प्राक्कथन -

आपका शिशु प्रकृति की अद्भुत रचना है। जब आपका शिशु गरगराकर (बैबलिंग), आपकी उँगलियाँ थामकर तथा अन्य कई तरह से क्रीडाएं व चाहत प्रकट करेगा तब आपके आनंद की कोई सीमा नहीं रहेगी। लेकिन जब वह असुविधा में होगा या रोना शुरू करेगा तो शायद आप भी उसके साथ रोना चाहेंगी। क्योंकि आपको यह पता नहीं चलेगा कि वह भूखा है या उसे डकार दिलाने की जरूरत है या केवल ऊब चुका है और इसका कोई समाधान भी निश्चित नहीं है। कई बार आपकी माँ या सास अथवा पर्याप्त अनुभवी पड़ोसन आपको संकट से उबार सकती हैं। लेकिन दिनोंदिन युवा एकल परिवारों के बढ़ने के साथ, परिवार का समर्थन प्रायः कम होता जा रहा है। यह अत्यन्त आश्चर्यजनक बात है कि कई बार बहुत साधारण सी बातें जैसे स्तनपान कराते समय या नहलाते समय शिशु को कैसे पकड़ें, क्या आपका अपना दूध पर्याप्त है या नहीं, शिशु को डकार दिलाने की जरूरत है, आदि सामान्य बातें भी आपको रुला सकती हैं। आपके बहुत सारे साथी या पड़ोसी आपको ढेर सारे लेकिन परस्पर विरोधी सुझाव दे डालेंगे जैसे कि अर्धठोस आहार कब शुरू करें, भार वृद्धि कैसे होगी, आपका शिशु आपके बिस्तर पर आपके साथ सोये या अलग बिस्तर पर आदि। वास्तव में बहुत से माता-पिता भ्रम में (अस्त व्यस्त) बनें रहते हैं; लेकिन एक बहुत बड़ी कीमत पर - शिशु की खुशी तथा अपने मन की शांति खोकर।

यह पुस्तक शिशु की वृद्धि एवं विकास, व्यवहार-पद्धति, नींद, क्रीड़ा, प्यार की जरूरत आदि के बारे में समझने में आपकी सहायता करेगी। आपके शिशु की छींक, जकड़ी हुई नाक या छोटा सा पोतड़े (नैपकिन/डायपर) से हुआ ददोरा या रैश आपके लिए एक बड़ी समस्या बन सकती है और आप हर तरह की गंभीर समस्याओं की कल्पना कर सकते हैं। आपके मन के ऐसे ही तमाम सवालों के जवाब इस पुस्तक में मिलेंगे और उचित मार्गदर्शन भी। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं कि यह घर का डाक्टर है। यह तो दिन प्रतिदिन की साधारण समस्याओं के लिए घरेलू प्राथमिक सहायता है। इसके साथ ही मेरे अपने बेटे, बेटी, भतीजे एवं भतीजियों के साथ के अनुभव जुड़े हैं; जिन्होंने मुझे इनकी शैशव अवस्था में उदासी के साथ-साथ ढेरों आनन्द दिए हैं। मुझे आशा है, बहुत सारे माता-पिता या होने वाले माता-पिता इस पुस्तक को पढ़ेंगे और अपनी आशंकाओं एवं समस्याओं के उत्तर पा सकेंगे।

- मनोज मित्तल

विषय-सूची (index)	पृष्ठ संख्या

1. गर्भावस्था एवं नवजात शिशु (pregnancy & new born baby) 1
2. स्तनपान एवं सम्पूरक आहार (breast feeding & complementary feeding) 2
3. शिशु की देखभाल (baby care) 12
4. बच्चों की वृद्धि एवं विकास (growth & development of children) 16
5. दाँत का आना (teething) 20
6. टीकाकरण (vaccination) 21
7. बच्चों की आदर्श दिनचर्या एवं प्रभावी परिचर्या (ideal life style of children and effective parenting) 24
8. बच्चों की आहारचर्या (dietary habits of children) 29
9. जंकफूड के दुष्प्रभाव (Junkfood harms) 33
10. बच्चों की स्मरण शक्ति एवं शिक्षा में उत्कर्ष के उपाय (Improvement in memory and academics of children) 37
11. भारतीय संस्कृति एवं स्वास्थ्य (Relation of Culture of India with Health) 40
12. बच्चों की देखभाल एवं रोकी जा सकने योग्य दुर्घटनाएं (child care & preventable accidents) 44
13. बच्चों में संक्रमण एवं बच्चों की अन्य बीमारियाँ (infection & other diseases of children) 46

अध्याय - 1
गर्भावस्था एवं नवजात शिशु
Pregnancy & new born baby

एक स्वस्थ बच्चे की माँ बनने का स्वप्न हर औरत देखती है। यदि आप भी माँ बनने की सोच रही हैं तो आपके शिशु के स्वास्थ्य के लिए महत्त्वपूर्ण है कि आप इसकी तैयारी पहले से ही कर लें अर्थात् अपने शरीर व मन को तंदरुस्त रखें; जो कि आप व आपके शिशु दोनों के लिए लाभकारी हो व जिससे गर्भावस्था एक उल्लासपूर्ण अनुभव हो। इसके लिए आवश्यक है आपके पति के साथ-साथ परिवार वालों का प्यार, देखभाल, संतुलित आहार एवं नियमित समुचित योगाभ्यास।

आपके आहार में अनाज होना चाहिए (जैसे कि गेहूँ, चावल, दालें) हरी-पत्तेदार सब्जियाँ और फल। आप एक दिन में लगभग आधा लीटर दूध लें व अतिरिक्त कुछ दही आदि लें, जिससे कि कुछ अतिरिक्त प्रोटीन प्राप्त हो सके। कोई भी दुष्पाच्य आहार, मसालेदार व तला भोजन, बाजारू रेडीमेड भोजन (फास्ट फूड) या जंक फूड ग्रहण न करें।

आपका शिशु (your baby) -

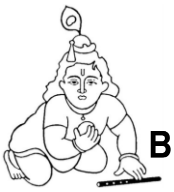
हर शिशु अपने आप में एक सम्पूर्ण व्यक्तित्व है एवं हर शिशु अलग तरह का होता है। उसकी नींद, आहार लेने की शैली व व्यवहार आदि बिल्कुल उसका अपना होता है। इसलिए आपको यह अवश्य जानना चाहिए कि आमतौर पर शिशु क्या करते हैं व कैसा व्यवहार करते हैं। शुरुआत के दिनों में व प्रथम शिशु के समय उत्तेजना का एहसास होना एक आम बात है। अतः उस समय किसी अनुभवी व्यक्ति/चिकित्सक की मदद लें।

आपका शिशु कैसा दिखता है (how does your baby look)-

जन्म के दौरान शिशु की त्वचा मैलपर्त (वर्निक्स) से ढकी हो सकती है जो कि त्वचा के संक्रमण से बचाव में मदद करती है। शिशु का भार अनुमानतः 3 किलोग्राम होता है जो कि 2.5-3.5 किलोग्राम तक हो सकता है। बहुत ज्यादा भारी या हल्के शिशु को विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है।

जन्म पंजीकरण - शिशु को स्थानीय नगर निगम में पंजीकृत करवाकर "जन्म प्रमाण पत्र" (birth certificate) और आधार कार्ड सम्भाल कर रखें।

❖❖❖



अध्याय - 2
स्तनपान एवं सम्पूरक आहार
Breast feeding & complementary feeding

स्तपान का महत्व (importance of breast feeding)-

दो-तीन दशक पहले पढ़ी लिखी माताओं के दिमाग में बहुत हद तक एक गलत धारणा बन चुकी थी कि बोतल से दूध देना उचित है। दुग्ध निर्माण कम्पनियाँ अपने लुभावने एवं कौशलपूर्ण विज्ञापनों द्वारा बहुत हद तक सफल भी रही हैं। इसके साथ ही चिक्त्सिा व्यवसाय की उपेक्षा भी इस स्थिति के लिए जिम्मेदार रही है। सौभाग्य से अब यह प्रवृत्ति बदल रही है और बहुसंख्यक माताएं स्तनपान को अपना रही हैं। अब ये माताएं स्तनपान के भौतिक और भावनात्मक फायदों के प्रति जागरुक हो रही हैं।

शुरु के 2-3 दिनों में स्तनों में ज्यादा दूध नहीं आता। लेकिन शिशु की जरुरत भी बहुत कम होती है। इसीलिए जो भी थोड़ा बहुत है, वह शिशु के लिए बहुत उपयोगी एवं पर्याप्त होता है। माँ का यह पहला दूध (कोलस्ट्रम या पियूष) हल्का पीला, प्रतिरोधकों व प्रोटीन से भरपूर होता है, जो शिशु को अनेक बीमारियों से बचाता है। शिशु जितना ही अधिक दूध चूसेगा, स्तनों से उतना ही दूध अधिक पैदा होगा। गर्भावस्था के दौरान स्तन थोड़ा बड़ा व भारी हो जाता है। स्तनों के निप्पल्स को नरम बनाने के लिए स्तनों को किसी मालिश या मलहम आदि की जरुरत नहीं होती। कुल मिलाकर नहाने के समय स्तनों को धोने की जरुरत होती है।

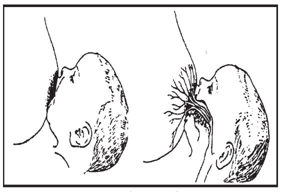
जो अस्पताल या नर्सिंग होम शिशु के स्तनपान को बढ़ावा देते हैं, उन्हे शिशु मित्र (Baby Friendly) अस्पताल कहा जाता है।

ऊपर के दूध (बोतल) से न केवल माँ के स्तन से दूध आने में देरी होती है, बल्कि शिशु के चूसने की क्षमता भी कम हो जाती है। क्योंकि अभी वह ज्यादा भूखा नहीं होता और इससे माँ व शिशु के बीच के भावनात्मक सम्पर्क में बाधा आ जाती है। इन सबके साथ-साथ शिशु को संक्रमण लगने के खतरे भी होते हैं।

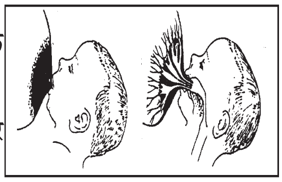
शिशु को स्तनपान से हटाकर बोतल से दुग्धपान कराना स्तनपान के लाभों व स्तनपान के प्रति समझ में कमी के कारण होता है। ज्यादातर माताएँ स्तनपान जारी न रख पाने या सम्पूरक दूध की बहुत जल्दी शुरुआत करने के लिए विभिन्न कारणों को बताती हैं। इन कारणों के पीछे सत्य यह है कि इन माताओं में दूध की कमी नहीं होतीः बल्कि इनके अन्दर इस आत्मविश्वास की कमी होती है कि इनका दूध शिशु के लिए पर्याप्त होगा। कुछ मातांए

शिशु को स्तनपान इसीलिए बंद कर देती है क्योंकि काम के कारण उनके पास स्तनपान के लिए समय और शक्ति की कमी होती है। हालांकि यह बात सदैव स्मरण रखनी चाहिए कि कृत्रिम दूध देने की अपेक्षा स्तनपान कराना कम थकाऊ और बिल्कुल सरल है यदि इसे ठीक से समायोजित किया जाए।

स्तनपान कब शुरु करें (when to start nursing) - प्रसव के उपरान्त कुछ घण्टे के अन्दर ही जब माता व बालक कुछ स्थिरता अनुभव करने लगें, तभी स्तनपान शुरु कर देना चाहिए। स्तनपान कराने से पहले निप्पल को भली प्रकार साफ कर लें और पीयूष (Colostrum) शिशु को पिलाना शुरु कर दें।



स्तनपान की सही स्थिति



स्तनपान की गलत स्थिति

दूध कैसे पिलाएं (how to nurse) - (चित्र : 1)

दूध पिलाने से पहले माता निम्न बातों पर ध्यान दे-

1. अपने हाथों को अच्छी तरह से साफ कर लें।
2. दूध आराम से पिलाएं, पूरा ध्यान बच्चे पर ही लगाएं।
3. दूध शान्त व एकान्त स्थान पर तथा किसी बिस्तर, सोफे पर आराम से बैठकर पिलाएं।
4. दूध पिलाते वक्त बच्चे का सिर पेट की अपेक्षा कुछ ऊपर रखें।
5. प्रारम्भ के सप्ताह में दूध लेटकर भी पिला सकते हैं।
6. बच्चा मात्र निप्पल्स को ही नहीं बल्कि स्तन मण्डल (Areola) को भी मुँह में दबाकर चूसे। मात्र निप्पल्स को दबाकर चूसने से एक तो पूरा दूध नहीं मिलेगा, दूसरे इनमें दरार या घाव हो सकते हैं। (चित्र : 1)

दूध कितनी बार पिलाएं (how many time to feed) - इसका कोई व्यापक नियम नहीं है। चिकित्सकों का मत है कि जब भी बालक मांगता हैः उसे दूध पिलाया जाए। इस मामले में माँ समय की प्रतीक्षा न करे। बच्चे को सोते समय न जगाएं कि उसका दूध पीने का समय हो गया है। दूसरी और यदि वह दूध मांगता है ओर पिलाने का ससय नहीं हुआ है तो उसे ज्यादा प्रतीक्षा न करवाई जाए।

दूध कितनी देर पिलाएं (how long to feed) - इसका भी कोई निश्चित समय नहीं है। कुछ बालक 10-12 मिनट में ही पूरा दूध खींच लेते हैं, कुछ को 30-40 मिनट भी लग जाते हैं। यह सीमा बच्चे की भूख और शारीरिक क्षमता पर निर्भर करती है। परिपक्व बच्चे अपरिपक्व बच्चों की तुलना में शीध्र दूध खींच लेते हैं।

पर्याप्त दूध प्राप्ति का प्रमाण (Indiaction of enough milk) - यदि मां का दूध पीते हुए बच्चे का वजन बढ़ रहा है, बच्चा दिन में 1-2 बार शौच और 5-7 बार पेशाब कर रहा है तो निश्चित रुप से उसे अपनी जरुरत के लायक दूध मिल रहा है।

स्तनपान व माँ का आहार- जच्चा (माता) का भोजन अति संतुलित व वसायुक्त, घी, पंजीरी आदि से परिपूर्ण होना चाहिए। साथ में दूध, दलिया, हरी-सब्जियां, पतली खिचड़ी एवं पतला हल्वा आदि दे। भोजन में कठोर व दुष्पाच्य अवयव जैसे मसालेदार भोजन, परांठा, अचार, तला-भुना भोजन न हो। माँ बीमार है तो माँ का यथोचित इलाज करवाएँ व स्तनपान जारी रखें। एक स्तनपान करने वाले बच्चे को छः माह तक किसी भी फल के जूस या विटामिन की आवश्यकता नहीं होती। सीजेरियन आपरेश्न के बाद भी हफ्ते या दस दिन में ही माँ को घी पंजीरी आदि देना अवश्य शुरु करे दें नियमित ध्यान योग (meditation) के द्वारा स्तनपान को सुचारु रखा जा सकता है। चिन्ता या तनाव (stress) से दूध कम हो जाता है।

स्तनपान के लाभ -

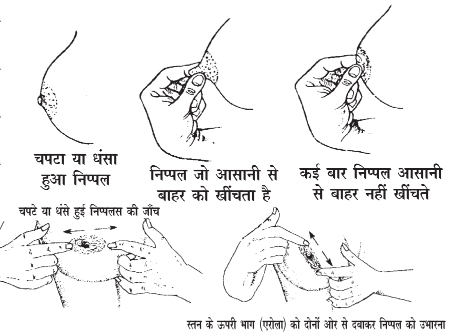
- स्तनपान करने वाले शिशु जन्म से ही प्राप्त गंध के उपयोग द्वारा आपको पहचानेंगे व आपके प्रति जवाबदेही प्रकट करेंगे। स्तनपान के द्वारा माँ एवं शिशु के बीच कई रुपों में परस्पर आकर्षण एवं संवेगात्मक संतोष **(emotional satisfaction)** बढ़ जाता है। माँ के स्पर्श, स्तनपान के दौरान प्यार, पुचकार की आवाजों से शिशु के विकास को बढ़ावा मिलता है। कुछ अध्ययनों द्वारा यह प्रमाणित हुआ है कि जो बच्चे ज्यादा समय तक स्तनपान करते रहे हैं वे वाक् परीक्षण एवं पूर्वानुमान जांच में ज्यादा समझ **(greater I.Q.)** वाले रहते हैं।
- बेहतर स्तनपान के द्वारा गर्भनिरोध **(lactational amenorrhoea)** की अवधि स्वतः ही बढ़ जाती है।
- माँ के दूध में शिशु के लिए पर्याप्त जल एवं चिकनाई की मात्रा होती है चाहे गर्मी का मौसम क्यों न हो। इसके परिणामस्वरुप स्तनपान करने वाले शिशुओं को पानी पिलाने की आवश्यकता नहीं होती। यह स्वभवतः माता की स्तन-ग्रन्थियों से बालक के लिए ही उत्पन्न होता है। यह बालक के लिए अमृत है, जीवन है, प्राण है।
- माँ का दूध पीने वाले बच्चों मे दस्त रोग (डायरिया) अपेक्षाकृत उन बच्चों से प्रायः कम देखा जाता है, जोकि कृत्रिम /बाहरी दूध पीते है। स्तनपान करने वाले शिशुओं का श्वसन संक्रमण लगभग नहीं होता। क्योंकि माँ के दूध में अनेक बचाव के तत्व होते हैं। वास्तव में माँ का दूध स्वतः ही एक तरह से अनेक बीमारियों के बचाव का टीका है।

- दूध पिलाने के बाद बच्चे को कन्धे से लगाकर डकार दिलवाएँ। ऐसा करने से पेट में गैस नहीं बनती।

स्तनपान सम्बन्धी भ्रान्तियाँ (myths about breast feeding) : कुछ माताएं इस भ्रम का शिकार होती हैं कि बच्चे को दूध पिलाने से उनके अपने स्वास्थ्य और खूबसूरती पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा, स्तन ढीले पड़ जायेंगे आदि। लेकिन उनका ऐसा सोचना गलत है। उनमे जो परिवर्तन आते हैं वे प्रायः अतिभोजन, निष्क्रियता या बार-बार गर्भधारण के कारण ही होते हैं। बच्चे को दूध पिलाने से उनके शरीर में सभी परिवर्तन प्राकृतिक होंगे। **Infact pregnancy deshapes body & breastfeeding reshapes body.** कभी-कभी सामान्य बच्चों को पेट में अफारा, ढीला शौच, चिड़चिड़ापन, दर्द, कब्ज, कै, अनिद्रा की शिकायत हो सकती है। इसलिए कुछ माताएं इस भ्रम का शिकार हो जाती हैं कि शायद उनका दूध बच्चे को अनूकूल नहीं पड़ रहा है लेकिन उनकी यह मानसिकता ठीक नहीं है। माँ का दूध बालक के लिए जितना अनुकूल है उतनी ऊपर की कोई वस्तु नहीं है।

इस मामले में सबसे पहले महत्वपूर्ण भूमिका माता की अभिवृति (Motivation) की होती है। यदि उसकी भावनाएँ बच्चे के अनूकूल हैं तो उसे कोई कठिनाई नहीं होती। ठीक इसके विपरीत यदि बच्चे के प्रति उसकी अभिवृत्ति प्रतिकूल है और वह उसे जाने या अनजाने में दूध नहीं पिलाना चाहती तो उसे इसके लिए कोई न कोई बहाना मिल ही जाता है। यदि माता बच्चे को दूध पिलाने से कतराती है तो उसके स्तनों से दूध की मात्रा भी घटने लगती है।

दुःखते एवं धंसे हुए निप्पल्स (painful, cracked & retracted nipples)- सिकुड़े (धंसे) हुए निप्पल्स के अग्रभाग **(Areola)** पर दोनों तरफ ऊँगलियों को रखकर उन्हें बाहर की और खींचकर अग्रभाग की त्वचा को और नीचे के ऊतकों को खींचकर सुधारा जा सकता है। निप्पल्स को उपर व नीचे ऊँगलियों से पकड़कर यह क्रिया दिन में कई बार दोहराई जानी चाहिए।



(चित्र : 2)

निप्पल्स के दर्द करने का आम कारण शिशु को गलत

स्थिति में रखकर दूध पिलाना है। यदि माँ शिशु के मुँह में स्तनपान हेतु पर्याप्त स्तनाग्र (Areola) नहीं देती तो शिशु केवल निप्पल्स के नोक से दूध चूसेगा। इसके बचाव के लिए आप शिशु को स्तन से लगाएं ताकि वह एरोला पर दबाव डाले, न कि केवल निप्पल पर। अपने स्तनों को केवल नहाते समय धोएँ और हर स्तनपान से पहले/बाद मे मत धोएँ।

शल्य-प्रसव (Caesarean Group)- सीजेरियन के बाद भी जितनी जल्दी संभव हो, माँ को स्तनपान शुरु करा देना चाहिए। ऐसी माताओं को अपने शिशु को एक-दो दिन दूध पिलाने में मदद की जरुरत होगी। वह करवट लेकर या लेटे हुए शिशु को स्तनपान करवा सकती है। एक नर्स या कोई सगा-सम्बन्धी शिशु को सही स्थिति में स्तनपान कराने में मदद पहुंचा सकता है। ये माताएँ भी एक सप्ताह के बाद पंजीरी अवश्य लें।

कामकाजी माताएँ (working mothers)- शिशुओं को स्तनपान न करा पाने का आम कारण है माताओं का जल्दी काम पर जाना। संगठित क्षेत्रों (Corporate houses) में गर्भवती स्त्रियों को 3 माह की छुट्टी लेने की सुविधा है। जिसे गर्भावस्था के आखिरी दिनों या प्रसव के बाद अलग करके लिया जा सकता है। हालांकि ये छुटियाँ संतुष्टिपूर्ण स्तनपान के लिए पर्याप्त नहीं है। माताओं को सफर में, गोष्ठियों में, कार्यशालाओं या सम्मेलनों में गर्व से स्तनपान कराते हुए देखा जा सकता है। जितने दिन तक सम्भव हो सके, उतने दिनों तक स्तनपान जारी रखें। माँ के स्तनों से निकला हुआ दूध कुछ घंटे तक बिना फ्रिज के भी रखा जा सकता है। स्तनों से तब तक दूध उत्पादित होता रहता है, जब तक शिशु स्तनपान करता रहता है। बहुत सी माताएँ अपने शिशु को कई साल तक एकदम सुबह-सुबह या शाम में 1-2 बार स्तनपान कराना जारी रखती है। कामकाजी माताओं को हो सके तो पहले जन्म दिन तक बिना तन्खवाह या आधी तन्ख्वाह से छुट्टी लेकर घर में रहना चाहिए। कम से कम छः महीने तक जरुर रहना चाहिए।

दूध कब और कैसे छुड़ाएं (when and how to stop breast feeding?) - इसका भी कोई निश्चित नियम नहीं है। यह माता और शिशु के बीच एक प्रकार का समझौता है। दूध छुड़ाने के कई कारण हो सकते हैं। इसमें किसी प्रकार की जोर-जबरदस्ती नहीं होनी चाहिए। कुछ माताओं का दूध जल्दी सूखता है, कुछ का देर से। आमतौर से प्रत्येक माता को 1-2 वर्ष तक दूध आता है। छः महीनें के बाद बालक को माता के दूध से वे सभी तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पाते जो उसकी वृद्धि और उसके विकास के लिए आवश्यक होते हैं। इसलिए इस बीच दूध के साथ-साथ अन्य पोषक आहार भी देना

आरम्भ कर देना चाहिए। स्तनपान एक बार में नहीं, ब्लकि धीरें-धीरे छुड़ाना चाहिए। स्तनपान के साथ-साथ अन्य खाद्य पदार्थ (complimentary) भी देते जाते हैं और दूध की मात्रा घटाते जाते हैं तो बालक स्वतः ही स्तनपान छोड़ देता है।

शिशु की शौच प्रक्रिया (toilet habit of a baby) - मल-त्याग की संख्याओं में भिन्नता हो सकती है। परन्तु अधिकतर शिशु प्रतिदिन 6-7 बार मल त्याग करते हैं। प्रायः स्तनपान के बाद वे जब हवा निकालेंगे, संभव है कि थोड़ा सा शौच हर बार बाहर निकाल दें। अक्सर लोग इसे गलती से दस्त के रुप में ले लेते हैं। यह एक सामान्य प्रणाली है **(Gastro colic reflux)** व इसके लिए शिशु को अच्छी तरह डकार दिलाने की जरुरत है दूसरी तरफ कुछ बच्चे हर एक-दो दिन बाद मल त्याग करते हैं तो इसे कब्ज (अपच) मान लिय जाता है। यद्यपि यह भी एकदम सामान्य बात है व इसके लिए डकार के सिवाय किसी अन्य उपचार की आवश्यकता नहीं होती।

शिशु का प्रारंभिक आहार (initial complimentary feed) - 7वें महीने से आहार के रुप में शिशु को दूध, पतली दाल, दलिया, दही, दूध की खीर, बेसन या आटे का पतला हलवा एवं वेजीटेबल सूप आदि दिया जा सकता है। ऊपर के दूध में पानी न मिलायें। इन चीजों को आप फेर बदलकर दें क्योंकि कोई भी शिशु एक जैसी ही वस्तु या साधन को पसंद नहीं कर सकता। इसलिए आप पूरी तरह धैर्यवान रहें। यदि वह हठ करता है तो आप परेशान न हों। इन सारी परेशानियों से बचने के लिए बेहतर यही होगा की आप बोतल देने की कोशिश कभी भी न करें। आप स्वयं को तमाम झंझटों से मुक्ति दिलाएंगी।

