સંદેશ અર્ધ સાપ્તાહિક — ૩૧ ઓક્ટોબર, ૨૦૦૧

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

‘તમારા બાળકને વારંવાર શરદી-ઉધરસ થાય છે ?’

અત્યારના દિવસોમાં ડૉક્ટરોના ક્લિનિકમાં દર્દીઓમાં શરદી ઉધરસ તથા શ્વાસની તકલીફવાળા બાળકોની સંખ્યા વધારે છે.

મા-બાપ તેમના બાળકને વારંવાર થતી આ તકલીફથી ખૂબ જ ચિંતીત હોય છે. થોડા દિવસ પહેલાં તો દવાનો કોર્સ પૂરો કર્યો હોય છે, ત્યાં તો એ જ રોગના ચિહ્નો ફરીથી દેખાવા લાગે છે.

શરૂઆતમાં નાકમાંથી પાણી આવવું, નાક બંધ થવું, પછીના તબક્કામાં ખાંસી શરૂ થવી, ફેફસામાં કફ બોલવો. અને યોગ્ય સારવાર ન મળે તો બાળકને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડતી હોય તેવું જોવા મળે છે. ઘણીવાર ઉપરની તકલીફ સાથે તાવ આવે છે. દર્દીની સામાન્ય ભાષામાં તેને ‘વરાદ’ થઈ છે તેવું કહેતાં જોવા મળે છે. થોડીક જ શરદી સાથે કે તાવની શરૂઆત થતાં મા-બાપ ખૂબ જ અધીરા થઈ જાય છે. અને તુરત જ તાવ ઉતારવાની ઘરમાં રહેલી સીરપ પીવડાવી દેતા જોવા મળે છે. તાવ તો થયેલ રોગનું જ લક્ષણ છે. આવા સમયે પાણીના પોતાં મૂકવા વધુ સલાહ ભરેલ છે.

હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે બાળક કેમ જલ્દીથી બિમાર થાય છે? આ માટે ઘણાં કારણો જવાબદાર હોય છે. મુખ્યત્વે બાળકની ખાવા-પીવાની ટેવના કારણેજ બિમાર પડતા જોવા મળે છે. જેમાં ખાસ કરીને ચોકલેટ તથા ઠંડા-પીણાં વધારે જવાબદાર હોય છે. સ્કુલમાં કોઈ વિદ્યાર્થીની બર્થ-ડે હોય ત્યારે બાળકને ચોકલેટ મળી જતી હોય છે. અને બાળક ત્યાં જ ખાઈ લેતું હોય છે, અથવા તો દાદા-દાદી વધારે પડતા લાડ-પ્યારમાં બાળકને વારંવાર ચોકલેટ આપતા હોય છે આવા કિસ્સાઓમાં મા-બાપ ઈચ્છતા હોવા છતાં પણ બાળકને રોકી શકતા નથી. (સાચું પૂછો તો સ્કુલમાં ચોકલેટનું વેચાણ બિલકુલ બંધ કરી દેવું જોઈએ. અને તેને બદલે પેન્સિલ, નોટબુક વગેરે વસ્તુનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ.) બાળકને સ્વાદની પણ ઓળખ નથી હોતી છતાં ઉત્સાહી મા-બાપ તેમને કોલ્ડ્રીંક્સ કે આઈસ્ક્રીમનો સ્વાદ કરાવતા હોય છે. આનાથી શરદી ખાંસી ઉપરાંત પેટના પણ ઘણાં રોગો થવાનો સંભવ રહેતો હોય છે.

ઘણાં બાળકોમાં બદલાતાં વાતાવરણની તુરંત અસર થતી હોય છે.

