કેન્સરના દર્દીને ડોક્ટરની ટ્રીટમેન્ટ સાથે લાગણીપૂર્વકની કાળજી જરૂરી

કેન્સરથી મોટી જિંદગી

ડો. કૌશલ પટેલ

કેન્સર એ લોકોના સ્વાસ્થ્ય માટે એક મોટી સમસ્યા છે. ભારતમાં વધુ ને વધુ લોકોને કેન્સર થઇ રહ્યું છે. કેન્સરની સારવાર અને દર્દીઓની સારી સંભાળ લેવા વિશેની તમામ વિગતો જાણવી ખરેખર મહત્ત્વપૂર્ણ છે. ભારતમાં ઘણાં લોકોને સ્તન, ફેફસાં, ગર્ભાશયનું, આંતરડાનું અને મોઢાના કેન્સર જેવાં કેન્સર થાય છે. ગુજરાતમાં પણ એવું જ છે. આપણે ખરેખર વધુ જાણવાની, તેને ત્વરિત શોધવાની અને તેની સાથે સારી રીતે સારવાર કરવાની જરૂર છે.

કેન્સર મેનેજમેન્ટમાં સ્ક્રીનીંગની મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા છે. કેન્સરને તેના પ્રારંભિક તબક્કામાં શોધવાથી સારવારનાં પરિણામોમાં નોંધપાત્ર સુધારો થાય છે. નિયમિત સ્ક્રીનીંગ, ચોક્કસ જોખમ રૂપરેખાઓને અનુરૂપ પ્રારંભિક હસ્તક્ષેપ અને વધતા જીવન ટકાવી રાખવા માટે એક મહત્ત્વપૂર્ણ માર્ગ પ્રદાન કરે છે.

કેન્સરની સારવારરૂપી મુસાફરી ઘણી વાર પડકારોથી ભરપૂર હોય છે, જે ઉપચારની આડઅસરોથી ઉદ્ભવે છે. કેન્સરની સારવાર લઇ રહેલા દર્દીઓ બહુપક્ષીય પડકારોનો સામનો કરે છે.‘ ’દર્દીઓ ઘણી વાર કિમોથેરાપી અને રેડિએશન થેરાપી જેવી સારવારોથી થતી આડઅસરોની શ્રેણીનો સામનો કરે છે.’’ઉબકા, થાક, વાળ ખરવા અને નબળી રોગપ્રતિકારકશકિત એ કેટલીક સામાન્ય રીતે આવતી આડઅસરો છે. “આ પડકારોનું સંચાલન એ સારવાર પ્રક્રિયાનું એક મહત્ત્વપૂર્ણ પાસું બની જાય છે.’’ તે દરેક દર્દીના અનન્ય સંજોગો અને તબીબી જરૂરિયાતોને અનુરૂપ, આ આડઅસરોને દૂર કરવા માટે વ્યકિતગત વ્યૂહરચનાના મહત્ત્વ પર ભાર મૂકે છે.

પડકારોની મનોવૈજ્ઞાનિક અસર છે. ‘શારીરિક અસરો ઉપરાંત કેન્સરની સારવાર ઘણી વાર દર્દીની ભાવનાત્મક સ્થિતિ પર પણ અસર કરે છે.” સહાયક ગ્રુપો, કાઉન્સેલિંગ અને સર્વગ્રાહી અભિગમો દ્વારા આ ચિંતાઓને સંબોધિત કરવી એ સર્વગ્રાહી કેન્સર સંભાળ માટે અભિન્ન છે. પ્રોફેશનલ માર્ગદર્શન હેઠળ, પૂરક ઉપચારોને એકીકૃત કરવાથી ચોક્કસ આડઅસરોને દૂર કરવામાં અને જીવનની એકંદર ગુણવત્તા સુધારવામાં મદદ મળે છે.

