

म. ग्रं. सं. ठाणे

विषय

५
वैद्यक

सं. क्र.

१९



889 2037

REFBK-0000575

1
1/23/20

AT. 5/10/20

श्रीगारमाता प्रसन्न.

श्रीशारदा मित्र-मंडळ संस्थेची पुस्तकमाला

तनय तिसरें.

बालचिकित्सा-शिशुसंगोपन.



REFBK-0000575

मोरो चिंतामण जोशी.

प्रकाशक व मुद्रक बाळकृष्ण विष्णु साठे

पुणे, 'यशवंत' प्रेस.

[सन १९६७ च्या २५ व्या आक्टाप्रमाणें या पुस्तकाची माळकी नोंदून सर्व हक्क संपादकानें आपले स्वाधीन ठेविले आहे.]

सन १९०९ शके १९३१.

किंमत १२ आणे.

श्री १०८३३३३३

श्री १०८३३३३३ श्री १०८३३३३३ श्री १०८३३३३३

श्री १०८३३३३३

श्री १०८३३३३३ श्री १०८३३३३३



हे पुस्तक बालरुण विष्णु साठे यांनी आपल्या 'यशवंत'
छापखान्यांत छापून, पुणे पेठ शनिवार घ. नं. ३२६
येथे प्रसिद्ध केले.

श्री १०८३३३३३ श्री १०८३३३३३

श्री १०८३३३३३ श्री १०८३३३३३ श्री १०८३३३३३

श्री १०८३३३३३ श्री १०८३३३३३ श्री १०८३३३३३

श्री १०८३३३३३

श्री १०८३३३३३ श्री १०८३३३३३

श्रीशारदा-मित्रमंडळ पुस्तकमाला.

—:०:—

या नांवाची पुस्तकमाला गेल्या सालापासून सुरू केली आहे. गेल्या वर्षी मालेतून दोन पुस्तके प्रसिद्ध झाली. तीं संशय-निवृत्ति नाटक व श्रीशिवाजी चरित्र हीं होत. मालेतून प्रसिद्ध होणाऱ्या प्रत्येक पुस्तकाचीं 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 भेटोदाखल 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 भेटोचा लाभ मिळवावा, एवढी विनंति आहे.

मालेचे पुस्तक १ लें.

संशय-निवृत्ति नाटक.

पांच अंकी प्रोज नाटक—ह्यांत बंधु-प्रेम, स्त्रियांचें साहस, संशयी माणसाच्या मनाची स्थिति व भाऊवंदकींत स्त्रियां भाडणें 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 शनिवार, घर नंबर ३२६.

मालेचें पुस्तक २ रें.

श्रीशिवाजी चरित्र.

उत्तम कापडी बांधणीचें. पृ. सं. २०० यांत श्रीशिवाजी महाराजांच्या जीवनयात्रेंतील सर्व भाग क्रमाक्रमानें सांगून उत्तम मार्मिक रीतीनें विवेचन केलें आहे. या पुस्तकावर प्रसिद्ध वर्तमानपत्रें केसरी, काळ, हिंदुपंच, भाला, मृमुक्षू वगैरेंचे उत्तम आणि विस्तृत अभिप्राय आले आहेत. यावरून हें किती योग्यतेचें आहे याचा अंदाज वाचकांनींच करावा. किं. ०१२, ट. ०१ पण मालेच्या आश्रयदात्यांस फक्त ०९ चे व्ही. पी. स देऊं. मागवा.

मनोरंजक

ही फारच मनोरंजक कादंबरी—मराठी भाषेंत या कादंबरी इतक्या नऊ आवृत्त्या दुसऱ्या कोणत्याच कादंबरीच्या निघाल्या नाहींत. यावरून हिची लोकप्रियता दिसून येईल. उत्तम कापडी बांधणी किं. १०४ ट. ०२. पण सन १९१० चे जून अखेर व्ही. पी. सह १०२ स देऊं व एक अत्यंत मनोरंजक गोष्टाचें ०६ किं. चें पुस्तक फुकट देऊं.

खोकल्यावर गुटी—कितीही जुनाट खोकला असला तरी तीन डब्यांत हटकून गुण येतो. ३२ गोळ्याचे डबीस किं. १ रुपया ट. ०४ आणि पण तीन डब्या बिनखर्ची तीन रुपये.

मस्तकराज—मस्तक शुद्धावर रामबाण सात्राचें औषध डबी किं. ०४ ट. ०३.

वी. व्ही. साठे

शनवार पेठ पुणे सिटी.

मालेचें पुस्तक १ रें.

बालचिकित्सा-शिशुसंगोपन.

या पुस्तकांत मुलांच्या उत्पत्तीचें अनादी कालापासून मातापितरांच्या वागणुकीसंबंधाचें उत्तम विवेचन करून तत्संबंधी साधारण बरीच उपयुक्त माहिती दिली आहे. बालकाच्या जन्मादिवसापासून तो ३४ वर्षांपावेतो होणारे बहुतेक सर्व विकार संगतवार रीतीने सांगून, त्यांची चिकित्सा करून, त्यांवर अनुभविक आणि खात्रीची औषधे सांगितली आहेत. हें पुस्तक प्रायः स्त्रियांना वाचतां यावें या करितां मोठ्या ठळक टाईपांत मुद्दाम छापविले आहे. किं. ८१२ ट. ८१. पण मालेच्या आश्रयदात्यांस व्ही. पी. सह ८९ आण्यासच मिळणार आहे. तरी प्रत्येक दांपत्याने आपल्या कुटुंबांत अवश्य संग्रह ठेवावें. मागवा.

मुंबईचे डॉ० डी. एन. गुप्त बी. ए, एम. डी. यांचें असे मत आहे कीं, हें पुस्तक ह्मणजे मातृपदास पोहोचलेल्या व पोहोचणाऱ्या स्त्रियांना मुलाचें पालन कसे करावें हें शिकविणारा— (मार्ग दासविणारा वाटाड्या) शिक्षकच होईल. मराठी भाषेंत असें एकही पुस्तक नाही. हें पुस्तक प्रत्येक कुटुंबानें आपल्या संग्रहीं अवश्य ठेवावें.

वरील मालेचीं तिन्ही पुस्तके व्ही. पी. सह १॥ रुपयांत देऊं. कोणतीही दोन, फक्त १८१ च्या व्ही. पी. नें पाठवूं. एक मात्र ८९ च्या व्ही. पी. नें मिळेल. सन १९१० जानेवारी अखेर मागविणारांस दायरी व पंचांग आश्रयदाते म्हणून भेट्टीदासल देण्यांत येईल. नवीन आश्रयदाते होऊं इच्छिणारांनीं अवश्य मागणी करावी. आणि भेट्टीचा लाभ मिळवावा.

बालकृष्ण घिष्णु साठे आणि मंडळी,
शुनवार पेठ पुणे सिटी.

शुद्धिपत्र.

पान	ओळ	अशुद्ध	शुद्ध
१४	१०	स्त्रियांचे	स्त्रियाचा
१९	१५	युद्ध विषयक	युद्धविषयक
२४	१३	विद्युत	विद्युत्
२५	१५	चालल्या	ज्ञाल्या
"	"	इच्छा	इच्छा—
"	२५	येईल;	येईलं,
२७	२१	ह्यांच्या	त्यांच्या
"	"	त्यांच्या	(Drop)
३५	१७	Temperture	Temperture
"	२१	Taming	Taming
३६	३	सृष्टीच्या	सृष्टीच्या
३८	१३	त्रितियांश	तृतीयांश
४०	११	अवश्यकता	आवश्यकता
४१	११	वाढल्या वजनावर	वाढत्या वजनावरोबर
४३	१८	वैदिक	बौद्धिक
४६	२	पाहिले	पाहिजे
५३	१२	क्षोत आत येईल	क्षोत आत न येईल
६४	१२	महात्वाचे	महत्वाचे
"	१७	अशक्त	सशक्त
७३	९	चोंकडी	चौकडी
७८	८	Vaseline	व्हॅसेलिन
१०६	१४	ओपियम- आन्टिमोनियम्	ओपियम्, आन्टिमोनियम्
१०८	६	इपिक्याप	इपिक्याक
१२०	१५	कॉफी	कॉफिया
"	२२	हायो सायमस	हायो सियामस

प्रस्तावना.

लहान मुलांचे संगोपन कसे करावे ह्याविषयी सुलभ भाषेत सोप-
पत्तिक विवेचन केले आहे असे मराठी भाषेत एकही पुस्तक नाही,
असे हटले तर वस्तुस्थितीचा विषयास केला असे होणार नाही,
असे मला वाटते. लहान वयात अगदी बाळपणात योग्य संगोपन
झाले नाही तर तरुणपणी कोणत्याही प्रकारची मर्दुमकीची व राष्ट्राच्या
अभ्युदयाची कामे होणार नाहीत, हे उघड आहे. सध्या आमच्या हिंदु-
समाजातील तरुण लोकांची शारीरिक स्थिती पाहिली तर ती समा-
धानकारक आहे, असे कोणीही म्हणणार नाही. ह्याचे मुख्य कारण
लहानपणी आरोग्यशास्त्रदृष्ट्या त्यांचा योग्य प्रतिपाल केला जात
नाही हेच होय. ह्या बाबतीत आमच्या समाजातील लहान मुलांचे
आईबाप अज्ञानाने आपले कर्तव्य बजावीत नाहीत असे मोठ्या
कष्टाने म्हणावे लागते. विवाहित स्त्रीपुरुषांवर प्रजोत्पादनाची व त्या
प्रजेचे भावी आयुष्य पूर्ण सुखकर होईल ह्याची जबाबदारी अस-
ल्यामुळे वाटेल तसे स्वैर वर्तन करण्याची त्यांस मुभा नाही. त्यांच्या
प्रत्येक कृत्याचे परिणाम त्यांच्या भावी संततीवर होतात. त्यांना कल्पना
नसते इतक्यावेळेपूर्वी केलेल्या कृत्यांचे, व्यसनांचे, वासनांचे व मनो-
विकारांचे चांगले किंवा वाईट परिणाम त्यांच्या मुलाबाळांना भोगा-
वयास लागतात. थोडक्यांत सांगावयाचे ह्मणजे विवाहित दांपत्यांनी
आपला सर्व आयुष्यक्रम आपल्या संततीच्या जन्मापूर्वीपासून-अगदी
विवाह झाल्यापासून-जपून ठरवावा लागतो. ह्या विषयी नीट सवि-
स्तर विवेचन पुढील प्रकरणांत करावयाचे असल्यामुळे येथे काही
लिहीत नाही. परंतु आमच्या समाजांत केवळ अंधपरंपरेने व
अज्ञानजन्य रूढीमुळे राष्ट्रीयदृष्ट्या कसे नुकसान होत आहे ह्याचे
दिग्दर्शन वाचकांच्या परवानगाने करतो. आम्ही आमच्या धार्मिक
समजुतीने व सामाजिक चालीने स्त्रीपुरुषांचा संयोग खोला प्रथम
रजोदर्शन झाले की घडलाच पाहिजे असा नियम घालून ठेवला आहे.
साधारणतः स्त्रीस आपल्या देशाच्या इवामानामुळे किंवा दुसऱ्या

कोणत्याही अज्ञात कारणामुळे म्हणा, चौदा पंधरा वर्षांचे सुमारास ऋतु प्राप्त होतो. ह्या वर्षांत सर्व अवयवांची वाढ जितकी सुट्ट व जोमदार ष्वावयास पाहिजे तितकी मुळीच झालेली नसते, व बुद्धीत पुक्तपणाही झालेला नसतो हे सर्वांस माहीत आहेच. [ह्या वेळेस गर्भ राहून स्त्री मातृपदास पोहोचली झणजे तिच्या शरिराचे कसे मातेरे होते व तिचे बालक किती अशक्त निपजते ह्याच्याकडे नजर फेंकिली झणजे ह्या चालीचे भयंकर परिणाम मनांत टसतात.] बरे; ही गोष्ट धर्मसमजुतीने समाज करीत आहे व इतक्यांत हा प्रकार बंद होणार नाही असे मानले तरी स्त्री प्रसूत होण्याच्या वेळेपासून तरी आमचे वर्तन आरोग्यशास्त्रदृष्ट्या योग्य होण्यास हरकत दिसत नाही; व ह्या पुस्तकाच्या पहिल्या भागांत मुख्यतः स्त्री गर्भवती झाल्यापासून तिने कसे वर्तन ठेवावे ह्याचे विवेचन केले आहे. सध्यां आमच्या समाजांत गरोदर स्त्रियांची बरीच काळजी घेतात ह्यांत संशय नाही. परंतु तींत समंजसपणाचा भाग फारच थोडा असतो. पुढे स्त्री प्रसूत झाली झणजे तेव्हांपासून तिला व तिच्या मूतन बालकास बाळगण्याची पद्धत शक्य तितकी आरोग्यशास्त्रास सोडून असते. बाळंतिणीची खोली झणजे एक प्रकारची तुहंगातील कोठडीच की काय असा भास होतो ! तिच्यांत काळोस असतो व खोलींत आमच्या ह्या उष्णदेशांत अगदीं कलकच्याच्या " बल्लकहोल " प्रमाणे हवा देण्यास विलकूल वाट ठेवली जात नाही. वास्तविक पाहिले तर चांगल्या प्रकृतीच्या माणसास जितकी स्वच्छ व शुद्ध खुली हवा आणि उजेड ह्यांची आवश्यकता असते तिच्यापेक्षा कितीतरी जास्ती प्रसूत झालेल्या स्त्रीस असते. शिवाय बाहेर उकाडा कडक पडला असतां बाळंतिणीच्या बाजेझालीं रसरसलेल्या निसान्याची शेंगडी ठेवलेली असते ती बेगळीच ! मुलाची काळजी घेण्यास बहुधा अडाणी सुईणीशिवाय कोणीही नसते. त्याला कांहीं विकार झाला म्हणजे घरांतल्या आजीवाईच्या जुन्या औषधांशिवाय (हीं औषधे सरसकट वाईट असतात असे झणण्याचा माझा इरादा नाही) कांहीं मिळण्याचा संभव फार थोड्यांच्या घरी असतो. अशा सर्वतोपरी विपरीत

(अर्थात् आरोग्यशास्त्रदृष्ट्या) वाढलेलीं मुलें शारीरिक व मानसिक संपत्तीने हीन निघून पुढें राष्ट्राच्या अभ्युदयाच्या कामांत उपयोगी पडली नाहींत तर त्यांच्यांत 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 मुख्यत्वे करून त्यांच्याकरतां आरोग्यशास्त्राप्रमाणें शिशुसंगोपन कसें करावें ह्या संबधानें एक लहान व समजण्यास सुलभ असें पुस्तक मराठींत करावें असें त्याच विषयावर एक इंग्रजी ग्रंथ वाचनांना माझ्या मनांत आलें. हें पुस्तक त्या पुस्तकाचें भाषांतर किंवा रूपांतर जरी नाहीं तरी ह्यांतिल पहिला भाग त्या पुस्तकाच्या आधारांन रचला आहे. युरोपिअन लोकांच्या बालसंगोपन करण्यामध्ये बहुतेक गोष्टी आपण अनुकरण करण्यासारख्या आहेत असें मला वाटते 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 सरे; परंतु ज्या त्यांच्या चाली हितकर आहेत अशी आपली खात्री झाली आहे त्यांचें आपण अगदीं अवश्य अनुकरण केलें पाहिजे असें मला वाटते. 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 करतो. 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. बाकीची सर्व प्रक-

रणें बाळसंगोपेनाच्या उपयुक्त माहितीने भरलेली आहेत. ह्यांत प्रसंगविशेषी, कांहीं विकार झालातर त्यावर व्यावहारिक उपाय सुचविले आहेत; परंतु सामान्यतः त्याचें आरोग्य प्रतिपालन करण्यास मातेने काय काय केलें पाहिजे ह्याचा उहापोह केला आहे. ह्या भागांत मुलांस होणाऱ्या रोगांची शास्त्रीय पद्धतीने चिकित्सा कोठेही केली नाही, त्याकरितां दुसरा भाग स्वतंत्र लिहिला आहे. ह्या भागांत मुलांना होणाऱ्या सर्व रोगांची चिकित्सा केली असून त्यांवर होमिओपाथिक औषधे सांगितली आहेत. होमिओपाथिक औषधे जितका त्वरित व कायमचा गुण आणतात तितका अलोपाथिक किंवा आर्यवैद्यकीय औषधे किंवा दुसऱ्या कोणत्याही प्रकारची औषधे देत नाहीत. होमिओपाथीचा प्रसार अमेरिकेंत व जर्मनींत अतोनात झाला आहे व तो कालांतरानें भरतखंडांत होणार यांत संशय नाही. लहान मुलांना तर हीं औषधे फारच उपयोगी पडतात; एक तर तीं घेण्यास कांहीं त्रास पडत नाही यामुळे मुलें आनंदानें घेतात. औषधाचा गुण पूर्णपणें घेण्यास रोग्याचें मन स्वस्थ व आनंदी असणें किती जरूर आहे हें ज्यांना माहीत आहे त्यांना ह्या गोष्टीचें महत्त्व कळून येईल. दुसरें कारण असें आहे कीं, एकादे वेळेस रोगाचें निदान चुकलें तरी रोग्यास बिलकूल इजा होण्याचा संभव नाही; म्हणजे औषधाची योजना बरोबर झाली तर कायमचा व त्वरित गुण व प्रसंगविशेषी औषध चुकलें तरी कांहीं क्षपाय होण्यासारखा नसतो. शिवाय हीं औषधे देण्यास व ठेवण्यास सोपी असल्यामुळे खेड्यापाड्यांत राहणाऱ्या लोकांना ह्यांचा फार उपयोग होईल. 'होमो-ओपाथि ह्यणजे काय' ह्या विषयावर परिशिष्ट [अ] मध्ये पुस्तकाच्या शेवटी एक निबंधही जोडला आहे. एकंदरीत सर्वांना हें पुस्तक उपयोगी होईल अशी आशा आहे, ती पार पाडो अशी त्या दयाघन प्रभुजवळ प्रार्थना करून ही प्रस्तावना पुरी करितों.

अनुक्रमणिका.



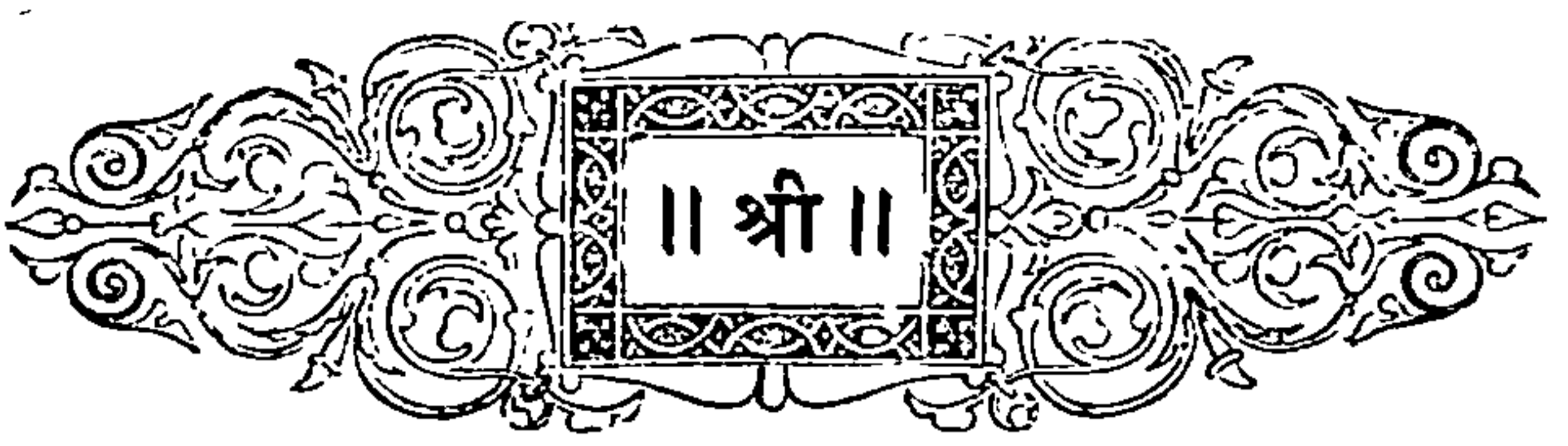
पूर्वार्ध.

प्रकरण.	विषय.	पृष्ठ.
पहिलें	अनुवांशिक परिस्थिति	१
दुसरें	गर्भावस्थेतील काल	१२
तिसरें	तान्हें मूल	२९
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 संवय	८०
बारावें	मुलांकरितां लागणारी सामुग्री	८५
उत्तरार्ध.		
पहिलें	चिकित्सेला सुरवात	९१
दुसरें	मूल पाजणें	९८
तिसरें	मुलांस परसाकडे न होणें	१०६
चौथें	मुलांचे स्तन सुजणें व फुगणें	११४
पांचवें	मुलांचे झटकें	११९
सहावें	मुलांस उन्हाळी होणें	१२५
सातवें	होमिओपाथी ह्मणजे काय	१२८

कापी मन्त्रालय

विषय

पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
१	विषयविशेष	१
२	कार्यविधि	२
३	कार्यविधि	३
४	कार्यविधि	४
५	कार्यविधि	५
६	कार्यविधि	६
७	कार्यविधि	७
८	कार्यविधि	८
९	कार्यविधि	९
१०	कार्यविधि	१०
११	कार्यविधि	११
१२	कार्यविधि	१२
१३	कार्यविधि	१३
१४	कार्यविधि	१४
१५	कार्यविधि	१५
१६	कार्यविधि	१६
१७	कार्यविधि	१७
१८	कार्यविधि	१८
१९	कार्यविधि	१९
२०	कार्यविधि	२०
२१	कार्यविधि	२१
२२	कार्यविधि	२२
२३	कार्यविधि	२३
२४	कार्यविधि	२४
२५	कार्यविधि	२५
२६	कार्यविधि	२६
२७	कार्यविधि	२७
२८	कार्यविधि	२८
२९	कार्यविधि	२९
३०	कार्यविधि	३०



॥ गजानन प्रसन्न ॥

॥ ॐ श्रीगारमाता देवी प्रसन्न ॥

बालचिकित्सा-शिशुसंगोपन.

प्रकरण पहिलें.

अनुवंशिक परिस्थिति.



ईबापांपासून त्यांच्या संततीत जे गुणधर्म उतरतात, त्यांस अनुवंशिक परिस्थिति असे म्हणतात. रंग, रूप व बांधा ह्यांसंबंधी आईबाप व त्यांचीं मुलें ह्यांच्या चेहऱ्यांमध्ये एक प्रकारचें साम्य असतें ही गोष्ट सर्वास महशूर आहेच. केवळ शारीरिक गोष्टींसंबंधीच हें साम्य असतें असें नाही. मानसिक व नैतिक गुण सुद्धां आईबापांपासून मुलांत उतरतात. ह्या गुणांची वाढ होण्यास आणि ते पूर्णपणें दृष्टोत्पत्तीस येण्यास अर्थातच कांहीं काळ जावा लागतो.

आई, बाप व त्यांचें मूल ह्यांच्यापैकीं एकाचे स्वभावाची 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 ह्यटला ह्यणजे “ सारख्यापासून सारखे उत्पन्न होते ” हा होय. आज मानव जातीच्या सहा हजार वर्षांच्या अनुभवावरून वरील नियम सर्व ठिकाणी खरा आहे असे म्हणण्यास हरकत नाही. शारीरिक बाबतींतच हा सर्व व्यापक नियम लागू आहे असे नसून नैतिक, मानसिक वगैरे सर्व गोष्टींत ह्याची अंमल बजावणी होत असते. कुऱ्यापासून कुत्राच उत्पन्न होतो व कुऱ्याचे सर्व गुणधर्म त्यांत उत्पन्न होतात हे ह्याच नियमाचे (सारख्यापासून इ०) फल होय. ह्याच नियमामुळे मातापितरांचा रंग व त्यांच्या मुलाचा रंग हे बहुधा सारखेच असतात. जोरदार आणि योग्य अशा पितरांची संतती सदृढ, धीट व तशाच योग्य स्वभावाची निपजते. तसेंच सद्गुणी आई-बापांचीं मुले सद्गुणी व दुराचरणी आईबापांचीं मुले दुराचरणी निपजतात.

मनुष्यजात (Human Family) तसेंच इतर प्राणी ह्यांमध्ये त्यांच्या त्यांच्या व्यक्तींत आकार, रंग वगैरे गुणांमध्ये एकपक्षीं विशिष्ट प्रकारचे सादृश्य आहे, तर दुसऱ्यापक्षीं एक प्रकारचे वैधर्म्यही आहे. उदाहरणार्थ, अगदीं हुबेहुब सारखे—एकमेकांपासून ओळखण्यास अशक्य होतील इतके सारखे—दोन घोडे मिळून शकणार नाहीत. त्याचप्रमाणे पृथ्वीच्या आरंभापासून आजपर्यंत

लक्षावधी मनुष्ये जन्मलीं आहेत; परंतु त्यांच्यामध्ये अगदीं सर्वतोपरी सारखीं—शारीरिक, बौद्धिक, नैतिक (in person, in intellect and Moral Nature) वगैरे सर्व गोष्टींत अगदीं तंतोतंत सारखीं—अशीं दोन मनुष्ये अजूनपर्यंत कधींही जन्मास आलीं नाहींत. ह्या विशमतेचीं कारणे प्राण्यांचे जन्मापूर्वीं कांहीं विविक्षित काळांत अस्तित्वांत आलेलीं असतात. हा काळ म्हणजे गर्भावस्थेतील काळ होय. मनुष्यप्राण्याच्या शारीरिक साम्याचीं कारणे पुष्कळ पिढ्यांपूर्वीं—किंबहुना मानवी जातीच्या अगदीं आद्य मातापितरांपासून—अस्तित्वांत आलेलीं आहेत. परंतु त्यांचे व्यक्तिविषयक विशिष्ट गुणधर्म हे ज्या गोष्टींवर अवलंबून असतात, त्या गोष्टी गर्भावस्थेच्या पूर्वीं केव्हांही असू शकत नाहींत, व त्यांच्याशीं जन्म पावलेल्या मनुष्याच्या आईबापांशिवाय कोणाही पूर्वजांचा कांहींएक संबंध नसतो. अनुवंशिक संस्कारांच्या नियमांची अंमलबजावणी सृष्टिदेवतेकडून सर्वकाळ सारख्या रीतीनें होत असते; व त्यांचे परिणाम सर्वदां सारखेच होत असतात. मुलांवर कोणत्या तऱ्हेचे संस्कार व्हावेत हे 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 सदुणांचे परिणाम गर्भकालांत सुद्धां मुलावर होऊन त्यांच्या योगानें ह्या जगांत

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

ह्या वंशपरंपरागत संस्कारांच्या नियमांचें काळजीपूर्वक व गंभीरपणें मनन करण्याची व त्यांच्यापासून मिळालेल्या अनुभवानें मानव जातीचा सुधारण्याची वेळ आतां आली आहे. हे गुणधर्म (शारीरिक, मानसिक वगैरे) वंशपरंपरेनें चालत येतात; व विशिष्ट मानवीवंशास 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, याच्या विषयीं आतां वाद करण्याचें कारण नाही असें म्हटलें तरी चालेल.

आईबापांपासून मुलांत ताबडतोब उतरणारी अशी

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

आईबापांच्या व्यसनांचा मुलांवर असा परिणाम होतो कीं, त्यांस शरीराच्या विशिष्ट प्रकृतीमुळेच मादक व उत्तेजक पदार्थांचें सेवन करण्याची स्वाभाविक इच्छा उत्पन्न होते, व असल्या पदार्थांचें सेवन करण्याची संवय बळावली ह्मणजे ह्या दुर्दैवी मुलांच्या अनुवंशिक अशक्ततेत भर पडते, व त्यांच्यांत एक प्रकारचा खुळसटपणा व भ्रमिष्टपणा 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 ह्यणण्याची सत्यता दिसून येईल. आईबापांपासून मुलांत परंपरेनें आलेले जबरदस्त रोग प्रत्यक्ष पाहिल्याशिवाय परंपरेच्या नियमांचें महत्त्व योग्य रीतीनें मनांत ठसणार नाही.

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 ह्यणून योग्य काळजी घेण्यास उत्तेजन देण्यास पुरेशी आहे ह्यांत शंका नाही. आपल्या भावी प्रजेमध्ये 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 नाही. परंतु आपणांत परंपरेनें आलेले दोष नाहीसे करण्याचा प्रयत्न करणें, व आपल्या पुढील प्रजेकरितां स्वतःच्या मातापितरांपेक्षां जास्त तरतूद करणें, हें प्रत्येक विवाहित दांपत्यास सहज साधतां येण्यासारखें आहे.

