

बच्चे 'मस्त' बढायें

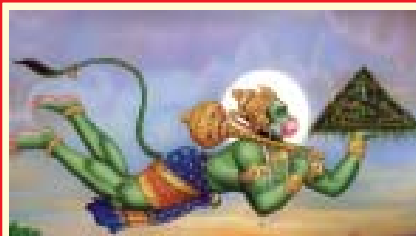
परवरीश की गीता

डॉ. हेमंत जोशी / डॉ.सौ. अर्चना जोशी

एम डी. डी.सी.एच.

एम डी. डी.सी.एच.

बाल आरोग्यतज्ज्ञ



डॉ. जोशी प्रकाशन

जोशी बालरुग्णालय, स्टेशन समोर,
विरार (प.) ४०१ ३०३





बच्चे 'मस्त' बढायें

डॉ. जोशी प्रकाशन

प्रकाशक

जोशी बालरुग्णालय,

विरार प. ४०१ ३०३

दूरध्वनी - ०२५० - २५०२७१०

© डॉ. हेमंत जोशी / डॉ.सौ. अर्चना जोशी

अक्षरजुळणी

ॐ स्वरूप कॉम.प्रिंट , विरार.

व्यवस्थापक

शरदचंद्र भा. पंडित

मुखपृष्ठ

विशाल धाडवे

प्रथमावृत्ती

१५ ऑगस्ट २०१०

मुद्रक - मदर ग्राफिक्स,

सह्याद्री नगर, चारकोप, कांदिवली प.

मूल्य २००/रु.

किताब के लिये

फोन कीजिये

०२५०-२५०२७१०/२५०२७०९

कांचन - ९०२२४५३०२४

अशोक और बुद्ध के काल में यूरोप
जंगली था। हमारे यहां सुवर्णयुग था।
यूरोप में सबने, सबको सीखाकर होशियार
बनाया। हमसे आगे निकल गया। हम पर
उन्होंने राज किया। चलो हम भी रोज नया
सीखेंगे। यह किताब पढ़ेंगे। सबको
सीखायेंगे, दुनिया पर राज करेंगे।

बिनती

२००१ की जनगणनानुसार भारत की ४९
प्रतिशत जनसंख्या बच्चों की है। जनतंत्र में ४९
प्रतिशत जनसंख्या जिनकी है उन बच्चों के लिये
सरकार का आधा पैसा खर्च होना चाहिये। आधे
विधायक, पत्रकार बच्चों के लिये काम करना
चाहिये। बच्चों को कम से कम पूरे टीके मिलने
चाहिये। बिना आवाज नोट और व्होट के ४९
फीसदी बच्चों के पालक बनकर उन्हें सब टीके
उपलब्ध कराएं।

आभार

हिंदी रुपांतर

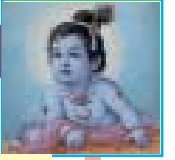
श्री. शरद जोशी

सौ. वर्षा जोशी

श्रीराम बेटावदकर

श्री. गोपाळाचार्य रामाचार्य गजेंद्रगडकर

श्री दिनकर



दूध फटता है
तुलसी सूखती है
दिया बुझता है
उसका खयाल न रखनेसे

बीमारी होती है
अपघात होते है
मौत आती है, सेहत की रक्षा न करनेसे

अपघात टालना सीखेंगे
सेहत संभालना सीखेंगे
बीमारी टालनें सीखेंगे
बीमारी से जल्दी ठीक होना सीखेंगे
सौ साल मस्त जीयेंगे।

गाँव जला, तो मेरा घर भी जलेगा
पडोसी बीमार हो, तो मैं भी बीमार होऊंगा।
यह मैं होने नहीं दूंगा।

सब पडोसियों को बीमारी टालना सीखाऊँगा,
सेहत अच्छी रखने को सीखाऊँगा।

मौत से लड़ने वाला आरोग्य सैनिक बनूँगा।
सब दोस्तों को आरोग्य सैनिक बनाऊँगा।
जय हिंद।

आरोग्य सैनिक बनेंगे



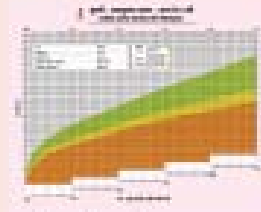
बदलाव के लिये वोट दो।
नई कल्पनाओं के लिये वोट दो।
इस हिंदी किताब के लेखक को वोट दो।
अपने डॉ. हेमंत जोशी को वोट दो।



बच्चे 'मस्त' बढाये

१०० दिनोंमें बच्चे मस्त करनेकी जादू

करधनी बांधो
धागा घट (Fit)
हुवा याने बच्चा
अच्छा हुवा
धागा डिला हुवा याने
बच्चा कमजोर हुवा



लंबाई और वजन का
आलेख बनाओ
१८ साल
हर ३ माहने बाद

घरमें बच्चोंका
"नाश्ता कोना" हो ।
फल, नाश्तोकी चीजोंसे
हरदम भरा हो ।
२४ घंटा १८ साल



ऐसा अन्न दिजीए

जेबमें २४ घंटा मुंगफली
चना आदि पतली चीजे बंद
(चाय, दूध) १ वाटी
३० ग्राम तेल १ फल
१ अंडा रोज दीजिए ।

सिर्फ अच्छा खाना

इससे पतले बच्चा अच्छा बनेगा
फिर मोटा, उसका पेट दिखेगा ।



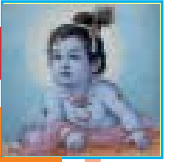
पेट दिखा याने कुपोषित
हो गया, अल्पायुषी हो गया
थकान जल्दी, कार्यक्षमता कम

अच्छा अन्न

अच्छा व्यायाम,
खेलना, नाचना
या पैदल स्कूल जाना



उससे बच्चे "हनुमान" बनेंगे,
शक्तिमान बनेंगे ।
दीर्घायुषी, स्मार्ट, मस्त बनेंगे ।
भारत भाग्य विधाता बनेंगे ।



बीमारी गरीबी लाती है। बीमारी टालिये, रईस बनीये।

बीमारी बढी तो दवा और इलाज में बहोत पैसा जाता है। हम गरीब हो जाते है।

यह किताब पढियें।

बीमारीयां टालिये।

गरीबा टालिये।

वैद्यकीय बीमा जरूर लीजिये।

सरकारने जनता आरोग्य बीमा शुरू की है। बहोत थोडे पैसे की किश्त हमे भरनी पडती है। यह भरने के बाद परीवार के किसी भी सदस्य को अस्पताल जाना पडा तो का १९००० रुपये का खर्चा बीमा कंपनी देती है। किश्त है- एक आदमी के लिये एक साल के ३६५ रुपये, (१ रुपया रोज) पतिपत्नी के लिये - ५४० रुपये (१.५ रुपया रोज) और पति पत्नि और ३ बच्चों के परीवार के लिये ७३० रुपये (२ रुपया रोज)

सरकारी बीमा कंपनी में जाईये। इस बीमा की जानकारी लीजिये। सबको बताइये।

डॉक्टरों से बिनती

आपके अस्पताल में यह बीमा मिलने की सुविधा हो तो जनता को लाभ होगा।

अपघात यह बच्चों के मौत का छटवा प्रमुख कारण है। यह किताब पढकर अपघात टालना सिखिये।

बालमृत्यू के प्रमुख कारण

१. भूखमरी (गलतीसे इसे कुपोषण कहते है।) मरनेवाले ८९ % बच्चे पेटभर अनाज नहीं मिलता इसलिये कमजोर बनते हैं। और बीमारी से बच नहीं पाते।

यह कैसा टालें इस किताब में पढे।

२. न्युमोनिया २० %

३. जुलाब , उलटी २०%

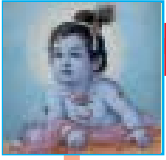
४. खसरा

५. जन्म के पहले महिने में होने वाले बालमृत्यू

६. अपघात

७. अन्य

यह कैसा टालें इस किताब में पढे।



बच्चे 'मस्त' बढायेँ

अनुक्रमणिका

कहानिया १३ से २९

पोस्टर ३, ४, ५ और १७४ से १९२

पुरखोने दिया हुआ ज्ञान

०१. सुख से रहने हेतु प्रार्थना	०९
०२. मस्त जीने की जादू	१०
०३. योगासन	११
०४. दीर्घायु बनने का मंत्र	१२

कहानियाँ

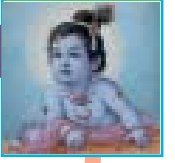
०५. कृष्ण कथा	१३
०६. ..और बच्चे खाना खाने लगे।	१७
०७. जादू बच्चों के अच्छे विकास की	१८
०८. जंगल में बाल स्वास्थ्य स्पर्धा	१९

परवरीश और बाल आरोग्य

०९. स्वसंरक्षण सीखें तथा शरीर के महत्वपूर्ण अंगों की रक्षा करें	३०
१०. सर्दी जुकाम	३५
११. बालकों की सर्दी खांसी	३६
१२. लोह से बढ़ती है कार्यक्षमता	३८
१३. हृदयगति की गिनती सीखना	४०
१४. टेलीविजन का बच्चों के दैनिक कार्य-प्रणाली पर असर	४१

आहार

१५. आहार किस प्रकार का होना चाहिए?	४३
१६. १०० दिनोंमें बच्चे मस्त करनेकी जादू	४४
१७. भूखमरी यही बीमारी है। भूखमरी को भूखमरी ही कहो, कुपोषण कहना गलत है।	४५
१८. कुपोषण की पहचान कैसे करें?	४६
१९. स्वास्थ्य का प्रमाण-पत्र:- ऊंचाई, वजन, सिर- बढ़ाने का अंलिस (चार्ट)	५०
२०. करधनी -जीवनडोर हरेक के लिए आवश्यक	६७
२१. आहार शास्त्र के मूलभूत तत्व	७०
२२. अक्षय पात्र	७४
२३. ...और दुर्बल प्रसाद का बालकृष्ण हो गया	७६
२४. स्वास्थ्य के लिए दूध अच्छा या बुरा? बुरा बुरा बुरा...	७७
२५. बालक का पोषण	८६



२६. तेल	१०	हम गांव वालों ने कम कैसा किया।	१२३
२७. एमायलेड रीच फूड (ए.आर.एफ.)	१२	४३. मेरे बालक को क्षय रोग है क्या?	१२६
२८. निरोगी बालक	१३	४४. मलेरिया	१३०
२९. (मुडदूस)-रिकेट्स अपने बच्चों को है?		४५. डेंगू	१३५
भारत को (मुडदूस) रिकेट्स मुक्त करें	१५	४६. दमा	१३६
३०. स्तनपान की जानकारी बच्चों के लिए जीवनदान	१८	४७. पप्पू टट्टी नहीं करता	१४०
३१. स्तनपान अवकाश (छुट्टी) के जनक	१०२	४८. एड्स	१४१
३२. स्तनपान को पर्याय नहीं	१०४	४९. चाचा मुझे बचाओ!	१४४
३३. स्तनपान को पर्याय नहीं.....	१०६	५०. युरोप और अफ्रीका में खड़े होकर और बैठकर प्रसूति होती है।	१५१
३४. पियुष को पियुष ही कहो कोई नाम ना दो हमने देखी है कोलोस्ट्रम की तकलीफे।	११०	५१. प्रसूती के समय बैठ कर बच्चा पैदा करें	१५३
परवरीश और बाल आरोग्य		५२. जन्मजात व्याधीओ का इलाज	१५५
३५. बीमारी कैसे टाले	११४	५३. बच्चों को विषबाधा से बचाएं	१५९
३६. अमिबा ऑसिस	११६	५४. मंदिरों का आरोग्य	१६०
३७. पीलिया की दवा- चने, मुरमूरे	११७	५५. दवाईयां	१६१
४०. टायफॉइडमुक्त भारत	११८	५६. भारतीय संस्कृति एवं स्वास्थ्य	१६२
४१. हमारे देश के और दो नाम: टायफॉइडस्थान और विषमज्वरस्थान	११९	५७. औषधीयों के नाम देवनागरी लिपि में उपलब्ध कराए गये हैं। अब डॉक्टर भी देवनागरी में दवाईयां लिखकर दें।	१६३
४२. १९९२ में विरार का विषमज्वर	१२४	५८. जोशी जीवन लॉकेट (कुपी)	१६५
		५९. सुखी जीवन का मंत्र	१६८
		६०. पोस्टर	१७५

अर्पणपत्रिका

प्यारे बच्चों यह पुस्तक आपको अर्पण हैं ! इसे पढ़ें ! खुद छोटे डॉक्टर बने ! खुद को और दोस्तों को मस्त हनुमान शक्तिमान बनायें ! कृष्ण भगवान जैसा पुर्णपुरुष बनायें !

पाठकोंसे बिनती

इसमेंसे जो पसंद हो सबको बताये गपशप, फ़ांन, इमेल द्वारा, लेख भाषणद्वारा, टीव्ही, रेडीओ अखबार इंटरनेट के जरीये जो खराब लगे हमें बताओ !

पत्रकारोंसे बिनती

इसमेंसे जो पसंद हो सबको बताओ ।
लेख भाषणद्वारा, टीव्ही, रेडीओ अखबार इंटरनेट के जरीये ।
गणपतीजीने दूध पिया था ।
तब शामतक सबको मालूम पडा ।
आपकी कलम की ताकतसे भारत के बच्चों की सेहत सुधारनेमें मदद करो । धन्यवाद ।



संत रामदास स्वामीजी

संत रामदास स्वामीजी कहते हैं
'जो आप जानते हो
धीरे धीरे
आसान शब्दमें सबको सिखाओ
सबको ग्यानी करो'
स्वामीजी की आग्या पालन का यह
प्रयास है ।

प्रिय बंधु/भगिनी

नमस्ते !

जन्माष्टकी के शुभ दिन यह किताब आपको भेजते समय हम बहुत खुश हैं ! यह किताब आपको हर बच्चे को कृष्ण बनाने में सहायता करेगा ! बहुत आनंद देगा ! शुरु की कृष्णकथा, जंगलकथा आदि पढ़कर बच्चे आनंदी होंगे और खुद को संभालना भी सिखेंगे ! आपको, बच्चोंको, मातापिताको, कर्मचारीओंको, रेसीडेंट डॉक्टरोंको, अखबारोंको नेताओंको जो बताना चाहते हो वह सब इसमें दिया हैं ! स्तनपान, ग्रोथचार्टस टीके नवजात शिशु और आम बिमारीओंके बारे में सरल हिंदी में उपयुक्त जानकारी हैं ! यह किताब जानकारी का टीका हैं ! काफी बिमारीयाँ टालेगा ! यह किताब सब बिमारीओमें जल्दी ठीक होने को सब की मदद करेगा ! यह किताब टीका -दवा आप सबको दिजीयें !

बिनती

इसे आप काउंटरपर बिक्री के लिए रखीयें ! किताब कॉपी चाहीये तो आप ०२५०, २५०, २७०९.१० फोन करें ! कांचन या तारासे हिंदी में बात करें वे कुरियरसे किताबे भेजेंगी !

आजही बालआरोग्य की उर्दु, अंग्रेजी, गुजराथी, मराठी किताब भी प्रसिद्ध हुई हैं !

धन्यवाद

आपके विनम्र

डॉ. हेमंत जोशी

डॉ. सौ. अर्चना जोशी





मस्त, सुखी जीने की प्रार्थना

रोज सुबह आंख बंद करके पहले भगवान का स्मरण करें और फिर यह प्रार्थना करें—
हे भगवान, मैं आप ही का अंश हूं। मेरा आज का दिन सुख-शांतिमय हो इसके लिए हमारे पूर्वजों ने जो नियम बनाए हैं उनका आचरण करने की सद्बुद्धि मुझे दें।

वे नियम इस प्रकार हैं—

मैं किसी को भी तकलीफ नहीं दूंगा/दूंगी (मार कर, गाली दे कर, गुस्सा करके मन ही मन में भी)

फिर मुझे भी कोई तकलीफ नहीं देगा/देगी।

मैं हमेशा सच बोलूंगा/बोलूंगी, चोरी नहीं करूंगा/करूंगी।

सबके साथ भाई-बहन जैसा व्यवहार करूंगा/करूंगी।

सब मुझे ही चाहिए ऐसा मोह नहीं करूंगा/करूंगी।

मैं साफ-सुथरा रहूंगा/रहूंगी, शरीर से और मन से भी

कुछ भी खान से पहले और बाद में हाथ धोऊंगा/धोऊंगी।

भगवान ने जैसा रखा है वैसे ही संतोष से रहूंगा/रहूंगी।

खुद में प्रगति हो इसलिए रोज कुछ-न-कुछ काम करूंगा/करूंगी।

इसी को तप कहते हैं।

रोज कुछ नया सिखूंगा/सिखूंगी। जो सिखाए उनका आदर करूंगा/करूंगी।

भगवान मेरे जैसे सब में है। मैं सबका मान रखूंगा/रखूंगी।

इससे मेरा आज का दिन सुखमय बितेगा।

मेरे जैसा ही—

१. सबको सुख मिले।
२. सबका भला हो।
३. सबकी बीमारियां दूर हो।
४. किसी को भी दुःख न हो।

हम सब एक साथ रहेंगे। एक साथ खाएंगे, एक साथ पिएंगे, एकसाथ बड़े-बड़े काम करेंगे। और एक साथ तेजस्वी होंगे। किसी का राग-द्वेष नहीं करेंगे। किसी ने गलती की तो उसे क्षमा करेंगे। सब सुख शांति से रहेंगे।

हे भगवान, हमें अज्ञान की अंधकार से ज्ञान के प्रकाश की ओर ले चलो।

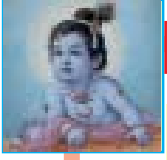
असत्य से सत्य की ओर और मृत्यु से अमरता की ओर ले चलो।

अच्छे विचार, अच्छे शब्द और अच्छे काम करने की ताकत दो।

हम यह प्रार्थना रोज करेंगे और सबको सिखाएंगे।

ॐ शांतिः। शांतिः। शांतिः।





बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

मस्त जीने की जादू

मस्त जीने के लिए यह रोज कीजिये ! सुपरमैन , सुपरवुमन बनिये ! मन शांत कीजिये ! मस्त जीने के लिये योगासन सूर्यनमस्कार , व्यायाम कीजिये !

जो इतिहास से नहीं सीखते, वे वही गलतियाँ फिरसे दोहराते हैं ! आप स्वयं, अपने इतिहास से, हर १२ घंटे बाद सीखियें ! रोज सुबह और शाम को ५ मिनट अपने घर में, भगवान के सामने शांत बैठियें ! व पिछले १२ घंटे ,आपने कैसे बितायें , इसपर विचार कीजियें ! इससे कि गलतियाँ, आगे ,फिर से ना दोहरायें और अच्छी चीजोंको बारबार करें ! यह विचार, होने के बाद ,आगे की १२ घंटों की योजना कीजियें ! समय' जैसा पैसा और साधन कैसे इस्तेमाल करेंगे, यह तय कीजियें ! आप जैसी योजना बनायेंगे, वैसा जीने का प्रयास कीजियें ! इतना होने के बाद ५ मिनट शांत बैठियें ! पीठ सीधी हो, रीढ़ की हड्डी सीधी हो ! सहजता से श्वास ले और दोनों आंखों से, अपने नाक को देखें और मन निर्विकारकरने का प्रयास करें, मन शांत हो, करने का प्रयास करें ! मन शांत हो, तो हर काम सर्वोत्तम होता है ! अनुभव कीजियें और सबको बताईयें ! बच्चों, जन्म के

समय , हम सब निर्मल होते हैं ! बड़ा होकर कोई गुनहगार तो कोई आदर्श व्यक्ति बनताहैं ! सावरकरजी, तिलकजी, आगरकरजी जैसे देश के लिए अपनी जान देते हैं ! कोई आत्महत्या, बलात्कार, चोरी करते हैं ! बच्चों यह किताब पढ़ें और स्वयं अच्छे बनें ! शिवाजी महाराज ने सोलह साल की उम्र में पहला किला जीता था ! पहले बाजीराव जब पेशवा बने तो १७ साल के थे ! वे जिंदगीभर एक भी लड़ाई नहीं हारे और उन्होंने करीब करीब पूरा देश जीत लिया ! सावरकरजीने इसी उम्र में देश को आजाद करने की कसम देवी के सामने ली थी ! आप भी ऐसा बने , इसलिये यह किताब ! इसलिए

१) कुछ ध्येय निश्चित करें ! उसके लिए जिंदगीभर काम करें !

२) किसीसे झगडा ना करें !

३) अपने से जो सुलझेगा नहीं, ऐसे कोई विवाद में ना उलझें !

४) साधे रहो, साफ सुथरे रहो !

५) उच्च तंत्रज्ञान का इस्तेमाल करो ! ऐसा करोगे, तो संसारपर राज करोगे ! जो करोगे, उसमें यशस्वी होओगे !

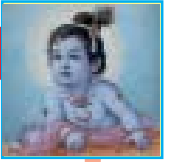
इस शांतिमंत्र का पाठ हर दिन सुबह कीजिए।

ॐ वाडःमे मनसि प्रतिष्ठिता ।
मनो मे वाचि प्रतिष्ठितम् ।
आवीरावीर्म एधी ।
वेदस्यम आणिस्थः ।
श्रुतमेमा प्रहासीः ।
अनेनाधितेन अहोरात्रान् संदधामि ।
ऋतं वदिष्यामी ।
सत्यं वदिष्यामि ।
तन्मामम अवतु तद्वक्तारम् अवतु ।
वक्तारम् अवतु वक्तारम् ॥
ॐ शांतीः शांतीः शांतीः ॥



मेरी वाणी और मन एक दूसरे में प्रतिष्ठित है।
हे प्रकाशरूप आत्मन मेरे लिये प्रकट हो।
हे वाणी और मन विश्वका ज्ञान मेरे लिये प्राप्त करने के लिये तैयार हो।
यह अनुसंधान मैं अहोरात्र रखूंगा।
इससे मैं जो बोलूंगा वह ऋत अर्थात् ईश्वरी संकल्पना के अनुसार और सत्य ही होगा।
इस प्रकार ऋत और सत्य बोलनेवाले और सुननेवाले हमारे विश्व की सब शक्तियाँ शांति रक्षण और पोषण करेंगी । यही उनका कार्य है।
ॐ शांतीः शांतीः शांतीः ॥

श्री भीष्मराज नाम प्रसाद-१३,
महात्मानगर नाशिक-७



योगासन



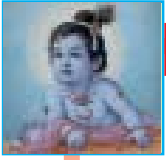
एक महिना, रोज सुबह विरारके संजीवनी अस्पताल द्वारा संचालित योगवर्ग मे योगासन करने से यह अनुभव हुवा कि रोज योगासन करने से, दिनभर उत्साह रहता है ज्यादा सुख भी मिलता है। इससे शरीर और मन के स्वास्थ्य मे सुधार होता है। रोज दिन भी अच्छी तरह से व्यतीत होता है। रोज सुबह उठने पश्चात हम भगवान से भी यही प्रार्थना करते है कि आज का दिन अच्छा व्यतीत होने दे, रात को निश्चित (कोई चिंता ना हो) नींद सोये। यह सब साधारण योगासनों से होता है। इसलिये हर एक ने योगासन करना चाहिये।

भगवान ने मनुष्य को १०० वर्ष की उम्र दी है परंतु अपनी जीवनलीला ५०-६० वर्षों में ही समाप्त हो जाती है। एखादा कोई 'मारुती' जैसी मोटर कार अथवा कोई भी स्कूटर की आयु २० वर्ष होते हुए भी, यदि हम उसकी ओर ध्यान नहीं दे तो वह पानी में पड़ी रहने से

५-६ वर्ष मे खराब हो जाती है। वैसे ही हम भी अपने शरीर एवं मन की ध्यानपूर्वक हिफाजत करते हुए उसकी चिंता नहीं करते और ४०-५० वर्षों में हमारा जीवन भी समाप्त होता है ऐसे ही यदि, हम स्कूटर-कार की ओर ध्यान न दे, तो वह भी ५-६ वर्षों में बिल्कुल बेकार होकर, जैसे वैसे चलती है। इससे इनकी कार्यक्षमता में भी कमी आती है व ऐन मौकेपर खराब हो जाती है। ठीक ऐसा ही हम लोगों के साथ भी होता है।

किसी भी समय, हर एक को, कोई न कोई बिमारी होती है। ४० वर्ष बाद आखों से ठीक तरह से दिखता नहीं, कंधा दर्द करने लगता है, गर्दन अकड़ने लगती है, पीठ अकड़ती है, हृदयविकार के झटके लगते हैं और मानसिक बीमारियाँ चारों ओर से घेरकर, परेशानियाँ पैदा करती है। उपरोक्त प्रकारों में से किसी मानसिक परेशानी के शिकार होने की बात, बहुत सारे लोग नहीं जानते हैं। मानसिक तनाव से पेट में अल्सर होता है हृदयविकार के झटके आते हैं, दमे का भी तीव्र झटका आकर मौत भी होती है। रोज नियमित योगासन करने से, शरीर के सब जोड़, स्नायू और लिगामेंट्स (जोड़के पास हड्डीया) सुस्थितीमें रहते हैं। दीर्घ श्वसन करने से, शरीरको प्राणवायू की अच्छी मात्रा मिलकर शरीर की कार्यक्षमता मे वृद्धि होती है। पहले जो ६ घंटे बाद ही थकान महसूस करता था वह अब घंटो तक थकान महसूस न करते हुए, ज्यादा देर तक काम कर सकता है।

दीर्घश्वसन अर्थात लम्बी सांस लेने के कारण, मन स्थिर होने मे मदद मिलती है। मन की एकाग्रता के कारण अर्जुन जिस प्रकार अपने लक्ष्य को ठीक आँखो से पहचान सका, उसी तरह हम भी अपना काम उचित समय मे पूरा कर सकते हैं। दीर्घश्वसन से मन पर काबू पाना, जैसे जैसे बढता है, तो चिंता अपने आप दूर होने लगती है, और चिंता से होनेवाले मानसिक रोग, अल्सर,



बच्चे 'मस्त' बढाये

योगासन हर एक को आदर्श इन्सान बनने का अवसर देती है। बुद्धिमान व्यक्ति प्रत्येक अवसर का फायदा उठाते हुए सुखी होता है। आप भी योगासन का फायदा उठा ले। सुखी और दीर्घायुषी हो और सबको योगासन का अभ्यास कराके उन्हें भी तेजस्वी, सुखी और दीर्घायुषी बनाये।

हृदयविकार, दमा आदि कम होने लगते हैं। मदिरा, सिग्रेट, तंबाखू आदि व्यसन भी मन की शक्ति से टाले जाते हैं और यह आदतें छोड़ी जा सकती हैं।

इस प्रकार से योगासन हर एक की आयु में वृद्धि करते हैं। शरीर और चंचल मन को नियंत्रण में रखने के लिये संजीवनी मंत्र है। यह मंत्र प्रत्येक ने बगैर किसी बहाने आत्मसात करना चाहिये। दुनियाभर की सभी स्वास्थ्य संगठनों ने बताया है कि योगासन करने से दमा विकार में कमी आती है। हम अपना जीवन अनियंत्रित तरीके से व्यतीत करते हैं। उदा. एकाद वाहन चालक अपनी गाडी बगैर नियंत्रण से दौड़ाये और ब्रेक न लगाये, मदिरा पीकर चलाये तो वह रास्ते पर चलनेवाले लोगो को धक्का देते हुए जैसे दुर्घटनाग्रस्त होकर विनाश की ओर जाता है, कुछ इसी प्रकार का जीवन हम भी व्यतीत करते हैं।

ऑलंपीक खेलो में जिमनेस्टीक मे १० मे से १० नंबर पानेवाले खिलाडीयों की कसरते हम देखते हैं। उनके शरीर का तौल सही रहता है और उनके मन का भी तौल एकदम सही रहता है। योगासन अपने शरीर एवं मन का तौल सही बनाए रखना है। हर एक मनुष्य प्राणी होकर ही पैदा होता है। परंतु शिक्षा उसे इन्सान बनाती है।

योगासन हर एक को आदर्श इन्सान बनने का अवसर देती है। बुद्धिमान व्यक्ति प्रत्येक अवसर का फायदा उठाते हुए सुखी होता है। आप भी योगासन का फायदा उठाए। सुखी और दीर्घायुषी हो और सबको योगासन का अभ्यास कराके उन्हें भी तेजस्वी, सुखी और दीर्घायुषी बनाये।

दीर्घायु बनने का मंत्र

अधूरी नींद लेनेवाले और अति सोनेवाले अल्पायु
साढ़े चार घंटों से कम और
नौ घंटों से ज्यादा सोनेवाले अल्पायु
दांतों में सड़न अल्पायु, बीमारी अल्पायु
टीके नहीं लेने वाले अल्पायु,
टीका लेने वाले दीर्घायु
बुरी आदतों वाले अल्पायु, निर्व्यसनी दीर्घायु
आलसी अल्पायु, उद्योगी दीर्घायु
बाहर का खाने वाले अल्पायु,
घर का खाने वाले दीर्घायु
फलाहारी दीर्घायु, सर्वभक्षी अल्पायु
अति खाने वाले अल्पायु
कम खाने वाले दीर्घायु
चपटे गाल अल्पायु, मोटा पेट अल्पायु
व्यायाम न करने वाले अल्पायु,
व्यायाम करने वाले दीर्घायु
योगासन न करने वाले अल्पायु,
योगासन करने वाले दीर्घायु
अति सोने वाले, बैठने वाले अल्पायु
दौड़ने वाले, चलने वाले, खेलने वाले दीर्घायु
झूठ, कड़वा बोलने वाले अल्पायु
सच और मीठा बोलने वाले दीर्घायु
चिंता करने वाले, चिड़चिड़े, अल्पायु,
हंसने वाले, हंसाने वाले दीर्घायु
सजा देने वाले अल्पायु, क्षमा करने वाले दीर्घायु
यह मंत्र सीखो, दीर्घायु बनो
यह मंत्र सबको बताओ, सबको दीर्घायु बनाओ!

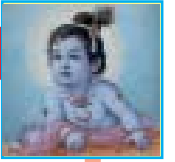


बदलाव के लिये वोट दो।

नई कल्पनाओं के लिये वोट दो।

इस हिंदी किताब के लेखक को वोट दो।

अपने डॉ. हेमंत जोशी को वोट दो।



कृष्ण कथा

प्यारे बच्चों , कृष्ण कथा पढो, कृष्ण बनो।
पूर्ण पुरुष बनो।

कृष्णकथा

अपने बालक को बालकृष्ण बनाइये।

बालक के रुप में स्वयं भगवान हमारे घर आते हैं। हमारे केवल मांगने से हमें बच्चा नहीं मिलता। हर बच्चा भगवान होता है।

महाराष्ट्र में लडकीको शादी के समय बालकृष्ण की मूर्ती देते है। सब चाहते है कि लडकी के घर कृष्णजी जन्म लें। वैष्णव संप्रदाय के लोग तो हर प्रहर कृष्णजीका नाम और दर्शन लेते है। किसीसे मिलनेपर 'जय श्रीकृष्ण' कहते है। कृष्णकथा जानियें, सबको बताइयें तो अपने बच्चे मस्त बनेंगे। अनुभव कीजिये और आपका अनुभव सबको बताइयें। नन्हें कृष्णजी को कन्हैया भी कहते है।



कृष्णजीके जन्म के पहले से ही मौत उनके पीछे पडी थी। वे सब आपत्तिओंका नाश करके बडे हुये। सर्वोत्तम हो गये। भगवान हो गये। कृष्ण के जन्म से पहले मामा कंस उन्हें मारनेपर तुला हुआ था। कृष्ण के पहले के ७ बच्चों को उसने मारा था। आज भी सर्वाधिक बच्चें जन्म के बाद पहले हफ्तेमेंही गुजर जाते हैं। इनकी मौत के कारणोंको दूर करें तो ये बच्चे बचेंगे।

१) आज हर चौथा बच्चा इसलिये गुजर जाता है कि वह ७ वे ८ वे महिनेमेंही जन्म लेता है और उसका वजन कम होता है। युवा पिढी सशक्त

हो तो यह टलेगा। यह कथा सबको बताओ और युवा पिढी को अच्छा बनाओ। माता कमजोर या बीमार हो तो बच्चें की जान को ज्यादा खतरा होता हैं। शादी से पहले ही वर-वधू की डॉक्टर से जांच करवायें। वधू कम से कम १८ साल की हो। उसका वजन ४५ किलो हो। बायें दंड का घेर २४ सें.मी. हो। और खून में लाली १२ ग्रॅम से ज्यादा हो। कुछ कमी हो तो डॉक्टर से इलाज करवा ले।

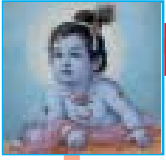
२) मरनेवाला हर चौथा बच्चा जन्म के बाद बीमार होने से गुजर



जगन्नाथ पुरी के भगवान बालकृष्ण है। उन्हे रोज ६ भोजन और ५६ भोग चढाते है। हम ऐसा हमारे बच्चों के लिए करें तो कुपोषण नष्ट होगा।



लड्डू गोपाल -हर बच्चे के पास हर समय एक लड्डू हो तो वह मस्त खाएगा। सशक्त बनेगा। भारत कुपोषण मुक्त होगा।



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

जाता हैं। जन्म के बाद जो मेहमान बच्चा देखने आते हैं, उनमें से कोई बीमार हो, तो बीमारी बच्चे को लगती है, बच्चा गुजर जाता है। इसलिए बच्चे के जन्म से ४५ दिन तक कोई भी मेहमान मां-बेटे से ना मिले। यह अच्छी पध्दती है। इसका पालन होना चाहिये। इसे "सोयर" कहते हैं।



बालकृष्णने पुतना वध किया।

३) कई बच्चों जन्मपर ठीक से सांस नहीं ले पाते, और गुजर जाते हैं। प्रशिक्षित दाई मां हाजीर हो तो यह जाने बचेंगी।

बच्चों के डॉक्टरों की आई.ए.पी. की यह संघटना सबको

जन्म के समय बच्चोंका स्वागत सेवा कैसे करें, यह सबको सीखा रही है। आपके गांव की दाई मां को यह सीखने को कहियें।

४) हर १५ वा मरनेवाला बच्चा टिटनस से मरता है। गांव के हर लडके-लडकीको टिटनस के टीके आजही लगवाले तो यह नहीं होगा। यह जानकारी सबको दीजिए। इससे बहुत बालमृत्यु घटेंगी।

कृष्ण के जन्म के समय उनके पिताजी हाजिर थे। हमारे यहां भी बच्चे के जन्म के समय, बच्चे के पिताजी सेवा के लिए हाजिर चाहिये। कुछ मदद लगी, तो वे तुरंत मदद कर सकते हैं।

डॉक्टर जचकी की जो तारीख देते हैं उसके पहले १५ दिनों में अधिकतर बच्चों का जन्म होता है। बच्चे के पिताजीने इन दिनों मां के साथ रहना चाहिये। जन्म के समय, उसका हाथ थामकर धीरज देना चाहिये।



सत्यनारायण पूजा

भारत में अधिकांश जचकियाँ घर में होती हैं। इसमेंसे अधिकांश जचकियाँ बैठकर ही होती हैं। पश्चिम में भी अधिकतर मांताए बैठकर ही बच्चे को जन्म देती हैं। यही सही तरीका हैं। इससे जचकी को कम समय

लगता हैं। मां और बेटे को तकलीफ कम होती है। बच्चोंकी और माताओं की तकलीफें भी घटती हैं। यह जानकारी सबको दें।

अधिक जानकारी के लिये हमारी ११ भाषिक वेब साईट देखें-

www.drhaj.com



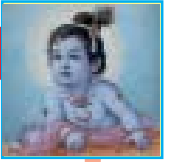
कृष्ण के जन्म के समय उनकी जान को खतरा था। कंस मामा उन्हें मारनेवाला थे। उनके पिताजी हाजिर थे। वे उन्हें तुरंत मथुरा ले गये। इसी तरह हर बच्चे के जन्म के समय उनके पिताजी हाजीर रहो ताकि अगर बच्चों की जान को खतरा हो, तो उसे तुरंत, जहां जरूरी हो, वे ले जा सकेंगे।

मथुरा में राजा नंद के यहाँ हजारों गायें थी। पर कृष्णजी यशोदा माता का दूध पीकर बड़े हुये। गाय का दूध नहीं। जब कोई मां का दूध, उसके बच्चे के लिए उपलब्ध ना हो, तो उसे दूसरी माताओंका दूध पिलाना चाहिये। ऐसी मां के दूध के बैंक का नाम 'यशोदा मां के दूध की बैंक' रखना चाहिये।

अन्नप्राशन संस्कार : कृष्णजी ६ महीने के थे, तब उनका अन्नप्राशन संस्कार हुआ। उन्हें, सबने लाडसे सुजी हलवा खिलाया। ऐसा घरके सब अन्नपदार्थ खिलाये। आज भी हर घर में ऐसा होना चाहिये। ६ महीने की उम्र में, या जब मां को



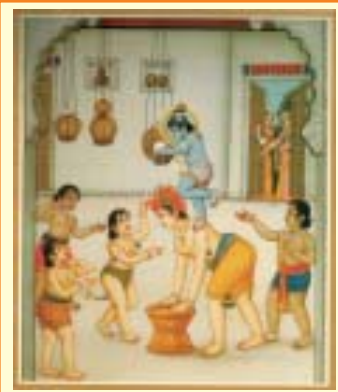
वासुदेवजी



कुस्ती लढो. सैन्यमें जाओ। संसार पर राज करो।

पाँच चीजोंसे बनता हैं।

१) चावल या गेहूँ



इन पाँच चीजों से बना हुआ 'पंचामृत' बच्चें अच्छे खाते हैं और उससे मस्त बढते हैं। हर बार बच्चे को पहले घर का अनाज जैसे की फल, दालचावल दीजिये। धीरे धीरे दालचावल का प्रमाण बढेगा और मां का दूध छूट जायेगा। हर माह जन्मतारीखपर बच्चे का वजन लंबाई और सिर का घेर नापें। उसका ग्राफ बनाये। बच्चा सही बढता है या नहीं यह इससे समझता हैं।

कृष्णजी को माखनचोर कहते हैं। वह राजा का लडका था, खुद भगवान था। पर उसे मखन चोरी करकर खाना पडता था। यह कथा, इस सत्य की ओर ध्यान खीचती हैं कि हर घर में अनजाने में खाने की चीजें - बच्चोंकी पहुंच के बाहर रखी जाती हैं। बच्चें जमीनपर और खाना पानी टेबलपर होते हैं। भूख लगी तो मांगकर खाना पडता हैं यही हमारे बच्चों के दुबलेपनका और कमजोरी का कारण हैं।

महसूस हो कि बच्चे कि भूख बढी है। दूध कम पड रहा हैं तब उसे सूजी हलवा या तेल, घी के साथ दाल चावल खिलायें। उसमें १ चम्मच मां का दूध डालने से वह और स्वादिष्ट होता है। उसे बालक ज्यादा अच्छा खाता है।

पंचामृत दीजियें।

डॉक्टर हेमंत जोशी का पंचामृत बच्चों के लिये उत्तम आहार है। यह

२) एक दाल (मूंग, मसूर.

तुअर की दाल इत्यादी)

३) थोडा तेल , घी ताकत के लियें

४) एक फल. केला. चिकू, पपीता आदि जीवनसत्व + खनीज + स्वाद देंगे।

५) एक चम्मच मां का दूध स्वाद के लिये।

इन पाँच चीजों से बना

हर घर में, बच्चों की खानें की चीजें और पानी, बच्चें हाथ से ले सकें ऐसी जगह ही रखना चाहिये। इससे कुपोषण घटेगा। बच्चें अपनी मर्जीसे, जब चाहें तब, जो खाना हो, जितना खाना हो, खा सकेंगे।

कन्हैया हररोज माखन खाते थे। हमारे हर बच्चेने हररोज घी-तेल माखन खाना चाहियें। इसका प्रमाण ऐसा है। ५ वी कक्षासे ऊपरवालोने ९० ग्रॅम तेल, ५ वी कक्षा से निचली कक्षा के बच्चों ने ६० ग्रॅम तेल और पहली कक्षा के छोटे बच्चे ३० ग्रॅम रोज पचा सकते हैं।

यह सलाह मोटे बच्चों के लिये नहीं हैं।

घर का एक कोना बच्चों के लिए हो। वहाँ उनके पसंद की खाने की चीजें और जल हो।

वे अपने मर्जी से खा- पी सके। किसीको पूछें बगैर। कुछ गिर जाये तो कोई नाराज ना हो। हो सके तो वहाँ ५६ भोग हो। मुरमुरे, मूंगफली और चने भी चलेंगे। इस कोने को **कृष्णकोना** नाम दीजिये।

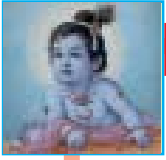
हर घर में एक कृष्णकोना हो।

आंबेडकरजीने कहा था, कि हर गाँव में एक जलाशय सबके लिए पानी लेने के लिये खुला हो। इसीतरह घर घर में एक कृष्णकोना हो। इस कृष्णकोनेमें जल और घर की नाशते की चीजें हो और बच्चों को, उनकी मर्जी से कभी भी कुछ भी, कितना भी खानेकी, पीनेकी, गिराने की अनुमती हो। जमीनपर शक्कर गिरी होतो, उसे तुरंत चिटीया लगेंगी। घर का कृष्णकोना जल नाशते से भरा हो तो वहाँ दो पैर की सब चिटियाँ यानी कि अडोसपडोस के सब बच्चे, आपका घर भर देंगे। आपका घर गोकुल बन जाएगा।

आपका देखकर, सब घरों में कृष्णकोना बनेगा। आपका बच्चा उनके घर खा पायेगा और सब बच्चे मस्त बनेंगे। कुपोषण



आओ हम सब डॉक्टर, सिस्टर, और मातापिता सब मिलकर बाल आरोग्य सेवा का गोवर्धन उठाये।



बच्चे 'मस्त' बढायें

नष्ट हो जायेगा। मरनेवाले सबसे ज्यादा बच्चे, कुपोषित, कमजोर हैं। इसलिये मरते हैं। कुपोषण घटने से यह मौते घटेंगी।

कृष्णकोने के जल से मौते घटेगी।

उलटी, दस्त लगनेपर, लू लगनेपर जल के अभाव से, प्यास न बुझनेसे, बहुत बच्चे मरते हैं।

जुलाब लगनेपर और लू लगनेपर भी प्यास लगती है। पानी न मिला तो बच्चा प्यासा मरता है। कृष्णकोने में जल हो तो ये सब मौते घटेंगी। संसार में सब उम्र के लोगों में सर्वाधिक मौते जुलाब से होती है। वे घटेंगी।

कृष्ण और सुदामा दोनो मित्र हैं। कृष्णजीने सुदामाजीके पोहे खाये थे। आप भी बच्चों के जेब में २४ घंटा पोहा, मुरमुरा, चना, मूंगफली रखो। बच्चे उसे दिनभर खाकर मस्त बनेंगे।

सौ दिनोंमें अच्छे बनेंगे। अनुभव कीजिये।

कृष्णजी घर छोड़कर, सांदिपनी गुरु के यहाँ पढ़ने गये। बच्चों की पढाई के लिये, बाहर जाना पडा तो यह उदाहरण दीजिये। कृष्ण बलराम कुशती लढते थे। व्यायामशाला जाते थे। गुरु के सब काम करते थे। आज भी सब बच्चों ने व्यायामशाला जाना चाहिये और बड़ोंके सब कामोंमे हाथ बटाना चाहिये।

कृष्ण की माँ देवकी तो जेल में थी उन्हें यशोदामैयाने गोद लिया और बडा किया। बच्चा गोद लेते समय यह उदाहरण दीजिये। कृष्ण और कर्ण जन्मसमयही गोद लिए गये। इसीतरह बच्चा गोद लेना हो, तो जन्मसमयही लेना चाहिये। यह न हो, तो जितना उम्रमें छोटा हो उतना अच्छा। शादी के एक, दो साल बाद, अगर घर में बच्चा न हो, तो डॉक्टर की सलाह ले। तीन साल में बच्चा नहीं हुआ तो बच्चा गोद लें। यह सबको बताइये। बच्चों के सिवा, घर 'घर' नहीं होता और घर की माया बगैर बच्चे जी नहीं सकते।

भारत की २००९ साल की जनगणना बताती है कि हर दसवे घर में बालक नहीं हैं। और अनाथाश्रम में बच्चें या तो मर जाते हैं, या मरे जैसा जीते हैं। इसीलिए 'बालक लो-बालक दो' मंडल बनाना चाहिये। जिन्हें बालक चाहिये उन्हें और जिन्हे बालक देना है, उन्हें एक दूसरेसे मिलाना चाहिये। बच्चा गोद लेने का कानून भी सरल करना चाहिए यह आपके कानून बनानेवाले सांसदको बताइये।

कृष्णजीने द्रोपदीजी की मदद की। नरकासुर का वध किया और हजारों स्त्रियों को मुक्त किया। मित्र अर्जुन की मदद की। ऐसे हमारे सब बालक बने।

कृष्णजी को योगेश्वर याने योग का ईश्वर कहते हैं। योग याने योग्य। योग, योग्य याने सही जीने का तरीका है। योग भारतीय मानसशास्त्र है। मनपर विजय करनेका शास्त्र है। सर्वोत्तम जीने का शास्त्र है। जो काम करेंगे उसे सर्वोत्तम करनेकी क्षमता देनेवाला शास्त्र है। संसार में ऑलींपीकमें जीतनेवाले योगशास्त्र की मददसे सर्वोत्तम होते हैं। हम सबने यह सीखना चाहिये। योग के आठ अंग हैं। इनमें से एक योगासन है। इसे सीखना चाहिये। योगासन हमें ११६ साल मस्त जीने की क्षमता देता है। हमें चीरतरुण रखता है। बुढ़ापेमें होने वाली पीठ में दर्द, जोड़ों में दर्द आदि बीमारियाँ टालता है। योग हमें सर्वोत्तम व्यक्ती बनाता है। २३ सिद्धी देता है। सिद्धी याने वह महान क्षमता जो साधे आदमी में नहीं होती।

कृष्णजी बांसुरी बजाते थे, हम सबको संगीत और एक वाद्य बजाने आना चाहिये। भारत के सब नृत्य, कृष्णकथापर आधारित हैं। नृत्य में व्यायाम होता है, मन को आनंद होता है। भरतनाट्यम में योग की सब मुद्राएँ हैं। हम सबने नृत्य सीखना चाहिए। टी.व्ही. लगाकर उसमें जो भी नाच चालू हो वैसा हम नाचकर, नाचना सीख सकते हैं।

हर बालक कृष्ण बने, इसलिए यह कथा सबको बताओ। कृष्ण हमारा बोधचिन्ह है।

जय हिंद!

हेमंत जोशी,

जोशी बाल रुग्णालय,

स्टेशन के सामने,

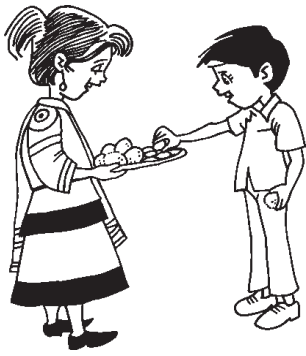
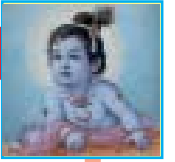


बदलाव के लिये वोट दो।

नई कल्पनाओं के लिये वोट दो।

इस हिंदी किताब के लेखक को वोट दो।

अपने डॉ. हेमंत जोशी को वोट दो।



...और बच्चे खाना खाने लगे।

कहानी

कई साल पहले भारत में एक गुणी राजा का राज था। उसे एक बेटा और एक बेटी थी। उनके नाम थे बंटी और बबली। सभी सुख से रहते थे। दुख सिर्फ इस बात का था कि बंटी और बबली खाना नहीं खाते थे और दिन-ब-दिन वे सूख रहे थे। वैद्यों ने कई ईलाज किए। डॉक्टरों ने टॉनिक दिए। दूध पिलाए। पर बंटी-बबली पेट भर खाना नहीं खाते थे। उनकी सेहत नहीं बनती थी। वह ठीक से सो भी नहीं पाते थे। उन्हें पेशाब बहुत होती थी। लेकिन संडास कड़क होती थी या नहीं होती थी।

हर दिन की दवाईयां और दूध पीने की तकलीफ बंटी और बबली को हुई। एक दिन दोनों घर से भागकर राजधानी के बाहर के जंगल में गए। भागते-भागते थक कर एक पेड़ के नीचे बेहोश हो गए। जंगल के एक निपुत्रिक आदिवासी जोड़े को दिखाई दिए। वे बंटी-बबली को अपने घर ले गया। उनको खाना दिया लेकिन बच्चों ने कुछ भी नहीं खाया। वैसे ही बैठे रहे। पास-पड़ोस के बच्चों ने उनसे कहा, “बैठे-बैठे कैसे भूख लगेगी? खेलो, काम करो फिर देखो कैसे भूख नहीं लगती? बंटी-बबली ने उनका कहा, सुना। और वो दोनों जंगल देखने निकल पड़े। उन्होंने देखा सब काम कर रहे थे। मधुमक्खी शहद जमा कर रही थी, चीटीयाँ शक्कर ले जा रही थी। आदिवासी फल, लकड़ियाँ जमा कर रहे थे व शिकार कर रहे थे। बंटी और बबली दोनों उनकी मदद करने लगे। काम करना उन्हें अच्छा लगा। और उन्हे जोर से भूख लगी। उस दिन से हर दिन वो दोनों खूब खेले, दौड़े, मेहनत का काम किए, भरपेट खाना खाए और मस्त सोए। दिन भर फल खाने के बाद भी, वह अच्छे से खाना खाने लगे। सौ दिन में बंटी और बबली अच्छी सेहतमंद हुए। कुछ दिनों बाद गांव में मेला था। बंटी और बबली, सबके साथ मेले में गए। वहां खेलकूद में हिस्सा लेकर

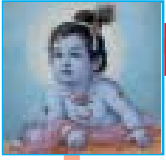
पहला नंबर पाया। पुरस्कार देने राजा-रानी आए। बंटी और बबली दोनों सेहत से भरे पूरे बन गए थे जिसके कारण राजा-रानी उन्हें पहचान नहीं सके। दोनों ने राजा-रानी के पैर छुए और कहा, “हम आपके बंटी-बबली” हैं।

राजा बंटी-बबली को घर ले गए। बंटी-बबलीने सबको बताया कि आपने हमें हमेशा दूध, चाय, पतला अन्न खिलाया। उससे भूख मर जाती थी। उसमें तो पानी ही ज्यादा रहता था। उससे हमारी भूखमरी होती थी। उससे हम दूबले हो गए। फिर नींद भी अच्छे से नहीं लगती थी। जंगल में ऐसा नहीं होता था। हम बहुत फल, जंगल का मेवा खाते थे। खूब दौड़ते, खेलते काम भी करते थे। उससे हमें भूख भी बहुत लगती थी। अच्छे से खाना खाने से हम सेहतमंद हुए और अच्छे से बढ़े।

प्यारे भाइयों- बच्चों को दूध, चाय, पेज, फलों का रस, पतली दाल, ना दो। जमीन पर (बच्चों के हाथ आसानी से पहुंचे ऐसी जगह पर) फलों के टुकड़े, बच्चों के पसंदीदा खाने की चीजे रखो। उनके जेबों में भी खाने की चीजे भरकर रखो। ‘सबसे अच्छा दान- मैदान’, हर गांव में, हर वॉर्ड में बच्चों के लिए मैदान बनाओ। रोज बच्चों को कम से कम एक घंटे तक अच्छा पसीना छुटे ऐसे मैदानी खेल खेलने दो। देखना सब बच्चे अच्छे से बढ़ेंगे। भारत भाग्य विधाता बनेंगे। सभी बेटा-बेटियों को ‘कमर बंध’ बांधो। न ढिला न जोर से कसा हुआ। बच्चे दुबले होंगे तो वह ढिला होगा और बढ़ गए तो कसा हो जाएगा। बड़प्पन में मोटापा टालने में मददगार साबित होगा। जिन्होंने ऐसा किया उनके बच्चे अच्छे सेहतमंद हुए।

आप ये बंटी-बबली की कथा सभी दोस्तों को बताओ। अपने बहन-भाईयों को बताओ। हम सब अपने भाई-बहनों को दोस्तों को १५ भाषाओं में, ११२ करोड़ भारतीयों को टी.वी., रेडियो, समाचार पत्र, भाषण, एसएमएस, ई-मेल द्वारा बताएं। अपना अनुभव सबको बताएं और डॉ जोशी बालरुग्णालय, स्टेशन के सामने, विरार ४०१३०३ यहां सूचित करें।

प्रेरणादायक- ‘दुर्गा काली गौरी’ यह नाटक हर कोई देखें।) **प्रेरणा : दुर्गा झाली गौरी मराठी नाटक**



बच्चे 'मस्त' बढाये

जादू- बच्चों के अच्छे विकास की-



सभी लड़के-लड़कियां $6\frac{1}{4}$ — $6\frac{1}{2}$ फूट ऊंचे, शक्तिमान, बुद्धिमान और जगज्जेते होने के लिए ऐसा करें और सबको सिखायें— यह देश सेवा है।

१) सौ दिन में बच्चे अच्छे सेहतमंद-बगैर पैसे के!

बच्चे दुबले तभी होते हैं जब रोज उनको जरूरत से कम अन्न खाने को मिलता है। एक अध्ययन के अनुसार भारत में बच्चों को १५% अन्न कम मिलता है। पतले अन्न में अन्न कम और पानी ज्यादा होता है। बच्चों को १८ साल तक चाय, दूध, पेज जैसा पतला अन्न न दें। दूध/चाय में खर्च हुए पैसों से बच्चों के लिए चने/दाने लाकर २४ घंटे उनके जेब में, और वो अपने हाथ से ले सकेंगे ऐसे स्थान पर रखें। इसी बच्चे हुए पैसों से रिफाईंड तेल लाकर बच्चों को रोज ३० से ९० ग्राम पिलाएं। जन्म से ४ वर्ष तक ३० ग्राम, ४ वर्ष से ८ वर्ष तक ६० ग्राम और ८ साल से १८ साल तक ९० ग्राम तेल रोज ऊपर से पिलाएं। रिफाईंड तेल ४ से ६ बार दवाई जैसे भी पिला सकते हैं। (मोटे बच्चों को घी/तेल कम करना चाहिए।) ऐसा बच्चों के ९०% तक आहार सर्वेक्षण में बताया गया है।

२) बीमारियां टालिए—

१. सभी बच्चों को सभी टीके अभी-आज से युद्धस्तर पर लगवाएं। जोशी बालरुग्णालय, स्टेशन के सामने, विरार (प.) यहां सभी टीके २४ घंटे मिलते हैं।

इसके अलावा देश में सभी राज्यों के सरकारी अस्पताल में मिलते हैं।

२. घर के बाहर, होटल में, हाथ गाड़ी पर कुछ भी न खाए

३. सर्दी, जुकाम, खाँसी हुए लोगों से दो हाथ दूर रहें। बीमार बच्चे को स्कूल नहीं जाना चाहिए। घर से बाहर नहीं जाना चाहिए। बड़े लोग ऐसा सबको बताएं। मित्रों, सहेलियों मैं बीमार स्कूल में नहीं जाऊंगा/जाऊंगी ऐसी शपथ लें। यह सौगंध सभी मित्र/सहेलियां जब भी मिलेंगे उनको दें।

(३) बच्चों के बढ़ने पर ध्यान दें—

१. बच्चे १८ साल के होने तक उनके बढ़ने पर ध्यान दें। उनके हर जन्मदिन पर, हर तीन महीने पर ऊंचाई और वजन नापें। १८ साल तक उसका चार्ट नियमित रूप से बनाएं।

२. बच्चों के भेजे/दिमाग के विकास का ध्यान रखें। इसके लिए पहले तीन साल तक सिर का घेरा हर महीने, जन्म तारीख को गिनकर उसका चार्ट बनाएं। साथ में ऊंचाई और वजन का भी।

३. स्वस्थ जीवन जीने के लिए भरपेट अन्न चाहिए। उसी तरह स्नायुओं से पसीना निकालने वाला १ घंटे का व्यायाम भी आवश्यक है। बच्चों को बस, रिकशा से नहीं भेजकर पैदल या सायकल से स्कूल भेजना चाहिए। घर के पूरे काम करना एक अच्छा व्यायाम है। रोज काम करना चाहिए।

४. स्वस्थ जीवन जीने के लिए, जोड़ और स्नायु लचिला रहने के लिए योगासन करना आवश्यक है। बच्चों और बड़ों ने भी सुपरमैन/सुपरवुमन बनने के लिए अष्टांग योग सिखना चाहिए। सब योगों का मूल अष्टांगयोग है। टी.वी., रेडियो, किताब, सी.डी., इनसे योग सीखिये और सबको सिखाईए। बच्चों यह जादू है। इसे सीखो और सबको सिखाओ।

वजन और ऊंचाई के विकास का चार्ट का मतलब है बढ़ने का सबूत। १८ साल तक बच्चे का चार्ट आवश्यक है। बच्चों के डॉक्टर के पास यह मिलता है। न मिलने पर डॉ. जोशी को सूचित करें, वे आसानी से आपको उपलब्ध करवा देंगे।



जंगल में बाल स्वास्थ्य स्पर्धा



विश्व में सबसे अधिक बच्चों की मौतें रोज भारत में होती हैं। इनमें २० फीसदी मौतें निमोनिया से, २० फीसदी मौतें जुलाब से, ५ फीसदी मलेरिया से होती हैं। मरने वाले ८९ फीसदी बच्चे दुबले-पतले, कमजोर यानी कुपोषित होते हैं। यह कहानी सबको सुनाइये और बीमारी तथा मौतें कम करें। अपना अनुभव हमें और सबको बताएं।

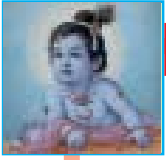
बहुत-बहुत साल पहले की कहानी है। जंगल के स्कूल में जानवरों के बच्चों में स्वास्थ्य स्पर्धा आयोजित की गयी। उसमें एक गरीब घर की और एक अमीर घर की मुर्गियों के बच्चों ने भी हिस्सा लिया। उन्हें कोई नंबर नहीं मिले। स्पर्धा के बाद, वह रोने लगे।

उन्हें रोते हुए देखकर अन्य जानवरों के बच्चे उन्हें समझाने लगे। किसीने कहा अगले वर्ष मेहनत करो।

असफलता, सफलता का पहला पायदान होती है

लेकिन सियार और लोमड़ी के बच्चों ने चाल चली। उन्होंने सोचा कि यह मुर्गी अमीर घर की है। उसके पास पैसे होंगे। स्कूल के बाहर नानी की दुकान है। वहां हम इसे ले चलते हैं। उसके पैसे से आईस्क्रीम खाएंगे, वड़ा खाएंगे। इसलिए वह बच्चों के पास आये और कहने लगे, “अरे तुम रोते क्यों हो, हमारे स्कूल के पास मोटी नानी है, उनकी दुकान है। पहले वह भी कितनी पतली थी। बाद में दुकान से खाकर मोटी हो गयीं। वैसे ही तुम भी हो जाओ और अगले वर्ष नंबर पाओ। चलो, हम मिलकर दुकान पर चलते हैं।”

यह कहकर सियार और लोमड़ी के बच्चे मुर्गियों के दोनों बच्चों को अपने साथ नानी की दुकान पर ले गये। उनके पीछे-पीछे जानवरों की एक टोली भी गयी। नानी दुकान में नहीं थीं। पिंजरे में एक तोता था जो दुकान पर नजर रखे हुए था।



बच्चे 'मस्त' बढाये

सियार बोला, ये देखो कितनी सुंदर-सुंदर चॉकलेट हैं। टीवी में जैसी दिखाते हैं वैसी। चॉकलेट खाकर खेलते हैं। जैसे हीरो हीरोइन खाकर मस्त हो जाते हैं, हम भी हो जाएंगे। हम सभी चॉकलेट खाते हैं।

इतने में खरगोश बोला, “अरे तुमने चॉको राक्षस की कहानी नहीं सुनी क्या?”

मुर्गी बोली, “नहीं! कैसी कहानी?” इस पर खरगोश ने कहानी सुनानी शुरू की।

चॉको राक्षस की कहानी :

कई-कई साल पहले इस जंगल में एक राक्षस रहता था। उसे बच्चों की हड्डियां व दांत बहुत पसंद थे पर मिलते नहीं थे। ऐसे में वह क्या करता? उसने चॉकलेट की दुकान खोल दी। बच्चे चॉकलेट खाते, चॉकलेट दांतों में लगने से दांतों में कीड़े लग जाते। दांत गिर जाते तो बच्चे भूखे रहने लगे। जैसे बिना दांत का शेर भूखा मरता है, वैसे ही बच्चे भूखे रहकर कमजोर होने लगे, बीमारी से मरने लगे और बच्चों के दांत राक्षस को मिलने लगे, वह खाकर राक्षस का खानदान फलने-फूलने लगा। उसके बच्चे बढ़ने लगे। उनकी दुकानें बढ़ गयीं। उन्होंने चार सौ करोड़ की बहुराष्ट्रीय कंपनी बना डाली।



इस बीच पता है क्या हुआ? बच्चों के दांत खाते-खाते बच्चों के दांतों को लगी चॉकलेट की आदत उसे व उसके बच्चों के दांतों को भी लग गयी। वह भी चॉकलेट खाने लगे। उनके भी दांत गिर गये। वह भी भूखे रहने लगे और भूखे पेट मर गये।

इस तरह एक समय इस देश की चॉको राक्षस के चंगुल से मुक्ति हुई।

दुर्भाग्य से आज भी इस देश में बहुराष्ट्रीय कंपनियाँ और देसी कंपनियाँ हर साल चार सौ करोड़ रुपये के चॉकलेट बेचती हैं। वह खाकर ९५ फीसदी भारतीय बच्चों के दांतों को कीड़े लग गये हैं।

जन्मदिन पर बच्चों ने पैर छुए कि उन्हें सौ साल जीने का आशीर्वाद दिया जाता है और उन्हें चॉकलेट देकर उनकी उम्र कम करने का सामान दिया जाता है। ऐसे हैं हमारे होशियार भारतीय। वह जब सुधरेंगे, तब सुधरेंगे। उनके स्कूल में जब चॉकलेट देना बंद होगा, तब होगा। पर हमारे स्कूल में तो बंद हो गये हैं और तुम ये



बिल्कुल मत लो।

हाथी बोला,

“तेरे प्यारे-प्यारे दांतों को गोली चॉकलेट की नजर न लगे चश्मे बददूर।”



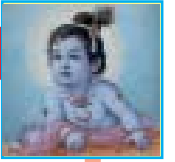
सियार बोला, कोई बात नहीं, हम वड़ा खाएंगे। तुम्हारे पास वड़ा हैं क्या? तोता बोला, है ना! वड़ा है। वड़ा-पाव भी है। इतने में घोड़े का बच्चा बोला, अरे, ये वड़ा ट्रॉय के घोड़े जैसा है। जिसके पेट में जाता है, पेट बिगाड़ देता है। तुमने ट्रॉय के घोड़े की कहानी नहीं सुनी? सब बोले “नहीं,” घोड़ा बोला “तो सुनो।”

ट्रॉय के लकड़ी के घोड़े की कहानी:

बहुत पहले भूमध्य समुद्र के किनारे तुर्किस्तान देश में ट्रॉय नाम का सुंदर, बड़ा शहर था। आज भी उसके अवशेष देखने को मिलते हैं। ट्रॉय के लोग ग्रीक की सुंदर राजकुमारी हेलन को भगा



ले गये। उसे छुड़ाने के लिए ग्रीक के लोग नाव लेकर ट्रॉय गये। ट्रॉय को उन्होंने घेर लिया। दस वर्ष युद्ध चला। पर किसीकी जीत-हार नहीं हुई। अंत में ग्रीक के लोगों ने हार स्वीकार की और ग्रीक वापस लौटे। लौटते समय उन्होंने ट्रॉय के लोगों के लिए तोहफे के रूप में एक बड़ा लकड़ी का



घोड़ा उनके दरवाजे पर छोड़ा। घोड़े के पहिये थे। युद्ध जीतने की खुशी में ट्रॉय में जश्न मनाया जा रहा था। जीत के तोहफे के रूप में उन्होंने घोड़ा शहर में लाया और जश्न मनाने के बाद रात में सो गये। रात में घोड़े के पेट में छिपे ग्रीक सिपाही बाहर आ गये। उन्होंने सभी ट्रॉयवासियों को मार डाला और हेलन को वापस ले गये। यही है वो मशहूर ट्रॉय की हेलन। इसी वीरगाथा पर ग्रीक महाकवि होमरने इलियड महाकाव्य रचा।

जैसे उस घोड़े के पेट में दुश्मन छिपकर बैठा था, इसी तरह घर के बाहर खाने से बीमारियों के जंतु पेट में जाते हैं। उससे हमें पीलिया, पेट में दर्द, कीड़े, उल्टी आदि रोग होते हैं और इससे बहुत लोग मरते हैं। जो बचते हैं वह दुबले-पतले और कम उम्र के होते हैं। इस पर खरगोश बोला, “हमें भी ऐसी बीमारी हो सकती है क्या?”

इस पर कोयल बोली, चलो मेरा गाना सुनो
होगा क्या? होगा क्या?

खुला-सडागला खाया तो
घर से बाहर खाया तो
होटल में खाया तो
भेलपुरी खायी तो
होगा क्या? होगा क्या?

उल्टी-जुलाब और क्या
उल्टी होगी, जुलाब होगा
पीलिया होगा, टाइफाइड होगा
कालरा होगा, कीड़े होंगे
उम्र की रस्सी छोटी होगी
घर में सबको रोग लगेंगे
घर में बीमारियों का मेला लगेगा
मैं घर से बाहर खाऊंगी नहीं
किसीको खाने दूंगी नहीं
तो उल्टी-जुलाब होंगे नहीं
ज्यादा लोग मरेंगे नहीं

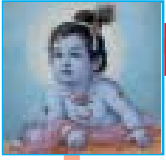


मैं ये करूंगी
सबको बताऊंगी
तो फिर होगा क्या? होगा क्या?
हिंदुस्तान होगा निरोगीस्थान

यह सुनकर सियार पीछे आया। लोमड़ी बोली, “कोई बात नहीं। चॉकलेट वड़ा नहीं तो हम थम्सअप, कोक, पेप्सी पिएंगे या एनर्जी पिएंगे।” इस पर हिरण बॉटल उठाकर बोला, “इस बॉटल के ढक्कन पर क्या लिखा है पढ़ा या नहीं?” पर उन्होंने बोला, “इस पर तो अंग्रेजी में लिखा है।” तुम पढ़ नहीं सको, इसीलिए तो अंग्रेजी में लिखा है कि इसमें सिर्फ रंग और पानी है। दस रुपये पानी में क्यों खर्चाएंगे? क्या हम इतने अमीर हैं? जिनके घरों में पानी है, उन्हें ये सब क्यों पीना चाहिये? लोमड़ी बोली, “तो क्या नारियल का पानी पिएं! इसके लिए तो तुम मना मत करो, तुम थम्सअप मत पियो।”

लोमड़ी बोली, कम से कम ठंडा मसाला दूध तो पिएं। क्योंकि टीवी में जो सभी बड़े-बड़े खिलाड़ी दिखाते हैं, वह मसाला दूध पीकर अच्छा खेलते हैं इसलिए मुर्गाने मसाला दूध की बाटली ली। वह ठंडी थी। उसमें स्ट्रॉ डाली और पीने





बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

चली। मुर्गी को इतना अच्छा लगा कि वह पीकर उसने छलांग मारी। वह इतनी पतली थी कि स्ट्रॉ से बॉटल में गिर गयी और डूबने लगी और चिल्लाने लगी। उसकी चीखें सुनकर नानी आयी। नानी ने उसे स्ट्रॉ पकड़कर बाहर निकाला। मुर्गी बाहर आयी। नानी ने पूछा, “तू क्या कर रही थी?” वह बोली मुझे तुम्हारी तरह मोटी होना है, इसलिए मैं दूध पी रही हूं। नानी ने कहा तुम्हें किसने कहा कि दूध पीने से कोई मोटा होता है? इस देश में, दुनिया का सर्वाधिक दूध का उत्पादन होता है और सर्वाधिक कुपोषित बच्चे इस देश में है।

घर-घर में पांच सौ रुपये का दूध पिया जाता है फिर भी बच्चे दुबले-पतले क्यों होते हैं? अन्न समझकर ९५ फीसदी पानी वाला दूध पीते हैं, अन्न की जगह पानी पीते हैं इसलिए बच्चे दुबले-पतले हैं और कमजोर हैं। इसलिए जल्दी-जल्दी बीमार होते हैं और उनकी उम्र कम होती है। तुम्हारा नंबर दूध पीकर नहीं लगने वाला।

दूध में सौ ग्राम दूध में ९० फीसदी पानी होता है। गाय के, भैंस के दूध में ८५ फीसदी पानी होता है। उसमें दूधवाला और पानी डालता है। दूध में पानी और बढ़ता है। असली ताकत मलाई में होती है, वह घी बनाने के लिए निकाल लेते हैं और निरा पानी बच्चों को पिलाते हैं। इस दूध से भूख मरती है। अंतड़ियों से खून बहता है। उससे बच्चे बीमार होते हैं। शरीर से लोहा कम होता है। मस्तिष्क का भी विकास नहीं होता इसलिए बच्चे कमजोर होते हैं। लोहे के अभाव में प्रतिरोधक क्षमता कम होती है। भूख कम होती है और पूरे शरीर में ताकत कम होती है। उम्र कम होती है। सिर्फ पानी पीकर बच्चे, सिर्फ पेशाब करते हैं। भूखे पेट रोते हैं, शौच में तकलीफ होती है। ऐसा जिसके साथ न होता हो, भारत में ऐसा कोई बच्चा नहीं। इसके लिए डॉक्टर के पास न जाना पड़े, भारत में ऐसा कोई घर नहीं। ये सब पतला अन्न पीने की बीमारियाँ हैं। पतला अन्न मत पियो। नहीं तो तुम्हें भी यह तकलीफ होगी। कोयल बोली मेरा गाना सुनो और वह गाना गाने लगी

दूध, चावल का पानी, नारियल पानी
ने किया बच्चों का नुकसान ।

इनमें अनाज कम है पानी ज्यादा।

ये बच्चों को रखते भूखा।।

पतले अन्न से की

भूख भगाने की कोशिश तो

बच्चे होते हैं दुबले-पतले।

यहाँ पर तो दिन भर होती है

दूध चावल के पानी की भरमार

तो क्या होगा हिंदुस्तान

यह हो गया दुबलिस्तान ।

बच्चे होते हैं दुबले-पतले

खून निचुड़े सफेद से

बीमार और घटती उम्र के।

आप ऐसा करना मत

बच्चों को पतली चीजें देना मत।।

उन्हें बॉन्साई बनाओ मत

उनकी उम्र घटाओ मत।।

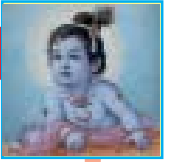
एक मुर्गी ने पूछा, “आज टीवी पर बड़े-बड़े लोग बोलते हैं चॉकलेट खाकर ताकत आती है, दूध पीकर ताकत आती है तो वह क्या झूठ बोलते हैं?”

“हां” नानी बोली, “पैसे के लिए लोग कुछ भी बोलते हैं, कुछ भी करते हैं। वह पेट के लिए ऐसा करते हैं। वह बिंके हुए होते हैं। यह सब विज्ञापनबाजी होती है। यह बिक्री के लिए होती है। अक्सर धोखा होती है।”

ऐसे विज्ञापनों से जितने दूर रहोगी उतना ही तुम्हारा भला होगा। विंबल्डन के खेल में दो पारियों के बीच खिलाड़ी शक्ति के लिए केले खाते हैं। कोई डिब्बे से या बोटल से दूध नहीं पीता पर विज्ञापनों में ऐसे दिखाते हैं। इसलिए इनको फटकार लगानी चाहिये कि आप सीधे सादे भारतीय लोगों को फँसाते हैं।

यह अधिकार आपको किसने दिया? आप होंगे बड़े, पर, भारतियों को फँसाने, झूठ बोलने का अधिकार किसीको नहीं। आपको यह अधिकार किसने दिया? क्या आपके





इतने बुरे दिन आ गये हैं? गरीब पेट के लिए चोरी करता है उसे माफ किया जा सकता है। आप क्यों झूठ बोलते हैं?

एक बार एक व्यक्ति को पाव चुराते हुए पकड़ा गया। उसे राजा ने माफ किया और काम दिया। दूसरे दिन एक मंत्री पैसे के हिसाब में हेराफेरी करते पकड़ा गया। राजा ने उसे फांसी दे दी। राजा ने कहा, “गरीब के पास काम और भोजन नहीं था इसलिए उसने चोरी की। पर मंत्री के पास सबकुछ होते हुए भी उसने पैसे के मोह में गलत काम किया। इसलिए उसे फांसी दी।

किसीने शराब का विज्ञापन टीवी पर किया तो हमें उसे पोस्टकार्ड भेजना चाहिये कि जैसा करोगे वैसा भरोगे।

शराब का विज्ञापन जो करेगा

उसके बच्चे शराब पीकर मरेंगे

शराब का विज्ञापन करो मत

शर्मनाक काम करो मत

नानी की यह बात सुनकर सभी शांत हो गये।

सियार बोला, “कोई बात नहीं। हम आइस्क्रीम खाएंगे।” इस पर खरगोश ने कहा, “इससे कोई तकलीफ होगी क्या?” कोयल बोली, क्या होगा? मेरा गाना सुनो।

होगा क्या? होगा क्या?

ठंडी आइस्क्रीम खायी तो

कोल्ड ड्रिंक पिया तो

सर्दी बुखार वालों के साथ खेला तो

भीड़ के बीच गये तो

होगा क्या? होगा क्या?

सर्दी, खांसी, बुखार और क्या?

सर्दी होगी,

बुखार होगा,

निमोनिया होगा

उससे ज्यादा होगा क्या

जीवन को धोखा और क्या?

इंजेक्शन, हॉस्पिटल और क्या?



ठंडी आइस्क्रीम खाना नहीं

कोल्ड ड्रिंक पीना नहीं

सर्दी बुखार वालों के साथ खेलना नहीं

भीड़ के बीच जाना नहीं

तो सर्दी खांसी होगी नहीं

टीबी, निमोनिया होगा नहीं

खसरा, गला सूजन होगी नहीं

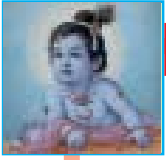
उससे होगा क्या? होगा क्या?

मैं निरोगी रहूंगी और क्या!

इस पर लोमड़ी बोली, “हम ऐसा करते हैं कि किसी से पूछते हैं कि मोटे कैसे होते हैं?”

तो उसने सियार से पूछा, क्या रे मोटे कैसे होते हैं? सियार बोला, मेरी मां बोलती है कि काजू बादाम खाकर मोटे होते हैं। इस पर नानी के पिंजरे का तोता बोला, “काजू, बादाम, मूँगफली, सोयाबीन, नारियल में तेल होता है। इनमें से जो तेल निकलता है और जो यह ज्यादा खाता है, उसे ज्यादा तेल मिलता है और वह मोटा होता है। इसलिए जिसे मोटा होना है, उसे ये खाना चाहिये।”

यह सुनकर अमीर घर की मुर्गी बोली, “हां अपने घर पर मैं काजू बादाम खा सकती हूं।” गरीब घर की मुर्गी रोने लगी, “हम काजू बादाम नहीं खा सकते।” तोता बोला, कोई बात नहीं, तुम मूँगफली खाओ नहीं तो तुम्हारे यहां नारियल के पेड़ होंगे तो नारियल खाओ। नारियल में ६० फीसदी, यानि सबसे ज्यादा तेल नारियल का होता है। इसलिए जिनके पास नारियल है उन्होंने हर पेड़ पर अपने अपने एक बच्चे का नाम डाल देना चाहिये और वह सभी नारियल घर में ही खाने चाहियें। हम हनुमानजी को नारियल चढाते हैं। इसी तरह, अगर हर एक ने हनुमानजी की पूजा कर, रोज एक नारियल खाया, तो वह तीन महीने में मोटा होगा, या जैसे हनुमान को तेल देते हैं, उसी तरह रोज एक कटोरी तेल पिया करो। भले थोड़ा थोड़ा कर, भोजन में, तो भी हम मोटे हो सकते हैं। काजू, बादाम भले महँगे हैं, पर मूँगफली सस्ती हैं। नारियल सस्ता है। तिल हैं, करडई (एक तरह की पत्तासब्जी) है, सूर्यफूल हैं, सोयाबीन है। ये सब खाकर या



बच्चे 'मस्त' बढाये

तेल पीकर हम मोटे हो सकते हैं।

नानी को देखो ना, ये नानी ऐसी ही मोटी हुई है। इस तरह लोमड़ी का काजू बादाम के लिए फेंका गया जाल भी बेकार गया।

फिर सियार के बच्चे बोले कि तो ठीक है हम सेब खाते हैं। सभी अमीर घरों के लोग सेब खाते हैं और लोग बोलते हैं “एप्पल ए डे कीप्स डॉक्टर अवे” तो हम एप्पल खाएं क्या?

इस पर तोता बोला, “ये सही है कि ‘एप्पल ए डे कीप्स



डॉक्टर अवे’ अंग्रेजों की कहावत है। क्योंकि उनके पास सिर्फ एप्पल होते हैं। पर हमारे पास संतरा है, आँवला है, बेर हैं, चीकू हैं, पपैया है। इन सभी फलों में भरपूर खनिज व सत्व होता है। ये सब खाया तो स्वास्थ्य चंगा रह सकता है और डॉक्टर की जरूरत नहीं पड़ती। “इसलिए हमें “एप्पल ए डे” कहने के बजाय कहना चाहिये कि दिन में एक फल खाओ और हमेशा मस्त रहो।” यह बोलकर खरगोश ने एक छलांग मारी।



इस पर लोमड़ी बोली ठीक है हम नॉनवेज मंगाते हैं। क्योंकि मांस खाने वाला जल्दी मोटा होता है। इस पर हाथी का बच्चा बोला, “मैं कहां नॉनवेज खाता हूं, फिर तुम्हारा जो वैश्विक स्वास्थ्य संगठन है उसकी टेक्नीकल रिपोर्ट



सौराज नंबर ७२४ है। उसका अर्थ ऐसा है कि दा कटोरी चावल और एक कटोरी दाल से जो भोजन मिलता है उससे अच्छे विटामिन किसीमें नहीं हैं। इस पर मुर्गी का बच्चा बोला, “हम दिन भर दाल-चावल कैसे खा सकते हैं?” नानी बोली, “आसान है। दाल, चावल पानी में पकाये तो दाल-चावल होते हैं और सूखे भूनने पर दाल के चने होते हैं और चावल के कुरमुरे होते हैं। ये दिन भर खाये तो तुम्हारे पेट में दाल चावल ही जाएंगे और ये तुमने दिन भर खाये तो तुम मोटे हो जाओगे।

मुर्गी बोली, “नानी तुम कैसे मोटी हुई?” नानी बोली, “तुम्हें मेरी “चल रे काशीफल उछल उछल” कहानी मालूम नहीं है क्या?”

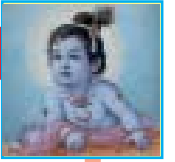
सब बोले, “नहीं”।

नानी बोली, “तो सुनो।”

चल रे काशीफल उछल उछल



मैं एक बार अपनी बेटी के पास जा रही थी तब मुझे यही



सियार लोमड़ी मिले थे। उन्होंने मुझे बोला, “हम तुम्हें खाएंगे। मैंने उन्हें बोला, “मैं अब बेटी के पास जा रही हूं। वहां मैं तेल घी खाऊंगी। रोज सुबह नाश्ता करूंगी। दिन भर चने कुरमुरे खाऊंगी। लड्डू, वडा खाऊंगी, हलवा खाऊंगी और मेरी तबियत बनाऊंगी।

इस तरह सब खाकर मेरी तबियत बनी और मैं मोटी हुई। मैं यहां दिन भर चने, मूँगफली खाती रहती हूं इसलिए और मोटी हो गयी।

मुर्गी का बच्चा बोला, “मैंने ऐसा किया तो चलेगा क्या?” नानी बोली, “हां। तुम्हें रोज सुबह नाश्ता करना चाहिये, दिन भर चने, मूँगफली खाने चाहियें और जो-जो खाओगे वह घी के साथ खाना चाहिये। पतले भोजन में ९५ फीसदी पानी होता है उसे टालना चाहिये।

पतले भोजन से भूख भगाई तो बच्चे दुबले-पतले होते हैं और हमारे देश में तो दिन भर पतला भोजन दिया जाता है तो हिंदुस्तान का क्या होगा? यहां के वासी दुबले पतले होंगे। तुम वैसे पहले ही दुबले-पतले हो इसलिए पतला भोजन बिल्कुल न लिया करो लेकिन दिन भर दाल-चावल कैसे खाएंगे। तो वह सूखा भूनकर दिन भर चने, मूँगफली के रूप में खाना चाहिये तो मोटे होंगे।

मुर्गी के बच्चों से वह बोली, “तुम्हें तो यह सब नहीं करना पड़ेगा तुम अपना दिन भर दाने चुगते रहो तो मोटी हो जाओगी। यह सुनकर तब से मुर्गी दाने चुगती रहती है। उसका हर महीने वजन बढ़ता है और वह गोलमटोल होती है।



जिन-जिन बच्चों को मोटा होना है, वे नानी के कहे अनुसार रोज सुबह नाश्ता करें, दिन भर चने, मूँगफली खाएं। स्कूल में डिब्बा लेकर जाएं, जो भी खाएं उसमें चम्मच भर घी ज्यादा डालें और जेब में हमेशा चने, मूँगफली,

नारियल या खाने की वस्तुएँ रखें। खाएँ और तीन महीने में गोलमटोल हो जाएँ।

इसमें केवल जीवनसत्व की मात्रा कम होती है, इस लिए रोज एक कटोरी सलाद खाना चाहिये। इससे टॉनिक के डिब्बों के बिना, और मांसाहार न करते हुए तथा महंगा भोजन खाये बिना, कोई भी बच्चा तीन महीने में मजबूत और गोलमटोल हो सकता है।

उस मुर्गी ने नानी की बात सुनी और वैसे ही आचरण किया इसलिए अगले वर्ष उसका पहला नंबर आया।

यह सारा नजारा कुछ बच्चे देख रहे थे। वह भी दुबले-पतले थे। उनमें से एक बोला, नानी हमें भी तंदरुस्त और मस्त होने का जादू बताओ ना।

नानी बोली ठीक है। चलो मैं तुम्हें मस्त रहने का मंत्र बताती हूं। ये तुम पांच बार बोलो। बोलते हुए नाचो। गीत के शब्दों के अनुसार जैसा ठीक समझो हरकतें करो। और यह



मंत्र सभी को दो। दोगे ना? बच्चे बोले, “हां जरूर देंगे” नानी बोली, कोयल गा। कोयल गाने लगी।

बच्चों के मस्त होने का मंत्र

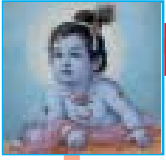
'खेलते-खेलते खाओ

खाते-खाते खेलो

जेब में चने-दाने रखो

नहीं तो कच्चे चावल रखो





बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

दिन भर खाओ। मस्त रहो
ये पांच बार गाओ, नाचो

सभी को बताओ!

बच्चों ने नाचते हुए पांच बार गीत गाया। जेब में दाने रखकर वैसा किया और खाते-खाते नाचगाना किया। उन्हें खूब मजा आया। उनमें से एक बच्चे ने शंका व्यक्त की। वह बोला, नानी कच्चे चावल हजम होंगे क्या? नानी बोली, हां विरार के डॉक्टर हेमंत जोशी गारंटी देते हैं कि कच्चे चावल बढ़िया से हजम होते हैं। उनसे पेट में दर्द नहीं होता। मुर्गियां, चिड़िया, चूहे सभी कच्चा अन्न ही खाते हैं और इनके शरीर भरे भरे रहते हैं। कई बच्चे और माँघरों में कच्चा अन्न खाते हैं। चुनते समय चावल, सब्जी, दालें कच्ची खाते हैं और उनके शरीर भरे रहते हैं।

भोजन पकाकर खाना हम लगभग १०,००० वर्ष पहले सीखे हैं उससे पहले करोड़ों वर्षों से हम कच्चा अन्न खाकर ही ज़िंदा रहे हैं। नानी बोली इसका मतलब यह भी नहीं कि सिर्फ कच्चे चावल खाओ। चने, मूँगफली, फल खाओ। वह नहीं है तो चावल भी चलेंगे। बच्चे बोले हमारे दांतों में कीड़े पड़ गये हैं। हम कैसे खाएंगे और कैसे अन्न चबाएंगे और कैसे सफल होंगे?

नानी बोली, “नमक से दांत घिसो। दांतों के कीड़े भगाओ और अच्छे हो जाओ।”

बच्चे बोले, वह कैसे? नानी बोली सुनो। नमक से दांत के कीड़ों को मारो। आज ८५ फीसदी लोगों के दांतों में कीड़े हैं। कई लोगों के मुंह से बदबू आती है। बच्चे बोले, उसका कुछ उपाय है?

नानी बोली, है ना। अपने घर के पतले नमक से रोज खाने के बाद और सोने से पहले और सुबह उठने पर दांत घिसो।

नमक से दांतों में कीड़े लगाने वाले स्ट्रेप्टोकोकस कीटाणु मरते हैं। ऐसा सूक्ष्म जैवशास्त्र (माइक्रोबायोलॉजी) कहता है। इससे दांतों की बदबू भी जाती है। ठाणे जिले की एक प्राथमिक शाला में एक पिंपलेताई नाम की शिक्षिका है। उनके कहनेपर १९० बच्चों ने रोज ऐसा किया, उन्हें फायदा

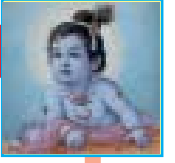
हुआ। तुम भी करके देखो। बच्चे बोले, लेकिन नानी ये दांतों में कीड़े लगाने वाले स्ट्रेप्टोकोकस हमारे शरीर में आते कैसे हैं? नानी बोली, ‘रामदासस्वामी का दासबोध पढ़ो। वह जो कहते हैं सही है। वह कहते हैं किसीका झूठा मत खाओ मां-बाप का भी नहीं। ८५ फीसदी लोगों के दांतों में कीड़े हैं। दांतों में कीड़ों वाले लोगों का जुठा हमने खाया तो हमारे



दांत भी सड़ते हैं। जिनका जुठा खाते हैं उनकी सभी बीमारियां हमें होती हैं।

हम पकाए हुए गेहूँ चावल खाते हैं। उनमें ग्लूटेन नामक पदार्थ है जो दांतों को चिपकता है। गोली, चॉकलेट भी दांतों को चिपकते हैं। हम सभी के मुंह में स्ट्रेप्टोकोकस नामक कीटाणु हमेशा रहते हैं। वे यह चीजें खाकर फलते-फूलते हैं। उससे ये जो आम्ल बनाते हैं उस आम्ल से दांतों में सड़न होती है गढ़े पड़ते हैं। हम बोलते हैं दांत सड़ गये हैं। सड़े हुए दांतों से भोजन ठीक से चबाया नहीं जा सकता। खाया नहीं जा सकता। वह भूख से जल्दी मरते हैं। ऐसे हम ८५ फीसदी यानि लगभग सभी हैं। विशेषज्ञों के अनुसार इन सड़े दांतों में ही दिल की बीमारी, एसिडिटी के कारण छिपे होते हैं।

बच्चे बोले ठीक है। हम रोज खाने के बाद और सुबह उठने पर, व रात को सोने से पहले पतले नमक से दांत



घिसेंगे। फिर बच्चे बोले नानी तू पहले बहुत मोटी होती थी तो वजन कैसे कम किया।

नानी बोली, कोयल गाना गाओ। कोयल गाने लगी। वजन घटाने का मंत्र :

पतला भोजन ज्यादा

गाढ़ा भोजन कम

फल-सलाद ज्यादा

तेल घी कम

नाच-मस्ती हलचल ज्यादा

बैठना-सोना कम

हलचल ज्यादा वजन कम

नानी बोली, मैंने नीचे दी हुई चीजें कीं।

१) खाने में फल-सलाद बढ़ाये। हर बार कम ही खाती थी।

२) पका हुआ भोजन खाना काफी कम किया

३) कभी भी आधे पेट से अधिक भोजन नहीं किया। रात को भोजन नहीं किया।

४) कभी बैठती नहीं। लगातार काम करती रहती हूँ। चलती हूँ, दौड़ती हूँ, सीढ़ियाँ चढ़ती हूँ। अपना काम स्वयं करती हूँ।

५) २० साल के बाद सभी को ऐसा करना चाहिये। १०० साल चुस्त रहेंगे।

पकाया हुआ स्वादिष्ट भोजन ज्यादा खाने से वजन बढ़ता है। तोंद बढ़ती है। तोंद दिखने लगी कि २० वर्षों में कई लोगों की बीमारी से मौत आती है ऐसा विचार के डॉ. विनीत दंडवते बताते हैं। पहले वजन बढ़ता है। चर्बी बढ़ती है उससे रक्तचाप बढ़ता है। फिर मूत्रपिंड, हृदय, मस्तिष्क खराब होता है। याद्दाश्त कम होने लगती है और या तो मौत आती है या बीमारी से मुर्दे की तरह जीना पड़ता है। ये टालने के लिए मेरे उक्त पांच सूत्रों का पालन करना चाहिये।

जिनका पेट निकला होता है, उन्हें भूख लगने के बिना खाना नहीं चाहिये। उन्हें अधिक पानी और तरल पदार्थ लेने चाहियें। खाने से पहले पानी, खाने के बीच पानी और खाने

के बाद भी पानी पीना चाहिये। पानी को अमृत कहते हैं। इस तरह अमृतपान करना चाहिये। रात का खाना बंद कर देना चाहिये। उसकी जगह नींबू शर्बत, कोकम शर्बत पीजिये या कोई भी शर्बत, छास पीजिये।

बड़े लोगों को कभी भी आधा पेट भरने जितना भोजन करना चाहिये। खाने के बाद भी थोड़ी भूख रहनी चाहिये। जो खाएं उसमें आधे से अधिक फल व सलाद होने चाहियें। खाने के अंत में फल व सलाद खाएं। ये झाड़ू की तरह दांत व मुंह साफ करते हैं।

खाने के बाद घर में बनाया पान खाएँ। पान बहुत ही फायदेमंद है। उसमें का चूना कैल्शियम देता है। हड्डियां मजबूत करता है। कत्थे से कोलेस्ट्रॉल घटता है। दांतों के कीड़े घटते हैं। सौंफ और पत्ते से तृप्ति मिलती है। थोड़ा खाकर भी पेट भरा लगेगा और वजन घटाने में मदद मिलेगी। कभी भी बैठें नहीं। हमेशा घुमते फिरते रहें। ऑफिस, स्कूल ३ किलोमीटर तक हो तो पैदल जाएं। ५ किलोमीटर हो तो साइकल से जाएं। उसके बाद ही बस, रिक्शा आदि वाहन का इस्तेमाल करें। संभव हो तो लिफ्ट को टालें। सीढ़ियों का इस्तेमाल करें। जितना संभव हो तेज चलें/दौड़ें। सीढ़ियों पर भी। योग सीखें। ध्यान करें। कोई गलती करे तो माफ करें। हमेशा सच बोलें और मीठा बोलें। कोयल गाना गा। वह गाने लगी।

झुठा मीठा बोलो मत

कड़वा सच बोलो मत

खाली-पीली लड़ो मत

जिसे सुलझा नहीं सकते

ऐसे पचड़े में पड़ो मत

मन ही मन में बोलकर देखो,

सही लगे तो सामने बोलो

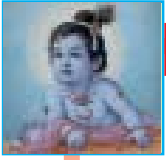
नहीं तो बोलो मत'

बच्चे बोले, नानी लोगों के लिए सवोत्कृष्ट भोजन क्या है?

नानी बोली कोयल गा। वह गाने लगी।

'फल सलाद फर्स्ट क्लास





बच्चे 'मस्त' बढायेँ

घर का भोजन फर्स्ट क्लास
पर फलों के मुकाबले

बाहर का भोजन सेकंड क्लास
खुला भोजन थर्ड क्लास!

