म. ग्रं. सं. ठाणें
विषय वैद्यक
सं. क्र. 29

REFBK-0000575

संख्या १२०

वा क्र ५७५

श्रीगारमाता प्रसन्न.

श्रीशारदा मित्र–मंडळ संस्थेची पुस्तकमाला

तनय तिसरें.

बालचिकित्सा–शिशुसंगोपन.

कर्ता

RFFBK-0000575

मोरो चिंतामण जोशी.

प्रकाशक व मुद्रक बाळकृष्ण विष्णु साठे

पुणें, 'यशवंत' प्रेस.

[सन १८६७ च्या २५ व्या आक्टाप्रमाणें या पुस्तकाची मालकी नोंदून सर्व हक्क संपादकानें आपले स्वाधीन ठेविले आहे.]

सन १९०९ शके १८३१.

किंमत १२ आणे.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

हें पुस्तक बालकृष्ण विष्णु साठे यांनीं आपल्या 'यशवंत' छापखान्यांत छापून, पुणें पेठ शनिवार घ. नं. ३२६ येथें प्रसिद्ध केलें.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

श्रीशारदा-मित्रमंडळ पुस्तकमाला.

—:०:—

[illegible] सुरू केली आहे.

गेल्या वर्षीं मालेंतून दोन पुस्तकें प्रसिद्ध झालीं तीं **संशय-निवृत्ति** नाटक व **श्रीशिवाजी चरित्र** हीं होत. मालेंतून प्रसिद्ध होणाऱ्या प्रत्येक पुस्तकाची पृ. सं. १०० ते २५० पर्यंत असतें. प्रत्येक पुस्तक **उत्तम कापडी** बांधणीचेंच दिलें जातें. प्रत्येक पुस्तक, मालेच्या **कायमच्या आश्रयदात्यांस** फक्त ८९ आण्याच्या व्ही. पी. नें देण्याचें ठरविलें आहे. साल आरंभीच्या (नोव्हेंबरच्या) पुस्तकाबरोबर नवीन सालची रोजनिशी व नवे सालचें पंचांग भेटीदाखल पाठविण्यांत येतें. मालेचे तिसरें वैद्यकीय माहितीचें पुस्तक **बालचिकित्सा-शिशुसंगोपन,** सन १९१० ची कापडी **रोजनिशी** व शके १८३२ चें **पंचांग** या सह अवघ्या **नऊ आण्याच्या व्ही. पी.** नें (नोव्हेंबर अखेर) पाठविण्यांत आले आहे प्रत्येक वाचकांनीं **मालेस आश्रय** देऊन हा भेटीचा लाभ मिळवावा, एवढी विनति आहे.

मालेचे पुस्तक १ लें.

संशय-निवृत्ति नाटक.

पांच अंकी मौज नाटक—ह्यांत **बंधु-प्रेम, स्त्रियांचें** साहस, संशयी माणसाच्या मनाची स्थिति व **भाऊबंदकींत स्त्रिया** भांडणें कशीं उपस्थित करतात या सर्व गोष्टी उत्तम रीतीनें दाखविल्या आहेत. उत्तम कापडी बांधणी किं. ८१०, ट ८१, पण मालेच्या वर्गणीदारांस फक्त व्ही. पी. सह ८९ आणे. मागवा.

बी. व्ही. साठे आणि मंडळी.

पुणें पेठ शनवार, घर नंबर ३२६.

मालेचें पुस्तक ९ वें.

श्रीशिवाजी चरित्र.

उत्तम कापडी बांधणीचें. पृ. स. २०० यांत **श्रीशिवाजी** महाराजांच्या **जीवनयात्रेतील** सर्व भाग क्रमाक्रमानें सांगून उत्तम **मार्मिक** रीतीनें **विवेचन** केलें आहे या पुस्तकावर प्रसिद्ध वर्तमानपत्रें **केसरी**, **काळ**, **हिंदुपंच**, **भाला**, **मुमुक्षू** **वगैरेंचे** उत्तम आणि विस्तृत **अभिप्राय** आले आहेत. यावरून हें किती योग्यतेचें आहे याचा अदाज वाचकांनींच करावा. किं ०।१२, ट. ०।१ पण मालेच्या आश्रयदात्यांस फक्त ०।९ चे व्ही. पी. स देऊ. मागवा.

मंजुघोषा.

ही फारच **मनोरंजक कादंबरी**--मराठी भाषेंत या कादंबरी इतक्या नऊ आवृत्त्या दुसऱ्या कोणत्याच कादंबरीच्या निघाल्या नाहींत. यावरून हिची **लोकप्रियता** दिसून येईल. उत्तम कापडी बांयडींग किं. १।४ ट. ०।२. पण सन १९१० चे जून अखेर व्ही पी. सह १।२ स देऊ व एक अत्यंत **मनोरंजक गोष्टीचें** ०।६ किं. चें पुस्तक फुकट देऊ.

खोकल्यावर गुटी--कितीही जुनाट **खोकला** असला तरी **तीन डब्यांत** हटकून गुण येतो. ३२ गोळ्यांचे डबीस किं. १ रुपया ट. ०।४ आणे पण तीन डब्या **बिनखर्ची तीन रुपये.**

मस्तकराज--मस्तक शुळावर **रामबाण** साऱ्यांचें **औषध** डबी किं. ०।४ ट. ०।३

बी. व्ही. साठे
शनवार पेठ पुणें सिटी.

मालेचें पुस्तक १ लें.

बालचिकित्सा-शिशुसंगोपन.

या पुस्तकांत मुलांच्या उत्पत्तीचें अनादी कालापासून मातापितरांच्या वागणुकीसंबंधाचें उत्तम विवेचन करून तत्संबंधी साधारण बरीच उपयुक्त माहिती दिली आहे. बालकाच्या जन्मदिवसापासून तों ३।४ वर्षांपावेतों होणारे बहुतेक सर्व विकार सगतवार रीतीनें सांगून, त्यांची चिकित्सा करून, त्यांवर अनुभविक आणि शास्त्रीचीं औषधें सांगितलीं आहेत. हें पुस्तक प्रायः स्त्रियांना वाचतां यावें या करितां मोठ्या ठळक टाईपांत मुद्दाम छापविलें आहे. किं ०१२ ट. ०१, पण मालेच्या आश्रयदात्यांस व्ही. पी. सह ०९ आण्यास मिळणार आहे. तरी प्रत्येक दांपत्यानें आपल्या कुटुंबांत अवश्य संग्रहीं ठेवावें. मागवा.

मुंबईचे डॉ० डी. एन. गुप्त बी ए, एम. डी. यांचें असें मत आहे कीं, हें पुस्तक ह्मणजे मातृपदास पोहोंचलेल्या व पोहोचणाऱ्या स्त्रियांना मुलाचें पालन कसें करावें हें शिकविणारा—(मार्ग दाखविणारा वाटाड्या) शिक्षकच होईल. मराठी भाषेंत असें एकही पुस्तक नाहीं. हें पुस्तक [illegible] प्रत्येकानें जवळ ठेवावें

वरील मालेचीं तिन्ही पुस्तकें व्ही. पी. सह १॥ रुपयांत दूळ. कोणतीही दोन, फक्त १०१ च्या व्ही. पी. नें पाठवूं एक मात्र ०९ च्या व्ही. पी. नें मिळेल. सन १९१० जानेवारी अखेर मागविणारांस डायरी व पचांग आश्रयदाते म्हणून भेटीदाखल देण्यांत येईल. नवीन आश्रयदाते होऊं इच्छिणारांनीं अवश्य मागणी करावी, आणि भेटीचा लाभ मिळवावा.

बाळकृष्ण विष्णु साठे आणि मंडळी,
शनवार पेठ पुणें सिटी.

शुद्धिपत्र.

पान	ओळ	अशुद्ध	शुद्ध
१४	१०	स्त्रियांचे	स्त्रियांचा
१९	१५	युद्ध विषयक	युद्धविषयक
२४	१३	विद्युत	विद्युत्
२५	१५	चालल्या	झाल्या
"	"	इच्छा	इच्छा—
"	२५	येईल;	येईल,
२७	२१	ह्यांच्या	त्यांच्या
"	"	त्यांच्या	(Drop)
३५	१७	Iemperture	Temperture
"	२१	Iaming	Taming
३६	३	सष्टीच्या	सृष्टीच्या
३८	१३	त्रितियांश	तृतीयांश
४०	११	अवश्यकला	आवश्यकता
४१	११	वाढल्या वजनावर	वाढत्या वजनाबरोबर
४३	१८	वैदिक	बौद्धिक
४६	२	पाहिले	पाहिजे
५३	१२	झोत आत येईल	झोत आत न येईल
६४	१२	महात्वाचें	महत्त्वाचें
"	१७	अशक्त	सशक्त
७३	९	पोंकडी	चौकडी
७८	८	Vasoline	व्हॅसेलिन
१०६	१४	ओपियम-आन्टिमानियम्	ओपियम्, आन्टिमानियम्
१०८	६	इपिक्याप	इपिक्याक
१२०	१५	कॉफी	कॉफिया
"	२२	हायो सायमस	हायो सियामस

प्रस्तावना.

लहान मुलांचें संगोपन कसें करावें ह्याविषयीं सुलभ मार्येत सोपपत्तिक विवेचन केलेलें आहे असें मराठी भाषेंत एकही पुस्तक नाहीं, असें ह्मटलें तर वस्तुस्थितीचा विपर्यास केला असें होणार नाहीं, असें मला वाटतें. लहान वयांत अगदीं बाळपणांत योग्य संगोपन झालें नाहीं तर तरुणपणीं कोणत्याही प्रकारचीं मर्दुमकीचीं व राष्ट्राच्या अभ्युदयाचीं कामें होणार नाहींत, हें उघड आहे. सध्यां आमच्या हिंदुसमाजांतील तरुण लोकांची शारीरिक स्थिती पाहिली तर ती समाधानकारक आहे, असें कोणीही म्हणणार नाहीं. ह्याचें मुख्य कारण लहानपणीं आरोग्यशास्त्रदृष्ट्या त्यांचा योग्य प्रतिपाल केला जात नाहीं हेंच होय. ह्या बाबतींत आमच्या समाजांतील लहान मुलांचे आईबाप अज्ञानानें आपलें कर्तव्य बजावीत नाहींत असें मोठ्या कष्टानें म्हणावें लागतें. विवाहित स्त्रीपुरुषांवर प्रजोत्पादनाची व त्या प्रजेचें भावी आयुष्य पूर्ण सुखकर होईल ह्याची जबाबदारी असल्यामुळें वाटेल तसें स्वैर वर्तन करण्याची त्यांस मुभा नाहीं. त्यांच्या प्रत्येक कृत्याचे परिणाम त्यांच्या भावी संततीवर होतात. त्यांना कल्पना नसतें त्यावेळेपर्यंत [illegible] विकारांचे चांगले किंवा वाईट परिणाम त्यांच्या मुलाबाळांना भोगावयास लागतात. थोडक्यांत सांगावयाचें ह्मणजे विवाहित दांपत्यांनीं आपला सर्व आयुष्यक्रम आपल्या संततीच्या जन्मापूर्वीपासून—अगदीं विवाह झाल्यापासून—जपून ठरवावा लागतो. ह्या विषयीं नीट सविस्तर विवेचन पुढील प्रकरणांत करावयाचें असल्यामुळें येथें कांहीं लिहीत नाहीं. परंतु आमच्या समाजांत केवळ अंधपरंपरेनें व अज्ञानजन्य रूढीमुळें राष्ट्रीयदृष्ट्या कसें नुकसान होत आहे ह्याचें दिग्दर्शन वाचकांच्या परवानगीनें करतों. आह्मीं आमच्या धार्मिक समजुतीनें व सामाजिक चालीनें स्त्रीपुरुषांचा संयोग स्त्रीला प्रथम रजोदर्शन झालें कीं घडलाच पाहिजे असा नियम घालून ठेवला आहे. साधारणतः स्त्रीस आपल्या देशाच्या हवामानामुळें किंवा दुसऱ्या

कोणत्याही अज्ञात कारणामुळें म्हणा, चौदा पंधरा वर्षांचे सुमारास ऋतु प्राप्त होतो. ह्या वयांत सर्व अवयवांची वाढ जितकी सुदृढ व जोमदार व्हावयास पाहिजे तितकी मुळींच झालेली नसते, व बुद्धींत पोक्तपणाही आलेला नसतो हें सर्वांस माहीत आहेच. [ह्या वेळेस गर्भ राहून स्त्री मातृपदास पोहोंचली म्हणजे तिच्या शरिराचें कसें मातेरें होतें व तिचें बालक किती अशक्त निपजतें ह्याच्याकडे नजर फेंकिली म्हणजे ह्या चालीचे भयकर परिणाम मनांत ठसतील.] बरें; ही गोष्ट धर्मसमजुतीनें समाज करीत आहे व इतक्यांत हा प्रकार बंद होणार नाहीं असें मानलें तरी स्त्री प्रसूत होण्याच्या वेळेपासून तरी आमचें वर्तन आरोग्यशास्त्रदृष्ट्या योग्य होण्यास हरकत दिसत नाहीं; व ह्या पुस्तकाच्या पहिल्या भागांत मुख्यतः स्त्री गर्भवती झाल्यापासून तिनें कसें वर्तन ठेवावें ह्याचें विवेचन केलें आहे. सध्यां आमच्या समाजांत गरोदर स्त्रियांची बरीच काळजी घेतात ह्यांत संशय नाहीं. परंतु तींत समजसपणाचा भाग फारच थोडा असतो. पुढें स्त्री प्रसूत झाली म्हणजे तेव्हांपासून तिला व तिच्या नूतन बालकास वाळगण्याची पद्धत शक्य तितकी आरोग्य-शास्त्रास सोडून असते. बाळंतिणीची खोली म्हणजे एक प्रकारची तुरुंगांतील कोठडीच कीं काय असा भास होतो! तिच्यांत काळोख असतो व खोलींत आमच्या ह्या उष्णदेशांत अगदीं कलकत्त्याच्या "ब्लॅकहोल" प्रमाणें हवा देण्यास बिलकूल वाट ठेवली जात नाहीं. वास्तविक पाहिलं तर चांगल्या प्रकृतीच्या माणसास जितकी स्वच्छ व शुद्ध खुली हवा आणि उजेड ह्यांची आवश्यकता असते तिच्यापेक्षां कितीतरी जास्त प्रसूत झालेल्या स्त्रीस असते. शिवाय बाहेर उकाडा कडक पडला असतां बाळंतिणीच्या बाजेखालीं रसरसलेल्या निखाऱ्याची शेगडी ठेवलेली असते ती वेगळीच! मुलाची काळजी घेण्यास बहुधा अडाणी सुईणीशिवाय कोणीही नसते. त्याला कांहीं विकार झाला म्हणजे घरांतल्या आजीबाईच्या जुन्या औषधांशिवाय (हीं औषधें सरसकट वाईट असतात असें म्हणण्याचा माझा इरादा नाहीं) कांहीं मिळण्याचा संभव फार थोड्यांच्या घरीं असतो. अशा सर्वतोपरी विपरीत

(अर्थात आरोग्यशास्त्रदृष्ट्या) वाढलेलीं मुलें शारीरिक व मानसिक सपत्तीनें हीन निघून पुढें राष्ट्राच्या अभ्युदयाच्या कामांत उपयोगी पडली नाहींत तर त्याच्यांत कांहीं त्यांचा दोष आहे काय ! ह्या अज्ञानजन्य मूर्खपणाचा नायनाट करणें हें प्रत्येक सुशिक्षित माणसाचें कर्तव्य आहे.

अलीकडे पुष्कळ स्त्रियांना लिहितां वाचतां येऊ लागलें आहे; तेव्हां मुख्यत्वें करून त्याच्याकरतां आरोग्यशास्त्राप्रमाणें शिशुसंगोपन कसें करावें ह्या संबधानें एक लहान व समजण्यास सुलभ असें पुस्तक मराठींत करावें असें त्याच विषयावर एक इंग्रजी ग्रंथ वाचतांना माझ्या मनांत आलें. हें पुस्तक त्या पुस्तकाचें भाषांतर किंवा रूपांतर जरी नाहीं तरी ह्यांतलि पहिला भाग त्या पुस्तकाच्या आधारानें रचला आहे. युरोपिअन लोकांच्या बालसंगोपन करण्यामध्यें बहुतेक गोष्टी आपण अनुकरण करण्यासारख्या आहेत असें मला वाटतें म्हणून मी पुस्तकाच्या पहिल्या भागांत त्यांच्या पद्धतीचीच (आरोग्यशास्त्राच्या नियमाप्रमाणें आपल्या देशाच्या हवामानानुसार कांहीं ठिकाणीं फेरफार करून) सर्व माहिती दिली आहे. परकीय लोकांच्या चालींचें निरर्थक मर्कटप्राय अनुकरण करणें हें हानिकारक आहे हें खरें; परंतु ज्या त्यांच्या चाली हितकर आहेत अशी आपली खात्री झाली आहे त्यांचें आपण अगदीं अवश्य अनुकरण केलें पाहिजे असें मला वाटतें. ह्या पुस्तकाचा निदान पहिला भाग प्रत्येक होतकरू तरुण स्त्रीनें वाचावा अशी माझी सर्व सुशिक्षित भगिनींना विनंति आहे.

आतां ह्या पुस्तकाच्या स्वरूपाबद्दल थोडेसें लिहून हें पुरें करतों. ह्या पुस्तकाचे दोन भाग केले आहेत. पहिल्या भागांत एकंदर ११ प्रकरणें आहेत. पहिल्या प्रकरणांत अनुवंशिक संस्काराचें महत्त्व नीट समजून सांगितलें असून विवाहित स्त्रीपुरुषांनीं आपला सर्व आयुष्यक्रम प्रथमपासूनच भावीसंततीच्या आत्यंतिक सुखाकरितां नैतिक, मानसिक व शारीरिक दृष्ट्या निर्दोष ठेवणें किती आवश्यक आहे ह्याचें दिग्दर्शन केलें आहे. पुढें दुसऱ्या प्रकरणांत गरोदर स्त्रीनें कसें वागावें हें सांगितलें आहे. बाकीचीं सर्व प्रक-

रणें बाळसगोपनाच्या उपयुक्त माहितीनें भरलेलीं आहेत. ह्यांत प्रसंगविशेषीं, कांहीं विकार झालातर त्यावर व्यावहारिक उपाय सुचविले आहेत. परंतु सामान्यत: त्याचें आरोग्य प्रतिपालन करण्यास मातेनें काय काय केलें पाहिजे ह्याचा ऊहापोह केला आहे. ह्या भागांत मुलांस होणाऱ्या रोगांची शास्त्रीय पद्धतीनें चिकित्सा कोठेंही केली नाहीं, त्याकरितां दुसरा भाग स्वतन्त्र लिहिला आहे. ह्या भागांत मुलांना होणाऱ्या सर्व रोगांची चिकित्सा केली असून त्यांवर होमिओपाथिक औषधें सांगितलीं आहेत. होमिओपाथिक औषधें जितका त्वरित व कायमचा गुण अ णतात तितका ॲलोपाथिक किंवा आयुर्वैद्यकीय औषधें किंवा दुसऱ्या कोणत्याही प्रकारचीं औषधें देत नाहींत. होमिओपाथीचा प्रसार अमेरिकेंत व जर्मनींत अतोनात झाला आहे व तो कालांतरानें भरतखंडात होणार यांत संशय नाहीं. लहान मुलांना तर हीं औषधें फारच उपयोगीं ---- हीं घेण्याचा कांहीं त्रास पडत नाहीं यामुळें मुलें आनंदानें घेतात. औषधाचा गुण पूर्णपणें येण्यास रोग्याचें मन स्वस्थ व आनंदी असणें किती जरूर आहे हें ज्यांना माहीत आहे त्यांना ह्या गोष्टीचें महत्त्व कळून येईल. दुसरें कारण ह से आहे कीं, एकादे वेळेस रोगाचें निदान चुकलें तरी रोग्यास बिलकूल इजा होण्याचा संभव नाहीं; म्हणजे औषधाची योजना बरोबर झाली तर कायमचा व त्वरित गुण व प्रसंगविशेषीं औषध चुकलें तरी कांहीं अपाय होण्यासारखा नसतो. शिवाय हीं औषधें देण्यास सोपीं असल्यामुळें खेड्यापाड्यांत राहणाऱ्या ह त्रास व ठेवलोकांना ह्याचा फार उपयोग होईल. 'होमीओपाथि ह्मणजे काय ह्या विषयावर परिशिष्ट [अ] मध्यें पुस्तकाच्या शेवटीं एक निबंधही जोडला आहे.

एकंदरींत सर्वांना हें पुस्तक उपयोगी होइल अशी आशा आहे, ती पार पाडो अशी त्या दयाघन प्रभुजवळ प्रार्थना करून ही प्रस्तावना पुरी करितों.

पुणें, ता. ५ डिसेंबर १९०९

मो. चिं. जोशी.

अनुक्रमणिका.

पूर्वार्ध.

प्रकरण.	विषय.	पृष्ठ.
पहिलें	अनुवांशिक परिस्थिति	१
दुसरें	गर्भावस्थेंतील काल	१२
तिसरें	तान्हें मूल	२१
चौथें	शारीरिक वाढ	३८
पांचवें	स्नान	४५
सहावें	पोशाक व झोंप	५०
सातवें	मूल कां रडतें ?	५६
आठवें	स्तनपान आणि आंगचें दूध तोडणें	६२
नववें	दांत बाहेर येणें	७१
दहावें	आंतडी व मूत्राशय	७६
अकरावें	व्यायाम व सवय	८०
बारावें	मुलांकरितां लागणारी सामुग्री	८५

उत्तरार्ध.

प्रकरण.	विषय.	पृष्ठ.
पहिलें	चिकित्सेला सुरवात	९१
दुसरें	मूल पाजणें	९८
तिसरें	मुलांस परसाकडे न होणें	१०६
चौथें	मुलांचे स्तन सुजणें व फुगणें	११४
पांचवें	मुलांचे झटके	११९
सहावें	मुलांस उन्हाळी होणें	१२५
सातवें	होमिओपाथी म्हणजे काय	१२८

॥ श्री ॥

॥ गजानन प्रसन्न ॥

॥ ॐ श्रीगारमाता देवी प्रसन्न ॥

बालचिकित्सा-शिशुसंगोपन.

प्रकरण पहिलें.

अनुवंशिक परिस्थिति.

आईबापांपासून त्यांच्या संततींत जे गुणधर्म उतरतात, त्यांस अनुवांशिक परिस्थिति असें ह्मणतात. रंग, रूप व बांधा ह्यांसंबंधीं आईबाप व त्यांचीं मुलें ह्यांच्या चेहऱ्यांमध्यें एक प्रकारचें साम्य असतें ही गोष्ट सर्वांस महशूर आहेच. केवळ शारीरिक गोष्टींसंबंधींच हें साम्य असतें असें नाहीं. मानसिक व नैतिक गुण सुद्धां आई-बापांपासून मुलांत उतरतात. ह्या गुणांची वाढ होण्यास आणि ते पूर्णपणें दृष्टोत्पत्तीस येण्यास अर्थातच कांहीं काळ जावा लागतो.

आई, बाप व त्यांचें मूल ह्यांच्यापैकीं एकाचे स्वभा-वाची आपणांस माहिती झाली तर दुसऱ्याचा स्वभाव

आपणांस सहज ताडतां येतो. अनुवंशिक गुणधर्मांच्या नियमावरच ह्या सर्व गोष्टी अवलंबून आहेत. हा महत्वाचा पण समजण्यास सुलभ असा नियम ह्मटला ह्मणजे " सारख्यापासून सारखें उत्पन्न होतें " हा होय. आज मानव जातीच्या सहा हजार वर्षांच्या अनुभवावरून वरील नियम सर्व ठिकाणीं खरा आहे असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. शारीरिक बाबतींतच हा सर्व व्यापक नियम लागू आहे असें नसून नैतिक, मानसिक वगैरे सर्व गोष्टींत ह्याची अंमल बजावणी होत असते. कुत्र्यापासून कुत्राच उत्पन्न होतो व कुत्र्याचे सर्व गुणधर्म त्यांत उत्पन्न होतात हें ह्याच नियमाचें (सारख्यापासून इ०) फल होय. ह्याच नियमामुळें मातापितराचा रंग व त्याच्या मुलाचा रंग हे बहुधा सारखेच असतात. जोरदार आणि योग्य अशा पितरांची संतती सदृढ, धीट व तशाच योग्य स्वभावाची निपजते. तसेंच सद्गुणी आई-बापाचीं मुलें सद्गुणी व दुराचरणी आईबापांचीं मुलें दुराचरणी निपजतात.

मनुष्यजात (Human Family) तसेंच इतर प्राणी ह्यांमध्यें त्यांच्या त्यांच्या व्यक्तींत आकार, रंग वगैरे गुणांमध्यें एकपक्षीं विशिष्ट प्रकारचें सादृश्य आहे, तर दुसऱ्यापक्षीं एक प्रकारचें वैधर्म्यही आहे. उदाहरणार्थ, अगदीं हुबेहुब सारखे—एकमेकांपासून ओळखण्यास अशक्य होतील इतके सारखे—दोन घोडे मिळूं शकणार नाहींत. त्याचप्रमाणें पृथ्वीच्या आरंभापासून आजपर्यंत

लक्षावधी मनुष्यें जन्मलीं आहेत; परंतु त्यांच्यामध्यें अगदीं सर्वतोंपरी सारखीं—शारीरिक, बौद्धिक, नैतिक (in person, in intellect and Moral Nature) वगैरे सर्व गोष्टींत अगदीं तंतोतंत सारखीं—अशीं दोन मनुष्यें अजूनपर्यंत कधींही जन्मास आलीं नाहींत. ह्या विशमतेचीं कारणें प्राण्यांचे जन्मापूर्वीं काहीं विवक्षित काळांत अस्तित्वात आलेलीं असतात. हा काळ म्हणजे गर्भावस्थेंतील काळ होय. मनुष्यप्राण्याच्या शारीरिक साम्याचीं कारणें पुष्कळ पिढ्यांपूर्वीं—किंबहुना मानवी जातीच्या अगदीं आद्य मातापितरांपासून—अस्तित्वांत आलेलीं आहेत. परतु त्यांचे व्यक्तिविषयक विशिष्ट गुणधर्म हे ज्या गोष्टींवर अवलंबून असतात, त्या गोष्टी गर्भावस्थेच्या पूर्वीं केव्हांही असूं शकत नाहींत, व त्याच्याशीं जन्म पावलेल्या मनुष्याच्या आईबापाशिवाय कोणाही पूर्वजाचा कांहींएक संबंध नसतो. अनुवंशिक संस्काराच्या नियमाची अंमलबजावणी सृष्टिदेवतेकडून सर्वकाळ सारख्या रीतीनें होत असते, व त्यांचे परिणाम सर्वदां सारखेच होत असतात. मुलांवर कोणत्या तऱ्हेचे संस्कार व्हावेत हें फक्त आईबापांच्या वर्तनावर अवलंबून आहे. मानवजातीच्या उन्नतीस व अधोगतीस सुद्धां हेच संस्कार कारण आहेत.

ह्याच संस्कारांपासून शारीरिक रोगांचा फैलाव होतो, व आरोग्याच्या वाढीसही हेच संस्कार योग्य काळजी घेतल्यास कारणीभूत होतात. आईबापांच्या सद्गुणाचे परिणाम गर्भकालांत सुद्धां मुलावर होऊन त्यांच्या योगानें ह्या जगांत

तें मूल सद्गुणी व पवित्र आचरणाचें निपजतें. वंशपरंपरागत गुणधर्माचें महत्व जरी कनिष्ठ जातींच्या जनावरांसंबधानें फार प्राचीनकाळापासून समजण्यांत आलें आहे, तरी त्यांचे मनुष्यजातीसंबंधानें व्यापकत्व व विलक्षण महत्व अगदीं अलीकडेच लक्षांत येऊं लागलें आहे, ह्यांत संशय नाहीं. जर आपल्या घरच्या जनावराच्या—घोडे, बैल वगैरे-पासून उत्पन्न होणाऱ्या संततीबद्दल अतिशय काळजी घेण्यात येते व ती सशक्त निपजावी म्हणून योग्य तजवीज आगाऊ करण्यांत येते, तर प्रत्यक्ष आपलीं मुलें शारीरिक, मानसिक व नैतिकदृष्टया योग्य निपजावींत म्हणून अनुवंशिक संस्कारांच्या नियमांचें पूर्ण पालन करणें हें आईबापाचें कर्तव्य नाहीं काय ?

ह्या वंशपरंपरागत संस्काराच्या नियमाचें काळजीपूर्वक व गंभीरपणें मनन करण्याची व त्याच्यापासून मिळालेल्या अनुभवानें मानव जातीचा सुधारण्याची वेळ आतां आली आहे. हे गुणधर्म (शारीरिक, मानसिक वगैरे) वंशपरंपरेनें चालत येतात; व विशिष्ट मानववंशास कांहीं विशिष्ट गुणधर्म असतात, ही गोष्ट निग्रो वगैरे जातींच्या चमत्कारिक शारीरिक बांध्यावरून, त्यांच्या जाड ओंठावरून, काळ्या भिन्न कातडीवरून व त्यांच्या बुद्धिविषयक कमीपणावरून पूर्णपणें सिद्ध होत आहे, याच्याविषयीं आतां वाद करण्याचें कारण नाहीं असें म्हटलें तरी चालेल.

आईबापापासून मुलांत ताबडतोब उतरणारी अशी

शक्ति ह्मणजे जीवनशक्ति ही होय. ही जीवनशक्ति चांगल्या निर्दोष प्रकारची व पुढील आयुष्यक्रमात टिकाव धरण्यास योग्य अशी असणें अत्यावश्यक आहे. अनियमित आचाराच्या, गांजा, अफू वगैरे मादक पदार्थ सेवन करणाऱ्या आणि गर्मीसारख्या घाणेरड्या रोगांस बळी पडणाऱ्या आईबापांच्या संततीची चिच्छक्ति फारच हलक्या परिमाणाची [quantity] असते, व तीही अतिशय हीन दर्जाची असते. असल्या मुलांची शरीर-प्रकृति अतीशय नाजूक असून त्यांचे मानसिक आणि नैतिक गुणधर्म कमजोर असतात. हीं मुलें वयांत आल्या-वर आपल्या भ्रष्ट झालेल्या वासनांच्या योगानें दुरा-चरणी व स्वैरवर्तनाचीं बनतात.

आईबापांच्या व्यसनांचा मुलावर असा परिणाम होतो कीं, त्यांस शरीराच्या विशिष्ट प्रकृतीमुळेंच मादक व उत्तेजक पदार्थांचें सेवन करण्याची स्वाभाविक इच्छा उत्पन्न होते, व असल्या पदार्थांचें सेवन करण्याची संवय बळावली ह्मणजे ह्या दुर्दैवी मुलांच्या अनुवांशिक अशक्ततेंत भर पडते, व त्याच्यांत एक प्रकारचा खुळसटपणा व भ्रमिष्ट-पणा उत्पन्न होतो.

आईबापांच्या आत्मघातकी दुर्गुणांचा त्यांच्या प्रजेवर किती भयंकर परिणाम होतो, हें समजण्यास फार दूर जाण्यास नको. शेंकडो निराश्रित अल्पबुद्धीचीं, अपरिपक्व शारीरिक बांध्याचीं गरीब अर्भकें या जगांत जीवनकलहांत सर्वस्वीं नाडलेलीं अशीं दृष्टीस पडतात. त्यांच्या स्थितीचा

विचार केल्यास आपणांस वरील ह्मणण्याची सत्यता दिसून येईल. आईबापांपासून मुलांत परंपरेनें आलेले जबरदस्त रोग प्रत्यक्ष पाहिल्याशिवाय परंपरेच्या नियमांचें महत्व योग्य रीतीनें मनात ठसणार नाहीं.

अनुवांशिक रोग फार तर चार पांच पिढ्या चालत येतात. परंतु **आरोग्य व सदाचरण** हीं हजारो पिढ्यांपर्यंत टिकतात; ही गोष्ट सर्व आईबापांस आपली संतती चांगली निपजावी ह्मणून योग्य काळजी घेण्यास उत्तेजन देण्यास पुरेशी आहे ह्यांत शंका नाहीं. आपल्या भावी प्रजेमध्यें उत्तम बुद्धिमत्ता, उदात्त मनोवृत्ति व नैतिक गुण उत्पन्न करणें हें आईबापांचें पवित्र कर्तव्य आहे; किंबहुना हा त्यांचा अधिकार आहे असें त्यांस अभिमानपूर्वक वाटलें पाहिजे. सर्वच गोष्टी एकाच पिढींत घडून आणतां येतील हें अर्थातच शक्य नाहीं. परंतु आपणांत परंपरेनें आलेले दोष नाहींसे करण्याचा प्रयत्न करणें, व आपल्या पुढील प्रजेकारितां स्वतःच्या मातापितरांपेक्षां जास्त तरतूद करणें, हें प्रत्येक विवाहित दांपत्यास सहज साधतां येण्यासारखें आहे.

संततीमध्यें जे गुणधर्म उत्पन्न होणें अपरिहार्य आहे. त्यांत आईबापांचा सारखाच संबंध आहे. परंतु एकाचें जें नेमलेलें कार्य आहे तेंच दुसऱ्याचें आहे असें मात्र नाहीं. उदाहरणार्थ, गर्भदानाचे प्रसगीं पित्याच्या शारीरिक, मानसिक व नैतिक गुणांचे संस्कार बीजरूपानें असलेल्या मुलावर पूर्णपणें ठसतात व ते पुढें कधींही समूळ निघून जाणें

शक्य नाहीं. ह्या नवीन उत्पन्न होण्याच्या पंथास लागलेल्या प्राण्याच्या प्रत्येक अणुरेणूवर त्याच्या जनकाच्या शारीरिक शक्तीचा परिणाम गर्भधारणप्रसंगीं घडत असतो. गर्भदानाचें कृत्य संपूर्ण झाल्यावर बापाचा कार्यभाग पूर्णपणें संपतो. पित्यापासून मिळालेल्या बीजरूप–सस्कारविशिष्ट प्राण्याची वाढ योग्यप्रकारें करणें हें मातेचें काम आहे. गर्भसंभव झाल्यापासून त्या मुलाचा जन्म होईपर्यंतच्या कालांत आईच्या प्रत्येक कृत्याचा बरा वाईट परिणाम त्याच्यावर होत असतो. गर्भावस्थेंत असलेल्या मुलाच्या मज्जातंतूंचा बळकटपणा, त्याच्या बाह्येंद्रियांची व अंतरिंद्रियांची वाढ, स्नायूंची शक्ति ह्या सर्व गोष्टी त्याच्या मातेची शक्ति, तिची शरीरप्रकृति, बाह्य परिस्थिति वगैरेंवर अवलंबून असतात. ज्याप्रमाणें मातीचीं भांडीं घडविणाऱ्या एकाद्या कुंभारास ओल्या मातीच्या गोळ्यास जसा पाहिजे तसा आकार द्यावा लागतो त्याचप्रमाणें उदरांतील मुलाच्या शारीरिक रचनेच्या प्रत्येक भागाचा आकार घडविण्याचें काम मातेचें आहे. तिच्या प्रत्येक कृत्याचे, विचाराचे व विकाराचे परिणाम त्या गर्भांतील बालकावर होतात. प्रत्येक अवयवाची जोमदार वाढ होण्यास जी परिस्थिति उत्पन्न करणें अवश्य आहे ती, ती करीत असते. खुद्द आईच्याच सर्व मनोविकारांचे, तिच्या अनुभवांचे व तिच्या स्वभावाचे संस्कार गर्भांतील मुलावर होतात इतकेंच नाहीं, तर तिच्या निकट संबंधांतील सर्व माणसांच्या वर्तुणुकीचे परिणाम त्या मुलाच्या नैतिक स्वभावावर होतात.

वरील विवेचनावरून आईबापांच्या वर्तनावर मुलांचें जीवित सर्वप्रकारें कसें अवलंबून आहे, व चांगलीं मुलें निपजण्याची जबाबदारी सर्वस्वीं त्यांच्यावर कशी आहे हें दिसून येईल. पूर्वीं केलेलें सृष्टिदेवतेचे घोर अपराध आईबापें विसरून गेलीं तरी त्यांचे भयंकर परिणाम त्यांच्या भावी संततीस भोगावे लागल्यावांचून रहात नाहींत. एकाद्या हुशार माणसास मुलाच्या कमकुवत शारीरिक बांध्यावरून व मानसिक दौर्बल्यावरून. त्याच्या मातेचा सहज क्षुब्ध होणारा स्वभाव व त्याच्या पित्याची व्यसनाधीनता यांची सहज ओळख पटेल. हे सर्व परिणाम यदृच्छेनें होत नाहींत. ते एका महत्वाच्या कायद्याची फळें होत. हा नियम ह्मणजे पूर्वीं सांगितलेला परंपरागत गुण धर्मांचा नियम होय.

ह्या कायद्यामुळें आईबापाच्या सर्व संवयी (Habits) त्यांच्या मुलांत उपजतधर्म बनतात. उदाहरणार्थ, आईबाप जर सत्त्वशील व सद्गुणी असतील तर त्यांचीं मुलें जन्मतः (Instinctively) च सत्वशील व सदाचरणी बनतात. दुर्गुणासंबधानें सुद्धां हीच गोष्ट आहे. हे दुर्गुण बाहेर दृष्टोत्पत्तीस येवोत किंवा आईबाप ते चोरून ठेवोत, त्यांचे परिणाम मुलांच्या स्वाभाविक मनोवृत्तीवर झालेच पाहिजेत. मातापितराच्या वाईट संवयी सर्वच वेळां मुलामध्यें जशाच्यातशा लोखंडी ठशाप्रमाणें उमटतील हें संभवनीय नाहीं. परंतु त्याचे अप्रत्यक्ष परिणाम मुलांच्या शारीरिक रचनेवर किंवा मनावर झालेच पाहिजेत उदा-

हरणार्थ, एकाद्या माणसास तंबाखू ओढण्याचें व्यसन आहे असें धरून चालूं. ह्या माणसाच्या मुलांना तंबाखू ओढण्याची चटक लागेलच असें जरी नाहीं, तरी त्या मुलाच्या अशक्त काळजांमध्यें, त्यांच्या रोगट मज्जातंतूंमध्यें, अथवा त्यांच्या बिघडलेल्या डोळ्यामध्यें, कमजोर इच्छाशक्तिमध्यें, अगर मंदस्मरणशक्तिमध्यें बापाच्या व्यसनाचा परिणाम दिसल्याशिवाय राहणार नाहीं. ह्याचप्रमाणें आईबापाच्या सर्व शारीरिक व्याधी मुलांत त्याच प्रकारचे रोग नेहमींच उत्पन्न करितात असें नाहीं. परतु त्यामुळें त्याच्या सर्व अवयवांत एक प्रकारचा कमजोरपणा उत्पन्न होऊन कोणत्याही रोगाचा शरीरात शिरकाव होण्याचा संभव असतो. पुष्कळ रोगांचीं बीजें (क्षय, सधीवात आणि कांहीं कातडीचे रोग वगैरे) मुलांमध्यें त्यांच्या आईबापापासून उत्पन्न होतात; व त्यास अनुकूल परिस्थिति प्राप्त झाली असतां ते रोग पूर्ण वाढीस लागतात. त्या शिवाय मेंदूचे पुष्कळ रोग-वेड, अर्धवटपणा, भ्रमिष्टपणा वगैरे—जसेंच्यातसेंच मुलांत उतरतात व ह्या मुलापैकीं बहुतेक मेंदूच्या विकृतिमुळें गुन्हेगार बनतात.

