

देहाती

चि कि त्स क



देहातियों के लिए एक गाइड
जिस में देहात की बहुत से
और चिकित्सकीय

सुलभाव देहात
H615-32 वाली चीजों
की समझ में

D32 में बताया गया है

PART II

A
Hamdard



UNIVERSAL
LIBRARY

OU 186383

UNIVERSAL
LIBRARY

OUP—43—30-1-71—5,000

OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No. **H 615 32** Accession No. **G.H 3762**

Author **D32**

Title **देहाती शिक्षक, 1960**

This book should be returned on or before the date last marked below.

21/5-72

देहाती चिकित्सक

देहातियों के लिए एक गाइड, जिस में देहात की बहुत सी स्थास्थीय और चिकित्सकीय समस्याओं का सुझाव देहात ही में पाई जाने वाली चीजों से सर्वसाधारण की समझ में आने वाले ढंग में बताया गया है।

भाग २.

अचानक दुर्घटनाएं
और बीमारियां

प्रकाशक

हमदर्द (वक्त्रफ), लेबोरेटरीज दिल्ली

सर्वाधिकार हमदर्द (वक्त्रफ), लेबोरेट्रीज, दिल्ली
के लिए सुरक्षित हैं ।

द्वितीय संस्करण १९६०

मूल्य २ रुपये ५० नये पैसे

मुद्रक

दिल्ली प्रिंटिंग वर्क्स, दिल्ली ।

भूमिका

देहात में स्वास्थ्य और चिकित्सकीय सहायता की समस्या जिन विभिन्न पहलुओं और जटिलताओं के साथ आज हमारे सम्मुख है, पहले कभी नहीं थी। आधुनिक सम्यता और संस्कृति और राजनीति की वर्तमान व्यवस्था ने इसे व्यक्तिगत की अपेक्षा समष्टिगत रूप दे दिया है और समुदाय के स्वास्थ्य की जिम्मेदारी अन्य सांस्कृतिक जिम्मेदारियों के साथ अब अधिकतर राज्य पर है। राजनैतिक चेतना का तत्काल परिणाम प्रायः यह देखने में आता है कि जनसाधारण अपनी भूल और असंयम को भी राज्य की उपेक्षा घोषित करते हैं।

देहात में चिकित्सकीय सहायता का कार्य आदिम युग से होता आ रहा है, परन्तु उसका ढंग इस युग से पहले व्यक्तिगत रहा है। सुप्रसिद्ध चिकित्सक बुकरात गांव-गांव घूम कर रोगियों को खोजता और उनका इलाज करता था। चर्क ने ग्राम और ग्रामीणों के स्वास्थ्य के बारे में आवश्यक आदेश दिये हैं। बूअली सीना ने बस्तियां बसाने के मापवंड निश्चित किये हैं। कोतल्या और इब्ने खल्दून ने ग्राम की परिभाषा और ग्रामीणों के स्वभाव और चरित्र पर विस्तार से लिखा है। एकतंत्रवाद और सामन्ती युग में भी ग्राम और ग्रामीणों की एक दम उपेक्षा नहीं की जाती थी। शहरों में हस्पतालों के खुल जाने के साथ चिकित्सकों को दवाइयों समेत देहातों में भेजा जाता था। बबाई (संक्रामक) रोगों के दिनों में विशेषकर प्रभावित इलाकों में चिकित्सकीय सहायता का प्रबन्ध किया जाता था। दानी पुरुष इन कार्यों में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेते थे। हकीम और वंछ भी देहात में जाकर ठहरने में संकोच नहीं करते थे। परन्तु यह सारी सेवायें व्यक्तिगत और सीमित ढंग की थीं, उन में व्यापकता और संगठन नहीं था।

देहात में स्वास्थ्य और चिकित्सकीय सहायता की समस्या पर राज्य

के ध्यान के इतिहास का अध्ययन किया जाय तो यह बात स्पष्ट हो जाती है कि इस के समाधान में वह न सिर्फ बहुत सी कठिनाइयों में से गुजरती है, बल्कि उसे समय भी काफी लगा है। दूसरी महत्वपूर्ण बात यह है कि जिन देशों में यह समस्या हल हो चुकी है, उनकी आबादी कम और आय के साधन अधिक थे। सब से अधिक आबादी वाले देश रूस और अमरीका हैं, जिनकी अलग-अलग आबादी हिन्दुस्तान से आधी भी नहीं है; इसलिए यह समस्या हमारे देश में बहुत महत्वपूर्ण भी है और विशाल भी।

हिन्दुस्तान में राज्या स्तर पर इस समस्या सम्बन्धी जांच का संगठित प्रयत्न हैलथ सर्वे एण्ड डिवेलपमेंट कमेटी की रिपोर्ट है, जिस में कुछ समोचित सिफारिशें प्रस्तुत की गई थीं, जो बाद में नेशनल एकस्टेंशन सर्विस और कम्युनिटी डिवेलपमेंट ब्लाकों के स्वास्थ्य और चिकित्सकीय सहायता की योजना का आधार बनी और जिस में समय-समय पर संशोधन होते रहे।

कम्युनिटी डिवेलपमेंट ब्लाक एक बहुोद्देश्य आंदोलन है, जिस में कृषि उन्नति और उस के साधनों को केन्द्रीय स्थान प्राप्त है। इस के बाद ग्राम और ग्रामीणों की आर्थिक, सांस्कृतिक और सामाजिक उन्नति को सम्मुख रखा गया है। सामाजिक उन्नति के सम्बन्ध में यह कहना चाहिए कि ग्रामीणों का स्वास्थ्य और चिकित्सकीय सहायता की समस्या भी सामने आ जाती है, जिस में मां-बच्चे का स्वास्थ्य, स्कूलों का स्वास्थ्य, स्वास्थ्य-शिक्षा, वातावरण का स्वास्थ्य, संक्रामक रोगों की रोक-थाम और आंकड़े जुटाना आदि सभी कुछ शामिल है।

हर कम्युनिटी डिवेलपमेंट ब्लाक में एक प्रारम्भिक स्वास्थ्य-केन्द्र की स्थापना शामिल है, जिसके स्टाफ में एक मेडिकल आफीसर, एक कम्पाऊंडर एक लेडी हैलथ विज्जिटर, चार दाइयां, एक सेनेटरी इन्स्पेक्टर और दो सामान्य कर्मचारी शामिल हैं। इस ब्लाक में एक सौ देहात होते हैं, जिन की आबादी लगभग छयासठ हजार होती है और क्षेत्रफल लगभग दो सौ वर्गमील होता है। इस ब्लाक में तीन उपकेन्द्र स्थापित करने की कोशिश की जाती है, जिसमें केवल एक दाई रखी जाती है। इस उपकेन्द्र में २५

देहात, लगभग सोलह हजार आबादी और क्षेत्रफल चालीस वर्ग मील के करीब होता है। इस थोड़े से विवरण से कम्यूनिटी डिवेलपमेंट ब्लाकों में स्वास्थ्य और चिकित्सकीय सहायता के स्थान और उससे ग्रामीणों को जो सहायता प्राप्त हो सकती है, उसका एक सैद्धांतिक अनुमान तो हो ही सकता है। ऐसे लगभग पांच हजार कम्यूनिटी डिवेलपमेंट ब्लाक और उनके साथ प्रारम्भिक स्वास्थ्य-केन्द्र तीसरी पंचवर्षीय योजना में सारे देश में स्थापित करने का प्रोग्राम है, जो यदि अरबों रुपये खर्च करके पूरा हो भी गया तो उन सुविधाओं की वास्तविकता क्या होगी, जो देहातियों को मिलेगी। इस प्रश्न का संतोषजनक उत्तर किसी के पास नहीं है।

इन परिस्थितियों में देहात में स्वास्थ्य और चिकित्सकीय सहायता की समस्या के हल करने के ढंग का प्रश्न सामने आ जाता है। एक ढंग तो यह है, जो सरकार अख्त्यार कर रही है और जिसकी पूर्ण सफलता में किसी को भी विश्वास नहीं है। दूसरा तरीका यह भी है कि खुद देहात और देहातियों को अपने समस्त आर्थिक, सामाजिक और स्वास्थ्यीय अतः चिकित्सकीय सहायता के सम्बन्ध में स्वावलम्बी और अपनी सहायता आप करने के योग्य बनाया जाय।

राष्ट्र पिता महात्मा गांधी ने सदा दूसरे ढंग का समर्थन किया है। हमें इस समय और समस्याओं पर तो कुछ कहना नहीं है; परन्तु देहात के स्वास्थ्य और चिकित्सकीय सहायता के विषय में उनके जो विचार थे, वे विशेषकर उन शब्दों से व्यक्त होते हैं, जो उन्होंने डाक्टर गुप्ता की 'होम एण्ड विलेज डाक्टर' पुस्तक की भूमिका के तौर पर सेवाग्राम में सन् १९४० में लिखे थे :—

“यहां दूसरी कंद के दिनों में मैंने अपने चिकित्सक मित्रों को लिखा कि वे मुझे मूर की “फंमिलि मंडिसन” जैसी उत्तम ढंग की किताब तैयार कर के दें। मैं बहरहाल यह चाहता हूं कि किताब इस से अच्छी और ज्यादा हिन्दुस्तानी इस दृष्टि से हो कि एक साधारण व्यक्ति जो देहात में काम कर रहा हो, उसे आसानी से साथ रख सके।”

गांधी जी डाक्टर गुप्ता के प्रयत्न से सन्तुष्ट नहीं हुए, क्योंकि उन्होंने इसी भूमिका में आगे लिखा है :—“डाक्टर गुप्ता ने अपनी किताब की

बुनियाद उन्हीं दवाइयों को बनाया है, जो एलोपैथी में आम तौर पर इस्तेमाल की जाती हैं और इलाजों में भी उन्हीं साधनों को लिया है, जो इस प्रकार की दूसरी किताबों में लिखे रहते हैं।”

खेद है कि उस समय या किसी भी वक्त गांधी जी को विस्तार से यह नहीं बताया जा सका कि आम तौर पर देहात ही में एक सौ साठ अथवा इन से भी अधिक ऐसी दवायें और बूटियां मिलती हैं, जिन्हें दवा के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है अथवा इस्तेमाल किया जा सकता है। इन के द्वारा नव्वे प्रतिशत रोगों का इलाज और निरोध देहात ही में देहातियों के हाथों या किसी साधारण प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा निसंकोच किया जा सकता है। यह रहस्य-उद्घाटन राष्ट्र पिता के लिए अत्यन्त प्रसन्नता का कारण बनता और वह इसे पूरे तौर पर आजमाने को तैयार हो जाते।

देहाती चिकित्सक में इस रहस्य उद्घाटन का विवरण और स्पष्टीकरण है, जिसे सुविधा की दृष्टि से दो भागों में प्रकाशित किया जा रहा है।

पहले भाग में स्वास्थ्य के सामान्य नियम के वर्णन में हवा, पानी, व्यायाम, नींद, स्नान, लिबास, सफ़ाई, कामेच्छा, गर्भ, गर्भवती, जच्चा और बच्चा पर ३२४ पृष्ठों में सिर्फ़ ऐसी बातें लिखी गई हैं, जो व्यावहारिक रूप में उपयोगी हैं और जिन से पढ़ने वाले स्पष्ट निर्णय पर पहुँच सकते हैं। इस भाग में वे एक सौ से अधिक दवाइयाँ और जड़ी बूटियाँ जो, देहात में प्रायः मिलती हैं और जिन्हें देहात में चिकित्सकीय सहायता का आधार बनाया गया है, इन दवाइयों का संक्षिप्त परिचय और इन से पहले ख़ानिक और प्रादेशिक भाषाओं में उनके नाम लिखे गये हैं, और इस के बाद उनके वे गुण बताये गये हैं, जो बहुत ही विश्वस्त हैं। इन में जड़ी-बूटियों की संख्या १४०, पशु सम्बन्धी की ६ और घातु सम्बन्धी की १६ हैं। जड़ी-बूटियों में से अधिकांश के चित्र भी दिये गये हैं। स्वास्थ्य-रक्षा के परिच्छेद को उपयोगी चित्रों से रोचक बना दिया गया है।

दूसरा भाग विधियों और उपायों से सम्बन्धित है। पहले परिच्छेद का अचानक दुर्घटनाओं में उन दुर्घटनाओं को मुख्य रूप से सामने रखा गया है, जो ग्राम तौर पर देहात में घटित होती हैं और विधियों में भी इस बात का ध्यान रखा गया है कि देहात में उन्हें आसानी से व्यवहार में लाया जा सके। देहात की मामूली-मामूली चीजों से काम लेने के उपाय बताये गये हैं।

दूसरे परिच्छेद में इलाजों के क्रम से उन रोगों का कुछ परिचय और उन का इलाज उन्हीं देहाती जड़ी-बूटियों और दवाइयों द्वारा बताया गया है, जिन्हें हम ने इस पुस्तक का आधार बनाया है। परन्तु कहीं-कहीं इलाज में उन ग्राम दवाओं को भी शामिल कर लिया है, जो शहरों में मिल जाती हैं। पुरुषों और स्त्रियों के विशेष रोग, गर्भवती के रोग, लच्छगी के रोग और बच्चों के रोग और उनके इलाज अलग-अलग भागों में दिये गए हैं। इस परिच्छेद में रोग और उनके इलाज वर्णित हैं।

देहाती चिकित्सक के दोनों भागों में पूर्ण विषय-सूची के साथ-साथ सुविधा के लिए दवाइयों और चीजों के वैज्ञानिक नामों, देशी नामों और रोगों की अनुक्रमणिका भी सम्मिलित है।

तत्काल पुस्तक अंग्रेजी, हिन्दी तथा उर्दू—तीन भाषाओं में प्रकाशित की जा रही है। आशा है कि हम इसे शीघ्र ही दूसरी प्रादेशिक भाषाओं में समोचित संशोधन और परिवर्धन के साथ प्रस्तुत करेंगे। ग्रामिक स्वास्थ्य और चिकित्सकीय सहायता की समस्या पर हमारे अनुसंधान का कार्य प्रागे भी जारी रहेगा, विशेषकर उन इलाजों पर, जिन्हें इस पुस्तक में प्रस्तुत किया गया है। हम आवश्यक प्रमाण जुटाने की व्यवस्था करेंगे। इस प्रकार सम्भव है कि हवाई चिकित्सा, व्यवसायिक चिकित्सा और सैनिक चिकित्सा, सामाजिक चिकित्सा और औद्योगिक चिकित्सा आदि के साथ देहाती चिकित्सा का अस्तित्व भी स्थापित हो जाय, जिस के बिना ग्रामीणों की समस्या हमें सुलभती नहीं जान पड़ती।

विषय सूची

विषय	पृष्ठः
भूमिका	ग
वज्रनों का नक्शा	ज
अचानक घटनाएं	
कान में किसी चीज का फंस जाना	१
कान में किसी जीव-जन्तु का घुस जाना	२
कान में पानी का चला जाना	२
नाक में किसी चीज का फंस जाना	३
ग्रांथ में कुछ पड़ जाना	३
कंठ में किसी चीज का फंस जाना	४
कांटा, सूई या पिन का चुभ जाना	६
कांच के टुकड़ों का चुभ जाना	७
चोट लगना	८
साधारण चोट	९
सख्त चोट	१०
खून बहना	११
भीतर खून का बहना	१२
घाव जराहत	१३
घाव पर पट्टी बांधना	१४
हड्डी का टूट जाना, जोड़ का उखड़ जाना	१५
रोगी को उठाकर लेजाने के उपाय	१७
मोच आ जाना	१९
बिजली का झटका	२०
पानी में डूबना	२१
आग से जलना	२६
बिजली गिरना	२७

बेहोशी	...	...	...	२८
हृदय की बुर्बलता से बेहोशी	...	...	...	३१
मिरगी की बेहोशी	...	...	...	३२
हिस्टेरिया की बेहोशी	...	...	...	३३
सक्ता की बेहोशी	...	...	...	३३
लू लगने और अधिक गर्मी से बेहोशी	...	...	...	३४
चोट लगने से बेहोशी	...	...	...	३५
फांसी लगने से बेहोशी	...	...	...	३६
जहरीली दवा से बेहोशी	...	...	...	३६
अफ्रोम की बेहोशी	...	...	...	३८
घतूरे की बेहोशी	...	...	...	३९
साँप का काटना	...	...	...	४०
साँप के काटे का इलाज	...	...	...	४१
बिच्छू का काटना	...	...	...	४३
भिड़, तत्तैया और शहब की मक्खी का काटना	...	...	...	४४
कुत्ते का काटना	...	...	...	४४

सामान्य रोग और उनके इलाज

सिल और दिक्क	...	...	...	४६
फेफड़ों की दिक्क	...	...	...	५०
आंतों की दिक्क	...	...	...	५२
गिल्टियों की दिक्क	...	...	...	५३
हड्डियों की दिक्क	...	...	...	५४
सिल और दिक्क से बचे रहने के उपाय	...	...	...	५५
तपेदिक्क का इलाज	...	...	...	५७
आंतों की दिक्क का इलाज	...	...	...	६१
गिल्टियों की दिक्क अर्थात् कंठमाला का इलाज	...	...	...	६२
मलेरिया (मौसमी) बुखार...	...	...	...	६३
मलेरिया से बचने के उपाय	...	...	...	६४

चेचक	...	...	...	६६
चेचक से बचने के उपाय	...	...	...	६७
मोती भारा	...	...	...	६६
खसरा	...	...	...	७१
मोतिया शीतला	...	...	...	७१
काली खांसी	...	...	...	७२
हैजा	...	...	...	७४
हैजे से बचने के उपाय	...	...	...	७४
श्रातिशक	...	...	...	७६
श्रातिशक से बचने के उपाय	...	...	...	७७
सोजाक	...	...	...	७८
कोड़	...	...	...	७६
कोड़ से बचने के उपाय	...	...	...	८०
मुख बादा	...	...	...	८१
कनफेड़	...	...	...	८२
पेचिश	...	...	...	८२
पेचिश बवाई	...	...	...	८४
नज़ला जुकाम	...	...	...	८६
इनप्लूएन्ज़ा	...	...	...	८८
इनप्लूएन्ज़ा से बचने के उपाय	...	...	...	८६
सिर और पढ़ों की बीमारियाँ				
सिर दर्द	...	...	...	९१
आधा सीसी	...	...	...	९३
भूल और मंवे बुद्धि	...	...	...	९५
सिर चकराना	...	...	...	९६
नींद न आना	...	...	...	९७
मिर्गी	...	...	...	९७
पागलपन	...	...	...	९६
कालिज और झकवा	...	...	...	१०१

कपकपी	...	...	...	१०४
-------	-----	-----	-----	-----

सामयतिक रोग

गठिया	...	...	...	१०५
शक्कर आना	...	...	...	१०७
शक्कर रोग से बचने के उपाय	...	...	...	१०८

पचनाग्नि के रोग

दांत	...	...	...	११०
दांत का दर्द	...	...	...	११२
दांतों का मेल	...	...	...	११२
दांतों का हिलना और खून निकलना	...	...	...	११३
पायोरिया	...	...	...	११३

ज्वान की बीमारियाँ

स्वाद-शक्ति का न रहना	...	...	...	११५
जबान का तुतलाना	...	...	...	११५
जबान का फटना	...	...	...	११६
मुंह आना	...	...	...	११६
होठों का फटना	...	...	...	११७
कंठ का दर्द और सूजन	...	...	...	११७

आमाशय और आँतों के रोग

आमाशय का दर्द	...	...	...	११८
भूख की कमी	...	...	...	११९
प्यास	...	...	...	११९
अफारा	...	...	...	१२०
हिचकी	...	...	...	१२१
मतली और कं	...	...	...	१२१
खून की कं	...	...	...	१२२
बस्त आना	...	...	...	१२२

कब्ज	...	...	...	१२३
संग्रहणी	...	...	...	१२३
कुपचन	...	...	...	१२४

जिगर, गुर्दे और मसाने के रोग

जिगर की गर्मी	...	...	...	१२६
जिगर की निर्बलता	...	...	...	१२७
खून की कमी	...	...	...	१२८
जलंधर	...	...	...	१३०
पीलिया	...	...	...	१३१
तिल्ली का बढ़ जाना	...	...	...	१३१
पेट के कीड़े	...	...	...	१३२

आंखों के रोग

आंखें दुखना	...	...	...	१३५
नेत्र-ज्योति की बुर्बलता	...	...	...	१३७
जाला-फूला	...	...	...	१३८
नाखूना	...	...	...	१३९
रतौंदा	...	...	...	१३९
ढलका	...	...	...	१४१
बाह्यनी	...	...	...	१४१
गोहांजनी	...	...	...	१४२
पड़बाल	...	...	...	१४३
रोहे	...	...	...	१४३
आंख पर चोट लगना	...	...	...	१४४

कान के रोग

कान का दर्द	...	...	...	१४५
कान का चहना	...	...	...	१४५
बहरापन	...	...	...	१४६
कान के कीड़े	...	...	...	१४७

नाक की बीमारियाँ

नकसीर	...	...	...	१४८
नाक के कीड़े	...	...	...	१४८
नाक की दुर्गन्ध	...	...	...	१४९

रक्त बहाव सम्बन्धी अंगों के रोग

खून के दबाव का बढ़ जाना	...	...	...	१४९
खून के दबाव की कमी	...	...	...	१५४
हृदय का दर्द	...	...	...	१५५
धड़कन	...	...	...	१५६

फेफड़ों के रोग

नमूनिया और पसली का दर्द	...	...	...	१५७
दमा और खांसी	...	...	...	१५८
खून थूकना	...	...	...	१५९

गुर्दा और मसाने के रोग

गुर्दे का दर्द	...	...	...	१६०
गुर्दे व मसाने की पथरी	...	...	...	१६१
पेशाब का रुक जाना	...	...	...	१६२
पेशाब की जलन	...	...	...	१६२
पेशाब की अधिकता	...	...	...	१६३
बिस्तर पर पेशाब निकल जाना	...	...	...	१६३
खूनी पेशाब	...	...	...	१६४

खाल के रोग

खारिश, छुजली	...	...	...	१६५
गंज	...	...	...	१६६
दाद	...	...	...	१६७
फुलभरी	...	...	...	१६८
भाई	...	...	...	१६९

गर्मी बाने	...	...	...	१७०
मुहासे	...	...	...	१७०
अकूता और छाजन	...	...	...	१७२
पिती, छपाकी	...	...	...	१७२
बालसूरा	...	...	...	१७३
जर्मी बीमारियां				
फोड़े फुंसी	...	...	...	१७४
बद्ध	...	...	...	१७४
कुकराली, कछराली	...	...	...	१७५
भगंबर	...	...	...	१७५
उंगल बेड	...	...	...	१७६
नारवा	...	...	...	१७६
घाव	...	...	...	१७७
चोट	...	...	...	१७८
मोच आ जाना	...	...	...	१७९
बवाई फटना	...	...	...	१७९
अहन	...	...	...	१७९
बवासीर	...	...	...	१८०
फोतों की सूजन और दर्द	...	...	...	१८१
फोतों में पानी भर जाना	...	...	...	१८२
फोतों की खुजली और घाव	...	...	...	१८२
कुछ मामान्य रोग				
कमर का दर्द	...	...	...	१८३
पुराना बुखार	...	...	...	१८४
बगलगंध	...	...	...	१८४
हाथ-पांव से अधिक पसीना आना	...	...	...	१८५
उंगलियों का फूलना	...	...	...	१८५
आवाज का बैठ जाना	...	...	...	१८५
धींधा गिल्लड़	...	...	...	

जुएं पड़ जाना	...	...	...	१८७
---------------	-----	-----	-----	-----

पुरुषों के विशेष रोग

पुरुषत्व का ह्रास	...	...	...	१८६
जरिया	...	...	...	१८१
स्वप्नदोष	...	...	...	१८३
वीर्यपात	...	...	...	१८३

स्त्रियों के विशेष रोग

गर्भाशय का वर्म, दर्द और घाव	...	...	...	१८४
लिकोरिया	...	...	...	१८६
मासिक धर्म की अधिकता	...	...	...	१८७
माहवारी खून का बन्द हो जाना	...	...	...	१८८
बांझपन	...	...	...	१८६
हिस्टेरिया	...	...	...	२००
पिस्तान का फोड़ा	...	...	...	२०३
पिस्तानों का ढीला पड़ जाना	...	...	...	२०४
गर्भ की रक्षा	...	...	...	२०४

गर्भवती के रोग

सिर दर्द	...	...	...	२०५
थूक अधिक आना	...	...	...	२०५
पिस्तानों का दर्द, खांसी, दिल की धड़कन, मतली व कं }	...	...	...	२०६
कोर्यला, मिट्टी खाने की इच्छा, कब्ज, दस्त	...	...	...	२०७
पेचिश, बवासीर, पेट का लटक जाना	...	...	...	२०८
पेट पर धारियां पड़ना, पेशाब का बार-बार आना पेशाब का बन्द हो जाना, भग की खुजली }	...	...	...	२०९
सफ़ेद तरलता, बोलजलाली, ज्वर, गर्भपात	...	...	...	२१०
बच्चे की उत्पत्ति को कठिनाई	...	...	...	२१३

जच्चा के रोग

बच्चा जनने के बाद भग की सूजन	...	...	२१३
बाव गोले का दर्द	...	...	२१३
जच्चा का दूध	...	...	२१४
बच्चा जनने के बाद का खून	...	...	२१५
जच्चा का पेशाब पाखाना, जच्चा का बुलार	...	...	२१६
जच्चा की छातियों की सूजन	...	...	२१७
भुटनी का घाव	...	...	२१६
दूध की कमी, दूध की श्यादती	...	...	२१६

बच्चे के रोग

प्यास का बढ़ जाना	...	...	२२१
कुज्जाज अतफ़ाल	...	...	२२२
नींद में डर जाना	...	...	२२३
बच्चे की मिरगी	...	...	२२४
हंसली उतर जाना	...	...	२२६
आंखें दुखना	...	...	२२६
रोहे	...	...	२२७
फूला	...	...	२२८
बाहमनी	...	...	२२६
कान का दर्द, कान का बहना	...	...	२३०
कान की फुन्सियां जुकाम	...	...	२३१
मूंह आना	...	...	२३२
जुबान का जुड़ना	...	...	२३३
कौवा गिरना	...	...	२३४
डब्बा	...	...	२३४
खांसी	...	...	२३५
कै, हिचकी	...	...	२३६
अफारा, पेढ का दर्द	...	...	२३७

कब्ज	...	...	...	२३८
नुस्ला जन्म घुट्टी	...	...	...	२३८
वस्त श्राना	...	..	...	२३९
पेचिश	...	...	...	२४०
पेट के कीड़े, चुरने, केचवे	...	...	...	२४१
कटूदाने	...	...	...	२४२
काँच निकलना, गलफे की तंगी,	...	...	...	२४४
फोतों में पानी भर जाना	...	...	...	२४४
फोते की सूजन कुसाह	...	...	...	२४५
कुछ आहारों और दवाइयों के बनाने की विधि				२४८

वज़नों का नक्शा

हिन्दुस्तानी बाट	इम्पीरियल बाट	दशमलव बाट
१ चावल	... ३ ग्रैन	... ११ सेन्टी ग्राम
१ रत्ती	... २ ग्रैन	... १३ डेसीग्राम
१ माशा	... १५३ ग्रैन	... १ ग्राम
१ तोला	... १८६ ग्रैन	... ११३ ग्राम
१ छटांक	... २ ग्राँस	... ६ डेका ग्राम
१ पाव ($\frac{3}{4}$ सेर)	... ८ ग्राँस	... २४ डेका ग्राम
१ मेर	... २ पौंड $\frac{3}{4}$ ग्राँस	... ६३ हेक्टो ग्राम

देहाती चिकित्सक

अचानक घटनाएं

अचानक घटनाएं शहर वालों के साथ भी होती हैं और देहातियों के साथ भी। शहरियों को उनके लिए तुरंत डाक्टरों सहायता मिल जाती है, किन्तु देहातियों को समय पर किसी सहायता का मिलना बड़ा कठिन है। जब उन के साथ कोई घटना घटित होती है, तो उन्हें कोई उपाय ही समझ में नहीं आता, कोई मुनासिब मशवरा देने वाला ही नहीं मिलता। उनके हाथ पांव फूल जाते हैं और आहत व्यक्ति की जान जोखिम में पड़ जाती है। इसलिए हम इन अचानक घटनाओं के विवरण और उन से बचने के उपाय नीचे लिखते हैं :—

कान में किसी चीज का फंस जाना

यह घटना बहुधा बच्चों के साथ होती है। अतएव बच्चे कई बार खेलते-खेलते किसी अनाज का दाना, कौड़ी, कांच का मोती या कोई दूसरी गोल चीज कान में डाल लेते हैं और अपनी नासमझी के कारण उसे अंगुली से धकेल-धकेल कर अन्दर कान में पहुंचा देते हैं और फिर उसे निकालना मुश्किल हो जाता है। यदि यह फंसी हुई चीज तुरंत न निकाली जाय तो उस से कान में घाव पैदा हो जाता है और बच्चे की जान खतरे में पड़ जाती है।



यदि कान में फंसी हुई चीज नजदीक हो और पकड़ में आ सकती हो, तो उसे मोचने से पकड़ कर निकाल लें। यदि मोचना न हो तो बारीक सलाई आदि से इस चीज को धीरे-धीरे बाहर की ओर लायें, यहां तक कि वह कान से बाहर आ जाय।

परन्तु यदि कान में पड़ी हुई चीज मोचने की पकड़ में न आ सके, तो

पहले कान में दो बूंद तिलों का तेल टपकायें और बारीक नोकदार सलाई द्वारा फंसी हुई चीज को बाहर की ओर खिसकायें फिर मोचने से पकड़ कर निकालें ।

कान में किसी जीव-जन्तु का घुस जाना:—कई बार सोते हुए कोई जीव-जन्तु कान में घुस जाता है और जब उसके घुस जाने का पता चलता है तो कान को मलने से वह जीव-जन्तु वहीं मर जाता है और उस की तेज विषैली तरलता के कारण कान में घाव या सूजन हो जाती है ।

जैसे ही कान में किसी जीव-जन्तु के घुस जाने का पता चले और वह आंखों से दिखाई भी दे तो उसे मोचने से पकड़ कर निकाल लें । यदि दिखाई न दे और कान में उस के रेंगने की सरसराहट महसूस होती हो, तो कान में सरसों का तेल दो तीन बूंद टपकायें अथवा यदि मिल सके तो हाइड्रोजन पराक्साईड डालें । इस के डालने से जीव-जन्तु मर जायेगा । उस के बाद पानी की पिचकारी करके कान को नीचे की ओर झुका दें । मरा हुआ जीव-जन्तु पानी के साथ बाहर की ओर आ जायेगा । यदि एक बार पिचकारी करने से न निकले तो दो बार और तीसरी बार पिचकारी करें ।

कान में पानी का चला जाना :—कई बार नहाते समय कान में पानी चला जाता है और उस से कभी बड़ा कष्ट होता है । उसे निकालने का उपाय यह है कि कान नीचे की तरफ झुका कर तीन चार बार कूदें, पानी निकल जायेगा । अथवा स्याही चूत (ब्लॉटिंग पेपर) या स्फंज की बत्ती-सी बनाकर कान में डालें, वह पानी चूस लेगी । अथवा कान में खाली पिचकारी की नोक दाखिल करके उसका दस्ता बाहर की ओर खींचें । दस्ता के खींचने से कान की हवा पिचकारी में बियेगी और उस के साथ पानी भी आयेगा । यदि पिचकारी न मिल सके तो गेहूं या जौ के पौधे की नाली या किसी दूसरी चीज का एक सिरा कान में डालकर दूसरे सिरे को मुंह से खींचें, पानी निकल जायेगा ।

नाक में किसी चीज़ का फंम जाना :—जिस प्रकार कान में कोई चीज़ फंस जाती है, उसी प्रकार नाक में भी कोई चीज़ फंस कर रह जाती है। यह घटना भी आम तौर पर बच्चों के साथ घटित होती है। ऐसी हालत में बच्चे को चित लिटाये। यदि फंसी हुई चीज़ नज़र आये तो उसे मोचने से पकड़ कर निकाल लें। यदि नज़र न आये तो बच्चे को चित लिटाकर उसका मुंह बन्द करें और जिस नथने में चीज़ फंसी हुई हो, उस में किसी नलकी द्वारा जोर से फूंक मारें। हवा के जोर से फंसी हुई चीज़ अपना स्थान छोड़ देगी। इस के बाद दूसरे नथने में जोर जोर से फूंकें, किन्तु फूंक लगाते समय बन्ने के मुंह को बन्द रखें (सांस लेने का अवकाश देते रहें) ऐसा करने से नथने में फंसी हुई चीज़ अपना स्थान छोड़ कर बाहर की ओर खिसक आयेगी। फिर उसे मोचने से पकड़ कर निकाला जा सकता है।

इस के अतिरिक्त एक उपाय यह भी है कि गोल सिरे वाली खाली पिचकारी नाक के अन्दर दाखिल कर के उस का दस्ता बाहर की ओर खींचे। नाक के भीतर भरी हुई हवा के साथ फंसी हुई चीज़ भी बाहर की ओर खिसक आयेगी और फिर उसे सहज में निकाला जा सकता है।

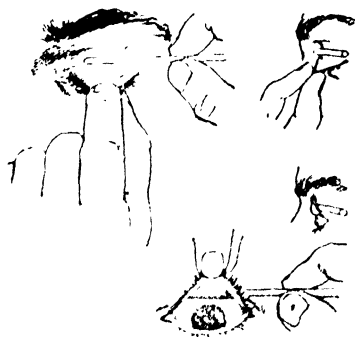
कई बार किसी छींक लाने वाली दवा के नाक में फूंकने से भी फंसी हुई चीज़ छींक के साथ निकल जाती है।

आंख में कुछ पड़ जाना

कई बार रास्ता चलते और कभी बैठ-बैठाये आंख में कोई भुनगा या तिनका आदि गिर जाता है। कभी रेल गाड़ी में

सफ़र करते समय खिड़की से सिर बाहर निकालने की हालत में कोयला कड्डूर आदि का कोई अंश आंख में पड़ जाता है और बहुत कष्ट होता है।

जब किसी व्यक्ति की आंख में भुनगा या कण पड़ जाय, तो उसे



हाथ से न मलने दें, बल्कि उसे चित लिटाकर आंख का पपोटा उलट कर ध्यान से देखें। गिरी हुई वस्तु आंख के ढेले या पपोटे पर चिपटी हुई नजर आयेगी। अब उसे साफ रुई या रुमाल के द्वारा अलग करें।

यदि आंख में गिरी हुई चीज बिलकुल नजर ही न आय तो एक बड़े बर्तन में साफ पानी भरकर उसमें अपना चेहरा डबो कर आंखें खोलें और बन्द करें। इस प्रकार गिरी हुई चीज आम तौर पर आंख से निकल जाती है।

यदि इस प्रकार भी न निकले तो रात को आंख में जरा-सा घी लगायें और ऊपर रुई रख कर पट्टी बांध दें। गिरी हुई चीज सुबह को मेल-कुचेल के साथ बाहर निकल जायगी। यदि पहली बार न निकले तो दो तीन बार ऐसा ही करें।

यदि आंख में वारूद का जलता हुआ कण या आग की चिनगारी गिर जाय तो आंख में दो चार बूंद अरंडी का तेल डालकर ऊपर रुई रखकर पट्टी बांध दें। चन्द घण्टे में कण भी बाहर निकल जायगा और दुख भी दूर हो जायगा। यदि दिखाई दे तो पहले उसे निकालें और फिर तेल, घी या अण्डे की सफेदी टपकायें।

यदि आंख में लोहे का कण गिर जाय तो उसे चुम्बक पत्थर की सहायता से सहज में निकाला जा सकता है। उसे निकालने के बाद जलन को दूर करने के लिए अरंड या नारियल का तेल टपकायें।

यदि आंख में गर्म घी या तेल की छींट गिर जाय तो नारियल का तेल और चूने का पानी दोनों बराबर वजन मिलायें, फिर उस में रुई का फोया भिगोकर बार-बार आंख पर रखें।

कई बार आंख में चूने की छींट गिर जाती हैं। ऐसी स्थिति में आंख को तुरन्त धोयें। उसके बाद अरंड का तेल या गलैसरीन की दो तीन बूंद आंख में टपकायें या अण्डे की सफेदी डालें।

आंख में गिरी हुई चीज को निकालने के बाद आंख में जलन बाक्की रह जाती है, उसे दूर करने के लिए औरत का दूध या अण्डे की सफेदी टपकायें अथवा शुद्ध देशी घी लगायें।

कंठ में किसी चीज का फंसा जाना

यह घटना यद्यपि छोटे बड़े सभी के साथ घटित होती है, फिर भी

ज्यादातर छोटे बच्चे ही इसका शिकार होते हैं। कई बार बच्चे कोई छोटा सिक्का (जैसे पंसा, इकत्री, चवन्नी आदि) या कोई छोटी सीटी या कौड़ी आदि को मुंह में डाल लेते हैं और फिर उसे निगलने की कोशिश करते हैं। परन्तु कंठ का छेद तंग होने के कारण निगली नहीं जाती और वह चीज वहीं फंस कर रह जाती है। कभी ऐसा भी होता है कि बच्चा कभी ज्यादा बड़ा प्रास अथवा बोटी निगलने की कोशिश करता है; परन्तु उसे निगल नहीं सकता।

जब इस प्रकार की कोई घटना घटित होती है तो बच्चा घबरा जाता है। आंखें बाहर की ओर उभर आती हैं, मुंह में भाग आ जाता है और चेहरा लाल पड़ जाता है।

जब बच्चे को ऐसी हालत में देखें तो उस के मुंह में आहिस्ता से अंगुली डाल कर देखें। यदि वह चीज करीब हो और पकड़ कर निकाली जा सके तो उसे मोचने या छोटी चिमटी से पकड़ कर धीरे-धीरे बाहर की ओर निकालें।

यदि कंठ में फंसी हुई चीज इस प्रकार बाहर न निकाली जा सके तो बच्चे के पांव पकड़ कर उसे आँधा लटकायें और किसी दूसरे व्यक्ति को बच्चे की गर्दन और पीठ पर थपकी देने के लिए कहें। ऐसा करने से कंठ में फंसी हुई चीज अपनी जगह छोड़ देती है और फिर सहज में बाहर निकाली जा सकती है।

यदि इस उपाय से भी फंसी हुई चीज अपना स्थान न छोड़े और वह भीतर जा सकती हो तो उसे भीतर की ओर धीरे-धीरे धकेलें ताकि वह चीज मरी (भोजन की नाली) द्वारा आमाशय (मिदे) में पहुँच जाय।

कई बार कंठ में फंसी हुई चीज आप ही आप फंसती-फंसाती मरी का मार्ग तय करती हुई आमाशय में पहुँच जाती है। अब किसी प्रकार की चिंता नहीं करनी चाहिए। उसे निकालने के लिये न कं (उलटी) करावें और न कोई दस्तावर दवा दें। यदि वह घातु की कोई चीज होनी है तो आम तौर पर आमाशय की गर्मी और प्रक्रिया से पिघल जाती है। वरना प्रकृति उसे आंतों की ओर धीरे-धीरे धकेल कर पाखाना के साथ बाहर निकाल देती है।

निगली हुई चीज़ कई बार पांच छः घंटे के बाद ही पाख़ाना के साथ निकल जाती है। किन्तु कई बार उस के निकलने में तीन चार दिन और कभी तीन चार सप्ताह लग जाते हैं। यदि उस के निकलने में असाधारण देर हो जाय और बच्चे का स्वास्थ्य खराब होने लगे तो उस स्थिति में तुरन्त डाक्टरों सहायता प्राप्त करनी चाहिए।

यदि कण्ठ में फंसी हुई चीज़ न निकाली जा सके और न भीतर धकेली जा सके तो ऐसी दशा में ज़रूरी द्वारा निकालने के प्रतिरिक्त कोई उपाय नहीं। जितनी जल्दी सम्भव हो किसी करीब के हस्पताल में बच्चे को ले जायें।

यदि कंठ में फंसी हुई चीज़ मछली का कांटा या ढंडू का टुकड़ा हो ऐसी स्थिति में रोटी का एक बड़ा घास ले कर घी से तर कर के उसे निगलने की कोशिश करे ताकि कांटा आदि घास के दबाव से अलग हो कर आमाशय में पहुँच जाय और फिर पाख़ाना के साथ निकल जाय।

यदि यह कांटा या टुकड़ा आदि कंठ में इस प्रकार चुभ जाय कि उक्त साधारण उपाय से न निकले तो उसे चिमटी से पकड़ कर निकालें। यदि अपने आप न निकाल सके तो किसी करीब के हस्पताल में चले जायें।

कांटा, सूई या पिन का चुभ जाना

देहात में किसानों और मजदूरों को ग्राम तीर पर नंगे पांव खेतों में काम काज करना और चलना फिरना होता है; इस लिए कांटा लगने की घटनाएं अक्सर होती रहती हैं और यह एक साधारण बात समझी जाती है। परन्तु कई बार यही घटना असाधारण भी बन जाती है। जिस जगह कांटा लगता है, वहां पीप पड़ जाती है और चलना-फिरना मुश्किल हो जाता है।

ज्योंही कांटा चुभे, पांव को धोकर साफ़ करें और कांटे को पकड़ कर खींच लें। यदि इस प्रकार न निकाल सकें तो ज़रा-सा कुरेद कर कांटे को मोचने से पकड़ कर निकालें। इसके बाद उस जगह को चुटकी से दबा कर दो-चार बूंदे खून की निकाल दें और उस जगह टिच्चर

आयोडीन या स्पिरिट लगायें। यदि यह ये दोनों चीजें न मिलें तो जरा-सी रुई पर घी लगा कर रखें और ऊपर से पट्टी बांधें। खुला बिलकुल न छोड़ें। खुला छोड़ने और मिट्टी लगने से असावधानी के कारण पीप भर जाती है।

यदि कांटा गहराई में हो और सहज में निकाला न जा सके तो हुक्का में पीने का तम्बाकू थोड़ा-सा लेकर उसमें ग्राक का दूध मिलायें और कांटा चुभी हुई जगह पर बांध दें। एक दो बार बांधने से कांटा ऊपर की ओर उभर आयेगा। फिर उसे मोचने से निकाल लें।

यदि धरती पर गिरा हुआ पिन या सुई पांव में चुभ कर वहीं दूट कर रह जाय तो उस स्थिति में उस जगह को जितनी जल्दी सम्भव हो सके कुरेदें और मोचने से पकड़ कर निकाल लें। उस के बाद चुटकी से दबा कर दो चार खून की बूंदें निकालें और फिर टिक्चर आयोडीन या स्पिरिट लगा दें। यदि ये चीजें न मिलें तो घी में जरा-सी हल्दी मिला कर उस में रुई का फ़ोया लथेड़ कर रखें, ऊपर से पट्टी बांध दें।

यदि सूई इस प्रकार न निकाली जा सके तो चुम्बक पत्थर से काम लें। उसे सूई के सामने रखें। उस के आकर्षण से सूई बाहर की ओर खिच आयेगी और सहज में निकाली जा सकेगी।

यदि इन में से किसी भी उपाय से सूई न निकाली जा सके और वह अन्दर मांस की गहराई में हो तो हस्पताल में ज़रूरी से निकलवायें।

कांच के टुकड़ों का चुभ जाना :—कई बार घर में कांच का गिलास, चिमनी या कांच की किसी दूसरी चीज के टूटने से उसके टुकड़े इधर-उधर बिखर जाते हैं और नंगे पांव में चुभ जाते हैं। यदि कांच सफ़ेद होता है, तो उसके टुकड़े नज़र भी नहीं आते और उनसे बहुत कष्ट होता है। अतएव इस तकलीफ़ से बचने के लिए पहला उपाय तो यह है कि ज्योंही कांच की कोई चीज टूटे, उसके सारे टुकड़े बड़ी सावधानी से चुनकर ऐसी जगह फेंक दें जहां वे किसी के पांव में चुभ न सकें। और दूसरे नंगे पांव न चलें फिरें।

यदि संयोग से पांव में कोई टुकड़ा चुभ जाय तो उसे उसी प्रकार

निकालें, जिस प्रकार चुभी हुई सूई निकाली जाती है। परन्तु ये टुकड़े बड़े बारीक होते हैं, इसलिए उन्हें निकालने के लिए अधिक सावधानी की आवश्यकता है। यदि हो तो उन्हें निकालने के लिए आतशी शीशे से मदद लें। इस शीशे की मदद से छोटी चीज बड़ी नजर आया करती है। कांच के टुकड़ों को निकालने के बाद टिक्चर आयोडीन लगायें या घी में हल्दी मिला कर उस में रूई लथेड़ कर रखें और ऊपर से पट्टी बांध दें।

यदि इन उपायों से कांच के टुकड़े न निकाले जा सकें तो हस्पताल में जायें।

चोट लगना

जब किसी व्यक्ति को किसी अचानक घटना के कारण मामूली या गहरी चोट लग जाती है। मिसाल के तौर पर किसी व्यक्ति को लड़ते हुए लाठी आदि से चोट लग जाती है, कोई व्यक्ति पेड़ पर से गिर पड़ता है अथवा घोड़े पर से गिर जाता है अथवा छत या दीवार के गिर जाने से दब जाता है तो तुरन्त सहायता करने से उसकी तकलीफ़ ही कम नहीं की जा सकती, बल्कि सख्त चोट लगने की स्थिति में उसकी जान भी बचाई जा सकती है।

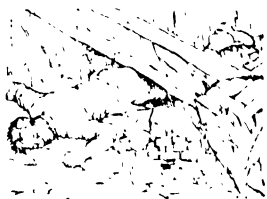
यदि कोई व्यक्ति पेड़ या घोड़े पर से गिर कर बेहोश हो जाय तो पहले उसे होश में लाने का उपाय करें। खून बहता हो तो उसे बंद करें।

परन्तु यदि घोड़े पर सवार मनुष्य घोड़े समेत गिर जाये और उसके नीचे दब कर बेहोश हो जाय तो पहले सवार को घोड़े के नीचे से निकालने की कोशिश न की जाय। पहले घोड़े को उठावें। जब घोड़ा उठने लगे तो दूसरा व्यक्ति तुरन्त सवार को खींच कर निकाल ले ताकि वह घोड़े के पैरों के नीचे कुचलने से बच जाय, बल्कि ऐसी स्थिति में यदि कपड़े आदि हों तो उन्हें, वरना घोड़े की काठी आदि को सवार के सिर और छाती पर रखें ताकि घोड़े के उठते समय वह उस के सुमों की चोट से घायल होने से बचा रहे।

यदि कोई व्यक्ति छत या दीवार के गिरने से दबकर रह जाये तो

पहले उसके दबने की सही जगह मालूम करें, उसके बाद उस जगह की मिट्टी आदि हटा कर उसे बाहर निकालें ।

ऐसे व्यक्ति को आराम से चित लिटायें । उस के सिर के नीचे कोई तकिया रख दें । यदि तकिया न मिले तो कोई कपड़ा तह करके तकिया के बजाय रख कर सिर को बाक्री शरीर से ऊंचा रखें ।



यदि चोट हाथ या कलाई पर लगी हो तो कलाई को रुमाल आदि से बांध कर गर्दन में लटकायें । यदि टांग में चोट लगी हो तो उसके नीचे तकिया आदि रख कर उसे सिर से तनिक ऊंचा रखें ।

साधारण चोट :—अब यदि चोट मामूली हो और आहत व्यक्ति होश में हो, प्रत्यक्ष में शरीर पर घाव आदि का कोई निशान न हो, हां खाल के नीचे खून के जमा हो जाने से नील पड़ गया हो तो एक छटांक स्पिरिट में दस छटांक पानी मिला कर उस में कपड़े को गद्दी भिगो कर चोट की जगह पर रखें, और उसे बराबर तर करते रहें । यदि स्पिरिट न मिले तो इसी मात्रा में सिरका मिला कर उस से यही प्रक्रिया करें । यदि वक्त पर सिरका भी न मिले तो ठंडे पानी में कपड़ा भिगो कर चोट की जगह पर रखें और उसे बराबर भिगोते रहें ।

साधारण स्थिति में सिर्फ यही इलाज काफी होता है । परन्तु यदि वहां सूजन होकर पीप पड़ने लगे तो हस्पताल में ले जायें ।

यदि चोट लग जाने ने मांस छिल जाय तो उस हालत में भी स्पिरिट लगायें । यदि स्पिरिट न हो तो हल्दी को थोड़े-से पानी में पीस कर उसमें रुई का फ़ाहा लयेड़ें, फिर उसे थोड़े घी में पक़ायें । जब फ़ाहा सुख्ख होने लगे तो आग से उतार लें और ठंडा होने पर बांध दें । चोट का दर्द और घाव दोनों अच्छे हो जायेंगे ।

यहां यह बात याद रखनी चाहिए कि मांस लचकदार होता है । इसलिए कई बार सख्त चोट लगने पर भी शरीर पर घाव का कोई निशान नहीं होता हालांकि सरल चोट लगने से भीतर के अंग

फट जाते और घायल हो जाते हैं। इसलिए सिर्फ शरीर की ऊपर की हालत देखकर चोट के मामूली या सख्त होने के बारे में राय नहीं दी जा सकती, बल्कि आहत की आम हालत को भी देखने की जरूरत है।

मरुत चोट :—यदि सख्त चोट लगने से आहत व्यक्ति बेहोश हो तो उसके गले और छाती के बटन खोल दे, गले में मफलर लिपटा हुआ हो या ताबीज बंधा हुआ हो तो उसे भी अलग कर दे। सम्भव है कि वह थोड़ी देर के बाद आप ही आप होश में आ जाय। यदि खुद होश में न आये तो होश में लाने का उपाय करें (जैसा कि 'बेहोशी' शीर्षक में बताया गया है) और साथ ही यह भी मालूम करे कि उसके किस अंग पर सख्त चोट लगी है। सिर पर चोट लगी हो तो उसे देखे। दोनों ओर के हाथ पांव का आपस में मुकाबला करें ताकि यदि एक ओर के हाथ या पांव की हड्डी टूट गई हो तो दूसरी ओर के हाथ या पांव से मुकाबला करने पर मालूम हो जाय, क्योंकि हड्डी टूट जाने या जोड़ के अपनी जगह से हट जाने के कारण से अंग बेढंगा या टेढ़ा हो जाता है।

यदि पेट पर सख्त चोट लगी हो तो आहत को चित लिटा कर उसके घुटनों के नीचे तकिया रखें और उसकी रानों को पेट की ओर झुकायें। ऐसा करने से पेट की अंतर्द्वियां ढीली हो जाने के कारण आहत को आराम मिलेगा, उसकी तकलीफ कम हो जायगी। कई बार जब कि तिखी या जिगर पर चोट लगती है तो उन अंगों के फट जाने से आहत मर जाता है।

यदि चोट लगने से अंग टेढ़ा हो गया हो या उससे खून बहता हो तो चोट की जगह को नंगा करने के लिए उसके ऊपर का कपड़ा कैंची के साथ काट कर अलग कर दें और बहते हुए खून को बंद करने के लिए अस्थायी तौर पर उस पर पट्टी बांध दें और आहत को तुरन्त हस्पताल में ले जायें या किसी डाक्टर को बुलायें।

डाक्टर के आने तक गर्म पानी, एक दो साफ बर्तन और कुछ साफ कपड़े का प्रबन्ध रखें। जब तक डाक्टर न आ जाय रोगी को खाने के

लिए कुछ न दें। अथवा प्यास अधिक हो तो बर्फ चटाये अथवा ठंडा पानी घूंट-घूंट पिलायें।

खून बहना

यदि चोट लगने से मांस कटे-फट कर घायल हो जाय या तलवार, गंडासा, छुरी, चाकू, लगने से घाव हो जाय और खून बहने लगे तो सब से पहले उसे रोकने की कोशिश करें। यदि खून को तुरन्त बन्द नहीं किया जायगा तो घायल के मर जाने की आशंका है।



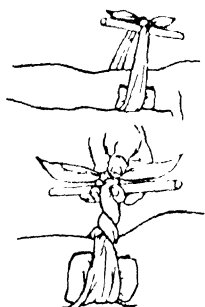
बहते खून को बन्द करने का सहज उपाय यह है कि जिस अंग से खून निकल रहा हो, उसे शरीर के बाकी हिस्सा से ऊंचा कर दें। उदाहरण के लिये हाथ से खून निकल रहा हो तो उसे ऊपर की तरफ उठाये रखें और टांग में घाव हो तो घायल को लिटा कर टांग के नीचे कोई चीज रख कर उसे ऊंचा कर दें। इस के बाद घाव वाले अंग पर ठंडा पानी गिराये या बर्फ लगायें। ठंडक पहुंचने से रगें सुकड़ जाती हैं और खून बहना बन्द हो जाता है। इन उपायों के अतिरिक्त घाव वाली जगह अंगुलियों का दबाव डालने या गद्दी रख कर पट्टी से कस कर बांधने से भी खून रुक जाता है।

परन्तु यह ध्यान रखा जाय कि यदि खून गहरे लाल रंग का हो और पिचकारी की भांति जोर-जोर से निकलता रहा हो तो इस स्थिति में न तो अंग को ऊंचा करना काम दे सकता है और न ठंडक पहुंचा कर खून को बन्द किया जा सकता है। इस हालत में घाव पर सिर्फ दबाव पहुंचाने से ही खून को रोका जा सकता है।

दबाव पहुंचा कर खून को रोकने के लिए तुरन्त जिस यन्त्र से काम लिया जा सकता है, वे हाथ के अंगूठे हैं। एक या दोनों अंगूठों से घाव को दबाओ या घाव के ऊपर की तरफ नर्म हिस्से को दबाओ। खून तुरन्त बन्द हो जायगा। इस समय दूसरा आदमी गद्दी पट्टी तैयार कर लेगा, जिस से डाक्टर की सहायता मिलने तक खून को बन्द रखा जा सकेगा।

कोई कपड़ा या रुमाल आदि लेकर एक गद्दी बनायें। यदि उसे गस्त बनाने के लिये उस में कोई ठीकरी या रुपया-पैसा रख दें तो ज्यादा

बेहतर है। इस के बाद घायल स्थान से अंगूठा हटा कर यह गद्दी रख दें और उसे तिकोनी पट्टी से खूब कस कर बांध दें।



से निकल रहा है।

यदि खोपड़ी पर चोट लगने से घाव हो जाय और उस से खून बह निकले तो साफ़ कपड़े की गद्दी स्पिरिट में तर कर के घाव पर रखें और उसे अच्छी तरह दबा दें या रेशमी कपड़े को जलायें, रेशमी कपड़ा न हो तो सूती कपड़े को जला कर उस की राख बनायें और उसे घाव पर रख कर खूब दबायें। परन्तु इस बात का ध्यान रखे कि राख में मिट्टी न मिले।

यदि होंठ कट जाने से खून बह रहा हो तो उसे रोकने के लिए कटी हुई जगह को अंगूठे और दर्मयानी अंगुली से दबायें।

यदि चेहरे से खून बह रहा हो तो ग्राहत का गला निचले जबाड़े की हड्डी के सिरों से पकड़ कर दबायें, जैसे रोगी का गला घोटा जा रहा हो। इस दबाव से चेहरे की शोर खून का बहाव कम हो जायगा। इस के बाद घाव पर गद्दी रख कर पट्टी कस दें।



भीतर खून का बहना:—कई बार चोट लगने से किसी भीतरी अंग के कट-फट जाने से किसी रग से खून बहने लगता है और घायल की हालत खतरनाक होती है।

ऐसी स्थिति में घायल चकरा कर गिर पड़ता है। सांस कठिनाई से तेज-तेज आने लगता है। घायल जम्हाईयां लेने और सिसकियां भरने लगता है, होंठों की रंगत फीकी पड़ जाती है और ठंडा पसीना आता है। कई बार घायल बेहोश हो जाता है। कई बार उसकी नाक से खून आता है या खून की कं आती है, नब्ज कमजोर परन्तु तेज चलने लगती है।

जब ऐसी स्थिति हो तो समझ लेना चाहिए कि रोगी को भीतरी चोट लगी है, जिससे भीतर का कोई अंग कट-फट गया है। घायल को तुरंत हस्पताल पहुंचायें या फिर डाक्टर की सहायता प्राप्त करें।

परन्तु जब तक डाक्टर आये घायल को आराम से चुप चाप लिटाये रखें। उसके साथ बात करने की कोशिश न करें। यदि घायल हाथ-पांव मारे तो उसे धीरे से दबायें रखें। यदि शरीर का कोई भाग कस कर बांधा हुआ हो तो उसे खोल दें। यदि घायल कुछ होश में हो तो उसे बर्फ चटायें या सर्द पानी घूंट-घूंट पिलायें। परन्तु कोई गर्म नशा लाने वाली चीज (जैसे शराब) कदाचित न दें। यदि वह चारपाई पर लेटा हुआ हो तो उसे पांव की ओर से जरा ऊंचा कर दें। फर्श पर हो तब भी पैरों को शरीर के दूसरे भाग से कुछ ऊंचा कर दें।

घाव-जर्जरित

चोट लगने या तलवार, छुरी, चाकू आदि से जो घाव हों, उस में घायल को जो आरम्भिक सहायता पहुंचाई जा सकती है वह यह है कि जब तक डाक्टर की सहायता प्राप्त हो खून को बंद रखा जाय (जिसका उपाय ऊपर बता दिया गया है) घाव में मिट्टी या किसी दूसरी प्रकार की मल न लगने पाये। घायल अंग को आराम से रखें, हिलने जुलने न दें। अगर घायल बेहोश हो तो उसे होश में लाने का उपाय करें।

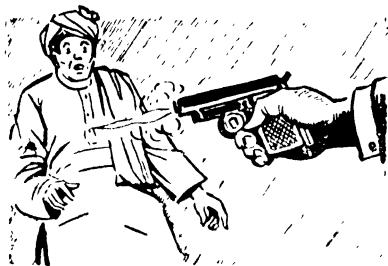


यदि घाव किसी तेज धार वाले (जैसे तलवार, चाकू, छुरी आदि)

के लगने से होतो रून को बंद करके घाव के किनारों को मिलाकर ऊपर से साफ पट्टी बांध दें। और घायल व्यक्ति को हस्पताल में ले जायें। कई बार मकड़ी का सफेद जाला खून को रोकने और कटे हुए किनारों को जोड़ने में अत्यंत उपयोगी सिद्ध होता है। इस जाले को दीवार आदि से पूरे का पूरा उतार ले और साफ कपड़े से पूछ कर कटे हुए किनारों को हाथ से मिलाकर ऊपर से यह जाला रख दें और थोड़ी देर दबायें रखें।

यदि घाव किसी नोकदार हथियार (जैसे नेजा, भाला या तीर) लगने से हो तो इस स्थिति में खून यद्यपि कम निकलता है; पर इस का असर निहायत सक्षत होता है। यदि घाव में तीर आदि चुभा हुआ हो तो पहले उसे निकालें और घाव से कुछ खून बहने दें। इसके बाद खून को रोकें और घायल व्यक्ति को हस्पताल में ले जायें।

यदि पिस्तौल की गोली या छर्रे लगने से घाव हो जाय तो घायल को तुरन्त हस्पताल में ले जायें। परन्तु यदि किसी कारण हस्पताल ले जाना सम्भव न हो तो छोटे-छोटे छर्रे जो करीब हों, उन्हें निकाल दें और जो निकाले न जा सकें उन्हें वहीं छाड़ दें। यदि घाव अच्छा होने के बाद वे भीतर भी रहेंगे तो उनसे कोई तकलीफ न होगी। अलबत्ता पिस्तौल या बन्दूक की गोली का घाव हो तो उसके लिए हस्पताल की सहायता प्राप्त करना आवश्यक है।

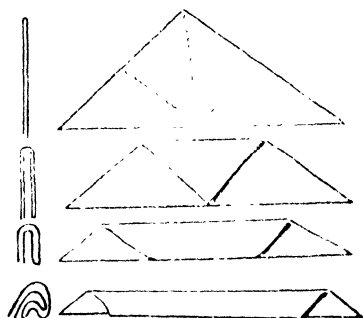


वें। यदि घाव अच्छा होने के बाद वे भीतर भी रहेंगे तो उनसे कोई तकलीफ न होगी। अलबत्ता पिस्तौल या बन्दूक की गोली का घाव हो तो उसके लिए हस्पताल की सहायता प्राप्त करना आवश्यक है।

घाव पर पट्टी बांधना :—घाव चाहे कैसा ही हो उस पर पट्टी बांधना बहुत जरूरी है। पट्टी बांधने से खून को रोकने में मदद मिलती है। इसके अतिरिक्त घाव गर्व मिट्टी से सुरक्षित रहता है। घायल की आरम्भिक सहायता के लिए तिकोनी पट्टी उचित है। उसके बांधने के लिए अधिक अभ्यास की भी जरूरत नहीं है। जब पट्टी बांधने की जरूरत हो, एक

बड़े रुमाल या एक गज लम्बे चौड़े कपड़े को अर्ध में एक कोने से दूसरे कोने तक तह करने से तिकोनी पट्टी तैयार की जा सकती है ।

इस तिकोनी पट्टी को या तो योंही खुला हुआ बांध दिया जाता है या उसके क्रायदे के सामने के कोने को क्रायदे पर मोड़कर (अर्थात् दोहरा करके) बांधते हैं । परन्तु कई बार इस दोहरी पट्टी को एक बार और मोड़कर चौहरी करके बांधने की जरूरत होती है ।

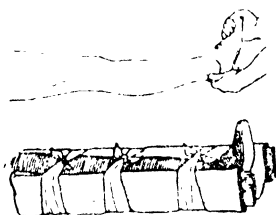


हड्डी का टूट जाना और जोड़ का उगड़ जाना

जब चोट लगने से कोई हड्डी टूट जाती है तो हड्डी टूट जाने के स्थान पर रोगी दर्द महसूस करता है । जिस अंग की हड्डी टूटती है, उस से कोई काम नहीं लिया जा सकता । उदाहरण के लिए जब पांव की हड्डी टूट जाती है तो रोगी उस के बल खड़ा नहीं हो सकता हाथ की हड्डी टूट जाती है तो हाथ ऊंचा नहीं उठाया जा सकता । जिस अंग की हड्डी टूटती है, वह टेढ़ा हो जाता है या मुड़ जाता है या छोटा हो जाता है और जब दूसरे स्वस्थ अंग से उसकी तुलना की जाती है तो वह बे-बंगा दिखाई देता है । सूजन पैदा हो जाती है और टूटी हुई हड्डी को हिलाने से उसके टूटे हुए टुकड़े एक दूसरे के साथ रगड़ खाने से करकराहट की आवाज आती है ।

इन अलामतों के अलावा टूटी हुई हड्डी को अंगुली से टटोल कर भी मालूम कर सकते हैं । जब चोट लगने या गिरने से हड्डी टूटती है तो एक खास तरह की आवाज पैदा होती है जिस से खुद रोगी महसूस कर लेता है कि उसकी हड्डी टूट गई है ।

जब कोई जोड़ उखड़ जाता है तो उखड़े हुए जोड़ के इर्द गिर्द निहायत सख्त दर्द होता है, जोड़ बेढंगा हो जाता है, उस के चारों तरफ सूजन हो जाती है और वह हरकत नहीं कर सकता। जिस अंग का जोड़ उखड़ता है, उसकी लम्बाई दूसरे स्वस्थ जोड़ से तनिक अधिक हो जाती है।



इन अलामतों से मालूम किया जा सकता है कि हड्डी टूट गई है या जोड़ उखड़ गया है। लेकिन जब जोड़ उखड़ जाने के साथ हड्डी भी टूट जाती है तो जांच करने में कुछ कठिनाई आती है।

इन परिस्थितियों में किसी ऐसे व्यक्ति की सहायता प्राप्त करनी चाहिए जो टूटी हुई हड्डियों को जोड़ने और उन के जोड़ बैठाने में निपुण और अनुभवी हो। जब तक उसकी सहायता प्राप्त न हो सके हड्डी टूटे हुए आदमी की निम्नलिखित ढंग से सहायता करे :—

जब किसी आदमी की हड्डी टूट जाय तो उसे आराम से लेटा दें। हिलने-जुलने बल्कि बात चीत करने से भी रोक दें। टूट जाने से हड्डी के टूटे हुए सिरे ऐसे तेज और नोकीले हो जाते हैं जैसा कि किसी लकड़ी के टूट जाने के बाद दिखाई देते हैं। अगर ऐसी हालत में रोगी हिले-जुलेगा तो हड्डी के इन तेज सिरों से मांस और खाल छिद जायगी जिस से तकलीफ बढ़ जायगी। इस तकलीफ से बचने के लिए टूटी हुई हड्डी पर खपचियां बांध देनी चाहिए। खपचियों के बांधने से टूटी हुई हड्डी के सिरों के हिलने-जुलने और चुभने की सम्भावना नहीं रहेगी।

हड्डियां आम तौर पर हाथ पांव की टूटा करती हैं। अगर बाजू या टांग की हड्डी टूट जाय तो बांस की खपचियां दो इंच चौड़ी लेनी चाहिए। बाजू की हड्डी के लिए इन खपचियों की लम्बाई एक फुट होनी चाहिए और टांग की टूटी हुई हड्डी के लिए उनकी लम्बाई इतनी होनी चाहिए कि वे पैर से कूल्हे तक पहुँच जायें।

खपचियां बांधने से पहले दूटे हुए बाजू या टांग को खींच कर सीधा करें। दूटे हुए स्थान को बहुत धीरे से पकड़ कर दूटे हुए सिरों को एक दूसरे से मिलाकर हड्डी को सीधा करें। यह काम बहुत नमी से करें ताकि रोगी को कष्ट न हो। इसके बाद रुई की मोटी तह दूटी हुई हड्डी के चारों तरफ लपेट दें। अगर रुई मौजूद न हो तो कपड़े की गद्दी बनाकर लपेट दें। इसके बाद बांस की खपचियां लगाकर कसकर बांध दें और रोगी को हस्पताल तक पहुंचाएँ।

हड्डी का जोड़ उखड़ गया हो तो उसे सही जगह पर कायम करने के लिए निपुण और अनुभवी व्यक्ति की तुरन्त सहायता लेने की जरूरत है। तुरन्त सहायता प्राप्त करने ही से जोड़ अपनी असली सही हालत में लाया जा सकता है। अगर दो तीन दिन की देर हो जायगी तो इस में बड़ी कठिनाई का सामना होगा और सम्भव है कि उसके लिए चीर-फाड़ करना पड़े।

रोगी को उठाकर ले जाने के उपाय :—शहरों में जो व्यक्ति चोट खाता या घायल होता है तो उसे उठाकर हस्पताल या घर ले जाने के लिए स्ट्रेचर (Stretcher) की सुव्यवस्था हो सकती है, लेकिन देहात में इसका कोई प्रबन्ध नहीं। विशेष रूप से जब कोई व्यक्ति जंगल या कहीं सफ़र में चोट लगने से घायल होता है, तब बड़ी कठिनाई का सामना करना पड़ता है और जब उसकी सहायता करने वाला सिर्फ एक ही आदमी हो।

एक सहायक कई तरीकों से घायल को उस के घर या हस्पताल पहुंचा सकता है।



पहला उपाय :—अगर रोगी के नीचे के घड में चोट लगी हो, लेकिन हड्डी न टूटी हो, सिर्फ मोच आ गई हो या पांव कुचला गया हो तो इस स्थिति में उसकी सहायता करने वाला आदमी रोगी के उस तरफ खड़ा हो जाता है जिस तरफ उसे चोट लगी है और उसका हाथ अपनी गर्दन में डाल कर अपने हाथ से उसकी कलाई पकड़ लेता है और अपना दूसरा हाथ उसकी कमर में डालता है। इस के बाद रोगी चोट खाये हुए पांव को धरती पर लगने से सुरक्षित रखने के लिए घुटने को मुकेड़ लेता है और वह इस हालत में एक पांव पर कूदता हुआ सहायक के साथ-साथ चलता है।

दूसरा उपाय :—अगर घायल या रोगी के चोट खाये हुए अंग को तकलीफ पहुंचने की आशंका न हो तो सहायक उसे अपनी पीठ पर लाव कर ले जा सकता है।

तीसरा उपाय :—अगर घायल बेहोश हो तो पहले उसे आँधा (पेट के बल) लेटायें। इसके बाद उस के सिर की ओर अपने घुटने धरती पर इस प्रकार रखें कि रोगी का सिर दोनों घुटनों के दमनान न हो। अब वह अपनी हथेलियों को ऊपर की ओर करके हाथों को घायल की बगलों में डाले और उसे ऊपर की तरफ उठाकर घुटनों के बल करे और फिर धीरे-धीरे अपने बाजुओं को नीचे की तरफ लाकर घायल की कमर के इव-गिर्व ले आये। अब उसे हाथों से पकड़ कर उठाये और पांव के बल खड़ा कर दे। इसके बाद घायल की दाईं कलाई अपने बायें हाथ से पकड़े और उसका बायां हाथ अपनी गर्दन के गिर्व ले जाये और उठाने वाला खुद इतना झुक जाय कि उसका कंधा रोगी के दायें चड्डे के सामने हो। फिर अपना दायां हाथ उसकी जांघों पर से गुजार कर उसे अपनी पीठ पर उठाले और रोगी की दाईं कलाई जो अपने बायें हाथ में पकड़ी थी, अब उठाने वाला उसे अपने दायें हाथ से पकड़ कर खड़ा हो जाय।

अगर घायल को उठाकर ले जाने वाले दो व्यक्ति हों और घब खतरनाक भी न हो तो दोनों व्यक्ति एक दूसरे के सामने-सामने

खड़े होकर अपने हाथ एक दूसरे की ओर इस प्रकार बढ़ायें कि हथेली ऊपर की ओर अंगुलियां सीधी फैली हुई हों। इस के बाद पंजा में पंजा फंसाकर हाथों पर घायल को बंठा कर हस्पताल या जिस जगह ले जाना चाहें, ले जायें।

अगर रोगी खतरनाक तौर पर घायल हो तो उसे चारपाई पर उठाकर ले जाये। अगर चारपाई को डोली के ढंग पर बनालें तो उस से घायल को आराम मिलता है।

मोच आ जाना

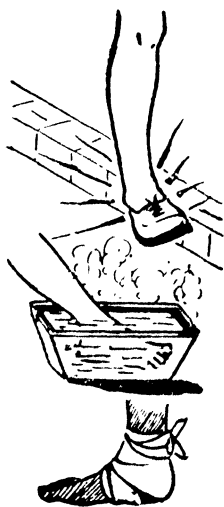
जब किसी जोड़ के अचानक मुड़ जाने से खिचाव पैदा होकर उस जोड़ के बन्धन फट जाते हैं अथवा उस जोड़ की अंतडियां या रगें खिच जाती हैं तो उसे 'मोच आ जाना' कहते हैं।

जब किसी जोड़ में मोच आती है तो उस जोड़ में दर्द होता है, जोड़ सूज जाता है और वह हिलचुल नहीं सकता।

ग्राम तौर से चलते-फिरते समय जब पांव अचानक बेकायदा रखा जाता है तो टखना के जोड़ में मोच आ जाती है।

मोच वाले अंग को आराम दें। जहां तक हो सके चलें-फिरें बिलकुल नहीं।

मोच खाये हुए अंग को तेज गर्म पानी में आध घंटे तक डबोय रखें। इसके बाद गर्म रुई रखकर कपड़े की पट्टी से खूब कसकर बांध दें। पट्टी मोच के नीचे से बांधना शुरू करें। अगर कलाई में मोच हो तो अंगुलियों से कुछ पीछे से बांधें। दूसरे दिन पट्टी उतार दें और मोच वाले अंग को पंद्रह-बीस मिनट तक गर्म पानी में रखें और उसे धीरे-धीरे नीचे से ऊपर और ऊपर से नीचे की ओर मलें।



विजली का भटका

देहातों में व्यूब पेलज के होने और बिजली के तारों के फँल जाने से बिजली की घटनायें भी होने लगी हैं। बहुत से देहाती बिजली की तारों के छूने और उनसे बचने के



महत्त्व को नहीं समझते। इसलिए बहुत जल्द बिजली के आघात का शिकार हो जाते हैं। अतएव इस सिलसिले में जानकारी प्राप्त करना बहुत जरूरी है।

जब किसी व्यक्ति का हाथ अथवा शरीर का कोई भाग बिजली के तार से छूता है तो उसका तुरंत आघात पहुंचता है, जिस से उसकी हरकत की शक्ति

