



બાળરોગોની ચિકિત્સા

ગાયત્રી મંત્ર અમારી સાથે સાથે :

ૐ, ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગો- ।

દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્ ॥

1. બાળકોના રોગી બનવાનાં કેટલાંક કારણો
2. બાળકોને તંદુરસ્ત રાખવાનાં કેટલાંક નિયમ
3. બાળકોના રોગ
4. સામાન્ય રોગોની કેટલીક સરળ ઔષધીઓ
5. નાભિ પાકવી (ફૂટી પાકવી)
6. કબજિયાતથી ઉત્પન્ન થનારા રોગો
7. માટી ખાવી : માટી ખાવાથી થતા વિકારોના ઉપાય
8. ઉદર શૂલ અને તેની ચિકિત્સા :
9. આફરો શું છે ?
10. કૃમિ રોગ અને તેની ચિકિત્સા
11. અજીર્ણના ઉપચાર

12. તાવની ચિકિત્સા
13. ખાંસીની ચિકિત્સા
14. મોટી ઉઘરસ -ઉટાંટિયું - કુકર ખાંસી
15. નેત્ર રોગ અને ચિકિત્સા
16. આંખોમાં ફૂલું પડવું
17. દાંત આવવા - કાનનું દર્દ
18. ગળું અને મોં મા છાલાં
19. શીતળા હિસ્ટીરિયા રોગ (વાઈ)
20. વાઈ, હિસ્ટીરિયા અને તેની ચિકિત્સા
21. તૃષા (તરસ) રોગ તથા તેની ચિકિત્સા
22. કોલેરા
23. બાળકનું તોતડાવું કે જીભ ઝલાવી
24. પથારીમાં પેશાબ થઈ જવો
25. ટાઈફોઈડ - મુદતિયો તાવ
26. વધારે રડવું - રાતના ડરવું - હેડકી
27. બરોળ અને કાળજું (લીવર)
28. દુર્બળતા નાશક પ્રયોગ
29. ગુદા પાકવી
30. બાળકો માટેની સોગઠી (બાળા સોગઠી)

31. ખૂજલી - ફોલ્લા-કુન્સીઓનો ઉપાય :
32. હોઠ અને જીભ ફાટવા :
33. ઝાડો રોકાઈ જવો
34. શરીરનો સોજો
35. લૂ લાગવા પર
36. ઝેરી જીવડાના ડંખ પર
37. બાળકોના સ્વાસ્થ્ય રક્ષાના કેટલાક નિયમો

બાળરોગોની ચિકિત્સા

રોગોનું કારણ -પ્રકૃતિની પ્રતિકૂળતા. પ્રાકૃતિક નિયમોથી વિરુદ્ધ આચરણ કરવાથી બીમારીની સજા ભોગવવી પડે છે. ભલે કોઈ બાળક હોય કે વૃદ્ધ, સ્ત્રી હોય કે પુરુષ, માણસ હોય કે પશુપક્ષી, આ નિયમ સૌને એક સરખો લાગુ પડે છે. જે કોઈક પ્રકૃતિથી વિરુદ્ધ આચરણ કરશે તેને રોગોનો શિકાર બનવું પડશે અને પરિણામે કેટલીયે જાતની યાતનાઓ સહન કરતાં કરતાં અકાળે મોતના મોંમાં ધકેલાવું પડશે.

બાળક પણ આ નિયમ પ્રમાણે રોગી થાય છે, પરંતુ તેની પ્રકૃતિની પ્રતિકૂળતા તેના માબાપ પર, સ્વજનો પર આધારિત છે. બાળકો બિચારાં અબુધ અને સશક્ત હોવાના કારણે પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે જીવન ગુજારી શકતાં નથી, તેથી તેઓને બીજાઓ પર આશ્રિત રહેવું પડે છે. સ્વજનો તેમને જેવી રીતે રાખે, જેવી રીતનાં આહારવિહારની વ્યવસ્થા કરે તેનું પાલન કરવા માટે તેઓ લાચાર હોય છે.

બાળકોની તંદુરસ્તીના રક્ષણ માટે સ્વજનોની ઘણી મોટી જવાબદારી છે. માતાપિતાએ એ વાતની પૂરેપૂરી સાવધાની રાખવી જોઈએ કે બાળકના કોમ શરીર પર એવી કોઈ અસર ન પડે, જેનાથી તે રોગમાં સપડાઈ જાય.

ઋતુપરિવર્તનના સંધિકાળ વખતે જે ફેરફારો થાય છે તેને બાળકોનું કોમળ શરીર સહન કરી શકતું નથી. કડકડતી ઠંડી કે ઘોઘઘખતા તાપને બાળક લાંબો સમય સહન કરી શકતું નથી. તેનું શરીર લગભગ એટલાં જ ઉષ્ણતામાનમાં તંદુરસ્ત રહી શકે છે કે જેટલી ગરમી તેના પોતાનાં શરીરમાં હોય છે. તેનાથી વધારે ગરમ કે વધારે ઠંડા ઉષ્ણતા માંથી બાળકનું રક્ષણ કરવું જોઈએ. હવા પાણીનો પ્રશ્ન પણ આવો જ છે. જે જગ્યાનાં હવા પાણીમાં રોગોત્પાદક જંતુઓ કે રાસાયણિક પદાર્થો મોજૂદ હોય છે ત્યાં નાનાં બાળકોનું જીવન જોખમમાં રહેલું હોય છે. તેમનું સ્વાસ્થ્ય સારા હવાપાણીમાં જ વિકસિત થઈ શકે છે.

જન્મ થયા પછી એક વર્ષ સુધી તો બાળકો તરફ ઘણું જ વધારે ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. આ વિષયના પૂરતા જ્ઞાન અને સગવડના અભાવે આપણા દેશના ત્રીજા ભાગનાં બાળકો તો એક વર્ષથી ઓછી ઉંમરમાં જ કાળનો કોળિયો થઈ જાય છે. બાકી બચેલાઓમાંથી અડધાં બાળકો કિશોર વયે પહોંચતા પહેલાં પોતાની જીવનયાત્રા પૂરી કરી દે છે. આ દુઃખદાયી બાલ મરણનું કારણ એ પરિસ્થિતિઓ છે, જેના લીધે બાળકોનું યોગ્ય પાલનપોષણ થઈ શકતું નથી. આ દુર્ભાગ્યના કારણે મોટા ભાગનાં બાળકોને રોગથી ઘેરાયેલાં રહેવું પડે છે. જેમને "તંદુરસ્ત" કહી શકાય એવા બાળકો બહુ જ ઓછાં મળશે.

આ ખેદજનક સ્થિતિ માંથી બચવા માટે બાળકોના પાલકોએ બાબતની પૂરેપૂરી સાવચેતી રાખવી જોઈએ કે અબુધ બાળકોને પ્રકૃતિ વિરોધી સંઘર્ષમાં ઓછામાં ઓછું આવવું પડે. ઠંડી ગરમીના અતિ યોગથી

તેમની રક્ષા કરવાની છે, તો સાથેસાથે તેમના આહારવિહાર અને હવામાનને પણ બરાબર રાખવાના છે. આ બંને બાબતોનું ધ્યાન રાખવામાં આવે તો જ બાળકોની તંદુરસ્તીનું રક્ષણ કરી શકાય.

આજે ફેશનના નામે, પ્રેમના નામે, દેવીદેવતાઓના નામે બાળકો ઉપર ખૂબ જ અત્યાચાર કરવામાં આવે છે. આ અત્યાચારોના પ્રભાવથી બિચારાં બાળકોનું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે. લોકો માને છે કે અમે બાળકોના કલ્યાણ માટે આ બધું કરી રહ્યાં છીએ, પરંતુ ખરેખર એનાથી તેમનું અહિત થાય છે. લાડ પ્યારથી આખો દિવસ તેમને ખોળામાં બેસાડી રાખવા, વજનદાર કપડાંના ભારથી તેમનું શરીર લદાચેલું રાખવું, ઉતાવળે ઉતાવળે, વધારે પ્રમાણેમાં પચવામાં ભારે તથા ચટપટા સ્વાદ વાળો ખોરાક આપવો, રમતાં રોકવા, ઘરેણાં પહેરાવવાં વગેરે બાબતો એવી છે. જે લોકો વહાલની દૃષ્ટિએ કરે છે, પરંતુ હકીકતે તો તેઓ બાળકોના દુશ્મનની ગરજ સારે છે. આ કૃત્રિમ વ્યવહારના કારણે બાળકોનો વિકાસ રૂંધાય છે. લોહીના ભ્રમણમાં અવરોધ થાય છે અને અંગ-ઉપાંગો ઉપર નુકસાનકારક પ્રભાવ કપડે છે. પરિણામે બાળકો રોગથી ઘેરાયેલા રહે છે. વધારે લાડકોડવાળા, શ્રીમંતાઈના ચોકઠામાં જકડાયેલા બાળકો જેટલાં રોગી હોય છે, તેટલાં ગરીબોનાં પ્રકૃતિના ખોળામાં મન મૂકીને ફરતા રમતાં બાળકો બીમાર હોતા નથી. દેવી દેવતા, ભૂતપલિત, હાઉ, જીવ જંતુનો ભય બતાવવો કે તેમની બીક બાળકોના મન પર ઠસાવવી, આ ચક્કરમાં તેઓને ભૂવાઓની ત્રાસદાયક વિધિઓથી હેરાન કરતા રહેવું, તે બાળકોને બીમાર પાડી દેવાનું એક મોટું કારણ છે. આપણે આપણાં બાળકોનું આ બાબતોથી રક્ષણ કરવું જોઈએ.

જો બાળકોને પ્રકૃતિને અનુકૂળ જીવન ગુજારવા દેવામાં આવશે તો તેમની તંદુરસ્તીનું રક્ષણ ખુદ પ્રકૃતિ જ કરી લેશે. તેઓ વારંવાર રોગોનો શિકાર નહીં બને. જો ક્યારેક એવો પ્રસંગ આવી પણ જાય તો પણ તેઓ ઘણાં જલદી સાજા થઈ જાય છે. જ્યાં સુધી બાળક દૂધ પીએ છે ત્યાં સુધી તેના આહારવિહારનો

આધાર તેની માતા હોય છે. મા જેવો ખોરાક ખાશે તેવું જ દૂધ બાળકને મળશે. મા જે પ્રકારના સુખદુઃખમાં ડૂબેલી રહેશે, તેવો જ બાળકની માનસિક સ્થિતિ પર પ્રભાવ પડશે અને તેના આધારે જ બાળકના શરીરનું ઘડતર થશે. તેથી જ આપણા પૂજ્ય ઋષિ-મુનિઓએ, સગર્ભા અને પ્રસૂતા સ્ત્રીઓના માટે આ આદેશ કર્યો છે કે તેઓ સાત્વિક ખોરાક લે. આનંદદાયક તથા પ્રસન્નતા વર્ધક વાતાવરણમાં રહે, પ્રકૃતિની વિરુદ્ધ કોઈ અયોગ્ય રહેણીકરણી ન અપનાવ, કોઈ ઉદ્ભૂત વ્યવહાર ન કરે. એનું કારણ સ્પષ્ટ છે, માતાની આ ક્રિયાઓનો પ્રભાવ બાળક ઉપર પડ્યા વગર રહી શકતો નથી. જો તેનું આચરણ અયોગ્ય હોય તો બાળક રોગી, નબળું અને અલ્પજીવી બનશે. માટે બાળકોનો શારીરિક-માનસિક સુરક્ષા કરવી હોય તો તેમની માતાઓની બાબતમાં પૂરેપૂરી કાળજી લેવી જરૂરી છે. જે પ્રકારનો ખોરાક બાળકના પેટમાં પહોંચાડવાનો છે, તેવો જ ખોરાક બાળકોની માતાઓને આપવો જોઈએ. બાળકોનું માનસ જેવું બનાવવું હોય, તેવાં જ વિચારો માતાના માનસમાં રહેવા જોઈએ. ગર્ભ રહ્યાના દિવસથી માંડીને જ્યાં સુધી બાળક દૂધ પી છે ત્યાં સુધી બાળકનું ઘડતર માતા મારફતે જ થાય છે અને એ સમયગાળો ભલે થોડો જ લાગતો હોય, પરંતુ એટલો મહત્વપૂર્ણ છે કે તેને બાળકની આખી જિંદગીનો પાયો જ કહી શકાય. બાળકોની શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તીના નિર્માણ માટે એ સમયે સંપૂર્ણ કાળજીપૂર્વક માતાની દેખભાળ રાખવી જોઈએ.

બાળકો રાષ્ટ્રની સંપત્તિ છે. તેમની તંદુરસ્તી એ જ રાષ્ટ્રની તંદુરસ્તી છે. નીરોગી બાળક જ નીરોગી સમાજનું નિર્માણ કરે છે. માટે આપણે એ બધા ઉપાયોની જાણકારી મેળવવી જોઈએ, જેનાથી બાળક નીરોગી રહીને સ્વસ્થ, પુષ્ટ અને સુવિકસિત જિંદગી જીવી શકે.

બાળકોના રોગી બનવાનાં કેટલાંક કારણો

આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં બાળકો રોગી થવાનાં નીચે મુજબનાં કારણો દર્શાવ્યા છે.