आईबापांच्या काळजी घेण्यावर मुलांची विद्या शिकण्याची पात्रता अवलंबून असते आशिक्षित मातापितरांचीं मुलें मंदबुद्धीचीं असतात ही गोष्ट सर्व विश्रुतच आहे. ज्याना गणितासारख्या विषयाचा व्यासंग असतो, त्यांच्या मुलाना गणितासारख्या विषयाची उपजतच आवड उत्पन्न होते, व तसे विषय त्याना फारच जलद समजतात, ही

गोष्ट अनुभवसिद्ध आहे. आईबापांच्या चांगल्या किंवा वाईट संवयीं मुलांत उपजत बुद्धीच बनतात, हें पूर्वी सांगण्यांत आलेलेंच आहे. आईबाप जर नियमितपणाची संवय अंगवळणीं पाडतील तर त्यांच्या मुलांना अनियमित वर्तणुकीचा स्वाभाविकपणेंच तिटकारा येईल, हें निःसंशय आहे. त्यानी जर पवित्र आचरणाचा पाठ ठेविला तर त्यांच्या मुलांना व्यवहारांतील प्रत्येक कृत्य करतांना अपवित्रपणाचा तीव्र क्लेश आल्यावांचून राहणार नाहीं, हें सर्वांनीं पक्कें लक्षांत ठेवावें. मुलें चांगली निरोगी, शुद्ध आचरणाचीं व करारी निपजण्यास त्यांचे जनक सशक्त, नियमित, शुद्ध आचरणाचे, सुस्वभावी आणि दयाळू असले पाहिजेत; त्यांच्या माता सुसंस्कृत व जोमदार अशा असल्या पाहिजेत. सर्व आईबापांस आपली संतती तेजस्वी निपजावी अशी इच्छा असते; परंतु त्याप्रमाणें आपल्या आयुष्याचा क्रम ठेवणारे फारच थोडे आईबाप सापडतील. चांगली संतती उत्पन्न होणें हें समागमकालीं आईबापाची जी मानसिक, नैतिक. व शारीरिक परिस्थिति असेल त्यावर मुख्यत्वेंकरून अवलंबून असतें. परंतु ह्या अत्यंत महत्त्वाच्या विषयासंबंधानें विवाहित स्त्रीपुरुषें जितकें शोचनीय दुर्लक्ष करतात, तितकें फारच थोड्या गोष्टींविषयीं तीं करीत असतील असें ह्मटलें असतां अतिशयोक्ति होणार नाहीं. समागमकालीं आपण केवळ नीच पशुतुल्य कामवासनाच तृप्त करिण्याकरितां बसलों नसून प्रजोत्पत्ती-

सारख्या महत्वाच्या, पवित्र व जबाबदार व्यवसायांत आपण गुंतलों आहोत, आपल्या प्रत्येक मनोवृत्तीचा ठसा भावी बालकावर उत्पन्न होणार आहे, वगैरे सर्व गोष्टींची ज्यांना जाणीव आहे, असे आईबाप किती सांपडतील ! सर्व दिवसभर इतर व्यवसाय करून शरीर व मन थकल्यावर हें महत्त्वाचें कृत्य उरकून घेण्यांत येतें. सर्व गात्रांस या वेळेस विश्राती मिळण्याची अत्यंत अवश्यकता असते. असल्या वेळेस स्त्रीपुरुषाच्या मनास समागमकालीं लागणारी शांतता बिनकुल नसते, हें उघड आहे. सात्विक प्रेमाचा पूर्ण अभाव, संभोग इच्छा तृप्त करण्याची पशुतुल्य प्रवृत्ति, प्रपंचातील काळजीनें व्यग्र होऊन गेलेलें मन, असली सर्वतोपरी प्रतिकूल परिस्थिति असतांना घडलेल्या समागमापासून झालेली सतती निरुत्साही, सत्त्वहीन, निःशक्त व राष्ट्राच्या प्रगतीच्या कामीं पूर्णपणें निरुपयोगी निघाली तर त्यांत नवल तें काय ?

प्रकरण दुसरें.

गर्भावस्थेंतील काल.

शारीरिक वाढ जोमदार रीतीनें होणें हें गर्भावस्थेंमधील सर्वांत महत्वाचें काम आहे. उत्तम प्रकारची शरीरप्रकृति ही चांगलें मन असण्याची पूर्व तयारी होय. आई सुदृढ असल्याशिवाय गर्भांतील बालक कधींही सुदृढ निपजावयाचें नाहीं हें उघड आहे. ह्याकरितां ह्या कालात आरोग्याच्या नियमाचें उत्तम प्रतिपालन गर्भवती स्त्रीनें केलें पाहिजे. आपल्या भावी बालकाच्या शरीराची योग्य वाढ व्हावी, ह्मणून तिनें आरोग्याचे सर्व नियम योग्यरीतीनें पाळले पाहिजेत व जेणेंकरून आपली शरीरप्रकृति मजबूत राहून आपल्या मज्जातंतूंची व्यवस्था बिघडणार नाहीं, असा आपला आयुष्यक्रम रेखला पाहिजे. झोंप, कपडे, व्यायाम, स्नान, भोजन आणि मोकळी स्वच्छ हवा ह्यांविषयीं योग्य ती काळजी घेतली जाणें हें अत्यावश्यक आहे. मनुष्याच्या शरीररचनेविषयीं, तसेंच निरनिराळ्या अवयवांचे व्यापार व त्यांचा परस्पर संबंध ह्यांविषयीं आईस कांहींच ज्ञान नसल्यास त्यापासून पुढें अतिशय भयंकर चुका होतात; व त्याचा परिणाम गर्भांतील मुलाच्या आरोग्यावर इतका दृढ होतो कीं, एकदा त्याची

प्रकृती गर्भांतच नाजुक झाली ह्मणजे; त्याच्या जन्मानंतर ती कोणत्याही उपायांनीं सुधारतां येत नाहीं. तेव्हां असल्या महत्वाच्या गोष्टीविषयीं अज्ञान असणें हें कोणत्याही मातृपदास पोहोंचण्याची इच्छा करणाऱ्या स्त्रीस केव्हांही श्रेयस्कर होणार नाहीं.

गर्भवती स्त्रीनें नेहमींपेक्षां थोडी ज्यास्त झोंप घेतली पाहिजे. शरीर व मन यास अत्यंत आवश्यक अशी जी विश्रांती ती चांगली गाढ झोंप आल्याशिवाय कधींही मिळणें शक्य नाही. चागल्या प्रकृतीच्या माणसास सुद्धां झोंप न घेणें ह्या सारखें आरोग्यास घातुक दुसरें कांहीं नाहीं. मग गर्भवती स्त्रीस—तिच्या शारिरीक व मानसिक अशक्त स्थितीमध्यें निवात झोंप मिळण्याची किती आवश्यकता आहे, हें सागणें नको. तिनें झोंप योग्य प्रमाणात न घेतल्यास तिच्या मनाचें स्वास्थ्य बिघडून गर्भस्थ बालकाच्या ज्ञानतंतूवर फार वाईट परिणाम घडतो, व त्याची वाढ निरोगी व जोमदार अशी होत नाहीं. झोंप घेण्याची जागा स्वच्छ व हवाशीर असावी. गर्भवती स्त्रीनें आपलें शरीर एकाद्या विशिष्ट स्थितीतच ठेऊन झोंप घेऊ नये; कारण अशी संवय एकदां बळकट झाली म्हणजे गर्भारपणाच्या पुढील महिन्यांत—तशाच रीतीनें निजणें अशक्य झाल्यास झोंप मिळणें कठीण जातें. वेळच्यावेळीं झोंप येण्याकरितां झोंपेचे तास नक्की ठरवून त्याच्या पुढें कधीं जागू नये. गृहकृत्य किंवा गप्पा गोष्टी ह्यामुळें भरपूर

झोंप मिळण्यास अडथळा आला असतां आपल्या भावी बालकाच्या आरोग्याचें मोतेरें होईल, हें सर्व गर्भवती स्त्रीनें लक्षात ठेविलें पाहिजे. झोंपेपेक्षाही गर्भावस्थेंतील महत्त्वाची बाब म्हटली म्हणजे मोकळी हवा ही होय. हिंदू स्त्रियासारखी या बाबतींत शोचनीय स्थिति कोणाचीही नसेल. स्त्रियांनीं विशेषतः गर्भवती स्त्रियानीं मोकळ्या हवेंत फिरणें व प्रकृतीस सोसवेल असा सौम्य व्यायाम घेणें हें आमच्या सामाजिक चाली रीतीस विसंगत आहे, हें खरें; परंतु आरोग्याच्या दृष्टीनें पाहता तें अत्यंत अवश्यक आहे. गर्भावस्थेंत स्त्रियाचे श्वासोच्छ्वास जरा जलद चालत असल्या कारणानें त्याच्या शरीरातून कॅर्बानिक ॲसिड गॅस नेहमींपेक्षां जास्त प्रमाणात जात असतो, व ह्यामुळें स्वच्छ ऑक्सिजनचा जरा जास्त पुरवठा होणें जरूर असते. ह्याकरिता गरोदर स्त्रियानीं खुल्या हवेंत प्रकृतीस मानवेल तितका व्यायाम घेणें हें फार इष्ट आहे. त्यापासून अन्नपचनास मदत होते, व झोंप चागली लागून मनास आल्हाद वाटतो.

शरीर स्वच्छ राखण्याकरिता रोज स्नान करण्याची किती आवश्यकता आहे हें कोणालाही सागण्याची जरूरी नाहीं, परंतु गर्भवती स्त्रियानीं स्नान करितांना विशेष काळजी घेतली पाहिजे. स्नानापूर्वीं खोबऱ्याचें तेल पोट व नितंबभाग यास चोळावें. नंतर स्नान गरम पाण्यांत स्पंज बुडवून त्यानें सर्व अंग हळू हळू चोळून करावें व नंतर

कोरड्या वस्त्रानें नीट अंग पुसावें. स्नान उभे राहून केव्हांही करूं नये बसून स्नान केल्यानें अशक्त व निरुत्साही स्त्रियांच्या ज्ञानतंतूंस योग्य उत्तेजन मिळतें व त्यांच्या गर्भस्थ बालकांच्या ज्ञानतंतूंच्या वाढीस मदत होते. भोजन व पथ्यापथ्य ह्याविषयीं बायकांनीं अतिशय काळजी घेतली पाहिजे. कोणच्या प्रकारचें अन्न खावें ही गोष्ट जरी व्यक्तिविषयक परिस्थितीवर बऱ्याच अंशानें अवलंबून राहील, तरी कांहीं सर्व साधारण सूचना ह्या स्थळीं करणें इष्ट वाटतें. गर्भवती स्त्रियांनीं जें अन्न खावयाचें तें पोषक व पथ्यकर असून सहज पचण्यासारखें असलें पाहिजे. तें अन्न पोटांत गेल्यापासून ज्ञानतंतूंस फाजील चेतना प्राप्त होईल, व ज्यांपासून शरीराचें पोषण होण्याऐवजीं मनात भलभलतें विचार उत्पन्न होतील तें केव्हांही खाऊं नये, अतिशय भूक लागणें हें गरोदरपणांत चांगल्या शरीर प्रकृतीचें लक्षण नाहीं, ह्याकरितां असली क्षुधा शमविण्यासाठीं अधाशासारखें भोजन करणें हें आरोग्यदृष्ट्या हानिकारक आहे. गर्भस्थ बालकांची स्थिती चांगली जोमदार आहे हें समजण्याची खूण म्हटली म्हणजे गर्भवती स्त्रीस नियमित व साधारण अन्नानें शमली जाऊन मनास उत्साह देणारी क्षुधा हीच होय. गर्भावस्थेंत फलाहार करणें हें अतिशय इष्ट आहे व त्यापासून प्रसूति लवकर व विशेष त्रास न होतां पार पडते, असें अलीकडे बऱ्याच पुस्तकांतून प्रतिपादन

केलें आहे फलाहारापासून गरोदरपणात ओकारी, छातींत जळजळणें, बद्धकोष्ठ वगैरे विकारांपासून बचाव होऊन बराच फायदा होतो, ह्यात संशय नाहीं. तसेंच फाजील पौष्टिक पदार्थ खाणें गर्भवती स्त्रियास आवश्यक आहे, ह्या चुकीच्या समजुतीमुळें त्यास पचण्यास जड असले पदार्थ खावे लागतात. असले पदार्थ भक्षण केल्यापासून त्याच्या शरीराची अतिशय खराबी होते. फळें साधारणत पचण्यास हलकीं असल्यामुळें त्यांच्यापासून शरीरास कोणतीहि इजा होत नाहीं; परतु फळें ही शक्तिवर्धक नाहींत. (ह्या कालात गर्भातील बालकाच्या अस्थि बनत असतात.) नुसत्या फलाहारापासून फायदा होणार नाहीं. त्यांनीं— जरा जास्त पोषक असेच पदार्थ सेवन केले पाहिजेत— सशक्त, जोमदार आणि कणखर अशा स्त्रियांना फलाहार अर्थातच योग्य आहे.

वर जें आरोग्याचें प्रतिपालन करण्याचे नियम सांगण्यात आले आहेत, त्यांचा उत्साहपूर्वक व संतोषानें अवलंबन करणें हें प्रत्येक मातृपदास पोहोंचण्याच्या पंथास लागलेल्या स्त्रीचें कर्तव्य आहे. गर्भवती स्त्रीच्या मनोवृत्तीचा व भावनांचा तिच्या भावी बालकावर जितका परिणाम होतो तितका दुसऱ्या कशाचाही होत नाहीं. ह्याकरितां तिनें आपलें मन नेहमीं शांत व प्रसन्न ठेविलें पाहिजे. शरीर रचनेंत अत्यंत महत्वाचा भाग ह्मटला ह्मणजे, ज्ञानतंतूंची व्यवस्था हा होय. प्रथम ज्ञानतंतु

किंवा मज्जातंतु ह्मणजे काय ? हें सांगणें ह्या स्थळीं आव-श्यक दिसतें. मेंदूस इंद्रियाच्या द्वारें बाह्य विषयाचें ज्ञान पोहोंचविणाऱ्या फार सूक्ष्म अशा शिरा आपल्या सर्व शरीरभर पसरल्या आहेत, त्यांस 'ज्ञानततु' किंवा 'मज्जातंतु' असें नांव आहे. ह्या ज्ञानततूंचें जाळें सर्व शरीरभर पसरलें आहे, त्यास मज्जाततूंचा समुदाय (Nervous System) असें ह्मणतात. सर्व बाह्येंद्रियाचे व्यापार चांगले चालणें हें ह्या ज्ञानतंतूंच्या निरोगी अवस्थेवर अवलंबून असतें, किंबहुना सर्व शरीराचें आरोग्य ह्यांच्यावर अवलंबून आहे, असें ह्मटलें असतां चालेल. हे ततू बाह्यपदार्थांचें ज्ञान मेंदूस पोहोंचवितात एवढेंच नाहीं, तर मेंदूस अवश्य लागणारा रक्ताचा पुरवठा ह्याच्याकडूनच होत असतो. मेंदू हें शारीरिक इंद्रिय असून आपण ज्यास 'मन' अशी संज्ञा देतों तें मेंदूच्या निरनिराळ्या व्यापारांचा सकलित परिणाम आहे. ह्यावरून उपजत ज्ञान, मनोविकार, भावना. विचार, तर्कशक्ति, कल्पनाशक्ति, स्मरणशक्ति वगैरे सर्व मेंदूचे किंवा मनाचे निरनिराळे व्यापार आहेत हें उघड आहे. हे मनाचे सर्व व्यापार योग्य चालण्यास मेंदूस चलन देणारें ज्ञानततू जितक्या जोमदार स्थितींत असले पाहिजेत तितक्या स्थितींत नसल्यास मनुष्याच्या मानसिक, शारीरिक, नैतिक गुणाची वाढ चांगली होणार नाहीं. वरील सर्व विवेचनावरून गर्भांतील मुलाच्या ज्ञानतंतूंच्या वाढीसबंधानें मातेनें किती काळजी घेतली पाहिजे

हें दिसून येईल. आईच्या मानसिक स्थितीचा तिच्या गर्भातील बालकाच्या ज्ञानतंतूंच्या व्यवस्थेशीं फार निकट संबंध असल्यामुळें तिच्या प्रक्षुब्ध मानसिक स्थितीमुळें जर मुलाच्या मज्जा-(ज्ञान) तंतूंची वाढ योग्य प्रकारें झाली नाहीं, तर त्या मुलाच्या पुढील सर्व आयुष्यभर त्याला अत्यंत भयंकर परिणाम सोसावे लागतात; ज्ञानतंतू, स्नायु वगैरे शारीरिक व्यवस्थेतील महत्वाचे भागासंबंधानें योग्य ती खबरदारी घेतल्यानंतर गर्भस्थ मुलाच्या मानसिक स्थितीकडे लक्ष पुरवणें गर्भवती स्त्रीचें अत्यंत महत्वाचें काम होय मूल जन्मास आल्यानंतर त्याच्या बालवयांत ज्या प्रमाणांत त्याच्या मनाच्या विकासाची काळजी घेण्यांत येईल, त्याप्रमाणांत त्याची शिक्षण ग्रहण करण्याची पात्रता बहुतांशीं अवलंबून राहील, ह्यांत संशय नाहीं. परंतु ह्या कालांत सुद्धां यदृच्छेनें जी मनोरचना ठरून जाईल त्यावर भिस्त ठेऊन स्वस्थ राहण्याचें कांहीं एक प्रयोजन नसून, अनुकूल अशी मनाची स्थिति उत्पन्न करणें सर्वस्वीं आईच्या स्वाधीन आहे. कोणत्याही विषयात प्रवीण होण्यास जी आकलनशक्ति लागते ती मुलाचे आईबापाच्या पुढील प्रयत्नांवर अवलंबून राहणार हें उघड आहे. त्याची स्वाभाविक प्रवृत्ति कोणत्या विषयाकडे वळेल हें सर्वांशीं त्याच्या मातेच्या गरोदरपणांत तिच्या मनावर बाह्य परिस्थितीचे जे संस्कार होतील, तिच्या मनांत ज्या महत्वाकांक्षा आणि जे विकार अस-

तील, ह्यांसर्वांवर अवलंबून राहील ह्यांत यत्किंचित् शंका नाहीं. ही गोष्ट अतीशय महत्वाची असल्यामुळें हिच्या स्पष्टीकरणार्थ कांहीं उदाहरणें देणें जरूर आहे. नेपोलियन बोनापार्ट ह्या जगप्रसिद्ध पुरुषाचें नांव सर्वांस माहीत आहेच. ह्याची अतीशय विलक्षण बुद्धिमत्ता, अलौकिक शौर्य, युद्धकलेंत अपरिमित नैपुण्य व जबरदस्त महत्वाकांक्षा ह्याची युरोपचा इतिहास वाचणाऱ्यांस माहिती देण्याचें कारण नाहीं. नेपोलियनच्या आईनें ह्या सर्व गुणांची पूर्व तयारी तो गर्भावस्थेंत असतानांच केली होती; अथवा परिस्थितीनें तिला असें करण्यास भाग पाडलें, असें ह्मणणें जास्त सयुक्तिक होईल. नेहमीं लढाईच्या वेळीं ती नवऱ्याबरोबर असल्यामुळें घोड्यावर बसणें, नेम मारणें वगैरे सर्व गोष्टींत प्रवीण झाली होती. युद्धाच्या धामधुमीमुळें व नेहमीं लष्करी लोकांच्या सहवासात दिवस गेल्यामुळें तिच्या मनातील युद्ध विषयक गोष्टींची भीति नाहींशी झाली, इतकेंच नाहीं तर त्यांच्या विषयीं एक प्रकारची आवड तिच्या मनात उत्पन्न झाली. त्याचप्रमाणें तिच्या मनात लष्करी अमलदाराच्या वैभवांच्या सतत अवलोकनानें विलक्षण महत्वाकांक्षाचें बीजारोपण झालें. ह्यांचा परिणाम तिच्या गर्भस्थ बालकाच्या कोवळ्या मनावर इतका झाला कीं, त्यानें पुढें आपल्या जबरदस्त महत्वाकांक्षेनें सर्व युरोपखंडांत इतिहास प्रसिद्ध अशी क्रांति घडवून आणिली.

राष्ट्राचा अभ्युदय होण्यास त्यांतील स्त्रियांच्या, विशेषतः त्यांतील गर्भवती स्त्रियांच्या मानसिक, शारीरिक व नैतिक परिस्थितींत सुधारणा करणें किती आवश्यक आहे, हें समजण्यास ग्रीस देशाच्या इतिहासाकडे नजर फेंकावी. भावी पिढी राष्ट्राचा उद्धार करण्यास समर्थ व्हावी, ह्याकरितां त्या पिढीच्या **मातृत्वाचा लाभ** ज्यांना लवकरच मिळणार आहे, अशा राष्ट्रांतील गर्भवती स्त्रियांची स्थिति सुधारणें अत्यावश्यक आहे. हें तत्त्व जर कोणी पूर्ण अमलांत आणलें असेल तर तें प्राचीन ग्रीक लोकांनीच होय. ग्रीस देशांत एखादी स्त्री गर्भवती झाली ह्मणजे तिला खाण्यापिण्याचे फारच कडक निर्बंध पाळावे लागत. तिच्या मनांत, शांत, प्रसन्न, विकार उत्पन्न व्हावेत ह्मणून तिच्या भोंवतीं सर्व तऱ्हेचे कलाकौशल्याचे मनोहर पदार्थ (सुंदर पुतळे, चित्रें वगैरे) ठेवले जात. ह्या बाह्य वस्तूंचा ठसा गर्भवती स्त्रीच्या मनावर उठला ह्मणजे त्याचा गर्भांतील बालकाच्या स्वरूपावर काय परिणाम होतो हें पुढें सांगण्यांत येईल. स्पार्टन लोक हे तर स्त्रियांच्या अगदीं लहानपणापासूनच त्यांच्या शरीरिक व मानसिक वाढीची काळजी घेत असत. स्पार्टन स्त्रियांना पुरुषाप्रमाणें शारीरिक व्यायाम करावा लागत असे व मानसिक व नैतिक गुणांचा विकास योग्य रीतीनें व्हावा ह्मणून, त्यांना चांगलें शिक्षण देण्यांत येत असें. स्पार्टन लोकांच्या कायदे करणाऱ्या-

पैकीं एकानें असें म्हटलें आहे.—"गुलामाप्रमाणें घरात राबणाऱ्या व कोणत्याही तऱ्हेचा मनावर संस्कार न झालेल्या स्त्रियाची संतती राष्ट्रकार्याला उपयोगी पडण्यासारखी निपजेल हें कधींही शक्य होणार नाहीं." ग्रीक लोक आपल्या राष्ट्रांतील गर्भवती स्त्रियांची जी काळजी घेत असत तिचे परिणाम त्याच्या राष्ट्राला किती हितकर झाले होते ह्याचा उल्लेख या स्थळीं केला तर तो अप्रस्तुत होईल असें आह्मांस वाटत नाहीं. ग्रीक लोक हे अतिशय देखणे असत. हा त्यांच्या मातांच्या (अर्थात गर्भपणांत असतांना) दृष्टीसमोर नेहमीं असणाऱ्या सुंदर दगडी पुतळ्यांचा व इतर चित्रकारांनीं काढलेल्या सुंदर स्त्रीपुरुषांच्या चित्राचा परिणाम होय. ही गोष्ट सकृत दर्शनीं असंभवनीय दिसते, परंतु ही शास्त्रसिद्ध आहे. ह्या शारीरिक सौंदर्यापेक्षां शेकडो पटीनें महत्त्वाचा असा परिणाम ग्रीक लोकांच्या राष्ट्रीय शीलावर झाला आहे. युरोपखंडातील सर्व सुधारलेल्या राष्ट्रांच्या सुधारणेचा मूळ पाया ह्या प्राचीन ग्रीक लोकांनीं घातला. तत्ववेत्ते, कवी, इतिहासकार वगैरे सर्वांचें ग्रीक राष्ट्र माहेरघर ह्मणून त्याचा फार प्राचीन काळीं लौकिक होता. स्वतंत्रतेची उत्कट इच्छा, स्वाभिमान, शौर्य, करारीपणा इत्यादि राष्ट्राच्या उन्नतीस लागणाऱ्या अवश्य गुणांत तर ग्रीक लोकाची बरोबरी कोणीही केली नाहीं. हें जरा विषयांतर झालें; परतु गर्भवती स्त्रियांची काळजी घेणें

ही गोष्ट राष्ट्रीय दृष्ट्या फारच महत्वाची असल्या-मुळें आह्मांस असें करणें भागपडलें हें आमच्या वाच-काच्या सहज लक्षात येईल.

बाह्य परिस्थितीचा गरोदर स्त्रियांच्या मनावर अती-शय त्वरित परिणाम होत असतो; व गर्भांतील बालकांच्या शारीरिक व मानसिक वाढीतच त्याचा परिणाम होऊन त्याप्रमाणें त्याच्या जन्मानंतर त्याची शरीररचना व मनो-भूमी बनत असते हें पूर्वीं सांगण्यात आलें आहेच. फ्रान्स देशात इसवी सनाच्या अठराव्या शतकांत एक राजकीय क्रांति घडून आली. त्यावेळीं जिकडे तिकडे रक्तपात मारा-मान्या, खून वगैरे अघोर प्रकार चोहोंबाजूस झाले. ह्या काळात जन्मास आलेली फ्रान्स देशातील मुलें अशक्त, शारीरिक, मानसिक दृष्ट्या सहज क्षुब्ध होणारीं, बाह्य विषयाचा तावडतोब ठसा उमटून विलक्षण प्रक्षुब्धता प्राप्त झाली असतां बुद्धी भ्रंश होणारीं, अशीं निपजलीं, हें फ्रान्स देशाच्या इतिहासावरून दिसून येतें; त्याचें कारण उघड आहे. ह्या मुलाच्या माता गरोदर असताना सभोंवतालच्या भयंकर परिस्थितीमुळें त्यांचीं मनें भीतीनें इतकी परिप्लुत होऊन गेली कीं ह्या विकाराचा ठसा त्यांच्या उदरातील बालकावर पूर्णपणें उमटला, व त्याचें ज्ञानतंतू फाजील चेतनायुक्त बनले अशीं अनेक उदाहरणें देतां येतील.

गर्भावस्थेंत मुलें असताना त्यांच्या मनोरचना कशी

घनत असतें ही गोष्ट विचार करण्यासारखी आहे. ह्या-काळात त्याच्या मनात वाटतील तसे संस्कार उत्पन्न करून त्यांच्या मनाच्या प्रवृत्तीची दिशा आपणांस अनुकूल करून घेण्याकरितां ह्या काळातच शक्य तितका प्रयत्न करणें हें त्याच्या मातेचें कर्तव्यकर्म आहे. आपला मुलगा मोठा तात्त्विक विचार करणारा किंवा उत्तम गायक व्हावा, अथवा उत्तम कलाकौशल्यवान् बनावा अगर दुसऱ्या कोणत्याही विषयात तो नावाजला जावा, त्या गोष्टीचा एकदां शांतपणानें निर्णय करून, तिनें त्याप्रमाणें आपल्या भावी मुलाच्या मनाची रचना करण्याच्या उद्योगास लागावें. हें काम यशस्वी होण्यास सतत प्रयत्न केला पाहिजे; कारण मुलात जे गुण उतरावे अशी तिची इच्छा असेल ते प्रथम तिच्या स्वतःच्या अंगीं आणले पाहिजेत व ह्याकरिता बरीच झीज सोसावी लागेल हें उघड आहे. सध्याच्या सामाजिक परिस्थितीमुळें आधीं स्त्रियाना शारीरिक मेहनतीचीं कामें करावीं लागत असल्या-मुळें त्याना मनाची काळजी घेण्यास पुरेसा उत्साहच राहत नाही. त्यांतून गरोदरपणात तर विचारावयासच नको. ही स्थिती फार शोचनीय आहे, ह्यांत संशय नाहीं. परंतु ह्या काळात मुलाचें मन तयार होत असतें ही गोष्ट लक्षांत घेतली ह्मणजे गरोदर स्त्रियांनी मानसिक व्यवसायांत काहीं तरी काळ घालविणें किती अवश्य आहे हें लक्षांत येईल. मनावर बोजा पडून तें क्षीण होईल

व शरीरावर त्याचा वाईट परिणाम होईल. इतका त्रास न घेण्याची खबरदारी ठेविली ह्मणजे झालें.

गर्भस्थ बालकाचा आणि मातेचा कशा प्रकारचा संबंध असतो हें समजण्याकरिता विद्युत् शक्तिच्या द्वारें सोन्या-रुप्याचा मुलामा देण्याच्या रासायनिक क्रियेच्या* दोन घटकावयाचा विचार करूं. ह्यामध्यें एक विजेचा प्रवाह उत्पन्न करण्याचें यंत्र असतें. नंतर ज्या पदार्थावर कोण-त्याही धातूचा (सोनें रुपें वगैरे) मुलामा करावयाचा असेल त्या धातूच्या एका मिश्रणात ठेविलेला असतो. विजेचा प्रवाह ह्या रासायनिक मिश्रणात सुरूं केला ह्मणजे हळू हळू त्या धातूचे अतीशय बारिक कण त्या पदार्थास जाऊन चिकटतात. अशा रीतीनें सर्व पदार्थावर त्या धातूचा मुलामा बसतो. विद्युतशक्तिप्रमाणेंच मुलाचे मातेचें अंगीं आपल्या सर्व गुणाचा, वासनाचा, विकाराचा विचाराचा मुलाच्या मनावर मुलामा चढविण्याची शक्ति ईश्वरानें ठेविली आहे, आणि गर्भावस्थेंत असतांना मुलांत तसा मुलामा चढवून घेण्याची पात्रताही ईश्वरानें ठेविली आहे.

ह्या दोन्ही शक्तींचा मुलाच्या भावी कल्याणाकडे उप-योग करून घेणें हें पुष्कळ अंशीं मातेच्या हातात आहे. तिची इच्छा असो वा नसो, तिच्या प्रत्येक कृत्याचा, विचाराचा, इच्छेचा, विकाराचा परिणाम तिच्या बालका-

---

* ह्या रासायनिक क्रियेस इंग्रजींत Electrotyping process असें नांव आहे.

वर झालाच पाहिजे. आपलें भावी मूल सात्विक विचाराचें, बुद्धिमान, निरोगी व आचरणानें शुद्ध निपजावें अशी इच्छा प्रत्येक मातेची असते ह्यांत शंका नाहीं. परंतु त्याचा सर्व आयुष्य क्रम आपल्या गरोदर स्थितींतल्या आचरणावर अवलंबून आहे. हें तत्व अजून फारसें प्रचारांत आलें नसल्यामुळें त्याला अनुरूप अशी वर्तणूक ठेवण्याचें त्याच्या मातेच्या मनांत येत नाहीं. शिवाय तिची स्वतःची इच्छा कितीहि उत्कट असली तरी सभोंवतालच्या परिस्थितीचा परिणाम तिच्या मनावर व आचरणावर होणारच. तिचें मन प्रसन्न राहूं नये, तिच्या मनांत प्रेम, भक्ति, श्रद्धा इत्यादि उदात्त विकाराचा प्रादुर्भाव न होतां दुसऱ्याचा द्वेष, मत्सर वगैरे तामसी गुण उत्पन्न व्हावेत अशीच जर परिस्थिती असेल तर ह्या परिस्थितीचा अमल तिच्या मनावर थोड्या बहुत प्रमाणांत चालल्या शिवाय राहणार नाहीं. परंतु आपली इच्छा शक्ति वाढविण्याचा प्रयत्न केला असतां बाह्य परिस्थितीशीं झगडून तिचे हानिकारक परिणाम बरेच कमी करतां येतील. ह्यावरून दुसरी एक गोष्ट सिद्ध होते. गरोदर स्त्रियांना होतां होईल तों अनुकूल परिस्थितींत ठेवितां येईल; असे सामाजिक निबंध घालणें, हें समाजाचें कर्तव्य आहे. त्यांना वाजवीहून ज्यास्त शारिरिक कष्ट सोसावे न लागतील व त्यांना यत्किंचित् सुद्धां मानसिक यातना भोगावयास लागणार नाहींत अशी व्यवस्था करण्यांत आली पाहिजे. गरोदर स्त्रियांच्या सुस्थितीवर भावी समा-

ज्याचें अस्तित्व अवलंबून आहे. हें सर्वांनीं ध्यानात ठेवावें.

आता एका मुद्याविषयीं विचार करून हें विवेचन आटोपतें घेऊं. तो मुद्दा ह्मणजे "गर्भवती स्त्रियांना पतिसमागम करूं द्यावा किंवा नाहीं" हा होय. सृष्टीच्या नियमाचें सूक्ष्म अवलोकन, अनुभव आणि शरीरशास्त्राचा अभ्यास ह्यावरून गरोदर स्त्रियांना पुरुषसंग करूं देणें ह्या सारखें त्यांच्या स्वतःच्या शारिरिक व मानसिक आरोग्यास घातुक दुसरें कांहीं नाहीं; हें सिद्ध झालें आहे. निसर्ग देवतेच्या प्रेरणेनें आपले सर्व व्यवहार चालविणारे पशुपक्षी त्यांच्यात असला लाजिरवाणा प्रकार बिलकूल दृष्टोत्पत्तीस येत नाहीं. ईश्वराच्या सर्व सृष्टींत उच्च दर्जाचे प्राणी ह्मणून टेंभा मिरविणारे आह्मी मनुष्य-प्राणी मात्र पुष्कळ वेळां कामवासना तृप्त कर-ण्याकरितां धडधडीत सृष्टीच्या नियमाचा भंग करीत असतो. स्त्रियापेक्षां पुरुषच ह्या बाबतीत अधिक अपराधी असताल. कारण गरोदर स्थितींत त्यांना कामवासना निसर्गतःच नसते परतु पुरुषाच्या अत्याचारास त्यांना संमती द्यावी लागते. असले निसर्गाविरुद्ध संबंध अर्थातच कमी होत असतील असें मानावयास जागा आहे. परंतु त्यापासून गरोदर स्त्रियांवर फारच वाईट परिणाम होतात व त्यांच्या संततीचें तर सर्व आयुष्य फुकट जातें, ह्या करितां ह्या विषयाचा जरा विस्तारानें विचार करणें जरूर आहे. गर्भावस्थेंत संबंध केला ह्मणजे गर्भवती स्त्रीची सर्व शक्ति क्षीण होऊन अनेक प्रकारच्या व्याधी तिला जडतात; तिचे

मज्जातंतू फार अशक्त होऊन तिच्या मेंदूचे व्यापार चांगले चालत नाहींत.

गरोदर स्थितींत पुरुषसमागम घडल्यामुळें अशक्त बनलेल्या स्त्रियांचीं मुलें पुढील आयुष्यांत कशा प्रकारची निपजतात, हें पाहिलें ह्मणजे आईबापांच्या घातुक वर्तनास बळी पडणाऱ्या ह्या दुर्दैवी प्राण्यांची करुणा आल्यावांचून राहत नाहीं. हीं मुलें वयांत येण्यापूर्वींच ह्याच्या जननेंद्रियांची वाढ संपूर्ण होते व ह्यांचे कामविकार जागृत होतात. ह्या मुळें ह्यापैकीं बरेंच अज्ञानवस्थेंत मुष्टीमैथुनासारख्या घातकी सवईस बळी पडून, आपल्या शरीराची, मनाची व बुद्धीची नासाडी करून टाकितात. [ह्यापैकीं] मुलींना पुढें आर्तवासंबंधी रोग लागून त्यांच्या सर्व आरोग्याचा नाश होतो, व त्याचा सर्व जन्म दुःखांत जातो. जननेंद्रियें अत्यंत प्रक्षुब्ध स्थितींत असल्यामुळें मुलगे तारुण्यांत बाहेरख्याली सारख्या व्यसनांच्या आधीन होऊन आपल्या नीतिमत्तेची, अब्रूची, शरीराची राखरांगोळी करून टाकून आपल्या विवाहित स्त्रियांना सर्व आयुष्य अत्यंत करुणास्पद स्थितींत घालवावयास लावतात.

ह्याच्या माता गरोदर स्थितींत असतांना पुरुषाचा समागम घडल्यामुळें शरीरानें अशक्त व मनानें असंतुष्ट अशा असतात. ह्या ह्याच्या मानसिक स्थितीचा त्यांच्या मुलाच्या मनावर अत्यंत अनिष्ट असा परिणाम होतो. गर्भावस्थेंतच असंतुष्टपणाचें बीज त्याच्या अंतःकरणांत रुजल्यामुळें पुढें हीं मुलें आईबापांची अवज्ञा करणारी,

पूर्ण धर्मश्रद्धाहीन व नैतिकदृष्ट्या पूर्ण अवनतीस पोहों-चलेली अशी निपजल्यास नवल काय? आईबापांच्या अविचाराचीं फळें त्यांच्या संततीस अशा रीतीनें भोगावयास लागावीं हें आपणांस पसंत पडणार नाहीं हें खरें; परंतु सृष्टिदेवतेचे व्यापार आपल्या आवडीनुरूप चालत नसून सर्व विश्वाचीं सूत्रें आपल्या मर्जीप्रमाणें हलविणाऱ्या परमेश्वराच्या योजनेप्रमाणें चालत असतात.