बच्चेने पूछा, नानी सफलता प्राप्त करने का मूलमंत्र क्या है? नानी ने कहा, बताती हूं। कोयल गा। कोयल गाने लगी।

सफल होने का मंत्र :

खेलते-खेलते खाओ

खाते-खाते खेलो

जेब में हमेशा कच्चे चावल

चने-दाने रखो।

शक्तिमान बनो

रात को जल्दी सोने का

सुबह जल्दी उठने का

योग-सूर्यनमस्कार करने का

दिनभर मस्त रहने का

कसरत के बाद पढ़ाई करने का,

फार्मूले, सूक्तियाँ, टेबल याद करने का

पहले पिछले दिन का याद करने का

फिर नये पाठ पढ़ने का

रोज क्लास से आगे रहने का

फिर नाश्ता, पूजा करने का

हमेशा सबसे आगे रहने का

विचार साफ रखने का

बोल मीठे बोलने का

अच्छे काम करने का

सुखी रहने का!

यह सब करने का और

हमेशा जवान रहने का

सफल बनने का

भारत भाग्यविधाता बनने का

ये सबको सिखाने का

मातृभूमि का कर्ज उतारने का

हम सफल होने का मंत्र रोज बोलेंगे। पर नानी हमें बीमारी टालने का मंत्र बताओ ना। नानी बोली, कोयल गा! वह गाने लगी।

बीमारी टालने का मंत्र

'बारिश में गये तो

हर बार भीगोगे

आग के पास गये तो

हर बार जलोगे

बीमार आदमी के पास गये तो

हर बार बीमार पड़ोगे

घर से बाहर खाया तो

हर बार बीमार पड़ोगे

इसलिए मैं,

बीमारों के पास जाऊंगा नहीं

मैं सब टीके लूंगा

मैं ये करूंगा

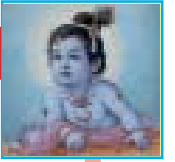
दीर्घायु बनूंगा

सबको बताऊंगा

सबको दीर्घायु बनाऊंगा!'

रात को जल्दी सोने का, सुबह जल्दी उठने का पर नींद पूरी होनी चाहिए इसलिए रात को जल्दी सोने का। सात बजे के अंदर घर आ जाएं। योग, सूर्यनमस्कार, व्यायाम करें। फिर घंटे भर गणित के फार्मूले, कविताएं, टेबल, जरूरी पाठ पढ़ें। याद करें। आज जो स्कूल में पढ़ाने वाले हैं। वो पढ़ लें और इससे पहले कल जो पढ़ाई हुई है, वह याद करें। इसके बाद भगवान की पूजा करें। फलाहार के साथ नाश्ता करें। फिर सूर्योदय होगा।

रोज सुबह और शाम को पांच मिनट शांत भाव से भगवान के पास बैठें। हमने जो गलतियां की हैं, वे कैसे सुधारें, इस



पर सोचें। अच्छे गुण कैसे बढाएं इस पर सोचें और उस पर अमल लाएं। गर्मी की छुट्टियों में अगले साल की सारी पुस्तकें पढ़ लें। बच्चों ने भी और मां-बाप ने भी। उसमें से इतिहास, भूगोल की किताबों में बतायी गयी जगहों पर संभव हो तो पिकनिक का कार्यक्रम बनाएं। अन्य विषयों में भी ऐसी जिन जगहों, स्थलों, संस्थाओं का जिक्र है, देखने की कोशिश करें। सप्ताह में रविवार की छुट्टी के दिन सप्ताह में जो सीखा उसे दोहराने का काम करें। दुनिया से आगे जाएं।

रोज इतना खेलें कि एक घंटे पसीना आये। शाम को सात बजे से पहले घर लौटें। नहाने के बाद पूजा करें और दिन भर स्कूल में जो सीखा, उसे दोहरा लें। सुबह स्कूल से पहले एक बार, स्कूल में दूसरी बार और शाम को तीसरी



बार। दोहराने से, पढ़ने से याद जल्दी होता है। और इससे १०० फीसदी बच्चों को अच्छे अंक मिलेंगे। सफल होंगे। परीक्षा में भी और जीवन में भी।

बच्चे बोले, नानी परीक्षा में ठीक है पर जीवन में सफल कैसे हों? खूब डिग्रियां हासिल डॉ. श्रीकांत जिचकर के अध्ययन से पता चलता है कि दसवीं-बारहवीं में मेरिट लिस्ट और जीवन में सफल लोगों की सूची अलग-अलग है। नानी बोली बिल्कुल।

जीवन में सफल होने के लिए सिर्फ पढ़ाई काफी नहीं। १६ विद्या और ६४ कलाएं लगती हैं। वह सीखो। खेलोगे,

कूदोगे बनोगे नवाब। यानी जो खेल में सफल होते हैं। वह जीवन में सफल होते हैं। इसलिए हर किसीको घंटा भर मैदानी खेल खेलना ही चाहिये। इंग्लैंड ने दूसरे विश्वयुद्ध में और अन्य युद्धों में जो जीत हासिल की, उसके सबक उसने खेल के मैदान पर सीखे थे। रोज एक घंटा पसीना आयेगा, ऐसा खेल खेलना चाहिये और योग सीखें।

योगा कर्मसु कौशल्यः।

यानी योगी इंसान जो करता है श्रेष्ठ करता है। सफल होता है। उसका अपने मन पर नियंत्रण होता है। टीवी, इंटरनेट, पुस्तकें सभी योग सिखाते हैं। अंबिका योग आश्रम की कई शाखाएं निःशुल्क योग सिखाती हैं। योग की जो पुस्तकें मिलें पढ़नी चाहियें। योगसाधना हमें सुपरमैन, सुपरवूमन, विश्वविजेता बनाती है। हममें शक्ति आती है।



बच्चो योगी बनो। जग जीतो।

बच्चों ने सुना अच्छा हुआ। हमें ये जानकारी २३ भाषाओं में ११५ करोड़ भारतीयों को बातों, एसएमएस, ईमेल, फोन, रेडियो, टीवी, पेपर की सहायता से देनी चाहिये।

जयहिंद!

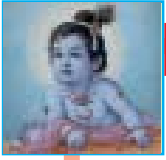


बदलाव के लिये वोट दो।

नई कल्पनाओं के लिये वोट दो।

इस हिंदी किताब के लेखक को वोट दो।

अपने डॉ. हेमंत जोशी को वोट दो।



बच्चे 'मस्त' बढाये

स्वसंरक्षण सीखें तथा शरीर के महत्वपूर्ण अंगों की रक्षा करें

अपने छोटे से सिर में सबसे महत्वपूर्ण अंग है। जैसे- आँख, कान, नाक, जीभ, दाँत। हमारा दिमाग सिर के हड्डियों के बीच सुरक्षित है।

१. झगड़ा होने पर मार लगने से बचाव करें।

२. बालों को साफ रखें। जुँए, गंदगी दूर रखें। तेल लगाएं।

३. शुद्ध तथा पौष्टिक अन्न खाने से बाल स्वस्थ रहते हैं। अन्यथा बाल खराब हो जाते हैं। हम अपने बाल देखकर सेहत की परीक्षण कर सकते हैं।

१. सिर को मार न लगने दें।

२. बाल साफ रखें।

३. बालों का बढ़ना ठीक है या नहीं, देखें। लाल बाल, भूरे बाल, बारीक बाल अगर दिखाई दे तो समझना चाहिए कि आहार की कमतरता है।

आँखों का ध्यान रखें-

१. आँखे चमकीली है अथवा मलूल है।

२. क्या आँख से ज्यादा पानी आता है? खुजली होती है?

३. क्या आँखे लाल हैं?

४. क्या आँखों में दर्द है?

५. क्लास में बोर्ड पर लिखा हुआ दिखाई देता है अथवा नहीं। क्या पढ़ने में तकलीफ होती है? बस की नंबर प्लेट या नाम की प्लेट पढ़ सकते हो? टी. वी. पास से देखते हो? दूर से देखने पर दिखाई नहीं देता?

इनमें से कोई भी तकलीफ होने पर डॉक्टर से जांच करवा लें। ध्यान रहे हर दस बच्चों में से एक बच्चे को आँख की तकलीफ हो सकती है। हमें ये पता नहीं होता।

ठीक से दिखाई ना देने की वजह से बच्चे पढ़ाई में पीछे रहते हैं। फेल होते हैं। आँखों की जांच कर चश्मा लगाने से बच्चे ठीक से पढ़ सकते हैं। पढ़ाई में एवं जीवन में आगे बढ़ते सकते हैं।

‘अ’ जीवनसत्व सरकारी अस्पतालों में मुफ्त मिलता है। ५ साल से कम उम्र के बच्चों को इन अस्पतालों में ‘अ’ जीवनसत्व १ चम्मच पिलाते हैं। उससे एक साल तक ‘अ’ जीवनसत्व की पूर्ति होती है। मलीन आँखे जिन बच्चों की है, सभी को ‘अ’ जीवनसत्व लेना चाहिए। सरकारी अस्पताल से या अपने डॉक्टर से।

हरी, पीली और लाल सब्जी तथा फलों में भरपूर ‘अ’ जीवनसत्व की मात्रा होती है।

निम्नलिखित सब्जी-फलों में भरपूर ‘अ’ जीवनसत्व होता है। ये हमेशा खानी चाहिए।

(१) आम (२) पपीता (३) गाजर (४) मूंगने की फल्ली (५) धनीया (६) कढ़ीपत्ता

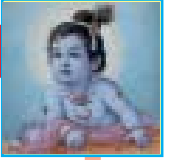
भरपूर फल सब्जी और सलाद खाएं। हमारे हर खाने में कम से कम एक फल आवश्यक है। ककड़ी, टमाटर ये भी फल हैं।



धनीया



कढ़ी पत्ता



कान तथा कान की उपयोगिता-

(१) कानों की वजह से हम सुंदर दिखते हैं। (बिना कान के हम कैसे दिखते हैं ये कानों पर हाथ रखकर आइने में देखें।)

(२) सुनना

(३) चक्कर न आने देना, हमें स्थिर खड़ा रखना, सीधे बैठना, खड़े रहना बैलेन्स रखना ये काम हमारे कान करते हैं।

टी. वी. का कार्यक्रम आवाज के बिना देखें। बहरापन आने पर इस तरह जीना पड़ेगा।

तेज आवाज से शोर-शराबे से हमारे कान खराब होकर हम बहरे हो सकते हैं। इसलिए जहां तक हो सके टी.वी., रेडियो, मोबाईल की आवाज कम रखें तथा कम से कम शोर करें।

इन सबके कारण बहरापन आता है—

१. ढोल-बॅड २. लाउडस्पीकर ३. पटाखे ४. गाड़ियों के हॉर्न।

शहरों में ऊंची इमारतों के कारण ध्वनि परावर्तित होती है और उसकी तीव्रता बढ़ती है। इसलिए शहरों में पटाखा नहीं फोड़ना चाहिए।

शहरों में ऊंची-ऊंची इमारतें खड़ी हैं। जिस तरह आईने किरणों को परावर्तित करते हैं उसी तरह इमारतों की दिवारें ध्वनि लहरें परावर्तित करती हैं। इस कारण आवाज की तीव्रता कई गुना बढ़ती है।

पटाखे अगर छत के ऊपर फोड़े गए तो आवाज ऊपर आकाश में जाएगी। हम बहरें नहीं बनेंगे। ज्यादा आवाज वाले पटाखे फोड़ना टालें। या छत पर सावधानीपूर्वक फोड़े। फोड़ते समय बड़ों को साथ रखें।

सबसे अच्छा उपाय! अपनी सोसायटी की सभा बुलाएं। सबसे कहें कि हर घर में बच्चों की संख्या पचास प्रतिशत है। इसका मतलब सोसायटी में भी बच्चों की संख्या पचास प्रतिशत है। बच्चों को खेलने

के लिए छत चाहिए। छत को खेलने योग्य सुरक्षित बनाएं। दीवारें ऊंची करवा लें। रोज छत पर ही खेलें और दिवाली में पटाखें भी फोड़ें।

ध्यान रहे एकबार बहरापन आने पर लोग हमेशा के लिए बहरे बन जाते हैं। शोर टालें, बहरापन टाल जाएगा। बहरेपन का इलाज है, लेकिन इससे अच्छा है कि हम बहरापन लाने वाले शोर को से बचें।

कान :

१. क्या कान में दर्द है। इस दर्द को परखने के लिए कान को खींच कर देखें, कान के आगे तथा पीछे की हड्डी दबाकर देखें।

२. क्या कान से पानी, खून या पस आता है?

३. कान से कुछ आवाजें आती हैं?

४. कम सुनाई देता है, या ठीक सुनाई देता है?

(खुसर फूसर— क्लास में बोलने की आवाजें, तेज आवाज ये सब ठीक से सुनाई देता है या कुछ तकलीफ है।)

५. कान का परदा फटने पर पानी/खून/पस बह रहा है क्या?

महत्वपूर्ण सावधानी :

१. कान की बीमारी से भेजे पर भी असर हो सकता है। जान को खतरा हो सकता है। बहरापन आ सकता है।

२. हमारा बैलेन्स जा सकता है। चक्कर आ सकती है।

३. कान में पिन, माचीस की तिल्ली अन्य नुकिली चीजें न डालें।

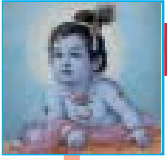
४. शोरगुल से दूर रहें। ज्यादा शोर न करें। ये देखिए—

१. कान से पानी आता है क्या?

२. क्या कान में मैल है?

३. क्या कान में दर्द है?

४. सुनने में तकलीफ है? कम सुनाई देती है।



बच्चे 'मस्त' बढ़ायें

बहरापन/सुनने में दोष टाल सकते हैं, सुधार सकते हैं।

डॉक्टर के पास कब जाना चाहिए।

१. कान में दर्द
२. कान से पानी/खून/पस आना
३. सुनने में अड़चन/कम सुनाई देना.
४. कान में विचित्र आवाज सुनाई देना.
५. चक्कर आना.

बीमारी को टालना ये बीमार होने पर दवाई लेने से कई गुना फायदेमंद है।

दांत : दांत है तो जीवन है।

जिस प्रकार बिना दांत का शेर भूखा मर जाता है। उसी प्रकार बिना दांत का आदमी भी। लेकिन अधिकतर सब के दांतों में किड़ा लगा है। सड़नेवाले दांतों में जंतु रहते हैं। वह हमें बार-बार बीमार कर सकते हैं। सड़े दांतों से खाना भी ठीक से नहीं खा सकते हैं। दांत में दर्द होने पर कहीं भी हमारा ध्यान नहीं लगता।

दांतों में कीड़ा लगनेवाले जंतु नमक से मरते हैं। (जंतु का शास्त्रीय नाम स्ट्रेप्टोकोकस है) इसलिए घर में सभी को खाना खाने के बाद बारीक नमक से दाँत साफ करने चाहिए इससे दांतों की सड़न कम होती है। दर्द कम होता है, मुंह की दुर्गंध जाती है। काफी लोगों का ऐसा अनुभव है।

आप सभी खाने के बाद बारीक नमक से दांत साफ करें और अपना अनुभव मुझे इस पते पर भेजें—

पता:— डॉ. हेमंत जोशी, बाल रुग्णालय, स्टेशन के सामने, विरार (प.) ४०१३०३.

अगर दांतों का ठीक तरह से ख्याल रखा तभी वो १०० साल तक अच्छे रहेंगे। दांत रहेंगे तो हम रहेंगे। हमारे दांत मसूढ़ों में फिट रहते हैं मसूढ़ों में सड़न पैदा होने पर दांत टूट जाते हैं, गिर जाते हैं।

दांत तथा मसूढ़ों की बीमारियों को कैसे टालें?

१. खाना खाने के बाद नमक से दांत साफ करें।
२. सुबह उठने पर और सोने से पहले दांत साफ

करें।

३. फल, सलाद, कच्चे पदार्थ ये सब दांत और मसूढ़ों की रक्षा करनेवाले नैसर्गिक ब्रश-पेस्ट है। ये सब खाते समय दांत और मसूढ़ों को लिये मंजन होते हैं। इससे मसूढ़ें मजबूत बनते हैं। इसलिए कुछ भी खाने पर सबसे अंत में कच्चे पदार्थ, सलाद या फल खाने चाहिए। ये बात सबको बताएं।

दांतों के डॉक्टर से एक बार जरूर मिलिए—

निरोगी मसूढ़ों में दांत मजबूत रहते हैं।

मसूढ़ें कैसे खराब होते हैं?

हम सब हमेशा पकाया हुआ खाना, नरम खाना खाते हैं। उसकी परत दांतों पर जमा रहती है। इससे मसूढ़ों में बीमारी पैदा होती है। वो लाल हो जाती है। सूजन आती है, दर्द होता है, उनमें से कभी खून भी आता है। मसूढ़े सड़ने पर दांत ढिले हो जाते हैं और गिर जाते हैं।

इस नरम अनाज मुहमें स्ट्रेप्टोकोकस नाम के जंतु रहते हैं। वो ऑसिड तैयार करते हैं और इस ऑसिड के कारण दांतों में गड्ढा हो जाता है। इसलिए हर खाने में कच्चे सलाद, फल अंत में अवश्य खाना चाहिए। ये ब्रश-पेस्ट का काम करते हैं।

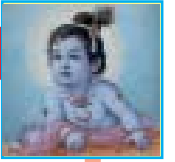
ये स्वयं करें- और मित्रों को बताएं—

१. दांत ठीक से देखें।
२. क्या दांतों में सड़न है?
३. मसूढ़ों में सूजन है?
४. क्या दांत आगे-पीछे, विचित्र है?
५. नमक से दांत साफ करने पर फायदा है या नहीं?

अन्न, पानी और घर-परिसर साफ रखें—

१. घर का खाना सबसे सुरक्षित और सर्वोत्तम है। बाहर के खाने पर मक्खियाँ बैठती हैं। इससे बीमारियाँ फैलती हैं। रास्ते पर पकाया हुआ खाना चटपटा लगता है फिर भी इसे न खाएं।

सब फल, सब्जी, मटन, मछली पकाने से पहले



साफ करें।

अधिकतम होटलों में स्वच्छता का ध्यान नहीं रखा जाता। खाने के पदार्थ भी ठीक से साफ नहीं करते। इससे बीमारी फैलती है। ऐसी जगह खाने से बचें।

दुकानों में मिलनेवाले पदार्थ प्लास्टिक थैली में बंद होते हैं लेकिन अगर वह गंदी झोपड़पट्टी में बने हो तो अस्वच्छ और असुरक्षित हो सकते हैं। मुंबई, ठाणे, अकोला, कलकत्ता यहाँ के अध्ययनकर्ताओं का निष्कर्ष है कि ५ बार बाहर खाने पर कम से कम ४ बार पेट खराब होता है। इसलिए घर के बाहर का खाना टालना चाहिए।

१. घर के बाहर खाने की आवश्यकता पड़ी तो फल खाएं। छिलके वाले फल जैसे केला, मोसंबी, अनार जैसे फल सर्वोत्तम फल स्वयं धोकर खाना चाहिए। घर से टिफिन ले जाएं। चने-मूंगफली दाने ले जाएं।

२. पानी:— शुद्ध पीने योग्य पानी मिलना दुर्लभ होता जा रहा है। कई बार पानी के नल के अगल-बगल में गंदगी रहती है। इससे बीमारियों के जंतू बढ़ते हैं। इसी नल के पास बर्तन-कपड़े धोते हैं, नहाते हैं, यह गलत है। हम जो पानी घर में लाते हैं उसमें ये गंदी पानी नहीं आना चाहिए। घर में सभी को पानी उबालकर पीना चाहिए। नल के पास अगर पानी जमा होता है तो नाली बनाकर उसे दूर ले जा सकते हैं। यदि ज्यादा जगह है तो सब्जी उगा सकते हैं।

३. घर:— हमारा घर हम सब मिलकर गंदा करते हैं लेकिन सफाई का काम माँ करती हैं ये गलत है। हम सबको सफाई करनी चाहिए तभी अपना घर साफ-सुथरा रहेगा और हम निरोगी रहेंगे। घर का स्नानगृह और शौचालय साफ रहना चाहिए। उसे साबून एंटीसेप्टिक दवाइयाँ डालकर साफ रखें।

घर में रोज झाड़ू लगाएं, लेकिन कचरा घर के बाहर न डालें। कचरे से बीमारी फैलानेवाले जंतू पैदा होता है। जिसके कारण हम तो बीमार होते ही हैं साथ ही पूरे गांव के लोग बीमार होते हैं। कचरा कचराकुंडी में ही डालें। जहां से नगरपालिका की गाड़ी ले जा सके।

घर साफ रखने से चूहे और कॉक्रोज भी नहीं रहेंगे। ये हमारे आरोग्य के शत्रु हैं। इनका नाश करें।

घरों में, स्कूलों में हमेशा कचरा-कूड़ा जमा होते रहता है। इसे बार-बार निकालने पर ही घर-परिसर साफ-सुथरा रहेगा।

४. स्कूल:- सोचो, स्कूल में १००० बच्चे हैं और ये १००० बच्चे स्कूल गंदा करते हैं और कुछ कर्मचारी इसे साफ करते हैं। ऐसी स्कूल कभी भी साफ नहीं रह सकती। चलो हम सब तय करते हैं, हर बच्चा स्कूल साफ रखेगा। जब १००० बच्चे स्कूल साफ रखेंगे तो वह स्कूल कभी अस्वच्छ नहीं रह सकती। लेकिन इसके लिए स्कूल के हर क्लास के बाहर कूड़ादान होना जरूरी है। नहीं रहने से हमें उसे उपलब्ध कराना चाहिए। हमें स्कूल के शौचालय, मूत्रालय अधिकतम पानी डालकर साफ करना चाहिए।

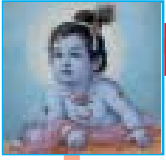
५. परिसर व वातावरण:- जाने अनजाने में अनुचित जगह पर कचरा फेकने से अपना परिसर गंदा हो जाता है। कचरा जमा होता है। हवा, पानी खराब होता है। ज्यादा गंदगी फैलने पर जीना मुश्किल होता है। दूषित अन्न, पानी से और हवा से हम बीमार होते हैं।

किन वस्तुओं की वजह से हमारे परिसर का वातावरण दूषित होता है इसका अध्ययन करें, अपने निष्कर्ष हमें सूचित करें। महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रक मंडल को भी सूचित करें। इस जानकारी का भविष्य में उपयोग होगा।

एक दूसरे के संसर्ग से होनेवाले रोग इन्हें संसर्गजन्य रोग कहते हैं। बुखार, सर्दी-जुकाम, आंखे आना गोवर, कांजण्या, गालगुंड, क्षयरोग, टायफॉइड, उलटी, जुलाब पिलिया ये सब बीमारियाँ एक से दूसरे को हो सकती हैं।

रामायण में रावण ने हनुमान की पूँछ को आग लगाई, हनुमान पूरी लंका घूमा, पूरी लंका जलाई, ऐसी कहानी है।

उपरोक्त बीमारी वाला बच्चा अगर परीक्षा देने भी स्कूल में आया तो सभी शिक्षक कर्मचारी व छात्र बीमार हो सकते हैं। ऐसे बच्चों की परीक्षा अलग कमरे में लेनी



बच्चे 'मस्त' बढाये

चाहिए। यदि परीक्षा न हो तो ऐसी स्थिति में पालक अपने बच्चे को स्कूल न भेजें।

बीमारी टालें

१. सब बच्चों का टीकाकरण करें। टीकाकरण से कम पैसों में जानलेवा बीमारियां टलती हैं।

२. बीमार आदमी से दूर रहें। उरोक्त संसर्गजन्य बीमारियों वाले मरीज के छींकने से, उनके जंतु हमारे शरीर में प्रवेश करने से हम भी बीमारी हो जाते हैं।

३. उलटी, जुलाब, पिलिया, पेट दुखना, कॉलरा जैसे रोगी के हाथ लगे अन्न को खाने से हमें भी ऐसे रोग लगते हैं। बाहर के पदार्थ को किसके हाथ लगे हैं, हम नहीं जानते। ये हमें बीमारियां दे सकते हैं। बाहर खाना टालें, बीमारियां कम हो जाएगी।

४. एक बीमार बच्चे के स्कूल जाने से बाकी बच्चे, शिक्षक आदि को संसर्ग हो सकता है। इसलिए बीमार आदमी को घर के बाहर नहीं निकलना चाहिए। ऐसे सूचना-फलक स्कूल, घर और हर सार्वजनिक जगहों पर लगाने चाहिए। बीमार ने घर में रहना यह एक तहर का देशसेवा है। इससे बीमारियां कम फैलेगी।

५. बच्चों को शपथ लेनी चाहिए कि हम बीमार पड़ने पर स्कूल नहीं जाएंगे। ये जानकारी सब को दें।



बदलाव के लिये वोट दो।

नई कल्पनाओं के लिये वोट दो।

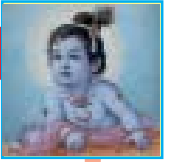
इस हिंदी किताब के लेखक को वोट दो।

अपने डॉ. हेमंत जोशी को वोट दो।

पढो, मस्त जीओ, सबको बताओ

- ☞ चतुर मनुष्य समय के साथ चलता है। ऐसा न करने से उसे भविष्य में तकलीफ हो सकती है।
- ☞ जिस तरह शेर कभी घास नहीं खाता उसी तरह कुलवान मनुष्य संकटकाल में भी अपना मार्ग नहीं छोड़ता।
- ☞ बहादुरी के बिना मिले वैभव का उपभोग लेना कोई संतुष्टी नहीं। कारण बूढ़ा बैल भी सामने डाली घास खाकर जीता है।
- ☞ शील, नम्रता, क्षमा, शुद्धता, स्वभाव की मिठास, ये सब गुण पुरुष में होने जरूरी हैं।
- ☞ बेटा कितना भी बुरा हो, घर वालों को अच्छा ही लगता है।
- ☞ धन ना हो तो सगे-संबंधियों के साथ न रहो। ऐसे समय उनसे दूर रहना ही सुखकारक होता है।
- ☞ 'अपना-पराया' इस भावना को त्याग कर सारे जग को अपना मानना चाहिए।
- ☞ त्योहारों में, संकट में, अकाल में और शमशान में जो हमारा साथ देता है वही सच्चा मित्र है।
- ☞ पूरी वस्तु के बेगैर अगर आधे से काम चलता हो तो आधे को त्याग कर आधी वस्तु बचाकर रखो।
- ☞ जिसका विस्तार तेजी से होता है उसका नाश भी जल्दी होता है। (उदाहरण:— एनॉन कंपनी)
- ☞ जहाँ वायु, सूरज और उसकी किरणें नहीं पहुँच सकती वहाँ होशियार मनुष्य पहुँच सकते हैं।
- ☞ जिसको खाँसी हो या नींद की बीमारी हो वह कभी चोरी नहीं करता।
- ☞ जो घर बुरी औरत, बालक या जुवारी के मतानुसार चलता है उसका नाश होता है।

हितोपदेश से।



सर्दी जुकाम

दुनिया में लोगों को सबसे ज्यादा हैरान करनेवाली अगर कोई बीमारी है तो वह सर्दी। सन १९४१ में वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध कर दिखाया की सर्दी या जुकाम संक्रमक रोग है और सर्दी- जुकामवाले व्यक्ति के कारण वह संक्रमित होता है। नाकसे बहनेवाली सर्दी में ही इसके सुक्ष्माणू है। सर्दी में जब छिंक अथवा खांसी आती है तो मुंह और नाक से कई विषाणू और जिवाणू भी बाहर आते हैं और हवा में फैल जाते हैं। विषाणू का संसर्ग होकर सर्दी होती है। नाक से बहनेवाली सर्दी पानी जैसे हो या गाढ़ी, उसके कारण हाथों में सुक्ष्माणू का संपर्क होता है। सर्दी जुकामवाले



व्यक्ति के छींकने से भी इसका संक्रमण भारी मात्रा में होता है।

लक्षण- नाक बहना, नाक बंद होना, छींके आना, गले में खराश होना, कभी शरीरमें दर्द होना यह कुछ सर्दी के सर्व परिचित लक्षण है।

सर्दी होनेपर क्या करना चाहिये-

सर्दी के लिए रामबाण ऐसी कहनेवाली शेकडो दवाईया बाजार में उपलब्ध है। अलग अलग पद्धती से उपचार करनेवाले

तज्ञोंद्वारा सुचित विविध औषधीयां सर्दी की तीव्रता अस्थायी रूपसे कम करने में सहायक होती है। परंतु उससे हमेशा के लिए सर्दी कम नहीं होती यह सर्व विदित है। इसके बावजूद समाचार पत्रों के विज्ञापनों का सहारा लेकर औषधी खरीदने का हमारा मोह कम नहीं होता। सच तो यह है की सर्दी के लिए कोई औषधी है ही नहीं।

दुनिया में दो बार नोबल पारितोषिक से सन्मानित शास्त्रज्ञ लायनस पॉलिंग ने व्हिटामीन सी पर काफी संशोधन कार्य किया है। व्हिटामीन सी से सर्दी पर काबू पाया जा सकता है। ऐसा उनका पक्का मत है।

सर्दी या जुकामवाले व्यक्ति को चाहिये की वह अधिकतम मात्रा में पानी लें। ताजा फल और फलोंका रस सेवन करे। विटामिन सी का उपयोग करे। गरम पानी से कुल्ला करे। यदि सिर्फ लक्षणों की तीव्रता कम करने हेतु कोई दवा लेना हो तो पारंपारिक घर की ही दवाईयां लेना चाहिये। अदरक, हरिचाय, तुलसी, हलदी, कालीमिर्च इत्यादी काढ़ा अथवा सौंठ, वेखंड, लेप इस प्रकार बाजार में उपलब्ध दवाईयां अन्य दवाईयों से अच्छी होती है।

सर्दी का प्रतिबंध उपाय

सर्दी ग्रस्त व्यक्ति को जहां तक बने भीडमार में नहीं जाना चाहिये। छिंकते समय और खांसी के समय मुंहपर रुमाल लगा लेना चाहिये। नाक से बहने वाला द्रव हाथ में लगने से दुसरो को संसर्ग हो सकता है। उसे टालने हेतु रुमाल का उपयोग

करे। सार्वजनिक रूप से इस्तामाल होनेवाली वस्तुओं को जरूरत ना हो तो हात ना लगाये।

किसीसे हाथ ना मिलाओ, गले ना लगो। सर्दी रोगी के संपर्क मे आनेपर हाथ साफ धो ले।

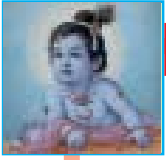
लक्षणों की तीव्रता- बुखार बढनेपर, कफ का रंग पीला अथवा हरा होनेपर, खांसी बढनेपर, श्वासगति बढनेपर, श्वास लेते समय छाती अथवा पीठ में दर्द हो तो डॉक्टर से मदत लेनी चाहिये।

डॉ. राजेंद्र आगरकर

वैद्यक विभाग,

टाटा मुलभूत संशोधन संस्था,

कुलाबा मुंबई- १



बच्चे 'मस्त' बढाये

बालकों की सर्दी खांसी



**सर्दी, खांसी खसरा, क्षय रोग आदि बीमारीयाँ
हवा मे से और छुनेसे मिलती है।
बीमार से दो हात दूर रहो।
तो ये बीमारीयाँ आपको नहीं होगी।**

अगर कोई बालक हांफता हुआ जोर जोर से सांस ले रहा दिखाई देता है तो समझना चाहिये की उसे जानलेवा खतरा है। उसे अविलंब डॉक्टर के पास ले जाना चाहिये। खांसी, जुकाम एक हफ्ते में वैसे अपने आप ठिक हो जाता है। परंतु वह बढकर निमोनिया हो जाता है। यह टालने हेतु निम्नलिखित जानकारी मालूम होना आवश्यक है।

पालकों को यह समझना जरूरी है की सर्दी, खांसी का रुपांतर निमोनिया में हो चुका है इसे कैसे पहचाने?

वैद्यकीय सेवा उपलब्ध होनी चाहिये। सर्दी, जुकाम, खांसी की रुपांतर निमोनिया मे हो जानेपर यदि माँ-पिता उसे त्वरीत वैद्यकीय सेवा उपलब्ध करा देते है तो बालक बच जाता है। पालकों को यह जानना जरूरी है।

निम्नलिखित लक्षण हो तो तुरंत अस्पताल जाना चाहिये।

१) बालक का श्वास बहुत जल्दी है। यानी १ मिनट

मे ५० से ज्यादा है।

२) छाती के नीचला व मध्य भाग श्वास लेते समय अंदर की ओर जाता है।

३) बालक पानी दुध नहीं पी सकता है, यदि बालक का श्वास हर हमेशा की तरह ना हो तो सर्दी खांसी की दवाईयां न करे तो भी एक हफ्ते मे ठीक हो जाता है। विटामिन अ से निमोनिया जैसे रोग से मुकाबला करने की ताकद आ जाती है। अ विटामिन (जीवनसत्त्व) से निमोनिया जैसे रोग से निपटने की ताकद बढती है।

टीकाकरण.

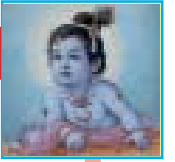
सब टीके दे। त्रिगुणी टीके से बडीखांसी, बी.सी.जी. से क्षय रोग, छोटीमाता (गोवर) टीके से छोटीमाता और हिमोफिलीस इन्फुएन्डी बी टीके से इन कीटाणुओसे होनेवाला निमोनिया टलता है।

भीडभाड टाले-

भीडभाड से सर्दी खांसी जल्द फैलती है। बालकों को भीडभरे रेल/ बसमें लाने, ले जाने से वह जरूर बीमार हो जाता है। यह टालना चाहिये। बडे बच्चों ने अलग सोना चाहिये।

खाना चालू रखे-

सर्दी या खांसी वाले बालक को आहार लेने, पानी पीने एवं पतला आहार देने मे माता-पिता को चाहिये की वे उसकी मदत करे। स्तनपान कराने वाली माँ का दूध और अन्यो को उपरी खाना उन्हे उन्हीके अनुसार बारबार देना चाहिये। बालक के बंद नाक को साफ करने से वह नाक से श्वास लेता है और मुंह से दुध पिता है। यदि शिशू दुध नहीं पीता तो माँ ने दुध निकालकर चम्मच से पिलाना चाहिये। फलो के टुकडे, चने बालक दिनभर खाते रहते है।



रोनेवाले बालक-

सर्दी हुए बालक को लिटाया जाने पर नाक बंद हो जाता है और वह रोता है। गोदी में लेने से सर्दी का पानी नीचे उतरकर नाक साफ हो जाती है और बालक सांस ले सकता और उसका रोना रुक जाता है। यदि नाक बंद होने से बालक रोता है तो उसका इशारा होता है की सर्दी से श्वसनमार्ग बंद होनेपर घुटन होते हुए प्राणवायु की कमी से बालक रोते है। परंतु रोनेवाले बालक को पेटदर्द है यह समझकर पेटदर्द की अथवा सुस्ती की दवा दी जाती है।

सिर्फ स्तनपान करने वाले शिशुओं का पेट कभी भी दर्द नहीं करता। इनकी नाक साफ करने और साफ रखने की जरूरत होती है। सर्दी-खांसी से गले में खराश होती है। बालक गला साफ करने के लिये खांसते है। उस समय उन्हें उलटी होती है। उलटी में कफ आने से श्वासनलिका साफ होकर बालक को जादा आराम होता है। जादातर उलटी करनेवाले बालक सर्दी, खांसी से पीडित होते है। उलटी की दवा से उनकी उलटी बंद नहीं होती। उसे सर्दी जुकाम खांसी की दवा से ही आराम होता है।

छोटे बालक को सर्दी, खांसी हेतु बारबार डॉक्टरों के यहा ले जाना पडता है। सर्दी, खांसीवाले माताओं को प्रसुती महिला के कमरे मे प्रवेश नहीं होना चाहिये और किसीने भी बगैर हाथ धोये शिशुओं को हाथ नहीं लगाना चाहिये। यह प्रार्थना डॉक्टर की ओर से प्रसुती वाले कमरे के बाहर प्रवेशद्वार पर लगानी चाहिये।

वातावरण

सर्दी, खांसी और बुखार हुए बालकों को जरा गरम परंतु साफसुथरे कमरे मे रखना चाहिये। उनके कमरे मे धुआँ न प्रवेश करें तो और भी ठिक होता है। कमरे की धूल से उसे तकलिफ होती है।

छोटे छोटे शिशुओं का शरीर ठंडा होता है। उन्हे जरा गरम कपडे में ही लपेटकर रखना चाहिये। परंतु उन्हे

तकलिफ नहीं होनी चाहिये। बालक को बुखार होनेपर पैरासिटॉमॉल दवा देना चाहिये।

श्वसन मे मदत-

बरतन में गरम पानी रख उसकी बाफ यदि बालक को दी जाये तो उसकी नाक साफ हो जाती है। बालक का कमरा हवादार हो। जोरदार शुष्क हवा होने से तकलिफ होगी।

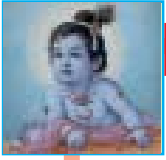
साफ हवा-

धुआँयुक्त हवा मे रहनेवाले बालको को निमोनिया होने की प्रबल संभावना होती है। सर्दी, खांसी से कान और गले को जोडनेवाली नली (युस्टेशियन नलिका) बंद होने से कान में दर्द होता है और कभी कभी कान बहने लगता है। ऐसे वक्त दर्द होने पर पैरासिटॉमॉल देते है। कान के बहनेपर डॉक्टर की सलाहपर अँन्टीबायोटिक्स भी देते है। अँलर्जी की सर्दी हो तो कान बहने से काफी तकलिफ होती है।

पढो, मस्त जीओ, सबको बताओ

- ☞ घर का नाश झगड़े से होता है, मैत्री का अंत कटू शब्दों से होता है। राष्ट्र का नाश बुरे राजा के कारण होता है और मनुष्य का सर्वनाश बुरे कर्मों से होता है।
- ☞ संकट से घिरा मित्र, दूसरों के कारण तकलीफ होनेवाला अपना घर-देश का बंटवारा घर का, कुल का नाश ये सब देखने का समय जिस पर नहीं आता वह धन्य है।
- ☞ डर और स्वार्थ को जो स्वीकार करता है वह जग में नीच कहलाता है।
- ☞ जिसके पास सौ है वह हजार की इच्छा करता है, हजारों का मालिक लाख की इच्छा करता है। लखपती राज्य की लालसा रखता है और जिसके पास राज्य है उसे स्वर्ग की याद आती है। बूढ़ा होने पर बाल सफेद होता है दांत कमजोर हो जाते हैं, आंख, कान भी कमजोर हो जाते हैं परंतु इच्छा कायम रहती है।

हितोपदेश से।



बच्चे 'मस्त' बढाये

लोह से बढ़ती है कार्यक्षमता



फेरस सल्फेट की गोलीयाँ

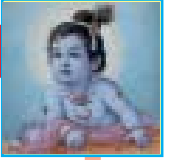


विश्व आरोग्य संगठन के सर्वेक्षण से यह पता चला है कि विश्व में हर तीसरे व्यक्ति को पर्याप्त लोह-तत्व न मिलने के कारण वह कमजोर है। डॉ. पी. सिंह और डॉ. जी. एस. तनेजा इनका अध्ययन इंडियन पेडिऑट्रिक्स पत्रिका में २००३ में प्रसिद्ध हुआ। उनके अध्ययन के अनुसार ९ महीने से ३ साल तक के आयु वर्ग के ७० प्रतिशत बच्चों को पांडुरोग है अर्थात् इससे अंदाज लगाया जा सकता है कि लोह-तत्व की कमी कितनी है।

आहार में लोह की कमी से पांडुरोग होता है। ऐसा वैद्यकीय शास्त्र की पुस्तक में उल्लेख है। हेमोग्लोबीन नामक लाल पदार्थ हमारे खून की लाल पेशियों में रहता है। उसे बनाने के लिए लोह-तत्व की आवश्यकता होती है। हमारे १०० ग्राम रक्त में १.५ ग्राम हेमोग्लोबीन की आवश्यकता होती है। गांव में किसी भी प्रयोगशाला में हेमोग्लोबीन की जांच कर सकते हैं। एक ग्राम हेमोग्लोबीन की कमी से हमारी कार्यक्षमता १.५ से २ प्रतिशत कम होती जाती है। ऐसा लेविन नामक वैज्ञानिक का कहना है जिन्होंने अपने प्रयोग द्वारा सिद्ध किया है। भारत में स्कूली

बच्चों का हेमोग्लोबीन ७ से ९ ग्राम रहता है। इसे बढ़ाना चाहिए। इसके बढ़ने से उनकी कार्य क्षमता, शिक्षण क्षमता, उत्साह, शरीर का विकास इन सभी में बढ़ोतरी होती है। हमें कुछ रुपये खर्च कर हर बच्चे में यह परिवर्तन लाने का प्रयास करना चाहिए। यह लेख डॉ. गोपालदास और सहकारी का इसका संशोधन १९८५ में इंडियन पेडिऑट्रिक्स में प्रसिद्ध हुआ। हम दौड़ने और शारीरिक श्रम करने से थकते हैं जिससे हमारी हृदयगति बढ़ती है। ऐसे समय पर्याप्त प्राणवायु न मिलने से तैयार हुआ लॉक्टेट नाम के पदार्थ की मात्रा भी बढ़ती है।

डॉ. गोपालदास ने बच्चों को दौड़ाया। ध्यान रखने के लिए और नियंत्रण रखने के लिए ट्रेडमिल पर दौड़ाया और उनकी हृदयगति और लॉक्टेट का स्तर मापा। खून का काम है शरीर को प्राणवायु पहुंचाना। यह काम हेमोग्लोबीन बनाता/करता है। जिनका हेमोग्लोबीन अधिक होता है उन्हें व्यायाम करते समय शरीर में प्राणवायु मुक्त/युक्त खून पहुंचाने के लिए हृदयगति कम बढ़ानी पड़ती है और जिनका हेमोग्लोबिन कम होता है उनके हृदय को



अधिक काम करना पड़ता है। जिन बच्चों को लोह-तत्व मिला था वह बच्चे ट्रेडमिल पर कुछ देर बाद थके और जिन बच्चों को लोह-तत्व नहीं मिला था वह जल्दी थक गये। जिन बच्चों को प्रतिदिन ४० मिलीग्राम लोह-तत्व दिया गया था उनकी हृदयगति दौड़ने के बाद जितनी बढ़ी उसकी अपेक्षा जिनको लोह-तत्व नहीं मिला था उनकी हृदयगति ज्यादा बढ़ी। जिनको लोह-तत्व दिया गया था दौड़ने पर उनमें कम लॉकटेट तैयार हुआ। जिनको लोह-तत्व नहीं दिया गया था उनमें ज्यादा लॉकटेट तैयार हुआ।

लोह-तत्व के अभाव से जिन बच्चों में हेमोग्लोबीन कम था दौड़ने से पहले ही उनके खूनमें ज्यादा लॉकटेट तैयार होता है। इसका अर्थ, उनके शरीर को प्राणवायुवाहक हिमोग्लोबिन की खून के कारण प्राणवायु कम मिलता था और वह दौड़ने के पहले ही थके लग रहे थे।

निष्कर्ष: हर बच्चे को ४० मि.ग्रा. लोह-तत्व की गोली देने पर उनकी कार्यक्षमता बढ़ेगी। बाजार में फेरस सल्फेट की गोलियों के डिब्बे मिलते हैं। उससे ६० मिलीग्राम लोह-तत्व मिलता है। यह हेमोग्लोबीन के लिए उपलब्ध दवाइयों में सबसे सस्ती है। हर बच्चे को खाने के साथ एक गोली सौ दिन तक देने से उसका हिमोग्लोबिन बढ़ जाएगा।

बिना खर्च आहार में लोह कैसे बढ़ाए?

१) घर में लोहे के बर्तन में खाना पकाना चाहिए। इसमें सब्जियां काली होती हैं इसका अर्थ यह है कि उसमें लोह-तत्व उतर आया है। इससे लोह-तत्व की पूर्ति होती है।

२) गाय भैंस का दूध अतडियों में सूक्ष्म घाव कर रक्तस्राव करते हैं। ५०० मिली दूध देने पर ७ मिली तक रक्तस्राव होता है ऐसा अध्ययन है। इसीलिए जन्म के समय लाल दिखाई देनेवाले बच्चे गाय-भैंस का दूध पीने से पहले जन्मदिन पर ही सफेद दिखने लगते हैं। इस तरह माता-पिता के चेहरे लाल रहते हैं। और बच्चे सफेद हो जाते हैं। दोनों का माथा एक साथ देखने पर रंग में अंतर का पता चलता है। माता-पिता को बच्चे के साथ आईने में देखना चाहिए। माता-पिता का हिमोग्लोबीन १० से १२ ग्राम होगा। दूध में लोह-तत्व नगण्य मात्रा में होता है। और दूध अन्य पदार्थों का लोह-तत्व भी शरीर में नहीं

जाने देता।

अगर बच्चे माता-पिता के समान लाल हैं तो आपका अभिनंदन है। अगर सफेद हैं तो उन्हें लोह-तत्व दें। उन्हें गाय-भैंस का दूध देना बंद करें। उसी पैसों से तेल, चने, मूंगफली के दाने लाकर दें। कुछ भी खाते समय उसमें दो-चार चम्मच तेल डालें और उनकी जेबें खाने की चीजों से भरकर रखें। एक रुपया भी ज्यादा खर्च न करते हुए सौ दिनों में बच्चे लाल और सशक्त बनेंगे। ऐसा प्रयोग करें और इसकी जानकारी हमें पोस्टकार्ड द्वारा सूचित करें।

दूध, लापसी, चाय जैसे पतले अन्न के कारण ही बच्चों तथा भारत के विकास में अवरोध उत्पन्न हुआ है। इसलिए उनकी चाय, दूध बंद करें। उसी पैसों से तेल, चने, दाने लाकर दें।

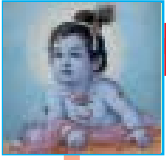
भारत में बच्चों को तेल की आवश्यकता जितनी होती है उसके अपेक्षा कम मिलता है। औसतन १ से १० ग्राम तेल ही उन्हें मिलता है। ऐसा राष्ट्रीय आहार सर्वेक्षण संस्था का सर्वेक्षण रिपोर्ट कहता है।

बच्चों को हर माह दो से चार किलो तेल (१८ की उम्रतक साल तक) आसानी से पचता है। ये सलाह दुबले-पतले बच्चे और व्यक्तियों के लिए है। मोटे और पेट निकले बच्चों के लिए नहीं।

एक अंश हिमोग्लोबीन बनने के लिए एक हिस्सा लोह-तत्व और ९९ हिस्से अन्य अनाज की आवश्यकता होती है। जो दाल-चावल, चने-दाने और तेल से मिलते हैं। लोह-तत्व देने के साथ जेब में हमेशा चने-दाने, मूंगफली (१८ साल की आयु तक) रखना आवश्यक है। चने-दाने, मूंगफली न मिलने पर कच्चे चावल रखें। दस करोड़ वर्षों से हम कच्चे चावल पचाते आ रहे हैं। आज भी पचेंगे। चूहे, पक्षी, मुर्गियां हमारे बच्चे और स्वयं हम सभी को कच्चे चावल हजम होते हैं। इससे पेट फूलता नहीं, बिगड़ता नहीं, कोई तकलीफ नहीं होती, ऐसा हमने



**पैनकार्ड झेरोक्स साथ में रखो।
मतपत्र आते ही मतदान करो।
बच्चे को पैदा होते ही
उसी क्षण मदत करते हो,
उसी तरह।**



बच्चे 'मस्त' बढाये

हृदयगति की गिनती सीखना

अपना दायां हाथ टेबल पर रखें। हाथ में जहाँ चूड़ी या घड़ी पहनते हैं वहीपर हाथ के अंदर के भाग में बायें हाथ की उंगलियों से ढूँढने से नाड़ी की धक धक महसूस होगी। एक मिनट में जितनी बार धक-धक होगी वहीं हृदयगति है।

इस परीक्षण से यह सिखें और करें

- हमारे यहां के बच्चों में लोहे की कमी के कारण पंडुरोगियों का प्रमाण अधिक है। वे अशक्त, कमजोर, निस्तेज और फेल होने वाले हैं।
- पहचान के डॉक्टर या औषधि विक्रेता १००० फेरस सल्फेट की गोली २० से २०० रुपये तक लाकर देंगे।
- ऐसे १००० गोलियों के डिब्बे जितना संभव हो सके तो स्कूल को दान करें। हर बच्चे को स्कूल में हर दिन एक गोली खिलाएं। ऐसा कम से कम १०० दिन या जितने दिन संभव हो दें। किसी तरह की तकलीफ होने पर डॉक्टर की सलाह लें। इस गोली के खाने से मैले/मल काली रंग की होगी तो चिंता न करें, ये बताएं।
- एक साथ अधिक मात्रा में गोलियां खाने से विषबाधा होती है। इसे बच्चों से दूर रखे।
- गोलियां हवाबंद डिब्बों में रखें। हवा की आर्द्रा से ये खराब होती है।
- घर में लोहे के बर्तन का प्रयोग करें।
- सगे-संबंधियों के बच्चों को १०० गोली भेंट करें।
- बच्चों को एक बार भी पतला अन्न (चाय, दूध)

देने से उनका दिनभर का खाना कम होता है, उन्हें भूख नहीं लगती। वे पतले, अकार्यक्षम बनते हैं। बच्चों को चाय, दूध, पतला अन्न देना बंद करें।

- सामाजिक-शास्त्रीय प्रयोग-** बच्चों को दौड़ने के लिए कहें। दौड़ने से पहले और थकने पर हृदयगति गिनकर इसे लिख कर रखें। सौ दिन तक फेरस सल्फेट की गोली दें। भूने हुए चने, मूंगफली, चावल २४ घंटे बच्चों के जेब में रखें। सौ दिन के बाद यही परीक्षा करें।

लोह गोली, चना-दाना-चावल इससे हृदयगति और बच्चों की सर्वांगीण विकास तथा कार्यक्षमता में क्या अंतर दिखाई दिया यह “डॉ हेमंत जोशी, बालरुग्णालय विरार” इस पते पर सूचित करें और सबको बताएं। पत्र अवश्य लिखें ये डॉ. जोशी की विनती है। देशवासी इन पत्रों से भी सिखेंगे। खुद प्रयोग करें और जितना हो सके लोगों को सूचित करें। यह देश सेवा है।

- इससे बच्चे लोह-समृद्ध और सक्षम लोहपुरुष बनेंगे देश स्वस्थ बनेगा। शरीर में आवश्यकतानुसार लोह रहने पर अन्य स्रोत से लोह लेने की प्रक्रिया अपने आप बंद होती है। हर दिन एक

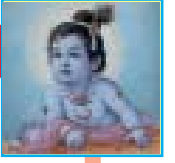


बदलाव के लिये वोट दो।

नई कल्पनाओं के लिये वोट दो।

इस हिंदी किताब के लेखक को वोट दो।

अपने डॉ. हेमंत जोशी को वोट दो।



टेलीविजन का बच्चों पर असर

थोडा अच्छा ज्यादा खराब



अभ्यासक बाल आरोग्य
विशेषज्ञ -डॉ. मंजुलता
शर्मा (पता- सर्विलन्स
मेडिकल ऑफिसर, २-
इ, २६५, जे.एन.वी.
कॉलनी बिकानेर ३३४.
००३. Email

:smobikaner@npsuindia.६१)

टी.वी. ने छोटे-बड़े सब के जीवन में एक स्थान बनाया है। खासतौर से बच्चे टी.वी. से बहुत ही प्रभावित हुए हैं। डॉ. शर्मा ने इस विषय में बिकानेर की ५ से १५ वर्ष आयु के १०० बच्चे तथा उनके माता-पिता से मुलाकात की, जिसके परिणाम नीचे दिये हैं—

प्रश्न १- टी. वी. क्यों देखते हैं?

१. मनोरंजन और मौज के लिए ९०%
२. सभी देखते हैं इसलिए ७५%
३. कोई और काम नहीं है ४०%
४. जानकारी और ज्ञान के लिए १०%

प्रश्न २. टी.वी. कब और क्यों बंद करते हैं?

१. माता-पिता पढ़ाई के लिए बोलते हैं तब ६०%
२. माता-पिता टी.वी. देखते समय गुस्सा करते हैं तब ५०%
३. बिजली चली जाती है तब ५०%
४. खराब तबियत के कारण २०%

प्रश्न ३. टी.वी कब, कितना, कैसे देखते हैं?

अ) ९०% बच्चे रोज टी.वी. देखते हैं।

५०% बच्चे रोज एक घंटा से ज्यादा टी. वी. देखते हैं।

२५% बच्चे स्कूल के बाद पूरा समय टी.वी. देखते हैं।

७५% माता-पिता के साथ टी.वी. देखते हैं।

२५% अकेले ही टी.वी. देखते हैं।

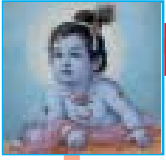
क) ५०% पढ़ाई करते समय टी.वी. देखते हैं
(यह गलत है इससे पढ़ाई नहीं होती।)

३. बच्चे क्या देखते हैं?

१. लोकप्रिय सिरियल ३०%
२. गाने २५%
३. रियलिटी शो ३०%
४. स्पोर्ट्स ५%
५. सिनेमा ९%
६. कार्टून्स १५%
७. विज्ञापन १०%
८. समाचार २%
९. अन्य ३०%

टी.वी. से मनोदशा में हुए बदलाव

१. झगड़ालू, मार-पीट और हिंसात्मक व्यवहार ६०%
२. असभ्य भाषा, गाली-गलौज १०%
३. स्कूल का रिजल्ट में गिरावट ८०%



बच्चे 'मस्त' बढायेँ

४. तनाव में अभिवृद्धि ५%

५. लगन से काम करना/पढ़ाई में कमी ५%

६. भय/डर में अभिवृद्धि ५%

टी.वी. से दैनंदिनी कार्य पर असर

१. मैदानी खेलों में कमी ४०%

२. खान-पान की आदतों में बदलाव ७०%

३. सोने के समय में बदलाव ४०%

४. सिगरेट, दारू पीने की इच्छा में अभिवृद्धि १०%

५. पहनावे में बदलाव १०%

लैंगिकता की समझ जल्दी आयी है। लैंगिक संदर्भ बढ़ गये हैं। टी.वी. की चकाचौंध दुनिया ने बच्चों का जीवन प्रभावित कर दिया है।

हमारा खुद का अनुभव : हमारी बेटी ६ठी कक्षा में थी तब हमने केबल लिया था। रोज हम सब रात में ९ से १२ सिनेमा देखते थे। परिणाम स्वरूप छमाही परीक्षा में हमारी बेटी के प्रतिफल नं. ३ से ३६ नंबर पर गया। वर्ग शिक्षिका ने बताया कि ये बच्ची वर्ग में हमेशा सुस्त रहती है।

हमने केबल कनेक्शन निकाल दिया उसके बाद हमारी बेटी की पढ़ाई और घर-गृहस्थि सही रास्ते पर चलने लगी। अब हमारी बेटी डॉक्टर बन गयी है।

सब के लिए सबक : सुबह में शैक्षणिक कार्यक्रम

पैनकार्ड झेरोक्स साथ में रखो।

मतपत्र आते ही मतदान करो।

बच्चे को पैदा होते ही

**उसी क्षण मदत करते हो,
उसी तरह।**



देखना अच्छा है। रात में आडंबरयुक्त सीरियल और विज्ञापन को सही मानकर बच्चे उसी तरह का बर्ताव करने लगते हैं। टी.वी. में दर्शाये/दिखाये गये दृश्यों से बच्चों को बचाएं।

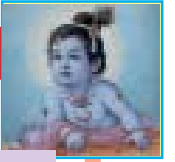
बच्चों को १ घंटे से ज्यादा टी.वी. नहीं देखना चाहिए। पालकों तथा माता-पिता को बच्चों के साथ टी.वी. देखना चाहिए। देखे हुए कार्यक्रम पर उनके साथ चर्चा करनी चाहिए। जो कुछ भला-बुरा, सत्य-असत्य हो उससे अवगत कराना चाहिए। सबसे अच्छी बात रात में ८ बजे के बाद टी.वी. बंद कर १० बजे तक सो जाना चाहिए।

प्रतिदिन टी.वी. पर अच्छे कार्यक्रम व शैक्षणिक कार्यक्रम जरूर देखें। विवेक से देखें। विवेक का तात्पर्य बुरे को त्याग कर अच्छाइयों को अपनाना। जिस प्रकार राजहंस पक्षी पानी को त्याग कर दूध का ग्रहण करता है, ठीक उसी प्रकार।

आजकल टी.वी. पर ऐसे कार्यक्रम दिखाये जाते हैं जिसका ९० प्रतिशत बच्चों पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए आवश्यक है आज से ही जागृत हो जाएं, ताकि हमारे बच्चों पर इन बुराइयों का असर न पड़े।



**कान में गनसे क्षण में छेद होता है। आधा
घंटा पहला - प्रिलॉक्स मलम लगाओ तो
बिना दर्द होता है।**



आहार किस प्रकार का होना चाहिए?

- १) पेटभर होना चाहिए।
- २) भूख लगने पर आसानी से प्राप्त होना चाहिए।
- ३) सस्ता एवं सुलभता से सभी को प्राप्त होना चाहिए।

४) अन्न के सभी घटकों से युक्त, जीवनसत्वयुक्त व संतुलित होना चाहिए। जिससे कि, इसके अलावा किसी भी तरह के अतिरिक्त विटामिन अथवा टॉनिक की जरूरत महसूस न हो।

५) साफ-सुथरा होना चाहिए। किसी भी तरह की बीमारी उत्पन्न करने वाला अथवा सड़ा-गला नहीं होना चाहिए।

६) सुलभ होते हुए कोई भी, कभी भी, कहीं भी, कैसे भी लेकर खाया जा सके।



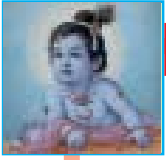
ऐसा कोई आहार हो सकता है क्या? हां है। यह आहार भूंजे हुए अने एवं मूंगफली के दाने हैं जिसे 'अक्षयपात्र' अथवा जेब में रखकर खाया जा सकता है। लेकिन इस

मिश्रित आहार से आवश्यकतानुसार जीवनसत्व (विटामिन) प्राप्त नहीं होते। इसके साथ-साथ रोजाना एक कटोरी सलाद हरीपत्ती वाली सब्जियां एवं सस्ते फल खाने चाहिए। इसके जैसा कोई अन्न पदार्थ नहीं है जो इसकी तुलना कर सके। जो बच्चे खाना नहीं खाते उनकी जेबें हमेशा चने एवं मूंगफली के दाने से भरी रहनी चाहिए।

पढो, मस्त जीओ, सबको बताओ

- ✱ जिस घर में अतिथि का स्वागत नहीं होता, वहाँ जाने का अर्थ है स्वयं का अपमान।
- ✱ जहाँ हमारा स्वागत नहीं होता, मीठे बोल और खुलकर बातें नहीं होती ऐसे घर में नहीं जाना चाहिए।
- ✱ पुरोहित का काम न करें। इसमें सुख नहीं।
- ✱ धन के गर्व से मनुष्य को मस्ती चढ़ती है। उसका सदुपयोग किया या दान किया तो मस्ती के लिए जगह नहीं रहती।
- ✱ दानी कितना ही छोटा हो, सेवा का पात्र होता है। कारण मीठे पानी का छोटा कुँआ भी लोगों के प्रेम का पात्र होता है।
- ✱ योग्य स्थल और काल विचार में लेकर श्रद्धापूर्वक दान करने पर उसका पुण्य अनंतकाल तक कायम रहता है।
- ✱ धनहीन पुरुष बिना दांत के सांप समान निष्क्रिय होता है।
- ✱ संकट के समय साथ देनेवाला मित्र ही सच्चा मित्र होता है।
- ✱ बादलों की छाया, दुर्जनों का प्रेम, पका हुआ खाना, तरुण स्त्री, उसी तरह जवानी और धन इनसे थोड़े समय तक आनंद मिलता है।
- ✱ जिस तरह एक हाथ से ताली नहीं बजती, उसी तरह उद्योग के बिना फल नहीं मिलता।
- ✱ अपने पास का छोड़कर भागते हुए के पीछे भागने से कुछ नहीं मिलता।
- ✱ शूद्र मनुष्य चुहे समान छोटी-छोटी बातों से भी संतुष्ट होता है।
- ✱ जहाँ काम की शुरुआत उत्साहपूर्वक होती है आलस नहीं होता। जहाँ नीति और साहस का संगम होती है वहाँ लक्ष्मी हमेशा वास करती है।

हितोपदेश से।



बच्चे 'मस्त' बढायें

१०० दिनोंमें बच्चे मस्त करनेकी जादू

करधनी बांधो

धागा घट (Fit)

हुआ याने बच्चा

अच्छा हुआ

धागा ढिला हुआ याने

बच्चा कमजोर हुआ

लंबाई और वजन का

आलेख बनाओ

१८ साल तक

हर ३ महिने बाद

घरमे बच्चोंका

“नाश्ता कोना” हो ।

फल, नाश्तोकी चीजोंसे

हरदम भरा हो । २४ घंटा १८ साल

ऐसा अन्न दिजीए

जेबमें २४ घंटा मुंगफली

चना आदि

पतली चीजे बंद

(चाय, दूध) १ वाटी कटोरी

३० ग्राम तेल

१ फल

१ अंडा रोज दीजिए ।



सिर्फ अच्छा खाना

इससे पतला बच्चा अच्छा बनेगा

फिर मोटा, उसका पेट दिखेगा ।

अच्छा अन्न

अच्छा व्यायाम,

खेलना, नाचना

या पैदल स्कूल जाना

पेट दिखा याने कुपोषित

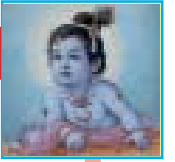
हो गया, अल्पायुषी हो गया

थकान जल्दी, कार्यक्षमता कम

उससे बच्चे “हनुमान” बनेंगे, शक्तिमान बनेंगे ।

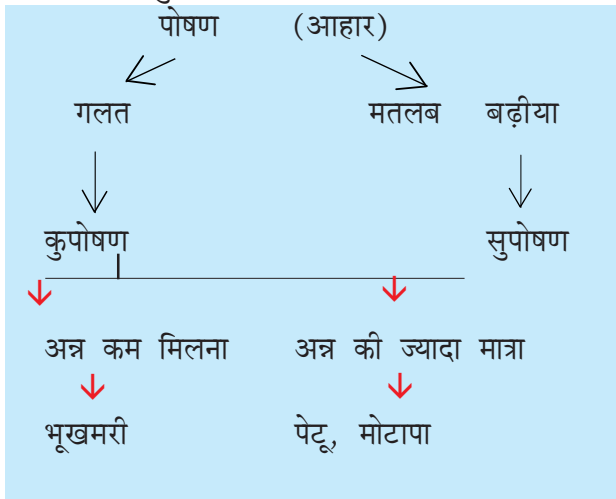
दीर्घायुषी, स्मार्ट, मस्त बनेंगे ।

भारत भाग्य विधाता बनेंगे ।



भूखमरी यही बीमारी है। भूखमरी को भूखमरी ही कहो, कुपोषण कहना गलत है।

पोषण का मतलब है आहार, अन्न प्राशन। सुपोषण का मतलब अच्छे अन्न, योग्य आहार। कुपोषण का मतलब गलत पोषण कुपोषण का मतलब अयोग्य आहार से होनेवाली बीमारियाँ। जरूरत से ज्यादा खाने से, कम अन्न मिलने से, भूखमरी से, दुबले-पतले होना, गाल अंदर जाना ये भी कुपोषण है।



जुकाम और एड्स दोनों वायरस से होते हैं। उनका बीमारी वर्ग-वायरस है। पीला फोडा, टायफाइड और कॉलरा ये बीमारियाँ बैक्टेरिया से होती हैं। उनका वर्ग बैक्टेरिया है। वैसेही भूखमरी, मोटापा इत्यादि बीमारियाँ पोषण की भूखमरी यह बीमारी।

भूखमरी को कुपोषण की बीमारी कहने से आरोग्य खाते को उसके लिए जिम्मेदार ठहराया जाएगा। भूखमरी को भूखमरी कहने से वह सबकी जिम्मेदारी होती है। भरपेट खिचड़ी यह उसकी दवा है।

भरपेट खिचड़ी एक बार देने से नहीं होता। वह हर दो घंटे बाद मिलनी चाहिए।

जेब में रखे हुए चने, कुरमुरे, चावल यही भूखमरी की, कुपोषण की, असली दवा है।

दुबले आदमी के, बच्चे के जेब में चने, कुरमुरे, कच्चे या भुंजे हुए चावल रखें। यह दिन भर खाकर यह

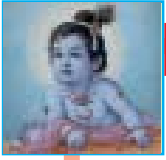
आदमी/बच्चे १०० दिन में सेहतमंद हो जाते हैं। यह हमारा २५ साल का, हजारों बार का अनुभव है। १०० ग्राम दूध से ६७ कैलरी शक्ति मिलती है। १०० ग्राम चावल, गेहूँ, दाल ४०० कैलरी शक्ति देते हैं। १०० ग्राम तेल, घी १००० कैलरी शक्ति देते हैं। दूध ३२ रु. लिटर, तेल (सरकार द्वारा) २५ रु. चावल ७ रु. कि. है। कैलरी कम पड़ने से जो भूखमरी होती है उसे ठीक करने के लिए दूध देना गलत है। स्कूल के ८०% बच्चे दुबले होते हैं। उनको दूध के बदले चने, कुरमुरे, तेल दो। जिस प्रकार छोटी-छोटी जल की बूंदें सागर को भर देती हैं। उसी प्रकार जेब में रखे हुए चने-कुरमुरे दिन भर खाकर दुबले बच्चे/आदमी सेहतमंद होते हैं। आजमाकर देखिए।

सबके कमर में धागा बांधिए। बच्चों की सेहत अच्छी होने से यह धागा टाईट हो जाएगा। यह सबको समझता है। अनपढ़ दादी माँ/नानी माँ को भी। फिर इसके लिए वजन काटे की, आलेख की, डॉक्टर की जरूरत नहीं होती।

सावधान:- पेट छुटे-अल्पायु

पेटछुटे अल्पायु। ज्यादा चरबी से खून को दौड़ाने वाली नसे सिकुड़कर छोटी हो जाती है। जिससे (हृदय विकार) दिल की बीमारी, उच्च रक्तचाप, पॅरालिसीस डायबिटीज से जल्दी मृत्यु होती है। कमर में धागा बांधिए। पेट बाहर नहीं आना चाहिए पेट दिखता है तो पेट अंदर जाने तक भूखे रहिए। कम खाइए। पतला खाना खाइए। हमेशा के खुराक से १/४ हर समय खाइए। हर रोज का व्यायाम, दौड़, नाचना, तैरना, चलना बढ़ाइए। कम खाइए। कम समय खाइए।

हरेक के कमर में धागा बांधना चाहिए। पेट बढ़ने से धागा टाईट हो जाएगा। पेट कम होने से ढीला हो जाएगा। सबको यह धागा बांधिए। यह मंगलसूत्र जैसा है। यह आयुष्य बढ़ाएगा। अपने सेहत का हाल बताएगा यह सबको बताएं।



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

कुपोषण की पहचान कैसे करें?

कौन चाहता है कि वह अस्वस्थ अथवा कमजोर बना रहे? यह कोई भी व्यक्ति नहीं चाहता। हर एक व्यक्ति यही चाहता है कि वह सशक्त रहते हुए अपना जीवन आनंद से जीये।

अशक्त इंसान कमजोर रहने के कारण ज्यादातर बीमार ही रहता है। पढ़ने, खेलने व काम करने पर जल्दी थक जाता है। अतः उसे सुख की प्राप्ति नहीं होती। तथा वह ज्यादा दिन जीवित नहीं रह पाता है। वहीं पर एक सुदृढ़ व्यक्ति- यह सभी काम मन लगाकर आसानी से कर सकता है। जो व्यक्ति सुदृढ़ है वही पढ़ाई, खेल, काम इत्यादि ज्यादा देर तक करते हुए यश प्राप्त करता है तथा सुखी जीवन व्यतीत करता है। यदि सुदृढ़ आदमी कभी-कभार बीमार हो जाता है तो वह जल्दी ही ठीक होकर अधिक समय तक जीता है।

यदि कोई कमजोर व्यक्ति डॉक्टर के पास पहुंचता है तो सर्वप्रथम डॉक्टर उसके कमजोर होने के कारण पर विचार करते हुए यह सोचते हैं कि, वह जीवित रहेगा या नहीं। अति कमजोर व्यक्ति के दीर्घायु होने की संभावना बहुत ही कम होती है।

कुपोषित कौन है?

भारतवर्ष में करीब ८५ प्रतिशत व्यक्ति यानि कि तकरीबन ७७ करोड़ लोग कमजोर हैं। यही कारण है कि हमारे यहां लोग जल्द ही बीमार पड़ जाते हैं। ऐसे लोग बीमारी से लड़ने में सक्षम नहीं रहने के कारण जल्द ही मृत्यु को प्राप्त होते हैं।

भारत में कुपोषण के मुख्य चार कारण हैं। गरीबी, जनसंख्या वृद्धि, अस्वच्छता तथा आहार-विज्ञान की जानकारी न होना। ज्यादातर लोग आहार-विज्ञान की जानकारी नहीं होने के कारण ही कमजोर होते हैं। यदि

हमारे रिश्तेदार, मित्र, परिचित एवं समाज के सभी वर्गों के लोगों को आहार-विज्ञान की समझ आ जाए तो सभी लोगों के दीर्घायु होने की संभावनाएं बढ़ जायेंगी। आरोग्य की जानकारी ही बीमारी को दूर रखने का एकमात्र मंत्र है जो सबको समझना चाहिए।

‘पोषण’ का मतलब उचित आहार खाकर शरीर संवर्धन करना होता है। सही खाना न खाने से शरीर में दैनिक पोषक तत्वों की मात्रा कम हो जाती है। जिसके कारण मनुष्य कमजोर हो जाता है। आहार का संतुलन ठीक नहीं रहने के कारण हमारा शरीर दुबला-पतला हो जाता है। यही कुपोषण है।

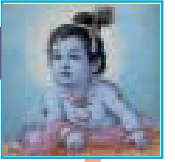
कुपोषित व्यक्ति के लक्षण

१) प्रत्येक व्यक्ति को दर्पण के सामने खड़ा होकर स्वयं के शरीर का अवलोकन करना चाहिए। यदि उसे महसूस हो कि, वह कमजोर है तो वह कुपोषित ही नहीं बल्कि भूखा भी है।

२) इसी प्रकार का प्रयोग घर के सभी लोग के साथ किया जाए तो ऐसा महसूस होगा कि २५ प्रतिशत लोग कुपोषित है और ५ प्रतिशत लोग ज्यादा खाने से मोटे हो गए हैं। यह मोटापा भी एक तरह का कुपोषण ही है। सही वजन से २० प्रतिशत अधिक या कम वजन वाले लोगों को अल्पायुषी माना जाता है। उसे कुपोषित भी कहा जाता है। ऐसे लोगों को, योग्य आहार लेकर सही वजन के साथ लंबाई प्राप्त करते हुए दीर्घायुषी बनना चाहिए।

३) दर्पण के सामने अपने मुंखमंडल को देखने से अगर गालों के बीच खड़े दिखाई देते हैं तो समझना चाहिए कि शरीर पर कुपोषण के लक्षण हैं।

४) सूजन पहचानने का एक और तरीका है। हाथ के



अंगूठे से घुटने के निचले भाग पर हड्डी को दबाएं, थोड़ी देर के बाद हटा लें। यदि वहां गड्ढा दिखाई पड़े, तो समझना चाहिए कि पैरों पर सूजन है। अंगूठे से दबाने पर उस जगह का पानी आसपास फैल जाता है और उसे उठाने पर गड्ढा दिखाई देता है। इस प्रकार हमें समझना चाहिए कि हमारे शरीर पर सूजन है।

५) पेटभर सूजन की वजह से पेट बड़ा दिखाई देता है। दुबले-पतले बच्चों को देखिए जिसकी छाती अंदर की ओर होती है उसका पेट भी बड़ा होता है।

यदि मनुष्य के पेट और आँखों पर सूजन है तो उसके शरीर पर भी सूजन है। ऐसे व्यक्ति की आयु कम होती है। बुढ़ापे में ऐसी सूजन हो जाए तो व्यक्ति जल्द ही मर जाता है। सूजन रहते यदि कोई बीमारी लग जाए तो बीमारी लंबे समय तक रहने का डर रहता है। इसी तरह यदि गर्भवती महिला ने सही व योग्य आहार सेवन नहीं किया और वह भूखी रहती है तो पैदा होने वाले शिशु में जन्म से ही सूजन रहती है। भारत में हर तीसरा शिशु कमजोर पैदा होता है। इसलिए यहां बालमृत्यु का प्रमाण ज्यादा है।

गर्भवती और दूध पिलाने वाली महिलाओं को बच्चे के पोषण हेतु संतुलित आहार लेना अति आवश्यक होता है। साधारणतः हरेक नवजात शिशु की माता १ से २ लिटर दूध अपने बच्चे को प्रति दिन पिलाती है। हर दो घंटे के बाद शिशु को भूख लगती है। इसलिए हरेक माता को स्तनपान के दिनों में संतुलित आहार भी ठीक समय पर मिलना जरूरी है। यदि माता ने दूध पिलाने से पहले कुछ खाया नहीं तो बच्चों को दूध कम ही मिलता है। अपने देश में ज्यादातर महिलाओं में ३ महीने के बाद दूध की कमी होने लगती है। इस तरह ६ महीने के अंदर जिन माताओं के दूध में कमी हो जाती है उनके बच्चों का वजन भी घट जाता है। ऐसी महिलाओं को कुपोषित समझना चाहिए। इस प्रकार जो माता स्वयं कुपोषित हैं उनके बच्चे कुपोषित होना स्वाभाविक है।

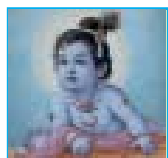
जो माताएं संतुलित आहार का सेवन करती हैं, वह रोज आधा लिटर दूध बच्चे को पिलाने के बाद भी उसके वजन में कमी नहीं आती। और उनके बच्चों को दो साल तक भरपूर दूध मिलता रहता है। 'गर्भवती महिला' अगर भोजन के बाद दो-दो घंटे पर मुट्ठी भर चना, मूंगफली खाते रहे तो, ९ महीने के अंदर १०-१२ किलो. वजन तो बढ़ता ही है। साथ-ही-साथ उनके बच्चे भी सशक्त होते हैं। जो गर्भवती महिला शुरू से ही कमजोर होती है वे ९ महीने से पहले ही प्रसूति होकर कमजोर शिशु पैदा करती हैं। जिससे बच्चा अल्पायुषी होने की संभावनाएं बढ़ जाती है।

कमजोर लड़कियों की शादी, यदि कम उम्र में कर दी जाती है, तो वह उम्रभर कमजोर ही रहेगी। इसलिए उन कमजोर लड़की तथा उनके होने वाले पति को डॉक्टर के सामने बुला कर उनके निर्देशानुसार अनुसरण करना चाहिए।

यह कमजोरी, अन्न की कमी की वजह से होती है। इसलिए आहार में अन्न की उपलब्धता योग्य मात्रा में चाहिए। प्रयोगों द्वारा यह ज्ञात हो चुका है, कि बढ़ती उम्र वाले बच्चों का पेटभर खाना, ४ घंटे के अंदर ही हजम हो जाता है। इसलिए उन्हें हर ४ घंटे बाद खाना खिलाते रहना चाहिए। जिन बच्चों को किसी कारणवश हर ४ घंटे में खाना नहीं मिलता वे कमजोर होकर बीमार हो जाते हैं।

कुपोषण कब होता है?

शरीर में खाने की जगह जब कोई पानी पीता है तो कुपोषण की शुरुआत हो जाती है। सशक्त व्यक्ति के लिए दो-बार भोजन करना ठीक है। लेकिन बढ़ते हुए बालक, कमजोर व्यक्ति, गर्भवती महिला एवं दूध पिलाने वाली माताओं को हर दो घंटे बाद खाना खाते रहना चाहिए। इस तरह भोजन जिन्हें नहीं मिलता है, वह कमजोर होकर बीमार हो जाते हैं। हमारे देश में ८५ प्रतिशत बालकों को संतुलित आहार नसीब नहीं होता



बच्चे 'मस्त' बढ़ायें

है। इसके दो कारण हैं— एक पैसे का अभाव, दूसरा कम पैसों में, कैसे संतुलित आहार उपलब्ध हो इसकी जानकारी का अभाव। इसी के कारण व्यक्ति कुपोषित होता है। कभी-कभी अज्ञानतावश अन्न की जगह लोग बच्चे को पानी जैसा पदार्थ पिलाते हैं। जैसे नाश्ते में चाय, महंगे फल, फलों के रस, एवं दूध दिया जाता है। परंतु फलों के रस, एवं दूध में तो ९० प्रतिशत पानी ही होता है। ऐसे पानी वाले पदार्थ देकर ४-५ महीने माताएं अपने शिशुओं का पालन-पोषण करती हैं। ४-५ महीने के बाद बच्चों को अन्न के रूप में खाना देना शुरू करती हैं। यदि ४-५ महीने के बाद, माताएं अपने बच्चों को स्तनपान कराने के पूर्व सूजी का हलुआ, एवं दाल-भात का मिश्रण बनाकर खिलाएं, तो बच्चा कुपोषित होने से बचेगा। जलयुक्त पदार्थ खाने से शिशु कमजोर पड़ जाते हैं। और जीवनभर कमजोर ही रहते हैं। परिणामतः भारत में शिशुओं का वजन, बुद्धि एवं लंबाई कम होती है। जापान में छोटे कद वाले साधारणतः पुरुषों की औसत लंबाई साढ़े पांच फीट है। ऐसा इसलिए है कि जापान के लोगों ने सर्वप्रथम आरोग्य विषयक ज्ञान प्राप्त कर लिया है। इसी प्रकार हमारे देश के लोगों को भी आरोग्य संबंधी जानकारी प्राप्त करनी चाहिए। आरोग्य प्रशिक्षण हमारे ही देश के हित में होगा।

बायीं भुजा का घेरा नाप कर कुपोषण का ज्ञान हो सकता है। बालक के बाएं भुजा का घेरा बीचोंबीच से नाप लें। एक से पांच वर्ष तक के बालक की बायीं भुजा का घेरा यदि १२.५ सें.मी. से कम हो तो वह बालक कुपोषित है। उसे कमजोर समझना चाहिए।



**पैनकार्ड झेरोक्स साथ में रखो।
मतपत्र आते ही मतदान करो।
बच्चे को पैदा होते ही
उसी क्षण मदत करते हो,
उसी तरह।**

बायीं भुजा के घेरे के आधार पर बालक-बालिकाओं का कुपोषण ज्ञात करने हेतु नीचे बनी तालिका को देखें।

भुजा का अपेक्षित घेरा(सें.मी.)-आकार ८० प्रतिशत

वय महीना	बालक	बालिका
०१ महीना	०९.२	०८.९
०२ महीना	१०.०	०९.६
०३ महीना	१०.२	१०.६
०४ महीना	११.६	१०.८
०५ महीना	११.७	११.१
०६ महीना	११.९	११.५
०७ महीना	१२.०	११.७
०८ महीना	१२.४	१२.०
०९ महीना	१२.६	१२.२
१० महीना	१२.६	१२.३
११ महीना	१२.७	१२.४
०१ वर्ष	१२.८	१२.५
०२ वर्ष	१३.०	१२.८
०५ वर्ष	१३.६	१३.५
०६ वर्ष	१३.८	१३.८
०७ वर्ष	१४.२	१४.२
०८ वर्ष	१४.७	१४.७
०९ वर्ष	१५.२	१५.३
१० वर्ष	१५.८	१५.९
११ वर्ष	१६.३	१६.३
१२ वर्ष	१६.९	१७.२
१३ वर्ष	१७.७	१७.९
१४ वर्ष	१८.६	१८.५
१५ वर्ष	२०.०	१९.५
१६ वर्ष	२०.८	१९.७
१७ वर्ष	२१.४	१९.९
१८ वर्ष व आगे	२३.४	२२.८



पंडुरोग कैसे पहचाने?

घर के सभी सदस्य, एकसाथ आईने के सामने, खड़े होकर अपने-अपने शरीर को देखें, जिसका चेहरा सबसे अधिक लाल दिखे, उसे सही समझना चाहिए। और जिसका चेहरा 'सफेद' दिखे उन्हें 'पंडुरोग' हो गया है ऐसा समझना चाहिए। यह प्रयोग, अपने मित्रों को भी करने के लिए प्रेरित करें।

उपचार: फ़ेरस सल्फेट नाम की गोलियां, जो कि बाजार में बहुत सस्ती मिलती है। वयस्कों के लिए १ गोली खाना खाने के बाद रोज तीन महीने तक लेने से -सफेद चेहरा लाल दिखने लगेगा और In Pink of Health हो जाएंगे। यह गोली -किसी भी मेडिकल के दुकान में आसानी से उपलब्ध हो जाएगी। यदि खुले रूप से न मिले तो १००० गोलियों का डिब्बा मिलता है, उसे खरीद लें। इसी तरह बड़ों के लिये टोनोंफेरान (Tonoferon-adult) सिरप मिलता है। छोटे बच्चों के लिए 'टोनोंफेरान' नाम की सीरप, वह खाना खाने से पहले देनी चाहिए। बच्चों के लिए **खुराक इस प्रकार है—** १ साल के बच्चों को १० बूंद रोज। तथा उससे बड़ों के लिए -साल की गणना के अनुसार प्रत्येक एक साल बड़े के लिए- एक बूंद बढ़ाते जाएं।

२) होठों का बार-बार फटना और जीभ तथा मुंह में छाले पड़ना, यह जीवनसत्व की कमी होने का लक्षण है। इसी प्रकार दांत के पीछे की त्वचा यदि काली दिखे तो शरीर में फोलिक एसिड की कमी है ऐसा समझना चाहिए। इसके लिए रोज मुट्ठीभर हरी साग-भाजी सलाद, फल आदि खाने चाहिए।

मैं सशक्त हूं या नहीं यह कैसे समझें?

अपने बच्चों की बायीं भुजा का घेर-आकार बीचों-बीच से नापें। यदि १-५ सात तक यह नाम १२-५ सें.मी. है तो समझना चाहिए कि हमारा बच्चा सशक्त है। आगे की आयु के लिए पीछे के पन्ने पर माप तालिका देखें।

आप यदि अशक्त हैं तो इससे यह साबित होता है कि

आपके शरीर को जितने अन्न की आवश्यकता है उतना मिलता नहीं है। तब यदि आपने -अपने आहार को बढ़ाया और अगर कोई बीमारी है तो समय पर डॉक्टर से इलाज करवाया तो निश्चित ही आप सशक्त होकर १०० साल जीएंगे।

आपकी ऊंचाई यदि आपकी आयु के अनुसार योग्य है और आपका वजन उस ऊंचाई के लिए योग्य है - तो आप निश्चित रूप से सशक्त हैं।

प्रश्न: आपके बच्चों की लंबाई, वजन सही है या नहीं यह कैसे समझें?

उत्तर: सर्वप्रथम अपने बच्चों की ऊंचाई और वजन को माप/नाप लें। नहीं तो डॉक्टरों से विनंती करके इसकी जानकारी लें। वैसे इस प्रकार की जांच आप भी कर सकते हैं।

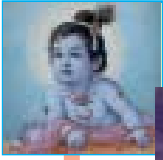
लंबाई नापने के लिए बच्चों को दीवार से सटा कर खड़ा करें। उसे दोनों पैरों की ऐड़िया तथा घुटनों को सटाते हुए -दीवार के टीकने के लिए कहिए। अब एड़ियों को जमीन से न उठाते हुए उससे जितना सीधा हो सके होने के लिए कहिये। अब एक चौकोर गते को सर के ऊपर रखकर सीधी लकीर खींचे। उसके बाद बच्चे को हटाते हुए जमीन से लेकर, उस लकीर तक की नाप लें, यही आपके बच्चे की लंबाई है।

वजन मापने के लिए दो प्रकार के तराजू होते हैं। एक स्प्रिंग का दूसरा लीव्हर का। स्प्रिंग की तुला डॉक्टर के पास उपलब्ध होती है जो कि जल्द ही खराब हो जाती है। तथा लीव्हर की तुला रेलवे स्टेशन पर सामान मापने के लिए लगा रहता है। आप कहीं भी, अपना वजन कर सकते हैं।

सूचना :- सभी आयु वर्ग लिए लंबाई व वजन कितना होना चाहिए यह आगे के पन्नों पर परसेंटाइल तालिका में देखें।

किताब प्लास्टिक थैली में रखो।

कई साल चलेगी।



बच्चे 'मस्त' बढ़ायें



स्वास्थ्य का प्रमाण-पत्र:- ऊंचाई, वजन, सिर- बढ़ाने का अंलिस (चार्ट)

यह हर लड़के/लड़कियों के पास होना चाहिए। हर बालक/बालिकाओं को अच्छे से बढ़ने तथा फिजूलखर्ची से बचने का सबसे अच्छा साधन 'स्वास्थ्य प्रमाण-पत्र' है।

स्वास्थ्य प्रमाण-पत्र में निम्नलिखित जानकारी होती है-

- १) बढ़ने का आलेख (चार्ट) : वजन, ऊंचाई, सिर इ.
- २) टीके का चार्ट (टीकाकरण तालिका)
- ३) अन्य आरोग्य विषय की विशेष टिपणी
- ४) बच्चे का फोटो

इस लेख के ४ हिस्से हैं:-

- १) बच्चे कैसे बढ़ते हैं? इस बढ़त को कैसे नापते या गिनते हैं?
- २) उनके बढ़ने के आलेख (चार्ट) कैसे बनाते हैं?
- ३) 'स्वास्थ्य का प्रमाण-पत्र' यानी कि बढ़ने के आलेख (चार्ट) कैसे भरेंगे?
- ४) "स्वास्थ्य प्रमाण-पत्र" का राष्ट्रीय महत्व

यह लेख पढ़कर सबको बताएं-

- १) हम अपने सभी बालक/बालिकाओं को ६ फूट ऊंचा, बलशाली और बुद्धिवान बना सकते हैं।
- २) इसके लिए उनकी बढ़त की तरफ, स्वास्थ्य प्रमाण-पत्र के, बढ़त के आलेख (चार्ट) नियमित रूप से भरकर, उनकी ओर ध्यान दे।
- ३) यह बढ़त का आलेख वाला "स्वास्थ्य प्रमाण-पत्र" जन्म समय से ही जन्म प्रमाण-पत्र जैसा होना ही चाहिए।

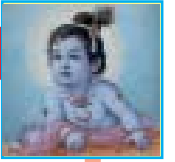
४) यह प्रमाण-पत्र होना, वह ठीक तरीके से भरना, और अच्छे से बढ़ना ये हर बच्चे का जन्मसिद्ध अधिकार है। और स्वास्थ्य का प्रमाण-पत्र भरना और बच्चों को अच्छे से बढ़ाना यह माता-पिता का कर्तव्य है।

५) भारत ने १२१ देशों के बच्चों के अधिकारों के दस्तावेज पर हस्ताक्षर किए हैं और बच्चों को अच्छे से पालन-पोषण और उसके विकास का अधिकार दिया है।

६) बड़ों के पास मतदान पहचान-पत्र और बच्चों के लिए विकास/बढ़त का "स्वास्थ्य प्रमाण-पत्र" को अनिवार्य किया है। यह होना ही चाहिए।

७) "स्वास्थ्य प्रमाण-पत्र सभी बच्चों को देने के लिए महिला बालकल्याण निधि से जिला परिषद, नगरपरिषद, नगरपालिका, ग्राम पंचायत, राज्य और केंद्र सरकार को यह खर्चा करना चाहिए। १० प्रतिशत निधि महिला और बालकल्याण हेतु रहते हैं। वे इस प्रमाण-पत्र के लिए खर्च करने चाहिए। इस प्रकार की विनति-पत्र सभी को लिखित स्वरूप में आज ही लिखनी चाहिए।"

८) आधी जनसंख्या बच्चों की है। इसलिए आधी खर्च बच्चों पर होना चाहिए। ६० साल का अनुशेष पूरा करना चाहिए। "स्वास्थ्य प्रमाण-पत्र" ४० करोड़ बच्चों को अतिशीघ्र मिलनी चाहिए। नगरसेवक, विधायक, सांसद आदि लोकप्रतिनिधियों का प्रतिनिधित्व करने वालों में आधे बच्चे ही होते हैं। सन् २००१ जनगणना के अनुकूल हमारे यहां ४१% बच्चे हैं। इन बच्चों की ओर से हम सभी यदि फोन से, ई-मेल से, एस.एम.एस. से, बच्चों को बढ़त तालिका एवं स्वास्थ्य प्रमाण-पत्र दिलवाने के लिए विनती करेंगे तो ये सभी समाज-सेवक



हैं आनंद से समाज के उत्थान के लिए यह काम करेंगे। हमारा देश लोकतांत्रिक है यहां प्रयास करने से सब काम होता है। इस प्रकार के प्रयास से देश का स्वास्थ्य सुधरेगा तथा विकासशील देशों में हमारी गिनती होगी।

९) बच्चे ही देश का भविष्य है। वे उंचे, सशक्त, बुद्धिमान और जग में हर जगह यशस्वी हो इसलिए आप उनके पालक बनें। यह जानकारी १५ भाषा में लेख, भाषण-रेडियो, टी.वी., और पत्र-पत्रिका की मदद से सब को दें। सभी वाचक, समाजसेवक, राजनेता पत्रकार, आंगणवाड़ी सेविका, शिक्षक, ग्रामसेवक और डॉक्टरों को यह जानकारी सभी गांववालों को देनी चाहिए। यही हमारी विनती है।



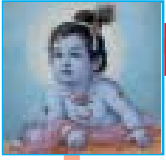
**दिमाग बढा तो सर बढता है ।
माथे की बढत नापकर दिमाग की
बढत नापते है । इसलिये माथे का
घेर गिनते है ।**

सुयोगवश बालकों को श्वास लेने हेतु घर के बड़े लोगों से कोई अनुमति लेने की जरूरत नहीं होती।



शिशु पैदायशी स्वतंत्र होते हैं, घर के राजे होते हैं। परंतु उन्हें खाने पीने की स्वतंत्रता नहीं है। मुंबई समुद्र के किनारे बसा है। यहाँ की हवा में नमी होने के कारण खूब पसीना आता है। इससे प्यास खूब लगती है। जिस बालक को प्यास लगती है। वह खूब रोता है। पानी कम पड़ जाता है। इससे त्वचा गरम होकर तपती है। बुखार आता है और शरीर में पानी न होने से पसीना कहां से आयेगा? ऐसे बालकों को बुखार आता है। उन्हें धूप के दिनों में अस्पताल में भर्ती करना पड़ता है।

घर में बालकों द्वारा पानी गिरा कर अस्वच्छता न फैले इसके लिए पानी को बालकों से दूर रखा जाता है। जिसके चलते बालक पानी के लिए मोहताज हो जाते हैं। यह अतिशयोक्ति लगनेवाली बात सत्य स्थिति दर्शाती है। हर गर्मी में हमारे अस्पताल में पीने के पानी की कमी के कारण बुखार होने से बच्चे भरती होते हैं। स्वामी पूरे घर का परंतु पानी बगैर भूखा-प्यासा, ऐसी दुर्भाग्य स्थिति बालकों की हो जाती है। इसे बदलना होगा।



बच्चे 'मस्त' बढ़ायें

प्रश्न— बच्चे कैसे बढ़ते हैं? इनकी बढ़त कैसी नापते हैं?