ઓન્કોલોજીના વ્યાપક અનુભવમાંથી ચિત્રાંકન કરીને, કેન્સરની સંભાળમાં પોષણ, કસરત અને જીવનશૈલીની ગોઠવણોને સમાવિષ્ટ સર્વગ્રાહી અભિગમની મુખ્ય ભૂમિકાને રેખાંકિત કરે છે. ‘સારવાર દરમિયાન સંતુલિત અને અનુરૂપ આહાર શરીરની સ્થિતિસ્થાપકતાને ટેકો આપવા માટે મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.’’ કેન્સર થેરાપી દરમિયાન પોષક જરૂરિયાતો દરેક વ્યકિત માટે અલગ અલગ હોય છે અને એવા સંજોગોમાં રજીસ્ટર્ડ

> **ભાવનાત્મક ટેકો, અન્ય લોકો સાથે વાત કરવી અને આ વિશેષ સંભાળ સેવાઓ દર્દીઓને સારું લાગે અને સારી રીતે કેન્સર સામે સામનો કરવા માટે નિર્ણાયક બની શકે છે**

ડાયટિશ્યનના સહયોગથી રચાયેલ વ્યક્તિગત આહાર યોજનાઓ જરૂરી છે. એકંદર આરોગ્ય માટે વ્યાપક વ્યૂહરચનામાં વ્યાયામ મૂળભૂત ભૂમિકા ભજવે છે. ‘ ’શારીરિક પ્રવૃત્તિ એ સ્વસ્થ આરોગ્ય માટે મૂળભૂત ભૂમિકા ભજવે છે.’’ કેન્સરની સારવાર દરમિયાન સહાયક ઉપચાર તરીકે કસરતનું ખૂબ મહત્ત્વ છે. હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ્સ દ્વારા યોગ્ય માનવામાં આવતી હળવીથી મધ્યમ શારીરિક પ્રવૃતિઓને એકીકૃત કરવી, તે માત્ર સારવાર સંબંધિત થાકને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરવા ઉપરાંત એકંદર સુખાકારી અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને પણ પ્રોત્સાહન આપે છે. વધુમાં જીવનશૈલીમાં ફેરફાર, જેમાં તણાવ ઘટાડવાની તકનીકો અને પર્યાપ્ત આરામનો સમાવેશ થાય છે. તે સર્વગ્રાહી અભિગમના અભિન્ન ઘટકો છે. ‘‘પર્યાપ્ત આરામને પ્રાથમિકતા આપવી અને ધ્યાન (મેડીટેશન) અથવા માઇન્ડ ફુલનેસ જેવી તણાવ-મુક્ત પદ્ધતિઓની શોધ કરવી એ સારવાર દરમિયાન દર્દીના જીવનની એકંદર ગુણવત્તામાં નોંધપાત્ર ફાળો આપે છે.’’ સારવારની મુસાફરી દરમિયાન, તાત્કાલિક તબીબી સહાય ક્યારે લેવી તે જાણવું મહત્ત્વપૂર્ણ છે. દર્દીઓને તેમના હેલ્થકેર પ્રદાતાઓ સાથે ખુલ્લા સંવાદ જાળવવાની જરૂરિયાત પર ભાર મૂકે છે અને કોઇ પણ લક્ષણો, અણધાર્યા બાજુની તાત્કાલિક જાણ કરે છે.

સમગ્ર સારવાર પ્રવાસ દરમિયાન, ભાવનાત્મક ટેકો અને પેલિએટીવ સંભાળની પહોંચ ખરેખર મહત્ત્વપૂર્ણ છે. સહાયક ગ્રુપો, કાઉન્સેલીંગ અને પેલિએટીવ સંભાળ સેવાઓ મોટી ભૂમિકા ભજવે છે. ભાવનાત્મક ટેકો, અન્ય લોકો સાથે વાત કરવી અને આ વિશેષ સંભાળ સેવાઓ દર્દીઓને સારું લાગે અને સારી રીતે કેન્સર સામે સામનો કરવા માટે નિર્ણાયક બની શકે છે.

કેન્સરની સારવાર બદલાતી રહે છે, કારણ કે વૈજ્ઞાનિકો વધુ અભ્યાસ કરે છે. નવી સારવારનો પ્રયાસ કરે છે અને વ્યકિતગત દવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. કેન્સરની સારવારની નવી થેરાપીઓ સારા પરિણામોની આશા આપે છે અને દર્દીઓ માટે જીવન વધુ સારી બનાવવાની આશા પણ દેખાડે છે.

» ડિસ્કલેમર : આ લેખમાં આપવામાં આવેલ માહિતી માત્ર માહિતીના હેતુઓ માટે છે અને તેને તબીબી સલાહ તરીકે ગણવામાં આવવી જોઇએ નહીં. વ્યકિતગત માર્ગદર્શન અને સારવાર વિકલ્પો માટે કૃપા કરીને ક્વોલિફાઇડ હેલ્થકેર પ્રોફેશનલનો સંપર્ક કરો.