ह्या दोन प्रकरणात ज्या अनेक गोष्टींचा ऊहापोह केला आहे त्यावरून मुलांचा सर्व आयुष्यक्रम मुख्यत्वें-करून त्याच्या जन्माच्या पूर्वींच आईबापांच्या वर्तनानें कसा ठरून जातो हें सर्वांच्या लक्षात येईल. ईश्वरानें प्रजोत्पादनाचें कार्य आईबापाकडे देतांना त्याच्या बरोबरच केवढी मोटी जबाबदारी त्यांच्या माथ्यावर मारली आहे, ह्याचा स्वस्थपणें विचार करून सर्व विवाहित स्त्री-पुरुषांनीं त्याप्रमाणें आपल्या आयुष्याचा क्रम ठेवावा, अशी त्यांना नम्रपणें विनंती करून आम्ही हें प्रकरण पुरें करितो.

प्रकरण ३ रें.

तान्हें मूल.

(पहिला दिवस)

आईच्या उदरांतून बाहेर पडल्याबरोबर लहान बालकाच्या व्यक्तिविषयक अस्तित्वास सुरवात होते, असें ह्मणण्यास हरकत नाहीं. आपल्या स्वत विषयीं काळजी घेण्यास पूर्ण असमर्थ असल्यामुळें, त्याच्या विषयीं मातेच्या अन्त करणात अत्यंत कोमल प्रेम सृष्टीच्या योजनेनेंच उत्पन्न होतें, एवढेंच नाहीं तर लहान मुलाच्या गोजीरवाण्या चेहेऱ्यांत असला काहीं विलक्षण मोहकपणा असतो कीं, त्याच्या संबधानें अगदीं परक्या माणसास सुद्धां कळवळा आल्याशिवाय राहत नाहीं. अशी वस्तुस्थिती असल्यामुळें नुकत्याच जन्मास आलेल्या तान्हया मुलाची कोणीहि जाणून बुजून हेळसांड करील हें संभवनीय नाहीं. परंतु अज्ञानामुळें लहान मुलांचें संगोपन करण्यात अनेक चुका होतात, त्या टाळण्याकरिता तान्ह्या मुलांचा आरोग्य शास्त्रदृष्ट्या योग्य प्रतिपाल कसा करावा ह्याविषयीं सविस्तर माहिती खालीं देण्याचें योजिलें आहे.

मूल जन्मास आल्याबरोबर श्वास टाकितें व रडूं लागतें

हें सर्वांस माहीत आहेच. तान्ह्या मुलाच्या ह्या रोदनानें ऐकणाऱ्यांच्या मनाला अत्यंत आल्हाद होतो हें खरें; परंतु मातेच्या गर्भाशयांतून—ह्या त्यांच्या सुखकारक व उबदार वसतिस्थानांतून—बाहेर थंड व दुःखमय वातावरणांत येत असतांना होणाऱ्या यातनाचें द्योतक हें रोदन आहे हें फार थोड्यासच समजत असेल. ह्या रोदनाचा शारिरिक दृष्ट्या फार चागला उपयोग आहे; ह्यामुळें नवीन जन्मास आलेल्या लहान बालकांचीं फुप्फुसें (Lungs) फुगून त्यांच्या श्वासोच्छ्वासास मदत होते. बालक जन्मास येताच कांहीं कालानें त्याची नाळ कापून टाकण्यास योग्य होते. बेंबीपासून एक इंचाच्या अंतरावर नाळ सुतळीच्या तुकड्यानें घट्ट आवळून बांधावी, व पुढील भाग कापून रक्त बाहेर जाऊं द्यावे नंतर कांहीं काळानें त्याचीं (बालकाचीं) सर्व गात्रें स्वच्छ पुसून उबदार बनातीच्या अथवा सकलादीच्या फडक्यानें त्यास गुंडाळून स्वस्थ पडूं द्यावे. नुकत्याच जन्म घेतलेल्या ह्या बालकाच्या गरजा फार नसतात, परंतु त्या अत्यत महत्वाच्या असल्यामुळें त्यांची हेळसांड करणें कदापि योग्य होणार नाहीं. जर मूल जन्मतांना चांगले स्पष्ट व जोरदार रीतीनें रडलें असेल तर त्याला तास दीडतास स्वस्थ विश्रांति पुरे आहे; परंतु रडण्याचा स्वर अस्पष्ट जाला असेल तर त्याला उत्साह अधिक येण्याकरितां अधिक विश्रांति मिळणें अवश्य आहे. जर कांहीं कमी ज्यास्ती प्रकार दिसून येईल तर एकाद्या चागल्या

अनुभवशीर वैद्याची सल्ला घेण्याची उपेक्षा करूं नये. तान्ह्या मुलाला योग्य विश्रांति मिळाली ह्मणजे मग प्रथम त्याच्या कोमल कातडीवर एक प्रकारचा चिकट व तेलकट पदार्थ (Vernix caseosa) पसरलेला असतो तो काढून टाकणें अवश्य आहे. परंतु हा काढून टाकतांना बालकाच्या मृदु त्वचेला बिलकूल इजा न होईल अशी खबरदारी घेतली पाहिजे. साबण व गरम पाण्यानें अंग स्वच्छ करण्याचा प्रयत्न केव्हांही करूं नये. लहान नवीन जन्मलेल्या मुलाच्या अंगाला साबण लावल्यामुळें त्याच्या नाजूक कातडीला ईजा होते, ह्या करितां तान्ह्या बालकाचें अंग खालीं लिहिलेल्या प्रकारानें स्वच्छ करावें.—त्यांच्या अंगाला ताजें खोबरेल तेल हळू हळू चोळून लावावें. चोळतांना अवयवाचे सांधे, मान व कान ह्या मधील जागा ह्याची विशेष काळजी घ्यावी; कारण ह्यात मळ फार सांठलेला असतो. सर्वांगाला तेल चोळून झाल्यानंतर कोरड्या फडक्यानें सर्व अंग स्वच्छ पुसून काढावें, ह्मणजे पूर्वीं सांगितलेला तेलकट पदार्थ साफ निघून जाईल. हें सर्व कृत्य करतांना सुईणीनें फारच जपून वागले पाहिजे हें उघड आहे. ह्याप्रमाणें अंग स्वच्छ केलें ह्मणजे नाळेच्या सभोंवार एकादें लोकरीचें अगर (सुती असल्यास) कोऱ्या कापडाचें फडकें गुडाळून ठेवावें; व नंतर हवामानाप्रमाणें मुलांच्या अंगांत कपडे घालावेत. कपडे वगैरे अंगात घालून झाल्यावर त्याच्या डोळ्यांना व तोंडास थोडें गरम पाणी लावून व २।३ लहान चमचे पाणी

पाजून त्यास पुन्हां स्वस्थ निजूं द्यावें ह्याच्या पूर्वी पाण्याचा उपयोग केव्हांहि करूं नये व ह्या वेळेपर्यंत मुलाला कांहीएक खाण्यास देऊं नये. दूध वगैरे केव्हां द्यावयाचें तें पुढें सांगण्यांत येईल. ह्या वेळेस मूल चांगले निजेल व न निजल्यास थोडेसें आणखी गरम पाणी पाजून, उजेड व गडबड वगैरे कमी करून निजूं द्यावें.

जन्मल्यापासून पाच सहा तासांच्या आंत मुलाला एकदा तरी मलमूत्र विसर्जन झालेंच पाहिजे. परंतु त्याच्या अभावीं जर तें अस्वस्थ व चिडखोर दिसेल—व तसें होणें अगदीं स्वाभाविक आहे—तर एक औंसभर गरम पाण्याचा "एनिमा" द्यावा ह्मणजे मल बाहेर पडेल. तसेंच पोट हळूं हळूं शेकलें ह्मणजे मूत्रविसर्जन होईल. जर जन्म झाल्यापासून २४ तासांचे आत मुलास मलमूत्र होणार नाही तर वैद्याची सल्ला घ्यावी व तो सांगेल त्याप्रमाणें करावें. ह्या दिवशीं [अर्थात पहिल्या दिवशीं] मुलाला जो मळ होतो तो पातळ असून चिकट व काळ्या अथवा काळसर हिरव्या रंगाचा असतो. ह्यास meconium असें इंग्रजी भाषेंत नांव आहे.

जन्म झाल्यापासून पांच सहा तास पर्यंत मुलाला अंगा-वरील अथवा बाहेरचें दूध मुळींच पाजूं नये. मूल निजून विश्रान्ति घेऊन ताजे तवानें झालें ह्मणजे त्यास अंगावर घेण्यास हरकत नाहीं. पहिल्या दिवशीं अंगावरील दुधानें समाधान झालें नाहीं तर त्यास थोडेसें गरम पाणी पाजावें. परंतु बाहेरील दूध पाजूं नये. ह्याप्रमाणें पहिल्या दिवशीं

बालकाची काळजी घेतली ह्मणजे बराच कार्यभाग झाला असें होईल.

(पहिला आठवडा).

" पहिल्या दिवशीं मुलाची काळजी घेतली ह्मणजे बराच कार्य भाग झाला " ह्याचा अर्थ पुढें निष्काळजी-पणानें वागावयाचें असा नसून पहिल्या दिवशीं अतीशय काळजी घेणें हें अत्यंत अवश्यक आहे हें वाचकांच्या मनात ठसविण्याकरितां वरील वाक्य उपयोगांत आणिलें आहे. पहिल्या आठवड्यात लहान मुलाच्या गरजा पहिल्या दिवसासारख्यांच महत्वाच्या असतात. निजण्यास उबदार जागा, गरम व उबदार कपडे (अर्थात हवेच्या मानानें कमज्यास्त फेरफार करून), व त्यास कडेवर अथवा खांद्यावर घेण्यांत सावधगिरी, वगैरे महत्वाच्या व बारीक सारीक गोष्टींत पहिल्या प्रमाणेंच काळजी घेणें जरूर आहे. ह्या कालांत (पहिल्या आठ दिवसात) मुलाला उजव्या कुशीवर निजण्याची सवय लावावी व तें निजलें असताना त्यास सूर्य प्रकाशाची बाधा होणार नाहीं अशी खबरदारी घ्यावी ह्या आठवड्यात बालकाची नाळ गळून पडतें, त्याच्या मळाचा रंग बदलून नेहमीचा पिवळा रंग त्याला येतो व त्याला नियमित वेळी भूक लागण्याची संवय होते. ह्या सर्व गोष्टी लक्ष्यांत ठेवण्या-सारख्या आहेत. एक दिवसा आड मुलाचे कपडे काढून त्याच्या सर्वांगास तेल चोळावें व दुसरे कपडे अंगांत

घालावेत. मुलाच्या अगास तेल चोळल्यापासून अनेक फायदे आहेत. त्याच्या कातडीचा खरखरीतपणा नाहींसा होऊन शरीराच्या पुष्टीस मदत होते. रोजच्या रोज मुलाचे डोळे व तोंड हे गरम पाण्यानें धुवावेत.

बालकाची प्रकृति जर उत्कृष्ट असेल तर शंभरापैकीं निदान ८०।९० तास तरी त्याला झोंप येते असा अनुभव आहे. झोंप न येता जर तें अस्वस्थ होईल तर त्याला अंगावरील दूध—तेंहि न मिळेल तर गरम पाणी—पाजावें; म्हणजे त्याला स्वस्थ झोंप येईल. ह्या कालांत मुलांस काहींहि—अर्थात दूध व प्रसंगानुसार गरम पाणी ह्या शिवाय,—औषधाच्या रूपानें सुद्धां पाजूं नये. मूर्ख बायाबापड्यांच्या सल्ला मसलतीनें भलभलतीं औषधें मुलास पाजण्यात येतात ह्याकरितां वरील सूचना आम्ही अनेकदां केलेली आहे, इकडे अवश्य लक्ष द्यावें. मुलाला दूध पाजण्याकरिता मुद्दाम उठवण्याचें प्रयोजन नाहीं. दिवसा प्रत्येक तीन चार तासांनीं व रात्रीं प्रत्येक सात आठ तासानीं तें साधारणपणें जागे होतें, त्या वेळेस त्यास दूध पाजावें. जन्मल्यापासून चार ते सात दिवसांच्या दरम्यान मुलाची नाळ गळून पडते. ह्या वेळेस जर त्याची बेंबी दडस व किंचित् सुजलेली दिसत असून तिच्यातून चिकट पदार्थाचा स्राव होत असेल तर प्रथम तो स्राव मऊ कापडानें स्वच्छ पुसून त्याच्या बेंबींत बीं काढून टाकलेली मनूक (Raisin) घालावी आणि वरून जाडश्या कापडाची पट्टी बांधावी. रोज

जुनी मनूक काढून दुसरी घालावी. असें चार पांच दिवस केलें ह्मणजे बेंबी—सूज वगैरे नाहींशीं होऊन—बरी होते. मुलाचे डोळे दुखत आहेत असा संशय आल्यास एकदम वैद्यास दाखवावे; कारण ह्या वेळेस मुलाचे डोळे दुखरे झाले ह्मणजे ते पुढें अतीशय नाजूक बनतात व क्वचित् प्रसंगीं अधू बनतात. पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें ह्या आठवड्याच्या शेवटीं बालकाच्या मलाचा रंग पिवळा अगर पोपटी हिरवा होऊन त्याचा चिकटपणा अजीबात नाहींसा होऊन जातो. ह्या वेळीं लहान बालकास पूर्ण विश्रान्ति, उबदारपणा व नियमित आहार मिळाला तर तें हसतमूख दिसेल व त्याचें वजन थोडेसें जास्त वाढेल; व हीच याची काळजी योग्य घेतली—गेल्याची खूण होय

(पहिला महिना)

पहिला आठवडा पार पडल्यावर पुढें रोज सकाळ संध्याकाळ मुलाचे कपडे कढावेत सकाळीं कपडे काढल्यावर गरम पाण्यानें (Temperature of 100°F to 105° F) चांगल्या उबदार पण हवाशीर खोलींत बालकास स्नान घालावें. मूल फारच अशक्त असल्यास पाण्यानें स्नान न घालतां तेलानें अंग चोळावें. ह्या महिन्यांत बालकाच्या शिक्षणास (Taming) आरंभ होतो ह्मणून हा महिना फार महत्वाचा आहे. जन्म झाल्यापासून महिन्यांतच मुलाच्या शिक्षणास आरंभ होतो असें आह्मीं म्हटलें आहे तें ऐकून आमच्या वाचकास

ह्या असंबद्ध विधानाबद्दल हसू येईल; परंतु 'शिक्षण' हा शब्द फार व्यापक अर्थीं योजिला आहे हें लक्ष्यात ठेविलें पाहिजे. सृष्टीच्या योजनेप्रमाणें ह्या काळांत खाण्यापिण्यासबधीं ज्या संवयी मुलांस लागतात त्या अगदी दृढ होऊन बसतात त्या नियमित करणें ह्यालाच वर 'शिक्षण' असें नाव दिलें आहे. मूल जागें असलें ह्मणजे त्यांस स्वस्थ पडण्याची सवय लावणें हें अवश्यक आहे. पाळ-ण्यात मूल निजवून त्यांस झोंका देणाची चाल हिंदुस्थानात सर्वत्र आहे, परतु ही गैरशिस्त आहे ह्यात संशय नाहीं. झोपाळ्यांत बसून झोंके घेणें हें काहीं प्रौढ माणसासहि सो-सत नाहीं; मग पाळण्यात तान्हीं मुलें निजवून त्यास झोंके दिले ह्मणजे त्याच्या अत्यंत कोमळ ज्ञानततूंस ते सहन न होऊन त्यास भोवळ येण्याचा फार सभव आहे हें उघड आहे. ह्या महिन्यांत मुलास काहीं थोडा वेळ तरी एकटे राहण्याची संवय केली पाहिजे लहान मूल स्वभावत च अत्यंत गोजी-रवाणें व मोहक असल्यामुळें सर्वांसच त्याचे लाड करून, मुके घेऊन व त्यास हाता—खांद्यावर घेऊन त्याचें कौतुक करावेंसें वाटतें, ह्यामुळें त्यास एकटे निमूटपणें पडण्याची संधी मिळत नाहीं; परतु ह्या सर्व लाडांचा लहान मुलाच्या ज्ञानततूंवर वाईट परिणाम होऊन तें अस्वस्थ होतें व त्याला गाढ झोंप येण्याचें बद होतें. ह्या कारणास्तव दिव-सातून काहीं काळ तरी मुलास एकटे रहाण्याची सवय केली पाहिजे, आणि त्याच्या लहान शरीररचनेस व अर्धवट तयार झालेल्या मज्जाततूंस ह्या आपल्या विश्वाच्या

धुमाकुळीची सावकाश रीतीनें ओळख करून दिली पाहिजे. लहान मुलांचे काय लाड वगैरे करावयाचे असतील ते एक दोन वर्षें राखून ठेविले तर त्यापासून कोणाचें कांहीं नुकसान न होतां त्या बालकाचा मात्र फार फायदा होणार आहे.

प्रकरण ४ थें.

शारीरिक वाढ.

मुलाचें वजन जितकें जास्त भरेल तितकें तें सशक्त असतें असा साधारण लोकांचा समज आहे; परंतु मुलाच्या शरीरांतील निरानिराळ्या अवयवांची वाढ जोमदार रीतीनें होत आहे किंवा नाहीं हें लहान मुलाच्या कमजास्त वजनावरच फक्त अवलंबून असतें असें नाहीं, ह्या करिता आणखी कांहीं गोष्टींची माहिती असणें जरूर आहे. लहान मुलाच्या शरीराविषयीं कांहीं ठळक ठळक गोष्टी पुढें दिल्या आहेत.

महिना-दीड महिना झालेल्या मुलाचें वजन साधारणतः वयात आलेल्या माणसाच्या वयाच्या विसाव्या भागा-बरोबर ह्मणजे ३।४ शेर भरतें. त्याची उंची पूर्ण वाढ झालेल्या माणसाच्या एक त्रितियांश असते. लहान मुलाच्या शरीराच्या वरचा भाग डोकें वगैरे त्याच्या खालच्या भागापेक्षां मोठा असतो. अगदीं लहान मुलाच्या शरीराची मोठ्या माणसाच्या शरीराशीं तुलना केली असता असें आढळून येईल कीं, लहान मुलाच्या शरीराच्या मानानें त्याची छाती लहान असून पोट मोठें असतें. परंतु मोठ्या माणसाची छाती रुंद असून तिच्या मानानें पोटाचा आकार लहान असतो. लहान मुलाच्या

शरीराचा मध्य बिंदु सरासरी नाभीच्या जागीच असतो. त्याचे डोळे साधारणतः वाटोळे असून चेहरा लांबोळा असतो. त्याच्या शरीराच्या मानानें त्याचे डोळे व मेंदु हे मोठे असतात. त्याच्या भिवया व पापण्या याचे केस अखूड असून पातळ असतात. पापण्या अतीशय नाजूक असल्यामुळें त्याच्यामधून प्रकाशाचे कीरण जातात. निद्रा लागली असतांना लहान मुलाचे ओठ बहुतकरून पूर्णपणें मिटत नाहींत, त्यामुळें जिभेचा शेंडा बाहेर दिसतो. नाक फारच लहान असून कान तर डोक्याच्या बाजूला चिकटल्याप्रमाणें दिसतात. कपाळ जरा उथळतें असून डोक्यावर साधारण बरेच केस असतात. लहान मुलाचे नाडीचे ठोके मिनिटांत सुमारें १२० पासून १४० पर्यंत पडतात. तसेंच श्वासोछ्वास एका मिनिटांत २०।२५ वेळा होतो व त्याचा बहुतेक काळ निद्रेतच जातो.

लहान मुलाच्या शारीरिक वाढीचा काल जन्मल्यापासून दात येईपर्यंत त्याचें वय दोन वर्षांचें होईपर्यंत फारच महत्वाचा आहे. ह्या वयांत मृत्यु पावणाऱ्या मुलांच्या संख्येचें प्रमाण पाहिलें म्हणजे वरील म्हणण्याची सत्यता दिसून येईल. एकाच वेळीं जन्मास येणाऱ्या मुलापैकीं सुमारें एक दशांश मुलें ह्या कालांत मरण पावतात. ह्या कालाचे सोयीकरिता आपण दोन भाग करूं:—(१) जन्म पावल्यापासून तों अंगचें दूध तोडण्यापर्यंतचा काल (२) व त्यापासून दुधाचे दात (Milkteeth) येईपर्यंतचा काल. (ह्या वेळेस मुलाचें वय दोन वर्षांचें होतें.) दूध तोडण्या-

पर्यंतचा काल साधारणतः अकरा महिन्याचा असतो. हा भाग शरीराचें पोषण आणि श्वासोच्छ्वास ह्याच्या संबंधानें फार महत्त्वाचा आहे. ह्या काळांत लहान मुलांची हेळसांड करणें ह्मणजे त्याच्या पुढील सर्व आयुष्याचें मातेरें करणें होय. ह्या कालात स्नायू व अस्थि ह्यांचें व्यापार फार जोरानें चालतात व त्यांची शक्ति फार झपाट्यानें वाढते; परंतु एकंदर शरीराच्या श्रमानें पोटांतील प्लीहा, यकृत वगैरे आकारानें कमी होतात. लहान बालकांस ह्या समयीं केवळ शरीरांतील रोग होणारी झीज भरून येण्यापुरतीच शक्ति असून चालत नाहीं; त्याच्या शरीराच्या जोमदार वाढीस ह्याहून ज्यास्त शक्तीची अवश्यकता आहे. साधारण वयांत आलेल्या प्रौढ माणसांमध्यें लहान मुलें विशेषतः ज्यांच्यांविषयीं सध्यां विचार चालला आहे, अशीं तान्हीं मुलें ह्याच्यामध्यें हा एक मोठा फरक आहे. मोठ्या माणसाची वाढ पूर्णपणें झाल्यामुळें त्यांच्या अंगांत रोजच्या रोज होणारी झीज भरून आणण्या इतकी जीवनशक्ति असली ह्मणजे पुरी होते; परंतु लहान मुलाचीं शरीरें सारखी वाढत असतात, ह्या कारणास्तव त्यांच्या अंगात जीवनशक्तीचा संचय नुसती झीज भरून आणण्या इतकाच उपयोगी नसून ह्यापेक्षां जास्त असला पाहिजे हें उघड आहे. लहान मूल जन्मल्यापासून चार पांच दिवस फारतर पहिला आठवडा—त्याचें वजन थोडेसें कमी होत जातें; परंतु पहिल्या महिन्याचे अखेरीस त्याचें वजन दोन पौंडानीं वाढलेंच पाहिजें व पुढें दर दिवसाला अर्ध

औंसभर वाढलें पाहिजें. ही वाढ महिन्यापासून महिन्याला अशीच चालू राहते, फक्त दांत येण्याच्या सुमारास हिला खळ पडतो. ह्या वेळेस मुलाचें वजन कमी झालें नाहीं ह्मणजे विशेष काळजी करण्याचें कारण नाहीं. दोन वर्षांचें मूल होऊन सर्व दात येईपर्यंत त्याचें वजन सारखे वाढत असतें. नुसतें शरीराचें वजन वाढल्यामुळें मुलाचें आरोग्य सिद्ध होत नाहीं हें स्पष्टपणें ध्यानात ठेविलें पाहिजें; त्या बरोबर अस्थि, स्नायू वगैरेंची वाढ होत आहे कीं नाहीं हें पाहिलें पाहिजे. वाईट अन्न खाण्यांत आल्यास मूल लठ्ठ होऊन चरबी वाढेल व त्याचें वजन वाढेल परंतु तें निरोगी आहे असें ह्मणता यावयाचें नाहीं. वाढल्या वजनावर अस्थि व स्नायू ह्याची वाढ हेंच पूर्ण आरोग्याचें चिन्ह होय. विशेषतः अस्थींच्या वाढीवरून मुलाचें आरोग्य दिसून येते. अस्थींची वाढ दोन प्रकारानीं दिसून येते. (१) मस्तकातील हाडाच्या कोनामध्यें बरीच जाँगा राहिलेली असते ती भरून येते (२) ह्याच्या नंतर काही वेळानें दांत बाहेर येऊं लागतात. दांत येऊ लागण्याच्यापूर्वीं जर डोक्याचे अस्थि मोठे होऊन त्याच्या मधील जागा जर भरली नाहीं तर मुलाच्या शारीरिक वाढींत कांहीं तरी व्यंग उत्पन्न झालें आहें असें समजावें. चार पासून सहा महिन्याचे आत दांत बाहेर येऊं लागतात. प्रथम खालच्या जाभाड्यांतील काहीं दात येऊन काहीं वेळानें वरच्या जाभाड्यातले त्याच्याच

---

* ह्या जागेस इग्रजींत Foutanel असें ह्मणतात.

समोरचे दात येतात. दांत येण्याचाक्रम असा आहे. मधले चौकडीचे दांत पहिल्यानदा चौथ्या ते सहाव्या महिन्यात येतात; बाजूंचे चौकडीचे दात पाचव्या ते सातव्या महिन्यात; बाजूचे सुळके पधराव्यापासून सतराव्या महिन्यात, व एक-विसाव्या महिन्यापासून ते तेविसाव्या महिन्यापर्यंत येतात. दूध सोडण्याच्या वेळीं मुलाला सहापासून आठपर्यंत दात असले पाहिजेत, निदान चारपेक्षा कमी नसलेच पाहिजेत. हा काल अस्थि, स्नायू आणि दात (हेही अस्थीच आहेत) ह्यांच्या वाढीचा काल असल्यामुळें मुलांच्या आहारासबधीं फारच काळजी घेतली पाहिजे. जर त्याच्या शरीरास पुष्टिकारक अन्न मिळालें नाही तर जोमदार वाढ होणे अशक्य होईल हें उघड आहे.

ह्या काळांत मुलाच्या वागणुकीसबंधीं एक विशेष फरक पडतो तो फार लक्षांत घेण्यासारखा आहे. ह्यापूर्वी बाल-काच्या कोणत्याही कृत्यांत [स्तनपान करणें हातपाय हलविणें इ०] इच्छापूर्वक प्रयत्न [volition] केलेला नसतो; परंतु आतां हळूं हळूं त्याची संकल्प—शक्ति जागृत व्हावयास लागते, बाह्य वस्तूचे ज्ञान होतें, स्मरण-शक्ति वाढते व मूल नेहमीच्या माणसास ओळखूं लागतें; त्याची अनुकरण करण्याची शक्ति अस्तित्वांत येते, व तें चमत्कारिक आवाज काढूं लागतें. हे आवाज काढणें ह्मणजे शब्द बोलूं लागण्याची पूर्वतयारीच होय. स्नायू आपली कामे ज्यास्त प्रमाणांत करूं लागतात व त्यामुळें

मूल भुईवर सरपटूं लागतें व वर्षाचे शेवटीं बहुधा उभे राहून हळूं हळूं पाऊल टाकूं लागतें.

पहिल्या वर्षाचे अखेरीस मुलाचे नाडीचे ठोके फार कमी ह्मणजे मिनिटांत १०० पासून ११५ पर्यंत पडतात. दुसऱ्या वर्षाचे शेवटीं श्वासोच्छ्वासाचें प्रमाणही बरेंच कमी होतें. जन्मताना मुलाची लांबी असते त्यापेक्षां वर्षाचे शेवटीं ती आठ—नऊ इंचानें वाढते; परंतु दुसऱ्या वर्षाचे शेवटीं पहिल्या वर्षापेक्षां तीन—साडेतीन इंचानेंच वाढते.

शारीरिक वाढीच्या दुसऱ्या कालात अंगावरील दूध तोडण्यापासून मूल दोन वर्षाचें होईपर्यंत) मुलाचे दांत बाहेर पडतात हें मागें सांगण्यांत आलेंच आहे. ह्या वेळीं मूल बोलूं लागतें व चालूं लागतें, आणि विचार करण्याची शक्ति त्याच्या अंगात येते. त्याचा मेंदू वजनात दुप्पट होतो. अस्थि, स्नायू, व मेंदू ह्यांच्या ह्या अशा जलद होणाऱ्या वाढीमुळें मुलाच्या जीवनशक्तीचा बराच व्यय होतो; तो फाजील होऊं नये ह्मणून फारच काळजी घेतली पाहिजे. मेंदूला शीण पडून त्याच्या वैदिक व्यापारांचा व्यय होईल असें करूं नये. ह्या वेळेस मुलाचे सहज विकार (Emotions) वाढत्या प्रमाणात असतात, ह्या करतां ज्ञानतंतूंस विश्रान्तीची फार आवश्यकता असते; ह्मणून मुलास भरपूर झोंप येईल अशी व्यवस्था करणें

जरूर आहे. त्यांस भलत्याच गोष्टी शिकवून त्याच्या स्मरणशक्तीस बिलकूल त्रास देऊं नये. इतर सर्व अवयवांची योग्य वाढ होऊन मेंदूचा आकार व वजन वाढेपर्यंत, मुलाच्या मेंदूस ताण पडेल असें काहींही वर्तन न होण्याची खबरदारी आईबापांनीं अवश्य घेतली पाहिजे. मूल पांच वर्षांचें झालें ह्मणजें मग फार काळजीपूर्वक त्याचे बौद्धिक गुण उपयोगांत आणण्यास हरकत नाहीं.

प्रकरण ५ वें.

स्नान.

स्नान घालण्यांत आपल्याकडे फार निष्काळजीपणा केला जातो. परंतु स्नान हें सर्वांस फारच आरोग्यवर्धक आहे. लहान मुलांस स्नान घालतांना सुईणीस किंवा त्याच्या मातेस फारच त्रास सोसावा लागतो हें खरें; परंतु ह्याचें कारण लहान मुलांना स्नान घालतांना ज्या गोष्टींकडे लक्ष पोहोंचविलें पाहिजे त्यांच्याकडे दुर्लक्ष केलें जातें हें होय.

लहान मुलांचें कातडें अतीशय मृदु असतें हें सर्वांना माहीत आहेच. हें कातडें स्वच्छ राहिल्यानें—अर्थात स्नान केल्याशिवाय ही गोष्ट अशक्य आहे—रक्तात ऑक्सीजनचा पुरवठा होण्यास फार चांगली मदत होऊन मुलाची प्रकृती निरोगी राहते. या प्रमाणेंच स्वच्छ व गोंडस मूल सर्वांस आवडतें. ह्याचाही सर्व आयांस अनुभव असतोच. ह्यावरून स्नान घालणें किती आवश्यक आहे हें दिसून येईल. आमच्या लोकांच्या विषयीं ह्मटलें तर लहान मुलांस स्नान घालण्याचें महत्त्व पूर्णपणें कळलें आहे ह्यांत संशय नाहीं; परंतु आमची स्नान घालण्याची पद्धत समाधान कारक नाहीं, ह्या करिता तिच्या संबंधानें विशेष लिहिण्याचें योजिलें आहे.

मुलास त्रास न होतां त्यास सुखकर होईल अशा रीतीनें स्नान घातलें पाहिजे हें उघड आहे. मूल सुखा-समाधानानें स्नान घालून घेईल तर स्नान घालणाऱ्या माणसास त्रास न वाटता चांगल्या रीतीनें स्नान घालण्यास हुरूप येतो. परंतु बहुशः मुलें स्नानाच्या वेळीं रडून इतका त्रास देतात कीं, आयांस अगर सुईणींस स्नान घालणें हें एक अत्यंत बिकट काम आहे असें वाटून हें कसें बसें उरकून घेण्याकडे त्याची सहाजीकरणेंच प्रवृत्ती होते.

स्नान घालण्यापूर्वीं अवश्यक लागणारीं सर्व उपकरण टॉवेल, स्पंज वगैरे तयार ठेवावी. ज्या खोलींत स्नान घालावयाचे ती खोली उबदार असावी पण कोंदट नसावी. स्नान घातल्यावर मुलाच्या अंगांत घालावयाचे कपडे जव-ळच पाटावर आणून ठेवावेत. नंतर 'टब' मध्यें गरम (पाणी किती ऊन असावें हें हवामान व शरीर-प्रकृति-वर अवलंबून राहील) पाणी भरावें. नंतर मुलांस फार काळजीपूर्वक उचलून त्यास मानेपर्यंत टबमध्यें बुडवावें व त्याचें डोकें तळहातावर मागल्या बाजूनें धरावें. मग स्पंजानें हळूहळू त्याचे सर्व अवयव-डोक्यापासून पायां-पर्यंत-फार जपून चोळावेत. **साबणाचा उपयोग बिलकूल करूं नये.** स्नान घालतांना मुलाशीं फारच

---

* लहान मुलाचें अंग पुसण्याकरतां "Drying blankets" ह्या नांवाचे आंत कापडी व बाहेर फ्लॅनेल असे दुहेरी टॉवेल मिळतात त्यांचा उपयोग केल्यास फारच उत्तम.

सौम्य वर्तन करावें व गोड बोलून तें हसतमुख होईल असें करावें ह्मणजे पाण्याची भीति त्याच्या मनातून आपो-आप जाईल. स्नान झाल्याबरोबर फारच मऊ अशा टॉवे-लानें त्याचें अंग पुसावें. अंग पुसण्याची रीत अशीः— प्रथम टॉवेल आपल्या मांडीवर पसरावा व मुलास डोकें बाहेर ठेवून त्याच्यांत गुंडाळावें व बाहेरून सर्व बाजूनें मुलाचें अंग चोळावें ह्मणजे तें स्वच्छ कोरडें होईल. स्नान रिकाम्या पोटीं घालावें व तें झाल्यावर तास दीडतास मुलास दूध वगैरे कांहीं घालूं नये.

मूल महिन्याचें झाल्यापासून त्यास अशा प्रका-रानें स्नान घालण्यास कांहींच हरकत नाहीं. त्याच्यापूर्वी स्नान कसें घालावें हें मागेंच सांगण्यात आलें आहे, ह्मणून त्याची पुनरुक्ति करण्याचें कांहीं कारण नाहीं. कांहीं मुलें अतीशय अशक्त असतात; त्यांना असलें गरम पाण्याचें स्नान सुद्धां सोसत नाहीं. असल्या मुलांना स्नान न घालणें हाच उत्तम मार्ग होय. ह्यांचें अंग स्वच्छ कर-ण्यास खोबऱ्याचें तेल चोळून पाणी न* लावतां अंग पुसून टाकणें ह्याशिवाय दुसरा उपाय नाहीं. तेल गरम केलेलें उपयोगांत आणावें व मुलास टॉवेलांत त्यास डोक्याखालीं आपल्या उजव्या हाताचा आधार देऊन उभें करावें व नंतर एका कापडाचें फडकें—तागाचा तुकडा मिळेल तर फारच

---

* मागें ज्या ज्या ठिकाणीं मुलांच्या अंगास तेल लावण्या संबंधीं उल्लेख करण्यांत आला आहे त्या त्या सर्व ठिकाणीं मागाऊन पाण्यानें अंग न धुतां नुसतें फडक्यानें तेल पुसावयाचें असें लक्षांत ठेवावें.

चांगलें—तेलांत कडवून त्याचा बोळा करावा व त्यानें मुलाच्या दोन्ही बाजूस—पाठीमागें व पुढें—वरपासून खालपर्यंत तेल सोडावें. मग तें हळूं हळूं सर्व अवयवाना लागेल अशा रीतीनें चोळावें व स्वच्छ पुसून टाकावें. तेल होईल तितकें कमी लावावें ह्मणजे चोळण्यास वेळ लागत नाहीं. हा उपाय अर्थात ज्यास पाण्याचें स्नान सोसत नाहीं, अशा अशक्त मुलांच्या करताच होय हें वर सांगण्यात आलेंच आहे. मुलें जरा मोठी होऊन रांगूं लागलीं ह्मणजे त्यांचीं अगें खराब होण्याचा फारच संभव असतो; अशा मुलाना रात्रीं निजण्याचेपूर्वीं स्नान घालावें असें केल्यानें त्यांचीं शरीरें स्वच्छ राहतील व झोंपही चागली लागेल.

वर जी मुलांना स्नान घालण्याची रीत दिली आहे तिच्यावर एक आक्षेप येईल. तो हाच कीं, ती पद्धत सर्वस्वी युरोपियन लोकांची असून आमच्या पद्धतीहून फारच निराळी आहे. युरोपियन लोकाच्या चालीरीतीचें आह्मीं किती अनुकरण करावें, आरोग्यशास्त्रदृष्ट्या आमच्या बाळंतिणी बायकास, लहान मुलांस वागविण्याच्या तऱ्हा कितपत योग्य आहेत इ. इ. प्रश्नांचा विचार उपोद्घातांत केला असल्यामुळें तो आम्हीं येथें करीत नाहीं. फक्त आमच्या प्रचलीत पद्धतींत दोष कोणते आहेत तेच येथें सांगतों. पहिल्यानदा स्नानापूर्वीं मुलाच्या अंगास तेल वगैरे लावाव-याचें असल्यामुळें मुलास पुष्कळ वेळ उघडें करावें लागतें. त्यामुळें त्यास थंडी होण्याचा फार संभव असतो. पुढें स्नान घालताना मुलास पायावर पालथें निजवून त्याच्या

अंगावर—विशेषत: डोक्यावर—कढत पाणी ओतल्यानें तें साहाजिकपणेंच बाबरतें व स्नान घालताना नेहमीं आधींच रडावयास लागतें, ह्यामुळें आंघोळ घालणाऱ्या बाईस किती त्रास होतो व तीही आपल्यावर एक प्रकारचें अरिष्ट आलें आहे असें समजून आपलें काम कसें तरी उरकून टाकते, हें आमच्या गृहस्थितीचें ज्यानें नुसतें वरवरही अवलोकन केलें असेल त्याच्या ध्यानात आल्यावाचून राहणार नाहीं. आह्मी दिलेल्या स्नान करण्याच्या पद्धतींत मुलाना कसलाही त्रास न होतां स्नान लवकर आटपतें व स्पंजानें अंग चोळावयाचें असल्यामुळें बालकाच्या कातड्यास इजा होण्याचा संभव नाहीं. बरें, ह्या पद्धतीस विशेष खर्च लागतो असें नाहीं. एक टब, टॉवेल व स्पंजाचा तुकडा, एवढी सामुग्री असली ह्मणजे बस्स झालें. स्नान करतांना मूल आनंदी राहील अशी व्यवस्था ह्यांत असल्यामुळें (कारण मुलाला त्रास होईल असें हींत काहीं नाहीं) नेहमीं स्नान घालताना जो त्रास मुलास व त्याच्या मातेस भोगावा लागतो तो चुकेल. येवढेंच नाहीं तर स्नानाच्या वेळेस लक्षांत घेण्यासारख्या बारीक सारीक गोष्टींची काळजी घेतल्याचें फळ तिला पूर्णपणें मिळेल. तिचें बालक आनंदी, उत्साही, निरोगी व खेळकर निघून तिला संतोष देईल.

प्रकरण ६ वें.

पोशाक व झोंप.

