

बालसाहित्य में स्वास्थ्य विज्ञान डॉ. स्नेहलता श्रीवास्तव, ममता गोखे

शोध संक्षेप

भोर हुई चिड़ियाँ जगी स्वस्थ रहें मुस्काए। हम भी जागे-भोर में जीवन को महकाए।¹ किसी ने सत्य ही कहा है स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है। जीवन में निरोगी व स्वस्थ रहना सबसे बड़ा वरदान है उत्तम स्वास्थ्य से अभिप्राय न केवल मनुष्य को रोगरहित होना चाहिए बल्कि मानसिक तथा सामाजिक रूप से भी पूर्णतः स्वस्थ होना चाहिए। पूर्णतः स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है कि शरीर की नियमित रूप से सफाई करें इसलिए बच्चों में इस प्रकार की दैनिक आदतें डालें जिससे शरीर साफ रह सके। बालसाहित्यकारों ने स्वास्थ्य विज्ञान से बच्चों को परिचित कराने के लिए कविता, कहानी, लेख, निबंध आदि के माध्यम से बच्चों को स्वस्थ रहने की शिक्षा दी है। बालसाहित्य में बच्चों को निरोगी रहने के लिए आवश्यक विभिन्न जानकारी दी गई है।

प्रस्तावना

डॉ. मनोहर भंडारी अपने लेख में कहते हैं भोजन ही हमारे शरीर में प्राण फूँकने वाला एकमात्र साधन है। वास्तव में भोजन ग्रहण करने का जो तरीका हमारे विभिन्न शास्त्रों में बताया गया है, वह पूर्णतः वैज्ञानिक है तथा स्वास्थ्य के लिए हितकर है। प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य के अनुसार-

स्नातः सुधौ तमृदु सुंदर शुक्ल वासाहृतकाल
धौत चरणः प्रिय पुत्र मित्रैः स्त्रग्वी प्रसन्न हृदयों
रसपाक वेधां भौक्तात्रविश्य हित सात्म्य समान
वधैः¹² अर्थात् -“भोजन करने वाला हाथ-पैर धोकर, हल्के वस्त्र पहनकर प्रसन्न मन से अपने प्रियजनों के साथ बैठकर हितकारी और सात्विक भोजन ग्रहण करे। ऐसा करने से तनाव रहित, भय, चिंताओं से मुक्त होकर शांतभाव से भोजन कर सकेगा। जो पाचन क्रिया को अच्छी तरह संपन्न होने में सहायक होगा। देह के स्वच्छ

हल्के होने, मन के निर्विचार होने, अन्न के प्रति श्रद्धा होने, भूख लगने तथा पेट के ढीले होने पर आहार लेना चाहिए।” यही समय औषधिशस्त्र के अनुसार आहार ग्रहण के लिए उचित है। वैज्ञानिक खोजों तथा चिकित्साशास्त्रियों द्वारा मानव शरीर की क्रियाओं पर किए गए अध्ययनों ने इन विचारों की वैज्ञानिकता को सिद्ध किया है। आधुनिक वैज्ञानिक यह मानने लगे हैं कि भोजन के समय मन, चिंता व तनाव रहित होना चाहिए। शरीर शिथिल होना चाहिए तथा प्रसन्नचित्त होकर भोजन खूब चबा-चबाकर करना चाहिए। यदि ऐसा न किया जाए तो कई व्याधियाँ शरीर पर आक्रमण कर सकती हैं। यदि लम्बे समय तक तनावयुक्त स्थिति में चाहे जैसे भोजन करे तो पाचन क्रिया बिगड़ सकती है और उदर की कई व्याधियाँ हो सकती हैं, जैसे-अपच, पेट में छाले गैस बढ़ना आदि। इन्दु पाराशर ने बच्चों को संतुलित भोजन व उनकी कमी से कौन-कौन से