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

शक्य नाही. ह्या नवीन उत्पन्न होण्याच्या पंधास लामलेल्या प्राण्याच्या प्रत्येक अणुरेणूवर त्याच्या जनकाच्या शारीरिक शक्तीचा परिणाम गर्भधारणप्रसंगी घडत असतो. गर्भदानाचे कृत्य संपूर्ण झाल्यावर बापाचा कार्यभाग पूर्णपणे संपतो. पित्यापासून मिळालेल्या बीजरूप-संस्कारविशिष्ट प्राण्याची वाढ योग्यप्रकारे करणे हे मातेचे काम आहे. गर्भसंभव झाल्यापासून त्या मुलाचा जन्म होईपर्यंतच्या कालांत आईच्या प्रत्येक कृत्याचा बरा वाईट परिणाम त्याच्यावर होत असतो. गर्भावस्थेत असलेल्या मुलाच्या मज्जातंतूंचा बळकटपणा, त्याच्या बाह्येंद्रियांची व अंतर्द्रियांची वाढ, स्नायूंची शक्ति ह्या सर्व गोष्टी त्याच्या मातेची शक्ति, तिची शरीरप्रकृति, बाह्य परिस्थिति वगैरेवर अवलंबून असतात. ज्याप्रमाणे मातीची भांडी घडविणाऱ्या एकाद्या कुंभारास ओल्या मातीच्या गोळ्यास जसा पाहिजे तसा आकार द्यावा लागतो त्याचप्रमाणे उदरातील मुलाच्या शारीरिक रचनेच्या प्रत्येक भागाचा आकार घडविण्याचे काम मातेचे आहे. तिच्या प्रत्येक कृत्याचे, विचाराचे व विकाराचे परिणाम त्या गर्भातील बालकावर होतात. प्रत्येक अवयवाची जोमदार वाढ होण्यास जी परिस्थिति उत्पन्न करणे अवश्य आहे ती, ती करित असते. खुद्द आईच्याच सर्व मनोविकारांचे, तिच्या अनुभवांचे व तिच्या स्वभावाचे संस्कार गर्भातील मुलावर होतात इतकेच नाही, तर तिच्या निकट संबंधातील सर्व माणसांच्या वर्तुणुकीचे परिणाम त्या मुलाच्या नैतिक स्वभावावर होतात.

वरील विवेचनावरून आईबापांच्या वर्तनावर मुलांचे जीवित सर्वप्रकारे कसे अवलंबून आहे, व चांगली मुले निपजण्याची जबाबदारी सर्वस्वी त्यांच्यावर कशी आहे हे दिसून येईल. पूर्वी केलेले सृष्टिदेवतेचे घोर अपराध आईबापे विसरून गेली तरी त्यांचे भयंकर परिणाम त्यांच्या भावी संततीस भोगावे लागल्यावांचून रहात नाहीत. एकाद्या हुशार माणसास मुलाच्या कमकुवत शारीरिक बांध्यावरून व मानसिक दौर्बल्यावरून, त्यांच्या मातेचा सहज क्षुब्ध होणारा स्वभाव व त्याच्या पित्याची व्यसनाधीनता यांची सहज ओळख पटेल. हे सर्व परिणाम यद्दच्छेने होत नाहीत. ते एका महत्वाच्या कायद्याची फळे होत. हा नियम ह्यणजे पूर्वी सांगितलेला परंपरागत गुणधर्माचा नियम होय.

ह्या कायद्यामुळे आईबापांच्या सर्व संवयीं (Habits) त्यांच्या मुलांत उपजतधर्म बनतात. उदाहरणार्थ, आईबाप जर सत्त्वशील व सद्गुणी असतील तर त्यांचीं मुले जन्मतः (Instinctively) च सत्त्वशील व सदाचरणी बनतात. दुर्गुणासंबंधाने सुद्धां हीच गोष्ट आहे. हे दुर्गुण बाहेर दृष्टोत्पत्तीस येवोत किंवा आईबाप ते चोरून ठेवोत, त्यांचे परिणाम मुलांच्या स्वाभाविक मनोवृत्तीवर झालेच पाहिजेत. मातापितरांच्या वाईट संवयीं सर्वच वेळां मुलांमध्ये जशाच्यातशा लोखंडी ठशाप्रमाणे उमटतील हे संभवनीय नाही. परंतु त्यांचे अप्रत्यक्ष परिणाम मुलांच्या शारीरिक रचनेवर किंवा मनावर झालेच पाहिजेत. उदा-

हरगार्थ, एकाद्या माणसास तंबाखू ओढण्याचें व्यसन आहे असें धरून चालूं. ह्या माणसाच्या मुलांना तंबाखू ओढण्याची चटक लागेलच असें जरी नाही, तरी त्या मुलांच्या अशक्त काळजांमध्ये, त्यांच्या रोगट मज्जातंतूंमध्ये, अथवा त्यांच्या विघडलेल्या डोळ्यांमध्ये, कमजोर इच्छाशक्तिमध्ये, अगर मंदस्मरणशक्तिमध्ये बापाच्या व्यसनाचा परिणाम दिसल्याशिवाय राहणार नाही. ह्याचप्रमाणें आईबापांच्या सर्व शारीरिक व्याधी मुलांत त्याच प्रकारचे रोग नेहमींच उत्पन्न करितात असें नाही. परंतु त्यांमुळे त्यांच्या सर्व अवयवांत एक प्रकारचा कमजोरपणा उत्पन्न होऊन कोणत्याही रोगाचा शरीरांत शिरकाव होण्याचा संभव असतो. पुष्कळ रोगांचीं बीजे (क्षय, संधीवात आणि कांहीं कातडीचे रोग वगैरे) मुलांमध्ये त्यांच्या आईबापांपासून उत्पन्न होतात; व त्यांस अनुकूल परिस्थिति प्राप्त झाली असतां ते रोग पूर्ण वाढीस लागतात. त्या शिवाय मेंदूचे पुष्कळ रोग-वेड, अर्धवटपणा, अमिष्टपणा वगैरे—जसेंच्यातसेंच मुलांत उतरतात व ह्या मुलांपैकीं बहुतेक मेंदूच्या विकृतिमुळे गुन्हेगार बनतात.

आईबापांच्या काळजी घेण्यावर मुलांची विद्या शिक्षणाची पात्रता अवलंबून असते अशिक्षित मातापितरांचीं मुले मंदबुद्धीचीं असतात ही गोष्ट सर्व विश्रुतच आहे. ज्यांना गणितासारख्या विषयाचा व्यासंग असतो, त्यांच्या मुलांना गणितासारख्या विषयाची उपजतच आवड उत्पन्न होते, व तसे विषय त्यांना फारच जलद समजतात, ही

गोष्ट अनुभवसिद्ध आहे. आईबापांच्या चांगल्या किंवा वाईट संवयीं मुलांत उपजत बुद्धीच बनतात, हे पूर्वीसांगण्यांत आलेलेंच आहे. आईबाप जर नियमितपणाची संवय अंगवळणीं पाडतील तर त्यांच्या मुलांना अनियमित वर्तणुकीचा स्वाभाविकपणेंच तिटकारा येईल, हे निःसंशय आहे. त्यांनीं जर पवित्र आचरणाचा पाठ ठेविला तर त्यांच्या मुलांना व्यवहारांतील प्रत्येक कृत्य करतांना अपवित्रपणाचा तीव्र त्वेश आल्यावांचून राहणार नाही, हे सर्वांनीं पक्कें लक्षांत ठेवावे. 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 सांपडतील. चांगली संतती उत्पन्न होणें हे समागमकालीं आईबापांची जीं मानसिक, नैतिक, व शारीरिक परिस्थिति असेल त्यावर मुख्यत्वेकरून अवलंबून असते. परंतु ह्या अत्यंत महत्वाच्या विषयासंबंधानें विवाहित स्त्रीपुरुषें जितकें शोचनीय दुर्लक्ष करतात, तितकें फारच थोड्या गोष्टींविषयीं तीं करीत असतील असें ह्मटलें असतां अतिशयोक्ति होणार नाही. समागमकालीं आपण केवळ नीच पशुतुल्य कामवासनाच तृप्त करिण्याकरितां वसलों नसून प्रजोत्पत्ती-

सारख्या महत्वाच्या, पवित्र व जबाबदार व्यवसायांत आपण गुंतलों आहोत, आपल्या प्रत्येक मनोवृत्तीचा ठसा भावी बालकावर उमन्न 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 विश्रांती मिळण्याची अत्यंत आवश्यकता असते. असल्या वेळेस स्त्रीपुरुषांच्या मनास समागमकालीं लागणारी शांतता बिनकुल नसते, हें उघड आहे. सात्त्विक प्रेमाचा पूर्ण अभाव, संभोग इच्छा तृप्त करण्याची पशुतुल्य प्रवृत्ति, प्रपंचातील काळजीनें व्यग्र होऊन गेलेलें मन, असलीं सर्वतोपरी प्रतिकूल परिस्थिति असतांना घडलेल्या समागमापासून झालेली संतती निरुत्साही, सत्त्वहीन, निःशक्त व राष्ट्राच्या प्रगतीच्या कामीं पूर्णपणें निरुपयोगी निघाली तर त्यांत नवल तें काय ?



प्रकरण दुसरें.

गर्भावस्थेंतील काल.



रीरिक वाढ जोमदार रीतीनें होणें हें गर्भावस्थेंमधील सर्वांत महत्वाचें काम आहे. उत्तम प्रकारची शरीरप्रकृति ही चांगलें मन असण्याची पूर्व तयारी होय. आई

सुदृढ असल्याशिवाय गर्भातील बालक कधींही सुदृढ निपजावयाचें नाहीं हें उघड आहे. ह्या कालांत 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. शौंप, कपडे, व्यायाम, स्नान, भोजन आणि मोकळी स्वच्छ हवा ह्यांविषयीं योग्य ती काळजी घेतली जाणें हें अत्यावश्यक आहे. मनुष्याच्या शरीररचनेविषयीं, तसेंच निरानिराळ्या अवयवांचे व्यापार व त्यांचा परस्पर संबंध ह्यांविषयीं आईस कांहींच ज्ञान नसल्यास त्यापासून पुढें अतिशय भयंकर चुका होतात; व त्याचा परिणाम गर्भातील मुलाच्या आरोग्यावर इतका दृढ होतो कीं, एकदा त्याची

प्रकृती गर्भांतच नाजुक झाली झणजे; त्याच्या जन्मानंतर ती कोणत्याही उपायांनी सुधारतां येत नाही. तेव्हां असल्या महत्वाच्या गोष्टीविषयीं अज्ञान असणें हें कोणत्याही मातृपदास पोहोचण्याची इच्छा करणाऱ्या स्त्रीस केव्हांही श्रेयस्कर होणार नाही.

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

झोंप मिळण्यास अडथळा आला असतां आपल्या भावी बालकाच्या आरोग्याचें मातेरें होईल, हें सर्व गर्भवती स्त्रीनें लक्षांत ठेविलें पाहिजे. झोंपेपेक्षांही गर्भावस्थेंतील महत्त्वाची बाब ह्मटली ह्मणजे मोकळी हवा ही होय. हिंदू स्त्रियांसारखी या बाबतींत शोचनीय स्थिति कोणाचीही नसेल. स्त्रियांनीं विशेषतः गर्भवती स्त्रियांनीं मोकळ्या हवेंत फिरणें व प्रकृतीस सोसवेल असा सौम्य व्यायाम घेणें हें आमच्या सामाजिक चाली रीतीस विसंगत आहे, हें खरें; परंतु आरोग्याच्या दृष्टीनें पाहतां तें अत्यंत अवश्यक आहे. गर्भावस्थेंत स्त्रियांचे श्वासोच्छ्वास जरा जलद चालत असल्या कारणानें त्यांच्या शरीरांतून कॅर्बानिक ॲसिड गॅस नेहमींपेक्षां जास्त प्रमाणांत जात असतो, व ह्यामुळें स्वच्छ ॲक्सिजनचा जरा जास्त पुरवठा होणें जरूर असते. ह्याकरितां गरोदर स्त्रियांनीं खुल्या हवेंत प्रकृतीस मानवेल तितका व्यायाम घेणें हें फार इष्ट आहे. त्यापासून अन्नपचनास मदत होते, व झोंप चांगली लागून मनास आल्हाद वाटतो.

शरीर स्वच्छ राखण्याकरितां रोज स्नान करण्याची किती आवश्यकता आहे हें कोणालाही सांगण्याची जरूरी नाही, परंतु गर्भवती स्त्रियांनीं स्नान करितांना विशेष काळजी घेतली पाहिजे. स्नानापूर्वीं खंब्याचें तेल पोट व नितंबभाग यांस चोळावें. नंतर स्नान गरम पाण्यांत स्पंज बुडवून त्यानें सर्व अंग हळू हळू चाळून करावें व नंतर

कोरड्या वस्त्रानें नीट अंग पुसावें. स्नान उभे राहून केव्हांही करूं नये वसून स्नान केल्यानें अशक्त व निरुत्साही स्त्रियांच्या ज्ञानतंतूस योग्य उत्तेजन मिळतें व त्यांच्या गर्भस्थ बालकांच्या ज्ञानतंतूंच्या वाढीस मदत होते. भोजन व पथ्यापथ्य ह्यांविषयीं बायकांनीं अतिशय काळजी घेतली पाहिजे. कोणच्या प्रकारचें अन्न खावें ही गोष्ट जरी व्यक्तिविषयक परिस्थितीवर बऱ्याच अंशानें अवलंबून राहिल, 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 ज्ञानतंतूस फाजील चेतना प्राप्त होईल, व ज्यांपासून शरीराचें पोषण होण्याऐवजीं मनांत 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. गर्भाविस्थेंत 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 गरोदरपणांत ओकारी, छातींत जळजळणें, बद्धकोष्ठ वगैरे विकारांपासून बचाव होऊन बराच फायदा होतो, ह्यांत संशय नाही. तसेंच फाजील पौष्टिक पदार्थ खाणें गर्भवती स्त्रियांस आवश्यक आहे, ह्या चुकीच्या समजुतीमुळें त्यांस पचण्यास जड असले पदार्थ खावे लागतात. असले पदार्थ भक्षण केल्यापासून त्यांच्या शरीरांची अतिशय खराबी होते. फळें साधारणतः पचण्यास हलकीं असल्यामुळें त्यांच्यापासून शरीरास कोणतीही इजा होत नाही; परंतु फळें हीं शक्तिवर्धक नाहीत. (ह्या कालांत गर्भातील बालकांच्या अस्थि बनत असतात.) नुसत्या फलाहारापासून फायदा होणार नाही. 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 सांगण्यांत आले आहेत; त्यांचा उत्साहपूर्वक व संतोषानें अवलंबन करणें हें प्रत्येक मातृपदास पोहोचण्याच्या पंथास लागलेल्या स्त्रीचें कर्तव्य आहे. गर्भवती स्त्रीच्या मनोवृत्तीचा व भावनांचा तिच्या भावी बालकावर जितका परिणाम होतो तितका दुसऱ्या कशाचाही होत नाही. ह्याकरितां तिनें आपलें मन नेहमीं शांत व प्रसन्न ठेविलें पाहिजे. शरीर रचनेंत अत्यंत महत्वाचा भाग ह्मटला ह्मणजे, ज्ञानतंतूची व्यवस्था हा होय. प्रथम ज्ञानतंतु

किंवा मज्जातंतु ह्यणजे काय ? हे सांगणे ह्या स्थळीं आवश्यक दिसते. मेंदूस इंद्रियांच्या द्वारे बाह्य विषयांचें ज्ञान पोहोचविणाऱ्या फार सूक्ष्म अशा शिरा आपल्या सर्व शरीरभर पसरल्या आहेत; त्यांस 'ज्ञानतंतु' किंवा 'मज्जातंतु' असें नांव आहे. ह्या ज्ञानतंतूंचें जाळें सर्व शरीरभर पसरलें आहे, त्यास मज्जातंतूंचा समुदाय (Nervous System) असें ह्यणतात. सर्व बाह्येन्द्रियांचे व्यापार चांगले चालणें हे ह्या ज्ञानतंतूंच्या निरोगी अवस्थेवर अवलंबून असतें, किंबहुना सर्व शरीराचें आरोग्य ह्यांच्यावर अवलंबून आहे, असें ह्मटलें असतां चालेल. हे तंतू बाह्यपदार्थांचें ज्ञान मेंदूस पोहोचवितात एवढेंच नाही, तर मेंदूस अवश्य लागणारा रक्ताचा पुरवठा ह्यांच्याकडूनच होत असतो. मेंदू हे शारीरिक इंद्रिय असून आपण ज्यास 'मन' अशी संज्ञा देतो तें मेंदूच्या निरनिराळ्या व्यापारांचा संकलित परिणाम आहे. ह्यावरून उपजत ज्ञान, मनोविकार, भावना, विचार, तर्कशक्ति, कल्पनाशक्ति, स्मरणशक्ति वगैरे सर्व मेंदूचे किंवा मनाचे निरनिराळे व्यापार आहेत हे उघड आहे. हे मनाचे सर्व व्यापार योग्य चालण्यास मेंदूस चलन देणारें ज्ञानतंतू जितक्या जोमदार स्थितींत असले पाहिजेत तितक्या स्थितींत नसल्यास मनुष्याच्या मानसिक, शारीरिक, नैतिक गुणांची वाढ चांगली होणार नाही. वरील सर्व विवेचनावरून गर्भातील मुलाच्या ज्ञानतंतूंच्या वाढीसंबंधानें मातेनें किती काळजी घेतली पाहिजे

हैं दिसून येईल. आईच्या मानसिक स्थितीचा तिच्या गर्भातील बालकाच्या ज्ञानतंतूच्या व्यवस्थेशी फार निकट संबंध असल्यामुळे तिच्या प्रक्षुब्ध मानसिक स्थितीमुळे जर मुलाच्या मज्जा—(ज्ञान) तंतूची वाढ योग्य प्रकारे झाली नाही, तर त्या मुलाच्या पुढील सर्व आयुष्यभर त्याला अत्यंत भयंकर परिणाम सोसावे लागतात; ज्ञानतंतू, स्नायु वगैरे शारीरिक व्यवस्थेतील महत्वाचे भागासंबंधाने योग्य ती खबरदारी घेतल्यानंतर गर्भस्थ मुलाच्या मानसिक स्थितीकडे लक्ष पुरवणे गर्भवती स्त्रीचे अत्यंत महत्वाचे काम होय मूल जन्मास आल्यानंतर त्याच्या बालवयांत ज्या प्रमाणांत त्याच्या मनाच्या विकासाची काळजी घेण्यांत येईल, त्याप्रमाणांत त्याची शिक्षण ग्रहण करण्याची पात्रता बहुतांशी अवलंबून राहिल, ह्यांत संशय नाही. परंतु ह्या कालांत सुद्धां यदृच्छेनें जी मनोरचना ठरून जाईल त्यावर भिस्त ठेऊन स्वस्थ राहण्याचे कांहीं एक प्रयोजन नसून, अनुकूल अशी मनाची स्थिति उत्पन्न करणे सर्वस्वी आईच्या स्वाधीन आहे. कोणत्याही विषयांत प्रवीण होण्यास जी आकलनशक्ति लागते ती मुलाचे आईबापाच्या पुढील प्रयत्नांवर अवलंबून राहणार हे उघड आहे. त्याची स्वाभाविक प्रवृत्ति कोणत्या विषयाकडे वळेल हे सर्वांशीं त्याच्या मातेच्या गरोदरपणांत तिच्या मनावर बाह्य परिस्थितीचे जे संस्कार होतील, तिच्या मनांत ज्या महत्वाकांक्षा आणि जे विकार अस-

तील, ह्यांसर्वांवर अवलंबून राहिल ह्यांत यत्किंचित् शंका नाही. ही गोष्ट अतीशय महत्वाची असल्यामुळे हिच्या स्पष्टीकरणार्थ कांहीं उदाहरणें देणें जरूर आहे. नेपोलियन बोनापार्ट ह्या जगप्रसिद्ध पुरुषाचें नांव सर्वास माहित आहेच. ह्याची अतीशय विलक्षण बुद्धिमत्ता, अलौकिक शौर्य, युद्धकलेंत अपरिमित नैपुण्य व जबरदस्त महत्वाकांक्षा ह्यांची युरोपचा इतिहास वाचणाऱ्यांस माहिती देण्याचें कारण नाही. 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 असल्यामुळे घोड्यावर बसणें, नेम मारणें वगैरे सर्व गोष्टींत प्रवीण झाली होती. युद्धाच्या धामधुमीमुळे व नेहमीं लष्करी लोकांच्या सहवासांत दिवस गेल्यामुळे तिच्या मनांतिल युद्ध विषयक गोष्टींची भीति नाहीशी झाली; इतकेंच नाही तर त्यांच्या विषयीं एक प्रकारची आवड तिच्या मनांत उत्पन्न झाली. त्याचप्रमाणें तिच्या मनांत लष्करी अंमलदाराच्या वैभवांच्या सतत अवलोकनांनै विलक्षण महत्वाकांक्षांचें 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 करणे किती आवश्यक आहे, हे 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 सुधारणे अत्यावश्यक आहे. हे तत्व जर कोणी पूर्ण अमलांत आणलें असेल तर तें प्राचीन ग्रीक लोकांनीच होय. ग्रीस देशांत एकादी 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, चित्रे वगैरे) ठेवले जात. ह्या बाह्य वस्तूंचा ठसा गर्भवती स्त्रीच्या मनावर उठला ह्मणजे त्याचा गर्भातील बालकाच्या स्वरूपावर काय परिणाम होतो हे पुढें सांगण्यांत येईल. स्पार्टन लोक हे तर स्त्रियांच्या अगदीं लहानपणापासूनच त्यांच्या शारीरिक 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 असे. स्पार्टन लोकांच्या कायदे करणाऱ्या-

पैकी एकानें असें म्हटलें आहे:— “गुलामाप्रमाणें घरांत रावणाऱ्या व कोणत्याही तऱ्हेचा मनावर संस्कार न झालेल्या स्त्रियांची संतती राष्ट्रकार्याला उपयोगी पडण्यासारखी निपजेल हें कधींही शक्य होणार नाही.” ग्रीक लोक आपल्या राष्ट्रांतील गर्भवती स्त्रियांची जी काळजी घेत असत तिचे परिणाम त्यांच्या राष्ट्राला किती हितकर झाले होते ह्याचा उल्लेख या स्थळां केला तर तो अप्रस्तुत होईल असें आह्मांस वाटत नाही. ग्रीक लोक हे अतिशय देखणे असत. हा त्यांच्या मातांच्या (अर्थांत गर्भपणांत असतांना) दृष्टीसमेर नेहमीं असणाऱ्या सुंदर दगडी पुतळ्यांचा व इतर चित्रकारांनीं काढलेल्या सुंदर स्त्रीपुरुषांच्या चित्रांचा परिणाम होय. ही गोष्ट सकृत् दर्शनीं असंभवनीय दिसते, परंतु ही शास्त्रसिद्ध आहे. ह्या शारीरिक सौंदर्यापेक्षां शेंकडो पटीनें महत्त्वाचा असा परिणाम ग्रीक लोकांच्या राष्ट्रीय शीलावर झाला आहे. युरोपखंडांतील सर्व सुधारलेल्या राष्ट्रांच्या सुधारणेचा मूळ पाया ह्या प्राचीन ग्रीक लोकांनीं घातला. तत्ववेत्ते, कवी, इतिहासकार वगैरे सर्वांचें ग्रीक राष्ट्र माहेरघर ह्मणून त्याचा फार प्राचीन काळां लौकिक होता. स्वतंत्रतेची उत्कट इच्छा, स्वाभिमान, शौर्य, करारीपणा इत्यादि राष्ट्राच्या उन्नतीस लागणाऱ्या अवश्य गुणांत तर ग्रीक लोकांची बरोबरी कोणीही केली नाही. हें जरा विषयांतर झालें; परंतु गर्भवती स्त्रियांची काळजी घेणें

ही गोष्ट राष्ट्रीय दृष्ट्या फारच महत्वाची असल्या-
मुळे आह्मांस असें करणें भागपडलें हें आमच्या वाच-
कांच्या सहज लक्षांत येईल.

बाह्य परिस्थित्तिचा गरोदर स्त्रियांच्या मनावर अती-
शय त्वरित परिणाम होत असतो; व गर्भातील बालकांच्या
शारीरिक व मानसिक वाढींतच त्याचा परिणाम होऊन
त्याप्रमाणें त्यांच्या जन्मानंतर त्यांची शरीररचना व मनो-
भूमी बनत असते हें पूर्वी सांगण्यांत आलें आहेच. फ्रान्स
देशांत इसवी सनाच्या अठराव्या शतकांत एक राजकीय
क्रांति घडून आली. त्यावेळीं जिकडे तिकडे रक्तपात मारा-
मान्या, खून वगैरे अघोर प्रकार चोहोंबाजूस झाले. ह्या काळांत
जन्मांस आलेली फ्रान्स देशांतील मुलें अशक्त, शारीरिक,
मानसिक दृष्ट्या सहज क्षुब्ध होणारीं, बाह्य विषयाचा
तावडतोव ठसा उमटून विलक्षण प्रक्षुब्धता प्राप्त झाली
असतां बुद्धी अंश होणारीं, अशीं निपजलीं, हें फ्रान्स
देशाच्या इतिहासावरून दिसून येतें; त्याचें कारण उघड
आहे. ह्या मुलांच्या माता गरोदर असतांना सभोंवतालच्या
भयंकर परिस्थितीमुळे त्यांचीं मनें भीतीनें इतकी
परिप्लुत होऊन गेली कीं ह्या विकाराचा ठसा त्यांच्या
उदरांतील बालकांवर पूर्णपणें उमटला, व त्यांचें ज्ञानतंतू
फाजील चेतनायुक्त बनले अशीं अनेक उदाहरणें देतां
येतील.

गर्भावस्थेंत मुलें असतानां त्यांच्या मनोरचना कशी

बनत असतें ही गोष्ट विचार करण्यासारखी आहे. ह्या काळांत त्यांच्या मनांत वाटतील तसे संस्कार उत्पन्न करून त्यांच्या मनाच्या प्रवृत्तीची दिशा आपणांस अनुकूल करून घेण्याकरितां ह्या काळांतच शक्य तितका प्रयत्न करणे हें त्यांच्या मातेचें कर्तव्यकर्म आहे. आपला मुलगा मोठा तात्त्विक विचार करणारा किंवा उत्तम गायक व्हावा, अथवा उत्तम कलाकौशल्यवाद् बनावे अगर दुसऱ्या कोणत्याही विषयांत तो नावाजला जावा, त्या गोष्टीचा एकदां शांतपणानें निर्णय करून, तिनें त्याप्रमाणें आपल्या भावी मुलाच्या मनाची रचना करण्याच्या उद्योगास लागावे. हें काम यशस्वी होण्यास सतत प्रयत्न केला पाहिजे; कारण मुलांत जे गुण उतरावे अशी तिची इच्छा असेल ते प्रथम तिच्या स्वतःच्या अंगीं आणले पाहिजेत व ह्याकरितां बरीच झीज सोसावी लागेल हें उघड आहे. सध्याच्या सामाजिक परिस्थितीमुळे आर्धी स्त्रियांना शारीरिक मेहनतीचीं कामें करावीं लागत असल्यामुळे त्यांना मनाची काळजी घेण्यास पुरेसा उत्साहच राहत नाही. त्यांतून गरोदरणांत तर विचारावयासच नको. ही स्थिती फार शोचनीय आहे, ह्यांत संशय नाही. परंतु ह्या काळांत मुलाचें मन तयार होत असतें ही गोष्ट लक्षांत घेतली ह्मणजे गरोदर स्त्रियांनीं मानसिक व्यवसायांत कांहीं तरी काळ घालविणें किती अवश्य आहे हें लक्षांत येईल. मनावर बोजा पडून तें क्षीण होईल

ब शरीरावर त्याचा वाईट परिणाम होईल. इतका त्रास न घेण्याची खबरदारी ठेविली ह्याणजे झाले.

गर्भस्थ बालकाचा आणि मातेचा कशा प्रकारचा संबंध असतो हे समजण्याकरितां विद्युत् शक्तिच्या द्वारे सोन्या-रुप्याचा मुलामा देण्याच्या रासायनिक क्रियेच्या दोन घटकावयांचा विचार करूं. ह्यामध्ये एक विजेचा प्रवाह उत्पन्न करण्याचे यंत्र असते. नंतर ज्या पदार्थावर कोणत्याही धातूचा (सोने रुपें वगैरे) मुलामा करावयाचा असेल त्या धातूच्या एका मिश्रणांत ठेविलेला असतो. विजेचा प्रवाह ह्या रासायनिक मिश्रणांत सुरू केला ह्याणजे हळू हळू त्या धातूचे अतीशय बारिक कण त्या पदार्थास जाऊन चिकटतात. अशा रीतीने सर्व पदार्थावर त्या धातूचा मुलामा वसतो. विद्युत् शक्तिप्रमाणेच मुलाचे मातेचे अंगी आपल्या सर्व गुणांचा, वासनांचा, विकारांचा विचारांचा मुलाच्या मनावर मुलामा चढविण्याची शक्ति ईश्वराने ठेविली आहे; आणि गर्भावस्थेत असतांना मुलांत तसा मुलामा चढवून घेण्याची पात्रताही ईश्वराने ठेविली आहे.