- (૧) માતાઓ, બાળકને જ્યારે પોતાનું દૂધ પિવડાવતી નથી અને ગાય કે બીજા કોઈ પ્રકારનું દૂધ પિવડાવે છે ત્યારે બાળક રોગી થઈ જાય છે.
- (૨) બાળકને વધારે પ્રમાણમાં કે ઉતાવળે દૂધ પિવડાવવાથી પણ તે રોગનો ભોગ બને છે.
- (૩) માતાને અજીર્ણ થયું હોય અને એવી અવસ્થામાં પણ બાળક દૂધ પીએ તો બીમાર થઈ જાય છે.
- (૪) અતિશય ગરમ કે અતિશય ઠંડું દૂધ પીવાથી બાળકના શરીરમાં રોગ થઈ જાય છે.
- (૫) અડધી રાતના સમયે દૂધ પિવડાવવાથી તે રોગી થઈ જાય છે.
- (૬) માતાના અપથ્ય સેવનથી પણ દૂધ પીતું બાળક દુઃખી રહે છે.
- (૭) દૂધ પીનારું કે અન્ન ખાનારું બાળક હોય તેને મેંદા જેવા ભારે પદાર્થો ખવડાવવાથી.
- (૮) વાસી ખીચડી કે ભાત જેવા પદાર્થો ખાવાથી.
- (૯) ગંદા કપડાં પહેરાવી રાખવાથી તથા દરરોજ સ્નાન નહિ કરાવવાથી.
- (૧૦) માટી કે ખડી-ચોક જેવા પદાર્થો ખાવાથી પણ બાળકના પેટમાં રોગ થઈ જાય છે.
- (૧૧) વધારે પડતા પૌષ્ટિક પદાર્થોના સેવનથી.
- (૧૨) બાળકને પૂરતા પ્રમાણમાં ઊંઘ નહિ મળવાથી.
- (૧૩) તેના મળમૂત્રની બરાબર સફાઈ ન કરવાથી.
- (૧૪) બાળકને યોગ્ય સમયે દૂધ વગેરે ખોરાક ન મળવાથી.
- (૧૫) કોઈ બીમાર બાળકનો ચેપ લાગી જવાથી કે બીજાં રોગીષ્ઠ બાળકોનું એકું ખાવાથી બાળક બીમાર પડી જાય છે.
- (૧૬) આખો દિવસ બાળકને ખોળામાં જ રાખવાથી તે રોગી થઈ જાય છે.

- (૧૭) બાળકને વધારે પ્રમાણમાં કે મેલાં કપડાં પહેરાવવાથી તેની તંદુરસ્તી બગડી જાય છે.
- (૧૮) ગંદી જગ્યાઓમાં બાળકના રમવાથી.
- (૧૯) રમવા માટે ટીન અને રબ્બર વગેરેની બનાવટના રમકડાઓ આપવાથી.
- (૨૦) જમવામાં યા કે બરફ આપવાથી.
- (૨૧) ભયાનક દૃશ્ય જોવાથી કે ભયંકર અવાજ સાંભળવાથી.
- (૨૨) માતા ગંદી મેલી રહેવાથી.
- (૨૩) બાળકને કોઈકપણ સ્ત્રી ખવડાવવાની છૂટ આપવાના કારણે પણ તેના શરીરમાં રોગ લાગુ પડી જાય છે.
- (૨૫) ગર્ભવતી માતાનું દૂધ પીવાથી.
- (૨૬) ઘણીવાર એવું જોવામાં આવે છે કે ઘરનું કામકાજ પૂરું કરવા માટે માતાઓ બાળકોને અફીણ કે તેના જીંડવાનો નશો કરાવીને એક જગ્યાએ સૂવડાવી દેતી હોય છે, જેનાથી તે ઘર કામ ઝપાટાબંધ કરી લે, પરંતુ આનાથી મોટું નુકસાન એ થાય છે કે બાળક ક્યારેક એટલાં વધારે નશાની અસરમાં આવી જાય છે કે પછી ક્યારેય પણ જાગતું જ નથી. માટે નશીલાં પદાર્થોથી પણ બાળકને બચાવવું જોઈએ.
- (૨૭) બાળકને ખવડાવી પિવડાવીને પછી સ્નાન ન કરાવવું જોઈએ. તેના કારણે પણ બાળક બીમાર થવાની અશક્યતા રહે છે.
- (૨૮) નીચે પડેલી ચીજ વસ્તુ બાળક મોં માં ઘાલે તો પણ તેનું સ્વાસ્થ્ય ખરાબ થઈ જાય છે.

બાળકોને તંદુરસ્ત રાખવાનાં કેટલાંક નિયમ

- (૧) બાળકનું શરીર અતિશય કોમળ હોય છે. માટે તેને ખૂબ જ હળવા હાથે ઊંચકવું જોઈએ, જેથી બાળકના કોમળ શરીરને સહેજ પણ કષ્ટ ન પહોંચે.
- (૨) બાળકને ખવડાવતી વખતે ઉપર-નીચે ઉછાળવું ન જોઈએ. આથી બાળક ડરી જાય છે તથા વાયુ ક્રુપિત થઈ જાય છે.
- (૩) ઊંઘ માંથી બાળકને અચાનક જગાડવું ન જોઈએ, કારણ કે એકાએક જગાડવાથી તેના હૃદયમાં ડર પેસી જાય છે, જેનાથી રોગ થઈ શકે છે.
- (૪) નાના બાળકને લાંબા સમય સુધી નીચે બેસાડી રાખવું ન જોઈએ કારણ કે એટલાં વધારે વખત સુધી બેસવાની ક્ષમતા બાળકમાં હોતી નથી અને મોટું થતાં તેને ખૂંધ નીકળવાની સંભાળવના રહે છે.
- (૫) બાળકના હાથમાં જે વસ્તુ આવી જાય છે તેને મોં માં નાંખીને ચાવવા લાગી જાય છે, માટે તેના હાથમાં એવી કોઈ વસ્તુ ન આવવી જોઈએ કે જે મોંમાં નાખતાં ગળામાં અટકી જાય અને બાળકનો જીવ જોખમમાં મુકાઈ જાય.
- (૬) બાળક પોતાના હાથપગ હલાવ્યા કરતું રહેવાથી ખૂબ જ પ્રસન્ન રહે છે, માટે તેને પારણામાં સુવડાવીને હીંચકો નાખતાં રહેવું જોઈએ કે જેથી તેની પાચનશક્તિ બરાબર રહે અને તે પ્રસન્ન રહે.
- (૭) બાળકનો સૌથી ઉત્તમ આહાર તેની 'મા' નું દૂધ છે. જો માનાં સ્તનોમાં બાળક માટે પૂરતું દૂધ ન આવતું હોય તો દિવસમાં વારંવાર થોડું થોડું ગાય કે બકરીનું દૂધ પાણી ભેળવીને આપવું ઉત્તમ છે.
- (૮) જો બાળકને રબ્બરની કે કાચની બોટલથી દૂધ પિવડાવવામાં આવે તો તેને વારંવાર ગરમ પાણીથી ઘોઈ નાખવી જોઈએ, જેથી પહેલીવારની ગંદકી બીજીવાર દૂધ પીતી વેળાએ બાળકના પેટમાં ન પહોંચી જાય.

બાળકોના રોગ

બાળક જ્યારે મોટું થઈ જાય છે અને બોલવા લાગે છે ત્યારે તે પોતાનું દુઃખ બતાવે છે, પરંતુ નાનું બાળક જેણે બોલવાનું શરૂ કર્યું હોતું નથી, તે પોતાની વેદના કઈ રીતે વ્યક્ત કરી શકે ? તેની પીડાને જાણવા માટે તેનાં અંગ-ઉપાગો તરફ નજર નાખવી જોઈએ કે કોઈ અંગ સૂજી ગયેલું, વધારે ગરમ, કઠણ, ફૂલી ગયેલું કે કોઈ વિકૃત દશામાં તો નથી ને. બાળક કોઈ અંગને વારે વારે સ્પર્શ કરીને રડતું તો નથી ને. પેટની ખરાબી, તાવ, આંખો આવવી, માથાનો દુખાવો, ખાંસી વગેરેનું અનુમાન બાળકના લક્ષણોને જોઈને થઈ શકે છે. જો કે બાળક આ પીડાને વાણીથી વ્યક્ત કરી શકતું નથી. આ અનુમાન એવા હોશિયાર માણસોએ કરવું જોઈએ, જેઓ બાળકની પ્રકૃતિના વિષયમાં સારો અનુભવ ધરાવતા હોય છે. ખોટું નિદાન કરવામાં આવે તો તેની સારવાર પણ ખોટી જ થશે. પરિણામ સ્વરૂપ લાભ થવાને બદલે નુકસાન થવાનો ભય રહે છે. માટે નાનાં બાળકોના રોગોનું નિદાન કરતી વખતે બહુ જ સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ અને સાવધાનીપૂર્વક કામ લેવું જોઈએ.

દૂધ પીતાં બાળકોને શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઔષધીઓના પ્રયોગથી બચાવવા જોઈએ. કેટલાક રોગોમાં માતાને દવા આપવાથી બાળક ઉપર તેનો પ્રભાવ પડે છે અને તે રોગમુક્ત થઈ જાય છે, પરંતુ કેટલાયે રોગો એવા છે, જેના માટે બાળકને જ ઔષધનું સેવન કરાવવું પડે છે. આનો નિર્ણય અનુભવી ચિકિત્સકોની સલાહ પ્રમાણ જ કરવો જોઈએ.

સામાન્ય રોગોની કેટલીક સરળ ઔષધીઓ

નિયમ એવો છે કે જ્યાં સુધી પહેલું બાળક ૫ વર્ષનું ન થઈ જાય ત્યાં સુધી બીજું બાળક પેદા કરવું ન જોઈએ, પરંતુ મોટે ભાગે જોવામાં આવે છે કે માબાપ એટલો સંયમ રાખતા નથી અને જ્યાં પહેલું બાળક

ધાવણ છોડવા પામ્યું ન હોય ત્યાં તો માતાને બીજો ગર્ભ રહી જાય છે. આવી સ્થિતિમાં જે દૂધ ઉત્પન્ન થાય છે તે ભારે, પચવામાં અઘરું તેમજ બિનઉપયોગી હોય છે, જેને પીવાથી બાળક લગભગ બીમાર પડી જાય છે.

માતાના પોષક રસો, દૂધ મારફત ખેંચાઈ જવાથી એક તરફ ગર્ભ માંથી બાળક નબળું પીનાર બાળક પણ બીમાર થઈ જાય છે. તેને મોટા ભાગે ખાંસી, ઊલટી, અપચો, નબળાઈ, તંદ્રા, અરુચિ, ચીડિયાંપણું, ઝાડા, પેટ વધી જવું, લાળ વહ્યા કરવી વગેરે રોગો લાગુ પડી જાય છે. આવા બાળકોના માટે માતાનું ધાવણ છોડાવીને જો તંદુરસ્ત ધાત્રી (દૂધ પિવડાવનારી માતા) ની વ્યવસ્થા થઈ શકે તો સારું. જો એવું ન બની શકે તો બકરી કે ગાયના દૂધ ઉપર બાળકને રાખવું જોઈએ.

સગર્ભા માતાનું દૂધ પીવાથી થયેલી બીમારી માટે નીચે લખેલા પ્રયોગો ખૂબ જ લાભદાયક જોવા મળ્યા છે -

દ્રાક્ષ, સફેદ જીરું, ગરમાળાનો ગોળ, અજમો, જૂનો ગોળ, નાની હરડે (હીમેજ), ગુલાબનું ફૂલ, ટંકણખાર, ઘોડાવજ, વાવડિંગ, સોનામુખીના પાન, હરડેના ફળની છાલ, વરિયાળીના મૂળ આ બધી વસ્તુઓને અઘકચરી ખાંડી લેવી. આમાંથી ઉંમર પ્રમાણેની માત્રા પાણીમાં નાખી ઉકાળો જ્યારે અડધું પાણી બળી જાય ત્યારે તેને નીચે ઉતારી ગાળી લેવું તેમાં ૨ રતિ મેળવીને પિવડાવી દેવું. આ રીતે પારિગર્ભક રોગ નાશ પામવાથી સાથે સાથે બીજા પણ રોગો જેવા કે અજીર્ણ, પેટનો દુખાવો, પ્લીહા (બરોળ) અને પેટના બધા રોગો મટી જાય છે. તાવ તેમજ ખાંસીથી પણ છુટકારો મળે છે.

બાળકની નબળાઈ દૂર થઈને તે બળવાન બને છે. જો આ ઉકાળો નીરોગી અવસ્થામાં પણ પિવડાવવામાં આવે તો પણ ખૂબ જ ફાયદાકારક છે અને કોઈ પણ રોગ થવાની સંભાવના રહેતી નથી. આ ઉકાળાનું પ્રમાણ એ છે કે જ્યારે બાળક છ માસનું હોય તો દોઢ માષા (૧.૫ ગ્રામ) અને એક વર્ષનું હોય તો ૩ માષા (૩ ગ્રામ) તથા ૩ વર્ષની ઉંમરના બાળક માટે ૬ માષા (૬ ગ્રામ) આપવું જોઈએ.

નાભિ પાકવી (ડૂંટી પાકવી)

ક્યારેક ક્યારેક બાળકની નાભિ નાળ કાપતી વખતે નાભિ ઊંડી ન રહેતાં ઉપરની તરફ ખેંચાઈ જાય છે અને તે હાથીની સૂંઢની માફક લટકતી રહે છે તેને "નાભિ શુંડ" કહે છે.

