

સ્વસ્થ કુટુંબ

કુટુંબ એટલે એકથી વધુ વ્યક્તિનો સમુહ જે એકબીજાં સાથે જોડાયેલાં છે તેથી જ કુટુંબની સ્વસ્થતાનો જાઘાર કોઈ એક વ્યક્તિ પર નહીં પરંતુ કુટુંબની દરેક વ્યક્તિઓ પર રહેલો છે.

સ્વસ્થ કુટુંબનો આઘાર નીચેની અગત્યની બાબતો પર પણ રહેલો છે. જેવી કે

- કુટુંબના સભ્યોની તંદુરસ્તી અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી
- અરસ-પરસ સારા સંબંધો અને તણાવ મુક્ત વાતાવરણ

આજની વ્યસ્થ જીંદગીમાં આ બંને ષહત્વની બાબતોને આપણા રોજિંદા જીવનમાં કેવી રીતે વણી લેવી તે આપણે વિગતવાર જોઈએ.

૧. કુટુંબના સભ્યોની તંદુરસ્તી અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી

- દિવસમાં એક વખત સાથે બેસીને જમવું.
- પોષણ યુક્ત ખોરાક રાંધો અને ખાઓ. તે કુટુંબના દરેક વ્યક્તિની જરૂરિયાત સંતોષી શકે છે.
- જુદી-જુદી જાતનાં ફળો અને શાકભાજીનો ભોજનમાં સમાવેશ કરો. જે જૈવિક તત્વોની ભરપૂર હોય છે. ખનિજ તત્વો તેમાં પ્રચૂર માત્રામાં હોય છે. અને તેમાં સ્વાદ અને સોડમનો પણ સમન્વય હોય છે. જે દરેક વ્યક્તિને માનસિક અને શારિરીક સ્તરે સ્વસ્થ રાખે છે.
- આનંદ આપતી કસરતો કરવી. બેઠાણું જીવન શરીરમાં ચરબીનો જથ્થો ભેગો કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. જે સાથે બીજા ઘણા સામાન્ય અને અસામાન્ય રોગો ઘર કરી જાય છે.
- વડીલો દ્વારા સારા સ્વાસ્થ્ય માટેની જાણકારીમાં રસ દેખાડવો.

૨. અરસ-પરસ સારા સંબંધો અને તણાવ મુક્ત વાતાવરણ

તણાવ મુક્ત વાતાવરણ કૌટુંબિક જીવનના મુલ્યોને ઘણાં ઉપર લાવી શકે છે. જે માટે નીચેના મુદ્દા પર ઘ્યાન આપવું જરૂરી છે

- બાળકોની સારી આદતોને વખાણવી.

- કુટુંબની અંદર દરેક વ્યક્તિનું સ્થાન જીવનના તબક્કા ઉપર આધારિત હોય છે અને દરેક વ્યક્તિએ તે મુજબની જવાબદારીઓ સ્વીકારવાની હોય છે.
- માતા-પિતા અને દાદા-દાદીએ મેનેજર અને શિક્ષણની જવાબદારીઓ નિભાવવાની હોય છે જે બાકીના સભ્યોએ સ્વીકારવાની રહે છે.
- કામની વહેંચણી બાબતો વિષે બાળકોમાં સ્પષ્ટતા હોવી જરૂરી છે. તેમની શિખવા - સમજવાની ક્ષમતા અને શિસ્ત કૌટુંબિક જીવનનાં પાયાં છે.
- સ્વસ્થ કુટુંબ માટે આપસી સંબંધોમાં એકબીજાની સરાહના કરવી , સાથે મળીને વિવિધ કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિ કુટુંબને સ્વસ્થ અને સબળ બનાવે છે જેના દ્વારા સ્વાસ્થ્ય ,જીવનશૈલી, આહાર-વિહાર, આચાર-વિચાર અને પાંચણનું માર્ગદર્શન મળે છે.
- સ્વસ્થ કુટુંબ માટે પતિ-પત્ની એક-બીજાના પ્રેરકબળ બને પોતાનાથી બનતો ફાળો આપે. હકારાત્મક અને રૂચનાત્મક રહેવા માટે પ્રયત્નો કરવા. બીજાની ખુબીઓ જોવાની માન આપવાની અને તેને અભિયક્ત કરવાની ટેવ પાડવી હંમેશા શુભ વિચાર શું તો તેવી જ પરિસ્થિતિ સામે આવશે.