ह्या दोन्ही शक्तींचा मुलाच्या भावी कल्याणाकडे उपयोग करून घेणे हे 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 असे नांव आहे.

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

जाचें अस्तित्व अवलंबून आहे. हें सर्वांनीं ध्यानांत ठेवावें.

आतां एका मुद्याविषयीं विचार करून हें विवेचन आटोपतें घेऊं. तो मुद्दा ह्यणजे “ गर्भवती स्त्रियांना पतिसमागम करूं द्यावा किंवा नाही ” हा होय. सृष्टीच्या नियमांचें सूक्ष्म अवलोकन, अनुभव आणि शरीरशास्त्राचा अभ्यास ह्यावरून गरोदर स्त्रियांना पुरुषसंग करूं देणें ह्या सारखें त्यांच्या स्वतःच्या शारिरिक व मानसिक आरोग्यास घातुक दुसरें कांहीं नाही; हें सिद्ध झालें आहे. निसर्ग देवतेच्या प्रेरणेनें आपले सर्व व्यवहार चालविणारे पशुपक्षी त्यांच्यांत असला लाजिरवाणा प्रकार बिलकूल दृष्टोत्पत्तीस येत नाही. ईश्वराच्या सर्व सृष्टींत उच्च दर्जाचे प्राणी ह्यणून टेंभा मिरविणारे आह्मी मनुष्य-प्राणी मात्र पुष्कळ वेळां कामवासना तृप्त करणाकरितां धडधडीत सृष्टीच्या नियमांचा भंग करीत असतो. स्त्रियांपेक्षां पुरुषच ह्या बाबतींत अधिक अपराधी असतात. कारण गरोदर स्थितींत त्यांना कामवासना निसर्गतःच नसते परंतु पुरुषांच्या अत्याचारास त्यांना संमती द्यावी लागते. असले निसर्गविरुद्ध संबंध अर्थातच कमी होत असतील असें मानावयास जागा आहे. परंतु त्यांपासून गरोदर स्त्रियांवर फारच वाईट परिणाम होतात व त्यांच्या संततीचे तर सर्व आयुष्य फुकट जातें, ह्या करितां ह्या विषयाचा जरा विस्तारानें विचार करणें जरूर आहे. गर्भावस्थेंत संबंध केला ह्यणजे गर्भवती स्त्रीची सर्व शक्ति क्षीण होऊन अनेक प्रकारच्या व्याधी तिला जडतात; तिचे

मज्जातंतूं फार अशक्त होऊन तिच्या मेंदूचे व्य.पार चांगले चालत नाहीत.

गरोदर स्थितीत पुरुषसमागम घडल्यामुळे अशक्त बनलेल्या स्त्रियांचीं मुलें पुढील आयुष्यांत कशा प्रकारची निपजतात, हें पाहिलें ह्यणजे आईबापांच्या घातुक वर्तनास बळी पडणाऱ्या ह्या दुर्देवी प्राण्यांची करुणा आल्यावांचून राहत नाही. हीं मुलें वयांत येण्यापूर्वीच ह्यांच्या जननेंद्रियांची वाढ संपूर्ण होते व ह्यांचे कामविकार जागृत होतात. ह्या मुलें ह्यांपैकीं बरेंच अज्ञानवस्थेंत मुष्टीमैथुनासारख्या घातकी सर्वईस बळी पडून, आपल्या शरीराची, मनाची व बुद्धीची नासाडी करून टाकतात. [ह्यांपैकीं] मुलींना पुढें आर्तवासबंधी रोग लागून त्यांच्या सर्व आरोग्याचा नाश होतो, व त्यांचा सर्व जन्म दुःखांत जातो. जननेंद्रियें अत्यंत प्रक्षुब्ध स्थितीत असल्यामुळे मुलगे तारुण्यांत बाहेरख्याली सारख्या व्यसनांच्या आधीन होऊन आपल्या नीतिमत्तेची, अत्रूची, शरीराची राखरांगोळी करून टाकून आपल्या विवाहित स्त्रियांना सर्व आयुष्य अत्यंत करुणास्पद स्थितीत घालवावयास लावतात.

ह्यांच्या माता गरोदर स्थितीत असतांना पुरुषांचा समागम घडल्यामुळे शरीरानें अशक्त व मनानें असंतुष्ट अशा असतात. ह्या ह्यांच्या मानसिक स्थितीचा त्यांच्या मुलांच्या मनावर अत्यंत अनिष्ट असा परिणाम होतो. गर्भावस्थेंतच असंतुष्टपणाचें बीज त्यांच्या अंतःकरणांत रुजल्यामुळे पुढें हीं मुलें आईबापांची अवज्ञा करणारी,

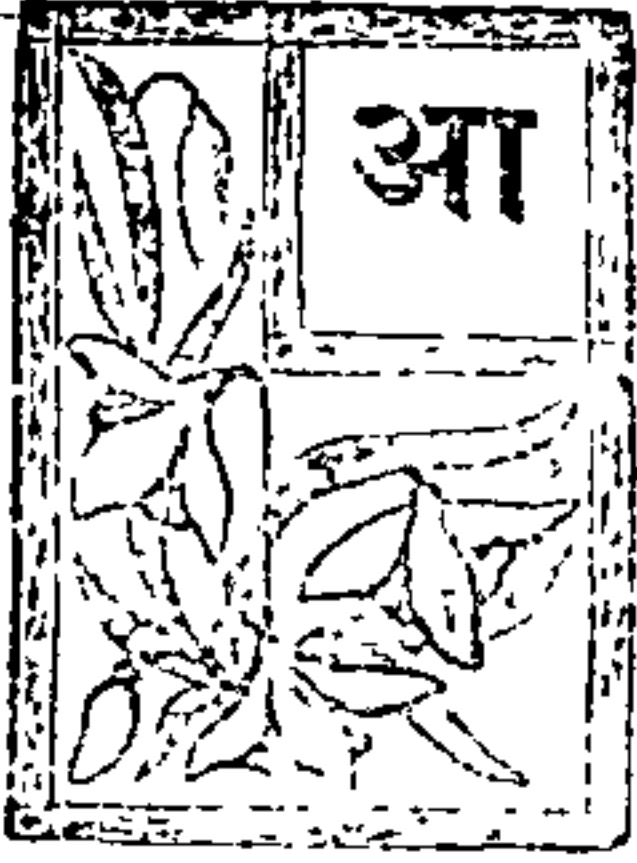
पूर्ण धर्मश्रद्धाहीन व नैतिकदृष्ट्या पूर्ण अवनतीस पोहों-
चलेलीं अशी निपजल्यास नवल काय ? आईवापांच्या
अविचाराचीं फळे त्यांच्या संततीस अशा रीतीने भोगा-
वयास लागलीं हे आपणांस पसंत पडणार नाही हे खरे;
परंतु सृष्टीदेवतेचे व्यापार आपल्या आवडीनुरूप चालत
नसून सर्व विश्वाचीं सूत्रे आपल्या मर्जीप्रमाणें हलविणाऱ्या
परमेश्वराच्या योजनेप्रमाणें चालत असतात.

ह्या दोन प्रकरणांत ज्या अनेक गोष्टींचा उहापोह
केला आहे त्यावरून मुलांचा सर्व आयुष्यक्रम मुख्यत्वे-
करून त्यांच्या जन्माच्या पूर्वीच आईवापांच्या वर्तनाने
कसा ठरून जातो हे सर्वांच्या लक्षांत येईल. ईश्वराने
प्रजोत्पादनाचे कार्य आईवापांकडे देतांना त्यांच्या बरो-
बरच केवढी मोठी जबाबदारी त्यांच्या माथ्यावर मारली
आहे, ह्याचा स्वस्थपणें विचार करून सर्व विवाहित स्त्री-
पुरुषांनी त्याप्रमाणें आपल्या आयुष्याचा क्रम ठेवावा,
अशी त्यांना नम्रपणें विनंती करून आम्ही हे प्रकरण
पुरे करितों.

प्रकरण ३ रें.

तान्हे मूल.

(पहिला दिवस.)



ईच्या उदरांतून बाहेर पडल्याबरोबर लहान बालकाच्या व्यक्तिविषयक अस्तित्वास सुरवात होते, असे ह्मणण्यास हरकत नाही. आपल्या स्वतःविषयी काळजी घेण्यास पूर्ण असमर्थ असल्यामुळे, त्याच्या विषयी मातेच्या अन्तःकरणांत अत्यंत कोमल प्रेम सृष्टीच्या योजनेनेच उत्पन्न होते; एवढेच नाही तर लहान मुलांच्या गोजीरवाण्या चेहेऱ्यांत असला कांहीं विलक्षण मोहकपणा असतो कीं, त्यांच्या संबंधाने अगदीं परक्या माणसास सुद्धां कळवळा आल्याशिवाय राहत नाही. अशी वस्तुस्थिती असल्यामुळे नुकत्याच जन्मास आलेल्या तान्ह्या मुलांची कोणीहि जाणून बुजून हेळसांड करील हें संभवनीय नाही. परंतु अज्ञानामुळे लहान मुलांचें संगोपन करण्यांत अनेक चुका होतात, त्या टाळण्याकरितां तान्ह्या मुलांचा आरोग्य शास्त्रदृष्ट्या योग्य प्रतिपाल कसा करावा ह्याविषयी सविस्तर माहिती खाली देण्याचें योजिलें आहे.

मूल जन्मास आल्याबरोबर श्वास टाकितें व रडूं लागतें

हैं सर्वास माहीत आहेच. तान्हा मुलाच्या ह्या रोदनांनै ऐकणाऱ्यांच्या मनाला अत्यंत आल्हाद होतोहें खरें; परंतु मातेच्या गर्भाशयांतून—ह्या त्यांच्या सुखकारक व उबदार वसतिस्थानांतून—बाहेर थंड व दुःखमय वातावरणांत येत असतांना होणाऱ्या यातनांचें द्योतक हें रोदन आहे हें फार थोड्यासच समजत असेल. ह्या रोदनाचा शारिरिक दृष्ट्या फार चांगला उपयोग आहे; ह्यामुळें नवीन जन्मास आलेल्या लहान बालकांचीं फुफ्फुसें (Lungs) फुगून त्यांच्या श्वासोच्छ्वासास मदत होते. बालक जन्मास येताच कांहीं कालानें त्याची नाळ कापून टाकण्यास योग्य होते. बेंबीपासून एक इंचाच्या अंतरावर नाळ सुतळीच्या तुकड्याने घट्ट आवळून बांधावी, व पुढील भाग कापून रक्त बाहेर जाऊं द्यावे. नंतर कांहीं काळानें त्याची (बालकाची) सर्व गात्रें स्वच्छ पुसून उबदार वनातीच्या अथवा सकलादीच्या फडक्याने त्यास गुंडाळून स्वस्थ पडूं द्यावे. नुकत्याच जन्म घेतलेल्या ह्या बालकाच्या गरजा फार नसतात, परंतु त्या अत्यंत 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 चांगल्या

अनुभवशीर वैद्याची सल्ला घेण्याची उपेक्षा करू नये
 तान्हा मुलाला योग्य विश्रांति मिळाली ह्मणजे मग
 प्रथम त्याच्या कोमल कातडीवर एक प्रकारचा चिकट व
 तेलकट पदार्थ (Vernix caseosa) पसरलेला असतो
 तो काढून टाकणे अवश्य आहे. परंतु हा काढून टाकतांना
 बालकाच्या मृदु त्वचेला विलकूल इजा न होईल अशी
 खबरदारी घेतली पाहिजे. सावण व गरम पाण्याने अंग
 स्वच्छ करण्याचा प्रयत्न केव्हांही करू नये. लहान नवीन
 जन्मलेल्या मुलांच्या अंगाला सावण लावल्यामुळे त्यांच्या
 नाजूक कातडीला इजा होते, ह्या करितां तान्हा बालकांचे अंग
 खाली लिहिलेल्या प्रकाराने स्वच्छ करावे:-त्यांच्या अंगाला
 ताजे खोबरेल तेल हळू हळू चोळून लावावे. चोळतांना
 अवयवांचे साधे, मान व कान ह्या मधील जागा ह्यांची
 विशेष काळजी घ्यावी; कारण ह्यांत मळ फार सांठलेला
 असतो. सर्वांगाला तेल चोळून झाल्यानंतर कोरड्या
 फडक्याने सर्व अंग स्वच्छ पुसून काढावे, ह्मणजे पूर्वी
 सांगितलेला तेलकट पदार्थ साफ निघून जाईल. हे सर्व
 कृत्य करतांना सुईणीने फारच जपून वागले पाहिजे हे
 उघड आहे. ह्याप्रमाणे अंग स्वच्छ केले ह्मणजे नाळेच्या
 सभोवार एकादें लोकरीचे अगर (सुती असल्यास)
 कोऱ्या कापडाचे फडके गुंडाळून ठेवावे; व नंतर हवामा-
 नाप्रमाणे मुलांच्या अंगांत कपडे घालावेत. कपडे वगैरे
 अंगांत घालून झाल्यावर त्यांच्या डोळ्यांना व तोंडास
 थोडे 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 कांहींएक खाण्यास देऊं नये. दूध वगैरें 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 पांच सहा तासांच्या आंत मुलाला एकदां 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 हळू हळू शेकलें ह्मणजे मूत्रविसर्जन होईल. जर जन्म झाल्यापासून २४ तासांचे आंत मुलास मलमूत्र होणार नाहीं 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 अंगावरील अथवा बाहेरचें दूध सुळींच 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 निष्काळजीपणानें वागावयाचें असा नसून पहिल्या दिवशीं अतीशय काळजी घेणें हें अत्यंत अवश्यक आहे हें वाचकांच्या मनांत ठसविण्याकरितां वरील वाक्य उपयोगांत आणिलें आहे. पहिल्या आठवड्यांत लहान मुलाच्या गरजा पहिल्या दिवसासारख्यांच महत्वाच्या असतात. निजण्यास उबदार जागा, गरम व उबदार कपडे (अर्थांत 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 दिवसांत) मुलाला उजव्या कुशीवर निजण्याची संवय लावावी व तें निजलें असतांना त्यांस सूर्य प्रकाशाची वाधा होणार नाही अशी खबरदारी घ्यावी ह्या आठवड्यांत बालकाची नाळ गळून पडतें, त्याच्या मळाचा रंग बदलून नेहमीचा पिवळा रंग त्याला येतो व त्याला नियमित वेळीं भूक लागण्याची संवय होते. ह्या सर्व गोष्टी लक्ष्यांत ठेवण्यासारख्या आहेत. एक दिवसा आड मुलाचे कपडे काढून त्याच्या सर्वांगास तेल चोळावें व दुसरे कपडे अंगांत

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

बालकाची प्रकृति जर उत्कृष्ट असेल तर शंभरापैकी निदान ८०।९० तास तरी त्याला झोप येते असा अनुभव आहे. झोप न येतां जर तें अस्वस्थ होईल तर त्याला अंगावरील दूध—तेहि न मिळेल तर गरम पाणी—पाजावे; ह्मणजे त्याला स्वस्थ झोप येईल. ह्या कालांत मुलांस कांहींहि—अर्थात दूध व प्रसंगानुसार गरम पाणी ह्या शिवाय,—औषधाच्या रूपानें सुद्धां पाजूं नये. मूर्ख बायाबापड्यांच्या सल्ला मसलतीनें भलभलतीं औषधें मुलांस पाजण्यांत येतात ह्याकरितां वरील सूचना आम्ही अनेकदां केलेली आहे, इकडे अवश्य लक्ष द्यावे. मुलाला दूध पाजण्याकरितां मुद्दाम उठवण्याचें प्रयोजन नाही. दिवसा प्रत्येक तीन चार तासांनीं व रात्री प्रत्येक सात आठ तासांनीं तें साधारणपणें जागे होतें, त्या वेळेस त्यांस दूध पाजावे. जन्मल्यापासून चार ते सात दिवसांच्या दरम्यान मुलाची नाळ गळून पडते. ह्या वेळेस जर त्याची बेंबी दडस व किंचित् सुजलेली दिसत असून तिच्यांतून चिकट पदार्थाचा स्राव होत असेल तर प्रथम तो स्राव मऊ कापडानें स्वच्छ पुसून त्याच्या बेंबीत वीं काढून टाकलेली मनूक (Raisin) घालावी आणि वरून जाडश्या कापडाची पट्टी बांधावी. रोज

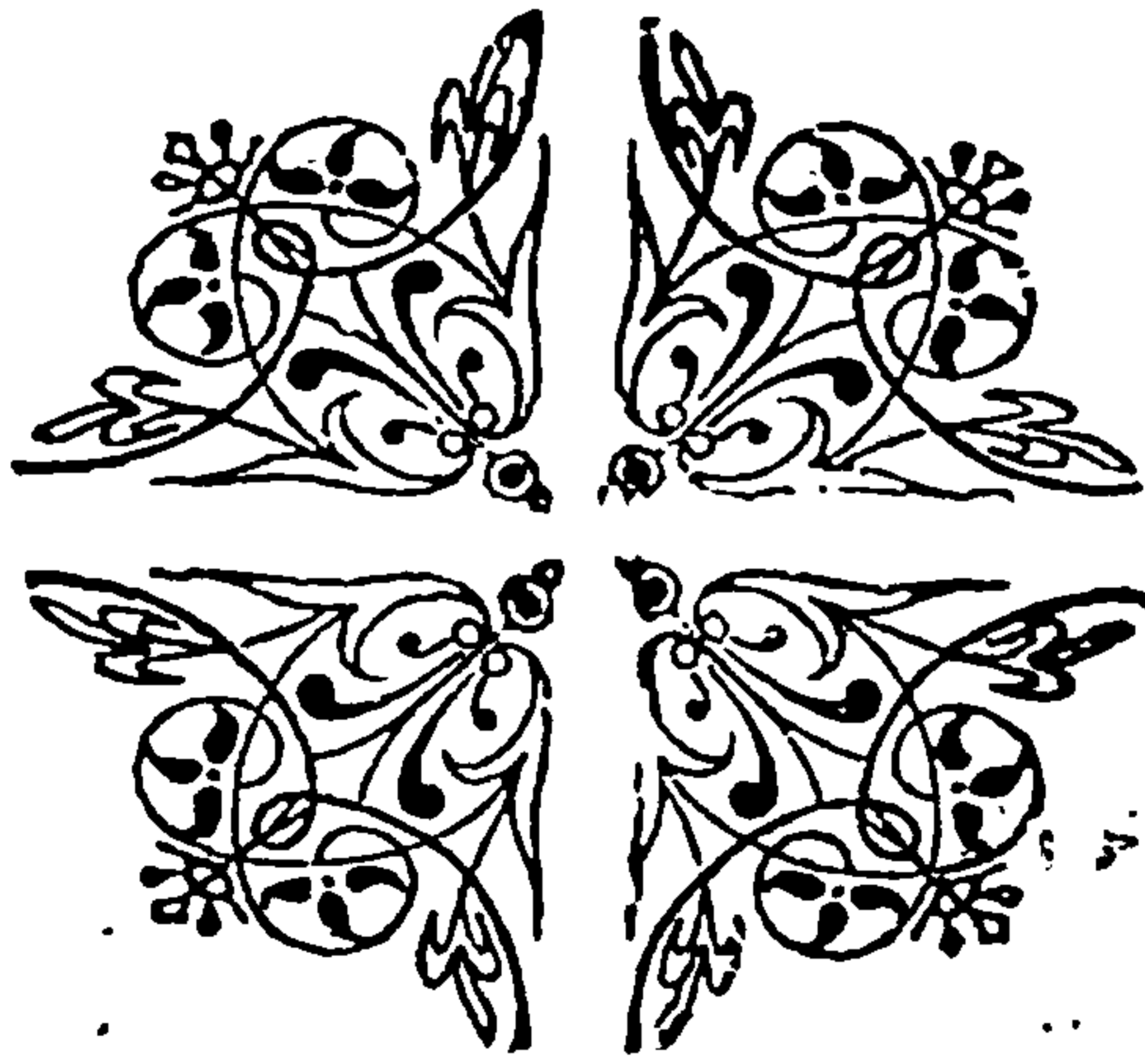
जुनी मनूक काढून दुसरी घालावी. असें चार पांच दिवस केलें ह्मणजे बेंबी-सूज वगैरे नाहीशीं होऊन-बरी होते. मुलाचे डोळे दुखत आहेत असा संशय आल्यास एकदम वैद्यास दाखवावे; कारण ह्या वेळेस मुलाचे डोळे दुखरे झाले ह्मणजे ते पुढें अतीशय नाजूक बनतात व क्वचित् प्रसंगी अधू बनतात. पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें ह्या आठवड्याच्या शेवटीं बालकाच्या मलाच रंग पिवळा अगर पोपटी हिरवा होऊन त्याचा चिकटपणा अजीबात नाहीसा होऊन जातो. ह्या वेळीं लहान बालकास पूर्ण विश्रान्ति, उबदारपणा व नियमित आहार मिळाला तर तें हंसतमुख 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 हवाशरि खोलींत बालकास स्नान घालावें. मूल फारच अशक्त असल्यास पाण्यानें स्नान न घालतां तेलानें अंग चोळावें. ह्या महिन्यांत बालकाच्या शिक्षणास (Laming) आरंभ होतो ह्मणून हा महिना फार महत्वाचा आहे. जन्म झाल्यापासून महिन्यांतच मुलाच्या शिक्षणास आरंभ होतो असें आम्हीं म्हटले आहे तें ऐकून आमच्या वाचकांस

ह्या असंबद्ध विधानाबद्दल हंसू येईल; परंतु 'शिक्षण' हा शब्द फार व्यापक अर्थी योजिला आहे हे लक्ष्यांत ठेविले पाहिजे. सष्टीच्या योजनेप्रमाणे ह्या काळांत खाण्यापिण्यासंबंधी ज्या संवयी मुलांस लागतात त्या अगदी दृढ होऊन बसतात त्यां नियमित करणे ह्यालाच वर 'शिक्षण' असे नांव दिले आहे. मूल जागे असले ह्यणजे त्यांस स्वस्थ पडण्याची संवय लावणे हे अवश्यक आहे. पाळण्यांत मूल निजवून त्यांस झोंका देणाची चाल हिंदुस्थानांत सर्वत्र आहे, परंतु ही गैरशिस्त आहे ह्यांत संशय नाही. झोपाळ्यांत बसून झोंके घेणे हे कांहीं प्रौढ माणसासहि सोसत नाही; मग पाळण्यांत तान्हीं मुले निजवून त्यांस झोंके दिले ह्यणजे त्यांच्या अत्यंत कोमळ ज्ञानतंतूस ते सहन न होऊन त्यांस भोंवळ येण्याचा फार संभव आहे हे उघड आहे. ह्या माहिण्यांत मुलांस कांहीं थोडा वेळ तरी एकटे राहण्याची संवय केली पाहिजे लहान मूल स्वभावतःच अत्यंत गोजीरवणे व मोहक असल्यामुळे सर्वासच त्यांचे लाड करून, मुके घेऊन व त्यांस हाता-खांद्यावर घेऊन त्यांचे कौतुक करावसे वाटते, ह्यामुळे त्यांस एकटे निमूटपणे पडण्याची संधी मिळत नाही; परंतु ह्या सर्व लाडांचा लहान मुलांच्या ज्ञानतंतूवर वाईट परिणाम होऊन ते अस्वस्थ होते व त्याला गाढ झोंप येण्याचे बंद होते. ह्या कारणास्तव दिवसांतून कांहीं काळ तरी मुलांस एकटे रहाण्याची संवय केली पाहिजे, आणि त्यांच्या लहान शरीररचनेस व अर्धवट तयार झालेल्या मज्जातंतूस ह्या आपल्या विश्वाच्या

धुमाकुळीची सावकाश रीतीने ओळख करून दिली पाहिजे. लहान मुलांचे काय लाड वगैरे करावयाचे असतील ते एक दोन वर्षे राखून ठेविले तर त्यापासून कोणाचे कांहीं नुकसान न होता त्या बालकाचा मात्र फार फायदा होणार आहे.



प्रकरण ४ थें.

शारीरिक वाढ.



लाघें वजन जितकें जास्त भरेल तितकें तें सशक्त असतें असा साधारण लोकांचा समज आहे; परंतु मुलाच्या शरीरांतील निरनिराळ्या अवयवांची वाढ जोमदार रीतीनें होत आहे किंवा नाहीं हें लहान

मुलाच्या कमजास्त वजनावरच फक्त अवलंबून असतें असें नाहीं, ह्या करितां आणखी कांहीं गोष्टींची माहिती असणें जरूर आहे. लहान मुलाच्या शरीराविषयीं कांहीं ठळक ठळक गोष्टी पुढें दिल्या आहेत.

महिना-दीड महिना झालेल्या मुलाचें वजन साधारणतः वयांत आलेल्या माणसाच्या वयाच्या विसाव्या भागावरोबर 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 असतां असें आढळून येईल कीं, लहान मुलाच्या शरीराच्या मानानें त्याची छाती लहान असून पोट मोठें असत. 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 मानाने त्याचे डोळे व मेंदु हे मोठे असतात. त्याच्या भिवया व पापण्या यांचे केस अखूड असून पातळ असतात. पापण्या अतीशय नाजूक असल्यामुळे त्यांच्यामधून प्रकाशाचे कीरण जातात. निद्रा लागली असतांना लहान मुलाचे ओठ बहुतकरून पूर्णपणे मिटत नाहीत, त्यामुळे जिभेचा शेडा बाहेर दिसतो. नाक फारच लहान असून कान तर डोक्याच्या बाजूला चिकटल्याप्रमाणे दिसतात. कपाळ जरा उथळते असून डोक्यावर साधारण बरेच केस असतात. लहान मुलाचे नाडीचे ठोके मिनिटांत सुमारे १३० पासून १४० पर्यंत पडतात. तसेंच श्वासोच्छ्वास एका मिनिटांत ३०।३५ वेळां होतो व त्याचा बहुतेक काळ निद्रेतच जातो.

लहान मुलाच्या शारीरिक वाढीचा काल जन्मल्यापासून दांत येईपर्यंत त्याचे वय दोन वर्षांचे होईपर्यंत फारच महत्वाचा आहे. ह्या वयांत मृत्यु पावणाऱ्या मुलांच्या संख्येचे प्रमाण पाहिले म्हणजे वरील म्हणण्याची सत्यता दिसून येईल. एकाच वेळीं जन्मास येणाऱ्या मुलांपैकीं सुमारे एक दशांश मुले ह्या कालांत मरण पावतात. ह्या कालाचे सोयीकरितां आपण दोन भाग करूंः—(१) जन्म पावल्यापासून तों अंगचे दूध तोडण्यापर्यंतचा काल (२) व त्यापासून दुधाचे दांत (Milkteeth) येईपर्यंतचा काल. (ह्या वेळेस मुलाचे वय दोन वर्षांचे होतें.) दूध तोडण्या-

पर्यंतचा काल साधारणतः अकरा महिन्याचा असतो. हा भाग शरीराचें पोषण आणि श्वासोच्छ्वास ह्यांच्या संबंधानें फार महत्त्वाचा आहे. ह्या काळांत लहान मुलांची हेळसांड करणें ह्मणजे त्यांच्या पुढील सर्व आयुष्याचें मातेरें करणें होय. ह्या काळांत 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 शरीरांतिल रोग होणारी झीज भरून येण्यापुरतीच शक्ति असून चालत नाही; त्यांच्या शरीराच्या जोमदार वाढीस ह्याहून ज्यास्त शक्तीची आवश्यकता आहे. साधारण वयांत आलेल्या प्रौढ माणसांमध्ये लहान मुलें विशेषतः ज्यांच्यांविषयीं सध्यां विचार चालला आहे, अशीं तान्हीं मुलें ह्यांच्यामध्ये हा एक मोठा फरक आहे. मोठ्या माणसांची वाढ पूर्णपणें झाल्यामुळे त्यांच्या अंगांत रोजच्या रोज होणारी झीज भरून आणण्या इतकी जीवनशक्ति असली ह्मणजे पुरी होते; परंतु लहान मुलांचीं शरीरें सारखी वाढत असतात, ह्या कारणास्तव त्यांच्या अंगांत जीवनशक्तीचा संचय नसतो 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 पौडानीं वाढलेंच पाहिजे 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 दांत येईपर्यंत त्याचें वजन सारखे वाढत असतें. नुसतें शरीराचें वजन वाढल्यामुळें मुलाचें आरोग्य सिद्ध होत नाहीं हें स्पष्टपणें ध्यानांत ठेविलें पाहिजें; त्या बरोबर अस्थि, स्नायू वगैरेंची वाढ होत आहे कीं नाहीं हें पाहिलें पाहिजें. वाईट अन्न खाण्यांत आल्यास मूल लठ्ठ होऊन चरबी वाढेल व त्याचें वजन वाढेल परंतु तें निरोगी आहे असें ह्मणतां यावयाचें नाहीं. वाढल्या वजनावर अस्थि व स्नायू ह्यांची वाढ हेंच पूर्ण आरोग्याचें चिन्ह होय. विशेषतः अस्थींच्या वाढीवरून मुलाचें आरोग्य दिसून येते. अस्थींची वाढ दोन प्रकारांनीं दिसून येते. (१) मस्तकांतील हाडांच्या कोनामध्ये बरीच जागा राहिलेली असते ती भरून येते (२) ह्याच्या नंतर कांहीं वेळानें दांत बाहेर येऊं लागतात. दांत येऊं लागण्याच्यापूर्वीं जर डोक्याचे अस्थि मोठे होऊन त्यांच्या मधील जागा जर भरली नाहीं तर मुलाच्या शारीरिक वाढींत कांहीं तरी व्यंग उत्पन्न झालें आहे असें समजावें. चार पासून सहा महिन्याचे आंत दांत बाहेर येऊं लागतात. प्रथम खालच्या जाभाड्यांतील कांहीं दांत येऊन कांहीं वेळानें वरच्या जाभाड्यांतले त्यांच्याच

* ह्या जागेस इंग्रजीत Fontanel असें ह्मणतात.