ચિકિત્સા : (૧) નાભિને હાથથી દબાવીને, પાક થયેલી જગ્યાએ સ્વસ્થાને બેસાડીને એક ગાદી ત્યાં મૂકી બાંધી દેવી જોઈએ. આ વિધિ થોડાંક જ દિવસો કરવાથી ફાયદો થઈ જાય છે.

નોંધ : નાળને કાપતી વખતે જો કાપેલી જગ્યા સુકાઈ ગઈ ન હોય તો નાભિ પાક નામનો રોગ થઈ જાય છે. અર્થાત્ કાપેલી જગ્યાએ પાક થઈ જાય છે.

(૨) ઉપાય : માટીને ચાળીને ગોળો બનાવીને સૂકવી લેવી જોઈએ. પછી તેને અગ્નિમાં તપાવીને ગાયના દૂધમાં છમકારીને તે ગોળાથી જ નાભિ ઉપર શેક કરવો જોઈએ. આનાથી સોજો મટી જાય છે.

(૩) ડૂંટી પાકી જાય તેના ઉપર લીલા ધાણા (કોથમીર) ના પાન પીસીને બાંધવા જોઈએ.

(૪) લાલ ચંદનને બારીક પીસીને અને કપડાથી ચાળીને તે પાવડર નાભિના પાકની જગ્યાએ છાંટવો જોઈએ. તેથી થોડા દિવસોમાં જ ઘા ડુઝાઈ જશે.

(૫) જેઠીમધ ૨ તોલા, લોધર ૨ તોલા, ઘઉંલા ૨ તોલા, હળદર ૨ તોલા આ બધી વસ્તુઓનું બારીક ચૂર્ણ કરીને ૧૨૫ ગ્રામ કાળા તલના તેલમાં પકાવી લેવું. પાણી બળી જતા બાકી રહેલા તેલને ૨-૩ દિવસ સુધી ૪-૫ વાર લગાવવાથી નાભિ પાક (નાભિનો વ્રણ) વગેરે બધા જ રોગો દૂર થાય છે.

જો નાભિ પાકના વ્રણમાં પરુ (રસી) થઈ ગયું હોય તો તેને આ તેલ લગાડતા પહેલા ધાને ત્રિકુળાના ક્વાથ (ઉકાળા)થી ઘોઈ લેવો સારો. પછી જ તેલ લગાવવું.

(૬) નાળ કાખ્યા પછી નાભિનો વ્રણ (ઘા) સુકાઈ જતો નથી પરંતુ ક્યારેક ક્યારેક આ નાળ વ્રણ જેવો આકારની થઈ જાય છે. અર્થાત્ તેમાં પાક થવાથી વ્રણ બની જાય છે.

આના ઉપાય માટે બકરીની લીંડીઓને બાળીને તેની રાખ તે ઘા ઉપર છાંટવી જોઈએ.

કબજિયાતથી ઉત્પન્ન થનારા રોગો

જ્યારે બાળક વધારે પ્રમાણમાં દૂધ પી જાય છે તો પરિણામ સ્વરૂપે ઊલટી કરવી, જુલાબ ન થવો, અજીર્ણ, મોમાંથી લાળ પડવી વગેરે વિકાર થવા લાગે છે. આવી સ્થિતિમાં થોડી માત્રામાં દૂધ પિવડાવવું જોઈએ.

ઔષધીઓ : (૧) કેરીની ગોટલી, મમરા અને સિંધાલૂણ - ત્રણેય વસ્તુઓ સરખાં ભાગે લઈને ચૂર્ણ કરીને દૂધ કે મધની સાથે શકિત પ્રમાણે બાળકને આપવું જોઈએ. આનાથી બાળક દૂધ કાઢતું બંધ થઈ જાય છે.

(૨) નાની એલચી, નાગકેસર અને તજનું ચૂર્ણ બનાવીને શકિત પ્રમાણે મધ કે દૂધની સાથે પિવડાવાથી દૂધની ઊલટી થતી બંધ થઈ જાય છે.

(૩) લીંડી પીપર અને કાળા મરીનું ચૂર્ણ મધ કે દૂધની સાથે આપવામાં આવે તો બાળક દૂધની ઊલટી કરતું બંધ થઈ જાય છે.

(૪) નાગર મોથ, અતિવિષની કળી, કાકડાસીંગી અને લીંડી પીપરનું ચૂર્ણ દૂધ કે મધની સાથે ચટાડવામાં આવે તો બાળક દૂધની ઊલટી કરતું બંધ થઈ જાય છે.

(૫) લીંડી પીપર, પપૈયું, ભોંયરીંગણીનું મૂળ અને સૂંઠનું ચૂર્ણ મધ કે દૂધની સાથે ચટાડવાથી ફાયદો થાય છે.

(૬) પીપળાની છાલ બાળીને તેને છ ગણા પાણીમાં ઓગાળીને રાખી મૂકવી. જ્યારે રાખ નીચે બેસી જાય ત્યારે નીતર્યું પાણી બાળકને પિવડાવવું. આનાથી પણ ઊલટી બંધ થઈ જાય છે.

(૭) ગાયના દૂધમાં ચૂનાનું નીતર્યું પાણી મેળવીને તેમાં વરિયાળીનો અર્ક સમાન ભાગે મેળવીને થોડું થોડું વારંવાર પિવડાવવું જોઈએ.

(૮) કોફું, બોર અને પીલુડી - આ ત્રણેના પાન એકઠા કરી પીસીને તેની લૂગદી બનાવીને બાળકના તાળવે લેપ કરવાથી ઊલટી અને ઝાડા બન્ને મટી જાય છે.

(૯) લીંડીપીપર અને જેઠીમધ આ બન્નેને પીસીને બિજોરું અને લીંબુના રસમાં ચટાડવામાં આવે તો બાળકની ઊલટી બંધ થઈ જાય છે.

(૧૦) સોનાગેરું બારીક પીસીને મધની સાથે ચટાડવાથી બાળકની ઊલટીમાં આરામ થઈ જાય છે તથા ખાંસી પણ મટી જાય છે.

(૧૨) જો બાળકને દૂધ પીવાથી અજીર્ણ થયું હોય તો કેરીની જૂની ગોટલી, દાડમની કળી, ધાવડીનાં ફૂલ, અતિવિષની કળી, હિમેજ, કુદીનાનાં સૂકા પાન, બાવળના પાન, બીલાનો ગર્ભ, બીલીપત્ર, સિંધાલૂણ, સફેદ જીરું આ બધાને સરખાં ભાગે લઈને ચૂર્ણ કરીને પાણી નાખી ધૂંટીને મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી, ગરમ પાણી સાથે બેવાર આપવી જોઈએ. આનાથી દૂધ પીવાથી થતા બધા જ વિકારો શાંત થઈ જાય છે.

માટી ખાવી

કોઈ કોઈ બાળકોને માટી ખાવાની ટેવ પડી જાય છે અને તે છોડાવવાથી પણ છૂટતી નથી. જો નજર સામે તેને રોકવામાં આવે તો પાછળથી છાનોમાનો પણ ખાઈ લે છે, જેના પરિણામે તેને પેટના અનેક જાતનાં રોગો, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ વગેરે થઈ જાય છે.

માટી ખાવાથી થતા વિકારોના ઉપાય

(૧) પાકેલું કેળું અને મધ મેળવીને ખવડાવવાથી માટી ખાવાનો વિકાર મટી જાય છે.

(૨) લીંડીપીપર, જેઠીમધ, કેસર અને નસોતર આ ચારેય ચીજોનો ઉકાળો બનાવીને તેમાં પીળી માટી નાખીને તડકામાં સૂકવી લેવું. જ્યારે સુકાઈ જાય ત્યારે ફરી વાર એવી જ રીતે પલાળીને સૂકવવું. આ પ્રમાણે ચાર વાર સૂકવ્યા પછી તેમાંથી થોડી માટી બાળકને ખવડાવવાથી, બાળકે ખાધેલી માટી ઝાડા વાટે બહાર નીકળી જાય છે અને પેટ સાફ થઈ જાય છે.

ઉદર શૂલ અને તેની ચિકિત્સા :

શૂળ રોગ ૮ પ્રકારના હોય છે. જેનાથી પેટમાં દુખાવો, ઊલટી, આફરો અને બેચેની વગેરે રોગ થાય છે.

ચિકિત્સા : (૧) માટીને પાણીમાં પલાળીને નરમ બનાવીને તેને ગરમ કરી પેટ પર મૂકી શેક કરવો જોઈએ. આનાથી ઉદર શૂળ મટી જાય છે.

(૨) નાની એલચી, સિંધાલૂણ, ભારંગી, સૂંઠ અને શેકેલી હિંગ આ બધાને સરખે ભાગે લઈને ચૂર્ણ કરીને ગરમ પાણીમાં ઘોળીને પિવડાવવાથી બાળકોના પેટનું શૂળ શાંત થઈ જાય છે અને પેટલું ફૂલવું બંધ થઈને પાચન શક્તિ વધે છે. આનું પ્રમાણ ૧ રતિથી ૪ રતિ સુધીનું છે.

(૩) કાળા તલને પીસીને પોટલી બનાવી લેવી. પોટલીને ગરમ કરીને શેક કરવાથી શૂળ રોગ મટી જાય છે.

(૪) સરસવ જેટલી ફુલાવેલી હિંગ માના દૂધમાં કે ગરમ પાણીમાં બાળકને ખવડાવવાથી પેટની પીડા અને આફરો મટી જાય છે.

આફરો શું છે ?

ખાધેલા ખોરાકનું જ્યારે બરાબર પાચન થતું નથી અને તે દૃષ્ટ વાયુના કારણે સુકાઈને પોતાના માર્ગથી નીકળી શકતો નથી તો તેને આનાહ, આફરો કે બંધકોષ કહે છે.

લક્ષણ : આફરાના રોગમાં પેટનું ફૂલવું, ઝાડો - પેશાબમાં રુકાવટ, માથાનો દુખાવો, શૂળ, તરસ, ઊલટી અને શરીરમાં ભારેપણું, મૂર્છા વગેરે રોગો થઈ જાય છે.

ઉપાય : ૩ ગ્રામ હરડે, અડધો તોલો (૫ થી ૬ ગ્રામ આશરે) દ્રાક્ષ બન્નેને પાણીમાં લસોટીને થોડા પાણીમાં ઘોળીને કપડાથી ગાળીને થોડું થોડું ૩-૪ વાર પિવડાવવાથી આફરો મટી જાય છે.

(૨) ૬ ગ્રામ ગુલકંદ, ૩૦ ગ્રામ (અઢી તોલા) ગરમ પાણીમાં નાખીને થોડી વાર પછી ગાળીને ઠંડું ઠંડું પિવડાવવાથી આફરો મટીને પેટ સાફ આવી જાય છે.

(૩) નાની એલચી, ફુલાવેલી હિંગ (ગરમ કરીને), ભારંગી, સિંધાલૂણ અને સૂંઠ સરખાં ભાગે લઈને ચૂર્ણ કરી લેવું. બે-બે કલાકે ગરમ પાણીની સાથે ખવડાવવાથી પેટ ફૂલી જવું, દુખાવો થવો, કબજિયાત વગેરે વિકારો દૂર થાય છે. માત્રા એક રતિથી ૧.૫ માષા (૧.૫ ગ્રામ સુધી) એક- રતિ : ૧૨૫ મિગ્રા. આશરે.

(૪) સાંજના કરમાણી અજમો થોડા પાણીમાં મસળીને પલાળી દો અને સવારે તેને હાથથી મસળીને, ગાળીને આ પાણી માંથી ત્રણ વાર પિવડાવવાથી બાળકોનો આફરો દૂર થઈ જાય છે.

(૫) બે- રતિ (૨૫૦ મિગ્રા) થી ૧.૫ માષા (૧.૫ ગ્રામ) જેટલો રેવંચીનીનો શીરો ચટાડવાથી કે પાણીમાં ઘોળીને પિવડાવવાથી આફરો મટી જાય છે.

આફરા પર લેપ કરવાના પ્રયોગો : (૧) ઈંડું અને ઉંદરની વિષ્ટા (લીંડી) ને સરખાં ભાગે લઈને પાણીમાં પીસીને નવશેકું કરીને, દૂધ પીનારા નાના બાળકોના પેટ ઉપર લેપ લગાડવાથી ઝાડો સાફ આવે છે અને પેટમાં આફરો શમી જાય છે.

(૨) સાબુ અને મુસબ્બર સરખાં ભાગે લઈને પાણીમાં લસોટી, સહેવાય તેવું ગરમ કરીને, દૂધ પીતા બાળકોની ડૂંટી અને પેટ ઉપર લેપ કરવાથી ઝાડો થઈને પેટ હલકું થઈ જાય છે અને આફરો મટી જાય છે.

(૩) હિંગને પાણીમાં ઓગાળીને તેનો લેપ નાભિ ઉપર કરવો જોઈએ. તેનાથી પણ આફરો મટી જાય છે.

(૪) સરસવના ખોળને સહેવાય તેવો ગરમ કરી તેનો લેપ પેટ પર કરવો જોઈએ.

(૫) આંકડાના પાન પર ઘી ચોપડીને તેને નવશેકાં ગરમ કરીને બાળકના પેટ પર બાંધવા જોઈએ.