शुरु के 6 मास तक माँ का दूध ही शिशु के लिए पर्याप्त होता है। इसलिए कुछ अतिरिक्त आहार देने की जरुरत नहीं होती। जल्दी शुरु किए गए अतिरिक्त आहार का माँ के दूध पर उल्टा असर पड़ सकता है। शिशु कम भूखा रहेगा और माँ के स्तनों को उतनी प्रबलता से नहीं चूसेगा व उतनी जल्दी-2 स्तनपान भी नही करेगा और इसी तरह से स्तनों में दूध की मात्रा कम हो जाएगी।

आप अर्ध-ठोस आहार तब दें जब आपके पास समय हो और आप जल्दी में न हों। यदि शिशु मुँह में डाला गया खाना भी उगल दे या थूक दे, तो यह एक स्वभाविक बात है। क्योंकि शिशु इस समय दूध के अलावा अर्ध-ठोस गुटकना सीख रहा है व उसे यह सब कुछ बाहरी सा लगता है, ऐसे में बच्चे को खिलाने के लिये बाध्य न करें। क्योंकि शिशु तब तक कुछ नहीं खाना चाहेगा जब तक कि वह ज्यादा भूखा न हो। अतः अर्ध-ठोस आहार दो स्तनपानों के

बीच की अवधि में दिया जा सकता है। संभव है कि शिशु किसी चीज को एक सप्ताह तक अपनाए व दूसरे सप्ताह उसको लेने से मना कर दे। वह एक ही तरह का भोजन लेने से ऊब सकता है। इसीलिए उसे बदल-बदल कर बढ़िया आहार दें।

आधारभूत सिद्धांत (basic principles) -

1. एक समय में केवल एक ही नया पदार्थ देना चाहिए। इससे यह पता चल जाएगा कि कौन सा खाद्य पदार्थ बच्चे को पसन्द नहीं है।
2. शुरु में खाद्य पदार्थ की मात्रा कम होनी चाहिए। धीर-धीरे मात्रा बढ़ानी चाहिए।
3. कोई भी नया खाद्य तभी देना आरम्भ करना चाहिए जब बालक शरीर और मन दोनों से स्वस्थ हो, सामान्य हो।
4. यदि प्रांरभ में नया खाद्य पदार्थ लेने में बच्चा अनाकानी करे तो माता को उसका सामना धैर्यपूर्वक करना चाहिए। शुरु में उसे बहुत थोड़ी मात्रा में खाने को दें। जब वह उसके स्वाद का आदी हो जाएगा तो खुद ही खाने लग जाएगा।
5. यदि बच्चा किसी चीज को खाने में अरुचि प्रकट करे तो उसको जबरदस्ती न दें। हो सकता है कि कुछ महीनों में वह खुद ही वह वस्तु खाने लग जाए।
6. जल्दी ही उसे कप, प्लेट, कटोरी आदि में चम्मच से खाने का आदी बनाना चाहिए।

अन्य खाद्य पद्धति व अन्न इत्यादि देना कब शुरु किया जाए

(when to start giving solid food?)- (अन्न-प्रसन्न =Weaning)

बालक को 6 महीने के बाद स्तनपान जारी रखते हुए ऊपर का दूध एवं तरल पदार्थ आवश्यकतानुसार दें उसके उपरान्त शनैः शनैः अर्धठोस **(semi solid)** आहार दें और स्तनपान यथासम्भव दो या तीन वर्ष तक जारी रखें। इसके मुख्य तीन लाभ है। 6 माह के बाद बच्चे के लिए दूध सर्वोत्तम खाद्य होते हुए भी सर्वागपूर्ण खाद्य नहीं होता। उसमें भोजन के सभी तत्व उतनी मात्रा में नहीं पाए जाते ; जितना कि बालक को उसकी वृद्धि एवं विकास के लिए आवश्यकता होती है। विशेष रुप से कम भार वाले बच्चों को 4 माह के बाद ही दूध बार-बार देना पड़ता है।

आरम्भ में खाद्यान्न के रुप में क्या देना चाहिए

(what to introduce first as a soild food weaning)- बच्चों को प्रायः चावल या सूजी की खीर सबसे पहले देने की परम्परा है। यह ध्यान रखें कि खीर पतली होनी चाहिए। बाजार में कुछ पके खाद्यान्न जैसे सेरेलैक, फॅरेक्स इत्यादि भी बच्चों के लिए

मिलते हैं। लेकिन ये बच्चे के स्वास्थ्य और पाचन तन्त्र के लिए घर पर उपलब्ध ताजे आहार जितने अच्छे नहीं होते। शिशु को घर पर उपलब्ध आहार, जिन्हें आराम से तुरन्त पकाया जा सके देना बिल्कुल उचित है। जैसे - पतंजलि गेहूँ दलिया, पुष्टाहार दलिया, खिचड़ी, दाल-भात, बेसन या आटे का पतला हलवा, लपसी, खमन ढोकला, इडली, पतली दाल व सब्जी आदि।

कितनी मात्रा में देना चाहिए (in what quantity) सूजी की खीर व अन्य जो भी खाद्य पदार्थ आप शुरु करें उसे आधे से एक चम्मच तक की मात्रा से शुरु करें। जैसे-जैसे बच्चा ग्रहण करने लगे , धीरे-धीरे उसे गाढ़ा भी करते जाएं। आरंम्भ में हो सकता है कि बच्चा नए खाद्य को उगल दे। इससे परेशान न हों, यह बालक की एक स्वाभाविक प्रक्रिया है; जो एक दो बार में ठीक हो जाती है। एकाध सप्ताह बाद पुनः देना प्रारम्भ करें। हो सकता है वह उसे खुशी-खुशी से ग्रहण करने लगे।

फल (fruit) - अन्न शुरु करने के साथ-साथ फलों को देना शुरु किया जा सकता है। मौसम का कोई भी फल मथकर दे सकते है। प्रतिदिन एक ही फल न दें। पके हुए केले को खूब पीसकर व पतलाकर बच्चे को देना चाहिए। शुरु में एक छोटे चम्मच के बराबर देना चाहिए। धीरे-धीरे मात्रा बढ़ा सकते हैं। जिन बच्चों को कब्ज की शिकायत रहती है; उन्हें पपीता मथकर दें। फल कम मात्रा में ही दें।

सब्ज़ियाँ (vegetables) - बच्चे सब्जियों को लेने में प्रायः आनाकानी करते है। लेकिन ये स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। जो भी सब्जी देनी है; उसे उबाल कर मसल लें, फिर छलनी से छान लें। उसमें हल्का सा नमक डाल कर बच्चे को दें। सब्जी को शुरु में एक छोटा चम्मच भर कर दें। धीरे-धीरे बढ़ाते हुए दो बड़े चम्मच प्रतिदिन तक दें। सब्जियाँ, पाचन में फलों से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है।

अन्य खाद्य पदार्थ (other edibles) - हैवी (गाढ़ी) पुडिंग, खोया रबड़ी पनीर आदि गरिष्ट खाद्य हैं। इन्हें एक वर्ष से पहले कम से कम मात्रा में देना चाहिए। एक वर्ष के बाद भी ये चीजें कभी कभार ही दें।

अतिरिक्त विटामिन कब से और कब तक दिए जाएं (when to start supplementary vitamins and how long) -

मल्टी-विटामिन की बूँदे अत्यन्त कम भार वाले शिशुओं को चिकित्सक की देखरेख में

एक-दो सप्ताह की उम्र पर कुछ एक सप्ताह के लिए दी जा सकती हैं। पूरे वजन के बच्चों को इनकी कोई जरुरत नहीं है।

एक वर्ष के बच्चे के लिए संतुलित आहार (balanced diet for a year old child) - बच्चों के शारीरिक गठन और स्वास्थ्य में विभिन्नताएं पाई जाती हैं। इसीलिए सभी बच्चों के लिए भोजन का कोई एक मापदण्ड उपयोगी सिद्ध नहीं हो सकता। बच्चा जो कुछ भी ले रहा है, यदि इससे उसका स्वास्थ्य ठीक है, वृद्धि और विकास की क्रिया सामान्य गति से हो रही है तो उस भोजन को उसके लिए उपयोगी मानना चाहिए।

सबसे पहले तो ये देखें कि बच्चा दूध कितनी मात्रा में ले रहा है। यदि वह 200 से 250 ग्राम दूध ले रहा है तो चिंता करने की आवश्यकता नहीं। लेकिन यदि वही बच्चा 600 ग्राम या आधा किलो दूध ले रहा है तो निश्चित ही अन्य खाद्य पदार्थ कम ले पाएगा। ऐसी स्थिति में उसके दूध की मात्रा घटाकर अनाज (दलिया, खिचड़ी गाढ़ा हलवा, रोटी, बेसन या आटे का लड्डू, चूरमा, चूरी आदि) सब्जी आदि की मात्रा बढ़ाएं।

एक बार में एक ही तरह के आहार की शुरुआत करें। हरी सब्जियाँ, सेम, मटर आदि मिलाकर बनाई गई मोटी मुलायम रोटी दे सकते हैं। ये सब्जियाँ लौह तत्व, कैल्शियम आदि खनिज पदार्थ तथा विटामिन ए, बी, सी से भरपूर होती है, मसूर, अरहर व मूंग आदि की दालें भी पूरी तरह पकाकर व मसलकर दी जा सकती हैं। बच्चों के लिए 2-4 बड़े चम्मच पकी हुई सब्जियाँ प्रतिदिन अवश्य दें अन्यथा उसे कब्ज़ हो सकती है। बहुत सारी माताएँ केवल दाल के ऊपर का पानी दे देती हैं। लेकिन इस आहार का कम महत्त्व हैं क्योंकि असली महत्व तो दाल का होता है बहुत सारी माताएँ शाम व सुबह स्तनपान कराना जारी रखती हैं। चावल, चपाती को दाल या तरी (रसा) में भिगोकर नरम करके दे सकते हैं। शिशु को आरामदेह स्थिति में ही आहार देना चाहिए।

लगभग एक साल की उम्र होने पर बच्चा घर पर बने लगभग सभी आहारों को शेष सदस्यों के साथ ले सकता है और किसी विशेष आहार को तैयार करने की आवश्यकता नहीं होती।

दूध की मात्रा (amount of milk) - ''मैं जो भी पकाती हूँ, मेरा बच्चा कुछ भी नहीं खाता।'' यह एक आम शिकायत है। बहुत सी माताएँ इस पर ढेरों आंसू बहाती हैं। ऐसा प्रायः इसलिए होता है कि बच्चा एक दिन में 4-5 बार 8 औंस दूध पी लेता है। तब भला वह और कैसे खा सकता है। इसीलिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि जैसे-2 बच्चे की उम्र बढ़ती

जाए, वैसे-2 दूध की मात्रा घटाते जाएं जिससे कि वह ठोस आहार लेने के लायक बन सके और उसे कब्ज की शिकायत न हो। भोजन के समय बच्चे को ज़मीन पर चटाई या आसन पर बैठकर प्लेट, थाली से खिलाने में सहजता रहती है।

दूसरे वर्ष के दौरान आहार (diet of a child in 2nd year) - अब बच्चे की उतनी तेजी से वृद्धि नहीं होती जितनी की पहले साल होती है। इसलिए भोजन की आवश्यकता बहुत ज्यादा नहीं बढ़ती जितनी पहले वर्ष थी। अब बच्चा विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थो को खा सकता है एवं सबके साथ समूह में थोड़ा-थोड़ा खाना पसंद करता है और उसे जहाँ तक सम्भव हो अपनी थाली या प्लेट मिलनी चाहिए। माता-पिता स्वयं भोजन करने से पहले ही बच्चे को भरपेट भोजन करा दें अन्यथा साथ-2 भोजन करने से कई बार दोनों ही भूखे रह जाते हैं। जहाँ तक संभव हो, बाजार या बाहर के खाने से बचाव करें। बच्चे को बाहर का पानी तब तक न दें; जब तक कि आप सुनिश्चित न हो कि वह पानी पूर्णतया सुरक्षित है। कुछ माता-पिता बच्चे को उबला हुआ पानी देने की आदत डालते है। पानी को उबालना हमेश आवश्यक नहीं होता जैसा शुद्ध पानी माता-पिता स्वयं उपयोग कर रहे हैं वह पानी बच्चे के लिये उपयोग कर सकते हैं।

ध्यान देने योग्य बातें (important facts) - यह बात सदैव ध्यान रखनी चाहिए कि शिशु की आहार पूर्ति एवं स्तनपान के लिए कोई निश्चित नियम और कायदे नहीं है। यह तो सामान्य बुद्धि विवेक का विषय है। बच्चे को आहार देने वाले बर्तनों का आकार सरल होना चाहिए ताकि आसानी एवं ठीक से साफ किए जा सकें। थाली, प्लेट, कटोरी के किनारे मोटे, गोल होने चाहिएं ताकि बच्चों को क्षति न पहुंच सके। धातु, प्लास्टिक तथा चीनी मिट्टी के बर्तन प्रयोग किये जा सकते हैं। हालांकि चम्मच से खिलाना सुविधाजनक एवं स्वच्छतापूर्ण है लेकिन हाथ से खाने को हीन भाव से नहीं लेना चाहिए; यह भारत का सर्वाधिक स्वीकार्य तरीका है। यह बिल्कुल स्वच्छतापूर्ण तरीका है, हाथ ठीक से धुले होने चाहिएँ। याद रहे कि आपका बच्चा ही आपकी पहली प्राथमिकता है और अन्य सारी बातें उसके अनुरुप ढाली जानी चाहिएं। बहुत सी माताएं इसे सफलतापूर्वक निभा लेती हैं। वे कुछ महीनों की छुट्टियाँ लेकर तथा पार्ट टाइम काम करके बाद मे पूरे समय काम करके इसे निभा लेती है। घर के अंदर जूते चप्पल पहनकर न जाएं। घर की जमीन रोज पोचा लगाकर साफ करें क्योंकि बालक रेंगकर जमीन की वस्तुएं मुंह में डालते हैं। घर की जमीन अर्थात् आपके बच्चे की थाली, उसे साफ रखें। शिशु के लालन-पालन में पति की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होती है। उसे बच्चे का खाना तैयार कराने, उसे खिलाने आदि में हिस्सेदारी निभानी चाहिए और माँ का अपना व्यवसायिक कार्यक्रम व रुचि कायम रखने में भी मदद करनी चाहिए।

❖❖❖

अध्याय - 3
शिशु की देखभाल
Baby care

स्नान - शिशु को नहलाने के लिए साबुन की कम मात्रा का प्रयोग करें। मधुर साबुन जैसे - पतंजलि योगपीठ के उत्पाद क्रमशः उबटन, ओजस तुलसी मिन्ट साबुन, कान्ति नीम, कान्ति ऐलोवेरा, पंचगव्य, ओजस मुल्तानी, सौम्या हल्दी चन्दन एवं दही, दूध व बेसन आदि स्नान के लिए उपयोग कर सकते हैं। जिस चीज से भी बच्चे को नहलाएं उसे खूब से पानी से खंगालें अवश्य जिससे कि साबुन या दूध के कण सिर में न रहें अन्यथा त्वचा पर, कानों में या आंखों में खुजली रहने लगती है और पपड़ी भी बन जाती है। नहलाते समय शिशु की आंखों में, मुंह में एवं नाक में साबुन न जाने दें अन्यथा बच्चे को फंदा (choking) लग सकता है। इसके लिए नहलाते समय बच्चे का सिर, शेष शरीर की अपेक्षा ऊपर रखें। शिशु को हर मौसम में प्रतिदिन अवश्य नहलायें। बहुत सारी माताएं टैलकम पाऊडर का इस्तेमाल करती हैं क्योंकि उन्हें इसकी महक अच्छी लगती है लेकिन पाऊडर की कई हानियां हैं। पाऊडर शिशु की त्वचा पर या सांस (श्वसन तंत्र) में पहुंचकर एलर्जी- खांसी एवं खुजली कर सकता है। आमतौर से शिशु की नाभिनाल में भी पाऊडर नहीं लगाना चाहिए। शिशु की मालिश के लिए नौ तेलों का मिश्रण पतंजलि तेजस तेल सर्वोत्तम है अन्यथा सरसों, नारियल, डाबर लाल तेल, जैतून का तेल या देसी घी आदि समय-2 पर उपयोग कर सकते हैं। मालिश नहलाने से आधा घण्टा पहले करनी चाहिए। मालिश 1-2 वर्षों की उम्र तक अवश्य करें। वैसे मालिश जीवन पर्यन्त लाभकारी रहती है।

शिशु के कपड़े (clothing) -

शिशु के कपड़े आरामदेह, पहनाने एवं उतारने में सरल होने चाहिएं जो बहुत कड़े न हों बल्कि ढीले-ढाले हों। यह ज्यादा बेहतर होगा कि कपड़े सूती हों। फ्रॉक नरम सूती कपड़े की बनी होनी चाहिए। गर्दन पर्याप्त आरामदेह हो, कड़ी नहीं। **नायलॉन तथा अन्य सिन्थैटिक कपड़ों (हौज़री) से बचा जाना चाहिए।** सख्त इलास्टिक वाली बाजुओं, कच्छियों तथा मोजों से शिशु की खाल एवं ऊतक दब सकते हैं और शिशु के पैरों व हाथों में सूजन व ददोरे आ सकते हैं। (सख्त) इलास्टिक वाली कच्छियों

से शिशु की कमर में या पेट में निशान व दर्द हो सकता है। शिशु जल्दी-2 पेशाब कर सकता है। पायजामी के घुटनों व टखनों के टेप या फीते तथा पांव में मोजे आदि भी सख्त नहीं होने चाहिए। शिशुओं के स्वेटर ऊपर कंधे से या सामने से खुले होने चाहिए। शिशु के कपड़ों की ऊन प्राकृतिक नरम और बिना रोएँ वाली होनी चाहिए; शिशु के गले एवं पीठ की त्वचा को ऊनी कपड़ों की रगड़ से बचाने के लिए एक सूती कपड़े की समीज पहनाई जाए। **शिशु को सर्दियों में अधिक कपड़ों से लपेटकर न रखें।** बच्चे की पैंट्स के बटन एवं जिपर्स ऐसी होनी चाहिए जो कि शिशु के लिंग को क्षति न पहुंचा सके। इसके लिए पैंटस के नीचे एक कच्छी या ब्लूमर अवश्य पहनाएं। बहुत सी माताएं बहुत ही संसाधनयुक्त कल्पनाशील एवं क्रियात्मक होती हैं जो बिना ज्यादा पैसा खर्च किए ही अपने शिशु के लिए प्यारे एवं सुंदर कपड़े बना लेती हैं। **बहुत ज्यादा कपड़े पहनाना उतना ही बुरा है जितना कि कपड़े न पहनाना।** साधारण सुहाना मौसम होने के बावजूद शिशुओं को 4-4 स्वेटर पहने प्रायः देखा जा सकता है जो कि ठीक नहीं है। शिशु के गीले लंगोट जल्दी-2 बदलते रहना चाहिए ताकि गीले लंगोट बहुत देर तक न रहें। इससे न केवल बदबूदार गंध आएगी; बल्कि पोतड़े से रैश पड़ जाएंगे। शिशु की नैपकिन से रैश न पड़े; इसके लिए शिशु को दिन में कुछ समय नंगा ही रखें। आजकल बाजार में उपयोग के बाद फैंकने वाले नैपकिन उपलब्ध हैं। लेकिन इन्हें केवल घर के बाहर जाने पर ही उपयोग करें। बच्चों के सभी कपड़े घर पर ही धोएँ व धूप में सुखाएं। क्योंकि सूरज की धूप संक्रमण खत्म करने में सहायक होती है। कपड़े में इस्त्री कर लें तो भी ठीक है। शिशु की कच्छी एवं लंगोटों को हर महीने 1-2 बार पानी में उबाल लें जिससे वे शुद्ध व स्वच्छ रहेंगी एवं सफेद दिखेगी। **शिशु को हर मौसम में प्रतिदिन अवश्य नहलायें।** नवजात शिशु को पुराने कपड़े (सूती या मलमल) के फ्राक पहनायें, जिनके बटन (प्रैस बटन या डोरी) हों अर्थात खुले कपड़े पहनायें। इससे बच्चों की बाजू के मुड़ने (कपड़े पहनाते हुए) का डर नहीं रहता। अगर नए सूती कपड़े पहनाने हैं तो उन्हें एक बार साफ पानी में धो लें ताकि उसकी माया कलफ (स्टार्च) निकल जाये और उसके पहनाने से बच्चे के शरीर पर दाने न हों।

दूध बोतल से देने पर दूध के साथ काफी मात्रा में हवा (गैस) भी बच्चे के पेट में चली जाती है जिससे बच्चे का पाचन अवरुद्ध होता है।

जूते (Shoes) -

जब तक शिशु के पाँव ठीक से विकसित न हों व अपने पांवों पर चलने या दौड़ने न लगे तब तक सैंडिल या जूता पहनाने की सलाह नहीं दी जाती है। गर्मी के मौसम

के लिए सैंडिल ज्यादा अनुकूल होते हैं। सर्दी के मौसम में मुलायम कपड़े के जूते आरामदायक होते हैं।

शौच प्रशिक्षण (toilet training) -

शौच के लिए प्रशिक्षित करने के लिए जब शिशु को उठाकर शौचपात्र पर या हाथों के सहारे पर लटकाते हैं तो इसमें तब तक कोई नुकसान नहीं जब तक की आप इसे बहुत ज्यादा न दोहराती रहें। यदि बच्चा 5-10 मिनट में पेशाब/मलत्याग न करे तो उसे पुनः पलंग पर लिटा दें। आप धीरे-धीरे शिशु के चेहरे का भाव पहचानना सीख जाएंगी कि कब वह शौच क्रिया करना चाहता है। अक्सर बच्चा जब सोकर उठता है तब शौच क्रिया करता है। लगभग 1 साल की आयु में बच्चे को अपने मूत्राशय के भरने का एहसास होता है और बच्चा किसी न किसी तरह से उसका संकेत करेगा जैसे कि पेट पकड़ना और झटका देकर ऊपर-नीचे होना।

शौच न करने पर आप फिर भी अपनी निराशा और क्रोध प्रकट न करें। कुछ बच्चे शौचपात्र के बाहर कहीं भी आसानी से पेशाब और मल त्याग कर देते हैं। मगर शौचपात्र में नहीं।

खिलौनों का महत्त्व (importance of toys) -

खिलौने बच्चों के खेलने एवं सीखने के लिए आवश्यक वस्तु हैं। साधारण लकड़ी या प्लास्टिक के गुटखों, पुराने टिन के डिब्बे या फिल्मों की नलकियां आदि को मिलाकर सर्वोत्तम खिलौने बनाए जा सकते हैं। धातु के बने छोटे-छोटे बर्तन, पतीले, ट्रक इंजन शिशु को अथाह खुशी देते हैं। खिलौनों का महंगा होना आवश्यक नहीं है। यह हमेशा ध्यान में रखें कि किनारे तीखे या नुकीले न हों। खिलौनों के रंगों का भी महत्त्व है। यदि बच्चा खिलौना मुँह में डालता है तो रंग उतरकर मुँह में नहीं जाना चाहिए।

बिजली या बैटरी से चलने वाले खिलौने फिज़ूलखर्ची है। इनके प्रयोग से बच्चों की कल्पनाशक्ति क्षीण होती है। इनके छोटे पुर्जे टूटकर बच्चों के मुँह या सांस की नली में फंस सकते हैं। इसलिए इनके प्रयोग से बचें। ब्लॉक्स के खिलौनों से शिशु तरह-तरह की चीजें बनाकर ढेर सारा आनन्द पा सकता है। बच्चे अपनी गुड़िया या खिलौने को कपड़े पहनाना पसन्द करते हैं। आजकल हिंसापूर्ण खिलौने जैसे पिस्टल, बंदूक, टैंक आदि का प्रयोग एक सवाल बनकर रह गया है।

कुछ माताएँ अपने बच्चों को बाहर खेलने में या कुछ करने में अवरोध डालती

हैं कि वह गंदा हो जाएगा, जोकि ठीक नहीं है; क्योंकि यह उनके विकास में अवरोधक साबित हो सकता है।

