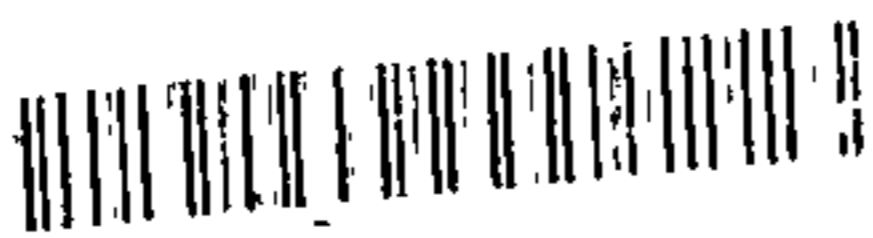


म. ग्रं. सं. ठाणें

विषय

सं. क्र.



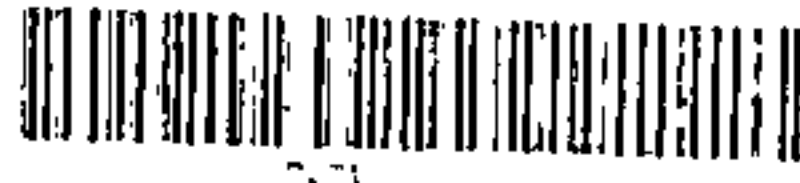
REFBK-0002426

आरोग्यदीप.



रामचंद्र जनार्दन गोखले, बी. ए.,

शिक्षक, ट्रेनिंग कॉलेज फॉर मेन, पुणे.



REFBK-0002426

मुद्रक:—अनंत सखाराम गोखले,
'विजय' प्रेस, ५७० शनवार पेठ, पुणे.

१९२३.

किंमत १२ आणे.

अनुक्रमणिका.



पान.

प्रकरण १	लें—सुधारलेल्या मनुष्यांच्या आरोग्या- च्या न्हासाचीं कारणें.	१
प्रकरण २	रें—आरोग्यसंवर्धनास उपाय—(१)अन्न.	१४
प्रकरण ३	रें—आरोग्यसंवर्धनास उपाय—(२)व्यायाम....		७०
प्रकरण ४	थें—आरोग्यसंवर्धनास उपाय(३)—स्वच्छ मोकळी हवा व ऊन्ह यांचा उपयोग	७७
प्रकरण ५	वें—आरोग्यसंवर्धनास उपाय—(४)ब्रह्मचर्य	७९
प्रकरण ६	वें—आरोग्यसंवर्धनास उपाय—(५)औषधांचा मर्यादित उपयोग.	९६
प्रकरण ७	वें—आरोग्यरक्षणासंबंधानें अवांतर माहिती. परिशिष्ट अ	११५ १३७



प्रस्तावना.



आरोग्य कसें राखावें याविषयीं लोकांमध्ये अज्ञान बरेच आहे. तें दूर करावें म्हणून प्रस्तुत पुस्तक लिहिलें आहे.

नैसर्गिक राहणी सोडल्यानें मनुष्यांचा आरोग्यन्हास झाला आहे व नैसर्गिक राहणी व नैसर्गिक उपाय यांनींच मनुष्यांची आरोग्यविषयक उन्नति होईल, असें प्रतिपादणाऱ्यांचा एक पंथ पाश्चात्यांमध्ये अलीकडे निघाला आहे. त्याचीं जीं अनेक पुस्तके इंग्लिश भाषेत आहेत त्यांच्या साहाय्यानें प्रस्तुत पुस्तक लिहिलें आहे. यास्तव त्या सर्व लेखकांचा ग्रंथकार फार आभारी आहे.

पुस्तकांचा उपयोग करूं देणें व आपल्या अनुभवाचा फायदा देणें या कामीं पुष्कळ आसस्त्रेह्यांकडूनही साहाय्य मिळालें आहे त्याबद्दल त्यांचाही ग्रंथकार फार आभारी आहे.

प्रस्तुत ग्रंथाचा विषय शास्त्रीय असून त्यांतील बरेच मुद्दे वादग्रस्त आहेत. त्यांचा समाधानकारक निकाल लावण्यास वैद्यशास्त्र व तदनुषंगिक इतर शास्त्रे यांची चांगली माहिती पाहिजे. ती प्रस्तुत ग्रंथकारास बेताची असल्यामुळे त्याच्याकडून कांहीं प्रमाद होण्याचा संभव आहे. यास्तव विद्वान् शास्त्रज्ञांस विनंती आहे कीं, त्यांनीं प्रस्तुत ग्रंथांत चुकीची माहिती किंवा अपसिद्धांत आढळल्यास ते ग्रंथकाराचे नजरेस आणण्याची कृपा करावी.

सध्यां चालू असलेला आरोग्यन्हास थांबविण्यास प्रस्तुत पुस्तकाचा अल्पसा उपयोग झाल्यास ग्रंथकारास आपल्या श्रमाचें सार्थक झालें असें वाटेल.

पुणें
१ सप्टेंबर १९२३. }

ग्रंथकर्ता.

शुद्धिपत्र

+++++

पान	ओळ	अशुद्ध	शुद्ध.
१	१७	सेवन करणें	सेवन न करणें.
५	२	होतात—	होतात.
८२	२४	विवाहाविधि	विवाहविधि.
९१	३	इत्यादि या	इत्यादि.

आरोग्यदीप.

प्रकरण पहिलें.

सुधारलेल्या मनुष्यांच्या आरोग्याच्या न्हासाचीं कारणें:—

पशुपक्ष्यांपेक्षां रानटी मनुष्यांचें व रानटी मनुष्यांपेक्षां सुधारलेल्या माणसांचें आरोग्य कमी असतें ही गोष्ट सर्वास माहीत आहे. माणसांतील शेंकडों तीव्र रोग पशुपक्ष्यांमध्ये नाहींतच, पण क्षयपंडुरोगादि जीर्ण विकारही नाहींत. उलट पशुपक्ष्यांच्या मानानें रानटी मनुष्यांत रोग जास्त प्रमाणांत आढळतात, व सुधारलेल्या लोकांत त्यांहीपेक्षां जास्त आढळतात. याप्रमाणें प्राणी रानटी स्थितीपासून जों जों दूर जातो, तों तों त्याच्यामध्ये आरोग्याचा न्हास ज्यास्त दृष्टीस पडतो. हा न्हास कां झाला आहे याचा विचार करतां, माणसांनीं नैसर्गिक राहणी सोडली हेच न्हासाचें कारण असावें असें दिसून येतें. रानांत राहाणारे सर्व प्राणी जर निरोगी असतात, तर रानांतल्या राहणीहून निराळी राहणी हेंच आरोग्याभावाचें कारण असावें असें एक अनुमान निघतें, व विचारांतीं हें अनुमान खरें ठरतें. कच्चे अन्न खाणें, उघड्या अंगांनें मोकळ्या हवेंत हिंडणें, कृत्रिम व उत्तेजक पदार्थांचें सेवन करणें, शारीरिक, श्रम जास्त व मानसिक श्रम कमी करणें, नियमित कामतृप्ति ह्या गोष्टींत पशु व सुधारलेलीं माणसें यांत फरक आहे; व रोगग्रस्त मनुष्य जों जों नैसर्गिक स्थितीकडे जाता तों तों त्याचें आरोग्य सुधारतें या अनुभवावरून वरील अनुमानाची प्रतीति येते. ह्यासंबंधानें अमेरिकेंत, व जर्मनीइंग्लंडादि युरोपियन देशांत प्रत्यक्ष प्रयोग केले आहेत व यांवरून ही गोष्ट सिद्ध झालेली आहे.

शरीर निरोगी व सुदृढ राहाण्यास मोकळी हवा, व्यायाम व शरीरपोषण यांची आवश्यकता आहे. व्यायामावांचून सुदृढता नाहीच; पण शरीरपोषण झाल्यावांचूनही नुसत्या व्यायामाचा उपयोग नाही. शरीरपोषणास चांगले अन्न व उत्तम पचनशक्ति अथवा सुदृढ पचनेंद्रिये यांची जरूरी आहे. पण माणसांनी नैसर्गिक नियम सोडून आपली हानि करून घेतली आहे. रुचीकडे लक्ष देऊन माणसांनी स्वाभाविक अन्नामध्ये भलभलते फेरफार करून त्याचा पोषकपणा कमी केला आहे. अन्नपचनास व्यायाम व मोकळी हवा यांची जरूरी आहे, पण दाट वस्तीत व घाण हवेत राहण्याच्या व घरात बसण्याच्या संवयीमुळे माणसांचे अन्नपचन बरोबर होत नाही. तसेच निष्कारण कपडे वाढवून माणसांनी शरिरास मोकळी हवा व ऊन मिळण्यास अडचण केली आहे. फाजील मानसिक श्रमा-मुळे, अकठोरपणाच्या चैनीमुळे, व वाहनाच्या फाजील दुरुपयोगामुळे माणसांचा व्यायाम कमी झाला आहे. विहाराच बघतांतील मर्यादातिक्रान्तां तर अजो सष्ट आहे. याप्रमाणे अहारविहारांत अयोग्य बदल केल्याने व अर्थात् नैसर्गिक राहणीच्या विरुद्ध पातके केल्याने, मनुष्याच्या आरोग्याचा न्हास झाला आहे. हीं पातके एकंदरीने पुढील होतः—

- (१) अयोग्य आहार.
- (२) फाजील मानसिक श्रम, शारीरिक माद्य व अर्थात् अपुरा व्यायाम.
- (३) घाण व कोंदट हवेत राहणे.
- (४) सावलीत फार राहणे व कपड्यांनी आंग आच्छादणे.
- (५) अयोग्य विहार अथवा ब्रह्मचर्याभाव.
- (६) औषधांचा दुरुपयोग.

यांविषयीं खुलासा:—

पाहिलें पातक, अयोग्य आहार.

सृष्टीतील स्वाभाविक आहार पाहिला तर त्यामध्ये तिखट किंवा अतिशय गोड पदार्थ (कांहीं फळें वर्ज्य करून) फारच थोडे दिसतात. सृष्टीमध्ये विस्तव व पदार्थ शिजविणें ह्या गोष्टी स्वाभाविक दिसत नहीत. विस्तव आपोआप मिळत नाही; व मनुष्याशिवाय इतर प्राण्यांचा आहार पाहिला, तर त्यांत शिजविलेले पदार्थ व साखर घालून गोड केलेले किंवा तिखट व मसाला घालून चमचमीत केलेले पदार्थ मुळींच दिसून येत नाहीत, व या साध्या नैसर्गिक आहारापसून त्यांना शक्तिही उत्तम प्रकारची प्राप्त होते. वाघ, सिंह या मासाहारी प्राण्याची गोष्ट तर राहूद्या, पण रानडुकर, हत्ती इत्यादि वनस्पत्याहारी प्राण्यांचेही शारीरिक सामर्थ्य मनुष्यापेक्षा (वजनाच्या पटीच्या मानानेही) कितीतरी जास्त आहे ! ज्याची शरीररचना बहुतेक माणसाप्रमाणे आहे अशीं माकडे नैसर्गिक आहारावरच कितीतरी दळकट होतात ! याप्रमाणें नैसर्गिक अन्न शरीरपोषणास योग्य असतां, माणसांनीं त्यामध्ये अनिष्ट फेरफार केले आहेत. हे फेरफार पुढीलप्रमाणें:—

(अ) अन्न शिजविणें, (ब) अन्नातील कांहीं पौष्टिक व शरिरास आवश्यक असे भाग वर्ज्य करणें, (क) मसाले व अन्य उत्तेजक पदार्थ याचा उपयोग करणें, (ढ) अन्न वाजवीपेक्षां जास्त खाणें.

यांमुळें अपाय होतो तो पुढीलप्रमाणें—

(अ) अन्न शिजविणें—अन्न शिजविल्यामुळें तें पचनास हलकें होतें अशी सर्वसाधारण समजूत आहे, परंतु यासंबंधानें कांहींचिं मत भिन्न आहे. तें पुढीलप्रमाणें:—“ कच्चे अन्न अगदीं थोडें लागतें,

व ते थोडे खाले तर चांगले पचते. ते जास्त खाले तर अर्थात् पचत नाही. शिजविलेले अन्न जास्त खाले तर पचते असे मनुष्यांना वाटते; परंतु खरी स्थिति अशी आहे की, शिजविलेले अन्न पोटांत जास्त वेळ राहाते व सावकाशीने मलरूपाने पडते; म्हणून ते आपणांस बाधलेसे वाटत नाही. उलट कच्चे अन्न मर्यादेबाहेर खाण्यांत आले तर ते आमांश अथवा अतिसार यांच्या रूपाने शरिरांतून निघून जाते; या मुळे ते पचले नाही अथवा बाधले असे वाटते. कच्चे अन्न शरीर-पोषणास थोडे पुरत असल्यामुळे ते जास्त खाणे ही चूक होय, व ही चूक घडली असता शरिरांतील अपक्व अन्न घालवून देऊन शरीर स्वच्छ करण्यासाठी अतिसार हा विकार होतो. ज्यास आपण आजार म्हणतो तो वास्तविक शरीरशुद्ध्यर्थ शरिराचा प्रयत्न होय, व तीव्र विकार होऊन तो बरा झाला म्हणजे शरीरशुद्धि होते. याप्रमाणे कच्च्या अन्नामध्ये आमांश किंवा अतिसाराचा जो दोष आहेसा वाटतो तो त्यांतील दोष नसून गुणच आहे. शिजविलेले अन्न खाल्यामुळे शरिराची शक्ति कमी होते. या कमी झालेल्या शक्ति-मुळेच न पचलेले व म्हणून शरिरास नको असलेले अन्न अतिसाराच्या रूपाने शरिरांतून घालवून देण्याचे सामर्थ्य शरिरांत तितके राहात नाही; व ते अन्न तशा रूपाने शरिरांतून गेले नाही, म्हणजे ते पचले आहे अशी खोटी समजूत होते.” हे म्हणणे सर्वस्वी खरे नसले, तरी यांत बरेच तथ्य आहे. कच्चे अन्न खाले असता अन्न थोडे लागून शक्ति चांगली राहते असा पुष्कळांचा अनुभव आहे. पण हा नियम पूर्णपणे खरा नसला, तरी कांहीं पदार्थ शिजविल्यामुळे किंवा तळण्यामुळे कमी पोषक व जड होतात याविषयी तज्ज्ञांचे एक मत आहे. बहुतेक पदार्थ शिजविल्याने पचनास हलके न होतां जड होतात हे खोटे असले, तरी अन्न शिजविल्यापासून

एक निश्चित अनिष्ट परिणाम होतो. तो हा की, पदार्थ शिजविण्या. पासून त्यांतील कांहीं अत्यंत महत्त्वाचे घटक भाग नष्ट होतात- अलीकडे युरोपियन शास्त्रज्ञांना असा शोध लागला आहे की, कच्च्या पदार्थांमध्ये असा कांहीं एक घटक भाग असतो की, पदार्थ भाजला किंवा शिजविला तर तो भाग अंशतः किंवा पूर्णपणे निर्जीव व निरुपयोगी होतो. हा भाग खाण्यांत आला नाही, तर रक्तांत दोष उत्पन्न होऊन अशक्तता उत्पन्न होते व कांहीं विकार उद्भवतात. लांबच्या जलप्रवासांत कधी कधी भाजी आणि फळे मिळत नाहीत व पोट्यांत कच्चे पदार्थ जात नाहीत, म्हणूनच पुष्कळ दिवसांचा जल-प्रवास करणाऱ्या लोकांना 'स्कर्वी' हा विकार होतो. भाजीपाल्याच्या अभावी हा विकार होऊं नये म्हणून जहाजावर लिंबाचा रस ठवण्याचा व लोकांना देण्याचा प्रघात फार वर्षांपासून आहे. ग्रीनलंड व इतर ध्रुवप्रदेश यांत राहाणाऱ्या व केवळ शिजविलेले मांसावर निर्वाह करणाऱ्या लोकांनाही हा रोग होतो. ह्या प्रदेशांत भाजीपाला किंवा लिंबे मिळत नाहीत म्हणून कच्चे मांस खाणे हा या विकारास एक उपाय योजितात. अन्नांतील हा जो घटक भाग त्यास *vitamine* हें, जीवास अवश्य असा अंश देणारे म्हणजे जीवद द्रव्य या अर्थाने नांव आहे.

याप्रमाणें, सर्व अन्न शिजविलेलेच खाल्ल्याने शरिरास आवश्यक असे पदार्थ न मिळून अशक्तता येते व शरीर विकारांस पात्र होते.

(ब) अन्नांतील आवश्यक भाग वर्ज्य करणे:—गहू व अन्य धान्ये यांवरील टरफले, तांदुळाचा कोंडा यांमध्ये प्राण्यांस अत्यंत उपयोगी असे क्षार असतात. हे पदार्थ वाईट म्हणून माणसें अज्ञानाने टाकतात.

(क) अपायकारक पदार्थ हितकारक म्हणून खाणे व पिणे. असे पदार्थ पुढील होत. सर्व मसाले, तिखट, चहा, कॉफी, कोको, मद्य.....इ०.

(ङ) अन्न वाजवीपेक्षां जास्त खाणें:—मसाल्यांच्या उपयोगामुळे व वाईट संवयीमुळे हा परिणाम घडतो. राममूर्तीसारख्या मल्लाचा रोजचा आहार सामान्य माणसापेक्षां फारसा जास्त नाही. पण राम-मूर्तीपेक्षां कमी श्रम करणाऱ्या पुष्कळ नागरिकांचा आहार त्यांच्या श्रमांच्या मानाने पुष्कळ जास्त आहे असें दिसून येईल. चटणीभाकर किंवा कांदाभाकर खाणाऱ्या खेडेगांवांतील लोकांकडून या कामीं बहुधा दोष घडत नाहीं हें उघड आहे.

वरील दोषाचा एक प्रकार विशेष पौष्टिक पदार्थ मर्यादेबाहेर खाणें हा होय. द्विदल धान्यें, तूप, साखर यांचा शरिरास उपयोग आहे, पंतु शरिराच्या जरुरीपेक्षां हे पदार्थ जास्त खाल्ले तर ते अपाय करतात. तूप पौष्टिक आहे, यारतव तें जितकें जास्त खावें तितकी शक्ति जास्त, अशा समजुतीने श्रीमंत लोक जसे जास्त तूप खातात, तसे इतर पदार्थांही लोक कधीं कधीं जास्त खातात.

दुसरें पातक—अपुरा व्यायाम.

मनुष्याची उत्क्रांति माकडापासून झालेली असो व नसो, पण सुधारलेल्या मनुष्यांची उत्क्रांति रानटी माणसांपासून झालेली आहे यांत संशय नाही. रानटी स्थितींत हजारों पिढ्या झाल्यावर मनुष्य सुधारला आहे व ह्या सुधारलेल्या अवस्थेंत त्याच्या शेंदोनेशें पिढ्या (प्रत्येक पिढी तीस वर्षांची धरली असतां, $30 \times 200 = 6000$ वर्षें) झालेल्या आहेत. पूर्वीच्या हजारों पिढ्यांतील मनुष्यांची दिनचर्या पाहिली, तर भक्ष्याचे शोधार्थ हिंडण्यांत व शिकार करण्यांत किंवा लढाई करण्यांत त्यांचा बहुतेक वेळ जात असे असें दिसतें. अर्थात् या कालामध्ये शारीरिक श्रमच विशेष होत असत. पशूंच्या स्थितींत तर शारीरिक श्रमाचें प्राबल्य स्पष्ट आहे. याप्रमाणें जर माणसांची पूर्व-परंपरा आहे तर हल्लीं शहरांतील बरेच लोक घरांत बसून डोक्याचीं

कामें करण्यांत किंवा गप्पा मारण्यांत अथवा चैनींत जो वेळ घाल-
वितात तो सृष्टिवर्माच्या व पूर्वपरंपरेच्या विरुद्ध नाही काय? अशा
प्रकारच्या राहणीत शारीरिक श्रम कमी घडतात व कधीं कधीं मानसिक
श्रम फाजील पडतात. याचा अनिष्ट परिणाम आरोग्यावर न होणें
अपरिहार्य आहे.

तिसरें पातक—घाण व कोंदट हवेंत राहणें.