કુમિ રોગ અને તેની ચિકિત્સા

બાળકોના પેટમાં કૃમિ (અળસિયા અને દોરા જેવા પાતળા નાના નાના કીડા) ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે દિવસે દિવસે શરીર સુકાતું જાય છે. પેટમાં મંદાગ્નિ અને મીઠી મીઠી પીડા થયા કરે છે. મોટા ભાગે ઊંઘમાં બાળક દાંત કચકચાવ્યા કરે છે. કરમિયાના કારણે ક્યારેક ક્યારેક વાઈના દરદ ની જેવી મૂર્છા પણ આવી જાય છે.

ચિકિત્સા : (૧) વાવડીનું ચૂર્ણ જો બાળકને મધની સાથે ચટાડવામાં આવે તો કૃમિ મરી જાય છે.

(૨) ડુંગળી નો રસ પિવડાવવાથી પણ કૃમિ નાશ પામે છે. તેની માત્રા ૪ રતિ (૫૦૦ મિ. ગ્રામ) થી ૩ માષા (૩ ગ્રામ) સુધી છે અને એક અઠવાડિયા સુધી સવાર સાંજ બન્ને વખત પિવડાવવો જોઈએ.

(૩) સાગના પાન અને કાકડાશીંગી દૂધમાં ઉકાળીને, દૂધને હાથપગના તળિયાં પર એક અઠવાડિયું દરરોજ, દિવસમાં બે -ત્રણ વાર માલિશ કરવાથી, ઊંઘમાં દાંત કચકચાવવાનું બંધ થઈ જાય છે.

અજીર્ણના ઉપચાર

અજીર્ણથી મૂર્છા, પ્રલાપ, લાળ ટપકવી, ઊલટી, બેચેની અને ભ્રમ જેવા ઉપદ્રવો થાય છે. ક્યારેક તો મૃત્યુ પણ થાય છે. બાળકોને દૂધ નું પાચન ન થવું અને વારે વારે ઊલટી થવી અને અજીર્ણ નું લક્ષણ છે. ખરાબ દૂધ પીવાના કારણે પણ અજીર્ણ થાય છે.

ઔષધિ : મોટી હરડે, સિંધાલૂણ એક એક તોલો લઈને તેનું વસ્રગાળ (કપડાથી ચાળેલું) ચૂર્ણ બનાવી એક રતિથી દોઢ માષા (દોઢ ગ્રામ) જેટલું પાણીમાં ત્રણ કે ચાર વાર પિવડાવવાથી બાળકોનું અજીર્ણ

નાશ પામે છે. પેટનો દુખાવો મટે છે તથા હંમેશા સેવન કરાવવાથી બાળક હૃષ્ટપુષ્ટ અને બળવાન બને છે.

તાવની ચિકિત્સા

વાત, પિત્ત અને કફથી ઉત્પન્ન થયેલ તાવ અને વિષમજ્વર (મેલેરિયા) જે તે મોટા માણસોને આવે છે તેવી રીતે બાળકોને પણ તાવ આવે છે. તેથી દોષો પ્રમાણે જ ઔષધીઓ વાપરવી જોઈએ.

(૧) નાગર મોથ, હરડે, લીમડો, કડવા પરવળ અને જેઠી મધ - આ પાંચ વસ્તુનો ઉકાળો બનાવીને સહેવાય તેવો ગરમ ગરમ પીવો જોઈએ. જેથી બધી જ જાતનાં તાવ ઊતરી જાય છે.

(૨) જેઠીમધ, હળદર, દારૂ હળદર, ભોંય રીંગણી, ઈન્દ્રજવ - આનો ઉકાળો બનાવીને બાળકોને પિવડાવવાથી તાવ, શ્વાસ, ઝાડા, ખાંસી અને ઊલટી શાંત થઈ જાય છે.

(૩) જો દૂધ પીતા બાળકને તાવ ચડ્યો હોય તો નાગર મોથ, અળસી અને કાકડાશીંગી આ ત્રણેયને બારીક ખાંડીને, ચાળીને મધમાં મેળવી ચટાડવાથી ખાંસી અને ઊલટી મટી જાય છે.

(૪) લોધર, ધાણા, ઈન્દ્રજવ, સુગંધી વાળો, આમળા અને નાગર મોથ - આ બધાને બારીક ખાંડીને મધમાં ચટાડવાથી જ્વર (તાવ) અતિસાર (ઝાડા) મટી જાય છે.

(૫). ધાણા, બિલાના ફળનો ગર્ભ, ધાવડીના ફૂલ, ઈન્દ્રજવ, લોધર અને સુગંધી વાળો - આ બધાને ખાંડીને ચૂર્ણ કરીને મધ સાથે ચટાડવાથી બાળકોના તાવ, ઝાડા અને વાયુના રોગ મટી જાય છે.

(૬) કડુનું ચૂર્ણ, મધ અને ખડી સાકર સાથે ચટાડવાથી બાળકોનો તાવ ઊતરી જાય છે.

(૭) અજમો એક -રતિ, સહ દેવી (સેદરડી) નું મૂળ-૪ રતિ બન્નેને પાણીમાં બારીક લસોટીને થોડા પાણીમાં ઘોળીને ગરમ કરી દિવસમાં ૩ થી ૪ વાર પિવડાવવાથી બાળકોના તાવ અને ખાંસી મટી જાય છે.

(૮) નાગર મોથ, લીમડાની છાલ, પટોલપત્ર, જેઠીમધ અને હરડે એક-એક તોલો બધી વસ્તુઓને અધકચરી ખાંડીને તેના દશ ભાગ કરી લેવા. એક નવ ટાંક/પત્ર ગ્રામ પાણીમાં એક ભાગ ઉકાળી અને ચોથો ભાગ બાકી રહે ત્યારે અગ્નિ પરથી નીચે ઉતારી, ગાળીને, મધ મેળવી બે વાર આવી રીતે પિવડાવવાથી બાળકોનો તાવ જતો રહે છે.

(૯) આમળા, નાગર મોથ, લીમડાની છાલ, પટોલપત્ર અને હરડેના ઉકાળામાં મધ મેળવી બે વાર પિવડાવવાથી બાળકોનો તાવ મટી જાય છે.

(૧૦) દરિયાઈ શ્રીફળને લીસા પથ્થર ઉપર ગુલાબના અર્કની સાથે લસોટીને બે રતિ જેટલું દિવસમાં બે-ત્રણ વાર, મધ સાથે ચટાડવાથી બાળકોના તાવમાં આરામ થાય છે. વાયુના બીજા વિકારો પણ નાશ પામે છે.

(૧૧) મમરા, જેઠીમધ, સરાંજન, વંશલોચન(વાસ કપૂર) એક-એક તોલો, ખડી સાકર ૨૫૦ ગ્રામ - આ ચારેય ઔષધીઓનું બારીક ચૂર્ણ કરીને સાકરની ચાસણીમાં મેળવીને અવલેહ તૈયાર કરો. સવારે અને સાંજે ૧ થી ૫ ગ્રામ સુધી ચટાડવાથી અથવા દૂધમાં ઘોળીને પિવડાવવાથી બાળકોના બધા પ્રકારના તાવ નાશ પામે છે.

(૧૨) અતિવિષની કળી - ૩ ગ્રામ, સૂકો કુદીનો ૬ ગ્રામ, સફેદ નસોતર અને હરડેના ફળની છાલ એક એક તોલો લઈને ખાંડીને, કપડાથી ચાળીને ચૂર્ણ કરી લેવું. માત્રા એક રતિથી દોઢ માષા (૧૨૫ મિ.ગ્રા. થી ૧.૫ ગ્રામ) જેટલું દિવસ રાતમા ૪ વાર તુલસીના પાનના રસ અને માતાના દૂધમાં ઘોળીને પિવડાવવાથી બાળકોનો તાવ, ખાંસી, ઊલટી, શ્વાસ, ઝાડા અને સંગ્રહણી વગેરે રોગો નાશ પામે છે.

(૧૩) લવિંગ ૧ ગ્રામ, અતિ વિષ ૩ ગ્રામ, નાની એલચી ૩ ગ્રામ, વંશલોચન (વાંસ કપૂર) ૩ ગ્રામ, અઘેડાના લીલા પાન ૨ તોલા, બધાને પાણી સાથે ખરલ માં સારી રીતે ઘૂંટીને અડદના દાણા જેવડી ગોળી વાળી, છાંચડે સૂકવી લેવી. એક-એક ગોળી, દિવસમાં ૩ થી ૪ વાર દૂધ-મધની સાથે સેવન કરાવવાથી બાળકોનો તાવ, ખાંસી, વરાધ, શ્વાસ, કૃમિ અને વાઈ નાશ પામે છે.

ખાંસીની ચિકિત્સા

(૧) અતિ વિષય, નાગર મોથ, કાકડાશીંગી, ધમાસો અને લીંડીપીપર આ બધાનું ચૂર્ણ બનાવીને મધ સાથે ચટાડવાથી બાળકોની પાંચેય જાતની ખાંસીમાં આરામ થઈ જાય છે.

(૨) ફુલાવેલી ફટકડી ૨ તોલા, ફુલાવેલો ટંકણખાર ૪ તોલા આ બન્નેનું ચૂર્ણ દૂધ અને મધની સાથે સેવન કરાવવાથી ખાંસી મટે

(૩) ધાણા ૩ ગ્રામ, સાકર ૩ ગ્રામ આ બન્નેને બારીક ખાંડીને ચોખાનાં ધોવરામણની સાથે પીસીને મધ મેળવી બે વાર પિવડાવવાથી બાળકોની ખાંસી નાશ પામે છે.

(૪) સિંધાલૂણ, કાળા મરી, સૂંઠ, જૂનો ગોળ આ બધાનો ઉકાળો બનાવી ગાળીને દિવસમાં બે વાર પિવડાવવાથી બાળકોની ખાંસી નાશ પામે છે.

(૫) અરડૂસી, દ્રાક્ષ, હરડે અને લીંડી પીપર આ બધાનું ચૂર્ણ કરીને મધ સાથે, ૩-૪ દિવસ ચટાડવાથી બાળકોના શ્વાસ, ખાંસી વગેરેમાં આરામ થાય છે.

(૬) ભોંયરીગણીનાં ફૂલોનું પરાગ (કેસર) ને પીસીને મધમાં મેળવી ચટાડવાથી બાળકોને થયેલી લાંબા સમયની જૂની ઉધરસ (ખાંસી) માં આરામ થઈ જાય છે.

(૭) દ્રાક્ષ, લીંડી પીપર અને સૂંઠનું ચૂર્ણ મધ અને ઘીમાં મેળવી ચટાડવાથી બાળકોની ખાંસી શ્વાસ રોગ મટી જાય છે.

(૮) લીંડી પીપર, દ્રાક્ષ, અરડૂસીનું મૂળ અને હરડેનું ચૂર્ણ મેળવી મધની સાથે ચટાડવાથી બાળકોની ખાંસી તથા શ્વાસ નાશ પામે છે.

(૯) તુલસીના પાનનો રસ ૩ ગ્રામ સહેવાય તેવો ગરમ કરીને તેમાં ૫ ટીપાં મધ મેળવી, બાળકોને ૩-૩ કલાકે ચાર વાર પિવડાવવાથી ખાંસી મટી જાય છે અને શ્વાસ રોગ તો એક જ દિવસમાં જતો રહે છે.

(૧૦) જાયફળ ૪ ગ્રામ, અગર ૧૦ ગ્રામ, લાલ સાટોડીના મૂળ ૧૦ ગ્રામ, નાગકેસર ૧ તોલો, તજ ૧ તોલો નાની એલચી ૧ તોલો, તમાલપત્ર ૧ તોલો, લીંડીપીપર ૧ તોલો, પુષ્કર મૂળ ૧ તોલો, લવિંગ ૧ તોલો, શતાવરી ૧ તોલો, લાલ ચંદન ૨ તોલા, આ બધાનું બારીક ચૂર્ણ કરીને દૂધ અને મધની સાથે દિવસમાં બેથી ત્રણ વાર આપવાથી બાળકોની ખાંસી તથા કફથી થયેલા રોગ નાશ પામે છે.

(૧૧) ૩૦ ગ્રામ ભોંયરીંગણીનું મૂળ, ૬૦ ગ્રામ જેઠીમધને અથ ડચરા ખાડીને ૫૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ઉકાળવા. જ્યારે ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે તેમાં ૨૫૦ ગ્રામ સાકરની ચાસણી મેળવીને અવલેહ (ચાટણ જેવું) તૈયાર કરવો. દિવસમાં ૨-૩ ગ્રામ અવલેહ ચટાડવાથી બાળકોની ખાંસી ચોક્કસ મટી જાય છે.

(૧૨) લવિંગ ૧ ગ્રામ, સિંધાલૂણ ૨ ગ્રામ કાકડાશીંગી ૪ ગ્રામ, અફીણ ૪ ગ્રામ, તજ ૪ ગ્રામ તથા ૧૦ તોલા ખસના શરબતનો અવલેહ બનાવીને ચટાડવાથી બાળકોની કફયુક્ત ખાંસી જેમાં ખાંસવાની સાથે કફનો ગળફો વધારે આવતો હોય તેમાં તરત જ આરામ થઈ જાય છે.