चित्रों की किताबें या रंग भरने की सामग्री भी बच्चों को पशु-पक्षियों और अन्य चीज़ों तथा माहौल के बारे में सीखने के लिए अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। कुछ बच्चे औरों की अपेक्षा अधिक सावधान रहते हैं और वे न तो किताबें फाड़ते हैं और न ही खिलौने तोड़ते हैं। बच्चे पशु-पक्षियों, हवाई जहाजों तथा रेलगाड़ियों को बहुत पसन्द करते हैं। आप बाहर घूमने जाकर उसे वास्तव में यह चीजें दिखाने का भी इंतजाम कर सकती हैं। बच्चे सामाजिक तौर पर तेज गति से विकसित होते हैं। उन्हें अपने साथियों के साथ खूब खुलकर घुलने मिलने दिया जाए। यहाँ तक कि एक साल से बड़े बच्चे के साथ किसी पार्क, बगीचे, नदी किनारे, मन्दिर, सर्कस, चिड़ियाघर में जाना एक बहुमूल्य अनुभव हो सकता है। 6 माह की उम्र के बाद शिशु सीधी-2 बातों की नकल करने लगता है। बाद में वह उन चीज़ों की नकल करता है जो घर पर की जाती हैं। जैसे सफाई, धूल झाड़ना, कपड़े धोना। वह खोजबीन पसन्द करता है। आपको काफी आतंकित कर देता है। छोटे बच्चे बिजली के प्लग/स्विच के साथ छेड़खानी करते हैं व तारों को देखते हैं। अतः उनके इन कामों पर नजर रखें। स्वयं आहार पूर्ति उसे गन्दा करती है। अतः चिंता न करें व उससे हर समय बिल्कुल साफ-सुथरा रहने की अपेक्षा न करें। उसे कुछ व्यावहारिक तथा धोने में आसान कपड़े पहनाएँ। बच्चे को गंदा होने के लिए डांटना या दंड देना उसकी खुशियों में बाधा डालता है व उसकी नाखुशी को बढ़ावा देता है। अतः पर्याप्त मात्रा में आज़ादी और अनुशासन का मिलाजुला स्वरूप ठीक रहता है।

बच्चे के पिता बच्चे के कपड़े पर इस्त्री करना, आहार तैयार करना, बच्चे के कपड़े बदलना एवं मालिश करना आदि में मदद कर सकते हैं बच्चे से जुड़ी हर खुशी और परेशानियों को मिलकर बांटें।

बड़े बच्चों को नवजात शिशु के आगमन पर अहसास करायें कि नवजात शिशु पूरे परिवार का हिस्सा है और उसे भी शिशु की देखभाल में मदद करनी है, जिससे कि वह नवजात शिशु से ईर्ष्या न करे। माता-पिता बड़े बच्चों को पर्याप्त समय अवश्य देते रहें और बार-बार बड़े व छोटे बच्चे की आदतों को अनावश्यक रूप से कम्पेयर (तुलनात्मक अध्ययन) न करें।

❖❖❖

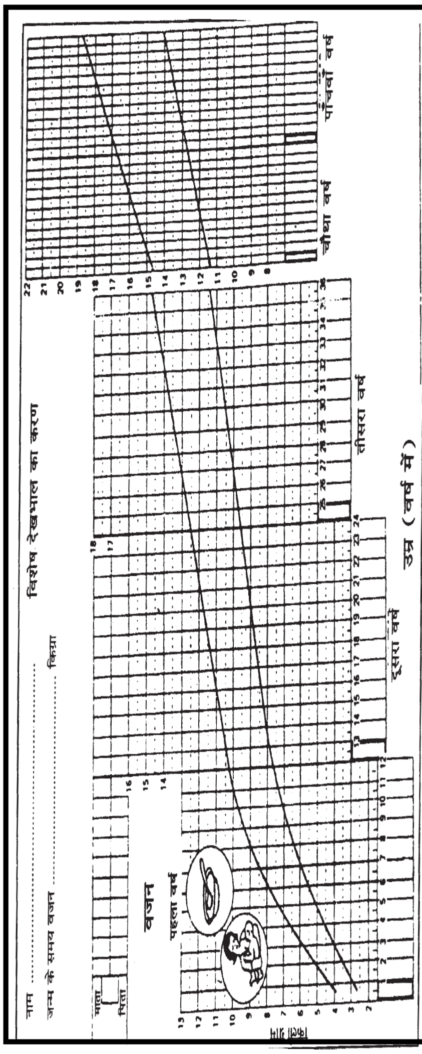
अध्याय - 4

बच्चों की वृद्धि एवं विकास

(Growth & development of children)

growth table -

आयु	बालक/MALE				बालिका/ FEMALE			
	Range	सामान्य	Range	लम्बाई	Range	सामान्य	Range	लम्बाई
At Birth	2.6	2.9	3.2	47.95	2.5	2.7	3.0	48.00
1 Month	3.5	3.9	4.3	53.85	3.4	3.8	4.2	53.20
2 Month	4.2	4.6	5.2	56.75	4.0	4.3	4.7	55.60
3 Month	5.1	5.6	6.2	59.90	4.9	5.2	5.5	58.80
6 Month	6.3	7.4	7.8	65.10	6.1	6.8	7.3	63.90
9 Months	7.3	8.0	8.7	68.95	6.9	7.3	8.0	68.40
1 Year	8.0	8.9	9.8	72.90	7.6	8.4	9.2	72.80
1½ Year	9.1	10.0	10.8	79.00	8.7	9.5	10.1	79.10
2 Year	10.8	11.5	12.1	84.10	9.6	10.3	10.8	82.40
2½ Year	10.9	11.8	12.5	86.65	10.4	10.9	11.5	86.80
3 Year	11.6	12.5	13.6	90.80	11.2	11.9	12.9	87.80
3½ Year	12.8	13.1	14.3	91.70	12.3	13.2	14.2	91.50
4 Year	13.0	14.6	16.7	95.00	14.0	15.1	16.4	96.60
4½ Year	13.5	15.2	17.6	100.40	14.4	15.2	16.8	99.15
5 Year	15.0	17.6	19.9	104.00	15.8	17.0	18.3	103.00
6 Year	17.9	18.9	20.4	114.10	16.9	18.5	19.5	111.60
7 Year	20.1	21.0	23.0	119.20	18.0	20.5	22.0	118.40
8 Year	21.6	23.9	25.4	124.50	20.9	22.8	25.4	124.80
9 Year	23.3	25.5	27.3	130.00	23.0	24.0	26.6	127.00
10 Year	24.3	27.5	29.1	133.00	23.8	27.5	30.3	135.30
11 Year	28.3	31.0	33.3	140.00	28.5	31.0	33.9	139.50
12 Year	31.0	34.3	38.5	144.00	31.4	34.8	39.6	146.00
13 Year	36.7	41.5	46.1	153.50	35.5	42.5	46.2	152.80
14 Year	40.7	44.0	49.0	156.30	36.4	46.0	47.7	153.00
15 Year	43.2	48.4	53.4	164.80	40.2	46.3	48.5	156.50



विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रारूपित वृद्धि तालिका

शिशु की वृद्धि का प्रतिमान (parameter of baby growth) -

जन्म के समय एक शिशु का भार लगभग 3 किलोग्राम होता है। आमतौर पर 2.5 से 3.5 कि.ग्रा. के बीच होता है। जन्म के पहले 3-4 दिनों के बीच शिशु का भार घटता है। इसके बाद धीमी गति से वृद्धि होती है। यह 5 मास में 2 गुणा व एक साल में 3 गुणा हो जाता है। संभवतः भिन्न जातीय एवं वंशानुगत प्रभाव के कारण सभी बच्चों में आयु के अनुसार भार एवं लंबाई में बहुत भिन्नता होती है।

कुछ बच्चे लम्बे, कुछ छोटे होते हैं जो शायद पारिवारिक विशिष्टता के कारण हो सकता है। कुछ पतले एवं हल्की हड्डी पसली के होते हैं। जबकि कुछ लम्बे कद के होते हैं। बच्चे की सही वृद्धि दर का सबसे ज्यादा महत्व है। बच्चे की सही वृद्धि पर नज़र रखने के लिए कमर में तगड़ी (धागा) बांधने से बहुत सहायता मिलती है। बच्चे में कमजोरी आने पर यह काफी ढीली हो जाती है और ज्यादा पेट निकल आने पर शीघ्र ही टाइट हो जाती है अतः तगड़ी का उपयोग अवश्य करें। यह दोनों प्रकार के कुपोषण-दुबलापन और मोटापा को समय रहते इंगित कर देती है। भार की बजाए उसका स्वस्थ होना, स्फूर्तिवान, ऊर्जावान एवं प्रसन्न तथा सभी अपवादों से मुक्त रहना आवश्यक है। पर्याप्त उचित आहार और संक्रमणों से बचाव एक सही वृद्धि एवं विकास की कुंजी है; न कि बोतलों में भरे सीरप या टॉनिक आदि।

शिशु का विकास (development of baby) -

नवजात शिशु सुन सकते हैं और इंसान की आवाज के प्रति चेतना प्रकट कर सकते हैं और वे अपनी माँ के स्तन के दूध की महक प्राप्त कर सकते हैं। अचानक तेज प्रकाश, तेज ध्वनि से वह चीख या चौंक सकता है। वह नींद में मुस्कुराता दिख सकता है। महीने की शुरुआत में वह अपनी दोनों आँखो से एक सक्षमता के साथ तालमेल नहीं बिठा पाता। अक्सर वह आपको क्षणभर के लिए तिरछी (भेड़ी) आँखों वाला सा लगेगा। लगभग 6 हफ्ते की आयु होने पर शिशु अपनी मुस्कुराहट से आपके प्रति उत्तर देने लगता है। वह अपनी पीठ को टेढ़ा करता है। लगभग 4 माह पर वह अपने सिर को संभालने लग जाता है। यदि वह पेट के बल लेटा है तो वह पलंग से ऊपर अपने सिर और कंधों को उठा सकता है। सिर का नियंत्रण होने पर शिशु अपने पेट से पीठ और पीठ से पेट की ओर पलटना चाहता है। 6 महीनें तक शिशु अपने हाथों से खिलौने या गुटके पकड़कर एक हाथ से दूसरे हाथ में बदल लेता है और लगभग 8 महीने तक बिना सहारा दिए बैठना सीख जाता है। इस समय सिर के सहारे के लिए तकिए और छल्ले आदि वस्तुएँ अनावश्यक हैं। 8-9 महीनें के बाद शिशु को अपनी टाँगों तथा पीठ पर काफी नियन्त्रण करना आ जाता है और वे घिसटना, सरकना और घुटनों से चलना शुरू कर देते हैं। अब शिशु हर चीज का सर्वेक्षण करना चाहेगा। इसलिए बिजली की तार, स्विच, चाकू, पिन, कीलें, ब्लेड तथा कांच के बर्तन उसकी पहुँच से दूर रखें। 1 वर्ष का होने पर वह फर्नीचर पकड़कर या आप का हाथ थामकर कुछ कदम चल भी सकता है। कई बच्चे अपने पहले जन्मदिन तक एक साल की उम्र में बिना किसी सहारे के कुछेक कदम उठाना सीख जाते हैं। कुछ बच्चे यह सब अगले 2-3 महीनें तक सीख जाते हैं।

वाक् या ध्वनि की शुरुआत (speech development) -

शिशु अपनी उम्र के तीसरे महीने से गलगलाने या कूकने के रूप में आवाज़ शुरू कर देता है। 6 महीनें के अंत तक वह लगातार बकबकाहट (ध्वनि) सी करता रहता है। लेकिन नौंवें महीनें से एक साल के बीच ध्वनि को विभिन्न रूप में मिलाने लगता है और हो सकता है शिशु अपनी माँ के लिए एक खास ध्वनि का प्रयोग करने लगे तो दूसरी दूध के लिए और पानी के लिए तीसरी या फिर ऐसी ध्वनियां भिन्न-भिन्न चीज़ों के लिए। 1-2 साल के बीच धीरे-धीरे शिशु का शब्द भण्डार बढ़ने लगता है। इसलिए यह ज्यादा बेहतर होगा कि जब आप शिशु से बातें करें तो स्पष्ट शब्दों का प्रयोग करें न कि शिशु की तोतली भाषा में।

रात्रि में शौच नियन्त्रण (nocturnal toilet training) -

रात्रि में शौच नियन्त्रण 1-2 साल के बाद आता है। आप रात्रि में सोने जाने के समय उसके पेशाब करने के बारे में थोड़ी सावधानी बरत सकते हैं। जोकि उसके बिस्तर पर सोने के 2-3 घण्टे बाद कराना होगा। आप उसे नींद में उठाकर पेशाब करा दें व बाद में उसे सोने के लिए फिर से लिटा दें। भोजन सोने से 2 घण्टे पूर्व करा दें। पेशाब नियन्त्रण 4-5 साल तक सुदृढ़ हो जाता है, न होने पर चिकित्सक से सम्पर्क करें।

- लगभग 5 प्रतिशत बच्चे बाएँ हाथ वाले होते हैं। एक साल की उम्र तक बांए हाथ वाला लक्षण स्पष्ट प्रकट हो जाता है। माता-पिता उसे बाएँ हाथ का प्रयोग करने से लगातार रोकते हैं ताकि वह बाएँ हाथ (लेफ्टी) वाला न हो। पर यह कोई दोष नहीं है। केवल एक अन्तर है, अतः बदलाव के लिए कुछ न करें।

यदि बच्चा 1 वर्ष की आयु में बोलना शुरू नहीं करता तो माता-पिता परेशान होने लगते हैं। लेकिन इसके लिए महत्त्वपूर्ण है कि हम यह देखें कि बच्चे ने अन्य प्रमुख क्रिया-क्लाप जैसे बैठना, घिसटना, खड़े होना, खेलना आदि कब शुरू किये। यदि उसने ये सब समय पर सीखा है तो आप ज़रा भी परेशान न हों, बस आपका बच्चा बातचीत में थोड़ी देर से प्रगति कर रहा है।

किसी ने भी ऐसा नहीं देखा है कि जो बच्चा जल्दी चलना/बोलना सीखता है, वह बड़ा होकर बुद्धिमान बना है। इसलिए विकास में अनायास तेजी के लिए उत्तेजित न रहें।

कुछ बच्चे अपने जन्म-दिन पर चलने फिरने लगते हैं और बहुत से डेढ वर्ष की आयु तक चल पाते हैं। ये सारी सामान्य विभिन्नताएँ हैं।

❖❖❖

अध्याय - 5
दाँत का आना Teething

दाँत आने के सामान्य लक्षण (general symptoms of teething)-

लार बहना, कुतरना या काटना, चबाना और सामान्य चिड़चिड़ाहट आदि। आमतौर पर शिशु का पहला दाँत 6 से 9 महीने की आयु के बीच निकलता है। पर कई बार दाँतों के आने में देरी होती है व बच्चा 1 वर्ष की उम्र तक भी दाँत निकाल सकता है। कुछ माताएँ ऐसी दवाएँ चाहती हैं जो कि दाँत निकालने में सहायक हो पर ऐसी कोई दवाई नहीं जो दाँत निकालने में सहायता करे व न ही आवश्यक है। लेकिन बच्चे की परेशानी के समय थोड़ा आराम प्यार व पुचकार दें व कुछ मात्रा में Paracetamol भी दे सकते हैं। शिशु के लिए यह जरूरी नही है कि बिल्कुल जीवाणुरहित माहौल सुनिश्चित किया जाए। लेकिन यह अवश्य सुनिश्चित करना पड़ेगा कि उसके आस-पास की चीजें जो वह मुँह में डाल सकता है; वे स्वच्छ होनी चाहिएँ, चाहे वह उसका हाथ ही क्यों न हो।

दाँतों की देखभाल (dental hygiene) -

दाँतों के लिए खनिज तत्वों की पूर्ति एक अच्छे व संतुलित आहार से होती है। एक साल के बाद भोजन बहुत नरम नहीं होना चाहिए। भोजन के समय चीनी और कार्बोहाइड्रेट्र सीमित मात्रा में दें। मिठाई वाली चीजें जैसे बिस्कुट, चॉकलेट, केक, चीविंग गम आदि चीजों को बढ़ावा न दें; क्योंकि ये चीजें दाँतों के लिए नुकसानदेह हैं। बच्चे को दो साल का होने पर दाँतों को नरम टूथ ब्रश या पतंजलि दंत मंजन के द्वारा नियमित रूप से दो बार साफ करना चाहिए। सोने से पहले दाँतों की ब्रश से सफाई करनी आवश्यक व महत्त्वपूर्ण है। कुछ भी खाने के बाद मुँह को कुल्ले से साफ करना चाहिए। भारत की इस सदियों पुरानी परम्परा को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

दाँतों में छेद या खड्डे (dental caries) -

दाँतों में छेद या खड्डे ध्यान देने योग्य हैं। अक्सर लोग सोचते हैं बच्चों के दूध के दाँत हैं और स्थाई दाँत बाद में आएंगे, इसलिए दाँतों के छेदों और खडडों पर कोई खास ध्यान नहीं दिया जाता, जो कि गलत तर्क है। खड्डे होने से मुँह में संक्रमण हो सकता है, दर्द हो सकता है। जो कि स्थाई दाँत जो अभी निकले नहीं है; उन्हें प्रभावित कर सकता है। खड्डे, बच्चे के गलत खानपान के प्रतीक हैं और उसके माता-पिता के लिए चेतावनी है।

❖❖❖

अध्याय - 6

टीकाकरण Vaccination

टीकाकरण द्वारा बहुत सारी बीमारियों से बचा जा सकता है। टीके आधुनिक कवच कुण्डल हैं। सुई लगने के बाद एक या दो दिन तक बुखार और दर्द हो सकता है। इससे चिन्तित होने की आवश्यकता नहीं है। चिकित्सक से सलाह करके सम्बन्धित दवा दें।

बी.सी.जी. या टी.बी. का टीका (Bacillus Calmette Guerin)-

बी.सी.जी. बच्चे को तपेदिक के खिलाफ प्रतिरक्षण हेतु दिया जाता है। सुई लगाई जाने वाली जगह पर एक दो दिन बाद एक छोटा सा छाला उभरता है और छह से आठ सप्ताह तक कुछ नहीं होता। इसके पश्चात् टीके की जगह पर थोड़ी सूजन आती है। यह 6 हफ्ते तक रहता है और बाद में ठीक हो जाता है। इसके स्थान पर छोटा सा दाग रह जाता है। कभी कभार बी.सी.जी. का टीका लगवाने के 7-8 हफ्ते बाद बच्चे की काँख में हल्की सी सूजन हो जाती है। इसके लिए अपने चिकित्सक को दिखाएँ।

डी.पी.टी. या ट्रिपल एंटीजन (Diptheria, pertussis & tetanus)-

डी.पी.टी. का टीका गलाघोंटू (डिप्थीरिया), काली खांसी तथा धनुर्वात (टिट्नस) के खिलाफ प्रतिरक्षित करता है। यह बच्चे को 6 सप्ताह या डेढ माह की आयु में दिया जाता है। इसके दूसरे तथा तीसरे टीके लगभग 4 से 6 सप्ताह (एक माह) के अंतराल से दिए जाते हैं। बचाव व सुरक्षा के लिए बूस्टर सहित सारी खुराकें आवश्यक हैं।

पोलियो की बूँदें (Polio vaccine) - वैसे भारत अब पोलिया मुक्त हो चुका है। यह वैक्सीन मुँह के द्वारा प्रतिरक्षण सारिणी के अनुसार एक माह के अंतराल से दी जाती है। पोलियो की खुराक पिलाने के बाद स्तनपान रोकने की जरुरत नहीं है। प्रतिरक्षण सारिणी के अलावा भी पल्स पोलिया की खुराक अवश्य पिलाएं। 5 वर्ष तक के सभी बच्चों को सरकार द्वारा घोषित टीकाकरण दिवसों (national immunisation days) पर बूथ पर ले जाकर ही पोलियो की खुराक पिलायें (for better herd effect)।

खसरे और कनपेड़ का टीका (M.M.R. Vaccine)

यह टीका नौ माह की आयु में दिया जाता है। यह प्रतिरक्षा जीवनपर्यन्त मानी जाती है। इसके बाद बूस्टर 15 से 18 माह एवं 5 वर्ष की आयु के बीच दिया जाता है।

टायफॉइड वैक्सीन (Typhoid vaccine) -

मियादी बुखार (Enteric Fever) या आन्तरिक ज्वर से बचाव के लिए यह सर्वोत्तम

उपाय है। यह वैक्सीन 2 साल के बाद दी जाती है यह 0.5 ml की मात्रा में Intramuscular लगायी जाती है। हर 3 साल के बाद इसे दोबारा लगवाना होता है। आजकल इसकी नई वैक्सीन TCV भी उपलब्ध है। जो जीवन में केवल दो बार ही लगवानी होती है।

हिपेटाइटिस बी वैक्सीन (Hepatitis-B vaccine) -

नवजात शिशुओं को यह विषाणु अपनी वाहक माताओं से प्राप्त होता है। इसके टीके की पहली खुराक जन्म के तुरन्त बाद जब भी संभव हो दी जाती है। दूसरी खुराक, पहली खुराक के 1 माह के अंतराल पर व तीसरी खुराक 1 से 5 माह के अंतराल पर दी जा सकती है।

चिकनपॉक्स वैक्सीन (Chickenpox vaccine) -

यह वैक्सीन बच्चे को 15 माह के बाद दी जाती है, इसे छोटी माता का टीका भी कहा जाता है। इसकी दो खुराकों से जीवनभर के लिए प्रतिरक्षण मिल जाता है। चिकनपॉक्स छोटे बच्चों की अपेक्षा वयस्कों में ज्यादा खतरनाक होता है।

इसलिए यह वैक्सीन 15 माह के पश्चात जल्दी से जल्दी दिलवा देनी चाहिए।

एच.आई.बी. या हिब (H.I.B.) -

Haemophilus Influenzae Type-B या हिमोफिलस इंफलूएंजा टाईप-बी वैक्सीन दिमागी बुखार और न्यूमोनिया आदि से आंशिक बचाव के लिए दी जाती है। यह 1.5 माह के पश्चात लगवा सकते हैं। इसकी तीन वैक्सीन 1 महीनें के अंतराल पर दी जाती हैं फिर बूस्टर वैक्सीन 15-18 माह में दी जाती है।

हैपेटाइटिस ए (Hepatitis-A vaccine) -

यह हैपेटाइटिस बी से भिन्न होता है। यह विषाणु बड़ी तेजी से फैलता है। यह वैक्सीन 1 साल के बाद दी जाती है। पहली खुराक 12 माह के पश्चात और दूसरी खुराक पहली के 6 माह के पश्चात दिलवानी चाहिए।

ध्यान रखने योग्य बातें (Important hints) -

साधारण जुकाम, बुखार तथा खांसी आदि होने पर, अपने बच्चों का टीकाकरण कराने की कोई मनाही नहीं है। शिशु के बहुत ज्यादा बीमार होने पर अपने डॉक्टर के परामर्श के अनुसार कार्य करें या दो चार दिन का इंतजार करें।

शिशुओं के साथ-साथ माँ का गर्भावस्था के दौरान प्रतिरक्षण करना आवश्यक है।

माँ का प्रतिरक्षाकरण (Vaccination of Mother) -

एक नवजात शिशु को टिटनेस से बचाव नहीं होता है, किन्तु यदि माँ को प्रतिरक्षित कर दिया जाए तो शिशु माँ से नाल द्वारा प्रतिरक्षण पा लेता है। गर्भावस्था के दौरान माता को टिटनेस टॉक्साइड के दो टीके दिए जाने चाहिएं, वह भी एक माह के अंतराल पर! पहला टीका गर्भावस्था में चौथे से पांचवें महीने के बीच तथा दूसरा टीका एक माह बाद या प्रसव से लगभग एक माह पहले दिया जाना चाहिए। यह माँ व शिशु की पर्याप्त सुरक्षा के लिए आवश्यक है।

नवीनतम टीकाकरण सारणी (latest IAP vaccination table)

उम्र/Age	टीका/Vaccine
जन्म	बी.सी.जी./BCG
	पोलियो/ORAL POLIO Zero dose/OPV + IPV
Birth	हिपेटाइटिस बी/Hepatitis B 1st Dose
6 हफ्ते	डी.पी.टी./DPT Ist Dose
	हिब/Haemophilus Inf.II
	पोलियो/ORAL POLIO Ist Dose /OPV + IPV
6 Weeks	हिपेटाइटिस बी/Hepatitis B 2nd Dose
10 हफ्ते	डी.पी.टी./DPT 2nd Dose
	हिब/Haemophilus Inf. II
10 Weeks	पोलियो/ORAL POLIO 2nd Dose /OPV + IPV
14 हफ्ते	डी.पी.टी./DPT 3rd Dose
	हिब/Haemophilus Inf. III
14 Weeks	पोलियो/ORAL POLIO 3rd Dose/OPV + IPV
6,7 Months	Influenza Vaccine (than Annually) / Hepatitis B last one dose
9 माह/9 Month	एम.एम.आर./MMR
15-18 माह	एम.एम.आर./MMR
(16 Month)	डी.पी.टी./DPT Ist Booster
	हिब/Haemophilus Inf. Ist booster
	पोलियो/ORAL POLIO 4th Dose/OPV + IPV
2 वर्ष/2 Years	टायफाइड/Typhoid
5 वर्ष	डी.पी.टी./DPT IInd Booster
	पोलियो/ORAL POLIO 5th Dose/OPV + IPV
5 Years	टायफाइड/Typhoid, MMR-2
10 वर्ष	टिटनेस/TT (Tetanus) & टायफाइड (Typhoid)
15-16 वर्ष	टिटनेस/TT (Tetanus) टायफाइड/Typhoid
	NEWER VACCINES
15 Months, 5yrs	माता/Chickenpox
12 Months, 18 Mo.	हिपेटाइटिस ए/Hepatitis A Ist & IInd
6,10,14 weeks&15 mo.	Pnumococcal Vaccine.
6,10 Week	Rotavirus Vaccine.
10 Year	HPV. Only girls three doses at 0, 1-2 & 6 months
	VACCINE DURING EPIDEMIC
> 1 Year	Japanese encephalitis
> 2 Year	Meningococcal [ACWY] (one dose)

