

प्रधान विक्रेता : सस्ता साहित्य-मंडल, कनाट सर्कस, नई दिल्ली

प्रथम वार . १९५६
मूल्य . तीन रुपया

प्रकाशक
आरोग्य-मंदिर,
गोरखपुर

मुद्रक
इलाहाबाद लॉ जर्नल प्रेस,
इलाहाबाद

भूमिका

प्रकृतिने बड़ी बुद्धिमानीके साथ अपनी सृष्टिकी रक्षा करने और उसका क्रम जारी रखनेकी व्यवस्था की है। जिन लोगोमें पर्याप्त शारीरिक और मानसिक शक्ति नहीं होती उन्हें वह साधारणतः सतानका मुख देखनेका अवसर ही नहीं प्रदान करती। अगर अयोग्य व्यक्ति प्रजनन-कार्यमें प्रवृत्त हो और किसी प्रकार गर्भाधान हो भी जाय तो पहले तो गर्भके टिकनेकी ही सभावना नहीं रहेगी और अगर टिक भी जाय तो या तो बच्चा गर्भमें ही मर जायगा या जीवित भी जन्म ले तो वह कुछ ही घटोका मेहमान होगा।

वंशागत दोष

कुछ बच्चे पैतृक दोषके साथ जन्म लेनेपर भी जीवित रहते हैं। इस दोषका सबध सीधे माता-पितासे होना जरूरी नहीं है, ऊपरकी पीढियोसे भी हो सकता है। प्रायः कहा भी जाता है कि बच्चेके स्वास्थ्यकी नींव नानीकी कोखमें पडा करती है। इस प्रकारके दूरागत दोषका स्वास्थ्य-पर पडनेवाला प्रभाव जितना लोग साधारणतः समझा करते हैं उससे कही अधिक हुआ करता है। ऐसे दोषपर विजय पाना कुछ कठिन भी होता है और वह आरम्भसे ही बच्चेके स्वास्थ्य और जीवनमें बाधक होने लगता है। लालन-पालनकी अच्छी-से-अच्छी सुविधा प्राप्त होनेपर भी ऐसे बच्चे प्रायः अस्वस्थ रहा करते हैं।

स्वास्थ्यका दायित्व

विकारके साथ जन्म लेनेवाले बच्चोमें अधिक सख्या माता-पितासे प्राप्त दोषवाले बच्चोकी ही होती है। स्वस्थ सतानकी उत्पत्तिमें पिताके स्वास्थ्यका कितना हाथ होता है इस बातको पिता कभी-कभी नहीं समझ

पाता और सारा दायित्व मातापर ही डाल दिया करता है। इममें कोई सदेह नहीं कि बच्चेके निर्माणका कार्य करनेके कारण माताके स्वास्थ्यका उसपर बहुत अधिक प्रभाव पडता है, पर भावी सतानके स्वास्थ्यका दायित्व वस्तुतः दोनोपर होता है।

चूँकि बच्चा माताके शरीरमें ही अपना रूप ग्रहण करता और बढता है इसलिए उसपर माताके रक्तका, जिससे गर्भमें उसे पोषण प्राप्त होता है, प्रभाव पडना अनिवार्य है। एक तो पोषणाभाव आदिके कारण माताका रक्त इतना अल्प हो सकता है कि बच्चेको पर्याप्त पोषण ही न मिल सके जिससे वह बहुत दुबला-पतला और कमजोर हो सकता है, दूसरे, रक्तकी मात्रा पर्याप्त होते हुए भी हो सकता है कि वह बच्चेके लिए उपयुक्त न हो, क्योंकि माताका आहार ऐसा हो सकता है कि उससे रक्त तो काफी बने, पर उसमें बच्चेके निर्माण और स्वास्थ्यके लिए आवश्यक कुछ तत्वोका अभाव हो। उदाहरणार्थ, अगर उसमें कैल्सियम या फासफोरसकी कमी हो तो बच्चेकी अस्थियो और दातोका निर्माण ठीक तरहसे नहीं हो सकेगा और उसके अस्थिवक्रता, दतक्षय आदि रोगोका शिकार होनेकी बहुत अधिक सभावना रहेगी। इसके अतिरिक्त माताकी मानसिक अवस्थाका भी रक्तपर कम प्रभाव नहीं होता जो गर्भस्थ बच्चेके लिए हानिकारक हो सकता है।

खैरियत यही है कि उपर्युक्त दोपोकें साथ जन्म लेनेवाले बच्चेकी सख्या अधिक नहीं होती, अधिकांश बच्चे जन्म ग्रहण करते समय स्वस्थ ही होते हैं और प्रकृति यही चाहती है कि वे आजीवन स्वस्थ ही बने रहे, पर साधारणतः ऐसा होता नहीं। शैशवकालसे ही रोगोका आक्रमण आरंभ हो जाता है और यह सिलसिला जीवनपर्यंत चलता रहता है। जहा नियमतः शत-प्रतिशत व्यक्तियोको स्वस्थ होना चाहिए वहा प्रायः सभी लोगोके किसी-न-किसी रोगसे ग्रस्त या रोगकी प्रवृत्तिसे युक्त होनेका ही नियम हो गया है। ऐसी अवस्थामें अगर ऐसा कोई आदमी देख पडे जो आजीवन स्वस्थ रहा है तो उसे अपवाद ही समझना चाहिए। प्रश्न यह है कि यह विपर्यय होता क्यों है ?

रोग क्यों ?

साधारणत वच्चे अयुक्त और अतिआहारके ही कारण रोगोके चगुलमें फँसते हैं और आहारसवधी यह दोष गर्भावस्थामे ही आरम्भ हो जाता है । एक तो तथाकथित सभ्यताकी कृपासे खान-पानकी आदतें पहलेसे ही बुरी होती हैं, दूसरे, गर्भाधान हो जानेपर एक और प्राणीका निर्माण होनेकी बातके आधारपर भूलसे माताए यह समझ लेती हैं और साथ ही अन्य लोगोकी भी राय होती है कि अब दोके लिए खाना आवश्यक है । परिणाम यह होता है कि गर्भमे ही वच्चेका शरीर विजातीय द्रव्यसे भर जाता है जो रोगका क्षेत्र निर्माण करनेके साथ-साथ प्रसवमे भी कष्टका कारण होता है । वच्चेके जन्म लेनेपर भी अतिआहारका सिलसिला बढ नही होता, वच्चेको मोटा-ताजा देखनेका माताका हौसला आवश्यकता न होनेपर भी दूध पिलाते रहने या तरह-तरहके कृत्रिम आहार देते रहनेको बाध्य करता है जिससे वच्चेकी पाचनशक्ति खराब हो जाती और सर्दी, मसूरिका आदि रोगोका आक्रमण होने लगता है । दुर्भाग्यकी बात तो यह होती है कि कीटाणुवादके भ्रात सिद्धातसे प्रभावित होनेके कारण इन रोगोका कारण लालन-पालनसवधी दोष न माने जाकर बाहरसे आए हुए कीटाणु माने जाते हैं और रोगसे छुटकारा दिलानेके लिए लालन-पालनसवधी दोषोको दूरकर सुधारके कार्यमें प्रवृत्त शरीरकी प्राकृतिक शक्तकी सहायता करनेके बजाय विषीषधीके प्रयोगद्वारा रोगके लक्षणोको दबानेका प्रयत्न किया जाता है जिससे रोगका मूल रूप ज्यो-का-त्यो बना रह जाता है जो काल पाकर जीर्णविस्थामे परिणत हो जाता है ।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक कारणोसे भी वच्चेके स्वास्थ्यमे खराबी आया करती है, पर खेदकी बात है कि हमारे देशमे स्वास्थ्यके इस पहलूपर बहुत कम ध्यान दिया जाता है । मन और शरीरमे अन्योन्याश्रय सवध होनेके कारण दोनो एक-दूसरेसे निरतर प्रभावित होते रहते हैं और एककी अवस्था

वुरी होनेपर दूसरेकी अवस्था भी खराब हो जाती है और फिर तो इस दुष्प्रभावका एक चक्र ही बन जाता है जो बराबर चलता रहता है । यदि बच्चेको पूर्णतः स्वस्थ रखना अभीष्ट हो तो उसके मानसिक स्वास्थ्य और विकासपर ध्यान देना और भी आवश्यक है, क्योंकि मनके शरीरका शासक होनेके कारण उसका प्रभाव अपेक्षाकृत अधिक होता है ।

स्वास्थ्यकी नींव

आजके बच्चे ही कल राष्ट्रके नागरिक होंगे और वही राष्ट्र सबल और समृद्ध हो सकता है जिसके नागरिक स्वस्थ और शक्तिशाली होंगे, पर इस स्वास्थ्य और शक्तिकी नींव आरम्भिक अवस्थामें ही डाली जा सकती है । जिस तरह कमजोर नीववाले मकानपर दूसरी मजिल नहीं बनाई जा सकती और अगर बनाई भी जाय तो वह कुछ ही दिनोंके अंदर बराशायी हो जायगी उसी प्रकार अगर गर्भावस्था और शैशवकालमें किसी पैतृक या लालन-पालनसवधी दोष या गलत उपचारके कारण बच्चेके स्वास्थ्यका निर्माण नहीं हो सका, तोबमें दृढता नहीं आ सकी तो बच्चा जीवित भी रहा तो वह बराबर अस्वस्थ और रोगी बने रहनेके कारण स्वयम् तो सुखमय जीवन व्यतीत कर ही नहीं सकेगा, परिवारवालो और कुछ हदतक समाजके लिए भी बोझ बना रहेगा । इसलिए माता-पिताका लालन-पालन, रोग और उपचार तथा मानसिक स्वास्थ्यसवधी सिद्धांतोंसे परिचित होना आवश्यक है । आशा है, यह पुस्तक इस आवश्यकताकी पूर्ति मजमें कर सकेगी ।

पुस्तकका ढाँचा तैयार करनेमें 'आरोग्य'में प्रकाशित लेखोंका मुख्य रूपसे सहारा लिया गया है और रैस्मस अल्सेकर, हैरी बेजामिन, हैरी क्लीमेंट्स, मार्गरेट ब्रेडी, वर्नर मैकफैडन आदि विशेषज्ञोंकी पुस्तकोंसे भी आवश्यकतानुसार सहायता ली गई है जिसके लिए हम उनके आभारी हैं ।

अगर इस पुस्तकसे भावी राष्ट्रके स्वास्थ्य-निर्माणमें थोड़ी भी सहायता मिली तो हम अपना प्रयत्न सफल समझेगे ।

विषय-सूची

१	बच्चोका अपूर्ण पोषण	६
२	नवजात शिशुओका सर्वोत्तम आहार	१४
३	शिशुओका पालन-पोषण (१)	१६
४.	" " (२)	२५
५	शिशुओकी देखभाल	३२
६.	तगडे और नाजुक बच्चे	३८
७.	दत-प्रस्फुटन	४२
८.	दातोकी रक्षा	४७
९.	अल्पवयस्क बच्चोका आहार (१)	५३
१०	" " " (२)	५७
११	बच्चोकी सुरक्षा	६६
१२.	बच्चेके प्रथम दो वर्ष	७२
१३.	नेत्रोकी रक्षा	७६
१४.	आत्मविकासका अवसर	८६
१५	शिशुओका शिक्षण	९३
१६	स्वास्थ्यसबधी नियमोका ज्ञान	९६
१७	असगत व्यवहार	१०३
१८	बच्चोकी समस्याओका हल	१०६
१९	मानसिक स्वास्थ्य	११२
२०	प्रेमका पाठ	१२१
२१	मानसिक शिक्षा	१२७
२२.	व्यावहारिक शिक्षा	१३७
२३.	बच्चोके प्रति व्यवहार	१४३

२४. हठी वच्चे	१४६
२५. हतोत्साह वच्चोका सुघार	१६२
२६. बालरोगोका कारण और उपचार	१७६
२७. रोगकी पूर्वावस्था और उसका निवारण	१६०
२८. दवा और टीका	१६६
२९. पेटका दर्द	२००
३०. कोष्ठवद्धता	२०५
३१. अग्निमाद्य	२०६
३२. उदरामय या कै की प्रवृत्ति	२१३
३३. सर्दी और खासी	२१६
३४. कुकुरखासी	२२१
३५. श्वसनी प्रदाह	२२५
३६. सामान्य चर्मरोग	२३०
३७. चेचक	२३३
३८. चुन्ना या कृमि रोग	२३७
३९. ग्रथिवृद्धि	२४५
४०. उपजिह्विकाओका शोथ	२४६
४१. कर्णमूल शोथ	२५६
४२. आरक्त ज्वर	२५६
४३. रोहिणी (डिप्थीरिया)	२६३
४४. ताडव	२६७
४५. अम्लोत्कर्ष	२७१

बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग

बच्चोंका अपूर्ण पोषण

हर साल लाखो लडके हमारे विद्यालयोसे निकलते और प्रौढावस्थामे सिरपर पडनेवाले भारको वहन करनेमे सक्षम या अक्षम हुआ करते है । जीवनमे सफलता प्राप्त करनेके जितने भी साधन है उनमे सशक्त शरीर ही सबसे मुख्य है और उसीपर और भी साधन निर्भर है । आप अपने बच्चेके भविष्यके लिए क्या कर रहे है ? क्या आप उसे ऐसे शरीरके निर्माणमे सहायता दे रहे है जो सशक्त हो और भावी जीवनमे पडनेवाला भार सभाल सके ?

छात्रोके स्वास्थ्यका परीक्षण करनेवाले एक डाक्टरका मत है कि लगभग सत्तर प्रतिशत छात्रोमे अपूर्णपोषणका प्रभाव देख पडता है । बहुतोमे पाया जानेवाला दंतविकार इसीका परिणाम है । रोग-निवारणके तरह-तरहके उपायोके होते हुए भी आज बच्चोको होनेवाले रोगो—शीतला, इन-फ्लुएजा आदि—की व्यापकतामें कोई कमी नही देख पडती और इन सक्रामक रोगोका कारण, दुष्ट कीटाणु नही है जिनके मत्थे बच्चोको होनेवाले सारे रोगोका दोष मढ़ दिया जाता है, मुख्य कारण अपूर्ण पोषण है जो कौमल शरीरकी रोगोका प्रतिरोध करनेवाली शक्तिका ह्रास कर देता है ।

परिचायक लक्षण

अपूर्ण पोषण छोटे बच्चोके लिए सबसे बड़ा घातक सिद्ध होता है। अगर कीटाणुओने हजारोका अंत किया होगा तो अपूर्ण पोषणने लाखोका खातमा किया होगा। एक विगेपज्ञने अपूर्ण पोषणके शिकार बच्चोका चित्र इस प्रकार अंकित किया है—

वह आम तौरपर पतला होता है पर मोटा और अशक्त भी हो सकता है, उसका चमडा वदरंग, नाजुक, मोम-जैसा और मट-मंला भी हो सकता है; उसकी आखोके नीचे काले धब्बे होंगे और पलकोके नीचे और मुंहके अंदरकी श्लैष्मिक कला पीली हो सकती है, उसके बाल रुखड़े होंगे, जीभपर मैल जमा होगा और कोष्ठवद्धता बनी रहेगी; उसकी पेशियां पेलपिली और अविकसित होंगी; कंधे गोल और सीना चिपटा और तग होगा, दात गले होंगे और टौसिल भी बढे हो सकते हैं, स्वस्थ बच्चोमे जो स्वाभाविक स्फूर्ति होती है उसका उसमे अभाव होगा, खेलमे या काम करनेमे वह अनवधान होगा, जल्द थक जायगा और प्रायः सुस्त समझा जायगा, उसमे मनोयोग-शक्ति बहुत कम होगी और बच्चोमे जिज्ञासाकी जो स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है उसका भी उसमे अभाव होगा, आखों और नेहरेसे मुर्दनी और सुस्ती व्यक्त होती रहेगी, उसका स्वभाव चेंड़चिडा होगा और उसपर नियंत्रण करना भी कठिन होगा, वह अजनबी लोगोसे बराबर डरता रहेगा, उसका दिल-दिमाग कमजोर होगा, बेचैन रहेगा, अच्छी नीद नही आयेगी और अपने रोजनके संबंधमे खुचुर करता रहेगा।

इन छोटे-बड़े बहुसंख्यक लक्षणोके मौजूद रहते आश्चर्यकी

वात है कि हजारो माता-पिता इस अपूर्ण पोषणकी अवस्थापर जरा भी ध्यान नहीं देते और तबतक निश्चित पडे रहते है जबतक चेचक या लोहित ज्वरका आक्रमण अदरकी सडी-गली अवस्थाकी सूचना देकर उन्हे सचेत नहीं करता । फिर भी भ्रात कीटाणुवादसे पुष्ट उनका अज्ञान असल कारण—अपूर्ण पोषण—की ओर उनका ध्यान नहीं जाने देता ।

कारणकी खोज

अगर आपके बच्चेका वजन, ऊंचाई और डील-डौल औसत दरजेका न हो, चमड़ा साफ और अच्छे रंगका न हो, आखें चमकीली न हो, पेशिया दृढ और विकसित न हो, स्वभाव अच्छा न हो, उसमे जीवट न हो तो आप इधर ध्यान दीजिये और कारणकी खोज कीजिये । आपके बच्चेके लिए कीटाणुसे अधिक हानिकारक उसका अविकसित और अपुष्ट शरीर है । शीतला महारानी अपना अड्डा जमाकर बढनेके लिए गदगी और विषसे भरे हुए छोटेसे कमजोर शरीरकी तलाशमे रहती है । स्मरण रखिये कि नब्बे प्रतिशत बच्चे स्वस्थ उत्पन्न होते है । अगर चार-पांच सालकी अवस्थामे आपके बच्चेमे ऊपर कहे हुए लक्षणोमेसे कुछ देख पडे तो जिस तरीकेसे आप अपने बच्चेका पालन कर रहे है उसपर गभीरताके साथ विचार कीजिये ।

आहारकी सदोषता

कोई माता कह सकती है कि 'इस तरहके कुछ चिह्न मेरे बच्चेमे नजर तो जरूर आते है, पर मैं कभी कम नहीं खिलाती, बल्कि इसके विपरीत बच्चेको काफी पोषक आहार दिया जाता

है ।' उसका भोजन वस्तुतः कितना पोषक होता है, उसपर ध्यान देनेसे स्थिति स्पष्ट हो जायगी । सुबहमे नाश्तेमे कचौड़ी, हलवा, मुरब्बे (जो आमाशयमे अम्ल पैदा करते और दात विकृत करते हैं) आदि दिये जाते हैं और दिन तथा रातके भोजनमे मैदेकी रोटी या पूरी, मशीनका चावल, मसालेदार तरकारी, मांस आदि रहते हैं । आश्चर्यकी बात यह नहीं है कि वह कम-जोर या विवर्ण देख पडता है, बल्कि आश्चर्य तो यह है कि उसका अस्तित्व अभीतक बना हुआ है और वह चल-फिर भी लेता है । ठीक है, आहार तो काफी दिया जाता है, पर कैसा ? वह ९५ प्रतिशत अयुक्त तो होता ही है, अगर बच्चा उसके प्रति अनिच्छा प्रकट करता है तो जबर्दस्ती उसके गलेके नीचे उतारा जाता है ।

आज हमारे देशमे यही अयुक्त आहार करोडो बच्चोको दिया जा रहा है । आहारसबधी खास-खास गलतियाँ हैं— बहुत अधिक या बार-बार खिलाना, बहुत अधिक चीनी या मिठाइयाँ खिलाना, श्वेतसारकी अधिकता, तंदुओकी क्षतिपूर्ति या निर्माण करनेवाले तत्वो—पके ताजा फल, सूखे फल, हरी तरकारियाँ, सलाद आदिकी कमी, पूर्णान्नसे बनी हुई चीजे न देकर मुलायम और बारीक चीजे देना और जबड़ो और दांतोसे काम न लेना, दूध या दूधसे बने हुए पदार्थ अधिक देना जिससे टौंसिलकी वृद्धि, कब्ज आदि होते हैं ।

अन्य कारण

गलत आहारके अलावा अपूर्ण पोषणके और भी कारण होते हैं । अपर्याप्त निद्रा, बलाति और भावात्मक तनाव या

उत्तेजना भी प्रायः इसका कारण होती है। सोना भोजन-जैसा ही लाभदायक होता है। अपुष्ट बच्चोपर हुए प्रयोगसे पता चला है कि आहार ठीक कर देनेपर भी निद्राकी मात्रा पर्याप्त न होनेपर साधारण रूपमें जितनी बाढ होनी चाहिये उतनी नहीं हो पाती। बच्चोको सात-आठ वजेतक सो जाना चाहिए।

शुद्ध वायु और धूपका पर्याप्त रूपमें न मिलना भी अपूर्ण पोषणका एक मुख्य कारण है। सूर्यकी किरणोंमें एक तत्त्व है जो खाद्य पदार्थोंके अभिशोषणके लिए अनिवार्य रूपमें आवश्यक है। पहले यह समझा जाता था कि आहारसे विटामिनोकी अच्छी प्राप्ति न होनेपर ही अस्थिवक्रता होती है, पर विटामिनोकी प्राप्ति होनेपर भी इस रोगका होना जारी रहा और धूप अच्छी तरह मिलनेपर ही बच्चे नीरोग हुए।

हमारी गरीबी इसमें कहांतक सहायक होती है, इसके संबन्धमें तो कुछ कहना ही बेकार है।

नवजात शिशुओंका सर्वोत्तम आहार

शिशुओंको पोषण प्रदान करनेका प्राकृतिक ढंग ही सर्वोत्तम है, यह स्वीकार करनेमें किसीको आपत्ति नहीं होगी। पश्चात्त्य देशोंकी उन माताओंकी बात दूसरी है जो अपने बच्चोंको तीन मास भी दूध नहीं पिलाती। आखिर पिलाये भी क्यों ? इससे तो दिन-रात पिलाते रहनेके भ्रमेलेमें पड़कर घरके बंधनमें बध जाना पड़ता है, शकल भद्दी हो जाती है और बची-बचाई शक्ति भी नष्ट हो जाती है। तरह-तरहके कृत्रिम दुग्ध-खाद्य तो मिलते ही हैं जो स्तन-पान-जैसा ही काम करनेवाले कहे जाते हैं। वेकार जलील क्यों हुआ जाय ?

यह तो स्वीकार करना पड़ेगा ही कि स्तन-पान करानेमें उपर्युक्त असुविधाएँ होती हैं, हम तो यह भी माननेको तैयार हैं कि कई अवस्थाओंमें बच्चेके लिए जो हितकर होगा वह माताके लिए भी हितकर होगा, यह आवश्यक नहीं है। स्तनपान करानेके लिए धैर्य और मनोयोग तो आवश्यक होता ही है, स्तनकी रक्षाके उपायोंका ज्ञान भी आवश्यक होता है जिसका अधिकांश माताओंमें अभाव रहता है।

कृत्रिम और प्राकृतिक आहार

कृत्रिम खाद्य पदार्थोंके संबंधमें जानने योग्य एक विशेष बात यह है कि गायका दूध प्राप्तकर बच्चोंके लिए उसे तैयार करनेमें जितना व्यय होता है उसके अल्पांशमें ही मानव-दुग्ध प्रस्तुत हो सकता है। दूसरी बात यह है कि कृत्रिम आहार

चाहे जितना भी अच्छा हो वह कभी प्राकृतिक आहारका मुकाबला नहीं कर सकता । ऐसा शायद ही कोई उदाहरण देख पड़े जिसमें कृत्रिम आहार माताके दूधसे अच्छा प्रमाणित हो । स्तनपायी बच्चे उतने तगड़े तो नहीं होते, पर वे अपेक्षाकृत अधिक सशक्त होते हैं, न तो उन्हें जुकाम होता है और न पाचन खराब होता है । कठिन शारीरिक कष्टोंको भी वे बड़ी आसानीसे झेल लेते हैं । इस सुंदर आरम्भका उनके भावी जीवनपर भी गहरा असर होता है ।

स्तनपायी बच्चोंके बहुतसे रोगोंसे बचे रहनेका कारण यह होता है कि वे माताके शरीरसे स्वास्थ्यवर्द्धक कीटाणुओंको प्राप्त करते हैं । ये उनकी आतमें प्रगति कर एक तरहका विटामिन उत्पन्न करते हैं जो शरीरमें निरोध-शक्ति उत्पन्न करता है । जो बच्चे निष्कीटित (स्टरलाइज्ड) दूधके आहारपर रखे जाते हैं उन्हें जीवनके आरम्भिक कालमें ही उक्त कीटाणुओं और उनके उत्पन्न किये हुए शक्तिप्रद विटामिनसे वंचित हो जाना पड़ता है जिससे पीछे उनके स्वास्थ्यको क्षति पहुंचनेकी संभावना रहती है ।

प्रेमका वातावरण होनेपर तो उनकी आश्चर्यजनक वृद्धि होती है और वे माताके दूधके हर एक घूटके साथ प्रेम ग्रहण करते हैं । खोजसे पता चला है कि प्रथम वर्षमें जहां माताका दूध पीनेवाला एक बच्चा मरता है वहां बोटलसे दूध पीनेवाले छहसे तेरह बच्चेतक मरते हैं । बोटलसे दूध पीनेवाले बच्चोंको आरंभमें ही आगे बढ़नेका आधार नहीं मिल पाता । हा, अगर माता अच्छी स्थितिमें या नीरोग न हो तो उसे दूध नहीं पिलाने देना चाहिए । कुछ माताओंको बच्चेके लायक काफी दूध नहीं होता ।

अगर उनका खान-पान और रहन-सहन ठीक हो तो यह त्रुटि नहीं आने पायेगी ।

अप्राकृतिक आहार ऐसे बहुतसे रोगोका कारण होता है जो कई वर्षोंतक प्रकट नहीं होते । बोटलसे दूध पीनेवाले बच्चोका बदन भरा होता है और वे मोटे भी होते हैं जिससे कुछ लोग उन्हें स्वस्थ समझने लगते हैं, पर यह भूल है, दरअसल उनमें स्तनपायी बच्चोके बराबर शक्ति नहीं होती और उन्हें जल्द ही सब तरहके रोग घेर लेते हैं । ग्रथि-संस्थानपर, जो बचपनमें बहुत जल्द खराब होता है, बोटलसे दूध पिलानेका बहुत बुरा असर होता है, लालाग्रथियों आदिके शोथका यही मुख्य कारण होता है ।

कुछ ही दिन पूर्व एक चिकित्सकने लिखा था—‘आतोकी गैससे उत्पन्न होनेवाले रोगोसे मरनेवाले बच्चोमें ८०से ९० प्रतिशततक कृत्रिम रूपसे खिलाये जानेवाले बच्चे होते हैं । शिशु-संस्थाओमें ऐसे बच्चे ९० और कभी-कभी शत-प्रतिशत मरते देखे गये हैं । १८७०में पेरिसका अवरोध होनेपर गायका दूध न मिलनेके कारण माताओको वाध्य होकर स्तनपान कराना पड़ा । उस समय रसदकी भी कमी थी जिससे सब लोगोको आहारके संबन्धमें किफायतशारीसे काम लेना पडता था, शांति और समृद्धिके समयकी तरह स्त्रियां अधिक नहीं खा पाती थी । इन बातोका परिणाम यह हुआ कि माताएँ और बच्चे पहलेकी अपेक्षा अधिक स्वस्थ देख पड़े और बच्चोकी मृत्यु-संख्या भी घटकर पचमाश हो गई ।

सर्वोत्तम क्यों ?

बच्चेके लिए माताका दूध सर्वोत्तम आहार इस कारण

है कि उसमें पोषणके लिए आवश्यक सभी पदार्थ उचित मात्रामे मौजूद रहते हैं। हा, कुछ ऐसी विशेष अवस्थाएँ जरूर होती हैं जिनमें गायका तैयार किया हुआ दूध अधिक लाभदायक हो सकता है। इसका एक कारण तो यह है कि गायके दूधमें अस्थिका निर्माण करनेवाले खनिज द्रव्य अधिक मात्रामे होते हैं, इसलिए अगर लघुकाय अपुष्ट बच्चोंको गायका दूध दिया जाय तो अच्छा लाभ होगा, पर अगर माताके दूधमें ही ये तत्त्व मिला दिये जायं तो और अधिक लाभ होगा। दूसरा कारण है गायके दूधमें स्त्रीके दूधकी अपेक्षा बी०वर्गके विटामिनोका अधिक होना। अगर माताके आहारमें ही ये विटामिन शामिल कर लिये जायं तो उसका दूध अधिक अच्छा प्रमाणित होगा। तीसरा कारण यह है कि स्तनपायी बच्चोंमें गायके दूधपर रहनेवाले बच्चोंकी अपेक्षा शूलकी प्रवृत्ति अधिक होती है, पर बच्चे इस शूलके प्रभावका तो निराकरण कर सकते हैं, अयुक्त आहारके प्रभावका निराकरण उनके लिए कठिन होता है। इसलिए विशेष अवस्थावाले अपुष्ट बच्चोंको छोड़कर औरोंके लिए कोई भी पदार्थ माताके दूधकी समता नहीं कर सकता।

माताके दूधमें आवश्यक सारे पदार्थ—जल, प्रोटीन, वसा, खनिजलवण, शर्करा, विटामिन आदि—ही पर्याप्त मात्रामे मौजूद नहीं होते बल्कि कुछ ऐसे पदार्थ भी होते हैं जो आमाशय आदिके रसके साथ मिलकर बच्चोंके लिए दूधका पचकर अभिशोषित होना सरल बना देते हैं। दूधमें वर्तमान रहनेवाले कुछ तत्त्व शरीरके अन्य किसी भागमें, यहातक कि प्रकृतिमें भी कहीं नहीं पाये जाते, केवल दूधका स्राव करनेवाले स्तनमें ही उचित मात्रामे पाये जाते हैं।

प्रायः कहा जाता है कि माताके दूधमें कुछ ऐसे पदार्थ होते हैं जो बच्चेके शरीरमें एक प्रकारकी रोग-निवारक शक्ति पहुंचा देते हैं। यह सत्य है कि बच्चेकी जीवन-यात्रा बहुतसे रोगोंके निवारणकी पर्याप्त शक्तिके साथ आरंभ होती है और इस शक्तिका मातासे प्राप्त होना भी माना जा सकता है, पर यह क्रिया उसी कालमें संपन्न होती है जब बच्चा गर्भमें होता है, प्रसवके बाद नहीं, हां, माताका दूध इस प्राकृतिक निरोध-शक्तिको बनाए रखनेमें और प्रकारसे सहायक अवश्य होता है।

माताका आहार

अगर माताके आहारमें उपयुक्त खाद्य पदार्थोंकी कमी हो तो दूधका निर्माण होना संभव न होगा, इसलिए माताको स्वयं अपने और बच्चेके लिए भी इन पदार्थोंकी प्राप्ति अवश्य होती रहनी चाहिए। साधारणतः अच्छा भोजन मिलते हुए भी दो पदार्थों—प्रोटीन और वी० वर्गके विटामिनोंकी प्राप्तिपर विशेष ध्यान देना चाहिए। दूध तथा दूधसे बने हुए पदार्थ इन दोनोंकी प्राप्तिके अच्छे साधन हैं। इसके अलावा गर्भ-वहन और स्तन-पानके समयमें भी भोजनकी मात्रा अंत प्रवृत्तिकी जितनी माग हो उतनी ही होनी चाहिए। स्तनपान करानेवाली माताको और समयकी अपेक्षा अधिक आहारकी आवश्यकता हो सकती है।

शिशुओंका पालन-पोषण

(१)

जन्म लेते ही बच्चेको खिलानेकी उतावली कभी नहीं करनी चाहिए। प्रकृतिने कुछ इस तरहकी व्यवस्था की है जिससे उसे तुरंत खिलानेकी आवश्यकता नहीं होती। जन्मके २४ घंटे बाद स्तनपान कराना अच्छा होता है। इतनी देरमें सारा शोरगुल और उत्तेजना भी प्रायः कम पड गई होती है। कुछ लोग जन्म लेनेके कुछ ही घंटे बाद 'जन्मघूँटी' देते हैं। यह बहुत बड़ी गलती है। यह उत्तेजक होती है जिसका आरंभमें ही बच्चेकी आंतोकी श्लैष्मिक कलापर बुरा असर होता है। यह कला बहुत नाजुक होती है और बच्चेका पाचन-संस्थान बड़ी आसानीसे अव्यवस्थित हो जाता है। जन्मके पहले पाचन-संस्थान पचानेका काम नहीं करता, पोषणकी सारी क्रिया उसके शरीरकी घातुके जरिये होती है, इसलिए घूँटी-जैसी कोई चीज न देकर नरमीसे बरतना अच्छा होता है। माताका पहला दूध बच्चेकी आंतोको उत्तेजित करनेके लिए काफी रेचक होता है। यह प्राकृतिक रेचक है और इससे किसी तरहकी क्षति पहुचनेकी संभावना नहीं रहती।

आहारकी मात्रा

बहुतसे लोग पूछा करते हैं कि बच्चेको कितना दूध पिलाया जाय; पर सभी बच्चोकी स्थिति एक-सी न होनेके कारण

मात्रा निर्धारित कर सकना संभव नहीं है । आवश्यकतानुसार वह न्यूनाधिक हो सकती है । अगर मा-बाप स्वस्थ है और बच्चा भी ठीक पैदा हुआ है तो उसके आहारकी मात्रा आप-ही-आप ठीक हो जायगी । अगर बीच-बीचमें पूरकके रूपमें थोड़ा-थोड़ा पानी भी दिया जाता रहे तो उसे अधिक दूधकी आवश्यकता नहीं होगी । सबसे अच्छा तरीका यह है कि बच्चेको जीभर पी लेने दिया जाय और जब वह स्तन या बोतलकी उपेक्षा करने लगे तो पिलाना बंद कर दिया जाय । वह आप ही धीरे-धीरे आहारकी मात्रा बढ़ाता जायगा ।

रौनेका कारण

अधिक खिलानेपर बच्चे परेशानीसे रौया करते हैं जिसे माताएं भूलसे भूखका सूचक मान लेती हैं । बहुतसे बच्चोको भूख नहीं लगती, उन्हें बडोकी तरह प्यास लगती है, पर उन्हें पानीके बदले दूध पिलाया जाता है तो इससे कुछ कालके लिए उन्हें शांति मिल जाती है, पर महास्रोतमें विकृत बना हुआ दूध उपदाह उत्पन्न कर उन्हें फिर बेचैन कर देता है और वे रौने लगते हैं । इस स्थितिको न समझ सकनेके कारण माताएं दूध पिला-पिलाकर बच्चेकी मृत्युका कारण बनती हैं और अपने अविवेकपूर्ण प्यारका बदला दुःखके रूपमें पाती हैं । बच्चेको सिर्फ तीन बार दूध पिलाया जाय और समय इस प्रकार रखा जाय कि अंतर बराबर पड़े । रातमें पानीके अलावा और कुछ न दिया जाय । दूध पिलानेकी बोतलमें कुनकुना पानी भर लीजिए और तीन-चार बार दिनमें पिलाया कीजिए । रातमें भी बच्चा दो-एक बार पानी पीना चाहेगा ।

गलत धारणा

प्रायः जन्मकालसे ही बच्चेको बार-बार और बहुत अधिक पिलाना शुरू कर दिया जाता है। अगर बच्चा स्वस्थ देख पड़ा तो चिकित्सक भी दिनमें दो-दो घंटेपर और रातमें तीन-तीन घंटेपर दूध पिलानेकी राय दिया करते हैं, अगर बच्चा कमजोर देख पड़े तो और अधिक बार पिलानेको कहा जाता है। २४ घंटेके अंदर १० से २४ बारतक दूध पिलाना कोई असाधारण बात नहीं है। कभी-कभी तो घंटेमें तीन-तीन बारतक पिलाया जाता है। दलील यह पेश की जाती है कि बच्चेका पेट छोटा होता है, उसमें एक बारमें अधिक आहार नहीं अट सकता, इसलिए उसे बार-बार भरते रहना जरूरी है, उसे जितना अधिक आहार मिलेगा उतनी ही तेजीसे उसकी वाढ़ होगी। मगर तथ्य तो यह है कि बच्चेका पेट इसलिए छोटा होता है कि उसे बहुत कम मात्रामें आहारकी आवश्यकता होती है। वाढ़ बहुत धीमी चालसे होती है और लगभग २५ वर्षतक इसका समय होता है। अगर देखभाल ठीक तरहसे हो तो उसके शरीरकी गरमी बहुत कुछ बनी रहेगी और सिर्फ थोड़ेसे ईंधनकी उसे जरूरत होगी। आहारके सबबमें इतनी गलत धारणाएँ फैली हुई हैं कि माता-पिता यह समझ ही नहीं पाते कि बच्चेको पर्याप्त पोषण प्रदान करनेके लिए कितना आहार आवश्यक है।

पूर्णतः स्वस्थ नौजवान भी इतनी बार खाना जारी रखकर अपना स्वास्थ्य कायम नहीं रख सकता, कुछ ही दिनोंमें वह रोगका शिकार हो जायगा। बच्चे तो इसको सहन कर ही नहीं सकते, और इसका सबसे बड़ा प्रमाण लाखों बच्चेका

पहला वर्ष पूरा होनेके पहले ही मर जाना है । शैशवावस्थामे होनेवाले अधिकांश रोगोका संबंध आहारसे ही होता है । पेट और आते अच्छी हालतमे हों तो रोग बच्चोके पास फटकने भी नहीं पाते । आहारपर तो पूरा ध्यान दिया ही जाय, वे गरम और साफ रखे जायं और उनका कमरा भी हवादार हो । महास्रोत स्वस्थ होनेपर, जो उपयुक्त और संयत आहारसे ही संभव है, बच्चे कीटाणुओके आक्रमणका भी, जिसका डर बड़ोके दिमागको परेशान किये रहता है, आसानीसे निवारण कर सकते हैं । पाचनकी गड़बड़ीके बाद बच्चोमे जो रोग प्रकट होते हैं वे वस्तुतः अधिक आहारके लक्षणमात्र हैं ।

कमीकी पूर्ति

भरसक तो बच्चेको स्तनपान ही कराना चाहिए, पर अगर माताको पर्याप्त दूध न होता हो तो कमीकी पूर्ति स्वस्थ गायके शुद्ध दूधसे की जाय, क्योंकि माताके दूधके बाद गायका ही दूध सर्वोत्तम होता है । हां, इस बातका ध्यान रहे कि दूध वासी या बहुत देरका दुहा हुआ न हो । दूधके बराबर ही पानी मिला लिया जाय या दो भाग दूधके साथ एक भाग पानी रहे । दोनोको मिलाकर एक सेरमे एक चम्मचके हिसावसे दुग्धशर्करा डाल दीजिए और उसे थोड़ा गरम कर बच्चेको पिलाइए । दुग्धशर्करा इक्षुशर्कराकी तरह पानीमे जल्द नहीं घुलती, इसलिए यह उतनी मीठी नहीं होती, पर बच्चोके स्वास्थ्यकी दृष्टिसे अच्छी होती है, इसलिए अगर शर्करा डालनी ही हो तो यही डाली जाय । बालीका पानी या इस तरहकी और कोई चीज दूधमे न मिलाई जाय । बोटलसे

दूध पीनेवाले बच्चोको प्रातःकाल थोड़ा फलका या तरकारीका रस देना लाभदायक होता है। स्तनपान करनेवाले बच्चोको भी इससे लाभ होगा, हालांकि उन्हें इसकी कोई विशेष आवश्यकता नहीं होती। बच्चा एक महीनेका हो जाय तो दिनमें सिर्फ एक बार एक चम्मच रस दीजिए और ४ मासमें मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाकर दो चम्मच कर दीजिए।

माताके दूधमे पाई जानेवाली शुक्ली (अल्बुमिन) खट्टी होनेपर जल्द नहीं जमती, पर गायके दूधकी सारी शुक्ली जम जाती है। इसके अलावा माताका दूध छोटी-छोटी फुटकियोमें जमता है जिनपर पाचन-रसोकी अच्छी क्रिया होती है और वे आसानीसे अभिशोषित भी हो जाती है, पर गायके दूधकी शुक्ली बड़ी-बड़ी फुटकियोके रूपमे जमती है जो बड़ी होनेके कारण आसानीसे नहीं पचती। पानी न मिलाने और तेजीसे घोट जानेपर यह स्थिति विशेष रूपसे प्रस्तुत होती है।

बोतलकी सफाई

अगर बोतलसे दूध पिलाया जाता है तो बोतलकी सफाईपर विशेष रूपसे ध्यान देना आवश्यक है। इस्तेमालके लिए एक ही बोतल न रखकर कई बोतले रखी जायं जिसमे उन्हें साफ करनेका समय मिलता रहे। ३ बार पिलानेके लिए ६ और ४ बारके लिए ८ बोतले रखी जायं और एक दिनका अंतर देकर काममे लाई जायं। इस्तेमालके बाद बोतले धोकर साफ कर ली जायं और तब सोडेमे उवालाकर कई बार धोई जायं और धूपमे खड़ी कर दी जायं। इस्तेमालके पहले भी उन्हें उवाले हुए पानीसे धो लेना चाहिए। चूकि बोतलोकी संख्या पर्याप्त

होगी इसलिए वे क्रमसे रखी रहें और एक बोतल एक ही बार काममें लाई जाय । टॉटीकी सफाईपर भी पूरा ध्यान देना जरूरी है; क्योंकि बच्चोको दूध पिलानेके कार्यमें मानसिक पवित्रतासे अधिक सफाईका महत्त्व है ।

स्तन-पानकी अवधि

एक और व्यावहारिक प्रश्न है—बच्चोको कितने दिनोंतक स्तनपान कराया जाय ? इस अवधिका ठीक-ठीक निश्चय करना बहुत कठिन है । विभिन्न देशोकी स्थितिके अनुसार इसमें कुछ अंतर हो सकता है । इंग्लैंड आदि कुछ देशोमें यह अवधि ९ मासकी मानी जाती है, पर अमेरिकामें ६ मास या इससे कमकी ही मानी जाती है । साधारणतः यही उचित जान पडता है कि माताका दूध बच्चेके लिए कम पडने लगे तो कमीकी पूर्ति गायके दूध या फलों-तरकारियोके रससे की जाय । अभि-प्राय यह कि स्तनपान कराना एकबारगी बंद न कर धीरे-धीरे ही किया जाय । इस प्रकार उसे माताका दूध भी कुछ मिलता जायगा ।

श्वेतसारीय आहार

लगभग एक वर्षकी अवस्थामें श्वेतसारीय पदार्थ देना आरंभ किया जा सकता है । पहले बच्चा बहुत कम खाएगा, फिर धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाता जायगा । रोटी काफी कड़ी हो जिसमें बच्चेको निगलनेके पहले उसे खूब चवानेके लिए बाध्य होना पड़े । इस प्रकार बच्चेको खूब चवाकर खानेका अभ्यास भी हो जायगा । दूधमें भीगी हुई रोटी या रोटीके साथ दूध कभी न दिया जाय । अगर रोटी-दूध खिलाना ही हो तो साथ न देकर

आगे-पीछे देना चाहिए । गेहूँकी जो भी चीज खिलाई जाय वह चोकरदार आटेकी बनी हो, मैदेमे खनिज लवण नहीं होता जो बच्चेकी वाढ और स्वास्थ्यके लिए आवश्यक है । बहुतेरी माताएं ४-५ मासकी ही अवस्थामे बच्चेको श्वेतसारीय पदार्थ खिलाना आरंभ कर देती हैं । यह बहुत बड़ी भूल है । इस अल्पावस्थामे उसमे श्वेतसार पचानेकी शक्ति नहीं होती, क्योंकि आरंभके कुछ महीनोतक बच्चेमे कुछ पाचन-रसोंका अभाव होता है । ऐसी हालतमे इस प्रकारका खाद्य पदार्थ बच्चेके रोगका ही कारण होगा ।

(२)

बहुतसे बच्चोमे जन्मके कुछ ही घटो या दिनोके बाद अति-आहारके चिह्न प्रकट होने लगते हैं । नाकका बहना इसका एक साधारण लक्षण है । अति-आहारसे यह बहुत बढ जाता है जिससे जीवनभर बने रहनेवाले जुकामकी नीव पड जाती है और समय-समयपर अस्थिवक्रता, ग्रंथिशोथ, उकवथ, विसूचिका, मसूरिका आदि रोग प्रकट होते रहते हैं । मां-बापको इन रोगोकी प्रतीक्षा करनेको कहा जाता है और वे लोग बराबर सुनते भी रहते हैं कि ये सभी शैशवावस्थाके रोग हैं । यह प्रकृतिके लिए एक लक्षण है जो हमेशा शरीरको स्वस्थ बनाये रखनेकी ही चेष्टा करती रहती है ।

कीटाणु रोगका कारण नहीं

आजकल यह मत प्रचलित है कि जल, खाद्य पदार्थ, हवा और पृथ्वीमे विभिन्न प्रकारके कीटाणु या जीवाणु मौजूद रहते

हैं और उन्हींके कारण ये रोग होते हैं, पर दरअसल वात ऐसा नहीं है। जिन बच्चोंकी देखभाल ठीक तरहसे होती है उनमेंसे एक भी रोग नहीं होता। यही इस वातका प्रमाण है कि कीटाणु स्वयं कुछ करनेमें समर्थ नहीं होते, रूग्णावस्थामें ही वे अपना कार्य करते हैं जो प्रायः हितकर ही होता है। वे मेहतर हैं, शरीरको गदगी और विषसे मुक्त करनेका प्रयत्न करते हैं। गलत तर्कके आधारपर उन्हे रोगका कारण कहकर वदनाम किया जाता है, पर वास्तवमें उनकी वृद्धि रोगके परिणामस्वरूप हुआ करती है। अगर अधिक और खराब चीजें खिलानेके कारण बच्चेकी निरोध-शक्ति क्षीण न पड़ गई हो तो रोगके उत्पादक कहे जानेवाले 'बैक्टीरिया' नामक जीवाणु उसके शरीरमें कभी पनप ही नहीं सकते।

अधिक प्यारके कारण मृत्यु

आम तौरसे मां-बाप बच्चेको प्यार करते हैं, पर उनका यह प्यार ही, जो प्रायः व्यसनका रूप धारण कर लेता है, उस असहाय बच्चेकी मृत्युका कारण हो जाता है। आस्कर वाइल्डके शब्दोंमें 'जिसे हम प्यार करते हैं उसे ही मार डालते हैं।' एक सुप्रसिद्ध चिकित्सकने लिखा है—'पहला साल पूरा होनेके पहले ही बहुतसे बच्चे मर जाते हैं—ऐसे बच्चे जो महीनों स्वास्थ्यकी प्रतिमूर्ति-से जान पड़ते हैं और बालविसूचिका, ज्वर आदिसे आक्रांत होनेके पूर्व कभी अस्वस्थ नहीं देख पड़ते। उनका पेट हमेशा ठसाठस भरा रहता है, शरीर सिरसे पैरतक वसासे लद जाता है और कुछ दिनोंतक फुर्तीले और चंचल भी देख पड़ते हैं जो माता-पिता और उनके मित्रोंकी प्रसन्नताका कारण

होता है। इसके अनंतर कुछ कालतक कब्ज, सर्दी, वालविसूचिका आदि रोगोसे ग्रस्त रहकर ये पिजरावशिष्ट वच्चे माता-पिताकी दृष्टिसे ओझल हो जाते हैं। अकुशल स्त्रियां खाना बनानेके लिए आग जलाते समय चूल्हेमें इतना ईंधन ठूस देती है कि आग तेज जलनेके वजाय बुझ जाती है। वच्चोके संवधमें भी ठीक यही होता है। उनके शरीरमें इतना ईंधन ठूस दिया जाता है कि उनका जीवनानल बुझकर ही दम लेता है। जो जीवित रहते हैं उनके मार्गमें भी इसके कारण बड़ी बाधा पहुंचती है। शरीरकी गिरी हुई अवस्था प्रत्येक वच्चेमें कुछ-न-कुछ खराबी ला देती है जिससे रोगकी नींव पड़ जाती है और वच्चे बड़े होनेपर तरह-तरहके भयकर रोगोके शिकार होते रहते हैं।

प्राकृतिक संकेत

वच्चेका उदर सवेदनशील होता है और अधिक आहारका विरोध करता है। जमे हुए और कभी-कभी जमनेका समय मिलनेके पहले ही दूधका वमन इसीका परिणाम होता है। यह आत्मरक्षाका प्राकृतिक उपाय है। अगर इस संकेतपर ध्यान देकर पेट ठीक न हो जानेतक दूधके बदले पानी दिया जाय और तब आहारकी मात्रा घटाकर पाचन-शक्तिके अनुसार रखी जाय तो वच्चेकी हालत ठीक हो जायगी। हमेशा याद रखे कि यह वमन प्रकृतिकी सांकेतिक भाषा है जो कभी गुमराह नहीं करती और इतनी स्पष्ट है कि मामूली समझवाली माता भी प्रचलित भ्रामक सिद्धातोके बावजूद इसका अर्थ मजेमें समझ ले सकती है।

उदरकी सहिष्णुता

अगर वमनका अर्थ न समझकर दूध पिलाते रहनेका सिल-सिला जारी रहा तो या तो बच्चेकी मृत्यु हो जायगी या उदर सहिष्णु होता जाकर और अंगोको अपना कष्ट वितरण करने लगेगा। कोई अंग अकेले दीर्घकालतक किसी कष्टका सहन नहीं करता, सारे शरीरमे व्याप्त सञ्जावहा नाडियोंके सहयोग-से संवहन-क्रिया कष्टको सारे अंगोमे पहुंचा देती है। उदरके सहिष्णु बन जानेके कई दुष्परिणाम होते हैं और सबकी प्रक्रिया प्रायः एक-सी होती है। एक विशेष रूप यह देखनेमें आता है कि जिन बच्चोंकी पाचन-शक्ति अच्छी नहीं होती उन्हें आवश्यकतासे अधिक दूध पिलानेपर न पचा हुआ दूध भी पचे हुए दूधकी ही तरह जम जाता है। उसका जल तो शोषित हो जाता है, पर ठोस अंश विना पचे ही बड़ी आतमें पहुंच जाता है और दही-जैसे रूपमें मलके साथ बाहर निकलता है। महास्रोतसे गुजरते समय उसका कुछ अंश सड़ भी जाता है जिससे उत्पन्न हुए विषका कुछ अंश तो शरीर ग्रहण कर लेता है और कुछ बड़ी आंतमे ही रह जाता है जिससे अपानवायुमें बड़ी दुर्गंध आ जाती है।

अतिआहारका दुष्परिणाम

मलमे जमे हुए दूधका निकलना अतिभोजनसे होनेवाले खतरेका सूचक है। इसपर ध्यान न देनेपर बाल-विसृचिका होनेकी—विशेषकर गरमीके मौसममें—सभावना बढ़ जाती है। यह दुग्धजन्य विषमताका ही परिणाम होती है। इसमें आत्मरक्षाके प्रयत्नमें आंतें क्षुब्ध होकर बहुत अधिक लसीका

निकालने लगती है जिससे बच्चेका शरीर शीघ्र ही शिथिल पड़ जाता है और प्रायः मृत्यु भी हो जाती है। अगर दूध पिलाना फौरन बंद कर बच्चेके चाहनेपर सिर्फ कुनकुना पानी थोड़ा-थोड़ा दिया जाय तो बच्चेके बच जानेकी आशा रहती है।

अच्छी पाचन-शक्तिवाले बच्चे रोज काफी—सेरो—दूध पचा लेते हैं, पर सबका उपयोग नहीं कर सकते, अगर कर सकते तो कुछ ही दिनोंमें उनकी अच्छी बाढ हो जाती। पाचनकी तरह अतिरिक्त मात्राका निष्कासन आसान नहीं होता। इससे त्वचा, वृक्को, फुफुसो और आतोंपर उनकी शक्तिसे अधिक भार पड़ जाता है और इसे बाहर निकालनेमें प्रायः नाक और गलेकी श्लैष्मिक कलासे सहायता लेना आवश्यक हो जाता है। ऐसे ही बच्चेके सबधमें प्रायः सर्दी 'पकड़' लेनेकी बात कही जाती है, पर दरअसल सर्दी 'पकड़ी' नहीं जाती, बल्कि बच्चेको खानेको दी जाती है। इस अतिचारसे श्लैष्मिक कलामें शोथ हो जाता है और कुछ कालके अनंतर या तो जुकाम जीर्ण हो जाता है या नाक या गलेकी श्लैष्मिक कला मोटी पड़ जाती है। जुकामकी जड़ जमते समय श्वासनलिकामें प्रायः सूजन भी हो जाती है।

कुछ अवस्थाओंमें मल बाहर निकालनेका भार त्वचापर भी पड़ता है और उसकी भी हालत श्लैष्मिक कला-जैसी ही होती है। वह सीमित मात्रामें ही मल बाहर निकाल सकती है इसलिए अधिक मात्रामें विजातीय द्रव्य एकत्र हो जानेपर उसमें शोथ हो जाता है और पहले खुजली होकर पीछे उकवत हो जाता है। बच्चा उसे नोचते-नोचते प्रायः नाखून गड़ा दिया करता है और चेहरा जख्मोंसे भर जाता है। इस हालतमें

आहारकी मात्रा कम कर देनेपर उदर और आंतोमें अम्ल उत्पन्न करनेवाले खमीरका वनना बंद हो जाता है, शरीरके पोषणके लिए पर्याप्त आहारका अभिशोषण हो जाता है और त्वचाको केवल अपना साधारण कार्य करना रह जाता है। क्षोभका कारण दूर हो जानेपर चर्मविकार भी शीघ्र ही चला जाता है। इस प्रकारके वच्चेका वजन जितना होना चाहिए उससे बहुत अधिक होता है और मां-बापको आश्चर्य होता है कि ऐसे स्वस्थ वच्चेको रोग क्यों हुआ ?

मानसिक रोग

खिलानेमें समझदारीसे काम न लेनेपर मानसिक रोग भी हो जाते हैं। स्वस्थ वच्चा प्रसन्नचित्त होता है, अस्वस्थ वच्चा चिड़चिड़ा हो जाता है। चिड़चिड़ापन और क्रोध मानसिक विकृतिके ही लक्षण हैं। क्रोध तो अस्थायी उन्माद ही है। अगर अधिक खिलाना जारी रहे तो मस्तिष्क-विकृति, अपस्मार, उन्माद आदि रोगोके होनेकी संभावना बढ़ जाती है। स्वस्थ शरीरमें ही स्वस्थ मस्तिष्क रह सकता है। अगर लोग अपने शरीरकी देखभालपर ध्यान दे, विशेषकर आहारके संवधमें संयम बरते तो पागलखानोंकी जरूरत ही नहीं रहेगी।

वच्चोको अधिक खिलानेसे एक बड़ी खराबी यह होती है कि उनमें उत्तेजक पदार्थ खानेकी चाट पैदा हो जाती है जो आगे चलकर कई तरहसे शांत की जाती है—कुछ लोग तो तंबाकू, मदिरा आदिकी सहायता लेते हैं जिनके वे आदी हो जाते हैं और कुछ लोग अति भोजनद्वारा उसे शांत करनेकी कोशिश करते हैं। उसकी शांति चाहे जैसे करनेका प्रयत्न किया जाय,

पर वह कभी शात होती नहीं, क्योंकि इसके लिए जो कुछ उसे खिलाया जाता है उसीके सहारे वह पुष्ट होती और बढती है। जिस तरह अफीम ज्यादा अफीमकी मांग करती है और मदिरा अधिक मदिराकी, उसी तरह बार-बार खाते रहनेसे और अधिक खानेकी प्रवृत्ति होती है और इस प्रकार अप्रकृत भूखकी परिणति मृत्युमे ही हुआ करती है।

शिशुओंकी देखभाल

स्थूलकाय बच्चेको लोग स्वस्थ समझते हैं जो बहुत बड़ी भूल है। बच्चा जितना अधिक मोटा होगा उतनी ही कम आयुमें वह श्मशान-यात्राकी तैयारी करेगा। जन्मके समय आठ पौंड या इससे अधिक वजन होना इस बातका सूचक है कि मातृत्वके नियमोका उल्लघन किया गया है। शीघ्र या कुछ विलंबसे इसका फल बच्चे और माताको भी भुगतना पडता है। अधिक वजन स्वास्थ्यके लिए घातक होता है, क्योंकि इसके कारण अंदरकी सफाई और आहारका पाचन ठीक तरहसे नहीं हो पाता और इनके न होनेपर स्वास्थ्यका रहना असम्भव ही है।

वजनके संबंधमे लोगोमे भ्रात धारणा फैली हुई है इसलिए इसके संबंधमे कुछ और कहना आवश्यक जान पडता है। अगर माताका जीवन गर्भ वहन करते समय संयत रहा है तो बच्चेका वजन हलका ही होगा। कभी-कभी तो वजन पांच पौंड या इससे भी कम होता है। साधारण चिकित्सक ऐसे बच्चेको देखकर नैराश्यमे कह देगा कि बच्चेके जीनेकी सभावना बहुत कम है। मित्र, पड़ोसी और सबधी भी यही बात कहते सुन पडेगें, पर वे भूलते हैं, मा-बापको यह अच्छी तरह याद रहना चाहिए कि कम वजनके बच्चे विजातीय द्रव्य और रोगसे भी प्राय मुक्त होते हैं। हलका बच्चा आम तौरसे स्वस्थ होता है। अगर उचित रूपसे उसकी देख-भाल हो और उसे अधिक न खिलाया-

पिलाया जाय तो उसकी वाढ भी अच्छी होगी । इस प्रकारके बच्चेके मा-बापको सशक होनेके बदले प्रसन्न होना चाहिए ।

माताका रहन-सहन

जीवन-यापनका ढग सादा रखना बच्चेके प्रति माताका पवित्र कर्तव्य है । हमेशा आदर्श जीवन व्यतीत करना तो सम्भव नहीं है, पर हर एक माता सादा भोजन और मनोभावोपर नियंत्रण रख सकती है । उपयुक्त आहार और मानसिक सतुलन बच्चेको स्वास्थ्यवर्द्धक पोषण प्रदान करनेमें बड़े सहायक होते हैं । मासादिसे भरसक परहेज करते हुए फल और तरकारिया अधिक खाई जाय, रोटी चोकरदार आटेकी हो और अगर चावल खाया जाय तो वह पालिशदार न हो । सफेद चीनी, अचार-मुरब्बो और मिर्च-मसालोका यथासम्भव बहिष्कार किया जाय । शुद्ध दूध बच्चे और माताके लिए समान रूपसे लाभदायक होता है । गुरुपाक भोजन और उत्तेजक पेयोसे भी परहेज किया जाय । सारांश यह कि जहातक सम्भव हो माताको अपना खान-पान प्राकृतिक रखना चाहिए । मनकी प्रसन्नताका भी बहुत अधिक महत्त्व है । जो माता परेशान रहा करती है या किसी ध्वसात्मक भावसे अभिभूत होती है वह अपने बच्चेको अपने दूधकी प्रत्येक बूदके साथ कुछ-न-कुछ विषपान कराती जाती है ।

कुछ माताए पोषण प्रदान करनेमें समर्थ नहीं होती । इसका विशेष कारण ज्ञानका अभावही होता है, क्योंकि सावधानी-के साथ जीवन व्यतीत करनेवाली स्त्रिया बच्चेको पोषण प्रदान करनेमें प्रायः समर्थ होती हैं । अगर बोटलसे दूध पिलानेकी चाल बढती गई और तरह-तरहका टीका लगाना बंद नहीं हुआ

तो माताओका दूध पिलाना बंद ही हो जा सकता है । कुछ माताओको स्तनपान करानेमे बड़े आनंदकी अनुभूति होती है, पर कुछ अपनी शकलमे खराबी आनेके डरसे स्तनपान कराना स्वीकार नहीं करती । बच्चेको प्राकृतिक आहारसे वंचित रखनेका चाहे जो भी कारण हो, मा-बापको यह समझ लेना चाहिए कि इससे बच्चेके स्वास्थ्य और जीवनमे बहुत कमी आ जायगी ।

त्वचा आदिकी देख-भाल

आरभमे साधारण बच्चा लगभग हमेशा—२०, २२ घंटे—सोता है । उसके साथ किसी तरहकी छेड़-छाड़ नहीं होनी चाहिए । सिर्फ तीन बार दूध और तीन-चार बार बोतलसे पानी पिला दीजिए और उसे साफ, सूखा और उष्ण—तप्त नहीं—रखनेका प्रयत्न कीजिए । बहुतसे बच्चे रोज नहलाये जाते हैं । यह ठीक है, पर नहलानेका काम तेजीसे होना चाहिए । सफाईके लिए स्नानके पहले उबटनका प्रयोग या नहाते समय बेसनका प्रयोग अच्छा है । अगर साबुन इस्तेमाल किया जाय तो वह बहुत मुलायम हो और बदन खूब साफ कर दिया जाय, नहीं तो साबुनके कण छिद्रोंमे रह जाकर उपदाह उत्पन्न करेगे । जखम, चर्मस्फोट और शोथ ऐसी ही असावधानीके कारण होते हैं । कोई धातुवाली बुकनी या पाउडरका इस्तेमाल न किया जाय । अगर बच्चा सूखा और साफ रखा जाय और उचित पोषण पाता रहे तो उसकी त्वचा भी अच्छी हालतमे रहेगी । अच्छी हवाके अभावमे बच्चोंकी बाढ़ अच्छी नहीं होती, इसलिए कमरेमें हवा काफी आती रहे, पर वह ऐसे रास्तेसे आये कि उसका

भोका न लगे । बच्चेके अग मुक्त रखे जाय जिसमे वह स्वच्छ-
दत्तापूर्वक उनका संचालन कर सके ।

फेफड़ोंका व्यायाम

साधारणत लोग समझते हैं कि फेफड़ोंके व्यायामके लिए बच्चेका रोना आवश्यक है । स्वस्थ और आरामसे रहनेवाला बच्चा कभी नहीं रोयेगा और यह आवश्यक भी नहीं है । फेफड़ोंकी क्रियाके लिए उससे व्यायाम कराना कठिन नहीं है । बच्चे दृढतापूर्वक उगली या छड पकडकर लटक सकते हैं । इससे न रोनेवाले बच्चेको इस प्रकार ऊपर उठा लीजिए और हर बार कुछ मिनट लटकने दीजिए । इससे सीना ऊपर उठेगा और फेफड़ोंका व्यायाम हो जायगा । इस व्यायामसे बच्चेको आनंद तो मिलता ही है, उनकी शक्ति-वृद्धिके साथ स्वभावमें सुधार भी होता है । रोनेसे बच्चेका स्वभाव क्रोधी और चिड़चिड़ा हो जाता है । कभी-कभी थोड़ा रोए तो बुरा नहीं है, पर अधिक रोना कष्ट, रोग या खराबीका ही सूचक है ।

दवा न दी जाय

बच्चेको किसी तरहकी दवा मत दीजिए । इससे नुकसानके सिवा कभी कोई फायदा नहीं होता । अगर कभी इसकी जरूरत पड ही जाय तो अपवादके रूपमें अडीका तेल या खनिज लवण-जैसा कोई रेचक पदार्थ दिया जा सकता है । धातुनिर्मित कोई चीज देनेका तो कोई औचित्य ही नहीं सकता । अगर बच्चेको शुद्ध और सयत आहार मिलता रहे तो उसे कभी कब्ज नहीं होगा और अगर कभी हो ही जाय तो एनिमाका प्रयोग देखटक

किया जा सकता है। हा, इतना अवश्य स्मरण रहे कि इन उपचारोंसे आरोग्यलाभ नहीं होता, केवल उपशमन होता है, आरोग्यलाभ तो भूलोका सुधार और शरीरके अवाध रूपसे कार्य करने योग्य हो जानेपर ही हो सकता है।

प्रदर्शनसे हानि

बच्चेको अकारण तग करते रहना ठीक नहीं। नई अवस्थाके मा-बाप उसे सबको दिखलाते रहनेकी गलती करते हैं और लोग शिष्टाचारके खयालसे उसे 'सर्वश्रेष्ठ' भी कह दिया करते हैं, हाला कि वैसे बच्चे संसारमें लाखो होते हैं। बच्चेको चुपचाप रहने देकर उसे सचमुच अच्छा बननेका अवसर दीजिए। प्रदर्शनके कारण बच्चेकी उत्तेजना बढ़ती है जिससे चिड़चिड़ापन आदि विकारोकी नींव पड़ जाती है। शांत वातावरणमें बाढ अच्छी होती है। बच्चा जगा रहे तो उससे शांतिपूर्वक बात कीजिए। वह इसी तरह मातृभाषा सीखना आरम्भ करता है। अच्छी भाषाका प्रयोग कीजिए। जो लोग बच्चेकी बोलीमें उससे बात करते हैं वे उसके मार्गमें बाधक होते हैं, क्योंकि उसे उस बोलीको भूलकर पुनः टकसाली भाषा सीखनी पड़ेगी।

बुरी आदतोंका सिलसिला

जो अपने रहन-सहनकी खराबी महसूस करते हैं उनमें भी कुछ ही लोग व्यसनोकी शृंखलाको तोड़ फेकनेमें समर्थ हो पाते हैं। बहुत कम लोग स्पष्ट रूपसे यह समझ पाते हैं कि रोग या अकाल मृत्यु बच्चेमें माता-पिताद्वारा डाली गई बुरी आदतके ही कारण होती है और ये माता-पिता भी यह आदत विरासतमें

ही पाये होते हैं। इस तरह यह सिलसिला बराबर जारी रहता है और बच्चे मा-बापके पापका फल भोगते हैं। कुशल यही है कि इसमें सुधारकी बहुत कुछ गुजाइश है और अगर माता-पिता अपना रहन-सहन ठीक कर बच्चेके पालन-पोषणमें समझ-दारीसे काम ले तो यह सिलसिला आगे बढ़नेसे आसानीसे रोका जा सकता है। दृढ़ इच्छा और सकल्पके साथ कभी भी परिवर्तन किया जा सकता है जिसका परिणाम अच्छा ही होगा। विलव करनेका कोई बहाना नहीं हो सकता। गलतियाँ जितनी अधिक देरतक बनी रहेगी उनपर विजय पाना उतना ही कठिन होगा।

तगड़े और नाजुक बच्चे

मोटे तौरपर बच्चे दो भागोमे बाटे जा सकते है—तगड़े और नाजुक । तगड़े बच्चे तरह-तरहके अतिचारोको सहन कर लेते है और कोई बुरा फल प्रत्यक्ष रूपमे नही देख पड़ता, पर यह विकारक्षमता भी बाहरी ही होती है । वर्धनशील बच्चे रोग उत्पन्न करनेवाले प्रभावोको जल्द ही और आसानीसे निकाल बाहर करते है, पर अगर इस कार्यमें पड़नेवाली बाधा बहुत बड़ी हो तो वे दौड़मे परास्त हो जाते है ।

दूसरी श्रेणीके बच्चे इस तरहके अतिचारको सहन नही कर सकते, क्योंकि उनका शरीर इतना कोमल होता है कि थोड़ी-सी अव्यवस्थासे ही उसका संतुलन नष्ट हो जाता है, ऐसे बच्चोकी देख-भालमे तगड़े बच्चोकी अपेक्षा अधिक सावधानी बरतनेकी जरूरत पडती है, नही तो उनका शरीर कमजोर हो जाता है, नाड़ी-संस्थान दृढ़ नही हो पाता और वे मृत्युके भी गिकार हो जाते है ।

अच्छा कौन ?