(૧૩) દાડમની કળી ૬ ગ્રામ, અફીણ ૬ ગ્રામ, જાયફળ ૬ગ્રામ, કપૂર, બાવળના ફુણા પાન ૧ તોલો, રસાંજન (રસવંતી) ૧ તોલો, હળદર ૧ તોલો, બધાનું બારીક ચૂર્ણ કરીને આદુના રસમાં ઘૂંટીને કાળા મરીના જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવી. આ ગોળીનું માતાના દુધ અને મધની સાથે સેવન કરાવવાથી બાળકોની ખાંસી, ઝાડા અને ઠંડીના કારણે થયેલા રોગો તરત જ મટી જાય છે.

મોટી ઉધરસ -ઉટાંટિયું - ફુકર ખાંસી

આ ઉધરસ ઘડીએ ઘડીએ આવ્યા કરે છે તથા તેમાં ગળફો આવતો નથી. ક્યારેક બાળકોમાં પણ ફેલાઈ જાય છે. એ લગભગ ૪૦ દિવસ સુધી ચાલુ રહે છે. કોઈ એક બાળકને થવાથી તેના ઘરના કે ગામનાં ઘણા ખરા બાળકોને આ લાગુ પડી જાય છે. આ બાળક અને મોટા લોકો સૌના માટે દુઃખદાયી છે. આમાં બાળકને ઉધરસ ખાતા ખાતા ઊલટી અને ઝાડો પેશાબ પણ થઈ જાય છે. આંખો બહાર આવી જાય છે.

ક્યારેક તો ખાંસતા ખાંસતા બેહોશ પણ થઈ જાય છે. શ્વાસ રોકાઈ જાય છે. આ ખાંસીથી મૃત્યુ તો નથી થતું, પરંતુ આના કારણે બાળકને ખુબ જ દુઃખ વેઠવું પડે છે. આ ખાંસી ૩ પ્રકારની હોય છે.

પહેલી : આ ખાંસી ૮ થી ૧૦ દિવસ પછી મટી જાય છે. આમાં હળવા તાવની સાથે સૂકી ખાંસી આવે છે. ખાંસતા ખાંસતા બાળકનું મોં લાલ લાલ થઈ જાય છે.

બીજા પ્રકારની ખાંસી, જેમાં પહેલા તાવ આવે છે અને પછી ખાંસી થાય છે. ખાંસતી વખતે જ્યારે મોં માંથી કફનો ગળફો નીકળે કે ઊલટી થઈ જાય છે ત્યારે થોડોક સમય શાંત થઈ જાય છે. ફક નીકળતા પહેલા બાળકને ખુબ જ પીડા થાય છે. કફ નીકળ્યા પછી બાળકને સુખનો અનુભવ થાય છે. ક્યારેક તો આ ખાંસીમાં કોઈ કોઈ બાળકના મોં માથી લોહી પણ આવી જાય છે અને બાળકની આંખોનો રંગ લાલ થઈ જાય છે.

ત્રીજા પ્રકારની ખાંસી, જેમાં દવા દોઢ મહિનાથી ૨ મહિના સુધી અથવા એથી પણ વધારે લેવી પડે છે. આમાં તાવ આવતો નથી, પણ રાતે ઊંઘ આવવા દેતી નથી. રાત અને દિવસ દરમિયાન ૨૦-૨૫ વાર તેનો ઢુમલો આવે છે.

મોટી ઉધરસનો ઉપાય (૧) આદુના રસને ઘીમાં પકાવી દૂધની સાથે આપવાથી મોટી ઉધરસ મટી જાય છે. (૨) લીંડી પીપર, નાની એલચીના દાણા, અતિવિષની કળી તથા નાગર મોથ સમાન ભાગે લઈને તેનું ચૂર્ણ કરીને એક રતિ મધ સાથે આપવાથી લાભ થાય છે. (૩) કાયફલાદિ ચૂર્ણ ૪ રતિની માત્રામાં મધ કે આદુના રસમાં આપવું જોઈએ. શરબત બનફશા (યુનાની દવાનું નામ છે) ની સાથે આપવાથી પણ ગુણકારી છે.

નેત્ર રોગ અને ચિકિત્સા

સુશ્રુતના મત પ્રમાણે નેત્ર રોગ ૭૬ જાતના છે, પરંતુ બાળકોની આંખમાં ૩ પ્રકારના રોગ વધારે જોવામાં આવે છે. (૧). અભિષ્યન્દ (૨) કુકુણક (૩) ફૂલી

(૧) આ રોગમાં આંખો આવે છે અને તેમાં સોય ભોંકયા જેવી વેદના થાય છે. લોહી જેવી લાલાશ, બળતરા, ખૂજલી થાય છે અને પાંપણો સૂજી જાય છે. આંખમાંથી પાણી નીકળે છે, ચીકાશ વાળું પ્રવાહી નીકળે છે તથા પાંપણો ચોંટી જાય છે. જો આ રોગમાં વેળાસર સારવાર ન કરવામાં આવે તો રોગ ભયંકર થઈ જાય છે અને ફૂલું પડીને આંખ જતી રહેવાનો ભય રહે છે.

અભિષ્યન્દની ચિકિત્સા : (૧) દાડમના પાનને પાણીમાં લસોટી પાંપણો પર લેપ કરવાથી તરત ફાયદો થાય છે. (૨) બે રતિ અફીણ લઈને લોખંડના વાસણમાં આમલીના પાનના રસમાં પકાવીને પાંપણો પર લેપ કરવાથી લાલાશ અને પીડા દૂર થઈ જાય છે. (૩) આમળા અને લોધરને પાણીમાં લસોટીને પાંપણો પર નવશેકો લેપ કરવાથી તરત જ રાહત થઈ જાય છે. આંખની પીડા અને લાલાશ બન્ને મટી જાય છે. (૪) રસવંતીને પાણીમાં ઘોળીને તેનાં ટીપા આંખમાં નાખવાથી પીડા અને લાલાશ બન્ને મટી જાય છે. (૫) અફીણ બે રતિ કુલાવેલી ફટકડી એક ગ્રામ, રસવંતી એક ગ્રામ, લોધર એક ગ્રામને કાગદી લીંબુના રસમાં ઘૂંટીને ગરમ કરી પાંપણો પર લેપ, લોધર એક ગ્રામને કાગદી લીંબુના રસમાં ઘૂંટીને ગરમ કરી પાંપણો પર લેપ કરવાથી લાલાશ, પીડા અને પાણી પડવામાં આરામ રહે છે. (૬) સોનાગેરું, ચમેલીના ફૂલ, જેઠીમધ, લોધર અને સફેદ ચંદન સરખાં ભાગે લઈને પાણીમાં પીસીને પાંપણો પર લેપ કરવાથી તરત જ આંખોની પીડા, બળતરા, ખૂજલી અને પાણી નીકળવું બંધ થઈ જાય છે. (૭) આમળાનો ગર્ભ ૩

ગ્રામ, બહેડાનો મગજ ૩ ગ્રામ હરડેના ફળનો મગજ ૩ ગ્રામ લઈને તેને ત્રણેય ફળોના છાલના ઉકાળામાં ઘૂંટીને ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. આ ગોળીને પાણીમાં ઘસીને આંખોમાં આંજવાથી આંખોની લાલાશ, દુઃખાવો અને પાણી નીકળવાનું બંધ થઈ જાય છે.

(૨) કુકુણક રોગ :

વિકાર વાળા (દૂષિત) દૂધનું પાણ કરવાથી વાયુ વગેરે દોષો પ્રકોપ પામીને બાળકોની આંખોની પાંપણમાં આ રોગ પેદા કરે છે. આમાં પાપણોમાં પીડા તેમજ ખંજવાળ આવે છે. આંખો માંથી પાણીની ધાર વહે છે. આ રોગના કારણે ઘણું ખરું બાળકો પોતાની આંખ, નાક અને માથાને વારંવાર હાથથી ચોળ્યા કરે છે. સૂર્યના તડકા તરફ જોઈ શકતા નથી.

સરળ ઉપાય : (૧) કમળના બીજ ૩ ગ્રામ, મનઃશિલ ૩ ગ્રામ, કાળા મરી, રસવંતી, પીપર, શંખ નાભિ ૩-૩ ગ્રામ લઈને બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી લેવું. થોડુંક ચૂર્ણ પાણીમાં ઘૂંટીને આંખોમાં આંજવાથી આંખોના સઘળા રોગો લાલાશ, કુકુણક, પીડા, પાણી નીકળવું, ખંજવાળ વગેરે રોગો નાશ પામે છે.

(૨) ગાયનું તાજું છાણ આગમાં ગરમ કરીને તેને સ્વચ્છ કપડામાં મૂકી, પોટલી બાંધીને તે પોટલી વારે વારે પાંપણો પર ફેરવવાથી કુકુણક રોગ મટી જાય છે.

(૩) દારૂ હળદર, નાગર મોથ, કડુ, ગેરુ, લીમડાના પાન, વાવડિંગ, મજીઠ, જેઠીમધ, રસવંતી, લોધર, સિંધાલૂણ અને હળદર દરેક ચીજોને ૩-૩ ગ્રામ લઈને અધકચરી ખાંડીને કપડામાં બાંધી, પોટલી બનાવીને વારેવારે ગરમ પાણીમાં બોળીને પાંપણો ઉપર ફેરવતા રહેવાથી કુકુણક અવશ્ય મટે છે.

આંખોમાં ફૂલું પડવું

વધારે દિવસો સુધી આંખો બંધ રહેવાના કારણે, આંખની કાળી કીકી પર, એક સફેદ રંગનું પડ બાજુ જાય છે. જેથી આંખોનો પ્રકાશ રુંધાઈને બાળક કાણું અથવા ક્યારેક આંધળું પણ થઈ જાય છે. બસ આને -ફૂલું- કહેવાય છે.

ફૂલું દૂર કરવાના ઉપાય : (૧) મધ અને અઘેડાના મૂળનો રસ એક સાથે મેળવીને હંમેશ આંખોમાં આંજતા રહેવાથી ફૂલું નાશ પામે છે. (૨) નવસાર, અફીણ અને કુલાવેલી ફટકડી સરખાં ભાગે લઈને અઘેડાના રસમાં ઘૂંટીને આંજવાથી ફૂલું કપાઈ જાય છે. (૩) તાંબું અને સોના મુખીનું ચૂર્ણ સરખાં ભાગે લઈને કૌડેનીના રસમાં ઘૂંટીને આંખમાં આંજવાથી ફૂલું કપાઈ જાય છે.

દાંત આવવા

જ્યારે બાળકોને દાંત નીકળતા હોય છે ત્યારે તેમને અનેક રોગો ઘેરી લે છે. તાવ, ખાંસી, ઊલટી, આંખ, માથું તથા આખા શરીરમાં પીડા થવી વગેરે બીમારીઓથી તે ઘેરાઈ જાય છે. એ વખતે બાળકને લીલા પીળા ઝાડા શરૂ થઈ જાય છે. આ દશામાં બાળક ઉપર દવાઓનો મારો ન ચલાવવો જોઈએ.

સરળતાથી દાંત નીકળવાના ઉપાય :

(૧) આમળા અને ધાવડીના ફૂલોનું ચૂર્ણ મધ મેળવીને પેઢા ઉપર ઘસવાથી ફાયદો થાય છે અને તરત દાંત નીકળે છે.

(૨) કપાસિયાનો મગજ (ગર્ભ) ૯ દાણા, ચોખા ૯ દાણા, અફીણ ૧ રતિ, બાવળના કુમળા પાન ૧ રતિ બધાને પાણીમાં બારીક લસોટીને ૫ ગોળીઓ બનાવવી. રવિવાર અને મંગળવારે ૧-૧ ગોળી માતાના દૂધમાં ઘોળીને પિવડાવવાથી દાંત સરળતાથી આવી જાય છે. દાંત આવતી વખતે તાવ, ખાંસી, ઊલટી, ઝાડા કે શરીરની પીડા નાશ પામે છે.

(૩) લીંડી પીપર અને ધાવડીનાં ફૂલનું ચૂર્ણ મધમાં ફીણીને પેઢા ઉપર આંગળીના ઠેરવાથી ધીમે ધીમે દિવસમાં ૩-૪ વાર ઘસવાથી દાંત સહેલાઈથી આવી જાય છે.

(૪) કેળાંના ફૂલના કેસર (પરાગ) નો રસ ૫ ગ્રામ કાઢીને તેમાં મધ અને સાકર મેળવી દિવસમાં ૩ વાર પિવડાવવો અને આ રસને પેઢા પર ઘસવાથી બાળકના દાંત સહેલાઈથી આવી જાય છે.

(૫) સરસડાના બી ની માળા બનાવી બાળકના ગળામાં પહેરાવવાથી દાંત સરળતાની નીકળે છે.

(૬) છીપલાંની માળા પહેરાવવાથી પણ દાંત સહેલાઈથી આવે છે.

(૭) જસત અને તાંબાના તારને મખમલ કે ફલાલીન ગમે તેમાં વીટાળીને તાવીજ જેવું બનાવી ગળામાં બાંધવાથી દાંત નીકળતી વખતે પીડા થતી નથી.

(૮) ચૂનો અને મધ મેળવી દાંતમાં લગાવવાથી દાંત સરળાથી જામી જાય છે.

(૯) સાગૌન અને કાકડાશીંગી નાખીને દૂધને ખૂબ પકાવી સૂતી વખતે તેનો પગના તળિયે લેપ કરવાથી તરત બાળકોનું ઊંઘમાં દાંત કચકચાવવાનું બંધ થઈ જાય છે.