❖ ❖ ❖

अध्याय - 7

बच्चों की आदर्श दिनचर्या एवं प्रभावी परिचर्या

Ideal life style of children & effective parenting

आदर्श दिनचर्या (ideal life style) -

संतुलित दिनचर्या होने से काफी सारी बीमारियों से छुटकारा मिल सकता है।आदर्श दिनचर्या एवं आहारचर्या ही लंबे एवं निरोगी जीवन की आधारशिला है। **प्रस्तुत अध्याय में सुझाई गई दिनचर्या का मैं और मेरे परिवार के सदस्य पालन करते हैं इसलिए हम स्वस्थ हैं। अगर सभी स्वस्थ रहेंगे तो देश निश्चित रूप से उन्नति करेगा।** इन्टरनेट पर विकृत दिनचर्या से होने वाली बीमारियों **(Lifestyle diseases / diseases of civilization)** की अनेकों **sites** उपलब्ध हैं **(googlesearch: lifestyledisease)** जिनमें मोटापा **(obesity)**, डायबिटीज़ **(diabetes)**, जोड़ों का दर्द **(arthritis)**, कैंसर **(cancer)**, दमा **(asthma)** का मूल कारण बचपन से ही या बड़े होकर दिनचर्या का गलत होना बताया गया है और दिनचर्या ठीक करना इनका हल बताया गया है। **www.naturallyhealthylifestyle.com**

सूर्योदय (sunrise) से लगभग 1-2 घंटे पूर्व उठें। प्रातःकाल का वायुमण्डल शरीर (body), इन्द्रियों (sense organs) और मन (brain) के लिए स्वास्थ्यप्रद एवं प्रिय लगने वाला होता है। प्रातः उठकर सबसे पहले एक गिलास जल पीयें। इससे नेत्र, हृदय, यकृत व पेट आदि के रोग, कब्ज़, एसिडिटी, मोटापा आदि रोगों से बचाव होता है। शरीर में कांति व स्फूर्ति बढ़ती है। प्रातःकाल 4 बजे के बाद बृहदांत्र (large intestine / colon) में पड़े मल में से पानी का अवशोषण तेजी से होकर मल सूख जाता है इसलिए प्रातः देर से उठने पर कब्ज़ एवं पाचन सम्बन्धी अन्य विकार प्रारम्भ हो जाते हैं।

शौच प्रक्रिया - मलमूत्र त्याग के पश्चात हाथ अच्छी तरह रगड़कर साबुन से धोने चाहिएं एवं कुल्ला अवश्य करना चाहिए। ढाई से तीन वर्ष की उम्र से ही बच्चा मलमूत्र पर नियंत्रण कर सकता है।

दंत सुरक्षा - ढाई से तीन वर्ष की उम्र में दूध के दांत पूरे आने पर दांतों को उंगलियों या ब्रश और मंजन (जैसे- पतंजलि दंत मंजन) से रगड़-2 कर साफ करें। मसूड़ों की मालिश करें। शरीर के तापमान से ठंडा या गर्म भोजन न खायें। बच्चे को हर बार भोजन करने के बाद दांत साफ करके कुल्ला करने की आदत डालें। जिससे अन्न-कण दांतों में फंसे न रह जायें एवं बच्चे की बार-बार स्नैक्स लेने की आदत न पड़े।

आंखों की देखभाल - प्रतिदिन आंखों को ठण्डे पानी से धोना चाहिए।

स्नान - प्रातःकाल करें। स्नान स्फूर्ति देता है, हानिकारक शैम्पू एवं तेज डिटर्जेन्ट वाले साबुन का प्रयोग न करें उससे त्वचा की हानि, प्री-मैच्योर एजिंग (premature aging) होती है तथा बालों की जड़ों में उपस्थित मिलेनोसायट्स का डैमेज होकर बाल जल्दी सफेद हो जाते हैं एवं गिरने लग जाते हैं। छोटे बच्चों को दही या दूध से नहलायें अन्यथा हल्की नीम साबुन से नहलायें। नहलाने के लिए सर्वोत्तम विकल्प पतंजलि योगपीठ के उत्पाद क्रमशः उबटन, तुलसीमिन्ट ओजस साबुन, नीम, एलोवेरा, ओजस मुल्तानी पंचगव्य एवं सौम्या हल्दी चन्दन साबुन हैं। साबुन से त्वचा की नैसर्गिक चिकनाहट निकल जाती है अतः साबुन का प्रयोग कम ही करें और स्नान के मध्य में थोड़ा सा तेल पूरे शरीर पर लगाकर फिर से पानी डालें। विशेष रूप से कान में, नाक में, नाभि पर और जननांगों पर चिकनाहट या तेल अवश्य लगाएं। जिस चीज से भी नहलायें त्वचा एवं बालों को अच्छी तरह खंगालें जिससे कि दही, दूध या साबुन के कण रह न जायें अन्यथा त्वचा पर पपड़ी (क्रेडल कैप) या एलर्जी की शिकायत हो जाती है। स्नान के लिए पानी काफी मात्रा में (25-30 लीटर) प्रयोग करें। ऋतु के अनुसार जहां तक हो सके ठंडे या हल्के गर्म पानी से स्नान करें। सर्दियों में दरवाजा बन्द करके प्रातःकाल बाथरूम में नहलायें, धूप निकलने के लिए इंतजार कतई न करें और ऐसे मौसम में खुले में धूप में भी न नहलाएं। रात्रि में स्नान न करें। बहुत सी माताएं सर्दियों में या तो बच्चों को प्रतिदिन नहलाती नहीं या रात को नहलाकर सुला देती हैं जोकि गलत है। नहलाते समय जननेन्द्रियों को भी भलीभांति साफ करें। स्नान के बाद नियमित रूप से ध्यान एवं व्यायाम (meditation & exercise) करें।

- बढ़े हुए नाखूनों को समय-समय पर काटते रहना चाहिए।

अध्ययन - के लिए प्रातःकाल के समय को चुनें। देर रात्रि तक न पढ़ें।

भोजन - हाथ, पैर धोकर मौन पूर्वक करें।

वस्त्र-पोशाक : बहुत कसे एवं नायलॉन आदि कृत्रिम तन्तुओं के बने कपड़े स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। तंग कपड़ों से रोम कूपों को शुद्ध हवा नहीं मिल पाती तथा रक्त संचार में बाधा आती है। ढीले-ढाले वस्त्र स्वास्थ्य के लिए अधिक उत्तम हैं। सर्दियों में ऐसा कभी न सोचें कि अत्यधिक कपड़े पहन कर सर्दी से बचा जा सकता है। अति हर चीज़ की नुकसानदायक हो जाती है। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वस्त्र जरूरत भर के ही पहनाए जाएं।

गर्मियों में हल्के रंग के सूती वस्त्र पहनें। भारत में कुछ पेशे के लोग एवं कुछ आधुनिक स्कूल गर्मियों में भी गहरे, काले, लाल हरे वस्त्र ड्रेस कोड के रूप में पहनाते हैं। साल भर ऐसे कपड़े पहनना मात्र विदेशी मानसिकता का परिणाम है। भारत तो गरम देश है यहाँ तो साल में 2 महीने ही ठंड पड़ती है फिर काले कोट, टाई और

जूते, जुराब का बाकी 10 महीने उपयोग क्यों? यूरोप या रूस में कोई जुराब पहने तो समझ में आता है। भारत में ऐसा करना गलत है इसमें केन्द्र सरकार की उदासीनता भी अवांछनीय है। ऊँची एड़ी के जूते आदि भी सभी के लिए हानिकारक हैं।

शुद्ध वायु एवं प्रकाश : प्रत्येक बच्चे के सर्वांगीण विकास के लिए शुद्ध वायु तथा सूर्य के भरपूर प्रकाश का अपना महत्व है। वास्तु शास्त्र भी इसकी पुष्टि करता है। जो लोग घनी आबादी वाले शहरों में रहते हैं उन्हें बच्चों को नित्य सैर के लिए ले जाना चाहिए। रात्रि में सोते समय शुद्ध वायु मिल सके इसके लिए पूरे साल बैड पर मचछरदानी का प्रयोग कर जाली वाले दरवाजे लगा कर सोएं जिससे कि पूरी रात आलआऊट न जगानी पड़े। सर्दियों में रूम हीटर के प्रयोग से भी वायु की शुद्धता समाप्त होती है अतः रजाई का उपयोग करें।

शयन (sleep) - निद्रा भी स्वस्थ जीवन का अभिन्न अंग है। रात्रि के 9 बजे से सुबह 4 बजे तक की नींद पर्याप्त होती है। **early to bed, early to rise, makes the man healthy, wealthy & wise** कमरे में वायु के आने जाने का मार्ग रखें। मच्छरों से बचाव के लिए मच्छरदानी का प्रयोग करें। अच्छी नींद अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है। जो बच्चे स्वस्थ होते हैं; वे रोते कम व सोते अधिक हैं। नींद बच्चे के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की पूरक है।

यदि बच्चा बिना कठिनाई के सो जाता है, गहरी नींद सोता है और सोकर उठने के बाद तरोताजा अनुभव करता है तो समझना चाहिए कि वह भली प्रकार सोता है एवं स्वस्थ है। बच्चे का पेट यदि ठीक से भर जाता है जो वह खाता है पच जाता है, आराम अनुभव करता है, उसके सोने की जगह ठीक है, जहाँ पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ वायु उपलब्ध है, बिछौना आरामदेह है तो कोई कारण नहीं है कि बच्चे को ठीक से नींद न आए।

बच्चे को कितना सोना चाहिए (how much a child should sleep?) - खेलने और खाने के समान ही सोने के मामले में बच्चों में व्यक्तिगत भिन्नताएँ पायी जाती हैं, कोई कम समय सोता है, कोई अधिक। शुरु में उनके पास तीन ही काम होते हैं - खाना, सोना और शौच करना। शुरू में वे दिन में भी सोते है और रात में भी लेकिन उम्र बढ़ने के साथ-साथ उनमें दिन में सोने की मात्रा भी घटती जाती है।

बच्चा कहाँ सोये, कैसे सोये? (where to sleep and how to sleep?) - शुरू में तो जरुरी है कि बच्चा माँ के साथ उसी बिस्तर पर सोए न कि माँ के बैड के पास किसी पालने-खटोले पर। अधिकांश बच्चे शुरु से ही पेट के बल सोते हैं खासकर जिन बच्चों के पेट में वायु भर जाती है, पट (prone) लेटने से पेट पर दबाव पड़ने से उसका अधिकांश भाग निकल जाता है। कछ बुच्चे चित्त (supine) भी लेटते हैं ऐसे में यदि बच्चे को कै (वमन) होती है तो गला अवरुद्ध होने का डर रहता है। दूसरा उसकी

गर्दन प्रायः एक ओर ही अधिक रहती है, इससे उसके सिर का उधर का भाग चपटा होने का डर रहता है। इससे बचने का सरल तरीका है कि सोते समय बच्चे का सिर एक बार एक दिशा में रखें और दूसरी बार ठीक उसकी विपरीत दिशा में। उसके बाद तो वह जैसा चाहेगा, अपनी आदत विकसित कर लेगा। थोड़ा बड़ा होने पर बच्चा यदि करवट लेकर सोये तो अच्छा है।

नींद की गड़बड़ी (disturbed sleep) -

बच्चे में नींद की गड़बड़ी के निम्न कारण हो सकते हैं :-

सोने से सम्बन्धित गलत आदतें, ध्यान का कहीं ओर लगा होना, व्याकुलता, बेचैनी इत्यादि, कोई शारीरिक या मानसिक रोग, स्थान या वातावरण में परिवर्तन।

प्रारम्भिक अवस्था में प्रायः भूख, पेट की पीड़ा, कपड़ों की अधिकता या उसे अधिकतर गोद में रखने की आदत से नींद में व्यवधान पड़ता है। कभी-कभी सर्दी लग जाने के कारण एवं अनावश्यक भय से माताएं बच्चों को ज्यादा से ज्यादा कपड़े पहना देती हैं, परिणामस्वरूप गर्मी के कारण बच्चों की नींद में बाधा पड़ सकती है।

दो-तीन वर्ष का होने पर अक्सर माता के कहने पर बालक सोता नहीं है, ऐसे में समझदारी से काम लेने की आवश्यकता होती है। उसे आवश्यक प्यार और सुरक्षा प्रदान करनी होती है। छः साल का होते-होते जब वह स्कूल जाने लगता है तो उसे स्कूल के काम की चिन्ता सताने लगती है। अत्यधिक काम और चिन्ता उसके शरीर और मन दोनों को बुरी तरह थका देते हैं। उसे सोने में कठिनाई होती है। कुपोषण, रक्ताल्पता एवं स्कूल या घर की किसी बात को लेकर मानसिक रूप से उलझे बालक भी जल्दी नहीं सो पाते।

कुछ बच्चे कोई खिलौना लेकर, लैम्प जलाकर या दरवाजा खुला रखकर सोने की जिद करते हैं तो उन्हें ऐसा करने दें। उनके सोने के बाद रोशनी व दरवाजा बन्द करे दें। माता-पिता इतना ध्यान अवश्य रखें कि बच्चे समय पर सोएं। जो बच्चे समय से सोएंगे, वे समय से उठेंगे भी।

प्रातःकाल 6 बजे से पहले उठना सबके स्वास्थ्य की पहली कुञ्जी है। इसके लिए बच्चे को रात्रि 9 बजे से पहले सोने के लिए प्रेरित करें व हर सम्भव प्रयास भी करें।

टेलीविज़न का बच्चों पर असर - अध्ययन से साबित हुआ है कि टी.वी. से बच्चों पर अग्रलिखित प्रभाव पड़ा है - 60 प्रतिशत बच्चों में झगड़ालू, मार-पीट, हिंसात्मक विचार और 10 प्रतिशत बच्चों में असभ्य भाषा, गाली-गलौच, 80 प्रतिशत बच्चों में स्कूल रिज़ल्ट में गिरावट, 70 प्रतिशत बच्चों में खान-पान की आदतों में बदलाव एवं 40 प्रतिशत बच्चों में सोने के समय में बदलाव पाया गया।

पालकों तथा माता-पिता को बच्चों के साथ विवेकपूर्वक टी.वी. कुछ समय के लिए देखना चाहिए जिससे कि नकारात्मक प्रभावों से बचा जा सके। अन्यथा रात को आडम्बर युक्त सीरियल और विज्ञापन को सही मानकर बच्चे उसी तरह का बर्ताव करने लगते हैं।

बालक के प्रति व्यवहार (**behaviour towards child**) -

Neglected Child : प्रत्येक माता-पिता का कर्त्तव्य है कि बालक के शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास में पूर्णतः सहयोग दें। जैसे-जैसे आधुनिक जीवन गतिमय होता जा रहा है इस बारे में उपेक्षा हुई है। बच्चे पर न तो ज्यादा सख्ती करनी चाहिए न ज्यादा ढील देनी चाहिए परन्तु उस पर समय अवश्य देना चाहिए।

सोये हुए बच्चे को सहसा या अचानक नहीं जगाना चाहिए, न ही उसे ऊपर उछालना चाहिए, ऐसा करने से बच्चा डर जाता है।

यदि बालक कहना न मान रहा हो या किसी अनुचित कार्य को कर रहा हो तो उसे समझा-बुझा कर या अन्य किसी तरीके से रास्ते पर लाने की कोशिश करनी चाहिए। डराना कभी नहीं चाहिए। डरे हुए बच्चों की मानसिक शक्ति कम हो जाती है, बच्चों को प्यार से, प्रशंसा करके पुरुस्कार व प्रोत्साहन देकर अच्छी बातें सिखानी चाहिएं। परन्तु अत्यधिक लाड़-प्यार भी बच्चों को जिद्दी बना देता है। अनजान व्यक्तियों के स्पर्श से उसे बचाना चाहिए, अत्यधिक कूदने-फाँदने से भी रोकना चाहिए।

एक वर्ष तक बच्चे की हर प्रकार से रक्षा करनी चाहिए क्योंकि इस अवस्था में उसका शरीर और मन दोनों ही बहुत कोमल होते हैं, इसलिए उसे घर से बाहर आवश्यकता से अधिक नहीं निकाला जाना चाहिए।

बच्चों का चरित्र : बच्चों के अन्दर ईमानदारी, सच्चाई और हल्की-फुल्की बेईमानी की बातें उनके माता-पिता के उदाहरणों से पैदा होती है। जब माता-पिता अपने बच्चों से झूठ बोलकर घर से बाहर जाते हैं, सुई से डराते हैं, खुद आपस में नोक-झोंक करते हैं, घूस लेते हैं, अनैतिक (**unethical**) या भ्रष्ट (**Corrupt**) आचरण करते हैं, उपयुक्त रिटर्न फाइल नहीं करते और दूसरों की अनावश्यक आलोचनाएँ करते हैं तो ये प्रवृत्तियां बच्चों में देर-सवेर किसी परिवर्तित रूप में प्रदर्शित होती हैं। **बच्चों को सच्चरित्र व देश का जिम्मेवार व्यक्ति बनाने के लिए माता-पिता को अपना खान-पान (संयमपूर्ण आहारचर्या) एवं दिनचर्या (जैसे जल्दी सोना, जल्दी उठना, सैर पर जाना) आदर्श रखनी चाहिए।**

❖❖❖

गोमूत्र एक पवित्र एवं प्राकृतिक ऐन्टीरेडियेशन रसायन (पेय) है जो हमें मोबाइल, ए.सी., फ्रिज एवं टी.वी आदि के हानिकारक विकिरणों से बचाता है अतः प्रतिदिन या सप्ताह में एक-दो बार प्रातःकाल 1-2 चम्मच गोमूत्र का पानी के साथ उपयोग अवश्य करें।

अध्याय - 8

बच्चों की आहारचर्या

Dietary habit of children

आहार पर संयम होने से अनेक बीमारियों से बचा जा सकता है। **खान-पान सम्बन्धी जिन सिद्धान्तों का मैंने इस अध्याय में वर्णन किया है; मैं और मेरे परिवार वाले उनका पालन करते हैं इसलिए हम स्वस्थ हैं। मेरी यह मनोकामना है कि सभी स्वस्थ हों।**

आहार की आवश्यकता (requirement of food) -

कुछ बच्चे खाने के अवसर पर कहानी सुनना पसंद करते हैं, इसमें कोई गलत बात नहीं है। कुछ बच्चे मीठी चीजें खाना पसंद करते हैं; जबकि कुछ खट्टी व चटपटी। लेकिन चीनी या अन्य मीठी चीजों के प्रति सावधान रहें अन्यथा दाँतों की समस्याओं को बढ़ावा मिलेगा। दो स्वस्थ व्यक्ति भी समान मात्रा में आहार नहीं लेते हैं इसी तरह बच्चों के आहार की मात्रा में भी अंतर होता है। अपने बच्चों की तुलना कभी भी दूसरे बच्चों से न करें। ऐसा करने से आप बार-बार अपने बच्चों की व अपनी आलोचना करते हैं। जब तक बच्चा प्रसन्न और स्वस्थ है; तब तक आपको चिन्ता में पड़ने की आवश्यकता नहीं है। बहुत सारी माताएँ अक्सर यह शिकायत करती हैं कि उनका बच्चा एक टुकड़ा भी नहीं खाता है, मगर दिन भर खेलता व दौड़ता रहता है और एक मिनट भी बैठता नहीं है। निश्चित रूप से वह अपने भोजन से पर्याप्त ऊर्जा प्राप्त कर रहा है। अतः आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है; यह सब धीरे-धीरे ठीक हो जाएगा। आप बच्चे पर दबाव न डालें। तीसरे वर्ष में बच्चे की दिनभर की खुराक को 4-5 भागों में बांटने की कोशिश करें; जिससे कि बच्चे को बार-बार स्नैक्स (जंक फूड) लेने की आदत न पड़े।

संतुलित आहार (balanced diet) -

अर्थात् शरीर बनाने वाले तत्व-प्रोटीन, ऊर्जा देने वाले कार्बोहाइड्रेटस (शर्करा) तथा वसा एवं पर्याप्त खनिज जैसे कि लौहतत्व और कैल्शियम तथा सभी तरह के विटामिन (जीवन सत्व) इसमें निहित होने चाहिएं। यह आवश्यक नहीं है कि महंगा भोजन ही संतुलित भोजन है। प्रायः देखा गया है कि माताएं बच्चों को दूध अधिक देती हैं यह ठीक नहीं है।

प्रोटीन (protein) इसकी जरूरत शरीर की वृद्धि में होती है। इसकी उचित मात्रा के लिए - अनाज और दालों का न्यायोचित मिश्रण जैसे- दाल और चावल या दाल

 स्वकर्म के प्रति पूर्ण समर्पण ईश्वर पूजा के तुल्य है।

और रोटी बहुत ही बुद्धिमत्तापूर्ण है। फलियाँ प्रोटीन का भरपूर स्रोत है। कैल्शियम (calcium) - माँ का दूध कैल्शियम का सर्वोत्तम स्रोत है। फलियाँ, मटर व हरी पत्तेदार सब्जियाँ भी उसके अच्छे स्रोत हैं। आयरन या लौहतत्व (iron) - हरी पत्तेदार सब्जियाँ, अनाज जैसे - गेहूँ बाजरा आदि लौह तत्व की पूर्ति के सर्वोत्तम स्रोत हैं। अंकुरित दालें या फलियाँ, अधपका या कच्चा आहार (सलाद) लगभग पूरे देश में खाया जाता है। अंकुरण करने से उनकी पाच्य क्षमता तथा पोषण महत्व बढ़ जाता है। अंग्रेजों की कहावत है 'एन एप्पल ए डे कीप्स डाक्टर अवे' क्योंकि उनके पास मुख्यतः एप्पल होते हैं पर हमारे पास संतरा, आँवला, बेर, चीकू, अमरूद, पपीता जामुन और आम आदि अनेक फल हैं। इन सभी फलों में भरपूर खनिज तत्व उपलब्ध हैं।

आहार-चर्या (dietary habit) - भोजन न ज्यादा गर्म हो और न ज्यादा ठंडा हो। यथा-सम्भव शरीर के तापमान का हो। भोजन चबा-2 कर खायें। एक ग्रास (bite) को बार-2 चबाएं, पेय पदार्थों को धीरे-2 पीयें। **for good health eat liquids and drink solids.** भोजन के मध्य में आवश्यकतानुसार थोड़ा सा जल लें अन्यथा जल भोजन से आधा-पौना घंटा पहले या इतने ही समय बाद लें।

समय - नाश्ता प्रातः 7-9 बजे हल्का पेय व फल आदि। दोपहर का भोजन - 11 से 2 बजे तक। सायंकाल का भोजन 7 से 9 बजे तक। विद्यार्थी स्कूल से आकर एकदम भोजन न करें। पहले हाथ-मुँह धोयें, कपड़े बदलें फिर कुछ देर बाद भोजन करें। दोपहर के भोजन के बाद कुछ समय आराम करें और सायं के भोजन के बाद थोड़ा बहुत टहलना अति आवश्यक है। सायं के भोजन के लगभग 1 घण्टा उपरांत सोये।

- बच्चों व बड़ों को बहुत सारी बीमारियां तो भूख से अधिक या भूख के बिना भोजन करने के कारण होती हैं। अतः तीव्र भूख लगने पर भोजन ग्रहण करें व बार-बार न खायें। भोजन में सुधार करना कायाकल्प का प्रथम सोपान है।

घर के बाहर, होटल में एवं गाड़ी में खाने से बचे। घर के बाहर खाने की अवश्यकता पड़े तो छिलके वाले फल जैसे केला, मौसमी, अनार, चीकू लें। सेब, अमरूद, बेर आदि अच्छी तरह धोकर लें। घर से टिफिन ले जाएं। बड़े बच्चों के लिए ड्राइफ्रूट्स : अंजीर, मुनक्का, किशमिश, बादाम भिगोकर साथ लेकर जाएं, चने, मुंगफली साथ ले जाएं।

क्या नहीं देना चाहिए (what not to feed) -

बच्चों को तली-भुनी हुई चीजें, अधिक मिर्च-मसाले, मैदे की चीजें, प्रोसेस्ड एवं चिप्स आदि जंक फूड, घी-तेल से युक्त वस्तुएँ, प्रिजर्वड फूड, ज्यादा अचार-चटनी नहीं देना चाहिए। एक तो इनमें पोषक तत्व न्यूनतम मात्रा में पाए जाते हैं तथा दूसरे ये पेट

को खराब करती हैं। परांठा, बिस्कुट आदि का कभी कभार ही उपयोग करें। इनसे बच्चे तरह-तरह के पाचन सम्बन्धी विकारों से ग्रस्त हो जाते हैं। जंक फूड से आंतों की अवशोषण क्षमता कमजोर हो जाती है और शरीर में लौह तत्व की भी कमी हो जाती है। जंक फूड से एसिडिटी, मुंह के छाले, निद्रा सम्बन्धी रोग, मोटापा आदि हो जाते हैं। बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यून सिस्टम) कमजोर होती है। जिससे बच्चों को टाँसिल के संक्रमण बार-बार होते हैं और बच्चों का विकास अधूरा रह जाता है। जंक फूड से शरीर की सभी कोशिकाओं का डी.एन.ए. धीरे-धीरे विघटित (denatured) होता है, जिससे शरीर के सभी तन्त्रों (system) की कार्यप्रणाली (physiology) अव्यवस्थित हो जाती है और शरीर बीमारियों के लिए अग्रसर हो जाता है।