उत्तर— अपना शरीर पेशियों से बना है। उनकी संख्या और आकार बढ़ता है और उससे हम बढ़ते हैं। बच्चों की बढ़त गिनने के लिए ऊंचाई, वजन और सिर का घेरा गिनते हैं। अच्छे बच्चों की बढ़त के साथ अपने बेटे की बढ़त की तुलना करने से अपना बेटा १०० अच्छे बच्चों में कौन से नंबर पर है यह देख सकते हैं। अगर वह १०० में ऊपर से पाँचवा होगा तो उसे अंग्रेजी में ५वां परसेंटाइल (यानी की सौ में पाँचवा) और अगर नीचे से ९५ पर होगा तो उसे ९५ परसेंटाइल कहते हैं। वजन में ५ से ९५ परसेंटाइल में जो बच्चे आते हैं वह अच्छे होते हैं। ५ से कम है वे भूखमरी/बीमारी अथवा दोनों से ग्रस्त है, यह देखा जाता है। अगर ९५ प्रतिशत से ज्यादा होता है तो वह ज्यादा खाकर (कुपोषित) मोटे हुए हैं या कोई बीमारी है यह देखा जाता है। ऐसा ही ऊंचाई और सिर के घेरे का भी है। वजन नापने के लिए इलेक्ट्रॉनिक काटे या लिक्कर के काटे इस्तेमाल कर सकते हैं। स्प्रिंग के कांटों की अपेक्षा ये दो काटे अच्छे होते हैं। लिक्कर काटे दुकानों में, रेल्वे स्टेशन पर होते हैं।

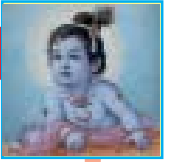
शास्त्र कहता हैं:- किसी भी बच्चे के जन्म समय का

वजन बताओ, मैं आपको उसके जीने/मरने की संभावना बताऊंगा। जन्म के समय बच्चे का वजन ३ से ३.५ किलो चाहिए। भारत में जन्म समय का औसतन वजन २.९ किलो है। सुस्थिति वाले लोगों में यह ३ किलो होता है। भारत में हर तीसरा बच्चा २.५ किलो से कम वजन का होता है। इसीलिए भारत में बालमृत्यु का प्रमाण जग में सर्वाधिक है। १८ साल से पहले कम आयु में मां बननेवाली बालिकाओं को, बहुत बच्चे पैदा करने वाली महिलाओं को, पैसे कमाने वाली लड़कियों को २.५ किलो से भी कम वजन की और ९ महीने पूरे होने के पहले ही यानी कि समयपूर्व बच्चे होने की संभावना ज्यादा होती है। इसीलिए सगाई एवं शादी में डॉक्टर की मौजूदगी अनिवार्य होनी चाहिए। जिससे कि डॉक्टर लड़का तथा लड़की को जाँच-परख कर उन्हें दोषमुक्त कर सके। उसके बाद ही उनकी शादी होनी चाहिए।

ऊंचाई ऐसे नापे:-

दो साल से छोटे बच्चों को टेबल पर सुला कर ऊंचाई नापी जाती है। २साल से बड़े बच्चों को दिवार से टिकाकर खड़े करके ऊंचाई नापते हैं। बच्चे की ऊंचाई नापने के लिए चप्पल, जूते के बगैर दिवार से सटकर खड़ा होना चाहिए। बच्चे के दोनों घुटने और एड़ियाँ एक दूसरे-से जुड़ी होनी चाहिए।

बच्चे को बाएँ हाथ से दबाकर पीठ सीधी दीवार से सटी है या नहीं यह देखना चाहिए। बच्चे के दोनों हाथ ढीले होने चाहिए। ऐसे समय सर पर एक काटकोन रखकर दीवार के पट्टी (जो कि पहले से लगाई हुई स्केल) पर ऊंचाई गिने। दो साल के नीचे के बच्चे को टेबल पर सुलाएँ। चौकोर कुंदा या मोटा किताब सर से एड़ियों को, दूसरा कुंदा/किताब काटकोन में लगाएँ और टेबल पर पहले से ही लगाए हुए टेप से ऊंचाई नापें।



भेजे की बढत और नाप-तौल:-

भेजे का ७०% विकास मां के पेट में होता है। ९०% विकास पहले जन्मदिन तक होता है। मां के पेट में तेजी से बढने वाले भेजे को अगर फोलीक एसिड नहीं मिलता है तो पैदा होनेवाले बच्चा दिमाग/भेजे की विकलांगता के साथ जन्म लेता है। इसीलिए स्वास्थ्य मंत्रालय गर्भवतियों को लोहे तथा फोलिक एसिड की गोलियाँ मुफ्त देता है। सरकारी अस्पताल से, नर्सों से, डॉक्टरों से ये जरूर मांग लेनी चाहिए।

फलों, अंकुरित कडधान्यों, मूँगफली एवं सलाद में फोलिक एसिड होता है। आहार में यह सभी के लिए आवश्यक है। कारण भारतीयों के आहार में फोलिक एसिड आवश्यकता से कम होता है क्योंकि अन्न को पकाते समय वह नष्ट हो जाता है। इसलिए कच्ची सब्जी, फल और सलाद में अधिक पौष्टिक तत्व होने के कारण इसका आहार में अधिक उपयोग करना चाहिए। घर के हर पालक फल और सलाद बच्चों को जरूर देना चाहिए। स्तनपान करनेवाली माताओं को 'दो जीवों के लिए' अर्थात् अधिक खाने की आवश्यकता होती है। पहले से ही अपूरे अन्न के कारण दुबली लड़की जब मां बनती है तब उसे कई बार भरपूर अन्न नहीं मिलता। ऐसी माताओं से शिशु को दूध की पूर्तता भी नहीं हो पाती, जिससे बच्चे बीमार होते हैं। ऐसे कुपोषण से बचने के लिए सभी माताओं को बच्चे का सर्वांगीण विकास के लिए "स्तनपान के समय खाना और खाते समय स्तनपान" इस व्रत का पालन करना चाहिए। और यह सबको बताना चाहिए।

दिमाग/मेंदू का विकास:- बुद्धिमान लोग दुनिया पर राज करते हैं। बुद्धिमान बनने के लिए दिमाग (मेंदू) का उत्तम विकास आवश्यक है। दिमाग के विकास के साथ सीर भी बड़ा होता है। अपना सीर नारियल या अक्रोठ के समान है। बाहर से हड्डियों से बनी पतली और कठीन कवच और अंदर मुलायम मेंदू। मेंदू के बढने पर सीर का घेरा गिनते हैं। इसे गिनने के लिए सिलाई की टेप लें।

उसे दोनों भौंहों के उपर से दोनों कानों के पीछे से लपेटकर सीर का बड़े भाग का घेरा गिनें। ऐसा घेरा जन्म के समय गिनें। उसके बाद पहले तीन साल हर माह के जन्म तारीख को गिनें। आरोग्य मार्ग तालिका पर उसका ग्राफ बनाएं और किसी स्वस्थ बच्चे के सिर के विकास से तुलना करें। इसी प्रकार ऊंचाई, वजन और सीर का घेरा जन्म के समय से हर महीने, हर वर्ष लगातार १८ साल तक ग्राफ बनाएं।

प्रथम विकास का ग्राफ बनाना।

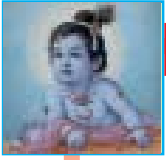
उदा:- वजन का ग्राफ :- एक ग्राफपेपर पर 'क्ष' अक्ष पर वजन और 'य' अक्षपर जन्म से १८ साल आयु लेते हैं। इसपर १०० स्वस्थ बच्चों के आयु और वजन के आंकड़े लेकर ग्राफ बनाते हैं। १०० स्वस्थ बच्चों के वजन के १०० ग्राफ का एक पट्टा बन जाता है। जैसे किसी ने नए बच्चों के लिए रास्ता बनाया हो। इसे आरोग्यमार्ग कहते हैं। इसके बीच की रेखा माध्यम औसत बच्चे की होती है। अपने बच्चे का ग्राफ इस रेखा पर या रेखा के इस भागपर रहना चाहिए। ना रहने पर इस लाने के लिए प्रयत्न करना चाहिए। अपने बच्चे का वजन कर इस ग्राफ पर वजन का बिंदु पेन्सिल/पेन से बनाओ। हर माह ऐसा करने से बच्चे के विकास का ग्राफ बनेगा।

शारीरिक घनता/घनत्व निर्देशांक: (बॉडी मास इंडेक्स)

हम स्वस्थ हैं कि मोटे या दुबले यह हमें शरीर घनता/घनत्व निर्देशांक बताता है। कोई भी व्यक्ति प्रमाणबद्ध है कि मोटी या बारीक यह उसकी उंचाई कि अनुपात के वजन से पता चलता है। इसे नापने की जन्म पद्धति अर्थात् शारीरिक घनता निर्देशांक यह निर्देशांक १८ और २२ के बीच रहना चाहिए। १५ के निचे भूखमरी और २५ के ऊपर मोटापा।

बच्चों के विकास के विषय में उपयुक्त और मनोरंजक जानकारी-

हमारे यहाँ आहार की पूर्तता नहीं होती। पतला अन्न



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

दिया जाता है और आहार में तेल भी कम रहता है। इसके कारण बच्चे हर वर्ष १ से १^{१/२} किलो और ऊंचाई ४ से.मी. ही बढ़ती है। आहार में गलतियों के कारण प्रतिदिन इससे भी कम विकास होती है।

ऊंचाई/लंबाई में बढ़त :- जन्म के समय ऊंचाई ५० से.मी. होती है। वह जन्म से तीन महीने तक हर माह अंदाजित साढ़े तीन से.मी. के हिसाब से बढ़ती है। तीसरे महीने ऊंचाई ६० से.मी. हो जाती है। इसके बाद ३ से ७ महीने हर माह २ से.मी. के हिसाब से बढ़ती है। पहले जन्मदिन पर ये ७४-७५ से.मी. होती है। ९ से १२ महीने में हर माह १.३ से.मी. बढ़ती है। दो साल में ऊंचाई ८६-८७ से.मी. तक होती है।

जन्म से समय वजन ३ से ३.५ किलो रहता है। वजन २ हफ्तों से ३ महीने रोज २० ग्राम से बढ़ता है। ६ से ७ महीने १५ग्राम रोज और ९ से १२ महीने १२ ग्राम रोज बढ़ता है। पांच महीनों में शिशु का वजन दुगुना हो जाता है। जन्मदिन पर तीन गुना और दूसरे जन्मदिन पर चार गुना हो जाता है। तीसरे जन्मदिन पर पांच गुना और चौथे जन्मदिन पर छः गुना हो जाता है। शिशु का वजन ५-६ महीनों में दुगुना होता है। इसी दौरान उसके शरीर की चरबी तीन गुना होती है। ६ महीने के शिशु में १^{१/२} किलो चरबी और पहले जन्मदिन पर २ किलो चरबी होती है।

पांच साल तक ऊंचाई हर साल ६ से ८ से.मी. और वजन हर साल २ किलो से बढ़ता है। इसके बाद लड़कियों की ६ से १० साल तक और लड़कों की ६ से १२ साल तक हर साल ५-६ से.मी. से ऊंचाई बढ़ती है और वजन ३ से ३.५ किलो से बढ़ता है। हमारे बच्चों का इसी प्रकार से विकास हो रहा है ये सुनिश्चित करें। न होने पर डॉक्टर से मिलें।

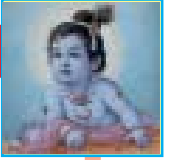
डॉक्टर/नर्स/आंगनवाड़ी सेवक के द्वारा अपने शिशु के ऊंचाई वजन का चार्ट भरना:-सिर का घेरा:-

आयु	सिर का घेरा
जन्म के समय	३४-३५ से.मी.
३ महीने	४० से.मी.
६ महीने	४२-४३ से.मी.
७ महीने	४४-४५ से.मी.
१ वर्ष	४६-४७ से.मी.
२ वर्ष	४८ से.मी.
५ वर्ष	५०.३ से.मी.
१२ वर्ष	५२ से.मी.

सिर का घेरा	विकास दर
हर माह २ से.मी.	पहले ३ महीने
हर माह १ से.मी.	३ से ६ महीने
हर माह १/२ से.मी.	९ से १२ महीने

१ से १२ इन ११ वर्षों में सिर का घेरा बहुत धीरे अर्थात केवल ५ से.मी. बढ़ता है। आयु के दुसरे दशक में लड़कियाँ ९ साल बाद और लड़के १० साल बाद बड़े (व्यस्क) होते हैं। लड़कों के जननेंद्रिय का विकास होता है। उनके अंतस्त्राव से (हार्मोस) लड़कों का तेजी से विकास होता है। लड़कियों का लैंगिक विकास भी इसी दौरान पूरा होता है। छोटे से किड़े की तितली बनती है। वयस्क बनते समय ऊंचाई दुगुनी गती से अर्थात हर साल ६ से ११से.मी. बढ़ती है। लड़कियों की ऊंचाई बढ़ने से जिस साल फ्रॉक छोटा हो जाता है उसके बाद १^{१/२} साल में पहली माहवारी शुरू होती है। २^{१/२} साल में तो आती ही है। माहवारी शुरू होने के बाद ऊंचाई सिर्फ एक ही इंच से बढ़ती है ऐसा विशेषज्ञों का निरीक्षण है।

वयस्क बनते समय लड़कों की ऊंचाई भी दुगुनी गती से अर्थात ७ से १२ से.मी. से बढ़ती है। लड़के



तेजी से बड़े होकर शर्ट-पैट छोटे होने पर वह व्यस्क बन रहे हैं ऐसा समझना चाहिए। लड़कियों की ऊंचाई लड़कों से अधिक गति से बढ़ती है। इसीलिए १२-१३ साल की लड़कियाँ उसी आयु के लड़कों से लंबी और बड़ी दिखती हैं। परंतु लड़कों की ऊंचाई उसके बाद अधिक समय तक बढ़ती है। और लड़के लड़कियों से ज्यादा लंबे और सशक्त हैं।

जन्म के समय ही लड़के २ से.मी. ज्यादा लंबे होते हैं। बड़े होने पर यह अंतर १३-१४ से.मी. का हो जाता है। व्यस्क बनते समय जल्द विकास $2^{1/2}$ से ३ साल तक होता है। लड़कियों की ऊंचाई २१-२५ से.मी. और लड़कों की २७-२९ से.मी. से बढ़ती है। तेजी से ऊंचाई बढ़ने के ६ महीने बाद वजन भी तेजी से बढ़ने लगता है। हरदिन उत्तम आहार, उत्तम व्यायाम, दिन भर खाने के लिए जेबों में खाने की चीजें जिन्हें उपलब्ध है वह बच्चे इस तरह बड़े होते हैं। भरपेट खाना न मिलनेवाले, चाय, दूध दाल का पानी मिलनेवाले बच्चे भूखे रहते हैं। उनके विकास की गति कम रहती है। यहाँ बताई हुई गति से हमारे बच्चे ना बढ़ रहे हो तो उन्हें अन्न और व्यायाम की पूर्तता नहीं हो रही या उन्हें कुछ बिमारी हो सकती है ऐसा समझकर डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

आहार की कमी के कारण लड़के को व्यस्क होने में देर लगता है। लड़कियों की माहवारी देरी से शुरू होती है। पूर्ण आहार से बच्चे जल्दी व्यस्क बनते हैं और अपूर्ण आहार से देरी से। सभी बच्चों की ऊंचाई बढ़ना १८वें साल के बाद रुक जाती है। लेकिन अपूर्ण आहार के कारण देरी से व्यस्क होने वाले बच्चों की ऊंचाई २० साल की आयु तक बढ़ सकती है। इस उम्र के बच्चे दुगुनी गति से बढ़ते हैं। उन्हें हर २-४ घंटे बाद पेट भर आहार मिलनी चाहिए। कुछ ना मिलने पर कच्चे चावल भी खा सकते हैं। उनके आहार में तेल, घी की मात्रा बढ़ा कर चाय, दूध, पतला अन्न बंद करना चाहिए। अपने ही घर में बच्चों को चुराकर खाने की आवश्यकता न पड़े ऐसी व्यवस्था रखनी चाहिए।

लड़के जब किशोरावस्था में प्रवेश करते हैं तो उनकी

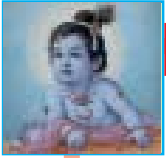
आवाज भारी हो जाती है। उनकी दाढ़ी निकलती है। दाढ़ी और छाती पर बाल निकलना अर्थात् लड़कों का विकास पूरा हुआ। अब वह बाप बन सकते हैं। लड़कियों की पहली माहवारी १३ वें साल में आती है। अर्थात् वह माँ बन सकती हैं।

किशोरावस्था में आते ही बच्चों में तेजी से शारीरिक और मानसिक बदलाव आता है। वह भावुक बनते हैं। उन्हें आजादी चाहिए। आचार-विचार की आजादी चाहिए। स्वयं में “मैं” महसूस होता है। स्वयं का स्वतंत्र अस्तित्व उन्हें महत्वपूर्ण प्रतीत होता है। उन्हें मार्गदर्शन और अनुमोदन की आवश्यकता होती है। उन्हें आदेश अच्छे नहीं लगते। उनके स्वाभिमान को चोट पहुँचने पर वह विद्रोही बन सकते हैं या फिर उनमें हीनता की भावना जागृत हो सकती है। पालकों ने अगर समझ लिया तो दो पीढ़ियों का संघर्ष टल जाएगा। १६ साल के ऊपर के बच्चों के साथ मित्र जैसा बर्ताव करना चाहिए। यह संस्कृत सुभाषित सभी पालको ने याद कर उसका पालन करना चाहिए। इससे बच्चे अच्छे बनेंगे। परिणामों की चिंता ना करके वह कोई भी खतरा मोल ले सकते हैं। जिससे वे जोखीम उठा सकते हैं। मित्रों के साथ अच्छी या बुरी आदतें लग सकती हैं।

१८ वें साल तक बच्चों का पूरा शारीरिक विकास हो जाता है। वह बड़े हो जाते हैं। उन्हें मतदान का अधिकार प्राप्त होता है। सोच-समझकर मतदान करने वाले, देश के शासक सुनिश्चित करने वाले जबाबदार नागरिक बनते हैं। उनका अभिनंदन करें।

“बच्चों को प्यास और भूख लगने से पहले उन्हें दाना-पानी मिलें”

बच्चों के सर्वोत्तम विकास का यह सूत्र है। बढ़ती उम्र में बच्चों को हमेशा खाने की आवश्यकता होती है। अन्न के अभाव में वह दुबले और नाटे होते हैं। उनकी जेबें २४ घंटे १८ साल तक खाने की चिजों से भरे रखें। कच्चे चावल भी खा सकते हैं। ये कम खर्च में उनका विकास करेगा। दुबले बच्चों को हरदिन ५०-१०० ग्राम तेल-घी आसानी से पचता है। बच्चों के आहार में इसका



बच्चे 'मस्त' बढ़ायें

मात्रा बढ़ना चाहिए। भारत में बच्चों को उनकी आवश्यकता के अनुकूल ९०% तेल हरदिन आहार में कम मिलता है ऐसा भारतीय पोषण संस्था का अध्ययन है। 'हमारे यहां बच्चों के नाटेपन का यह प्रमुख कारण है। इसके प्रति ध्यान दें। (मोटे बच्चों के लिए इसकी मात्रा कम करें)

बढ़त के चार्ट का महत्त्व :- घोड़ा क्यों रुका?

रोटी क्यों जली? पलटा नहीं इस कारण। तुलसी क्यों सुखी? ध्यान न देने के कारण। बच्चे क्यों नहीं बढ़ रहे? उनके विकास की ओर ध्यान नहीं दिया इस कारण। बच्चे अच्छी तरह बड़े हो रहे या नहीं, ध्यान दें। इससे सब बच्चे ६ से ६.२५ फीट लंबे बनेंगे। **Work not supenised is work not done** बच्चों के पालन-पोषण की ओर हमारा ध्यान न रहने के कारण हमें उनकी विकास के बारे में पता नहीं चलता। गुणसूत्रशास्त्र (**Genetics**) कहता है कि अफ्रिकन, युरोपियन के जैसे मेंदू (मस्तिष्क) के विकास का ठीक से ध्यान रखेंगे तो हमारे बच्चे उनके बच्चे के समान सवा छः फीट लंबे, सशक्त और बुद्धिमान बनेंगे।

इस्त्रायल में हर साल केवल दो इंच बारिश होती है। हमारे यहाँ अपेक्षाकृत १०-२० गुना अधिक होती है फिर भी उनका कृषि उत्पादन सर्वाधिक है। हम से बहुत अधिक क्योंकि वहाँ शास्त्रशुद्ध खेती होती है।

हमे भी बच्चों के विकास के प्रति ध्यान रखना चाहिए। दुनिया भर में सब बच्चों की जन्म से १८ साल तक ऊंचाई, वजन और बुद्धि का विकास नापते हैं। उसका ग्राफ बनाते हैं और स्वस्थ बच्चों के ग्राफ से उसकी तुलना करते हैं। विकास ठीक से हो रहा या नहीं इस पर ध्यान देते हैं। यदि विकास नहीं हो रहा है तो या तो वह बीमार है या उन्हें अन्न पूरा नहीं मिल रहा है। ऐसे समय जानकारों की मदद से इसका उपाय करते हैं। इसलिए बड़े होने पर उनके बच्चे सवा ६ फीट लंबे होते हैं। समुचित विकास के लिए हम भी अपने बच्चों के लिए ऐसा करें।

आजादी के बाद पोषक वातावरण, अन्न, शिक्षा,

दवाइयाँ इन सबसे नई पीढ़ी सशक्त, लंबी, योग्य और बुद्धिमान हो रही है। हम भी योग्य जानकारी की मदद से प्रत्येक लड़का और लड़की को सचिन तेंडुलकर, अभिषेक बच्चन, ऐश्वर्या राय जैसे स्मार्ट और ओलंपिक में मेडल प्राप्त करनेवाले खिलाड़ी बनाएं। आओ, शपथ लें कि हम यह जानकारी सबको देंगे।

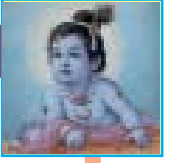
भारत में जन्मे सभी बच्चों को स्वस्थ जीवन जीने का जन्म सिद्ध अधिकार है। भारत सहित १२१ देशों के राष्ट्रप्रमुखों ने बच्चों के अधिकार के इस दस्तावेज पर हस्ताक्षर कर यह उन्हें दिया है। जन्म से १८ साल तक बच्चों का विकास दिखाने वाला चार्ट और वह भी पहले तीन साल हर माह और बाद में १८ साल तक हर तीन माह में भरा जाना यह प्रत्येक भारतीय बच्चे का जन्मसिद्ध अधिकार है। उसे भरना हमारा कर्तव्य है। यही बच्चे का विकास सुनिश्चित करने का सर्वोत्तम और सस्ता साधन है। विकास का यह चार्ट जन्म के समय प्रत्येक बच्चे को मिलना चाहिए।

१) शिशु के विकास के चार्ट का प्रमाण-पत्र यह शिशु के अच्छे स्वास्थ्य का पासपोर्ट है। उसे प्लास्टिक थैली में १८ साल तक संभाल कर रखें।

२) आरोग्य प्रमाण-पत्र शिशु का भविष्य बताता है। जिनका वजन, बुद्धि, ऊंचाई के आरोग्य मार्ग अच्छे स्थान पर है, उनका भविष्य उज्ज्वल है। यह स्वास्थ्य का 'कैज़न' है। बिना खर्च के सुधार को जापान में 'कैज़न' कहते हैं।

३) बालआरोग्य रक्षण की प्रणाली यह आरोग्य प्रमाण-पत्र है। यह भविष्य बनाता है। इसके आरोग्य मार्ग पर अपने बच्चे का स्थान कहाँ है यह देखकर, उसमें सुधार लाकर उसका भविष्य संवार सकते हैं। अपने शिशु का वजन बढ़ना बंद हुआ तथा आलेख अगर निचे जा रहा है तो इसका अर्थ वजन कम हो रहा है। वह बीमार है, भूखा है। तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।

४) पहले तीन साल हर माह जन्म तारीख को ऊंचाई, वजन और बुद्धि विकास का ग्राफ भरना ही चाहिए। उसके बाद १८ साल तक जन्म तारीख के हर



तीन माहीने बाद भरना चाहिए।

५) स्कूलों में विकास का प्रमाणपत्र अनिवार्य करना चाहिए।

६) अपने जमीन की ७/१२ का आलेख अपने पास रहना आवश्यक है। हर साल, उसका नुतनीकरण करना आवश्यक है। उसी प्रकार बच्चों के ऊंचाई-वजन का चार्ट रहना भी आवश्यक है। हर तीन माह बाद वजन-ऊंचाई वाले चार्ट को शिशु के जन्मदिन पर भरना हमारा कर्तव्य है। बच्चों का यह जन्मसिद्ध अधिकार भी है।

७) जिस तरह हर दिन पैसों का हिसाब लिखना चाहिए। हर माह उसकी समीक्षा करनी चाहिए। उसी प्रकार बच्चों के विकास की समीक्षा ३ साल तक हर माह और बाद में हर तीन माह में १८ साल तक करनी चाहिए।

८) जन्म के प्रमाण-पत्र के साथ, विकास का प्रमाण-पत्र हर बच्चे को मिलना चाहिए। इसका न होना और समय-समय पर न भरा जाना यह बच्चों की दृष्टि में गुनाह है।

९) देश की आधी जनसंख्या बच्चों की है इसके लिए आधा पैसा खर्च होना चाहिए। महिला और बालकल्याण की निधि से, ग्रामपंचायत, जिलापरिषद, नगरपालिका, महानगरपालिका, राज्य और केंद्र सरकार को यह खर्च करना चाहिए।

ऊंचाई तीन चीजों से तय होती है।

१) गुणसूत्र— जो सभी का एक समान है।

२) अन्न की निरंतर उपलब्धता— अन्न अगर २४ घंटे १८ साल तक हर दिन जरूरत पड़ने पर निरंतर उपलब्ध होना चाहिए। इससे ऊंचाई सर्वोत्तम बढ़ती है। भूख लगने पर खाना तुरंत मिलना चाहिए।

३) आहार की आदतें— दूध, चाय, फलों का रस, पतले अन्न इनमें ९५% पानी रहता है। बच्चों को पतली खाद्य पदार्थ देने से उनको अन्न की पूर्ति नहीं होती। वह भूखे रहते हैं। दिन-ब-दिन वह दुबले होते जाते हैं। उनका वजन नहीं बढ़ता, ऊंचाई नहीं बढ़ती। बड़े होकर भी वे नाटे और अविकसित रहते हैं।

तेल का महत्व— तेल से बच्चे बढ़ते हैं, उनके मस्तिष्क का विकास होता है। भारत के वैद्यकीय महाविद्यालय में किए गए अनुसंधान से पता चला है कि कम वजन के, समय पूर्व जन्मे बच्चों को अगर तेल से मालिश की जाए तो त्वचा द्वारा तेल शरीर में पहुंचकर खून में तेल की मात्रा बढ़ती है। और मस्तिष्क का विकास भी होता है। इसलिए सभी ३^{१/२} किलो से कम वजन के बच्चों को तेल पिलाना चाहिए। शरीर में लगाना चाहिए। शरीर उसे २ घंटे में सोख लेता है। दुबारा लगा सकते हैं। स्तनपान से पहले कोई भी रिफाईंड तेल पिला सकते हैं। दो किलो के शिशु को दो बूंद और तीन किलो के शिशु को तीन बूंद हर स्तनपान के पहले पिला सकते हैं। तेल गले से नीचे उतरे इसका ख्याल रखना चाहिए। जो तेल हजम होता है उससे बच्चा स्वस्थ बनता है। वैद्यकीयशास्त्र कहता है कि थोड़ी बुद्धिमानी आनुवंशिक होती है और थोड़ी शिशु का आहार, पालन-पोषण इससे निश्चित होती है। मस्तिष्क का ९०% विकास पहले जन्मदिन तक होता है।

जन्म के समय आशक्त, छोटे और जिनके सीर का घेरा कम है उनको तेल देना चाहिए। नौकरी करनेवाली माताओं को हो सके तो पहले जन्मदिन तक (बिना पगार, आधा पगार) छुट्टी लेकर घर में रहना चाहिए। कम से कम ६ महीने जरूर रहना चाहिए। इसके लिए हमारा सुझाव मानकर और बाल आरोग्य विशेषज्ञों की संस्था “इंडियन अकेडमी ऑफ पेडिअट्रिक्स” का कहा मानकर केंद्र सरकार, पंजाब और हरियाणा राज्य, सभी सहकारी बैंक, शिशु के जन्म के बाद स्तनपान के लिए पूरे वेतन सहित ६ महीने छुट्टी देते हैं। इस छुट्टी को सभी राज्यों में लागू करना चाहिए।



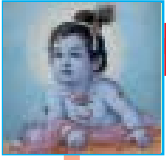
बिनती: पैनकार्ड झेरॉक्स साथ में रखो।

मतपत्र आते ही मतदान करो।

बच्चे को पैदा होते ही

उसी क्षण मदद करते हो,

उसी तरह।

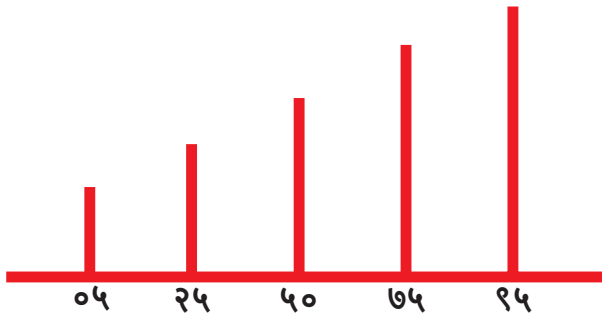


बच्चे 'मस्त' बढ़ायें

परसेंटाइल तालिका: सेंट यानि सौ

किसी बच्चे का, उसके गुणानुसार उसकी आयु वर्ग के १०० बच्चों से तुलना करने पर, उसके गुण के क्रमानुसार, जो अनुक्रम आएगा -उसी को परसेंटाइल यानी कि (सौ में से कितना क्रमांक) कहा जाता है।

आपका बच्चा सौ में से एक है -यह इसी प्रकार से



कहते हैं। जैसे कि ५ वर्ष के सशक्त १०० बच्चों की लंबाई अलग-अलग होगी। उसमें सबसे कम लंबाई वाला बच्चा बायीं तरफ व सबसे अधिक लंबाई वाला बच्चा को दायीं तरफ। ऐसा बढ़ते हुए लंबाई अनुसार बच्चों को खड़ा कीजिए।

इस प्रकार सबसे कम लंबाई वाले १ व सबसे ज्यादा लंबाई वाले १०० ऐसा बढ़ते हुए श्रेणीनुसार क्रमांक दें।

अब १, ५, २५, ५०, ७५, ९५, १०० क्रमांक के बच्चे की लंबाई उस क्रमांक का परसेंटाइल की लंबाई कहलाएगी।

जिस बच्चे की लंबाई ५ से ९५ परसेंटाइल में होगी वह ठीक है। यदि उससे कम या अधिक है तो वह बच्चा किसी कारणवश ज्यादा लंबा या ठिगना है यह पता लगाना होगा।

इसी प्रकार सभी आयु वर्ग के बच्चों की लंबाई नाप कर तालिका बनाई जाती है। वजन, भुजा, घेर आदि की तालिका आगे के पन्नों पर दी गई है।

प्रश्न : इस तालिका को ५ साल तक के बच्चों के लिए कैसे उपयोग करें।

उत्तर : ५ साल के बच्चे की लंबाई ९२ से ११२.९ सेंटीमीटर होनी चाहिए। (५ से ९५ परसेंटाइल) आपके बच्चे की लंबाई इसी में से हो तो वह सर्वसाधारण है।

जिस परसेंटाइल से उसकी लंबाई मेल खाती है उस परसेंटाइल के बराबर अथवा दस प्रतिशत कम या ज्यादा वजन होगा, तो उनका वजन उत्तम है, परंतु १० प्रतिशत से कम होगा तो वह अशक्त है। उसको कुपोषण हो रहा है। उसका आहार उसकी जरूरत की अपेक्षा कम है ऐसा निष्कर्ष निकलता है।

जैसा कि, यदि बच्चे की लंबाई १०२.२ सेंटीमीटर (५० परसेंटाइल) होगी तो उसका वजन १५.२ किलो होना चाहिए। इसके १० प्रतिशत से कम होगा, तो उसे पेटभर अन्न नहीं मिल रहा है, वह अशक्त है।

बच्चे की लंबाई ११२.९ सेंटीमीटर (९५ परसेंटाइल) होगी तो उसका वजन २० किलो होगा। वह १० प्रतिशत से कम अर्थात् १८.५ से कम होगा, तो वह आशक्त है।

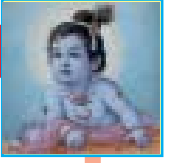
अमेरिकन मनुष्य का आहार हम भारतीयों से अच्छा रहता है। वहाँ के मनुष्य ७७ साल जीते हैं तो हम ५५ साल जीते हैं।

हमारी एक ऐसी धारणा है कि - टॉनिक, विटामिन, प्रोटीन ऐसी आरोग्यवर्धक चीजे सिर्फ दवाई की दुकान में ही मिलती है, हमें यह गलतफहमी संपूर्णतः दूर करनी होगी। हमारे अपने रसोई घर में भी यह उपलब्ध है।

इस प्रकार 'बगल में बच्चा नगर में शोर' ऐसी कहावत चरितार्थ होती है। हम हमारा नित्य आहार ही ठीक समय पर ले तो उसमें से ही सब टॉनिक, प्रोटीन, विटामिन मिलेंगे और हम सशक्त व निरोगी बनेंगे।

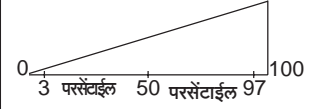


**बिनती: पैनकार्ड ड्रॉक्स साथ में रखो।
मतपत्र आते ही मतदान करो।
बच्चे को पैदा होते ही
उसी क्षण मदद करते हो, उसी तरह।**



१८ साल तक के अच्छे भारतीय लडकों का लंबाई और वजन

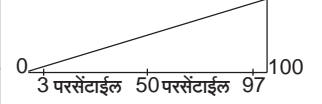
		छोटा कद	मध्यम कद	बडा कद
		३ रा परसेंटाईल	५०वा परसेंटाईल	९७ वा परसेंटाईल
वय	३ महिने	उंची	५६.३	५९.४
		वजन	४.८	५.७
६ महिने		उंची	६२.५	६५.९
		वजन	६.२	७.४
९ महिने		उंची	६६.८	७०.६
		वजन	७.२	८.५
१ वर्ष		उंची	७०.९	७४.३
		वजन	७.८	९.३
२ वर्ष		उंची	८०.९	८६.०
		वजन	९.८	११.९
३ वर्ष		उंची	८७.३	९४.४
		वजन	११.३	१३.८
४ वर्ष		उंची	९२.८	१००.८
		वजन	१२.५	१५.४
५ वर्ष		उंची	९७.९	१०६.७
		वजन	१३.८	१७.९
६ वर्ष		उंची	१०३.७	११४.२
		वजन	१५.२	१९.०
७ वर्ष		उंची	१०८.५	११९.७
		वजन	१६.२	२१.०
८ वर्ष		उंची	११३.३	१२३.६
		वजन	१७.५	२२.६
९ वर्ष		उंची	११८.०	१२८.२
		वजन	१९.२	२४.४
१० वर्ष		उंची	१२२.७	१३३.६
		वजन	२०.९	२७.०
११ वर्ष		उंची	१२७.५	१३९.६
		वजन	२२.९	३०.६
१२ वर्ष		उंची	१३२.४	१४५.८
		वजन	२५.३	३४.८
१३ वर्ष		उंची	१३७.४	१५२.०
		वजन	२८.९	३९.४
१४ वर्ष		उंची	१४२.६	१५७.६
		वजन	३१.२	४४.९
१५ वर्ष		उंची	१४८.०	१६२.५
		वजन	३४.६	४८.५
१६ वर्ष		उंची	१५३.६	१६६.३
		वजन	३८.५	५२.४
१७ वर्ष		उंची	१५९.६	१६८.७
		वजन	४२.८	५५.५
१८ वर्ष		उंची	१६१.०	१६९.८
		वजन	४७.६	५८.६



परसेंटाईल याने क्या?
परसेंटाईल याने १००
मे कितना ।

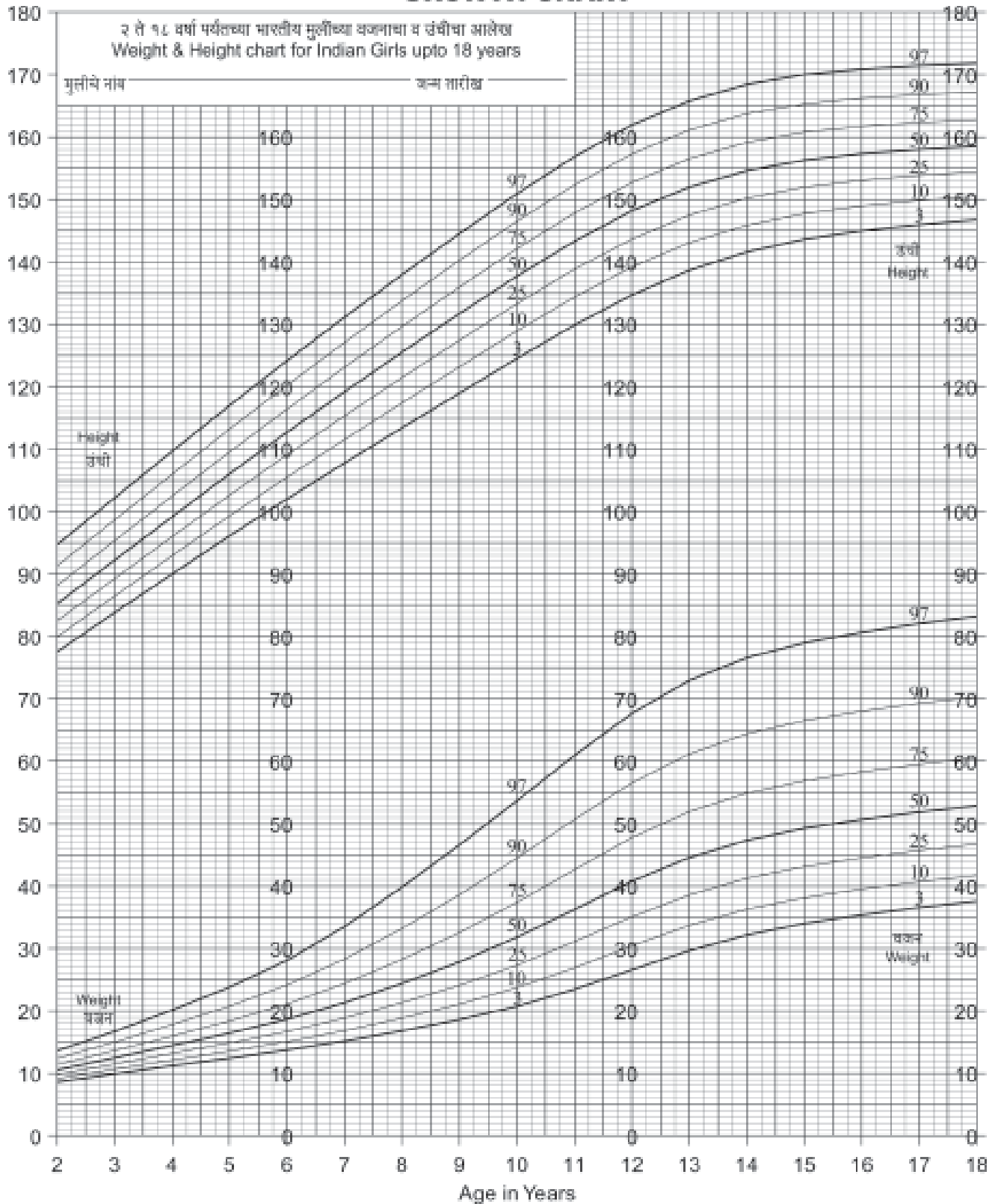
१८ साल तक के अच्छे भारतीय लडकीयों की लंबाई और वजन

			छोटा कद	मध्यम कद	बड़ा कद
			३ रा परसेंटाईल	५०वा परसेंटाईल	९७ वा परसेंटाईल
वय	३ महिने	उंची	५५.८	५९.१	६२.९
		वजन	४.५	५.४	६.६
	६ महिने	उंची	६१.६	६५.५	६९.७
		वजन	५.९	७.०	८.४
	९ महिने	उंची	६५.६	७०.०	७४.५
		वजन	६.८	८.१	९.६
	१ वर्ष	उंची	६८.६	७३.५	७८.०
		वजन	७.५	९.०	१०.५
	२ वर्ष	उंची	७८.२	८५	९०.२
		वजन	९.४	११.६	१३.७
	३ वर्ष	उंची	८५.३	९३.३	९९.९
		वजन	१०.८	१३.५	१६.७
	४ वर्ष	उंची	९१.२	९९.८	१०७.६
		वजन	११.९	१५.१	१९.४
	५ वर्ष	उंची	९७.२	१०६.०	११३.८
		वजन	१३.६	१६.८	२१.१
	६ वर्ष	उंची	१०२.१	११२.५	१२३.३
		वजन	१४.१	१७.८	२३.७
	७ वर्ष	उंची	१०७.१	११७.४	१२९.३
		वजन	१४.८	१९.०	२७.५
	८ वर्ष	उंची	११२.३	१२३.२	१३६.४
		वजन	१५.९	२०.८	३२.३
	९ वर्ष	उंची	११७.८	१२९.२	१४३.१
		वजन	१७.१	२३.५	३७.७
	१० वर्ष	उंची	१२३.४	१३५.२	१४९.०
		वजन	१९.५	२६.९	४३.४
	११ वर्ष	उंची	१२८.८	१४०.९	१५४.२
		वजन	२२.३	३०.९	४९.३
	१२ वर्ष	उंची	१३३.९	१४६.०	१५८.५
		वजन	२५.१	३५.०	५५.१
	१३ वर्ष	उंची	१३८.५	१५०.४	१६२.१
		वजन	२७.९	३९.१	६०.७
	१४ वर्ष	उंची	१४२.४	१५३.८	१६४.७
		वजन	३०.७	४२.७	६५.७
	१५ वर्ष	उंची	१४५.५	१५६.०	१६६.५
		वजन	३३.४	४७.७	७०.०
	१६ वर्ष	उंची	१४७.५	१५६.८	१६७.४
		वजन	३५.७	४७.७	७३.३
	१७ वर्ष	उंची	१४८.३	१५७.०	१६८.०
		वजन	३७.६	४८.४	७५.६



परसेंटाईल याने क्या?
परसेंटाईल याने १००
मे कितना।

GROWTH CHART



भारतीय मुलमुलींच्या उंची व वजन यादीचा आदर्श आलेख 2010 साली डॉ. खाडीकर, पुणे यांनी बनविला आहे. आपल्या मुलमुलींच्या उंची व वजनाचा आलेख या आदर्श यादीस तसेच तसेच डॉ. खाडीकर यांना भेटा.

Indian standard Height & Weight growth graph chart prepared in 2010 by Dr. Khadikar, Pune. Your child's Height & Weight should grow according to this graph. If this is not, meet Doctor.

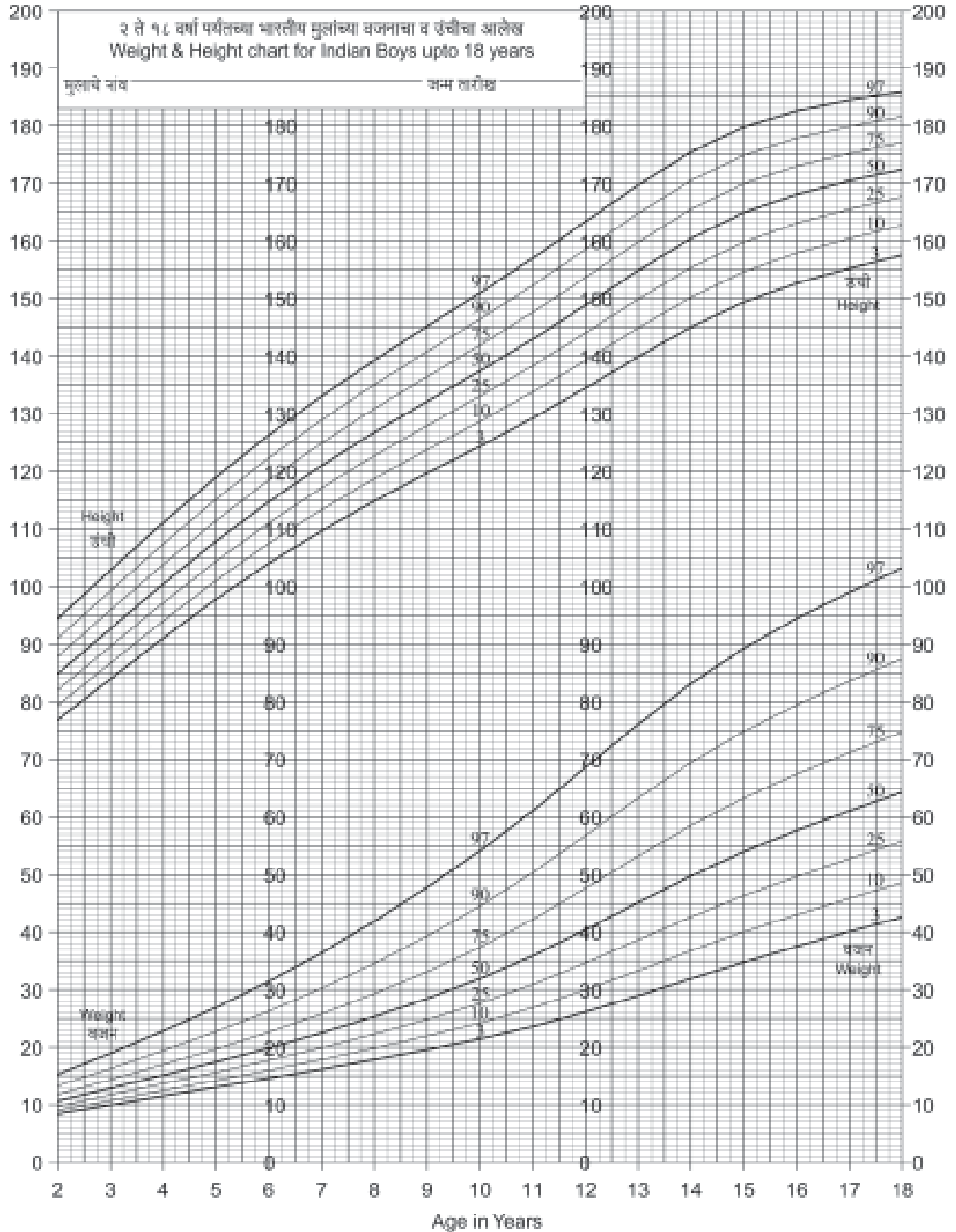
भारतीय बच्चांची उंची व वजन यादीचा आदर्श आलेख 2010 मध्ये डॉ. खाडीकर यांनी बनविला आहे. | यदी आपले बच्चे या आलेखानुसार वाढत नाहीत, तर डॉ. खाडीकर यांना भेटा.

वर्षातून दोन वेळा हा आलेख भरून घेणे हा सर्व मुलमुलींचा जन्मसिद्ध हक्क आहे.

Filling this chart twice in every year is birth right of each child.

साल मध्ये दोन वेळा हा आलेख भरून घेणे हा प्रत्येक मुलाचा जन्मसिद्ध अधिकार आहे.

GROWTH CHART



भारतीय मुलांसाठी उंची व वजन यादीचा आलेख २०१० साली डॉ. खाडीकर, पुणे यांनी बनविला आहे. आपला मुलासाठी उंची व वजनाचा आलेख या इंग्रजी व हिंदी भाषांमध्ये तयार केलेला आहे.

Indian standard Height & Weight growth graph chart prepared in 2010 by Dr. Khadikar, Pune. Your child's Height & Weight should grow according to this graph. If this is not, meet Doctor.

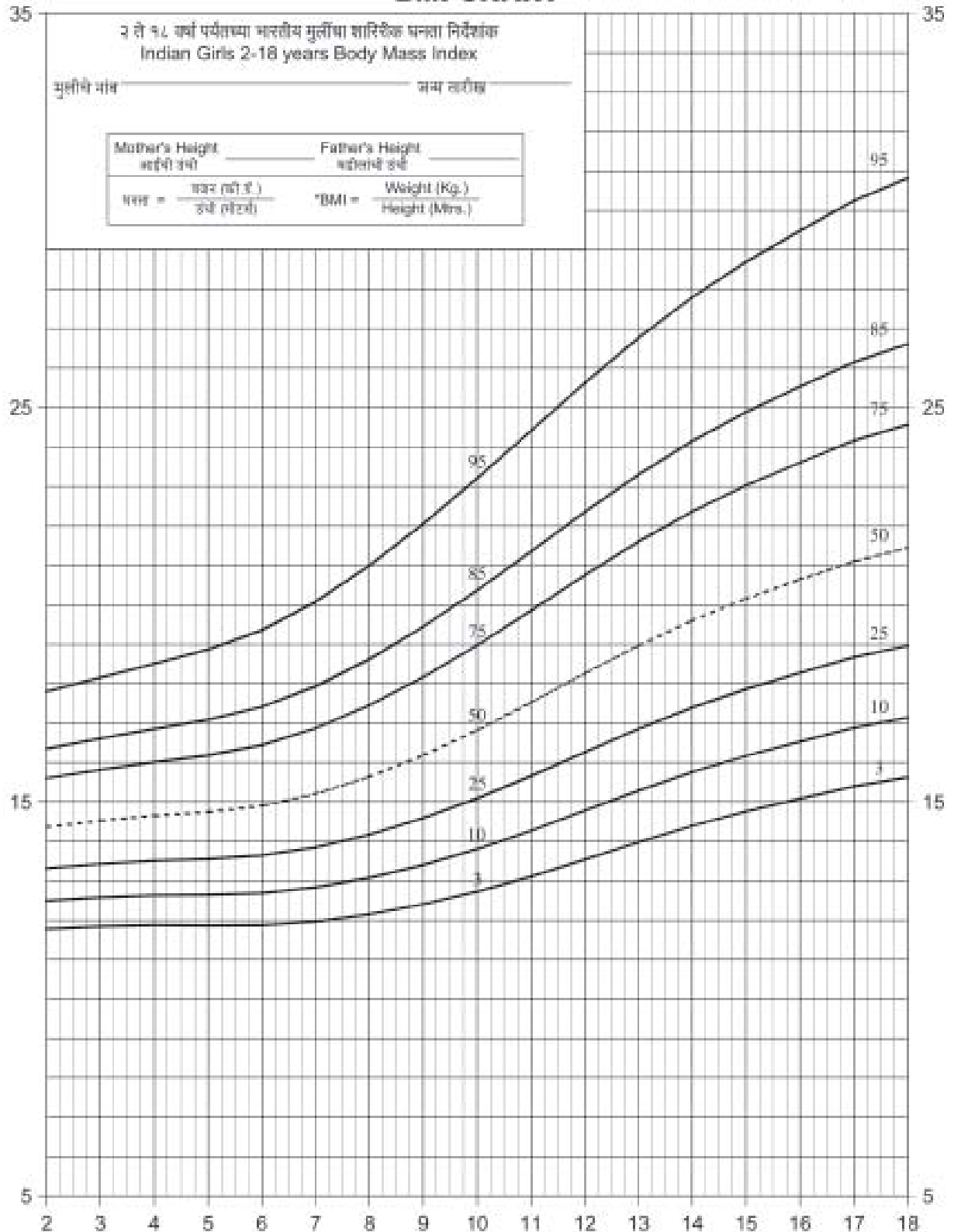
भारतीय मुलांची उंची व वजन यादीचा आलेख २०१० साली डॉ. खाडीकर यांनी बनविला आहे. आपले मुलाचे उंची व वजन यादीचा आलेख या इंग्रजी व हिंदी भाषांमध्ये तयार केलेला आहे।

वर्षातून दोन वेळा हा आलेख भरून घेणे हा सर्व मुलांसाठीचा जन्मसिद्ध हक्क आहे.

Filling this chart twice in every year is birth right of each child.

सालास म दो बार इस चार्ट को भरवा के लेना हर बच्चे का जन्मसिद्ध अधिकार है।

BMI CHART



भारतीय मुलीयों का शारीरिक घनता निर्देशक 2010 साल की डॉ. खाडीकर, पुणे की संशोधन से तैयार किया गया है।

Indian standard Height & Weight growth graph chart prepared in 2010 by Dr. Khadikar, Pune. Your child's Height & Weight should grow according to this graph. If this is not, meet Doctor.

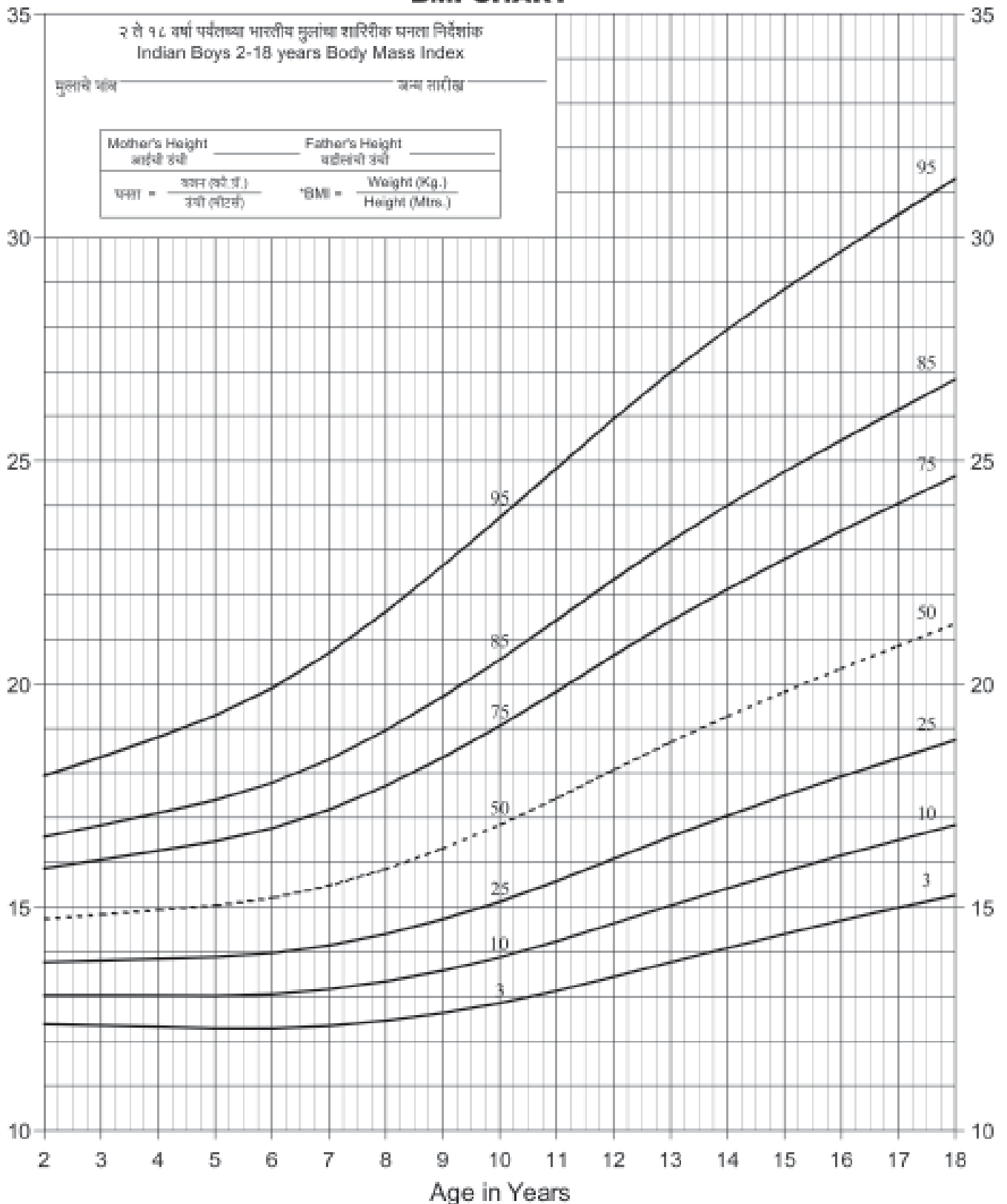
भारतीय बच्चों की लंबाई व वजन बढ़ने का चार्ट साल 2010 में पुणे की डॉ. खाडीकर ने तैयार है। यदि आपकी बच्ची का विकास इस चार्ट के मुताबिक नहीं हो रहा है तो जल्द डॉक्टर से मिलें।

वर्षाभूमि दोन बेळा हा आलेख भरतन घेणे हा सर्व मुलीयों का जन्मसिद्ध अधिकार आहे।

Filling this chart twice in every year is birth right of each child.

साल में दो बार इस चार्ट को भरना के लेना हर बच्चे का जन्मसिद्ध अधिकार है।

BMI CHART



भारतीय मुलांमुलींका उंची व वजन बाईका आवर्त आलेख 2010 काशी डॉ. खाडीकर, पुणे बाई बनविलेल आहे. आपला मुलांमुलींका उंची व वजन या आलेख या आलेख नक्केस वर खेचण्याचे करा.

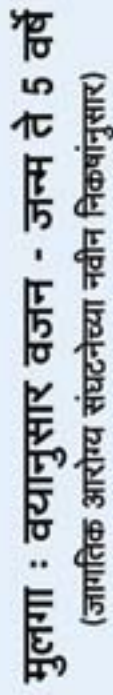
Indian standard Height & Weight growth graph chart prepared in 2010 by Dr. Khadlikar, Pune. Your child's Height & Weight should grow according to this graph. If this is not, meet Doctor.

भारतीय बालकां की लंबाई व वजन बाई का चार्ट साल 2010 में पुणे की डॉ. खाडीकरक ने बनाया है। यदि आपके बालके का विकास इस चार्ट के मुताबिक नहीं हो रहा है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

वर्षातून दोन वेळा हा आलेख भरून घेणे हा सर्व मुलांमुलींका जन्मसिद्ध हक्क आहे.

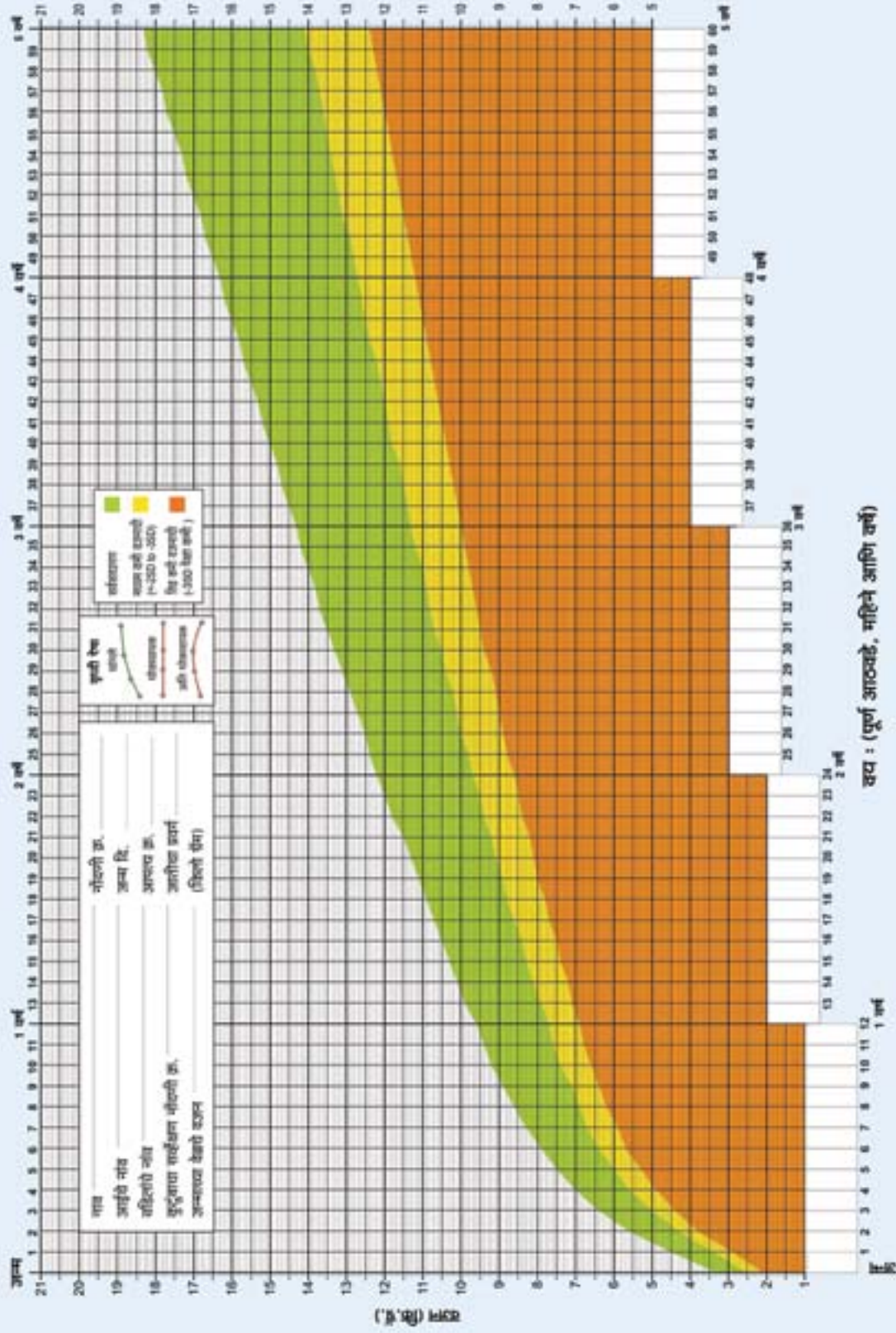
Filling this chart twice in every year is birth right of each child.

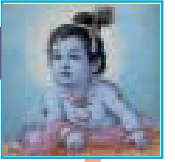
साल में दो बार इस चार्ट को भरना के लेना हर बच्चे का जन्मसिद्ध अधिकार है।



मुलगा : वयानुसार वजन - जन्म ते 5 वर्षे

(जागतिक आरोग्य संघटनेच्या नवीन निकषांनुसार)





करधनी - जीवनडोर

हरेक के लिए आवश्यक



हमारे यहां सब बच्चों के कमर में काला धागा/चांदी या सोने की चेन बाँधते हैं। इसे बांधकर, हम सब निरोगी, शक्तिमान, दीर्घायु बनेंगे। यह जानकारी १५ भाषा में, टीव्ही पर, रेडियो पर, पेपर में लिखकर भाषण आदि की मदद से सबको दे कर हिंदुस्तान को निरोगीस्थान ज्ञानयुक्त स्थान करे। बच्चों और बड़ों के लिये इसका इस प्रकार उपयोग करें।

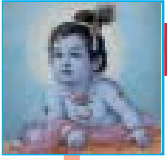
१. जिस काम का ध्यान नहीं रखा जाता वह काम ठीक नहीं होता इसलिये हर काम पर निरीक्षक रखते हैं। बच्चों की ओर ध्यान न देने के कारण हमें यह समझ में ही नहीं आता कि उनका विकास ठीक से हो रहा है या नहीं। बड़े होने पर लड़के साड़े छः फीट और लड़कियाँ छः फीट होनी चाहिये।

२. भेजा नापने पर यह ध्यान में आया कि पूरी दुनिया में हमारा भेजा सबसे छोटा है। (भेजे के विकास के साथ सर बड़ा होता है सिर का घेरा गिनने पर और उसे नोट करके रखने पर भेजे का विकास और विकास दर समझ में आता है)

दोनों भौहें और कान के उपर सिर का सबसे बड़ा घेरा है। बच्चे छः महीने तक माँ का दूध पीते हैं तब तक वह ठीक से बढ़ते हैं। उसके बाद उन्हें दूध पूरा नहीं मिलता। इस समय उन्हें हलवा, तेल, दाल-चावल, घी, माँ का दूध पिलाने से पहले खिलाओ। बच्चे अच्छी तरह बड़े होते हैं और उनका दूध भी धीरे धीरे बंद होता है। परंतु इस समय हम उन्हें चाय नामक गरम पानी, दूध नाम का सफेद पानी देते हैं। (इन सब में पानी की मात्रा ज्यादा

और अन्न कम होता है।) पतले अन्न के कारण बच्चे भूखे रहते हैं, उनका विकास नहीं होता। छठवें महीने के बाद भारतीय बच्चे बढ़ते ही नहीं और एक साल का और चार-पांच साल का बच्चा एक समान दिखाई देते हैं।

कमर में अगर धागा है तो बच्चा बड़ा होने पर धागा कमर में फिट होता है और नया धागा बांधने की आवश्यकता होती है। बच्चा भूखमरी से, पतले अन्न से, बीमारी से दुबला होने पर धागा ढीला हो जाता है। अनपढ़ माता और दादी को भी यह समझ में आता है। बांधने के कुछ दिनों बाद यदि कमर-धागा कमर में कसा नहीं गया या ढीला रह गया तो इसका अर्थ भूखमरी होता है। यह जानकारी हर भारतीय के लिए आवश्यक है। आवश्यकता से ज्यादा खाने पर अन्न की चरबी बनती है। चरबी का अर्थ है तेल। बालों में लगाने के लिये हाथ पर तेल लो, बालों में लगाओ और हाथ देखो, हाथों में तेल रह जाता है। उसी प्रकार शरीर में ज्यादा अन्न का बना तेल और चरबी रक्तनलिका द्वारा रक्त के साथ पूरे शरीर में फैलती है। रक्तनलिका के अंदर की दिवारों पर यह चिपकती है जिसके कारण रक्तनलिकाओं की दिवारे मोटी होती है और इससे उच्च रक्तचाप (हाई ब्लडप्रेसर) की बीमारी होती है। इसके कारण नलिकाओं में बाधा पैदा होती है और भेजा, हृदय आदि को रक्त की आपूर्ति कम होने लगती है। ज्यादा चरबी के कारण रक्तवाहिकाएँ बंद होने पर भेजे का वह हिस्सा काम नहीं करता और विस्मृती (पॅरेलिसीस) होती है जिसका परिणाम खतरनाक होता है। लकवा, भारीपन, स्मृतिनाश और अंततः मृत्यु होता है। हृदय को रक्त की कमी के कारण छाती में दर्द होती है। हृदयविकार होने के कारण मृत्यु होती है। रक्तवाहिनी में चरबी होने के कारण वह मोटी होने पर उच्च रक्तचाप और मृत्यु होती है।



बच्चे 'मस्त' बढ़ायें

शरीर में अन्न का रूपांतर शक्कर, चरबी आदि में होता है। “इन्सुलीन” नामक द्रव अपने खून में होता है। अगर शक्कर की मात्रा बढ़ जाती है तो मनुष्य को “मधुमेह” होता है। यह खतरनाक बिमारी की वजह है- जरूरत से ज्यादा खाना बैठकर ही काम करना (ऑफिस, बस में) घर आकर टी.व्ही. के सामने बैठना, चलना-घूमना बंद करना और व्यायाम की गैरहाजीरी। अगर हम समयपर नहीं संभलेंगे तो यह खतरनाम बिमारी जल्द ही मृत्युद्वार पर ले जाएगी।

ये सब बीमारियाँ मोटे, जिनका पेट बड़ा है उनको होती है। इसलिये अपना और निकटतम लोगों का पेट ना निकले इस ओर ध्यान रख कर खुद तथा पास-पड़ोस के लोगों को इससे बचने का उपाय बताएं। इसका सर्वोत्तम उपाय है चलना-फिरना और व्यायाम करना।

लिफ्ट, बस-रिक्शा, स्कूटर का उपयोग कम करके चलना-फिरना और साइकल चलाना चाहिये। खाने में तेल, घी, मिठाई, फरसाण की मात्रा कम करके फल और सलाद की मात्रा बढ़ाओ। दूसरों से काम ना लेकर, पानी, फाईल स्वयं उठकर लेना चाहिये। बैठे ना रहकर चलना, दौड़ना, घूमना आदि करना चाहिये। सब को यह सिखाकर दीर्घायु बनाना चाहिये।

यह सब महत्वपूर्ण है। जिनका पेट निकला है उन्हें अंग्रेजी में सिंड्रोम एक्स कहते हैं। इनको ज्यादा चरबी के कारण उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदयविकार, लकवा इत्यादि कभी भी हो सकता है। इसकी पहली निशानी पेट का दिखना है। ये बीमारियाँ हमेशा के लिये पिछा करती हैं। इनसे बचना ही उचित उपचार है। दुर्भाग्य से आज दिल्ली में हर तीसरी महिला या पुरुष ऐसे हैं जिनकी पेट निकली है। (मुंबई में यह पांचवा हो सकता है) यहीं हालात गांव में भी हो रही है। भारत दुनिया की ‘सिंड्रोम एक्स’ की राजधानी है। जैसे पोलियो, खसरा आदि बीमारियाँ बच्चों में दिखती थी उसी प्रकार अब मधुमेह, उच्च रक्तचाप, लकवा, हृदयविकार भी लोगों में आयेंगे। हर साल हर रोगी को हजारों रुपये की

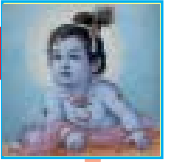
दवाइयाँ लगेगी। रोज लोग मरेंगे। (उनकी विधवाएं और बच्चे लावारिस होंगे) जो बचेंगे मुर्दों की जिंदगी जियेंगे। स्वयं पर और दूसरों पर बोझ बनेंगे। पैसा खर्च करने पर भी ये बीमारियाँ पूरी तरह ठीक नहीं होती। इसलिए इससे बचने का उपाय करें। जीवनधागा अर्थात् कमर-धागा बांधें। घर में कम से कम कपड़ों में आईने के सामने खड़े रहो। दुबले हैं कि मोटे स्वयं निरीक्षण करो। अगर दुबले हैं तो पतली चीजे (चाय-कॉफी, दूध, पतला अन्न) बंद करो। आहार में तेल, घी बढ़ाओ। जेब में भुने हुए चने, मूँगफली, कुरमुरे नारियल के टुकड़े रखो और इसे खाते रहो। क्योंकि दुबले और पेट निकले दोनों ही अल्पायु होते हैं। अगर हम मोटे हैं तो कमर में धागा बांधो। ठोस आहार कम करो। पतला आहार कुछ भी खाने से पहले, खाने के बीच, खाने के बाद और खाने के बदले लो, शरीर की फूर्ति बढ़ाओ। टीवी के सामने की बैठक निकालो। कमरधागा बांधो। संभव हो तो घर में वजन की मशीन लाकर रोज वजन करो। देखो धीरे-धीरे मोटापा कम होगा। कमर-धागा ढीला होता जायेगा। जब तक पेट कम नहीं होता ऐसा करते रहो।

पेट निकले, मोटे स्थूल मनुष्य सुस्त रहते हैं। उनकी कार्यक्षमता कम हो जाती है। इसलिए सभी ‘जीवनधागा’ कमर-धागा बाँधे। सबकी आयु और कार्यक्षमता बढ़ाएँ।

अगर आप स्वस्थ हैं, दुबले या मोटे नहीं- तो आपका अभिनंदन।

कमरधागा बांधो और स्वयं को स्वस्थ रखो।

स्वयं के प्राण बचाना हर प्राणिमात्र का नैसर्गिक धर्म है। (जीवन धागा) कमर धागा बाँध कर स्वयं के साथ दूसरों का भी प्राण बचाना यह अपना नैसर्गिक जीवन धर्म है। हमारे यहां रजीयाताई मुलानी काम करती हैं। उनके पिता पैगंबरवासी कासीम मुलानी जिंदगी भर ६९-७० साल तक कमर-धागा बाँधते थे। वे पंढरपूर के पास एक गांव में रहते थे। इनके आदर्श का पालन कर प्रत्येक हिंदू-मुसलमान को यह धागा धारण करना चाहिये। ऐसा जो करेगा वह अपना प्राण धारण करेगा।



सब की आयु बढ़ाने वाला कमर-धागा पीढियों से लोग पहनते आ रहे हैं। यह सब को पता है। ये कोई नया तंत्रज्ञान नहीं, कोई चार्ट भरने की आवश्यकता नहीं। साक्षरता की आवश्यकता नहीं। आंगणवाडी सेविका, डॉक्टर, नर्स किसी की भी आवश्यकता नहीं। ज्यादा पैसों की भी जरूरत नहीं। यह धागा बाँधो बस। खुद बाँधो तथा सब को सिखाओ। सभी निरोगी बनो, दीर्घायु बनो। अपना अनुभव डॉ. जोशी को सूचित करो। 'जीवनधागा' जन्म के बाद हर बच्चे को कमर-धागा बांधना ही चाहिये। भारत में अंदाजन २०,००० बच्चें रोज मरते हैं। इनमें से १८००० बच्चे अन्न की कमी के कारण मरते हैं। जो बचते हैं उनमें भी ७५ से ८५ फीसदी बच्चे और बड़े दुबले पतले हैं। उनका पूरा विकास नहीं होता।

सब पतले लोगों को कमरधागा बाँधना चाहिये। जेब में चने, मूँगफली या कोई भी सुलभता से उपलब्ध खाना रखकर दिनभर खाना चाहिये और शरीर स्वस्थ रखना चाहिये।

कुछ ना मिलने पर जेब में चावल रखकर भी खा सकते हैं। चावल कच्चे या भुंज कर खा सकते हैं। उपलब्ध रहने पर हर खाने में तेल लेना चाहिये। (हर

माह पतले लोगों को २-४ किलो तेल शरीर स्वस्थ होने तक खाना चाहिये। यह सलाह मोटे लोगों के लिये नहीं है) रिफाईंड तेल भी पी सकते हैं। उसके साथ पतला अन्न कम करें। चाय और दूध के पैसे बचा कर चने-दाने और तेल खाने से हर कोई बिना खर्च स्वस्थ बनेगा। और उसका कमरधागा कसने लगेगा, हर वर्ष धागा बदलना पड़ेगा। ये सब करने के बाद अगर फायदा ना हो तो डॉक्टर से जांच करवा कर देखिए कहीं क्षयरोग या अन्य किसी भी तरह की बीमारी तो नहीं है।

इस साल से हर रक्षा बंधन पर प्रत्येक भाई बहन को और सभी को 'जीवन-धागा' कमरधागा बाँधना चाहिये। उसे हर साल बदल कर सभी को दीर्घायु बनना चाहिये।

भारत में हर दिन हजारों लोग हृदयविकार, मधुमेह, उच्चरक्तचाप आदि से मरते हैं और हजारों बच्चे दुबले और कमजोर होने के कारण निमोनिया, जुलाब, मलेरिया, टायफाईड इन बीमारियों से नहीं लड़ सकने के कारण मरते हैं।

यह जानकारी सब को तुरंत दें। देर करने पर एक-एक दिन के विलंब से हजारों की संख्या में लोग मरेंगे।

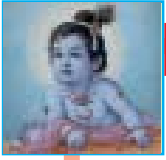


**बदलाव के लिये वोट दो।
नई कल्पनाओं के लिये वोट दो।
इस हिंदी किताब के लेखक को वोट दो।
अपने डॉ. हेमंत जोशी को वोट दो।**

**बिनती: पैनकार्ड झेरॉक्स साथ में रखो।
मतपत्र आते ही मतदान करो।
बच्चे को पैदा होते ही
उसी क्षण मदत करते हो,
उसी तरह।**



इस बच्चे का एक पैर तेढा है। कमर में सुई लगाई थी उससे पैर की नस खराब हुई। आपके ५ साल से छोटे बच्चों को कमर में सुई लगाने ना दे। उन्हे जांघ में सामने की बाजू सुई लगाना चाहिये। सुई टालना सर्वोत्तम।



बच्चे 'मस्त' बढ़ायें

आहार शास्त्र के मूलभूत तत्व

आहार शास्त्र के मूलभूत तत्व

विरार के मध्यमवर्गीय ३ से ५ सदस्यों वाले परिवार का अध्ययन करने पर यह ज्ञात हुआ है कि, हर महीने एक परिवार को इतना खाद्यान्न पदार्थ लगता है जो इस प्रकार है—

- १) अनाज- चावल—गेहूं १५ से २० किलो।
- २) दालें १ से २ किलो।
- ३) तेलयुक्त बीज- (मूँगफली, नारियल) २ किलो।
- ४) तरल पदार्थ- (तेल-घी) २ किलो। जो कि सही नहीं है।

प्रत्येक परिवार में एक व्यक्ति के पीछे कम से कम, १ या २ किलो तेल, हर महीने उपयोग में लाना चाहिए। लेकिन हरेक परिवार में तेल का उपयोग कम होता है। इतनी कम मात्रा में तेल रहने के कारण वह आचार व सब्जियों में ही इस्तेमाल हो जाता है। जो कि बच्चे कम ही खाते हैं। इसलिए बच्चों के आहार में तेल का प्रमाण कम पड़ जाता है। यही कारण है, कि बच्चे कुपोषित हो जाते हैं।

बच्चों के शारीरिक विकास के लिए प्रचूर मात्रा में प्रोटीन की आवश्यकता होती है। इसलिए चावल-गेहूं के साथ दाल का प्रमाण १:१ अथवा २:१ होना चाहिए। इस तरह १४ किलो चावल-गेहूं के साथ कम से कम ७ किलो दाल खाना चाहिए। इससे आपके बच्चे सशक्त व दीर्घायुषी होंगे। दूध की मात्रा कम करके, अच्छी खासी बचत, की जा सकती है। इसी पैसे से आप मूँगफली, दाल इत्यादि की मात्रा आहार में बढ़ा सकते हैं। इसके अलावा भूँजा हुआ चना, मूँगफली से २४ घंटे अपने बच्चों की जेब भर कर रखें। इससे इन दानों का उपयोग भी बढ़ेगा और आपका बच्चा भी सशक्त होगा।

प्रोटीन की मात्रा बढ़ाने के लिये - सोयाबीन रोटी, बेसन ब्रेड खाए

२० प्रतिशत सोयाबीन, २० प्रतिशत गेहूं के आटे में ६० प्रतिशत मैदा मिला कर बनाया गया ब्रेड, 'बन' केक, टोस्ट, बिस्किट बहुत अच्छे लगते हैं। इसमें गेहूं व सोयाबीन का प्रयोग ४:१ है। इसलिए यह भरपूर प्रोटीनयुक्त आहार है।

इसकी तुलना सोयाबीन की ब्रेड में अंडे, चीकन, मटन, दूध आदि से किया जा सकता है और यह ब्रेड के भाव से मिलता है। ४०० ग्राम का ब्रेड पैकेट जो कि मटन से ५ गुना तथा दूध से १० गुना सस्ता होता है। इस ४०० ग्राम की ब्रेड में ४४४ कैलरीज तथा १६.५ ग्राम उत्कृष्ट प्रोटीन्स मिलते हैं। साधारणतः यह ब्रेड बन, टोस्ट जैसे ही दिखाई देती हैं। स्वाद में भी अच्छी लगती हैं। इस ब्रेड को चूरा करके -इसे बीमार एवं वृद्धि व्यक्तियों को भी दिया जा सकता है। इसी तरह छोटे-छोटे टुकड़े बच्चे भी अच्छी तरह से खाते हैं।

जिस बालक को माँ का दूध नहीं मिला हो उसे भी यह ब्रेड(सोयाबीन की ब्रेड)दे सकते हैं। इस प्रकार का यह ब्रेड जन्म से लेकर १०० वर्ष तक आहार के रूप में उपयुक्त है। ऐसा नहीं है कि यह बाजार में ही मिलता है। इसे घर में भी बनाया जा सकता है।

७ किलो गेहूं में १ किलो भुना हुआ सोयाबीन डाल कर पीसना चाहिए। इस आटे को रोज के आहार में रोटी के रूप में उपयोग करना चाहिए। इसी प्रकार जहाँ-जहाँ बेसन, मूँगफली के दाने, नारियल का इस्तेमाल होता है, वहाँ पर सायाबीन का आटा उपयोग में लाना चाहिए।

मुंबई में ग्राहक पंचायत के २०,००० सदस्य हैं। इनमें से बहुत लोग इस प्रकार से सोयाबीन को उपयोग में लाते हैं। आप भी करके देखिए और सबको इस



प्रकार का उपयोग करने के लिए सुझाईये। साथ ही शहर की सभी बेकरी वालों को सोयाबीन का उपयोग करने के लिए प्रेरित करें।

जो अन्न पूरी शक्ति, उर्जा उष्मा देते हैं वे प्रोटीन की जरूरत भी पूरी करते हैं। डेढ़ साल के १० किलो वजन वाले बच्चे को औसतन १००० कैलरी देने वाला आहार रोज लगता है। अब यह कैलरीज दवाई की दुकान से लाए हुए डिब्बों में मिलने की अपेक्षा, रसोईघर के डिब्बे मेंसे मिलनी चाहिए व इस तरह का अन्न उपयोग में लाना चाहिए। जैसे- ३०० ग्राम चावल-गेहूं-दाल अथवा दाल-चावल दोनों समान मात्रा के मिश्रण से १००० कैलरीज प्राप्त होती हैं। इस तरह के आहार से क्रमानुसार २१, ३३, ६६, ४४ ग्राम प्रोटीन बच्चों को मिल जाता है। मजे की बात तो यह है कि बच्चों को प्रति दिन केवल २० ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती है। जो कि चावल, गेहूं दाल मिश्रित आहार खाने से उसकी प्रोटीन की जरूरत पूरी हो जाती है। इन पदार्थों द्वारा आवश्यकता से अधिक प्रोटीन प्राप्त होता है। इस तरह बाजार से प्रोटीन का डब्बा खरीदने की जरूरत नहीं होती है। और पालक इस तरह का आहार अपने बच्चों को देते हैं। उन्हें बाजार से प्रोटीन का डब्बा खरीदने जैसा विचार मन में लाना ही बेकार है।

२० ग्राम प्रोटीन प्राप्त करने के लिए बाजार से १-

मानव शरीर में पानी का मात्रा सबसे ज्यादा है। उसके बाद के हिस्सा तेल द्वारा बना है। उससे कम हिस्सा प्रोटीन द्वारा बना है। सबसे कम हिस्सा कार्बोहायड्रेट्स से बना है। शरीर की प्रत्येक पेशी रूपी स्तंभ बनने के लिए तेल की आवश्यकता होती है। यदि इसकी कमी पड़ जाए, तो हम कमजोर हो जाते हैं। इसलिए कमजोर व्यक्ति जब तब सशक्त नहीं हो जाता, तब तक उसे तेल, घी खाना चाहिये।

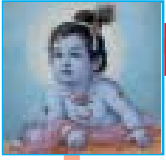
२ डिब्बा रोज उपयोग में लाना पड़ेगा। जो कि बहुत महंगा भी मिलता है और डिब्बे का प्रोटीन सोयाबीन से तेल निकालने के बाद बचने वाला कचरा जैसा ही होता है।

२) हमारे देश में बहुत सारे परिवार ऐसे हैं जिनके पास अन्न की कमी है और जहाँ अन्न की कमी नहीं है, वहाँ नियोजन की कमी है। किसी-किसी परिवार में तो बाजार में अन्न रहते हुए भी, माता-पिता पैसे के अभाव में अन्न ला नहीं सकते। यदि कोई माता-पिता बाजार से खरीद कर अन्न भी लाते हैं, तो वह उस अन्न को ऐसे जगह ताला बंद करके रखते हैं जहाँ बच्चे का हाथ पहुँच ही नहीं सकता। इस तरह दोनों ही मामले में बच्चा भूखा रहता है।

बच्चे बाहर खेलते हैं। भूख लगने पर जब वे घर आते हैं तो उनका हाथ डिब्बे में रखी हुए खाने की चीजों तक पहुँच ही नहीं पाता है। यानि कि माता-पिता की अनुमति बिना वह कुछ भी खा ही नहीं सकते। इस प्रकार बच्चे का मुँह व अन्न इन दोनों में बहुत दूरी होती है।

३) उर्जा की कमी के कारण बच्चा दुबला होगा क्योंकि शारीरिक वृद्धि के लिए उर्जा की आवश्यकता होती है। इस तरह शरीर को यदि अन्न द्वारा उर्जा प्राप्त नहीं होती है तो वह चरबी व मांशपेशियों से आवश्यकतानुसार उर्जा प्राप्त कर लेती है। जिसके कारण शरीर कमजोर हो जाता है। शरीर में उर्जा अन्न द्वारा ही मिलनी चाहिए। लेकिन हमारे यहां उल्टा ही है। बच्चों का मुख और अन्न में कुछ दूरी रखी जाता है।

यदि हम इस अंतर को कम करें, तो हमारे बच्चे सशक्त और सुदृढ़ बन सकते हैं। हर बच्चों को, ईश्वर की कृपा से, प्रकृति द्वारा भरपेट खाने की स्वतंत्रता मिली हुई है। पृथ्वी पर जो भी जीव-जंतु हैं, सभी को यह प्राप्त है। बस, हमें इतना ही करना है कि खाने की वस्तु ऐसी जगह रखी जाए, कि उसे सुलभता से हमारे बच्चे लेकर खा सकें। चाहे वह दाल-चावल हो, भुंना हुआ चना, मूँगफली अथवा मुरमुराही (कुरमुरा) क्यों ना हो।



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

क्या बच्चे चना, मूँगफली और मुरमुरा खा सकते हैं? हां, यह बच्चों के लिए डॉक्टर हेमंत जोशी की घरेलू औषध है। इसके खाने से प्रोटीन और विटामिन मिलते हैं।

जरा गौर कीजिये चावल और दाल पानी में डालके पकाने से भात-दाल बनता है। उसी तरह उसे बिना पानी के तवे पर भूँजा जाएं तो वह मुरमुरा बनता है। हरेक माता-पिता की इच्छा रहती है कि, हमारा बच्चा दोनों समय दाल-भात खाए। लेकिन बच्चा ऐसा करता नहीं है। उसे खाने के लिए बैठाते हैं तो वह पेटभर खाता नहीं है। आप उसे भूना हुआ चना, मूँगफली, मुरमुरा दीजिए तो वह खाएगा। इस तरह माता-पिता को अपने बच्चों की भावनाओं को समझना चाहिए। जिससे कि वह सुदृढ़ बने।

यदि बच्चा दाल चावल नहीं खाता है तो उसे इस तरह का भूना हुआ अनाज दें। अब सवाल उठता है कि क्या दाल-चावल खाना और भूना हुआ अनाज खाना एक जैसा ही है। तो इसका जवाब है कि वह खाता तो आखिर चावल-दाल, चना, मूँगफली ही है, केवल उसका रूप बदला हुआ रहता है। कभी पानी में पका के, कभी तल के तो कभी भून के। इस तरह के पिष्टमय पदार्थ हल्के और पचनशिल होते हैं। इसलिए बच्चों की जेब हमेशा उपरोक्त पदार्थों से भरी हुअी रखिए।

४) बढ़ते हुए उम्र के बच्चों को हर रोज २ से ४ घंटों के बाद खाने की जरूरत पड़ती है। दिन में केवल दो बार जिन बच्चों को खाना मिलता है वो १६ घंटे भूखे रहते हैं।

५) ग्लासगो (स्कॉटलैंड) के एक रिपोर्ट के अनुसार जिन बच्चों में असुरक्षा की भावना होती है वे ज्यादा खाने के बाद भी मोटे नहीं होते। इसका मतलब यह होता है कि बच्चों को जोर-जबरदस्ती से खिलाने से वे मोटे नहीं हो सकते हैं।

जैसे बकरी के सामने यदि शेर बैठा होगा -तो वह घास कभी नहीं खाएगी। क्योंकि उसे डर रहता है कि शेर

मुझे खा जाएगा। इसी तरह बच्चों को यदि जबरदस्ती, डाँट-पीट कर खाना खिला भी दिया तो वह अन्न उसे हजम नहीं होगा, यदि हजम हो भी गया तो वह शरीर को नहीं बढ़ायेगा।

६) सेब, अंगूर, बादाम, काजू किसमिश आदि दाल-भात के सामने रती भर भी श्रेष्ठ आहार नहीं है।

७) अंकुरित अनाज जैसे मूँग अंकुरित या हरी पत्तेदार सब्जी यदि आहार में हो तो टॉनीक की कभी जरूरत ही नहीं पड़ेगी। अंग्रेजी में एक कहावत है— हरी सब्जियाँ खाइए और तंदुरुस्त रहिए। हरी सब्जियों को पकाने से उतना सभी जीवनसत्व नष्ट हो जाती हैं। इस तरह साग खाने के लिए बच्चों के पीछे मत पड़ें। उन्हें गाजर, मूली, ककड़ी, सलाद इत्यादि खाने को दें। सब्जियाँ खाने की अपेक्षा सलाद खाना उत्तम है। केवल सलाद बनाने से पहले पत्तेदार सब्जियों को अच्छी तरह धो लेनी चाहिए।

घर के लोग गमले तथा आंगन में सजावटी पौधे लगाते हैं। इसके सिवा धनिया, पालक, चौलाई आदि पत्तेदार सब्जियाँ लगाए।

८) तेलरहित अनाज को छोड़कर बाकी सभी तरह के अनाज से करीब-करीब एक जैसी शक्ति मिलती है। उदाहरण १०० ग्राम कच्चे चावल से ३५० कैलरीज और ७ ग्राम प्रोटीन मिलते हैं। १०० ग्राम आलू से १०० कैलरीज व २ ग्राम प्रोटीन मिलते हैं। चावल को पकाने के बाद १०० ग्राम चावलसे १०० कैलरीज व २ ग्राम प्रोटीन व पकाये हुए १०० ग्राम आलू से १०० ग्राम कैलरीज व २ ग्राम प्रोटीन मिलते हैं। यह गेहूं, दाल, चावल के मामले में बिल्कुल सही है।

निष्कर्ष : सामान्य मात्रा में भात, आलू, रोटी, दाल इनका पोषण मूल्य एक ही होता है।

सोयाबीन, मूँगफली, नारियल खानेसे तेल मिलता है। सोयाबीन भूनकर इस्तेमाल करें।



मधुमेह पीड़ितों के लिए यह जानकारी आवश्यक है। इस जानकारी की कमी से मधुमेह ग्रसित और वजन कम करने के इच्छुक लोग यह नहीं खाना, वह नहीं खाना कहके स्वयं व घर के लोगों को बेहाल करते हैं।

९) भूख लगने का मतलब क्या है?

खाना खाने के बाद खेलने के लिए गया हुआ बच्चा घर में आता है और चिल्ला कर कहता— माँ मुझे भूख लगी है। इस पर कभी-कभी माँ की प्रतिक्रिया क्या होती है? अरे! अभी तो तुम खाकर गये थे? तभी माँ उसे कुछ खाने को देती है। लगातार भूख लगना बच्चों के आरोग्य का लक्षण है।

जिसे भूख लगती है वह खाना खायेगा। मुर्गी के बच्चों को जैसा एक-एक दाना लगातार चुगना पड़ता है। इस प्रकार की व्यवस्था बच्चों के जेब में क्यों नहीं की जायें?