રુક રુક રુક... અરે બાબા રુક

સ્માઈલ ઓન

ડો. કિરીટ વૈદ્ય

અજય દેવગણ અને તબુની ફિલ્મ ‘વિજયપથ’નું એક સોંગ ‘રુક ટુક ટુક, અરે બાબા રુક . .’જબરદસ્ત હિટ થયું હતું, જેવું ગીત પ્રચલિત થયું કે તરત તે લુઝ મોશન કે ડાયેરિયાનું એક નેશનલ ‘બોવેલ એન્થમ’ બની ગયું હતું. ભારતના કોઈ પણ રાજ્યમાં, કોઈ પણ શહેરમાં કે ગામડામાં કોઈને પણ પુંછડું છૂટ્યું (ગામઠી ભાષામાં) હોય ત્યારે ટોઈલેટના બીજા જ ફેરાથી પેલાના મનમાં અને મનમાં આ ગીત જ્યાં સુધી પૂંછડે બુચ ના વાગે ત્યાં સુધી વિડીઓ લુપની સ્ટાઈલમા ગણગણતું રહેતું હતું. ઝાડાની વ્યાખ્યા આમ તો સીમ્પલ છે. ડાયેરિયા એટલે પેટમાં ચૂક સાથે કે ચૂક વગર થતો વારંવાર પાતળો મળ ત્યાગ. શુદ્ધ ગુજરાતી ભાષાવિદો તેના માટે ‘કુદરતી હાજતની વારંવાર જાવનની અકુદરતી પ્રકૃતિ’ જેવો વાક્ય પ્રયોગ કરતા હોય છે. જો આજના જમાનામાં ગઈકાલના સાક્ષર સ્વ.રમણભાઈ નીલકંઠના પુસ્તકનો નાયક ‘ભદ્રંભદ્ર’ જીવતો હોત તો તે ઝાડા માટે *આક્રોશિત આંતરડાનો અવિરત સુધોધ’ જેવો શુદ્ધ વાક્યપ્રયોગ કરત. આજની પેઢીને ‘ઝાડા’શબ્દ જરા મુફ્ફટ અને નફ્ફટ લાગે છે. આજની બાળક પેઢી મળત્યાગને ‘પોટ્ટી’ કહે છે એટલે તેને પ્રવાહી પોટ્ટી કહેશે. મોટા થયા બાદ આ જ પેઢી ‘ડાયેરિયા’ કે ‘લુઝ મોશન’ કહે છે. કોઈ NRI અમદાવાદમાં આવે એટલે માણેકચોકની ખાઉધરા ગલીમાં ચટાકા ઝાપટ્યા પછી તેનું પેટ બગડે એટલે ડોક્ટરને કહેશે ‘’ડોક્ટર, યા, અમદાવાદમાં સ્ટ્રીટફૂડ ઝાપટીને તો હું સલવાઈ ગયો છું. યા યા યા . . મારે ફ્રીક્વન્ટલી વોશ રૂમમાં જવું પડે છે. હજુ ડોક્ટર પણ તેની એક્સેન્ટથી અંજાઈને ‘યા . . .યા, કરતો હોય ત્યાં તો પેલો પાછો બળાપા કાઢે ‘યુ સી, અહી તો ‘ટોટો’ના કોમોડની બાજુમાં ટીસ્યુ રોલ પણ ના હોય. બધા જેટ વાપરે. વિન્ટરમાં તો પાછું પીચકારીનું પાણી બહુ કોલ્ડ હોય. પહેલાં લુઝ મોશનથી મારી ફાટી ગઈ અને હવે આ જેટના ઠંડા પાણીથી તે ઠરી ગઈ.’’