रोग हो सकते हैं उसकी जानकारी अपनी विज्ञान बाल कविता के माध्यम से दी है –

बच्चों भोजन जब भी करते
माँ जो दे वह सब खाना है।

चावल-दाल, दूध रोटी घी
ताजे फल और हरी सब्जियाँ।

पोषक भोजन न लेने से

भाँति-भाँति के रोग घेरते

सभी तत्व भोजन में हो तो

उसे संतुलित भोजन कहते हैं।³ आगे वे इसी कविता में कार्बोहाइड्रेट- प्रोटीन, वसा, खनिजलवण विटामिन, रेशे आदि के स्रोत बताते हुए इनकी कमी से बच्चों में क्या रोग हो सकते हैं, इसकी जानकारी देती हैं कार्बोहाइड्रेट, गेहूँ, चावल, ज्वार, बाजरा, आलू शकरकंद या मक्का। कमी अगर इनकी हो जाए तो बेहोशी हमको आए। प्रोटीन- मछली, माँस दूध और दालें अंडा, मटर, पनीर, मूँगफली। नहीं मिलते तो छोटे रहते आँखें बाहर, मन्द बुद्धि भी। वसा- घी और तेल, माँस-मछली, सब वसा पदार्थ कहलाते हैं। इनकी कमी अधिक होने पर, बाल त्वचा सूख जाते हैं। खनिज लवण - फल सब्जियाँ, दूध और मेवे, मछली अंडा गन्ने का रस कमी रहे घेघा, एनीमिया रोग दांत कच्चे रह जाते हैं। विटामिन- अगर विटामिन 'ए' न हो रोग रतौंधी होता है। और विटामिन बी न हो, तो बेरी-बेरी होता है। रेशे- आटे में चोकर रहने दो नित्य सलाद भोजन में खाओ। करो इस तरह भोजन यदि तुम स्वस्थ रहो और खुशियाँ पाओ।³ प्राणियों के शरीर में आँखों का स्थान उतना ही

महत्वपूर्ण है जितना की सौरमण्डल में सूर्य का स्थान है। निरोगी आँखों से हम भगवान द्वारा दी गई अनुपम तथा अद्भुत प्राकृतिक सुन्दरता को देख पाते हैं बाल पत्र-पत्रिकाओं में बच्चों व बड़ों सभी को आँखों की देखभाल व उन्हें स्वस्थ रखने की जानकारी दी जाती है। यदि हम कुछ साधारण बातों का ध्यान रखें तो हमारी आँखें जीवनभर स्वस्थ रह सकती हैं। जैसे- - बच्चों को बहुत तीव्र प्रकाश में न पढ़ने दिया जाए। तेज रोशनी की तरफ नहीं देखना चाहिए तथा लेटे-लेटे पढ़ाई नहीं करना चाहिए। इससे आँखों पर प्रभाव पड़ता है। दूरदर्शन दूर से देखे। टी.वी. देखते या पढ़ाई-लिखाई करते समय मन्द प्रकाश नहीं होना चाहिए। ग्रहण के समय सूर्य अथवा चन्द्रमा को नहीं देखना चाहिए। अधिक देर तक टी.वी. देखने से देखने की क्षमता कम हो जाती है। आँखों के असाध्य रोग होने की संभावना बढ़ जाती है।⁴ बच्चों को अधिक मात्रा में तली हुई वस्तुएँ नहीं खाना चाहिए। हरी सब्जियाँ, सलाद, दूध, दही, मक्खन खाने से विटामिन की कमी से होने वाली आँखों की बीमारियों से बचा जा सकता है। किसी ने सत्य ही कहा है स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है। जीवन में निरोगी व स्वस्थ रहना सबसे बड़ा वरदान है। उत्तम स्वास्थ्य से अभिप्राय न केवल मनुष्य को रोगरहित होना चाहिए बल्कि मानसिक तथा सामाजिक रूप से भी पूर्णतः स्वस्थ होना चाहिए। पूर्णतः स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है कि शरीर की नियमित रूप से सफाई करें। इसलिए बच्चों में इस प्रकार की दैनिक आदतें डालें जिससे शरीर साफ रह सके।