जाती रहती है। वह अपने हाथ को या शरीर के उस भाग को जो तार से लगा हुआ है अलग नहीं कर सकता और विवश हो कर रह जाता है।

जब कोई ऐसी घटना घटित हो जाय तो देखने जानने वाला व्यक्ति तुरंत उसकी सहायता कर के उस की जान बचा सकता है। ऐसी हालत में अगर मुमकिन हो तो बिजली का स्वेच (खटका) बन्द कर दिया जाय। ऐसा करने से बिजली का क्रन्ट बन्द हो जायगा और आदमी की जान बच जायगी। लेकिन अगर स्वेच तक रसाई न हो तो उस आदमी के शरीर को तार से अलग करने का तुरंत प्रयत्न करना चाहिए। लेकिन सहायता करने वाले के लिए इस बात का ध्यान रखना जरूरी है कि वह खुद बिजली की भपट में न आ जाय। इसलिए सहायता करने वाले को चाहिए कि बिजली के तार को अलग करने के लिए ऐसी चीजें इस्तेमाल में लाये जिन में से बिजली का क्रन्ट नहीं गुजर सकता।

सूखी लकड़ी और सूखे कपड़े से बिजली का क्रन्ट नहीं गुजर सकता इन की सहायता से बिजली की आखेट में आये व्यक्ति को तार से अलग

किया जा सकता है। सूखी लकड़ी के बजाय अगर सूखी घास या रस्सी, बान और सरकड़ा मौजूद हो तो उस से भी काम लिया जा सकता है। रबड़ की बनी हुई चीजों में से भी क्रन्ट नहीं गुजर सकता इसलिए उनकी मदद से भी क्रन्ट को छुड़ाया जा सकता है। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि गीली लकड़ी, गीले कपड़े और गीली घास में से क्रन्ट गुजर जाता है। इसलिए ऐसी चीजों को बिजली का तार छुड़ाने के लिए भूल कर भी काम में न लाया जाय। इस प्रकार लोहे, ताम्बे, पीतल जैसी धातुओं से भी तार छुड़ाने की कोशिश न की जाय।

अगर घटना के समय लाठी, छड़ी या कोई सूखी लकड़ी मौजूद हो तो उस की मदद से तुरंत तार को अलग कर दें। अगर इन में से कोई चीज न हो तो अपनी पगड़ी, चादर, अंगोछा या किसी दूसरे कपड़े से उस व्यक्ति के शरीर को चारों तरफ से लपेट कर खींच लें। जब तक वह व्यक्ति तार से अलग न हो जाय सहायता करने वाले को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उसका शरीर छू न जाय। वरना वह खुद भी बिजली की पकड़ में आ जायगा। अगर बिजली से अलग करने के बाद व्यक्ति बेहोश हो तो उसे होश में लाने की तदबीर करें। अगर सांस बन्द हो गया हो तो उसे जारी करने की कोशिश करें।

पानी में डूबना

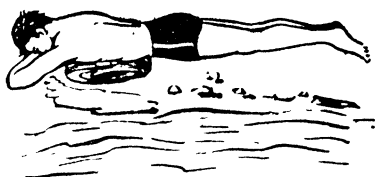
पानी में डूबने की घटनायें देहात में अकसर होती रहती हैं। कभी-



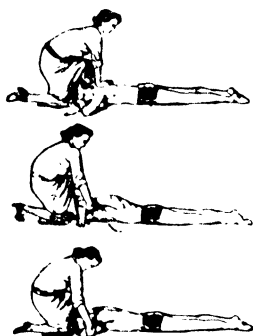
कभी औरतें आत्म हत्या की नियत से कूपों में कूद पड़ती हैं और डूब कर मर जाती हैं और कभी बच्चे नहरों, तालाबों और जोहड़ों में नहाते समय गहरे पानी में

चले जाते हैं और वहीं डूब कर मर जाते हैं। पानी में डूबने से जो मौत

होती है, वह ज्यादातर सांस बन्द हो जाने से हुआ करती है। इसलिए अगर डूबने वाले व्यक्ति को उचित समय पर उचित सहायता मिल जाय तो उसकी जान बच सकती है। कुछ आदमियों को पानी में डूबे पंद्रह मिनट गुजर चुके थे और उनका सांस बन्द हो चुका था। लेकिन कृत्रिम सांस के द्वारा उनका सांस दोबारा जारी हो गया और वह मौत के मुंह से निरल आये।



जब डूबे हुए व्यक्ति को पानी से निकाला जाय, उस के मुंह और नाक को कीचड़ से साफ करे और उस के सीने और पेट में भरे हुए पानी को निकालने के लिए उसे इस प्रकार औंधा लेटाये कि उसका सिर पंरों के मुकाबले जरा नीचा रहे। फिर कुछ कपड़े आदि लपेट कर उस के पेट के नीचे रख दें और उसकी एक कलाई उस के साथे के नीचे रखें। ऐसा करने से उस के पेट और सीने में भरा हुआ पानी निकल जायगा। इस के बाद उसे तुरन्त सीधा लेटा दें। फिर उस के सिर और कंधों के नीचे कुछ कपड़े आदि लपेट कर रख दें ताकि ये शरीर के बाकी भाग से थोड़े ऊंचे रहें।



गले और सीना में गलूबन्द, जाकेट या कोई तंग लिबास हो तो उसे उतार दें। कमर पर पेट्टी, धोती या नाला आदि बंधा हो तो उसे खोल दें और निम्नलिखित उपायों से कृत्रिम सांस जारी करें। कृत्रिम सांस की क्रिया कब तक जारी रखा जाय, इसका कोईसमय निश्चित नहीं है। कुछ ऐसे डूबे हुए व्यक्तियों का भी दोबारा सांस आने लगा है, जिन्हें डूबे हुए दो-दो घंटे गुजर चुके थे।

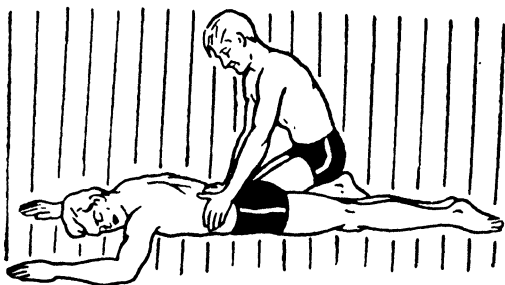
अगर डूबा हुआ व्यक्ति बिलकुल मुर्दा दिखाई दे तब भी उसका कृत्रिम सांस काफ़ी देर तक जारी रखा जाय।

जब एक आदमी कृत्रिम सांस जारी करने की क्रिया कर रहा हो तो दूसरा आदमी रोगी को होश में लाने का प्रयत्न करे। एक शीशी में थोड़ा सा नोशादर पीसकर डालें। फिर उस में थोड़ा चूना शामिल करें। इस के बाद शीशी में चंद बूंदें पानी की टपका कर उसे रोगी की नाक के सामने रखें। या कोई हुलास किसी नलकी के द्वारा नाक में फूँके। इस से छींक आकर होश हवास दुरुस्त हो जाते हैं।

जब कृत्रिम सांस की प्रक्रिया से और छींक आदि लाने से सांस भली प्रकार आने लगे और होश हवास दुरुस्त हो जायें तो डूबे हुए व्यक्ति के शरीर को गर्म करने के लिए उसे कम्बल या लिहाफ़ उढायें, बगलों और रानों में गर्म पानी की बोतलें रखें और थोड़ी बरांडी गर्म पानी में मिला कर पिलायें। अगर बरांडी न मिले तो साधारण शराब दें। अगर किसी कारण शराब न दे सकें तो गर्म-गर्म चाय या कहवा पिलायें। इस बात का विशेष रूप से ध्यान रखें कि सांस जारी होने से पहले न तो कम्बल या लिहाफ़ उढायें और न पीने के लिए कोई चीज़ दें।

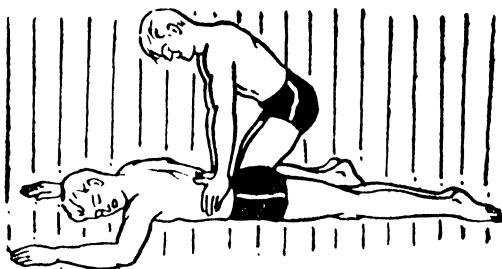


कृत्रिम सांस जारी करने का उपाय — डूबे हुए व्यक्ति पर कृत्रिम

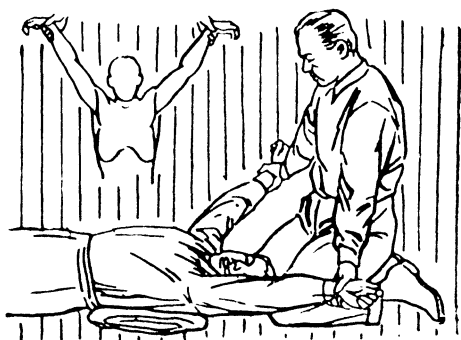


सांस की प्रक्रिया करने के लिए उसे पीठ के बल चित लिटायें और उस के

कंधों के नीचे तकिया रख दें। जो आदमी कृत्रिम सांस जारी कराये, वह रोगी के सिर के पीछे घुटनों के बल बैठ कर तनिक आगे की ओर झुक



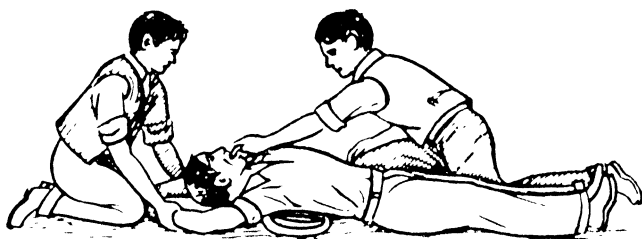
जाय। जैसा कि चित्र में दिखाया गया है। और रोगी की नाक और मुंह को साफ़ करके उसकी जिव्हा बाहर की ओर खींचे इस के बाद रोगी की



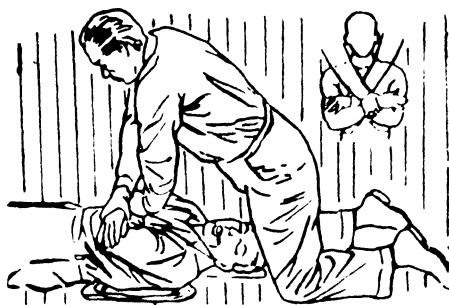
कलाईयों को नीचे से पकड़ कर उस के बाजूओं को ऊपर बाहर की ओर

लाते हुए अपनी तरफ़ इस प्रकार खींचे कि रोगी की कुहनियां धरती को स्पर्श करती हुई आयें। ऐसा करने से फेफड़ों में हवा भर जायगी।

इस के बाद मुड़े हुए बाजूओं को धीरे-धीरे सामने, नीचे और भीतर की ओर लाकर कुहनियों और बाजूओं को रोगी की छाती पर जोर से दबायें। जैसा कि चित्र में दिखाया गया है। ऐसा करने से हवा फेफड़ों से निकल जायगी।



बार-बार यही क्रिया करते रहें जब तक कि सांस का आना जाना वाक्कायदा शुरू न हो जाय।



जब रोगी वाक्कायदा सांस लेने लगे और उस के होश हवास ठीक हो जायें तो वे उपाय काम में लायें जो पीछे बयान हो चुके हैं।

आग से जलना

जब किसी कारण से कपड़ों में आग लग जाय तो ऐसी स्थिति में भागना दौड़ना बिल्कुल उचित नहीं है, बल्कि जमीन पर लेट कर पलटियाँ



खायें, आग बुझ जायगी। इस के बाद कैंची से काट कर कपड़ों को शरीर पर से उतार दें। यदि शरीर का अधिक भाग जल गया हो तो उस व्यक्ति को तुरंत हस्पताल ले जायें। वरना सोडा थोड़ा पानी मिलाकर जले हुए स्थान पर लगायें, इस के लगाने से जलन

आम तौर पर जाती रहती है और छाला पड़ने और घाव होने की नौबत नहीं आती। यदि सोडा मौजूद न हो तो कच्चा आलू पीस कर लगायें। यदि छाले पड़ जायें तो एक बारीक सूई लेकर आग में तपायें, इस के बाद उस की नोक से छालों को छेद कर पानी निकाल दें। इस के बाद चूने का घामी और अलसी का तेल (या नारियल का तेल) बराबर-बराबर वज्रन का मिला कर फेंटें, जब मरहम सा बन जाय तो घावों पर लगायें। अथवा फ़राश के पेड़ की छाल जला कर बारीक पीस लें और घावों पर नारियल का तेल या घी लगा कर ऊपर से बारीक पीसी हुई राख छिड़कें, घाव जल्द अच्छा हो जायगा। अथवा चूने का मरहम लगायें। आग से जलने के घाव चाहे कितने ही गहरे हों, इस के लगाने से भर जाते हैं (इस के बनाने की विधि अन्त में लिखी गई है)।

खोलते हुए पानी, कड़-कड़ाते तेल और भड़कती हुई बाहूद से जल जाने की स्थिति में भी उक्त उपचार किया जाय। परन्तु इस बात का ध्यान रहे कि यदि शरीर के बहुत से भाग जल जायें तो उस व्यक्ति को तुरंत किसी निकट के हस्पताल में ले जायें।

बिजली गिरना

कभी-कभी बिजली गिरने से मनुष्य तुरंत मर जाता है। उस के शरीर पर जलने का कोई चिन्ह अथवा घाव नहीं पाया जाता। परन्तु कई बार शरीर पर छाले पड़ जाते हैं, बाल जल जाते हैं और यदि उस व्यक्ति की जेब में रुपया पैसा धातु की कोई वस्तु हो तो बिजली की गर्मी से वह पिघल जाती है।

बिजली गिरने से कई बार लोगों की हड्डियां टूट जाती हैं। कुछ लोग सिर्फ बिजली की कड़क से इतना भयभीत हो जाते हैं कि उन पर येहोशी जारी हो जाती है।

जब बिजली कड़क रही हो तो मकान के भीतर रहें। किसी ऊंचे मकान या पेड़ पर न चढ़ें और न किसी पेड़ के नीचे बैठें। लोहे की कोई चीज जैसे छतरी अपने पास न रखें। मशहूर है कि काले रंग की चीज पर बिजली आम तौर पर गिरती है। इसलिए जब बिजली कड़क रही हो तो कोई काला कपड़ा आदि पहन कर बाहर न निकलें।



यदि किसी व्यक्ति पर बिजली गिरे और उस का सारा शरीर जल भुन जाय तो उस का कोई इलाज नहीं है। अलबत्ता यदि उस में जीवन के कुछ चिन्ह बाक़ी रह जायें तो तुरन्त किसी अच्छे डाक्टर की सहायता प्राप्त करें।

परन्तु यदि बिजली गिरने से शरीर अधिक न जला हो तो रोगी को तुरन्त ठंडे पानी से नहलायें और उस के सिर पर ठंडा पानी गिरायें। इस के बाद आग से जलने के उपाय इस्तेमाल करें अथवा किसी डाक्टर से मशवरा करें।

बेहोशी

कई बार घर में कोई व्यक्ति सहसा बेहोश हो जाता है अथवा मकान से बाहर गली कूचे अथवा जंगल में बेहोश पड़ा हुआ मिल जाता है। ऐसी स्थिति में उसे उचित ढंग से होश में लाकर उस की प्राण-रक्षा की जा सकती है।

जब कोई बेहोश व्यक्ति मिले तो पहले यह जानने की कोशिश की जाय कि उस की बेहोशी का कारण क्या है? कारण मालूम होने के बाद बेहोश को होश में लाने का उपाय करना चाहिए।

बेहोशी के कारण आम तौर पर ये हुआ करते हैं। (१) दिल और दिमाग की कमजोरी। (२) दिमाग की चोट। (३) दिमाग की कुछ बीमारियाँ जैसे मिरगी, सन्निपात, हिस्टेरिया आदि (४) कोई विष जैसे धतूरा, अफीम आदि मनुष्य खुद खाय या कोई दूसरा व्यक्ति हत्या के इरादे से खिलाये। (५)



कई बार शरीर के भीतर विषैली स्थिति उत्पन्न हो जाती है और उस से मनुष्य बेहोश हो जाता है, जैसा कि गुर्दों के कुछ रोगों में पेशाब के विष से हो जाया करता है। (६) कई बार शरीर से अधिक खून निकल जाने अथवा शरीर के किसी भाग पर बहुत चोट लगने से भी आदमी बेहोश हो जाता है। (७) कई बार पानी में डूबने, फांसी लगने, खराब जहरीली हवा में सांस लेने से भी मनुष्य बेहोश हो जाता है। (८) कुछ भीषण ज्वरों और सन्निपात में भी रोगी बेहोश हो जाता है।

जब कोई व्यक्ति घर में बेहोश होता है तो उस के पिछले हालात और घटनाओं से बेहोशी का कारण सहज में मालूम हो जाता है। परन्तु जब कोई व्यक्ति गली कूचे, सड़क अथवा निर्जन स्थान पर बेहोश पड़ा मिलता है तो उस की बेहोशी के कारण का पता चलाना कई बार कठिन हो जाता है और मानव सहानुभूति के तकाजे से उसे होश में लाने और उस की जान बचाने की व्यवस्था करनी पड़ती है।

जब कोई व्यक्ति किसी जगह बेहोश मिले तो सब से पहले अपनी स्मृति में ये बातें सुरक्षित कर ली जायें कि वह किस ढंग से लेटा हुआ है और उस के आस पास कौन सी चीजें पड़ी हुई हैं। उदाहरण के लिये यदि कोई व्यक्ति किसी पेड़ से गिरा हो या किसी दीवार या सीढ़ी या खम्बे से गिर कर बेहोश हुआ हो तो वातावरण का निरीक्षण करने से उस की बेहोशी का कारण मालूम हो सकता है। अथवा उस के आस पास किसी दूसरे व्यक्ति के पैरों के बेतरतीब निशान हों और बेहोश व्यक्ति के शरीर और विशेषकर सिर पर चोट के निशान हों तो समझ लेना चाहिए कि किसी दूसरे व्यक्ति से उस का मुकाबला हुआ है। अथवा बेहोश व्यक्ति गली, कूचे या सड़क पर बेहोश पड़ा हुआ है और उस के मुंह से शराब की गंध आती है तो उसे शराब के नशे से बेहोश समझा जा सकता है। इसी प्रकार यदि बेहोश व्यक्ति के पास से अफ्रोम मिले या उस के सांस से अफ्रोम की गंध आये तो समझ लेना चाहिए कि वह अफ्रोम खाकर बेहोश हुआ है।

बहर हाल ज्योंही ऐसे बेहोश से वास्ता पड़े, उस की टांगें सीधी करके उस के दोनों हाथ उस के पहलू में रख कर आराम से चित लिटा दें। यदि उस के गले में मफलर लिपटा हुआ हो या गले और छाती पर कोट आदि के बटन बंद हों तो उन्हें खोल दें। कमर पर पेटी, पटका, कमरबंद, घोती आदि बंधी हो तो उसे भी ढीला कर दें। उस के चेहरे को ध्यान से देखें। यदि उस का चेहरा लाल हो तो सिर के नीचे तकिया अथवा तकिया की जगह कोई कपड़ा रख दें ताकि सिर ऊंचा रहे और खून सहज में नीचे की ओर आता रहे। यदि चेहरे का रंग फीका और पीला हो तो उस का सिर शरीर के बाक़ी भाग से तनिक नीचा कर दें ताकि खून का बहाव दिमाग की ओर सहज में जारी रहे। यदि कं आने की सम्भावना हो तो रोगी की गर्दन दायें बायें किसी



एक ओर को कर दें ताकि कं के द्वारा भीतर का मवाद सहज में बाहर

निकल जाय और वह हवा की नाली में जाकर सांस के आने जाने में रुकावट न डाले ।

इस के बाद बेहोश व्यक्ति के सिर और शरीर के दूसरे अंगों को ध्यान से देखें ।

यदि सिर पर चोट का निशान हो तो समझ लेना चाहिए कि वह मानसिक आघात से बेहोश हुआ है ।

यदि आंखों की पुतलियां खुली हों और सांस खरटे से आ रहा हो, चेहरा एक ओर खिंचा हुआ हो तो समझ लेना चाहिए कि यह बेहोशी दिमाग पर दबाव पड़ने के कारण से हुई है । यदि बेहोश व्यक्ति के नाक कान से खून आ रहा हो तो समझ लेना चाहिए कि दिमाग के पेंदे वाली हड्डी टूट गई है । यदि शरीर के किसी दूसरे अंग पर चोट लगी होती है तो इस चोट को बेहोशी का कारण समझा जा सकता है यदि बेहोश व्यक्ति के किसी रंग के कट-फट जाने से बहुत सा खून निकल गया हो तो इस के अधिक निकल जाने ही को बेहोशी का कारण समझा जाय ।

परन्तु यदि शरीर के किसी भी भाग पर न चोट का निशान हो और न कोई घाव हो; पर रोगी का चेहरा लाल हो, उस का शरीर गर्म हो, आंखों की पुतलियां फैली हुई हों, प्रकाश के प्रभाव से सुकड़ती न हों सांस खरटे से आ रहा हो और रोगी एकदम बेहोश स्थिर और अचल पड़ा हुआ हो तो उस का कारण सकता का रोग समझना चाहिए ।

यदि बेहोश के मुंह से शराब की गंध आये, उस का चेहरा लाल, फूला हुआ हो, आंखें लाल हों तो उसे शराब से बेहोश खयाल किया जाय ।

इसी प्रकार यदि बेहोश के सांस से अफ्रीम की गंध आये और वह धीरे-धीरे सांस ले रहा हो तो समझ लेना चाहिए कि वह अफ्रीम खा कर बेहोश हुआ है ।

यदि कोई व्यक्ति मिरगी, हिस्टेरिया, लू लगने, चोट आने, अफ्रीम या धतूरा खाने से बेहोश हुआ हो तो उसे होश में लाने के उपाय प्रागे लिख दिये गये हैं। बेहोशी को दूर करने के बाद मुनासिब इलाज कराना चाहिए। परन्तु यदि बेहोशी का कारण शरीर की विषैली स्थिति हो, जैसा कि पेशाब के जहर से आदमी बेहोश हो जाता है अथवा बेहोशी का कारण सन्निपात जैसे रोग हों तो तुरन्त अनुभवी डाक्टर से इलाज कराना चाहिए।

हृदय की दुर्बलता से बेहोशी 'गशी' कहलाती है इस के बहुत से कारण हैं। कई बार मनुष्य सामान्य शारीरिक दुर्बलता की स्थिति में खड़ा होने या चलने-फिरने की कोशिश करने से गिर पड़ता है और बेहोश हो जाता है। कभी सख्त रंज, दुःख अथवा अधिक प्रसन्नता की खबर सुनने और कभी किसी भयानक शक्ल के देखने अथवा कोई भयङ्कर आवाज सुनने से मनुष्य बेहोश हो कर गिर पड़ता है।

उक्त कारणों से बेहोश होने से पहले रोगी को चक्कर आते हैं और उसकी आंखों के सामने अंधेरा छा जाता है, कानों में बाजा-सा बजता हुआ महसूस होता है, चेहरे का रंग पीला पड़ जाता है, कई बार कं होती है, ठंडे पसीने से शरीर सराबूर हो जाता है, हाथ-पांव ठंडे हो जाते हैं और रोगी बिल्कुल बेहोश हो जाता है।



ऐसी स्थिति में रोगी को आराम से लिटा दें और उस के सिर को शरीर के बाकी भाग से तनिक ऊंचा रखें ताकि दिमाग की ओर खून सहज में जा सके। यदि उस के गले में मफलर लिपटा हुआ हो या कोट या वास्केट के बटन बंद हों तो उन्हें खोल दें, सिर और चेहरे पर सब पानी के छींटे लगायें, एक शीशी में चूना और नौशादर छः छः माशा:

डाल कर ऊपर से थोड़ा-सा पानी डालें और उसे रोगी की नाक के सामने रखें। इस के साथ-साथ रोगी के पांव को नीचे से ऊपर की ओर उठाएँ और रोगी के हृदय के स्थान पर (बायें पिस्तान के नीचे) हथेली से थपथपायें। यदि इन विधियों से होश हवास दस्त हो जायें तो बेहतर है बरना तुरन्त किसी चिकित्सक से सलाह करें।

मिरगी की बेहोशी :—मिरगी के दौरा प्रायः बच्चों को पड़ा करते हैं। ये दौरा कभी-कभी जवान आदमियों को भी पड़ते हैं। जब इस का दौरा होता है तो रोगी बेहोश होकर गिर पड़ता है। उस के हाथ-पांव ऐंठने लगते हैं, मुंह से झाग आने लगते हैं, आंखों की पुतलियां ऊपर चढ़ जाती हैं और रोगी की शक्ल भयङ्कर मालूम होने लगती है।

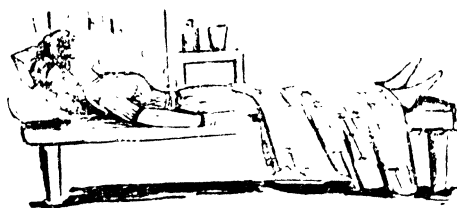


जब ऐसी घटना घटित हो तो रोगी को खुले स्थान पर आराम से लिटा दें। उस के गले और छाती पर कोई चीज बंधी हो तो ढीली कर दें। सिर को बाकी शरीर से ऊंचा रखने के लिए उस के सिरहाने तकिया रखें,

या पलङ्ग के पायों के नीचे ईंट अथवा पत्थर रख कर सिर को बाकी शरीर से ऊंचा रखें। इस स्थिति में ग्राम तौर पर रोगी के दांतों से उस की जिह्वा कट जाती है। इस लिए जिह्वा को सुरक्षित रखने के लिए उस के मुंह में बोटल का कार्क अथवा सूत का गोला बना कर रखें। चेहरे पर ठंडे पानी के छोटें मारें, इस के अतिरिक्त सिर पर बर्फ रखें अथवा ठंडे पानी में कपड़े की गद्दी भिगो कर रखें। इन उपायों से दौरा हल्का पड़ जायगा और जब रोगी बिल्कुल बेहोश हो जाय तो उसे आराम से लेटा रहने दें। तुरन्त होश में लाने की कोशिश न करें। कुछ देर के बाद रोगी आप ही आप होश में आ जायगा। अलबत्ता रोगी की निगरानी

अवश्य रखें क्योंकि दोरे की स्थिति में कुछ रोगी पागलों की सी हरकतें करने लगते हैं। जब रोगी होश में आ जाय तो आगे के लिए उस के दोरे को रोकने और रोग को दूर करने के लिए किसी अच्छे इलाज करने वाले की सहायता प्राप्त करें।

हिस्टेरिया की बेहोशी :—हिस्टेरिया के दोरे आम तौर पर स्त्रियों को पड़ा करते हैं। जब इस का दौरा पड़ता है तो रोगिनी चीख मार कर बेहोश हो जाती है। परन्तु वह पूरे तौर पर बेहोश नहीं होती, उस के हाथ पांव एँठने लगने हैं। ऐसी हालत में रोगिनी को हवादार कमरे में आराम से लिटायें। उस के गले और छाती की बंदश खोल दें। चेहरे पर ठंडे पानी के छींटे मारें, चूना और नौशादर छः छः माशा एक खुले मुँह की शीशी में डालकर उस पर थोड़ा पानी टपका कर रोगिनी की नाक के सामने रखें। रोगिनी होश में आ जायगी। इस रोग में रोगिनी पूरे तौर पर बेहोश नहीं होती। अतएव जो बातें की जाती हैं, उन्हें सुनती और समझती है। इसलिए यदि रोगिनी के पास तपता हुआ लोहा



अथवा दहकता हुआ कोयला लाकर उस के शरीर पर रखने के लिए कहा जाय तो वह डर कर होश में आ जाती है। इस

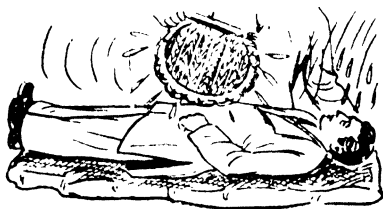
प्रकार कई बार सूई या पिन चुभोने से होश में आ जाती है। होश में आने के बाद अनुभवी चिकित्सक का इलाज करायें।

सक्ता की बेहोशी :—सक्ता में रोगी मुर्दा की तरह अचल और स्थिर पड़ा रहता है। उस का हाथ उठा कर छोड़ देने से मुर्दे के हाथ की भांति गिर जाता है सांस कठिनता से खरटिदार आता है। कई बार सांस की गति इतनी मध्यम होती है कि उस का मालूम करना कठिन होता है बत्तीसी लग जाती है, हाथ-पांव ठंडे होते हैं, आँखें पत्थरा जाती हैं, उन की पुतलियां खुली होती हैं, जो प्रकाश से मुकड़ती नहीं। पेशाब-पाखाना

अनजाने में निकल जाते हैं। इस हालत में कभी रोगी होश में आता है तो उसे फ़ालिज हो जाता है, वरना मर जाता है।

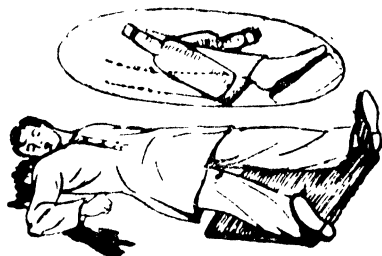
रोगी को आराम से खुले हवादार कमरे में लिटाये रखें। उस के सिर को शरीर के बाकी भाग से ऊंचा रखें। गले और छाती के बटन लगे हुए हों अथवा गुलूबन्द आदि पहन रखा हो तो उसे खोल दें। उस के आस-पास लोगों को इकट्ठे होने से रोक दें। सिर के बाल तराशवा कर वहां बर्फ़ रखायें अथवा ठंडे पानी में कपड़े की गद्दी भिगो कर रखें और उसे बार-बार भिगोते रहें। गर्म पानी की बोतलें रोगी की बगलों में रखें और एक-एक घंटे के बाद करवटें बदलवाते रहें। पिंडलियों और पांव के तलवों पर खाली सिधियां खिचवायें। रोगी की दोनों पिंडलियों और बाजुओं को दोपट्टा आदि से खूब कस कर लपेट दें। हाथ की हथेलियों और तलवों को खूब मलें। यदि इन उपायों से होश-हवास दुरुस्त हो जायें तो बेहतर, वरना तुरन्त किसी अनुभवी डाक्टर को बुलायें और फ़ालिज हो जाने की स्थिति में उस का उचित इलाज करायें।

लू लगने और अधिक गर्मी से बेहोशी :—कई व्यक्ति लू लगने और अधिक गर्मी सहन न कर सकने के कारण बेहोश हो जाते हैं। ऐसे बेहोश व्यक्ति को तुरन्त ठंडी और हवादार जगह पर लिटायें, पंखे को पानी में भिगो कर हवा करें, चेहरे पर ठंडे पानी के छींटे मारें, बल्कि यदि रोगी के सिर और सारे शरीर पर एक दो मझक अथवा बाल्टियां ठंडा पानी गिरायें तो ज्यादा बेहतर है अथवा यदि सम्भव हो तो चने का सूखा साग या चने का भूसा (जिसे चने का खार भी कहते हैं) पानी में भिगोएं



और कुछ देर के बाद उस में कपड़ा भिगो कर रोगी के शरीर को पूंछे तो बहुत उपयोगी सिद्ध होता है। यदि वक्त पर मिल सके तो संदल सफ़ेद को अर्क गुलाब में घिसें और उस में रुई लथेड़ कर रोगी की नाक के सामने रखें। आशा है कि रोगी इन उपायों से होश में आजायगा। होश में आने के बाद कच्चा आम आग में भुलभला कर उस का गुदा पानी में मिला कर खांड से मोटा बना कर पिलाते रहें। इस के अतिरिक्त रोगी को और कुछ खाने को न दें।

चोट लगने से बेहोशी :—कई मर्तवा मनुष्य सख्त चोट लगने से बेहोश हो जाता है, विशेषकर जब कि यह चोट सिर पर लगे और कई बार किसी नस के कट जाने से अधिक मात्रा में खून निकल जाने से भी मनुष्य बेहोश हो जाता है।



ऐसी स्थितियों में रोगी का चेहरा मुरझाया हुआ और उस की रंगत पीली हो जाती है, होंठ नीले पड़ जाते हैं, रोगी मुंह खोल कर जल्द-जल्द सांस लेता है और बेहोशी की स्थिति में अचल और स्थिर पड़ा रहता है।

रोगी को चित लिटा कर उस का सिर तनिक नीचा कर दें। उस की गर्दन और छाती की बंदशों को खोल दें। अर्थात् कालर अथवा बटन लगे हुए हों तो उन्हें खोल दें। उस की टांगें गर्म पानी की बोतलों अथवा ईंटों से सेंकें। यदि रोगी को कुछ होश हो तो गर्म-गर्म दूध पिलायें। परन्तु यदि वह एक दम बेहोश हो तो उस के मुंह में कुछ न डालें। अलबत्ता यदि सम्भव हो तो नमकीन गर्म पानी का अनीमा करें। ऐसा रोगी जब होश में आता है तो उसे ढ़ूं आती है। अतएव जब ढ़ूं आये तो उस की गर्दन किसी

एक ओर को झुका दी जाय ताकि कं का मवाद निकल जाय । यदि इन उपायों से होश न आये तो रोगी को किसी हस्पताल में ले जायें या वहीं डाक्टर को बुलायें ।

फांसी लगने से बेहोशी :— कई बार कोई आदमी आत्म-हत्या की नीयत से अपने गले में फांसी का फंदा लगा कर किसी मकान या पेड़



की छत में लटक जाता है या कोई दूसरा हत्या करने के इरादे से लटका देते हैं । ज्योंही किसी को इस स्थिति में देखा जाय तो तुरंत चाकू या किसी दूसरे धार वाले औज़ार से रस्सी को काट दें । यदि चाकू मौजूद न हो तो फांसी पर लटकने वाले व्यक्ति के पांव पकड़ कर ऊपर की ओर उठाय रखे ताकि उस के कंठ से फंदे का दबाव हट जाय और सहायता के लिए दूसरे मनुष्य को पुकारें ताकि वह चाकू से

फंदे को काट दे । फंदा काट देने के बाद उस व्यक्ति को धीरे से धरती पर लिटा दें । यदि बंडी, कोट आदि पहने हुए हो तो उस के गले और छाती के बटन खोल दें । या और कोई बंदश हो तो उसे ढीला कर दें । यदि उस का सांस जारी हो तो उस के चेहरे और छाती पर ठंडे पानी के छींटे मारें । हाथ-पांव को ऊपर की ओर मलें, चूना और नोशादर का लखलखा सावधानी से सुंघायें । थोड़ी-थोड़ी देर के बाद नाक के सामने रखते रहें ताकि रोगी होश में आ जाय । परन्तु यदि बेहोशी के साथ सांस भी बंद हो चुका हो, तो कृत्रिम सांस की प्रक्रिया से सांस जारी किया जाय । कृत्रिम सांस की प्रक्रिया पानी में डूबे हुए व्यक्ति का सांस जारी कराने के लिए लिखी जा चुकी है ।

जहरीली हवा से बेहोशी :— कई बार जहरीली हवा में सांस लेने से दम घुट कर मनुष्य बेहोश हो जाता है । यद्यपि ऐसी घटनाएं आम

तौर पर शहरों में गरीब अनजान लोगों के साथ घटित होती हैं, परन्तु कभी-कभी देहातियों को भी इन से वास्ता पड़ जाता है।



कई बार सर्दियों से बचने के लिए कमरे को गर्म रखने के ख्याल से उस में कोयलों की अंगोठी सुलगा कर रखदी जाती है। अथवा आग सुलगा कर उसी हालत में कमरे के दरवाजे बन्द कर के सो जाते हैं। ऐसा करने से कमरे में धुआँ और जहरीली गैस भर जाती है

और जो आदमी कमरे में सोया हुआ होता है, पहले उस का दम घुटने लगता है। यदि इस तकलीफ से वह जाग उठता है और उसे इस भयंकर स्थिति का पता चल जाता है तो वह दरवाजा खोल कर बाहर निकलने की कोशिश करता है। सफल न होने की स्थिति में बेहोश हो जाता है और आखिर सांस रुक कर मर जाता है।

कई बार गुस्लखाने में नहाते समय अंगोठी जला कर रखली जाती है और गुस्लखाने का दरवाजा बंद कर लिया जाता है, इस में भी गुस्लखाने में जहरीली गैस (कार्बानिक एसिड गैस) भर जाती है, जिस के प्रभाव से नहाने वाला दम घुट कर मर जाता है।

कभी कमरे में चिराग या लालटेन जलती हुई रख छोड़ते हैं और इस कमरे में गुंजायश से अधिक व्यक्ति सो जाते हैं। इस स्थिति में दम घुट कर मर जाने की घटना घटित हो सकती है।

इस प्रकार की घटनाओं से बचने के लिए रात को कमरे में अंगोठी जला कर न रखें और न कोई चिराग या लालटेन जलती छोड़ें। यदि इस की आवश्यकता हो तो कमरे के दरवाजे और खिड़कियाँ खोल दें, ताकि साफ़ हवा स्वतंत्र रूप से आ-जा सके।

कई बार जागते हुए भी जहरीली हवा का असर हो जाता है। विशेषकर जब कि कमरा छोटा हो और उस में आदमी अधिक बैठे हों और कोई अंगीठी या लालटन भी जल रही हो। ऐसी स्थिति में पहले सिर भारी महसूस होने लगता है, सांस कठिनता से आता है। यदि तुरंत ही दरवाजा और खिड़कियां खोल दी जायें तो खतरा टल जाता है। यदि सोते हुए यह घटना घटित हो और अभी कुछ होश-हवास हों तो खतरे से बचने के लिए सब से पहले दरवाजा खोलें। यदि यह सम्भव न हुआ तो कमरे के भीतर सोने वाले सब लोग बेहोश हो जायेंगे। यदि उन की तुरंत देख-भाल न की जाय तो वे सब दम घुट कर मर जायेंगे।

कई बार ऐसी घटनाएं भी घटित होती हैं कि कोई व्यक्ति ऐसी खत्ती अथवा पुराने कुएं या तहखाने में उतरता है, जो मुद्दत से बंद पड़ा है। उन में जहरीली गैसें भरी होती हैं, जिस के कारण उन में उतरने वाला व्यक्ति बेहोश हो जाता है और वह दम घुट कर वहीं मर जाता है।

यदि किसी बंद खत्ती, कुएं या तहखाने में जाना चाहें तो कुछ घंटे पहले उस का मुंह खोल दें ताकि जहरीली हवा निकल जाय। इस के अतिरिक्त इत्मीनान के लिए कोई चिराग या लालटन जला कर खत्ती या कुएं के भीतर लटकायें। यदि भीतर जाने के बाद वह बुझ जाय तो समझ लेना चाहिए कि अभी जहरीली हवा मौजूद है। इसे निकालने के लिए खत्ती या कुएं में बुझा हुआ चूना डलवा कर उस पर पानी छिड़क दिया जाय। अथवा उन में छतरी खोल कर उलटी लटका दी जाय और उसे बार-बार ऊपर नीचे किया जाय।

यदि ऊपर बताई गई परिस्थितियों में कोई व्यक्ति बेहोश हो जाय तो उसे तुरंत बाहर निकालें और ताजा हवा में लिटा कर उस के चेहरे और छाती पर ठंडे पानी की छीटें मारें। यदि सांस बंद हो तो कृत्रिम सांस की प्रक्रिया द्वारा सांस जारी करें। (कृत्रिम सांस जारी करने का ढंग "पानी में डूबना" में बता दिया गया है)।

अफीम की बेहोशी :—कई बार कोई आदमी अधिक मात्रा में अफीम खा लेता है अथवा कोई दूसरा खिला देता है तो पहले उस के सिर

में दर्ब होने लगता है, इस के बाद नींद आने लगती है, जो पहले-पहल हल्की होती है और बाद में गहरी हो जाती है, यहां तक कि रोगी बिल्कुल बेहोश हो जाता है, उसे खरटिदार सांस आने लगता है, जिस से अफ्रीम की गंध आया करती है।

अफ्रीम का जहर दूर करने और उसे होश में लाने के लिए उसे कदाचित न सोने दें। उसे बराबर भंजोड़-भंजोड़ कर जगाने की कोशिश करें या दो आदमी उसे पकड़ कर टहलाते रहें। राई डेढ़ तोला को पीस कर पाव सेर गर्म पानी में मिलायें और रोगी को पिला कर कं करायें। इस के बाद हींग शुद्ध दो माशे शराब या पानी में घोल कर पिलायें, अफ्रीम का प्रभाव जाता रहेगा। यदि हींग समय पर न मिले तो अरंड के पेड़ की कोम्पलें एक डेढ़ तोला लेकर उन्हें पानी में पीस-छान कर दो-तीन बार पिलाने से अफ्रीम का जहर उतर जाता है।



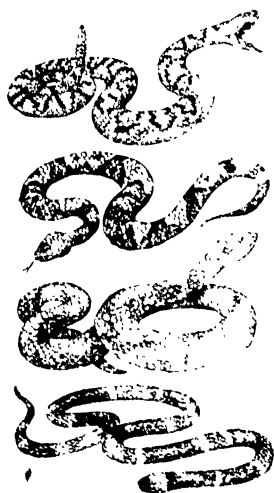
अफ्रीम का जहर उतारने और बेहोशी को दूर करने के लिए परमंगेनेट आफ़ पोटास बहुत अच्छी दवा है। यह वही लाल दवा है, जिसे पानी साफ़ करने के लिए कुंआरों में डाला जाता है। यह दवा दो रत्ती लेकर आधे गिलास पानी में मिला कर पिला दें और उसे पिलाने के आध घंटे बाद इस दवा का हल्का काढ़ा (यह एक रत्ती दवा दस छटांक पानी में मिला कर हल्का काढ़ा तैयार हो जायगा) पिला कर रोगी को कं करा दें।

धतूरे की बेहोशी :—कई बार कोई आदमी दुश्मनी के कारण अथवा अपराध की नीयत से धतूरे के बीज या पत्ते आदि खिला देता है, जिस से उस का कंठ सूख जाता और चेहरा और आंखें लाल हो जाती हैं। वह बहुकी-बहुकी बातें करने लगता है और खाह-मखाह हंसने लगता है और ऐसा मासूम होने लगता है, जैसे उसने शराब पी रखी हो। कुछ

देर के बाद वह बिलकुल बेहोश हो जाता है। ज्योंही ऐसी स्थिति उत्पन्न हो तो राई डेढ़ तोला पीस कर पानी में मिला कर ऋं करावें। शरीर ठंडा हो तो रानों और बगलों में गर्म पानी की बोतलें रखें। कपास का पौधा धतूरे के विष का उतार है। कपास के बीज (बिनौले), पत्ते, फूल जो भी चीज मिले, उसे पानी में पीस-छान कर पिलायें। यदि ये उपाय सफल न हों और रोगी का सांस बंद होने लगे तो तुरंत डाक्टर की सहायता प्राप्त करें।

सांप का काटना

इस देश में सांप की संकड़ों किस्में हैं; लेकिन उन में जहरीले सांप बहुत कम होते हैं। अधिक जहरीले सांप सिर्फ चार-पांच किस्म के हैं।



जहरीले सांपों में ऊपर के जबड़े में दोनों और दांतों की सिर्फ एक-एक पंक्ति होती है और बाहर के किनारे पर दांतों की दूसरी पंक्ति के बजाय आम तौर पर एक या दो कुचलियां (नोकदार दांत) होती हैं। कुछ में ये कुचलियां तीन चार भी होती हैं। परन्तु ऐसा बहुत कम होता है।

इन कुचलियों की जड़ में जहर की गिल्टी होती है और इस गिल्टी से कुचली के बारीक नोकदार सिरें तक नाली होती है। यह कुचलियां इंजेक्शन की सूई की भांति होती हैं। जैसे ही किसी को सांप काटता है तो गिल्टी की जहरीली तरलता कुचली की नाली के द्वारा मनुष्य के रक्त

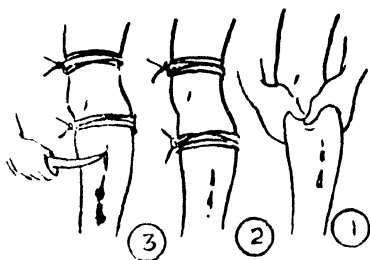
में पहुंच जाती है और उस के बाद नीचे लिखे हुए चिन्ह प्रकट होते हैं।

जिस जगह सांप काटता है, पहले उस जगह जलन होती है। थोड़ी देर बाद ऐसा दर्द होता है मानो छुरी अथवा बरछी चुभोई जा रही है। इस के बाद वह जगह शिथिल हो जाती है, नीली पड़ जाती है और वहां

सूजन पैदा हो जाती है। इस के बाद धीरे-धीरे वह सारा अंग शिथिल हो जाता है।

काटने के थोड़ी देर बाद सांप का विष मनुष्य के शरीर में फैलने लगता है, जिस के असर से रोगी के सिर में दर्द होने लगता है, अथवा चक्कर आने लगता है और आंखों के सामने अंधेरा छा जाता है। आंखों की पुतलियां फैल जाती हैं और पपोंटे ढीले पड़ जाते हैं। रोगी में परेशानी और घबराहट पैदा हो जाती है और तुतला जाती है। यदि वह खड़ा हो कर चलने की कोशिश करे तो टांगें लड़खड़ाने लगती हैं। आखिर वह बहुत जल्द बेहोश हो जाता है, सिर किसी एक ओर को लुढ़क जाता है। हाथ-पांव ढीले पड़ जाते हैं, नब्ज कमजोर और ठहर-ठहर कर चलने लगती है, बोलने और निगलने की शक्ति नहीं रहती, सांस कठिनता से खरटिदार आने लगता है। आखिर सांप का काटा हुआ व्यक्ति बिल्कुल बेहोश हो जाता है। यदि काटने वाला सांप काला फनी परदार हो तो हाथ-पांव में ऐंठन हो कर वरना आम तौर पर हृदय की गति बंद हो कर वह मर जाता है।

सांप के काटे का इलाज :—जिस जगह सांप काटे उस से दो इंच (लगभग चार अंगुल) ऊपर किसी रस्सी अथवा डोरी आदि से तुरंत कस कर बंद लगायें और फिर उस बंद से चार-पांच इंच ऊपर एक या दो बंद और लगायें। इन बंदों के लगाने से खून की रगों पर दबाव पड़ेगा और जहर चढ़ने से रुक जायगा जब बंद लगा चुकें तो काटी हुई जगह किसी तेज चाकू



उस्तरे अथवा ब्लेड से इस प्रकार + गहरा घाव लगावें और घाव में एक चुटकी परमंगनेट आफ़ पोटास भर दें और उसे अंगुली अथवा चाकू की नोक से मल कर ऊपर पट्टी बांध दें। यदि परमंगनेट आफ़

पोटास मौजूद न हो तो इस घाव में गर्म पानी धारें अथवा इस जगह सिंघी लगवा कर खून निकलवा दें। खून के साथ जहर भी निकल जायगा। यदि समय पर इन में से किसी भी चीज का प्रबन्ध न हो सके तो काटी हुई जगह को दहकते हुए कोयले से दाग दें अथवा लोहे की सलाख आदि को आग में तपा कर उस से दाग दें अथवा काटी हुई जगह में चाकू की नोक से घाव लगा कर उस जगह भिलावे का तेल लगा दें। इस के लगाने से भी जहर निकल जायगा।

यदि जहरीला सांप किसी अंगुली में काट खाय तो सांप के काटे व्यक्ति की जान बचाने के लिए उस अंगुली को काट देना बेहतर है। परन्तु यदि सांप ऐसी जगह काटे जहां न बन्द बांधा जा सके और न उसे काटा जा सके तो ऐसी स्थिति में काटी हुई जगह से थोड़ा मांस काट कर अलग कर दें अथवा तुरन्त दहकते कोयले अथवा तपते हुए लोहे से दाग दें।

सांप काटे के इलाज के सम्बन्ध में यह बात भी याद रखनी चाहिए कि जो बन्द बांधा जाय वह आध घन्टे से ज्यादा बंधा न रहे। आध घन्टे के अंदर अंदर उक्त इलाज कर लिया जाय और उस के बाद बंद को ढीला कर दिया जाय। ज्यादा देर बंद बांधे रखने से अंग के मुर्दा हो जाने की आशंका होती है। बहर हाल जब यह इत्मीनान हो जाय कि अब जहर निकल गया है, इस के चढ़ने का भय नहीं रहा, बंद खोल दिया जाय।

यदि उक्त उपचार न हो सके और सांप का विष शरीर में फैल जाय तो भीतरी तौर पर रीठा या गोमा बूटी इस्तेमाल करायें। इन के इस्तेमाल की विधि इस पुस्तक के पहले भाग में रीठा और गोमा बूटी के बयान में लिखी जा चुकी है।

जिस व्यक्ति को सांप काटे उसे नींद बहुत अधिक आती है। किन्तु उसे कदाचित्त सोने न दे और उसे गर्म कमरे में रखें। सदियों में कमरे को अंगीठी जला कर गर्म करे ताकि रोगी को पसीना आता रहे और उस के द्वारा जहर निकलता रहे।

पानी पीने के लिए न दें। यदि अधिक प्यास लगे तो अरुं गाओजबां थोड़ा-थोड़ा पिलाते रहें, वरना सिर्फ गाय का दूध घी मिला कर देते रहें। गाय का दूध न मिले तो बकरी या भैंस का दूध भी पिला सकते हैं।

बिच्छू काटना

जिस जगह बिच्छू डंक मारता है, उस जगह बड़ी सूजन होती है, जिस से रोगी बेचैन हो जाता है। कुछेक का सिर चकराने लगता है और कैं-दस्त आने लगते हैं और ऐंठन होने लगती है और कई बार गश् आ जाती है। आम तौर पर बिच्छू के डंक मारने से मृत्यु नहीं होती; परन्तु बच्चों, बूढ़ों और अधिक कमजोर लोगों के मरजाने का खतरा अवश्य होता है।



ध्यान रहे कि जिस स्थान पर बिच्छू डंक मारता है, वहां आम तौर पर अपना बारीक डंक भी छोड़ जाता है। इस का इलाज इस प्रकार करें कि सब से पहले डंक के स्थान से दो-तीन इंच ऊपर किसी डोरे या फीता से मजबूत बंद बांध दें। इस के बाद यदि उस जगह डंक नज़र आये तो सूई या चाकू की नोक से उस डंक को निकाल दें। इस के बाद उस जगह सिरका या मिट्टी का तेल या तारपीन का तेल जो भी मिल सके, लगायें। अथवा चिरचिटा की जड़ अथवा लहसन पीस कर लगायें अथवा चूना गहद में मिलाकर लेप करें। सूजन और दर्द तुरन्त थम जायगा।

बिच्छू के काटे हुए स्थान पर बिच्छू को कुचल कर लगा देने से सारा जहर चूसा जाता है, दर्द और जलन जाती रहती है। यदि डंक के स्थान पर फुंसी हो कर पीप पड़ जाय तो हस्पताल में जायें।

जब आम को बीर आये और पहली बार उस पर नज़र पड़े तो उसे तोड़ कर हाथों पर मल लिया जाय। इस प्रकार हाथों में बिच्छू का विष दूर करने का गुण पैदा हो जायगा। जिस जगह बिच्छू डंक मारे उस जगह हाथ से मल देने से ही दर्द और सूजन दूर हो जायगी।

भिड़, तत्तेया और शहद की मक्खी का काटना :—

भिड़, तत्तेया और शहद की मक्खी के डंक मारने से दर्द और जलन बहुत ज्यादा होती है। सूजन पैदा हो जाती है। यदि एक साथ शरीर के विभिन्न भागों पर काट लायें तो काफी जहरीले चिन्ह भी उत्पन्न हो जाते हैं।



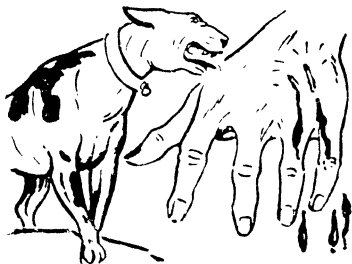
यदि काटे हुए स्थान पर डंक मौजूद हो तो उसे सूई की नोक से निकाल दें या चाबी के सुराखदार सिरे को डंक की जगह पर दबा दें, डंक ऊपर को ऊभर आयगा। फिर उसे मोचने से पकड़ कर निकाल लें। इस के बाद इस जगह सिरका टपकायें अथवा तनिक-सा अफ्रीम कुछ बूंद पानी में घोल कर लगायें अथवा दिपासलाई का मसाला उतार कर थोड़े-से पानी में घोल कर लेप करें।

गेंदा भिड़, तत्तेया और शहद की मक्खियों के जहर का उतार है। गेंदा के पत्ते छः मांशे ले कर पानी में पीस छान कर पिलायें और उन्हीं को पानी में पीस कर लेप करें।

कुत्ते का काटना

यदि साधारण कुत्ता काटे तो काटे हुए स्थान पर लाल मिर्च सरसों के तेल में पीस कर लेप करें अथवा प्याज और नमक पीस कर लगायें। कुत्ते के दांतों का जहर, निकल कर घाव अच्छा हो जायगा।

यदि काटने वाला कुत्ता बाबला हो तो उस कुत्ते की पहचान इन बातों से हो सकती है :—



बाबले कुत्ते की आंखें लाल होती हैं। जबान बाहर निकली रहती

है और उस से राल बहती रहती है और वह सिर झुका कर अपनी दुम को पीछे लटकाये लड़खड़ाता हुआ चलता है। कई बार चलता-चलता गिर पड़ता है और जो व्यक्ति सामने आता है, उस पर हमला करता है, भौंकता है। यदि भौंकता है तो आवाज बैठी हुई मालूम होती है। उस से दूसरे कुत्ते डर कर भागते हैं। वह न कुछ खाता है, न पीता है, बल्कि पानी को देख कर भागता है।

जिस व्यक्ति को बावला कुत्ता काटता है, वह एक दो सप्ताह और कभी चार-पांच सप्ताह पानी से डरने लगता है। उस पर जनून और वहशत तारी हो जाती है। वह कुत्ते की तरह दूसरे को काटने की कोशिश करता है। यदि किसी को काट लेता है, तो उस की भी यही हालत हो जाती है।

बावले कुत्ते के विष को शरीर से निकालने के लिए सत्यानाशी के बीज का प्रयोग बहुत उपयोगी है। सत्यानाशी का बीज एक तोला लेकर पानी में पीस छान कर पिलायें, इस से दस्त और कँ आर्येंगी, और सारा जहर निकल जायगा।

यदि यह विश्वास हो जाय कि कुत्ता बावला था तो उस के इलाज का बढ़िया ढंग यह है कि रोगी को तुरन्त किसी पास्कार इंस्टीट्यूट अथवा किसी दूसरे हस्पताल में ले जायें जहां बावले कुत्ते के काटे का इलाज होता हो। परन्तु यदि यह सम्भव न हो तो काटे हुए स्थान पर जो घाव हो उसे तेज चाकू अथवा नशतर से खोल दें और वहां से खून बहने दें अथवा सिंघी लगवा कर खून निकलवायें। प्याज नमक पीस कर लगायें या लहसन सिरका में पीस कर लेप करें।

सामान्य रोग और उन के इलाज
संक्रामक (एक से दूसरे को लगने वाले) रोग

सिल और दिक्क

सिल और दिक्क को अंग्रेजी में ट्यूबर क्लोसिस कहते हैं। साधारण जनता में यह रोग टी० बी० अथवा तपदिक्क के नाम से प्रसिद्ध है।

यह एक भयंकर रोग है। इस में विशेष प्रकार के कीटाणु शरीर के विभिन्न भागों में पहुंच कर इस रोग का कारण बनते हैं। शरीर के जिस अंग में जिस स्थान पर यह कीटाणु पहुंच जाते हैं, उस में विशेष प्रकार की गांठें पैदा हो जाती हैं। यह गांठें पहले-पहल बाजरे के दाने के बराबर होती हैं। कभी-कभी बहुत-सी गांठों के मिल जाने से एक गांठ बरे अथवा अखरोट के बराबर हो जाती है, कुछ दिनों के बाद यह गांठ पक जाती है, उन में पीप पड़ जाती है और घाव बन जाते हैं। इस के साथ रोगी को हल्का-हल्का बुखार भी रहने लगता है।

कीटाणुओं को अंग्रेजी में “जर्मस” कहते हैं। यह अत्यन्त छोटे होते हैं। आंख से देखे नहीं जा सकते। उन्हें खुरदबीन से ही देखना सम्भव है।

इन कीटाणुओं के छोटा होने का अनुमान इस बात से किया जा सकता है कि पानी की एक बूंद में उनकी गिनती करोड़ों तक होती है। यह कीटाणु विभिन्न प्रकार के होते हैं; पानी और हमारे इर्द-गिर्द की हवा में मौजूद रहते हैं। सांस द्वारा अथवा खाने-पीने की वस्तुओं के साथ मनुष्य के शरीर में दाखिल हो कर नाना प्रकार के रोग उत्पन्न कर देते हैं। इन्हीं कीटाणुओं की एक खास किस्म तपदिक्क पैदा करती है।

कारणः—यद्यपि इस रोग का विशेष कारण यही कीटाणु हैं; परन्तु जब तक मनुष्य में विरोध-शक्ति (रोजिस्टेंस पावर) रहती है, तब तक

वह बीमार नहीं हो सकता। यह शक्ति इन कीटाणुओं को नष्ट करती रहती है। किन्तु जब किन्हीं कारणों से यह शक्ति क्षीण हो जाती है तो यह कीटाणु शरीर में पलने और रोग पैदा करने लगते हैं।

इस शक्ति को क्षीण करने वाले कारण यह हैं।

सामान्य शारीरिक दुर्बलता:— इस रोग को उत्पन्न करने वाला प्रमुख कारण सामान्य शारीरिक दुर्बलता है। जब शरीर स्वस्थ और सशक्त रहता है, इस रोग के कीटाणु उस का कुछ भी नहीं बिगाड़ सकते; किन्तु दुर्बलता की स्थिति में यह उसे सहज ही में इस रोग में ग्रस्त कर देते हैं।

आयु : यद्यपि यह रोग हर अवस्था में हो सकता है, तथापि जवानी में इसके उत्पन्न होने की सम्भावना अधिक होती है। नौजवान अपनी अनुभव-हीनता और शक्ति के बलबूते पर बदपरहेजियां करते रहते हैं। न वे खाने-पीने में सावधानी करते हैं और न दूसरी बातों में अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं। परिणामस्वरूप उन की विरोध-शक्ति क्षीण हो जाती है और इस रोग के लग जाने की सम्भावना बढ़ जाती है।

जल-वायु :—सीला जल-वायु इस रोग के उत्पन्न करने में सहायक होता है। जो लोग गीले-सीले और अंधेरे मकानों और गली-कूचों में रहते हैं, वे इस रोग के अधिक शिकार होते हैं।

खराब आहार और पाचन शक्ति:—खराब और अनमेल आहारों के अधिक प्रयोग और स्वास्थ्य रक्षा के नियमों का ध्यान न रखने से पाचन शक्ति बिगड़ जाती है। शरीर में अच्छा खून तैयार नहीं होता, इस लिए शरीर में कमजोरी आ जाती है और इस रोग की सम्भावना बढ़ जाती है।

कामचेष्टा :—जिन लोगों में कामचेष्टा अधिक होती है, वे सम्भोग में संयम से काम नहीं लेते अथवा इस प्रवृत्ति से विवश हो कर दूसरे ढंग अपनाते हैं, वे भी इस रोग को मानो बुलावा देते हैं।

व्यवसाय :—जिन व्यवसायों में गर्व गुवार, धुआं और विभिन्न प्रकार के कण फेफड़ों में बराबर पहुंचते रहते हैं, उन में काम करने वालों

में इस रोग का सामर्थ्य उत्पन्न हो जाता है। अतएव संगतराशों, खान खोदने और रुई धुनने वालों को इस की शिकायत अधिक होती है।

नशीली चीजें :—जो लोग शराब, भंग, गांजा, चरस जैसी नशीली चीजों का प्रयोग अधिक करते हैं उन्हें भी यह रोग अधिक होता है।

विरामत (वर्षाती) :—यदि माता-पिता में से किसी को इस रोग की शिकायत हो तो उन के बच्चों में इस रोग का उत्पन्न हो जाना आवश्यक नहीं है, किन्तु चूंकि उनके बच्चे स्वभावतः कमजोर होते हैं, इस लिए उन में इस रोग की क्षमता अधिक होती है।

इन कारणों के अतिरिक्त वे सब कारण जिन से सामान्य शारीरिक दुर्बलता उत्पन्न होती है, वे भी यह रोग उत्पन्न करते हैं जैसे असाधारण शारीरिक और मानसिक परिश्रम, दुख विषाद की अधिकता आदि।

किन अंगों में यह रोग अधिक उत्पन्न होता है :—यह रोग बहुधा उन अंगों में उत्पन्न होता है जो किसी रोग में ग्रस्त होने के कारण अपनी विरोध-शक्ति खो चुके होते हैं। अतएव जब कोई व्यक्ति बार-बार नज़ला, जुकाम अथवा नमूनिया और खांसी आदि से बीमार रह चुका होता है तो इन रोगों के कारण उसके फ़ेफड़े कमजोर हो जाते हैं। इस लिए ऐसे व्यक्ति को “फ़ेफड़ों की विक्र” का रोग लग जाता है।

पुराना कब्ज, दस्त, पेचिश और मयादी बुखार के कारण आंते कमजोर हो जाती हैं, इस लिए जिन लोगों को इन बीमारियों की शिकायत होती है उन्हें अधिकतर “आंतों की विक्र” हुआ करती है।

इसी प्रकार हड्डी अथवा रीढ़ पर चोट लगने से इन में “हड्डियों की विक्र” की क्षमता उत्पन्न हो जाती है।

कौन लोग इस रोग में ग्रस्त होने की अधिक क्षमता रखते हैं ? यद्यपि यह रोग प्रत्येक व्यक्ति को हो सकता है तथापि जो लोग इस रोग में विशेष कर फ़ेफड़ों की विक्र में ग्रस्त होने की क्षमता अधिक रखते हैं, वे बुबले-पतले और कमजोर होते हैं। उन की छाती तंग कंधे उभरे हुए मांस से खाली, गर्दन पतली और लम्बी और सामने की

और भुकी हुई और कंठ बाहर की ओर निकला हुमा होता है, कुत्ते पिचके हुए और कनपटी की हड्डियां उभरी हुई होती हैं ।

यह रोग दूसरे स्वस्थ व्यक्तियों को कैसे लगता है ? तपदिक (क्षय) का रोगी दूसरे व्यक्तियों में इस रोग के पहुंचने का साधन होता है । रोगी के बलगाम में इस रोग के अनगिनत कीटाणु मौजूद होते हैं । जब रोगी असावधानी से अपना बलगाम इधर-उधर फेंकता है, तो यह कीटाणु उड़ कर हवा में मिल जाते हैं और स्वस्थ व्यक्ति जब इस हवा में सांस लेते हैं तो यह कीटाणु उन के फेफड़ों में पहुंच कर उन्हें भी इस रोग में ग्रस्त कर देते हैं । इस के अतिरिक्त जब रोगी खांसता, छींकता और बात-चीत करता है, तब भी यह कीटाणु स्वस्थ व्यक्ति में पहुंच जाते हैं ।

दिक के रोगी का भूठा भोजन करने अथवा भूठा पानी पीने या उस के भूठे बर्तन या उसका रुमाल प्रयोग करने से भी इस रोग के कीटाणु स्वस्थ व्यक्तियों के शरीर में पहुंच सकते हैं ।

यद्यपि इस रोग के कीटाणु प्रायः सांस के द्वारा ही दूसरे व्यक्तियों में पहुंचते हैं, तथापि कभी-कभी घाव अथवा खराश द्वारा भी शरीर में प्रवेश करते हैं ।

यद्यपि दिक के रोगी माता-पिता के वीर्य द्वारा यह कीटाणु बच्चे में नहीं पहुंचते, किन्तु यदि गर्भवती इस रोग में ग्रस्त हो तो बच्चे के जन्म के समय आंवल द्वारा यह कीटाणु उस में चले जाते हैं । इस के अतिरिक्त जन्म के उपरान्त भी रोगी माता-पिता से कीटाणु बच्चे के शरीर में पहुंच कर उसे इस रोग में ग्रस्त कर सकते हैं ।

तपदिक (क्षय) की क्रिस्में :—तपदिक के कीटाणु विभिन्न अंगों में पहुंच कर इस रोग को उत्पन्न करते हैं, इस तरह इस की कई क्रिस्में हैं । अतएव जब यह कीटाणु फेफड़ों में पहुंच कर उसे यह रोग लगा देते हैं, तो इसे 'फेफड़ों का दिक' कहते हैं और जब यह कीटाणु आंतों में पहुंच कर उन्हें बीमार कर देते हैं तो इस का नाम "आंतों की दिक" रखते हैं और जब यह कीटाणु गर्दन और छाती की गिल्टियों में पहुंच कर उन्हें इस रोग में ग्रस्त करते हैं तो उसे "गिल्टियों की दिक" कहते हैं ।

इस प्रकार यह कीटाणु जिस ग्रंथ को भी बीमार करते हैं, उसी ग्रंथ से इस रोग का नाम रख दिया जाता है।

फेफड़ों की दिक्

फेफड़ों की दिक् को अंग्रेजी में पुलमोनरी ट्यूबर क्लोसिस (Pulmonary Tuber Culosis) कहते हैं। इस रोग को तीन वर्गों में विभाजित किया जाता है।

पहले दर्जा के चिन्ह :—जब किसी व्यक्ति में फेफड़ों की दिक् शुरू होने वाली होती है तो सब से पहले उस का मन सुस्त और उदास रहने लगता है। वह प्रति दिन दुबला और क्षीण होता जाता है। थोड़ा-सा चलने-फिरने अथवा काम करने से हांपने लगता है, सांस लेने में कुछ कठिनाई होने लगती है। सोते वक्त अथवा सुबह को उठते वक्त थोड़ी-सी ठसकादार खांसी उठती है तो खाया हुआ भोजन कं द्वारा निकल जाता है आम तौर पर रोगी की पाचन-शक्ति खराब रहती है।

यदि रोगी का नरखरा भी इस रोग से प्रभावित हो तो उस की आवाज भरी जाती है, दिल जोर-जोर से धड़कता रहता है और नब्ज तेज चला करती है। अधिकांश रोगियों को शाम के वक्त हल्का-हल्का बुखार भी हो जाता है, किन्तु रोग के आरम्भ में कुछ रोगियों का तापमान नहीं बढ़ता, पर भोजन करने के उपरान्त कुछ ज्वर-सा अनुभव होता है और सिर दर्द करने लगता है।

दूसरे दर्जे के चिन्ह :—इस रोग के दूसरे वर्ग में ऊपर लिखे हुए सब चिन्ह बढ़ जाते हैं, खांसी अधिक हो जाती है और उस में पहले की अपेक्षा बलगम भी अधिक निकलने लगता है और इस बलगम में कभी-कभी खून और पीप मिली हुई होती है, जो पानी में डालने से नीचे बैठ जाती है। छाती में दर्द भी अधिक होता है, पाचन शक्ति खराब रहती है, भूख नहीं लगती और यदि लगती है और कोई चीज खाई जाती है तो वह अच्छी तरह नहीं पचती।

रोग के इस दर्जा में शाम को प्रायः सबीं लग कर बुखार हो जाता है । कुछ रोगियों को हर समय बुखार रहता है जो रात को कम्पन से तेज हो जाता है और सुबह को पसीना आकर उतर जाता है ।

इन चिन्हों के अतिरिक्त इस दर्जा में एक विशेष चिन्ह यह भी पाया जाता है कि रोगी के गालों पर तनिक-सी लाली आजाती है ।

तीसरे दर्जे के चिन्ह :—इस दर्जे में ऊपर वाले चिन्ह और बढ़ जाते हैं । सामान्य शारीरिक दुर्बलता बढ़ जाती है और रोगी हड्डियों का ढांचा रह जाता है । पीठ बिस्तर से लग जाती है । बिना सहायता के उस का उठना-बैठना कठिन हो जाता है । सिर के बाल गिरने लगते हैं, नाखून सफ़ेद हो जाते हैं, पांव सूज जाते हैं और सांस लेने में अधिक कठिनाई होने लगती है । खांसी अधिक आती है और पीप मिले बलगम की मात्रा भी बढ़ जाती है । फेफड़ों के घाव गहरे हो जाते हैं, पाचन-शक्ति और कमजोर हो जाती है और कभी-कभी कं भी आ जाती है । बुखार बराबर तेज रहता और सुबह को पसीने आकर उतर जाता है । अंत में दस्त आने लगते हैं और रोगी अत्यन्त क्षीण हो कर मर जाता है ।

इस दर्जा में यह चिन्ह वास्तव में मौत के चिन्ह हैं । परन्तु इस पर भी रोगी अपने जीवन से निराश नहीं होता और उस के होश-हवाश अंतिम सांस तक बने रहते हैं ।

रोगी की नब्ज आम तौर पर दकीम, सरीअ और सलब होती है और जितना यह रोग बढ़ता जाता है, इन स्थितियों में भी वृद्धि होती रहती है और साथ ही नब्ज कमजोर पड़ती रहती है ।

रोग का परिणाम :—यह रोग बहुत तीव्र हो तो रोगी प्रायः दो तीन सप्ताह में मर जाता है । परन्तु पुराना होने की दशा में यह रोग धीरे-धीरे बढ़ता है तो कभी-कभी ऐसा भी होता है कि फेफड़े के रोग वाले भाग में चूने जैसी शक्ल बन जाती है और उस दशा में रोगी बरसों जीवित रहता है । इसी प्रकार जब यह रोग नजला और जुकाम के उपरांत लगा हो और अभी फेफड़े में घाव न हुआ हो, बुखार भी तेज न हो और शुरू ही में रोग का पता चल जाय और रोगी को अच्छे

जल-वायु में रक्खा जाय और अच्छा इलाज किया जाय तो उस से रोग में कमी हो कर रोगी के अच्छा हो जाने की आशा बंध जाती है। परन्तु जब इस के विपरीत जब रोग का शुरू में पता न चले और अच्छा जल-वायु और अच्छे इलाज की व्यवस्था न हो सके, रोगी की खांसी बढ़ जाती और फेफड़ों में घाव बन जाते हैं। बदबूदार बलगम और उस के साथ खून अधिक मात्रा में निकलने लग जाता है। पसीना अधिक आने लगता है और दस्त आने लगते हैं। सिर के बाल गिरने लगते हैं और नाखून सफ़ेद पड़ जाते हैं तो इस स्थिति में रोगी की अंत में मृत्यु ही होती है।

आंतों की दिक्

आंतों के दिक् को अंग्रीजी में इंटस्टाइनल ट्रूबर कुलिसिस कहते हैं। जब दिक् के कीटाणु आंतों में पहुंच जाते हैं तो आंतों की छोटी-छोटी गिल्टियां सूज जाती हैं और अंत में वे घायल भी हो जाती हैं।

इस प्रकार की दिक् बड़ों के अतिरिक्त बच्चों को भी हो जाती है। जब यह बच्चों को हो जाती है तो इस का नाम दिकुल अतफ़ाल (सूखा) होता है।

कभी-कभी आंतों की दिक् आंतों ही से शुरू होती है। परन्तु ऐसा भी होता है कि रोगी को पहले फेफड़ों की दिक् लगती है और निगले हुए बलगम के साथ दिक् के कीटाणु आंतों में पहुंच जाते हैं, वह आंतों की दिक् में भी प्रस्त हो जाता है।

जब यह दिक् आंतों ही से शुरू होती है तो रोगी की पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है। उसे भूख नहीं लगती, वायु अधिक बनने लगती है, जिस के कारण पेट फूला रहता है और पेट में गड़-नाड़ाहट होती रहती है, दर्द भी रहने लगता है। यदि यह रोग छोटी आंतों में हो तो रोगी को आम तौर पर कब्ज भी रहता है, दस्त बहुत कम आते हैं। किन्तु जब यह रोग नीचे बड़ी आंतों तक पहुंच जाता है, तो दस्त भी आने लगते हैं और जब आंतों की सूजी हुई गिल्टियां एक कर फूट जाती हैं तो दस्तों के साथ खून और पीप भी निकलने लगती है।

यदि आंतों की दिक्क में रोगी को टटोल कर देखा जाय तो सूजी हुई गिल्टियों का पता अंगुलियों से भी लग जाता है ।

