

સ્વસ્થ બાળ : ઉજ્જવળ આવતીકાલ



શ્રી તેજસ 6552
(૯૨૨૮૧૭૨૫૭૧)



શાળા-કોલેજોમાં આપવામાં આવતાં સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણને શિક્ષણનું અવિભાજ્ય અંગ માનવામાં આવે છે. આધુનિકતાની દોડના કારણે સ્વાસ્થ્યને જે વિપરીત અસર થઈ છે તેવા સમયે સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનું મહત્ત્વ ઘણું જ વધી જાય છે. આજની પેઢી માનસિક અને બુદ્ધિમત્તાની દ્રષ્ટિએ ચોક્કસ મજબૂત છે, પણ શારીરિક ક્ષમતાની દ્રષ્ટિએ તે પછાત છે. આવનાર પેઢી આરોગ્ય અને સ્વસ્થતા પ્રત્યે સભાન થાય અને તેમનામાં જાગૃતિ આવે તે માટે પ્રાથમિકથી શરૂ કરી માધ્યમિક, ઉચ્ચતર માધ્યમિક અને કોલેજકક્ષાએ પણ સ્વાસ્થ્યનું મહત્ત્વ વધારવું તે જરૂરી બન્યું છે. કોઈપણ સમાજ, રાજ્ય કે રાષ્ટ્રના વિકાસનો આધાર તેના નાગરિકોના સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી પર રહેલો છે. બાળક એ રાષ્ટ્રની ધરોહર છે. તેના ખભા પર આવતીકાલના રાષ્ટ્રનો ભાર છે, ત્યારે આજનું દરેક બાળક સ્વસ્થ અને ગુણવત્તાયુક્ત બને તે માટેના પ્રયત્નોનું બ્રહ્માસ્ત્ર એ સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ દ્વારા બાળકને તેના ઘરનો ઉંબરો કૂદાવીને વિશ્વની ટોચ સુધી પહોંચાડી શકાય છે, ત્યારે આવું બાળક સ્વસ્થ, નિરોગી અને સશક્ત ન હોય તો કેમ ચાલે? પવિત્ર મન અને સ્વસ્થ તન એ સ્વસ્થ બાળકનો સાચો પરિચય કરાવે છે. સ્વાસ્થ્ય નિરોગી હોય તો જ મનની પવિત્રતા અને તનની તંદુરસ્તી ટકી શકે. સ્વસ્થ સમાજના નિર્માણ માટે પ્રત્યેક બાળ તન અને મનથી નિરોગી રહે, તે અત્યંત આવશ્યક છે.

બાળકને પ્રભુનું પયગંબર કહેવામાં આવ્યું છે અને તેને જન્મતાંની સાથે જ લાંબુ તેમજ સ્વસ્થ જીવન જીવવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થયો છે, પરંતુ વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ આનાથી તદ્દન વિપરીત છે. ભારતમાં ઘણાં બાળકો માટે ટકી રહેવાનું પણ મુશ્કેલ બને છે. જન્મતાં બાળકોમાંથી પચાસ ટકાને પોષક આહાર મળતો નથી. દર એક હજારે ૬૦ બાળકો એવા છે કે જે પોતાનો પ્રથમ જન્મદિવસ પણ જોઈ શકતાં નથી, જ્યારે દર વર્ષે ૩૦ લાખ જેટલાં બાળકો રોકી શકાય તેવાં રોગોનો ભોગ બનીને પાંચ વર્ષની વય સુધી પહોંચતા સુધીમાં જ મરણ પામે છે. આર્થિક પ્રગતિ અને વિકાસ છતાં તેમજ બંધારણે આપેલી બાંહેધરી છતાં બાળકોને તેમની પ્રાથમિક તેમજ પાયાની જરૂરિયાતો મળતી નથી.

