१२. छोटे रोग, घरेलू योग (उपचार)

बताओ तो

- **नीचे दिए गए चित्रों को अच्छी तरह देखो और उनके नीचे दिए प्रश्नों के उत्तर लिखो ।**

इस बच्चे के हाथ में प्लास्टर किसलिए लगा है ? प्लास्टर लगाने का काम क्या घर पर किया जा सकता था ?

इस बच्ची को डाक्टर के पास किसलिए लाया गया होगा ?

रुग्णता

जब हमारा स्वास्थ्य उत्तम रहता है तब हमें समय-समय पर भूख लगती है । हम रात में अच्छी तरह सोते हैं । पाचनसंबंधी कोई कष्ट नहीं होता । मुख्य बात यह कि सबेरे उठने पर हमें तरोताजगी का अनुभव होता है । छोटे-छोटे काम करने पर भी हमें थकान नहीं आती ।

परंतु कुछ कारणों से हम कभी न कभी बीमार पड़ सकते हैं ।

सखू का गला दुख रहा था फिर भी उसने ठंडी आइसक्रीम खा ली । दूसरे दिन उसे ग्रास निगलने में कष्ट होने लगा । बीच-बीच में वह खाँस भी रही थी । माँ ने उसे दो दिन तक सबेरे और विद्‍यालय से आने के बाद नमक के गुनगुने पानी के गरारे कराए । तीसरे दिन सखू पुन: बिलकुल स्वस्थ हो गई । सखू का यह रोग बहुत साधारण-सा था । वह शीघ्र ठीक हो गई ।

इसके पंद्रह दिनों के बाद सखू की बहन बीमार पड़ी । उसे बुखार आने लगा । आँखें पीली-पीली-सी दीख रही थीं । उसे भोजन से अनिच्छा हो गई । माँ शीघ्र उसे दवाखाने ले गईं । डाक्टर ने बताया कि बहन को पीलिया हो गया है ।

डॉक्टर ने बहन को तीन सप्ताह पूर्णतः आराम करने की सलाह दी । तेल, घी, मक्खन जैसे पदार्थों से बने खाद्यपदार्थ न खाने के लिए अथवा कम-से-कम खाने के लिए कहा । बहन का यह रोग शीघ्र ठीक होने वाला नहीं था ।

उचित या अनुचित

श्रीपति और उसकी छोटी बहन तारा खेत में काम कर रहे थे । अचानक श्रीपति को साँप ने डँस लिया । डँसने के बाद साँप तुरंत रेंगते हुए निकल गया । दोनों ने साँप को अच्छी तरह देखा भी नहीं परंतु साँप ने डँसा था इसलिए श्रीपति बहुत ही घबरा गया । वह जोर-जोर से चिल्लाने लगा । आस-पास के लोग दौड़कर वहाँ आ गए ।

तारा कह रही थी कि श्रीपति को तुरंत तहसील के मुख्यालय ले जाना चाहिए । वहाँ के सरकारी अस्पताल में साँप के विष के प्रभाव को समाप्त करने वाला इंजेक्शन मिलता है । वह श्रीपति को लगाना चाहिए । तारा की बात पर किसी ने भी ध्यान नहीं दिया ।

लोगों ने हड़बड़ी में एक बैलगाड़ी तैयार की । श्रीपति को बैलगाड़ी में बैठाया और तुरंत उसे गाँव के मंदिर में ले गए । गाँव के मांत्रिक (ओझा) को बुलवाया । मांत्रिक ने श्रीपति को नीम की पत्तियों पर सुला दिया । इसके बाद वह विष उतारने वाला मंत्र बोलने लगा ।

तुम्हें क्या लगता है ? क्या मंत्र द्‌वारा साँप का विष उतरता है ?

आस-पास के लोगों द्‌वारा श्रीपति को तांत्रिक-मांत्रिक के पास ले जाना सही उपचार है या गलत ? तुम श्रीपति को मांत्रिक के पास ले जाते अथवा सरकारी अस्पताल में ?

बाद में श्रीपति ठीक हो गए परंतु क्या इसलिए वे ठीक हुए कि मंत्र द्‌वारा विष उतर गया ? अथवा वह साँप विषैला नहीं था ? क्या तांत्रिक-मांत्रिक को इसका श्रेय मिलना चाहिए ?

घरेलू योग (उपचार)

यदि शीघ्र ठीक होने वाला कोई रोग हो जाए तो घरेलू उपचार द्‌वारा वह ठीक हो सकता है। सखू की माँ ने उसे नमक मिश्रित गुनगुने पानी के गरारे कराए । दो दिनों तक उसका दुखनेवाला गला ठीक हो गया । है न तुम्हारे ध्यान में ?