कुछ लोग अपने बच्चोमे और बच्चोकी-सी विशेषता न पाकर बहुत चिंतित रहते है । इस तरहकी तुलना करनेमे समय नष्ट करना बड़ी भूल है । जैसे दो पत्तियां या अनाजके दो दाने एक-से नही होते उसी तरह दो बच्चे भी एक-से नही हो सकते, इसलिए देख-भालमें भी कुछ अंतर होना आवश्यक है । अगर देख-भाल सावधानीके साथ हो तो ये बच्चे भी स्वस्थ

हो जाएंगे। ये बच्चे तगड़े बच्चोकी तरह न तो अधिक सर्दी-गरमी बर्दाश्त कर सकते हैं और न अधिक भोजन ही, इसलिए इनके सबधमें यह देखते रहना आवश्यक है कि इन्हें क्या और कितना आवश्यक है। अगर किसी चीजकी अतिशयता न हो तो इनकी शारीरिक और मानसिक शक्ति बढ़ती जायगी। अगर सब पूछिए तो ऐसे ही बच्चे भाग्यशाली होते हैं; क्योंकि इन्हें अपनी परिमित शक्तिका शीघ्र ही ज्ञान हो जाता है। इनके लिए अतिका फल इतना बुरा होता है कि ये शीघ्र ही मिताचारका पाठ सीख लेते हैं और यह ज्ञान जीवनपर्यंत इनकी रक्षा करता रहता है।

तगड़े बच्चोको भी अपनी शक्तिका पता फौरन चल जाता है और वे अपने माता-पिताको भी इसपर इतराते देखते हैं। इसके परिणामस्वरूप उनमें यह भ्रान्त धारणा जड़ पकड़ लेती है कि हम बराबर ऐसे ही बने रहेंगे और किसी बातसे हमारी अधिक बुराई नहीं होगी। इस भ्रममें जीवन-यापन करनेके कारण उनके स्वास्थ्यकी जड़ हिल जाती है, इसलिए माता-पिताको अपने बच्चोको कार्योंके फलाफलका ज्ञान कराकर यह तथ्य हृदयगम करा देना चाहिए कि जो लोग स्वास्थ्यके पात्र हैं उनका ही स्वास्थ्य स्थायी रूपसे बना रह सकता है। यह सत्य है कि बच्चे इस प्रकारकी शिक्षापर अधिक दिनोतक ध्यान नहीं देते, पर माता-पिताके कर्तव्यका पालन तो हो जायगा।

तगड़े बच्चोको मसूरिका, ज्वर, गलसुआ आदि रोग होते भी हैं तो वे इतनी शीघ्रतासे दूर हो जाते हैं और इतने कम कष्टकर होते हैं कि वे शीघ्र ही भुला दिए जाते हैं। माता-पिता प्रायः यह नहीं जानते कि पोषणसंबंधी दोष—विशेषतः

अतिभोजनके कारण ही ये रोग होते हैं। प्रायः यह विश्वास किया जाता है कि बच्चोको ये सब रोग होने ही चाहिए। कुछ माताएं तो ऐसे रोगोके लिए अवसर भी प्रदान करती हैं जिसमे बच्चे इनसे जल्द पार पा जाय।

माता-पिताका अज्ञान

बच्चोका अस्वस्थ होना माता-पिताके अज्ञान और कर्तव्यकी उपेक्षाका ही सूचक है। बच्चोके लिए ठीक रहना स्वाभाविक है और उचित अवसर मिले तो वे ठीक रहेंगे भी। अगर उनके खान-पानमे कोई खराबी न हो तो सपर्क होनेपर भी छूत आदिके कारण उन्हें बालरोग नहीं होंगे। किसी भी कीटाणुमे इतनी शक्ति नहीं जो विकाररहित और स्वस्थ शरीरमे पहुंचकर उसे किसी तरहकी क्षति पहुंचा सके। देख-भालमे लापरवाहीके कारण बच्चोका स्वास्थ्य खराब होनेपर ही ये तथाकथित कीटाणु शरीरमें अड्डा जमाते हैं। अगर बच्चोको सयत मात्रामे प्राकृतिक आहार दिया जाता रहे तो रोग उनके पास फटकनेका नाम भी नहीं लेगा।

कुछ माता-पिता भ्रमवश यह विश्वास कर लेते हैं कि वे चाहे जो कुछ खिलाते रहकर रोगग्रस्त जानवरोंकी लसीकासे वना हुआ टीका या वैक्सीन लगवाकर रोगका आसानीसे निवारण कर लेंगे। यह बात तर्क, व्यवहार-बुद्धि और प्रकृतिके विरुद्ध ही नहीं, असंभव भी है। बच्चा हो या सयाना, अगर वह लगातार ज्यादाती करता जाय तो कभी-न-कभी उसका स्वास्थ्य गिर ही जायगा। जिस रोगकी आशंका है वह रोग भले ही न हो, दूसरा तो हो ही जायगा।

अकालमृत्यु क्यों ?

तगडे वच्चे ही बढकर सयाने होनेपर लापरवाह होते हैं और यही कारण है कि सौ वर्षोंसे ऊपर चलने योग्य शरीर पाकर भी अधिकांश लोग पचासके पहले ही इस दुनियासे कृच कर जाते हैं । ऐसे ही लोग मीयादी बुखार, गठिया तथा वृक्क, हृदय और यकृतसंबधी रोगोंके, जो सब-के-सब अति-भोजनके परिणाम है, शिकार हुआ करते हैं । वे तो अपनेको स्वस्थ समझते रहते हैं, पर ये रोग बिना कोई खुली चेतावनी दिये ही पहुंच जाते हैं । दरअसल उन्हें सच्चे स्वास्थ्यका ज्ञान ही नहीं होता । उनका स्वास्थ्य कामचलाऊ होता है, कोई भयंकर पीडा नहीं होती, पर शरीरकी अवस्था भी साधारण नहीं होती जो स्वच्छ और तीव्र बुद्धिका कारण है । अग्निमाद्य बराबर बना रहता है जिससे आतोंमे गैस बनती रहती है और जीभपर मैल जमा रहता है । अति-भोजनके कारण रक्तचाप भी बहुत बढ जाता है । जब ये तगडे लोग अस्वस्थ होते हैं तो उनके लिए कुछ कर सकना कठिन ही नहीं, असभव भी हो जाता है, क्योंकि उनकी आदतें इस कदर मजबूत और उनपर हावी हो गईं होती हैं कि वे अपने तरीकोंमे जरा भी हेर-फेर नहीं कर सकते । दुबले-पतले लोगोंके दीर्घायु होनेकी अधिक सभावना रहती है, क्योंकि जीवन-यात्राके आरंभमे ही वे सावधानताका पाठ पढ लेते हैं । जो प्रसिद्ध व्यक्ति बहुत दिनोतक जीवित रहे हैं वे प्रायः दुबले-पतले ही रहे हैं ।

दंत-प्रस्फुटन

दंत-प्रस्फुटन एक स्वाभाविक क्रिया है, उसमें कष्ट उन्हीं बच्चोंको होता है जिनका लालन-पालन अप्राकृतिक ढंगसे होता है। जुकाम हो जानेके डरसे जिन बच्चोंको बहुत कम, कभी-कभी या गरम पानीसे नहलाया जाता है, वायु और प्रकाशसे बचानेके लिए जिन्हें मोटे-मोटे कपड़ोंसे ढंका जाता है और जिनके बदनपर घूप नहीं लगने दी जाती उन्हींको दंत-प्रस्फुटनके वक्त कै होती है, हरे-पीले दस्त चलते हैं, ज्वर हो आता है और कई रात 'मम्मं-मम्मं' करते हैं। इन बच्चोंमें इतनी जीव-शक्ति ही नहीं होती कि दंत-प्रस्फुटनकी साधारण-सी क्रिया शरीरमें बिना तूफान लाये हो जाय। इसके विपरीत जो बच्चा धूलमें खेलता रहता है, धूपमें पड़ा रहता है, हवा-वयारके झोके सहता रहता है उसकी माता जब वह प्रायः छह मासका हो जाता है तब एक सुंदर प्रभातकी वेलामें देखती है कि उसके लालके नीचेवाले मसूड़ोंके बीचमें सामनेकी ओर चावलसे सफेद छोटे-छोटे दो दांत निकल आये हैं और धीरे-धीरे दो वर्षमें बच्चेका मुह मोतियोंसे भर जाता है। जिन बच्चोंकी माताका स्वास्थ्य खराब रहता है, अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करती एवं अप्राकृतिक भोजन करती है उन्हींको दांत देरसे और देरतक निकलते हैं।

दांत काटना प्यारका प्रदर्शन नहीं

दांत निकलनेपर मसूड़ोंमें एक प्रकारकी स्वाभाविक खाज-सी चलती है और माताएँ दूध पिलानेके बाद जिन बच्चोंका

मुह और अपना दूध साफ नहीं करती उनमें यह खाज ज्यादा बढ़ जाती है। इसे दूर करनेका सरल उपाय है बच्चेका मुह साफ करना और उन्हें सेब, नाशपाती, अमरूद-सी कोई कड़ी चीज कुतरनेके लिए देना। चार-पाच महीनेका होनेपर बच्चेके मसूडोको कभी-कभी उंगलीपर गहद लगाकर यदि धीरे-धीरे मल दिया जाय तो उसके दांतोको निकलनेमें सरलता तो होती ही है खाज भी नहीं आती। इस खाजको मिटानेके लिए बच्चेके काटनेको प्यारका प्रदर्शन समझना अपनेको धोका देना है। बेचारा बच्चा अपनी नैसर्गिक बुद्धिसे यह जानता है कि उसके दांत काटनेके अपराधका दंड मिल सकता है अतः यह प्रेमाघात वह अपने माता-पिता (अधिकतर माता) और परिचितोपर ही करता है जिनसे क्षमा मिलनेकी उसे आशा रहती है। बच्चा जब दूध पीते वक्त काट लेता है तो बेचारी मा ऐठकर रह जाती है, कभी-कभी गुस्सेमें बच्चेको परे रख देती है—छोटेसे बच्चेको इससे अधिक वह क्या दंड दे ?

बच्चे अकसर बड़े होनेपर भी काटनेकी आदत नहीं छोड़ पाते—अपने नाड़ी-दौर्बल्यके कारण। दुबली, शिथिल और चिड़चिड़ी माके बच्चे इस रोगके आसानीसे शिकार हो जाते हैं। भरे वदनके, मोटे-चिकने बच्चोको यह रोग बहुत कम होता है, उनकी नाडियोपर आवग्यक चर्बी रहती है जिससे साधारण-साधारण-सी वातोसे उनमें उत्तेजना पैदा नहीं होती और न उन्हें उस मुक्त-शक्तिके व्ययके लिए काटने, बकोटने या हाथ-पांव पटकने और रोने-चिल्लानेकी जरूरत होती है। रोगके ये सब लक्षण दुबले, दोषपूर्ण अथवा अपूर्ण भोजनपर पले बच्चोमें ही पाये जाते हैं।

स्तन-विरतिकी समस्या

स्तन-विरति कोई कठिन समस्या नहीं है। प्रकृतिक प्रागणमे चरनेवाली किस हिरनीको यह सोचना पडता है कि वह कव और किस प्रकार अपने बच्चेकी स्तन-विरति कराये ? कौन-सा पक्षी यह सोचता है कि उसे बच्चेको कव चुगाना बढ करना चाहिए ? फिर मनुष्यकी ही इस समस्यासे टक्कर क्यो ? मनुष्य स्वयं समस्याएं उत्पन्न करता है और उनमें स्वयं उलझकर सुलझनेके लिए छटपटाता है। दत-प्रस्फुटन आरभ हुआ नहीं कि स्तन-विरतिकी समस्या सवार। दात निकलना आरंभ होनेका कदापि यह तात्पर्य नहीं है कि बच्चेको माताके दूधकी अब जरूरत नहीं रही। दो या चार दांत उसे खाने या चवाने लायक नहीं बना देते। दात निकलना दो वर्षोतक चलता रहता है और पूरे दांत आ जानेपर ही वह पूर्णतया माताका दूध छोड़ सकता है। बच्चेके आठ-दस महीनेके हो जानेपर अर्थात् जब वह कुछ दूसरी चीजे खाने लगता है, कुछ फल-तरकारी चवाने लायक उसके दांत हो जाते हैं तब माताके स्तनोमं दूध कम होने लगता है। इस वक्त प्रकृति उसके पूर्ण भोजनका नहीं, आंगिक भोजनका ही इंतजाम करती है और धीरे-धीरे जब बच्चा पूर्णतया बाहरी भोजनपर रहने लगता है, माताके स्तनोका दूध सूख जाता है। फिर स्तन-विरतिकी समस्या कैसी ? बच्चा आसानीसे समझ जाता है, अंतमे वह अकसर दूध पीना भूलने लगता है और धीरे-धीरे अपने-आप अपनी मांको तंग करना बंद कर देता है।

पुरुषकी ज्यादाती

कुछ लोगोका खयाल है कि बालकका स्तनपान-त्याग नही वरन् उसका दात निकलना ही उसकी माताके लिए पुन जननी होनेकी क्षमताका मनोवैज्ञानिक कारण होता है, पर मुझे तो इसमे पुरुषोकी मूढता और स्वार्थपरता ही दिखाई देती है । वे जरा सोचे तो कि उनकी यह सीख लोगोको कहा ले जायगी । महात्मा टालस्टायने इसी तरहके विचारोको लक्ष्य करके कहा है 'आदमीको बताओ कि उसे शराब, तबाकू और अफीमका व्यवहार करना चाहिए और वह सोचने लगता है कि ये सब चीजे उसके लिए आवश्यक है । मानो ईश्वरने सोचा ही नही था कि मनुष्यके लिए क्या आवश्यक है क्या नही, और चूकि ईश्वरने ऐसी सीख देनेवाले घूर्तोसे राय नही ली इसलिए उससे ये सब गलतिया हो गई । इन घूर्तोका खयाल है कि पुरुषको अपनी काम-पिपासाको खुलकर खेलने देना चाहिए, पर स्त्रीका गर्भवती होना, बच्चा पैदा करना और लबे अरसेतक उसे दूध पिलाना उसकी इस इच्छामे बाधक होते है । घूर्त राय देते है कि इनकी परवाह न करो, पर पशु भी यह समझता मालूम होता है कि संतानोत्पत्ति बग चलानेके लिए है अतः वह इस संबधमे कुछ नियमोका पालन करता है । केवल मनुष्य यह नही जानता और समझना भी नही चाहता । उसे तो यही चिन्ता रहती है कि उसे अधिक-से-अधिक आनद कैसे मिले, और यह विचार उस पुरुषका है जो प्रकृतिका स्वामी होनेका दावा करता है । आप देखेंगे कि पशु तभी मिलते है जब बच्चा पैदा करना होता है, पर प्रकृतिका स्वामी होनेका दम भरनेवाला

यह पुरुष जबतक उसमें इस विषयानंदके उपभोगकी शक्ति रहती है इसके पीछे पडा रहता है । वह नहीं देखता कि मनुष्य तथा पशुकी प्रकृतिमें भेद नहीं है । गर्भाधानके बाद स्त्री गर्भ वहन करती है, बच्चा पैदा होता है और उसे बच्चेको पिलाना होता है । इन अवस्थाओंमें होनेवाला समागम स्त्री तथा बच्चेके लिए हानिकर होता है; पर पुरुषकी ज्यादाती स्त्रीके लिए कोई रास्ता नहीं छोड़ती, स्त्री अपने स्वभावके प्रतिकूल गर्भ धारण करने, बच्चेको पिलाने एवं पुरुषकी वासना शांत करनेके तीन काम साथ-साथ करती है । पतनकी इस अवस्थातक तो कोई पशु भी नहीं पहुंच सकता ।'

दांतोंकी रक्षा

बच्चेके दातोंकी सुरक्षाका प्रयत्न उनके निकलनेके बहुत पहले—कम-से-कम बारह महीने पहले—आरंभ हो जाना चाहिए। सुंदर मजबूत दात निकले इसके लिए शरीरकी अस्थियोंको भरपूर पोषण मिलना चाहिए और यह पोषण उन्हें उस आहारसे मिलता है जो बच्चेकी माता ग्रहण करती है।

बच्चेके मसूडोमे दांतोंकी नीव गर्भाविस्थाके सातवे सप्ताहमें ही पड जाती है। इसी समयसे माताको करीब सेरभर दूध नित्य पीना आरंभ करना चाहिए और उसे फल-तरकारियोंका, विशेषतया कुछ नींबूजातीय फलोंका व्यवहार रोज जरूर करना चाहिए जिसमें उसके शरीरमे उन तत्वोंकी प्रचुरता रहे जिनसे बच्चेके शरीरकी अस्थिया मजबूत एवं दांत सुदृढ़ और सुंदर बनने हैं।

दांतोंका निर्माण

बढ़िया अस्थि बनानेवाले तत्वोंके अलावा माताके आहारमें विटामिन डी० भी प्रचुर मात्रामें होना चाहिए। यह विटामिन शरीरमे अस्थियोंका ढांचा बनानेमे राजगीरका काम करता है। जिस प्रकार सुंदर घर बनानेके लिए ईंटोंको सजाकर—एक दूसरेपर तरतीबसे—रखना पडता है उसी प्रकार विटामिन डी० अस्थिके कोषाणुओंको उचित तादादमे और आवश्यक अवस्थामे रखता है। विटामिन डी० के अभावमे अस्थि बनाने-वाले तत्व शरीरमें बेतरतीब इकट्ठे हो जाते हैं जिससे अस्थियो-

का ढाँचा भद्दा—मोटा-पतला एवं सूखा-सा—तैयार होता है जिससे उसपर बननेवाला शरीर सुडौल नहीं हो पाता। गर्भावस्थामे इस विटामिनकी निश्चित रूपसे अधिक मात्रामे जरूरत होती है। वह स्त्रीको सीधे धूपसे अथवा और किसी रीतिसे मिलना ही चाहिए। यदि गर्भिणीको यह विटामिन उचित मात्रामे मिला तो उसके बच्चेके दात जरूर मजबूत किस्मके निकलेंगे और उसका चेहरा भी सुंदर होगा, क्योंकि चेहरेमे दांतो और मसूड़ोके अंदरकी अस्थियोके अलावा दो ही अस्थियां होती हैं जो चेहरेको बनाती हैं—गालोकी अस्थि और नाककी अस्थि। इन दोनो अस्थियोमे चूना (कैल्सियम) गर्भके आठवे सप्ताहमे इकट्ठा होने लगता है और इनका सुघड़पन एव स्थिरता नीचे और ऊपरके जबड़ोपर निर्भर है जिनसे ये संवद्ध रहते हैं। अतमे जब बच्चा पैदा होता है तबतक उसकी मां उसके सारे दात बना चुकी होती है जो बच्चेके मसूड़ोमे छिपे रहते हैं।

इस प्रकार बच्चेको मजबूत एव सुंदर दात देना पूरी तरह माताका काम है, पर इसके लिए माताकी दातसंवधी पैतृक संपत्ति भी अच्छी होनी चाहिए। एक प्रसिद्ध वैज्ञानिकका कहना है कि यदि आप बच्चेकी अस्थिया मजबूत बनाना चाहते हैं तो यह काम जब बच्चेके दादा बच्चे रहे तभी शुरू होना चाहिए। इसलिए बच्चेके दातोकी हालत बहुत कुछ बच्चेके दादा एवं परदादाके दातोकी हालतपर निर्भर है।

बच्चेका जन्म हो जानेके बाद भोजन एवं अन्य नियमोद्वारा बच्चेके दातोको मजबूत बनानेका माताका काम तो पूरा हो जाता है, पर यह काम अब बच्चेके भोजन एवं देख-भालके रूपमे फिर शुरू होता है, क्योंकि अब बच्चेको अपने दातोको अपने

जबड़ोमेसे मसूड़ोको काटते हुए निकालना एव बाहर लाना होता है ।

दांतोंकी सफाई

बच्चेके दात जब निकलने लगे तब माताको उनकी देख-भाल एवं सफाई करते रहना चाहिए । उसे एक पतला-सा कपड़ा नित्य जरा-सा नमक मिले पानीमे उवालना चाहिए और उसे अपनी अंगुलीपर लपेटकर बच्चेके दांतोको साफ कर देना चाहिए । इससे बच्चेके दांत तो साफ हो ही जाते है मुंहसे पाचक लार भी उचित मात्रामे स्रवित होने लगती है । अतमें जब सारे दांत निकल जायं तब बच्चेको उसके तीसरे वर्षमें उन्हे किसी मुलायम दातुन या ब्रशसे स्वयं साफ करना सिखाया जा सकता है ।

दांतोंके स्वस्थ रहनेके लिए मसूड़ोका स्वस्थ रहना जरूरी है । मसूड़े जब सूज जाते है तो उनमें खाद्याश फँसने लगता है और सड़कर दातोको हानि पहुचाता है । मसूड़ोके अस्वस्थ होनेका कारण स्कर्वी रोग है जो भोजनमे विटामिन सी० के अभावके कारण पैदा होता है, पर जिन बच्चोको दूधके साथ फलोका रस भी दिया जाता है उनको यह रोग नही होता । रोगके कारण भी बच्चोके मसूड़े सूज जाते है, पर यह रोग उन्ही बच्चोको होता है जिन्हें कनसमेत चावलके बदले छंटे सफेद चावल एवं चोकरसमेत आटेकी रोटियों और दलियेकी जगह मैदेकी मिठाइयां या बिस्कूट खिलाए जाते है । कभी-कभी बच्चोके दातोमे पायरियासे पीड़ित व्यक्तिके चूमनेसे भी कष्ट हो जाता है । ऐसी अवस्थामें बच्चेकी उचित देख-भाल एवं चिकित्सा होनी चाहिए ।

चवानेकी कसरत

चवाना भी बच्चेके दातोंको स्वास्थ्य प्रदान करता है। छोटे बच्चोंको या तो तरल अथवा अर्धतरल भोजन दिया जाता है जिससे उन्हें चवानेका मौका नहीं मिलता। इसकी पूर्तिके लिए बच्चे कई चीजे चवाते हैं और कई तो हाथमे आनेवाली प्रत्येक चीजको काटना चाहते हैं। इसका एक वैज्ञानिक कारण है। स्वाभाविक जवड़े, जिनका चवानेसे समुचित विकास हुआ रहता है, कड़ी-से-कड़ी चीजोंको विना हानिके चवा सकते हैं एवं कड़ा खिंचाव तथा दबाव वर्दाश्त कर सकते हैं। वे मजबूत दंत-पेशियोसे संबद्ध रहते हैं एवं उनपर चमकीला एना-मेलकी तरहका एक द्रव्य, जो अच्छी-से-अच्छी धातुसे भी कडा और मजबूत होता है, लगा रहता है। इसलिए जवड़ोंके स्वाभाविक विकास और उनसे संबद्ध अस्थियोको मजबूत बनानेके लिए चवानेकी कसरत करना आवश्यक है, तभी मुख भी सुंदर बनेगा। चवानेसे बढ़ते हुए दात अपनी जड़ोंमें ठीक तरहसे बैठ जाते हैं और वहा रक्त-सञ्चालन भी ठीक तरहसे होता है जिससे मसूडे भी मजबूत बनते हैं।

कई माताएँ बच्चेका चवाना देखकर घबराती हैं, अतः वे हर चवानेकी चीज उससे दूर रखती हैं और बच्चेके किसी चीजके चवाने लगनेपर वह चीज उससे हटा लेती हैं। फलतः बच्चा अपना अगूठा ही चवाने और चूसने लगता है, पर चवानेके लिए अगूठा बढ़िया चीज न होनेके कारण वह अंगूठेको ढीले तौरपर चवाने लगता है और चवानेकी कसरतके आनंदसे वंचित रह जाता है।

हर बच्चेको कोई उपयुक्त चीज चवानेको देनी चाहिए । बच्चेके गलेमे कोई रबड़की कडी चुसनी सुदरसे फीतेमे बाधकर लटका दीजिये जिसमे बच्चा जब चाहे उसे चवा सके अन्यथा वह अपने हाथ-पैरका अगूठा मुहमें डालेगा । कभी-कभी उसे रोटीका कडा-सा टुकड़ा दिया जा सकता है ताकि वह उसे चूसता-चबाता रहे, पर इसमे पूरी निगरानी रखनी चाहिए ।

एक सालका पूरा होनेपर, जब बच्चेका मुख मौतियोसे भर जाय, बच्चेको, विशेषकर भोजनके अतमं, सेब, अमरुद या गाजर आदि फल-तरकारी चवानेको दी जानी चाहिए । इससे चवानेका काम पूरा होनेके साथ-साथ मुख और दांत भी साफ रहते हैं । बिना अच्छी तरह चवाये हुए ये चीजे बच्चेके पेटमे पहुच जायं तो भी यदि बच्चा स्वस्थ है तो उसे कोई हानि नहीं होगी । इस ढंगसे बच्चा ठीक तरह चवाना और चवानेका आनंद लेना सीखेगा और उसके चवानेके यत्र सशक्त एवं बढिया बनेगे । इस तरहकी कसरतके अभावके कारण ही बच्चोके दात ठीक नहीं निकलते । वे छोटे-बड़े हो जाते हैं और आगे चलकर खाते वक्त एक दूसरेपर ठीक तरह नहीं बैठते । कई तो कमजोर भी रह जाते हैं । मुखकी अन्य अस्थियोंकी बाढ भी समुचित नहीं हो पाती और मुख अपनी पूर्ण सुदरताको नहीं पहुच पाता ।

अमेरिका, इंग्लैंड आदि सभी समुन्नत कहे जानेवाले देशोके चिकित्सक नई पीढीके लोगोके दात देखकर चिंतित हैं । उनका कहना है कि अबके नब्बे प्रतिशत लोगोके दात खराब हैं और छानबे प्रतिशत बच्चोके दात स्वाभाविक स्थितिमे नहीं हैं । यह अस्वाभाविक अवस्था बच्चोके ठीक तरह चवाने और

उन्हे चवाने योग्य चीज खानेको देनेसे ही बदली जा सकती है। इस बातका प्रत्येक माताके और माता बननेवाली महिलाके गले उतर जाना जरूरी है।

माता बनना जीवनके एक मधुरतम स्वप्नका सत्य होना है और माता बनना किसी भी पराक्रम-शील कार्यसे कम नहीं है, इसलिए मातामें बुद्धिमत्ता और जोश तो हो ही, उसका स्वप्नद्रष्टा होना भी जरूरी है। जो ऐसा कर पाती है वही कार्यसंपन्न करनेका अद्भुत सुख प्राप्त करती है। आजकी माताओंकी सेवामें हमारा निवेदन है कि वे बुद्धिमानीसे काम लें, उन्हें इसका अच्छा फल मिलेगा और यह फल होगा अपने बच्चेके सुंदर स्वस्थ मुखके दर्शनका सुख जिसपर उनका ही एकमात्र अधिकार है।

अल्पवयस्क बच्चोंका आहार

(१)

बच्चोका अस्वस्थ होना ही दु खका विषय है, और जब हम यह खयाल करते है कि उनकी इस अस्वस्थताका कारण बहुलाशमे माता-पिताका अज्ञान है तो दु खके साथ ही नैराश्य भी होता है । अगर बच्चेमे माता-पितासे प्राप्त कोई दोष न हो तो उसके स्वास्थ्यका अच्छा या बुरा होना बहुत कुछ उसके आहारपर निर्भर है ।

आहारके प्रकार

जिस प्रयोजनकी सिद्धिके लिए बच्चोको आहार दिया जाता है उसके तीन विभाग किए जा सकते है—(१) उनकी शक्ति बनी रहे, (२) क्षतिकी पूर्ति होनेके साथ ही वाढ होती रहे और (३) कार्यक्षमताके साथ रोग-निरोधकी शक्ति पर्याप्त मात्रामे रहे ।

जो खाद्य पदार्थ दिए जाते है वे सभी उक्त सभी कार्योंको नहीं करते, विशेष प्रकारके खाद्य उक्त कार्योंमेसे कोई एक कार्य विशेष रूपसे करते है । पहले कार्यकी पूर्ति कार्बोहाइड्रेट वर्ग-वाले खाद्यसे होती है जिसमे रोटी, आलू, शर्करा, सूखे फल, मक्खन आदि परिगणित होते है, दूसरा अर्थात् वृद्धि और क्षति-पूर्तिवाला कार्य प्रोटीन-वर्गके खाद्यसे होता है जिसमे पनीर, दूध, दही, छेना, अंडा, गिरी, दाल, मछली और मांस है ।

तीसरा कार्य—कार्यक्षमता और रोग-निरोधकी शक्ति—पहले दोनोकी अपेक्षा कुछ जटिल है। जितने भी खाद्य पदार्थ ग्रहण किए जाते हैं उन सबको इस उद्देश्यकी पूर्तिमें सहायक होना चाहिए, पर अगर छिलका निकालकर उन्हें वारीक किया गया है, मसाले आदि डालकर उन्हें जायकेदार बनाया गया है या काफी भूनकर या अधिक पकाकर तैयार किया गया है तो इस उद्देश्यकी पूर्तिमें वे सहायक नहीं हो सकते; क्योंकि इस प्रकार तैयार करनेमें उनका रक्षात्मक तत्त्व नष्ट हो जाया करता है। फलों और तरकारियोंमें, यदि उन्हें कच्चा खाया जाय तो, खनिज लवण और विटामिन अधिक मात्रामें मिलते हैं, फिर भी केवल तरकारियों और फलोसे काम नहीं चलता। जब चोकरदार आटे और मधुकी जगह मैदेकी रोटी और दानेदार चीनी खाई जायगी तो अधिक मात्रामें फल-तरकारियां खानेपर भी कार्यक्षमता और रोग-निरोधकी शक्तिका कायम रहना मुश्किल होगा।

संतुलनका अभाव

अगर बच्चोंके आहारमें उपर्युक्त संतुलन न बरता जाय, एक वर्गका भोज्य पदार्थ आवश्यकतासे अधिक और दूसरे वर्गका आवश्यकतासे कम दिया जाय तो उक्त तीनों प्रकारके कार्य समुचित रूपमें संपन्न नहीं होंगे और उनके अस्वस्थ हो जानेकी बहुत अधिक संभावना रहेगी। आवश्यकतासे अधिक खिलाइए या कम, दोनो ही अवस्थाएं अस्वस्थताका कारण हुआ करती हैं और इनमेंसे प्रत्येक दूसरीके बुरे असरको और बढ़ा देती है। आजकल साधारणतः जो खाद्य पदार्थ दिए जाते हैं उनमें ये

दोनो वाते मौजूद रहती है, इसलिए कम या अधिक मात्रामे बच्चेमे अस्वस्थताका रहना कोई आश्चर्यकी बात नहीं है ।

आजकल बच्चेको श्वेतसार और शर्करावाले पदार्थ अधिक दिए जाते हैं । अन्य आवश्यक तत्वोके न होनेसे एक तो यो ही वे हानिकारक हो जाते हैं, दूसरे उन्हे जिस ढगसे तैयार किया जाता है उसमे उनका सारा खनिज लवण और विटामिन नष्ट हो जाता है । उदाहरणके तौरपर रोटी ही ले लीजिए । चोकरदार आटेकी रोटीमे बी० श्रेणीके विटामिन काफी मात्रामे रहते हैं जो इसे पचानेमे सहायक होते हैं, अगर अधिक मात्रामे खा लीजिए तो भी इसे पचानेके लिए शरीरसे बी० विटामिनका अपहरण नहीं करना पड़ता, पर मैदेकी रोटीमें पचानेवाला बी० विटामिन नाममात्रका होता है, इसलिए इसे खानेपर, विशेषकर अधिक मात्रामे खानेपर, पचानेके लिए शरीरका बी० विटामिन लेना पड़ता है जिससे शरीरमे इस विटामिनका अभाव हो जाता है जो कब्ज या नाडी-सस्थानके रोगोका कारण होता है ।

श्वेतसार और शर्करावाले ये पदार्थ जायकेदार ही बनाकर नहीं खाये जाते जिससे इनके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं, वल्कि सतुलन करनेके लिए बच्चेके भोजनमे फल, सलाद और तरकारियोकी मात्रा भी पूरी नहीं हुआ करती ।

जब बच्चेके शरीरमे खनिज लवणो और विटामिनोकी कमी हो जाती है तो काफी मात्रामे कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन खिलानेपर भी वह सम्यक् रूपमे अपना काम नहीं कर सकता । कार्यक्षमतामे कमी आनेके कारण शरीरमे मल एकत्र होने लग जाता है—ठीक उसी तरह जिस तरह प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट

अधिक मात्रामे खिलानेपर होता है। शक्तिकी इस कमीके कारण जुकाम, कब्ज, खासी, टौसिलकी वृद्धि, पायरिया आदि रोग हो सकते हैं। बच्चोके आहारके सबधमे विचार करते समय इस कमीपर ध्यान देना बहुत आवश्यक है।

उपवासका उद्देश्य

अगर बच्चेमे अस्वस्थता स्पष्ट रूपमे प्रकट हो जाय तो उसके सारे शरीरकी सफाई आवश्यक हो जाती है और इसी स्थलपर उसके उपवासका प्रश्न उपस्थित होता है। अधिकांश बच्चोंमे असंतुलित आहारके कारण एकत्र हुए मलके विषका ही असर होता है। उपवासका उद्देश्य इसी विपाक्त पदार्थको आसान तरीकेसे शरीरसे बाहर निकालना है। शरीरको पुनः सम्यक् रूपमे कार्य करने योग्य बनानेका सबसे अच्छा और सरल उपाय उपवास ही है; फिर भी यह अच्छी तरह समझ लेनेकी बात है कि केवल उपवास सब कुछ नहीं कर लेगा।

असंतुलित या गलत आहारके कारण बच्चेके स्वास्थ्यमे जो कमी आई है उसे उपवास पूरा नहीं कर सकता। बच्चोके संबंधमें विचार करते समय इसका पूरा-पूरा ध्यान रखना चाहिए। उनके शरीरमे एकत्र विकृत पदार्थ साधारणतः कम ही और थोड़े ही दिनोका हुआ करता है इसलिए उनसे लंबा उपवास कराना ठीक नहीं होता।

जो कमी होती है वह कई प्रकारकी हो सकती है और वह अधिक मात्रामे भी हो सकती है, इसलिए साधारण स्थितिमें उससे लंबा उपवास कभी न कराया जाय और उपवासके बाद इस प्रकारका भोजन दिया जाय जिसमे कमी बहुत कुछ पूरी

हो जाय । इस भोजनमें तरकारिया, फल, चक्कीके चोकरदार आटेकी रोटी और शुद्ध दूध हो । ऐसा भोजन न होनेपर उपवासका सारा प्रभाव नष्ट हो जायगा ।

कुछ लोगोकी शिकायत है कि बार-बार उपवास करानेपर भी सर्दी, खासी आदिसे बच्चेका पिड नही छूटता, किंतु बार-बार उपवास कराना भी ठीक नही है, क्योंकि उपवासका मतलब यह नही है कि एक बार करानेपर जितना लाभ हुआ तीन बार करानेपर उसका तिगुना लाभ होगा । प्राय इसका परिणाम उलटा भी हो जाता है, क्योंकि बच्चेको अपना स्वास्थ्य बनाए रखकर बढ़ना भी है । एक उपवास करनेके बाद दूसरा उपवास कमीकी मात्रा और बढ़ा दे सकता है जिससे स्थिति ऐसी खराब हो जा सकती है कि विकार जितना हानिकारक होता उससे कही अधिक हानिकारक उपवास हो जाता है ।

तीव्र रोगमें तापमान बढ़ा हुआ होनेपर उपवास अनिवार्य हो जाता है, जीर्ण रोगमें उपवास और उसके अनंतर युवत आहार स्वास्थ्य-लाभमें विशेष रूपसे सहायक होता है । बच्चोको बार-बार उपवास न कराया जाय, अगर उनका खान-पान ठीक रहे तो उपवासकी जरूरत भी महसूस न होगी ।

(२)

एक वर्षकी अवस्था हो जानेपर प्राय. बच्चेका स्तन-पान बंद होने लगता है । साधारण बच्चोको इसकी उतनी जरूरत भी नही रहती, क्योंकि इस अवस्थामें उन्हे गायका दूध और श्वेतसार पचाने योग्य शक्ति प्राप्त हो जाती है । इस समय

सबसे बड़ी समस्या यह होती है कि बच्चेको कैसे खिलाया जाय, क्योंकि बड़ी-बड़ी भूले होती रहनेपर रोगका होना निश्चित होता है। दो वर्षकी अवस्था होनेतक बच्चेका सर्वोत्तम आहार गायका दूध और पूर्ण गेहूं है, और कोई चीज खिलानेकी जरूरत नहीं है। बच्चेका भोजन जितना सादा और प्राकृतिक होगा उतना ही उसके स्वास्थ्यके लिए अच्छा होगा। जो युवक अधिक खा-खाकर अपनी क्षुधा विकृत कर लेते हैं वे ही तरह-तरहके व्यजनोंकी जरूरत महसूस करते हैं, पर बच्चों तथा साधारण अवस्थाके युवकोंके लिए भी यह सब आवश्यक नहीं है। दूध, पूर्ण गेहूं और फलोमे स्वास्थ्य और वाढके लिए आवश्यक सभी तत्त्व मौजूद रहते हैं। चाहे जैसे हो, उनका भोजन सादा ही रखिए। अगर उन्हें अच्छी शिक्षा दी जाय तो वे एक वक्त सिर्फ दूध या रोटी, तरकारी या फलसे सतुष्ट हो जायंगे।

उन्हे कुछ-न-कुछ खाते रहनेके लिए न देकर अधिक-से-अधिक तीन बार खिलाया जाय। पकवान-मिठाई कभी न दी जाय और फल दिनभर खाते रहने और जायका लेनेकी चीज न मानकर आहार माना जाय। अगर उन्हे नाश्तेका आदी न बनाया जाय तो उन्हें इसकी चाह भी न होगी। अधिक बार खानेकी आदत डालनेपर कमी होनेकी हालतमे वे तग करने लगेंगे। बच्चोमे बुरी आदत डालना बहुत आसान होता है। जो बच्चे दिनभर मिठाई आदि नहीं खाते रहते उनकी वाढ अच्छी होती है।

बच्चोको भरसक दानेदार चीनी न दी जाय, क्योंकि इससे उनकी रुचि विकृत हो जाती है और वादमें तरह-तरहकी परेशानियां होती हैं। खाद्य पदार्थकी दृष्टिसे भी यह अच्छी नहीं

होती । मिर्च-मसाले आदि खानेपर तो यह विकृति और बढ़ जाती है । वे इनके इस कदर आदी हो जाते हैं कि न तो उन्हें सादे खाद्य पदार्थोंके स्वादका ज्ञान होता है और न वे उन्हें खाना ही स्वीकार करते हैं । फलो आदिकी ओर भी उनकी प्रवृत्ति नहीं होती । परिणामस्वरूप वे प्राकृतिक लवणसे वंचित हो जाते हैं और यही स्वास्थ्य खराब होनेका मुख्य कारण होता है । साधारण व्यक्तियोंको ऐसे बच्चे स्वस्थ जान पड़ते हैं, पर दरअसल उनका स्वास्थ्य जैसा होना चाहिए उसका आधा भी नहीं होता ।

मादक द्रव्योंसे हानि

बच्चोंको कहवा या चाय कभी न दी जाय । बड़ोंको भी इनसे नुकसान पहुंचता है । इनसे बच्चोंकी बाढ़ मंद पड़ जाती है और इनसे प्राप्त होनेवाली क्षणिक उत्तेजना और सुस्थता नाड़ी-संस्थानके लिए बहुत हानिकारक होती है । बढ़ते हुए बच्चोंके लिए तो कहवा तंबाकूकी ही तरह हानिकारक होता है ।

मद्य पिलानेके सबधमें चेतावनी देना कुछ लोगोंको अजीब-सा मालूम होगा, पर बहुतसे लोग दर्द होनेकी हालतमें तथा इस तरहके अन्य अवसरोपर मद्य पिला दिया करते हैं । ऐसे बच्चे जल्द ही मृत्युके शिकार हो जाते हैं । कुछ लोग निश्चित होकर काम करने तथा उनके कारण होनेवाली परेशानियोंसे बचनेके लिए अफीम आदि खिलाकर उन्हें सुला देते हैं, पर बच्चे इस प्रकारके द्रव्योंको सहन नहीं कर सकते और इसके परिणामस्वरूप बहुतसे बच्चे ऐसी नीदमें सोते हैं कि फिर कभी जागनेका नाम ही नहीं लेते । बच्चोंको ऐसी चीजे न खिलानेका

होगे। चावलके सवधमे भी यही बात है। लाल चावल पालिश-दार चावलसे इतना अच्छा होता है कि दोनोमें कोई तुलना ही नहीं हो सकती।

दूसरा वर्ष पूरा हो जानेपर श्वेतसारकी और चीजे दी जा सकती है, पर वे ऐसे रूपमे दी जायं कि बच्चोको उन्हे खूब चवानेके लिए बाध्य होना पड़े। दूध ऐसे पदार्थोके साथ न देकर पहले या पीछे दिया जाय। श्वेतसारवाले पदार्थोके साथ अम्लवाले फल कभी न दिये जायं। केवल मजबूत और खुली हवामे रहनेवाले बच्चे ऐसा योग वर्दाश्त कर सकते हैं, कमजोर बच्चोके लिए यह योग हानिकर होता है, पर इसका मतलब यह भी नहीं है कि पुष्ट बच्चोको यह योग बराबर या बार-बार दिया जाता रहे। फल खाकर दूध पीना अच्छा भोजन है। फलके साथ चीनी न दी जाय। अगर बच्चे शर्करा पसंद करते हो तो भी मीठे फल दीजिए।

डेढ़ सालकी अवस्था होनेतक बच्चोको चवाना सीख जाना चाहिए। मीठे फलोको चवाना आवश्यक है इसलिए उनके चवाने योग्य न होनेतक उन्हे सिर्फ उनका रस दिया जाय। केला भी चवाने योग्य होनेपर ही देना चाहिए। कच्चे केलेमे श्वेतसार ही होता है, पर पकनेपर श्वेतसार नामका ही रह जाता है।

अगर बच्चोको मांस खानेका चस्का न पड़े तो यह उनके लिए कल्याणकर ही होगा। चार सालकी अवस्था होनेके पहले तो मांस देनेका खयाल भी नहीं करना चाहिए। बच्चोके लिए अंडा मांससे अच्छा होता है, पर उन्हे देना आवश्यक नहीं है। दूधसे उन्हे काफी प्रोटीन मिल जायगा। पहले बहुत थोड़ी मात्रामें ही अंडा दिया जाय, दूधके साथ अंडा कभी न दिया जाय;

हां, फलो और तरकारियोंके साथ दिया जा सकता है। दूधके साथ अंडा देनेपर प्रोटीनकी मात्रा बहुत बढ़ जाती है जिससे रोग उत्पन्न हो सकता है।

गिरी भी खूब चवानेकी आदत होनेपर ही दी जानी चाहिए। इसका योग भी अडे-जैसा ही हो। छह सालसे कमके बच्चेको एक-सवा तोलेतक गिरी दी जा सकती है। बच्चे गिरी बहुत कम चवाते हैं इसलिए अधिक मात्रामे कभी न दी जाय। दो सालकी अवस्था होनेके पहले मक्खन या घी भी न दिया जाय। मक्खन आसानीसे पच तो जाता है, पर घनीभूत होता है। दूधसे ही काफी चिकनाई मिल जायगी।

मात्रा क्या हो ?

यह प्रश्न पुनः उपस्थित होता है कि बच्चेको कितना खिलाया जाय ? इसका उत्तर हम नहीं दे सकते, केवल इतना कह सकते हैं कि तीन वारके भोजनमे उन्हें पूरा पोषण मिल जायगा। कुछ लोगोंको विष भी सह्य हो जाता है और कुछ दिनोतक इसका कोई बुरा फल प्रत्यक्ष नहीं होता, पर अगर उसका सेवन जारी रहे तो वह बरवाद करके ही छोड़ता है। अति-भोजनका भी यही हाल है। कुछ दिनोतक तो वह बच्चेको सह्य होता-सा जान पड़ता है, पर हमेशा अगाति और रोगका कारण होता है और जारी रहा तो मृत्यु भी ला देता है। बच्चे जितना खाया करते हैं उसका तृतीयांश या चतुर्थांश ही उनके पोषणके लिए काफी होता है, शेषांश तो कष्टका ही कारण हुआ करता है।

अस्वस्थताके चिह्न

मां-बाप अपने बच्चेकी हालत खूब समझते हैं और माताको तो आगंतुक खतरेको समझने योग्य होना ही चाहिए। अगर बच्चेके स्वभावमें कोई अंतर देख पड़े तो वह रोगका ही सूचक होगा। कुछ बच्चोका स्वभाव रोग होनेके पूर्व बहुत मधुर हो जाता है, पर अधिकांश इतने चिड़चिड़े हो जाते हैं कि सारे परिवारकी जिंदगी हराम कर देते हैं। रोगका हमला होनेके पहले सांस गंदी और गरम निकलने लगती है, जीभका रंग बदल जाता है और चेहरा तमतमा जाता है। चिह्न चाहे जैसे भी प्रकट हों, खिलाना फौरन बंद कर दीजिए। इससे रोगकी प्रगति रुक जायगी। ये चिह्न खराब पाचनके ही सूचक होते हैं। अग्निमांद्यकी अवस्थामें खिलाना बहुत बड़ी गलती है और निर्दयताका काम है, क्योंकि इससे कण्ठ बहुत बढ जाता है। अनुचित भोजनसे ही ये चिह्न प्रकट होते हैं और अति-भोजन ही मुख्य कारण होता है। इसका उपाय भी बहुत साधारण है—कम खिलाना।

जीभपर मैल जमना अतिभोजनका ही परिणाम है। अगर जीभ साफ है तो समझिए कि पाचनक्रिया ठीक तरहसे हो रही है; अगर साफ न हो और रंग गुलाबी लाल हो तो यह अतिभोजनका सूचक होगा, अतः जीभ साफ न होनेतक मात्रा घटाये रखिए। अगर जीभके पार्श्व और अग्र भागमें दाने निकले हों तो यह महास्रोतके क्षोभका कारण होगा और इसके लिए भी आहारकी मात्रा कम करना आवश्यक है।

अगर मां-बाप इन संकेतोंपर ध्यान दें तो उन्हें बच्चेके

आहारकी उचित मात्राका गीघ्र ही ज्ञान हो जायगा । वच्चेका स्वास्थ्य खराब होना उनके अज्ञान और असफलताका ही परिचायक होगा । उन्हें अपने तई ईमानदार होना चाहिए और डाक्टरकी तरह कीटाणु, ठढ, मौसम आदिके मत्थे दोष नहीं मढना चाहिए । कभी-कभी आवहवा भी वच्चोके लिए वुरी साबित होती है, पर जिन वच्चोकी देख-भाल सावधानीके साथ होती है उनका वह कुछ नहीं विगाड सकती ।

तीन वर्षकी अवस्था हो जानेपर वच्चोको सलाद अर्थात् कच्ची तरकारिया जैसे गाजर, टमाटर, पालक, खीरा, ककडी आदि भी दिया जा सकता है, क्योकि इस अवस्थामे वे खूब चवाकर खाने योग्य हो जाते हैं । सात-आठकी अवस्था हो जानेपर वे मा-वापका आहार मजेमे अपना सकते हैं, बशर्ते कि उनका आहार सादा हो । उत्तेजक आहार मिलनेपर या भोजनकी मात्रा अधिक होनेपर उनमे यौन-प्रवृत्ति समयसे पहले ही उत्पन्न हो जाती है और वे लुक-छिपकर और कभी-कभी प्रकट रूपमे भी वुरे काम करने लगते हैं । अगर मा-वापका खान-पान सादा न हो तो वच्चोका सयत और सादा आहार कुछ दिन और चलाया जाय जिसमे वे उसके अच्छी तरह आदी हो जायं । हमेशा याद रखिए कि सादगी और सयम ही वच्चोकी सतोषजनक प्रगतिका मूलमत्र है ।

बच्चोंकी सुरक्षा

शिशुओंके स्वास्थ्यकी देग-भालना यह अभिप्राय है कि उनके आहार, स्वच्छता तथा उनके निमित्त किए जानेवाले प्रत्येक कार्यमें उनकी स्वास्थ्यरक्षाका पूरा-पूरा ध्यान रखा जाय। पाश्चात्य देसोंमें, राष्ट्रके भारी नागरिक होनेके विचारसे बच्चोंके लालन-पालनपर बहुत अधिक ध्यान दिया जाता है, पर अज्ञान और निर्धनताके कारण भारतमें माताएँ बच्चोंकी ओर समुचित ध्यान नहीं दे पाती जिनका परिणाम यह होता है कि सगारके अन्य देसोंकी अपेक्षा अधिक बच्चे यहाँ रोग और मृत्युके शिकार हुआ करते हैं। यह सत्य है कि अभी बहुत दिनोंका हम पाश्चात्य देसोंके स्तरपर नहीं पहुँच पाएँगे, फिर भी अगर वर्तमान परिस्थितियों ही कुछ सामयिकी बर्नी जाए तो उन दिनोंमें बहुत कुछ सुधार हो सकता है।

नवजात शिशुका आहार

नवजात बच्चोंका आहार दाते अतिरिक्त और कुछ नहीं होता। अगर बच्चा स्तन-पान करना है तो माताको स्तनी स्वच्छताका विशेष ध्यान रखना चाहिए। दूध पिगनेके पहले उसका अग्रभाग धोकर अत्यन्त साफ कर लिया जाय जिसमें दर्मीनी मदगी दूधके साथ बच्चेके अदर न प्रवेश करे। स्तनस्त्रामें तो माताको दूध पिगाना बिल्कुल बंद ही कर देना चाहिए। अगर दोनके जगि दूध पिग्या जाता है तो दूध भरनेके पहले दोन और उसकी टाँटीको गरम पानीमें

धोकर खूब साफ कर लेना चाहिए और भरनेके पहले दूधको भी धूल और कीटाणुओसे बचाना चाहिए । ये बातें हैं तो साधारण, पर बच्चेके स्वास्थ्यकी दृष्टिसे बड़े महत्त्वकी हैं जिनकी ओर माताए बहुत कम ध्यान दिया करती हैं ।

गिरना और ठोकर लगना

घरमे रोज छोटी-मोटी कितनी ही घटनाओके घटित होनेका खतरा बना रहता है । गुरु-शुरु खड़ा होकर चलनेका प्रयत्न करते समय या घरमे रखी किसी चीजसे ठोकर खाकर बच्चे प्राय गिरते हैं । आमतौरसे लोगोकी यह धारणा है कि अगर बच्चा चलते समय किसी चीजसे उलभकर या ठोकर खाकर गिरता है तो यह तो उसके चलना सीखनेकी प्रक्रियाका एक अगमात्र है । यह ठीक है, पर उसी हालतमे जब उसे ऐसी घटनाओका बार-बार शिकार न होना पड़े, क्योंकि बार-बार ऐसा होनेपर उसका नाडी-सस्थान कमजोर पड जायगा और उसके मनमे अनिश्चयकी भावना बद्धमूल हो जायगी ।

यो तो ऐसे बहुत कम लोग होंगे जिनके कमरोमे सगमरमरका फर्श हो या पालिशदार गच्च हो, पर जिनके कमरे ऐसे हों उनको फिसलकर गिरते रहनेसे बच्चेको बचानेके लिए कमरोमे साफ दरी या जाजिम बिछवा देनी चाहिए । अगर जमीन कच्ची है तो वह साफ और सूखी रहनी चाहिए वरना बच्चेके स्वास्थ्यपर इसका बहुत बुरा असर होगा । कुछ लोग चलना आरंभ करनेके पहलेसे ही बच्चेको जूते-मोजे पहनाने लगते हैं । अच्छा तो यह हो कि उन्हे ये चीजे पहनाई ही न जायं, अगर पहनाई भी जाय तो दो बातोपर विशेष रूपसे ध्यान दिया जाय—

एक तो यह कि जूतेकी बनावट ऐसी हो कि वह बच्चेके सीधा खड़ा होकर चलनेमें सहायक हो और दूसरी यह कि वह ऐसा कसा न हो कि पैरके विकासमें बाधक हो। पैट या पाजामा पहनानेपर वह कमरकी पट्टीसे न बाधा जाय, क्योंकि ढीला पड़ जानेपर वह बच्चेके गिरनेका कारण होगा, इसलिए पट्टी गलेवाली ही लगाई जाय।

बच्चोकी इस अवस्थामें गाडीनुमा खिलौना उन्हें गिरनेसे बचाने और चलनेमें भी सहायक हो सकता है, पर यह भी उन्हें बहुत दिनोतक मदद नहीं दे सकता। आरंभमें तो वे इसकी ओर बहुत आकृष्ट होते हैं, पर पाच-सात दिनोमें ही इसकी ओरसे उन्हें विरक्ति हो जाती है और स्वतंत्र रूपसे चलने-फिरनेका प्रयास करने लगते हैं। इस हालतमें घरके सामानके संवधमें काफी सावधान रहनेकी जरूरत है। घरमें ऐसी कोई नोकदार चीकी या मेज न हो जिसकी ऊंचाई बच्चेके बराबर हो। चलने-फिरनेकी धुनमें बच्चे ऐसी चीजोकी ओर ध्यान नहीं देते और टकराकर सिर घायल कर लेते हैं। साहसिक कार्योंकी ओर बच्चोकी बहुत अधिक प्रवृत्ति हुआ करती है इसलिए कमरेकी सजावटका खयाल छोड़कर खतरेकी सभी चीजोंको अन्यत्र रख देना चाहिए या इस प्रकार रखना चाहिए कि चोट या ठोकर लगनेकी संभावना न रहे।

विजली और सीढियां

शहरके बच्चोके लिए विजली और सीढिया कम खतरनाक नहीं हुआ करती। सीढियो और छतसे गिरकर आहत हुए बच्चे प्रायः अस्पताल पहुंचते देखे जाते हैं जिनमेंसे अधिकांशकी

चोट घातक ही हुआ करती है। अचानक घटना हो जानेके बाद कहीं लोकोको खतरेका ज्ञान हो पाता है। विजलीका प्लक इतनी कम ऊचाईपर न हो कि बच्चेका हाथ आसानीसे पहुच जाय, क्योंकि चमकीली और आकर्षक वस्तु देखनेपर अपनेको रोक सकना उसके लिए संभव नहीं होता। प्रथम सतान घटनाओका गिकार अधिक होती है, क्योंकि माताको बच्चेकी प्रकृति और उसकी प्रगतिका विशेष अनुभव नहीं रहता। बच्चा अभी भोजनालयमे शांतिपूर्वक बैठा दिखाई देगा और दूसरे ही क्षण, माताका ध्यान हटते ही सीढिया चटता हुआ या उनसे लुढकता दिखाई देगा। बच्चेके पास ऐसा कोई साधन तो होता नहीं कि वह आपको पहले ही बतला दे कि अब वह क्या करना चाहता है, इसलिए सीढियोका मार्ग बदकर या और कोई ऐसा उपाय कर खतरा दूर कर देना चाहिए। एक महिलाको गर्वके साथ यह कहते सुना कि मेरा बच्चा दो बार सीढियोसे गिरा, पर उसे कुछ नहीं हुआ। उसका ज्ञान केवल बाह्य स्थिति समझ सकनेतक सीमित था, उसे क्या पता कि बच्चेके अतर्मन-पर इसका क्या प्रभाव हुआ होगा। संभव है, उसके अतर्मनमे निहित सीढियोसवधी भय आजीवन बना रह जाय। बडा होनेपर जो तरह-तरहके भय मनमे बने रहते हैं उसका कारण प्रायः शैशवावस्थाकी घटनाए ही हुआ करती हैं।

आग और जल

आग और जल भी प्रायः खतरेका कारण हुआ करते हैं। प्रकाशकी चमकसे आकृष्ट होकर बच्चे उसकी तरफ बढ़ी तेजीसे बढ़ते हैं। गरम दूध और जल भी खतरा कर बैठते हैं।

इन सब चीजोंसे उन्हें दूर ही रखना अच्छा है। उनको शांत बैठे देखकर इस भ्रममें न रहिए कि वे उनमें हाथ न डालेंगे। हौज, कुएं और तालावके पास भी वे न रखे जायें। वे कुतूहलवश उनकी ओर आकृष्ट हो अपनेको घोर संकटमें डाल दे सकते हैं। बागमें भी वच्चेको अकेला छोड़ना ठीक नहीं। अगर घासपर शांत बैठा हो तो वह इससे ही संतुष्ट न होकर मौका मिलते ही कोई अनिष्टकर पदार्थ चटपट मुहमें डाल ले सकता है।

जबतक वच्चा पाच-सात महीनेका न हो जाय, उसके सिरके नीचे तकियेका सहारा भूलकर भी न दे। तकियेसे उसे सांस लेनेमें कठिनाई होती है और कभी-कभी दम घुट जानेकी भी आशंका रहती है। विस्तरपर सपाट लिटा देना ही उसके लिए स्वास्थ्यकर होता है। हां, उसके सोते समय चारपाईपर अगल-वगल कुछ रोक अवश्य हो जिसमें उसके लुढ़ककर गिरनेकी संभावना न रहे। कपड़ेमें सेफ्टिपिन न लगाई जाय; क्योंकि वह आसानीसे निकालकर मुहमें पहुंचाई जा सकती है। सर्दीसे वचानेके खयालसे गुलूवद देना भी ठीक नहीं, क्योंकि वह बार-बार जमीनपर गिरकर गंदा होता रहता है और वच्चे उसे मुहमें डालकर जमीनकी गदगी अंदर पहुंचाया करते हैं। अगर आहार, निद्रा आदिकी आवश्यकतापर समुचित ध्यान दिया जाय तो सर्दीसे वचानेके लिए गुलूवदकी कोई आवश्यकता भी नहीं रहेगी।

छोटे खिलौने, छुरी आदि

वच्चोंके जीवनमें एक ऐसी अवस्था भी आती है जब वे प्रत्येक वस्तु मुहमें डाल लिया करते हैं, इसलिए मुद्रा, मनका या इस आकारका कोई खिलौना उन्हें नहीं देना चाहिए जिसे

वे मुहमे डालकर गलेमे फसा ले । बच्चे प्रायः चने या मटरका दाना नाकमें घुसाकर ऊपर चढा लिया करते है जिसे निकालनेके लिए डाक्टरकी सहायता लेनी पडती है । अगर मिठाई दी जाय तो टुकड़े या चूर करके दी जाय जिसमे वे एक ही वारमे गलेके नीचे उतारनेकी कोशिशमे गला न रुंध ले । सूजा, छुरी, कैंची आदि उनकी दृष्टि और पहुंचसे बिलकुल परे रहनी चाहिए; क्योकि मौका मिलते ही वे उनका उलटे-सीधे, जगह-वेजगह प्रयोग करने लग जाते है । इस स्थलपर एक पडोसी सज्जनकी बात याद आ रही है । उनके शैशवकालमे एक वार उनके पिता सूजेसे किसी अखबारकी फाइल लगा रहे थे और वे बैठे-बैठे अपने पिताका यह कार्य देख रहे थे । किसी जरूरी कामसे पिताके हटनेपर उन्हे सूजेका प्रयोग करनेकी सूझी और अखबार या और किसी चीजपर प्रयोग न कर अपनी एक आंखपर ही कर लिया जिसके फलस्वरूप वे जीवनभरके लिए एकाक्ष हो गए है ।

स्थान और परिस्थितिके अनुसार ऐसे और भी कई खतरेके कारण हो सकते है । संभव है, ये दुर्घटनाएं घटित न हो, पर घटित नही होगी, ऐसा भी नही कहा जा सकता । इसलिए माताको बच्चेके संबधमे सर्वदा सतर्क रहना चाहिए । कहा जा सकता है कि वह अपने सिरमें पीछेकी ओर दो आंखे नही बढा ले सकती कि हमेशा बच्चेको देखती रह सके । हम मानते है कि गृहिणीके लिए गृहकार्योंको करते हुए बच्चेकी हर एक हरकतपर नजर रखना संभव नही हो सकता, पर यह तो ही हो सकता है कि घरको और बच्चेको भी बहुत कुछ ऐसी स्थितिमें रखा जाय कि खतरेकी बहुत कम संभावना रहे । बच्चेकी सुरक्षासे बढकर किसी पारिवारिक या घरेलू कार्यका महत्त्व नही हो सकता ।

बच्चेके प्रथम दो वर्ष

नवजात शिशु कितना असहाय होता है और अपने तथा संसारके बारेमें कितना अनभिज्ञ, इसके बारेमें आपने कभी सोचा है ? अपने अंगोपर उसका करीब-करीब कोई अधिकार नहीं होता, अपनी आंखोको वह चीजोंपर जमा नहीं पाता, उसके कानमें जो आवाज पड़ती है उसका वह अर्थ नहीं समझता, न वह दुर्गंध-सुगंधमें ही कोई अंतर कर पाता है। उसकी रसनेन्द्रियको स्वादका पता नहीं होता और स्पर्शेन्द्रिय भी सर्वथा अविकसित होती है। ऐसे अविकसित ज्ञानेन्द्रियवाले बच्चेको तो मनुष्य ही न कहना चाहिए। मनुष्य शब्द पूर्णताका बोधक है। बच्चा मनुष्य बननेके रास्तेपर होता है। यह सही है कि मनुष्यको मनुष्यकी सज्ञा दिलानेवाली ज्ञानेन्द्रियोका नवजात शिशु स्वामी नहीं होता, पर आप लौकी या कुम्हड़ेसे उसकी तुलना नहीं कर सकते। बच्चेमें चेतनता होती है, नैसर्गिक-बुद्धि उसका पथ-प्रदर्शन करती है, जिसकी प्रेरणाके अनुसार वह अपने सारे कार्य करता है। नैसर्गिक-बुद्धि निम्नलिखित वातोसे प्रकट होती है —

भूख—जब भूख लगती है तो वह रोने लगता है, वह रोते-रोते अपनेको थका डाल सकता है।

भय—बच्चोंको तीन प्रकारका भय होता है—जोरकी आवाजका, गिरनेका और दर्दका।

क्रोध—हिलने-डुलने, हाथ-पैर फेंकनेकी कठिनाई होनेपर

बच्चेको बड़ा क्रोध आता है । जबरदस्ती पकड़े रहनेपर वह क्रोधके मारे कापने-सा लगता है ।

प्रेम—हलराने-दुलरानेपर प्रेमकी किरणे बच्चोके मुखपर प्रस्फुटित होने लगती है ।

भयका आरंभ

नये पैदा हुए बच्चेका यह सही चित्र है । इतनी-सी पूजा लेकर बच्चा पैदा होता है और उसकी इस पूजाको बढ़ाकर हमें उसे भविष्यका मनुष्य बनाना होता है और उसकी इस पूजाका हम कैसा उपयोग करते हैं इसीपर उसका भविष्य निर्भर है । बच्चेके बनने-बिगडनेका बहुत कुछ काम उसके जीवनके प्रथम दो वर्षोंमें ही समाप्त हो जाता है । बच्चेकी इस प्राथमिक शिक्षाके अवधमें हमारे समाजमें अनेक गलत धारणाएँ घर कर गई हैं जिनकी वजहसे बच्चेको बहुत नुकसान होता है, यहाँतक कि उसकी नाडियाँ दुर्बल हो जाती हैं । उदाहरणके लिए—हम सभी जानते हैं कि बच्चेको तेज, कड़ी आवाजसे भय मालूम होता है और कोई माता, जो नियमकी लकीरकी फकीर है, इसलिए कि बच्चेको रातभर चुपचाप सोनेकी आदत पड़े, रातको एक निश्चित वक्तपर रोगनी बुझा देती है । दूसरी ही रातको बत्ती बुझानेके थोड़ी देर बाद बिजली कडकने लगती है और बादल गरजने लगते हैं । बच्चा अंधेरेमें अपनी माँको देख नहीं पाता, वह समझता है कि कमरेमें या अपने बिछावन-पर वह अकेला ही है । फिर बादल गरजते हैं, बच्चा भयसे सहम जाता है, वह आँख फाड़-फाड़कर देखता है, पर उसे चारों ओर अंधेरा-ही-अंधेरा नजर आता है । उसे अंधकारसे भय

लगने लगता है, वह अंधकारको ही उस भयंकर शब्दका कारण समझता है और रोने-चिल्लाने लगता है। माता इसे समझ नहीं पाती, इस विशेष रुदनपर ध्यान नहीं देती और वह सोचती है कि बच्चा यो ही रो रहा है, चिल्ला-चिल्लाकर, अपने-आप चुप हो जायगा, पर भय एक शक्तिशाली राक्षसके समान है— बच्चा उसके डरके मारे जोर-जोरसे चिल्लाता ही रहता है और जब कभी अंधेरेमे वह जागता है अंधेरेके डरसे रोने लगता है। इस प्रकार दो-चार बार रोनेपर मां समझ लेती है कि बच्चेका ऐसा स्वभाव ही पड़ गया है। वह दिन-रात गोदमे रहनेके लिए जिद करने लग गया है और बच्चा जिद्दी न हो जाय इसलिए मां उसके रोनेपर ध्यान नहीं देना चाहती। बच्चा रोते-रोते थक जाता है, उसकी नाडियां विच्छिन्न हो जाती हैं। ऊपरसे उसे अपनी मांका क्रोध भी सहना पड़ता है। कभी-कभी उसकी मां उसके चिल्लानेपर क्रुद्ध होकर उसे उठा लेती है और क्रोधमे प्यार तो होता ही नहीं, यो ही हिलाती-डुलाती है। भला इससे बच्चा चुप हो सकता है? मांको अधिक क्रोध आता है और वह उसे विछावनपर पटक देती है जिससे बच्चेका रहा-सहा नाडी-बल भी नष्ट हो जाता है।

देखा आपने, बच्चा तो घड-घड, तड-तड़की आवाजसे घबराकर उठा, उसे अंधेरा-ही-अंधेरा दिखाई दिया, वह डरा और सहायताके लिए चिल्लाया, पर 'भागी रोटी, मिली लाठी'के अनुसार जब उसे रक्षा और प्यारके बदले भूकभोर और क्रोध मिला और उससे जो बच्चेका मात्र आधार है तो उसे एक और बड़े भयने घेर लिया। यह नया डर मृत्युसे भी अधिक भयावना होता है। वह अपनी मांसे ही डरने लगता है, और संभवतः

वह जन्मभर अधिकारसे डरता रहेगा और साथ-साथ अपनी मांसे भी ।

इस प्रकार बच्चेके हृदयसे 'मैं रक्षित हूँ' यह भाव एक रातमे ही निकल गया । बचपनके प्रारंभिक दिनोमे यह भाव माताके प्रति विश्वास और उसके प्यारमे ही सीमित रहता है और इस भावकी बच्चेके मानसिक विकासके लिए और उसे स्वाभि-मानी बनानेके लिए बड़ी आवश्यकता होती है ।

इस प्रकारके शिशु-शिक्षणके फल हमे रोज देखनेको मिलते हैं । ये ही बच्चे बढकर कायर, डरपोक, निराश, स्वाभिमान-रहित व्यक्तियोंके रूपमे हमारे सामने आते हैं । उनमे किसी प्रकारका आत्म-विश्वास नहीं होता, और बिना आत्म-विश्वासके भला जीवनकी किसी दिशामे भी कोई सफलता मिलती है ? सबसे बुरी बात यह होती है कि उनमे उस प्यारका माद्दा नहीं रह जाता जिसपर कोई विश्वास कर सके, अत वे भावुको-का-सा जीवन व्यतीत करते हैं और फलस्वरूप दुःख और असफल-ताएं उनके पल्ले पड़ती हैं ।

स्वार्थपरता क्यों ?