(३) रक्त शुद्ध राहाण्यास स्वच्छ हवेची जरूरी आहे. प्राण्यांचा
श्वासोच्छ्वास, पदार्थांचें कुजणें, व ओल यामुळें हवा विघडते.
माणसें घरांतून व गांवांतून दाटीनें राहातात. शिवाय या ठिकाणीं
घरांतील केरकचरा व सांडपाणी सांचून घाण व दमटपणा उत्पन्न
होतो. यामुळें गांवांत व स्थायिक घरांतून स्वच्छ हवा मिळत नाही.
कोरड्या जमिनीचें व मोकळ्या स्वच्छ हवेचें महत्त्व किती आहे
याचा अनुभव गांवाबाहेर राहाण्यानें आरोग्यास जो फायदा होतो
त्यावरून येतो. क्षयासारख्या भयंकर विकारास कोणत्याही औषधापेक्षां
स्वच्छ कोरड्या हवेचा जास्त उपयोग होतो, यावरूनही स्वच्छ
हवेचें महत्त्व कळून येण्यासारखें आहे. उंच प्रदेशांतील हवा आरोग्य-
कारक असते याचें मुख्य कारण त्या प्रदेशाची केवळ उंची नसून
तेथील हवेची स्वच्छता हें आहे. तसें नसतें तर पुण्यासारख्या उंच-
वट्याच्या प्रदेशांतील शहरांची हवा आरोग्यकारक ठरली असती. पण
कोंकणांतील पांचशें फूट उंचीवर असलेल्या टेकडीच्या हवेंत जो
आरोग्यात्पादक गुण आहे, तो पुण्यासारख्या १८शें फूट उंचीवर असले-
ल्या शहराच्या हवेंत नाही. यावरून स्वच्छ हवेचें महत्त्व दिसून येईल.

चौथें पातक—सावलींत फार राहणें व कपड्यांनीं आंग
निरर्थक आच्छादणें.

शरिरास मोकळी हवा जशी आवश्यक, तसें ऊन अवश्य आहे.

उन्हामुळें कधीं कधीं त्रास होतो म्हणून ऊन ही अपायकारक व अनिष्ट वस्तु आहे अशी कित्येकांची समजूत आहे, पण ती फार चुकीची व घातक आहे. सूर्याचें महत्त्व आहे तें उन्हामुळेंच. सूर्याला सविता म्हणजे उत्पन्न करणारा असें जें नांव आहे तें उष्णता व प्रकाश देण्याच्या सामर्थ्यामुळेंच. पृथ्वीवरील सर्व जीव सूर्याच्या उष्णतेमुळेंच जगतात. ही उष्णता बंद झाली, तर पृथ्वी स्मशान होऊन जाईल. सूर्याची उष्णता जशी जीवनास आवश्यक, तसाच त्याचा प्रकाशही आवश्यक आहे. जेथें सूर्यप्रकाश नाही तेथें फारशा वनस्पति जगत नाहीत. वनस्पतींचा सूर्यप्रकाश बंद केला म्हणजे त्या फिकट व निर्बल होतात व असाच परिणाम बहुतेक प्राण्यांवर घडतो. उन्हांत नेहमीं हिंडणारे व सावलींत बसणारे लोक यांची तुलना केली, तर आरोग्यावर होणारा उन्हाचा परिणाम स्पष्ट दिसून येतो. उन्हासारखा रोगजंतुनाशक उपाय दुसरा कसलाही नाही असें डॉक्टर सांगतात. बहुतेक रोगजंतु उन्हांत फार वेळ जगू शकत नाहीत. शरिरांतील विकार घालविण्याच्या कामींही उन्हाचा उपयोग करतां येतो. नैसर्गिक उपाय करणारे अमेरिकन व जर्मन चिकित्सक उन्हाचा उपयोग रोग-चिकित्सेच्या कामीं पुष्कळ करतात.

उन्हापासून पित्त होणें, भोंवळ येणें वगैरे जे विकार होतात त्यां-वरून तें अपायकारक आहे असें जें आपणांस वाटतें त्यासंबंधानें कित्येक तज्ज्ञांचें म्हणणें पुढीलप्रमाणें आहे. “ औषधांचा उपयोग व निसर्गविरुद्ध राहाणी यांमुळें शरिरांतील चैतन्य कमी होतें व त्या-बरोबर रोगहारक शक्ति कमी होते. ही शक्ति उन्हामुळें जागृत होते किंवा वाढते व ती शक्ति रोगोत्पादक द्रव्यें घालवून देण्यासाठीं जो प्रयत्न करते तो भोंवळ, पित्त इ० तात्पुरत्या तीव्र विकाराच्या स्वरूपानें प्रगट होतो. हा विकार आपणांस रोगोत्पत्ति वाटते पण

वास्तविक ती रोगोत्पत्ति नसून शरिरांतील जीर्ण विकाराची हाकाल-पट्टी किंवा रोगाची अंत्यावस्था असते. हें म्हणणें खरें नाही असें मानलें तरी उन्हांत फिरण्यानें फायदा होतो हा अनुभव बहुतेकांना आहे. उन्हांत फिरल्यामुळें ज्यास घाम येतो त्याचें यकृत विघडण्याची फारशी भीति नाही यावरून उन्हाची आवश्यकता सिद्ध होते.

मात्र संवय ही एक महत्त्वाची बाब आहे हें लक्षांत ठेवणें जरूर आहे. दूध अमृत आहे पण ज्यास तें घेण्याची मुळींच संवय नाही त्यानें तें घेतलें असतां त्यास प्रथम ढाळतें किंवा अन्य तात्पुरता अपाय होतो, त्याप्रमाणेंच संवय नसलेल्या माणसानें ऊन एकदम जास्त घेतल्यास अपाय होईल. पण त्यानें क्रमाक्रमानें संवय वाढविल्यास अपाय होत नाही.

ऊन व मोकळी हवा आरोग्यास आवश्यक आहे म्हणून सर्व शरिरास ऊन व मोकळी हवा मिळणें अवश्य आहे. नाकांतून जसा श्वासोच्छ्वास चालतो, तसा त्वचेतून चालतो ही गोष्ट शास्त्रसिद्ध आहे. अर्थात् ज्याप्रमाणें फुफ्फुसांस स्वच्छ व मोकळी हवा जरूर त्याप्रमाणें ती त्वचेसही आहे. मनुष्याची प्राचीन परंपरा पाहिली तर त्याच्या हजारों पिढ्या दिगंबरावस्थेत गेल्या आहेत, यावरूनही सर्व अंगास मोकळी हवा मिळणें जरूर आहे असें सिद्ध होत आहे.

ही नैसर्गिक स्थिति सोडून माणसांनीं कपड्यांचा उपयोग दिवसेंदिवस जर वाढविला आहे, तर आरोग्यावर त्याचा परिणाम होणें अपरिहार्य आहे. कपड्यांपासून थंडीच्या दिवसांत शरिरास आराम वाटतो म्हणून, व श्रीमंतीशिवाय कपडे मिळणें शक्य नसल्यामुळें कपडे श्रीमंतीचें लक्षण बनले आहेत म्हणून, अथवा त्यांमुळें शरिरास शोभा येते म्हणून कपडे वापरण्याची चाल पडली. कपड्यांच्या उपयोगाविषयीं अज्ञान असल्यामुळें ही चाल दिवसेंदिवस वाढत आहे आणि

तिच्यामुळे आरोग्यहानि होत आहे. कपडे वापरण्यापासून होणाऱ्या परिणामाची गति सूक्ष्म अपल्यामुळे कालांतराने होणारा एकंदर परिणाम दिवून येत नाही, पण जास्त कपडे वापरणारी व कमी कपडे वापरणारी एकाच गावांतील किंवा एकाच घरांतील माणसे पाहिलीं तर कमी कपडे वापरणाऱ्यांमध्ये एकंदरीने जास्त आरोग्य आढळून येईल. तांबडे अमेरिकन, शिंदी वगैरे जे रानटी लोक कपडे वापरू लागले आहेत त्यांच्यामध्ये क्षयासारख्या रोगाचे प्रमाण जास्त आढळू लागले आहे असे सांगतात.

या सर्व माहितीवरून कपड्यांचे दुष्परिणाम वळून येतील.

एका इंग्रजने 'सुधारणेबरोबर येणाऱ्या रोगांची कारणे व त्यांवर उपाय' या नावाचे एक पुस्तक लिहिले आहे त्यांत रोगांचे मुख्य कारण घर व कपडे हे सांगितले आहे यावरूनही हीच गोष्ट स्पष्ट होत आहे.

नैसर्गिक राहणीच्या विरुद्ध

पांचवे मोठे पातक—अयोग्य विहार.

हे होय. सृष्टीतील सर्व चळवळींचा मुख्य हेतु पाहिला तर तो वंश-वृद्धि हा दिसतो. सृष्टीतील सर्व जीवांची धडपड अन्नाकरिता आहे, अन्न शरीरपोषणाकरिता आहे व शरीरपोषण संततीकरिता आहे; म्हणूनच शरिराची वाढ होईपर्यंत तारुण्य येत नाही (अथवा कामोत्पत्ति व प्रजोत्पादन होत नाही). उलट, संततीस असमर्थ शरीर होण्याच्या सुमारास शरिराचे न्हासास आरंभ होतो व शरिराचा न्हास होण्याच्या सुमारास पचनेंद्रियांची शक्ति कमी होऊन अन्नाची आवश्यकता कमी होते. या प्रमाणे पृथ्वीवरील सर्व चळवळींचे ध्येय वंशवृद्धि हे आहे. सृष्टीचा हा मुख्य हेतु आहे, म्हणूनच प्राण्यांमध्ये कामेच्छा ही अत्यंत प्रबळ मनोवृत्ति ठेविली आहे. ही इच्छा तृप्त करण्याकरिता प्राणी जीवावर उदार होतो याचे कारण हेच.

तसेच कांहीं प्राण्यांमध्ये गर्भाधानाचें काम झाल्याबरोबर नर मृत होतो त्याचें कारण हेंच. जीविताचें साफल्य हेंच म्हणून यामध्ये इहलोकच्या सौख्याची परमावधि निसर्गानें ठेवली आहे. वेदान्त्यांनाही परमावधीच्या सौख्यास या सुखाची उपमा देणें जरूर पडते. बृहदारण्यकोपनिषदांत, परमात्म्याशीं ऐक्य पावलेल्याच्या आनंदानें वर्णन करतांना “यथा प्रियया स्त्रिया संपरिप्वक्तो न बाह्य किंचन वेद नान्तरमेवमेवायं पुरुषः प्राज्ञेनाऽऽत्मना संपरिप्वक्तो न बाह्य किंचन वेद नाऽन्तरं” याप्रमाणें उद्गार काढले आहेत. या वरून संतत्युत्पादन हेंच जीविताचें ऐहिक ध्येय असावें हें उघड होतें.

निसर्गाच्या दृष्टीनें वंशवृद्धि हा जर समागमाचा हेतु, तर समागम गर्भाधानापुरताच असला पाहिजे. त्याची मर्यादा यापलीकडे जाऊ देणें हें दिवसातून पंचवीस वेळां खाणें किंवा पंचवीस वेळां शौचास जाणें यासारखें अयोग्य आहे. स्त्रीची गर्भाधानक्षमता लक्षांत घेतली तर या क्षमतेची मर्यादा दोन वर्षांतून एकदां व शिकरत वर्षांतून एकदां दिसते; व सृष्टिधर्मास अनुसरून वागावयाचें तर समागमाची मर्यादा हीच समजली पाहिजे. ह्यापेक्षां जास्त इच्छा असेल त्यानें अनेकपत्नीत्वाचेंच अवलंबन केलें पाहिजे; पण अनेकपत्नीत्वाबरोबर पुरुषानें संततीच्या पोषणाचीही जबाबदारी घेतली पाहिजे. ही गोष्ट एकाद्या व्यक्तीला—राजास किंवा लक्षाधीशास—शक्य असली, तरी ती सामान्य मनुष्यास नाही. यास्तव सामान्य माणसानें वर सांगितलेली उपभोग-मर्यादा पाळलीच पाहिजे.

‘प्रजायै गृहमेधिनां’ असें सूर्यवंशी राजांचें जें वर्णन कालिदासानें केलें आहे व यावर टीका करतांना मल्लिनाथानें “संतानाय दारपरि-ग्रहाणाम् न तु कामोपभोगाय” असें जें विवरण केलें आहे त्यावरून व इतर धार्मिक वचनांवरून ही मर्यादा स्पष्ट होत आहे.

याप्रमाणें वस्तुस्थिति असतांना या महत्त्वाच्या बाबतींत मनुष्यांनीं मर्यादेचें भयंकर उलंघन केलें आहे. ह्याचें कारण मनुष्यांचें अज्ञान होय. निसर्गविरुद्ध आहारानें आत्मसंयमन नष्ट झालें व अज्ञानामुळें समागमाच्या हेतूचें विस्मरण झालें, आणि समागम हा केवळ सुखाकरितांच आहे अशा समजुतीनें या बाबतींत मनुष्यांनीं आज शेंकडों वर्षें पातक केलें आहे.

ह्या बाबतींत मनुष्यास अधोमार्गास लावण्यास शृंगाररसप्रधान वाङ्मय बरेंच कारणीभूत झालें असावें. जी गोष्ट अत्यंत पवित्र, तिचा कवींनीं जनमनरंजनार्थ मुबलक उपयोग करण्यास सुरवात केली व त्यामुळें समागम हे चहा, विडी याप्रमाणें वाटेल तेव्हां उपयोगांत आणावयाचें सुखसाधन आहे अशी समजूत झाली. ह्या बाबतींत लोकांचा बुद्धिभ्रंश इतका झाला आहे कीं, जी गोष्ट मनुष्यांनीं अत्यंत विचारपूर्वक करावयास पाहिजे, ती ते चैनीची बाब म्हणून सहज करतात. शृंगाररसप्रधान काव्यें, नाटकें वाचण्याची गोष्ट तर कांहींच नाही, पण तमाशासारखी अत्यंत पापमूलक व हिडिस गोष्ट प्रौढ पुरुष पाहातात इतकेंच नव्हे, तर बायकामुलांनाही पाहाण्यास नेतात. या बाबतींत अशिक्षितांची गोष्टच बोलावयास नको, परंतु गांवांत शिष्ट गणले जाणारे ब्राह्मण गृहस्थही ८।१० वर्षांच्या मुलांस तमाशाला नेतांना गेल्या पिढींत आढळत असत ! जनतेच्या मनांतून वैवाहिक संबंधाचें पावित्र्य केव्हां गेलें याविषयीं ऐतिहासिक माहिती फारशी उपलब्ध नाही, परंतु तें भाणचंपू इत्यादिकांच्या कालापासून तरी कमी झालें असावें असें म्हणण्यास हरकत नाही. दशकुमारचरितांत व्यभिचाराचा उल्लेख ज्या तऱ्हेनें केला आहे ती पाहातां त्या कालीं तरी व्यभिचाराचा हिडीसपणा समाजास वाटेनासा झाला असावा असें दिसते. भाणांतून जो शृंगार रस दिसतो तो पाहिला असतां .

ब्रह्मचर्याच विद्वानांच्या मनांत शृंगाररसास कांहीं मर्यादा पाहिजे या-
विषयी कल्पना राहिली नव्हती असेही म्हणावे लागते. हे ग्रंथ
हलक्या लोकांमध्ये प्रचलित असत असेही नाही. कारण ते
शास्त्री लोकांच्या संग्रहास होते व अद्यापही आहेत. असो;
ह्या बाबतींत समाजातील शिष्टांकडे दोष असो वा नसो; एवढे
खरे कीं, तमाशासारखे अश्लील करमणुकीचे प्रकार जेव्हांपासून
रूढ व अर्थात शिष्टसंमत झाले तेव्हांपासून वैवाहिक बंधनाचे
पावित्र्य कमी होऊं लागले. हल्लीं हे पावित्र्य किती आहे हे सर्वास
माहीत आहेच. यासंबंधानें एवढेच उदाहरण पुरे कीं, 'भां××'
'मादर××' इत्यादि रूढ शब्द उच्चारण्यास कोणास दिक्कत वाटत
नाहींच, पण आईवरून शिवी देऊन अत्यंत पवित्र मानलेल्या मातेची
विटंबना करण्यांतही आपण वाचिक पातक करित आहों असें कोणास
वाटत नाही. लोक तमाशांना नाक मुरडत असले, तरी अद्यापही
वकील, मामलेदार यांच्या दर्जाचे लोक जर तमाशास जातात, व
मित्रमंडळीमध्ये तमाशास गेल्याची हकीगत डौलानें सांगतात, तर
ब्रह्मचर्य व वैवाहिक बंधन यांचें पावित्र्य लोकांस वाटत नाहीसें झाले
आहे हे उघड आहे. आतां स्वतःच्या घरांतील पावित्र्याचें महत्त्व
बहुतेकांना वाटते, यास्तव वरील विधान अयथार्थ आहे असें कोणाचें
म्हणणें असेल तर हे लक्षांत ठेवावे कीं, दुसऱ्याचें पावित्र्य राखण्याची
इच्छा समाजांत जोंपर्यंत सर्वसाधारण नाही, तोंपर्यंत या स्वार्थमूलक
इच्छेचें फारसें महत्त्व नाही. चोरासही स्वतःच्या घरीं दुसऱ्यांनीं
चोरी करूं नये अशी इच्छा असते; पण ही इच्छा स्वार्थमूलक असल्या-
मुळे या इच्छेचें जसें महत्त्व व उपयोग नाही, तसेंच स्वतःच्या
घरांतील पावित्र्य राखण्याच्या इच्छेसंबंधानें आहे. म्हणून तमाशे व
नाटके यांमध्ये व्यभिचाराच्या गोष्टी ऐकण्यांत माणसांना जोंपर्यंत

गोडी वाटते, तोंपर्यंत स्वतःच्या घराचें पावित्र्य राखण्याच्या मनुष्याच्या इच्छेचा कांहींही परिणाम होणार नाही. ह्या परिणामाची अपेक्षा करणें हें चोरी करणाऱ्यांनीं आपल्या घरीं इतरांनीं चोरी करूं नये, किंवा अप्रामाणिकपणानें इतरांस बुडविणाऱ्यांनीं आपल्या नौकरांनीं आपणाशीं प्रामाणिकपणानें वागावें अशी अपेक्षा करण्यासारखें अगदीं निरर्थक आहे.

ह्या बाबतींतील पातकांमुळे भयंकर आरोग्यन्हास झाला आहे. अन्नभक्षणानंतर अन्नाचें पचन जसे स्वाभाविक व अवश्यभावी असतें, त्याप्रमाणें समागमानंतर गर्भाधान ही स्वाभाविक व अवश्यभावी गोष्ट अन्नाची. परंतु ऋतुकालीं समागम होऊनही ती किती वेळा निष्फळ होती एवढीच गोष्ट लक्षात घेतल्यानें शारीरिक न्हास किती झाला आहे याची कल्पना येईल.

समागम हा जीवितांतील अत्यंत महत्त्वाचें कार्य जें संतत्युपादन त्यासाठीं असल्या कारणानें त्यामुळे शक्तीचा व्यय फार होतो. यातव असा व्यय वारंवार होईल तर अशक्तता आलीच पाहिजे व याप्रमाणें अशक्तता उत्पन्न झाल्याचें चोहोंकडे दिसत आहे. अग्निमांद्य, क्षय इत्यादि रोगाचा फैलाव झाला आहे तो मुख्यतः यामुळेच.

प्रकरण दुसरें.

आरोग्यसंवर्धनास उपाय.

आरोग्याच्या न्हासाचीं कारणें १ ल्या प्रकरणात सांगितलीं आहेत. आतां हा न्हास थांबविण्यास उपाय कोणते योजिले पाहिजेत हें पाहूं.

(१) अन्न.

हितावह आहार कोणता ?

आहार पुढील प्रकारचा असावा:—

(१) धान्याचा कोणताही भाग टाकून न देतां संपूर्ण धान्याचा उपयोग करावा.

(२) अन्नामध्ये फळें, भाजीपाले यांचा समावेश बराच (हल्लीं-पेक्षां जास्त) व्हावा.

(३) साखरेचा व मिठाचा उपयोग कमी करावा व तिखट, मसाले व इतर उत्तेजक पदार्थ मुळींच वर्ज्य करावे.

(४) कच्च्या अन्नाचा उपयोग शक्य तितका जास्त करावा.

किती वेळां खावे?—२०।२५ वर्षांपर्यंत ३।४ वेळां खावे. तारुण्यापासून उतारवयापर्यंत २।३ वेळां, व ४०।४५ वर्षांपुढें दिवसांतून एक दोन वेळां अन्न खावे. यापेक्षां जास्त वेळां विशेष कारण वाचून खाऊं नये. पचत असेल तर सकाळीं व तिसऱ्या प्रहरीं दूध घेण्यास हरकत नाही.