आंतों की दिक्क में शुरू में रोगी को बुखार नहीं होता, बल्कि पहले कुछ दिन तक पाचन-शक्ति खराब रहती है और पेट में दर्द हुआ करता है । इस के बाद रोगी को बुखार भी रहने लगता है, जो प्रायः दो पहर के भोजन के उपरान्त बढ़ने लगता है । धीरे-धीरे बढ़ कर शाम को तेज हो जाता है और फिर पसीना आकर सुबह को बिलकुल उतर जाता है ।

आंतों की दिक्क में रोगी के शरीर का दुबलापन और कमजोरी फेफड़ों की दिक्क की अपेक्षा अधिक तेजी से बढ़ती है । दिल कमजोर हो जाता है, गुर्दे भी कमजोर हो जाते हैं और रोगी सूख कर हड्डियों का पिंजर मात्र रह जाता है । अंत में वह बहुत ही कमजोर हो कर मर जाता है ।

आंतों की दिक्क में रोगी की नब्ब जितनी तेज चलती है, उतना बुखार नहीं होता ।

गिल्टियों की दिक्क

गिल्टियों की दिक्क को अंग्रेजी में ग्लेडियूलर ट्यूबर कुलसिस कहते हैं । यही रोग खनाजोरी और कंठ माला के नाम से प्रसिद्ध है और किसी-किसी जगह इसे “अंजीरबेल और “हजोरा” भी कहा जाता है ।

खनाजोरी (कंठ की) गिल्टियां बचपन ही में सूज जाती हैं और कुछ बच्चों में एक ही गिल्टी होती है और कुछेक के कई गिल्टियां निकल आती हैं, कुछ को सिर्फ गर्दन में निकलती हैं, परन्तु कुछेक को गर्दन के अनिरिक्त छाती में भी निकलती हैं । यह गिल्टियां देर तक रहती हैं, पकने ही में नहीं आती । यदि कोई गिल्टी उचित इलाज से घुल जाती अथवा पक कर फूट जाती है तो उस के बाद दूसरी गिल्टी निकल आती है और जवानी में भी यह सिलसिला चलता रहता है, परन्तु जवानी में यह गिल्टियां बहुत ही कम निकलती हैं ।

इन गिल्टियों को यदि टटोल कर देखा जाय तो यह खाल के नीचे इधर-उधर फिसलती हुई दिखाई देती हैं । इन में दर्द नहीं होता, यदि होता

भी है तो बहुत कम । सारांश यह कि इन के कारण गर्दन भद्दी लगती है और कोई कष्ट नहीं होता । परन्तु जब यह गिल्टियां बढ़ जाती हैं और पक कर फूटती हैं तो इन से एक प्रकार का सफ़ेद गाढ़ा-सा मवाद निकलता है और उन के घाव नासूर का रूप धारण कर लेते हैं और चिरकाल तक बहते रहते हैं ।

यद्यपि शुरू में इन गिल्टियों के साथ बुखार बिल्कुल नहीं होता, परन्तु जब यह पकने लगती हैं तो कुछ रोगियों को बुखार भी होने लगता है, जो दिक्क के बुखार से मिलता-जुलता होता है । साथ ही पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है, भूख नहीं लगती, कब्ज रहने लगता है और सामान्य शारीरिक दुर्बलता बढ़ जाती है ।

कभी-कभी इन गिल्टियों के कीटाणु रोगी को फ़ेफड़े की दिक्क भी पैदा कर देते हैं ।

हड्डियों की दिक्क

हड्डियों की दिक्क को अंग्रेजी में बोनस ट्यूबर कुलोसिस कहते हैं ।

जब दिक्क के कीटाणु हड्डियों में पहुँच जाते हैं तो हड्डियों को भी यह रोग लग जाता है । हड्डियों से यह रोग लम्बी हड्डियों (जैसे रान और पिंडली की हड्डियां) के ऊपरी सिरों से शुरू होता है और कभी यह रोग रीढ़ की हड्डी में भी शुरू हो जाता है । कभी यह कीटाणु हड्डियों से करीब के जोड़ों में पहुँच जाते हैं और कई बार यह कीटाणु पहले पहल जोड़ों में पहुँचते और फिर हड्डियों के सिरों में पहुँच जाते हैं ।

जब यह रोग किसी हड्डी में शुरू होता है तो सब से पहले इस हड्डी की ऊपरी भिन्नी को प्रभावित करता है । फिर यह रोग धीरे-धीरे विशेष हड्डी के शरीर में दाखिल हो कर उस के मूदे तक जा पहुँचता है । वहाँ पाँप पैदा हो जाती है और हड्डी गलने-सड़ने लगती है । जब यह रोग रीढ़ की हड्डी में होता है तो वहाँ भी ऐसा ही होता है । रीढ़ के मोहरों पर दबाव पड़ने से रीढ़ के स्तून में टेढ़ापन आ जाता है और रोगी कमर को सीधा कर के नहीं चल सकता और न वह नीचे झुक कर अपने पाँव को सहज में छू सकता है ।

इस रोग के कारण हड्डी भुरभुरी हो जाती है। मामूली चोट से भट्ट टूट जाती है। हड्डी में थोड़ा दर्द भी होता है। हड्डी के जिस भाग में यह रोग होता है, वहां सूजन भी होती है और यदि रोग लम्बी हड्डियों में हो तो उन के जोड़ सहज में हिल-डुल नहीं सकते।

इस रोग की अन्तिम स्थिति में जब कि हड्डियों में पीप पैदा हो जाती है तो वह आप ही आप अपना रास्ता बना कर बहने लगती है और चिरकाल तक बहती रहती हैं। यही “हड्डियों का नासूर” कहलाता है।

इन चिन्हों के अतिरिक्त रोगी को हल्का बुखार भी हो जाता है, पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है और शारीरिक दुर्बलता दिन-दिन बढ़ती रहती है। कुछ रोगियों को शुरू में बुखार बिल्कुल नहीं होता, केवल कमजोरी होती है।

मिल और दिक से बचे रहने के उपाय

इस रोग से बचे रहने का सब से पहला और अच्छा उपाय यह है कि शरीर में इस रोग की क्षमता ही पैदा न होने दी जाय। यदि मनुष्य हर प्रकार स्वस्थ हो और उसकी शारीरिक शक्ति सही दशा में हो तो उस में इस रोग की क्षमता पैदा नहीं होती। परन्तु जब कोई व्यक्ति स्वास्थ्य रक्षा के सिद्धांतों पर नहीं चलता और असंयम का जीवन बिताता है, तो उस के स्वास्थ्य को घुन लग जाता है और शारीरिक शक्तियां क्षीण पड़ जाती हैं। इस लिए प्रत्येक व्यक्ति को उन कारणों से बचने का प्रयत्न करना चाहिये जो शरीर में इस रोग की क्षमता पैदा करते हैं। (यह कारण पिछले पृष्ठों में बताये जा चुके हैं) और इन कारणों से बचने, स्वास्थ्य रक्षा के सिद्धांतों का पालन आवश्यक है। अतएव साफ़ सुथरी खुली जगह रहें जहां प्रकाश और साफ़ हवा आजादी के साथ आये। धनी आबादी, तंग अंधेरे और गीले-सीले मकानों में रहने से स्वास्थ्य स्थिर नहीं रहता और तपदिक जंसे प्राण घातक रोग के लग जाने का भय प्रतिक्षण बना रहता है।

आप सदा प्रसन्न रहें। दुःख, विषाद, चिंता और परेशानी को पास

भी न भटकने दें, शारीरिक और मानसिक परिश्रम में संयम बरतें । इतना परिश्रम न करें कि शरीर थक कर चूर हो जाय ।

रात को देर तक न जागें । दस बजे तक आराम से बिस्तर पर लेट जायें और भरपूर नींद के लिए प्रयत्न करें और सुबह को सूरज निकलने से पहले ही उठ जायें ।

जिस कमरे में आप सोयें, उस की खिड़कियां और रोशनदान खुले रखें । गर्मी हो या सर्दी मुंह ढक कर न सोयें ।

आहार ऐसे खायें जो शीघ्र पचने और शरीर को शक्ति देने वाले हों जैसे दूध, मक्खन, अधपका अंडा, मूंग की दाल, धीया (लौकी) टिंडा, तोरा, परवल, शलजम, चुकन्दर, साग पालक और मेथी । यह तरकारियां खाली पका कर चपाती से खायें । यदि पाचन-शक्ति कमजोर हो तो उबली हुई तरकारियां और मांस का शोरबा सेवन करें । ताजा मीठे फल जैसे अंगूर सेब, संतरा, केला आदि खायें ।

दूध को सदा जोश देकर पिया जाय । हरी तरकारियां भली प्रकार धोकर और गलाकर खाई जायें । मांस स्वस्थ जवान पशु का होना चाहिए । और उसे खूब पका कर खाया जाय । मुर्गी के चूजों और दूसरे पक्षियों का मांस शीघ्र पच जाता है । इन में से जो आहार भी खाया जाय, अपना पाचन-शक्ति का ध्यान रखते हुए खायें । पेट को अधिक भरने से पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है ।

तपदिक के रोगी को आवश्यक आदेश :— सिल के रोगी को दूसरे स्वस्थ व्यक्तियों से अलग रखें । दूसरे लोगों का स्पर्शदता से उसके साथ उठने बैठने से रोक दें । उस का झूठा खाना, झूठा पानी और झूठे बर्तन प्रयोग न करें । उस के कपड़े भी दूसरे लोग काम में न लाय । रोगी को फ़र्श और दीवार पर थूकने से मना कर दें । उगालदान अथवा ऐसे बर्तन में थूकने को कहें, जिस में राख डाली गई हो और फिर उस के थूके हुए बलराम को गढ़ा खोद कर दबा दें । यदि पति अथवा पत्नि में से किसी को इस रोग की शिकायत हो तो उन्हें सम्भोग करने बल्कि पास सोने अथवा चुम्बन करने से रोक दें । बीमार मां का दूध बच्चे को न पिलायें और न उसे बीमार मां के पास रखें ।

तपदिक का इलाज:—इस रोग का सफल सैद्धान्तिक इलाज यह है कि रोगी के सामान्य स्वास्थ्य को ठीक किया जाय । उस की शारीरिक शक्ति को बढ़ा कर उस के शरीर की विरोध-शक्ति को बढ़ा दिया जाय और शरीर के भीतर के कीटाणुओं की बढ़ोतरी को रोकने और उन्हें खत्म करने का उपाय किया जाय । इस सिद्धांत के अनुसार इस रोग का इलाज दो प्रकार से किया जाता है । (१) उपायों से (२) दवाइयों से ।

उपायों से इलाज:—तपदिक के इलाज में उपायों को बड़ा महत्व प्राप्त है, बल्कि इस रोग में वास्तविक सफलता उपायों पर ही निर्भर है, इस लिए हम नीचे वह उपाय लिखते हैं ।

रहन-सहन:—यदि सम्भव हो सके तो तपदिक के रोगी को किसी सेनेटोरियम में रखा जाय । सेनेटोरियम उन हस्पतालों को कहते हैं, जो अच्छे खुले पहाड़ी स्थानों पर होते हैं । इन में केवल तपदिक के रोगियों को रखा जाता और उन का समुचित इलाज किया जाता है । यदि किसी कारण रोगी को सेनेटोरियम में भर्ती न किया जा सके तो अपने आप किसी पहाड़ी स्थान पर रहने का प्रबन्ध किया जाय । अथवा समुद्र के किनारे किसी उपयुक्त स्थान पर रिहायश की जाय । किंतु यदि आर्थिक कठिनाइयां अधिक हों तो अपने कस्बे अथवा गांव के निकट आबादी से अलग छप्पर आदि में रहने की व्यवस्था करें । यदि यह भी सम्भव न हो तो अपने ही मकान की छत पर अथवा किसी साफ हवादार कमरे में रहने लगे ।

आहार:—रहन सहन की समुचित व्यवस्था के बाद तपदिक के रोगी के लिए समुचित आहार का प्रबन्ध आवश्यक है । तपदिक के रोगी को सदा ऐसे आहार दिये जायें जो सादा हों, शीघ्र पचने वाले हों और शरीर में शक्ति उत्पन्न करें । जो भी आहार दिया जाय वह मात्रा में इतना होना चाहिए कि रोगी उसे भली प्रकार पचा सके ।

दिक के रोगी के लिए सब से उत्तम आहार दूध है । सब से अच्छा दूध गायी का है और फिर बकरी का । यदि इन में से कोई भी न मिले तो स्वस्थ गाय का पिलाया जाय और यदि किसी कारण से गाय के दूध की भी व्यवस्था न हो सके तो भैंस का भी पिला सकते हैं ।

रोगी को उस की पाचन शक्ति के अनुसार विभिन्न समयों पर नित्य सेर-डेढ़ सेर तक दूध पिलाया जाय। दूध को हमेशा साफ़ सुथरे बर्तन में जोश बेकर पिलाना चाहिए। यदि परहेज न हो तो दूध में अंडा फेंट कर पिला सकते हैं। अथवा अध-उबला अंडा खिला कर ऊपर से दूध पिलायें।

आंतों की दिक्र में जब रोगी को दस्त आ रहे हों अथवा उसे दूध न पचता हो तो ताजा दही और लस्सी दे सकते हैं। मलाई और मक्खन भी पाचन-शक्ति के अनुसार दे सकते हैं। इसके अतिरिक्त सागूदाना, आरा-रोट और दलिया उचित आहार हैं। अच्छी क्रिस्म के बिस्कुट और डबल रोटी भी दूध के साथ खाना ठीक है।

यदि रोगी मास खाता हो तो उसके लिए बकरी, मुर्गी के चूजे, तीतर बटेर, तिलयार का मास अथवा शोरबा और यखनी अथवा अधपका अंडा, ताजा मछली का गुवा अच्छे और शक्ति देने वाले आहार हैं।

हरी तरकारियां और साग पात में से घिया (लौकी) टिंडे, तोरी, परवल, शलजम, चुक्रन्दर, साग पालक, साग खुरफा और साग बथुवा उचित हैं। इन्हें खाली पका कर खायें अथवा मास के साथ पका कर सेवन करें। दालों में से मूंग और अरहर की दाल अच्छी है।

रोटी गेहूं की खानी चाहिये, वह चाहे चपाती की शकल में हो या फुल्के की। इस के अतिरिक्त डबल रोटी के तोस आग पर सेंक कर तरकारी अथवा मास के शोरबे के साथ खा सकते हैं। कभी कभी बढ़िया क्रिस्म के चावल शोरबे अथवा तरकारियों अथवा दाल के साथ खाने में भी कुछ हर्ज नहीं है।

फलों में से ताजा मीठे फल मुनासिब हैं, जैसे अंगूर, सेब, संतरा, मौसमी, केला आदि। इनके अतिरिक्त खरबूजा, तरबूज, अंजीर और पपीता भी खा सकते हैं। देर में पचने और कब्ज करने वाले और बादी आहार कभी न खायें। लाल मिर्च, गर्म मसाला और दूसरी गर्म और खुदक चीजें भी सिल और दिक्र में उचित नहीं हैं।

शराब, भंग, चरस और गांजा बिल्कुल इस्तेमाल न करें। चाय और क़हवा भी न पियें। हुक्का, सिगरेट और बीड़ी से भी बचें।

मनोस्थिति :—सिल और दिक्क के रोगी को हर समय प्रसन्न रखने का प्रयत्न किया जाय और उसे हर प्रकार के दुख, विषाद, चिंता, परेशानी और क्रोध से सुरक्षित रखा जाय ।

सफाई :—सफाई खुद रोगी के लिए, उस की देख भाल करने वालों और उस के परिवार के लिए अत्यावश्यक है । मकान की सफाई के साथ-साथ रोगी के शरीर और कपड़ों को भी साफ-सुथरा रखा जाय । मौसम और रोगी की इच्छा के अनुसार उसे नित्य ठंडे पानी अथवा हल्के गर्म पानी से नहलाते समय रोगी के शरीर को हवा लगने से बचायें । नहलाने के उपरांत शरीर को तोलिये से सुखायें और उस के बाद मौसम के अनुरूप साफ-सुथरे कपड़े पहनायें । यदि रोगी कमजोर हो तो नहलाने के बजाय साफ तोलिये को गर्म पानी में भिगो कर सारे शरीर को पोंछ देना चाहिए ।

व्यायाम :—क्षय और दिक्क के रोगी को शान्ति से बिस्तर पर लेटे रहना ही उचित है । यदि रोगी में चलने-फिरने का सामर्थ्य हो तो उसे किसी नदी अथवा नहर के किनारे, पार्क अथवा हरा भरा मैदान अथवा हरे भरे खेतों में सैर और भ्रमण की आज्ञा दी जा सकती है । वह भी इतनी देर कि थकन न हो । यदि चलने-फिरने से खांसी बढ़ जाय अथवा खून आता हो तो ऐसी स्थिति में रोगी का बिस्तर पर आराम करना ही बेहतर है ।

नींद :—इस रोग में रोगी के लिए नींद बहुत आवश्यक है । जब नींद आने लगे तो उसे आंखें बंद कर के बिस्तर पर लेट जाने के लिए कहें और उसके पास किसी प्रकार का शोर न होने दें । यदि रोगी सुबह को सूरज निकलने के बाद भी सोता रहे तो भी उसे न जगायें ।

सम्भोग :—क्षय और दिक्क के रोगी के लिए कदाचित् उचित नहीं है । इस से शरीरिक दुर्बलता बढ़ती और रोग के बढ़ने में सहायता मिलती है । सम्भोग के अतिरिक्त और किसी प्रकार की कुचेष्टा भी नहीं होनी चाहिए, इस से भी हानि पहुंचती है ।

कुछ रोगियों को अधिक स्वप्नदोष की शिकायत होती है । यदि

ऐसे रोगी को विचार शुद्ध पवित्र रहने के लिए कहा जाय, साथ ही पाचन-शक्ति का सुधार किया जाय और रात को दूध न पिलाया जाय तो यह शिकायत दूर हो जाती है ।

क्षय और दिक्र का इलाज दवाइयों से :—क्षय और दिक्र का इलाज दवाइयों से चिकित्सक के मश्वरा ही से किया जा सकता है । इस लिए जितनी जल्दी सम्भव हो सके किसी चतुर और निपुण चिकित्सक से इलाज करवाया जाय । परन्तु यदि यह सम्भव न हो तो निम्नलिखित दवाइयों के प्रयोग से लाभ प्राप्त किया जा सकता है ।

फेफड़ों की दिक्र में बांसे अर्थात् उरवसे के पत्ते और हरी गिलो एक-एक तोला ले कर डेढ़ पाव पानी में हल्की आग पर जोश दें । जब पानी आधा रह जाय तो छान लें और शुद्ध शहद दो तोला मिला कर सुबह-शाम पिलायें । क्षय और दिक्र में उपयोगी है । बुखार और खांसी को दूर करता है । यह दवा कम से कम दो सप्ताह तक पियें ।

बांसे के हरे पत्तों को कूटें । कूटते समय थोड़ा-थोड़ा पानी छिड़कते रहें । इस के बाद उन का रस निचोड़ लें । अब यदि यह रस डेढ़ पाव हो तो इस में एक सेर चीनी मिला कर शरबत का क़वाम बनायें, जो दिन में एक-एक तोला चार बार चटायें । सिल और दिक्र के अतिरिक्त हर प्रकार की खांसी में लाभदायक है ।

बांसे के फूल पाव सेर लेकर तीन पाव खांड मिला कर एक मर्तबान में भर कर रखें । दूसरे-तीसरे दिन चमचा से उलटते-पलटते रहें । एक सप्ताह में यह बांसे के फूलों का गुलकंद तैयार हो जायगा । दो-दो तोले सुबह-शाम खायें । इस के खाने से खांसी को लाभ होगा । यदि खून आता होगा तो वह भी रुक जायगा ।

* यदि फेफड़ों से खून आ रहा हो तो गेरू, सीलखड़ी, कतीर एक-एक माशा को बारीक पीस कर शहद अथवा किसी शरबत में मिला कर चाटें और ऐसी एक-एक खुराक दिन में तीन बार दें ।

खुर्फा के बीज दो तोले, नोशादर छः माशे को एक मिट्टी के शिकोरे में रख कर दूसरे शिकोरे से ढक दें और दोनों के किनारों को मुलतानी

मिट्टी से बंद करके पांच सेर जंगली उपलों की आग दें। ठंडी होने पर दवा को निकाल लें और बारीक पीस कर रखें। छः छः रत्ती यह दवा शहद में मिला कर दिन में तीन-चार बार चटायें। फ़ेफ़ड़ों से आने वाला खून उस के प्रयोग से रुक जायगा।

आंतों की दिक्र का इलाज :—आंतों की दिक्र में इस औषधि का प्रयोग करें।

(१) हरी मको और हरी कासनी के पत्तों को कूट कर उन का पानी निचोड़ें और पांच-पांच तोले यह पानी ले कर आग पर रखें। जब तनिक जोश आ कर यह पानी फट जाय तो उतार लें और छान कर हल्का गर्म रोगी को पिलायें।

यदि रोगी को कब्ज हो तो अमलतास के बीज एक तोला इस पानी में घोल दें।

(२) अमलतास के बीज चार तोला को हरी मको के पानी में पीस कर पेट पर हल्का-सा लेप करें।

(३) यदि रोगी को दस्त आ रहे हों और दस्तों के साथ खून और पीप भी हो तो राल और कीकर की गोंद हर एक छः माशा को पीस कर सुबह-शाम चार-चार रत्ती पानी से दें और काफ़ूर एक तोला को रेकटी-फाईड स्पिरिट चार तोला में डाल कर रखें। जब काफ़ूर स्पिरिट में घुल जाय तो पांच-पांच बूंद पानी में मिला कर भोजन उपरांत पिलायें।

यदि किसी बच्चे को आंतों के दिक्र (सूखा) का रोग हो तो उस के लिए निम्नलिखित औषधियां विशेषकर उपयोगी हैं :—

(१) गोमा बूटी को पीस कर टिकिया बनायें और बच्चा के सिर पर तालू के स्थान पर थोड़ा-सा नर्म गुड़ रख कर उस पर यह टिकिया रख कर रात को बांध दें, सुबह को खोल दें। यदि बच्चा वाकई मूखे का रोगी होगा तो गुड़ नाम मात्र को रह जायगा और वहां बारीक-बारीक कीड़ों जैसी चीज मिलेगी। उसे दूर कर दें। कुछ दिन बराबर ऐसा करने से बच्चा अच्छा हो जायगा।

(२) एक अंडे की जर्दी हथेली पर रख कर उस पर बच्चे को इस प्रकार बंठावें कि उस का पाछाने का स्थान जर्दी पर हो। यदि बच्चा इस

रोग में घस्त होगा तो जर्दी इस रास्ते ऊपर चढ़ जायगी । आठ-दस दिन तक ऐसा ही करने से बच्चा स्वस्थ होने लगता है ।

गिल्टियों की दिक अर्थात् कंठमाला का इलाज :—

यह है कि उस के साथ बुलार भी रहता हो तो ऊपर लिखी हुई दवाइया इस्तेमाल करें और गिल्टियों को घुलाने अथवा घायल गिल्टियों को अच्छा करने के लिए नीचे लिखी हुई दवाइयों में से कोई दवा इस्तेमाल करें । यदि गिल्टियों के साथ बुलार आदि न हो तो इस स्थिति में भी इन दवाइयों का प्रयोग लाभदायक है ।

(१) बारा सिंघे की सींग के टुकड़े दो-तीन तोले ले कर एक मिट्टी के कूजे में डालें और फिर उस में घी कुवार के पत्तों का लेसदार गुदा पांच-छः तोले डाल कर मुंह बंद कर दें और पांच-छः सेर उपलों की आग में रखें । ठंडा होने पर निकाल लें । बारा सिंघे के सींग के टुकड़े सफ़ेद रंग का भस्म (कुशता) हो जायेंगे । उन्हें पीस कर शीशी में रखें ।

यह दवा छः मासे पानी से धोये हुए गाय के घी दो तोले में मिला कर गिल्टियों पर दो सप्ताह बराबर लगाते रहें । गिल्टियां घुल जायेंगी ।

(२) पीलू के पत्ते ऊंट के पेशाब में पीस कर कुछ दिन बराबर लगाते रहने से गिल्टियां घुल जाती हैं ।

(३) नागफनी के फल (जो ऊबे रंग के और चखने में खट्टे होते हैं) प्रति दिन दो-चार खायें और उन्हीं को पीस कर गिल्टियों पर लगायें । कंठमाला के लिये लाभदायक है ।

(४) सिरस के बीज बीस तोला को कूट-छान कर सफ़ूफ़ बनायें । इस के बाद शुद्ध शहद साठ तोला को हल्की आग पर रखें । जब शहद में जोश आजाय तो मेल-कुचल साफ़ करें । फिर आग से उतार कर सफ़ूफ़ मिला कर मर्तबान में रखें । चालीस दिन के बाद प्रयोग करें । खूराक एक तोला प्रति दिन है । इस से कंठमाला की गिल्टियों का निकलना बन्द हो जायगा और जो निकल चुकी होंगी वह घुल जायेंगी ।

(५) यदि कंठमाला की गिल्टियां पक कर फूट जायें और किसी तरह अच्छी न हों तो छपकली तीन नग नीम के तेल पाव सेर में डाल

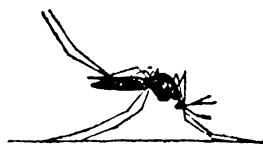
कर आग पर रखें। जब छपकलियां घुल जायें तो गाय अथवा बेल के सींग की राख दो तोला, सूखे चमड़े की राख दो तोले मिला कर खूब घोटें, यहाँ तक कि मरहम-सा बन जाय। प्रति दिन घाव को नीम के पत्तों के जोशावा से धो कर यह मरहम कपड़े पर लगा कर घाव पर लगा दें।

(६) बिसखपरे की जड़ को छाया में सुखा कर कूट-छान कर सफ़ूफ़ बनायें। यह सफ़ूफ़ एक-एक माशा सुबह शाम पानी से खिलायें और उसी को पानी में पीस कर लेप करें।

यदि कंठमाला की गिल्टियां औषधियों के प्रयोग से न घुलें तो उन्हें आप्रेशन द्वारा निकलवा दिया जाय।

मलेरिया (मौसमी) बुखार

मलेरिया बुखार (जाड़ा बुखार) बरसात के अन्त में फैलता है। जिस साल वर्षा अधिक होती है, इस का जोर भी अधिक होता है। निचले सीले इलाकों में यह बारह महीने रहता है। इस के बुखार के फैलाने का कारण विशेष प्रकार के कीटाणु हैं, जो विशेष प्रकार के मच्छरों के काटने से मनुष्य के शरीर में चले जाते हैं और उसे इस बुखार में प्रस्त कर देते हैं।

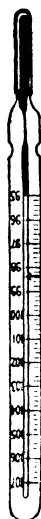


मलेरिया बुखार बारी से आता है। जिस बुखार की बारी हर रोज़ आती है रोज़ाना बुखार कहलाता है और जिस बुखार की बारी तीसरे दिन आती है, उसे “तय्या” और चौथे दिन आने वाले को “चौथिया” कहते हैं।

मलेरिया बुखार कभी-कभी हर समय भी चढ़ा रहता है। इसे अनिवार्य और स्थाई ज्वर कहते हैं।

जब इस बुखार की बारी आने वाली होती है तो रोगी की तबियत

मुस्त हो जाती है, अंगड़ाइयां और जमाहियां आने लगती हैं और सारा शरीर दूटने लगता है। धूप में अथवा आग के पास बैठने को जी चाहता है। आखिर जाड़ा इतना लगता है कि रोगी लिहाफ़ ओढ़ने पर विवश हो जाता है। उसके दांत बजने लगते हैं और सारा शरीर कांपने लगता है। कुछ देर यह दशा रहने के पश्चात् गर्मी-सी लगती है, लिहाफ़ अथवा जो कपड़ा रोगी ओढ़े होता है, उसे उतार फेंकता है। बार-बार पानी मांगता है, मतली और क्रं होती हैं। सारा शरीर गर्मी से जलता हुआ जान पड़ता है और बेचंनी बढ़ जाती है। कुछ रोगी बकवास करने लगते हैं। यह दशा चार पांच घंटे रहने के बाद माथे पर पसीना आता है और धीरे-धीरे सारा शरीर पसीने से सराबोर हो कर बुखार उतर जाता है; किन्तु रोगी अत्यन्त दुर्बलता अनुभव करने लगता है।



मलेरिया से बचने के उपाय :— मलेरिया बुखार से बचने के लिए सफ़ाई बहुत आवश्यक है। मकान को साफ़-सुथरा रखें। उस में कूड़ा-कक़ट और घास-फूस जमा न होने दें। मकान के आंगन में किसी प्रकार की गंदगी अथवा पानी न फेंका जाय और मकान में अथवा उस के आस-पास पानी न इकट्ठा होने दें। मकान में गंधक और गूगल की धूनी दें अथवा अग्र-बत्ती जलायें। यदि यह सम्भव न हो तो आंगन में नीम के पत्ते जलायें। इस के धुएं से सारे मच्छर भाग जायेंगे।

जोहड़, तालाब अथवा गढ़ों में जहां पानी जमा रहता हो, मिट्टी का तेल छिड़कवायें। इस से मच्छरों के बच्चे, भ्रंडे ख़त्म हो जायेंगे।

रात को सोते समय मच्छरदानी लगा कर सोयें। किन्तु देहात में सब लोग ऐसा नहीं कर सकते, इस लिए बेहतर है कि छत पर सोयें।

यह भी मालूम होना चाहिए कि पाचन-शक्ति बिगड़ने और क्रन्ध रहने से भी इस रोग में प्रस्त होने में सहायता मिलती है। इस लिए पाचन-शक्ति ठीक रखें और क्रन्ध न होने दें। आहार पाचन-शक्ति के

अनुसार खायें। क़ब्ज करने वाले और बादी आहारों से परहेज करें। भोजन के साथ नीम्बू का रस अथवा सिरका प्रयोग करें अथवा अनारबाना और इमली की चटनी खायें।

जब यह बुखार हो तो उसे दूर करने के लिए नीचे लिखी हुई दवाइयों में से कोई दवा प्रयोग करें।

(१) रोगी को पहले हल्का-सा जुलाब दें। जब पेट साफ़ हो जाय तो दूसरे दिन बुखार चढ़ने अथवा बारी आने से पहले क्रोनीन पांच ग्रैन की एक-एक टिकिया तीन-तीन घंटे बाद दें।

(२) करंजुवा के पत्ते एक तोला, काली मिर्च सात दाने पानी में पीस-छान कर कुछ दिन पिलाने से भी मलेरिया बुखार चला जाता है।

(३) तुलसी के पत्ते एक तोला, काली मिर्च सात दाने पानी में पीस छान कर कुछ दिन पिलाने से भी जाड़ा बुखार जाता रहता है।

(४) पान में खाने का चूना तीन माशा पांच तोले पानी में घोलें। इस के बाद उस में एक नीम्बू निचोड़ें। थोड़ी देर बाद ऊपर का साफ़ निथरा हुआ पानी ले कर उस समय पिलायें, जब जाड़ा बुखार आने वाला हो। यदि पहले दिन के प्रयोग से बुखार न रुके तो दूसरे तीसरे दिन पिलायें। चौथिया बुखार के लिए यह विशेषकर लाभदायक है।

(५) फिटकरी भून कर बारीक पीस कर रख छोड़ें। जाड़ा बुखार से चार घंटे पहले चार-चार रत्ती फिटकरी थोड़ी खांड मिला कर दो-दो घंटे के अवकाश से दो बार खिलायें। बुखार नहीं आयेगा।

(६) तुलम पलास पापड़ा (ढाक के बीज) लेकर उन का ऊपरी लाल छिलका दूर करें और बराबर वजन करंजुवा के बीज मिला कर बारीक पीस-छान कर पानी में गूधें और चने बराबर गोलियां बना कर रख छोड़ें, बुखार रोज़ाना हो चाहे तय्या चाहे चौथिया—इस के आने से चार घंटे पहले एक-एक गोली दो-दो घंटे के अवकाश से दो बार दें। बुखार नहीं आयेगा। यदि आयेगा तो हल्का होगा। दो-तीन दिन के प्रयोग से बिलकुल जाता रहेगा।

यदि क़ब्ज हो तो उसे दूर करने के लिए पहले सनाथ सात माशा

और सौंफ पांच माशा पानी में जोश देकर पिलायें। इसके बाद जाड़ा बुखार की कोई दवा दें।

जाड़ा बुखार से पहले किसी प्रकार का आहार न दें।

चेचक

चेचक एक अत्यन्त संक्रामक रोग है, जो एक व्यक्ति से दूसरे को लग जाता है। पहले तेज बुखार होता है, प्यास बहुत अधिक लगती है। बच्चा



बहुत बेचैन होता है, नाक को बार-बार नोचता है। दिन में ऊँघ रहती है और रात को भयंकर स्वप्न देख कर चौंक पड़ता है। यदि बच्चा सयाना होता है तो बड़-बड़ाता है और बहकी-बहकी बातें करता है। आखिर तीन दिन के बाद बुखार तो हल्का हो जाता है, परन्तु उस के शरीर पर खास तरह के दाने निकल आते हैं; जो अधिकांश चेहरे और हाथों पर होते हैं। परन्तु कई बार इतने अधिक निकलते हैं कि शरीर का कोई भाग उन से

खाली नहीं रहता। यदि इलाज में कोई गड़बड़ न हो तो इनमें पीप पड़ने के दसवें ग्यारहवें दिन यह दाने मुरझाने लगते हैं और चौदहवें दिन तक उन पर खुरंड बंध जाते हैं। बुखार उतर जाता है और धीरे-धीरे खुरंड भी उतर कर रोमी अच्छा हो जाता है।

यदि चेचक के दाने एक दूसरे पर चढ़े हुए हों अथवा अच्छी तरह न भरें या दानों की रंगत काली हो और ज्वर की तीव्रता से रोगी के होश हवास दुरुस्त न रहें तो खराब चिन्ह समझा जाता है।

चेचक से बचने के उपाय :—चेचक से बचे रहने के लिए बच्चे को तीन-चार महीने की आयु में टीका लगवायें, पर इसके लिए बच्चे का सामान्य स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए। टीका लगवाने के उपरांत उसे रगड़ से बचाने के लिए बच्चे के कुर्ते अथवा कमीज की आस्तीनें काट दें अथवा उन्हें ऊपर को चढ़ा कर रखें और इस बात का विशेष ध्यान रखें कि बच्चा टीके को खुजाने न पाये। यदि टीका लगवाने के तीसरे दिन टीके का स्थान उभर आये और बच्चे को बुखार भी हो जाय तो समझ लिया जाय कि यह टीका ठीक लगा है। छठे दिन टीका में स्वच्छ तरलता भर कर उस का बीच का भाग दब जाता है और टीका के स्थान के चारों ओर लाल चक्कर-सा बन जाता है। बुखार तेज हो जाता है, उसके बाद तरलता की पीप बन जाती है और दो सप्ताह तक उस पर खुरंड आ जाता है, जो सूख कर भड़ जाते हैं और उस स्थान पर एक निशान शेष रह जाता है।

चेचक की बीमारी एक दूसरे को लगती है, इसलिए बीमार बच्चे का झूठा खाना या पानी दूसरे स्वस्थ बच्चे को न दें, न उस का झूठा बर्तन और न उस के उतरे हुए कपड़े प्रयोग करें। बल्कि बीमार बच्चे को स्वस्थ बच्चों से अलग रखें और उस के पाखाना पेशाब को गढ़ा खोद कर धरती में दबा दिया करें। जब बच्चा बिल्कुल स्वस्थ हो जाय और खुरंड उतर जायें तो उसे एक-एक दिन के अवकाश से तीन बार नहला कर साफ़ सुथरे कपड़े पहना कर स्वस्थ बच्चों के साथ मिलने जुलने दें। उसके कपड़ों और बिस्तर को पानी में पकवा कर धुलवायें और यदि जलाने लायक हों तो जलवा दें। कमरे में सफ़ाई करवायें अथवा लीप पोत कर साफ़ करें।

इलाज :—जब किसी बच्चे में चेचक निकलने के चिन्ह प्रकट हों जैसे बुखार तेज हो, बच्चा बहुत बेचैन हो, बार-बार नाक को नोचे, आँखें बन्द किए पड़ा रहे और बार-बार चौंकता हो तो उसे स्वस्थ बच्चों से अलग साफ़ हवादार कमरे में रखें और उस की चारपाई ऐसी जगह बिछावें जहां न तो बच्चे को चोंच लगे और न हवा के झोंके आयें। दरवाजे पर हल्का पर्दा और नीम की हरी टहनियां लटका दें और पीने के लिए यह नुस्खा दें।

नुस्खा :—उन्नाब दो दाने, खूबकलां तीन माशा, मिश्री या चीनी छः माशा पानी में जोश देकर पिलायें ।

यदि बच्चे को कब्ज हो तो इस नुस्खा में मुनक्का तीन दाने, अंजीर एक दाना बढ़ावें और कोई दस्तावर दवा कदाचित न दें । यदि बच्चे को खांसी हो तो इस नुस्खा में मुल्हटी एक माशा और बढ़ा दें । इस के अतिरिक्त बच्चे के बिस्तर पर खूबकलां छिड़कवाये और उसे सच्चे मोती के कुछ दाने निगलवायें अथवा यदि मिल सके तो खमीरा मरवारीद (मोती का खमीरा) एक-एक माशा चटायें ।

जब चेचक के दाने निकलने लगें, तब उसे कोई ठंडी दवा न दें, न ठंडी हवा लगने दें और न दस्तावर दवा दें ।

यदि चेचक के दाने निकलने में देर हो जाय अथवा दाने अच्छी तरह न उभरें तो एक अंजीर के टुकड़े-टुकड़े कर के पानी में पकायें । उस के बाद छान कर केसर एक रत्ती घोल कर पिलायें । दो-तीन बार के पिलाने से दाने उभर आयेंगे ।

दाने निकलने के बाद जब दानों में पीप पड़ जाय तो उन्हें शीघ्र सुखाने के लिए उन पर जंगली उपले की राख, जिस में मिट्टी न मिली हो, छिड़कें अथवा सफ़ेदा काशरी मलमल के कपड़े में पोटली बांध कर और उस पर चुटकी मार-मार कर दानों पर छिड़कें ।

यदि दानों में खुजली होने लगे तो बच्चे अथवा उस की मा को कोई नमक-मिर्च की चीज खाने को न दें । बच्चे के हाथों में फ़लालेन अथवा किसी दूसरे मुलायम कपड़े की थैली बना कर पहना दे ताकि बच्चा दानों को खुजा कर लहू-लुहान न कर दे और बच्चे के शरीर को भाऊ के पत्तों और भोज पत्तर की धूनी दें । इस से खुजली कम हो जायगी खुरंड शीघ्र ही सूख कर उतर जायेंगे ।

जब दाने सूख जायें और उन पर खुरंड बंध जायें तो उन पर गाय का घी अथवा तिलों का तेल लगा दें । खुरंड शीघ्र उतर जायेंगे । उन के उतरने के बाद भी निशानों पर घी या तेल लगाते रहें । निशान अधिक गहरे और भूढ़े नहीं रहेंगे ।

आहार और पानी :—यदि बच्चा मां का दूध पीता हो तो यही पिलाते रहें। परन्तु मां को नमक-मिर्च वाली चीजें नहीं खानी चाहिए। यदि बच्चा बड़ा हो और उसने मां का दूध पीना छोड़ दिया हो तो उसे गाय का दूध पिलाते रहें और जब स्थिति कुछ सुधरे तो सागू-दाना और अरारोट पका कर भी दे सकते हैं। प्यास बुझाने के लिए ताजा ठंडा पानी पिलायें।

मोतीभारा

यह एक विशेष प्रकार का हल्का मेयादी बुखार है। इस में गर्वन और छाती पर मोतियों जैसे सफेद दाने निकल आते हैं। इसी लिए इसे 'मोतीभारा' अथवा 'मोतीज्वर' कहते हैं। यह बुखार मेयादी होता है और प्रायः एक सप्ताह में उतर जाता है। दो तीन सप्ताह तक बहुत कम रहता है। कुछ लोग इसे "कंठ माई" का बुखार कहते हैं और जब किसी रोगी को यह दाने पेट और कूल्हों तक निकल आते हैं तो उसे "चोला माई" कहा करते हैं। यह बुखार बहुधा बच्चों को होता है, परन्तु बड़े विशेष कर नौजवान भी इस से नहीं बचते। इस ज्वर में जब तक मोती जैसे दाने नहीं निकलते तब तक इस की पहचान कठिन है। परन्तु जब बच्चे को हर समय बुखार रहे, भूख बिलकुल न लगे, अलबत्ता प्यास बहुत अधिक हो, आंखें बंद किये पड़ा रहे, कभी-कभी चौंक पड़े अथवा बड़बड़ाने लगे और हसली की हड्डी के बीच के भाग में जो गढ़ा होता है, उस में रगों की तड़प दिखाई दे तो समझ लेना चाहिए कि इस बच्चे को मोतीभारा निकलने वाला है।

यदि इस बुखार के इलाज में किसी प्रकार की गलती न हो (अर्थात् न तो कोई दस्तावर दवा दी जाय और न पसीना आने वाली दवा इस्तेमाल कराई जाय और न कोई ठंडी दवा दी जाय) सातवें दिन दाने निकल आते हैं और बुखार उतर कर रोगी अच्छा हो जाता है।

इलाज :—इस बुखार का खास इलाज रोगी की समुचित देख-भाल है। उसे साफ सफेद बिस्तर पर आराम से लिटाये रखें, उस के

बिस्तर पर खाकसी (खूब कलां) छिड़क दें, उसे ठंडी हवा के भोंके न लगने दें, कोई दस्तावर अथवा पसीना लाने वाली दवा न दें और न ही कोई ठंडी दवा पिलायें। भूख लगने पर गाय का दूध और प्यास लगने पर ताजा ठंडा पानी दें। दवा के तौर पर सच्चे मोती कुछ दाने बच्चे को निगलवाये अथवा मिल सके तो खमीरा मरवारीद (मोतियों का खमीरा) थोड़ा-थोड़ा चटायें और दानों को शीघ्र निकालने के लिए यह नुस्खा सुबह-शाम दें।

नुम्मा !— उनाब दो दाना, मुनक्का तीन दाना, खूब कलां तीन तीन माशा, मिथ्री एक तोला को आध पाव पानी में जोश दे कर छान लें और थोड़ा-थोड़ा दो तीन बार कर के पिलायें। यदि बच्चे को खांसी हो तो इस नुस्खा में मुल्हटी एक माशा बढ़ायें। यदि कब्ज जमादा हो तो एक अंजीर के टुकड़े कर के भी पिला सकते हैं।

यदि दाने सातवें दिन न निकले अथवा कम निकलें, बुखार और बेचैनी बनी रहे तो एक मुनक्का की गुठली निकाल कर उस में आधी रत्ती केसर रख कर गोली-सी बना कर बच्चे को निगलवा दें। अथवा तुलसी के पत्ते सात केसर दो रत्ती, काली मिर्च सात दाने को पीस कर इक्कीस गोलियां बनायें और एक-एक गोली दूध में घोल कर बच्चे को दें तो दाने जल्द निकल कर बुखार उतर जायगा और बच्चा अच्छा हो जायगा।

जवानों को ऊपर लिखी दवाइयां अधिक मात्रा में दें।

निम्नलिखित उपायों से मोतीभारा और चेचक के दाने शीघ्र निकल आते हैं।

(१) खूब कलां पांच तोले को पांच सेर पानी में जोश दें। इस के बाद रोगी को चारपाई पर लिटा कर अथवा कुर्सी पर बैठा कर नीचे देगन्ना रख दें। रोगी को चादर ओढ़ा दें। सिर्फ मुंह खुला रखें। इस से मोतीभारा और चेचक के दाने शीघ्र निकल आते हैं और ज्वर उतर जाता है।

(२) एक शीशी में तीन माशा चावल डाल कर उस में दस दाने बीरबहूटी छोड़ दें और डाट लगा कर रख छोड़ें। कभी-कभी शीशी को

हिलाते रहें, यहां तक की बीर बूटियां मर जायें और चावलों का रंग लाल हो जाय। जब किसी बच्चा को चेचक निकल कर दब जाय तो एक-एक चावल दिन में तीन बार दूध अथवा पानी में पीस कर पिलायें। एक दो बार के प्रयोग से मोतीभारा और चेचक पूरे तोर पर निकल आयेगा।

ग्वसरा

खसरा एक प्रकार का संक्रामक ज्वर है। यह बचपन में एक बार लगभग प्रत्येक व्यक्ति को होता है। जब कोई बच्चा इस में ग्रस्त होने वाला होता है तो उसे पहले नज़ला और जुकाम होता है, खांसी उठती है, बार-बार छींकें आती हैं, नाक और आंख से पानी बहने लगता है। उस की आंखें लाल भी हो जाती हैं और साथ ही बुखार भी हो जाता है। चार-पांच दिन के बाद छोटे-छोटे लाल रंग के दाने पहले चेहरे पर और फिर सारे पिंडे पर निकल आते हैं। बहुत से दानों के आपस में मिल जाने से धप्पड़ से बन जाते हैं। इन दानों के निकलने के बाद बुखार हल्का पड़ जाता है। छठे-सातवें दिन दाने मुरझाने लगते हैं और बुखार उतर जाता है। आठ दस दिन में दाने सूख कर उन पर भूसी भड़ने लगती है और बच्चा बिलकुल अच्छा हो जाता है।

रोग के आरम्भ में जब बच्चे को सख्त नज़ला और जुकाम होता है, उसी समय उस की नाक, आंख की तरलता लगने अथवा उस का भूठा खाने या भूठा पानी पीने से अथवा उस के उतरे कपड़े पहनने से दूसरे स्वस्थ बच्चों को उस की छूत लग जाती है। अतएव इस बारे में बड़ी सावधानी की आवश्यकता है।

इलाज :—मोतीभारा और चेचक की भांति किया जाता है।

मोतिया शीतला

यह चेचक की भांति एक भयंकर संक्रामक रोग है, जिस में रोगी को पहले हल्का बुखार होता है और उस के चौबीस घंटे बाद छाती और पीठ

पर लाल रंग के दाने निकल आते हैं, जो दो तीन दिन तक बराबर निकलते रहते हैं। इन दोनों में पानी-सा भरा होता है, जो एक-दो दिन में पीप बन जाता है। फिर यह दाने सूख जाते हैं और खुरंड बंध कर उतर जाते हैं।

इलाज :— जब बच्चों को यह रोग होता है तो वे उस की कोई परवाह नहीं करते, प्रायः खेलते-कूदते रहते हैं। इस लिए माता-पिता भी इस ओर ध्यान नहीं देते और इलाज की भी जरूरत नहीं पड़ती। दाने शीघ्र ही सूख जाते और बच्चा बिल्कुल अच्छा हो जाता है। परन्तु जहां तक हो सके उसे स्वस्थ बच्चों से अलग रखा जाय और अनार का शरबत बना कर उसे सुबह-शाम पिलाते रहें। यदि बच्चे को तकलीफ़ बढ़ती दिखाई दे अर्थात् दाने पूरे तौर पर न निकलें और बच्चे की बेचैनी बढ़ जाय तो वही उनाब, खूबकलां वाला नुस्खा दें, जो चेचक और मोतीभर्रा में लिखा गया है।

काली खांसी

काली खांसी बच्चों को बहुत ही कष्ट देने वाली बीमारी है। यह खांसी एक बच्चे से दूसरे बच्चे को लगती है। इस लिए जब घर में एक बच्चे को होती है तो दूसरों को भी हो जाती है और धीरे-धीरे मुहल्ला के अधिकांश बच्चों को लग जाती है। यह खांसी ज्यादातर एक साल से आठ साल तक के बच्चों को होती है। यदि बहुत छोटे बच्चों को होती है तो वह इसे सहन न कर मर भी जाते हैं। यह खास बात है कि यह खांसी एक बार होकर दोबारा नहीं होती।

जब इस खांसी का दौरा होता है तो खांसते-खांसते बच्चे का चेहरा नीला पड़ जाता है और जब वह भीतर की ओर सांस लेता है तो एक विशेष प्रकार की आवाज पैदा होती है। कई बार खांसते समय बच्चे का सांस बन्द होता हुआ जान पड़ता है। अंत में खांसते-खांसते क्रं हो जाती है और उस का दौरा रुक जाता है। दौरा रुकने के बाद बच्चा भला चंगा दिखाई देता है, खेलने-कूदने लगता है और उसे भूख भी लग आती है। यह दौरा रात दिन में दो-तीन बार और कभी इस से अधिक बार होता है। एक-डेढ़ महीना, कई बार तीन महीने बल्कि कुछ बच्चों को छः महीने तक

इस खांसी की शिकायत रहती है। ऐसी स्थिति में बच्चा बुबला-पतला और कमजोर हो जाता है, परन्तु अंत में अच्छा हो जाता है।

इलाज :—जब किसी बच्चे को यह रोग लगे, उसे स्वस्थ बच्चों के साथ न रहने दें, विशेष कर उस का भूठा बिलकुल न खिलायें और उस के भूठे बर्तन में दूसरे बच्चों को खाने के लिए न दें। रोगी बच्चे को सर्दी लगने से बचायें, उसे नंगे पांव न फिरने दें और यदि बच्चे को कब्ज हो तो अरंडी का तेल ६ माशे, शुद्ध शहद छः माशे मिला कर चटायें। इस के बाद सौंफ, गाऊजबां, मुल्हटी, सूखा जोफ़ा एक-एक माशा, मुनक्का तीन दाना को पानी में जोश दें कर तनिक सा शहद मिला कर पिलायें। यदि इस से आराम दिखाई दे तो अच्छा है, वरना बच्चे की आयु यदि एक साल हो तो खोपरे का तेल तीन-तीन माशा दिन में तीन बार एक सप्ताह तक बराबर पिलाते रहें। यदि बच्चा सिर्फ तेल न पी सके तो तनिक सी चीनी मिला कर दें। खोपरा और मिश्री खिलाना भी इस खांसी में लाभदायक है। परन्तु इस के खाने के बाद तुरंत पानी न पीने दें।

नीचे लिखी औषधियां भी काली खांसी के लिए उपयोगी हैं।

(१) फिटकरी एक तोला को तवे पर भूनें और केले का पानी दस तोले उस पर टपकाते रहें। जब सूख जाय तो आग से उतार लें और पीस कर शीशी में रखें। एक साल के बच्चे को चौथाई रत्ती, दो साल के बच्चे को आधी रत्ती, तीन साल के बच्चे को एक रत्ती, यह दवा तनिक से शहद में मिला कर चटायें। काली खांसी के लिए बहुत लाभदायक है।

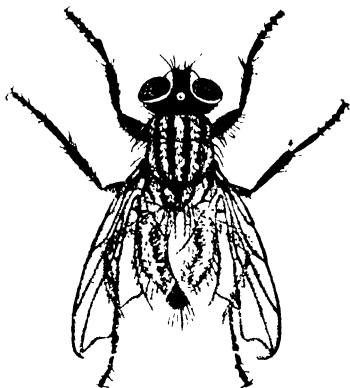
(२) केले के पत्ते को जलाकर राख बनायें। यह राख एक-एक रत्ती बच्चे को चटायें। इस के कुछ दिन के प्रयोग से काली खांसी जाती रहती है।

(३) एक बड़ा कच्चा अमरूद ले कर उस में गढ़ा करें और अजवायन, काला नमक हर एक छः माशा बारीक पीस कर भर दें, ऊपर से वह गूदा भी भर दें जो गढ़ा करने से निकला था। अब इस अमरूद पर साफ मिट्टी लगा कर आग में डाल दें, यहां तक कि जल कर कोयला हो जाय। अब आग से निकाल लें और मिट्टी दूर करके जले हुये अमरूद

को पीस कर रखें। एक-एक चुटकी शहद में मिला कर बच्चे को चटायें।

हैजा

हैजा एक छूत का रोग है जो बहुधा बरसात के दिनों में खराब पानी पीने और खराब चीजें खाने से बवा के रूप में फैलता है और शीघ्र ही हजारों मनुष्यों को मौत के घाट उतार देता है।



हैजा से बचे रहने का उपाय:—

(१) हैजा शुरू होते ही गांव के कुओं का पानी साफ़ करने के लिए पोटाशियम परमंगनेट डाल दी जाय। यदि यह न हो सके तो पानी उबाल कर ठंडा करके पिया जाय।

(२) सदा ताजा खाना खायें। सड़े-बुसे पदार्थों को खाने से बचा जाय।

(३) खाने-पीने की वस्तुओं को ढक कर रखा जाय। बाजारी मिठाइयां और खाने-पीने की दूसरी वस्तुएं जिन्हें मक्खियों आदि से सुरक्षित न रखा जाता हो कदाचित न खायें।

(४) गले-सड़े फल और खराब तरकारियां बिल्कुल न प्रयोग करें।

(५) खाने-पीने के बर्तनों को हमेशा गर्म पानी से धो कर प्रयोग करें।

(६) दूध हमेशा उबाल कर पियें।

(७) खाने-पीने में संयम से काम लें। बदहजमी न होने दें।

(८) खाने के साथ नीम्बू, प्याज, हरी मिर्च, सिरका, पोदीना जैसी वस्तुएं अवश्य प्रयोग में लायें।

(६) हैजा के दिनों में बिना खाये खाली पेट घर से बाहर न जायें ।

(१०) सफ़ाई का विशेष ध्यान रखें । अपने शरीर, वस्त्र और मकान की सफ़ाई के साथ गली कूचों बल्कि पूरी आबादी की सफ़ाई का ध्यान रखा जाय ।

जब घर के किसी व्यक्ति को हैजा हो जाय तो उसे दूसरे स्वस्थ व्यक्तियों से अलग कमरे में रखें, उस के खाने पीने के बर्तन भी अलग रखें । देख-भाल करने वाले को रोगी के कपड़े या बर्तन छू जाने के बाद अपने हाथों को गर्म पानी और साबून से धो डालना चाहिए । रोगी के क़े-दस्त को किसी गढ़े में डाल कर दबा देना चाहिए और जब रोगी अच्छा हो जाय तो उस के कमरे में सफ़ेदी कराई जाये और उस के बिस्तर और कपड़ों को पानी में जोश दे कर धोया जाय अथवा उन्हें जला दिया जाय ।

इलाज :—हैजा के रोगी को जो क़े दस्त आते ह, उन्हें तुरन्त बन्द करने का यत्न न करे बल्कि क़े यदि खुल कर न आ रही हो गर्म पानी में नमक मिला कर पिलाये और गले में अंगुली डाल कर क़े कराये, हैजा के विष को दूर करने वाली दवाइयां प्रयोग करायें ।

(१) आख की जड़ उखाड़ कर मिट्टी में साफ़ कर के उस का छिलका उतारें और उस के बराबर काली मिर्चें मिला कर अदरक के रस में खरल कर के चने बराबर गोलियां बनाएं । एक-एक गोली दो-दो घन्टे के बाद दें । छोटी अलायची और पोदीना को पानी में जोश दे कर ठंडा कर के घूंट-घूंट पिलाएं ।

(२) यदि हैजा का रोगी क़े और दस्तों की अधिकता में निढाल हो जाय तो अफ़ीम आधी रत्ती को एक रत्ती चूने में मिला कर खिला दें (चूना जो पान में मिला कर खाया जाता है) तुरन्त दस्त बन्द हो जायेंगे और रोगी को नींद आयेगी ।

(३) नीम्बू का बीज अर्क गुलाब में पीस कर देने से भी क़े और दस्त बन्द हो जाते हैं ।

आतशक

आतशक एक छूत की बीमारी है, जिस में इस रोग के कीटाणु पहले पहल प्रायः पुरुष के लिंग में अथवा किसी दूसरे अंग में प्रवेश करके उस स्थान पर घाव कर देते हैं। फिर इस घाव से यह कीटाणु रक्त में मिल कर सारे शरीर में फैल जाते हैं।

आतशक के कीटाणु बहुधा सम्भोग से स्वस्थ व्यक्तियों में पहुँच जाते हैं। यदि पुरुष को यह रोग होता है तो उस के द्वारा स्त्री को भी लग जाता है और यदि स्त्री को होता है तो उस से मिलने वाला पुरुष इस रोग में ग्रस्त हो जाता है। इस के अतिरिक्त आतशक के रोगी का चुम्बन करने उस का भूँटा खाने और भूँटा पानी पीने, यहां तक कि उस के भूँटे बर्तन के प्रयोग करने और उस के उतारे हुए कपड़े पहनने और उस के साथ उठने बैठने से भी यह रोग लग सकता है।

आतशक के रोगी माता पिता से जो सन्तान उत्पन्न होती है, उस में भी वीर्य द्वारा यह रोग पहुँच जाता है। इस स्थिति में यह आतशक पंतुक कहलाता है। यदि कोई स्वस्थ स्त्री ऐसे बच्चे को दूध पिलाये तो उस की भूटनियों की खराश द्वारा भी इस रोग के कीटाणु स्त्री के शरीर में पहुँच जाते हैं और उसे इस रोग में ग्रस्त कर देते हैं।

चिन्ह :—यदि किसी व्यक्ति के शरीर में इस रोग के कीटाणु पहुँच जाते हैं तो पुरुष के लिंग और स्त्री की भग के किनारों पर सख्त उभार अथवा ताम्बे के रंग की सी लाल फिसी उत्पन्न हो जाती हैं, जिस की जड़ कठोर होती है। धीरे-धीरे यह फिसी बढ़ती और घाव बन जाती है; परन्तु इस घाव से मवाद बहुत कम निकलता है। घाव उत्पन्न होने के लगभग एक सप्ताह बाद जंगासों की गिल्टियां (बद्धे) सूख जाती हैं, जिन में न दर्द होता है, जो न पकती और न फूटती हैं।

आतशक का घाव पैदा होने के लगभग डेढ़ महीना बाद इस रोग का दूसरा दर्जा शुरू होता है। इस दर्जे में आतशक का विष सारे शरीर में फैल जाता है। सामान्य शारीरिक दुर्बलता उत्पन्न हो जाती है। रोगी सुस्त और उत्साहहीन रहने लगता है। सारे शरीर पर गुलाबी रंग के दाने

निकल आते हैं। कभी इन दानों में पीप भी पड़ जाती है, परन्तु इन में बर्ब, जलन और खुजली बिल्कुल नहीं होती।

इस के बाद यह रोग तीसरे दर्जा में पहुँचता है; किन्तु सब रोगियों में तीसरे दर्जे के चिन्हों का प्रकट होना आवश्यक नहीं है। अतएव जिन रोगियों का शुरू ही से ठीक इलाज किया जाता है; उन में यह चिह्न प्रकट ही नहीं होते और यदि होते भी हैं तो बहुत हल्के होते हैं। परन्तु कुछ रोगियों में मुनासिब इलाज होने पर भी पन्द्रह-बीस साल के बाद भी तीसरे दर्जे के चिन्ह प्रकट हो जाते हैं।

तीसरे दर्जा में शरीर के विभिन्न अंगों में विशेष प्रकार के उभार उत्पन्न हो जाते हैं। कभी-कभी इन में पीप भी पड़ जाती है, हड्डियाँ गलने लगने लगती हैं, नरखुरे (गले की हड्डी) की कुरियाँ गल जाती हैं, आवाज बँठ जाती है, नाक की हड्डी गल जाने से नाक का बाँसा बँठ जाता है, नथान्न में छेद हो जाता है, रोगी गुनगुना कर बोलने लगता है। अन्त में रोगी पठ्ठों की बीमारी अथवा दिल के किसी रोग में ग्रस्त हो कर मर जाता है।

आतशक से बचने के उपाय—

१. आतशक से बचने के लिए देश्याओं से सम्पर्क स्थापित न किया जाय।

२. यदि पति पत्नी में किसी एक को यह रोग हो तो स्वस्थ होने तक सम्भोग से बचे रहें।

३. आतशक के रोगी के साथ सोने, उसे चूमने, उसका झूठा खाने और प्रयोग किये हुए बर्तनों और कपड़ों के प्रयोग से भी बचा जाय।

४. यदि कोई व्यक्ति आतशक से ग्रच्छा हो जाय तो उसे चार साल तक शादी नहीं करनी चाहिए और यदि वह विवाहित हो तो चार साल तक पत्नी के पास जाने से परहेज करे।

५. नाई के औजारों को हजामत से पहले अच्छी तरह साफ़ कराया जाय। बच्चा जनाने से पहले दाया के हाथों और औजारों को भी अच्छी तरह साफ़ कराना चाहिये।

इलाज :—इलाज के सम्बन्ध में पहली बात यह है कि जैसे ही इस रोग की आशंका हो किसी निपुण चिकित्सक से सहायता ली जाय । सामान्य स्थिति में इस रोग के लिए निम्नलिखित औषधियां उपयोगी हैं ।

१. हिरन खुरी बूटी एक तोला, काली मिर्च पांच दाने पानी में पीस-छान कर दो तीन सप्ताह तक पिएं ।

२. सत्यानासी की जड़ एक तोला, काली मिर्च पांच दाने रात को पानी में पीस-छान कर पीने से आतशक का जहर नष्ट हो जाता है ।

३. नगंद बाबरी एक तोला, काली मिर्च पांच दाने को रात को भिगो कर रखें । सुबह को साफ़ निथरा हुआ पानी लेकर पिये ।

४. नीलाथोथा (तूतिया) दो तोल की डली ले और पाव भर रीठे के छिलकों को कूट कर उन को मिट्टी के सिकोरे के दरम्यान रखें और दूसरे सिकोरे से बन्द कर के उन के किनारों पर चिकनी मिट्टी रखें और सूखने पर तीन चार उपलों की आग दें । सर्द होने पर नीलेथोथे की डली निकाल ले, भस्म तैयार हो जायगा । यह भस्म एक रत्ती मलाई अथवा मक्खन में रख कर खिलाये । यदि प्यास लगे तो एक दो घूंट घी पिलायें । बारह घण्टे तक पानी बिलकुल न दें ।

सोझाक

सोझाक बड़ा दुःख देने वाला रोग है । यह प्रायः चरित्र भ्रष्ट लोगों को होता है; परन्तु कभी कभी सचरित्र व्यक्तियों को भी हो जाता है ।

इस रोग में सब से पहले पेशाब की नाली सूज जाती है । पेशाब दर्द और जलन के साथ आने लगता है । इस के बाद पतली पीप निकलने लगती है । तीन चार दिन के पश्चात् जलन बढ़ जाती है और पेशाब बहुत कम आने लगता है । कभी पेशाब में खून भी आ जाता है, कब्ज बढ़ जाता है और भूख कम हो जाती है । कभी-कभी पुरुष का सारा लिंग सूज जाता है और कपड़ा लगने से भी कष्ट होता है । दो तीन सप्ताह के उचित इलाज से अच्छा हो जाता है, नहीं तो पुराना सोझाक देर तक कष्ट देता रहता है ।

इलाज :—शोरा कलमी, बड़ी इलायची के दाने एक एक तोला ले कर सफ़ूफ़ बनायें। छः छः माशा सुबह और शाम पानी से खायें। यह सफ़ूफ़ पेशाब की जलन को दूर करता और पेशाब की नाली को मवाद से साफ़ करता है।

(२) गेरू दो तोला, फिटकरी एक तोला को बारीक पीस-छान कर बराबर वजन खांड मिला कर रखें। यह दवा छः माशे सुबह को फांक कर ऊपर से पोस्त फ़ालसा का पानी खांड से मीठा कर के पियें (फ़ालसा के पेड़ की छाल एक तोला रात को पानी में भिगो रखें। सुबह को साफ़ पानी निथार लें। यह पोस्त फ़ालसा का पानी है।)

(३) खरेटी बूटी अथवा दूधिया बूटी एक तोला पानी में पीस-छान कर खांड से मीठा कर के पियें। सोज़ाक के लिए अत्यंत लाभदायक है।

(४) चने की दाल दस तोले को पानी में खूब पीसें। इस के बाद उस में रात सेर पानी मिला कर सुबह से पीना शुरू करें और चहल कदमी करते जायें यहां तक कि शाम तक सारा पानी खत्म कर दें। शाम को दूध चावल खायें। इस से सोज़ाक की तकलीफ़ बहुत कम हो जाती है।

(५) राल चार तोला ले कर बारीक पीसें और बराबर वजन खांड मिला कर एक माशा यह दवा दूध के साथ खायें। कुछ दिन के प्रयोग से पुराना सोज़ाक अच्छा हो जायगा। परन्तु इस के प्रयोग से एक दो दिन पहले तक दवाई नम्बर (१) प्रयोग करें।

कोढ़

कोढ़ एक भयंकर संक्रामक रोग है अर्थात् रोगी से एक स्वस्थ व्यक्ति को लग जाता है, यदि शुरू में समुचित इलाज न किया जाय तो दिन दिन बढ़ता ही जाता है। यहां तक कि रोगी के हाथ पांव की अंगुलियां गल जाती हैं और उस के शरीर पर जगह-जगह घाव हो जाते हैं और वह जीवित ही मृतक-समान हो जाता है। यह रोग कभी आतशक के परिणाम स्वरूप होता है और कभी खराब आहारों, विशेषकर बड़े पशुओं के मांस,

खराब मछलियों और गर्म-खुश्क चीजों के अधिक समय तक खाने से लगता है ।

चिन्हः—इस रोग में शरीर की रंगत लाल-काली-सी हो जाती है । कान की लवें मोटी पड़ जाती हैं । शरीर पर जगह-जगह चकत्ते से पड़ जाते हैं । यदि इस जगह चुटकी ली जाय, अथवा कोई चीज चुभोई जाय तो रोगी को पता नहीं चलता । कुछ रोगियों के शरीर पर गांठें-सी उत्पन्न हो जाती हैं और बाद में वे घाव बन जाती हैं । हाथ पांव में घाव हो जाते हैं और अन्त में ग्रंथलियां गल कर गिर जाती हैं । नाक बंठ जाती है, भवें मोटी हो जाती हैं और रोगी की शक्ल डरावनी हो जाती है । इस रोग में घाव चाहे जितना ही बड़ा हो दर्द और जलन कुछ नहीं होता । कोढ़ का रोगी चिरकाल तक इस खराब स्थिति के उपरान्त मर जाता है ।

कोढ़ से बचने के उपाय :—कोढ़ एक से दूसरे को लगने वाला रोग है । इस लिए जैसे ही किसी व्यक्ति को यह बीमारी लगे, उसे संक्रामक रोगों के हस्पताल में भरती कर दिया जाय । यदि भरती न किया जा सके तो रोगी को बिल्कुल अलग कमरे में रखें । यदि छत पर हो तो अच्छा है । अथवा जंगल में उस के लिए भोंपड़ी डाल दी जाय । कोढ़ के रोगी का झूठा खाने से बचा जाय । उस के प्रयोग किये बरतन और कपड़े प्रयोग न किये जायें ।

यह एक पंतूक रोग भी है । अर्थात् यदि माता-पिता में से किसी एक को यह रोग होता है तो संतान को भी हो जाता है । इस लिए जो व्यक्ति इस रोग में ग्रस्त हो उस का विवाह न किया जाय और यदि विवाह हो चुका हो तो सम्भोग से रोक दिया जाय ।

इलाज :—यह रोग बड़ी कठिनाई से अच्छा होने वाला है बल्कि जब यह रोग बढ़ जाता है तो इलाज सम्भव नहीं रहता । बढ़े हुए रोग में कोई भी दवा लाभ नहीं करती । रोग के शुरू में इन दवाइयों का प्रयोग उपयोगी है ।

(१) नीम का मद्य (जो रस नीम के कुछ पेड़ों से आप ही आप टपकता है) प्रति दिन सुबह को पांच तोला पिलायें और इसी को सारे

शरीर पर लगायें। कम से कम चालीस दिन तक बराबर प्रयोग करते रहें। यदि यह न मिले तो नीम के पत्ते एक तोला, काली मिर्च पांच दाने के साथ घोंट-छान कर पिलायें और नीम का तेल शरीर पर लगायें।

(२) चाल भगरे का तेल प्रति दिन कुछ बूँदें दूध में डाल कर पिलायें और इसी को नीम के तेल के साथ मिला कर चिकित्तों और घावों पर लगायें।

(३) हिरनखुरी बूटी एक तोला, काली मिर्च पांच दाने दोनों को पानी में पीस-छान कर पिलायें और चालीस दिन तक लगातार पिलाते रहें। यह कोढ़ के लिए लाभदायक है।

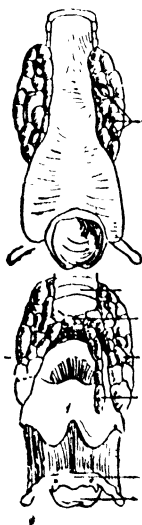
सुर्ग वादा

यह भी एक छूत की बीमारी है, जिस से बच्चे को पहले जाड़े से तेज बुखार चढ़ता है। मतली होती है। बुखार की तेजी से हाव-पांव गंठने लगते हैं। इस में कुछ घंटे या एक दो दिन वाद मुंह पर या किसी दूसरे स्थान पर पित्ती के ढेर जैसे धब्बों का एक लाल धपड़ उत्पन्न हो कर फँलने लगता है और धीरे-धीरे सारा चेहरा सूज कर लाल हो जाता है। चेहरे के सूज जाने से बच्चा आंखें नहीं खोल सकता और उस की सूरत बिल्कुल बदल जाती है। कुछ बच्चों के कंठ और नरखुरे तक यह सूजन फैल जाती है। जिस के कारण कोई चीज सुविधा से नहीं निकाली जा सकती और सांस भी कठिनाई से लिया जाता है।

जब यह रोग बहुत बढ़ जाता है तो लाल सूजे हुए स्थानों पर फफोले पड़ जाते हैं और उन में पहले पीले रंग का पानी भर जाता है, फिर इन फफोलों के फटने से घाव हो जाते हैं।

बहुत से बच्चों में इस रोग का कारण प्रायः नाभी का घाव होता है। बच्चा को इस रोग की छूत लगने से प्रसूत का बुखार आने लगता है। कई बार बच्चे को मंला-कुचंला रखना भी इस का कारण होता है। रोगी बच्चे की छूत लगने से स्वस्थ बच्चे को भी यह रोग लग जाता है।

इलाज :—बच्चे को आराम से हवादार कमरे में लिटाये रखें । स्वस्थ बच्चों को उस के पास न आने दें और रसौत दो तोला को एक सेर पानी में भिगो कर रख छोड़ें । बच्चे को दिन में तीन चार बार उस के ऊपर का निथरा हुआ पानी पिलायें, या जब भी बच्चा पानी मांगे यही पानी दें । मां का दूध पीता है तो मां को भी यही दूध पिलायें । बाहरी तौर पर रसौत और संदल सफ़ेद को धनिये के पानी में पीस कर लगायें । हरा धनिया न मिले तो खाली पानी काम में लायें, इस के अतिरिक्त मेरू के पत्ते पानी में पीस कर लेप करने से भी यह रोग शीघ्र ही दूर हो जाता है ।



कनफ़ेड़

जब कान के नीचे की गिल्टी सूज जाती है, तो उसे कनफ़ेड़ कहते हैं । इस को घुलाने के लिए भी यही दवायें उपयोगी हैं, जो बद्ध और कुकराली के लिये लिखी गई हैं; किन्तु कनफ़ेड़ को घुलाने के लिए अधिक गर्म दवाइयों का प्रयोग उचित नहीं है । तुलसी के पत्ते और अरंड की कोंपलों को थोड़े नमक के साथ पीस कर लगायें कनफ़ेड़ के लिए विशेषकर लाभदायक है ।

काली जीरी तीन माशे और अमलतास का गुद्दा छः माशे हरी मकोह के पानी में पीस कर हल्का गर्म लगाने से कनफ़ेड़ घुल जाती है ।

पेचिश

पेचिश :—सड़े बुसे आहारों या मास-अंडे, मछली के अधिक प्रयोग से गर्म मसालों और लाल मिर्चों के प्रयोग से और कभी कोई तेज बस्तावर दवा खाने से अंतड़ियां छिल जाती हैं और यह रोग उत्पन्न हो

जाता है। कभी पराठा, हलुवा, पूरी, कचौरी और दूसरी भारी वस्तुओं के खाने से आंतों में मुद्दे पड़ जाते हैं और पेचिश की शिकायत हो जाती है।