क्या आपने उस माताके भी दर्शन किये हैं जिसने अपने बच्चेपर अपने जीवनको न्यौछावर कर दिया है और ऐसा करना उसके लिए उतना ही स्वाभाविक है जितना सास लेना ? वह अपने बच्चेके लिए हर तरहका इंतजाम रखती है, वह अपने लाड़लेको खिलाती है, हँसाती है, कसरत कराती है । उसका बच्चा, जिससे जो चाहे, कह सकता है । घरका हर एक आदमी उसकी सेवामे हाजिर रहता है । बच्चा अधिकारीकी तरह

रहता है और सब लोग उसके मातहत बनकर । वह राजाकी तरह पलता है । ज्यो-ज्यो वह बड़ा होता है वह अनुभव करने लगता है कि दुनियाकी सभी चीजे उसीके लिए है और उसीके लिए रहेंगी । उसके सोनेके वक्त कोई शोर मचाता है तो उसे चुप करा दिया जाता है, कोई उसके हाथकी कोई चीज ले ले तो झिडककर वह चीज उसके हाथसे छीन ली जाती है और बच्चेको वापस दे दी जाती है, उसे किसी प्रकारका कष्ट नहीं होने दिया जाता । कष्ट कैसे हो, सारी दुनिया तो उसके मातहत है । वह शाहंशाह जो है और शाहशाह कभी कोई गलती कर सकता है ?

ऐसा बच्चा आगे चलकर घमडी निकलता है । उसे किसी प्रकारका भय नहीं होता, आत्म-विश्वास और बढ़ना उसके व्यक्तित्वकी विशेषता होती है । वह बेहद खुदगर्ज होता है । उसे तो यही सिखाया गया है न, कि दुनिया उसकी सेवा करनेके लिए ही बनी है । आजके सफल जीवन व्यतीत करते दिखाई देनेवाले बहुतसे लोग ऐसी ही शिशु-शिक्षाकी गलीसे गुजरते हैं । वे दुनियामें जो मिले उसे हडपते रहते हैं, उन्हें दूसरोंके अधिकारोंसे कोई मतलब नहीं, कोई वास्ता नहीं ।

अच्छे गुणोंका अभ्यास

सभी बच्चे भौचक राहीकी तरह इस दुनियामे आते हैं । हमे सहृदयता एव शांतिपूर्वक उनकी सहायता करनी चाहिए । तभी वे सुंदर शक्तिशाली व्यक्तित्ववाले मनुष्य बन सकेंगे । ऐसे व्यक्तित्वके निर्माणका रहस्य बच्चोंकी माको समझ लेना

चाहिए और इसका समझना तभी संभव है जब माताएँ बच्चोंके अंतःकरणको समझनेकी कला जान लें ।

तीन महीनेका बच्चा दुनियाकी चीजें पहचानना शुरू कर देता है । उसकी माँ जब उसे प्यार करती है तो वह बदलेमें मुस्कराने लगता है । चार महीनेका होनेपर वह भी एक बच्चेको रोते देखकर उसका साथ देने लगता है ।

जब बच्चा छोटा होता है तब उसके हाथकी चीज लें लीजिए वह जरा भी एतराज न करेगा, पर सात महीनेका होनेपर अपनी पसंदकी चीज वह कभी देना न चाहेगा, पर जैसे तीन महीनेका बच्चा अपनी माँके प्यारका बदला मुस्कराहटसे देने लगता है उसी तरह वह अपना घुनघुना या गेद अपनी माँको उसके माँगनेपर देना सीख सकता है । बदलेमें धन्यवाद पानेका सम्मान पानेकी आशा उसे उदार बनाती है, उसे ऊँचा उठाती है । सुखमय सप्ताह बनानेका स्वर्णसूत्र—लो और दो—उसे इस प्रकार हृदयगम करा दिया जाता है जिसके कारण आगे चलकर उसके चरित्रमें उदारताका प्रवेश होता है और उसमें अपनेको काबूमें रखनेकी शक्ति जाग्रत होती है ।

उस दिन मैंने बीस महीनेका एक बड़ा होनहार बच्चा देखा । लोगोंने उसे मुट्ठीभर फूल दिये और दूसरे बच्चोंसे कहा उससे फूल माँगे । उसने हर माँगनेवाले बच्चेको एक-एक फूल दिया और फिर अपनी माँकी गोदमें चढ़कर उसने मुस्कराते हुए अपना अंतिम फूल उसे दे दिया । उसकी मुस्कराहटमें मुझे स्वर्गकी-सी भाँकी मिली ।

जिस प्रकार कोई चीज देते समय बच्चा अपनेको गौरवशाली समझता है उसी प्रकार उसे कार्योंके संपादनमें भी गौरवका

अनुभव करना सिखाया जा सकता है। यदि कोई अठारह महीनेका बच्चा अपने हाथसे खाने लगे और उसके इस कार्यकी समुचित प्रशंसा की जाय तो वह कार्योको पूर्णताके साथ करनेकी ओर अग्रसर होता है और इसमें उसे आनंद आने लगता है। बच्चेका काम दिनभर खेलना ही है। यदि उसे खेलनेके प्रत्येक नये प्रयासके लिए उत्साहित किया जाय, उसकी सूझकी दाद दी जाय तो इसका अर्थ यह होता है कि उसके भावी जीवनमें उसके द्वारा बड़े-बड़े कार्य होनेकी हम नींव डाल रहे हैं। हमारे बढनेमें हमारे मित्रोकी शावाशीका कितना हाथ रहता है ?

बच्चेको किसी कामसे रोकते समय बड़ी समझदारीसे काम लेना चाहिए। उस वक्त हमें भलीभांति समझ लेना चाहिए कि बच्चा जो कुछ कर रहा है उसमें हम बाधा पहुंचाने जा रहे हैं। ध्यान रहे, कड़ी रोक-थामसे और ऐसी रोक-थामसे जिसका कारण बच्चा समझ नहीं पाता, बच्चेमें वगावतका भाव पैदा होता है। रोक-थाम अगर और कस दी जाय, जिसके माने अत्याचारसे कम नहीं होते, तो आगे चलकर वही बच्चा अपने कुटुंबसे, समाजसे शत्रुता करने लगता है और मौका मिलनेपर देशके साथ भी विश्वासघात तक कर सकता है।

हर एक माताको याद रखना चाहिए कि बच्चेको पूरी तरह समझना ही उसे प्यार करना है।

नेत्रोंकी रक्षा

जन्मके समय प्रायः शत-प्रतिशत बच्चोंकी आंखें बिल्कुल ठीक रहती हैं, पर यह क्या तमाशा है कि संसार छोड़नेके समय-तक हम सबकी आंखें किसी-न-किसी तरह खराब हो ही जाती हैं। आंखोंकी यह क्षति और उसके कारण कष्ट क्यों उठाने पड़ते हैं ? कारण बहुत स्पष्ट है। हम नहीं जानते कि आंखें खराब क्यों होती हैं, अतः हम उन्हें नुकसानसे नहीं बचा पाते।

आंखकी बनावट

बहुतसे अच्छी आंखोंवालोंके अंधे होकर मरनेका एक खास कारण आंखोंकी नाजुक बनावट भी है, इस वजहसे इसमें बड़ी आसानीसे नुकसान पहुंच जाता है। बचपनमें यह खतरा और भी ज्यादा रहता है।

आंखोंकी जिस खिड़कीसे हम दुनियाको देखते हैं उसके बाहरी भागको बहिष्पटल कहते हैं। इसके ठीक पीछे एक प्रकारकी गाढी तरल, स्वच्छ, अत्यंत पारदर्शक वस्तु रहती है। इसके ठीक पीछे मध्यपटल होता है जो पारभासक तो हो ताहै, पर पारदर्शक नहीं। मध्यपटलके भीतरकी ओर अन्त पटल होता है। इसके और मध्यपटलके बीचका अंतर भी एक स्वच्छ गाढी चीजसे भरा रहता है। जिन चीजोंको हम देखते हैं उन-परका प्रकाश पारदर्शक और पारभासक पटलोंद्वारा अंत.पटल-पर पहुंचता है। अंत.पटल एक पतली झिल्लीकी तरह होता है

जो नेत्रके गोलपर चिपका रहता है । इससे दृष्टिसंबंधी नाड़ियां भी जुड़ी रहती है । अतः पटलपर पड़ी प्रकाश-किरणोंद्वारा जो चित्र बनता है उसकी छाप मस्तिष्कपर पड़ती है ।

पोषणकी प्राप्ति

आंखोंकी तुलना फोटोके कैमरेसे की जा सकती है, फर्क इतना ही है कि कैमरा निर्जीव और आख सजीव होती है । आंखोंके स्वस्थ रहनेके लिए यह आवश्यक है कि उनकी बनावटमें कोई फर्क न पड़े । उन्हें ठीक भोजन मिले और आखोंके कार्य करनेमें जो कचरा पैदा हो वह साफ होता रहे । शरीरके अन्य अंगोंके लिए ये दोनों काम रक्त-वाहिनी नलिकाये करती हैं, पर यदि रक्त आखोंमें पहुंच जाय तो उनकी पारदर्शकता ही नष्ट हो जायगी और देखनेमें दिक्कत होगी ।

तब आखोंको भोजन कैसे मिलता है ? यह भी एक मजेदार किस्सा है । रक्त लाल और सफेद कणों तथा एक पारदर्शक तरल पदार्थका बना हुआ होता है । कण उसी तरल पदार्थमें तैरते रहते हैं । रक्त स्वयम् लाल नहीं होता, उसमें तैरते हुए कण उसे लाली प्रदान करते हैं । रक्तका यह स्वच्छ भाग आंखोंके चारों ओरकी नलिकाओंसे निकलकर चक्षु-यंत्रके प्रत्येक भागको भोजन पहुंचाता जाता है और कचरा इकट्ठा करता चला आता है ।

आंखोंको भोजन पहुंचनेकी यह रीति बड़ी नाजुक है और मजा यह है कि जब उन्हें भोजन नहीं मिलता तो और अंगोंकी अपेक्षा उन्हें अधिक हानि पहुंचती है । आखोंको पूर्ण भोजन प्राप्त हो इसके लिए यह आवश्यक है कि उन्हें सिर्फ रक्तका

पारदर्शक भाग न मिले वरन् उन्हे पूर्ण भोजन-युक्त रक्त मिले । जब यह नहीं होता और जो चीज मिलती है उसमें उसकी खुराकका पूरा सामान नहीं होता तब उनका लचीलापन नष्ट हो जाता है, वे ढीली और कोमल हो जाती हैं । उस वक्त उनमें आसानीसे नुकसान पहुंच सकता है और नुकसान पहुंचनेका मतलब है, कम दिखाई देना ।

बच्चोंका भोजन

अब देखिए कि जब रक्तमें शरीरके आवश्यक तत्वोंमें-से कोई या कई तत्व नहीं होते तो आंखोंपर इसका क्या असर पडता है । विटामिन 'ए' को ही लीजिए । इसकी कमीसे चक्षु-यंत्रके तालोंकी पारदर्शकता नष्ट होने लगती है । बच्चोंको रतौधी हो जाती है । उसका दिनमें भी देखना कठिन हो जाता है । उसे कम रोशनीमें साफ दिखाई नहीं देता, तो चीजे स्पष्ट दिखे इसके लिए बच्चा आंखकी मांसपेशियोंको सिकोड़ता है, उनपर जोर डालता है । इससे बाहरकी तरफ वे कुछ उभर-सी आती है । यदि इसी तरह आंखोंपर जोर पडना जारी रहा और विटामिन 'ए' की कमी भी बनी रही तो आंखोंके गोले प्रकृत्या मुलायम होनेके कारण लंबानमें कुछ बढ जाते है और बच्चोंको दूरकी चीजें कम दिखाई देने लगती है ।

युद्धके थोड़े दिन पहलेकी बात है कि अमेरिकामें एक प्रदेशके सभी स्कूलोंके बच्चोंकी आंखोंकी खास तौरसे जांचकी गई । पता यह चला कि भोजनमें विटामिन 'ए' की कमीके कारण बहुतसे बच्चोंकी आंखे खराब है । जहां गांवोंके १५ से २० प्रतिशत बच्चोंकी आंखें खराब मिली वहां कस्बों या

शहरके गरीब हिस्सोके स्कूलोके २६ से ३२ प्रतिशत बच्चोकी आंखे खराब थी । इस प्रदेशमें विटामिन 'ए' प्रधान खाद्य काफी होता है, पर वह वहा खर्च न होकर शिकागो या दूसरे बड़े शहरोको भेज दिया जाता है ।

यदि बच्चेके भोजनमे विटामिन 'ए' की बहुत कमी हो तो आंखोको बहुत ज्यादा नुकसान पहुंचता है । बहिष्पटल सूख जाता है । उसमे एक तरहकी चमक पैदा हो जाती है और अंतमें उसमे सिकुडन-सी पड़ जाती है । इसके बाद उसपर कुछ धुधले दाग पड़ जाते हैं और बहिष्पटल पतला पड़ जाता है । इसे अंग्रेजीमे 'एरोपथल्मिया' रोग कहते हैं ।

हम अपनी बहनोको राय देगे कि वे अपने बच्चोमें अच्छी वस्तुएं खानेकी आदत डाले । रोटी-भातके साथ चीनी, दूध-में चीनी, चीनीसे भरी और चीनीकी बनी मिठाइयां खिलाकर हम बच्चोकी आंखे नही सुधार सकते, न उन्हे पापड, अचार और मैदाकी चीजे खिलाकर ही । जब ये चीजे बाजारसे खरीदकर खिलाई जाती हैं तो और भी नुकसान पहुंचता है । अपने बच्चोमें सादी चीजे खानेकी आदत डालिए । आप उन्हे जो कुछ प्यारसे खिलायेंगी वे खुश होकर खायेंगे । यह तो आप जानती ही हैं कि विटामिन 'ए' दूध, दही, मक्खन, मलाई, सभी हरी तरकारियो, पीले रंगके फलो और टमाटरमे खूब मिलता है ।

कुछ और भी ऐसे भोजनतत्त्व हैं जिनके अभावसे बच्चोकी आंखोंपर बुरा असर पड़ता है । हालमे पता चला है कि भोजनमें विटामिन 'बी' की कमीके कारण बरौनी भूङने लगती है और आंखोंमें खाज चलती है । यदि इस विटामिनकी बहुत अधिक

कमी हो जाय तो बच्चोको मोतियाबिंदतक हो सकता है । विटामिन 'बी' शरीरकी समस्त नाडियोंको सशक्त बनाता है । इसके अभावके कारण आंखोसे संबद्ध नाडियां कमजोर हो जाती हैं । विटामिन 'बी' चोकरसमेत आटेकी रोटी, सतरेके रस, पालक, करमकल्ला, दूध, गाजर, केले और चोकरमे बहुत होता है ।

भोजनमे विटामिन 'सी'की कमीके कारण कभी-कभी आंखके चारो ओरकी रक्त-नलिकाएं फट जाती हैं और आंख अपने स्थानसे च्युत होकर बाहरकी ओर निकल आती है । विटामिन 'सी'वाले प्रधान खाद्य हैं सेब, करमकल्ला, हरे मटर, संतरेका रस, नींबूका रस, प्याज, केला, चकोतरा, टमाटर, हरी मिर्च और आवला ।

विटामिन 'डी'का सूर्यसे संबंध है । इसकी भी बच्चेके स्वास्थ्यके लिए बड़ी जरूरत होती है । भोजनमे इस विटामिनकी कमीसे अनेक रोग होते हैं और खास तौरसे दूरकी चीज कम दिखाई देनेका रोग हो जाता है । ईश्वरकी कृपासे हमारे हिंदुस्तानमे सालभर सूर्य भगवान्के दर्शन होते हैं । बच्चेको दस मिनटतक सबेरेकी धूपमे खुले वदन रखनेसे उसके शरीरमे विटामिन 'डी'की कमी न होगी ।

रक्त-चाप आदिसे हानि

बच्चोको ठीक भोजन न मिलनेसे उन्हें अक्सर रक्त-चापका रोग हो जाता है । यह रोग जिस बच्चेको होता है उसकी आंखोको भी उचित भोजन नहीं मिलता, और आंख उठने आदिका रोग होनेका हमेशा डर बना रहता है ।

निमोनिया-जैसे भयंकर रोग जब बच्चोंको हो जाते हैं तो उनकी आंखोंको भी बहुत नुकसान पहुंचता है। यह तो दिखाई देता है कि बच्चा दुबला होता जा रहा है, पर उसकी आंखोंको जो नुकसान पहुंचता है वह जबतक आंखे बिल्कुल गड्ढेमें न पहुंच जायं, उनके चारों ओर काले छल्ले न पड़ जायं तबतक सामने नहीं आता। इस वक्त उचित भोजन न मिलनेसे आंखोंके सौत्रिक तंतु मुलायम हो जाते हैं जिससे बहुधा पुतली एक कोनेकी ओर खिसक जाती है और नजर तिरछी हो जाती है। आंखोंमें रोहे पड़ जाते हैं जो बड़ी मुश्किलसे जाते हैं।

बच्चा जब बीमारीसे उठे तो उसे स्वास्थ्यकर भोजन देनेका बहुत खयाल रखना चाहिए ताकि उसका स्वास्थ्य ठीक एवं शरीर पुष्ट हो जाय। स्वास्थ्य ठीक हो जानेपर बहुत बार रोगमें विगड़ी आंख भी ठीक हो जाती है।

बच्चा जब दो वर्षका हो जाय तब उसकी आंखकी जांच करा ली जाय तो अच्छा है। अब ऐसा उपाय निकल आया है जिससे पढ़नेकी उम्रके बहुत पहले ही उसकी आंखे अच्छी तरहसे जांची जा सकती है। अक्सर, बच्चोंकी खराब आंखें उचित भोजन देने और आंखोंकी कुछ कसरत करा देनेसे ठीक हो जाती हैं।

उपचार

आंखोंके रोग दूर करनेके लिए जिसने जो कहा आंखोंमें डाल लिया, जो अंजन बताया लगा दिया—ठीक नहीं है। सुकुमार आंखोंके साथ यह खेल करना बुरा है। किसी प्रकारकी तकलीफ होनेपर आंखोंको किसी अच्छे जानकारको

ही दिखाना चाहिए। आंखोंको ठीक रखनेके लिए किसी विशेषज्ञकी सलाहकी जरूरत नहीं है। यदि आपके बच्चेको ठीक भोजन मिले तो उसकी आंखें स्वयं स्वस्थ रहेगी।

हमारी बहनोंका लालन-पालन तो ऐसे समय हुआ था जब भोजनविज्ञानकी ये बातें ज्ञात ही नहीं हुई थी, अतः उनकी माताने उनको पूरी, मिठाई, चाय, चाट खानेकी आदत डाल दी थी जिससे उनमेंसे कितनी ही बहनोंकी आंखें ही नहीं विगड़ी अनेक प्रकारसे स्वास्थ्य भी खराब हुआ, पर उन्होंने जो गलतियां की हैं उनसे अपने बच्चोंको तो बचाये। वे अपने बच्चेको स्वास्थ्यकर भोजन दे। वे जितनी चाहसे अपना पुराना भोजन करती हैं उससे अधिक चाहसे वह यह विज्ञानसम्मत सादा भोजन करेगा। हम जानते हैं कि वे अपने बच्चेपर अपने प्राण न्यौछावर कर सकती हैं; पर इससे बच्चेको कोई लाभ न होगा। वे अपनी शक्ति अपने बच्चेके जीवनको अपने जीवनसे अधिक गौरवशाली और अधिक बलवान् बनानेमें लगाये।

तिरछी आंखोंमें एक तरफकी मासपेशिया कमजोर हो जाती हैं जिससे दूसरी ओरकी मासपेशिया पुतलीको अंदरकी ओर खींचती है। अच्छी आंखपर घंटे आध घंटेके लिए रोज पट्टी बांध देनेसे आंखकी गड़बड़ी अक्सर दूर हो जाया करती है। आंख बांधकर बच्चेको दूसरे बच्चोंके साथ खेलने देना चाहिए। बच्चेके भोजन करते वक्त आंख बाधना ज्यादा लाभदायक है।

आत्मविकासका अरवर

मनुष्यका मस्तिष्क दुनियाकी सभी शक्तियोंसे अधिक शक्तिशाली है। अनिष्ट करने और कष्ट देनेवाली शक्तियोंको मस्तिष्क ही मिटा सकता है, यह युद्धको समाप्त कर मनुष्यका जन्म-सिद्ध अधिकार स्वतंत्रता और शांति दिला सकता है, पर मस्तिष्क है बहुत नाजूक चीज। शरीरसे तो बहुत ही अधिक नाजूक। आंकड़े बताते हैं कि सभी शारीरिक रोगोंसे पीड़ित व्यक्तियोंकी संख्यासे मानसिक रोगियोंकी संख्या अधिक है।

मनोवैज्ञानिकोंका कहना है कि मानसिक विकासकी अवधि-मे हमारे जीवनके प्रथम दो वर्षोंका बहुत महत्त्वपूर्ण स्थान है। यही माताकी कठिनाई उत्पन्न होती है। उसके लिए वच्चेको शारीरिकसे अधिक मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करना कठिन होता है।

वैज्ञानिक जगत्मे इस बातपर बहुत दिनोसे विवाद चल रहा है कि मनुष्यकी बुद्धिका विकास उसकी हाथसे काम लेनेकी शक्तके साथ-साथ हुआ अथवा उसका संबंध सीधे मस्तिष्कसे है। यह भी कहा गया है कि बिना हाथके उपयोगमे पूर्णता आये मनुष्यका मस्तिष्क कभी पूर्णतया विकसित नहीं हो सकता। वहसका फल चाहे जो निकले, पर यह तो निश्चित ही है कि मनुष्यकी बुद्धिका विकास उसके मस्तिष्क और हाथ दोनोंपर निर्भर है।

अनुभवका महत्त्व

नवजात शिशु टटोलकर अपना मुखद्वार पा सकता है और अपना अंगूठा चूसने लग सकता है। बच्चा अपने जीवनके पहले कुछ सप्ताहोंतक अपनी आंखें किसी वस्तुपर गड़ा नहीं पाता। उसे अपना हाथ नहीं दिखाई देता, उसके मुहत्क अंगूठेके पहुचनेका कार्य स्वाभाविक रीतिसे हो जाता है। वह अपने हाथको इधर-उधर तेजीसे फेकता है और अंतमें उसे उसका हाथ दिख जाता है जिसे वह मुहमें डालनेकी कोशिश करता है। इसके बाद वह चूसनेमें होनेवाली गतिका अनुभव करता है। उसके लिए इस अनुभवका महत्त्व किसी अन्वेषणसे कम नहीं होता। उसकी बढ़ती हुई चेतनापर यह प्रकट होने लगता है कि वह ऐसी किसी चीजको चूस रहा है जिसे उसने देखा है और वह कोई चीज उसीका अंग है। वह अपने इस प्रयोगकी पुनरावृत्ति बार-बार करता है।

प्रायः बच्चेकी मां अपने बच्चेका अंगूठा चूसना देखती है, उसे चिंता हो जाती है कि कहीं बच्चेको यह बुरी आदत लग न जाय। वह जब-तब बच्चेका हाथ पकड़कर उसके मुंहसे अंगूठा निकाल देती है। अपनी माताकी इस सेवाके उपहारस्वरूप बच्चा उसे अपनी चिल्लाहट और क्रोधका उपहार प्रदान करता है। बच्चेके मानसिक उद्योगका यह प्रयास, एक कार्य करनेका उसका साहस, कुचल दिया जाता है। इस तरह माता अपने बच्चेके साथ एक युद्धका आरंभ कर देती है और यह विनाशक युद्ध बच्चेके बाल्य-जीवनपर्यंत चलता रह सकता है।

मस्तिष्कका विकास

आरंभमें बच्चेके मस्तिष्कका कार्य उसके पास रहनेवालो एवं उनके संबंधपर निर्भर रहता है। उसके मस्तिष्कका विकास और उसका स्वास्थ्य लोकोके इस संबंधद्वारा उत्पन्न मनोवैज्ञानिक वायुमंडल, उसकी समझ, सहायता और प्रेमपूर्ण पथ-प्रदर्शनपर निर्भर है।

बच्चा अपने हाथसे कोई काम ले सके, उसकी पेशिया और नाड़ियां इस कदर विकसित हो जायं कि वह अपने हाथसे अथवा चम्मचसे ग्रास उठाने जैसा कठिन और दुस्तर कार्य कर उसे मुंहमें सफलतापूर्वक ले जाय, इसके पहले उसे अपने छोटे-छोटे हाथोंसे महीनो उद्योग और अभ्यास करनेकी जरूरत होती है। अपने इस प्रयासमें उसे जितनी बार सफलता मिलती है उसे उतनी बार एक काम पूरा कर लेनेका सात्त्विक आनंद प्राप्त होता है। चित्रकारको उसके चित्रके बोल उठनेपर जो आनंद प्राप्त होता है अथवा सितारियेको अपने हृदयके भाव तारोपर तरंगित हो उठनेपर जो आनंद मिलता है ठीक वही आनंद इस समय बच्चेको मिलता है।

कार्यकी पूर्णताका आनंद जितना मस्तिष्कको विकसित करता है उतना ही वह मस्तिष्कके लिए स्वास्थ्यकर भी है। बच्चेके कार्य और उसकी सफलताका संसार उसकी अपनी निजी सहायतातक परिमित है और अपने संसारमें आनंद प्राप्त होना उसके लिए अतीव आवश्यक है। उसकी माता उसके इस संसारकी शिक्षिका है, उसे बच्चेको अपने कार्यसे मिलनेवाली सफलताके आनंदमें हिस्सा बटाना चाहिए और उसे

बच्चेको अपना कार्य करते रहनेके लिए उत्साहित करना चाहिए। बच्चा सफलता प्राप्त करे इसके लिए उसे इस खूराक-का मिलते रहना आवश्यक है, पर यह कार्य माताके लिए बड़ा कठिन और उबा देनेवाला है, फिर भी बच्चेके प्रति उसका स्वाभाविक प्यार उसमें अखड उत्साह भरे रहता है।

बच्चेको अपने उद्योगमें बड़े धैर्यसे काम लेना पडता है, क्योंकि उसकी उन्नतिकी गति बड़ी धीमी होती है। उदाहरणार्थ बच्चेको चम्मचसे काम लेनेमें क्या-क्या कठिनाइया होती हैं, इसे एक बाल-विज्ञानविशारदने संक्षेपमें इस प्रकार गिनाया है—

“मनुष्यके सांस्कृतिक विकासके जीवनमें चम्मचका प्रवेश अभी हालकी चीज है। बच्चेको हाथ और मुह तथा चम्मचको औघा और सीघा, खाली और भरा होनेके अंतरको समझना होता है। संस्कृतिकी इस नवीन उपजके भारको अपने मुख-विवरतक सफलतापूर्वक पहुंचानेके लिए बच्चेको आख और मुखकी मांस-पेशियोंको साधकर अपने हाथ, सिर, गले और कमरके अंग-विन्याससे समन्वय करना पडता है।”

बच्चा तीन महीनेका हो जानेपर चम्मच पहचानने लगता है और उससे भोजन ग्रहण करनेके लिए मुह खोलने लगता है। छह महीनेका होनेपर चम्मच अपने मुंहमें लेनेके लिए वह जरा झुकने लगता है और हाथमें देनेपर चम्मच पकड़ने लगता है। नौ महीनेका होनेपर वह चम्मच उलटने-पलटने लगता है और एक हाथसे दूसरे हाथमें लेने लगता है।

सीखनेका स्वाभाविक ढंग

अपने दूसरे वर्षमें वह चम्मचसे खाना सीखने लगता है,

पर यह सीखनेमें उसे असफलताओंके कितने गोरखधंधे तोड़ने पड़ते हैं। कभी वह उसे बीचमें पकड़ लेता है, कभी सिरा मुंहमें डालता है, औंधे चम्मचसे भोजन उठानेकी कोशिश करता है, भोजन चम्मचसे गिरकर उसके पैरोपर पड़ जाता है। कुछ ऐसी ही बातें उसके हाथसे खानेपर भी होती हैं। बच्चेको बार-बार घबराहट और तकलीफ होती है, पर यदि मा अपने हाथसे बच्चेको खिलाने लगे तो भला कहीं बच्चेको चम्मचपर आधिपत्य प्राप्त हो सकता है? अतः बच्चेको हमेशा अपने हाथसे खाना सीखने देना चाहिए।

यदि बच्चा दस महीनेका होनेतक मांका दूध पीये और इसके बाद दिनमें चार बार खाये-पीये तो उसे दो वर्षका होनेतक स्वयं खाना सिखानेके लिए माताको करीब सत्रह सौ कठिन मौके मिलते हैं। बच्चा भोजन और भोजनके वर्तनोसे खेलनेकी कोशिश करता है—और यह सीखनेका स्वाभाविक रास्ता है, पर यदि बच्चा मनुष्यका हो या पशुका, उत्तेजित हो जाय, क्रुद्ध हो जाय या वह डर जाय अथवा उसका ध्यान भोजनके प्रधान कार्य क्षुधाकी शांतिकी ओरसे हट जाय तो वह कभी अच्छी तरह नहीं खायगा।

बच्चेको खाना सिखानेकी श्रेष्ठ विधि, जो अवतक जानी जा सकी है, यह है कि पहले बच्चेको अपने हाथोंसे इतना खिला-पिला देना चाहिए कि उसकी क्षुधा शांत हो जाय और फिर उसे अपने हाथ चम्मच, कटोरी, प्याले, थाली भोजन आदिके साथ अपने प्रयोग खुलकर करने देने चाहिए और माताको चाहिए कि जब बच्चा अपने डगमगाते हाथों और अपने अविकसित शरीरको वशमें करनेकी कोशिश करे तो वह

उसे यह सब खुशी-खुशी करने दे और उसे इसके लिए उत्साहित करती रहे ।

माताको जानना चाहिए कि नाडियो और पेशियोका विकास और उनपर अधिकार बहुत धीरे-धीरे ही प्राप्त होता है और उसे उसी धैर्यसे अपने बच्चेकी सहायता करनी चाहिए जिससे गायन और विभिन्न वाद्योके आचार्य अपने शिष्योंको सिखाते समय काम लेते हैं । उनके जल्दी करनेसे कुछ नहीं हो सकता । सीखनेका काम अकेले शिष्योंको ही करना होता है ।

स्वावलंबनका अभ्यास

जितना समय बच्चेको खाने और अपना कपड़ा पहननेमें लगता है उससे बहुत थोड़े समयमें मां अपने बच्चेको खिला-पहना दे सकती है, पर उसके बच्चेको इससे न तो कार्य-संपादनसे मिलनेवाला आनंद प्राप्त होगा और न वह आगे चलकर अपनी शक्तियोका भलीभांति उपयोग कर सकेगा । इस विधिके उपयोगसे बच्चेकी कुछ करनेकी नैसर्गिक इच्छा मद्ध पड़ जाती है और उसे काम करनेमें न मजा आता है और न उसमें उसे आनंद मिलता है । ऐसे बच्चे आलसी, निराश, अतर्निर्दिष्ट चित्त और मिलनसारीसे दूर होते हैं—फल यह होता है कि उनका मानसिक स्वास्थ्य विनष्ट हो जाता है । ऐसे बच्चेको जिदगीभर अपने कार्यों, अपने बड़ों और अतमें अपने सारे संसारसे युद्ध करते रहना पड़ता है ।

बच्चेका अपने प्रत्येक कार्यसे वही सबध होता है जो सबध उसका चम्मचसे वताया गया है । चम्मचका उदाहरण यहां केवल एक संकेतकी भांति समझना चाहिए ।

मूर्ख माता सबेरे बच्चेको उठाती है, कपडे पहनाती है, खिलाती-पिलाती है और बच्चेको, जो वह चाहे, करनेको छोड़ देती है। फिर जब खानेका समय होता है तब बलपूर्वक वह बच्चेको उनसे छुड़ा ले जाती है और अंतमे रातको सुला देती है। उसके ये कार्य बच्चेको मानसिक रोगी बनाते हैं।

बुद्धिमती माता बच्चेके इन्ही सब कार्योंको स्वयं करनेमे सहायक होती है, उसे सिखाती है और बढ़ावा देती है। वह उसके सभी कार्योंमे खुशी-खुशी सहयोग करती है, उसके अपने सप्ताहपर पूर्ण प्रभुत्व पानेमे सहायक होती है, जब उसका बच्चा किसी कार्यको पूरा करता है तो उससे आनंदित होती है और इस प्रकार वह अपने बच्चेके मानसिक स्वास्थ्यकी पुष्ट नींव बचपनमे ही डाल देती है और यह अस्त्र उसको जिंदगीभर संसार-युद्धमे मदद देता है।

मानसिक स्वास्थ्यका विश्लेषण करनेपर केवल इतनी-सी तो चीज निकलती है—“व्यक्तिका उसकी परिस्थितियोसे सफल सामंजस्य”। भोजन, कपड़ा, सोना, नहाना और चलना ही बच्चेको एक खास परिस्थितिसे सफल सामंजस्य स्थापित करनेमे सहायक हो सकें तो माता बच्चेको अपने संसारमे विजय पानेका बड़े-से-बड़ा अस्त्र दे देती है। ऐसी माताके लिए कहा जा सकता है कि उसके वे हाथ जो पालना भुलाते हैं, वस्तुतः संसारका राज्य करते हैं।

शिशुओंका शिक्षण

दंड भयकी भित्तिपर प्रस्थापित है । जिस दंडसे भय न लगे वह दंड नहीं है ।

नवजात शिशु केवल दो चीजोंसे डरता है . गिरनेसे और जोरकी आवाजसे । केवल ये दोनों डर जन्मजात होते हैं, आगे चलकर बच्चा जिन और चीजोंसे डरने लगता है उनसे डरना वह यहां सीखता है ।

भयका आरंभ

बच्चा आरामसे अंधेरे कमरेमें सो रहा है, बिजली कड़कती है और वह चौक उठता है । बिजलीकी कड़कड़ाहट उसे डरा देती है और वह चिल्ला उठता है । अब अंधेरेको वह दूसरी ही दृष्टिसे देखने लगता है; क्योंकि अब वह अंधेरेका संबंध बिजलीकी कड़कड़ाहटसे जोड़ता है । अब वह अंधेरेसे डरने लगता है । इस प्रकारके डरको मनोविज्ञानवेत्ता गुण-भयके नामसे पुकारते हैं । बचपनमें सीखा हुआ यह अंधेरेसे डरना मनुष्यकी जिंदगीभर चलता रह सकता है ।

बच्चेके लिए और उसके आसपास रहनेवालोंके लिए जो कार्य हानिप्रद हो उससे बच्चेको दंडके आधारपर डरना सिखानेकी जरूरत होती है, पर यह कार्य बड़ा कठिन है, क्योंकि उसे हमारी इच्छित वस्तुसे डरना सिखाना लगभग असंभव है । गलत और सही वस्तुकी समझनेमें वह हमेशा गड़बड़ी करता है, अतः जिस चीजसे न डरना चाहिए, उससे ही वह डरने लगता

है। इस प्रकार यदि वह बहुत-सी चीजोंसे डरने लगे, तो फल यह होगा कि उसका जीवन दुःखद हो जायगा, नाडिया दुर्बल हो जायगी और वह रोगी हो जायगा। सुरक्षाकी दृढ आशाके साथ-साथ खतरेकी पूरी समझदारीकी नीवपर ही स्वस्थ मस्तिष्कका निर्माण होता है। अनेक चीजोंसे डरते रहने एवं अपनेको अरक्षित दशामें समझनेसे बच्चेका दिमाग कमजोर हो जाता है।

उदाहरण लीजिए—बच्चा अठारह मासका होनेपर चम्मच अच्छी तरह पकड़ने लगता है और उससे मजेमे खाने लगता है। बच्चा अपने पिताके साथ बैठा खा रहा है और चम्मच भर-भरकर शानसे दूध पी रहा है। इसका उसे अभिमान है कि वह बिना अपना कपड़ा बिगाड़े दूध पी सकता है। अब वह कुछ और बड़ी चीज करना चाहता है। वह देखता है कि उसके पिताकी कटोरीमे दाल भरी हुई है; उल्लाससे भरा हुआ वह कटोरीकी ओर झुकता है और अपना चम्मच दालसे भर ही तो लेता है और सफलतापूर्वक दाल अपने मुंहमे डाल भी लेता है और इस नई सफलतापर शानसे मुस्कराने लगता है। इतनेमे ही उसे डाट पड़ने लगती है। एक जोरका झटका उसके हाथपर लगता है और उसका चम्मच उसके हाथसे छूटकर परे जा पड़ता है। बच्चा डरके मारे रो पड़ता है।

बेचारा बच्चा तीन महीनोंसे अपने हाथसे भोजन करनेके आनंदके लिए उस चम्मचसे बराबर झगड़ता रहा है। अब तो वह चम्मचसे ही डरने लगता है। उसे छूनेसे भी इन्कार करने लगता है। मार और चम्मचका उछलना उसकी समझमे ही नहीं आता। स्वयं भोजन करनेका उसका सारा आनंद ही चला जाता है।

मैने इस तरहका अनुभव किये एक संवेदनशील लडकेको महीनोतक चम्मच छूनेसे इन्कार करते देखा है—इस बच्चेको एक छोटे बच्चेकी तरह उसकी दादीको अपने हाथसे खिलाना पडता था । चम्मचके प्रति उसके मनमे गुण-भय उत्पन्न हो गया था । उसे यह भी समझमे नही आया कि दालभरी कटोरी उसके पिताजीकी थी और उसे उस कटोरीको जूठा नही करना चाहिए था । यदि माता चतुर न हो और वह यह न समझ सकती हो कि लोग जो कुछ बच्चेको समझाना चाहते है उसे उसका बच्चा किस हदतक समझ सकता है तो इस तरहके बहुतसे डर बच्चा बचपनसे ही पालने लगता है ।

शिक्षणका ढंग

छोटा बच्चा पथसे डरता, आगे बढता न जाने किस अज्ञात स्थानसे हम लोगोके पास आता है । वह न तो हमे जानता-पहचानता है, और न हमारी रीति-रिवाजको ही समझता है और हम लोगोकी आज्ञाका पालन करना भी वह बहुत धीरे-धीरे सीखता है । वह पूर्णतया हमारी दयापर निर्भर रहता है, उसे सभ्य बनानेके लिए हमे उसके साथ कम-से-कम वैसा व्यवहार तो करना चाहिए जो हम अपने एक ऐसे अतिथिके साथ करेंगे जो हमारी भाषामे न बोल ही सकता है न समझ ही सकता है । बुद्धिमती माता बच्चेको सिखानेका काम बहुत नम्रतापूर्वक करती है । उसे याद रखना चाहिए कि दुनियाका न कोई आदमी इतना बुद्धिमान् हे और न भला ही जो किसी दूसरेपर शासन करनेका अधिकारी समझा जाय ।

जिस बच्चेका पालन-पोषण उचित ढंगसे किया जाता है

वह नियमप्रिय होता है। मेरे इस कथनमें लोगोंको कुछ विरोधाभास-सा प्रतीत होगा, पर असलियत यही है और इसीमें बच्चोंके पालनका सारा रहस्य छिपा हुआ है। बच्चा नियमप्रिय हो, इसके लिए उसे पहले सिखाना और समझाना होगा, उसका संस्कार करना होगा। इसके बाद नियम भंग करनेके फल दंडकी जरूरत ही नहीं रह जायगी।

आज्ञा-पालन

बच्चा कुछ सीख सके इसके लिए यह जरूरी है कि वह आज्ञाओंका पालन करे और उसमें दूसरी अच्छी आदतोंकी तरह आज्ञापालनकी आदत भी डाली जानी चाहिए; पर यह आदत हुकमके बलपर नहीं डाली जा सकती। बच्चेकी जरूरतें उससे फुसलाकर ही जानी जा सकती हैं, डांटकर नहीं पूछी जा सकती। 'बाबू आओ खा लो!' "चलो घूमने चलें।" "बच्चा, अपने खिलौनेसे खेलो!"—कहा, जरा कंधेपर थपथपाया, थोड़ा मुस्कराये और बच्चेने हामी भरी और इसके साथ ही लोगोंके साथ उचित व्यवहार करनेके बीज उसमें पड़ गये, उसके बाल-संसारमें आनंदका उद्भव हुआ और वह दूसरी अच्छी आदतोंके ग्रहण करनेके पथपर लग गया। आदत ग्रहण करनेका स्वभाव बच्चा अपनी रगोमें लेकर पैदा होता है।

केवल दंडके बल बच्चोंसे बुरी आदतें, नहीं छुड़वाई जा सकती। एक बुरी आदतके बदले बच्चेमें कोई दूसरी अच्छी आदत डालनेसे बुरी आदत स्वयं चली जाती है। उदाहरणके लिए यदि बच्चा भोजनके लिए बुलानेपर अपने खिलौने छोड़कर आनेसे इन्कार करता है, तो उसकी यह आदत याद रखने योग्य

है । अब चाहिए यह कि भोजनके समयसे थोड़ा पहले बच्चेसे भोजन करनेके लिए चलनेको नहीं वरन् रस्सी कूदनेका खेल खेलनेके लिए चलनेको कहा जाय । खिलौनोंसे खेलनेके बजाय रस्सी कूदनेमें थकान जल्दी आती है और इस खेलसे संतोष भी जल्दी हो जाता है । अब बच्चेको भोजन करनेके लिए चलनेको कहिए, वह तुरत आपके साथ हो लेगा ।

कभी-कभी ऐसा होता है कि बच्चा यकायक सोनेके लिए बिछावनपर जानेसे ही इन्कार करने लगता है । ऐसी नाहीका कारण जान सकना जरा कठिन होता है । मूर्ख माता-पिता कभी-कभी रोते बच्चेको उसके रोनेका कारण न ढूढकर अधीरा-वस्थामे उसे खाटपर पटक देते हैं और रो-चिल्लाकर स्वयं चुप हो जानेके लिए छोड़ देते हैं । इस प्रकारका केवल एक अनुभव उस बच्चेको, जो खुशी-खुशी अपने बिछावनपर जाकर सोता था, बिछावनसे डरा देता है । बच्चेके पेटमें दर्द था, उसके इस दर्दको दूर करनेका कोई उपाय न कर उसे बिछावनपर पटक दिया जाता है, बच्चा बिछावनको ही पेटके दर्दका कारण समझने लगता है, वह पेटके दर्दका संबंध बिछावनसे जोडने लगता है और वह बिछावनके विरुद्ध हो जाता है ।

बचपनके अनुभव

यह समझना तो कठिन है कि बच्चा इन चीजोंका अनुभव कितनी स्पष्टतासे करता है, पर अधिकतर लोग जानते हैं कि बचपनके कुछ अनुभव बड़े महत्त्वके होते हैं और उनका असर जीवनभर रहता है । प्रायः सभीने देखा है कि बच्चा लालटेनके पास लड़खड़ाता हुआ पहुंचता है और वह लौको

पकड़नेके प्रयासमें चिमनीको छू देता है—वह रोने लगता है और फिर वह लालटेनके पास नहीं जाता । अनुभवने लालटेनसे उसे डरना सिखा दिया और जिस तरह आप खतरेकी चीजें बच्चेकी आंखोंसे दूर रखकर बच्चेको उनसे बचाते हैं, उसी तरह आप अपने बच्चेको बुरी आदतोंके खतरोसे उन्हें बुरी बातोंसे दूर रखकर बचा सकते हैं । उसे इतना थकने मत दीजिए कि थकानके मारे रोने लगे, ऐसी परिस्थिति ही उत्पन्न न होने दीजिए कि उसे क्रोध आये । उसे संतुलित भोजन दीजिए, कसरत कराइये, शुद्ध वायुमें रखिए, उसके शरीरको नित्य सूर्यकिरणोंको चुमने दीजिए, उसमें चिडचिड़ापन उत्पन्न न होगा । पूर्ण स्वस्थ बालकका जैसा सुंदर स्वास्थ्य होता है, वैसा बढ़िया स्वभाव इस पृथ्वीपर किसी दूसरेका मिलना असंभव है । बच्चेको ठाला न रहने दीजिए कि 'शैतान' उसे शरारत सिखाये । उसे कुछ करते रहने दीजिए । किसी खिलौनेसे खेले या कोई खेले खेले । छोटे बच्चेको तो खास तौरसे किसी काममें लगाये रहिए ।

इस सारे कथनका तात्पर्य यह है कि सब कुछ पूर्ण व्यवस्थित ढंगसे हो और सभी माताएं चाहती हैं कि वे अपने बच्चेकी पूर्ण माता बनें । यदि वे बच्चेके जीवनमें उस शिक्षककी तरह रस ले जो अपनेको बच्चेका मित्र बना देना चाहता है, तो वे निश्चय ही अपने बच्चेकी पूर्ण मां बन सकती हैं । माताओंको यह भी जान लेना चाहिए कि बच्चेसे मनचाहा करा लेनेके लिए उनके सुकोमल प्यारसे शक्तिशाली चीज दुनियामें दूसरी नहीं है ।

स्वास्थ्यसंबंधी नियमोंका ज्ञान

मैं रोज अपने दातोंको क्यों साफ करूं ? खानेके पहले हाथ क्यों धोऊं ? इस तरहके प्रश्न बच्चे प्रायः किया करते हैं । जो माताएँ शिक्षित और समझदार हैं वे बच्चोंके मनमें स्वास्थ्यसंबंधी नियमोंका पालन करनेकी प्रवृत्ति उत्पन्न करना चाहती हैं और यह महसूस करती हैं कि बच्चोंको ऐसी बातोंका कारण बतलाना अधिक प्रभावोत्पादक होगा ।

दांतोंकी सफाई

कारण न मालूम होनेपर बच्चे नियमोंको भंग करते रहते हैं और जल्द ही उन्हें भूल भी जाते हैं, पर अगर कारण मालूम रहे तो इसकी संभावना कम रहती है । 'मैं चाहती हूँ कि तुम रोज प्रातः काल दातून किया करो'—इस तरहके आदेश बच्चोंके लिए निरर्थक प्रमाणित होते हैं, पर अगर उनको यह संभा दीजिए कि अच्छी तरह चबानेसे खाना जल्द पचता है और इस चबानेकी क्रियाके लिए दांतोंका मजबूत और बढ़िया रहना जरूरी है, तो वे आसानीसे यह शिक्षा ग्रहण कर लेंगे, और अगर आप यह भी हृदयंगम करा दें कि चमकते हुए दात मोती-जैसे सुंदर और आकर्षक होते हैं, तो वे इस उद्देश्यको ध्यानमें रखते हुए रोज दातून करने भी लगेगे ।

भोजनसंबंधी स्वच्छता

अब खानेके पहले हाथ धोनेकी बात लीजिए । बच्चोंको

विशेषकर लड़कोंको—दैनिक कृत्यसंबंधी यह बात हृदयगम करानेमें बहुत अधिक समय लगेगा। आप भोजनके समय उन्हें बतलाइए कि गंदगी और उसमें रहनेवाले कीटाणुओंके खाद्य पदार्थमें प्रविष्ट हो जानेपर वह बहुत हानिकारक हो जायगा और अगर खानेके पहले हाथ न धोया जाय तो इस तरहकी खराबी होनेकी बहुत अधिक संभावना रहेगी। अगर माता गंदे हाथोंसे खाना परसती है या खाना बनानेमें सफाईका ध्यान नहीं रखती है तो इस तरहके उपदेशसे कोई लाभ नहीं होगा। इसलिए बच्चोंके सामने कोरा उपदेश न रखकर उदाहरण भी रखा जाना चाहिए। इस तरीकेसे दुराग्रही-से-दुराग्रही लड़का भी तथ्य ग्रहणकर अच्छे नियमोंके पालनपर ध्यान देने लगेगा।

अंदरकी सफाई

अंदरकी सफाई भी बड़े महत्त्वकी चीज है। खराबीका भय दिखलाने या डांट-फटकारसे इस उद्देश्यकी पूर्तिमें कोई सहायता नहीं मिलती। 'शौचादि नित्य क्रियाओंको नियमित रूपसे किया करो, नहीं तो रोग हो जायगा'—इस तरहकी बात बच्चोंके मनमें भय उत्पन्न कर देती है, और भय प्रायः कब्जका कारण हुआ करता है। उन्हें समझाइए कि नित्य क्रियाओंको नियमित रूपसे करनेसे अंदरकी सफाई ठीक उसी तरह होती है जिस तरह नहाने-धोनेसे बाहरकी सफाई होती है। उन्हें यह भी समझाइए कि किस प्रकार उपयुक्त आहार—ताजा फल, तरकारियां, चोकरदार आटा, सलाद—पेटकी सफाईमें मदद करता है और ठंडा जल कैसे कब्ज दूर करनेका सर्वोत्तम साधन है।

व्यायामकी प्रवृत्ति

आजकलके बच्चोको व्यायाम—विशेषकर टहलना—बहुत खलता है। 'मै बस या और किसी सवारीका उपयोग क्यो न करूं ? मै पैदल चलना पसद नही करता। बेकार ही पैरोको क्यो थकाने जाऊ ?'—इस तरहके भाव उनके मनमे उठा करते हैं। उन्हे समझाइए कि ताजी हवामे टहलना—इससे होनेवाला पेशियोका व्यायाम और इसके कारण फेफडोंमे भरनेवाली ताजी हवा किस प्रकार स्वास्थ्यदायक होनेके साथ-साथ शक्तिवर्धक भी होती है।

ताजी हवाकी प्राप्ति

अब ताजी हवाकी आवश्यकतापर आइए। जिन बच्चोका पालन-पोषण शैशवकालसे ही हवादार जगहमे हुआ है वे तो इसके आदी हो जाते हैं और इसका महत्त्व भी कुछ-कुछ समझते हैं, पर बहुत-से लड़के ऐसे भी मिलेगे जिनको इसके महत्त्वका जरा भी ज्ञान नही होगा। वे पूछ बैठेगे 'कमरेकी खिड़किया क्यो खुली रखी जाय ? मै बाहर न निकलकर अंदर ही क्यो न बैठा रहू ?' अगर कोई बाधा न हो तो उन्हे रोज मैदानमें ले जानेका प्रयत्न कीजिए जिसमे वे कुछ बडे होनेतक इसके अभ्यस्त हो जायं।

निद्राकी आवश्यकता

अधिकांश बच्चे तो जल्द ही सो जाते हैं, पर कुछ ऐसे भी होते हैं जो अनाप-शनापमे लगे रहकर जल्द सोनेका नाम ही नही लेते। विना कारण बतलाए जल्द सोनेके लिए हठ करने

या न सोनेपर झिड़कनेसे काम नहीं चलेगा । मनोरंजक ढंगसे उन्हें समझाइए कि बाढ़के लिए निद्रा क्यों आवश्यक है और शरीरके विभिन्न अंग निद्रामे कैसे अपने क्षयकी पूर्ति और नव-जीवन प्राप्त करते हैं और अगर वे पूरा सोये तो शरीर और मस्तिष्कका विकास जैसा होना चाहिए, वैसा क्यों नहीं होगा ।

स्वास्थ्य और भविष्य

अब सब प्रश्नोंका एक प्रश्न उपस्थित होगा कि 'अच्छा स्वास्थ्य ही इतना क्यों आवश्यक है ?' इस प्रश्नके समाधानके लिए माताको भविष्यसे इसका संबंध जोड़ते हुए चतुरताके साथ बतलाना चाहिए कि जीवनके किसी भी क्षेत्रमे सफलता प्राप्त करनेके लिए स्वास्थ्य ही सबसे अच्छा साधन होता है और चूँकि यह बड़ी देन है इसलिए इसकी उपेक्षा न कर सावधानीके साथ इसकी रक्षा करनी चाहिए । इस प्रकार स्वास्थ्य-संबंधी दैनिक नियमोंकी शिक्षा देने और शरीरको रूग्ण तथा अयोग्य बनानेवाले कार्योंसे विरत करनेका कार्य बचपनमें घरमें ही सबसे अच्छे ढंग और सरलतासे हो सकता है ।

असंगत व्यवहार

यदि हम चाहते हैं कि हमारे बालक अच्छे हों तो हमें इसके लिए बहुत कोशिश करनी होगी। जिस प्रकार घर आए हुए मेहमानको अधिक-से-अधिक सुखी और संतुष्ट रखना हमारा कर्तव्य है उसी तरह हमारे जनमे हुए बालकरूपी मेहमान भी अधिक-से-अधिक स्वस्थ, सुखी और सुविकसित बने, इसका खयाल रखना हमारा प्रथम कर्तव्य है। हमारे अनेक कर्तव्योमे बालकके साथ सुसंगत व्यवहार करना एक महत्त्वका कर्तव्य है।

जब कोई हमसे मिलने आये तब उसके सामने हम एक तरहकी बात करे और उसके चले जानेपर दूसरी तरहकी बात करे, तो हमारे इस व्यवहारसे बालकमे असंगति पैदा होगी। घरमें किसीके आनेपर हम उसकी खुशामद करे या चिकनी-चुपड़ी बातें करे और जानेपर हम उसकी निंदा करने लगे, उसे बुरा-भला कहने लगे तो बालकपर हमारे इस व्यवहारका असर पड़ेगा और वह भी इसी तरहका व्यवहार करना सीखेगा।

कोई हमारे घर कुछ मागने आये और हम उसे तो कह दे कि घरमे वह चीज है ही नहीं और फिर उसके चले जानेके बाद माता या पितामेसे कोई वही चीज बालकको निकालकर दे, तो फिर बालकमे भी यही दोष पैदा होगा।

बालकसे तो हम कहे कि देखो शोर मत मचाओ, गड़बड़ न करो, पर खुद शोर मचाए या गड़बड़ करे तो बालकके अंदर भी असंगतिका यानी कहना कुछ और करना कुछका दोष जरूर पैदा होगा। तात्पर्य यह कि यदि हम अपनी वातचीतमे या

व्यवहारमें संगतिका, मन, वचन और कर्मकी एकताका खयाल न रखेंगे और कभी कुछ और कभी कुछ कहते या करते रहेंगे, जो कुछ कहेंगे या करेंगे उसके खिलाफ कुछ भी कहने या करनेको तैयार रहेंगे, तो विश्वास रखिए कि हमारा बालक भी वैसा ही नैगा और इसमें उसका कोई दोष न होगा। उस हालतमें हमारा यह कहना कि यह लडका या यह लडकी ऐसी क्यों है, व्यर्थ होगा और इस सवालका जवाब हमें अपने अदर ही ढूँढना होगा।

जबतक बच्चोंको दुनियाकी हवा नहीं लगती तबतक वे बिल्कुल सरल होते हैं। लोग उनको त्रिगुणातीत कहते हैं। वे दर्पणकी तरह स्वच्छ और निर्मल होते हैं। यह बात हमें भी सही मालूम होती है। इसी कारण बहुतोंने बालकोंकी महिमाके गीत गाए हैं। इसी कारण दुनियामें एक जमाना ऐसा भी गुजर चुका है जब लोग बाल-पूजा और बाल-प्रेममें डूबे रहते थे। इसीलिए महापुरुषोंने कह रखा है कि जो लोग अपने जीवनमें बालक बन सकेंगे वे ही परमात्माके दरवारमें प्रवेश पाएंगे।

हकीकत तो यही है। यह तो हम हैं जो निर्मल पानीके सरोवरको मथकर गंदा कर डालते हैं और उसे मिट्टी और कचरेसे भर देते हैं। इसी कारण जो बालक आरंभमें सब प्रकारसे सुंदर रहता है वही ज्यों-ज्यों बड़ा होता जाता है— बालक मिटकर आदमी बनता जाता है त्यों-त्यों अपनी अंतर और बाह्य सुंदरता भी खोता जाता है। उसके अंदर भी हम कलियुगका प्रवेश करा देते हैं। इस तरह जब वह ठीक हमारे समान बनकर हममें घुल-मिल जाता है तभी हमें संतोष होता है।

अगर कोई बालक अपने माता-पिताकी किसी असंगतिकी ओर इशारा करता है तो माता-पिता उसपर नाराज होते हैं। मां-बापकी भूल दिखानेवाला बालक उनके क्रोधका शिकार बनता है। वे उसे आड़े हाथों लेते हैं और कहते हैं—'बहुत सयाना बनता जा रहा है—क्यों? दुनियाभरके लौंडोके साथ खेल-खेलकर मुहफट बन गया है, जो मनमे आता है सो बक जाता है, मगर खबरदार, हमसे यह सब वर्दाश्त न होगा।'

बालक मनमे सोचता है कि उसने जो बात कही या विचार प्रकट किए वे किसीकी देखा-देखी या माग-मूगकर नहीं किए थे। माता-पिताके असंगत व्यवहारको देखकर ही मनमे ये बातें पैदा हुई थीं। मुहजोरी करनेकी या हेकड़ी दिखानेकी तो उसमे कोई बात ही नहीं थी। शायद मा-बाप अपनी जिम्मेदारीको छिपाने और अपना बड़प्पन जतानेके लिए ही ऐसा व्यवहार करते हैं। वे इससे नावाकिफ हैं या इसे समझते नहीं हैं, ऐसी भी कोई बात नहीं। उनके दिलमें यह खयाल होता रहता है कि इस तरह हम बालकको धोखेमे रख सकेंगे अथवा डरा, धमकाकर भूठा ठहरा सकेंगे, लेकिन उनका यह खयाल गलत है, भ्रमपूर्ण है।