(૧૦) ટંકણખારને મધમાં પીસીને બાળકોના પેઢા પર ઘસવાથી દાંત જલદી નીકળી જાય છે.

(૧૧) કોડીની ભસ્મ ને મધ સાથે મેળવીને બાળકના પેઢા ઉપર ઘસવાથી આસાનીથી દાંત આવી જાય છે.

કાનનું દર્દ

જો કાનની અંદર કોઈ જીવજંતુ પેસી જાય તો પીલુડીના પાનનો રસ નાખવો જોઈએ કે કાસુંદ્રાના પાનનો રસ કાનમાં નાખવો જોઈએ.

જો કાનમાં મેલ ભરાઈ જવાના કારણે દુઃખાવો થતો હોય તો તેને સાફ કરીને કડવું તેલ ગરમ કરીને સહેલાય તેવું કાનમાં નાખવું જોઈએ. સુદર્શન (નાગદીન) ના પાનનો રસ કાનમાં નાખવાથી પણ કાનની પીડા મટી જાય છે.

ગળું અને મોં મા છાલાં

જો ગળામાં અને મોં ની અંદરના ભાગમાં ઘા કે છાલાં પડી જાય તો આમળા અને જેઠીમધ ૧-૧ તોલો કુટીને ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળી જ્યારે અડધો શેર બાકી રહે ત્યારે નીચે ઉતારી ઠંડું થયે ગાળીને તેમાં ૨

તોલા મધ મેળવીને થોડું થોડું ત્રણ ચાર વાર પિવડાવવાથી અને કોગળા કરાવવાથી મોં તથા ગળાની અંદરના ઘા કે છાલાં કે ચીરા સૂકાઈ જઈને આરામ જઈ જાય છે.

શીતળા

બીજા રોગોની જેમ આ પણ બાળકોના માટે ખુબ જ ત્રાસદાયક રોગ છે. આમાં બાળકને પહેલા તાવ આવીને શરીરમાં ફોલ્લા થઈ આવે છે, જેનો રંગ કંઈક રતાશ પડતો શ્યામ હોય છે. આ રોગમાં તાવ, બળતરા, ખૂજલી, શરીરમાં ભયંકર પીડા, માથાનો દુઃખાવો, મૂર્છા, શ્વાસ, ઊલટી, હેડકી, અરુચિ, શરીર લાલ, પીળું કે કાળા રંગનું થઈ જવું, શરીરનું ધૂજવું વગેરે ઉપદ્રવો થાય છે.

શીતળાની ચિકિત્સા : (૧) શેરડીનું મૂળ, દાડમની છાલ, જેઠીમધનું ચૂર્ણ, દ્રાક્ષ આ બધાને જુના ગોળની સાથે બે વાર ખવડાવવાથી કોઈ જાતની પીડા વગર દાણા પાકીને શમી જાય છે.

(૨) શીતળા દેખાતા પહેલાંના તાવની શરૂઆતમાં ૩ ગ્રામ તુલસીના પાનનો રસ કાઢીને ૪-૫ રતિ સફેદ ચંદન ઘસીને બે વાર પિવડાવવાથી દાણા નીકળવામાં કોઈ જાતની તકલીફ થતી નથી.

(૩) શીતળાના દાણામાં જો બળતરા થતી હોય તો તેના પર ૫-૬ લવિંગ, ૬૦ ગ્રામ ગાયના માખણમાં ધૂંટીને વારેવારે ફોલ્લાઓ ઉપર લેપ કરવાથી બળતરા શમી જાય છે.

(૪) શીતળાના દાણા જો નીકળતાની સાથે જ બેસી જાય તો કંડૂ, આમળા, ખસ, અરડૂસીનું મૂળ, લીમડાની છાલ, પિત્ત પાપડો, પટોળના પાન, લાલ ચંદન, સફેદ ચંદન, પાડરી (પાટલા) આ બી ઔષધીઓનો ઉકાળો બનાવીને સાકર નાખી પિવડાવવો જોઈએ.

(૫) પીપળો, વડ અને સરસડાની છાલનું ચૂર્ણ બનાવીને શીતળાના પાકેલા દાણા ઉપર (જેમાંથી પરુ નીકળતું હોય) છાંટવાથી ફાયદો થાય છે.

(૬) શીતળાના દાણમાં બળતરા થતી હોય તો તાંદળજાનાં મૂળ, ચમેલીનાં પાન, અનંત મૂળ, નાગકેસર, લાલ ચંદન અને સરસડાની છાલ, પાણીમાં લસોટીને લેપ કરવાથી બળતરા શમી જાય છે.

શીતળાથી બચવાના ઉપાય : (૧) બહેડાનાં બીજ, લીમડાના બીજ (લીંબોળી) તથા હળદર આ ત્રણેયને ઠંડા પાણીમાં લસોટીને, ગાળીને થોડાક દિવસ સુધી પીવાથી શીતળા નીકળવાનો ભય રહેતો નથી.

(૨) વન કેળાના બીજ ભેંસના દૂધમાં પીસીને ગાળીને પિવડાવવાથી શીતળાનું જોર ઓછું થઈ જાય છે.

(૩) ઠંડા પાણીમાં હરડેને ઘસીને બાળકોને પિવડાવવાથી શીતળાનો ભય રહેતો નથી.

(૪) ઠંડા પાણીમાં અસલ રુદ્રાક્ષ ઘસીને ૭ દિવસ સુધી સવારમાં સેવન કરાવવાથી શીતળાનો ભય દૂર થાય છે.

(૫) બાળકના ગળામાં હરડેનું બીજ, તેની માતા ડાબા હાથમાં અને પુરુષના જમણા હાથમાં પણ ૧-૧ બીજ બાંધવાથી શીતળા નીકળવાનો ભય રહેતો નથી.

(૬) આંબલીના બીજ (ચચૂકા) કે હળદર ઠંડા પાણીમાં ઘસીને ૭ દિવસ સેવન કરાવવાથી શીતળા નીકળવાનો ભય રહેતો નથી.

(૭) જે ઘરમાં હંમેશા શુદ્ધ હવાની અવરજવર રહેતી હોય તથા ધૂપ, ગૂગળ, ગંધક, કપૂર, લોબાન, લીમડાના સૂકા પાનનો ધુમાડો કરતા હોય છે ત્યાં આ રોગનો ભય રહેતો નથી. ઘરમાં ફિનાઈલ છાંટવાથી પણ આ રોગ અટકાવી શકાય છે.

(૮) ઘરને કાયમ લીપેલું રાખવું જોઈએ.

(૯) શીતળાના રોગનો ફેલાવો હોય ત્યારે તંદુરસ્ત બાળકના ખાનપાનમાં ખૂબ જ સાવચેતી રાખવી જોઈએ કારણ કે ખટાશ, ખોટું દહીં, નવું ધાન્ય, વાસી રોટલી કે શાક અને લાલ મરચું વગેરે તથા દૂષિત હવા પાણીનું સેવન આ રોગને ફેલાવવામાં મદદરૂપ થાય છે.

(૧૦) શીતળાનો વાવર હોય ત્યારે બાળકોને પૂર્વ દિશાની હવા ન લાગવી જોઈએ. પશ્ચિમ તથા ઉત્તર તરફથી આવતો પવન લાભદાયક હોય છે.

હિસ્ટીરિયા રોગ (વાઈ)

વાતાદિ દોષોથી પીડિત થઈને નાડીઓ અચેતન થઈ જાય છે. તે વખતે માણસ પોતાના શરીરની સાનભાન ભૂલી જાય છે અને આંખો સામે અંધારું છવાઈ જાય છે તથા સુખદુઃખનું ભાન રહેતું નથી.

આ રોગમાં બાળકની આંખની કીકીઓ ઉપર ચડી જાય છે. હાથપગ ખેંચાવા લાગે છે. હાથપગની મુઠ્ઠી વળવા લાગે છે તથા આખું શરીર જકડાઈ જાય છે.

મૂર્છા દૂર કરવાના ઉપાયો : (૧) મોં ઉપર ઠંડા પાણીના છાંટા નાખવાથી મૂર્છાં દૂર થઈ જાય છે તથા ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરાવ્યા પછી ચંદન અને કપૂર ઘસીને આખા માથા પર તેનો લેપ કરવો જોઈએ.

(૨) કમળકાકડી, ખસ, નાગકેસર, બોરના ઠળિયા અને સફેદ ચંદન સરખાં ભાગે લઈને ચૂર્ણ કરીને દૂધ અને મધની સાથે આ ચૂર્ણને પિવડાવવાથી બાળકોની મૂર્છાં દૂર થઈ જાય છે.

(૩) અડાયા છાણાંની રાખ, બકાન લીમડો અને સૂંઠના ચૂર્ણની ઘુમાડી આપવાથી મૂર્છાં શાંત થઈ જાય છે.

વાઈ, હિસ્ટીરિયા અને તેની ચિકિત્સા

વાતાદિદોષની અધિકતાથી માણસની સ્મરણ શક્તિનો લોપ થઈ જાય છે. અને તેને બધે અંધારું અંધારું જ લાગે છે. આ રોગનો સંબંધ મગજ સાથે છે. જ્યારે તેનો હુમલો થાય છે ત્યારેપહેલા નજર સમક્ષ જુદા જુદા પ્રકારના રંગો દેખાય છે. પછી મૂર્છાં આવી જાય છે. શરીર ધુરજવા માંડે છે. દાંત ભિડાઈ જવા, મોં માંથી ફીણ નીકળવું, શ્વાસ લેતી વેળાએ ખેંચ આવવી, આંખો ઉપર ચડી જવી તથા તેના રંગમાં ફેરફાર થઈ જવો વગેરે લક્ષણો આ રોગમાં થાય છે.

ચિકિત્સા : (૧) કોઈ સાફ કપડામાં હિંગ કે જાયફળ બાંધીને બાળકના ગળામાં બાંધવાથી વાઈ દૂર થઈ જાય છે. (૨) ઘોડાવજના ચૂર્ણની પોટલી બનાવીને સુંઘાડવાથી બાળકની વાઈનો હુમલો તરત જ શાંત થઈ જાય છે. (૩) મગજ અને માથા પર ઠંડા પાણીની ધાર કરવી જોઈએ. હાથપગને ઠંડા પાણીમાં બોળી રાખવાથી વાઈ હુમલો તરત જ દૂર થાય છે. (૪) વાઈના હુમલા વખતે કાનમાં જોરથી અવાજ કરવો જોઈએ અથવા વારંવાર જોરથી બુમો પાડવી જોઈએ. (૫) પીસેલી રાઈની પોટલી બનાવીને વારે

વારે સુંઘાડવાથી વાઈનો હુમલો શાંત થઈ જાય છે. (૬) અક્કલગરોનું ચૂર્ણ બે વાર મધની સાથે ચટાડવાથી બાળકની વાઈ દૂર થઈ જાય છે. (૭) સવા શેર ગાયનું ઘી કડાઈમાં ચડાવી તેમાં ૧ શેર ગાયનું દૂધ અને ૧ શેર ગાયનું દહીં પકાવવું. જ્યારે એકલું ઘી બાકી રહે ત્યારે નીચે ઉતારીને ગાળી લેવું. આ ઘી બંને ટાઈમ ખવડાવવાથી બાળકોની વાઈ શાંત થઈ જાય છે. (૮) ૧ ગ્રામ બ્રાહ્મીના રસમાં ઘોડાવજ અને કુલિંજન ઘસીને પિવડાવવાથી બાળકોની વાઈ શાંત થઈ જાય છે. (૯) ૧૨ ગ્રામ ખાવાના મીઠા તેલમાં ૪ તોલા બ્રાહ્મીના રસને પકાવીને આ તેલની માથા ઉપર માલિશ કરવાથી બાળકોની વાઈ શાંત થઈ જાય છે. (૧૦) સફેદ ડુંગળીનો રસ નાકમાં નાંખવાથી પણ વાઈ દૂર જાય છે.

તૃષા (તરસ) રોગ તથા તેની ચિકિત્સા

શરીરમાં ગરમી વધી જવાથી મોં, ગળું, હોઠ અને તાળવું સૂકાઈ જાય છે. શરીરમાં બળતરા, સંતાપ, મોહ, ભ્રમ વગેરે લક્ષણો પેદા થવા લાગે છે. તરસની માત્રા વધી જાય છે. વધારે તરસ લાગે છે.

ચિકિત્સા :

(૧) તૃષા રોગમાં આંબાના પાન, પીપળો, જાંબુનાં પાન તથા જેઠીમધનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લસોટીને મધ સાથે ચટાડવાથી તરસ દૂર થઈ જાય છે.

(૨) ઘઉંલા, નાગર મોથ અને રસવંતીના ચૂર્ણને મધ સાથે ચટાડવાથી તરસ મટી જાય છે.

(૩) ખાખરાની છાલ, સિંધાલૂણ અને હિંગના ચૂર્ણને મધ સાથે આપવાથી તૃષા શાંત થઈ જાય છે.

(૪) જીરું, નાગકેસર અને દાડમના દાણા ત્રણેયનું ચૂર્ણ બનાવીને સાકર અને મધમાં મેળવી ચટાડવાથી બાળકોની તરસ મટી જાય છે.