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

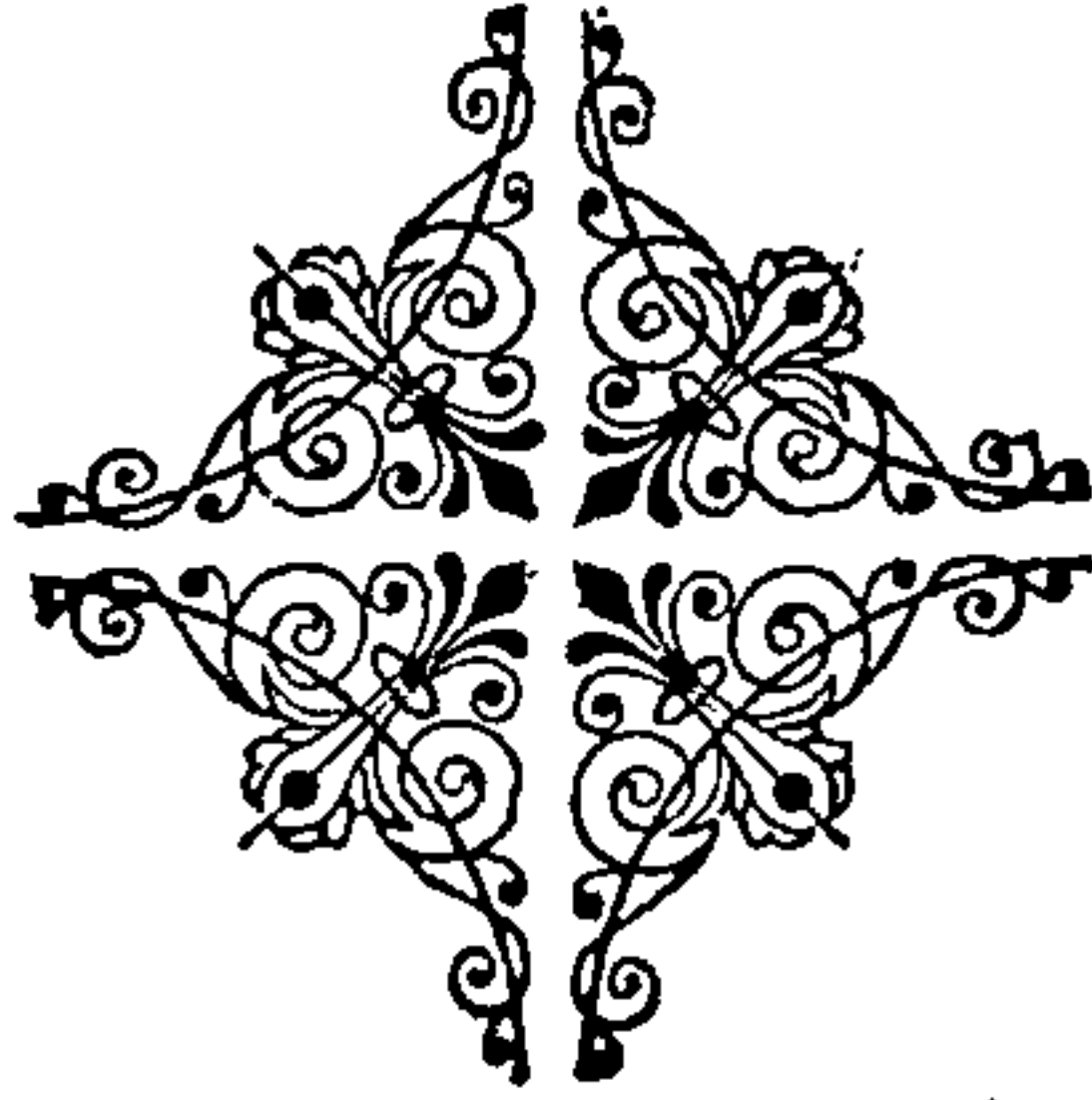
ह्या काळांत मुलाच्या वागणुकीसंबंधीं एक विशेष फरक पडतो तो फार लक्षांत घेण्यासारखा आहे. ह्यापूर्वीं बालकाच्या कोणत्याही कृत्यांत [स्तनपान करणे हातपाय हलविणे इ०] इच्छापूर्वक प्रयत्न [volition] केलेला नसतो; परंतु आतां हळू हळू त्याची संकल्प-शक्ति जागृत व्हावयास लागते; बाह्य वस्तूंचे ज्ञान होतें, स्मरण-शक्ति वाढते व मूल नेहमीच्या माणसांस ओळखूं लागतें; त्याची अनुकरण करण्याची शक्ति अस्तित्वांत येते, व तें चमत्कारिक आवाज काढूं लागतें. हे आवाज काढणे ह्याणजे शब्द बोलूं लागण्याची पूर्वतयारीच होय. स्नायू आपलीं कामे ज्यास्त प्रमाणांत करूं लागतात व त्यामुळे

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. जन्मतांना मुलाची लांबी असते त्यापेक्षां वर्षाचे शेवटीं ती आठ—नऊ इंचानें वाढते; परंतु दुसऱ्या वर्षाचे शेवटीं पहिल्या वर्षापेक्षां तीन—साडेतीन इंचानेंच वाढते.

शारीरिक वाढीच्या दुसऱ्या कालांत अंगावरील दूध तोडण्यापासून मूल दोन वर्षांचें होईपर्यंत) मुलाचे दांत बाहेर पडतात हें मार्गें सांगण्यांत आलेंच आहे. ह्या वेळीं मूल बोलूं लागतें व चालूं लागतें, आणि विचार करण्याची शक्ति त्याच्या अंगात येते. त्याचा मेंदू वजनांत दुप्पट होतो. अस्थि, स्नायू, व मेंदू ह्यांच्या ह्या अशा जलद होणाऱ्या वाढीमुळे 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 प्रमाणांत असतात, ह्या करतां ज्ञानतंतूस विश्रान्तीची फार आवश्यकता असते; ह्मणून मुलास भरपूर झोंप येईल अशी व्यवस्था करणें

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



प्रकरण ५ वें.

स्नान.



न घालण्यांत आपल्याकडे फार निष्काळजीपणा केला जातो. परंतु स्नान हे सर्वास फारच आरोग्यवर्धक आहे. लहान मुलांस स्नान घालतांना सुईणीस

किंवा त्याच्या मातेस फारच त्रास सोसावा लागतो हे खरे; परंतु ह्याचें कारण लहान मुलांना स्नान घालतांना ज्या गोष्टीकडे लक्ष पोहोचविलें पाहिजे त्यांच्याकडे दुर्लक्ष केलें जातें हे होय.

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

मुलास त्रास न होतां त्यास सुखकर होईल अशा रीतीने स्नान घातले पाहिले हें उघड आहे. मूल सुखासमाधानाने स्नान घालून घेईल तर स्नान घालणाऱ्या माणसास त्रास न वाटतां चांगल्या रीतीने स्नान घालण्यास हुरूप येतो. परंतु बहुशः मुले स्नानाच्या वेळीं रडून इतका त्रास देतात कीं, आयांस अगर सुईणींस स्नान घालणे हें एक अत्यंत विकट काम आहे असे वांटून हें कसे वसे उरकून घेण्याकडे त्यांची सहाजीक प्रवृत्ती होते.

स्नान घालण्यापूर्वीं अवश्यक लागणारीं सर्व उपकरणे टाँवेल, स्पंज वगैरे तयार ठेवावी. ज्या खोलीत स्नान घालावयाचे ती खोली उबदार असावी पण कोंदट नसावी. स्नान घातल्यावर मुलाच्या अंगांत घालावयाचे कपडे जवळच पाटावर आणून ठेवावेत. नंतर 'टब' मध्ये गरम (पाणी किती ऊन असावे हें हवामान व शरीर-प्रकृतिवर अवलंबून राहिल) पाणी भरावे. नंतर मुलांस फार काळजीपूर्वक उचलून त्यास मानेपर्यंत टबमध्ये बुडवावे व त्याचे डोकें तळहातावर मागल्या बाजूने धरावे. मग स्पंजाने हळूहळू त्याचे सर्व अवयव-डोक्यापासून पायांपर्यंत-फार जपून चोळावेत. सावणाचा उपयोग विलकूल करूं नये. स्नान घालतांना मुलाशीं फारच

* लहान मुलांचे अंग पुसण्याकरतां " Drying blankets " ह्या नांवाचे आंत कापडी व बाहेर फुनेल असे दुहेरी टाँवेल मिळतात त्यांचा उपयोग केल्यास फारच उत्तम.

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

मूल महिन्याचे झाल्यापासून त्यास अशा प्रकारानें स्नान घालण्यास कांहींच हरकत नाही. त्याच्यापूर्वी स्नान कसें घालावें हें मागेच सांगण्यांत आलें आहे, ह्मणून त्याची पुनरुक्ति करण्याचें कांहीं कारण नाही. कांहीं मुलें अतीशय अशक्त असतात; त्यांना असलें गरम पाण्याचें स्नान सुद्धां सोसत नाही. असल्या मुलांना स्नान न घालणें हाच उत्तम मार्ग होय. ह्यांचें अंग स्वच्छ करण्यास खोबऱ्याचें तेल चोळून पाणी न लावतां अंग पुसून टाकणें ह्याशिवाय दुसरा उपाय नाही. तेल गरम केलेलें उपयोगांत आणावें व मुलांस टॉवेलान्त त्यास डोक्याखालीं आपल्या तऱ्हाताचा आधार देऊन उभें करावें व नंतर एका कापडाचें फडकें—तागाचा तुकडा मिळेल तर फारच

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

चांगलें-तेलांत बडवून त्याचा बोळा करावा व त्यानें मुला-
च्या दोन्ही बाजूस-पाठीमागें व पुढें-वरपासून खालपर्यंत
तेल सोडावें. मग तें हळू हळू सर्व अवयवांना लागेल
अशा रीतीनें चोळावें व स्वच्छ पुसून टाकावें. तेल होईल
तितकें कमी लावावें ह्मणजे चोळण्यास वेळ लागत नाही.
हा उपाय अर्थात ज्यांस पाण्याचें स्नान सोसत नाही,
अशा अशक्त मुलांच्या करतांच होय हें वर सांगण्यांत
आलेंच आहे. मुलें जरा मोठी होऊन रांगू लागलीं ह्मणजे
त्यांचीं अंगें खराब होण्याचा फारच संभव असतो; अशा
मुलांना रात्रीं निजण्याचेपूर्वीं स्नान घालावें असें केल्यानें
त्यांचीं शरीरें स्वच्छ राहतील व झोंपही चांगली लागेल.

वर जी मुलांना स्नान घालण्याची रीत दिली आहे
तिच्यावर एक अक्षेप येईल. तो हाच कीं, ती पद्धत
सर्वस्वी युरोपियन लोकांची असून आमच्या पद्धतीहून
फारच निराळी आहे. युरोपियन लोकांच्या चालीरीतीचें
आम्हीं किती अनुकरण करावें, आरोग्यशास्त्रदृष्ट्या आमच्या
बाळंतीणी वायकांस, लहान मुलांस वागविण्याच्या तऱ्हा
कितपत योग्य आहेत इ. इ. प्रश्नांचा विचार उपोद्धातांत
केला असल्यामुळे तो आम्हीं येथें करित नाहीं. फक्त आमच्या
प्रचलित पद्धतींत दोष कोणते आहेत तेच येथें सांगतो.
पहिल्यानदा स्नानापूर्वीं मुलाच्या अंगास तेल वगैरे लावाव-
याचें असल्यामुळे मुलास पुष्कळ वेळ उघडें करावें लागतें.
त्यामुळे त्यास थंडी होण्याचा फार संभव असतो. पुढें
स्नान घालतांना मुलास पायावर पालथें निजवून त्याच्या

अंगावर—विशेषतः डोक्यावर—कढत पाणी ओतल्याने ते साहाजिकपणेच बावरते व स्नान घालतांना नेहमीं आधींच रडावयास लागते, ह्यामुळे आंघोळ घालणाऱ्या बाईस किती त्रास होतो व तीही आपल्यावर एक प्रकारचे अरिष्ट आले आहे असे समजून आपले काम कसे तरी उरकून टाकते, हे आमच्या गृहस्थितीचे ज्याने नुसते वरवरही अवलोकन केले असेल त्याच्या ध्यानांत आल्यावांचून राहणार नाही. आम्ही दिलेल्या स्नान करण्याच्या पद्धतींत मुलांना कसलाही त्रास न होतां स्नान लवकर आटपते व स्पंजाने अंग चोळावयाचे असल्यामुळे बालकाच्या कातड्यास इजा होण्याचा संभव नाही. बरे, ह्या पद्धतीस विशेष खर्च लागतो असे नाही. एक टब, टॉवेल व स्पंजाचा तुकडा, एवढी सामुग्री असली ह्मणजे बस्स झाले. स्नान करतांना मूल आनंदी राहिल अशी व्यवस्था ह्यांत असल्यामुळे (कारण मुलाला त्रास होईल असे हीत काही नाही) नेहमीं स्नान घालतांना जो त्रास मुलास व त्याच्या मातेस भोगावा लागतो तो चुकेल. येवढेच नाही तर स्नानाच्या वेळेस लक्षांत घेण्यासारख्या बारीक सारीक गोष्टींची काळजी घेतल्याचे फळ तिला पूर्णपणे मिळेल. तिचे बालक आनंदी, उत्साही, निरोगी व खेळकर निघून तिला संतोष देईल.

प्रकरण ६ वें.

पोशाक व शॉप.

आ मच्या हवामानाप्रमाणें पाहिलें तर सध्यां आमच्या लहान मुलांस कपडे घालण्यासंबंधानें कांहीं विशेष लिहिण्याचें कारण नाहीं. परंतु कांहीं स्त्रियांना विशेषतः ज्यांना फार मुलें नाहींत अशा तरुण

स्त्रियांना आपल्या मुलांना हल्लींच्या नवीन 'फॅशनेबल' कपड्यांनीं शृंगाराचें असें वाटतें. इंग्रज लोकांच्या लहान मुलांचे कपडे तिकडील हवेच्या अनुरोधानें लोकरांचे उबदार असतात; अर्थात् असले कपडे आपल्या देशांत बहुतेक निरुपयोगीच होत; येवढेंच नाहीं तर यांनीं मुलांच्या प्रकृतींस अपाय होण्याचा बराच संभव असतो. शिवाय ह्या कपड्यांत पैसा विनाकारण खर्च होतो तो निराळाच. साधारणतः आपल्या देशांत—निदान महाराष्ट्रांत तरी—एक लहानसा सदरा, डोक्यास सैलशी टोपी येवढे कपडे अगदीं पुरेसे आहेत. फार थंडी पडली ह्मणजे मात्र डोक्यास बघातीची किंवा फुनेलची टोपी, अंगांत फुनेलची बंडी 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-

प्यास हरकत नाही. तीन महिन्यांच्यापेक्षा लहान वयाचे मुलांना उगीच घट्ट व पुष्कळ कपडे घातल्याने तर मोकळेपणाने त्यांना हातपाय हलवतां येत नाहीत व श्वास करण्यास त्यामुळे त्यांस त्रास पडतो. त्यांचे रुधिराभिसरण जोमाने न चालल्यामुळे अंगास थोडीशी अशक्तताहि येते. लहान मुलांच्या कपड्यांसंबंधाने खाली कांहीं सूचना देतो.

(१) कपडे अंगाला घट्ट चिकटून असतील असे नसावेत.

(२) त्यांच्यापासून मुलांना त्रास होईल अशा तऱ्हेचा त्यांचा विस्तार नसावा. हातपाय मोकळेपणाने हकडे तिकडे हलवितां येतील, छातीवर फार भार न पडेल—कारण त्यामुळे श्वास करण्यास त्रास पडतो—व गळ्याभोवती उगीच बोंगा होणार नाही अशी व्यवस्था करावी.

(३) थंडीचे दिवस खेरीज करून ते उबदार असू नयेत. येवढ्या सूचना अमलांत आणून जेवढी “ फॅशन ” अमलांत आणतां येईल तेवढी आणण्यास कोणाचीच हरकत नाही !

(श्लोप.)

लहान मुलांच्या आहाराच्या खालोखाल श्लोपेचे महत्त्व आहे ह्यांत संशय नाही. मुलांचे आरोग्य चांगले राहण्यास ज्या गोष्टी अत्यावश्यक आहेत त्यांपैकीच गाढ व पुरेशी श्लोप ही एक आहे. अगदीं तान्ही मुले सोडून एक ते दोन वर्षातील मुलांना सुमारे बारा तास श्लोप अगदीं आवश्यक

आहे. अशी झोंप येण्यास मोकळी हवा, प्रसन्न वृत्ति, निजतांना योग्य विछाना वगैरे गोष्टी आवश्यक आहेत. एक दोन महिन्यांच्या मुलांना स्वाभाविकपणेच इतकी झोंप येते की त्यांच्या झोंपेसंबंधी कांहीं काळजी घेण्याची जरूर नसते; फक्त झोंपमोड होणार नाही इतकी खबरदारी घेतली ह्मणजे पुरे होते. मूल फार वेळ निजले आहे असे समजून त्यास मुद्दाम जागे करणे फारच अपायकारक आहे. लहान मुलांना गाढ झोंप जितकी जास्त तितकी त्यांची प्रकृति चांगली आहे असे समजावे. मूल झोंपेत मध्येच उठू लागले, दचकून जागे होऊं लागले, भितीने किंवा दुःख झाल्याप्रमाणे ओरडून जागे होऊं लागले, किंवा अर्धवट डोळे मिटून निजले ह्मणजे त्याच्या प्रकृतीत विकार झाला आहे, असे समजून त्याचे कारण शोधले पाहिजे कारण झोंप न येणे किंवा अर्धवट येणे किंवा सांगितलेले प्रकार झोंपेत होणे हा स्वतंत्र रोग नसून शरिरांत इतर अव्यवस्थता उत्पन्न झाल्याचे लक्षण आहे खाण्यासंबंधाने किंवा कपड्यांसंबंधाने कांहीं चूक झाली असतां शरिराच्या व्यापारांत कांहीं विकार उत्पन्न होतो, व त्यामुळे मुलास झोंप गाढपणे येत नाही व कधीं कधीं मुळीच येत नाही. चांगली झोंप न येण्याचे दुसरे एक महत्त्वाचे कारण आहे. साधारणतः तीन महिन्यांचे मूल झाले ह्मणजे त्याच्या खाण्यापिण्यासंबंधी संवयीं बनतात ह्यांविषयीं मार्गे सांगण्यांत आलेच आहे. ह्या वयाच्या-पूर्वीं जर मुलास एकटी स्वस्थपणे झोंप घेण्याची संवय

लाविली नाही व मध्येच त्याची झोंपमोड करण्यांत आली तर पुष्कळ वेळ सारखी झोंप घेण्याची त्याला संवय जडत नाही व पुढे [एक दोन वर्षांचे झाले झणजे] तिच्या अभावी त्या मुलास फार त्रास सोसावा लागतो. तेव्हां पहिल्यापासूनच मुलाच्या झोंपेसंबंधी काळजी घेतली पाहिजे हे सर्वांच्या ध्यानांत येईल. झोंपेची वेळ नियमित ठरवून त्या वेळीं मुलाला पाळण्यांत अगर जेथे निजण्याची सोय केली असेल तेथे ठेवावे. निजतांना मुलाचे पोट उपाशी कधीं असूं नये. त्याच्या सर्व अंगावर फक्त मस्तक व तोंड उघडें ठेवून—पांघरूण घालावे. मुलाची निजण्याची खोली हवाशीर असावी, परंतु तीत वाऱ्याची झोत आंत येईल अशी काळजी घेतली पाहिजे. खिडकीच्या समोर मुलाचा पाळणा अगर बिछाना असूं नये, कारण मूल निजले असतांना सूर्याचे प्रकाशाने डोळे दिपून त्याला इजा होते व त्यास झोंप लवकर लागत नाही. खोलींत फार उजेड येत असेल तर सभोंवतीं पडदे लावून मुलाला उजेडाचा उपद्रव न होईल असें करावे. लहान मुलाला गाणे झणून, झोंके देऊन अथवा त्यास बाऊची भीति दाखवून निजविण्याची पद्धत फार वाईट आहे. बा-पेक्षां झोंपेची वेळ झाली झणजे मुलाला पाळण्यांत घालून एकटे असतां झोंप लागण्याची संवय पाडणे हे फार इष्ट आहे. ह्यामुळे आईला कांहीं एक त्रास न पडतां इतर कामे 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. दिवसां झोंप येत असतांना मुलास रात्रीं पुष्कळ झोंप येईल अशा समजुतीनें न निजुं देणें ह्या सारखा मूर्खपणा दुसरा कोणताही नाही. श्रम होऊन मुलास दिवसां झोंप न येऊं दिल्यानें रात्रीं चांगली झोंप येण्याच्या ऐवजीं मुलाच्या मज्जातंतूस ताण पडून तें अस्वस्थ होतें व त्यास मुळींच झोंप येत नाही. लहान मुलास एकटेंच निजुं देणें अत्यावश्यक आहे. त्याच्या शेजारीं दुसरें माणूस (दाई, आई वगैरे) निजल्यानें त्याच्या शरिरांत अशुद्ध हवा जाण्याचा फार संभव असतो. तेव्हां लहान मुलांकरितां अगदीं स्वतंत्र विछाना असावा. विछाना फार लहान असूं नये. मुलास इकडे तिकडे लोळण्याची संवय बहुधा असते त्याकरितां त्यास दोहोंबाजूस अंग फिरविण्यास जागा असावी.

वर सांगितल्याप्रमाणें मुलाच्या झोंपेसंबंधानें पूर्ण काळजी घेतली ह्मणजे मुलास झोंप न येण्याची तक्रार राहणार नाही. परंतु मुलांस नियमित संवयीं जन्मापासून लावण्याचें सोडून पुढें मुलांना झोंप येत नाही 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 असल्यामुळे तीमुळे कोणताही फायदा होत नाही. एक दोन वेळां

मुलास अफू घातली कीं, त्याला तिच्याशिवाय झोंप येत नाही. असे मादक पदार्थ सेवन केल्यामुळे मोठ्या माणसाच्या शरिरावर किती भयंकर परिणाम घडतात हे सर्वांस माहित आहेच; परंतु लहान मुलाच्या वाढत्या मज्जातंतूंच्या व्यवस्थेवर मोठ्या माणसांच्यापेक्षांही घातुक परिणाम होतात हे फारच थोड्यांस माहित असते. मुलास झोंप येण्याकरितां, 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 कांहीं कारणामुळे झोंप येत नाही असें पुष्कळ वेळां घडते. अशा वेळेस तें कारण शोधून काढून नाहीसें केलें पाहिजे. नेहमीं चांगली झोंप न येणाऱ्या मुलाची पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें योग्य काळजी घेतली क्षणजे त्याची तक्रार नाहीशी झालीच पाहिजे. लहानपणापासून नियमित संवय, निजण्याची ठराविक वेळ, शुद्ध व मोकळी हवा व कपड्याची योग्य तरतूद ह्या गोष्टी मुलांना झोंप येण्यास अत्यावश्यक आहेत हे सर्व स्त्रियांनीं लक्षांत ठेविलें पाहिजे.

प्रकरण ७ वें.

मूल कां रडतें ?



हान मुलांस आपणांस काय होतें तें व्यक्त करून दाखविण्यास भाषा नसल्याकारणानें त्यांच्या हातांत रडणें हेंच काय तें साधन असतें. त्यांच्या गरजा समजण्यास एवढाच कायतो मार्ग आहे. तेव्हां मूल

रडतें कां ह्याचीं कारणें नेहमीं समजण्याची आईनें काळजी घेणें जरूर आहे. जेव्हां 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 सर्वास अनुभव आहेच. मूल खुशाल असलें क्षणजे 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 क्षणजे रडण्यास आरंभ करण्याची खोड आयांच्या किंवा विशेषतः ठेविलेल्या दायांच्या वर्तनावरूनच लागते असें क्षणें चुकीचें होणार नाहीं. लहानपणापासून आपण होऊन मुलाच्या सर्व गरजा पुरविल्या क्षणजे तें सुखासमाधानें राहतें व कांहीं इजा झाल्याशिवाय सहसा रडत नाहीं परंतु पुष्कळ बायकांना मूल रडल्याशिवाय त्यास पाजावयाचें नाहीं, झोंप येऊन ते रडावयास लागल्याशिवाय पाळण्यांत घालावयाचें नाहीं, थोडक्यांत सांगावयाचें क्षणजे मूल रडूं लागल्याशिवाय त्याची कोणत्याच बाबतींत काळजी घ्यावयाची नाहीं अशी खोडच असते. मुलांच्या हें चटकन् ध्यानांत येतें. कांहीं कमी झाले किंवा कांहीं पाहिजेसें वाटलें कीं तीं आपली रडावयास प्रारंभ करतात. मुलें पुढें मोठेपणी हट्टी निघतात ह्याचें बीज लहानपणीं त्यांना लावलेल्या ह्या संवयींतच असतें असें झटलें पाहिजे. ह्याकरितां मुलांस काय पाहिजे हें तें रडण्याच्या आधींच समजून घेऊन त्याप्रमाणें व्यवस्था करण्याचा प्रत्येक आईनें प्रयत्न करावा. मूल कांहीं 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 मुलांस पाजतांना आईचें मन किती शांत असलें पाहिजे हें वाचकांच्या लक्षांत येईल. पोट दुखणें व तहान लागणें हीं मुलें रडण्याचीं सर्व साधारण कारणें असतात. जीं मुलें नुसत्या दुधावर राहतात—त्यांचें 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 मुलांना पाणीच पाजलें पाहिजे. थोडें पाणी पाजल्यापासून मुलाला अपाय घडत नाही, उलट त्याच्या पचनास मदत होते. मुलास पोटदुखीपासून जितका उपद्रव होतो तितका कशामुळें होत नाही. पोट दुखणें हें अपचनापासून उत्पन्न होतें. निदान लहान मुलांचें तरी पोट दुखण्याचें कारण खात्रीनें दुसरें नाही; जर मूल अंगावर पीत असेल तर दुधांत कांहीं तरी बिघड उत्पन्न झाला आहे असें समजून आईनें आपले जवळ व इतर गोष्टींकडे लक्ष घालून त्याचें कारण शोधून काढावें, व तें नाहीसें करावें. जर मूल अन्न खाऊं लागले असेल व त्याचें पोट दुखत असेल तर अन्न नीट काळजीपूर्वक तपासून त्याच्यांतून अपचनाचें कारण नाहीसें केलें पाहिजे एकादेवेळेस पोट दुखलें तर विशेष भीति बाळगण्याचें कारण नाही; परंतु वारंवार मुलाचें पोट दुखूं लागल्यास डॉक्टर किंवा वैद्य ह्यांस कळविणें अवश्य आहे. मुलाचें पोट दुखतें हें समजणें अवघड नाही. प्रथम मूल थोडें अस्वस्थ होतें व मग तें दुःखातिशयानें विव्दळून रडतें, त्याचा चेहरा तांबडा

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

झोंप न आल्यामुळे पुष्कळ वेळां मुलें रडतात. मज्जातंतूंच्या प्रकोपामुळे मन अस्वस्थ होऊन झोंप येत नाही.

