. HIB મેનન્જાઈટીસ, ૪. ઓપિંગ કફ-ઉઠાંટિયો. ૫. ટીટેનસ, ૬. ડીપ્થેરિયા, ૭. રૂબેલા, ૮. ટ્યુબર-ક્યુલોસીસ, ૧૦. મમ્સ, ૧૧. હેપાટાઈટીસ

૧૨. અને ફરી મળીએ તે પહેલાં...

ધર્મ, શિક્ષણ અને મેડિકલશાસ્ત્ર ત્રણેય ખૂબ પવિત્ર અને ઉચ્ચ કક્ષાના વિષયો છે. એટલા માટે કે એ ત્રણેય સામાન્ય માનવીના સામાન્ય જીવનમાં ડગલે ને પગલે મદદરૂપ થાય છે, માર્ગદર્શન આપે

છે, ઉન્નતિના મધ્યે દોરવામાં મદદરૂપ થાય છે. મુસીબતોમાં સહારો આપે છે, નૈતિક બળ અને આત્મવિશ્વાસ વૈદ્ય કરે છે. પરિસ્થિતિઓમાંથી માર્ગ કાઢવા, પ્રતિકૂળ સંજોગોનો હિંમતપૂર્વક સામનો કરવા અને અનિવાર્યને અપનાવી લેવામાં મદદરૂપ થાય છે.

આ ત્રણેયમાંનો એક પણ વિષય ઉપર જણાવેલ એક પણ કાર્યમાં મદદરૂપ ના થતો હોય, એટલું જ નહીં ઊલટ દખલરૂપ થતો હોય, ગેરમાર્ગે દોરતો હોય અને સામાન્ય સુખી, તંદુરસ્ત જીવન કલુષિત કરતો હોય તો એ વિષય આપણાથી જેટલો દૂર રહે એટલો જ આપણા ભલામાં છે. આ ત્રણેય શાસ્ત્રો ગમે તેટલા ઉચ્ચ કક્ષાના હોય, પરંતુ આપણી પોતાની જિંદગીમાં આપણને પોતાને અનુરૂપ થવાને બદલે અવરોધ સ્વરૂપ બનતાં હોય તો બીજા એને ભલે વાપરે - વખાણે કે ચાટે. આપણે માટે એ વર્જ્ય જ હોવા જોઈએ.

બીજો નિયમ એ કે આ ત્રણેય શાસ્ત્રોની આપણને જ્યારે જ્યારે જરૂરત જણાય ત્યારે ત્યારે “આપણે એની પાસે જઈએ. જરૂર પૂરતાં રહીએ અને આપણું કાર્ય પૂર્ણ થાય ત્યારે આપણે પાછા આપણા ઘેર આવી જઈએ.

જે દિવસે કોઈ ઢોંગી ધુતારો બાવો આવી તમારા ઘરમાં અહો જમાવી તમને ‘ધર્મલાભ’ આપવાની વાત કરે, જે દિવસે કોઈ ગુરુ-શિક્ષક તમારા ઘરમાં આવી તમને કક્કો બારાખડી મફતમાં શિખવાડવાની તૈયારી બતાવે કે જે દિવસે તમારા મહોલ્લામાં “મફત તપાસણી” કરી તમારું ભલું કરનારાનાં ટોળાં ઊતરી પડે ત્યારે ‘સાવધાન’ની ઘંટી બજવી જ જોઈએ. લાલબત્તી ઝબકારા મારવી જ જોઈએ - નહીં તો...? ગયા કામ સે - સમજા કયા ?

મારા પુસ્તકોમાંથી, મારાં લખાણોમાંથી, મારા આકોશમાંથી આટલું જાણશો, ગ્રહણ કરશો તો હું મારી મહેનત અને આ આદરેલ અભિયાન સફળ થયું છે એમ માનીશ.

ફરી મળીએ ત્યાં સુધી મારી શુભકામનાઓ.