पेटात वात धरणें, वायु सरणें, ढेकरा येणें, भूक चांगली न लागणें, अन्नास रुचि न लागणें हे अपूर्ण अन्नपचनेचे लक्षण होय. यास्तव ५० वर्षांपुढील वयाच्या लोकांना वरील लक्षणें होतील, तर अन्नाचे प्रमाण कमी करावे, किंवा आहार एक वेळ करावा.

फळें विशेषतः रसाळ फळें, पचण्यास हलकीं असतात. यास्तव मध्यंतरीं फलाहार करण्यास कोणासही हरकत नाही.

वरील नियमासंबंधानें खुलासाः—

(१) धान्यांतील सबंध दाण्यांचा उपयोग.

धान्याच्या टरफलांमध्ये अत्यंत महत्त्वाचे पौष्टिक पदार्थ व क्षार असतात, म्हणून कोडा अथवा चाळ न काढतां धान्यांचा उपयोग करावा. धान्यांतील फक्त खडा व अन्य घाण काढावी मग कांहींही टाकून देऊं नये.

अत्यंत महत्त्वाचे पदार्थ टरफलांत असतात म्हणून सडून पांढरे

स्वच्छ केलेले तांदूळ जे लोक नेहमीं खातात; त्यांना शरीरक्षय करणारा बेरिबेरी नांवाचा भयंकर रोग जडतो. बंगाल, ब्रह्मदेश वगैरे देशांत हा रोग बऱ्याच लोकांना होतो. यास्तव तांदूळ न सडतां त्यांचा उपयोग करावा.

गव्हांतीलही कोणताच भाग टाकून देऊं नये. तांदुळाच्या कोंड्याचें महत्त्व शास्त्रज्ञांना इतकें वाढूं लागलें आहे कीं, मुंबईच्या ग्रँट मेडिकल कॉलेजांत, ज्यांचें मज्जामंडल अशक्त झालें आहे अशा रोग्यांच्या अन्नांत कोंड्याचें मिश्रण करतात; व त्यापासून त्यांना चांगला फायदा होतो.

ज्यांना बिनसडलेल्या तांदुळाचा भात व संबंध धान्याचें अन्न मिळण्यास अडचण पडत असेल, त्यांनीं भाजणीची दशमी मधून मधून खावी. मात्र ही भाजणी बिनसडलेल्या संबंध धान्यांची असली पाहिजे.

बाजारांत मिळणाऱ्या रव्यांत गव्हाच्या टरफलाचा भाग येत नाही. यास्तव त्याचा उपयोग शक्य तितका कमी करावा.

तांदूळ, साबूदाणा इत्यादि पिष्टमय धान्यांचा मर्यादित उपयोग-ज्यांत पिष्टमय भाग विशेष आहे असें अन्न (भात, साबुदाणा इ०) फार खाऊं नये. विशेषतः ४० वर्षांपुढें असले पदार्थ फार खाऊं नयेत. त्यांमुळें पोटांत वात धरतो. यास्तव उतारवयांत भाताचें प्रमाण कमी करावें.

केवळ भात, विशेषतः सडलेल्या तांदुळाचा भात, खाण्यामुळें होणारे दुष्परिणाम—

“कोकणस्थ, बंगाली व मद्रासी लोकांत भात खाण्याचा प्रचार फार असल्यामुळें त्यांत पुष्कळ लोक नेत्ररोगानें नेहमीं पीडित असतात असें डॉ० बर्ड यांचें मत आहे. ते म्हणतात कीं, एकाद्या कुत्र्यास

जर कांहीं दिवस नुसत्या भाताशिवाय दुसरें कांहीं खावयास दिल्लें नाहीं तर त्याचे डोळे फुटतात; असें आढळून आलें आहे.”

डॉ. धुरंधरकृत आरोग्यशास्त्र.

(३) साखर, मसाले व उत्तेजक पदार्थः—

साखर—साखरेसंबंधानें बराच गैरसमज—निदान मतभेद—आहे. सर्व शारीरिक क्रिया चालण्यास जी उष्णता आवश्यक आहे ती साखरेपासून लौकर मिळते, हा साखरेचा खरा व मुख्य उपयोग. पण अन्नापासून उत्पन्न होणाऱ्या व शरिरास जरूर असणाऱ्या उष्णतेस मर्यादा आहे म्हणून शरिरास लागणाऱ्या साखरेच्या प्रमाणासही मर्यादा आहे. या मर्यादेपलीकडे साखर खाली, तर तिचा कांहीं भाग लघवीतून निघून जातो व बाकीची साखर यकृतांत सांठविली जाते. वाजवीपेक्षां जास्त खाल्लेल्या साखरेचा निकाल करण्यास शरिरास निष्कारण श्रम पडतात, म्हणून फाजील खाल्लेल्या साखरेपासून शरिरास अपाय होतो. शारीरिक चळवळ लहानपणीं फार असते म्हणून तेव्हां उष्णता उत्पन्न करणाऱ्या अन्नाची जरूरी असते; शिवाय त्यावेळीं पचनशक्तिही चांगली असते; म्हणून लहान मुलांना साखर जरूर आहे. पण ती रोज एक दोन तोळ्यांपेक्षां जास्त नको. मोठ्या मनुष्यासही ह्यापेक्षां जास्त साखर हितावह होत नाहीं. पचनशक्तीच्या बाहेर खाल्लेली साखर आंतड्यांत नासते (Ferments) व त्यामुळें तेथें जंतूंची वाढ होण्यास योग्य भूमि तयार होते. गोड खाल्ल्यानंतर आजार येतो असा कांहींना अनुभवही आहे. साखरेनें पचन मंद होऊन भोजनोत्तर जाडय वाटण्याचा त्रास बऱ्याच लोकांना होतो. इंग्लंडमधील प्रख्यात खेळाडू व आरोग्यविद्याविशारद युस्टेस मार्लिस म्हणतात “माझी पचनशक्ति व उत्साह यांवर दारूपेक्षां साखरेचा परिणाम वाईट होतो.” साखरेच्या वाईट परिणामाविषयी बऱ्याच विद्वान् डॉक्टरांचेही

असेच मत आहे. त्यांपैकीं प्रख्यात अमेरिकन डॉ० केलॉग यांचें सुढील मत पाहा.

“Cane sugar is not digested in the stomach; it gives rise to fermentation and acidity..... Brandel, an eminent German chemist, observed, in his experiments upon a dog, that a solution of cane sugar, having a strength of less than 6 per cent, caused irritation, with reddening of the mucous membrane; a ten p. c. solution produced great irritation; and a twenty p. c. solution gave rise to still greater irritation and produced such distress that the experiment was terminated. The author has met many cases of grave stomach disorder, in which evidently the chief cause was the free use of sugar.”

Kellog.

“Sugar forms a satisfactory medium for the growth of bacteria.....excessive sweet eating interferes with the assimilation of bone forming material from the food.....

The excessive use of sugar produces disease conditions, among which are obesity, gall-stones, jaundice, general disease of the liver....diabetes.

In its concentrated form, cane sugar gives rise to an excessive formation of mucus in the stomach..... and catarrh.”

Sagar M. D.

“Sweets, when abused, point the way to the grave.”

P. Book of the Ralston Health Club.

याप्रमाणें, फाजील साखर अपायकारक आहे व साखरेच्या उपयोगामुळें अन्न जरूरीबाहेर पोटांत जातें म्हणून तिचा उपयोग जपून जरूरीपुरताच करावा.

डॉ० केलॉग व युस्टेट माइल्स यांचें मत बरोबर मानल्यास साखरेसंबंधानें ज्या कांहीं प्रचलित समजुती दृष्टीस पडतात त्या चुकीच्या आहेत असें म्हटलें पाहिजे.

साखर अपायकारक आहे ही कल्पना पुष्कळ लोकांना नाही. उलट ती पौष्टिक आहे या समजुतीनें तिचा उपयोग मर्यादेबाहेर करण्यांत येतो.

आजारांतून उठलेल्या माणसास शक्तीसाठीं लाडवासारखें जड खाद्य देण्याची चाल बऱ्याच ठिकाणीं दृष्टीस पडते. दीड छटाक साखर एका वेळेस खाली तर सशक्त मनुष्याचे कोठ्यासही अपाय झाल्यावांचून राहणार नाही असें डॉ० केलॉग यांचें मत आहे हें ध्यानांत ठेवावें.

तारीख ३ एप्रिल १९२३ च्या केसरीच्या अंकांत “विविध विचारतरंगां” खाली साखरेसंबंधानें पुढील विचार आले आहेत त्यांचाही वाचकांनीं विचार करावा.

“अलीकडे साखरेचा खप इतका वाढला आहे कीं, दररोज साखरेचें खाणारा हा देवापेक्षां सैतानाच्या कृपेसच अधिक पात्र झाला आहे असें म्हणण्याची पाळी येते. बंदुकीतील दारू उडाल्यानें हद्देंत ज्या प्रकारची धामधूम उडते त्याच प्रकारची धामधूम साखरेनें पोटांत उडते. दमून भागून गेलेल्या शरिरांतील ज्ञानतंतूस व मज्जातंतूस साखर उपकारक असली तरी ती सुखासुखीं खाणारास आपला हात दाखविल्यावांचून राहत नाही. ती पोटांत जातांच कुजूं लागून तिच्यापासून आल्कोहोल नांवाचा विषारी पदार्थ उत्पन्न होतो व त्यानें संबंध शरिरास व दृष्टीस अपाय घडतो.”

मीठ-मीठ आरोग्यास अत्यंत आवश्यक आहे अशी बहुतेकांची समजूत आहे. मिठामुळे अन्नास चव येते अशा समजूतीने त्यास 'सवरस' असे नांव दिलेले आहे. मीठ शक्तीस आवश्यक आहे हे दाखविण्याकरितां मीठ तोडलेल्या राजकन्येस तारुण्य प्राप्त झाले नाही अशाविषयींची एक कथाही सांगतात. 'मीठ जास्त खावे व सकाळीं मिठाचे पाणी प्यावे' म्हणून मिठाचे मिशनरी स्वामी लवणा-नंदही सांगत आहेत. याप्रमाणे मिठाची प्रशंसा एका पक्षाकडून होत आहे; तर काहीं युरोपियन व अमेरिकन शोधक मीठ वर्ज्य करावे म्हणून सांगतात. यासंबंधाने त्यांचीं कारणे पुढीलप्रमाणे आहेत:—

(१) मीठ हा खनिज पदार्थ आहे. खनिज पदार्थ वनस्पतींचे भक्ष्य आहे पण प्राण्यांचे, निदान उच्च प्राण्यांचे, नाही. खनिज पदार्थांचे पचन अथवा सात्मीकरण (assimilation) प्राण्यांच्या शरिरांत होत नाही. जे मीठ माणसे खातात त्याचा बहुतेक भाग मूत्रावरोवर (व घामावरोवर) शरिराबाहेर निघून जातो, एवढेच नव्हे तर तो घालवून देण्यासाठीं शरिरास श्रम पडतात. शरीरपोषणास जे क्षार लागतात ते सेंद्रिय होत व हे क्षार धान्य, भाजीपाला, फळे यांतून मनुष्यास मिळतात. म्हणून निरिंद्रिय अथवा खनिज क्षार जे मीठ त्याची मनुष्यास जरूरी नाही.

माकडे, काहीं रानटी माणसे (उत्तर अमेरिकेतील तांबडे इंडियन, काहीं आफ्रिकेतील लोक इ०) व अनेक वन्य प्राणी मीठ मुळींच खात नाहीत, तरी त्यांच्यांत शक्तीची कमतरता दिसून येत नाही. उलट त्यांचे आरोग्य व सामर्थ्य मीठ खाणाऱ्या माणसांहून चांगले आहे.

अमेरिकेत व युरोपांत काहीं व्यक्तींनी मीठ अंशतः अथवा

सर्वस्वीं सोडून दिलें आहे परंतु यामुळे त्यांचें आरोग्य विल-
कूल न विघडतां उलट सुधारलें आहे.

(२) मीठ उत्तेजक आहे. त्यानें जठराचा क्षोभ होतो व क्षोभा-
मुळे जठर व्रणादि (Cancer) विकारास पात्र होतें. मिठाच्या फाजील
उपयोगामुळे इसबासारखे त्वचेचे रोगही होतात. कांहीं विकारांत
मीठ वर्ज्य करण्याचें आर्यवैद्यकांत सांगितलें आहे यावरूनही मिठाची
अहितावहता दिसून येणारी आहे.

(३) उत्तेजक धर्मांमुळे मिठानें मनाची क्षोभनशीलता वाढते.

(४) मीठ खनिज पदार्थ आहे. खनिज पदार्थांनीं शरिराचा
लवचिकपणा कमी होऊन त्यास दाढ्य येतें. शरिराचा लवचिकपणा
(विशेषतः रक्तवाहिन्यांचा) जसजसा कमी होतो तसतसें वार्धक्य येतें
म्हणून मिठाच्या उपयोगामुळे परिपक्वावस्था व वार्धक्य हीं लौकर
येतात.

मिठाच्या अनुपयुक्ततेसंबंधानें जीं प्रमाणें दिलीं आहेत त्यांचें समा-
धानकारक खंडन कोणीं केलेलें नाहीं. यास्तव त्याच्या मुबलक उप-
योगाचें समर्थन होत नाहीं. म्हणून त्यासंबंधानें एवढें म्हणण्यास
हरकत नाहीं कीं, त्याचा उपयोग बेतानें करावा.

सुमारें दोन माशांपेक्षां जेवढें जास्त मीठ आपण खातो तेवढें सर्व
शरिरास मूत्रादि मलाबरोबर टाकून द्यावें लागतें. यास्तव ह्यापेक्षां जास्त
मीठ खाण्याची जरूरी नाहीं.

मिठाचा कमी उपयोग करण्यापासून अपाय होत आहे असें
एकाद्यास पूर्ण अनुभवाअंतीं स्पष्ट दिसल्यास त्याचें प्रमाण वाढवावें.

मसाले—मसाले व तिखट हे उत्तेजक पदार्थ आहेत. ह्यांनीं
अन्नास चव येत असली व भूक वाढत असली, तरी ते परिणाम
तात्पुरते असतात व ह्यांचा पचनेंद्रियावर कायमचा परिणाम अपाय-

कमरूच होतो. ज्यांची पचनेंद्रिये विघडली आहेत अशांनीं तिखट व मसाले मोडले असतां त्यांना फायदा होतो हा प्रत्यक्ष अनुभव आहे. तिखटांत बराच मसाला घातला, तर घशाशीं जळजळतें हाही अनुभव आहे. मसाले व तिखट सोडल्यानें अन्नाची रुचि कमी होऊन खाण्याचें गुण कमी होईल असें कोणास वाटेल तर तेंही बरोबर नाहीं. मसाले सोडल्यानें तोंडास स्वाभाविक रुचि येते व त्यामुळे पदार्थांची चव चांगली लागते. चव मुख्यतः पचनेंद्रियाच्या निरोगीपणावर अवलंबून आहे हें विसरतां कामा नये. लहान मुलांचे तोंडांत अमृत असतें अशी जी म्हण आहे तिचा खरा अर्थ त्यांचीं पचनेंद्रिये निरोगी असल्यामुळे त्यांचे तोंडास—जिभेस—उत्तम रुचि असते हाच होय. ज्या मुलांचीं पचनेंद्रिये विघडतात त्यांस तिखट पदार्थ खावेसे वाटतात यावरून पचनेंद्रियांचें मांघ व तिखट, मसाले यांविषयीं आवड यांतील संबंध कळून येईल.

तिखट हें स्वाभाविक खाणेंही नाहीं. सृष्टींत आपोआप तयार होणाऱ्या भक्ष्य पदार्थांत तिखट पदार्थ फारच थोडे आहेत व इतर प्राणी तिखटाचा उपयोगही करीत नाहीं. तिखट खाण्याची चाल फक्त माणसांमध्ये आहे पण त्यांमध्येही ती सार्वत्रिक नाहीं. तिखटाचा विशेष उपयोग हिंदुस्तानाबाहेर थोड्याच देशांत करतात व तोही अल्प प्रमाणांत करतात. हिंदुस्तानांतही तिखटाचा उपयोग सार्वत्रिक नसून तो मद्रास इलाख्यांत विशेष आहे. उत्तर हिंदुस्तानांत तिखटाचा उपयोग फार कमी. पुरभय्ये व पंजाबी लोक मिरचीचा उपयोग करीत नाहीत हें सुप्रसिद्ध आहे.

(४) कच्च्या अन्नाचा उपयोगः—

कच्च्या अन्नांत जीवद द्रव्ये (Vitamines) असतात यास्तव नित्य एकादा कच्चा पदार्थ खावा. यासाठीं पुढील पदार्थ विशेष

उपयोगी होतः—लिंबू व लिंबाच्या जातीचीं सर्व फळे (लिंबू, संत्रे, नारिंग, साखरलिंबू.....इत्यादि), सर्व पालेभाज्या—विशेषतः मुळ्याचा पाला, चाकवत इ०, कोबी, गाजरें, नोलकोल, कालीफ्लॉवर, कांदा, टोमाटो.

कोबी (व कांहींच्या मते कांदा) कच्च्या स्थितींत कमी जड असते. शिजविल्याने कोबी जड होते. यास्तव कोबी कच्ची खाणे जास्त चांगले.

कच्चे दूध मधून मधून प्यावे. मात्र ते विनपाण्याचे व स्वच्छ असावे. स्वच्छ गोठ्यांत किंवा मोकळ्या जागेत स्वच्छ हातांनी स्वच्छ भांड्यांत काढलेले निरोगी जनावरांचे दूध मिळेल तरच ते कच्चे प्यावे. दुधाच्या स्वच्छपणासंबंधाने शंका असेल तेव्हां ते तापवून प्यावे हा उत्तम मार्ग. दुधांत पाणी असल्यापासून अपाय होतो तो पाण्यातील घाणीमुळे किंवा थंड पाण्यामुळे येणाऱ्या थंडपणामुळे. शुद्ध व गरम पाणी दुधांत घातले तर त्यापासून अपाय बिलकूल होणार नाही.

प्यावयासाठी दूध तापवावयाचे ते फक्त उकळी येईपर्यंत तापवावे. उकळी आली म्हणजे त्यातील जंतु मरून जातात. दूध जास्त तापविले, तर ते पचनास जड होते. शिवाय त्यातील जीवद द्रव्ये निरुपयोगी होतात.

शास्त्रज्ञांनी जीवद घटकांचे तीन वर्ग केले आहेत व त्यांना इंग्रजीत अनुक्रमे Fat soluble (A), Water soluble (B), व Water soluble (C), अशीं नावे दिलीं आहेत. त्यांना आपण मराठीत अ, ब, क असे म्हणूं या. यांपैकीं अ व ब या घटकांचा शरिराच्या वाढीशीं निकट संबंध आहे; म्हणजे या दोन घटक भागांचाचून

कारकच होतो. ज्यांचीं पचनेंद्रियें विघडलीं आहेत अशांनीं तिखट व मसाले सोडले असतां त्यांना फायदा होतो हा प्रत्यक्ष अनुभव आहे. खिचडींत बराच मसाला घातला, तर घशाशीं जळजळतें हाही अनुभव आहे. मसाले व तिखट सोडल्यानें अन्नाची रुचि कमी होऊन खाण्याचें सुख कमी होईल असें कोणास वाटेल तर तेंही बरोबर नाहीं. मसाले सोडल्यानें तोंडास स्वाभाविक रुचि येते व त्यामुळें पदार्थांची चव चांगली लागते. चव मुख्यतः पचनेंद्रियाच्या निरोगीपणावर अवलंबून आहे हें विसरतां कामा नये. लहान मुलांचे तोंडांत अमृत असतें अशी जी म्हण आहे तिचा खरा अर्थ त्यांचीं पचनेंद्रियें निरोगी असल्यामुळें त्यांचे तोंडास—जिभेस—उत्तम रुचि असते हाच होय. ज्या मुलांचीं पचनेंद्रियें विघडतात त्यांस तिखट पदार्थ खावेसे वाटतात यावरून पचनेंद्रियांचें माघ व तिखट, मसाले यांविषयीं आवड यांतील संबंध कळून येईल.

तिखट हें स्वाभाविक खाणेंही नाहीं. सृष्टींत आपोआप तयार होणाऱ्या भक्ष्य पदार्थांत तिखट पदार्थ फारच थोडे आहेत व इतर प्राणी तिखटाचा उपयोगही करीत नाहीं. तिखट खाण्याची चाल फक्त माणसांमध्ये आहे पण त्यांमध्येही ती सार्वत्रिक नाहीं. तिखटाचा विशेष उपयोग हिंदुस्तानाबाहेर थोड्याच देशांत करतात व तोही अल्प प्रमाणांत करतात. हिंदुस्तानांतही तिखटाचा उपयोग सार्वत्रिक नसून तो मद्रास इलाख्यांत विशेष आहे. उत्तर हिंदुस्तानांत तिखटाचा उपयोग फार कमी. पुरभय्ये व पंजाबी लोक मिरचीचा उपयोग करीत नाहीत हें सुप्रसिद्ध आहे.