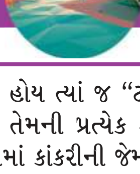
માનવજાતની દરેક વય સમુહમાં એવું ક્યારેય નહિ બન્યું હોય કે જે તે વ્યક્તિને ક્યારેય પાતળા ઝાડા ના થયા હોય. એ જુદી વાત છે કે એકાદ વરસના ભુલકાના ઝાડા દાંત ફૂટવાના નામે ચડે છે અને મરણપથારીએ પડેલા વૃદ્ધના ઝાડાનું બીલ યમરાજાના પાડાના નામે ફાટે છે. આમ તો શરીરના અંત કાળે ગુદામાર્ગ રિલેક્ષ થઈ જતો હોય છે અને મળાશયનું થોડુક પ્રવાહી બહાર નીકળતું હોવાથી ઝાડો થયો હોય એવું લાગે છે. તેમની આજુબાજુ ઉભેલા સ્વજનોમાં ગુસપુસ થતી હોય છે. “હાશ, દાદાનો રીબાતો જીવ ઝાડા વડે છૂટ્યો. ‘ઝાડા’શબ્દની ઉત્પતિ રસપ્રદ હશે. સંસ્કૃત થયા બાદ માણસ ગુફા છોડીને કાચા ઘરોમાં રહેવા ગયો હશે પણ કુદરતી હાજત માટે તો કુદરતના ખોળે જ એટલે કે કોઈ ઝાડના ઓઠાયા પાછળ જ જતો હતો. આ પ્રક્રિયા પરોઢિયે જ કરવામાં આવતી કેમ કે તે વખતે આછું અજવાળું હોય અને ગામમાં ટ્રાફિક નહિવત હોય. આ જ કારણે કદાચ સદીઓથી સવાર સવારમાં જ નેચરલ કોલ આવવાની ટેવ પણ પડી હશે. હવે તો મોદીજીએ ગામે ગામ, ઘરે ઘરે ટોઈલેટ બનાવડાવ્યા છે પણ પહેલાંના જમાનામાં ઘેર ઘેરથી એક હાથમાં ટોર્ચ અને બીજા હાથમાં પાણીનો લોટો કે પ્લાસ્ટીકની બોટલ લઈને મહિલાઓ સમુહમાં પ્રભાતફેરીની જેમ નીકળીને વાંધા (ગામથી દૂરની થોડી પડતર જગ્યા જ્યાં નાના નાના છોડ કે ઝાડ ઉગેલા હોય) બાજુ જતી દેખાય છે. તે જમાનામાં પણ આજની જેમ પુરુષો મોડાં ઉઠતા હતા એટલે તેમની પ્રભાત ફેરી મહિલાઓના ઘરે આવ્યા પછી નીકળતી. દરેક જણાં જુદાં જુદાં ઝાડ કે બાવળના છોડની ઓથે કાચું સોનું ભૂદાન કરતા હતા. વગડામાં તો કોમોડના વોટરજેટની લક્ઝરી ના હોય એટલે પાણી વડે આત્મનિર્ભર રીતે હાથ્થનિર્ભરથી પુષ્ટભાગ સાફ કરીને ઘરે આવીને માટીથી હાથ સાફ કરાય છે. હવે પાતળા ઝાડા થાય ત્યારે વારંવાર જુદાં જુદાં ઝાડની પાછળ બેસવું પડતું હોય છે એટલે તે ઘટનાને બહુવચનીય ‘ઝાડા થઈ ગયા’ જેવું નામ મળ્યું. ઝાડા થવાના કારણો જોઈએ તો વય મુજબ જુદા હોય છે. નાના બાળકોમાં હાઈજીનનું ભાન ઓછું હોવાથી કરમિયા અને ચેપ લાગે છે. ટીનેજ કે પુખ્ત અવસ્થામાં આઉટ સાઈડ ઈટીંગ હેબીટ મરડા જેવા રીકરીંગ ડાયેરીઆ કરાવે છે. પાણીજન્ય રોગોમા કોલેરા, ટાઈફોઈડ કે ડિસેનટરી હોય છે. આંતરડાનો TB, અલ્સરેટીવ કોલાઈટીસ, ઈરીટેટીવ બોવેલ સિન્ડ્રોમ કે આંતરડાના કેન્સર જેવી બીમારીમાં પણ લાંબાગાળાના અને નોનરીસ્પોન્સીવ લુઝ મોશન જોવા મળે છે. કેટલીક એન્ટીબાયોટીક દવાઓ, હિમોગ્લોબીન વધારતી ગોળીઓ, પ્રોટીન પાવડર પણ લુઝ મોશનના નોનઈન્ફેકટીવ કારણો છે.