पेचिश बर्बाद भी होती है, इस का वर्णन अलग है।

इस बीमारी में पेट में दर्द और मरोड़ हो कर बार-बार पाखाना की आवश्यकता होती है और रोगी इस को पूरा करने के लिये कोंथता और जोर लगाता है। यहां तक कि कभी-कभी कोंथने से कांच भी निकल आती है। परन्तु पाखाना बहुत कम आता है और उस के साथ खून और आंव मिली हुई होती है। यदि पेचिश गर्म वस्तुओं, जैसे गर्म मसाला और लाल मिर्चों के अधिक प्रयोग से होती है तो पाखाने के स्थान पर जलन भी मालूम होती है और यदि भारी और कच्चे पक्के आहारों के खाने से पेचिश होती है तो आंतों में मुद्दे बन कर रुक जाते हैं और उन के कारण बार-बार मरोड़े से पाखाने जाना पड़ता है। किन्तु थोड़ी खून मिली आंव के सिवा कुछ नहीं आता।

इलाजः—इस रोग में रोगी को खाने के लिए मूंग की दाल की खिचड़ी दें और आराम होने पर शीघ्र पचने वाले आहार प्रयोग करायें। हर प्रकार के भारी पदार्थों और गर्म वस्तुओं से परहेज करायें। जब तक उसे अच्छी तरह आराम न हो जाय, लाल मिर्चों, गर्म मसाला, मांस, मछली और अंडों के प्रयोग से रोगी को बचायें।

यदि पेट में भारीपन हो और आंतों में मुद्दे पड़ गये हों तो अरंडी का तेल चार तोला दूध में मिला कर पिलायें। जब इस से दो-चार वस्त हो कर आंतें साफ हो जाय तो नीचे लिखी दवाइयां प्रयोग करायें।

(१) अस्पगोल एक तोला, दही आध पाव में मिला कर खायें। तीन चार बार प्रयोग से पेचिश दूर हो जायगी।

(२) तुलसी के बीज एक तोला को आध सेर पानी में जोश दें, यहां तक कि आधा रह जाय। इस के बाद पीलें। पेचिश दूर हो जायगी।

(३) केले की फलियां खाने से भी पेचिश को लाभ होता है।

(४) ग्राम के पेड़ के ऊपर की सूखी छाल अलग करके नीचे की कोमल छाल दो तोला लेकर पानी में भिगो रखें। सुबह को मल छान कर पियें। दस्तों और पेचिश के लिए लाभदायक है।

(५) बेलगिरी का ताजा गूदा तीन-चार बार खाने से पेचिश दूर हो जाती है।

(६) कुड़ा की छाल एक तोला को लेकर थोड़ा सा कूट कर पाव सेर पानी में रात को भिगोयें, सुबह को छान ले और तीन-तीन तोला दिन में तीन बार पियें।

पेचिश ववाई

बवाई पेचिश की एक खास किस्म है, जो मलेरिया, हैजा आदि रोगों की भांति बवा के तौर पर फैलती है। एक ही समय में बहुत से व्यक्ति इस रोग में ग्रस्त हो जाते हैं। इस का कारण विशेष प्रकारके कीटाणु होते हैं और अधिकांश यह गर्मी और बरसात के दिनों में फैला करती है।

इस रोग के कीटाणु खाने पीने की वस्तुओं, विशेषकर दूध और पानी के साथ मुंह के रास्ते से पेट में पहुँच जाते हैं और आंतों में जाकर एक प्रकार का विष उत्पन्न कर देते हैं, जिसके कारण बड़ी आंतों में सूजन पैदा हो जाती है और जगह जगह घाव पड़ जाते हैं।

पेचिश के कीटाणु रोगी के पाखाने के साथ निकला करते हैं। जब असावधानी के कारण कुछ कीटाणु रोगी के शरीर और कपड़ों पर लग जाते हैं और कोई स्वस्थ व्यक्ति रोगी के शरीर और कपड़ों को छूता है और फिर हाथ धोये बिना खाता पीता है तो उस के शरीर में यह कीटाणु पहुँच जाते हैं और उसे भी इस रोग में ग्रस्त कर देते हैं। इस के अतिरिक्त मक्खियाँ भी इस रोग को स्वस्थ व्यक्तियों तक पहुँचाने का साधन बनती हैं। मक्खियाँ रोगी के पाखाने पर बैठती हैं और उनकी टांगों पर हजारों कीटाणु लग जाते हैं। फिर यह खाने पीने की वस्तुओं पर आ बैठती हैं इस प्रकार इस रोग को इधर-उधर फैलाती हैं।

इस के अतिरिक्त कच्चे पक्के खराब आहारों के खाने से, खराब पानी पीने और मेलों आदि में जाने से इस रोग के उत्पन्न होने में सहायता मिलती है।

चिन्हः—बवाई पेचिश के चिन्ह भी साधारण पेचिश की भांति होते हैं। पेट में दर्द और मगोड़ होकर बार-बार पाखाना जाने की इच्छा होती है, जिस में खून मिली हुई आंव या केवल खून आता है और इसके साथ ही रोगी को बुखार भी हो जाता है, प्यास लगती है, जो मतलाता है और कभी कं भी हो जाती है।

इस बीमारी से बचने के उपाय—

जब कोई व्यक्ति इस प्रकार की पेचिश में ग्रस्त हो जाय तो उसे स्वस्थ व्यक्तियों से अलग रखे और उस के पहने हुए कपड़े और बर्तन आदि को पानी में उबाल कर और साबुन से धोकर प्रयोग करें। उस के पाखाने पर तुरन्त राख डाल दें और फिर धरती में गढ़ा खोद कर दबा दें। यदि संभव हो तो लकड़ी का बुरादा टाल कर जला दें।

कुओं में परमंगनेट आफ़ पोटास डालें, जैसा कि हैजे के वर्णन में लिखा गया है। मेलों आदि में न जायें और यदि जाने का इत्फ़ाक़ हो तो वहां का गन्दा पानी और खराब भोजन प्रयोग न करें।

साफ़ सुथरी और शीघ्र पचने वाले और ताज़ा पकाये हुये आहारों का प्रयोग करें। पदार्थों को ढक कर रखें। पाखानों और नालियों को प्रति दिन धुलवा कर फ़िनायल छिड़कवा दिया करें।

सब्जियों को गर्म पानी से धोकर भली भांति पका कर खाया जाय। फल ताज़ा पके हुये प्रयोग किये जायें और गले सड़े फलों के खाने से बचा जाय।

इलाजः—खाने पीने में वही सावधानी बरतें, जो साधारण पेचिश के सम्बन्ध में बताई जा चुकी हैं और साथ ही नीचे लिखी गई दवाइयां भी प्रयोग करें।

(१) राल सफ़ेद और गोंद बबूल हर एक एक तोला लेकर बारीक

पीसैं और थोड़ा पानी मिला कर चार-चार रत्ती की गोलियां बनायें । सुबह शाम एक-एक गोली खाकर ऊपर से तुलसी के बीज सात दाने और गुलाब पर छिड़क कर शरबत अनार दो तोला मिला कर पियें ।

(२) कुड़ा की छाल, बेलगिरी, खशखाश का डौडा, जीरा सफ़ेद चारों एक-एक तोला लेकर बारीक पीसैं और चार-चार माशे यह दवा फांक कर ऊपर से अस्पगोल का लेस पानी में निकाल कर पियें ।

नज़ला, जुकाम

नज़ला और जुकाम वास्तव में एक ही रोग के दो नाम हैं । यदि दोनों में अन्तर है तो केवल इतना कि जब नाक के भीतर फ़ैलने वाली भिन्नी सूज जाती है, छीकें आती हैं और पतला-पतला पानी नाक से बहने लगता है तो उसे विशेष कर जुकाम कहते हैं । जब कंठ की भिन्नी सूज जाती है और उसके कारण कंठ में छिलन (खराश) हो जाती है और उसके कारण खांसी उठने लगती है तो इसे “नज़ला” कहते हैं । ग्राम तौर पर जुकाम के लिए भी “नज़ला” का शब्द प्रयोग करते हैं ।

सर्दी लगना, पानी में भीगना, गर्मागर्म खाना खाकर तुरन्त ठण्डा पानी पीना खट्टी और ठण्डी चीज़ें अधिक खाना-पीना, गर्द-गुबार और धुएं का कंठ में पहुंचना नज़ला जुकाम के सामान्य कारण हैं ।

जिन लोगों के दिमाग और षट्ठे कमजोर होते हैं, वे ऊपर लिखी परिस्थितियों से बहुत जल्द प्रभावित होते हैं और वे नज़ला जुकाम में ग्रस्त हो जाते हैं । मेदे और आंतों की कमजोरी और कब्ज के कारण भी यह रोग उत्पन्न होता है । जब बार-बार नज़ला जुकाम की शिकायत होने लगती है और उसका कुछ प्रभाव हर वक्त रहता है तो उसे ‘पुराना-नज़ला’ कहते हैं । इस स्थिति में दिमाग और षट्ठों की कमजोरी के अतिरिक्त पाचन शक्ति भी खराब रहती है और कब्ज की शिकायत रहती है ।

नज़ला जुकाम को ग्राम तौर पर साधारण रोग समझा जाता है, परन्तु वास्तव में ऐसा नहीं है । इसके कारण कंठ में भयानक सूजन उत्पन्न हो सकती है । खांसी, बमा, नमूनिया, सिल और बिक्र जैसे रोग लग जाते

हैं। आंख, नाक, और कान के विभिन्न रोग सताने लगते हैं, इसलिए इस बीमारी से बचना चाहिए। यदि यह रोग लग जाय तो इस का उचित इलाज किया जाय।

इलाज :—जुकाम के शुरू होते ही, ठंडी हवा के लगने और ठण्डा पानी पीने से परहेज करें। अधिक गर्म चीजें जैसे मास, गर्म मसाला, साल मिर्च और तेज चाय भी प्रयोग न करें। ऐसी गर्म चीजों के प्रयोग से बहने वाली तरलता बन्द हो जाने के कारण नाना प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

नजला-जुकाम के शुरू होने पर यदि एक समय का भोजन छोड़ दें तो अच्छा है। नहीं तो शीघ्र पचने वाला सरल भोजन करें। दूध, घी, दही, द्राक्ष और हर प्रकार की खट्टी चीजों से बचें और कोई बादी और कब्ज करने वाली चीज कदाचित न खायें।

नजला-जुकाम की दशा में दिन के समय सोना, भोजन के उपरांत तुरन्त सो जाना, ठंडे पानी से नहाना, ठंडी हवा में सिर खुला रखना, तेज रूप में चलना फिरना और सुगंधित वस्तुओं का सूंघना हानिकर है। मानसिक परिश्रम और सम्भोग से बचना भी आवश्यक है। जो नौजवान अज्ञान के कारण इस का ध्यान नहीं रखते, वे बड़े भयंकर रोगों में ग्रस्त हो सकते हैं।

नजला-जुकाम में कब्ज का रहना अच्छा नहीं है। यदि कब्ज हो तो कोई दस्तावर दवा खाकर उसे दूर कर देना चाहिए।

यदि जुकाम में थोड़ी सी सिवय्यां पानी में पकायें और इसी में थोड़ी चीनी डाल कर सिवय्यों समेत गर्मगर्म पियें और चादर अथवा लिहाफ़ ओढ़ कर लेट रहें तो जुकाम बहुत जल्द पक कर अच्छा हो जाता है।

इस के अतिरिक्त यदि साफ़ गुलबनफ़शा सात माशे, काली मिर्च सात बाने को थोड़ी चीनी डालकर पकायें और फिर छान कर गर्म-गर्म चाय की तरह पीकर कम्बल अथवा लिहाफ़ ओढ़ कर लेट जायें तो इस से पसीना आकर सुस्ती और शरीर का दर्द दूर हो जाता है और जुकाम पक जाता है।

इन के अतिरिक्त स्थिति के अनुसार नीचे लिखी हुई दवाइयां भी उपयोगी हैं :—

(१) चने भुनवा कर कपड़े में पोटली में बांध कर सूंघे और इसी से माथे, कनपट्टियों और नाक को सेंकें फिर चने चबायें जुकाम-नजले के लिए लाभदायक है ।

(२) तवे अथवा कढ़ाही को चूल्हे पर चढ़ायें । जब खूब गर्म हो जाय तो इस में एक प्याली पानी डालें और साथ ही कुछ लौंग और थोड़ा सा नमक डालें । उस के बाद यह पानी पियें । जुकाम में लाभदायक है ।

(३) नोशादर और चूना दोनों बराबर वजन लेकर एक शीशी में डाल कर डट लगा कर रखें । आवश्यकता के समय शीशी में दो चार बूंद पानी डाल कर नाक के सामने रखें और थोड़ी-थोड़ी देर बाद इसी प्रकार सूंघते रहें । जुकाम के समय से पहले बन्द हो जाने से जो कष्ट होता है, इसके प्रयोग से दूर हो जाता है ।

(४) उपले की राख आख के दूध में भिगोयें । फिर सुखा कर छान लें । आवश्यकता के समय एक चुटकी नास लें । इस से छींकें आयेंगी और बन्द नजला खुल जायगा ।

(५) गेहूंकी भूसी एक तोला, लौंग ५ दाने और थोड़ा नमक पानी में जोश देकर छान लें और नीम गर्म (कोसा) पियें । नजले-जुकाम में लाभप्रद है । दो-चार बार के प्रयोग से नजला पक कर अच्छा हो जाता है । जब जुकाम कुछ बह चुके तो प्रयोग करें ।

पुराने नजला जुकाम में पाचन-शक्ति की खराबी और कब्ज को दूर करना आवश्यक है ।

इनफ्लूएन्ज़ा

इनफ्लूएन्ज़ा को जनसाधारण तेज क्रिस्म का नजला ही समझते हैं । यद्यपि यह नजला ही है, तथापि इसकी तकलीफें अधिक तीव्र होती हैं । हैजा, मलेरिया जैसे संक्रामक रोगों की भांति बबा के तौर पर फैलता है । इस कारण जलवायु की खराबी होती है । इस लिए इसमें बहुत से व्यक्ति एक साथ ग्रस्त हो जाते हैं ।

आधुनिक अनुसंधान के अनुसार इस रोग का कारण विशेष कीटाणु होते हैं जो रोगी के सांस की हवा, नाक की तरलता और थूक बलगाम में पाये जाते हैं ।

जब किसी व्यक्ति को इस रोग की छूत लग जाती है तो इस के थोड़े ही समय बाद रोगी को नजला-जुकाम हो जाता है । उस की तबीयत बहुत सुस्त और बेचैन होती है सिर और सारे पिंड में दर्द होता है, गला दुखता है, आवाज भारी पड़ जाती है, खांसते समय कंठ में पीड़ा होती है, खांसी में भागदार बलगाम आता है, सांस तंगी से आने लगता है और बुखार तेज हो जाता है । कुछ रोगियों को इस के कारण नमूनिया भी हो जाता है ।

इनफ्लूएन्जा से बचने के उपाय :—साफ़ और खुली हवा में रहें, भोजन हल्का खायें । पाचन-शक्ति खराब न होने दें, सर्दी लगने से बचें और कब्ज बिलकुल न होने दें । दही, लस्सी और बर्फ़ इस्तेमाल न करें ।

तमाशों और मेलों में जहां बहुत से लोग एकत्रित हों, न जायें, बल्कि इस बीमारी के दिनों में स्कूलों और कालेजों में भी जाना बंद कर दें ।

मकानों को साफ़ सुथरा रखें और उन में अग्रबत्ती, लोबान, गुग्गल और चंदन आदि की धूनी दें ।

काफ़ूर की डली जब में रखें और उसे थोड़ी-थोड़ी देर बाद सूँघते रहें ।

प्रति दिन सुबह को गर्म पानी में नमक मिला कर उस से नाक और मुंह को साफ़ करें और इसी से गरारे करें ।

जब किसी व्यक्ति को यह रोग लग जाय तो उसे स्वस्थ व्यक्तियों से अलग साफ़ और खुले कमरे में रखें और उस की देख भाल करने वाले व्यक्ति के अतिरिक्त दूसरे स्वस्थ लोगों को उस के पास न जाने दें ।

रोगी की नाक, और मुंह से जो तरलता निकले, उसे राख में गिराने के लिए कहें । इधर-उधर न फेंकने दें । फिर इस बलगाम को किसी गढ़े में डाल कर दबा दें ।

रोगी के पहने हुए कपड़ों और झूठे बर्तनों को इस्तेमाल न करें ।

कपड़ों को पानी में पका कर साबून से धोयें । इस के बाद इस्तेमाल में लायें । बर्तनों को गर्म भूभल में रखने के उपरांत साफ़ करें ।

इलाज :—जब किसी व्यक्ति को यह रोग लग जाय तो उसे अलग कमरे में आराम से बिस्तर पर लिटा दें । यदि रोगी को कब्ज हो तो सब से पहले कोई ऐसी हल्की दवा दें जिस से एक दो पाखाने खुल कर हो जायें, जैसे सौफ़, सना, हर एक छः माशे को पाव सेर पानी में जोश दें और खांड दो तोला से मीठा कर के पिलायें । इस के उपरान्त नीचे लिखी हुई दवाइयों में से कोई दवाई दें ।

(१) तुलसी के पत्ते एक तोला, लौंग सात दाने, नमक तीन माशे को पाव सेर पानी में जोश दें । जब आधा रह जाय तो छान कर पिलायें ।

(२) अजवायन, वारचीनी हर एक दो माशे को पानी में जोश दे कर छान कर पिलायें ।

(३) गुलबनफ़शा एक तोला, काली मिर्च सात दाने को पानी में जोश देकर तनिक-सी चीनी मिला कर गर्म-गर्म पिलायें ।

यदि रोगी को नमूनिया हो जाय तो किसी चिकित्सक की सहायता प्राप्त करें ।

आहार और बचाव :—इस बीमारी के शुरू में तीन दिन तक बीमार को खाने के लिए कुछ न दें । हां, हल्की चाय पिला सकते हैं । इस के बाद भी हल्के आहार जैसे यखनी, शोरबा, सागूदाना और मूंग की पतली दाल दें । पानी पका कर ठंडा किया हुआ पिलायें । हर प्रकार के दही और कब्ज करने वाले पदार्थ और तेल-नुरशी से बचाव करें । दही और लस्सी भी न दें ।

सिर और पट्टों की बीमारियाँ

सिर दर्द

सिर दर्द प्रत्येक व्यक्ति को किसी न किसी समय हुआ करता है। कई बार यह गर्मी से होता है और कई बार सर्दी से और कभी नज़ला के बन्द होने से भी होता है। मानसिक दुर्बलता से भी यह शिकायत होती जाती है और कई बार मेदे, आंतों आदि के रोग, जैसे बदहजमी और कब्ज इत्यादि भी इस का कारण बन जाते हैं। कभी ज्वर की तीव्रता से सिर दर्द होने लगता है और कभी नाक में कीड़े पैदा होने से सिर में इतना अधिक दर्द होता है कि रोगी इसे सहन न कर अपना सिर दीवार से टकराने लगता है।

इलाज :— यदि सिर दर्द गर्मी से हो तो ठंडे पानी से नहायें और ठंडे स्थान पर जहाँ अधिक प्रकाश न हो आँखें बन्द करके लेट जायें और नीचे लिखी हुई दवाइयों में से कोई एक दवाई प्रयोग करें।

१, सूखा धनिया हरे धनिये के पानी में अथवा सिर्फ पानी में पीस कर माथे और कनपटियों पर लेप करें।

२, मेंहदी के हरे पत्ते यदि मिलें तो उन्हें पीस कर माथे पर लेप करें। नहीं तो बारीक पिसी हुई मेंहदी को पानी में घोल कर लगायें।

३, सूखे धनिये के साथ थोड़ा-सा काफूर मिला कर लगाने से सिर का दर्द बहुत अच्छा हो जाता है।

४, स्रशस्त्राश के बीज पानी में पीस कर माथे पर लगाने से सिर दर्द बहुत जल्द दूर हो जाता है।

५, अर्क गुलाब पांच तोला में सिरका एक तोला मिला कर इस में कपड़े की गद्दी भिगो कर माथे पर रखें। गर्मी के सिर दर्द के लिए अत्यन्त लाभदायक है।

यदि गर्मी के कारण होने वाले सिर दर्द के साथ प्यास भी हो तो सूखा धनिया छः माशे को पानी में पीस-छान कर थोड़ी खांड मिला कर पियें अथवा साफ़ पानी में खांड का शरबत बना कर इस में नीम्बू का रस निचोड़ कर दें। प्यास बुझ जायगी और सिर दर्द भी दूर हो जायगा।

यदि सिर दर्द मर्दी से हो तो गर्म स्थान पर लेट जायें, जहाँ ठण्डी हवा के झोंके न लगें और गर्म दूध अथवा चाय पियें। गेहूं की भूसी और नमक दो-दो तोला लेकर एक बारीक कपड़े में पोटली बांधें और उसे तबे पर गर्म कर के माथे और कनपटियों को सेकें और यह लेप लगायें।

लेप :—अरंडी की जड़ एक तोला, अदरक अथवा सोंठ तीन माशा को पानी में पीस लें और हल्का गर्म कर के लेप करें।

यदि नज़ला और जुकाम की तीव्रता से सिर दर्द हो रहा हो तो चने भाड़ में भुनवा कर उन्हें सूँघें, उन्हीं से माथे को सेकें और कड़ाही अथवा तबे को आग पर तपा कर उस में पानी और थोड़ा-सा नमक डालें। इस के बाद यह पानी नीम गर्म पियें।

यदि नज़ले के बन्द हो जाने से सिर भारी हो जाय और सिर दर्द सताने लगे तो नीचे की कोई दवाई बना कर प्रयोग करें।

१. चूना बिना बुझा और नोशादार छः छः माशा ले कर बारीक पीस कर एक शीशी में डालें और उस में कुछ बूँदें पानी डाल कर थोड़ी-थोड़ी देर के बाद सूँघें। सिर दर्द दूर हो जायगा।

२. उपले की राख एक दो तोला ले कर आख के दूध में भिगो कर सुखायें और बारीक पीस कर शीशी में रखें। जब जरूरत हो एक चुटकी ले कर नाक में हुलास की तरह सूँघें। इस के सूँघने से छींकें आयेंगी और सिर दर्द दूर हो जायगा।

३. नक-छिकनी बूटी यदि हरी मिले तो उसे हाथ में मल कर सूँघें अथवा सूखी नक-छिकनी को बारीक पीस-छान कर हुलास की भांति नाक में चढ़ायें। छींकें आ कर सिर दर्द दूर हो जायगा।

यदि नाक में कीड़े पैदा हो जाने से सिर दर्द हो तो उसका इलाज नाक की बीमारियों में लिखा गया है।

यदि बदहजमी के कारण सिर दर्द हो तो एक दो वक्त उपवास करें। कब्ज के कारण हो तो बड़ी हड़ की बरुजी बारीक पीस कर थोड़ा नमक मिलाकर रात को पानी से फांक लें। सुबह को पाखाना हो जायगा।

ज्वर की तीव्रता से सिर दर्द हो तो कांसी के कटोरों से पांव के तलवों और हथेलियों को सहलायें अथवा रोगी को तकिया के सहारे बैठा कर उसके पांव पर घुटनों से नीचे कुनकुना पानी गिरावें और पांव को ऊपर से नीचे की ओर सुतें।

आधामीमी

आधासीसी (शकीका) का दर्द आम तौर पर आधे सिर में दाईं अथवा बाईं ओर होता है।

यह दर्द बहुत तेज होता है। इस का दौरा शुरू होने से पहले रोगी की तबीयत सुस्त और निढाल हो जाती है, सिर चकराने लगता है, आंखों के सामने चिनगारियां-सी उड़ने लगती हैं, कनपटी और भवों में हल्का-हल्का दर्द होने लगता है, जो धीरे-धीरे बढ़ कर इतना तेज हो जाता है कि सिर फटता हुआ जान पड़ता है। आंखों के सामने अंधेरा आ जाता है और चिनगारियां उड़ने लगती हैं, आवाज और रोशनी सहन नहीं होती, जो मतलाने लगता है और उबकाइयां आने लगती हैं। अंत में दर्द एक ओर की कनपटी में ठहर जाता है और तीन चार घंटे से चौबीस घंटे तक रहता है। इस के उपरान्त जब रोगी को नींद आने लगती है तो दोबारा जागने पर रायब हो जाता है। अच्छा हो जाने के कुछ दिन बाद और कभी तीन चार सप्ताह के उपरान्त फिर इस का दौरा शुरू हो जाता है।

इलाज :—जब किसी व्यक्ति को इस दर्द का दौरा पड़े तो उसे किसी ऐसे स्थान पर आराम से लेटने के लिए कहें, जिसमें रोशनी कम हो। उस के पास शोर गुल न होने दें और खाने को कुछ न दें। यदि दौरा पड़ने से पहले कुछ खा लिया हो तो एक गिलास नीम गर्म पानी में नमक मिला कर पिलायें और गले में अंगुली डालकर कैं करायें और यदि कब्ज हो तो उसे दूर करने के लिए इन दवाइयों में से कोई इस्तेमाल करें।

(१) रीठे का छिलका पानी में पीस कर नाक में टपकायें, इस से छीकें आयेंगी और नाक से पानी बह कर दर्द दूर हो जायगा।

(२) सेंदूर को मोटे देशी कागज पर मलकर उसकी बत्ती बनायें और सूरज निकलने से पहले उसके एक ओर आग लगा कर दूसरे सिरे को नाक में रखकर उस का धुआं पहुंचायें।

(३) नौशादर एक तोला, काफूर एक माशा को बारीक खरल करके शीशी में बंद करके रखें, जरूरत के वक्त एक चुटकी नाक में चढ़ायें। आधा सीसी के अतिरिक्त दूसरे प्रकार के सिर दर्द और दाढ़-दांत के दर्द के लिए भी उपयोगी है।

(४) राई को पानी में पीस कर कनपटी पर लेप करें। आधासीसी का दर्द दूर हो जायगा।

कभी-कभी आधासीसी का दर्द सामान्य शारीरिक दुर्बलता विशेष कर मानसिक दुर्बलता से भी हुआ करता है। ऐसी स्थिति में, सुबह शाम पाव सेर दूध में दो तोला शुद्ध घी मिला कर पीलें अथवा मक्खन दो तीन तोला में चीनी मिलाकर खायें अथवा दूध में चार-पांच छुहारे जोश दें, फिर इस में देशी घी मिलाकर पियें।

दिमागी कमजोरी (मानसिक दुर्बलता):—दिमाग के कमजोर हो जाने की स्थिति में सिर में हल्का-हल्का दर्द होता है। थोड़े-से मानसिक परिश्रम जैसे कोई पुस्तक अथवा अखबार पढ़ने से सिर दर्द होने लगता है। शोर-गुल, चीख-पुकार भी दिमाग सहन नहीं कर पाता। यदि रोगी आखें बंद करके लेट जाय तो उसे आराम मिलता है। किसी बात पर

विचार करने से मन घबराने लगता है और कोई बात याद नहीं रहती । कुछ रोगियों को आम तौर पर नज़ला और जुकाम रहने लगता है ।

इलाज :—(१) ब्रह्मी बूटी छाया में सुखाई हुई सात माशा, गिरी बादाम सात दाने और काली मिर्च सात दाने लेकर इन सब को पानी में पीस-छान कर चीनी दो तोला से मीठा करके सुबह के वक्त खाली पेट पियें और बराबर दो-तीन सप्ताह तक पीते रहें । सिर्फ ब्रह्मी बूटी अथवा गिरी बादाम को अलग अलग काली मिर्चों के साथ पीस-छान कर भी इस्तेमाल करना लाभदायक है ।

(२) ब्रह्मडंडी अथवा संखाहोली बूटी सात माशा और काली मिर्च सात दाने को पानी में पीस-छान कर चीनी अथवा शहद से मीठा करके पीने से भी दिमागी कमजोरी दूर होती और स्मरण-शक्ति बढ़ती है ।

(३) नित्य सुबह को आधी छटांक मक्खन अथवा एक छटांक मलाई में चीनी मिला कर खाने से भी दिमागी कमजोरी दूर हो जाती है ।

(४) बकरे का भेजा पका कर खाने से भी दिमाग को बहुत शक्ति प्राप्त होती है ।

भूल और मंद बुद्धि

कुछ लोग सुनी हुई बातें और देखे हुए चेहरे बहुत जल्द भूल जाते हैं । कुछ बच्चों को पाठ याद नहीं रहता । अध्यापक जो कुछ पढ़ाता है, उसे भली प्रकार नहीं समझते और यदि कुछ समझते हैं, तो उसे शीघ्र ही भूल जाते हैं । ऐसी स्थिति में कलौजी तीन माशा, शुद्ध शहद एक तोला में मिला कर चटायेँ (छोटे बच्चों के लिए एक माशा कलौजी काफी है) अथवा ब्रह्मी बूटी पांच तोला को कूट-छान कर इस में पांच माशा काली मिर्च बारीक पीस कर पिलायेँ और सुबह शाम तीन-तीन माशा पानी अथवा दूध से खायेँ ।

बदहजमी और कब्ज न होने दें और कोई तेज खट्टी चीज खाने-पीने के लिए न दें ।

सिर चकराना

सिर चकराने की शिकायत प्रायः सामान्य शारीरिक दुर्बलता विशेषकर दिमागी कमजोरी के कारण हुआ करती है। कई बार पाचन-शक्ति के बिगड़ने और कब्ज के कारण भी सिर चकराने लगता है।

जिस व्यक्ति को यह रोग होता है, जब वह कुछ देर बंठे रहने के बाद सहसा उठता है, तो उसकी आंखों के सामने अंधेरा छा जाता है। इस के बाद उस का अपना सिर और आस-पास की सब चीजें घूमती हुई मालूम होने लगती हैं। वह खड़ा नहीं रह सकता और किसी चीज का सहारा लेने पर विवश हो जाता है। यदि सहारे के लिए कोई चीज न मिले तो बंठ जाता है।

इलाज :—सामान्य शारीरिक दुर्बलता की स्थिति में दूध पियें, मक्खन और अर्ध-पके अंडे खायें। अथवा सुबह-शाम मलाई तीन-तीन तोला थोड़ी खांड मिला कर खायें। सूखा धनिया, सूखा आमला छः छः माशा को रात के समय पानी में भिगो रखें। सुबह को पानी छान कर खांड से मीठा कर के पियें।

मीठे बादाम की गिरी सात दाने, बीज कद्दू छः माशे, बीज खशखाश तीन माशे, गेहूं दो तोला को रात के समय पानी में भिगो रखें। सुबह को बादामों को छीलने के बाद इन सब चीजों का पाव सेर दूध में पीस-छान लें। और दो तोला घी और कुछ लौंग देगची में डाल कर चूल्हे पर चढ़ाये जब लौंग लाल हो जायें तो यह दूध बघार दें। दो-तीन जोश आने के बाद आग छे नीचे उतार कर खांड से मीठा करके पियें।

यदि पाचन-शक्ति बिगड़ने और कब्ज के कारण सिर चकराता हो तो हड़ का मुरब्बा एक दाना ले कर उस की गुठली निकाल डालें और उस में सूखा धनिया तीन माशा, छोटी इलायची एक माशा बारीक पीस कर मिलायें और इसी मात्रा में सुबह-शाम दोनों बत्त लायें।

नींद न आना

यदि दिमागी खुशकी के कारण नींद न आती हो तो सुबह को हर रोज बकरी का ताजा दूध खांड मिला कर पियें। अथवा मीठे बादाम की गिरी सात दाने और खशखाश के बीज तीन माशा को पानी में पीस छान कर खांड से मीठा कर के पियें और खशखाश के बीज, भंग छः माशा को दूध अथवा पानी में पीस कर हाथ की हथेली और पांव के तलवों पर लगायें। इस के अतिरिक्त सोए का साग सिरहाने रखने से नींद आ जाती है।

ज्वर के कारण से नींद न आती हो तो हाथ की हथेलियों और पांव के तलवों को कांसी के कटोरों से सहलायें और रोगी को गाव तफिया के सहारे बंठा कर उस की पिंडलियों पर हल्का गर्म पानी गिरायें और दोनों हाथों से पिंडलियों को नीचे की ओर मूतते रहें। पंद्रह-बीस मिनट ऐसा करने के बाद पांव का पानी मुखा कर रोगी को आराम से लिटा दें। उसे नींद आ जायगी।

मिरगी

मिरगी प्रसिद्ध रोग है। यह अधिकतर बच्चों को होता है। जवानों को भी होता है, किन्तु कम। जब यह रोग बच्चों को होता है, तो जवान होने के बाद आप ही आप दूर हो जाता है। परन्तु जवान होने पर यदि दूर न हो तो बुढ़ापे तक जारी रहता है।

यह रोग दोरे से होता है। कुछ रोगियों को इस का दौरा एक साल के उपरांत और कुछ एक को छः महीने, कुछ एक को महीने-दो महीने बल्कि इस से थोड़ी अवधि सप्ताह दो सप्ताह के बाद पड़ता है। कभी कभी यह रोग इतना तीव्र होता है कि दिन में कई-कई बार इस के दोरे पड़ते हैं।

जब इस रोग का दौरा पड़ता है तो रोगी चीख मारता और बेहोश हो कर घरती पर गिर पड़ता है। उस के हाथ पांव ऐंठने लगते हैं, आंखों के डोले ऊपर की ओर चढ़ जाते हैं, चेहरा डरावना और नीला पड़ जाता

है और मुंह से भाग आने लगते हैं। कई बार जीह्वा दांतों के नीचे आ कर कट जाती है और कभी-कभी पेशाब या पाखाना निकल जाता है। कुछ देर बेहोश रहने के बाद रोगी होश में आ जाता है।

इलाज :—यह बीमारी बड़ी मुश्किल से अच्छी होती है। बीमार को अधिक मुसीबत से बचाने के लिए दौरे के समय उसकी निगरानी करने की जरूरत है।

कई बार चलते-फिरते मिरगी का दौरा पड़ जाता है और रोगी आग, पानी में अथवा किसी दूसरी भयंकर स्थिति में गिर कर मर जाता है। इस लिए रोगी को आग के पास अथवा नदी या कुएं के किनारे न बैठने दें। किसी ऊंचे स्थान पर न चढ़ने दें और जब उसे दौरा पड़े तो एक साफ़ और हवादार जगह पर आराम से बिस्तर पर लिटायें। उस के गले और छाती के बटन खोल दें। सिर के नीचे तकिया रखें और उस के मुंह में साफ़ कपड़े अथवा सूत की गोली-सी बना कर रखें ताकि जीह्वा दांतों से न कट जाय और हाथ-पांव की ऐंठन को दूर करने के लिए तिलों के तेल की मालिश करें। रोगी को शीघ्र होश में लाने के लिए नीचे लिखी हुई दवाइयों में से कोई दवाई इस्तेमाल करें।

(१) कटाई खुद (छोटी कटीली) का फल थोड़े पानी में पीस-छान कर नाक में टपकायें।

(२) गजाई (बरसाती कीड़ा) को सुखा कर एक कपड़े में लपेटें और उस में आग लगा कर उस का धुआं रोगी की नाक में पहुंचायें।

(३) एक रीठा लेकर उस का छिलका उतारें और पानी में पीस-छान कर नाक में टपकायें।

(४) आख के पेड़ का टिंडा (जो गर्मियों में आख के पेड़ पर पाया जाता है) ऊंट की नाक का कीड़ा (जो सर्दियों में छीकें आने पर ऊंट की नाक से निकलता है) नोशादर और काली मिर्च—ये चारों चीजें तीन-तीन माशा बारीक पीस कर शीशी में रखें। दौरे की स्थिति में जब मिरगी का रोगी बेहोश पड़ा हो, यह दवा थोड़ी-सी नलकी के द्वारा उस की नाक

में फूँकें। होश आ जायगा। इस के इस्तेमाल से बेहोशी ही दूर नहीं होती बल्कि दौरा भी रुक जाता है।

(५) बिडाल डोडा को बारीक पीस-छान कर रोगी की नाक में फूँको। रोगी होश में आ जायगा और उस के बार-बार के इस्तेमाल से विमारा साफ़ हो कर मिरगी का दौरा ख़त्म हो जाता है।

दौरा दूर होने के बाद इस बात का ध्यान रखें कि रोगी को कब्ज न हो और उस की पाचन-शक्ति बिगड़ने न पाये। इस के लिए सादा शीघ्र पचने वाला भोजन खाने को दें, जैसे मूँग की दाल, चपाती अथवा बकरी, तीतर बटेर के मांस का शोरबा चपाती, जौ की गिरी, दलिया, सागू वाना। हर प्रकार के कब्ज करने, ढेर में पचने वाले और बावी आहारों से परहेज करें। अरबी, रतालू, कचालू, चने और उड़द की दाल, शराब, चाय और कहवा इस्तेमाल न करें।

पागलपन

पागलपन (दीवानगी) में रोगी के विचार बिगड़ जाते हैं, बुद्धि जाती रहती है और वह बकवास करने लगता है। लोगों से घृणा करता अथवा उन्हें मारने-काटने दौड़ता है।



यह रोग प्रायः किसी मानसिक आघात के कारण हुआ करता है। जैसे किसी व्यक्ति का जब कोई विशेष प्रियजन मर जाता है अथवा धन-दौलत की क्षति उठानी पड़ती है अथवा किसी प्रियजन के वियोग का आघात लगता है तो वह अपना मानसिक संतुलन खो बैठता है। उसे नींद नहीं आती, क्रोध बहुत जल्द आ जाता है, चिड़चिड़ा और अशिष्ट हो जाता है। क्रोध में अपने सगे सम्बन्धियों को मारने-पीटने लगता है। कभी-कभी वह

कपड़े फाड़ता और नंगा हो कर घर से निकल जाता है।

इलाज :— पागल रोगी का जो घरेलू इलाज किया जाता है, वह यह है कि रोगी को किसी अच्छी खुली जगह आराम से रखें। उसे प्रति क्षण प्रसन्न रखने का प्रयत्न करें। मकान को ठंडा और सुगंधित रखने के लिए उस की दीवारों और फर्श को पांडू मिट्टी से लिपाये और उस पर छिड़काव कराते रहें। दरवाजों पर खस की टट्टियां लटकाये। खस की टट्टियां न मिलें तो नीम, जवांसा, तुलसी आदि बूटियां दरवाजे पर लटकाएं और उन पर पानी छिड़कते रहें। रोगी को दिन में (प्रतिदिन) तीन-चार बार ठंडे पानी से नहलाते रहें, बल्कि मइक में ठंडा पानी भरवा कर उसे रोगी के सिर पर छिड़कावे।

यदि रोगी को क्रब्ज की शिकायत हो तो हमली पांच तोला, सनाय की पत्ती सात माशा को रात के समय पानी में नियो रखें। सुबह को छान कर गुलफंद चार तोला मिला कर पिलायें।

इस के बाद असरौल बूटी (सर्पगंधा) की जड़ वारीक पीस-छान कर एक-एक माशा सुबह शाम खिलायें और ऊपर से बकरी का बूथ पाव तेर मिश्री दो तोला मिला कर पिलायें। इस के कुछ दिन के प्रयोग से रोगी को नींद आने लगेगी और उस की तबीयत का क्रोध, चिड़चिड़ापन और जोश दूर हो जायगा।

यदि सर्पगंधा की जड़ न मिले तो कद्दू के बीज छः माशे, खशखाश के बीज छः माशे, किशमिश २१ दाने पानी में पीस-छान कर सुबह-शाम पिलायें।

पागल रोगी के लिए बकरी अथवा गाय का दूध उचित आहार है। इस के अतिरिक्त ठंडी हरी तरकारियां जैसे भिया (लीकी), टिंडा, तोरी, परबल, और खुरफा का साग उचित है। मिर्च और गर्म मसाला कम प्रयोग किया जाय और हर प्रकार के क्रब्ज करने और देर से पचने वाले और बादी आहारों से परहेज किया जाय। मास न दिया जाय तो अच्छा है।

पागल रोगी के बारे में इस बात का ध्यान रखा जाय कि यदि वह एक बार अच्छा हो जाय तो उस की ओर से बिल्कुल सन्तुष्ट न हो जायें

क्योंकि पागल रोगी एक बार अच्छा हो कर दूसरी, तीसरी बार भी पागल हो सकता है ।

फ़ालिज और लक़वा



फ़ालिज को अधरंग भी कहते हैं । इस रोग में श्राम तौर पर एक ओर के हाथ-पांव डीले पड़ जाते हैं और वे गति-शून्य हो जाते हैं । न तो रोगी उन्हें अपनी इच्छा से हिला-जुला सकता है और न वह गर्मी-सर्दी के प्रभाव अथवा किसी लीज के चुभने काटने आदि का कष्ट अनुभव करता है ।

जब यह रोग उत्पन्न होने वाला होता है तो पहले शरीर का आधा भाग अथवा कोई विधेय अंग शिथिल (सुन्न) हो जाता है । उस में चेतियाँ सी रेंगती हुई जान पड़ती हैं अथवा वह भाग फड़कने लगता है अथवा नींद से जागने के बाद उसे सर्दी महसूस हुआ करती है । इस से कुछ दिन बाद अथवा तुरंत ही रोगी चलते-फिरते गिर पड़ता है । अथवा विस्तर में उठने के बाद चलना चाहता है; किन्तु हाथ-पांव काम नहीं देते । कई बार ऐसा भी होता है कि रोगी जब सुबह को नींद से जागता है तो उसे सिर दर्द हो जाता है । उस के उपरांत मतली होने लगती है, एक दो कं आनी हैं और तुरंत ही हाथ-पांव की गति शिथिल हो जाती है । उठना चाहता है; पर हाथ पांव काम नहीं देते । कभी-कभी उस के होश-हवास भी क़ायम नहीं रहते ।

कभी-कभी फ़ालिज के साथ लक़वा भी होता है और कभी सिर्फ़ लक़वा ही होता है । लक़वा में रोगी का चेहरा टेढ़ा हो जाता है । मुंह की एक बाध्य नीचे लटक जाती है, मुंह से राल बहती है, पीते समय पानी मुंह से बाहर निकल आता है । रोगी न कूंक मार सकता है और न सीटी

बजा सकता है। चेहरे के जिस ओर रोग होता है, उस ओर की आंख खुली रहती है और उस से आंसू बहते हैं।

इलाज :—फ़ालिज और लक़्वा बहुत सख्त बीमारियों में से है। इन का इलाज एक सफल अनुभवी चिकित्सक ही कर सकता है। परन्तु देहात में समय पर ऐसे चिकित्सक का मिलना यदि सम्भव नहीं तो कठिन अवश्य है। इस लिए ऐसी स्थिति में जो घरेलू इलाज तत्काल किया जा सकता है, वह यह है :—

इस रोग का आक्रमण होते ही रोगी को ऐसे कमरे में आराम से लिटाये, जहां न हवा के झोंके पहुंचें और न तेज रोशनी जा सके। सड़ियों में कोयले जला कर अथवा अंगारे रख कर कमरे को गर्म करें, परन्तु धुआं बिलकुल न होने दें। जब रोगी होश में आ जाय तो उसे सान्त्वना दें, हिलने-जुलने से रोक दें और आराम से लेटे रहने को कहें।

यदि रोगी स्थूल और सशक्त हो तो उसे सात दिन तक, नहीं कम से कम चार दिन तक आहार और पानी बिलकुल न दें, सिर्फ शहद का पानी पिलाते रहें। इस के उपरांत आठवें या पांचवें दिन जंगली कबूतर की यखनी अथवा शोरबा पिलायें। यदि कबूतर न मिले तो मुर्गी का चूड़ा (बच्चा) प्रयोग करें। यदि रोगी मांसाहारी न हो तो मोठ की दाल का पानी दें।

शहद का पानी तैयार करने की विधि यह है कि शहद शुद्ध दो तोला को दस पंद्रह तोला पानी में मिला कर पका लिया जाय। यह शहद का पानी (माउल असल) है। जब रोगी को भूख अथवा प्यास लगे, यही शहद का पानी पिलायें।

इस बीच में यदि रोगी को चिकित्सक की सहायता मिल जाय तो उस की सलाह पर चलिये, नहीं तो इस बात का ध्यान रखिये कि रोगी को कब्ज न होने पाये। यदि कब्ज हो जाय तो उसे दूर करने के लिए अग्नेमा करें और नीचे लिखी हुई दवाइयों में से कोई दवा दें।

(१) लहसन की पोथियां चार-पांच दाने छील कर पीसें और शुद्ध शहद एक तोला में मिला कर चाटें।

(२) सोंठ और बिछ एक-एक तोला को बारीक पीस कर शहद छः तोला में मिला कर रखें और छः छः माशा सुबह शाम चाटें ।

(३) कुचला पन्द्रह बीस लेकर दस पन्द्रह दिन तक पानी में भिगो रखें । हर तीन दिन के बाद पानी बदलते रहें । इस के बाद उन्हें छीलें, जो बढ़िया सफ़ेद हों, उन्हें बीच से चीर कर पित्त निकाल कर फेंकें और उन के बराबर काली मिर्च मिला कर कूटें । जब खूब बारीक हो जायें शहद मिला कर मूंग के दाना के बराबर गोतियां बना लें और सुबह-शाम एक-एक गोली खायें ।

(४) कपास की जड़ की छाल पीस-छान कर छः माशा के बराबर शुद्ध शहद में मिला कर चाटें । फ़ालिज और लक़्वा में लाभदायक है ।

(५) किसी बर्तन में पानी भर कर उस के मुंह पर बारीक-बारीक लकड़ियां रख कर उन पर अक्रास बेल बिछायें और किसी ढकने से ढक कर बर्तन को चूल्हे पर चढ़ायें और नीचे हल्की आग जलायें । जब पानी की भाप से अक्रास बेल जल जाय तो आग से उतार कर उस का भपारा दें । और अक्रास बेल को कुचल कर लक़्वे में देदी और और फ़ालिज की ओर वाले अंग और रीढ़ के मोहरों पर बांधें ।

(६) चिरचिटे की जड़ एक माशा, काली मिर्च एक दाना दोनों को तोला भर पानी में पीस कर नाक में टपकायें ।

(७) थोहर, अरंड, धतूरा, आख, सोहांजना, असगंध, सम्भालू इन सातों के पत्ते आध-आध पाव लेकर कूटें और पानी निचोड़ें, यदि यह पानी आध सेर हो तो पाव सेर तिलों का तेल शामिल कर के हल्की आंच पर पकायें, यहां तक कि पानी जल कर सिर्फ़ तेल रह जाय । लक़्वा, फ़ालिज में इस तेल की हल्की गर्म मालिश कर के ऊपर से रुई गर्म करके बांधें ।

(८) गेहूं का आटा, तिलों का तेल पांच-पांच तोला लेकर हलवा बनायें और इस में दालचीनी, सोंठ बारह-बाहर माशा बारीक पीस कर मिलायें और लक़्वे वाले अंग पर हल्का गर्म बांधें ।

कपकपी, (कम्पन)

कपकपी में आमतौर पर हाथ-पांव कांपा करते हैं। कभी-कभी गर्दन भी कांपने लगती है। यह रोग अधिकतर बुढ़ापे में होता है। परन्तु कई बार जबानी में भी हो जाता है।

इलाज :—इस के रोगी को दुख, विषाद और क्रोध से बचाये रखना आवश्यक है। यदि पाचन-शक्ति खराब हो अथवा कब्ज रहता हो तो उसे दूर करें और नीचे लिखी हुई दवाइयों में से कोई एक इस्तेमाल करें :—

(१) मुंडी बूटी (जिस में अभी फूल न आया हो, छाया में सुखायें और फिर कूट-छान कर सफ़ूफ़ बनाकर रखें। प्रति दिन सुबह को छः माशे यह सफ़ूफ़ शहद और घी एक-एक तोला में मिला कर खायें।

(२) बालछड़ एक तोला को दरदरा कूट कर दस छटांक पानी में रात को भिगोयें। सुबह को पानी निथार कर शीशी में भरलें और पांच-पांच तोला दिन में तीन बार पियें।

(३) ऊटकटारे की जड़ का छिल्का लेकर छाया में सुखायें और तीन-तीन माशा, शहद एक तोला में मिलाकर सुबह-शाम चाटें। हाथों की कपकपी के लिए उपयोगी है।

(४) काला दाना तीन माशे प्रति दिन सुबह को तीन घूंट पानी से फांक लिया करें। इक्कीस दिन के प्रयोग से लाभ होगा।

(५) अधपके अंडे दो प्रति दिन सुबह को खायें। जो कपकपी अधिक मंथुन का परिणाम होती है, उसके लिए विशेषकर लाभदायक है।



सामवर्तिक रोग

गठिया

गठिया प्रसिद्ध रोग है। इसमें जोड़ों (जैसे घुटने का जोड़, अंगुलियों का जोड़ आदि) में सूजन पैदा हो जाती है और चलने-फिरने अथवा हिलाने-डुलाने से उन में दर्द होने लगता है।

यह रोग अधिकतर खाने-पीने के असंयम से उत्पन्न होता है। जब मास अथवा कब्ज और बाढ़ी करने वाले आहार अधिक खाये जाते हैं, तो पाचन-शक्ति त्रिगड़ कर कुछ सामवर्तिक क्रिया से यह रोग उत्पन्न हो जाता है। सर्दी लगना, पानी में भोगना, गीले-सोले कपड़े देर तक पहने रहना, गीली-सोली जगह पर बैठना और सोना ऐसी बातें हैं, जिन से इस रोग के पैदा होने में सहायता मिलती है। कभी किसी एक जोड़ से अधिक काम लेने से भी यह रोग पैदा हो जाता है और कभी आतशक, सोझाक, बबाई नजला और पायोरिया जैसे रोगों का विष में पहुँच कर इस रोग को पैदा करता है। कभी-कभी यह रोग पंतुक भी होता है। अर्थात् यदि पिता को यह रोग हो तो उस से बेटे को भी लग जाता है। मेहनत मजदूरी करने वाले गरीब लोग, जिन्हें खराब भोजन खाने को मिलता है, इस रोग से अधिक ग्रस्त होते हैं।

यह रोग यद्यपि प्रत्येक अवस्था में हो सकता है, यहां तक कि बच्चों को भी हो सकता है, परन्तु अधिकतर अर्धे उम्र के बाद होता है और स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों को अधिक होता है।

इलाज :—गठिया के रोगी को सर्दी से बचाना आवश्यक है। गीली-सीली धरती और ओस में न सोयें। हर प्रकार के कब्ज और बाढ़ी करने वाले पदार्थों और खट्टी चीजों के खाने से परहेज करें। मास न खायें। यदि बिलकुल न छोड़ सकें तो इस में कमी अवश्य कर दें। शराब भी न पियें।

पाचन-शक्ति को अचछा बनायें और कब्ज न होने दें। नीचे लिखी दवाईयां इस्तेमाल करें।

(१) हालोन, कलौजी, मेथी, अजवायन, इन चारों को बराबर बचन लेकर रखें। नित्य सुबह एक चुटकी 'तीन माशे' पानी के साथ निगल जायें। गठिया के दर्द और कमर के दर्द के लिए लाभदायक है।

(२) अरंड के बीज और सोंठ पांच-पाच तोला लेकर अलग-अलग पीसें। सब से पहले अरंड के बीज को तनिक से देसी घी में भूनें। इस के बाद दूध एक सेर शामिल करके पकायें, यहां तक कि खोया बन जाय। अब इस में खांड मिलाकर रखें। प्रति दिन दो-तीन तोला खायें। गठिया, कमर के दर्द के लिए उपयोगी है।

(३) संखिया सफ़ेद एक रत्ती, मुनक्का एक दाना, काली मिर्च छः दाने तीनों को बारीक खरल करके चौबीस गोलियां बनायें। प्रति दिन नाशता के उपरान्त एक गोली खायें। मक्खन, घी और दूध खूब इस्तेमाल करें। गठिया और कमर के दर्द को यह गोलियां दूर करती हैं।

(४) अरंड की जड़ एक सेर लेकर आठ सेर पानी में जोश दें, जब दो सेर रह जाय, मल कर छान लें। अब इस में अरंडी का तेल आध सेर मिला कर पकायें, यहां तक कि पानी जल कर सिर्फ तेल रह जाय। इस तेल को साफ़ करके रखें। गठिया का दर्द हो, अथवा कमर में दर्द रहता हो, इसकी मालिश करके ऊपर गर्म रुई बांधें।

(५) आख के पत्ते गर्म करके बांधने से गठिया का दर्द दूर हो जाता है।

(६) बिनौलों को फूट कर थोड़े पानी में जोश दें, इसके बाद हल्का गर्म जोड़ों पर बांधें। दर्द दूर हो जाता है।

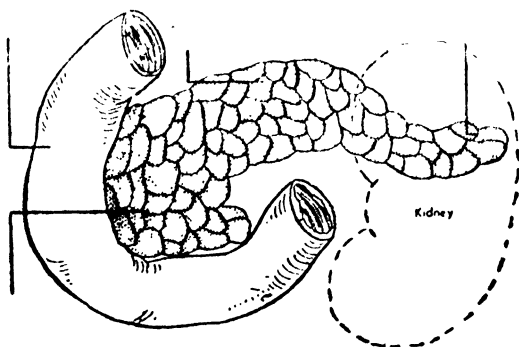
(७) धतूरा, आख, अरंड और थोहर इन चारों के पत्ते आध-आध पाव लेकर फूटें और उनका पानी निचोड़ कर उस के बराबर तिलों का तेल मिलाकर आग पर पकायें, यहां तक कि पानी जल कर सिर्फ तेल रह जाय। इस तेल की नीम गर्म मालिश करके ऊपर से रुई गर्म करके बांधें। गठिया के लिए अत्यन्त लाभदायक है।

(८) असगंध की जड़ चार तोला, सोंठ दो तोला, दोनों को पीस कर बराबर खांड मिलायें और चार-चार माशा सुबह-शाम खायें ।

शक्कर आना (मधुमेह)

शक्कर आने को अंग्रेजी में डायबटीज कहते हैं । इस रोग में रोगी को प्यास अधिक लगती है और पेशाब बहुत और बार-बार आता है । रोगी जितना पानी पीता है, वह थोड़ी देर के बाद पेशाब के रास्ते निकल जाता है । कभी-कभी इस पेशाब के साथ शक्कर भी आती है । परन्तु जब पेशाब के साथ शक्कर आती है, उस समय प्यास का अधिक लगना अथवा पेशाब अधिक आना आवश्यक नहीं है ।

यह रोग अधिकतर चालीस साल की उम्र के बाद होता है । परन्तु कभी-कभी छोटी उम्र वालों में भी पाया जाता है । जो लोग आराम और ऐश का जीवन बिताते हैं और व्यायाम नहीं करते, मोठी और



चर्बी वाली चीजें अधिक इस्तेमाल करते हैं, वे इस रोग में अधिक ग्रस्त होते हैं । दुःख-विषाद, चिन्ता और दुविधा भी इस रोग के कारण है । कुछ लोगों में यह पंतूक भी होता है । अर्थात् यदि पिता को हो तो पुत्र को भी यह रोग लग जाता है ।

चिन्ह :—जब यह रोग शुरू होता है तो रोगी को प्यास अधिक लगती है और पेशाब अधिक आता है और दुर्बलता दिन-दिन बढ़ती जाती है। इस के बाद जब रोग बढ़ जाता है तो प्यास के कारण रोगी का मुंह सूखा रहने लगता है, मुंह का स्वाद मीठा रहता है। सांस से विशेष प्रकार की गंध आती है। कुछ रोगियों को भूख का हूका हो जाता है। भोजन करने के थोड़ी देर बाद फिर भूक लग आती है। आम तौर पर कब्ज रहता है। शरीर में दुर्बलता और क्षीणता बढ़ जाती है। सारे पिंडे की खाल सूखी खुरदरी-सी हो जाती है और खुजाने पर उस से भूसी भड़ती है। हाथ पांव ठंडे रहते हैं। परन्तु हथेलियां और तलवे जला करते हैं। रोगी जिस जगह पेशाब करता है वहां चीटियां इकट्ठी होने लगती हैं।

शक्कर रोग से बचने के उपाय :—इस बीमारी से बचने के लिए मीठी चीजें नहीं खानी चाहियें। चर्बी वाली वस्तुओं का अधिक प्रयोग भी उचित नहीं है। यदि ऐसी वस्तुएं खाई जायें तो उनके साथ हरी तरकारियां और साग-पात अवश्य खायें। व्यायाम अवश्य करें, कब्ज न होने दें और जहां तक सम्भव हो चिन्ता, विषाद और दुविधा से दूर रहते हुए हंसी-खुशी जीवन बिताने का प्रयत्न करें।

इलाज :—इस रोग के इलाज में दवाइयों से अधिक आहारों में सावधानी की आवश्यकता है। रोगी को हर प्रकार की मीठी और चर्बी वाली वस्तुओं से परहेज कराया जाय। इस प्रकार की वस्तुओं से परहेज कराने का कारण यह है कि यह वस्तुयें शरीर में पचने के उपरांत शक्कर बन जाती है। गुड़, शक्कर, खांड, बूरा, चीनी और इन से बनने वाली मिठाइयां, गन्ना, शहद और तमाम मीठे फल शक्कर के रोगी को नहीं खाने चाहियें। यदि चाहें तो इन मीठी चीजों की जगह स्क्रीन और गिलेसरीन प्रयोग कर सकते हैं।

चर्बी वाली चीजों से पूरा परहेज असम्भव है। इसलिए जितना भी कम प्रयोग किया जाय, उचित है। चावल और हर प्रकार की दालें इस रोग में हानि पहुंचाती हैं। भूसीदार बेछने आटे की रोटी, लौकी (घिया) टिन्डे, तुरई, चिचिडा, परवल, ककड़ी की तरकारी या पालक, खुर्फा, बयुआ

चौलाई, सरसों, मेथी आदि सागों के साथ खायें। जो व्यक्ति मांस खाते हैं, वह इन तरकारियों और सागों को बकरे के गोشت के साथ पकवा सकते हैं। मांस, अंडा, दही, पनीर, सब्जन, धी यह सब इस रोग में लाभदायक हैं। छाछ खूब पियें। यह प्यास को बुझाती है और शरीर को भोजन-तत्त्व भी देती है। हां, दूध का प्रयोग अधिक न करें और इस में गुड़, शक्कर या चीनी, बिल्कुल न मिलायें। आलू, शकरकन्द, शलजम, चुक्रन्दर और गाजर जैसी तरकारियां भी नहीं खानी चाहिएं। तमाम खटमिठे फल जैसे सेब, आलूचा, लौकाट, अनन्नास, अनार, कमरख खा सकते हैं। परन्तु आम, अंगूर, अंजीर, खजूर, अमरुद, खरबूजा, छुहारा, आदि मीठे फल नहीं खाने चाहियें। गिरियों में से गिरी बादाम, त्रिलगोत्ता पिस्ता, काजू, खोपरा आदि खाने में हर्ज नहीं।

(१) कंदूरी के पत्ते सात, काली मिर्च सात दाने के साथ पीस छान कर पीने से पेशाब में शक्कर का आना बहुत कम हो जाता है।

(२) हरे करेले कूट कर उनका पानी निचोड़ कर पांच तोला प्रति दिन पियें, इस रोग में अत्यन्त लाभदायक है।

(३) संखाहोली बूटी एक तोला, काली मिर्च सात को पानी में पीस छान कर कुछ दिन लगातार पिलाते रहने से इस रोग में लाभ होता है।

(४) जामन की गुठली की मींग दो तोला, लशुआ का छिलका दो तोला को पीस-छान कर सुबह शाम तीन-तीन मांशे छाछ या पानी के साथ खायें, उपयोगी है।

(५) बिनौला दो तोला को थोड़ा सा कूट कर तीन पाव पानी में जोश दें। यहां तक कि एक पाव रह जाय। इस को छान कर पियें।

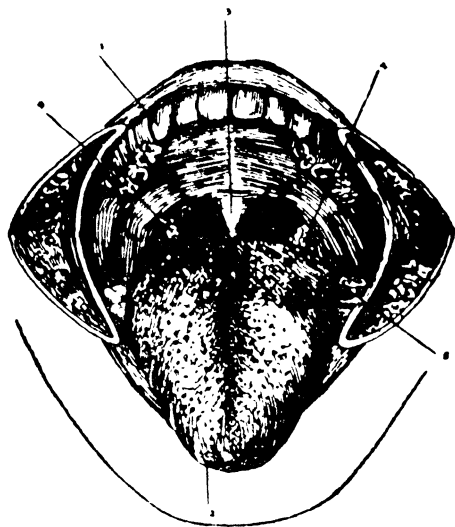
(६) कंधी बूटी के पत्ते छाया में सुखा लें और इसके बाद कूट-छान कर सफ़ूफ़ बनायें। चार चार मांशे यह सफ़ूफ़ प्रति दिन सुबह-शाम छाछ के साथ पियें।

(७) गिलो (सूखी हुई) और जामन के पत्ते सुखाये हुए दोनों को बराबर बचन लें और कूट छान कर सफ़ूफ़ बनायें। छः मांशे यह सफ़ूफ़ सुबह को छाछ के साथ खायें।

पाचन-अग्नि के रोग

दांत

मुंह, जबान, दांत, मेदा, आंतें, जिगर, पित्ता, मसाना और तिन्ही ये सब हैं और इनमें से प्रत्येक अंग अपने स्थान पर बड़ी विशेषता रखता है; परन्तु इन सब में दांत का स्थान प्रथम है।



जो पदार्थ हम खाते हैं, उन्हें सब से पहले दांतों ही से वास्ता पड़ता है। दांत अलग-अलग ढंग के होते हैं। कुछ आहारों को काटते और तोड़ते हैं और कुछ पदार्थों को पीस कर बारीक करते हैं। इस हालत में होंठ भोजन को मुंह से बाहर निकलने से रोकने के लिए दरवाजे का काम करते हैं। जबान आहारों को चख कर उन का स्वाद मालूम करने के अतिरिक्त,

उन्हें मुंह में उलटती, पलटती रहती है और साथ ही मुंह और जबान की गिल्टियों से रिसने वाली लार उन में मिला कर उन को पतला और पचने के योग्य बनाती है। मुंह, दांतों और जबान के सहयोग से आहारों के पचने का एक चक्कर यहीं समाप्त हो जाता है, जिस से मेदे को बड़ी सहायता मिलती है।

दांतों का केवल एक यही काम नहीं है कि आहारों के पचने में सहायता दें, बल्कि इन से मनुष्य के चेहरे की सुन्दरता भी बनी रहती है। मोतियों जैसे सफ़ेद चमकदार दांतों से चेहरा सुन्दर और भला लगता है।

अतः स्वास्थ्य और चेहरे की सुन्दरता के लिए दांत अत्यन्त आवश्यक अंग है, इसलिए इनकी रक्षा के लिए नीचे लिखे हुई उपाय काम में लाना चाहिए।

दांतों की रक्षा के लिए उन्हें साफ़ सुथरा रखना आवश्यक है। खाना खाने के बाद दांतों को साफ़ किया जाय। दांतों की रेखों में रोटी और तरकारियों के जो रेशे घुस जाते हैं, उन्हें खिलाल से निकाल दिया जाय और उस के बाद उंगली से दांतों को मल कर कुल्ली करनी जाय।

प्रति दिन सुबह को मिस्त्राक (दातून) की जाय। नीम या बबूल (कीकर) की ताजा कोमल टहनी से दातून करना उचित है। दातून के अतिरिक्त दांतों की सफ़ाई के लिए बुर्श भी प्रयोग किए जाते हैं, परन्तु देहातों में बुर्श का प्रयोग और टोप-टाप नहीं चलती।

दांतों की सफ़ाई के लिए मंजन भी प्रयोग किये जाते हैं और उन्हें दातून या बुर्श की जगह उंगली से दांतों पर मलते हैं। मंजन बहुत ही बारीक पिसे हुए होने चाहिए और इस में कोई ऐसी तेज़ चीज़ नहीं मिलानी चाहिये, जो दांतों की असली चमक दमक को ख़त्म करदे।

दांतों को ख़राब करने वाली चीज़ें:—मांस का अधिक प्रयोग दांतों को हानि पहुंचाता है। इस के खाने में संयम से काम लिया जाय। मोठी और खट्टी वस्तुओं का अधिक प्रयोग भी दांतों को ख़राब

कर देता है। कच्चे आम की खटाई, इमली, आम का अचार और सिरका बहुत कम प्रयोग किया जाय।

बर्फ भी दांतों को ठुक्रसान पहुंचाती है। जो लोग बर्फ बहुत खाते पीते हैं, उन के दांत शीघ्र ही खराब हो जाते हैं। गर्मागर्म खाना खाकर ऊपर से ठण्डा पानी पीना दांतों को हानि पहुंचाता है। इस से बचना चाहिए।

दांत का दर्द

(१) तुलसी की पत्तियां बारीक पीस कर गोली-सी बना लें और उसे गर्म कर के दर्द वाले दांत पर रखें।

(२) तनिक सा काफूर दर्द वाले दांत पर रख कर दबा लें। यदि दाढ़ में छेद हो तो इस में भर दें, दर्द दूर हो जायगा।

(३) अदरक को पीस कर तनिक-सा नमक मिला कर दर्द वाले दांत पर रखें।

(४) नोशादर एक रत्ती तनिक सी रुई में लपेट कर दर्द वाले दांत पर रख कर दबा लें और जो पानी निकले उसे निकलने दें। दर्द दूर हो जायगा।

(५) बायबिडंग को बारीक पीस कर मलमल के बारीक कपड़े में बांध कर छोटी-छोटी पोटलियां बनायें। एक पोटली को पानी से तर कर के आग पर गर्म करें और जिस दाढ़ में सूराख हो उस में रखें। दर्द दूर हो जायगा।

(६) यदि सारा जबड़ा दर्द करता हो, मसूड़े सूजे हुए हों तो तम्बाकू के सूखे पत्ते दो तोला, काली मिर्च तीन माशे को बारीक पीस कर दांतों पर मर्लें और जो लेस निकले उसे गिराते रहें। दर्द और सूजन दूर हो जायगी।

दांतों का मैल

(१) कीकर की लकड़ी का कोयला पांच तोला, फिटकरी भुनी हुई



दो तोला, नमक लाहोरी
एक तोला तीनों को बारीक
पीस कर रखें और प्रति
दिन सुबह शाम दांतों पर
मलें। दांत सफ़ेद चमकदार
निकल आयेगे।

(२) सीप को जला कर थोड़े से नमक के साथ बारीक पीस-छान कर रखें। उसे रोज़ाना दांतों पर मलें। दांतों का मेल साफ़ हो जायगा।

दांतों का हिलना और उन से खून निकलना

(१) माजू दो तोला, फिटकरी छः माशे दोनों को बारीक पीस कर प्रति दिन सुबह दो दांतों पर मलें। पन्द्रह-बीस मिनट बाद कुत्ती करें। इस के प्रयोग में दांत सशक्त होंगे और खून का निकलना रुक जायगा।

(२) कीकन की ताजा छाल मुँह में चबाये। हिलते दांत जमने लगेंगे और इन से खून निकलता होगा तो बन्द हो जायगा।

(३) मौलवरी की छाल दो तोला को आधे गैर पानी में जोश दें, यहाँ तक कि पाय गैर रह जाय। उसे छान कर कुत्तियाँ करें। दांतों में शक्ति आयेगी और खून निकलना बन्द हो जायगा।

(४) जामन की लकड़ी का कोयला पांच तोला, फिटकरी छः माशे बारीक पीस-छान कर मलने से भी उपरोक्त लाभ प्राप्त होता है।

पायोरिया

पायोरिया बहुत भयानक रोग है। इस में दांतों की जड़ों के आस-पास मसूढ़ों में घाव हो जाते हैं। उन से खून निकलने लगता है। फिर पीप पड़ जाती है। कभी-कभी दांतों की जड़ों में गहराई तक पीप पंदा हो जाती है। यह पीप आप ही आप रिसती रहती है और मसूढ़ों को दबाने से भी निकल आती है। इस के कारण रोगी के मुँह से दुर्गंध आने लगती

है, दांत हिलने लगते हैं और अन्त में जड़ों के ढीले पड़ जाने से वह गिर पड़ते हैं ।

इस रोग के कारण पाचन शक्ति खराब हो जाती है और पीप के खून में मिल जाने से मेदा, आंतों, आंख, नाक, कान आदि में अन्य प्रकार की बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं । कभी-कभी इस रोग के कारण तपविक्त भी हो जाती है ।

इस रोग से बचने के उपाय :—इस रोग से बचने के लिये मुंह को साफ-साफ रखना अत्यन्त आवश्यक है । खाना खाने के उपरान्त पदार्थों के छोटे-छोटे टुकड़े और रेशे जो दांतों में रह जाते हैं उन्हें तिनके आदि से निकाल देना चाहिए और कुष्ठियां कर के दांतों को साफ कर लेना चाहिए । प्रति दिन सुबह को खाली पेट नीम या कीकर की टहनी से दातून की जाय या कोई मंजन मल कर दांतों को साफ किया जाय । गर्म-गर्म खाना न खाया जाय और अधिक मीठी और खट्टी चीजें प्रयोग न की जायें । मीठी चीजें खाने के बाद मुंह को भली-भांति साफ कर लिया जाय । और नीचे लिखी हुई दवाइयां प्रयोग की जायें ।

१. नीला थोथा भूना हुआ, फिटकरी भूनी हुई हर एक दो माशा नमक तीन माशे तीनों को पीस कर एक गिलास हल्के गर्म में मिला कर प्रति दिन सुबह शाम कुष्ठियां करें ।

२. परमंगनेट आफ़ पोटैस एक दो रत्ती एक गिलास हल्के गर्म पानी में मिला कर दिन में दो-तीन बार कुष्ठियां करें ।

३. तम्बाकू का गुल (जो चिलम में जलने के बाद बाक़ी रह जाता है) तीन तोला, फिटकरी भूनी हुई छः माशा, लौंग एक माशा, नीला थोथा भूना हुआ तीन माशा सब को खूब बारीक पीस-छान कर रक्खें और प्रति दिन सुबह-शाम दांतों पर मलें और आध घन्टे तक कुल्ली न करें ।

जबान की बीमारियां

स्वाद-शक्ति का न रहना

इस रोग में जबान में चखने की शक्ति नहीं रहती । न कड़वी चीज की कड़वाहट महसूस होती है और न मोठी चीज की मिठास । कभी-कभी ऐसा होता है कि जबान गर्मी और सर्दी तक को अनुभव नहीं करती ।

उत्ताज :— १. राई एक तोला को पानी में जोश दे कर कुल्लियां करायें ।

२. काली मिर्च और नोशादर छः छः मासे लेकर शहद पांच तोला में मिलायें और प्रति दिन तीन माशा जबान पर मलें और जो तरलता निकले उसे गिराते रहें ।

३. दारचीनी या वच को बारीक पीस कर शहद में मिला कर जबान पर मला करें ।

४. कुछ व्यक्तियों की स्वाद-शक्ति अफ्रीम या कोकीन के अधिक प्रयोग से जाती रहती है । ऐसी हालत में अमलतास दो तोला को गर्म दूध पाव सेर में घोल कर कुल्लियां करायें ।

जबान का तुतलाना

कभी-कभी ऐसा होता है कि मयादी बुखार, चेचक, प्लेग और सरसाम से अचछा होने के बाद रोगी जबान से शब्द भली भांति नहीं निकाल सकता और तुतलाने लगता है ।

उत्ताज :— १. काली मिर्च छः माशा, नोशादर छः माशा दोनों को बारीक पीस कर शुद्ध शहद पांच तोला में मिला कर रक्खें और प्रति

दिन सुबह-शाम यह दवाई तीन माशा जीभ पर मलें और जो तरलता निकले उसे गिराते जाएं ।

२. दारचीनी मुंह में रख कर चबाते जायें ।

३. मक्खन आधी छटांक को चीनी से मीठा कर के चाटें ।

४. बादाम की मीठी गिरी (दिलका उतरी हुई) नौ दाने को नौ काली मिर्ची के साथ पानी में चटनी की तरह पीसें और थोड़ी-सी चीनी मिला कर चाटें । जबान के तुतलाने में उपयोगी है ।

जबान का फटना

१. अस्पगोल या बहदाना छः माशा हो पात्र भर पानी में भिगो रखें और फिर मन कर इस का लेस निकालें और इस से कुलियां करें ।

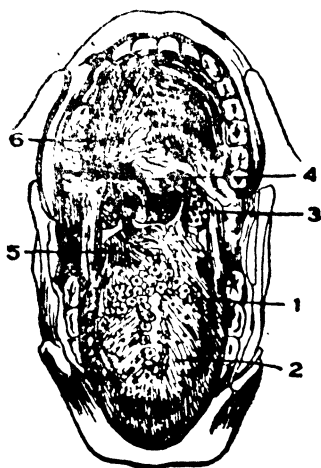
२. यदि पान में अधिक चूना खाने से जबान फट जाय तो खोपरा चबाये ।