(४) कच्च्या अन्नाचा उपयोगः—

कच्च्या अन्नांत जीवद द्रव्यें (Vitamines) असतात यास्तव नित्य एकादा कच्चा पदार्थ खावा. यासाठीं पुढील पदार्थ विशेष

उपयोगी होतः—लिंबू व लिंबाच्या जातीचीं सर्व फळे (लिंबू, संत्रे, नारिंग, साखरलिंबू.....इत्यादि), सर्व पालेभाज्या—विशेषतः मुळ्याचा पाला, चाकवत इ०, कोबी, गाजरें, नोलकोल, कालीफ्लॉवर, कांदा, टोमाटो.

कोबी (व कांहींच्या मते कांदा) कच्च्या स्थितींत कमी जड असते. शिजविल्याने कोबी जड होते. यास्तव कोबी कच्ची खाणे जास्त चांगले.

कच्चे दूध मधून मधून प्यावे. मात्र ते बिनपाण्याचे व स्वच्छ असावे. स्वच्छ गोठ्यांत किंवा मोकळ्या जागेत स्वच्छ हातांनी स्वच्छ भांड्यांत काढलेले निरोगी जनावरांचे दूध मिळेल तरच ते कच्चे प्यावे. दुधाच्या स्वच्छपणासंबंधाने शंका असेल तेव्हां ते तापवून प्यावे हा उत्तम मार्ग. दुधांत पाणी असल्यापासून अपाय होतो तो पाण्यातील घाणीमुळे किंवा थंड पाण्यामुळे येणाऱ्या थंडपणामुळे. शुद्ध व गरम पाणी दुधांत घातले तर त्यापासून अपाय विलकूल होणार नाही.

प्यावयासाठी दूध तापवावयाचे ते फक्त उकळी येईपर्यंत तापवावे. उकळी आली म्हणजे त्यातील जंतु मरून जातात. दूध जास्त तापविले, तर ते पचनास जड होते. शिवाय त्यातील जीवद द्रव्ये निरुपयोगी होतात.

शास्त्रज्ञांनी जीवद घटकांचे तीन वर्ग केले आहेत व त्यांना इंग्रजीत अनुक्रमे Fat soluble (A), Water soluble (B), व Water soluble (C), अशीं नांवे दिलीं आहेत. त्यांना आपण मराठीत अ, ब, क असे म्हणूं या. यांपैकीं अ व ब या घटकांचा शरिराच्या वाढीशीं निकट संबंध आहे; म्हणजे या दोन घटक भागांचाचून

शरिराची वाढ होत नाही. पैकीं अ घटकाच्या अभावीं मुलांना सुडदूस अथवा rickets या नांवाचा विकार होतो व व घटकाच्या अभावीं बेरीबेरी हा विकार होतो. क घटक भाग आरोग्यास आवश्यक आहे. तो मिळाला नाही, तर scurvy हा रक्तदोषाचा विकार होतो; म्हणून ह्यास स्कर्व्हीचा प्रतिकार करणारा अशा अर्थाचें नांव देतात. ह्या तीन घटक भागांपैकीं कोणताही एक घटक भाग अपुरा मिळाला तर प्रकृतीतील जोम कमी होऊन शरिराची रोगप्रतिकारक शक्ति कमी होते. लहान मुलांना अ अथवा क घटक भाग पुरेसा मिळाला नाही तर त्यांचे दांतांची वाढ बरोबर होत नाही.

ह्या तीन घटक भागांची द्राव्यता व त्यांवर शिजविण्याचा म्हणजे उष्णतेचा परिणाम हीं पुढें दिल्याप्रमाणें आहेत.

	अ भाग	ब भाग	क भाग.
पाण्यात द्रुत होण्याचा धर्म.	मध्यम	फार	मध्यम.
उष्णता लावली असतां होणारा परिणाम.	१०० सें. उष्णता लागली असतां नाश होतो.	१०० सें. उष्णता लागली तरी नाश पावत नाही, पण १२० सें. उष्णता लागली असतां नाश पावतो.	हिरव्या भाजीपाल्यांना ६० सें. उष्णता लागली असतां नाश पावतो.

पदार्थ शिजवितांना पाण्यांत सोडा अथवा लिंबाचा रस घातल्यानें व व क जीवद भागांचा नाश होतो. यास्तव शिजवितांना सोड्याचा

उपयोग बिलकूल करूं नये. तसेंच फार वेळ शिजविल्यानेही किंवा मोठी आंच दिल्याने त्यांचा नाश होतो. यास्तव, उद्यच्या भांड्यांत घाण्यास थोड्या उष्णतेने आधण येत असल्यामुळे, त्यांत शक्य तितक्या थोड्या वेळांत भाजीपाला शिजवावा. तो वाफळणे अथवा वाफेवर थोड्या वेळांत शिजविणे हा उत्तम मार्ग होय.

मेथी वगैरे पालेभाज्या न शिजवितां त्यांची सॅलॅड किंवा चटणी करण्याची जी पाल्यात्यांची पद्धति आहे त्यापद्धतीप्रमाणे पालेभाज्यांचा उपयोग करणे चांगले.

निरनिराळ्या पदार्थांतील मुख्य जीवद भाग व त्याचे प्रमाण:—

पदार्थांचे नांव	जीवद भाग	त्याचे प्रमाण
लोणी, कॉडालिव्हर तेल	अ	अतिशय
भुइमुगाचे तेल	"	फार थोडे
यकृत, मूत्रपिंड, रक्ताशय	"	पुष्कळ
मेंदू, स्वादुपिंड व इतर मांस	"	फार थोडे
कच्चे अथवा कोरें दूध	"	फार
तापवलेले दूध	"	थोडे
अंडी	"	फार
गहू व जवस अथवा अळशी	"	फार
डाळी	"	थोडे
कोबीचीं हिरवीं पाने	"	फार
" पांढरीं पाने	"	थोडे
गाजरें व lettuce	"	फार
spinach	"	
बटाटे, केळीं, बदाम वगैरे	"	फार थोडे
कवचीचीं फळे		

मांस	}	क	थोडे
दूध			
वाळलेले धान्य			
मोड आलेले धान्य		"	फार
कोबी (कच्ची), नारिंग, संत्रे, लिंबू, टोमटो (कच्चे)		"	अतिशय
डबल बीज, वाल इ०		"	फार
द्राक्षे, सफरचंद, वाळलेली चिंच, आंबोशी अथवा कच्च्या आंब्यांच्या वाळवलेल्या फोडी, गाजरें, बटाटे.	}	"	थोडे

भक्ष्य पदार्थांतील तिन्ही जीवद द्रव्यांची तुलना.

सूचना—जितक्या फुल्या अधिक तितके त्या भागाचे प्रमाण अधिक; व —अशी आडवी रेष म्हणजे तो भाग त्या पदार्थात नाही.

?=प्रमाण अज्ञात.

	अ			ब		क
दूध	+	+		+	+	+
लोणी	+	+	+	—		—
साय		+	+		+	+
साय काढलेले दूध	—			+	+	+
अंड्यांतील पिवळा भाग	+	+	+		+	?
" पांढरा बलक	—				+	—
काँ० लिव्हर तेल	+	+		+	—	—
गहू	+			+	+	—
सडलेले तांदूळ	—				—	—
असडी "	+			+	+	+

बटाटे	-	+	+	+
टोमटो	?	+		?
कोबी	+	+	+	+
संत्रे	-	-	+	+
लिंबू	-	-	+	+

वरील माहितीचा सारांश असा निघेल की, कच्ची दूध, फळे, मोड आलेले धान्य व कच्च्या पालेभाज्या, विशेषतः कोबीची हिरवी व कच्ची पाने यांचा शक्य तितका उपयोग करावा आणि भाज्या फार शिजवू नयेत व शिजविताना त्यांमध्ये सोडा बिलकूल घालू नये.

भाज्यांतील किंवा कोणत्याही धान्यांतील पाणी काढून ते टाकून देऊ नये. या पाण्यामध्ये धान्यांतील व भाजीपाल्यांतील महत्त्वाचे घटक भाग व क्षार असतात. तांदुळाची पेज व पालेभाज्यांतील पाणी काढून टाकण्याची कांहींची चाल आहे ती अयोग्य आहे. हिरव्या भाजीपाल्यांतील पाण्याचे महत्त्व इतके आहे की, स्फूर्तीचा विकार झालेल्या लोकांना हे पाणी दिल्याने त्यांचा विकार बरा होतो.

कांही वनस्पतींची पाने पौष्टिक असतात अशी जा समजूत आहे तिचे कारण कच्च्या पानांबरोबर पोटांत जीवद द्रव्ये जात असावी हे असावे. त्यांतूनही ज्या पानांत बुळबुळीत द्रव्य असते त्यांच्यातील बुळबुळीत द्रव्यामुळे आंतड्यास स्निग्धता येते. त्यामुळे मलशुद्धि होऊन कोठ्यांतील उष्णता मोडते असे वाटते. ह्यास्तव रुचीस चांगली लागणारी खाद्य वनस्पतींची हिरवी पाने स्वच्छ करून घ्यावी व ती नित्य थोडी खावी. अशांपैकी कांही पाने पुढील झाडांची होत—मुळा, कांदा, विलायती ओवा, कोथिंबीर, चुका, मेथी, सॅलड, चिच, गोधनी, पिसा इ०.

भाजणे, तळणे इ०—फुपाट्यांत भाजलेल्या पदार्थापेक्षा शिज-

मांस	}	क	थोडें
दूध			
वाळलेलें धान्य			
मोड आलेलें धान्य		”	फार
कोबी (कच्ची), नारिंग, संत्रें, लिंबू, टोमाटो (कच्चे)		”	अतिशय
डबल बीज, वाल इ०		”	फार
द्राक्षें, सफरचंद, वाळलेली चिंच, आंबोशी अथवा कच्च्या आंब्यांच्या वाळवलेल्या फोडी, गाजरें, वटाटे.	}	”	थोडें

भक्ष्य पदार्थांतील तिन्ही जीवद द्रव्यांची तुलना.

सूचना—जितक्या फुल्या अधिक तितके त्या भागाचें प्रमाण अधिक; व —अशी आडवी रेष म्हणजे तो भाग त्या पदार्थांत नाही.

१=प्रमाण अज्ञात.

	अ			ब		क
दूध	+	+		+	+	+
लोणी	+	+	+	—		—
साय		+	+		+	+
साय काढलेलें दूध	—			+	+	+
अंड्यांतील पिवळा भाग	+	+			+	?
” पांढरा बलक	—				+	—
काँ० लिव्हर तेल	+	+		+	—	—
गहू	+			+	+	—
सडलेले तांदूळ	—				—	—
असडी	+			+	+	+

बटाटे	-	+	+	+
टोमाटो	?	+		?
कोबी	+	+	+	+
संत्रे	-	-	+	+
लिंबू	-	-	+	+

वरील माहितीचा सारांश असा निघेल की, कच्चे दूध, फळे, मोड आलेले धान्य व कच्च्या पालेभाज्या, विशेषतः कोबीची हिरवी व कच्ची पाने यांचा शक्य तितका उपयोग करावा आणि भाज्या फार शिजवू नयेत व शिजाविताना त्यांमध्ये सोडा बिलकूल घालू नये.

भाज्यांतील किंवा कोणत्याही धान्यांतील पाणी काढून ते टाकून देऊ नये. या पाण्यामध्ये धान्यांतील व भाजीपाल्यांतील महत्त्वाचे घटक भाग व क्षार असतात. तांदुळाची पेज व पालेभाज्यांतील पाणी काढून टाकण्याची कांहींची चाल आहे ती अयोग्य आहे. हिरव्या भाजीपाल्यांतील पाण्याचे महत्त्व इतके आहे की, स्कर्व्हीचा विकार झालेल्या लोकांना हे पाणी दिल्याने त्यांचा विकार बरा होतो.

कांहीं वनस्पतींचीं पाने पौष्टिक असतात अशी जी समजूत आहे तिचे कारण कच्च्या पानांबरोबर पोटांत जीवद द्रव्ये जात असावीं हे असावे. त्यांतूनही ज्या पानांत बुळबुळीत द्रव्य असते त्यांच्यातील बुळबुळीत द्रव्यामुळे आंतड्यास स्निग्धता येते. त्यामुळे मलशुद्धि होऊन कोठ्यांतील उष्णता मोडते असे वाटते. ह्यास्तव रुचीस चांगलीं लागणारीं खाद्य वनस्पतींचीं हिरवीं पाने स्वच्छ करून घ्यावीं व तीं नित्य थोडीं खावीं. अशांपैकीं कांहीं पाने पुढील झाडांचीं होत—मुळा, कांदा, विलायती ओवा, कोथिंबीर, चुका, मेथी, सॅलड, चिच, गोधनी, पिसा इ०.

भाजणे, तळणे इ०—फुपाट्यांत भाजलेल्या पदार्थापेक्षां शिज-

विलेला पदार्थ पचनास जड व त्याहीपेक्षां तळलेला पदार्थ जड; म्हणून पदार्थ फुफाट्यांत भाजणें किंवा वाफलणें उत्तम; शिजविणें हा मध्यम मार्ग व पदार्थ तळून खाणें हा निकृष्ट प्रकार होय.

या नियमास अनुसरून गव्हाच्या पिठाचे गाखर खाण्यास चांगले. त्यांच्या मानानें पोळी जड व पोळीपेक्षां पुरी जड.

भक्ष्य पदार्थांचे गुणदोष.

तांदूळ—तांदुळांत मांसोत्पादक भाग कमी आहे परंतु जो आहे तो पचनास हलका आहे. म्हणून ज्यांची पचनशक्ति मंद आहे अशांना भात हें अन्न उत्तम होय. मात्र भात न सडलेल्या तांदुळाचा खावा. (कारण पूर्वी दिलें आहे.)

तांदुळांत पिष्टमय भाग फार असतो व त्यामुळें कांहींच्या पोटांत वात धरतो. यास्तव ज्यांचे पोटांत वात धरतो अशा उतार वयाच्या माणसांनीं भात कमी खावा व त्याएवजीं जोंधळा अथवा बाजरीची भाकरी खावी. रात्री भात न खातां भाकरी खाल्यानें पोटांत वात धरणें कमी होतें असा पुष्कळ वृद्ध लोकांचा अनुभव आहे.

गहू—सर्व धान्यांत गहू उत्तम होय. एकच धान्य खावयाचें असा निबंध असला, तर हें धान्य खाऊन राहाण्यास हरकत नाही. गव्हांत मांसोत्पादक भाग व आवश्यक क्षार विपुल प्रमाणांत आहेत.

गव्हाची पोळी किंवा सांजा तूपसाखरेबरोबर खाण्याचें पथ्य कांहीं वैद्य सांगतात व या पथ्यानें चांगला फायदा होतो. कांहीं अशक्ततेच्या विकारांत औषधावांचून केवळ वरील प्रकारच्या गव्हाच्या पथ्यानें फायदा झाल्याची उदाहरणें पाहाण्यांत आहेत.

बाजरी—ही ज्वारपेक्षां किंचित् जास्त पौष्टिक पण किंचित् मलावरोध करणारी व उष्ण आहे. ज्यांना पूर्वी संवय नाही अशा माणसांनीं बाजरीची भाकरी, दूध किंवा बरेंच तूप यांवाचून, खाल्यानें मलावरोध होऊन

मूळव्याध झाल्याचीं उदाहरणें आहेत. यास्तव नव्यानें बाजरी खाणारांनीं काळजी घ्यावी.

सातू—हे धान्य फार चांगलें आहे. मधुमेहाच्या रोग्यांना हे धान्य चांगलें मानवतें. लोकमान्य टिळकांना मधुमेह झाल्यावर ते सातूच्या पुऱ्यांवर राहात असत हे सुप्रसिद्ध आहे.

ओट्स—हे धान्य चांगलें पौष्टिक आहे. यांत गंधक, फॉस्फेट्स, मॅग्नेशिया व चुना हीं द्रव्यें असल्यामुळें शरीरपोषणास ह्याचा चांगला उपयोग होतो. शौचास साफ करण्याचा धर्मही ह्या धान्यांत आहे.

ह्यांतील उत्तेजकपणा ज्यांना मानवत नसेल त्यांनीं ह्या धान्याचा उपयोग करूं नये.

डाळी—सर्व द्विदल धान्यें फार पौष्टिक आहेत यास्तव तीं अवश्य खावीं. मात्र हीं धान्यें फार जड आहेत हे लक्षांत ठेवावें. सामान्य माणसास हे धान्य रोज ५।७ तोळ्यांपेक्षां जास्त सोसावयाचें नाहीं. यास्तव तें यापेक्षां जास्त खाऊं नये. जास्त खाल्यास अपचन होऊन प्रकृतीस अपाय होईल. ह्या धान्यांच्याही डाळीचा उपयोग न करतां संबंध दाण्यांचा उपयोग करावा. डाळ खाली असतां वात धरतो, परंतु संबंध हरभर शिजवून खाले तर वात धरत नाहीं असा सर्वांना अनुभव आहे.

सूचना—टरफलांसकट धान्यांचा उपयोग करावा हे तत्त्व चांगलें; पण ज्यांना संवय नाहीं त्यांनीं ह्या व कोणताही नवीन प्रघात क्रमाक्रमानें वाढवावा. संवय नसल्यानें टरफलांसकट खालेल्या अन्नापासून प्रारंभीं अतिसार होण्याची भीति आहे. ह्या अतिसारानें एकंदरींत फायदाच होईल; पण विकारांत योग्य चिकित्सा न झाल्यास त्रास व काळजी वाटे. यास्तव विकार होऊं न देणें चांगलें.

हरबरा—पौष्टिक.

तूर—हरबन्यापेक्षां कमी वातुळ आहे. हरबन्याच्या डाळीचे पिठले खाल्ले असतां पोटांत जितका वात धरतो तितका तुरीच्या पिठल्याने धरीत नाही.

उडीद—फार पौष्टिक आहेत. उडदांचा पौष्टिकपणा मांसाच्या बरोबरीचा आहे. अंशा समजुतीने कीं काय धर्मशास्त्रांत उडीद मांसाचा प्रतिनिधि मानला आहे.

उडदाचे वडे खाल्ल्याने वातविकारांत (अर्धांगवायु विकारांत) फायदा होतो असें आर्यवैद्यकाचे मत आहे व हे अनुभवसिद्ध आहे असें कांहीं लोक सांगतात.

मूग—धान्यांत मूग हलका आहे. मुगाचे कढण (शिजविलेल्या मुगाचे पाणी) देण्याविषयीं आर्यवैद्यकांत शिफारस आहे.

मसुरा—मसुरांत लोह व चुन्याचा फॉस्फेट हे जास्त प्रमाणांत आहेत म्हणून हे धान्य फार पौष्टिक आहे. शिवाय पोटांत वात धरण्याचा दोष यांत कमी आहे.

मसुरा खाल्ले नयेत असा जो समज आहे तो निराधार आहे. मसुरा लोकर शिजतात व पचण्यासही (द्विदल धान्यांच्या मानाने) हलक्या असतात. शिवाय त्यांमध्ये सेंद्रिय लोह आहे म्हणून त्यांचा उपयोग अवश्य करावा.

हुलगा—हुलग्याचे पिठले सारक असते व हुलगा निर्दोष आहे असें आर्यवैद्यकाचे मत आहे म्हणून ह्या धान्याचा उपयोग अवश्य करावा.

भुइमूग—याचा समावेश कंदांत करतात पण शास्त्रीय दृष्ट्या भुइमूग द्विदल धान्यांमध्ये येतो. भुइमूग फारच पौष्टिक आहे पण त्यांतील तेलामुळे तो फार जड आहे. भुइमुगांतील घटक द्रव्यांचे शेकडा प्रमाण पुढीलप्रमाणे आहे. पाणी १०, मांसोत्पादक द्रव्य २६, तेल ३९, पिष्टमय द्रव्य २५. भुइमुगाइतका मांसोत्पादक भाग

दुसऱ्या कोणत्याही पदार्थांत नाहीं. भुइमुगांत पिष्टमय भाग कमी आहे म्हणून ज्यांना पिष्टमय अन्न वर्ज्य असेल त्यांना भुइमूग चांगला.