आमच्या हवामानाप्रमाणें पाहिलें तर सध्यां आमच्या लहान मुलास कपडे घालण्यासंबधानें काहीं विशेष लिहिण्याचें कारण नाहीं. परंतु काहीं स्त्रियाना विशेषतः ज्यांना फार मुलें नाहींत अशा तरुण स्त्रियाना आपल्या मुलाना हल्लींच्या नवीन 'फॅशनेबल' कपड्यानीं शृंगारावें असें वाटतें. इंग्रज लोकांच्या लहान मुलांचे कपडे तिकडील हवेच्या अनुरोधानें लोकरीचे उबदार असतात; अर्थात असले कपडे आपल्या देशात बहुतेक निरुपयोगीच होत, येवढेंच नाही तर यानीं मुलाच्या प्रकृतीस अपाय होण्याचा बराच संभव असतो. शिवाय ह्या कपड्यांत पैसा विनाकारण खर्च होतो तो निराळाच. साधारणत. आपल्या देशांत—निदान महाराष्ट्रांत तरी—एक लहानसा सदरा, डोक्यास सैलशी टोपी येवढे कपडे अगदीं पुरेसे आहेत फार थंडी पडली ह्मणजे मात्र डोक्यास बनातीची किंवा फ्लॅनेलची टोपी, अंगात फ्लॅनेलची बडी व वर कापडाचा सदरा किंवा कोट, पायांत विजार व लहान स्टॉकिंग्स येवढे कपडे जरूर पाहिजेत झबलीं, झगे, बूट वगैरे पूर्ण निरर्थक आहेत, ह्मणून ते बाहेर जातांना लहान मुलांना फक्त शोभेकरितां पाहिजे तर घाल-

ण्यास हरकत नाहीं. तीन महिन्यांच्यापेक्षा लहान वयाचे मुलांना उगीच घट्ट व पुष्कळ कपडे घातल्यानें तर मोकळे-पणानें त्यांना हातपाय हलवतां येत नाहींत व श्वास कर-ण्यास त्यामुळें त्यांस त्रास पडतो. त्याचें रुधिराभिसरण जोमानें न चालल्यामुळें अंगास थोडीशी अशक्तताहि येते. लहान मुलाच्या कपड्यासबंधानें खालीं कांहीं सूचना देतों.

(१) कपडे अंगाला घट्ट चिकटून असतील असे नसावेत.

(२) त्यांच्यापासून मुलांना त्रास होईल अशा तऱ्हेचा त्याचा विस्तार नसावा. हातपाय मोकळेपणानें इकडे तिकडे हलविता येतील, छातीवर फार भार न पडेल—कारण त्यामुळें श्वास करण्यास त्रास पडतो—व गळ्याभोंवतीं उगीच बोंगा होणार नाहीं अशी व्यवस्था करावी.

(३) थंडीचे दिवस खेरीज करून ते उबदार असूं नयेत. येवढ्या सूचना अमलांत आणून जेवढी "फॅशन" अमलांत आणता येईल तेवढी आणण्यास कोणाचीच हरकत नाहीं!

(झोंप.)

लहान मुलांच्या आहाराच्या खालोखाल झोंपेचें महत्त्व आहे यांत संशय नाहीं. मुलांचें आरोग्य चांगलें राहण्यास ज्या गोष्टी अत्यावश्यक आहेत त्यापैकींच गाढ व पुरेशी झोंप ही एक आहे. अगदीं तान्हीं मुलें सोडून एक ते दोन वर्षांतील मुलांना सुमारें बारा तास झोंप अगदीं आवश्यक

आहे. अशी झोंप येण्यास मोकळी हवा, प्रसन्न वृत्ति, निजताना योग्य बिछाना वगैरे गोष्टी आवश्यक आहेत. एक दोन महिन्याच्या मुलाना स्वाभाविकपणेंच इतकी झोंप येते कीं त्यांच्या झोंपेसंबधीं कांहीं काळजी घेण्याची जरूर नसते; फक्त झोंपमोड होणार नाहीं इतकी खबरदारी घेतली ह्मणजे पुरे होते. मूल फार वेळ निजलें आहे असें समजून त्यास मुद्दाम जागें करणें फारच अपायकारक आहे. लहान मुलाना गाढ झोंप जितकी जास्त तितकी त्यांची प्रकृति चांगली आहे असें समजावें. मूल झोंपेंत मध्येंच उठूं लागलें, दचकून जागें होऊं लागलें, भितीनें किंवा दु:ख झाल्याप्रमाणें ओरडून जागें होऊं लागलें, किंवा अर्धवट डोळे मिटून निजलें ह्मणजे त्याच्या प्रकृतींत विकार झाला आहे, असें समजून त्याचें कारण शोधलें पाहिजे कारण झोंप न येणें किंवा अर्धवट येणें किंवा सांगितलेले प्रकार झोंपेंत होणें हा स्वतंत्र रोग नसून शरिरांत इतर अव्यवस्थता उत्पन्न झाल्याचें लक्षण आहे खाण्यासंबंधानें किंवा कपड्यांसंबधानें कांहीं चूक झाली असता शरिराच्या व्यापारात कांहीं विकार उत्पन्न होतो, व त्यामुळें मुलास झोंप गाढपणें येत नाहीं व कधीं कधीं मुळींच येत नाहीं. चांगली झोंप न येण्याचें दुसरें एक महत्त्वाचें कारण आहे. साधारणत. तीन महिन्यांचें मूल झालें ह्मणजे त्याच्या खाण्यापिण्यासंबधीं सवयीं बनतात ह्याविषयी मागें सांगण्यात आलेंच आहे. ह्या वयाच्यापूर्वीं जर मुलास एकटी स्वस्थपणें झोंप घेण्याची सवय

लाविली नाहीं व मध्येंच त्याची झोंपमोड करण्यात आली तर पुष्कळ वेळ सारखी झोंप घेण्याची त्याला सवय जडत नाहीं व पुढें [एक दोन वर्षांचें झालें ह्मणजे] तिच्या अभावीं त्या मुलास फार त्रास सोसावा लागतो. तेव्हा पहिल्यापासूनच मुलाच्या झोंपेसंबंधीं काळजी घेतली पाहिजे हें सर्वांच्या ध्यानात येईल झोंपेची वेळ नियमित ठरवून त्या वेळीं मुलाला पाळण्यांत अगर जेथें निजण्याची सोय केली असेल तेथें ठेवावें. निजताना मुलाचें पोट उपाशी कधीं असू नये. त्याच्या सर्व अंगावर फक्त मस्तक व तोंड उघडें ठेवून—पांघरूण घालावें. मुलाची निजण्याची खोली हवाशीर असावी, परंतु तींत वाऱ्याची झोत आंत येईल अशी काळजी घेतली पाहिजे. खिडकीच्या समोर मुलाचा पाळणा अगर बिछाना असूं नये, कारण मूल निजलें असतांना सूर्याचे प्रकाशानें डोळे दिपून त्याला इजा होते व त्यास झोंप लवकर लागत नाहीं. खोलींत फार उजेड येत असेल तर सभोंवतीं पडदे लावून मुलाला उजेडाचा उपद्रव न होईल असें करावें लहान मुलाला गाणें ह्मणून, झोंके देऊन अथवा त्यास बाऊची भीति दाखवून निजविण्याची पद्धत फार वाईट आहे ह्या-पेक्षां झोंपेची वेळ झाली ह्मणजे मुलाला पाळण्यांत घालून एकटें असतां झोप लागण्याची संवय पाडणें हें फार इष्ट आहे. ह्यामुळें आईला कांहीं एक त्रास न पडतां इतर कामें करावयास अवकाश सांपडतो व मुलाचाही फायदा होतो. जरी निजण्याची वेळ आली व मुलास

झोंप न येतां तें अवस्थ झालें तर त्याचे पाठीवर फार सौम्यपणानें व प्रेमळपणानें कांहीं वेळ हात फिरवावा ह्मणजे त्यास बरें वाटून झोंप येईल. दिवसा झोंप येत असतांना मुलास रात्रीं पुष्कळ झोंप येईल अशा समजुतीनें न निजूं देणें ह्या सारखा मूर्खपणा दुसरा कोणताही नाहीं. श्रम होऊन मुलास दिवसां झोंप न येऊं दिल्यानें रात्रीं चागली झोंप येण्याच्या ऐवजीं मुलाच्या मज्जातंतूस ताण पडून तें अस्वस्थ होतें व त्यास मुळींच झोंप येत नाहीं. लहान मुलास एकटेंच निजूं देणें अत्यावशक आहे. त्याच्या शेजारीं दुसरें माणूस (दाई, आई वगैरे) निजल्यानें त्याच्या शरिरात अशुद्ध हवा जाण्याचा फार संभव असतो. तेव्हा लहान मुलांकरिता अगदीं स्वतंत्र बिछाना असावा. बिछाना फार लहान असूं नये. मुलास इकडे तिकडे लोळण्याची संवय बहुधा असते त्याकरितां त्यास दोहोंबाजूस अंग फिरविण्यास जागा असावी.

वर सागितल्याप्रमाणें मुलाच्या झोंपेसंबधानें पूर्ण काळजी घेतली ह्मणजे मुलास झोंप न येण्याची तक्रार राहणार नाहीं. परंतु मुलांस नियमित संवयीं जन्मापासून लावण्याचें सोडून पुढें मुलांना झोंप येत नाहीं ह्मणून त्यांना अफूसारखें मादक पदार्थ घालून त्यांच्या आरोग्याची राखरांगोळी करणाऱ्या आया थोड्या नाहींत. अफू मुलास खाण्यास दिली ह्मणजे त्यास झोंप येतें हें खरें; परंतु ही झोंप कृत्रीम उपायानें आणली असल्यामुळें तीमुळें कोणताही फायदा होत नाहीं. एक दोन वेळां

मुलास अफू घातली कीं, त्याला तिच्याशिवाय झोंप येत नाहीं. असे मादक पदार्थ सेवन केल्यामुळें मोठ्या माणसाच्या शरिरावर किती भयंकर परिणाम घडतात हें सर्वांस माहित आहेच, परंतु लहान मुलाच्या वाढत्या मज्जातंतूच्या व्यवस्थेवर मोठ्या माणसांच्यापेक्षाही घातुक परिणाम होतात हें फारच थोड्यांस माहित असतें. मुलास झोंप येण्याकरिता, किंवा त्याची रडण्याची कटकट मिटविण्याकरितां, केव्हांही कृत्रीम उपायांनीं (अफू वगैरे कैफी पदार्थ देऊन) झोंप आणू नये अशी आमची सर्व स्त्रियांस आग्रहपूर्वक सूचना आहे.

नेहमीं झोंप चांगली येत असून एकाद्या विशिष्ट प्रसंगीं काहीं कारणामुळें झोंप येत नाहीं असें पुष्कळ वेळां घडतें. अशा वेळेस तें कारण शोधून काढून नाहींसें केलें पाहिजे. नेहमीं चांगली झोंप न येणाऱ्या मुलाची पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें योग्य काळजी घेतली म्हणजे त्याची तक्रार नाहींशी झालीच पाहिजे. लहानपणापासून **नियमित संवय, निजण्याची ठराविक वेळ, शुद्ध व मोकळी हवा व कपड्याची योग्य तरतूद** ह्या गोष्टी मुलांना झोंप येण्यास अत्यावश्यक आहेत हें सर्व स्त्रियांनीं लक्षात ठेविलें पाहिजे.

प्रकरण ७ वें.

मूल कां रडतें ?

लहान मुलांस आपणांस काय होतें तें व्यक्त करून दाखविण्यास भाषा नसल्याकारणानें त्यांच्या हातात रडणें हेंच काय तें साधन असतें. त्याच्या गरजा समजण्यास एवढाच कायतो मार्ग आहे. तेव्हां मूल रडतें कां ह्याचीं कारणें नेहमीं समजण्याची आईनें काळजी घेणें जरूर आहे. जेव्हा बालकास थंडी वाजते, त्यास भूक लागते किंवा तें आजारी असतें किंवा त्याच्या कोणत्या तरी अवयवास इजा होऊन तो दुखत असतो, अशा वेळेस मूल रडूं लागतें, ह्याचा सर्वांस अनुभव आहेच. मूल खुशाल असलें म्हणजे तें स्वस्थ हसत मुख असतें. मुलाच्या नेहमींच्या गरजा न पुरविल्या गेल्यामुळें त्याला येणारें रडें व कांहीं तरी शरिरांत दुखत असल्यामुळें येणारें रडें ह्यांतील फरक अनुभवी स्त्रियांना लगेच समजतो. मुलाचा एकादा अवयव दुखत असला तर ते त्याच्याकडे बोटें नेऊन मोठ्यानें किंकाळ्या फोडून रडते. उदाहरणार्थ, कान दुखत असल्यास कान ओढतें, तोंड दुखत असल्यास तोंड ओरबाडतें; पोट दुखत असल्यास पाय जोरानें आपटून मोठ्यानें रडतें; एकसारखें सतत मूल रडणें हें बहुधा दुखण्याचें किंवा भूक लागली

असल्याचें लक्षण आहे. पुष्कळ मुलांना कांहीं कमी पडलें ह्मणजे रडण्यास आरंभ करण्याची खोड आयाच्या किंवा विशेषत ठेविलेल्या दायांच्या वर्तनावरूनच लागते असें ह्मणणें चुकीचें होणार नाहीं. लहानपणापासून आपण होऊन मुलाच्या सर्व गरजा पुरविल्या ह्मणजे तें सुखासमाधानें राहतें व कांहीं इजा झाल्याशिवाय सहसा रडत नाहीं परंतु पुष्कळ बायकाना मूल रडल्याशिवाय त्यास पाजावयाचें नाहीं, झोंप येऊन ते रडावयास लागल्याशिवाय पाळण्यात घालावयाचें नाहीं, थोडक्यांत सांगावयाचें ह्मणजे मूल रडूं लागल्याशिवाय त्याची कोणत्याच बाबतींत काळजी घ्यावयाची नाहीं अशी खोडच असते. मुलांच्या हें चटकन् ध्यानांत येतें. काहीं कमी झाले किंवा काहीं पाहिजेसें वाटलें कीं तीं आपली रडावयास प्रारंभ करतात. मुलें पुढें मोठेपणी हट्टी निघतात ह्याचें बीज लहानपणीं त्यांना लावलेल्या ह्या संवयींतच असतें असें वाटलें पाहिजे. ह्याकरितां मुलांस काय पाहिजे हें तें रडण्याच्या आधींच समजून घेऊन त्याप्रमाणें व्यवस्था करण्याचा प्रत्येक आईनें प्रयत्न करावा. मूल काही कारणाशिवाय कधींही रडत नाहीं. मुलास पाजित असतांना रागांत असल्यास मूल दूध प्यायल्यावर केव्हां केव्हां रडूं लागतें, ह्याचें कारण असें आहे कीं, आईच्या रागाच्या परिणामानें दूध बिघडतें (ही गोष्ट शास्त्रसिद्ध आहे) व तें पचण्यास अयोग्य असें बनतें. असें दूध मुलाच्या पोटांत गेल्यानें त्याचें पोट दुखतें.

ह्यावरून मुलास पाजतांना आईचें मन किती शांत असलें पाहिजे हें वाचकांच्या लक्षात येईल. पोट दुखणें व तहान लागणें हीं मुलें रडण्याचीं सर्व साधारण कारणें असतात. जीं मुलें नुसत्या दुधावर राहतात—त्याचें दूध हें अन्न आहे. तहान शमविण्याचें साधन नव्हे हें माहीत नसल्यामुळें पुष्कळ स्त्रिया मुलांना तहान लागली असें समजलें तरी दूध पिण्यास देतात, ही अगदीं चूक आहे. अशा वेळेस मुलाना पाणीच पाजलें पाहिजे. थोडें पाणी पाजल्यापासून मुलाला अपाय घडत नाहीं, उलट त्याच्या पचनास मदत होते. मुलास पोटदुखीपासून जितका उपद्रव होतो तितका कशामुळें होत नाहीं. पोट दुखणें हें अपचनापासून उत्पन्न होतें. निदान लहान मुलाचें तरी पोट दुखण्याचें कारण खात्रीनें दुसरें नाहीं; जर मूल अंगावर पीत असेल तर दुधात काही तरी बिघड उत्पन्न झाला आहे असें समजून आईनें आपले जवळ व इतर गोष्टींकडे लक्ष घालून त्याचें कारण शोधून काढावें, व तें नाहींसें करावें. जर मूल अन्न खाऊं लागले असेल व त्याचें पोट दुखत असेल तर अन्न नीट काळजीपूर्वक तपासून त्याच्यांतून अपचनाचें कारण नाहींसें केलें पाहिजे एकादेवेळेस पोट दुखलें तर विशेष भीति बाळगण्याचें कारण नाहीं; परंतु वारंवार मुलाचें पोट दुखूं लागल्यास डॉक्टर किंवा वैद्य ह्यास कळविणें अवश्य आहे. मुलाचें पोट दुखतें हें समजणें अवघड नाहीं. प्रथम मूल थोडें अस्वस्थ होतें व मग तें दुःखातिशयानें विव्हळून रडतें, त्याचा चेहरा तांबडा

होतो व तें बहुतकरून घामानें डवडवतें. तें पाय बेंबीपाशीं नेऊन पुन्हां लांब करून जमिनीवर धाडकन् आपटतें. जितकें पोट जास्त दुःखत असेल त्या मानानें रडण्याचा आवाज मोठा व कर्कश असतो. मुलास अपचन होण्याचीं कारणें अनेक आहेत. चांगलें दूध किंवा चांगले खाण्याचें पदार्थ पोटांत जाऊनसुद्धां अजीर्ण होतें. फार अन्न जाणें, थंडीच्या दिवसांत कपडे उबदार न घातल्यामुळें थंडी होणें, गारठ्यांत पाय उघडे पडणें इ. इ. कारणांनीं मुलास अपचन होऊन त्याचें पोट दुखूं लागतें. शिवाय दूध बिघडण्याचें एक महत्वाचें कारण नुकतेंच वर सांगितलें आहेच; त्याखेरीज आईच्या मागें काळजी असल्यानें, तिचें मन कांहीं कारणानें अस्वस्थ झाल्यानें, तिला फाजील शारीरिक श्रम झाल्यानेंही, तिचें दूध बिघडतें व त्या दुधानें मुलास अपचन होतें. मुलाचें पोट दुखूं लागलें असतां मुलाच्या नाभीवर ऊन पाण्यांत भिजविलेली फ्लॅनेल ठेविली असतां पुष्कळ वेळां तावडतोब गुण येतो थोडें गरम पाणी पाजून मुलाच्या पोटावर व पाठीवर कांहींवेळ हात सारखा फिरविला ह्मणजे पोटांतील वायु बाहेर पडतो व पोट दुखणें थांबतें असा अनुभव आहे. हे सर्व उपचार एखादे वेळेस पोट दुखूं लागलें तरच करावे. नेहमीं मुलाचें पोट दुखत असल्यास वैद्याचे नजरेसच ही गोष्ट आणली पाहिजे.

झोंप न आल्यामुळें पुष्कळ वेळां मुलें रडतात. मज्जातंतूच्या प्रकोपामुळें मन अस्वस्थ होऊन झोंप येत नाहीं.

झोंप येण्यास काय करावें हें मागच्या प्रकरणांत सविस्तर-पणें सांगितलें असल्याकारणानें येथें पुन्हां त्याच्याविषयीं कांहीं लिहिण्याचें प्रयोजन नाहीं. अशा वेळेस थंड केलेल्या कॉफीचें चार पांच थेंब गरम पाण्यांत टाकून तें पाणी मुलास पाजलें ह्मणजे मूल स्वस्थ होतें. मूल कां रडतें ह्याचें कारण न समजल्यामुळें त्याची कटकट मिट-विण्याकरतां कोणतेही "पेटंट" औषध सरबत वगैरे त्याला देऊं नये. हीं औषधें दिल्यानें मूल रडण्याचें थांबतें व त्यास झोंप लागल्यासारखें दिसतें हें खरें; परंतु ती झोंप नसून ह्या असल्या औषधात उपयोगांत आण-लेल्या मादक औषधानें उत्पन्न केलेली गुंगी असते. मुलास चार चार पांच पांच तास गुंगी आणणारीं औषधें निरुपद्रवी असणें शक्य आहे काय? असल्या औषधात बहुत करून अफू किंवा असल्याच कांहीं तरी मादक पदार्थांचा उपयोग करण्यांत आलेला असतो. मादक पदार्थांच्या कोमल बालकांच्या शरीरावर होणाऱ्या भयंकर परिणामाविषयीं प्रस्तुत पुस्तकांत बऱ्याच वेळां उल्लेख आला आहे; परतु मुलांना अफू घालण्याची चाल आमच्या इकडे इतकी सार्वत्रिक आहे कीं तिच्याविषयीं आणखी दोन शब्द लिहिल्याशिवाय आमच्यानें राहवत नाहीं लहान मुलाना अफूसारखें मादक पदार्थ घातले ह्मणजे त्यांच्या ज्ञानतंतूंची व्यवस्था बिघडते, ते (ज्ञानतंतु) अशक्त होतात व त्यामुळें तीं मुलें वेडसर, मूर्ख किंवा अनियमित बनतात, एवढेंच नाहीं तर केव्हां केव्हां आयांच्या

घातुक अज्ञानामुळें ह्या मादक पदार्थांनीं मुलें मृत्यूच्या मुखांत पडतात. स्त्रियांना लहान मुलांच्या आरोग्याचे नियम माहीत नसल्यामुळें केवढे भयंकर परिणाम गुदरतात व त्यांना ह्याचें ज्ञान होणें किती आवश्यक आहे हें ह्यावरून दिसून येईल. सृष्टीदेवतेचे नियम अज्ञानानें मोडणें किंवा जाणून बुजून मोडणें हें तिला सारखेंच; तिची शासन करण्याची पद्धत जितकी कडक असते तितकीच आंधळेपणाचीही असते हें सर्वांनीं लक्षांत ठेवावें.

प्रकरण ८ वें.

स्तन-पान आणि अंगचें दूध तोडणें.

ज्या मुलाला स्वतःच्या मातृस्तनांतून दुग्धरस प्राशन करावयास मिळतो तें धन्य होय! मनुष्याची स्वाभाविक प्रवृत्ति सृष्टीची योजना आणि शास्त्रीयविचार ह्याच्यापैकीं कोणत्याही दृष्टीनें पाहिलें तर मातेचें दूध हेंच लहान मुलाचें सर्वोत्कृष्ट खाद्य होय. ह्याविषयीं विचारी लोकांत मत भेद असणें शक्य नाहीं लहान मुलाचीं पचनेंद्रियें सृष्टीच्या नियमानें स्त्रीच्या-विशेषतः त्याच्याच जननीच्या-स्तनाचें दुधांतील पौष्टिक बीजरूप पदार्थ बालकाच्या शरीराशीं एकजीव करण्यास तयार असतात. स्तन प्रत्येक आईनें आपल्या मुलास स्वतःच पाजलें पाहिजे स्वतःचें आरोग्य कायम राहण्याससुद्धां मुलास स्वतःचें स्तनपान करविणें मातेस आवश्यक आहे. अजून आमच्या लोकांत चैनीच्या फाजील कल्पना शिरून मूल पाजण्यास दाई वगैरे ठेवण्याची निसर्ग-विरुद्ध पद्धत पडली नाहीं, ही संतोषाची गोष्ट होय. तारुण्य व सौंदर्य बिघडेल ह्मणून पोटच्या मुलास भाडोत्री दाईकडून स्तनपान करविणें ह्यासारखी नीच प्रवृत्ति ज्या समाजांत उत्पन्न होते तो समाज अधोगतीला-नैतिकअधोगतीला-पोहोंचला असें समजणें पूर्णपणें बरोबर होणार नाहीं काय?

असल्या समाजांत सात्विक गुण उत्तरोत्तर कमी होत जाणार ह्यांत कांहीं एक शंका नाहीं. युरोपियन लोकांच्या चांगल्या गोष्टींबरोबर—चागल्या गोष्टी सोडून असें ह्मटलें तर ज्यास्त योग्य होईल—त्यांच्या वाईट गोष्टींचें आंधळे-पणानें अनुकरण करण्याची चटक आमच्यांतील सुशिक्षित व संपत्तिमान् लोकास लागली असल्यामुळें वरील घातुक किंबहुना राक्षसी चाल आमच्यांत येण्याचा संभव आहे.

मुलास दिवसांतून किती वेळ स्तन पाजावें हें मातेनें स्वतःच्या मतानें ठरविणें इष्ट आहे. कारण ही गोष्ट पुष्कळ अंशानें परिस्थितीवर अवलंबून असते; तरी मुलांस नियमितपणें पिण्याची इच्छा होईल इतकें स्तन-पान देण्याचें वेळांत अंतर असावें असें ह्मणणें सयुक्तिक होईल. ज्या मुलाचीं पचनेंद्रिंयें अशक्त आहेत त्यास थोडें थोडें दूध पुष्कळ वेळां पाजिलें पाहिजे. सशक्त मुलाला ५ तास एकदांच पुष्कळ दूध पिऊन राहता येतें, परंतु अशक्त मुलाला दूध थोडें परंतु वारंवार दिलें पाहिजे आईच्या स्तनांत दूध प्रत्येक खेपेस थोडकेंच उत्पन्न होत असेल तर पुष्कळ वेळां मुलास आंगाशीं घेतलें पाहिजे हें उघडच आहे. बालकास जन्म झाल्यानतर पहिले तीन दिवस चार तासानीं एकदां पाजिलें पाहिजे. पहिल्या आठवड्यानंतर दिवसा दोन दोन तासांनीं व रात्रीं १० वाजण्याच्या व सकाळीं ६ वाजण्याच्या दरम्यान दोन वेळां असें दूध पाजावें. बालक महिन्याचें झालें ह्मणजे दिवसा ३ तासांनीं व रात्रीं पूर्वींप्रमाणें दोन वेळा दूध पाजावें ह्मात

थोडासा बालकाच्या मातेनें जरूरीप्रमाणें फरक करण्यास अर्थात कांहीं हरकत नाहीं. मुलाला उठल्याबसल्या स्तनपान करवूं नये. त्यानें अजीर्ण होतें. पण भूक लागून रडण्याची मात्र वाट पहात बसूं नये. स्तनांत दूध पुष्कळ असलें ह्मणजे दहा पंधरा मिनिटांत मुलाचें समाधान होतें व तें प्रसन्न दिसतें. उलट मूल पुष्कळ वेळ स्तन तोंडांत धरून व त्याची बोंडशी ओढून, चोखून चोखून त्रासानें सोडून देतें; असें आढळलें ह्मणजे त्याला पुरेसें दूध मिळालें नाहीं असें समजावें.

मुलाच्या शरिराचें सर्व पोषण आईच्या दुधापासूनच होत असल्यामुळें आपल्या शरिराची नीट काळजी घेणें हें तिचें एक महात्वाचें कर्तव्य आहे. अशा प्रकारची काळजी न घेतली व तिच्या कडून मुलाचें पोषण नीट झालें नाहीं, तर त्या मुलाचें दुर्दैव ओढवलेंच ह्मणून समजावें. निरनिराळ्या शरीरप्रकृतीच्या व मानसिक अवस्थांच्या स्त्रियांच्या दुधांत गुणधर्म व प्रमाण ह्यांच्यासंबंधानें फार फरक असतो. अशक्त, धिप्पाड, काळ्यासांवळ्या व मजबूत स्नायूंच्या स्त्रियांचें दूध फार पौष्टिक असतें. भिऱ्या, नाजूक व दिसण्यांत गौरवर्ण अशा स्त्रियांचें दूध बहुतकरून चांगलें नसतें. वात झालेल्या स्त्रियांचें दूध आंबट (Acid) असून त्यामुळें मुलाला पोटशूळ, अपचन, गळ वगैरे होतात. मानसिक स्थितीवरही दुधाचें प्रमाण व गुण अवलंबून असतात. स्त्रियांचें मन कोणत्याही कारणानें क्षुब्ध, किंवा अस्वस्थ झालें तर दूध

आटून जातें, किंवा त्यांच्यांत कांहीं तरी दोष उत्पन्न होतो. उदाहरणार्थ, अतिशय भीतीनें तें कांहीं काल उत्पन्न होण्याचें थांबतें; स्त्रीस अतिशय क्रोध आला तर तिचें दूध आंबट किंवा क्षारमय बनतें, व जिचा स्वभावच तापट व चिरडखोर असतो तिचें दूध नेहमींच वाईट असतें. मूल लहान असतांनाच आईस पुन्हा गर्भ राहिला तर त्यानेंसुद्धां दूध बिघडतें, ह्या कारितां मग मुलाचें अंगावरील दूध तोडणें अवश्य आहे.

आईच्या खाण्यांत जे पदार्थ येतात त्याचे परिणाम तिच्या दुधावर होतात, कारण ह्या पासूनच पुढें दूध बनतें तेव्हां खाण्याच्या पदार्थांविषयीं स्त्रीनें जपलें पाहिजे, हें निराळें सागण्याची आवश्यकता नाहीं. फळें खाण्यापासून दूध सारक (Laxative) बनतें. कंदाच्या भाज्या (कोबी, गाजरें, कांदे इत्यादि) कच्चीं फळें, आणि आंबट पदार्थ फारसे खाऊ नयेत. तसें केल्यानें दूध बिघडून बालकास अमांश, पोटदुखी, अतिसार वगैरे रोग होतात. भलभलतीं औषधें आईनें खाल्यानें मुलावर वाईट व प्रसंगविशेषीं फारच घातुक परिणाम होतात. औषधें घेण्याची आवश्यकता वाटेल, तर ती वैद्य किंवा डॉक्टर ह्यांच्या सल्लचानें तरी घ्यावींत. पंचवीसपासून तीस वर्षांची निरोगी स्त्री मुलाचें पोषण करण्यास सर्वांत योग्य असतें. तिनें पौष्टिक, परंतु पचण्यास सुलभ असे पदार्थ सोसतील तितके खावे. स्त्रीच्या मानसिक स्थितीचा परिणाम तिच्या दुधावर होतो हें वर सागितलेंच आहे;

ह्या करितां तिला तिच्या सभोंवतील माणसांनीं प्रेमानें व सौम्यपणानें वागवावें. असें केल्यानें तिचें दूध उत्तम स्थितींत राहून मुलाचें शरीर व मन ह्यांचें योग्य पालन-पोषण होईल.

अगदीं पूर्ण निरोगी स्त्रीच्या स्तनांत चोवीस तासांत सुमारें ४० पासून ४५ औंस पर्यंत दूध उत्पन्न होतें. त्याच्यांतील घन पदार्थांचा अंश [illegible]/१०० पासून १४/१०० पर्यंत असतो. घन पदार्थांत १/२ भाग साखर १/३ चरबी, १/६ भाग पांढरा बलक व बाकी राहिलेल्या भागांत कित्येक प्रकारचे क्षार असतात.

ह्यावरून आईच्या खाण्याच्या पदार्थांसंबंधानें किती काळजी घेतली पाहिजे हें दिसून येईल. हे सर्व पदार्थ मुलाच्या शारीरिक वाढीस अतीशय आवश्यक आहेत. मूल जसें जसें वाढूं लागेल तसें तसें हे घनमय पदार्थ वाढतील अशी खाण्याची व्यवस्था ठेविली पाहिजे. कारण ह्यांच्यापासून अस्थि, स्नायू वगैरेची उत्पत्ति आहे. दांत येण्याच्या सुमारास मुलाचें पोषण फार उत्तम तऱ्हेनें झालें असलें पाहिजे. दुधांत चरबी वाढण्यास शाक-भाज्या व तेलकट पदार्थ कारणीभूत होतात, ह्याकरितां हे बेतानें खावे, व मास खाण्यास ज्यांना धर्मानें निषेध केला नाहीं, त्या स्त्रीयांनीं तें अवश्य खावें. त्यापासून दुधांत वर सांगितलेला पांढरा बलक व साखर ह्यांचें प्रमाण वाढतें व हे पदार्थ बालकाच्या शरिराच्या पोषणास

फार जरूर आहेत. तुरीची डाळ, हरबऱ्याची डाळ, मटक्या वगैरे सर्व कडधान्यांत मांसोत्पादक द्रव्यें पुष्कळ असतात, तेव्हां हे पदार्थ पचतील तितके खावेत. निदान गव्हाचे तरी सर्व पदार्थ पुष्कळ तूप घालून खावेत. त्याच्या पासून दुधात असलेली सर्व पौष्टिक द्रव्यें (साखर पांढरा बलक–Albumen वगैरे) व क्षार (ह्यांचा दांत येण्याच्या वेळेस फार उपयोग आहे) थोड्याबहुत प्रमाणांत उत्पन्न होतात. आपलें दूध मुलाच्या पोषणास योग्य आहे किंवा नाहीं, हें समजण्याकरितां स्त्रीनें प्रत्येक आठवड्यांत स्तनांतून थोडेसें दूध काढून पहावें. जर काहीं वेळानें त्याच्यावर साय धरली तर तें पौष्टिक आहे असें समजावें. उलट तें जर पाताळ व निळसर रंगाचें दिसेल तर तें चांगलें नाहीं असें समजलें पाहिजे. जोपर्यंत मुलाची वाढ जोमदार होत असेल व तें सशक्त दिसत असेल तोपर्यंत त्याला बाहेरील अन्न दूध सुद्धां–घालण्याची मुळीच जरूरी नाहीं. आईच्या स्तनांतून पुरेसें दूध मिळत नसेल तर मात्र बाहेरील अन्न त्याच्या जोडीस द्यावें.

ह्या प्रकरणांतील सर्व महत्वाच्या भागांचा सारांश खालील सूचनांच्या रूपानें मांडतां येण्यासारखा आहे:–

(१) मुलास स्तनपान देण्यांत नियमितपणा बाळगावा.

(२) मुलास भूक किती वेळानें लागतें हें काळजी-

पूर्वक शोधून काढून स्तन पाजण्याच्या दोन वेळांतील अंतर ठरवून टाकावें. साधारणपणें दिवसा दोनपासून चार तासांपर्यंत वयमानाचा विचार करून ठरवावें. व रात्रीं शक्य तितकें कमीवेळां पाजावें.

(३) मूल आगाशी असतांना त्याला झोंप लागल्यास त्यास तावडतोब दूर करावें.

(४) मन कोणत्याही कारणानें अस्वस्थ झालें तर स्तनपान करवूं नये.

(५) मातेनें आपल्या आरोग्यावर व भोजनावर मुलाचें सर्व पोषण अवलंबून आहे हे लक्षांत वागवून ह्या दोहोंची पूर्ण काळजी घ्यावी.

(आंगावरील दूध पाजणें.)

आंगावरील दूध तोडण्यास योग्य वेळ कोणती हें दोन गोष्टींवरून ठरवावयाचे असते. (१) दुधाची स्थिति (२) आणि मुलाची वाढ व अवस्था. साधारण मुलाला दात येऊन दुसरें अन्न पचविण्याची शक्ति आली ह्मणजे आईच्या दुधांत जरी कांहीं फरक पडला नाहीं तरी दूध तोडण्यास तें योग्य होतें असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. मूल साधरणतः नऊ दहा महिन्यांचें झालें ह्मणजे त्याला बरेच दांत येतात व ते त्याचे दूध तोडण्यास पुरेसे असतात. सहा साडेसहा महिन्याचे मुलास कांहीं तरी दांत आलेच पाहिजेत. ह्या वेळेपर्यंत दात आले नाहींत तर त्याचें पोषण बरोबर होत नसलें पाहिजे किंवा त्याला कांहीं तरी विकार झाला असला

पाहिजे. कोणत्याही कारणानें दांत ह्या वयापर्यंत बाहेर पडले नाहींत तर डॉक्टरला कळवून त्याला औषध देण्यांत हयगय करूं नये. कारण नऊ महिने झाले ह्मणजे मातेच्या दुधांत फार सपाट्यानें फेरफार होत जातात व त्याकरितां ह्यावेळेस बाहेरचें अन्न खाण्यास व पचविण्यास पुरेसे दांत मुलाच्या तोंडांत आलेच पाहिजेत. चौथ्या महिन्यापासूनच बालकाचें अस्थिवर्धन करणारें द्रव्य दुधांत उत्पन्न होईल व वाढेल असें अन्न मातेनें नियमानें खात जावें ह्मणजे निरोगी बालकास दात येण्यास अवधी लागणार नाहीं. मुलाचे वय वर्षाचें झालें ह्मणजे तर त्याला बाहेरील अन्न हळूं हळूं खाण्याची संवय लावलीच पाहिजे. ह्या वेळेपासून मातेचें दूध मुलाच्या वाढीस कांहींच मदत न करितां उलटें त्यांतील वैगुण्य मात्र उत्पन्न करत. मुलाचें [आईचें] दूध तोडणें हें एक बरेंच दुर्धर काम असतें; ह्या करितां त्याला अगदीं त्रास होणार नाहीं, अशा रीतीनें सावकाश करण्यास बरेंच चातुर्य लागतें. फार उन्हाळ्याचे दिवसांत बालकाचें स्तन-पान एकदम सोडूं नये. मातेच्या प्रकृतीचा विचार करून तसें करणें अवश्य असेल किंवा दुधाचा पुरवठा कमी असेल, किंवा त्याच वेळेस दूध तोडण्याची वेळ आली असेल तर दुसरें अन्न सुरूं करून स्तन-पानाचे दोन वेळामधील अंतर पुष्कळ वाढवून (ह्मणजे एकंदर दूध पाजण्याच्या वेळा कमी करून) कडक उन्हाळ्याचे दिवस टाळावे. दूध तोडण्याची वेळ आली ह्मणजे मुलास पहिल्यादा इतर

दूध व अन्न खाण्याची संवय करून आंगावरील दूध होईल तितकें कमीवेळा पाजावें. रात्रीं तर आंगावरील दूध बिलकूल पाजूं नये मुलास हे अर्थातच फार अवघड जाईल त्याला इलाज नाहीं. बालकाच्या मातेस ह्या वेळेस थोडीशी निष्ठुरता—मुलाच्या कल्याणा-प्रीत्यर्थच धारण करणें भाग आहे. अशा रीतीनें पंधरा-वीस दिवस गेले ह्मणजे एकादे दिवशीं आंगचें दूध मुळींच पाजूं नये. स्तनाच्या अग्रास कांहीं तिखट पदार्थ किंवा किनाईनसारखा कडू पदार्थ लावावा ह्मणजे त्याच्या भीतीमुळें मूल स्तनाला पुन्हां तोंड लावणार नाहीं. अशा प्रकारें दूध तोडून टाकावें. अन्न पोटांत जाऊं लागल्या-मुळें बालकास प्रथम फार तहान लागते त्या वेळेस बरेंचसें [पूर्वीं पेक्षां पुष्कळच] पाणी पाजण्यास हरकत नाहीं. त्यामुळें अन्न पचलें जाऊन दूध तोडल्यामुळें तें बावरल्या-सारखें किंवा किरकिरें होतें ते बंद होईल. प्रथम मुलास अन्न फार घालू नये. पचेल तितकेंच घालावें. फार अन्न घातल्यानें त्याचा कोठा अशक्त होतो मोठें झाल्यावर सुद्धां हा दोष कायम होऊन तें अपचनाच्या विकारास पात्र होतें.