બાળક શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક રીતે સ્વસ્થ હોય તેવા બાળકને સ્વસ્થ બાળક કહીશું. જેમાં માતાના કૂખથી લઈને તરુણાવસ્થા સુધીનાં તમામ બાળકોનો સમાવેશ થાય છે. સ્વસ્થ બાળ એ આવનાર ભાવિ પેઢીનો મજબૂત ઘડવૈયો બની આવતીકાલની દુનિયામાં ઊભી થનારી કોઈ પણ મુશ્કેલીનો સામનો કરવા તન અને મનથી સજ્જ હોય તે જરૂરી છે, જેમાં સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એ રામબાણ ઈલાજરૂપ છે. સ્વસ્થ શિક્ષણના મૂળમાં સ્વસ્થ આહાર રહેલો છે. માણસનો આહાર તેના સ્વાસ્થ્ય સાથે ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે. આજકાલ માનવીના વિવિધ પ્રકારના રોગોના મૂળમાં આહાર એ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આધુનિક જીવનશૈલીના કારણે માનવીનો આહાર અને અન્ય આદતો બિનઆરોગ્યપ્રદ થવાથી શરીરમાં વિવિધ પ્રકારની બીમારીઓએ પગપેસારો કર્યો છે. માણસનું જીવન જેટલું કુદરતની નજીક હોય એટલી એની જીવનશૈલી સ્વાસ્થ્યપ્રદ હોય છે. જેમ જેમ માણસ કુદરતથી દૂર જતો જાય છે એમ એમ એ પોતાના સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડવાનું શરૂ કરી દે છે.



બાળકોમાં સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણની જાગૃતિના ઉપાયો

સૌ પ્રથમ તો બાળકોને સ્વસ્થ બનવા માટે જાગૃત કરવા પડે છે. સમતોલ અને પૌષ્ટિક આહાર, નિયમસર અને પ્રમાણસર લેવો જોઈએ તેનું જ્ઞાન આપવું પડશે. આધુનિક જીવનશૈલીમાં તકલીફરૂપ બાબતોને દૂર કરવી પડશે. સ્વસ્થતા માટે આપણે જ્યાં રહેતા હોઈએ તેની આજુબાજુની સ્વચ્છતા અતિ આવશ્યક છે. આજના આધુનિક યુગમાં પ્રત્યેક શિક્ષક અને વિદ્યાર્થીએ કસરત અને યોગનું શિક્ષણ, તેનું મહત્ત્વ અને લાભ જાણવા અનિવાર્ય બનેલ છે. તેનાથી હકારાત્મક અભિગમ કેળવાય છે, મનમાં રહેલ ચિંતાઓ, ઉત્તેજનાઓ શાંત બને છે અને યોગ્ય નિર્ણય લઈ શકાય છે. યોગ્ય સમયે લેવાની રસીકરણ અંગે જાગૃતિ ફેલાવવી જોઈએ. સ્વાસ્થ્યને લગતા વિવિધ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવું જોઈએ. આરોગ્યને લગતાં વિવિધ દિવસોની ઉજવણી કરી શકાય. વ્યસ્ત જીવનશૈલીમાં શાંતિપૂર્ણ અને સ્વસ્થ જીવન માણવા માટે રોજાંદી જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવો જરૂરી બન્યો છે.

નવેમ્બર, ૨૦૧૨

આપણા હાથમાં બાળકોનું સ્વાસ્થ્ય



બાળકોના જીવનમાં સ્વાસ્થ્યનું સાચું શિક્ષણ આપવામાં વાલીએ માર્ગદર્શક તરીકેની ભૂમિકા ભજવવી જરૂરી છે. જે માટે નીચેની બાબતોને ધ્યાનમાં લેવી જરૂરી બને છે.

- શક્ય હોય ત્યાં સુધી આખા પરિવારે સાથે બેસીને જમવું જોઈએ.
- ખોરાક પોષણયુક્ત હોવો જોઈએ તેમજ તેમાં વિવિધતા હોવી જરૂરી છે.
- વાલીઓએ હેલ્થી ફૂડ ખાઈને બાળકોના રોલમોડેલ બનવું જોઈએ.
- ખોરાકમાં શાકભાજી, ફળ, દૂધ, જયુસ વગેરેનો સમાવેશ કરવો જોઈએ.
- જમવામાં તળેલાં નાસ્તા, મેંદાની વસ્તુઓ અને જંકફૂડનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ.
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી ચિપ્સ, વેફર, ચૉકલેટ, બિસ્કીટ, આઈસક્રીમ, કોલ્ડડ્રિંક્સનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ.
- ટીવી જોતાં જોતાં ક્યારે પણ ખાવું ન જોઈએ.
- મોબાઈલ, ટીવી, કમ્પ્યુટર, વિડીયો ગેમ્સ વગેરેનો જરૂર પૂરતો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- સ્વસ્થ રહેવા માટે પૂરતી ઉંઘ લેવી જરૂરી છે.