> **વ્યક્તિને જો દિવસમાં 3 વાર કે 3 દિવસે એક વાર, પેટના દુખાવા વગર કુદરતી હાજત થતી હોય તો તે સામાન્ય ફીઝીયોલોજી ગણાય છે. ઝાડા મટાડવા દાદીપથી, આયુરપથી, એલોપથી, હોમિયોપથી, નેચરોપથી કે પાડોશીપથી જેવા નુસખા અપનાવાય છે**

કોઈપણ વ્યક્તિને જો દિવસમાં 3 વાર કે 3 દિવસે એક વાર, પેટના દુખાવા વગર કુદરતી હાજત થતી હોય તો તે સામાન્ય ફીઝીયોલોજી ગણાય છે. ઝાડા મટાડવા દાદીપથી, આયુરપથી, એલોપથી, હોમિયોપથી, નેચરોપથી કે પાડોશીપથી જેવા નુસખા અપનાવાય છે. દાદીમાં ઉપવાસ કરાવશે કે અફીણ ચટાડશે. આયુરપથીમાં જાતજાતના ઉકાળા પીવાની અને ચૂરણ ચગળવા ઉપરાંત દાડમના દાણા અને સફરજન ખાવાની સલાહ મળશે. એલોપથીમાં તો પૂંછડે બુચ મારવા લોપામાઈડ, મેટ્રોજીલ, નોરફ્લોક્ષ જેવી ગોળીઓ ગળાવી દાળ-ભાત અને ખીચડી-દહીં જેવા ખોરાકની સલાહ અપાય છે. નેચરોપથીમાં લીમડા અને ગીલોયના પાંડડા ચાવવાની સલાહ મળે છે. પાડોશીપથીમાં નજીકના કોઈ GP ડોક્ટર પાસે ઈન્જેક્શન મુકાવશે કે કોઈ ફીઝીશયનના નર્સિંગ હોમમાં દાખલ કરીને બાટલા ચડાવાય છે.

માતૃત્વની કસુવાવડ

જીવન સરિતાને તીરે



દિનેશ પાંચાલ

આ જે યુવા પેઢી વિષે થોડી વાતો કરવી છે. યુવા પેઢી પાસે બાળકોને ઉછેરવાનું ભાગ્યે જ કોઈ વ્યવસ્થિત જ્ઞાન હોય છે. લગ્ન બાદ તેમને શિરે માતૃત્વની વણજોઈતી જવાબદારી આવી પડે છે. તેઓ એ માટે તૈયાર હોતા નથી. પતિ પત્ની વચ્ચે પહેલા દોઢ ઈંચનું અંતર હોય છે. તે લગ્ન બાદ દોઢ ફૂટનું થઈ જાય છે. લગ્ન અંગે આજના યુવાન માબાપો પાસે આછીપાતળી “ફિલ્મી” કલ્પના હોય છે. જેમકે- “શાદી કરેંગે ઔર ઢેર સારે બચ્ચે પેદા કરેંગે..!” પરંતુ પછી થાય છે એવું કે તેઓ જીવનની મોજ માણી લેવાના ફુલ મૂડમાં હોય ત્યાં જ “ટાબરિયુ” ટપકી પડે છે. ત્યારબાદ તેમની પ્રત્યેક શૃંગારિક ક્ષણોમાં બાળક આઈસ્ક્રીમમાં કાંકરીની જેમ ખટકતું રહે છે.

20-21 વર્ષની યુવતીને બાળક જન્મે ત્યારે તેને ન છૂટકે માતા કહેવી પડે છે. બાકી તેનું માતૃત્વ કાચી ઈંટ સમું હોય છે. જ્યાં સુધી તે અનુભવની આંચ પર પાકું ન થાય ત્યાં સુધી તે પરિપક્વ બનતું નથી. ગર્ભધારણ એ સ્ત્રીની કોઈ જ્વલંત સિદ્ધિ ગણાતી નથી. બળાત્કારના કિસ્સામાં પણ ક્યારેક ગર્ભધાન થઈ જાય છે. એથી સંતાનોને જન્મ આપવા કરતાં માતા બનવાનું કામ ઘણું મહત્વનું છે. બાળકનો જન્મ એ મેટરનિટી હોમની એક મામુલી ઘટના હોય છે. પરંતુ એ જાણી રાખવા જેવું છે કે મેટરનિટી હોમમાં એક સાથે 2 પ્રસૂતિ થાય છે. ઘણીવાર બાળકની ડિલેવરી નોર્મલ હોય છે પણ એક સ્ત્રીમાંથી માતાના અવતરણમાં કસુવાવડ થઈ જાય છે. આદર્શ માતા ન બની શકેલી તમામ માતાઓના કિસ્સા “મીસકેરેજ ઓફ મધરહૂડ” ના જ લેખાય. એવા ઘરમાં કોઈ ઘરડું ના હોય તો બાળક મરતાં મરતાં બચ્યું હોય એવા દાખલાઓ પણ બને છે. સ્ત્રી કાચી વયે માતા બની બેસે છે ત્યારે તેને બાળકોને માથેની પનોતી જ લેખવી રહી.