झोंप येण्यास काय करावे हे मागच्या प्रकरणांत सविस्तर-
 पणे सांगितले असल्याकारणाने येथे पुन्हां त्याच्याविषयी
 कांहीं लिहिण्याचे प्रयोजन नाही. अशा वेळेस थंड
 केलेल्या कॉफीचे चार पांच थेंब गरम पाण्यांत टाकून
 ते पाणी मुलास पाजले ह्मणजे मूल स्वस्थ होते. मूल कां
 रडते ह्याचे कारण न समजल्यामुळे त्याची कटकट मिट-
 विण्याकरतां कोणतेही “पेटंट” औषध सरबत वगैरे
 त्याला देऊं नये. ही औषधे दिल्याने मूल रडण्याचे
 थांबते व त्यास झोंप लागल्यासारखे दिसते हे खरे; परंतु
 ती झोंप नसून ह्या असल्या औषधांत उपयोगांत आण-
 लेल्या मादक औषधाने उत्पन्न केलेली गुंगी असते.
 मुलास चार चार पांच पांच तास गुंगी आणणारी औषधे
 निरुपद्रवी असणे शक्य आहे काय? असल्या औषधांत
 बहुत करून अफू किंवा असल्याच कांहीं तरी मादक
 पदार्थांचा उपयोग करण्यांत आलेला असतो. मादक
 पदार्थांच्या कोमल बालकांच्या शरीरांवर होणाऱ्या भयंकर
 परिणामांविषयी प्रस्तुत पुस्तकांत बऱ्याच वेळां उल्लेख
 आला आहे; परंतु मुलांना अफू घालण्याची चाल आमच्या
 इकडे इतकी सार्वत्रिक आहे की तिच्याविषयी आणखी
 दोन शब्द लिहिल्याशिवाय आमच्याने राहवत नाही
 लहान मुलांना अफूसारखे मादक पदार्थ घातले ह्मणजे
 त्यांच्या ज्ञानतंतूंची व्यवस्था बिघडते, ते (ज्ञानतंतु)
 अशक्त होतात व त्यामुळे तीं मुले वेडसर, मूर्ख किंवा
 अनियमित बनतात, एवढेच नाही तर केव्हां केव्हां आयांच्या

घातुक अज्ञानामुळे ह्या मादक पदार्थांनीं मुलें मृत्यूच्या मुखांत पडतात. स्त्रियांना लहान मुलांच्या आरोग्याचे नियम माहीत नसल्यामुळे केवढे भयंकर परिणाम गुदरतात व त्यांना ह्याचें ज्ञान होणें किती आवश्यक आहे हें द्यावरून 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 आंगचें दूध तोडणें.



ज्या

मुलाला स्वतःच्या मातृस्तनांतून दुग्धरस प्राशन करावयास मिळतो तें धन्य होय ! मनुष्याची स्वाभाविक प्रवृत्ति सृष्टीची योजना आणि शास्त्रीयविचार ह्यांच्यापैकी कोणत्याही दृष्टीने 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 दुधांतिल पौष्टिक बीजरूप पदार्थ बालकाच्या शरीराशीं एकजीव करण्यास तयार असतात. स्तन प्रत्येक आईनें आपल्या मुलास स्वतःच पाजलें पाहिजे स्वतःचें आरोग्य कायम राहण्याससुद्धां मुलांस 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 विघडेल ह्मणून पोटाच्या मुलास भाडोत्री दाईकडून स्तनपान करविणें ह्यासारखी नाच प्रवृत्ति ज्या समाजांत उत्पन्न होते तो समाज अधोगतीला—नैतिकअधोगतीला—पोहोचला असें समजणें पूर्णपणें बरोबर होणार नाहीं काय?

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

मुलास दिवसांतून किती वेळ स्तन पाजावे 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 पचनेंद्रियें अशक्त आहेत त्यास थोडें थोडें दूध पुष्कळ वेळां पाजिलें पाहिजे. सशक्त मुलाला ५ तास एकदांच पुष्कळ दूध पिऊन राहतां येते, 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 झाल्यानंतर पहिले तीन दिवस चार तासांनीं एकदां पाजिलें पाहिजे. पहिल्या आठवड्यानंतर दिवसां 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 पूर्वीप्रमाणें दोन वेळां दूध पाजावें. ह्यांत

थोडासा बालकाच्या मातेनें जरूरीप्रमाणे फरक करण्यास अर्थात कांहीं हरकत नाही. मुलाला उठल्याबसल्या स्तनपान करवूं नये. त्यानें अजीर्ण होते. पण भूक लागून रडण्याची मात्र वाट पहात बसूं नये. स्तनांत दूध पुष्कळ असले ह्मणजे दहा पंधरा मिनिटांत मुलाचे समाधान होते व ते प्रसन्न दिसते. उलट मूल पुष्कळ वेळ स्तन तोंडांत धरून व त्याची बोंडशी ओढून, चोखून चोखून त्रासाने सोडून देते; असें आढळले ह्मणजे त्याला पुरेसें दूध मिळाले नाही असें समजावे.

मुलाच्या शरिराचे सर्व पोषण आईच्या दुधापासूनच होत असल्यामुळे आपल्या शरिराची नीट काळजी घेणे हे तिचे एक महात्वाचे कर्तव्य आहे. अशा प्रकारची काळजी न घेतली व तिच्या कडून मुलाचे पोषण नीट झाले नाही, तर त्या मुलाचे दुर्दैव ओढवलेच ह्मणून समजावे. निरनिराळ्या शरीरप्रकृतीच्या व मानसिक अवस्थांच्या स्त्रियांच्या दुधांत गुणधर्म व प्रमाण ह्यांच्यासंबंधाने फार फरक असतो. अशक्त, धिप्पाड, काळ्यासांवळ्या व मजबूत स्त्रयांच्या स्त्रियांचे दूध फार पौष्टिक असते. भिऱ्या, नाजूक व दिसण्यांत गौरवर्ण अशा स्त्रियांचे दूध बहुतकरून चांगले नसते. वात झालेल्या स्त्रियांचे दूध आंबट (Acid) असून त्यामुळे मुलाला पोटशूळ, अपचन, गळ वगैरे होतात. मानसिक स्थितीवरही दुधाचे प्रमाण व गुण अवलंबून असतात. स्त्रियांचे मन कोणत्याही कारणाने क्षुब्ध, किंवा अस्वस्थ झाले तर दूध

आटून जाते, 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 बनते, व जिचा स्वभावच तापट व चिरडखोर असतो तिचें दूध नेहमींच वाईट असतें. मूल लहान असतांनाच आईस पुन्हां गर्भ राहिला तर त्यानें सुद्धां दूध बिघडतें, ह्या कारितां मग मुलाचे आंगावरील दूध तोडणें अवश्य आहे.

आईच्या खाण्यांत जें पदार्थ येतात त्याचे परिणाम तिच्या दुधावर होतात, कारण ह्या पासूनच पुढें दूध बनतें तेव्हां खाण्याच्या पदार्थांविषयीं स्त्रीनें जपलें पाहिजे, हें निराळें सांगण्याची आवश्यकता नाही. फळें खाण्यापासून दूध सारक (Laxative) बनतें. कंदांच्या भाज्या (कोबी, गाजरें, कांदे इत्यादि) कच्चीं फळें, आणि आंबट पदार्थ फारसे खाऊं 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 सल्ल्यानें तरी घ्यावीत. 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 सांगितलेंच आहे;

ह्या करितां तिला तिच्या सभोवतील 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 सुमारे ४० पासून ४५ औंस पर्यंत दूध उत्पन्न होतें. त्याच्यातील घन पदार्थांचा अंश $\frac{9}{100}$ पासून $\frac{9.8}{100}$ पर्यंत असतो. घन पदार्थांत $\frac{1}{2}$ भाग साखर $\frac{1}{3}$ चरबी, $\frac{1}{6}$ 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 मांस 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 द्रव्ये पुष्कळ असतात, तेव्हां हे पदार्थ पचतील तितके खावेत. निदान गव्हाचे तरी सर्व पदार्थ पुष्कळ तूप घालून खावेत. त्यांच्या पासून दुधांत असलेली सर्व पौष्टिक द्रव्ये (साखर पांढरा बलक—Albumen वगैरे) व क्षार (ह्यांचा दांत येण्याच्या वेळेस फार उपयोग आहे) थोड्याबहुत प्रमाणांत उत्पन्न होतात. आपले दूध मुलाच्या पोषणास योग्य आहे किंवा नाही, हे समजण्याकरितां स्त्रीने प्रत्येक आठवड्यांत स्तनांतून थोडेसे दूध काढून पहावे. जर कांहीं वेळाने त्याच्यावर साय धरली तर ते पौष्टिक आहे असे समजावे. उलट ते जर पाताळ व निळसर रंगाचे दिसेल तर ते चांगले नाही असे समजले पाहिजे. जोपर्यंत मुलाची वाढ जोमदार होत असेल व ते सशक्त दिसत असेल तोपर्यंत त्याला बाहेरील अन्न दूध सुद्धा—घालण्याची मुळीच जरूरी नाही. आईच्या स्तनांतून पुरेसे दूध मिळत नसेल तर मात्र बाहेरील अन्न त्याच्या जोडीस द्यावे.

ह्या प्रकरणांतील सर्व महत्वाच्या भागांचा सारांश खालील सूचनांच्या रूपाने मांडतां येण्यासारखा आहे:—

(१) मुलास स्तनपान देण्यांत नियमितपणा बाळगावा.

(२) मुलास भूक किती वेळाने लागते हे काळजी-

पूर्वक शोधून काढून स्तन पाजण्याच्या दोन वेळांतील अंतर ठरवून टाकावें. साधारणपणे दिवसां दोनपासून चार तासांपर्यंत वयमानाचा विचार करून ठरवावें. व रात्री शक्य तितकें कमीवेळां पाजावें.

(३) मूल आंगाशी असतांना त्याला झोंप लागल्यास त्यास ताबडतोब दूर करावें.

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

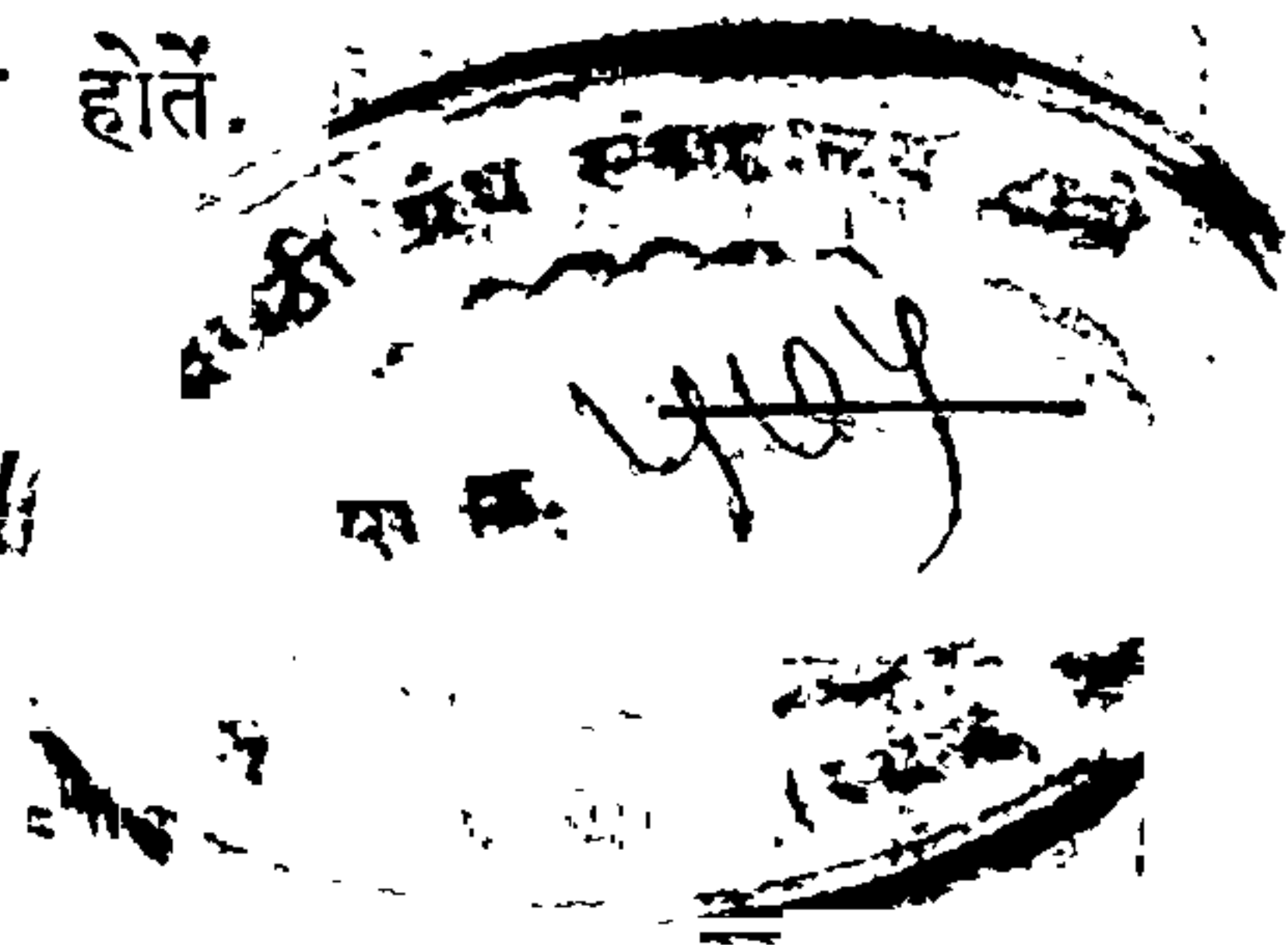
(५) मातेनें आपल्या आरोग्यावर व भोजनावर मुलाचें सर्व पोषण अवलंबून आहे हे लक्षांत वागवून ह्या दोहोंची पूर्ण काळजी घ्यावी.

(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 दांत येऊन दुसरें अन्न पचविण्याची शक्ति आली ह्मणजे आईच्या दुधांत जरी कांहीं फरक पडला नाही तरी दूध तोडण्यास तें योग्य होतें असें म्हणण्यास हरकत नाही. मूल साधारणतः 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 दांत आले नाहीत तर त्याचें पोषण बरोबर होतें नसलें पाहिजे किंवा त्याला कांहीं तरी विकार झाला असला

पाहिजे. कोणत्याही कारणाने दांत ह्या वयापर्यंत बाहेर पडले नाहीत तर डॉक्टरला कळवून त्याला औषध देण्यांत हयगय करू नये. कारण नऊ महिने झाले ह्मणजे मातेच्या दुधांत फार सपाट्याने फेरफार होत जातात व त्याकरितां ह्यावेळेस बाहेरचे अन्न खाण्यास व पचविण्यास पुरेसे दांत मुलाच्या तोंडांत आलेच पाहिजेत. चौथ्या महिन्यापासूनच बालकाचे अस्थिवर्धन करणारे द्रव्य दुधांत उत्पन्न होईल व वाढेल असे अन्न मातेने नियमाने खात जावे ह्मणजे निरोगी बालकास दांत येण्यास अवधी लागणार नाही. मुलाचे वय वर्षाचे झाले ह्मणजे तर त्याला बाहेरील अन्न हळू हळू खाण्याची संवय लावलीच पाहिजे. ह्या वेळेपासून मातेचे दूध मुलाच्या वाढीस कांहींच मदत न करितां उलटें त्यांतलि वैगुण्य मात्र उत्पन्न करत. मुलाचे [आईचे] दूध तोडणे हे एक बरेच दुर्घर काम असते; ह्या करितां त्याला अगदीं त्रास होणार नाही, अशा रीतीने सावकाश करण्यास बरेच चातुर्य लागते. फार उन्हाळ्याचे दिवसांत बालकाचे स्तन-पान एकदम सोडू नये. मातेच्या प्रकृतीचा विचार करून तसे करणे अवश्य असेल किंवा दुधाचा पुरवठा कमी असेल, किंवा त्याच वेळेस दूध तोडण्याची वेळ आली असेल तर दुसरे अन्न सुरू करून स्तन-पानाचे दोन वेळांमधील अंतर पुष्कळ वाढवून (ह्मणजे एकंदर दूध पाजण्याच्या वेळा कमी करून) कडक उन्हाळ्याचे दिवस टाळावे. दूध तोडण्याची वेळ आली ह्मणजे मुलास पहिल्यांदा इतर

दूध व अन्न खाण्याची संवय करून आंगावरील दूध होईल तितकें कमीवेळां पाजावें. रात्रीं तर आंगावरील दूध बिलकूल पाजूं नये मुलास हे अर्थातच फार अवघड जाईल त्याला इलाज नाही. बालकाच्या मातेस ह्या वेळेस थोडीशी निष्ठुरता—मुलाच्या कल्याणा-प्रतीत्यर्थच 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 भीतीमुळे मूल स्तनाला पुन्हां तोंड लावणार नाही. अशा प्रकारें दूध तोडून टाकावें. अन्न पोटांत जाऊं लागल्या-मुळे बालकास प्रथम फार तहान लागते त्या वेळेस बरेंचसे [पूर्वी पेक्षां पुष्कळच] पाणी पाजण्यास हरकत नाही. त्यामुळे अन्न पचलें जाऊन दूध तोडल्यामुळे 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 येणे.



त बाहेर पडू लागणे बालकाच्या आयुष्य-
क्रमातील एक फारच महत्वाची बाब
होय. त्याच्या आईबापांना आपल्या मुला-
वर हे एक मोठेच संकट आले आहे
असे वाटते. व त्याच्यातून ते कसे सुख-

रूप पार पडेल अशी काळजी पडते. ही काळजी अग-
दीच निराधार आहे असेही नाही. कारण, दांत येणे हे जरी
शरिराच्या वाढीपैकीच एक भाग आहे तरी त्यापासून
पुष्कळ मुलांना फार त्रास सोसावा लागतो. बहुतेक प्रत्येक
मुलांस थोडाबहुत त्रास दांत यावयाच्या वेळेस सोसावा
लागतो. इतर चतुष्पाद प्राण्यांना दांत येतांना मुळीच
त्रास होत नाही व द्विपाद मनुष्य प्राण्यास कां होतो
ह्याचे कारण शोधून काढणे मोठेसे अवघड नाही. इतर
प्राण्यांच्या पूर्वजांनी ज्या प्रमाणे सृष्टीच्या नियमावरहुकूम
आचरण केले तसे जर मनुष्यांपैकी सर्वांनी केले असते तर
दांत येतांना लहान बालकांना कोणत्याही प्रकारची इजा
भोगावी लागली नसती ! दांत येण्याच्या सुमारास सर्व
अवयवांची व स्नायूंची वाढ फार झपाट्याने व जोराने
होत असल्यामुळे पोषणांत यत्किंचित् वैगुण्य उत्पन्न झाले
कीं दांत येण्याचे कालांत बराच त्रास होणार असे पक्के
समजावे. लहानपणापासून मुलांच्या पोषणाची फार योग्य

काळजी घेतली तर त्याला मुळींच त्रास होत नाही व त्याच्या मध्यभागाचे चौकडीचे दांत पूर्ण बाहेर पडे तों दांत येण्याची क्रिया चालली आहे हे कोणास कळून सुद्धां येत नाही. ह्या समोरच्या चौकडीच्या दांतांना आपण “ दूध दांत ” (milk-teeth) असे नांव देऊं. हे दूध-दांत पांचव्या पासून सहाव्या महिन्याच्या सुमारास यावयास लागतात व दोन वर्षांचे मूल झाले ह्मणजे त्यास बहुतेक पुरेसे दांत येतात. दांत उशीरा येणे हे सुद्धां पोषण चांगले न झाल्याचेच लक्षण होय. बालकाच्या शरिरातील सर्व अस्थि चांगल्या झपाट्याने वाढल्या ह्मणजे दांत (हे सुद्धां अस्थीच आहेत) सुद्धां लवकरच बाहेर येतात. पहिल्यापासूनच अस्थि योग्य रीतीने वाढतील—व त्यांची योग्य वाढ हेच शरिराच्या निरोगी वाढीचे प्रमाण आहे—अशी डॉक्टरला मुलाची प्रकृति दाखवून व्यवस्था केली ह्मणजे दांत येतांना नेहमींसारखा त्रास होणार नाही

दातांचे दोन भाग; एक भाग हिरडीचे बाहेर आलेला असतो, व दुसरा हिरडीचे आंत खरल्यांत बसवलेला असतो. हिरडीच्या बाहेरील जो दाताचा भाग असतो त्याच्यावर वरीलप्रकारचे कडक पदार्थाचे आच्छादन enamel असते. हिरडीच्या आंत जो भाग बसविलेला असतो त्याच्या बुडाशी पोकळी असते. त्यांच्यातून वरील दांतांपर्यंत दांताचे पोषक द्रव्य नेणारी सूक्ष्म नलिका व मज्जा-

तंतू आंत शिरतात. यांत तयार होण्याची क्रिया मूल गर्भांत असते तेव्हांपासूनच चाललेली असते, व मूल गर्भांत जन्मास आल्यावर हिरड्यांतच अर्धवट तयार झाले असे लपलेले असतात. पुढे कांहीं काळपर्यंत त्यांचे पोषण होते व नंतर ते बाहेर पडतात. पहिल्या प्रथम “ दूधदांत ” येतात हे वीस (वरील जाभाड्यांत दहा व खालच्यांत दहा) आहेत.

त्यांचा येण्याचा क्रम साधारणें असा—प्रथम खालच्या जाभाड्यांत एक चाँकडी दांत येतो व त्याच्या मागून कांहीं वेळानें दुसरा येतो; त्याच्या पाठीमागून वरच्या जाभाड्यांत असेच दोन दांत येतात. नंतर प्रथम वरच्या जाभाड्यांत दोन दांत येऊन मग खालच्यांत दोन येतात. मिळून एकंदर आठ दांत होतात. पुढे मग सुळे येतात. सर्व दांत लागोपाठ येत नाहींत. त्यांच्यामध्ये फारच वेळ जातो. उदाहरणार्थ, खालील चौकडीचे दोन दांत आले झणजे सुमारे दीड महिना दोन महिन्यांनीं वरचे दोन दांत येतात. पहिले वर सांगितलेले आठ दांत येऊन गेले झणजे मग पुढील दांत यावयास दोन तीन केव्हां केव्हां चार महिने सुद्धां लागतात. ह्या “ दूधदांतां ” पैकीं शेवटचा दूधदांत आला झणजे मुलाचे वय दोन वर्षांचे झालेले असते. एकादा दांत यावयाच्या पूर्वी बालकाचे तोंड कोरडे व लाल होते; तरी त्याच्यांतून लाल पुष्कळ गळत असते.

त्याच्या हिरड्या ताठलेल्या व चकाकीत दिसतात व ज्या जागेवर दांत यावयाचा ती सुजलेली असते. तें अस्वस्थ (तोंडातील उष्णतेमुळे) होतें व जो पदार्थ दिसेल तो हिरड्यांनीं चावावयाची त्याच्यांत फार उत्कंठा उत्पन्न होते, अशा वेळेस त्याच्या हिरड्या बोटानें हळू हळू चोळाय्या ह्मणजे त्यास बरें वाटेल. ह्या वेळेस बालकास फार तहान लागते; एवढ्या करितां त्याच्या तोंडांत लाळ पुष्कळ उत्पन्न होऊन ती तोंडावाटे बाहेर शिरपते, हें एक सुचिन्हच आहे ह्यांत संशय नाही. बहुतकरून ह्या वेळेस फार तहान लागून मूल अस्वस्थ झालें ह्मणजे तें आपलें अन्न (अर्थात दूध) व पाणी फार मागूं लागतें व ह्यामुळे त्यास अपचन होऊन तें ओकतें व त्याला पोटदुखी व ढाळ सुरू होतात. मुलानें नुसतें पाणी कितीही मागितलें तरी तें देण्यास हरकत नाही; त्यानें तोंडाची कौरड नाहीशी होऊन व ज्ञान तंतूंचा क्षोभ नष्ट होऊन त्याला बरें वाटतें. दांत यावयाच्या वेळेस तोंड येतें व केव्हां त्याच्यांत बारीक क्षर्ते पडतात. थोडासा ताप, अस्वथता व केव्हां केव्हां फेंपरे हीं हजर असतात. पचनेंद्रियांचें कर्म कोणत्या कारणांनें विघडतें तें वर सांगितलें आहेच. घश्याच्या गांठीसुद्धां केव्हां केव्हां सुजतात. थोडक्यांत सांगावयाचें झटलें तर बालकाच्या शरिरांत जे विकार बीजरूपानें वास करित असतात ते सर्व दांत बाहेर पडावयाचे सुमारास बाहेर दृष्टोत्पत्तीस येतात. असे कांहीं विकार

उद्धवले कीं डॉक्टरकडे जाऊन बालकांस 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 खाण्यापिण्यासंबंधीं 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. दांत लवकर बाहेर पडावा ह्मणून हिरडीस शस्त्रानें कापून उकलणें हेंही योग्य नाही; 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. दांत येण्याच्या काळांत मुलाच्या आहाराकडे फारच लक्ष पुरविलें पाहिजे. शिवाय सहा महिन्याच्या आंत दांत आले नाहीत तर डॉक्टरच्या किंवा वैद्याच्या नजरेस ही गोष्ट अवश्य आणावी. उशीरा दांत आले ह्मणजे त्याच्यापासून त्रास फारच होतो. लवकर दांत न आल्यामुळे पुढें दांत आल्यावर मृत्यूच्या मुखांत मुलें पडल्याचीं सुद्धां उदाहरणें आहेत.

प्रकरण १० वें.

आंतडी व मूत्राशय.



मलशुद्धि कमी किंवा ज्यास्त होणे ह्यावरून मुलाची पचनक्रिया व एकंदर त्याचे आरोग्य हे समजून येते. प्रथम मुलाची प्रकृति चांगली असतांना त्याच्या मल-

शुद्धीची स्थिति कशी असते हे पाहू. मूल जन्मल्यावर पहिल्या दिवशी त्याच्या मलशुद्धीविषयी "तान्हे मूल" ह्या प्रकरणांत लिहिले आहेच. पहिल्या आठवड्यांत सुद्धां मुलास दिवसांतून पुष्कळ वेळां मलशुद्धि होते. ह्याचे कारण असे आहे की, मातेच्या स्तनांत त्या वेळांत जे दूध उत्पन्न होते ते सारक असते. पहिल्या आठवड्याच्या शेवटीं बालकास साधारण अर्धवट पातळ, अर्धवट घट्ट असा मळ होऊन त्याचा रंग पिवळट असतो. मूल निरोगी असले ह्मणजे त्याला दिवसांतून दोन तीन वेळां अशी मलशुद्धि तिसऱ्या महिन्या अखेरपर्यंत होते. शोष, आहार ह्यांच्याप्रमाणे मलशुद्धीवरसुद्धां संवयीचा परिणाम फार होतो. ह्या करितां मुलास नियमितवेळीं मलशुद्धि होण्यास त्यास त्यास तशी संवय लावणे जरूर आहे.

मलावरोध मुलास झाला तरी त्याच्याविषयी विशेष काळजी करण्याचे प्रयोजन नाही असे समजणे चुकीचे

होय. अतिसार होणाऱ्या मुलांपेक्षां मलावरोध होणारीं मुलें बहुधां ज्यास्त बळकट असतात, त्यामुळें त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करण्यात येतें तें बरोबर नाहीं. लहान मुलांना—व मोठ्या माणसांना सुद्धां—नेहमीं सारक ओषधें, एरंडेल तेल वगैरे देऊं नये. त्यांनीं तात्पुरती मळशुद्धि होऊन हलकें वाटतें हें खरें; परंतु पुढें ज्यास्त मलावरोध उत्पन्न होतो. एक तर त्यांच्या पोटांत 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 बोटांनें फांकावें. असें केल्यानें कठीण व सांचलेला मळ बाहेर पडेल. जर सगळा बाहेर न पडेल तर गुद-

द्वाराच्या मागच्या बाजूस जी कातड्याची पिच्छा असते ती बोटाने हळूच ओढावी ह्मणजे सर्व शिल्लक राहिलेला मळ बाहेर पडेल. ह्या सर्व साध्या उपायांनी विशेष त्रास न होतां बालकास कांहीं दिवसांनी मलावरोध होण्याचे बंद होते. केव्हां मुलाच्या मलाशयांत भेगा पडतात व मूल मलशुद्धि होतांना व झाल्यानंतर दुखण्यामुळे रडते व मळांत थोडे रक्तही पडते. बोटाने थोडेसें मलाशयाला Vaseline (?) लावले ह्मणजे ह्या भेगा बऱ्या होतील.