मुंह आना

(१) मसूर को जला कर कोयला बनाये और इसके बराबर कत्था मिला कर बारीक पीस-छान कर रखें और मुंह में छिड़कें ।

(२) छालियां और बड़ी इलायची को जला कर बारीक पीस छान कर मुंह में छिड़कें । मुंह के हाने और घावों के लिए उपयोगी है ।

(३) शोरा कलमी और कत्था दोनों बराबर बचन लेकर बारीक पीस कर मुंह में छिड़कने से मुंह के दाने और घाव अच्छे हो जाते हैं ।



(४) मुहागा तीन माशे को बारीक पीस कर शुद्ध शहब या गिलेस-रीन दो तोला में मिला कर मुंह में लगायें । मुंह के सफेद घावों के लिए लाभदायक है ।

होंठों का फटना

(१) मक्खन में थोड़ा सा नमक मिला कर लगाना होंठों के फटने में लाभदायक है ।

(२) अस्पगोल या बहदाने का लेस लगाने से भी फटे हुए होंठ अच्छे हो जाते हैं ।

कंठ का दर्द और सूजन

(१) अमलतास की फली का गूदा पांच तोला आध सेर पानी में जोश देकर कुल्लियां करायें । कंठ के दर्द और सूजन में उपयोगी है ।

(२) अरहर की पत्तियां या अरहर की दाल पानी में जोश देकर गरारे कराने से कंठ की सूजन और दर्द अच्छा हो जाता है ।

(३) तिलों का तेल हल्का गर्म करके कान में टपकाना भी (टांसलज) की सूजन में लाभदायक है ।

आमाशय और आंतों के रोग

आमाशय का दर्द

कभी-कभी देर से पचने वाले बादी और कब्ज करने वाले आहारों के अधिक प्रयोग से हाजमा खराब होकर वायु बहुत उत्पन्न होने लगती है और वह पेट में तनाव पैदा करके दर्द या पीड़ा का कारण बन जाती है और कभी खाया हुआ भोजन आमाशय में खराब हो कर दर्द पैदा करता है ।

उपाय :—यदि पेट का दर्द अधिक हो और खाया हुआ भोजन आमाशय में पूर्णतः पचा न हो तो आध सेर हल्के गर्म पानी में दो तोला नमक मिला कर पिलायें और कंठ में उंगली डाल कर कं करा दें और धोबियों का रिप्पा या बाजरा और नमक दो पोटलियों में बांध कर तबे पर गर्म करें और इन से बारी-बारी पेट को सेकें । खाने के लिए नीचे लिखी हुई दवाइयों में से कोई एक दवाई दें ।

(१) अजवायन एक तोला, सोंठ छः माशा, काला नमक तीन माशा, तीनों को बारीक पीस कर तीन तीन माशे गुनगुने पानी से दें ।

(२) अजवायन पांच तोला, नोशावर ढाई तोला को बारीक पीस-छान कर रक्खें और आवश्यकता के समय दो-दो माशे गुनगुने पानी से दें ।

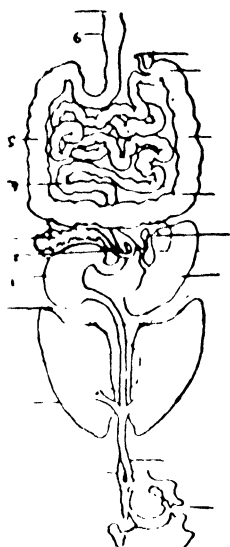
(३) आलू के बिना खिले फूल पांच तोला, सोठ तीन तोला, काला नमक एक तोला को बारीक पीस छान कर नीम्बू के रस में गूथें और जंगली बेर की बराबर गोलियां बना कर रक्खें । आवश्यकता पड़ने पर एक गोली हल्के गर्म पानी से दें । पेट के दर्द और अपचन स्थिति में उपयोगी है ।

भूख की कमी

(१) अजवायन पांच तोले को नीम्बू के रस में भिगो कर सुखालें और फिर तनिक से काले नमक के साथ पीस-छान कर रखें। तीन-तीन मांशे सुबह शाम खायें। भोजन शीघ्र पचेगा, वायु निकलेगी और पेट का दर्द दूर होगा।

(२) कलौजी पांच तोला को एक रात सिरका में भिगो रखें। फिर, छाया में सुखा कर सफ़ूफ़ बनायें और पन्द्रह तोला शुद्ध शहद में मिला कर छः छः मांशे सुबह-शाम खाटें। इस के सेवन से भूख खूब लगेगी और पेट की वायु निकल जायगी।

(३) अदरक का रस, नीम्बू का रस, हर एक पांच तोला, नमक लाहोरी एक तोला तीनों को मिला कर तीन दिन धूप में रखें। इसके बाद एक-एक चमचा भोजन के उपरांत पियें। भूख लगाता और भोजन पचाता है।



प्यास

कभी आम्रमाशय और जिगर को गर्मी से और कभी मौसम की गर्मी से प्यास अधिक लगने लगती है। कभी गर्म चीजों के अधिक प्रयोग से आदमी बार-बार पानी पीता है। पित्त के बुलारों में आम तौर पर प्यास बहुत लगा करती है। कभी प्यास झूठी भी होती है, जो ठण्डा पानी पीने से नहीं बुझती बल्कि और बढ़ जाती है।

इलाज :—चीनी या खांड को पानी में घोल कर शर्बत बनायें और इस में नीम्बू का रस निचोड़ कर रोगी को पिलायें। प्यास चाहे;

आमाशय और जिगर की गर्मी से हो अथवा मौसम की गर्मी से या पित्त के बुखारों के कारण, हर स्थिति में लाभदायक है ।

२. खुर्फा के बीज एक तोला पानी में पीस-छान कर खांड से मीठा करके पियें । बढ़ी हुई प्यास कम हो जाती है ।

३. बहदाना तीन माशा को पाव सेर पानी में भिगो रखें । एक घण्टे के बाद हाथ से मल कर लेस निकाल लें और छान कर मिश्री से मीठा करके पिलायें । प्यास कम करता है ।

४. यदि प्यास भूठी हो तो हल्का गर्म पानी घूंट घूंट पिलायें या एक प्याली चाय दें ।

अफ़ारा

पेट में वायु अधिक उत्पन्न होती है और निकलती नहीं तो इस के कारण पेट फूल जाता है, फुरफुर की आवाज आती है और साथ ही पेट में दर्द भी होता है । यदि पेट को हाथ से बजाया जाय तो ढोल जैसी आवाज आती है ।

इलाज :—नमक और बाजरा पोटली में बांध कर तवे पर गर्म करके सेकें ।

२. तारपीन का तेल छः माशे, अरण्डी का तेल एक तोला को मिला कर पेट पर मलें और ऊपर से अरण्ड का पत्ता गर्म करके बांध दें ।

३. अजवायन देसी पांच तोला, नोशादर देसी ढाई तोला को पीस-छान कर दो दो माशे गर्म पानी से दें ।

४. अदरक का रस एक तोला तनिक सा नमक डाल कर पिलायें ।

५. सोंठ, अजवायन, हर एक दो तोला को नीम्बू के रस में भिगो रखें । जब पेट में दर्द हो या अफ़ारा आ जाय, तो यह दवा दो-दो माशे हल्के गर्म पानी के घूंट से दें ।

६. यदि रोगी को कब्ज हो तो किसी अच्छे साबुन को छील कर लगभग डेढ़ इंच लम्बा "शाफ़ा" बनायें और इसे घी या तेल लगा कर पाख़ाने के स्थान में दाखिल कर दें । थोड़ी देर में पाख़ाना हो जायगा ।

हिचकी

१. दो तीन माशे हल्दी चिलम में कोयले की आग पर रखें और हुक्के के द्वारा इस का धुआं खींचें। कुछ देर ऐसा करने से हिचकी रुक जायगी।

२. मोर का पंख जला कर उस की राख तीन माशे शहद एक तोले में मिला कर चाटने से हिचकी रुक जाती है।

३. राई एक तोला को पानी में जोश देकर और छान कर पिलायें हिचकी चाहे किसी वजह से आ रही हो इस के प्रयोग से बन्द हो जायगी।

४. कलौजी तीन माशे बारीक पीस कर, मक्खन में मिला कर खिलाने से हिचकियां रुक जाती हैं।

५. काले उड़द तम्बाकू की जगह चिलम में रख कर उन का धुआं खींचने से हिचकियां बन्द हो जाती हैं।

मतली और कैं (उलटी)

१. दो तीन तोला गेरू के टुकड़े लेकर आग में गर्म करें और फिर पानी में बुझाये। दो तीन बार इसी तरह करके यह पानी पिलायें। कंसी कैं आ रही हों बन्द हो जायेंगी।

२. पीपल की छाल जला कर पानी में बुझायें। फिर पानी साफ़ कर के पिलायें मतली रुक जायगी।

३. राई छः माशे को पानी में पीस कर आम्रमाशय के ऊपर लेप करें। दस मिनट के बाद उतार दें। कैं और ऊबकाइयां बन्द हो जायेंगी।

४. सिरका शुद्ध पाव सेर में आध सेर शक्कर मिला कर शरबत बनायें। इस के चाटने से पित्त के कारण होने वाली ऊबकाइयां बन्द हो जाती हैं।

खून की कैं

कभी ऐसा होता है कि आमाशय की महीन रगों के मुंह खुल जाते हैं और इन से जो खून बाहर आता है, वह कैं के द्वारा निकल जाता है। कभी कभी आमाशय की सूजन अथवा फुन्सी या घाव के कारण भी आमाशय से खून निकल कर कैं के द्वारा बाहर आता है।

इलाज :—जब किसी रोगी को खून की कैं आये तो उसे तुरन्त आराम से बिस्तर पर लिटा दें। उसे उठने बैठने और करवट तक लेने से रोक दें और जब तक खून की कैं का आना बन्द न हो किसी प्रकार का आहार न दें। यदि मिल सके तो रोगी को बर्फ की डलियां चुसायें और बर्फ को कूट कर एक थैली में भर कर पेट पर रखें अथवा केवल ठंडे पानी में कपड़े की गद्दी भिगो कर रखें और इसको बार-बार बदलते रहें। रोगी के हाथ पांव कस कर बांध दें और नीचे लिखी हुई दवाइयां प्रयोग करायें।

१. अनार के पत्ते और अनार के फूल छः छः माशे लेकर पानी में पीस छान कर पिलायें।

२. भंग एक माशे, काफ़र दो माशे को बारीक पीस कर पानी में घूँबें और मूँग के दाने की बराबर गोलियां बना कर एक-एक गोली तीन-तीन घंटे के अन्तर से पानी के साथ दें।

३. कीकर के पत्ते पानी में पीस कर पेट पर लेप करें।

दस्त आना

१. आमला दो तोला को थोड़े से पानी में भिगो रखें, जब नर्म हो जाय तो तनिक सा नमक मिला कर पीसलें और एक-एक माशे की गोलियां बना कर सुबह-शाम एक-एक गोली खायें। इस से आमाशय और आंतों की बुलंदता से आने वाले दस्त बंद हो जायेंगे।

२. आम की पुरानी गुठली की मींग और सोंफ भुनी हुई दोनों बराबर बखन लें और कूट-छान कर सफ़ूफ़ बनायें। छः छः माशे सुबह

शाम पानी के साथ खायें। दस्तों को बन्द करने के लिए उपयोगी है।

३. दूधी बूटी एक तोला पानी में पीस छान कर पीने से दस्त रुक जाते हैं।

४. आम की भीतरी कोमल छाल को पानी में पीस कर नाभी के आस पास लेप करने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

५. बरगद का दूध नाभी में भरने और आस-पास लगाने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

६. ताजा बेलगिरी को भून कर दो तोले की मात्रा में खायें, यह दस्तों को रोकने के लिए अत्यन्त उपयोगी हैं।

कब्ज

१. सनाय एक तोला और सौफ छः माशे की पानी में जोश देकर छान लें और थोड़ी खांड मिला कर पियें। कब्ज दूर हो जायगा।

२. लाल शक्कर (गुड़ वाली) पांच तोला रात को आध सेर दूध में मिला कर पियें, सुबह को पाखाना खुल कर आयगा।

३. पीली हड़ के छिलके को पीस छान कर थोड़ा सा नमक मिला कर छः माशे हल्के गर्म पानी से फ्रांक लें। कब्ज दूर हो जायगा।

४. गुलकण्ड चार तोला को दूध से खाकर सो रहें। सुबह को एक बो पाखाने आ जायेंगे।

५. अमलतास की गिरी चार तोला को रात के समय पानी में भिगो रखें। सुबह को छान कर चीनी दो तोला मिला कर पियें, कब्ज दूर हो जायगा।

६. इन्द्रायन का गूदा तीन माशे दूध में जोश देकर छान कर पीने से कब्ज दूर हो जाता है।

संग्रहणी

कई बार मेदा और आंतें कमजोर हो जाती हैं और इस कारण जन्मे समय तक दस्त आते रहते हैं। इस लिए इन दस्तों को “संग्रहणी”

अर्थात् साथ रहने वाले दस्त कहे जाते हैं। यदि इन दस्तों को छः महीने बीत जाय तो इन का इलाज कठिन होता है। दस्त चाहे किसी तरह के हों, खाने के लिए रोटी की जगह खिचड़ी और दलिया जैसे हल्के पदार्थ देने चाहियें।

इलाज :—आम की पुरानी गुठली की मींग, जामन की गुठली की मींग दोनों को बराबर वजन लेकर और कूट-छान कर सफूफ बनायें और तीन-तीन मासे यह सफूफ सुबह-शाम द्वाद्य से खाये।

(२) बेलगिरी का ताजा गूदा कुछ दिनों तक बराबर खाते रहें। इस प्रकार के दस्तों में बहुत उपयोगी है।

(३) छोटी हड़ दो तोला, अफ्रीम डौडा एक तोला लेकर दोनों को अलग-अलग घी में भूनें और बारीक पीस कर बराबर की खांड मिला कर रखें। प्रति दिन नौ-नौ मासे पानी के साथ खायें।

(४) रसौत पांच तोला को पानी में घोल कर छान लें और थोड़ी देर रख द्रोड़ें, यहां तक कि मिट्टी आदि नीचे बैठ जाय। फिर पानी को निथार कर पकायें, यहां तक कि पानी उड़ जाय और रसौत रह जाय। इस को हल्की आंच पर सुखा कर एक-एक रत्ती की गोली बनायें। पांच-पांच गोलियां दिन में चार बार द्वाद्य से खिलायें। इस के अतिरिक्त दो तीन दिन तक कोई पदार्थ न दें। बाद को मूंग की दाल की खिचड़ी दही से दें। संग्रहणी के लिए अत्यन्त उपयोगी है।

कुपचन

इस रोग में खाए हुए आहार बदहजमी के कारण मेदे में सड़ जाते हैं। ऐसी स्थिति में खाना खाने के लग-भग तीन घंटे बाद पेट में तनाव और बोझ-सा मालूम होने लगता है। तबीयत बेचैन हो जाती है, जो मतलाता है और कभी कं हो जाती है। जिस में खाये हुए पदार्थ निकल जाते हैं और इन से दुर्गंध आती है। कभी कं के साथ दस्त भी आने लगते हैं और कभी-कभी डकारें आती हैं। मूंह में बार बार खट्टा पानी आता है।

दिल धड़कने लगता है। कलेजा जलता है और उस में धीमा-धीमा दर्द होता है। पेशाब सफ़ेद आता है। कभी इस स्थिति में बुसी हुई खराब डकारें भी आती हैं।

इलाज :- यदि मतली होती हो और कुछ निकलता न हो, गर्म पानी में नमक मिला कर पिलाये और कंठ में उंगली डाल कर कं कराये। जब मेदा खराब आहार से साफ़ हो जाय तो जीरा सफ़ेद तीन माशा, नमक एक माशा में बारीक पीस कर सिरके एक तोला में मिला कर चटाये। यदि बार-बार कंये आये तो पोदीना छः माशा, इलायची छोटी तीन माशे को पानी में जोश देकर थोड़ा-थोड़ा पानी कई बार पिलाये।

सोडा बाईकार्ब, (खाने का सोडा) एक माशा दो तीन घूंट पानी में मिला कर दें। यदि सोडा वाटर मिल सके तो उन्हे पिलाये।

यदि कुपचन की स्थिति में बुसी हुई उकारे आये तो अदरक का रस एक तोला थोड़े से शहद में मिला कर पिलाये, अथवा सोंठ, अजवायन एक-एक तोला काला नमक तीन-तीन माशा को महीन पीस कर दो-दो माशा पानी से खिलाये।

नोट :- कुपचन की स्थिति में चौबीस घन्टे तक रोगी को खाने के लिए कोई पदार्थ न दे।

— — — — —

जिगर गुर्दों और मसाने के रोग

जिगर की गर्मी

कभी जिगर में गर्मी बढ़ जाती है। इस के कारण जिगर के स्थान पर जलन होती है। प्यास अधिक लगती है। पेशाब लाल रंग का आता है। पाखाना सूख जाता है। भूख कम हो जाती है और पाचन-शक्ति खराब हो जाती है।

इलाज :—ककड़ी खीरे के बीज, कासनी के बीज छः छः मासे लेकर खांड से मीठा करके पियें। जिगर की गर्मी को कम करने के लिए उपयोगी है।

(२) अनार का रस पीने से भी जिगर की गर्मी दूर हो जाती है।

(३) इमली दो तोला को रात के समय पाव सेर पानी में भिगो रखें, सुबह को साफ़ निथरा हुआ पानी लेकर खांड से मीठा करके कुछ दिन बराबर पीने से जिगर की गर्मी दूर हो जाती है।

(४) तरबूज का पानी भी जिगर की बढ़ी हुई गर्मी को कम करने के लिए लाभदायक है।

(५) पतली छाछ दिन में दो तीन बार पियें। जिगर की गर्मी को दूर करने के लिए अत्यन्त उपयोगी घरेलू दवाई है।

जिगर की सूजन

जिगर की सूजन की स्थिति में बुखार होता है। दाईं ओर पसलियों के नीचे टटोल कर देखने पर जिगर सूजा हुआ महसूस होता है और दबाने से दर्द होता है। सांस लेने से दर्द बढ़ जाता है।

यदि सूजन जिगर के ऊपरी भाग में हो तो बुखार के अतिरिक्त सूखी

खांसी भी सताती है। सांस कठिनाई से आता है और यदि निचले भाग में होता है तो बुखार के साथ कब्ज भी होता है और हिचकियां भी आती हैं। जब कभी जिगर की सूजन सख्त हो जाती है तो पसलियों के नीचे टटोल कर देखने से उसे अनुभव किया जा सकता है।

इलाज :— (१) हरी मकोह और हरी कासनी के पत्ते लेकर घोटें और इन का पानी निचोड़ कर छः छः तोला लें और इसे हल्की आंच पर रखें। जब जोश आ जाय तो आग से उतार लें और छान कर रोगी को पिलायें। यदि कासनी न मिले तो मकोह का पानी ही काफी है।

(२) कसौंदी बूटी के पत्ते एक तोला लेकर सात काली मिर्चों के साथ पीस-छान कर पिलायें। जिगर की सूजन के लिए लाभदायक है।

(३) अमलतास की गिरी (अमलतास की फली का गूदा) दो तोला को हरी मकोह के पानी में पीस कर जिगर के स्थान पर लेप करें। जिगर की सूजन को घुलाने के लिए उपयोगी है।

जिगर की निर्बलता

जिगर की निर्बलता अर्थात् जिगर के कमजोर होने की स्थिति में खून की बढ़ोतरी कम हो जाती है, जिस के कारण रोगी निर्बल और दुबला हो जाता है। उसके शरीर की रंगत पीली सफ़ेद-सी हो जाती है। कभी-कभी काली-सी भी हो जाती है। भूख कम लगती है और कभी-कभी जिगर में धीमा-धीमा दर्द भी होने लगता है।

इलाज :— (१) खुबसुल हदीद (लोहे का मेल) यदि पुराना मिल सके तो अच्छा है, दस तोला लेकर आग में तपायें और तिरफला के पानी में बुभायें। इस तरह सात बार करें। इस के बाद कूट कर बारीक करें और धीकुवार के रस में तीन दिन खरल करके छोटी-छोटी टिकियां बनाएं और छाया में सुखायें और फिर एक मिट्टी के बरतन में रखें। उसका मुंह बन्द करके बीस सेर उपलों की आग दें और इस प्रकार तीन बार करें। बस दवाई तैयार है। इसे पीस कर शीशी में रखें। प्रति दिन दो-तीन रस्ती यह दवाई छाद्य से खिलायें।

(२) कसौंदी बूटी सात काली मिर्चों के साथ पीस-छान कर पिलायें, इस रोग में लाभदायक है ।

(३) अजवायन देसी एक तोला सुबह को मिट्टी के बर्तन में भिगो कर दिन के समय छाया में और रात को ओस में रखें और दूसरे दिन सुबह को इस का निथरा हुआ साफ पानी पिलायें ।

रक्त की कमी

जब शरीर से किसी भी कारण रक्त अधिक मात्रा में निकल जाता है, अथवा जब कोई व्यक्ति एक लम्बे समय तक दरवाँ अथवा पेचिश में अस्त रहता है या अच्छा खून उत्पन्न करने वाले अच्छे आहार नहीं मिलते अथवा पाचन-शक्ति की खराबी और कमजोर रहता है, अथवा रोगी निर्बल करने वाले किसी रोग या किसी बुरी दवा में ग्रस्त होता है, अथवा गंदे और अंधेरे कमरों में रहता है तो इन सब स्थितियों में शरीर में रक्त की मात्रा कम हो जाती है और इस से दुर्बलता पैदा होती है । शरीर का रंग फीका भूरा और पीला-सा हो जाता है, चेहरा भरभराया हुआ दिखाई पड़ता है । होंठों और मसूढ़ों की रंगत फीकी पड़ जाती है । आंखों का सफेद भाग नीला-सा दिखाई देता है । नाखून सफेद हो जाते हैं । शरीर का मांस नर्म और ढीला पड़ जाता है । हाथ पांव ठंडे रहने लगते हैं । यदि रोगी को थोड़ी देर खड़ा रहना पड़े तो उस की पिंडलियां सूज जाती हैं । थोड़ी सी मेहनत करने अथवा चलने फिरने से उस का सांस फूल जाता है और दिल जोर-जोर से धड़कने लगता है, भूख नहीं लगती, कुछ खाया जाता है तो वह डंग से पचता नहीं, पाचन की शिकायत रहती है । कानों में बाजे से बजते रहते हैं, सिर में हल्का-हल्का दर्द रहता है, बैठ कर उठने से सिर चकराने लगता है और आंखों के आगे अंधेरा छा जाता है । हर समय तबियत निडाल रहती है । काम काज करने को जी नहीं चाहता ।

यदि यह रोग स्त्रियों को होता है तो उनको हर महीने आने वाला

खून बन्द हो जाता है और यदि घाता भी है तो अत्यन्त पतला, फोका और पानी मिला हुआ-सा होता है ।

इलाज :—रोगी को साफ़ सुथरे और खुले कमरे में रखें और हर प्रकार के चिन्ता, विषाद और दुविधा से बचायें । सुबह-शाम हरे-हरे मंदानों और खेतों में सँर करायें, केवल इतने समय कि शरीर में थकन पैदा न हो ।

आहार शीघ्र पचने वाले और शरीर को बल देने वाले प्रयोग करायें । बकरे के मांस का शोरबा अथवा यखनी, बकरे की कलेजी और गुरदों का शोरबा और पाचन-शक्ति के अनुसार उसकी बोटियाँ भी खिलायें । हड्डियों की मींग (गूदा) और अध-उबले अण्डे भी इस रोग में लाभदायक हैं । दूध, दही और छाछ का इस्तेमाल भी उचित है; परन्तु मक्खन और घी अधिक मात्रा में देना ठीक नहीं; इन्हें जितना कम इस्तेमाल किया जाय अच्छा है । तरकारियों में से सब ही तरकारियाँ और साग-पात खा सकते हैं । फलों में से संतरा, लोकाट, अंगूर, अनार और आम इस्तेमाल कर सकते हैं ।

नीचे लिखी हुई दवाईयाँ इस रोग में विशेष कर उपयोगी हैं ।

(१) कौलाद का बुरादा एक तोला, छोटी इलायची तीन माशा, भंग तीन माशा ले कर इन सब को एक बोतल जामन के सिरके में डाल कर मुँह बंद करके सात दिन तक धूप में रखें । यदि मौसम जाड़े का हो तो दो हफ़ते । प्रत्येक दिन बोतल को हिलाते रहें । इस के बाद छान लें और प्रतिदिन सुबह शाम खाना खाने के बाद यह दवाई एक-एक तोला पिलायें । यदि खाली न पी सकें तो अनार या फ़ालसे के शरबत अथवा उन के पानी में मिला कर पियें ।

(२) खुबसुल हदीद (लोहे का मेल, पानी में घो कर साफ़ किया हुआ) बड़ी हड़ का बक्कल, वहेड़े का बक्कल, आमला गुठली निकाला हुआ, यह चारों चीज़ें पाव-पाव भर लेकर बारीक करें और लोहे की कड़ाही में डाल कर, उस में गाय का दही इतना डालें कि चार उंगल ऊपर आजाय । इसे एक हफ़ते तक रख छोड़ें और प्रति दिन किसी लकड़ी से हिलाया करें । यहां तक कि सब दवाईयाँ सूख जायें । अब इन सब को बारीक पीस-छान

कर पीपल, सोंठ, काली मिर्च तीन तोले बारीक पीस कर मिलायें। यह खून की कमी, जिगर की कमजोरी, पीलिया (कंवलवाद) की अत्यन्त उपयोगी दवा है। प्रति दिन सुबह को यह दवा तीन माशा छाछ के साथ खायें और दो-तीन हफ्ते तक लगातार खाते रहें।

(३) बकरे अथवा भेड़ की ताजा कलेजी एक सेर लेकर छोटे-छोटे टुकड़े करे और उन पर नमक एक तोला, काली मिर्च एक तोला, बारीक पीस कर छिड़कें और सिरका आध पाव ऊपर से डाल कर रख दें। दो घंटे बाद एक सेर पानी डाल कर दोनों हाथों में अच्छी तरह मलें। इस के पश्चात् पानी छान लें और फ़ोक फ़ोक दें। अब इस पानी को कलईदार बेगची में हल्की आंच पर पकायें, यहां तक कि पानी उड़ जाय और रबा-सा बाक़ी रह जाय। इस को हल्की आंच पर सुखा लें और पीस कर शीशी में सावधानी से रखलें। खून की कमी के रोगी को तीन माशे से छः माशे तक अनार के पानी के साथ दें अथवा इस के साथ उपरोक्त दवा मिला कर खायें अथवा एक समय वह और एक समय यह दवाईं खायें, अत्यन्त लाभदायक है।

जलंधर

(१) कसौदी बूटी के पत्ते एक तोला, काली मिर्च सात दाने में पीस-छान कर पीना जिगर की सूजन, जिगर के बढ़ जाने और जलंधर में उपयोगी है।

(२) चने की दाल तीन बार थोहर की डंडी के दूध में भिगो कर सुखायें और फिर इस दाल के एक दो दाने सुबह को पानी के साथ खायें। इस से दस्त आयेंगे और कुछ दिन के इस्तेमाल से जलंधर को लाभ होना शुरू हो जायगा।

(३) लाल मिर्च के पौधे के पत्तियां दो तोले, काली मिर्च दस दाने पानी में पीस-छान कर नोशादर एक माशा और नमक एक चुटकी मिला कर पिलायें। अत्यन्त लाभदायक है।

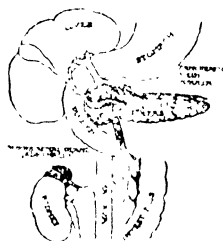
(४) आख के हरे पत्ते पाव सेर, हल्दी एक तोला, दोनों को पीस

कर चने के बराबर गोलीय बनायें। एक गोली प्रति दिन बढ़ाते जायें, यहां तक कि सात गोली तक पहुंच जायें। बहुत लाभदायक है।

(५) हरे करेले को कूट कर पानी निचोड़ें। यह पानी प्रति दिन पांच तोला पिये। जिगर सूजा हुआ हो, बढ़ा हुआ हो अथवा जलंधर का रोग हो, हर स्थिति में उपयोगी है।

पोलिया (यरकान)

(१) पीली हड़ का छिलका पानी में जोश दे कर पिलायें। पोलिया में उपयोगी है।



(२) मेंहदी की पत्तियां दो तोले रात को पानी में भिगो रखें। सुबह को छान कर पिलायें कुछ दिन के प्रयोग से पोलिया दूर हो जाता है।

(३) कड़वे कद्दू (तोमड़ी) का टुकड़ा पानी में घिस कर नाक में सुड़कें। कुछ दिनों के इस्तेमाल से आंख का पीलापन जाता

रहेगा।

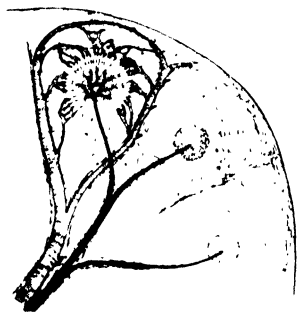
(४) कलौजी सात दाने औरत के दूध में पीसें और नाक में सुड़कें। आंखों का पीलापन दूर हो जायगा।

(५) मूली के पत्तों को कूट कर उन का पानी दस तोला निचोड़ें और उसे आग पर रखें। जब खोल जाय तो नीचे उतार लें, छान कर और दो तोले लाल शक्कर मिला कर रोगी को पिलायें। साथ ही मूली और उस के पत्तों को पका कर खायें। पोलिया में उपयोगी है।

तिल्ली का बढ़ जाना

१. अध-पके पपीते को छील कर टुकड़े करें और सिरके में डालें। सात दिन बाद दो-दो टुकड़े सुबह-शाम खाये और राने के साथ भी इस्तेमाल करें। बढ़ी हुई तिल्ली घट जाती है।

२. मूली को पत्तों समेत कूट कर उस का पानी निचोड़ें और दस तोला पानी में नोशावर एक माशा मिला कर पियें। आठ-दस दिन के इस्तेमाल से तिल्ली कट जायगी।



३. हरे करेलों को कूट कर इसका पानी निचोड़ कर दो तोले दिन में तीन बार पियें। आठ-दस दिन के इस्तेमाल से पुरानी से पुरानी तिल्ली घट जायगी।

४. राई तीन तोला, सुहागा भुना हुआ एक तोला, दोनों को पीस कर रखें और तीन-तीन माशा सुबह शाम पानी से खायें। तिल्ली के लिए बड़ी उपयोगी दवा है। यह तिल्ली

को घुलाती और भूख लगाती है।

पेट के कीड़े

मनुष्य के पेट में अधिकतर-तीन प्रकार के कीड़े उत्पन्न होते हैं :—

१. केचुये :—जिन को गंडवे भी कहते हैं। यह बरसात में पंदा होने वाले केचुवों जैसे डेढ़ बालिशत लम्बे तनिक लाल रंग के होते हैं।

२. कद्दवाने :—यह बिलकुल घिये के वीजों जैसे सफ़ेद रंग के होते हैं, और एक दूसरे के साथ मिल कर कई गज लम्बी जंजीर सी बना लेते हैं।

३. चुरने या चनूने :—यह सिरके के बारीक कीड़ों जैसे सफ़ेद रंग के होते हैं।

इलाज :—पेट के कीड़ों को दूर करने के लिए किसी दवाई के इस्तेमाल से पूर्व यह उचित है कि पहले तीन दिन तक दूध, शक्कर मिला कर पिलायें। फिर इन दवाइयों में से कोई एक इस्तेमाल करायें।

१. खट्टे अनार की जड़ की छाल चार तोले पानी में तीन बार जोश दें। जब पानी आधा रह जाय, छान लें और इस की तीन खूराक बनायें। एक खूराक सुबह पियें और दो एक-एक घंटे बाद। अंतिम खूराक के बाद अरंडी का तेल चार तोला पिये। समस्त कीड़े (कदूदाने) निकल जायेंगे।

२. कमीला छः माशा, खट्टी छाछ में मिला कर पिलायें। इस से दस्त आयेंगे, जिस में कदूदाने निकल जायेंगे।

३. बकायन की छाल दो तोने एक सेर पानी में जोश दें। जब पानी आध सेर रह जाय तो थोड़ा गुड़ मिला कर रात को पिलायें। तीन दिन के प्रयोग में कदूदाने निकल जाते हैं।

४. नीम का तेल बच्चे के पाखाने की जगह लगाने से चुनने मर जाते हैं।

५. अरंड या आड़ू की कोंपलों का रस बच्चे के पाखाने की जगह लगाने से भी उपरोक्त लाभ होता है।

६. लाहोरी नमक से एक छोटी सी बत्ती बना कर बच्चे के पाखाने की जगह रखने से भी चुनने मर जाते हैं। यदि बत्ती न बनाई जा सके तो नमक को पानी में घोल कर बच्चे के पाखाने के स्थान में अंदर पहुंचायें।

७. संभालू के पत्तों का रस तीन तोले दही में मिला कर तीन चार दिन तक नहार मूंह पिलाने से भी पेट के कीड़े मर जाते हैं।

आंखों के रोग

आंखें प्रकृति की अमूल्य देन हैं। इन के बिना जीवन निरानंद और व्यर्थ है। ऐसी अमूल्य वस्तु की रक्षा का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है।

आंखों को ठीक स्थिति में रखने और उन की शक्ति को बनाए रखने के लिए सामान्य स्वास्थ्य को अच्छा रखना आवश्यक है और यह तभी हो सकता है जब स्वास्थ्य सम्बन्धी बातों का पूरी तरह ध्यान रखा जाय। खाने, पीने, सोने, जागने, रहने-सहने और काम याज करने में स्वास्थ्य-सम्बन्धी नियमों का पालन करने से स्वास्थ्य बना रहने के साथ-साथ आंखें भी ठीक हालत में रहती हैं और उनकी ज्योति बनी रहती है।

शरीर की सफाई के साथ आंखों की सफाई का विशेषकर ध्यान रखा जाय। यदि प्रति दिन रात को सोते समय साधारण सुर्मा लगाया जाय तो उस से आंखें साफ रहती हैं। सुबह की नींद से जागने के बाद आंखों को पानी के भूषकों से धोएं और दिन में दो-तीन बार इसी प्रकार धोया करें।

गर्मियों में साफ और निर्मल ठंडे पानी में डुबकी लगाने से आंखों को बहुत लाभ पहुंचता है। थकी हुई आंखों को आराम मिलने से उन की शक्ति बढ़ती है। सुबह-शाम सब्ज मंदानों और हरे-भरे खेतों की सैर करने से आम स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ने के अतिरिक्त शक्ति भी आती है। चांद की चांदनी और बहते दरिया का बहाव देखना भी आंखों के लिए लाभदायक है। हंसी-खुशी रहना, पाचन-शक्ति का ध्यान रखना और कब्ज न होने देना भी आंखों के लिए बहुत लाभदायक है।

तेज धूप में चलने फिरने और धूल आदि से आंखों को सुरक्षित रखने के लिए धूप के चश्मे इस्तेमाल किये जायें। इन से आंखों को आराम मिलता है।

यदि आंखों में दुर्बलता अनुभव हो तो सहायता के लिए ऐनक लगाने में हर्ज नहीं; परन्तु ऐनक लगाने से पूर्व आंखों का निरीक्षण करवा लिया जाय और टी.ए. लम्बरो की ऐनक बनवा कर लगाया जाय ।

दूध, मक्खन, मलाई, गाजा मोठे फलों, हरी तरकारियों और मेवों के इस्तेमाल से शरीर और दिमाग दोनों की शक्ति प्राप्त होती है ।

आंखों की हानि देने वाली वस्तुएं : धूल, पुआं, अधिक ठंडी और अधिक गर्म हवा के झोके आंखों को नुकसान पहुंचाते हैं । चमकदार चीजों को देखने, बारीक शब्दों की पुस्तकें और समाचार-पत्र पढ़ने और बारीक काम करने, लम्बे समय तक अंधेरे में रहने, खाना खाने के बाद तुरन्त ही लिखने पढ़ने से आंखें बहुत जल्दी खराब हो जाती हैं । चिंता-विषाद और क्रोध भी आंखों के लिए नुकसान का कारण है ।

कब्ज और पेट की खराबी से आंखों को हानि पहुंचती है । समस्त बादी और कब्ज करने वाले आहार और तमाम नशा करने वाली चीजें जैसे शराब, अफीम, भंग, चरस और तम्बाकू, सभी आंखों के लिए हानिकर हैं ।

जो व्यक्ति सम्भोग में संयम नहीं बरतते या काम-सम्बन्धी दूसरी शक्तियां करते हैं, उन का आम स्वास्थ्य खराब हो जाता है और साथ ही आंखों की ज्योति भी घट जाती है ।

आंखें दुखना

आंखें दुखना, आंखों की आम बीमारी है । इस में आंखें लाल हो जाती हैं और उन में दर्द और खटक उत्पन्न हो जाती है, जिस से आंखों से आंसू बहने लगते हैं । रोशनी की ओर देखने से चक्काचोंध होने लगती है ।

इलाज :—जब आंखें दुखने लगे तो आराम से एक कमरे में रहें, जहां तेज रोशनी न पहुंचती हो । यदि कमरे के दरवाजे पर हल्के परदे लटका दिये जायें तो उचित है । आंखों को रेत, मिट्टी और धुएं से बचाना आवश्यक है । शराब, चाय, क्रहवा, लाल मिर्च, गर्म मसाला और समस्त

गर्म वस्तुओं से बचें। यदि क्लब्ध हो तो हड़ छः माशे को बारीक पीस कर तनिक-सा नमक मिला कर पानी से खा लें, इस से क्लब्ध दूर हो जायगा।

हल्दी छः माशे को पीस कर आध सेर पानी में जोश दें। जब आधा रह जाय तो आग से उतार कर ठंडा करके छान लें। इस में से कुछ को एक शीशी में भर कर रखें और बाक़ी में एक साफ़ कपड़ा भिगो कर आंखों के सामने माथे पर बांध ले और इसी में से दूसरा कपड़ा भिगो कर उस से आंखों का मेल-कुचल साफ़ करते रहें। शीशी में रक्खा हुआ पानी रात-दिन में तीन चार बार आंख में टपकायें। दो दिन के प्रयोग से रोग जाता रहेगा। यदि दो दिन में लाभ न हो तो हल्दी का ताजा पानी दोबारा इसी प्रकार बना कर प्रयोग करें।

१. फिटकरी चार रत्ती को अर्क गुलाब दो तोले में घोल कर रखें और दिन में तीन-चार बार आंखों में टपकायें। यदि गुलाब का अर्क न मिले तो उसकी जगह साफ़ और मीठा पानी प्रयोग करें।

२. फिटकरी दो माशा, अफ़ीम चार रत्ती दोनों को चार तोला गुलाब के अर्क में घोल कर छान ले और शीशी में सावधानी से रखें। आवश्यकता पड़ने पर दो-चार बूँदें दुखती हुई आंखों में डालने से लाभ होता है।

३. फिटकरी भुनी हुई साढ़े तीन तोले, हल्दी सात माशे, अफ़ीम पांच माशे ले कर तीनों को कागज़ी नीम्बू के रस पाव सेर के साथ लोहे की कड़ाही में डाल कर हल्की आंच पर पकायें, यहां तक कि काले रंग का गाढ़ा-सा सत बन जाय। सूख जाने पर उस की गोलियां बना कर रखें। आवश्यकता के समय एक गोली पानी में घिस कर आंख पर चारों ओर लेप करें और थोड़ी-सी दवाई आंख में लगायें।

४. जिस दिन आंख दुखने आये उसी दिन धतूरे का पत्ता गर्म करके, उस का पानी निचोड़ कर हल्का गर्म कान में टपकायें। यदि दाईं आंख दुखती हो तो बायें कान में टपकायें और बाईं दुखती हो तो बायें में।

५. अनार या कीकर के मुलायम पत्ते पानी में पीस कर टिकिया

बना कर रात को आंख पर रख कर बांधें, खटक और जलन के लिये उपयोगी है ।

६. खांड एक तोला को पानी में घोल कर उस में साफ़ रुई भिगो कर आंख पर रखें । आंख की खटक और दर्द दूर करने के लिए लाभदायक है ।

७. यदि स्वस्थ व्यक्ति मुंड़ी का एक ताजा फूल सुबह को निगल लें तो एक साल तक आंखें दुखने नहीं आतीं । इसी प्रकार दो-तीन फूल निगलने से दो तीन वर्ष तक आंखें इस रोग से सुरक्षित रहती हैं ।

नेत्र ज्योति की दुर्बलता

जब आंखों की ज्योति कम हो जाती है तो दूर की चीज़ें साफ़ दिखाई नहीं देतीं और पुस्तक के बारीक अक्षर भी भली भांति नहीं पढ़े जाते । जब यह रोग बढ़ जाता है तो पास की वस्तुओं को देखना और पहचान लेना भी कठिन होता है । पुस्तकों के बड़े-बड़े अक्षर भी अच्छी तरह सुझाई नहीं देते ।

इलाज :—ऐसी स्थिति में आंखों से अधिक काम लेना (विशेषकर अधिक देर तक लिखना पढ़ना और सीना पिरोना) छोड़ दें । दिन में कई बार आंखों को साफ़ और ताजे पानी से धोयें । अधिक गर्म और अधिक ठण्डी चीज़ों के प्रयोग से बचें । शीघ्र पचने और शक्ति देनेवाले आहार प्रयोग करें । कब्ज न होने दे । सम्भोग से जहां तक सम्भव हो अलग रहें । प्रति दिन सुबह-शाम हरे-भरे मंदानों और खेतों की सर करें और निम्नलिखित चीज़ों में से कोई एक पाबन्दी के साथ खायें ।

१. सौंफ़ छः मासे प्रति दिन सुबह शाम खायें ।

२. सौंफ़ और धनिया दोनों बराबर-बराबर लेकर कूट-छान कर सफ़ूफ़ बनायें और बराबर की खांड मिला कर एक-एक तोला सुबह-शाम खायें ।

३. बादाम की गिरी सात बाने लेकर काली मिर्च सात बानों के साथ पानी में पीस-छान कर मिश्री से मीठा करके पियें ।

४. सफ़ेद दक्खनी मिर्च एक तोला, बादाम की गिरी पांच तोला, दोनों को बारीक पीस कर डेढ़ पाव खांड और आध पाव घी में मिला कर रखें और प्रति दिन दो-दो तोले सुबह-शाम खायें ।

५. सफ़ेद काशगरी एक तोला, दक्खनी मिर्च एक माशा दोनों को अच्छी तरह बारीक खरल करके और एक महीन कपड़े में छान कर शीशी में रखें और सुबह-शाम सलाई से आंखों में लगायें ।

जाला-फूला

कभी-कभी आंखें दुखने अथवा रोहे पैदा हो जाने से आंख के काले भाग पर घाव होने के बाद सफ़ेदी उत्पन्न हो जाती है । यदि यह सफ़ेदी हल्की होती है तो “जाला” कहलाता है और यदि यह सफ़ेदी अधिक गंदी और गहरी होती है तो इसे “फूला या फुल्ली” कहते हैं ।

इलाज : — बच्चों में जाले का इलाज सहज है और बड़ों में कठिन । इस के अतिरिक्त इस बात का भी ध्यान रहे कि यदि आंख की पुतली पर यह सफ़ेदी उत्पन्न हो जाय, जिस से नेत्रज्योति चली जाय तो इस का इलाज असम्भव है । यदि फूला पुतली से हटा हुआ हो तो सहज में कट जाता है ।

१. शोरा कलमी और हल्दी दोनों बराबर वजन ले कर खरल करें । इस के बाद बारीक कपड़े से छान कर शीशी में रखें । प्रति दिन सुबह-शाम सलाई से आंख में लगायें । तीन चार सप्ताह के प्रयोग से काफ़ी लाभ होता है ।

२. हल्दी की एक गांठ ले कर एक कागज़ी नीम्बू के भीतर डाल कर लटका दें । जब नीम्बू सूख जाय तो हल्दी की गांठ को निकाल लें और पानी में घिस कर दो-चार बूंद प्रति दिन सलाई से आंख में लगायें ।

३. बिसखपरा बूटी की जड़ पानी में घिस कर सलाई से आंख में लगायें । आशा है तीन चार सप्ताह के प्रयोग से जाला-फूला कट

जायगा। यदि इस बूटी का रस निकाल कर आंख में टपकायें तो इस से भी यही लाभ पहुंचता है।

४. सत्यानासी के फूलों का रस टपकाने से भी फूला कट जाता है।

नाखूना

कभी-कभी तिकूनी शकल का एक लाल-सा निशान आंख के सफेद भाग पर उत्पन्न हो जाता है। यद्यपि शुरू में इस रोग से किसी प्रकार का कष्ट नहीं होता, सिवाय इस के कि आंख में एक दोष पदा हो जाता है, जिस से आंख अच्छी दिखाई नहीं देती तथापि जब यह निशान बढ़ कर आंख की पुतली तक पहुंच जाता है तो नेत्रज्योति में बाधा पड़ती है।

इलाज :- नाखूना को दूर करने के लिये निम्नलिखित औषधियों का प्रयोग किया जाता है।

१. नमक लाहोरी छः माशे, लौंग एक, दोनों को सुर्मे की तरह बारीक खरल करके शीशी में रखें और प्रति दिन सुबह-शाम सलाई से आंख में लगायें।

२. नोशादर बारीक पीस कर सलाई की नोक से नाखूने पर लगाया करें।

३. हल्दी को आग में भुलभुलायें और फिर बराबर की भुनी हुई फिटकरी शामिल करके खरल करें और कपड़े में छान कर शीशी में रखें। सुबह-शाम सलाई से नाखूने पर लगाना उपयोगी है।

यदि इन दवाइयों से यह रोग जाता रहे तो उचित है; परन्तु किसी आंखों के अच्छे डाक्टर से आप्रेशन द्वारा नाखूने को अलग करा दें।

रतौंदा

रतौंदा को “शब-कोरी” भी कहते हैं। इस रोग में रोगी को रात के समय और अंधेरे में कुछ सुभाई नहीं दिया करता।

जब कोई व्यक्ति किसी ऐसे रोग में जैसे मलेरिया अथवा चौथिया बुखार लम्बे समय तक ग्रस्त रहता है और जब किसी को अच्छे और शक्ति देने वाले आहार खाने को नहीं मिलते तो सामान्य स्वास्थ्य में दुर्बलता उत्पन्न होने से यह रोग पैदा हो जाता है।

यह रोग आम तौर पर बरसात के अन्त में हुआ करता है और कुछ रोगी इस में छः छः महीने तक ग्रस्त रहते हैं। यदि छः महीने के बाद भी यह रोग दूर न हो तो फिर इस का जाना कठिन हो जाता है।

इलाज :—रोगी की आम स्वास्थ्यीय दुर्बलता को दूर करने के लिए शीघ्र पचने वाले और शक्ति देने वाले आहार खाने को दे। दूध मक्खन, मलाई, अंधपके अंडे, पक्षियों का मांस, हरी तरकारियां और ताजा मीठे फल प्रयोग करायें। यदि कब्ज रहता है तो हड़ का मुरब्बा एक नग अथवा गुलकंद दो तोले खिलायें और नीचे लिखी दवाइयों में से कोई एक प्रयोग करायें।

१. बकरी की कलेजी को चाकू से गूद कर इस पर पीपल बारीक पीस कर छिड़क दें। फिर इस को एक सीख में पिरो कर कोयलों की आग पर सेकें। आग की गर्मी से जो तरलता कलेजी के टुकड़े से टपके, उस में सलाई तर कर के आंख में लगायें। आठ-दस दिन तक यही दवाई प्रयोग करें। इसी के साथ यदि कलेजी की यकनी भी पिलायें तो उचित होगा।

२. सनलाईट साबुन और हुक्के की कीट (वह धुआं जो हुक्के के फुव्वारे और चिलम में जम जाता है) दोनों को बराबर-बराबर लेकर लम्बी-सी गोली बना कर रख लें। दो-चार बूंद पानी में यह गोली घिस कर आंख में लगायें।

३. प्याज का रस निचोड़ कर दो-दो बूंद आंख में टपकायें और आठ दस दिन तक टपकाते रहें।

४. देसी तम्बाकू के पत्ते बहुत बारीक पीस कर छानें और सलाई से आंखों में लगाया करें।

५. बिसखपरा झूटी की जड़ तीन चार बूँद पानी में घिस कर सलाई से आंखों में लगायें और कई दिन तक बराबर लगाते रहें ।

६. सिरस के पत्ते एक तोला पानी में पीस छान कर मिश्री मिला कर पियें और कई दिन तक लगातार पीते रहें, इस से रतौंवा दूर हो जाता है ।

ढलका

ढलके में आंखों से पानी बहता है । जब कि न आंखें दुखती हैं और न आंखों में रोहे होते हैं । यह रोग अधिकतर ऐसी स्थिति में होता है, जब आंखों के पर्दे कमजोर हो जाते हैं ।

इलाज :—इस रोग को दूर करने के लिए नीचे लिखी दवाइयाँ प्रयोग करें ।

(१) फिटकरी दो रत्ती को एक तोला गुलाब के अक्र में घोल कर आंख में टपकायें और इसी में रुई का फोया भिगोकर आंख पर रखें ।

(२) बालछड़, माजू हर एक-एक तोला को बारीक खरल करके, कपड़े में छान कर शीशी में रखें और सुबह-शाम सलाई से आंखों में लगायें ।

(३) पीली हड़ का छिलका, बहेड़े का छिलका, आमला गुठली निकाला हुआ, तीनों चीजें पांच-पांच तोला लेकर कूट-छान कर दुगुने शहब में मिलायें और बराबर का घी मिला कर प्रति दिन एक तोला खायें ।

वाह्यनी

बाह्यनी (सुलाफ़) में पलकों के किनारे मोटे और लाल हो जाते हैं और उनके बाल गिर जाते हैं । कभी-कभी उन पर घाव भी हो जाते हैं । यह रोग अधिकतर नीचे वाले पपोटे के किनारे पर होता है ।

इस रोग में, आम तौर पर गरीब लोगों के बच्चे प्रस्त होते हैं । अनुचित आहार खाने और मां-बाप की असावधानी के कारण उनकी आंखों

को मेल-कुचेल से सुरक्षित नहीं रखा जाता । अतः यह रोग लग जाता है ।

इलाजः—नीम के पत्तों को पानी में जोश देकर छान लें और उस से आंखों को धोयें । प्रति दिन ऐसा ही करें । आंखें धोने के बाद नीचे लिखी दवाइयों में से कोई एक इस्तेमाल करें ।

१. खुफ़े के हरे पत्ते छः मासे पीस कर शुद्ध घी छः मासे मिला कर पपोटों के किनारों पर लगायें ।

२. रुई की मोटी बत्ती बना कर आख के दूध में भिगो कर सुखा लें । फिर मोठे तेल में यह बत्ती जला कर इस का काजल तय्यार करें और इस काजल को प्रति दिन आंख में लगायें ।

३. आख की जड़ जला कर पानी में मिला कर पपोटों के किनारों पर लगायें ।

४. सांप की केचली जला कर तिलों का तेल मिलायें और इसे आंखों में लगायें ।

५. धतूरे और भंगरे के पत्तों का रस निकाल कर इस में रुई भिगो कर छाया में सुखायें । फिर इस की बत्ती बना कर तिलों के तेल में जला कर काजल प्राप्त करें और यह काजल सुबह-शाम आंखों में लगाया करें ।

(६) कीकर की कोमल फलियों का रस लाल और सूजे हुए पपोटों पर लगाने से सूजन जाती रहती है और बाल निकल आते हैं ।

गोहांजनी

पपोटों के किनारे पर जौ जैसे मोटे दाने की बराबर लम्बोतरी फुन्सी निकल आती है । यही गोहांजनी कहलाती है ।

यह फुन्सी या तो उचित इलाज से कुछ दिनों में अच्छी हो जाती है वरना पक कर फूट जाती है । कुछ व्यक्तियों को इस में बड़ा कष्ट होता है । एक फुन्सी निकल कर अच्छी हो जाती है तो दूसरी निकल आती है और यह सिलसिला देर तक चलता रहता है ।

इलाज :—यदि पाचन शक्ति ठीक न हो तो इस का उचित उपाय करें। कब्ज रहता हो तो उसे दूर करें और आंखों से काम कम लें। पूरी नींद सोने का यत्न करें और नीचे लिखी दवाईयां प्रयोग करें।

१. लौंग को पानी में घिस कर लगायें।
२. सेंदूर एक रत्ती में कुछ बूंद पानी मिला कर लगाने से गोहांजनी अच्छी हो जाती है।
३. छुहारे की गुठली पानी में घिस कर लगाना भी उपयोगी है।

पड़बाल

इस रोग में पलकों के बाल भीतर की ओर मुड़ कर आंखों में चुभा करते हैं। उनके लगातार चुभते रहने और रगड़ खाते रहने से आंख में घाव भी हो जाता है।

इलाज :—ऐसे बालों को मोचने से उखड़वा कर, इस स्थान पर सलाई की नोक से इंजीर का दूध लगाये अथवा नौशादर वकरी के पित्ते में मिला कर लगायें। यदि इन सब के बाद भी पड़बाल का निकलना बन्द न हो तो पलक-बंदी करायें।

रोहें

रोहों को कुकुरे भी कहते हैं। इस रोग में आंख के पपोटों, विशेषकर ऊपर के पपोटों के भीतर की ओर बारीक-बारीक दाने निकल आते हैं, जो आंख के ढंने में चुभते रहते हैं। इन के चुभने और रगड़ खाने से आंखें लाल रहती हैं और उन से पानी बहता रहता है। आंखों में खुजली भी होती है। रोशनी की ओर देखने से आंखों में चकाचौंध होती है और रोगी सुबह को जागता है तो उस की आंखें चिपकी हुई होती हैं।

इलाज :—फूँके हुए जस्त को तनिक से पानी में घोल कर रखें। दो-तीन मिनट के बाद पानी को निथार कर अलग रख छोड़ें। साफ जस्त नीचे बैठ जायगा। ऊपर का साफ पानी अलग कर दें और नीचे बेंडे !

जस्त को धूल आदि से बचा कर सुखायें । रात को एक चुटकी यह जस्त आंख में डालें ।

(२) माजू को बहुत बारीक खरल करके रखें और पपोटों को उलट कर चुटकी से इसे रोहों पर छिड़कें अथवा सलाई से रोहों पर लगायें ।

(३) सुहागा फिटकरी हर एक छः माशा, शोरा कलमी तीन माशा को बारीक पीस कर चुटकी से रोहों पर छिड़कें और फिर निर्मल ठंडे पानी से धोयें ।

आंख पर चोट लगना

कभी आंख पर चोट लगने से भव और पपोटा घायल हो जाता है और कभी अधिक चोट लगने से आंख का ढेला फट जाता है और आंख खराब हो जाती है । परन्तु कभी ढेला फटता तो नहीं, हां उस में खून भर जाता है और दर्द उत्पन्न हो जाता है । कभी-कभी केवल दर्द ही होता है ।

इलाज :—यदि आंख पर अधिक चोट लगे, भव और पपोटा घायल हो जाय अथवा आंख का ढेला फट जाय तो तुरन्त हस्पताल जाकर इलाज करायें । हल्की चोट लगने की स्थिति में निम्नलिखित इलाज करें ।

यदि चोट लगने से आंख में खून भर जाय और सुखी पैदा हो जाय तो अंडे की जर्दी-सफ़ेदी में रोगन गुल मिला कर आंख में टपकायें और इसी में रुई लपेट कर आंख पर बांधें ।

लोघ पठानी और भाम्बा हल्दी हर एक तीन माशा को बारीक पीस कर दो तोला हलवा में मिलायें और इस से आंख को सेकें । इस के बाद हल्का गर्म आंख पर बांधें ।

यदि दर्द सक्त हो तो अफ्रीम डौडा एक तोला को पानी में खूब जोश दें और इस के हल्के गर्म पानी में पानी की गद्दी भिगो कर आंख को सेकें ।

कान के रोग

कान का दर्द

१. गंदे के पत्तों को आग पर गर्म करके मले और उन का पानी निचोड़ कर हल्का गर्म कान में टपकाये ।

२. सुखदरसन के पत्तों का रस हल्का गर्म टपकाने से कान का दर्द अच्छा हो जाता है ।

३. भंग के हरे पत्तों का रस हल्का गर्म कान में टपकाने से भी कान का दर्द दूर हो जाता है ।

४. पीली कौड़ियां दो तोला लेकर जलाये और बारीक पीस कर शीशी में रखें । जब कान में दर्द हो तो चार रत्ती यह दवा कान में डाल कर ऊपर से नीम्बू का रस निचोड़ें । इस से कान में उबाल पैदा होगा और थोड़ी देर के बाद दर्द दूर हो जायगा । कान नीचे की ओर झुका कर पानी निकाल दें और साफ़ रुई का फाया कान में रखें । कान का दर्द चाहे किसी कारण हो, इस दवाई के प्रयोग से अच्छा हो जाता है ।

५. यदि कान में फुंसी हो और इसी कारण से कान में दर्द हो तो लहसन, अजवायन हर एक तीन माशे तिलों के तेल चार तोला में पकायें । जब यह चीजें पक कर सुखें हो जायें तो तेल को साफ़ कर के शीशी में रखें और कान में थोड़ा-सा गर्म कर के टपकायें ।

६. तुलसी के पौधों का रस हल्का गर्म कान में टपकाने से कान का दर्द दूर हो जाता है ।

कान का वहना

१. फिटकरी बीस माशा, हल्दी एक माशा दोनों को बारीक पीस कर शीशी में रखें । आवश्यकता के समय पहले कान को पिचकारी से धोयें अथवा रुई से साफ़ करें । फिर यह दवा दो रत्ती कान में फूँकें । कुछ

दिनों के प्रयोग से कान का बहना बन्द हो जायगा और घाव अच्छा हो जायगा ।

२. माजू ६ मासे को बारीक पीस-छान कर शुद्ध शराब ६ तोले में मिला कर शीशी में रखें । सुबह शाम शीशी को हिला कर दो नुंद कान में टपकाये । कान का घाव और उम का बहना इस के प्रयोग से अच्छा हो जायगा ।

३. सरसों का तेल दस तोला ले कर इस में रतनजोत एक तोला डाल कर पकाये यहां तक कि जलने के करीब पहुंच जाय । फिर इस तेल को साफ करके शीशी में रखे । कान बहता हो, कान में दर्द हो, ऊंचा सुनाई देता हो, इन सब स्थितियों में इस का प्रयोग लाभदायक है ।

४. पीली कौड़ियों की दवाई जो कान के दर्द में लिखी गई है, कान बहने में भी उपयोगी है ।

बेहरापन

यदि कोई व्यक्ति पंदायशी बहरा हो अथवा कान का पर्दा गल



जाने से बेहरा हो जाय तो उसका इलाज असम्भव है । हां, ऊंचा सुनाई देता हो तो उस के लिए नीचे लिखी दवाईयों का प्रयोग लाभदायक है ।

१. आख का पीला पत्ता, जिस में छेद न हों लेकर आग पर गर्म करें और इसका रस कान में निचोड़ें । इस के दो हफ्ते

के प्रयोग से बेहरापन दूर होने की सम्भावना है । यदि कान में घाव हो तो वह भी अच्छा हो जाता है ।

२. प्याज का रस हल्का गर्म कान में टपकाने से बेहरापन दूर हो जाता है। ताजा इंदरायन का फल एक नग लेकर टुकड़े-टुकड़े करें और पाव सेर तिलों के तेल में डाल कर जलायें। जब इंदरायन जल जाय तो तेल को साफ करके शीशी में रखें और समय पड़ने पर दो बूंद कान में टपकायें।

३. कड़वे बादाम का तेल कान में टपकाने से भी बेहरापन दूर हो जाता है।

४. कड़वा कदू (हरा) पांच तोला लेकर बारीक-बारीक टुकड़े कर के पाव सेर सरसों के तेल में जलायें और फिर तेल को साफ कर के शीशी में रखें। सुबह-शाम दो-दो बूंद कान में टपकायें। बेहरेपन के लिए उपयोगी है।

कान के कीड़े

जब कान में घाव होता है और इस के इलाज में असावधानी से काम लिया जाता है तो कभी-कभी इन में कीड़े पड़ जाते हैं। ऐसी स्थिति में नीचे लिखी दवाइयां प्रयोग करें।

(१) कान को नीम के पत्तों के जोशांवे से, पिचकारी से धोयें फिर नीम का तेल दो बूंद हल्का गर्म करके टपकायें।

(२) तारपीन का तेल छः माशा, हल्का गर्म पानी दस तोला में मिला कर पिचकारी के द्वारा कान को धोयें। सारे कीड़े मर कर बाहर निकल जायेंगे।

(३) एलवा एक माशा थोड़े से पानी में घोल कर कान में भर दें और कुछ देर तक भरा रहने दें, कीड़े मर जायेंगे इस के बाद कान को एक तरफ झुका दें। पानी के साथ कीड़े भी निकल जायेंगे।

(४) सम्भालू के हरे पत्तों का रस कान में टपकाने से भी कीड़े मर जाते हैं।

नकसीर

नकसीर में नाक से खून बहा करता है। यदि तेज बुखारों में नाक से खून बहने लगे तो इसे तुरन्त बन्द कर देने का उपाय न करें। हां यदि खून अधिक निकलने लगे तो बन्द करने की ओर ध्यान दें।

कुछ नौजवानों को खून के पतलेपन के कारण नकसीर छूटा करती है। ऐसी स्थिति में रोगी को धूप में चलने-फिरने अथवा आग के पास बैठने से रोक दें और कोई गर्म चीज खाने-पीने को न दें।

जब नकसीर का खून अधिक मात्रा में आ रहा हो तो रोगी को आराम से चारपाई पर चित लेटा रहने को कहें। सिराहने को पायती से नीचा कर दें। सिर के बाल कटवा दें और सिर पर ठंडा पानी गिरावें।

निम्नलिखित दवाइयां नकसीर में उपयोगी हैं।

(१) मुलतानी मिट्टी एक तोला को थोड़ा कूट कर एक प्याली पानी में रात को भिगो रखें। सुबह को इस का साफ पानी लेकर पिलायें और नीचे बैठी हुई मुलतानी को माथे और नाक पर रखें।

(२) सूखा आमला दो तोला रात को सवा पाव पानी में भिगो रखें। सुबह को पानी छान कर पिलायें और आमलों को पीस कर सिर के तालू, माथे और नाक के आस-पास लेप करें।

(३) माजू को बारिक पीस कर नाक में फूंकने से नकसीर बंद होजाती है।

(४) काफूर एक रत्ती, हरे धनिये के पानी में घोल कर नाक में टपकाने से नकसीर बहुत जल्द रुक जाती है।

नाक के कीड़े

यदि नाक में कीड़े उत्पन्न हो जायें तो इन के कारण सिर में बड़े जोर का दर्द होने लगता है। ऐसी स्थिति में नीचे लिखी दवाइयां इस्तेमाल करें।

१. तेल तारपीन छः माशे को गुनगुने पानी आध पाव में अच्छी तरह मिला कर नाक में पिचकारी करें। सारे कीड़े मर कर बाहर आजायेंगे।

यदि पिचकारी न हो तो तारपीन के तेल की कुछ बूंदें नाक में टपकायें ।
कीड़े मर कर बाहर आजायेंगे ।

२. हींग दो रत्ती को तनिक गर्म पानी में घोल कर नाक में टपकाने से अथवा पिचकारी द्वारा नाक में पहुंचाने से कीड़े मर जाते हैं ।

३. संभालू के हरे पत्तों का रस टपकाने से भी नाक के कीड़े मर जाते हैं ।

४. नीम के कोमल पत्तों के रस में मुलयम पीस कर नाक में टपकाने से नाक के कीड़े मर जाते हैं ।

नाक की दुर्गंध

नाक से दुर्गन्ध आती हो तो उस के लिए कड़वे कद्दू (तुम्ही) बहुत उपयोगी है । यदि यह ताजा मिल जाय तो इस का पानी दो तीन बूंद नाक में टपकायें । ताजा न मिले तो सूखे कद्दू को तोड़ कर तनिक से पानी में भिगो कर रात को ओस में रखें । सुबह को इसी पानी में पीग-छान कर नाक में टपकायें ।

रक्त बहाव सम्बन्धी अंगों के रोग

हाई ब्लड प्रेशर (खून के दबाव का बढ़ जाना)

यह रोग "ब्लड प्रेशर" के नाम से आम तौर पर प्रसिद्ध है । इस रोग में रगों के अन्दर खून का दबाव बढ़ जाता है ।

खून के दबाव (ब्लड प्रेशर) से वह शक्ति अभिप्रीत है, जो दिल के सुकड़ने पर खून अपने बहाव की स्थिति में रक्त-सम्बन्धी रगों की लचकदार नालियों को फेंलाने का काम करता है ।

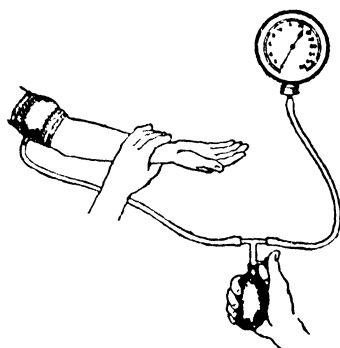
हृदय (हार्ट) रक्त-बहाव से सम्बन्ध रखने वाला एक विशेष अंग है, जो तिकोनी शक्ल का हमारे सीने के बाईं ओर स्थापित है और एक पम्पिंग मशीन की भांति सीने के अन्दर सुकड़ता और फेंलता रहता है ।

शिरा-नसों कूदने वाली नसों हैं। यह दिल से उगी हैं और दिल से साफ़ किया हुआ सुर्ख रंग का खून लेकर सारे शरीर में उस के पोषण के लिए पहुंचाती हैं।

धमनियों को अंग्रेजी में "Veins" कहते हैं। यह नसों उपरोक्त रगों की भांति कूदने वाली नहीं होती हैं। इन में तनिक काला और गंदा खून होता है, जिस को यह रगें सारे शरीर से इकट्ठा करके पवित्र होने के लिए दिल में पहुंचाती हैं।

महीन नसों (बाल जैसी बारीक रगें) जिन को अंग्रेजी में "ब्लेरीज" कहते हैं। शिरा-नसों सारे शरीर में फ़ैल कर विभाजित होती हुई इन महीन-नसों में समाप्त हो जाती हैं और फिर इन्हीं महीन नसों से धमनियां बनना आरम्भ हो जाती हैं।

दिल जब सीने में सुकड़ता है तो वह खून की एक विशेष मात्रा को शिरा-नसों में धकेलता है। इन रगों की नालियां स्वाभाविक ढंग से लचकदार होती हैं। इस लिए वह एक विशेष सीमा तक फ़ैल कर इस खून को ग्रहण कर लेती है। फिर जब यह खून इन रगों के प्राकृतिक दबाव से



आगे बढ़ता है और बाल जैसी बारीक रगों में पहुंच जाता है तो शिरा नसे अपनी लचक के कारण सुकड़ कर अपनी पुरानी स्थिति में लौट आती हैं और यह सिलसिला बराबर जारी रहता है और इसी कारण खून रगों में एक विशेष बहाव के साथ लगातार बहता रहता है। यदि शिरा-नसों में यह लचक न

हो तो खून लगातार बहने की बजाये थोड़े-थोड़े अन्तर से दूट-दूट कर बहता है।

यह स्पष्ट रहे कि खून का यह दबाव अथवा खून का विशेष बहाव संयत स्थिति में उसी समय तक बाक़ी रहता है, जब तक खून की मात्रा

हृदय के मुकड़ने की शक्ति और रक्त-सम्बन्धी रगों की बारीक-बारीक शाखों की विरोध-शक्ति स्थिर रहती है। परन्तु एक स्वस्थ व्यक्ति में इन तीनों बातों में लगातार परिवर्तन होते रहते हैं जैसे, जब कोई व्यक्ति किसी भी कारण जोश में आता है तो उस का दिल असाधारण रूप से जोर-जोर से धड़कने लगता है और तुरन्त खून का दबाव बँठ जाता है। इसी प्रकार जब पानी अधिक पी लिया जाता है तो खून की मात्रा बढ़ जाती है और इस से भी खून का दबाव बढ़ जाता है।

इसी प्रकार यदि शरीर पर ठंडा पानी डाला जाय अथवा नंगे शरीर ठंडी हवा में मकान से बाहर आयें तो ठंडक पहुँचने से शरीर की खाल की बारीक-बारीक रगें मुकड़ जाती हैं और इन रगों की भीतरी दशा और दहाने मुकड़ जाते हैं और इस कारण खून का दबाव बढ़ जाता है। इसी प्रकार चिन्ता-विषाद, दुःख, क्रोध और हर्ष आदि में भी खून के दबाव पर गहरा प्रभाव पड़ता है। व्यायाम करने और भागने दौड़ने में भी खून का दबाव बढ़ जाता है। अर्थात् स्वास्थ्य की स्थिति में भी खून का दबाव बढ़ता और घटता रहता है। इस के अतिरिक्त समस्त स्वस्थ व्यक्तियों के खून का दबाव एक-सा नहीं रहता। हर व्यक्ति के खून के दबाव में अन्तर होता है; परन्तु इस अन्तर पर भी खून के प्राकृतिक दबाव का एक विशेष अनुपात निश्चित है। यदि इस निश्चित अनुपात में खून का दबाव बढ़ या घट जाय और दबाव के पड़ने अथवा घटने के विशेष चिह्न उत्पन्न होने लगें और वह लम्बे समय तक कायम रहे तो ऐसी स्थिति को रोग समझा जाता है।

खून का दबाव मालूम करने के लिए एक विशेष ढंग का यंत्र होता है, जिस से एक २१ वर्ष के जवान, स्वस्थ व्यक्ति के खून का दबाव दिल के मुकड़ने की स्थिति में १२० एम, एम और फैलने की स्थिति में ८५ से ८० एम, एम के दर्शमान होता है।

बच्चों में मुकड़ने का दबाव बहुत कम होता है। अतः एक साल के बच्चे में लगभग ७० मिली मीटर होता है। इस के बाद ज्यों-ज्यों आयु बढ़ती जाती है, दबाव भी बढ़ता जाता है, यहां तक कि जवानी में १२० एम, एम तक पहुँच जाता है और उम्र के बढ़ने के साथ-साथ बराबर बढ़ता ही रहता है।

उम्र के विभिन्न भागों में एक स्वस्थ व्यक्ति के खून का बहाव ग्राम तौर पर निम्नलिखित होता है ।

आयु	सुकड़ने की स्थिति	फँसने की स्थिति
१० से २० वर्ष की उम्र तक	८० से ११० मि०मी०	५० से ७० मि०मी०
२० से ३० वर्ष	२० से १२५ "	७० से ८५ "
३० से ४० " "	१२० से १३० "	७५ से ९० "
४० से ५० " "	१२५ से १३५ "	८० से ९० "
५० से ६० " "	१३० से १४० "	८० से ९० "
६० से ७० " "	१५० से १६० "	८५ से १०० "

खून का दबाव यदि लम्बे समय तक बढ़ा रहे तो यह बीमारी का चिन्ह है और इस का सब से बड़ा कारण खून फँसने वाली रगों का कठोर हो जाना है, जिस के कारण उनकी स्वाभाविक लचक कम हो जाती है । ऐसी स्थिति में खून का दबाव वास्तव में बढ़ जाता है । गुर्दा, गुर्दे की टोपी, और बलगामी गूद के कुछ रोगों के कारण भी यह रोग उत्पन्न हो जाता है और कभी-कभी लगातार मानसिक और शारीरिक श्रम, चिंता-विषाद और भय आदि से भी खून का दबाव बढ़ जाता है । तम्बाकू और शराब के अधिक प्रयोग से भी यह रोग उत्पन्न हो जाता है ।

खून का दबाव बढ़ने के चिन्ह :—जब कोई व्यक्ति इस रोग में ग्रस्त होता है तो आरम्भ में उस के चिन्ह अत्यन्त साधारण होते हैं । अतएव जब वह तेज चलता है या सीढ़ियों पर चढ़ता है तो उस का सांस फूल जाता है । कोई काम करता है तो शीघ्र ही थक जाता है । कभी-कभी दिल पर एक प्रकार का दबाव-सा मालूम पड़ता है, अथवा दिल धड़कने लगता है । कुछ रोगियों के सिर में दर्द रहने लगता है अथवा चक्कर आने लगते हैं, रात को नींद नहीं आती और मानसिक कार्यों से उस का दिल घबराने लगता है ।