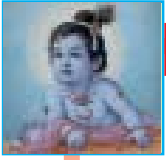
हम जो खाना खाते हैं वह सब अन्न से ग्लूकोज नामक शर्करा बनती है। वह खून द्वारा सब पेशियों को मिलती है। इस शर्करा से मिलने वाले शक्ति से शारीरिक कार्य चलता है। खाना खाने के बाद ग्लूकोज तैयार होता है। उससे ग्लायकोजन नाम की शर्करा बनती है। वह यकृत में जमा होती है। खाना खाने के बाद यह शर्करा ४ घंटे सशक्त बच्चों के लिए काफी है। कमजोर बच्चों में ४ घंटे से कम समय में यह खत्म होती है। ४ घंटे के बाद यदि खाना नहीं मिला तो बच्चों को भूख लगती है। ऐसे समय में यदि उसे अन्न मिल सके तो वह उसे खा सकता है। इससे बच्चों को शक्ति मिलेगी और बच्चे की दिनचर्या इससे ठीक रहती। इससे उसकी चरबी और मांसपेशी नष्ट नहीं होगी और खाए हुए अन्न से नई मांसपेशी व चरबी बनेगी। अगर बच्चों का विकास ठीक तरह से चाहिए तो उसके पास भरपूर अन्न होना चाहिए इसका अर्थ उसकी जेबों में २४ घंटे अन्न भरा होना चाहिए।

‘अक्षयपात्र’ का जन्म उपरोक्त कारणों से हुआ है।

पढ़ों , मस्त बनो, सबको बताओ

- ★ जिस के दोस्त और सहकारी दूरदर्शी नहीं होते उसका जल्दी नाश होता है।
- ★ शुद्र लोग अड़चनों के डर से काम शुरू नहीं करते। मध्यम दर्जे के लोग शुरू करते हैं पर अड़चन आने पर डर जाते हैं। परंतु उत्तम दर्जे के लोग संकट आने पर भी लिया हुआ काम को पूरा किये बिना नहीं छोड़ते।
- ★ अतिथि का स्वागत करना चाहिए अन्यथा भगवान नाराज हो जाते हैं।
- ★ जिगरी दोस्त सगे भाई से भी बड़े होते हैं। उदाहरण के लिए— कर्ण ने अपने सगे भाई पांडवों को छोड़कर मित्र दुर्योधन के लिए प्राण देना स्वीकार किया।
- ★ काँटे से काँटा निकलता है, उसी प्रकार शत्रु का नाश किसी प्रबल शत्रु की मदद से करना चाहिए।
- ★ सामने अगर सर्वनाश हो तो शत्रु को भी प्रणाम कर प्राण एवं धन का रक्षण करना चाहिए।
- ★ अपने से बलवान शत्रु से मित्रता सर्वनाश का कारण बनती है।
- ★ जिस प्रकार कपड़े मैले होने पर मनुष्य कहीं भी बैठता है। उसी प्रकार सदाचारी अपने मार्ग से हट जाने पर उनकी नीतिमत्ता नष्ट होती है।
- ★ भूख से बेहाल पाप करने से नहीं डरते।
- ★ जिसके नाम से सब धन्य हो जाते हैं, उसके मिलने पर जो भावुक नहीं होता उसे धन्य मानना चाहिए।
- ★ एक बहादुर सिपाही के कारण रणभूमि पर जिस प्रकार विजय प्राप्त होती है। उसी प्रकार भगौड़े सिपाही के कारण हार भी मिलती है।

हितोपदेश से।



बच्चे 'मस्त' बढायें

‘अक्षय पात्र’



अक्षयपात्र पारदर्शक होने के कारण उसमें रखा हुआ चना, मुरमुरा, मूंगफली दाने सबको दिखते हैं, अतः बच्चे उठा उठाकर खाते हैं, अतः यह खाली होने से पहले भर देना चाहिए।

हमेशा नाश्ते से भरे हुए ७ से.मी. लंबाई व ८ से.मी. ऊंचे पारदर्शक प्लास्टिक की बरनी को हम ‘अक्षयपात्र’ कहते हैं। उसमें १०० ग्राम भूँजी हुई मूंगफली को दाने रहते हैं। इसी में से ५७० कैलरीज शक्ति और २६.५ ग्राम प्रोटीन मिलते हैं। १५० ग्राम चना मुरमुरा के मिश्रण से इतनी ही कैलरीज मिलती है।

अक्षयपात्र पारदर्शक होने के कारण उसमें रखा हुआ चना, मुरमुरा, मूंगफली दाने सबको दिखते हैं, अतः बच्चे उसे उठा उठाकर खाते हैं, अतः यह खाली होने से पहले ही भर देना चाहिए।

साधारणतः हर भारतीय को १५ प्रतिशत अन्न कम पड़ता है। भारत के राष्ट्रीय आहार प्रणाली से यह बात स्पष्ट होती है। अक्षयपात्र के अन्न से यह कमी पूरी होती है।

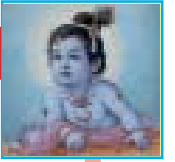
गर्भवती व स्तनपान कराने वाली माताओं को जितना अन्न लगता है उतना एक अक्षयपात्र में रहता है। गर्भवती स्त्री को हमेशा आहार की अपेक्षा ३०० कैलरीज व ६ ग्राम प्रोटीन की अधिक आवश्यकता होती है। स्तनपान करानेवाली माता को ६०० कैलरी ज्यादा लगती है। कोई भी व्यक्ति अनजाने में दिन भर थोड़ा-थोड़ा करके

अक्षयपात्र के बराबर चना, मुरमुरे व भूँजी हुई दालें आराम से खाता है, उसको दिन भर में ५७० कैलरीज पर २२ ग्राम प्रोटीन आराम से मिलते हैं। उसका वजन १ से ३ महीने में बढ़ता है।

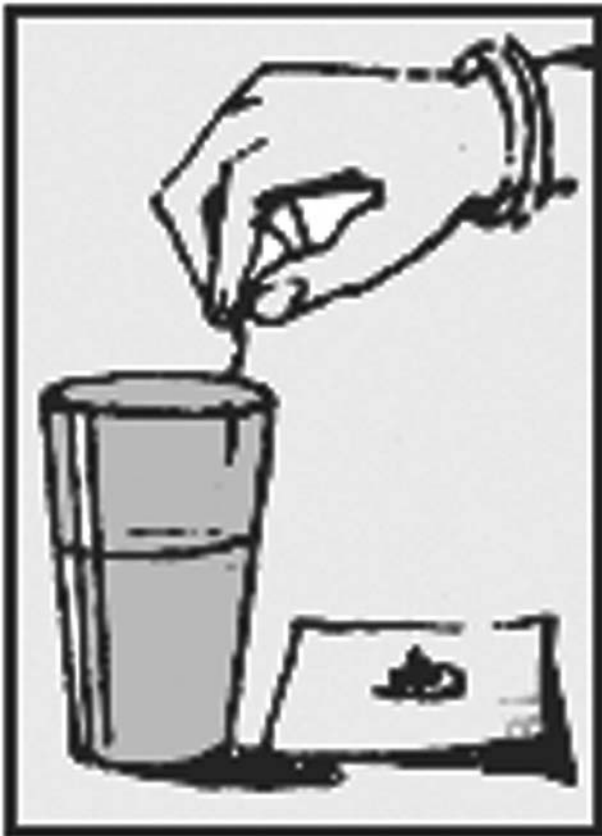
बीमार बच्चे को खाने की इच्छा ही नहीं होती। वह चिड़चिड़ करता है, उसे बुखार आता है इस कारण उसे ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है।

वह कुछ नहीं खाता है इसलिए शरीर में उर्जा की कमी रहती है। ऐसी स्थिति में मांसपेशियों द्वारा शरीर उर्जा की पूर्ति करती है। इस तरह मांसपेशियां नष्ट होकर वह कमजोर होता है।

बीमार व्यक्ति कुछ खाए या न खाए लेकिन वह भुना हुआ चना, मूंगफली, मुरमुरा जरूर खाता है। यह हमारा अनुभव है। इस प्रकार का खाद्य पदार्थ खाने से उसका पेट भरता है। जिसके कारण वह बीमारी से लड़ सकता है। इसके खाने से उसकी कमजोरी दूर होती है और वह जल्दी ही ठीक हो जाता है। इसके खाने से पिलिया के रोगी भी ठीक होते हैं। सर्दी, खांसी से ग्रसित बच्चे जब लगातार नमकीन मूंगफली के दाने, मुरमुरे खाता है - तो उसके मुँह में पानी आता रहता है। जिससे गले की



खराश कम होती है और उसे आराम मिलता है। गला व कान को जोड़ने वाली युस्टेशियन नाम की नली होती है। जो कि सर्दी होने से बंद हो जाती है। जिसके कारण कान बहने लगता है। चना, मूंगफली, मुरमुरा चबाने से वह नली बार-बार खुलती है। जिसके कारण कान में दर्द होने की संभावना कम हो जाती है। इस तरह बहने वाला कान जल्दी ठीक होता है।



उल्टी-जुलाब के रोगियों की अचूक दवा- नमक, शक्कर और पानी (जल संजीवनी/ORS का घोल)

इस प्रकार के रोगियों के लिए यही असली दवा है। नमकीन मूंगफली दाने, चना, मुरमुरे खाने से इसमें अन्न व नमक दोनों मिलता है, जिसके कारण प्यास लगती है, पानी पीने की इच्छा होती है। इस प्रकार अधिक मात्रा में पानी पीने से रोगी जल्दी ठीक होता है।

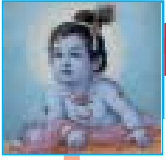
इस तरह के खाद्य पदार्थ से अक्षयपात्र भर कर रखने से पड़ोसी के बच्चे भी आपके बच्चे के साथ खाएंगे। इस तरह वह आपका अतिथि होता है। 'अतिथि देवो भवः' ऐसा हमारा संस्कार है। पड़ोसी के बच्चों का सत्कार यदि आप मूंगफली, चना, मुरमुरा से भरे अक्षयपात्र से करते हैं तो आपके बच्चों का भी पड़ोसियों में, इसी तरह का लाड़-प्यार मिलेगा।

ज्यादातर डाक्टरों को लगता है कि चने, मुरमुरे, मूंगफली के दाने श्वासनलिका में फंस जाएंगे। अगर राह चलते समय कभी दुर्घटना हो जाती है, तो क्या व्यक्तिने पैदल चलना छोड़ देना चाहिए? उसी प्रकार छोटे बच्चे को पहले मुरमुरे और बड़ा होने के बाद भूँजे चने की दाल और बाद में मूंगफली दाने देना चाहिए।

पढो, मस्त जीओ, सबको बताओ

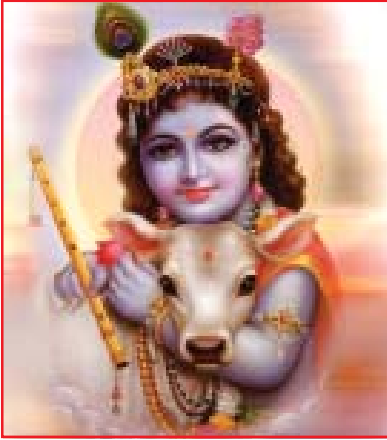
- * घर हमारा घर नहीं गृहिणी हमारा घर है, वरना जंगल है।
- * पति-पत्नी एक दूसरे से संतुष्ट हो तो भगवान भी उन पर संतुष्ट रहते हैं।
- * पिता, भाई, बेटा जो देता है। मर्यादित हैं परंतु पति जो देता है अमर्याद देता है। ऐसे पति पूजनीय होता है।
- * अतिथि का सम्मान न करने पर पाप मिलता है और किया हुआ पुण्य निकल जाता है।
- * कुल शील बड़ों का सहारा, विद्या, धन, निकोप शरीर और आयु इन सातों पर विचार करने के बाद ही किसी को बेटी देनी चाहिए।
- * बोलने से कई बार काम बिगड़ता है। अपना काम चुपचाप करना चाहिए। ढिंढोरा पीटने वाले का काम बिगड़ सकता है। जैसे बोलने वाले तोता-मैना पिंजरे में रहते हैं और न बोल पाने वाला बगुला आजाद और सुखी रहता है।

द्वितीयपदेश से।



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

...और दुर्बल प्रसाद का बालकृष्ण हो गया और दुबलेराम बालकृष्ण बन गये



४ महीने का बालकृष्ण
१२ महीने का होने तक
“दुबलेराम” हो गया
१२-१२ डॉक्टर किये
१२-१२ डब्बे दिये
गाय-बकरी का दूध दिया
भैंस का दूध दिया
दाल-भात का पानी दिया
कणोरी मुर्गी का सूप दिया
किंतु दुर्बलप्रसाद कुछ बलवान
नहीं हुए।

फिर हुआ साक्षात्कार
अरे! यह तो रहता है भूखा
दूध, मांड, कणोरी, नारियलपानी
इसने किया बच्चे का सत्यानाश
इसमें अन्न कम और पानी ज्यादा
जिसने किया बच्चों को भूखा
यदि एक बार भी दिया बच्चे को

पतला अन्न

तो होते हैं बच्चे दुर्बल
यहां तो दिनभर दूध मांड की भड़ी

मार

फिर क्या होगा यह हिंदुस्तान
यह तो हुआ बारीकस्थान

यह सब टालना चाहिए
बच्चों को पांचवें महीने में “अन्नप्राशन” करना
चाहिए

दादी की गोद में हलुआ चटाओ
मामी की गोद में तेल-खिचड़ी खिलाओ
बुआ की गोद में घी-दाल चावल खिलाओ
इसके बाद ही हर समय माँ बच्चे को छाती से
लगाये।

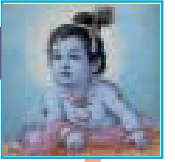
धीरे धीरे बाल आहार की गाड़ी
स्तनपान से घर के खाने पर जायेगी
व बालक बालकृष्ण हो जाएगा
जन्म दिन के बाद बच्चों की जेबें
चने मुरमुरे से भर के रखें
गले में खारीक, नारियल का हार पहनाए
बालकृष्ण को देखकर सबको तृप्ति मिलेगी।
बालकृष्ण की जय हो!



अक्षय पात्र हर जरूरत पूरी करता है

एक अक्षय पात्र में मुरमुरे, मूँगफली, चने
इत्यादी सभी दाने रखते हैं। सर्वसाधारण भारतीयों के
आहार में होनेवाली १५ प्रतिशत कमी, सर्वसाधारण
अशक्त बच्चों के आहार में कमी व ज्यादा गरजवाली
गर्भवती की, व दूध पिलानेवाली मताओं की कमी

ऊर्जा	प्रोटीन्स
(कैलरीज)	(प्रोटीन्स)
ग्राम में	ग्राम में
५७०	२२
४५०	१६



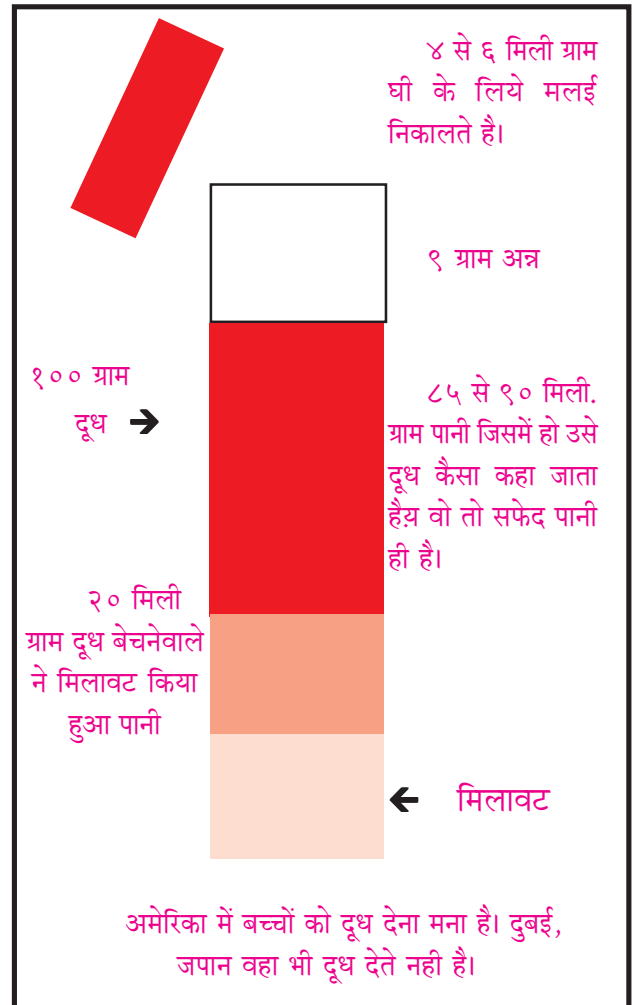
स्वास्थ्य के लिए दूध अच्छा या बुरा? बुरा बुरा बुरा...

स्वास्थ्य के लिए दूध अच्छा या बुरा?

दूध से संबंधित हमारा ज्ञान सुनी-सुनाई बातों पर तथा पुस्तकों में दी गई जानकारी पर आधारित होता है। जहां तक मेरा संबंध है, मैं भी यही समझता था कि दूध पूर्णार्द्र है। दूध पीकर ही मैं भी बड़ा हुआ हूं। डॉक्टर बन चुका हूं। परंतु जब मैंने अपना व्यवसाय शुरू किया और दूध से संबंधित अनुभवों के आधार पर ज्ञान प्राप्त किया, तब मेरी आंखें खुली, अज्ञान का अंधेरा दूर हुआ। अपने अनुभव से मैंने जाना कि जो बालक पहले ६ महीने तक स्वस्थ थे, वे ६ महीने के बाद प्रथम वर्षगांठ तक दुबले एवं कमजोर हो चुके हैं। स्वस्थ एवं आरोग्यपूर्ण सेहत वाले बालक, रोने लगें थे उनमें चिड़चिड़ापन बढ़-सा गया है, अधिक मात्रा में पेशाब (मूत्र-विसर्जन) करने लगे थे। शौच में कड़ापन आने लगा था। फलस्वरूप माता-पिता की परेशानी बढ़ गई है।

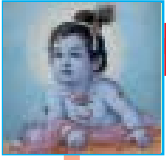
मैं इस तरह के परिवर्तन के संदर्भ को ढूंढने लगा, तो पाया कि बालक में आये इस बदलाव का कारण उसे दिये जाने वाले आहार से संबंधित था। प्रायः सभी माता-पिता -बालक को गाय या भैंस का दूध देते थे। जिसके फलस्वरूप बालक के लिए ठोस आहार के प्रति अनिच्छा होने लगती है। इसी कारण वह ठोस आहार नहीं ले पाता है, और दुबलेपन एवं कमजोरी का शिकार बन जाती है। माता-पिता की धारणा बन जाती है कि, उनका लड़का अन्नाहार न लेने के कारण दुबला होता जा रहा है।

निरीक्षण के बाद मैंने कई बालकों का दूध बंद करवाया। ठोस आहार देने के लिए माता-पिता को बाध्य



किया। नतीजा यह रहा कि बालक भरपेट खाने लगा। उनका वजन बढ़ने लगा। शौच में भी परिवर्तन आया। उनका रोना कम होते गया। वे सुदृढ़ होते दिखाई देने लगा।

इस प्रकार दूध लेने वाले बालक और जिनका दूध मैंने बंद करवाया वे बालक, इन दोनों की सेहत में तुलनात्मक फरक सामने आये, जिसे माता-पिता ने भी



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

अनुभव किया।

अतः निष्कर्ष यह निकला कि, ठोस आहार के प्रति अनिच्छा निर्माण होना, बालक के दुबले एवं कमजोर होना, पेशाब की मात्रा में बढ़ोतरी होना, उनमें रोना, चिड़चिड़ापन आ जाना, जैसे बदलाव केवल “दूध” को “अन्नपूर्णा” समझकर देने के कारण हुआ करते हैं। उसे आहार के बदले, दूध में ९५ प्रतिशत पानी दिया जाता है फलस्वरूप उसे पेशाब ज्यादा होती है और शौच में कड़ापन आ जाता है। इस कडेपन के कारण मल विसर्जन में बाधा पैदा होती है और आंत का फटना शुरू हो जाता है।

इस संदर्भ में उपलब्ध जानकारी जो आयुर्वेद में बताई गई है, आप कृपया पढ़ें, पढ़ने के बाद अपना अभिप्राय सबको बताएं व हमें लिखें।

१. दूध को अन्नपूर्णा इसलिए कहते हैं क्योंकि दूध में सभी प्रकार के पोषक तत्व के घटक पाये जाते हैं। जिस प्रकार महालक्ष्मीजी (गौरी) को प्रसाद के रूप में थाली में १६ प्रकार की सब्जियां परोसी जाती है। दूध में भी सभी प्रकार के पोषक तत्व (घटक) उपलब्ध होते हैं। परन्तु महालक्ष्मी (गौरी) के प्रसाद रूपी थाली में कम-से-कम पूरा भोजन भरपेट उपलब्ध होता है। ऐसा दूध में नहीं।

२. दूध में प्राकृतिक ढंग से, मूलतः ज्यादा जलांश (पानी) होता है। भैंस के दूध में ८५ प्रतिशत, गाय दूध में ९० प्रतिशत एवं माता के दूध में ९० प्रतिशत जलांश ही होता है। शुद्ध, बिना पानी के दूध देनेवाला इस देश में अभी पैदा नहीं हुआ है। एक भूतपूर्व मंत्री दुग्ध वितरण सोसायटी से संबंधित थे। छः माह की कारावास की सजा भुगत चुके हैं, क्योंकि उनकी सोसायटी दूध में भी मिलावट करती थी। बाकी लोग पकड़ में नहीं आये। इस प्रकार ३ रुपये के १०० ग्राम दूध में ९० ग्राम से ८५ ग्राम पानी होता है। दूधवाला पानी डालता है। कम लगता है इसलिए घर के लोग उसमें ९० ग्राम पानी डालते हैं और उसमें की ५ ग्राम मलाई जिसमें

असली अन्न रहता है व मक्खन के लिए, घी बनाने के लिए निकाली जाती है। यदि १३५ किलो चावल लिया उसमें १२५ किलो मिट्टी निकली तो उसे कौन चावल कहेगा? उसे तो मिट्टी ही कहेगा।

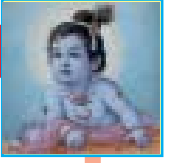
इसलिए बच्चों को जो दूध पिलाते हैं उसमें ९५ प्रतिशत पानी ही रहता है। उस दूध को भी पानी ही कहना चाहिए। इससे बच्चे भूखे रहते हैं व कमजोर होते हैं। कमजोर बच्चे जल्दी बीमार होते हैं। बीमारी से अधिक कमजोर होकर उनकी मृत्यु हो जाती है। इस तरह हमारे देश में जहाँ तक संसार के अन्य देशों के

साथ तुलनात्मक अध्ययन करना है सबसे अधिक मात्रा में बाल मृत्यु का प्रमाण (Ratio) औसतन अधिक ही है। बीमार व्यक्ति को भूख नहीं रहती उसको ऊपर से दूध पिलाते हैं। उसे अन्न कहकर पानी ही पिलाते हैं। इसलिए बीमार व्यक्ति को दूध पिलाना ही नहीं चाहिए।

३. एक शास्त्रीय संशोधन में ऐसा देखने में आया है कि अमेरिका में कुल ४०० बच्चों का वजन नहीं बढ़ रहा था। उनके आहार का संशोधन करने के बाद ऐसा देखने में आया कि उनके घर में भूख के समय सेब का रस देते हैं। बच्चों को २-३ घंटे के बाद भूख लगती है। संशोधक इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि, दिन भर में एक बार भी यदि भूख लगने पर पतले अन्न से भूख मिटाई गई तो बच्चे दुबले होते हैं। उनकी हड्डियां दिखती हैं। अशक्त होते हैं। अल्पायु होते हैं।

पांडुरोग के अनेक दुष्परिणाम हैं। उससे बच्चों की वृद्धि ठीक से नहीं हो पाती। दूध दूसरे अन्न से लोहतत्व खींच लेता है। परिणामतः शरीर को लोहतत्व नहीं मिलता। इस बढ़ती उम्र में लोहतत्व नहीं मिला तो मस्तिष्क का विकास नहीं होता और बाद में किसी भी हालत में बुद्धि की कमी दूर नहीं होती। अतः हमें 'नोबल पुरस्कार' भला कैसे प्राप्त होगा? लोहतत्व की कमी से ताकत कम मिलती है। प्रतिकारक शक्ति, स्नायुओं की शक्ति कम होती है, भूख कम होती है। लोहतत्व कम

**अच्छी प्रथाओं का प्रचार
करो। बुरी प्रथाएं समाप्त करो
बाकी प्रथाओं की ओर
अनदेखी करिए।**



होने के कारण सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उसे पांडुरोग होता है। दूधमे लोहतत्व कम है।

४. पांडुरोग होने से रक्त में लाली यानी हेमोग्लोबिन के प्राणवायु का प्रमाण कम होता है हिमोग्लोबीन प्राणवायुका वाहक है जिस पर हम जिंदा रहते हैं। इससे सब अवयवों की कार्यक्षमता हर क्षण कम होती है। इससे आयु भी कम होती है। रोग प्रतिरोधक शक्ति भी कम हो जाती है और कार्यक्षमता भी कम हो जाती है। स्त्रियों को पांडुरोग होने से उन्हें गर्भ नहीं रहता। गर्भ ठहरा भी तो गर्भपात हो जाता है। उसके बाद भी बच्चा गर्भ में बढ़ता है तो समय के पहले ही जन्म हो जाता है। और अल्पायु, अशक्त, कमजोर, जल्दी बीमार पड़ने वाला बच्चा जन्म लेता है। अतः हमें इस तरह की सावधानी बरतनी चाहिए कि पांडुरोग मूलतः हो ही न पाए।

५. दूध के प्रोटीन यह दूसरे प्राणियों के प्रोटीन्स होते हैं, इससे अंतड़ियों को नुकसान होता है। बच्चा दूध पीता है तो जरा-सा रक्तस्राव होता है। जैसे आधा लिटर दूध पीने से १ से ७ मिली लिटर रक्तस्राव होता है। इस प्रकार तीन महीने में बच्चे के शरीर से दिन में १०० ग्राम खून कम होता है। उससे बच्चे सफेद पड़ जाते हैं। किसी को भी अपने बच्चों को गोद में लेकर आइने में देखना चाहिए। जिस बच्चे का गाल अपने पिता के गाल की अपेक्षा कम लाल है उसे पांडुरोग है। यह आप अपने घर में करके देखिए। जो बालक गोली खा सकता है उसके लिए फेरस सल्फेट गोलियों का १०००

हमारी कहां गलती होती है?

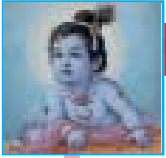
वयस्क लोगों को उठते ही चाय कॉफी लगती है। बच्चों को उठते ही कुछ देना चाहिए, ऐसा हर एक व्यक्ति को लगता है। उन्हें चाय मत दीजिए। इसलिए उन्हें दूध देते हैं। इसलिए वयस्क लोगों को सुबह का नाश्ता करना चाहिए। उसका अनुकरण बच्चें करेंगे।

गोलियों वाला डिब्बा लाकर हर रोज १ गोली ३ महीने तक की अवधि के लिए नियमित रूप से खिलाने पर पांडुरोग का निर्मूलन हो सकता है। दुकानदार यदि छुट्टा १०० गोलियां न दे तो ऐसी स्थिति में अगर १००० गोलियों वाला डिब्बा लाना पड़ता है, तो भी वह अन्य कंपनी के १०० गोलियों की तुलना में सस्ता ही रहेगा। शेष ९०० गोलियां पास-पड़ोसी के बालकों, अपने रिश्तेदार, मित्रों को उपहार स्वरूप देनी चाहिये। छोटे बच्चों को “टोनोफेरॉन” नाम की तरलतायुक्त दवाई सबसे कम खर्च में सर्वाधिक लोहतत्व देती है। जितने किलो का बच्चा होगा उतनी बूंदें खाना खाने के पहले एक समय देना चाहिए। उससे जीभ काली होती है, संडास भी काली होती है। किंतु लोहतत्व शरीर में बढ़कर तीन महीने में लाल रंग होता है। घर के सभी सदस्य आईने के सामने एक कतार में खड़े हो जाएं। अपने पिता के अलावा जो कम लाल हैं, उन्हें चाहिए कि इन गोलियों का (फेरस सल्फेट) सेवन करें ताकि वे अपनी कमजोरी से दूर कर सकें। हम लोगों में कहावत है कि सफेद हाथ पैर की बेटी, बहू, दामाद अल्पायु होते हैं। यह वैद्यकीय सत्य है कि रक्त कम होने से पांडुरोग होता है यह बात अलग ही है।

६. खून की कमी के कारण मनुष्य कमजोर हो जाता है।

७. अन्यत्र १० प्रतिशत लोगों को अनुवांशिक एलर्जी होती है। भारत में भी यही प्रमाण होना चाहिए। इन लोगों के अंतड़ियों से पहले ६ महीने में गाय, भैंस के दूध के प्रोटीन्स सोख लेने से एलर्जी होती है।

८. दूध में ज्यादा पानी रहता है उससे बच्चे ज्यादा पेशाब करते हैं। किंतु उन्हें शौच नहीं होती। शौच कड़ा होता है। यह कड़ा मैला बाहर आते समय शौच की जगह छोटी दरारें होती हैं और रक्तस्राव भी होता है। यह दुखेगा इसलिए बच्चे शौच नहीं करते। यह राष्ट्रीय स्तर की बीमारी है। जहां दूध न पिलाया जाता हो, ऐसा घर नहीं के बराबर है। सोचिए, अपने आप कि क्या बचपन में आपको दूध पिलाया गया था या नहीं? शौच के



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

स्थान पर छोटी-छोटी दरारें अगर पाई जाती हैं, तो 'झायलोकेन'(बर्दमहा) नामक मल्हम का उपयोग करना चाहिए। बालक की गुदा में अंदर से यह मल्हम लगाये जाने से यह तकलीफ दूर हो जाती है। शौच में तरलता एवं नमी आ जाती है और बालक कष्टदायक शौच विसर्जन से बच जाता है।

९. हमारे देश में ९५ प्रतिशत से अधिक जनसंख्या गरीब हैं। गरीबी रेखा के नीचे जीवन यापन करने वाले सदा आर्थिक संकट से घिरे रहता है। पर्याप्त धन के अभाव में भरपेट आहार की दृष्टि से वे बालक को कुछ ठोस आहार नहीं दे पाते हैं इसलिए वे पेट काटकर ५ या १० रुपयों का दूध मंगाते हैं और बालक को पिलाते हैं। इस कारण हर साल भारत में करोड़ों की लागत की लूट-सी हुआ करती है। प्रति घर अगर कम से कम रु. ५००/- हर वर्ष दूध के नाम खर्च किया जाता है, तो सोचिये कितनी रक्कम का दूध व्यर्थ ही बालकों को पिलाया जाता है। प्रतिवर्ष हर एक घर के ५००/- रुपये दूध के नाम पर पानी में झोंकते हैं हम!

दूध को अन्न समझना सफेद झूठ है। २०० करोड़ रुपये केंद्र सरकार प्रतिवर्ष गाय, भैंस लेने को सब्सीडी देती है। इसके बावजूद भैंस की देखभाल के लिए

पश्चिम अफ्रीका के नायजेरिया के एक गांव में ६०० बच्चों के जांच से ४ वर्ष आयु के एक बच्चे के दो दांतों में छोटी दरारें दिखाई दी। इन लोगों के आहार का निरीक्षण करने पर वे पशुदूध पर आश्रित नहीं थे ऐसा देखा गया।

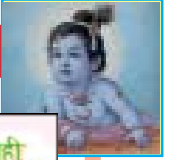
(आधार : Absence of Dental Caris in Nigerian Bush Village, By Tabrah Frank L, Science, October ५, १९६२)

ठाणे जिला में भी ऐसा देखा गया है कि दूध न मिलने वाले आदिवासियों के दांत अच्छे होते हैं, तो अच्छे दांतों वाला शहरवासी छोटा हो या बड़ा कभी-कभी ही मिलते हैं।

बिजली, पानी की भी सब्सीडी मिलती है। दूध का व्यापार घाटे में चलता है और घाटे में ही चलाया जाता है। यह घाटे की रक्कम नागरिक के जेब से ही टैक्स के रूप में काट कर राजस्व में वृद्धि की जाती है। इसलिए पैसे की फिजूलखर्ची से बचना चाहिए। सरकार को चाहिए कि जितना पैसा दूध पर खर्च किया जाता है उतने पैसे से दाल-चावल, चना, मूँगफली दाना लेकर स्कूलों में बांटने से बच्चे स्वस्थ, सशक्त होंगे और भारत का भविष्य उज्ज्वल होगा। और बीमारियाँ भी कम होंगी।

दूध अन्नपूर्ण होने का शासकीय दावा (आग्रह) न केवल सुनी सुनाई बातों पर आधारित है बल्कि किताबी ज्ञान एवं गलत जानकारी है। हमारा निवेदन है कि सभी लोग परिचित जनप्रतिनिधि, विधायक या सांसद का ध्यान इस बात की ओर आकर्षित करें कि दूध से संबंधित शास्त्रीय तथ्य क्या है? पत्रकारों को भी दूध से संबंधित तथ्यों के बारे में परिचित कराएं।

१०. दूध और चीनी की परत दातों पर बनती है। यह परत जंतू बढ़ाने का सर्वोत्कृष्ट माध्यम है। इससे जंतू की वृद्धि होकर दातों में कीड़ा लगता है। जिनके दांत गिर जाते हैं ऐसे बच्चे ठीक से खाना नहीं खा सकते। वे कमजोर होते हैं, कमजोर बच्चे ज्यादा बीमार पड़ते हैं और उनकी मृत्यु हो जाती है। दूध और चीनी बच्चों को कमजोर, बीमार व अल्पायु बनाते हैं। दूध और चीनी बच्चों का नंबर एक का शत्रू है। दूध और चीनी से बनाई हुई गोलियां व चॉकलेट्स देना ब्रिटिश डेंटल एसोसिएशन ने बंद किया है। भारत के स्कूलों के सर्वेक्षण करने से ऐसा देखने में आया है कि ७५ से ८५ प्रतिशत बच्चों के दातों में क्रीम सूक्ष्म जीवाणु लगा रहता है। ठाणे जिला के आदिवासी जो गरीब हैं, उनके बच्चे दुबले रहते हैं लेकिन उनके दांत साफ रहते हैं। करोड़ों रुपयों की लागत दूध पेस्ट के विज्ञापनों पर खर्च कर, दातों की सफाई के लिए पेस्ट का इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है। चना, मूँगफली, फल खाने से दातों को सफाई एवं मजबूती प्राप्त होती है। इस तरह की चीजों को चबा-चबाकर खाने से दांत केवल साफ ही नहीं,



मजबूत भी होते हैं। खाने के बाद मात्र कुल्ला करने की आवश्यकता होती है।

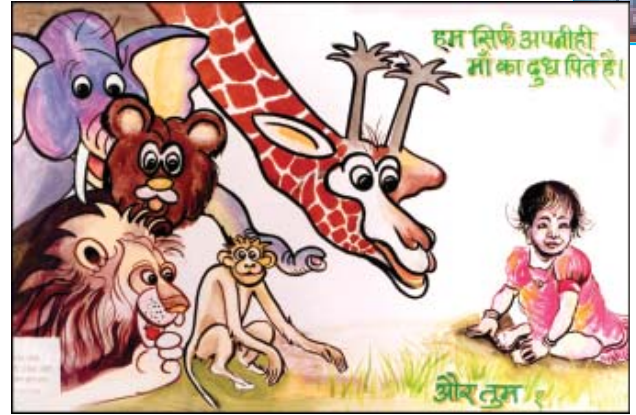
११. प्रायः पाया जाता है कि बालकों को दूध शीशी से पिलाया जाता है। इसका बहुत बुरा असर बालकों पर होता है। प्रायः बालक इसके कारण दस्त के शिकार हो जाते हैं। कभी-कभी दस्त के कारण मृत्यु-दुर्घटना भी हो जाती हैं। इसी कारण है कि दूध की बोलत यानी 'पूतना मौसी' को उपयोग में हम लाते रहें तो होनेवाले दस्त पर काबू पाने के लिए भारत सरकार का बजट प्रस्ताव भी कम पड़ेगा।

सन १९९२ में इंडियन मेडिकल असोसिएशन विरार ने बोतलों की होली जलाई थी। सन् १९९७ में गांधीधाम में भी मेडिकल एसोसिएशन ने दूध के बोतलों की होली जलाई थी। ऐसा ही हमारे देश के सभी राज्यों में होना चाहिए।

१२. बच्चे सिर्फ दूध नहीं पीते। इसलिए उसमें डालने के लिए हॉर्लिल्स, बोर्नविटा, कॅम्प्लान आदि मंहगे अनावश्यक पदार्थ घर लाए जाते हैं। इससे घर का आर्थिक बजट और बिगड़ जाता है। इसकी बिल्कुल जरूरत नहीं है। इतने ही पैसों की फल, हरी सब्जियां और फल खाये तो बच्चे मजबूत होंगे।

१३. ६ महिने के बच्चे को दो पैरों के बीच पकड़ कर जबरदस्ती दूध पिलाया जाता है। कभी-कभी श्वासनलिका में जाकर उसका दम घुटता है। विशेषतः खांसी, जुकाम से बीमार बच्चों को दूध पिलाने से उनका जरूर दम घुटता है। कभी-कभी वे मर जाते हैं ऐसा अनुभव आया है।

१४. बहुत सारे बच्चों को जबरदस्ती दूध दिया जाता



है। शास्त्रीय संशोधन में कहा गया है कि जबरदस्ती दिया हुआ अन्न होठों से गया तो भी गले में नहीं जाता। गले में गया तो हजम नहीं होता, हजम हुआ तो उससे शरीर नहीं बनता। जबरदस्ती के कारण बालक का स्वास्थ्य बिगड़ जाता है।

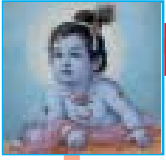
सुनी-सुनाई बातों पर आधारित एवं किताबी ज्ञान के कारण लोग दूध को अन्नपूर्णा समझते हैं। इसके लिए हमारे अनुभव के आधार पर निवेदन है कि वे शास्त्रीय (वैज्ञानिक) दृष्टिकोण अपनाएं और विचार प्रवण बनें।

अमेरिकन एकेडमी पीडीएट्रिक्स के न्यूट्रीशियन की कमेटी १९९२ में ऐसी जानकारी दी कि बच्चों को गाय का दूध नहीं पिलाना चाहिए। दुबई, जापान, इस्त्राइल में गाय-भैंस का दूध नहीं पिलाते।

अमेरिका, जापानी बच्चों की अपेक्षा हमारे देश के बच्चे कमजोर और अल्पायु होते हैं। इसलिए उनके तरह ही बदलाव करके भारत में भी इसी तरह की क्रांति लाये।

कोपरनिकस द्वारा यह बताया गया था कि धरती ही सूर्य के चारों ओर चक्कर लगाती हैं, तो उसको जान से मार दिया गया। गैलिलियो द्वारा कोपरनिकस का कथन सही ठहराए जाने पर उसे जेल में डाल दिया गया। परन्तु वैज्ञानिक स्तर आखिर वास्तविक स्तर साबित होता है और अंतिम विजय उसी की होती है। अतः हम चाहेंगे कि अन्न को अन्न और ९५ प्रतिशत पानी वाले दूध को पानी समझे क्योंकि वही वैज्ञानिक सत्य है।

ठाणे जिला में भी ऐसा देखा गया है कि दूध न मिलने वाले आदिवासियों के दांत अच्छे होते हैं, तो अच्छे दांतों वाला शहरवासी छोटा हो या बड़ा कभी-कभी ही मिलते हैं।



बच्चे 'मस्त' बढाये

दूध के दुष्परिणाम

आयुर्वेद में दूध के दुष्परिणाम के बहुत प्रमाण हैं। अमेरिका में बच्चों को गाय, भैंस का दूध पिलाने पर पाबंदी है। गाय-भैंस का दूध हानिकारक है क्योंकि इसका परिणाम इस प्रकार दिया है—

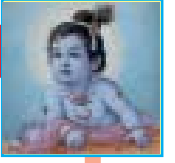
१. दूध पीने के बाद हर समय पेट में थोड़ा रक्तस्राव होता है।
२. दूध से भूख मिटती है।
३. दूध से बद्धकोष्ठता होती है।
४. निसर्ग निर्मित दूध में ९० प्रतिशत पानी होता है। उसमें भी पानी मिला कर बेचा जाता है। शुद्ध दूध बाजार में नहीं मिलता। ९६ प्रतिशत पानीवाला दूध यानी की सफेद पानी ही। उसे अन्न कैसे कह सकते हैं।
५. तुलनात्मक दृष्टि से दूध के समान ही पोषण मूल्य वाले अन्य पदार्थों से दूध दस या बीस गुना महंगा है।



क्या दूध की जरूरत जिंदगी भर है?



बिल्कुल नहीं, प्रकृति को यदि लगता कि बच्चे को जिंदगी भर दूध पीना चाहिए, तो उसकी मां को जिंदगी भर दूध आता। हाथी, गेंडा व दूसरे कोई भी प्राणी जिंदगी भर दूध नहीं पीते। हाथी चारा खाकर मोटा होता है। बच्चे दांत आने से पहले ठोस आहार नहीं ले सकते हैं। इसलिए प्रकृति ने, दूध जैसे पतले आहार की व्यवस्था की है। जिस प्रकार बच्चे जब तक चलते नहीं, तब तक उन्हें गोदी में लेते हैं। लेकिन जिंदगी भर यदि उन्हें गोदी में ले तो वे पंगु बन जाएंगे। जब बच्चे को दांत निकलने लगते हैं, तब माता दूध की मात्रा कम कर देती है। यही उचित समय है - जब बालक को ठोस अर्थात् घन आहार दिया जाना आवश्यक होता है।



दूध के दुष्परिणाम

‘दूग्धाहार के दुष्परिणाम’ डॉ. ग.स.देशमुख की किताब से यह जानकारी ली गई है। मूल पुस्तक मराठी भाषा में है।

करीब ४००० वर्ष पूर्व हमारे आयुर्वेद के आचार्यों ने चेतावनी पूर्वक विधान किया है कि दूग्धाहार का सेवन बिमारी, खासकर बुखार की अवस्था में विष के समान, प्राण घातक सिद्ध होता है। जैसा कि—

बालवत्सा विवस्सानाम् गवांक्षीरं त्रिदोषकृत्।

नवज्वरेच मंदाग्नौ आमदोषेषु कुष्ठिनाम्।

शूलिनां कफदोषेषु कासिनाम् अतिसरिणाम्।

पयः पानं न कुर्वीत विशेषात् कृमिदोषदम्।

तत् एव पीतं तरुणज्वरेच निहन्ति हालाहलवत मनुष्यवान्।

तात्पर्य है कि जिस गाय के बछड़े की मृत्यु हो गई है ऐसे गाय का दूध त्रिदोषकारक होता है इसलिए ताज्य समझना चाहिए। सर्दी, बुखार, बदहजमी, अग्रिमांघ्र, आंव, अमवात, खुजली वेदना, शूल, कफ, खांसी, सांस, कास, दस्त, उल्टी आदि विकारों में सूर्य प्रकाश और जंगलों में चरने गई निरोगी गाय का दूध भी मारक होता है।

दूध बुखार की प्रथम अवस्था में देने से वह विष जैसा घातक होता है। दूध से दस्त होते हैं।

खली, चुनी, अनाज आदि फालतू खुराक पर पोसी गई व तबेले में पली हुई गाय का दूध अधिक सुस्ती, कफ, कृमि, अग्रिमद्य, मधुमेह आदि दोष बढ़ाने वाले होने का इशारा आयुर्वेद ग्रंथ में मिलता है।

आधार : १. च.सू.स्था.अ.२७ सू. २१९, २ सु.सं.स्था.अ.८ श्लोक ४:४ वा.सू.स्था.अ. १ सू.१५, १६, २०, ५ यो.२:६ भा.प्र.सू. ३:७ सु.सं.सू.स्था.अ. १५ सू. १६ व १७:८ सु.सं.सू.स्था.अ.२१ सू.२२ व २३

जापान में छोटे बच्चे, मां के दूध पर अथवा सोयाबीन पर पाले जाते हैं। सोयाबीन पशु दूध की अपेक्षा अधिक पौष्टिक एवं श्रेष्ठ है।

ऐसा बताया गया है कि, गाय के दूध की अपेक्षा भैंस का दूध अधिक नुकसान करता है। इतना ही नहीं वह बालक की क्षुधा/भूख नष्ट करता है। उसमें सुस्ती, मंदावृद्धि,

एवं कफ-विकार को बढ़ावा मिलता है।

आधार: १ च.सू.स्था.अ.२७ सू. २१९; २ सु.सं.सू.स्था.सू.५५ अं.४५;३ वा.सू.स्था.अ. ५ सू. २४;४ यो.

जैसे कि—

महिषीणां गुरतरं गव्यात् शीततरं पयः।

महाभिष्यन्दिं मधुरं महिषं वह्निनाशनम्।

निद्राकरं शीततरं गव्यात् स्निग्धतरं गुरु।

रक्तवाहिशिरास्थाना रक्तजा जंतवः अणवः।

आपदा वृत्ताभ्राश्च सौक्ष्मात् केचिददर्शनाः।

छोटे बच्चे, स्वभाव से ही कफ प्रकृति के होते हैं। ऐसा स्पष्ट आयुर्वेद में इंगित किया गया है। फिर भी कफजन्य दूध आहार, बालकों को देना क्या उचित होगा?

आधार: १.च.चि.स्था.अ.६ सू. १८;२ चा.सू.स्था.अ.१.८८;३ वा.सू.स्था.अ.१सू. १४;४ च.सू.स्था.अ.२७ सू.२१७, २१९;५ सू.सं.सू.स्था.४५ ५०, ५५, ५९, ६०, ६१ व ६३;६ वा.सू.स्था.अ.५ सू.२१.२२;७ वा. ३ स्था. अ. १ सू. १५, १६, २०;८ यो. र.

दूध के संदर्भ में गंभीर बात यह बताई गई है कि, दूध के साथ गुड़, फल, सब्जियां, मांस-मछली के सेवन से, इन पदार्थों के साथ संयोग के कारण वह घातक सिद्ध हो सकता है। अथवा अन्य बीमारियां पैदा करता है। अतः बालक को दुग्धाहार नहीं देना चाहिए। जैसा कि—

विरुद्धंमम्लं पयसा सह सर्व फलं तथा।

भक्षयित्वा हरितकं मूलकादिपयः त्यजेत्।

चरक जैसे प्राचीन आहार महर्षि ने भी चेतावनी दी है कि दूध व फल का संयुक्त आहार एवं मांसाहार, यहां तक कि दूध का एक भी बूंद नहीं लेना चाहिए। ‘ज्यू’ लोगों के समाज में मांसाहार वाले दिन, दूधमिश्रित चाय तक नहीं पी जाती हैं। वैसे ही मांस अथवा मछली दूध के साथ नहीं लेना चाहिए, ऐसा उन्होंने बताया है। जिस दिन मांस-मछली भोजन किया गया हो उस दिन दूध की एक बूंद भी नहीं लेनी चाहिए।



बच्चे 'मस्त' बढाये

दूध, दही, मट्ठा इस संबंध में आयुर्वेद का खतरे का इशारा

दूध के संबंध में इशारे

१. शीततरम् (चरक) अत्यंत शैत्यकारक
२. निद्राकारम् (चरक) सुस्तीकारक
३. महाभिषन्दि (सुश्रुत) कान, नाक, आंखे,
फेफड़े इ. इंद्रियों सूजन व
स्राव उत्पन्न करते हैं।

एलोपैथी प्रगत दवाई
सहमत
सहमत (एलर्जी द्वार)
सहमत

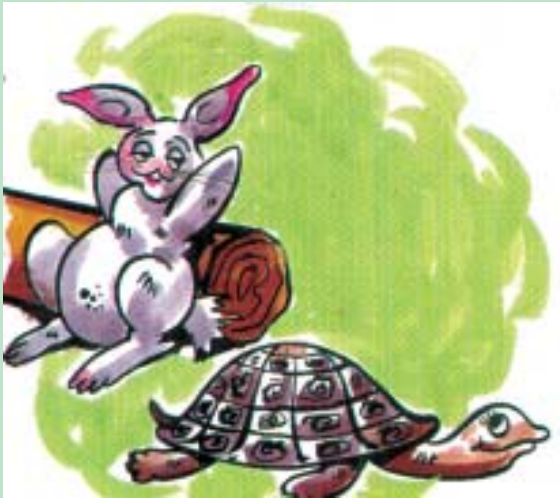
सुश्रुत के दही संबंध में इशारे

शरद्, ग्रीष्म, वसंतेषु प्रायद्यो दधि वधितम् ग्रीष्म व वसंत इन उष्ण

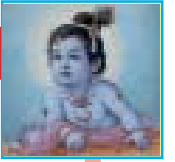
महाविषन्दि मधुरम् दधि

कफ, मेदो विविर्धनम्

ऋतु में दही अधिकतर
मारक होता है।
मीठा दही (नाक,
नेत्रादि, इंद्रियों में)
सर्दी उत्पन्न करता है।
कफ और पित्त बढ़ाता है।



कछुवा जैसे धीमे धीमे
दिनभर खाने वाले बच्चे
मस्त बनते हैं।



बालक का पोषण

बालक के पोषण की शुरुआत माँ के पेट से ही होती है। सशक्त स्त्री की भुजा का घेर २२.५ से.मी. होनी चाहिए। इसका मतलब भारत में शादी के पहले २२.५ से.मी. होना चाहिए और प्रसूति के समय कम से कम २४.५ से.मी. होनी चाहिए। इससे यदि कम होगी तो वह स्त्री अशक्त है। अक्षयपात्र के चने, मुरमुरे, मूँगफली दाने रोज खाने से उसका वजन व भुजा का घेर बढ़ेगा, शक्ति बढ़ेगी। छः महीने के गर्भ का वजन आधा किलो होता है तो प्रसूति के समय साढ़े तीन किलो होता है। इस प्रकार आखरी ३ महीने में गर्भ का वजन ५ गुना बढ़ता है। सबसे अधिक गति से होने वाली वृद्धि का यह उदाहरण है।

माँ अशक्त होने के कारण अगर गर्भ की वृद्धि नहीं हुई तो यह कमी जिंदगी भर पूरी नहीं होती।

यदि, आपको अपना बच्चा आगे अच्छा चाहिए तो उसकी माँ का आहार अच्छा होना चाहिए। गर्भ काल के आखरी ३ महीने में विशेष हिफाजत करनी चाहिए। ज्यादा आहार से सर्वांगीण विकास होता है।

बच्चे को दूध कौन पिलाता है? प्रत्येक माँ का कहना है कि वह बच्चे को दूध पिलाती हैं।

परंतु सत्य तो यह है कि बच्चा स्वयं ही दूध पीता है। प्रकृति ने जन्म से ही उसे यह वरदान दिया है। वह स्वयं का पेट भरने में समर्थ रहता है। बच्चे की इच्छा नहीं होगी तो कोई भी माँ उसे दूध नहीं पिला सकती। माँ यह निसर्ग निर्मित दूध बनाने का साधन है। प्रकृति माँ के माध्यम से दूध बना कर देती है। बालक जन्मतः ही

जानता है कि दूध कैसे पीना है। बच्चा माँ का दूध पीता है इसलिए माँ को दूध आता है। बच्चा यदि स्तन नहीं चूसता तो माँ को दूध नहीं आता। माताओं का प्रायः पहला प्रश्न होता है कि बालक को कब तक दूध पिलाना चाहिए। अर्थात् बालक को दूध पिलाना कब बंद करना चाहिए।

माँ दूध नहीं बना सकती इसलिए उसे बंद करने का भी अधिकार नहीं है। नवजात बालक बोल सकता तो वह भी यही कहता।

“माँ का दूध पीना यह मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है” और इसलिए मेरी माँ को छह महीने स्तनपान की छुट्टी मिलनी चाहिए। ज्यादा जानकारी पेज क्र. १४९ पर देखिये।

प्रश्न : बच्चे को आवश्यकता के अनुकूल दूध मिल रहा है या नहीं यह माँ कैसे जान सकती हैं।

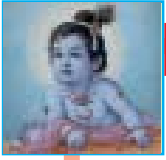
उत्तर : बच्चा दूध पीने के बाद २-३ घंटे सोता है। ऊपर से पानी भी न पीकर पेशाब भी बहुत होती है।

प्रश्न : बच्चे को स्तनपान कितने महीने तक करवाना



चाहिए?

उत्तर : बच्चे को जितना चाहिए उतने दिन तक। पहले दो साल तो पिलाना ही चाहिए। ६ महीने के बाद



बच्चे 'मस्त' बढायेँ

ठोस आहार देना शुरू करना चाहिए। दूसरे साल बच्चे को पिलाने से प्रोटीन्स, चरबी, विटामिन्स, कैल्शियम रोग प्रतिरोधक शक्ति आदि माँ के दूध से मिलती है जो और कोई भी दूध अथवा खाद्य पदार्थ नहीं दे सकता। बच्चे को माँ का दूध ६ महीने तक बहुत होता है। उसके बाद हम उसे खाना खिलाते हैं और उसमें हमारी तरफ से कुछ कमी हुई तो बच्चे की वृद्धि में कमी होती है व बच्चे की बढ़ोत्तरी ठीक से नहीं होती।

४ से ६ महीने के बाद वह सब अन्न बच्चे को खिलाना चाहिए जो हम खाते हैं। हमारे यहां ठोस आहार की अपेक्षा गाय, भैंस या बकरी का दूध बच्चे को दिया जाता है। इसके लिए कई बार बोतल का इस्तेमाल किया जाता है। इस बोतल के कारण दस्त होकर लाखों बच्चे हर साल मरते हैं। इसलिए हम बोतल को 'पुतना मौसी' कहते हैं।

माता का कर्तव्य है कि बालक जब भी चाहे उसे अपना दूध दें। इतना ही नहीं बल्कि जब तक वह चाहता है तब तक अपना दूध पिलाएं। भला माता के दूध के अलावा बालक और कौन-सा दूध पी सकता है?

बच्चे को किसी अन्य दूध की जरूरत नहीं होती। प्रत्येक प्राणी का दूध अलग होता है। जैसे चूहे के दूध में १४ प्रतिशत प्रोटीन्स होते हैं और मानवी दूध में सिर्फ एक प्रतिशत प्रोटीन व ४ प्रतिशत तरल पदार्थ होता है। क्योंकि अपने बच्चों को इसकी जरूरत होती है। लैक्टोज शक्कर हमारे दूध में सबसे ज्यादा रहती है। मस्तिष्क के विकास के लिए इसकी ज्यादा जरूरत होती है।

चार-छः महीने के बाद सिर्फ माँ का दूध पीकर बच्चे का पेट नहीं भरता इसलिए निसर्ग उसे सिखाता है कि तुझे इसके बाद अब दूध कम पड़ेगा इसलिए खाना चाहिए। बच्चा पहले मुँह में हाथ डालता है, हाथ की मुड़ी चूसने लगता है फिर उस हाथ से कुछ चीज को पकड़ के उसे मुँह में डालकर देखता है कि यह अन्न है क्या? ऐसा टटोल कर देखने लगता है। मां-बाप की

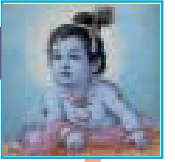
शिकायत होती है कि खिलाते समय एक-आध बार बच्चे का मुँह नहीं खुलता। किंतु उसका हाथ कोई चीज लेकर आया कि वह बराबर मुँह खोलता है। यह निसर्ग की योजना है। खिलाते समय कुछ पेट में जाता है, कुछ नीचे गिरता है इसलिए दादी माँ बच्चे को दोनों पैर के बीच में सुला कर खिलाती है। यह गलत है। ऐसा करने से कभी-कभी कुछ दूध बच्चे के श्वास नली में जाकर उसे तकलीफ होती है। बच्चा काला-नीला पड़ता है। खाँसी आती है ऐसे समय बच्चे की जान को धोखा भी हो सकता है। इसलिए सुला कर नहीं खिलाना चाहिए। यदि उदाहरणतः किसी को देखना है तो एक बार पीठ के बल सोकर एक कटोरी पानी पीकर देखना चाहिए। फिर उस बालक को क्या यम यातना होती होगी इसका पता चलेगा।

बच्चे को यदि तरल अन्न पदार्थ पिलाना होगा तो उसे गोदी में लेकर या गोदी में बिठाकर चमच से पिलाना चाहिए। बिल्कुल छोटा, सातवें आठवें महीने में पैदा हुआ बच्चा भी मुँह में चम्मच या कटोरी लगाने से चुटचुट करके दूध पीता है।

माँ का दूध कम पड़ने पर बच्चेने क्या खाना चाहिए? गाय के बच्चे का दूध हम निकालते हैं, उसे दूध कम पड़ने पर वह चारा खाकर बड़ा होता है। हाथी का बच्चा सूखी घास खाकर बड़ा होता है। मुर्गी का बच्चा कचरे से अन्न खाकर बड़ा होता है। इसका अर्थ यह है कि हमारे बच्चे को खाने-पीने की आजादी नहीं है। इतनी स्वतंत्रता नहीं है कि जब भी वह खाना चाहे, खा सके मानवीय प्राणी के अलावा अन्य प्राणी के जीवन में ऐसी स्थिति नहीं पाई जाती। उसके बच्चे जब चाहे खा सकते हैं, परन्तु मानव जाति में बालक तभी खा-पी सकता है जब उसकी माँ या नानी चाहती हो?

प्रश्न : ऐसे समय में क्या करना चाहिए?

उत्तर : मुर्गी, गाय, हाथी के बच्चे को सूखी घास हजम होती है, परन्तु हमारा बच्चा इन सबसे होशियार! एक कटोरी दाल व दो कटोरी चावल का मिश्रण कर उसे



भूनकर पीस कर डिब्बे में भरके रखें। पानी या दूध में मिलाकर उसमें थोड़ा तेल, घी, स्वाद के लिए नमक, शक्कर डाल कर निगल सके, इतना पतला करके बच्चे को गोद में लेकर माँ का दूध पिलाने के पहले खिलाइये।

बच्चा जब मुँह में चावल का दाना डालकर खाना सीख जाए तो उसे दिन भर अन्न उपलब्ध कराएँ।

हमारे यहां आलमारियां खाने की चीजों से भरी रहती

है लेकिन बच्चे भूखे रहते हैं। छोटे बच्चे को दो-दो घंटे में भूख लगती है। वह भूख से रोता है तो माँ को तुरंत मालूम पड़ता है, वह उसे दूध पिलाती है। ऐसा जब तक पेट भरता है तब तक। इससे चार-पाँच महीने तक बच्चे का विकास अच्छी तरह होता है। उसके बाद यदि



बच्चा रोता है तो उसे चिड़िया, कौवा या प्लास्टिक के खिलौने देते हैं। इससे तो मन बहल जाता है परन्तु पेट नहीं भरता। वह चिड़चिड़ा होता है, भूखा रहता है और दुबला होता है।

उसे क्या पचेगा? अपने घर में जो कुछ भी होगा वह हजम कर सकता है। पकाया हुआ, तो पचेगा ही। ऐसे समय, अपने मन से यह निकाल दें कि आपके बच्चे को क्या पचेगा और क्या नहीं? शास्त्रीय संशोधन में ऐसा देखा गया है कि खाना खाने के चार घंटे बाद, उन्होंने जो अन्न खाया हुआ है, सब खेलने में खत्म होकर, वह फिर से भूखे होते हैं। छोटा बच्चा भी दो घंटे के बाद माँ का दूध पीता है। बच्चे को बड़े होने तक हर दो ढाई घंटे बाद ज्यादा अन्न की आवश्यकता होती है। माँ-बाप को इसकी जानकारी नहीं रहने के कारण वे दिन में दो समय ही खाना देते हैं और बच्चों को दिन भर भूखे रखते हैं।

बच्चा घर का 'राजा' होता है अगर वह खाना नहीं खाता तो घर में किसी से खाना नहीं खाया जाता। वह बीमार होता है तो किसी को नींद नहीं आती, किंतु उसे क्या आहार स्वातंत्र्य है?

बिल्कुल नहीं। बच्चे को प्यास लगी तो उसे पानी भी नहीं मिलता, क्योंकि वह नीचे गिरा देगा इसलिए पानी उससे दूर ही रखा जाता है। उसे प्यास लगकर वह तिलमिलाता है और रोता है। उसे प्यास लगी है तो इसका किसी को मालूम पड़ने तक, उसे प्यासा ही रहना पड़ता है।

सर्वसाधारणतः हमारे घर में बच्चों को वही खाना पड़ता है जो माँ-बाप देते हैं। उसे वह चीज पसंद है या नहीं। उसे खाना तब ही मिलेगा, जब माँ-बाप देंगे। उसे भूख होगी या नहीं, उसे वह जबरदस्ती खाना ही पड़ेगा वह चबाए अथवा न चबाए।

इस तरह बच्चे को माँ बाप का सुनना ही पड़ता है। बच्चोंने खाना खाना चाहिये, इसके लिए माँ-बाप बच्चे को पीटते हैं, गुस्सा करते हैं, उपचार क्या? औषधी, अत्याचार ही है।

इस सबसे बच्चों की भूख खत्म होकर, उनकी पाचनक्रिया मंद होती है और खाए हुए अन्न से उसका शरीर नहीं बढ़ता।

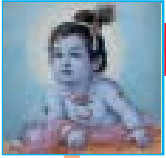
बच्चे का आहार कैसा हो?

बच्चे को दिया जाने वाला अन्न ताजा, पकाया हुआ, स्वच्छ और तरह-तरह का होना चाहिए। खाने का समय आनंद का हो। माता-पिता को जोर जबरदस्ती या क्रोध नहीं करना चाहिए।

घर में बनाया हुआ खाना ही दें। बच्चों को खास तौर से गाढ़ा अन्न ही खिलाये। क्योंकि पतले अन्न से बच्चे की भूख नहीं मिटती।

बच्चे दिन में दो बार खाना यानी बड़े मनुष्य सप्ताह





बच्चे 'मस्त' बढायेँ

में दो बार खाने जैसा है। इसीलिए इस देश के करीब ९० प्रतिशत बच्चे आधे पेट या भूखे, कमजोर, अशक्त होते हैं। हमारा रसोईघर बच्चों के काम का नहीं होता, बच्चे खेल छोड़कर रसोईघर में नहीं जाएँगे। बच्चों की रसोईघर उसकी जेब में होनी चाहिए। बच्चे ने दाल-चावल खाना चाहिए। ऐसी हमारी जिद होती है। हमारी जिद छोड़कर उनकी जेब में चना, मुरमरे भरके रखने से वे अपनी इच्छानुसार दिनभर खा सकेगा।

हम मुर्गी को चना नहीं खिला सकते इसलिए मुर्गी के चुगने के लिए अन्न डाला जाता है। घोड़े को पानी नहीं पिला सकते, खिला नहीं सकते इसलिए उसके मुँह पर थैली बांधी जाती है। बच्चे के मुँह को थैली नहीं, उसकी जेब में २४ घंटे खाने की चीज रखनी चाहिए। चना, मुरमुरा, भुंजे हुए चने की दाल, जैसी चीजें, बालक के पास रहती हैं तो वह अपनी इच्छानुसार चबाते रहते हैं। ५ साल की उम्र के बाद आप मूंगफली के दाने एवं नारियल भी दे सकते हैं। बच्चों को उसे नीचे गिराने दें, फिर खाने दें उसका पेट जरूर भरेगा।

जहां एक ओर माता अपने हाथों से बालक को खिलाती हैं, वहीं दूसरी ओर, उसकी जेब में रखी मनचाही चीजें उस समय समय पर खाने के लिए उपलब्ध कराती हैं। यह इसलिए आवश्यक है कि उसे अपने हाथों से खाने की प्रबल इच्छा होती है। अतः उसे अपनी इच्छा पूर्ति के लिए आप सहायक बनें, जबरदस्ती न करें।

उस पर जबरदस्ती करने की जरूरत नहीं है। बच्चा अपने माँ-बाप को खाते हुए देखता है तो उसे अनुकरण



जिसको कुछ खाने को नहीं मिलता वो अंगुठा चुसते है।

करता है। ऐसा करने के लिए उसे प्रोत्साहन देना चाहिए। बिच्छु का घर उसके पीठ पर रहता है। वैसे ही बच्चों की रसोईघर, जेब में होनी चाहिए। बच्चों को लगातार 'खाना' उनकी जेब में आसानी से मिल सकता है।

उनके सर्वांगीण विकास के लिए, उनकी अन्न की पूर्ति लगातार करनी चाहिए। दिनभर में बच्चों की जेब में १०० ग्राम मूंगफली के दाने रखें जाये, तो निश्चित रूप से, तीन महीने के अंदर, उसका वजन बढ़ेगा। कम से कम पैसों में ज्यादा से ज्यादा उष्मांक किस अन्न में मिलेंगे १०० ग्राम सोयाबीन खाकर ४२० कैलरीज और २२ ग्राम प्रोटीन्स मिलते हैं, तो १०० ग्राम भैंस का दूध केवल ६७ उष्मांक शक्ति और ४ ग्राम प्रोटीन्स देता है। वह हमें प्रोटीन्स की आवश्यकता पूर्ति करता है? अतः आपको चाहिए कि प्रोटीन्स की कमी का विचार न करें, बल्कि उष्मांक (कैलरीज) का विचार करें। उम्र की लिहाज में बालक की भुजा का घेर अगर कम है तो समझ लीजिए कि उसे अधिक उष्मांक वाले आहार की आवश्यकता है।

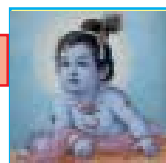
सुबह का नाश्ता चाहिए

बच्चों को हर चार घंटे बाद भूख लगती है। बच्चा जब सुबह उठता है तब करीब-करीब १०-१२ घंटे उसने कुछ खाया नहीं होता। यह उपवास सुबह नाश्ता करके खोलना चाहिए। उसे अंग्रेजी में ब्रेकफास्ट यह सही शब्द है। यह बच्चे को पसंद आना चाहिए। जो बच्चा सुबह नाश्ता करता है उसका दिन भर का काम अच्छा होता है। इसलिए माँ-बाप माता-पिता को रोज सुबह बच्चों के साथ नाश्ता करना चाहिए, बच्चे अनुकरण करेंगे।

स्कूल में डब्बा (टीफिन)

राष्ट्रीय आहार सर्वेक्षण संस्था के परिणाम से देखा गया है कि सब बच्चों का वजन हर साल २ किलो बढ़ता है। स्कूल जाने के बाद मात्र १ किलो ही बढ़ता है। उसके शरीर से चरबी घटती है।

सारांश स्कूल के कारण बच्चे भूखे रहते हैं, अतः



इससे उसके पढ़ाई और शारीरिक विकास पर असर पड़ता है।

इसका उपाय क्या है?

इसका इलाज एक ही है— वह है स्कूल जाते समय बालक के पास टिफीन हों और स्कूल की छोटी छुट्टी का समय इतना हो कि बालक आराम के साथ टिफीन में दी गई खाने की चीजें आराम से खा सकें। अगर संभव हुआ तो दो बार खाने की छुट्टियों का प्रबंध करें। साथ ही उसकी जेब में चना, मूंगफली दाने भी हो।

बच्चों को चाकलेट या तत्सम पदार्थ कम देना चाहिए। मिठी चॉकलेट की गोलियां दांत में चिपकती हैं। चीनी मिश्रित दूध पीने से उसकी परत दांतों पर रहती है। उसमें जंतुओं की वृद्धि होती है और दांतों में जंतु लगता है। इसलिए बच्चों को दूध में चीनी देना बंद कीजिए। दूध के कैल्शियम से दांत अच्छे मजबूत आने में मदद होगी इसलिए दूध दिया जाता है। किंतु उससे दात में जंतु लगता है। इसके उपाय होने की अपेक्षा अपाय ही होता है। कहावत भी है बिना दांतवाला सिंह भूखा रहता ही रहता है ठीक उसी प्रकार जिनके दांत में खराबी रहती है वह भी भूखे रहते हैं। इंग्लैंड में टिफिन बॉक्स में चाकलेट जैसी चीजों के लिए मनाही (पाबन्दी) है। चाकलेट जैसी चीजों के खाने पर दांत की सफाई अति आवश्यक है।

दांतों की सफाई के संदर्भ में माताओं की शिकायत आती है कि प्रायः बालक टूथपेस्ट निगलते हैं, खाया

करते हैं। क्या इसका कोई इलाज है।

हां, है। आंवला, बेर, इमली और दूसरे सब फल गाजर, टमाटर यह सब बच्चे दिन भर खाए तो दांत साफ भी होते हैं और उनका पेट भरता है और उसे विटामिन भी मिलता है। इससे बच्चों का स्वास्थ्य ठीक रहता है और परिवार भी हंसी-खुशी रहेगा।

पेचीस व कृमि

८५ प्रतिशत भारतीयों का पेओव और कृमिकी तकलिफ है। आपके डॉक्टरों की सलाह से आंव लिए टीनीडॉझाल और कृमी के लिए अलबेंडाझॉल दवाई लीजिए। इसके बावजूद घर के बाहर किसी के हाथ का खाना भी मत खाइये। उससे पेचीस और कृमी की बिमारी आपको लगने का धोखा रहेगा।

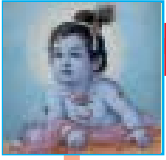
पांडुरोग

पांडुरोग रक्त की कमी से होता है। ७५ प्रतिशत भारतीयों को पांडुरोग है। इससे बहुत जल्दी थकान आती है। भूख कम लगती है, स्मरण शक्ति कम होती है, काम में मन नहीं लगता, बिमारी जल्दी होती है। इसका उपाय यानी औषधि की दूकान से फेरस सल्फेट नाम की गोली मिलती है। वह सरकारी अस्पताल से मुफ्त मिलती है। १२ साल से जादा उम्र के बच्चे को २ गोलियां, ६ साल से अधिक उम्र के व्यक्तियों को १ गोली प्रतिदिन खाना खाने के साथ ३ महीने लेने से पांडुरोग ठीक होता है। इससे शौच काली होती है।

कुमार शिवाजी गोरीराम घोल शुक्रवार
पेठ, जुन्नर, यह मिट्टी खाता था। उसकी
जेब चना, मूंगफली दाने से दिनभर भरे
रहने से उसका मिट्टी खाना बंद हो गया,
शौच बंद हो होने से स्वास्थ्य ठीक हो
गया। भूँजे मूंगफली का दाने खाने से
पित्त नहीं होता है।



बदलाव के लिये वोट दो।
नई कल्पनाओं के लिये वोट दो।
इस हिंदी किताब के लेखक को वोट दो।
अपने डॉ. हेमंत जोशी को वोट दो।



बच्चे 'मस्त' बढ़ायें



तेल

शरीर में चरबी तेल से बनती है, जिसके शरीर में चरबी कम हो वह कमजोर और अशक्त होते हैं, परन्तु जिनके शरीर में चरबी पर्याप्त हो वह सशक्त एवं बलवान होते हैं। जिन्हें जरूरत से ज्यादा चरबी मिलती है वे मोटे होते हैं।

चरबी बढ़ाने हेतु तेल का उपयोग सर्वोत्तम है। मां के दूध से शिशु को स्निग्ध पदार्थ रोज मिलते हैं। मां के दूध में इसेन्शीअल फैटी एसिड्स और पी.यू.एफ.ए. (पॉली अनसेच्युरेटेड फैटी एसिड्स) नामक स्निग्ध पदार्थ पाये जाते हैं। परन्तु गाय/भैंस के दूध में यह कम मात्रा में रहते हैं। यह स्निग्ध पदार्थ वनस्पति से भी निकाला जाता है। जिन शिशुओं को माँ का दूध नहीं मिलता हो उन्हें १ चम्मच मुँगफली तेल अथवा खोपरा का तेल प्रतिदिन देना चाहिए। यदि किसी परिवार में बाप ६० किलो, मां ५० किलो, एक बड़ा लड़का २५ किलो और एक दो वर्ष की लड़की १० किलो वजन के हैं तो उस परिवार में कम से कम ४ किलो अथवा औसत १.५ किलो तेल/घी प्रति व्यक्ति प्रति महीने के हिसाब से खाना ही चाहिए अन्यथा उनकी परिवार की कार्यक्षमता पर उसका विपरीत प्रभाव पड़ सकता है।

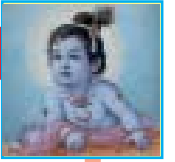
पाचन की दृष्टि से बालक को तेल की मात्रा (प्रमाण) कितनी हो?

शिशु और बच्चों में वजन प्रति १ किलो के लिए ३ मि.ली. तेल की मात्रा पर्याप्त है। यह तेल दाल-भात में मिलाएं अथवा कोई वस्तु बनाकर दें। प्रतिदिन खाने में तेल युक्त दाने, तिल, सोयाबीन का उपयोग बढ़ाना उपयुक्त होगा, जबकि सोयाबीन सबसे सस्ता है। सोयाबीन में प्रोटीन की मात्रा (प्रोटीन) ४२-४३ प्रतिशत तक होते हैं। अमेरिका और चीन के लोग सोयाबीन का उपयोग ज्यादा ही करते हैं। उन्हें मुँगफली का तेल और तिल की कोई जानकारी नहीं होती है। रिफाइंड किये हुए तेल का कोई भी गंध, रंग अथवा स्वाद नहीं होता, बच्चे उसे आसानी से खाते हैं। तेल पीने से किसी को उल्टी जैसा होने लगता है। प्रारंभ में तेल दवाई समझ कर उपयोग करना होता है। तेल पीने के तुरंत बाद चने, मुरमुरे खाये तो उल्टी जैसा नहीं होता। १० मि.ली. तेल दिन में ३ बार लेने से ३०० कैलरीज ऊर्जा (शक्ति) शरीर को प्राप्त होती है। यह तेल ले सकते हैं अथवा किसी खाद्य पदार्थ में मिलाकर ले सकते हैं। ५ वर्ष से कम उम्र वाले बालक को १० मि.ली. तेल दिन में तीन बार देने से और उसकी जेब में चने, कुरमुरे २४ घंटे भरे रहने से उसका वजन एक महीने में १ किलो बढ़ता है।

विशेषतः गर्भवती महिला प्रतिदिन २० मि.ली. तेल एक दिन में तीन बार लेने से (खाने में अथवा अलग से) लेने से ६०० कैलरीज की ऊर्जा शक्ति ज्यादा मिल सकती है।

सर्वसाधारण एक मनुष्य को ३० मि.ली तेल आसानी से पचता है। मुँगफली तेल और नारियल तेल से अपने लिये उपयुक्त ट्रायग्लिसरोइड्स नामक स्निग्ध पदार्थ पर्याप्त मात्रा में होते हैं।

तेल सातवें महीने में पैदा हुए प्रीमेच्युअर शिशु को



भी आसानी से पचता है। उसकी वृद्धि हेतु उपयोग में होने वाले टॉनिक की कीमत १२५ रु. लिटर होती है और खाने हेतु और खर्चा तो करना ही पड़ता है। (मूँगफली तेल ५० रु. किलो और बाहर के डिब्बे इत्यादि ७० रु. किलो है।) बाहर के डिब्बे की तुलना में तेल से दोगुनी शक्ति मिलती है।

तेल के उपयोग से अन्न में स्वाद आता है, अंदाजित ५००० बालक हमारे यहां ऐसा आहार ले रहे हैं। जिनका वजन कम था उनका वजन बढ़ा है और जिनका वजन ठीक था वे और प्रगति की राह पर हैं।

ऐसा करनेसे भी वजन क्यों बढ़ता नहीं?

१. ८५ %लोक सही ढंगसे सूचना का पालन नहीं करते

२. सूचना का पालन करने का पहला उत्साह जल्दी ही कम होता है। और वापस पहले जैसा किया जाता है।

३. इस ढंग से सूचना का पालन कर के अगर वजन बढ़ता नहीं है तो डॉक्टर की सलाह के अनुसार पंडुरोग, कृमी, क्षय वा और कोई बीमारी नहीं है इसकी जानकारी लीजिये।

रिफाइंड तेल को रंग, गंध अथवा स्वाद कुछ भी नहीं होता। प्रायः व्यक्ति रिफाइंड तेल आसानी से पी लेते हैं।

तेल लेने के बाद थोड़े चने या मुरमुरे खाये तो उलटी होने जैसा कोई प्रकार नहीं होता। १० मि.ली. तेल रोज तीन समय लेने से ३०० कैलरी ऊर्जा शरीर को मिलती है। ५ वर्ष से कम उम्र वाले बालकों को साधारणः इतनी ऊर्जा कम पड़ती है।

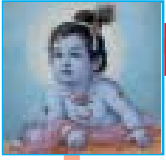
५ वर्ष की कम उम्र वाले बालक यदि १० मि.ली. तेल रोज ३ बार एक महीना में खाये तो एक महीने में उसका वजन १ किलो बढ़ता है।

इसके अतिरिक्त उनकी जेबें चने, मुरमुरे से भरी रहनी चाहिए। ५ वर्ष से ज्यादा उम्रवाले बालक को यह तेल का प्रमाण २० मि.ली. होना जरूरी है।

प्रत्येक मनुष्य को या औसत बड़े बालकों को ५० ग्राम तेल प्रतिदिन एक महीने में १.५ किलो तेल खाना चाहिए।

चार सदस्यों वाले परिवार में यह तेल ६ किलो प्रतिमाह के दर से खाना चाहिए इससे वजन बढ़ता है।

इससे अधिक या कम वजन करने हेतु उपरोक्त बताए दर के अनुसार कम-ज्यादा उपयोग करें।



बच्चे 'मस्त' बढायें

एमायलेझ रीच फूड (ए.आर.एफ.)

इडली, डोसा, ढोकला, जैसे पदार्थ बनाने के लिए उनमें थोड़ी खटाई आनी जरूरी है। इन में खटास होने से यह पचने के लिये आसान होते हैं। साथ ही उनमें जीवनसत्त्वों (विटामिन्स) का प्रमाण भी बढ़ता है। इसलिये बालक से दादा तक के लिये इडली, डोसा, ढोकला ऐसे पदार्थ भी पचने के लिये हलके होते हैं। बार-बार बनाते रहना चाहिये।

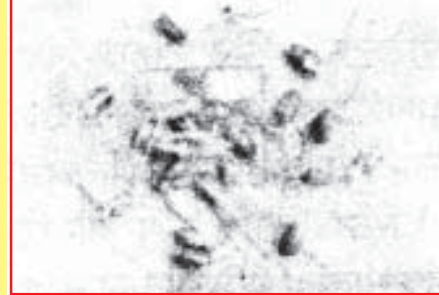
अंकुरित खाद्य पदार्थ जैसे गेहूँ, मूँग, मटकी, इत्यादि में एमायलेझ नामक एक पचाक रस होता है। यह एक चम्मच रस एक कटोरी खाद्य पचाने के लिए पर्याप्त होता है। इसलिए खाना खाते समय थाली में सलाद के साथ ही अंकुरित खाद्य भी होना चाहिये। इस अंकुरित खाद्य में जीवनसत्व (विटामिन्स) भी मिलते हैं।

बाल शीशु जिसे अभी दांत नहीं हैं, अंकुरित चीजों को कैसे दिया जा सकता है? महीने भर की अवधि के लिये इनका उपयोग कैसे करे? इसकी विधि (पद्धति) निम्न प्रकार से हैं।

२५० ग्राम अंकुरित गेहूँ धूप में रखकर अच्छी तरह सुखा लें अथवा तवे पर रखकर सुखा लें। इसे बाद में पीसकर हवाबंद डिब्बे में रख दें। बालक के लिये बनाई गई खिचड़ी हलुवा, गरम चावल पेज आदि में खाते समय आधा चम्मच डालें, इस पाऊडर में उपलब्ध पाचक रस बालक के लिये एक कटोरी खाना तैयार करते हैं। इसकी जगह यदि सूजी हलुवा अथवा दाल-भात के मिश्रण दिया जाए तो दो गुना लेना पड़ता है।

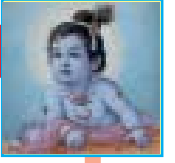
यह सूजी बालक को तुरन्त हजम होती है। यह २५० ग्रॅम पाउडर एक बालक को एक महीने तक चलती है। इसमें जीवनसत्व (विटामिन्स) भी होते हैं।

पहले गाढ़ी सूजी आधे घंटे में पतली होती है। इसलिये दोगुनी सूजी लेकर सूजी बना लो और पाचक रस पाउडर उस में घोल दें। इससे वह गाढ़ी नहीं रहेगी और बालक के लिये खाने लायक पतली बन जाएगी।



बालक उसे चाव से खा लेता है। इस प्रकार से एक कटोरी पेज खाने की अपेक्षा सूजी खाने से खाना दोगुना हो जाता है। साथ ही उस सूजी में एक चम्मच तेल हमेशा डालें तो सूजी का स्वाद व पोषक मूल्य बढ़ता है।

इडली, डोसा, ढोकला, जैसे पदार्थ बनाने के लिए उनमें थोड़ी खटाई आनी जरूरी है। इन में खटास होने से यह पचने के लिये आसान होते हैं। साथ ही उनमें जीवनसत्त्वों (विटामिन्स) का प्रमाण भी बढ़ता है। इसलिये बालक से दादा तक के लिये इडली, डोसा, ढोकला ऐसे पदार्थ भी पचने के लिये हलके होते हैं। बार-बार बनाते रहना चाहिये।



निरोगी बालक



अमेरीका में पैदा होनेवाले प्रत्येक १०० बालको में ९५ बालक ७७ वर्ष जिंदा रहते हैं। परंतु भारत में जन्मे प्रत्येक १०० बालकों में १२ बालक पहले वर्ष, २० बालक उम्र के ५ वर्ष पहुंचने तक मर जाते हैं। कभी भी प्रत्येक बालको में से १०-२० बालक बीमार रहते हैं और ज्यादातर कमजोर होते हैं। हर १०० बालकों में से केवल ९ बालक स्वस्थ हैं। ५ मोटे हैं, ८६ कमजोर, बौने, दुबले हैं। इनके मुख्य कारण १) सबको रोग प्रतिबंधकात्मक टीके ना लगाना। २) बीमारी की ओर ध्यान न देना और देर से इलाज करना। ३) बालक को पेटभर खाना न मिलना। ४) अस्वच्छ अन्न एवं गंदेपानी का उपयोग (९० प्रतिशत बालक इससे ही मर जाते हैं)। ५) ज्यादा बच्चे होना और स्वास्थ्य के संबंध में पूरी जानकारी न होना।

यह किताब और निम्न बातें हर महिने पढ़कर उसका पालन करें तो आपका बालक निरोगी और बलवान होकर १०० वर्ष तक जीवित रह सकता है। (१) रोज १०,००० बालक अपने देश में साधारण ९ बीमारीओं से मरते हैं।

यह बीमारीया हैं (अ) छोटीमाता (ब) पोलिओ (क)

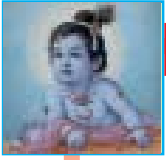
गलगुंड (ड) धुनर्वात (इ) बड़ी खांसी (ई) घटसर्प (उ) टायफाईड (ऊ) क्षय (टी.बी.) इनमें से पोलिओ, छोटीमाता, और गलगुंड पर कोई दवाईयां नहीं हैं। रोग प्रतिबंधात्मक टीका देने पर बालको को रोग नहीं आता। आजही डॉक्टरसे मिल कर इनमें से यदि कोई टीका लगाने का रह गया हो तो डाक्टर की सलाह लेते हुए लगा दें।

२) बीमार बालक कमजोर होते हैं। कमजोर बालको को बीमारीयां ज्यादा होती हैं। इसलिये बीमारी का जल्द ही उपचार करें। इस से वह रोगी बालक जल्द ही ठिक हो जाएगा और यह रोग दुसरे बालको में प्रसारित नहीं होगा। सर्वसाधारण बालक का १ किलो वजन बढ़ने के लिये ६ महिने का समय लगता है। परंतु हर बीमारी में १ किलो वजन घटता है। इसलिये बीमारी टालना चाहिये और यदि बीमारी हो तो तुरन्त इलाज कर उसे दूर करें।

३) बालक को जन्म से देढ़-दो वर्ष तक माँ का दुध दें। यह दूध शिशू का सब रोंगों से रक्षण करता है। प्रथम ४-६ महिने तक माँ का दुध पर्याप्त होता है। शिशू को दूध पिलाते समय हर समय माँ ने कम से कम एक कटोरी आहार (खाना) लेना चाहिये। चने और मुँगफली दाने खाये तो भी ठीक होता है। दुध पिलाने के बाद शिशू को कंधेपर रखकर उसे डकार आने तक टहलाएं।

४) पांच महिने बाद बालक का सिर्फ दुध से पेट नहीं भर पाता। इसलिये घर के अन्य सभी पदार्थों का धोल करके उसे देना चाहिये। शिशूओं को घर का अन्न एकदम पहले जन्मदिन से ही पचता है। माँ-पिता की थाली के सभी पदार्थ बालक निकल सके उतने पतलेकर खिलाना चाहिये। उसमें मिर्चमसाले कम होने चाहिये। थोड़ी खटासवाले पदार्थ तयार कर खिलाते हैं तो वह आसानी से पचते हैं। इसलिये इडली, डोसा, ढोकला, मठा इत्यादी पदार्थ बालक के लिये उत्तम हैं। यह पदार्थ अथवा खिचड़ी, दालभात, हलुआ, फल, बिस्किट, पानी से पतले कर खिलाये। यह खिलाने से बाजार के डिब्बे इत्यादी की जरूरत नहीं है। धीरे धीरे आहार की मात्रा बढ़ाये। हमेशा स्तनपानपूर्व खिलाये। ऐसे अनाज और खाना बच्चे ज्यादा पसंत करते हैं।

५) कणोरी खिलाये। कणोरी बनाने के लिये एक कटोरी



बच्चे 'मस्त' बढायेँ

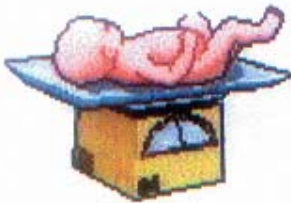
चावल और आधी कटोरी दाल मिलाकर घी या तेल में अच्छी तरह भुंजे। बाद में उसे पिसकर हवा बंद डिब्बे में रख दे। यह मिश्रण पानी में जल्द ही पक जाता है। उसमें थोड़ी शक्कर डाल बालक को खिलाये।

६) बालक को अपने ही हाथ में अन्न पदार्थ पकडकर खाने को प्रोत्साहित करे।

७) बोतल का दूध दस्त और मृत्यू को निमंत्रण देना है। दुध देना हो तो हमेशा कटोरी में रख चमच से ही पिलाये।

८) मुर्गी के बच्चे के समान बालको को दिनभर खाने दे। उनके प्रत्येक ड्रेस में जब हो और जेबे हमेशा चने, मुँगफली दाने, खोपरा, चिवडा इत्यादी से भरी होना चाहिये। भूक भले ही ना हो परंतु खाद्य होना चाहिये। सालभर तीलगुड, मुँगफलीदाने, गुड, लड्डू, चुरा आदि खाने को दे।

९) जहां तक सब लोगो ने १ एक हरी सब्जी २. एक सस्ता फल (चिकू, अमरुद, केला, जामुन) ३. नारियल, गाजर, टमाटर, ककडी, हरामटार, अंकुरित मुंग, मटकी १ अंडा (चलता हो तो) आदि में से एक खाने में लेना चाहिये। अंकुरित पदार्थों का पाक रस अन्य अन्नपदार्थों के पचन में मदद करता है। इसलिये २-३ चम्मच अंकुरित पदार्थ सलाद के साथ रोज खाने में हों।



१०) सशक्त शिशू पैदा होने के लिये गर्भवती माँ का वजन १२ किलो से बढना ही चाहिये। शिशू जन्मतः ही कमजोर हों तो कभी कभी खूप प्रयास करने पश्चात भी यह कमजोरी

पूर्णतया दूर नहीं होती। इसलिये यह शुरुसेही टालना चाहिये। निरोगी बालक का वजन ठीक से बढता है। यह प्रथम सालगिरहपर जन्मदिन के वजन से तिगुना होता है और उसके बाद हर तीन महिने में १-२ किलो बढता है। बालक की वृद्धि सही हो रही है अथवा नहीं यह देखने हेतु प्रथम वर्षगांठतक हर महिने और उसके बाद हर तीसरे महिने में वजन कराना चाहिये। ऐसा १८ साल करें।

काफी रोग अस्वच्छ अन्न और गंदे पानी के सेवन से होते हैं। बच्चों को बाजार का खाना लाकर ना खिलाये।

११) उलटी दस्त से अपने देश में २.५ लाख बालक हर वर्ष मरते हैं। उलटी या दस्त हो तो बालक को नमक व शक्कर पानी में घोलकर पिलाये (१ चूटकी नमक-१

चमच शक्कर १ गिलास पानी और हो तो थोडा नींबू रस मिलाकर तयार रखना चाहिये) प्रत्येक दस्त के लिये इसका १ कटोरी घोल, अथवा शरबत अथवा नारियल पानी या चावल का पानी पिलाना उत्तम है।

१२) दवाईया हमेशा १. शिशी को हिलाकर २. समय समय पर ३. योग्य प्रमाण में ४. योग्य दिनो तक देनी चाहिये। दवाईयां बच्चों से दूर रखे और डॉक्टर से दवाईयों के अपनी भाषा में नाम लिखवावो। दवाईयों के साथ जो चमच अथवा प्लैस्टिक नाप हो उसका ही उपयोग करें। दवाईयों के साथ जो छोटे बड़े चमच होते हैं वह १ चमच ५ मि.ली. १ मिली = १६ बूंद के होते हैं। घर का चमच उपयोग में न ने।

१३) प्रत्येक रविवार को नाखून निकाले। कुछ खाने से पूर्व अथवा संडास के होने बाद हाथ पैर अच्छीतरह साबून से धोये।

१४) बिजली, आग, रास्ते पर चलने वाले वाहन, मिट्टी का तेल, दवाई, पलंग से गिरना इत्यादी से बालक को बचाये रखे।

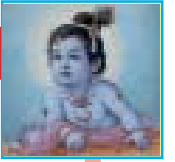
१५) बालक अनुकरण से सीखते हैं अतः आप उन्हें प्रत्यक्ष कृति के द्वारा सिखाइये। आप वही करे जो आप बच्चोसे करवाना चाहते हैं। बालक को जो काम नहीं करने है, वह आप भी न करे।

१६) बेबी पाउडर, बेबी सोप, बेबी ऑईल इत्यादी पर फिजूल खर्चा ना करे। शास्त्रीय दृष्टी से सब तेल, साबून और पाउडर एक से होते हैं।

१७) तज्ञों के अनुसार एक बालक को उसे कमाने लायक होने तक ध्यानपूर्वक उसकी देखभाल करनी चाहिये। उसको इस उम्र तक लाने हेतु ४ लाख रुपये खर्च होते हैं। इन सबको देखते हुए ही दुसरे बालक का विचार करना चाहियें।

१८) जहां तक हो एक बालक पर्याप्त है। दो बालको के बीच ३ से ५ वर्ष का अंतर रखे। इसलिये कॉपर टी सर्वोत्तम उपाय है।

१९) घर के अंदर जूते, चप्पल ना लाये। घर की जमीन रोज पोता लगाकर साफ स्वच्छ रखे क्योंकि रेंगनेवाला बालक जमीनपर रखी वस्तुएं मुंह में डालते हैं। घर की जमीन याने आपके बच्चे की थाली। उसे साफ रखो।



क्या अपने बच्चों को रिकेट्स है?

भारत को रिकेट्स मुक्त करें

रिकेट्स याने ड जीवनसत्व के अभाव से कमजोर हड्डियां होना



हमेशा कम कपडे पहने। अंग पर सूर्य प्रकाश पडने दीजिये। इससे 'ड' जीवनसत्व बनता है, हड्डियाँ मजबूत होती है।

अपने बच्चों की हड्डियों की मजबूती के लिए 'डी' जीवनसत्व की जरूरत होती है। "डी" जीवनसत्व की कमी से रिकेट्स होता है। हड्डियां कमजोर होने से बच्चे ठिगने होते हैं। अगर गर्भवती माँ में "डी" जीवनसत्व की कमी हो तो नवजात शिशू को बचपने में ही रिकेट्स होगा।

माँ, और नवजात शिशुओं के खून में "डी" जीवनसत्व

की मात्रा कितनी होती है और ६ महीने में कितने बच्चों को रिकेट्स की बीमारी होती है इसका सर्वेक्षण (अभ्यास) डॉ. नूपुर अग्रवाल इन्होंने बालरोग विभाग, जी.टी.बी हॉस्पिटल निशाद गार्डन, दिल्ली ११००९५ यहाँ किया है।

उन्होंने १७९ माताओं के खून में कितना 'डी' जीवनसत्व है इसकी जांच की। उन्होंने बच्चों के खून में भी जांच की। एक बार बच्चा २ महीने का था तब और एक बार वह ६ महीने का हुआ तब। उसका नतीजा था-

१. २^{१/२} और ६ महीने की आयु में "ड" जीवनसत्व की मात्रा कम थी।

२. कुल ३२% मतलब हर तीसरे बच्चे को रिकेट्स था।

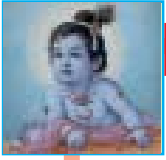
३. १७% बच्चों की हड्डियाँ रिकेट्स से खराब हो गयी है ऐसा "क्ष-किरण" फोटो में दिख रहा था। खून में "डी" जीवनसत्व की मात्रा बहुत ही कम थी।

४. जिन माताओं के खून में "डी" जीवनसत्व की मात्रा कम थी उन्ही के बच्चों को रिकेट्स हुआ था।

५. बच्चों को अगर सूर्य प्रकाश मिलता है तो "डी" जीवनसत्व की मात्रा खून में बढ़ती है

६. माँओं को योग्य आहार और बच्चों को सूर्यप्रकाश में रखने से (मतलब उनकी चमड़ी पर सूर्यकिरण रोज पड़ने से) रिकेट्स कम होंगे।

इसी प्रकार का सर्वेक्षण (अभ्यास) और अनुभव मुंबई की डॉ. मीना देसाई और उनके सहकारी मित्र का



बच्चे 'मस्त' बढायेँ

है। हमने भी ऐसा ही निरीक्षण किया है।

हमारे लिए सबक

कोलेस्टेरोल नामक एक तैलीय पदार्थ है जो हमारे शरीर में चमड़ी के नीचे होता है। चमड़ी पर सूर्यकिरण पड़ने से कोलेस्टेरोल से “डी” जीवनसत्त्व तैयार होता है। यह ‘डी’ जीवनसत्त्व हड्डियों में कैल्शियम भरकर मजबूत बनाते हैं। पेड़ की हरी पत्तियों पर सूर्यकिरण पड़ने से उसकी शक्ति से पत्ति का क्लोरोफिल द्रव अन्न तैयार करता है। उसी प्रकार सूर्यकिरण हमारे चमड़ी पर पड़ने से “डी” जीवनसत्त्व की निर्मिति होती है।

हम लोगों की मुश्किलें हैं—

१. कोलेस्टेरोल कैसे बढ़ाए।
२. सही मात्रा में सूर्यकिरण हमारे शरीर को न लगाना।
३. कैल्शियम की कमी।

हमारे लिए सबक—

कैल्शियम की पूर्ति के लिए पान खाएं।

हड्डियों की मजबूती के लिए कैल्शियम की जरूरत होती है। हम दवाई के रूप में जब कैल्शियम लेते हैं तो उसकी कीमत अंदाजन रूपे ५००० प्रति किलो होती है। पान खाते वक्त उसे चूना लगाकर खाते हैं उससे भी कैल्शियम मिलता है। पर उसकी कीमत है २ रुपये प्रति पान इसीलिए जिन्हें हड्डियों की मजबूती के लिए कैल्शियम चाहिए उन्हें रोज पान जरूर खाना चाहिए। पान खाने से खून का कैल्शियम बढ़ता है। हमने जब रोज पान खाकर खून में कैल्शियम की मात्रा की जांच की तो हमें पता चला। बच्चों को गर्भवती महिलाओं को, दूध पिलाने वाली माताओं को तथा चालीस साल के ऊपर सभी बुजुर्गों को कैल्शियम की जरूरत होती है। रोज घर में खाने के बाद पान खाएं। बड़ों के साथ बच्चे भी पान खाएं।

सूचना—

१. पान ठेले पे जाकर नहीं खाना चाहिए। उससे पेट की बीमारी होगी।
२. जिनको इस विषय में जानकारी नहीं होगी उनको जानकारी दीजिए।
३. पान यह आयुर्वेदिक दवा है। उस में से—

(अ) चुना खाने से हड्डियाँ मजबूत होती हैं।

(ब) पान-कत्था-चुना (पान-ओवा-सौप) से पेट साफ होता है।

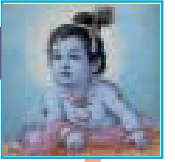
व्यायाम करने से कैल्शियम हड्डियों में जाता है। व्यायाम न करना यही हड्डियाँ कमजोर होने का असली कारण है। हर आदमी को एक घंटे तक,

दुबले/पतले सेहतमंद होने तक कितना तेल बगैर किसी नुकसान के खा /पी सकते हैं?