अतिसार (हागवण) ही सुद्धां खाण्याच्या अव्यवस्थेमुळे व थंडी झाल्यामुळे उत्पन्न होते. अपचन झालेले अन्न (दूध वगैरे) खालच्या आंतड्यांत उतरते व तेथे त्यांत फेंस उत्पन्न होऊन मग पातळ मलाच्या रूपाने बाहेर पडते. अतिसार होण्यापूर्वी बहुतकरून मलावरोध कांहीं दिवस झालेला असतो. पांढरा स्वच्छ मळ होणे हे थंडीने होणाऱ्या अतिसाराचे लक्षण होय. मळास अतिसारांत अतिशय दुर्गंधी येते. अतिसार व मलावरोध नेहमीं झालेल्या मुलांची उपेक्षा कधीही करणे चांगले नाही. त्यांनी शरीर पोषणाचे अतिशय विघडून शरीर क्षीण होते व मुले अशक्त होतात. अतिसार व नेहमीं होणारा अवरोध हे मुलांचे अन्न बरोबर नाही असें सुचवितात; त्याच्याकडे दुर्लक्ष केले तर सृष्टीच्या नियमांचा अपमान केल्यामुळे काय भयंकर शासन होईल हे कोणालाही सांगतां येणे शक्य नाही.

(मूत्राशय.)

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

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

प्रकरण ११ वें.

व्यायाम व संवय.



हान मुलाला मोठ्या माणसांइतकीच किंबहुना त्यांच्याहून जास्त खुल्या हवेंत व सूर्यप्रकाशांत 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. परंतु आमच्याकडे तर बाळंतीण स्त्री व तिचें बालक ह्यांस तीन महिनेपर्यंत अंधार कोठडींत कोंडून टाकल्याप्रमाणें दिवस काढावे लागतात ! तान्ह्या मुलांना व्यायाम मुद्दाम करावयास लावण्याचें आपणांस कारणच नाही. लहान मूल जागें असलें झणजे 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 झणजे शुद्ध हवेचा पुरवठा त्याच्या फुफ्फुसास 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

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

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

(संवय)

लहान मुलांच्या संवयीं बनण्यास त्यांच्या जन्मापासून

आरंभ होतो असें ह्मणणें चुकीचें होणार नाहीं. लहान मुलांच्या मनावर संस्कार त्यांच्या जन्मापासून होतात. साधारणतः लोकांची अशी समजूत दिसते कीं, बालक -“ बाळ ”-ह्मणजे नुसतें एक करमणूक करण्याचें साधन. त्याच्याविषयीं सर्वास 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 घरांत-पोरासोरांनीं 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 असले पाहिजे. तीन महिनेपर्यंत ज्या संवयीं त्याला लागतील त्या अगदीं कायम होतील. लहानपणीं संवयीं लावणें जितकें सोपें असतें तितकेंच त्या मोडणेंही सोपें असतें. नियमितपणें मुलांना वागविणें पहिल्यांदा फारच जड जातें व केव्हां केव्हां मुलास त्याच्यापासून थोडा त्रास होतो, परंतु पुढें सर्व आयुष्य सुखांत जात असल्याकारणानें त्याची उपेक्षा करून चालणार नाहीं.

मुलाच्या खाण्यापिण्यासंबंधानें नीट काळजी घेतांना 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. ह्यासंबंधीं गरीब लोकांची मुलें फार नशीबवान असतात ह्यांत संशय नाहीं. त्यांच्यामागे असा लकडा लावण्यास आईबापास फुरसतच नसल्यामुळे त्यांच्या मुलांस शिक्षण वगैरेसंबंधीं फार लहानपणापासून त्रास पोहोचत नाहीं. लहानपणीं मुलाच्या मेंदूस त्रास झाला ह्मणजे तें चिडखोर, निरुत्साही व किरकिरें बनतें. एवढेंच नाहीं तर मेंदूवर अकाळीं ताण पडल्यामुळे पुढें तें निर्बुद्धही बनतें. पहिल्या दोन वर्षेपर्यंत मुलाच्या मेंदूची वाढ फारच त्वरेनें होत असते व त्यामुळे मुलाच्या बुद्धिविषयक व्यापारांचा त्या वेळेस उपयोग करून घेणें घातुक आहे. पुढें मुलाचे बुद्धीचा योग्य परिपाक व्हावा अशी ज्यांची 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

घावयाचें अन्न फार काळजीनें तयार करतें व नियमित-वेळा आपणांस देतें हें मुलांनै 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 नाही पण लहान मुलांना मोठीं माणसें घडलेल्या गोष्टी नाकबूल करूं लागलीं किंवा न घडलेल्या गोष्टी घडल्या असें ह्मणूं लागलीं व असें वारं-वार होऊं लागलें कीं, त्यांना त्या गोष्टीची संवय बनते खोटें बोलणें तिरस्करणीय आहे असें वाटेंनासें होतें. चोर, दरवडेखोर वगैरे लोकांचीं मुलें चोरी, दरवडे घालणें वगैरे कामें साहजिकपणेंच करूं लागतात व ह्यांत कांहीं वाईट आहे असें त्यांस केव्हांही वाटत नाही. ह्याचें कारण संवयीचा परिणाम हेंच होय. ह्याकरितां लहान मुलांशीं मोठ्या माणसाप्रमाणेंच जबाबदारीनें वर्तन केलें पाहिजे, हें नेहमीं लक्षांत वागवावें.



प्रकरण १२ वें.

[शेंवटचें]

[मुलांकरितां लागणारी सामुग्री.]



ल 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 स्त्रियांना असूं नये असें कोणीही ह्मणणार नाही. परंतु मुलाचा योग्य प्रतिपाल व्हावा एतदर्थ जी सामुग्री लागते तिच्याकडे बहुतकरून दुर्लक्ष होऊन छानछोकीच्या निरर्थक चिजा पैदा करण्यापलीकडे पुष्कळ स्त्रियांची दृष्टि जात नाही हें दुर्दैव होय.

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

शेकण्याकरितां फ्लुनेलचे 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 स्वानाकरितां 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. ज्यांना बाहेरील दूध किंवा अलीकडे तयार होणाऱ्या कृत्रिम अन्नावर रहाण्याचा प्रसंग येतो त्यांना पोटदुखी नेहमीं होते. ह्यावरून स्त्रीचें दूध हेंच मुलांस नैसर्गिक अन्न आहे हें दिसून येईल.

झोंप कमी किंवा मुळींच न येणें, मज्जातंतूंच्या क्षोभा-मुळें उत्पन्न होणारी अस्वस्थता व शरीराची कृशता हीं पोषण करणारें अन्न बिघडलें आहे असें कळवितात.

अन्नांत ॲसिड (आंबटपणा) आहे किंवा नाही 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 अॅसिड आहे व तें अन्न मुलास पचण्यास वाईट आहे असे समजावें. *

दांत येणाऱ्यावेळांत मुलाच्या पोषणाची फारच काळजी घेणे अवश्य आहे.

बाहेरचे दूध खराचे तोंड बसवलेल्या बाटलीने पाजण्याचा प्रघात आहे व तो चांगला आहे. फक्त त्याने एखादे वेळेस पोटांत जास्त दूध जाण्याचा संभव असतो. ह्याकरितां दुधाऐवजीं, किंवा दुसरें पातळ अन्न त्या बाटलीतून दिलें जात असल्यास त्याच्या ऐवजीं, मधून एखाद्या दिवशीं सार्धे पाणीच त्या बाटलीतून पाजावें ह्मणजे अपचन होणार नाहीं.

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

पुष्कळ स्त्रियांच्या अव्यवस्थित खाण्यापिण्यामुळे त्यांच्या निरपराध बालकांना दंड सोसावा लागतो.

मुलांच्या कानांत कांहीं गेले तर त्यांच्यांत गोडे तेल घालावें व नंतर कान पालथा करावा. ह्मणजे काय गेले 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 रीतीने आपण स्वतः उच्चरावा म्हणजे ते आपोआप चांगले बोलू लागेल. तोतऱ्या माणसाचे बोलणे मुलाच्या कानावर जाऊं देऊं नये. लहान मुले अनुकरण करून सर्व गोष्टी शिकत असल्यामुळे तोतऱ्या माणसाचे बोलणे त्यांच्याकडून बोलले जाण्याचा संभव फार असतो.

मुलाला कांहीं विकार झाला म्हणजे अनुभवशीर वैद्यांकडे जावे. मुलांना होमिओपॅथिक औषधे फारच उपयोगी असतात. (उपोद्घात पहा.) पुढील भागातील चिकित्सा वाचली तर त्या औषधांची निवड घरच्या माणसाससुद्धा करतां येईल. पण ह्याताच्या स्त्रियांच्या औषधाने मुलाची प्रकृति धोक्यांत घालू नये.

(काय करूं नये ?)

आपल्या स्वतांच्या आहारामध्ये योग्य फेरफार करून दुधाची योग्य ती व्यवस्था करतां येते हे प्रत्येक मातेने विसरूं नये.

लहान मुलास ज्या बाटलीने दूध पाजावयाचे तिच्यांत पाजून शेष राहिलेले दूध असेल तर त्यांत ताजे दूध घालून मुलास पाजू नये. (राहिलेले दूध फेकून द्यावे व मग नवे दूध घालून पाजावे.)

नेहमीं चिडखोर व रडणाऱ्या मुलास थोडेसे गरम पाणी इतर इलाज करण्यापूर्वी देण्यास चुकूं नये.

मूल पितांना निजलें तर त्यास तसेंच स्तनाशीं ठेवूं नये. एकदम त्याला विछान्यावर नेऊन ठेवावें.

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

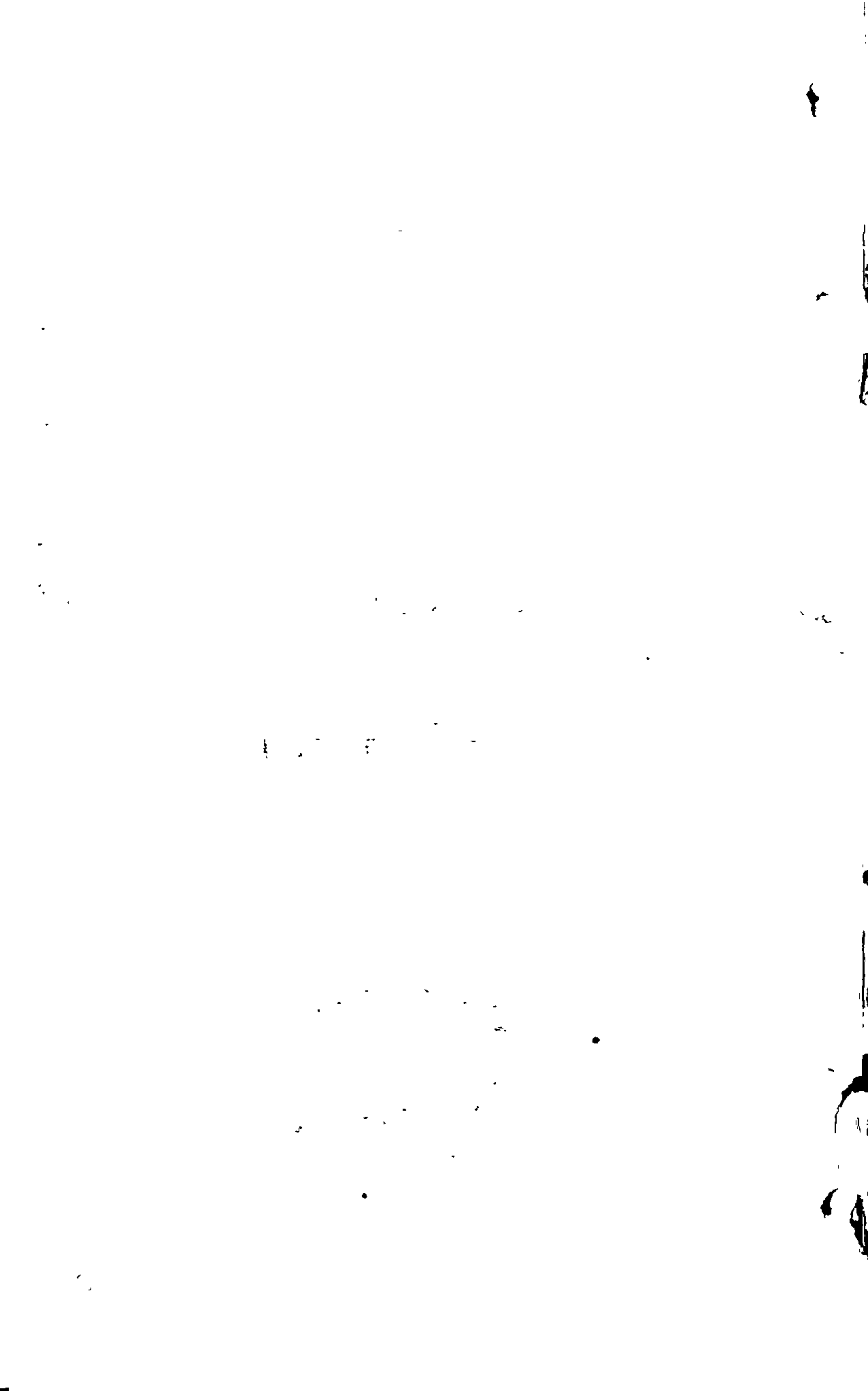
मूल ज्या ठिकाणीं निजतें त्या ठिकाणीं तें निजलें असतांना दिवा जळत ठेवूं नये.

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 ले.



लांच्या रोगाची चिकित्सा सांगून त्यावर औषधोपचार सांगण्यापूर्वी आम्हांस वाचकांना पूर्वार्धाकडे लक्ष देण्यास सांगणे जरूर आहे. पूर्वार्धामध्ये मूल जन्माला आल्यानंतर त्याची योग्य व्यवस्था कशी

ठेवावी याबद्दल सांगितले आहे; परंतु कांहीं प्रसंगी जे अपघात घडतात त्याबद्दल सांगणे जरूर आहे.

कांहीं मुलें श्वासोच्छ्वास बरोबर चालत नसल्यामुळे जन्मतांच मृतवत असलेलीं दिततात*, परंतु त्याच वेळीं जर योग्य उपाय योजिले नाहींत तर बहुतेक ती दगवण्याचा संभव असतो. त्यांच्यामध्ये थोडी धुगधुगी आहे असें आढळून आले 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 सालीं दिलेले उपाय योजून पाहवे.

रीतीने धुसधुसत असतो. त्यामुळे मुलांस रडतां येत नाही व ह्मणूनच तीं मृतवत दिसतात. कांहींना उपजतांना फार त्रास होतो. तोंडांत व घशांत जो एक चिकट पदार्थ असतो. (त्यास जार अथवा बळस -ह्मणतात) त्याच्यामुळे आंत हवा जाणे अशक्य होते. हीं व असलीं अनेक कारणे आहेत.

उपाय १ लाः—नाळ कापण्यापूर्वी पहिला प्रयत्न करणे तो मुलाच्या तोंडांतून व घशांतून काळजीपूर्वक जार काढून टाकून त्याचे तोंड खुल्या हवेकडे करून ठेवावे आणि नंतर आपल्या तोंडांने मुलाच्या तोंडांत फुंकीने वारा घालावा. मग त्याच्या छातीवर व तोंडावर गार व ऊन पाण्याचे एकामागून एक असे हळू हळू शिंपके मारावे. एक फडके घेऊन ते भिजवून मुलाच्या पोटावर, छातीवर व पाठीवर सपासप मारावे, व त्याचे हातपाय चांगले चौळावे ह्मणजे मूल सावध होऊन श्वासोच्छ्वास करूं लागेल.

उपाय २ राः—या वरील उपायांने मूल सावध न होईल तर, नाळ बेबीपासून चार बोटे जागा सोडून पांच सात पदरी गुंडीच्या दोऱ्याने बांधावी, व त्या नाळ बांधलेल्या जागेपासून पुन्हां चार इंच जागा सोडून वारेकडे पूर्ववत बांधावे. या रीतीने दोहोबाजूनी बांधल्यानंतर स्वच्छ व न गंजलेली अशी उत्तम धारेची कात्री घेऊन तिने 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 असतां मूल सावध होऊन त्याची श्वासोच्छ्वासक्रिया नीटपणें चालूं 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 दाबल्यासारखी करावी, ह्मणजे मूल चांगलें सावध होऊन श्वासोच्छ्वास करूं लागतें.

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

उपाय ५ वाः—इतकेंही करून जर मूल सावध होऊन श्वासोच्छ्वास करूं न लागेल तर एकवार मुलाला पहिल्याप्रमाणें ऊन पाण्यांत 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 लागवें ह्मणून मुलाच्या वारेवर गवताचा जाळ करितात. ही गोष्ट वस्तुतः खरी असेल तर ती अविचाराची व घातुक आहे, हें आयांनीं पूर्णपणें लक्षांत ठेवावें. या कामीं एक अगदीं सोपासा उपचार ह्मटला ह्मणजे कांद्याचा रस काढून तो मुलाच्या आंगाला चोळून, त्यास हुंगायलाही द्यावा. कांद्याच्या एवजीं कापराचा जरी उपयोग केला तरी कांहीं हरकत नाही.

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 णणी घालावें.

श्लोक.

जानमात्र विशोध्योलवा द्वालं सैधव सर्पिषा ।

प्रमूति क्लेशितं चानु वला तैलेन सेचयेत ॥ १ ॥

वा. उ. आ.

ह्यांत मुलाचें आंगास तूप व सैधव 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 तसंतशी 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. नाहीतर हेंच खरें कीं गार पाणी हें जसें आरोग्यकारक असून शरिराला मानवतें तशीं ऊन पाण्याची गोष्ट नाही; म्हणून गार पाण्याची संवय ही अगदीं बालपणापासून लाविली पाहिजे; ह्मणजे पुढें तें सहसा बाधक होतों नाहीं. मुलास न्हाऊं घालण्याच्या अगोदर मुलाची टाळू तेलानें भरावी. (गोड्या तेलापेक्षां खोबरेल तेल चांगलें.) मग न्हाऊं घालून मुलाचे टाळूवर वेखंडाची पूड घालण्याया प्रघात आहे. परंतु दररोज न्हाऊं घालतेवेळीं टाळू स्वच्छ करण्याकडे विशेष लक्ष द्यावें. नाहीतर 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 सुमारे सोळा इंच लांबीच्या कापडाच्या पट्टीनें मुलाच्या गळ्याकडे पोटावर उलटी टाकून बांधावी. ज्या कापडाच्या पट्टीनें ती नाळ बांधावयाची त्याची कंबरपट्ट्यासारखी घंडी घालून त्याचें मुलाच्या पोटाभोंवतीं वेष्टन द्यावें, व त्याला एक लहानसें भोंक पाडून त्यांतून ती नाळ बाहेर काढून घेऊन बांधावी, ह्मणजे 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 नाही.

मुलाची परसाकडे.

मूल जन्मल्यानंतर त्याला थोडक्याच वेळांत परसाकडे होतेच. मुलाला परसाकडे होण्याला अडचण अशी मुळींच पडत नाही. त्यांतून त्यास जर ती एक दोन वेळ नच झाली तर त्याबद्दल फारशी काळजी बाळगण्याचें कारण नाही. बहुतकरून ती आईच्या कोंवळ्या दुधानें होते, परंतु यदाकदाचित् नच झाली तर सुमारे 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 ब्रायोनिया व सल्फर यांपैकीं एकादें औषध दिवसांतून एक दोन वेळां मुलास दिलें असतां त्यापासून परसाकडे चांगली साफ होते. साखर-पाण्याचा वर जो उपाय सांगितला त्यापासून मुलास थंडी वगैरे होईल अशी भीति बाळगण्याचें कांहीं एक कारण नाही. कित्येक स्त्रिया मुलास परसाकडे व्हावी ह्मणून शुद्ध एरंडेल तेल पाजितात पण ही त्यांची मोठी चूक आहे कारण लहान मुलांस

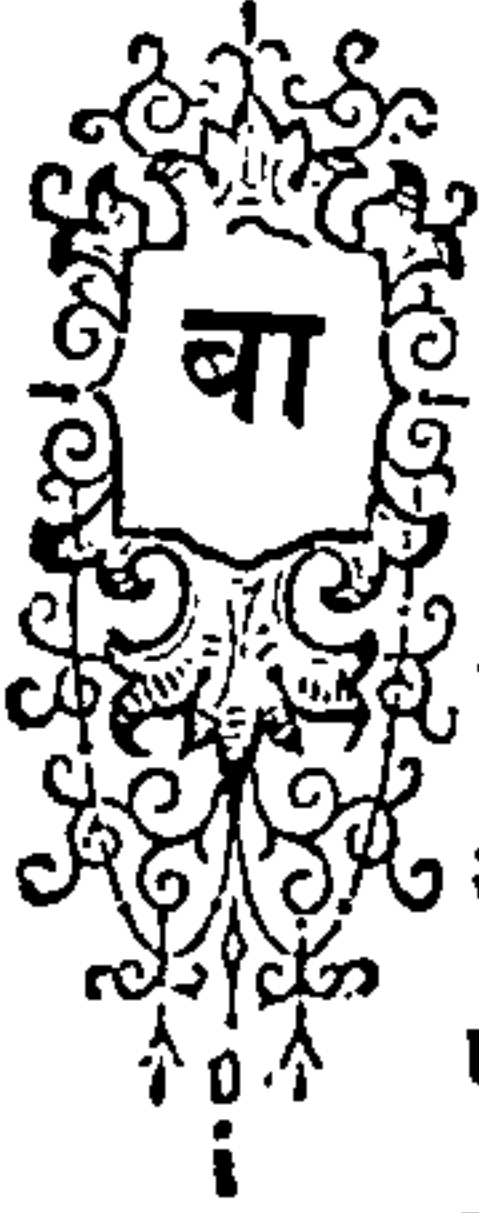
मारक औषधांची संवय लांबिल्यापासून त्यांच्या पचन-
क्रियेवर कधीं कधीं वाईट परिणाम घडून येतात.

मुलाचें डोकें सुजणें अगर लांबोळें होणें.

ज्या बायकोचे प्रसूतिपण अतिशय कष्टाचें व जिवा-
वरचें होतें व ज्यांना बाळंत व्हावयाला बराच वेळ
लागतो अशा बायकांना जीं मुलें होतात त्यांचीं डोकीं
कधीं कधीं सुजलेलीं व लांबोळी झालेलीं आढळून येतात;
आणि कधीं कधीं तर त्यांच्या डोक्यांला नुसतीं मार्गेंपुढें
टेंगळेंच आलेलीं असतात. या विकाराविषयीं मिण्याचें
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 कांहीं थेंब टाकून त्या पाण्यानें मुलाचें
डोकें धुवून काढावें ह्मणजे हा विकार नाहींसा होतो.
इतकें करून जर त्या औषधानें कांहीं गुण न वाटला तर
मुलास पोटांत व्हसटाक्स हें औषध द्यावें ह्मणजे डोक्याचा
विकार ताबडतोब बरा होतो. आपल्या लोकांत मूल जन्म-
ल्यापासून त्याच्या कपाळाभोंवतीं कपड्यांची पट्टी बांध-
ण्याची जी चाल आहे, तिचा तरी हेतू मुलांचीं डोकीं
वेडींवाकडीं व सुजूं फुगूं नयेत एवढ्यासाठीं आहे.

प्रकरण २ रें.

मूल पाजणें.



वा

यको प्रसूत झाल्यावर तिचें प्रकृतीचें मान पाहून तिच्याजवळ तिचें मूल पाजण्यास द्यावें. नित्येक 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, त्यांचें स्तन सुजतफुगत नाहींत, त्यांना दुध्याताप (दुधापासून ताप येतो तो) येत नाहीं घ त्यापासून बाळंत बायकांचा वायगोळाही लवकर दबला जातो.

श्लोक

मातुरेव पिवेत्स्तन्यं तप्तं देह वृद्धये ॥
 स्तन्यधात्रावधे कार्ये तदसंपादि वत्सले ॥ १ ॥
 अंव्यगे ब्रह्मचारिण्यौ वर्णप्रकृतितःसमे ॥
 निकजे मध्यवयसौ जीवद्वत्से न लोलुपे ॥ २ ॥
 हिताहारविहारेण यत्नादुपरेचते ॥
 शुक् क्रोध लंघनायासाः स्तन्यनाशस्थ हेतवः ॥ ३ ॥
 स्तन्यस्य सीधुवर्ज्यणी मध्यन्यानूपजारसाः ॥
 क्षीरं क्षीरिण्यौषधयः शोकादीनां विवर्धथः ॥ ४ ॥

विरुद्धाहारमुक्त्वायाः क्षुतिताया विचेतसः ॥
प्रदुष्टधातोर्गर्भिण्याः स्तन्यं रोगकरं शिशोः ॥ ५ ॥

मुलांस आईचें आंगावर पाजावें, कारण त्यानें मुलें सुदृढ होतात. आईचे आंगावर दूध नसेलच तर दोन दायांकडून मूल पाजावें; ह्या दाया आईच्या प्रकृतीच्या व जातीच्या असव्यात. त्यांचे शरिरास कोणचेही व्यंग असूं नये. त्या ब्रह्मचारिणी, निरोगी, दयाळू व तरूण असून त्यांचीं मुलें वांचलेलीं असावीत. त्या आधाशी (खादाड) नसाव्या, त्यांच्या आहारविहारावर नेहमीं लक्ष ठेवावें. शोक केल्यानें, रागावल्यानें, लंघन केल्यानें अगर श्रम केल्यानें स्तनाचा नाश होतो. उंसाच्या रसाचे मद्याशिवाय मद्ये आजूपमासाचें लुर्वे, (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 मुलांस रोग उत्पन्न करणारें आहे.

मुलास जन्मतांच आईचें अगर दायांचें दूध मिळण्याचाही संभव नसल्यास, तान्ही नाहीं व पारंठीही नाहीं अशा एकाच आईचें 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.



वा

यको 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, त्यांचें स्तन सुजतफुगत नाहींत, त्यांना दुध्याताप (दुधापासून ताप येतो तो) येत नाहीं व त्यापासून बाळंत बायकांचा वायगोळाही लवकर दबला जातो.

श्लोक

मातुरेव पिबेत्स्तन्यं तप्तं देह वृद्धये ॥
 स्तन्यधात्रावधे कार्ये तदसंपादि वत्सले ॥ १ ॥
 अंव्यगे ब्रह्मचारिण्यौ वर्णप्रकृतितःसमे ॥
 निकजे मध्यवयसौ जीवद्वत्से न लोलुपे ॥ २ ॥
 हिताहारविहारेण यत्नादुपरेचते ॥
 शुक् क्रोध लंघनायासाः स्तन्यनाशस्थ हेतवः ॥ ३ ॥
 स्तन्यस्य सीधुवर्ज्यणी मध्यन्यानूपजारसाः ॥
 क्षीरं क्षीरिण्यौषधयः शोकादीनां विवर्धथः ॥ ४ ॥

विरुद्धाहारमुक्त्वायाः क्षुतिताया विचेतसः ॥

प्रदुष्टधातोर्गर्भिण्याः स्तन्यं रोगकरं शिशोः ॥ ५ ॥

मुलांस आईचें आंगावर पाजावें, कारण त्यानें मुलें सुदृढ होतात. आईचे आंगावर दूध नसेलच तर दोन दायांकडून मूल पाजावें; ह्या दाया आईच्या प्रकृतीच्या व जातीच्या असव्यात. त्यांचे शरिरास कोणचेही व्यंग असूं नये. त्या ब्रह्मचारिणी, निरोगी, दयाळू व तरूण असून त्यांचीं मुलें वांचलेलीं असावीत. त्या आधाशी (खादाड) नसाव्या, त्यांच्या आहारविहारावर नेहमीं लक्ष ठेवावें. शोक केल्यानें, रागावल्यानें, लंघन केल्यानें अगर श्रम केल्यानें स्तनाचा नाश होतो. उंसाच्या रसाचे मद्याशिवाय मद्ये 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 यांचें दूध मुलांस रोग उत्पन्न करणारें आहे.

मुलास जन्मतांच आईचें अगर दायांचें दूध मिळण्याचाही संभव नसल्यास, तान्ही नाहीं व पारंठीही नाहीं अशा एकाच आईचें 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, परंतु हें कित्येक विद्वान् डाक्टरांचें मत उत्तम ठरलेलें आहे. मुलें तीनचार महिन्यांचीं होऊन त्यांची पचनशक्ति वाढली ह्मणजे, दुधांत पाणी घालण्याचें कमी कमी करीत जावें. मुलांस दुधाप्रमाणें दिवसांतून एक दोनवेळां गोकर्णभर नियमित 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 बरें 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.

आकोनाईटः—हें औषध बुबुळ लाल होणें, डोळ्याला

अति गळ लागणें, उजेडांमुळें दिपणें, वगैरे लक्षणें होत असतील तर घावें.

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

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

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

हीं वर सांगितलेलीं औषधें लहान मुलांच्या डोळ्यांच्या विकारावर लागूं पडतात. याशिवाय कित्येक होमिओपॅथिक डॉक्टरांनी पलसेटिला, च्हस, युफ्रेशिया, आर्जेन्टम, न्यमट्रिक्रम, वगैरे औषधें या रोगांवर सांगितलीं आहेत. त्यांची जरूर लागल्यास लक्षणान्वये तीं देण्यास कांहीं हरकत नाही. 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 नक्सव्हॅमिका किंवा स्यांबुकस यांपैकीं एकादें औषध द्यावें ह्मणजे झालें; परंतु यापेक्षां दुसरीं कांहीं लक्षणें असतील तर खालील औषधें द्यावीं.