बालसाहित्यकारों ने स्वास्थ्य विज्ञान से बच्चों को परिचित कराने के लिए कविता, कहानी, लेख, निबंध आदि के माध्यम से बच्चों को स्वस्थ रहने की शिक्षा दी है। बालसाहित्य में बच्चों को निरोगी रहने के लिए आवश्यक विभिन्न जानकारी दी गई है। डॉ. मनोहर भंडारी अपने लेख में कहते हैं भोजन ही हमारे शरीर में प्राण फूँकने वाला एकमात्र साधन है।

डॉ मनोहर भण्डारी के अनुसार इन साधारण बातों को ध्यान में रखने से आँखे अच्छी रहती हैं और कम आयु में लगने वाले चश्मों से बचा जा सकता है। इसीतरह आँखों की बीमारियों से बचने के लिए प्रतिदिन थोड़ी देखभाल करें तो जीवन भर आँखें सुरक्षित रह सकती है। प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य सुश्रुत ने कहा है -“मनुष्य नेत्र धोने से सुखपूर्वक सरलता से देखता है।⁴ राजमार्तण्ड में कहा गया है कि जो मनुष्य मुँह में ठण्डा पानी भरकर प्रातः दोपहर तथा शाम को आँखों पर स्वच्छ जल के छोटें मारता है। उसे आँखों के रोग नहीं होते हैं। आँखों का श्वेत भाग चमकदार निर्मल और स्वच्छ रहता है। इसी तरह विद्यार्थियों को पढ़ाई लिखाई करते समय आँखों में जरा भी थकान मालूम पड़े तो ठण्डे पानी से आँखें धोने से आँखों की थकान तत्काल दूर हो जाती है। डॉ. मनोहर भंडारी ने बच्चों के लिए आँखों के कुछ व्यायाम बताते हुए उन्हें स्वस्थ रखने की जानकारी दी है। उनका कहना है कि पलकों को झपकने से आँखों को थोड़ा आराम मिलता है। टी.वी. देखते समय या अधिक समय तक पढ़ाई करते समय पलकों को झपकाते रहना चाहिए।⁴ उगते सूर्य की लाल किरणों को खुली आँखों से देखना चाहिए गर्दन को सीधा रखकर

दाएँ-बाएँ और ऊपर-नीचे देखने का व्यायाम करना चाहिए। यदि हम अपनी आँखों की थोड़ी देखभाल प्रतिदिन करेंगे तो आँखें जीवन भर निरोगी व स्वस्थ रहेगी।⁴ बच्चों को जब जुकाम हो जाता है तो उनका खेलना कूदना और पढ़ना लिखना ही बन्द हो जाता है उस स्थिति से बचने के लिये जरूरी है कि बच्चे कुछ बातों को ध्यान रखें- सर्दियों के दिनों में धूप में बैठकर मालिश करने के बाद स्नान करें। प्रातः उठकर कम से कम एक गिलास पानी पिएं। सुबह सुबह टहलने निकले। थोड़ा व्यायाम करें। साथ ही नाक से संबंधित एक व्यायाम किया जा सकता है, जिसे प्रणायाम कहते हैं। भोजन में हरी सब्जियाँ, सलाद, अंकुरित अन्न, छाछ और संभव हो तो फलों का उपयोग करें। चाय एवं तली हुई चीजों का प्रयोग न करें। उक्त सावधानियों के साथ-साथ आयुर्वेद ग्रंथों में कहा गया है कि जो मनुष्य सदा प्रातः और रात को नासिका में स्नेह (तेल) लगाता है। उसके आँख नाक और कान व्याधिग्रस्त नहीं होते हैं। उसके सिर के बाल सफेद नहीं होते। इस कर्म से सिर की शिराएँ, संधियाँ, स्नायु और कण्डराएँ अधिक बल प्राप्त करती है। उसका मुख मण्डल चमकदार पुष्ट स्निग्ध और प्रसन्न रहता है।⁴ बच्चों के लिए जीभ को साफ रखना भी बहुत आवश्यक है। डॉ मनोहर भण्डारी बच्चों को बताते हैं जीभ यदि गंदी रहे तो पेट में पहुँचाया गया भोजन भी दूषित होता है अतः जीभ को साफ रखना चाहिए। सुबह उठकर मुख मार्जन और पानी के कुल्लों द्वारा मुखगुहा को साफ रखा जा सकता है। आयुर्वेद के ग्रंथों में कहा गया है, कि “जीभ के जड़ में जमा मैल उछवास को रोकने वाला होता है उससे दुर्गन्ध होती है। इसलिए जीभ को