आयु	तेल का प्रमाण	
	हर रोज	हर महिना
१. पूर्व-प्राथमिक बच्चे	३० ग्राम/मिली	१ किलो
२. प्राथमिक स्कूल के बच्चे	६० ग्राम/मिली	२ किलो
३. माध्यमिक स्कूल के बच्चे	९० ग्राम/मिली	३ किलो
बड़े लोग		

पेट कम करना है— घी-तेल कम करें, पतला आहार लें।

१ घंटे चलने से २० ग्राम चरबी घटती है। बड़े पेट वाले लोगों को भरपूर चलना चाहिए, दौड़ना चाहिए।



पसीना निकले तक व्यायाम करना आवश्यक है। दो किलोमीटर के अंदर के स्कूल/कॉलेज ऑफिस में पैदल ही जाना चाहिए। नाचना सर्वोत्तम व्यायाम है। फर्श पोछना कपड़े धोना, उत्तम व्यायाम है। श्रमदान करो और हड्डियों को मजबूत बनाते हुए ऊंचे, निरोगी और दीर्घायु बनो।

राष्ट्रीय आहार सर्वेक्षण संस्था का सर्वेक्षण (अभ्यास) यह बताता है कि दुबले/पतले बच्चों को रोज जरूरत से ९०% तेल कम मिलता है। कोलेस्टेरोल तेल से बनता है। तेल-घी में होता है।

रोज जरूरत से कम अन्न मिलने से, भूखमरी के कारण शरीर की चरबी, कोलेस्टेरोल और स्नायू को जलने से जो शक्ति मिलती है उसी पर ये बच्चे जीते रहते हैं। इसीलिए दुबली-माताओं में और पुरुषों में भी कोलेस्टेरोल से बनने वाले “डी” जीवनसत्व और बाकी जीवनावश्यक पदार्थ कम होते हैं।

जरूरत से ज्यादा खाने से, ज्यादा अन्न से शरीर में चरबी और कोलेस्टेरोल बनते हैं। दुबले-माताओं ने, स्त्री-पुरुष, बच्चों ने घर में मिलने वाले किसी भी अन्न को थोड़े-थोड़े कर दिन भर खाते रहे तो वे अच्छे सेहतमंद बनेंगे और उनका कोलेस्टेरोल भी बढ़ेगा।

खाने में तेल की मात्रा बढ़ाने से कोलेस्टेरोल बढ़ेगा। दुबले/पतले स्त्री-पुरुष, बच्चों को हर समय कुछ भी खाते वक्त उसमें जितना अच्छा लगे उतना तेल/घी

मिलाकर खाएं। उससे पदार्थ स्वादिष्ट लगेगा। शरीर में कोलेस्टेरोल भी बढ़ेगा। रिफाईन्ड तेल में कोई स्वाद नहीं होता वो पी भी सकते हैं। बच्चों को हर वक्त नहाते समय उनके देह में तेल लगाएं। उनको सुबह की धूप में सूर्यस्नान कराएं। धूप में जब तक रख सकते हैं रखें। इससे रिकेट्स की तकलीफ कभी नहीं होगी। ऐसा सब को जरूर करना चाहिए और सब को बताएं।

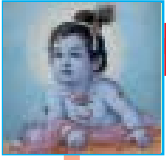
सब के लिए सबक

प्रभु श्रीराम जैसे सूर्यवंशी बने। बच्चों को रोज सुबह की मद्धिम धूप में रखें। पतले बच्चों को २ से ६ बार तेल मालीश कर सकते हैं। इस प्रकार तेल को शरीर सोखता जाता है। बच्चों को हर दो घंटे में मालीश कर



**मोटे लोगों को
घी-तेल नहीं दिया
जाता। जिनका पेट
दिखता है उन्हें
तेल/घी नहीं दें।**

सकते हैं। बच्चे को हनुमान बनाओ। हनुमान को तेल चढ़ाए जाते हैं। उसी प्रकार बच्चों को और दुबले-पतले माँ बाप को आहार में भरपूर घी-तेल दें। (मोटे लोगों को घी-तेल नहीं दिया जाता।) जिनका पेट दिखता है उन्हें तेल/घी नहीं दें।



बच्चे 'मस्त' बढाये

स्तनपान की जानकारी बच्चों के लिए जीवनदान

माँ का दूध = अमृत



स्तनपान सीखना मतलब जिनावावश्यक शिक्षण

आधुनिक गाँधी : डॉ. अभय बंग तथा डॉ. राणी बंग इनका महाराष्ट्र के बालमृत्यु पर रिपोर्ट है। जो कि जगप्रसिद्ध है। उनके अध्ययन के अनुसार महाराष्ट्र में हर साल २ लाख बालक पहली सालगिरह से पहले ही मर जाते हैं। स्तनपान अगर ठीक से सबको सिखाया जाए तो इनमें से कई बालक बच सकते हैं। कारण स्तनपान शुरू करना, चालू रखना और घर का तेल-घी युक्त आहार देकर स्तनपान छुड़ाना, इनमें होनेवाली गलतियों से बच्चे कम आहार मिलने के कारण भूखें, कमजोर होकर बीमार होते हैं और मर जाते हैं। उत्तम स्तनपान से बच्चे सशक्त मजबूत, बुद्धिमान एवं दीर्घायु बनते हैं।

शास्त्रोक्त स्तनपान सीखना आवश्यक

शास्त्रोक्त पद्धति से खेती करने पर हर साल इस्रायल में २-४ इंच बारिश होने पर भी दुनिया में सबसे ज्यादा प्रति एकड़ के हिसाब से उपज होता है। हमारे यहां से १० से २० गुना ज्यादा। उसी प्रकार यदि शास्त्रोक्त

पद्धति से स्तनपान कराया जाए तो बालक सशक्त और दीर्घायु होगा। इकलिए हमें भी चाहिए कि हम शास्त्रीय पद्धति से स्तनपान की शिक्षा ग्रहण करें। इसकी जानकारी सभी को दें। ऐसा संकल्प करें।

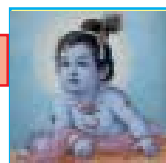
स्वतंत्रा के पश्चात हमारी आयु दुगुनी हुई है। १९४७ में आम आदमी ३७ साल जीता था, आज ६७ साल जीता है। आओ हम हमारा रोज का १/४ दिन, १/४ श्वास और १/४ आमदनी देश के लिए, समाज के लिए दान करें। स्तनपान का प्रचार यह एक प्रकार का सर्वोत्तम काम है।

आज और १५ अगस्त 'स्वतंत्रता दिवस' के झंडे के समक्ष मैं शपथ लेता हूँ/लेती हूँ। स्तनपान शिक्षण यह जीवन शिक्षण है। हम इसे सीखकर ११० करोड़ भारतीयों को सिखाएंगे। भाषण, लेख, टी.वी., रेडियो, अखबार और चर्चाओं से यह जानकारी १५ भाषाओं में सबको देकर भविष्य में सब बालकों को सशक्त-दीर्घायु बालकृष्ण बनाएंगे। यह शपथ और यह जानकारी हम सबको देंगे।

हमारी पूर्वजों ने हमें सिखाया है कि गुरु को दो गुरुदक्षिणा देना चाहिए। एक पैसा और दूसरी मुझे मिला हुआ ज्ञान। ऐसा शपथ लें कि मरते दम तक। हम ये गुरुदक्षिणा देंगे। जिंदगी भर उत्तम स्तनपान सबको सिखाएंगे।

“बच्चों को, युवक-युवतियों को आवाहन तथा आह्वान छोटे डाक्टर बनो”

प्यारे मित्रों तुम सब भावी माँ-बाप हो। तुममे प्रचंड उत्साह व शक्ति है। उसका प्रयोग करो। स्तनपान की यह जानकारी जान-पहचान के हर दोस्त को औरत-मर्दों को दो। इस उत्तम स्तनपान से आज जो छोटे बालक हैं, वो शक्तिमान बनेंगे और ये करते-करते आपका भी



विकास होगी। आप बोलना सीखोगे, अपनी बात सामने वाले को समझा सकोगे। आप कल के नेता बनोगे। समर्थ रामदास स्वामी ने कहा है, करने से सब काम होते हैं, पहले करना चाहिए। यही स्वयं-सेवा, समाज-सेवा, देश-सेवा है। हिम्मत करो और ये काम करो। गांव की दादी माँ, आंगनवाड़ी सेविका, परिचारिका, शिक्षक, ग्रामसेवक, पत्रकार और लोकप्रतिनिधि इनको सबसे पहले ये जानकारी दो। स्कूल में ये जानकारी पढ़ के सुनाओ और तुरंत हमारे बोल न सकने वाले गरीब जिनको मतदान का अधिकार नहीं है ऐसे बालकों के दीदी और भैया बनो। उनके पालनहार बनो, उनको दिर्घायु, अमर करने वाले छोटे डाक्टर बनो।

प्राणियों से स्तनपान की शिक्षा



शेरनी जैसा बच्चों को माँ के पास रखें।

न की झुले में।

शेरनी बच्चे को दूर नहीं रखती है।

निसर्ग निरिक्षण के बहुत से नए अविष्कार हुए हैं। उदा: हवाई जहाज पक्षियों की तरह बनाया गया।

प्राणियों के स्तनपान से निम्न जानकारी मिलती है।

बच्चों को माँ के पास ही रखो। पालने में दूर न रखो। बिल्ली खरगोश कुत्ते, सुअर इनको एक साथ कई

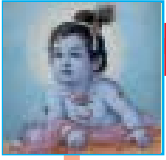
पिल्ले होते हैं। उनकी आँख भी बंद रहती है। वो अपनी माँ के पास दूध से लगे रहते हैं। दूध पीना, सोना, नींद में बड़े होना, भूख लगने पर फिर उठकर दूध पीना उनका यही काम, वो एक हफ्ते में दुगुने (वजन) हो जाते हैं। हमारे घरों में भी ये होना चाहिए। यह कल्पना विचार के सुप्रसिद्ध सभी रोगों के विशषज्ञ डॉ. दिपक देसाई इनकी है। इसके तीन फायदे हैं।

१. छोटे बच्चे जल्दी ठंडे पड़ते हैं, अपनी माँ के पास रहने से माँ की गर्मी की वजह से वो जल्दी बढ़ते हैं। ये महत्वपूर्ण है, कारण अधिकतम बच्चे ठंडा होने की वजह से मर जाते हैं। जो बचते हैं वो ठीक से बढ़ नहीं पाते।

२. बच्चे माँ के पास ही रहने से ज्यादा स्तनपान करते हैं। इसलिए जल्दी और अच्छी तरह बढ़ते हैं।

३. माँ के पास रहनेवाले बच्चे कम बीमार पड़ते हैं। क्योंकि माँ बच्चे का ज्यादा ख्याल रखती है। ख्याल न रहने की वजह से बीमार होने तथा मृत्यु की संभावना कम होती है। जब भी संभव हो नवजात शिशु को माता अथवा पिता अपने पहने हुए कपड़ों के अंदर छाती से लगा लेना चाहिए। इससे बालमृत्यु घटते हैं और बच्चे अच्छी तरह बढ़ते हैं। इसे 'कंगारु मदर केयर' कहा जाता है। दुनिया भर में ऐसा किया जाता है। इसलिए हमारे यहां भी घर-घर में होना चाहिए।

भारत के दो सौ वैद्यकीय महाविद्यालयों में सेंकड़ों विषय पर हर साल संशोधन होता है। उसके निष्कर्ष फाइल में ही पड़े रहते हैं। ये सारी जानकारियां आम लोगों तक पहुंच कर लोगों का अरोग्य सुधर सकता है। ऐसे ही एक अध्ययन से यह पता चला है कि माँ तथा शिशु के स्तनपान में निम्नलिखित अड़चने आती हैं। हर पंद्रहवें यानी १०० में से ७ माताओं को निपल नहीं होता। कभी वह खराब हुआ रहता है। यह अड़चन केवल मानव में ही होती है या प्राणियों में भी होती है? इसका अध्ययन हमने २० साल तक किया।



बच्चे 'मस्त' बढायें

सुअर पैदास केंद्र गए, उनके बच्चे, उनकी माताएँ



**शिशु की गांठे पकने से वहाँ फोडी होती है।
ये बीमारी बढ़कर शिशु की मृत्यु हो सकती है।
तुरंत डाक्टर से दवा दिलाएं। शिशु अगर
लड़की है तो स्तन/निपल नष्ट हो सकता है।
भविष्य में उसका बच्चा दूध के बिना मर सकता**

देखी। बकरी, बिल्ली, कुत्ते, गाय, भैंस इनका निरीक्षण किया। हमने ये पाया कि इन सबको बहुत सारे बच्चे पैदा होते हैं। हर प्राणी के मादी को बहुत सारे स्तन और निपल हैं। लेकिन एक भी निपल किसी का खराब हो ऐसा एक भी प्राणी नहीं मिला। प्राणी, जानवर पालने वालों ने भी हमें ऐसा ही बताया। ३-४ जानवरों के डाक्टरों से हमने बातचीत की। उनके पास २०-२५ साल का अनुभव था। उन्होंने भी खराब निपल या सपाट निपलवाले प्राणी नहीं देखे। कृषि विद्यापीठ के प्राणी-शास्त्र विभाग से भी हमें यही जानकारी मिली।

माताओं को शरीर के दूध बनानेवाले हार्मोन्स की (अंतःस्भाव) कारण सब बालकों के स्तनों में जन्म के समय दूध बनता है। उसकी गांठ तैयार होती है। स्वाभाविक रूप से इन गांठों को निचोड़कर दूध निकाला जाता है। ऐसे समय शिशु अगर भाग्यवान है तो उसे ज्यादा दुख नहीं पहुँचता।

लेकिन अगर दुख पहुँचा तो निचे दिए गए परिणाम

होते हैं।

१. स्तन की गांठे पकना:- शिशु की गांठे पकने से वहाँ फोडी होती है। ये बीमारी बढ़कर शिशु की मृत्यु हो सकती है। तुरंत डाक्टर से दवा दिलाएं। शिशु अगर लड़की है तो स्तन/निपल नष्ट हो सकता है। भविष्य में उसका बच्चा दूध के बिना मर सकता है। (हमें स्वयं हमारी देखभाल करनी चाहिए।)

२. जख्मों में पस नहीं भी हुआ तो जख्म भरते समय निपल खराब होता है। नष्ट होता है। उनकी दूध लानेवाली नलिकायें कम ज्यादा या पूर्णतः बंद हो जाती हैं। ऐसी बालिका भविष्य में माँ बनने पर उसे निम्न अड़चने आती है।

३. एक या दोनों तरफ दूध नहीं आता या कम आता है।

४. नलिकाओं से दूध बाहर नहीं आया फिर भी दूध तो स्तनों में बनता ही है और उसकी गांठे बनती हैं। उससे माता को असहनीय दर्द होता है। दूध को पस बनानेवाले जंतु तेजी से बढ़ते हैं। माँ के स्तन की गांठ पक जाती है। उसे बुखार आता है। कभी दवाई से काम हो जाता है। कभी उसमें चिरा देना पड़ता है। बीमारी, दर्द, पैसा खर्च बढ़ता है। बीमारी बढ़ने से माता की मृत्यु हो सकती है।

अब शिशु के बारे में

दूध की कमी से शिशु भूखा रहता है, मरता है। बच गया तो दुबला, अल्पायु बनता है। उसे माँ का दूध पूरा नहीं पड़ता। बाहर का, पानी मिला दूध उसकी भूख नहीं मिटा सकती। बोटल की आदत लगाने से माता को दूध ही नहीं आता। बार-बार जुलाब होते हैं और बालक अल्पायु होता है।

माँ के दूध से ही शिशु को अन्न तथा पानी मिलता है। जिनको पानी कम मिलता है उसी बच्चे को पिलिया होने की संभावना बढ़ती है। जन्म के बाद ३ से ५ दिन सभी बालकों को पिलिया होता है। लेकिन माँ का दूध



पीने से वह ठीक हो जाता है। मगर जिस माँ को निपल नहीं है उसके बच्चे में दूध की कमी और पानी की कमी के कारण पिलिया का प्रमाण बढ़ता है। उससे शिशु को खतरा हो सकता है। पिलिया पर तुरन्त उपाय करना जरूरी है। प्रत्येक माता अपने शिशु को भरपूर स्तनपान कराएँ।

माताओं को निपल न रहने या किसी अन्य कारण से शिशु भूखा रहता है तो उसके खून में शक्कर की कमी होने लगती है। जिसके कारण कुछ शिशु मर भी जाते हैं। और जो बचते जाते हैं उनमें से कुछ को भेजे में तकलीफ होने के कारण उनकी आँखें खराब हो जाती हैं। उनको चक्कर आता है, अकड़न (आकड़ी) की तकलीफ होती है, बुद्धि कम होती है। सभी को इस प्रकार के रोगों से बचना चाहिए।

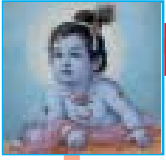
यह तकलीफ महिलाओं तथा उनके बच्चों को होती है। लड़कों को दूध नहीं पिलाना पड़ता इसलिए उन्हें बड़ा होने पर तकलीफ नहीं होती। लेकिन जिनके घर बच्चा पैदा होने वाला है वे सावधान रहें। कारण उनकी बहू किसी दूसरे घर में पैदा हुई है। उसकी दूध की गांठें यदि उनके घरवालों ने निचोड़ कर उसके निपल खराब कर दिए तो आपका पोता भूखा रह सकता है। इसलिए इस तरह के तकलीफ से बचना चाहिए। यह जानकारी पूरे देश में १५ भाषाओं में पहुँचाइए। वरना किसे पता आपकी बहू आप से दूर की परदेसी भी हो सकती है। इसलिए दुनिया भर में इसकी जानकारी फैलाना है। सबको यह सिखाना चाहिए।

जानकारी: इससे हमें यह सीख मिलती है कि नवजात बालक की दूध की गांठों को हाथ लगाना मतलब अपने हाथ से अपना पोता खराब करना/मारना, अपना बरबादी करना। इस तरह की तकलीफ से बचें। और इसकी जानकारी सभी को दें।

पढो, मस्त जीओ, सबको बताओ

- * मनुष्य में नाई, पक्षियों में कौवा, पशुओं में सियार धूर्त होते हैं।
- * हाथी एक धक्के से मार सकता है, साँप दूध पीते समय मार सकता है, राजा हंसते-हंसते प्राण ले सकता है और दुर्जन मीठे बोलने का दिखावा करके गला काटता है।
- * दुष्टों में सामने, थोर व्यक्तियों का नाम लेनेसे भी सुरक्षा प्राप्त होती है।
- * साँप जहरीला हो या ना हो फन निकालने से मन में भय पैदा करता है।
- * राजदूत सुंदर, निर्लोभी, प्रभावकारी, राजनीतिशास्त्र का ज्ञान रखने वाला होना चाहिए।
- * गरीबी में भी स्वयं के घर जो सुख मिलता है वह अन्य जगहों पर नहीं।
- * कुँआ, तालाब, मंदिर, वृक्ष ऐसी जगहों पर रहने पर भी हम उनके मालक नहीं बनते। जबतक हम वहाँ हैं तभी तक हमारी मालकी की है।
- * जिसका दिन धर्माचरण के बिना शुरू और समाप्त होता है, वह मृतसमान होता है।
- * हमारे पड़ोस में वैद्य रहता है इसलिए कोई जहर नहीं पीता, उसी प्रकार बिना कारण के शक्तिशाली मनुष्य को दूसरों से शत्रुता नहीं लेनी चाहिए।
- * अपने क्षमता के बाहर काम नहीं लेना चाहिए, परंतु एक बार काम शुरू करने पर उसे पूरा करना यही गुणवत्ता का लक्षण है।
- * शत्रु छोटा होने पर भी उसे उसी समय खत्म करना चाहिए, वरना पछताना पड़ता है।
- * 'पतिव्रता' व्रत को समझने वाली स्त्री जिसकी पत्नी बनती है, वह मनुष्य सच्चा भाग्यशाली है।

हितोपदेश से।



बच्चे 'मस्त' बढ़ायें

स्तनपान अवकाश (छुट्टी) के जनक



भारत में स्वस्थ एवं सक्षम समाज बनाना के लिए महिला कर्मचारियों को बच्चे के जन्म के बाद स्तनपान हेतु ६ महीने की छुट्टी मिलनी ही चाहिए। इसके लिए सभी व्यासपीठों पर हमेशा चर्चा करनेवाले डॉ. हेमंत और डॉ. अर्चना जोशी इन दम्पति ने महाराष्ट्र प्रशासन को यह निर्णय लेने पर बाध्य किया। लेकिन अफसोस की बात यह है कि अभी तक उसे अमल में लाया नहीं गया है। वे अब भी प्रयासरत हैं इसे लागू करने के लिए।

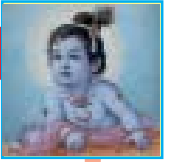
किसी एक काम के लिए सरकार को मनवाना और उसकी फल प्राप्ति होना यह अपने आप में एक अपवाद है। लेकिन विरार के डॉ. जोशी बालरुग्णालय के डॉ. हेमंत और डॉ. अर्चना जोशी इन दंपति को इस तरह की सेवा करने की सौभाग्य प्राप्त हुआ है। हर नौकरीपेशा महिला को अपने बच्चे को स्तनपान कराने के लिए कम से कम छह (६) महीने की छुट्टी मिलनी ही चाहिए। इसके लिए गत २२ साल से लड़ने वाले डॉ. जोशी दम्पति आज भी इसके लिए प्रयासरत हैं कि यह छुट्टी सबराज्य में भी लागू हो जाए। इसके लिए काम करते हुए उन्हें कई तरह के अनुभव प्राप्त हुए हैं।

डॉ. जोशी दंपति शुरू से ही समाजसेवा करते आए हैं। इस तरह की सेवा की इच्छा रखने वाले इन दम्पति ने आज १४ साल से “आरोग्य ज्ञानेश्वरी” नाम की पत्रिका हर अंक दिवाली में प्रकाशित करते आए हैं। डॉक्टर रोगी का इलाज करते हैं। उनका मार्गदर्शन करते हैं। लेकिन ऐसे

अनगिनत लोग हैं जो उनके पास पहुँच नहीं पाते। उनकी चिंता कौन करेगा? मन में जगी इस तरह की विचारों के कारण ही उन्होंने आरोग्य विषयक पत्रिका ‘आरोग्य ज्ञानेश्वरी’ की शुरुआत की। डॉक्टर होकर भी किसी दवाई कंपनी की विज्ञापन उन्होंने अपने पत्रिका में नहीं स्वीकार किए। बिना विज्ञापन के अंक प्रकाशित करने का हर संभव प्रयत्न करते रहते हैं। हजारों अंक उन्होंने मुफ्त में बाँटे। आरोग्य विषयक जानकारी जनसामान्य तक पहुँचे यही उनकी इच्छा है और रहेगी।

इसी तरह की इच्छाओं में से महिलाओं को जच्चा-बच्चा का पालन-पोषण के लिए ६ महीने की छुट्टी मिलनी चाहिए इसका जन्म हुआ। और उन्होंने इस विषय पर काम करना शुरू किए। उनके अस्पताल में कई माताएँ छुट्टी बढ़ाने के लिए आती थी। कमर का दर्द, कमजोरी के कारण बताकर छुट्टी बढ़ाने के लिए मेडिकल सर्टिफिकेट मांगती थी। डॉक्टर नितिगत इस तरह सर्टिफिकेट दे नहीं सकते थे। लेकिन माताओं को छुट्टी मिलनी चाहिए ऐसा भी उन्हें लगता था। इसी मानसिकता के साथ महिलाओं को जच्चा-बच्चा के लिए ६ महीने की छुट्टी मिलनी चाहिए यह आंदोलन शुरू हुआ।

१९८८ में जोशी दम्पति एक वैद्यकीय परिषद में भाग लेने के लिए अहमदनगर गए थे। इस परिषद में ‘माता और बालक का पालन-पोषण’ इस विषय के बालरोग विशेषज्ञ डॉ. आनंद उपस्थित थे। उनके साथ चर्चा के दौरान डॉ. जोशी ने माताओं को स्तनपान के लिए ६ महीने की छुट्टी मिलनी चाहिए ऐसा सुझाव दिया। और एक बार इस प्रस्ताव को पास कराने की ठान लेने के बाद उन्होंने अमल में लाने के लिए काम करते रहे। उपलब्ध सभी रास्ते पर काम बिना डॉक्टर जोशी नहीं रह सके। अस्पताल में आनेवाले सभी के साथ वे अपने विचार बांटने लगे। एक दिन उन्होंने एक पर्चा बना लिया। और सभी को बांटना शुरू किया। जनवरी १९९० में हैदराबाद की बालआरोग्य परिषद में उन्हें इस विषय पर बोलने का अवसर प्राप्त हुआ। माताओं को स्तनपान के लिए ६ महीने की छुट्टी अनिवार्य है। इस मुद्दे पर उन्होंने सर्वप्रथम



बात की। और अगले साल उन्होंने मंजूरी के लिए प्रस्ताव रखा।

हमारे देश की सामाजिक परिस्थितियों को देखते हुए कुछ मित्रों अपना विचार व्यक्त किया कि महिलाओं को अगर इस तरह की छुट्टी दी गई तो उन्हें कोई काम पर ही नहीं रखेगा। इस प्रकार बाल आरोग्य विशेषज्ञों की इस परिषद में इस प्रस्ताव का विरोध हुआ। लेकिन डॉ. पोतदार ने कहा कि इस प्रस्ताव पर विरोध नहीं होना चाहिए। ये जनहित के लिए है। परिणामस्वरूप यह प्रस्ताव विशेषज्ञ समिति को सौंप दिया गया। इन समिति ने काफी विचार-विमर्श के बाद अगले साल अपनी रिपोर्ट प्रस्तुत किया। और अंततः नागपुर की परिषद में डॉ. हेमंत और अर्चना जोशी इन दम्पति द्वारा रखा गया प्रस्ताव सर्व सम्मति से पास हुआ। इस प्रस्ताव को अखबारों में अच्छा प्रतिसाद मिला। और केवल पांच दिनों में पंजाब और हरियाणा सरकार अपने राज्यों में महिला कर्मचारियों को स्तनपान के लिए ६ महीने की छुट्टी देने की घोषणा की। पांचवें वेतन आयोग साढ़े चार महीने कर दिया। और छठे वेतन आयोग ने इसे ६ महीने कर दी।

२५ जनवरी १९९७ को महाराष्ट्र के तत्कालीन युती सरकार के मुख्यमंत्री मनोहर जोशी तथा उप-मुख्यमंत्री गोपीनाथ मुंडे ने राज्य प्रशासन की महिला कर्मचारियों को ६ महीने की छुट्टी देने की घोषणा की थी। लेकिन अमल में आने से पहले ही उनकी सरकार गिर गई।

माँ और बालकों का आरोग्य यह जोशी दंपति की आस्था का विषय है। इस संदर्भ में जन जागृति करने हेतु जो भी संभव हो सका उन्होंने किया है। आकाशवाणी, दूरदर्शन, विभिन्न चैनलों, अखबारों, पत्र-पत्रिका, स्थानीय केबल द्वारा विज्ञापन, भाषण, भित्तिप्रभक, **SMS**, **Email** ऐसे सभी उपलब्ध साधनों का उपयोग उन्होंने किया है। इन सबके लिए उन्होंने अपनी जेब से भी पैसा खर्च किए हैं।

स्तनपान के लिए ६ महीने की छुट्टी की आवश्यकता क्यों है ये डॉ. हेमंत जोशी परिणामकारक पद्धति से अवगत कराते हैं। वो कहते हैं, बच्चे को ६ महीने तक माँ का दूध मिलना चाहिए। यह कुपोषण और बालमृत्यु से बचने के लिए कम खर्चवाला सबसे सरल परिणामकारक उपाय है। इससे बच्चे के दिमाग की, शरीर की तथा

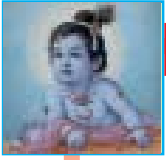
व्यक्तित्व की विकास ६ महीने स्तनपान करने से उत्तम तरीके से होती है। ६ महीने के स्तनपान से भविष्य में होनेवाले रोग बीमारियों का प्रमाण काफी कम हो जाता है। इसके विपरीत कम छुट्टी मिलने वाली महिला दूध पीते बच्चे को घर में या पालनाघर में रखकर काम पर जाती है। बच्चा भूखा तथा कुपोषित रहता है। उधर माँ का भी ध्यान काम में नहीं लगता। उसका काम कम होता है। शिशु को बीमार होने की खतरा बढ़ता है। वह दुर्लक्षित रहता है। भूखा रहता है। और कई बार ऐसी परिस्थिति आ जाती है कि बच्चे की मृत्यु हो जाती है। इन सब कारणों से नौकरीपेशा महिलाओं की छुट्टियाँ भी ज्यादा हो जाती है। और माता के रूप में एक कर्मचारी घर की चिंताओं के कारण अकार्यक्षम हो जाता है। इस तरह की परिस्थितियों के कारण ही हमारे यहां अशक्त, कुपोषित तथा कमजोर व्यक्तित्व का नागरिक तैयार होता है। इन्हीं दो-तीन कारणों से समाज और देश का नुकसान होता है। इसीलिए स्तनपान की छुट्टी सरकारी तथा निजी क्षेत्र में अनिवार्य करनी चाहिए।

डॉ. जोशी दंपति ने कोई बात दिल में ठान ली तो उसे पूरा करने में कोई कसर नहीं छोड़ते। जैसे वसई के समुंद्र से मिलने वाला तेल और नैसर्गिक वायु वसई-विरार के नागरिकों को नहीं मिलता। यह सोचकर उन्होंने हस्ताक्षर अभियान चला कर प्रशासन को पत्र भेजना, लोकप्रतिनिधि को निवेदन करना ऐसा प्रयत्न शुरू किया है। इस हेतु गत २६ जनवरी २००० को तहसील कार्यालय के सामने उन्होंने अनशन भी किया।

देश भर के बच्चों का आवश्यक टीकाररण अनिवार्य रूप से होना चाहिए, ऐसा उनका आग्रह है। ऐसी बाते डॉक्टर के मुँह से सुनने के बाद हमें भी इस विषय पर उन्हें सहयोग करने के लिए प्रयत्न करने की आवश्यकता है। ऐसा सोचने वाला इंसान मिलना कठीन है।

डॉ. हेमंत जोशी हमेशा उत्साही और तत्पर रहते हैं। वे कभी भी निराशावादी सूर नहीं अलापते। आज नहीं तो कल सफलता जरूर मिलेगी। यह आशावाद उनका केवल सपना नहीं, अपने प्रयत्न पर उनका विश्वास भी है। इसी विश्वास के कारण देश भर की लाखों माताओं को स्तनपान के लिए ६ महीने की छुट्टी का हक प्राप्त हुआ है।

स्वानंद ओक



बच्चे 'मस्त' बढाये

स्तनपान को पर्याय नही

हरियाणा, महाराष्ट्र, मध्यप्रदेश, पंजाब आदि सरकारी सेवा मे कार्यरत सभी महिलाओं तो स्तनपान हेतू ६ महिने की सवैतनिक छुटी देने के आदेश प्रसारीत किये है। यह हमारे प्रयास से हुअे। ऐसा सब जगह होना चाहिये।

राष्ट्रीय संस्था इंडियन अकेडेमी ऑफ पेडीआट्रीक्स के बाल स्वास्थ्य तज्ञोंने ता. ९-१-९२ को आम सहमती से एक प्रस्ताव पास कराया की स्तनपान हेतू प्रसुत हुई महिला (माँ) को शिशू के पैदा होते ही ६ महिने की छुटी मिलनी चाहिये। यह प्रस्ताव डॉ. हेमंत जोशी और डॉ. श्रीमती अर्चना जोशी ने प्रस्तुत किया था।

(युनिसेफ)

युनायटेड नेशन्स चिल्ड्रेन फंड नामक संस्था की मान्यता है की शिशू को ६ महिने तक माँ का दुध पुर्ण समय तक मिलना चाहिये। इससे बालकों के रोगों में और बालमृत्यु दर में भारी मात्रा मे कमी आती है।

नौकरपेशा महिलाओं को प्रसुती के लिये ३ महिने से ज्यादा महिलाएं नोकरी के कारण अपने शिशू को दुध नही नही पिला पाती है और इस कारण अधिक से अधिक शिशू स्तनपान से वंचित रहते है। प्रसुती के पुर्व विश्रांती के लिये प्रसुती पुर्व ही छुटी लेनी पडती है। प्रसुती-बाद जल्द से जल्द अपने काम हेतू नौकरी पर हाजिर होना होता है। उनके बालको को सबसे ज्यादा तकलीफ होती है। **यदि बालक बोल सकता तो वह कहता स्तनपान मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है और मुझे मेरी माँ का दुध १ - २ वर्ष तक मिलना ही चाहिये।** माँ

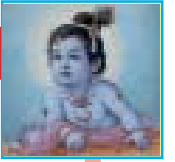


को स्तनपान के लिये ६ महिने तो छुटी मिलनी ही चाहिये।

पहले तो बहुत ज्यादा प्रसुतीयां होती थी और प्रसुत होनेवाले महिला को ३ महिने की छुटी मिलती थी। अब १ अथवा २ प्रसुती के लिये ६ महिने की छुटी मिलनी चाहिये। आजकल

सर्व्हीस करनेवाली स्त्री अगर माता भी है, तो बालक की देखभाल के लिये उसे किसी न किसी बहाने छुटी लेनी होती है। बालक की अर्भकावस्था में माता अगर सर्व्हीस पर जाने के लिये बाध्य है, तो बालक की परवरीश के अभाव में वह कई रोगोंका शिकार बन जाता है। (कमजोर हो जाता है।) उपरी दुध बोतल से पिलाने पर गंदी बोतल के कारण दस्त बढ जाते है। पानी मिले दुध अथवा दुध अथवा मलाई निकाले दुध को पिलाने से बालक का पेट न भरने से बालक कमजोर होते है।

बालक की बीमारी से उसकी माँ का काम मे मन नही लगता और उसे बारबार छुटी लेनी पडती है। कार्यालय का काम बिगडता है। उधर बालक, घर और कार्यालय की दौडधुप और चिंता से माँ की सेहत खराब होती है। इसी कारण वश बालक उसकी माँ और कार्यालय सबको ही नुकसान होता है। प्रसुती बाद माँ ६ महिने



की छुटी लेती है। तो कार्यालय किसी दुसरे व्यक्ति को अस्थाई नियुक्त कर सकता है। जिससे की बालक की ६ महिने में अच्छी वृद्धि होती है। दाल, चावल खाना अच्छी तरह खाने लगता है और माँ भी अच्छी तरह संतोष प्राप्त कर कामपर जा सकती है।

इससे बालक, उसकी माँ और कार्यालय सबको फायदा होता है। इसलिये प्रत्येक प्रसुती महिला (माँ) को स्तनपान हेतू ६ महिने की छुटी मिलनी ही चाहिये। इंडियन एकेडमी ऑफ पीडीअॅट्रिक्स की स्थायी सदस्यो उपरुक्त बात एकदम सही महसूस हुई। इस संस्था ने एक तज्ञोंकी समिती गठित कर उसपर एक वर्षतक सभी तरह से पुर्ण विचार कर माताओं को स्तनपान हेतू ६ महिने की छुटी मिलना जरूरी है। यह प्रस्ताव आम सहमती से पास किया जा चुका है।

आप यदि इस प्रस्ताव से सहमत है तो यह लेख सब जिम्मेदार मान्यवर व्यक्तियों को कार्यालयीन अधिकारी, विदायक, सांसद, पत्रकार, कर्मचारी संगठन अधिकारी, वकील वगैरे को बताये एवं हमें भी अपने विचारों से अवगत कराये।

विशेष विवरण

१) केंद्र सरकार के आदेशनुसार केंद्र सरकार की सेवा में रत महिलाये प्रसुती तारीख से १ वर्ष तक प्रसुती छुटी ले सकती है। यदि बालक गोद लिया हो तो भी। इसके लिये उन्हे ६ महिने प्रसुती छुटी सवैतनिक. अर्धवैतनिक वगैरे लिये किसी डॉक्टर अथवा वैद के प्रमाण पत्र की आवश्यकता नहीं है। इस छुटी के बाद उसमे दुसरी प्रकार की छुटीयां जोडी जा सकती है। सभी राज्य सरकारोंने और अन्य संस्थानोने भी केंद्र सरकार के इस आदेश का अनुकरण करना चाहिये।

२) चीन के कुछ प्रदेशों में भी प्रसुती बाद ६ महिने की छुटी मिलती है।

३) हरियाना, महाराष्ट्र, मध्यप्रदेश, पंजाब आदि सरकारी सेवा मे कार्यरत सभी महिलाओं तो स्तनपान

हेतू ६ महिने की सवैतनिक छुटी देने के आदेश प्रसारीत किये है।

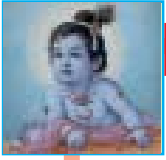
५) दुनिया के प्रसिद्ध प्राप्त कर्मचारी नेता श्री. आर. जे. मेहता ने मुंबई-थाना के विद्युत मेटालिका कंपनी मे कामकाजी महिलाओं को ३ महिने प्रसुती अवकाश के बाद १ महिना स्तनापान के लिये छुटी मंजुर करायी है।

६) इंडियन ओवरसीज बैंक के महिला कर्मचारियों को प्रसुती हेतू ४ महिने की छुटी मिलती है। ऐसा ज्ञात हुवा है। अन्य बैंकोने भी इसका अनुकरण करना चाहिये।

पढो, मस्त जीओ, सबको बताओ

- ✱ मांगने पर सही सलाह देनेवाला ही सच्चा मित्र व सहकारी है। चाहे सलाह कड़वी लगे, परंतु ऐसा न करते हुए जो मीठा बोलते हैं वह घातक होता है।
- ✱ बुद्धिमान मनुष्य को युद्ध के समय कछुए की तरह अंगों का संकोच कर शत्रु के प्रहार झेलना चाहिए परंतु योग्य समय आने पर कृष्ण सर्प के समान हमला करना चाहिए।
- ✱ शत्रु के खून से और उनकी स्त्रियों के आंसू से जिस राजा की भूमि सींची ना गई हो उन्हें स्वयं को धन्य नहीं मानना चाहिए।
- ✱ जैसे हवा के बिना अग्नि नहीं जल सकता, उसी प्रकार समर्थ और तेजस्वी मनुष्य भी दूसरों के सहवास के बिना कुछ नहीं कर सकते।
- ✱ एकता रखो। एक लकड़ी टूटती है लेकिन लकड़ियों का गड्ढा नहीं टूटता।
- ✱ शत्रु और बीमारी के पैदा होते ही उसे खत्म करें वरना नाश निश्चित है।
- ✱ थोर व्यक्तियों का सहवास मनुष्य को कमल से पत्रे पर पड़े पानी समान मोती का रूप प्राप्त कर देता है।

हितोपदेश से।



बच्चे 'मस्त' बढ़ायें

स्तनपान को पर्याय नहीं.....



अच्छे माँ की कसम-

मैं बच्चे को अपना दूध पिलाउंगी

सिर्फ अपना दूध पिलाउंगी

अपने दूध के सिवा ६ महीने कुछ नहीं पिलाउंगी।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य के सर्वेक्षण में यह बताया है की कुछ माताएँ अपने नवजात शिशुओं को दूध निकलने के पूर्व का पीला गाढा किला नहीं पिलाती है। प्रसूती बाद पहले २-३ दिन तक माताओं को पिले रंग का एक गाढा दूध आता है उसे किला कहते हैं। पियुष कहते हैं। कुछ लोग गलतीसे इसे दुषित दूध मानकर फेक देते हैं। इससे शिशु खाली पेट रहता है। उसे इसकी जगह दुसरा अन्य दूध अथवा पानी देते हैं। इससे शिशुओं को दस्त लगते हैं और वह बिमार होने लगते हैं। मरते हैं। ऐसा न होने दे।

१) बालक के जन्म के बाद प्रारंभीय २-३ दिनोतक उसे कुछ भी नहीं दिया जाता है। दुसरे बालक को अन्नाहारभी बहुत समय बाद शुरू किया जाता है। यह भी पाया गया है की कोई स्थानोंपर गाय का दुध पिलाया जाता है जिस में ९० प्रतिशत पानी की मात्रा होती है। इसलिये बालक को अन्न प्राशन करते हैं और उसे माँ का दुध पिलाने पूर्व उसे खाना देना चाहिये। परंतु ऐसा पूर्ण भारत वर्ष में नहीं होता। इसके लिये सबको शिक्षित करना जरूरी है।

२) भारत वर्ष में ऐसा दिखाई देता है की सिर्फ दुध पिलाना ही पर्याप्त नहीं है। सच तो यह है की अच्छी माताओं ने इस बात की शपथ लेनी चाहिये की बालक को मैं सिर्फ अपना ही दुध पिलाउंगी। परंतु ऐसा न करते पुर्ण भारत वर्ष में अन्य खाना बालकों को छह

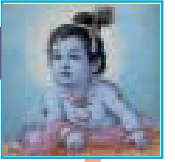
महिने पूर्वही दिया जाता है। इससे बालक बीमार पडते हैं और बालमृत्यु दर में वृद्धि होती है।

३) शहरोमें एवं गावों में बोतल से दुध पिलाने का प्रमाण बढता जा रहा है। परंतु इससे राष्ट्रीय बाल स्वस्थ को धोका हो रहा है। यह सब टालने के लिये सबको स्तनपान विषय पर प्रशिक्षण देना चाहिये। स्तनपानपर शिक्षण देना अत्यंत जरूरी है सबको यह जीवन शिक्षण है।

४) जनसंख्या नियंत्रण भारत का एक सबसे प्रमुख आग्रणी कार्यक्रम है। जो माताएं स्तनपान कराती हैं और जिन्हे माहबारी नहीं आती ऐसी ९८ प्रतिशत महिलाओं को पहले ६ महिने तक गर्भ नहीं ठहरता। इस प्रकार से स्तनपान परिवार नियोजन का काम करता है।

यह परिवार नियोजन का एक प्रभावी साधन है। यह परिवार नियोजन सक्सेस रेट अन्य निरोध अथवा दुसरे साधनोंका सक्सेस रेट के ९८ प्रतिशतही है। सारांश निरोध अथवा कोई दुसरा परिवार नियोजन साधन जितना प्रभावी है उतनाही प्रभावी स्तनपान है। इसलिये यह जानकारी सभी लोगों तक पहुँचाने के लिये स्तनपान अभियान चलाने की अत्यंत आवश्यकता है।

यदि स्तनपान की जगह सभी भारतीय महिलाये अपने बालक को बोतल से दुध पिलाना शुरू कर दे तो उससे बालक को दस्त शुरू होकर उसके इलाज के लिये दवाईपर खर्च होगा उसके लिये सरकार का



वार्षिक बजट भी कम पडने लगेगा। इसलिये स्तनपान का अभियान चलाना अत्यंत जरूरी है।

स्तनपान संबंधित ६ महत्व के मुद्दे

१) बालकों के लिये स्तनपानही सर्वोत्तम अन्न और पानी है। ६ महिने तक केवल स्तनपान ही कराना चाहिये। दुसरा कोई भी खाना इसकी तुलना में कम गुणकारी है। चावलपेज और कणेरी यह सब दूध के बाद दुसरे दर्ज के खाद्य है। पानी की आवश्यकता नहीं होती। यदि पानी के साथ रोगजंतू बालक के शरीर में प्रवेश करते हैं तो उन्हें दस्त चालू होकर धोका हो सकता है।

२) बालक का वजन सही पैमाने पर बढ रहा है या नहीं इसे भी देखना है। इसके लिये बालक की जन्म तारीख के दिन हर महिने उसका वजन करके देखना है। यदि बालक का वजन ठीक नहीं बढ रहा हो तो उसे ६ महिने के उम्र पूर्व ही खाना शुरू कर देना चाहिये। यदि उसका वजन ठिक तरह से बढ रहा हो तो बालक को ६ महिने तक अतिरिक्त अन्न की जरूरत नहीं होती। सर्वसाधारण बालक को ६ महिने तक अन्य दुसरे खाने की जरूरत नहीं होती।

३) हर महिने बालक का वजन अगर बढ नहीं रहा है तो उसे अन्नाहार शुरू कराए। हलुआ, तेल, खिचडी, दाल-भात खिलाना चाहिये और बालक को धीरे धीरे चाव से खाना खाने लगेगा और इससे अन्न सेवन का प्रमाण बढकर दुध का प्रमाण कम होने लगेगा। इससे उसे अन्न खाने की इच्छा बढेगी और धीरे धीरे १-२ वर्षों में वह अपने आप स्तनपान छोड खाना खाने लगेगा।

४) पैदा होते ही शिशू को जल्द से जल्द स्तनपान करना चाहिये और प्रत्येक माँ यह कर सकती है। शिशू को माँ के पास रखकर २४ घंटे तक स्तनपान का अवसर देना चाहिये।

५) शिशू और माँ को अलग अलग कमरे में नहीं

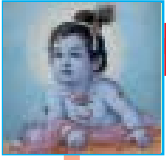
रखना चाहिये। शिशू को कोई भी दुसरी जगह का पानी और अन्न नहीं देना चाहिये। शहद, पानी और कणेरी नहीं देनी चाहिये। पैदा होते ही एक घंटे अंदर उसे स्तन से लगाना चाहिये। शिशू जब स्तन चुसने लगता है तभी माँ के शरीर में दूध बनने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। पहले दिन जो पिले रंग का गाढ़ा दूध निकलता है उसे किला चिक, पियुष कहते हैं। यह बालक के स्वास्थ्य के लिये अच्छा होता है। उसमें प्रतिकार शक्ति होती है। इससे दुसरे खाने की बालक को जरूरत नहीं होती है।

६) पहिलीबार प्रसुती हो तो स्तनपान वक्त कुछ तकलीफे हो सकती है। उस वक्त दुसरो ने मदद करनी चाहिये। स्तनपान कराते समय शिशू को अच्छी तरह छातीसे चिपका ले। अन्यथा स्तनाग्र को शिशू काटता है और उसे दूध न मिलने पर वह रोने लगता है और उसे ठिक दूध नहीं मिलता।

शिशू को अच्छी तरह पकडा है यह जानने हेतु कुछ सुझाव

१) बालक का संपूर्ण शरीर माँ की ओर झुका रहता है। बालक अच्छी तरह दुध पी रहा है यह दिखाई देता है। बालक अच्छी तरह स्तनपान में मग्न रहता है। बालक खुशी में रहते हुये सुख महसूस करता है और माँ के स्तानाग्रमें कोई दर्द नहीं होता। बालक को दूध पिलाते समय सभी माताओं को चाहिये की उसे छाती से चिपकाकर दूध पिलाना है जब तक वह पिना चाहें।

२) बालक जब रोता है तो यह जरूरी नहीं की यह समझा जाए की वह भूख के कारण ही रो रहा है। इसका अर्थ सिर्फ यहीं है की बालक रोए तो माँ उसको तुरंत देखे। कभी कभी उसके कपडे गीले होते हैं। ठंड के कारण भी वह रोता है। कभी भी ज्यादा भूख लगी हो तो ज्यादा स्तनपान से अथवा ज्यादा देर तक स्तन चुसने से ज्यादा दुध तयार होता है और वह बालक पीता भी है। इसमें हैरानी की कोई बात नहीं।



बच्चे 'मस्त' बढ़ायें

यदि बालक को किसी भी वजह से दुसरा उपरी दुध पिलाया जाता है तो बालक स्तनपान कम कर देता है और बाद में दूध भी कम आने लगता है। यह सब माताओं को समझना जरूरी होता है। गधा, कुत्ता, बिल्ली, चुहा आदि के बच्चों को कहा किसी दुसरा उपरी दूध मिलता है। परंतु उनका तो कुछ भी नहीं बिगडा है।

जैसे उनकी माताओंको पर्याप्त दूध आता है वैसे ही महिलाओं को भी आता है। उसमे चिंता का कोई कारण नहीं है। नोकरपेशा महिलाओं को ६ महिने की मातृत्व छुटी मिलनी ही चाहिये और जब वह कामपर जाना शुरू हो जाती है तो उस बीच उसे स्तनपान कराने के लिये बीच बीच में छुटी मिलनी चाहिये। महिलाएँ जहाँ कामपर जाती है वहाँ पालनाघर होना चाहिये। जहाँ अपने शिशूओं को रखा जा सके। यह सुविधा जुटाने हेतु कर्मचारी संघटन और मालिकों ने मिलकर काम करना चाहिये। इसके अतिरिक्त पती, सांस, माँ आदि अन्य घर के सदस्यों ने माताओं को खाना खाते समय शिशूको दुध पिलाना अथवा दूध पिलाते समय खाना देना इसके लिये मदद करनी चाहिये। माँ को पूर्ण विश्रांती देनी चाहिये। घर के सभी सदस्यों का कर्तव्य बनता है की बच्चेवाली का काम एक दुसरे मे बाँट लें।

३) शिशू को दूध पिलाने से माँ का दूध और बढ़ता है। भुक के कारण जब रोती है माता का कर्तव्य है वह



बदलाव के लिये वोट दो।

नई कल्पनाओं के लिये वोट दो।

इस हिंदी किताब के लेखक को वोट दो।

अपने डॉ. हेमंत जोशी को वोट दो।

उसे दूध पिलाए। बारबार दुधपिलाने से दूध की आपूर्ति बढ़ती है। बालक जब चाहे और जितना भी चाहे माता का दूध प्राप्त कर सके। बालक को बाहर का दूध दिये जाने पर वैज्ञानिकों का कथन है की माता के दूध में कमी आ जाती है।

स्तनपान से बालक का गंभीर रोगोंसे और मृत्यु से संरक्षण होता है। बोतल से दुध पिलाने पर गंभीर रोग अथवा मृत्यु प्रमाण बढ जाता है। इससे ही बालक का उलटी, दस्त, खांसी वगैरे से संरक्षण होता है। परंतु ऐसी प्रतिकार शक्ति बालक को किसी बाहर के अन्न से नहीं मिलती। बोतल के इस्तमाल से जस्त होते हैं यदि बोतल उबली ना हो तो अथवा बोतल भरने पुर्व दूध उबला ना हो तो भी दस्त होते हैं। बालक को अत्यंत सावधानीपुर्वक संभालने वाली माँ को भी दस्त होते हैं। बारबार बीमारी से बालक कमजोर हो जाता है और कभी कभी उनकी मौत हो जाती है। माताओं को होनेवाली तकलीफ के लिये सभी मदत करना चाहिये। यदि माँ किसी कारण दूध ना पिला पाती है तो उसे बालक को अन्य आहार देने के लिये प्रशिक्षण देना चाहिये। बालक स्तन से दुध खींच नहीं पाता तो माँ को स्तन से कटोरी मे दुध निकालकर पिलाना चाहिये। यदि कोई दुसरा खाना खीलाना भी पडे तो उसे यह चम्मच कटोरी से देना चाहिये। बोतल से नहीं।

यदि शिशू को माँ का दुध नहीं मिला तो उसकी वृद्धि नहीं होती है। अन्य दुसरा दूध न मिले परंतु उसे योग्य आहार मिले तो भी वह अच्छी वृद्धि पाता है। अन्य दूध कुछ घंटो मे ही खराब होता है। परंतु माँ का दूध बाहर कटोरी मे भी ९ घंटे तक सुरक्षित रहता है। बाहर का दूध पिलाने का खर्च १००० रु. आता है। परंतु इससे बालक बीमार पडता है। माँ के दूध से यह सब खर्चा बचता है।

५) बालक के छ महिने पुरे होने तक माता उसे अपना स्तनपान कराएं परंतु यह बालक के अन्नाहार



देनेके बाद कराएं। इस काम को उसके दुसरी वर्षगांठ तक निभाएं। ६ महिने से २ वर्ष तक जिन बालकों को माँ का दुध मिलता है उसमे उनको ज्यादा प्रथिने (प्रोटीन्स) अ जीवनसत्त्व और शक्ति मिलकर शरीर की प्रतिकार शक्ति भी बढती है। माता को चाहिये की बालक को अपनी इच्छानुसार । ६ महिने बाद माँ ने शिशू का दूध कैसे छुडाना चाहिये यह शिशू और माँ का निजी प्रश्न है। इसमे किसी ने कोई दखल नही देना चाहिये। बीमार बालक दुसरा कोई खाना नही खाते। माँ का दूध पीते है और जीवीत रहते है। इसलिये यह दूध प्रवाह अखंड होना चाहिये और दुसरे सालगिरह तक किसी कारण से उसमे खंड नही होना चाहिये। बालक को माता के दूधसे छुडवाकर गाय-भैस का दुध पिलाया जाता है। ऐसा करना सरासर गलत है। १-२ वर्षतक रातभर स्तनपान मिले तो बालक को स्तनपान एक वरदान ही है।

६) दिनभर स्तनपान करानेवाली माताओ को पहले ६ महिने तो गर्भधारण नही होती। यह जनसंख्या नियंत्रण का एक बहुत अनोखा फायदा है। स्तनपान से माहवारी नही होती। माहवारी आनेपर गर्भधारणा हो सकती है। बालक ६ महिनेका होने पर माहवारी होती है। पहले होती है तो परिवार नियोजन हेतू आम साधनों का उपयोग करना चाहिये। हर माता-पिता को परिवार नियोजन का विचार मन में धारण करना है। परिवार नियोजन साधनों की जानकारी प्राप्त करनी है। प्रत्येक बालक के जन्म के बाद यह बात आवश्यक कर्तव्य समझकर अमलमें लानी है। यह एक राष्ट्रीय कार्य है और यह सभीने करना चाहिये और सबको बताना चाहिये।

कमजोर, बीमारी, दुर्घटनाग्रस्त और मनसे पीडित ऐसे चार प्रकार की माताओं को दुध की समस्या होती है। यह कैसे हल हो?

कमजोर माँ कौन है- जिस माँ का विवाह समय वजन ४५ किलो से कम हो और बाये भुजा का घेर २३

से.मी. ना हो वह कमजोर माँ कहलाती है। अथवा प्रसुती समय जिसका वजन ५५ किलो न हो और बाये भुजा का घेर २४ से.मी. न हो वह भी कमजोर माँ कहलाएगी। ऐसी माताओं का दूध ३-४ महिने में ही कम हो जाता है और इसका विपरीत प्रभाव बालक और माँ पर होता है।

हर महिने मे माताओं का १-२ किलो वजन घटता है और इसे टालने के लिये माताओं ने खाते समय स्तनपान करना चाहिये अथवा स्तनपान कराते समय खाते रहना चाहिये और यही एक आसान मंत्र है। इसके लिये घर के बने सुखे मेवे के गोंद मे बने लड्डू खाना चाहिये। इसमे सब तेलबीज मौजूद रहते है। यह लड्डू जो खा सकते है वह खाये अन्यथा नारियल का खोपरा खाये। एक नारियल खाये तो बी ठिक रहता है। प्रत्येक महिने में बालक का वजन देखने पुर्व माँ का वजन कम नही हो रहा है तो ऐसी माताओं को २ वर्ष तक दुध आता है ऐसा हजारो माताओंको का अनुभव है।

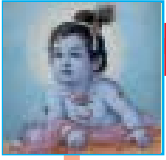
नोकरी पर जानेवाली माँ को ऐसा महसूस होता है की काम पर जाने पुर्व स्तनपान कम करा दे। परंतू यह तो वही बात हुई की मई महिनेमे कम पानी आएगा तो दिसेंबर से ही कम पानी पीया जाय। कभी एखादबार भी बोटल से दुध पिलाया जाये अथवा चुसनी (चोखणी) लगा दे तो दुध कम होकर नष्ट हो जाता है। इसलिये ऐसा बिलकुल नही करना चाहिये। इसलिये माताएं जहाँ कामपर जाती है वहाँ बच्चा रखनेकी सुविधा चाहिये।

बिनती: पैनकार्ड झेरॉक्स साथ में रखो।

मतपत्र आते ही मतदान करो।



बच्चे को पैदा होते ही उसी क्षण मदत करते हो, उसी तरह।



बच्चे 'मस्त' बढायें

पियुष को पियुष ही कहो और कोई नाम ना दो । हमने देखी है कोलोस्ट्रम की तकलीफें

बच्चे के जनम के बाद मां को पहले दो तीन दिन जो गाढा दूध आता है उसे पियुष कहते हैं। अंग्रेजी में उसे कोलोस्ट्रम कहते हैं।

यह पीने से बच्चे जी लेते हैं। यह जिन्हे ना मिले उन्हें बीमारी से मौत का खतरा होता है। मतलब यह बच्चों की जान बचानेवाला अमृतही है। इसे अमृतही कहना चाहिये। और ऐसा है भी। पियुष संस्कृत शब्द है। पियुष यानि अमृत।

१९४७ से २००९ तक देशने बहुत प्रगति की है। बालमृत्यु आधे हो गये हैं। पर जन्म के बाद पहले महिने में होनेवाले बच्चों के बालमृत्यु में कोई फरक नहीं हुआ है।

आज संसार के सर्वाधिक नवजात शिशु रोज भारत में मरते हैं। इसे हम बदल सकते हैं।

सब बच्चों को अगर पियुष मिलेगा तो यह मौते घटेगी और बच्चों की सेहत सुधरेगी। अपने बच्चों को पियुष पिलाओ। जन्म होते ही तुरन्त मां ने उन्हें अपना दूध पिलाना चाहिये। इतना सबको सिखानेसे यह मौते घटेगी।

आज भी कई लोग यह पियुष देने की जगह बाहर का दूध पानी देते हैं। उसके साथ बीमारी करनेवाले जंतु बच्चों के पेट में जाते हैं। बच्चे बीमार होते हैं। कई मर जाते हैं। पियुष देनेसे यह टलता है।

जब हम कहते हैं कि, कोलोस्ट्रम पिलाओ तो लोगों को कुछ समझता नहीं है। समझेगा भी कैसे? २००९ की भारत की जनगणना यह बताती है कि, केवल ६ प्रतिशत लोग अंग्रेजी जानते हैं। और जो अंग्रेजी जानते हैं उनमें बहुत



कम लोग कोलोस्ट्रम समझ पाएंगे। पर पियुष सब समझेंगे। और पियुष यानि अमृत यह भी समझेंगे।

कई लोग अपने बच्चे का नाम पियुष रखते हैं।

काईझन याने सुधार। पैसा खर्च किये बगैर सुधार। कोलोस्ट्रम की

जगह पियुष कहना कायझन है।

आओ ११५ करोड़ भारतीयों को सिखाये कि, बच्चा जन्म लेतेही उसे मां सिने को लगाए और पियुष यानि कि अमृत यानि कि अपना पहले दिन के पहले घंटे में आया हुआ दूध अपने बच्चे को तुरन्त पिलाए। उसे लम्बी आयु दे।

लोगों को कुछ भी सिखाना हो तो हमें उन्हें जो मालूम है वहीसे शुरू करना चाहिये। उनकी भाषा के शब्द इस्तेमाल करना चाहिये। आसान शब्द इस्तेमाल करना चाहिये।

टी.व्ही. की सोनी कंपनीने जपानी नाम रखने की जगह अंग्रेज सोनी नाम रखा। ताकि वे अमेरिका में सामान बेच सकें। चलो उनसे सीखें।

और देशके बच्चों की जान बचाईये।



बदलाव के लिये वोट दो।

नई कल्पनाओं के लिये वोट दो।

इस हिंदी किताब के लेखक को वोट दो।

अपने डॉ. हेमंत जोशी को वोट दो।



टीकाकरण की नई जानकारी सबके लिये ...

टीके आधुनिक भारत की कवचकुंडल है। सब बच्चों को सभी टीके तुरन्त लगाओ। इससे सब बच्चों की बीमारियाँ, दवाइयों का खर्च, मृत्यु दूर होगी। अस्पताल के आरोग्य सेवा का बोझ कम होता है। देश का स्वास्थ्य सुधरेगा।

देश के सब बच्चों और नागरिकों को जीने का हक है। संविधान ने उन्हें यह दिया है। बच्चों के हक के इस दस्तावेज पर भारत ने हस्ताक्षर कर, दुनिया के १२१ देशों के बच्चों के साथ स्वस्थ जीवन जीने का हक दिया है। जीने के लिये सभी टीके मिलना यह उनका हक है। उन्हें देना यह हमारा कर्तव्य है। सभी टीकों के साथ।

इंडियन अकेडमी ऑफ पेडियाट्रिक्स यह बच्चों के डॉक्टरों की संघटना है। उसने बताया टॉयफाईड टीका सभी बच्चों को दिया जाये। सरकार को टीकाकरण कार्यक्रम के अंतर्गत यह टीका लगाना चाहिये।

महिला और बालकल्याण के लिये १० प्रतिशत निधि उपलब्ध रहता है। नगरपालिका जिल्हापरिषद सब के पास होता है। इस निधि का उपयोग हल्दीकुक्कू जैसे कार्यक्रम के लिये प्रयोग किया जाता है। ऐसा किसी बड़े सरकारी अधिकारी ने कहा है। इसका उपयोग टीकाकरण के लिये



बच्चों को जांघ में इंजेक्शन लगाने के लिये कहो। सुई लगाने से पहले स्पिरिट लगाते हैं। गिली चमड़ी पर सुई लगाने से दर्द होता है। स्पिरिट के सुखने पर सुई लगाने से दर्द नहीं होता।

करना चाहिये।

हमें ये बताना चाहिये।

टीकाकरण से कम पैसों से सर्वाधिक आरोग्यरक्षण होता है। आज हिंदुस्तान बीमार स्थान बन गया है। उसे टीकाकरण स्थान बनायें।

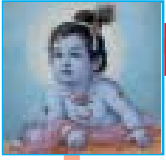
टीके न लगाने से होनेवाली बीमारियों से बच्चे मरते हैं। उन्हें बचाने के लिये अस्पताल २४ घंटे काम करते हैं। टीकाकरण सेवा २४ घंटे शुरू रखने से गंभीर बीमारी और मृत्यु कम होंगे और अस्पतालों की आवश्यकता कम हो जायेगी। टीकाकरण के लिये आरोग्यकेंद्र २४ घंटे खुला रहना चाहिये।

-बिना दर्द का इंजेक्शन-

इंजेक्शन की आधुनिक नीडल (सुइयां) छोटी और एकदम नुकीली होती है। मच्छर के काटने जितना दर्द होता है उतना ही इससे होता है। सुई लगाने से पहले स्पिरिट लगाते हैं। गिली चमड़ी पर सुई लगाने से दर्द होता है। स्पिरिट के सुखने पर सुई लगाने से दर्द नहीं होता। सबको यह बताइये।

शिशु को माता की गोद में रखकर सुई दो। इससे उसे दर्द कम होता है। पेट भरा रहने पर सुई लगाने से कम दर्द होता है। इसलिये हमेशा दूध पीने के या शक्कर, मिठाई, चना खाने के ५ मिनट बाद सुई लगाओ। पांच वर्ष से कम आयु के बच्चों को जांघ में इंजेक्शन लगाने के लिये कहो। पैर की नस कमर में रहती है। सुई लगाते ही बच्चे हिलते हैं। नस को हानी पहुँचने पर पैर हमेशा के लिये टेढ़ा होता है। इससे बच्चे आज हर दसवे मनुष्य का पांव टेढ़ा पड़ता है। उसकी चप्पल बाहर के बाजू से ज्यादा घिसती है। ऐसा हमारा अध्ययन है। सोते हुए बच्चे को टीका लगाना सबसे अच्छा। उसकी नींद टूटती है परंतु तुरन्त सो जाता है।

हर माह जन्म तारीख को टीका लगाओ। शिशु का वजन उंचाई और भेजे का विकास नापने के लिये सिर का घेरा नापकर उसका चार्ट भरने के लिये जन्म तारीख सर्वोत्तम! माता-पिता यह दिन कभी नहीं भूलते। पहले



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

साल हर महीने और उसके बाद १८ साल तक हर ३ महीने बाद यह चार्ट भरे। विकास का चार्ट शिशु का विकास दर्शाता है, जो कि उत्तम विकास का टीका ही है।

जन्मदिन के भेंट पर टीके दें

टीके कवच-कुंडल है। ये गहने बच्चों के लिए सर्वोत्तम उपहार है। ये गहने बच्चों की जान बचाते हैं, आयु बढ़ाते हैं, अतः जन्मदिन, दिवाली, दशहरा के अवसर पर देने के लिए सर्वोत्तम भेंट है। ये सबको बताएं व स्कूल में दाखिला से पहले टायफाईड (विषम ज्वर) टीका लगाएं।

चिदंबरम गांव के डॉ. शिवप्रकाश इनका परीक्षण यह दर्शाता है कि ज्यादा बच्चे असफल होना, पढ़ाई में पीछे रहना इसका कारण टायफाईड के होने से कई दिन तक स्कूल से गैरहाज़िर रहना है। इसलिए स्कूल में दाखिला दिलाने से पहले टायफाईड का टीका लगाना अनिवार्य कर देना चाहिए। यह टीका हर तीन साल बाद देने की आवश्यकता है।

गत २५ साल में हमने जितने गंभीर रूप से बीमार बच्चे देखें या जिनकी मृत्यु हो गई, उनमें से ज्यादातर टायफाइड वाले थे, जिसमें डॉक्टरों व बड़े लोगों के बच्चे भी थे। जिन माता-पिता को अपने बच्चे से प्यार है उन्हें अपने बच्चे को टायफाइड का टीका लगाना चाहिए।

सर्वोत्तम टायफाइड का टीका हाफकीन नाम की कंपनी थी। अपने क्षेत्र के विधायक द्वारा अथवा जानकार अधिकारी से बनाने को कहिये।

भारत में ८५ फिसदी बच्चे और बड़े दुबले-पतले हैं। आवश्यकतानुसार अन्न न मिलने के कारण ये दुबले रहते हैं।

जेब में चना, मुंगफली या कोई भी अन्न रखकर दिनभर खाने से दुबले बच्चे और व्यक्ति शरीर से स्वस्थ बन सकते हैं। सौ दिन में सशक्त बन सकते हैं। कच्चे चावल रखने से भी ये हो सकता है। (चावल से कंकड़ चुनते समय महिलायें कच्चे चावल खातीं हैं। उनके पेट में दर्द नहीं होता।)

खाने की चीजों से, चने दानों से, चावल से भरे जेब यह कमजोरी भगाने का टीका है। यह कमजोरी पर १०० फीसदी गुणकारी रामबाण औषधि है।

बीमारी और आरोग्य के विषय में सिखियें, बीमारियाँ

हटेगी। बीमारी होने पर जल्दी ठीक होंगे और निरोगी रहना सिखोगे। यही आरोग्य शिक्षा है। आरोग्य और बीमारियों के विषय में सिखो, सबको सिखाओ और सर्वाधिक बीमारियाँ टालनेवाली आरोग्यशिक्षण नामक यह टीका सबको दो।

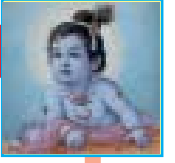
अशोक और बुद्ध के काल में यूरोप जंगली था। हमारे यहां सुवर्णयुग था। यूरोप में सबने सबको सिखाकर होशियार बनाया। हमसे आगे निकल गया। हम पर उन्होंने राज किया। चलो हम भी रोज नया सिखेंगे। यह किताब पढ़ेंगे। सबको सिखायेंगे, दुनिया पर राज करेंगे।

जनतंत्र में जनता के मत से राज चलता है। हम अपना मत रखने के लिये चुनाव में किसी को चुनकर देते हैं। उसे लोकप्रतिनिधि कहते हैं। सब बच्चों को सब टीके सरकार की ओर से तुरन्त लगाने चाहिये। टॉयफाईड, एम.एम.आर से शुरुआत हो ऐसा मेरा विचार है। आप ऐसा प्रस्ताव रखो ये लिखित विनति करो। मिलकर, ५०पै. के पोस्टकार्ड से एस एम एम, ई-मेल या फोन से अपने लोकप्रतिनिधी को आह्वान करो। हमारे प्रतिनिधि दयालु हैं। वे खुशी से हमारी विनति स्वीकार कर सभी तरह के टीका मुफ्त में देने की व्यवस्था करेंगे।

२००१ की जनगणनानुसार भारत की ४९ प्रतिशत जनसंख्या बच्चों की है। जनतंत्र में ४९ प्रतिशत जनसंख्या जिनकी है उन बच्चों के लिये सरकार का आधा पैसा खर्च होना चाहिये। आधे विधायक, पत्रकार बच्चों के लिये काम करना चाहिये। बच्चों को कम से कम पूरे टीके मिलने चाहिये। बिना आवाज नोट और व्होट के ४९ फीसदी बच्चों के पालक बनकर उन्हें सब टीके उपलब्ध कराएं।

बच्चे हमारे हैं, सरकार के नहीं, सरकार जब देगी तब देगी। आज ही हम हमारे बच्चों का टीकाकरण करें और यह जानकारी सभी लोगों को कामवालों को, पेपरवालों को, दूधवाले, भाजीवाले, पोस्टमैन आदि सबको दें।

१० सब भारतीय भाषाओं में भाषण, लेख एस.एम.एस, ई-मेल, टीवी, रेडियो, पेपर की मदद से ११३ करोड़ भारतीयों को यह जानकारी दें। यही ईश्वर सेवा है। इसे परम धर्म कहते हैं। परोपकार से बढ़ कर कोई पुण्य नहीं है। ये करें।



“सब बच्चों का टीकाकरण करेंगे – राजधानी से सीखेंगे”

सूर्यदेवता ने अपने बेटे कर्ण को कवच कुंडल दिये। ये कवच कुंडल कर्ण का अस्त्रों से रक्षण करते थे। तुम सूर्य बनो। **टीके आधुनिक कवच-कुंडल है। सभी बच्चों का टीकीकरण करो। युद्धस्तर पर करो। टीके कम खर्च में बीमारियों से बचा कर जनता का स्वास्थ्य सुधारते हैं।** दूसरे देशों में बच्चों को सभी टीके लगाये जाते हैं। हमारे यहां भी ८५ फिसदी बच्चों को क्षयरोग प्रतिबंधक, बीसीजी पोलिओ, ट्रीपल और खसरा आदि टीके लगाये जाते हैं। राष्ट्रीय परीक्षण से पता चलता है कि यह प्रमाण कम हो रहा है। भारत में हर वर्ष एक लाख से अधिक बच्चों को ये बीमारियां होती हैं, जोकि टीके से रुक सकती हैं और बाल मृत्यु का प्रमाण भी कम हो सकता है।

दिल्ली की परिस्थिति यह परीक्षण: यह अध्ययन २००७ में डॉ. मोहित साहनी और उनके सहकारियों ने (पता: स्टीफन्स हॉस्पिटल, दिल्ली) दिल्ली की तीन बस्तियों में जाकर किया। घर-घर जाकर पांच वर्ष से कम आयु बच्चों को कितने टीके मिले उसका निरीक्षण/अध्ययन किया। उनके निष्कर्ष १) सभी टीकों के सब डोज चार में से तीन बच्चों को नहीं मिले थे।

२) २५ फीसदी बच्चों को किसी भी टीके का एक भी डोज नहीं मिला था। ३) प्रगत बस्ती में ६१ फीसदी बच्चों को टीके मिले थे। लेकिन और भी सुधार की जरूरत है। सौ प्रतिशत टीके मिलने चाहिये थे। ४) ये बस्तियाँ चार बड़े सरकारी अस्पतालों के बीच में हैं। अगल-बगल निजी अस्पताल और डॉक्टर्स हैं। फिर भी टीकाकरण बहुत कम है।

हमारे लिये पाठ:

१. टीकाकरण कम होता जा रहा है। सरकार यह टीके

मुफ्त देती है। यह जानकारी देकर हमें सब बच्चों को सभी टीके लगाना चाहिए ऐसी युद्धस्तर पर मुहिम तैयार करनी चाहिये। सभी वाचकों को ९ करोड़ जनता को यह बताना चाहिये। सभी लोग सब घरों में जाकर यह जानकारी देकर बच्चों का टीकाकरण करवाना चाहिये।

२. सरकारी, निजी अस्पतालों में जहां २४ घंटे सेवा दी जाती है। जहां टीका लगानेवाली नर्स और फ्रीज है। जहां संभव है जहां २४ घंटे वैद्यकीय सेवा मिलती है वहां टीके भी २४ घंटे मिलने चाहिये।

३. दिल्ली और गोवा राज्य सरकार सब बच्चों को बाकी टीकों के साथ एम.एम.आर. टीका, टायफॉइड टीका, और हिपेटायटीस-बी का टीका देती है। इसके लिये जो भी खर्च लगता है वह महिला-बाल विकास के लिये जो निधि मिलता है उसमें से दे सकते हैं। पुरे देशमें इस प्रकार की व्यवस्था होना चाहिये है।

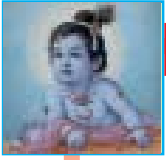
हमारे लोकप्रतिनिधी अर्थात् ग्रामपंचायत सदस्य नगरसेवक जिल्हा परिषद सदस्य विधायक इनसे विनंति करने पर यह काम वे खुशी से करेंगे। इससे बालमृत्यु घटेंगे।

४. मतदाता को जैसे मतदान केंद्र पर ले जाते हैं उसी प्रकार बच्चों को टीकाकरण केंद्र ले जाओ। यह कागज अपने गांव में दिखाकर यह करवा लो।

५. विद्यार्थियों को विनंती: अपने गांव के पांच साल से कम आयु के बच्चों को सभी टीके मिले हैं यह सुनिश्चित करो।

६. हर वर्ष स्कूल शुरू होते समय सभी छात्रों का टीकाकरण हुआ है कि नहीं इसकी जानकारी प्राप्त करें।

७. स्कूल के सभी बच्चों को विषमज्वर विरोधी टीक लगाओ। देश को विषमज्वर मुक्त करो।



बच्चे 'मस्त' बढाये

बीमारी कैसे टाले

प्रश्न: बीमारी कैसे टाले?

उत्तर: उलटी, दस्त, पेट दर्द, कृमि, पेचीस, विषम ज्वर, पीलिया यह हमारे यहाँ ९० प्रतिशत होने वाली बीमारियाँ हैं। यह कैसे बढ़ती हैं? इन्हें कैसे टाला जा सकता है? विदेशों में जितने डॉक्टर व दवाइयाँ हैं उतने ही अपने भारत में भी हैं। बड़े-बड़े वैद्यकीय शोधकार्य इस क्षेत्र में गत ४०-५० वर्षों में हुए हैं, परंतु विदेश में इसके पूर्व से ही साक्षरता, स्वास्थ्य संबंधी शिक्षा, पीने हेतु साफ पानी, उत्तम सार्वजनिक संडास, नालियाँ, इत्यादि होने से वहाँ मृत्यु दर कम होकर वहाँ के लोग शतायुषी हुए हैं। “शतायुषी भव” ऐसा आशीर्वाद सबको देने वाले हमारे देश में ही औसतन आयु ६७ वर्ष है। निम्नलिखित कुछ मुख्य बातों से विषम ज्वर और दूषित खाना और पानी से बीमारियों का प्रमाण बढ़ रहा है।

१) अनाप-शनाप गति से बढ़ने वाले बड़े-बड़े शहर और झोपड़पट्टियाँ

२) सबको पीने योग्य साफ सुथरा पानी न मिलना।

३) शहरों में और अब गांवों में भी गंदे पानी की नालियों की सही निकासी ना होना।

४) स्वास्थ्य संबंधी जनता का अज्ञान और अनास्था।

खुला रखा खाना ना खाये। विषम ज्वर, पीलिया, दस्त, पेट में कृमि यह सभी बीमारियाँ दूषित खाना (अन्न) व पानी के उपयोग से पनपती व फैलती हैं। इसलिये केवल पीने योग्य पानी यानी कि क्लोरिनयुक्त उबला पानी पिएं, हर चौराहों पर पीने योग्य पानी को नलों से सार्वजनिक जनता के लिये उपलब्ध कराना एवं सार्वजनिक प्याऊ खोलने चाहिये। जरूरत हो तो डिब्बा साथ ले

भगवान धन्वंतरी से एक बार पूछा कोऽरुख, कोऽरुख, कोऽरुख? इसका अर्थ है कौन निरोगी है। कौन निरोगी है, कौन निरोगी है, कौन निरोगी है, कोई भी वैद्य इसका उत्तर नहीं दे सके थे आखिर में वाग्भट ने जवाब दिया हित भूख, मित भूख कोऽरुख।

अर्थ- जो हितकार है वही खाता है और संयम से खाता है वही निरोगी है। इस उत्तर से धन्वंतरी प्रसन्न हुए। पेट से ज्यादा जीवन से प्रेम करे, अच्छा लगे इसका अर्थ यह नहीं की कही भी, कैसा भी, कितना भी खाये। ऐसे खाने वाले निरोगी नहीं रह सकते।

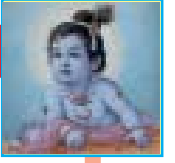
जायें।

बाहर यदि खाना जरूरी हो तो पॉकट में रखे बिस्किट, एनर्जी, निरजीवीकृत दूध, केले इत्यादि से काम चलाएं। छिलकों के कारण केले पर जंतु नहीं रहते। टॉयफाईड के रोगी के मल पर यदि मक्खी बैठे तो उसके शरीर को टॉयफाईड जंतु लगते हैं। विषम ज्वर के सूक्ष्म जीवाणु मक्खी के शरीर पर एक महीने तक जीवित रह सकते हैं। इस अवधि में मक्खियाँ खाने की जिन-जिन वस्तुओं पर बैठती हैं इन जीवाणुओं को उन पर छोड़ जाती हैं। ऐसी चीजें जीवाणु युक्त होने के कारण, खाने पर वे शरीर में प्रवेश करते हैं। परिणाम यह होता है कि व्यक्ति विषम ज्वर अर्थात् टायफाईड से ग्रस्त हो जाता है। बाहर खुली हवा में रखी चीजों को हमें खाना नहीं चाहिये। क्योंकि ये वस्तुएं मक्खियों के बैठने के कारण दूषित हो चुकी होती हैं। बाहर की चीजों का यह खतरा पंचतारांकित होटल की चीजों में भी उपलब्ध होती हैं।

संसार भर में प्रसिद्ध मेरी नाम की खाना परोसने वाली महिला को टॉयफाईड था। उसे टॉयफाईड के जंतु लग चुके थे, परंतु रोग ऊपरी तौर पर नहीं दिखता था। इस कारण १३०० लोगों को टॉयफाईड रोग हुआ यह सर्वविदित है।

यदि हर एक व्यक्ति शौच के बाद साबुन से हाथ धोता है, पीने के लिये शुद्ध पानी का उपयोग करता है, होटलों का खाना वर्ज्य करता है तथा बाजार से लाई साग-सब्जी फल पहले साफ-सुथरे पानी में धोने के बाद उपयोग में लाता है तो जानलेवा बिमारियों से काफी सुरक्षा प्राप्त कर सकता है। टायफाईड, पीलिया, पेटदर्द, कृमि, पेचीस जैसी बिमारियाँ सूक्ष्म जीवाणु के कारण ही फैलती हैं। इसलिये उपरोक्त सूचनाओं का पालन करते हुए अपने ग्राम पंचायत, नगरपरिषद, नगरपालिका को सार्वजनिक शौचालय, पेशाब-घर बनवाने का आग्रह करें।

विषम ज्वर इतना बढ़ गया है कि अपने को विषम ज्वर अथवा उसका टीका इनमें से एक ही पर्याय उपलब्ध है। प्रत्येक भारतीय सैनिक को हर वर्ष विषम ज्वर का टीका लगाते हैं। क्योंकि सैनिक विषम ज्वर से बीमार हो तो देश को यह हानिकारक सिद्ध होगा। इसी तरह हम को अथवा हमारे बालक को विषम ज्वर अथवा अन्य रोग से एक महीना या उससे ज्यादा बीमार रहना क्या ठीक हो



सकता है?

इसलिए हर एक को विषम ज्वर का टीका लगवाना चाहिये। कितने लोग ऐसे हैं जो दूषित पानी (होटल या बाहर का) नहीं पीते हैं। दूसरी ओर यह पाया गया है कि सीलबंद बोतल या मिनरल वॉटर पीने वाले भी बिमारियों का शिकार होते हैं। इसका कारण दूषित खाना (भोजन) होता है।

अपने देश में इतनी अज्ञानता और अस्वच्छता है कि लोग रास्ते में ही कहीं भी शौच करते हैं और उसी गंदे हाथों से खाने पीने के पदार्थ बेचने लगते हैं। यहाँ खाना खाने पर हम बीमार हो जाते हैं। पानी द्वारा बीमारियाँ फैलती है और शुरू में पानी के साथ शरीर में प्रवेश करने वाले जंतु कम होते हैं और शुरू में बीमारी भी कम गंभीर रहती है। परंतु खाना खाने बाद जो जंतु शरीर में प्रवेश कर जाते हैं उस समय यह बीमारी विकराल रूप धारण कर लेती हैं। इसलिए हरेक को यथासंभव घर के बाहर खाना टालना चाहिये। होटल का खुला रखा खाना न खाये और पानी मात्र सिलबंद बोतल का ही पीएं।

अपने पुरुषप्रधान संस्कृतिनुसार पुरुष महिलाओं की अपेक्षा ज्यादा घर के बाहर रहते हैं, बाहर का खाना खाते हैं, पीते हैं और जल्द ही मर भी जाते हैं। इसलिए दादी मां होती है पर दादाजी कम कम घरोंमें होते हैं।

कुछ साल पहले मुंबई उच्च न्यायालय के आदेशद्वारा मुंबई के पंचतारांकित होटलों की जांच की गयी उस जांच के अनुसार यह ज्ञात हुआ कि उन होटलों का खाना और अन्य खाद्य पदार्थ दूषित थे और उससे सब को पीलिया, विषम ज्वर, दस्त, जंतु, आदि रोग होने की संभावना है। इसके अतिरिक्त खाना परोसने वाले को सफाई का ज्ञान नहीं होता, होटल का खाना, वड़ापाव, पाव आदि के बारे में बात न ही करे तो अच्छा है। इसलिए बाहर का खान-पीना टालना चाहिये।

पुणे में एक सेंटर फॉर सोशल सायन्स नामक संस्था है। इस संस्था के संचालक डॉ. प्र.पी. कुलकर्णी के मार्गदर्शन में १९९२ में डॉ. मीरा बापट ने पुणे के सभी होटलों और गाड़ियों पर खाने का सामान बेचने वाले खोमचेवाला के २५२ खाद्य नमूनों की जांच पड़ताल की थी। इनमें से ९१ प्रतिशत खाद्यपदार्थ के नमूने सेवन हेतु अपात्र पाये गये।

यही हालात पूरे देश का है। अपने शहर की नगरपालिका को भी बीच-बीच में होटल की जांच करते रहना चाहिये।

किसी खाद्य पदार्थ में यदि मानवी विष्ठा का जरा भी अंश मिला हो। वह पदार्थ खाने हेतु योग्य नहीं होता है।

निष्कर्ष- यदि हम घर के बाहर ५ बार खाना खाते हैं तो उसमें से ४ बार के खाने पर बीमारी मिलती है।

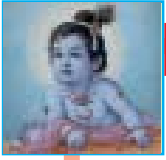
कलकत्ता में १९९२ में जांच के बाद यह देखा गया था कि शहर के सभी मंदिरों का प्रसाद तथा पंचामृत दूषित था और सेवन योग्य नहीं था।

लोकस्वास्थ्य हेतु सभी बड़े-बड़े शहरों में पुतले लगाने की जगह सार्वजनिक शौचालय की ज्यादा आवश्यकता है और इस बात से मोहोजोदारों और हडप्पा के लोग अच्छी तरह परिचित थे। अपने घर में या पड़ोस में किसी को भी विषम ज्वर हो तो अपने को भी संसर्गवश हो सकता है। इससे सावधान रहते हुए सभी को इसकी जानकारी दें। सभी के प्रयासों से ही माता जैसे महामारी का निर्मूलन हुआ है। अपने प्रयत्नों से सिर्फ विषम ज्वर ही नहीं उलटी, दस्त, पेटदर्द, पीलिया, कृमि आदि में ९० प्रतिशत तक कमी आ सकती है।

अपरिहार्य कारणों से अथवा मजबूरीवश बाहर खाना ही होगा तो क्या करें?

१. स्वयं का डिब्बा साथ ले जाएं।
२. फल स्वयं धोकर खाएं।
३. जहां तक संभव हो भरोसे वाली जगह ही खाना खाएं।
४. पका हुआ खाना गरम हो तो ही खाएं।
५. खाद्य पदार्थ और सलाद न खाएं।
६. ठंडा पदार्थ न खाएं।
७. पानी स्वयं नल से पीएं। ग्लास के उंगली लगे पानी को न पीएं। जहां तक संभव हो गरम पेय अथवा शीशी बंद पेय लें।

आप जहां काम पर जाते हैं और जिन कैटीन में खाते हैं वहां के काम करने वाले कर्मचारियों का स्वास्थ्य जांच हरेक छह महीने में होना अनिवार्य है। उन्हें अपने नाखून साफ कर शौच के बाद हाथ साबुन से धोने के लिए बताना चाहिए। हवाई जहाज में हवाई सेविकाओं को बाथरूम टायलेट से आने के बाद अच्छी तरह से साबुन से हाथ धोने पर ही खाद्य पदार्थों को हाथ लगाने की हिदायतें होती हैं। ऐसे ही सूचना प्रत्येक कैटीन, होटल, रेलवे कैटीनों में भी लगाना आवश्यक है।



बच्चे 'मस्त' बढायें

अमिबा ऑसिस

भारत में २५ प्रतिशत लोगों को यह बीमारी है। अमिबा, सूई की नोक से भी सूक्ष्म एक सूक्ष्माणु एक कोशिय जीवाणु (जन्तु) है। केवल सूक्ष्मदर्शक यंत्र द्वारा ही उसे देखा जा सकता है।



अमिबा दूषित खाना खाने से पेट के अन्दर जाता है। इससे पेटदर्द व खून मिश्रित दस्त होते हैं।

यह अंतड़ियों में घाव करते हैं व खून में मिलकर खून प्रवाह के साथ यकृत में पहुंचकर सूजन आ जाती है।

यकृत शरीर में सीधे (दाये) हाथ के बरगड़ियो के नीचले भाग में स्थित है। अपने बाएं हाथ के हथेली से अपनी दायी बरगड़ी पर जोर से मारे। यदि यकृत ठीक है तो दर्द नहीं होता। परंतु यकृत पर सूजन है तो दर्द होगा।

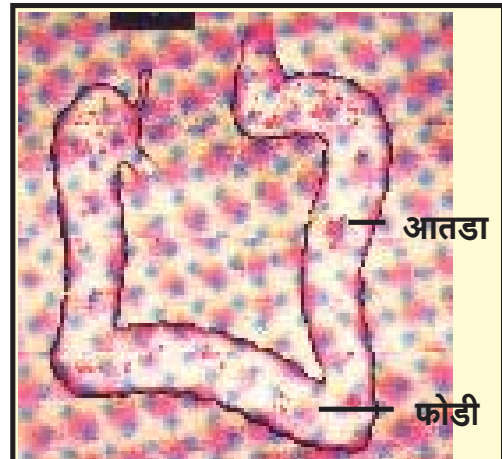


परंतु दर्द होने पर अपने डाक्टर से मिलकर टीनी (५००) गोलियां सुबह शाम २-२ पांच दिन तक लेनी चाहिये।

घर में किसी को भी यह तकलीफ हो तो अन्य को भी हो सकती है। पेचीस के एक कृमि के कारण घर के सभी सदस्यों को एक साथ इलाज कराना चाहिये। एक बार दवाइयां लेने पर यदि दोबारा अन्न दूषित अन्न (खाना) खाएं तो दोबारा पेचीस होता है। इसलिये दूषित अन्न का सेवन न करें। घर के बाहर खाने के पदार्थ का कोई भरोसा नहीं होता। यदि यह खाना पंचतारिका होटल का भी हो तो भी इस पर भरोसा नहीं किया जा सकता। अतः बाहर का भोजन न खाएं।

घर के सदस्यों को बाहर जाकर होटलों में खाना खाने का शौक होता है परंतु यह प्रथा बुरी है।

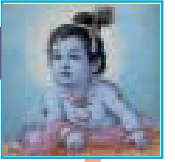
बार-बार यकृत पर सूजन आने से यकृत निष्क्रिय होता है। हमारे शरीर में यकृत ही एक भाग है जहां सब खराब पदार्थ पहुंचकर नष्ट हो जाते हैं और खाये हुये पदार्थों से शरीर को आवश्यक घटक (प्रोटीन) इत्यादि तैयार होते हैं। यकृत खराब होने पर खून में प्रोटीन की



बडा आंतडा - अमिबा अनेक फोडी के साथ

मात्रा कम हो जाती है। शरीर पर सूजन आती है और रोगी जल्द ही मर जाता है। भारत में सबसे अधिक मौतें यकृत खराब होने से ही होती है। शराब पीने से यकृत खराब होता है। इसलिये शराब का सेवन नहीं करना चाहिए व घर से बाहर खाना नहीं खाना चाहिये।

घर के बाहर खाना खाने का मोह न छोड़ने वाला ज्यादा दिन जिंदा नहीं रह पाते।



पीलिया की दवा- चने, मुरमूरे

पीलिया यकृत की कोशिकाओं में सुजन से होता है। कोशिकाएं शक्कर से भरी हो तो रोगी जल्द ही ठीक हो जाता है। पथ्य से रोगी भूखा रहता और इससे बीमारी और बढ़ती है।

अन्न से शक्कर तैयार होकर यकृत में जमा होती है। खाने का मन हो तो अक्षयपात्र से चना, कुरमूरा दिनभर खाते रहने से पीलिया रोगी जल्द से जल्द ठीक हो जाता है। इससे उसका वजन भी कम नहीं होता।

पीलिया होने पर रोगी का वजन कुछ किलो कम हो जाता है। पीलिया रोगी के संबंध में हमारा अनुभव है कि, पीलिया का रोगी यदि दिन भर चना, मुरमूरा एवं फल पर्याप्त मात्रा में खाए तो रोगी का वजन कम होने का डर नहीं रहता। इतना ही नहीं मुरमूरा ही इसका इलाज है।

इस वर्ष पीलिया ग्रस्त २५ बालकों ने उपरोक्त अक्षयपात्र का आहार खाने से उसका प्रभाव १ से ३ हफ्ते में निम्नलिखित लक्षणों में दिखाई दिया।

१. एक दिन में ही उल्टी व डकारें आना बंद हो गया।

२. एक हफ्ते में रोगी के भूख लगने में वृद्धि हुई व एक से तीन हफ्त में वजन बढ़ गया।

३. खून के सिरम से बिलीरूबीन व एस.जी.पी.टी. एन्जाइम एक हफ्ते में ही कम होने लगे।



विषम ज्वर, कीड़ा आदि रोग के जंतु एवं उसके अंडे रोगी के मल होते हैं। शौच के बाद अच्छी तरह साबुन से हाथ न धोए हों और ऐसे व्यक्ति ने फल सब्जियां, खाने वगैरह को हाथ लगाया और वही सब हमने खाया तो हम को भी दस्त, विषम ज्वर, कृमि इत्यादि होते हैं। इससे कैसे बचें-

१. घर में लाए फल, सब्जियां, साग धोकर स्वच्छ नमक के पानी में (घोल) में रखें। फल और सब्जियां पानी में डुब जाए इतना ही पानी रखें। प्रत्येक एक लिटर पानी में नौ चम्मच नमक डालकर यह घोल तैयार करें। हमारे इस पर किए गए प्रयोगानुसार यह सिद्ध हो गया है कि यदि इस नमक के घोल में फल सब्जियां रख दी जाएं तो उस पर मौजूद अमिबा व

टायफाइड के बैक्टेरिया मायक्रोस्कोप (सक्ष्म दर्शक) के निचे ऐसे दिखते है। अपने डॉक्टर के लैबरोटरीमें। बिनती करो और देखो।

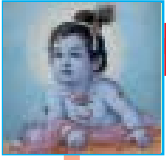


अन्य जंतु तुरंत मर जाते हैं।

इसके बाद फल व सब्जियां पर्याप्त पानी में धो डालें। धोने से कृमि के अंडे, अन्य गंदगी और नमक इसके साथ धुल जाते हैं।

१. घर के बाहर खाना न खाएं।

२. बाहर पानी पिना ही हो तो नल का पानी पीएं।



बच्चे 'मस्त' बढाये

टायफॉइडमुक्त भारत

शिवाजी महाराज और पहले बाजीराव पेशवा इनकी मृत्यु टायफॉइड से हुई थी इसलिए इनकी शपथ लेकर भारत को टायफॉइड मुक्त बनाएं



शिवाजी महाराज



टायफॉइड के बैक्टेरिया मायक्रोस्कोप (सक्ष्म दर्शक) के निचे ऐसे दिखते हैं। अपने डॉक्टर के लैबरोटरीमें। बिनती करो और देखो।



भारत के दो योद्धाओं की मृत्यु टायफॉइड से हुई थी। सुप्रसिद्ध इतिहासकार सेतु माधवराव पगड़ी इनकी लिखी हुई छात्रपति शिवाजी महाराज के जीवन पर पुस्तक है। उसके अंतिम परिच्छेद के अंतिम पृष्ठ में उन्होंने लिखा है कि शिवाजी महाराज की मृत्यु संभवतः टायफॉइड से हुई थी। शिवाजी महाराज का मराठी राज्य ६ जिलों का था। पहले बाजीराव ने भारत भर उसका विस्तार किया। उन्होंने ४२ लड़ाइयां लड़ी। एक भी नहीं हारे। सुप्रसिद्ध अंग्रेज इतिहासकार ग्रैंड डफ के मतानुसार वे नेपोलियन और अलेक्जेंडर से भी श्रेष्ठ सेनानी थे।

इंदौर के पास रावेट के समीप नर्मदा नदी के किनारे उनकी मृत्यु टायफॉइड से हुई। लोग २८ अप्रैल को उनकी समाधि को श्रद्धांजली देने जाते हैं। हमें भी जाना चाहिए।

आज भी टायफॉइड से लोग मरते हैं। यह खतरनाक बीमारी है। यह एक गंभीर राष्ट्रीय प्रश्न है। सस्ता, बिना दर्द का और बुखार न होने देने वाला टायफॉइड का

टीका अब मिलता है। युद्धस्तर पर यह टीका सभी को विशेष रूप से बच्चों को लगाकर हम भारत को टायफॉइडमुक्त बनाएं।

दिल्ली और गोवा राज्य सरकार अपने खर्चे से बच्चों को टायफॉइड का टीका मुफ्त में देती हैं। ऐसा देशभर में भी होना चाहिए। हमारी सभी नगरसेवकों, गांव के मुखिया-सरपंचों से आग्रह है कि अपने गांव की नगरपालिका और जिलापरिषद से प्रार्थना कर टायफॉइड की टीका सबके लिए उपलब्ध कराएं।

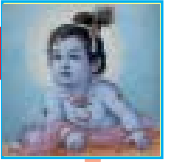
जानकारी: सभी क्षेत्र के विधायकों अथवा सांसदों के पास बाल तथा महिला विकास के लिए निधि उपलब्ध रहती है।

जो टायफॉइड टीका नहीं लगवाएगा

उसे टायफॉइड हो जाएगा।

हम अपने बच्चों को क्या देंगे?