भुइमूग फार जड आहे यास्तव एका खेपेस १० तोळ्यांपेक्षां जास्त दाणे सहसा खाऊं नयेत. दाणे दोन जेवणांच्या दरम्यान न खातां जेवणाच्या वेळीं खावे. पोटभर जेवून वर हवे तिखेकडे दाणा खाणे मंदपचनाच्या माणसास चालणार नाहीं. कारण शिजवणे पंचवून शिवाय दाण्यांसारखा जड पदार्थ पचविण्याचें काम कमकुवत कौठ्याकडून होणार नाहीं.

दाण्यांबरोबर मिठाचा उपयोग केला असतां त्यांतील तेलापासून बाधा होण्याचा संभव कमी असतो.

भाज्या—

बटाटा—वातूळ पण पौष्टिक. बटाट्याचे सालास लागून फार महत्त्वाचे क्षार असतात. यास्तव बटाट्यांचीं सालें काढून त्यांची भाजी करणें ही मोठी चूक आहे. बटाट्यांची भाजी नेहमीं सालांसकट करावी. बटाटे सोलणें झाल्यास पाण्यांत मीठ टाकून त्यांत बटाटे शिजवावे व नंतर सोलावे म्हणजे त्यांतील क्षार पाण्यांत निघून जात नाहींत.

बटाटे फोफाट्यांत भाजून खाणें फार उत्तम.

बटाटे तळून खाणें (बटाट्याचे काप इ०) अगदीं अयोग्य आहे. बटाट्यांबरोबर तेलाचा उपयोग केल्यानें ते पचनास जड होतात.

वांगीं—हीं उष्ण असतात यास्तव मूळव्याध वगैरे रोगांत खाऊं नयेत ही समजूत चुकीची आहे. कोंवळीं वांगीं पथ्यकर आहेत असें धूतपापेश्वराचे चालक वे०पुराणिक यांनीं आपल्या ग्रंथांत लिहिलें आहे.

दूधभोपळा—पौष्टिक; अवश्य खावा.

तांबडा भोपळा—पौष्टिक; मात्र तो अवरोध करणारा आहे.

भेंड्या—फार उत्तम भाजी; सर्वस्वी निर्दोषी व पौष्टिक.

गोवारी—पौष्टिक पण जड.

मुळा—मूळव्याधविकारांत ही भाजी चांगली.

मुळ्याच्या पाल्यांत महत्त्वाचे क्षार असतात. यास्तव पाल्याची भाजी जरूर खावी.

कोवी व
नोलकोल } उत्तम पौष्टिक.

कोवी न शिजवितां कच्ची खावी.

चाकवत—फार उत्तम भाजी. चाकवतांत लोह असतो व वनस्पतींतील लोहाचे पचन लौकर होतें या नियमास अनुसरून या लोहाचा आरोग्यास फायदा होत असावा असें कांहींचें म्हणणें आहे.

आम्लपित्त या रोगांत चाकवताची भाजी चांगली. नामदार गोखले ह्यांना हा विकार होता त्यावेळीं चाकवताच्या भाजीपासून त्यांना पुष्कळ फायदा होत असे असें सांगतात.

मेथी—चांगली भाजी; मात्र ती अवरोध करणारी आहे यास्तव ज्यांना अवरोध लौकर होतो त्यांनी ती बेतानें खावी.

पोकळा—चांगली भाजी.

माट— " "

तांदुळजा—ह्या भाजीचा उपयोग केल्यानें कच्च्या पाण्याचे वाईट परिणाम नाहीसे होतात असें कांहीं आर्यवैद्यांचें म्हणणें आहे.

सुरण—ह्या भाजीमुळे मळाचा खडा होत नाही. यामुळे मूळव्याधीच्या विकारांत ही भाजी चांगली.

टोमाटो—उत्तम भाजी. पिकलेले टोमाटो न शिजवितां खाण्यास हरकत नाही. टोमाटोत सेंद्रिय लोह आहे.

संधिवातांत टोमाटो वर्ज्य आहे. म्हणून ज्यांना संधिवात आहे त्यांनी टोमाटोचा उपयोग करू नये.

फळें.

हें अन्न सृष्टींत आपोआप तयार होणारें, सूर्याच्या उष्णतेनें पक्क होणारें व रुचीस अत्यंत प्रिय असें आहे, म्हणून याचा उपयोग शक्य तितका करावा. फळांसंबंधानें पुढील गोष्टी लक्षांत ठेवाव्या.

फळांचा उपयोग शक्य तितका स्वतंत्र करावा; म्हणजे फळें, भात-भाकरी इत्यादि अन्नावरोबर न खातां तीं दोन जेवणांच्या दरम्यान खावीं.

आंबट फळें तर दुधाबरोबर खाऊंच नयेत.

फळांमध्ये सारकपणा आहे म्हणून ज्यांचें पोट बिघडलेलें असतें त्यांनीं तीं खाऊं नयेत ही कल्पना चुकीची आहे असें डॉ० केलॉग यांचें म्हणणें आहे. फळें खाल्ल्यानें बद्धकोष्ठता मोडते, यकृत उत्तेजित होतें व रक्त शुद्ध होतें म्हणून त्यांनीं सर्वांना फार फायदा होतो.

आंतड्यांसंबंधाच्या जीर्ण विकारांत केवळ फळांवर राहाण्यापासून फार हित होतें.

फळांतील विशेष गुण—(१) तीं लौकर पचतात, (२) त्यांनीं शौचास साफ होतें, (३) त्यांनीं अन्नपचनास मदत होते, व (४) त्यांनीं शरिरांतील रोगोत्पादक जंतूंचा नाश होतो. ज्या पाण्यांत टायफॉइड ज्वराचे किंवा महामारीचे जंतु आहेत त्यांत लिंबाचा रस घातल्यानें अर्ध्या तासांत ते सर्व जंतु मरून जातात ही गोष्ट सुप्रसिद्ध आहे. पचनेंद्रियांतील रोगोत्पादक जंतूंचा नाश करण्यास फलाहारासारखा दुसरा उपाय नाही. म्हणून केवळ फळांवर राहाण्याच्या उपायानें शरिरांतील रोगोत्पादक जंतूंचा संहार होऊन आरोग्य सुधारतें. विशेषतः अभिमांघ, मलावरोध, पित्त व

स्थूलता या विकृत स्थितींत फलाहारापासून फायदा होतो. केवळ फळांच्या रसावर रोग्यास ठेवल्याने तापांतही फार फायदा होतो.

ज्या विकारांत लघवी पुष्कळ होणे अवश्य आहे अशा Bright's disease वगैरे रोगांतही फलाहारापासून फायदा होतो.

निषिद्ध प्रसंग—ज्यांना आम्लपित्ताची व्यथा आहे किंवा ज्यांना जीर्ण पक्काशयदाह (Chronic inflammation of the stomach) हा विकार आहे, त्यांनीं आंबट फळे खाऊं नयेत. अतिसार, आमांश या विकारांत फळांचा उपयोग योग्य सल्ल्यावांचून करूं नये. या रोगांत फळांचीं सालें पोटांत गेल्यानें अपाय होण्याचा संभव आहे.

ज्यामध्ये शिरा किंवा चोथा विशेष असतो अशा भाजीपाल्या-बरोबर फळांचा उपयोग करूं नये.

मतभेद—फळे केव्हां खावीं याविषयीं बराच मतभेद दिसतो. ज्या फळांत आंबटपणा विशेष नाही अशीं फळे जेवणाबरोबर खाणें चांगलें असें कांहींचें मत आहे, तर काहींचें मत तीं स्वतंत्रपणें खाणें चांगलें. जेवणानंतर लागलींच फळे खाण्याच्या विरुद्ध बरेच नवीन शोधक आहेत. तथापि केव्यांचा उपयोग जेवणाबरोबर करण्यास मुळींच हरकत नाही. केळें जेवणाचे शेवटीं न खातां आधीं किंवा मध्यंतरीं खावें असें कांहींचें मत आहे.

द्राक्षें, मनुका, बेदाणा—उत्कृष्ट फळे.

हीं फळे सारक आहेत व ह्या फळांत लोह असतो ह्यामुळे हीं फळे फार उत्कृष्ट होत.

अननस—उत्तम पाचक व रक्तशुद्धिकारक; मात्र यांतील चोथा गिळूं नये.

अंजीर—हे फळ किंचित् जड, परंतु फार पौष्टिक व सारक आहे. सारकपणा सुक्या अंजिरांत विशेष आहे, म्हणून बद्धकोष्ठता ज्यांना

आहे त्यांनीं सुक्या अंजिरांचा उपयोग करावा. मात्र हे अंजिर चागले धुऊन स्वच्छ करून घ्यावे. ते शिजवून खाणें हा उत्तम मार्ग होय.

अक्रोड—बदामाप्रमाणें पौष्टिक. मूळव्याधीच्या विकारास हें फळ फार हितावह होतें. अक्रोड खाऊन वर दूध पिणें हा मूळव्याधीस एक उपाय आहे.

लिंबू—लिंबू हा फारच आरोग्यदायक पदार्थ आहे. ह्यास सर्वोषध असें नांव दिलें तरी हरकत नाहीं. आरोग्यास अत्यंत हितावह अशा अर्थानें हें नांव आहे, हें मात्र वाचकांनीं विसरूं नये.

पचन सुधारणें, यकृत उत्तेजित करणें, रक्त शुद्ध करणें, थकवा घालविणें हे गुण जितक्या प्रमाणानें लिंबांत आहेत तितक्या प्रमाणानें ते दुसऱ्या कोणत्याही पदार्थांत नाहींत.

सुठीला आर्यवैद्यकांत सर्वोषध असें नांव दिलें आहे. कारण हें औषध अनेक रोगांवर उपयोगी पडणारें आहे व अशाच अर्थानें आम्हीं तें नांव लिंबास दिलें आहे. मात्र सुठ व लिंबू यांत एका चावतींत फरक आहे. तो हा कीं, सुठ पुष्कळ दिवस घेतल्यानें जो अपाय होण्याचा संभव आहे तो लिंबानें होण्याचा संभव नाहीं.

लिंबाचा शरिरावर होणारा परिणाम—

(१) लिंबाच्या रसामध्ये रोगजंतुनाशक गुण असल्यामुळें त्याच्या योगानें शरिरांतील कांहीं रोगजंतूंचा नाश होतो.

(२) लिंबाचे रसांत पार्थिव द्रव्यें विरघळतात. पार्थिव द्रव्यें शरिरांत सांठल्यामुळें कांहीं विकार उत्पन्न होतात; उदाहरणार्थ, सांध्यांत कांहीं द्रव्यें सांठल्यानें संधिवात, रक्तवाहिन्यांत पार्थिव द्रव्य सांठल्यानें वार्धक्य इ०. हीं पार्थिव द्रव्यें लिंबाचे रसांत विरघळून त्यांचा निकाल होत असल्यामुळें लिंबानें रक्तशुद्धि व अर्थात् शरीरशुद्धि होते.

(३) लिंबामुळें त्वचा, मूत्रपिंड व यकृत यांच्या क्रियेला उत्तेजन मिळतें.

स्थूलता या विकृत स्थितींत फलाहारापासून फायदा होतो. केवळ फळांच्या रसावर रोग्यास ठेवल्याने तापांतही फार फायदा होतो.

ज्या विकारांत लघवी पुष्कळ होणे अवश्य आहे अशा Bright's disease वगैरे रोगांतही फलाहारापासून फायदा होतो.

निषिद्ध प्रसंग—ज्यांना आम्लपित्ताची व्यथा आहे किंवा ज्यांना जीर्ण प्रकाशयदाह (Chronic inflammation of the stomach) हा विकार आहे, त्यांनीं आंबट फळे खाऊं नयेत. अतिसार, आमांश या विकारांत फळांचा उपयोग योग्य सल्ल्यावांचून करूं नये. या रोगांत फळांचीं सालें पोटांत गेल्यानें अपाय होण्याचा संभव आहे.

ज्यामध्ये शिरा किंवा चोथा विशेष असतो अशा भाजीपाल्या-चरोबर फळांचा उपयोग करूं नये.

मतभेद—फळे केव्हां खावीं याविषयीं बराच मतभेद दिसतो. ज्या फळांत आंबटपणा विशेष नाही अशीं फळे जेवणाबरोबर खाणें चांगलें असें कांहींचें मत आहे, तर काहींचें मत तीं स्वतंत्रपणें खाणें चांगलें. जेवणानंतर लागलींच फळे खाण्याच्या विरुद्ध बरेच नवीन शोधक आहेत. तथापि केव्हांचा उपयोग जेवणाबरोबर करण्यास मुळींच हरकत नाही. केव्हां जेवणाचे शेवटीं न खातां आधीं किंवा मध्यंतरीं खावें असें कांहींचें मत आहे.

द्राक्षें, मनुका, वेदाणा—उत्कृष्ट फळे.

हीं फळे सारक आहेत व ह्या फळांत लोह असतो ह्यामुळे हीं फळे फार उत्कृष्ट होत.

अननस—उत्तम पाचक व रक्तशुद्धिकारक; मात्र यांतील चोथा गिळूं नये.

अंजीर—हे फळ किंचित् जड, परंतु फार पौष्टिक व सारक आहे. सारकपणा सुक्या अंजिरांत विशेष आहे, म्हणून बद्धकोष्ठता ज्यांना

आहे त्यांनीं सुक्या अंजिरांचा उपयोग करावा. मात्र हे अंजिर चागले धुऊन स्वच्छ करून घ्यावे. ते शिजवून खाणे हा उत्तम मार्ग होय.

अक्रोड—बदामाप्रमाणें पौष्टिक. मूळव्याधीच्या विकारास हें फळ फार हितावह होतें. अक्रोड खाऊन वर दूध पिणें हा मुळव्याधीस एक उपाय आहे.

लिंबू—लिंबू हा फारच आरोग्यदायक पदार्थ आहे. ह्यास सर्वोषध असें नांव दिलें तरी हरकत नाहीं. आरोग्यास अत्यंत हितावह अशा अर्थानें हें नांव आहे, हें मात्र वाचकांनीं विसरूं नये.

पचन सुधारणें, यकृत उत्तेजित करणें, रक्त शुद्ध करणें, थकवा घालविणें हे गुण जितक्या प्रमाणानें लिंबांत आहेत तितक्या प्रमाणानें ते दुसऱ्या कोणत्याही पदार्थांत नाहींत.

सुंठीला आर्यवैद्यकांत सर्वोषध असें नांव दिलें आहे. कारण हें औषध अनेक रोगांवर उपयोगी पडणारें आहे व अशाच अर्थानें आम्हीं तें नांव लिंबास दिलें आहे. मात्र सुंठ व लिंबू यांत एका चावतीत फरक आहे. तो हा कीं, सुंठ पुष्कळ दिवस घेतल्यानें जो अपाय होण्याचा संभव आहे तो लिंबानें होण्याचा संभव नाहीं.

लिंबाचा शरिरावर होणारा परिणाम—

(१) लिंबाच्या रसामध्ये रोगजंतुनाशक गुण असल्यामुळे त्याच्या योगानें शरिरांतील कांहीं रोगजंतूंचा नाश होतो.

(२) लिंबाचे रसांत पार्थिव द्रव्ये विरघळतात. पार्थिव द्रव्ये शरिरांत सांठल्यामुळे कांहीं विकार उत्पन्न होतात; उदाहरणार्थ, सांध्यांत कांहीं द्रव्ये सांठल्यानें संधिवात, रक्तवाहिन्यांत पार्थिव द्रव्य सांठल्यानें वार्धक्य इ०. हीं पार्थिव द्रव्ये लिंबाचे रसांत विरघळून त्यांचा निकाल होत असल्यामुळे लिंबानें रक्तशुद्धि व अर्थात् शरीरशुद्धि होते.

(३) लिंबामुळे त्वचा, मूत्रपिंड व यकृत यांच्या क्रियेला उत्तेजन मिळतें.

(४) श्रमामुळे शरिरांत उत्पन्न होणारे अपायकारक द्रव्य लिंगाच्या रसामुळे शरिरांतून निघून जाते.

(५) शरिरास महत्त्वाचे कांहीं क्षार लिंगापासून शरिरास मिळतात. लिंगाचे गुण पाहातां ' आपल्यांत बी नसती तर आपण मेलेल्या माणसास जिवंत केले असते ' असे लिंगाचे म्हणणे आहे म्हणून जी जुनी आख्यायिका आहे तिच्यांत बरेच तथ्य आहे असे म्हटले पाहिजे.

लिंगाचे उपयोग—पावशेर पाण्यांत लिंगाचा रस, मध व थोडे मीठ घालून सकाळीं घेतले असतां त्याचा पौष्टिक औषधाप्रमाणे उपयोग होतो. कांहींचे म्हणणे असे आहे कीं, हा लिंगाचा रस रोज थोडा-थोडा वाढवीत (७ लिंगांपर्यंत) जावे व तो क्रमाक्रमाने कमी करित जावे, व मग तो घेण्याचे कांहीं दिवस सोडून द्यावे.

थकवा जाण्यास लिंगू फार उपयोगी आहे. शर्यतीनंतर किंवा कुस्तीनंतर थकवा घालविण्यास लिंगाच्या रसाचा उपयोग करतात हे सुप्रसिद्ध आहे. असा ताबडतोब उपयोग दुसऱ्या कोणत्याही नैसर्गिक पदार्थाचा होत नाही.

हिरड्यांतून पडणारे रक्त बंद करण्यास व पडसें घालविण्यास लिंगाचा फार उत्तम उपयोग होतो. कोणत्याही औषधाने न थांबणारे पडसें लिंगाचा रस घातलेले ऊन पाणी घेतल्याने जाते असा अनेकांना अनुभव आला आहे.

यांशिवाय सुजलेला घसा, घशाशीं जळजळणे, घशांत आंबट येणे, अतिसार, महामारी, त्वचेचे रोग, संधिवात, वातरक्त (gout) मलावरोध या विकारांत लिंगाचा उपयोग होतो.

यकृत उत्तम राहाण्यास तर लिंगासारखा दुसरा उपायच नाही. तारुण्यपिटिका अथवा तोंडावरील मुरमाचे फोड, दारुणा वगैरे मरतकाच्या त्वचेचे रोग यांत लिंगाचा रस त्वचेस चोळल्याने फार फायदा होतो.

लिंबाचा रस पाण्यांत घालून त्याचा बस्ति (एनिमा) दिल्याने महामारीच्या विकारांत चांगला फायदा होतो.

मलेरियाला संबंध लिंबाचा काढा हे एक औषध आहे. इटलींत या काढ्याचा उपयोग करतात व त्यापासून चांगला फायदा होतो असे म्हणतात. तथापि ह्याचा उपयोग कोयनेलइतका ताबडतोब होत नाही. पुष्कळ दिवस कोयनेल घेऊन त्याचा उपयोग न झाल्यास अथवा त्यापासून त्रास होत आहे असे आढळून आल्यास ह्या काढ्याचा उपयोग एक आठवडा करून पाहण्यासारखा आहे.

लिंबाच्या उपयोगासंबंधाने सूचना—

(१) लिंबाचा रस पाण्यांत मिसळून व जरूरीप्रमाणे मध घालून घ्यावा. पाणी न घालतां रस घेतला तर तोंडातील कोंवळ्या त्वचेला थोडा अपाय होतो. शक्य असेल तर लिंबातील पाकळ्या, पांढरा भाग व साल हींही पोटांत जावीं. यासाठीं लिंबू पाण्यांत शिजवून ते पाणी व लिंबाचा शक्य तितका भाग हीं घ्यावीं. लिंबू शिजविणें ते उत्तम कल्हईच्या भांड्यांत शिजवावे. त्यापेक्षां मातीचे भांडें या कामास चांगलें.

(२) लिंबू अनशेपोटींच घ्यावें.

जेवतांना लिंबाचा उपयोग करणें असेल तर तो प्रारंभींच करावा. जेवणाच्या शेवटीं लिंबाचा उपयोग केल्यास भात, भाकरी इत्यादि पिष्टमय अन्न व स्निग्ध पदार्थ यांचें पचन बरोबर होत नाहीं.

लिंबाच्या जातीचीं सर्व फळे संत्रें, मोसंबें, साखरलिंबू, पपनस इ० उत्तम होत; परंतु लिंबामुळे जो फायदा होतो तो या फळांनीं होत नाहीं.

संत्रें, मोसंबें, नारिंग, साखरी लिंबू इ०—पचन सुधारणें, रक्तशुद्धि करणें या कामीं या फळांचा उत्तम उपयोग होतो.

मुडदुसासारखा रोग झाला असतां दोन दुधांच्या वेळांच्या दर-

म्यान मोसंब्याचा रस दिल्याने लहान मुलांना फार फायदा होतो. ह्याचा अनुभव अनेक लोकांना आलेला आहे.