चामोमिला —हें औषध ज्या वेळेंस मुलांचें नाक फार वाहत असेल त्या वेळेंस देणें.

कारबोव्हेज—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 मुलांचें 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, आरसिनिक, नक्सव्हामिका, व ब्रायोनिया, वगैरे औषधें या रोगावर फारच उत्तम चालतात. परंतु तीं लक्षणें चांगलीं सूक्ष्म दृष्टीनें पाहून नंतर देणें.

या विकाराचें प्रथमतः विवेचन करितांना मुलाचें तोंड स्वच्छ न धुतल्यानें हा विकार उत्पन्न होतो असें ह्मटलें आहे, तें योग्यच आहे. यासाठीं मुलाचें तोंड स्वच्छ करणें झाल्यास सुमारे अर्धा गुंज बोच्याक्स, व सुमारे गुंज अगर दीड गुंज साखर अशीं पावशेर पाण्यांत घालून त्या पाण्यांत 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, आयांनीं वेळींच मुलाच्या घशासंबंधीं काळजी घ्यावी. या विकाराची बरीच लक्षणें आहेत; परंतु त्यांत मुख्यत्वेकरून 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 आको-नाईट व बेलाडोना या दोन औषधांपैकीं कोणतें तरी एकादें औषध देणें. घशाची सूज लालभडक असून मुलाच्या आंगांत रात्रीचा ताप भरून जर घाम येत नसेल तर म्हसटाँक्स हें औषध द्यावें. या औषधाचा कांहीं उप-योग होत नाही 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 कांहीं वेडीवांकडी जुलाब होण्याचीं औषधें दिलीं असतां त्यापासून होते. या कावीळीचीं मुख्य मुख्य लक्षणें ह्मटलीं ह्मणजे डोळे पिवळें होणें, लघवी पिवळी होऊं लागणें, हलकें हलकें पुढें सर्वांग पिवळें होणें, अवष्टंभ होणें, कधीं कधीं पर-साकडे 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 लक्षणान्वये दिलीं असतां त्यांचाही चांगला उपयोग होतो.

मुलांची लघवी कोंडणें.

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



प्रकरण ३ रें.

मुलांस परसाकडे न होंगें.



धीं कधीं लहान मुलाला परसाकडे साफ होत नाही व कधीं कधीं खडा होतो, आणि कधीं कधीं तर मुळींच होत नाही; यामुळे मुलें दिवसभर अस्वस्थ

असून सारखी किर किर करितात. हा विकार त्यांना त्यांच्या आईपासून उत्पन्न होतो, ह्मणजे त्यांच्या आईने कांहीं वेडेवांकडे व न पचण्यासारखे कमी जास्त खाल्ले असतां मुलांस त्यापासून बराच त्रास सोसावा लागतो. यासाठीं आयांनीं मूल जेंपर्यंत आंगावर दूध पीत आहे तेंपर्यंत आपलें खाणेंपिणें अगदीं साधें ठेवावें, ह्मणजे लहान मुलांची हगण्याची तक्रार कधींही उत्पन्न होणार नाही. हा विकार जर कधीं मुलांना झालाच तर, ब्रायोनिया, नक्सव्हॉमिका, ओपियम्आन्टि, मानियम्, क्रूडम्, ह्या औषधांपैकीं एखादें औषध दिलें असतां बराच उपयोग होणार आहे. या वरील औषधांपासून जर मुलांस गुण येत नसेल तर वरील औषधांपैकीं एकादें औषध मुलाच्या आईस द्यावें, ह्मणजे मुलास परसाकडेस चांगली साफ होऊन त्याचा आवष्टंभाचा विकार सहज मोडतो.

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

कांहींकारण नाही व यावेळीं त्यांनी मुलांना परसाकडचीं औषधे देण्याचीही धाई करूं नये.

मुलांस जुलाब होणे.

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

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

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

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

जाणें, झोंपेंत दचकणें, परसाकडेस हिरवट व फार वेळां होणें वगैरे लक्षणें असलीं ह्यणजे 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, पिंळवसर व कधीं कधीं काळसर रंगाची परसाकडेस होणें, रक्त पडणें, व त्यास घाण येणें वगैरे लक्षणें मुलांच्या ठिकाणीं दृष्टीस पडलीं असतांही हेंच औषध द्यावें.

मुलांस होणारा अतिसार.

निरोगी मुलास बहुतकरून चौवीस तासांत दोन अथवा तीन वेळां शौचास होतें. यापेक्षां जास्त वेळ शौचास होऊन मळाचा रंग अस्वाभाविक व तें पाण्यासारखें होऊन पोटांत दुखूं लागलें ह्यणजे 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. प्रमाणः—अर्काचे दोन थेंब दोन तोळे पाण्यांत घालून त्यांतून संधच्या पळीभर दोन दोन तासांनीं देत जावें.

Ipecac—इपिक्याक—ग्रीष्मऋतूंत होणारा अतिसार व त्याबरोबर वांति; फार खाण्यापासून होणाऱ्या अतिसारावर हें औषध चांगलें लागूं पडतें. प्रमाण—अर्काचे दोन दोन थेंब दोन तोळे पाण्यांत घालून वरच्या औषधाप्रमाणें द्यावें.

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

मरक्युरिअस विह्व्ह—प्रवाही खडूसारख्या रंगाचे ढाळ, त्याबरोबर पोटांत मुरडा, ढाळ पहिल्या रात्री जास्त होणें, मुलाच्या तोंडांतून 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.

हीअम-प्रवाही पिवळट रंगाचे मोठे ढाळ वारंवार होणें. प्रमाण-वरच्याप्रमाणें.

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

मुलांचें पोट दुखणें.

हा पोट दुखण्याचा विकार मुलांच्या किंवा त्यांच्या आयांच्या खाण्यापिण्यांत जर कमी जास्ती प्रकार झाला तर मुलांचें पोट दुखूं लागतें. आंगावर पिणारीं जीं मुलें असतात त्यांना हा विकार सहसा कधीं होत नाही. परंतु मुलांस वर दूध घालणें किंवा आयांच्या खाण्यांत कांहीं कमी जास्ती होणें यापासून व थंडीपासून हा पोट दुखण्याचा विकार होतो.

चामोमिला:—मुलांचें पोट फुगणें व त्याचे पाय गार असणें या दोन लक्षणांवर हें औषध द्यावें. या औषधाचा कांहीं उपयोग न झाला तर कोलोसिन्थीस हें औषध द्यावें.

इपिक्र्याक:—मुलांना फेंसाळ व घाण परसाकडे होऊन जर त्यांचें पोट दुखत असेल तर हें औषध द्यावें.

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

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

नक्सवहामिकाः—अवष्टंभ होऊन जर मुलांचें पोटा दुखत असेल तर हें औषध द्यावें, ह्मणजे मुलांस परसाकडे साफ होऊन पोटा दुखण्याचें राहतें.

पलसेटिलाः—मुलांचें पोटा फुगणें, गुरगुर करणें, पोटाला हात लावूं न देणें, थंडीनें मुलें कुडकुडणें, चेहेरा फिकट होणें, हीं लक्षणें होत असल्यास हें औषध द्यावें.

जंत.

शरिरांत कांहीं विकृतीमुळे जंत होतात. म्हणून ही विकृति दूर होण्याचा कांही तरी उपाय योजला पाहिजे. औषध देऊन नुसते जंतच नाहीसें करण्याचा प्रयत्न करतात परंतु ही चूक आहे. ज्या विकृतीपासून जंत होतात ती विकृतीच समूळ नाहीशी करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

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

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

लाळ पुष्कळ वाहणें, मळमळणें, तोंडाला आंबट अथवा दुर्गंधयुक्त घाण येणें, खादाडपणा अथवा क्षुधानाश, गुदद्वार खाजविणें, झोंपेंत बरळणें अथवा दांत खाणें, लघवींत खर पडणें, पोट दुखणें, हातपाय गळणें आणि केव्हां केव्हां आंकडी व चित्तभ्रम, या सर्व लक्षणांपेक्षां 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, डोळ्यासभोंवतीं काळसर रंगाचें वर्तुळ, अंधरुणांत हातपाय आपटणें अथवा झोंपेंत एकाएकीं ओरडणें, अपस्मार अथवा आंकडी येणें, मळमळणें, वांति, गुदद्वाराशीं खाज सुटणें, लघवींत खर पडणें व केव्हां केव्हां न कळत लघवीं होणें. प्रमाण—एक थेंब अर्धतोळा पाण्यांत दर तीन तासांनीं दिवसांतून चार वेळ द्यावा.

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

सल्फर—जंतांमुळें पोटशूळ होणें. वर सांगितलेल्या औषधांचा उपयोग केल्यानें बहुतेक

लक्षणें दूर झालीं ह्मणजे हें औषध द्यावें; ह्मणजे जंत होण्याची विकृति दूर होईल. प्रमाणः—अर्ध गुंज दर चार तासांनीं देणें.

झालेले कृमी पाडण्याकरितां अनशेपोटीं—Santonine—सान्थोनाईन -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 अर्धशेंर पाण्यांत घालून त्याची बस्ती दिल्यानेंही जंत पडतात. बस्ती रात्रीं निजतांना द्यावी. जंत निघून गेल्यानंतर हमेशा दोन तीन दिवसांनीं तीन चार महिनेपर्यंत थंड पाण्याची बस्ती देत जावी, ह्मणजे पुन्हां कृमी होणार नाहींत. पोटांत घेण्याचीं औषधें पण सुरू ठेवावीं. खाण्याचे पदार्थ साधे व लवकर पचणारे असावे; आणि जेवणाच्या वेळांत फेरफार होऊं देऊं नये. कचच्या भाज्या, पकान्न, 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.



विकार लहान मुलांना जन्मतः व कधीं पुढें दिवस लोटल्यावर होतो; त्यांत विशेषकरून मुलांना हा विकार होण्याचें कारण कित्येक अडाणी दाया मुलांच्या स्तनांत 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 मुलांचीं स्तनें जर पिळण्यानेंच सुजलीं गेलीं असलीं तर आर्निका हें औषध द्यावें. सूज येऊन आंत पूं झाला असेल, तर हीन्यासल्फर हें औषध द्यावें. आणि मग सुमारें दोन तीन दिवस सिलीसिया हें औषध लागोपाठ द्यावें.

मुलांचें रडणें.

चांगलीं निरोगीं मुलें दिवसांतून फार झालें तर चार किंवा पांच वेळ रडतात असें चांगल्या विद्वान् डाक्टरांचें 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-
बयास नसल्याकारणानें, त्यांस जेव्हां कंटाळा येतो तेव्हां
मुलें हटकून रडायाला लागतात. मुलांना कडेवर घेऊन,
खेळवून, पाजून व खाण्यास देऊन आणि त्यांची चित्त-
वृत्ति सुप्रसन्न राहिल अशी हरएक प्रकारची करमणूक
करून, जर मुलें उगी न राहतां जास्त रडूं लागतील, तर
त्यावेळीं त्यांच्या आयांनीं स्वस्थ न बसतां त्यांच्या रड-
ण्याचें कारण शोधून काढावें हें बरें; मूल कांहीं केलें तरी
रडण्याचें न राहिल तर प्रथमतः त्यांस बेलाडोना हें औषध
धावें. ह्यापासून जर कांहीं बरें न वाटेल तर आको-
नाईट, किंवा कॉफी, ह्या दोन पैकीं एकादें औषध घावें.
इतकेंही करून मुलांचें रडणें रहात नसेल तर चामोमिला
हें औषध घावें. 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 ह्मटलीं
ह्मणजे मुलांच्या हातांपायांत, गळ्यांत, नाकांत, कानांत,
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 मुलांस कधीं कधीं जास्त पाजल्यापासून आणि

कधीं कंधीं त्यांच्या आयांनीं जास्त खाल्यापासून किंवा त्यांनीं मादक पदार्थ व चहा, कॉफी वगैरे घेतल्यापासून त्यांस चांगली झोंप येईनाशी होते. त्यामुळे मुलें अस्वस्थ होऊन सदा सर्वकाल एक सारखी किरकिर करूं लागतात. अशा वेळीं त्यांस 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 पुन्हां चटदिशीं जागीं होतात व पुन्हां थोडा वेळ निजल्यासारखी करितात अशा वेळीं दिलें असतां ह्या औषधाचा बराच उपयोग होतो.

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

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

मुलास उचकी लागणे.

लहान मुलांना उचकी जी लागते ती बहुधा थंडी-पासून लागते. तीं उघडीं पुष्कळ वेळ राहिल्यापासून त्यांना गार वारा लागून ही उचकी सुरू होते. म्हणून मुलांना थंडीच्यावेळीं चांगलें गरम कपडे घालीत जावे. त्यांना गार हवेत फार वेळ कधीं उघडीं ठेवूं नयेत हें चांगलें. मुताचे ओले कपडे मुलांच्या आंगावर निष्काळ-जीपणानें वाळूं देणें किंवा मुलें मुतल्याजागीं तशीच फार वेळ बसविणें यांही गोष्टीकडे मुलांच्या आयांनीं विशेष लक्ष दिलें पाहिजे.

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

मुलांच्या डोक्यावरील जार.

हा जार मुलांच्या टाळूवर वेखंडाची पूड, कुंकू किंवा

राख घातल्यामुळें उत्पन्न होतो. हे वरील जिन्नस मुलांच्या टाळूवर घातल्यापासून कांहीं उपयोग आहे अशांतली गोष्ट मुळींच नाही. वेखंडासंबंधी मात्र वा. उ. अ. १. ह्यांत हस्ताभ्यां ग्रावया मूर्धा विशेषात्सतत वचाम् ॥ आयुर्मेधा स्मृति स्वास्थ्यकरिं रक्षोभि रक्षिणीम् ॥ १ ॥

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



प्रकरण ५ वें.

मुलांचे झटके.



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

उपाय १ ला:—मुलांना झटके येऊं लागले ह्मणजे त्यांना कमरे इतके गरम पाण्यांत बुडवून त्यांच्या डोक्यावर गार पाणी शिंपडोवें. याच्या योगानें झटके जाऊन मुलांस बरें वाटूं लागते.

उपाय २ रा:—मुलांची परसाकडे बंद होऊन जर त्यांना झटके येऊं लागले असतील तर मुलांच्या गुदद्वारांत साधारण गरम पाण्याची बस्ती मारावी, ह्मणजे परसाकडे साफ होऊन झटके ताबडतोब 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 नाही

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

वेलोडोनाः—मूल झोंपेंतून दचकून उठणें, नजर वेडी-वांकडी करणें, डोळ्यांच्या बाहुल्या फांकणें, 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.

इग्नेशियाः—मुलांस झोंप लागते न लागते इतक्यांत मुलें दचकून उठणें, किंचाळूं लागणें, त्यांचें सर्व आंग कापणें, एकादा हात अगर पाय किंवा सर्व आंग उडाव-यास लागणें, दररोज नेमल्यावेळीं मुलांस झटके येणें किंवा एक दिवसा आड येणें, मुलांच्या आंगांत ताप असणें व घाम येणें या लक्षणांवर देणें.

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

सिनाः—हें औषध मुलांना पोटांत जंत झाल्यानें जर झटके येत असतील तर त्यांवर द्यावें. शिवाय मुलांच्या पोटांत जंत झाले असले, मुलें आथरुणांत मुतत असलीं तर या औषधाचा उपयोग करावा.

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

मुलांचे कान फुटणे.

हा विकार मुलांना होण्यापूर्वी बहुदां त्यांचा कान आधीं फार दुखत असतो त्यामुळे मुलें फार किंजाळू लागतात; व डोकें इकडे तिकडे सारखे हलवित असतात; झोंपेंतून एकाएकीं दचकून उठतात. त्यापासून मुलांना कधीं कधीं तापही येतो. पुढें कांहीं दिवसांनीं त्यांचा कान वाहूं लागून त्यांतून हिरवट, काळसर, व फार करून पिवळा असा पूं वाहूं लागतो, आणि थोडी घाणही येते. ह्या विकारावर बेलादोना, पल्सेटिला व चामोमिला यांपैकीं एकादें औषध द्यावें.

मुलांचे दांत येणे.

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 झणजे साधारणपणें मुलें नेहमीपेक्षां जास्त किरकिर करूं लागतात. मुलांना दांत यावयाच्यावेळचीं मुख्य लक्षणें म्हटलीं झणजे 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 झणजे आयांनीं फार हलके पदार्थ

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

आकोनाईटः—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.

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

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

सिनाः—मुलें रात्रीची आंथरुणांत 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.

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

मरकयूरसः—हिरड्या फुगून लाल होणें, परसाकडेच्या वेळीं मुलें कुंथणें, व त्यांना हिरव्या रंगाची परसाकडे होणें वगैरे लक्षणांवर ह्या औषधाचा उपयोग करावा.

कॉफिः—हें औषध मुलांना झोंपयेत नसल्यास त्यावर चांगलें लागूं पडतें.

मुलांना दांत येण्याचा साधारण नियम असा आहे कीं, सुमारे सहाव्या महिन्यांत खालच्या बाजूचे मधले दोन दांत येतात. पुढें एक महिन्यानें वरचे दोन दांत येतात. नंतर खालचे दोन सुळे येऊन त्यांच्यामागून वरचे दोन सुळे येतात व नंतर दाढा येऊन सुमारे 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 दांत येण्याचे फारसें कठीण जात नाहीं. परंतु अशक्त मुलांना दांत येते वेळीं त्यांच्या हिरड्या चाकूनें

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

कित्येक आया मुलांना दांत येऊं लागले ह्मणजे केळ-फुलाच्या फणीचा काढा करून पाजतात; कोणी करड्या तोंडांत चावून त्याची वाफ मुलांना देतात, आणि कोणी सरकीच्या बोंडाचा काढा करून त्यास थोडासा हिंग लावून तो मुलांस देतात. या सर्व औषधोपचारांऐवजीं सर्व आयांनीं एक अत्यंत महत्वाची गोष्ट लक्षांत ठेवावी. ती ही कीं फक्त त्यांनीं मुलांचे दांत यायला सुरवात झाली ह्मणजे त्यांनीं आपलें तोंड संभाळावें; ह्मणजे त्यांनीं 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 मुलांना दांत येण्याचें फार करून जड जात नाहीं.



प्रकरण ६ वें.

मुलांस उन्हाळी होणें.



विकार फार करून मुलांना उन्हाळ्याच्या दिवसांत होतो. याशिवाय लहान मुलांना कित्येक विकार होतात. ह्या सर्व विकारांचीं कारणें ह्मटलीं ह्मणजे, हवेमध्ये एकाएकी फेरबदल होणें, आ-

यांनीं अगर मुलांनीं गैरशिस्त रितीनें खाणें पिणें, मुलांच्या कपड्यालत्यांची व्यवस्था नीट नसणें, त्यांना मोकळी स्वच्छ हवा न मिळणें, आणि मुलांचे दांत येत असणें हीं होत. मुलांना उन्हाळ्यापासून त्रास होऊं लागला ह्मणजे प्रथमारंभीं त्यांना मळमळ, वांती व जुलाब सुरू होतात, उलटीबरोबर थोडें अन्न पडून मागून नुसतें पाणी पडण्यास सुरवात होते. त्यांना जे जुलाब होतात ते पुष्कळ वेळां होऊन, त्या जुलाबाचा रंग हिरवा, पिवळा व पांढरा असा असतो, व कधीं नुसती चिकट परसाकडे होऊन तिच्यावाटें थोडेसें रक्तही पडूं लागतें. पुढें मुलांना अन्न पचेनासें होऊन त्यांच्या परसाकडेला वाईट दुर्गंधी येऊं लागतें. या उन्हाळीच्या विकारापासून मुलांची भूक पुष्कळ कमी होऊन त्यांचें बाळसें अगदीं कमी कमी होत जातें. इतकेंच नव्हे तर त्यांच्या शरिराची कातडी एकाद्या म्हाताच्या माणसाप्रमाणें सुरकुतून जाऊन तीं लोंबूं लाग-

तात. मुलांचे डोळे खोल जातात व रात्री झोंपेंमध्ये त्यांचे डोळे अर्धवट झांकले जातात. डोळे नेहमी गरम असते; पोटात फुगलेले व कढत असते, व हात पाय गार असतात. संध्याकाळचा बहुतकरून मुलांना ताप येतो व त्यांना पराकाष्ठेची तहान लागते. नेहमी त्यांना थंड पाणी प्यावेसे वाटते. परंतु ते थोड्याच वेळाने लागलीच उलटून पडते. या विकारावर खालील औषधे लक्षणे पाहून देणे.

इपिक्याक—हे औषध मूल तहान तहान करून लागणे, अन्नावरील इच्छा कमी होणे, खाल्लेले अन्न किंवा प्यालेले दूध उलटून पडणे, पिवळसर रंगाची ओकारी होणे, व केव्हां केव्हां नुसते पाणी पडणे, आणि शितोडा-पाण्यासारखे परसाकडे होणे वगैरे लक्षणांवर प्रथमतः देऊन पहावे. या शिवाय सल्फर, बेलडोना, चायना वगैरे औषधे लक्षणे पाहून देणे.

याशिवाय मुलांचे अनेक रोग आहेत त्यांच्याबद्दल येथे विस्ताराने लिहिणार होतो परंतु आमची औषधयोजना-पद्धत होमिओपाथिकच असल्यामुळे व या औषधपद्धति-वर डाक्टर कृष्णराव बाबुराव बुलेल एम. डी. यांनी 'होमिओपाथिक चिकित्सासार' ह्या पुस्तक लिहिले आहे. त्यामध्ये (ते पुस्तक मराठी जाणणाऱ्यांसाठीच लिहिलेले आहे.) लहान मुलांच्या देवी, कांजीण्या, गोंवर, इत्यादि व दुसऱ्या अनेक रोग व रोगांची लक्षणे सांगून त्यांवर औषधोपचारही सांगितलेला आहे. ह्या पुस्तक ते व हे

पुस्तक संग्रही ठेवल्यास पुष्कळ फायदा होईल. हीच औषधोपचार--पद्धत विशेष फायदेशीर कां? आम्ही या पुस्तकाचे शेवटी 'होमिओपाथी क्षणजे काय' ? [परिशिष्ट अ] म्हणून जे प्रकरण जोडले आहे ते वाचले असतां वाचकांच्या लक्षांत येईल, तरी ते प्रकरण जरूर वाचावे अशी वाचकांना सविनय प्रार्थना करून हे प्रकरण संपवितो.



प्रकरण ७ वे.

पारिशिष्ट अ.

होमिओपाथी ह्मणजे काय ?

मनुष्यदेह प्राप्त होणे ही एक अत्युत्तम ईश्वरी देणगी आहे. आणि त्यांत प्रकृति सतत चांगली निरोगी राहणे ही त्याची मोठी कृपाच होय. आरोग्यशास्त्राच्या नियमांप्रमाणे चालल्याने प्रकृति विघडण्याचा संभव थोडा असतो. असें असतांही कदाचित् प्रकृति विघडलीच तर औषधोपचार करून ती सुधारण्याचा प्रयत्न करणे हे सर्वांचे कर्तव्य आहे. रोगाचा उपशम करण्याची शक्ति औषधाचे आंगी आहे, ह्मणून औषधोपचार करण्याची सर्वास जरूर पडते; आणि ज्या औषधाने रोग लवकर बरा होतो, त्याकडे रोग्याचे लक्ष लागणे हे स्वाभाविकच आहे. आपल्या ह्या हिंदुस्थानांत देशी, युनानी, इंग्रजी ह्मणजे आलोपाथिक व होमिओपाथिक अशा चार प्रकारच्या औषधांचा उपयोग होत आहे. त्या सर्वांची थोडीबहुत माहिती जनसमूहास असणे जरूर आहे. त्यांपैकी पहिल्या तिन्हीची ह्मणजे देशी, युनानी, व इंग्रजी औषधांची माहिती सर्वास असेलच, परंतु होमिओपाथिक औषधे आपल्या देशांत अलीकडे चालू झालीं असल्यामुळे 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 नाही; पण वैद्यशास्त्राच्या “चिकित्सा” आंगाचा एक प्रकार आहे. होमिओपाथी हा शब्द ग्रीकभाषेतून 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 शरिरांतील ज्या भागांत रोग उत्पन्न झाला असेल त्या भागांत तोच रोग उत्पन्न करणारें औषध देऊन त्याचा उपशम करणें, यालाही होमिओपाथी ह्मणतात. उदाहरणार्थ—मेंदूंत रोग उत्पन्न झाला असतां ज्या औषधानें मेंदूंत रोग उत्पन्न होईल असें औषध देणें; ज्या औषधानें फुफ्फुसदाह होतो तें औषध देऊन फुफ्फुसदाह बरा करणें; आंतड्यांत रोग करणारें औषध देऊन आंतड्यांचा रोग बरा करणें इत्यादि; तसेंच ज्या प्रकारचा रोग झाला असेल त्या प्रकारचा रोग उत्पन्न करणारें औषध देऊन तो रोग घालविणें यालाही होमिओ-

पार्थी ह्यणतात. 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 होमिओपार्थी 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, हिंज्वर किनाईन अथवा सोमलाची मात्रा देऊन घालवितो; मूत्रपिण्डाचे दाहजन्य रोग कानथारिडीस व रसकापूर हीं औषधें देऊन बरे करतो, तो वैद्य हे सर्व रोग होमिओपार्थिक पद्धतीनें बरे करतो. मग तो त्या औषधाचें सूक्ष्म प्रमाण देवो, अथवा मोठें प्रमाण देवो. औषध अमुक प्रमाणानें दिलें ह्यणजे होमिओपार्थी होते असें नाहीं; तर ज्या औषधानें रोग्यास झालेल्या रोगासारखा रोग उत्पन्न होईल तें औषध त्या रोगावर देणें याला होमिओपार्थी ह्यणतात. औषधाचें प्रमाण कमीजास्ती देणें हें प्रत्येक डाक्टराच्या स्वतःच्या अनुभवावर अवलंबून आहे.

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

प्राचीन काळापासून लोक असे मानित आले आहेत की रोग बरा होण्याविषयीं सृष्टीचे कांहीं तरी नियमन असले पाहिजे. दुसरे त्यांना अनुभवाने असे समजले की निरनिराळ्या विषारी पदार्थापासून निरनिराळे रोग उद्भवतात, आणि अमुक औषधापासून अमुकच रोग बरा होतो. औषधांचे परिणाम आणि रोग यांच्यातील परस्पर संबंध समजल्याने रोगाचा नाश करण्याविषयीं नियम ठरवितां येईल असे प्राचीन वैद्यांच्या लक्षांत आले असावे असे दिसते.

याप्रमाणे शोध चालले असतां कितीएक वैद्यांच्या लक्षांत आले की, जे रोग अमुक औषधाने हटकून बरे होतात, त्या रोगांचीं लक्षणे त्या औषधापासून उद्भवणाऱ्या लक्षणांसारखीं असतात. हे जरी वारंवार त्यांच्या लक्षांत आले तरी त्याप्रमाणे ते सर्व रोगांची चिकित्सा करित नव्हते. कारण थोडे रोग शिवाय करून बाकीच्या रोगांसारखीं लक्षणे कोणच्या औषधाने उद्भवतील हे त्यांस माहित नव्हते; सबब रोगापासून होणाऱ्या वेदना कमी करणाऱ्या, रोग शरिराच्या एका भागांतून दुसऱ्या भागांत घालविणाऱ्या, व बरा करणाऱ्या शरीरशक्तीस मदत करणाऱ्या, औषधांचा उपयोग ते करित असत. वैद्यशास्त्रांत हल्लीं जे चिकित्सेचे अनेक पर्याय चालू आहेत, त्यांचे कारण हेच होय.