बालक श्रद्धालु होता है और इसी कारण वह श्रद्धा या विश्वास रखता है। जब श्रद्धा नहीं रह जाती तब सब खतम हो जाता है। माता-पिताका असंगत व्यवहार बालकोके और उनके बीचके श्रद्धाके बाधको तोड़ डालता है अतएव आवश्यक है कि माता-पिता चेतें और सजग रहें।

प्रयत्न करनेपर कुछ-न-कुछ व्यवस्था हो ही जाती है। चाहे जैसे भी हो, इसका प्रवर्ध तो होना ही चाहिए नहीं तो बच्चे विलकुल दबू स्वभावके हो जायगे।

बच्चोंके लिए निजी स्थान

बच्चोंके लिए बुद्धिमत्तापूर्ण और दृढ़ नियमोवाले व्यवस्थित जीवनकी आवश्यकता होती है। उनके लिए एक खास जगह—चाहे छोटी ही क्यों न हो—अवश्य होनी चाहिए जहां वे अपनी निधियां रख सकें और बड़े लोगोकी चीजोंको नुकसान पहुंचाए बिना आजादीसे खेल सकें। अच्छा तो यह हो कि उनके लिए एक कमरा ही अलग कर दिया जाय। अगर इस तरहका कोई प्रवर्ध न हो तो उनके लिए गृहोद्यान या मकानसे लगी हुई जमीनमें भोपड़ी-जैसी कोई चीज बना दी जाय जिसमें वे मौसिम अच्छा होनेपर खेल सके। सयाने लोगोका उन्हें साथ-साथ दुकान-दुकान या जहां-तहा घुमाते फिरना या बराबर उनका मनोरंजन करते रहना बहुत बुरा होता है।

मनोरंजनके साधन

बच्चोंका खिलौना भी उनकी अवस्थाके अनुरूप और उपयुक्त होना चाहिए। यह कोई जरूरी नहीं कि खर्चीली चीजें ही खरीदी जायं, छिटपुट चीजें प्रस्तुत कर दी जायं जिनसे वे अपनी बुद्धिसे तरह-तरहके खिलौने बनाकर खेलते रहे। उन्हें स्वयं अपना मन-बहलाव कर लेनेका तरीका सिखला देना चाहिए। वे किसीको साथमें रखना चाहते हैं और अगर बहुत छोटे हों तो अपनी माताको बराबर देखते रहना चाहेंगे।

अगर वे दूसरे बच्चोंके साथ न खेल रहे हो तो अपने साथ बहुत देरतक खेलनेका अवसर उन्हें नहीं देना चाहिए। सयाने लोगोका काम सिर्फ यह है कि वे बच्चोंके पास ही बने रहे जिसमे वे अपनेको निरापद समझते रहे।

परिवर्तनकी व्यवस्था

संतानवालोका यह कर्तव्य है कि वे अपने काम करनेके ढगपर विचार करे, यह स्मरण करनेकी कोशिश करे कि उनका अपना बचपन कैसा जान पड़ता था और इस अनुभवके आधार-पर अपने बच्चोंके लिए स्वस्थ और प्रसन्न घर प्रस्तुत करे। सभी अवस्थाओके बच्चोंके संबंधकी अधिकांश कठिनाइया इस कारण प्रस्तुत होती है कि हम यह ठीक-ठीक नहीं जान पाते कि बच्चा कितना समझ सकता है और कितना कर सकनेकी उसमे क्षमता है। वह जितना छोटा होगा उसमे अपनी इच्छाओ-पर नियंत्रण करने और कुछ देरतक किसी काममे लगे रहनेकी शक्ति उतनी ही कम होगी। कम अवस्थाका बच्चा किसी खेलसे जल्द ही ऊब जाता है, उसका ध्यान डधर-उधर बंट जाता है और परिवर्तन चाहता है। इसलिए हमारे लिए यह आवश्यक है कि हम उसके लिए तरह-तरहके काम प्रस्तुत रखे जिसमे उसके परिवर्तन चाहनेपर इसकी व्यवस्था जल्द ही हो जाय। अगर बच्चा किसी एक काममें देरतक नहीं लगा रहता है तो इससे हमें यह न समझ लेना चाहिए कि वह नटखट है। दरअसल उस समय वह उसी अवस्थामे होता है और बुद्धिमानीका काम यह हो कि उसके लिए एक छोटी-सी आलमारीका प्रबंध कर दिया जाय जिसमे वह अपने खिलौने रख सके और उसे यह सिखला

दिया जाय कि उसमेंसे एक समय एक खिलौना कैसे निकाल और उपयोगमें लाया जाय । उदाहरणार्थ, आप उसमेंसे घोड़ा या और कोई खिलौना निकाल लीजिए, उसका उपयोग या उसके संबंधकी कुछ बातें बतलाइए और तब उसे रखकर कोई दूसरा खिलौना निकालिए । शिशुशालाओंमें यही किया जाता है और बच्चे अपनी अवस्थाके अनुरूप खिलौनों या कामोंमें खुशीके साथ लगे रहते हैं ।

गृहकार्यमें सहायता

कुछ अधिक अवस्थाके बच्चोंको आप यह बतला सकते हैं कि घरके कामोंमें कैसे सहायता दी जा सकती है । इससे वे स्वावलंबी और उपयोगी बननेकी शिक्षा प्राप्त करते हुए माताको श्रमसे बहुत कुछ बचा सकते हैं । यह समझना भूखंता है कि हम बच्चोंको काम न करने देकर उनके साथ बड़ी मेहरबानी कर रहे हैं । घरमें काम करना स्वाभाविक है, इससे बच्चोंमें परिवारका सदस्य होनेकी भावना उत्पन्न होती है और वे धीरे-धीरे अपने कपड़े साफ कर लेना, थोड़ी लकड़ी काट देना, कोयला लाकर देना (इस तरहके गंदे कामोंमें उन्हें बड़ा आनंद आता है), कुर्सी आदि ठीक तरहसे रखना तथा इस तरहके अन्य छोटे-मोटे काम करना बहुत जल्द सीख जाते हैं ।

यह अच्छी तरह समझ रखना चाहिए कि शारीरिक श्रम मानव-जातिके लिए और विशेषतः बच्चोंके लिए, जो विकासकी दृष्टिसे अभी आदिम अवस्थामें होते हैं, सर्वथा स्वाभाविक है । जो बच्चे घर-परिवारके लिए लाभदायक कामोंमें प्रवृत्त किए जाते हैं उनमें जल्द ही आत्म-विश्वासकी भावना उत्पन्न

हो जाती है और वे सुखी भी होते हैं । इसके अलावा एक लाभ यह भी होता है कि उनकी पेशियो और शरीरके विभिन्न अंगोंके पारस्परिक सबंधका विकास होता है और उनका स्वास्थ्य सुधरनेके साथ-साथ उनका मानसिक क्षितिज भी विस्तृत होता जाता है ।

अगर बच्चोंकी समस्याएँ इस प्रकार समझदारीके साथ हल की जाय कि स्थितिके साथ उनका मेल बैठता रहे, उन्हें अपना दायित्व ग्रहण करने दिया जाय और उन्हें अपने अधिकारोंका उपयोग करने दिया जाय तो वे घरके सुख और आनंदकी वृद्धिमें अवश्य सहायक होंगे ।

मानसिक स्वास्थ्य

बच्चेकी शारीरिक अस्वस्थताका ज्ञान उसके मा-बापको भी आसानीसे हो जाता है। ऐसी हालतमें परिवारका सारा आनंद कुछ कालके लिए दूर हो जाता है, मां-बाप परेशान हो जाते हैं और बच्चेका स्वास्थ्य साधारण अवस्थामे लानेके लिए विशेषज्ञकी सहायता लेते और भरसक कुछ उठा नहीं रखते, पर मानसिक अस्वस्थताकी पहचान प्रायः उनको नहीं हो पाती।

महत्त्व कम नहीं

अगर बच्चेका जीवन सुखमय और उपयोगी बनाना अभीष्ट है तो शारीरिक स्वास्थ्य-जैसा ही इसपर भी ध्यान देना आवश्यक होगा, यह उससे कम महत्त्वका नहीं है। मा-बाप सिर्फ यह कहते हैं कि बच्चा नटखट, बरबादी, ढीठ, चिडचिडा या काबूके बाहर है और इन दोषोका सुधार करनेके लिए भिन्न-भिन्न उपायोका सहारा भी लेते हैं—दड देते, उसकी खुशामद करते, लानत-मलामत करते या आधुनिक दृष्टिकोण अपनाकर उसे स्वतंत्र रूपमे आचरण करनेके लिए बिलकुल छोड़ देते हैं। बहुतेरी अवस्थाओमे वे स्वप्नमे भी यह खयाल नहीं करते कि बच्चेका असामाजिक व्यवहार किसी गहराईतक पहुंची हुई खराबीका लक्षण है और न यही महसूस करते हैं कि जिसे वे निरी नटखटी समझते हैं उसके संवधमे किसी विशेषज्ञकी राय लेना आवश्यक है।

प्राकृतिक पद्धतिमे विश्वास करनेवालोको यह समझनेमें

कठिनाई नहीं होनी चाहिए कि जिस तरह बढी हुई उपजिह्विका (टौसिल) शारीरिक अवस्था बहुत खराब होनेकी सूचक है उसी तरह उक्त वुरी प्रवृत्ति भी बहुत बढी हुई मानसिक अस्वस्थताका लक्षण है ।

मानसिक दोष और अस्वस्थता

मानसिक अस्वस्थता मानसिक दोष अर्थात् दिमागकी कमजोरीसे बिलकुल भिन्न चीज है । मानसिक दोष तो लंगडापन आदि शारीरिक दोषके समान है जो बच्चेके शरीरमे बराबर बना रहता है, पर मानसिक अस्वस्थता साधारणत स्वस्थ रहनेवाले, पर कुछ कालके लिए रोगके चगुलमे फंस जानेवाले बच्चेकी शारीरिक अस्वस्थताके समान है ।

किसी भी बच्चेके सबधमे यह आगा नहीं की जा सकती कि वह बिलकुल पूर्ण होगा और उसमे कभी खीभ या चिड़चिड़ापन नहीं देख पडेगा । प्राय बच्चे ऐसी अवस्थासे भी गुजरते है जिसमे वे बहुत कम सहयोग करते और नियंत्रणके बाहर भी हो जाते है हाला कि वे साधारणत ऐसे नहीं होते । इससे मा-बापको घबडाना या यह न समझ बैठना चाहिए कि बच्चा मानसिक रोगसे ग्रस्त है, उन्हे नये सिरेसे विचारकर यह देखना चाहिए कि व्यवस्था या व्यवहार आदिमे ऐसी कोई बात तो नहीं आ गई है जो बच्चेके मानसिक स्वास्थ्यकी उन्नतिमे बाधक हो रही है ।

स्वास्थ्यके लिए आवश्यक

बच्चेके मानसिक स्वास्थ्यके लिए कम-से-कम इन बातोका होना जरूरी है—उसमे सुरक्षित होनेकी भावना हो, उसके

मनमें यह अनुभूति हो कि उसे प्यार प्राप्त है, उसे लोग चाहते हैं, उसे अपना समझनेवाला कोई है और उसके विकासके लिए उचित अवकाश हो। कभी-कभी ये अवस्थाएँ एक-दूसरीकी प्रभावकारिता नष्ट भी कर दिया करती हैं जैसा कि अधिक लाड़-प्यार करनेवाले सुखी परिवारमें प्रायः देखा जाता है। ऐसे बच्चेकी स्थिति प्रायः उसकी वाढके अनुकूल नहीं होती। अगर मा-बापमें परस्पर प्रेम न हो, परिवार छिन्न-भिन्न हो तो बच्चेमें सुरक्षा और प्यारके अभावकी भावना घर कर लेगी और उसे अनियंत्रित और अशिक्षित रूपमें बटनेका पूरा मौका मिल जायगा।

सुरक्षाकी भावना

आजकल ऐसे समझदार लोग कम ही होंगे जो यह न महसूस करते हों कि बच्चेके मानसिक स्वास्थ्यके लिए सबसे अधिक आवश्यक ऐसे सुव्यवस्थित परिवारमें सुरक्षित और निश्चित होनेकी भावना है जिसमें मा-बाप बच्चेको ही, नहीं बल्कि एक-दूसरेको भी प्यार करते हों। इस प्रकारका वातावरण अन्य बहुत-सी कमियोंकी पूर्ति कर दिया करता है, हाँ, जहाँ निवाससंबंधी कठिनाइयाँ हैं, एक ही मकानमें कई परिवार निवास करते हैं वहाँ इस प्रकारकी भावनाका आधार प्रस्तुत कर सकना कुछ कठिन होगा। जो लोग बच्चेमें खामिया होनेकी शिकायत करते हैं वे छोटे बच्चेमें अरक्षित होनेकी भावना उत्पन्न करनेवाली परिस्थितियोंका सुधार करनेकी ओर समुचित ध्यान देनेमें उतने सतर्क नहीं रहा करते और यह बच्चेमें मानसिक अस्वस्थता बढ़ाकर उसकी भावी असफलताकी नींव

डाल दिया करता है। अगर बाल-अपराधोंके कारणोंकी तहतक पहुँचनेका प्रयत्न किया जाय तो उनमें असतोषजनक पारिवारिक जीवन ही प्रधान रूपमें देख पड़ेगा।

प्यारकी प्राप्ति

सुरक्षाके साथ-साथ बच्चेको प्यार भी प्राप्त होना चाहिए। सुरक्षा चाहे जितनी हो, पर अगर बच्चेकी भावना यह हो कि उसे प्यार नहीं प्राप्त है, परिवारमें उसे चाहनेवाला या अपना समझनेवाला कोई नहीं है तो उसे भावनात्मक पोषण उचित रूपमें प्राप्त नहीं होगा जिसका उसके मानसिक स्वास्थ्यपर बहुत बुरा असर होगा। किसीका अपना समझे जानेकी आवश्यकता ही शायद वह कारण है जिससे माता न रहनेकी अपेक्षा बुरी समझी जानेवाली माता भी बच्चेके मानसिक स्वास्थ्यके लिए लाभदायक होती है। बुरी माता बच्चेको कभी चाटे लगा और उसके प्रति अन्याय कर सकती है, यहातक कि उसकी शारीरिक आवश्यकताओंकी उपेक्षा भी कर सकती है, पर साथ ही वह उसका आर्लिंगन और चुबन भी करती रहेगी और बच्चा यह समझेगा कि वह उसका अपना है और ससारमें उसका भी कोई स्थान है भले ही वह स्थान उसके लिए उतना आनददायक न हो।

बाढ़का अवसर

तीसरी आवश्यकता बाढ़का उपयुक्त अवसर है जिसे प्राय बच्चेको प्यार करनेवाले खुशहाल माता-पिता भी नहीं प्रस्तुत कर पाते। कभी-कभी उनका वात्सल्य प्रेम ही इस सीमातक पहुँच जाता है कि उसका प्रभाव बच्चेको पगु बना

देनेवाला हो जाता है और उनका रक्षणात्मक और निर्देशात्मक प्रयत्न बच्चेकी शक्तिका विकास नहीं होने देता। वे बहुत कडाई रखते या वात-वातमे 'हा'-'ना' कहकर आदेश देते रहते हैं जिससे बच्चा अपनेसे कुछ भी नहीं कर पाता। पहले तो यह प्रवृत्ति माता-पितामे बहुत देखनेमे आती थी, पर अब इस प्रवृत्तिकी प्रतिक्रिया यह देखनेमे आती है कि बहुतसे लोग किसी प्रकारका निर्देश नहीं देते और न बच्चेके आचार-व्यवहारपर किसी तरहका नियंत्रण रखते हैं।

इस प्रकारके व्यवहारसे वस्तुतः बच्चेको उचित बाढका अवसर नहीं प्राप्त होता और वह नैतिकताके अमर्यादित समुद्रमे विना पतवारकी नावकी तरह अपने मार्गसे बहककर डधर-उधर बहता रहता है और उसे जो मनोवैज्ञानिक अवसर प्रदान करना अभिप्रेत होता है वह उसके लिए निरापद नहीं होता। परिणाम यह होता है कि उसे उसी प्रकारकी उपेक्षासे मानसिक सघर्ष करना पडता है जिससे उदासीन और साधनहीन माता-पिताके बच्चेको करना पडता है। ऊपरसे एक और खराबी यह होती है कि यह उपेक्षा सपन्न और प्यार करनेवाले परिवारमे प्रस्तुत होती है।

कैसे प्रस्तुत किया जाय ?

बच्चेकी बाढके लिए उपयुक्त अवसर कैसे प्रस्तुत किया जाय, यह एक जटिल समस्या है और इस संबधमे जो विचार या मत प्रकट किये जाते हैं उनमे परस्पर बहुत अंतर देख पडता है। एक मत यह है कि अगर माता-पिता किसी वातके संबधमे 'हा' या 'ना' कहते हैं तो वह बही होकर रहे, बच्चा वैसा ही

करनेके लिए बाध्य किया जाय । कुछ काल पहले, जैसा कि ऊपर कहा गया है, 'ना'की ही अधिकता रहती थी, पर आजकलकी प्रवृत्ति 'ना'का अत कर देनेकी ही नहीं बल्कि 'हां' को भी 'चाहो तो करो'मे बहुत कुछ परिवर्तित कर देनेकी हो गई है । इस हालतमें शिक्षणकी भावना नहीं रह पाती और बच्चा भी सतोष प्रदान करनेवाले एक आनदसे वचित हो जाता है । सभी बच्चे माता-पिताकी हामी प्राप्त करना चाहते हैं, पर अगर कोई बात वर्जित ही न हो तो इस तरहकी हामी प्राप्त करनेका अवसर ही नहीं आयेगा । कभी-कभी बच्चा सिर्फ यह देखनेके लिए कि क्या नतीजा होता है एक बुरे कार्यसे दूसरा और बुरा कार्य करनेमे प्रवृत्त होगा । वह जानता रहेगा कि वह ऐसा काम कर रहा है जिसकी अनुमति नहीं मिल सकेगी, फिर भी वह समझकी कमी होनेके कारण करनेसे बाज नहीं आयेगा ।

अनुशासन

अनुशासनका साधारण-सा ढांचा और बधा हुआ कार्यक्रम बच्चेके मानसिक स्वास्थ्यके लिए बहुत लाभदायक सिद्ध होता है । इस ढांचेके अंदर उसे आजमाइशके लिए काफी गृजाइश रहनी चाहिए । अगर तीन वर्षका कोई बच्चा अपनी मा या पिताके साथ किसी दोस्तके घर जानेपर गुलदस्तेका फूल तोच ले, छोटी मेजपर रखी हुई कोई चीज सहनपर लुटका दे या दावातमे उगली डाल दे तो समझना चाहिए कि वह मानसिक अस्वस्थतासे ग्रस्त है । उसमे अरक्षित होने या द्वेषकी भावना हो सकती है या संभव है, वह दुर्भाग्यवश उस सिद्धातका शिकार हो जो यह मानता है कि बच्चेको 'ना' कहकर उसके मनका दमन नहीं करना चाहिए ।

व्यावहारिक नियम

बच्चेका पारिवारिक जीवन सुखमय बनानेके लिए उसे सामाजिक व्यवहारसवधी कुछ नियमों, तथा, माता-पिता, भाइयों और बहनोके कुछ अधिकारोका सम्मान करनेकी शिक्षा देना आवश्यक है। बच्चा एक-डेढ वर्षका होते-होते 'हा' और 'ना'का अभिप्राय प्रायः समझने लगता है। अगर माता-पिता इन शब्दोका उचित प्रयोग करे और बात-बातमे 'ना' न कहा करे तो बच्चेको भले-बुरेका ज्ञान जल्द हो जायगा और यह उसके मानसिक स्वास्थ्यमे बहुत सहायक होगा। अच्छा व्यवहार करना सीखनेके लिए ये शब्द पथप्रदर्शकका काम करते हैं और बच्चेमे अच्छी आदतें डालनेमे सहायक होते हैं। व्यवहारके इस ढंगका अभ्यास हो जानेपर बच्चेमे स्वाभिमान और आत्मसम्मानका भाव दृढ हो जायगा और उसे मां-बापकी प्रशंसा प्राप्त होगी जो उसके सुख और आनन्दके लिए बहुत आवश्यक है।

जिस बच्चेको आरम्भसे ही कर्तव्याकर्तव्य—अच्छे-बुरे व्यवहारकी शिक्षा मिलती है वह स्वयं तो अधिक प्रसन्न रहता ही है, अपने परिवारमे भी आनंद फैलाता है। जिस बच्चेके पालनमे इस तरहका कोई नियंत्रण नहीं होता उसमे औचित्यके ज्ञानका अभाव होता है। वह स्वयं तो दुःखी रहता ही है, जिनके साथ रहता है उनके लिए भी सरदर्द बन जाता है और प्रायः अपनी ओर ध्यान आकृष्ट करनेके लिए मूर्खतापूर्ण कार्य कर बैठता है जिससे दूसरोका प्यार और अनुमोदन प्राप्त करनेका मतोष उसे नहीं मिल पाता। यह सत्य है कि कुछ औचित्यके ज्ञानसे हीन बच्चेको गरारत करने—खिडकीका शीशा तोड़

देने, दूसरोकी कितावे फाड़ डालने, मेजपरकी चीजे लुढ़काकर तोड़ देने आदि—की आजादी दे दी जाय तो वे ये सब तथा और भी बहुतसे अनिष्ट कर बैठते हैं, फिर भी आगे चलकर अपने ढंगमे सुधार कर अपना जीवन सुखमय बना लेते हैं, पर इसके आवारपर यह दलील पेश करना कि किसी वच्चेको ऐसा कार्य करनेसे रोकना नहीं चाहिए, ठीक वैसा ही होगा जैसा एक लड़केको कब्ज होनेपर क्लासके सारे लड़कोको जुलाव देना ।

अच्छे स्वास्थ्यकी पहचान

मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होनेपर भी किसी वच्चेके सबधमे यह आशा नहीं करनी चाहिए कि वह हमेशा नेक ही रहेगा, पर उसे ऐसा भी नहीं होना चाहिए कि लोगोंके लिए कष्टका कारण हो जाय । मोटे तौरपर यही समझना चाहिए कि जिस वच्चेका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होगा वह विश्वसनीय होगा, सहयोग करेगा, मित्रतापूर्ण व्यवहार करेगा, प्रसन्न रहेगा, आज्ञाकारी होगा और प्रायः अपनी अवस्थाके अनुसार समझदारीके साथ व्यवहार करेगा । वह जैसे-जैसे बढ़ता जायगा वडोकी सहायता लिये विना ही प्रसन्नतापूर्वक अपना कार्यभार ग्रहण करता जायगा और विना किसी तरहकी कमजोरी या खिन्नता प्रकट किये नैराश्य तथा विफलताका सामना करने लगेगा ।

इस प्रकार परिवारके वातावरणमे सुरक्षाकी भावना और माता-पिताका प्यार वच्चेके मानसिक स्वास्थ्यके लिए परमावश्यक होता है । इसके साथ ही उसे साधारण नियमो

और बोधगम्य अनुशासनके ढाचेके अंदर इस प्रकार स्वतंत्रता-पूर्वक कार्य करनेका मार्ग-प्रदर्शन भी मिलना चाहिए जो दूसरोके सुखमे बाधक न हो । न तो इस स्वतंत्रताका दुरुपयोग हो और न बच्चा अपनी मौजके पीछे दूसरोके आराममे खलल डालने पाये ।

प्रेमका पाठ

बच्चोमे ईर्ष्याका जन्म प्रेम, भय और क्रोध—तीन स्वाभाविक वृत्तियोद्वारा होता है। उनमे ये जन्मजात होती है। अनेक विद्वानोका कहना है कि जबतक बच्चा नौ महीनेका नही हो जाता उसमे ईर्ष्याकी भावना नही आती। इस उम्रमे अपनी माताके प्रति उसका प्यार पूर्णतया विकसित हो जाता, है और वह अपनी प्रत्येक आवश्यकताके लिए अपनी मातापर ही सर्वथा निर्भर रहता है। इस समयतक उसमे अधिकार-भावनाका भी जन्म हो जाता है। जब उसे कोई चीज मिलती है और उसे वह पसद आती है तो वह उसे छोड़ना नही चाहता, उसे पकड़े रहना ही उसे प्रिय लगता है। इसके पहले उसके हाथकी चीज कोई भी ले ले सकता था, उसे कोई एतराज न होता, पर नौ महीनेका होनेके बाद बच्चा अपनी माके समझावन-बुझावनके बाद बडी मुश्किलसे अपने हाथकी चीज छोडता है। आगे चलकर वह अपनी माको पूरी-पूरी अपनी बनाना चाहता है, क्योकि उसे उसकी मा दुनियाकी प्रत्येक वस्तुसे अधिक प्यारी होती है। अगर बच्चेका पिता उसकी माको प्यार करता है, उसे साथ टहलानेके लिए ले जाता है तो बच्चेका अपनी माको खोनेका भय जाग्रत् हो उठता है और अपना विरोध प्रकट करनेके लिए वह चिल्ला उठ सकता है। बच्चेके इस भावका तमागा देखनेके लिए यदि मूर्ख पिता अपनी पत्नीपर अपने आधिपत्य तथा प्रेमका और अधिक प्रदर्शन करता है तो बच्चा भयके अलावा क्रोधसे भर जाता है। उसकी सर्वाधिक प्रिय वस्तु—

उसकी माताका अपहरण करता हुआ उसका पिता उसे शत्रुके समान प्रतीत होता है। बच्चा मारे क्रोधके हाथ-पांव पटकने लगता है और यदि उसका पिता उसके निकट आ जाय तो वह उसे मारने और काटनेकी कोशिश करता है। लोगोको बच्चेकी यह वेवसी देखनेमे मजा आता है, वे यह नही जानते कि बच्चेकी जन्मजात वृत्तियां—प्रेम, क्रोध और भय—पूरी तरह जगा दी जाने-पर बच्चेके मस्तिष्कपर ऐसी रेखाएँ छोड़ जा सकती है जिनका असर जन्मभर रह सकता है। वे यह नही समझते कि अनजाने वे अपने बच्चोको ऐसी शिक्षा दे रहे हैं जिससे वे बढ़नेपर समाजके कामके न हो सकेंगे, उनका जीवन भय और क्रोधसे भरा होगा और ये भाव आसानीसे घृणामे परिवर्तित होकर नीचता और और बदला लेनेकी इच्छाको जन्म देते हैं।

ईर्ष्याका आरंभ

जब नया बच्चा पैदा होता है तो उसके प्रति उसके बड़े भाईमे अक्सर ईर्ष्याका भाव पैदा हो जाता है। दो वर्षका बच्चा जब देखता है कि उसकी मां एक नए बच्चेको प्यार कर रही है और दूध पिला रही है तो उसके मनमे भय और क्रोधकी उत्पत्ति होती है जो धीरे-धीरे नवजात शिशुके प्रति ईर्ष्या और घृणामें परिवर्तित हो सकती है।

अक्सर ये बड़े बच्चे अपने छोटे भाइयोको सताते देखे गए हैं। वे क्रोधमे आकर उनपर हमला कर बैठते हैं, उनके ऊपर बैठ जाते हैं, मुक्केसे मारते हैं और कभी-कभी लोहे-लकड़से सांघातिक चोट भी पहुंचा देते हैं। एक बच्चेने हमारे देखते-देखते दूध पीनेकी बोतलसे मारकर अपने छोटे भाईका सिर

फोड़ दिया था । काममे फँसी हुई मा अनजाने सदाके लिए अपने दो वर्षके बच्चेके मनमे लडाई और घृणाके भाव भर देती है । यह बच्चा ज्यो-ज्यो बडा होता जाता है अपनेसे सभी छोटे बच्चोसे घृणा करने लगता है और मौका पानेपर उन्हे सतानेसे नही चूकता । वह आपेमे नही रहता, उसके सभी कार्य ईर्ष्याद्वारा संचालित होते है ।

पारस्परिक सहायता

बच्चेको इस स्थितिसे निकालनेका, उसे ईर्ष्यालु होनेसे बचानेका उपाय क्या है ? है और बहुत आसान है, पर है उसमे थोड़ी चालाकी । यह सभी जानते है कि कोई चीज हमे कितनी ही प्यारी क्यों न हो, जिन्हे हम प्यार करते है उन्हे हम उसे देना पसद करते है, पर मां एक-दो वर्षके बच्चेको एक ऐसे प्राणीको प्यार करना कैसे सिखा सकती है जो पता नही कहासे आया और डकैतकी तरह उसकी सर्वाधिक प्रिय वस्तु, मापर और उसके प्यारपर, अधिकार जमा लिया ? डारविनने जीवनकी सग्रामसे तुलना की है और लिखा है कि लड-भिडकर अतमे योग्यकी ही विजय होती है । इसी सिद्धांतका तो बच्चा अनुगमन कर रहा है, पर महात्मा क्रोपाटकिनका कहना है कि हमारी प्रगतिमे एक दूसरी चीज भी सहायक होती है, वह है पारस्परिक सहायता । पगु आजकी स्थितिको जहा 'योग्यकी विजय'के सिद्धातपर चलकर पहुचा है वहा मनुष्यको दोनो सिद्धातोसे सहायता मिली है, पर उसकी उन्नतिमे पारस्परिक सहायताका ही अधिक भाग है । इसी सिद्धातके अनुसार मनुष्यने अपने आदिमकालमे गिरोहमे रहना पसद

किया। राज्यों और राष्ट्रोंकी उत्पत्तिके भीतर भी इसी मनोवृत्तिका हाथ है। आजकी सभ्यताका प्राण यही मनोवृत्ति है।

योग्यता प्रमाणित करनेके लिए सघर्ष अर्थात् युद्धकी जरूरत होती है और युद्ध सामाजिक उन्नतिके विरुद्ध पडता है। जीवनके लिए एक दूसरेकी सहायता करनेका भाव समाजका प्राण है। इसीके कारण हमारा परस्परका वर्तव्य सभ्यतापूर्ण होता है। सहज-सहानुभूति सहायताकी जननी है। एक बच्चेको रोते सुनकर दूसरा बच्चा सहानुभूतिके कारण ही रो उठता है। इस वैज्ञानिक तथ्यका अनुसरण कर माताएं अपने बच्चोको जगलीकी भांति व्यवहार करनेसे बचा सकती हैं। मुट्ठी और आंखे बंद, रंग लाल, पिंडकी तरह पडे हुए नवजात शिशुके दर्शन दो वर्ष पहले इस दुनियामे आए उसके बड़े भाई साहबको करा देने चाहिए। बड़े भाई साहब उसका रोना भी सुने और जाने कि उनका छोटा भाई भूखा है। तब वे दूध पीनेमे उसकी सहायता करेगे और उसकी देखभाल भी रखेगे। बड़े बच्चेको यह अनुभूति करा दी जाय कि छोटा बच्चा उसकी चीज है—उसका भाई है। इस रीतिसे वह अपने भाईको प्यार करना सीखेगा और प्यार करने लगनेपर वह उसे अपनी सर्वोत्तम निधियोमे भी हिस्सा देगा।

कई भयभीत माताएं अक्सर पूछती हैं कि यदि बड़े बच्चेको छोटे बच्चेको छूने दिया जाय तो ऐसा तो न होगा कि वह उसे मार दे या दवा दे? उन्हें हमारी सिखावन है कि यदि वे अपने द्विवर्षीय बालकको पारस्परिक सहायताकी शिक्षा न देगी तो निश्चय ही उनका लाडला अपने छोटे भाईको नुकसान पहु-

चायेगा, यही नहीं वह स्वयं अपनी हानि भी करेगा। उसके निर्मल चरित्रमे ईर्ष्याके काले धब्बे पड जायगे।

एक मनोविज्ञानकी पडिता माताने एक वार अपने कुछ अनुभव एक पत्रिकामे लिखे थे जिनमेसे कुछ अपने पाठकोको भेट करनेका लोभ हम सवरण नहीं कर पा रहे है।

‘मैं अपने बच्चेको यह सिखानेका हमेशा ध्यान रखती थी कि जब मैं किसी दूसरे बच्चेको या उसके किसी खिलौनेको प्यार करू तो वह खुश हो। इसके लिए मैं दूसरोको प्यार करते वक्त अपने बच्चेकी ओर मित्रतापूर्ण आखोसे देखती और हँसती रहती थी। इसी तरह मैंने उसे उसको गुडिया और काठके कुत्तेको प्यार करना सिखाया। ये चीजे जब पहले-पहल उसे दी गईं तो वह उन्हे लेता ही न था और उनकी ओर तिरछी नजरसे देखता था। मैं अपने बच्चेको देख-देखकर इन खिलौनोसे खेलती और प्यारसे हँसती रही और उसे इन्हे प्यार करनेको कहती रही। थोडी ही देरमे वह मेरे साथ खेलनेमे शरीक हो गया और खिलौनोको प्यार करने लगा।

‘अपने मा-बापको आपसमे प्यार करते देखकर बच्चेको अक्सर बुरा लगता है, पर हमें ऐसा करते देखकर मेरा बच्चा खूब खुश होता था। वह हँसता था और खुशीके मारे चिल्लाने लगता था। कभी-कभी अपनी प्रसन्नताके प्रदर्शनके लिए वह हम लोगोके चारो ओर लिपट जाता था और हम लोगोकी ओर मुह ऊंचा करके हँसते हुए देखता था।’

सफल माता बननेके लिए यह आवश्यक नहीं है कि प्रत्येक

गृहिणी मनोविज्ञानकी पंडिता ही हो, पर यह आवश्यक है कि वह अपने बच्चेके दिमागमे उलझे विचारोकी चलती आंघोका प्रेमपूर्वक अध्ययन करे ताकि बच्चेको वह दुनियाका सही-सही ज्ञान दे सके, अन्यथा वह आगे चलकर जीवनमे सुखी नहीं होगा और न उसका चरित्र ही उच्च होगा ।

मानसिक शिक्षा

स्वस्थ शरीर वच्चेकी पहली आवश्यकता है, पर अगर उसे अच्छी मानसिक शिक्षा नहीं मिली है, वह जीवनका दृष्टिकोण भ्रात बनानेवाली है, तो स्वस्थ शरीर विशेष उपयोगी नहीं होगा ।

जानकारोका कहना है कि सात वर्षकी अवस्थातक मनपर जो छाप पडी होती है वही सारे जीवनको प्रभावित करती है और चौदह वर्षकी अवस्थाके बाद मनोवृत्तिमें शायद ही कोई परिवर्तन होता है । सबल मस्तिष्कवाले ऐसे भी कुछ लोग हैं जिन्होंने युवावस्थामे अपनी मनोवृत्तिमे परिवर्तन किया है, पर उनकी सख्या नगण्य है और उनपर भी गैंगव तथा कौमारका कुछ-न-कुछ प्रभाव है ही । अच्छी आदते भी बुरी आदतोकी ही तरह आसानीसे डाली जा सकती हैं । माता-पिता चाहे तो अपनी सतानको स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन प्रदान कर सकते हैं, और इस कर्तव्यका पालन आनददायक भी होता है, पर स्वयं उनका जीवन अव्यवस्थित होनेके कारण अधिकांश वच्चे इस उत्तराधिकारसे वंचित रह जाते हैं ।

मनोवृत्तिकी प्रधानता

जीवनकी सफलता मनोवृत्तिपर ही निर्भर है । मन ही शरीरको योग्य बनाता है । जन-साधारणकी दृष्टिमें किसी व्यक्तिकी सफलता कितनी ही बड़ी क्यों न जान पड़े, पर अगर उसमें सभी वस्तुओके साथ सामंजस्य स्थापित करनेकी शक्ति

नहीं है, दृष्टिकोण और समझ ठीक नहीं है, तो उसकी सफलता विलकुल निस्सार है। लोग साधारणतः सपत्तिको ही सफलता माना करते हैं, पर हमने तो निर्धनोकी अपेक्षा श्रीमानोको ही अधिक दुःखी देखा है। शरीरकी आवश्यकता पूर्ण हो जानेपर उससे संबद्ध कष्टका अंत हो जाता है, पर मानसिक अभावकी पूर्ति बोधसे ही हो सकती है जो आरम्भिक अवस्थामे ही प्राप्त होना चाहिए।

हमारी सारी समस्याएं—भ्रष्ट राजनीति, बेईमानी, व्यापार-में लोभ, युद्ध, अराजकता, मद्यादिका व्यसन, अयोग्यता, अपराधकी मनोवृत्ति आदि—शैशवसे ही संबद्ध हैं। स्वस्थ शरीर और सबल मस्तिष्कवाला प्रत्येक व्यक्ति समाजका उपयोगी अंग होता है। साधारण श्रेणीके आदमीसे इससे अधिककी आशा नहीं की जा सकती। सब लोग प्रख्यात नहीं हो सकते और यह आवश्यक है भी नहीं।

तरुण और प्रौढ़ अवस्थाकी मानसिक क्रियाएं और आदते शैशवमे पड़ी हुई छाप और आदतोपर ही निर्भर हैं, इसलिए बच्चोका लालन-पालन अच्छे वातावरणमे होना चाहिए। अगर शैशवमे अच्छी शिक्षा मिली है तो तरुण होनेपर ऐसी कोई बुरी आदत नहीं पड़ेगी जिसपर विजय पाना कठिन हो। आदतोंका बंधन आसानीसे नहीं टूटता। तवाकू और शराबकी लतपर विजय पाना कठिन है, पर मानसिक दुष्प्रवृत्तियोपर विजय पाना और भी कठिन है।

पालनेमें ही नींव

यथासंभव बच्चोको एकांतमे रहने दीजिए। कुछ माताओमे

प्यार और अज्ञानकी मात्रा इस कदर ज्यादा होती है कि वे थोड़ी-थोड़ी देरपर बच्चेको गले लगाती, प्यार करती और मित्रो-संबंधियोको बार-बार दिखलाती रहती हैं। बच्चेको शांत रहने देना चाहिए, किसी तरहकी छेडछाड नही होनी चाहिए। इसी प्रकार रखे जानेपर उसे विकासका अवसर मिलेगा। उसपर अधिक ध्यान देना भी ठीक नही होता। इससे वह चिडचिडा हो जाता है, बराबर ध्यान देते रहनेकी मांग करता है और ध्यान न देनेपर क्रुद्ध होकर रोने लगता है। इस प्रकार बुरे स्वभावकी नींव पालनेमे ही पड़ जाती है। रोनेसे ही मतलब पूरा होते रहनेसे आगे चलकर उसमे मचलने और रूठनेकी आदत पड़ जाती है।

काम निकालनेका तरीका बच्चे बहुत जल्द सीख लेते हैं। अगर वे अप्रिय बनकर यह कर सकते हैं तो यह मानी हुई बात है कि वे अपना स्वभाव विगाड लेंगे। अगर बच्चोंको यह अनुभव करा दिया जाय कि अप्रिय बननेसे कोई लाभ नही होता, तो उनकी इस प्रवृत्तिका शीघ्र ही अंत हो जायगा। माता आरंभमे तो अधिक ध्यान दे सकती है, पर दस-बारह वर्षकी अवस्था हो जानेपर, जब उसे बिगड़े हुए बच्चेकी देख-भाल करनी पड़ती है, स्थिति विलकुल दूसरी हो जाती है।

प्यारके नामपर अपराध

प्यारके नामपर बहुतसे अपराध किये जाते हैं। बहुतसे बच्चेका तो प्यारसे ही अंत भी हो जाता है। अगर प्यारके साथ विवेकका मेल न हो तो वह विषकी तरह घातक हो जाता है। बहुतसे मां-बाप यह समझते हैं कि हम बच्चोमे लगे रहकर

उनके प्रति प्यार प्रकट कर रहे हैं, पर दरअसल वे उनको इस प्रकार शारीरिक और मानसिक ह्लासके मार्गपर ले जाते हैं; सच्चे प्यारमें सहायता, दया और धीरता होती है, पर नकली प्यारमें होहल्ला, दिखावा और अधीरता होती है। उनके लिए जो आवश्यक हो वही कीजिए, अनावश्यक कार्य करना बुरा होता है। सहायक होना तो उन्हें बहुत जल्द सिखाया जा सकता है। सफाईसे रहने, अपनी चीजे करीनेसे रखने, कपड़े पहनने आदिकी शिक्षा नौकरोके रहते हुए भी आरम्भिक जीवनमें ही दी जानी चाहिए। भावी जीवनमें इन छोटी बातोंका प्रभाव स्पष्ट रूपसे देखा जा सकता है। चरित्रनिर्माणमें इनसे बड़ी सहायता मिलती है। हम जो कुछ करते हैं उसीसे हमारे जीवनका निर्माण होता है—प्रत्येक विचार और प्रत्येक छोटा कार्य हमारे जीवनको रूप प्रदान करनेमें सहायक होता है। अच्छा शरीर अच्छे मनका कारण होता है और अच्छा मन अच्छे शरीरका।

धनी परिवारोंके बच्चे

धनी परिवारोंके बहुतसे बच्चे वस्तुतः भाग्यहीन होते हैं। गरीब तो अपनी आर्थिक समस्याओंमें उलझे रहनेपर भी बच्चोंपर कुछ ध्यान दे लेते हैं, पर अमीर लोग धन-संग्रह और सामाजिक स्तर ऊंचा करनेके प्रयत्नमें इस कदर व्यस्त रहते हैं कि बच्चोंके लिए उनको समय ही नहीं मिलता और वे नौकरोके जिम्मे कर दिए जाते हैं। क्रीतसेवा चाहे कितनी ही अच्छी क्यों न-हो, वह वात्सल्य प्रेमकी समता नहीं कर सकती। सेवा भी अधिक नहीं होनी चाहिए, इससे बच्चे स्वार्थी हो जाते

है, दूसरोका स्वत्व हरण कर अपनी कोई चीज देनेका नाम भी न लेगे । यह सर्वथा अनैतिक है । जीवनमे क्षति और पूर्तिका ही सिद्धात चलता है, आदानके साथ प्रदान भी लगा हुआ है । उन्हे दूसरोका खयाल रखनेकी शिक्षा मिलनी चाहिए, हमेशा नौकरोपर हुकूमत ही नहीं चलाते रहना चाहिए । नौकरोको तो यह बुरा मालूम होगा ही, उनके लिए भी हानिकर होगा ।

परिवार चाहे जितना भी समृद्ध हो, बच्चोको जीविका प्राप्त करनेकी शिक्षा मिलनी ही चाहिए । उनके मनमे सेवाका भाव भी दृढ कर देना चाहिए । आलस्यमय जीवनको कभी सफलता नहीं मिलती—कामसे भागनेवालो और समय नष्ट करनेवालोका जीवन कभी सुखमय नहीं होता । अच्छे कार्योसे ही जीवनमे सर्वाधिक सतोष प्राप्त होता है । भावावेशयुक्त प्रेम और मौजके दिन ज्यादा नहीं चलते । प्रेम और उत्साहसे काम करना कल्याणकर होता है, पर कामके अभावमें प्रेम और उत्साह पतनकी ओर ले जाते हैं ।

आज्ञापालनकी शिक्षा

बच्चोके विकासका काल बहुत लंबा होता है इसलिए मां-बाप तथा परिवारके अन्य लोगोके साथ उनका मेल बैठना बहुत जरूरी है । इसके अभावमे मां-बाप, विशेषकर माता बहुत जल्द ऊब जाती है जिसकी बच्चोपर बहुत गलत छाप पड़ती है । संघर्ष बचाने तथा अच्छा फल प्राप्त करनेके लिए बच्चोको आरभसे ही आज्ञापालनकी शिक्षा दी जानी चाहिए । आज्ञापालनसे ही शासन करनेकी योग्यता प्राप्त होती है । जिन परिवारोमे मा-बापके शब्द कानून-जैसे माने जाते हैं

उनमें संघर्ष बहुत कम होता है। अगर बच्चे यह जान जाय कि मां-बाप जो कहते हैं वह होकर ही रहेगा, हीला-हवाला करना बेकार है, तो कोई झमेला नहीं उठ खड़ा होगा। आज्ञाका उल्लंघन करनेवाले बच्चोंकी हालत विलकुल भिन्न होती है। मा-बापको बार-बार आदेश देना पड़ता है और प्रायः आदेशका पालन नहीं होता।

बच्चोंको कुछ समझ हो जाय तभीसे आज्ञापालन और तत्परताकी शिक्षा दी जानी चाहिए। पीछे यह कार्य कठिन हो जाता है और अवस्थाके साथ कठिनाई भी बढ़ती जाती है। बच्चे इतने अवोध होते हैं और उनमें इतनी आत्मप्रवंचना होती है कि वे यह बात समझ ही नहीं पाते कि अनुभव और विवेकके अभावमें हम अपना मार्ग निर्धारित नहीं कर पायेंगे। अपनी हानि और दूसरोंको परेशानी होनेपर भी वे इस अधिकारका त्याग करनेको तैयार नहीं होते। कड़ा पडनेका अवसर आनेपर कड़ाई बरतनी ही चाहिए, पर कड़ाईके साथ भी सहयोगकी ही भावना होनी चाहिए।

बच्चोंको सुधारनेका माता-पिताका ढंग भिन्न-भिन्न हुआ करता है, पर यह बात अच्छी तरह समझमें आ जानी चाहिए कि आज्ञापालन आरंभिक योजनाका एक मुख्य अंग है। उदाहरणार्थ, अगर बच्चा खानेके लिए बुलाया जाता है तो उसे फौरन पहुंच जाना चाहिए, अगर उसमें देर करनेकी प्रवृत्ति देख पड़े तो उसे साफ-साफ कह दिया जाय कि बुलानेके साथ ही न आनेपर इस वक्त खाना न मिलकर दूसरे ही वक्त मिलेगा, और यही क्रिया भी जाय। यह निर्दयता नहीं है। एक वक्त खाना न खानेसे कोई क्षति भी नहीं होती। इस उपायका अच्छा

असर होता है। इसी तरह उनके करनेके जो भी छोटे-मोटे काम हों उन्हें उनसे तत्काल कराना चाहिए। हां, मा-बापको भी समझदारीसे काम लेना चाहिए, अनावश्यक काम करनेके लिए बार-बार आज्ञा न देते रहे।

प्रकृतिमें प्रायः देखा जाता है कि जानवर बच्चोंको यह सिखला देते हैं कि वे अपनी फिक्र करने योग्य होते ही किस प्रकार स्वतंत्र रूपमें रह सकेंगे। मा-बापको भी अपने बच्चोंके साथ यही करना चाहिए। इससे माताको कुछ कष्ट हो सकता है; क्योंकि वह अधिक-से-अधिक कालतक अपनी संतानको असहाय, परावलंबी और संसारसे पृथक् रखना पसंद करती है, पर चतुर माताएँ अपनी संतानके मार्गमें बाधक नहीं होती।

प्रेमका बंधन

जिस परिवारमें मां-बाप और बच्चे एक-दूसरेको जानते-समझते और प्यार करते हैं वह बहुत सुखी होता है। जिन्हें अपने बच्चोंसे घनिष्ठता प्राप्त करनेका समय नहीं मिलता वे जीवनका एक ऐसा अंग खो देते हैं जो न तो धनसे प्राप्त हो सकता है और न समाजमें प्राप्त ऊँचे स्थानसे। कुछ लोग यह घनिष्ठता प्राप्त करनेमें बहुत विलंब कर देते हैं। जब बच्चे बहुत छोटे रहते हैं तभी वे बहुत प्रिय होते हैं। उस समय जो प्रेमबधन प्रस्तुत होता है उसे समय या सकट छिन्न-भिन्न नहीं कर सकता। बड़े हो जानेपर इस प्रकारका सबंध स्थापित करना असंभव हो जाता है। इस अवस्थामें वे अपने माता-पिताको भी उसी आलोचक दृष्टिसे देखते हैं जिससे वे दूसरोंको देखते हैं। उनसे मैत्रीभाव हो तो भी प्रेमका अभाव ही होता है। दाम्पत्य प्रेम

अस्थायी होता है, पर माता-पिताके साथ संतानका जो प्रेम होता है वह बराबर बना रहता है ।

कुछ माताए अपने बच्चोकी ओरसे लापरवाह हो सकती हैं, पर अधिकांश उन्हींमें लीन रहती हैं, संतान ही उनके जीवनका सर्वस्व हो जाती है । बढ़नेपर बच्चोका क्षितिज विस्तृत हो जाता है । शैशवमे बच्चेके जीवनमे माता-पिता व्याप्त रह सकते हैं, पर कुछ ही दिन बाद अन्य विषय उनका ध्यान आकृष्ट करने लगते हैं । जो माता इस तथ्यका अनुभव नहीं करती उसे एक दिन रोना पडता है और वह अपना हृदय वैसा ही सूना पाती है जैसा लडकेके चले जानेपर उसका घर सूना हो जाता है ।

जो अपने बच्चोके साथ प्रेम-संबंध स्थापित करते हैं उन्हे इसका फल भी अच्छा ही मिलता है । तथाकथित कृतघ्न बच्चोके मां-बाप भी अयोग्य ही होते हैं । माता-पिताको संतानसे कृतज्ञताकी आशा भी नहीं करनी चाहिए । उनके लिए उनके बचपनमे जो कुछ किया गया था उससे अधिक वे कुछ करते भी नहीं । योग्य मां-बाप प्रतिफल चाहते भी नहीं । मां-बापके निरीक्षणमे बच्चे बढते हैं और बच्चोके संपर्कसे मां-बापके भी ज्ञान, सहानुभूति, प्रेम आदिमे वृद्धि होती है ।

शारीरिक दंड

शारीरिक दंडका प्रयोग किया जाय या नहीं, इसका निश्चय मां-बापको ही करना चाहिए । बहुतेरे लोग बच्चोके कामोमे दोष ही देखा करते हैं और 'यह मत करो,' 'वह मत करो'-की रट लगाया करते हैं । बेचारे बच्चे समझ ही नहीं पाते

कि क्या किया जाय, क्या न किया जाय । बच्चोमे आगेकी बात सोचनेकी शक्ति नही होती, दो वाते भी एक साथ नही सोच सकते । फल यह होता है कि वे भूल जाते है कि क्या नही करना है, और कर देनेपर मां-बाप उनपर बरस पडते है । मां-बापको बहुत-सी बातोकी ओरसे आख-कान मूद भी लेना चाहिए । जो माताएं बराबर मनाही करती रहती है उनके स्वरमे जल्द ही कर्कशता और चिडचिड़ापन आ जाता है जो सबको बुरा मालूम होता है । आवश्यकता न होनेपर बच्चोके संबंधमे हस्तक्षेप न करनेका नियम ही बना लेना चाहिए और एक समय एक ही काम करनेको कहना चाहिए, बहुतसे कामोकी आज्ञा देनेपर वे भूल जायेगे ।

अगर मां-बाप शारीरिक दंड देनेका निर्णय करे तो उन्हे उसके उचित होनेका निश्चय होना चाहिए । अनुचित दंड हमेशा हानिकारक होता है । बहुतसे लोग तो इतने क्रोधाभिभूत हो जाते है कि सिर्फ गुस्सा उतारनेके लिए बच्चोको पीटते है । यह बहुत बुरा होता है । अगर ठढे दिमागसे विचार करनेपर दंड देना आवश्यक जान पड़े तो शांतिपूर्वक ही दंड दिया जाय । अरक्षित बच्चेपर क्रुद्ध पिताका पाशविक आक्रमण कायरपनका सूचक है । पीछे, उत्तेजना शांत हो जानेपर, अपनी गलतीपर अफसोस करना पड़ता है, पर उनमें इतना नैतिक बल नही होता या इतना मिथ्याभिमान होता है कि इस अन्यायके लिए क्षमा भी नही माग सकते । ऐसे लोग बच्चोको कष्ट देकर प्रेमका अंत कर देते है । बच्चोमे उचित-अनुचितकी बड़ी तेज परख होती है ।

डराने-धमकानेसे हानि

“अमुक बात बुरी है” —इस तरहका वाक्य बच्चोसे कभी

न कहा जाय, केवल अच्छी वातोपर जोर दिया जाय। बार-बार बुरी चीजोका नाम लेते रहनेसे वे ही उनके दिमागमे बनी रहेगी। बच्चोको डराना भी ठीक नहीं है। उनके रोने या कोई बात न माननेपर लोग हाँवेकी बात कहते, अधेरेमे छोड आने या किसी बुरे आदमी या जानवरसे पकडवानेकी धमकी देते है। भय सबके लिए बुरा होता है। शरीर और मन दोनोंको इससे क्षति पहुचती है। बढते हुए बच्चोके लिए तो यह खास तौरसे बुरा होता है। बचपनमे मनमे घुसा हुआ डर बहुतोके जीवनभर बना रहता है। बचपनमे डराए गये बहुतसे लोग जवान होनेपर भी अधेरेमे बाहर निकलनेसे डरते है।

भोजनसंबंधी नियमोंका ज्ञान

बच्चोको भोजनसंबंधी नियमोका भी कुछ ज्ञान करा देना चाहिए। भीतर बेचैनी मालूम होनेपर भोजन हानिकारक होता है, यह ज्ञान वर्गमूल निकालना जानने या व्याकरणके नियमोंके ज्ञानसे अधिक महत्त्वका है। कम चवाने या आवश्यकतासे अधिक खानेसे शरीर और मन दोनोंका अपकर्ष होता है—यह समझ गणितका कोई प्रश्न हल करनेकी योग्यतासे अधिक मूल्यवान् है; पर ऐसी बातोकी शिक्षा इस ढंगसे दी जाय कि उन्हें यह भान भी न हो कि शिक्षा दी जा रही है।

इस प्रकार दी गई शिक्षाका मूल्य आंका ही नहीं जा सकता। अगर सच पूछिए तो राष्ट्रसुधारका कार्य बच्चोके सुधारसे ही आरंभ होना चाहिए।

व्यावहारिक शिक्षा

आज बहुतसे लोग इस मतके समर्थक देख पडते हैं कि बच्चोके लिए किसी तरहके अनुशासन और कार्यक्रमकी पाबंदी नही होनी चाहिए, नही तो उनकी भावना कुठित हो जायगी, उनका विकास नही हो पायेगा और उनका सारा उत्साह ठंडा पड जायगा जिससे बादमे उनमे तरह-तरहकी मानसिक गुत्थिया बन जायगी, पर दरअसल इस तरहके भ्रांतमतका अनुसरण करनेपर न तो उनमें आजादी या आत्मसम्मानका भाव जाग्रत् होगा और न माता-पिताके प्रति सम्मानका भाव बढेगा । एक समय था जब लोग आवश्यकतासे अधिक अनुशासनपर जोर दिया करते थे और इसका दुष्परिणाम भी हुआ करता था, पर अगर परिवारको सुव्यवस्थित रूपमे चलाना है तो बच्चोके कल्याणके लिए कुछ कार्यक्रम और व्यक्तिगत अनुशासनकी कुछ पाबंदी तो होनी ही चाहिए, हा, बच्चोको इस बातका ज्ञान नही होना चाहिए कि उन्हें शिक्षा देनेकी गरजसे यह सब किया जा रहा है और न माता और बच्चोमे आयेदिन युद्ध ही चलता रहना चाहिए ।

उचित शिक्षा न मिलनेके कारण बहुतसे बच्चोका जीवन खराब हो जाता है और यह शिक्षा न मिलनेका कारण कोई सदोष सिद्धात न होकर प्राय मा-बापका आलस्य या प्रेम-प्रदर्शनका गलत तरीका ही हुआ करता है ।

दो उद्देश्य

बच्चोको शिक्षा देनेके दो उद्देश्य होते हैं—एक तो यह कि वे स्वस्थ और सदाचारी बने रहकर अपनेको सुखी और परिस्थितियोंके अनुकूल बनाने योग्य हो जायं और दूसरा यह कि वे अपनेको पहले अपने परिवारके छोटेसे समाजके और बादमे स्कूल तथा संसारके बड़े समाजके उपयुक्त बना सकें। कुछ काल पूर्व मा-बाप लडकेसे कड़ाईके साथ अनुशासन आदिका पालन कराकर उसे परिवारका एक योग्य सदस्य बनानेका प्रयत्न करते थे और इस प्रयत्नमे सफलता प्राप्त करनेका अर्थ बच्चेके व्यक्तिगत सुखका नाश ही होता था, पर आजकलके आजाद बच्चे न तो व्यक्तिगत रूपसे सुखी हो पाते हैं और न परिवार और समाजके योग्य सदस्य ही। ऐसा बच्चा शायद ही कही मिलेगा जो अनुशासनहीन वातावरणमे पलकर उन बच्चोके समान सुखी और परिवारके कल्याणका साधन हो जो शैशवसे ही सद्व्यवहार, अच्छे रहन-सहन और दूसरोके प्रति सद्भावनावाले वातावरणमे पले हैं। सच पूछिए तो माता-पिताके प्यारमे ही वह वातावरण प्रस्तुत हो जाना चाहिए जिसमे बच्चा कुछ साधारण कर्तव्यो और बुद्धिमत्तापूर्वक बनाये हुए कार्यक्रमकी परिधिमे अपनी ही गतिसे सुखपूर्वक आगे बढ़ता जाय।

माताका कर्तव्य

शिक्षा ऐसी ही होनी चाहिए जिसमें बच्चा बढ़ा होनेपर मां-बापपर अवलंबित न रहकर अपने पैरोपर मजेमे खड़ा होने योग्य हो जाय। दरअसल यह कर्तव्य माताका ही है,

पर इस कर्तव्यके पालनमे पिताकी अपेक्षा उसे अधिक कठिनता होगी, फिर भी जबतक वह इस कार्यको संपन्न नहीं करती उसका कर्तव्य पूरा नहीं होता। जो माताएं अशिक्षा और अज्ञानके अंधकारमे पड़ी हुई हैं उन्हें तो इस कर्तव्यका ज्ञान भी होना मुश्किल है। कुछ माताएं आवश्यकतासे अधिक लाड-प्यार कर बच्चेको इस कदर परावलंबी और आत्मवलसे शून्य बना देती हैं कि वह स्वतंत्र रूपसे आगे नहीं बढ़ सकता जिसका दुःखद परिणाम यह होता है कि वह भविष्यमे कभी अपनेको समाजके योग्य बना ही नहीं पाता। उसका दापत्य जीवन भी अच्छा नहीं होता, क्योंकि उसमे अज्ञात रूपसे पत्नीके वजाय माताकी आवश्यकता और चाह बनी रहेगी। बच्चेके बालिग हो जाने और स्वयं कर्ता-धर्ता बन जानेपर उनके और माता-पिताके बीच नये प्रकारका प्रेम और मैत्रीका भाव बढ़ता है और अगर उनका शैशव अच्छे ढंगसे व्यतीत हुआ है तो यह मैत्री और प्रेम दिनोदिन गाढ़ा ही होता जाता है।

कहानीद्वारा शिक्षा

छोटे बच्चेको कथा-कहानी बहुत प्रिय होती है। ऐसी बहुत-सी कहानियां गढ़कर उन्हें सुनाई जा सकती हैं जिनमे नायक बच्चे हो और कहानी सुननेवाले बच्चे अपनेको उन नायकके स्थानपर प्रतिष्ठित कर सकें। चरित्र-निर्माणकी शिक्षा आदर्शसे ही मिलती है, इसलिए आदर्शात्मक कहानियां भी इस उद्देश्यकी पूर्तिमें बड़ी सहायक होती हैं। सीधे नसीहत देनेका खयाल भी नहीं होना चाहिए, क्योंकि इसका परिणाम उलटा ही होता है। कहनेका अभिप्राय यह कि बच्चेको जैसा

बनाना अभीष्ट हो उसका चित्र उसके मानसमें विद्यमान होना चाहिए जिसमें उसका अंतर्मन उसे वैसा बननेके लिए प्रेरणा प्रदान करता रहे । कल्पनाकी उड़ान इस कार्यमें बाधक नहीं होगी ।

बच्चे क्यों खीभते हैं ?