આ બધાનું કારણ એ છે કે 20-21 વર્ષની યૌવનસહજ ઉમરમાં યુવા પેઢીની વૃત્તિ-પ્રકૃતિ, યૌવનમય ભોગવાદની વિશેષ રહેતી હોય છે. આમે ય તન મનનો આનંદ એ યૌવનાવસ્થાનો સ્થાયી ભાવ હોય છે. જિંદગીના એ મોજમસ્તીના દિવસોમાં બાળ ઉછેરની થકવી નાખે એવી જવાબદારી માટે સ્ત્રીઓ મનથી તૈયાર હોતી નથી. કેટલાંક સમજદાર યુવાનો પરણ્યા પછીના 4-5 વર્ષ સુધી બાળકો થવા દેતા નથી પણ બીજી તરફ પાંચેક વર્ષમાં જ જો બાળક ન થાય તો જુનવાણી સમાજને વ્યંધત્વનો વહેમ પડે છે. એથી એવા ટોર્ચરિંગનો ભોગ ના બનવું પડે તે માટે મોટે ભાગે નવપરિણીતો પ્રથમ બાળક વહેલું ઈચ્છતા હોય છે. અન્યથા આપણું શરીર વિજ્ઞાન તો નાની વયે સ્ત્રીઓને માથે લદાતા માતૃત્વને હાનીકારક લેખાવે છે. જો કે એ તો થઈ ફિઝિયોલોજી (દેહ ધર્મ)ની વાત.. પણ અહીં એક મુદ્દાની વાત વિચારવી પડશેઃ યુવા પેઢીમાં પિતા કરતાં પ્રેમી બની રહેવાની જ વિશેષ ઝંખના રહેતી હોય છે, એથી તેઓ બાળકોને પ્લાનિંગફૂલી જન્મ નથી આપતા.. પરણ્યા એટલે આકસ્મિકપણે બાળક થઈ જાય છે. કદાચ એ આનંદનો અવસર ગણાતો હોય તો પણ એ પરંપરાગત માન્યતા પર જ આધારિત હોય છે. હેનરી બીચરે કહેલું કેઃ ‘જ્યાં સુધી આપણે પોતે માબાપ ન બનીએ ત્યાં સુધી માબાપનો આપણા પ્રત્યેનો પ્રેમ આપણે સમજી શકતા નથી!” આમ કહીને એમણે પણ માતૃત્વમાં મેચ્યોરિટીનો મહિમા જ વર્ણવ્યો છે. અમે ઘણી સ્ત્રીઓને એવું કહેતાં સાંભળી છે કેઃ ‘22 વર્ષે તો હું 2 બાળકોની માતા બની ગયેલી. મને યાદ નથી કે મેં મારા બાળકોને કેવું વહાલ કરેલું પણ મને નથી લાગતું કે આજે 50 વર્ષે મને બાળકોને રમાડવાનો જે આનંદ મળી શકે તે ત્યારે મળ્યો હશે..!”

> **ગર્ભધારણ એ સ્ત્રીની કોઈ જ્વલંત સિદ્ધિ ગણાતી નથી. બળાત્કારના કિસ્સામાં પણ ક્યારેક ગર્ભધાન થઈ જાય છે. એથી સંતાનોને જન્મ આપવા કરતાં માતા બનવાનું કામ ઘણું મહત્વનું છે**

ધૂપછાંવ

લગ્ન પછી દરેક દંપતિએ ઓછામાં ઓછા પાંચેક વર્ષ સુધી બાળક ન અવતરે એવી પ્રતિજ્ઞા લેવી જોઈએ. આમ થવાથી વસતિ વધારાની ઝડપ ઓછી થશે અને મોડા જન્મતાં બાળકોને માવતરની મેચ્યોરીટીનો લાભ પણ મળશે. બાળકોને જન્મ આપ્યા પછી તેને ઉછેરવા માટે સાસુ, સસરા, કે આયાને સુપરત કરવા એ બાળક સાથેનો ઘોર અન્યાય છે. માતૃત્વ એ બેડરૂમની આડ નીપજ નથી. એક પવિત્ર જવાબદારી છે. એથી ચાલો, બાળકોને સમાજની દાંપત્ય ફેકટરીનો વેસ્ટેજ માલ બની રહેતો અટકાવીએ અને સંસારવાડીના એ પવિત્ર પુષ્પોની સ્વયં પ્રેમથી પરવરિશ કરીએ.