सफरचंद—हे उत्कृष्ट फळांपैकी आहे. अशक्त माणसांना ह्या फळांपासून फार फायदा होतो.

केळें—फार पौष्टिक पण जड. चांगली पचनशक्ति असलेल्या माणसाने केळ्यांचा यथेच्छ उपयोग करावा. हिरव्या केळ्यांतील गीर वाळवून त्याचे जे पीठ करतात तेही चांगले पौष्टिक असते.

बोरें—सारक व रक्तशुद्धिकारक. वाळलेल्या बोरेंतील गिराची पूड उन्हाळ्यांतील उष्णता मोडण्याकरिता देण्याची वऱ्हाडांत चाल आहे.

नारळ—पौष्टिक पण जड. शक्ति चांगली असता त्याचा उपयोग जरूर करावा. खोबऱ्यांतील तेलामुळे ते पचण्यास जड जाते, यारतव खोकला असेल तेव्हां नारळाचा उपयोग सावधगिरीने करावा. नारळापासून शरिरास फार उपयोगी असे कांहीं घटकभाग आपणांस मिळत असावे असे वाटते. कारण अशक्ततेमुळे होणारा खोकला नारळ खाल्ल्याने न वाढता उलट बरा होतो असाही कांहींचा अनुभव आहे. प्रसिद्ध कोक्याच्या औषधांतील एक महत्त्वाचा भाग कोवळ्या नारळांचाच होय. यावरूनही नारळाचा आरोग्यास होणारा उपयोग दिसून येतो.

दूध. गुण—दूध लौकर पचते, यामुळे त्यांतील पौष्टिक भागाचा शरिरास लौकर उपयोग होतो. म्हणून त्याने थकवा नाहीसा होऊन हुषारी येते. दुधासारखे शरीरपोषणाच्या सर्व गरजा भागविणारे दुसरे कोणतेही अन्न नाही. कांहीं आजारांत दुधाइतके कोणतेही अन्न उपयोगी पडत नाही.

दुधाचे दोष—दूध हे प्राणिज अन्न आहे. या अन्नांतील मांसोत्पादक

भागाचें चांगलें पचन झालें नाहीं तर न पचलेला भाग आरोग्यास अपायकारक होतो असें काहींचें मत आहे. हें मत बरोबर नसलें, तरी हें खरें दिसतें कीं, दूध काहीं विकारांत अपाय करते व दुधाचा उपयोग मुळींच न करणारे पुष्कळ लोक निरोगी व सशक्त असतात. यास्तव, तें सर्वांना अत्यावश्यक नाहीं. परवांपर्यंत जपानांत दुधाचा उपयोग फारच क्वचित् करीत असत.

दुधाच्या उपयोगासंबंधानें अडचणीः—

- (१) तें दुर्मिळ व महाग असतें.
- (२) तें मिळविें तितकें स्वच्छ मिळत नाहीं.
- (३) जनावराचें दूध त्याच्या संततीकरितां असतें. तें घेणें हा नीतिदृष्ट्या अन्याय आहे. दुधाच्या लोभानें रेडकीं व वासरें यांची उपासमार माणसें कशीं करतात व गवळी रेड्यांना उपाशी कसे मारतात याचा विचार करण्याजोगा आहे.

ताक—‘तक्रं शक्रस्य दुर्लभम्’ म्हणजे ताक इंद्राला दुर्लभ आहे असें जें वचन आहे तें ताकाचे गुण पाहतां योग्यच आहे असें म्हणावें लागतें. ताकामध्यें दुधातील मांसोत्पादक भाग व क्षार हे महत्त्वाचे भाग येतात. यास्तव तें पौष्टिक आहेच; पण त्यामध्ये आंतड्यांतील जंतूंचा नाश करण्याचा जो गुण आहे त्यामुळें तें अत्यंत आरोग्यकारक अन्नापैकीं एक अन्न आहे. चांगलें न पचलेलें अन्न आंतड्यांत नासतें, व त्यामुळें आंतड्यांत एक प्रकारचे जंतु उत्पन्न होतात. ह्या जंतूमुळें आरोग्यहानि होते व वार्धवय लौकर येतें. ह्या जंतूंचा नाश करण्याचें सामर्थ्य ताकामध्यें आहे. हा ताकाचा विशेष गुण होय, ह्यास्तव ताकाचा उपयोग नित्य करावा.

ताक हें रुचीस अत्यंत प्रिय आहे. उन्हाळ्यांत उन्हांतून हिंडण्याचे श्रम झाल्यावर ताकानें जें समाधान होतें त्याचा अनुभव कोणास नाहीं ?

म्यान मोसंच्याचा रस दिल्यानें लहान मुलांना फार फायदा होतो. ह्याचा अनुभव अनेक लोकांना आलेला आहे.

सफरचंद—हे उत्कृष्ट फळांपैकी आहे. अशक्त माणसांना ह्या फळांपासून फार फायदा होतो.

केळें—फार पौष्टिक पण जड. चांगली पचनशक्ति असलेल्या माणसानें केळ्यांचा यथेच्छ उपयोग करावा. हिरव्या केळ्यांतील गीर वाळवून त्याचें जें पीठ करतात तेंही चांगलें पौष्टिक असतें.

बोरें—सारक व रक्तशुद्धिकारक. वाळलेल्या बोर्यांतील गिराची पूड उन्हाळ्यांतील उष्णता मोडण्याकरितां देण्याची वऱ्हाडांत चाल आहे.

नारळ—पौष्टिक पण जड. शक्ति चांगली असतां त्याचा उपयोग जरूर करावा. खोबऱ्यांतील तेलामुळें तें पचण्यास जड जातें, यारतव खोकला असेल तेव्हां नारळाचा उपयोग सावधगिरीनें करावा. नारळापासून शरिरास फार उपयोगी असे कांहीं घटकभाग आपणांस मिळत असावे असें वाटतें. कारण अशक्ततेमुळें होणारा खोकला नारळ खाल्ल्यानें न वाढतां उलट बरा होतो असाही कांहींचा अनुभव आहे. प्रसिद्ध कोक्याच्या औषधांतील एक महत्त्वाचा भाग कोवळ्या नारळांचाच होय. यावरूनही नारळाचा आरोग्यास होणारा उपयोग दिसून येतो.

दूध. गुण—दूध लौकर पचतें, यामुळें त्यांतील पौष्टिक भागाचा शरिरास लौकर उपयोग होतो. म्हणून त्यानें थकवा नाहीसा होऊन हुषारी येते. दुधासारखें शरीरपोषणाच्या सर्व गरजा भागविणारें दुसरें कोणतेंही अन्न नाही. कांहीं आजारांत दुधाइतकें कोणतेंही अन्न उपयोगी पडत नाही.

दुधाचे दोष—दूध हें प्राणिज अन्न आहे. या अन्नांतील मांसोत्पादक

भागचें चांगलें पचन झालें नाहीं तर न पचलेला भाग आरोग्यास अपायकारक होतो असें काहींचें मत आहे. हें मत बरोबर नसलें, तरी हें खरें दिसतें कीं, दूध काहीं विकारांत अपाय करते व दुधाचा उपयोग मुळींच न करणारे पुष्कळ लोक निरोगी व सशक्त असतात. यास्तव, तें सर्वांना अत्यावश्यक नाहीं. परवांपर्यंत जपानांत दुधाचा उपयोग फारच क्वचित् करीत असत.

दुधाच्या उपयोगासंबंधानें अडचणीः—

(१) तें दुर्मिळ व महाग असतें.

(२) तें मिळावें तितकें स्वच्छ मिळत नाहीं.

(३) जनावराचें दूध त्याच्या संततीकरितां असतें. तें घेणें हा नीतिदृष्ट्या अन्याय आहे. दुधाच्या लोभानें रेडकीं व वासरें यांची उपासमार माणसें कशीं करतात व गवळी रेड्यांना उपाशी कसे मारतात याचा विचार करण्याजोगा आहे.

ताक—‘तक्रं शक्रस्य दुर्लभम्’ म्हणजे ताक इंद्राला दुर्लभ आहे असें जें वचन आहे तें ताकाचे गुण पाहतां योग्यच आहे असें म्हणावें लागतें. ताकामध्यें दुधांतील मांसोत्पादक भाग व क्षार हे महत्त्वाचे भाग येतात. यास्तव तें पौष्टिक आहेच; पण त्यामध्यें आंतड्यांतील जंतूंचा नाश करण्याचा जो गुण आहे त्यामुळे तें अत्यंत आरोग्यकारक अन्नापैकीं एक अन्न आहे. चांगलें न पचलेलें अन्न आंतड्यांत नासतें, व त्यामुळे आंतड्यांत एक प्रकारचे जंतु उत्पन्न होतात. ह्या जंतूमुळे आरोग्यहानि होते व वार्धवय लौकर येतें. ह्या जंतूंचा नाश करण्याचें सामर्थ्य ताकामध्यें आहे. हा ताकाचा विशेष गुण होय, ह्यास्तव ताकाचा उपयोग नित्य करावा.

ताक हें रुचीस अत्यंत प्रिय आहे. उन्हाळ्यांत उन्हांतून हिंडण्याचे श्रम झाल्यावर ताकानें जें समाधान होतें त्याचा अनुभव कोणास नाहीं ?

ताकांतील जंतूंमध्ये आंतड्यांतील रोगोत्पादक जंतूंचा नाश करण्याचा जो गुण आहे तो प्रख्यात युरोपियन शास्त्रज्ञ मेन्ट्रिकॉफ यांनी शोधून काढला आहे. कोणत्या देशांत दीर्घायु लोक जास्त आहेत व ते दीर्घायु असण्याचीं कारणें काय, याचा शोध करतां मेन्ट्रिकॉफ यांना असें दिसून आलें कीं, बल्गेरिया देशांत दीर्घायु लोकांचें प्रमाण जास्त आहे व तेथील लोकांना वार्धक्य येऊं न देण्याच्या कामीं, त्यांची ताकाचा उपयोग करण्याची चाल उपयोगीं पडते. मात्र कोणत्याही ताकाचा या कामीं विशेष उपयोग होतो असें नाहीं. ताक तयार करणारे† जे सूक्ष्म जीव बल्गेरियांत आहेत त्यांचा उपयोग या कामीं विशेष आहे. म्हणून बल्गेरियांतील ताकांतील जीव निराळे काढून त्यांची पूढ शास्त्रज्ञांनी तयार केली आहे.

चहा—चहांतील मुख्य घटक द्रव्ये व त्यांचें शेंकडा प्रमाण पुढीलप्रमाणें आहे:—

द्रव्ये	शेंकडा प्रमाण.
पाणी	११.
थीइन	१.४.
टॅनिन	१२.

ह्या द्रव्यांचे परिणाम:—

थीइन—हे द्रव्य मज्जातंतूंना उत्तेजित करते.

टॅनिन—हे द्रव्य दारुण उत्पन्न करणारे आहे. याच्या योगानें पोटाच्या म्हणजे पक्काशयाच्या त्वचेतील लवचिकपणा कमी होऊन ती घट्ट होते. स्नायु व इंद्रिये यांच्या क्रिया योग्य रीतीनें होण्यास, त्यांत लवचिकपणा हा गुण आवश्यक आहे. अंगांतील लवचिकपणा कमी

† दुधाचें दही होतें तें विशेष प्रकारच्या जीवांच्या वाढीमुळे, ही गोष्ट बहुतेकांना माहीत असेलच.

होऊन तें ताठ होणें हें जसें न्हासाचें (वार्धक्याचें वगैरे) लक्षण आहे, तसेंच इंद्रियांसंबंधानें आहे. यास्तव टॅनिन या द्रव्यानें पक्काशयाला जें दाढर्य येतें, त्यामुळें पाचक रस उत्पन्न करण्याची त्याची शक्ति कमी होते. कातडी कमविण्यास ज्या सालींचा उपयोग करतात त्यांतील मुख्य द्रव्य टॅनिन हेंच होय. या टॅनिननें कातड्यास जसा टणकपणा येतो तसाच पक्काशयास येतो. तथापि कमावलेले कातडे व पक्काशयाची टॅनिननें होणारी स्थिति यांत साम्य असो वा नसो, टॅनिननें पक्काशयास इजा होते ही गोष्ट सर्वमान्य आहे.

चहा घेतल्यानंतर लौकर भूक लागत नाही याचें कारण टॅनिननें पक्काशयाची क्रिया मंद होते हेंच होय.

चहा शिजविला तर टॅनिन द्रव्य चहाच्या पाण्यांत फारच येतें. पण तो शिजविला नाही व त्यावर नुसतें आधणाचें पाणी ओतले तरी चहाचे पाण्यांत थोडे टॅनिन येतेंच. यास्तव चहा योग्य रीतीनें केला तरी पक्काशयास थोडा अपाय होण्याची भीति असते.

चहांतील द्रव्ये पाहातां एकंदरीनें असें दिसून येईल कीं, चहा पक्काशयास अपायकारक आहे. थीइनसारखीं उत्तेजक द्रव्ये नेहमीं पोटांत घेणें अपायकारक आहे हा सिद्धांत बहुतेक सर्वमान्य आहे. याचें कारण पुढीलप्रमाणें:—उत्तेजक द्रव्ये हीं चाबकाप्रमाणें आहेत. चाबकाचा उपयोग केल्यानें गाडीचा घोडा पळतो ही गोष्ट खरी, पण चाबकानें घोड्याचें सामर्थ्य वाढत नसल्यानें चाबकाचा जों जों उपयोग जास्त करावा, तों तों घोड्याचे सामर्थ्याचा व्यय जास्त जास्त होत असल्यामुळें त्यायोगें घोडा लवकर थकतो, व चाबकाचे फटकारे चालू ठेवले तर घोडा उरीं फुटून मरतोही. उत्तेजक द्रव्यरूपी चाबकाच्या मान्याखालीं प्राण्यांच्या इंद्रियांची हीच स्थिति होते. मद्यार्क हा हृदयास उत्तेजित करतो हें खरें; परंतु जे नेहमीं

दारू पितात, त्यांचें हृदय या चाबकाच्या मारानें इतकें दमून जातें कीं, त्यांस दिवसेंदिवस जास्त प्रमाणांत मद्यार्क दिल्यावांचून हृदयाचें उत्तेजन होत नाहीं, व अखेर त्यावर त्याचा फारसा परिणाम होत नाहीं. अशक्त झालेल्या रोग्यांस डॉक्टर कुचल्याच्या सत्त्वाची पिचकारी देतात तेव्हां हाच अनुभव येतो. शरिरांतील जिवटपणा अथवा संचित शक्ति संपत आली म्हणजे कुचल्याच्या सत्त्वाचा कांहींही उपयोग होत नाहीं. या अनुभवावरून उत्तेजक द्रव्याचा उपयोग हा चाबूक मारून काम करून घेण्याच्या अथवा बँकेतील शिल्लक काढून सण साजरा करण्याच्या उपायाइतकाच क्वचित् प्रसंगीं उपयोगी, पण नित्य उपयोग केला असतां परिणामीं अहितावह आहे असें दिसून येईल. ह्या कारणास्तव ज्यांत उत्तेजक द्रव्य आहे अशा चहाचा नित्य उपयोग हितकारक नाहीं.

उत्तेजक द्रव्यांच्या उपयोगाविषयीं वर जें विवेचन दिलें आहे तें कोणास पटण्यासारखें नसल्यास त्यांनीं पुढील अनुभवाचा विचार अवश्य करावा.

पहलवानांइतके दुसरे कोणतेही लोक शक्ति संपादण्याविषयीं दक्ष नसतात. हे एरवीं उत्तेजक द्रव्यें फारशीं घेत नाहींतच पण जेव्हां त्यांना मोठ्या सामन्यासाठीं तयारी करावयाची असते तेव्हां उत्तेजक द्रव्यें न घेण्याविषयीं विशेष काळजी घेतात. हा नियम इकडे आहे असें नव्हे, तर दारू पिणें ज्या देशांत सार्वत्रिक आहे अशा इंग्लंडादि देशांतही आहे. तेव्हां चहासारख्या उत्तेजक पेयांचा नित्य उपयोग करण्यापासून आरोग्यहानि होते हें ज्यांना पटत नसेल त्यांनीं शक्तीच्या भक्तांना जें पेय अहितकारक वाटतें तें आपल्यास हितकारक कसें होईल ह्या गोष्टीचा विचार करावा.

चहा पिण्याच्या नित्य संवयीचें समर्थन एकाप्रकारानें करण्यांत

येतें, तो असां:—इंग्लंड-जपानादि देशांत लाक आज कित्येक पिढ्या चहा एकसारखा पीत आहेत व तेथील लोक जर आपल्यापेक्षां आरोग्यानें चांगले आहेत, तर चहाचा दुष्परिणाम होतो हें म्हणणें खोटें नाहीं काय ? यावर उलट प्रश्न असा विचारतां येईल कीं, या देशांत दारू पिण्याचा प्रघात आज हजारों वर्षे चालू असतां लोकांचें आरोग्य जर आपल्यापेक्षां चांगलें आहे तर चहासारख्या दिलखुषी उत्पन्न करणाऱ्या दारूचाही उपयोग आपण कां करूं नये ? दारूचे परिणाम जसे भयंकर आहेत तसे चहाचे नाहींत असें कोणी म्हणेल तर ही गोष्टही सर्वसंमत नाहीं. वैद्यकीय जगांतील प्रमुख पत्र जें लॅन्सेट त्यांतील एका लेखांत “दारूनें होणारा वाईट परिणाम ताबडतोब दिसून येत असल्यामुळें त्याकडे माणसाचें लक्ष्य जातें; पण चहाचा परिणाम नित्य सूक्ष्म प्रमाणांत होत असल्यानें त्याच्याकडे लक्ष जात नाहीं. यामुळें कालांतरानें चहापासून जी मोठी हानि होते ती लक्षांत येत नाहीं. म्हणून एकंदरीत पाहातां दारूपेक्षा चहा ही जास्त अपायकारक वस्तु आहे” असें स्पष्ट म्हटलें आहे, व यांत अतिशयोक्ति आहे असें घटकाभर कबूल केलें, तरी चहाचे वाईट परिणाम उपेक्षणीय नाहींत हें कोणासही कबूल करावें लागेल. “तुम्हांस चहा सोडून दिला पाहिजे” असें डॉक्टरांनीं मला सांगितलें आहे, असें सांगणारे लोक आपणांस बरेच भेटतात. यावरून चहाचा प्रताप स्पष्ट दिसून येणारा आहे. क्षणभर असें मानलें कीं इंग्लंड, जपान या देशांत चहापासून लोकांस अपाय झालेला नाहीं, तरी ही गोष्ट लक्षांत घेतली पाहिजे कीं, वरील देश व हिंदुस्तान यांत कांहीं गोष्टींत फरक असल्यामुळें जे दुष्परिणाम त्या लोकांवर झाले नाहींत ते आपणांवर होणार नाहींत असें म्हणतां येणार नाहीं. ज्या बाबतींत हे देश आपल्या देशाहून भिन्न

आहेत, त्या बावी पुढील होतः—(१) थंड हवा, (२) लोकांचें मूळचें श्रेष्ठ आरोग्य, (३) लोकांची शारीरिक श्रमांकडे जास्त प्रवृत्ति, (४) पौष्टिक आहार. यांपैकी थंड हवा ही गोष्ट विशेष महत्त्वाची आहे. थंड हवेंत प्रकृतीस जोम असतो म्हणून म्हणा, अथवा दुसऱ्या कोणत्याही कारणानें म्हणा, अशा हवेंत उत्तेजक पेयांपासून विशेष अपाय होत नाही. चहा जास्त वेळां घेतलेला उन्हाळ्यांत खपतो, कीं हिवाळ्यांत खपतो या प्रत्यक्ष अनुभवावरून ही गोष्ट तेव्हांच कळून येईल. उच्च अक्षांशावरील अथवा थंड हवेच्या देशांत नित्य दारू पिऊनही आरोग्यावर मद्यप्राशनाचा परिणाम विशेष होत नाही ही गोष्ट सुप्रसिद्ध आहे. प्रकृति जोमदार असली म्हणजे तिच्यांत अपायकारक पदार्थांचे सेवनामुळे होणारी हानि भरून काढण्याचें सामर्थ्य जास्त असतें. मोकळ्या हवेंत श्रम करणाऱ्या माणसांमध्येही हें सामर्थ्य जास्त असतें. त्याचप्रमाणें पौष्टिक आहार करणाऱ्या लोकांवर चहाचा वाईट परिणाम कमी होतो. ही चहाचा दुष्परिणाम कमी करणारी कारणें इंग्लंड-देशांत उपलब्ध आहेत, यामुळे या देशांत चहाचा दुष्परिणाम विशेष झालेला नाही. पण हीं कारणें हिंदुस्तानांत अनुकूल नाहींत. पौष्टिक अन्न खाणाऱ्या माणसानें थोडेसें खाऊन त्यावर चहा घेतला तर तो विशेष अपाय करीत नाही असा नियम आहे. पण आपल्या इकडे चहा नुसताच घेण्याची चाल पडली आहे व तीही श्रीमंतांपेक्षां गरीब लोकांतच विशेष आहे. म्हणून थंड हवा, जोमदार शरीरप्रकृति, पौष्टिक आहार, पुष्कळ शारीरिक श्रम करणें इत्यादि कारणें अनुकूल नसतां चहाचा नित्य उपयोग करणें हें इकडील लोकांना अपायकारक झाल्याशिवाय राहाणार नाही.