शाकाहार : सर्वोत्तम आहार :-

जैविक खेती (जैविक खाद व जैविक कीटनाशक) द्वारा उत्पन्न किया गया अन्न व साग सब्जियाँ स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम है। 14 मार्च, 2012 को बिहार के मुख्यमंत्री श्री नीतीश कुमार जी ने नालन्दा जिले के दरवेशपुरा गांव के किसानों को जैविक खेती अपनाकर विश्व रिकॉर्ड बनाने पर विधानसभा में सम्मानित किया। इन किसानों ने पहले धान उत्पादन में और अभी 729 क्विंटल अति उच्च गुणवत्ता वाले आलू प्रति हेक्टेयर उत्पादन करके विश्व में अनूठा कीर्तिमान स्थापित किया है। ऐसी खेती भारत के प्रत्येक किसान को अपनानी चाहिए।

''यदि हृदय रोग, कैंसर, मधुमेह, रक्तचाप, अस्थमा तथा नपुंसकता जैसी बीमारियों से बचना हो तो शीघ्र ही मांसाहार बंद करें।'' यह चेतावनी अमेरिका के 'फिजीशियन कमेटी फॉर रिस्पॉन्सिबल मैडिसिन' के चेयरमैन डॉ. नील बनार्ड ने अमदाबाद के 'एन.एच.एल. म्यूनिसिपल मेडिकल कॉलेज' में दी।

यदि पूर्ण मांसाहारी मनुष्य भी मात्र तीन सप्ताह के लिए शाकाहारी बन जाएं तो उसका कोलेस्टरॉल, यूरिक अम्ल, आक्सेलेट, रक्तचाप, कब्ज आदि नियन्त्रित हो सकते हैं। मांसाहार से क्रोध, उद्‌दण्डता, आवेग एवं आपराधिक वृत्ति बढ़ती है।

बीमारी का कारण :-

यह सोचने की बात है कि पूरा ध्यान रखने पर भी, संतुलित भोजन लेने पर भी बच्चे या बड़े क्यों अस्वस्थ हो जाते हैं। इसके पीछे एक बड़ा कारण प्रकृति से दूर जाना है। **प्राकृतिक भोजन :-** वह है जो पकाने की कम से कम प्रक्रिया से गुजरता है या जिसकी प्रोसेसिंग नहीं होती - जैसे फल, सलाद, उबला हुआ भोजन, भुना (बिना तेल) या कम मसालेदार भोजन। इस प्रकार के भोजन में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन आदि

मतदान न करने से देश की आजादी भी खतरे में पड़ जाती है।

सरल रूप (Simple form) में होते है जिससे इसको पचाना (Absorption) बहुत आसान हो जाता है। यह भोजन तो बीमार व्यक्ति को भी स्वस्थ कर देता है यदि स्वस्थ व्यक्ति इसका सेवन करे तो हमेशा ही स्वस्थ रहे।

अप्राकृतिक भोजन :- पकाने की ज्यादा से ज्यादा प्रक्रिया से गुजरता है जैसे तला-भुना, अधिक मसालेदार, अचार, प्रिजर्वड फूड व चिपकने वाले पदार्थ जैसे मिठाइयाँ, चॉकलेट आदि। इनमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फैट आदि सरल रूप में नहीं रह पाते वे ज्यादा पक कर काफी जटिल (Denatured)हो जाते है। जिससे उनका पाचन पूरा नहीं हो पाता। ऐसे भोजन का बिना पचा भाग सड़ने लगता है जिससे अनेक बिमारियाँ होती है। अप्राकृतिक भोजन में रेशेदार पदार्थ (Roughage & fibre) नहीं होते।

भोजन खाने से हमें ऊर्जा मिलती है, हमें उस ऊर्जा का पूरा इस्तेमाल करना चाहिए। जैसे हम कार न चलाएं और रोज पेट्रोल डालते रहें तो नुकसान होगा। उसी प्रकार बच्चों एवं बड़ों को प्राकृतिक भोजन के साथ-साथ स्नायुओं से पसीना निकालने वाला 1 घंटे का व्यायाम प्रतिदिन करना चाहिए। यह हमें पूर्ण रूप से स्वस्थ रखेगा। बीमारी को टालना, बीमार होने पर दवा लेने से कई गुणा ज्यादा फायदेमंद है।

अतिभार वाले बच्चे (obese children) -

यह एक स्पष्ट प्रवृत्ति है कि अतिभार वाले बच्चे आगे चलकर अधिक भार वाले वयस्क बनते हैं। अतः यह अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है कि आप शिशु के आहार पर यथोचित ध्यान दें व उसे अतिभार वाला (मोटा) होने से बचाएँ। खाने के अन्तर्गत होने वाली सामान्य गलतियों के कारण ये समस्याएँ आती हैं। जैसे- शिशु को बहुत जल्दी एवं अनावश्यक रूप से कई खाद्य पदार्थों को खिलाने की शुरूआत करना, बहुत सारी मिठाइयां तथा मक्खन खिलाना, छोटे बच्चों को माताएं कई बार लाड़वश अधिक खिला देती है या अधिक खिलाने की इच्छा रखती हैं यह बच्चों के स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है। थोड़े बड़े बच्चों में मोटापे या अतिभार का कारण दोपहर व शाम के खाने के बीच अल्पाहार (नाश्ता) लेना है। ये बच्चे नमक भी ज्यादा लेते हैं। आजकल टीवी पर अनेक आधुनिक आहार एवं अल्पाहार कम्पनियाँ बच्चों को माडल के रूप में प्रस्तुत करती हैं। ये अल्पाहार शिशु के संतुलित आहार वाले पदार्थों को घटाते हैं। क्योंकि उनको खाने से भूख खत्म होती है। एक बार खाने की आदत पड़ जाये तो इसे रोक पाना बड़ा मुश्किल हो जाता है। 2-5 साल की आयु के बीच बच्चों में तरह-तरह के भोजन की सनक या झक पैदा हो जाती है। जिसमें से ज्यादातर के लिए माता-पिता ही जिम्मेदार होते हैं। बच्चे को आउटडोर गेम्स के लिए प्रेरित करें एवं स्वयं भी उनके साथ आउटडोर गेम्स खेलें जिससे कि टेलीविज़न देखने का समय कम से कम रह सके।

❖❖❖

अध्याय - 9
जंक फूड के दुष्प्रभाव
Junk food harms

जंक फूड ऐसा आहार है जिसमे पोषक तत्वों (nutrients) की मात्रा अत्यन्त कम होती है और निखालिस ऊर्जा (empty calories) की मात्रा ज्यादा (inapropriate) होती है। अक्सर ऐसे आहार बने बनाए (readymade) संरक्षित (preserved & processed), तले-भुने (heavily roasted & fried), ज्यादा नमकीन (deeply salted) या ज्यादा मसालेदार (spicy) होते हैं।

इन्टरनेट (internet) पर, जंक फूड से होने वाले नुकसान (googlesearch- junk food harms) और बीमारियों (diseases) के बारे में अथाह जानकारी (sites) भरी पड़ी हैं। वह जानकारी इस पुस्तक के माध्यम से मैं आपके साथ बांटना चाहूंगा। सम्पूर्ण भारत एवं विश्व के तथाकथित बड़े व्यक्तित्व (so called big personalities) जैसे खेल जगत से (specially cricketers) एवं फिल्म जगत से, महज पैसे के लालच में आकर नुकसानदायक चीजों के उपयोग के लिए समाज को उकसाते हैं, जिनके नुकसान को या तो ये नजरअंदाज करते हैं या इनको पता नहीं है। जहां उन्हें लस्सी, छाछ, शर्बत, नींबू-शिकंजवी, नारियल पानी, तथा फलों का रस आदि प्राकृतिक चीजों के लिए प्रेरित करना चाहिए वहां ये लोग जंक फूड को बढ़ावा देते हैं।

टेलिविज़न पर हर 5-10 मिनट में जंक फूड के झूठे विज्ञापनों (जैसे चॉकलेट खाकर या कोल्ड ड्रिंक पीकर मॉडल बच्चे द्वारा अपने आपको more healthy शो करना) द्वारा बच्चों की आधारभूत मानसिकता को बदला जाता है। बच्चे इन लुभावने विज्ञापनों से स्वयं को रोक नहीं पाते और धीरे-2 ये चीजें बच्चों के दैनिक जीवन का हिस्सा बनकर उनको नुकसान पहुंचाती हैं।

आस्ट्रेलिया की stop commercial exploitation of children (SCEC) संस्था ने जंक फूड के विज्ञापनों एवं कार्टून नेटवर्क में बच्चों के व्यावसायिक दुरुपयोग की काफी आलोचना करते हुए कई जगह प्रतिबन्ध लगा दिये हैं। वाशिंगटन की citizen's campaign for commercial free school (CCCS) ने स्कूलों में जंक फूड आदि के व्यावसायिकरण पर प्रतिबंध लगवाने संबन्धी कदम उठाये हैं।

कुछ बड़े-2 कारपोरेट हाऊस जैसे mc'donald, softdrinks manufacturing unit एवं chocolate manufacturing unit वगैरह भारत की सदियों पुरानी प्राकृतिक एवं ताजे आहार को लेने की संस्कृति पर चोट लगाकर जंक फूड कल्चर को बढ़ावा देने के लिए विशेष रूप से जिम्मेदार है जिससे पूरा समाज अभिशप्त है। माता पिता एवं अन्य अभिभावकों की भूमिका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। अक्सर देखा

 हमारे प्रशासन एवं न्यायालय की भाषा हिन्दी ही हो; यह परम आवश्यक है

गया है जिन अभिभावकों की स्वयं खाने की आदतें अच्छी नहीं होती या जो स्वयं को अत्यंत व्यस्त समझते हैं व बच्चों को पैसे देकर या जंक फूड देकर उनसे पीछा छुड़ाने को ही इसका हल समझते हैं। चिरकाल में यह आदत उनके बच्चों के लिए अभिशाप बनकर रह जाती है। अभिभावकों को अपनी आदतें सुधारकर बच्चों के सामने आदर्श प्रस्तुत करना चाहिए।

छोटे-बड़े सभी स्कूलों के अन्दर या बाहर canteen का होना एक सवाल बनकर खड़ा हो गया है स्कूलों की canteen जहां अक्सर जंक फूड से भरी रहती हैं वहां इनमें dairy products, फल व फलों के जूस आदि केवल प्राकृतिक आहार ही होने चाहिएं। मेरे कुछ मरीजों के अभिभावक बड़े दुख के साथ कहते हैं कि हम घर पर बच्चे को कभी भी जंक फूड खाने को नहीं देते लेकिन स्कूल जाते समय आटो रिक्शा में दूसरे बच्चों के हाथ में देखकर, स्कूल कैन्टीन में, स्कूल फंक्शन, स्कूल बर्थ डे सेलेब्रेशन एवं स्कूल टूर आदि के बाद बच्चे जंक फूड की मांग (demand) करते हैं। अभी हाल ही में करनाल के एक रेपुटेड स्कूल के बच्चों को mc'donald restaurant में टूर के लिए ले जाया गया। उसी हफ्ते उनमें से 4-5 बच्चे बीमार होकर मेरे पास आए और अभिभावकों ने कहा कि restaurant में बच्चों ने जंक फूड खाया और ये बीमार पड़ गये। स्कूल शिक्षा का बहुत बड़ा माध्यम है। स्कूल में शिक्षकों को सप्ताह में एक दिन निश्चित रूप से बच्चों को जंक-फूड से होने वाली हानियों / बीमारियों के प्रति सचेत करना चाहिए। ऐसी प्रतिज्ञा बच्चों से हर सप्ताह दोहरानी चाहिए और अभिभावकों (parent-teacher meet) के साथ इस बारे में खुलकर चर्चा करनी चाहिए। इसके बावजूद भी जंक फूड का उपयोग करने वाले बच्चों को प्यार से समझाना (light punishment) चाहिए। क्योंकि आहार में सुधार एवं सात्विकता शारीरिक एवं मानसिक उन्नति का पहला कदम है।

मुम्बई स्थित potdar group के स्कूल की डायरेक्टर स्वाति पोपट कहती हैं कि हमारे सभी स्कूलों में जंक फूड प्रतिबंधित हैं। क्योंकि जंक फूड का सम्बन्ध बच्चों में 'अटेंशन डेफिसिट हाइपरऐक्टिव डिसआर्डर्स (ADHD) के साथ पाया गया है।

- राजनैतिक पहल करते हुए कैलिफोर्निया के गवर्नर एवं हॉलीवुड सुपर स्टार आर्नोल्ड स्क्वैरजेनेजर ने हाल ही में कहा कि वे कैलीफोर्निया के सभी स्कूलों में किसी भी प्रकार का जंक फूड बिकने नहीं देंगे। ऐसी ही कार्यवाही सभी देशों में आवश्यक है। साथ ही जंक फूड बनाने और प्रोमोट करने वाले ग्रुप्स पर भी अंकुश होना चाहिए।

Sports nutritionlist एवं child counsellor सेजल मेहता का कहना है कि दिन में बार-2 जंक फूड लेने से अनायास ही ऊर्जा मिल जाती है। जिससे दिमाग में ग्लूकोज़ की मात्रा ज्यादा हो जाती है और बच्चा हाइपर-एक्टिव हो जाता है और कुछ

घण्टे बाद जब ऊर्जा का क्षय होता है तो बच्चा सुस्त (Lethargic) हो जाता है साथ ही जंक फूड में पाये जाने वाले preservatives, कैंसर कारक, त्वचा, श्वसन तंत्र तथा पाचन तंत्र के लिए ऐलर्जी कारक सिद्ध हुए हैं। जिन माता पिताओं ने उनकी बात मानी एवं जंक फूड की खपत नगण्य कर दी उनके बच्चों को दवाईयों की आवश्यकता बहुत ही कम पड़ने लग गई।

- स्वयंसेवी संगठन (NGO's) भी समाज में जंक फूड के विरोध में मुहिम छेड़ सकते हैं जैसे पिछले कुछ वर्षों में करनाल में सिटीजन ग्रीवेन्सेज़ कमेटी एवं भारत विकास परिषद् ने बहुत सारे स्कूलों में जाकर स्कूल कैंटीन्स में जंक फूड के होने पर सवाल खड़े किये एवं जंक फूड पर व्याख्यान करवाए।

हाल ही में हैदराबाद के national institute of nutrition ने काफी लंबे शोध के बाद बड़े महत्त्वपूर्ण निष्कर्ष निकाले हैं जिनमें विभिन्न प्रकार के जंक फूड से होने वाली बीमारियों को विस्तार पूर्वक बताया गया है।

कोल्ड ड्रिंक्स - इनकी pH Value (सान्द्रता) सामान्यतः 3-4 होती है जो कि दांतों तथा हड्डियों को गलाने के लिए पर्याप्त है। लगभग 30 वर्ष की आयु पूरी होने के बाद हड्डियों के निर्माण की प्रक्रिया मंद पड़ जाती है इसके पश्चात खाद्य पदार्थों में एसिडिटी (अम्लता) की मात्रा के अनुसार हड्डियाँ गलनी प्रारम्भ हो जाती हैं। कोल्ड ड्रिंक्स में विटामिन तथा खनिज तत्व नहीं होते बल्कि शक्कर (sugar) कार्बोलिक एसिड तथा अन्य हानिकारक रसायन पाए जाते हैं। भारत की संसद में जब joint parliamentary committee बनाई गई तो उसकी रिपोर्ट में पाया गया कि cold drinks में DDT आदि पेस्टीसाइड्स होते हैं जो कि कैंसरकारक है, Lindane - बच्चों के मस्तिष्क को हानि पहुंचाता है clorpyrifos गर्भवती महिलाओं के लिए हानिकारक हैं एवं melathion तंत्रिका तंत्र (nervous system) को हानि पहुंचाता है। फास्फोरिक एसिड हड्डियों को गलाता है (osteoporosis, fracture) The earth Ireland Journal में प्रकाशित हुआ कि इनमें estergum glycerol, alcohol एवं citric acid आदि होते हैं जो कि हड्डियों को गलाते हैं जब सर्वेक्षण के लिए दांत कोल्ड ड्रिंक की बोतल में डाला गया तो 10 दिन बाद सर्वेक्षण के लिए दांत उसमें मौजूद ही नहीं था, वह घुल गया था। The lancet medical journal ने बच्चों पर शोध करके पाया कि इससे body mass index (BMI) बढ़ता है और बच्चों में Obesity होती है।

नई दिल्ली स्थित 'भारतीय आयुर्विज्ञान कचहरी' के शोधकर्त्ताओं व वहां के दंत चिकित्सा विभाग के प्रमुख डा० हरि प्रसाद ने बताया कि बिना चबाये-खाए जाने वाले फास्टफूड से दांत टेढ़े-मेढ़े एवं जबड़े का आकार छोटा होता जा रहा है। भारत के 10 से 30 प्रतिशत स्कूली बच्चों में तथा 94-98 प्रतिशत बुजुर्गों में दांतों की तकलीफें पाई जाती हैं।

फास्ट फूड - डबल रोटी (ब्रैड), पीजा, बर्गर, हाट डाग, नूडल्स आदि खाद्य पदार्थों में मैदा, यीस्ट (खमीर) आदि होते हैं जिसके बार-बार उपयोग से कब्ज़, बदहज़मी, गैस, कमजोर पाचन तन्त्र, मोटापा, हृदय रोग, मधुमेह, आंतो आदि के रोग होते हैं। **आईसक्रीम** - इसमें पेपरोलिन (कीड़े मारने की दवा) इथाइल एसिटेट (गुर्दे, फेफड़े और हृदय रोग के लिए हानिकारक) आदि जैसे घातक रसायन पाये जाते हैं। ऐसे ही ब्यूटरैल्डिहाइड, एमिल एसिटेट एवं नाइट्रेट के अलग-अलग अंगों पर अलग-2 प्रभाव पड़ते हैं। कई बाजारु आइसक्रीमों में 6 प्रतिशत तक पशु चर्बी होती है। करनाल की N.D.R.I. की आइसक्रीम ज्यादा कठोर या चिल्ड नहीं होती और संभवतः ज्यादा शुद्ध होती है इसलिए यह बाकी आइसक्रीम से उत्तम प्रतीत होती है।

चॉकलेट - फिनाइल व इथाइल एमीन, जानथीम, थायब्रोमीन और अन्य घातक कैमीकल्स पाये जाते हैं जिससे दांतों का सड़ना (dental caries), डायबीटीज़, कैंसर जैसे रोग हो सकते हैं। http:\\weekly.ahram.org.eg/2004/704/li1.htm

चाय, कॉफी में टैनिन (18%), थाइन (3%), कैफीन (2.7%) जैसे 10 घातक रसायन पाये जाते हैं जो अनिद्रा, एसिडिटी, कमजोर पाचन शक्ति, पेट के छाले आदि उत्पन्न करते हैं और किडनी तथा आंतों को हानि पहुंचाते हैं।

मांसाहार (Non-veg.) - मांसाहार के भी दुष्परिणाम सामने आने लगे हैं जैसे - कोलन कैंसर, हाई कोलस्ट्रोल एवं हृदय रोग, चर्म रोग, कुष्ठ रोग, पथरी और किडनी सम्बन्धी बीमारियां आदि। "माउन्ट जिऔन यूनि. ऑफ कैलिफोर्निया" में हुए शोध के अनुसार मांसाहार में जो एसिड होता है उसे पचाने के लिए लिवर को हड्डियों की सहायता लेनी पड़ती है और अन्ततः लीवर और हड्डियां दोनों ही कमज़ोर होकर पूरे शरीर में भांति-2 की बीमारियां पैदा करते हैं। डा॰ बैंज ने कहा है कि मांसाहार से शरीर में **stress harmones** की मात्रा बढ़ती है और क्रोध, आपराधिक प्रवृत्ति और कामुकता आदि भाव उत्पन्न होते हैं। अमेरिका की स्टेट्स यूनिवर्सिटी ऑफ न्यूयार्क में शोध से निष्कर्ष निकाला गया कि अमेरिका में हर वर्ष 47,000 बच्चे मांसाहारी माता से जन्म लेने के कारण उनमें अनेकों घातक जन्मजात बीमारियां लगी हुई होती हैं। अण्डों से हार्ट अटैक होने की चेतावनी नोबल पुरस्कार विजेता अमेरिकन डॉ॰ ब्राऊन व डॉ॰ गोल्डस्टीन ने दी है क्योंकि अण्डों में कोलस्ट्राल बहुत ज्यादा पाया जाता है और तंतु (protective fibres) नहीं पाये जाते। **'JAMA'** पत्रिका की एक खबर के मुताबिक शाकाहारी भोजन 60 से 67 प्रतिशत तक हृदय रोग को रोक सकता है।

naturalhealthperspective.com/home/civilization.html

❖❖❖

अध्याय - 10

बच्चों की स्मरण शक्ति एवं शिक्षा में उत्कर्ष के उपाय

(Improvement in memory and academics of children)

चित्रों और घटनाओं को भाषा के माध्यम से व्यक्त करने की क्षमता को याद्दाश्त या स्मरणशक्ति (Memory) कहते हैं। अच्छी और तीव्र स्मरणशक्ति के लिए हमें मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ, सबल और निरोग रहना होगा। फालतू सोच-विचार करने, चिंता करने, ज्यादा बोलने, फालतू बातें करने, झूठ बोलने या बहाने बाजी करने तथा व्यर्थ कामों में उलझे रहने से स्मरणशक्ति नष्ट होती है।

विश्वविद्यालय से उपलब्धियाँ पाकर या आजीविका की क्षमता अर्जित कर स्वयं को शिक्षित मानना अपने आपको धोखा देना है। इससे तो मानव पशु समान स्वार्थ पूर्ति में ही आजीवन लगा रहता है। वस्तुतः शिक्षा का लक्ष्य है, मानव सन्तान को उच्च मानवीय गुणों से सम्पन्न करना। जैसी शिक्षा भगवान राम, राजा जनक एवं स्वामी विवेकानन्द ने ग्रहण की। दूसरी तरफ ऐसी अधूरी एवं विकृत शिक्षा न लें जैसी कि किडनी चोर डॉक्टर, 2 जी घोटाले के नेता, डोपिंग के दोषी खिलाड़ी लेते हैं। इन सबके लिए माता-पिता एवं शिक्षक दोनों ही दोषी है।

आज का विद्यार्थी कल का अच्छा इन्सान बने इसके लिए उसके व्यक्तित्व में इन नैतिक मूल्यों का समावेश अवश्य हो जैसे - भूखे को रोटी देना, प्यासे को जल पिलाना, थके-हारे की स्नेह के साथ सहायता करना, भूले हुए को मार्ग दिखाना, अशिक्षित को शिक्षा देना, व्यसनों में फसे हुए लोगों को स्नेह से समझाना आदि।

विद्या, बुद्धि और ज्ञान को जितना खर्च किया जाए या जितना अभ्यास किया जाए उतना ही ये बढ़ते जाते हैं।

मस्तिष्क में प्रत्येक चीज एक दूसरे से सम्बन्ध रखती है। इस सम्बन्ध के कारण ही हम चीजों को याद रख पाते हैं। अधिक से अधिक सम्बन्ध या हिंट बनाने पर हम अधिक याद कर सकते हैं, हिंट या सम्बन्ध पक्के एवं तीव्रतम् बनाने के उपाय निम्नलिखित हैं :-

1. दोहराना - जैसे छोटे बच्चे दोहरा-दोहरा कर मम्मी, पापा, बूआ कहना सीखते हैं।

2. तुलनात्मक विधि - किसी चीज को याद करने के लिए उस चीज को पहले से याद किसी वस्तु के साथ सम्बन्धित कर देना चाहिए। जैसे सूर्य के नौ ग्रहों की ही तरह अकबर के भी नौ रत्न थे।

3. कल्पना करना - दो शब्दों के बीच में सम्बन्ध बनाने की कोशिश करना जैसे ईरान की राजधानी तेहरान है।

4. संक्षिप्तीकरण - जैसे सात रंगों के लिए **Vibgyor** नौ ग्रहों के लिए **MVEMJSUNP**

5. विश्लेषण विधि - किसी वस्तु को याद करने से पहले यदि कई कोणों से समझ लिया जाए तो वह अच्छी तरह से याद हो जाती है। जैसे सूर्य ग्रहण की प्रक्रिया।

6. अतिरिक्त शिक्षण- मतलब जितनी जरूरी है उससे कुछ अधिक शिक्षा लेना।

<u>बच्चों की पढ़ाई के बारे मे श्रेष्ठ तथ्य :-</u>

हर कार्य को करने का एक आदर्श तरीका होता है। तरीके से कार्य करने पर समय और ऊर्जा दोनों की ही बचत होती है और कार्य भी सफल सिद्ध होता है।

❖ पढ़ाई करते समय याद रखें कि हमेशा प्रसन्नचित्त होकर ही पढ़ें जैसे शेष अन्य कार्य हम प्रसन्न होकर करते हैं। पढ़ाई तनाव की स्थिति में न करें। प्रातः काल में पढ़ने की कोशिश करें, न कि देर रात्रि में।

❖ स्कूल में और घर पर पढ़ाई का स्थान हवादार हो और प्राकृतिक रोशनी से भरपूर हो।

❖ लगातार 40-50 मिनट पढ़ने के बाद कुछ मिनट का ब्रेक लें हल्की चहलकदमी करें, पानी पी लें जिससे कि ब्रेन के न्यूरोन्स में फिर से ताजगी आ जाए।

❖ प्रतिदिन सुबह प्रातः काल में पानी पीकर 20-30 मिनट की सैर और 20-30 मिनट के लिए योगासन करने से शरीर और मस्तिष्क दोनों तरोताजा रहते हैं और हम सकारात्मक विचारों से भरे रहते हैं।