अगर बच्चा चीखता-चिल्लाता और क्रोध करता या खीभता है तो यह माता-पिताका ही दोष समझा जाना चाहिए; क्योंकि वे प्रायः ऐसे कार्य कर बैठते हैं कि बच्चेकी सहन-शक्तिके परे हो जानेपर उसका धैर्य छूट जाता है । कभी-कभी माता-पिता यह नहीं समझ पाते कि बच्चेकी आवश्यकता या कहनेपर ध्यान न देना उसके लिए कितना कष्टकर होता है । कुछ लोग तो जान-बूझकर बच्चेकी ओर ध्यान न देकर दूसरोसे बात करते रहते हैं और बच्चेको क्षुब्ध बनाए रखते हैं । उनकी यह धारणा होती है कि बच्चेको आत्मनियंत्रण और प्रतीक्षा करनेका अभ्यास होना चाहिए । कुछ हदतक यह खयाल ठीक हो सकता है, क्योंकि बच्चेको कामोके क्रमका ज्ञान होना चाहिए और चलते हुए वार्तालापमें बाधक नहीं होना चाहिए, पर माता-पिताको भी यह विवेक होना चाहिए कि कैसे अवसरोपर बच्चेकी आवश्यकतापर तत्काल ध्यान देना चाहिए और कब उससे प्रतीक्षा करनी चाहिए । स्थितिका रूप चाहे जैसा भी हो, पर बच्चेको इस तरह परेशान करनेसे उसे कोई शिक्षा नहीं मिलती । अगर ऐसा किया जाता है तो बच्चेको धैर्य या सहनशीलताका ऐसा पाठ पढ़ानेका प्रयत्न किया जाता है जिसके लिए उसमें उस अवस्थामें धारण-शक्ति नहीं होती ।

ऐसे बच्चेमे माता-पिता या परिवारके प्रति सहयोगका भाव नहीं आयेगा ।

बच्चा कभी-कभी खीझ भी जाया करता है जिसे माता-पिता उसकी नटखटी समझ लेते हैं । यह स्थिति प्रायः उस समय प्रस्तुत होती है जब वह अपनी सारी शक्ति लगाकर कोई काम करता होता है, पर ठीक तरहसे न होते देख माता भटसे काम पूरा कर देकर सतोपका अनुभव करती है । यही बात बच्चेको खिझानेवाली हो जाती है; क्योंकि काम पूरा करनेके लिए तन-मनसे लगे होनेपर उसे बीचमे ही अपने प्रयत्नमे विफल होकर कामसे विरत हो जाना पड़ता है । इस हालतमे बच्चा कभी-कभी खीझकर चिल्ला पड़ता है और माताको मार भी बैठता है । उसका यह कार्य नटखटीमे शामिल किया जा सकता है, पर इसका मूल कारण माताका ही हस्तक्षेप होता है । इस प्रकारके बहुतसे कार्य बच्चे तथा माताकी ओरसे होते रहते हैं, पर माताको यह स्मरण रखना चाहिए कि किसी तरह बच्चेको खिझाना—चाहे शब्दसे हो या कार्यसे—शिक्षा नहीं बल्कि बच्चेको तग करना है और यह माताका बहुत बड़ा दुर्गुण समझा जायगा ।

जेब-खर्च

बच्चेको शैशव—लगभग ५ वर्षकी अवस्था—से ही जेबखर्चके लिए कुछ पैसे देना अच्छा सिद्धांत है; क्योंकि इसके व्यय और बचतसे वह इस विषयमे बहुत कुछ सीख ले सकता है । बच्चेकी अवस्था तथा माता-पिताकी आर्थिक स्थितिके अनुसार इस रकममे कुछ अंतर हो सकता है, पर उसकी अवस्था

बढनेके साथ-साथ यह रकम भी कुछ-कुछ बढाते जाना चाहिए । सस्तीके जमानेमे जो रकम दी जाती थी वह इस महगीके जमानेमें बहुत कम होगी । यह रकम नियमित रूपसे दी जानी चाहिए और आकस्मिक व्ययसे इस रकमका कोई सबध नही होना चाहिए, क्योंकि समय-समयपर बच्चा कोई खास चीज खरीदनेके लिए आग्रह कर सकता है । उसे अपना पैसा अपने ढगसे और इच्छानुसार खर्च करने देना चाहिए, पर कुछ लिख-पढ लेने योग्य हो जानेपर खर्चका हिसाब रखनेकी शिक्षा अवश्य देनी चाहिए । इस प्रकार वह रुपए और उसे बचानेका महत्त्व आसानीसे समझ जाएगा । अगर वह और कुछ खरीदना चाहे, पर नियमित रूपसे मिलनेवाली रकम खर्च करना न चाहे या पर्याप्त न हो तो उसे उपार्जन करनेके लिए कुछ छोटे-मोटे कार्य करनेके लिए भी प्रोत्साहित करते रहना चाहिए, पर यह काम परिवारकी सहायताके लिए नही होना चाहिए और ऐसा भी नही होना चाहिए जो समाजके लिए उपयोगी न हो । पारिश्रमिक भी सभी कामोके लिए न दिया जाय, क्योंकि कुछ काम ऐसे भी होते हैं जिन्हे परिवारके सब लोगोको मिलकर करना चाहिए । अतिरिक्त कार्यके लिए दिया जानेवाला पारिश्रमिक माकूल होना चाहिए और वह बच्चेका अपना धन होना चाहिए । बच्चेसे अधिक कामकी आशा रखकर उसकी प्रवृत्तिको कुद भी नही करना चाहिए, उसका अधिक समय खेल-कूदमें ही लगना चाहिए ।

बच्चोंके प्रति व्यवहार

आपके बच्चे जबतक विलकुल छोटे रहते हैं, उनकी दुनिया अपने परिवारतक और कार्यक्षेत्र अपने ही घरतक सीमित रहता है तबतक आप, अगर परिस्थितिया अनुकूल हो और रिश्तेदारो या किरायेदारोके साथ रहने-जैसी कोई असुविधा न हो तो, उनके स्वास्थ्य आदिका खयाल रखते हुए चाहे जैसा भी खाना खिला सकते हैं और रहने, खेलने आदिके लिए मनचाही व्यवस्था कर सकते हैं, पर कुछ होश हो जाने, पास-पड़ोसके लोगोके सपर्कमे आने और स्कूल जाने लगनेपर उनका ससार क्रमश विस्तृत हो जाता है, तब उनके ससारमे अन्य लड़के, उन लड़कोके घर और विद्यालयका जीवन सम्मिलित हो जाता है जिससे माता-पिताके लिए अपना पालन-पोषणसंबंधी सिद्धांत या स्तर बनाए रखना असभव हो जाता है। कुछ लोग तो अपने सिद्धांतपर, जो बहुत अच्छा भी हो सकता है, कायम रहने और कडाईके साथ उसका पालन करनेके प्रयत्नमे अपनेको और अपने बच्चोको भी बाहरी दुनियासे अलग कर देनेकी भूल कर बैठते हैं जिससे प्राय लाभकी अपेक्षा हानि अधिक हो जाती है। अपनेको बाहरी दुनियासे अलग रखकर अच्छा और पूर्ण जीवन व्यतीत करना संभव नहीं है और जिनके विचार सपर्कमे आनेवालोके व्यवहारसे मेल नहीं खाते उनके लिए कुछ अशतक अपने विचारोमे परिवर्तन कर सामजस्य लाना अनिवार्य हो जाता है।

यह कोई जरूरी नहीं है कि आपका लड़का आपके ही

विचारोका हो। प्राकृतिक नियमोके आप चाहे जितने भी कायल और समर्थक क्यों न हो, पर अपने बच्चेसे यह आशा करना कि वह भी आपकी ही तरह आपके सिद्धांतोको, जिन्हें कुछ लोग सनक भी कहते-समझते होंगे, प्रचार करनेका प्रयत्न करेगा, उचित नहीं माना जा सकता। यह आवश्यक भी नहीं है, क्योंकि अगर हम कुछ खास बातोंमें ढीलापन ला दें तो बच्चे और उसके समयस्कौ या मित्रोका आपसका संबंध उसे दंड देकर खराब करनेकी मूर्खता न कर व्यवहारमें प्राकृतिक नियमोका मजेमें पालन कर सकते हैं।

सबसे विषम अवस्था

बच्चोकी किशोरावस्था, जो लगभग ग्यारहवें वर्षसे आरंभ होकर लगभग सोलहवें वर्षतक चलती है, उनके लिए सबसे विषम होती है। शरीरमें होनेवाले परिवर्तनों और विस्तृत होते हुए जीवनसबधी दृष्टिकोणसे उत्पन्न होनेवाली कठिनाइयां धरकी परिस्थितियोंके कारण कम भी हो जा सकती हैं और बहुत बढ़ भी जा सकती हैं। अगर बच्चेमें माता-पिताके प्रति सहानुभूति न हो तो इस अवस्थाका आगमन होनेपर उनके साथ उसका संघर्ष अनुचित रूपमें बढ़ जा सकता है। अगर इस तरहका कोई चिह्न देख पड़े तो अपने सिद्धांतोका पालन करानेका आग्रह अग्निमें घी डालनेका काम करेगा और आपसकी तनातनी इस कदर बढ़ जायगी कि वह शीघ्र ही विद्रोहका रूप धारण कर लेगी। यह कोई जरूरी नहीं कि इस विद्रोहका कारण आपका सिद्धांत उसे पसंद न आना हो, बल्कि यह होगा कि वह इस समय ऐसी ही अवस्थासे गुजरता होता है जिसमें

वह अपने घरको, यहातक कि मां-बापको भी नापसद करने लगता है और घरमे जो भी चीज प्रचलित व्यवहारके अनुरूप नही होगी वह उसमें विशेष रूपसे कृदन पैदा करनेवाली होगी ।

पारिवारिक ऐक्यका भंग होना बहुत बुरा होता है । हम लोगोंमें ऐसा कोई नही होगा जो वात्सल्यप्रेम खोना पसद करे, फिर भी बहुतसे माता-पिता और बच्चे इस अवस्थामे आपसका संबंध बहुत कटु बना देते है । यह अवस्था प्रस्तुत हो जानेपर आपसमे संतोषजनक रूपमे वरतना बहुत कठिन हो जाता है । इस तरहकी कठिनाइयोसे बच्चेका सबसे अच्छा और सरल उपाय यह है कि पूर्ववर्ती कालमे एक-दूसरेको समझनेकी प्रवृत्ति उत्पन्न की जाय ।

आरंभिक कालसे ही मां और बच्चेमे परस्पर विश्वास और सम्मानका भाव होना आवश्यक है । अगर भय—डांट-डपट, भर्त्सना, शारीरिक दंड आदि—के द्वारा शैशव और कुमारवस्थामे अनुशासन कायम रखनेका प्रयत्न किया गया है तो किशोरावस्थामे, जब कि बच्चेके साथ इस तरहका वर्तव करना संभव नही हो सकता, घरके नियंत्रणोके विरुद्ध उसमे प्रतिक्रिया हो सकती है; पर अगर युक्तिसंगत आधारपर—छोटी उम्रसे ही अच्छी आदते डालकर, अच्छे उदाहरण प्रस्तुतकर, समझा-बुझाकर और अच्छे कामोके लिए पुरस्कृतकर—अनुशासनका पालन कराया गया है तो इस कालमें विरोधकी स्थिति प्रस्तुत होनेकी सम्भावना नही रहेगी ।

किशोरावस्थामे बने रहनेवाले आपसके सम्मान और सहानुभूतिकी नींव भी माता बच्चेकी अल्पावस्थामें ही उसकी बातोंपर ध्यान देकर डाल सकती है । प्रायः माताको इतनी

कम फुरसत मिलती है और बच्चोकी योजनाएँ और समस्याएँ पारिवारिक कार्योंके मुकाबलेमे इतनी महत्त्वहीन होती है कि माताएँ प्रायः उनकी बातें ध्यानसे नहीं सुनती। अगर नौ-दसकी अवस्थामे भी बच्चेको यह विश्वास हो जाय कि माता उसकी बातोंपर पूरा ध्यान देगी और उसकी समस्याओंके प्रति सहानुभूति दिखलायेगी और कभी-कभी कठिनाईसे निकलनेका मार्ग सुझा भी देगी तो आगे चलकर भी अपनी कठिन समस्याओंके हलके लिए उसके माताका सहारा ढूँढते रहनेकी बहुत कुछ संभावना रहेगी, इसके विपरीत अगर माता-पिताने शैशवकालकी समस्याओंको समझने और सहानुभूति दिखलानेपर ध्यान नहीं दिया तो बड़ा होनेपर वह अपनी समस्याएँ उनके सामने रखनेका शायद ही खयाल करे।

दूसरोकी समस्याओंको कोई समस्या न मानकर टाल देना, कम महत्त्वकी मानना या उनके पीछे माथापच्ची करना, बेकार समझना आसान होता है, पर यह अच्छा नहीं है। अगर बच्चोकी समस्याओंके प्रति भी ऐसी ही मनोवृत्ति दिखलाई गई तो उनमे यह विश्वास उत्पन्न नहीं होगा कि आगे चलकर आवश्यकता पडनेपर माता-पिता उनकी समस्याएँ समझने और उनके प्रति सहानुभूति दिखलानेका खयाल रखेंगे।

विरोधका कारण

अगर चौदह या इससे अधिककी अवस्थामे बच्चेमे विद्रोहकी भावना बढती हो, विशेषकर उस हालतमें जब आपसमे मैत्री, सहयोग और सहानुभूतिका भाव नहीं उत्पन्न किया गया है, तो वे माता-पिता जो किसी अच्छी बातमें बहुत विश्वास करते

हैं और अपने बच्चेके सवधमे उसे ही बरतना चाहते हैं, यह देखेगे कि वही बात विरोधका कारण बन रही है। उदाहरणके लिए प्राकृतिक आहारकी ही बात ले लीजिए। माता-पिता तो यह खयाल करते हैं कि बच्चेके शारीरिक लाभके विचारसे विशेष प्रकारका आहार रखनेका आग्रह सर्वथा न्याय्य है और बच्चेको स्कूलमे दिया जानेवाला नाश्ता न लेने देकर उसके लिए खास तरहका नाश्ता घरसे भेज सकते हैं। अगर बच्चा घरकी चीजोसे सतुष्ट है तब तो कोई बात ही नहीं, पर अगर वह उन्हें नापसद करे और अपने साथियोसे भिन्न पदार्थ खाना बुरा माने तो घरसे नाश्ता भेजना बंद कर देना चाहिए। अगर बच्चा अपने मित्रो या सहपाठियोसे मिलना चाहता है या उनके साथ भ्रमणमे बाहर जाना चाहता है तो यह जानते हुए भी कि उसका भोजन भिन्न प्रकारका, औरो-जैसा ही होगा, उसे जानेसे नहीं रोकना चाहिए और विरोधसूचक विचारोको मुहपर नहीं लाना चाहिए।

भोजन कैसा हो ?

प्राकृतिक भोजन भी स्वादिष्ट और आकर्षक बनाया जा सकता है और बनाया जाना भी चाहिए जिसमे बच्चे बाहरकी चीजोसे घरकी चीजोमे अधिक आनंद माने और बाहरकी चीजे अच्छी मानते हुए भी तरजीह घरकी चीजोको ही दे। अगर घरसे बाहर जानेपर बच्चे खान-पानसंबंधी भूले करे तो माता-पिताको बुरा नहीं मानना चाहिए। बच्चेकी प्रवृत्ति प्रयोगकी तरफ अधिक होती है। अगर उनपर कोई ऐसा प्रतिबंध न लगाया जाय जिससे उनमे विद्रोहकी भावना उत्पन्न हो और

उनकी आरंभिक शिक्षा और खान-पान अच्छे सिद्धांतके आधार-पर चलाया गया हो तो वे अधिक दिनोतक नहीं भटकते रहेंगे। अगर बच्चेके साथियोंको कभी दावत दी जाय तो खाद्य पदार्थ बहुत कुछ प्राकृतिक रखते हुए भी इस प्रकार तैयार किए जाय कि उसके मित्र उन्हें खाकर आनंद और तृप्ति प्राप्त कर सकें। अगर आपका बच्चा यह अनुभव कर सके कि उसके मित्र आपको सनकी न समझकर भोजन और पाकविद्याकी प्रशंसा करेंगे तो इसका उसके मनपर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ेगा। उसके मित्र किस प्रकारका भोजन पसंद करेंगे इसका विचार कर कुछ परिवर्तन कर दिया जा सकता है। ऐसा न होनेपर बच्चेका दिल टूट जायगा और भविष्यमें अपने साथियोंको बुलानेका साहस नहीं करेगा जो उसके जीवनके लिए अनिष्टकर होगा।

अगर किशोरावस्थाके आगमनकालमें बच्चेमें प्राकृतिक आहारके प्रति अरुचि होतो उस अवस्थामें उसकी प्रवृत्ति रोकनेके लिए कुछ कर सकना मुश्किल है। अगर आरंभिक शिक्षा या रहन-सहनका ढंग उसपर ऐसी कोई छाप नहीं डाल सका है तो इस अवस्थामें उसपर कोई स्थायी प्रभाव नहीं डाला जा सकता। इस स्थितिमें कड़ाई और हठसे काम लेनेपर परिणाम संघर्षके रूपमें ही सामने आयेगा। निर्माणका काल शैशव ही है। माताने शैशवकालमें प्राकृतिक आहारद्वारा स्वास्थ्यकी जो आधार-गिला रखी है उसीसे उसको संतोष करना चाहिए और इसके लिए दुःख नहीं मानना चाहिए कि उसका लड़का उसी रास्तेपर नहीं चल रहा है, उसका सबसे महत्वपूर्ण कार्य तो पहले ही हो चुका रहेगा।

हठी बच्चे

जब अदृष्ट किसी स्त्रीकी गोद फूलसे कोमल नन्हे बच्चेसे भर देता है तो वह घड़ी उसके जीवनके महान् परिवर्तनका समय होती है। स्त्रीके हृदयमे बच्चेके प्रति बेहद प्यार पैदा हो जाता है और उसका मुख्य एवं सर्वश्रेष्ठ कार्य बच्चेकी हर तरहसे रक्षा करना एवं जहांतक बन सके उसे पूर्ण जीवनके निकट ले जाना हो जाता है। उसकी इसी मनोवृत्तिको मातृत्व कहते हैं।

शिशुपालन एवं पोषणसवधी विज्ञानमे इधर पिछले कुछ वर्षोंमे बहुत उन्नति हुई है जिसकी जानकारी कोई भी मां कर सकती है। इस जानकारीके कारण कई देशोमे बच्चोकी मृत्यु-संख्या बहुत घट गई है। इधर हालमे बच्चोके संबधमे और भी एक खास खोज हुई है जिसकी जानकारी माताओके लिए नितांत आवश्यक है। यह खोज बच्चेके मस्तिष्क, उसकी भावनाओ एवं आत्माके विकाससे संबध रखती है और बताती है कि मनुष्यके मनोवैज्ञानिक शिक्षणोके लिए उसके जीवनके आरभके दो वर्षोंका बहुत अधिक महत्त्व है।

आरंभिक अवस्था

आज स्कूलो और कालेजोंकी संख्या बहुत बढ़ जानेपर भी युवको एवं युवतियोमे न तो वह सच्चरित्रता पाई जाती है और न वह बुद्धिबल जिसकी हम उनसे आशा रखते हैं। इस हीनताका कारण उनके मानसिक विकासके समय ठीक मनो-विज्ञानपूर्ण वायुमंडलका अभाव है। सबसे पहली बात यह है

कि माताको इसका ज्ञान होना चाहिए कि प्रौढके और बच्चेके मस्तिष्कमे बहुत बडा अंतर होता है । बच्चेका मस्तिष्क वर्षोंके शिक्षण एवं विकासके बाद ही काम करना आरंभ करता है । नवजात शिशुको किसी प्रकारका कोई भी ज्ञान नही होता, ज्यों-ज्यों उसका मस्तिष्क विकसित होता है वह सीखता जाता है ।

आरंभमें बच्चेके अविकसित मस्तिष्कमें डर, क्रोध और प्यार—केवल ये तीन नैसर्गिक वृत्तियां निवास करती हैं । जोरकी आवाज, गिरने और दर्दसे वह डरता है, किसी प्रकारकी रुकावट होनेपर उसे क्रोध आता है और उसे धीरे-धीरे थपथपाना उसमे प्यार पैदा करता है । यही थोड़ी-सी पूंजी लेकर बच्चेका मस्तिष्क 'अवस्था धर्म' एवं 'सुयोग धर्म'के अनुसार सीखता एवं बढ़ता है ।

अधेरेमे बच्चेको यदि कोई टकरा दे या गिरा दे तो ऐसे समय उसका डर अधेरेसे संबद्ध हो जाता है जिसका फल यह होता है कि आगे जब कभी उसे अधेरेमे लाया जाता है तो वह अधेरेसे बहुत अधिक डरने लगता है । धीरे-धीरे थपकी लगाना बच्चेका प्यार जाग्रत् करता है और क्योंकि बच्चेको मांकी थपकियां अधिक मिलती है इसलिए उसका प्यार मांसे संबद्ध हो जाता है ।

बच्चेकी दुनिया

ज्यों-ज्यों बच्चा बडा होता है उसकी आंखे देखने लगती है और नाड़ीसंस्थानका बल बढ़नेके साथ-साथ उसका संबंध बच्चेके दिमागके साथ जुड़ने लगता है । इस समय बच्चा

कोई चमकीली-सी चीज—जैसे कोई खिलौना—पकड़नेकी हालतमें हो जाता है, धीरे-धीरे वह हाथको हिलाने लगता है और खिलौनेको अपने खटोलेपर पटक देता है। इस वक्त बच्चेकी खुशी बढ़ जाती है, उसकी खुशीमें देखने और कुछ करनेकी खुशी शामिल हो जाती है। यही उसकी दुनिया है और उसे इससे जो खुशी मिलती है उससे प्रतीत होता है कि उसे उसकी दुनिया बहुत मधुर लगती है। जब उसकी बोलनेकी शक्ति बढ़ती है तब अपनी इस प्रसन्नताको प्रकट करनेके लिए वह किलकारियां मारता है।

बच्चा धीरे-धीरे शोर करना सीख जाता है। मान लीजिए ऐसे वक्त किसीके सिरमें दर्द है, बच्चेका शोर करना उससे सहन नहीं होता। वह बच्चेके हाथसे झिडककर खिलौना छीन लेता है और उसके हाथको दबाकर उसे चादर उठा देता है। बच्चा विवश हो जाता है और आप जानते हैं विवशता उसमें क्रोध उत्पन्न करती है जिसे व्यक्त करनेके लिए वह चिल्लाने और रोने लगता है। उसके आनंद और खुशीकी सारी दुनिया ही उजड़ गई है और वह चादरके छोरसे बांध दिया गया है। विवशताके इस बांधनसे मुक्त होनेके लिए वह पागलकी तरह प्रयास करता है। यदि उसके जीवनमें इस प्रकार क्रुद्ध होनेके मौके बराबर आते रहते हैं तो उसमें घृणा करनेकी शक्ति उत्पन्न हो जाती है। इस प्रकार हम बच्चेको दुनियासे घृणा करना एवं उससे लड़ना सिखा देते हैं।

भयका तूफान

जब बच्चा जरा बड़ा होता है और घुटनोंके बल चलने

लंगता है तब वह हर चीजके निकट पहुंचनेकी कोशिश करता है। वह देखिए उसने अपने पिताजीकी सोनेकी घड़ी उठा ली कितना सुंदर खिलौना है वह ! अब वह उसे धरतीपर पटकने जा रहा है। पिताजीने देखा। डांटा बच्चेको। दौड़कर उसे दो धौल लगाये और उसके हाथसे घड़ी छीन ली। बच्चेकी सुनहली चिड़िया उड़ गई। पिताजीके डांटनेकी आवाज और मारसे हुई पीड़ा उसके मनमें क्रोध उत्पन्न कर देती है। बेचारा बच्चा जमीनपर लोट जाता है और जोर-जोरसे रोने लगता है—वह दुनियाके सबसे महान् एवं विनाशक शत्रु भयसे आक्रांत है। बच्चेको घरमें क्या नहीं छूना चाहिए, किस चीजसे उसे नहीं खेलना चाहिए, यह सिखानेका यदि माता-पिताका यही तरीका रहा तो बच्चेको भयके इन तूफानोंका बार-बार सामना करना पड़ता है और अंतमें बच्चेमें दुनियाकी चीजे ढूढ़ने और उनसे खेलनेकी इच्छा और शक्ति ही मर जाती है। अब हर चीजको छूते, हर नया काम करते उसे डर सताने लगता है। इस प्रकार कोई भी माता अपने बच्चेको हीन बना रहनेवाला लडका बना सकती और उसमें हर चीजसे और हर आदमीसे डरनेकी आदत डाल सकती है।

कुछ करनेका हौसला

बच्चा इस सारी वरतीका राजा है, दुनियाकी सारी चीजे उसकी है, उसके खेलनेके लिए बनी है। जिन चीजोंको मां बच्चेकी निगाहसे बचाना चाहती है उन्हें उसे अकलमंदीसे जरा ऊंचेपर या दूर रखना चाहिए, पर अगर बच्चेने कहींसे कंची खोज ही निकाली तो उसे कोई दूसरी चीज देकर बहला लेना

कठिन नहीं है। इस समय बच्चेके लिए जीवनका अर्थ ही नई-नई चीजे करना है। उसके शरीरका अग-अग प्रत्येक मिनट दुनियामें जो चीजे हैं उन सबके साथ कुछ कर देखनेकी कोशिश करता है।

इस प्रकार माका बच्चेको एक चीजके बाद दूसरी चीजसे परिचित कराना, उसे हर चीजको अपनी शक्तके अनुसार पूरी तरह समझनेका मौका देना ही बच्चेमे कुछ नया करनेका बीज बोता है एवं उसके मस्तिष्कको सही अर्थमे शक्तिगाली बनाता है।

योगधर्म

बच्चेमे न तर्क करनेकी शक्ति होती है, न नैतिक बुद्धि और न उसमे स्मरणशक्तिका विकास हुआ होता है। चीजे उसे योग-धर्मके अनुसार याद रहती हैं जिसका अर्थ है उसके अचेतन मनपर बाहरी प्रभाव पडता है और यदि वह प्रभाव काफी गहरा है तो वह हमेशाके लिए बच्चेके मनपर लिखा रह जाता है। उदाहरणके लिए बच्चा जब जलती लालटेनकी चिमनीसे हाथ लगाता है तो उसकी अगुलिया जल जाती है; अब दर्द और लालटेनका योग हो जाता है और वह लालटेनसे डरना सीख जाता है।

बच्चेका लालटेनसे डरना उसकी याददाश्तके बलपर नहीं होता, यह डर उसके चेतन नहीं, अचेतन मस्तिष्कमे होता है। डरना उसकी नैसर्गिक वृत्तिमे शामिल हो जाता है जिसपर बुद्धिका कोई प्रभाव नहीं पडता। प्रायः सभीको लालटेनसे जलनेका अनुभव हुआ है, फलतः गरम चीजके संपर्कमे आते

ही हर आदमी सिकुड़ जाता है। यह क्रिया सहानुभूतिसाध्य है। दिमाग उसके लिए कुछ करे इसके पहले ही वह पूरी हो जाती है। इससे बचपनमें चरित्रपर पड़नेवाले कार्योंके प्रभावको अच्छी तरह समझा जा सकता है। जिसके दिमागपर 'यह मत करो', 'वह मत करो'के हथौड़ेकी चोटके बचपनमें पड़े अनगिनत दाग होते हैं वह स्वभावतः हर हुक्मके विरुद्ध हो जाता है। असलमें वह वागी बना दिया जाता है।

अगर मां यह समझती है कि बच्चेमें क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए समझनेकी शक्ति है और उसके गलती करनेपर उसे चपत लगाती है तो बच्चेमें डर और क्रोध घर कर लेते हैं और अचेतन मनमें स्थान बनाकर बच्चेको हर शक्ति और हर आशाका विरोधी बना देते हैं। अतमें यह विरोध योगधर्मद्वारा उसकी मासे संवद्ध हो जाता है जो उसे सिखाता है कि हर आनंदका काम उसे छिपकर करना चाहिए ताकि माको कभी उसकी जानकारी न हो।

हठकी प्रवृत्ति

अपने दूसरे वर्षमें बच्चेको अपनी मिली चीजे अधिक प्रिय हो जाती है और जब बच्चेसे वे छीन ली जाती हैं, उसे अपनी इच्छाकी पूर्ति नहीं करने दी जाती तो बच्चा जोरोसे रोने और पैर पटकने लगता है, यहातक कि वह जमीनपर लोटने लगता है। ऐसा प्रतीत होता है जैसे उसे कोई दौरा आ गया हो। उसकी यह दशा उसके क्रोध एवं नैराश्यकी गहराईके द्योतक है। वह इन आवेगोंके वशीभूत होकर तबतक रोता-चिल्लाता रहता है जबतक कि उसमें शक्ति रहती है;

अंतमें वह शिथिल होकर पड जाता है और सिसकिया भरने लगता है। अब मां डर जाती है, वच्चेको गोदमें उठा लेती है और उसे उसकी इच्छित वस्तु दे देती है। वच्चा रोने और वस्तुके मिलनेसे संवध जोडता है और जान जाता है कि क्रोध करना और रोना विजयके सहायक है और इस प्रकार वह हठ करना सीख जाता है।

शिक्षणकी रीति

वच्चेके शिक्षणकी उचित रीति यह है कि दुनियाको समझनेमें उसकी उचित सहायता की जाय और उसे समझनेका आनंद उठाने दिया जाय। आनंदप्राप्तिकी कोशिश ही उसके हर कामके पीछे होती है। जो माता दुनियाको समझनेमें वच्चेकी सहायता ईमानदारीके साथ इस रीतिसे करती है उसका वच्चा उसकी आज्ञाओका पालन बड़ी खुशीसे करता है और ज्यो-ज्यो उसकी याद रखनेकी शक्ति बढती है, तर्क-शक्ति एव नैतिकता जाग्रत् होती है वह आवश्यक नियमोका पालन करने लगता है।

बस, इसी एक उपायसे माता वच्चेके मस्तिष्क और चरित्रको सौंदर्य और आनंदका पथिक बना सकती है अन्यथा वच्चेमें शरारतके बीज बोये जाते हैं, वे लडना-भगडना सीखते हैं और बड़े होनेपर सारी दुनियाको युद्धकी अग्निमें भोक देते हैं।

हम बालकको वार-वार कहा करते हैं—“अब हठ मत करना, तू कितना हठी है? कितना जिद्दी है?” ऐसा कहनेसे बालकको यह ज्ञात होता है कि उसमें हठ करनेकी शक्ति है, वह हठी है, जिद्दी है। इस प्रकार बालक अधिकाधिक

हठी होता जाता है। इससे हम दुखी होते हैं किंतु बालक हमसे भी दस गुना दुखी होता है। उसका सारा दिन “ए-ए-ए” करनेमें बीतता है। फलतः बालक और हममें एक नई अनावश्यक खटपट होने लगती है।

दूर कैसे किया जाय ?

बालकका हठ दूर करनेका सच्चा उपाय यह है कि हम अपने मनमें तो यह समझ लें कि वह हठी है, किंतु उससे न कहें कि वह हठ करता है। हठका ठीक-ठीक इलाज करनेके लिए सबसे पहले यह जानना-समझना चाहिए कि हठ है क्या ? कई बार हठका कोई इलाज नहीं होता। इसका कारण यह है कि हठ-जैसी दिखाई देनेवाली बहुत-सी बातोंको हम हठ माननेकी भूल करते हैं अथवा वास्तविक हठको ठीक-ठीक नहीं समझते।

हठ दूर करनेका पहला उपाय है वास्तविक हठके रूपको पहचानना। अतः “हठ क्या है ?” यह सवाल सदा हमारे सामने रहना चाहिए।

एक चार वर्षकी लड़की अपनी बड़ी बहनके साथ किसी पड़ोसिनके यहां गई। पड़ोसिनने कहा “बहन, हमारा पटडा भिजवाना”। घर पहुंचकर लड़की पटडा उठाने लगी और उसके न उठनेपर जोर-जोरसे रोने और चिल्लाने लगी। जब घरके आदमियोंने उसके रोनेकी ओर ध्यान ही नहीं दिया तो वह और भी जोरसे रोने लगी। अब पिताका ध्यान उसकी ओर गया। रोनेका कारण पूछनेपर मालूम हुआ कि वह पटडा उठाकर पड़ोसिनके घर ले जाना चाहती है। पिताके अकेले

ही पटडा उठानेपर वह फिर रोने लगी, क्योंकि वह सिर्फ सहायता चाहती थी। इसपर पटडेको एक तरफसे उसके पिताने और दूसरी तरफसे उसने और उसकी वहनने पकड़ा। इस प्रकार पटडा पड़ोसिनके घर पहुंचाया गया। लड़की आनदसे नाचने लगी और खुश होकर पड़ोसिनसे कहने लगी—‘देखिए हम आपका पटडा ले आये हैं।’

पटडेके न उठनेपर लड़कीका रोना और चिल्लाना कोई सामान्य बाल-हठ जैसी चीज न थी। आवश्यक सहायता देनेके बदले “लड़की कितनी हठीली है ?” “एक बातके पीछे पड़ जानेपर उसे छोड़ती ही नहीं” “किस लिए चिल्ला रही है ?” “अभी नहीं”, “हम भिजवा देंगे” “क्यो दिमाग चाट रही हैं ?” आदि बातोंसे कोई बात उसे कही जाती तो उसको भारी दुःख होता—एक तो अपने निश्चित अच्छे एवं निर्दोष कार्यके अधूरे रह जानेका और दूसरे अपने घरके प्रियजनोकी असहानु-भूतिका।

वास्तविक हठको पहचाननेके लिए बालकको निकटसे, उसीका बनकर, उसीकी दृष्टिसे देखने और समझनेका अभ्यास करना चाहिए और जब वह ऊधम करे तब इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिए कि असली हठ है क्या चीज।

ऐसा करनेपर हमे मालूम हो जायगा कि पहले जिन घटनाओंमे हमे हठ नजर आता था उनमे हठ नहीं था। अशक्ति, अस्वस्थता अथवा थकावटके कारण बालकके रोने और भगड़नेको ही हम हठ समझ बैठते हैं। ज्यो-ज्यो हम कारणोकी खोज करेंगे त्यों-त्यों हमें हठके असली रूपका पता लगता जायगा और एक बार तो ऐसा लगेगा कि बाल-जगत्मे हठ-जैसी कोई

चीज है ही नहीं, किंतु यह बात नहीं है। बालक कितनी ही बार हठ-रोगसे पीड़ित होता है जिसका तत्काल इलाज होना चाहिए।

अस्वस्थताकी अवस्थामें

शारीरिक अस्वस्थता या निर्वलताके कारण यदि बालक भगडालू और चिडचिडा हो गया है तो उसका इलाज करना और उसकी सार-सभाल रखना आवश्यक है, किंतु ऐसे समय बालकका मानसिक निर्वलता या विकारका शिकार हो जाना भी संभव है। अतः इस ओर भी हमारा ध्यान होना चाहिए। ऐसे समय बालककी बीमारीकी अवस्थासे अधिक महत्त्व देने अथवा जरूरतसे ज्यादा उसकी सार-संभाल करने तथा सब कुछ उसके इच्छानुसार करते रहनेसे उसके हठीला बन जानेकी संभावना है। घरमें एक ही बालक होनेके कारण जरूरतसे ज्यादा उसका मान होनेसे भी वह हठीला बन जाता है। अक्सर सबसे छोटा बालक हठी बनता है। धनवानोंके बालक प्रायः हठी होते हैं।

हठ करनेकी लत

बाल-हठमें बालकको दुनियाका राजा बननेकी इच्छा होती है। इसका मतलब यह है कि जिनपर बालकका प्रभाव होता है उन सबको अपने इच्छानुसार वह चलाना चाहता है। ऐसी विकृत इच्छाका उदय तभी होता है जब बालकको यह ज्ञान हो जाता है कि उसके रोने और भगड़नेमें बड़े-से-बड़ेको अपने सामने झुकानेकी शक्ति है।

एक चार वर्षकी डकलौती लडकी थी। उसकी सार-सभाल करनेके लिए उसकी माताके अलावा एक नौकरानी भी थी। नौकरानीका यह खयाल था कि घरमे एक ही बच्ची है, वह जो कुछ कहे वह करना ही चाहिए। मांका खयाल था कि घरमे एक ही लडकी है, इसलिए बड़े अच्छे ढगसे इसका पालन-पोषण होना चाहिए। जब बालिका स्वच्छद होकर कुछ कहती तो मा उसको रोक देती। थोड़ी देरमे नौकरानी आती और कहती 'आप तो बड़ी निर्दय है। ले-देकर एक ही तो लडकी है, वह इतनी रोती है, कितु आपके मनमे जरा भी दया नही आती।' यह कहकर वह उसे अपनी गोदीमे उटा लेती, खानेको देती, समझाती और 'रानी बेटी', 'हीरा बेटी' कहकर उसे मनाती। हृष्ट-पुष्ट होनेपर भी लडकी दिनमे दो-तीन बार रोती और घटोतक रोती रहती। यदि यह कहे तो बेजा न होगा कि उस लडकीको हठ-रोग हो गया था।

लडकीकी मांका ध्यान इस ओर गया। उसने एकदम एकतत्र राज शुरू कर दिया। एक-दो बार लडकी खूब रोई, किंतु माके दृढ रहनेपर वह आठ-दस दिनमे ही विल्कुल बदल गई। आठ-दस दिन पहले जो लडकी दुःखी रहती और रोती थी वह अब प्रसन्नचित्त, हँसोड और सुदृढ मनवाली बन गई।

ऊपरके उदाहरणमे जो स्थान नौकरानीका था वही स्थान घरमे आमतौरपर माता-पिताका होता है। नौकरानीको तो घरसे अलग किया जा सकता है, किंतु कुटुंबको तोड देना असभव है। यही कारण है कि बालक हठके शिकार बन जाते हैं; किंतु लोगोकी तो यह धारणा है कि जो बालकको मारता है, डांटता है, वही उसको कैसे मना सकता है? इसलिए एक

मारनेवाला, डांट-फटकार बतानेवाला और सख्ती करनेवाला हो और दूसरा ऐसा प्रसंग आनेपर बालकको प्यारसे अपने पास बलानेवाला हो । मां मारे तो बालक नानी या दादीके पास जाय और वह 'बस, अब रो मत' कहकर उसको अपने पास बिठाये । इस प्रकार नियंत्रणकी दूषित कल्पना हमारे अदर घर कर गई है जिसके फलस्वरूप बालक व्यर्थ ही दुखी होते हैं ।

दो विशेषताएं

हठकी दो विशेषताएं हैं—एक तो अपनी बात करवाकर छोड़ना और दूसरी नियमोंका पालन न करना । बालक हो चाहे बड़ा, यदि वह अपनी इच्छा-शक्तिका विवेकपूर्वक उपयोग करता है तो वह इच्छा-शक्ति है; इसके विपरीत यदि वह अपनी इच्छा-शक्तिका दुरुपयोग करता है, विचारपूर्वक उससे काम नहीं लेता तो यह हठ है । बालककी विकसित होनेवाली इच्छा-शक्तिको बलवान् बनाने तथा उसको हठका रूप धारण करनेसे बचानेके लिए नियंत्रणकी आवश्यकता है । दुलारमें पला हुआ बालक नियमोंको तोड़ना अपना विशेषाधिकार समझता है और नियमपालन करानेवाले माता-पिताको अपने इच्छानुसार भुंकानेमें उसे सत्ताके विकृत आनंदका अनुभव होता है ।

हठी बालकका विकास नहीं होता । उसमें शक्ति होनेपर भी वह अविकसित ही रहता है । फलतः बालक और हम दोनों ही दुखी होते हैं । हठ छुड़ानेका पुराना तरीका इच्छा-शक्तिको तोड़ देना है, किंतु बालककी इच्छा-शक्तिको तोड़कर

उसको आज्ञाकारी बनानेका तरीका कुछ अच्छा नहीं है। इससे तो बालक उल्टा विद्रोही और द्वेषी बनता है। इस प्रकार उसकी इच्छा-शक्तिका बल घटनेके वजाय अधिक तेजीसे विकृत होता है, अतः बालक डरपोक और भीरु बनता है। मतलब यह कि उसकी इच्छा-शक्ति सचमुच टूट जाती है, पराधीन बन जाती है और उसका विकास नहीं हो पाता। हठका एक ही इलाज है—दृढ़ निश्चय। किंतु इस बातका जरूर पता लगाते रहना चाहिए कि हमारा निश्चय ठीक है या नहीं। एक बार निर्णय कर लेनेके बाद हमें चौहानकी तरह सख्त और दृढ़ बन जाना चाहिए। अधिक बोलने और सम्झानेसे भी कोई लाभ नहीं होता। फिर बालकका रोना-धोना, हाथ-पैर मारना या और कुछ करना बड़ी शक्ति और दृढ़तासे देखते रहना चाहिए। इन एक-दो अग्निपरीक्षाओमेसे गुजरनेके बाद बालक ठीक रास्तेपर आ जायगा।

हतोत्साह बच्चोंका सुधार

जिन बच्चोंका लालन-पालन प्राकृतिक ढंगसे होता है वे साधारणतः इतने स्वस्थ होते हैं कि उनके हर एक कामसे उनके अच्छे होनेका परिचय मिलता है और अन्य बच्चोंके मुकाबलेमें वे इतने अच्छे ठहरते हैं कि बरबस ध्यान आकृष्ट कर ही लेते हैं। उनकी आंखें चमकती रहती हैं, त्वचा स्वच्छ होती है, वे उत्साह और उमंगसे भरे होते हैं और हर एक बातमें सतर्क देख पड़ते हैं। फिर भी कुछ ऐसे बच्चे होते हैं जिनका पालन उपर्युक्त ढंगसे होनेपर भी प्रायः कोई-न-कोई शिकायत बनी रहती है। उनकी अवस्था देखकर तो यही अनुमान होता है कि यह पद्धति जैसी होनेका दावा करती है वस्तुतः वैसी नहीं है। माता-पिता और संबन्धियोंको इसका कारण भी समझमें नहीं आता। इस पद्धतिमें दिलचस्पी लेनेवाले प्रायः अन्य आवश्यक बातोंसे भी परिचित होते हैं, इसलिए उनके संबंधमें यह नहीं माना जा सकता कि वे अपने बच्चेको गारीरिक दंड देते होंगे। इसके विपरीत वे बच्चेका सहयोग प्राप्त करना चाहेंगे, क्योंकि वे जानते हैं कि उसकी वृद्धि और प्रगति उसीकी आंतरिक शक्तके सहारे होगी, धमकी या दंडके जरिये बाहरसे उसमें नहीं लाई जा सकती।

ये माता-पिता और अभिभावक भी तो आखिर मनुष्य ही हैं; उनमें कमजोरियाँ हो सकती हैं और धारणाएँ भी भ्रान्त हो सकती हैं। ऐसी हालतमें, संभव है, उनका और बच्चेका संबंध उतना अच्छा न रह पाता हो। गायद वे बच्चेसे बहुत

अधिककी आशा करते हो, शायद यह भी आशा करते हो कि वच्चा अपने वर्गमें शीर्षस्थानीय होकर रहेगा, पर ऐसा न होनेपर उनका दिल वैठ जाता हो और अधिक परिश्रम करनेके लिए वे दवाव भी डालते हो । एक क्षेत्रमें यह स्थिति प्रस्तुत होनेपर और क्षेत्रोंमें प्राप्त होनेवाली सफलता इस दोषको मिटा दे सकती है, पर प्राय होता यह है कि वच्चेमें जबतक अयोग्य और औरोसे हीन होनेकी भावना बनी रहती है, तबतक सफलता उससे दूर ही रहती है ।

उत्साहहीनताका प्रभाव

उत्साहहीनताका शारीरिक और मानसिक दोनो प्रकारका प्रभाव होता है । जो विषय वच्चेके लिए कठिन पडता है वही अगर रोज क्लासमें चलता रहे तो वह अस्वस्थ हो जा सकता है, उसका दिल-दिमाग खराब हो जा सकता है और हकलानेका या और कोई विकार भी उसे हो जा सकता है । वच्चेमें आनेवाली उत्साहहीनता उसके चलने, खडे होने, बैठने आदिमें जल्द ही प्रकट होने लगती है । उसके शरीरकी आकृति परिवर्तित हो जाती है और कुछ अंगोंमें स्थान-भ्रष्टता आनेके कारण उनकी सक्रियता भी मंद पड़ जाती है । प्राकृतिक पद्धतिके अनुसार चाहे जितना भी उसका उपचार किया जाय उसकी उत्साह-हीनता नहीं जायगी । इसे दूर करनेके लिए पहले माता-पिताको उसकी स्थितिसे भलीभांति परिचित होना पड़ेगा जिसमें उसके अदर आया हुआ तनाव निकालकर उसकी प्रगतिका मार्ग उन्मुक्त किया जा सके । अगर कठिन मालूम होनेवाले विषयका ज्ञान प्राप्त करनेमें व्यक्तिगत रूपमें उसकी

कुछ सहायता कर दी जाय तो वह धीरे-धीरे सफलताके मार्गपर अग्रसर होने लगेगा और वह उसमे मनोयोगपूर्वक लग जायगा क्योंकि अब वह यह समझने लगेगा कि ज्ञान प्राप्त करनेसे ही प्रगति होती है ।

परिस्थितियोंका प्रभाव

माता-पिताका दवाव ही हमेशा वच्चोंकी उत्साहहीनताका कारण नहीं हुआ करता । युद्ध, राजनीतिक उथल-पुथल—जैसी कि हालमे ही भारतमे आवादीके तवादलेके कारण हुई है—आदिके कारण सामाजिक व्यवस्था विश्रुखल हो जानेसे जो कठिनाइया उत्पन्न होती है उनका सहन करनेमे वच्चे समर्थ नहीं होते जिससे परीक्षामे असफल होकर हतोत्साह हो जाते हैं । अस्वस्थता या किसी और कारणसे कुछ दिनोतक विद्यालयसे अनुपस्थित रहनेवाले वच्चे बहुतसे पाठोको नहीं सीख पाते और वर्गकी पढाईके साथ चलनेमे असमर्थ होकर उत्साहहीन हो जाते हैं । जो वच्चा अपनी अवस्थाके अनुसार पढा-लिखा नहीं होता वह न तो प्रसन्नचित्त होगा, न उसमे आत्म-विश्वास होगा और न पूर्णरूपसे स्वस्थ रहेगा, आप भले ही उसे प्राकृतिक पद्धतिके अनुसार अच्छे-से-अच्छा पोषण क्यो न दे । पहले उसे यह ज्ञान होना चाहिए कि वह पढाईमे क्यो पिछडा हुआ है और अगर अवतक आगे नहीं बढ़ा है तो बढ़ सकता है । अब उसका पाठ नये सिरेसे वहासे आरभ होना चाहिए जहांतक वह अच्छी तरह सीख चुका है और उसे इस तरह आगे बढ़ाना चाहिए जिसमे उसमे आत्मविश्वासके साथ-साथ निश्चय और उत्साह बढ़ता जाय । इससे उसे जो संतोष

और आनन्द प्राप्त होगा वह उसके सारे शारीरिक और मानसिक विकारोको दूर कर देगा ।

जो बच्चा शैशवमे पढना और लिखना नही सीख लेता उसको सिखलाना कुछ कठिन होता है । उमका मन इतना कोमल और भावुक होता है कि थोडा-सा भी दवाव और कड़ाई होनेपर उसका दिल और दिमाग जवाव दे देता है । पहले यह समझ लेना चाहिए कि जितना करनेको कहा जाता है उतना वह कर ले सकता है तभी वह उसे करनेमे समर्थ हो सकता है । सफलता मिलने लगनेपर वह स्वय अधिक सीखनेकी इच्छा और उत्साह प्रकट करने लगेगा । कभी-कभी उत्साहहीनताकी लहर आ सकती है, पर उत्साह और शक्ति बढ जानेपर वह आप-ही-आप दूर हो जायगी ।

दोषगोपनका प्रयत्न

जिस बच्चेको यह अनुभव होता है कि वह गब्दोको उनके शुद्ध रूपमे नही लिख सकता, सही उच्चारण नही कर सकता, स्पष्ट और सुदर लिपि नही लिख सकता या उसकी शिक्षाकी पृष्ठभूमि ही उपयुक्त नही है वह भी इनके कारण उद्विग्न होकर हतोत्साह हो जा सकता है । परिणाम यह होता है कि जब इन कामोको करना आवश्यक होता है तो वह मुह मोड लेता है । आमतौरसे देखा भी जाता है कि जो शुद्ध नही लिख सकता या जिसकी लिपि खराब है वह टेलीफोन, टाइपराइटर आदिका सहारा लेनेकी ओर प्रवृत्त हुआ करता है और लिखनेसे भरसक बचनेका उपाय करता है, जिसका उच्चारण ठीक नही है वह समाजमे बोलनेका साहस नही करेगा और अगर कभी

बोलेगा भी तो बहुत मंद स्वरमे जिसमे उसका दोष प्रकट न होने पाये । वच्चे ही नहीं, बड़े लोग भी अपने इन दोषोको छिपाये रखते हैं और उनकी पूर्ति तरह-तरहके उपायोसे किया करते हैं और इस कलामे कुशल भी हो जाते हैं । वच्चे भी अपनी त्रुटियोको छिपानेके लिए ऐसे ही उपायोकी ओर दबनेकी कोशिश करते हैं इसलिए उनको कठिनाइयोका सामना करनेमे सहायता देते रहनेका ध्यान रखना चाहिए जिसमे दोषको अन्य उपायोसे छिपानेकी प्रवृत्ति उनमे जरा भी न रहने पाये ।

स्वभावगत दोष

कुछ वच्चोकी प्रकृतिमे भी कुछ ऐसी वाते होती हैं जो उनके कृतकार्य होनेमे बाधक हुआ करती हैं इसलिए उनका स्वास्थ्य भी पूर्णतः संतोषजनक नहीं होता । बहुतसे वच्चे मुहचोर होते हैं । इस दोषका बढना या दूर होना माता-पिता, भाई-बहनो और साथियोके रखपर निर्भर है । न तो इसे हँसीका विषय बनाना चाहिए और न इसकी ओर वच्चोका ध्यान आकृष्ट करना चाहिए बल्कि इस ओर ध्यान न देकर उन्हे कार्यमे प्रवृत्त करना चाहिए । सफलताका अनुभव होने लगनेपर यह दोष दूर हो जायगा और इसमे प्राप्त सफलताका प्रभाव उनके अन्य कार्योंपर भी पडेगा जिससे सभी दिशाओमें उनकी अच्छी प्रगति होने लगेगी और स्वास्थ्य भी एक नया ही रूप ग्रहण कर लेगा । अगर वच्चोको यह समझा दिया जाय कि उनका दोष दूर हो रहा है तो इसे और शीघ्रतासे दूर करनेमें उन्हे बड़ी मदद मिलेगी ।

हमारे एक मित्रका लड़का मोहन, जिसकी अवस्था लगभग

सात वर्षकी थी, इतना मुहचोर था कि बोलनेका तो जल्द नाम ही नहीं लेता था और इजारबदका छोर मुहमे डाले रहता था, अगर बोलनेको लचार होता तो इजारबंद मुहमे दवाये-ही-दवाये बड़ी धीमी आवाजमे बोलता और अगर कभी इसकी ओर उसका ध्यान दिलाया जाता तो उमका चेहरा लाल हो जाता । यो तो अवस्थाके मुताबिक उसमे अक्ल भी थी, पर दोष एक यही था । एक दिन उसके महल्लेमे रामलीला हुई जिसे वह भी देखने गया । दूसरे दिन महल्लेके छोटे बच्चोने भी लीला करनेकी ठानी और मोहनको भी उसमे पार्ट दिया । उसने अपना पार्ट इतना अच्छा किया कि लोग देखकर दग रह गये । न मालूम कहासे उसमे अभिनेताओकी-सी गंभीरता आ गई और इजारबद, मुहकी वात कौन कहे, हाथमें भी नहीं आया, शब्द भी साफ-साफ और लहजेके साथ निकले । उस दिनसे वह ऊची आवाजमे बोलने लगा, इजारबंदका मुंहमे जाना धीरे-धीरे बंद हो गया और सभी तरहके कामोमे उत्साह दिखलाने लगा । इस प्रकार एक ही कार्यमे उसकी सफलताने उसका कायापलट कर उसे सभी दिशाओमे आगे बढ़ा दिया ।

भापाका प्रयोग

आत्मविश्वास या उत्साहहीनता उत्पन्न करनेमे भापाके प्रयोगका सबसे महत्त्वपूर्ण स्थान है, क्योंकि जीवनकी हर एक अवस्था और रोज-रोजके कामोमे किसी-न-किसी रूपमे इसकी आवश्यकता पडती रहती है । छोटे बच्चे भापा जितना समझ सकते हैं उतना बोल नहीं सकते इसलिए जब वे बहुत छोटे हो तभीसे उनको कुछ-कुछ पढ़कर सुनाते रहना चाहिए और

उदते त्रायक कोडें वात मिले तो समझाते जाना चाहिए—
 भटे ही वे उमे पूरी तरह ग्रहण न कर सके । यह व्याख्या
 उनमें अपनेको बुद्धिमान् समझनेकी भावना उत्पन्न करेगी ।
 उनकी क्रीडामें भी बराबर भापाका प्रयोग होना चाहिए ।
 उनमें उनकी वाणीका आधार प्रस्तुत हो जाता है और वे बोलनेके
 प्रयत्नमें आनन्दका अनुभव करते हैं ।

कुछ बच्चे बहुत दिनोतक नहीं बोल पाते । कारण यह
 होता है कि उनकी आवश्यकताकी सारी वस्तुएं उनके पास
 प्रसन्न रहती हैं और उन्हें कुछ बोलकर अपनी इच्छा प्रकट
 करनेकी जरूरत नहीं पडती । कुछ लोग तो बच्चेका जल्द
 न बोल सकना एक रोग समझकर डाक्टरकी सहायता लेना
 चाहते हैं, पर दरअमल यह कोई शारीरिक समस्या न होकर
 केवल मानसिक है । ऐसे बच्चोको ऐसी परिस्थितिमें रखना
 चाहिए जिसमें उनकी जरूरतकी सारी चीजें प्रस्तुत न हो
 और यह आशा की जाय कि वे जरूरत पडनेपर उनकी मांग
 करेंगे ।

नई संतानके आगमन, बच्चोके प्रति माता-पिताके वर्तवमें
 भिन्नता, बड़ोके द्वारा उपेक्षा या अधिक प्यार तथा इस तरहकी
 अन्य बातोंका भी बच्चोपर मानसिक प्रभाव होता है । इसलिए
 माता-पिताको बच्चोमें उत्साहहीनता लानेवाले अवसरोंका
 सावधानीके साथ निवारण करने जाना चाहिए ।

माता-पिताके लिए दस हिदायतें

ऐसे लोगोंकी मर्यादा बहुत बडी होगी जो किसी-न-किसी
 प्रकारके मानसिक विकार या उसके कारण उत्पन्न किसी रोगसे

ग्रस्त होंगे । चाहे जहा जाइए आपको माता-पिता बच्चोके आचरण या उद्दतापूर्ण वर्तविकी शिकायत करते हुए मिलेंगे, ऐसे परिवार बहुत कम मिलेंगे जिनमे कलहका प्रवेश न हुआ हो । आखिर इन सब खराबियोंके लिए कौन जवाबदेह है ? माता-पिता तो सतानको ही इसके लिए दोषी ठहराते हैं, पर दरअसल दोष उन्हीका होता है । क्यों ? इसलिए कि प्रायः सभी मानसिक विकार बाल्यावस्थामे उचित शिक्षा न मिलनेके ही परिणाम हुआ करते हैं । शैशवकालमे परिवार ही बच्चेका संसार होता है और आगे चलकर उसकी दृष्टिमे प्रत्येक स्त्री माताकी प्रतिमूर्ति और पुरुष पिताका प्रतिरूप होता है । अगर हम किसी प्रौढ व्यक्तिको यह शिकायत करते सुनते हैं कि समाज मेरे प्रति जरा भी सहानुभूति नहीं रखता, तो हम इसी निष्कर्षपर पहुचते हैं कि यह माताके लाड़-प्यार-संबंधी दोषोका ही परिणाम है । अगर माता-पिता अपना दायित्व अच्छी तरह समझ पाते तो आज समाजका रूप कुछ और ही होता ।

मानसिक विकारोकी रोक-थामका परिवारमे ही इत प्रश्नपर उचित ध्यान देनेके अलावा और कोई उपाय नहीं है । माता-पिताको अपना व्यवहार इस प्रकारका रखना चाहिए कि बच्चोमे भावनात्मक द्वंद्वोके उत्पन्न होनेका अवसर ही न प्रस्तुत हो । ये ही द्वंद्व उनके प्रौढावस्थामे पहुचनेपर उन्हें पागलखानेमे पहुचा दे सकते हैं । अगर माता-पिताका व्यवहार बुद्धिमत्तापूर्ण हो तो वे अपने बच्चोको प्राप्तवयस्क होनेपर हजारो रुपयेके अनावश्यक उपचार-व्ययसे बचा दे सकते हैं । एक मानसोपचारकने इस संबधमे माता-पिताके लिए मोटे

तौरपर दस नियम बनाए हैं जिनपर ध्यान देकर बच्चोको मानसिक विकारोसे बहुत कुछ बचाया जा सकता है ।

१. माता-पिता बच्चेकी उपस्थितिमें कभी कहा-सुनी या झगड़ा न करें; अगर उनको झगड़ना ही हो तो अन्यत्र चले जायं ।

अगर बच्चेका उचित रूपमें विकास होने देना अभीष्ट है तो उसके लिए सामंजस्य और प्रेमका वातावरण उतना ही आवश्यक होगा जितना जीवनके लिए भोजन और ओषजन । अगर आपके प्रति बच्चेका विश्वास न रह जाय तो उसके मनमें उथल-पुथल बनी रहेगी, वह अपनेको अरक्षित समझेगा, उसके नैतिक विचारोमें कमजोरी आ जाएगी और उसका अत करण संकीर्ण हो जायगा ।

२. अगर आपके कई बच्चे हों तो बड़े बच्चोंके प्रति विशेष प्रेम प्रदर्शित कीजिए ।

माता-पिताका प्रेम या ध्यान एकाएक अपनी ओरसे हटकर नवजात शिशुकी ओर जाते देखकर बड़े बच्चेको बहुत अधिक मानसिक कष्ट होता है । इसकी प्रतिक्रिया दो रूपोंमें होती है—या तो उसमें उनके प्रेमसे वंचित होनेकी भावना उत्पन्न हो जाती है या द्वेषकी । द्वेषकी भावनाका पहला लक्ष्य नवजात शिशु होता है और यह भावना यहातक बढ़ जाती है कि उसकी प्रवृत्तिया घातक रूप धारण कर लेती है । इसके अलावा यह द्वेष माता-पिताके प्रति भी हो जाता है । परिणाम यह होता है कि उसके हृदयमें द्वेषात्मक सघर्ष और दुष्कर्म तथा आशंकाकी भावना प्रबल हो जाती है ।

३. अपने बच्चेके प्रति अत्यधिक प्रेम मत दिखाइए ।

अगर माता-पिता, विगेषकर माता अपने बच्चेकी आवश्यकतासे अधिक फिक्र और देखभाल करने लगे तो बच्चेमे दायित्वका ज्ञान विकसित होनेका अवसर ही नहीं आने पाएगा, उसमे परावलवनकी घातक मनोवृत्ति बनी रहेगी और स्वय कोई निर्णय करनेमे डरनेके कारण वह धीरे-धीरे भीरुता और नाडीदौर्वल्यका शिकार हो जायगा । अगर माता प्रेम-प्रदर्शन-सवधी शारीरिक क्रियाओमे अधिक सलग्न रहे तो ये विकार बढ़कर भीषण रूप धारण कर ले सकते हैं । बच्चेके प्रति अत्यधिक प्रेम-प्रदर्शन दापत्य-जीवनके प्रति माताके असतोषका सूचक होता है । इसका बच्चेके यौनजीवनपर बहुत बुरा असर होता है—आगे चलकर उसके लिए समयस्को, विगेषकर भिन्न (पुरुष हो तो स्त्री और स्त्री हो तो पुरुष) वर्गके साथ सामजस्य स्थापित कर सकना असंभव नहीं तो कठिन अवश्य हो जाता है । इस स्थितिके सवधमे उसमे दोषकी जो भावना उत्पन्न होती है वह उसके लिए बहुत अनिष्टकर होती है और उसे मानसिक रोगका शिकार बना दे सकती है ।

अगर माता अधिकार-प्रदर्शन और शासनके रूपमे प्रेम-प्रदर्शन करे, बच्चेके हर काममे दखल देती या गरीक होती रहे और आलोचना करती रहे तो बच्चेकी कमजोरी और आशंकाकी भावना बहुत बढ़ जायगी जो प्राय सहवर्गीय यौनप्रवृत्ति उत्पन्न कर देती है ।

४. बच्चेके प्रति आपका प्रेम बहुत कम भी न हो ।

प्रत्येक बच्चेको प्रेम और उचित ध्यानकी आवश्यकता होती है । अगर बच्चा यह समझने लगे कि घरमे उसकी कोई पूछ नहीं है तो उसमे दीन, हीन और असहाय होनेकी भावना

घर कर लगी। आगे चलकर जीवनमें और लोगोसे मिलने और साबका पड़नेपर वह पराजयकी ही उम्मीद रखेगा। इस प्रकारका बच्चा हमेशा अपनेको असफल मानेगा और जिन वातोके दूसरोको अंगीकार न होनेकी सभावना देखेगा उनसे बचनेके प्रयत्नमें अपनेको कोसता रहेगा।

५. अगर बच्चा हस्तमैथुन आदि यौन दोष करता हुआ देखा जाय तो उसे दंड देनेकी धमकी मत दीजिए।

बहुतसे बच्चे इस प्रकारके दोषके शिकार हुआ करते हैं। इसका बहुत अधिक होना आगे चलकर हानिकारक होता है, पर हानि विशेषतः निषिद्ध कर्ममें प्रवृत्त होनेकी भावनासे होती है। जननेन्द्रियके बेकाम होने या मानसिक रोग होनेका भय दिखलानेसे सचमुच इस तरहके रोग प्रस्तुत हो जा सकते हैं। यह स्थिति हस्तमैथुनके कारण नहीं बल्कि भावनात्मक द्वन्द्वके कारण उत्पन्न होती है और इस द्वन्द्वकी उत्पत्तिका कारण एक ओर तो अपराध और आशकाकी भावना होती है और दूसरी ओर दुर्दमनीय यौनप्रवृत्ति।

६. बच्चेकी जननेन्द्रियपर ज्यादा ध्यान मत दीजिए और न उसे लज्जापूर्वक छिपानेका प्रयत्न कीजिए।

कुछ माताएँ अपने बच्चेकी जननेन्द्रियके साथ तरह-तरहके खेल खेलकर मनोविनोद किया करती हैं, लड़केको लड़कीकी और लड़कीको लड़केकी पोशाक पहनाया करती हैं और प्रायः ग्यारह-बारहकी अवस्थातक अपने ही साथ सुलाया करती हैं। इस तरहके काम बड़े खतरनाक होते हैं, क्योंकि बच्चेकी यौन-भावना असमय जाग्रत् हो जाती है। अगर बच्चेमें यौनसंबंधी दोषकी भावना तीव्र हो तो वह उन्मादरोगके रूपमें परिणत

हो जा सकती है। वादमे इस यौनभावनाको औरोकी ओर प्रवृत्त करना कठिन हो जाता है और इसका परिणाम सहवर्गीय यौनभावनाके रूपमे सामने आता है।

जननेद्रियको लज्जापूर्वक छिपाना भी उतना ही हानिकारक हो सकता है, क्योंकि इससे दोष और आशकाकी भावना उत्पन्न होती है। इसलिए सबसे अच्छा तरीका यही है कि बच्चेमे यौनभावना कृत्रिम रूपमे उत्पन्न न कर आप-से-आप विकसित होने दी जाय।

७. माताएं अपने पतिपर हावी होनेका प्रयत्न न करें।

माता-पिताके बीच इस प्रकारकी स्थितिसे भी बच्चेमे सहवर्गीय यौनभावनाकी प्रवृत्ति बढ़नेका आधार प्रस्तुत हो जाता है। अगर माता दवंग और उग्र स्वभावकी हो और पिताका स्वभाव कोमल और दबू हो तो बच्चेकी शारीरिक और मानसिक स्थिति स्पष्ट न रह सकेगी। लडका तो इस मर्दानी माताके सामने कुढनकी भावना और स्त्रीसुलभ नम्रताके साथ भुकता रहेगा और लडकी अपनेको उस माताके रूपमे समझकर पुरुष प्रकृतिकी हो जायगी जिससे न तो वह विवाहके योग्य रह जायगी और न सामान्य यौन-जीवनके साथ सामजस्य स्थापित कर सकेगी।

८ न तो ज्यादा नरम बनिए और न बहुत कड़ा डंड दीजिए।

प्रत्येक बच्चेमे माता-पिता, विशेषकर माताको अपनी इच्छाओकी पूर्तिकी साधन बनानेकी प्रवृत्ति होती है। आसानीसे उसकी वाते मानते जाना एक तरहसे दासत्व स्वीकार करना है। इसके अलावा दूसरी वात यह होगी कि बच्चा बड़ा

होनेपर विफलता और नैराभ्यकी स्थिति सहन करनेमें समर्थ नहीं हो सकेगा ।

बच्चोका काफी बड़े होनेतक रातमें सोते समय विस्तरपर पेगाव करते जाना इस प्रकारकी अनुचित दयालुताका एक अच्छा उदाहरण है । विस्तर गीला हो जानेपर बच्चा चिल्लाकर माताको इधर ध्यान देनेके लिए प्रेरित करता है, अगर माता उसकी तरफ फौरन ध्यान न देकर कुछ उपेक्षा कर दिया करे तो बच्चेकी यह बुरी आदत छूट जायगी ।

दड ढेना नियम न होकर अपवाद ही होना चाहिए । मारना-पीटना तो विशेष रूपसे हानिकारक हो सकता है; क्योंकि भूल करनेपर बच्चा प्रतिकारके रूपमें इसकी प्रतीक्षा करने लगता है । अगर इस तरहका व्यवहार बच्चेके प्राप्तवयस्क होनेतक चलता रहे तो वह एकके बाद दूसरा ऐसा काम करता रहेगा जिसमें उसे क्षति पहुचती रहे और तब वह दुनियाके बुरी होने और अपने प्रति अन्याय किये जानेकी शिकायत करने लगेगा ।

९. बच्चेको अनावश्यक नशतर मत लगवाइए ।

यो तो अनिवार्य हो जानेपर नशतर लगवाना ही पड़ेगा, पर ऐसे बहुतसे अवसर आते हैं जब नशतर उतना आवश्यक नहीं होता । स्मरण रखनेकी बात यह है कि नशतरसे बच्चेको भयंकर मानसिक आघात पहुंचता है और बच्चेके मनमें यह आशका और धारणा बैठ जाती है कि ऐसा कोई काम किया जा रहा है जिससे गरीरकी पूर्णतामें हमेशाके लिए कमी आ जायगी ।

अगर बच्चेके मनमें हस्तमैथुन आदिके संबंधमें दोषकी

कोई भावना हो तो चीरा लगाना खोजा बनाने-जैसा प्रतीत होगा जिसकी उसके मनमें पहलेसे ही आशका बनी रहती है। सुन्नतके संबन्धमें तो यह बात और भी सत्य प्रमाणित होती है।

१० बच्चेपर मलमूत्रके त्यागके लिए अनावश्यक दबाव मत डालिए।

यह देखना तो आवश्यक है ही कि बच्चेके मलादिका विसर्जन नियमित और उचित रूपमें हो रहा है, फिर भी बच्चा यह जल्द ही समझ जाता है कि उससे क्या आशा की जाती है और उसे माता-पिताकी इच्छाके विरुद्ध पाखाने आदिकी हाजत रोकनेके रूपमें अपने मनकी बात कर उन्हें कुढानेका अच्छा उपाय मिल जाता है। माता इसके लिए जितना ही जोर देती है उतना ही बच्चा इसके विरोधमें बैठा रहकर उसे कुढानेमें आनन्द मानता है। अगर कुढानेकी यह प्रवृत्ति स्थायी हो जाय तो भावी जीवनमें यह मानसिक असंतुलनका कारण बन जाती है।

अगर आप अपने बच्चेको स्वस्थ और साधारण मानसिक अवस्थावाले तरुणके रूपमें देखना चाहते हैं तो इन नियमोंका पालन करनेका प्रयत्न कीजिए; क्योंकि प्रौढावस्थामें होनेवाले मानसिक विकारोंका आरम्भ शैशवकालमें ही हुआ करता है।

बालरोगोंका कारण और उपचार

बालरोगोंके उपचारके सबधमे एलोपैथिक पद्धति और प्राकृतिक पद्धतिमे मूलत अंतर है। मेडिकल कालेजोंके छात्रोंको हजारों दवाओं, उनके मिश्रणों और उन लक्षणोंका ज्ञान प्राप्त करना पडता है जिनमे उन दवाओं और उनके मिश्रणोंका प्रयोग किया जाता है।

दवाओंके प्रयोगका उद्देश्य उन लक्षणोंको दूर करना—और अगर ठीक-ठीक कहा जाय तो दवाना—होता है। जो दवाए पहले प्रयोगमे आती थी उनके प्रभावहीन सिद्ध होनेपर इधर कुछ दिनोंसे उनके स्थानपर सुई और टीका प्रयोगमे लाये जाने लगे हैं, फिर भी रोगोंकी व्यापकता ज्यों-की-त्यों बनी हुई है। इसके विपरीत प्राकृतिक चिकित्सक यथासंभव पीड़ा और कष्टको कम करते हुए शरीरमे मौजूद मूल कारणको दूर करनेका प्रयत्न करता है जो लक्षणोंके रूपमे व्यक्त होता है। लक्षणोंको दवा देनेसे रोगसे छुटकारा नहीं मिलता।

खतरेकी घंटी

अगर बच्चेको सिरदर्द या बुखार हो तो डाक्टर दर्द दूर करनेके लिए एस्पिरिन और बुखार कम करनेके लिए कुनैन या इस तरहकी कोई दवा दे देगा, पर प्राकृतिक चिकित्सक तो सिरदर्द, बुखार आदिको खतरेकी घंटी मानेगा जिनके द्वारा शरीर यह सूचित करता है कि अंदरकी हालत ठीक नहीं है और सुधारकी आवश्यकता है या सुधार हो रहा है।

अगर सड़ककी मरम्मत होते समय सवारियोको चेतावनी देनेके लिए लाल भंडी लगाई जाय तो चालक इस भंडीको हटानेकी बात कभी न कहेगा, वह समझ जायगा कि सड़ककी हालत ठीक नहीं है और जबतक सड़क ठीक न होगी भंडी नहीं हटाई जायगी। उसी प्रकार सिरदर्दकी हालतमे उसके मूल कारण कब्ज आदिको न दूर कर एस्पिरिन खिलाना अपने रोगसंबंधी अज्ञानका परिचय देना है। सिर्फ सिरदर्दका दूर किया जाना ठीक वैसी ही स्थिति है जैसी सड़ककी हालत ठीक न होनेपर भी भंडीका हटाया जाना।

अगर बच्चेको दमा हुआ है तो डाक्टरका उद्देश्य होगा सासका कष्ट दूर करना, उसका ध्यान इस बातपर कभी नहीं जायगा कि सासका यह कष्ट अदरकी असाधारण अवस्थाका व्यक्त लक्षणमात्र है। थोड़े समयके लिए यह कष्ट दूर हो जा सकता है, पर इससे दमेसे छुटकारा नहीं मिलेगा। प्राकृतिक पद्धति इसके मूल कारणको ही दूर कर आगेका दौरा रोकनेकी कोशिश करेगी।

औषधविज्ञानका कहना है कि ये विभिन्न प्रकारके रोग कीटाणुओके कारण होते हैं जो शरीरमे प्रविष्ट होकर विशेष प्रकारसे कार्य करते हैं, पर प्राकृतिक पद्धतिके मतानुसार सभी रोग एक ही मूल कारणसे उत्पन्न होते हैं, और यह कारण सर्दी, खांसी, दमा, फोड़ा, मसूरिका आदि तरह-तरहके रोगोके रूपमे व्यक्त हो सकता है।

रोग क्यों ?