टायफॉइड की टीका या टायफॉइड की बीमारी से मृत्यु!



हमारे देश के और दो नाम: टायफॉइडस्थान और विषमज्वरस्थान

भारत में १ लाख
लोगों में ६२२ से ७८०
लोगों को टायफॉइड

किसी भी समय रहता है ऐसे अलग
अलग अभ्यास है।

हर किसी को एकबार टायफॉइड होता ही है। भाग्यशाली और पैसे वाला जो है, वह इसमें से बचकर निकल जाता है। हर रोज टायफॉइड से लोग मरते हैं। विशेष रूप से बच्चे। १९८२ से २००८ इन २७ सालों में टायफॉइड पर सर्वाधिक संशोधन हुआ है। जो कि इंडियन पेडिअट्रिक्स नामके भारतीय बालआरोग्य विशेषज्ञों के शास्त्रीय पत्रिका में प्रकाशित हुआ है। हमारे अस्पताल में हर साल जितने गंभीर रोगी भर्ती हुए उसमें मरने वालों में अधिकतर टायफॉइड के रोगी थे।

२ से १८ तक के आयु वर्ग के सभी बच्चों को बिना दर्द का, बिना पीड़ा का सस्ता टायफॉइड टीका लगाकर हम अपना देश टायफॉइडमुक्त कर सकते हैं। हम इसे करें। इसके लिए निम्नलिखित जानकारी पढ़ें।

- १) सांसारिक आरोग्य संगठन का सुझाव
- २) इंडियन अकेडमी ऑफ पेडियाट्रिक्स की सलाह
- ३) हमारा अनुभव : विरार में टायफॉइड का टीका लगाकर टायफॉइड के रोगियों को कम किया।
- ४) सांसारिक आरोग्य संगठन का सुझाव : विश्व के सभी देशों को टीकाकरण अभियान के लिए निधि उपलब्ध कराना चाहिए जिससे कि हर एक देश अपने-अपने राज्यों में टीकाकरण का अभियान चला सके। इससे लोगों को मुफ्त में सभी तरह के टीके मिलेंगे और संसार टायफॉइड मुक्त होगा।

सांसारिक आरोग्य संगठन हर सप्ताह दुनिया की सेहत संबंधी जानकारी प्रकाशित करती है। उसे 'विकली इपीडेमिऑलॉजीकल रेकॉर्ड' कहते हैं। इसे इंटरनेट के

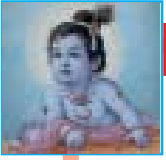
वेबसाइट www.who.int/wer पर देखिए। ८-२-२००८ के अंक में सांसारिक आरोग्य संगठन की "टायफॉइड टीका" विषय पर आज की अपनी भूमिका रखी है। उसका सार और निष्कर्ष इस प्रकार है। (भारत की स्थिति और हमारा मत कोष्ठक में दिया है।)

टायफॉइड यह खतरनाक बीमारी है। उसके जीवाणु को (बैक्टेरिया) सालमोनेला टायफी कहते हैं। टायफॉइड भारत जैसे विकसनशील देश के आरोग्य विकास में रुकावट डालने वाली एक खतरनाक बीमारी है। मुख्यतः ५ से १५ आयु वर्ग के स्कूली बच्चों के सेहत का सवाल है। देश के कई हिस्से के स्कूली बच्चों में तो ५ साल से कम आयु के बच्चों में इस टायफॉइड के रोगी दिखाई देते हैं।

दुनिया में हर साल कम से कम २.१ करोड़ लोगों को टायफॉइड होता है। इनमें ९०% एशिया में (भारत एशिया का सबसे बड़ा देश होने के नाते यहां सर्वाधिक होना स्वाभाविक है।) इनमें से १ से ४% लोग उपचार के बाद भी मरते हैं। २ से ६ लाख हर साल मरते हैं। (इनमें सर्वाधिक भारत में मरते हैं।)

आज उपलब्ध दवाइयों में से अधिकतर दवाइयों से टायफॉइड के जंतु मरते ही नहीं हैं। इसके कारण रोगी ठीक करना डॉक्टरों के लिए कठिन और महंगा हुआ है। जिससे रोग की गंभीरता और मृत्यु का प्रमाण बढ़ा है। टायफॉइड से संरक्षण के लिए दो नए टीके उपलब्ध हैं। दोनों टीके दो साल से जादा आयु के बच्चों को ही लगा सकते हैं। इसे लगवाने वालों में से ७०% को भारत में ३ वर्ष तक टायफॉइड नहीं होता है। तीन साल बाद फिर से टीका लगाना पड़ता है।

एक का नाम है व्ही.आय.-१ जो की इंजेक्शन के रूप में प्राप्त है। यह भारत में उपलब्ध है। दूसरा है टी.वाय.-२१ए। यह कैप्सूल और दवाई के रूप में मिलता है। भारत में यह उपलब्ध नहीं है। दोनों ही टीकों



बच्चे 'मस्त' बढ़ायें

से बुखार नहीं आता और परेशानी नहीं होती है। एशिया के बड़े शहरों में, झोपड़ियों में रहने वाले बच्चों को व्ही.आय.२१ए टीका लगाने से उनके इस बिमारी पर होनेवाले खर्च कम हुई है।

विकासशील देशों में (भारत में भी) टायफॉइड यह स्वास्थ्य संबंधी गंभीर प्रश्न है। इसके जंतु पर कई दवाइयों का असर भी नहीं होता। बिना परेशानी के टीके कम किमत पर उपलब्ध है। इसलिए विकासशील देशों को टायफॉइड टीकाकरण का उपक्रम/अभियान चलाना चाहिए। जहां टायफॉइड होने की अधिक संभावना है वहां के लोगों को टीका लगवाना चाहिए। (अर्थात् १२वीं कक्षा तक के सभी बच्चों को) जहां टायफॉइड का संसर्ग हुआ है वहां यह टीका सबको देना चाहिए। हम सभी को भी टायफॉइड जैसे खतरनाक बीमारी से बचने के लिए इसकी टीका लगवानी चाहिए।

इस देश में आनेवाले पर्यटकों को भी यह टीका लगाना चाहिए। साथ ही निरोगी होने के लिए तथा बीमारियों को टालने के लिए साफ-सफाई सभी लोगों को करना चाहिए। यह जानकारी सांसारिक आरोग्य संगठन ने हमारी ध्यान खींचने हेतु प्रमुख रूप से दी है।

पूर्वानुभव:- टायफॉइड केवल मनुष्यों को होता है। ऐसा रोग हम पूरी तरह नष्ट कर सकते हैं। उदा:- बड़ी माता/देवी!

बच्चों को टायफॉइड से बहुत परेशानी होती है। वीयतनाम का अध्ययन इस प्रकार है! शहरों, झोपड़ियों तथा स्कूली बच्चों में ५ से ११ आयु वर्ग के हर एक लाख बच्चों में से १८० से ४९४ बच्चों को टायफॉइड जैसी खतरनाक बीमारियां पाई जाती है।

टायफॉइड के १०% रोगियों को जानलेवा गंभीर परेशानी होती है। विशेषतः बुखार यदि दो हफ्तों तक लंबा चला और महंगी असरदार दवाइयाँ नहीं मिली तो चार से कम आयु वर्ग के सौ टायफॉइड पीड़ित बच्चों में से १ से ४ बच्चे मरते हैं। यह प्रमाण बड़े बच्चों से दस गुना अधिक होती है। सही दवाइयाँ नहीं मिलने के कारण हर दस रोगियों में से १-२ मरते हैं।

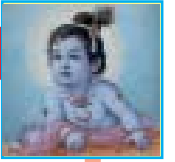
सावधानी : हर आदमी को अपने बच्चों को जीवित

रखने के लिए आज ही टायफॉइड का टीका लगवा लेनी चाहिए। विशेष रूप से दो साल से कम आयु वर्ग के बच्चों में टायफॉइड से मृत्यु का प्रमाण अधिक होता है। सभी के लिए **सूचना:** ६ महिने से २ साल तक के बच्चों को 'हाफकिन' की टायफॉइड का टीका लगाकर अपने बच्चों को टायफॉइड जैसे खतरनाक रोग से बचा सकते हैं। लेकिन केंद्र सरकार के गलत पॉलिसी (नीति) के कारण यह टीका बनाना बंद हो गया। हम अपने सांसदों से यह आग्रह करें कि हमारे देश तथा बच्चों के भविष्य को ध्यान में रखकर आज ही सरकार द्वारा यह टीका बनवाना फिर शुरू करें।

कुछ रोगी के ठीक हो जाने के बाद भी उसके शरीर में कुछ टायफॉइड के जंतु जो इन दवाइयों को नहीं मानते, रह जाते हैं। वह रोगी/मनुष्य इन जंतुओं के वाहक बन जाते हैं। इसका प्रमाण अब दस गुना अधिक हुआ है। इससे टायफॉइड फैलता है।

अंतरराष्ट्रीय आरोग्य संगठन भारत में अपने अध्ययन से उदाहरण देकर कहता है कि यहां टायफॉइड का मरीज अस्पताल में भर्ती होता है तो उसे इलाज के लिए कोलकाता में ६५०० रुपए खर्च करना पड़ता है। वहीं दिल्ली और मुंबई में इस तरह के मरीज को अपने इलाज औसतन ४१००० हजार रुपए खर्च करने पड़ते हैं। इसलिए इतनी भारी-भरकम खर्च से बचने के लिए टायफॉइड का टीका लगाएं और इस तरह के खर्चों से बचें।

टायफॉइड पीड़ित मनुष्य के हाथ का खाना या उसके द्वारा हाथ लगाया गया खाना खाने से टायफॉइड के जंतु अन्न के साथ हमारे शरीर में आते हैं। बाहर का खाना, होटल का खाना, टेले का खाना जिसे कई लोग छूते हैं। उनमें से किसी एक के हाथ से टायफॉइड के जंतु या किसी अन्य रोग के जंतु हमारे शरीर में आ सकते हैं। इसलिए ध्यान रखकर बाहर खाना खाने से बचें। इस प्रकार के जंतु शरीर में प्रवेश करने के ५ से २१ दिन बाद ऐसे लोगों को थकान, सिरदर्द, पेटदर्द, बुखार की शिकायत होती है। बड़ों को शौच कम होती है। बच्चों को जुलाब हो सकता है। रोग गंभीर होने पर



सुस्ती, बुखार में बड़बड़ाना, हाथपांव ठंडे होना, खून बहना, अंतड़ियां फटने जैसा तकलीफ होती है। ऐसी हालात में मृत्यु भी हो सकती है। १ से ४% रोगी के शरीर में उनके ठीक होने के बाद भी सालों तक टायफॉइड के जंतु रहते हैं। ऐसे ही रोगी जिस खाद्य पदार्थ को छूता है उसे दूसरे के खाने से यह रोग फैलता है।

चीन में लगाए गए वी.आय. टीके की जानकारी:- चीन के गुआंगझी नामक राज्य में गुईलीन नामक एक शहर है। वहाँ के स्कूली बच्चे, होटलों में काम करनेवाले और जहाँ टायफॉइड के रोगी मिले उस मुहल्ले के सभी लोग यह टीका १९९५ से २००६ तक हर तीन साल बाद लगाया गया। औसतन उस राज्य के ६०% लोगों को यह टीका मिला।

टीका को लगाने से पहले औसतन १० लाख बड़े लोगों में ४७० को टायफॉइड हुआ था। बच्चों में १० लाख में ६१० को टायफॉइड हुआ था। इस टीका को लगाने के बाद जब इसका सर्वेक्षण किया गया तो पता चला कि २००६ में यह प्रमाण १० लाख में से बड़ों को २ और बच्चों को ४५ इतना कम हुआ। अर्थात् अंदाज से २०० गुना कम हुआ। इस प्रकार यह ज्ञात हुआ कि टायफॉइड के समान ही 'पॅराटायफॉइड' का टीका न लगाने के कारण इसके विषाणु रह गए। रोग का प्रमाण बढ़ गया। हम भी यह टीका लगाकर देश टायफॉइडमुक्त करें। चीन से कम से कम १० गुना अधिक टायफॉइड हमारे यहाँ है। **भारत में १ लाख लोगों में ६२२ से ७८० लोगों को टायफॉइड किसी भी समय रहता है ऐसे अलग अलग अभ्यास है।**

टी.वाय. २१ए टीका:-

यह टीका भारत में उपलब्ध नहीं है। यह टीका एक आदमी को एक दिन छोड़कर दूसरे दिन दिया जाता है। इस तरह तीन टीके लगाए जाते हैं। इसके बाद हर तीन साल बाद लगाया जाता है। युरोप, ऑस्ट्रेलिया में जहाँ टायफॉइड के रोगी मिलते हैं वहाँ हर तीन वर्ष बाद यह टीका लगाते हैं। जहाँ टायफॉइड के रोगी दिखाई नहीं देते हैं। और अमरिका में हर पांच साल बाद और कॅनाडा

में हर सात साल बाद यह टीका लगाते हैं। यहाँ से भारत आने वाले पर्यटकों को यह टीका लगाते हैं। जिससे कि टायफॉइड से बच सकें।

हमारे लिए सीख:- वहाँ के अपेक्षा भारत में बहुत अधिक टायफॉइड के रोगी हैं। यह टीका हम सभी को लगाना चाहिए। विशेष रूप से बच्चों को लगाना अति आवश्यक है।

११० साल पुरानी होलकिल्ड लस हाफकिन नाम की कंपनी टीका बनाती थी। इससे टिटनेस जैसा एक दिन बुखार आता है। कदवार की गोली लेनेपर

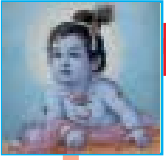
बुखार नहीं आता। टीके की तकलीफ नहीं होती। यह टीका टिटनेस टीके के समान है। जिसने भी टिटनेस का/धनुवति का इंजक्शन लिया है उसने इस टीके से डरना नहीं चाहिए।

टायफॉइड टीके के विषय में अंतरराष्ट्रीय आरोग्य संगठन की भूमिका:-

नए टीके सुरक्षित हैं। जहाँ टायफॉइड का प्रश्न गंभीर है, ऐसे देशों ने टीकाकरण उपक्रम में टीका का अंतर्भाव करने पर विचार करना चाहिए। जिनको टायफॉइड होने की संभावना अधिक है (अर्थात् २ से १५ साल तक के बच्चे और जो भी खाद्य पदार्थ को हाथ लगाते हैं उनको) विशेष रूप से ऐसे लोगों को देना अति आवश्यक है जिससे टायफॉइड जैसे गंभीर बीमारियों का रोकथाम होगा। संभव हो तो राष्ट्रीय टीकाकरण उपक्रम में इस टीके का अंतर्भाव करना चाहिए।

जहाँ टायफॉइड जैसे रोग स्वास्थ्य के लिए गंभीर प्रश्न है और जहाँ टायफॉइड के जंतु कई दवाइयों से नहीं मरते हैं। जैसे कि भारत वहाँ स्कूली बच्चे तथा २ से ५ साल के सभी बच्चों को यह टीका लगाना चाहिए। ऐसा अंतरराष्ट्रीय आरोग्य संगठन का कहना है। चीन का अनुभव है कि इस तरह टीकाकरण करने से ४ से ५ साल में टायफॉइड जैसे गंभीर बीमारी नियंत्रण में





बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

आ जाता है। राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम में टीके का अंतर्भाव करते समय उसपर होने वाला खर्च और मिलनेवाले फायदे का विचार करते हैं। एशिया के बड़े शहरों की झोपड़ीपट्टी के बच्चों को टीका लगाना बहुत फायदेमंद साबित हुआ। टीका लगाने से रोगियों की संख्या कम हो गई और ८८५० से ३३७००० की बचत हुई।

टीका लगाने के साथ-साथ बीमारियों को टालने के लिए स्वास्थ्य अच्छा रखना भी सीखना चाहिए। स्वास्थ्य अच्छा रखने के लिए स्वच्छता की ओर ध्यान बढ़ाना चाहिए। टायफॉइड निदान केंद्र की सुविधा सर्वत्र उपलब्ध करानी चाहिए। हमारे देश में बाहर से आनेवालों को भी यह टीका लगाना चाहिए। गंदगीयुक्त शहरी झोपड़ियों को गंदगीमुक्त करना चाहिए और गाँवों में भी इस तरह की सुविधाएं उपलब्ध करनी चाहिए।

अंतरराष्ट्रीय आरोग्य संगठन की टायफॉइड टीके के विषय में संक्षिप्त भूमिका इस प्रकार है। आज ही हमें २ से १५ साल तक के सभी बच्चों को उपलब्ध की.आय. टीका देना चाहिए। हर तीन साल बाद दुबारा देना चाहिए। खाने की चीजों से जिनका संबंध है जैसे होटलों में काम करनेवाले, मटन, सब्जी, फल बेचनेवाले सभी को यह टीका लगाना चाहिए। जहाँ टायफॉइड रोगी है वहाँ सबको लगाना चाहिए। इससे महाराष्ट्र तथा भारत के सभी लोगों ने किया तो टायफॉइड के रोगी और उनकी मृत्यु पाँच साल में १००-२०० गुना कम हो जाएंगे। टायफॉइड पर होनेवाला विशाल खर्च बचेगा।

इंडियन अँकेडमी ऑफ पेडिआट्रिक्स की सलाह:- टीकाकरण कार्यक्रम के द्वारा सभी बच्चों को टायफॉइड की टीका लगाएं। इंडियन अँकेडमी ऑफ पेडिआट्रिक्स के डॉक्टरों को टायफॉइड से बच्चों को बचाने के लिए इतनी चिंता है कि उन्होंने डॉ. नितीन शहा, डॉ. विजय येवले, आदि विशेषज्ञों की समिती से एक विशेष मार्गदर्शक पुस्तक लिखने का आग्रह किया। जो कि २००६ में लिखा गया। अन्य किसी बीमारियों के लिए पूरे दशक में ऐसा कभी नहीं हुआ।

आंतरराष्ट्रीय आरोग्य संगठन कहता है कि हर साल

एक लाख लोगों में से यदि सौ लोगों को टायफॉइड होता है तो यह प्रमाण बहुत अधिक है। उनके आंकड़ों के अनुसार भारत और पड़ोसी देश में हर एक लाख में ६२२ को हर साल टायफॉइड होता है। डॉ. ए. सिन्हा और उनके सहकारियों ने दिल्ली में एक अध्ययन कर उसे लॅन्सेट नामक पत्रिका में प्रकाशित किया। लॅन्सेट यह विश्व प्रसिद्ध वैद्यकीय पत्रिका है। उनके अनुमान से दिल्ली में एक लाख में से ७८० लोगों को टायफॉइड होता है।

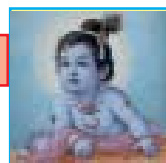
जानकारी: भारत में टायफॉइड का प्रमाण बहुत अधिक है। दुनिया के सभी देशों से अधिक। वैसे तो टायफॉइड के रोगी साल भर मिलते हैं। लेकिन जुलाई से सितंबर में इसकी मात्रा अधिक होती है। शादी एवं पर्व-त्योहारों में बाहर खाने के कारण भी इसका प्रमाण बढ़ता है।

सावधानी:- पर्व-त्योहारों में भी बाहर का खाना यथासंभव टालें। सभी के लिए त्योहार लेकिन हमें पेट की बीमारी और मृत्यु!

यदि किसी को चार दिन से अधिक समय तक बुखार रहता है तो उसे टायफॉइड हो सकता है। उसका ब्लड टेस्ट कराएं। टायफॉइड के जंतु पूरे शरीर को पीड़ा देते हैं। इसलिए अलग-अलग लक्षण दिखाई देते हैं।

बुखार यदि गंभीर है रोगी को टायफॉइड हो सकता है। टायफॉइड के १०० रोगियों में से १ से ४ रोगी मरते हैं। सही इलाज करने पर ९९% बच्चे ठीक होते हैं। ब्लडकल्चर की तुलना में बोनमर्रो कल्चर जादा अच्छी जांच है। विडाल जांच कई गुना अधिक टायफॉइड जंतु दिखाती है। यह एक कठिन जांच है। विडाल जांच से टायफॉइड विरुद्ध प्रतिकारशक्ती को गिना जाता है। यदि वह १:१६० होगी तो टायफॉइड की संभावना बढ़ती है।

ब्लडकल्चर में टायफॉइड जंतु मिलने पर उचित औषधि का भी पता चलता है। अगर नॅलीडिक्सीक अँसिड से जंतु नहीं मरते तो वह सिप्रोप्लॉवॅक्सीन जैसे दवाई से भी नहीं मरते। टायफॉइड के लिए सेफीमॅझाइम नामक औषधि देनी चाहिए। रोगी के प्रति किलोग्राम वजन के लिए १५ से २० मिलीग्राम हर दिन आधी



सुबर और आधी रात को १४ दिन तक देनी चाहिए। इससे फायदा ना होने पर अँझीश्रोमायसीन दवाई २० मिलीग्राम प्रति किलो वजन के लिए १४ दिन तक देनी चाहिए।

टायफॉईड के अचूक निदान के लिए ब्लडकल्चर नामक जांच आवश्यक है। अधिकतर यह होती ही नहीं। आपके गाँव की प्रयोगशाला में अगर कोई सीखना चाहता है तो हम उसे सिखाएंगे।

संपर्क :- वैशाली (९९२३४८३३५०)

प्रिया (९९६०३६६६७९)

द्वारा :- जोशी बालरुग्णालय, स्टेशन के सामने, विरार (प.) - ४०१३०३.

फोन :- ०२५०-२५०२७०७/२७१०,

रोगी की हालत चिंताजनक रहने पर उसे अस्पताल में रखकर सेफ्ट्रायग्लोन रोज़ एक बार अथवा सेफॉर्टेक्सीम के दो हिस्से करके दो बार ५० से ७५ मिलीग्राम रोज़ १४ दिन तक देनी चाहिए। फायदा ना होने पर अँझीश्रोमायसीन देना चाहिए। गंभीर रोगी को सलाईन लगाना पड़ता है। खून भी चढ़ाना पड़ता है।

मृत्यु का भय किसे?

- १) कमजोर, अशक्त बच्चों को
- २) अधिक समय तक बीमार रहने वाले बच्चे की मृत्यु का भय अधिक होता है।

“धोखादायक ४ प”

१) पेटदर्द २) कम रक्तदाब (ब्लडप्रेसर) ३) खून में प्रोटीन्स की कमी ४) खून में प्लेटलेट्स की कमी (एक लाख से कम) के कारण रोगी मर सकता है। डॉक्टर को सावधान रहना चाहिए।

खून देने से ये तीनों ठीक होते हैं। प्लेटलेट के लिए ताजा खून या प्लेटलेट देने चाहिए। टायफॉईड जंतु शरीर के सब इंद्रियो में बीमारी करते हैं।

लीवर पर असर होने से पिलिया होता है। मस्तिष्क पर असर से सुस्ती और भ्रम होता है। अतड़ियों के जख्मों से खून बहने लगता है। अतड़ियां फट सकती हैं। सर्वत्र रक्तस्राव होने पर मृत्यु होती है। अतड़ियां फटने पर उसकी सिलाई करनी पड़ती है।

जहाँ गाँव है वहाँ ब्लडबैंक होना आवश्यक है।

यह जानकारी अपने-अपने विधायक, सांसद को दिजीए। इसके लिए आवश्यक कानून-कायदे, नियमों को लागू करने के लिए सरकार से आग्रह करनी चाहिए।

टायफॉईड को कैसे टालें?

१) सभी गावों में खुले मैदान में शौच करना बंद करके। उसी प्रकार शहरों की झोपड़पट्टियों में भी शौच के लिए आवश्यकतानुकूल शौच-गृह बनवा करके।

२) रेलवे खुले शौच-गृह से जगह-जगह मैला फैलता है। अपने देश को गंदगी मुक्त करने के लिए आज ही रेलमंत्री को पत्र लिखकर इसके के समुचीत व्यवस्था करने के लिए कहें।

३) घर से बाहर कुछ भी खाना टालें।

४) सब के लिए पीने लायक पानी की व्यवस्था करें।

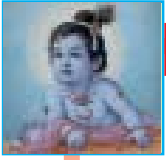
यह सब जब होगा तब होगा, लेकिन आज तो हम सब बच्चों को टायफॉईड टीका लगाकर भारत में टायफॉईड कम कर सकते हैं।

प्रार्थना

इस लेख में राष्ट्रीय आरोग्य संगठन और भारतीय बाल आरोग्य विशेषज्ञों का संगठन इनका टायफॉईड इलाज, टीकाकरण और प्रतिबंध इस विषय पर, २००८ के महत्वपूर्ण सुझाव हैं। ये हर डॉक्टर और नर्स को विनम्रतापूर्वक दिखाएं—



टायफॉईड के बॉवा-टेरिटा मायक्रोस्कोप (सक्षम दर्शक) के निचे ऐसे दिखते हैं। अपने डॉक्टर के लैबरोटरीमें। बिनती करो और देखो।



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

१९९२ में विरार का विषमज्वर हम गांव वालों ने कम कैसा किया।

विरार में सितंबर १९९२ में विषमज्वर का प्रकोप बढ़ गया। इसलिए हमने इसके विरुद्ध टीकाकरण मुहिम हाफकिन टीके से चलाई। उस समय विरार की जनसंख्या (अंदाजन) पचास हजार थी।

गांव की सभी स्कूल के ९७४५ छात्रों को तथा ६५०० गांव के लोगों को यह टीका लगाया। इस प्रकार पूरे १६२४५ लोगों को यह टीका लगाया। उसका परिणाम इस प्रकार है— टीकाकरण के पूर्व के साल में २३०० लोगों को बहुत बुखार आया था उन्होंने विषमज्वर का विडल नामक खून का परीक्षण किया। उनमें से ५२५ की टेस्ट पॉजेटिव आयी अर्थात् उनके विषमज्वर का रोग निदान हुआ। उसके पश्चात् १२ महिनो में १२७० को बुखार आया। उनमें से २१७ लोगों की टेस्ट पॉजेटिव आयी। इसका अर्थ विषमज्वर आधे से भी कम हुआ। और वह भी १/३ लोगों को ही टीका लगाने से। यदि सभी लोगों ने यह टीका लगवाया होता तो और भी कम हुआ होता।

इस टीके से विषमज्वर विरुद्ध प्रतिकार शक्ति निर्माण हुई या नहीं यह कैसे समझ में आया?

हमने २२० बच्चों की टीकाकरण से पहले और टीकाकरण के बाद की प्रतिकार शक्ति की टेस्ट विजल टेस्ट द्वारा की। उनमें से ८८% बच्चों में प्रतिकार शक्ति का निर्माण हुआ था। इससे यह अनुमान निकला कि १०० लोगों को टीका लगाने पर ८८ लोगों को फायदा होता है। इस तरह ८८ प्रतिशत फायदा हुआ।

सुरक्षा : बुखार और दर्द टालने हेतु:-

सोलह हजार लोगों को टीके के साथ पैरासिटामॉल नामक गोली हमने ३ बार दो दिन तक दी। इस कारण उनमें से किसी को बुखार नहीं आया और स्कूल तथा काम से किसी को छुट्टी नहीं लेनी पड़ी।

टिटनेस (धनुर्वात) : कहीं भी मार लगने पर सब धनुर्वात का इंजेक्शन लगवाते हैं। उससे बुखार आता है और दर्द भी होता है। टायफॉइड के टीके से ऐसा नहीं होता।



आवश्यकता : घटसर्प (गलघोटू), काली खासी और धनुर्वात के रोगी आज कम ही दिखाई देते हैं। विषमज्वर के बहुत अधिक। फिर भी हम बच्चों को धनुर्वात और टिटनेस का टीका लगाते हैं। ये अच्छी बात है। इसके उपरांत सभी टीके लेने और देने वालों को विषमज्वर का टीका देने के लिए अनुमोदन करना चाहिए।

हमने इस काम को कैसे आंजम दिया?

हमने यह सभी के सहकार्य से किया। विधायक श्री हितेंद्र ठाकुर ने इस काम के लिए काफी मदद की तथा अपने मार्गदर्शन से नगरपालिका द्वारा टीका उपलब्ध कराया और पहला टीका उन्होंने स्वयं लगवाया। इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के डॉक्टरों ने आर्थिक मदद की और हम सब गांव वाले डॉक्टरों ने मिलकर काम किया।

वैद्यकीय शास्त्री द्वारा देखभाल : मुंबई के जे.जे. अस्पताल के सामाजिक वैद्यकीयशास्त्र प्रमुख डॉ. शाम कुलकर्णी ने स्वयं इस प्रकल्प पर नजर रखी।

डॉ. भीमराव जाधव ने स्वयं इस प्रकल्प पर काम कर इसका प्रबंध लिखा और उनके नेतृत्व में जे.जे. अस्पताल के बीस इंटरन डॉक्टरों ने हिस्सा लिया। यह प्रबंध जे.जे. अस्पताल के ग्रंथालय में सबके लिए उपलब्ध है।

टीकाकरण का फायदा कितना?

टीका लगाने का अर्थ है स्वास्थ्य के लिए चौकीदार नियुक्त करना। जिस तरह चौकीदार घर की रक्षा करता है उसी प्रकार टीके स्वास्थ्य की रक्षा करता है। जिस प्रकार एक चौकीदार ५० डकैतों को नहीं रोक सकता है। पानी के साथ जब विषमज्वर के जंतु पेट में जाते हैं तब उनका प्रमाण कम रहता है। टीकाकरण से मिली प्रतिकार शक्ति उसके विरुद्ध संरक्षण करती है।

घर से बाहर का दूषित अन्न खाने से अनगिनत जंतु पेट में जाते हैं। ऐसे में टीका लगाने के बाद भी कभी कभी विषमज्वर हो सकता है। लेकिन उसकी तीव्रता कम रहती है और रोगी जल्दी ठीक हो सकता है। तो फिर आप ही



तय करें कि आप को क्या चाहिए? विषमज्वर या विषमज्वर का टीका!

हाफकिन और नए टीकों की तुलना

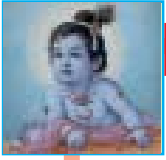
हाफकिन टीका मतलब सायकल और नया टीका मतलब स्कूटर यानी कि मंहगी है। १८ साल बाद लायसन्स बनाओ- फिर चलाओ। आज ये टीके मंहगे हैं और दो साल से ऊपर के बच्चे को ही दे सकते हैं। भारत को सायकल और स्कूटर दोनों की आवश्यकता है। सभी उपलब्ध टीके आवश्यक हैं। अपने विधायक और सांसद को इसकी जानकारी दें और इन दोनों टीकों को उपलब्ध कराने की आग्रह करें। अमरीका में स्कूटर है इसलिए भारत में सायकल बंद करना चाहिए. यह गलत है।

केंद्र सरकार गत कई वर्षों से पोलियो के टीके पर करीबन ५०० करोड़ रु. खर्च करती आई है। इतने कम धन से भारत के आधे बच्चों को टायफॉइड के टीके लग सकते हैं। आज भारत में सभी मुफ्त मिलने वाले टीके केवल आधे बच्चों को ही मिल पाते हैं। पोलियो के जैसे ही टायफॉइड टीका को भी राष्ट्रीय कार्यक्रम का हिस्सा बनाएं। अपने यहां के सांसद से ऐसी प्रार्थना करें। राजा की प्रार्थना का अर्थ है आज्ञा। और जनतंत्र में जनता ही राजा है, उनको यह अच्छी तरह पता है।

टीकों की तुलना

११० साल पुराना हाफकिनका	व्ही.आई.	टी.वाय. २१	
१) BMJ ब्रिटिश मेडिकल जर्नल के मतानुसार	सायकल जैसा सस्ता सर्वोत्कृष्ट	स्कूटर जैसा	—
२) फायदा कितने सालतक	३से ५	३	३
३) दुबारा देनेपर फायदा कई गुना बढ़ता है	हाँ	नहीं	नहीं
४) किमत	५० पैसे	मंहगा (सरकार को २०रु)	-
५) उपलब्धता	केंद्र सरकार ने बंद कर दी	हाँ	नहीं
६) बुखार आता है?	हाँ टिटॅनस के इंजक्शन जैसा दवाई लेनेपर नहीं आयेगा	नहीं	नहीं
७) किसे दे सकते हैं?	६महिने की आयु की	२साल की आयु से	२साल की आयु से
८) क्या भारत में उपयोग किया?	हाँ	हाँ	हाँ

हमे यह कहना चाहिए — हमें सायकल और स्कूटर दोनों चाहिए। आमदार -खासदार से प्रार्थना कर यह देश सेवा करो। उनसे कहकर हाफकिनकी टीका उपलब्ध करवा लो।



बच्चे 'मस्त' बढाये

मेरे बालक को क्षय रोग है क्या?

क्षयरोग ठीक होता है
लेकिन इलाज पूरा करना होता है।
बी.सी.जी. का इंजेक्शन करता है बालक का
संरक्षण



क्षय रोग का भारत में इतना प्रमाण बढ़ गया है कि इसे अब हिंदुस्तान की जगह 'क्षयस्थान' कहना चाहिए। माधवराव पेशवा को क्षय रोग होने से उनकी समयपूर्व ही मृत्यु हो गई। नहीं तो आज इतिहास कुछ और होता। पाकिस्तान के निर्माता जीन्ना की मृत्यु भी क्षय रोग से हुई थी। उस समय इस प्रकार का रोग गीने-चुने लोगों को हुआ करता था। लेकिन इस समय क्षय रोग का प्रमाण इतना बढ़ चुका है कि किसी को भी यह रोग हो सकता है। ऐसे रोग को घर में प्रवेश न करने दें। क्योंकि जिस प्रकार कोई रोगग्रस्त पेड़ जैसे मुरझा कर धीरे-धीरे सुख जाता है उसी प्रकार क्षय रोगग्रस्त बालक अथवा व्यक्ति

भी सुख जाते हैं। भारतीय संस्कृति में इसे अत्यंत योग्य नाम दिया गया है। यह एक अप्रतिम उदाहरण है।

यदि किसी व्यक्ति को ऐसा महसूस हो कि वह सुख रहा है या पतला होकर कमजोर हो रहा है तो अथवा उसकी तबीयत दिन-प्रति-दिन बिगड़ रहा है तो उसे सर्वप्रथम क्षयरोग संबंधी परीक्षण करवाना चाहिए। भारत में क्षयरोगियों का प्रमाण अधिक है। स्थानीय रेल के डिब्बे में या मंदिर में या सिनेमा घर से यदि २०० व्यक्ति बैठे हों तो उनमें से एकाध को यह रोग हो सकता है। उनकी थूक से जो कीटाणु बाहर निकलते हैं वह हवा में फैलते हैं और अपने शरीर की प्रतिरोधक शक्ति उस क्षय रोग के कीटाणुओं को नष्ट करती है। क्षयरोग के कीटाणु को नष्ट करने के लिए हमारी प्रतिरोधक शक्ति अगर कम पड़ जाती है तो यह कीटाणु नष्ट नहीं होते। यह कीटाणु छाती में निवास कर छाती में लगातार फलते-फुलते-बढ़ते रहते हैं। फिर व्यक्ति धीरे-धीरे ज्यादा कमजोर होता है और अंत में मर जाता है।

बालकों को छोटी माता (गोवर) होने से उनकी प्रतिरोध शक्ति कम होती है और वह बिमारी के बाद कमजोर हो जाते हैं और खाना न मिलने से और भी कमजोर हो जाते हैं। ऐसे में उनकी रोग प्रतिरोधक शक्ति कम होती है इसके बाद क्षय रोग हो सकता है।

शहरों के वाहनों के धुलवोमे कार्बन

अशक्त बच्चा

क्षय से या अनाज की कमी से ?

उत्तर : जब नाश्ते से भरो ।



२४ घंटा. फरसाण, मूंगफल्ली, चना आदि



हर महा वजन करो ।

जन्म तारीख पर ।



वजन बढ़ा बढाई
क्षय रोग नहीं ।



वजन बढ़ा नहीं?
डॉक्टर से मिलो ।
क्षय रोग हो सकता है ।



मोनोक्साईड होता है। यह वायु फेफड़ों में प्रवेश कर फेफड़ों की प्रतिरोधक शक्ति कम करते हैं। इससे मानव शरीर की क्षयरोग नष्ट करने की क्षमता कम हो जाती है। कीटाणु शरीर में अपना घर बना लेते हैं व शरीर सुखने लगता है। धुआं युक्त घर में भी ऐसा ही होता है।

एड्स की बीमारी में यह प्रतिरोधक शक्ति नष्ट होने से क्षयरोग कीटाणु शरीर में अपना घर बना लेते हैं।

यदि कोई नमस्कार करता है तो उसे 'शतायु हो' या 'तुम औक्षवंत हो' ऐसा आशीर्वाद दिया जाता है। 'औक्षवंत' का अर्थ अक्षय ही है याने की जिसका क्षय या क्षरण नहीं हो।

भारत में निरोगी बालक प्रतिवर्ष २ किलो वजन की दर से वृद्धि होते हैं। औसत १ किलो प्रतिवर्ष तो बढ़ना ही चाहिए। यदि बालक ३ महीने में २५० ग्राम वजन में वृद्धि नहीं करता तो उसके मा-बाप को इस पर ध्यान देना चाहिए। डॉक्टर से सलाह लेकर उसकी वृद्धि रुकने का निवारण करना चाहिए, परंतु यह जानने के लिए हर ३ महीने में वजन करना जरूरी है।

गर्भवती महिला की वजन अच्छे कांटे पर करनी चाहिए। अपने डॉक्टर के यहां अथवा रेलवे स्टेशन पर उपलब्ध काटे मशीन पर वजन करना चाहिए।

बालको की बढ़ती उम्र में हर २/४ घंटे के बाद खाना जरूरी होता है। (दिन में ६/१० बार) परंतु हम उन्हें सिर्फ २ बार ही खाना देते हैं। अन्न के आभाव के कारण भारत में बच्चे कमजोर होते हैं। किसी बालक का वजन नहीं बढ़ता, तो यह कह सकते हैं कि उसे खाना कम मिल रहा है अथवा वह बिमार है।

निम्नलिखित कारणों में से किसी एक के कारण अगर आपको बालक को कुछ तकलिफ है तो आप आशंकित हो उठते हैं कि कहीं उसे क्षय की बाधा तो नहीं है?

क्या बालक का वजन न बढ़ने से क्षय की संभावना है?

बालक का वजन बढ़ सकता है!

इसके लिए पर्याप्त आहार (खुराक/भोजन) उसे न मिलता हो या हो सकता है वह बिमार रहा हो।

उपरोक्त दो बातों में फर्क क्या है? इसे कैसे पहचाने।

यह काम आसान है। बालक की कमीज के जेब में मुरमुरा व चना, खोपरा या मुंगफली के दाने भर दें। बालक जब चाहे तब उसे खाये। इससे उसका वजन बढ़ने में मदद मिलती है। यह मात्र सबल बालकों के लिए नहीं बल्कि निर्बल/कमजोर बालकों के लिए भी अत्यावश्यक है। इसके बावजूद भी अगर बालक का वजन नहीं बढ़ता है तो डॉक्टरी सलाह देना जरूरी है।

हमेशा बालक व खुद का वजन कराएं।

दुनिया भर में सब जगह जन्मदिन पर से प्रथम सालगिरह तक हर महीने में जन्मदिन की तारीख पर बालकों का वजन करते हैं, परीक्षण करते हैं। उसके बाद प्रथम सालगिरह से १२ वर्ष तक प्रत्येक ३ महीने के बाद वजन व ऊंचाई की जांच करें। बालक बिमार न हो इसकी सतर्कता बर्ते। अगर बिमार हो जाता है तो तुरंत इलाज करवाएं।

ज्यादा दिन चलने वाली खांसी क्षयरोग का कारण है क्या?

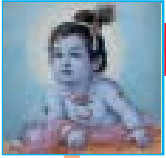
कोई भी १५ दिन से अधिक खिंचलने वाली खांसी या तो दमे के कारण होगी अथवा क्षयरोग के कारण होगी? दमा है यह जानना आसान है। पता चलते ही ब्रिकनील २.५ मि.ग्रा. की आधी गोली मुंहमें रखे। यदि तुरंत खांसी आराम हो जाय तो यह खांसी दमे की वजह से है माना जाता है अन्यथा यह खांसी क्षयरोग हो सकती है। इसलिए डॉक्टर से तुरंत जांच करवाएं।

कुछ लोगों को क्षयरोग के किटाणुओं से एलर्जी होती है। यह किटाणु शरीर के अंदर होने से दमे की तकलिफ होती है और क्षयरोग का इलाज करते-करते दमा भी ठीक हो जाता है। दमे के रोगी को टी.बी. रोग भी हो सकता है, परन्तु यह डॉक्टर ही जान सकते हैं।

गर्दन पर होनेवाली गिल्टियां क्षय रोग हो सकती है। गर्दन पर यदि छोटी-छोटी गिल्टियां हो और यह गिल्टियां किसी प्रतिजैविक दवाई से (एन्टीबायोटिक) लेने से एक हफ्ता में ठीक नहीं होती है, तो क्षयरोग की शंका होनी चाहिए।

गर्दन की गिल्टियों से क्षयरोग हुआ है अथवा नहीं इसका परीक्षण कैसे करते हैं?

यह जानने के लिए डॉक्टर इंजेक्शन की सुई को



बच्चे 'मस्त' बढ़ायें

गिल्टी में चुभाकर बाहर खींच लेते हैं। ऐसा करने से सुई की खोखली नली में गिल्टी का एक सुक्ष्म टुकड़ा आता है और इस टुकड़े की जांच से ज्ञात होता है कि क्षयरोग है अथवा नहीं। गर्दन की गिल्टी का यह सबसे अच्छा परीक्षण है इसे एफ.एन.ए. कहते हैं। यह जांच डॉक्टर से अवश्य करवाना चाहिए। कमजोर व्यक्ति में चरबी की कमी के कारण यह गिल्टियां त्वचा के नीचे महसूस की जाती हैं। यदि सभी गिल्टियां चने की दाल के समान एक ही आकार की हो तो उससे ज्यादा चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है। परंतु यही गिल्टियां मुंगफली के दाने के समान हो तो उस पर ध्यान देने की आवश्यकता है। यदि कमजोर व्यक्ति महीने में पर्याप्त तेल, घी (हर माह २/३ किलो तक) की मात्रा में नारियल, चना एवं मुंगफली के दाने का सेवन करे तो वह जल्द ही स्वस्थ व बलवान हो जाता है। इससे चरबी में वृद्धि होकर गिल्टियां दिखाई नहीं देती और हाथ को भी महसूस नहीं होती।

ज्यादा होने वाली बिमारी/तकलियें अगर ज्यादा दिनों तक चलती हैं तो क्षयरोग की आशंका रहती है। ज्यादातर बच्चे पेट दर्द से बिमार होते हैं। किसी भी तरह ठीक न होनेवाला पेट दर्द महीनों तक चलता है तो क्षयरोग इलाज से ठीक हो जाती है।

यह दिनोदिन चलनेवाली खांसी दमे की वजह से है अथवा क्षय से?

खांसी से तकलिफ है दमे की ब्रिक्कील (२.५ मि.ग्रा.) गोली मुंह में रखे १५-६० सेकंड में आराम निष्कर्ष 'दमा' है (यह अनुवंशिक है, रिश्तेदारों में है और अन्य पीढ़ी में भी है)

यदि आराम नहीं तो क्षयरोग हो सकता है डॉक्टर से मिले दोनों ही रोग एकत्र हो सकते हैं।

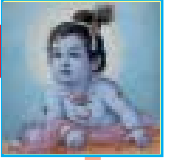
इलाज :

बी.सी.जी. का टीका लगाने से व्यक्ति में क्षयरोग के लक्षण नहीं दिखाई देते। सिर्फ बालकों के संबंध में उनका वजन नहीं बढ़ता, हल्का सा बुखार आता है। एक ही लक्षण हो सकता है वह है चिड़चिड़ापन। ऐसी स्थिति में डॉक्टर यदि क्षयरोग समझ कर कोई दवाइयां देते हैं तो डॉक्टर पर विश्वास करते हुए अपने बालक के हित के लिए लेनी चाहिए तथा डॉक्टर द्वारा दिया गया दवाइयों का कोर्स पूरा करना चाहिए। बी.सी.जी. के इंजेक्शन से बालक को प्रतिकारक शक्ति मिलती है। जिस बालक को बी.सी.जी. का टीका नहीं लगा हो उसके शरीर में क्षयरोग की वजह से बड़ी गिल्टियां हो जाती हैं।

बी.सी.जी. का टीका लगाने से शरीर की प्रतिकारक शक्ति बढ़ती है। और इसके लगाने से रोग फैलता नहीं है। गले में, छाती में छोटी गिल्टियां आती हैं परंतु क्ष-किरण (एक्सरे) में यह दिखाई नहीं देती है। एक्सरे/फोटो अच्छा है ऐसा रिपोर्ट आता है। लेकिन डॉक्टर बोलते हैं कि क्षयरोग है। ऐसे समय में डॉक्टर पर भरोसा रख कर कोर्स पूरा होने तक एक ही डॉक्टर से इलाज करवाना चाहिए। जैसे कि चार रसोइये मिलकर खाना खराब कर देता है। उसी प्रकार चार डॉक्टरों से क्षयरोग का इलाज करवाना उचित नहीं है। इसके लिए पहले डॉक्टर का चुनाव कर लें। डॉक्टर द्वारा क्षयरोग का इलाज शुरू करने के कुछ ही दिनों में रोग ठीक होकर गिल्टियां दिखाई नहीं देती। लेकिन इस रोग से संबंधित दवाइयां ६ महीने तक खा कर कोर्स पूरा करना पड़ता है। एक डॉक्टर द्वारा शुरू किये गये दवाई को दूसरे डॉक्टर के सलाह से बंद करने से बालक की मृत्यु हो सकती है। इसलिए ऐसी गलती कभी नहीं करें।

क्षयप्रतिबंधक उपाय:

क्षयरोग कमजोर व्यक्ति को होता है। बालकों को क्षयरोग न हो इसका सही इलाज प्रतिबंधक उपाय है। मतलब बालक को सशक्त बनाना व सशक्त रखना। अन्न के अभाव से बालक को कमजोर नहीं होने दें। २४ घंटे बालकों की जेब नारियल के टुकड़े, भूने हुए चने, शिंगदाने से भर कर रखें। यही एक उपाय है जिसके खाने



से बालक कभी कमजोर नहीं होगा।

दूसरा उपाय बी.सी.जी. का टीका देकर प्रतिकारक शक्ति बढ़ाना। इस दोनों तरह की उपाय करने से बालक क्षयरोग से बच सकता है।

मांटू परीक्षण

क्षयरोग कीटाणु के सिर्फ प्रथिने अलग करके उसे त्वचा में चुभाते हैं। प्रतिकार शक्ति के कारण २/३ दिन में वहां सूजन आकर गिल्टी बन जाती है। इस गिल्टी की व्यास नापा जाता है। बी.सी.जी. से प्रतिकार शक्ति निर्माण होकर ५ मि.मी. व्यास की गिल्टी बन जाती है।

श्वासोश्वास से हवा के क्षयरोग कीटाणु छाती में प्रवेश करते हैं। उससे बड़ी गिल्टी बनती है। क्षय के कीटाणु जितने ज्यादा होते हैं उतनी ही ज्यादा सूजन आ जाती है। इस गिल्टी का व्यास यदि १० मि.मी. या उससे ज्यादा

हो तो यह परीक्षण धनात्मक है। यदि यह धनात्मक है (+VE) तो बालकों के अन्य तकलिफों का विचार करते हुए क्षयरोग की दवा देते हैं। कुछ अपवादात्मक परिस्थितियों में कुछ क्षयरोगियों में यह परीक्षण (-VE) निगेटिव आता है।

बी.सी.जी. टीका लगाने पर शरीर में प्रतिकारात्मक शक्ति निर्मित होती है और श्वास लेने पर क्षयरोग के ज्यो कीटाणु शरीर में प्रवेश करते हैं उनका मुकाबला किया जाता है और इससे साधारणतः कोई धोखा नहीं होता।

मुंबई के बालकों में सही-सही क्षयरोग कितना है इसका एक अभ्यास भाभा एटॉमिक अनुसंधान केंद्र के डॉक्टर कस्तुरी ने अपने सहयोगी के साथ १९९१ से १९९५ किया है। स्वास्थ्य सेवा में ७३ हजार कर्मियों के नाम दर्ज हैं। उसमें से १५०० यानी २० प्रतिशत बालक हैं। इनमें से जो बालक बीमार पाए गए उनमें १ प्रतिशत क्षयरोग ग्रस्त पाए गए। सौ बालकों में कम से कम एक बीमार बालक यह सिद्ध कर गया की क्षयरोग है और वह भी मुंबई के मध्यवर्गीय समाज में आज मौजूद है। ऐसे ३१६ बालकों में ५० प्रतिशत बालक ५ वर्ष से कम आयुवाले थे। एक तिहाई लोगों के घर में हर दूसरे व्यक्ति को क्षयरोग हुआ था। इसलिए घर में किसी वृद्धव्यक्ति को क्षयरोग है तो बालकों की जांच कराना जरूरी है। ९० प्रतिशत लोगों की एम.टी.परीक्षण (+ई) धनात्मक रहा। इन सब बालकों को

१. बार-बार सर्दी खासी होती है।

२. हलका बुखार हमेशा रहता है।

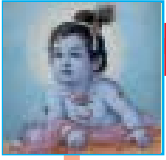
३. वजन नहीं बढ़ता।

४. घर में अथवा पड़ोस में क्षयरोग हो गया है। इसमें से एक अथवा अधिक यह शिकायते लेकर आए थे।

९० प्रतिशत बालकों के छाती क्षकिरण चित्र अच्छा होने पर क्षयरोग हो सकता है। (इंडियन एकेडमी ऑफ पिडीएट्रीक्स १९९७ के राष्ट्रीय सम्मेलन में डॉक्टर करतुरे के अंबस्ट्रेक पुस्तक के लेख पर आधारित यह जानकारी है।)



क्षय रोग से फेफड़े में पानी भरा है। उसे निकाल रहे हैं।



बच्चे 'मस्त' बढाये

मलेरिया



१०० वर्ष पूर्व २० अगस्त १८९७ को भारत में जन्में डॉ. रोनाल्ड रास ने सिकंदराबाद में अपने शोध कार्य से यह सिद्ध कर दिया था कि मलेरिया प्रसार मच्छरों से होता है। इस शोध कार्य के लिए सर रोनाल्ड रास को नोबेल पुरस्कार से सम्मानित किया गया। मलेरिया और मच्छरों का संबंध होने का निर्देश एशिया, यूरोप एवं अफ्रिका की लोककथाओं में पाये जाते थे, परन्तु डॉ. रोनाल्ड रास ने वैज्ञानिक आधार पर यह सिद्ध कर दिखाया। उन्होंने मलेरिया ग्रस्त रोगी के मच्छरों के काटने पर इसके कीटाणु पेट से निकाल कर दिखाये।

प्राचीन आयुर्वेद ग्रंथ चरक संहिता में मलेरिया के संदर्भ में बहुत ही सुंदर प्रमाण दिये गये हैं। संसार की आरोग्य संगठनों के विचार से वर्तमान समय में भी हर एक भारतीय का मलेरिया ग्रस्त हो सकने की संभावना है और यह रोग जानलेवा भी हो सकता है। मलेरिया उतना ही पुराना रोग है, जितनी की हमारी संस्कृति।

एक बड़े उद्योगपति श्री आदित्य बिरला मलेरिया रोग से मृत हुए थे। यह जानकारी सबको समाचारपत्रों से

मलेरिया, डेंगू, फॉयलेरिया, (हाथी रोग), इत्यादि भयंकर रोगों से बचने हेतु उत्तम इलाज है स्वयं का मच्छरों से संरक्षण करना ।

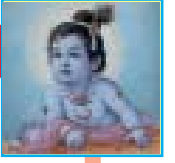
पढ़कर ज्ञात हुई थी। सन १९३६ में भारत में १००० हजार करोड़ रुपये की हानि हुई थी और यह हानि उस वर्ष मलेरिया से पीड़ित व्यक्तियों द्वारा अपना काम न करने से हुई थी और यह हानि आज इससे भी ज्यादा है।

केंद्र सरकार प्रतिवर्ष मलेरिया उन्मूलन हेतु २०० करोड़ रुपये खर्च करती है। सरकारी, गैरसरकारी अस्पताल और रोगी भी मलेरिया उपचार हेतु बहुत पैसा खर्च करते हैं। इसके बावजूद पिछले दो दशकों से मलेरिया प्रतिवर्ष चक्रवात गति से बढ़ रहा है।

मलेरिया से संबंधित जानकारी हर एक नागरिक को होना आवश्यक है। इतना ही नहीं, इस रोग का शिकार बनने की नौबत किसी पर आ जाती है, तो सर्व प्रथम प्रायमाक्वीन के साथ क्लोरोक्वीन, क्विनीन आदी दवाका पूरा कोर्स लेकर रोग से मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं। क्लोरोक्वीन प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र और मलेरिया उन्मूलन योजना के अंतर्गत कर्मचारियों के पास मुफ्त में उपलब्ध होती है।

मलेरिया के कीटाणु

मलेरिया भी अमीबा जैसे अतिसूक्ष्म एककोशकीय परजीवी (पैरासाइट) कीटाणु होता है। इस कीटाणु का नाम प्लाज़्मोडियम है। इसकी दो उपजातिया व्हायव्हक्स व फेल्लिपेरम भारत में पायी जाती हैं। फेल्लिपेरम से तीव्र व तेज जानलेवा मलेरिया हो सकता है। यदि इसका समय रहते तुरंत एवं योग्य उपचार नहीं कराया जाता है



तो रोगी को जान से हाथ धोना पड़ सकता है।

प्लाइमोडिअम, फॅलेसीफेरम की मात्रा ३० प्रतिशत से अधिक हो तो यह अति संवेदनशील जाना जाता है।

मलेरिया प्रसार

अॅनाफिलीस नामक मच्छर की मादा मलेरिया फैलाती है।

यह मादा जब मलेरिया रोगी को डंसती है तो उसके शरीर में रोगी के खून के साथ मलेरिया के कीटाणु प्रवेश करते हैं और

उसके शरीर में दो हफ्ते में कई गुना कीटाणु पैदा कर देते हैं। इसके बाद यह जीवित रहते जिस किसी को डंसेगी, उसके शरीर में यह मलेरिया के जंतु प्रवेश करते हैं।



ये कीटाणु खून के साथ रोगी के यकृत में पहुंचते हैं। २/४ हफ्ते में पत्येक कीटाणु से २००० से ४०००० गुना कीटाणु बन जाते हैं। इन कीटाणुओं के हमले से यकृत की कोशिकाएं फटती हैं और ये कीटाणु फिर से रक्त में आ जाते हैं। रक्त की लाल कोशिकाओं में ये कीटाणु प्रवेश कर फिर से रक्त में कई गुना कीटाणु पैदा कर देते हैं, जिसके चलते लाल कोशिकाएं टूटती-फूटती हैं और फैलती भी हैं। ऐसे में रोगी को १/२ घंटे ज्यादा ठंड लगती है। बाद में २/४ घंटे तेज बुखार आता है और अंत में दो घंटे जमकर पसीना आता है।

रोगी को ज्यादा ठंड लगने से उसकी शक्ति नष्ट होती है। बाद में ज्यादा पसीना आने से शरीर के अंदर से ज्यादा पानी एवं क्षार शरीर से बाहर जाते हैं। कीटाणु नये लाल कोशिकाओं में प्रवेश करते हैं और अपना विस्तार करने लगते हैं। ये लाल कोशिकाएं फिर ४८ घंटे बाद फूटती हैं और फिर ४८ घंटे बाद रोगी को ठंड, बुखार और पसीने आने का चक्र शुरू हो जाता है।

लाल कोशिकाएं प्राणवायु का वहन करती हैं। इनके नष्ट होने से प्राणवायु की कमी से रोगी मर सकता है। ज्यादा ठंड व तेज बुखार से रोगी के दिमाग पर भी

असर हो सकता है।

खून की लाल कोशिकाएं सृजने लगती हैं और फूल सी जाती हैं। इन लाल कोशिकाओं की सृजन के कारण वे एक दूसरे के साथ चिपक जाती हैं, साथ ही सूक्ष्म रक्तवाहिनीयों पर भी चिपकती हैं। फलस्वरूप रक्त का अभिसरण प्रभावित होता है, उसका अवरोध होने लगता है। शरीर के जिस हिस्से में यह अवरोध उत्पन्न होता है, उसमें से अगर यह दिमाग में हो तो उसे 'सेरेब्रल मलेरिया' कहते हैं। यदि दिमाग के श्वसन अथवा हृदयगत नियंत्रण करनेवाले हिस्से में ही रक्त संचालन खंडित होता है, तो मरीज की जान जा सकती है। अन्यथा वह बेहोश हो सकता है। अथवा तेज सिर दर्द व दिमाग संबंधी कोई भी विकार हो सकता है।

ऐसा ही सब कुछ यदि फेफड़ों में हो तो, रोगी को कफ, खांसी या निमोनिया हो सकता है।

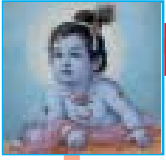
लाल कोशिकाएं काफी मात्रा में फूटती हैं, तो उनसे बाहर निकला हिमोग्लोबिन पेशाब द्वारा बाहर निकलता है और काली पेशाब आती है। इसे ब्लैक वाटर फिवर कहते हैं। ऐसे में मूत्रपिंड निष्क्रिय हो जाता है और रोगी मर सकता है।

लाल कोशिकाएं फटने पर ही उसमें उपस्थित लाल **हीम** से ही बिलीरुबीन नामक एक पीला पदार्थ बनता है। जिससे आंखें पीली हो जाती हैं और इसे ही हम पीलिया कहते हैं।

मलेरिया का निदान

बार-बार मच्छर काटने से मलेरिया होने पर शरीर में मलेरिया के विरुद्ध थोड़ी प्रतिकार शक्ति निर्माण होती है। ऐसे लोगों को नियमानुसार एक दिन छोड़कर ठंड बुखार नहीं आता, परंतु कम ज्यादा प्रमाण में आता है। इसीलिए प्रत्येक का बुखार प्रथमदर्शी मलेरिया समझना चाहिए। ऐसा राष्ट्रीय मलेरिया उन्मूलन संस्था का आदेश है।

रोगी के खून का एक बूंद कांच पट्टी पर रखकर उसे सूक्ष्मदर्शक से देखते हैं। इसमें लाल कोशिकाओं में



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

मलेरिया के कीटाणु दिखाई देते हैं। यह जरूरी नहीं कि हर एक मलेरियाग्रस्त रोगी के खून की हर बूंद में मलेरिया के कीटाणु पाये जायें। लेकिन यह भी सही है कि कीटाणु न पाये जाने पर भी मलेरिया होने की संभावना है। इसलिए रोगी के खून की जांच बार-बार की जाती है। खासकर तब जब रोगी गंभीर रूप से बीमार हो तो बार-बार परीक्षण करना जरूरी हो जाता है।

वायवेक्स और फैल्सीपेरम में अंतर?

फैल्सीपेरम के कारण तेज बीमारी होती है। ऊपर में वर्णित सब तकलीफें अलग-अलग या एकत्र दोनों ही प्रकार से मलेरिया होता है। परंतु फैल्सीपेरम में यह ज्यादा तीव्रता से होता है और रोगी को मरने का भय फैल्सीपेरम की बीमारी से ज्यादा है।

फैल्सीपेरम के सब कीटाणु यकृत के बाहर एक समय में एक बार में ही बाहर आते हैं। वहीं वायवेक्स के कीटाणु थोड़ी-थोड़ी मात्रा में अलग-अलग समय से बाहर आते हैं। वायवेक्स के कुछ कीटाणु तो दो-तीन वर्षों तक यकृत में सुसुप्तावस्था में पड़े रहते हैं और बाद में बाहर निकल कर बीमारी फैलाते हैं और रोगी को बारबार बुखार आकर तबीयत खराब होती जाती है। यकृत के अंदर प्रवेशकर उसके कीटाणु नष्ट करने के लिए प्रायमाक्विन नामक दवा प्रभावित रोगियों को न मिलने पर उनका रोग नष्ट नहीं होता।

खून के कुछ कीटाणु नर और मादा में परिवर्तित होते हैं और इन्हें नष्ट करने के लिए भी प्रायमाक्विन नामक दवा देनी पड़ता है, क्योंकि ये कीटाणु किसी दूसरे दवा से नष्ट नहीं होते।

मलेरिया पर औषधोपचार :

राष्ट्रीय मलेरिया उन्मूलन संस्था के विशेषज्ञों ने इसके लिए एक राष्ट्रीय तर्कशुद्ध उपचार पद्धति बनायी है। इस संस्था के कर्मचारी इस पद्धति से ही कार्य करते हैं। सभी डॉक्टरों को भी इसी पद्धति से ही कार्य करना चाहिए। यह पद्धति निम्नानुसार है :

१. रोगी को दवाई देने से पूर्व उसे मलेरिया है तो वह वायवेक्स से है या फैल्सीपेरम से है, यह खून की जांच कराकर देखें। खून की जांच निजी डॉक्टर तो करते हैं, परंतु सरकारी अस्पतालों में यह जांच मुफ्त में की जाती है।

२. जिला मलेरिया अधिकारी हर जिले में पदस्थ होते हैं। यह अधिकारी अपने जिले में वायवेक्स ज्यादा है कि फैल्सीपेरम यह बताते हैं और उससे हम अंदाजा लगा सकते हैं।

दोनों में से कोई एक भी मलेरिया हो तो रोगी के शरीर के अंदर मौजूद कीटाणु को नष्ट करने के लिए पहले दिन क्लोरोक्वीन की छह गोलियां (चार पहले और दो उसके बाद छह घंटे से) और दो-दो गोलियां दूसरे और तीसरे दिन देते हैं।

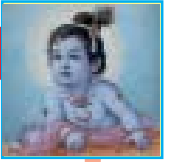
वायवैक्स मलेरिया हो तो यकृत के अंदर के कीटाणु नष्ट करने के लिए रोज प्रायमाक्वीन १५ मिलीग्राम की गोलियां देते हैं।

फैल्सीपेरम मलेरिया हो तो सिर्फ एक बार पहले दिन ४५ मिलीग्राम प्रायमाक्वीन देते हैं। यदि किसी रोगी को वायवैक्स व फैल्सीपेरम दोनों ही कारणों से रोग है अथवा रोग किस कारण से है यह ज्ञात न होता हो तो प्रथम दिन ४५ मिग्रा प्रायमाक्वीन और उसके बाद के चार दिन रोज १५ मिग्रा देते हैं।

सिर्फ गर्भवती और एक वर्ष से कम उम्र वाले शिशुओं को प्रायमाक्वीन दे। कुछ सिंधी लोगों को (जिन्हें जी.ई.पी.डी. डेफीशीएन्सी होती है) छोड़कर ९९ प्रतिशत भारतीयों के लिए प्रायमाक्वीन देने से काम चलता है।

कुछ जगहों पर मलेरिया के कीटाणु क्लोरोक्वीन से नष्ट नहीं होते। ऐसे समय में क्विनीन की ३०० मि.ग्रा





की दो-दो गोलिएँ सुबह श्याम एक हफ्ते तक लेनी होती है। पहले क्वीनीन देशभर के डाकघरों में मुफ्त उपलब्ध था। अब पुनः देशभर में इसे उपलब्ध कराने का समय आ गया है। यह क्वीनीन कम से कम सब प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों पर पर्याप्त मात्रा में तुरंत उपलब्ध होना चाहिए।

दवाइयों का प्रमाण :

यहाँ वयस्क लोगों के लिए दवाइयों का प्रमाण बताया गया है। बड़े बच्चों के लिए वयस्को की तुलना में तीन चौथाई प्रमाण में दवाइयाँ, १२ वर्ष की आयु से कम उम्रवाले बालकों को (वयस्को के प्रमाण) आधी दवाइयाँ, नौ वर्ष से कम उम्रवाले बालकों (वयस्को के प्रमाण) एक चौथाई, चार वर्ष व उससे कम उम्रवालों को आधे प्रमाण में दवाइयाँ देनी चाहिए। यह एक मोटासा प्रमाण अन्य दवाइयाँ देते वक्त लागू किया जा सकता है।

सावधानी – दवाइयाँ खाली पेट नहीं लेनी चाहिए।

जब कभी ज्यादा तेज बुखार वाला रोगी अत्यंत अस्वस्थ लगे तो उसे सेरेब्रल मलेरिया (दिमागी मलेरिया) तो नहीं है, ऐसी आशंका होने पर उसे तुरंत अस्पताल ले जाएं।

तेज बुखार से शरीर गरम होने पर शरीर को गिले कपड़े से पोंछते रहना चाहिए। जिससे बुखार उतर जाता है। परंतु शरीर को पूर्ण ठंडा न होने दें, बुखार उतारने के लिए पैरासिटामोल की गोली देनी चाहिए। शरीर को पोछने हेतु ज्यादा ठंडे पानी का प्रयोग न करें। ज्यादा चादरें अथवा कम्बल वगैरह रोगी पर न डालें।

मलेरिया रोगी को ज्यादा पानी एवं खाना लगता है। रोगी को थंड के साथ बुखार आता है। उस वक्त काफी उष्मा और शक्ति नष्ट होती है। पसीना आता है, इससे खूब पानी शरीर से निकल जाता है। इस पानी की भरपाई करने के लिए बार-बार पानी व जो खाना खाने की इच्छा हो वह खाना जब उसे चाहिए तब उपलब्ध करना चाहिए। बीमार आदमी खाना नहीं खाते, परंतु

फल, चने, मूंगफली के दाने खाते हैं, यह हमारा अनुभव है।

मलेरिया और गर्भवती :

गर्भवती को मलेरिया होने से सबसे ज्यादा गर्भपात होते हैं। जहाँ मलेरिया ज्यादा होता है, वहाँ गर्भवती काल के तीन महीने पूर्ण होने के प्रसूती बाद एक- डेढ़ महीने तक हर हफ्ते दो गोलिएँ क्लोरोक्वीन की देनी चाहिए। इससे मलेरिया नहीं होता। गर्भपात भी टलता है और पूर्ण समय होने पर अच्छे सशक्त बालक पैदा होते हैं।

मलेरिया टाले :

जहां तक हो सके मच्छरों को नष्ट करना चाहिए, मच्छर अगर न काटे तो मलेरिया होगा ही नहीं।

शाम के समय घर के बाहर खेलते समय काम करते समय यह मच्छर काटते हैं, इसे टालना चाहिए।



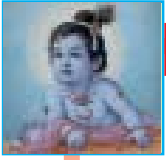
१) सूर्योदय से सूर्यास्त तक घर के सदस्यों को लंबी कमीजे एवं पैजामे पहनना चाहिए।

२) रात को सोते समय मच्छरदानी का उपयोग अवश्य करें। (नायलॉन के मच्छरदानी में हवा अच्छी आती है।) नायलॉन की डेल्टामेथ्रीन लगी दवावाली मच्छरदानी में सोये। यह मच्छर काटने और उससे होनेवाले मलेरिया फायलेरिया (हाथीरोग) इत्यादि टालने का एक सरल उपाय है।

३) मच्छर भगानेवाली दवाई युक्त अगरबत्ती का उपयोग करना चाहिए।

४) घर के दरवाजे, खिड़कियों पर जालियाँ लगवायें।

५) घर के मच्छरों को मार भगाये। बाजार में डेल्टामेथ्रीन (केओथ्रीन) नामक कीटनाशक के रूप में मिलता है। उसके संपर्क में आने से मच्छर, चीटियाँ, तिलचट्टे इत्यादि मर जाते हैं। यह कीटनाशक युक्त



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

मच्छरदानी को हाथ लगाते हैं। अथवा बालक उसे मुंह में डाल लेते हैं तो उससे कोई नुकसान नहीं होता। एक बार यह कीटनाशक दवा मच्छरदानी को लगाया जाए, तो इसका प्रभाव छह महीने तक रहता है। इस कीटनाशक को कोई गंध नहीं आती।

१० वर्ग मीटर क्षेत्रफल वाली मच्छरदानी को १० ग्राम और १५ वर्गमीटर क्षेत्रफलवाली डबलबेड मच्छरदानी को १५ ग्राम दवा लगती है। यह दवा ७५० मिलीलीटर पानी में मिलायी जाती है। एक प्लास्टिक टब में उपरोक्त मात्रा में दवा घोलकर मच्छरदानी डुबोते हैं। मच्छरदानी को घोल में डुबोते समय रबर के दास्ताने का उपयोग करें। आंख, नाक और मुंह को यह हाथ न लगायें।

मच्छरदानी दवाई लगाने के उपरांत टांग कर न रखें। उसे सुखाने के लिए ऐसी जगह फैलाएं, जहां उसका पानी आधा सूखे बादमें उसे टांग कर रख दें। ऐसे मच्छरदानी की उपयोगिता इस्तेमाल करने पर ही समझ में आयेगी। मच्छरदानी के उपयोग से रोज की दवाई की अगरबत्ती का खर्चा भी बचेगा।

मच्छरों के उत्पत्तिस्थान एवं उनकी इल्लीयों को नष्ट करें। क्योंकि एकत्र जमे गंदे पानी पर मच्छर अंडे देते हैं। उससे इल्लीया तैयार होती है और बाद में मच्छर बनते हैं।

घर के आसपास कहीं गदबों वगैरह में पानी का जमाव न होने दें। जहां तक बने पानी की निकासी ठीक होनी चाहिए। यदि यह संभव नहीं हो तो उस पानी की सतह पर मिट्टी का तेल डाले।

घर के आसपास यदि गड्ढा वगैरह हैं तो उसमें जमा पानी हर हफ्ते साफ करना चाहिए।

घर की फूलदानी का पानी भी हर हफ्ते बदलते रहना चाहिए।

भारत मलेरिया मुक्त होने के लिए पल्स क्लोरोक्वीन एवं प्रायमाक्विन होना चाहिए। मलेरिया सिर्फ मनुष्यों को ही होता है। अन्य किसी प्राणियों को नहीं होता।

मलेरिया कीटाणु के अंडे, इल्लीया या उसे फैलानेवाले मच्छरों को नष्ट कर दें तो मलेरिया होगा ही नहीं। परंतु गत ५० वर्षों से यह सब प्रयास हो रहे हैं। फिर भी सफलता हासिल नहीं हुई है।

मलेरिया के जंतु मनुष्यों के यकृत में रहते हैं। उस जगह सिर्फ प्रायमाक्वीन दवा ही पहुंच पाती है। मलेरिया फैलानेवाले नर एवं मादा सिर्फ प्रायमाक्वीन से ही निष्काम होते हैं।

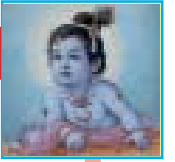
पल्स पोलियो जैसे सब लोगों ने बारबार क्लोरोक्वीन एवं प्रायमाक्वीन लिया तो मलेरिया एकदम कम हो सकता है। इसके बाद यदि नये मच्छर किसी को काट ले और उसे मलेरिया हो तो उसे फिर दवा दी जाती है।

वर्तमान में पल्स पोलियो के उन्मूलन हेतु उसका टीका उपलब्ध है।

१००० लोगों को यदि पोलियो का टीका लगाया जाये तो उससे तीन लोगों का पोलियो टलता है। पोलियो की तुलना में मलेरिया का प्रमाण खूब ज्यादा है। यह स्वास्थ्य का एक राष्ट्रीय ज्वलंत प्रश्न है। मलेरिया उन्मूलन से जो आर्थिक बचत हो, वह प्रायमाक्वीन के खर्च से कई गुना ज्यादा होगी। इस पर विचार होना चाहिए।



सोते हुअे बच्चे को इंजक्शन लगानेसे बच्चे को कम तकलीफ होती है।



आजकल इस रोग से सबसे ज्यादा मृत्यु भारत में होते हैं। सबसे कमजोर व्यक्ति भी अपने ही देश में हैं। यह इसलिए कि डेंगु नामक यमदूत इस देश में आ गया है। यह बीमारी वायरस नामक विषाणुओं से होती है। इस वायरस से ग्रस्त मच्छर के काटने से पहले सर्दी जुकाम हो जाता है। उस वक्त तो आदमी ठीक हो जाता है। परंतु यदि दोबारा यह वायरस वाला मच्छर काटे और आप रोगस्त्रस्त हो जाते हैं तो मरीज पर उसकी (रिएक्शन) प्रतिक्रिया होती है। इससे रोगी के पूर्ण शरीर से रक्तस्राव होता है। इसे डेंगु हिमरेजीक फीवर कहते हैं। इसमें जब रक्तदाब कम हो जाता है तो उसे जेंगुशॉक सिंड्रोम कहते हैं। इसके साथ पूरे



डेंगू से खून बहता है।

शरीर पर सूजन आती है। २/३ दिन रक्तदाब कम होता है व रोगी मर जाता है। विशेषकर ऐसी हालत में बालकों की मृत्यु ज्यादा होती है। इस समय सारे देश में इस रोग का प्रकोप है। इस रोग के रोगियों का ब्लड प्रेशर कम हो जाता है। ऐसे रोगियों को

डेंगु

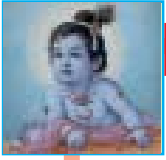
अस्पताल में एडमिट करने के बाद डॉक्टर उसे ब्लडप्रेशर बढ़ाने वाली दवा देते हैं। इस दवा के देने के चौथे दिन यह बीमारी कंट्रोल में आती है। इस रोग को पहचानने के लिए तीन प्रकार के लक्षण हैं— १. सुस्ती लगना, २. चक्कर आना, ३. खून बहना, ४. ब्लडप्रेशर कम होना है। ५. हाथ-पांव में सूजन आना, ६. बुखार आना।

गुजरात के सूरत जिला के डॉक्टर कापसे ने बहुत सारे डेंगु के रोगियों का इलाज किया है। उनके पास इस रोग के इलाज का अनुभव है। जिन डॉक्टरों को इस रोग के बारे में सही इलाज की जानकारी है वही डॉक्टर ऐसे रोगियों का इलाज कर सकते हैं।

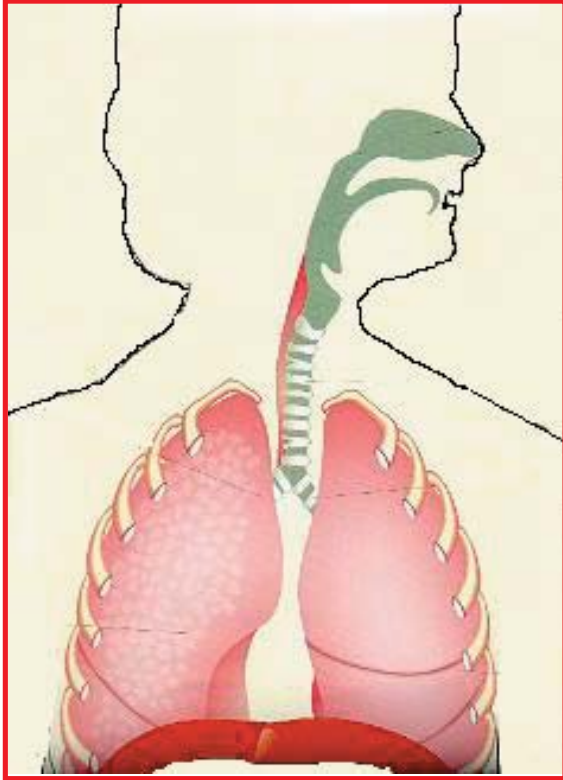
यदि किसी व्यक्ति को बुखार है और उसे चक्कर



आने पर वह गिर जाता है तो उसे तुरंत अस्पताल में भर्ती करवाना चाहिए। जैसे गर्भवती महिलाओं को प्रसूती के समय यदि बच्चा अटक जाता है तो डॉक्टर शल्यक्रिया करके उसके बच्चे को बाहर निकालते हैं उसी प्रकार डेंगु रोगियों के इलाज करने वाले डॉक्टरों के पास ब्लडप्रेशर बढ़ाने वाली गोलियां अथवा इंजेक्शन उपलब्ध होनी चाहिए। उदाहरणतः डोपामीन, सबसे बड़ी दवा स्लाईन ही है।



बच्चे 'मस्त' बढाये



दमा रोग के संबंध में सर्वसाधारण जानकारीयां—

१. मुझे दमा है तो क्या मेरे बच्चों को होगा?

दमा एक तरह का अनुवांशिक रोग है। परंतु इसका अर्थ यह कतई नहीं कि परिवार के किसी सदस्य को दमा है तो दूसरों को भी हो सकता है।

२. क्या मेरे बच्चों का दमा ठीक होगा?

किशोरावस्था एवं युवावस्था के दरमियान दमा ठीक हो सकता है। सही समय से इलाज कराने पर दमे की बीमारी पूर्णरूप से ठीक हो जाती है। यदि बालक को ज्यादा तकलीफ हो जाती है तो ऐसे दुर्दैवी बालकों को युवावस्था में भी दमे से छुटकारा नहीं मिलता। दमा के संदर्भ में अब उतनी चिंताजनक स्थिति नहीं रही जितनी की इससे पूर्व में थी। दमे पर अब आसानी से काबू पाया जा सकता है। विशेषज्ञों व अनुभवी डॉक्टरों की देखरेख में योग्य और सही दवाइयाँ उचित प्रमाण में यदि दमे के रोगियों को दी जाए तो वह संपूर्ण जीवन अन्य सामान्य व्यक्ति के समान जी सकता है।

दमा

३. क्या दमा पूरी तरह ठीक हो सकता है?

दुर्भाग्य से दमा पूरी तरह ठीक हो सके ऐसा एक भी इलाज नहीं है। तथापि वर्तमान में उपलब्ध इलाज की सहायता से दमे पर पूर्णतः नियंत्रण रखा जा सकता है। दमा के रोगी अब अन्य सामान्य व्यक्ति के समान ही जीवन गुजर सकते हैं। इस रोग के रोगियों को अब खास चिंता करने की जरूरत नहीं है।

४. क्या दमा संसर्गजन्य रोग है?

दमा संक्रामक रोग नहीं है। संसर्ग के कारण दमा नहीं फैलता है। परंतु अनुवांशिक जरूर है। यही कारण है कि कुछ लोग इसे संक्रामक रोग समझते हैं।

५. क्या दमे का रोगी व्यायाम कर सकता है?

दमे के रोगियों को अपनी क्षमतानुसार व्यायाम जरूर करना चाहिए। इस रोग के रोगियों को सुयोग्य वजन एवं सेहत की दृष्टि से सदा जागृत रहना आवश्यक है। व्यायाम तथा शारीरिक श्रम करते समय श्वास की तकलीफ न होकर आसानी से श्वास ले सके ऐसी दवाइयां अब उपलब्ध हैं। इस तरह से ख्याल रखने से ज्यादातर दमे के रोगी अपना कोई भी काम निश्चिंत होकर करते हुए इसे भुलाकर कहीं भी घुम-फ़ीर सकते हैं।

६. क्या दमाग्रस्त व्यक्ति का भोजन दूसरे की अपेक्षा अलग होना चाहिए?

इस प्रकार के प्रश्न का उत्तर देना जरा कठिन है। कारण आहार का दमे पर कैसा और किस प्रकार का परिणाम होता है इसका पूर्णरूप से शोध नहीं हो पाया है। किसी

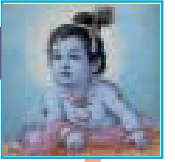
बिनती: पैनकार्ड झेरोक्स साथ में रखो।

मतपत्र आते ही मतदान करो।

बच्चे को पैदा होते ही

उसी क्षण मदद करते हो, उसी तरह।





विशिष्ट आहार के कारण यदि किसी दमा के रोगी की तकलीफ बढ़ जाती है तो उस व्यक्ति को ऐसे आहार से बचना चाहिए।

७. क्या धूम्रपान हानिकारक है?

धूम्रपान सामान्य मनुष्य के लिए भी हानिकारक है। किसी भी रोग में खासकर दमा के रोगियों के लिए तंबाकू बहुत ही हानिकारक है। तंबाकू से शरीर में दाह (जलन) तो होता ही है साथ ही स्वास्थ्य भी बिगड़ता है। दमा के रोगियों को तो सिगरेट पीने वाले, बीड़ी पीने वाले के पास बैठना भी नहीं चाहिए। ऐसे व्यक्ति के पास बैठने से भी दमा के रोगियों का दम घूँटने लगता है।

८. क्या इन्हेलर द्वारा दमा नियंत्रित होता है?

इन्हेलर के कारण दमा रोग का नियंत्रण जरूर होता है परंतु अल्प मात्रा में। थोड़ा-सा डोज भी इन्हेलर की मदद से फेफड़ों तक पहुंचता है। जहां उसका पहुंचना जरूरी है। इस तरह दवाई का असर भी जल्द हो जाता है। इससे किसी भी तरह का दुष्परिणाम नहीं होता।

९. क्या इन्हेलर की आदत पड़ जाती है?

बिल्कुल नहीं। दमा रोग को नियंत्रित करने के लिए यदि

आप इन्हेलर का बार-बार प्रयोग करते हैं तभी भी इसकी आदत कभी नहीं लगती। इन्हेलर यह एक दवा लेने की प्रक्रिया है। प्रतिरोधक शक्ति तथा दमा पर काबू पाने वाली दवा नियमित रूप से सही प्रमाण में डॉक्टरों की सलाह के अनुसार लेने से निश्चय ही दमा जैसी बीमारी नियंत्रण में आती है। इन्हेलर से तबियत जल्द सुधरती है।

दमा की बीमारी बढ़ने तथा ज्यादा होने की लक्षण इस प्रकार है—

* श्वास लेने में बार-बार तकलीफ होना अथवा गले से सतत घर-घर जैसा आवाज आना।

* श्वास की तकलीफ एवं खांसी के कारण रात की निंद हराम होना।

* ऐसी दवा जिससे पूरी तरह आराम न मिले अथवा उसे बार-बार खाने की जरूरत पड़े।

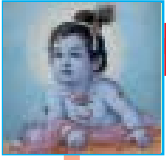
* पी.ई.एफ.आर. (पीक एक्सपिरैटरी फ्लो रेट) का प्रमाण कम होना तथा सुबह और शाम में इसके प्रमाण में फर्क होना। ये सारी दमा रोग के बढ़ने के लक्षण हैं।



सर्दी में घुरना या दांत कटकटाना

बार-बार सर्दी से नाक में सूजन आकर श्वसनमार्ग छोटा होने से ठीक तरह से श्वास लेना कठिन हो जाता है। इससे व्यक्ति खर्छा मारता है। खर्छाटो से दूसरों को भी तकलीफ होती है। खर्छाटे लगने वाली व्यक्ति को प्राणवायु मिलने में कमी आती है। कार्बन डायऑक्साइड वायु बाहर न आने से उसे थकान महसूस होती है। रात भर सोने के बाद भी वे दिन में सोते हैं और सुस्ती की वजह से अपना काम बिगाड़ लेते हैं। इससे उनकी कार्यक्षमता बिगड़ जाती है। इसलिए खर्छाटो को एक साधारण बात न समझकर उसका इलाज करना चाहिए।

रात्री समय सर्दी से नाक बंद हो जाती है। ऐसे लोग गला साफ करने के लिये आंवला चुसते हैं। ऐसा बार-बार करने पर उसका दांत कटकटाने लगता है। ऐसा करने से लोग यह समझते हैं कि इसे कृमी है। ऐसे लोगों को सर्दी और अलर्जी का इलाज करवाना चाहिये।



बच्चे 'मस्त' बढाये

दमा

॥ दुर्जनं प्रथमं वंदे ॥

दमा की व्याधि से त्रस्त व्यक्ति के लिए दमा दुर्जन शत्रु के समान है अतः इस शत्रु की पूरी जानकारी रखनेवाला ही दीर्घायुषी होता है।



पानी की बोतल को काटकर ऐसा उपयोग करें।

दमा क्या है- दमा यह जन्म से मरने तक साथ देनेवाला एक अनुवंशीक रोग है। नाक से ज्यादा दिन तक चलनेवाली सर्दी। यह एक अलग गुणसुत्रों से माँ अथवा बाप की ओरसे बच्चों को मिलता है। श्वासनलिका का दमा यह भी अलग गुणसुत्रों से बच्चों को माँ-बाप से ही प्राप्त होता है। किसी को ज्यादा दिनों तक चलनेवाली सर्दी तो किसी को ज्यादा दिन तक चलनेवाला दमा है। किसी को दोनों ही हो सकते हैं। किसी घर में बच्चों को तकलिफ नहीं होती है। एक पिढी को कोई भी तकलिफ नहीं होती परंतु दूसरे पिढी को हो सकती

है। दादा, दादी, नाना, नानी, मामा इनमेंसे किसीको छठवे वर्ष में होती है। ज्यादातर लोगो को पहले पाँच वर्षों में होती है और बाद में किसी कारण पाँच से पच्चीस वर्ष तक नहीं होती। परंतु जिसे बचपन में सास लगती है उनमें से किसी को तीस वर्ष बाद दमा हो सकता है। कुछ लोगों की व्याधि नएसीरे से होती है।

दमा क्या है?

जिसकी साँस फुलती है उसे दमा होता है। साँस लेते समय अथवा श्वास छोड़ते समय जिसे कठिनाई होती है उसे दमा है। दमा से त्रस्त व्यक्ति के लिए दमा एक दुर्जन शत्रु के समान है अतः इस शत्रु की पूरी जानकारी रखनेवाला ही दीर्घायुषी होता है। धूल, हवा या कोई वस्तुके संपर्क में आने से सर्दी-खासी होना भी दमा है। ब्रिकानील की गोली मुँह में रखकर लगे हुवे दमसे जिसे राहत मिलती है उसे दमा है। आईसक्रिम धूप में पिघलती है। चंदन में आग लगने से जलता है परंतु इसे आग से दूर रखे तो वह बचता है। किसी वस्तु या पदार्थ से अलर्जी है तो उससे दूर रहना चाहिये। अलर्जी कम करनेवाली ब्यूडीकाट जैसी दवाका स्प्रे लेने पर अलर्जी कम होगी। परंतु जब बड़ी आग लगती है तो उसके साथ गिली लकड़ी भी जल जाती है। वैसे अलर्जी करनेवाली वस्तुएँ अथवा पदार्थों के ज्यादा संपर्क में आनेपर फिरसे दमे की तकलिफ हो सकती है।

दमा अलर्जी से होता है:

इस देश में पुरुष दो ही मानव पैदा हुए और वह है राम और कृष्ण हर व्यक्ति में कुछ ना कुछ दोष होते हैं। किसी को छह उंगलियाँ होती हैं, किसी को चष्मा लगाना पडता है, किसी की बुद्धि मंद होती है। ऐसे ही इस देश २५ प्रतिशत लोगोंको दमे से तकलिफ है।



सिर्फ कुछ लोगों को इसकी जानकारी है तो कुछ को नहीं है। जिसको पता है की उसके हाथ में आईसक्रीम है वह आईसक्रीम फ्रिज में रखता है। जो इसे नहीं समझता उसकी आईसक्रीम पिघल जाएगी और उसे पता भी नहीं होगा। इसलिये अपनी संस्कृति में यह कहा गया है की पहले अपने गुणदोष मालूम करें, स्वयं की कमजोरी जान ले और अपने आप को सम्हाल ले।

दमे के लक्षण क्या है

दमा एलर्जी की प्रवृत्ति है। किसी को मच्छर काटता है तो थोड़ा दर्द होता है परंतु कुछ नाजूक लोगों को मच्छर काटनेपर इतना दर्द होता है मानो हाथ कट गया हों तो अलर्जी वाले लोग भी एक तरह के क्रोधी प्रवृत्ति के होते हैं। उनकी त्वचा नाजूक होती है। सबको यदि मच्छर काटते हैं तो सुई की नोक बराबर गाठ बनती है। परंतु दमेवाले रोगी को उंगली बराबर २ इंच की सूजन आयेगी। दमे के रोगी की अंतरत्वचा और बाह्यत्वचा नाजूक होती है। जन्म के समय शिशू के शरीर पर फुन्सीया जैसे हो तो वह दमा प्रवृत्ति का होगा इसकी जानकारी बालक के माँ-बाप से निश्चित मालूम हो सकती है। जन्म समय कुछ शिशूओ की आँखों से पहले पानी बाहर टपकता है। आँखों में इतना पानी होता है की वह टपकने लगता है। इसके लिये विविध दवाईयां दी जाती हैं। इससे यह ध्यान रखना योग्य है की जिनकी आँखों में पानी आता है उनके घर में अलर्जी है, पुछताछ करें। उसका कोई इलाज ना करे। वह धीरे धीरे ठिक हो जाएगा।

अलर्जी क्या है?