जब कुछ समय तक यह दशा रहती है तो दिन-दिन दुर्बलता बढ़ती जाती है । जब रोगी को इस बात का कुछ अनुभव होता है तो वह इलाज

के सम्बन्ध में सोचता है। डाक्टर खून का दबाव देखने वाले यंत्र से निरीक्षण करता है तो खून का दबाव बढ़ा हुआ पाता है।

यदि खून फँकने वाली रगों में कठोरता अधिक हो तो खून का दबाव हर समय एक-सा रहता है। वरना चलने, फिरने, काम-काज करने, आराम करने, खाने-पीने और क्रोध, चिंता आदि स्थितियों में रात-दिन के चौबीस घंटों में घटता-बढ़ता रहता है। कभी-कभी खून का दबाव बढ़ने के तुरन्त बाद सकता अथवा फ़ालिज हो जाता है और कभी मिरगी का दौरा भी पड़ जाता है। किसी रोगी को दिल के दौरे भी पड़ने लगते हैं।

इस रोग से मुग्नित रहने के उपाय :—जहां तक सम्भव हो रोगी को इन बातों से बचायें, जिन से यह रोग उत्पन्न होता है। रोगी को शराब, चाय क़हवा और तम्बाकू के इस्तेमाल से रोक दें। गर्म मसाला बिलकुल इस्तेमाल न करें और सादा पदार्थ खाने को दें।

कब्ज न होने दें, पेशाब और पसीने में रुकावट न डालें। सदा साफ़ और खुली हवा में रहें। चिन्ता-विषाद और क्रोध आदि को पास न फटकने दें और हंसी-खुशी जीवन व्यतीत करें।

इलाज :—यदि किसी व्यक्ति में खून का दबाव बढ़ने का विश्वास हो जाय तो उसे तुरन्त ही आराम से लेटे रहने को कहें। यदि कब्ज हो तो एनीमा करायें या कब्ज को दूर करने के लिए कोई दस्तावर दवा दें। इस के बाद से सुबह-शाम बकरी का दूध ताजा शरबत उन्नाव अथवा मिश्री से मीठा करके पिलायें। इसके अतिरिक्त यदि ककड़ी, खीरे के बीज छः मासे, उन्नाव पांच मासे, धनिया सूखा तीन मासे को पानी में पीस-छान कर मिश्री से मीठा करके सुबह-शाम दें तो इस से भी बहुत लाभ होता है।

असरील, जिसे सर्पगंधा और छोटा चांद भी कहते हैं, को अधिक समय तक इस्तेमाल करें। खून के बढ़े हुए दबाव को कम करने के लिए बड़ी उपयोगी दवा है। यह दवा आवश्यकता के अनुसार लेकर फूट-छान कर सफ़ूफ़ बनायें और डेढ़-डेढ़ मासा यह सफ़ूफ़ सुबह-शाम दूध या पानी के साथ दें।

आहार और बचाव :—साधारण और शीघ्र पचने वाले आहार जैसे दूध, दही, छाछ, मक्खन, मूंग, अरहर की दाल, साग खुर्चा, साग पालक, घिया, तुरई, टिंडा, परवल और मोटे आटे की रोटी खाने की दें। ताजा फलों में, सेब, संतरा, अंगूर, नाशपाती, मीठा आम, लोकाट आदि दें।

चाय, क़हवा, शराब, और तम्बाकू भी इस्तेमाल न करें। गर्म-मसालों का प्रयोग भी उचित नहीं है। बाक़ला, लोभिया, चना, उड़द की दालें और तली हुई चीज़ों से बचाव की आवश्यकता है।

खून के दबाव में कमी (लो ब्लड प्रेशर)

इस रोग को अंग्रेज़ी में लो ब्लड प्रेशर कहते हैं। इस में रोगी के खून का दबाव कम हो जाता है; किन्तु यह कोई स्थाई रोग नहीं है। जब कभी दिल के मुकड़ने में दुर्बलता उत्पन्न होती है अथवा खून की भारीक रंगें ढीली हो जाती हैं तो खून का दबाव कम हो जाता है।

इसके अतिरिक्त जब शरीर में खून की मात्रा कम हो जाती है तो खून का दबाव भी कम हो जाता है। समस्त पुराने रोग, जैसे सिल, दिक, नेमूनिया, मैयादी बुखार आदि में जब रोगी का दिल निर्बल हो जाता है तो खून का दबाव घट जाता है।

खून के दबाव में कमी आ जाने से रोगी को दुर्बलता का अनुभव होने लगता है। मतली और चक्कर आने लगते हैं और कभी रोगी खून के दबाव की कमी से बेहोश भी हो जाता है। यदि खून के दबाव में कमी लम्बे समय तक रहती है तो रोगी को अत्यन्त दुर्बलता का अनुभव होने लगता है। किसी काम में मन नहीं लगता। वह शीघ्र ही थक जाता है। उस पर सुस्ती-सी छाई रहती है और उस के हाथ पांव आम तौर पर ठंडे रहते हैं और वह सर्दी से घबराता है।

इलाज :—यदि खून के दबाव में कमी अस्थाई हो तो रोगी को चित्त लिटा कर उस के सिर के नीचे से तकिया निकाल दें और पायंती को तनिक ऊंचा कर दें । कभी-कभी ऐसा करने से रोगी को चैन आ जाता है । खून के दबाव की कमी स्थाई हो तो रोगी को आराम करने की हिदायत करें । उसे शक्ति देने वाले आहारों के साथ-साथ ताजा फल और मेवे भी खिलायें ।

हृदय का दर्द

इस रोग में छाती की बाईं ओर हृदय के स्थान पर दर्द मालूम होता है । कुछ रोगियों में दर्द की शिकायत पहले-पहल आमाशय के मुंह (कौड़ी के स्थान) पर होती है । जब दिल का दर्द बढ़ जाता है तो इस की टीसें बायें कंधे तक पहुंचती हैं । दिल जोर-जोर से धड़कने लगता है । चेहरे का रंग पीला पड़ जाता है, माथे पर पसीना आता है, कं होती है और शरीर पर पसीना आकर ठंडा पड़ जाती है । कुछ रोगियों को तेज दर्द के कारण गश् भी आ जाती है ।

इलाज :—जब रोगी पर हृदय के दर्द का दौरा पड़े तो उसे आराम से बिस्तर पर लिटायें । यदि मिल सके तो गुलाब का इतर सुंघायें और इसी को हृदय के स्थान पर मलें । गुलाब के फूलों का सुंघाना भी उपयोगी है । इस के अतिरिक्त निम्नलिखित दवाइयों में से कोई दवा प्रयोग करें :—

(१) अफीम डोडा दो तोला को पानी तीन पाव में पकायें । फिर इसे आग से उतार लें और इस में तारपीन का तेल छः माशे मिलायें । अब इस में साफ कपड़े की दो गद्दी बार-बार भिगो कर दर्द की जगह सेकें ।

(२) बिस्त्री लोटन एक तोला को पानी तीन छटांक में जोश दे कर छान लें और शहद दो तोला मिला कर पिलायें ।

(३) जववार एक माशा, गुलाब के अर्क में घिस कर पिलायें । बेहोशी को दूर करने के लिए उपयोगी है ।

(४) हीरा हींग एक रस्ती मुनक्का में गुठली की जगह गोली बनाकर हल्के गर्म पानी से खिलायें ।

धड़कन

हर व्यक्ति का हृदय हर समय प्राकृतिक ढंग से धड़कता रहता है । इसी धड़कन पर मनुष्य का जीवन निर्भर है । जब हृदय की यह हरकत बंद हो जाती है तो मनुष्य का जीवन भी समाप्त हो जाता है ।

कुछ लोगों का दिल इतना निर्बल होता है कि वह पाचन के तनिक से बिगाड़ और वायु की बढ़ोतरी से जल्दी-जल्दी और जोर-जोर से धड़कने लगता है । यही "दिल का धड़कना" कहलाता है । कुछ रोगियों की यह दशा होती है कि जब उन्हें किसी प्रकार का दुःख या विषाद होता है अथवा वे क्रोध या चिंता में प्रस्त होते हैं, या किसी चीज़ से डर जाते हैं अथवा किसी के व्यक्तित्व का रोब मान लेते हैं तो उनका दिल जोर-जोर से धड़कने लगता है ।

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि बैठे-बिठाये दिल आप ही आप फड़-फड़ाने लगता है, जिस से रोगी घबरा जाता है और बे-काबू होकर अपना हाथ सीने पर रख लेता है । कुछ रोगियों की यह दशा होती है कि ज्यों ही वे कोई मामूली-सी घटना देखते हैं या उसके बारे में सुनते हैं तो उनका दिल धड़कने लगता है । कुछ रोगियों में दिल की धड़कन इतनी तेज होती है कि वे उसे भूल नहीं पाते और बेहोश हो जाते हैं ।

इलाज :—यदि धड़कन के रोगी का पाचन ठीक न रहता हो तो उस की ओर ध्यान करें । कब्ज रहता हो तो उसे दूर करें । शीघ्र पचने वाले आहार खाने को दें । चिंता-विषाद और भय-क्रोध आदि से बचायें । यदि रोगी को शराब, भंग और चरस पीने की आश्वत हो तो उसे छुड़ाने का यत्न करें । चाय, कढ़वा और तम्बाकू का प्रयोग भी उचित नहीं है । इन्हें छोड़ देने की हिदायत करें और निम्नलिखित दवाईयां प्रयोग करायें :—

(१) सेवती का गुलकंद, सेब का मुरब्बा, गाजर का मुरब्बा, इन में से जो भी मिने दो तोला लेकर चांदी के वर्क में लपेट कर खायें ।

(२) देसी गाजर को भूभल में दबा दें । जब वह भुलाभुला जाय तो आग से निकाल लें और साफ करने के बाद उस की फांके करके एक चीनी की तशतरी में रख कर रात को ओस में रख छोड़ें । सुबह को

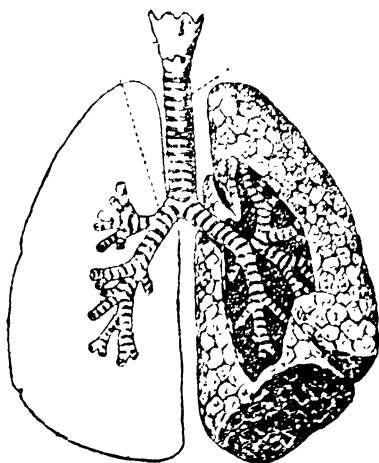
इन पर गुलाब का अर्क और थोड़ी पिसी हुई चीनी छिड़क कर खायें। यदि अर्क गुलाब न मिले तो इस के बिना भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

(३) सौंफ, धनिया (सूखा हुआ) दोनों को बराबर-बराबर लेकर बारीक पीस कर छान लें और बराबर की खांड मिला कर रखें। छः छः माशे खाने के बाद फाँकें।

(४) सौंफ पांच माशे, धनिया तीन माशे, किशमिश ग्यारह दाने तीनों को १५ तोला गुलाब के अर्क में अथवा साफ पानी में रात को भिगोये, सुबह को छान कर पियें और किशमिश खाये।

फेफड़ों के रोग नमूनिया और पसली का दर्द

इस रोग में एक अथवा दोनों फेफड़ों में या उनकी भिल्लियों में सूजन पैदा हो जाती है, अथवा पसलियों के



भीतर की ओर अस्तर करने वाली भिल्ली सूज जाती है। रोगी को बुखार हो जाता है। पसलियों के नीचे भीतर की ओर चुभन के साथ दर्द भी होता है। बार-बार सूखी खांसी उठती है। सांस जल्दी-जल्दी और तंगी से आता है, प्यास लगती है और चेहरे पर सुर्खी फैल जाती है और सांस लेते समय रोगी के नयने फूलते हैं।

इलाज :—बारा सिंघे का सोंग एक तोला लेकर उस

पर अजवायन और शोरा कलमी एक-एक तोला को थोड़े-से पानी में पीस कर लेप करें और दो सेर कोयलों की आग पर रखें । जब आग ठंडी हो जाय तो बारा सिंघे के सींग की डली को निकाल कर बारीक पीस कर रखें । नमूनिया और पसली के दर्द में दो रत्ती से चार रत्ती तक एक तोला शुद्ध शहद में मिला कर सुबह-शाम चटाये और बारा सिंघे का सींग पानी में घिस कर उस में थोड़ी-सी काली मिर्च पीस कर हल्का गर्म कर के दर्द की जगह लगायें ।

(२) करीर की जड़ को पानी में पीस कर गर्म कर के लगाना भी लाभदायक है ।

(३) अरंड की जड़ छः माशे और सांठ तीन माशे को पानी में जोश देकर शहद दो तोले से मीठा कर के पिलायें ।

(४) रोगन तारपीन की मालिश करना नमूनिया और पसली के दर्द में लाभदायक है ।

दमा और खांसी

(१) अलसी एक तोला को थोड़ा-सा कूट कर पाव भर पानी में जोश दें । जब पानी आधा रह जाय, छान कर शहद दो तोला मिला कर पियें । खांसी और दमे के लिये उपयोगी है । बलगम को निकालता है ।

(२) आख के पत्ते, जो पक कर पीले पड़ गये हों, इक्कीस और इतने ही बांसे के पत्ते लेकर चूना, नमक हर एक-एक तोला को बारीक पीसें । पहले आख का एक पत्ता मिट्टी के प्याले में बिछायें, इस पर एक माशा पिसी हुई दवाई डाल कर ऊपर से बांसे का पत्ता रखें । इस प्रकार सारे पत्ते और दवा नीचे-ऊपर रख कर प्याले का मूंह बंद कर दें और चार सेर उपलों की आग दें । ठंडा होने पर दवाई निकाल लें और बारीक पीस कर रखें । चार रत्ती यह दवाई शहद में मिला कर चाटें या पान में रख कर खायें ।

(३) बांसे के सात पत्ते लेकर पानी में जोश दें और छान कर शहद दो तोला मिला कर पियें । खांसी, दमे में उपयोगी है ।

(४) बांसे के फूल पांच तोले को खांड पन्द्रह तोले में हाथ से मल

कर एक मरतबान में रखें। यह बांसे के फूलों का गुलकन्द बन जायगा। एक-एक तोला सुबह-शाम खायें। खांसी दमा में उपयोगी है। सिल और विक्र में भी लाभ देता है।

(५) तम्बाकू का गुल, जो हुक्का पीने के बाद चिलम में बच रहता है, इकट्ठा करके जलाये, यहां तक कि सफेद राख हो जाय। यह राख एक-दो रत्ती पान में रख कर खाये। बलगमी दमा और बलगमी खांसी में लाभदायक है।

(६) बासा, आख, चिरचिटा अथवा थोहर का नमक बना कर एक-एक रत्ती नमक पान में रख कर खाये अथवा शहद में मिला कर चाटे। बलगमी दमा और खांसी के लिए उपयोगी है।

नमक बनाने की विधि यह है कि इन में से जिस का नमक प्राप्त करना हो, उसे जला कर राख कर लें। फिर इस राख को रात के सगय पानी में धो लें। सुबह को निथार कर पकाये, यहां तक कि पानी उड़ जाय, सिर्फ नमक बाक़ी रह जाय। इसे सुखा कर काम में लायें।

(७) हल्दी एक तोला, सज्जी तीन माशा दोनों को पीस कर पानी में गुंधे और जंगली बेर की बराबर गोलियां बना कर रखें। एक-एक गोली सुबह शाम खाये। बलगमी खांसी में लाभदायक है।

(८) हालोन दो तोला को पीस कर शहद छः तोला में, मिला कर छः छः मासे दिन में चार बार पियें। बलगमी खांसी में उपयोगी है। इस के प्रयोग से बलगम निकल कर सीना साफ़ हो जाता है।

(९) अमलतास का गूदा पांच तोला, पानी में घोल कर छान लें। फिर इस में पाव भर चीनी मिला कर पकायें। यहां तक कि क़वाम बन जाय। बस दवाई तैयार है। छः छः मासे दिन में तीन चार बार चाटने से खांसी दूर हो जाती है और यदि कब्ज हो तो वह भी नहीं रहता।

खून थूकना

कुछ व्यक्तियों को मुंह से खून आने लगता है। यह खून कभी मसूड़ों और दांतों से आता है और कभी कौवे, तालू, नरखरों और फेफ़ड़ों से आता है।

जो खून कौवे, तालू और कंठ से आता है, वह खकार के साथ आया करता है और काला-सा होता है। कंठ में छिलन होती है और सूखी खांसी उठती है। नरखरे और हवा की नाली से आने वाला खून भी खकार के साथ आता है; परन्तु मात्रा में थोड़ा होता है और जो खून फेफ़ड़ों से आता है, वह खांसी के साथ निकलता है, मात्रा में अधिक होता है और भागदार लाल रंग का होता है।

इलाज :—बांसे के पत्ते एक तोला पानी में पीस-छान कर शहद से मीठा करके पियें। इस के कुछ दिनों के प्रयोग से नरखरे, हवा की नाली और फेफ़ड़ों से आने वाला खून बन्द हो जाता है।

(२) कच्चे गूलर पाव सेर लेकर ढाई सेर पानी में उबाले, यहां तक कि गूलर गल जायें और पानी छठा भाग रह जाय। अब आग से उतार लें और गूलरों को मल कर पानी छान लें। फिर इस पानी में आध सेर चीनी मिला कर शरबत का क़वाम बनायें। प्रति दिन दो-दो तोला यह शरबत चाटें। खून को रोकने के लिए उपयोगी है।

(३) गेरू, सेलखड़ी हर एक-एक माशे को बारीक पीस कर किसी भी शरबत में मिला कर दिन में तीन बार चटायें, खून चाहे किसी अंग से आता हो, उसे रोकने में उपयोगी है।

(४) कीकर की कोम्पलें, अनार के पत्ते, आमला, हर एक चार माशा, सूखा धनिया दो माशा, सब को रात के समय पानी में भिगो रखें। सुबह को इसी पानी में इन सब को पीस छान कर चीनी से मीठा करके पियें। हर अंग से आने वाला खून इसके प्रयोग से रुक जाता है।

गुर्दा और मसाने के रोग

गुर्दे का दर्द :—गुर्दे का दर्द अधिकतर पथरी के कारण हुआ करता है; परन्तु कभी वायु के बंद हो जाने के कारण होने लगता है।

इलाज :—यदि गुर्दे का दर्द पथरी के कारण हो तो इस का इलाज करें। और वायु के दर्द के लिए निम्नलिखित दवाइयां प्रयोग करें।

(१) काला जीरा दो तोला, अजवायन दो तोला, काला नमक छः माशा, सब को बारीक पीस कर इन में थोड़ा सा सिरका मिला कर तीन-तीन माशे खायें।

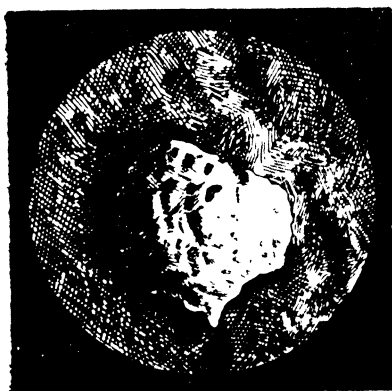
(२) अदरक के रस एक तोला में एक रत्ती होंग और तनिक सा नमक मिला कर पियें।

(३) दो अंडों की जर्दी तांबे के प्याले में खूब फ्रंट कर, हल्दी छः माशे मिला कर थोड़ा पानी डालें और फिर रगड़ें। इसके बाद आग पर गर्म करके गुर्दे के स्थान पर लगायें और दस पन्द्रह मिनट तक उपले की आग या दहकते हुए कोयलों से सेकें।

(४) नीम के पत्ते, ढाक के फूल हर एक चार तोला, अफीम डोडा दो तोला को एक सेर पानी में जोश दें, यहां तक कि आध सेर पानी रह जाय। अब इस पानी में कपड़े की गद्दी भिगो कर सेकें।

गुर्दे-व-ममाने की पथरी

(१) मूली का पानी आधी छटांक ले कर इस में जवाब्वार चार रत्ती मिला कर सुबह-शाम पियें। इस से पथरी निकल जाने की सम्भावना है।



(२) चीलाई का साग पका कर खाना इस रोग में लाभदायक है।

(३) करंजुवे के बीजों की गिरी एक माशा बारीक पीस कर, शुद्ध शहद तीन माशे मिला कर प्रतिदिन सुबह को चाटें और बिन-

बिन एक माशा मात्रा बढ़ाते जायें, यहां तक कि ग्यारह माशे तक पहुंच जायें । फिर एक माशा प्रतिदिन घटा कर पहली मात्रा तक पहुंचा दें । पथरी निकल जाने की आशा है । (करंजुबे के साथ-साथ शहद की मात्रा भी बढ़ाते जायें) ।

(४) सहदेवी बूटी के पत्ते एक तोला. दस तोले पानी में पीस छान कर और इस में एक माशा शोरा कलमी मिला कर पियें ।

पेशाब का रुक जाना

(१) राई, शोरा कलमी एक-एक माशा में खांड दो माशा मिला कर दो-दो घंटे के अंतर से पानी के साथ दें और शोरा कलमी छः माशे को पानी में घोल कर इस में कपड़े की गद्दी भिगो कर पेड़ पर रखें । पेशाब जारी हो जायगा ।

(२) मकई के भुट्टे पर जो बाल होते हैं, वह दो तोला ले कर और पानी में जोश दे कर पिलाने से पेशाब खुल जाता है ।

(३) बिसखपरे के पत्तों को कूट कर उन का रस निचोड़ें और तीन चार तोले यह पानी दूध में मिला कर पिलायें । पेशाब खुल कर आ जाता है ।

पेशाब की जलन

(१) दूध पाव सेर में पाव सेर पानी मिला कर खांड से मीठा करके पियें । पेशाब की जलन दूर हो जायगी ।

(२) शोरा कलमी और बड़ी इलायची एक एक तोला को बारीक पीस कर चार-चार माशे पानी अथवा दूध की लस्सी के साथ खाने से पेशाब की जलन दूर हो जाती है ।

(३) दूधी बूटी एक तोला पानी में पीस-छान कर पीने से पेशाब की जलन को लाभ होता है । यदि इस के साथ मवाद भी आता हो तो बंद हो जाता है ।

- (४) केले के तने का रस पीने से पेशाब की जलन दूर हो जाती है ।
 (५) रतन जोन बूटी एक तोला, काली मिर्च पांच दाने पानी में पीस-छान कर मिश्री मिला कर पीने से पेशाब की जलन दूर हो जाती है ।

पेशाब की अधिकता

- (१) बबूल की कच्ची फली छाया में सुखा कर कूट-छान कर घी में भूनें और तीन-तीन मासे सुबह-शाम खायें ।
 (२) जामन की गुठली बारीक पीस कर एक-एक माशा सुबह-शाम खाने से पेशाब की बढ़ोतरी रुक जाती है ।
 (३) तिल काले चार तोला, अजवायन दो तोला, दोनों को बारीक पीस कर गुड़ छः तोला मिला कर रखें और छः छः मासे सुबह-शाम खायें । बुढ़ापे में जो पेशाब अधिक आने लगता है, वह कम हो जाता है ।
 (४) इमली के बीजों की गिरी और सोहांजने के पत्ते दोनों को बारीक पीस कर हल्का गर्म पेड़ पर लगाना भी इस रोग में लाभदायक है ।
 (५) कुलंजन को बारीक पीस कर तीन मासे की मात्रा में प्रतिदिन पानी के साथ खाने से पेशाब का अधिक आना रुक जाता है ।

विस्तर पर पेशाब निकल जाना

इस रोग में रोगी नींद की दशा में विस्तर पर पेशाब कर देता है । सोते हुए सुपने देखता है कि पेशाब करने के लिए किसी स्थान पर बंठा पेशाब कर रहा है । यह रोग अधिकतर बच्चों में होता है; परन्तु कभी-कभी बड़े भी इस में ग्रस्त हो जाते हैं ।

इलाज :—रोगी को पेशाब कराके सुलायें । सोते समय दूध, चाय पिलाने में भी सावधानी बरतें । यदि पेट में कीड़े हों अथवा कब्ज रहता हो तो उस का उचित इलाज करें और नीचे निखी दवाइयों में से कोई एक इस्तेमान करायें :—

- (१) तिल दो तोला, अजवायन एक तोला, दोनों को कूट कर

सफ़ूफ बनायें और बराबर का गुड़ मिला कर छः छः माशे सुबह-शाम खायें ।

(२) खोलंजान (पान की जड़) पांच तोला को बारीक पीस-छान कर पंद्रह तोला शहद में मिलायें और नौ-नौ माशा सुबह-शाम खायें ।

(३) नागर मोथा पांच तोला को बारीक पीस-छान कर शहद पन्द्रह तोला में मिलायें और नौ-नौ माशा सुबह-शाम खायें ।

खूनी पेशाब

इस रोग में अधिकतर खून पेशाब के साथ मिला हुआ आता है । कभी खालिस खून पेशाब से पहले या पीछे आता है और कभी केवल खून ही निकलता है ।

इलाज :—जब किसी रोगी को पेशाब में खून आये और उस के साथ पथरी आदि कोई चिन्ह मालूम न हो तो रोगी को आराम से बिस्तर पर लिटाए रखें और नीचे लिखी हुई दवाइयों में से कोई एक इस्तेमाल करायें ।

(१) संदल सफ़ेद का बुरादा छः माशा लेकर रात को पानी में भिगो रखें । सुबह को साफ़ निथरा हुआ पानी लेकर इस में थोड़ी खांड मिलाये और चाकसू २१ दानों को बारीक पीस कर फाँकें और ऊपर से यह पानी पियें ।

(२) सफ़ेद दूधिया घास एक तोला, सफ़ेद मिर्च पांच दाने पानी में पीस-छान कर पियें । पेशाब में खून आने को यह दवाई रोक देती है ।

(३) सूखा आमला एक तोला, हल्दी तीन माशा. दोनों को थोड़ा-सा कूट कर रात को पानी में भिगो दें और सुबह को ऊपर का साफ़ पानी निथार कर पियें ।

(४) बांसा अर्थात् अरूसा के पत्ते एक तोला पानी में पीस-छान कर पियें । पेशाब में खून आने को रोकता है ।

खाल के रोग

ग्यारिश, खुजली

खुजली (ग्यारिश) अत्यन्त पीड़ा देने वाला रोग है। कभी इस में दाने निकलते हैं जिन में पीर भरी होती है और साथ ही खुजली और जलन बहुत होती है। यह “तर खुजली” कहलाती है। कभी-कभी इस में दाने अर्थात् फफोले नहीं होते, केवल खुजली होती है। इसे सूखी खुजली कहते हैं।

इलाज :—खुजली के रोग में शरीर को मल-कुचेल से साफ़ रखें। साफ़-सुथरे कपड़े पहनें। गर्म वस्तुओं, जैसे लाल मिर्च, गर्म-



मसाला आदि खाने से जहां तक सम्भव हो बचें। माम-मछली और अंडा बिना हुल न खाये और नीचे लिखी हुई दवाइयां प्रयोग करें।

(१) हरे शाहवरे को पूर कर पानी निचोड़ें और आठ तोले पानी में थोड़ा-सा शहद मिला कर पिये। खुजली और पिंडे की जलन को दूर करने के लिए अत्यन्त उपयोगी दवाई है।

(२) नीम की कोम्पलें एक तोला लेकर सात काली मिर्चों के साथ पानी में पीस-छान कर पियें।

(३) कनीर के पत्ते पांच तोला लेकर सरसों के तेल पांच मेर में जलायें फिर इस तेल को साफ़ करके सावधानी से रखें। प्रति दिन शरीर पर इस की मालिश करें। यह खुजली के लिए बहुत लाभ-दायक है।

(४) सरसों का तेल पाव सेर लेकर कढ़ाई में डाल कर आग पर पकायें और आख के इक्कीस पत्ते एक-एक डाल कर जलायें। जब



सब पत्ते जल कर राख हो जायें तो आग से नीचे उतार लें और ठंडा करके छान लें। इस में थोड़ा-सा मैनसल बारीक कर के मिलायें। दो-तीन दिन मालिश करने से खुजली जाती रहेगी।

(५) सत्यनासी के बीज एक तोला पानी में पीस-छान कर कुछ दिन पीने से खुजली में लाभ होता है।

(६) तराह के शुद्ध तेल की मालिश करने से भी खुजली अच्छी हो जाती है।

(७) नीम्बू का रस और चंबेली का तेल दोनों बराबर की मात्रा में मिला कर मालिश करने से खुजली जाती रहती है।

(८) खशखाश के बीज दो तोले को पानी में पीस कर इस में नीम्बू का रस मिला कर सारे शरीर पर मालिश करें। सूखी खुजली में अत्यन्त उपयोगी है।

गंज

(१) आम के अचार का तेल जो एक वर्ष पुराना हो, लगाने से सिर का गंज (जिस से सिर पर फुन्सियां निकल आती हैं और उन से पानी-सा बहा करता है) अच्छा हो जाता है।

(२) फ़राश के पत्ते पांच तोला पीस कर छोटी-छोटी टिकियां बनायें और सरसों के पाव सेर तेल में डाल कर जलायें। फिर इस तेल को साफ़ करके रखें और प्रतिदिन सिर पर लगायें।

(३) तम्बाकू का गुल (जो हुक्का पीने के बाद चिलम में बच रहता है) सरसों के तेल में पीस कर लगाना भी गंज के लिए लाभदायक है।

(४) कनीर के पत्ते पांच तोला सरसों के पाव सेर तेल में जलायें

और तेल को साफ़ करके रखें। प्रति दिन सिर पर इस की मालिश करें। इस से भी सिर के घाव अच्छे हो जायेंगे और बाल निकल आयेंगे।

दाद

दाद अत्यन्त कष्ट देने वाला रोग है। इस में शरीर के किसी भाग पर विशेषकर जंगसो और फ़ोतों पर और कभी-कभी गर्दन, पीठ और चूतड़ों पर गोल-गोल दाग उत्पन्न हो जाते हैं। जिन के किनारों पर छोटी-छोटी फ़ुन्सियां होती हैं और इन में खुजली इतनी होती है कि रोगी खुजाते-खुजाते तंग आ जाता है।

इलाज :—(१) गेंदे के पत्तों को पीस कर लेप करने से या उन का रस निकाल कर लगाने से दाद शीघ्र ही अच्छा हो जाता है।

(२) तुलसी के पत्ते पीस कर लगाने से लाभ होता है।

(३) मुहागा नीम्बू के रस में पीस कर दाद को खुजा कर लगायें। दो-चार बार इस्तेमाल से दाद जाता रहता है।

(४) पंवाड़ के बीज दो तोला को कूट कर वही आध पाव में भिगोयें और तीन दिन बाद दाद को खुजा कर इस का लेप करें। दो-चार दिन के इस्तेमाल से दाद दूर हो जायगा।

(५) यदि दाद पुराना हो और किसी दवाई से अच्छा न होता हो उसे कपड़े से रगड़ कर आख का दूध लगायें। इस के लगाने से दुःख तो बहुत होगा, परन्तु दाद सदा के लिए अच्छा हो जायगा।

(६) यदि शरीर के अधिक भागों पर दाद हों तो गेंदे के पत्तों का रस लगाने के अतिरिक्त नगद बाबरी एक तोला, काली मिर्च सात दाने रात को पानी में भिगो रखें। सुबह को साफ़ पानी नित्यार कर पिलायें और दो-तीन हफ़्ते तक इसी प्रकार पिलाते रहें।

(७) तुलस पिलास पापड़ा (ढाक के बीज) पानी में पीस कर लेप करने से भी दाद दूर हो जाता है।

फुलभरी (बर्स)

फुलभरी प्रसिद्ध रोग है। इस में शरीर के किसी भाग पर सफ़ेद-सफ़ेद धब्बे पड़ जाते हैं, जो धीरे-धीरे बढ़ते रहते हैं, यहां तक कि कभी-कभी सारे शरीर पर फैल जाते हैं।

प्रसिद्ध है कि यह रोग दूध और मछली एक साथ खाने से हो जाता है। परन्तु सदा ही ऐसा नहीं होता, क्योंकि जो लोग मछली नहीं खाते उन्हें भी यह रोग लग जाता है। फिर भी जो लोग मछली खाते हैं उन्हें मछली खा कर दूध पीने अथवा दूध पी कर मछली खाने से बचना ही चाहिये। दूध पी कर कोई खट्टी चीज़ भी नहीं खानी चाहिये।

कुछ लोगों का विचार है कि बिल्ली या चूहे का झूठा खाने-पीने अथवा बिना क्लर्ड के तांबे के बर्तन में देर तक रखा हुआ भोजन खाने से भी यह रोग लग जाता है।

इलाज :—आरम्भ में छः महीने तक, जब यह रोग अधिक न फ़ैला हो, इसका इलाज हो सकता है। बाद में इस का जाना कठिन हो जाता है।

आरम्भ ही में इस रोग को दूर करने के लिए बाबची अत्यन्त लाभदायक दवाई है। इस के प्रयोग की सहज विधि यह है कि बाबची आवश्यकता के अनुसार ले कर बड़िया के पेशाब अथवा अदरक के पानी में कम से कम तीन दिन तक भिगो रखें। पेशाब हो अथवा अदरक का पानी उसे प्रत्येक दिन बदलते रहें। फिर बाबची धो हाथ से मल कर उस का छिलका उतार दें और छाया में सुखा कर उसका सफ़ूफ़ बना लें। प्रतिदिन सुबह को एक मांसे की मात्रा में ताजा पानी के साथ खायें और चालीस दिन तक बराबर खाते रहें, तथा बाबची ही को पानी में पीस कर फुलभरी के धब्बों पर लगाते रहें।

बाबची के प्रयोग की एक विधि और भी है, जिस से फुलभरी दूर हो जाती है।

बाबची और इमली के बीज दोनों बराबर-बराबर ले कर इमली के बीजों को तीन-चार दिन तक पानी में भिगोय रखें, जब वह नर्म हो जायें

तो उनका छिलका चाकू से उतार दें और बारीक कूट कर बाबची के साथ पीस कर फुलभरी के दागों पर लेप करें और एक हफ्ते तक बराबर करते रहें। कुछ दिन लेप करने से दागों में खुजली उठने लगेगी। यदि यह खुजली सहन न हो सके तो लेप लगाना छोड़ दें। दो-तीन दिन के अंतर से दोबारा लगाना आरम्भ करें। जब दाग लाल हो जायें और उन से पानी-सा निकलने लगे तो लेप लगाना बंद कर दें। यदि इन दागों में खुजली भी न पंदा हो और पानी सा भी न टपके तो बाबची को ऊपर लिखी गई विधि के अनुसार भीतरी तौर पर चालीस दिन तक इस्तेमाल करें और फिर यही लेप लगायें।

बथुवे के पत्तों का रस दिन में तीन-चार बार लगाना भी फुलभरी के लिए उपयोगी है।

भाई

कभी-कभी चेहरे पर तनिक-तनिक से काले धब्बे उत्पन्न हो जाते हैं। इन्हीं को भाई के नाम से पुकारते हैं। इन भाइयों के कारण सुन्दर चेहरा भद्दा दिखाई देने लगता है। भाइयों को दूर करने के लिए इन दवाइयों में से कोई एक दवाई प्रयोग करें।

(१) पीली सरसों को दूध में पीस कर रात को चेहरे पर लगायें और सुबह को धोयें और कुछ दिन लगातार इसी तरह करते रहें।

(२) हल्दी और तिलों को पानी में पीस कर चेहरे पर लेप किया करें। कुछ दिन बराबर ऐसा करने से भाइयां दूर हो जाती हैं।

(३) तरबूज में छेद कर के उस में चावल भर कर रख छोड़ें। सात दिन बाद चावलों को निकाल कर सुखायें और बारीक पीस कर उबटन की भांति चेहरे पर लगाया करें।

(४) तुलसी के पत्ते पानी में पीस कर लगायें।

(५) रीठे का छिलका पानी में पीस कर लगाने से भी चेहरे की भाइयां और दाग-धब्बे दूर हो जाते हैं।

गर्मी दाने

गर्मी और बरसात के दिनों में जब पसीना बहुत आता है और शरीर को पूरी तरह हवा नहीं लगती तो सारे शरीर पर विशेषकर छाती पेट और पीठ पर सरसों के दानों की बराबर सुख्ख रंग के दाने निकल आते हैं। यही गर्मी दाने कहलाते हैं और उन्हीं को घाम, अलाइयां और अन्होरियां भी कहा जाता है।

पहले-पहल इन दानों के निकलने से कुछ अधिक कष्ट नहीं होता। परन्तु बाद में जब यह दाने बढ़ जाते हैं तो इन में जलन और खुजली अधिक होने लगती है। कभी-कभी सूईयां-सी चुभती हैं।

इलाज :—गर्मी और बरसात के दिनों में गर्मी दानों से बचने के लिए हल्के और ठंडे कपड़े पहनें और जब भी अवसर मिले दिन में दो-तीन बार कपड़े उतार कर शरीर को स्वतन्त्र रूप से खुली हवा लगने दें और दिन में दो तीन बार ठंडे पानी से स्नान करें। साथ नीचे लिखी दवाइयों में से कोई एक प्रयोग करें।

(१) मुलतानी मिट्टी को पानी में घोल कर गर्मी दानों पर लगायें।

(२) मेंहवी के हरे पत्ते पानी में पीस कर लेप करें।

(३) खशखशाश के बीज एक तोला बकरी के दूध में पीस कर लेप करने से भी गर्मी दाने दूर हो जाते हैं।

(४) संदल सफ़ेद को पानी में घिस कर लगाने से गर्मी दानों की जलन दूर हो जाती है।

(५) नीम की कोंपलें पानी में पीस कर लगाना भी गर्मी दानों के लिए उपयोगी है।

मुहासे

कुछ नौजवान लड़कों और लड़कियों के चेहरे पर छोटे-छोटे सख्त दाने निकल आते हैं। इन्हीं को मुहासे कहा जाता है।

इलाज :—जिन नौजवानों को यह रोग हो और उन का पचन ठीक न रहता हो तो पहले इस का इलाज करें । कब्ज रहता हो उसे दूर करें । यदि नौजवान लड़कियों में माहवारी की खराबी हो तो इस की ओर ध्यान दें । गर्म चीजें खाई-पी जाती हों तो उन से बचने का प्रयत्न करें । साथ ही नीचे लिखी दवाइयों में से कोई एक प्रयोग करें ।

(१) पीली कौड़ियों को पीस कर अत्यन्त बारीक करें और मक्खन में मिला कर तथा तनिक से सिरके को इस में शामिल कर के चेहरे पर लगाया करें ।

(२) सिरस की छाल, नोम की छाल और हल्दी पानी में पीस कर चेहरे पर लगायें और कई दिन तक बराबर लगाते रहें ।

(३) बिना बुझा चूना एक तोला लेकर बीस तोले पानी में बुझायें । फिर इस में गंधक आमलासार दो तोला बारीक पीस कर मिलायें और आग पर पकायें । जब पानी लगभग वारह तोला रह जाय तो आग से उतार कर रख छोड़ें और हल्का-हल्का मुहासों पर लगायें ।

(४) खुफ़े के बीजों को दूध में पीस कर चेहरे पर लगाने से भी मुहासे दूर हो जाते हैं ।

अकूता और छाजन

यह एक विशेष ढंग का घाव है । यदि यह परों के ऊपर उत्पन्न होता है तो “अकूता” कहलाता है और यदि हाथ के ऊपरी भाग पर होता है “छाजन” कहलाता है ।

(१) आम के पेड़ की छाल और बबूल की छाल दोनों दो-दो तोला लेकर एक सेर पानी में जोश दें । फिर अकूते और छाजन को इसका भपारा दें और भपारे के बाद घी लगायें ।

(२) बाबची को कूट छान कर सफ़ूफ़ बनायें और सरसों के तेल में मिला कर अकूते पर लगायें ।

(३) महवे के पत्ते मीठे तेल से चुपड़ कर हल्के गर्म अकूते और

छाजन पर बांधें। तीन घंटे के बाद खोल कर दूसरे पत्ते और बांधें। दो चार बार बांधने से प्रायः लाभ होता है।

पित्ती, छपाकी

इस रोग में अचानक सारे शरीर पर लाल-लाल-से धप्पड़ पड़ जाते हैं, जिन में जलन और खुजली बहुत होती है। कुछ घंटे बाद यह धप्पड़ मिट जाते हैं, परन्तु कभी-कभी अधिक समय तक भी रहते हैं। किसी-किसी व्यक्ति को प्रत्येक दिन ठंडी हवा लगने से यह रोग पैदा हो जाता है और किसी को खट्टी, गर्म अथवा किसी ऐसी चीज जैसे बेंगन, अचार आदि के खाने से पित्ती उछल आती है।

(१) यदि पचन की खराबी से पित्ती उछल आये तो आध सेर गर्म पानी में नमक एक तोला मिला कर पियें और कंठ में अंगुली डाल कर कंठ कर दें। आमाशय में जो पदार्थ खराब हो चुका है, वह सब बाहर निकल आयेगा। साथ ही पित्ती की जलन और खुजली आदि को दूर करने के लिए फिटकरी और गेरू दोनों बराबर वजन पीस कर सारे शरीर पर मलें और ठंडी हवा लगने से बचें।

(२) यदि पित्ती के धप्पड़ों में जलन और खुजली बहुत हो तो अर्क गुलाब तीन तोला में सिरका दो तोला मिला कर लगाने से तुरन्त आराम आ जाता है।

(३) असरौल बूटी की जड़ एक भांश बारीक पीस कर पानी के साथ फांक लेने से पित्ती तुरन्त दब जाती है।

(४) पोदीना सात मासे, लाल शक्कर (गुड़ वाली) दो तोले में जोश देकर घिलाने से बार-बार उछलने वाली पित्ती दूर हो जाती है।

(५) जल नीम और काली मिर्च छः छः मासे लेकर बारीक पीसें, और मोम एक तोला में मिला कर चने की बराबर गोलिएं बनालें। दो गोली हल्के गर्म पानी से खायें। बार-बार उछलने वाली पित्ती इन गोलियों से रुक जाती है।

बाल खोरा

इस रोग में सिर मूछों और दाढ़ी के बाल गिर जाते हैं और इनके गिरने से चकत्ते से पड़ जाते हैं। जब यह रोग बढ़ जाता है तो सिर, दाढ़ी और मूछों के सभी बाल गिर जाते हैं और रोगी का चेहरा भद्दा दिखाई देने लगता है।

इलाज :—जिस स्थान के बाल गिरें और चकत्ते से उत्पन्न हो जायें, उस स्थान पर लहसन की दो तीन पोथियां और एक चुटकी मुर्गी पीस कर लगायें। यदि इसके लगाने से छाला पड़ जाय, अथवा छिलन पैदा हो जाय, तो दवाई का लगाना रोक दें और मक्खन लगायें।

(२) लाल दवा जो कुओं का पानी साफ़ करने के लिए प्रयोग करते हैं (पोटाशियम परमंगनेट) दो तीन रत्ती लेकर और कुछ बूंद पानी में घोल कर बालखोरे पर दिन में दो तीन बार लगायें और कई दिन तक बराबर लगाते रहें।

(३) कंर अर्थात् करीर की कौपलें बिना पानी के पीस कर बालखोरे के चकत्तों पर लगायें। दो चार बार के लगाने से बाल निकल आयेंगे।

(४) बालखोरे के स्थान को ग्रामले के पानी से धोयें। फिर उस स्थान पर उस्तरे से घाव करें। जब थोड़ा सा खून निकल जाय तो नोशादर को बारीक पीस कर मक्खन में मिला कर उस स्थान पर मलें।

(५) थोड़ा सा दही बिना कलई के तांबे के बरतन में डालें और नीम की लकड़ी के सोंटे से, जिस पर पैसा जड़ा गया हो, इस दही को रगड़ें। यहां तक कि दही का रंग हरा हो जाय। फिर यह दही बालखोरे पर लगायें। कुछ दिन बराबर लगाते रहने से यह रोग दूर हो जाता है।

जर्हाही बीमारियां

फोड़े-फुन्सियां

(१) पीपल का पत्ता घी से चिकना करके फोड़े पर हल्का गर्म बांधने से फोड़े का मवाद खत्म हो जाता है, अथवा पक कर फूट जाता है।

(२) पान का पत्ता घी से चुपड़ कर हल्का गर्म कर के बांधने से सूजन घुल जाती है।

(३) अरंड की छाल और विसखपरा की जड़ पानी में पीस कर लगाने से हर प्रकार के फोड़े फुन्सियों को आराम हो जाता है।

(४) असगंध (आकसन) के पत्ते गर्म करके बांधने से कंसाही बर्त हो घुल जाता है।

(५) नीम की छाल पानी में घिस कर लगाने से बरसाती फुन्सियां अच्छी हो जाती हैं।

(६) शरीर पर फोड़े फुन्सियां निकलती हों अथवा खुजली दाद आदि रोगों की शिकायत हो तो ब्रह्मडंडी बूटी एक तोला सात काली मिर्चों के साथ पानी में पीस-छान कर कुछ दिन पीने से यह रोग दूर हो जाता है।



बद्ध

कभी-कभी जंगासे की गिल्टी सूज जाती है। इसी को बद्ध कहते हैं। जब यह पक जाती है तो बहुत तकलीफ़ देती है। इसे घूलाने के लिए नीचे लिखी दवाइयां प्रयोग करें।

(१) हालोन और मेथी पानी में पीस कर लेप करें।

(२) धीकुवार के पट्टे का टुकड़ा लेकर एक ओर से छीलें और उस पर थोड़ी सी रसोत और हल्दी छिड़क कर हल्का गरम करके बांधें ।

(३) चूना और शहद मिला कर कपड़े पर मरहम की भांति बनाकर बद्ध पर बांधें ।

(४) प्याज को बारीक-बारीक काट कर पानी में पकायें और तनिक गर्म बद्ध पर बांधें । दो तीन बार बांधने से बद्ध घुल जायगी ।

(५) पीपल का पत्ता घी से चिकना कर के हल्का गर्म तीन-चार दिन बांधने से भी बद्ध घुल जाती है ।

(६) बड़ का दूध बद्ध पर बांधने से भी लाभ होता है ।

कुकराली, कछराली

कभी-कभी बगल की गुठली सूज जाती है । यही कुकराली (कछराली) कहलाती है ।

(१) पीपल का पत्ता घी से चुपड़ कर हल्का गर्म कर के तीन-चार दिन बराबर बांधने से कुकराली घुल जाती है ।

(२) कटाई का फल पीस कर लगाने से भी ककराली शीघ्र ही अच्छी हो जाती है ।

(३) तुलसी की पत्तियां और अरंड की कोपलें तनिक-सा नमक मिला कर पी लें और हलवा गर्म कर के कुकराली पर लगायें ।

(४) धीकुवार के पत्ते का टुकड़ा लेकर एक ओर से छीलें और छिले हुए भाग पर अजवायन, हल्दी, सुहागा, एक-एक माशा बारीक पीस कर छिड़कें और हल्का गर्म कर के बांधें । तीन-चार बार के बांधने से कुकराली घुल जायगी अथवा पक कर फूट जायगी ।

भगंदर

पाखाना और पेशाब के स्थानों के बीच में जो फोड़ा निकला करता है, वह भगंदर कहलाता है ।

खैर अर्थात् करीर और अरंड के पत्तों को पीस कर हलवा गर्म बांधने से भगंवर घुल जाता है ।

उंगलबेड़

उंगली या अंगूठे के नाखून की जड़ में जो सूजन उत्पन्न होती है, “उंगलबेड़” कहलाती है । इस में इतनी जलन और पीड़ा होती है कि रोगी बेचैन होकर दिन-रात तड़पता रहता है ।

यह सूजन अधिक समय में पक कर फूटती है और फूटने के बाद घाव बहुत दिनों में अच्छा होता है । अन्त में नाखून उतर जाता है और उंगली अथवा अंगूठा भद्दा हो जाता है ।

इलाज :—इस सूजन में निम्नलिखित दवाइयां उपयोगी हैं :—

(१) अस्पगोल एक तोला लेकर चार तोला सिरका में भिगो रखें । जब अस्पगोल फूल जाय तो उसे उंगली पर लगा कर ऊपर साफ मलमल का कपड़ा बांध दें और इस पर बार-बार ठंडा पानी टपकाते रहें । दो-दो पहर के अन्तर से इसी प्रकार अस्पगोल का नया लेप लगाते रहें । दो-चार बार लगाने से दर्द और जलन दूर हो जायगी । परन्तु इस के बाद भी लेप बराबर लगाते रहें । दो-तीन दिन में सूजन मुर्झा कर फट जायगी । इस के बाद नीम के पत्तों की भुजिया बांधें, यहां तक कि सारा मवाद निकल कर घाव अच्छा हो जाय ।

(२) बैंगन का एक फल लेकर भूभल में दबा दें । जब वह भुलभुला जाय तो उसे बीच से काट कर दर्मयान में उंगली रख कर बांध दें । दो-चार बार ऐसा करने से सूजन घुल जायगी या उंगलबेड़ पक कर फूट जायगी ।

यदि सूजन पक चुकी हो, परन्तु उस के फूटने में देर हो तो प्याज को चाकू से काट कर नमक के साथ पीस और उंगली पर लगा कर साफ कपड़ा बांध दें, और चार-चार पहर के अन्तर से बदलते रहें । दर्द पक कर फूट जायगा ।

नार्वा

इस रोग में शरीर के किसी भी भाग पर, विशेष कर हाथ-पांख पर पहले एक छाला उत्पन्न होता है। जब वह पक कर फूट जाता है तो उस में से एक धागा-सा निकलता रहता है। यदि यह धागा टूट जाय तो अधिक कष्ट होता है। इस लिए प्रयत्न इस बात का करना चाहिये कि वह धागा बिना टूटे निकल जाय। अतः इस धागे को किसी चीज पर बांध कर लपेटते रहें।

(१) जब नार्वा दिखाई दे तो उसे तेल से चुपड़ कर आख के पत्ते से गर्म करके सेकें और वही पत्ता हल्का गर्म कर के बांधें।

(२) बिसखपरे की जड़ उसी के पत्तों के रस में पीस कर नावें पर बांधें।

(३) मोर के पंख के चांद तीन-चार लेकर कंची से बारीक-बारीक काट लें और गुड़ एक तोला में मिला कर जंगली बेर की बराबर गोलियां बनायें और रोगी को प्रति दिन एक गोली दें। जिन व्यक्तियों को बार-बार यह रोग होता हो उन के लिए यह गोलियां अत्यन्त उपयोगी है।

घाव (ज़ख्म)

(१) सरसों का शुद्ध तेल बीस तोला में शुद्ध कमीला ढाई तोला मिला कर खरल करें, यहां तक कि तेल की रंगत सुर्ख हो जाय। यह तेल घाव पर लगाने से हर प्रकार का घाव अच्छा हो जाता है। सिर के गंज और घाव को भी इस के प्रयोग से लाभ होता है।

(२) तिलों का तेल बीस तोला आग पर पकायें। फिर इस में संबूर दस तोला डाल कर पकायें, यहां तक कि तेल की रंगत काली हो जाय और उस की बूंदें धरती पर डालने से जम जायें। अब कढ़ाई को आग से उतार लें। बस मरहम तैयार हो गया। इसे कपड़े पर लगा कर घाव पर लगायें। यदि इस में नीला थोथा तीन माशा पीस कर और मिला दें तो यह गंदे घावों के लिए अत्यन्त लाभदायक मरहम बन जायगा।

(३) संभालू के पत्ते, फ़राश पेड़ के पत्ते, चंबेली के पत्ते, हर एक दो तोले लेकर तिलों के तेल पाव सेर में डाल कर आग पर पकायें यहाँ तक कि पत्ते जल जायें। फिर आग से उतार लें और तेल को साफ़ करके रखें। आवश्यकता के समय घावों पर लगायें।

(४) अरंडी का तेल पाव सेर में अरंड की कोंपलों का रस पाव सेर मिला कर पकायें, यहाँ तक कि सिर्फ तेल रह जाय। अब इस में चूना धोया हुआ दो तोला मिला कर खरल कर के रखें। यह मरहम हर प्रकार के घावों के लिए उपयोगी है। आग से जलने के कारण जो घाव पड़ जाते हैं, वे भी इस मरहम से अच्छे हो जाते हैं।

चोट

(१) शरीर के किसी एक भाग पर चोट लगी हो अथवा विभिन्न भागों पर चोट के कारण खाल के नीचे खून जम गया हो, अंगों में दर्द रहता हो। इन सब स्थितियों में फिटकरी एक माशा को घी चार तोला में भूनें और फिर इस घी को अलग कर के मंदा और खांड मिला कर हलवा बनायें। भुनी हुई फिटकरी इस हलवे में मिला कर और एक गोली सी बना कर रोगी को निगलवायें और ऊपर से बाक़ी हलवा खिला दें।

(२) पीपल के पत्ते इक्कीस लेकर बारीक पीसें और उन में दो तोला गुड़ मिला कर सात गोलियां बनायें। एक गोली प्रति दिन दूध के साथ खायें। चोट के लिए उपयोगी है।

(३) हल्दी तीन माशा बारीक पीस कर दूध के साथ फाकें अथवा दूध में मिला कर पियें। चोट के लिए लाभदायक है।

(४) गेहूं लेकर जलाये। फिर इन्हें बारीक पीस कर बराबर का घी और गुड़ मिला कर दो-दो तोला प्रति दिन दूध के साथ खायें। चोट के दर्द को दूर करने के लिए अत्यन्त उपयोगी दवाई है।

(५) पुराना खोपरा, जो कड़वा न हो कूट कर बराबर की हल्दी मिला कर पोटली बांधें और इस पोटली को तब पर गर्म कर के चोट वाले भाग को सेकें और इसी को चोट के स्थान पर बांध दें, चोट के

लिए और उस गांठ के लिए उपयोगी है जो चोट के कारण पैदा हो जाती है ।

(६) चूना और हल्दी मिला कर और तनिक गर्म कर के सेकने से अथवा बांधने से चोट का दर्द दूर हो जाता है ।

(७) बैंगन को आग में भुलभुला कर उस का पानी निचोड़ कर पांच तोला लें और थोड़ा-सा गुड़ मिला कर पिलायें । यह दवाई चोट के दर्दों को दूर करती है ।

मोच आजाना

(१) तिलों की खली कूट कर पानी में पकायें और मोच की जगह हल्की गर्म कर के बांधें ।

(२) पहले उस अंग को गर्म पानी से धोयें, फिर अंडे की जर्दों में थोड़ा सा गेरू मिलाकर हल्का गर्म लेप करें और आग से हल्की सिकाई करें, यहां तक कि दवा सूख जाय ।

(३) अरंड के बीज की गिरी एक तोला ले कर तिलों के साथ भेड़ के दूध में पीसे और खीर-सी पका कर बांधें ।

बवाई फटना

सर्दियों में पांव की एड़ी फट जाती है । इसी को बवाई फटना कहते हैं । इस के लिए निम्नलिखित दवाईयां इस्तेमाल करें ।

(१) बड़ का दूध बवाई में भर दें ।

(२) मोम छः माशा को तिल के तेल चार तोला में पकायें । फिर राल एक तोला वाग्रीक पीस कर इस में मिलायें और थोड़ी देर पका कर नीचे उतार लें । यह मरहम बन गया । इस को बवाई में भरें । अत्यन्त उपयोगी है ।

ग्रहन

कभी-कभी जूते आदि की रगड़ से उंगलियों पर ग्रहन (गट्टा) पैदा

हो जाता है, जिस में कभी-कभी बहुत तकलीफ़ होती है। इसे दूर करने की सरल विधि यह है कि ग्रहन के ऊपरी कठोर भाग को चाकू या उस्तरे से छील कर पपीते का दूध लगायें और ऊपर नीम्बू काट कर बांध दें। दो-चार बार लगाने से ग्रहन दूर हो जायगा।

बवासीर

(१) हारसिंघार के बीजों को छील कर सिर्फ़ उनकी गिरी दो तोला लें और तीन माशा काली मिर्चों के साथ पीस कर पानी में गूंध कर मूंग के दाने की बराबर गोलियां बनायें। दो-तीन माशा गोलियां प्रतिदिन सुबह को पानी से खायें। खूनी बवासीर के लिए अत्यन्त लाभदायक है।

(३) ककरोँदा (कुकरछड़ी) बूटी एक सेर को कूट कर उस का पानी निचोड़ें और हल्की आंच पर पकायें। जब वह गाढ़ा होने लगे तो गेरू दो तोला और काली मिर्च तीन माशा बारीक पीस कर मिलायें और जंगली बेर की बराबर गोलियां बना कर रखें। एक-एक गोली सुबह-शाम खायें। खूनी बवासीर के लिए उपयोगी है।

(३) कंधी बूटी के पत्ते इक्कीस ले कर इक्कीस काली मिर्चों के साथ पीसें और इनकी सात गोलियां बनाये। एक-एक गोली सुबह शाम खायें। यह खूनी और बादी दोनों प्रकार की बवासीर के लिए उपयोगी है।

(४) बकायन के बीजों की गिरी और सोंफ़ दोनों को बराबर-बराबर ले कर बारीक पीसें और दोनों के बराबर खांड मिला कर तीन-तीन माशा सुबह शाम खायें। बवासीर बादी के लिए लाभदायक है।

(५) काली जीरी पांच तोला ले कर आधी को भून लें और आधी को कच्चा रूहने दें। फिर दोनों को मिला कर प्रतिदिन पानी के साथ फांकें। यह बवासीर खूनी तथा बादी दोनों के लिए उपयोगी है।

(६) भंग छः माशे को दूध में पका कर मस्सों को भपारा दें और फिर भंग की टिकिया बना कर बांधें। मस्सों का दर्द और जलन दूर हो जायगी।

(७) ककरोँदा बूटी को पीस कर टिकिया बनायें और मस्सों पर

बांधें। इस से उन की जलन दूर हो जाती है और सूजन नहीं रहती।

(८) बकायन के पत्तों को पानी में जोश दे कर और इस पानी में कपड़े की गद्दी भिगो-भिगो कर मस्सों को सेंकने से तथा पत्तों की टिकिया बांधने से मस्सों की सूजन दूर हो जाती है और दर्द तथा जलन कम हो जाती है।

(९) बकायन बूटी एक तोला, काली मिर्च पांच दाने पानी में पीस-छान कर पिलाने से भी खून बवासीर बंद हो जाता है।

फ़ोतों की सूजन और दर्द

(१) भंग दो तोला को पानी में जोश दें। फिर इस जोशादे में पानी की गद्दी भिगो-भिगो कर इस से फ़ोतों को सेकें। बाद में जोश दी हुई भंग को तनिक गर्म कर के फ़ोतों पर बांध दें।

(२) टेसू के फ़ूल पांच तोला, अफ़्रीम डोडा एक तोला दोनों को पानी में जोश दें। फिर इस में कपड़े की गद्दी भिगो-भिगो कर फ़ोतों को सेकें और फ़ोक को हाथों से कुचल कर थोड़ा गर्म कर के फ़ोतों पर बांधें।

(३) तम्बाकू का पत्ता तनिक गर्म कर के फ़ोतों पर बांधने से फ़ोतों का दर्द और सूजन ख़त्म हो जाती है। यदि पत्ता सूखा हो तो इसे पानी से तर कर के नर्म कर लिया जाय और फिर आग पर सेंक कर बांधा जाय।

(४) बकायन के पत्ते, दस तोला पानी में जोश दे कर, इस में कपड़े की गद्दी भिगो-भिगो कर फ़ोतों को सेकें और अंत में पत्तों को थोड़ा गर्म कर के बांध लें।

(५) यदि चोट लगने से फ़ोतों में सूजन और पीड़ा हो तो हल्दी छः माशा को दो अंडो की जर्दी में मिला कर तनिक गर्म करके फ़ोतों पर लगायें। ऊपर से अरंड का पत्ता रख कर बांध दें।

(६) यदि सोझाक के कारण फ़ोतों में सूजन हो और साथ-साथ दर्द और पीड़ा भी हो तो नोशादर एक तोला को सवा पाव पानी में पकायें। फिर कपड़े की गद्दी भिगो कर बार-बार फ़ोतों पर रखें और इसी गर्म पानी से इन को भाँरें। सूजन तथा पीड़ा जाती रहेगी।



फोतों में पानी भर जाना

(१) बकरी की मेंगनी की राख और अजवायन खुरासानी दोनों बराबर-बराबर लेकर पानी में पीसें और थोड़ा-सा सिरका मिला कर लेप करे । दो-तीन हफ्ते तक बराबर यह लेप करते रहें, लाभ होगा ।

(२) माजू एक तोला, फिटकरी ६ माशे दोनों को पानी में पीस कर फोतों पर लेप करें और इसका प्रयोग दो हफ्ते तक करते रहें ।

फोतों की खुजली और घाव

(१) छोटी हड्डें और रसोत दोनों बराबर वजन पीस कर सरसों या महुए का तेल मिला कर फोतों पर लगायें । दो-तीन दिन के लगाने से खुजली दूर हो जायगी और यदि घाव भी होंगे तो दूर हो जायेंगे ।

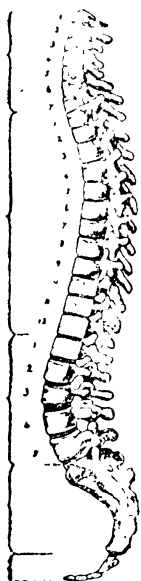
(२) एक तोला मेंहदी और काफूर ६ माशे बारीक करके एक सौ एक बार धोये हुए गाय के घी में मिला कर नीम के डंडे से रगड़ कर डिबिया में सावधानी से रक्खें और प्रति दिन फोतों पर लगाया करें ।

(३) कीकर की छाल पानी में जोश देकर इस से फोतों को धोयें और इस के बाद नीम का तेल लगायें ।

कुछ सामान्य रोग

कमर का दर्द

कभी कमर में सख्त दर्द होता है, जो सर्दी लगने से बढ़ जाता है ।
उसके लिए निम्नलिखित दवाइयां उपयोगी हैं ।



(१) अरंड के बीजों की मींग सात तोला पीस कर आध सेर दूध में पकायें । यहां तक कि खोया बन जाय । इसे चौदा तोले घी में भूनें और चौदा तोला खांड मिला कर रखें । प्रतिदिन सुबह को दो तोले से चार तोले तक खायें । कमर के दर्द के लिए अत्यन्त उपयोगी दवाई है ।

(२) करीर की जड़ जलाकर कोयला बनायें और इसको पीसकर दो-दो माशा की मात्रा में दो तोला घी के साथ खायें । कुछ दिन के प्रयोग से कमर का दर्द जाता रहेगा ।

(३) असगंध की जड़ को बारीक पीस छान कर बराबर की खांड मिलायें और छः छः मासे सुबह शाम दूध से खायें और असगंध के पत्ते तेल से चुपड़ कर गर्म करके दर्द के स्थान पर रखकर बांधें । तीन चार बार इस्तेमाल से दर्द जाता रहेगा ।

(४) अरंड की जड़, सोंठ, धनिया, हर एक छः मासे को रात के समय पानी में भिगो रखें और सुबह को जोश देकर पियें । कमर के दर्द के लिए उपयोगी है ।

(५) गठिया के वर्णन में जो तेल लिखे गये हैं, उनकी मालिश से भी कमर के दर्द को लाभ होता है ।

पुराना बुखार

कभी मलेरिया बुखारों का उचित इलाज न होने के कारण बुखार पुराना हो जाता है और उसे दिक्क का पुराना बुखार समझ लिया जाता है। पुराना होने की स्थिति में हर समय हल्का-हल्का बुखार रहता है। भूक नहीं लगती और कब्ज की शिकायत रहती है। ऐसी स्थिति में इन दवाइयों का प्रयोग लाभदायक है।

(१) खाकसी एक तोला, पंद्रह तोला पानी में जोश देकर छान कर पिलायें। इसके बाद एक-एक जोश कम करके और एक हफ्ता पिलायें। पुराने बलगमी बुखार के लिए उपयोगी है।

पहले हफ्ते में थोड़ा-थोड़ा पानी बढ़ाते जाय, ताकि जोश आने के बाद पानी कम से कम आध पाव रह जाय। फिर दूसरे हफ्ते में थोड़ा-थोड़ा पानी घटाते रहें, यहां तक कि पहली मात्रा तक पहुंच जायें।

(२) अजवायन देसी एक तोला लेकर सुबह को मिट्टी के एक कोरे प्याले में डेढ़ पाव पानी में भिगो रखें। आठ पहर के बाद दूसरी सुबह को साफ पानी छान कर पियें और सात-आठ दिन तक लगातार पीते रहें। यह पुराने बुखार को उतारने के लिए अत्यन्त लाभदायक दवाई है।

(३) हरी गिलो, खाकसी, अजवायन हर एक छः माशे को पानी में जोश देकर एक हफ्ते तक पियें।

(४) गिलो हरी एक तोला को टुकड़े-टुकड़े करके रात के समय गर्म पानी में भिगो रखें और सुबह को छान कर पियें। पुराने बुखार के लिए उपयोगी है।

बगल गंध

(१) जामन की छाल और पत्तों के जोशों से बगल धोयें। दुर्गन्ध जाती रहेगी।

(२) सेम की पत्तियां पीस कर बगल में लगाने से भी लाभ होता है।

(३) चूना पानी में पीस कर लगाने से बगल से आने वाली दुर्गन्ध जाती रहती है।

हाथ-पांव से अधिक पसीना आना

कुछ व्यक्तियों के हाथ की हथेली और पांव के तलवों से पसीना अधिक छूटने लगता है। इस रोग के लिए निम्न लिखित व्वाइया उपयोगी हैं।

- (१) बेरी के पत्ते पीसकर हाथ-पांव पर लगायें।
- (२) कीकर की सूखी पत्तियां बारीक पीस-छानकर हाथ की हथेली और पांव के तलवों पर मलें।
- (३) फिटकरी पानी में घोल कर इससे हाथ की हथेली और पांव के तलवों को धोयें।
- (४) बेगन का पानी निकाल कर हाथ की हथेलियों और तलवों पर लगाने से भी पसीने का निकलना बंद हो जाता है।

उंगलियों का फूलना



कुछ व्यक्तियों के हाथ की उंगलियां जोड़ों में ठण्डा पानी लगने से सूज जाती हैं और इन में खुजली हुआ करती है। यह रोग स्त्रियों को अधिक होता है।

इसे दूर करने के लिए गेहूं की भूसी और नमक को पानी में जोश देकर इस से हाथों को धोयें अथवा शलजम अथवा चुक्रन्दर के जोशांवे से हाथ धोयें। लाभ होगा।

आवाज़ का बैठ जाना

कभी नजला जुकाम के कारण और कभी अधिक चीखने-चिल्लाने से अथवा बेर तक गाने या भाषण देने या धुआं सांस के साथ अंदर चले जाने से आवाज़ बंद जाती है। तथा ठंड लगने या सेंदूर खाने से भी यह रोग उत्पन्न हो जाता है

यदि नजला-जुकाम के कारण से यह रोग हो तो पहले उसका इलाज करें। वर्ना स्थिति के अनुसार निम्न लिखित दवाइयों में से कोई एक प्रयोग करें।

यदि धुँये अथवा धूल आदि के कारण, या अधिक चीखने-चिल्लाने, भाषण देने, और गाने के कारण स्वर बँठ जाय तो :—

(१) चिराग का गुल पान में रख कर खिलायें, सेदूर से बँठी हुई आवाज के लिए विशेषकर उपयोगी है।

(२) खोलंजान एक माशा पान में रख कर खायें।

(३) अदरक में छेद कर के नमक भर दे और फिर अदरक से निकाले हुए चूरे से यह छेद बंद करके इस पर गीला कपड़ा लपेट दें और धाटा या मिट्टी लगा कर चूल्हे में दबा दें। जब पक जाय तो निकाल लें और थोड़ा-थोड़ा अदरक काट कर खाये। तर्दी से बँठी हुई आवाज खुल जायेगी।

(४) तम्बाकू का जला हुआ गुल, जो चिलम में बच रहता है, एक सेर जमा करके बारीक पीस लें और इसे पांच सेर पानी में घोल कर रात को रख छोड़ें। एक-दो बार अच्छी तरह हिलाते भी रहें। सुबह को साफ़ पानी निथार कर एक कढ़ाही में पकाये, यहां तक कि पानी उड़ जाय और गाढ़ा सत-सा रह जाय। इसे सुखाकर शीशी में सावधानी से रखें। यही तम्बाकू का नमक है। एक रत्ती यह नमक पान में रख कर खाने से आवाज खुल जाती है। इसके अतिरिक्त पुरानी खांसी भी इस के प्रयोग से जाती रहती है।

(५) बादाम की गिरियां सात और काली मिर्च सात दाने लेकर थोड़ा सा पानी डाल कर चटनी की तरह पीसें और तनिक-सी चटनी मिला, कर चाट लें। खुश्की के कारण बँठा स्वर ठीक हो जाता है।

घींघा, गिल्लद

इस रोग में गले की गिल्टी बढ़ जाती है, जिस कारण गला फूल जाता है। यह रोग अधिक समय तक बल्कि जीवन भर रहता है। ग्राम तौर पर

रोगी को इस से किसी प्रकार का कष्ट नहीं होता । सिवाय इस के कि देखने में गला फूला हुआ और बेडंगा सा दिखाई देता है ।

जब यह रोग अधिक बढ़ जाता है । तो दवाई द्वारा इस का इलाज नहीं हो सकता । ऐसी स्थिति में आपरेशन ही से इसका इलाज सम्भव है । हां, जब यह रोग उत्पन्न हो तो निम्नलिखित दवाइयां प्रयोग करें, आशा है कि जाता रहेगा ।

(१) ककरोँदा (कुकरछड़ी) के पत्ते लेकर घी या तिलों का तेल लगा कर गर्म करें और हल्का गर्म गिल्लड़ पर बांधें और दो तीन हफ्ते तक प्रति दिन लगातार बांधते रहें ।

(२) सन के बीजों को पानी में पीस कर हल्का गर्म गिल्लड़ पर लगायें, ऊपर से अरंड का पत्ता रख कर बांध दें । कुछ दिन लगातार इसी प्रकार बांधते रहें । गिल्लड़ को घुलाने के लिए उपयोगी है ।

(३) हल्दी, गुपारी और अजवायन तीनों बराबर वजन लेकर बारीक पीसें और घीकुवार का गूदा दो तोले में छः माशा यह दवा मिला कर गर्म करके गिल्लड़ पर लगायें और ऊपर से अरंड का पत्ता रख कर बांध दें ।

(४) अलसी, सरसों और सन के बीज छः छः माशे लेकर हरी मको के पानी में पीस कर और तनिक गर्म करके लगाना लाभदायक है ।

(५) अलसी, काली जीरी छः छः माशा, अमलतास तीन तोले को हरी मको के पानी में पीस कर तनिक गर्म कर के गिल्लड़ पर लगायें । ऊपर से अरंड अथवा पीपल का पत्ता रख कर बांधें और कुछ दिन इसी प्रकार करते रहें ।

जूएँ पड़ जाना

जो स्त्रियां स्वच्छता का ध्यान नहीं रखतीं और बहुत दिनों तक सिर नहीं धोतीं, उनके सिर में जूएँ पड़ जाती हैं, जो काले रंग की होती हैं । उन के साथ ही बालों से उनके अनगिनत अंडे चिपके होते हैं, जो लाखलाश से भी छोटे होते हैं और लीखें कहलाते हैं । जो पुरुष साफ़ और स्वच्छ नहीं रहते, उनके कपड़ों में भी जूएँ पड़ जाती हैं, जो सफ़ेद रंग की

होती हैं। कुछ लोगों के बालों की जड़ों में भी जूएं अपना मुंह छिपाये होती हैं। ये बहुत छोटी होती हैं और 'चम जूएं' कहलाती हैं।

जूओं को दूर करने के लिए पहला उपाय शरीर और कपड़ों की सफाई है। जिन कपड़ों में जूएं हों, उन्हें पानी में डाल कर आग पर पकायें, फिर साबुन डाल कर धो डालें। सिर अथवा पेड़ के बालों में जूएं पैदा हो गई हों, तो बालों को उस्तरे से साफ करा दें और उसके पश्चात् प्रतिदिन नहायें और साफ सुथरे कपड़े पहनें। यदि सिर अथवा पेड़ के बाल न मुंडवा सकें तो नीचे लिखी हुई दवाईयों में से कोई दवा प्रयोग करें।