प्रकरण ९ वें.

दांत बाहेर येणें.

दांत बाहेर पडूं लागणें बालकाच्या आयुष्यक्रमातील एक फारच महत्वाची बाब होय. त्याच्या आईबापाना आपल्या मुलावर हें एक मोठेंच संकट आलें आहे असें वाटतें. व त्याच्यातून तें कसें सुखरूप पार पडेल अशी काळजी पडते. ही काळजी अगदींच निराधार आहे असेंही नाहीं. कारण, दांत येणें हें जरी शरिराच्या वाढीपैकींच एक भाग आहे तरी त्यापासून पुष्कळ मुलांना फार त्रास सोसावा लागतो. बहुतेक प्रत्येक मुलांस थोडाबहुत त्रास दांत यावयाच्या वेळेस सोसावा लागतो. इतर चतुष्पाद प्राण्यांना दात येताना मुळींच त्रास होत नाहीं व द्विपाद मनुष्य प्राण्यास कां होतो ह्याचें कारण शोधून काढणें मोठेंसें अवघड नाहीं इतर प्राण्यांच्या पूर्वजांनीं ज्या प्रमाणें सृष्टीच्या नियमाबरहुकूम आचरण केलें तसें जर मनुष्यापैकीं सर्वांनीं केलें असतें तर दांत येतांना लहान बालकाना कोणत्याही प्रकारची इजा भोगावी लागली नसती ! दांत येण्याच्या सुमारास सर्व अवयवांची व स्नायूंची वाढ फार झपाट्यानें व जोरानें होत असल्यामुळें पोषणांत यत्किंचित् वैगुण्य उत्पन्न झालें कीं दांत येण्याचें कालांत बराच त्रास होणार असें पक्कें समजावें. लहानपणापासून मुलाच्या पोषणाची फार योग्य

काळजी घेतली तर त्याला मुळींच त्रास होत नाहीं व त्याच्या मध्यभागचें चौकडीचे दांत पूर्ण बाहेर पडे तों दांत येण्याची क्रिया चालली आहे हें कोणास कळून सुद्धां येत नाहीं. ह्या समोरच्या चौकडच्या दांतांना आपण " दूध दांत " (milk-teeth) असें नांव देऊं. हे दूध-दात पांचव्या पासून सहाव्या महिन्याच्या सुमारास यावयास लागतात व दोन वर्षांचें मूल झालें ह्मणजे त्यास बहुतेक पुरेसे दांत येतात. दात उशीरा येणें हें सुद्धां पोषण चागलें न झाल्याचेंच लक्षण होय. बालकाच्या शरिरांतील सर्व अस्थि चांगल्या झपाट्यानें वाढल्या ह्मणजे दात (हें सुद्धां अस्थीच आहेत) सुद्धां लवकरच बाहेर येतात. पहिल्यापासूनच अस्थि योग्य रीतीनें वाढतील—व त्यांची योग्य वाढ हेंच शरिराच्या निरोगी वाढीचें प्रमाण आहे——अशी डॉक्टरला मुलाची प्रकृति दाखवून व्यवस्था केली ह्मणजे दांत येतांना नेहमींसारखा त्रास होणार नाही

दाताचे दोन भाग; एक भाग हिरडीचें बाहेर आलेला असतो, व दुसरा हिरडीचें आंत खरल्यांत बसवलेला असतो. हिरडीच्या बाहेरील जो दाताचा भाग असतो त्याच्यावर वरीलप्रकारचें कडक पदार्थाचें आच्छादन enamel असते. हिरडीच्या आंत जो भाग बसविलेला असतो त्याच्या बुडाशी पोकळी असते. त्यांच्यातून वरील दांतापर्यंत दाताचे पोषक द्रव्य नेणारी सूक्ष्म नलिका व मज्जा-

तंतू आत शिरतात. यांत तयार होण्याची क्रिया मूल गर्भांत असतें तेव्हांपासूनच चाललेली असतें, व मूल गर्भांत जन्मास आल्यावर हिरड्यांतच अर्धवट तयार झालें असे लपलेले असतात. पुढें कांहीं काळपर्यंत त्यांचें पोषण होते व नंतर ते बाहेर पडतात. पहिल्या प्रथम " दूधदांत " येतात हे वीस (वरील जाभाड्यांत दहा व खालच्यांत दहा) आहेत.

त्यांचा येण्याचा क्रम साधारपणें असा—प्रथम खालच्या जाभाड्यात एक चौंकडी दात येतो व त्याच्या मागून कांहीं वेळानें दुसरा येतो; त्याच्या पाठीमागून वरच्या जाभाड्यांत असेच दोन दात येतात. नंतर प्रथम वरच्या जाभाड्यांत दोन दांत येऊन मग खालच्यांत दोन येतात. मिळून एकंदर आठ दात होतात. पुढें मग सुळे येतात. सर्व दांत लागोपाठ येत नाहींत. त्यांच्यामध्यें फारच वेळ जातो. उदाहरणार्थ, खालील चौकडीचे दोन दांत आले ह्मणजे सुमारें दीड महिना दोन महिन्यांनीं वरचे दोन दांत येतात. पहिले वर सांगितलेले आठ दांत येऊन गेले ह्मणजे मग पुढील दात यावयास दोन तीन केव्हां केव्हां चार महिने सुद्धां लागतात. ह्या " दूधदांतां " पैकीं शेवटचा दूधदात आला ह्मणजे मुलाचें वय दोन वर्षांचें झालेलें असतें. एकादा दांत यावयाच्या पूर्वीं बालकाचें तोंड कोरडें व लाल होतें; तरी त्याच्यांतून लाळ पुष्कळ गळत असते.

त्याच्या हिरड्या ताठलेल्या व चकाकीत दिसतात व ज्या जागेवर दात यावयाचा ती सुजलेली असते. तें अस्वस्थ (तोंडांतील उष्णतेमुळें) होतें व जो पदार्थ दिसेल तो हिरड्यानीं चावावयाची त्याच्यांत फार उत्कंठा उत्पन्न होते, अशा वेळेस त्याच्या हिरड्या बोटानें हळूं हळूं चोळाव्या ह्मणजे त्यास बरें वाटेल. ह्या वेळेस बालकास फार तहान लागते; एवढ्या करितां त्याच्या तोंडांत लाळ पुष्कळ उत्पन्न होऊन ती तोंडावाटे बाहेर झिरपते, हें एक सुचिन्हच आहे ह्यांत संशय नाहीं. बहुतकरून ह्या वेळेस फार तहान लागून मूल अस्वस्थ झालें ह्मणजे तें आपलें अन्न (अर्थात दूध) व पाणी फार मागूं लागतें व ह्यामुळें त्यास अपचन होऊन तें ओकें व त्याला पोटदुखी व ढाळ सुरू होतात. मुलानें नुसतें पाणी कितीही मागितलें तरी तें देण्यास हरकत नाहीं; त्यानें तोंडाची कोरड नाहींशी होऊन व ज्ञान तंतूंचा क्षोभ नष्ट होऊन त्याला बरें वाटतें. दांत याव-याच्या वेळेस तोंड येतें व केव्हा त्याच्यांत बारीक क्षतें पडतात. थोडासा ताप, अस्वथता व केव्हां केव्हां फेंपरें हीं हजर असतात. पचनेंद्रियांचें कर्म कोणत्या कार-णानें बिघडतें तें वर सांगितलें आहेच. घश्याच्या गांठी-सुद्धां केव्हां केव्हां सुजतात. थोडक्यांत सांगावयाचें म्हटलें तर बालकाच्या शरिरांत जे विकार बीजरूपानें वास करित असतात ते सर्व दांत बाहेर पडावयाचे सुमारास बाहेर दृष्टोत्पत्तीस येतात. असे कांहीं विकार

उद्भवले कीं डॉक्टरकडे जाऊन बालकास औषध देण्यांत निष्काळजीपणा बिलकूल होतां कामा नये. जितकें मुलाचें पोषण चांगलें झालें असेल तितका त्याला दांतांपासून कमी त्रास होईल हें आम्हीं वारंवार सांगितलें आहे. तेव्हां दांतांपासून चुकविण्याचा उत्तम मार्ग ह्मणजे प्रथम पासूनच मुलाच्या खाण्यापिण्यासबंधीं मागील प्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणें काळजी घेणें हाच होय.

दांत येतांना मुलाच्या तोंडांत कांहीं कठीण पदार्थ कोणी कोणी चावावयास देतात पण ही चूक आहे. त्यानें बालकाच्या हिरड्यांना इजा होते. त्यापेक्षां रबराचा कांहीं तरी पदार्थ द्यावा. दात लवकर बाहेर पडावा ह्मणून हिरडीस शस्त्रानें कापून उकलणें हेंही योग्य नाहीं; बहुतेक वेळां दांत बाहेर यावयाच्या पूर्वीं हिरडी पुन्हां भरते व पूर्वीच्या दुप्पट बालकास त्रास होतो; परंतु केव्हां केव्हां हिरडी कापून दांत बाहेर आणणें अवश्य असते. त्यावेळेस फार काळजी घेणाऱ्या शस्त्रवैद्याकडून इलाज करवावा. दात येण्याच्या काळांत मुलाच्या आहाराकडे फारच लक्ष पुरविलें पाहिजे. शिवाय सहा महिन्याच्या आत दात आले नाहींत तर डॉक्टरच्या किंवा वैद्याच्या नजरेस ही गोष्ट अवश्य आणावी. उशीरा दात आले ह्मणजे त्याच्यापासून त्रास फारच होतो. लवकर दांत न आल्यामुळें पुढें दात आल्यावर मृत्यूच्या मुखात मुलें पडल्याची सुद्धां उदाहरणें आहेत.

प्रकरण १० वें.

आंतडी व मूत्राशय.

मलशुद्धि कमी किंवा ज्यास्त होणें ह्यावरून मुलाची पचनक्रिया व एकंदर त्याचें आरोग्य हें समजून येतें. प्रथम मुलाची प्रकृति चांगली असताना त्याच्या मलशुद्धीची स्थिति कशी असते हें पाहूं. मूल जन्मल्यावर पहिल्या दिवशीं त्याच्या मलशुद्धीविषयीं "तान्हें मूल" ह्या प्रकरणात लिहिलें आहेच. पहिल्या आठवड्यांत सुद्धां मुलास दिवसांतून पुष्कळ वेळां मलशुद्धि होते. ह्याचें कारण असें आहे कीं, मातेच्या स्तनांत त्या वेळांत जें दूध उत्पन्न होतें तें सारक असतें. पहिल्या आठवड्याच्या शेवटीं बालकास साधारण अर्धवट पातळ, अर्धवट घट्ट असा मळ होऊन त्याचा रंग पिवळट असतो. मूल निरोगी असलें ह्मणजे त्याला दिवसांतून दोन तीन वेळां अशी मलशुद्धि तिसऱ्या महिन्या अखेरपर्यंत होते. झोंप, आहार ह्यांच्याप्रमाणें मलशुद्धीवरसुद्धां सवयीचा परिणाम फार होतो. ह्या करितां मुलास नियमितवेळीं मलशुद्धि होण्यास त्यास त्यास तशी संवय लावणें जरूर आहे.

मलावरोध मुलास झाला तरी त्याच्याविषयीं विशेष काळजी करण्याचें प्रयोजन नाहीं असें समजणें चुकीचें

होय. अतिसार होणाऱ्या मुलापेक्षां मलावरोध होणारीं मुलें बहुधां ज्यास्त बळकट असतात, त्यामुळें त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करण्यात येतें तें बरोबर नाहीं. लहान मुलाना—व मोठ्या माणसांना सुद्धां—नेहमीं सारक औषधें, एरंडेल तेल वगैरे देऊं नये. त्यांनीं तात्पुरती मळशुद्धि होऊन हलकें वाटतें हें खरें; परंतु पुढें ज्यास्त मलावरोध उत्पन्न होतो. एक तर त्याच्या पोटात पचण्यास जड असें अन्न गेलेलें असतें, किंवा त्याला यकृताचा कोणता तरी विकार झालेला असतो. पहिल्या कारणापासून उत्पन्न होणाऱ्या अवरोधाविषयींच आपणांस प्रस्तुतस्थळीं विचार करावयाचा आहे. पोटांत पचण्यास जड असें अन्न गेलें म्हणजे तें पूर्ण पचन न होतां तसेंच खालच्या आतड्यांत उतरतें, पण मलाच्यारूपानें बाहेर पडत नाहीं, ह्यासच आपण मलावरोध म्हणतो. मलावरोध होऊन त्रास होऊं लागला म्हणजे मातेनें आपलें बोट, तेल (olive oil or Vaseline) लावून मुलाच्या गुदद्वारांतून मलाशयांत घालावें. हें करतांना योग्य काळजी घेतली तर बालकास यत्किंचित् सुद्धां त्रास होत नाहीं. मूल कुंथून मळ बाहेर टाकण्याचा प्रयत्न करूं लागताच बोट बाहेर काढून घ्यावें. मूल पुष्कळ कुंथूनही मळ बाहेर येत नाहीं असें दिसलें तर फार काळजीपूर्वक त्याचें गुदद्वार थोडकेसें हाताच्या बोटानें फाकावें. असें केल्यानें कठीण व सांचलेला मळ बाहेर पडेल. जर सगळा बाहेर न पडेल तर गुद-

द्वाराच्या मागच्या बाजूस जी कातड्याची पिच्छा असते ती बोटानें हळूंच ओढावी म्हणजे सर्व शिलक राहिलेला मळ बाहेर पडेल. ह्या सर्व साध्या उपायांनीं विशेष त्रास न होतां बालकास कांहीं दिवसांनीं मलावरोध होण्याचें बंद होतें. केव्हां मुलाच्या मलाशयांत भेगा पडतात व मूल मलशुद्धि होतांना व झाल्यानंतर दुखण्यामुळें रडतें व मळांत थोडें रक्तही पडतें. बोटानें थोडेसें मलाशयाला Vaseline (?) लावलें म्हणजे ह्या भेगा बऱ्या होतील.

अतिसार (हागवण) ही सुद्धां खाण्याच्या अव्यवस्थेमुळें व थंडी झाल्यामुळें उत्पन्न होते. अपचन झालेलें अन्न (दूध वगैरे) खालच्या आंतड्यांत उतरतें व तेथें त्यांत फेंस उत्पन्न होऊन मग पातळ मलाच्या रूपानें बाहेर पडतें. अतिसार होण्यापूर्वीं बहुतकरून मलावरोध कांहीं दिवस झालेला असतो. पाढरा स्वच्छ मळ होणें हें थंडीनें होणाऱ्या अतिसाराचें लक्षण होय. मळास अतिसारांत अतिशय दुर्गंधी येते. अतिसार व मलावरोध नेहमीं झालेल्या मुलांची उपेक्षा कधींही करणें चांगलें नाहीं. त्यांनीं शरीर पोषणाचें अतीशय बिघडून शरीर क्षीण होतें व मुलें अशक्त होतात. अतिसार व नेहमीं होणारा अवरोध हें मुलाचें अन्न बरोबर नाहीं असें सुचवितात; त्याच्याकडे दुर्लक्ष केलें तर सृष्टीच्या नियमांचा अपमान केल्यामुळें काय भयंकर शासन होईल हें कोणालाही सांगतां येणें शक्य नाहीं.

(मूत्राशय.)

मूल जन्मास आल्यानंतर कांहीं तासांनीं त्याला मूत्र विसर्जन झालेंच पाहिजे. तसें झालें नाहीं तर तें अस्वस्थ होईल आणि चिडल्यासारखें दिसेल. जन्मानतर कांहीं कालपर्यंत मूत्र विसर्जन झालें नाहीं तर डॉक्टरकडे कळविण्यास हयगय करूं नये. बहुधा कमरेच्या बाजूस कढत पाण्यात भिजविलेलें फडकें बाधण्याचे डॉक्टरकडून सांगण्यात येतें; अथवा ऊन पाण्याची धार बेंबीखालच्या बाजूस कांहीं वेळ धरावी असेंही सागण्यांत येईल. स्त्रीच्या आंगावरचें दूध न मिळाल्यामुळें ज्यांना दुसऱ्या कृत्रिम अन्नावर रहाण्याचा प्रसंग येतो अशा मुलांना मूत्रासंबंधीं विकार फार होतात व नेहमीं सुद्धा त्याचे मूत्राचें प्रमाण जास्त असतें. मुलांना पुष्कळ साखर घालून दूध प्यावयास देणें चांगलें. साखरेनें मूत्राची वृद्धि होते.

मूत्र साफ न झाल्यामुळें मूत्रपिंड दुखतो व त्याचें दुःख फार भयंकर असतें त्यामुळें नेहमीच्या पोटदुखीपेक्षां मूल फारच रडतें. अशा वेळेस वैद्यशास्त्राचा इलाज होण्याच्या पूर्वीं (डॉक्टर लवकर येणें शक्य नसल्यास) मुलास सोसवेल तितकें गरम पाण्याचें स्नान घालावें ह्मणजे तात्पुरतें बरें वाटेल.

प्रकरण ११ वें.

व्यायाम व संवय.

लहान मुलाला मोठ्या माणसांइतकीच किंबहुना त्यांच्याहून जास्त खुल्या हवेंत व सूर्यप्रकाशात हिंडण्याची आवश्यकता आहे. बालकाच्या शरिराची योग्य वाढ होण्यास अन्न, मोकळी स्वच्छ हवा, झोंप, सूर्यप्रकाश व व्यायाम ह्या सर्व गोष्टींची सारखीच काळजी घेतली पाहिजे. त्याची खोली चांगली खुली असून तिच्यांत उजेड असला पाहिजे. परतु आमच्याकडे तर बाळंतीण स्त्री व तिचें बालक ह्यास तीन महिनेपर्यंत अंधार कोठडींत कोंडून टाकल्याप्रमाणें दिवस काढावे लागतात! तान्ह्या मुलांना व्यायाम मुद्दाम करावयास लावण्याचें आपणांस कारणच नाहीं. लहान मूल जागें असलें ह्मणजे तें हातपाय सारखें हलवतें हाच त्याचा व्यायाम होय. त्याच्या सर्व स्नायूंना एवढा व्यायाम पुरेसा होतो; फक्त त्यास हवा मोकळी मिळण्याची आवश्यकता असते. व त्याची खोली मोकळी असली ह्मणजे शुद्ध हवेचा पुरवठा त्याच्या फुप्फुसास होतो. तरी एखादे वेळीं मुलास —अगदीं तान्ह्या मुलास—घराचे बाहेर फिरावयास नेणें इष्ट आहे. ह्या बाबतींत युरोपियन लोकांचें अनुकरण करणें आपणांस अगदीं आवश्यक आहे. हवा थंड नसेल तर

मुलास अगदीं पहिल्या दिवशीं सुद्धां कपडे घालून घराच्या बाहेर आणण्यास हरकत नाहीं. हें करणें अर्थात आमच्या समाजात सध्या लहान मुलांना वागवण्यासंबंधाच्या रूढ असलेल्या कल्पनांच्या सर्वस्वीं विरुद्ध आहे; पण आरोग्याचें नियमन, अंधपरंपरेनें चालत आलेल्या कल्पना, ह्यांचें नेहमींच सूत असतें असें नाहीं! शास्त्रीयदृष्ट्या ज्या गोष्टी करणें अवश्य आहे त्या प्रचलित कल्पनांशीं कितीही विरुद्ध असल्या तरी त्या करावयास मागें पुढें पाहूं नये अशी आमची सर्व वाचकांना आग्रहाची विनंती आहे. असो, फार थंड हवा पडली असेल अशा दिवशीं मात्र लहान मुलास बाहेर फिरण्यास नेऊं नये. त्यांस बसण्यास हातानें लोटण्याची गाडी असेल तर उत्तम. गाडींतून नेल्यानें मुलास वारा फार लागण्याची भीति नसते. गाडी सावकाश ढकलत न्यावी व तिचें झांकण सूर्याच्या बाजूस उभें करावें ह्मणजे मुलांस कसलाही त्रास होणार नाहीं.

मुलास खुल्या हवेंत फिरण्यास नेल्यानें त्याचा श्वासोच्छ्वास चांगला चालून फुप्फुसें बळकट बनतात व रक्त शुद्ध होतें. त्याचे ज्ञानतंतू शांत राहतात व त्यास रात्रीची गाढ झोंप लागते; आणि सर्व शरीर निरोगी राहून बळकट बनतें. ज्या मुलास लहानपणापासून स्वच्छ मोकळी हवा मिळाली असेल तें मोठेपणीं चांगलें सशक्त झालेंच पाहिजे.

(संवय)

लहान मुलाच्या संवयी बनण्यास त्याच्या जन्मापासून

आरंभ होतो असें ह्मणणें चुकीचें होणार नाहीं. लहान मुलाच्या मनावर संस्कार त्याच्या जन्मापासून होतात. साधारणतः लोकांची अशी समजूत दिसते कीं, बालक —" बाळ "—ह्मणजे नुसतें एक करमणूक करण्याचें साधन. त्याच्याविषयीं सर्वांस उत्कट प्रेम वाटत असतें हें कोणीही नाकबूल करणार नाहीं. परंतु तें मोठ्या माणसासारखें काळजी करण्यास योग्य आहे असें फारच थोड्यांच्या मनांत येतें. वाटेल तेव्हां त्याला खावयास घालावें मोठ्या माणसांनीं लहरीप्रमाणें त्याचे लाड करावेत व घरांतपोरासोरानीं त्याला वाटेल तसें नाचवावें, असें बहुतकरून घरोघर चाललेलें असतें. हा सर्व प्रकार फारच अनिष्ट आहे. लहान मुलाला सर्व आरोग्याच्या नियमितपणाच्या संवयीं अगदीं त्याच्या जन्मापासून लावल्या पाहिजेत. त्याचे खाण्यापिण्याचे तास, झोंप घेण्याची वेळ, स्नान व्यायाम इ. सर्व नियमित असलें पाहिजे. तीन महिनेपर्यंत ज्या संवयीं त्याला लागतील त्या अगदीं कायम होतील. लहानपणीं संवयीं लावणें जितकें सोपें असतें तितकेंच त्या मोडणेंही सोपें असतें. नियमितपणें मुलाना वागविणें पहिल्यांदा फारच जड जातें व केव्हा केव्हां मुलास त्याच्यापासून थोडा त्रास होतो, परतु पुढें सर्व आयुष्य सुखात जात असल्याकारणानें त्याची उपेक्षा करून चालणार नाहीं.

मुलाच्या खाण्यापिण्यासबंधानें नीट काळजी घेताना त्याच्या मेंदूकडे दुर्लक्ष करणें योग्य नाहीं. मुलाच्या मेंदूची

शक्ति फार थोडी असते. आपलें मूल पुढें मोठें हुशार निघावें ह्मणून मुलास लहानपणापासूनच मेंदूचें काम—पाडे पाठकरणें, वार ह्मणण्यास लावणें इ. इ. करावयास लावण्याची आमच्या लोकांत आईबापांची प्रवृत्ति फार असते. ह्या गोष्टी दिसावयास फार क्षुल्लक दिसतात, पण लहान मुलाच्या कोंवळ्या मेंदूस ह्यापासून फार ताण पडतो. ह्यासंबधीं गरीब लोकांची मुलें फार नशीबवान असतात ह्यांत संशय नाहीं. त्याच्यामागें असा लकडा लावण्यास आईबापास फुरसतच नसल्यामुळें त्यांच्या मुलास शिक्षण वगैरेसंबंधीं फार लहानपणापासून त्रास पोहोंचत नाहीं. लहानपणीं मुलाच्या मेंदूस त्रास झाला ह्मणजे तें चिडखोर, निरुत्साही व किरकिरें बनतें एवढेंच नाहीं तर मेंदूवर अकाळीं ताण पडल्यामुळें पुढें तें निर्बुद्धही बनतें. पहिल्या दोन वर्षेंपर्यंत मुलाच्या मेंदूची वाढ फारच त्वरेनें होत असते व त्यामुळें मुलाच्या बुद्धिविषयक व्यापारांचा त्या वेळेस उपयोग करून घेणें घातुक आहे. पुढें मुलाचे बुद्धीचा योग्य परिपाक व्हावा अशी ज्याची इच्छा असेल त्यांनीं लहानपणीं त्याच्या मेंदूला बिलकूल त्रास देऊन उपयोगी नाहीं.

शारीरिक बाबतींत स्त्रीनें नियमितपणाची संवय लावली म्हणजे मूल तोच नियमितपणा नैतिक बाबतींतही उचलतें. मातेच्या प्रत्येक कृतीचा ठसा लहान बालकाच्या मनावर उमटल्याशिवाय राहत नाहीं आई आपणांस

खावयाचें अन्न फार काळजीनें तयार करतें व नियमित-वेळा आपणांस देतें हें मुलानें पाहिलें ह्मणजे मूल प्रत्येक कृत्यास नियमितपणा व व्यवस्थितपणा अवश्य हवा असा विचार करूं लागतें. ही गोष्ट मानसशास्त्राच्या नियमानुसार त्यास न कळतच होते. लहान मुलाच्या देखत खोटें बोलणें हें फार हानिकारक आहे. ह्याचा परिणाम त्यावेळेस कळत नाहीं पण लहान मुलांना मोठीं माणसें घडलेल्या गोष्टी नाकबूल करू लागलीं किंवा न घडलेल्या गोष्टी घडल्या असें ह्मणूं लागलीं व असें वारंवार होऊं लागलें कीं, त्यांना त्या गोष्टीची संवय बनते खोटें बोलणें तिरस्करणीय आहे असें वाटेनासें होतें. चोर, दरवडेखोर वगैरे लोकांचीं मुलें चोरी, दरवडे घालणें वगैरे कामें साहजिकपणेंच करू लागतात व ह्यात कांहीं वाईट आहे असें त्यांस केंव्हांही वाटत नाहीं ह्याचें कारण संवयीचा परिणाम हेंच होय. ह्याकरितां लहान मुलांशीं मोठ्या माणसाप्रमाणेंच जबाबदारीनें वर्तन केलें पाहिजे, हें नेहमीं लक्षांत वागवावें.

प्रकरण १२ वें.

[शेवटचें]

[मुलांकरितां लागणारी सामुग्री.]

मूल होण्याच्या स्त्रीला—विशेषतः प्रथमच मूल होणार आहे अशा स्त्रीला—आपल्या भावी अपत्यासंबंधानें फारच प्रेम वाटून त्याच्या करितां पहिल्यापासूनच ज्या जिनसा लागतील असें वाटतें त्या आणून ठेवण्याची उत्कंठा फार असते. त्याच्या अंगड्याटोपड्यापासून त्याला पुढें लागणाऱ्या खेळण्याच्या वस्तु आधींपासूनच आणून ठेवण्याची हौस स्त्रियाना असूं नये असें कोणीही ह्मणणार नाहीं. परंतु मुलाचा योग्य प्रतिपाळ व्हावा एतदर्थ जी सामुग्री लागते तिच्याकडे बहुतकरून दुर्लक्ष होऊन छानछोकीच्या निरर्थक चिजा पैदा करण्यापलीकडे पुष्कळ स्त्रियाची दृष्टि जात नाहीं हें दुर्दैव होय.

मुलाकरितां अवश्य अशा जिनसा तरी काय लागतात? प्रथम नाळ तोडण्याकरिता दोन सुताच्या अर्ध्या फूट लांबीचे बळकट विणलेले सुतळीचे तुकडे व एक लहान कात्री. मूल प्रथम हातांत घेण्याकरिता एक जुनें सकलादिचें फडकें; व मुलाच्या आंगास तेल वगैरे लावण्याकरितां एक तागाचा बोळा, दोन चार पातळ कोऱ्या कापडाची फडकीं, बेंबी वगैरेच्या भोंवतीं बांधण्याकरितां व आग

शेकण्याकरितां फ्लॅनेलचे लांब दोन चार पट्टे; मुलाचे आंगास चोळण्याकरितां एक खोबरेल तेलाची व मोहरीच्या तेलाची बाटली, एवढी सामुग्री पहिल्या दिवशीं [ह्या पुस्तकांत सांगितल्याप्रमाणें मुलाची काळजी घेणें असेल तर] अवश्य पाहिजे. पुढें मग ह्यांशिवाय एक स्पंज, दोन तीन टॉवेल (Drying blankets) इत्यादि स्नानाकरितां अगदीं जरूर पाहिजे. आणखी कांहीं किरकोळ जिनसा [नाळ तोडल्यावर नाभींत घालण्याकरितां लागणाऱ्या मनुका वगैरे] लागतील. ही सर्व सामुग्री एका बाजूस पेटींत किंवा कपाटांत ठेऊन देणें बरें.

(मातेस कांहीं व्यावहारिक माहिती).

ज्या मुलांना आंगचें दूध मिळतें त्यांना पोटदुखी कमी होते. ज्याना बाहेरील दूध किंवा अलीकडे तयार होणाऱ्या कृत्रिम अन्नावर रहाण्याचा प्रसंग येतो त्याना पोटदुखी नेहमीं होते. ह्यावरून स्त्रीचें दूध हेंच मुलास नैसर्गिक अन्न आहे हें दिसून येईल.

झोंप कमी किंवा मुळींच न येणें, मज्जातंतूच्या क्षोभामुळें उत्पन्न होणारी अस्वस्थता व शरीराची कृशता हीं पोषण करणारें अन्न बिघडलें आहे असें कळवितात.

अन्नांत ॲसिड (आंबटपणा) आहे किंवा नाहीं हें समजण्याकरितां पुढें दिलेली युक्ति योजावी:—इंग्रजी औषधें विकणाऱ्या दुकानदाराकडे एक प्रकारचा जांभळा रासायनिक कागद मिळतो तो घेऊन बालकाच्या अन्नांत

[दुधांत किंवा दुसऱ्या कोणत्याही] घालावा; जर तो तांबडा होऊन बाहेर पडेल, तर त्यांत ॲसिड आहे व तें अन्न मुलास पचण्यास वाईट आहे असें समजावें. *

दांत येणाच्यावेळांत मुलाच्या पोषणाची फारच काळजी घेणें अवश्य आहे.

बाहेरचें दूध रबराचें तोंड बसवलेल्या बाटलीनें पाजण्याचा प्रघात आहे व तो चांगला आहे. फक्त त्यानें एखादे वेळेस पोटांत जास्त दूध जाण्याचा संभव असतो. ह्याकरितां दुधाऐवजीं, किंवा दुसरें पातळ अन्न त्या बाटलींतून दिलें जात असल्यास त्याच्या ऐवजीं, मधून एखाद्या दिवशीं साधें पाणीच त्या बाटलींतून पाजावें ह्मणजे अपचन होणार नाहीं.

अंगावर पिणाऱ्या मुलांना तहान आपण समजतों त्याच्यापेक्षां फार जास्त वेळां लागते. दुधानें त्यांची भूक हरते पण तहान शमत नाहीं, म्हणून मुलांना मधून मधून पाणी अवश्य पाजलें पाहिजे.

पुष्कळ स्त्रियांच्या अव्यवस्थित खाण्यापिण्यामुळें त्यांच्या निरपराध बालकांना दंड सोसावा लागतो.

मुलाच्या कानांत कांहीं गेलें तर त्याच्यांत गोडें तेल घालावें व नंतर कान पालथा करावा. ह्मणजे काय गेलें असेल तर तें निघून जाईल.

लहान मुलास बोलण्यास शिकवतांना फार खबरदारी

---

* हा उपाय फक्त शहरांत राहणाऱ्या स्त्रियांनाच शक्य आहे.

घेतली पाहिजे. प्रत्येक शब्द स्पष्ट व स्वच्छ रीतीनें आपण स्वतः उच्चरावा म्हणजे तें आपोआप चांगलें बोलूं लागेल. तोतऱ्या माणसाचें बोलणें मुलाच्या कानावर जाऊं देऊं नये. लहान मुलें अनुकरण करून सर्व गोष्टी शिकत असल्यामुळें तोतऱ्या माणसाचें बोलणें त्यांच्याकडून बोललें जाण्याचा संभव फार असतो.

मुलाला कांहीं विकार झाला म्हणजे अनुभवशीर वैद्यांकडे जावें. मुलांना होमिओपाथिक औषधें फारच उपयोगी असतात. (उपोद्घात पहा.) पुढील भागांतील चिकित्सा वाचली तर त्या औषधांची निवड घरच्या माणसासमुद्धा करतां येईल. पण ज्ञातान्या स्त्रियांच्या औषधानें मुलाची प्रकृति धोक्यांत घालूं नये.

(काय करूं नये ?)

आपल्या स्वतांच्या आहारामध्यें योग्य फेरफार करून दुधाची योग्य ती व्यवस्था करतां येतें हें प्रत्येक मातेनें विसरूं नये.

लहान मुलास ज्या बाटलीनें दूध पाजावयाचें तिच्यांत पाजून शेष राहिलेलें दूध असेल तर त्यांत ताजें दूध घालून मुलास पाजूं नये. (राहिलेलें दूध फेकून द्यावें व मग नवें दूध घालून पाजावें.)

नेहमीं चिडखोर व रडणाऱ्या मुलास थोडेसें गरम पाणी इतर इलाज करण्यापूर्वीं देण्यास चुकूं नये.

मूल पितांना निजलें तर त्यास तसच स्तनाशी ठेवूं नये. एकदम त्याला बिछान्यावर नेऊन ठेवावें.

प्रत्येक माणसास (घरच्या माणसांखेरीज) बालकाचें चुंबन घेऊं देऊं नये.

मूल ज्या ठिकाणीं निजतें त्या ठिकाणीं तें निजलें असतांना दिवा जळत ठेवूं नये.

ज्या मुलास नेहमीं अतिसार किंवा नेहमीं मलावरोध होतो त्याची काळजी घेण्यास चुकूं नये.

मूल जन्मास आल्यापासून तें विचारी मनुष्यप्राणी आहे, अशा समजुतीनें त्याच्याशीं वागण्यास चुकूं नये.

[पूर्वार्ध समाप्त.]

उत्तरार्ध.

प्रकरण १ लें.

मुलांच्या रोगाची चिकित्सा सांगून त्यावर औषधोपचार सांगण्यापूर्वी आम्हांस वाचकाना पूर्वार्धाकडे लक्ष देण्यास सांगणें जरूर आहे. पूर्वार्धामध्यें मूल जन्माला आल्यानंतर त्याची योग्य व्यवस्था कशी ठेवावी याबद्दल सांगितलें आहे; परंतु कांहीं प्रसंगीं जे अपघात घडतात त्याबद्दल सांगणें जरूर आहे.

कांहीं मुलें श्वासोच्छ्वास बरोबर चालत नसल्यामुळें जन्मतांच मृतवत असलेलीं दिसतात*, परंतु त्याच वेळीं जर योग्य उपाय योजिले नाहींत तर बहुतेक ती दगावण्याचा संभव असतो. त्यांच्यामध्यें थोडी धुगधुगी आहे असें आढळून आलें तर योग्य प्रकारचा प्रयत्न केल्यास तीं आपल्या हातीं लागतील असें मानण्यास हरकत नाहीं. अशा प्रकारचीं मुलें जन्मण्याचीं कारणें अनेक आहेत. कांहीं मुलें इतकीं अशक्त असतात कीं त्यांचा श्वासोच्छ्वास नीटपणें बाहेर पडत नाहीं, परंतु आंतलें आंत सूक्ष्म

* अशा प्रसंगीं वैद्यास बोलाऊन आणण्यास हयगय करूं नये तो येईपर्यंत खालीं दिलेले उपाय योजून पहावे.

रीतीनें भुसभुसत असतो त्यामुळें मुलास रडतां येत नाहीं व ह्मणूनच तीं मृतवत दिसतात. कांहींना उपजतांना फार त्रास होतो. तोंडांत व घशांत जो एक चिकट पदार्थ असतो. (त्यास जार अथवा बळस ह्मणतात) त्याच्यामुळें आंत हवा जाणें अशक्य होतें. हीं व असलीं अनेक कारणें आहेत.

उपाय १ ला:—नाळ कापण्यापूर्वीं पहिला प्रयत्न करणें तो मुलाच्या तोंडांतून व घशांतून काळजीपूर्वक जार काढून टाकून त्याचें तोंड खुल्या हवेकडे करून ठेवावें आणि नंतर आपल्या तोंडानें मुलाच्या तोंडांत फुंकीनें वारा घालावा. मग त्याच्या छातीवर व तोंडावर गार व ऊन पाण्याचे एकामागून एक असे हळूं हळूं शिंपके मारावे. एक फडकें घेऊन तें भिजवून मुलाच्या पोटावर, छातीवर व पाठीवर सपासप मारावें, व त्याचे हातपाय चांगलें चोळावें ह्मणजे मूल सावध होऊन श्वासोच्छ्वास करूं लागेल.

उपाय २ रा:—या वरील उपायानें मूल सावध न होईल तर, नाळ बेंबीपासून चार बोटें जागा सोडून पांच सात पदरी गुंडीच्या दोऱ्यानें बांधावी, व त्या नाळ बांधलेल्या जागेपासून पुन्हां चार इंच जागा सोडून वारेकडे पूर्ववत बांधावें. या रीतीनें दोहोंबाजूंनीं बांधल्यानंतर स्वच्छ व न गंजलेली अशी उत्तम धारेची कात्री घेऊन तिनें मुलाची नाळ मधोमध फार जपून कापावी. आणि

मग एका लहानशा पातेल्यांत बोट साहिसें ऊन पाणी घेऊन त्यांत मुलाला मानेइतकें बुडवून त्या पाण्यांत मुलाचे हात, पाय, छाती वगैरे सावकाश चोळलें असता मूल सावध होऊन त्याची श्वासोच्छ्वासक्रिया नीटपणें चालू होते.

उपाय ३ राः—मुलाचे तोंडावर आपलें तोंड ठेवून मुलाच्या तोंडांत त्याच्या दोन्ही नाकपुड्या हळूच दाबून धरून फार जपून फुंकर घालावा व मुलाचे हात, पाय खालींवर हालविल्यासारखे करून छाती थोडीशी दावल्यासारखी करावी, ह्मणजे मूल चांगलें सावध होऊन श्वासोच्छ्वास करूं लागतें.