કોલેરા

કોલેરામાં બાળકને અજીર્ણ થવાના કારણે ઊલટી અને પાતળા ઝાડા થવા લાગે છે. તરસ વધારે લાગે છે તથા પેશાબમાં રુકાવટ આવી જાય છે.

કપૂર ૬ ગ્રામ, અફીણ ૬ ગ્રામ, કાળા મરી ૬ ગ્રામ, ફુલાવેલી હિંગ ૬ ગ્રામ આ બધાને ગુલાબજળમાં ધૂંટીને સરસવના દાણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવી. કોલેરાની અસર થયેથી ૧ ગોળી ડુંગળીના રસમાં ઘોળીને પિવડાવી દેવાથી કોલેરામાં આરામ થઈ જાય છે.

બાળકનું તોતડાવું કે જીભ ઝલાવી

જો બાળક થોથરાતું હોવાના કારણે બરાબર ઉચ્ચાર સ્પષ્ટ રીતે ન કરી શકતું હોય તો -

(૧) નાની બ્રાહ્મીનાં તાજાં પાન થોડાક દિવસ ખવડાવવાથી તોતડાવાનું બંધ થવાથી જીભ પાતળી થઈ જાય છે.

(૨) લીમડાની ગળો, અઘેડાનું મૂળ, શટી, કૌડેલી સૂંઠ, હરડે, ઘોડાવજ અને વાવડિંગ આ બધી વસ્તુઓ પચાસ પચાસ ગ્રામ લઈને ૧ શેર ઘી અને બકરીના ૪ શેર દૂધમાં સિદ્ધ કરી ઘી બાકી રહે એટલે બાળકોને થોડાક સમય સુધી દરરોજ સેવન કરાવવાથી તેનું તોતડાપણું દૂર થઈ જાય છે.

(૩) જેઠીમધ, લીંડીપીપર, કઠ, ઘોડાવજ, સિંધાલૂણ, અજમો, હરડે, સૂંઠ આ બધાને ખાંડીને દૂધમાં નાખી કલ્ક બનાવવો. પછી તે કલ્ક ને ચાર શેર દૂધ અને એક શેર ઘીમાં ધીમી આંચથી કડાઈમાં પકાવવું. એકલું ઘી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, કપડાથી ગાળી લેવું, આ ઘી થોડોક સમય બાળકને સેવન કરાવવાથી તેનું તોતડાપણું દૂર થઈ જાય છે અને ચોખ્ખું બોલવા માંડે છે.

(૪) અનંત મૂળ, લીંડી પીપર, ઘોડાવજ, કઠ, બ્રાહ્મી, સિંધાલૂણ, સફેદ સરસવ આ બધી વસ્તુઓ પા શેર, એક શેર ઘી, બશેર પાણી આમાં સિદ્ધ કરીને સેવન કરાવવાથી તોતડાપણું દૂર થઈ જાય છે તથા આનાથી યાદ શક્તિ પણ વધે છે અને બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે.

પથારીમાં પેશાબ થઈ જવો

મોટા ભાગે બાળકો જ્યાં ઇચ્છા થાય ત્યાં પેશાબ કરી જતા હોય છે. એમના માટે બધી જગ્યા સરખી જ હોય છે. જે બાળકોને બચપણમાં પથારીમાં પેશાબ કરવાની ટેવ હતી અને મોટા થઈને પણ એ ટેવ છુટી નથી તેમને - (૧) પાણીમાં ધાણા લસોટીને સાકર મેળવીને થોડાક પાણીમાં ગાળીને સેવન કરાવવાથી બાળકોનું પથારીમાં પેશાબ કરી જવાનું બંધ થઈ જાય છે. (૨) ઠંડા પાણી સામે ઠંડી સાકરનું ચૂર્ણ હંમેશા સેવન કરાવવાથી શય્યામૂત્ર (પથારીમાં પેશાબ કરી જવાનું) બંધ થઈ જાય છે.

ટાઈફોઈડ - મુદતિયો તાવ

મોતીઝરા, જેને સન્તત જવર કે મ્યાદિ તાવ પણ કહે છે. ખાસ કરીને બાળકોને વધારે આવે છે. ૭-૮ વર્ષના બાળકો મોટા ભાગે આ રોગમાં મરી જતા હોય છે. ક્યારેક તો આ તાવ જુવાન માણસોને પણ થાય છે, પરંતુ ઓછા પ્રમાણમાં.

(૧) સફેદ રેશમ જેમાં કોઈ ભેળસેળ ન હોય -૧ તોલો, કોઈ વાસણમાં બાળીને, હાથથી મસળીને, કપડાથી ચાળી લેવું, ૧ તોલો લવિંગને બાળીને તેને પણ મસળીને રાખી કરી લેવી. ૧ તોલો કાળા મરી બાળીને તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ત્રણેય વસ્તુઓ સરખાં ભાગે લઈ ભેળવી દેવી.

બાળકને ૧-૧ આની ભાર બે વાર દિવસમાં મધ સાથે આપવાથી ફાયદો થાય છે.

(૨) નાગર મોથ, લીંડીપીપર, તુલસીના પાન, અરડૂસીના પાન, લવિંગ, સૂંઠ, નગોડ અને અજમો - આનો ઉકાળો બનાવી આઠમો ભાગ બાકી રહે ત્યારે પિવડાવવાથી તાવમાં લાભ થાય છે.

(૩) જ્યાં સૂર્યનો પ્રકાશ પૂરતા પ્રમાણમાં હોય તેવા ઓરડામાં રોગીને રાખવો જોઈએ. પથારી એકદમ સ્વચ્છ અને સફેદ હોવી જોઈએ. ઓરડામાં ધીનો દીવો સળગાવવો જોઈએ. રોગીની દેખભાળ કરનારા સિવાય એ ઓરડામાં બીજા વધારાના કોઈ માણસને જવા ન દેવા. તાવ ઉતર્યો રોગીને મગ અથવા પરવળનો સૂપ (ઓસામણ) આપવો જોઈએ. આવી રીતે હલકો ખોરાક થોડો વખત ખવડાવવાથી રોગી સ્વસ્થ થઈ જાય છે, પરંતુ યાદ રહે કે તાવ ઉતરતાની સાથે જ તાવનો નાશ કરનારી દવા બંધ ન કરી દેવી.

વધારે રડવું

તંદુરસ્ત બાળક વધારે પ્રમાણમાં રડે તો તેને ત્રિકલા (હરડે-બહેડાં-આમળા) અને લીંડી પીપરનું ચૂર્ણ મધ અથવા ઘી સાથે સવાર-સાંજ ચટાડવાથી બાળકોનું રડવાનું બંધ થઈ જાય છે.

(૧) અડદ, ઈન્દ્રજવ, બિલીનાં પાન, હળદર, સિરસનાં પાન અને છંછૂદરકની લીંડી - આ બધાને બરાબર ફૂટીને અગ્નિ પર નાખી તેની ધુમાડી આપવાથી બાળકનું રડવું બંધ થઈ જાય છે.

રાતના ડરવું

નાના બાળકો રાત્રે સાજા નરવા ઉઘી જાય છે, પરંતુ ઉઘી ગયા પછી રાતના અચાનક ડરીને બેઠાં થઈ જાય છે. તેમના મોઢા ઉપર ભય છવાયેલો જોવા મળે છે. તે રડવા અને ચીસો પાડવા લાગે છે અને પાછળની બાજુએ ખસવા લાગે છે, જાણે કે કોઈ ભયંકર મૂર્તિથી ડરી રહ્યાં હોય.

પોતાની મા કે બાપને બચાવવા માટે બૂમ પાડે છે. ઘરના માણસો ખૂબ જ આશ્વાસન આપે છતાં પણ તેમનામાં પેસી ગયેલો ડર નીકળતો નથી. આખો ખૂલી એ કીકીઓ પહોળી થઈ ગયેલી હોય છે. ચહેરાનો રંગ લાલ થઈ જાય છે. આવી દશા કોઈ કોઈ બાળકોને થોડા વખત પૂરતી રહે છે તથા મા બાપ ઘણીવાર સુધી હિંમત આપે તથા આશ્વાસન આપે પછી તેમની સ્થિતિ સુધરે છે.

આ રોગ બાળકોને ખોરાકનું બરાબર પાચન ન થવાથી થાય છે. જે બાળકો સાંજે વધારે પડતો ખોરાક ખાઈ લે છે અથવા રાત્રિમાં ઊઠીને ખાય છે તેમને રાતે ડર લાગે છે. દિવસના સમયે ભયાનક દૃશ્ય જોવાથી, ભૂતપ્રેતની બીક લાગે તેવી વાર્તાઓ સાંભળવાથી પણ બાળકો રાતના ભયભીત બની જતા હોય છે. એકદમ ચુસ્ત કપડા પહેરીને સૂઈ જવાથી કે હાથ છાતી ઉપર રાખીને સૂવાથી રાત્રે બાળક ભયાનક દૃશ્ય જોઈને ખૂબ જ ગભરાઈ જાય છે.

રાત્રિ ભયની ચિકિત્સા : બાળકને રાતના વધારે પડતું ખાવા ન દેવું જોઈએ અને સૂઈ ગયેલા બાળકને ખાવા માટે જગાડવું ન જોઈએ. સૂતા પહેલા ગરમ પાણીથી નવડાવીને મુલામય પથારીમાં સચવાવું ઉત્તમ છે. સૂવાનો ઓરડો ખુલ્લો, હવાની અવરજવર વાળો હોવો જોઈએ.

બાળક ડરી જાય અને ચીસો પાડવા લાગે ત્યારે તેના પર ગુસ્સો ન કરવો તેમજ તેને ધમકાવવું પણ ન જોઈએ, પરંતુ તેને વહાલથી આશ્વાસન આપવું અને સમજાવવું જોઈએ કારણ કે તે વખતે બાળક પૂરી રીતે જાગૃત અવસ્થામાં હોતું નથી.

(૧) રુદ્રાક્ષની માળા બાળકના ગળામાં પહેરાવવાથી બાળકને ડર લાગતો નથી.

(૨) ચાંદીના તાવીજમાં વાઘના નખ બાંધીને બાળકના ગળામાં પહેરાવવાથી બાળક રાતના ડરતું નથી.

(૩) બાળકની માનસિક શક્તિ વધારવાના ઉપાયો વિચારવા જોઈએ.

(૪) બાળકને ઝંડ, ભૂત વગેરેના નામે ક્યારેય ડરાવવું ન જોઈએ.

હેડકી

શરીરમાં રહેલો વાયુ રોકાઈ રોકાઈને ઉપરથી તરફ એવી રીતે જવા લાગે છે, જાણે કે તે કાળજું અને આંતરડાઓને ખેંચીને મોં મા લાવતો હોય, તે વખતે તેની ગતિ તેજ હોય છે, અને હૃદયને એક ધક્કા જેવું લાગે છે. આને -હેડકી- કહેવાય છે.

ચિકિત્સા : (૧) કડુનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચટાડવાથી બાળકની હેડકી અને ઊલટી તરત જ શાંત થઈ જાય છે. (૨) જેઠીમધ અને પીપરનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચટાડવાથી બાળકોની હેડકીમાં આરામ થઈ જાય છે. (૩) કાકડાશીંગી, નાગર મોથ, જેઠી મધ, સોનાગેરું, સૂંઠ અને હિંગ આ બધાનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચટાડવાથી હેડકી આવતી નથી.

બરોળ અને કાળજું (લીવર)

પેટમાં ડાબી બાજુએ એક પ્રકારના પથ્થર જેવી હોય છે તેની પ્લીહા કે બરોળ કહેવાય છે તેવી રીતે જમણી તરફ પણ એક પથ્થર જેવી હોય છે તેને ચક્રત -કાળજું -લીવર કહે છે. વાયુની વિકૃતિથી તેનું કદ મોટું થઈ જાય છે અને બાળકો કે મોટા માણસોને ખૂબ જ પીડા થાય છે. આ રોગમાં નીચેના ઉપચાર ફાયદાકારક છે -

(૧) લીંડીપીપર નાખીને ઉકાળેલું દૂધ ગરમ ગરમ પીવાથી બરોળ અને કાળજું વધયાં હોય તે મટી જાય છે.

(૨) આદુનો રસ અને બકરીનું દૂધ મેળવીને પીવાથી વધેલી બરોળ મટી જાય છે.

(૩) ગુલાબના અર્કમાં લીંડીપીપર ખરબચડા પથ્થર પર ઘસીને મધમાં ચટાડવાથી બરોળ શાંત થઈ જાય છે.

દુર્બળતા નાશક પ્રયોગ

(૧) બાળકની નબળાઈ દૂર કરવા માટે ઘઉં, જવ અને વિદારીકંદના ચૂર્ણને ધી અને મધ સાથે ચટાડવી ઉપર સાકર વાળું ગાયનું દૂધ આપવું જોઈએ.

(૨) શકિત પ્રમાણે ૬ ગ્રામથી ૩ તોલા જેટલી ખારેક લઈને પાણીથી સાફ કરીને ઠણિયા કાઢીને દૂધમાં પલાળી દેવી. થોડા વખત સુધી પાણીમાં પલાળ્યા બાદ કાઢીને બારીક લસોટીને કપડાથી નિચોવીને રસ કાઢીને બાળકને પિવડાવવો જોઈએ. આ રસ ૧ માસની નાની ઉંમરના બાળકોને પિવડાવવાથી નુકસાનકારક છે તે યાદ રાખવું.