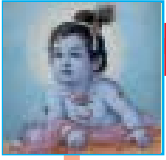
स्वयं को कष्टदायक महसूस होनेवाली अनावश्यक तीव्र प्रतिक्रिया अलर्जी है। सारांश सामनेवाले आदमी ने यदि एक थप्पड़ लगाई तो उसे एक थप्पड़ की जगह दो हजार थप्पड़ लगाओगे। जिस बालक के आंतडियो को जिस पदार्थ की अलर्जी है उसे वही पदार्थ खाने से उसे दस्त होते हैं। मेरे मित्र के शिशू के दस्त छ माह तक में ठिक नहीं कर पाया था। उस शिशू की माँ एक दिन मुझे बोली की मुझे दोपहर में वडापाव खाने की आदत थी और मेरे बालक के दस्त रुकते ही नहीं थे। मैंने वडापाव

खाना बंद किया। नतीजा यह रहा की दुसरे दिन से मेरे बालक के दस्त बंद हो गये।

अलर्जी से तीव्र दस्त लगते हैं। दस्त के कारण शरीर का पानी निकलता है और बालक मर भी सकता है। यदि किसी को दस्त ज्यादा दिनोंतक होते हैं तो उसपर डॉक्टर को विचार करना चाहिये और पालकों को भी सोचना चाहिये की अपने घर में कहीं अलर्जी तो नहीं है और जिस किसी पदार्थ से अलर्जी हो वह पदार्थ बच्चो से दूर रखना चाहिये। प्रत्येक यह सोचकर चलता है की कहीं माँ को दूध कम तो नहीं आता और इसलिये बालक बारबार रोता है। इसे गाय, भैंस को दूध पिलाया जाता है। गाय अथवा भैंस के दूध से अलर्जी की तकलिफ ज्यादा होती है।

बाद में दस्त की तकलिफ भी भयंकर होती है। इसलिये जिसके घर में कोई अलर्जी की तकलिफ है उन्होंने छ माह तक शिशू को सिर्फ माँ का दूधही देना चाहिये। दमा रोगी स्वभाव से बहुत चिढचिढे होते हैं। दमे की दवाईयोसे भी चिढचिढ बढती है। इस चिढचिढेपन से दमे के रोगी अपने अच्छे मित्र भी खो बैठते हैं। दमे के रोगीने लंबी सांसे लेनी चाहिये। गुस्सा आनेपर मौन रखना चाहिये। गुस्सा शांत होनेपर बोलना चाहिये। सर्दी से नाक बंद होकर ज्यादा सर्दी होती है और इस कारण नाक से श्वास लेना कठीन हो जाता है। इससे बहुत बालकों को तकलिफ होती है। रात के समय रोनेवाले शिशूओं को आप यदि उन्हे पेट के बल लेटा देते हैं अथवा खंदेपर उनका सिर रखते हुए टहलाते हैं तो उनकी बंद नाक खुल जाती है और वह लंबी सांस लेने लगते हैं।

बारबार सर्दी होने पर कान बहने लगते हैं ओर बहरापन भी आता है। इससे भी कठिनाई हो सकती है, कान के चारो बाजू की हड्डियों में गड्डे होते हैं। उन्हे सायनस कहते हैं। सर्दी होने पर यह सायनस में सूजन आती है ओर उसें सायनुसायटिस कहते हैं। नाक की चारों ओर हड्डियाँ में जो गड्डे होते हैं, सायनुसायटिस के कारण यह गड्डे भर जाते हैं। उससे उस व्यक्ति की आवाज में फरक पडता है और सिरदर्द बढ जाता है।



बच्चे 'मस्त' बढायेँ

कभी -कभी ऐसा महसूस होने लगता है की यह दिमाक का कॅन्सर तो नहीं। अपनी श्वासनलिका बहुत नाजूक है। उसे जिस वस्तु की अॅलर्जी है उससे दूर ही रहना ठिक होता है। किसी को तेल के गंध से तकलिफ होती है तो वह उससे दुर रहे। धुल में काम नहीं करना चाहिये। धुल साफ करने हेतू व्हॅक्यूमक्लीनर १६०० र. में मिलता है। यह जो महिला इस्तेमाल करेगी उसका मौल्यवान जीवन सुखी होगा।

हर एक की आयु मोमबत्ती जैसी है। प्रत्येक को १०० वर्षे तक आयु की मोमबत्ती दी जाय तो कुछ लोग उसे लापरवाहिसे इस्तेमाल कर नष्ट कर देगे। साधारण हिंदुस्थानी ५० वर्षे जीता है। रोगी को यदी ज्यादा दिन तक चलनेवाली डायबेटीस, ब्लडप्रेशर, दमा ऐसी बीमारी है तो यह रोगी व्यक्ति की मोमबत्ती की ४ ज्यादा बत्तीया होती है। उसके अनुसार ही वह जिता है। आपके नसीब में कितनी बातीवाली मोमबत्ती है इसका ज्यादा ध्यान रखो। ईश्वर ने एकही आयुष्य दिया उसका सोना बनाओ।

दमारोगी वाले व्यक्ति को श्वासनलिका में सूजन से हवा नहीं मिल पाती। मोटर सायकिल के इंजनमें हवा की प्राणवायू से पेट्रोल जलता है। उसमे उर्जा तयार होकर शक्ति आती है और मोटर चलती है। हम जो सांस लेते हैं, उसके कारण प्राणवायू के कारण पचनक्रिया सुस्थित होती है और हम जिवीत रहते है।

यदी मोटर सायकल के इंजन को हवा कम मिलती है तो उसकी शक्ति कम होकर दो की जगह एक आदमी को ले जा सकती है। उसके बाद उसकी आयु १० वर्ष की ऐवज में ५ वर्ष ही रहती है। ऐसी दमे के रोगी की अवस्था दमे के रोगी की होती है।



**पॅनकार्ड झेराॅक्स साथ में रखो।
मतपत्र आते ही मतदान करो।
बच्चे को पैदा होते ही
उसी क्षण मदत करते हो,
उसी तरह।**

पप्पू टट्टी नहीं करता

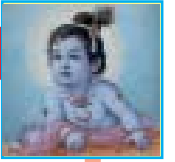
पप्पू टट्टी नहीं करता !
पप्पू चाय पिता हैं !
पप्पू दूध पिता हैं !
पप्पू ज्युस पिता हैं !
पप्पू पेशाब करता हैं ! पर
पप्पू टट्टी नहीं करता !

पप्पू सफेद दिखता हैं !
पप्पू दुबला होता हैं !
पप्पू रात को रोता हैं !
पर पप्पू टट्टी नहीं करता !

ना पुछो कोई हमे
कब्जीयत क्युँ हो गया
चाय दुध पि लिया तो
कब्जीयत हो गया !

पर अब जमाना बदला हैं
पप्पू चाय दूध नहीं पिता
शीरा सुजी हलवा खाता हैं
घी दाल चावल ,फल खाता हैं
मां का दुध मिलाकर खाता हैं
रोज टट्टी करता हैं
जय हो ! पप्पू जय हो !

देश के सब पप्पूओंको कब्जीयत हैं !
देश कब्जीयतस्थान हो गया हैं !
बच्चों को चाय दूध पतली चीजें ना दे ।
पैसे बचाकर मुंगफली, चना ला दे ।
उनके जेबमें हरदम भरकर रखें ।
उनका पेट भरे ।
उन्हे कब्जीयत मुक्त करें ।
देश को कब्जीयत मुक्त करें ।
जय हो ! पप्पू जय हो !



एड्स को दवा नहीं।

एड्स होनेपर साधारण ५-७ वर्षों में भारतीय आदमी मर जाता है।

एड्सग्रस्त-

याने एड्स हुए व्यक्ति से शारीरिक संभोग होकर उससे यह रोग दूसरों में फैलता है। माँ को एड्स है तो उसके बच्चो को हो सकता है। एड्स का विषाणू यदि शरीर में दुषित इंजेक्शनव्दारा दिया जाय तो एड्स हो सकता है। एड्स ह्यूमन इम्युनो डेफीशीअन्सी नामक व्हायरस के विषाणू से होता है। यह विषाणू शरीर की प्रतिकार शक्ति नष्ट कर देते है। इससे रोगों का भी मुकाबला नहीं कर पाता और उससे आदमी मर जाता है। जैसे कोई गुंडा किसी हट्टेकट्टे ताकदवर व्यक्ति को जकड लें ओर अन्य साथी उसे मारमारकर उसे अधमरा करते है वैसे ही एड्स के कारण मनुष्य की प्रतिकार शक्ति नष्ट हो जाती है। वह साधारण रोग से भी मार खा जाता है। एड्स विषाणू का संसर्ग होने पर कुछ वर्ष तक उस व्यक्ति के ऐसे कोई भी लक्षण नजर नहीं आते और वह साधारण लोगो जैसा होता है। परंतू उससे और लोगों

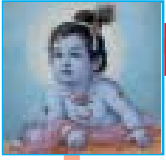
को संसर्ग हो सकता है। दुनियाभर में एड्स विषाणू का संसर्ग होनपर एड्स होने के लिये ७-१० वर्ष लगते है। परंतू भारत में ५-७ वर्ष लगेंगे ऐसा तर्जों का मानना है। एड्स से रोगी मुक्त नहीं हो सकते। एड्स के इलाज के लिये औषधियाँ बन रही है। परंतू यह औषधियाँ इतनी महंगी है की साधारण भारतीय उसे खरीद नहीं सकता।

क्या मुझे एड्स है? शंकावाले लोगोने तुरंत अपने खून की जांच करवानी चाहिये। जिससे की विषाणू का प्रसार और लोगों में ना हो। एक व्यक्ति से दुसरे व्यक्ति को इन विषाणुओं का संसर्ग सिर्फ इस प्रकार से होता है।

१) शारीरिक संबंधोद्वारा

वीर्य एवं योनिस्त्राव में विषाणू होते है। यह रोगी व्यक्ति से निरोगी व्यक्ति को मिलते है। रोगी व्यक्ति को लगे इंजेक्शन की सुई को अच्छी तरह उबालकर साफ नहीं करते और उसीसे किसी दुसरे निरोगी व्यक्ति को इंजेक्शन लगा दे तो उसे सुई की नोक पर जो विषाणू होते है निरोगी व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करते है।

एड्स हुए व्यक्ति ने जाने अंजाने रक्तदान किया और वह खून किसी निरोगी को दिया गया तो उसे एड्स



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये



होगा। इसलिये किसी को खून की जरूरत हों तो प्रथम मित्रोंने अथवा रिश्तेदारोंने खून देना चाहिये। बाजार से खरीदे खून से एड्स होने की संभावना होती है।

२) गर्भवती को एड्स हो तो उसके गर्भ को हो सकता है। माँ को यदि एड्स है तो स्तनपान से बालक को होने की थोड़ी संभावना होती है। परंतु बगैर स्तनपान कुपोषण से कमजोरी और अन्य रोग होकर बालक मरने की संभवना होती है। इसलिये भारत जैसा विकसीत देश में एड्स ग्रसित माताओ ने स्तनपान करना चाहिये। ऐसी सूचना दुनियाभर के स्वास्थ्य संगठन देते हैं। निर्णय हर एक को अपने आप ही करना है।

निम्नलिखित प्रकारों से एड्स प्रसार नहीं होता।

१) हस्तांदोलन, अलिंगन, खांसना, नाक साफ करना, चुंबन लेने से, एक बाथरूम, संडास, टेलिफोन, थालियाँ, कटोरियाँ, गिलास, बर्तन, जलतरण तलाव (जिसमे रोगी निरोगी एक साथ नहाते) रोग का प्रसार नहीं होता। इस प्रकार से एड्सग्रस्त व्यक्ति से समाज को किसी प्रकार का धोका नहीं होता। (अच्छा संसर्ग रोगी व्यक्ति के साथ रहने से अपने को रोग होते है?)

घर के बाहर भूख लगने पर खाने से पेट खराब होता है। शरीर की भूख घरके बाहर मिटानेसे एड्स हो सकता है। संबंध सुरक्षित होना चाहिये। याने निरोध का उपयोग करना चाहिये।

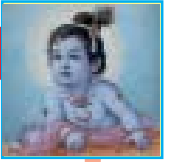
राम-सीता जैसे रहना चाहिये।

एक पत्नीव्रत पालन करना चाहिये। पराए व्यक्ति के साथ शरीर संबंध होने न दे। तो एड्स नहीं होगा। जननेंद्रियोंपर कोई फुन्सी अथवा रोग हो तो एड्स होने की संभावना बनती है। इसलिये ऐसे रोगों का इलाज जल्द ही करना चाहिये। विभिन्न व्यक्तियों के साथ शरीर संबंध ना होना सर्वोत्तम होता है। औरोंतो ने संबंध सुरक्षित रहे इसका ध्यान रखना चाहिये। सारांश निरोध उपयोग करे। यदि निरोध इस्तेमाल भी करते हैं तो भी गुदव्दार मे मैथून ना करे। यह ज्यादा धोकादायक है।

इंजेक्शन टाले

जंतू विरहीत इंजेक्शन सुई का उपयोग करना चाहिये। सिरीज के उपर दुषित रक्त की बुँद से भी एड्स संभव

एड्स द्रुतगति से बढ़ रहा है। युवा पिढी को एड्स से बचाना और दूर रखना सबका परम कर्तव्य है। उन्हे एड्स के बारे में पूर्ण जानकारी देकर यह कार्य अच्छी तरह से प्रतिपादित करना चाहिये।
(सदर्भ- फॅकटस फॉर लाईफ युनीसेफ की १९० देशों में १७० भाषाओं में प्रकाशित उपलब्ध जीवनाश्रयक पुस्तक।)



है। ऐसी दुषित सुई किसी दुसरे के शरीर में लगाई जाने पर एड्स होता है। लोग जब मादक द्रव्यों का सेवन करते हैं तो मादक द्रव्य सेवन करने वालों में से किसी एक भी एड्सग्रस्त हो तो वह सबको हो सकता है। इसी प्रकार से मणीपूर में एड्स का प्रसार अधिक हो गया है। जवान लोगो ने विशेषकर इन मादक द्रव्यों से दूर रहना चाहिये। मादक द्रव्यों का सेवन करना ही घातक है। परंतु एड्स के भय के कारण कमसे कम स्वयं की इंजेक्शन की सुई और सिरिंज अलग रखनी चाहिये। टीकाकरण की गई सुईयां और डॉक्टर की सुईयाँ सुरक्षित रहती हैं। वैद्यकीय व्यवसायवाले व्यक्ति के द्वारा रोगी को दुषित सुई यदि गलती से भी लगादी जाती है तो एड्स हो सकता है। इन्हे स्वयं को औरोंसे एड्स होने की संभावना ज्यादा होती है। इसलिये वे स्वयं बहुत सावधानी बरतते हैं और ध्यानपूर्वक अतिरिक्त काम करते हैं।

टीकाकरण के अतिरिक्त प्राणघातक स्थिति में इंजेक्शन की जरूरत होती है और बाकी परिस्थितियों में इंजेक्शन टाला जा सकता है। जब गोली ली जा सकती है तो उस समय पतले (द्रव) दवाईयाँ न ले और जब द्रव दवाईयाँ लेते हैं उस समय इंजेक्शन न ले। डॉक्टरों को प्रार्थना करे जहां जरूरी है वहीं वे इंजेक्शन दे।

कान में छेद करना, दांत साफ करना, हाथो पैरो पर गोंदाई, एक्यूंपंचर वगैरे की इस्तेमाल होनेवाली सुईयों की नोक पर रहनेवाले विषाणू दुसरे के शरीर में जा सकते हैं। अतः जो जो आवश्यक नहीं है उसे टालना चाहिये। सुईयों का शुद्धीकरण जरूरी है।

नाई की दूकान पर हर एक व्यक्ति के लिये अलग अलग ब्लेड उपयोग करना चाहिये और हमको भी यह निश्चिती कर लेनी चाहिये। एड्स ग्रस्त महिलाओ ने गर्भधारण करने पूर्व सलाह लेनी चाहिये। ऐसी महिलाओं को होनेवाले हर तीसरे शिशू को जन्म से ही एड्स होता है और ऐसे बालक तीन वर्ष की आयु पूर्ण करने के पहले मर जाते हैं।

बच्चों को शिक्षा दे :

माता-पिता को चाहिये की वे सज्ञान बालकों को एड्स के बारे में जानकारी दे। एड्स के बारे में जानकारी देकर स्वयं को और अपने बच्चों को एड्स से बचाना चाहिये। उसके प्रतिबंध के संदर्भ में भी बताना जरूरी है। बालको के मन में एड्स ग्रस्त व्यक्ति के प्रती सहानुभूती की भावना निर्माण करना जरूरी है। एड्स का फैलाव, उन्हे समझना है की मित्रों के मेलजोल-खेल के कारण नहीं होती है। अतः व्यक्ति से नफरत या घृणा की भावना न रखे।

पप्पू वोट नहीं करता यार

पप्पू सबमें तेज है यार।

पप्पू वोट नहीं करता यार।

वोट पत्र आता है तब

पॅनकार्ड की कॉपी नहीं होती यार

जब कॉपी बनती है यार

तब तक पत्र गुम जाता है यार

वो मिला और वोटिंग किया

तोभी पोस्टिंग रह जाता है यार।

पोस्टिंग करता तोभी पेस्टिंग नहीं करता

और पप्पू वोट नहीं करता यार।

पर अब जमाना सुदर गया है।

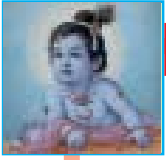
पप्पू पर्स में पॅनकार्ड की झेरोक्स रखता है।

वोट आते ही वोट करता है यार

और पोस्ट में भेज देता है यार।

जय हो। पप्पू जय हो।

डॉ. हेमंत जोशी



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

चाचा मुझे बचाओ!

सर्वशक्तिमान हनुमान बनाओ



आज सावधानी बरतने के बावजूद भी देश में प्रति मिनट ५ बच्चों की मृत्यु बीमारी से होती है। इसलिए जागृत होकर बच्चों को मौत से बचाकर उन्हें सशक्त व शक्तिमान हनुमान बनाएं।

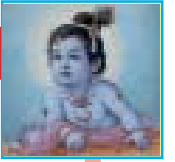
बच्चों के सेहत की आज की स्थिति :

स्वतंत्रता पश्चात् सभी सर्वे के आरोग्य में सुधार आया है। सन् १९८० के एक सर्वे में यह देखा गया कि १००० बच्चों में से जन्म लेने के पहले ही ११४ बच्चे मर जाते थे। वर्ष २००४ में यह आकड़ा ५४ पर आया। लेकिन अब हमें इस आकड़े को ३० से भी कम करना है। उसमें भी जन्म के पहले महीने में मृत्यु-दर की संख्या में कोई फर्क नहीं पड़ा है। हमें इन नवजात शिशुओं को बचाने के लिए भी विशेष प्रयत्न करना जरूरी है।

भरपेट खाना न मिलने पर बच्चे कुपोषण व भुखमरी का शिकार होने से कमजोर होते हैं व बीमारी के कारण उनकी मृत्यु हो जाती है। आप अपने बच्चे का जन्म समय का वजन देखिए। जन्म समय में बच्चे का वजन ३.५ से ४ किलो होना चाहिये। यदि बच्चे का जन्म के समय वजन कम होगा तो आयु भी कम होगी।

भारत के ४० करोड़ बच्चों के
आरोग्य की गंभीर स्थिती की
जानकारी पाईये ।

मरनेवालों में आधे बच्चे भुखमरी के कारण कुपोषित होकर कमजोर होते हैं। जन्म के समय उनका वजन कम रहता है। (माता/पिता अगर कुपोषित होने से नाटे/पतले होते हैं तो उनके बच्चे भी कुपोषित होकर नाटे/पतले होंगे।) दुबले/पतले बच्चे तथा व्यक्तिको अपनी जेबों में चने-मुरमुरे और यदि ये न हो तो चावल (कच्चे या भुंने हुए) रखने चाहिए। ये दिनभर थोड़े-थोड़े खाते रहने से कमजोरी की समस्या कम हो जाएगी और सेहत भी अच्छी हो जाएगी। अधिक जानकारी “बाल आहार” विभाग में दी गयी है। किसी घर में बच्चे का जन्म होने से उनके घर आरोग्य सेविका ने जाकर जच्चा-बच्चा की पूछताछ करनी चाहिए और अगर बीमारी हो, जरूरत हो तो मदद करनी चाहिए। डॉक्टर, आरोग्य सेविका से संपर्क करने से बहुत से बालमृत्यु कम होते हैं ऐसा मेरा अनुभव है। आसपास अथवा पड़ोस में बच्चा जन्म लेता है तो सब जच्चे-बच्चे की सेहत के बारे में पूछताछ करें। बच्चे के जन्म के समय, जन्म के बाद पहले हफ्ते में दो बार और बाद में हर हफ्ते में एक बार पूछताछ करनी चाहिए। यह जरूर किजिए। क्योंकि दूसरा राष्ट्रिय कुटूंब आरोग्य अभ्यास यह दर्शाता है कि, हर १०० जच्चे-बच्चे में सिर्फ ६ जच्चे-बच्चे को ही आरोग्य



सेविका भेट दे सकीं। इसका मतलब हमें ९४% ज्यादा और जच्चा-बच्चा के पास पहुंचना है।

भारत में हमेशा जुलाब से सर्वाधिक बालमृत्यु होते हैं। बच्चे जुलाब से नहीं मरते। जुलाब से शरीर का पानी कम होता है और बच्चे को प्यास लगती है। प्यास न लगे इतना पानी जिन बच्चे को, मिलता है वो मरते नहीं हैं। पानी में थोड़ी शक्कर और नमक डालनी चाहिए। इसकी पैकेट दवा की दुकान में मिलता है। इसके उपयोग से जुलाब-मृत्यु कम हुए हैं। १९८५ के पूर्व अंदाजित १०-१५ लाख बच्चे भारत में हर साल मरते थे। वह प्रमाण १९९६ में ६-७ लाख पर आया, लेकिन अभी यह आधा ही हुआ।

अगर हम यह जानकारी सब को बताएंगे तो जुलाब मृत्यु प्रमाण कम हो जाता है। यदि हम जुलाब उलटी वाले बच्चों को प्यास न लगे इतना पानी दे, जैसे श्वास लेते हैं वैसे घूट-घूट पानी पिलाए तो सभी जुलाब-उलटी वाले बच्चे बच जाएंगे। बच्चों के मुंह में पानी डालने की जरूरत नहीं है। वो प्यासे ही रहते हैं। पानी की कटोरी बच्चे के मुंह के पास ले गए और बच्चा प्यासा है तो वह पानी पी ही लेता है। यह हमारा २५ साल का अनुभव है। उलटी होती है तो भी थोड़ा-थोड़ा पानी देते रहना चाहिए। एकाध बच्चा या व्यक्ति यदि इन हालात में इस तरह का पानी नहीं पीता है तो उसे चम्मच को पीलाना चाहिए। अन्यथा डाक्टर से दिखाना चाहिए।

आज भी ४४% बच्चे को ही सभी तरह के टीके दिए जाते हैं। इस तरह के टीके सभी बच्चों को तुरंत लगवाने चाहिए। इन टीकों से बहुत-सी बीमारियां नहीं होती हैं। इसलिए देर न करें अपने बच्चों को तुरंत किसी टीका केंद्र पर जाकर इस तरह का टीका लगवाएं। आज भी इन टीकों को लगवा कर आप अपने बच्चों को बचा सकते हैं। इस तरह का टीका नहीं लगवाने के कारण आज भी बहुत से बच्चे भारत में मर रहे हैं। पहले सब टीके दिलाने के बाद ही बच्चों की गणना करनी चाहिए। टीके देने से कम खर्च में सबसे ज्यादा बच्चे जीवित रहते हैं। इसीलिए सरकार बीमारियों से बचने के लिए बच्चों

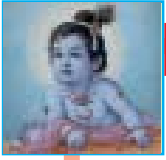
को मोफत में टीके देती है। सभी तरह के टीके नीचे दिए हैं—

१. बी. सी. जी. (क्षयरोगसे बचाने वाला टीका)
२. पोलिओ
३. त्रिगुणी (डी.पी.टी)
४. काली खाँसी
५. धनुर्वात प्रतिबंधक
६. खसरा

कुछ समय पहले ९०% बच्चों को टीकों के सभी डोज दिए जाते थे। पर अभी इसका प्रमाण कम होता जा रहा है। आज ४४% बच्चों को ही सभी टीके दिए जाते हैं। आज भी आधे से अधिक बच्चों को सभी टीके नहीं दिए जाते हैं। दिल्ली और गोवा राज्य सरकार अभी भी सभी बच्चों को टायफॉइड हेपाटायटीस-बी और एम एम आर (गालगुंड प्रतिबंधक) टीके मुफ्त में देती हैं। इस तरह के मुफ्त टीके सबको भी मिलने चाहिए। अपना मत मांगने वाले नेताओं से इस तरह की टीकों की मांग करनी चाहिए। और बोलना चाहिए कि जिस तरह आप हम से मत मांगने घर-घर आते हैं उसी तरह हमारे बच्चों के लिए सभी तरह की टीके मुफ्त दिलवाने की व्यवस्था करें। सरकारी केंद्र में भेजकर टीके लगवाने चाहिए। सरकारी केंद्र में उपलब्ध न हो तो निजी डॉक्टर से, परिचारीका से लगवाने चाहिए।

संसारिक आरोग्य संघटना, भारत के बच्चों के डॉक्टर की संघटना (इंडियन अकेडमी ऑफ पेडियाट्रिक्स) इन संस्थानों ने शिफारिस की है कि सरकार टायफॉइड के टीके सभी बच्चों को मुफ्त में दे। सभी नगरपालिका और जिला परिषद आदि इन संस्थानों में आरोग्य कोष के अंतर्गत १०% राशि महिला तथा बालकल्याण निधि के लिए रहती है। इसी निधि से अपने-अपने परिसर के सभी बच्चों को टीके दिलवाने की व्यवस्था करनी चाहिए। इस तरह के टीके नहीं मिलने के कारण ही गांव, कस्बे में सबसे ज्यादा बच्चे मरते हैं।

निमोनिया से आज भी सबसे ज्यादा बच्चे मरते हैं।



बच्चे 'मस्त' बढ़ायें

हम सब श्वास लेते हैं पर श्वास लेते वक्त पेट ऊपर-नीचे होते हुए दिखता नहीं है। जिसका श्वास लेते वक्त पेट ऐसा दिखता है उसे निमोनिया हुआ है ऐसा समझिए। १. जो ज्यादा श्वास लेता है। २. जिसका श्वास लेते वक्त पेट ऊपर -नीचे होते दिखता है। ३. जिसके बरगडियों के बीच, छाती में, पेट में, गले में श्वास लेते वक्त गड्ढा पड़ता है उसे निमोनिया हुआ है। ऐसे बच्चे को तुरंत डॉक्टर के पास या परिचारिका के पास ले जाइए। उसकी जान जोखिम में है। वह मर सकता है। जिन माताओं को जननेंद्रियां संबंधी बीमारियां होती हैं उनके बच्चों को बीमारियां होने की धोखा हो सकता है। इसीलिए ऐसी माताओं को डॉक्टर से दिखाना चाहिए। भारत में हर साल पांच साल से कम आयु वाले २४ लाख बच्चे मरते हैं। (पूरे संसार में १ करोड़ इस में से हर ४ था बच्चा भारत में मरता है।) संसार में सबसे ज्यादा बाल-मृत्यु भारत में होते हैं। हर साल २.५ करोड़ बच्चे भारत में जन्म लेते हैं। उनमें से १२ लाख पहले महिने में ही मर जाते हैं। और १५ लाख पहले साल में मरते हैं।

बालमृत्यु की आज की स्थिति-

१. जन्म के पहले हफ्ते में बालमृत्यु-दर एक हजार बच्चों में ३९

२. जन्म के पहिले साल में बालमृत्यु-दर हजार बच्चों में ५८

हर साल में औसतन बालमृत्यु और जन्म

१. जन्म लेने वाले बच्चे २.५ करोड़

२. जन्म से ५ साल की आयु के पहले बालमृत्यु २२ लाख

३. एक साल उम्र पूरे होने के पहले बालमृत्यु १५ लाख

४. जन्म के पहले हफ्ते में होने वाले बालमृत्यु १० लाख

बच्चों के भुखमरी और कुपोषण की आज की स्थिति-

१. जन्म के समय कम वजन वाले बच्चे ३०% (मतलब हर तीसरा)

२. भुखमरी से वजन कम होनेवाले (दुबले) ४८%

३. तीव्र भुखमरी से वजन और ऊंचाई दोनों कम होने वाले बच्चे (बौनापन) ३८% सर्वे (एन. एफ. एच. एस. ३)

४. भुखमरी से कमजोर हुए बच्चे ८६%

५. अच्छे सेहतमंद बच्चे (१००-८६=१४%)

(एन. एफ. एच. एस. ३ -राष्ट्रीय कुटूंब आरोग्य सर्वेक्षण)

१. जरूरत से ज्यादा रोज खाने से और २. रोज कसरत, खेल न खेलने से, और स्कूल में दौड़कर चलते-चलते, सायकल से न जाकर बस, कार से जाने से, मोटे, बड़े पेट वाले कुपोषित होते हैं। और अल्पायु होते हैं। ऐसे बच्चों को अभिभावक को चाहिए कि उसे कसरत करने, खेल खेलने, स्कूल पैदल अथवा सायकल से जाने के लिए प्रेरित करें।

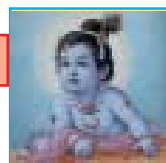
सावधानी-

१. अपने देश में १०० में ८६ याने की अनुमानतः सभी बच्चों को आवश्यकता के अनुसार हम खाना, अन्न देते नहीं इसीलिए हमारे बच्चे कमजोर होकर आशक्त होते हैं।

२. जन्म के समय ३०% बच्चे कमजोर होते हैं और ३ साल के होने तक ८६% बच्चे कमजोर हो जाते हैं। ऐसे यहां सबसे ज्यादा बच्चे हैं। हम सभी को बच्चों को ठीक से आहार देना सीखना चाहिए। ये सभी सीखें और सबको बताएं। (६ महिने से ३ साल तक पतला अन्न देने से बच्चे कमजोर होते हैं। उनको जादा खाना दें।)

पाँच साल के नीचे बालमृत्यु-दर

जन्मे हुए हर १०० बच्चों में से कितने बच्चे पहले साल में मरते हैं और कितने ५ साल में मरते हैं, ऐसा देश में आरोग्य सर्वेक्षण का मानदंड है। देश की परिस्थिति अगर अच्छी हो तो कम बच्चे मरते हैं। और देश की



परिस्थिति अगर खराब हो तो ज्यादा बच्चे मरते हैं। हमें अपना मानदंड सुधारने के लिए देश की परिस्थिति में सुधार लाना चाहिए। यह अपना देश है। यहां अंग्रेज आकर ये नहीं करेंगे। हमें करना जरूरी है।

१९७० में जन्मे हुए १००० बच्चों से २०२ बच्चे पहले ५ साल में मरते थे। २००२ में यह प्रमाण ९० हुआ पर हमें इसे ४१ करना है।

पहले साल में बालमृत्यु

भारत में अंदाजित १७ लाख बच्चे प्रथम जन्मदिन के पहले मर जाते हैं। १९६० में हर हजार जन्मे हुए बच्चों में १२९ मर जाते थे। २००७ में यह संख्या ६७ पर पहुंची और अभी ४७ है। हमें इस मृत्यु-दर को ३० तक घटाना है।

बांग्लादेश, श्रीलंका, चीन, थाईलैंड, इंडोनेशिया से भी अपनी स्थिति खराब है। वहाँ से ज्यादा बालमृत्यु हर मिनीट में अपने यहाँ होते हैं। राज्य-राज्य में भी बालमृत्यु दर में इजाफा है। केरल में १४% तो ओरीसा में ९६%। उत्तर भारत में- राजस्थान, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ़, उत्तर प्रदेश, बिहार, आसाम, बंगाल में यह मृत्युदर बहुत ज्यादा है।

राष्ट्रीय लोकसंख्या योजना

पहले सालगिरह के पहले का मृत्युदर ३० पर लाना है। (आज का यह दर ६४ है।)

५ राज्यों के बालमृत्यु

पहले सालगिरह से पहले

हर हजार में एकंदर देशभर के मृत्यु का प्रतिशत				
राष्ट्रीय	९५	६०	१६लाख	१००%
१ उत्तर प्रदेश	१२२	७६	४.२लाख	२६%
२बिहार	१०५	६०	१.५८लाख	१०%
३मध्यप्रदेश	१३७	८२	१.५६लाख	१०%
४राजस्थान	११५	७५	१.३४लाख	८.४%
५ओसीसा	१०४	७३	७२हजार	४.५%
यह ५ राज्यों का			९.४	५९%

महाराष्ट्र के पिछड़े हुए गावों में और शहरों की झोपड़पट्टियों में यही स्थिति है।

बच्चे कब और क्यों मरते हैं?

पहले साल में बच्चे निमोनिया, जुलाब, गोवर और जन्म के समय की व्याधियों से सबसे ज्यादा मरते हैं (आय.सी.एम.आर. २००३) किसी भी बच्चे को गोवर न हो इसलिए सरकार की तरफ से मुफ्त में टीका लगाया जाता है। मगर यह टीका आधे से ज्यादा बच्चों को मिलता ही नहीं है। यह हमारे लिए शर्मनाक घटना है। हम सब युद्ध स्तर पर पास-पड़ोस के सभी बच्चों को खसरा का टीका लगाएं।

उम्र ५ साल के पहले का मृत्यु-दर

१ दिन	२०%
३ दिन	२५%
७ दिन	३७%
२७ दिन	५०%
१ वर्ष	७५%
५ वर्ष	१००%

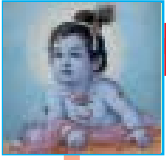
हर हजार जन्में हुए बच्चों के होने वाले मृत्यु में होता बदल।

पहले हफ्ते के मृत्यु-दर का सालभर के बालमृत्यु-दर में हिस्सा-

साल पहले साल का पहले हफ्ते का प्रतिशत

	मृत्युदर	मृत्युदर	
१९७२	१३९	७२	५९%
२००४	५८	३९	६७%

पहले महीने में ११ लाख बच्चे मरते हैं। संसार में सबसे अधिक। इस आयु वर्ग से हर तीसरा बालमृत्यु भारत में होता है। पहले महीने में सबसे अधिक मृत्यु



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

पहले हफ्ते में होते हैं। पहले महीने के ११ लाख बालमृत्यु में से ७५% बालमृत्यु पहले हफ्ते में होते हैं। इसमें बैक्टेरिया से होनेवाली बीमारियों से ५२% जन्म के समय दम घूटने से २०% २४ घंटे पूरे होने से पहले जन्मे हुए १५% और अन्य कारणों से १३% मरते हैं।

नवजात शिशु की मृत्यु कम करने के उपाय—

- (१) जाँच के लिए प्रशिक्षित दाई को ही बुलाइए।
- (२) सभी टीके देना आवश्यक है।
- (३) आहार के विषय में माता तथा उसकी सास या नानी को मार्गदर्शन करना।
- (४) छः महीने तक बच्चे को केवल माँ का दूध देना।
- (५) माँ का दूध कम होने पर तेल और घी के साथ घर का खाना चटाना, खिलाना जैसे हलवा, दाल-चावल में माँ का दूध मिलाकर खिलाना।
- (६) 'अ' जीवनसत्त्व सरकारी अस्पतालों में मुफ्त मिलता है। हर बच्चे को देना आवश्यक है।
- (८) बच्चों को और माता को लोह-तत्व की दवाई देना।
- (९) बीमार बच्चे को डॉक्टर या नर्स को दिखाना।
- (१०) जुलाब होने पर ज्यादा से ज्यादा पानी पिलाना ताकि प्यास न लगे। पानी में ओ.आर.एस. की पावडर डालकर देना अथवा पानी-शक्कर-नमक की घोल देना। डॉक्टर/नर्स की सलाह लेना।

(११) बच्चे की अगर सांस फूलती है तो तुरंत डॉक्टर या नर्स को सूचित करें, क्योंकि ऐसी स्थिति में निमोनिया हो सकता है। ठीक होने तक उसे नियमित दवाई देना, बीमारी बढ़ने पर तुरंत डॉक्टर के पास ले जाना आवश्यक है। अपने गांव के सरकारी अस्पताल में एंटीबायोटिक्स दवाइयाँ, प्राणवायु नस द्वारा देने के लिए सलाईन हमेशा उपलब्ध होनी चाहिए। बार-बार इसकी जाँच करें। उपलब्ध न होने पर गांव के जबाबदार नागरिकों को इस बारे में सूचित करें। मुख्यमंत्री को पत्र लिखें। समाज कल्याण जैसे कार्यों के लिए ही हमने उन्हें

मुख्यमंत्री बनाया है।

गांव में यदि किसी प्रकार की जाँच के लिए व्यवस्था नहीं है तो बड़े अस्पताल में ले जाने के लिए गांव के अस्पतालों में एंबुलेंस तैयार रहे ऐसी व्यवस्था करें। ध्यान रहे- बालकृष्ण को जन्म के समय ही मृत्यु का धोखा था। वसुदेव उन्हें जोरों की बारिश, आंधी-तूफान भरी रात में गोकुल ले गए, इसीलिए वे बच गए। उसी तरह आवश्यकतानुसार डॉक्टर की सलाह से जच्चा-बच्चा को बड़े अस्पताल में ले जाना चाहिए। इसकी सूचना एंबुलेंस डिपार्टमेंट को पहले से देनी चाहिए ताकि चालक एंबुलेंस लेकर तैयार रहे।

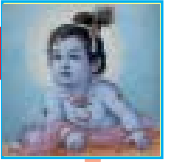
अस्पतालों को सुरक्षा देनी चाहिए क्योंकि किसी रोगी के मृत्यु होने पर उसके घर के लोग अस्पताल में तोड़फोड़ करते हैं, नर्स, डॉक्टर को मारते हैं। यही कारण है कि डॉक्टर गंभीर रोगी को दूसरे अस्पताल में भर्ती करवाते हैं। कइयों की रास्तों में ही मृत्यु हो जाती है। ये सब न हो इसके लिए डॉक्टर-नर्स को सुरक्षा देना जरूरी है। अस्पतालों पर हमले से अंततः नुकसान समाज का ही है। सब को ये बात बताएं, तथा ऐसा करने से रोकें।

राजा अलेक्जेंडर गंभीर बीमार था। इलाज के दौरान अगर उसकी मृत्यु हुई तो हमें मार डालेंगे ये सोचकर कोई भी डॉक्टर इलाज नहीं कर रहा था। अलेक्जेंडर ने लिखित सुरक्षा दिया। उसने लिखा, तुम शांति से मेरा इलाज करो, अगर मेरी मृत्यु हुई तो भी तुम्हें कोई दोषी नहीं ठहराएगा। डॉक्टरों ने उसका इलाज किया और वह ठीक हो गया। (हमारे यहाँ भी ऐसा होना चाहिए।)

कुपोषण

आहार में अन्न की कमी के कारण होनेवाली भूखमरी को कुपोषण कहते हैं। अन्न की कमी को भूखमरी कहते हैं। इससे बच्चे कमजोर हो जाते हैं। सब कमजोर बच्चे और बड़ों के जेब में चने, मूँगफली, चावल (कच्चे या भूँजे) रखकर दिनभर खाने से भूखमरी कम होगी।

अन्न ही भूखमरी और कुपोषण का उपाय है। घर के खाने की चीजों से भरी जेब यह कुपोषण का टीका है।



ज्यादा बच्चे पैदा होना, गरीबी, बीमारी, आरोग्य के विषय में जानकारी न होना, अधिकतर बाल-मृत्यु का यही कारण है। यह जानकारी सबको देकर हम मृत्युदर कम कर सकते हैं।

पूरे भारत में अंगनवाड़ियों योजना द्वारा बच्चों, गर्भवती माताओं को अन्न दिया जाता है। लेकिन जहाँ अंगनवाड़ी है, वहाँ भी गरीब लोग नहीं जाते। उन्हें आंगनवाड़ी भेजें।

जिन्हें पढ़ना-लिखना नहीं आता उन्हें सिखाने या इसकी जानकारी देने से बालमृत्यु कम हो जाएंगे। हमें ये करना चाहिए। हरेक को रोजी मिलने से भी बालमृत्यु और बड़ों की मृत्यु कम होंगी। सबको यह बताकर हमें रोजी-रोटी की व्यवस्था करनी चाहिए।



आहार-पोषण के कार्यक्रम जो भी होते हैं उसे आरोग्य

विभाग, बाल-कल्याण विभाग और शिक्षण विभाग अलग-अलग चलाते हैं। उसमें एकसूत्रता लाने के लिए हम प्रधानमंत्री को पत्र लिखेंगे। हिंदी या किसी भी भाषा में पत्र लिखिए। प्रधानमंत्री कार्यालय में पत्र पढ़ने के लिए हर भाषा के लोग होते हैं। (पत्ता:— प्रधानमंत्री कार्यालय, नई दिल्ली, ११०००१)

आज भी हर मिनट पांच बच्चों की मृत्यु होती है। अभी बहुत काम बाकी है। इसलिए हर वाचक को आरोग्य सैनिक बनना चाहिए। यह जानकारी सबको दें।

हम ११५ करोड़ भारतीय हैं। हमारे हर मिनट पांच बच्चे मरते हैं। बाकी बचे हुए अशक्त होते हैं। हम कुछ नहीं करते। बच्चे हमारे हैं। कुछ हजार सरकारी नौकर उन्हें कैसे बचा सकते हैं? इसलिए बाल-मृत्यु दर कम करने के लिए हमें कुछ करना चाहिए।

विनोबाजी कहते थे, असर यानी परिणाम। असर

करनेवाला मतलब परिणामकारक। विनोबाजी के कहने के दो अर्थ थे। काम असरकारी होनी चाहिए। इसका अर्थ परिणामकारक होना चाहिए और हमने स्वयं करना चाहिए। आओ यह जानकारी ११५ करोड़ भारतीयों को देकर बालमृत्यु कम करें। बच्चों को सुखी जीवन की और अच्छे विकास की योजना, उपाय उपलब्ध कराएं।

धनुर्वात के टीके का टिटनेस टॉक्साइड भी नाम है। उम्र के पहले साल ३ बार, दूसरे और पांचवें साल १ बार और उसके १० साल बाद १ बार सबको लेना चाहिए। जो टीका हमें नहीं मिला, उसे अपने डॉक्टर से लें। शरीर में कहीं मार लगने पर पुनः टीका लेने की आवश्यकता नहीं रहेगी। अपने परिसर के सब बच्चों को ये टीके दिलवाएं। सरकारी अस्पताल में मुफ्त मिलता है। जिन्होंने यह टीका कभी भी नहीं लगाया उन्हें तीन बार १-२ महीने के अंतर से लगवाना चाहिए। गर्भवती महिला को भी दें।

हर भारतीय की प्रतिज्ञा

भारत मेरा देश है, सब भारतीय मेरे भाई-बहन हैं। सब बच्चे अपने ही बच्चे हैं।

भारत में हर मिनट पांच यानी रोज २०००० बच्चे बीमारी से या भरपेट खाना न मिलने पर भूखमरी से मरते हैं। ये जानकारी सबको देकर मैं बच्चों की मृत्यु कम करूंगा।

हमारे बच्चे हमारा और देश का भविष्य हैं। १९४७ की अपेक्षा आज स्वतंत्रता के ६२ साल बाद हम सबके स्वास्थ्य में काफी सुधार आया है। लेकिन अभी और काम बाकी है। सब करने के बाद भी आज प्रतिदिन

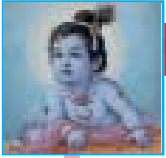


बदलाव के लिये वोट दो।

नई कल्पनाओं के लिये वोट दो।

इस हिंदी किताब के लेखक को वोट दो।

अपने डॉ. हेमंत जोशी को वोट दो।



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

२०००० बच्चे जुलाब, निमोनिया, मलेरिया, खसरा, टायफॉइड आदि बीमारियों से मरते हैं। भर पेट खाना न मिलने पर मरते हैं। खून की कमी से मरते हैं।

गणेशजी की मूर्ति ने एक बार दूध पिया था, सबको तुरंत पता चल गया। क्योंकि टी.वी., रेडियो ने सबको बताया। विमान दुर्घटना होने पर सबको पता चल जाता है। उसी तरह सबको बताएं हर मिनट पांच बच्चों की मृत्यु होती है। उन्हें बचाएं। यह जानकारी, चर्चा, भाषण, एए, ईए, ऊ.इ., रेडियो, अखबार की मदद से १५ भाषाओं में सबको दें। यह जानकारी सभी को देकर नई आरोग्यक्रांति में अपना सहभाग करें। जैसे- 'काल करे सो आज कर, आज करे सो अब, पल में प्रलय होयेगा बहुरी करेगा कबा' अतिशीघ्र, कारण एक मिनट की देरी का मतलब पांच बच्चों की मृत्यु।

इस लेख में बच्चों की आज के स्वास्थ्य की स्थिति दी गई है। कोष्टक में उपाय दिया है, (अखबारों द्वारा) यह जानकारी और उपाय सबको बताएं कारण सबकी मदद से ही ये मृत्यु घटेगी। कारण लड़का-लड़की ही हमारे भविष्य हैं। हर घर में बच्चे हैं इसलिए हरेक को इस अभियान में सहयोग करना चाहिए।

विद्यार्थियों के लिए विशेष आह्वान-

बीमारी और भूखमरी नाम के दो यमदूत के कारण हमारे ५ बच्चे हर मिनट मरते हैं। आओ, सबको बच्चों



यु पीन / पेपर क्लिप ने नाक से चना निकाल रहे हैं। ऐसा ही कान से भी निकाल सकते हैं।

को बचाने के विषय में बताओ। तुम सब इस लड़ाई के नए सैनिक हो।

इसके लिए पैसे की आवश्यकता नहीं। शत्रू से लड़ते समय जान जा सकती है। लेकिन ये डर तुम्हें नहीं। भगतसिंह फांसी पर चढ़े। सावरकर पचास साल के 'काले पानी' जैसे सजा के लिए अंदमान जेल गए। तुमको ऐसा कोई डर नहीं। सबको सिखाते समय तुम स्वयं सिखोगे, दीर्घायु बनोगे, स्मार्ट, शक्तिमान, सशक्त बनोगे। शपथ लो। हम इस देश के आरोग्य सैनिक बनेंगे। यह जानकारी हम सबको देंगे। देश के बच्चों की मृत्यु कम करेंगे और यह शपथ सब बच्चों को देंगे।

सावधान

भारत में हर मिनट पांच बच्चे मरते हैं। जुलाब, निमोनिया, खसरा, मलेरिया, टायफॉइड आदि से।

बीमारियाँ यमदूत हैं। बीमारियों से बचने के लिए बच्चों को टीका लगाएं। बाहर का खाना मत खाएं, मच्छर से बचें, बीमार होने पर तुरंत इलाज कराएं। बच्चों की सुनने से पहले डॉक्टर की सुनकर मृत्यु टालें।

(साभार : डॉ. हरीष कुमार इनके 'द चाईल्ड इन इंडिया' इस लेख का रूपांतर, यह लेख अकडेमी टुडे, जनवरी- अप्रिल २००८ अंक)

बिनती: पैनकार्ड झेरॉक्स साथ में रखो।

मतपत्र आते ही मतदान करो।



बच्चे को पैदा होते ही उसी क्षण मदत करते हो, उसी तरह।

बदलाव के लिये वोट दो।

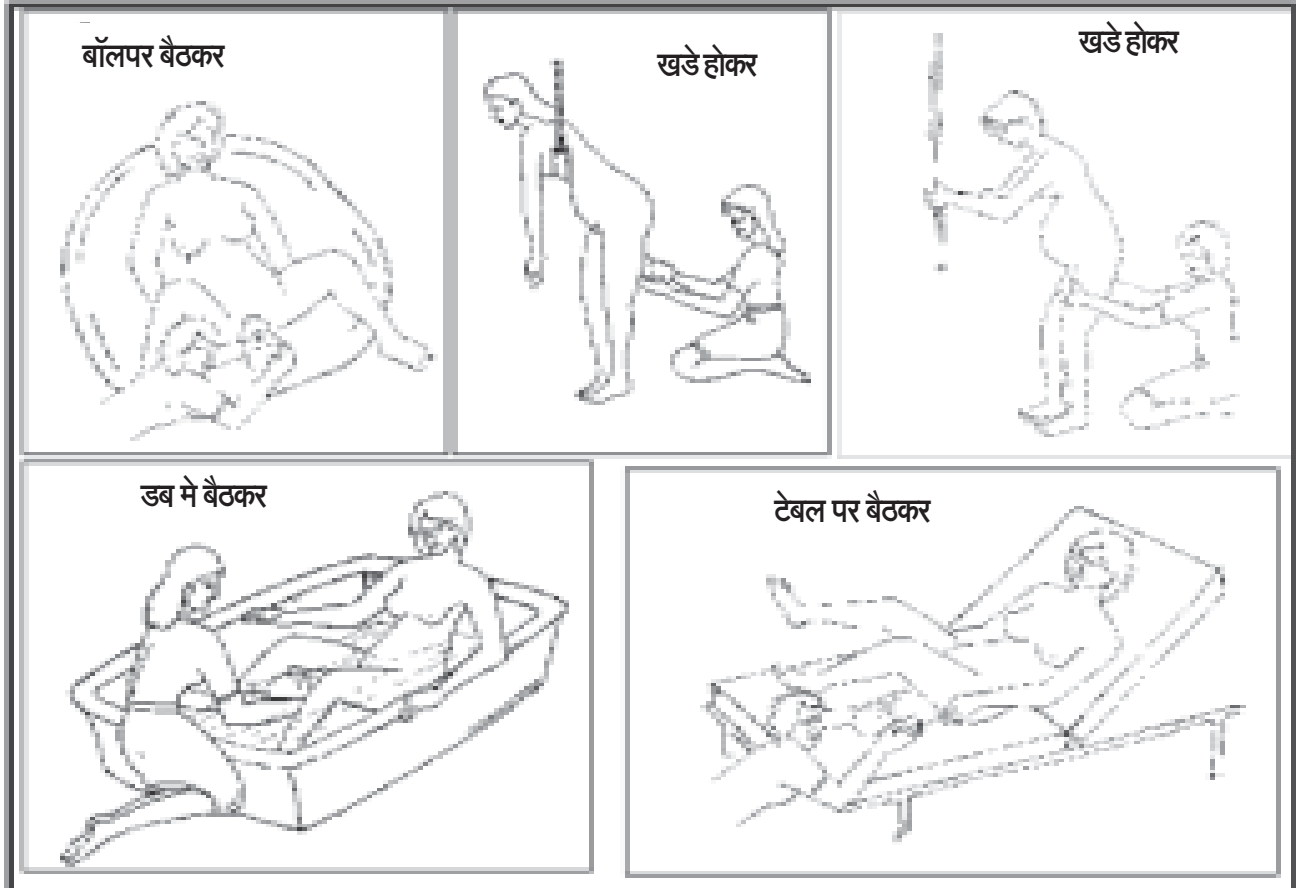
नई कल्पनाओं के लिये वोट दो।

इस हिंदी किताब के लेखक को वोट दो।

अपने डॉ. हेमंत जोशी को वोट दो।



युरोप और अफ्रीका में खड़े होकर और बैठकर प्रसूति होती है।

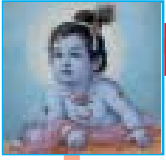


हमने टीवी पर एक वृत्त चित्र देखा। अफ्रीका के जंगल का गांव/टोले का चित्रिकरण था। उनमें से एक गर्भवती को प्रसूती का दर्द होने लगा। वह एक पेड़ की डाल को पकड़ कर खड़ी हुई और खड़े-खड़े खुशी से प्रसूती हो गई। अपने ही हाथों में उसने शिशु को उठाया। कंधे पर रखा, उसको लाड़-प्यार किया और फिर से सबके साथ चल पड़ी। प्रसूती के समय ज्यादा दर्द, थकान, तकलीफ कुछ भी नहीं दिखाई दिया। मदद के लिए भी कोई नहीं आया।

जानकारी: महिलाएं खड़े-खड़े सहजता, बिना थकान खुशी से प्रसूती हो सकती हैं। ऐसा कहना है जर्मनी में नर्सिंग की पढ़ाई करने वाली करिना शर्टा तथा तान्मा

लैमरिंग की। पिछले साल भारत में जर्मनी से करिना शर्टा और तान्मा लैमरिंग नामक दो परिचारीका आई थीं। २५ नवंबर २००९ को विरार में एक सम्मेलन का आयोजन किया गया था। जिसमें प्रसूती के समय आनेवली अडचने तथा उसकी निवारण इस विषय पर उन्होंने ५० स्त्रीरोग विशेषज्ञ तथा बालरोग विशेषज्ञ की सभा में ऐसा भाषण दिया। इंटरनेट द्वारा लिये गये चित्र भी उन्होंने परदे पर दिखाया। जिसमें चित्र द्वारा प्रसूती की जानकारी दी गई है।

जर्मनी में प्रसूती के लिए पांच तरह के पद्धति हैं। उन्होंने कहा, जर्मनी में गर्भवती से पूछा जाता है कि उसे किस प्रकार से प्रसूत होना है? इस प्रकार जो गर्भवती जिस पद्धति को चुनती है उसे उस पद्धति से प्रसूती होने



बच्चे 'मस्त' बढायेँ

के लिए मदद करते हैं। प्रसूती के समय उसका पति उसे धीरज देने के लिए बगल में खड़ा रहता है। जर्मनी में सभी महिलाओं को खड़े होकर या बैठकर प्रसूती होती है। निम्नलिखित पर्याय में से कोई भी गर्भवती किसी एक को चुन सकती है।

१. खड़े होकर प्रसूति होना— जर्मनी में अंदाजित हर दस में एक महिला इस पद्धति को चुनती है। महिला सहजता से पकड़ सके ऐसी एक रस्सी छत से बांधी जाती है। उसे पकड़कर गर्भवती स्त्री खड़ी रहती है और सहजता से प्रसूती हो जाता है। बच्चे के जन्म के बाद दाई उसे दोनों हाथों में लेकर माँ को सौंप देती है। रस्सी सहजता से पकड़ सके इसलिए बीच-बीच में गाँठ मारते देते हैं। प्रसूती के समय गर्भवती को थकान आने पर उसके आराम के लिए रस्सी के दूसरी छोर पर रस्सी का ही एक झूला तैयार करके रखा जाता है। जिससे कि थकान आने पर गर्भवती उसमें अपनी छाती का हिस्सा रखकर कर सकती है। (ऐसा पश्चिम महाराष्ट्र और भारत के कई इलाके में होता है)

२. बैठकर प्रसूती होना— प्रसूती के लिए बनाई गई कुर्सी अथवा स्टूल नर्म होती है। उसमें पीठ के तरफ की भाग में नर्म गद्दे जैसा सीट होता है। गर्भवती चंद्रकोर के समान कुर्सी या स्टूल पर बैठकर प्रसूती होती है। कुर्सी के सामने दाई खड़ी रहती है। जो कि बच्चे जन्म लेते समय अपने हाथों से पकड़ती है। पति धीरज बंधाने के लिए बगल में ही खड़े रहते हैं। आवश्यकतानुसार पकड़ने के लिए छत से रस्सी छोड़ी गई रहती है तथा पीठ को सहारे के लिए कुर्सी के पिछले भाग में नर्म गद्देदार सीट लगा रहता है। करीब दस प्रतिशत जर्मनी स्त्री प्रसूति के लिए इस कुर्सी का उपयोग करती है।

३. रबर या लेदर के बॉल पर बैठकर प्रसूती होना — आराम से गर्भवती स्त्री बैठ सके ऐसा एक रबर का बॉल बना होता है। इस पर बैठने वाली प्रसूती को यह बॉल सभी तरफ से सहारा देता है जिससे प्रसूती आरामदेह होती है। गर्भवती इस पर बैठती है। पति बगल में धीरज देने के लिए खड़ा रहता है। दाई आगे बैठकर बच्चे को संभालती है। इस पद्धति का उपयोग भी करीब दस प्रतिशत जर्मनी महिलाएं करती है।

४. डॉक्टर के चेक-अप टेबल पर बैठकर प्रसूति होना— रोगी की जांच के लिए डॉक्टर जो टेबल का

उपयोग करते हैं, उस पर गर्भवती बैठकर प्रसूती होती है। टेबल पर पिठके लिये बॅकरेस्ट होती है। करीब आधी जर्मन महिलाओं की इस प्रकार से प्रसूति होती है।

५. गुनगुने पानी के टब में बैठकर प्रसूति होना— टब में गर्भवती बैठती है। पानी का स्तर उसके नाभी तक रहता है। टब से पीठ सटाकर वह बैठती है। माता के पेट में बच्चा गर्भाशय के पानी में ही तैरता है। इसलिए पानी में बच्चे को जन्म लेने से किसी तरह की तकलीफ नहीं होती। जन्म लेते ही बच्चा टब के पानी में आता है। प्रसूती के सामने जो दाई खड़ी रहती है वह तुरंत बच्चे को उठाकर माँ के हाथों में देती है। माँ उसे अपने छाती से लगाती है। दस प्रतिशत माता इस प्रकार भी बच्चे को जन्म देती है।

गर्भवती जब खड़े होकर या बैठकर प्रसूती होती है तब बच्चा अपने वजन के कारण ही धीरे-धीरे गर्भाशय से बाहर आता है। माता को प्रसूती वेदना जब शुरू होती है तब गर्भाशय का द्वार खुलता है और उसके स्नायु संकुचित होकर बच्चे को बाहर की ओर ढकेलता है। गुरुत्वाकर्षण और गर्भाशय के स्नायु के बल के कारण गर्भवती को प्रसूती में मदद मिलती है। जिसके कारण कम समय में और कम तकलीफ से प्रसूती होती है। विश्व में अधिकतम बच्चे प्रसूती में अधिक समय लगने के कारण दम घूटकर जन्म के समय मरते हैं। बैठकर प्रसूती होने से यह कम होगा। भारत में प्रतिदिन जन्म के समय कई बच्चे दम घूटकर मरते हैं। अपंग हो जाते हैं। बैठकर प्रसूती होने पर इसका अनुपात कम हो जाएगा।

सबको प्रार्थना— कायजन अर्थात बिना खर्च सुधार लाना ऐसा जापानी व्यवस्थापन शास्त्र में कहा है। बैठकर प्रसूती करना यानी कि बिना खर्च की प्रसूती, सुखद, कम पीड़ादायक तथा कम समय में प्रसूती होना। इससे सिजेरियन/ऑपरेशन करने की संभावना कम हो जाती है। लोग इसे पढ़कर अपने गांव के डॉक्टर, आरोग्य सेवकों को दिखाकर इस तरह से प्रसूती करने के लिए आग्रह करें।

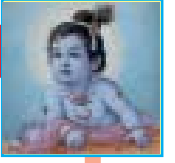


बिनती: पॅनकार्ड झेरॉक्स साथ में रखो।

मतपत्र आते ही मतदान करो।

बच्चे को पैदा होते ही

उसी क्षण मदद करते हो, उसी तरह।



प्रसूती के समय बैठ कर बच्चा पैदा करें

श्रीमती वी.जी. शेषाद्री की बैठकर प्रसूती का सुखद अनुभव:

श्रीमती वीजी शेषाद्री जब पहली बार गर्भवती हुई थी तो उनकी प्रसूती एक सुसज्ज अस्पताल में सिजेरिअन सेक्शन में पेट चिरकर कियी गयी। प्रसूती होकर श्रीमती वीजी शेषाद्री जब घर पहुंची तो वे पूरी तरह थक गई थीं। जिंदगी भर भूल नहीं पाएंगी ऐसी थकान उन्हें इस प्रसूती के दौरान हुई थी। उन्होंने फिर से दूबारा बच्चा पैदा नहीं करने का निश्चय किया।

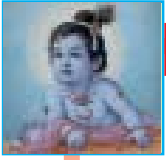
उन्होंने अपनी कामवाली के चार बच्चे देखकर उससे पूछा कि तुमने चार बच्चे पैदा किया तुम्हें प्रसूती में तकलीफ नहीं होती? उसने कहा— बिल्कुल नहीं! क्योंकि हम झोपड़ी में रहने वाली है आपकी तरह अस्पताल नहीं जाती। घर में ही चादर डाल कर जैसे लोग संडास के लिए बैठते हैं उसी प्रकार उकडू बैठकर हमारी प्रसूती हो जाती है। जिस प्रकार पेशाब-पैखाना/संडास करते हैं उसी प्रकार सहजता से प्रसूती हो जाती है। अगर आपने ऐसा किया तो आपको भी सहजता से हो जाएगी। थकान बिल्कुल नहीं होगी। इस विषय पर श्रीमती वीजी शेषाद्री ने बहुत अध्ययन किया। नवी बंबईके जुगगी झोपडीओं को भेट दी। तब उन्हें विश्वास हुआ कि कामवाली सही कह रही है। क्योंकि वहां की सभी महिलाएं घर में ही बैठकर प्रसूती करती हैं। वहां

प्रत्येक महिला की ३-४ बार बिना थकान के खुशी से प्रसूती हुई थीं। इस प्रकार भविष्य में श्रीमती शेषाद्री जब दूसरी बार गर्भवती हुई तब घर पर ही प्रशिक्षित दाई को बुलाया और उकडू बैठकर प्रसूती हुई। मुझे उनका पत्र आया जिसमें उल्लेख था— “हेमंत, मुझे पहली बार जब सोकर प्रसूती हुई तब मुझे नरक जैसी यातना सहनी पड़ी थी। इस बार बैठकर प्रसूती करने पर मुझे स्वर्ग जैसा सुख प्राप्त हुआ। इसलिए सभी महिलाओं से हमारी प्रार्थना है कि इस नरक जैसी यातना से मुक्ति पाने के लिए उकडू बैठ कर प्रसूती करें। जिससे कि स्वर्ग जैसा सुख का अनुभव होगा। इसलिए सभी डॉक्टरों से मेरा आग्रह है कि प्रसूती के समय माताओं को उकडू बैठ कर प्रसूती की व्यवस्था करें। यह लेख सभी मेटर्निटी होम के डॉक्टरों को दिखाने की आवश्यकता है।”

बिना नरक यातना के सभी महिलाएं मातृत्व का आनंद ले सकती हैं। ऐसा श्रीमती वीजी शेषाद्री जी ने स्व-अनुभव किया है और अपने अनुभव से लोगों को अवगत कराया है।

दुनिया में नवजात शिशु की मृत्यु का प्रमाण सर्वाधिक हमारे देश में है। बच्चा पैदा होने में विलंब के कारण आने वाली समस्याओं का प्रमाण भी दुनिया में चिंताजनक है। (इसमें शिशु और माता के जीवन को खतरा पैदा करने वाले अनेक प्रसंग हैं।) कई बार शिशु के साथ माता के जीवन को भी खतरा पैदा होता है। इसका भी सर्वाधिक प्रमाण हमारे ही देश में है। इसका प्रमाण इतना ज्यादा है कि १४-१५ वर्ष की आयु वर्ग की महिलाओं की मृत्यु किसी और बीमारी से अधिक प्रसूति के कारण होती है। ऐसी गंभीर परिस्थिति में स्त्रीरोग विशेषज्ञ और बालरोग विशेषज्ञ को चैन से नहीं बैठना चाहिये।

हमारे यहाँ डॉक्टर की मदद से होने वाली प्रसूती अधिकतर सोकर होती है। लेकिन घर में होने वाली प्रसूती सोकर ना होकर उकडू बैठ कर होती है। इनमें से कौन-सा तरीका अच्छा है इसका अध्ययन आवश्यक है। अनेक डॉक्टरों ने और सांसारिक आरोग्य संगठ ने उकडू बैठ कर प्रसूती आसन को सही ठहराया है। इस आसन के कई फायदे हैं। इससे प्रसूती कम समय में होती है, वेदना कम होती है, माता की कमर के हड्डी को कम जोखीम होता है और मुख्यतः शिशु के दम घुटने का खतरा कम रहता है। सिजेरियन (शस्त्रक्रिया से) प्रसूती करने की आवश्यकता भी इसमें कम होती है।



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

निरीक्षण से हमें यह पता चला है कि जो महिलायें घर में और अस्पताल में दोनों जगह प्रसूती हुई है, उन्हें घर की उकडू आसन की प्रसूती, अस्पताल की सोकर की गई प्रसूती से अधिक सुखकारक प्रतीत हुई है। एक स्त्री जिसे सातवी प्रसूती के लिये अस्पताल ले गये परंतु सोकर वह प्रसूती नहीं हुई। वह उकडू बैठी और बिना विलंब उसकी प्रसूती हुई। सोकर या उकडू बैठ कर इस विषय पर कई बार माता और डॉक्टर में तना-तनी होती है और डॉक्टर की जीत होती है। यह नहीं होना चाहिये।

पश्चिम महाराष्ट्र का एक तरीका ध्यान देने योग्य है। इसमें प्रसूती के समय कमरे की छत में बंधी रस्सी को पकड़ कर उकडू आसन में जोर लगाकर सुलभता से प्रसूती होती है। थोड़ा सोचने पर हमारे ध्यान में आया कि हम पेशाब, शौच सो कर नहीं करते। हमेशा खड़े होकर या बैठ कर करते हैं। बैठ कर किये गए मलमूत्र विसर्जन की तरह प्रसूती भी अधिक सुखावह होगी। जो कि नैसर्गिक और स्वभाविक है। जटिल और क्लेशदायक प्रसूती को इस तरह करने से योनिमार्ग पर कम तनाव पड़ता है। इन सभी प्रक्रिया में गुरुत्वाकर्षण का लाभ अगर उठाना है तो वह है उकडू बैठकर। अन्यथा, अर्थात् सोकर हुई प्रसूती में गुरुत्वाकर्षण का फायदा ना होकर तकलीफ ही होती है। माता को बिना कारण अधिक कष्ट होता है। परिणामस्वरूप बच्चा नहीं तो माता अथवा दोनों की मृत्यु हो सकती है।

माता को सबसे कम कष्ट/पीड़ा उकडू आसन में ही होती है। शिशु को योनिमार्ग से बाहर खींचने के लिये चिमटा, पंप आदि चीजों की आवश्यकता कम है। यह नैसर्गिक है और ऐसा होने के लिए दक्षता भी निसर्ग की है। इसलिये इसका उपयोग करना आवश्यक है।

पुरातन काल से चली आ रही इस तरह की नैसर्गिक प्रक्रिया को निसर्ग से ही मंजूरी प्राप्त है। इस पद्धति का पुनर्जिवन और उसका प्रसार हो इसके लिये हमें प्रयत्न करना चाहिए। अनुभवी माता, दाई और डॉक्टर के सहकार्य से यह सहज संभव है। प्रत्येक प्रसूती के लिये इस पद्धति का उपयोग हो, ऐसा मेरा आग्रह है। मुख्यतः जो प्रसूती जटिल और कष्टदायक है उसे सुलभ करने के लिए इस पद्धतिका उपयोग जरूर करें।

पुणे के बी.ए. मेडिकल कॉलेज के निवृत्त प्रोफेसर डॉ.

ए.आर. जुन्नरकर इनका इस विषय पर काफी अध्ययन है। उन्होंने बैठ कर प्रसूती हितकारक होता है ऐसा शास्त्रीय लेख भी लिखा है।

पश्चिमी देशों में आजकल महिलाओं को प्रसूती-पूर्व फायबर ग्लास की कुर्सी पर बिठाते हैं। इससे प्रसूती आसानी से होती है।

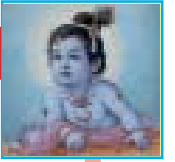
सुसज्ज प्रसूती-गृह में भी प्रसूती के लिए छत में रस्सी बांधने की व्यवस्था होनी चाहिए। जिससे प्रसूती होते समय छत से बंधी हुई मोटी रस्सी छोड़कर उसे जिन माताओं को प्रसूती होने वाली है उन्हें बिठाना चाहिये। नहीं तो जिन माताओं को बैठकर प्रसूती का पूर्वानुभव है कम से कम उन्हें सुसज्ज प्रसूतीगृह में बैठकर प्रसूत होने देना चाहिये।

जिस प्रकार चार आदमी द्वारा फावड़े/बेलचे से खिंचकर गिट्टी भरा ट्रक दिन भर में खाली करते हैं। वही उसे भरा हुआ ट्रक (मशीनद्वारा खड़ा करकर) कुछ मिनट में खाली हो जाता है। कारण गुरुत्वाकर्षण शक्ति गिट्टी को बाहर निकालती है। प्रसूती का भी ऐसा ही है। सो कर प्रसूती के लिये लगने वाले समय के अपेक्षा बैठकर प्रसूती जल्दी होती है। जैसे सोते हुए आदमी का नाक बंद होने पर वह छींकने के लिये उठकर बैठता है। क्योंकि गुरुत्वाकर्षण की मदद के बिना हम नाक से बूंद भर पानी भी नहीं निकाल सकते।

३-३ १/२ किलो का बच्चा माता अपने पेट से बिना गुरुत्वाकर्षण की मदद से किस प्रकार बाहर निकालेगी? वह सो कर प्रसूती करते समय थक जाती है और बच्चे का दम घुटने लगता है। ऐसी ही परिस्थिति में पेट फाड़कर बच्चे को निकालना पड़ता है।

कई बार ऐसी परिस्थिति में बच्चा या माता अथवा दोनों की मृत्यु हो जाती है। इस तरह भारत में हर दिन ७४०० बच्चे और १००० माताओं की मृत्यु होती है।

आओ यह सब जानकारी हम सबको दे। और बच्चों की और माताओं की खुशहाली के लिये सबसे कहेगी बच्चे का जन्म देते समय माँ ने खड़ा रहना चाहिये या बैठना चाहिये। यह सर्वोत्तम देश सेवा है।



जन्मजात व्याधींओ का इलाज

SPINA BIFIDA CYSTICA



जन्मजात बीमारियों तथा व्याधियों पर उपाय :

जन्मजात व्याधी जन्मदोष की वजह से हो सकती है। वैसे यह जन्म के समय खराब परिस्थिति की वजह से भी हो सकती है। गर्भ के बढ़ने की प्रक्रिया में होनेवाली गलतियाँ/गड़बड़ी ये भी इन व्याधियों के कारण हो सकते हैं। कभी-कभार कोई भी कारण नज़र नहीं आते हैं पर व्याधी हो सकती है। इसीलिए गर्भावस्था में गर्भवती के आरोग्य की ओर विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए। यही अत्यंत महत्वपूर्ण प्रतिबंधक उपाय है।

वैद्यकीय मदद की जरूरत पड़ना अथवा बीमारी की कोई भी अवस्था जन्म के समय दिखना, इसे ही जन्मजात व्याधि कहते हैं। आधुनिक वैद्यकीयशास्त्र की प्रगति से अब जन्म के पहले ही ऐसे व्याधियों को पहचान सकते हैं। लेकिन कई बार जन्म के बाद तुरंत या कुछ सालों बाद ऐसी व्याधियां पहचान में आ सकती हैं। कभी-कभी ऐसी व्याधि संबंधित व्यक्ति के पूरे उम्रभर भी पता नहीं चलता। सब जन्मजात व्याधियां आनुवांशिक बीमारियां नहीं होती हैं, पर इसके पीछे जनुकिय कारण हो सकता है। जन्मजात व्याधियां जनुकिय दोष से निर्माण हो सकता है। वैसे यह जन्म के समय की परिस्थिति के अनुरूप भी हो सकती है। गर्भ बढ़ने की

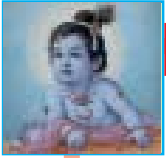


जो प्रक्रिया होती है उसमें हुई गलतियाँ/गड़बड़ी ये भी कई बार जन्मजात व्याधियों के कारण हो सकते हैं।

ऐसी शारीरिक स्थिति जो कि सामान्यतः नहीं होती है उसे हम व्यंग कह सकते हैं। जन्मजात व्याधि आयुष्य के लिए ज्यादातर धोकादायक हो सकती है। अँनन्सेफेली नामक जन्मजात व्याधि में बच्चों के दिमाग का बड़ा हिस्सा विकसित ही नहीं होता है। ऐसी परिस्थिति में बच्चे का जीवन रहना नामुमकीन होता जाता है। कभी-कभी शरीर के ऊपर या अंदर गठिया अथवा ट्यूमर्स दिखाई देते हैं। उनके स्थान, आकार पर उससे होनीवाली हानियां, निर्भर रहती हैं। जन्मजात व्याधि के कारण प्रसूती पर विशेष तंत्र का उपयोग करने से लेकर नवजात शिशु पर शस्त्रक्रिया करने तक के उपचार करने पड़ते हैं। नवजात शिशुओं के मृत्यु के प्रमाण में जन्मजात दोष की वजह से मर जानेवाले बालकों का प्रमाण अधिक हैं।

इन्हे पहचाने कैसे?

ये बच्चे रोते हैं तब इनकी बंद आखों से 'M' अंग्रेजी 'एम' अक्षर बनता है। तुलना के लिये देखें की

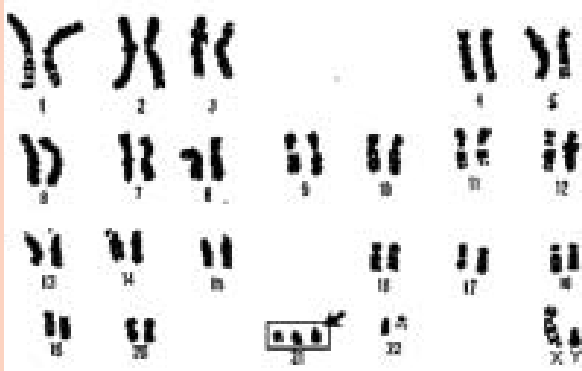


बच्चे 'मस्त' बढायेँ

हम आंखे बंद करे तो दोनो बंद आंखोंसे एक सीधी लकीर बनती है ।

जनुकीय दोष-

यदि माता-पिता में से किसी एक को भी अगर मधूमेह हो तो बच्चे को मधूमेह होने की २५% संभावना होती है। दोनों को ही अगर मधूमेह है तो यह संभावना ५०% हो सकती है। जिनके घर में दमा, एलर्जी की सर्दी, हमेशा तकलीफ देनेवाली सर्दी, जुकाम, खाँसी, जोड़ों के दर्द, हृदय विकार, उच्च रक्तचाप, अर्धांगवायू, मनोविकार, आकड़ी/मीर्गी, तथा कुछ प्रकार के कर्करोग आदि बीमारियाँ हैं तो ऐसे घर के लोगों को ऐसी बीमारियाँ होने की संभावना ज्यादा होती है। ऐसी व्याधियाँ



हमारे गुणसूत्र :

सबसे बड़ी को १ नंबर दिया है। उससे छोटी है उसे २ नंबर.ऐसी २३ जोड़ी है।

हर जोड़ीमें का एक गुण सूत्र माता से मिलता है। और एक पिता से।

गुणसूत्र कम जादा होनेसे व्यंग होता है। या बच्चा गीर जाता है।

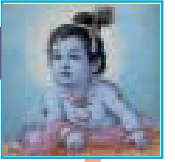
२१ नंबर के ३ गुणसूत्र रहे तो जो दोष बनता है उसे डाऊन सिंड्रोम कहते है। इसमें माता या पिता से एक की जगह २ गुणसूत्र बच्चे को मिलते है।

गुणसूत्र की वजह से जन्म के पहले ही बच्चों में आ जाती है। अगर मां या पिता से २१ क्रमांक की एक की जगह दो गुणसूत्र बच्चे को मिलती है तो शिशु की पेशियों में दो की जगह तीन गुणसूत्र मिलती है। ऐसे बच्चों को ट्रायसोमी २१ ऐसा कहते है। अगर गुणसूत्र ज्यादा हो गई तो दोष तीव्र होता है। और कम होगी तो दोषों की तीव्रता भी कम होंगी। ऐसे बच्चे कोई कम तो कोई ज्यादा पर मंदबुद्धि होते है। उनके स्नायुओं में ताकत कम होती है। इसलिए कि इन बच्चों की आंखें थोड़ी टेढ़ी होती है। ये बच्चे हमेशा खुश, हसतें हुए दिखते हैं। इनकी प्रतिकार शक्ति कम होती है। इनको हर्निया, दिल की बीमारी हो सकती है। इनको बच्चे नहीं हो सकते।

पीता और माता के हर सेलमें / पेशीमें दोनों एक्स-क्रोमोजोम्स (गुणसूत्र) होते हैं। उसमें से एक हर बच्चे को मिलता है। पिता के पास एक एक्स और एक वाय दो तरह के क्रोमोजोम्स (गुणसूत्र) होता है। माँ के एक्स गुणसूत्र के साथ पिता के वाय गुणसूत्र के मिलने से लड़का पैदा होता है। मां के एक्स के साथ पिताको एक्स गुणसूत्र के मिलन से लड़की पैदा होती हैं। अगर किसी बच्चे को सिर्फ एक ही एक्स गुणसूत्र मिलता है तो उसे टर्नर सिंड्रोम करते है। इन लड़कियों के गर्दन की दोनों तरफ की त्वचा का पड़दा होता है। इनको बच्चा नहीं होता है। ये ठिगनी होती है और इनकी गर्दन मोटी होती है। जिन बच्चों में एक से अधिक वाय गुणसूत्र होते है, वे गुन्हागर प्रवृत्ति के होते हैं। कारागृह की कैदियों में वाय गुणसूत्र के लोगों का प्रमाण अधिक होता है।

बीमार माता :

बीमार माताओं के बच्चे व्यंग के साथ पैदा होते है। इसीलिए लड़कियों की/स्त्रियों की उनके आरोग्य की ओर अच्छे से ध्यान देना चाहिए। पिता को अगर एड्स जैसी बिमारीयाँ होती है तो माताओं का आरोग्य ठीक नहीं रहता है। परिणाम स्वरुप जन्मजात व्यंग होनेवाला बच्चा पैदा होने की संभावना बढ़ती है। गर्भवती का स्वास्थ्य, बिमार लोगों के संपर्क में आने से, बिमार



व्यक्तियों द्वारा छुए हुए अन्न, पानी आदि ग्रहण करने से, बिगड़ सकता है। इसीलिए गर्भवती को भिड़-भाड़वाली जगह पर नहीं जाना चाहिए। बाहर पका हुआ, रास्ते में बना हुआ अन्न सेवन नहीं करना चाहिए। मच्छर काटने से होनेवाला हिवताप यह गर्भपात तथा अविकसित बच्चे पैदा होने का प्रमुख कारण है। इसीलिए गर्भवती को मच्छरों से बचाना चाहिए। मच्छरदानी में सोना चाहिए। मच्छरों को भगानेवाले औषधियों का प्रयोग करना चाहिए। आहार में लोह कम होने से पंडुरोग होता है। यह स्त्रियों की सबसे बड़ी बीमारी है। इसे टालने के लिए आहार योग्य होना चाहिए। इससे व्यंगमुक्त बच्चा पैदा होने की संभावना बढ़ती है। माँ को अगर हर्पीस (नागीन), रूबेला, टॉक्सोप्लास्मोसिस, ऐसी बीमारीयां होगी तो बच्चों को जन्मजात व्यंग होने की संभावना बढ़ती है। टॉर्च (TORCH) इन आधारों से हर्पीस, रूबेला, सीएमवी टॉक्सोप्लास्मोसिस और अन्य कुछ रोग पहचाने जाते हैं। ये होने से गर्भपात होता है। बच्चे हुए तो इनमें त्वचापर व्यंग होता है। भेजे और सिर का आकार छोटा होता है, आँख में फूल, लाल दाने, पुरल, रँश और दिल में दोष ऐसे बच्चें जन्म लेते हैं। इसीलिए माँ की और बच्चे की रक्त की जांच करते हुए टार्चवाली बीमारी नहीं है यह देख लेना चाहिए। रूबेला बीमारी का टिका हर एक लड़की को अवश्य देना चाहिए। वह एम एस आर टिके में भी है।

राष्ट्रीय परिवार आरोग्य सर्वेक्षण के निष्कर्ष अब उपलब्ध है। अंदाजन सवा लाख परिवारों का अभ्यास करने के पश्चात यह समझ में आया है कि आज भी भारत में हर दूसरी लड़की की शादी १७ साल होने के पहले ही की जाती है। खुद का विकास पूरा होने के पहले जो बच्ची माँ बन जाती है, उसके बच्चे व्यंग के साथ ही जन्म लेंगे (व्यंग का मतलब है कम वजन के, ९ महीने पूरे होने के पहले कम बढे हुए, अविकसित बच्चे)।

नौकरी करनेवाली लड़कियों में गर्भपात प्रमाण और व्यंग के साथ पैदा होनेवाले बच्चों का प्रमाण अधिक

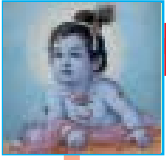
होता है। ब्रिटेन के एक निरीक्षण में ऐसा पाया गया। दुनिया भर का अनुभव है कि नौकरी करनेवाली महिलाओं को अधिक थकान होती है। इसलिए उनके गर्भपात अधिक होते हैं। गर्भपात नहीं भी हुआ तो उनके बच्चे कम वजन के या सातवे-आठवें महीने में पैदा होते हैं। इन में हर दसवें बच्चे में व्यंग पैदा होता है। कोई मंदबुद्धि, किसी को सुनाई नहीं देता, किसी को दिखाई नहीं देता, किसी को फिट आती है। फिर बच्चे के पालन पोषण के लिए जिंदगी भर छुट्टियाँ लेते हैं। उसका उपाय है शादी से बच्चा रहने से उसके पहले जन्मदिन तक छुट्टी लेना। संभव ना हो तो बच्चा रहने से लेकर वह छह/ नौ महीने का होने तक छुट्टी लेना। यह संभव है। इसलिए हमने इंडियन एकेडमी ऑफ पेडियाट्रिक्स में सर्वमत से यह प्रस्ताव रखा गया कि -स्तनपान की छुट्टी छः महीने मिलनी चाहिए। यह छुट्टी पंजाब, महाराष्ट्र, एम.पी., हरयाणा आदि राज्य में बैंक, एलआयसी और केंद्र सरकार देते हैं।

निदान और प्रतिबंध

गर्भाधान के चार-पांच महीनों बाद सोनोग्राफी से कई व्यंगों का पता चल सकता है। व्यंग रहने पर गर्भपात कर सकते हैं। जन्म के बाद शिशु के खून की कुछ बुंद फिल्टर पेपर पर लेते हैं, जिसे सुखाकर प्रयोगशाला में भेजा जाता है। इस परीक्षण से हायपोथायरॉइडिज्म, गॅलेक्टोसेमिया, फिनाइलकिटोन युरिया इन बीमारियों की जांच होती है।

जन्म के बाद खून की जांच करने से शिशु के गुणसूत्रों के दोष का पता चलता है। कई देशों में जन्म के समय सभी शिशुओं की इस प्रकार की जांच की जाती है। मातापिताकी बढ़ती उम्र के साथ गुणसूत्र के दोषों का प्रमाण बढ़ता है। इसलिए तीस साल की आयु तक या उसके पहले ही बच्चे पैदा करना उचित है।

‘एक्स’ गुणसूत्र के दोषों के कारण इस गुणसूत्र के बच्चों को रक्तस्राव की एक बीमारी होती है। इसका नाम हिमोफिलिया। इंग्लैण्ड के राजघराने की यह बीमारी खराब ‘एक्स’ गुणसूत्र मिलने वाले बच्चों को रक्तस्राव



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

की तकलीफ होती है। महिलाओं में दो 'एक्स' गुणसूत्र होते हैं। दूसरा 'एक्स' गुणसूत्र अच्छा होने के कारण महिलाओं में रक्तस्राव नहीं होता है।

पहले बच्चे में गुणसूत्र दोष रहने पर दूसरे बच्चे के समय गर्भजल परीक्षण करना चाहिए। इससे दूसरा बच्चा ठीक है या नहीं यह पता चलता है। इस कारण से गर्भजल परीक्षण को कानून की मान्यता है।

जचकी की सुलभ हो?

जचकी को अधिक समय लगने पर दम घुंटर मरना या बचने पर भी मस्तिष्क या संपूर्ण शरीर को प्राणवायु के अभाव से अपाय होना इससे बच्चे विकलांग, मंदबुद्धि पैदा हो सकते हैं। फिट आना, दृष्टिदोष, सुनाई न देना आदि हो सकता है। यूरोप व अफ्रीका में महिलाएं खड़ा होकर या बैठकर बच्चा पैदा करती हैं। भारत में ७५ फिसदी महिलाओं की प्रसूती घर में बैठकर ही होती है। शिर्डी के डॉ. जोशी और पुणे के डॉ. जुन्नरकर ने बैठकर बच्चे का जन्म देना किस तरह हितकारी है, इस विषय पर किताब लिखी है। पांच साल तक दो हजार जचकीओंका का अभ्यास कर उन्होंने कुछ साल पूर्व चेन्नई के स्त्रीरोग विशेषज्ञों के राष्ट्रीय परिषद में अपना प्रबंध प्रस्तुत किया।

इनकी पुस्तक में बताया गया कि बैठ कर प्रसूती करना माता के लिए सुखकारक और कम समय में बच्चा पैदा होता है। शिशु भी अव्यंग पैदा होते हैं। उन्हें अपाय कम होते हैं। ऐसे उपायों का गंभीरता पूर्वक विचार करना आवश्यक है।

बड़ी बीमारियों की जड़े गर्भावस्था में :

गंभीर बीमारियों की जड़ें गर्भावस्था में होती हैं, इसका अध्ययन डॉ. याज्ञिक, डॉ. आनंद पंडित तथा उनके सहकारी पुणे के केईएम अस्पताल में कर रहे हैं। डॉ. बर्कर और उनके सहकारी ऐसा ही अध्ययन इंग्लैण्ड में कर रहे हैं। डॉ. याज्ञिक ने नवंबर २००७ को पुणे में हुई नवजात शिशु विशेषज्ञों की राष्ट्रीय परिषद में इस संशोधन की जानकारी दी। उनका ये निष्कर्ष है कि भारत के नवजात शिशुओं और बड़ों में भी यूरोप के

नवजात शिशुओं और बड़ों की अपेक्षा ज्यादा चरबी होती है और स्नायु कम होते हैं। शाकाहारी भारतीयों में भी १२ जीवनसत्व की कमी रहती है, इस कमी के कारण ऐसा हो सकता है, ऐसा उनका निष्कर्ष है। हमारे रक्त में बी१२ की कितनी मात्रा है इसकी जांच अपने गांव की प्रयोगशाला में भी हो सकती है। इसलिए गर्भावस्था में और उसके भी पूर्व माता-पिता द्वारा रखा गया सेहत पर ख्याल बच्चा व्यंगहीन पैदा होने हेतु महत्वपूर्ण होती है। इस तरह की सावधानी आवश्यक है। इस संबंध में सभी प्रकार की जांच करना आवश्यक है। इसके बाद भी शिशु में व्यंग दिखाई दिया तो उसे आपरेशन करके इलाज किया जा सकता है।

'भगवान सिकल' की कहानी :

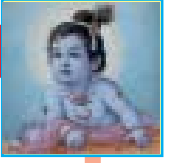
सिकल सेल नाम की एक अनुवांशिक बीमारी या रोग है। जिन दो घरों में यह बीमारी है उन घरों के लड़के-लड़कियों की आपस में शादी करने पर उनके बच्चों को भी यह बीमारी जादा तीव्र होती है। इसे बचने हेतु डॉ. अभय बंग ने आदिवासी तरुणों को नया मंत्र दिया। गडचिरोली के अलग आदिवासियों के अलग, सात भगवान है। एक ही भगवान को मानने वाले दो घरों में रिश्ता नहीं करते। इसका अर्थ सगोत्र विवाह नहीं करते। सगे संबंधियों में शादी करने से जन्मजात दोष बढ़ते हैं, यह आदिवासी भी जानते हैं। इसी ज्ञान का लाभ लेकर डॉ. अभय बंग, उन्हें सिखाते हैं कि 'भगवान सिकल' यह आठवां भगवान है। जिनके यहां सिकल भगवान है वे दूसरे सिकल भगवान के घर में शादी नहीं करते। इसका पालन सभी को करना चाहिए। जिस घर में अनुवांशिक रोग है वहां अपने घर के लड़का-लड़की की शादी नहीं होनी चाहिए।

बदलाव के लिये वोट दो।

नई कल्पनाओं के लिये वोट दो।

इस हिंदी किताब के लेखक को वोट दो।

अपने डॉ. हेमंत जोशी को वोट दो।



बच्चों को विषबाधा से बचाएं

बच्चों पर विषबाधा का अध्ययन बालरोग विशेषज्ञ डॉ. करुण बापट और साथियों ने किया।
(शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय अमृतसर
kthapur 2000@yahoo.com)

निष्कर्ष

१) अधिकतर बच्चों को केरोसिन पीने से विषबाधा हुई।

२) उससे कम वेदनाशामक दवाइयाँ और नींद की गोली खाने से हुई।

३) बच्चों को १ से ७ दिन तक अस्पताल में रहना पड़ा।

४) ४५० बच्चों में से एक की मृत्यु हुई।

हमें यह सिखनी चाहिए—

(१) दवाइयों से बच्चों को दूर रखें।

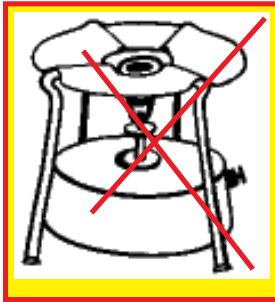
(२) केरोसिन से बच्चों और महिलाओं को बचाएं। हर साल सबसे ज्यादा विषबाधा केरोसिन से ही होती है। स्टोव, दिये में डालने के लिए हम उसे ग्लास या कटोरी में लेते हैं। बच्चे इसे पानी समझकर पी लेते हैं। और बीमार होकर मर भी सकते हैं। इसलिए बच्चों के हाथों से केरोसिन दूर रखें। खाने-पीने के बर्तनों में इसे न डालें।

हर साल अंदाजित १ लाख महिला तथा बच्चे केरोसिन और स्टोव से जलकर मरते हैं। इससे बचने के लिए सबको यह जानकारी दें।

१. प्रेशर वाले स्टोव बंद कर देना चाहिए। इससे दुर्घटना होने की संभावना अधिक होती है। बत्तीवाला नूतन स्टोव का उपयोग करें यह सर्वोत्तम है।

२. केरोसिन वाले स्टोव को किचन प्लेटफार्म पर ही रखना चाहिए। नीचे रखने से दुर्घटना होती है। छोटे बच्चे, दौड़नेवालों बच्चे इस पर गिरते हैं।

३. ज्यादातर ढीले कपड़े, पल्लू, दुपट्टा इत्यादि में आग लगने से महिलाएं जलती हैं। खाना बनाते समय ऐसे कपड़े न पहनें।



४. नायलॉन के कपड़े जलने से शरीर में चिपक जाते हैं। इसलिए किचन में हमेशा सुती कपड़े ही पहनना चाहिए।

५. पल्लू से, दुपट्टे से, स्टोव पर रखे बर्तन नहीं उठाना चाहिए।

६. शरीर पर कभी भी केरोसिन न डालें। झूठी धमकी देने के लिए भी नहीं।

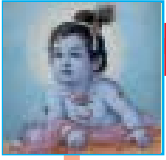
७. शादि में दूल्हा खंजर या तलवार कमर से बांधता है। सब लड़कियों को स्वसंरक्षण के लिए अपने पास हमेशा एक पुलिस सिटी (५ रु. की) और एक फोल्डींग चक्कू (१५ रु. का) रखना चाहिए। कारण दुनिया भर में अस्सी प्रतिशत लड़कियों को ससुराल में तकलीफों का सामना करना पड़ता है।

८. एक लाख मृत्यु बचाने के लिए यह बिना पैसे की जानकारी ११३ करोड़ देशवासियों को १५ भाषाओं में पत्र, **T.V., E-mail, SMS**, लेख, रेडियो के माध्यम से दें।

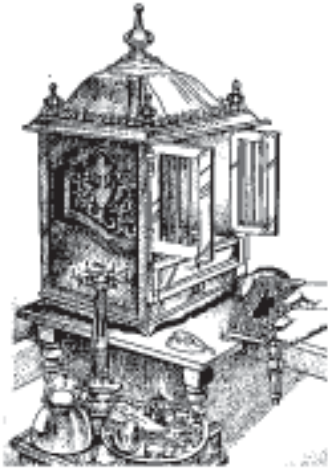
९. गैस उपभोक्ता को गैस खरीदते समय उसके उपयोग की जानकारी दी जाती है। गैस की वजह से साल भर में कितने लोग मरते हैं? ऑयल/तेल मंत्रालय को केरोसिन के सुरक्षित उपयोग के बारे में जानकारी देना चाहिए। प्रेशर वाले स्टोव पर पाबंदी लगानी चाहिए। आज ही ५० पैसे के पोस्टकार्ड पर ऑयल/तेल मंत्री को इस पते पर पत्र लिखें— तेल मंत्रालय, शास्त्रीभवन, नई दिल्ली ११०००१। इनके कार्यालय में पत्रों की बारिश होनी चाहिए। करोड़ों रुपए मुनाफा कमाने वाली नवरत्न तेल कंपनियाँ, इनका यह कर्तव्य है कि सबको केरोसिन का सुरक्षित उपयोग के बारे में सही जानकारी दें। इन कंपनियों के शहरों, गांवों में लगे बोर्ड का होली जलाएं तभी इनकी आँखें खुलेगी।



जले हुए बालक को केले के पत्ते पर रखिये। केले का पत्ता जखम को चिपकता नहीं है।



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये



मंदिरों का आरोग्य

यह नुकसान बचाये

इस समय रोज हजारों मंदिरों में हजारों नारियल फोड़े जाकर उसका पानी फेक देते हैं। मंदिर में भगवान के सामने नारियल फोड़ने के बाद उसका पानी भी बेकार हो जाता है। ऐसे नारियलों से ५० से २५० मि.ली. पानी होता है। यह पानी पौष्टिक होता है। यह पानी बाजार में मिलनेवाले ६-७ रु. के किसी अन्य पेय से कई गुना पौष्टिक होता है। एक हाथ में नारियल रखे दूसरे हाथ से उसे फोड़कर उसका पानी एक बर्तन में एकत्र कर भक्तों ने और पुजारी ने पीना चाहिये। आजही विनम्रता से यह जानकारी अपने गांव के मंदिरों के पुजारीयों और अन्य लोगों को बताये।

मंदिरों का तीर्थप्रसाद एवं स्वास्थ्य

कलकत्ता में समाज स्वास्थ्य विषय पर कार्य करने के लिये ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ हायजीन एन्ड पब्लिक हेल्थ नामक संस्था है। इस संस्था के प्रोफेसर के.जे. नाथ ने कलकत्ता के कालीमाता समेत २४ महेश्वर मंदिरों के तीर्थ प्रसाद का परीक्षण किया। परीक्षण में २४ में से १७ तीर्थों में मनुष्य के मल में पाये जानेवाले इ. कोयल नामक जीवाणु मनुष्य सेवन के लिये घातक प्रमाण में देखे गये हैं। (यह जानकारी इंडिया टुडे के दि. २८-०२-९३ के अंक में प्रकाशित है।) यही हालत देश के अन्य मंदिरों के तीर्थ स्थानों में हो सकती है। इसे बदलना होगा। इसके लिये हम क्या कर सकते हैं?