उपाय ४ थाः—हे वरील तिन्ही उपाय करूनही जर कांहीं गुण पडत नाहीं असें वाटलें तर (Tartar Emetic) टारटार इमेटिक हें औषध चाकूच्या टोंकावर राहील इतकें घेऊन तें सुमारें पावशेर पाण्यांत विरघळवून त्याचें मुलाच्या जिभेला एक बोट लावावें; असें दोन चार वेळां औषध जिभेला लाविलें असतां मूल सावध होऊन श्वासोच्छ्वास करू लागतें.

उपाय ५ वाः—इतकेंही करून जर मूल सावध होऊन श्वासोच्छ्वास करूं न लागेल तर एकवार मुलाला पहिल्याप्रमाणें ऊन पाण्यात घालून आणखी चटदिशीं थंड पाण्यांत मानेइतकें बुडवावें; आणि पुन्हां झटकन् ऊन पाण्यांत बुडवावें. मात्र हा प्रयोग करिते वेळेस मुलाच्या तोंडांत पाणी जाऊं न देण्याची फारच खबरदारी घेतली

पाहिजे. कित्येक अडाणी सुइणी व दुसऱ्या कांहीं बायका मूल सावध होऊन तें श्वासोच्छ्वास करायला लागावें ह्मणून मुलाच्या वारेवर गवताचा जाळ करितात. ही गोष्ट वस्तुतः खरी असेल तर ती अविचाराची व घातुक आहे, हें आयानीं पूर्णपणें लक्षांत ठेवावें. या कामीं एक अगदीं सोपासा उपचार ह्मटला ह्मणजे कांद्याचा रस काढून तो मुलाच्या आंगाला चोळून, त्यास हुंगायलाही द्यावा. कांद्याच्या ऐवजीं कापराचा जरी उपयोग केला तरी कांहीं हरकत नाहीं.

जन्म झाल्याबरोबर मुलास न्हाऊं घालणें.

मूल जन्मल्याबरोबर त्यास गरम पाण्यानें न्हाऊं घालून त्याच्या आंगावर जी पांढरी त्वचा असते ती तूप लावून अगोदर चोळून घालवावी व नंतर त्यास पाणी घालावें.

श्लोक.

जातमात्रं विशोध्योल्बाद्बालं सैंधवसर्पिषा ।
प्रसूति क्लेशितं चानु बला तैलेन सेचयेत ॥ १ ॥

वा. उ. अ.

ह्यांत मुलाचें आंगास तूप व सैंधव लावून वारीचा चिकटपणा काढण्यास सांगितलें आहे. मुलाच्या आंगावरची त्वचा हातानें चोळून घालविण्यापेक्षां ती एखादें मऊसर गरम कपड्यानें चोळून घालवावी, हें फार चांगलें. मूल जसजसें वाढत जाईल तसतशी त्याची कढत पाण्याची

संवय कमी करित जावी. पुढें त्याला गार पाण्याची संवय लावीत गेल्यापासून मुलाला थंडी वगैरे पासून जे विकार होतात ते होण्याची सहसा भीति नसते. नाहींतर हेंच खरें कीं गार पाणी हें जसें आरोग्यकारक असून शरिराला मानवतें तशी ऊन पाण्याची गोष्ट नाहीं; म्हणून गार पाण्याची संवय ही अगदीं बालपणापासून लाविली पाहिजे; म्हणजे पुढें तें सहसा बाधक होतें नाहीं. मुलास न्हाऊं घालण्याच्या अगोदर मुलाची टाळू तेलानें भरावी. (गोड्या तेलापेक्षा खोबरेल तेल चांगलें.) मग न्हाऊं घालून मुलाचे टाळूवर वेखंडाची पूड घालण्याया प्रघात आहे. परतु दररोज न्हाऊ घालतेवेळीं टाळू स्वच्छ करण्याकडे विशेष लक्ष द्यावें. नाहींतर वेखंडाची पूड टाळूवर चिकटून तेथील त्वचा घाण होईल.

मुलाच्या नाळेची व्यवस्था.

मुलाची नाळ पहिलें दिवशीं कापून टाकल्यावर बाकीची तीन चार इंच लांबीची नाळ राहते, ती तीन किंवा चार इंच रुंदीच्या व सुमारें सोळा इंच लांबीच्या कापडाच्या पट्टीनें मुलाच्या गळ्याकडे पोटावर उलटी टाकून बांधावी. ज्या कापडाच्या पट्टीनें ती नाळ बांधावयाची त्याची कबरपट्ट्यासारखी घडी घालून त्याचें मुलाच्या पोटाभोंवतीं वेष्टन द्यावें, व त्याला एक लहानसें भोंक पाडून त्यांतून ती नाळ बाहेर काढून घेऊन बांधावी. म्हणजे मुलाची नाळ

अदबशीर राहते, व ती आपोआप पुढें तिसरें दिवशीं अगर पांचवें दिवशीं गळून जाते.

मुलाच्या नाळेचें वेटोळें करून त्यावर ज्या कित्येक बायका दारवेची चिमूट टाकतात त्यापेक्षां ही वरील पद्धत फारच सुखाची व सोईची आहे यांत काडीमात्र शंका नाहीं.

मुलाची परसाकडे.

मूल जन्मल्यानंतर त्याला थोडक्याच वेळांत परसाकडे होतेच. मुलाला परसाकडे होण्याला अडचण अशी मुळींच पडत नाहीं. त्यांतून त्यास जर ती एक दोन वेळ नच झाली तर त्याबद्दल फारशी काळजी बाळगण्याचें कारण नाहीं. बहुतकरून ती आईच्या कोंवळ्या दुधानें होते, परंतु यदाकदाचित् नच झाली तर सुमारें अर्ध गोकरण पाण्यांत थोडीशी स्वच्छ पांढरी साखर घालून तें साखर-पाणी मुलास पाजावें, ह्मणजे मुलास परसाकडे होऊं लागतें. साखर पाण्यापासून जर फारसा उपयोग न झाला तर नक्स व्रायोनिया व सल्फर यापैकीं एकादें औषध दिवसातून एक दोन वेळां मुलास दिलें असता त्यापासून परसाकडे चांगली साफ होते. साखर-पाण्याचा वर जो उपाय सांगितला त्यापासून मुलास थंडी वगैरे होईल अशी भीति बाळगण्याचें काहीं एक कारण नाहीं. कित्येक स्त्रिया मुलास परसाकडे व्हावी ह्मणून शुद्ध एरंडेल तेल पाजितात पण ही त्यांची मोठी चूक आहे कारण लहान मुलांस

मारक औषधाची संवय लाविल्यापासून त्याच्या पचन-क्रियेवर कधीं कधीं वाईट परिणाम घडून येतात.

मुलाचें डोकें सुजणें अगर लांबोळें होणें.

ज्या बायकोचे प्रसूतिपण अतिशय कष्टाचें व जिवा-वरचें होतें व ज्यांना बाळंत व्हावयाला बराच वेळ लागतो अशा बायकाना जीं मुलें होतात त्यांचीं डोकीं कधीं कधीं सुजलेलीं व लांबोळी झालेलीं आढळून येतात; आणि कधीं कधीं तर त्यांच्या डोक्यांला नुसतीं मागेंपुढें टेंगळेंच आलेलीं असतात. या विकाराविषयीं भिण्याचें फारसें कारण नाहीं. तो आपोआपच थोड्याच दिवसांत नाहींसा होतो. जर हा विकार लवकर बरा न होतां दिवसेंदिवस अधिक अधिक वाढत जातोसा वाटला तर थोड्या थंड पाण्यांत आरनिका (मूळ अर्क) ह्या औषधाचें काहीं थेंब टाकून त्या पाण्यनें मुलाचें डोकें धुवून काढावें ह्मणजे हा विकार नाहींसा होतो. इतकें करून जर त्या औषधानें काहीं गुण न वाटला तर मुलास पोटात र्‍हसटाक्स हें औषध द्यावें ह्मणजे डोक्याचा विकार तावडतोब बरा होतो. आपल्या लोकांत मूल जन्म-ल्यापासून त्याच्या कपाळाभोंवतीं कपड्याची पट्टी बांध-ण्याची जी चाल आहे, तिचा तरी हेतू मुलाचीं डोकीं वेडींवाकडीं व सुजूं फुगूं नयेत एवढ्यासाठीं आहे.

प्रकरण २ रें.

मूल पाजणें.

बायकोस प्रसूत झाल्यावर तिचें प्रकृतीचें मान पाहून तिच्याजवळ तिचें मूल पाजण्यास द्यावें. कित्येक ठिकाणीं मुलाला तिसरें दिवशीं त्याच्या आईजवळ पाजण्यास देतात, परंतु तीन दिवस पर्यंत मूल आईपासून दूर ठेवणें चांगलें नाहीं. आईच्या स्तनांत अधिक दूध जरी नसलें तरी मूल आईच्या आंगावर पाजायला हें द्यावेंच. त्यापासून बाळंत बायकांना बोंडशी वगैरे विकार होत नाहींत, त्यांचे स्तन सुजतफुगत नाहींत, त्यांना दुध्याताप (दुधापासून ताप येतो तो) येत नाहीं व त्यापासून बाळंत बायकांचा वायगोळाही लवकर दबला जातो.

श्लोक

मातुरेव पिबेत्स्तन्यं तत्परं देह वृद्धये ॥
स्तन्यधात्रावधे कार्ये तदसंपादे वत्सले ॥ १ ॥
अंव्यगे ब्रह्मचारिण्यौ वर्णप्रकृतितःसमे ॥
निरुजे मध्यवयसौ जीवद्वत्से न लोलुपे ॥ २ ॥
हिताहारविहारेण यत्नादुपरेचते ॥
शुक् क्रोध लंधनायासाः स्तन्यनाशस्य हेतवः ॥ ३ ॥
स्तन्यस्य सीधुनर्ज्यणी मध्यन्यानूपजारसाः ॥
क्षीरं क्षीरिण्यौषधयः शोकादीनां विवर्धथः ॥ ४ ॥

विरूद्धाहारभुक्ताया: क्षुतिताया विचेतस: ॥
प्रदुष्टधातोर्गर्भिण्या: स्तन्यं रोगकरं शिशो: ॥ ५ ॥

मुलांस आईचें आंगावर पाजावें, कारण त्यानें मुलें सुदृढ होतात. आईचे आंगावर दूध नसेलच तर दोन दायांकडून मूल पाजवावें; ह्या दाया आईच्या प्रकृतीच्या व जातीच्या असव्यात. त्यांचे शरिरास कोणचेही व्यंग असूं नये. त्या ब्रह्मचारिणी, निरोगी, दयाळू व तरूण असून त्यांचीं मुलें वांचलेलीं असावींत. त्या आधाशी (खादाड) नसाव्या, त्यांच्या आहारविहारावर नेहमीं लक्ष ठेवावें. शोक केल्यानें, रागावल्यानें, लंघन केल्यानें अगर श्रम केल्यानें स्तनाचा नाश होतो. उंसाच्या रसाचे मद्याशिवाय मद्यें आजूपमासाचें सुर्वे, (जलचर मासे वगैरे) दूध, ज्यास चीक आहे अशा वनस्पती व आनंद, समाधान, तर्पण व आनायास ह्यांपासून दूध येतें. वेडेवाकडे पदार्थ खाणारी, भुकेलेली, वेडी, जिचे वातादिक दोष व रसादिक धातु दुष्ट झालेली अशी व गर्भिणी याचें दूध मुलांस रोग उत्पन्न करणारें आहे.

मुलास जन्मतांच आईचें अगर दायांचें दूध मिळण्याचाही संभव नसल्यास, तान्ही नाहीं व पोरठीही नाहीं अशा एकाच गाईचें दूध पाजावें. दुधांत चवथा भाग पाणी घालावें व थोडी स्वच्छ पिठी साखर टाकावी. नंतर हें दूध चांगलें खरपूस तापवून वरील साय काढून टाकून

प्रकरण २ रें.

मूल पाजणें.

बायको प्रसूत झाल्यावर तिचें प्रकृतीचें मान पाहून तिच्याजवळ तिचें मूल पाजण्यास द्यावें. कित्येक ठिकाणीं मुलाला तिसरें दिवशीं त्याच्या आईजवळ पाजण्यास देतात, परंतु तीन दिवस पर्यंत मूल आईपासून दूर ठेवणें चांगलें नाहीं. आईच्या स्तनात अधिक दूध जरी नसलें तरी मूल आईच्या आंगावर पाजायला हें द्यावेंच. त्यापासून बाळंत बायकांना बोंडशी वगैरे विकार होत नाहींत, त्यांचें स्तन सुजतफुगत नाहींत, त्यांना दुग्धाताप (दुधापासून ताप येतो तो) येत नाहीं व त्यापासून बाळंत बायकांचा वायगोळाही लवकर दबला जातो.

श्लोक

मातुरेव पिबेत्स्तन्यं तत्परं देह वृद्धये ॥
स्तन्यधात्रावधे कार्ये तदसंपादे वत्सले ॥ १ ॥
अंव्यगे ब्रह्मचारिण्यौ वर्णप्रकृतितःसमे ॥
निकुजे मध्यवयसौ जीवद्वत्से न लोलुपे ॥ २ ॥
हिताहारविहारेण यत्नादुपरेचते ॥
शुक्क्रोध लंघनायासाः स्तन्यनाशस्थ हेतवः ॥ ३ ॥
स्तन्यस्य सीधुवर्ज्यणी मद्यन्यानूपजारसाः ॥
क्षीरं क्षीरिण्यौषधयः शोकादीनां विवर्धथः ॥ ४ ॥

विरुद्धाहारभुक्तायाः क्षुधितायाः विचेतसः ॥
प्रदुष्टधातोर्गर्भिण्याः स्तन्यं रोगकरं शिशोः ॥ ५ ॥

मुलांस आईचें आंगावर पाजावें, कारण त्यानें मुलें सुदृढ होतात. आईचे आंगावर दूध नसेलच तर दोन दायांकडून मूल पाजवावें, ह्या दाया आईच्या प्रकृतीच्या व जातीच्या असव्यात. त्याचे शरिरास कोणचेही व्यंग असूं नये. त्या ब्रह्मचारिणी, निरोगी, दयाळू व तरूण असून त्यांचीं मुलें वांचलेलीं असावींत. त्या आधाशी (खादाड) नसाव्या, त्यांच्या आहारविहारावर नेहमीं लक्ष ठेवावें. शोक केल्यानें, रागावल्यानें, लंघन केल्यानें अगर श्रम केल्यानें स्तनाचा नाश होतो. उंसाच्या रसाचे मद्याशिवाय मद्यें आजूपमासाचें सुवें, (जलचर मासे वगैरे) दूध, ज्यास चीक आहे अशा वनस्पती व आनंद, समाधान, तर्पण व आनायास ह्यांपासून दूध येतें. वेडेवाकडे पदार्थ खाणारी, भुकेलेली, वेडी, जिचे वातादिक दोष व रसादिक धातु दुष्ट झालेली अशी व गर्भिणी यांचें दूध मुलास रोग उत्पन्न करणारें आहे.

मुलास जन्मतांच आईचें अगर दायांचें दूध मिळण्याचाही संभव नसल्यास, तान्ही नाहीं व पोरठीही नाहीं अशा एकाच गाईचें दूध पाजावें. दुधांत चवथा भाग पाणी घालावें व थोडी स्वच्छ पिठी साखर टाकावी. नंतर हें दूध चांगलें खरपूस तापवून वरील साय काढून टाकून

मुलास पाजावें. मुलांचे दुधांत पाणी घालणें हें कित्येकांस फारच चमत्कारिक वाटतें, परतु हें कित्येक विद्वान् डाक्तरांचें मतें उत्तम ठरलेलें आहे. मुलें तीनचार महिन्यांचीं होऊन त्यांची पचनशक्ति वाढली ह्मणजे, दुधात पाणी घालण्याचें कमी कमी करीत जावें. मुलास दुधाप्रमाणें दिवसांतून एक दोनवेळां गोकर्णभर नियमीत वेळीं स्वच्छ पाणी पाजावें. मुलांस आंगावर पाजणें अगर वर दूध घालणें तें नियमित वेळीं घातलें पाहिजे. नियमित वेळीं मुलांस दूध न मिळाल्यानें सर्व रोगाची उत्पत्ति होते, हें स्त्रियांनीं अवश्य लक्षांत ठेविलें पाहिजे.

मुलांच्या डोळ्यांचे विकार.

मुलांच्या डोळ्यांस गार वारा लागून व दिव्याकडे पाहून कधीं कधीं डोळ्याच्या पापण्या फुगणें, त्यांस पूं येणें व मागाहून बुबुळ लाल होणें वगैरे विकार होतात. त्यावेळीं मुलांचे डोळे दररोज स्वच्छ धूत जावे, ह्मणजे ते विकार ताबडतोब बरे होतात. डोळे धुणें तें समभाग दूध व पाणी एकत्र करून तें ऊन करून त्यांत स्वच्छ फडक्याचा बोळा भिजवून त्या बोळ्यानें डोळे धूत जावें, व त्यावर औषधोपचार करणें तो खालीं लिहिलेल्याप्रमाणें त्या त्या औषधाचा उपयोग करावा.

आकोनाईट:—हें औषध बुबुळ लाल होणें, डोळ्याला

अति गळ लागणें, उजेडामुळें भिदपणें वगैरे लक्षणें होत असतील तर द्यावें.

बेलाडोना:—हें औषध वरील लक्षणावरच देणें, परंतु हें देतेवेळेस पापण्यातून रक्त येणें व डोळ्याला प्रकाश सहन न होणें; एवढीं दोन मुख्य लक्षणें लक्षात आणून हें औषध द्यावें.

चामोमिला:—रात्रीचे डोळे फुगून सकाळचे प्रहरीं डोळ्याच्या पापण्या चिकटत असतील तरच या औषधाचा उपयोग करावा.

मर्क्युरियस:—पापण्याच्या कैंसाच्या जागीं जर बारीक बारीक व्रण दिसत असतील व डोळ्यांतून पिंवळट रंगाचें पाणी निघत असेल तर हें औषध देणें.

हीं वर सांगितलेलीं औषधें लहान मुलांच्या डोळ्यांच्या विकारावर लागू पडतात. याशिवाय कित्येक होमिओपॅथिक डॉक्तरांनीं पलसेटिला, ऱ्हस, युफेशिया, आर्जेन्टम, न्यमट्रिकम, वगैरे औषधें या रोगांवर सांगितलीं आहेत. त्याचीं जरूर लागल्यास लक्षणान्वयें तीं देण्यास कांहीं हरकत नाहीं. मात्र डोळ्याचे विकार या सदराखालीं आम्हीं जीं जीं लक्षणें व त्यावर उपचार सांगितलेला आहे तो लक्षपूर्वक पहावा.

मुलांचें नाक चोंदणें.

हा विकार मुलांना थंडीपासून होतो. यामुळें मूल स्त-

नाला लाविलें असतां श्वासोच्छ्वास करण्यास त्यास फार त्रास पडून मूल पिण्याचें सोडून देतें व कधीं कधीं त्याचें नाकही वाहूं लागतें. नुसतें नाकच चोंदलें असेल तर **नक्सव्हॉमिका** किंवा **स्यांबुकस** यांपैकीं एकादें औषध द्यावें ह्मणजे झालें; परंतु यापेक्षां दुसरीं कांहीं लक्षणें असतील तर खालील औषधें द्यावीं.

चामोमिला—हें औषध ज्या वेळेस मुलाचें नाक फार वाहत असेल त्या वेळेस देणें.

कारवोव्हेज—हें औषध फक्त संध्याकाळचाच जर हा विकार होत असेल तर द्यावें.

मर्क्युरियसः—हें औषध जर मूल फार शिंकत असेल किंवा त्याच्या नाकांतून येणारे पाणी शेंबडाइतकें घट्ट असेल तर देणें.

टार्टारस् इमिटिकस्—रात्रीचे वेळीं मुलाचा घसा कफ आडकल्याप्रमाणें घुरघुरत असेल व त्याबरोबर त्याच्या नाकांतून पाणी गळत असेल तर हें औषध द्यावें.

मुलांचें तोंड येणें.

हा विकार मुलांस आंगावरच्या दुधाशिवाय दुसरें वाईट दूध पाजल्यानें, वेडेंवाकडें खाण्यास दिल्यानें व कधीं कधीं मुलाचें तोंड स्वच्छ न ठेवल्यानेंही होतो. ह्या पासून मुलांचें तोंडास ज्यास्त पाणी सुटूं लागणें वगैरें

पडणें वगैरे विकार होतात. यावर औषधोपचार करणें तो खालीं लिहिल्याप्रमाणें करावा.

मर्क्युरियस—मुलाच्या तोंडाला गरे होतात असें वाटत असेल, किंवा तोंडांतून लाळ फारच वाहत असेल, तर हें औषध देणें. याशिवाय, सल्फर, आरसेनिक, नक्सव्हामिका, व ब्रायोनिया, वगैरे औषधें या रोगावर फारच उत्तम चालतात. परंतु तीं लक्षणें चांगलीं सूक्ष्म दृष्टीनें पाहून नंतर देणें.

या विकाराचें प्रथमतः विवेचन कारतांना मुलाचें तोंड स्वच्छ न धुतल्यानें हा विकार उत्पन्न होतो असें ह्मटलें आहे, तें योग्यच आहे. यासाठीं मुलाचें तोंड स्वच्छ करणें झाल्यास सुमारें अर्धा गुंज बोऱ्याक्स, व सुमारें गुंज अगर दीड गुज साखर अशीं पावशेर पाण्यांत घालून त्या पाण्यात बोट बुचकळून तें दोन तीन वेळां तोंडाला चोळावें ह्मणजे मुलाचें तोंड चांगलें साफ होतें.

मुलांचा घसा दुखणें.

मुलें आंगावर पिऊं लागलीं ह्मणजे फारच किरकिर करूं लागलीं किंवा रडूं लागलीं किंवा पितांना त्यांस आवंढा नीटसा गिळतां येत नसेल तर, आयानीं वेळींच मुलाच्या घशासंबंधीं काळजी घ्यावी. या विकाराचीं बरीच लक्षणें आहेत; परंतु त्यांत मुख्यत्वेंकरून दूध घशांत

जातांना घड घड वाजणें, मुलाचा आवाज किंचित् बसणें व घोगरा होणें, मुतावयाचे वेळीं मुलें रडणें व त्यांचा चेहरा लाल होणें वगैरे लक्षणें होत असतील तर आकोनाईट व बेलाडोना या दोन औषधापैकीं कोणतें तरी एकादें औषध देणें. घशाची सूज लालभडक असून मुलाच्या आंगांत रात्रीचा ताप भरून जर घाम येत नसेल तर ऱ्हसटॉक्स हें औषध द्यावें. या औषधाचा काहीं उपयोग होत नाहीं असें वाटत असेल तर ब्रायोनिया हें औषध द्यावें. बेलाडोना हें औषध फक्त घाम फार येत असेल तर त्यावेळीं द्यावें.

कावीळ.

लहान मुलांना कधीं कधीं हा रोग होतो. त्याची उत्पत्ति गारठ्यापासून होते, किंवा मुलांना काहीं वेडीवांकडी जुलाब होण्याचीं औषधें दिलीं असता त्यापासून होते. या कावीळीचीं मुख्य मुख्य लक्षणें ह्मटलीं ह्मणजे डोळे पिंवळें होणें, लघवी पिंवळी होऊं लागणें, हलकें हलकें पुढें सर्वांग पिंवळें होणें, अवष्टंभ होणें, कधीं कधीं परसाकडे पातळ होणें व त्याचा रंग मातीसारखा असून, ती भसर होणें वगैरे होत. या लक्षणावर चामोमिला हें औषध चांगलें लागूं पडतें, पुढें कारण पडल्यास मर्क्युरी,

सिंकोना, नक्सव्हामिका, हीं औषधें लक्षणान्वयें दिलीं असतां त्यांचाही चांगला उपयोग होतो.

मुलांची लघवी कोंडणें.

हा विकार लहान मुलाला नेहमीं होतो, याविषयीं भीति बाळगण्याचें कांहीं कारण नाहीं. तथापि ह्या विकारावर प्रथमतः मुलांना आकोनाईट देऊन पाहावें. त्यानें कांहीं उपयोग न झाल्यास पलसाटिला हें औषध द्यावें.

प्रकरण ३ रें.

मुलांस परसाकडे न होणें.

कधीं कधीं लहान मुलाला परसाकडे साफ होत नाहीं व कधीं कधीं खडा होतो, आणि कधीं कधीं तर मुळीच होत नाहीं; यामुळें मुलें दिवसभर अस्वस्थ असून सारखी किर किर करितात. हा विकार त्यांना त्यांच्या आईपासून उत्पन्न होतो, ह्मणजे त्यांच्या आईनें कांहीं वेडेंवांकडे व न पचण्यासारखे कमी जास्त खाल्लें असतां मुलांस त्यापासून बराच त्रास सोसावा लागतो. यासाठीं आयांनीं मूल जोंपर्यंत आंगावर दूध पीत आहे तोंपर्यंत आपलें खाणेंपिणें अगदीं साधें ठेवावें, ह्मणजे लहान मुलांची हगण्याची तक्रार कधींही उत्पन्न होणार नाहीं. हा विकार जर कधीं मुलाना झालाच तर, ब्रायोनिया, नक्सव्हॉमिका, ओपियम्आन्टि, मानियम्, क्रूडम्, ह्या औषधापैकीं एखादें औषध दिलें असतां बराच उपयोग होणार आहे. या वरील औषधांपासून जर मुलांस गुण येत नसेल तर वरील औषधांपैकीं एखादें औषध मुलाच्या आईस द्यावें, ह्मणजे मुलास परसाकडेस चांगली साफ होऊन त्याचा आवष्टंभाचा विकार सहज मोडतो.

लहान मुलाना एकादे दिवशीं परसाकडेस मुळींच न झाली तर त्याबद्दल आयांनीं फारशी काळजी करण्याचें

काहींकारण नाहीं व यावेळीं त्यांनीं मुलाना परसाकडचीं औषधें देण्याचीही घाई करूं नये.

मुलांस जुलाब होणें.

आरोग्यदृष्टीनें पाहूं गेलें असतां लहान मुलांना संबंध दिवसांतून तीन किंवा चार वेळा चांगली साफ परसाकडे होते. जीं मुलें आफू खाणारीं आहेत त्या मुलांना परसाकडे साफ अशी कधींच होत नाहीं. परंतु आंगावर पिणाऱ्या मुलांना जर तीन चार वेळेपेक्षा ज्यास्त वेळां परसाकडे होऊन ती जर पातळ होत असेल व त्या परसाकडेचा रंग, हिरवा, पिंवळा, पांढरा असून, त्याबरोबर शेम अगर रक्त पडत असेल, आणि मुलाची परसाकडे फेंसाळ पाण्यासारखी असेल तर खालील औषधें त्या त्या औषधाचीं लक्षणें पाहून द्यावीं.

चामोमिला—हें औषध ज्यावेळीं मुलाची परसाकडे फेंसाळ, चिकट, हिरवट, पांढरट, असे जुलाब होत असतील व त्यास घाण येत असेल आणि मुलाचें पोट दुखत असेल त्यावेळीं द्यावें.

चायना—पाण्यासारखे जुलाब होणें, पुष्कळ वारा सरणें वगैरे लक्षणांवर हें औषध देणें.

बेलाडोना.—लहान मुलांना जुलाब होऊं लागलें ह्मणजे अगदीं पहिल्या प्रथम द्यावें, आणि मूल अति झोंपीं

जाणें, झोंपेंत दचकणें, परसाकडेस हिरवट व फार वेळां होणें वगैरे लक्षणें असलीं ह्मणजे हें औषध देतात.

आकोनाईट.—हें औषध लहान मुलांना तापांत जर जुलाब होत असतील तर किंवा नुसत्या भीतिपासून जुलाब होत असतील तर द्यावें.

इपिक्याप.—हें औषध लहान मुलांनीं अति खाल्या-पासून जर त्यांना जुलाब होऊं लागले असतील व त्यांस वांतीही होत असेल तर द्यावें.

या दोन लक्षणांशिवाय मळमळणें, चिकट, हिरवट, पिंवळसर व कधीं कधीं काळसर रंगाची परसाक-डेस होणें, रक्त पडणें, व त्यास घाण येणें वगैरे लक्षणें मुलांच्या ठिकाणीं दृष्टीस पडलीं असतांही हेंच औषध द्यावें.

मुलांस होणारा अतिसार.

निरोगी मुलास बहुतकरून चोवीस तासात दोन अथवा तीन वेळां शौचास होतें. यापेक्षां जास्त वेळ शौचास होऊन मळाचा रंग अस्वाभाविक व तें पाण्यासारखें होऊन पो-टांत दुखूं लागलें ह्मणजे त्यावर योग्य उपाय केले पाहिजेत.

चिकित्सा—क्यामोमिला—दांत येतांना अथवा सर्दीमुळें अतिसार होणें, त्याबरोबर पोटशूळ, मुलें हट्टी स्वभावाचीं असणें, अतिसारामुळें तीं

अस्वस्थ होणें, हिरवट पिंवळट रंगाचा, पाण्यासारखा, फेंसयुक्त व घाण मारणारा ढाळ आणि त्या बरोबर पोटांत चांवा घेणें. प्रमाण —अर्काचे दोन थेंब दोन तोळे पाण्यात घालून त्यांतून सधच्या पळीभर दोन दोन तासांनीं देत जावें.

Ipecac—इपिक्याक—ग्रीष्मऋतूत होणारा अतिसार व त्याबरोबर वांति; फार खाण्यापासून होणाऱ्या अतिसारावर हें औषध चागलें लागू पडतें प्रमाण—अर्काचे दोन दोन थेंब दोन तोळे पाण्यात घालून वरच्या औषधाप्रमाणें द्यावें.

Pulsatilla—पल्सेटिला—प्रवाही हिरवट पिंवळ्या रगाचे ढाळ, त्याबरोबर वारा सरणें अथवा मुरडा येणें, अतिसाराचें कारण अजीर्ण असणें. हें औषध देखण्या व नाजूक प्रकृतीच्या मुलास विशेष लागूं पडतें. प्रमाण—वरच्या प्रमाणें.

मरक्युरिअस व्हिव्हस्—प्रवाही खडूसारख्या रंगाचे ढाळ, त्याबरोबर पोटांत मुरडा, ढाळ पहिल्या रात्रीं जास्त होणें, मुलाच्या तोंडातून लाळ गळणें, मुलांस वारंवार पुष्कळ घाम येणें. प्रमाण—एक गुंज दोन तोळे पाण्यांत घालून त्याचे चार भाग करून दर तीन तीन तासांनीं एकेक भाग द्यावा.

कालकेरिआकार्ब—विलंबी अतिसार, अशक्तता, मुलाचे हातपाय गळणें, मुखचर्या फिकट, कधीं भूक कमी व कधीं अतिशय लागणें. प्रमाणः—वरच्याप्रमाणें.

ऱ्हीअम—प्रवाही पिंवळट रंगाचे मोठे ढाळ वारंवार होणें. प्रमाण—वरच्याप्रमाणें.

मुलास दांत येणें, मुलाचें तोंड येणें व कृमी होणें, या सदराखालीं जीं औषधें दिलीं आहेत, तीं पहावीं.

मुलांचें पोट दुखणें.

हा पोट दुखण्याचा विकार मुलांच्या किंवा त्यांच्या आयांच्या खाण्यापिण्यात जर कमी जास्ती प्रकार झाला तर मुलाचें पोट दुखूं लागतें. अंगावर पिणारीं जीं मुलें असतात त्यांना हा विकार सहसा कधीं होत नाहीं. परंतु मुलांस वर दूध घालणें किंवा आयाच्या खाण्यात कांहीं कमी जास्ती होणें यापासून व थंडीपासून हा पोट दुखण्याचा विकार होतो.

चामोमिला—मुलाचें पोट फुगणें व त्याचे पाय गार असणें या दोन लक्षणावर हें औषध द्यावें. या औषधाचा कांहीं उपयोग न झाला तर **कोलोसिन्थीस** हें औषध द्यावें.

इपिक्याक—मुलांना फेंसाळ व घाण परसाकडे होऊन जर त्याचें पोट दुखत असेल तर हें औषध द्यावें.

चायना—पोट फुगून दुखणें, पोट कठीण लागणें, विशेषेंकरून संध्याकाळचें दुखणें, पोट दुखायला लागलें असतां मूल रडणें व कांहीं वेळानें थोडें बरें वाटल्यास

हसू लागणें, वगैरे लक्षणें मुलाच्या ठिकाणीं दृष्टीस पडलीं असतां या औषधाचा उपयोग करावा

नक्सव्हामिका:—अवष्टंभ होऊन जर मुलाचें पोट दुखत असेल तर हें औषध द्यावें, म्हणजे मुलांस परसाकडे साफ होऊन पोट दुखण्याचें राहतें.

पलसेटिला.—मुलाचें पोट फुगणें, गुरगुर करणें, पोटाला हात लावूं न देणें, थंडीनें मुलें कुडकुडणें, चेहेरा फिक्कट होणें, हीं लक्षणें होत असल्यास हें औषध द्यावें.

जंत.

शरिरात कांहीं विकृतीमुळें जंत होतात. म्हणून ही विकृति दूर होण्याचा कांही तरी उपाय योजला पाहिजे. औषध देऊन नुसते जतच नाहींसें करण्याचा प्रयत्न करतात परंतु ही चूक आहे. ज्या विकृतीपासून जंत होतात ती विकृतीच समूळ नाहिशी करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

जत तीन प्रकारचे आहेत. परतु अगदीं लहान मुलांना खालील दोन प्रकारचेच जंत होतात, असें आढळून येते. गोलकृमी जंत दोन जातीचे असतात. सुतासारखे व त्यापेक्षा जाडी. नाडीजंत मांसाहारी मनुष्यांत मात्र सांपडतो.

लक्षणें:—मुखचर्येच्या रंगांत अकस्मात फेरफार, डोळ्यांखालीं काळसर रंगाचे अर्धवर्तुळाकार डाग, तोंडांतून

लाळ पुष्कळ वाहणें, मळमळणें, तोंडाला आंबट अथवा दुर्गंधयुक्त घाण येणें, खादाडपणा अथवा क्षुधानाश, गुद-द्वार खाजविणें, झोंपेंत बरळणें अथवा दांत खाणें, लघ-वींत खर पडणें, पोट दुखणें, हातपाय गळणें आणि केव्हा केव्हा आकडी व चित्तभ्रम, या सर्व लक्षणांपेक्षा वांति अथवा शौचास जंत पडणें हें जंत झाल्याचें मुख्य लक्षण होय.

चिकित्सा—सिना—सुतासारखे व त्यापेक्षां जाड कृमी उत्पन्न करणाऱ्या शरिराच्या विकृतस्थितीवर हें औषध फार चांगलें लागूं पडतें. मुख्य लक्षणें.—नाक कुरतुडणें, डोळ्यासभोंवती काळसर रंगाचें वर्तुळ, अंथरुणांत हातपाय आपटणें अथवा झोंपेंत एकाएकीं ओरडणें, अप-स्मार अथवा आंकडी येणें, मळमळणें, वांति, गुदद्वाराशीं खाज सुटणें, लघवींत खर पडणें व केव्हां केव्हा न कळत लघवीं होणें. प्रमाण—एक थेंब अर्धतोळा पाण्यांत दर तीन तासांनी दिवसातून चार वेळ द्यावा.

इग्नेशिआ.—गुदद्वाराजवळ अतिशय खाज सुटणें, फेफरें येणें, मज्जातंतूस विकृति होणें, वगैरेवर हें औषध मुख्यत्वेंकरून नरम स्वभावाच्या मुलास ज्यास्त लागूं पडतें. प्रमाणः—एक थेंब अर्ध तोळा पाण्यांत चार तासांनीं देणें.

सलफर—जंतामुळें पोटशूळ होणें. वर सांगितलेल्या औषधांचा उपयोग केल्यानें बहुतेक

लक्षणें दूर झालीं म्हणजे हें औषध द्यावें; म्हणजे जंत होण्याची विकृति दूर होईल. प्रमाण:—अर्ध गुंज दर चार तासांनीं देणें.

झालेले कृमी पाडण्याकरितां अनशेपोटीं—Santonine—**सान्टोनाईन** -एक गुंज किंचित् साखरेबरोबर द्यावें. त्यावर चार तासपर्यंत कांहीं खावयास देऊं नये, व त्यानंतर एरंडेल तेलाचा रेच द्यावा. जेव्हां कृमी गुदद्वाराशीं असतात, तेव्हां फक्त टरपेन्टाईन तेलाचे दहा थेंब अर्धशेर पाण्यात घालून त्याची बस्ती* दिल्यानेंही जंत पडतात. बस्ती रात्रीं निजताना द्यावी. जंत निघून गेल्यानंतर हमेशा दोन तीन दिवसांनीं तीन चार महिनेपर्यंत थंड पाण्याची बस्ती देत जावी, म्हणजे पुन्हां कृमी होणार नाहींत. पोटात घेण्याचीं औषधें पण सुरूं ठेवावीं. खाण्याचे पदार्थ साधे व लवकर पचणारे असावे; आणि जेवणाच्या वेळांत फेरफार होऊं देऊं नये. कच्च्या भाज्या, पक्वान्न, साखर, बर्फी, पेढे, व दुसरे गोड गोड पदार्थ अगदीं वर्ज्य करावे. सकाळीं उठल्याबरोबर मुलाचें पोट थंड पाण्यानें धुवून टाकावें व कोरड्या फडक्यानें तें लाल होईपर्यंत घासून पुसावें, उघड्या हवेंत त्यांना पुष्कळ फिरूं द्यावें.

---

* गुदद्वारांत पिचकारी मारणें याला बस्ती म्हणतात.

प्रकरण ४ थें.

मुलांचें स्तन सुजणें व फुगणें.

हा विकार लहान मुलांना जन्मतः व कधी पुढें दिवस लोटल्यावर होतो; त्यांत विशेषेंकरून मुलाना हा विकार होण्याचें कारण-कित्येक अडाणी दाया मुलाच्या स्तनात एका प्रकारची खीळ असते, या वेडगळ समजुतीनें ती पिळतात हें होय; ह्या त्यांच्या वेडगळ समजुतीचा परिणाम मुलांना जन्माचा भोगावा लागतोच, ह्मणजे या त्यांच्या पिळण्यानें लहान मुलांचे कोंवळे स्तन कायमचे निरुपयोगी होतात. अशा प्रकारें मुलाचीं स्तनें जर पिळण्यानेंच सुजलीं गेलीं असलीं तर आर्निका हें औषध द्यावें. सूज येऊन आत पूं झाला असेल, तर हीप्यासल्फर हें औषध द्यावें. आणि मग सुमारें दोन तीन दिवस सिलीसिया हें औषध लागोपाठ द्यावें.