❖ स्कूल जाने वाले बच्चों को खेलकूद व दौड़ आदि के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। बच्चों का स्कूल चुनते समय इस बात को अवश्य सुनिश्चित करें कि प्रतिदिन व्यायाम एवं खेलकूद के लिए बच्चों को कितना समय दिया जाता है एवं प्रांगण में **Outdoor** खेलों के लिए पर्याप्त स्थान है या नहीं।

❖ पढ़ाई के लिए एक प्रैक्टिकल टाइम टेबल सप्ताह भर के लिए अवश्य बनाएँ, आदर्श टाइम टेबल न बनाएं, टाइम टेबल पर प्रतिदिन टिक लगाकर उसका पालन करने से हमारी पढ़ाई उच्च गुणवत्ता युक्त हो जाती है।

❖ कोचिंग का सहारा - बच्चे को माता-पिता के मूल्यवान समय की गहन आवश्यकता होती है। जहाँ तक माता-पिता स्वयं सहायता कर सकते है बच्चे को पढ़ाने में तथा प्रश्नों का समाधान करने में पूरी कोशिश करें, अगर आप किसी विषय में असमर्थ हैं तो उस विषय के लिए कोचिंग लेने में संकोच कतई न करें।

❖ बच्चे की डायरी रोज पढ़ें, होमवर्क को समझें बच्चे की/के क्लास टीचर तथा साथियों से समय-2 पर मिलें व फोन पर वार्तालाप करें।

❖ पुस्तकें व कीमती कागज़ात हमेशा प्लास्टिक कवर/पॉलिथीन लगाकर रखें।

बच्चों की प्रग्रति हेतु निम्न सावधानियाँ बरतें :-

❖ हिटलर शाही न बरतें - बच्चों की बातें सुनें केवल सुनाएं ही नहीं बच्चे से अनावश्यक दूरी न बनाएं, उनके प्रश्नों का विस्तार से जवाब देने की कोशिश करें अन्यथा बच्चे दब्बू, डरपोक व कुन्द हो जायेंगे। बच्चों को अपना दोस्त बनाएं जिससे कि बच्चा अपनी बात आपसे कहने में संकोच न करें।

❖ ताने न मारें - किसी बात को नकारात्मक (निगेटिव) तरीके से कहने को ताने मारना कहते हैं। इससे बच्चों के मन पर चोट पहुँचती है और वे गुमसुम हो जाते हैं।

❖ तुलना न करें - हर बच्चे का एक अलग व्यक्तित्व होता है अतः तुलना करने से बचें, हाँ किसी अच्छे बच्चे का उदाहरण अवश्य दिया जा सकता है।

❖ बच्चों को खिलौना मात्र न समझे - जैसे उनको चिढ़ाकर मजे न लें, उनकी किसी बात की खिल्ली न उड़ाएँ, गाल न खीचें, तोतला न बोलें।

❖ डाँट-फटकार - अगर बच्चे ने कोई गलती की है तो उससे होने वाले नुकसान को बताएं एवं समझाएं छोटी-2 बातों पर फटकारे ना।

❖ धमकी - बच्चे को ज्यादा पुलिस, भूत, शेर या इन्जेक्शन से बार बार न डराएं। बच्चे धमकाकर सिखाई गई बात को पसन्द नहीं करते हैं, बल्कि तर्क द्वारा समझाई गई बात बच्चे नहीं भूलते।

❖ गलत संगत - माता-पिता बच्चों के साथ स्वयं दोस्ताना बर्ताव रखें व बच्चों के दोस्तों और उनकी आदतों के बारे में जरूर पूछते रहें। जब तक बच्चे स्वतन्त्र नहीं हो जाते उनकी जिम्मेदारी आपके हाथ में है। देखरेख में यदि मां के साथ-साथ बच्चे को पिता का भी अच्छा सा कीमती समय मिल जाए तो बच्चे के व्यक्तित्व में अपार निखार आता है।

❖ ❖ ❖

अध्याय - 11
भारतीय संस्कृति एवं स्वास्थ्य
(Relation of Culture of India with Health)

जिस प्रकार की नींव होती है उसी के अनुरूप उस पर खड़े भवन की मजबूती भी होती है। बच्चे भावी समाज की नींव होते हैं। अतः बालकों में सुसंस्कारों का सिंचन करना ही सबका राष्ट्रीय कर्त्तव्य है।

औषधविहीन स्वास्थ्य की परिकल्पना - आदर्श दिनचर्या और आहार चर्या का पालन करते हुए कुछ महत्वपूर्ण मूलभूत सिद्धान्तों का पालन करने से हमें आरोग्य तो मिलता ही है साथ ही अनेक व्याधियां आरम्भिक स्थिति में ही ठीक हो जाती हैं।

योगासन - प्रतिदिन योगासन, कसरत, सैर करने से दिनभर उत्साह रहता है। ज्यादा सुख भी मिलता है, शरीर के सब जोड़, स्नायु, लिगामेंट्स और झिल्लियाँ सुस्थिति में रहते है। योगासन अपने शरीर व मन का तोल सही बनाए रखता है। योगः कर्मसु कौशलम् - अर्थात् कर्मों में कुशलता ही योग है। प्रतिदिन प्रातः काल की धूप में कम वस्त्रों में सूर्य नमस्कार के 12 अभ्यास करके सूर्य उपासना करने से शरीर को अत्यन्त पुष्टि मिलती है एवं पीलिया, रिकेट्स आदि अनेक रोग दूर होते हैं।

ऋग्वेद में आता है कि सूर्य न केवल सम्पूर्ण विश्व के प्रकाशक, प्रेरक हैं वरन् उनकी किरणों में आरोग्य-वर्धन, दोष-निवारण की अभूतपूर्व क्षमता विद्यमान है। सूर्य की रश्मियों द्वारा हृदय की दुर्बलता दूर होती है, बलिष्टता, रोगमुक्ति एवं आध्यात्मिक उन्नति के लिए सूर्य उपासना/सूर्य नमस्कार उत्तम है।

बचपन में मैं स्वयं प्राइमरी स्कूल से लेकर एम.बी.बी.एस. में सेलेक्सन तक शाम को लगभग प्रतिदिन राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ की दैनिक शाखा में 1-2 घंटे के लिए खेलकूद एवं अच्छे बौद्धिक अनुभव के लिए जाता था। अब भी मैं और मेरा परिवार अर्थात पत्नी और दोनों बच्चे प्रतिदिन प्रातः 5 बजे उठकर स्नान करके योगासान, प्राणायाम, ध्यान, मन्त्रजाप एवं सैर आदि लम्बे समय तक करते हैं, इसका पूरा लाभ हमें मिल रहा है। अष्टांग योग जादू है इसे आप स्वयं करें और सबको करने के लिए कहें।

पीनियल ग्रन्थि (Pineal Gland) ''योग में आज्ञाचक्र'' की क्रियाशीलता का महत्त्व :- यह ग्रन्थि बच्चों में बहुत क्रियाशील होती है किन्तु आठ से दस वर्ष

की अवस्था प्राप्त होते-2 निष्क्रिय होने लगती है योगशास्त्र के अनुसार यह ग्रन्थि मस्तिष्क को नियंत्रित एवं व्यवस्थित रखने वाले टावर (राडार) की भूमिका निभाती है जब इस पीनियल ग्रन्थि का ह्रास प्रारम्भ होता है तो पीयूष ग्रन्थि (Pituitary Gland) सक्रिय हो जाती है इससे मनोभाव तीव्र हो जाते हैं। तीसरी ग्रन्थि एड्रिनल ग्रन्थि (Adrenal Gland) बच्चों के नैतिक आचरण में अति महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है। अधिकांशतः अपराधी मनोवृति वाले बच्चों में यह ग्रन्थि आवश्यकता से अधिक क्रियाशील होती है।
एड्रिनल ग्रन्थि नियंत्रित रहे, आवेगों, आवेशों एवं अपराधों में मन न गिरे, इसलिए पीनियल ग्रन्थि (तीसरा नेत्र) का विकास अत्यन्त आवश्यक है, हितकारी है एवं बच्चों के लिए सर्वोपरि सहायक केन्द्र है। पीनियल ग्रन्थि के विकास के लिए बच्चों को सात-आठ वर्ष की आयु से ही अच्छी दिनचर्या जैसे प्रातः जागरण, योगासन एवं ध्यान, त्राटक आदि के लिए प्रेरित करें।

मालिश : -

प्रतिदिन स्नान से पूर्व मालिश करने से शरीर अत्यन्त ह्रष्ट-पुष्ट एवं फुर्तीला रहता है। आलस दूर होता है। मालिश करने से शरीर में रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है, जोड़ों की जकड़न दूर होकर लचीलापन आ जाता है एवं शरीर दर्द दूर होता है। मालिश हृदय की दिशा में की जा सकती है। मालिश सूजन या चोट पर न करें। मालिश के लिए पंतजलि तेजस तेल सर्वोतम है अन्यथा डाबर लाल तेल, नारियल तेल, तिल या सरसों का तेल, देसी घी आदि उपयोग में ला सकते हैं।

सादे या ठंडे पानी की पट्टी :-

सामान्यतः बुखार आने पर कपड़े कम करें। ढीला सूती कुर्ता, पायजामा आदि पहनाकर सादे या ठंडे पानी से माथे पर पेट व जंघा आदि पर पट्टी फेरें। ठंड लगने पर कपड़ा ढक सकते हैं अन्यथा खुला रखें तभी बुखार कम होगा।

जैविक खेती (Organic Farming) :-

हम बीमार न हों, हमें दवाइयाँ न खानी पड़ें इसके लिए आवश्यक है कि हम पौष्टिक अन्न खाएं जो कि तभी सम्भव होगा जब हमारी सरकार और किसान जैविक खेती के प्रति जागृत होंगे। इसके दो पहलू हैं -
खेती प्रारम्भ करने के लिए पहले चार संस्कार करें- भूमि, बीज, जल व वायु।

- ❖ देसी खाद का उपयोग - 1. गाय-बैल के गोबर, गौमूत्र-गुड़ आदि से बनी 2. कम्पोस्ट - घर, खेत के व्यर्थ पदार्थ से बनी 3. केंचुआ खाद।
- ❖ जैविक कीटनाशक - गौमूत्र, मिर्च, लहसुन, पत्ते (नीम, भांग, धतूरा, अनार, सुखचैन आदि) से बनी।

जन्मदिन कैसे मनाएं :-

बच्चों का जन्मदिन भारतीय संस्कृति एवं पद्धति के अनुसार मनाएं। जैसा कि अथर्ववेद में वर्णित है '' दीर्घमायु कृणोतु मे''। घर और मन्दिर में प्रातःकाल पूजा करके बच्चे को बड़ों का आशीर्वाद दिलवाएं। बच्चे के हाथों से गरीबों में, गउशाला में एवं अनाथालयों आदि में भोजन, वस्त्र आदि दानकर बच्चे के संस्कार एवं संकल्प दृढ़ करें। दूसरे बच्चों से अनावश्यक वस्तुएं लेने से बचाएं अपितु जरूरतमंदों को आवश्यक वस्तुएं देने की वृत्ति बढ़ाएं। जन्मदिन पर बच्चे जब बड़ों के पैर छूते हैं; तब जहां उन्हें 100 वर्ष तक स्वस्थ रहने का आशीर्वाद मिलना चाहिए वहीं उन्हें चाकलेट आदि आयु कम करने का सामान दे दिया जाता है!

विद्यार्थी छुटिट्याँ कैसे मनाएँ :-

- ❖ अपने से अधिक योग्यता व शिक्षा वाले विद्यार्थियों के साथ रहकर विनोद व शिक्षा सम्बन्धी चर्चा करें।
- ❖ अस्पतालों, अनाथालयों व गऊशाला में जाकर वहां सेवा कार्य करें।
- ❖ प्राचीन ऐतिहासिक, धार्मिक, वैज्ञानिक, सांस्कृतिक स्थलों में जाकर अपने विचार-विवेक को बढ़ाना चाहिए एवं सनातन संस्कृति के विकास हेतु भरपूर प्रयास करना चाहिए।
- ❖ अपनी पढ़ाई को छुट्टी के दौरान एकदम नहीं छोड़ना चाहिए। आगामी कक्षा की पुस्तकें छुट्टियों में एक बार पढ़ ले तो अच्छा रहेगा।
- ❖ घर में, पास पड़ोस में व गरीब बस्तियों में सफाई अभियान चलाएं।
- ❖ वृक्षारोपण करें जैसे तुलसी, मीठा नीम (कढ़ी पत्ता), मरवा, गिलोय, ऐलोवेरा, पीपल आदि।

महापुरुषों की विस्तृत कहानियाँ : प्रेरणाप्रद कथा प्रसंग पढ़ें।

- ❖ आचार्य चरक - विश्व के प्राचीनतम एवं महानतम चिकित्सक।
- ❖ आचार्य सुश्रुत - विश्व के सर्वप्रथम शल्यचिकित्सक (सर्जन)
- ❖ वराहमिहिर - सर्वोच्च भारतीय ज्योतिष शास्त्री
- ❖ रामानुजन - विश्वप्रसिद्ध गणितज्ञ। ऋषि कपिल - सांख्य दर्शन के प्रसिद्ध दार्शनिक। सी.वी. रमन - नोबल पुरस्कार विजेता, भारत रत्न विभूषित विश्वप्रसिद्ध वैज्ञानिक
- ❖ आर्यभट्ट - सर्वप्रथम पाई का मान बताया, और पृथ्वी गोल है और अपनी धुरी पर घूमती है इसका विश्व को ज्ञान दिया।
- ❖ महर्षि कणाद - वैशेषिक दर्शन के रचयिता, 'टाइम एण्ड स्पेस थ्योरी' के नियमों के सर्वप्रथम खोजकर्त्ता।
- ❖ जगदीश चन्द्र बोस-प्रसिद्ध वनस्पति वैज्ञानिक जिन्होंने 'क्रेष्कोग्राफ' संयत्र एवं 'वायरलेस टैलीग्राफ' का सर्वप्रथम अविष्कार किया।

❖ ऋषि भरद्वाज - वैदिक कालीन विमान विद्या के प्रणेता।
❖ भास्कराचार्य - न्यूटन से पूर्व 'गुरूत्वाकर्षण-नियम' के अन्वेषक
❖ डॉ. होमी भाभा - परमाणु शक्ति के क्षेत्र में कई महत्त्वपूर्ण खोजें करने वाले विश्वप्रसिद्ध वैज्ञानिक।
❖ कुछ आदर्श ऋषि-श्री सनकादि कुमार, श्री सप्तर्षि, श्री याज्ञवल्क, वाल्मीकि जी, श्री पतंजलि।
❖ कुछ आचार्य महात्मा-आद्यशंकराचार्य, श्री समर्थगुरु रामदास, तुकाराम जी, श्री एकनाथ, गुरुनानकदेव जी, तुलसीदास जी, श्री रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानन्द, भगवान बुद्ध, श्री महावीर, चाणक्य जी।
❖ आदर्श देवियाँ-सती अनुसुया, सती सावित्री, गार्गी, महारानी लक्ष्मीबाई, मदर टेरेसा
❖ आदर्श परोपकारी महापुरुष-राजा भट्ट, राजा भगीरथ, राजा जनक, भीष्म पितामह, युधिष्ठिर।
❖ ज्ञानी भक्तबालक-अष्टावक्र, जाबाल, श्वेतकेतु, प्रहलाद, नारद, शुकदेव, धन्ना जाट, एकलव्य, उपमन्यु, गणेश जी, श्रवण कुमार, लवकुश, छत्रपति शिवाजी।
❖ अन्य महान व्यक्तित्व-पृथ्वीराज चौहान, गुरुगोविन्द सिंह, महाराजा रणजीत सिंह, लोकमान्य तिलक, मदन मोहन मालवीय, लाला लाजपत राय, वीर सुभाषचन्द्र बोस, वीर भगतसिंह, वीर चन्द्रशेखर आज़ाद, महात्मा गांधी।

बच्चों का वैज्ञानिक भविष्यफल :-

बच्चों के प्रारम्भिक संस्कार उनके भविष्य को पूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं इन पर नियंत्रण करके बच्चों का भविष्य उज्जवल बनाया जा सकता है।

हानिकारक बर्ताव - परिणाम	लाभदायक संस्कार - परिणाम
उपेक्षा- झगडालू बच्चा	शाबशी-उत्साही बच्चा
फटकार-गुमसुम बच्चा	सुनवाई-समझदार बच्चा
मारपीट-दब्बू(अपराधी) बच्चा	विश्वास-अनुशासित बच्चा
अतिखर्च-जिद्दी बच्चा	तर्क वितर्क-विद्वान बच्चा
अतिविश्वास-घमण्डी बच्चा	योग व्यायाम-स्वस्थ बच्चा
गरिष्ठ भोजन-आलसी बच्चा	काम में सहयोग-स्मार्ट बच्चा
अंधविश्वास-भाग्यवादी बच्चा	प्राकृतिक भोजन-फुर्तीला बच्चा
अति लाड़प्यार-उद्दण्डी बच्चा	माता-पिता से दोस्ती-आत्मविश्वासी

❖❖❖

अध्याय - 12

बच्चों की देखभाल एवं रोकी जा सकने योग्य दुर्घटनाएँ
Child care and preventable accidents

रोकी जा सकने योग्य दुर्घटनाएँ (preventable accidents) -

बच्चों की सुरक्षा या बचाव का कतई मतलब नहीं है कि उसे आस-पास दौड़ने या खेलने की छूट न दी जाए। लेकिन हर समय कोई ऐसा व्यक्ति मौजूद होना चाहिए; जो उस पर नज़र रखे। हो सकता है कि खुले दरवाजे या गेट से वह अचानक सड़क पर पहुँच जाए। खासकर यदि गुब्बारे या खिलौने वाले को देख ले। इसलिए आपको निरन्तर उसकी निगरानी करनी चाहिए। बच्चों की निगरानी पूरे 24 घंटे रखनी आवश्यक है। यदि आप एक सैकेंड के लिए भी चूक गए तो वह परेशानी का कारण बन सकता है।

ध्यान देने योग्य बातें (very important Tips) -

- घर पर बच्चे को कभी भी अकेला मत छोड़िए।
- छोटे बच्चों को माचिस के साथ खेलने न दें।
- बच्चे को गरम इस्त्री (आयरन) के पास मत छोड़िए।
- गर्म दूध का बर्तन बच्चे की पहुँच के भीतर या मेज के किनारे पर मत रखें और मेज पर लटकने वाला कपड़ा न बिछाएँ। **TV** या कोई भारी सामान, नीचे से खोखली (**Hollow**) एवं पहिये वाली ट्राली पर न रखें।
- आप बच्चे को कभी पानी की बाल्टी या टब के पास नहीं छोड़िए। यदि आपका टेलीफोन आ गया है तो बातचीत करने के समय उसे अपने साथ ले जाएँ।
- बिजली के सभी तारों को सुरक्षित व अच्छी स्थिति में लगाइए। सभी खुले प्लगों और साकेटों को ढक दें या नकली प्लग लगा दें या उसके सामने भारी फर्नीचर लगा दें।
- यह अवश्य ध्यान रखें कि रसोई गैस का सेफ्टी लैच चढ़ा हुआ है। जब आप खाना बना रही हैं तो बच्चा पास ही एक भगौना एवं एक चम्मच आदि से खेल रहा हो।
- धोने की चीजें, दवाइयाँ, कीटनाशक सदैव बच्चों की पहुँच से दूर और अलमारी में बंद होने चाहिए क्योंकि बच्चे बिना ताले वाली अलमारी या कपबोर्ड में कुर्सी या स्टूल रखकर/चढ़कर पहुँच सकते हैं।
- दवाओं को आसपास यूँ ही न पड़ा रहने दें। यहाँ तक कि रोजाना इस्तेमाल आने वाली दवाएँ जैसे **Paracetamol** या **Iron** की गोलियाँ भी बच्चे के शरीर के लिए नुकसानदेह हो सकती हैं।

- सभी पुरानी दवाइयाँ समय-समय पर नष्ट करते रहें।
- कोई भी सफाई के द्रव पदार्थ केरोसिन, पेट्रोल आदि जैसी चीजें, साफ्ट ड्रिंक की बोतलों या जैम के जारों में न रखें। ओरिज़नल लेबल कायम रखें।
- सौंदर्य प्रसाधन/शैम्पू आदि भी बच्चों से दूर रखें।
- सभी छोटी चीजें जैसे सिक्के, बटन, मनके, नट-बोल्ट, पापकॉर्न और मटर के दाने और मिश्री के टुकड़े बच्चे की पहुँच से दूर रखें और इसी तरह नुकीली और तेज धार वाली चीजें जैसे कैंची, चाकू, ब्लेड आदि भी पहुंच से दूर रखें।
- लेड पेन्ट्स वाले खिलौने व फर्नीचरों का प्रयोग बिल्कुल न करें।
- बच्चे को मुँह में कोई चीज पकड़कर/बाहर निकालकर चलने या दौड़ने न दें। यदि बच्चा गिर गया तो उसके मुँह एवं तालु में धात/चोट लग सकती है।
- बच्चे को अपने चेहरे/मुख पर प्लास्टिक की थैली डालकर या गले में रस्सी आदि डालकर खेलने की छूट न दें। उससे घुटन हो सकती है। प्लास्टिक की थैलियाँ बच्चों की पहुंच के भीतर नहीं रखनी चाहिए।
- सीढ़ियों, गड्ढे, मेनहोल, गेट, हीटर तथा आग वाली जगहों पर कोई अवरोध अवश्य होने चाहिएं। बच्चों को अलमारी/बक्सों में घुसकर नहीं खेलने देना चाहिए। उन्हें हर समय ताला बंद करके रखा जाना चाहिए। बच्चों के लिए वॉकर का उपयोग कम से कम करें।

यद्यपि ये सारी सावधानियाँ बहुत आवश्यक व महत्त्वपूर्ण हैं, फिर भी यह अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है कि बच्चों को उनकी आयु के अनुसार इन चीज़ों तथा उनके खतरों के बारे में बताया जाना चाहिए।

कामकाजी माताएँ (working mothers) -

यह भी हो सकता है कि शिशु की देखभाल करना आपकी आया का पहला काम हो। आजकल अच्छी और अनुभवी 'आया' प्रायः कम ही मिलती हैं। निश्चित रूप से आपका सबसे पहला लक्ष्य तो शिशु की देखभाल ही है। यदि आपका काम आपके शिशु के आड़े आता है तो आप अपने शिशु को देखने के लिए और ज्यादा समय अवकाश ले सकती हैं। बहुत सारी माताएँ काम काज न करने के बावजूद सामाजिक कार्यों में व्यस्त रहती हैं और यह जानतीं हैं कि वे शिशु को बहुत ज्यादा नहीं देख पाती हैं। यहां तक कि घर पर रहते हुए भी वे किसी उपन्यास को पढ़ रही होती हैं या फिर टी.वी. देखती हैं या सहेलियों से गप्पे मारती रहती हैं, पर बच्चे के लिए समय नहीं होता जो कि उचित नहीं है।

❖❖❖

अध्याय - 13

बच्चों के संक्रमण एवं अन्य बीमारियाँ

Infection & other diseases

रोगों का फैलाव -

बीमारियों के जीवाणु (bacteria) या विषाणु (virus) किसी संक्रमित व्यक्ति के सांस, खांसी या छींक [जैसे जुकाम (cold), खसरा (measles), कनपेड़(mumps) व काली खांसी (pertussis)] के द्वारा फैलते हैं। कुछ खास बीमारियाँ त्वचा के संपर्क द्वारा भी फैलती हैं। दूषित पानी या भोजन से भी बीमारियाँ फैलती हैं- जैसे दस्त, पेचिश, हैजा, मियादी बुखार, पीलिया आदि। कीट पतंगों द्वारा काटने से कुछ रोग फैलते हैं, जैसे मलेरिया, डेंगू व कालाजार आदि। व्यावहारिक रूप से पानी व आहार साफ और स्वच्छ होने चाहिएं और इन्हें मक्खियों से बचाकर रखना चाहिए। बच्चे को आहार देने से पहले हाथ अवश्य धोने और धुलवाने चाहिएं। सर्दी, जुकाम, खांसी हुए लोगों से स्वयं थोड़ा दूर रहें। और स्वयं बीमार होने पर स्कूल एवं भीड़भाड़ में न जाएं, छींकते हुए व खांसी के समय मुंह पर रूमाल लगा लेना चाहिए। बड़े लोग सबको ऐसा अवश्य बताएं। लोकस्वास्थ्य हेतु सभी शहरों में बड़े-बड़े लोगों के पोस्टर, पुतले लगाने की जगह सार्वजनिक शौचालय की ज्यादा आवश्यकता है लेकिन गलत नीतियों के कारण देश की सम्पत्ति का सही उपयोग नहीं हो पाता।