वालरोगोंका मूल कारण साधारणतः पांच प्रकारसे प्रस्तुत हुआ करता है—

(१) अयुक्त आहार—सभ्य जातियोंके आहारमे रोग उत्पन्न करनेवाली दो बातें होती हैं—एक तो यह कि अहारकी मात्रा आवश्यकतासे बहुत अधिक होती है या उसमे कुछ खास चीजोंकी मात्रा बहुत अधिक होती है और दूसरी बात यह होती है कि उसमे तरकारिया, फल और पूंर्णान्न न होनेके कारण वह बहुतसे तत्त्वोंसे वंचित होता है जिससे अर्गों और रक्तकी शक्ति कम पड़ जाती है । इन दोनों बातोंका परिणाम यह होता है कि शरीर अपने मल-मार्गों—त्वचा, फेफड़ों, वृक्कों और आतों—से सारा मल और विकार नहीं निकाल पाता, बचा हुआ मल शरीरमें ही रह जाता है और विगेष भागोंमे एकत्र होकर रोगका आधार बनता है ।

(२) धूप, हवा आदिकी कमी—धूप, शुद्ध हवा और निद्रा सभी मनुष्योंके लिए आवश्यक हैं और बच्चोंके लिए तो उनकी आवश्यकता और भी अधिक हैं । स्वस्थावस्थामे भी बहुतसे बच्चोंको पर्याप्त मात्रामे इनकी प्राप्ति नहीं हो पाती और रुग्णावस्थामे तो, जब इनकी और अधिक आवश्यकता रहती है, बहुतसे बच्चोंको शुद्ध हवा और निद्रा और भी कम मिल पाती है ।

(३) दुर्घटना, आघात आदि—चारपाई, पालने आदिसे गिरनेके कारण कभी-कभी मेरुदंड आदिका स्थान-भ्रंश हो जाता है जिसका उस समय पता नहीं चलता, पर इसके कारण शारीरिक क्रियामे बाधा पड़ने लगती है । प्रसवमें कठिनाई होनेपर यंत्रों आदिके प्रयोगसे भी खोपड़ीकी जड़के पासकी कोमल अस्थियां अपने स्थानसे हट जा सकती हैं । इस स्थान-भ्रंशके कारण कुछ नाड़ियोंपर दबाव पड़ सकता है जिससे वे अपने

क्षेत्रका नियंत्रण करनेमें असमर्थ हो जा सकती है। उदाहरणार्थ, श्वास-कण्ठ खोपड़ीके मूलके पासकी नाड़ीपर दबाव पड़नेका परिणाम हो सकता है और यदि वह आहारोपचारसे ठीक न हो तो मालिश आदिसे ठीक किया जा सकता है।

(४) गर्भगत और आनुवशिक प्रभाव—यह सत्य है कि गर्भमें रहते समय प्रकृति अगर आवश्यक हो तो माताकी शक्तिका ह्रास करके भी शिशुकी यथासभव रक्षा करती है, पर पुत्र-दर-पुत्र बेमेल या बुरा आहार ग्रहण करते और बुरी अवस्थामें रहते आनेके कारण कुछ रोगोंकी प्रवृत्ति आनुवशिक हो जाती है। मा-बापके कारण भी कुछ बच्चोंमें विकार आ जाते हैं जो एकसे दूसरी पीढ़ीमें संक्रमण करते रहते हैं।

(५) रोग दबानेवाला उपचार—रोगके लक्षणोंको दबानेवाले और गलत उपचारसे पीछे उसी मूल कारणसे किसी दूसरे रूपमें रोग प्रकट होता है।

ये ही पांच बातें अलग-अलग या एक दूसरीसे मिलकर रोगका कारण बनती हैं। इनकी बहुत कुछ रोक-थाम की जा सकती है और लक्षणोंको दबाओ, वैक्सीन, लसीका आदिके जरिये दबानेकी अपेक्षा इन रोग उत्पन्न करनेवाली परिस्थितियोंमें परिवर्तन करना अधिक बुद्धिमत्तापूर्ण बात है। कुशल यही है कि शरीरमें पूर्वस्थिति प्राप्त करनेकी प्राकृतिक प्रवृत्ति होती है और वह स्वास्थ्यलाभके लिए हमेशा प्रयत्नशील रहता है। सर्दी, फोडा आदि शरीरके अपने विकारको दूरकर सफाई कर लेनेके प्रयत्नके ही परिणाम है।

कीटाणुओंका स्थान गौण

एलोपैथी बच्चोके संक्रामक रोगोको कीटाणुओके आक्रमणका परिणाम मानती है जिसपर माताका वस्तुतः कोई नियंत्रण नहीं होता। इसलिए यह पद्धति इन कीटाणुओका नाश करने और चाहे जिस प्रकारका आहार देकर रोगीकी ताकत बनाये रखनेका प्रयत्न करती है। प्राकृतिक पद्धति इसके विपरीत कीटाणुओंको गौण स्थान देती है और यह मानती है कि वे तो बच्चोके शरीरमे तभी अड्डा जमाते हैं जब उनकी वाढके लिए उपयुक्त क्षेत्र प्रस्तुत रहता है और शरीरमे एकत्र मल और विकारको छिन्न-भिन्न करके साफ करनेकी जरूरत होती है।

कीटाणु शत्रु नहीं !

प्रकृतिका संतुलन, कायम रखनेका तरीका बहुत जटिल और विचित्रतापूर्ण है। जिन कीटाणुओके विरुद्ध डाक्टर युद्ध छेड़ते हैं वे प्रायः मानव-जातिके मित्र होते हैं। शरीरकी हालत ठीक न होनेपर वे इसकी सूचना देते हैं और एकत्र मलपर, जो उनका आहार है, रहकर शरीरके लिए भंगीका काम करते हैं। कुछ कीटाणु बच्चोके शरीरमे विशेष प्रकारके लक्षण भी उत्पन्न करते हैं। विशेष प्रकारका चर्मस्फोट, खांसी, ग्रंथिशोथ आदि इसी प्रकारके लक्षण हैं जिन्होंने डाक्टरोंको कीटाणुओका मूल कारण माननेको बाध्य किया है। शरीरकी प्राकृतिक रक्षण-शक्ति इन भगियोसे बादमें निपट लेती है और अंतमे उन्हें ठीक उसी तरह नष्ट कर देती है जिस तरह ये कीटाणु एकत्र मलका खातमा करते हैं। अगर शरीरको पुनः साधारण क्रिया करने

योग्य स्वस्थ बनाना है तो एकत्र मल, नष्ट हुए कीटाणुओ, निर्जीव श्वेतकणो तथा इस प्रक्रियाके कारण उत्पन्न अन्य सारे विकारोको शरीरसे किसी-न-किसी प्रकार बाहर निकालना ही होगा । विचारकी दृष्टिसे आक्रमण करनेवाले कीटाणुओका विषय गौण है । अधिकांश संक्रामक रोगोका क्षेत्र बहुत कुछ सीमित होता है, पर रोगका दौरा समाप्त हो जानेपर वच्चेकी अवस्थामे बहुत अधिक अतर आ जाता है—वह रोगका तीव्र रूप रहते समय जैसा उपचार हुआ होगा उसीके अनुरूप होगी । इसलिए उपचारमे इन चार बातोपर विशेष रूपसे ध्यान देना आवश्यक है ।

१. वच्चेके शरीरमे जो मल एकत्र है उसमे किसी तरह वृद्धि न होने पाये । मतलब यह कि जबतक वच्चेको वुखार रहे तबतक उसका भोजन—चाहे वह कोई ठोस पदार्थ हो या दूध आदि तरल पदार्थ—विलकुल बंद रखा जाय, जब मलके पूर्णत. निकल जानेका लक्षण प्रकट हो तभी खानेको दिया जाय । औषध, पुष्टिकारक पदार्थ, सूई आदिका प्रयोग भूलकर भी न किया जाय; क्योकि इन्हे भी निकालना पडता है और ये शारीरिक क्रियामे बाधा डालने और असंतुलन उत्पन्न करनेके अलावा मलकी वृद्धि करते है ।

२. शरीरको मलसे, जो भगियो (कीटाणुओ)के आक्रमण-का कारण हुआ है, छुटकारा पानेमे मदद दी जाय । इसका अर्थ यह है कि मल निकालनेवाले चारो प्राकृतिक मार्गोको अपना काम करनेमे सभी संभव उपायोसे सहायता दी जाय ।

३. वच्चेकी जीव-शक्ति और नाड़ियोकी शक्तिकी रक्षा की जाय जिसमे शरीरकी सारी शक्ति मल-निष्कासनके कार्यमे

सलग्न हो सके । अभिप्राय यह कि बच्चेको विस्तरपर गरम रखा जाय और उसकी शक्ति भोजन या दवा पचाने या अभि-
गोपित करनेके कार्यमें जरा भी न लगे ।

४. मल निकल जानेपर शरीरके नव-निर्माणके लिए बच्चेको अच्छे खाद्य पदार्थ दिये जायं ।

औषधविज्ञानकी भूल

प्रचलित औषध-पद्धतिमें इन चारो बातोंपर ध्यान देनेकी जरूरत नहीं समझी जाती । यह सत्य है कि रूग्ण बच्चेके शरीरसे उस खाद्य पदार्थको निकालनेके लिए जो उसे नहीं देना चाहिए था, दवामें कुछ रेचक भी रखा जाता है, पर कोषा-
णुओमें स्थित मूल विकार, मृत और जीवित कीटाणुओ और लक्षणोको दवानेके लिए प्रयोगमें लाई गई तरह-
तरहकी रासायनिक दवाओंको शरीरसे बाहर निकालनेके प्रश्नपर जरा भी ध्यान नहीं दिया जाता । ये सभी बच्चेके शरीरके लिए विजातीय होते हैं, इसलिए उसके स्वाभाविक रूपमें कार्य करनेके लिए इनका निकाला जाना जरूरी है और अगर शरीरको इनके निकालनेके प्रयत्नमें सहायता न दी जाय तो इनका बहुत-सा अंश शरीरमें पडा रह जायगा ।

इस प्रकार औषधोपचारका परिणाम यह होता है कि रोग अपनी स्वाभाविक अवस्थामें पहुच जाता है और शरीर विकारो, विषो तथा प्रयोगमें लाये गये खनिज द्रव्योसे भरा ही रह जाता है और शरीरका अपनी सफाई करनेका प्रयत्न विफल हो जाता है । रोगकी तीव्रावस्था समाप्त हो जानेपर भी बच्चेकी तवीयत खराब ही रहती है और उसका शरीर बड़ी मथर गतिसे स्वास्थ्यकी ओर बढ़ता है । कहनेके लिए तो

बच्चा नीरोग हो जाता है, क्योंकि रोगका कोई लक्षण मौजूद नहीं होता, पर दरअसल उसका रोग पूर्व अवस्थामे बना रहता है और उसका शरीर सफाईके दूसरे अवसरपर कीटाणुओंके आक्रमणके लिए उपयुक्त क्षेत्र बना रहता है ।

प्राकृतिक उपचार चार मुख्य सिद्धांतोंपर आधारित है—

१. उपवास—भोजन, दवा और सूईसे परहेज,
२. स्वच्छता—चारों मल-मार्गोंसे मलका समुचित विसर्जन जिसमे भीतर-बाहर पूरी सफाई रहे,
३. विश्राम—जीवशक्तिका सचय, और
४. पुनर्निर्माण—उपवासके बाद संयत मात्रामे उपयुक्त आहार ।

उपवास

अस्वस्थ शिशु आप-ही-आप भोजनका त्याग कर देता है । शरीरके ठीक तरहसे काम न करते समय उसका भार न बढ़ने देनेका यह प्रकृतिका उपाय है । माताको प्रकृतिके इस आदेशके पालनपर हमेशा ध्यान देना चाहिए और उसे प्रसन्न होना चाहिए कि बच्चेका स्वास्थ्य इतना अच्छा है कि अस्वस्थ होनेपर भोजन नहीं ग्रहण कर रहा है और उससे परहेजकर विश्राम करना चाहता है । प्राय बच्चे खानेके लिए तैयार हो जाते हैं जब कि खानेसे एक-दो दिन और परहेज करना अच्छा हुआ होता । जुकाम, टौसिलका बढ़ना, खांसी, कृमि आदि जैसे रोगोंमें यह स्थिति हो सकती है । इस हालतमे माताको इस बातका प्रयत्न करना चाहिए कि बच्चा खानेसे परहेज करे ।

खाद्य पदार्थ बच्चेकी दृष्टिसे अलग रहे और उसे उसकी

गंध भी न मिलने पाये । सबसे अच्छा यह हो कि बच्चा बिस्तर-पर ही रखा जाय । भोजनजन्य आनंदके अभावकी पूर्ति उसे खिलौने आदि देकर की जा सकती है । माताको चाहिए कि पहलेकी अपेक्षा उसके निकट अधिक समयतक रहे और उसे कुछ सुनाती या उसके साथ खेलती रहे ।

स्वच्छता

उपचारका यह सर्वाधिक सक्रिय अंग है । सफाईके चार मार्ग हैं इसलिए इसके चार विभाग हो जाते हैं—

क—आंतोंके द्वारा—उपवास करते समय मल-विसर्जनकी साधारण क्रियाको उत्तेजित करनेके लिए बच्चेके अन्नमार्गमें कोई नया पदार्थ नहीं पहुंचता, इसके अलावा अभिशोषणकी क्रिया न होनेके कारण शरीरके कोषणोंसे मल निकलकर आंतमें पहुंचता है । इस मलको आतमें नहीं रुकना चाहिए, नहीं तो शरीर पुन उसका शोषण कर लेगा । इसलिए उपवास करते समय बच्चेको सुबह-शाम एनिमा देना आवश्यक है । यह विलकुल सरल काम है, इसमें माता या बच्चेको कोई परेशानी नहीं होनी चाहिए ।

ख—त्वचाके द्वारा—त्वचा मल निकालनेका अच्छा अंग है और उसके साथ इसी रूपमें व्यवहार भी होना चाहिए । वह छोटे-छोटे छिद्रों या स्वेद-ग्रथियोंसे भरी रहती है जिनके जरिए बराबर क्लेद निकलता रहता है । इस क्लेदके भाग बननेपर स्वस्थावस्थामें भी मलके सूक्ष्मकण त्वचापर जम जाते हैं, रुग्णावस्थामें तो इस प्रकार निकलनेवाले मलकी मात्रा और बढ़ जाती है, इसलिए त्वचाको यह कार्य करनेके लिए

उद्दीप्त करनेका जो भी उपाय हो करना चाहिए । पहला उपाय तो यह है कि अगर बच्चा बहुत बीमार नहीं है, तेज बुखार नहीं है या बहुत लस्त नहीं हो गया है तो उसे रोज गरम पानीसे दो बार नहलाया जाय, बुखार आदिकी हालतमें गरम पानीमें तौलिया निचोडकर वदन पोछ दिया जाय । इससे त्वचापर जमा हुआ मैल निकल जायगा और नीचेकी ग्रथियां उद्दीप्त होकर और सक्रिय हो जायगी ।

दूसरा उपाय कटि-स्नान है । इससे भी त्वचा और आतोंको अधिक मल निकालनेके लिए उद्दीप्त किया जा सकता है । बुखार होने और पसीना कम निकलनेकी हालतमें यह बहुत प्रभावकर होता है और नीद भी लाता है । ठंड न लगने देनेके संबधमें पूरी सावधानी बरती जाय ।

तीसरा उपाय सारे बदनकी गीली पट्टीका प्रयोग है । इससे शरीरको कभी-कभी बहुत लाभ पहुंचता है और उसकी मल-निष्कासनकी शक्ति बढ जाती है । अगर माताको इस उपचारमें हिचक या घबराहट मालूम हो तो इसे करना जरूरी नहीं है । अगर पहली बार इस उपचारसे परिचित किसी व्यक्तिमें मदद ली जाय तो बुद्धिमानकी वान होगी ।

ग,—फेफडोके द्वारा—फेफडा मल निकालनेवाला तीसरा अंग है । सांस छोडनेपर क्लेद और वाष्पीय मल शरीरसे निकल जाता है और अगर सांससे लगातार शुद्ध हवा न मिलती रहे तो निकला हुआ मल फिर फेफडोके अंदर पहुंच जायगा ।

रुग्ण बच्चा गरम रखा जाय, पर कमरेकी हवा ताजा हो । इसका मतलब यह है कि खिडकियां खुली रखी जाय । अगर ठंड अधिक हो तो बैठे रहते समय गरम पानीकी बोतले

रखी जाय और बच्चा स्वेटर या कोई आरामदेह कपड़ा पहने रहे । अगर बहुत आवश्यक हो तो कमरेमे आग भी रखी जा सकती है, पर चाहे जैसे हो, हवा शुद्ध रहे । अगर बच्चा बहुत बीमार या अशक्त न हो तो सुबह-शाम खिड़कीके पास जाकर गहरी सांस लेनेका कुछ व्यायाम करे और अगर कमरेमे धुंध आती है तो चारपाई इस तरह रखी जाय कि उसको कुछ धून मिल सके ।

घ—बृक्कोके द्वारा—रुग्ण बच्चेको खाना तो नहीं चाहिए, पर वह पानी इच्छाभर पी सकता है । सादा पानी सबसे अच्छा होता है और कुछ बच्चे और पेयोसे इसे अधिक पसंद भी करते हैं । अगर वह सादा पानी पीना न चाहे तो सतरे, सेब, दाख-जैसे किसी फलका रस या तरकारीका कुनकुना या ठंडा रसा भी दिया जा सकता है । पानीमे घोला हुआ कच्ची गाजरका रस बहुत अच्छा पेय है । अगर बर्फ मिलती हो तो बहुतसे बच्चे उसका एक टुकड़ा ग्लासमें रखना पसंद करते हैं । पेयकी मात्रा बच्चेकी इच्छापर निर्भर है । कभी-कभी रुग्ण बच्चे काफी पानी पीते हैं और कभी बहुत कम । रातमे उसके विस्तरके पास एक ग्लास पानी अवश्य रहे और कमरेमे मद प्रकाश भी रहे जिसमे बच्चेको प्यास लगनेपर पानी आसानीसे मिल जाय ।

विश्राम

वस्तुतः शरीरकी जीवशक्ति ही आरोग्य प्रदान करती है । यहा जिस उपचारका उल्लेख किया गया है उससे शरीरके अंदर निहित आरोग्यदायक शक्तिको सहारा भर मिलता है जिसमे वह और अधिक कार्य कर सके । शरीरकी सारी शक्ति आरोग्य-

लाभकी इसी प्रक्रियामे लगनी चाहिए । यह भी एक कारण है जिससे बच्चेको विस्तरपर गरम रखनेकी राय दी जाती है जिसमे उपवास करते समय शरीरमें गरमी लाने या चलने-फिरनेमे उसकी शक्ति खर्च न हो । फिर भी अगर बहुत बीमार न हो तो छोटे बच्चेको उपवास करते समय भी हमेशा विस्तरपर रखना अच्छा नहीं होता । अगर बच्चा वस्तुतः स्वस्थ न होकर साधारण रूपमे अस्वस्थ हो और जीवन तथा उत्साह लहर मार रहा हो तो उपवास करते समय भी उसे विस्तरपर रखना भूल है । इस हालतमें उसकी प्रवृत्तिके विरुद्ध उसे विस्तरपर रखनेमे कमरेमे खेलनेकी अपेक्षा नाड़ी-ज्वितका अधिक व्यय होगा ।

उपवास करते समय बच्चेको कमरेके अंदर ही रखना चाहिए जिसमे उसे ठंड लगनेका भय न रहे और वह खाद्य पदार्थको देख या उसकी गंध न पा सके । अगर वह विस्तरपर पडा न हो तो उसे मध्याह्नमे पूरा विश्राम करना चाहिए और शामको जल्द सो जाना चाहिए । बीमारीकी हालतमें प्राकृतिक उपचार करानेवाले बच्चेको उन बच्चेसे अधिक नीद आती है जिन्हे अपने रोगके साथ-साथ आहार और दवासे भी निपटना पडता है । वे स्वस्थावस्थाकी तरह आरामकी नीद नहीं सो पाते, पर उनमे अधिक सोनेकी प्रवृत्ति रहती है । यह आरोग्य-लाभकी प्रक्रियाका एक महत्त्वपूर्ण अंग है । अगर बच्चा सो रहा हो और उसे कटि-स्नान कराकर या वदन पोछकर सोनेके लिए तैयार करनेका समय हो तो भी उसे नहीं जगाना चाहिए ।

साधारणत बच्चे शामको कटि-स्नान, एनिमा आदिके लिए तैयार हो जाते हैं, और यह कुछ दिन रहते, कर लेना

अच्छा होता है; क्योंकि देर होनेपर थके हुए बच्चे सो जाया करते हैं। ज्वरग्रस्त बच्चेको गाढी नीद नहीं आती और वह स्वप्नमें प्रलाप भी कर सकता है, इसलिए कमरेमें लालटेन रखकर किसी चीजसे ओट कर दी जाय और कोई प्रौढ व्यक्ति उसके निकट रहे जिसमें प्रलाप करने लगनेपर उसे शांत कर सके।

पुनर्निर्माण

ज्वर उतर जानेपर—जिसमें प्रायः तीन दिन और कभी-कभी पांच दिन लग जाते हैं—पाचन-क्रिया पुनः प्रकृत रूपमें चालू हो जाती है। अधिकांश अवस्थाओंमें पहले फलका रस—जल मिलाया हुआ नहीं—देना अच्छा होता है और बादमें संतरा, टमाटर, सेब आदि फल दिये जा सकते हैं। फलाहार कितने दिन चले इसका निश्चय बच्चेके रोगकी अवस्थापर निर्भर होगा। कुछ हालतोंमें दूध या पानी मिला हुआ दूध फलके साथ दिया जा सकता है। इसके बाद आहारमें सूखे फल, हरी तरकारियां, चोकरदार आटेकी रोटी, मक्खन, शहद, आलू आदि रखे जा सकते हैं।

जो बच्चे पहले तरकारी नापसंद करते थे उन्हें अगर उपवासके बाद थोड़ी तरकारी दी जाय तो वे खुशीसे स्वीकार कर लेंगे। इस कालमें इस बातका खयाल रखना चाहिए कि बच्चेके आहारकी मात्रा आवश्यकतासे अधिक न हो—मात्रा संयत होनेपर भूख तेज रहेगी। कई दिनोंके उपवासके बाद उसे उठकर तत्काल दौड़-धूप भी नहीं करनी चाहिए, क्योंकि भोजन आरंभ करनेपर बड़ी शक्ति मालूम होती है। उसे धीरे-धीरे ही बढ़ने देना चाहिए।

लक्षण दवाए न जायं

रोगका मूल कारण दूर न कर ज्वर या रोगके लक्षणोको दवाओके जरिए दवानेका भयंकर परिणाम यह होता है कि मसूरिका आदि रोगोके बाद तरह-तरहके उपद्रव उठ खड़े होते हैं। आरम्भिक रोगके परिणामस्वरूप दृष्टि, हृदय आदिको केसी तरहकी क्षति नही पहुंचनी चाहिए। प्राकृतिक पद्धतिके जो सिद्धांत 'यहां दिये गए हैं उनके अनुसार उपचार होनेपर उस तरहकी कोई बात नहीं होती, क्योंकि रोग अप्रिय या कष्टकर होते हुए भी शरीरकी प्राकृतिक प्रक्रिया है—स्वास्थ्यका पुनर्प्राप्त करनेका प्रकृतिका एक उपाय है। मनुष्य प्रकृतिके उस रहस्यको न समझकर रोगके लक्षणोको दवानेका प्रयत्न करता है जिससे रोग पीछे दूसरे और प्राय अधिक भयकर रूपमें प्रकट होता है।

प्राकृतिक पद्धतिसे बच्चेका उपचार होनेपर उसका स्वास्थ्य मसूरिका आदिके प्रकट होनेके पहलेकी अपेक्षा अधिक अच्छा होगा। उसका शरीर अब ऐसे मकानके समान होगा जो पूरी सफाईके कारण कुछ अव्यवस्थित तो हुआ था, पर उसमेंकी सारी धूल, जाले और मकड़े निकल गए हैं। अब सारी चीजें स्यास्थान हो गई हैं और मकान धो-पोंछकर चमका दिया गया है। अगर उपचार उचित ढंगसे हुआ है तो स्वास्थ्य-लाभका समय लंबा नही होगा और रोगका प्रत्यावर्तन और उपद्रव आदि होनेकी भी कोई संभावना नही रहेगी।

रोगकी पूर्वावस्था और उसका निवारण

अगर हम शतप्रतिशत स्वस्थ हो तो ऐसा कोई कारण नहीं जिससे हम शरत् ऋतुमे भी ग्रीष्मकी ही तरह स्वस्थ न रह सके; पर दुर्भाग्यकी बात तो यह है कि हमारा स्वास्थ्य ऐसा नहीं है और हम मौसिम या जीवन-यापनके ढगमे परिवर्तन होते ही रोगके चगुलमे फस जाया करते हैं। यही कारण है जिससे आश्विन और चैत्रमे हमेशा रोग व्यापक हो जाया करता है। अगर स्वास्थ्य गिरी हुई अवस्थामे न हो, रोगकी प्रवृत्ति या उसकी पूर्वावस्था पहलेसे प्रस्तुत न हो तो सक्रिय रहनेवाले बच्चोके पास रोग फटकनेका नाम भी न ले। स्वास्थ्यकी दृष्टिसे इस अवस्थापर ध्यान देना बहुत आवश्यक है और प्राकृतिक पद्धति तो इसीको रोगका अग्रदूत मानती है।

रोगकी पूर्वावस्था शरीरकी वह अवस्था है जिसमे उसका कोई भाग इससे अछूता नहीं रहता। इस अवस्थाकी अंतिम परिणति किसी एक अंगमे व्यक्त रोग या किसी सक्रामक रोगके रूपमें हो सकती है, पर आरंभिक रूप उपर्युक्त अवस्था ही है जो सारे शरीरमे व्याप्त रहती है।

रोगकी पूर्वावस्थाके लक्षण

रोगके किसी अंगमे प्रकट हो जानेपर दवाओ, सूइयों या प्रचलित चिकित्सा-प्रणालीके अन्य साधनोके जरिए केवल उस अंगका या उस अंगमे व्यक्त लक्षणोंका उपचार करनेमे लग जानेकी गलती करना लोगोंके लिए साधारण-सी बात है,

पर
प्रक
सा
होने
सूत्र
अन्
होने
पूर्व
ये
१
२
३
४
५
६
७
८
वा
अव
जा
हं
नहीं
निरा
सात

पर जो माता-पिता स्वास्थ्यके रहस्योसे परिचित है वे रोगके प्रकट होनेकी प्रतीक्षामे नही बैठे रहेंगे, वे बराबर सावधानीके साथ यह देखते रहेंगे कि बच्चेमे रोगकी पूर्वावस्था प्रस्तुत न होने पाये और उसका स्वास्थ्य इतना अच्छा बना रहे कि वह खूब खेलता-कूदता रहे, प्रसन्न रहे, अच्छी तरह सोए और उसे अच्छी भूख लगे, पर साधारणतः लोग कोई रोग प्रत्यक्ष न होनेपर बच्चेको स्वस्थ मान लेते हैं और उन्हे रोगकी इस पूर्वावस्थाकी पहचान नही हो पाती। ऐसे बच्चेमे साधारणतः ये वाते देखी जा सकती हैं—

१. दांतोंका क्षय,
- २ चिड़चिड़ापन,
३. कब्ज,
- ४ अनिद्रा या प्रगाढ निद्राका अभाव,
- ५ सर्दीकी प्रवृत्ति,
६. आतमे कृमि,
- ७ जल्द थकान आना, और
- ८ सादे, प्राकृतिक आहारसे चिड़ ।

क्षयोन्मुख दात, चिड़चिड़ापन, भोजनसंबंधी परेशानिया आदि रोगकी पूर्वावस्था वर्तमान होनेके ही चिह्न हैं, पर ये अवस्थाए ऐसी नही हैं कि इनका स्वतंत्र रूपमे उपचार किया जा सके; क्योंकि ये गहराईतक पहुची हुई खराबीके लक्षणमात्र हैं और औषध, इजेक्शन आदि उपचारोद्वारा इनपर नियंत्रण नही किया जा सकता। इस पूर्वावस्थाके निवारणका एकमात्र निरापद उपाय है स्वास्थ्यका सुधार जिसके लिए निम्नांकित सात उपायोका सहारा लेना आवश्यक है।

सुधारके उपाय

१. वच्चेकी समुचित वाढ और जीवन-धारणसंबंधी दैनिक क्रियाओके विचारसे उसके आहारमे सभी आवश्यक तत्त्वोवाले खाद्य पदार्थ सादे और अ विकृत रूपमे पर्याप्त मात्रामे रहे । कुछ पदार्थोका अपक्वावस्थामे रहना भी आवश्यक है । यह व्यवस्था बिना किसी भ्रमेलेके, इतमीनानके साथ होनी चाहिए ।
२. वच्चेके आहारमे कोई नि.सत्त्व पदार्थ न रहे, पाकक्रिया-द्वारा स्वादिष्ट बनाया हुआ पदार्थ भरसक न रहे और अगर रहे भी तो नाममात्रका ।
३. आहार पूर्णत. संतुलित हो, उसमे किसी पदार्थकी मात्रा आवश्यकतासे अधिक न रहे; क्योंकि अच्छा होते हुए भी उसके अधिक होनेपर शरीरमे विकार एकत्र हो जायगा ।
४. वच्चेको दिन और रातमे भी पर्याप्त स्वच्छ वायु मिलनेकी उचित व्यवस्था रहे ।
५. वच्चेके व्यायाममें कमी न हो और जहांतक संभव हो मैदानमे घरतीमाताके संपर्कमें हो ।
६. वच्चा गाढी नीदमें काफी सो सके ।
७. वच्चा यह अनुभव करे कि वह सुखी और सुरक्षित है और उसे प्यार प्राप्त है, पर इसका दिखावा न हो और उसके प्रति जो कुछ बर्ताव हो वह उतावलीके साथ न होकर अनुशासित रूपमें हो ।

नियमोंका उल्लंघन

ये सभी नियम केवल व्यवहारवृद्धिपर आधारित है और शायद अधिकाश माताएं इनसे सहमत होगी, वे यह भी खयाल कर सकती है कि वे इन नियमोंका पालन भी कर रही है, फिर भी वे यही देखती है कि उनका बच्चा रोगके चंगुलमें फंस जाता है। हमारा खयाल है कि बहुत कम माताएं इन नियमोंका पालन करती है और अधिकाश तो प्रथम तीन नियमोंका अवश्य ही उल्लंघन करती है। प्राकृतिक सिद्धांतोंके आधारपर निकलनेवाली पत्रिकाओंके पाठक भी, जो प्राकृतिक आहार चलानेका प्रयत्न करते हैं, उक्त नियमोंके पालनमें पूरे नहीं उतर पाएंगे। अगर इन नियमोंका पालन न हो तो धीरे-धीरे अलक्षित रूपमें निर्बलता आती जायगी और रोगकी पूर्वावस्थाके कुछ लक्षण प्रकट होने लगेंगे। अगर इन नियमोंका ईमानदारीके साथ पालन भी किया जाय तो आनुवंशिक दोषों और निःसत्त्व धरतीमें उपजाए जानेके कारण खाद्य पदार्थोंकी खराबीका सवाल रह ही जाता है। फिर भी ये त्रुटियां ऐसी नहीं हैं जिनके कारण उपर्युक्त नियमोंके पालनकी आवश्यकतामें किसी तरहकी कमी आए।

आनुवंशिक दोष

अगर आनुवंशिक दोषके कारण बच्चेको पुष्ट शरीर नहीं प्राप्त हुआ है तो माता उपर्युक्त नियमोंके पालनपर उचित ध्यान देकर बच्चेका बहुत कुछ कल्याण कर सकती है, पर वह यह आशा नहीं कर सकती कि उसका बच्चा आनुवंशिक विशेषताके कारण अच्छा शरीर पानेवाले और स्वास्थ्यकर ढंगसे रहनेवाले बच्चेकी तरह हृष्ट-पुष्ट और स्फूर्तिमय होगा।

कभी-कभी माताके सामने यह वैपरीत्य एक बड़ी कठिनाईके रूपमें उपस्थित हो जाता है कि वह तो अपने बच्चेका स्वास्थ्य ठीक रखनेके लिए कोई प्रयत्न उठा नहीं रखती, पर उसे बराबर निराश ही होना पड़ता है और पड़ोसिनका बच्चा, जिसके लिए वह कोई प्रयत्न नहीं करती और बच्चा जो जीमे आता खाता-पीता रहकर उसके बच्चेसे अच्छा नहीं तो कम तदुरुस्त नहीं रहता। यह बात हतोत्साह करनेवाली प्रतीत होती है, पर इससे उक्त नियमोंकी विशेषतामें कोई अंतर नहीं आता। अगर कोई व्यक्ति निराश माताके कार्योंको गौरसे देखे तो उनमें दोष अवश्य देख पड़ेगे, साथ ही यह भी हो सकता है कि पड़ोसिनके बच्चेका स्वास्थ्य दरअसल उतना अच्छा न हो जितना होनेका वह अनुमान करती है।

पहले नियममें बच्चेके आहारकी व्यवस्थाके संबंधमें इतमीनानकी आवश्यकता बतलाई गई है। इसका अभिप्राय यह है कि मातामें बच्चेके आहारके संबंधमें किसी तरहका उतावलापन नहीं होना चाहिए और न इसके संबंधमें माता और पितामें या माता-पिता और घरके बड़े-बूढ़े या अन्य सदस्योंमें किसी तरहका मतभेद होना चाहिए। प्रायः लोग बच्चेकी बात लेकर आपसमें झगड़ जाया करते हैं। हालांकि अच्छे-से-अच्छा खाद्य पदार्थ भी किसी बच्चेके लिए अयुक्त या अस्वास्थ्यकर सिद्ध हो सकता है।

सिद्धांत और व्यवहार

कभी-कभी माताएं इन नियमोंको सिद्धांतरूपमें तो मानती हैं, पर उनके व्यवहारमें यही देखा जाता है कि बच्चेमें किसी कारणसे रोगकी पूर्वाविस्था प्रस्तुत होनेपर इस अवस्थाके

निवारणके लिए वे इन नियमोका और कडाई और विवेकसे पालन करनेके वजाय औषधोपचारकी ओर दौडती है। मलमे दो-एक केचुओका पाया जाना इसका अच्छा उदाहरण है। वे इन पराश्रयी जीवोको देखकर बहुत डर जाती है और उन्हे नष्ट करनेके लिए झटपट दवा इस्तेमाल करने लगती है। इससे होता यह है कि इन पराश्रयी जीवोको, जो कब्ज या जुकाम-जैसे रोगकी पूर्वाविस्थाके कारण आतोमे पड जाते है, नष्ट करनेके लिए जो विषैली दवा दी जाती है वह अनिवार्यतः इतनी तेज होती है कि बच्चेके शरीरको भी विषाक्त कर देती है। केचुओकी उपस्थितिसे प्रत्यक्ष होनेवाली रोगकी पूर्वाविस्था दूर करनेके लिए किया जानेवाला यह उपाय बच्चेकी हालत और खराब कर आसानीसे रोग प्रस्तुत कर देता है। अगर इस पूर्वाविस्थाका समझदारीके साथ उपचार किया जाय तो औषधोपचारसे प्रस्तुत होनेवाली पाचनकी अस्तव्यस्तता आदि खराबियोका आसानीसे निवारण हो जाय।

जिस तरह घबड़ाकर द्रव्यौषधोका सहारा लेना बुरा होता है उसी तरह घबड़ाहटमे उपवासका सहारा लेना भी हानिकारक हो सकता है। माताका प्रयत्न स्थिरता और धीरताके साथ बच्चेका स्वास्थ्य ऐसा बनानेका होना चाहिए जो रोगकी पूर्वाविस्थासे उसे मुक्त कर दे।

दवा और टीका

कुछ दिनोकी बात है कि एक एलोपैथिक डाक्टर मित्र हमसे मिलने आए तो अपने चिकित्सा-संबंधी अनुभव सुनाने लगे । हम उनके अपने कुटुंबमे हुए अनुभवोंको सुननेके लिए ज्यादा उत्सुक थे । उन्होने बताया कि उनके छोटे बच्चेकी बीमारी उनके या उनके मित्रोकी समझमे नहीं आ रही थी फिर भी डाक्टरोंने स्टेप्टोमाइसिनका उपयोग किया । बच्चेकी तबीयत कुछ सभली, लेकिन फिर यकायक एक रात खराब होने लगी और उसकी कोई सहायता न की जा सकी । हमारे मित्रका वि्वास था कि बच्चेको पहले जो स्टेप्टोमाइसिनका तीस लाख यूनिट दिया गया था उसीने बच्चेको उस वक्ततक चलाया था । हमारे मित्रके इस विश्वासपर कि स्टेप्टोमाइसिन उनके बच्चेको लाभकारी हुआ हमारी कोई आस्था नहीं हो सकी ।

हम किसी भी रोगकी किसी भी अवस्थामे किसी भी दवाके इस्तेमालके विरोधी हैं । दवाद्वारा जाए जानेवाले नाशसे हम परिचित हैं फिर भी कही किसी औषधकी बातपर विचार किया जा सकता है, पर बच्चोंकी चिकित्सामे तो दवाका प्रयोग प्राय घातक ही होता है । दवा रोगके लक्षणोंको दवानेके प्रयत्नमे जीव-शक्ति कम कर देती है और बच्चेके नीरोग होनेकी संभावना कम हो जाती है । यदि शरीरकी अपनेको स्वस्थ करनेकी शक्ति रोग और दवा दोनोंसे निपट पाती है तभी रोगी स्वस्थ हो पाता है । यों लोग इस चीजको समझते हैं, इसीलिए छोटे बच्चोंकी चिकित्सा एलोपैथसे न कराकर

थोड़ी दवा देनेवाले होमियोपैथ या काष्ठ औषधोका प्रयोग करनेवाले वैद्यसे कराते हैं ।

बच्चेके रोगी होनेका कारण क्या है ?

पहला कारण बच्चेको आवश्यकतासे अधिक खिलाना है । दूसरा कारण पीनेके लिए बच्चेको पानी न देना । तीसरा कारण है ठोस चीज खानेको देना, जब कि उसका मेदा उसे पचानेके काविल नहीं होता । उसके बीमार पड़नेका कारण उसे बेजरूरत कपड़ोसे लादे रखना और तग तथा बंद कोठरियो या घरोमे रखना भी है । बच्चेको साफ हवा मिलनी ही चाहिए । साफ हवा वड़ोकी बनिस्वत बच्चेके लिए ज्यादा जरूरी है । फिर कसरतकी भी, आदमी बूढा हो या बच्चा, हर उम्रमें जरूरत है ।

इतना ध्यान रखा जाय तो बच्चा बीमार न पड़े, पर यदि बच्चा बीमार हो ही जाय तो दवाके बदले बच्चेकी चिकित्सा क्या हो ?

बच्चेको बहुत कपड़ोसे ढके नहीं, उसे काफी पानी पिलाए । पानीमे स्वादके लिए नीबूका रस, थोडा शहद या किसी फलका रस मिलाया जा सकता है । बच्चेको पेटके बल सुलाकर यदि उसकी रीढ़पर हलके गरम पानीमे भिगोया मोटा कपड़ा रख दिया जाय तो उसके शरीरकी सारी नाडियोको अपना कार्य करनेके लिए उत्तेजन मिलेगा । बच्चेको रोगके समय उपवास कराते जरा भी न डरे ।

बीमारीमे बच्चेकी भूख बंद हो जाती है । उस समय उसे केवल पानी पिलाना आवश्यक है । दो-तीन दिनतक बच्चेको पानीपर रखनेमे किसी तरहकी चिंता करनेकी जरूरत नहीं है ।

रोग जानेके बाद ही बच्चेको दूध देना चाहिए । बच्चा

मांका दूध पीता हो तो बच्चेको मांका ही दूध पिलाना चाहिए अथवा गायका । बकरीका मिल सके तो ज्यादा अच्छा है । बकरीके दूधको लोग कोई महत्त्व नहीं देते हालां कि वह मांके दूधका स्थान लेनेके लिए अधिक उपयुक्त है । गायके दूधकी अपेक्षा बकरीका दूध अधिक संप्राण होता है, इसकी चिकनाईके कण गायके दूधकी चिकनाईके कणोंकी अपेक्षा छोटे होते हैं, वे गायके दूधकी तरह दूधके ऊपर इकट्ठे होनेके बजाय सारे दूधमें मिले रहते हैं । कहीं-कहीं गांवोंमें बकरीका थन बच्चेके मुहमें लगा दिया जाता है और बच्चा दूध पी लेता है । यह पद्धति आदर्श है । कुछ शहरोंमें ग्वाले घर-घर गाय ले जाकर दूध दुह देते हैं, यह दूध भी बच्चोंके लिए उपयोगी है ।

यहां बच्चेकी हर हालतकी चिकित्सा बताना संभव नहीं है, पर जितना बताया गया है उसपर बच्चेकी चिकित्साके लिए डाक्टर बुलानेके पहले विचार करने लायक है ।

याद रखे जबतक बच्चेके पूरे दात नहीं आ जाते वह ठोस चीज खाने लायक नहीं होता, दात आनेपर ही वह ठोस चीजोंको चवा सकता है । अतः पूरे दात आनेतक बच्चेको दूध ही देना चाहिए और कोई दूसरी चीज नहीं; पर यदि दूध बच्चेको उवालकर देना पड़े तो बच्चेको थोड़ा-सा संतरेका या किसी फलका रस भी दिया जा सकता है ।

टीका घातक क्यों ?

टीका लगाना भयंकर भूल है और यह प्रायः घातक भी होता है । इसके द्वारा नन्हेंसे शरीरमें पहुंचाया जानेवाला पदार्थ रोगग्रस्त गाय, चूहे या घोड़ेके शरीरसे लिया जाता है । प्रकृतिका उद्देश्य प्रत्येक जीवको स्वास्थ्यका पात्र बनाकर रखना

है और स्वास्थ्यका अर्थ है स्वच्छता; इसलिए रोगी जानवरके शरीरसे लिया गया विषाक्त पदार्थ शरीरमें प्रविष्ट करना कभी युक्तियुक्त नहीं कहा जा सकता। इसके लाभदायक होनेके प्रमाणमे इसके हिमायती आकड़े भी पेश कर सकते हैं, पर वे सही न होकर भ्रामक ही होते हैं। जादू-टोनेमे जनता और सरकारी कर्मचारियोंका जिस समय विश्वास था उस समय डायनोका अस्तित्व भी सिद्ध करना कठिन नहीं था। जनता जिस बातको सत्य मान लेती है उसे आकड़ोका सहारा बड़ी आसानीसे दिया जा सकता है।

जीवविज्ञानकी प्रयोगशालाओमे तैयार किये गये वैवसीन, लसीका आदिका प्रयोग करनेके लिए लोगोको धुन सवार हो गई है और यह मान लिया गया है कि इनमे स्वास्थ्य प्रदान करने या रोगनिवारण करनेकी बड़ी शक्ति है। बच्चेमे बहुकालव्यापी या स्पष्ट प्रभाव प्रकट किये बिना ही इन विषोको निकाल बाहर करनेकी पर्याप्त शक्ति होती है। टीका लगाने-पर बच्चेमें इतना अधिक विष प्रविष्ट हो जाता है कि उन्हे स्वास्थ्य-लाभ करनेमे महीनो लग जाते हैं और प्रायः मृत्यु भी हो जाती है। कभी-कभी तो सूई देनेके कुछ ही समय बाद मृत्यु हो जाती है, पर इसपर किसी तरहका दोषारोप नहीं किया जाता। बच्चेके शरीरको विषाक्त करना एक अपराध है, उसे स्वस्थ जीवन व्यतीत करनेका अवसर मिलना चाहिए। जिस बच्चेकी देखभाल समझदारीके साथ होगी वह एक दिन भी अस्वस्थ नहीं होगा और जो बच्चा एक मास, एक सप्ताह या एक दिन भी स्वस्थ रहने योग्य है वह हमेशा स्वस्थ रह सकता है।

पेटका दर्द

छोटे बच्चोके पेटमे जब-तब दर्द पैदा हो जाता है । नादान बच्चा बताये क्या, माता नहीं जानती और न डॉक्टर कुछ समझ पाते है । बड़ी परेगानी होती है । यह दर्द कोई नई बीमारी नहीं है, सभीको होता आया है और इस दर्दके कई घरेलू उपचार भी प्रचलित है, पर इस सबघमे जो नयी खोजे विदेशकी शिशु-हितैषिणी संस्थाओने की है वे हमारी बहनोके लिए लाभदायक हो सकती है, इसी खयालसे यहां उनका जिक्र किया जा रहा है ।

वायुका प्रवेश

पेटका दर्द लगभग तीन महीनेके बच्चेको ही अधिकतर होता है । बड़ा हो जानेपर उसे यह कम ही सताता है । दर्दके समय बच्चेके पेटमे मरोड़ भी होती है, वह रोने-चिल्लाने लगता है और ज्यो-ज्यो दर्द जाता है बच्चा रोना कम करके सिसकने लगता है और धीरे-धीरे रोना बंद कर देता है । ऐसा दर्द यकायक ही आता है और जानेके बाद फिर करीब-करीब निश्चित समयपर आता है ।

यदि बच्चा मांका दूध पीते बबत हवा अधिक पी जाता है अथवा पेटमे वायु अधिक होती है तो पेटमे दर्द हो जाता है । इस समय मां बच्चेको कंधेसे लगाकर उसकी पीठपर धीरे-धीरे थपथपाए तो बच्चेको डकार आ जाती है और क्रमशः दर्द चला जाता है । इस विधिसे यह साधारण दर्द प्रायः मिनटभरमे गायब हो जाता है ।

जो दर्द अधिक देरतक रुकता है और लौट-लौटकर आता है उसका कारण बच्चेकी पाक-प्रणालीमें, खास तौरसे आतोंमें वायुका पैदा होना है। यह दर्द भी डकार आनेसे कम हो जाता है, पर इससे दर्दका मूल कारण वायुका बनना—नहीं रुकता। ऐसी दशामें बच्चेको किसी गरम कपड़ेपर या गरम पानीसे भरी और तौलियेमें लपेटी हुई रबरकी थैलीपर पेटके बल लिटाना चाहिए। इससे वायु शीघ्रतासे निकल जायगी। यदि इस समय एक चम्मच गरम पानीमें दो बूद नींबूका रस निचोड़कर बच्चेको पिलाया जाय तो भी शांति मिलेगी। इस दर्दमें आध पाव गरम पानीका एनिमा देना भी लाभकर सिद्ध होता है। बच्चेके पेटमें दर्द उसको अधिक पिलाने या पिलानेमें जटदवाजीसे काम लेनेसे हो जाया करता है, पर नई बात जो मालूम हुई है वह यह है कि बच्चेकी खुशीमें बाधा पडनेसे भी यह दर्द पैदा हो जाता है अर्थात् मानसिक व्याघातके कारण बच्चेको यह शारीरिक कष्ट होता है। छोटे बच्चों और बड़े बच्चोंकी मानसिक बनावटमें बड़ा अंतर रहता है। दुर्भाग्यकी बात यह है कि बड़े बच्चोंके सबधमें जितनी कुछ जानकारी हो चुकी है उससे बहुत ही कम छोटे बच्चोंके सबंधमें हुई है। इसमें जरा भी सदेह नहीं है कि छोटे बच्चोंके मस्तिष्कपर मनोवेगोंका एव मनोवेगोंपर शारीरिक सुख-दुःखका बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है।

परिस्थितियोंका प्रभाव

नवजात शिशु अपनेको नई परिस्थितिके अनुकूल बनानेमें बड़ी कठिनाइयोंका सामना करता है। उसका मानस, उसकी पाचन-प्रणाली और उसका शरीर तीनों ही बड़ी कोमल दशामें रहते हैं जिनका सतुलन बड़े बच्चोंकी अपेक्षा बहुत आसानीसे

और बहुत शीघ्र विगड़ जाता है। उदाहरणके लिए, बराबर यह देखा जाता है कि तीन महीने या तीन महीनेसे कमके बच्चेको यदि डरा दिया जाय या उसके निकट अधिक शोर किया जाय तो इसका उसपर एक विशेष प्रभाव पडता है। यदि बच्चेकी खाट किसी चीजसे टकरा जाय या बच्चेके सिरके निकट कोई चीज जोरसे खटखटाई जाय तो वह अपने हाथोको फैलाकर उनसे अपनेको ढकनेकी कोशिश करता है। बड़े लड़कोमे यह प्रवृत्ति नहीं देखी जाती।

पाचन-प्रणालीके रोगोके संबंधमे जितने अन्वेषण हुए हैं वे सभी बताते हैं कि जब पाचन-प्रणाली ठीक रहती है तब आदमी खुश रहता है और मानसिक स्थिति अपेक्षाकृत अधिक शांत रहती है। यह स्थिति बच्चो और बड़ोंमे समान होती है, पर विशेष जाननेकी बात यह है कि बच्चे जितने ही छोटे होते हैं इस स्थितिके प्रति उतने ही अधिक संवेदनशील होते हैं। यह सब देखते हुए यह जान पडता है कि बच्चेके पेटके दर्दका संभाव्य कारण परिस्थितिद्वारा उसके मनपर पड़नेवाले प्रभावकी प्रतिक्रिया एवं पाचनकी गड़बड़ी है।

बच्चोके पेटका दर्द प्राय दोपहरके बाद शामको या रातको होता है, क्योंकि इस वक्त बच्चा और उसकी मां दोनो ही थके रहते हैं जिससे साधारण कारण भी उन्हे शीघ्रतासे उत्तेजित एव क्रुद्ध कर देते हैं। यह भी देखा गया है कि जो बच्चे शोरगुलवाली जगहमे रहते हैं उन्हे पेटका दर्द अधिक होता है। शहरके बीच रहनेवालोके बच्चे शहरसे दूर शांत वातावरणमें रहनेवालोके बच्चोकी वनिस्वत पेटके दर्दसे अधिक पीड़ित रहते हैं। यदि बच्चोको इस पेटके दर्दसे बचाना चाहते

हैं तो उन्हें उचित भोजन देना चाहिए, उनके आरामका खयाल रखना चाहिए और देखना चाहिए कि उन्हें शौच समयपर होता है और इन सबके ऊपर उन्हें शांत वातावरणमें रखना चाहिए । शांत वातावरण बच्चेको अनेक रोगोसे बचाता है ।

घरमें होनेवाली पड़पड़-तडतड़—जैसे टेलीफोनकी घटीका वार-बार बजना, घरका दरवाजा खुलवानेके लिए दरवाजेपरकी थप-थप, रेडियोके वेसुरे गीत या लेक्चर, लोगोका हँसी-ठट्टा या सिलाईकी मशीनका करकर—बड़ोको बुरी नहीं लगती, क्योंकि वे लोग इन आवाजोका अर्थ समझते हैं और इस तरहके घरमें होनेवाले अनेक तरहके शब्दोके विरुद्ध उनके कानोंमें प्रतिरोधक शक्ति पैदा हो गई होती है, पर बच्चेकी श्रवण-शक्तिमें ऐसा कोई प्रतिरोध तो पैदा हुआ नहीं होता अतः वे शीघ्रतासे चौंक उठते हैं । यह प्रतिक्रिया चाहे आपको दिखाई न दे, पर ऐसी प्रतिक्रियाएं मिलकर बच्चेमें पेटका दर्द पैदा करनेमें कारण होती है ।

दूधका असर

बच्चा जबतक तीन महीनेका नहीं हो जाता तबतक उसकी मांससे उसका बहुत अधिक संबंध रहता है और उसकी मांकी खुशी और नाराजगी, स्वास्थ्य और अस्वास्थ्यका उसपर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है । यदि मां क्रुद्ध अथवा चिंतित हो जाय अथवा उसमें नाड़ी-दौर्बल्य पैदा हो जाय तो इससे उसके दूधकी किस्म और मात्रापर ही असर नहीं पड़ता वरन् उसके द्वारा मांके मनकी स्थिति भी बच्चेको मिलती है और वह बच्चेमें पेटका दर्द भी पैदा कर सकती है ।

माको दूध पिलाते वक्त खूब खुश रहना चाहिए और बच्चेको ऐसा सहज भावसे होशियारीसे उठाना और हटाना चाहिए कि वह किसी तरह चौक न जाय और उसके आस-पास पूर्ण शांत वातावरण रखना चाहिए, क्योकि शांति बच्चोको पेट और हर तरहके दर्दसे बचाती है ।

कोष्ठबद्धता

वच्चेके लिए यह रोग बहुत बुरा होता है, क्योंकि इसे ठीक तरहसे सभाल ले जाना कुछ मुश्किल होता है। इससे तरह-तरहके शारीरिक विकार तो उत्पन्न होते ही हैं, मानसिक विकार भी पैदा हो जाते हैं जो रोज-रोजकी परेशानीके कारण होते हैं। बहुतसे विकारोमे तो लोगोको यह अनुमान भी नहीं हो पाता कि उनका मूल कारण यही होगा।

रोगका आरंभ

साधारणत यह रोग शैशवके आरभमे ही पैदा हो जाता है और अगर सावधानीके साथ इसकी प्रवृत्तिका निवारण न कर दिया जाय तो यह पूरे शैशवकालमे ही नहीं, युवावस्थामे भी बना रह जाता है और तरह-तरहके रोग उत्पन्न किया करता है। कहा जाता है कि रातमे या सफर आदिमे वच्चेको तौलिये-पर रखना और उसके गदा हो जानेपर उसे बदलनेमे विलव करना ही इस रोगकी प्रवृत्ति होनेका कारण होता है, क्योंकि इससे मलमार्गके तंतुओमे उपदाह पैदा हो जाता है जिससे वच्चेकी आत साफ नहीं हुआ करती।

वच्चेमे कोष्ठबद्धता होनेका असल कारण होता है स्तनपान करानेवाली माताका बुरा खान-पान तथा वच्चेको खिलाने-पिलानेका गलत तरीका। ये तथा छोटी-मोटी अन्य भूलें आंतमे शिथिलता आने तथा बनी रहनेका कारण हुआ करती हैं। कभी-कभी मां-बाप भूलसे मृदु विरेचकके जरिये पेटका

साफ होना कब्जका दूर हो जाना मान लेते हैं। अगर शैशव-कालमें इसकी प्रवृत्ति दूर करनेकी ओर उचित ध्यान न दिया जाय तो मा-वापकी आंखोंके सामने कम रहनेकी अवस्था होनेके समयतक रोग जीर्ण रूपमें परिणत हो जा सकता है जिससे वच्चेका जीवन ही संकटमय हो जायगा।

लक्षण

कोष्ठवद्धताके सारे लक्षणोका उल्लेख करना बहुत कठिन है। सच तो यह है कि वच्चेका स्वास्थ्य बुरा होनेका सूचक एक भी लक्षण ऐसा नहीं हो सकता जिसकी जडमें आंतका यह विकार न हो। सबसे प्रकट लक्षण तो मलका अवरोध है, पर इसकी बुराई कहांतक पहुंचती है इसका अनुमान केवल इस अवरोधसे नहीं किया जा सकता। मुख्य बात तो रक्त आदिके द्वारा बड़ी आतसे विषका अभिशोषित होना है। इसके साथ अन्य मार्गोंसे मलके विसर्जनमें जो कमी आती है उसे भी शामिल कर लीजिए तब कही आप यह अनुमान कर सकते हैं कि रोगोके निर्माणमें यह विकार कितना सहायक होता है।

जिस वच्चेको कब्ज रहता है उसमें किसी भी रोगकी—मामूली जुकामसे लेकर यक्ष्मातककी—प्रवृत्ति हो जायगी। इस विकारसे आत्मविपमयता प्रस्तुत हो जाती है जो रोगका निर्माण करती है। सास बहुत गंदी हो जाती है, जीभपर मैल बैठ जाता है, नीदमें वच्चा दांत भी पीस सकता है, रातमें डरकर चौक सकता है और कभी-कभी उसे मूर्च्छा भी हो सकती है। वह छोटी-छोटी वातोपर चिढ़ जाया करेगा। जीर्ण-प्रतिश्याय, क्षीणता, दतक्षय—जैसे भयंकर शारीरिक लक्षण भी इसके कारण प्रकट हो सकते हैं।

दूर करनेका उपाय

अगर इस विकारकी ओर ध्यान देनेमें कुछ दिनोतक लापरवाही होती रहे तो इसपर काबू पाने और बच्चेके रहन-सहनका तरीका ठीक करनेमें कुछ समय लगेगा। खिलाने-पिलानेकी आदतोंका विश्लेषण कर यह पता लगानेका प्रयत्न किया जाय कि इस विकारका आरम्भ कैसे हुआ। अगर सारे शरीरमें प्रतिश्याय हो तो शरीरकी भीतरी सफाईकी तरफ फौरन ध्यान दिया जाय। इसका फल भी शीघ्र ही देख पडने लगेगा। ऐसी हालतमें अच्छा यह होगा कि आतकी सफाई और शारीरिक क्रियाओंके उद्दीपनके लिए एनिमाका प्रयोग किया जाय और बच्चेको दो-एक दिन पानी या संतरेके रसपर रखनेके बाद तीन-चार दिन सिर्फ फल और सलादपर रखा जाय। यह उपचार किसी तरहकी दवा देनेसे कही अच्छा होगा। जबतक बच्चेके मलसे बदबू विलकुल दूर न हो जाय और मल साफ न निकलने लगे तबतक वह फलो और तरकारियोपर ही रखा जाय। अन्य अवस्थाओंमें केवल आहार ठीक कर देना काफी होगा। आहारके संबंधमें सादगीका ध्यान बराबर रखा जाय। तरह-तरहकी पाकक्रियाओंद्वारा खाद्य पदार्थोंको जायकेदार बनाकर खानेकी चाट बढानेकी जरूरत नहीं है।

आहार

जिन बच्चोंकी आतोंमें शैथिल्यकी प्रवृत्ति हो उनको नाश्तेमें ताजा और सूखा फल, दोपहरके भोजनमें चोकरदार आटेकी थोड़ी-सी रोटी, थोड़ा मक्खन, कुछ हरी तरकारी और सलाद और शामके भोजनमें फल और थोड़ा दूध देना लाभ-

दायक होगा । विशेष रूपसे स्मरण रखनेकी बात यह है कि आहार और दिनचर्या ठीक करनेके अलावा वच्चोंका कब्ज दूर करनेका और कोई उपाय नहीं है । रोगोंके निर्माण, सर्दी, टौसिल आदिके पीछे होनेवाली परेशानी और समयकी वर्धादीभे कब्जका कितना हाथ रहता है इसे मां-बाप कभी-कभी नहीं समझ पाते । अगर आते ठीक तरहसे काम करती रहे तो किसी तरहकी कोई शिकायत पैदा होनेका कोई कारण ही नहीं रहेगा ।

अग्निमाद्य

अग्निमाद्य अर्थात् आहारका परिपाक कर पोषण ग्रहण करनेकी अक्षमता रोगकी दिशामे पहला कदम है। बच्चेके आरम्भिक जीवनमे यह बात विशेष रूपसे घटित हुआ करती है। अगर इस कालमे आहारसंबंधी नियमोका उचित रूपमे पालन न किया जाय तो पाचन-संस्थान इस कदर खराब हो जा सकता है कि मृत्यु भले ही प्रस्तुत न हो, पर हालत आजीवन खराब ही बनी रहेगी।