ગુદા પાકવી

મળ ચોંટી રહેવાના કારણે એટલે કે બાળકોની ગુદા સારી રીતે ન ધોવાના કારણે પસીનો અથવા રક્ત કે કફના વિકારને લીધે બાળકોની ગુદાની અંદર તાંબાના રંગ જેવા ચીરા પડી જાય છે અને તેમાં ખંજવાળ વગેરે ઘણા ઉપદ્રવો થાય છે.

ચિકિત્સા : (૧) રસવંતી, શંખાવલી, જેઠીમધનું ચૂર્ણ છાંટવાથી કે પાણીમાં લસોટીને લેપ કરવાથી ગુદા પાકમાં આરામ મળે છે.

(૨) પાણી ઉકાળીને ઠંડું થયેથી તેમાં રસવંતી ઘોળીને મધ મેળવી., બાળકોને પિવડાવવાથી ગુદા પાકમાં સારું થઈ જાય છે.

(૩) વિજયસારનું ચૂર્ણ ભભરાવવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

(૪) બોરની છાલ, પીપળાની છાલ, બહેડાં-આમળા તથા હરડેના ઉકાળાની વારે વારે ગુદાને ઘોવી જોઈએ. તેમજ નાની એલચીના દાણા, ફૂલાવેલું મોરથૂં, મનઃશિલ, કાસીસ અને રસવંતીના ચૂર્ણનો કાંજ સાથે લસોટીને તેનો લેપ લગાવવો જોઈએ.

(૫) સુરમો, શંખ નાભિ અને જેઠીમધને પાણીમાં લસોટીને લેપ કરવાથી બાળકની ગુદામાં આવતી ખૂજલી અને ચીરા તરત જ સુકાઈને આરામ થઈ જાય છે.

બાળકો માટેની સોગઠી (બાળા સોગઠી)

(૧) કેસર, જાયફળ, કાકડાશીંગી, નાગકેસર, વાંસકપૂર અને જેઠીમધ એક એક તોલો લઈને બારીક ચૂર્ણ બનાવીને સવાર સાંજ માતાના દૂધમાં ઘોળીને પિવડાવવાથી અજીર્ણ, પેટનો દુઃખાવો અને મંદાગ્નિ નાશ પામે છે તથા બાળકોને એકાએક કોઈ રોગ થતો નથી.

(૨) જો નાની ઉંમરનું બાળક દૂધ ન પીતું હોય તો હરડે અને આમળાનું ચૂર્ણ બનાવીને તેમાંથી રૂ રતિ ચૂર્ણ લઈને મધમાં મેળવી આંગળી વડે બાળકની જીભ પર લગાડવાથી બાળક દૂધ પીવા લાગશે.

ખૂજલી

બાળકના શરીરમાં નાની નાની બધી ફોલ્લીઓ, જેમા ખૂજલી અને બળતરા થાય છે, તેવી નીકળે છે, જે બે પ્રકારની થાય છે. એક નાની અને બીજી ફોલ્લા જેવી. નાની ફોલ્લીઓમાં ફક્ત ખૂબ જ ખંજવાળ આવ્યા કરે છે તથા મોટી ફોલ્લીઓ પાકીને તેમાંથી ખરાબ લોહી વહેવા માંડે છે અને ઘા જેવું થઈ જાય છે.

ઉપાય : (૧) ચોખા અને કાળા તલને પાણીમાં લસોટીને બાળકની નાભિ પર લેપ કરવાથી ખંજવાળ મટે છે. (૨) રાઈ, હળદર, અંદરજો, કઠ (ઉપલેટ) અને ઘરનો ધુમાડો પાણીમાં બારીક લસોટીને લગાવવાથી બન્ને પ્રકારની ખૂજલી મટી જાય છે. (૩) સફેદ ચંદન, કમળ અને ખસને પાણીમાં લસોટીને લેપ કરવાથી બાળકોની ખંજવાળ મટે છે. (૪) ખૂજલીવાળા બાળકને કઠ (ઉપલેટ), ઘોડાવજ અને વાવડિંગના ઉકાળાથી નવડાવવાથી ખૂજલી મટી જાય છે.

ફોલ્લા-ફુન્સીઓનો ઉપાય :

(૧) બાળકના શરીરમાં ફોલ્લા થાય તો, તેના પર આમળાની રાખને ઘીમાં કાલવીને લગાડવી જોઈએ.

- (૨) જો વધારે ફોલ્લાઓ હોય તો આમળાંને દહીંમાં પલાળીને લસોટીને લગાવવા જોઈએ.
- (૩) લીમડાની છાલને પાણીમાં ઘસીને લગાવવાથી પણ ફોલ્લીઓ મટી જાય છે.
- (૪) બાળકના શરીર પર ફોલ્લીઓ થયેલી હોય તેના પર ચેવંદયીની (કંકુષ) નું લાકડું પાણીમાં ઘસીને લગાડવું જોઈએ.
- (૫) કોઈપણ અંગમાં એકલો દુઃખાવો હોય તો હળદર, ફટકડી, નવસાર અને ટંકણખાર આ બધાને ગાયના મૂત્રમાં લસોટીને પેટ પર ગરમ ગરમ લેપ કરવો જોઈએ.

હોઠ અને જીભ ફાટવા :

મોટા ભાગે બાળકોના તથા મોટા માણસોના હોઠ ઠંડીના કારણે ફાટી જાય છે અને તેમાં ઠંડી હવા લાગવાથી પીડા થવા લાગે છે. હોઠ ફાટી જવા પર -

- (૧) તરબૂચના બીજને ગરમ પાણીમાં લસોટીને હોઠ પર જીભ પર માલિશ કરવાથી હોઠ તથા જીભમાં મુલાયમતા આવે છે.
- (૨) દળેલું મીઠું, ગરમ ઘીમાં મેળવીને હોઠ પર ઘસવાથી ચીરા મટી જઈને ગરમ થઈ જાય છે.
- (૩) માથામાં જૂ પડે તો તેના ઉપર કપાસિયાને પાણીમાં ઘસીને લગાવવા જોઈએ.

ઝાડો રોકાઈ જવો

(૧) જો બાળકને ઝાડો રોકાઈ ગયો હોય તો એક ખારેકને પાણીમાં પલાળી ૧૨ કલાક પછી તેને તે જ પાણીમાં નિચોવીને ફેંકી દઈ તે પાણી પિવડાવવાથી પેટ સાફ થઈ જાય છે. (૨) થોડાંક ગુલાબના ફૂલને સાકર કે ખાંડની સાથે ખવડાવીને ઉપર પાણી પિવડાવવું જોઈએ.

(૩) ૧ તોલો હરડે તથા ૨ તોલા દ્રાક્ષને ખાંડીને ૩ ગ્રામ બાળકને અને ૮ ગ્રામ મોટા માણસને ખવડાવવાથી આરામથી ઝાડો થઈ જાય છે.

શરીરનો સોજો

(૧) ઘી અને કાળા મરી ખડાવવાથી સોજો ઊતરી જાય છે.

(૨). દેવદાર, નાગર મોથ, ઈન્દ્રજવ અને સફેદ કોળાના બીજને પિવડાવવાથી બાળકોનો સોજો ઊતરી જાય છે.

લૂ લાગવા પર

(૧) બાળકોને લૂ લાગવા પર ઘાણાને પાણીમાં પીસીને સાકર મેળવી પિવડાવવાથી લૂ શાંત થઈ જાય છે. (૨) કાચી કેરીને ગરમ રાખમાં બાફીને તેના ગર્ભમાં ખાંડી નાંખીને બાફતો બનાવી પીવાથી પણ લૂ શાંત થઈ જાય છે.

ઝેરી જીવડાના ડંખ પર

- (૧) કોઈ ઝેરી માખી કે જીવડાના ડંખ ઉપર ડુંગળીનો રસ ચોપડવાથી પીડા મટી જાય છે.
- (૨) સિંધાલૂણમાં ઘી મેળવીને વારે વારે લગાવતા રહેવું જોઈએ.
- (૩) જીરાને પાણીમાં લસોટી લુગદી બનાવી તેમાં ઘી અને સિંધાલૂણ મેળવી ગરમ કરીને જીવડાના ડંખની જગ્યાએ લેપ કરવાથી ઝેર ઊતરી જાય છે.

બાળકોના સ્વાસ્થ્ય રક્ષાના કેટલાક નિયમો

- (૧) ઘણું ખરું બાળક વધારે ખાવાથી બીમાર પડે છે. બાળકની પાચન શક્તિ અને ખોરાક પચવાની મર્યાદાને ધ્યાનમાં રાખીને તેને નવો ખોરાક ત્યારે આપવો જોઈએ કે જ્યારે પહેલાનું ખાધેલું બરાબર પચી ગયું હોય.
- (૨) બાળકને લાંબો સમય સુધી ખોળામાં બેસાડી રાખવું ન જોઈએ. ખૂલી હવા અને સ્વચ્છ જમીનમાં આનંદથી મન મૂકીને રમવા દેવું જોઈએ.
- (૩) તેને બિનજરૂરી કપડા, બુટ, મોજા વગેરે પહેરાવવા ન જોઈએ. ઠંડી-ગરમીથી રક્ષણ આપવા જેટલા કપડા જરૂરી લાગે તેથી વધારે વસ્ત્રો પહેરાવવા જોઈએ નહિ. તેના શરીરને ખુલ્લી હવાનો સ્પર્શ થવા દેવો જોઈએ.

(૪) દૂધ અને ફળ બાળકનો સર્વોત્તમ આહાર છે. એ તાજાં અને બગડયા વગરના સારા લેવા જોઈએ. મીઠાઈ, પકવાન તથા ચટાકેદાર વાનગીઓથી તેને બચાવવું જોઈએ. આ તેના સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાન કારક છે.

(૫) સૂતી વેળાએ બાળકનું મોં ખુલ્લું રહેવા દો, જેથી તે ચોખ્ખી હવા લઈ શકે.

(૬) તેને માર પીટ ન કરવી અને ન તો ડરાવવું-ધમકાવવું. આથી તેની આંતરિક શક્તિ નબળી થઈ જાય છે.

(૭) તેને ધમકાવવું નહિ. તેની ભુલને જાતે ફરી વાર થવા દઈને પોતાનું મનોરંજન ન કરવું જોઈએ, જ્યાં તેઓ ભૂલ કરે ત્યાં તેમને સમજાવો. જે જાણવા માગે તે બતાવો. ક્રોધ કરવાના બદલે પ્યારથી તેને પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે વાળો.

(૮) તેમને સ્વચ્છ રાખો. સ્વચ્છ રહેવા માટેની રુચિ તેમનામાં જગાડો, આ માટે તેમને પ્રોત્સાહન અને લાલચ આપો.

(૯) એટલાં બધા લાડ ન કરો કે જેથી બાળક અડિયલ, ઉદ્વૃત, આજ્ઞાનો અનાદર કરનાર અને ખોટા માર્ગે જનાર બની જાય. તેનો જે દોષ થઈ રહ્યો હોય કે વધી રહ્યો હોય તેને શરૂઆતથી જ કાબૂમાં રાખો.

(૧૦) તેને રમતગમતની આનંદ પ્રમોદની, જ્ઞાન મેળવવાની અને હરવા ફરવાની પૂરતી સગવડો આપો. અતિ કડક શાસનમાં કેદ રહેનારા બાળકોનો વિકાસ રૂંધાઈ જાય છે. નવરાં રહેવાથી તેઓ વારે વારે બિનજરૂરી ભોજન માગે છે અને ખાધા કરે છે, જે તેને રોગી બનાવવાનું મુખ્ય કારણ હોય છે.

(૧૧) ગંદા, રોગી, ચિડિયા અને ખરાબ સ્વભાવ વાળા લોકોની સાથે બાળકોને રહેવા ન દેવા જોઈએ. તેમની સોબતની અસર થઈ જાય છે.

(૧૨) ઘરેણા ન પહેરાવો. ગળામાં લટકણિયું ન નાખો, આનાથી રક્ત સંસારમાં અવરોધ થાય છે અને તેના (ઘરેણાનાં કે ઘટકણિયાના) પોલાણમાં ગંદકી થતા રોગ ઉત્પન્ન કરનારા જંતુઓ જમા રહેવાનો ભય ઊભો થાય છે. ક્યારેક તો ઘરેણાના કારણે બાળકોનો જાન જોખમમાં મુકાઈ જાય છે.

(૧૩) બાળક નાનું છે, અણસમજુ છે, એને હજી શું ખબર પડે ,, એવું માનીને તમે તેની આગળ એવું કોઈ કામ ન કરો કે જે મોટીઉંમરનાની સામે ન કરી શકાય. બાળકોની ગ્રહણ કરવાની શક્તિ ખૂબ જ તેજ હોય છે. તેઓ અણસમજુ હોવા છતાં પણ ઘણું બધું શીખી લેતા હોય છે.

(૧૪) વધારે પડતી દવાઓના સેવનથી બાળકને બચાવો. દવા ત્યારે જ આપવી કે જ્યારે બાળકને માટે એકદમ જરૂરી હોય. સામાન્ય બીમારીને તો તેની પ્રકૃતિથી જ ઠીક થઈ જવા દો.

(૧૫) જે બાળકો દૂધ પીએ છે તેમની માતાઓનો આહાર વિહાર ખૂબ જ સમતોલ હોવો જોઈએ.

ૐ શાંતિ :