બાળકની ખાવા-પીવાની ટેવના કારણેજ બિમાર પડતા જોવા મળે છે. જેમાં ખાસ કરીને ચોકલેટ તથા ઠંડા-પીણાં વધારે જવાબદાર હોય છે. સ્કુલમાં કોઈ વિદ્યાર્થીની બર્થ-ડે હોય ત્યારે બાળકને ચોકલેટ મળી જતી હોય છે

ઠંડીમાંથી ગરમી, ભેજનું વાતાવરણ, ગરમીમાંથી ઠંડી ગરમીના દિવસો વગેરે ફેરફારો પણ બાળકને બિમાર કરી દે છે.

ઘણાં મા-બાપ માનતા હોય છે કે દૂધ પીવડાવવાથી કફ થઈ જાય છે કે કેળાં-નારંગી આપવાથી શરદી થઈ જાય છે. પરંતુ આવો કોઈ સર્વ સામાન્ય નિયમ સ્વીકાર્ય કરતાં આપણા બાળકને કંઈ વસ્તુ અનુકૂળ નથી આવતી તે જોઈ લેવું વધારે ઉચિત છે.

હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે આમાંથી છૂટકારો કેવી રીતે મેળવવો ? આગળ દર્શાવેલ કારણોની કંઈ બધા બાળકો ઉપર અસર થતી નથી હોતી. ખાસ કરીને જેની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય છે. તે જ બાળકો વારંવાર બિમાર પડતા હોય છે. આ માટે બાળકના કિસ્સામાં જવાબદાર કારણ શોધી તેને શક્ય તેટલું દૂર કરવું જોઈએ અને બાળકની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે તેવા પ્રયાસ કરવા જોઈએ.

આવા બાળકો માટે હોમિયોપેથીક સારવાર પદ્ધતિ ખૂબજ આશીર્વાદરૂપ પૂરવાર થઈ છે. જેમાં બાળકનો ખૂબજ ઊંડાણ પૂર્વક અભ્યાસ કરી તેના બાંધાને અનુરૂપ દવા નક્કી કરવામાં આવે છે. જે નિષ્ણાંત ડૉક્ટર દ્વારા ધીરજ રાખીને, લાંબો સમય લેવામાં આવે તો બાળક ચોક્કસ રોગથી મુક્ત થઈ શકે છે.

હવે જ્યારે બાળકને શરદી-ખાંસી-તાવનો હૂમલો હોય ત્યારે પણ અમુક હોમિયોપેથીક દવાથી તુરન્ત કાબૂમાં લઈ શકાય છે. જેમકે, ઠંડા-પીણાંથી શરદી-ઉધરસ થઈ હોય તો આર્સેનીક આલ્બ, છાતીમાં કફનો અવાજ આવતો હોય અને ઉધરસ સાથે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ હોય ત્યારે એન્ટીમ આર્સ અથવા એન્ટીમ ટાર્ટ, ઉધરસ સાથે ઉલ્ટી કે ઉબકા થતા હોય ત્યારે ઈપીકાક, ગળ્યું ખાવાથી થતી ઉધરસમાં સ્પોન્ઝીઆ કે આર્જેન્ટમ નાઈટ્રીકમ જેવી દવાઓ ખૂબજ ઉપયોગી નીવડે છે.

■ - ડૉ. કેતન વિ. શાહ

ચૂર્ણ-ઔષધ

ચિંતામણિ ચૂર્ણ

ત્રિફળા તોલા ૩, ત્રિકટુ '' ૩, રાસ્ના '' ૧, બળબીજ તોલો ૧, દેવદાર '' ૧, વાવડિંગ '' ૧, પદ્મકાષ્ઠ તોલો ૧.

ઘી તોલો એક અને મધ તોલા બે સાથે ચાટવાથી શ્વાસ અને કાસ (ઉધરસ, ખાંસી) રોગનો નાશ થાય છે. આ ચૂર્ણ ઇચ્છિત ગુણ આપે એવું હોવાથી લોલિંબરાજે તેને ચિંતામણિ એવું નામ આપ્યું છે.

નારસિંહ ચૂર્ણ

જે.પી. આરોગ્ય પ્રશ્નોત્તરી