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

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 बरीच वर्षे चालविला, व फुरसतीप्रमाणें वैद्यशास्त्रावर ग्रंथही लिहिले. परंतु स्वतःच्या अनुभवावरून व त्याच्या पूर्वी होऊन गेलेले पारसेलसस आणि सिदनहाम या विद्वान् डाक्टरांच्या उक्तींवरून त्याची पक्की खातरी झाली कीं, चालू असलेल्या चिकित्साशास्त्राची उपपत्ति खोटी असून तिजपासून व्यवहारांत पुष्कळ नुकसान होतें. हानिमान हा फार बुद्धिमान, मेहनती, शोधक, स्वार्थत्यागी व प्रामाणिक गृहस्थ होता म्हणून, व त्या वेळेस चालू असलेल्या वैद्यशास्त्राच्या कल्पना व औषधे देण्याच्या पद्धती मनुष्यमात्रास हानिकारक आहेत, अशी त्याची खातरी झाल्यावरून, त्यानें वैद्यकीचा धंदा सोडला आणि रसायनशास्त्राचे प्रयोग करून पहाणें, दुसऱ्या भाषेतील ग्रंथांचें स्वभाषेत भाषांतर करणें, व कितीएक नवीन ग्रंथ लिहिणें, ह्यामध्ये तो आपला काळ घालवू 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 वैद्यांनीही केला होता. हानिमानाला वेदांतशास्त्राचा “कारणांघांचून कार्ये नाही” हा सिद्धांत माहित 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 यांवरून त्यांची खातरी झाली कीं, अमुक औषधें अमुक प्रकारचे लोक हटकून बरे करितात. जसें उपदंश पारदानें [पान्यानें], 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 सांपडला नाही, परंतु एका इंग्रजी वैद्यक ग्रंथाचें 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 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, त्यानें 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 वर्षे चालविला, व फुरसतीप्रमाणें वैद्यशास्त्रावर ग्रंथही लिहिले. परंतु स्वतःच्या अनुभवावरून व त्याच्या पूर्वी होऊन गेलेले पारसेलसस आणि सिदनहाम या विद्वान् डाक्टरांच्या उक्तींवरून त्याची पक्की खातरी झाली कीं, चालू असलेल्या चिकित्साशास्त्राची उपपत्ति खोटी असून तिजपासून व्यवहारांत पुष्कळ नुकसान होतें. हानिमान हा फार बुद्धिमान, मेहनती, शोधक, स्वार्थत्यागी व प्रामाणिक गृहस्थ होता म्हणून, व त्या वेळेस चालू असलेल्या वैद्यशास्त्राच्या कल्पना व औषधे देण्याच्या पद्धती मनुष्यमात्रास हानिकारक आहेत, अशी त्याची खातरी झाल्यावरून, त्यानें वैद्यकीचा धंदा सोडला आणि रसायनशास्त्राचे प्रयोग करून पहाणें, दुसऱ्या भाषेतील ग्रंथांचें स्वभाषेत भाषांतर करणें, व कितीएक नवीन ग्रंथ लिहिणें, ह्यामध्ये तो आपला काळ घालवूं लागला. याप्रमाणें क्रम चालला असतां इ० स० १७९० त त्यानें होमिओपथी या शास्त्राचें कांहीं सामान्य निरूपण केलें. होमिओपथीचा उल्लेख युरोपांतील वैद्यशास्त्राचा मूळ पुरुष हिपाक्रिटीस व त्याच्या मागून झालेल्या दुसऱ्या वैद्यांनीही केला होता. हानिमानाला वेदांतशास्त्राचा “कारणावांचून कार्य नाही” हा सिद्धांत माहित होता. औष-

धानें रोग बरे होतात हेंही तो पहात असे, त्यावरून औषधांच्या आंगीं रोग बरा करण्याविषयीं कांहीं तरी स्वाभाविक नियम असला पाहिजे असें त्यास वाटू लागलें. शोध आणि अनुभव यांवरून त्यांची खातरी झाली कीं, अमुक औषधें अमुक प्रकारचे लोक हटकून बरे करितात. जसें उपदंश पारदानें [पान्यानें], हिंज्वर 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 सांपडला नाहीं, परंतु एका इंग्रजी वैद्यक ग्रंथाचें भाषांतर करीत असतां त्यास कांहीं थोडीशी विचार करण्यास जागा सांपडली. त्या पुस्तकांत त्यास असें सांपडलें. कीं, किनाईन हें हिंज्वरावर मुख्य औषध आहे खरें; पण चांगल्या मनुष्यानें थोडे दिवस किनाईन घेतलें असतां हिंज्वरासारखा 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 लक्षणे उत्पन्न होतात तीं लक्षणे त्याच औषधानें नाहींतशीं होतील काय? किनाईन हें औषध हिंज्वरावर हटकून गुण देणारें आहे, आणि किनाईनच्या योगानें हिंज्वरासारखा ज्वर उत्पन्न होतो; म्हणून हिंज्वरावर किनाईन हटकून लागू पडतें, त्याचें हेंच कारण आहे काय? असेंच असेल तर दुसऱ्या हट-

कून 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 मूलतत्त्व घेऊन [ह्यणजे ज्या औषधानें जो रोग उद्भवतो त्यावर तेंच औषध देणें] रोग बरे झाल्याची 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 प्रयोगांवरून त्याच्या मनाचें समाधान झालें नाहीं; म्हणून त्यानें वैद्यकीचा घंदा पुन्हां हातीं घेतला आणि आपल्या पुष्कळ सहाध्यायी स्त्रियांची मदत घेऊन सहा वर्षेपर्यंत एकसारखे प्रयोग व अवलोकन यांत घालविलीं. नंतर इ० स० १७९६ मध्ये त्यानें होमिओपाथी प्रसिद्ध केली व *similia similibus curantur* ह्यणजे *Likes are to be treated by likes* असा नियम ठरविला.

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

हैं जाणण्याची आवश्यकता होती, म्हणून औषधाचे प्रयोग त्याने प्रथम आपल्या शरीरावर करणे सुरू केले; व दुसऱ्याकडूनही करविले. असा क्रम पुष्कळ वर्षे चालू ठेवून त्याने आपला अंतकाळ होण्यापूर्वी निरनिराळ्या औषधांपासून निरनिराळे रोग उद्भवतात असा सिद्धांत ठरविला आणि नानाप्रकारची औषधेही शोधून काढिली. ह्या त्याच्या परिश्रमाने वैद्यकीची स्थिति चांगली सुधारून, तिची शास्त्रीय विषयांत गणना होऊ लागली. औषधाचे गुणधर्म शोधून काढणे, व ती औषधे होमिओपथीच्या नियमांप्रमाणे रोगांवर लागू करणे, यांमध्ये त्याने आपला काळ मरेपर्यंत घालविला. तो इ० स० १८४३ साली आपल्या वयाच्या ८९ वर्षी पारीस शहरी मरण पावला. हानिमान जिवंत असता व त्याच्या पश्चात् सुद्धा होमिओपथीच्या सत्यतेविषयी हजारों विद्वान् आणि सुविचारी डाक्टर व इतर लोक आपल्या मनाची खातरी करून घेत आहेत.

आपल्या संस्कृत वैद्यकी ग्रंथांत चिकित्सेचे प्रकार सांगितले आहेत, त्यांत पद्धतीचा समावेश झाला आहे हे पुढील श्लोकावरून लक्षांत येईल.

॥ तदर्थकारि वा पक्के दोषे त्विद्धे च पावके ॥

॥ हितमभ्यंजनस्नेहपानवत्स्यादियुक्तिः ॥ १ ॥

अष्टांग हृदय सूत्र० अ, ८ श्लोक २४.

टीका—मदात्यये मद्यमानमतिसारे विरेचनम् यावरून

आपले प्राचीन मुनि होमिओपाथिक पद्धतीने औषधे दिलीं असतां रोग बरे होतात असें समजत होते.

आरंभीं होमिओपाथीस मानणाऱ्या डाक्टरांची संख्या थोडी होती व ती यूरोपखंडांत तर फारच थोडे ठिकाणी चालत होती; पण आज ती सर्व जगभर पसरली आहे आणि तीस मानणाऱ्या डाक्टरांची व रोग्यांची संख्या फार वाढत चालली आहे. अमेरिकेंतील संयुक्त संस्थानांत सरकारांतून 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 औषधे ज्याप्रमाणें एका वेळेस चार पांच मिश्रण करून देण्यांत येतात, त्याप्रमाणें होमिओपाथिक औषधे देण्यांत येत नाहींत. एका वेळेस दोन चार औषधे मिश्रण करून दिलीं असतां कोणच्या औषधानें गुण आला हें सांगणें केवळ अनुमानावर ठेवावें लागतें; खातरी पूर्वक सांगतां येत नाहीं. प्रत्येक औषधाचे गुणधर्म विशेष असतात. तेव्हां दोन चार औषधे एकत्र करून दिलीं असतां 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 यांनी एका ठिकाणी असे लिहिले आहे की, एकदां एके खेडगांवांतील डाक्टराबरोबर बोलत असतां त्यानें मला सांगितले की, पांच पंचवीस धांडे एकदम मारिले ह्मणजे त्यांतला एखादा तरी लागतो; अर्थात् दहापांच औषधे मिश्रण करून दिलीं ह्मणजे एकानें तरी गुण येतो. डाक्टर पारीस विशेष असें ह्मणतात की, अशा डाक्टरांच्या हातांत आलेला रोगी चिनी लोकांच्या मांदरीनपेक्षा किंचित थोडा नशीबवान समजावा. चिनी लोकांचा मांदरीन आजारी पडला ह्मणजे दहा बारा राज-वैद्य जमवून त्या प्रत्येकानें दिलेलीं औषधे एकत्र करून पितो. होमिओपाथिक पद्धतीप्रमाणें प्रत्येक वेळेस एकच औषध द्यावें लागतें, तें करून त्या औषधाचे शरीरावर काय कार्य घडतें तें समजणें सुलभ पडतें व औषधापासून गुण आला किंवा नाही हेही समजतें.

सूक्ष्म प्रमाण—होमिओपाथिक औषधे केवळ पाणी आहे अथवा साखरेच्या गोळ्या आहेत, असें लोक वारं-वार ह्मणतात; त्याचें कारण हेंच की, तीं औषधे इतक्या सूक्ष्म प्रमाणानें देण्यांत येतात की, त्यांची रुची, प्रवाही असल्यास पाण्याप्रमाणें व चूर्ण अथवा गोळी असल्यास साखरेप्रमाणें लागते. यावरून होमिओपाथिक औषधे पाणी व साखर आहे, दुसरें काहीं नाहीं, असा सर्वत्र समज झाला आहे. औषधाचें सूक्ष्म प्रमाण देणें ह्मणजे होमिओपाथि होते असें नाहीं; पण पूर्वी 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 घेनाचा एक लक्षांश भाग दिला असतां कार्य होतें. तद्वतच औषधाचें सूक्ष्म प्रमाण वारंवार दिल्यानें शरीरावर त्याचें कार्य लवकर घडतें, हेही त्यानें प्रयोगांवरून सिद्ध केलें. हल्लींच्या होमिओपाथिक डाक्टरांचा अनुभव हानिमानप्रमाणेंच आहे. जे डाक्टर होमिओपाथिक औषधांचा उपयोग करीत नाहींत, ते हीं औषधें झणजे नुस्तें पाणी व साखर आहे असें म्हणून त्यांचा उपहास करितात. हीं गोष्ट त्यांच्या अज्ञानामुळे 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 त्यांचें कार्य घडत नाही. (३) एका वेळेस एकच औषध दिल्यानें आलोपाथिक औषधाप्रमाणें चार पांच औषधांशीं त्यांस मारामारी करावी लागत नाही, म्हणून औषधाच्या सूक्ष्म प्रमाणाचें कार्य अविच्छिन्न घडतें. जे डाक्टर औषधें मिश्र करून देतात, त्यांच्याच्यानें या गोष्टीचा विचार होत नाही.

आतां कदाचित् कोणी असें म्हणेल कीं, होमिओपार्थी हें एक ढोंग आहे व हानिमान यानें लोकांस ठकविय्याकरितां 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 वर्षे

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

होमिओपाथी अनुभवसिद्ध नाही—असा आक्षेप आलोपाथिक डाक्टर वारंवार करितात. होमिओपाथिक डाक्टर औषधाचें सूक्ष्म प्रमाण देऊन रोग बरे करितात असें मानणें केवळ असंभाव्य आहे, असें वारंवार आलोपाथिक डाक्टर ह्मणतात. परंतु होमिओपाथिक रीतीनें दिलेलीं औषधें शरीरावर कार्य करितात, याविषयींचा शोध हानिमान शिवाय दुसऱ्या कोणीं डाक्टरांनीं केला नाही. औषधें मोठ्या प्रमाणानें सहट निरोगी मनुष्यांस देऊन त्यांपासून कोणतीं लक्षणे उद्भवतात व तींच औषधें होमिओपाथिक रीतीनें रोगांवर कशीं योजावीं या दोन्ही गोष्टींचा आरंभ प्रथम हानिमानानेंच केला. औषधाचें गुणधर्म नीट समजून घेतल्याशिवाय जर कोणी असें म्हणेल कीं, होमिओपाथिक औषधापासून रोग बरे होत नाहीत, तर हें त्याचें ह्मणणें गांवढळ लोकांप्रमाणें होय. ज्यांनीं कधीं आगगाडी पाहिली नाही, व तिच्याविषयीं कधीं कांहीं ऐकिलें नाही त्याप्रमाणें ज्यांनीं कधीं धुराचे दिवे पाहिले नाहीत, असे गांवढळ लोक बैलावांचून

गाडी चालते व तेलावांचून दिवे जळतात, ह्या गोष्टी कधी कबूल करणार नाहीत. होमिओपार्थी विषयीही याचप्रमाणे आहे. ज्या डाक्टरांनी अथवा विद्वान् लोकांनी तिचा पुरा अभ्यास केला नाही, व अनुभव घेतला नाही, त्यांना होमिओपार्थी खरी आहे असे कधीही वाटणार नाही. कोणत्याही गोष्टीचा पुरता अनुभव घेतल्याशिवाय ती गोष्ट धिक्कारणे हे समजूतदार मनुष्याचे लक्षण नव्हे.

होमिओपार्थीविषयी दुसरा; आक्षेप—असा आहे की, या औषधापासून गुण येत नाही. पण रोग्याचा औषधावर केवळ विश्वास हाच गुण येण्यास कारण असतो म्हणून औषधापासून गुण आला असे म्हणतां येत नाही. अज्ञान मुळे व बेशुद्ध मनुष्ये होमिओपार्थिक औषधाने बरी झाली आहेत व होतही आहेत. यांत विश्वासाने कशी फलप्राप्ती होते ह्याचा आपणच विचार करून पहा मुकी जनावरे होमिओपार्थिक औषधाने शेंकडों बरीं होत आहेत, तीं काय विश्वासानेच बरीं होतात !!! या दोन उदाहरणांवरून आपली खातरी होईल की, होमिओपार्थिक औषधाने गुण येण्यास केवळ विश्वास कारण नसतो. केव्हां केव्हां असेही होते की, ज्यांचा होमिओपार्थीवर फारसा विश्वास नसतो, त्यांस रोगमुक्त होण्याकरितां होमिओपार्थिक औषध ध्यावे लागते, आणि त्यापासून गुण आला म्हणजे होमिओपार्थीवर त्यांचा विश्वास बसतो.

होमिओपार्थीविषयी 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 ह्मणतो 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 नाहीत, 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 वाटल्या भरून ठेविल्या असतात. कारण वाटलीभर गोळ्या खाल्ल्या असतां त्यापासून कांहीं विकार होत नाहीं. घटकाभर हें त्यांचें ह्मणणें कबूल केलें तरी त्यापासून होमिओपाथिक औषधांत औषधाचें प्रमाण नसतें असें ठरत नाहीं. कारण होमिओपाथिक औषधें रोग्यास देण्याकरितां तयार केलेलीं असतात; निरोगी मनुष्यांस देण्याच्या हेतूनें तीं तयार केलेलीं नसतात. रोगग्रस्त शरीरांवर सूक्ष्म प्रमाणानें तयार केलेल्या औषधांचें 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 दाण्या-येवढें फूल पडलें ह्मणजे त्या नेत्रास यत्किंचितही प्रकाश सहन होत नाही व तो आपल्या आपण बंद होतो; आणि त्यास उघडण्याचा प्रयत्न केला असतांही उघडत नाही. 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 नाही; त्याचप्रमाणें सदृढ मनुष्याच्या शरीरावर औषधाच्या सूक्ष्म प्रमाणानें कांहींही कार्य घडत नाही. पण चांगल्या शेतांत गहूं लाविले असतां ते उगवण्यास जमिनिमध्ये जशा पुष्कळ अनुकूल गोष्टी असतात, त्याचप्रमाणें रोगी शरीरावर औषधाच्या सूक्ष्म प्रमाणानें कार्य घडण्यास अनुकूल गोष्टी असतात. ज्याप्रमाणें लोहचुंबक लोखंडास आपल्याकडे आकर्षण करितो, त्याचप्रमाणें शरीराचा रोगी भाग औषधास आकर्षण करितो. लोहचुंबकाजवळ तांब्याचा तुकडा धरिला असतां तो आकर्षण केला जात नाही. त्याचप्रमाणें सदृढ मनुष्याच्या शरीरावर आकोनाईन या औषधाच्या सूक्ष्म प्रमाणापासून कांहीं कार्य घडत नाही. लोहचुंबकाजवळ लोखंडाची तार ठेवा, आणि ज्वरामुळें नाडीचा

वेग वाढलेल्या रोग्यांस 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 औषधांच्या आंगीं हीच खुबी आहे कीं, तीं रोगी शरीरावरच लागू पडतात. कित्येक लोक असा आक्षेप करितात कीं, होमिओपाथिक डाक्टर आपलीं औषधें अजमाहून पाहण्याकरितां रोग्यास देतात. औषधांचे गुणधर्म रोग्यास तीं औषधें देऊन शोधून काढणें हें खरोखरच घातकीपणाचें काम आहे. होमिओपाथिक औषधांचे गुणधर्म रोग्यांस तीं औषधें देण्यापूर्वीं सिद्ध केलेले असतात, हें पूर्वीं केलेल्या होमिओपाथिच्या व्याख्येवरून आपल्या लक्षांत आलेच असेल. होमिओपाथि औषधानें रोग बरे होतात इतकेंच नाहीं, तर रोगांचा प्रतिबंधही होतो. जसें श्लेष्म व महामारी या रोगांचा प्रतिबंध कापराच्या योगानें; स्कारलेट जातीच्या तापाचा प्रतिबंध बेलाडोनाच्या योगानें, इत्यादि, इत्यादि.

होमिओपाथिक औषधापासून फायदेः—याप्रमाणें विचार करितां होमिओपाथिक औषधांपासून पुष्कळ फायदे आहेत हें सर्वांच्या लक्षांत सहज येईल. त्या सर्व फायद्यांविषयीं येथें विचार करण्याची आवश्यकता नाहीं; पण त्यांतिले मुख्य विषयाचें विवेचन करतो. (१) फायदा हा कीं, होमिओपाथिक औषधांनीं रोग लवकर बरे होतात. (२) या पद्धतीप्रमाणें औषधोपचार करित असतां शरी-

रांतून रक्त काढणें, जळवा लावणें, बिलिस्टरें मारणें, रेच देणें वांति करविणें, वगैरे शरीर अशक्त करणारे उपाय योजावे लागत नाहींत. रेचक वगैरे औषधपांसून रोगामुळें शरीरांत अलेली अशक्तता वाढते, आणि रोगी व्याधिमुक्त झाल्यावर त्यास सशक्त होण्यास बराच वेळ लागतो. त्यामुळें त्याच्यानें आपल्या कामधंद्यावर लवकर जावत नाहीं. रोज धंदा करून पोट भरणारे लोकांस रोग बरा झाल्यावर, केवळ तो बरा करण्याकरितां दिलेल्या रेचक वगैरे औषधांपासून उद्ध्वलेल्या अशक्ततेकरितां मात्र जास्त दिवस घरांत बसून रहावें लागतें. तेणें करून त्यांचें 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 शरीरांत असलेल्या अशक्ततेशिवाय दुसरी अशक्तता उत्पन्न होत नाहीं, म्हणून रोगी लवकर बरे होतात. (३) 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 असतां मेंदूवर कार्य करणारीं औषधें देण्यांत येतात, पण आलोपाथीप्रमाणें रेचक औषधें देऊन आंतड्यांत रोग उत्पन्न करावा लागत नाहीं. अथवा पारदाची मात्रा देऊन यकृतांत अथवा

अस्थीत रोग उत्पन्न करावे लागत नाहीत; तसेंच बिलिस्टरें मारून त्वचेस इजा करावी लागत नाही; पण मेंदूवर तात्काळ लागू पडण्यासारखी औषधे देण्यांत येतात. हृदयाचे रोगांत यकृत व आंतड्यास इजा सहन करावी लागत नाही; पण हृदयावर तात्काळ कार्य करणारी औषधे देण्यांत येतात. हा मोठा महत्वाचा गुण होमिओपाथिक औषधांत आहे. आलोपाथिक व देशी औषधांत तो नाही.

होमिओपाथी आणि महामारी—होमिओपाथिक औषधे आलोपाथिक औषधांपेक्षां महामारीवर ज्यास्त लागू पडतात, असें निर्विवाद ठरले आहे. यूरोप आणि अमेरिका खंडामध्ये जेव्हां जेव्हां हा रोग उत्पन्न झाला त्या त्या वेळेस तेथील प्रसिद्ध आर्तालियामध्ये ठेवलेल्या रोजनिशीवरून व खाजगी डाक्टरांनी ठेवलेल्या टिपणावरून असें सिद्ध झाले आहे कीं, होमिओपाथिक औषधांनी आलोपाथिक औषधांपेक्षां जास्त रोगी बरे होतात. लंडन येथील मेडिकल बोर्डानें डाक्टर मेकलालीन यांस तेथील होमिओपाथिक आर्ताल्यांत ठेवलेल्या पटकीचा उपद्रव झालेल्या रोग्याविषयी चौकशी करण्यास ठेविले होते. चौकशीअंती त्यांनी आपला जो अभिप्राय दिला त्याचा सारांश खाली दिला आहे, त्यावरून होमिओपाथिक औषधे किती चांगली व गुणकारी आहेत, याविषयी आपली खातरी होईल. ते म्हणतात कीं “महामारीसारख्या दुष्ट रोगाचा उद्भव, त्याचा प्रसार व त्यावर औषधोपचार

यासंबंधीं मीं बरेच परिश्रम केले आहेत, झणून या रोगाचें निदान करणें व त्यावर कोणत्या प्रकारचा औषधोपचार केला पाहिजे हें सांगण्याचा बराच अधिकार मजकडे पोहोचतो. आणखी कोणतेही प्रकारचा गैरसमज होऊं नये झणून हें सांगणें जरूर आहे कीं, या आताल्यांत 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 नाही, तर अशा वेळीं आलोपाथिक डाक्टरांचें औषध न घेतां होमिओपाथिक डाक्टरांचेंच औषध घेईन असें मी निखालस सांगतों." सात वर्षा-पूर्वी 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 त्यामुळे तेथील लोकांचा त्या औषधावर विश्वास बसला पाहिजे.

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

भवावरून सांगतो. रेचक औषधांनी बद्धकोष्ठ बरा होत नाही इतकेंच नाही, पण एकदां रेचक औषधाची संवय पडली ह्मणजे त्यावांचून शौचास साफ होतच नाही, हें बहुतेकांच्या अनुभवास आलें असेल. दुसऱ्या नानाप्रकारच्या व्याधींवर होमिओपाथिक औषधें हटकून लागू पडतात. तसेच दुसरे कित्येक रोग जे आलोपाथिक औषधांनी बरे झाले नव्हते ते होमिओपाथिक औषधांनी 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 मुलांस 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 शईसारख्या रंगाचीं व उग्रट वासाची औषधें पितात, पण मुलें औषध पाहिल्याबरोबरच भयभीत होतात; व तीं तशीं औषधें घेण्याचा फारच कंटाळा करितात; त्यामुळें अर्थात् तीं बरीं होत नाहीत. होमिओपाथिक औषधांचें तसें नाही. तीं औषधें मुलें मोठ्या हौसेनें घेतात; आणि त्यांपासून त्यांचे रोग लवकर बरे होतात. आईबाप केवळ

इवढ्याचकरितां होमिओपाथिक डाक्टरांचे मोठे आभार मानतात.

आतां कदाचित् कोणी असें म्हणेल कीं, हा वेळपर्यंत तुम्हीं होमिओपार्थीविषयीं जें विवेचन केले आणि तिच्या गुणांचें जें वर्णन केले, तसेंच होमिओपार्थी कशाला म्हणतात त्याची जी व्याख्या केली, त्यावरून आमची होमिओपार्थी विषयीं खातरी होत नाही. त्यास साविनय इतकेंच कळवितों कीं, यूरोप आणि अमेरिकाखंडांत आज सुमारे १२००० पास झालेले डाक्टर आपले रोगी होमिओपाथिक औषधें देऊन बरे करित आहेत. त्याप्रमाणेंच या दोनही खंडांत जीं मोठालीं आर्तालये व दवाखाने आहेत त्यांत होमिओपाथिक औषधांचा 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 दवाखान्यांचे प्रसिद्ध झालेले वार्षिक रिपोर्ट वाचल्यानें विशेष खातरी होईल.

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

भवावरून सांगतो. रेचक औषधांनी बद्धकोष्ठ बरा होत नाही इतकेंच नाही, पण एकदां रेचक औषधाची संवय पडली ह्मणजे त्यावांचून शौचास साफ होतच नाही, हें बहुतेकांच्या अनुभवास आलें असेल. दुसऱ्या नानाप्रकारच्या व्याधींवर होमिओपाथिक औषधें हटकून लागू पडतात. तसेच दुसरे कित्येक रोग जे आलोपाथिक औषधांनी वरे झाले नव्हते ते होमिओपाथिक औषधांनी वरे 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 मुलांस 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 वरें होण्याच्या आशेनें वैद्यांचे काढे व डाक्टरांचीं शईसारख्या रंगाचीं व उग्रट वासाची औषधें पितात, पण मुलें औषध पाहिल्याबरोबरच भयभीत होतात; व तीं तशीं औषधें घेण्याचा फारच कंटाळा करितात; त्यामुळें अर्थात् तीं बरीं होत नाहीत. होमिओपाथिक औषधांचें तसें नाही. तीं औषधें मुलें मोठ्या हौसेनें घेतात; आणि त्यांपासून त्यांचे रोग लवकर बरे होतात. आईबाप केवळ

एवढ्याचकरितां होमिओपाथिक डाक्टरांचे मोठे आभार मानतात.

आतां कदाचित् कोणी असें म्हणेल कीं, हा वेळपर्यंत तुम्हीं होमिओपाथीविषयीं जें विवेचन केलें आणि तिच्या गुणाचें जें वर्णन केलें, तसेंच होमिओपाथी कशाला म्हणतात त्याची जी व्याख्या केलीं, त्यावरून आमची होमिओपाथी विषयीं खातरी होत नाहीं. त्यास साविनय इतकेंच कळवितों कीं, यूरोप आणि अमेरिकाखंडांत आज सुमारे १२००० पास झालेले डाक्टर आपले रोगी होमिओपाथिक औषधें देऊन बरे करित आहेत. त्याप्रमाणेंच या दोनही खंडांत जीं मोठालीं आर्तालये व दवाखाने आहेत त्यांत होमिओपाथिक औषधांचा 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 दवाखान्यांचे 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 नाही ? त्यांस उत्तर इतकेंच कीं, नवीन शोध आणि सुधारणा ह्यांचा प्रसार न व्हावा म्हणून आपण किती भगीरथ प्रयत्न करतो हें सर्वास माहीत आहेच. होमिओपाथीचा आरंभ झाल्यावर

तिला अशीं विघ्नें हजारों आलीं आणि हल्लींही येत आहेत. मनुष्य प्राण्यासारखा परोत्कर्षद्वेषी प्राणी दुसरा कोणी नाही. कोणी नवीन कला अथवा कल्पना शोधून काढली ह्मणजे तिचा होईल तिकडून बीमोड करण्याचा प्रयत्न जुनी मंडळी करिते, हें आपणांस सांगावयास नको. परोत्कर्षद्वेषबुद्धि व आपलपोटेपणा हे दुर्गुण मनुष्याच्या अंगी असल्यामुळे द्या जगांत अनेक हानिकारक परिणाम झाले आहेत. ईश्वरानें हे दोन दोष मनुष्याच्या अंगी ठेविले नसते, तर ह्या भूपृष्ठावरील सर्व प्राणी व मनुष्ये फारच सुखी असतीं. ह्या दोन दोषांमुळे होमिओथीचा आरंभ झाल्यानंतर हानिमानाचा जो उत्कर्ष होऊं लागला तो त्याचे सहाध्यायी आलोपाथिक डाक्टरांस सहन झाला नाही; होईल तितका प्रयत्न करून त्यांनीं त्याला हद्दपार करविलें. परंतु आज ज्या लैप्झीक शहरामध्ये तो रहात होता तेथें त्याच्या स्मरणार्थ त्याचा एक मोठा पुतळा उभा केला आहे. इंग्लंड, अमेरिका, फ्रान्स वगैरे देशांतील आलोपाथिक डाक्टरांनीं होमिओपाथी निर्मूल करण्याकरितां भगीरथ प्रयत्न केले आणि अद्यापही करीत आहेत; पण ह्या त्यांच्या प्रयत्नांनीं ती निर्मूल न होतां दिवसेंदिवस जास्त पसरत चालली आहे. प्रतिवर्षीं नवीन नवीन होमिओपाथिक आर्तारिये बांधून तयार होत आहेत; व नवीन पाठशाळांचीही स्थापना होत आहे. आणि त्याचप्रमाणें नवीन होमिओपाथिक ग्रंथ व मासिक पुस्तके छापून प्रसिद्ध होत आहेत. फार

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



REFBK-0000575



५७५