कारण

अगर बच्चेको प्राकृतिक आहार अर्थात् माताका दूध न मिले और वह तरह-तरहके कृत्रिम खाद्य पदार्थोंपर रखा जाय तो उसकी जीवन-यात्रा कभी खतरोंसे खाली न होगी। बहुधा इसी अवस्थामे अग्निमाद्यका आरम्भ होता है और कुछ दिनमे उसके जीर्ण रूपमें परिणत हो जानेपर पाचनसंस्थान उसीका आदी हो जाता है। बहुतसे बच्चे तो जन्म लेनेके दिन ही इसके चंगुलमे फँस जाते हैं; क्योंकि उन्हे पहले ही दिन स्तन-पान शुरू करा दिया जाता है। दूसरी भूल है बार-बार दूध पिलाना। अगर बच्चेमे दूध पिलानेके नियत समयोके बीच कुछ बेचैनी देख पडती है तो माता इसे पाचनकी खराबीकी सूचक न मानकर भूखकी सूचक मान लेती है। इस प्रकार आहारकी मात्रा और भी बढ़ जाती है जिसका भार बच्चेके पाचन-संस्थानके लिए असह्य हो जाता है।

लक्षण

यो तो इस विकारमे और भी लक्षण होते है, पर बच्चेकी शारीरिक परीक्षा करनेपर तीन लक्षण आमतौरपर देखे जाते है—(१) पाचनक्रियाका शिथिल होना और कुछ खाद्याशका अपक्व अवस्थामे शेष रह जाना, (२) जुकामकी प्रवृत्ति, मलमे श्लेष्माकी अधिकता और अन्ननालीकी श्लैष्मिक कलाकी सकुलता, और (३) अगर रोगकी हालत बुरी हो और उसकी उपेक्षा होती रहे तो अंत्रावरणमें प्रदाह या ब्रणकी उत्पत्ति । इन लक्षणोके साथ बच्चेमे बेचैनी भी रहा करती है । तीव्रावस्थामे वमन, उदरामय और ज्वर भी हुआ करता है, मलत्यागमे नियमितता नही रहती और कभी-कभी श्लेष्मा अधिक मात्रामे निकलता है । कुछ अवस्थाओमे अफरा और दर्द भी होता है ।

रोगके जीर्णावस्थामें परिणत हो जानेपर लक्षणोमे और अधिक विभिन्नता देख पड़ती है । बच्चेकी बाढ़ रुक जाती है, स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है और वजन जितना होना चाहिए उतना नही होता, मलत्याग नियमित रूपमे नही होता और मलमें बहुत अधिक श्लेष्मा रहता है; जीभपर मैल बैठ जाता है, सांस गंदी हो जाती है और नींद भी ठीक तरहसे नही आती, बच्चेको जोरोकी सर्दी हो जाती है और श्लेष्माके कारण वायु-मार्गमे घडघड़ाहट रहती है; वह बहुत जल्द चिढ जाता है और छोटी-सी वातपर आगबबूला हो जाता है और अगर उसमें नाड़ी-दुर्बलता हो तो पासके लोगोके साथ मेलसे रहना उसके लिए कठिन हो जाता है । इस विकृत पाचनके कारण बहुतसे बच्चोका स्वभाव खराब हो जाता है, पर लोगोको असल कारणका पता नही रहता ।

उपचार

अगर रोगी बहुत कमजोर हो गया हो या उसमें चिड़चिड़ापन आदि लक्षण देख पड़ते हों तो उसे विस्तरेपर रखिए और रोज शरीरके तापमानवाले पानीका एनिमा देकर उसकी आत साफ कर दीजिए। अगर यह काम ठीक तरहसे हो जाय तो आहारका वह अंश जो पचा नहीं है, बाहर निकल आएगा और बच्चेको बहुत आराम मालूम होगा।

इस अवस्थामे अन्ननालीमें सड़नेकी क्रिया चलती रहती है। औषधोपचारक इससे उत्पन्न होनेवाले जीवाणुओको नष्ट करनेके लिए जीवाणु-नाशक घोलका प्रयोग करते हैं, पर यह हानिकारक होता है। फलके रसका आहार इसका सबसे निरापद उपाय है। अगर प्रोटीन (दूध, दही, दाल, मांस, अंडा), कर्वोज, (रोटी, चावल, आलू) चिकनाई और साधारण चीनी देना बंदकर नारंगी, अनन्नास, सेब आदि फलोंका रस दिया जाय तो सड़नेकी क्रियापर काबू होनेके साथ ही पोषणकी प्राप्ति भी होती रहेगी। अडीका तेल आदि दवाए देना बुरा होता है। रसाहार चलानेके बाद तीन-चार दिनोतक केवल ताजा फल दिया जाय और साधारण आहार देनेकी अवस्था आनेपर तीन बातोका खयाल रखा जाय—(१) भोजन साधारण और सादा होनेके साथ ही भरसक सूखा हो, (२) तरह-तरहकी चीजे एक साथ न मिलाई जाय, और (३) अधिक खानेकी गलती करनेसे कम खानेकी गलती करना अच्छा है।

इस रोगके शिकार हुए बच्चेका स्वभाव चिड़चिड़ा हो जानेकी सभावना रहती है और वे सब बातोमे अपनी ही ओर ध्यान देते हैं। इसलिए अगर संभव हो तो उन्हें ऐसे वातावरणमे

रखना चाहिए जहां वे अपनी योग्यताका विकास और रचनात्मक कार्योंमें अपनी नाड़ीशक्तिका उपयोग कर सकें, उन्हें अपने पैरोके बल खडा होनेका प्रयत्न करने दिया जाय और अधिक मार्ग-प्रदर्शन न किया जाय ।

उदरामय या कै की प्रवृत्ति

उदरामयसे मा-वापको अन्य रोगोंकी अपेक्षा अधिक परेशानी होती है। यह रोग शैशवकालके विलकुल शुरूमे भी पैदा हो जा सकता है और बेचारी अनुभवहीन माता घबडाकर गलत उपचार करने लगती है। बच्चेके स्तनपान करते समय और अन्य बातोंके विलकुल ठीक होनेपर भी पालन-पोषणके साधारण ढंगमे थोड़ा भी परिवर्तन हो जानेपर यह रोग हो जाया करता है।

अतिपानका परिणाम

अधिक स्तन-पान कराना ही उदरामयका मुख्य कारण होता है। बच्चेके अधिकांश विकार अतिपानसे ही होते हैं, अल्पपानसे नहीं जैसा कि साधारणतः लोग विश्वास किया करते हैं। अतिपानका पहला लक्षण है दूधका वमन, पर अफसोसकी बात तो यह है कि माताएँ इसका रहस्य ठीक-ठीक नहीं समझ पाती और बच्चेको मोटा-ताजा देखनेकी धुनमे इस तरह पागल बनी रहती है कि अधिक पिलानेसे वाज आनेका नाम ही नहीं लेती। प्रकृति इस अतिपानके खतरेसे बच्चेको बचानेके लिए ही उदरामय पैदा कर अनावश्यक अंश शरीरसे बाहर निकाल दिया करती है।

इसे दवा देकर दवानेका प्रयत्न नहीं करना चाहिये, आहारकी मात्रा बहुत घटा दी जाय। आतोंको आराम पहुंचानेका सबसे अच्छा उपाय यह है कि बच्चेको सिर्फ सन्तरेके रसपर चौबीस घंटे रखा जाय। अगर मलमे सड़ान और बदबू ज्यादा

हो तो गुनगुने पानीसे एनिमाद्वारा आंतकी धुलाई कर दी जाय और कुछ कालतक बच्चेको उतना ही पिलाया जाय जितना वह धारण कर सके, जरा भी मुहसे बाहर निकालनेपर मात्रा घटा दी जाय। अगर मा-वाप अच्छी तरह समझ जाये कि साधारण उदरामय अतिपानके ही कारण होता है तो उसके उपचारमें कोई कठिनाई नहीं होगी।

बड़े बच्चोंको भी अधिक खाने तथा चीनी, श्वेतसार आदि खमीर पैदा करनेवाले पदार्थोंके साथ कच्चा फल या मास-मछली आदि जल्द सड़नेवाली चीजें गरमीमें खानेसे उदरामय हो जाया करता है। इनमेंसे कोई एक कारण यह विकार पैदा करनेके लिए काफी होता है। अगर रोगका रूप साधारण हो तो बच्चेका पेट जल्द ही साफ हो जाता है, पर गंभीर होनेपर सुस्ती, ज्वर आदि लक्षण प्रकट हो जाते हैं।

उपचार

रोगका रूप चाहे जैसा हो, उपचार एक ही प्रकारसे होता है। पहला उपाय है खिलाना बंद कर देना। साधारण उदरामयमें तो यही काफी होता है, पर गंभीर अवस्थामे बच्चेकी ताकतका खयाल रखना पड़ेगा कि कहीं जवाब न दे दे। उपवास करते समय एनिमा दे-देकर उसकी आतकी पूरी सफाई कर दी जाय और जहातक हो सके मानसिक और शारीरिक विश्राम देनेका खयाल रखा जाय। ऐसा न होनेपर उसपर बहुत जोर पड़ेगा जिसका असर रोग जानेके बहुत दिनों बादतक बना रहेगा।

सामान्य लक्षणके रूपमें

बच्चोके बहुतसे रोगोंमें उदरामय सामान्य लक्षणके रूपमें

प्रस्तुत हुआ करता है। दंतप्रस्फुटनके समय होनेवाला तथा-कथित उदरामय पाचनकी खराबीका ही परिणाम होता है। रोहिणी, आरक्त ज्वर, शीतला आदि कुछ कठिन रोगोमे उदरामय कुछ दिनोतक बना रह सकता है। उस हालतमे इस मल-विसर्जनको अच्छा समझना चाहिए। दवाके जरिए इसे रोकनेका प्रयत्न बहुत बुरा होता है। औषधोपचारक माता-पिताके आग्रहसे प्रायः यह गलती कर बैठते हैं।

भोजनमें सतर्कता

अगर उचित उपचार हो तो इसका रूप शायद ही कभी गभीर होगा, पर आरोग्योन्मुख अवस्था संभाल ले चलना रोग संभालनेसे अधिक कठिन होता है। आम तौरसे भूल यह होती है कि लोग बच्चेको जल्द ही प्रोटीन और श्वेतसारवाले खाद्य पदार्थ खिलाने लग जाते हैं। आहारपर कड़ाईसे ध्यान दिया जाय और रोगका जरा भी चिह्न देख पड़े तो खिलाना फौरन बंद कर दिया जाय। गर्मीके दिनोमे मांस-मछलीसे परहेज किया जाय, श्वेतसारवाला पदार्थ सिर्फ एक वक्त दिया जाय और केला, आलू तथा इस वर्गके अन्य पदार्थ भरसक न दिये जायं और अगर दिये जायं तो बहुत कम। इनके स्थान-पर मौसिमी फल, हरी तरकारियां, सलाद आदि और दूध भी दे सकते हैं। मट्ठा देना, विशेषकर गर्मीके दिनोमे, बहुत अच्छा होता है।

सर्दी और खांसी

वच्चैका पालन चाहे जितनी सावधानीसे क्यो न किया जाय, पर वह शैशवकाल विना सर्दी हुए पार कर जायगा, इसकी संभावना कम ही रहेगी। इस रोगकी उत्पत्तिमे ऋतु-परिवर्तन उतना सहायक नहीं होता, पर मौसिममे अचानक होनेवाला अल्पकालिक परिवर्तन सब रोगोको उत्तेजन दिया करता है।

सर्दी और खांसीमें लक्षणोको दवानेका प्रयत्न सबसे ज्यादा खतरनाक होता है। अगर इन छोटे विकारोके उपचारमे समझदारीसे काम न लिया जाय तो जीर्ण रोगोके लिए, जिनका शरीरमे अज्ञात रूपमें निर्माण होता रहता है, दवाकी तलाश करनेको बाध्य होना पड़ेगा।

दवासे लाभ नहीं

सर्दीकी नपी-तुली परिभाषा बतलाना बहुत कठिन है। कीटाणुवादियोका कहना है कि सर्दी कीटाणुओके कारण होती है और वे कभी भी आक्रमण कर दे सकते हैं इसलिए सर्दीका निवारण करने या उससे छुटकारा पानेके लिए वायुमार्गके क्षेत्रमे कीटाणुनाशक द्रव्योका प्रयोग करना आवश्यक है, पर दरअसल ये द्रव्य कुछ सफाई करनेके अलावा और कोई खास लाभ नहीं पहुंचाते और भविष्यमे रोगका निवारण करनेकी दिशामे तो वे जरा भी प्रभावकर नहीं होते।

प्राकृतिक पद्धतिका सिद्धांत

सर्दी और खांसीके संबंधमे प्राकृतिक पद्धतिका सिद्धांत

विलकुल भिन्न है जिसकी सत्यताकी परीक्षा दूसरी बार सर्दी होनेके समय आसानीसे की जा सकती है। रोग शरीरमें एकत्र विषाक्त मलका ही परिणाम होता है। क्षय और निर्माणकी क्रियामे विषाक्त मलका बनना जारी रहता है और साधारण रूपमे कार्य करते समय शरीर इस मलको वृक्क, त्वचा आदि मलमार्गोंके जरिए बराबर बाहर निकालता रहता है। अगर किसी कारणसे मल-विसर्जनकी यह क्रिया मद हो जाय तो यह विकार ततुओमे एकत्र होने लगता है। अगर यह अवस्था अधिक दिनोतक बनी रहे और मल-विसर्जनकी क्रिया उद्दीप्त करनेका कोई उपाय न किया जाय तो रोगकी नीव अवग्य पड़ जायगी।

ऐसे विषाक्त मलसे भरे हुए शरीरमे सर्दीका प्रस्तुत होना कोई कठिन बात नहीं है। ठंड लगने या इस तरहकी और कोई बात होनेपर शरीरकी प्रतिक्रिया सर्दीके रूपमे हो सकती है। अगर सर्दी बहुत मामूली हो तो वायुमार्गके ऊपरी हिस्सेमे सिर्फ उपदाह-जैसा सवेदन जान पड़ेगा, बार-बार खांसी आएगी और कुछ श्लेष्मा भी निकल सकता है, पर अगर इसका रूप गभीर हो तो गलेमे श्लेष्माके कारण घड़घडाहट मालूम होगी और खासनेपर काफी श्लेष्मा निकलेगा। अगर नासा-रंध्र मे उपदाह हो तो बहुत छीक आएगी और नाक भी वहेगी और नीचेकी ओर बढे तो श्वसनी इससे ग्रस्त हो जायगी और उसमे प्रदाह प्रस्तुत हो जायगा, फेफडोमे फैल जाय तो फुप्फुसप्रदाह (न्यूमोनिया) हो जायगा। कुछ द्रव्यौषधोके सहारे शरीरके सफाईके इस प्रयत्नको दवा देना सभव है, पर इसका परिणाम बहुत भयंकर हुआ करता है।

अगर बच्चोकी सर्दी और खासी इस दृष्टिसे देखी जाय तो उपचारके लिए अच्छा आधार मिल जाता है। यह फौरन स्पष्ट हो जायगा कि कीटाणुओका पीछाकर उनको दूढ निकालनेका प्रयत्न करनेकी आवश्यकता नही है, यह सारी प्रक्रिया हानिकारक विषाक्त पदार्थको निकाल बाहर करनेकी है।

बच्चोको सर्दी कई तरहसे हुआ करती है। थोड़ी-सी ठढ लग जानेपर भी ऐसा मालूम होता है कि सर्दी हो गई है और यह अवस्था कुछ कालतक वनी भी रह सकती है, पर इससे माता-पिताको घबड़ाकर तथाकथित आरोग्यदायक औषधोंके प्रयोगकी बात नही सोचनी चाहिए; क्योंकि वे लक्षणो-पर पर्दा डालकर उनको इस धोखेमे डाल दे सकते है कि खतरा बिलकुल दूर हो गया।

जाड़ेमें होनेवाली सर्दी

जाड़ेमे आम तौरसे होनेवाली सर्दी-खांसीसे प्रायः सभी लोग परिचित है। खान-पान आदिमे कोई गड़बड़ी होनेपर इसका आरंभ हुआ करता है और इससे छुटकारा पानेका प्रयत्न करनेपर भी प्रायः वसंतागमतक वनी रहती है। यह एक बंधे हुए रास्तेपर चलती है, कभी-कभी पेटमे कुछ गड़बड़ी हो जाती है और कुछ खांसी हो सकती है जो बढकर कुकुरखांसीका रूप ग्रहण करती हुई जान पड़ सकती है। माता-पिता औषधोपचारकी सहायता लेते है, पर उसका कोई खास प्रभाव नही होता और लगभग इसी समय वसंत आकर इसका अंत कर देता है। अगर माता-पिता सर्दी और खासीको हीवा बनने देना नही चाहते तो उन्हे इसे समझनेके लिए प्राकृतिक

पद्धतिका दृष्टिकोण अपनाना चाहिए। इस हालतमें वे इस समस्याका आसानीसे हल करनेमें तो समर्थ होंगे ही, इसे दवाके जरिए दवाकर जीर्णरूपमें परिणत करनेकी, गलतीसे भी बच जायंगे।

इस दृष्टिसे देखनेपर सर्दी और खांसीकी भयंकरता भी गायब हो जाती है। इसके लिए मा-वापको बच्चेकी रोज-रोजकी आदतोंका विश्लेषण कर सर्दीके कारणका ही नहीं, उसे दूर करनेके उपायका भी पता लगाना पड़ेगा। यह उपाय शरीरकी क्रियाओंको उत्तेजित कर उसका प्रयत्न आगे बढ़ानेकी दिशामें उतना न होकर उसने जो कार्य आरम्भ किया है उसमें पड़नेवाली बाधाओंको दूर करनेका होना चाहिए।

उपचार

शरीरको स्वयं अपना प्रयत्न करनेके लिए छोड़ देना चाहिए। इसके लिए पहला काम तो यह होना चाहिए कि भोजन बिलकुल बंद रहे; क्योंकि इस समय शरीर खाद्य पदार्थोंको पचाने और उनसे पोषण ग्रहण करनेकी अवस्थामें नहीं होता। इस समय भोजनसे अरुचि भी हो जाती है जो भोजन बंद रखनेका प्रकृतिका संकेत है।

सर्दी और खांसीसे ग्रस्त बच्चेको सफाईकी जरूरत होती है जो सिर्फ उपवाससे पूरी हो सकती है। चौबीस या छत्तीस घण्टेका उपवास सर्दीका जोर खत्म करनेमें जितना सहायक होगा उतना और कोई उपाय नहीं हो सकता। इस तरहके उपवाससे किसी तरहके खतरेकी आशंका करना भूल है, उल्टे इससे बच्चेको शारीरिक और मानसिक दृष्टिसे बड़ा लाभ होता

है। इससे शरीर अपनी सफाई करनेकी क्रिया ठीक तरहसे चलानेकी स्थितिमें हो जाता है और इसके साथ ही बच्चेमें आत्मानुशासनका भाव भी आ जाता है जो और किसी उपायसे उतना नहीं आता। अगर परिस्थितियां अनुकूल हों तो बच्चेके लिए उपवास करना कठिन नहीं होगा। प्रौढोंमें जो भय और परेशानीकी स्थिति होती है वही बच्चेका सतुलन अस्तव्यस्त कर देती है।

उपवासके बाद बच्चेको कुछ दिन सिर्फ फल और सलादपर रखा जाय। इन पदार्थोंसे उसे शरीरके लिए आवश्यक वानस्पतिक लवण तथा अन्य तत्त्व मिल जायगे। इसके बाद हालतमें ज्यो-ज्यो सुधार होता जाय पूर्णान्न और तरकारियां बढ़ाते जाइए और फिर दूध तथा दूधसे बने पदार्थ शामिलकर उसे प्राकृतिक पद्धतिद्वारा अनुमोदित आहारका रूप दे दीजिए जिसमें बच्चेके शरीरमें रोगोंका निरोध करनेकी शक्ति काफी बढ़ जाय।

कुकुरखांसी

कुकुरखांसी बहुत कष्ट देनेवाला रोग है और अगर इसके उपसर्गोंपर ध्यान दिया जाय तो यह बहुत खतरनाक भी है। इसके कारणोंके संबन्धमें बहुत मतभेद देख पड़ता है। औषधोपचारकोंके अनुसार यह रोग सक्रामक होता है और जाड़ेके दिनोंमें तो यह बहुव्यापक भी हो जाता है। पहली और दूसरी बार दात निकलनेके बीचकी अवस्थावाले बच्चे इसके अधिक शिकार होते हैं। दुधमुहे बच्चे भी इसके अपवाद नहीं हैं। यह भी कहा जाता है कि यह रोग लड़कोंसे अधिक लड़कियोंको होता है। कभी-कभी जवानों और बूढ़ोंको भी हो जाता है और बूढ़ोंमें तो इसका रूप बहुत भयकर होता है। ऐसा जान पड़ता है कि जुकामकी हालतमें ही यह सक्रामक होता है। एक बार हो जानेपर यह दूसरी बार शायद ही होता है।

लक्षण

इस रोगके लक्षणोंकी पहचान बड़ी आसानीसे हो जाती है। यह लंबे अरसेतक बना रहता है इसलिए इस प्रकारके अन्य रोगोंसे इसका अन्तर करना कठिन नहीं होता। लगातार जोरदार छोटी-छोटी खांसियां आती हैं और उनमें सासका उतना योग नहीं होता। चेहरा तमतमा जाता है, काफी श्लेष्मा निकलता है और कभी-कभी वमन भी हो जाता है। इसमें बच्चेको बड़ा कष्ट होता है और वह डरकर सहायताके लिए माता-पिताको पकड़ लेता है।

औषधोपचारकोको इसके उपचारमे किसी प्रकारकी जरा भी सफलता नहीं मिलती । प्रत्येक औषधका कुछ-न-कुछ असर होता ही है । अगर वह अच्छा नहीं होता तो उसका बुरा होना निश्चित है । इसलिए रुग्ण शरीरमें अज्ञात प्रभाव उत्पन्न करने-वाले द्रव्योंको प्रविष्ट करना नासमझीका परिचायक है ।

रोगका कारण

औषधोका प्रयोग न करनेवाली मर्दनोपचार आदि पद्धतिया भी इस रोगके कारण और उपचारके संबंधमे एकमत नहीं है । वे कीटाणु-सिद्धांत नहीं मानती और शरीरके सुधारपर ही ध्यान देती हैं और अंगरचना आदिके दोषोको दूरकर रोग अच्छा करनेका प्रयत्न करती हैं, पर आहार आदि स्वास्थ्यसंबंधी बातोंकी ओर उनका ध्यान नहीं जाता जिससे रोग बहुत कुछ बना ही रह जाता है । रोगके मूल कारणका पता लगानेके लिए हमे उन नियमोंकी ओर ध्यान देना होगा जिनके द्वारा मानव-जीवनका संचालन होता है । कोई भी रोग इन नियमोंका अपवाद नहीं हो सकता । इसलिए मानना पड़ता है कि रोगका आरंभ होनेके पहले प्राकृतिक नियमोंका उल्लंघन अवश्य होता रहा है ।

रोगोंकी एकतावाले सिद्धांतका अभीतक किसीने खंडन नहीं किया है । इस रोगके कारणपर विचार करते समय इसे ध्यानमे रखना आवश्यक है । अस्वस्थता शरीरके अंदर आयी हुई खराबीका व्यक्त रूप है जो गलत रहन-सहन आदिका परिणाम है । इसलिए कुकुरखांसी किसी विशेष कीटाणुकी सृष्टि नहीं है जो कहीं बाहरसे आकर निरीह बच्चेमे जम गया है । अगर सावधानीके साथ शारीरिक अवस्थाका परीक्षण

किया जाय तो इस बातकी सत्यता प्रमाणित हो जायगी । ऐसे बच्चेमे नाड़ी-संस्थानकी अस्तव्यस्तताके साथ-साथ पाचन-संस्थानकी खराबी अवश्य देख पड़ेगी, शायद सारी अन्नप्रणालीमे जुकाम मौजूद होगा । जांच-पड़तालसे यह भी पता चल जायगा कि उसमें उपयुक्त आहारके साथ अति-भोजनका भी दोष है । उसकी सास भी गंदी होगी और कब्जकी भी प्रवृत्ति हो सकती है । इन बातोके साथ ही नाड़ी-शक्तिपर भी ज्यादा जोर पडना संभव है ।

उपचार

रोगका चिह्न प्रकट होते ही इसपर ध्यान देना आवश्यक है । बच्चा आरामके साथ बिस्तरपर रखा जाय और उसका शरीर, विशेषकर पैर, गर्म रखनेका प्रयत्न किया जाय और नाड़ी-संस्थान शांत करनेके लिए उसका वदन ढीला कराया जाय । शरीर और मनके विश्रामपर सबसे अधिक ध्यान दिया जाय । सच्चे आरामके लिए शरीरको विश्राम मिलना आवश्यक है जिसका अर्थ केवल पेशियोका विश्राम नहीं बल्कि पाचन-संस्थानका भी विश्राम है । जबतक रोगीको आराम न मालूम हो उससे उपवास कराया जाय और सच तो यह है कि भीतर-बाहर पूरी सफाई हुए विना आराम मालूम भी नहीं हो सकता । रोग कड़ा होनेपर सुबह-शाम दोनों वक्त एनिमा दिया जाय और गरम पानीसे नहलाया जाय जिससे शिथिलीकरणमे अच्छी सहायता मिलेगी ।

दिनमे एक बार पीठ, विशेषकर मेरुदंडकी मालिश भी की जाय जिसमे गरदन और पीठकी नाड़ियो और पेशियोमे ढीलापन

आ जाय, ठुड्डी और कठिकास्थि ऊपर उठा-उठाकर ढीली की जाय और पेट सावधानीके साथ मलकर आते उत्तेजित की जायं ।

अगर वच्चोका इस प्रकार उपचार किया जाय तो उपसर्गोंके पैदा होनेका खतरा बहुत कम हो जायगा, उसका स्वास्थ्य पहलेसे अच्छा हो जायगा और निरोध-शक्ति काफी बढ़ जायगी । रोगका दौरा समाप्त होनेपर आहारपर विशेष ध्यान दिया जाय । पूरी-मिठाई या इस तरहकी अन्य चीजे उसे न दी जायं और जो चीजे मुश्किलसे पचनेवाली हो उनसे पूरा-पूरा परहेज किया जाय ।

श्वसनी-प्रदाह

कमजोर वक्ष स्थलवाले बच्चोके शरीरके इस भागमें रोग होनेकी विशेष सभावना रहती है और उसपर मौसिमके परिवर्तनका भी बहुत जल्द असर होता है। ऐसे बच्चोका लाड-प्यार साधारण बच्चोकी अपेक्षा अधिक किया जाता है और इस शारीरिक दोषके कारण लोग उन्हे तरह-तरहकी पेटेट चीजे खिलाते रहते हैं। अगर उनके रहन-सहनके ढगमे थोडा भी परिवर्तन हो जाय तो वे इस रोगकी चपेटमें आ जाते हैं।

प्रतिश्यायकी श्रवस्था

श्वास-सस्थानमे फुफुस, फुफुसावरण, नासिका, श्वास-नलिकाका ऊर्ध्वभाग, कंठनली, श्वसनी आदि अंग सम्मिलित है जिनके जरिए वायु अदर प्रवेश करती है। ये सभी वायुमार्ग एक ही तरहके बने हैं और इन सबमे श्लैष्मिक कलाका अस्तर रहता है। इस कलासे हमेशा श्लेष्मा निकलता रहता है जो हवाके साथ आनेवाले धूलिकणोको ग्रहण कर लेता है। कभी-कभी रोगकी हालतमे इस श्लेष्माका रूप बदल जाता है और उसकी मात्रा भी बहुत बढ़ जाती है जिससे वह नलिकाओमे ठसाठस भर जाता है। हम इसे ही प्रतिश्याय कहते हैं। अगर श्लेष्माके विसर्जनका क्षेत्र ऊपरका हिस्सा होता है तो हम इसे सर्दी कहते हैं। कभी-कभी तो श्लेष्माके निकल जानेपर यह भाग जल्द ही साधारण अवस्थामें पहुंच जाता है, पर कभी-कभी यह अवस्था जीर्णरूपमे परिणत होकर प्रदाह उत्पन्न कर देती है।

रोगका आरंभ

शैशवकालमे विसर्जनकी क्रिया शीघ्रतास फ़ैल जाती है और इसपर शरीरकी बड़ी प्रबल प्रतिक्रिया होती है। यही कारण है जिससे सर्दी होनेपर श्वसनी-प्रदाह बहुत जल्द हो जाया करता है और अगर उपचारमे शीघ्रता और सावधानी न की जाय तो अग कमजोर पड़कर इस रोगका क्षेत्र बन जाता है। इस प्रकारके बच्चेमे ठंड, वर्षा आदिका प्रतिरोध करनेकी शक्ति नहीं होती और ठंड लग जानेपर फौरन इस रोगका आक्रमण हो जाता है। इस रहस्यको न समझ सकनेके कारण लोग इसे ही रोगका कारण मान लिया करते हैं। अब देखना यह है कि शरीर, परिस्थितियो या पोषणमे वह कौन-सा दोष है जिसके कारण शरीर मौसिमके साथ मेल बैठानेमे समर्थ नहीं हो पाता। केवल स्टेथोस्कोप लगाने और जीभ देखनेसे काम नहीं चलेगा, शरीरके ढाँचेकी सावधानीके साथ जांच करनेपर कुछ पता चल सकता है। ऐसे बच्चेके मेरुदंड, कठास्थि और ऊपरकी पसलियोमें कुछ असाधारणता देख पड़ती है जो रोगोत्पत्तिका कारण होनेके साथ ही आरोग्यलाभमें बाधक भी होती है।

परिस्थितियोपर भी विचार करना आवश्यक है। ऐसे बच्चेमे चिड़चिड़ापन होनेसे उसकी नाडीशक्ति सहयोग नहीं करती और नींद गाढ़ी नहीं होती। जिससे उसकी शारीरिक स्थिति अच्छी नहीं होती, उसके दिमागपर अध्ययनका बहुत जोर पड़ता है और वह विद्यालयमे और बच्चोके साथ नहीं चल पाता।

इसके साथ ही पोषणका भी विश्लेषण किया जाय। प्राय यही देखा जाता है कि असंतुलित आहार बच्चेको अस्व-

स्थिताके गड्ढेसे निकलने नहीं देता । ऐसे वच्चेको चिकनाई, चीनी और श्वेतसार अधिक परिमाणमें देना आवश्यक माना जाता है, वानस्पतिक लवणो और विटामिनोकी प्राप्तिपर ध्यान नहीं दिया जाता जो रोगके आक्रमणका एक प्रमुख कारण हुआ करता है ।

लक्षण

सीनेमें सर्दी लगनेपर तापमान बढ़ता जाकर १०१ अंशके आसपास पहुंच जाता है । खासी पहले सूखी रहती है, पर दो-एक दिन बाद तर हो जाती है । श्लेष्माका रंग पीला हो जाता है जो रोगके रूपका परिचायक होता है । रोगकी गभीरता उसके क्षेत्रपर निर्भर है । साधारण अवस्थामें वह कंठनलीके निचले भाग और बड़ी श्वसनियोमें रहता है, पर नीचे बढ़नेपर उसकी गंभीरता बढ़ जाती है और आरोग्यलाभ कठिन हो जाता है ।

तीव्र और जीर्ण रूप

अगर वच्चा काफी मजबूत हो और सावधानीके साथ उपचार किया जाय तो तीव्र श्वसनी-प्रदाह लगभग एक सप्ताहमें चला जाता है और रोगका कोई चिह्न शेष नहीं रहता, पर अगर कुछ कसर रह जाय तो बार-बार दौरा होते रहनेकी सभावना बनी रहेगी और तब रोग जीर्ण रूप ग्रहण कर लेगा जिसमें तंतुओका रूप बदल जायगा और श्लेष्मा बहुत गाढा और कुछ-कुछ लाल हो जायगा, पेशियोंके तंतुओमें भी परिवर्तन हो जायगा जिससे स्वरनलिकाका लचीलापन जाता रहेगा और उसकी क्रिया भी ठीक तरहसे नहीं होगी, श्वास-संस्थानका

शरीरके अन्य भागसे संबंध नहीं बना रहेगा, शरीरको ओषजन नहीं मिलेगा, सांस लबी हो जायगी, सीनेकी वदल जायगी और बच्चेकी हालत बहुत खराब हो जायगी

उपचार

एलोपैथिक चिकित्सामें वास्तविक स्थितिपर ध्यान न केवल लक्षणोंको दूर करनेका प्रयत्न किया जाता है। रोगमणका जोर समाप्त हो जानेपर शरीरको दृढ करनेका प्रयत्न नहीं किया जाता जिसमें फिर रोगका आक्रमण होनेकी संभावना न रहे। द्रव्यौषधे घडल्लेके साथ दी जाती हैं जो लाभसे अनाहानि ही किया करती है। प्राकृतिक चिकित्सामें ऐसी चीज नहीं दी जाती जो शरीरके लिए विजातीय हो। रोगीके रूप तीव्र हो तो बच्चा साफ और हवादार कमरेमें विस्तार रखा जाय और ज्वर रहते समय रोज एनिमा देकर उदर आंत साफ कर दी जाय। अगर बुखार तेज—लगभग अश—हो तो सीनेपर केवल ठंडी और अगर कम हो तो ठंडी वारीसे गर्म और ठंडी पट्टी पंद्रह-बीस मिनटतक दिनमें दो-वार लगायी जाय। नाडी-केन्द्रोको उद्दीप्त करनेके लिए ऊपरी हिस्सेपर भी ये पट्टिया लगाई जा सकती है। बुखारकी हालतमें पानी और फलके रसके अलावा और कुछ भी न दिया जाय। अगर बुखार उतर जानेपर भी खांसी बनी रहे तो बच्चा केवल फलपर रखा जाय। रोग जल्द दूर करनेका प्रयत्न न कर धीरे-धीरे ही सुधार होने दिया जाय।

बच्चेके पूर्णतः नीरोग हो जानेपर खान-पानका प्रयत्न करनीका उचित दिनांक —

कुछ श्वाससंवधी व्यायाम रोज कराये जाय । वच्चेको एका-एक बाहर ले जाना ठीक नही, मौसिम अच्छा होनेपर ही वह बाहर ले जाया जाय और हवामे रहनेका धीरे-धीरे अभ्यस्त किया जाय । शरीरकी निरोध-शक्ति वढानेके लिए उसे धूप-स्नान भी कराया जाय ।

अगर रोग जीर्णविस्थामे पहुच चुका हे तो उपचारमे अधिक समय लगेगा । कोई कष्ट या ज्वर न देख पड़े तो भी वह यों ही न छोड़ दिया जाय । अगर श्लेष्माके साथ खांसी हो तो वच्चेको विस्तरपर ही रखकर उपर्युक्त उपचार चलाया जाय । आरंभमे कुछ दिनोतक सिर्फ फलका रस दिया जाय और उसके बाद आठ-दस दिनोतक वच्चा केवल फलोपर रखा जाय और फिर उसे एक वक्त तो चोकरदार आटेकी रोटी या दलिया और उबली हुई हरी तरकारी दी जाय और एक वक्त फल या हरी तरकारी और सलाद । भविष्यमे श्वेतसार और चीनी बहुत कम देनेका नियम रखा जाय ।

अगर इन उपायोको ठीक तरहसे चलाया जाय तो वच्चेका स्वास्थ्य बहुत जल्द ठीक हो जायगा, पर अगर रोग बना रहा, दवाए दी जाती रही तो तत्तुओमे परिवर्तन होना जारी रहेगा जिससे आरोग्य-लाभ होना असभव हो जायगा । आरभमे उपचार करनेमे जितना समय नष्ट होगा उसी हिसावसे कठिनाई दढ जायगी ।

सामान्य चर्मरोग

चर्मरोग इतने प्रकारके होते हैं कि अगर सवपर विचार किया जाय तो एक स्वतंत्र पुस्तक बन जायगी, इसलिए यहाँ केवल ऐसे रोगोंपर विचार किया जायगा जो आम तौरसे वच्चोंको ही जाया करते हैं ।

दुग्ध-पीड़िका आदि

अगर वच्चमें त्वचाके मार्गसे विकार निकलनेकी प्रवृत्ति हो तो केवल स्नानपान करनेपर भी कुछ चर्मविकार प्रकट हो जा सकते हैं और अगर देखभालमें लापरवाही की जाय तो वे अधिक दिनोतक बने रहकर परेशानीका कारण हो जा सकते हैं । सिरके चर्मकी शुष्कता, दुग्ध-पीड़िका आदि इसी प्रकारके रोग हैं । इन विकारोंके प्रकट होनेपर पाचनकी अस्तव्यस्ततापर ध्यान देना आवश्यक है अन्यथा ये तरह-तरहके उपसर्ग प्रस्तुत कर दे सकते हैं । इन्हें दबानेवाले लेपोंका, जो जस्ते, सीसे आदिके योगसे तैयार किये जाते हैं, प्रयोग कभी न किया जाय । प्रायः इन विकारोंके साथ जुकामकी प्रवृत्ति भी रहती है इसलिए उपचारमें इसका खयाल रखना आवश्यक है । दूधकी मात्रा घटाकर सिर्फ इतनी रखी जाय जिससे वच्चके काम किसी तरह चलता रहे और एक वार दूध न पिलाकर दूधके बदले आधी या पौन छटांक संतरेका रस दिया जाय । आंत साफ रखनेके लिए एनिमाका प्रयोग किया जाय और साथ ही रोगवाले क्षेत्रकी सफाईका भी खयाल रखा जाय । अगर

सिरमें रूसी पड गई हो तो रातमें जैतून या तिलका तेल लगाकर ढक दिया जाय और सुबह वारीक कंधीसे उसे साफ कर दिया जाय । विकार स्थानीय होनेका खयाल कर शरीरके साधारण स्वास्थ्यके सुधारका उपाय न करना ठीक न होगा ।

विसर्प

बढते हुए बच्चोमें पाचनकी खराबीसे होनेवाले विकार आमतौरसे देखे जाते हैं, हालां कि बहुतसे लोग यह बात माननेके लिए तैयार नहीं होते । विसर्प इसी प्रकारका एक रोग है जिसमें चमडेकी ऊपरी परतमें प्रदाह होता है और कुछ विकार भी निकल सकता है । विकार निकलनेकी क्रिया चद दिनोंमें भी समाप्त हो सकती है और छ-सात सप्ताह भी चल सकती है । इसमें प्रायः खुजली पैदा हो जाती है जो बहुत कष्ट देती है । इसके बढ जानेपर बृक्कोमें खराबी आ जाती और ज्वर भी हो जाता है । साराश यह कि आत्मविषमयताके सभी लक्षण प्रकट हो जाते हैं ।

शीत-पित्त

शैशवमें शीत-पित्त नामका एक विकार होता है जिसकी प्रवृत्ति वातप्रधान और अधिक संवेदनशील त्वचावाले बच्चोमें विशेषरूपसे होती है । इसमें लाल-लाल ददोरे हो जाते हैं, उनमें बडी खुजली होती है और खुजलानेपर ददोरे बढते जाते हैं । तीव्रावस्थामें यह जिस शीघ्रतासे आता है उसी शीघ्रतासे चला भी जाता है । इसका जीर्ण रूप भी होता है जो वर्षों टिकता है । इस रोगका कारण भी पाचनकी खराबी ही है । बच्चेको गर्म पानीसे नहलाकर विस्तरपर लिटा दीजिए ।

अगर इससे खुजली शांत न हो तो अधिक खुजलीवाले क्षेत्रपर और आवश्यक हो तो सारे वदनपर गीली पट्टीका प्रयोग कीजिए। इससे जल्द आराम मालूम होगा। अगर रोगका रूप उग्र हो तो पाचनसंबंधी खराबीपर ध्यान दीजिए। वच्चा कुछ दिन सिर्फ फलपर रखा जाय और उसके बाद फल और दूध दिया जाय।

पामा आदि

पामा (उकवथ), विचर्चिका तथा इस प्रकारके अन्य कठिन रोगोमे उपचारका वही आधारभूत सिद्धांत काममें लाया जाता है। तथाकथित निर्दोष लेपो आदिके प्रयोगसे कोई लाभ नहीं होगा और अगर रोग दवानेवाली दवाओका प्रयोग किया गया तो यह शरीरके लिए बहुत हानिकारक सिद्ध होगा। विकारग्रस्त शरीरके पोषण और विसर्जनसंबंधी दोषोंको दूर करनेके लिए वच्चेकी शारीरिक और मानसिक अवस्थाका पूर्णरूपसे परीक्षण और विश्लेषण करना भी आवश्यक होगा।

अगर उपचार प्राकृतिक पद्धतिके अनुसार किया जाय तो विकार जल्द ही चला जायगा और इसके साथ ही चर्मविकार पुन होनेकी सभावना भी बहुत कम रहेगी।

चेचक

इस देशमें हर साल, विशेषकर वसन्तागमके समय, बहुतसे लोग चेचकसे आक्रांत होते और कई, समझदारीके साथ उपचार न होनेके कारण, मौतके शिकार हो जाया करते हैं। इससे बचनेके लिए लोग प्रायः टीका लिया करते हैं, पर यह चाल अच्छी नहीं है। बहुतसे लोगोकी यह धारणा है कि टीका लेनेसे चेचकके आक्रमणका भय जाता रहता है, लेकिन वे जानते नहीं कि वास्तवमें टीका क्या है और इससे शरीरमें कितनी खराबिया उत्पन्न होती है। गायके शरीरपर चेचक होती है, उसका मवाद लिया जाता है और वही मवाद टीकेके जरिए मनुष्यके खूनमें डाल दिया जाता है। यह विकार मनुष्यके रक्तमें पहुँचकर जहर फैलाता है; पर यह घृणित क्रिया इसलिए की जाती है कि इससे चेचकका बचाव होगा। यह कौन-सी बुद्धिमानी है कि दुश्मनके डरसे मकान ही बरवाद कर दिया जाय ?

टीका लेनेपर भी लोग मरते हैं

आजकल प्रायः देखा जाता है कि जिन लोगोंने टीका लिया है वे भी चेचकसे बीमार होते और मरते हैं। इस बातकी पुष्टि करते हुए, अमेरिकाके डा० लिडल्हार एम० डी० ने, जो पीछे प्राकृतिक चिकित्सक हो गये थे, अपनी पुस्तकमें लिखा है कि सन् १९२७ ई०में जर्मनीमें चेचक इतने जोरसे फैली थी कि एक लाख बीस हजार आदमी बीमार हुए जिनमें एक लाख मरे। इनमेंसे लगभग ९६ हजार टीका ले चुके थे, केवल

चार हजार विना टीकेके थे । अट्टारह वर्षकी लगातार खोजके बाद जर्मनीके प्रधान मंत्री प्रिंस विस्मार्कने अपने अधीन समस्त राज्योको लिख भेजा कि त्वचाके रोगोका देशमे फैलनेका कारण टीका है, पर चेचकका कारण और चिकित्सा अभीतक नही मालूम हुई है । टीकेसे जो सफलताकी आशा की जाती थी, धोखा सावित हुई । इसी पत्रके आधारपर जर्मन राज्यमे टीका या तो बंद कर दिया गया या कानून ढीला कर दिया गया । कहनेका तात्पर्य यह है कि टीका लगवानेके बाद भी आदमी खतरसे खाली नही रहता बल्कि चेचकके अलावा और भी रोगोका शिकार उसे बनना पड़ता है । दुर्भाग्य है कि हिंदुस्तानियोके वास्ते टीका न लगवाना ही जुर्म है ।

क्या चेचक छूतकी बीमारी है ?

लोगोका कहना है कि चेचक छूतकी बीमारी है, इसीसे जहा फैलती है वहां बहुत ज्यादा लोगोको इसका शिकार होना पड़ता है । यह छूतकी बीमारी जरूर है, पर लगती उसीको है जिसके शरीरमे पहलेसे सामान तैयार रहता है । शुद्ध खूनवाले गरीरोमे यह छूत नही लगती । इसको सिद्ध करनेके लिए कि चेचकसे यों ही छूत नही लगती डा० लिडल्हारने अपनी पुस्तकमे एक आश्चर्यजनक घटना लिखी है । अमेरिकाके विस्कंशन प्रांतमे डा० रोडरमंड एक डाक्टर थे । उन्होने अपने कुछ डाक्टर भाइयोके सामने अपने सारे शरीरमे विस्फोटकका मवाद मल लिया । कानूनके मुताबिक वे पकडकर जेलमे बंद किये गये, लेकिन उन्हे चेचकका रोग न हुआ । इस तरहके और भी कई उदाहरण है ।

बचनेका उपाय प्राकृतिक जीवन

सभी रोगोका एकमात्र कारण शरीरमे विजातीय द्रव्यका इकट्ठा होना और उसका वाहर न निकलना है। जबतक मनुष्यके शरीरमे विजातीय द्रव्य मौजूद है तबतक वह नीरोग नहीं कहा जा सकता। स्वाभाविक जीवन व्यतीत करनेवालोको चेचकका भय विलकुल नहीं रहता। जो पहलेसे अनियमित है वे भी अगर दो-तीन दिनोंका उपवास करके (या बिना उपवासके ही) दस-बारह दिन फलाहार करे और इन दिनों वराबर एनिमा ले तो शरीर शुद्ध हो जाता है और रोगका भय जाता रहता है।

किसी भी रोगका लक्षण देखते ही मनुष्यको समझना चाहिए कि हमारे शरीरमे विजातीय द्रव्य इकट्ठा हो गया है और रोगके रूपमे शरीर उसको वाहर करना चाहता है। इसमे पथ्य और दवासे बाधा नहीं डालनी चाहिए। शरीरको सहायता पहुचानेके लिए उपवास, पेटकी सफाई और आराम करना चाहिए।

चेचककी चिकित्सा

चेचकके दाने निकलनेके पहले मनुष्यको बुखार आता है, इसलिए तुरंत बुखारका इलाज शुरू कर देना चाहिए। इसके लिए उपवासके साथ सुबह-शाम एनिमा लेनेसे दो-तीन दिनोंमें बुखार जाता रहता है। इस तरह आरम्भमे ही उपचार शुरू कर देनेसे बहुत अंशमे चेचकका भय जाता रहता है, लेकिन अगर चेचकके दानोका निकलना शुरू हो जाय तो घबराना नहीं चाहिए। उपवासके बाद रोगीको दूधमे पानी मिलाकर

और उसे गर्म कर, बिना चीनी-मिश्रीके, दिनमें दो-तीन बार पिलाइए और दिनमें एक बार एनिमाका प्रयोग जारी रखिए। गर्म दूध और पानी पिलानेसे दाने पूरी तरह निकल आवेंगे साथ ही एनिमासे पेट साफ रहेगा और तब किसी प्रकारका खतरा नहीं होगा। दाने निकल जानेके बाद दूध बंद करके केवल फलोंका रस या तरकारीका रस थोड़ा-थोड़ा पानी मिलाकर पिलाना चाहिए। पानी रोगीको काफी मिले इसका ध्यान रखा जाय, शरीरको गीले कपड़े या रुईके फाहेसे पोछकर रोज साफ किया जाय और रोज एनिमा देना जारी रखा जाय। जब दाने विल्कुल सूख जाए, तभी उसे साधारण भोजन पलाया जाय। भोजन देते समय इस बातका ध्यान रहे कि रोगी जो भोजन करता है वह आसानीसे पचा सकता है या नहीं। इस तरहसे वह धीरे-धीरे कुछ ही दिनोंमें एकदम स्वस्थ हो जायगा। इस चिकित्साकी सबसे बड़ी खूबी यह है कि चेचकवले दानेके दाग नहीं रहते।

रोगीको साफ और सूखे तथा हवादार स्थानमें रखिए। भोजनका समय जरूर रहे—पहले दूध और पानी, दानेके उभड़ जानेपर सिर्फ फल और तरकारीका रस और दानेके अच्छी तरह सूख जानेपर फल और अन्न दीजिए। नमक तभी दीजिए जब दाने विल्कुल ठीक हो जाए।

चुन्ना या कृमि रोग

बच्चोंकी आंतोंमें अक्सर कीड़े पड जाते हैं जो मुश्किलसे जाते हैं। इस रोगके पीडित बच्चेका स्वास्थ्य साधारणतः खराब रहता है। उसे अच्छी नींद नहीं आती, स्वभाव चिड-चिडा हो जाता है, वह पीला पड जाता है और उसकी आंखोंके नीचेकी जगह काली हो जाती है। ऐसे बच्चेकी भूख राक्षसी हो जाती है, वह दिनभर खाते ही रहना चाहता है, पर बनावना रहता है दुबला और खाकर कभी सतुष्ट नहीं होता। इस रोगसे पीडित बच्चेको किसी हदतक कब्ज और जुकाम रहता है। लोग प्रायः नहीं मानते, पर ये ही दोनों कृमि रोगके मूल कारण हैं, उसके लक्षण नहीं हैं।

कृमि और केंचुए

प्रायः बहुतसे बच्चोंके मलके साथ छोटे-छोटे कीड़े निकलते हैं। इन्हें चुन्ना कहते हैं। इनकी लंबाई चौथाईसे लेकर आध इंचतक होती है। जब ये चुन्ने गुदाद्वारपर पहुँचते हैं तो वहाँ बड़ी खाज उठती और गुदा चुनचुनाती है। शायद इसी कारण इन कीड़ोंका नाम चुन्ना पड गया है और उन्हींके नामपर रोगका नामकरण हुआ है। अगर बच्चेके शौच जानेके बाद ही पाखाना ध्यानसे देखा जाय तो उसमें ये चलते-फिरते दिखाई देते हैं। दूसरी तरहके कीड़े, जो बच्चोंके पेटसे निकलते हैं, केचुएकी शकलके होते हैं। अंतर इतना ही होता है कि गीली मिट्टीमें रहनेवाले केचुएकी अपेक्षा ये अधिक पीले होते हैं, पर ये

मिट्टीमें मिलनेवाले केचुए नहीं होते । ये कुछ अलग ही चीज है । और भी कई तरहके कीड़े बच्चोके पेटसे निकलते हैं, लेकिन हमारे देशमें अन्य कीड़ोसे कम ही बच्चे पीड़ित रहते हैं ।

बच्चोके पेटसे ये चुन्ने कभी-कभी दो-चार ही निकलते हैं, पर धीरे-धीरे ये बड़ी संख्यामें और नित्य निकलने लगते हैं । ये चुन्ने बच्चोको बहुत परेशान करते हैं अतः मांको कभी बच्चेके मलके साथ एक भी चुन्ना दिखाई दे तो उसे तुरत सजग हो जाना चाहिए, पर यदि बच्चेका स्वास्थ्य किसी तरहसे न्यून न दिखाई दे और उसे कब्ज या जलन न हो तो ऐसी अवस्थामें कभी एकाध चुन्ना बच्चेके मलमें दिखाई दे जाय तो समझना चाहिए कि कोई अंडा किसी तरह पेटमें पहुंच गया है जहां उसके फूटनेकी वजहसे वह बाहर निकल आया है । ऐसी अवस्थामें कोई चिंता नहीं करनी चाहिए ।

रोगका कारण

(१) गदे हाथोको भोजनमें लगाना या अंगुलियोको मुंहमें डालना ।

(२) नाकमें अंगुली डालनेके बाद मुंहमें डालना ।

(३) किसी खानेकी चीजको जमीनपर गिरनेके बाद उसे बच्चेको खिलाना ।

(४) चुन्नेके अंडोका गुदाद्वारपर निकल आना और उन्हें बच्चेका अपने हाथोसे मुंहमें पहुंचाना ।

(५) चुन्ने रोगसे पीड़ित बच्चेके तौलिए या जाघिएका इस्तेमाल करना ।

(६) कब्जके कारण आंतोमें मलका अधिक समयतक रुकना ।

(७) आवांकी बीमारी जो चुन्नेके पनपनेमे सहायक होती है ।

(८) पूरी तरह पेटके साफ न होनेपर मलका गुदाद्वारके निकट आकर रुका रहना जो चुन्नेके पनपनेमे सहायक होता है ।

चिकित्सा

कुछ डाक्टरोंका कहना है कि चुन्ने वच्चेके पेटमे अडे नहीं देते, जो चुन्ने पेटसे निकलते हैं उनके अडे मुहके जरिए पेटमें गए हुए होते हैं, पर कभी-कभी जितने अधिक चुन्ने वच्चेके पेटसे निकलते हैं और हफ्तो निकलते जाते हैं उन्हें देखते हुए इस मतकी सत्यता समझमे नहीं आती ।

इस रोगको दूर करनेके लिए डाक्टर पहले ऐसी कोई कड़ी दवा देते हैं जिससे पेटमेके चुन्ने और उनके अडे मर जायं और फिर उन्हें बाहर निकालनेके लिए कोई तेज दस्तावर दवा देते हैं । ऐसी चिकित्सासे विशेष लाभ नहीं होता, उल्टे कभी-कभी इससे वच्चेकी पाचन-प्रणाली विगड जाती है ।

प्राकृतिक चिकित्सामे इस रोगको दूर करनेके लिए वच्चेकी आंतोंको चुन्ने और उनके अंडोंसे मुक्त और सशक्त करनेकी कोशिश की जाती है ताकि वच्चेका कब्ज और जुकाम चला जाय जो इस रोगका मुख्य कारण है । आते सशक्त और उनका कार्य स्वाभाविक बनाया जाता है जिससे वे अंडोंको देरतक रुकने नहीं देती और उनसे चुन्ने पैदा होनेके पहले ही उन्हें बाहर निकाल देती हैं । साथ ही सफाईका पूरा ध्यान रखा जाता है जिसमे और अंडे पेटमे न पहुंच जाय ।

जब माको वच्चेके मलमें चुन्ने होनेकी शका हो जाय तब

उसे उसकी उपस्थितिका निश्चय करनेके लिए मलको कई दिनो-तक अच्छी तरह देखना चाहिए। यदि कई चुन्ने एक साथ दिखाई दे तो इस रोगकी चिकित्सा अनिवार्य हो जाती है। कई अवस्थाओमे अच्छी तरह देखा जाय तो सोते हुए बच्चेके गुदाद्वारपर चुन्ने दिखाई दे जाते हैं।

इस रोगसे पूर्णत मुक्ति दिलानेके लिए बच्चेकी जमकर चिकित्सा करनी होती है, पर बच्चेको जलन और खाजसे मुक्त करनेके लिए तथा उसे ठीक तरह नीद आए इसके लिए कभी-कभी ऐसी चिकित्साकी जरूरत होती है जो बच्चेके इस कष्टको शीघ्र शांत कर सके।

कामचलाऊ चिकित्सा

कामचलाऊ चिकित्सा मैं उसे कहता हूं जो बच्चेको उसके गुदाद्वारपर उठती हुई खाजसे मुक्त कर दे। इसके लिए बच्चेकी उम्रके अनुसार पाव-आध सेर गुनगुने गरम पानीमे रुपये-आठ आने भर नमक मिलानेके बाद उसका एनिमा देकर बच्चेका पेट साफ कर देना चाहिए और फिर पिचकारीसे दो-तीन तोला नारियलका तेल गुदाद्वारके जरिये आतोमे पहुँचा देना चाहिए। तेल बच्चेकी आतकी झिल्लीकी जलनको शांत करेगा और चुन्नोंके जो अडे-बच्चे आंतमे चिपके रहकर एनिमाके पानीके साथ न निकले होंगे उन्हें छुड़ा देगा। अगर किसी कारणसे एनिमा देना कठिन हो तो बच्चेके घुटने पेटके पास रखकर उसे पेटके बल सुला देना चाहिए और उसे शीघ्र शौच होनेके समयकी तरह जोर लगानेको कहना चाहिए। इस रीतिसे भी कीड़िया मलद्वारसे निकलती हैं। इन कीड़ियोंको कागजकी बत्ती बनाकर

उसकी नोकसे हटाते जाना चाहिए और वे जब काफी संख्यामें निकल चुकें तो पिचकारीसे तेल गुदाद्वारकी मार्फत आंतोमें पहुँचा देना चाहिए ।

रोगमुक्तिके लिए पूर्ण चिकित्सा

चुन्ने रोगसे बच्चेको पूर्णतः मुक्ति दिलानेके लिए यह आवश्यक है कि माँ उसके रोगकी उपेक्षा न करे और इस रोगकी चिकित्सा जमकर करे ।

चिकित्साके श्रीगणेशके तौरपर बच्चेको आराम करने देना चाहिए और एक या दो दिनतक उसे पानीके सिवा कुछ भी खाने-पीनेको नहीं देना चाहिए । अगर बच्चा न माने या माँका जी न माने तो बच्चेको पानीमें फल या तरकारियोंका रस मिलाकर दिया जा सकता है । पानी या रस मिला हुआ पानी बच्चा जितनी बार माँगे और जितना माँगे देना चाहिए । अक्सर बच्चे इस समय घटे-घटेपर यह पानी पीते हैं, पर बच्चा इतना जल्दी पानी पीना चाहे तो उसके साथ ज्वरदस्ती नहीं करनी चाहिए । इस उपवासमें पहले बताए हुए पानीका एनिमा भी सबेरे-शाम देना चाहिए । एनिमा इस चिकित्साका एक विशेष अंग है; क्योंकि एनिमाके पानीके साथ चुन्ने तथा श्लेष्मा और मल बाहर निकल आते हैं जिसमें चुन्नेके अडे-बच्चे निवास करते हैं । एनिमाके बाद बच्चेको यदि जाड़ा मालूम हो तो गुनगुने गरम पानीसे और गरमी हो तो ताजे पानीसे अच्छी तरह नहलाना चाहिए और नहलानेके बाद उसका वदन पोछकर उसका सारा वदन हाथोंसे धीरे-धीरे रगडना चाहिए । बच्चेका विछावन रोज धूपमें डालना चाहिए । जिस कमरेमें बच्चा सोए उसकी

खिड़कियां खुली रखनी चाहिए जिसमें उसे शुद्ध हवा बराबर मिलती रहे।

अन्य तीव्र रोगोंमें किसी भी बच्चेको उपवासमें कोई कठिनाई नहीं होती, उसे भूख ही नहीं लगती कि वह कुछ खाना चाहे। पर इस रोगमें अवस्था कुछ विपरीत ही रहती है। अतः बच्चेको उपवासकी आवश्यकता अच्छी तरह समझा देनी चाहिए और उसे प्रोत्साहन देकर उपवास कराना चाहिए और जरूरत पड़े तो उसे उसके मलमें चलते चुन्ने दिखाकर उसे उपवासकी आवश्यकताकी प्रतीति करानी चाहिए। बच्चा आराम और उपवास आसानीसे कर सके इसके लिए उससे भोजनकी गंध और भोजन दूर रखना चाहिए तथा उसका दिल बहलानेको उसे कुछ नए खिलौने देने चाहिए और उसे कुछ किस्से-कहानियां सुनानी चाहिए।

उपवास

अगर बच्चा इतना बड़ा है कि वह चलना सीख गया है तो उससे एक दिनके बजाय दो दिनका उपवास कराना अच्छा है। चाहे बच्चा एक दिनका उपवास करे या दो दिनका, उसे आगे चार-पांच दिनोतक केवल फल-तरकारियां ही खिलानी चाहिए। तरकारियां कच्ची (टमाटर, गाजर, खीरा, ककड़ी, प्याज आदि) और पकी दोनों प्रकारकी दी जा सकती हैं। इस वक्त भी बच्चेको सादा पानी या फल-तरकारियोंका रस मिला पानी यथेष्ट मात्रामें पिलानेका ध्यान रखना चाहिए। इस समय उसे दूध, रोटी, भात, दाल, मिठाई या और कोई चीज किसी हालतमें भी न देने चाहिए। इस फलाहारमें भी बच्चेको रोज शामको एनिमा

द देना चाहिए। फल-तरकारी लेनेपर बच्चेको अक्सर सबेरे अपने आप ही शौच होता है। इसके लिए उसे प्रेरित करना चाहिए, पर यदि न हो तो कोई हर्ज नहीं है।

फलाहारके दूसरे दिन बच्चेको दोपहरके भोजनमें तरकारियोंके साथ कुछ भुने हुए आलू देने चाहिए और नाश्तेमें पानीमें भिगोई हुई कुछ किशमिश। इस समय बच्चेको कच्ची तरकारिया देना बहुत लाभदायक है। जो तरकारियां कच्ची खिलाई जाय उन्हें अच्छी तरह साफ करना चाहिए और अतमें नमक मिले पानीसे धोकर साफ पानीमें धो लेना चाहिए।

एक दिन बच्चेको यह भोजन देनेके बाद दूसरे दिन उसे दोपहर और शामके भोजनमें फल-तरकारी और फुलका या दलिया देना चाहिए। रोटी देने लगनेपर एनिमाकी जरूरत नहीं होती और बच्चेके लिए दिनभर खाटपर लेटे रहना भी जरूरी नहीं होता। अब वह घूम-फिर सकता है। फलाहारके समय भी यह आवश्यक नहीं है कि बच्चा दिनभर खाटपर ही लेटा रहे, पर इसमें सदेह नहीं कि इस समय जितना आराम किया जाय उतना ही अच्छा है।

आगेके पंद्रह दिन

रोटी शुरू करनेके बाद पंद्रह दिनोतक दाल या दूध बच्चेको नहीं देना चाहिए। उसका भोजन साधारणतया इस प्रकार हो सकता है:

सबेरे उठनेपर—किसी तरकारीको पकाकर निकाले गए रसमें थोड़ा नीबूका रस मिलाकर।

नाश्ता—कोई फल और साथमे थोड़ी किंगमिश या अजीर ।

दोपहरका भोजन—कुछ कच्ची और पकी तरकारियां, चोकरसमेत आटेका फुलका या दलिया और इच्छा हो तो दो-चार आलू ।

तीन वजे—कोई फल या फलका रस ।

शामको—दोपहरवाला भोजन । वच्चा चाहे तो रातको सोते समय तरकारीका रस पी सकता है ।

चिकित्साके आरंभसे ही वच्चेके पेडूपर, यदि वच्चा मान सके तो, ठंडे पानीमे भिगोकर हल्का-सा गनिचोड़ा तौलिया या ठंडे पानीसे सानकर लप्सी-सी बनाई हुई मिट्टी करीब आध इंच मोटी आध घंटे या बीस मिनटके लिए रखनी चाहिए ।

ऊपरके कार्यक्रमसे वच्चेकी आंते सवल और कीडियोसे मुक्त हो जायगी, पर कभी-कभी ज्व रोग गहरी जड़ पकड़े होता है यह कार्यक्रम महीने डेढ महीने बाद फिर दुहराना पड़ता है । सारा कार्यक्रम ही ऐसा है कि वच्चेका स्वास्थ्य इससे बहुत उन्नत हो जाता है और आगे वह रोगोसे बचता है ।

चिकित्सा आरंभ करनेके दूसरे दिनसे ही, पर चिकित्सा समझकर नहीं, वच्चेको थोडा-सा लहसुनका रस भी देने लग जाना चाहिए । लहसुन बहुत बड़ा कृमिनाशक है । यह आंतोको कृमियो और चुन्नोसे मुक्त करता एवं उन्हें सशक्त बनाता है ।

ग्रंथि-वृद्धि

प्रायः सभी बच्चोको कभी-न-कभी ग्रंथिवृद्धिका विकार हुआ करता है। बच्चोके इस विकारका अभिप्राय उन लसीका-ग्रंथियोंकी वृद्धिसे है जो गलेमे दोनो ओर रहती है और बढनेपर उंगलियोके सहारे मालूम की जा सकती है। कभी-कभी तो उनका आकार इतना बढ जाता है कि वे आसानीसे देखी जा सकती है और गर्दनके तंतुओकी आकृति विकृत कर दे सकती है।

लसीका-ग्रंथि

स्वास्थ्यकी साधारण अवस्थामे ये ग्रंथिया बहूत छोटी होती है और उनका बढना इस बातका सूचक होता है कि शरीरकी हालत ठीक नहीं है। शरीरमे दो प्रकारके तरल पदार्थो— रक्त और लसीका—का प्रवाह जारी रहता है। लसीका-सस्थानमे इन ग्रंथियोका महत्त्वपूर्ण स्थान है। शरीरके कोषाणुओके साथ रक्तका सम्पर्क नहीं होता, लसीका ही उनमे पोषण पहुचाती और उनका मल अपने साथ बहा ले जाती है, इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि कोषाणुओकी क्रियासे जो विपावत मल पैदा होता है वह सीधे रक्तमे न पहुचकर लसीका-सस्थानमे पहुंचता है। शरीरके सारे तंतुओमे छोटी-छोटी ग्रंथिया रहती है जो लसीका-सस्थानका महत्त्वपूर्ण अंग है। लसीकामे पहुंचनेपर मल पहले इन्ही ग्रंथियोमे पहुचता है जहा निर्विषीकरणकी क्रिया चलती रहती है जिसके परिणामस्वरूप लसीकाके

पुन. रक्तमें पहुंचनेके समयतक मलकी विषमयता बहुत कुछ दूर हो चुकी रहती है ।

वृद्धि क्यों ?