साफ रखना चाहिए। सुबह उठने के बाद, रात में सोने के पूर्व और भोजन के पश्चात् पानी से खूब कुल्ले करने से मुखगुहा साफ रहती है। यदि ऐसा नियमित रूप से करें तो शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं साथ ही बुद्धि और विवेकशीलता का भी विकास हो सकता है।⁵ त्वचा हमारे शरीर का रक्षा कवच है यह हमारे शरीर को सुन्दरता भी प्रदान करती है। इसके अलावा हमारे शरीर को रोगों एवं रोगाणुओं के आक्रमण से बचाती है व सर्दी, गर्मी बरसात से भी शरीर की रक्षा करती है। त्वचा का एक अतिमहत्वपूर्ण काम है स्पर्श का। आँखें बंद करके भी वस्तु का आकार प्रकार बता सकते हैं। छुअन, चुभन, तपन ठण्डक आदि विभिन्न संवेदनाएँ त्वचा की स्पर्श शक्ति के द्वारा ही मस्तिष्क तक पहुँचाती है। त्वचा की स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के लिए मालिश, वायु, धूप एवं स्नान का विशेष महत्व है। उससे त्वचा की तेजस्विता भी बढ़ती है। चरक आदि कई आयुर्वेदाचार्य ने मालिश के विषय में लिखा है। मालिश करने से शरीर मजबूत और सुन्दर होता है। वायु विकार अच्छी तरह शांत होते हैं।⁶ डॉ. मनोहर भण्डारी बच्चों को त्वचा की स्वच्छता के लिए मालिश करने के पश्चात् आधा घण्टा प्रातः कालीन सूर्य की धूप स्नान साथ ही शुद्ध वायु का स्पर्श और बाद में जल स्नान करने की सलाह देते हैं। साथ ही हरी सब्जियाँ खाएँ, संतरा सेवफल आदि का सेवन करें। अधिक पानी पिएँ। टहले या व्यायाम करें।⁶ राकेश चक्र बच्चों में फल खाने की आदत को बढ़ावा, अपनी कविता 'धोकर सभी खायें फल' के द्वारा देते हैं जिसकी पंक्तियाँ हैं 'तन के रोग मिटाए फल हम बच्चों को भाये फल केला, अंगूर, मीठा फल आम बढ़ाता बल ही बल।'⁷