सामान्य बीमारियाँ एवं संक्रमण (Infection & other diseases)-

जन्म के बाद शिशु का एक सामान्य परीक्षण शिशु रोग विशेषज्ञ (pediatrician) से अवश्य करवाएं। यह बात विशेष रूप से तब महत्त्वपूर्ण है; जब बच्चा समय से पहले जन्मा हो या समय पर जन्मा हो पर भार कम हो, जन्म के तुरन्त बाद सांस लेनी न शुरू की हो, शिशु का जन्म शल्यक्रिया से हुआ हो, शिशु का रंग नीला हो आदि। आपको शिशु के बारे में आहार पूर्ति, निद्रा, श्वसन, स्नान तथा बच्चे के नाभिनाल की देखभाल सम्बन्धी सवालों के जवाब भी मिल जाएंगें। साफ-सफाई, पीने योग्य पानी आदि के बारे में बेहतर जागरूकता से कृमियों का संक्रमण काफी कम होता है। आप स्वतः ही दवा की दुकान से या पड़ोसी की सलाह से दवा न खरीदें। बल्कि इसकी अपेक्षा डाक्टर से सम्पर्क करें। आप डाक्टर से दिन में सम्पर्क करें या जहाँ तक सम्भव हो उनके चिकित्सालय के समय पर मिलें।

आप देर शाम व रात होने का इंतजार न करें। जब आप डाक्टर से फोन पर बात करें तो कागज़ व पैन तैयार रखें ताकि उनके द्वारा बताई गई बातों, सुझावों को आप लिख सकें। चिकित्सक से सम्पर्क के बिना आगे तक इन्हीं चीजों को जारी न रखें। दवाओं को बच्चे के बिस्तर के पास न रखें। बीमारी के दौरान बच्चे को ब्लाक्स, खिलौनों व पेंटिंग्स पत्रिका आदि में व्यस्त रखिए।

शिशु के चेहरे पर छोटे दाने (milia) -

बहुत सारे शिशुओं के चेहरे पर विशेष रूप से नाक के आसपास सफेद या त्वचा के ही रंग के छोटे-छोटे दाने लगभग तीसरे या चौथे हफ्ते की आयु में दिखते हैं। यह अस्थायी अवस्था है। जो तैलीय ग्रन्थियों के अवरुद्ध होने के कारण होती है। यह कुछ दिनों में स्वतः ही गायब हो जाती है। इन्हें दबाएं या निचोड़े नहीं।

नवजात शिशु में पीलिया (neonatal jaundice) -

इसका प्रधान लक्षण है त्वचा का पीलापन। पीलापन भिन्न-2 शिशुओं में भिन्न-2 मात्रा में पाया जाता है। समय से पूर्व जन्मे बच्चों में सामान्यतः ज्यादा प्रतिशत बच्चों को पीलिया होता है। जन्म के 4-5 दिन बाद तक यह पीलापन मिटता दिखाई देता है। कुछ बच्चों में सूर्य की धूप लगवाने से यह पीलिया कम हो सकता है। स्तनपान जल्दी प्रारम्भ करने से भी यह पीलिया कम होता है। कुछ बच्चों को पीलिया कम करने के लिए फोटोथेरापी मशीन (phototherapy machine) में रखना पड़ता है। अक्सर 7-10 दिन में यह पीलिया ठीक हो जाता है। यदि फोटोथेरापी से भी पीलिया कम न हो तो इसका कोई विशेष कारण ढूंढना पड़ता है जैसे कि बच्चे का ब्लड ग्रुप माँ के ब्लड ग्रुप से मिसमैच हो रहा हो या कोई सर्जिकल या अन्य कोई कारण। कुछ परिस्थितियों में बच्चे का खून भी बदलना पड़ सकता है।

अपरिपक्व या प्रीमैच्योर शिशु (pre-term babies) -

यदि शिशु 36 सप्ताह या उससे पहले ही पैदा हो जाये अथवा उसका वजन 2 या 2.5 किलोग्राम से कम हो तो ऐसे बच्चों की काफी सारी विवशताएं या परेशानियां होती हैं जैसे बेहद कमज़ोर ताप नियन्त्रण प्रणाली (thermo-regulatory system) लिवर में शुगर को एकत्रित न रख पाने के कारण शुगर की कमी होना (hypoglycemia), पीलिया (jaundice) के प्रति उत्सुकता, कैल्शियम की कमी एवं इन्फैक्शन के प्रति अत्यन्त संवेदनशीलता (poor immume system) आदि।

अतः इन शिशुओं को प्रायः नर्सरी (neo-natal intensive care unit or NICU) में अतिरिक्त/गहन देखरेख में रखा जाता है।

आँखों से पानी आना (नेत्र-नासिका रंध्र अवरोध lacrimal duct obstruction)- Lacrimal duct अर्थात नेत्र व नाक (नासिका) के बीच एक पतली नालिका होती है जो नेत्र के अतिरिक्त स्राव को नाक के छेद की ओर ले जाती है। किसी समय ऐसा होता है कि एक तरफ या दोनों तरफ यह नालिका रंध्र बंद हो जाता है और शिशुओं की आँखों में अतिरिक्त पानी से कुछ संक्रमण भी लग सकते हैं। सामान्यतः यह स्थिति आँख के अन्दरी कैंथस (कोया) पर एक बार में तीन-चार बार और दिन में चार-पांच बार मधुरता के साथ दबाव डालने से कुछ हफ्तों में ठीक हो जाती है। परन्तु यदि तीन-चार माह के भीतर सुधार नहीं होता तो आप किसी नेत्र विशेषज्ञ से सलाह अवश्य लें।

सख्त शिश्नाग्रच्छद (tight forskin) -

ज्यादातर लड़के-शिशुओं का जन्म से सख्त "शिश्नाग्रच्छद" अर्थात लिंग के ऊपर की त्वचा संकरी (सख्त) होती है। शिशु पेशाब करते समय हर बार इसलिए रोता है क्योंकि उसे तनाव (जोर लगाना) होता है। यह मूत्र द्वार धीरे-धीरे बड़ा होता रहता है और 3-5 साल की आयु होने तक यह त्वचा पर्याप्त ढीली पड़ जाती है; जो पीछे को खिसक भी सकती है। आप धीरे-धीरे नहानें के समय शिश्न की त्वचा पर तेल आदि लगाकर 4-5 बार आगे पीछे (साफ) कर सकती हैं। फिर भी यदि यह शिश्नाग्रच्छद पाँच साल तक सख्त रहे तो आप डॉक्टर से सम्पर्क करें, हो सकता है खतना (circumcision) करना आवश्यक हो जाए।

जिह्वा बंध (tongue tie) -

कुछ बच्चों को जिह्वा बंध होता है और जब यह शिशु अपना मुँह खोलता है तब आप उसकी जीभ के नीचे भाग में एक पतली डोरी सी जुड़ी हुई देख सकते हैं। जब यह शिशु अपनी जीभ को बाहर की ओर निकालता है तो उसके जीभ का अगला भाग आगे झुक कर मुड़ जाता है। अगर जिह्वा बंध तीव्र कोटि का है जो कि अत्यन्त दुर्लभ है, तब इसे 4-5 माह की उम्र पर कटवाने की आवश्यकता होती है, अन्यथा नहीं।

योनि स्रवण (vaginal discharge / bleeding) -

नवजात बालिकाओं में जन्म के बाद 1-2 हफ्ते तक योनि से सफेद द्रव या रक्त आमतौर से आ सकता है। इसके लिए स्वच्छता का ध्यान रखें व संक्रमण से बचाव के लिए नीली दवा (G.V. Paint) लगाएं।

बचपन की पपड़ी या क्रेडल कैप (cradle cap) -

कुछ बच्चों की खोपड़ी के बिल्कुल ऊपर एक भूरी रंग की पपड़ी सी पैदा होने लगती है। यह बालों द्वारा स्रावित होने वाला प्राकृतिक रूप से बालों की फोलीकल्स और त्वचा के स्रवण का परिणाम है। इसको रोकने का सबसे बढ़िया उपाय है शिशु को रोज नहलाना एवं नहाने के बाद उसके बालों में नरम ब्रुश से मधुरता के साथ कंघी करना। लेकिन फिर भी यह हो जाए तो आप इसे जबरदस्ती निकालने की कोशिश न करें। इसे बच्चे के चिकित्सक द्वारा बताए गए साबुन का इस्तेमाल करके ठीक किया जा सकता है। इतना अवश्य ध्यान रखें कि साबुन आदि के कण रहें न। बालों और त्वचा को खूब पानी से अच्छी तरह खंगाल कर साफ करें।

तीन मासा उदरशूल या थ्री मंथ कोलिक (infantile colic) -

बहुत से बच्चे अपने जन्म के पहले तीन महीने तक हर शाम को नियमित रूप से रोते रहते हैं। यहाँ तक कि माता-पिता शाम के वक्त घबराहट या आतंक में आ जाते हैं। बच्चा लगातार रोता ही रहता है कुछ भी शमनकारी सिद्ध नहीं होता है। तीन माह बाद यह समस्या धीरे-धीरे गायब हो जाती है इसका कारण आहार पूर्ति के साथ पेट में हवा का भर जाना समझा जाता है। यह बोतल से दूध पीने वाले शिशुओं में अधिक देखी जाती है। आप एक पेय घर पर ही बना सकते हैं जिसे पानी में थोड़ी सी सौंफ और छोटी इलायची डालकर तथा उबाल कर तैयार करते हैं। यदि एक दो दिन में इससे फ़र्क न पड़े तो चिकित्सक को दिखाएं।

भैंगापन या भेंड़ापन (apparent squint) -

बहुत सारे शिशु अपने जीवन के पहले तीन चार महीनों में भैंगे से रहते हैं। धीरे-धीरे यह स्थिति ठीक हो जाती है। शिशुओं की आँखें कई बार भैंगी या तिरछी दिखती हैं। छः माह के बाद भी ऐसा होने पर चिकित्सक को दिखाएं।

रुसी या डैन्ड्रफ (dandruf) -

बालों को हल्की साबुन द्वारा प्रतिदिन धोना चाहिए और कंघी तथा ब्रशों को भी जल्दी-2 धोते रहना चाहिए और किसी दूसरे द्वारा प्रयोग नहीं की जानी चाहिए। यदि रुसी फिर भी रहती है तो मेडिकेटड लोशन या शैम्पू का प्रयोग चिकित्सक की सलाह लेकर करें।

पोतड़े के ददोरे या नैपी रैश (napkin rash) :-

शरीर का कोई भी हिस्सा जो लगातार ढका रहता है और बंधा रहता है एवं थोड़ा

सा गीला भी रहता है और यदि लंगोट तुरन्त न निकाली जाए तो त्वचा पर जलन सी होने लगती है। ददोरे काफी खराब रूप में त्वचा के मोड़ों या सिकुड़नों पर ज्यादा होते हैं। जहाँ तक सम्भव हो शिशु को सिंथेटिक मैटीरियल के डिस्पोज़ेबल नैपकिन/जांघिए न पहनाएँ। शिशु को दिन में कुछ समय बिना लंगोट के भी रखें ताकि उसे कुछ समय ताजी हवा व सूरज की रोशनी लग सके। ददोरे बने रहने पर चिकित्सक से सम्पर्क करें।

शीतपित्त या हाइव (hive / urticaria) -

शमनकारी लोशन से इस दशा में थोड़ी राहत मिलती है। इसके उपचार के अन्तर्गत कैलामाइन लोशन का लगाना तथा बच्चे को एक बाल्टी पानी में एक चम्मच खाने का सोडा पाउडर मिलाकर नहलाना चाहिए। खाने की दवा (एंटी एलर्जिक) चिकित्सक की सलाह से दें। आमतौर से ऐसी एलर्जी अक्सर हफ्ते भर में ठीक होती है।

कीट-पतंग का काटना (insect bite / sting) -

मच्छरों का काटना आम बात है। यह ज्यादा बेहतर होगा कि बच्चे के हाथ पावों को ढककर रखा जाए। विशेष रूप से शाम के समय जब मच्छरों का प्रकोप जोरों पर होता है। शिशु को मच्छरदानी के अन्दर रखा जाना चाहिए। कुछ दंशों (काटने) के लिए कैलामाइन लोशन आदि चीजें आवश्यक हैं।

घमौरी (prickly heat) -

गर्मी के मौसम में घमौरी होना एक बहुत सामान्य बात है। शिशु की त्वचा बहुत नाजुक होती है। अतः बहुत आसानी से ददोरे (दानें) पड़ जाते हैं इसलिए किसी शमनकारक पाउडर / लोशन को पूरे बदन पर छिड़कना चाहिए। कम से कम तथा पतले कपड़े पहनाइए। प्रातःकाल मुलतानी मिट्टी (calamine) से नहाने से भी ठंडक मिलती है।

पेट का दर्द (pain abdomen) -

बचपन की सबसे आम परेशानी पेट दर्द है। बार-बार होने वाला पेट दर्द अक्सर पेट की अतिरिक्त गैस के परिणामस्वरूप भी हो सकता है। दूध या पानी जल्दी-2 पीने से एवं भोजन जल्दी-जल्दी करने से भी पेट दर्द हो सकता है। यद्यपि अपने देश में कृमि संक्रमण काफी आम है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि जब बच्चा

पेट दर्द की शिकायत करे तो उसे कृमि निरोधक दवाई दे दी जाए। कृमि संक्रमण से अक्सर पेट दर्द नहीं होता।

कब्ज़ (constipation) -

कब्ज़ का कारण प्रायः अनुचित आहार, अपर्याप्त द्रव पदार्थ तथा अपर्याप्त रेशे वाले खाद्य पदार्थ हैं। आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चे को पर्याप्त आहार प्राप्त हो रहा है, पर्याप्त पानी पी रहा है और हरी सब्जियाँ, सलाद तथा अनाज आदि खा रहा है। एक बच्चा जो लगातार दूध के आहार पर निर्भर रहता है उसे कब्ज हो सकती है। उचित आहार की ओर ध्यान दिया जाना चाहिए एवं बच्चे के सोने एवं जागने का समय ठीक व्यवस्थित करना चाहिए।

बार बार कड़ी या सामान्य टट्टियां आना (frequent stools/malabsorphtion)-

बहुत सारे बच्चे दिन में तीन बार सामान्य मल त्याग करते हैं। माता-पिता इसे दस्त लगना समझते हैं और बच्चे को दवाइयाँ देना चाहते हैं। यह मल त्याग अक्सर बढ़ी हुई या जल्दी-2 खाई हुई भोजन की मात्रा हो सकती/होती है। बच्चों को जल्दी-2 टट्टी जाने का कारण उन्हें मल त्याग के समय जल्दबादी होना भी है।

अपच या बदहज़मी (indigestion) -

अपच या बदहज़मी एक आम समस्या है। जो प्रायः ज्यादा चिकनाईयुक्त (वसापूर्ण), मसालेदार कच्चा या अपरिष्कृत आहार या बहुत ज्यादा खाना खाने से होती है। बच्चा पेट में अतिरिक्त हवा (गैस), पेट दर्द, सिर चकराने या उल्टी की शिकायत कर सकता है।

उल्टियाँ या वमन (vomitings) -

उल्टी तब हो सकती है जब बच्चे के पेट से अचानक हवा बाहर आए या दूध अपेक्षा से ज्यादा तेजी से पीए। इस प्रकार की समस्याएँ स्तनपान करने वाले बच्चों में कम दिखती हैं। उद्विग्न बच्चा भी उल्टी कर सकता है यदि उसे फटकारा जाए या जबरदस्ती की जाए। खाना सदैव ताजा बनाएं और धूल एवं मक्खियों से बचाने के लिए सदैव ढक कर रखें। बड़े बच्चों को भी कटे-फटे फल न दें और न ही बाजार की खरीदी गई, खुली हुई, बर्फ वाली चीजें दें। शिशु को आहार देने से पहले हाथों को ठीक से धोना चाहिए। जितनी जल्दी आयु में सम्भव हो बच्चे के हाथों को नियमित रूप से धोना या साफ रखना सिखाया जाना चाहिए।

रिकेट्स : (Rickets) विटामिन डी की कमी

भारत के विभिन्न शहरों में 5 से 30 प्रतिशत तक बच्चों को रिकेट्स है।

भारत को रिकेट्स मुक्त बनाने के लिए माँ को योग्य आहार और बच्चों को सूर्य प्रकाश में खेलने दें तथा मालिश करें।

स्केबीज (खुजली) :-

बच्चों में त्वचा में होने वाला यह महत्त्वपूर्ण रोग है प्रायः हाथ और पैर की उंगलियों, कलाई, कुहनी और कांख में खुजली होती है। यह तलवे और हाथों की हथेलियों में भी होती है। रात्रि में विशेषकर अत्यधिक खुजली होती है। इसका पूरा ईलाज चिकित्सक से करवाएं। घर के सामान को बाहर धूप में निकालकर नमी से बचाना चाहिए।

गोल कृमि संक्रमण (roundworms) -

गोल कृमि केंचुए जैसे दिखते हैं। यह कच्ची सब्जियों एवं सलाद के खाने से होता है; जो ठीक से नहीं धुले होते हैं। इसलिए यह अत्यन्त महत्वपूर्ण है कि सभी सब्जियों को ठीक तरह से धो लें विशेष रूप से यदि उन्हें कच्ची खानी हैं तो। बच्चे के हाथों को तब अवश्य धोएं जब वह घर से बाहर, बगीचे या मैदान से खेलकर आया हो। इसके साथ ही खाने से पहले भी हाथों को अवश्य धोएँ। शिशु के हाथों के नाखून काट कर छोटे रखें।

सूत्र कृमि (thread worms) -

ये बहुत छोटे-2 धागे जैसे कृमि होते हैं, जिनकी लंबाई लगभग 0.5 से.मी. होती है। ये बच्चे की आँतों में रहते हैं किन्तु रात के समय अण्डे देने के लिए मल द्वार के पास आते हैं। जहाँ इनके कारण गंभीर खुजली होती है तो स्वतः ही बच्चे का हाथ संक्रमित हो जाता है। उंगली में अंडे लग जाते हैं। इसके बाद वही हाथ मुँह में चला जाता है, जब बच्चा बिना हाथ धोए खाना खाता है। जब कन्या शिशु खुजली करती है तो उसका योनिद्वार या भगशिश्न भी संक्रमित हो जाता है और यह संक्रमण भगशिश्न से बढ़कर मूत्रीय तंत्र को प्रभावित कर जलन पैदा कर सकता है। यदि परिवार में एक व्यक्ति को सूत्रकृमि है तो चाहे वह वयस्क ही क्यों न हो उसके साथ-साथ सभी को सूत्रकृमि का एक साथ उपचार कराना चाहिए। कई माता-पिता कृमियों की दवा देने के लिए उत्साहित रहते हैं; लेकिन कृमि होने से बचाव के नियमों का ध्यान नहीं रखते।

टाँसिल (tonsils) -

टाँसिल अर्थात गले की गिल्टियाँ एक तरह के लसीका (लिम्फोयड) ऊतकों की ग्रन्थियाँ है; जो गले के दोनों ओर पायी जाती हैं। जब बच्चा अपना मुँह पूरी चौड़ाई

से खोलता है तो इन्हें गले के अन्दर छोटी एवं गोल आकृति में देखा जा सकता है। इनका काम मुँह के अन्दर जाने वाले किसी भी तरह के जीवाणु पर हमला बोलना है। टॉंसिल का संक्रमण होना बचपन की आम बात है और इसके कारण टॉंसिल बड़े हो जाते हैं। यह वृद्धि कई सालों तक चलती है और 8-10 साल की आयु में कम होनी शुरू होती है। जंक फूड से बच्चों का परहेज़ रखें।

टॉंसिल शोथ (गले की गिल्टियों में सूजन) टॉंसिलाइटिस (tonsillitis)-

टॉंसिलाइटिस का अर्थ है टॉंसिल में ज्वलनशीलता या सूजन। बच्चे को तेज बुखार, बेचैनी, सिर दर्द तथा गले के दर्द के साथ अनेकों तकलीफें होती हैं। इसके होने पर टॉंसिल उभरे हुए और लाल तथा सफेदी युक्त धब्बों के साथ दिखते हैं। इसके होने पर बच्चों का पर्याप्त उपचार 10 दिन तक किया जाना चाहिए। यह बहुत महत्वपूर्ण है। क्योंकि यदि इस स्थिति का ठीक से उपचार नहीं किया जाता तो यह रियूमैटिक फीवर का स्वरूप ले सकता है; जो हृदय को प्रभावित कर सकता है। यह किडनी को भी प्रभावित कर सकता है। टॉंसिल शोथ का संक्रमण कानों तक भी पहुँच सकता है। अब बहुत सारी दवाएँ प्रभावशाली ढंग से गले के संक्रमण के लिए उपलब्ध हैं। अक्सर इन्हें निकालने की जरूरत नहीं होती है।

एडिनॉयड्स (adenoids) -

एडिनॉयड भी ठीक वैसे ही ऊतकों का (संक्रमण निरोधक) कोष या ग्रंथि है जो नाक के पीछे की ओर होते हैं और जब ये बढ़ जाते हैं तो नाक का विवर बंद हो जाता है और बलगम वापिस गले की ओर ही चली जाती है। जब बच्चा मुँह से सांस लेता है तो मुँह खुला रहता है और उसका चेहरा भावहीन बना रहता है। उसका जबड़ा भी लटका सा रहता है जिसके परिणामस्वरूप उसका चेहरा उदास दिखता है। कई बार माता-पिता ऐसे बच्चों को ताने मारकर 'बुद्धू या मूर्ख' कहते हैं।

आँखों की देखभाल (eye care) -

अनावश्यक तनाव से बचने के लिए बच्चों को पढ़ने के लिए पर्याप्त प्रकाश होना चाहिए। यह प्रकाश अगल-बगल से आना चाहिए, परन्तु किताब पर छाया नहीं पड़नी चाहिए लेकिन इसमें किसी भी तरह की झिलमिलाहट नहीं होनी चाहिए। टेलिविजन देखने से भी आँखों में तनाव आ सकता है। टेलिविजन चलते समय प्रकाश बिल्कुल बंद नहीं होना चाहिए अर्थात कमरे में अंधेरा न हो। बच्चे को ज्यादा देर तक टीवी नहीं देखना चाहिए।

कान में दर्द (earache) -

यह कान का दर्द अक्सर संक्रमण की वजह से ही होता है जो जुकाम और गले के शोथ से जुड़ा हो सकता है।

एलर्जी (allergy) -

बहुत सारे बच्चे किसी वातावरण या खान-पान को सहन करने के लिए औरों की अपेक्षा बहुत ज्यादा संवेदनशील होते हैं; जो उन्हें हानि पहुँचा सकता है, जबकि औरों को नहीं। इसके अन्तर्गत पराग कण, भूसी, फफूँदी, पशु के बाल, धूल, कुछ खास सौन्दर्य प्रसाधन, हेयर डाई, सिंथेटिक कपड़े, कुछ निश्चित दवाएँ और यहाँ तक की खाने पीने की चीजें जैसे गेहूँ, दूध, गिरी, अंडे, मछली आदि आते हैं। यहाँ पर एलर्जी प्रतिक्रिया (reaction) की अभिव्यक्ति के रूप में हो सकती है। जैसाकि बच्चों के लिए सबसे आम कारण उनकी नाक का निरंतर बहना या उन्हें अक्सर साधारण जुकाम पकड़ लेना है। जिसके लगने पर बच्चा अचानक छींकना शुरू कर देता है और उसकी नाक व आँखों से पानी टपकने लगता है। त्वचा की एलर्जी होने पर ददोरे या दाने निकल आतें है या अक्सर चकत्ते उभर जाते हैं। जहाँ लाल धब्बा उभर आता है वहां काफी खुजली भी होती है। ततैया अथवा बर्रे एवं मधुमक्खियों के डंक बच्चों में प्रतिक्रिया (reaction) पैदा करते हैं। एक्जिमा भी एक तरह से एलर्जी ही है। श्वसन मार्ग की भी कई एलर्जी हैं जिसके परिणामस्वरूप एलर्जिक श्वसनी शोथ और दमा हो जाता है। एलर्जिक स्थिति से निपटने हेतू पर्याप्त धैर्य से काम लें और बच्चे को भी सहायता पहुँचाएं। ज्यादातर बच्चे एलर्जिक प्रवृत्ति के साथ ही बड़े होते हैं। बच्चे जैसे-2 बड़े होते हैं उन्हें खांसी व जुकाम की एलर्जी घटने लगती है। यह ज्यादा बेहतर होगा कि घर पर कालीन न हो और न ही कमरे में सोफेदार/गद्देयुक्त कुर्सियाँ हों। जितना ज्यादा से ज्यादा संभव हो धूल रहित वातावरण बनाएं। गूदड़े भरे हुए खिलौने एवं जानवरों से बचा जाना चाहिए। आहार-चर्या व दिनचर्या पर संयम रखें, समझौता न करें।

जलना (burn) -

गरम पानी या कोई गरम पदार्थ बच्चे के ऊपर गिरने से जलने की शिकायत हो सकती है। बच्चे को कभी भी चाय की ट्रे या गरम पानी या चूल्हे/स्टोव के पास अकेला न छोड़ें। छोटा सा साधारण जलने पर जले हुए भाग को उस समय पानी में डुबो दीजिए फिर चिकित्सक को दिखाएं।

गला अवरुद्ध होना या फन्दा लगना (choking) -

ज्यादातर शिशुओं का कभी न कभी गला अवरूद्ध हो जाता है। उनको यह अवरोधन आहार, दूध, साबुन, पानी या कोई भी अन्य वस्तु जिसे बच्चा मुँह में रख लेता है, उससे हो सकता है। गला अवरुद्ध होना या फंदा लगना तब होता है; जब