साधारण अवस्थामे कार्य करते समय इन ग्रंथियोपर जोर नहीं पडता, पर विषाक्त मलके बहुत अधिक मात्रामे पहुंचनेपर उनपर बहुत अधिक भार पड जाता है जिससे वे बढ जाया करती है, ग्रंथियोके बढनेके समय सर्दी हो सकती है और अगर इस समय गलेकी इन ग्रंथियोको उंगलीसे दवाकर देखा जाय तो उनका आकार बढा हुआ मालूम होगा ।

रोगके संक्रमणसे भी ग्रंथियोकी वृद्धि हुआ करती है । अगर कोई घाव भर न रहा हो या किसी कीड़ेका दंश दूषित हो जाय तो इनके कारण भी ग्रंथिया बढ जा सकती है; क्योंकि उन्हे विकृत तन्तुओको साफ करना पडेगा जिससे उनका कार्य-भार बहुत बढ जायगा । आम तौरसे वृद्धिका क्षेत्र गला ही होता है । बार-बार होनेवाली सर्दी और प्रतिश्यायसे ग्रस्त नाक, मुंह और गलेकी श्लैष्मिक कला और विकृत उपजि-ह्विकाए लसीकामें अधिक विषाक्त मल पहुंचाया करती है जो स्वभावतः इस क्षेत्रकी ग्रंथियोकी वृद्धिका कारण होता है ।

रोगका बढा हुआ रूप

अगर इन ग्रंथियोपर बराबर जोर पडता रहे और वृद्धि कम करनेका कोई उपाय न किया जाय तो और तरहकी खरा-वियां भी पैदा हो जायगी । पहले तंतुओकी सूजन होगी और पीछे, अगर जोर पडना जारी रहे तो, पूय बनने लगेगा और

इस प्रकार ग्रंथिशोथ प्रस्तुत हो जायगा । इसका अंतिम परिणाम यह होगा कि ग्रंथि बाहरकी ओरसे फट जायगी या वहां बने हुए पूयका भार कम करनेके लिए सर्जनसे चीरा लगवाना पड़ेगा । इससे पाठकोको यह बात स्पष्ट रूपमे मालूम हो जायगी कि इन ग्रंथियोके आप-ही-आप बढनेकी बात विलकुल गलत है । इनकी यह अवस्था शरीरके विभिन्न भागोमे विकार एकत्र होनेका ही सूचन करती है और अगर शरीर गिरी हुई अवस्थामे या विषाक्त न हो तो ग्रंथियोकी यह अवस्था कभी प्रस्तुत नहीं होगी ।

उपचार

इस अवस्थामे बच्चेकी आदतो और स्वास्थ्यपर तत्काल ध्यान देना आवश्यक है । अगर ग्रंथियां बहुत बढ गई हो और पूय बननेकी संभावना हो तो अवस्थामे सुधार न होनेतक बच्चेको विस्तरेपर रखकर विश्राम करने दिया जाय और उसे यथासभव गर्म रखा जाय । अगर आवश्यकता प्रतीत हो तो गर्म पानीकी बोतले विस्तरेपर रखकर उसे गर्म रखा जाय और ग्रंथिया बहुत बढ गई हो तो गर्म पानीमे निचोड़े हुए कपड़ेसे दस-दस मिनटके लिए सुबह, दोपहर, शामको उन्हे सेका जाय । कपड़ा उतना ही गर्म रहे जितना बच्चा देरतक रखने देकर गर्मी ततुओतक पहुंचने दे । अगर उपचार समयसे आरंभ कर दिया जाय तो ग्रंथिशोथ होनेकी संभावना नहीं रहेगी । जबतक स्थान पूयसे विलकुल रिक्त न हो जाय तबतक सेक जारी रहे ।

विस्तरेपर रहकर विश्राम करते समय बच्चेको केवल फलका रस दिया जाय । अगर कोई मुलायम फल मिले तो

वह लुगदी-जैसा बनाकर दिया जा सकता है। इसके बाद वह कुछ उवली हुई तरकारियां और फिर केला छोड़कर और फल खा सकता है। कुछ दिनोके बाद फलके साथ दूध। फिर सलाद और उवली हुई तरकारिया और तब चोकरदार आटेकी रोटी और आलू भी दिये जाय। ग्रथियोकी हालतमे सुधार हो जानेपर आहार बढ़ाया जाय और रहन-सहनका ढंग प्राकृतिक रखा जाय, पर अधिक खिलानेकी उतावली न की जाय।

इस रोगसे ग्रस्त बच्चेकी आंत शिथिल होती है। विश्राम-कालमें आतकी पूरी सफाई कर देनेका प्रयत्न होना चाहिए। इसके लिए एक सप्ताह रोज एनिमा देना आवश्यक होगा। इससे आंत तो साफ हो ही जायगी, रक्त और लसीकाकी विषमयता भी बहुत कुछ जाती रहेगी।

बच्चेके नाड़ीसंस्थानपर पड़नेवाला जोर कम कर दिया जाय। अगर घर करनेके लिए दिया जानेवाला काम भारी हो, विद्यालयमे अच्छा न रहनेका भय हो, दिमागपर जोर पडता हो या चिड़चिड़ापन हो तो बच्चेके घर और विद्यालयके जीवनका विश्लेषण कर नाड़ीशक्तिका अपव्यय रोकनेका प्रयत्न किया जाय।

उपजिह्विकाओंका शोध

जबतक उपजिह्विकाएं (टौसिल) बढती या सूजती रहेगी तबतक सर्जनोको उन्हे काटकर निकाल देनेका बहाना मिलता ही रहेगा, पर अगर माता-पिताको इन ग्रथियोके कार्य और उपयोगिताका ज्ञान हो जाय तो वे सर्जनकी सहायता लेनेका खयाल भी नही करेगे । शरीरके विभिन्न अंगो और उनकी क्रियाओका ज्ञान न होनेका ही यह परिणाम होता है कि वे ऐसे विचारोको भी अगीकार कर लेते है जो वस्तुतः भ्रात होते है और जो सिद्धात वस्तुतः उपचारका आधार है उसका परीक्षण भी नही करते ।

ग्रथियां निरर्थक नहीं

आम तौरसे लोग इन ग्रथियोको निरर्थक, रोगोकी जननी और वात आदि जीर्ण रोगोकी सहायता देनेवाली मानते है । अगर रक्त आदिके सचरणके संबधमे लोगोको कुछ अधिक ज्ञान होता तो शायद इन ग्रथियोका इतना बलिदान न होता । लोग प्राय जानते है कि घमनिया शरीरके विभिन्न भागोमे रक्तका बहन करती है और वे यह भी जानते है कि गिराए उसे लौटाकर हृदयके पास ले जाती है, पर लसीकाधारोके संबधमे वे बहुत कम जानते है जो कोषाणुओसे निकला हुआ मल एकत्र कर रक्तमे पहुंचानेका महत्त्वपूर्ण कार्य करते है । अगर यह मल एकत्रकर बाहर न निकाला जाता तो विषाक्त होनेके कारण शरीरको बहुत अधिक क्षति पहुंचाता । लसीकाधारोके

जरिए मल लसीकाग्रथियोमे पहुचता है जो लसीकासंस्थानमे जहां-तहा वनी हुई है। शरीरके संघटनमे इन ग्रंथियोका महत्त्वपूर्ण स्थान है। इनके अदर कुछ आश्चर्यजनक क्रियाएं चलती रहती है जिनके परिणामस्वरूप एकत्र किया हुआ विष शरीरको कोई क्षति पहुंचानेकी स्थितिमे नहीं रह जाता।

साधारण अवस्थाके शरीरमे विषकी मात्रा इतनी अधिक नहीं होती कि इन ग्रंथियोको अधिक श्रम करना पड़े, पर शरीरमे विषाक्त मल अधिक एकत्र हो जानेपर विषको शिथिल करनेवाले इन कारखानोको निरतर अत्यधिक श्रम करना पडता है और अवस्था अधिक खराब हो तो वे रुग्ण हो जा सकती है।

वृद्धि विकारकी सूचक

उपजिह्विकाएं, जो जिह्वामूलके पार्श्वमे स्थित है, ऐसी ही ग्रंथिया है। ये शरीरको अदरसे विषाक्त होनेसे बचाती और विषको रक्तमे पहुंचनेके पहले शिथिल कर देती है। बढी हुई और रुग्ण उपजिह्विकाए शरीरके अधिक विषाक्त होनेकी ही सूचक है इसलिए सर्जनसे उन्हे निकलवा देना ऐसा कार्य है जिसका स्वास्थ्यके सुधारमें कोई महत्त्व नहीं हो सकता। इन अंगोको वात, उन्माद, हृद्रोग तथा अन्य विकारों-का कारण मानना तो रोगोकी उत्पत्ति और स्वरूपके संबंधमे अपने अज्ञानका ही परिचय देना है।

औषधशास्त्रियोका कहना है कि कीटाणुओंके संक्रमणसे ये ग्रंथियां विकारग्रस्त हुआ करती है, पर प्राकृतिक पद्धतिके अनुसार यह विकार रक्तमे अधिक मल, विशेषकर प्रोटीनजन्य मलके एकत्र होनेका बुरा प्रभाव है। तीव्र रूपमे यह वच्चोका

आम रोग है और स्कूल जानेकी उम्रवाले बच्चे इसके खास तौरसे शिकार हुआ करते हैं। इसके व्यापक रूप धारण करनेपर विद्यालयों और समाजके बहुसंख्यक लोग, यहातक कि बूढ़े भी इसकी चपेटमें आ जाते हैं।

रोगके लक्षण

गलेकी परीक्षा करनेपर यह स्पष्ट रूपमें देख पड़ेगा कि उपजिह्विकाएँ बढ गई हैं, श्लैष्मिककला प्रदाहयुक्त है, श्लैष्मिक कोशोसे मलाई-जैसी कोई चीज निकल रही है, जीभ-पर मैलकी गाढी तह जमी-हुई है, सास बहुत गदी है और वच्चा प्रायः नाकके वजाय मूहसे सास लेता है। स्मरण रखनेकी खास बात तो यह है कि उपजिह्विकाओमें आस-पासके और भागोसे अधिक रोगका कोई लक्षण नहीं देख पडता। पता नहीं, उपजिह्विकाओको ही निकालनेकी बात क्यों सूझा करती है।

विकारका आरभ होते समय बड़ी ठढ मालूम होती है और उसके बाद ज्वर हो आता है। ज्वरकी प्रवृत्तिवाले कुछ वच्चोमें तापमान जल्द ही १०५ अंशतक पहुँच जा सकता है। वदनमें दर्द होता है, गलेमें तकलीफ होती है, ज्वर बढ़नेके साथ-साथ नब्ज तेज होती जाती है और सांसकी भी गति बढ जाती है, पेशाबका रंग बदल जाता है और उसमें कुछ तलछट-जैसा पदार्थ जमने लगता है।

इस अवस्थामे गलेकी ये ग्रंथियां सूज जाती हैं और अधिकांश अवस्थाओमें सारे शरीरकी लसीका-ग्रंथियोमें सूजनका लक्षण देख पडता और दर्द भी रहता है। अन्ननालीकी हालत

ठीक नहीं रहती और मलके साथ श्लेष्मा अधिक निकलता है । रोग बहुव्यापक होनेकी हालतमें तरह-तरहके उपसर्ग पैदा हो जाते हैं जिनमेंसे अधिकांश औषधोपचारके ही परिणाम होते हैं, क्योंकि औषधविज्ञान रोगको शत्रुके रूपमें देखकर उसका अंत करनेके लिए ध्वंसक साधनोका प्रयोग किया करता है । उपजिह्विकावृद्धि जैसे साधारण रोगके उपचारमें अगर प्राकृतिक पद्धतिका सहारा लिया जाय तो उपसर्गोंके प्रकट होनेकी कोई संभावना ही नहीं रहेगी, पर अगर विषौषधोका प्रयोग किया जाय तो कोई भी बात घटित हो सकती है ।

उपचारका उद्देश्य

ऐसी अवस्थामें शरीरको साधारण अवस्थामें लानेका प्रयत्न करना ही उपचारका मुख्य उद्देश्य होना चाहिए । मूलसे भरी हुई जीभ, गदी सांस, सूजी हुई ग्रंथिया आदि महत्त्वपूर्ण लक्षण हैं । इन सभी अवस्थाओंमें बच्चा विस्तरपर रखा जाय और जबतक ज्वर विलकुल न उतर जाय उससे उपवास कराया जाय । उपवास-कालमें रोज दो बार एनिमा देकर आतकी सफाई की जाय और गलेपर ठंडे पानीमें भिगोकर निचोड़ी हुई पट्टी गलेके चारों ओर लगाकर ऊपरसे ऊनी पट्टी बांध दी जाय । यह पट्टी एक घंटे गलेपर रहे और दिनमें तीन बार लगाई जाय । अगर बच्चेके स्वभावमें चिडचिडापन हो तो ज्वर होनेके साथ ही एनिमा दिया जाय । शरीरके ही बराबर पानीका तापमान रहे । इस बातका खयाल रखा जाय कि बच्चेको कोई तकलीफ न हो । पानी बहुत धीरे-धीरे पहुंचाया जाय और दर्द मालूम

होने लगे तो उसके दूर न होनेतक पानी पहुचाना बंद रखा जाय ।

इस उपचारसे ज्वर जल्द ही उतर जायगा, जीभ साफ हो जायगी और सासकी बंदबू भी जाती रहेगी । इन सुधारोके हो जानेपर उपजिह्विकाओकी सूजन कम पड़ने लगेगी और गलेकी इलैम्बिक कलाका प्रदाह भी जल्द ही चला जायगा । बीमारीके बाद बच्चेकी क्षुधा किसी ठोस आहारसे गात करनेकी भूल कभी न की जाय । बच्चेको कम-से-कम एक सप्ताह सिर्फ ताजा फल और सलाद दिया जाय । वह कुछ दुबला अवश्य हो जायगा, पर इसके बाद नष्ट तंतुओका स्थान स्वस्थ तंतु ग्रहण कर लेंगे । इसके बाद आहारमे दूध भी शामिल कर लिया जाय और बच्चेकी ताकत कुछ बढ़ जानेपर प्रोटीन और श्वेतसारवाले पदार्थ भी दिये जायं । किसी तरहका टानिक या दवा न दी जाय । इस प्रकार चलनेपर कोई उपसर्ग पैदा नहीं होगा ।

अधिकांश बच्चोकी उपजिह्विकाए बढी हुई जान पडती है और उनका साधारण अवस्थाका रूप निश्चित करना कठिन होता है, इसलिए रोगका निश्चय इन ग्रथियोके आकारसे नहीं, बल्कि शरीरकी अवस्थाके आधारपर ही किया जा सकता है । रोगके कारण बढी हुई ग्रथिया सास लेने और खानेमे बाधक होंगी, श्रवणशक्ति अपनी साधारण अवस्थामे नहीं रहेगी और उपेक्षा होनेपर चवानेकी क्रिया भी ठीक तरहसे नहीं हो सकेगी ।

साधारण वृद्धिमें

अगर वृद्धि साधारण हो और उपर्युक्त कार्योंमे बाधक न हो तो स्थानिक उपचार चलानेके फेरमे न पड़कर बच्चेके

खान-पान और रहन-सहनपर ध्यान दीजिए, कुछ दिनोंमें वे आप ही साधारण अवस्थामें आ जायगी। हां, अगर वाधक होती हो तो विकार दूर करनेका उपाय जल्द कीजिए। डाक्टर तो ऐसी अवस्थामें नश्तर लगानेकी ही राय देंगे और ग्रंथियोंको निकाल देंगे, पर रोगका असल रूप ज्यो-का-त्यो बना ही रहेगा। अगर प्राकृतिक पद्धतिके अनुसार समझदारीके साथ उपचार चलाया जाय तो बुरी-से-बुरी अवस्था भी कुछ ही समयमें ठीक हो जायगी।

वच्चोका उपचार हो

उपजिह्विकाकी वृद्धि शरीरकी भीतरी खराबीकी ही सूचक है और इसी बातको आधार मानकर उपचार भी होना चाहिए। कहनेका अभिप्राय यह कि उपजिह्विकाका उपचार न कर वच्चोका ही उपचार करना चाहिए। सबसे पहले अन्ननालीपर ध्यान दिया जाय जैसा कि अन्य रोगोंमें होता है। केवल यह कहना काफी नहीं होगा कि वच्चोको अग्निमाद्य या कोष्ठ-वद्धता नहीं है। इस प्रकारकी सभी अवस्थाओंमें इनका अस्तित्व मान लेना ही अच्छा होता है। बढी हुई उपजिह्विका-में आंतकी विपाकताका योग किसी-न-किसी रूपमें अवश्य रहता है।

आहार

उपचार साधारण स्वास्थ्यके सुधारकी दिशामें हो जिसमें उपयुक्त आहारका महत्त्व बहुत अधिक है। एक सप्ताहतक केवल फलोपर रखना सभी अवस्थाओंमें लाभदायक होता है। इससे शरीरसे विषका विसर्जन होने लगेगा जो फसादकी जड़

है । इसके बाद कुछ दिनोतक फलो और सलादकी मात्रा बहुत अधिक और श्वेतसार तथा प्रोटीन अत्यल्प मात्रामे रखे जायं । इसके साथ ही नाडियोमे रक्त-संचरण तीव्र करनेके लिए गरदनकी मालिग की जाय और उंगलियोके जरिए ग्रथियोमेसे विकार निकाल दिया जाय । इसके लिए अगुली नीबूके रसमे डुवाकर उससे उपजिह्विकाओको सुवह-शाम एक-एक मिनटतक धीरे-धीरे मला जाय ।

कर्णमूल-शोथ

कर्णमूल-शोथ, जिसको लोग आमतौरसे 'गलसुआ' कहते हैं, उन तीन या चार बालरोगोमेसे है जिनके संबंधमे यह माना जाता है कि वे कभी-न-कभी बच्चेको अवश्य होते हैं, पर अब यह अधविश्वास धीरे-धीरे दूर हो रहा है और लोग समझने लगे हैं कि ये भी अन्य रोगोकी ही तरह माता-पिताकी लालन-पालन-सवधी भूलोके कारण होते हैं ।

औषधविज्ञान इसे संक्रामक मानता है और अधिक समय-तक सर्दीका टिकना, वर्षा, एकाएक मौसिममे ठंडक आ जाना आदि संक्रमणकी वृद्धिमे सहायक माने जाते हैं । डा० हावर्डके अनुसार 'इस प्रकारका रोग पैतृक दोष निकाल डालनेकी शारीरिक प्रक्रिया है और शरीरके लिए लाभदायक होनेके साथ ही आवश्यक भी है । अगर इसे दवानेका प्रयत्न किया जाय तो बच्चेके शरीरको क्षति पहुंचेगी और उसकी जीवशक्ति कम हो जायगी ।' डा० टिलडेनका कहना है कि 'अगर खान-पान और देखभालमे सावधानी रखी जाय तो तथाकथित कोई भी संक्रामक रोग पास नहीं फटकेगा ।'

रोगके लक्षण

इस रोगमे तबीयत भारी हो जाती है, एक या दोनो कानोके नीचे दर्द होता है, लाला ग्रंथियोकी सूजनसे ऊपरका हिस्सा उठ आता है, अधिकांश अवस्थाओमे तापमान बढ़ जाता है, पर उतना नहीं बढ़ता जितना साधारणतः अन्य संक्रामक रोगोमे

बढता है—१०१ अश और कभी-कभी इससे भी ऊपर चला जाता है और सूजन क्रमशः बढकर सारी गरदनमे फैल जाती है । सूजन सात-आठ दिन टिकनेके बाद ग्रथिया धीरे-धीरे साधारण रूप प्राप्त कर लेती है और बच्चा चगा हो जाता है ।

उपसर्ग क्यों ?

बहुतसे विशेषज्ञोंका कहना है कि इसमें जानके लिए कोई खतरा नहीं रहता और जो बच्चे मरते है वे उपसर्गोंके ही कारण मरते है । इस साधारणसे रोगके साथ बहुतसे बडे रोगोंका संबन्ध जोड़ा जाता है जो सब-के-सब इसके उपसर्ग माने जाते है । हृद्रोग, वृक्कविकार, सन्धिवात, आवरणशोथ आदि कुछ रोगोंका नामोल्लेख किया जा सकता है । उपसर्गोंके संबन्धमे यह कह देना आवश्यक जान पडता है कि वे प्रायः मूल रोगके कारण नहीं, बल्कि उपचारसंबन्धी दोषोंके कारण प्रस्तुत होते है ।

कारणकी तलाश

औपधोपचारको और कई प्राकृतिक चिकित्सकोंका भी कहना है कि इस रोगमे विशेष रूपसे कुछ करनेकी आवश्यकता नहीं है, फिर भी हमे रोग दूर हो जानेके बाद शारीरिक क्रियाओंके और अच्छे रूपमे चलनेके लिए आवश्यक उपाय करना ही चाहिए । इसके लिए सारी अवस्थाओंका सावधानीके साथ विश्लेषण कर रोगके मूल कारणको ढूढ निकालना पडेगा । अधिकांश अवस्थाओंमे पाचनकी खराबी—आंतमे खमीर बनना और कब्जकी प्रवृत्ति—ही इसका कारण हुआ करती है । कभी-कभी इसका संबन्ध स्नायुदोष और गंडमालासे भी देख पडता है जिसका खयाल रखना जरूरी होता है ।

उपचार

विश्लेषणसे यह सिद्ध हो जायगा कि रोग होनेके पहले साधारण स्वास्थ्य अच्छा नहीं था। तापमानका बढ़ना उपवासकी आवश्यकता सूचित करता है। उपवास कराते समय केवल पानी पिलाया जाय। इसके बाद केवल फलका रस दिया जाय और तब प्राकृतिक पद्धतिके अनुसार आहार दिया जाय। इसमें, विशेषकर ज्वरकी हालतमें, एनिमा देना आवश्यक है। स्थानिक उपचारके लिए गरम और ठंडी पट्टी बहुत लाभदायक सिद्ध होगी।

आरक्त ज्वर

आरक्त ज्वर तीव्र सक्रामक रोग है। दस वर्ष तककी अवस्थाके बच्चे अकसर इसके शिकार हुआ करते हैं। प्रायः यह व्यापक रूपमें हुआ करता है और इसका रूप मामूलीसे लेकर गभीरतक हुआ करता है जिसमें शरीरपर बहुत जोर पड़ता है। कुछ अवस्थाओंमें गलेपर इसका ज्यादा जोर पड़ता है और कुछमें गले और त्वचा दोनोंपर। इसका एक रूप ऐसा होता है जिसमें यह चर्मस्फोटतक ही सीमित रहता है।

औषधविज्ञान इसका कारण कीटाणुओंका संक्रमण मानता है, हालां कि इस कीटाणुका अभीतक पता नहीं लग सका है। कीटाणु इस रोगमें चाहे जो करते हो, हमारे पास उन्हें रोकनेका कोई उपाय नहीं है। हां, हम खान-पान, रहन-सहन और वातावरण ठीक कर बच्चोंकी निरोध-शक्ति अवश्य बढ़ा सकते हैं। इस शक्तिके कम होनेसे ही वे आरक्त ज्वर-जैसे रोगोंसे आक्रान्त होते हैं और अगर आक्रान्त हो ही जाते हैं तो जैसे अन्य रोगोंमें शरीर स्वयम् आरोग्य लाभ करता है वैसे ही इसमें भी, अगर उसे उचित अवसर दिया जायतो, बढ़े हुए विषको निकालकर पहलेकी अपेक्षा अधिक स्वस्थ हो जायगा।

लक्षणोंका रूप

इसके लक्षण विशेष प्रकारके हुआ करते हैं। पहला लक्षण वमन है। बच्चा बहुत उत्तेजित होता है, तापमान फौरन काफी बढ़ जाता है, जीभपर मैलकी तह जम जाती है,

सास गंदी हो जाती है, गलेमे खराश मालूम होती है और प्रदाह नासिकातक फैल जाता है। ये चिह्न प्रायः अन्य संक्रामक रोगोमे भी प्रकट हुआ करते हैं इसलिए इन चिह्नोंके सहारे इस रोगकी ठीक-ठीक पहचान नहीं हो सकती; पहचान तब होती है जब वदनपर ददोरे नजर आने लगते हैं जो छत्तीससे बहत्तर घंटेतक निकलते हैं। पहले तो सिर्फ लाली देख पडती है, पर बादमे पीड़िका-जैसे लाल ददोरे बनकर स्थितिकी सूचना दे देते हैं।

रोगीकी शारीरिक अवस्थाके अनुसार इन लक्षणोमे अंतर भी हो सकता है। कुछ लोगोमे तो वे इतने हलके हो सकते हैं कि जल्द मालूम भी न हो सके और कुछमे वुखार इतना कड़ा हो सकता है कि भयका कारण हो जाय। हलके चिह्न अंतमे प्रायः खतरनाक सावित होते हैं; क्योंकि उनके इस रूपके कारण रोगी लापरवाह-सा रहता है, इसलिए लक्षणोका रूप चाहे जैसा हो, सबपर पूरा ध्यान देना चाहिए।

उपचार

प्राकृतिक पद्धतिमे आरक्त ज्वरका उपचार अन्य संक्रामक रोगोके उपचारसे भिन्न नहीं होता। उपचारमे ध्यान देनेकी मुख्य बात है शरीरको आरंभ किया हुआ प्रयत्न उचित रूपमे चलानेका अवसर देना। इस समय कुछ भी खानेकी इच्छा नहीं होती। ज्वर बिलकुल उतर न जानेतक सिर्फ पानी दिया जाय। इस नियमका उल्लंघन होनेपर उपसर्ग पैदा हो जा सकते हैं। रोगी सिर्फ पानीपर कुछ दिनोतक मजेमे रह सकता है और इससे उसको आराम भी मालूम होगा। आरंभमें ही एनिमा देकर आंत साफ कर देना बुद्धिमानीका काम होगा। पहले रोज दो बार एनिमा दिया जाय। बड़ी आंत बिलकुल

खाली हो जानेपर रोगी मजेमे सो सकेगा और नाड़ी-संस्थान बहुत कम उत्तेजित होगा ।

तापमान घटानेका उपाय

अगर बुखार ज्यादा—१०४ अंशके आसपास—हो तो इसे खतरनाक होनेसे रोकनेके लिए बुखार घटानेवाला स्नान कराया जाय । १०० अंश तापमानवाला पानी टबमे भरकर बच्चा कुछ मिनट उसमें रहने दिया जाय । इसके अनंतर टबमे थोड़ा ठंडा पानी डालकर तापमान ९० अंश कर दिया जाय और बच्चा उसमे लगभग दस मिनट—उसकी प्रतिक्रिया देखकर—रखा जाय । इसके बाद पानीका तापमान और १० अंश कम कर बच्चा रखा जाय । यह तरीका समझदारीके साथ काममें लाया जाय; क्योंकि सभी रोगियोंकी एक ही जैसी प्रतिक्रिया नहीं हुआ करती । यदि इस नहानकी व्यवस्था न हो सके तो सारे बदनकी गीली पट्टी बच्चेको दी जाय । इससे बदनकी खुजली कम पड जायगी और ज्वर रहनेपर भी रोगीको कुछ आराम मालूम होगा । ज्वर ज्यादा उतारनेकी कोशिश न की जाय; क्योंकि बढा हुआ ज्वर उस विशेष अवस्थामे शरीरकी आवश्यक प्रतिक्रिया है ।

आहारका क्रम

दो-तीन दिन बाद, बच्चेको कुछ आराम मालूम होने लगने-पर, पानीके बदले या अलावा फलका रस भी दिया जाय । नारंगी, अगूर, नींबू, अनन्नासका रस इस अवस्थामे अच्छा होता है और रोगी पसंद भी करता है । ज्वर उतरनेके साथ-साथ इसकी मात्रा भी बढाई जा सकती है । यह आहार ताज़गी

लानेवाला तो है ही, इससे वानस्पतिक लवण और विटामिन भी अच्छी मात्रामे प्राप्त होते हैं जिससे शरीरमे साधारण रूपमे क्षार बनता रहेगा। रोगीकी हालत सुधर जानेपर पके मौसिमी फल दिये जाय। इसके बाद मुलायम सलाद और फिर उबली हुई तरकारिया दी जायं। अगर कोई खराबी न देख पड़े तो इस क्रमके बाद चोकरदार आटेकी रोटी, उबली हुई तरकारी और सलाद दिया जाय। अगर फल देते समय रोगी कुछ दूध भी लेता हो तो फलके बादका आहार-क्रम न चलाकर इसे ही कुछ दिनोतक चलाया जाय। आरोग्योन्मुख अवस्थामे चर्मनिर्मोचन भी होता चलेगा। इसके लिए किसी उपचारकी आवश्यकता नहीं है। कभी-कभी शामको थोड़ा जैतून या नारियल का तेल मलना और सुबह गर्म पानीसे नहा लेना लाभदायक होता है।

ऊपर बतलाये हुए तरीकेसे उपचार चलाया जाय तो उपसर्गोंके उत्पन्न होनेकी संभावना नहीं रहेगी। अगर गलत उपचारके कारण कुछ उपसर्ग प्रस्तुत हो भी गये हो तो ये ही सरल उपाय आरोग्यलाभमे सहायक होंगे। अगर विषाक्त मल अधिक मात्रामे एकत्र हो तो वृक्कविकार, आमवात, कर्णविकार आदि इसके बाद हो जा सकते हैं। विषाक्त पदार्थोंको निकालनेका सबसे अच्छा उपाय उपवास और विश्राम है। यह मत समझ लीजिए कि रोग मामूली है और बच्चा जल्द अच्छा हो रहा है, इसलिए और देखभालकी जरूरत नहीं है। जितना आवश्यक जान पड़ता हो उससे एक सप्ताह अधिक ही बच्चेको विस्तरपर रखिए।

रोहिणी (डिप्थीरिया)

रोहिणी तीव्र संक्रामक रोग है जिसमें मैला निर्यास निकलता है और स्वरनलिका, कंठ, उपजिह्विका, वायुप्रणाली आदिमें प्रदाह होता है। गला इस रोगका विशेष क्षेत्र होनेके कारण इसका परिणाम भयंकर हो सकता है इसलिए मा-वाप इससे बहुत डरते हैं।

कीटाणु कारण नहीं

इस रोगमें विशेष प्रकारका कीटाणु पाये जानेके कारण कीटाणुवादी उसे ही इस रोगका कारण मान लेते हैं, पर यह भ्रम है, क्योंकि अगर शरीरकी प्रतिक्रिया न हो तो किसी कीटाणुमें इतनी शक्ति नहीं है कि रोग उत्पन्न कर सके। बहुतसे वच्चे इन कीटाणुओके संपर्कमें आते हैं, पर उनमें जीवशक्ति तथा रोग-निरोधकी शक्ति होनेके कारण वे रोगसे आक्रांत नहीं होते, इसलिए हमारा प्रयत्न शरीरका स्वास्थ्य उन्नत करनेकी ही दिशामें होना चाहिए जिसमें कीटाणुको उसमें पैर जमानेका अवसर ही न मिले।

रोगका रूप

रोहिणीका खतरा मा-वापके लिए इस बातकी चेतावनी है कि गलेकी मामूली खराशकी भी कभी उपेक्षा न की जाय, विशेषकर उस हालतमें जब पास-पड़ोसके और वच्चे इस रोगसे आक्रांत हो। इसे यो ही छोड़ देना बहुत बड़ी भूल है; क्योंकि

आरंभिक अवस्थामे ही इसका उचित उपचार कर देनेसे इसके बढ़नेकी सभावना नहीं रहती। इसका आरंभ ठीक सर्दीकी ही तरह होता है। गलेमे खराश पैदा हो जाती है और उसकी कलापर कुछ उजले धब्बे भी देख पड़ते हैं। तापमानका ज्यादा बढ़ना कोई जरूरी नहीं है। अगर गलेकी खराशके साथ थोड़ा ज्वर हो तो यह समझनेकी भूल कभी मत कीजिए कि रोगका रूप भयंकर नहीं है। धब्बे इस बातके सूचक हैं कि विषाक्त मल एक विशेष स्थानसे, जो रोगका क्षेत्र बननेवाला है, बाहर निकल रहा है और अगर यह मल शरीरमे पहुंच जाय तो रक्तको विषाक्त कर हृदयको ग्रस्त कर सकता है। अगर रोहिणीवाला भाग कहीं नीचेकी तरफ बढ़ जाय तो रोगका रूप बहुत गंभीर हो जायगा।

आरंभिक अवस्थामें

इसलिए गलेकी खराशकी आरंभिक अवस्थामे उपेक्षा करना बहुत बड़ी भूल है और यह बात तीव्र और जीर्ण दोनों अवस्थाओके लिए एक-सी लागू है। यह खराश कई रोगोकी आरंभिक अवस्थामे हुआ करती है। अगर रोगकी इस आरंभिक अवस्थामें ही प्रकृतिकी सहायता की जाय तो जल्द ही आरोग्यलाभ हो जायगा। चाहे जैसी भी अवस्था हो, बच्चको विस्तरपर रखकर पूरा उपवास कराइए और गला ठीक न होनेके समयतक पानीके सिवा कुछ भी मत दीजिए। रोज दो वार एनिमा देकर आतकी पूरी सफाई कर दीजिए। यह बहुत आवश्यक है और किसी भी हालतमे इसमे लापरवाही नहीं होनी चाहिए। कोई भी रेचक इस स्वास्थ्यकर उपायका मुकावला

नहीं कर सकता। अगर बच्चा इसका विरोध करे तो उसपर ध्यान देनेकी जरूरत नहीं है।

स्थानिक उपचार

स्थानिक लक्षणोके कारण होनेवाला कष्ट दूर करनेके लिए गीली पट्टीका प्रयोग किया जाय। कोई साफ कपड़ा काफी ठंडे पानीमें भिगोकर निचोड़ लीजिए और उसे गलेमें लपेटकर सूखे ऊनी कपड़ेसे ढक दीजिए। गीली पट्टीसे बच्चेको बहुत आराम मालूम होगा। कुछ अवस्थाओमें सीने, पेड़ू या सारे बदनपर इसका प्रयोग करना आवश्यक हो सकता है। संकुलता, गर्मी और तकलीफ दूर करनेमें इस पट्टीका आश्चर्यजनक प्रभाव होता है।

उष्ण-स्नान

रोज दिनमें एक बार उष्णस्नान कराया जाय। पानीका तापमान बच्चेकी अवस्था और प्रतिक्रियाके अनुसार ९८से १०५ अंशतक हो सकता है। बच्चा पानीमें लिटा दिया जाय या बैठा दिया जाय। इस समय सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रहे। अगर यह उपाय ठीक तरहसे हो तो पसीना तुरंत निकलने लगेगा और त्वचाके सक्रिय होते ही गलेका लक्षण कम पड़ने लगेगा। काफी आराम मालूम होने लगनेपर बच्चेका बदन सुखाकर उसे गरम विस्तरेपर लिटा दीजिए। बीस-पच्चीस मिनटसे अधिक समयकी इस नहानमें जरूरत नहीं होती। यह गरम स्नान दिनमें एक बार देना काफी होगा। पर अगर रोगीको अधिक आरामकी जरूरत हो तो उसे सारे बदनकी गीली पट्टी एक बार और दी जा

सकती है। गरम नहानका प्रबंध न होनेपर सारे बदनकी गीली पट्टी दिनमे दो बार दी जाय।

गर्मी और त्वचाकी बढी हुई सक्रियता गलेमे श्लेष्माका बनना रोककर उसे बाहर निकाल देगी। इसके लिए बच्चेका सिर कुछ नीचा रहे जिसमे श्लेष्मा आसानीसे निकल और किसी पात्रमे फेका जा सके।

कुछ लोग कुल्ली और गरारा करनेकी राय देते हैं, पर इससे कोई खास फायदा नहीं होता। तीव्रावस्थामे उपवास और आरोग्योन्मुख अवस्थामे प्राकृतिक पद्धतिद्वारा अनुमोदित आहार देनेसे जल्द आरोग्य-लाभ होनेकी आशा की जा सकती है। आराम पहुचाने और शरीरकी प्राकृतिक शक्तियोंको सक्रिय बनानेका सर्वोत्तम और निरापद उपाय उपर्युक्त जलोप-चार ही है।

तांडव

यही एक ऐसा स्नायविक रोग है जिससे बच्चे मुख्य रूपसे आक्रांत हुआ करते हैं। यह विशेषकर उन बच्चोंको होता है जो पढने-लिखनेमें तेज, चुलबुले और ऐसे परिवारके होते हैं जिसमें स्नायविक रोगकी प्रवृत्ति होती है।

रोगका कारण

इस रोगके कारणोंके संबंधमें बहुत छानवीन हुई है और कई सिद्धांत प्रतिपादित किये जाते हैं। अवस्थाके सवधमें लोगोंका मत है कि दो सालसे पंद्रह सालकी अवस्थातक इसकी प्रवृत्ति रहती है और सातसे पंद्रहतककी अवस्थामें इसके होनेकी विशेष सभावना रहती है, क्योंकि इस समय पढाईमें स्नायुओंपर बहुत जोर पडता है। पैतृक प्रभाव, जलवायु और संक्रमण भी इसके सहायक कारण होते हैं। लोगोंका यह भी मत है कि लड़कोंकी अपेक्षा लड़कियां इससे अधिक आक्रांत होती हैं। एक प्रसिद्ध चिकित्सकका कहना है कि रक्ताल्पता, गंडमाला तथा क्षीणताके शिकार बच्चोंको यह रोग अधिक होता है, पुष्ट बच्चोंको बहुत कम। इससे यह स्पष्ट है कि जिन बच्चोंका स्वास्थ्य साधारण होगा वे इससे बहुत कुछ बचे रहेंगे। प्रायः यह भी देखा जाता है कि यह रोग कभी-कभी शीतला, आरक्त ज्वर, रोहिणी आदि सक्रामक रोगोंके बाद होता है, इसलिए प्रायः वे ही इसके कारण माने जाते हैं। कुछ लोग आमवात और हृद्रोगको भी इसका कारण मानते हैं,

पर हमारा मत है कि इन रोगोके उपचारमे लक्षणोको दवानेके लिए जो दवाएं काममे लाई जाती हैं उन्हीके कारण बच्चोमे स्नायविक विकार प्रस्तुत हो जाता है ।

विभिन्न रूप

इस रोगके लक्षण हलके, कड़े और उन्मादकी तरह बहुत उग्र भी हो सकते हैं । हलके रूपमे बच्चा अपनेको स्थिर नहीं रख सकता, हमेशा अशांत रहता है, उसकी चाल साधारण बच्चोकी तरह स्थिर गतिवाली नहीं होती, वह चीजोसे ठोकर खा सकता है, वर्तन तोड़ दे सकता है और उसके मस्तिष्क तथा अगोमे उतना मेल नहीं रहता ।

रूप कडा होनेपर हालत और भी बुरी होती है । बच्चा अंगोकी पेशियोको मोड़ न सकनेके कारण चलने-फिरने या नित्यक्रिया करनेमे अशक्त. असमर्थ हो जाता है जिससे दूसरोकी सहायता आवश्यक हो जाती है । उन्माद-जैसे रूपमे तो स्थिति भयंकरही हो जाती है और बच्चेको वरावर देख-रेखमे रखना पडता है ।

इसमे कुछ अगो और संधियोमे पीडा होती है और हृदयकी क्रिया भी कभी-कभी अस्तव्यस्त हो जाती है; बच्चेकी मानसिक अवस्थामे सतुलन नहीं रह जाता, वह चिडचिडा हो जाता है और आपसे वाहर होकर चिल्लाने लगता है ।

औपधोपचारक इस रोगमे सखिया आदि भयकर और खतरनाक द्रव्योका प्रयोग करते हैं । प्राकृतिक पद्धति इसके विलकुल खिलाफ है और उसका मत है कि इस तरहकी दवाएं स्वास्थ्य और जीवनके लिए रोगसे भी ज्यादा खतरनाक हैं ।

स्नायविक विकारवाले वच्चेके, उपचारमे परिस्थितियोंके प्रभाव और वच्चेकी प्रतिक्रियापर उचित ध्यान देना, आवश्यक है। जो वाते वच्चेके मानसिक सतुलनको अस्तव्यस्त करने-वाली हो वे दूर कर दी जायं और जहातक संभव हो उसे स्वेच्छा-पूर्वक कार्य करनेका अवसर दिया जाय। अगर अध्ययन आदिके कारण किसी तरहका जोर पडता हो तो वह बंद कर दिया जाय।

उपचारका आधार

इस रोगमे उपचार किस प्रकारका होना चाहिए इसका सकेत उसके निद्रावस्थामे होनेपर मिल जाता है। इस समय उपर्युक्त लक्षणोंमेंसे एक भी नहीं देख पडता, इसलिए उपचारका मुख्य अंग विश्रामकी प्राप्ति हो, पर यह विश्राम उस अर्थमे नहीं होना चाहिए जो साधारणतः लोग ग्रहण किया करते हैं। लोग कभी-कभी यह समझ लेते हैं कि पहलेकी तरह खाना-पीना, विचार करना आदि कार्य जारी रखते हुए भी विस्तरेपर लेटे रहना विश्राम है, पर जिस विश्रामका उद्देश्य अच्छा स्वास्थ्य और शरीर तथा मस्तिष्कका सतुलन प्राप्त करना है उसका अभिप्राय शरीरकी अन्य शक्तियोंकी भी निष्क्रियता है। यों तो जीवनमे शरीर और मस्तिष्क कभी निष्क्रिय नहीं होंगे—हृदय रक्तका प्रेषण करता रहेगा और अन्य अनैच्छिक क्रियाएँ भी चलती ही रहेगी, पर जो क्रियाएँ इच्छापूर्वक होती हैं उनका नियंत्रण किया जा सकता है और भोजन आदिका त्यागकर शरीरको भी विश्राम दिया जा सकता है।

आरोग्यलाभके अन्य उपायोंकी अपेक्षा इससे अधिक

लाभ होगा । उपवास और विश्रामकी चर्या पूरी हो जानेपर आहारका रूप निश्चित करनेमे पूरी सावधानी बरती जाय । इस प्रकार अग्निमांद्य और मलावरोधका निवारण मजेमे हो जायगा जिससे बच्चेको स्वास्थ्यलाभमे बड़ी सहायता मिलेगी ।

अम्लोत्कर्ष

अम्लोत्कर्ष एक ऐसा रोग है जो बहुत कष्टदायक होता है और बहुतसे बच्चोंको हुआ करता है। दोसे चार सालतकके बच्चोंपर इसका ज्यादा असर देख पड़ता है। यह वह अवस्था है जिसमें क्षारकी कमी हो जाती है। साधारण अवस्थामें रक्तमें अम्ल और क्षारका संतुलन बना रहता है। इस संतुलनमें अस्तव्यस्तता आनेपर इसकी यह अवस्था कुछ लक्षणोंद्वारा प्रकट होती है। प्रमेह, भुखमरी और ज्वरमें घोर अस्तव्यस्तता प्रस्तुत हो सकती है जिससे रक्तमें अम्ल बहुत बढ़ जा सकता है, पर अम्लोत्कर्षमें क्षार आवश्यकतासे कम होनेकी ही अवस्था होती है।

रोगके लक्षण

वमन, ज्वर, ओठोंका बहुत लाल हो जाना, चिड़चिड़ापन आदि इस विकारके मुख्य लक्षण हैं। वमन एकाएक और जोरोंका होता है। बच्चा जो कुछ खाए रहता है सब फेक देता है और उसके साथ अम्लमय तरल पदार्थ भी होता है। साधारणतः आंते भी अव्यवस्थित हो जाती है जिससे उदरामय या कब्ज भी हो सकता है। दौरेका रूप भयकर होता है और बच्चा बहुत लस्त हो जाता है। दौरा सात-आठ दिनोंमें समाप्त हो जाता है, पर रोगका रूप गंभीर होनेपर सात-आठ दिनोंमें फिर दौरा हो जाता है। इस प्रकार बच्चेमें कमजोरी बनी रहती है और उसकी साधारण सक्रियतामें खलल पड़ता रहता है।

कुछ बच्चोमे लक्षण इतने स्पष्ट नहीं होते—दौरेका समय आनेपर केवल भूखमे कुछ गडबड़ी हो जाती है और दैनिक कार्योंमे कुछ अंतर पड़ जाता है, केवल ज्वर भी हो सकता है या कुछ दिनोंतक सिर्फ मतली रहती है पर दौरेका रूप चाहे जैसा भी हो वह विलकुल नपे-तुले समयके अंतरपर ही होगा ।

ऐसे बच्चेमें क्षारकी कमी तो स्पष्ट ही होती है, कुछ अन्य बातोंपर भी ध्यान देना आवश्यक होता है । संभव है, भोजनमें क्षारीय पदार्थ काफी रहते हों, पर कुछ अन्य कारण ऐसे हो सकते हैं जो उनका उपयोग न होने देते हो; इसलिए बच्चेके सारे जीवनपर विचार करना आवश्यक होता है ।

आहारका सुधार

इस रोगसे ग्रस्त बच्चेका शारीरिक और मानसिक जीवन नये सिरेसे व्यवस्थित करना आवश्यक होता है । शारीरिक दृष्टिसे ध्यान देनेका सबसे महत्त्वपूर्ण विषय पोषण है । उसके आहारका सावधानीके साथ विश्लेषणकर उसका रूप निश्चित किया जाय । पहला काम तो यह हो कि प्रोटीन और श्वेतसार-वाले पदार्थ बहुत कम कर दिये जायं और इसका कोई बुरा प्रभाव न देख पड़े तो बच्चा तीन-चार दिन सिर्फ फलके रसपर रखा जाय । इसके बाद उसे सिर्फ फल दिया जाय, पर केला न दिया जाय । यह भी तीन-चार दिन चला लेनेपर उसे दिनमे थोड़ा-थोड़ा करके कुछ दूध दिया जाय । अब उसके भोजनका रूप इस प्रकार रहे—सुबहमे फल और दूध, दोपहरको चोकरदार आटेकी रोटी और सलाद और शामको उबली हुई तरकारी और कोई प्रोटीनवाला पदार्थ । यह आहार चलाकर

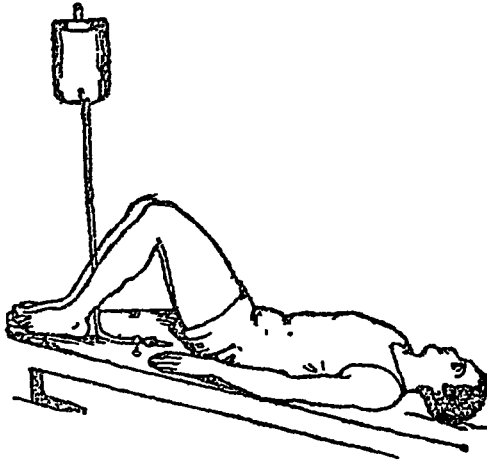
महीना पूरा कर दिया जाय । इसके अनंतर यही क्रम पुन चलाया जाय । जल्द जानेका नाम न लेनेवाले रोगमे इस क्रमकी कई बार आवृत्ति करनी पड़ सकती है ।

आंतकी सुस्ती एनिमाका प्रयोगकर दूर की जाय । रसाहार चलाते समय यह प्रयोग हो तो पूरा आहार ग्रहण करनेका समय होनेतक आतकी हालत बहुत कुछ ठीक हो जायगी । उदरामय आदि दूर करनेके लिए दवाका इस्तेमाल करना हानिकारक होगा । सादे पानीका एनिमा प्रभावकर होनेके साथ ही निरापद भी होता है । ऐसे बच्चेका अगन्यास भी विकृत होता है, इसलिए मेरुदंड और उसके आसपासकी पेशियोको साधारण अवस्थामे लानेसे आरोग्यलाभमे शीघ्रता होती है । इसके साथ बच्चेका विश्वास प्राप्त कर उसकी मानसिक अवस्था ठीक करना भी आवश्यक होता है ।

परिशिष्ट

एनिमा लेनेकी विधि—१—किसी तख्ते या खाटपर चित लेटकर और पैतानेको सिरहानेसे चार इंच ऊचा रखकर एनिमा लेना चाहिए । जमीनपर लेटे हुए भी एनिमा लिया जा सकता है । छोटे बच्चे माकी गोदमें लेटकर भी एनिमा ले सकते हैं ।

२—एनिमाका पात्र लेटनेके स्थानसे डेढ-दो फुटकी ऊचाईपर सेर सवासेर गुनगुना गरम पानी भरकर टागे और टोटी खोलकर मलद्वारसे पानी अदर जाने दे । ३—पैरोको सीधा न रखकर जरा उकडू खीच लेने-



से एनिमा लेनेमें सहूलियत रहेगी । ४—एनिमा लगानेके पहले, द्यूवमे-से थोडा पानी बाहर निकाल दीजिए ताकि द्यूवमे यदि हवा हो तो बाहर निकल जाय और जाना जा सके कि पानीका प्रवाह ठीक है । ५—जितना पानी जा सके उतना जाने देनेके बाद दो-तीन मिनट रुककर शीच जाना

चाहिये । ६—शौच जाते समय सुस्थिर होकर बैठ जाय, पानी और मलको अपने-आप निकलने दिया जाय । मलको निकलनेके लिए जोर न लगाया जाय । जोर लगानेसे सफाई अच्छी नहीं होती ।

उपवास फलाहारमे नित्य एनिमा लेनेकी जरूरत होती है । यदि एनिमा न लिया जाय तो उपवास और फलाहारका पूरा फायदा नहीं मिलता । इसमे पंद्रह बीस मिनटका समय लग सकता है ।

एनिमा एक दिनके बच्चेको भी बिना किसी डरके दिया जा सकता है । किसी प्रकारकी हानिकी कोई सभावना नहीं है ।

छह महीनेतकके बच्चेको आध पाव पानीका, फिर एक वर्षतकके बच्चेको एक पाव पानीका, तीन वर्षतकके डेढ पाव, पाच वर्षतक आध सेर पानीका, पाचसे दस वर्षतक तीन पाव और फिर सोलह वर्षतकके बच्चेको एक सेर पानीका एनिमा देना चाहिए ।

सारे बदनकी गीली पट्टी

सारे बदनकी गीली पट्टी देनेके लिए दो मोटे-मोटे कवलोपर ठंडे पानीमे भिगोकर निचोडी हुई पतली सूती चादर बिछानी चाहिए और उसपर रोगीको खुले बदन लिटाकर सारे बदनको चादरसे लपेट देना चाहिए । फिर एक-एक कर दोनो कवल लपेट दिए जाए और ऊपरसे एक कवल और उढा दिया जाय । कवल, बदनमे हवा न लगने पावे इसलिए लपेटे और उढाए जाते हैं । इससे गर्मी होगी और आध घंटेसे पौन घंटेके भीतर रोगीके शरीरसे पसीना निकलने लगेगा, पट्टी लपेटनेके पहले गरम पानी पिला दिया जाय तो पसीना निकलनेमें आसानी रहेगी । एक घंटे बाद रोगीको पट्टीसे निकालकर ठंडे पानीसे स्नान कराना चाहिए और उसके बाद साफ कपड़े पहनाकर पंद्रह-बीस मिनट कवल उढाकर लिटा देना चाहिए ।

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ?

रोज-व-रोज डाक्टरोंकी तादाद बढ़ रही है और साथ-साथ अन-गिनत ओपधियोंकी, पर आख उठाकर देखे तो हर आदमी आपको किसी-न-किसी रोगके चगुलमे फसा मिलेगा। इससे साबित होता है कि दवाए आदमीको न तदुरस्त रख सकती है, न कर सकती है।

प्राकृतिक चिकित्सकोने तजुरवेसे जाना है कि रसायन और दवाएं रोगको अच्छा करना तो दूर रहा उल्टे रोगको—उसके कुछ लक्षणो-को—कुछ वक्तके लिए दूर करके, बाहर निकलते हुए रोगको शरीरके भीतर दवा देती है। जैसे गावमे कूडा-कचरा इकट्टा होकर बीमारी फैलाता है वैसे ही शरीरकी गंदगी निकल न पानेपर अदर सडने लगती है। वही गंदगी सब रोगोंकी जड है।

गलत भोजनकी वजहसे पैदा हुई सडन, अपच, दवाओंके जहर, इजेक्शन, टीका वगैरह इस गंदगीको बढ़ाते हैं।

शरीरसे गंदगी निकालनेकी कुदरतकी कोशिश ही रोग है और रोगके लक्षण इस कोशिशका कुदरती नतीजा है। कुदरती इलाज इस गंदगीको शरीरसे निकाल फेकनेमे पूरी मदद पहुंचाता है और मनुष्यको स्वस्थ, सगक्त एव सतेज बनाता है।

कुदरती इलाजके मददगार हैं उपवास, फलाहार, सतुलित भोजन, पानी, मिट्टी, धूप, प्राणायाम, आसन, कसरत और मालिश वगैरह। जिनसे रोग दबते नहीं बल्कि जडसे नेस्त-नावूद होते हैं।

आरोग्य-मंदिर

इन्ही सिद्धांतोंके अनुसार चिकित्साकी सुविधा देनेके लिए आरोग्य-मंदिरकी स्थापना की गई है। विशेष जानकारीके लिए आरोग्य-मंदिरका परिचय-पत्र मगानेकी कृपा करे।

प्रवचक, आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उ० प्र०)

प्राकृतिक चिकित्साके संबंधमें ये क्या कहते हैं ?

मेरे दोनो हाथ पंद्रह वर्षसे छाजन (एकजीमा) से भरे हुए थे। मुझे गरमके मारे उन्हें ढक्कर रखना पडता था। आरोग्य-मंदिरके मिट्टी-पानीके उपचारसे छाजन ढाई महीनेमें चला गया और हाथकी त्वचाका रंग स्वाभाविक हो गया।

काशमीरी देवी, हापुड़

मेरे पेशावके साथ सात प्रतिगत चीनी आती थी। इसे कम करनेके लिए मुझे डाक्टर दोपहर व शामको भोजनके पहले इसुलिनका इजेक्शन देते थे। आरोग्य-मंदिरमें आते ही इजेक्शन बंद कर दिया गया और यहाकी चिकित्सासे तीन सप्ताहमें पेशावके साथ चीनी आना बिल्कुल बंद हो गया। चिकित्सा कराए मुझे डेढ़ वर्ष हो गया तबसे मैं स्वस्थ हू।

गाडूराम चौधरी, विज्ञानपुर (पूर्णिया)

मोटापेके साथ-साथ मैं सिरदर्द, चक्कर, बेहोशी, कमजोरी और स्वप्नदोषसे पीडित था। आरोग्य-मंदिरमें रहकर ढाई महीनेमें मैंने अपना अडतालीस पाउंड वजन घटानेके साथ-साथ अपने शरीरको सुडौल बनाया और सभी रोगोंसे छुट्टी पा ली।

आरोग्य-मंदिरके स्नेहपूर्ण वातावरणको छोडते हुए बडी तकलीफ हुई।

श्यामबिहारोलाल गर्ग, कृष्णा प्रेस, मेरठ

मुझे बहुत पुराना दमा था और हृदयकी कमजोरी। प्राकृतिक चिकित्साकी कृपासे डेढ़ महीनेमें पचास वर्षकी उम्रमें इन रोगोंसे छुटकारा पाकर मैं फिर जवानीकी शक्ति और उमरका अनुभव कर रहा हू।

काहलाल साह, सृजागज, भागलपुर

मैं मासिककी गडबडी और प्रदरकी शिकायतसे वर्षोंसे पीडित थी। जगह-जगह चिकित्सा कराकर निराश हो चुकी थी। आरोग्य-मंदिरकी चिकित्सासे ये सब रोग तो गए ही, भूख खुलकर लगने लगी और पुराना

कब्ज चला गया। मैंने यहा यह भी सीखा कि मनुष्यको स्वस्थ रहनेके लिए क्या खाना-पीना चाहिए और कैसे रहना चाहिए। मैंने नवजीवन पाया।
बनारसोदेवी, चरदुमारी, मालदा

‘आरोग्य-मंदिर’ मे आनेके पहले मुझे ये गिकायतें थी—पेट भारी होना, स्वप्नदोष, पेटमें वायु, शागीरिक कमजोरी, निस्त्साह, निस्तेज मुख-मुद्रा, स्मरण-शक्तिकी कमी, वदहजमी। एक महीनेकी चिकित्साद्वारा मेरे इन लक्षणोमे सुधार हुआ। तीन महीनेमें मैं बिलकुल अच्छा हो गया और १४ पौड वजन बढ़ गया।

—नारायण भट्ट, ग्रामसेवासमिति, अंकोला कारवार, (बम्बई प्रांत)
मेरे विचारसे प्राकृतिक चिकित्साका जितना अच्छा प्रवध ‘आरोग्य-मंदिर’ मे है उत्तरी भारतके किसी भी प्राकृतिक चिकित्सालयमें नहीं है।

—प्रोफेसर हरिश्चंद्र गुप्त, बिरला कालेज, पिलानी (जयपुर)

England's foremost advocate of Natural Therapeutics : Dr. Stanley Lief advised me to come to AROGYA-MANDIR, Gorakhpur for it's training. Here I have had the wonderful opportunity to see Nature Cure at work. I have been able to watch so many patients, who recovered wonderfully. It must be witnessed to be believed. In this Institution I have learnt to understand many simple principles, otherwise impossible.

Albert Issac Mosseri,

CAIRO (EGYPT.)

आरोग्य-मंदिरमें चिकित्सा करानेके नियमादि जाननेके लिए ‘आरोग्य-मंदिर’का परिचय-पत्र मगानेकी कृपा करें।

संचालक, आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उत्तरप्रदेश)

आरोग्य-ग्रंथमाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टिसे आरोग्य-ग्रंथमालाका प्रकाशन शुरू किया गया है। इसमें हिंदुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकोकी पुस्तकोके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोकी पुस्तके भी होगी। ये सब हम मूल या साराशरूपमें हिन्दी भाषी जनताको अच्छे रूपमें और सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं।

वच्चोका स्वास्थ्य और उनका रोग आपके हाथमें है।

रोगोकी सरल चिकित्सा—लेखक—श्रीविट्ठलदास मोदी—रोगोकी हर घरमें चल सकने लायक सरल चिकित्सा बतानेवाली अनुभवके आधार-पर लिखी हुई एक प्रामाणिक पुस्तक। मूल्य चार रुपया।

प्राकृतिक जीवनकी ओर—लेखक—एडोल्फ जस्ट, अनुवादक—श्रीविट्ठलदास मोदी, संपादक—‘आरोग्य’।

प्राकृतिक चिकित्सा प्राकृतिक जीवनका ही दूसरा नाम है। इस जीवनका वर्णन जस्टने अपनी इस किताबमें कुदरतकी भाषा पढ-पढकर ऐसे कवितामय शब्दोंमें किया है कि जल, वायु, प्रकाश हमें अपने शुभैषी और वाधव प्रतीत होने लगते हैं। हम इनके मित्र रूपको पहचानने लगते हैं और धरती माता जो अपने मिट्टीके हाथ हमारे मिट्टीके शरीरके रोगोको मिट्टीमें मिलानेके लिए बढाए दिखाई देती हैं, के चरणोंमें प्रणाम करनेको जी चाहता है। इस पुस्तकको पढना रोग-निवारिणी स्वास्थ्य-दायिनी माताकी कल्याणमयी गोदमें अपने और अपने परिवार-को निर्भय सौंपना है। तीन सौ पृष्ठोंकी इस पुस्तकका मूल्य तीन रुपया।

जीनेकी कला—लेखक—श्रीविट्ठलदास मोदी—क्या आप किसी कामको करनेकी सोचते हैं, और उसे कर नहीं पाते, तो आपको मानसिक शक्तिकी जरूरत है; समस्याएँ और चिंताएँ आपको

घेरे रहती हैं और आप उससे निकल नहीं पाते, तो आपको विश्लेषणात्मक शक्तिकी आवश्यकता है, वात-चीत और अध्ययनमें आपको अच्छे विचार मिलते हैं, पर वे आपको याद नहीं रहते, तो आपको स्मरणशक्ति बढ़ानेकी जरूरत है। ये सभी शक्तियां तो आपको 'जीनेकी कला' देगी ही और आपके सामने उन सारे रहस्योंको खोलकर रख देगी, जिनके जाननेके कारण ही वह व्यक्ति, जिसे आप बड़ा कहते हैं, बड़ा बना है। इस उपादेय पुस्तकका मूल्य है केवल डेढ़ रुपया।

उपवाससे लाभ—सपादक : श्रीविट्ठलदास मोदी। उपवासकी महिमा, उपवास करनेकी विधि और रोगोके निवारणमें उपवासका स्थान बतानेवाली पुस्तकके रूपमें एक धर्मगुरु। मूल्य डेढ़ रुपया।

आरोग्यकी कुंजी—गाधीजीने अपने जीवनमें अनेक प्रयोग किए हैं। स्वास्थ्य और भोजनसंबंधी उनके प्रयोगोका सार इस पुस्तकमें है। मूल्य आठ आना।

सर्दी-जुकाम-खांसी-सर्दी, जुकाम, खांसीका कारण तथा इन रोगोकी चिकित्सा बतानेके साथ रोगोका कारण, उनसे बचने और मुक्तिका रास्ता बतानेवाली सरल भाषामें लिखी गई, एक अपूर्व पुस्तक। मूल्य बारह आना।

मैं तंदुरुस्त हूं या बीमार?—इस प्रश्नका उत्तर इस पुस्तकसे ले और दवाके जालसे निकलकर अपना स्वास्थ्य और धन बचाए। ले० श्रीलूई कूने। मूल्य आठ आना।

आदर्श आहार—भोजनसे स्वास्थ्यका क्या संबंध है और भोजनमें थोड़ा-सा हेर-फेर करके रोगका निवारण कैसे किया जा सकता है, यह विशद रूपसे बतानेवाला एक ज्ञानकोष। मूल्य एक रुपया।

उठो !—नदी समुद्रसे मिलनेपर जिस आनंदका अनुभव करती है, पक्षीको उड़नेमें जो आसानी होती है, पृथ्वीको पहली वर्षसि जिस तृप्तिकी

प्राप्ति होती है, मुझाए विरवेको सूर्य-प्रकाशसे जो जीवन-दान मिलता है, वह आनन्द, आसानी, तृप्ति और जीवन यदि आप एक साथ पाना चाहते हो तो उठो ! पढिए । मूल्य है केवल सवा रुपया ।

स्वास्थ्य कैसे पाया ?

इस पुस्तकमें आप स्वास्थ्यको उन्नत बनाने और लोगोके रोगोसे मुक्ति पानेकी आत्म कथाए पढकर स्वस्थ रहनेका सही रास्ता जानेंगे । बढाई छपाई, सुदर दुरगा कवर, चालीस हाफटोन चित्र, पृष्ठ सख्या २१६, दाम सिर्फ १।।)

—व्यवस्थापक, आरोग्य-ग्रंथमाला, गोरखपुर

—: अगर आप चाहते हों :-

कि

- आपके घरभरका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहे,
- दवा-दारूसे पिड छूटे,
- खान-पान-व्यायाम आदिके वारेमें जरूरी हिदायतें मिलें,
- भोजनसवधी खोजोका नया-से-नया ज्ञान प्राप्त हो,
- नामी प्राकृतिक चिकित्सकोके लेख पढनेको मिलें,
- विना दवा-दरपनके पुराने रोगोसे छुटकारा पाए हुआके वयान उन्हीकी जवानी जानें,
- ‘आरोग्य-ग्रंथमाला’ की पुस्तके तीन चौथाई मूल्यपर मिलती रहे तो

‘आरोग्य’

मासिकके ग्राहक बन जाइए । इसका हर अक स्वतत्र पुस्तककी भाति होता है । वार्षिक मूल्य ५। । एक अकका आठ आना ।

व्यवस्थापक—‘आरोग्य’, गोरखपुर