लेकिन बच्चे आँख, कान, नाक, जिहवा और त्वचा के क्रमशः रूप, शब्द, गन्ध, रस और स्पर्श आदि विषयों के चंगुल में फंसकर अपने आपको बीमार रखने में कोई कसर नहीं छोड़ते। उदाहरण के लिए जिहवा को ही लें। बच्चें स्वाद के चक्कर में कुछ भी मुँह में डाल लेते हैं। इस बात की चिन्ता नहीं करते कि मुँह में डाला गया पदार्थ हितकर भी है या नहीं। यही नहीं स्वादिष्ट होने के कारण खूब खाते हैं तब भला बीमार होने से कौन बचा सकता है और बच्चे बीमार पड़ जाते हैं। आयुर्वेद में रोग की परिभाषा देते हुए कहा गया है "आत्मापरा धवृक्षाणां फलान्येतानि देहिनाम्।" अर्थात् रोग अपने ही किए हुए अपराध रूपी वृक्षों के फल हैं। हम जाने अनजाने गलतियाँ करते रहते हैं और बीमार पड़ जाते हैं।⁸ आधुनिक चिकित्सा शास्त्र शरीर के रोग दूर करने पर अधिक ध्यान देता है। वह मन को ठीक किये बिना शरीर को ठीक करने में लग जाता है। स्वास्थ्य विज्ञान का विचार करते समय चिकित्सक मात्र शरीर ही नहीं अपितु स्वास्थ्य के साथ, विचार, भावना, जलवायु, परिवेश आदि सबका विचार करता है। योगवासिष्ठ में कहा गया है कि रोग सर्वप्रथम मानस के स्तर पर पैदा होता है इसके कारण प्राण असंतुलित हो जाता है। प्राण के असंतुलित होने से श्वास असंतुलित हो जाती है। श्वास के असंतुलित होने से नाड़ी असंतुलित होती है। नाड़ियों के असंतुलन से शरीर तंत्र असंतुलित होता है और शरीर तंत्र का असंतुलित होना ही रोग है। अतः रोग की पूर्ण निवृत्ति का विचार करते हैं। समय भावना, विचार तथा शरीर, तीनों धरातल पर चिकित्सा की आवश्यकता पड़ती है।⁹ श्री ब्रजमोहन गुप्ता पोलियों के टीके की जानकारी अपनी कविता के



माध्यम से देते हुए कहते हैं कि- पल्स पोलियो का टीका, सब कुछ उसके आगे फीका। बच्चे हंसते झूमे गाएँ पल्स पोलियो दवा पिलाएँ। झूम रही रमुआ की काकी, नहीं चाहिए, अब बैसाखी। सुन्दर सा बस्ता लटकाए रमुआ अब पढ़ने को जाए। ठोकर मार गेंद को चीखा ठोके गोल समय पर टीका।³ राकेश चक्र की बाल कविता “कैसे स्वस्थ रहें” की कुछ पंक्तियाँ जो बच्चों को अच्छी आदतों की जानकारी देती है - हरी सब्जियाँ खाइए और खायें नित दाल। दूध भी पीने से सदा, तन का अच्छा हाल।। हर ऋतु के फल खाइए, और सब्जियाँ आप। रोगों से मुक्ति मिले, तन खिल जाए आप।।¹

अन्त में यह कह सकते हैं कि बच्चों को पत्रिकाओं में लेखों के माध्यम से स्वास्थ्य से संबंधी अनेक बातों की जानकारी दी गई है। बालसाहित्य में यह बातें कविता, उपन्यास, कहानी, नाटक आदि के माध्यम से बच्चों को मनोरंजक तरीके से दी जाती है।

संदर्भ

1. एक सौ इक्यावन बालकविताएँ, संपादक - राकेश चक्र, पृ. क्र.-109
2. 'देवपुत्र' पत्रिका सितम्बर 1993, सम्पादक -श्रीकृष्ण कुमार अष्ठाना, पृ. क्र. 20, 21, 22
3. कविता में विज्ञान, संपादक - इन्दु पाराशर, पृ. क्र. 10, 11
4. 'देवपुत्र' पत्रिका नवम्बर 1991, संपादकश्री कृष्णकुमार अष्ठाना, पृ. क्र. 10, 11, 17
5. 'देवपुत्र' मार्च 1992, संपादक - श्री कृष्ण कुमार अष्ठाना, पृ. क्र. 15

6. देवपुत्र, संपादक - श्री कृष्णकुमार अष्ठाना, अप्रैल 1992 पृ. क्र. 24, 25
7. एक सौ इक्यावन बाल कविता, संपादक - राकेश चक्र, पृ. क्र. 221
8. संस्कारम्, सम्पादक - ईश्वर दयाल पृ. क्र. 34
9. भारत में विज्ञान की उज्ज्वल परंपरा, सम्पादक-सुरेश सोनी, पृ. क्र. 137
10. स्नेह' बाल पत्रिका सितम्बर 2003, सम्पादक - कमलकांत अग्रवाल, पृ. क्र. 56