રોજંદા જીવનમાં સ્વાસ્થ્ય સપ્તપદી યોગ, આહાર-વિહાર, ધ્યાન-પ્રાણાયમ, હાસ્ય, વ્યાયામ શુભ વિચાર ,વાણી ,વર્તન ,સેવાનો સમાવેશ કરવો જોઈએ.

રોજબરોજના જીવનમાં વિચારશક્તિ અને વાણી શક્તિનો સમજદારી પૂવૃકનો ઊપયોગ ખુબ જરૂરી છે. વિવાદ કરવાની ટેવ છોડી પ્રેમથી સૌ સાથે સંવાદના સંકલ્પને અનુસરાય, તો ઘરમાં જ નહીં પણ સમાજમાં પણ થતા ઝગડા અને મનદુઃખ નિવારી શકાય.

સૌ સમજે છે કે ચિંતા-ચીતા સમાન છે. તેમ છતાં રોજંદી જંદગીમાં ચિંતાનો વિકલ્પ હોય છે ખરો ? હસવાનો મહિમા જાણ્યાં છતાં પણ દિવસમાં કેટલીવાર હાસ્યની હળવાસ અનુભવાય છે ?

રોજિંદા જીવનમાં આનંદમાં રહેવા આટલું જરૂર કરવું.

- ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસ
- મનગમતી પ્રવૃત્તિ
- હાસ્યનો ષહિમા સમજવો અને મિત્રો સાથે ધનિષ્ટ સંબંધો બાંધવા

- ટાઈમ મેનેજમેન્ટ શીખી જવું - અગત્યના કામોની યાદી કરી, અગ્રિમતા આપી તનાવ મુક્ત બનવું.
- સમસ્યાના ઉકેલ માટે આત્મીયજન સાથે ચર્ચા કરવી.
- સ્નેહનો સમુદ્ધ લહેરાવવો.
- ભૂલતાં શીખવું
- હકારાત્મક બનવું
- સ્વને ઓળખવું

રોજંદી જીવનશૈલીમાં આટલું અપનાવીએ.

- દરરોજ ૮થી ૧૨ ગ્લાસ શુદ્ધ-સ્વચ્છ પાણી પીવું
- સમતોલ સાત્વીક ખોરાક
- શરીરનું વજન સમતોલ રાખવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું.
- ગમતી અને અનુકુળ આવતી કસરતો ત્રીસથી ૪૫ મિનીટ કરવી.
- પ્રાણાયમ-ધ્યાન અને હાસ્ય કરતાં રહેવું
- ઘુમ્મપાન, મધ્યપાન, ગુટખા જેવી વ્યસનોથી દુર રહેવું
- બને ત્યાં સુધી નિર્સગ અને કુદરતની સાથે જોડાણ રાખવું
- ખાંડ, મીઠું, મેંદાથી દુર રહેવાની ટેવ પાડવી.

“Health is not Everything, but with out health everything is nothing”

એટલે આરોગ્યમાં ભલે બધું ન સમાયું હોય, પણ આરોગ્ય વગર બધું નકામું છે.

ગમે તેટલી સુખ સમૃદ્ધિ સંપત્તિ તંદુરસ્તી વગર ભોગવી શકાતી નથી.

લાંબુ જીવો પણ મસ્તીમજાથી જીવવાનો ધ્યેય રાખવો.

By Dr.Meena Shah