(१) जिन बालों में जूएं हों, उन में रात को मिट्टी का तेल अथवा पेट्रोल लगा कर ऊपर से कोई कपड़ा बांध लें। सुबह को साबुन और गर्म पानी से धोएं। सब जूएं मर जायेगी।

(२) नीम का तेल लगाने से भी जूएं मर जाती हैं।

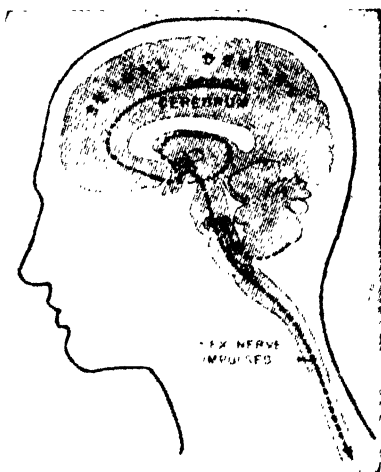
(३) हुक्के का सड़ा हुआ पानी लगाने से जूएं मर जाती हैं अथवा तम्बाकू के पत्ते पानी में उबाल कर उससे बालों को धोयें। इस से भी जूएं मर जाती हैं।

(४) सुहागा और फिटकरी पानी में मिला कर नहाने से भी जूएं मर जाती हैं।

पुरुषों के विशेष रोग

पुरुषत्व का हास (मर्दानगी की कमजोरी)

(१) हलवा :—उड़द की दाल धुली हुई दस तोले लेकर प्याज के रस बीस तोले में भिगोयें । जब दाल फूल जाय तो उसे सुखा कर बारीक पीस लें और इमली के बीज भाड़ में भुनवा कर उनकी गिरी पांच तोले लेकर बारीक पीस लें । इस के बाद मूसली सफ़ेद और संघाड़ा पांच-पांच तोले लेकर सफ़ूफ बनायें और इन सब को मिला कर रखें । फिर इस सफ़ूफ में ढाई तोले लें और ढाई तोले घी में भून कर पांच तोले चीनी और पानी मिला कर हलवा पकायें और लग-भग दो माशा सोंठ बारीक पीसी हुई मिला कर खायें और ऊपर से दूध पियें । उत्तम



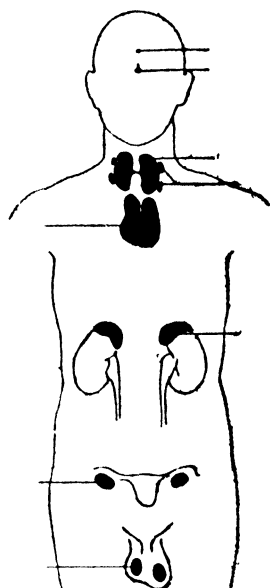
पौष्टिक औषधि है । पुरुषत्व-शक्ति (मर्दानगी) को बढ़ाती और वीर्य उत्पन्न करती है । जरियान और वीर्य-पान की शिकायत को दूर करती है ।

(२) प्याज का पानी, शदरक का पानी, घी एक-एक तोला को शहब दो तोले और दो अंडे की जर्दी मिला कर आग पर रखें और चमचा से हिलाते रहें । जब कुछ गाढ़ा हो जाय तो आग से उतार कर खायें । ऊपर से दूध पियें । अत्यन्त पौष्टिक है ।

(३) बदारी कंद दस तोले बारीक पीस-छान कर बराबर वज्रन खांड मिलायें। प्रति दिन एक-एक तोला सुबह-शाम दूध के साथ खायें। यह दवा पुरुषत्व-शक्ति को बढ़ाती है।

(४) ग्यार :—उड़द की दाल धूली हुई ढाई तोले लेकर घी में भूनें। उसके बाद डेढ़ पाव दूध डाल कर पकायें। जब खीर की भान्ति गाढ़ी हो जाय तो चीनी मिला कर आग से उतार लें और गर्म-गर्म खायें। इस के प्रयोग से पुरुषत्व-शक्ति बढ़ती और वीर्य खूब पैदा होता है।

(५) संघाड़े का हलवा :—संघाड़ों को पीस कर आटा बना लें। अब यह आटा ढाई तोले लेकर घी ढाई तोला में भूनें और चीनी



पांच तोले और पानी मिला कर हलवा पकायें। इसे प्रति दिन तैयार करके नाश्ता के तौर पर खायें और ऊपर से दूध पियें। वीर्य को गाढ़ा करता और पुरुषत्व-शक्ति को बढ़ाता है।

(६) काले तिल और गोखरू दो-दो तोले को पीस कर आध सेर दूध में पकायें। जब खीर-सी हो जाय तो चीनी डाल कर गर्म-गर्म खायें। वीर्य उत्पन्न करती और पुरुषत्व-शक्ति को बढ़ाती है।

(७) मूसली सफ़ेद ढाई तोले, भूसी अस्पगोल पांच तोले दोनों कूट-छान कर रखें और छः मासे लेकर डेढ़ पाव दूध में पकायें। जब खीर-सी हो जाय तो चीनी से मीठा कर के हल्का गर्म पियें। अत्यन्त लाभदायक है।

(८) अंडों का हलवा :—मुर्गी के दो अंडे लेकर उन की जर्दी और सफ़ेदी निकाल कर फेंटें। फिर कलईदार बर्तन में घी पांच

तोले और लौंग सात दाने डाल कर आग पर रखें। जब लौंग लाल हो जायें तो अंडों की जदों और सफेदी तथा आध पाव चीनी मिला कर घमचा से चलाते रहें, यहां तक कि हलवे की तरह बन जाय। अब उस पर दालचीनी और सोंठ बारीक पिसी हुई एक-एक माशा मिला कर खायें और उस की दो खूराक बनायें। यह हलवा खाकर ऊपर से दूध पियें।

(६) पीपल पांच तोले को कूट कर एक सेर दूध में जोश दें, यहां तक कि खोया बन जाय। अब इस खोये को थोड़े घी में भूनें और आध सेर खांड मिला कर रखें। प्रति दिन दो तोले खा कर ऊपर से दूध पियें।

जरियान

(१) बबूल (कीकर) की नर्म और नाजुक फलियां (जिन में अभी बीज न पड़े हों) लेकर छाया में सुखायें और कूट-छान कर सफूफ बनायें और उस में बराबर वजन खांड मिला कर रखें। प्रति दिन सुबह को यह सफूफ छः माशे दूध के साथ खायें। जरियान के लिए अत्यन्त लाभदायक है। वीर्य-पात की शिकायत को भी दूर करता है।

(२) बड़ की कोमल कोम्पलें लेकर छाया में सुखायें और कूट-छान कर बराबर वजन खांड मिला कर रखें और प्रति दिन सुबह को छः माशा दूध के साथ खायें। जरियान और वीर्य-पात के लिए लाभदायक है।

(३) सम्भल के जवान पेड़ की नर्म जड़ ले कर छाया में सुखायें और कूट-छान कर बराबर वजन खांड मिला कर रखें। प्रति दिन एक तोला सफूफ सुबह दूध के साथ खायें। इस के इस्तेमाल से जरियान दूर हो जाता है और शक्ति बढ़ती है।

(४) तालमखाना पांच तोले ले कर बड़ के दूध में तीन बार तर करें और सुखायें। इस के बाद बारीक पीस कर बराबर वजन खांड मिला कर रखें। यह सफूफ पांच माशा प्रति दिन सुबह को दूध के साथ खायें। इस के दो तीन मसाह के इस्तेमाल से जरियान दूर हो जाता है और वीर्य (मनी) गाढ़ा हो जाता है।

(५) सिरस के बीज की गिरी, ढाक के बीज की गिरी-दोनों पांच-पांच तोला लेकर बारीक पीसें और पांच तोला खांड मिला कर रखें। प्रति दिन सुबह को छः माशे यह दवा दूध के साथ खायें। पंद्रह-बीस दिन के प्रयोग से जरियान की शिकायत दूर हो जाती है।

(६) सतावर और सेलखड़ी दोनों बराबर वजन ले कर सफ़ूफ़ बनायें और उन के बराबर खांड मिला रखें। प्रति दिन सुबह को छः माशे दूध के साथ बीस दिन तक खायें। जरियान के लिए अत्यन्त लाभदायक है।

(७) असगंध नागोरी, बधारा और सतावर तीनों बराबर वजन कूट-छान कर सफ़ूफ़ बनायें और उन के बराबर शक्कर सफ़ेद मिला कर रखें। प्रति दिन सुबह को छः माशे यह सफ़ूफ़ दूध के साथ खायें। दो तीन सप्ताह के प्रयोग से जरियान जाता रहेगा और जरियान के कारण जो दूसरी शिकायतें पैदा हो जाती हैं, वे भी दूर हो जायेंगी।

(८) आमला सूखा और आमबा हल्दी पांच-पांच तोला को कूट-छान कर सफ़ूफ़ बनायें और उन के बराबर खांड मिला कर रखें। प्रति दिन सुबह को छः माशा दूध के साथ खायें। अत्यन्त लाभदायक है।

(९) बड़ के पीले पत्ते दस सेर ले कर दो मन पानी में पकायें, यहां तक कि ये पत्ते गल जायें। अब इन पत्तों को हाथों से मल कर छान लें और फिर इस पानी को पकायें, यहां तक कि गाढ़ा शरबत-सा बन जाय। अब इस में बूफली बूटी दो तोले बारीक पीस कर मिलायें और जंगली बेर के बराबर गोलियां बना कर रखें। प्रति दिन सुबह को एक गोली दूध के साथ खायें। तीन-चार सप्ताह तक बराबर खाते रहें। जरियान और वीर्यपात के लिए लाभदायक है।

(१०) कुछ गर्म मिर्जाज नौजवानों का वीर्य बड़ा पतला हो जाता है। उँन के लिए यह दवा उपयोगी है :—शीशम के हरे पत्ते एक मुट्ठी भर रात को एक चीनी के प्याले में डाल कर पानी में भिगो रखें। सुबह को इन पत्तों को छान लें और चीनी मिला कर पियें। पांच-सात दिन के प्रयोग से लाभ होगा। यदि स्वप्नदोष की शिकायत अधिक होगी तो वह भी दूर हो जायगी।

स्वप्नदोष

(१) प्रति दिन सुबह नहार मुंह एक गिलास ठंडा पानी पीने से स्वप्नदोष की शिकायत कम हो जाती है। नीजवान गर्म मिजाज के लिए उपयोगी है।

(२) सूखा धनिया आवश्यकता के अनुसार ले कर कूट-छान लें और उस के बराबर वजन शक्कर सफेद मिला कर प्रति दिन सुबह को नहार मुंह ठंडे पानी से खाये। इस से स्वप्नदोष की शिकायत दूर हो जाती है।

(३) कीकर की कोम्पले दूध मांशे पानी में पीस-छान कर पीने से स्वप्नदोष होना रुक जाता है। सर्दियों का मौसम हो तो छाया में सुखाकर कूट-छान कर शक्कर सफेद बराबर वजन मिला कर खाने। प्रति दिन सात मांशे पानी के साथ खाये।

(४) गंग के बीज एक लोन्ना, अन्धार की धिना खिली कली दो तीने दोनों को पीस-छान लें और बराबर वजन शक्कर सफेद मिला कर रखें। प्रति दिन सुबह को तीन मांशे यह दवा ठंडे पानी से खाये।

स्वप्नदोष के रोगी को चाहिए कि वह अपने विचारों को शुद्ध-पवित्र रखे। प्रेम-कथाओं, किस्से-कहानियों और उपन्यासों के पढ़ने और सिनेमा के देखने से बचे। रात का खाना सोने से दो-तीन घंटे पहले खाये। दूध, चाय पीकर तुरन्त न सोये। चित्त कदाचित्त न सोये। सदा करवट पर सोने का प्रयत्न करे और यह हयाल बार-बार दोहरा कर सोये कि मुझे स्वप्नदोष नहीं होगा।

वीर्यपात

जरियान के लिए जो दवाइयां लिखी गई हैं, वे वीर्यपात में भी लाभदायक हैं। इन के अतिरिक्त निम्नलिखित दवाइयां विशेष कर वीर्यपात को रोकती हैं :—

(१) लाजवंती के बीज आवश्यकता के अनुसार ले कर बागीर पीस कर छान लें और उन के बराबर खांड मिला कर प्रति दिन सुबह को दूध मांशे दूध के साथ खायें। मनी को गाढ़ा करने और वीर्यपात को रोकने के लिए अत्यन्त उपयोगी दवा है।

(२) तुलसी के बीज आठ तोले को कूट-छान कर बराबर वजन शक्कर सफ़ेद (खांड) मिला कर प्रतिदिन सुबह को दूध: माशे दूध पाव सेर के साथ पियें ।

(३) धतूरे के बीज और काली मिर्च दोनों एक-एक तोला लेकर बारीक पीस-छान लें और तनिक-सा शहद मिला कर काली मिर्च के बराबर गोलियां बना लें । प्रति दिन सुबह को एक गोली खाकर ऊपर से सौंफ छः माशा पानी में पीस-छान कर पिये । वीर्यपात और जरियान के लिए लाभदायक है ।

(४) बड़ की कोम्पल, ढाक की कोम्पल, गूलर की छाल तीनों बराबर वजन लेकर द्वाया में सुखायें और कूट-छान कर शक्कर सफ़ेद बराबर वजन मिला कर रखे । प्रति दिन सुबह को नौ माशा दूध पाव सेर के साथ खाये ।

स्त्रियों के विशेष रोग

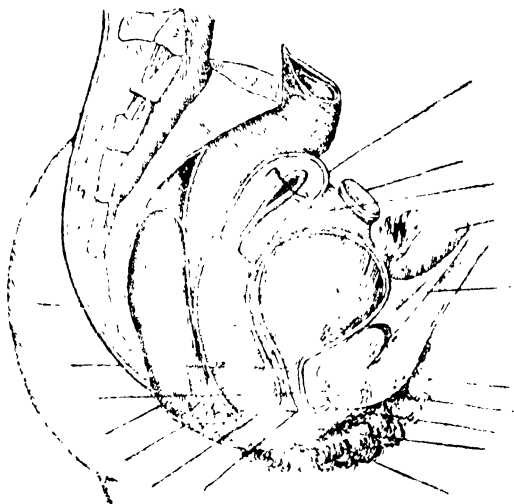
गर्भाशय का वर्म, गर्भाशय का दर्द, गर्भाशय का घाव

(१) हरी मकोह और हरी कासनी के पत्तों को कूट कर और उन का पानी निचोड़ कर दस तोले लें और उसे एक प्याला अथवा देगची में डाल कर आग पर रखे । जब पानी फट जाय तो उसे छान कर कच्ची खांड दो तोले मिला कर पिलायें । गर्भाशय के वर्म के लिए बड़ी उपयोगी दवा है ।

(२) सम्भालू, सुहांजना, बकायन, कासनी, मको, खतमी, नरमा कपास और सोमा—इन आठ बूटियों के पत्ते दो-दो तोले ले कर पानी में पकायें । जब ये पत्ते गल जायें और पानी सूख जाय तो इन्हें एक तोला तिलों के तेल में भुजिया की भान्ति तल कर हल्का गर्म नाभी के नीचे बाँधें । यह दवा गर्भाशय के वर्म को दूर करती है ।

(३) गिरी अमलतास दो तोले, सूखी मको छः माशे, गुलाब के फूल तीन माशे को हरी मको के पानी में पीस कर हल्का गर्म लेप करें। गर्भाशय के वर्म को सुखाने के लिए लाभदायक है।

(४) यदि गर्भाशय में घाव हों तो नीम के पत्ते पांच तोले, कमीला छः माशे, सुहागा तीन माशे को एक सेर पानी में जोश दें। जब आधा रह जाय, छान कर पिचकारी द्वारा स्त्री के स्थान विशेष (भग) को धोयें।



(५) नीम के पत्ते, अनार के पत्ते, आकाश देल — तीनों पांच-पांच तोले को सवा सेर पानी में जोश दें। जब तीन पाव रह जाय तो उस में कपड़े की गद्दी भिगो कर बार-बार सेकें और पत्तों को कुचल कर और थोड़े तिलों के तेल में तल कर नाभी के नीचे बांधें। यह दवा गर्भाशय के रोग के लिए लाभदायक है।

(६) टेसू के फूल तीन तोले, पोस्त खसखस एक तोला को पानी में जोश दें और उस में कपड़े की गद्दी बार-बार भिगो कर सेकें। मासिक वर्म के जारी होने और बच्चा जनने के उपरांत जो दर्द होता है, उसे दूर करने के लिए लाभदायक है।

लिकोरिया (सफ़ेद पानी आना)

(१) मोतसरी की छाल सुखा कर सफ़ूक बनायें और बराबर वजन खांड मिला कर प्रति दिन सुबह को नौ माशा पानी के साथ खायें। यह लिकोरिया के लिए लाभदायक है।

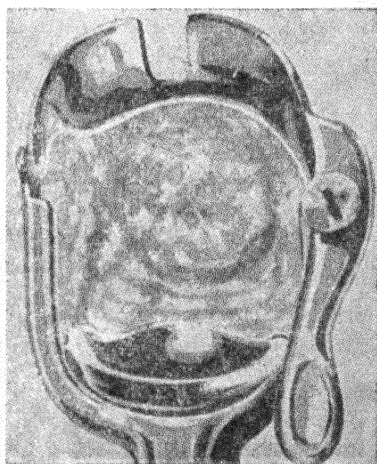
(२) ढाक की कोंपलें और बड़ की कोंपलें दोनों बराबर वजन लेकर सुखायें और सफ़ूक बनायें और बराबर वजन खांड मिला कर प्रति दिन सुबह को नौ माशा दूध पाव सेर अथवा ताजा पानी के साथ खायें। अत्यन्त लाभदायक है।

(३) सेलखड़ी तीन तोले, भुने हुए चने दो तोले, माजू एक तोला तीनों को कूट-छान कर बराबर वजन खांड मिलायें और प्रति दिन सुबह को छः माशे खाकर ऊपर से पाव सेर दूध पियें। लिकोरिया के लिए उपयोगी है।

(४) यदि गर्भाशय में घाव हों तो नीम के पत्ते पांच तोले, कमीला छः माशे, सुहागा तीन माशा को एक सेर पानी में जोश दें। जब आधा रह जाय, छान कर पिचकारी द्वारा स्त्री के स्थान विशेष (भग) को धोयें।

(५) नीम के पत्ते, अनार के पत्ते, आकास बेल पांच-पांच तोला को सवा सेर पानी में जोश दें। जब तीन पाव रह जाय तो उस में कपड़े की गद्दी भिगो कर बार-बार सेकें। माहवारी जारी होने और बच्चा जनने के बाद जो दर्द होता है, उसे रोकने के लिए लाभदायक है।

(६) मूसली सेमल आवश्यकता के अनुसार लेकर सफ़ूक बनायें, और

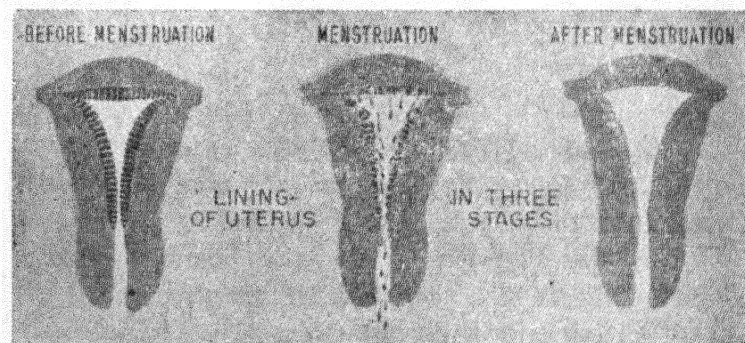


उस के बराबर वजन खांड मिला कर प्रति दिन सुबह को सात माशे दूध पाव सेर के साथ खायें। यह सकृफ लिकोरिया को दूर करता है।

(७) सूखा ग्रामला और मुल्हटी दोनों बराबर वजन लें और बारीक पीस-छान कर तिगुने शहद में मिलायें और प्रति दिन सुबह शाम छः छः माशे खाकर दूध पियें। यह लिकोरिया के लिए उपयोगी है।

मासिक धर्म की अधिकता

(१) अशोक की छाल दो तोला को थोड़ा सा कूट कर पाव सेर दूध और पाव सेर पानी में पकायें, यहां तक कि पानी जलकर आधा रह जाय। अब इसे आग से उतार कर छान लें, और मीठा कर के पियें। कुछ दिन के प्रयोग से माहवारी खून की अधिकता दूर हो जायगी।



(२) लोध पठानी, गेरू और माजू—यह तीनों बराबर वजन लेकर बारीक कूट-छान कर सकृफ बनायें और चार-चार माशा सुबह शाम दूध के साथ खायें। इस से खून बन्द हो जायगा।

(३) गूलर गवराये हुए लेकर छाया में सुलायें। इस के बाद बारीक पीस कर बराबर वजन चीनी मिला कर रखें। छः छः माशे सुबह-शाम दूध के साथ खायें। इस से खून की अधिकता दूर हो जायगी।

(४) रसोत तीन माशा, लाख तीन माशा को बारीक पीस कर दो खूराक बनायें। एक खूराक सुबह और एक शाम को खिलायें, दो-



तीन दिन के प्रयोग से खून रुक जायगा।

(५) सूखे आमलों को हरे आमलों के रस में तीन दिन तक खरल करके सफूक बनाये और यह सफूक छः माशा गाय के दूध के साथ खिलाये। महावारी खून बन्द हो जायगा।

(६) सेल खड़ी, गेरु दो-दो तोला को बारीक पीस-

छान कर प्रति दिन सुबह-शाम तीन-तीन माशे पान अथवा दूध के साथ खिलायें। दो-तीन दिन के प्रयोग से खून बन्द हो जायगा।

(७) मुलतानी मिट्टी एक तोला को कूट कर रात के समय पाव सेर पानी में घोल कर रखें। सुबह को निथरा हुआ पानी लेकर पियें। वह खून को रोकने के लिए लाभदायक है।

(८) कुड़ा की छाल कूट-छान कर बराबर वजन खांड मिला कर पांच-पांच माशे सुबह-शाम पानी से खायें। इस से भी खून बन्द हो जाता है।

माहवारी खून का बंद हो जाना

(१) सन के बीज छः माशे थोड़ा-सा कूट कर एक पाव पानी में जोश दें, जहां तक कि आधा रह जाय। उस के बाद छान लें और दो

तोला गुड़ और दो तोला घी मिला कर पियें । यदि खून बन्द होगा अथवा तकलीफ़ के साथ थोड़ा-थोड़ा आता होगा तो इस के प्रयोग से खुल कर आ जायगा । जिन तारीखों में माह्वारी आती हो, उन से एक सप्ताह पहले यह दवा प्रयोग की जाय ।

(२) गाजर के बीज एक तोला और गुड़ दो तोले को आध सेर पानी में जोश दें, यहां तक कि पानी लग-भग तिहाई रह जाए । इसे छान कर पिलायें । कुछ दिन के प्रयोग से माह्वारी खून जारी हो जाएगा ।

(३) बायबडंग छः मासे, सोंठ तीन मासे, गुड़ दो तोले को आध सेर पानी में जोश दें, यहां तक कि पानी एक तिहाई रह जाय । इसे छान कर पिलायें । कुछ दिन के प्रयोग से माह्वारी जारी हो जाती है ।

(४) काले तिल एक तोला, गोखरू एक तोला, दोनों को पाव-सेर पानी में भिगो रखें । सुबह को इसी पानी में पीस कर छान लें और पानी को मोठा करके पिलायें । कुछ दिन के प्रयोग से माह्वारी खून जारी हो जायगा ।

(५) कपास के पत्ते और फूल दो-दो तोला लेकर आध सेर पानी में जोश दें, यहां तक कि पानी चौथाई रह जाय । इसे मल-छान कर गुड़ दो तोला मिला कर पिलायें । कुछ दिन बराबर पिलाने से खून जारी हो जाता है ।

वांभपन

यदि माह्वारी खुल कर आती हो और पुरुष के वीर्य में भी किसी प्रकार की खराबी न हो और इस पर भी गर्भाधान न होता हो तो आशा है कि इन दवायों के प्रयोग से गर्भाधान हो जायगा ।

(१) माह्वारी से निपट कर हाथी दांत का बुरादा अत्यन्त बारीक पीस कर और दो माशा लेकर दूध के साथ तीन-चार दिन तक खायें । गर्भाधान के लिए उपयोगी है ।

(२) बड़ की दाढी नर्म और नाजुक लेकर छाया में सुखायें और इस के बाद बारीक पीस-छान कर रखें । माह्वारी से निपटने के उपरांत रात को एक तोला लेकर कलाकंद अथवा पेड़े पांच तोला में मिला कर

खायें। यदि इच्छा हो तो कलाकंद और खा सकते हैं। इस के अतिरिक्त और कुछ खाने को न दें। इसी प्रकार दो-तीन दिन तक करें। गर्भ ठहर जाएगा। यदि पहले महीने में सफलता न मिले तो दूसरे-तीसरे महीने इसी प्रकार करें।

(३) असंगत नागोरी बारीक पीस-छान कर रखें। साहवारी से निपटने के बाद छः मासे यह सफूफ लेकर पाव-सेर दूध में पकायें और चीनी से मीठा करके पियें। पांच-छः दिन बराबर प्रयोग करें। सफलता मिलेगी।

(४) शिवालिंगी को बारीक पीस छानकर प्रति-दिन सुबह को गाय के दूध के साथ कुछ दिन खाने से गर्भाधान होगा।

(५) नाग केसर, छालिया दोनों बराबर वजन लेकर कूट-छान कर सफूफ बनायें। साहवारी से निपटने के बाद सुबह को नहार मुंह तीन मासे यह सफूफ दूध के साथ प्याये। कुछ दिन के प्रयोग से सफलता मिलेगी।

(६) छोटी दूधी को द्वाया में सुखाये और कूट-छान कर इसमें बराबर वजन खांड मिलाये। साहवारी से निपटने के बाद चार-पांच दिन सुबह को यह सफूफ सात मासे दूध के साथ प्याये।

हिस्टेरिया

जनसाधारण में यह रोग हिस्टेरिया के नाम से अधिक प्रसिद्ध है। यह प्रायः नौजवान स्त्रियों को होता है। इस रोग में जो चिन्ह प्रकट होते हैं, उन्हें देखकर कुछ अनजान लोग इसे कितनी भूत-प्रेत का प्रभाव समझ कर गंडे, तावीज, दूने-टोटके और भाड-फूंक के इलाज करते हैं, जिससे बीमारी बढ़ती रहती है और पैसा अलग बरबाद होता है।

यद्यपि यह रोग अधिकतर शहरी, कोमल स्वभाव की धनी स्त्रियों को होता है, परन्तु देहात की औरतों को भी यह बीमारी हो जाती है और अधिकतर उन स्त्रियों को होती है, जो काम से जी चुराती हैं और आराम का जीवन व्यतीत करती हैं, अथवा प्रेम-कथायें पढ़ने में रुचि रखती हैं। कभी-कभी पाचन-शक्ति की खराबी, कब्ज, दुख-विषाद, क्रोध और भय के कारण भी इस रोग के दौरे पड़ने लगते हैं। जवान लड़कियां, जिनका

विवाह चिरकाल तक नहीं होता अथवा जिन स्त्रियों में कामुकता अधिक होती है, वे भी इस रोग में ग्रस्त हो जाती हैं।



चिन्ह :—बीमारी दौरे के साथ होती है। इसका दौरा किसी को कुछ मिनट और किसी को कुछ घंटे रहता है और यह दौरा अधिकतर माहवारी के पश्चात् पड़ता है।

दौरा पड़ने से पहले रोगी के सिर में दर्द होता है। आंखों से पानी बहने लगता है, नबीयत सुस्त और निढाल हो जाती है। कुछ बेर के बाद पेट से एक गोला-सा उठकर ऊपर की ओर चढ़ता और कंठ में जाकर अटक जाता है, जिसे रोगिनी बार-बार निगलने का प्रयत्न करती है, परन्तु निगल नहीं पाती और उसका सांस घुटने लगता है, इकारें अधिक आती हैं, दिल की धड़कन बढ़ जाती है और बार-बार पेशाब आता है।

फिर रोगिनी चीख मार कर रोने लगती है अथवा ठहाका मारकर हंसने लगती है और बेहोश हो जाती है। बेहोशी की दशा में अपनी छाती को कूटती और हाथ पांव मारने लगती है। समस्त शरीर विशेषकर हाथ-पांव में ऐंठन होने लगती है, वह कभी उठती और कभी बैठती, कभी सिर के बालों को नोचती और कभी सिर दीवार से टकराती है। सांस जल्द-जल्द आने लगता है और हाथ पांव ठंडे पड़ जाते हैं। रोगिनी सब बातें सुनती है, पर बोल नहीं सकती। इसी दशा में वह बार-बार अपनी अंगुली गले की ओर ले जाती, अर्थात् गले में अटकी हुई चीज की ओर संकेत करती है। आखिर दौरे का जोर कम होने लगता है। उस समय रोगिनी हांपने और कांपने लगती है। यदि उसे हाथ लगाया जाय तो चौंक पड़ती है और कभी चुपचाप पड़ी रहती है, कभी खिल-खिला कर हंस पड़ती है, कभी रोती है और फिर होश में आ जाती है। दौरा खत्म होने के बाद उसे पेशाब अधिक आता है और तबीयत बहुत कमजोर और सुस्त होती है।

इलाज :—दौरे की दशा में रोगिनी को किसी साफ़ और खुले कमरे में आराम से लिटाये। गले के बटन खोल दें। यदि गले में कोई जेवर बंधा हो तो उसे भी ढीला कर दें। सिर के नीचे ऊंचा तकिया रखें। यदि गुलाब और केवड़े का अर्क मिल जाय तो रोगिनी के मुंह पर छींटे दें। बाहों और पिंडलियों को कसकर बांध दें। हाथ और तलवों को मले। नाक के नथनों को एक मिनट के लिए बंद कर दें अथवा उसे लहसन या हींग सुंधायें अथवा नोशादर और चूना छः छः माशे बारीक पीसकर एक शीशी में डालें और उसमें कुछ बूंद पानी डालकर नाक के सामने रखें। इन उपायों द्वारा रोगिनी होश में आ जायगी।

जब इस रोग का दौरा खत्म हो जाय तो उसका कारण मालूम करके उसे दूर करने का प्रयत्न करें। यदि रोगिनी कुंवारी हो तो उसका विवाह कर दें। यदि माहवारी की खराबी हो तो उसे दूर करें। यदि बच्चे दानी में सूजन हो, पचन खराब रहता हो अथवा कब्ज की शिकायत हो तो उसका इलाज करें। यदि किसी प्रकार का दुख, विषाद, चिंता, क्रोध अथवा भय इसका कारण हो तो उसे दूर करें, और आगे के लिए

दौरे को रोकने के लिए असरील बारीक पीसकर सुबह शाम दूध के साथ खायें।

पिस्तान का फोड़ा (थनेला)

(१) मुनक्का, हरी किशमिश और गिरी बादाम तीनों दो-दो तोले लेकर थोड़े पानी में सिल-बट्ट पर पीस कर गम के पिस्तान पर लगायें। दो-चार बार के प्रयोग से बर्म घुल जायगा अथवा पक जायगा।



जब बर्म पक जाय और पीप पड़ जाय तो पेड़ पीपल की जड़ या चिल्ला जला कर राख बनायें। यह राख एक माशा, मोम एक माशा मिला कर टिकिया बनायें और गर्म कर के बर्म पर चिपकायें। ऊपर से गेहूं और अलसी की पुल्डस बना कर बांधें। दो-तीन बार के बांधने से बर्म फूट जायगा और पीप निकल कर घाव अच्छा हो जायगा।

यदि घाव साफ न हो और पीप भरी हुई हो, तो नीम के पत्ते लगभग एक छटांक पीस कर गोला-सा बना लें और गीले कपड़े में लपेट कर ऊपर साफ मिट्टी लेप कर के आग में दबा दें। जब यह गोला पक जाए, आग से निकाल लें और उसे तोड़ कर सफाई के साथ नीम का भुर्ता अलग करके घाव पर बांधें। इस के दो-चार बार बांधने से घाव साफ हो जायगा।

अब सम्भालू अर्थात् भाले के पत्ते पांच तोले सरसों के तेल दस तोले में जलायें और घोट कर मरहम-सा बना लें। घाव को प्रति दिन नीम के पत्तों के जोशांदा से धोकर यह मरहम लगायें। दो-चार दिन के प्रयोग से घाव अच्छा हो जायगा।

पिस्तानों का ढीला पड़ जाना

(१) कच्ची मोलसरी को पानी में पीस कर पिस्तानों पर लेप करें और आठ-दस दिन तक बराबर करते रहें। पिस्तान सुकड़ जायेंगे।

(२) बड़ की दाढ़ी नर्म-नर्म लेकर थोड़े पानी में पीस कर आठ-दस दिन तक बराबर पिस्तानों पर लेप करते रहें।

(३) छूईमूई (लाजवंती) बूटी और असगंध की जड़ को पानी में पीस कर पिस्तानों पर लगाने से ढलके हुए पिस्तान सुकड़ जाते हैं। दस-बारह दिन तक इस का बराबर लेप करें।

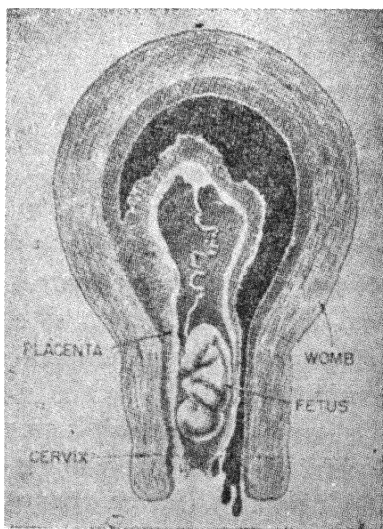
(४) गजाई कीड़ा, जिसे बंगड़हारा भी कहते हैं और जो बरसात में बहुत अधिक पैदा होता है, चालीस नग लेकर एक तोला नमक के साथ एक शीशी में बन्द करके रखें, यहां तक कि दोनों एक-दूसरे में विलय होकर सूख जायें। अब इसे मुलतानी मिट्टी दो तोला के साथ मिलायें और इस में से कोई छः माशे लेकर पिस्तानों पर लेप करें।

गर्भ की रक्षा

(१) ग्रामले के मुरब्बे की एक गुठली लेकर चांदी के वर्त में लपेट कर खायें और बराबर खाते रहें। इस से गर्भपात से बचाव होगा।

(२) सेबती का गुलकंद एक से दो तोला तक प्रति दिन खाने से भी गर्भपात से बचाव रहता है।

(३) यदि गर्भवती का पांव ऊंचे-नीचे पड़ जाने अथवा भारी बोझ उठाने से गर्भपात की आशंका हो तो



कंदर को पीस कर उस के बराबर वजन शक्कर मिलायें और पांच माशा फांक कर ऊपर से साठी चावल का धोवन पियें ।

(४) कीकर की कच्ची फली और बड़ की कोम्पल दोनों को छाया में सुखा कर बारीक पीस-छान ले और उन के बराबर खांड मिला कर प्रति दिन सुबह को छः माशे दूध पाव सेर के साथ खायें । इस गर्भ की दशा में जारी होने वाला खून रुक जायगा और गर्भ सुरक्षित रहेगा ।

(५) ग्रामला, लोध पठानी, मुल्हटो एक-एक तोला बारीक पीस-छान कर उन के बराबर खांड मिलाये और सुबह-शाम छः माशा दूध के साथ खायें । यदि खून जारी हो गया हो तो वह बन्द हो जायगा और गर्भ गिरने से सुरक्षित रहेगा ।

गर्भवती के रोग

सिर दर्द :—गर्भवती को सिर दर्द की शिकायत आम तौर पर कब्ज के कारण हुआ करती है । इस लिए कब्ज को दूर करने के लिए



एक हड़ का मुरब्बा अथवा गुलकंद दो तोला खिलायें । यदि ये चीजें समय पर न मिलें तो दूध में लाल-शक्कर मिला कर पिला दें । कब्ज के दूर हो जाने से सिर दर्द भी दूर हो जायगा । यदि दर्द अब भी रहे तो धनिया पीस कर माथे पर लगायें ।

थूक अधिक आना :—

गर्भ के शुरू में गर्भवती को थूक अधिक आया करता है । इस शिकायत को दूर करने के लिए नासपाल (पोस्त अनार)

अथवा कीकर की छाल दो तोले लेकर आध सेर पानी में जोश दें और उस से बार-बार कुल्लियां करावें और भोजन के उपरान्त तीन माशा सफ़ेद जीरा बारीक पीस कर शहद के साथ चटावें ।

पिस्तानों का दर्द :—गर्भ के दिनों में कुछ स्त्रियों के पिस्तानों में दर्द होने लगता है । इस दर्द को दूर करने के लिए पोस्त खशखाश एक तोला, ढाक के फूल दो तोला को पानी में जोश दें और उस में साफ़ कपड़े की गद्दी भिगो कर पिस्तानों को सेकें ।

खांसी : बहुत सी गर्भवती स्त्रियों को गर्भ के अन्तिम दिनों में खांसी होने लगती है, जिस से उन्हें बहुत कष्ट होता है । इस खांसी के लिए मुल्हटी, सुहागा भुना हुआ एक-एक तोला, कीकर की गोंद छः माशा को बारीक पीस कर रखे और सुबह, दो पहर और शाम को चार-चार रत्ती दवा तनिक से शहद में मिला कर चटाये ।

दिल की थड़कन :—गर्भ के दिनों में कुछ स्त्रियों को दिल के थड़कने की शिकायत हो जाती है । ऐसी स्थिति में गर्भवती को आराम से लेटने के लिए कहें और सेब का मरब्बा दो तोले चांदी के बर्तन में लपेट कर खिलाये । यदि गर्भवती को कब्ज हो तो उसे दूर करे । पाचन खराब रहता हो तो उसे दुरुस्त करे ।

पेट का दर्द :—यदि गर्भवती के पेट में दर्द होने लगे और उस का कारण पचन की खराबी हो तो जीरा सफ़ेद एक तोला, सोंठ छः माशा, काला नमक तीन माशा को पीस कर तीन-तीन माशा खिलाये ।

मतली और कैं :—बहुत सी गर्भवती स्त्रियों को नींद में जागते ही मतली होने और कैं आने लगती हैं । यदि यह शिकायत मामूली हो तो गर्भवती जब सुबह को सो कर उठे तो उसे मुंह-हाथ धोने और कुल्ली कराने के बाद कोई हल्का नाश्ता दिया जाय और एक घंटा तक आराम से लेटे रहने की हिदायत कर दें । यदि इस से कोई लाभ न हो और मतली और कैं का सिल-सिला जारी रहे तो गुलकन्द और मक्खन एक-एक तोला मिला कर सुबह, दोपहर और शाम को दिन में तीन बार चटावें,

इस के अतिरिक्त यदि मिल सके तो अनार अथवा संतरे का रस चूसे ।

कोयला, मिट्टी आदि खाने की इच्छा : कुछ गर्भवती स्त्रियों को कोयला, चिकनी मिट्टी और मिट्टी के ठीकरों को खाने की आदत पड़ जाती है । इस के कारण गर्भवती और वच्चा दोनों का स्वास्थ्य बिगड़ जाता है । ऐसी आदतों का तब तक छूटना सम्भव नहीं, जब तक गर्भवती स्वयं उसे छोड़ना न चाहे । यदि गर्भवती भी इस आदत को छोड़ना चाहे तो उसे पहले दो तोले अरंडी का तेल पिलायें ताकि भेदा और आंते साफ़ हो जायें । इस के बाद गर्भवती संयम से काम ले और जब कोयला, मिट्टी आदि के लिए तबीयत अधिक परेशान हो तो बंसलोचन अथवा भुने हुए चने थोड़े से चबा लिया करे ।

कब्ज : बहुत-सी गर्भवती स्त्रियों को कब्ज हुआ करता है, जिस से उन्हें बहुत तकलीफ़ पहुँचती है और कितने ही रोग लग जाते हैं । इसे दूर करने के लिए उसे रोटी, हरी तरकारियों और साग-पात से खिलायें और आम, खरबूजा, अरंड खरबूजा और अमरुद जैसे फल खाने को दें । प्रति दिन सुबह-शाम चलने-फिरने को कहें अथवा कम से कम घर के काम-काज में व्यस्त रखें । आशा है कि कब्ज नहीं रहेगा । यदि फिर भी कब्ज रहे तो रात को दूध लाल शक्कर से मीठा करके पिलायें । यदि यह भी काफ़ी न हो तो हड़ का मरम्बा दें । अथवा गुलकंद दो तोले से चार तोले तक खिला दिया करें । परन्तु कब्ज यदि बहुत अधिक हो और इन चीज़ों से दूर न हो तो अरंडी का तेल तीन-चार तोले दूध में मिला कर पिलायें ।

दस्त आना :—कुछ गर्भवती स्त्रियों को बदहज्मी के कारण दस्त आने लगते हैं । ऐसी स्थिति में कम से कम एक समय भोजन न दें और दस्तों को बंद करने के लिए कोई दवा भी न दें । हाँ, जब दस्त अधिक आ जायें और गर्भवती दुर्बलता अनुभव करे तो उसे खिचड़ी और दही खिलायें । दही न हो तो छाछ प्रयोग करें । यदि इस से दस्त बंद हो जायें तो बेहतर, वरना सूखे आमलों को कूट-छान कर सफ़ूक बनायें और तीन-तीन माशे पानी के साथ फंकायें ।

पेचिश :—यदि गर्भवती को पेचिश हो जाय तो उसे दूर करने के लिए खिचड़ी दही के साथ खिलायें । कभी-कभी इसी से लाभ होता है । यदि यह काफ़ी न हो तो अरंडी का तेल दो-तीन तोले पिलावें ताकि आंतों में कोई सुद्धा हो तो वह निकल जाय । इसके बाद अस्पगोल एक तोला दही में मिलाकर रख छोड़ें । जब वह फूल जाय तो चमचा से खायें; परन्तु अस्पगोल को दांतों से चबाये । यदि फिर भी पेचिश का सिल-सिला जागी रहे तो यह सफ़ूफ़ खिलाये और खाने को सिर्फ़ खिचड़ी दें ।

पोस्त खशखाश, सौफ़, छोटी हड़-तीनों बराबर वजन लें और गाय के घी से चरब करके पहले तवे पर भूनें । जब वे फूल जायें तो पोस्त खश-खाश और सौफ़ शामिल करले और तनिक-सी आंच लगाकर नीचे उतार लें और बारीक पीसकर तीन-तीन माशा सुबह-शाम खिलायें ।

ववागीर :—यदि गर्भवती को ववागीर की शिकायत हो तो उसे कब्ज न होने दें । रात को हड़ का मरव्वा खिलाते रहें अथवा बादाम का तेल एक तोला दूध में मिलाकर अस्पगोल सात माशा ऊपर से छिड़क कर पिलाये । यदि मस्सों में दर्द और जलन हो तो भंग एक तोला को दूध में पका कर मस्सों को इस का भपारा दे और भंग को दूध से निकाल कर मस्सों पर बांधें ।



पेट का लटक जाना :—

कुछ गर्भवती स्त्रियों का पेट बहुत लटक जाता है और यह भद्दापन सदा के लिए बाक़ी रह जाता है । इसलिए यदि फ़लालेंन अथवा खव्दर के कपड़े की तीन-

चार गिरह चौड़ी पट्टी लेकर उसके द्वारा पेट को सहारा देकर पीठ पर गांठ लगा दें तो इस से पेट अधिक लटकने नहीं पाता ।

पेट पर धारियां पड़ना :—बहुत-सी गर्भवती स्त्रियों के पेट पर धारियां और चित्तियां भी पड़ जाती हैं, जो बहुत बुरी मालूम हुआ करती हैं। यदि गर्भवती प्रति दिन नियमित रूप से अपने पेट पर सरसों का तेल मल लिया करे तो ये धारियां प्रायः नहीं पड़तीं।

पेशाब बार-बार आना:—गर्भवती स्त्रियों को गर्भ के आरम्भिक और अंतिम दिनों में पेशाब के बार-बार आने की शिकायत हो जाया करती है। यदि गर्भ के आरम्भ में हो तो दूध में बराबर का पानी मिलाकर आग में जोश देकर ठंडा करके पिलायें। परन्तु जब यह शिकायत अंतिम दिनों में हो तो इसका इलाज करने की कुछ आवश्यकता नहीं, क्योंकि इस स्थिति में मसाना पर गर्भ का दबाव पड़ने से, यह शिकायत हुआ करती है और जब बच्चा पैदा होने के बाद यह दबाव हट जाता है तो यह शिकायत आप ही आप दूर हो जाती है।

पेशाब का बंद हो जाना :—कभी-कभी गर्भ के दिनों में पेशाब की नाली पर दबाव पड़ने से पेशाब बंद हो जाता है। इस स्थिति में कुछ चतुर और अनुभवी दाइयां अपनी दो अंगुलियां भग में डालकर गर्भाशय के भुकाव को ऊपर की ओर उठा देती हैं और पेशाब खुलकर हो जाता है। इसके अतिरिक्त इस स्थिति में दूध चावल खिलाने अथवा दूध में पानी मिला कर पिलाने से भी पेशाब खुलकर आ जाता है।

भग की खुजली :—कभी-कभी स्त्रियों को भग में खुजली की शिकायत हो जाती है, जो कभी इतनी अधिक होती है कि गर्भवती इस से परेशान हो जाती है। इस शिकायत को दूर करने के लिए कुछ दिन तक नमक मिर्च, गर्म मसाला और गुड़ शक्कर का इस्तेमाल कम कर दें। जनन स्थान (भग) को प्रति-दिन गर्म पानी से धोयें और इस के बाद काफूर को गुलाब के अर्क में घोल कर लगायें। अथवा रसौत को गुलाब के अर्क अथवा पानी में घोल कर लेप करें अथवा सोसे (सीसा धातु) को पानी में घिस कर लगा लें।

सफ़ेद तरलता का बहना :—गर्भ के दिनों में सफ़ेद तरलता निकलने लगती है तो यह बच्चा पैदा होने के बाद ही जाती है। हाँ, उचित उपचार से इस में कमी अवश्य हो जाती है। प्रति-दिन भग को ठंडे पानी से धोयें, कब्ज न होने दें। यदि इसी से तरलता में कमी हो जाय तो अच्छा है, वरना आध सेर पानी में तीन माशा फिट्करी मिला कर इस से जनन-स्थान को रुई के फोये द्वारा बाहर और भीतर से धोयें।

बोल जलवायी :—कुछ स्त्रियों को गर्भ के अन्तिम दिनों में पेशाब के साथ एक विशेष प्रकार की तरलता निकलने लगती है, जो अंडे की सफ़ेदी जैसी होती है। इस तरलता के निकलने से गर्भवती के हाथ, पांव और चेहरा सूज जाते हैं, पेशाब थोड़ा-थोड़ा लाल रंग का आता है, पाचन खराब हो जाता है और वह बहुत कमजोर हो जाती है। जब ऐसी स्थिति हो तो गर्भवती को कोई नमकीन चीज़ कदाचित न दें। गर्म पानी से नहलाये और गर्म पानी से गुर्दों को सेके और जीरा सफ़ेद और मको छः छः माशे पानी में हल्का जोश देकर थोड़ा-थोड़ा पिलायें।

ज्वर :—यदि गर्भवती को ज्वर हो जाय तो इसे दूर करने के लिए कोई तेज़ दवा कदाचित न दे। यदि बुखार मलेरिया हो तो उस का इलाज क्रोनीन से करने में सावधानी बरते। बुखार के इलाज के लिए सब से पहले कब्ज को दूर करने के लिए गुलकंद चार तोले पानी से खिलायें। यदि इस से कब्ज दूर न हो तो ज़रंडी का तेल तीन तोला दूध में मिला कर दें। पाचन की दुर्हस्ती और आहार की उचित व्यवस्था करें। आम तौर से बुखार इन्हीं उपायों से दूर होता है।

गर्भ का गिर जाना :—(गर्भपात) :—कुछ स्त्रियों को गर्भ-पात की आदत हो जाती है। वे बारबार गर्भ धारण करती हैं, जो तीसरे-चौथे महीने गिर जाता है। परन्तु कुछ स्त्रियों में किसी अचानक दुर्घटना जैसे पेट पर चोट लग जाने, अधिक बोझा उठाने और उछलने-कूदने से भी गर्भ गिर जाता है। कभी-कभी अधिक दुःख, विषाद और भय से भी गर्भ गिर जाता है।

गर्भपात चाहे किसी भी कारण से हो नियत समय पर बच्चे जनने की अपेक्षा इस में अधिक कष्ट होता है। गर्भपात की स्थिति में खून अधिक बहता है अतएव गर्भवती अत्यन्त दुर्बल हो जाती है और इस के अप्राकृतिक प्रिया होने के कारण गर्भाशय की बनावट को भी नुकसान पहुंचता है।



उहां तक हो सके गर्भवती को अचानक दुर्घटनाओं से बचाया जाय और उन सब बातों का ध्यान रखा जाय, जो गर्भ की रक्षा के सम्बन्ध में बतलाई जा चुकी हैं। हां, जब किसी स्त्री को गर्भपात की आदत पड़ जाती है तो उस का गर्भ किसी परेश कारण के बिना ही गिर जाता है। वही हाल इस दुर्घटना से बचने के लिए गर्भवती को चाहिए कि जब गर्भ

गिरने का समय निकट आये तो सब काम और चलना-फिरना छोड़ कर आराम में विस्तर पर लेटी रहे। कब्ज न होने दें और इस के लिए हड़ का मरव्वा अथवा गुलाबद खिलाने रहें। भोजन जल्द पचने वाले दें, जैसे खोखा चपानी, मूंग की दाल रोटी, दूध चावल अथवा सिर्फ दूध और ताजा फल खिलायें और गर्भपात को रोकने के लिए ककतुलहन्तर (पन्थर का जीव) भनी प्रकार खरन करके एक माशा आमने के मरव्वा में मिला कर दें और हर महीने चार दिन यह देने रहें। परन्तु यदि ये सब उपाय काम न करें और गर्भपात के चिन्ह प्रकट होने लगें जैसे पेट, कमर और रानों में प्रसूति-पीड़ा की भांति पीड़ा होने लगे और पीड़ा धीरे-धीरे बढ़ती ही जाय, गर्भाशय में रक्त बहने लगे और फिर दर्द जल्द-जल्द उठने लगे तो उस समय गर्भ को सुरक्षित रखने का कोई उपाय सफल नहीं हो सकता। इस स्थिति में गर्भ गिराने में गर्भवती की सहायता करनी चाहिए

और अनुभवी दाई से सहायता लेनी चाहिए अथवा सफाई के लिए पोस्त अमलतास एक तोला, गुड़ दो तोले पानी में जोश दे कर दो-तीन बार मिलायें। इस के पश्चात् जब गर्भ गिर जाय तो आंवल को गिराने और मल को साफ करने के लिए यह काढ़ा पिलायें।

काढ़ा :—पोस्त अमलतास, डोडा कपास दो-दो तोला और पुराना गुड़ पांच तोला को पांच सेर पानी में जोश दें। जब चौथाई पानी रह जाय तो भोजन और पानी के बजाय यही पानी ध्यान कर पिलाते रहें अथवा प्यास लगने पर पानी के बजाय सोंफ़ और मको का अर्क हल्का गर्म पिलायें। चौथे-पाचवें दिन मोठ की दाल का पानी दें और फिर धीरे-धीरे खिचड़ी, चपाती अथवा मूंग की दाल रोटी खिलायें।



गर्भपात की अभ्यस्त स्त्रियां शीघ्र गर्भ धारण करती हैं। गिरे को दो-तीन महीने भी बीतने नहीं पाते कि दूसरा गर्भ ठहर जाता है। इस मुसीबत से बचने के लिए उचित यह है कि एक साल तक वह पति से अलग रहें। इस अवधि में गर्भाशय की दुर्बलता को दूर करने के लिए किसी चतुर चिकित्सक के मशविरा से गर्भाशय को शक्ति देने वाली किसी दवा का प्रयोग किया जाय, अथवा

गर्भाशय में कोई और खराबी हो तो उसे दूर किया जाय। इस के बाद जो गर्भाधान होगा, आशा है कि वह अवश्य सुरक्षित रहेगा। और नियत समय पर स्वस्थ बालक का जन्म होगा।

बच्चे की उत्पत्ति में कठिनाई :—(१) यदि बच्चे को जनने में कठिनाई हो तो शुद्ध केसर दो माशा अर्क केवड़ा पांच तोला में पीस कर पिलायें। आशा है कि बच्चा तुरन्त उत्पन्न होगा।

(२) अमलतास की फली का छिल्का उतार कर एक तोला कपास का डोडा, एक तोला गुड़, दो तोले पानी में जोश दे कर पिलाने से भी बच्चा बहुत जल्द पैदा हो जाता है।

(३) यदि बच्चा पेट में मर जाय तो सांप की केचली की धूनी जनन-स्थान (भग) को पहुंचायें। बच्चा बाहर आ जायगा।

(४) कड़वी तोरी बीजों समेत पीस कर रूई अथवा मलमल का कपड़ा लथेड कर भग में रखें। गर्भाशय में गति उत्पन्न होगी और मुर्दा बच्चा बाहर आ जायगा।

जच्चा के रोग

बच्चा जनने के बाद भग की सूजन :—बच्चा जनने के बाद कुछ दिन तक भग में सूजन और पीड़ा की शिकायत रहा करती है। यदि जच्चा ने प्रथम बार बच्चा जना हो तो यह तकलीफ अधिक होती है। इसे दूर करने के लिए सुबह-शाम नीम के पत्ते पांच तोला, अक्राम डोडा दो तोला लें, दो सेर पानी में खूब जोश दें। फिर इस पानी में साफ कपड़े की गद्दी भिगो-भिगो कर भग और पेड़ को सेकें।

बाव गोलै का दर्द :—बच्चा होने के कुछ घंटों बाद गर्भाशय में ऐंठन के साथ दर्द होने लगता है, जिस से कभी-कभी जच्चा को अधिक

तकलीफ़ हो जाती है। गर्भाशय में जो मल और तरलता बाक़ी रह जाती है, यह दर्द उन्हें निकाल कर बाहर करने के लिए हुआ करता है। इस से

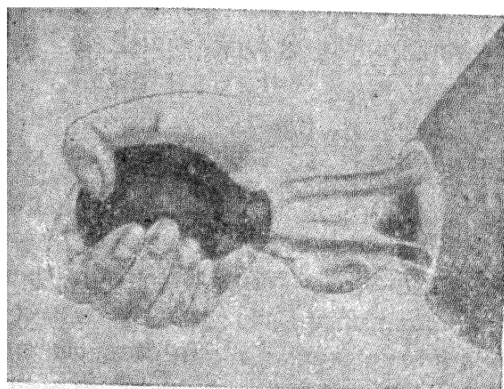


घबराना नहीं चाहिए। मल निकलने के बाद दर्द आप-ही आप बन्द हो जाता है। यदि दर्द अधिक बढ़ जाय तो इसे कम करने के लिए ढाक के फूल पांच तोला, अफ़ीम डोडा दो तोला को दो सेर पानी में जोश दें और फिर इस पानी में कपड़े की गद्दी भिगो कर पेड़ को सेकें। यदि ढाक के फूल न मिलें तो केवल अफ़ीम डोडे को इसी प्रकार पका कर सिकाई करें।

जञ्चा का दूध :—ग्राम तौर पर बच्चे को दो-तीन दिन बाद जञ्चा का दूध पिलाते हैं। यह बात ठीक नहीं है। बच्चे की उत्पत्ती के बारा घंटे बाद ग्राम तौर पर जञ्चा की छातियों में बोझ और तनाव मालूम होने लगता है। यदि ३६ घंटे तक बच्चे को दूध न पिलाया जाय तो इस तनाव के कारण जञ्चा को अधिक कष्ट होता है। कभी-कभी बुखार भी हो जाता है। इस लिए बच्चे की उत्पत्ती के बारा घंटे बाद उसे मां का दूध देना आरम्भ कर देना चाहिए। यदि छातियों में इस समय तक दूध न उतरा हो, तब भी बच्चे को छातियों से लगा देना ही उचित है। इस प्रकार

बच्चा और जच्चा दोनों को लाभ होता है। जब बच्चा छातियों को मुंह से पकड़ कर चूसता है तो उस का प्रभाव अधिकतर पट्ठों के द्वारा गर्भाशय तक पहुंचता है और वह मुकड़ने लगता है। यह बात जच्चा के लिए लाभदायक है। इस के अतिरिक्त दूध के पिला देने से जच्चा छातियों के तनाव और दर्द से बची रहती है। दूसरा लाभ यह है कि मां का पहला दूध बच्चे के लिए एक प्रकार का प्राकृतिक “जुब्लाब” भी है। इस के पीने से बच्चे को दस्त आकर उस की आंतें साफ़ हो जाती हैं। शीघ्र ही बच्चे को जच्चा की छातियां चुसाने से एक यह भी लाभ होता है कि यदि उन में दूध न उत्पन्न हुआ हो अथवा बहुत कम मात्रा में हो तो बच्चे के चूसने से इन में खून का बहाव तेज होकर दूध की उत्पत्ती बढ़ जाती है।

यदि जच्चा की छातियों में दूध अधिक मात्रा में हो अथवा बच्चा किसी कारण दूध न पी सकता हो और इस कारण छातियों का तनाव



बढ़ जाय तो दूध निकालने वाले यंत्र (ब्रेस्ट पम्प) के द्वारा दूध निकाल दें, अथवा सम्भव हो तो दूसरे बच्चे को पिलायें। तनाव को दूर करने और बुखार को उतारने के लिए कोई हल्की दस्तावर दवाई दें।

बच्चा जनने के बाद का खून:—बच्चा पैदा होने के बाद महीने-चालीस दिन तक जच्चा को खून मिली तरलता आती रहती है। पहले छः दिन तक यह खून मिली लाल रंग की हुआ करती है। परन्तु सातवें दिन से ग्यारहवें दिन तक यह तनिक हरी-सी हो जाती है, और इस के बाद गंदा पानी-सा आता रहता है। यदि यह तरलता खुल कर आती रहे

तो जच्चा के लिए अत्यन्त लाभदायक है, यदि यह खुल कर न आये और शीघ्र ही बन्द हो जाय या बिलकुल ही जारी न हो तो इस के कारण जच्चा को बड़ा दुख भेलना पड़ता है।

ऐसी स्थिति में इस तरलता को बाहर निकालने के लिए भग और पेडू को सेकें तथा कपास के डोड़े (अर्थात् कपास का फल जो रुई निकालने के बाद बच रहता है) तीन तोला, पुराना गुड़ दो तोला पानी में जोश देकर पिलायें। लाभदायक है।

बच्चा पैदा होने के बाद छः दिन तक जच्चा को बिस्तर से उठने और चलने फिरने से रोक दें और कम-से कम तीन हफ्ते तक अधिक काम-काज न करने दें।

यों तो देहातों में इन बातों पर ध्यान नहीं दिया जाता, परन्तु ध्यान रखना चाहिये कि इस तरह कि बेपर्वाईयों से जच्चा सदा के लिए अपना स्वास्थ्य बिगाड़ लेती है। यदि वह बच्चा जनने के बाद शीघ्र ही चलने-फिरने लगती है तो गर्भाशय सुकड़ कर अपनी पहली स्थिति में नहीं आता और पेट सदा के लिए बड़ा रह जाता है। ठंडा पानी आवश्यकता के बिना और बे-मौसम पीने से जो तरलता और मल गर्भाशय से निकला करती है, रुक जाती है और इस कारण गर्भाशय में सूजन पैदा हो जाती है, बुखार आने लगता है और भी विभिन्न प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

जच्चा का पेशाब-पाखाना :—बच्चा पैदा होने के छः घंटे के बाद जच्चा को पेशाब आजाना चाहिए। यदि ऐसा न हो तो जच्चा के पेडू और भग के सेकने से पेशाब आजाता है। इसी प्रकार यदि बच्चे की उत्पत्ति के २४ घंटे बाद तक जच्चा को पाखाना आ जाय तो उचित है वर्ना अरंडी का तेल तीन तोले दूध में मिलाकर पिलायें।

जच्चा का बुखार :—जच्चा का बुखार यदि छातियों में दूध के इकट्ठा होने से और तनाव पैदा होने के कारण हो तो छातियों से दूध निकालने के बाद दूर हो जाता है। इसी प्रकार यदि थनले के कारण हो तो उस का उचित इलाज करने से आराम आ जाता है। (देखिये नीचे

थनेले का वर्णन) परन्तु बच्चा उत्पन्न होने के तीन दिन बाद जाड़ा लग कर तेज बुखार हो जाय, मल अथवा तरलता का निकलना बन्द हो जाय, पेट में दर्द और अफारा हो, मतली और कं आने लगे, जच्चा बहुत निढाल और दुखी हो, आँखें अन्दर धस जायें और चेहरा कुम्हलाकर भद्दा और फ्रीका-सा हो जाय तो प्रसूति का बुखार समझ कर इलाज करना चाहिए ।

यह बुखार प्रायः उस समय होता है, जब बच्चा जनाते समय दाई सफाई का ध्यान नहीं रखती । उस के हाथ और औजार आदि खराब होते हैं, अथवा बच्चा उत्पन्न होने के बाद गर्भाशय से निकलने वाली तरलता पूरी तरह नहीं निकलती और अन्दर ही बाकी रह कर सूजन और बुखार पैदा कर देती है ।

इस बुखार को दूर करने के लिए सब से पहले नीम के पत्ते चार तोला, कमीला एक तोला, सुहागा छः माशा को डेढ़ सेर पानी में जोश दें और इस पानी में कपड़े की गद्दी भिगो-भिगो कर पेट को सेंकें ।

कब्ज की शिकायत हो तो अरंडी का तेल तीन तोला दूध में मिला कर पिलायें अथवा सम्भव हो तो एनीमा द्वारा कब्ज को दूर करें और दवा के तौर पर यह काढ़ा (जोशांदा) पिलायें । इस के इस्तेमाल से बच्चा पैदा होने के बाद का रुका हुआ खून जारी हो जाता है ।

काढ़ा :—(जोशांदा) सौंफ, मकोह सूखी, कपास की जड़ का छिलका, खरबूजे के बीज, गोखरू, हर एक छः मादो लेकर पानी में जोश दें और शक्कर या शहद चार तोला मिला कर पिलायें ।

जच्चा की छातियों की सूजन :—(थनेला) जब किसी कारण जच्चा की छातियों से दूध नहीं निकाला जाता तो इन में तनाव पैदा हो जाता है और फिर यही तनाव धीरे-धीरे बढ़ कर सूजन का रूप धारण कर लेता है । कभी-कभी छातियों पर चोट लगने से भी छातियाँ सूज जाती हैं । सूजी हुई छातियों से बच्चे को दूध न पिलायें, और ब्रेस्ट पम्प (दूध निकालने वाला यंत्र) के द्वारा दूध अवश्य निकाल दें और नीम के पत्ते, अकास बेल, ढाक के फूल हर एक-एक तोला, अफ्रीम डोडा

एक तोला को पानी में पकायें। इस के बाद इस में कपड़े की गद्दी बार-बार भिगो कर छ़ातियों को मक्कें। इस के अतिरिक्त नोशादर छ़ः माशे अफ़ीम डोडा एक तोला को आध सेर पानी में जोश दे। फिर इस पानी में कपड़े की गद्दी भिगो कर छ़ातियों पर रखें और इस को लगातार इस काढ़े से तर करते रहें। यह छ़ातियों की सूजन दो घुलाने और पीड़ा को दूर करने की उपयोगी दवाई है। इस के अतिरिक्त थनैला को घुलाने के लिए भी यह लेप लाभदायक सिद्ध हुआ है। दो-तीन दिन के लगाने से आराम आ जाता है।

लेप :—मुनक्का गुठली निकाली हुई दो तोला, किशमिश दो तोला बादाम की गिरी दो तोला, तीनों को मिला कर पीस कर हल्का गर्म लेप करें।

यदि सूजन में पीप पड़ने लगे तो उसे पचाने के लिए अलसी की पुल्टिस बांधें। पकने पर चीरा लगवायें, यदि चीरा न दिलाया जा सके तो अलसी की पुल्टिस पर सुहागा दो माशा और सेंदूर दो माशा डाल कर सूजन पर बांध दें। दो तीन बार के बांधने से सूजन फूट जायगी और उसकी सारी पीप निकल जायगी। इस के अतिरिक्त पीपल के पेड़ की जड़ की सफ़ेद राख एक माशा मोम छ़ः माशा में मिला कर टिकिया-सी बनाएं और उसे सूजन पर रखकर ऊपर से अलसी की पुल्टिस बांधें तो सूजन शीघ्र ही फूट जाती है। इस के बाद नीम के पत्तों की भुजिया बांधें। जब मवाद साफ़ हो जाय तो यह निम्नलिखित “काला मरहम” तैयार करके लगायें।

काला मरहम :—सेंदूर पांच तोला और तिलों का तेल दस तोला लेकर पहले तेल को पकायें। फिर इस में सेंदूर डाल कर किसी लोहे की सलाख से चलाते रहें। यहां तक कि तेल की रंगत पकते-पकते काली ही जाय। अब इसे आग से उतार लें और सावधानी से रक्खें। आवश्यकता पड़ने पर इस मरहम को कपड़े पर लगा कर घाव पर लगायें। कपड़े के बीचों-बीच एक छोटा सा छेद कर दें। यह मरहम थनैले के घाव के अतिरिक्त दूसरे घावों को भी अच्छा करता है।

भुटनी का घाव :—समझदार औरतें बच्चे को दूध पिलाने से पहले और दूध पिलाने के बाद द्वातियों को पानी से धो दिया करती हैं और जो औरतें ऐसा नहीं करतीं उनके बच्चों का पचन खराब रहता है। उन्हें दस्त आने लगते हैं और बच्चे को दूध पिलाने के बाद द्वातियों को धोने के कारण भुटनियों में दूध जम कर उन में खराश पैदा कर देता है, जिस से जच्चा और बच्चा दोनों को कष्ट होता है।

ऐसी स्थिति में बच्चे को दूध न पिलाया जाय। घाव का प्रति दिन नीम के पत्ते के जोशड़े से धोया जाय या पोटेशियम परमंगनेट एक रस्ती को पाव सेर पानी में घोल कर उस से घाव को धोया जाय और मरहम काफूर लगाया जाये।

मरहम काफूर :—सफ़ेदा काशगरी एक तोला, कत्था छः माशा, काफूर तीन माशा तीनों को पीस कर गाय के घी या वस्लीन छः तोला में मिला कर मरहम बनाये।

दूध की कमी :—कभी-कभी जच्चा की द्वातियों में दूध की उत्पत्ति कम होती है या बिलकुल नहीं होती। ऐसी स्थिति में जब बच्चा भूख से बेचैन होता है तो मां अपना कलेजा मसोस कर रह जाती है।

जच्चा को आहार के तौर पर हरीरा पिलायें, खीर फ़िरनी आदि खिलायें, दूध, मक्खन, बालाई का इस्तेमाल करायें, द्वातियों पर तिलों के तेल की मालिश करें। भीतरी तौर पर सतावर या जीरा सफ़ेद को कूट छान कर बराबर वजन की शक्कर सफ़ेद मिलायें और प्रति दिन सुबह-शाम एक-एक तोला दूध के साथ खिलायें।

दूध की ज्यादाती :—कभी-कभी जच्चा की द्वातियों में दूध इतना पैदा होता है कि बच्चे की आवश्यकता पूरी होने के बाद भी बच रहता है। अथवा बच्चा दुर्बल होने के कारण सारा दूध नहीं पी सकता ऐसी दशा में दूध कम करने की आवश्यकता पड़ती है।

दूध कम करने के लिए जच्चा को तीसरे-चौथे दिन कोई दस्तावर दवाई देते रहें। दूध, मक्खन, मलाई जैसी चीजें खाने को कम दें। द्वातियों

पर मसूर या जीरा पीस कर लेप करें अथवा निम्नलिखित लेप लगायें ॥

(१) खरिया मिट्टी एक तोला, माजू छः माशे, काफूर तीन माशे, तीनों को सिरके में पीस कर लेप करें ।

बच्चे के रोग

जब बच्चा बीमार होता है तो वह अपने किसी दुख को आप नहीं कह सकता । उस की ऊपरी दशा देख कर ही उसकी तकलीफों का अनुभव किया जाता है । स्वस्थ होने की स्थिति में बच्चा हंसी-खुशी रहता है । दूध चाव से पीता है और आराम से गहरी नींद सोता है । परन्तु जब वह किसी रोग में ग्रस्त हो जाता है तो अधिक रोता रहता है । बेचैन रहता है, दूध ढंग से नहीं पीता और न गहरी नींद सोता है । नींद की हालत में चौंक पड़ता और रोने लगता है ।

यदि बच्चा हर समय रोता रहे, स्वभाव में हठ और चिड़चिड़ापन आ जाय और आंखों के नीचे बल पड़ जायें तो समझ लेना चाहिए कि वह सिर के किसी रोग में ग्रस्त है । यदि वह रोता हुआ बार-बार अपने हाथ कान की ओर ले जाय तो जान लीजिए कि उस के कान में दर्द है । यदि बच्चा तेजी से रोये और ठहर-ठहर कर चीखे और अपने हाथ पैर की ओर ले जाय, चेहरा लाल हों, माथे पर बल पड़ जायें और घूटनों को सुकेड़ता है तो समझ लेना चाहिये कि उसके पैर में दर्द है । यदि बच्चे की जबान मंली हो, बदबूदार काला-सा पाखाना आये और मूंह के पास भुर्री पड़ती हों तो उसे पेट के रोग में ग्रस्त समझना चाहिये ।

यदि बच्चा जल्दी-जल्दी मूंह खोलकर सांस ले और सांस लेते समय उस के नथने फूल जायें तो बच्चे को डब्बा रोग (नमूनिया) समझना चाहिये ।

यदि बच्चा बहुत बेचैनी के साथ चीख-चीख कर रोये, बिस्तर पर लेटा हो अथवा गोद में हो, रोता हुआ ऊपर की ओर उचके तो समझ लेना चाहिए कि उसे चुनूनों की शिकायत है । यदि ऐसी स्थिति में बच्चे के पाखाने की जगह भी सब लाल हो तो चुनूनों का काटना सिद्ध हो जाता है । यदि बच्चा नींद में दांत पीसे नाक खुजाये, पाखाना, पेगाब की

जगह को बार-बार मले तो यह भी पेट में चुनूनों और दूसरे कीड़ों के होने का चिन्ह है ।

पेशाब में सफ़ेद तलछल का बँठना, या धरती पर बच्चे के पेशाब करने की स्थिति में सफ़ेदी का जम जाना, उसकी पाचन-शक्ति खराब होने का चिन्ह है । यदि बच्चे को पेशाब सुख हो तो आपको समझ लेना चाहिए कि उसे बुखार है या होने वाला है ।

यदि बच्चे को पीले रंग के पतले-पतले दस्त आ रहे हों, बच्चा दिन-दिन दुबला और निर्बल होता जाय, उसके पेट पर नीली-नीली रंगें उभर आयें और शरीर पर भुरियां पड़ जायें तो समझना चाहिए कि बच्चा सूखा रोग में ग्रस्त है ।

बच्चे के इलाज के सम्बन्ध में आवश्यक आदेश :—

समझदार मां-बाप को चाहिए कि वह बच्चे की साधारण स्थितियों पर गहरी दृष्टी रखे यदि उस के दूध पीने, सोने, जागने और पाखाना पेशाब में किसी प्रकार की गड़बड़ नजर आये तो तुरन्त ही इसका कारण मासूम करके उसे दूर करने का प्रयत्न करें । परन्तु यह बात याद रखनी चाहिए कि बच्चों की बात-बात में दवाई खिलानी उचित नहीं है । बच्चों के अधिकतर रोग मां-बाप की असावधानी और बेपरवाई से हुआ करते हैं, जिन से बच्चों को कब्ज हो जाता अथवा दस्त आने लगते हैं, पचन बिगड़ जाता है । ऐसी स्थितियों में साधारण विधियों से इलाज उचित होता है । ग्राम तौर पर ऐसे मामूली-मामूली रोग मां के खाने-पीने में उचित परिवर्तन कर देने से दूर हो जाते हैं । यदि बच्चे का रोग बढ़ जाय तो किसी होशियार डाक्टर से इलाज करायें और नासमझ स्त्रियों के कहने सुनने से गंडे, ताबीज, टोने, टोटके और भाड़-फूंक के चक्कर में फंसकर बच्चे को खतरे में न डालें ।