मुलांचें रडणें.

चांगलीं निरोगी मुलें दिवसांतून फार झालें तर चार किंवा पाच वेळ रडतात असें चांगल्या विद्वान् डाक्तराचें मत आहे; मुलें रडली असतां त्यापासून त्यांचीं फुफ्फुसें चांगलीं भरून येतात. रडणें ही मुलांची एक प्रकारची भाषा आहे. ज्यावेळीं त्यांना भूक लागते व त्यांना एकाच

जागीं ठेविल्याकारणानें, किंवा त्यांना जवळ कोणी खेळा-वयास नसल्याकारणानें, त्यांस जेव्हां कंटाळा येतो तेव्हां मुलें हटकून रडायाला लागतात. मुलांना कडेवर घेऊन, खेळवून, पाजून व खाण्यास देऊन आणि त्यांची चित्त-वृत्ति सुप्रसन्न राहील अशी हरएक प्रकारची करमणूक करून, जर मुलें उगी न राहतां जास्त रडूं लागतील, तर त्यावेळीं त्याच्या आयानीं स्वस्थ न बसतां त्यांच्या रड-ण्याचें कारण शोधून काढावें हें बरें; मूल कांहीं केलें तरी रडण्याचें न राहील तर प्रथमतः त्यांस बेलाडोना हें औषध द्यावें. ह्यापासून जर काही बरें न वाटेल तर आको-नाईट, किंवा कॉफी, ह्या दोन पैकीं एकादें औषध द्यावें. इतकेंही करून मुलाचें रडणें रहात नसेल तर चामोमिला हें औषध द्यावें. कित्येक मुलांच्या आयास आपल्या मुलां-च्या अंगावर ओरडण्याची व त्यांस बागुलबोवा दाखवि-ण्याची फार वाईट खोड असते. त्यामुळें मुलांच्या मना-वर वाईट परिणाम होऊन मुलें कधीं कधीं भीतीनें रडूं लागतात. याशिवाय मुलें रडण्याचीं दुसरीं कारणें म्हटलीं म्हणजे मुलाच्या हातापायांत, गळ्यांत, नाकांत, कानात, वगैरे ठिकाणीं घातलेले दागिने हीं होत. ते दागिने एकादें वेळेस त्यांना रुततात व खुपतात, यामुळें तीं रडतात. यासाठीं आयांनीं नेहमीं या वरील गोष्टींविषयीं फार काळजी घेतली पाहिजे.

मुलांस झोंप न येणें व मुलें अस्वस्थ असणें:— लहान मुलास कधीं कधीं जास्त पाजल्यापासून आणि

कधीं कधीं त्यांच्या आयांनीं जास्त खाल्ल्यापासून किंवा त्यांनीं मादक पदार्थ व चहा, कॉफी वगैरे घेतल्यापासून त्यांस चांगली झोंप येईनाशी होते. त्यामुळें मुलें अस्वस्थ होऊन सदा सर्वकाळ एक सारखी किरकिर करू लागतात. अशा वेळीं त्यास कॉफी देणें. हें औषध जर मुलाच्या आंगाची तगमग होऊन जर आंग कढत झालें असेल तर द्यावें.

बेलाडोना—हें औषध मुलें गुंगलेलीं असतात, ह्मणजे त्यांस थोडा वेळ झोंपेचा झटका लागल्यासारखा वाटून पुन्हा. चटदिशीं जागीं होतात व पुन्हाः थोडा वेळ निजल्या-सारखीं करितात अशा वेळीं दिलें असता ह्या औषधाचा बराच उपयोग होतो.

पल्साटिला—हें औषध मुलांचें पोट फुगून त्यास तडस लागली असेल व त्यामुळें त्यांस झोंप येत नसेल तर द्यावें.

लहान मुलानी कित्येक वेळां रात्रीची गाढ झोंप न लागून तीं जीं किरकिर करितात व रडतात त्याचें कारण मुलांच्या आंथरुणापांघरुणाचे कपडे नेहमीं चांगले स्वच्छ ठेवावे व रात्रीं मुलाचें आंथरूण घालणें तें मऊ घालावें व त्यावर केरकचरा अगदीं पडूं देऊं नये. आणि त्यांच्या उशाच्या दोहों बाजूला दोन लहानशा गिरद्या ठेवून त्याचें डोकें जरा किंचित् शरिराचे भागापेक्षां उतरतें ठेवावें, ह्मणजे मुलांना रात्रीची चांगली गाढ झोंप लागते.

मुलास उचकी लागणें.

लहान मुलांना उचकी जी लागते ती बहुधां थंडीपासून लागते. तीं उघडीं पुष्कळ वेळ राहिल्यापासून त्याना गार वारा लागून ही उचकी सुरू होते. म्हणून मुलाना थंडीच्यावेळीं चांगलें गरम कपडे घालीत जावें. त्याना गार हवेंत फार वेळ कधीं उघडीं ठेवूं नयेत हें चांगलें. मुताचे ओले कपडे मुलांच्या आंगावर निष्काळजीपणानें वाळूं देणें किंवा मुलें मुतल्याजागीं तशींच फार वेळ बसविणें यांही गोष्टीकडे मुलाच्या आयानीं विशेष लक्ष दिलें पाहिजे.

लहान मुलांना उचकी साधारण लागली असली तर त्यापासून त्यांना फारसा त्रास होत नाहीं. पण ती जर सारखी फार वेळपर्यंत चालूं राहील तर त्याला उत्तम पण साधा उपाय ह्मटला ह्मणजे मुलाना गरम कपड्यांत चांगलें गुरगुटून घेऊन पाजावें. या उपायानें उचकी राहते उचकीवर दुसरा उपाय म्हटला ह्मणजे सुमारें अर्ध गोकरण स्वच्छ प्यावयाचें गार पाणी घेऊन त्यांत थोडीशी स्वच्छ पिठीसाखर घालून तें मुलाना पाजावें. इतकेंही करून उचकी न राहील तर नक्सव्हामिका या औषधाचा उपयोग करावा. ह्मणजे मुलांची उचकी ताबडतोब राहते.

मुलांच्या डोक्यावरील जार.

हा जार मुलाच्या टाळूवर वेखंडाची पूड, कुंकू किंवा

राख घातल्यामुळें उत्पन्न होतो. हे वरील जिन्नस मुलाच्या टाळूवर घातल्यापासून कांहीं उपयोग आहे अशातली गोष्ट मुळींच नाहीं. वेखंडासंबंधी मात्र वा. उ. अ. १. ह्यात

हस्ताभ्यां ग्राचया मूर्धा विशेषात्सतत वचाम् ॥
आयुर्मेधा स्मृति स्वास्थ्यकरीं रक्षोभि रक्षिणीम् ॥ १ ॥

असें आहे. म्हणून प्रचारात वेखंडाची पूड टाळूवर बसविण्याचा प्रघात पडला असावा. तथापि दररोज न्हाऊ घालते वेळीं मुलाचें डोकें चांगलें स्वच्छ करावें हें चांगलें. म्हणजे त्याच्या डोक्यावर जार वगैरे कांहीं घामट विकार उत्पन्न होत नाहींत. हा जार फारसा त्रासदायक असतो असें नाहीं, पण एकादे वेळीं जर त्याच्या खरपुड्या निघाल्या तर मात्र मुलांच्या डोक्याची त्वचा लाल होऊन त्यापासून त्यांना त्रास होतो व त्या जाराला कधीं कधीं घाणही येते. यासाठीं त्याजवर **सल्फर** हें औषध दिलें असतां जार कमी होऊन त्याची घाणही नाहींशी होते.

प्रकरण ५ वें.

मुलांचे झटके.

हा विकार बहुतकरून मुलांची परसाकडे बंद झाल्यानें होतो; किंवा खाण्यांत कांहीं वेडेवांकडे पदार्थ गेल्यापासून हा विकार मुलाना उत्पन्न होतो. अशा वेळीं साधारण उपाय करणें झाल्यास खालील उपायांनीं मुलांस हटकून गुण येतो, नाहींतर शेवटीं औषधोपचार करणें भाग आहे.

उपाय १ ला.—मुलाना झटके येऊं लागले ह्मणजे त्याना कमरे इतके गरम पाण्यांत बुडवून त्याच्या डोक्यावर गार पाणी शिंपडावें. याच्या योगानें झटके जाऊन मुलास बरें वाटूं लागतें.

उपाय २ रा:—मुलाची परसाकडे बंद होऊन जर त्याना झटके येऊं लागले असतील तर मुलांच्या गुदद्वारांत साधारण गरम पाण्याची बस्ती मारावी, ह्मणजे परसाकडे साफ होऊन झटके तावडतोब बंद होतात.

उपाय ३ रा:—मुलांस झटके येऊं लागले ह्मणजे त्यांना कापूर हुंगण्यास दिला असतां लहान मुलांचे झटके येण्याचे बंद होतात, असें चांगल्या चांगल्या विद्वान् डाक्टरांचें मत आहे.

या वरील सर्व उपायांनीं जर कांहीं गुण आला नाहीं

तर मात्र औषधोपचार करणें जरूर आहे. अशा वेळीं खालील औषधें द्यावीं.

बेलाडोना.—मूल झोंपेंतून दचकून उठणें, नजर वेडी-वांकडी करणें, डोळ्याच्या बाहुल्या फाकणें, हात पाय अगर सर्व शरीर ताठणें, डोकें व हात जळजळ करणें, स्पर्शापासून मुलांस पुन्हः झटके येऊं लागणें, व झटके येण्याचेपूर्वीं मुलांस जास्त हसूं येणें वगैरे लक्षणें झालीं असतां, हें औषध अवश्य द्यावें.

इग्नेशिया:—मुलांस झोंप लागते न लागते इतक्यांत मुलें दचकून उठणें, किंचाळू लागणें, त्याचें सर्व आंग कापणें, एकादा हात अगर पाय किंवा सर्व आंग उडाव-यास लागणें, दररोज नेमल्यावेळीं मुलांस झटके येणें किंवा एक दिवसा आड येणें, मुलाच्या आंगात ताप असणें व घाम येणें या लक्षणावर देणें.

कॉफी.—मुलांना झटके कशापासून येतात याचें जर कांहीं कारण समजत नसेल, व मुलें जात्या अशक्त असतील तर त्यांस हें ओषध द्यावें.

सिना:—हें औषध मुलांना पोटांत जंत झाल्यानें जर झटके येत असतील तर त्यांवर द्यावें. शिवाय मुलाच्या पोटात जंत झाले असले, मुलें आंथरुणांत मुतत असलीं तर या औषधाचा उपयोग करावा.

हायो सायमस.—भितीपासून जर मुलांना झटके येत असतील व त्यावेळीं त्याच्या तोंडास फेंस असेल, तर हें औषध द्यावें.

मुलांचे कान फुटणें.

हा विकार मुलांना होण्यापूर्वीं बहुदां त्यांचा कान आधीं फार दुखत असतो त्यामुळें मुलें फार किंजाळूं लागतात; व डोकें इकडे तिकडे सारखे हलवितअसतात; झोंपेंतून एकाएकीं दचकून उठतात. त्यापासून मुलांना कधीं कधीं तापही येतो. पुढें कांहीं दिवसांनीं त्यांचा कान वाहूं लागून त्यातून हिरवट, काळसर, व फार करून पिंवळा असा पूं वाहूं लागतो, आणि थोडी घाण-ही येते. ह्या विकारावर **बेलाडोना, पल्सेटिला** व **चामो-मिला** यापैकीं एकादें औषध द्यावें.

मुलांचे दांत येणें.

मुलांना सहाव्या महिन्यापासून दांत येण्यास सुरवात होते. ते बहुतकरून दोन अडीच वर्षांपर्यंत येत असतात. कित्येकांना तर सहाव्या महिन्यापूर्वीं दांत येण्यास सुरवात होते. दांत येण्यास सुरवात झाली ह्मणजे साधारणपणें मुलें नेहमींपेक्षां जास्त किरकिर करूं लागतात. मुलांना दांत यावयाच्यावेळचीं मुख्य लक्षणें म्हटलीं ह्मणजे त्यांच्या हिरड्या सुजणें, नेहमीं पिळकणें, कधीं कधीं जुलाब होणें, अंगावर बरोबर न पिणें, आईच्या स्तनास चावणें, न पितां सोडून देणें, थोडा ताप येणें वगैरे लक्षणें मुलांच्या ठिकाणीं होऊं लागतात. मुलांना दांत येण्यास सुरवात झाली ह्मणजे आयांनीं फार हलके पदार्थ

खात जावें. ह्मणजे मुलाना दांत येण्याचें वेळीं फारसा त्रास होत नाहीं. त्यावेळीं औषधोपचार करणें तो खालीं लिहिल्याप्रमाणें करावा.

आकोनाईट.—मुलांस दांत येऊं लागण्यापूर्वीं ताप येणें, त्यांच्या आंगाची तगमग होणें, अतिशय रडणें व दचकणें, झोंप न घेणें वगैरे लक्षणें होऊं लागलीं असतां ह्या वरील औषधाचा उपयोग करावा.

चामोमिला—रात्रीची मुलांच्या आंगीं अस्वस्थता असणें, त्यांना शोष असणें, त्याचे झोपेंत हात उडणें, धांपा टाकूं लागणें, त्यांची छाती भरून येणें, त्यांना नेहमीं दास लागणें, पातळ, चिकट, व हिरवट अशी परसाकडे होणें, साधारण आवाज झाल्यानें दचकणें, मोठ्या कष्टानें सुस्कारा टाकणें, विशेषेंकरून दिवसापेक्षा रात्रीची किरकिर जास्त करणें वगैरे लक्षणें होत असतील तर हें औषध द्यावें

बेलाडोना:—दांत येत असतांना मुलांना अपस्मारासारखे झटके येणे, झटका येऊन गेल्यानंतर मूल बराच वेळ स्वस्थ झोंपीं जाणें, व पुन्हा जागें झाल्यावर आणखी झटका येणें, व भ्याल्याप्रमाणें झोंपेंतून दचकून उठणें, मुलाचा चेहरा भयाभीत होणें, डोळ्यांतील बाहुल्या फांकणें, डोळे तारवटणे, आंग ताठणें, डोकें व हात जळजळ करणें वगैरे लक्षणें होत असतील तर हें वरील औषध द्यावें.

सिना.—मुलें रात्रींची आथरुणांत मुतणें, झोंपेंत दांत खाणें, पोट फुगणें व तें कठीण लागणें, नाक कोरीत असणें, आणि डांग्या खोकल्यासारख्या कोरड्या खोकल्याची ढास लागणें, हीं लक्षणें असलीं ह्मणजे हें औषध द्यावें.

इपिकयाक.—मुलांना जुलाब होणें, नेहमीं कोरड्या ओकाऱ्या देणें, व परसाकडेचा रंग वारंवार बदलणें अशा लक्षणावर हें औषध द्यावें.

मरक्यूरसः—हिरड्या फुगून लाल होणें, परसाकडेच्या वेळीं मुलें कुथणें, व त्यांना हिरव्या रंगाची परसाकडे होणें वगैरे लक्षणावर ह्या औषधाचा उपयोग करावा.

कॉफिः—हें औषध मुलांना झोंप येत नसल्यास त्यावर चांगलें लागूं पडतें.

मुलांना दात येण्याचा साधारण नियम असा आहे कीं, सुमारें सहाव्या महिन्यांत खालच्या बाजूचे मधले दोन दात येतात. पुढें एक महिन्यानें वरचे दोन दात येतात. नंतर खालचे दोन सुळे येऊन त्याच्यामागून वरचे दोन सुळे येतात व नंतर दाढा येऊन सुमारें दोन अडीच वर्षांच्या सुमारास मुलांना सगळे दांत येतात. मुलें चांगलीं सशक्त असलीं व मुलांना दांत यायचे वेळीं त्यांच्या आया खाण्यापिण्याचें कामीं चांगल्या व्यवस्थेनें राहिल्या तर मुलांना दात येण्याचे फारसें कठीण जात नाहीं. परंतु अशक्त मुलांना दात येते वेळीं त्यांच्या हिरड्या चाकूनें

फोडण्याचा कधीं कधीं प्रसंग येतो. अशा नाजूक कामीं एखाद्या चांगल्या शस्त्रक्रियेंत हुषार अशा डाक्टराची मदत घ्यावी हें फार चांगलें.

कित्येक आया मुलाना दांत येऊं लागले ह्मणजे केळफुलाच्या फणीचा काढा करून पाजतात, कोणी करडच्या तोंडांत चावून त्याची वाफ मुलाना देतात, आणि कोणी सरकीच्या बोंडाचा काढा करून त्यास थोडासा हिंग लावून तो मुलास देतात. या सर्व औषधोपचाराऐवजीं सर्व आयानीं एक अत्यंत महत्वाची गोष्ट लक्षांत ठेवावी. ती ही कीं फक्त त्यानीं मुलाचे दांत यायला सुरवात झाली ह्मणजे त्यांनीं आपलें तोंड संभाळावें, ह्मणजे त्यानीं आपलें खाणें पिणें अगदीं साधें व बेताचें ठेवावें, व दुसरें असें कीं मुलांना जें वर दूध घालणें तें मोठ्या व्यवस्थेनें व त्यांच्या पचनशक्तिप्रमाणें घालावें, जास्त घालूं नये. ह्मणजे मुलाना दांत येण्याचें फार करून जड जात नाहीं.

प्रकरण ६ वें.

मुलांस उन्हाळी होणें.

हा विकार फार करून मुलांना उन्हाळ्याच्या दिवसात होतो. याशिवाय लहान मुलाना कित्येक विकार होतात. ह्या सर्व विकारांचीं कारणें ह्मटलीं ह्मणजे, हवेमध्यें एकाएकीं फेरबदल होणें, आयांनीं अगर मुलांनीं गैरशिस्त रितीनें खाणें पिणें, मुलांच्या कपड्यालत्त्यांची व्यवस्था नीट नसणें, त्याना मोकळी स्वच्छ हवा न मिळणें, आणि मुलांचे दांत येत असणें हीं होत. मुलांना उन्हाळ्यापासून त्रास होऊं लागला ह्मणजे प्रथमारंभीं त्यांना मळमळ, वाती व जुलाब सुरूं होतात, उलटीबरोबर थोडें अन्न पडून मागून नुसतें पाणी पडण्यास सुरवात होते. त्यांना जे जुलाब होतात ते पुष्कळ वेळां होऊन, त्या जुलाबाचा रंग हिरवा, पिंवळा व पांढरा असा असतो, व कधीं नुसती चिकट परसाकडे होऊन तिच्यावाटें थोडेंसें रक्तही पडूं लागतें. पुढें मुलांना अन्न पचेनासें होऊन त्याच्या परसाकडेला वाईट दुर्गंधी येऊं लागते. या उन्हाळीच्या विकारापासून मुलांची भूक पुष्कळ कमी होऊन त्यांचें वाळसें अगदीं कमी कमी होत जातें. इतकेंच नव्हे तर त्यांच्या शरिराची कातडी एकाद्या म्हाताऱ्या माणसाप्रमाणें सुरकुतून जाऊन तीं लोंबूं लाग-

तात. मुलांचे डोळे खोल जातात व रात्रीं झोपेमध्यें त्यांचे डोळे अर्धवट झांकले जातात. डोकें नेहमीं गरम असतें; पोट फुगलेलें व कढत असतें, व हात पाय गार असतात. संध्याकाळचा बहुतकरून मुलांना ताप येतो व त्यांना पराकाष्टेची तहान लागते. नेहमीं त्यांना थंड पाणी प्या-वेसें वाटतें. परंतु तें थोड्याच वेळानें लागलीच उलटून पडतें. या विकारावर खालील औषधें लक्षणें पाहून देणें.

इपिक्याक—हें औषध मूल तहान तहान करूं लागणें, अन्नावरील इच्छा कमी होणें, खालेलें अन्न किंवा प्यालेलें दूध उलटून पडणें, पिंवळसर रंगाची ओकारी होणें, व केव्हां केव्हां नुसतें पाणी पडणें, आणि शितोडा–पाण्यासारखें परसाकडे होणें वगैरे लक्षणावर प्रथमतः देऊन पहावें. या शिवाय सल्फर, बेलडोना, चायना वगैरे औषधें लक्षणें पाहून देणें.

याशिवाय मुलाचे अनेक रोग आहेत त्याच्याबद्दल येथें विस्तारानें लिहिणार होतों परंतु आमची औषधयोजना-पद्धत होमिओपाथिकच असल्यामुळें व या औषधपद्धति-वर डाक्तर कृष्णराव बाबुराव बुलेल एम. डी. यांनीं ' होमिओपाथिक चिकित्सासार ' ह्मणून जें पुस्तक लिहिलें आहे. त्यामध्यें (तें पुस्तक मराठी जाणणाऱ्यांसाठींच लिहिलेलें आहे.) लहान मुलांच्या देवी, कांजीण्या, गोंवर, इत्यादि व दुसऱ्या अनेक रोग व रोगांची लक्षणें सांगून त्यांवर औषधोपचारही सांगितलेला आहे. ह्मणून तें व हें

पुस्तक संग्रहीं ठेवल्यास पुष्कळ फायदा होईल. हीच औषधोपचार--पद्धत विशेष फायदेशीर कां? आम्हीं या पुस्तकाचें शेवटीं 'होमिओपाथी ह्मणजे काय'? [परिशिष्ट अ] म्हणून जें प्रकरण जोडलें आहे तें वाचलें असतां वाचकांच्या लक्षांत येईल, तरी तें प्रकरण जरूर वाचावें अशी वाचकांना सविनय प्रार्थना करून हें प्रकरण संपवितों.

प्रकरण ७ वें.

परिशिष्ट अ.

होमिओपाथी ह्मणजे काय?

मनुष्यदेह प्राप्त होणें ही एक अत्युत्तम ईश्वरी देणगी आहे. आणि त्यांत प्रकृति सतत चांगली निरोगी राहणें ही त्याची मोठी कृपाच होय. आरोग्यशास्त्राच्या नियमांप्रमाणें चाल-ल्यानें प्रकृति बिघडण्याचा संभव थोडा असतो. असें असतांही कदाचित् प्रकृति बिघ-डलीच तर औषधोपचार करून ती सुधारण्याचा प्रयत्न करणें हें सर्वांचें कर्तव्य आहे. रोगाचा उपशम करण्याची शक्ति औषधाचे आंगीं आहे, ह्मणून औषधोपचार कर-ण्याची सर्वांस जरूर पडते; आणि ज्या औषधानें रोग लवकर बरा होतो, त्याकडे रोग्याचें लक्ष लागणें हें स्वाभा-विकच आहे. आपल्या ह्या हिंदुस्थानांत देशी, युनानी, इंग्रजी ह्मणजे आलोपाथिक व होमिओपाथिक अशा चार प्रकारच्या औषधांचा उपयोग होत आहे. त्या सर्वांची थोडीबहुत माहिती जनसमूहास असणें जरूर आहे. त्यांपैकीं पहिल्या तिन्हींची ह्मणजे देशी, युनानी, व इंग्रजी औषधांची माहिती सर्वांस असेलच, परंतु होमिओपाथिक औषधें आपल्या देशांत अलीकडे चालू झालीं असल्यामुळें त्यांची माहिती नसेल; करितां होमि-

ओपाथी ह्मणजे काय त्याची थोडी माहिती उपोद्धातरूपानें देणें अवश्य आहे.

होमिओपाथी हें एक निराळेंच वैद्यशास्त्र आहे असा समज सर्वांचा झाला आहे, ही केवळ चूक आहे. होमिओपाथी निराळें वैद्यशास्त्र नाहीं; पण वैद्यशास्त्राच्या "चिकित्सा" भागाचा एक प्रकार आहे. होमिओपाथी हा शब्द ग्रीकभाषेंतून निघाला आहे, आणि याचा अर्थ स्थिति अथवा लक्षणाचा सारखेपणा असा होतो; ह्मणून सारख्याची सारख्यानें चिकित्सा करणें, ह्मणजे जो रोग झाला असेल त्यावर तोच रोग उत्पन्न करणारें औषध देणें याला होमिओपाथी असें ह्मणतात. जसें—वांति उत्पन्न करणारें औषध देऊन वांति बंद करणें; कोष्ठबद्ध करणारें औषध देऊन मलशुद्धि करणें; विरेचन करणारीं औषधें देऊन अशक्ततेचा नाश करणें इत्यादि, शिवाय शरिरातील ज्या भागांत रोग उत्पन्न झाला असेल त्या भागात तोच रोग उत्पन्न करणारें औषध देऊन त्याचा उपशम करणें, यालाही होमिओपाथी ह्मणतात. उदाहरणार्थ—मेंदूंत रोग उत्पन्न झाला असता ज्या औषधानें मेंदूत रोग उत्पन्न होईल असें औषध देणें; ज्या औषधानें फुफ्फुसदाह होतो तें औषध देऊन फुफ्फुसदाह बरा करणें, आतड्यांत रोग करणारें औषध देऊन आंतड्याचा रोग बरा करणें इत्यादि; तसेंच ज्या प्रकारचा रोग झाला असेल त्या प्रकारचा रोग उत्पन्न करणारें औषध देऊन तो रोग घालविणें यालाही होमिओ-

पाथी ह्मणतात. जसें—पित्तानें वांति होत असल्यास तिच्या सारखी वांति ज्या औषधानें होतें तें औषध देणें; महामारीसारखे रेच व वांत्या ज्या औषधानें होतात तें देऊन महामारीचा उपद्रव बरा करणें, रक्तातिसार ज्या औषधानें होतो तें औषध देऊन रक्तातिसार बंद करणें; अशा प्रकारचीं तत्तद्रोगलक्षणें उत्पन्न करणारीं औषधें देऊन रोग बरा करण्याची पद्धति ज्या चिकित्साशास्त्रांत सांगितली आहे त्या चिकित्साशास्त्रास होमिओपाथी हें नांव दिलें आहे. वर केलेल्या व्याख्येवरून हाच सिद्धांत ठरतो कीं, जो कोणी वांति उत्पन्न करणारें औषध देऊन वांति बंद करितो, उपदंश पारदाची मात्रा देऊन बरा करतो, हिंवज्वर क्विनाईन अथवा सोमलाची मात्रा देऊन घालवितो; मूत्रपिण्डाचे दाहजन्य रोग कानथारिडीस व रसकापूर हीं औषधें देऊन बरे करतो, तो वैद्य हे सर्व रोग होमिओपाथिक पद्धतीनें बरे करतो. मग तो त्या औषधाचें सूक्ष्म प्रमाण देवो, अथवा मोठें प्रमाण देवो. औषध अमुक प्रमाणानें दिलें ह्मणजे होमिओपाथी होते असें नाहीं, तर ज्या औषधानें रोग्यास झालेल्या रोगासारखा रोग उत्पन्न होईल तें औषध त्या रोगावर देणें याला होमिओपाथी ह्मणतात. औषधाचें प्रमाण कमीजास्ती देणें हें प्रत्येक डाक्तराच्या स्वतःच्या अनुभवावर अवलंबून आहे.

आतां ही होमिओपाथी केव्हां आणि कोणीं शोधून काढिली, ह्याची हकीकत थोडक्यांत सांगणें अवश्य आहे.

प्राचीन काळापासून लोक असें मानीत आले आहेत कीं रोग बरा होण्याविषयीं सृष्टीचें कांहीं तरीं नियमन असलें पाहिजे. दुसरें त्यांना अनुभवानें असें समजलें कीं निरनिराळ्या विषारी पदार्थांपासून निरनिराळे रोग उद्भवतात, आणि अमुक औषधापासून अमुकच रोग बरा होतो. औषधांचे परिणाम आणि रोग यांच्यातील परस्पर संबंध समजल्यानें रोगाचा नाश करण्याविषयीं नियम ठरवितां येईल असें प्राचीन वैद्याच्या लक्षांत आलें असावें असें दिसतें.

याप्रमाणें शोध चालले असता कितीएक वैद्यांच्या लक्षांत आलें कीं, जे रोग अमुक औषधानें हटकून बरे होतात, त्या रोगांचीं लक्षणें त्या औषधापासून उद्भवणाऱ्या लक्षणासारखी असतात. हें जरी वारंवार त्यांच्या लक्षांत आलें तरी त्याप्रमाणें ते सर्व रोगांची चिकित्सा करीत नव्हते. कारण थोडे रोग शिवाय करून बाकीच्या रोगांसारखीं लक्षणें कोणच्या औषधानें उद्भवतील हें त्यांस माहीत नव्हतें; सबब रोगापासून होणाऱ्या वेदना कमी करणाऱ्या, रोग शरिराच्या एका भागांतून दुसऱ्या भागांत घालविणाऱ्या, व बरा करणाऱ्या शरीरशक्तीस मदत करणाऱ्या, औषधांचा उपयोग ते करीत असत. वैद्यशास्त्रांत हल्लीं जे चिकित्सेचे अनेक पर्याय चालू आहेत, त्याचें कारण हेंच होय.

हानिमान हा नामांकित पुरुष इ० स० १७५५ सालीं **जर्मनी** देशात जन्मला. त्यानें कितीएक पाठशाळांत

विद्याभ्यास करून इ० स० १७७९ सालीं वैद्यकीची परीक्षा दिली. त्या वेळेस चालू असलेल्या वैद्यशास्त्रात तो फार कुशल व प्रवीण झाला. त्या वेळच्या पद्धतीप्रमाणें त्यानें वैद्यकीस आरंभ करून तो धंदा बरींच वर्षें चालविला, व फुरसतीप्रमाणें वैद्यशास्त्रावर ग्रंथही लिहिले. परंतु स्वत:च्या अनुभवारून व त्याच्या पूर्वीं होऊन गेलेले **पारसेलसस** आणि **सिदनहाम** या विद्वान् डाक्टरांच्या उक्तींवरून त्याची पक्की खातरी झाली कीं, चालू असलेल्या चिकित्साशास्त्राची उपपत्ति खोटी असून तिजपासून व्यवहारात पुष्कळ नुकसान होतें हानिमान हा फार बुद्धिमान्, मेहनती, शोधक, स्वार्थत्यागी व प्रामाणिक गृहस्थ होता म्हणून, व त्या वेळेस चालू असलेल्या वैद्यशास्त्राच्या कल्पना व औषधें देण्याच्या पद्धती मनुष्यमात्रास हानिकारक आहेत, अशी त्याची खातरी झाल्यावरून, त्यानें वैद्यकीचा धंदा सोडला आणि रसायनशास्त्राचे प्रयोग करून पहाणें, दुसऱ्या भाषेंतील ग्रंथाचें स्वभाषेंत भाषांतर करणें, व कितीएक नवीन ग्रंथ लिहिणें, ह्यामध्यें तो आपला काळ घालवूं लागला. याप्रमाणें क्रम चालला असतां इ० स० १७९० त त्यानें होमिओपाथी या शास्त्राचें कांहीं सामान्य निरूपण केलें. होमिओपाथीचा उल्लेख युरोपांतील वैद्यशास्त्राचा मूळ पुरुष हिपाक्रिटीस व त्याच्या मागून झालेल्या दुसऱ्या वैद्यांनींही केला होता. हानिमानाला वेदांतशास्त्राचा "कारणावांचून कार्य नाहीं" हा सिद्धांत माहीत होता. औष-

धानें रोग बरे होतात हेंही तो पहात असे, त्यावरून औषधांच्या आंगीं रोग बरा करण्याविषयीं कांहीं तरी स्वाभाविक नियम असला पाहिजे असें त्यास वाटूं लागलें. शोध आणि अनुभव यावरून त्यांची खातरी झाली कीं, अमुक औषधें अमुक प्रकारचे लोक हटकून बरे कारितात. जसें उपदंश पारदानें [पाऱ्यानें], हिंवज्वर किनाईनानें, इत्यादि, यावरून त्यास असें वाटलें कीं सृष्टीचा अमुक असा कांहीं नियम असला पाहिजे कीं, अमुक औषध अमुक रोगावरच लागू पडतें. पण या विषयावर चालू असलेल्या वैद्यशास्त्रांत त्यास कांहीं आधार सापडला नाहीं, परंतु एका इंग्रजी वैद्यक ग्रंथाचें भाषांतर करीत असतां त्यास काहीं थोडीशी विचार करण्यास जागा सांपडली. त्या पुस्तकांत त्यास असें सांपडलें. कीं, किनाईन हें हिंवज्वरावर मुख्य औषध आहे खरें; पण चांगल्या मनुष्यानें थोडे दिवस किनाईन घेतलें असतां हिंवज्वरासारखा रोग उत्पन्न होतो. हें याच्या लक्षांत येऊन, त्यानें आपल्या मनास असा प्रश्न केला कीं, ज्या औषधानें रोग बरा होतो त्या औषधानें त्या रोगासारखा रोग उत्पन्न होईल काय? अथवा ज्या औषधानें जीं लक्षणें उत्पन्न होतात तीं लक्षणें त्याच औषधानें नाहींतशीं होतील काय? किनाईन हें औषध हिंवज्वरावर हटकून गुण देणारें आहे, आणि किनाईनच्या योगानें हिंवज्वरासारखा ज्वर उत्पन्न होतो; म्हणून हिंवज्वरावर किनाईन हटकून लागू पडतें, त्याचें हेंच कारण आहे काय? असेंच असेल तर दुसऱ्या हट-

विद्याभ्यास करून इ० स० १७७९ सालीं वैद्यकीची परीक्षा दिली. त्या वेळेस चालू असलेल्या वैद्यशास्त्रांत तो फार कुशल व प्रवीण झाला. त्या वेळच्या पद्धतीप्रमाणें त्यानें वैद्यकीस आरंभ करून तो धंदा बरींच वर्षें चालविला, व फुरसतीप्रमाणें वैद्यशास्त्रावर ग्रंथही लिहिले. परंतु स्वतःच्या अनुभवारून व त्याच्या पूर्वी होऊन गेलेले **प्यारसेलसस** आणि **सिदनहाम** या विद्वान् डाक्टरांच्या उक्तींवरून त्याची पक्की खातरी झाली कीं, चालू असलेल्या चिकित्साशास्त्राची उपपात्ति खोटी असून तिजपासून व्यवहारात पुष्कळ नुकसान होतें. हानिमान हा फार बुद्धिमान्, मेहनती, शोधक, स्वार्थत्यागी व प्रामाणिक गृहस्थ होता म्हणून, व त्या वेळेस चालू असलेल्या वैद्यशास्त्राच्या कल्पना व औषधें देण्याच्या पद्धती मनुष्यमात्रास हानिकारक आहेत, अशी त्याची खातरी झाल्यावरून, त्यानें वैद्यकीचा धंदा सोडला आणि रसायनशास्त्राचे प्रयोग करून पहाणें, दुसऱ्या भाषेतील ग्रथांचें स्वभाषेंत भाषांतर करणें, व कितीएक नवीन ग्रंथ लिहिणें, ह्यामध्यें तो आपला काळ घालवूं लागला. याप्रमाणें क्रम चालला असतां इ० स० १७९० त त्यानें होमिओपाथी या शास्त्राचें कांहीं सामान्य निरूपण केलें. होमिओपाथीचा उल्लेख युरोपांतील वैद्यशास्त्राचा मूळ पुरुष **हिपाक्रिटीस** व त्याच्या मागून झालेल्या दुसऱ्या वैद्यांनींही केला होता. **हानिमानाला** वेदांतशास्त्राचा "कारणावांचून कार्य नाहीं" हा सिद्धांत माहीत होता. औष-

धानें रोग बरे होतात हेंही तो पहात असे, त्यावरून औषधांच्या आंगीं रोग बरा करण्याविषयीं कांहीं तरी स्वाभाविक नियम असला पाहिजे असें त्यास वाटूं लागलें. शोध आणि अनुभव यावरून त्याची खातरी झाली कीं, अमुक औषधें अमुक प्रकारचे लोक हटकून बरे करितात. जसें उपदंश पारदानें [पाऱ्यानें], हिंवज्वर किनाईनानें, इत्यादि, यावरून त्यास असें वाटलें कीं सृष्टीचा अमुक असा कांहीं नियम असला पाहिजे कीं, अमुक औषध अमुक रोगावरच लागू पडतें. पण या विषयावर चालू असलेल्या वैद्यशास्त्रात त्यास कांहीं आधार सांपडला नाहीं; परतु एका इंग्रजी वैद्यक ग्रथाचें भाषांतर करीत असतां त्यास कांहीं थोडीशी विचार करण्यास जागा सांपडली. त्या पुस्तकांत त्यास असें सांपडलें. कीं, किनाईन हें हिंवज्वरावर मुख्य औषध आहे खरें; पण चांगल्या मनुष्यानें थोडे दिवस किनाईन घेतलें असता हिंवज्वरासारखा रोग उत्पन्न होतो. हें याच्या लक्षांत येऊन, त्यानें आपल्या मनास असा प्रश्न केला कीं, ज्या औषधानें रोग बरा होतो त्या औषधानें त्या रोगासारखा रोग उत्पन्न होईल काय? अथवा ज्या औषधानें जीं लक्षणें उत्पन्न होतात तीं लक्षणें त्याच औषधानें नाहींतशीं होतील काय? किनाईन हें औषध हिंवज्वरावर हटकून गुण देणारें आहे, आणि किनाईनच्या योगानें हिंवज्वरासारखा ज्वर उत्पन्न होतो; म्हणून हिंवज्वरावर किनाईन हटकून लागू पडतें, त्याचें हेंच कारण आहे काय? असेंच असेल तर दुसऱ्या हट-

करून गुण देणाऱ्या औषधांचा रोगांशीं असाच कांहीं संबंध असला पाहिजे.

या प्रश्नाचें उत्तर मिळण्याकरतां हानिमान प्रयत्न करूं लागला. त्यानें वैद्यशास्त्राचा सर्व इतिहास वाचला. त्यांत त्याला हें मूलतत्व घेऊन [ह्मणजे ज्या औषधानें जो रोग उद्भवतो त्यावर तेंच औषध देणें] रोग बरे झाल्याचीं पुष्कळ उदाहरणें सांपडलीं. अनेक वेळां त्यानें पाहिल्यावरून त्याची खातरी झाली कीं, ज्या रोगांवर जें औषध हटकून लागू पडतें त्या रोगासारखा रोग त्या औषधानें उत्पन्न होतो. स्वतः केलेल्या प्रयोगावरून त्याच्या मनाचें समाधान झालें नाहीं; म्हणून त्यानें वैद्यकीचा धंदा पुन्हां हातीं घेतला आणि आपल्या पुष्कळ सहाध्यायी स्नेह्याची मदत घेऊन सहा वर्षेपर्यंत एकसारखे प्रयोग व अवलोकन यांत घालविलीं. नंतर इ० स० १७९६ मध्यें त्यानें होमिओपाथी प्रसिद्ध केली व similia similibus curantur ह्मणजे Likes are to be treated by likes असा नियम ठरविला.