કહેવતોમાં સ્વાસ્થ્ય

- પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા.
- આંખે છાલક, દાંતે લૂણ, પેટ ન ભરીએ ચારે ખૂણ.
- ઓંકી દાતાણ જે કરે, નરણા હરડે ખાય. દૂધે વાળુ જે કરે, તે ઘર વૈદ ન જાય.
- મસ્તકે તેલ, કાને તેલ, રોગ તનના કાઢે મેલ.
- ખાંડ, મીઠું, સોડા ને મેંદો સફેદ ઝેર કહેવાય, નિત ખાવા-પીવામાં એ વિવિકબુદ્ધિથી લેવાય.
- ચણો કહે હું ખરબચડો, પીળો રંગ જણાય. બાફેલા ચણા અને ગોળ ખાય, તે ઘોડા જેવો થાય.
- મગ કહે : હું લીલો દાણો અને મારે માથે ચાંદુ, જો બે-ચાર મહિના ખાય તો માણસ ઉઠાડું માંદુ.
- કારેલું કહે : કડવો, કડવો, હું અને મારે માથે ચોટલી, રસ જો પીઓ મારો, ડાયાબીટીસની બાંધુ ચોટલી.
- આમલી કહે : મારામાં ગુણ છે એક જ, પણ અવગુણ છે પૂરા ત્રીસ.
- લીંબુ કહે : મારામાં અવગુણ એકપણ નહીં, પણ ગુણ છે પૂરા વીસ.
- ફણગાવેલાં કઠોળ જે ખાય, તે લાંબો, પહોળો અને તગડો થાય.
- દૂધ, સાકર અને એલચી, વરિયાળી અને દ્રાક્ષ, ગાનારાઓ ખાય તો તેનો ખૂલે રાગ.
- ઉનાળે કેરી ને આમળાં ભલાં, શિયાળે સૂંઠ ને તલ ભલાં, ચોમાસે અજમો ને લસણ ભલાં, ત્રિફળા બારે માસ.
- ખાય જે બાજરીના રોટલા અને મૂળાના પાન, શાકાહારને લીધે તો ઘરડા પણ થાય જવાન.
- રોટલા, કઠોળ અને ભાજી - તે ખાનારની તબિયત તાજી.
- મૂળો, મોગરી, ગાજર ને બોર જે ખાય રાતે તે ન રહે રાજી.
- મધ ને આદું મેળવી ચાટે પરમ ચતુર, શ્વાસ શરદી સળેખમની વેદના ભાગે દૂર.
- હિંગ, મરચું અને આમલી, સોપારી અને તેલ, શોખ હોય તો પણ સ્વાસ્થ્ય માટે પાંચે વસ્તુ મેલ.
- આદું રસ ને મધ મેળવી, ચાટે જો પરમ ચતુર, શ્વાસ, શરદી અને વેદના ભાગે તે જરૂર.
- લીંબુ કહે હું ગોળગોળ, રસ છે મારો ખાટો, મારું સેવન જે કરો તો પિત્તને મારો લાતો.

રાજ્ય સરકારની સ્વાસ્થ્યને લગતી વિવિધ યોજનાઓ

- ચિરંજીવી યોજના
- બાલ સખા યોજના
- મમતા અભિયાન
- બેટી બચાવો અભિયાન
- સ્વાસ્થ્ય વીમા યોજના
- જનની શિશુ સુરક્ષા કાર્યક્રમ
- શાળા આરોગ્ય સંભાળ કાર્યક્રમ
- ઘણાં સંશોધનોથી સાબિત થઈ ગયું છે કે વ્યાયામ કરવાથી આપણા મગજમાં એવા રસાયણો ઉત્પન્ન થાય છે કે જેનાથી આપણું શરીર સુંદર બને છે. વળી, તણાવ કે ડિપ્રેશનની અને બેચેનીની ફરિયાદ પણ દૂર થાય છે.
- આજની વ્યસ્ત જીવનશૈલીમાં વ્યક્તિ પોતાના માટે પણ સમય ફાળવી શકતી નથી તો પછી સ્વાસ્થ્યની તો વાત જ શું કરવી? કહેવત છે કે પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા, પરંતુ લોકોના સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ આજે દિવસે ને દિવસે કથળતી જાય છે અને તેઓ બીમારીના ભરડામાં ભરાતા જાય છે. બીમારીથી બચવાનો અને સાઈ સ્વાસ્થ્ય મેળવવાનો એક માત્ર ઉપાય છે - સ્વાસ્થ્ય અંગે જાગૃતિ.



નવેમ્બર, ૨૦૧૨