प्यास का बढ़ जाना :—छोटे बच्चों को ग्राम तौर पर दांत निकलने के दिनों में दस्त आते हैं और इस कारण उन्हें प्यास अधिक लगती है । कभी कभी गर्मी की भड़क अथवा सू लगने से प्यास इतनी बढ़

जाती है कि बुझने में नहीं आती। इसके अतिरिक्त इस रोग में बच्चे का तालू भी बैठ जाता है।

इलाजः—बच्चे को ठंडा पानी बराबर पिलाते रहें, यदि दस्त निकलने के कारण बच्चे के मसूढ़े फूले हुए हों तो इन फूले हुए मसूढ़ों को नश्टर से चोरा लगवायें। बंसलोचन या नारियल दरियाई पानी में घिस कर दिन में तीन चार बार पिलायें। बंसलोचन खुर्क के बीज, कमल गट्टे की गिरी हर एक छः मासे को थोड़ा-सा कूटें और दो तोला धान की खील के साथ एक साफ कपड़े में पोटली बांध कर पानी को कोरी ठलिया में डालें और रख छोड़ें। बच्चे को यही पानी पिलाते रहें। चाहे किसी भी कारण प्यास लगती हो, इस के पिलाने से दूर हो जाती है।

आमले को पानी में पीस कर, संदल को पानी में घिस कर और अस्पगोल को पानी में भिगो कर इन सब का लुआब (लेस) प्राप्त करें। फिर इन तीनों को मिला कर बच्चे के सिर पर तालू के स्थान पर लगायें। अधिक प्यास लगने की स्थिति में उपयोगी है। यदि दस्त आ रहे हों तो वह भी इस से रुक जाते हैं।

कुंजाज अतफाल :—इस रोग को जन साधारण नमूगा, और 'अठरा' के नाम से पुकारते हैं और कुछ नासमझ व्यक्ति इसे 'ममान' समझ कर भूत प्रेत का असर ख्याल किया करते हैं। वह इस का इलाज गंडे, ताबीज और भाड़ फूंक से करते हैं।

इस रोग का कारण प्रायः गंदी छुरी अथवा चाकू आदि से नाल काटना या जच्चा बच्चा को गंदे और गीले सीले प्ररों में रखना अथवा बच्चे को सर्दों से न बचाना हुआ करता है।

यह रोग बच्चे को अधिकतर उत्पन्न होने के छः सात दिन के बाद हो जाता है। इस में बच्चा दूध पीना छोड़ देता है। उस की बतीमी बंध जाती है और इस कारण वह छातियों को मुंह में लेकर चूस नहीं पाता। जबड़ों के अतिरिक्त उसके हाथ की उंगलियां और अंगूठे हथेली की ओर मुड़ जाते हैं। चेहरा और समस्त शरीर नीला पड़ जाता है। चेहरा

ऐंठने के कारण भयानक दिखाई देने लगता है। मुंह से भाग भी निकल आते हैं और सारे शरीर में ऐंठन के कारण बच्चा अकड़ कर कमान की भांति टेढ़ा हो जाता है। ऐसी स्थिति में कुछ घन्टों के बाद बच्चा मर जाता है।

इलाज :—यह अत्यन्त घातक रोग है। परन्तु इलाज यदि तुरन्त ही कर लिया जाय तो बच्चे को बचाया जा सकता है। प्रथम उपाय यह है कि जच्चा और बच्चे को एक साफ़-सुथरे कमरे में रखें। जाड़ों का मौसम हो तो कमरे को अंगोठी जला कर गर्म करें। इस के बाद बच्चे की नाभी को देखें, यदि वह घायल हो, अथवा उस में पीप पड़ गई हो तो उस का उचित इलाज करें और साथ ही बच्चे को दस्त लाने के लिए अरंड के तेल तीन माशा में तनिक-सा शहद मिला कर चटावें। यदि जबड़े बंद हो चुके हों और कोई दवा बच्चे को न पिलाई जा सके तो साबुन का साफ़ा रखें।

साबुन का साफ़ा :—सन्तलाईट या लाइफ़वाए साबुन का टुकड़ा छुआरे की गुठली के बराबर तराश लें। बस 'साफ़ा' बन गया। इसे घी या तेल से चिकना करके बच्चे के पालाने की जगह रखें। कुछ मिनट बाद पाखाना आ जायगा। यदि मिल सके तो गिनेसरीन का साफ़ा भी प्रयोग कर सकते हैं। अर्थात् जिस प्रकार भी सम्भव हो बच्चे को दस्त लायें। इस के बाद हलके गर्म पानी में बिठावें और इसी में नहलायें। इस के बाद तिलों के तेल दो-तोला, मोम छः माशे को पिघला कर इस में जायफल तीन माशा वागीक पीस कर मिलावें और इस की मालिश जड़ों और हाथों पर करें। कुछ व्यक्तियों का तर्जवा है, कि चिमगादड़ का खून बच्चे के जबड़ों और सिर पर मलना, एक एक-एक बूंद नाक में टपकाना और एक बूंद शहद मिला कर चटाना इस रोग की अत्यन्त उपयोगी दवा है।

बच्चे का नींद में डर जाना :—कुछ बच्चे सोते-सोते कोई डरावना स्वप्न देख कर चौक पड़ते और चीख मार कर रोने लगते हैं।

यह स्थिति प्रायः पचन के बिगाड़ से हुआ करती है और कभी-कभी दांतों का निकलना और पेट के कीड़े भी इस का कारण हुआ करते हैं।

इलाज :—इस का इलाज पाचन-शक्ति का ठीक होना है। निश्चित समय पर उचित मात्रा में दूध पिलायें। बच्चे के दांत निकल रहे हों तो उन को शीघ्र बाहर लाने का उपाय करें। पेट में कीड़े हों तो उन्हें मार कर निकालने वाली दवाइयां दें। इस के बाद बच्चे का पचन ठीक रखने के लिए सुहागा भुना हुआ छः माशा बारीक पीस कर शहद चार तोला में मिलायें और सुबह, दोपहर, शाम, दिन में तीन बार थोड़ा-थोड़ा चटायें। यदि बच्चे को दूध पिलाने के बाद सिर्फ सुहागा भुना हुआ एक-एक रत्ती चटा दिया करें तो पचन के अधिकतर रोग दूर हो जाते हैं।

बच्चे की मिरगी :—बच्चों की मिरगी को “उरमुस्सिकयान” और कमेड़े भी कहते हैं। यह रोग दौरे से होता है। इस में बच्चा बेहोश हो जाता है। इस के हाथ-पांव ऐंठने लगते हैं। यदि इस रोग का दौरा हल्का होता है तो बच्चा सोता हुआ मालूम होता है। आंखों के ढेले ऊपर की ओर घूम जाने के कारण आंखें सफ़ेद-सफ़ेद नजर आने लगती हैं और बच्चा धीरे-धीरे कराहता और तंगी से सांस लिया करता है।

परन्तु जब इस रोग का दौरा सख्त हुआ करता है तो बच्चा चीख मार कर बेहोश हो जाता है। हाथों की मुट्ठियां बन्द हो जाती हैं, आंखों के ढेले घूम कर सियाही ऊपर चढ़ जाती है और सिर्फ सफ़ेदी नजर आती है। चेहरे की रंगत पहले लाल और फिर नीली पड़ जाती है। मूंह से भाग निकलने लगते हैं और इस प्रकार बच्चे की शक्ल डरावनी हो जाती है। कुछ देर के सुधार के बाद फिर यही दशा होती है और कई-कई बार होती रहती है। जब दौरा बिल्कुल खत्म हो जाता है तो बच्चा लम्बा सांस लेता है, उस के ऐंठे हुए हाथ-पांव ढीले पड़ जाते हैं और बच्चा सहम कर रोने लगता है। और रोते-रोते सो जाता है।

इस रोग का कारण अधिकतर पचन का बिगाड़, अफ़ारा कब्ज और पेट के कीड़े हुआ करते हैं। कुछ बच्चों को दांत निकलने के दिनों में और कुछ की तेज बुखारों की दशा में इस रोग का दौरा पड़ जाता है।

इलाज :—जब बच्चे को मिरगी का दौरा पड़े तो उसे हवादार स्थान में आराम से लिटायें। उस के सिर के नीचे तकिया रख दें। गले

के बटन आदि खोल दें और सूत या कपड़े की थंली-सी बनाकर अथवा बोतल का कार्क उस के मूंह में रख दें। इस से बेहोशी की दशा में जबान दांतों के नीचे आकर कटने न पायेगी। चेहरे पर ठंडे पानी के छींटें मारें और हाथ-पांव को नीचे की ओर मलते रहें। जब दौरा खत्म हो जाय तो नीचे लिखे के अनुसार इलाज करें।

पचन खराब हो तो उस के लिए सुहागा भुना हुआ एक रस्ती मां के दूध में घोल कर दें। यदि पेट फूला हुआ हो तो गेहूं की भूसी या बाजरा दो तोला, नमक दो तोला को पोटली में बांध कर तबे पर गर्म करें और इस से पेट को सेकें। हींग आधी रस्ती को शहद छः माशे में मिला कर चटाये। कब्ज हो तो उसे दूर करने के लिए अरंडी का तेल तीन माशा दूध में घोल कर पिलायें या छुआरे की गुठली के बराबर साबुन का 'शाफा' बना कर बच्चे के पाखाने की जगह रखे। दांत निकल रहे हों तो उन्हें शीघ्र बाहर लाने का उपाय करें और नीचे लिखा हुआ सफ़ूफ़ बना कर रख छोड़ें। चाहे रोग का कारण कोई हो, हर स्थिति में इस के प्रयोग से लाभ होगा।

नुम्बूना सफ़ूफ़ :—पीली हड़ का छिलका, रसौत, सूखा पीदीना हर एक-एक तोला को कूट-छान कर सफ़ूफ़ बनायें और शीशी में सावधानी से रखें। एक साल के बच्चे को एक माशा, दो साल के बच्चे को दो माशा पानी में घोल कर पिलाया करें।

यह गोलियां भी बच्चों की मिरगी में उपयोगी है।

नुम्बूना गोली :—एलवा, जम्बेदस्तर, कंदर, हर एक तीन माशा लेकर बारीक पीसें और थोड़े से गुलाब के अर्क या पानी में गुंध कर गोलियां बनायें और शीशी में सावधानी से रखें। सुबह-शाम एक-एक गोली मां के दूध में घोल कर दें।

इस रोग में बच्चे की मां को भी अपने पचन के सुधार का ध्यान रखना आवश्यक है हर प्रकार के कब्ज करने, बादी और अफ़ारा लाने वाले पदार्थ न दें और सम्भोग आदि से भी बचें।

हंसली उतर जाना:—दूध पीते बच्चे को जब गर्दन का सहारा दिये बिना असावधानी से उठाया जाता है तो गर्दन में झटका लगने से उसकी गर्दन की हड्डी अपनी स्थान से खिसक जाती है। इस स्थिति में बच्चा हर समय रोता रहता है और किसी प्रकार चुप नहीं होता। हाथ लगा कर देखने से हंसली की हड्डी अपनी जगह से खिसकी हुई मालूम होती है।

जब बच्चा बुरी तरह रो रहा हो और रोने का कोई और कारण मालूम न हो तथा हंसली पर हाथ लगाने से और ज्यादा रोने लगे तो समझ लेना चाहिए कि बच्चे की हंसली उतरी हुई है। घर की बड़ी बूढ़ी स्त्रियाँ और दाई आदि हाथ से टटोल कर देख लेती हैं और उसका इलाज भी आप ही कर लेती हैं और उस इलाज की विधि केवल यह है हंसली के स्थान पर तेल की मालिश करके हंसली को उस की ठीक जगह पर कर दिया जाता है।

परन्तु यह ध्यान रहे कि जब एक बार किसी बच्चे की हंसली उतर जाती है तो फिर सामान्य कारणों से बार-बार उतरने लगती है। अतः बच्चे को उठाने में सावधानी से काम लेना चाहिए।

आंखें दुखना:—बच्चों में आंखें दुखने का कारण अधिकतर आंखों को साफ़ न रखना होता है। कुछ नासमझ मातायें प्रति दिन बच्चों की आंखें नहीं धोती और न उन्हें रेत, मिट्टी और धुये से बचाती हैं। आखिर बच्चे की आंखें दुखने आ जाती हैं। यदि शीघ्र ही उन का उचित इलाज न किया जाय तो बच्चे की आंख में घाव हो जाता है, जिस से कभी कभी फूला पड़ जाता है और आंख बँठ जाती हैं। कभी पलकों के बाल उड़ जाते हैं और आंखें भौंड़ी हो जाती हैं।

यदि गर्भवती को सोजाक का रोग होता है तो उसके भी बच्चे की आंखें दुखने लगती हैं। कभी-कभी नहलाते समय साबुन का भाग आंखों में चले जाने से या माँ का पसीना बच्चे की आंख में लग जाने से भी बच्चे की आंखें आ जाती हैं।

इलाज :—बच्चे को ऐसे कमरे में रखें, जहाँ उसकी आंखें धूप की चकाचौंध से सुरक्षित रहें। बच्चे को बाहर निकालें तो उस की आंखों के

सामने हल्दी से रंगा हुआ कपड़ा लटका दे । यदि बच्चे की आंखों को पोंछने की आवश्यकता हो तो हल्दी से रंगे हुए कपड़े से पोंछें । बच्चे को कब्ज हो तो सब से पहले उसे दूर करने का उपाय करें । आयु के अनुसार तीन माशे से छः माशे तक अरंडी का तेल लेकर थोड़ा सा शहद मिलाकर चटायें अथवा दूध में डाल कर पिलायें और तिरफना (हड़, बहेड़ा, आमला) हर एक-एक तोला कूट कर मिट्टी के एक सकोरे में डाल कर पानी में भिगोयें । सुबह को इस पानी से आंखों को धोयें, या सुहागा तीन माशा को आध पाव हल्के गर्म पानी में मिला कर उस से आंखों को धोयें और फिटकरी सफ़ा दो रत्ती बारीक पीस कर गुलाब के अर्क एक तेला में घोलें और इसे बूंद-बूंद पानी में टपकायें और रसोत तीन माशे को पानी में घिस कर आंख के चारों ओर लेप करें । यदि आंख में दर्द अधिक हो और बच्चा इस के कारण पीड़ित हो तो इसी में एक रत्ती अफीम बढ़ा लें और आंख में वही फिटकरी वाली दवा टपकायें ।

जिस बच्चे की आंखें दुखती हैं, जब वह सो कर उठता है तो उसकी पलकों में कुचल के कारण चिपक जाती है । उन्हें सुहागा मिलाये हुए हल्के गर्म पानी से धीरे-धीरे धोयें या मां पहले बच्चे की आंखों पर अपना थोड़ा सा दूध दूहे, फिर हल्के गर्म पानी से धो कर साफ़ करे और आंखों में वही दवा टपकायें ।

यदि सोते समय बच्चे की पलकों के किनारों पर बैस्लीन लगा दी जाय तो बच्चे की पलकों जुड़ने से सुरक्षित रहती हैं ।

बच्चे की आंखें सोजाक के कारण उत्पत्ती के छः सात दिन बाद ही दुखने आ जाती हैं । इस का सब से बड़ा चिन्ह जच्चा को सोजाक रोग का होना है । इस का इलाज भी उपरोक्त विधि से किया जाता है । परन्तु इस बात से विशेषकर सावधान रहना चाहिये कि बच्चे की आंख से निकली हुई गंदगी कपड़े या हाथ द्वारा दूसरे स्वस्थ बच्चों या बड़ों को न लगने पाये । आंखों को दिन में कई बार नीम के पत्तों के जोशदे या फिटकरी के पानी से धोते रहें ।

रोहे (कुकरे) :—कभी-कभी, बच्चे की आंखें बराबर दुखते रहने अथवा उन में खाक-धूल और धुएँ के बराबर गिरते रहने से ऊपर

के पपोटों के भीतरी स्तर पर छोटे-छोटे लाल रंग के दाने उत्पन्न हो जाते हैं, जिन के कारण पपोटा सूजा हुआ दिखाई देता है। इन दानों के आंख के ढेले में चुभने और रगड़ खाने के कारण आंखें सुखें रहती हैं और इन से बराबर पानी बहता रहता है। यदि पपोटे को उलट कर देखा जाय तो यह दाने दिखाई देते हैं।

इलाज :—बच्चे को धूप और रोशनी की चकाचौंध से बचा कर रखें। उसे कब्ज न होने दें। उस की आंखों को तिरफले के पानी अथवा फिटकरी घोले हुए पानी से धोयें और फिटकरी चार रत्ती को एक तोला अर्क गुलाब या पानी में घोल कर आंख में टपकायें। पपोटों को उलट कर मिश्री की चिकनी डली से रगड़ें और माजू को अत्यन्त बारीक खरल करके सलाई से इन दोनों पर लगायें। कुछ दिन लगातार यह इलाज करने से रोहे अच्छे हो जाते हैं।

फोला :—जब बच्चे की आंख दुखने का उचित इलाज नहीं किया जाता या रोहे पैदा हो कर ढेले पर चुभते रहते हैं तो आंख की सियाही पर घाव हो कर फूला पड़ जाता है यह फूला कभी तनिक-सा होता है और कभी आंख की सियाही के एक बड़े भाग को घेर लेता है। यदि फूला आंख की पुतली से हटा हुआ हो तो आंखों से भली भांति सुझाई देता है और यदि ठीक पुतली के ऊपर हो तो कुछ दिखाई नहीं देता। ऐसी स्थिति में हर इलाज व्यर्थ होता है।

इलाज :—जब आंख की लाली दूर होकर सिर्फ फूला रह जाय तो समुद्र-भाग छः मासे अत्यन्त बारीक खरल कर के शुद्ध शहद एक तोला में मिला कर रख और सलाई के सिरे से फूले पर लगाया करें। बिस-खपरे बूटी की जड़ पानी में घिस कर लगाने से भी फूला कट जाता है, अथवा निम्नलिखित गोलियां बना कर प्रयोग करें, जाले और फूले को काटती है और साथ ही लाली को भी दूर करती है।

गोलियों का नुस्खा :—अक्रोम एक तोला, रसौत साफ़ की हुई चार तोला, फिटकरी छः मासे, मिश्री डेढ़ तोला सब को गुलाब के

अर्द्ध में छः घंटे तक खरल करके लम्बी-सी गोलियां बना रखें। सुबह शाम कांसी की थाली या कटोरे पर कुछ बूंद पानी डाल कर गोली को घिसें, जब कुछ घिस जाय तो उंगली से सलाई पर लगा कर आंखों में लगायें।

भेंगापन :—कभी-कभी बच्चा जन्म से भेंगा होता है और कभी यह रोग मां की नासमभी से लग जाता है। जब मां बच्चे को सदा ही गोद में लिटा कर दूध पिलाती है तो बच्चा देर तक टकटकी बांधे मां की ओर देखता रहता है। इसी प्रकार जब बिस्तर पर लेटे हुए बच्चे के पहलू में दिया या कोई चमकदार चीज रख दी जाती है तो बच्चा स्वाभाविक रूप से इस पर नज़र जमा देता और देखता रहता है। इन दोनों स्थितियों में प्राकृतिक रूप बिगड़ जाता है और बच्चा भेंगा हो जाता है।

इलाज :—यदि बच्चा जन्म से भेंगा हो तो उस का इलाज असम्भव है। हां, दूसरी स्थितियों में निम्नलिखित उपाय करें।

बच्चे की आंख की पुतली का यदि कनपटी की ओर झुकाव हो तो नाक में बांसे पर कोई लाल रंग का कागज़ चिपका दें और यदि नाक की ओर इस का झुकाव हो तो कनपटी की ओर कोई लाल कपड़ा लटका दें अथवा बच्चे के चेहरे पर एक पर्दा डालें और ठीक आंखों के सामने इस पर्दे में छेद कर दें और बच्चे के सामने चिराग रखें ताकि बच्चा इस सोराख से चिराग को देखने का प्रयत्न बराबर करता रहे यहां तक कि आंख की पुतली ठीक हालत में लौट आये।

बाह्यनी :—इस रोग में प्रायः बच्चे की निचली पलकों के बाल गिर जाते हैं और इस कारण उस की आंख भद्दी हो जाती है। निचले पपोटे के किनारे सूजे हुए लाल-से दिखाई दिया करते हैं।

यह रोग आम तौर पर चार-पांच साल के बच्चों को हुआ करता है और विशेषकर उन गरीब अपढ़ माओं के बच्चों को, जो अपने बच्चों की आंखें साफ़ नहीं रखती।

इलाज :—प्रति दिन हल्के गर्म पानी से आंखों को धोयें और लुफ़े के पत्तों का पानी और घी मिला कर रात को सोते समय पपोटों के किनारों पर लगायें। इस के अतिरिक्त यह धर्मा भी इस रोग में उपयोगी है।

धर्मा :—लोहे की कढ़ाई या तवे को आग पर रखकर इस में मक्खन छः तोला डालें। जब मक्खन पिघल जाय तो उसके ऊपर से मेल आदि उतार कर फिटकरी एक तोला टुकड़े-टुकड़े करके डालें। जब फिटकरी पिघल कर उसका खोल हो जाय तो अफीम तीन माशे शामिल करें और आग से नीचे उतार कर कांसी के बर्तन में दो घंटे तक रगड़ें। जब सब एक जान हो जायें तो किसी चीनी की डिबिया में रखें और प्रति-दिन सुबह-शाम आंखों के पपोटों पर लगाया करें।

कान का दर्द :—कभी-कभी ठंडी हवा लगने से बच्चे के कान में दर्द होने लगता है और कभी कान में कोई फुंसी निकल आती है अथवा सूजन या घाव होता है और इस कारण कान में दर्द हुआ करता है। कान के दर्द की दशा में बिना किसी प्रत्यक्ष कारण के बच्चा रोता और चीखता है और रोते हुए बार-बार अपना हाथ कान की ओर ले जाता है।

इलाज :—कान का दर्द चाहे किसी कारण भी हो, नीम के पत्ते दो तोला, अफीम डौडा एक तोला, पानी में जोश देकर पहले कान में इसका भपारा दें। फिर इस में साफ़ कपड़े की गद्दी भिगोकर कान को सेकें या केवल खाली पानी में नमक डाल कर और जोश देकर इसका भपारा करें और इसी पानी से सेकें। इस के बाद गेंदे की पत्ती का पानी निचोड़कर हल्का गर्म कान में टपकायें। यदि दर्द बहुत अधिक हो तो अफीम एक माशा, अजवायन तीन माशा को सरसों का तेल एक तोला में पकायें। इसके बाद साफ़ करके कान में टपकायें।

कान का बहना :—जब कान की सूजन अथवा फुंसी पक कर फूट जाती है तो कान में घाव होकर उस से पीप बहने लगती है। कुछ बच्चों को जब यह रोग लग जाता है तो देर तक अच्छा नहीं होता

कुछ दिन के लिए कान का बहना बंद हो जाता है और फिर बहने लगता है। कभी-कभी जब घाव कान की भित्ती तक पहुँच जाता है तो ऊँचा सुनाई देने लगता है।

इलाज :—नीम के पत्ते दो तोला, सोंफ़ एक तोला, कमेला छः माशा, सुहागा तीनमाशा, शहद एक तोला आधा सेर पानी में पकायें। जब आधा रह जाय तो इस पानी से पिचकारी द्वारा कान को धोयें। जब कान धुल चुके तो साफ़ रुई किसी सीक या सलाई पर लपेट कर उस से कान का पानी सुखक करें। इस के बाद माजू छः माशा बारीक पीस कर शुद्ध शराब चार तोला में मिलाकर सुबह-शाम दो-दो बूँद कान में टपकायें, अथवा फिटकरी एक तोला और हल्दी एक माशा को बारीक पीस कर एक रत्ती कान में फूकें।

कान की फुन्सियाँ :—कभी-कभी कान की जड़ में और अंदर की ओर छोटी-छोटी फुंसियाँ उत्पन्न हो जाती हैं और उन में जलन और खुजली होती है। बच्चा खुजाते-खुजाते कान को लह-लहान कर देता है और फिर जलन और दर्द के कारण रोने लगता है।

इलाज :—नीम के पत्तों के जोशाने से कान को धोयें और फिर “रोगन कमीला” लगायें।

रोगन कमीला :—बनाने की विधि यह है कि कमीला एक तोला लेकर सरसों के तेल आठ तोला में पकायें, यहां तक कि तेल की रंगत लाल हो जाय। इस के बाद तेल को साफ़ करके शीशी में रखें और प्रति-दिन फुन्सियों पर लगायें।

जुकाम :—कुछ बच्चों को ठंडी हवा लगने, ठंडे पानी में नहलाने और मेंह में भीगने से जुकाम हो जाता है, नाक बहने लगती है। यदि तुरन्त ही उचित उपाय न किया जाय तो खांसी, डब्बा (नमूनिया) आदि रोग लग जाते हैं।

इलाज :—रुई अथवा कपड़े की गद्दी गर्म कर के इस में बच्चे के सिर, माथे और गले को सेकें और ठंडी हवा के झोंकों से बचायें। पीने को

ठंडा पानी भी न दें। यदि बच्चे को प्यास लगे तो थोड़ा गर्म पानी दें। यदि बच्चे की नाक बंद हो जाय, खांसी आने लगे और बुखार हो जाय तो सौंफ़ दो माशा, गाओजबान एक माशा, मुल्हटी एक माशा, चीनी छः माशा पानी में जोश दे कर पिलायें। यदि कब्ज भी हो तो इसी तुस्खे में सनाय एक माशा और बढ़ा दें। एक-दो दस्त आकर तबीयत ठीक हो जायगी।

कुछ बच्चे अधिकतर जुकाम-खांसी में ग्रस्त रहते हैं। उन की नाक बहती रहती है। ज्यों ही ठंड लगती है, उनका रोग बढ़ जाता है। ऐसे बच्चों के लिए निम्नलिखित गोलियां उपयोगी हैं।

तुलसी की गोलियां :—तुलसी के पत्ते चार तोला, मुल्हटी छिल्ली हुई दो तोला, पीपल, जावतरी, हर एक तीन माशा सब को बारीक पीस कर शहद में मूंधे और चने की बराबर गोलियां बनायें। एक-एक गोली सुबह-शाम मां के दूध में घोल कर दें अथवा शहद में मिला कर चढायें।

मुंह आना :—दूध पीते बच्चों को दांत निकलते समय मुंह में दाने या छाले से हो जाते हैं। इसी को मुंह आना कहते हैं। इस का कारण अधिकतर पचन की खराबी होती है। विशेष कर जब बच्चे का पोषण खराब और बाजारी दूध पिला कर किया जाय।

इस रोग में मुंह के अंदर जबान आदि पर सफ़ेद या सफ़ेद-पीले से छाले दिवाई दिया करते हैं। जब इन छालों की सफ़ेदी उतर जाती है तो वह छोटे-छोटे घाव बन जाते हैं। बच्चा छालियों को दबा कर दूध नहीं पी सकता और उस की रात बहा करती है।

इलाज :—यदि बच्चे के दांत निकल रहे हों तो उन्हें शीघ्र निकालने का उपाय करें। पचन ठीक न हो तो उस की ओर ध्यान दें। खराब दूध पीने से बचायें। यदि बच्चे को कब्ज हो तो सब से पहले अरंडी का तेल तीन माशे से ६ माशे तक थोड़ा शहद मिला कर चढायें। जब एक दो दस्त हो जायें तो मुहागा तीन माशा को बारीक पीस कर शुद्ध शहद दो तोला में मिला कर फुरेरी से छालों पर लगायें। जब छालों के

स्थान पर घाव दिखाई देने लगे तो कत्था या गुलाब का जीरा बारीक पीस कर मुंह में छिड़कें ।

राल बहना :—दांत निकलते समय और पेट में कीड़े होने की स्थिति में आम तौर पर बच्चे के मुंह से राल बहा करती है, परन्तु कभी-कभी पचन के बिगाड़ से भी राल बहने लगती है । विशेषकर जब बच्चे का मित्राज बलगमी हो तो वह शिकायत अक्सर हुआ करती है ।

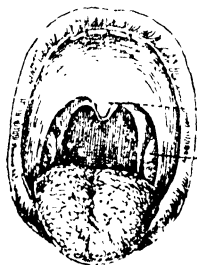
इलाज :—कारण के अनुसार उपाय करें । यदि बच्चे का पचन खराब हो तो मस्तगी एक माशा तनिक से शहद में मिला कर सुबह-शाम चटाया करें । या अदरक का पानी थोड़ी-सी शक्कर में मिला कर दें कब्ज को दूर करने के लिए 'उसारा-ए-रेवंद' एक रत्ती दूध में घोल कर दें और फिटकरी दो माशा को तीन छटांक पानी में मिलायें और इस में साफ रुई भिगो-भिगो कर इस से सारे मुंह को अंदर से साफ किया करें ।

दांत पीमना :—कुछ बच्चे नींद में दांत पीसा करते हैं और इस का कारण आम तौर पर पचन की खराबी या पेट के कीड़े हुआ करते हैं । पचन की खराबी दूर करने के लिए बच्चे को सौंफ हड़ का सफ़ूफ़ तनिक-सा नमक डाल कर एक-एक माशा सुबह शाम दें । यदि पेट में कीड़े हों तो उनका उचित उपाय करें ।

जवान का जुड़ना :—इसे जबान का "तांतवा" भी कहते हैं । इस रोग में जबान नीचे की ओर तालू में इम प्रकार चिपटी हुई होती है कि बच्चा बड़ा होकर बोल नहीं सकता । यदि जबान कम जुड़ी हुई होती है तो बच्चा तुतला कर बोलता है और मां का दूध छानियों को अच्छी तरह चूस कर नहीं पी सकता ।

इलाज :—यह रोग जन्म से हो तो इसका इलाज आपरेशन द्वारा किया जा सकता है । किसी चतुर डाक्टर से सहायता लें ।

कौवा गिरना :—बच्चे का कौवा ढीला होकर अधिक लटक जाता है, जिस से कंठ में सरसराहट हो कर बार-बार सूखी खांसी उठती है। कभी कभी खांसी की ज्यादाती से कंठ भी हो जाती है। यदि बच्चे के मुँह को खोल कर देखा जाय तो कच्चा लटका हुआ दिखाई देता है।



इलाज :—मुलतानी और माजू को पानी में पीस कर तालू के स्थान पर लेप करें। फिटकरी को बारीक पीस कर शहद में मिलायें और यह दवा एक चमचे में लेकर उस से कौवे को उठायें और ऐसा दिन में दो बार करें, अथवा माजू को बारीक पीस कर एक छोटे चमचे में डालें और इस से कच्चे को ऊपर उठायें। बार-बार ऐसा करने से कौवा ठीक हो जाता है। इस के अतिरिक्त फिटकरी एक माशा को एक तोला पानी में घोलें और इस में फुरेरी भिगो कर कौवे पर लगायें। इस से यह रोग जाता रहता है।

डब्बा (पमली चलना) :—डब्बा बच्चों के नमूनिया को कहते हैं और यह अधिकतर सर्दी लगने से हुआ करता है। इस रोग में बच्चे को बुखार और सूखी खांसी होती है, जिसे सहन न कर के बच्चा रोने लगता है; परन्तु पूरी तरह रो भी नहीं सकता। सांस तेज-तेज और तंगी से आने लगता है। सांस लेते समय नाक के नथुने फूल जाते हैं और नीचे पसलियां सांस लेने में अंदर की ओर दब जाती हैं, जिससे गढ़ा पड़ता हुआ मालूम होता है।

इलाज :—बच्चे को साफ सुथरे कमरे में लिटाय रखें। यदि आवश्यकता हो तो अंगीठी जला कर उसे गर्म करें; परन्तु धुआं बिलकुल न होने दें। तारपीन के तेल एक तोला में काफूर दो माशा घोल कर बच्चे के सीने पर मालिश करें अथवा एक अंडे की जर्दी में एलवा तीन माशे, केसर एक माशा खरल करके मलमल के दो टुकड़ों पर लगाकर

हल्का गर्म पस्त्रियों पर दोनों तरफ लगायें, ऊपर से रूई गर्म करके बांध दें। भीतरी तौर पर दस्त लाने के लिए अरंडी का तेल छः माशा शहद में मिलाकर दें। इसके अतिरिक्त जोफ़ा सूखा, अलसी, एक-एक माशा और अंजीर एक दाना को पानी में जोश देकर तनिक सा शहद मिलाकर दें। परन्तु जब रोग अंतिम सीमा तक पहुंच जाय, छाती में बलगम जम जाय और सांस लेने में खरखराहट होने लगे तो मंत्रफल चार रत्ती बारीक पीसकर गर्म पानी में घोल कर पिलायें। इसके पिलाने से क्रं होकर छाती का बलगम निकल जायगा, और बच्चे को आराम आजायगा। निम्नलिखित गोलियां भी इस रोग में उपयोगी हैं।

दठ्ठे-डठ्ठा :—सुहागा भुना हुआ और नीला थोथा तीन-तीन माशे लेकर बारीक पीसें और पानी में गूंध कर सरसों के बाने के बराबर गोलियां बनायें और एक-एक गोली मां के दूध में घोल कर दें। परन्तु जब रोग बढ़ता हुआ दिखाई दे तो किसी चतुर डाक्टर की सहायता प्राप्त करें।

कुछ स्त्रियों के बच्चे प्रायः इस रोग में ग्रस्त होकर मरते रहते हैं। यदि ऐसी स्त्रियां गर्भ की अवधि में पांच सात बार खरगोश का मांस खायें और बच्चा पैदा होने के बाद भी दूध पिलाने की अवधि में कभी-कभी यह मांस खाती रहें और खरगोश के खून की एक बूंद मां के दूध में घोल कर बच्चे को दें तो बच्चा इस रोग से सुरक्षित रहेगा और अपनी पूरी आयु को पहुंचेगा।

खांसी :—बच्चों में खांसी का कारण अधिकतर सर्दी लगना और नज़ला-जुकाम हुआ करता है। इसलिए नज़ले-जुकाम का उचित इलाज करने से खांसी भी अच्छी हो जाती है। परन्तु जब सांस में बलगम बोलने लगे और बच्चा इस को निकाल न सके तो उंगली पर शहद लगा कर इस से बच्चे की ज़बान की जड़ को दबा दें। बच्चे को क्रं हो जायगी और जमा हुआ बलगम निकल जायगा। इस के बाद गुलबनफ़शा, मुल्हटी, गाओजबां, सौफ़ एक-एक माशा मुनक्का एक दाना, अंजीर आधा पानी में पका कर और लाल शक्कर छः माशा उस में घोल कर पिलायें। यदि

इस से ऋज्ज न टूटे तो इसी नुस्खे में अमलतास की गिरी छः माशा और बढ़ा दें। जब कुछ आराम दिखाई पड़ने लगे तो खांसी को दूर करने के लिए काकड़ासींगी, मुल्हटी, हर एक तीन माशा, पीपल एक माशा को बारीक पीस कर आधी छटांक शहद में मिलायें और तीन-तीन माशा यह दवा दिन में तीन-चार बार चटायें। इस के अतिरिक्त यदि अमलतास की फली दो तोला और नमक एक तोला को जला कर राख बनायें और यह राख दो रत्ती बच्चे को दें अथवा शहद में मिला कर चटायें तो इस से भी खांसी को लाभ होता है।

कै :—कभी-कभी बच्चे को जब दूध अधिक पिला दिया जाता है तो उस के भली भांति न पचने के कारण और कभी स्वयं दूध की खराबी के कारण बच्चे का मन उसे ग्रहण नहीं करता और वह कं द्वारा बाहर आ जाता है।

इसका इलाज यही है कि दूध बच्चे को उस की पाचन-शक्ति के अनुसार पिलाया जाय और जहां तक सम्भव हो साफ़-सुथरा और अच्छा दूध पिलाया जाय। यदि लगातार कं आती रहे तो नरकचूर, पीदीना, छोटी इलायची के दाने, तीन-तीन माशा लेकर, बारीक पीस-छान कर रखें और एक-एक रत्ती यह दवा पीदीने के अर्क या पानी में घोल कर दिन में तीन बार दें। इस के अतिरिक्त यदि बच्चे को दूध पिलाने के बाद मुहागा भुना हुआ एक रत्ती चटा दिया करें तो इस से भी बहुत लाभ होता है।

हिचकी :—कुछ बच्चों को पचन के बिगाड़ अथवा अफारे के कारण हिचकियां आने लगती हैं। उन्हें दूर करने के लिए अजवायन और नमक हर एक दो तोला को एक पोटली में बांधें और तब पर गर्म कर के इस से पेट को सेकें और सौंफ़, अजवायन, एक-एक तोला, मुहागा भुना हुआ, काला नमक, हर एक तीन माशा को बारीक पीस-छान कर दो रत्ती तक बच्चे की आयु के अनुसार पानी में घोल कर दें और तीन-तीन घंटे बाद पिलाते रहें।

यदि इस से आराम आ जाय तो अच्छा है, वरना एक टब में पानी भर कर इस में बच्चे को गर्दन तक थोड़ी देर बिठाये ।

अफारा :—कभी-कभी दूध न पचने के कारण बच्चे के पेट में सड़ जाता है और इस से वायु उत्पन्न हो कर बच्चे का पेट अफर जाता है । ऐसी स्थिति में बच्चे का पेट फूला हुआ दिखाई देता है । उंगलियों से उसे ठकोरा जाय तो ढोल जैसी आवाज आती है । बच्चा सांस कठिनाई से लेता है और दर्द के मारे रोता रहता है ।

इलाज :—बच्चे के पेट पर तारपीन का तेल मल कर रूई गर्म करके सेकें, अथवा अजवायन और नमक हर एक दो तोला को पोटली में बांध कर तबे पर गर्म करके इस से सेकें । पाखाना लाने के लिए सनलाइट साबुन का “शाफ़ा” छुआरे की गुठली के बराबर काट कर घी या तेल से चिकना कर के बच्चे के पाखाने के स्थान में रखे । हींग को पानी में घोल कर इस में रूई का फोया भिगो कर नाभी पर रखें और भीतरी तौर पर हिचकी के सम्बन्ध में लिखी गई दवाइयाँ वें अथवा छोटी हड़, सूखा पौदीना, काली मिर्च, नमक सांभर, हर एक छः माशा, नरकचूर, सुहागे की खील, हर एक तीन माशे को बारीक पीस-छान कर शीशी में रखे और आयु के अनुसार एक माशे तक चढायें ।

जब तक बच्चे का अफारा दूर न हो उसे दूध न दें । अच्छा होने पर दूध में सौंफ़ पका कर दें अथवा चूने का पानी मिला कर पिलायें ।

पेट का दर्द :—बच्चों में पेट का दर्द आम तौर पर पचन की खराबी, अफारा और कब्ज के कारण हुआ करता है । बच्चा पीड़ा के मारे चीखता चिल्लाता और अपना हाथ बार-बार पेट की ओर ले जाता है तथा अपने घुटने मुकेड़ लेता है ।

अफारा या पचन का बिगाड़ हो तो उस का उचित इलाज करें । कब्ज हो तो उसे दूर करें । पेट को सेकें और दस्त लाने के लिए कोई दस्तावर दवाई दें । जैसे :—

अरंडी का तेल छः माशा दूध में घोल कर दें और यदि तुरन्त दस्त लाना चाहें तो साबुन का “शाफ़ा” बना कर पाखाने के स्थान में रखें ।

यदि मिल सके तो गिलेसरीन का 'शाफ़ा' भी प्रयोग कर सकते हैं। भीतरी इलाज के लिए सुहागा भुना हुआ एक रत्ती दें अथवा अजवायन, सौंफ़ एक एक तोला, सुहागा भुना हुआ, काला नमक, तीन-तीन माशा, सब को बारीक पीस-छान कर दो रत्ती से चार रत्ती तक पानी में घोल कर पिलायें।

कब्ज़ः—ग्राम तौर पर रिवाज के अनुसार स्त्रियां बच्चे के कब्ज़ को दूर करने के लिए उसके उत्पन्न होने के बाद ही कुछ दवाइयां कई दिन तक पिलाती रहती हैं और उस का नाम 'घुट्टी' रखती हैं। इस घुट्टी में कुछ दस्तावर दवाइयां भी होती हैं। जिनके बराबर खिलाते रहने से बच्चे को नुकसान भी हो सकता है। उचित बात यह है कि आवश्यकता के बिना ऐसी वस्तुओं का प्रयोग बिल्कुल न करें। उत्पत्ति के कुछ देर बाद बच्चे को स्वयं ही पतला काले रंग का पाख़ाना आ जाया करता है और चार-पांच दिन तक इसी तरह का पाख़ाना आता रहता है। यही बाद में पीले रंग का हो जाता है। परन्तु बच्चे को कब्ज़ हो जाय और पाख़ाना न आये तो तीन चार माशे अरंडी के तेल में एक-दो माशा शहद मिला कर उसे चटाये। यह सब से अच्छी घुट्टी है। इससे बिना किसी कठिनाई के पाख़ाना आकर आतें साफ़ हो जाती हैं। जब कभी बच्चे को कब्ज़ हो, इसी प्रकार अरंडी का तेल दें। हां, आयु के अनुसार तेल की मात्रा बढ़ाते जायें। एक साल तक के बच्चे को यह तेल छः माशे दें। यदि घुट्टी देना ही चाहें तो निम्नलिखित घुट्टी बहुत उचित है। इसे "जन्म घुट्टी" कहते हैं।

नुस्खा जन्म घुट्टी :—सौंफ़ एक माशा, नीम के पत्ते चार, मुनक्का एक दाना, बावबड़ंग, चाकसू, नरकचूर, शाहतरा, फूल गुलाब, सनाय, हर एक एक-एक माशा, उन्नाब एक दाना, अमलतास की गिरी छः माशा, गुलकंद तीन माशा सब को छः तोला पानी में जोश देकर छान लें और बत्ती द्वारा बच्चे को चुसायें।

घुट्टी का दूसरा नुस्खा :—यह घुट्टी भी कब्ज़ को दूर करने के लिए बहुत उपयोगी है। सौंफ़, गुलाब का फूल, सनाय, हर एक एक

माशा, मुनक्का तीन दाने, गुलकंद छः माशे, सब को पानी में पका कर पिलायें ।

यदि बच्चे को तुरन्त ही दस्त लाना चाहें तो सनलाइट साबुन का एक टुकड़ा ले कर उसे छीलें और छुआरे की गुठली के बराबर बनावें । फिर घी से चिकना कर के बच्चे के पाखाने के स्थान में रखें । यदि मिल सके तो गिलेस्रीन का “शाफ़ा” भी प्रयोग कर सकते हैं । शीघ्र ही कब्ज दूर हो जायगा ।

दस्त आना :— बहुत से छोटे बच्चे दस्त आने के रोग में ग्रस्त हो जाते हैं और कभी-कभी इस बीमारी में मर भी जाते हैं । कारण यह होता है कि जब बच्चे को दूध अधिक पिलाया जाता है अथवा देर से पचने वाले आहार खिलाये जाते हैं तो बच्चे की पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है और बिना पचे आहार आंतों में खराश पैदा कर के दस्तों का रोग उत्पन्न कर देते हैं । दांत निकलने के समय अधिकतर बच्चों को इस प्रकार के दस्त आया करते हैं । सब से पहले अचानक बच्चे के पेट में मरोड़ के साथ दबं हो कर ढीला पाखाना होता है । फिर पानी जैसे पतले-पतले दस्त आने लगते हैं । दस्त आने पर भी पेट फूला रहता है ।

इलाज :— इन दस्तों को शीघ्र बंद करने का प्रयत्न करें । अरंडी का तेल छः माशे से एक तोला तक दें ताकि आंतें बिलकुल साफ़ हो जायें । इस के बाद बेलगिरी का मरब्बा थोड़ा-थोड़ा-सा दें अथवा जीरे का सफ़ूफ़ तैयार कर के दें ।

जीरे का सफ़ूफ़ :— जीरा सफ़ूफ़, छोटी इलायची के दाने, बेल-गिरी, हर एक छः माशे को ले कर तवे पर तनिक सा भून लें और अनार की कली छः माशे के साथ पीस-छान कर रखें । तीन-तीन माशा यह सफ़ूफ़ सुबह-शाम थोड़े पानी में घोलें और छान कर पिलायें ।

यदि इस सफ़ूफ़ के प्रयोग से दस्त बंद न हों तो नरकचूर की गोलियां प्रयोग करें । यह गोलियां बच्चों के हर प्रकार के दस्तों को रोक देती हैं ।

नरकचूर की गोलियाँ :—नरकचूर, जीरा सफ़ेद भुना हुआ, हल्दी भुनी हुई, रसौत, चाकू छिला हुआ, बकायन की कोंपल, बबूल (कीकर) की कोंपल हर एक छः मासे अनार की कलियाँ तीन, अफीम तीन मासे । अफीम को छोड़ कर बाक़ी सब दवाइयों को बारीक पीस कर सफ़ूफ़ बनायें, और अफीम को पानी में घोल कर इस में यह सफ़ूफ़ गूंधें, फिर मूँग के दाने की बराबर गोलियाँ बनायें । छः महीने से एक साल तक के बच्चे को एक गोली से दो गोली तक सुबह-शाम मां के दूध में घोल कर दें ।

गर्मी के दस्त :—यह दस्त गर्मी के मौसम में आया करते हैं और आम तौर पर एक दिन में हरे से रंग के आठ-दस दस्त आजाते हैं । कभी-कभी इस का रंग पीला भी होता है । दस्तों में बिना-पचा पदार्थ अथवा दूध की फुटकियाँ हुआ करती हैं । कभी-कभी इन दस्तों के साथ बुखार भी हो जाता है, कँ, मतली और प्यास की शिकायत होती है ।

इलाज :—बच्चे को गर्मी से बचायें । यदि भोजन न पच रहा हो तो अंडे की सफ़ेदी का पानी तैयार कर के पिलायें । यदि बच्चा मां का दूध पीता हो तो चौबीस घंटे तक दूध न दें । जहर मौरा खताई, गुलाब के अर्क में घिस कर बार-बार पिलाते रहें, अथवा जहर मौहरा, दरियाई नारियल, बंसलोचन और कमल गट्टे की गिरी हर एक, एक रत्ती गुलाब के अर्क में घिस कर दिन में तीन बार पिलायें ।

यदि इन दोनों के प्रयोग से दस्त बंद हो जायें तो अच्छा है, वरना नरकचूर की गोलियाँ प्रयोग करायें, जिस का नुस्खा ऊपर लिख गया है ।

यदि बच्चा भैंस का दूध पीता हो तो पहले उसे अच्छी तरह पकायें और फिर उस में चूने का पानी मिला कर बच्चे को दें ।

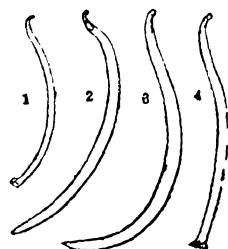
पेचिश :—बच्चों में पेचिश का कारण भी दांतों का निकलना, पचन का बिगाड़ और देर में पचने वाले आहार होते हैं । इस रोग में बच्चे को बार-बार पेट में मरोड़ हो कर पाखाना आता है; परन्तु थोड़ा-थोड़ा । कुछ पाखाना खून और आंव मिला हुआ निकलता है ।

इलाज :— यदि बच्चे के दांत निकल रहे हों तो उन्हें शीघ्र ही बाहर लाने का उपाय करे। खराब दूध पीता हो तो उस की ओर ध्यान दे। दूध, मुलायम खिचड़ी या सागुदाना जैसे हल्के अहारों के अतिरिक्त कुछ खाने को न दें। दवा के तौर पर सब से पहले अरंडी का तेल छः मासे से एक तोला तक (आयु के अनुसार) दूध में मिला कर पिलायें। इस के पिलाने से वह सारा पाखाना निकल जायगा, जो आंतों में मुद्दे बन कर रुक गया है।

जब आंतें साफ हो जायें तो बेलगिरी तीन मासे पानी में पीस कर और तनिक सी शक्कर मिला कर दें अथवा बेलगिरी या छोटी इलायची हर एक एक मासे को पानी में पीस-छान कर इस में अस्पगोल डेढ़ मासे का लुआब (जेस) निकाल कर पिलायें और तनिक-सी चीनी से मीठा कर के पिलायें। यह दवाई दिन में तीन बार सुबह, दोपहर और शाम को दें। यदि इस के पिलाने से आराम हो जाय तो उचित है, वरना दसो मुरसों में अफीम डोडा एक मासा बढ़ा दें और दूसरी दवाईयों के साथ पीस-छान कर पिलायें।

पेट के कीड़े :— बच्चों के पेट में पचन के बिगाड़, या मीठी वस्तुएं अधिक प्रयोग करने, गले-सड़े फलों और कच्ची-पक्की तरकारियों के खाने से कीड़े उत्पन्न हो जाते हैं। यह कीड़े तीन प्रकार के होते हैं।

(१) **चुग्ने :—** इनको चतूने भी कहते हैं। यह सफ़ेद रंग के बारीक-बारीक सिरके के कीड़ों जैसे होते हैं और यह छोटी आंतों के अंतिम भाग में उत्पन्न होते हैं।



(२) **केचुएं (गंडवे) :—** यह केचुएं

लाल रंग के उन केचुओं जैसे होते हैं, जो बरसात में पंदा हुआ करते हैं। ये ऊपर की छोटी आंतों में पंदा हुआ करते हैं और कभी-कभी आंतों से चल कर आमाशय में पहुंच जाते हैं और कू के रास्ते बाहर निकल आते हैं।

कद्दूदाने :—यह कीड़े सफ़ेद रंग के धिये के बीजों जैसे होते हैं। इसी लिए उन्हें कद्दूदाने कहा जाता है। बहुत से कीड़े एक साथ मिलकर कई गज लम्बी जंजीर सी बना लेते हैं और दूट-दूट कर पाखाने में निकला करते हैं। यह अधिकतर छोटी आंतों में उत्पन्न होते हैं।



जब बच्चे के पेट में किसी प्रकार के कीड़े पैदा हो जाये तो बच्चे का पेट फूला रहता है। वह अपनी नाक को नोचता है, दांत पीसता है, मूँह से राल बहती है और जब चुरने पैदा होकर बच्चे के पाखाने के स्थान में काटते हैं तो वह कष्ट के कारण रोता चिल्लाता है। यदि उस जगह को देखा जाय तो कीड़ों के काटने से वह जगह लाल दिखाई दिया करती है। इस के अतिरिक्त कीड़े चाहे जैसे भी हों जब वह पाखाने में निकलते हैं तो उनका पेट में होना सिद्ध हो जाता है।

प्लाज :—बच्चे के आहार और उसकी पाचन-शक्ति को ठीक करने का प्रयत्न करें। यदि बच्चे के पेट में चुरने हों तो सबसे पहले अरंडी का तेल छुः माशे पिलायें, इसके बाद तारपीन का तेल तीन माशे, हल्के गर्म पानी तीन तोला में मिलाकर पिचकारी द्वारा पाखाने के स्थान से आंतों में पहुंचायें। समस्त कीड़े मरकर बाहर आ जायेंगे। आख अथवा अरंड की कोपलों का पानी पाखाने के स्थान में पहुंचाने से भी यह कीड़े मर जाते हैं। इसके अतिरिक्त काफूर एक माशा बंस्लीन एक तोला में मिलाकर लगाने से पाखाने की खुजली आदि, जो चुरनों के काटने के कारण हुआ करती है, जाती रहती है।

भीतरी तौर पर यह गोलियां दी जायें तो इनके प्रयोग से चुरने मर जाते हैं और उनकी उत्पत्ति रुक जाती है।

गोलियां :—(चुरनों को निकालने के लिए) रसौत, चाकसू तिला हुआ, दो-दो माशा, एलवा एक माशा, काली मिर्च आधा माशा, नीम के पत्ते पांच सबको बारीक पीस कर दाना मूँग के बराबर

गोलियां बनायें। छोटे बच्चे को एक गोली, बड़े बच्चे को दो गोली दूध में घोलकर सुबह शाम दें।

यदि पेट में केचुए हों तो इस स्थिति में भी अरंडी का तेल छः माशे से एक तोला तक (आयु के अनुसार) पिलायें। इसके बाद यह गोलियां खिलायें :—

गोलियां (केचुओं को निकालने के लिए) :—आसत तीन, रुमी कमीला, बावबडंग, प्लास पापड़े की गिरी हर एक तीन माशा को बारीक पीस कर आड़ू के पत्तों के पानी में गूंध कर चने के बराबर गोलियां बनायें और बच्चे की आयु के अनुसार एक-दो गोली सुबह शाम पानी अथवा दूध में घोलकर दें। तीन-चार दिन खिलाने के बाद अरंडी का तेल छः माशे से एक तोला तक पिलायें। इस के बाद फिर यह गोलियां तीन-चार दिन तक खिलायें। दो-चार बार ऐसा करने से केचुएं मरकर बाहर आ जाते हैं।

यदि पेट में कद्दूदाने हों तो पहले अरंडी का तेल पिला- कर आंतों को साफ करें। फिर कमीला एक माशा दही में मिलाकर खिलायें और चार घंटे बाद या अगले दिन अरंडी का तेल एक तोला पिलायें। तमाम कद्दूदाने निकल जाते हैं। परन्तु संतोष के लिए एक दो-दिन और खिलायें। कभी-कभी कमीला के खिलाने से दस्त आ जाते हैं और साथ ही कद्दूदाने भी निकल जाते हैं, अरंडी का तेल पिलाने की आवश्यकता नहीं रहती।

खट्टे अनार की जड़ की छाल छः माशे से एक तोला तक लेकर पाव सेर पानी में जोश दें। जब पांच तोला रह जाय तो छान कर पिलायें। यदि बच्चा बहुत छोटा हो तो उसकी दो-तीन खुराक करके दिन में तीन बार पिलायें। कद्दूदानों को निकालने के लिए अच्छी दवाई है।

दवा (कद्दूदानों के लिए) :—खोपरे की गिरी, प्लास पापड़े के बीजों की गिरी छः, छः माशे को बारीक करके गुड़ छः माशे में मिलायें और एक माशे से तीन माशे तक बच्चे की आयु के अनुसार खिलायें। कद्दूदाने निकल जाते हैं।

कांच निकलना :—कभी-कभी श्राम शारीरिक दुर्बलता, दस्त तथा पेचिश की ज्यादाती के कारण बच्चे की कांच निकलने लगती है और अधिकतर दो-तीन साल के बच्चों के निकला करती है ।

इलाज :—यदि बच्चे को शारीरिक दुर्बलता हो अथवा उसे दस्त और पेचिश हो तो उसका उपाय करें । यदि सम्भव हो तो ऐसी स्थिति में बच्चे को लिटाकर पाखाना करवाना उचित है । जब भी बच्चा पाखाना करे तो नाशपाती के छिलके दो तोला के जोशंदे से आबदस्त करें । इस के बाद माजू, फिटकरी हर एक, एक माशा को बारीक पीस कर एक छटांक पानी में घोलें और उसमें साफ़ रुई अथवा कपड़ा भिगोकर कांच पर लगायें फिर इसे ऊपर चढ़ाकर लंगोट बांध दें । कुछ दिन बराबर ऐसा करने से कांच का निकलना बंद हो जायगा ।

गलफे की तंगी :—सुपारी के ऊपर की खाल का घूँघट कभी-कभी इतना तंग होता है कि उसे ऊपर की ओर चढ़ाकर सुपारी को नहीं खोला जा सकता और यदि किसी प्रकार ऊपर सरका भी लिया जाय तो नीचे उतारना कठिन होता है ।

कभी-कभी घूँघट जन्म ही से तंग होता है या सुपारी के ऊपर चिपटा हुआ होता है । कभी-कभी उत्पत्ती के बाद भी यह तंग हो जाता है । होशियार मायें प्रति दिन बच्चे को नहलाते समय घूँघट को ऊपर चढ़ा कर सुपारी को धो दिया करती हैं । ऐसा करने से सुपारी के ऊपर मैल नहीं जमने पाता और घूँघट भी तंग नहीं होता । यदि कभी ऐसी स्थिति सामने आये और घूँघट तंग मालूम पड़े तो प्रति दिन वस्लीन या घी लगा कर ऊपर की ओर चढ़ायें । वह धीरे-धीरे ऊपर की ओर चढ़ने लगेगा । यदि घूँघट अधिक तंग हो और इस प्रकार ऊपर न चढ़े तो बच्चे की खतना करा दें । यदि घूँघट सुपारी से चिपटी हुई हो तो किसी चतुर जर्जरह की सहायता लें । वह सावधानी के साथ घूँघट को सुपारी से अलग कर देगा ।

फोते में पानी भर जाना :—कुछ बच्चों के एक अथवा दोनों फोतो में जन्म से पानी भरा हुआ होता है और कभी-कभी यह रोग

उत्पत्ती के बाद लग जाता है । चिन्ह ये हैं कि रोगी बच्चे के एक-या-दोनों फोते दिन-दिन बढ़ते जाते हैं और इन में चमक होती है । यदि एक ओर दियासलाई जलाई जाय तो दूसरी ओर फोते में रोशनी की झलक होती है ।

इलाज :—ऐसे बच्चे को कब्ज न होने दें । यदि कब्ज रहता हो तो अरंडी का तेल छः माशे दूध में घोल कर पिला दिया करें और पचन ठीक रखने के लिए सफूफ़ चुटकी भर आधा माशा से एक माशा तक दिन में दो बार चटा दिया करें । ऊपरी तौर पर नोशादर छः माशा को शुद्ध शराब पांच तोला पानी आध सेर मिला कर इस में कपड़े की गद्दी भिगो कर बार-बार फोतों पर रखें । अथवा बकरी की मेंगनी जलाई हुई और अजवायन खुरासानी दोनों छः छः माशे ले कर सिरके में पीस कर लेप किया करें ।

फोते की सूजन :—कभी-कभी चोट लगने, सर्दी लगने या और किसी कारण से एक या दोनों फोते सूज जाते हैं । ऐसी स्थिति में बहुत दर्द होता है और बुखार भी हो जाता है ।

इलाज :—बच्चे को आराम से लिटाय रखें, कब्ज न होने दें । यदि कब्ज हो तो अरंडी का तेल छः माशे से एक तोला तक दूध में मिला कर पिलायें अथवा “शाफ़ा” प्रयोग करें और गुलाब के अर्क आठ तोला में सिरका दो तोला, काफ़ूर तीन माशा मिला कर इस में कपड़े की गद्दी भिगो कर फोतों पर रखें और बराबर तर करते रहें । या भंग दो तोला को पानी में जोश दे कर, इस में कपड़ा भिगो-भिगो कर सेकें और फोक ऊपर बांधें ।

कुमाद (हड्डियों का नर्म पड़ जाना) :—कभी-कभी जब गर्भवती को उचित आहार नहीं मिलते तो बच्चे की हड्डियां जन्म ही से नर्म होती हैं । परन्तु कभी ऐसा भी होता है कि उत्पत्ती के बाद बच्चे का पोषण अच्छे दूध से नहीं होता या तो मां का दूध खराब होता है या उसे बाज़ार का खराब दूध पिलाया जाता है । दोनों स्थितियों में उचित आहार

न मिलने के कारण उस की हड्डियां नर्म पड़ जाती हैं। कुछ बच्चों को अंधेरे और तंग मकानों में रखने, साफ़ हवा और खुली रोशनी के न मिलने से भी यह रोग पैदा हो जाता है।

जब बच्चों को यह रोग हो जाता है तो उन के दांत बहुत देर में निकलते हैं। उन के सिर और गर्दन पर पसीना बहुत आता है।

यों तो उत्पत्ति के समय हर बच्चे की हड्डियां नर्म ही हुआ करती हैं और वह बाद में धीरे-धीरे सख्त होती हैं। परन्तु जिन बच्चों में रोग के कारण हड्डियां नर्म होती हैं, उन की हड्डियां बाद में भी नर्म रहती हैं। इस रोग के कारण बच्चा लम्बे समय तक पांव नहीं चल पाता। यदि चलने का प्रयत्न करता है तो गिर पड़ता है और जब यह घटना बार-बार होती है तो उस के पांव की हड्डियां टेढ़ी पड़ जाती हैं। कलाईयां और टखने टेढ़े पड़ जाते हैं। सिर की खोपरी चौकोर हो जाती है। इस रोग में ग्रस्त बच्चों के तलवों के घुमाव खत्म हो कर तलवे सपाट हो जाते हैं। प्रायः इन रोगी बच्चों की तिल्ली और जिगर बढ़ जाता है और उन के पेट बाहर निकल आते हैं।

इलाज :—इस रोग में बच्चों के लिए उचित आहारों का प्रबन्ध करना आवश्यक है। यदि बच्चा मां का दूध पीता हो और उस की खराबी से यह रोग पैदा हुआ हो तो पहले इस का ध्यान करें और मां को दूध, मक्खन, अंडे और ताजा फल पाचन शक्ति के अनुसार खाने को दें। यदि बच्चे ने मां का दूध छोड़ दिया हो अथवा उसका पोषण ही ऊपर के दूध से हो रहा हो तो उस के लिए गधी का दूध अधिक उपयोगी है। यदि इस का प्रबन्ध न हो सके तो स्वस्थ गाय का दूध चून का पानी मिला कर पिलायें, अधपके अंडे की जर्दी खिलायें। गाजर, टमाटर, संतरा और मोसम्मी का रस पिलायें। इन के अतिरिक्त ऐसे बच्चों को मछली का तेल (काड लीवर आयल) अत्यन्त लाभदायक है।

पहले-पहल बहुत छोटे बच्चों को पांच-सात बूँद दूध में मिला कर पिलायें। फिर धीरे-धीरे इस की मात्रा चाय के आधे चमचे तक ले आयें। मछली का तेल पिलाने के साथ-साथ इस तेल की मालिश भी बच्चे के लिए अत्यन्त उपयोगी है।

इस रोग में ग्रस्त बच्चे को साफ़ खुली हवा और रोशनी में रखा जाय । विशेषकर प्रति दिन सुबह को बच्चे को नंगा करके धूप में लिटायें ताकि निकलते सूर्य की किरणें उस के शरीर पर पड़ें । इस से बच्चे को बहुत लाभ होता है ।

कुछ आहारों और दवाइयों के बनाने की विधियाँ

(इस पुस्तक में जिनका उल्लेख हुआ है ।)

आश जौ:—बीमारों और बच्चों के लिये बहुत उपयोगी आहार है । इसे ताजा-बताजा तैयार कर के देना चाहिए । परन्तु सुविधा के लिए सुबह का तैयार किया हुआ आश जौ शाम को भी पिलाया जा सकता है । यदि गर्मी का मौसम हो तो आश जौ को ठंडे पानी में रखा जाय ।

आश जौ बनाने की विधि यह है:—अच्छी क्रिस्म के मोटे जौ लेकर पानी में पांच छः घंटे भिगो रखे, जब वे फूल जायें तो उन्हें ओखली में कूट कर उन का छिलका उतारें और गुखा कर रख लें । जब जरूरत हो एक छटांक जौ लेकर एक सेर पानी में हल्की आंच पर पकायें । यहां तक कि पानी पाव सेर रह जाय । अब इस पानी को छान लें और उस में थोड़ी चीनी मिला कर ठंडा करके पियें । इसे स्वादिष्ट बनाने के लिए इस में थोड़ा नीम्बू का रस डाल सकते हैं । मिठास के बदले हल्का नमक और पिसी हुई काली मिर्च भी इस में डाली जा सकती हैं ।

खीर अरारोट :—यह बहुत हल्का आहार है । इसके तैयार करने की विधि यह है ।

अरारोट छः माशा और दूध पाव सेर लें । पहले अरारोट को थोड़े दूध में घोल लें । इस के बाद बाकी दूध को आग पर पकायें । जब दूध में जोश आ जाय तो उस में धीरे-धीरे घोला हुआ अरारोट डाल दें और चमचा से हिलाते जायें । जब सारा अरारोट मिल जाय तो पांच मिनट तक और पकाने के बाद आग से नीचे उतार लें और थोड़ी चीनी मिला कर खायें ।

नीम वरश्त अर्थात् अध उबला अंडा:—अध उबला अंडा उसे कहते हैं, जिसे इतनी देर पानी में उबाला गया हो कि उसकी सफंदी जम जाय और जर्दी जमने के निकट पहुंच जाय। इस के लिए अंडे को खोलते हुए पानी में चार-पांच मिनट डालना काफी होता है। यदि चार पांच मिनट का अनुमान न किया जा सके तो अंडे को इतनी देर तक पानी में डाला जाय कि साधारण गति से सौ तक गिना जा सके।

अंडे की सफेदी का पानी :—यह बहुत ही हल्का आहार है। जब बच्चों को गर्मी के कारण कं और दस्त आते हैं और उन्हें कोई आहार नहीं पचता तो यह पच जाता है।

बनाने की विधि यह है कि एक अंडे की सफंदी एक बोतल में डाल कर पाव सेर पानी डालें, फिर बोतल को खूब हिलायें, यहां तक कि दोनों चीजें भली प्रकार मिल जायें। इस के बाद थोड़ी चीनी अथवा दूध की शक्कर मिला कर बच्चे को दें।

अंडा दूध:—अंडा दूध कमजोर बच्चों के लिये बड़ा उपयोगी और पौष्टिक आहार है। इस के प्रयोग का सबसे अच्छा ढंग यह है कि अंडे की जर्दी निकाल कर एक प्याली में डालें और थोड़ी सी चीनी डाल कर चमचे से फेंटें। इस के बाद उस में खोलता हुआ दूध आध पाव मिलायें और बच्चे को पिलायें। बड़े भी इसी प्रकार पी सकते हैं।

चूने का मरहम:—आग से जले के घावों के लिये लाभदायक है। तैयार करने की विधि यह है कि धोया हुआ चूना लेकर छः तोले तिलों का तेल अथवा गाय के घी में खरल करें। जब मरहम सा बन जाय तो छः माशा काफूर मिला कर खरल करें। इसके बाद सावधानी से रख छोड़ें और आवश्यकता के समय काम में लायें।

चूने को घोलने की विधि यह है कि खाने का चूना एक छटांक लेकर पानी से बुझायें। इस के उपरान्त उसे एक सेर पानी में अच्छी तरह घोल

कर छान लें ताकि इसमें कंकर आदि हो तो छन कर अलग हो जाय । इस पानी को रख छोड़ें । तीन चार घंटे बाद जब पानी निथर आय, उसे फेंक दे और निथरे हुए चूने में उतना ही पानी मिला कर घोल दे और चार घंटे तक रख छोड़ें । अब फिर पानी को निथार कर फेंक दे और इसी प्रकार कम से कम तीन बार करें । अंतिम बार चूने को सुखा लें । यही धोया हुआ चूना कहलाता है ।

चूने का पानी (लायम वाटर) :—चूने का पानी बहुधा बच्चों को दूध में मिला कर पिलाया जाता है । यदि बच्चे को खाली दूध पिलाने से पेट उभर जाता हो, बच्चे को कं में फटा-फटा दूध निकलता हो और उस में खट्टी गंध आती हो तो चूने का पानी दूध में मिला कर पिलाने से ये सब शिकायतें दूर हो जाती हैं ।

इस के बनाने की विधि यह है कि चूने की एक डली लगभग एक तोला वजन की लेकर उस पर पानी छिड़कें । जब पानी पड़ने से यह डली खिल जाय तो उसे एक साफ बोतल में डाल कर उस में तीन पाव पानी भर दे और खूब अच्छी तरह हिला कर रख छोड़ें । इस के बाद एक दो-बार और हिला कर सारी रात रखा रहने दें । सुबह को ऊपर का साफ पानी निथार कर हरे रंग की बोतल में डाट लगा कर रखें । अब यह चूने का पानी तैयार हो गया । आठ-नौ महीने तक के बच्चे को चूने का यह पानी एक दो चमचा चाय (तीन मासे से छः मासे तक) और एक डेढ़ साल के बच्चे को चार चमचा चाय (एक तोला) दूध में मिला कर पिलाये ।

दलिया:—बढ़िया गेहूं लेकर चक्की में दलवाकर रखें और आवश्यकता के समय जितना दलिया पकाना हो लेकर थोड़े घी में भून कर पानी डाल दे और हल्की आंच पर देर तक पकने दें । जब भली प्रकार पक जाय तो चीनी मिला कर और आग से उतार कर ठंडा कर के खायें । यदि दलिया नमकीन पकाना हो तो चीनी के बजाय नमक डालें ।

ग्रीक सागूदानाः—सागूदाना बहुत हल्का आहार है और बहूधा रोगियों को दिया जाता है। बच्चों को जब उन का दूध छुड़ाया जाय तब यह इस्तेमाल कराया जाता है। इस के पकाने का ढंग यह है कि पात्र सेर दूध लेकर आग पर पकाये, जब इस में जोश आ जाय तो एक तोला सागूदाना लेकर थोड़ा-थोड़ा डालते और चमचा से चलाते जायें, यहां तक कि सागूदाना फूल कर खीर सी बन जाय। अब इसे आग से उतार लें और ठंडा होने पर चीनी मिला कर चमचा से खिलायें।

“यहां दूसरी क्रंव के दिनों में मैंने अपने चिकित्सक मित्रों को लिखा कि मुझे मूर की “क्रमिली मंडिसन” जैसी उत्तम ढंग की पुस्तक तैयार करके दें। मैं हर हाल में यह चाहता हूँ कि पुस्तक इस से अच्छी और अधिक हिन्दुस्तानी इस वृष्टी से हो, कि एक साधारण व्यक्ति, जो कि देहात में काम कर रहा हो, आसानी से उसे अपने साथ रख सके।” (महात्मा गांधी—१९४०)

महात्मा गांधी का वह स्वप्न आज पूरा हो रहा है। विशाल अनुसंधान से सिद्ध हो चुका है कि लगभग १६६ दवाएँ और जड़ी बूटियाँ ऐसी हैं, जो सामान्यरूप से देहात में मिलती हैं और जिन्हें देहात के लोग पूर्ण-विश्वास के साथ प्रयोग कर सकते हैं, जिन से उन के ६० प्रतिशत रोगों का इलाज हो सकता है। इन अनुसंधानों के समस्त परिणाम “देहाती चिकित्सक” में प्रस्तुत किए गए हैं, परन्तु दुर्भाग्य से महात्मा गांधी आज हमारे दरमियान नहीं हैं। यदि वह जीवित होते तो निश्चितरूप से इस पुस्तक का महान स्वागत करते और जन्ता को इस से पूर्ण लाभ उठाने की प्रेरणा देते।

“देहाती चिकित्सक” के दो भाग हैं। पहले भाग के दो परिच्छेद हैं। पहले भाग में स्वास्थ्य के सामान्य नियम हवा, पानी, खुराक, व्यायाम, नींद, स्नान, लिबास, स्वास्थ्यरक्षा, कामेच्छा, गर्भ और जच्चा बच्चा से सम्बन्धित हैं। कुछ महत्वपूर्ण वस्तुओं को चित्रों और रेखा-चित्रों द्वारा परिचित कराया गया है। दूसरे भाग में देहात में सामान्य रूप से मिलने वाली १६६ दवाओं और जड़ी बूटियों का वर्णन है, जो लगभग ६० प्रतिशत रोगों के लिए दवा के रूप में प्रयोग की जा सकती हैं। इस भाग में लगभग ७५ चित्र हैं। इन से नई जड़ी बूटियों को आसानी से पहचाना जा सकता है।

दूसरा भाग अचानक दुर्घटनाओं और रोगों की चिकित्सका से सम्बन्धित है। इस में ३६ अचानक दुर्घटनाओं और २०३ रोगों का वर्णन और उनका इलाज ६० से अधिक चित्रों के साथ अत्यन्त सरल ढंग से किया गया है। अन्त में महत्वपूर्ण परिच्छेद द्वारा कुछ औषधियों और आहारों के बनाने की विधि दी गई है।

“देहाती चिकित्सक” अपने ढंग की पहली पुस्तक है, जो हवाई, व्यवसायिक, सैनिक, औद्योगिक और सामाजिक चिकित्सा में एक नई शाखा अर्थात् ग्रामिक चिकित्सा की वृद्धि करती है, जिसके बिना ग्रामिक स्वास्थ्य और चिकित्सकीय सहायता की समस्या भारत में नहीं सुलभ सकती।