इंग्लंडजपानसारख्या देशांपेक्षां येथें उत्तेजक पेयें कमी सोसतात.

यास्तव कांहीं तद्देशीय लोक हिंदुस्तानांत रहात असतांना या बाबतींत थोडा फेरफारही करतात. पुण्यास राहिलेल्या एका जपानी गृहस्थांनीं येथें चहा पिण्याचें सोडून दिलें होतें व कारण विचारतां 'येथें जपानप्रमाणें चहा सोसत नाहीं' असें सांगितल्याचें प्रस्तुत लेखकाला माहीत आहे.

या बाबतींत पाश्चात्यांचें मत विचारार्ह आहे असें क्रोणोस वाटत असेल तर त्यांनीं लक्षांत ठेवावें कीं, चहा अपायकारक आहे हें मत इंग्लंड, अमेरिका इत्यादि देशांत वाढत आहे. यासंबंधानें पुढील मते पहा.

चहाविषयीं डॉ० केलॉग यांचें मत—

“ सुधारलेल्या लोकांत मज्जातंतूसंबंधीं व अग्निमांदासंबंधीं विकारांचा जो फैलाव झाला आहे त्यास चहा व कॉफी या पेयांचा उपयोग बऱ्याच अंशीं कारणीभूत झालेला आहे. हीं पेये निरुपद्रवी आहेत असा वैद्यांचा समज पुष्कळ वर्षे होता. परंतु त्यांचा दुष्परिणाम पुष्कळ प्रमुख वैद्यांना कळून आलेला आहे व त्यांविरुद्ध ते ओरड करीत आहेत. चहा व कॉफी यांतील विषारी द्रव्य कांहीं गुंजा कुव्यामांजरांस दिलें तर तीं ताबडतोब मरतात. चांगल्या सशक्त मनुष्यास हें विष ६ गुंजा दिलें तर त्याला भयंकर लक्षणें होऊं लागतात. कडक चहा प्याल्यानें मनुष्य बेशुद्ध झाल्याचीं उदाहरणेंही आहेत.

चंदीमध्ये चुकून चहा मिसळला गेला व ती चंदी खाल्ल्यानें घोडा मेला असें उदाहरण घडल्याचें कांहीं वर्षांपूर्वीं वर्तमानपत्रांतून आलें होतें.”

डॉ० रॉसिटर यांचा अभिप्राय—

“ तुम्ही चहा पितां तेव्हां तुम्ही शरिरांत एका चोर नेऊन सोडतां. तो तुमच्या ज्ञानतंतूकडे जाऊन त्यांची शक्ति चोरतो..... ..

“पुष्कळ वर्षे चहा प्याल्यानें हातास कंप येणें, डोकेंदुखी, रक्ता-
शयाचा विकार, निद्रानाश वगैरे दुष्परिणाम होतात.....

“चहा व कॉफी हे चोरच नसून खोटें बोलणारेही आहेत. ते
पोटांत गेले म्हणजे तुम्हांस खोटेंच सांगतात कीं, आतां अन्नाची
फारशी जरूरी नाही....उद्यां उपयोगीं पडणारी शक्ति ते आजच
खर्च करून टाकतात व शक्तीच्या वेढीवर तुमच्या नांवे असलेली
जमा उडवून टाकतात.”

चहाचे भक्तांकडून जो एक आक्षेप येण्यासारखा आहे त्याचा
विचार करूं या. “ प्राणिमात्रास चैन आवश्यक आहे; निदान चैन
अपरिहार्य आहे. चैन नको म्हणावयाचें म्हणजे सर्वांनीं खादी वापरणारे
ब्रह्मचारी बनलें पाहिजे. चांगला कपडा पाहिजे, वैवाहिक सुख पाहिजे
ही जी माणसाची इच्छा तिच्यापैकींच चहा पिण्याची इच्छा.
यास्तव या इच्छेस प्रतिबंध करण्याचें कारण नाही.” यास उत्तर:—
चैन म्हणजे धर्म्य उपभोग, अशी जर चैनीची व्याख्या असेल, तर
चहाची चैन ही धर्म्य उपभोगांत येत नाही. खाणेंपिणें व वैवाहिक
सुख उपभोगणें हे सृष्टिधर्म आहेत. धर्माचीं बंधनें राखून हे उपभोग
घेतां येतात व योग्य मर्यादा पाळली असतां यांपासून हानि नाही.
पण असें चहा, तंबाखू, भांग,यांसंबंधानें नाही.
खाणेंपिणें इत्यादि सृष्टिधर्मास बंदी केल्यानें पुरुषार्थहानि होईल,
तशी व्यसनांस बंदी केल्यानें होणार नाही. तात्विक दृष्ट्या असेंही
दाखवितां येईल कीं, सुखाच्या मार्गे लागून व्यसनांचें अवलंबन केल्यानें
खरें सुख लाभत नसून तें धर्मयुक्त (धर्म हा शब्द व्यापक अर्थानें
व्यावयाचा) आचरणानेंच आपोआप लाभतें. यास्तव व्यसनानें म्हणजे
उत्तेजक पदार्थांच्या सेवनानें खरी सुखप्राप्ति करून घेण्याचा प्रयत्न
हा कर्ज काढून श्रीमंत होण्याचा प्रयत्नाइतकाच स्वार्थहानिकारक

आहे. पण हें म्हणणं कोणास पटत नसेल तर त्यांना उलट सवाल असा आहे कीं, 'चहाला जी मान्यता आपण देतां तीच तंबाखू खाणें व ओढणें, दारू पिणें यांस देतां काय ? यांचा उपयोग सार्वजनिक होण्यास कांहीं हरकत नाही असें आपण कबूल करतां काय ? तसें करण्यास आपण तयार असाल तर आपलें म्हणणें आमच्या दृष्टीनें अयोग्य असलें, तरी सुसंगत आहे असें म्हणतां येईल. परंतु वाटेल त्यानें वाटेल तितक्या वेळां चहा प्यावा, पण तंबाखूचा फक्त प्रौढ पुरुषांनीं उपयोग करावा असें जर तुम्ही म्हणाल तर हें तुमचें म्हणणें 'हम करेसो कायदा' या सदरांत येईल. म्हणून आमचें म्हणणें असें आहे कीं, चहांतील उत्तेजक द्रव्यामुळे तें एक व्यसन आहे असें समजून त्याचा उपयोग लोकांनीं करावा. चहा पिणें हें एक व्यसन आहे हें ज्यांना पटत नसेल त्यांनीं पुढील गोष्टींचा विचार करावा.

व्यसन हा शब्द सामान्यतः 'जो पदार्थ शरीरधर्मास आवश्यक नाही व जो कमजास्तमानानें शरिरास अपायकारक आहे अशाची गुलामगिरी' अशा अर्थानें वापरतात. ही व्यसनाची कल्पना मान्य केली, तर चहा हें व्यसन ठरतें. कारण चहा जीवनास आवश्यक नाही व तो घेणारा मनुष्य बहुधा त्याच्या आधीन—त्याचा गुलाम—होतो. केवळ भात, भाकरी, किंवा पोळी खाणाऱ्या मनुष्यास एकाएवजीं दुसरा पदार्थ मिळाला तर त्याची तब्येत विशेष जात नाही, पण चहाचें तसें नाही. चहा पिणाऱ्यास चहाच्याएवजीं दूध किंवा भात दिला तर त्याचें मुळींच चालत नाही. बरींच माणसें चहाचीं इतकीं गुलाम होतात कीं, चहाची वेळ झाली असतां चहा मिळाला नाही तर त्यांस अगदीं सुचेनासें होतें. मध्यंतरीं चहा मिळाला नाही, म्हणून माझ्यानें आतां बोलवत

नाहीं ! असें कोर्टांमध्ये एका वकिलांनीं मुन्सबांना सांगितल्याचें लेखकास माहीत आहे. पुष्कळ सोवळें करणारे लोक चहाच्या बाबतींत सोवळें ठिलें करण्यास तयार झालेले पाहाण्यांत येतात. कांहीं थोड्या व्यक्तींना तर चहाचें इतकें वेड लागलें असतें कीं, घरीं कोणी पाहुणा अथवा मित्र आल्याचें निमित्त मिळालें, कीं चहा करून तो ते पाहुण्याबरोबर घेतात. चहा मिळाला नाहीं तर ज्यांचें डोकें दुखतें असेही लोक पाहाण्यांत येतात. दिवसांतून ८।१० वेळां चहा पिणारे चहावेडेही क्वचित् पाहाण्यांत येतात. तेव्हां चहाची शरिरास जरूरी नसतांना लोक जर इतके त्याच्या आधीन होऊन निर्बंध सोडण्यास तयार होतात, तर त्याची गणना व्यसनांतच केली पाहिजे.

चहाच्या संबधानें इतकें विस्तारानें लिहिण्याचें कारण एवढेंच कीं वास्तविकपणें चहा पिणें हें तंबाकू खाणें किंवा विडी ओढणें यासारखें एक व्यसन किंवा चैनीची बाब असून ती एक निरुपद्रवी चाल किंवा योग्य उपभोग आहे अशी लोकांची चुकीची समजूत झाली आहे. चालू पिढीच्या लहानपणीं, चहा पिणें ही फॅशनेबल लोकांची एक चाल आहे, असें समजलें जात असे, व एकादशीसारख्या दिवशीं लोक—निदान बायका—चहा पीत नसत. कॉफी हें फळाचें बीं आहे, यास्तव फळाचे बींचा उपयोग उपोषणाचे दिवशीं करण्यास हरकत नाहीं अशी विचारसरणी लावून पूर्वी लोक एकादशीस कॉफी पीत; परंतु चहा पीत नसत. तें सर्व बदलून आतां पुरुष एकादशीस चहा घेतात, एवढेंच नव्हे तर मोठें सोवळें करणाऱ्या विधवा व आजीबाई देखील एकादशीस चहा घेतात. उपोषण हें सात्त्विकवृत्तीस पोषक म्हणून आचरावयाचें असतें. असें असतांना एकादशीच्या दिवशीं चहासारखें उत्तेजक पेय घेणें धर्मतत्त्वांशीं

कितपत सुसंगत आहे याचा विचार करणे जरूर आहे. उपवास याची उपपत्ति ' सात्त्विकैर्गुणैःसह वासः ' अशी धर्मग्रंथांतून दिलेली आहे. यावरून सात्त्विकपणा आणण्यासाठी उपोषण आचरावयाचे असते हे उघड आहे. उपोषण हे रज्जेकृतीला मारक म्हणून आचरावयाचे असते हे तत्त्व इतर धर्मांमाही मान्य आहे हे, उपोषणाचे दिवसांत रोमन क्याथोलिक लोकांत मांस (मासे वर्ज्य करून) व मुसलमानांत तंबाखू....हे पदार्थ वर्ज्य असतात यावरून दिसून येते. असे असतांना, सात्त्विकपणाबद्दल प्रौढी मिरविणाऱ्या आधुनिक हिंदूंनी या रजोगुणविशिष्ट पेयाचा समावेश उपोषणाच्या पदार्थांमध्ये करावा हे कितपत योग्य आहे याचा लोकांनी विचार करावा.

यासंबंधाने लेखकाचे थोडक्यांत म्हणणे असे आहे की, चैनीकडे मनुष्याचा कल असणे स्वाभाविक आहे हे त्यास मान्य आहे, पण चैन करणे ती चैन म्हणून करावी, म्हणजे दुरुपयोगास कांहीं तरी आळा बसेल. तंबाखू खाणे हे समाजांत व्यसन समजतात; म्हणून कांहीं व्यक्ति तरी त्यापासून अलिप्त राहतात, याप्रमाणेच चहा हे व्यसन आहे व ते आरोग्यास हितावह नाही असे जाणून त्याचा स्वीकार करावा. अर्थात् चैन अशा दृष्टीने तो वाटेल तितक्या वेळां व वाटेल त्यांनी घेणे गैर आहे. यास्तव तो विशेष प्रसंगावांचून घेण्याचे सोडून द्यावे.

संध्याकाळी चहा घेतल्याने झोप व ब्रह्मचर्य यांवर काय परिणाम होतो हे लक्षांत घेऊन चहा हे रजोगुणी व ओजसाचा नाश करणारे पेय आहे हे आरोग्येच्छु व धर्मनिष्ठ लोकांनी लक्षांत ठेवावे.

चहा लहान मुलांना अपायकारक होतो असे सर्व युरोपियन आरोग्यशास्त्रज्ञांचे मत आहे, म्हणून युरोपांत—निदान इंग्लंडांत—लहान

मुलांना चहा देत नाहीत. ज्या वयांत शरिराची वाढ विशेष व्हावयाची असते, त्या वयांत चहा आरोग्यास अपायकारक होतो. यास्तव इकडेही हा निबंध पाळण्यांत यावा.

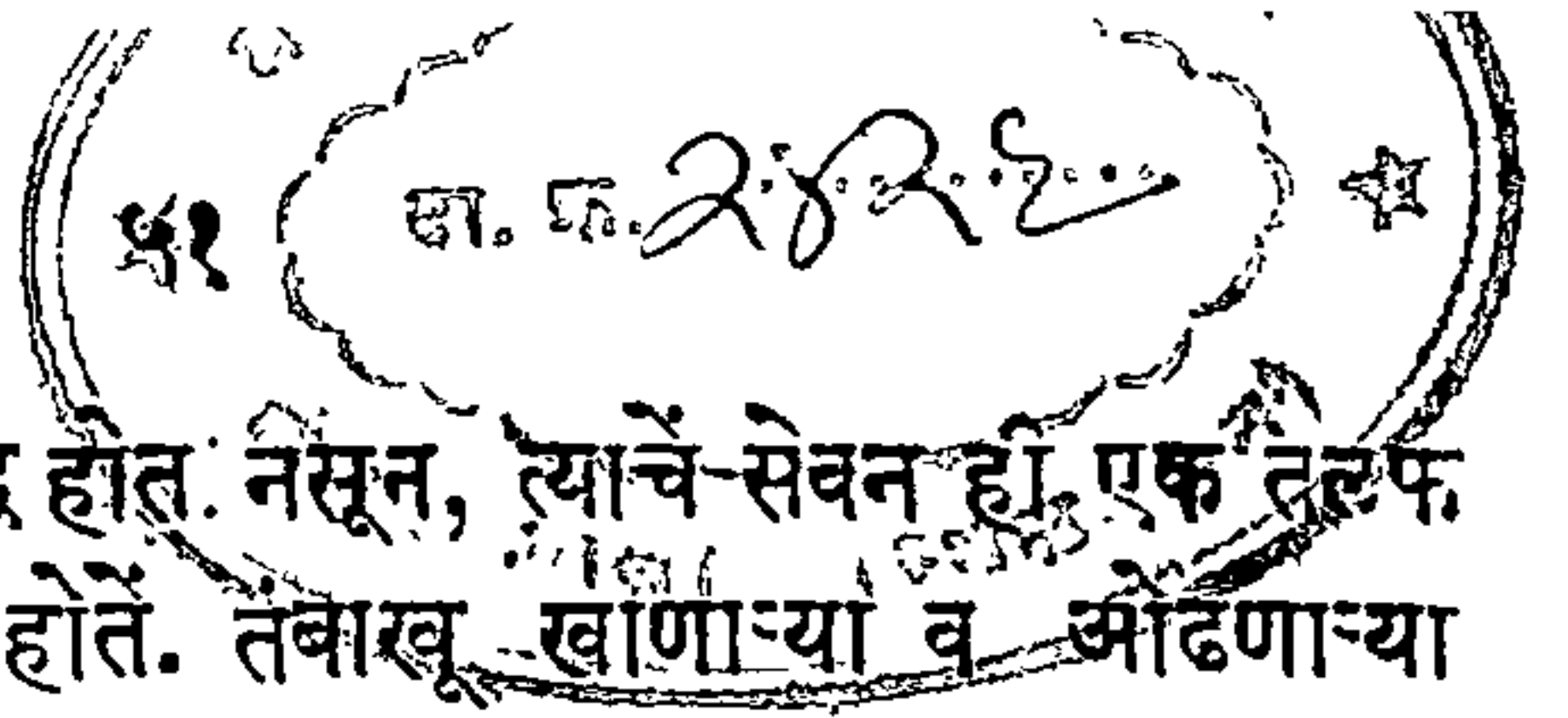
चहाच्या सार्वत्रिक प्रसारामुळे अग्निमांद्य, अशक्तता इत्यादि दोष वाढत आहेत. यास्तव त्यासंबंधाने पुढील गोष्टी लोकांनी लक्षांत ठेवाव्या अशी विनंती आहे.

(१) विशेष कारणावांचून उत्तेजक पेयांचा उपयोग करणे आरोग्यशास्त्र व धर्मशास्त्र यांच्या विरुद्ध आहे. यास्तव या पेयाचा उपयोग नित्य करू नये.

(२) ज्ञानतंतु उत्तेजित करणाऱ्या पदार्थांचा आरोग्यावर वाईट परिणाम होतो, यास्तव मुलांना चहा देऊ नये.

(३) चहा घेणेच असेल तर तो योग्य प्रकारे करून (न शिजवितां) पुष्कळ दूध घालून व कांहीं अन्न खाऊन त्यावर घ्यावा.

चहासंबंधाने खोटी समजूत:—चहामुळे शौचास साफ होते अशी जी कांहींची समजूत आहे ती बरोबर नाही. चहा घेतल्यानंतर कांहीं वेळां शौचास साफ होत असेल, पण तो चहाचा गुण नसून चहाबरोबर घेतल्या जाणाऱ्या ऊन पाण्याचा आहे. सार्धे ऊन पाणी, व सोसेल तर थंड पाणीही, प्याल्याने शौचास साफ होते; यास्तव चहा घेतल्यानंतर शौचास साफ झाले तर तो चहाचा गुण आहे अशी खोटी समजूत कोणी करून देऊ नये. चहा पिणाऱ्यांना चहाशिवाय शौचास साफ होत नाही, यावरूनही चहाने शौचास साफ होते असे सिद्ध होत नाही. कांहींना चहा घेतल्यावांचून शौचास साफ होत नाही, यावरून त्यांना चहाची संवय लागली आहे एवढेच समजावयाचे. कोणत्याही पदार्थाची संवय लागली म्हणजे त्याचे सेवन केल्यावांचून शारीरिक क्रिया नीट चालत नाहीत. पण यावरून त्या



पदार्थाची आरोग्यावहता सिद्ध होत. नसून, त्यांचे-सेवन ही एक तलफ किंवा व्यसन आहे हे सिद्ध होते. तंबाखू खाणाऱ्या व ओढणाऱ्या माणसांचेही शारीरिक व्यवहार या व्यसनावांचून नीट चालत नाहीत; यावरून शौचास साफ होण्यास किंवा काम करण्यास हुषारी येण्यास, तंबाखू अवश्य आहे असे आपण समजत नाही. त्याप्रमाणेच चहाविषयी समजावे. चहाचा तात्कालिक परिणाम कितीही इष्ट वाटत असला, तरी त्याचा नंतरचा व कायमचा परिणाम मलावरोध व उत्साहनाश करण्याचा आहे. मलावष्टंभ मोडण्यास डॉक्टर लोक चहा पिण्याचा उपाय कधीही सांगत नाहीत. यास्तव मलावरोध नाहीसा करण्यास उपाय म्हणून चहा कोणीही वेळ नये. कॉफीलाही हाच नियम लागू आहे.

कॉफी:—कॉफीचे मुख्य घटक भाग व त्यांचे शेंकडा प्रमाण पुढील प्रमाणे आहे.

पाणी ५, कॉफीन १.२, टॅनिन् ४.

ह्यांपैकी कॉफीन हे चहातील थीइनप्रमाणे उत्तेजक द्रव्य आहे, म्हणून कॉफी एकंदरीने चहाप्रमाणेच अपायकारक आहे.