त्याच्या पूर्वी होऊन गेलेल्या दुसऱ्या वैद्याप्रमाणें त्यानें रोग बरा करण्याचा जो हा सृष्टीनियम याचा अनादर न करितां सर्व रोगांवर याच नियमाप्रमाणें औषधोपचार केला पाहिजे, व चालू असलेल्या सर्व पद्धतींचा त्याग केला पाहिजे असें तो प्रतिपादन करूं लागला हातीं घेतलेलें काम तडीस नेण्याकरितां कोणकोणत्या औषधांपासून प्रचीती घेऊन कोणकोणते रोग उद्भवतात,

हें जाणण्याची आवश्यकता होती, म्हणून औषधाचे प्रयोग त्यानें प्रथम आपल्या शरीरावर करणें सुरू केले; व दुसऱ्याकडूनही करविल. असा क्रम पुष्कळ वर्षें चालू ठेवून त्यानें आपला अंतकाळ होण्यापूर्वी निरनिराळ्या औषधापासून निरनिराळे रोग उद्भवतात असा सिद्धांत ठरविला आणि नानाप्रकारचीं औषधेंही शोधून काढिलीं. ह्या त्याच्या परिश्रमानें वैद्यकीची स्थिति चांगली सुधारून, तिची शास्त्रीय विषयांत गणना होऊं लागली. औषधाचे गुणधर्म शोधून काढणें, व तीं औषधें होमिओपाथीच्या नियमांप्रमाणें रोगावर लागू करणें, यामध्यें त्यानें आपला काळ मरेपर्यंत घालविला. तो इ० स० १८४३ सालीं आपल्या वयाच्या ८९ वर्षीं पारीस शहरीं मरण पावला. **हानिमान** जिवंत असतां व त्याच्या पश्चात् सुद्धां होमिओपाथीच्या सत्यतेविषयीं हजारों विद्वान् आणि सुविचारी डाक्टर व इतर लोक आपल्या मनाची खातरी करून घेत आहेत.

आपल्या संस्कृत वैद्यकी ग्रंथात चिकित्सेचे प्रकार सांगितले आहेत, त्यांत पद्धतींचा समावेश झाला आहे हें पुढील श्लोकावरून लक्षांत येईल.

॥ तदर्थकारि वा पक्के दोषे त्विद्धे च पावके ॥
॥ हितमभ्यंजनस्नेहपानवस्त्यादियुक्तितः ॥ १ ॥

अष्टांग हृदय सूत्र० अ, ८ श्लोक २०.

टीका—मदात्यये मद्यमानमतिसारे विरेचनम् यावरून

आपले प्राचीन मुनि होमिओपाथिक पद्धतीनें औषधें दिलीं असता रोग बरे होतात असें समजत होते.

आरंभीं होमिओपार्थीस मानणाऱ्या डाक्टरांची संख्या थोडी होती व ती यूरोपखंडात तर फारच थोडे ठिकाणीं चालत होती; पण आज ती सर्व जगभर पसरली आहे आणि तीस मानणाऱ्या डाक्टरांची व रोग्यांची संख्या फार वाढत चालली आहे. अमेरिकेंतील संयुक्त संस्थानांत सरकारातून तिला चांगला आश्रय मिळाला आहे व मिळतही आहे.

एका वेळेस एकच औषध—या पद्धतीप्रमाणें रोग्यास एका वेळेस एकच औषध देण्यांत येतें. देशी, युनानी, व इंग्रजी औषधें ज्याप्रमाणें एका वेळेस चार पांच मिश्रण करून देण्यात येतात, त्याप्रमाणें होमिओपाथिक औषधें देण्यात येत नाहींत. एका वेळेस दोन चार औषधें मिश्रण करून दिलीं असतां कोणच्या औषधानें गुण आला हें सांगणें केवळ अनुमानावर ठेवावें लागतें; खातरी पूर्वक सागतां येत नाहीं. प्रत्येक औषधाचे गुणधर्म विशेष असतात. तेव्हां दोन चार औषधें एकत्र करून दिलीं असता प्रत्येकाचें कार्य एकमेकांशीं विरुद्ध होत असल्यास कोणच्या औषधानें गुण आला हें सांगणें खरोखरच बिकट आहे. त्याचप्रमाणें समजा कीं मिश्र औषधानीं गुण न आला तर कोणतें औषध टोपेंतून काढून टाकावें व त्याच्या ऐवजीं कोणतें औषध घालावें, या—

विषयींचा घोंटाळाच होऊन जातो. नामांकित डाक्टर पारीस यांनीं एका ठिकाणीं असें लिहिलें आहे कीं, एकदां एके खेडगांवांतील डाक्टराबरोबर बोलत असतां त्यानें मला सांगितलें कीं, पाच पंचवीस धांडे एकदम मारिले ह्मणजे त्यांतला एखादा तरी लागतो; अर्थात दहापाच औषधें मिश्रण करून दिलीं ह्मणजे एकानें तरी गुण येतो. डाक्टर पारीस विशेष असें ह्मणतात कीं, अशा डाक्टरांच्या हातात आलेला रोगी चिनी लोकांच्या मांदरीनपेक्षा किंचित थोडा नशीबवान समजावा. चिनी लोकांचा मांदरीन आजारी पडला ह्मणजे दहा बारा राजवैद्य जमवून त्या प्रत्येकानें दिलेलीं औषधें एकत्र करून पितो. होमिओपाथिक पद्धतीप्रमाणें प्रत्येक वेळेस एकच औषध द्यावें लागतें, तेणेंकरून त्या औषधाचे शरीरावर काय कार्य घडतें तें समजणें सुलभ पडतें व औषधापासून गुण आला किंवा नाहीं हेंही समजतें.

सूक्ष्म प्रमाण—होमिओपाथिक औषधें केवळ पाणी आहे अथवा साखरेच्या गोळ्या आहेत, असें लोक वारंवार ह्मणतात; त्याचें कारण हेंच कीं, तीं औषधें इतक्या सूक्ष्म प्रमाणानें देण्यांत येतात कीं, त्यांची रुची, प्रवाही असल्यास पाण्याप्रमाणें व चूर्ण अथवा गोळी असल्यास साखरेप्रमाणें लागते. यावरून होमिओपाथिक औषधें पाणी व साखर आहे, दुसरें कांहीं नाहीं, असा सर्वत्र समज झाला आहे. औषधाचें सूक्ष्म प्रमाण देणें ह्मणजे होमिओपाथि होते असें नाहीं; पण पूर्वीं सांगितलेंच आहे

कीं, होमिओपाथिक रीतीनें ज्वरावर तसाच जातीचा ज्वर उत्पन्न करणारें औषध दिलें पाहिजे; अतिसारावर तसाच प्रकारचा अतिसार उत्पन्न करणारें औषध दिलें पाहिजे. यावरून आपल्या लक्षांत सहज येईल कीं, जर औषधाचें मोठें प्रमाण रोग्यास दिलें तर त्यापासून तात्काळ रोग वाढून रोग्यास कांहीं वेळ कष्ट भोगावे लागतील, म्हणून होमिओपाथिक औषधें सूक्ष्म प्रमाणानें द्यावीं लागतात. डाक्टर हानिमान आरंभीं औषधाचें प्रमाण बरेंच मोठें देत असे, पण जसजसा त्याचा अनुभव वाढत गेला तसतशी त्याची खातरी झाली कीं, औषधें कमी प्रमाणानें दिलीं पाहिजेत. शेवटीं त्यानें असें ठरविलें कीं, एका वेळेस एका ग्रेनाचा एक लक्षांश भाग दिला असतां कार्य होतें. तद्वतच औषधाचें सूक्ष्म प्रमाण वारंवार दिल्यानें शरीरावर त्याचें कार्य लवकर घडतें, हेंही त्यानें प्रयोगांवरून सिद्ध केलें. हल्लींच्या होमिओपाथिक डाक्टरांचा अनुभव हानिमानप्रमाणेंच आहे. जे डाक्टर होमिओपाथिक औषधांचा उपयोग करीत नाहींत, ते हीं औषधें ह्मणजे नुस्तें पाणी व साखर आहे असें म्हणून त्याचा उपहास करितात. ही गोष्ट त्यांच्या अज्ञानामुळें होते असें कोणीही कबूल करील.

होमिओपाथिक औषधें सूक्ष्म प्रमाणानेंच दिलीं पाहिजेत असा कांहीं कायदा नाहीं. स्वतःच्या अनुभवाप्रमाणें प्रत्येक डाक्टरास औषधाचें सूक्ष्म अथवा मोठें प्रमाण देण्याविषयीं प्रतिबंध नाहीं. मोठें प्रमाण दिल्यानें रोग्यास

तात्कालिक कष्ट भोगावे लागतात, हें वर सांगितलेंच आहे; व येवढ्याकरितां होमिओपाथिक डाक्टर औषधें सूक्ष्म प्रमाणानें देतात. औषधाचें सूक्ष्म प्रमाण दिल्यानें गुण येण्याचीं कारणें तीन आहेत. (१) शरीराच्या रोगी झालेल्या अवयवाची औषधें ग्रहण करण्याची शक्ति वाढलेली असते. म्हणून रोगी झालेल्या अवयवांवर औषधाच्या सूक्ष्म प्रमाणानें चांगलें कार्य घडतें, आणि त्यापासून ज्या क्रियेस मदत झाली पाहिजे ती होते. (२) होमिओपाथिक औषधें शरीराच्या ज्या भागास रोग झाला असेल त्यावरच कार्य करितात. शरीराच्या दुसऱ्या चांगल्या भागावर त्याचें कार्य घडत नाहीं. (३) एका वेळेस एकच औषध दिल्यानें आलोपाथिक औषधाप्रमाणें चार पांच औषधांशीं त्यांस मारामारी करावी लागत नाहीं, ह्मणून औषधाच्या सूक्ष्म प्रमाणाचें कार्य अविच्छिन्न घडतें. जे डाक्टर औषधें मिश्र करून देतात, त्यांच्याच्यानें या गोष्टीचा विचार होत नाहीं.

आतां कदाचित् कोणी असें ह्मणेल कीं, होमिओपाथी हें एक ढोंग आहे व **हानिमान** यानें लोकांस ठकविण्याकरितां हें प्रसिद्ध केलें; असा आक्षेप करणें केवळ चूक आहे. कारण हानिमान यानें प्रत्येक औषधाचे प्रयोग आपल्या व आपल्या स्नेह्यांच्या शरीरावर करून त्यापासून उद्भवलेल्या लक्षणांची टीप करणें सुरू केलें. याप्रमाणें पांचपन्नास औषधांच्या लक्षणांची टीप तयार केल्यानंतर तीं औषधें रोग्यास देण्याचा आरंभ केला; व कांहीं वर्षें

हीं औषधें देण्याचा क्रम चालू ठेवून त्याच्या मनाची खातरी झाली तेव्हां होमिओपाथीची पद्धत त्यानें प्रसिद्ध केली, असें वर सांगितलेंच आहे. याप्रमाणें मजबूत पाया-वर उभी केलेल्या होमिओपाथीवर पुष्कळ विघ्नें आलीं व अद्यापही येत आहेत. असें असतांही ती दिवसेंदिवस वृद्धिंगत होत आहे इतक्यावरूनच होमिओपाथींत कांहीं तरी सत्यता व गुण आहेत हें कोणीही कबूल करील.

होमिओपाथी अनुभवसिद्ध नाहीं—असा आक्षेप आलोपाथिक डाक्टर वारंवार करितात. होमिओपाथिक डाक्टर औषधाचें सूक्ष्म प्रमाण देऊन रोग बरे करितात असें मानणें केवळ असंभाव्य आहे, असें वारवार आलो-पाथिक डाक्टर म्हणतात. परंतु होमिओपाथिक रीतीनें दिलेलीं औषधें शरीरावर कार्य करितात, याविषयींचा शोध **हानिमान** शिवाय दुसऱ्या कोणीं डाक्टरानीं केला नाहीं. औषधें मोठ्या प्रमाणानें सदृढ निरोगी मनुष्यांस देऊन त्यांपासून कोणतीं लक्षणें उद्भवतात व तींच औषधें होमिओपाथिक रीतीनें रोगावर कशीं योजावीं या दोन्ही गोष्टींचा आरंभ प्रथम **हानिमानानेंच** केला. औषधाचे गुणधर्म नीट समजून घेतल्याशिवाय जर कोणी असें म्हणेल कीं, होमिओपाथिक औषधापासून रोग बरे होत नाहींत, तर हें त्याचें म्हणणें गांवढळ लोकांप्रमाणें होय. ज्यांनीं कधीं आगगाडी पाहिली नाहीं, व तिच्याविषयीं कधीं कांहीं ऐकिलें नाहीं त्याप्रमाणें ज्यांनीं कधीं धुराचे दिवे पाहिले नाहींत, असे गावढळ लोक वैलावांचून

गाडी चालतें व तेलावांचून दिवे जळतात, ह्या गोष्टी कधीं कबूल करणार नाहींत. होमिओपाथी विषयींही याचप्रमाणें आहे. ज्या डाक्टरांनीं अथवा विद्वान् लोकांनीं तिचा पुरा अभ्यास केला नाहीं, व अनुभव घेतला नाहीं, त्यांना होमिओपाथी खरी आहे असें कधींही वाटणार नाहीं. कोणत्याही गोष्टीचा पुरता अनुभव घेतल्या- शिवाय ती गोष्ट धिकारणें हें समजूतदार मनुष्याचें लक्षण नव्हे.

होमिओपाथीविषयीं दुसरा आक्षेप—असा आहे कीं, या औषधापासून गुण येत नाहीं. पण रोग्याचा औष- धावर केवळ विश्वास हाच गुण येण्यास कारण असतो ह्मणून औषधापासून गुण आला असें ह्मणतां येत नाहीं. अज्ञान मुलें व बेशुद्ध मनुष्यें होमिओपाथिक औषधानें बरीं झालीं आहेत व होतही आहेत. यांत विश्वासानें कशी फलप्राप्ती होते ह्याचा आपणच विचार करून पहा मुकी जनावरें होमिओपाथिक औषधानें शेंकडों बरीं होत आहेत, तीं काय विश्वासानेंच बरीं होतात !!! या दोन उदाहरणां- वरून आपली खातरी होईल कीं, होमिओपाथिक औष- धानें गुण येण्यास केवळ विश्वास कारण नसतो. केव्हां केव्हां असेंही होतें कीं, ज्यांचा होमिओपाथीवर फारसा विश्वास नसतो, त्यास रोगमुक्त होण्याकरितां होमिओपा- थिक औषध घ्यावें लागतें, आणि त्यापासून गुण आला ह्मणजे होमिओपाथीवर त्याचा विश्वास बसतो.

होमिओपाथीविषयीं तिसरा आक्षेप—असा घेतात

कीं, होमिओपाथिक औषधानें मुळींच गुण येत नाहीं, पण तीं औषधें घेत असतांना खाण्यापिण्याविषयीं जें कडक पथ्य ठेवावें लागतें त्यामुळें गुण येतो. माझ्या चार पांच वर्षांच्या अनुभवावरून मी असें ह्मणतों कीं, आपल्या खाण्यांत येणाऱ्या तीन चार निरुपयोगी वस्तूशिवाय मी आपल्या रोग्यास कोणत्याही प्रकारचें पथ्य सांगत नाहीं, तथापि माझे रोगी बरे होतात. दुसऱ्या होमिओपाथिक डाक्टरांचा अनुभवही याचप्रमाणें आहे. होमिओपाथिक धर्मार्थ दवाखान्यांत गरीब लोकांस होमिओपाथिक औषधें देण्यांत येतात. गरीब लोक कोणत्याही प्रकारचें पथ्य बरोबर पाळूं शकत नाहींत, असें असतांही ते सुद्धां ह्या औषधानें रोगमुक्त होतात.

होमिओपाथीविषयीं चवथा आक्षेप—असा आहे कीं, होमिओपाथिक औषधांत औषधाचें प्रमाण मुळींच नसतें; केवळ साखरेच्या गोळ्यांनीं व पाण्यानें बाटल्या भरून ठेविल्या असतात. कारण बाटलीभर गोळ्या खाल्ल्या असता त्यापासून कांहीं विकार होत नाहीं. घटकाभर हें त्यांचें ह्मणणें कबूल केलें तरी त्यापासून होमिओपाथिक औषधांत औषधाचें प्रमाण नसतें असें ठरत नाहीं. कारण होमिओ-पाथिक औषधें रोग्यास देण्याकरितां तयार केलेलीं असतात; निरोगी मनुष्यास देण्याच्या हेतूनें तीं तयार केलेलीं नस-तात. रोगग्रस्त शरीरावर सूक्ष्म प्रमाणानें तयार केलेल्या औषधाचें कार्य घडतें; निरोगी मनुष्याच्या शरीरावर तितकें प्रमाण कांहींही कार्य करूं शकत नाहीं. व्याधिग्रस्त शरी-

राचीं इंद्रियें व अवयव फार क्षुब्ध स्थितींत असतात; उदाहरणार्थ (१ लें) रोगी मनुष्याच्या मनाची स्थिति, (२ रें) आलेल्या डोळ्यांची स्थिति. चांगल्या नेत्रावर हवा तितका प्रकाश पडला तरी तो सहन होतो. तोच किंचित् लाल झाला अथवा त्याच्या बुबुळावर खसखशीच्या दाण्यायेवढें फूल पडलें ह्मणजे त्या नेत्रास यत्किंचितही प्रकाश सहन होत नाहीं व तो आपल्या आपण बंद होतो; आणि त्यास उघडण्याचा प्रयत्न केला असतांही उघडत नाहीं. तेव्हां व्याधिग्रस्त डोळ्यावर यत्किंचित् प्रकाशानें कार्य घडतें हें सिद्ध होतें. तसेंच व्याधिग्रस्त शरीरावर औषधाच्या सूक्ष्म प्रमाणानें कार्य घडतें. खडकावर कोणतेंही बीं पेरिलें असतां जसें तें रुजत नाहीं; त्याचप्रमाणें सदृढ मनुष्याच्या शरीरावर औषधाच्या सूक्ष्म प्रमाणानें कांहींही कार्य घडत नाहीं. पण चांगल्या शेतांत गहूं लाविले असतां ते उगवण्यास जमिनीमध्यें जशा पुष्कळ अनुकूल गोष्टी असतात, याचप्रमाणें रोगी शरीरावर औषधाच्या सूक्ष्म प्रमाणानें कार्य घडण्यास अनुकूल गोष्टी असतात. ज्याप्रमाणें लोहचुंबक लोखंडास आपल्याकडे आकर्षण करितो, त्याचप्रमाणें शरिराचा रोगी भाग औषधास आकर्षण करितो. लोहचुंबकाजवळ तांब्याचा तुकडा धरिला असतां तो आकर्षण केला जात नाहीं. त्याचप्रमाणें सदृढ मनुष्याच्या शरीरावर आकोनाईन या औषधाच्या सूक्ष्म प्रमाणापासून कांहीं कार्य घडत नाहीं. लोहचुंबकाजवळ लोखंडाची तार ठेवा, आणि ज्वरामुळें नाडीचा

वेग वाढलेल्या रोग्यास आकोनाईट ह्या औषधाचें सूक्ष्म प्रमाण द्या; दोघेही आपलें काम केल्याशिवाय राहणार नाहींत. लोहचुंबक लोखंडाची तार आकर्षण करील व आकोनाईटच्या सूक्ष्म प्रमाणानें नाडीचा वेग कमी होईल, होमिओपाथिक औषधाच्या अंगीं हीच खुबी आहे कीं, तीं रोगी शरीरावरच लागू पडतात. कित्येक लोक असा आक्षेप करितात कीं, होमिओपाथिक डाक्टर आपलीं औषधें अजमाहून पाहण्याकरितां रोग्यास देतात. औषधाचे गुणधर्म रोग्यास तीं औषधें देऊन शोधून काढणें हें खरो-खरच घातकीपणाचें काम आहे. होमिओपाथिक औषधाचे गुणधर्म रोग्यास तीं औषधें देण्यापूर्वीं सिद्ध केलेले असतात, हें पूर्वीं केलेल्या होमिओपाथीच्या व्याख्येवरून आपल्या लक्षांत आलेंच असेल. होमिओपाथि औषधानें रोग बरे होतात इतकेंच नाहीं, तर रोगांचा प्रतिबंधही होतो. असें श्लेष्म व महामारी या रोगाचा प्रतिबंध कापराच्या योगानें; स्कारलेट जातीच्या तापाचा प्रतिबंध बेलाडोनाच्या योगानें, इत्यादि, इत्यादि.

होमिओपाथिक औषधापासून फायदे:—याप्रमाणें विचार करिता होमिओपाथिक औषधांपासून पुष्कळ फायदे आहेत हें सर्वांच्या लक्षात सहज येईल. त्या सर्व फायद्यांविषयीं येथें विचार करण्याची आवश्यकता नाहीं; पण त्यांतील मुख्य विषयाचें विवेचन करतों. (१) फायदा हा कीं, होमिओपाथिक औषधांनीं रोग लवकर बरे होतात (२) या पद्धतीप्रमाणें औषधोपचार करीत असतां शरी-

त्यांतून रक्त काढणें, जळवा लावणें, ब्लिस्टरें मारणें, रेच देणें वांति करविणें, वगैरे शरीर अशक्त करणारे उपाय योजावे लागत नाहींत. रेचक वगैरे औषधपासून रोगामुळें शरीरांत अलेली अशक्तता वाढते, आणि रोगी व्याधि-मुक्त झाल्यावर त्यास सशक्त होण्यास बराच वेळ लागतो. त्यामुळें त्याच्यानें आपल्या कामधंद्यावर लवकर जाववत नाहीं. रोज धंदा करून पोट भरणारे लोकास रोग बरा झाल्यावर, केवळ तो बरा करण्याकरिता दिलेल्या रेचक वगैरे औषधापासून उद्भवलेल्या अशक्ततेकरितां मात्र जास्त दिवस घरांत बसून रहावें लागतें. तेणें करून त्याचें किती नुकसान होत असेल बरें? तेव्हां मनुष्यमात्रास त्यांत विशेषेंकरून उद्योगधंदा करणारे लोकांस लवकर रोगमुक्त होण्याची इच्छा असतेच व ती त्यांची इच्छा होमिओपाथिक औषधें दिलीं असतां जर पूर्ण होते तर तीं औषधें कां उपयोगांत आणूं नयेत? होमिओपाथिक औषधें घेतल्यानें रोगापासून शरीरात असलेल्या अशक्ततेशिवाय दुसरी अशक्तता उत्पन्न होत नाहीं, म्हणून रोगी लवकर बरे होतात. (२) होमिओपाथिक औषधांपासून आणखी एक महत्वाचा फायदा हा आहे कीं, हीं औषधें शरीराच्या ज्या भागास रोग झाला असेल त्या भागावरच कार्य करितात; जसें मेंदूस रोग झाला असता मेंदूवर कार्य करणारीं औषधें देण्यांत येतात, पण आलोपाथीप्रमाणें रेचक औषधें देऊन आंतड्यांत रोग उत्पन्न करावा लागत नाहीं. अथवा पारदाची मात्रा देऊन यकृतांत अथवा

अस्थींत रोग उत्पन्न करावे लागत नाहींत; तसेंच ब्लिस्टरें मारून त्वचेस इजा करावी लागत नाहीं; पण मेंदूवर तात्काळ लागू पडण्यासारखीं औषधें देण्यांत येतात. हृदयाचे रोगांत यकृत व आंतड्यास इजा सहन करावी लागत नाहीं; पण हृदयावर तात्काळ कार्य करणारीं औषधें देण्यांत येतात. हा मोठा महत्वाचा गुण होमिओपाथिक औषधांत आहे. आलोपाथिक व देशी औषधांत तो नाहीं.

होमिओपाथी आणि महामारी—होमिओपाथिक औषधें आलोपाथिक औषधापेक्षा महामारीवर ज्यास्त लागू पडतात, असें निर्विवाद ठरलें आहे. यूरोप आणि अमेरिका खंडामध्यें जेव्हां जेव्हां हा रोग उत्पन्न झाला त्या त्या वेळेस तेथील प्रसिद्ध आतालयामध्यें ठेवलेल्या रोजनिशीवरून व खाजगी डाक्टरानीं ठेवलेल्या टिपणावरून असें सिद्ध झालें आहे कीं, होमिओपाथिक औषधांनीं आलोपाथिक औषधांपेक्षां जास्त रोगी बरे होतात लंडन येथील मेडिकल बोर्डानें डाक्टर मेकलालीन यास तेथील होमिओपाथिक आतालयांत ठेवलेल्या पटकीचा उपद्रव झालेल्या रोग्याविषयीं चौकशी करण्यास ठेविलें होतें. चौकशीअंतीं त्यांनीं आपला जो अभिप्राय दिला त्याचा सारांश खालीं दिला आहे, त्यावरून होमिओपाथिक औषधें किती चांगलीं व गुणकारी आहेत, यांविषयीं आपली खातरी होईल. ते ह्मणतात कीं "महामारीसारख्या दुष्ट रोगाचा उद्भव, त्याचा प्रसार व त्यावर औषधोपचार

यासंबंधीं मीं बरेच परिश्रम केले आहेत, ह्मणून या रोगाचें निदान करणें व त्यावर कोणत्या प्रकारचा औषधोपचार केला पाहिजे हें सांगण्याचा बराच अधिकार मजकडे पोहोंचतो. आणखी कोणतेही प्रकारचा गैरसमज होऊ नये ह्मणून हें सांगणें जरूर आहे कीं, या आर्तालयांत जेवढे रोगी मीं पाहिलें त्या सर्वांस खरोखर पटकीचा उपद्रव झाला होता, अशी माझी खातरी आहे; व असें स्पष्ट सांगतों कीं, ज्या रोग्यास दुसऱ्या कोणत्याही औषधांनीं गुण आला नसता, ते रोगी होमिओपाथिक औषधानें बरे झाले. सारांश, मी स्वतः आलोपाथीचा अभ्यास करून तींच औषधें वापरीत असतों, तरी परमेश्वरसत्तेनें मला जर कधीं महामारीचा उपद्रव झाला, व स्वतः औषध करण्याची शक्ति राहिली नाहीं, तर अशा वेळीं आलोपाथिक डाक्टराचें औषध न घेतां होमिओपाथिक डाक्टराचेंच औषध घेईन असें मी निखालस सांगतों." सात वर्षांपूर्वी कलकत्ता शहरीं होमिओपाथीचा अभ्यास करण्याकरितां डाक्टर **सरकार** यांच्या दवाखान्यांत रोज जात असें. तेथें येणाऱ्या बहुतेक लोकांनीं मला सांगितलें कीं, महामारीच्या रोगावर होमिओपाथिक औषधें चांगलीं लागू पडतात; व त्यामुळें तेथील लोकांचा त्या औषधावर विश्वास बसला पाहिजे.

बद्धकोष्ठ—यावर होमिओपाथिक औषधें फारच-चांगली लागू पडतात. आलोपाथिक औषधें या रोगावर मुळींच लागू पडत नाहींत, हें मी माझ्या स्वतःच्या अनु-

भवावरून सांगतों. रेचक औषधांनीं बद्धकाष्ठ बरा होत नाहीं इतकेंच नाहीं, पण एकदां रेचक औषधाची संवय पडली ह्मणजे त्यावांचून शौचास साफ होतच नाहीं, हें बहुतेकांच्या अनुभवास आलें असेल. दुसऱ्या नानाप्रकारच्या व्याधींवर होमिओपाथिक औषध हटकून लागू पडतात. तसेच दुसरे कित्येक रोग जे आलोपाथिक औषधांनीं बरे झाले नव्हते ते होमिओपाथिक औषधानीं बरे झाले आहेत. त्या सर्वांचें विवेचन करूं लागल्यास एक ग्रंथच तयार होईल.

होमिओपाथिक औषधें बहुतेक सूक्ष्म प्रमाणानें देण्यांत येतात. त्यामुळें त्यांच्या अंगीं वाईट स्वाद वगैरे नसतो ह्मणून मुलें व मोठीं मनुष्यें तीं आनंदानें घेतात. आलोपाथिक अथवा देशी औषधें मुलास पाजतांना किती मेहनत पडते हीं सर्व आईबापांस माहित आहेच. अशीं औषधे पाजतांना डाक्टर अथवा वैद्य जवळ असल्यास त्यांचीही खातरी होईल कीं, केवळ औषधाच्या भीतीनेंच मुलें अगदीं घाबरून जातात. मोठीं मनुष्यें बरें होण्याच्या आशेनें वैद्याचे काढे व डाक्टरांचीं शाईसारख्या रंगाचीं व उग्रट वासाचीं औषधें पितात, पण मुलें औषध पाहिल्याबरोबरच भयभीत होतात; व तीं तशीं औषधें घेण्याचा फारच कंटाळा करितात, त्यामुळें अर्थात् तीं बरीं होत नाहींत. होमिओपाथिक औषधाचें तसें नाहीं. तीं औषधें मुलें मोठ्या हौसेनें घेतात; आणि त्यांपासून त्यांचे रोग लवकर बरे होतात. आईबाप केवळ

वद्याचकारितां होमिओपाथिक डाक्टरांचे मोठे आभार मानतात.

आतां कदाचित् कोणी असें ह्मणेल की, हा वेळपर्यंत तुह्मीं होमिओपाथीविषयीं जें विवेचन केलें आणि तिच्या गुणाचें जें वर्णन केलें, तसेंच होमिओपाथी कशाला म्हणतात त्याची जी व्याख्या केली, त्यावरून आमची होमिओपाथी विषयीं खातरी होत नाहीं. त्यास सविनय इतकेंच कळवितों कीं, यूरोप आणि अमेरिकाखंडांत आज सुमारें १२००० पास झालेलें डाक्टर आपले रोगी होमिपाथिक औषधें देऊन बरे करित आहेत. त्याप्रमाणेंच या दोनही खंडांत जीं मोठालीं आर्तालयें व दवाखाने आहेत त्यांत होमिओपाथिक औषधाचा उपयोग करित असून त्यांपासून रोगी बरे होतात. त्यांचे रिपोर्ट वाचले म्हणजे याविषयीं आपली खातरी होईल. त्याप्रमाणेंच आपल्या देशांत कलकत्ता व मुंबई येथें चालत असलेल्या धर्मार्थ होमिओपाथिक दवाखान्याचे प्रसिद्ध झालेले वार्षिक रिपोर्ट वाचल्यानें विशेष खातरी होईल.

होमिओपाथीची इतकी प्रशंसा ऐकल्यानंतर स्वाभाविक असा प्रश्न उत्पन्न होतो कीं, जर होमिओपाथिक औषधें सर्व प्रकारें चांगलीं आहेत, तर त्यांचा प्रसार सर्व जगभर अद्याप कां झाला नाहीं ? त्यास उत्तर इतकेंच कीं, नवीन शोध आणि सुधारणा ह्यांचा प्रसार न व्हावा ह्मणून आपण किती भगीरथ प्रयत्न करतो हें सर्वांस माहीत आहेच. होमिओपाथीचा आरंभ झाल्यावर

भवावरून सांगतों. रेचक औषधांनीं बद्धकोष्ठ बरा होत नाहीं इतकेंच नाहीं, पण एकदां रेचक औषधाची संवय पडली ह्मणजे त्यावांचून शौचास साफ होतच नाहीं, हें बहुतेकाच्या अनुभवास आलें असेल. दुसऱ्या नानाप्रकारच्या व्याधींवर होमिओपाथिक औषधें हटकून लागू पडतात. तसेच दुसरे कित्येक रोग जे आलोपाथिक औषधांनीं बरे झाले नव्हते ते होमिओपाथिक औषधानीं बरे झाले आहेत. त्या सर्वांचें विवेचन करूं लागल्यास एक ग्रंथच तयार होईल.

होमिओपाथिक औषधें बहुतेक सूक्ष्म प्रमाणानें देण्यांत येतात. त्यामुळें त्यांच्या अंगीं वाईट स्वाद वगैरे नसतो ह्मणून मुलें व मोठीं मनुष्यें तीं आनंदानें घेतात. आलोपाथिक अथवा देशी औषधें मुलास पाजतांना किती मेहनत पडते हीं सर्व आईबापांस माहित आहेच. अशीं औषधे पाजतानां डाक्टर अथवा वैद्य जवळ असल्यास त्याचीही खातरी होईल कीं, केवळ औषधाच्या भीतीनेंच मुलें अगदीं घाबरून जातात. मोठीं मनुष्यें बरें होण्याच्या आशेनें वैद्यांचे काढे व डाक्टरांचीं शाईसारख्या रंगाचीं व उग्रट वासाचीं औषधें पितात, पण मुलें औषध पाहिल्याबरोबरच भयभीत होतात; व तीं तशीं औषधें घेण्याचा फारच कंटाळा करितात; त्यामुळें अर्थात् तीं बरीं होत नाहींत होमिओपाथिक औषधाचें तसें नाहीं. तीं औषधें मुलें मोठ्या हौसेनें घेतात; आणि त्यांपासून त्याचे रोग लवकर बरे होतात. आईबाप केवळ

एवढ्याचकरितां होमिओपाथिक डाक्टरांचे मोठे आभार मानतात.

आतां कदाचित् कोणी असें ह्मणेल कीं, हा वेळपर्यंत तुह्मीं होमिओपाथीविषयीं जें विवेचन केलें आणि तिच्या गुणाचें जें वर्णन केलें, तसेंच होमिओपाथी कशाला म्हणतात त्याची जी व्याख्या केली, त्यावरून आमची होमिओपाथी विषयीं खातरी होत नाहीं. त्यास साविनय इतकेंच कळवितों कीं, यूरोप आणि अमेरिकाखंडांत आज सुमारें १२००० पास झालेले डाक्टर आपले रोगी होमिपाथिक औषधें देऊन बरे करित आहेत. त्याप्रमाणेंच या दोनही खंडांत जीं मोठालीं आर्तालयें व दवाखाने आहेत त्यांत होमिओपाथिक औषधांचा उपयोग करित असून त्यांपासून रोगी बरे होतात. त्याचे रिपोर्ट वाचले म्हणजे याविषयीं आपली खातरी होईल त्याप्रमाणेंच आपल्या देशांत कलकत्ता व मुंबई येथें चालत असलेल्या धर्मार्थ होमिओपाथिक दवाखान्याचे प्रसिद्ध झालेले वार्षिक रिपोर्ट वाचल्यानें विशेष खातरी होईल.

होमिओपाथीची इतकी प्रशंसा ऐकल्यानंतर स्वाभाविक असा प्रश्न उत्पन्न होतो कीं, जर होमिओपाथिक औषधें सर्व प्रकारें चांगलीं आहेत, तर त्यांचा प्रसार सर्व जगभर अद्याप कां झाला नाहीं ? त्यांस उत्तर इतकेंच कीं, नवीन शोध आणि सुधारणा ह्यांचा प्रसार न व्हावा ह्मणून आपण किती भगीरथ प्रयत्न करतो हें सर्वांस माहीत आहेच. होमिओपाथीचा आरंभ झाल्यावर

तिला अशीं विघ्नें हजारों आलीं आणि हल्लींही येत आहेत. मनुष्य प्राण्यासारखा परोत्कर्षद्वेषी प्राणी दुसरा कोणी नाहीं. कोणी नवीन कला अथवा कल्पना शोधून काढली ह्मणजे तिचा होईल तिकडून बीमोड करण्याचा प्रयत्न जुनी मंडळी करिते, हें आपणास सांगावयास नको. परोत्कर्षद्वेषबुद्धि व आपलपोटेपणा हे दुर्गुण मनुष्याच्या अंगीं असल्यामुळें या जगांत अनेक हानिकारक परिणाम झाले आहेत. ईश्वरानें हे दोन दोष मनुष्याच्या अंगीं ठेविले नसते, तर ह्या भूपृष्ठावरील सर्व प्राणी व मनुष्यें फारच सुखी असतीं. ह्या दोन दोषांमुळें होमिओथीचा आरंभ झाल्यानंतर हानिमानाचा जो उत्कर्ष होऊं लागला तो त्याचे सहाध्यायी आलोपाथिक डाक्टरांस सहन झाला नाहीं; होईल तितका प्रयत्न करून त्यांनीं त्याला हद्दपार करविलें. परंतु आज ज्या लैपझीक शहरामध्यें तो रहात होता तेथें त्याच्या स्मरणार्थ त्याचा एक मोठा पुतळा उभा केला आहे. इंग्लंड, अमेरिका, फ्रान्स वगैरे देशातील आलोपाथिक डाक्टरानीं होमिओपाथी निर्मूळ करण्याकरितां भगीरथ प्रयत्न केले आणि अद्यापही करीत आहेत, पण ह्या त्याच्या प्रयत्नानें ती निर्मूळ न होता दिवसेंदिवस जास्त पसरत चालली आहे. प्रतिवर्षीं नवीन नवीन होमिओपाथिक आतालयें बांधून तयार होत आहेत, व नवीन पाठशाळाचीही स्थापना होत आहे. आणि त्याचप्रमाणें नवीन होमिओपाथिक ग्रंथ व मासिक पुस्तकें छापून प्रसिद्ध होत आहते. फार

तर काय, होमिओपाथीचा प्रसार हल्लीं इतका झाला आहे कीं, तिजवर आतां पाहिजे तितकीं विघ्नें आलीं तरी तिचा नाश न होतां उलटी ती वाढतच जाणार. मुंबई शहरांत दहा वर्षांपूर्वी तिचें नांव कोणींही ऐकिलें नव्हतें. हल्लीं चार पांच डाक्टर प्रसिद्धपणें होमिओपाथिक औषधांचा उपयोग करीत आहेत. होमिओपाथी जेव्हां बाल्यावस्थेंत होती, तेव्हां तिजवर आलेल्या विघ्नानीं ती निर्मूळ झाली नाहीं. तेव्हां आतां तिला कोणत्याही प्रकारची धास्ती राहिली नाहीं. पूर्वापार विचार केला असतां आपणास हेंच कबूल करावें लागतें कीं, सत्य अविनाशी आहे. आणि शेवटीं त्याचाच जय झाला पाहिजे. जसजशी लोकास होमिओपाथीची माहिती अधिक अधिक होत जाईल तसतसा त्याचा तिच्यावर विश्वास बसेल, आणि सर्व विद्वान् डाक्टरही होमिओपाथीचा अभ्यास करून सर्व रोगांवर हींच औषधें देण्याचा क्रम ठेवितील अशी पूर्ण आशा आहे.

RFFBK-0000575

समाप्त.

५७५