मंदिर को साफ रखने के लिये पर्याप्त ब्लिचिंग पाउडर, फिनाईल इस्तेमाल करना चाहिये। मंदिरों में हाथ और पैर धोने हेतु साबुन तो होना ही चाहिये। प्रत्येक मंदिर में साफ संडास, पेशाब घर और पीने के पानी के लिये साफ नल और टंकी होनी चाहिये। यहाँ पानी की टंकी भी हर ६ महीने बाद अंदर से साफ करते रहना चाहिये। पीने के पानी में भी ब्लिचिंग पाउडर डालना चाहिये। भगवान को जिस पानी से साफ करते हैं उसमें भी थोड़ा ब्लिचिंग पाउडर डालना चाहिये। यह पाउडर नगरपालिका, ग्रामपंचायत, शासकीय प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में मुफ्त दे।

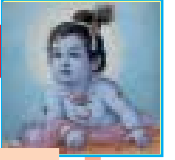
यह ब्लिचिंग पाउडर सीलबंद डब्बे में रखना चाहिये। यदि यह पाउडर खुली रखी हो तो उसमें मौजूद क्लोरीन की मात्रा कम होकर उसका प्रभाव कम होता है। १००० मि.ली.में २-३ ग्राम ब्लिचिंग पाउडर डालना चाहिये।

मंदिरों के पुजारीयों एवं अन्य कर्मचारियों का हर ६ महीने बाद स्वास्थ्य परीक्षण कराना चाहिये और किसी को कोई बीमारी अगर है तो उसका उपचार भी मंदिर के खर्च से होना चाहिये। मंदिर में काम करनेवाले पुजारी एवं अन्य कर्मचारियों को टायफाइड के टीके हर वर्ष लगाने चाहिये। टीका लगाने के बाद मंदिर के तीर्थ प्रसाद से किसी को भी विषमज्वर नहीं होगा।

हो सके तो इस पुस्तक की एक प्रती मंदिरों को भेंट करे। इससे वहाँ का पुजारी और भक्तजन भी पढ़ें। परंतु इसे न फाड़ना है और न खराब करना है। इसलिये मंदिर के सभागृह में एखाद रस्सीसे किसी खंभे से बांधकर रखना चाहिये।

तीर्थक्षेत्रों के होटल भी बीमारी का प्रसाद देते हैं। ध्यान रखें।

सार्वजनिक सुलभ शौचालय बनाना चाहिये। भगवान को पैसे चढ़ाने की जगह ऐसे कामों में मदद करनी चाहिये। अपने गाँव और शहरों में नये पुतले, नये मंदिर एवं बाग बगीचे बनाने पूर्व पुराने मंदिरों को पहले सुधारे और बाद में वहाँ सार्वजनिक प्याऊ शौचालय बनाकर उन्हें साफ



सुथरा रखना है। अपने देश में आज भी घर के बाहर जानेपर महिलाओं के लिये कहीं भी पेशाब घर नहीं होते। वैसी व्यवस्था करनी है।

देशभर में इसकी जांच होनी ही चाहिये। बीमार व्यक्ति के लिये प्रार्थना करने के लिये लोक मंदिर से बीमारी न ले जाए। पुरे देश में इसकी जांच हो अथवा ना हो परंतु अपने गांव में मंदिरों में निम्न उपाय करने चाहिये। ज्यादातर मंदिरों के दालन में अंधेरा होता है। यहाँ हवा ठीक तरह से नहीं चल पाती है, खिड़कियाँ नहीं होती। इसके अतिरिक्त दिये, आरती, अगरबत्ती का धुआ आदि से दम घूटने लगता है। भीड़ के कारण मंदिरों में घुटनसी होती है। फल स्वरूप भक्तों को भगवान का दर्शन ठीक तरह से नहीं हो पाता। कब बाहर निकलते हैं ऐसा लगने लगता है। जो पुजारी घंटों तक उसी वातावरण में रहते हैं उनकी सेहत खराब होती है। धुआँ के कारण फेंफड़े, श्वासनलिकाएँ खराब हो जाती हैं। प्राणवायु की अपूर्ति कम हो जाने से शरीर के सभी भागों की कार्यक्षमता कम हो जाती है। बीमारी भी बढ़ती है। जीवन का सुख और आयु भी कम हो जाती है।

उपाय

१) मंदिरों के विश्वस्त समितीने सामाजिक कार्योंमें रुचि रखनेवाले एक डॉक्टर और एक सिविल इंजिनियर को रखना चाहिये।

२) मंदिरों के दालन बड़े करने चाहिये।

३) उसकी खिड़कियाँ अच्छी बड़ी होनी चाहिये।

४) अगरबत्ती, दिये इत्यादी बाहर कई खुली जगह पर रखने चाहिये।

५) भगवान के पास एक तेल का दिया हो। बाकी सब जगह बिजली के दिये लगाने चाहिये।

६) तज्ञ सिविल इंजिनियर की सलाह से हवा, पानी, बिजली की व्यवस्था करानी चाहिये।

मंदिर की सफाई :

मंदिर के पुजारी नहाने बादही मंदिर में जाते हैं। ऐसा होने के बाद भी पुजारी ने मंदिर में जाने के पहले साबून से हाथ, पैर धोने चाहिये। क्योंकि उन्हींके हाथों का तीर्थ सब भक्तजन ग्रहण करते हैं। एक समय मंदिर ही समाज का सांस्कृतिक केंद्र हुआ करता था। अभी भी वह होना चाहिये।

दवाईयां

शरीर को बीमारीओं का मायका कहलाता है। एक संस्कृत कहावत का अर्थ की रोग, कर्जा और शत्रू तुरन्त नष्ट करना चाहिये। रोग नष्ट करने के लिये नियमित दवाईयां लेना जरूरी है। परंतु ज्यादातर लोग नियमित दवाईयां लेना भूल जाते हैं। इसलिये चाहिये की अपने दवाईयों के समय की तथा आहार (भोजन) के समय की तालिका बनाईये ताकी दवाई लेनेसें भूल न होने पाये।

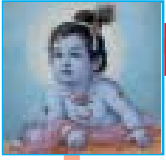
रोज एकबार दवा लेनी हो तो सुबह नाश्ते के बाद लेना चाहिये। यदि रोज तीन बार दवा लेनी हो तो एक सुबह नाश्ते के बाद, दोपहर खाने के बाद और रात का खाना खाने के बाद लेनी चाहिये। यदि चार दवाएं लेनी हैं तो सुबह-श्याम नाश्तो के बाद और दोपहर और रात को खाना खाने के बाद लेना चाहिये।

दीवारपर के कैलंडर पर पेन से दवा लेने बाद उस तारीख पर नियमित चिन्ह लगाना चाहिये। इससे दवाएं लेने में नियमितता आती है। हमारे प्रयासों से अब कितने ही दवाईयों पर देवनागरी लिपी में उनके नाम आये हैं।

औषध की बोतल को हिलाने के बाद औषध लेना चाहिये। उसके साथ एक नापका प्लैस्टिक गिलास अथवा कटोरी जिस पर २.५, ५.०, १०.० मि.ली. के निशान लगे होते हैं। इस से सही मात्रा नापकर उचित प्रमाण में बालक को दवा दे। कोई भी छोटा बड़ा चम्मच उपयोगमें नहीं लाना है। .



हड्डी में सुई डालकर सलाईन देनेसे बच्चे बचते हैं।



बच्चे 'मस्त' बढ़ायें

भारतीय संस्कृति एवं स्वास्थ्य



श्री कृष्ण भगवान भारतीय संस्कृतिके प्रतीक हैं। श्री कृष्ण जन्म से पूर्व देवकी की सात कन्याएँ थीं और वह सब मर गयीं। श्रीकृष्ण का जन्म कारागृह में हुआ था। वहाँ उसको धोखा था। उनके पिता ने उन्हें तुरंत वहाँ से हटाया और इसलिये वे जीवित रहे। कोई शिशु जन्मसे ही बीमार हो तो उसे जहाँसे अथवा जिस जगह सहायता मिले वहाँ उसे तुरंत

ले जाना चाहिये। कृष्ण नंद के घर गये और वहाँ हजार गायें थीं परंतु कृष्ण गाय के दुधपर जीवित नहीं रहे। वह दुसरी माँ का दुध पीते थे। इसी तरह सब अस्पतालमें किसी महिला को प्रसूती बाद दुध न आता हो तो किसी दुसरी माँ का दूध पीलाना चाहिये। चार पैर वाली गाय की अपेक्षा दो पैर वाली ही किसी मौसी का दुध ऐसे शिशु को सबसे ज्यादा उपयुक्त है। नंदा के घर हजारों गायें होने के बाद भी कृष्ण ने गाय का दुध पीया इस बात का कहीं भी उल्लेख नहीं आता है। मख्वन खाया है इसका जरूर उल्लेख आता है। यदि सब बालक मख्वन खाये तो वे भी अच्छे होंगे।

मख्वन को सिंके पर टांग देते हैं और बालकों को उसे चुराकर खाना पड़ता है। देश में बालक अशक्त एवं कमजोर हैं और बालमृत्यु भी अधिक प्रमाण में होते हैं। इसमें आश्चर्य की क्या बात है कि दही हंडी का सिर्फ उत्सव मनाया जाता है। हमारे बालकों को तो चुराकर खाना पड़ता है। इसलिये खाना और पानी ऐसी जगह रखना चाहिये जहाँ से वह आसानी से ले सकेंगे।

कृष्ण को मारने के लिये पुतना मौसी आयी थी उसका वध किया था। इस युग में पुतना मौसी याने दुध की बोतल है। जिन घरों में शिशुओं को बोतल से दुध पिलाया जाता है उन घरों में बालकों को दस्त जरूर लगते हैं और उनकी मरने की संभावना भी होती है। इसलिये १९९२ में विचार में हमने दुध की बोतल की होली जलाई थी। यह समाचार पत्रों में भी विशेष रूप से छापा गया था।

कृष्ण के मित्र सुदामा उनके लिये पोहा ले गये थे।

आज भी बालको को चने, मूँगफली दाने का खाना होना चाहिये। जिन्हे यह मांगकर खाना पड़ता है वह अल्पायुषी होते हैं। दुर्भाग्य से इस देश के २५ प्रतिशत लोग कमजोर और दुर्बल अल्पायुषी हैं। उन्हें चने, मूँगफली खाने को देने चाहिये।

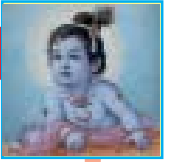


टी.बी.ग्रस्त व्यक्ति यदि खांसता है तो उसकी खांसी से जो जंतू बाहर आते हैं वह जंतू उस कमरे में बैठे अन्य लोगों के श्वासोश्वास प्रक्रिया द्वारा उनके शरीर में जाते हैं। जो अशक्त एवं कमजोर होते हैं उन्हें ही बीमारी होती है। भारतवर्ष के लोग यदि सशक्त और बलवान हो जाते हैं तो क्षय रोग का प्रमाण कम होगा। चने, दाने से जब द्रौपदी की थाली जैसे भरी रहती थी ऐसी जेबे भी अक्षय याने हमेशा भरी रहनी चाहिये। ऐसा होने से देश के सब लोग सशक्त होंगे।

हनुमान हमारे आदर्श हैं। अत्यंत बलवान, बुद्धिमान और अपने मन के अनुसार वेगवाले हनुमान जैसे हमारे सब युवा बालक, बालिका चाहिये। हनुमान को एक नारियल और तेल चढ़ाते हैं वैसे ही कटोरी में चने, मूँगफली दाने, तेल हर अशक्त व्यक्ति रोज खाए तो उसका वजन बढ़ेगा। विदर्भ और मराठवाडा क्षेत्र में खाने में रोज एक कटोरी तेल खाते हैं। ऐसा पुरे महाराष्ट्र में होना चाहिये। अशक्त लोग अल्पायुषी होते हैं। आदमी हर समय सशक्त होना चाहिये। खाना खाऊँगा तो घी से अथवा भूखा रहूँगा यही सच है।



नारियल में ६० प्रतिशत तेल होता है। परंतु इसे पानी के लिये फोड़ा जाता है। इससे ज्यादा बुरी दुसरी कोई बात इस देश में नहीं हो सकती है। १०,००० करोड़ रुपये का मीठातेल हम मलेशिया से आयात करते हैं और ६० प्रतिशत तेल देनेवाला नारियल हम खोपरे के लिये फोड़ते हैं।



औषधीयों के नाम देवनागरी लिपि में उपलब्ध कराए गये हैं। अब डॉक्टर भी देवनागरी में दवाईयां लिखकर दें।

१९८५ में अमृता नामक बालिका मेरे पास जाँच करवाने आयी। उसके गले में पीले फोड़े थे। मैंने उसे फोड़ों के जंतू मारनेवाली पेनीसीलीन की दवा दी और समझाया की यदि बुखार आये तो पैरासिटॉमाल नामक दवा लें। तीसरे दिन उसकी माँ बालिका को निमोनिया के कारण गंभीर अवस्था में मेरे पास ले आयी। वह ठिक भी हो गई। उसके बाद मैंने उसकी माँ से पुछा यह ऐसा कैसे हुआ मैंने बालिका को अच्छी तरह देखकर परिक्षण किया था। उसे दवां लगाने के लिये दी थी। परंतु जो दवां माँ ने उसे चार बार दी वह पैरासिटॉमाल दवां थी। उससे उसको बुखार आया ही नहीं और उसने पेनीसीलीन

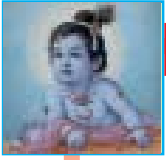
दवा ली नहीं क्यों की पेनीसीलीन को वह बहुत बूखार की दवा समझ बैठी थी। इस तरह से इस बालिका की बीमारी बढकर उसके जानपर बीती थी। सौभाग्य से उसकी माँ उसको सही समय पर ही लेकर आयी और वह बच गयी।

मैं समझ गया की अंग्रेजी मे दवा का नाम पढकर दवा नहीं दे पाती है। इसलिये यह मेरी गलती थी की मैंने दवा का नाम अंग्रेजी मे लिखा था। उस समय से मैंने तय किया की अब दवाओं के नाम मराठी -हिंदी में लिखने चाहिये। ऐसी गलती भारत मे ७ लाख गावों मे होती रहती है। यह सब कैसे बदला जाये। इसके लिये

नाम- अमर हिंदुस्थानी, उम्र १ वर्ष, दिनांक- २०-१०-९६,
रोगनिदान- निमोनिया
यह दवा ले.

क्र.	कितना बॉटल	दवा का नाम	प्रमाण	सुबह	दोपहर	साम	रात	कितना दिन	आखरी तारीख
१	२	प्लेमीपेन							
२	१०	मिनीमॉल गोली							

वापस दिखाने के लिये ५ दिन के बाद लाना. शनिचर को शाम ७ बजे लाना.



बच्चे 'मस्त' बढाये

दवाइयोंपर मराठी-हिंदी मे उनके नाम छपने चाहिये। इसके लिये हमे प्रयास करने चाहिये। इसलिये मैं हर दवां कंपनीके प्रतिनिधी को बता रहा हूँ की दवा के नाम मराठी-हिंदी में छापे परंतु निर्णय तो कंपनी के अधिकारियों का ही होता है। इसलिये मैंने भारत की १२१ मुख्य दवां कंपनियों के अधिकारियों को पत्र लिखकर उनसे अनुरोध किया की दवाइयों के नाम मराठी- हिंदी मे छापे जाये। एक महिना इंतजार करने के बाद जब उसका कोई प्रभाव नही देखा गया तो दोबारा १२१ कंपनियों को मैंने पत्र भेजे।

राजस्थान मे हुए संशोधन से यह पता चला है की सिर्फ २० प्रतिशत दवा मरीज के पेट में जाती है और ८० प्रतिशत नही जाती। इसका कारण यह है की डॉक्टर जल्दी जल्दी में दवाईयां लिखते है और दवाईयां गलत हो जाती है। इन सब गलतीयों के बाद दवाई लेने में मरीज आलस करता है। कभी कभी भूल जाता है। प्रतिवर्ष भारत में १०,००० करोड रु. की दवाईयां की खपत है। इसका अर्थ ८००० करोड रु. की दवाईयां व्यर्थ जाती है। ऐसा निष्कर्ष है। सबसे ज्यादा मृत्यु प्रमाण इस देश में है। इसलिये यह फिजुल खर्ची हमको बिलकुल माफिक नही है। यह हम कैसे ठिक कर सकते है?

आजकल डॉक्टर का ५० प्रतिशत व्यवहार हिंदी में है। रोगी क्या कह रहा है यह हिंदी में बताया है। परंतु डॉक्टर अंग्रेजी में लिखता है। इसलिये हिंदी मे यह सब व्यवहार होना चाहिये।

वैद्यकीय व्यवहार मे छोटी सी गलती से आदमी की जान जाती है। इसलिये जीवनरक्षक व्यवहार रोगी की भाषा और हिंदी मे होना चाहिये। रोगी की भाषा मे जब डॉक्टर नही बोलते है तो डॉक्टर का कहना रोगी के समझ में नही आता। फलस्वरुप गलत दवा दी जाती है और रोगी मर जाता है। बाद मे डॉक्टर पर जुर्म कायम होकर प्रकरण अदालत में होता है। यह सब टालने हेतु रोगी की भाषा अथवा हिंदी मे ही संवाद होना जरुरी है।

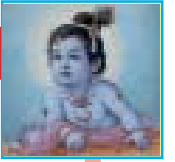
इसलिये हर पढनेवाले को प्रार्थना है की सब वैद्यकीय व्यवहार हिंदी मे ही होना चाहिये। ऐसी प्रार्थना डॉक्टरों को भी करनी चाहिये। सौभाग्य से कम्प्युटर में भी अब सभी भाषा का प्रयोग शुरु हो चुका है। इसलिये दवाओंके नाम वगैरे सब उसी राज्यभाषा अथवा हिंदी मे हो तो उपयुक्त होगा।

निम्नलिखित कंपनीया देवनागरी मे नाम लिखती है। इन कंपनीया को अब देश के विभिन्न भाषाओं और हिंदी मे नाम लिखते हेतु बताना चाहिये।

पढों , मस्त बनो, सबको बताओ

- ★ मन से संतोषी बनें, सुखी बने ।
- ★ जग में लोभ सबसे बड़ा शत्रु है और शील महत्वपूर्ण अलंकार।
- ★ धन और कोई भी चीज का उपभोग करो, दान करो परंतु धन का नाश न होने दो।
- ★ जग में लोगों से अप्रिय परंतु हितकारक बोलनेवालो ही सच्चे मित्र होते हैं।
- ★ शत्रु से छुटकारा पाने के दो उपाय है। एक उसे खत्म करना या दूसरा भाग जाना।
- ★ मृत्यु पास आने पर बड़े-बड़ों की बुद्धि भी काम नहीं करती।
- ★ हमेशा सफल रहने के लिए कपट से मित्रता जोड़ें परंतु कपटता से बर्ताव न करें।
- ★ शत्रु और बीमारी के पैदा होते ही उसे खत्म करें वरना नाश निश्चित है।
- ★ बोलने वाली स्त्री ही पति पर अंकुश रख सकती है।
- ★ पुरुष को तारनेवाली और मारनेवाली स्त्री ही होती है।

हितोपदेश से।



जोशी जीवन लॉकेट (कुपी)



यह लॉकेट उपयोग करनेवाले ज्यादातर लोगोंको कमसे कम एक बार जीवदान मिलेगा। हर एक व्यक्ति ने ३० वें जन्मदिनपर स्वयंको (और सब प्रिय व्यक्तियों को) लॉकेट भेट देना चाहिये।

अग्नी शमन आग लगने पूर्व और जोशी जीवन लॉकेट बीमार होनेसे पहले भेट देना चाहिये।

स्व. सौ. माई साहेब ठाकरे की छाती मे दर्द हुआ परंतु समयपर उन्हें दवा नही मिल पायी। नतीजा वे गुजर गयी। ऐसे ही शफी इनामदार, सुप्रसिद्ध प्लैस्टिक सर्जन डॉ. करमरकर और हमारी एक चाची हृदयविकार अथवा अन्य बिमारियों से लोग स्वर्गवासी होते रहते हैं। उन्हे हम कैसे बचा सकते हैं ?

तीस वर्ष की उम्र के बाद भारत में किसी को भी और कभी भी दिल का दौरा पडे तो वह व्यक्ति मर सकता है। जिन व्यक्तियों को हृदयविकार का झटका आता है उनमें से ५० प्रतिशत लोगोंको इससे पहले कोई भी तकलिफ की शिकायत नहीं होती है।

ऐसे समय छाती के बाये बाजू में तीव्र वेदना होती है। पसीना आता है, व्यक्ति मर भी सकता है। ऐसे व्यक्ति के मुंह मे सॉब्रीट्रेट नामक १ गोली देने से हृदय को खून की पुर्ती बढकर अधिकतर व्यक्ति बच सकते हैं। वह डॉक्टर के पास जा सकता है और मौत की घडी टल

सकती है।

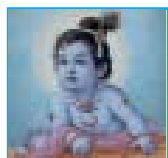
यह गोली डोरे में पिरोकर गले में लॉकेट बनाकर अथवा मंगलसुत्र में बांधकर रखनी चाहिये। इसे ही हम जोशी जीवन लॉकेट कहते हैं। यह एक नव संजीवन मंत्र है। अतः प्रार्थना है की यह जानकारी दुसरो को बतायेंगे या स्वयं उसका अनुकरण करेंगे जिस से उम्र में वृद्धि होगी। जिस बालिका को शरीर अपस्मार की बिमारी है उसे तकलिफ होती है तब वह उसके गले के लॉकेट मे रखी लॉरपोझ नामक गोली मुंह मे रखती है और उससे उसका अकडना बंद होता है।

वसई के श्री. काळे को दमे की बहुत तकलिफ है और हमेशा घर में डॉक्टरो को बुलाना पडता है। एक बार उनका लडका डॉक्टर को बुलाने आया। श्री काळे को दमे की बहुतही तकलिफ हो रही थी। डॉक्टरने लॉकेट की ब्रीकेनील गोली मुंह में रखने के लिये कहाँ और थोडी देर मे उनको आराम मिला। पंधरा मिनट मे श्री काळे डॉक्टर के दवाखाने पैदल पहुँच गये।

श्री प्रभावतीबेन शाह को दिल का दौरा पडा। लॉकेट की सॉब्रीट्रेट से उनकी जान बची। मुत्यू का बुलावा आया था परंतु वह टल गया।

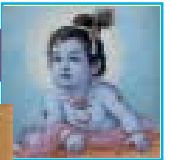
**किसी बिमारी मे कौनसी गोली लेना चाहिये यह दी गई तालिका में देखे।
यह दवा कभी एखाद समय गलती से भी ली जाय तो उससे कोई अपाय नही होगा।**

**गोली हर सालगिरह पर बदले।
यह सलाह आपात स्थिती के लिये है।
जल्द ही डॉक्टर से सलाह ले।
शंकाए डॉक्टर से पुछे।**



बच्चे 'मस्त' बढ़ायें

बीमारी	कौनसी गोली मुंह में रखना	परिणाम
दमा	ब्रिकॅनील Bricanyl २.५ मिली ग्रॅम गोली	आधी गोली मुंह में रखो। १ मिनट में दम से राहत । : राहत का मतलब दम की तकलीफ है।
३० साल के उपर के हर व्यक्ति के लिये (दिल के दौरों से बचने के लिये)	सॉर्बिट्रेट की गोली Sorbitrate १० मिली ग्रॅम गोली	आधी गोली मुंह में रखो। तुरंत राहत । राहत का मतलब दिल की तकलीफ है।
उच्च रक्त दाब	निफेडीपीन Nifedipine ५ मिली ग्रॅम गोली/कॅप्सूल	गोली / कॅप्सूल मुंह में रखो। तुरंत में राहत ।
त्वचा पर लाल सूजन, पीत	निफेडीपीन Nifedipine ५ मिली ग्रॅम गोली/कॅप्सूल	गोली / कॅप्सूल मुंह में रखो। तुरंत में राहत ।
आकडी (फीट)	लारपोज Larpose १और २ मिली ग्रॅम गोली	गोली मुंह में रखो । तुरंत में राहत ।
हमेशा सरदर्द (मायग्रेन)	मायग्रेनील	गोली ले लो। आराम होगा।
मधुमेह	ग्लुकोज शक्कर १० ग्रॅम की पुडिया जेब में रखो।	जी मचलने पर ले लो। आराम होगा।आराम हुआ मतलब खून की शक्कर घटी थी।
हर बीमार व्यक्ति	अपनी गोली	याद आतेही गोली ले लो । बहोत लोग बहोत बार दवा भूलते हैं।



SUBSCRIBER COPY NOT FOR RESALE

www.outlookindia.com

THE WEEKLY NEWSMAGAZINE

Rs 10 May 31, 1999

OUTLOOK

MAKING A DIFFERENCE



A Nagpur doctor starts a movement for a healthier India

By **SUJATA ANANDAN**

HIS pocket is full of white heart-shaped lockets. Snap one open, and there, resting like a pearl in an oyster, is a white Sorbitrate tablet. Dr Shrikant Jichkar takes great pleasure in distributing these lockets by the fistful while travelling in trains, buses or planes. People thought it a zany idea but accepted one with an indulgent smile. Until one day a recipient, who thought he had no use for it, saw a crowd gathered by a roadside in Hyderabad. Discovering them to have collected round a patient suffering a cardiac arrest, he broke open his white locket and saved the life of a complete stranger.

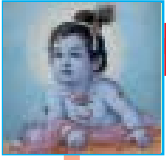
The idea caught on, and Dr Jichkar received a request for one lakh lockets from a do-gooder in Hyderabad. "Find a craftsman in your town and have the lockets cast yourself," the person was told. "It's the idea that's important. I have no patent on these lockets. I was told about this means of saving lives by my friend Dr Hemant Joshi of Mumbai. I just happened to be in a better position to execute the idea," said Dr Jichkar. This idea of his is galloping across the country, ensuring that India lives longer than it seems to have condemned itself to.

बदलाव के लिये वोट दो।

नई कल्पनाओं के लिये
वोट दो।

इस हिंदी किताब के
लेखक को वोट दो।

अपने डॉ. हेमंत जोशी को
वोट दो।



मस्त सुखी जीवन का मंत्र

१) सीखना, पैसा कमाना और काम करना हमें एक साथ करना चाहिए। विद्या और धन कमाते समय हमें बुढ़ापा या मौत नहीं आ सकती। ऐसा हम सभी को सोचना चाहिए। ऐसी सोच रख कर ही काम करना चाहिए। कारण हमें कभी भी मृत्यु आ सकती है।

२) जानकारी/ज्ञान ही हमारे सभी प्रश्नों के उत्तर हैं। जिस आदमी को विद्या तथा शास्त्र का ज्ञान न हो उसे अंधा समझा जाता है। ऐसे आदमी अंधेरे में जन्म लिया और अंधेरे में ही उसकी मृत्यु हो गई ऐसा समझना चाहिए।

३) अमिरी, जवानी, सत्ता और अविचार इन चार में से कोई भी रहे तो अनर्थ होता है।

४) पूनम का अकेला चाँद उजाला देता है लेकिन आमावस की रात में अनगिनत तारे भी उजाला नहीं दे सकता। इसलिए सौ बच्चों की अपेक्षा एक गुणवान बेटा ही काफी है।

५) शेर के मुँह में हिरन कभी भी अपने आप नहीं जाता। उसे भी पेट भरने के लिए मेहनत करनी पड़ती है।

६) बुद्धिमान अपना समय काव्य-शास्त्र में बिताते हैं लेकिन मूर्ख अपना समय नींद, बुरी आदते अथवा झगड़े-लड़ाई करके बीताते हैं।

७) पराया धन और पर-स्त्री की ओर जो बुरी नजर से नहीं देखता और प्राणी मात्र से प्रेम करता है वही सच्चा ज्ञानी है।

८) बुजुर्गों की सलाह माननी चाहिए लेकिन सिर्फ संकट के समय। हमेशा मानोगे तो खाना भी नहीं मिलेगा।

९) अच्छा भला आदमी भी संकट के समय लालच में पड़ता है। इसलिए श्रीराम भी स्वर्ण-मृग के मोह से नहीं बचे।

१०) समूह की सफलता पर विश्वास हो तभी उसका नेतृत्व करना चाहिए। यन्त्रथा संकट का सामना करना चाहिए।

११) अपना और पूरी दुनिया का अगर कल्याण करना

हो तो नींद, आलसपन, भय, कामचोरी इत्यादि से दूर रहना चाहिए।

१२) मनुष्य को अपना धन और जीवन अच्छे काम में लगाना चाहिए। कारण ये शरीर नश्वर है।

१३) आनेवाले संकट से डर लग सकता है लेकिन संकट आने पर उचित मार्ग ढूँढ़ना चाहिए।

१४) अतिथि भगवान का दूसरा रूप है, उन्हें नाराज न करें। वरना आपके माथे पर पाप चढ़ेगा और आपका कमाया हुआ पुण्य वह ले जाएगा।

१५) कठिन समय में विद्वान का काम सामान्य बुद्धिमान भी कर सकता है। इसलिए रेगिस्तान में एरंड को भी वृक्ष कहते हैं।

१६) अपना-पराया यह वृत्ति छोड़कर वसुधैव कुटुंबकम का मंत्र अपनाएं।

१७) जिसमें किसी का हित होता है वहीं से मित्र और शत्रू पैदा होते हैं।

१८) दोस्त की असली पहचान मुसीबत/अड़चन के समय, शत्रू की पहचान युद्ध के समय, ईमानदार मनुष्य की पहचान कर्ज में डूबने पर, पत्नी की पहचान आर्थिक तंगी में और रिश्तेदारों की पहचान संकट के समय होती है।

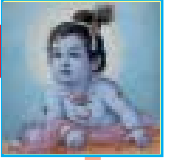
१९) खुशी तथा संकट दोनों ही समय जो अंत तक साथ देता है वही सच्चा मित्र तथा रिश्तेदार है।

२०) कोयला और दुष्ट इनमें कोई फरक नहीं है। जलते समय कोयला दुसरों को जलाता है और ठंडा होने पर हाथ काला करता है।

२१) बुरे आदमी के बात पर विश्वास नहीं रखना चाहिए। उसकी जुबान मीठी होती है, लेकिन दिल में जहर होता है।

२२) नीच मनुष्य का संगत करने से वह बिल्ली, रेंडा, बकरा तथा कौवे की तरह भारी पड़ता है।

२३) जिस तरह एक जलती लकड़ी से सागर का पानी गरम नहीं होता, उसी तरह अच्छे आदमी का मन चिढ़ाने से नहीं बदलता।



२४) बैल गाड़ी पानी पर नहीं चल सकती कारण नामुमकीन बाते मुमकीन नहीं होती।

२५) सच्चा मित्र बाहर से नारियल की तरह खुरदरा और कठोर तथा अंदर से नम्र और अच्छे होते हैं। लेकिन बाहर से गोलमोल बाते करनेवाले मित्र अंदर से स्वार्थी होते हैं।

२६) शुद्ध मन, त्यागी वृत्ति, बहादुरी, सुख-दुख सभी समय एक जैसा आचरण और नम्रता, प्रेम, सच्चाई यह सच्चे मित्र के गुण हैं।

२७) चंचल, चुगलखोर, गुस्सैल, निर्दयी, धूर्त, सतत खेलने वाले तथा झूठ बोलने वाले मित्र से दूर रहना चाहिए।

२८) दिल में कुछ, कहनी कुछ और करनी और कुछ यह बुरे लोगों की वृत्ति है। इनसे दूर रहें।

२९) अगला कदम सोच-समझकर रखने वाले को ही होशियार कहा जाता है।

३०) सलाह देने वाले बहुत मिलते हैं लेकिन कर्तव्य पूरा करने वाला एकाध ही महात्मा होता है।

३१) जहाँ मान-सम्मान नहीं मिलता, पेट नहीं भरता, पढ़ाई की व्यवस्था नहीं, सगे-संबंधी नहीं ऐसे प्रदेश का त्याग करना ही उचित है।

३२) जिस जगह पेट भरने का साधन, राज्यकर्ता का दबदबा, बुराई के लिए गुस्सा नम्रता और त्यागी वृत्ति बची हो, वही जगह बसने/वास्तव्य करने योग्य है।

३३) जिस जगह संकट के समय मदद करने वाला, वैद्य, वेद में निपुण विद्वान नहीं हो वहाँ वास्तव्य नहीं करना चाहिए।

३४) धन के कारण मनुष्य को मित्र, रिश्तेदार मिलते हैं और वही जग में विद्वान और सर्वश्रेष्ठ माना जाता है।

३५) जहाँ बच्चे नहीं वहाँ सुख नहीं, सच्चा मित्र आवश्यक है।

३६) अपने धन का नुकसान, मनःस्ताप, घर की गलत बातें, स्वयं के साथ धोखा अपना अपमान किसी से नहीं कहना चाहिए।

३७) स्वाभिमानी मनुष्य आग के समान होता है। वह बुझता है लेकिन लाचार नहीं होता।

३८) लालच बुद्धि को विचलित करता है। मनुष्य को दुख देता है।

३९) असंतुष्ट मनुष्य में पागलपन रहता है। संतुष्ट मनुष्य समाधानी होता है।

४०) प्राणी, मित्र पर दया करनी चाहिए। यही सच्चा धर्म है। सच्चा सुख प्रेम करने में है। सच्चे भावना से प्रेम और सही समय पर निर्णय लेना इसीको होशियारी कहते हैं।

४१) जग में दो ही बातें महत्वपूर्ण हैं। कविता का आस्वाद और सज्जन का सहवास।

४२) स्वयं के लिए तथा दानधर्म के लिए उपयोग में आने वाली संपत्ति ही असली है बाकी सब नश्वर है।

४३) बुद्धिमान मनुष्य संकट के समय भयभीत नहीं होता। नष्ट हुई चीजों के लिए दुख नहीं करता।

४४) ज्ञान का उपयोग आचरण में करने वाला ही विद्वान कहलाता है।

४५) काम में नियमितता, उत्साह, ज्ञान का प्रत्यक्ष उपयोग, निर्व्यसनी, बहादुर, कृतज्ञ, तथा मित्रता बनाये रखने वाले के पास हमेशा लक्ष्मी रहती है।

४६) सुख-दुख यह जीवनचक्र है। सफलतापूर्वक उसका सामना करना चाहिए।

४७) छोटे व्यक्ति ही छोटे व्यक्ति को संकट से मुक्त कर सकते हैं।

४८) चरित्रवान, बहादुर, धार्मिक तथा राजनीति में निपुण व्यक्ति ही पृथ्वी पर राज कर सकता है।

४९) सरकार है तो प्रशासन है। प्रशासन है तो पत्नी और पैसा है।

५०) प्रजा से ज्यादा राजा महत्वपूर्ण है। कारण राजा के बिना प्रजा नहीं टिकती।

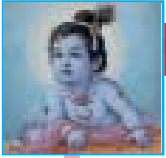
५१) समर्थ राजा के कारण ही प्रजा कर्तव्य का पालन करती है। कानून के भयसेही कुलवान स्त्री भी अपने विकलांग पति के साथ रहती है।

५२) सज्जन के सहवास में प्रगति होती है और दुर्जन के सहवास में अधोगति।

५३) मानव शरीर और संपत्ति यह संकट का घर है। क्षणिक सुखों से दूर रहो।

५४) दो नावों पर सवार होकर नदी पार नहीं कर सकते। उसी तरह दो बातों के पीछे भागने वाले को अंततः कुछ भी नहीं मिलता।

५५) आलसी एवं परावलंबी मनुष्य से स्त्री और पैसा



बच्चे 'मस्त' बढायें

दोनों ही दूर रहता है।

५६) आलसपन, पत्नी की गुलामी, रोग से ग्रस्त, जन्मभूमि की अति व्याकूलता, असंतुष्टता और डरपोकपना ये प्रगति की प्रमुख बाधाएं हैं।

५७) धन का उपयोग, उपभोग एवं दान के लिए करना चाहिए।

५८) बलवान के लिए कोई चीज भारी नहीं, व्यापारी के लिए कोई भी जगह दूर नहीं। उसी तरह विद्या ग्रहण करनेवाले और मीठा बोलनेवाले के लिए कोई भी चीज पराया नहीं है।

५९) जब तक काल नहीं आता तब तक सैकड़ों गोलियां लगने पर भी मनुष्य नहीं मरता, लेकिन काल के आने पर एक गोली भी मृत्यु का कारण बन सकती है।

६०) पराक्रम के बल पर शेर राजा बनता है। पराक्रमी बनो।

६१) सेवाधर्म यह बहुत ही कठिन धर्म है, उसे संभालकर करना चाहिए।

६२) अपने घर का सगेसंबंधियों का रक्षण तथा शत्रु से संरक्षण के लिए मनुष्य राजा के यहाँ नौकरी करता है।

६३) कौवे समान पेट मत भरो, स्वयं मेहनत से पेट भरो।

६४) अपनी संतानों पर, गुरु पर, सेवकों पर, गरीबों पर, संबंधियों पर, प्रेम करना चाहिए।

६५) संसार में अच्छा या बुरा कोई नहीं होता, उसका काम उसे अच्छा या बुरा बनाता है।

६६) अजीर्ण होने के डर से हम खाना नहीं छोड़ते। उसी तरह काम में दोष के डर से काम करना बंद नहीं करना चाहिए।

६७) सृष्टि में सुंदरता या कुरूपता ऐसा कुछ भी नहीं होता। जिसको जो पसंद है वही सुंदर है।

६८) हमें नजदीक के लोगों का सहारा होता है, चाहे वह अशिक्षित या किसी भी कुल का हो।

६९) छोटों ने दी हुई सलाह व्यर्थ नहीं जाती, कारण सूरज के अभाव में छोटे से दीये का प्रकाश भी महत्वपूर्ण होता है।

७०) फिजूलखर्ची से कुबेर भी दरिद्र बनता है।

८०) नियम सबके लिए समान होने चाहिए। गलती होने पर राजा को भी शासन मिलना चाहिए।

८१) हठी आदमी के आचरण में तालमेल नहीं रहता। यश धन से उन्मत्त व्यक्ति का नाश निश्चित है।

८२) चोरों से, अधिकारियों से, शत्रु से, जो राजा प्रजा का रक्षण करता है वही न्यायी है।

८३) चित्रकार एक ही कागज पर ऊँचाई तथा ढलान दिखा सकता है। उसी प्रकार चतुर मनुष्य झूठ को सच बनाकर दिखा सकता है।

८४) दुष्ट पत्नी, धूर्त मित्र, पलट कर जबाब देनेवाला नौकर हमेशा खतरनाक होते हैं।

८५) मनुष्य बुद्धि से ही बलवान बनता है।

८६) कठिन समय पर मित्र को उचित सलाह देना हमारा कर्तव्य है।

८७) जहर मिला खाना, ढिला दांत, और दुष्ट मंत्री इनका जड़ से नाश करने पर ही सुख प्राप्त होता है।

८८) सुनने में कटु लेकिन हितकारक और सुखकारक बोल जहाँ बोले और सुने जाते हैं वहाँ वैभव और आनंद का वास रहता है।

८९) जिस प्रकार कुत्ते की पूँछ टेढ़ी होती है उसी प्रकार दुष्ट मनुष्य का स्वभाव नहीं बदलता।

९०) सामने वाले की हार किस चीज में है यह जिसे समझ आया वह संकट के समय सफलता की मार्ग ढूँढ़ लेता है।

९१) अपराधी चाहे शत्रु हो या मित्र उसे समान सजा देना यह राजा का, सरकार का कर्तव्य है।

९२) गलत जगह दया दिखने वाला मनुष्य, गलत चीजें खाने वाला ब्राम्हण, अपने अधीन न रहने वाली पत्नी, बुरे ख्यालों का मित्र, सेवक और अधिकारी इनका त्याग करना चाहिए।

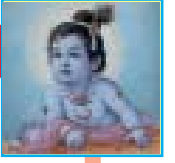
९३) जिस तरह नाव को नाविक की आवश्यकता होती है उसी तरह प्रजा को योग्य राजा, शासक की आवश्यकता होती है।

९४) प्रजा का रक्षण यह शासन का कर्तव्य है।

९५) साँप को दूध पिलाना जैसे घातक है, वैसे ही मूर्ख को सलाह देना घातक है।

९६) नीच लोगों की सेवा न करना, गुणी व्यक्तियों की सेवा करना। कारण दारू बेचने वाले के हाथ से पानी पीने पर भी दारू पी रहा ऐसा समझते हैं।

९७) साँप हाथी को मार सकता है। राजा हंसते-हंसते



दंड दे सकता है। और दूर्जन मान-सम्मान देकर भी घात कर सकता है।

१८) रावण, सीता का अपहरण करने पर जिस तरह समुद्र सेतु के बंधन में फंस गया वैसे ही दुष्ट पाप करता है और सज्जन को उसका फल भुगतना पड़ता है।

१९) जासूस किसी भी राज्य की तीसरी आँख है। राज्य पर आने वाले संकट को वही भगा सकता है।

१००) किलों का योगदान काफी बड़ा है कारण इन्हीं के आश्रय से अनेक शत्रु का सामना कर सकते हैं।

१०१) कुत्ते को राजा भी बना दो फिर भी वह चप्पल सूँघे बिना नहीं रह सकता। वैसे ही धूर्त मनुष्य का स्वभाव आसानी से नहीं बदलता।

१०२) अनुभवी बुजूर्ग के बिना सभी काम नहीं हो सकता। जहाँ धर्म है वहाँ सत्य है। जहाँ धोखाधड़ी वहाँ असत्य वास करता है।

१०३) असंतुष्ट रहने पर ब्राम्हण का नाश होता है और संतुष्ट रहने पर राजा का नाश होता है। लज्जा अपनाने पर वेश्या नष्ट होती है और लज्जा छोड़ने पर कुलीन स्त्री बर्बाद होती है।

१०४) भला करनेवाला अपना और बुरा करनेवाला पराया होता है। कारण शरीर में हुई जख्म के लिए वनौषधि महत्वपूर्ण होती है।

१०५) मीठा बोलनेवाले वैद्य, आध्यात्मिक गुरु, मंत्री और राजा का नाश करते हैं।

१०६) इन्सान को दूसरों के लिए धन का ही नहीं, प्राणों का भी त्याग करने से नहीं कतराना चाहिए। कारण देह नश्वर है।

१०७) निर्बुद्धि को शास्त्र का उपयोग नहीं वैसे ही अंधे को आईने का उपयोग नहीं।

१०८) देवता, गुरु, गाय, राजा, ब्राह्मण, बच्चे, बृद्ध और बीमार इन पर ज्यादा गुस्सा नहीं करना चाहिए।

१०९) क्षुद्र मन का मनुष्य और गंभीर मन का मनुष्य इन में फरक है। क्षुद्र छोटा काम करते समय भी गड़बड़ाते हैं। लेकिन गंभीर मनुष्य बड़े से बड़ा काम अचल मन से करते हैं।

११०) राजा, यज्ञ, विवाह, संकट, शत्रु का नाश, यश देनेवाले कार्य, मित्रता, प्रिय स्त्री, गरीब सगे-संबंधी इन आठ चीजों पर किया हुआ खर्च व्यर्थ नहीं जाता। यह

योग्य है।

१११) मनुष्य अज्ञानी होने के कारण बुरे समय में भगवान को दोष देता है। लेकिन अपनी गलती नहीं मानता।

११२) अच्छा काम करनेवाले नौकर की ओर ध्यान देकर काम करने वालों को उसे इनाम देकर उसकी तारीफ करनी चाहिए।

११३) अपकार करनेवाले मित्र के साथ मेलजोल न रख कर उपकार करने वाले शत्रु के साथ रखना चाहिए।

११४) भयकारक प्रसंग आने तक डरें, मगर आने पर उसका मुकाबला करें।

११५) कर्तव्य हमेशा अपना समझकर पूरा करो। कारण कर्तव्य-परायण मनुष्य अड़चनों का मुकाबला कर सकता है।

११६) सत्यवादी मनुष्य सत्य का साथ कभी नहीं छोड़ता।

११७) जिसका धन समाज में समान रूप से बांटा जाता है। जिसके जासूस गोपनीयता से रहते हैं, जिसकी सलाह-मशविरा गुप्त रहती है और जो लोगों के लिए अपशब्द का प्रयोग नहीं करता वही पृथ्वी पर राज करने योग्य राजा है।

११८) जो भूख से व्याकूल होते हैं वे कैसा भी पाप करने के लिए तैयार होते हैं। कारण वो क्षणिक निर्दयी बनते हैं।

११९) भूदान, स्वर्णदान, गोदान, अन्नदान इन सबसे अभयदान सर्वश्रेष्ठ दान है।

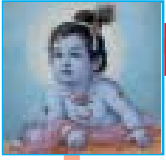
१२०) शरीर को कभी भी अपाय हो सकता है। धन आपत्ति का मूल कारण है।

१२१) जवानी, सुंदरता, धनसंचय आयुष्य और प्रियजनों का सहवास ये सब नश्वर है। ज्ञानी मनुष्य को इसमें फंसना नहीं चाहिए।

१२२) महासागर में तैरती दो लकड़ियों की तरह जग में मनुष्य का मिलन है। लकड़ियाँ सामान्य लहर से भी दूर हो जाती हैं।

१२३) प्राणी मात्र का सहवास पाथिक के समान होता है।

१२४) जीवन नदी के प्रवाह जैसा होता है। प्रवाह आगे जाकर लौटता नहीं।



बच्चे 'मस्त' बढायेँ

१२५) बारिश के मेघों की तरह मनुष्य को गर्जना नहीं करनी चाहिए। समाज को अच्छे बुरे की पहचान होती है।

१२६) समय पर काम न करने से उसका मूल्य कम हो जाता है।

१२७) काम, क्रोध, मोह, लोभ, मन की इच्छा और मदद इनसे सावधान रहनेवाला मनुष्य जीवन में सफल होता है।

१२८) ज्ञानी या अज्ञानी को हम समझा सकते हैं लेकिन अल्पज्ञान से जिसे गर्व हुआ हो उसका समाधान ब्रम्हदेव भी नहीं कर सकते।

१२९) जल्दबाजी में कोई काम मत करो। अविचार आपत्ति का मूल कारण है। विचारी मनुष्य को लक्ष्मी हार पहनाती है।

१३०) अनुभव से मनुष्य छाँच भी फूँककर पीता है।

१३१) लोभी को धन से जीतो, नीच को हाथ जोड़कर, मूर्ख को उसकी तरह आचरण से और ज्ञानी को सत्यवचन से जीतना चाहिए।

१३२) मित्र को सद्भावना से, संबंधियों को स्वागत से, पत्नी-नौकरों को भेंटवस्तू और मान-सम्मान से और अन्य लोगों को विनम्र आचरण से जीतना चाहिए।

१३३) अपना-पराया ऐसा भेद नहीं करना चाहिए। पूरी पृथ्वी को अपना परिवार मानना चाहिए।

पंचतंत्र

१) पैदा होते ही बच्चा अगर बुद्धिहीन है तो उसका पैदा होते ही मर जाना अच्छा है।

२) गाय जो बछड़े को जन्म नहीं देती और दूध भी नहीं देती उसका कोई उपयोग नहीं होता। उसीप्रकार जो बच्चा विद्वान और शक्तिमान नहीं है उसका पैदा होना किसी फायदे का नहीं।

३) जिंदगी में पढ़ाई का कोई अंत नहीं। संकट कई आते हैं, उनका सामना करें। अच्छा आत्मसात करो और बुरे का त्याग करो।

४) पैसे से साहस नहीं होता ऐसा कुछ भी नहीं होता। इसलिए होशियार मनुष्य को पैसा कमाना चाहिए।

५) पैसे के पिछे सभी भागते हैं। संबंधी मित्र भी पैसे के पिछे भागते हैं। पैसेवालों को ही जग में विद्वान और सर्वश्रेष्ठ मानते हैं।

६) जग में अमीरों को अपना और गरीबों को पराया मानते हैं। अगर वो सगेसंबंधी हो फिर भी।

७) जिसके पास धन है वह जवान रहता है, जिसके पास धन ना हो वह जवान भी बूढ़ा रहता है।

८) भगवान जिसकी रक्षा करता है, उसे कोई भी नहीं मार सकता।

९) अपने जीवन से जो दुनिया को जीवन देता है वही सच्चा ज्ञानी है।

१०) जो मनुष्य विद्याहीन, अकुलीन और असंस्कृत होकर भी सबसे नजदीक है, राजा, स्त्री और बेला उनका सहारा लेता है।

११) समय कैसा भी हो, जो मनुष्य विचारपूर्वक आचरण करता है उसे कभी पछताना नहीं पड़ता।

१२) सच्चा सेवक अपने मालिक के अधीन रहना चाहिए। समय आने मालिक की रक्षा के लिए नहीं कतराना चाहिए।

१३) कुछ चीजें बुद्धि और सामर्थ्य से ही प्राप्त हो सकती हैं। हाथी, घोड़े या शस्त्र का प्रयोग करके नहीं।

१४) किसी पर भी आवश्यकता से ज्यादा भरोसा नहीं करना चाहिए। समय आने पर छोटे आदमी से भी धोका हो सकता है।

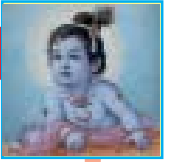
१५) संकट के समय हमारे बुद्धि की, जानलेवा बीमारी के समय वैद्य के बुद्धि की परीक्षा होती है। संकट काल में सच्ची बुद्धिमानी ही काम आती है।

१६) पक्षी बिना फल के झाड़ को त्याग देते हैं और सेवक मजदूरी न देने वाले को। (इसलिए काम के पैसे तुरंत देना चाहिए।)

१७) जो नेते अपने कर्मचारियों को समय पर वेतन देती है वह कर्मचारी उनका का हमेशा सम्मान करते हैं।

१८) जग में दुष्टों की नहीं चलती इसलिए ये जग सुरक्षित है।

१९) लड़की का जन्म लेना चिंता का विषय है। बड़ी होने पर उसका विवाह करना और उसके बाद उसके सुख-शांति की चिंता करना इसी में पिता का जीवन समाप्त होता है।



२०) जिसकी पत्नी के मन में दूसरे का विचार आता है। जिसके घर में साँप का वास्तव्य है, और जो नदी के किनारे रहता है उसे जीवन का कोई ठीकाना नहीं है।

२१) युक्ति से शत्रु पर विजय पा सकते हैं। कभी-कभी जो काम शस्त्र नहीं कर सकते वह युक्ति करती है।

२२) जग में बुद्धिमान का मान-सम्मान होता है। बुद्धिहीन को कोई नहीं पूछता।

२३) प्रजा अगर गाय समान हो तो राजा गवाला समान होना चाहिए। तभी वह पालन पोषण में न्याय कर सकता है।

२४) स्वार्थ से किसी का समाधान नहीं हो सकता।

२५) राजा अपनी प्रजा का पौधे समान जतन करेगा तो प्रजा उसे बड़ा फल देगी।

२६) जो कार्य लाखों घोड़ों-हाथियों से नहीं होता वही कार्य एक किला कर सकता है।

२७) शत्रु और अग्नि से सावधान रहना चाहिए। निर्माण होते ही उसका नाश करना चाहिए वरना तकलीफ हो सकती है।

२८) अपनी और शत्रु की ताकत का अंदाजा लिए बिना जो शत्रु पर वार करता है वह आग में पतंगे के समान राख हो जाता है।

२९) समय आने पर मित्रों को उनके हित की सलाह देनी चाहिए। उसे वह सलाह अयोग्य लगने पर भी देनी चाहिए।

३०) प्रिय व्यक्ति और अपने शरीर पर मनुष्य हमेशा प्रेम करता है। शरीर व्याधिग्रस्त होने पर भी वह उसका त्याग नहीं करता।

३१) उपकार करनेवालों के साथ सभी अच्छा बर्ताव करते हैं। लेकिन अपाय करनेवाले के साथ जो अच्छा बर्ताव करते हैं वही सच्चा मनुष्य है।

३२) राजा या प्रजा, सभी को किसी ना किसी की आशा रहती है। इसलिए ये जग चलता है।

३३) पानी गरम करने पर कालांतर से ठंडा होता है। उसी प्रकार उपदेश पर उपदेश देने से अज्ञानी में बदलाव नहीं होता है।

३४) जग में अगर सुरक्षित रहना है तो दूसरों पर भरोसा नहीं करना चाहिए।

३५) अगर तुम्हारे मित्र मदद मांगने तुम्हारे घर आते हैं

इसका अर्थ तुम बड़े हो।

३६) सेवावृत्ति और श्वानवृत्ति में फरक है। कुत्ता अपनी इच्छानुसार भटकता रहता है। लेकिन सेवक को दूसरे का सुनना पड़ता है।

३७) दारिद्री, रोगी, मूर्ख, प्रवासी और हमेशा सेवा में मग्न ये सब जिंदा रहकर भी मृतसमान है।

३८) जिनकी आर्थिक स्थिति और कूल (घराना) समान होते हैं उन्हीं से मैत्री और विवाह होते हैं।

३९) अपने राजा के गोपनीय विषय में जो बथान करता है वह स्वयं के और राजा के नाश का कारण बनता है।

४०) किसी कारण से क्रोध करनेवाले का समाधान कर सकते हैं, लेकिन बिना कारण के क्रोधी का समाधान परमेश्वर भी नहीं कर सकते।

४१) जो सेवक भक्ति पूर्ण अपने स्वामी के लिए जान देता है वह अमर हो जाता है।

४२) तिरछी आँखवाले की आँख कहीं और नजर कहीं और होती है, उसी प्रकार बुरे लोगों का काम कुछ और ध्यान कहीं और रहती है।

४३) अगर सहकारी बुरे हो तो अच्छी कंपनी में भी काम नहीं करना चाहिए। अच्छे सहकारियों के साथ कंपनी छोटी होने पर भी काम कर सकते हैं।

४४) जो बड़ों का अपमान करते हैं वो कभी सुखी नहीं हो सकते हैं।

४५) शत्रू अगर ताकतवर हो तो दुर्बल को भागना ही अच्छा।

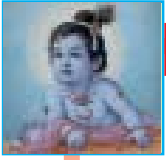
४६) किसी लगाव के कारण घर में रहनेवाला कभी सफल नहीं होता। काम के संबंध में बाहर जानेवाला ही सफल होता है।

४७) जिसके पास बुद्धि है वही सच्चा बलवान है। कारण हाथी भी चिंटी से डरता है।

४८) एकता में ताकत है। कारण घास से बनी रस्सी हाथी को भी बांधकर रख सकती है।

४९) होशियार और मूर्ख में फर्क होता है। नष्ट हुई चीजों के लिये रोते हैं।

५०) संकट काल में मदद करने वाला मित्र, माता-पिता से प्रेम करनेवाला पुत्र समझकर काम करनेवाला सेवक और जिससे मन की शांति मिले ऐसी पत्नी सबको



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

चाहिये ।

५१) हितचिंतक, सज्जन ज्ञानी और बुद्धिमान इनके साथ किये हुये काम कभी असफल नहीं होते।

५२) दिल में रहनेवाला मित्र, गुणी सेवक, कहा हुवा सुननेवाली पत्नी और सामर्थ्यवान स्वामी इनके साथ अपना दुख बांटने पर मनुष्य सुखी होता है।

५३) कोई भी बुरा काम, पहले से हो रहा है इसलिये मैंने भी किया ऐसी समझ वाले समाज सत्य से हमेशा के लिये दूर रहता है।

५४) राजा न्याय का पालन करनेवाले मनुष्य के साथ, जिनका भाई न हो उनका भाई बनता है, जिनकी आँख नहीं होती उनकी आँख बनता है।

५५) अपने हित के लिये शक्तिमान और कुलीन सेवक का भी पोषण करना चाहिये।

५६) हमें अच्छे सेवकों का कभी भी अपमान नहीं करना चाहिये और उन्हें अपमान से बचाना चाहिये। स्वयं के बच्चे समान उनकी देखभाल करें। आपकी प्रगति होगी।

५७) उद्योगी पुरुष पर लक्ष्मी प्रसन्न रहती है।

५८) बड़ों के साथ मुकाबला करते समय हाथी के समान भालों की परवाह न करते हुये पहाड़ को टक्कर मारना, सबसे योग्य है।

५९) नीच लोगों के मतानुसार चलनेवाला राजा सदा संकट में रहता है।

६०) सांप को दूध पिलाना और मूरख को सलाह देना एक जैसा है क्योंकि दोनों का अंजाम बुरा ही होता है।

६१) हम पर जिसकी श्रद्धा है उसी को उपदेश दो। वरना जंगल में रोने के समान निष्फल होंगे।

६२) बंद डिब्बे में रखे दिये का अंधेरे में कुछ उपयोग नहीं होता उसी प्रकार गलत जगह पर अपनी होशियारी का प्रयोग नहीं करना चाहिये विवेक के साथ काम लें।

६३) पृथ्वी पर रहकर अलग-अलग भाषा-वेष जिसने नहीं धारण किया उसका जन्म व्यर्थ है।

६४) मनुष्य को अपना थोड़ा भी धन किसी दूसरे को नहीं दिखाना चाहिए।

६५) पानी में जो अन्न है उसे मछलियां खाती हैं, जो भूमि पर है उसे प्राणी खाते हैं, जो आकाश में है उसे पक्षी खाते हैं। लेकिन अमीर आदमी कहीं भी रहे पर धूर्त लोग उसे लूटते हैं।

६६) स्वयं की हिम्मत से वैभवशाली बनें। राज्य में वैभवहीन होने वाले मनुष्य सबसे नीच माना जाता है।

६७) ऐशो आराम से जीनेवाले को कुछ समय बाद उसी जगह लाचारी से जीना पड़ा तो वह सबकी नींदा का विषय बनता है।

६८) बोलने पर अंकुश रखकर हृदय से योग्य संदेश शत्रु को देने पर उसका पूरा नाश होता है।

६९) बिना मतलब के कोई किसी को मदद नहीं करता।

७०) बिना मतलब के अगर कोई किसी को मदद करता है समझिये की दालमें कुछ काला है।

७१) जग में मूर्ख पंडित से द्वेष करता है, धनहीन धनवान से, पापी पुण्यवान से और दूराचारी स्त्री कुलीन स्त्री से द्वेष करती है।

७२) जो मित्रद्रोही और विश्वासघाती होते हैं वे जब तक सूरज और चाँद हैं तब तक नरक के धनी होते हैं।

७३) बाप, भाई, बेटा या मित्र जो भी अपनी जान लेने पर तुला हो, उसे मारना ही अच्छा।

७४) राजनीति करने वाले बहुरूपीये होते हैं कभी सच, कभी झूठ, कभी मीठा, कभी कठोर, कभी प्यार से, कभी घातक बातें करते हैं। कभी दानी, कभी स्वार्थी, कभी फिजूल खर्ची तो कभी व्यवहारी ये बहुरूपीये की पहचान है। उनसे बचके रहना चाहिए।

७५) संकट के समय बड़े-बड़ों की बुद्धि काम नहीं करती। जैसे स्वर्ण का मृग हो ही नहीं सकता फिर भी राम मोहजाल में फंस कर उसके पीछे भागे और रावण ने सीता का अपहरण कर लिया।

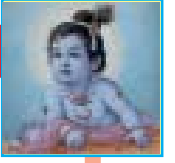
७६) थोर व्यक्तियों की मनोवृत्ति सूर्य के समान हमेशा एक समान रहती है। जिस तरह सूर्य उदय और अस्त के समय लाल ही रहता है।

७७) होनी को कोई नहीं टाल सकता। भाग्य अनुकूल न होने पर नाश होने में समय नहीं लगता।

७८) संकटकाल में मित्र सबसे अच्छा साथी होता है।

७९) जिनके पास मित्र हो वो असाध्य को भी साध्य कर सकता है।

८०) बुरे लोगों से दोस्ती शुरू में छायासमान बड़ी होती है। परंतु बाद में धीरे-धीरे छोटी होती जाती है। लेकिन सज्जनों से दोस्ती शुरू में छोटी और बाद में बड़ी



निरोगी सशक्त और दीर्घायु बनाने वाले तीन संजीवनी मंत्र

मंत्र- १

पिलाते समय खाइए
खाते समय पिलाइए,
इससे जच्चा-बच्चा तंदुरुस्त रहेगा
इससे २ साल तक बहुत दूध आएगा
जच्चा-बच्चा दीर्घायु होगा।

घर-घर में ऐसा होता नहीं
इसीलिए
पहले माँ दुबली होती है
फिर बच्चा खाली पेट रहता है,
बीमार होता है,
और कभी-कभी मर भी जाता है।
इस तरह से दुनिया में सबसे ज्यादा
बालमृत्यु रोज भारत में हो रहे हैं।

मेरे घर ऐसा होगा नहीं।
क्योंकि मैं पिलाते वक्त खाऊंगी
खाते वक्त पिलाऊंगी और
जच्चे-बच्चे को दीर्घायु बनाऊंगी।

चार महीने बाद बच्चे की भूख बढ़ती है।
माँ का दूध कम पड़ता है, इसीलिए हर बार

दूध पिलाने के पहले हलुआ खिलाएं,
घी, खिचड़ी खिलाएं,
तेल-दाल चावल खिलाएं
और बाद में बच्चे को छाती से लगाइए।

पिलाते वक्त माँ एक कटोरी हलुआ खाए
चावल, चने-कुरमुरे खाए
जच्चा-बच्चा सौ साल अच्छे से जिएंगे।

घर-घर में ये होता नहीं।
बच्चों को दूध, दलिया, पेज पिलाते हैं।
दाल-चावल का पानी पिलाते हैं,
फलों का रस पिलाते हैं।
इसमें अन्न की कमी और पानी ज्यादा
जो रखता है बच्चों को भूखा,
ये बच्चे पेशाब करते हैं खूब

शौच होता है एकदम कड़क
और होती है बद्धकोष्ठता।
अगर दिया एक भी बार
भूख के लिए अन्न पतला
तो होगा बच्चा दुबला
यहाँ तो दिनभर
पिलाते रहते दूध और पेज
फिर क्या होगा हिंदुस्तान
ये तो होगा दुबलास्थान

ऐसे बच्चे होते हैं दुबले, पतले
सफेद, चिड़चिड़े
बीमार और अल्पायुषी

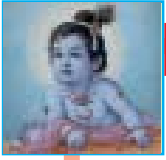
आप ऐसा न करें
बच्चों को पतली चीजें न दे
उनका बोन्साय न करें
उसे अल्पायु न बनाएं।

आप ये सब टालिए।
पांचवे महीने से ही बच्चे को खिलाइए।
नानी/दादी की गोद में हलुआ खिलाइए
मामी की गोद में तेल-खिचड़ी खिलाइए।

बुआ की गोद में घी-दाल चावल खिलाइए।
और बाद में माँ बच्चे को छाती से लगाइए।
धीरे-धीरे बच्चे का आहार
स्तनपान से घर के खाने पर शुरू होगा
और बच्चे बालकृष्ण बनेगा।

जन्मदिन के बाद से
बच्चों की जेब खाने की दाने से भरे
गले में खारीक-खोबरे की माला डालें
बालकृष्ण को देखकर सभी खुश हो जाएं।

ये मैं करूंगी/करूंगा
मेरा बच्चा बालकृष्ण बनेगा,
मैं सबको बताऊंगी
सब जच्चे-बच्चे दीर्घायु होंगे
और हिंदुस्तान निरोगी स्थान होगा।



बच्चे 'मस्त' बढ़ाये

मंत्र- २ :- होगा क्या? होगा क्या?

ठंडा आइस्क्रीम खाया तो
ठंडा पेय पीया तो
जुकाम/बुखार वालों संग खेला तो
भीड़ में गया तो
होगा क्या? होगा क्या?
जुकाम, खाँसी, बुखार और क्या?
जुकाम होगा, बुखार आएगा
निमोनिया होगा और होगा क्या?
जान को खतरा और क्या?
इंजेक्शन, हॉस्पिटल और क्या?

थंडा पेय पिऊंगा नहीं
जुकाम वालों संग खेलूंगा नहीं
भीड़ में जाऊंगा नहीं
फिर जुकाम-खाँसी होगी नहीं
टीबी-निमोनिया होगा नहीं
गोबर-गालगुंड होंगे नहीं
इससे होगा क्या? होगा क्या?
मैं तंदुरुस्त रहूंगा और क्या?

खुला-अन्न खाया तो
घर से बाहर खाया तो
हॉटेल में जाकर खाया तो
भेलपूरी खायी तो
होगा क्या? होगा क्या?
उलटी, जुलाब और क्या?

उलटी होगी जुलाब होंगे
पीलिया होगी, टायफॉइड होगा
कॉलरा होगा, जंतू होंगे, कृमी होंगी
जीवन की रेखा छोटी होगी

घर में सबको बाधा होगी
घर पर बीमारियों की बरसात होगी।

मैं घर के बाहर खाऊंगा नहीं,
किसी को खाने दूंगा नहीं

फिर उलटी जुलाब होंगे नहीं
जुलाब से मृत्यु होगी नहीं

हम ये करेंगे
सबको बताएंगे
फिर होगा क्या? होगा क्या?
हिंदुस्तान होगा निरोगी स्थान
और क्या?

अपना राष्ट्र जुलाब मृत्यु मुक्त करेंगे।
अपना राष्ट्र उष्माघात मृत्यु मुक्त करेंगे।

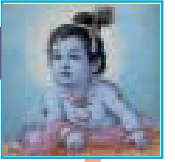
अपना अनुभव सबको बांटेंगे,
डॉ जोशी दम्पति को बताएंगे।

मंत्र क्रं- ३

पानी दीजिए जी पानी दीजिए

“जुलाब” वाले को भरपूर पानी दीजिए
प्यास न लगे इतना पानी दीजिए
भरपूर पेशाब हो इतना पानी दीजिए
भगवान शंकर को अभिषेक करने जैसा पानी दीजिए

पेशाब की नदी बहे इतना पानी दीजिए
यहाँ, कॉफी, सरबत दीजिए
पेज, सुजी, दलिया दीजिए
ताक, पन्हा, कढी दीजिए
नींबू पानी, सूप दीजिए
खाने में सतत फल दीजिए
चने-कुरमुरे-मूंगगफली दीजिए
जुलाब मृत्यु से बचने का
यही संजीवनी मंत्र है।



बच्चे की जान को खतरा हो तो बच्चे की पेशाब प्लास्टिक थेली में जमा करते हैं।



पेशाब घटी तो जान गयी।

डायपर के कारण पेशाब को देख नहीं सकते। बीमार बच्चे को खासकर जुलाब के बच्चे को डायपर ना पहेनाये।

पेशाब अच्छी , तो बच्चा अच्छा
पेशाब कम तो , तो बच्चा खराब
पेशाब नहीं , तो बच्चा नहीं।

सू- याने अच्छा।

सू- सू याने पेशाब

सू- सू अच्छी चाहिये।

सू- सू अच्छी

तो सेहत अच्छी।

उसे रंग नहीं चाहिये।

उसे बास नहीं चाहिये।

पेशाब को रंग हो तो पेशाब खराब।

पेशाब को बास हो तो पेशाब खराब।

पेशाब खराब तो बच्चा खराब

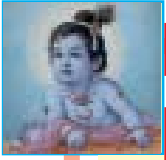
पेशाब कम तो पानी पिलाओ।

कोई भी पतला अनाज पिलाओ।

चाय कॉफी, छांस पिलाओ।

फीर भी पेशाब कम हो तो तुरंत

डॉक्टरसे मिलो।



बच्चे 'मस्त' बढाये

उष्माघात की डॉ. हेमंत जोशी की ३ श्रेणीयाँ।

बुखार:- धूप के कारण या बीमारी के कारण:
कैसे पहचाने!

उत्तर : १. शरीर की चमड़ी का बुखार बगल/
कांख में थर्मामीटर रखकर देखें।



बीमारी में मुंह के अंदर
का बुखार ज्यादा रहता है।

२. शरीर के अंदर का बुखार मुंह से या शौच की जगह से देखें।

(१) हमेशा मुंह के अंदर का तापमान बगल के तापमान से १ अंश अधिक रहता है।

(२) उष्माघात में सबसे पहले

१. बगल के और मुंह के तापमान में का अंतर कम होता है। इसे डॉ. हेमंत जोशी की
श्रेणी १ उष्माघात कहते हैं।

२. बाद में दोनों एक समान होते हैं। उष्माघात १. इसे डॉ. हेमंत जोशी की श्रेणी २
उष्माघात कहते हैं।

३. उसके बाद बगल की चमड़ी का तापमान मुंह के तापमान से ज्यादा हो जाता है।
अर्थात् उष्माघात हुआ है। इसे डॉ. हेमंत जोशी की श्रेणी ३ उष्माघात कहते हैं।

४. पसीना ना आना, पेशाब कम होना उष्माघात के लक्षण है।

इलाज -

धूप के बीमारी का इलाज

और प्रतिबंध।

नहाओ, बहोत पानी पिओ।

प्यास न लगे इतना।

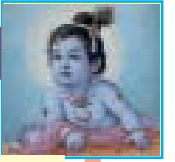
भीगे कपड़े शरीर सीर पोछें।

१ २ बार पेशाब

लगे इतना पानी शरबत,

चाय, पेज/लापती पिलाओ.





गंगाजल दिजीये, जुलाब मृत्यू टालीये ।

एक बार सागर राजा के १००० बीमार बच्चे भगीरथजीने स्वर्ग से गंगा लाकर बचाये । जुलाब के रोगी को नमक , शक्कर का घोल प्यास न लगे इतना दीजिये । वे बचेंगे । ऐसे



आदर्श जल को गंगाजल कहते है । इसे ऐसा बनाईये ।

१) १ गिलास (२०० मिली)

पतले अनाज में (

चावल का

पानी, दाल का पानी, निंबू पानी)

मस्त यानेकी दो उंगली में

आएगा, इतना नमक

डालो ।

२) १ गिलास (२०० मिली)

पानी में १ चम्मच चीनी , और

मस्त यानि की दो उंगली में आएगा । इतना

नमक डालो । इसका स्वाद आसूँ जैसा हो ।

३) १ गिलास (२०० मिली) पानी में

ओ.आर.एस. पावडर डालो । प्यास न लगे



इतना गंगाजल पीलाते रहो । हरपल ।

जुलाब

मृत्यु बंद होंगे । शिवजी के मंदिर में शिवलिंग पर हर पल जलाभिषेक होता है ।

जुलाब के रोगी को हर

सांस के बाद थोडा गंगाजल देते रहिये ।

ऐसा जुलाब का रोगी पिशाब करते रहना चाहिये । इसे जुलाब मृत्यु घटेंगे । जुलाब का इलाज गंगाजल, नाईलाज सलाईन ।

यह पोस्टर दीवार पर लगाईये ।

इस पानी को गंगाजल कहने

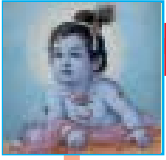
से सब इसे आसानीसे समझते है । अनुभव किजीए, हमें और सबको बताइये ।

बदलाव के लिये वोट दो।

नई कल्पनाओं के लिये वोट दो।

इस हिंदी किताब के लेखक को वोट दो।

अपने डॉ. हेमंत जोशी को वोट दो।



बच्चे 'मस्त' बढाये

मलेरिया



एकबार पप्पू को व्हायव्हॅक्स मलेरिया हुआ ।
क्लोरोक्विन मिला तो भी
पप्पू पूरा ठीक नहीं हुआ ।
बार बार मलेरियासे बीमार होता रहा ।

पप्पूने कहा
सादा मलेरिया ठीक नहीं करते हो
क्या खाक दवा करते हो ?

डॉक्टरने फिर किताब पढी
और जाना
क्लोरोक्विनसे मलेरिया के
साधे जंतु मरते है
पर नर मादी बचते है ।
मलेरिया फैलाते रहते है ।

लिव्हर के, भी बच जाते है ।
पप्पू को बार बार मलेरिया करते है ।
ये तो सीर्फ प्रायमाक्विन सेही मरते है ।
मलेरिया को दो 'क्वीन' चाहिये ।
क्लोरो 'क्विन' और प्रायमा 'क्वीन'

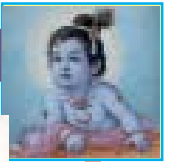
अब पप्पू को क्लोरोक्विन प्रायमाक्विन दिया
तब पप्पू पूरा ठीक हो गया ।

पप्पू को अब फॅल्सिपेरम मलेरिया हुआ ।
यह तो क्लोरोक्विनसे मरता नहीं ।

उसे आर्टीसुनेट दिया
लुमीफॅन्ट्रीन दिया ।
तब मलेरिया के जंतु मरे ।

नरमादी मारने के लिये
प्रायमाक्विन भी दिया ।

और पप्पू ठीक हो गया ।
जय हो पप्पू जय हो ।
डॉ. हेमंत जोशी, डॉ. अर्चना जोशी



जानलेवा डेंगू के लक्षण • फोटो डॉ. कापसे, सुरत



खून बहना, आँखों में



खून बहना चमड़ी के निचे



सूस्त गंभीर बच्चा



एडीस इजिप्ती मच्छर



सूजन आयी



आराम होने पर



बच्चे 'मस्त' बढाये

जानलेवा बीमारी के लक्षण : उदा. डेंगू

सुस्ती, चक्कर जी मचलना



खून बहना



हाथ पैर थंडे

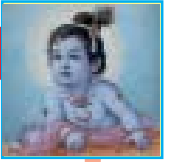


पेटदर्द

पेशाब कम



सब मौत की निशानी । तुरन्त डॉक्टर के पास दौडो ।



भारत में प्रोटीन्स की कमी नहीं है ।
अनाज की कमी है । बच्चों को पेटभर
अनाज हर दो घंटों से मिलेगा तो जरूरत
से ज्यादा प्रोटीन्स मिलेंगे । बाजारसे
प्रोटीन्स के डब्बे मत लाओ । अंडा सबसे
सस्ता और अच्छा प्रोटीन देनेवाला खुराक
है । जो अंडा खाते हैं उन्होंने रोज एक या
ज्यादा अंडे देना चाहिये ।

बाजारमें जो बेबी ऑईल मिलते हैं वे उनमें
मिनरल ऑईल याने के मिट्टी का तेल होता है ।
उसे न वापरें । घर का सरसोंका, नारियल का
तेल, या घर का कोई भी खाने का तेल
मालिश के लिये वापरें । वह चमड़ीमें से शरीर
में जाता है । बच्चे का वजन बढाता है । सेहत
सुधारता है । बुद्धिमत्ता सुधारता है । अनुभव
करें । सबको बताएँ ।

जीना हैं, रक्तदान कीजिये!

अमिताभजीको कुली सिनेमा केचित्रीकरण के समय अपघात
हुआ था ! बहोत बोटल खून मिला इसलिए वे बचे !खून
नहीं मिलता ।

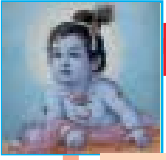
इसलिए हमारे देश में रोज जचकी में माताएं मरती हैं ! डेंगु
की बिमारी और रातों के अपघातों में खून ना मिलने से
रोज लोग मरते हैं ! हम सबको खून कभी भी लग सकता हैं
देश में जरूरत से चौथा हिस्सा भी खून रोज नहीं मिलता !
खून झाड को नहीं लगता ! किसी को देना पडता हैं !
आओआज एकबार खुद की मर्जीसे रक्तदान करे! उसका
रक्तदाता कार्ड मिलेगा ! आपको या आपके किसी व्यक्ति
को खून लगा तो यह कार्ड आपको रक्तपेढी से खून देगा ।

हर गाँव में रक्तपेढी हो

हर गाँव में रक्तपेढी चाहीये ! जहाँ एम.बी.बी.एस. डॉक्टर
हैं और जहाँ खून जाचकरनेवाली लॅबोरेटरी हैं वहाँ रक्तदान
की सुविधा हो सकती हैं! आपके के नेता से कहे की हर
गाँव में रक्तपेढी हो इसलिए काम करे !और कानून में
संशोधन करे ! उसे आसान करे!



७५ बार खून देने वाले
कल्याण के श्री. परशुराम काळेले।



बच्चे 'मस्त' बढाये

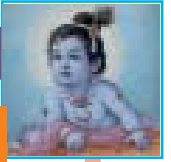
इसे गुढी कहते है ।



चैत्र का पहला दिन महाराष्ट्र में नया सालका पहला दिन होता है ।
उसे गुढी पाडवा कहते है ।

इस दिन पर बच्चों के गले में बत्ताशोंकी माला पहनाते है ।
होली, रंगपंचमी को भी ऐसा करते है । बच्चोंके गले में खाने की
चीजें अंगूर आदि फलों की माला पहनाते है । हात में इनके कंगन
करके बच्चों के पहनाते है । बच्चे ये खुशीसे खाते है ।

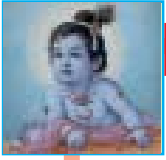
ऐसा आप साल भर करीए। कुपोषण नष्ट होगा ।



बच्चों का फल, फरसाण, नास्ता कोना



घर का एक कोना बच्चों को दीजिए। वहाँ पर एक प्लास्टिक के पारदर्शी बोतल में चना कुरमुरा , ममरा, फरसाण , आदि घर की कोई भी खाने की चीजें रखें। बच्चे दिनभर खाते हैं। एक महिने में अच्छे बनते हैं। महाराष्ट्र में सरकार का जिजाऊ मिशन है। यह कुपोषण कम करनेके लिये काम करता है। जिस गाँव में दस पंद्रह अति कुपोषित बच्चे हो उस गांव में यह मिशन एक व्हि.सी.डी.सी याने की व्हिलेज चाइल्ड डेव्हलपमेंट सेंटर शुरू करता है। यहाँ ये बच्चों को दिनभर रखते हैं। उन्हें छे: बार खाना, और दवाइयाँ देते है। साथ में हमारी सुचना के अनुसार कोने में फरसाण आदि चीजें रखते है। बच्चे दिनभर खाते है। महिनाभर में अच्छे होते है। ऐसे हर माह दस पंद्रह हजार बच्चे सुधरते है। ऐसा हर जगह होना चाहिये।



बच्चे 'मस्त' बढायें

बच्चों, जेब हरदम नाश्ते से भरकर रखो!

बच्चों जेब नाश्ते से भरकर रखो
१८ साल तक ! रोज २४ घंटा !
तो आप सशक्त बनोगे ! उससे
बिमारी भी घटेंगी !
कार्यक्षमता, होशियारी बढेगी !
(यह मोटे लोग ना करे !)



कु. मधुरा डॉ. दिपक और डॉ.
उषा देसाई की सुपूत्री
जन्मसमय १.९ किलो वजन
था ! इसकी तेल मालिश की
गयी और हरबार माँ के दूध से
पहले, हलवा चखाया, वह
तंदुरुस्त हो गयी ! हर
कमजोर बच्चे और व्यक्तियों ने
ऐसा करना चाहीये !
(यह मोटे लोग ना करे !)



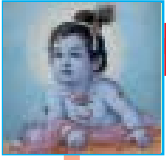
हमे मालूम नहीं की
हमे सही परवरीश मालूम नहीं।
यह किताब पढें,
बच्चों को मस्त बढायें।
यह किताब बच्चों की परवरीश
की गीता है।
बच्चों, इसे पढो, मस्त बनो।

आपके बच्चे के डॉक्टरने दी हुई
बच्चे की दवा की फाईल
याने की
उसका मंगलसूत्र
उसका जीवन सूत्र
उसकी माथेकी बिंदियाँ
उसकी छांव
उसका जन्म का दाखला
उसकी सेहत का प्रगती पुस्तक
उसका ७-१२ का उतारा
हमेशा साथ हो।



खुन लेने का आसान तरीका।
बच्चे को माँ के कंधे पे रखिये। निचे
लटकने वाले हाथ पैर की नसे फुलती है।
स्पिरिट सुखने के बाद नस में सुई लगाओ,
खुन बाहर आता है। शिशी मे ले लो।
माँ की गोदी में का बच्चा और माँ दोनो को
इस पद्धतीमें सबसे कम तकलीफ होती
होती है। हमे भी। सलाईन के लिये
व्हेनफ्लो लगाने के लिये भी यही तरीका
सबसे अच्छा है।





बच्चे 'मस्त' बढाये



पतला अनाज, खुनी अनाज

पतले अनाज में अनाज कम पानी जादा होता है। उससे बच्चे भूके रहते हैं। कमजोर होते हैं। यह बच्चे बीमारी से लड नही पाते हैं। मर जाते हैं। यही भूकमरी है।

जो बचते हैं वो बौने होते हैं। छोटे दिमाग के होते हैं। अल्पायुषी होते हैं। हम जानते नही पर ज्यादा तर हम सब ऐसे ही हैं।

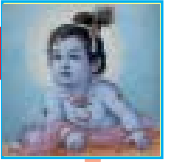
बच्चे का अनाज कितना गाढा हो
चम्मच जाँच कीजिये। चित्र देखिये।

चम्मच जाँच : १ चम्मच में बच्चे को खिलाना है उसे १ चम्मच में लिजिये। चम्मच तेढा करीये। अनाज पतला है तो निचे गिरेगा। सुजी जैसा गाढा है तो नहीं गिरेगा।



बच्चे का अनाज कितना गाढा हो
सुजी जैसा गाढा हो।

चम्मच में लो और चम्मच तेढा करो तो पानी जैसा निचे ना बहे ऐसा हो।



पप्पू स्कूल नहीं जाता

हर घर में कभी कभी और १० वे घर में बार बार यह होता है।
इसे पढे, टाले, सब को सिखायें

कई पप्पू स्कूल नहीं जाते
घरसे निकले तो कहीं और चले जाते ।
स्कूल गये तो भी बीमारी के वजह से
जल्दी लौटते।
बाकी बच्चों से दुगुना गैर हाजीर रहते हैं।
इनमे से काफी फेल होते हैं।
कई आत्महत्या कर देते हैं।



अभ्यास ने इनके कारण बताये हैं।

किसी को मित्र नहीं है।
किसी को स्कूल के बच्चे सताते हैं।

किसी को शिक्षक का डर है।
किसी को शिक्षा का डर है।

किसी को टेन्शन है।
किसी का होमवर्क नहीं हुआ है।

किसी को परिक्षा में फेल होने का डर है।
फेल होनेपर पडने वाली डांट का डर है।
फेल होने पर भी घर में प्यार मिलेगा
तो पप्पू घर जाएगा।

फेल होनेपर गाली दंडा पडेगा
तो घर क्यों जाएगा?
पप्पू आत्महत्याही करेगा।

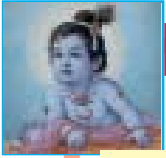
किसी पप्पू के घर माता पिता का झगडा है।
किसी पप्पू के पिता शराबी है।
किसी पप्पू का कोई नहीं है।

ये सब पप्पू दिल के बीमार है।
इन्हे दवा की नहीं प्यार की जरूरत है।

इन्हे प्यार कीजिये,
इनकी गलतियाँ माफ कीजिये।

इनके पीङ्गपर हाथ रखिये।
फिर से लडो।
कहिये

ये पप्पू फिर खडे होंगे
पढेंगे, लडेंगे, जितेंगे।
संसार पर राज करेंगे।
और आप कहेंगे
जय हो पप्पू की जय हो।



स्टेथोस्कोपसे सिपॅप. सब जगह दिजीये ।

सातवे आठवे महिने में जो बच्चे जन्म लेते हैं उनके फेफड़े अविकसित होते हैं। वे बच्चा जन्म पर रोता है तब वे ठीक से फुलते नहीं। इसलिये बच्चे को साँस लेने में तकलीफ होती है। सीने में गड्ढा गिरता है। ऐसी साँस लेकर थक जाते हैं। कोई गुजर जाते हैं।

इन्हे प्राणवायू थोड़े दबावसे दो तो इनके फेफड़े खुलते हैं। और ये बच्चे जी लेते हैं। इसे ऐसा करें। फोटो देखें।

साहित्य-

- १ स्टेथोस्कोप की नली-३ वे का काम करेगी।
२. दोनो नाक में घट्ट बैठनेवाली प्राणवायू देने की नली।
३. प्राणवायू की टाकी प्राणवायू टाकी से लाने वाली नली स्टेथोस्कोप के एक कानवाले नली में लगावो। उस के दुसरे कान के नली से वह प्राणवायू बच्चे को दो। यह वायू बच्चे के नाकमें दो नली वाले प्राणवायू के नली से जायेगा।
३. स्टेथोस्कोप की लंबी तीसरी नली पानी में डुबाओ। इसके लिये १०० मिली की सलाईनकी नई बोतल चाहो

तो ले सकते हो। नली पानी के निचे ५ सेंटीमिटर तक डुबनी चाहिये।

४. बच्चे को प्रतिमिनट ५ लिटर प्राणवायू दीजिये। वह दबावसे बच्चे के नाक मेसे बच्चे के फेफड़े में जाएगा। फेफड़ो को खुला रखेगा। इसका दबाव पानी के ५ सेंटीमिटर से ज्यादा नहीं होगा। क्योंकि ज्यादा का प्राणवायू पानी में डुबे नली से बाहर चला जाता है। नली पानी में ६ सेंटीमिटर डुबाओ तो यह दबाव ६ सेंटीमिटर होगा। और ४ सेंटीमिटर डुबाओ तो ४ सेंटीमिटर दबाव होगा।

जन्म के समय साँस को तकलीफ हो तो तुरंत ऐसा कर सकते हैं। भारत में यह हर जगह कर सकते हैं। कर के देखें और आपका अनुभव सबको बताए।



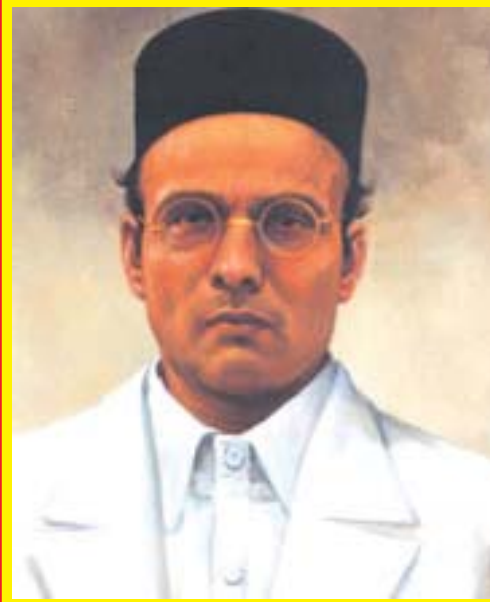
बच्चे के नाक में दो नली वाले प्राणवायू के नलीनाक में फिट बैठनेवाली नली

स्टेथोस्कोप की नली ३ वे.

प्राणवायु बच्चो के यहाँ

सलाईनची बाटली

सलाईन की बोतल



स्वातंत्र्यवीर विनायक दामोदर सावरकरजी ने खुद जवानी में माता के सामने दीये पर हाथ रखकर कसम खायी थी। 'मैं अंग्रेजों को मारकर हराकर मेरे मातृभूमि को आज़ाद करूंगा। इसके लिये मैं मरने तक लड़ूंगा। उन्होंने ऐसाही किया। सब क्रांतिकारकोंके वे प्रेरणा स्थान थे।

स्वातंत्र्यवीर सावरकरजी के बच्चों के लिये सिख

१. बलवान बनो। रोज व्यायाम करो, कुस्ती लडो, दोस्तोंको बलवान बनाओ। बलवानही खुदकी, माता बहनों की, धर्म की, देश की रक्षाकर सकते हैं। इन सबके लिये जीओ, इन सबके लिये मरो।
२. शस्त्र चलाने सिखो, सेना में जाओ।
३. अपनी भाषा समृद्ध करो। हर अंग्रेजी शब्दको अपने भाषामे पर्याय बनाओ। अपनी भाषा मरी, तो हमारी संस्कृती मरी। हम मरे। अपनी भाषा में आपको जो ज्ञान है उसे लिखो। अपनी भाषा में ज्ञानकोश बनाओ।
४. सोचो। जिंदगी का कुछ ध्येय निश्चित करो। भगवान के सामने कसम लो। इस ध्येय के लिये जिउंगा, इस ध्येय के लिये मरूंगा।
५. विज्ञानवादी बनो। गाय उपयुक्त पशु है भगवान नहीं।
६. हम सब एक हैं। छुआछुत छोड दो। इनके हजारो भक्तो ने अपने पैसे डालकर उनपर उनके नाम की अंग्रेजी और हिंदी में फिल्म बनाई। उसे जरूर देखे।
७. यह सब को बताओ



बच्चे 'मस्त' बढायें



लोकमान्य टिलकजी

बच्चों, खुदको और सबको मस्त शक्तिमान बनाओ ! लोकमान्य टिलकजी कॉलेज में थे ! व्यायाम शाला रोज जाते थे ! व्यायामके चक्कर में वे एक साल फेल हुए ! पर तंदुरुस्त हुये ! फिर जेल गये , अंग्रेजोंसे ५७ साल लडे ! तब हम आजाद हुये !

बच्चों रोज व्यायाम करो शक्तिमान बनो ! भारत भाग्य विधाता बनो !



गोपाळ गणेश आगरकरजी

गोपाळ गणेश आगरकरजी बडे समाज सुधारक थे ! दमे की बीमारी से ३२ साल की उम्र में ही गुजर गये ! बाळाशास्त्री जांभेकरजीने पहला मराठी अखबार निकाला तब वे ३२ साल की उम्र में टायफाइड से गुजर गये ! एक भी लडाई कभी न हारनेवाले पहले बाजीराव पेशवे और शिवाजी महाराज दोनों ही टायफाइड से गुजर गये !

पहला मराठी विश्वकोष बनानेवाले केतकरजी, मधुमेह से ; तो माधवराव पेशवाजी क्षयरोग से २० साल की उम्र में गुजर गये ! ये सब लोग बीमारी टालकर, ज्यादा दिन जीते, तो इतिहास अलग होता था ! बच्चों आओ इनसे सीखे ! शरीर और मन से शक्तिमान बने ! यह किताब पढो ,सब टीके लगाओ, बीमारीयाँ से दूर रहो ! लंबे लोग सबपर राज करते हैं ! लंबे तगडे व बुद्धीमान बनो !



शिवाजी महाराज

यह कैसा बने, यह किताब पढों ! छोटे डॉक्टर बनो ! खुदको और सबको मस्त बनाओ !