घर में यदि ऐसे अनुभवी माता-पिता, दादा-दादी हों तो वे कभी-कभी ऐसे घरेलू उपचार की जानकारी देते हैं ।

यदि सर्दी-जुकाम का प्रभाव बढ़ गया हो तो रात में सोने के पहले गरम पानी से भरी रबड़ की थैली द्‌वारा छाती की सेंक करें । रात में सोने के पहले गरम पानी की भाप लें ।

बुखार होने अथवा अपच के कारण बार-बार उल्टियाँ हो रही हों तो उस रोगी को नीबू का ठंडा शरबत देना चाहिए परंतु उसे आग्रह करके भोजन नहीं कराना चाहिए । उल्टी बंद होने पर दूसरे दिन दहीभात देना चाहिए ।

किसी को घाव लग जाए, खरोंच लग जाए अथवा किसी भी कारण से छोटा घाव हो जाए तो घाव को स्वच्छ पानी से धोना चाहिए । उसे तौलिये से सुखाकर उसपर टिंक्चर आयोडीन लगाना चाहिए । घाव पर स्वच्छ रूई रखकर उसपर पट्‌टी बाँध देनी चाहिए ।

रोग छोटा लगता हो तो भी उसके प्रति लापरवाही बरतनी नहीं चाहिए । घरेलू उपचार की एक सीमा होती है; इसे ध्यान में रखना चाहिए । दो दिन में यदि ठीक न हो और रोग बढ़ जाए तो डॉक्टर की सलाह लेना उत्तम होता है ।

यदि कोई औषधि मुँह द्‌वारा पेट के अंदर लेनी हो तो डॉक्टर की सलाह लिए बिना उसे लेना उचित नहीं है ।

समाज को स्वास्थ्य सेवा देने वाले व्यक्ति

समाज के स्वास्थ्य की चिंता करने वाले, रोगी का उपचार करने का कार्य करने वाले व्यक्ति द्‌वारा की जाने वाली सेवा को स्वास्थ्य सेवा अथवा चिकित्सकीय सेवा कहते हैं ।

बड़े-बड़े गाँवों तथा शहरों में डॉक्टरों के दवाखाने और अस्पताल होते हैं । अधिकांश शहरों में तथा ग्रामीण भागों में सरकारी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र तथा सरकारी अस्पताल होते हैं । रोगी व्यक्ति को वहाँ रियायती दर पर उपचार प्राप्त होते हैं ।

बड़े-बड़े शहरों में वहाँ की नगरपालिकाएँ भी उपचार करने वाले अस्पताल चलाती हैं ।

हमने क्या सीखा

- कुछ रोग शीघ्र ठीक होने वाले तो कुछ रोग शीघ्र न ठीक होने वाले होते हैं ।
- छोटे रोग घरेलू उपचार से ठीक हो सकते हैं । घर के अनुभवी, बड़े व्यक्तियों को ऐसे घरेलू उपचार मालूम होते हैं ।
- सर्दी होने पर गरम पानी की भाप लेते हैं, छाती की सेंक करते हैं । उल्टियाँ हो रही हों तो नीबू का ठंडा शरबत देते हैं ।

इसे सदैव ध्यान में रखो

तंत्र, मंत्र, भभूत-धूनी, ताबीज-धागे इत्यादि से रोग दूर नहीं होते ।

स्वाध्याय

(अ) तुम क्या करोगे :

हेलन मुंबई के एक विद्यालय में चौथी कक्षा में पढ़ती है । एक दिन विद्यालय से घर जाते समय किसी वाहन का धक्का लगने पर वह गिर पड़ी और बेहोश हो गई । उसके पैरों में गंभीर चोट लगी है ।

(आ) थोड़ा सोचो :

(१) अडूसे की पत्तियों का काढ़ा (अर्क) किसलिए उपयोगी होता है ?
(२) सर्दी के लक्षण क्या हैं ?
(३) बाम का उपयोग किसलिए किया जाता है ?
(४) बुखार उतरने का लक्षण क्या है ?

(इ) तालिका पूर्ण करो :

नीचे कुछ रोगों के नाम दिए गए हैं ।

(१) सर्दी (२) चिकुनगुनिया (३) टाइफाइड (४) खेलते समय गिरने के कारण छिल जाना (५) पेट में दर्द होना (६) मलेरिया (७) गरम तवे से अँगुलियाँ झुलसना (चरकना) (८) पैर में मोच आना ।
इनमें से कौन-से रोग शीघ्र ठीक होने वाले हैं ? कौन-से रोग शीघ्र ठीक न होने वाले हैं ? इस आधार पर तालिका पूर्ण करो ।

शीघ्र ठीक होने वाले रोग	शीघ्र ठीक न होने वाले रोग

(ई) संक्षेप में उत्तर लिखो :

(१) सखू का गला क्यों दुखने लगा था ?
(२) पीलिया होने पर बहन को कुल कितने दिनों तक पूर्ण विश्राम की सलाह दी गई ?
(३) सर्दी का घरेलू उपचार क्या है ?
(४) क्या डॉक्टर की सलाह लिए बिना पेट में लेने वाली औषधि का उपयोग करना चाहिए ?

(उ) रिक्त स्थानों की पूर्ति करो :

(१) सखू की बहन की आँखें .... दीख रही थीं ।
(२) .... के डँसने के कारण श्रीपति बहुत-ही घबरा गया ।
(३) धोकर स्वच्छ किए गए घाव को .... करके उसपर टिंक्चर आयोडीन लगाना चाहिए ।

उपक्रम

- अपने परिसर के किसी दवाखाने में जाओ । वहाँ डाक्टर से मिलो । उनसे प्रथमोपचार के संबंध में जानकारी प्राप्त करो ।

***

I1HYRE