श्वसन नली में कोई चीज प्रवेश कर जाए जिसके कारण खांसी आती है। यदि खांसी लगातार जारी रहे और चीज खांसने के साथ न निकले तो बच्चे को उल्टा करके उसकी पीठ पर 2 या 3 बार थपकी दें। ऐसा करने से प्रायः वस्तु निकल जाती है। यदि फिर भी बच्चे का गला रुंधा रहे तो उसे तुरन्त पास के अस्पताल में ले जाइए। पापकॉर्न, गिरी, बर्फ की कैंडी जैसी चीजें या बटन, मनके तथा अन्य वस्तुएं छोटे बच्चों की पहुंच से दूर रखें।

मटमैला पेशाब (dark / muddy urine) - कई बार बच्चा अपेक्षाकृत ज्यादा भूरापन युक्त पेशाब करता है। जो पेशाब में कुछ खनिज तत्व की अधिकता के कारण होता है। यह बात ज्यादा महत्वपूर्ण नहीं होती है। कई बार बच्चे के पेशाब या नैपकिन में बड़े चींटे घुसे हुए दिख जाते हैं। ऐसा अक्सर एक पदार्थ (फल, दूध, मीठा) की अधिक खुराक के कारण होता है। अतः खुराक पर ध्यान दें। यदि ऐसा लम्बे समय तक चलता रहे तो चिकित्सक की सलाह लेकर पेशाब की जांच करवाएं।

फिट्स या दौरा (fits) - छोटे बच्चों में इसका आम कारण है तेज बुखार, बच्चा अचानक अपनी आँखे उलट देता है। दाँत भींच लेता है। उसका शरीर अकड़ जाता है और हिलना डुलना शुरू कर देता है। ऐंठन के दौरान उसकी पेशाब या टट्टी भी निकल सकती है। उसका सिर एक तरफ घुमा दें; क्योंकि यदि उल्टी आदि होती है तो वह श्वसन नली में फँस सकती है। ऐंठन के दौरे के समय आप बच्चे के पास ही रहें न कि हड़बड़ी में इधर-उधर भागदौड़ करें। उसके कपड़े ढीले कर दें ताकि वह आराम से सांस ले सके। आप उसे कुछ भी पिलाने की कोशिश न करें। ऐंठन का यह दौरा कुछ मिनटों के बाद स्वतः ही समाप्त हो सकता है लेकिन शीघ्र ही डॉक्टर से अवश्य परामर्श करें।

चपटे पाँव (flat feet) -

चपटे पाँव में बच्चे के पाँव का सारा तलुआ पूरे फर्श को स्पर्श करता है जबकि बीच का थोड़ा हिस्सा उठा होना चाहिए। यह तलुवे का टेढ़ापन धीरे-2 तब तक विकसित होता है; जब तक बच्चा चलना शुरू कर देता है। यदि यह तलुवे का टेढ़ापन (धनुषाकार) तीन साल के बाद तक नहीं विकसित होता तो आप अपने डॉक्टर से संपर्क कीजिए। विशेष किस्म के जूते या फिर पाँव के अभ्यास इस विकार को कुछ हद तक ठीक कर सकते हैं।

सिर दर्द (headache) -

सिर दर्द अनेक बीमारियों का लक्षण है। यह साधारण जुकाम, पाचन सम्बन्धी गड़बड़ी, बुखार, आँखों के तनाव व भूख के कारण उभर सकता है। लेकिन यदि सिर दर्द होता है तो डाक्टर से सम्पर्क करें।

सिर की चोट (head injury) -

बचपन में गिरकर सिर पर चोटें मार लेना काफी सामान्य बात होती है। यदि गिरने के बाद बच्चा 15 मिनट के भीतर रोना बंद कर दे, उल्टी करे, सिर दर्द पैदा हो जाए, उन्नींदा सा हो जाए, बहुत ज्यादा रोए; तब ऐसे में तुरन्त डाक्टर से परामर्श करने की आवश्यकता होती है। यदि बच्चा ज्यादा उल्टी करे या बेहोश हो जाए तो उसे तुरन्त अस्पताल ले जाना चाहिए।

मोटापा (obesity) -

शरीर का भार सामान्य से 20 प्रतिशत ज्यादा होना मोटापा है। ज्यादातर माताएँ इस बात से ज्यादा चिन्तित रहती हैं कि उनका शिशु पड़ौस में किसी शिशु से ज्यादा पतला है, यही बात उन्हें ज्यादा आहार देने की ओर आकर्षित करती है। हाल ही में, यह महसूस किया गया कि जो शिशु काफी ज्यादा मोटे होते हैं; वे ही बड़े होकर मोटे वयस्क बनते हैं। उनके शरीर की चर्बी की कोशिकाएँ बढ़ी हुई संख्या में होती है। मोटे शिशु किसी संक्रमण को ग्रहण करने के लिए ज्यादा नाजुक होते हैं। जैसे कि ब्रोंकाइटिस (श्वसनी शोथ) और इसी तरह मोटापा युक्त वयस्क भी उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोग आदि के लिए काफी नाजुक होते हैं इसलिए इसके निवारण के उपायों को बचपन से ही शुरू कर देना चाहिए। कुछ परिवारों में मोटापा पीढ़ी दर पीढ़ी चलता रहता है। अतः ऐसे परिवार के माता-पिता को शुरू से ही सावधान रहना चाहिए। मोटे व्यक्ति ग्रंथीय असंतुलन (hormonal imbalance) के शिकार भी हो सकते हैं। ऐसे व्यक्तियों के लिए आहार को संतुलित किया जा सकता है जिसमें उनके भोजन से मक्खन, ब्रेड, बिस्कुट, मिठाइयाँ, आलू व आलू के तले नमकीन (क्रिप्स) तथा दूसरे तले पदार्थ व कोल्ड ड्रिंक्स आदि कम करना शामिल हैं। निश्चित रूप से परिवार के अन्य लोगों को भी इसी तरह की भोजन पद्धति अपनानी चाहिए। सुबह-शाम के खाने के बीच में अन्य आहार (स्नैक्स) लेने पर प्रतिबंध होना चाहिए।

गुमटा / गुम चोट (close wound) -
बच्चे के गिरने या टकराने के बाद शरीर के किसी भाग पर नीला सा धब्बा दिख सकता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि त्वचा के नीचे रक्तस्राव हुआ है। रक्तस्राव के फैलाव को तुरन्त ही बर्फ रखकर रोका जा सकता है। यदि बर्फ उपलब्ध न हो तो लगातार कुछ देर ठंडा पानी डालें। गर्म वस्त्र से सिकाई न करें।

छिलना / रगड़ना (intertrigo) -
रगड़ने या छिलने से त्वचा में जलन होती है। जो कपड़े के रगड़ने, विशेष रूप से खुरदरे, पोतड़े या ऊनी कपड़ों से त्वचा रगड़ने पर होती है। यह क्षति ज्यादा नम जगहों पर जैसे गले की सिकुड़ने या झुरियाँ काँख व जांघों आदि में विशेष रूप से गोल-मटोल शिशुओं को होती है। रगड़ का इलाज बहुत सरलता से उस जगह को सूखा बनाए रखकर किया जा सकता है। दवा चिकित्सक से पूछ कर लें।

मोच (sprain) -
मोच एक ऐसी चोट या क्षति है जो जोड़ के ऐंठन की वजह से होती है। इसमें स्नायु (तंतु) खिंच जाते हैं या फट जाते हैं तथा उसके पास की मांसपेशियाँ एवं रक्त नलिकाएँ क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। मोच आने की सबसे ज्यादा आम जगह टखने, कुहनी और कलाइयाँ हैं। उस हिस्से में तेज दर्द एवं सूजन आ जाती है। मोच आने के तुरन्त बाद क्षतिग्रस्त जगह को ऊपर उठाकर रखें तथा ठंडी सेक करें। यदि सूजन या दर्द काफी तेज हो तो डाक्टर से सम्पर्क करें और यह सुनिश्चित कर लें कि कोई अस्थि भंग **(fracture)** नहीं हुआ है।

किसी चीज़ को गटकना (foreign body ingestion) -
छोटे बच्चे अक्सर जमीन पर पड़ी चीजें जैसे सिक्के, बटन या मनके या फलों के बीज आदि कुछ भी खा लेते हैं। यह चीजें पेट, आँत एवं मल से एक दो दिन में बाहर आ जाती हैं लेकिन कुछ तेज व नुकीली चीजें जैसे कि पिन (सूई) तथा टूटे काँच का टुकड़ा आदि खतरनाक भी हो सकते हैं। इस तरह का मामला होने पर तुरन्त डाक्टर से सम्पर्क कीजिए। बच्चे को किसी भी तरह का विरेचक (या जुलाब) न दें।

सूजी हुई गांठें/गिल्टी (enlarged lymph nodes) -
शरीर में न जाने कितनी लिंफ गांठें (लसिका ग्रन्थियां) होती हैं और वे ठीक त्वचा के नीचे स्थित होती हैं। गर्दन, जंघा एवं जोड़ की ग्रन्थियाँ आसानी से टटोलकर देखने

लायक होती हैं। छोटी मटर या सेम जैसी आकार की महसूस की जाने वाली ग्रन्थियों में अगर दर्द नहीं है तो चिंता का कारण नहीं है जो गले या खोपड़ी की साधारण चोट के परिणामस्वरूप होती है। यहां तक कि जूएं एवं डैन्ड्रफ की वजह से भी ग्रन्थियाँ आसानी से देखी जा सकती हैं। कान या गले में हुए किसी भी संक्रमण या खोपड़ी के एक घाव के परिणामस्वरूप बड़ी ग्रन्थि हो सकती है जिसके कारण गले या कान के पिछले भाग में दर्द हो सकता है। पांव में लगी कोई भी क्षति या चोट से जांघ के एक तरफ दर्दयुक्त वृद्धि हो सकती है। ऐसी अवस्था में डाक्टर से अवश्य संपर्क करें। कई बार, यह बढ़ी हुर्द गांठें और भी ज्यादा गंभीर रूप से गांठ के तपेदिक या कैंसर के कारण हो सकती है (**Hodgkin's-Disease or Lymphoma**)।

दस्त रोग (**diarrhoea**)

डायरिया या दस्त आने का मतलब है पानी जैसी पतली टट्टी का जल्दी-2 आना। स्तनपान करने वाले शिशु दिन में 5-6 बार मल त्याग करते हैं जिसे दस्त लगना नहीं समझा जाना चाहिए। सच्चाई तो यह है कि स्तनपान करने वाले बच्चों को प्रायः दस्त नहीं लगते हैं। तेज दस्त (डायरिया) लग जाने पर पानी की कमी या निर्जलन (**Dehydration**) हो जाता है। निर्जलन के शुरुआती लक्षणों के रूप में शरीर का शिथिल पड़ना, बहुत ज्यादा रोना, मुँह और जीभ का सूखा होना, बहुत ज्यादा प्यास लगना आदि हैं। इसके बाद आँखें धंसी और शुष्क हो जाती है। त्वचा की तन्यता (लचीलापन) समाप्त हो जाती है और बच्चे के सिर का फोंटेनल (काग) बैठ जाता है। बच्चे द्वारा की जाने वाली पेशाब की मात्रा घट जाती है। निर्जलन खतरनाक सिद्ध हो सकता है। अतः जैसे ही दस्तरोग की शुरुआत हो बच्चे को पर्याप्त पानी या हल्का शर्बत, कच्चे नारियल का पानी, मट्ठा या लस्सी, चावल का पानी (मांड), दाल का पानी आदि दे सकते हैं। इसमें सबसे महत्त्वपूर्ण बात है; शरीर के खोए हुए पानी की कमी को पूरा करना। बच्चा स्तनपान करता है तो उसे स्तनपान कराना जारी रखें। किसी भी बीमारी के दौरान बच्चों की भूख कम हो जाती है। अतः उसे थोड़ी-2 देर में थोड़ी मात्रा में आहार देते रहना चाहिए। उसके आहार के लिए मना करने पर जबरदस्ती न करें। दस्तों को अनायास ही (जल्दी से) रोकने की कोशिश न करें सामान्यतः दस्त 4-6 दिन में ठीक हो जाते हैं।

पेचिश या खूनी दस्त (**dysentry**) - जब मल के साथ रक्त कण और झाग आए तो पेचिश माना जाता है। बच्चा बीमार सा दिखता है और उसे बुखार रहता है तथा पेट में ऐंठनयुक्त पीड़ा उठती है। इस दशा में आप चिकित्सक से सम्पर्क करें।

श्वसन सम्बन्धी समस्याएँ (आम साधारण जुकाम) (Common cold) - साधारण जुकाम विषाणु जन्य संक्रमण हैं और हर व्यक्ति इससे परिचित है। यह नाक और गले की प्रतिरोधक क्षमता को घटा देता है। अतः अन्य जीवाणु बहुगुणन संख्या में बढ़ने लगते हैं। यह संक्रमण बढ़कर कान एवं नासिका विवर शोथ (साइनोसाइटिस) का रूप ले सकता है। इससे नाक बहने लगती है या फिर नासिका रंध्र बंद हो जाते हैं। बच्चा बेचैन हो जाता है क्योंकि वह अपने बंद नाक के कारण ठीक से सांस नहीं ले पाता और नाक से सांस लेने की बजाए मुंह से सांस लेने की कोशिश करता है। वह जैसे ही माँ के स्तन से दूध चूसने की कोशिश करता है उसके सांस लेने की तकलीफ और बढ़ जाती है। यदि बच्चा सोना चाहता है तो उसमें भी उसे दिक्कत होती है। यद्यपि कई बार संक्रमण उस नली में काफी नीचे बढ़ता रहता है जो गले और कान से जुड़ी होती है। जिसके कारण कान में पीड़ा होती है और संक्रमण हो जाता है। यह जुकाम का संक्रमण बढ़कर वायु नली में भी पहुँच सकता है और वहाँ से फेफड़ों में, विशेष रूप से कुपोषित बच्चों में।

सर्दी-जुकाम होने पर दूध में हल्दी, काली मिर्च, खजूर, छोटी इलायची, सौंठ या मुनक्का उबालकर ले सकते हैं या शान्तिकुञ्ज हरिद्वार अथवा योग वेदान्त समिति के दिव्य पेय का उपयोग लाभप्रद है। दही, चावल, ठंडे जूस आदि के उपयोग से बचाव करें। खाने में भूने हुए चने खा सकते हैं।

सर्दी में रूम हीटर के अनावश्यक प्रयोग से बचें। जोरदार शुष्क हवा से तकलीफ होगी लेकिन सामान्यतः बालक का कमरा हवादार हो।

ब्रोंकाइटिस (श्वसनी शोथ) एवं निमोनिया (**bronchitis & pneumonia**)-

ब्रोंकाइटिस या श्वसनी शोथ इस बात का संकेत देता है कि जुकाम का संक्रमण बढ़कर वायुमार्ग तक पहुँच चुका है। निमोनिया फेफड़ों की एक घातक जलन या संक्रमण है। बच्चा बीमार सा दिखता है जो साधारण या गंभीर भी हो सकता है। यदि बुखार है, सांस तेजी से चल रही है या खाँसी बहुत जल्दी-2 आ रही है तो तुरन्त अपने डॉक्टर से सम्पर्क करें।

दमा (**Asthma**) -

दमा एक एलर्जिक स्थिति है, जो श्वसन मार्ग में होती है जिसके परिणाम स्वरूप सांस कठिनाई से ली जाती है और यहां तक की सांस में सीटी की आवाज या घरघराने की आवाज आती है। बच्चे को संभवतः कुछ खास मौसमों में ज्यादा आघात पड़ सकते हैं या फिर किसी खास आहार से प्रभावित हो सकता है या फिर वह पूरे साल इसी तरह घरघराते हुए सांस ले सकता है। इसके लिए सामान्य एलर्जी है घर की

धूल, घास-फूस, पराग कण, फफूँद या कवक अथवा कुछ विशेष आहार। इसके लिए पालतू जानवरों जैसे कुत्ते, बिल्ली या चिड़ियों का साथ भी जिम्मेदार हो सकता है। वैसे प्रायः एलर्जी के बारे में पारिवारिक इतिहास भी होता है जैस ऐक्जिमा (त्वचा की एलर्जी)। बच्चे को सीधे डाक्टर की देख-रेख में होना चाहिए। अक्सर जब बच्चा बड़ा होता जाता है तब यह दमा का आघात कम होता जाता है। बच्चे की सांसों की घरघराहट रोकने के लिए दवाएं तब तक निःसंकोच दी जानी चाहिए जब तक कि जरूरत हो, महत्वपूर्ण बात है कि सांस की घरघराहट को रोका जाए। वायुमार्ग (श्वसन मार्ग) के लगातार और बार-2 अवरोध से फेफड़े को क्षति पहुँच सकती है। इसमें श्वसन अभ्यास काफी महत्वपूर्ण व सहायक होते हैं। तैराकी एक अच्छा अभ्यास है। आजकल योग प्राणायाम की भूमिका काफी सराही गई है। तीन वर्ष से बड़े बच्चे योगाभ्यास करके निश्चित रूप से स्वास्थ्य लाभ ले सकते हैं।

मलेरिया (malaria) -

सामान्यतः मलेरिया में बुखार एक दिन के अंतराल से आता है लेकिन यह प्रतिदिन भी आ सकता है। इस बुखार के साथ कंपकपी/सिरदर्द तथा शरीर दर्द भी हो सकता है। बच्चों में बुखार बिना कंपकपी के भी आ सकता है। इस रोग से बचाव के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण बात है कि खुद को मच्छर के काटने से बचाना। जिस मौसम में मच्छर बहुत ज्यादा मात्रा में प्रकट होते हैं वह है मार्च से लेकर अक्तूबर तक। सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करना चाहिए। जहाँ तक संभव हो सके, घर को मच्छर रहित बनाना चाहिए, जिसके लिए दरवाजों एवं खिड़कियों पर तार की जाली इस्तेमाल करें।

टायफाइड (typhoid) -

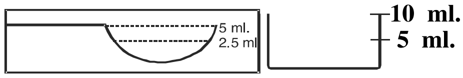
टायफाइड या मियादी बुखार विशेष रूप से गरमी के मौसम में साफ-सफाई की कमियों के परिणामस्वरूप होता है। यह विशेषरूप से पीने के असुरक्षित पानी की वजह से या घर से बाहर के अस्वच्छ खाद्य पदार्थ खाने से होता है। जैसे - चाट, कुल्फी, आइसक्रीम व कैंडी और न जाने कितनी चीजें। जहाँ तक हो सके बच्चों को इन से बचाना चाहिए। यह बेहतर होगा कि आप जब भी घर से बच्चे के साथ बाहर जाएं तो पानी का फ्लास्क साथ ले जाएँ। कोई भी बुखार यदि चार पांच दिन से ज्यादा रहता हो तो मियादी बुखार होने का संदेह किया जाता है। इसका बचाव ही सर्वोत्तम उपचार है, इसलिए बच्चे को टायफाइड वैक्सीन द्वारा टीकाकृत करके प्रतिरक्षित कर देना चाहिए। यदि बच्चा चाहे तो घर के आम आहार दिए जा सकते हैं। यदि वह नहीं खाना चाहता तो उसे हल्के आहार दीजिए। बच्चा बुखार कम होने के सप्ताह

भर बाद स्कूल जा सकता है या फिर जब भी वह खुद को पूर्णतः स्वस्थ महसूस कर सके। बच्चे को थोड़ी ठंडी जगह पर रखें और कपड़ो से न ढकें। उसे एक पंखे के नीचे या ठंडे कमरे में रखा जा सकता है। शरीर के ताप को घटाने के लिए गीले तौलिए से स्पंजिंग भी की जा सकती है। कुछ माताएँ गीला कपड़ा करके केवल बच्चे के माथे पर रख देती है। वे समझती हैं कि इससे सारे शरीर का ताप घट जाएगा। ठंडे पानी से निचोड़े गए तौलिए से शरीर के हर भाग को ठंडा (स्पंज) किया जाना चाहिए। स्पंजिंग करने के बाद हलके कपड़े पहना देने चाहिए।

दवाएँ देना (how to give medicine) -

बच्चे को दवाई देना भी एक कला या युक्ति है। ये चीजें, वास्तव में बच्चे को बिना किसी घबराहट (बतंगड़) के दी जानी चाहिए। ज्यादातर शिशु/बच्चे स्वतः ही अपना मुँह खोल देते हैं, जैसे ही कोई चम्मच उनके मुँह के पास लाई जाती है तुरन्त दवा बच्चे के मुँह में डाल दी जानी चाहिए। आप यह अवश्य सुनिश्चित कर लें कि लिया गया चम्मच उपयुक्त आकार का है। बहुत सारे सीरप अपनी बोतल के साथ मापक भी देते हैं जिसमें निशान बने होते हैं या इसके पैकेट में चम्मच भी आता है। सीरप की दवा हिलाकर ही दें।

अपने बच्चे की बीमारी के बारे में पूर्ण जानकारी चिकित्सक को दे, कोई भी बात न छुपाएं। दवा ठीक उसी प्रकार से ले जैसे चिकित्सक ने आपको बताई है। मात्रा नाप कर लें व दो खुराकों के बीच का अन्तराल बराबर/सही रखें। ईलाज अधूरा न छोड़े, पूरे समय तक करें व दवा बन्द करने से पहले चिकित्सक से परामर्श अवश्य करें। शीशी वाली दवा को हिला कर लें एवं किसी भी दवा के साथ पानी की अच्छी सी मात्रा बच्चे को दें।



स्वास्थ्य लाभ (recovery) -

स्वास्थ्य लाभ आराम की अवधि है; जब बीमारी के कारण हुई हानि की भरपाई होती है, जो बीमारी की अवधि, उसके प्रकार तथा गम्भीरता पर निर्भर करता है। इस दौरान बच्चे को प्रसन्नचित्त रखें एवं पेंटिंग आदि बनाने में व्यस्त रखें और उसका ध्यान खिलौनों, तस्वीरों की किताबों आदि में लगवायें। रेडियो भी मददगार हो सकते हैं। यद्यपि यह ज्यादा बेहतर होगा कि आस-पास कुछ दोस्त हों जो उसके साथ खेल सकें या तस्वीर की किताब दे सकें। हो सकता है कि बीमारी के कारण वह आपको हर समय अपने पास चाहे क्योंकि बीमारी के दौरान उसकी आदत पड़ चुकी है। आप डॉक्टर से सलाह लेने के बाद उसे लेकर पार्क, बगीचे, बरामदे या आँगन में लेकर बैठ सकती है।

हमारे ऋषिमुनियों तथा योगियों ने प्रेम, श्रद्धा, पूजा तथा जप-ध्यान द्वारा मानव के सर्वांगीण विकास का मार्ग प्रशस्त किया है। भारत के इन महापुरूषों के ऐसे सूत्रों के अमिट प्रभाव को आज के विज्ञान को भी स्वीकार करना पड़ा रहा है।

अर्वाचीन वैज्ञानिक भी मानते हैं कि प्रेम, श्रद्धा, प्रार्थना एवं ध्यान के द्वारा चमत्कारिक रोग प्रतिरोधक शक्ति (Immunity /Defence power) पैदा होती है। यही क्षमता असाध्य माने जाने वाले रोगों को भी मिटाने में अत्यधिक मददगार होती है। **Providing a divine healing power.**

एक घरेलू दवाई की किट या पेटी (medicin kit) -

फर्स्ट एड बॉक्स के साथ कुछ जरूरी दवाएं और बैंड-एड तथा रूई आदि ट्रंक या अलमारी में रखें ताकि यदि आपका बच्चा आस-पास दौड़ते या खेलते हुए छोटी-मोटी चोट या खरोंच मार ले, तो आप उसे कुछ बचाव या उपचार दे सकें। जब आप कहीं यात्रा पर जाएं तो यह बाक्स उपयोगी साबित होता है।

उपयोगी चीजों की सूची - रूई का पैड, पैरासिटामोल, जीवाणु रहित गाज़/पैड, डाक्टर द्वारा बताई गई एंटीकोलिक ड्राप्स, बैंड-एड का पैकेट, कैटावलोन स्किन आइन्टमैंट, दो इंच चौड़ी पट्टियाँ, कैलामाइन लोशन, डेटॉल व सेवलॉन, स्प्रिट स्वैब आदि।

अपने डाक्टर से परामर्श के बाद कुछ और चीजों को जोड़ सकते हैं, विशेषकर जब आप यात्रा पर जाएं जैसे - उल्टी व खांसी की दवा आदि।

तापमान : बच्चों का ताप मापने के लिए थर्मामीटर उनकी बगल/कांख में लगाएं। मुँह में थर्मामीटर लगाने से कभी-कभार थर्मामीटर टूटकर उसका पारा बच्चे के पेट में जा सकता है जोकि हानिप्रद है। तापमान बगल में नापकर उतना ही बताएं जितना *आपने पाया है उसको बढ़ाकर न बताएं। साामन्य तामपान* **37^0C (98.6^0F)** होता है जोकि 1-1.5^0 तक कम ज्यादा भी हो सकता है। आजकल डिजिटल थर्मामीटर भी बाज़ार में उपलब्ध हैं।

दीर्घायु बनने का मंत्र

- अधूरी नींद सोने वाले और अति सोने वाले अल्पायु, रात्रि में जल्दी सोने वाले दीर्घायु।
- बाहर का खाना खाने वाले अल्पायु, घर का खाना खाने वाले दीर्घायु।
- अति खाने वाले अल्पायु, सामान्य खाने वाले दीर्घायु।
- व्यायाम/योगासन न करने वाले अल्पायु, व्यायाम/योगासन करने वाले दीर्घायु।
- बैठे-बैठे चिन्ता करने वाले अल्पायु, प्रसन्न रहकर चलने फिरने वाले दीर्घायु।

❖❖❖