चहा उष्ण आहे, पण कॉफी थंड आहे, अशी जी कांहीं लोकांची समजूत आहे ती चुकीची आहे. मेंदूस उत्तेजित करणारा कोणताही पदार्थ थंड म्हणजे मेंदूस थंडावा देणारा अथवा मेंदूची शक्ति वाढविणारा बहुधा नसतो.

कोको:—कोकोतील मुख्य घटक भाग व त्यांचे शेंकडा प्रमाण:—

पाणी ६, थिओब्रोमिन् १.५, स्निग्ध द्रव्य ५०,....

कोकोमध्ये स्निग्ध द्रव्य बरेच असल्यामुळे त्यापासून थोडेसे शरीरपोषण होते, शिवाय त्यातील थिओब्रोमिन् हे द्रव्य चहाकॉफीतील द्रव्याइतके उत्तेजक नाही; म्हणून चहाकॉफीपेक्षां कोको पुष्कळ कमी

अपायकारक आहे. यास्तव तो या पदार्थापेक्षां बरा. तथापि त्यांतही उत्तेजक द्रव्य असल्यामुळे तो न घेणे चांगले.

बहुतेक उत्तेजक पेये उष्ण व मलावरोध करणारी असतात, त्याप्रमाणे कोकोही थोडासा मलावरोध करणारा आहे.

चहा, कॉफी, कोको यांचा योग्य उपयोग:—थकवा घालवून हुषारी आणण्यास या पेयांचा चांगला उपयोग होतो, यास्तव विश्रांति, ऊन दूध, लिंबाचे सरबत इत्यादि थकवा घालविणारी उत्तम साधनें उपलब्ध नसतील, तेव्हां या पेयांचा उपयोग करावा.

एकाद्या अपघातामुळे फार थकवा आला असल्यास हुषारी करण्यासाठी चहाकॉफीचा उपयोग करण्यास हरकत नाही.

विषारी अन्न पोटांत गेले असल्याची शंका आल्यास चहा चांगला शिजवून तो देणे चांगले; कारण चहा शिजविल्याने जें टॅनिन पाण्यांत उतरते त्यायोगाने कोठ्यांतील अन्नपचनाचे काम मंद होते, व या मंदपणामुळे, विषारी अन्नाचे पचनास प्रतिबंध होऊन विष रक्तांत जाण्यास विलंब लागतो.

आहारासंबंधाने इतर माहिती.

पौष्टिक आहारासंबंधाने चुकीची कल्पना:—“आरोग्य उत्तम राहण्यास पौष्टिक अन्न खाणे जरूर आहे, व पौष्टिक पदार्थ दूध, तूप, बदाम इत्यादि होत. पण हे पदार्थ फार महाग असल्यामुळे गरीब लोकांना पौष्टिक पदार्थ मिळणे शक्य नाही यास्तव त्यांनी अशक्तच राहिले पाहिजे” अशी काहीं लोकांची समजूत आहे; पण ती बरीच निराधार आहे. या पदार्थांमध्ये काहीं विशेष गुण आहेत व काहीं प्रसंगी ते अत्यंत आवश्यक आहेत यांत शंका नाही. पण ते सर्वांना नेहमीच अत्यावश्यक आहेत हे खरे नाही. ह्यांपैकी एकाही पदार्थाचा उपयोग न करतां धष्टपुष्ट अस-

णारे लोक जगांत थोडे थोडे नाहीत. जपानी लोकांमध्ये दुधाचा उपयोग करण्याची चाल मुळीच नव्हती; यावरून दुधाची अडचण कांहीं मोठीशी नाही असे दिसून येईल. तथापि जपानी मासे खातात म्हणून दुधाची उणीव मांसाने भरून निघते, यास्तव मांस आवश्यक आहे असे कोणास वाटत असेल, तर त्याने कोंकणस्थ ब्राह्मणांचे उदाहरण घ्यावे. कोंकणांत दुधदुभते वेताचे असते तरी भात व ताकाचे पाणी यांवर बाळाजी विश्वनाथ किंवा परशुरामभाऊ पटवर्धन यांसारखे पुरुष जर तयार होतात, तर पौष्टिक अन्नाची अडचण वाटते तेवढी मोठी नाही.

पुष्टतेसंबंधाने विशेष महत्त्वाची गोष्ट उत्तम अन्नपचन ही आहे. यास्तव शक्तीची अपेक्षा करणारांनी योग्य उपायांनी आपली पचनशक्ति चांगली ठेवण्याचा यत्न करावा. पचनशक्ति चांगली असल्यावर पुढील स्वस्त पौष्टिक पदार्थांचा उपयोग कोणासही करता येईल.

पोळी अथवा गव्हाची भाकरी,

हरभरा, उडीद, मसूर, वाटाणा वगैरे धान्ये,

तीळ, भुइमूग, नारळ, गाजर व कांदा.

तालीम करणारे कांहीं लोकांना सकाळीं हरभऱ्याची किंवा उडदाची डाळ भिजवून खाणे एवढाच खुराक पुरतो, हे सुप्रसिद्ध आहे.

कांदा हे एक पौष्टिक व औषधी खाद्य आहे असे म्हणण्यास हरकत नाही. मानसिक श्रम करून थकलेल्या माणसाने एक भाजलेला कांदा खावा, असा एका चांगल्या अमेरिकन डॉक्टराने उपाय सांगितला आहे. आर्य वैद्यकांतही कांद्याचे महत्त्व पुष्कळ सांगितले आहे.

वरील पदार्थ मर्यादेबाहेर खाल्ल्यास अपचन होऊन अपाय होईल. यास्तव त्यांचे प्रमाणाचा अतिक्रम होऊं देऊं नये. हे प्रमाण पुढील प्रमाणे आहे.

भुइमुगाचे दाणे—१० तोळे,

खोबरे—५ तोळे,

गाजर—१०—१५ तोळे,

कांदा—एक मोठा कांदा अथवा लहान २।३ कांदि. कांदा हिरवा चांगला. तसेच फुपाट्यांत भाजलेलाही कांदा चांगला.

तीळ—तिळांतील तेल पचण्यास इतर तेलांचे मानाने हलके आहे. यास्तव तुपासारखा खिग्ध पदार्थ ज्यांना जरूर असेल त्यांनी तिळांचा उपयोग करावा.

सकाळीं चार तोळे तीळ खाऊन वर थंड पाणी पिणे हा एक पौष्टिक योग आहे असें आर्यवैद्यकांत सांगितले आहे.

दिने दिने कृष्णतिलप्रकुंचं समश्रतां शीतजलानुपानम् ।

पोषः शरीरस्य भवत्यनल्पो दृढीभवत्यामरणाच्च दंताः ॥

वाग्भट-अध्याय ३९.

खाद्य पदार्थासंबंधाने कांहीं गैरसमजुतीः—कांहीं पदार्थ सर्वस्वी अपायकारक व कांहीं सर्वस्वी हितावह अशी बऱ्याच लोकांची समजूत आहे व त्या समजुतीस अनुसरून ते लोक कांहीं पदार्थ मुळींच खात नाहीत किंवा नाइलाजास्तव खातात. परंतु यामध्ये गैरसमजुतीचा भाग बराच आहे. जे पदार्थ विषारी अथवा अमली आहेत, व ज्यांचा उपयोग अन्नाप्रमाणे कोणीच करीत नाही असे पदार्थ सोडून बाकी सर्व खाण्याचे पदार्थ कमीजास्त मानाने हितावह आहेत; मात्र प्रत्येक पदार्थाचे आपणास योग्य परिमाण काय ते प्रत्येकाने विचाराने व अनुभवाने ठरविले पाहिजे. आहारासंबंधाने लक्षांत ठेवावयाचा फार महत्त्वाचा नियम हा की, बहुतेक देशांत किंवा माणसांत कांहीं विशेष गुण असतात त्याप्रमाणे बहुतेक भक्ष्य पदार्थांत विशेष गुण असतात, व प्रकृतीस जास्तीत जास्त फायदा होण्यास सर्व प्रकारचे पदार्थ योग्य प्रमाणांत खाणे जरूर आहे.

निरनिराळ्या प्रकारचे सर्व पदार्थ खाण्यासंबंधाने एक कारण असे आहे की, हवापालट केल्याने प्रकृतीस फायदा होतो, त्याप्रमाणे अन्नांत फरक केल्यानेही आरोग्यास फायदा होतो. फेरपालटाने फायदा होतो याचे कारण नवीन पदार्थांत पूर्वीच्या पदार्थांत नसलेले व प्रकृतीस अवश्य असे कांहीं तत्त्व असते हे असावे, किंवा नवीन वस्तूच्या संसर्गाने जो एक प्रकारचा उत्साह उत्पन्न होतो त्याने शरीराच्या व मनाच्या सर्व व्यापारांस चलन मिळून पूर्वी उत्पन्न झालेल्या दोषांचे निरसन होते हे असावे. कारण कांहीं कां असेना, पण ही अनुभवसिद्ध गोष्ट आहे की, पुष्कळ वेळां फेरपालट केल्याने फायदा होतो. भात खाणाऱ्याची पोटदुखी भाकरी खाण्याने, तर भाकरी खाणाऱ्याची पोटदुखी भात खाण्याने राहते. पुण्याच्या मनुष्यास सातान्यास अन्नाला गोडी जास्त लागते, तर सातान्याच्या मनुष्यास पुण्यास अन्नाला गोडी लागते. क्ष वैद्याचा रोगी हा ज्ञ वैद्याच्या औषधाने बरा होतो; तर ज्ञ वैद्याचा रोगी क्ष वैद्याच्या औषधाने बरा होतो. तोंडास चव नसलेल्या अ, व या माणसांमध्ये असे घडते की, अला बच्चा घरची आमटी व बला अच्चा घरची आमटी गोड लागते. याप्रमाणे अनेक उदाहरणे देतां येतील. एकंदरीत वैचित्र्य हे आरोग्यास हितावह असल्यामुळे खाण्यामध्ये सर्व पदार्थ असावे. मात्र हे लक्षांत ठेवावे की, प्रत्येक पदार्थांत गुण व दोष आहेत; पण योग्य प्रमाणांत उपयोग केला तर बहुतेक पदार्थ गुणकारक आहेत. त्यांपासून अपाय होतो तो बहुधा दुरुपयोगाने होतो. ह्या तत्त्वास अनुसरून अपायकारक अशा मानलेल्या भक्ष्य पदार्थांचे गुण व त्यांच्या उपयोगाची मर्यादा यासंबंधाने पुढे माहिती दिली आहे.

पोपई उष्ण व त्याज्य समजली जाते, पण ती पचनास फार मदत करणारी आहे. पोपईतील पांढऱ्या चिकापासून पपैन म्हणून

एक औषध तयार केलेलें आहे, तें अग्निमांद्य विकारास उत्तम औषध म्हणून समजले जाते. पपई उष्ण आहे पण ती फार खाली तरच उष्णता करते.

गाजरें भिकार खाणें समजतात; पण तीं फार पौष्टिक आहेत. त्यांमध्ये लोह असल्यानें ज्यांची पचनशक्ति बरी आहे अशा अशक्त माणसांनीं तीं खाणें फार हिताचें आहे. तीं जड व मलावष्टंभ करणारीं आहेत, यास्तव तीं प्रमाणाबाहेर मात्र खाऊं नयेत. त्यांचा मलावरोधकारक दोष नाहीसा करण्यासाठीं त्यांच्याबरोबर कांहीं सारक पदार्थ खावे. मसुरांची गोष्टही कांहींशी गाजराप्रमाणेंच आहे.

कांदा वैष्णव अगदीं वर्ज्य मानतात व इतर कांहीं लोकही त्याज्य समजतात. धार्मिक समजूत एका बाजूला ठेवून केवळ वैद्यशास्त्रदृष्ट्या पाहिलें तर सर्व (युरोपियन व आर्य) वैद्यकांच्या दृष्टीनें कांदा हा फार महत्त्वाचा खाद्य पदार्थ आहे. स्कन्हीं या रक्तदोषाच्या विकारांत व मूळव्याधीच्या विकारांत कांदा फार उपयोगीं पडतोच, पण एरवींही रक्त शुद्ध राहाण्यास व हुषारी वाटण्यास कांद्याचा फार उपयोग होतो. मात्र तो जड असल्यानें त्याचा प्रमाणाबाहेर उपयोग करूं नये.

‘पालेभाज्या वाईट व फळभाज्या चांगल्या’ हें खरें नाही. ‘तांबडा भोपळा वाईट’ समजला जातो परंतु हा भोपळा पौष्टिक आहे; मात्र तो जड, उष्ण व बद्धकोष्ठता उत्पन्न करणारा आहे म्हणून बेतानें खावा.

‘दोडका आमांश उत्पन्न करणारा’ समजतात, पण तो तसा मुळींच नाही.

थालिपीठ सर्वस्वी त्याज्य ही समजूत चुकीची आहे. १६व्या पानांत सांगितलेल्या कारणास्तव भाजणीचे पदार्थ खाणें इष्ट आहे.

थालिपिठानें बद्धकोष्ठता मोडण्यास मदत होते. यास्तव आंतड्याचा कांहीं विकार नसेल तर तें थोडें खाणें हितावह आहे.

‘हुलगा हें भिकार अन्न आहे’ हें खोटें आहे. हुलगा इतर द्विदल धान्यांप्रमाणें पौष्टिक आहे. हुलग्याच्या पिठल्यानें मलशुद्धि उत्तम होते.

‘जे पदार्थ पौष्टिक व चांगले, ते जितके खावे तितके चांगले,’ ही समजूतही चुकीची आहे. अशा चुकीच्या समजुतीनें तूपसाखर घातलेले पदार्थ पुष्कळ लोक सडकून खातात व प्रकृतीस अपाय करून घेतात. बदाम उत्तम व दूधही उत्तम; परंतु दुधांत केलेला बदामाची खीर माणसानें किती खावी यास मर्यादा आहे. तसेंच तुपाचें आहे. हे पदार्थ परिमाणाबाहेर खाऊन ज्यांनीं आपली प्रकृति बिघडवून घेतली आहे अशांचीं अनेक उदाहरणें पाहाण्यांत येतात. बदाम हितकारक खरे पण ते सामान्य मनुष्यास दहापंधराहून जास्त नकोत. जास्त खाल्ले तर ते पचणार नाहीत. दूध व विशेषतः खिरींतील आटीव दूध किती पचेल यासही मर्यादा आहे. केवळ दुधावर मनुष्य राहिल तर त्यास २।३ शेर दूध पचेल. पण सपाटून जेवणाच्या सामान्य मनुष्यास अच्छेराहून फार जास्त दूध पचणार नाही. तूपही सामान्य मनुष्याच्या प्रकृतीस संबंध दिवसांतून चार तोळ्यांहून जास्त मुळींच आवश्यक नाही व तें यापेक्षां जास्त खाल्लें तर पचणारही नाही. साखरही पचनास जड आहे. यास्तव या पदार्थांचा उपयोग प्रमाणाबाहेर करूं नये.

‘पेरू हा थंडी करणारा व अपायकारक पदार्थ आहे.’ हें खरें नाही. पूर्वांच्या संवयीच्या मानानें पेरू जास्त खाल्ला तर तो थंडी करतो हें खरें, पण त्याचें कारण पेरूचा स्वाभाविक दोष नसून प्रमाणातिक्रम हें आहे. पेरू हें स्वस्त पण अतिशय उपयोगी फळ आहे. कोठ्यांतील उष्णता मोडणें हा त्याच्यामध्ये उत्तम गुण आहे. मलावरोध नाहीसा

करण्याचा गुणही त्यामध्ये आहे. पेरू व इतर सारक फळें खाल्ल्याने आंतड्यांतील मळाच्या गांठी मोडून त्या बाहेर निघण्याच्या मार्गाला लागतात; त्यामुळे कधी कधी आंतड्यांत तात्पुरतें दुखतें; पण हें दुखणें अपायकारक नसून परिणामीं हितावह होतें.

पेरू यकृतास चांगला असें कांहींचें म्हणणें आहे. कांहीं कांहीं विकारांत सकाळीं अनशेपोटीं पेरू खाण्यास वैद्य सांगतात. डॉ० गर्दे हे म्हणत असत कीं, “पेरू हें इतकें उत्तम फळ आहे कीं, त्यास हिंदी भाषेत ‘अमृत’ म्हणून जें नांव आहे तें अगदीं यथार्थ आहे.” ग्वाल्हेर, जबलपूर या भागांत स्टेशनावर पेरू विकणारा मनुष्य ‘लेरे अमृत’ म्हणून ओरडतांना पाहिल्याचें वाचकांना आठवत असेल.

कोणतेही अन्न उत्तमप्रकारें चावून खाल्लें पाहिजे हें तत्त्व नेहमीं ध्यानांत ठेवावें. आवडणारा कोणताही पदार्थ अल्प प्रमाणांत व उत्तम चावून खाण्यास हरकत नाही.

लोहप्रधान पदार्थ.

आरोग्यास लोह आवश्यक आहे, पण खनिज लोहाचें पचन होणें फार कठीण असल्यामुळे लोहभस्मादि औषधांपासून व्हावा तितका फायदा होत नाही. उलट, त्यांच्यामुळे मलावरोध व जठरक्षोभ होत असल्यामुळे त्यांपासून पचनेंद्रियांस व आरोग्यास फायद्याऐवजीं अपाय होतो; पण सेंद्रिय अथवा वनस्पतींत असणाऱ्या लोहाची तशी स्थिति नाही. त्याचें सात्मीकरण किंवा पचन शरिराकडून होत असल्यामुळे त्यापासून फार फायदा होतो. ह्यास्तव कोणकोणत्या अन्नांत लोह कोणकोणत्या प्रमाणांत आहे हें कळणें जरूर आहे. ह्याविषयीं माहिती पुढीलप्रमाणें आहे.

एक लक्ष भागांत लोहाचें प्रमाण.

तांदूळ	१.२
सातू	१.४
कणीक	१.६
गाईचें दूध	२.३
अंजिरें	३.७
राजबरी	३.९
कोबीचीं पांढरीं पानें	४.५
बदाम	४.९
बटाटा	६.४
वाटाणा	६.४
पावटा	८.३
गाजरें	८.६
गव्हाचा घरगुती रवा	८.८
स्ट्रॉबेरी	९
जवस	९.५
अंड्यांतील पिवळा भाग	१०.२४
सफरचंद	१३
कोबीचीं हिरवीं पानें	१७
Asparagus	२०
विलायती पालक (Spinach)	३३.३९.

प्रत्येक मनुष्यास रोज अवश्य लागणारें लोहाचें प्रमाण फक्त एकाच पदार्थापासून मिळण्यास त्या त्या पदार्थाचें किती प्रमाण अवश्य आहे ह्याविषयी माहिती—

तांदूळ	१.१ शेर (सर्व शेर पक्के)
गहू	पावशेर
सातू	दीड पावशेर
गाईचे दूध	२॥ शेर
आंजिरे	१.१ शेर
कोबी	२॥ शेर
कोबीचीं हिरवीं पाने	पाऊण शेर
बटाटे	पाऊण शेर
डबल बीज	१३ तोळे
गाजरें	१॥ शेर
बदाम	१२ तोळे
सफरचंद	अच्छेर
अंड्यांतील पिवळा भाग	अदपाव.

आहारांत साधेपणा.

आरोग्यप्राप्तीसाठीं आहारांत वैचित्र्य असावें म्हणून सांगितलें आहे, परंतु एका वेळीं फार प्रकारचे पदार्थ न खातां ते निरनिराळ्या दिवशीं व निरनिराळ्या खाण्याच्या वेळीं खावे हें चांगलें. एका वेळेस खाण्याच्या पदार्थांची संख्या फार असूं नये, याचें कारण पुढील प्रकारचें आहे. ज्याप्रमाणें मनाला एका वेळीं अनेक विषयांकडे लक्ष देतां येत नाहीं, त्याप्रमाणें पचनेंद्रियांना एका वेळीं अनेक भिन्न प्रकारच्या अन्नांचें पचन करतां येत नाहीं. एका वेळीं अनेक विषयांकडे लक्ष दिल्यानें कोणत्याच विषयाचें ज्ञान चांगलें होत नाहीं, त्याप्रमाणें एका वेळीं अनेक पदार्थ पोटांत गेल्यानें कोणत्याच पदार्थाचें पचन चांगलें होत नाहीं. शिवाय कांहीं पदार्थ विरुद्ध धर्मांचे असल्यामुळे अनेक पदार्थांच्या (अन्नांच्या) मिश्रणापासून त्यांच्या गुणांमध्ये बिघाड होतो.

या कारणास्तव एका वेळीं फार प्रकारचे पदार्थ खाऊं नयेत. आहारांत वैचित्र्य आणावयाचें, तें निरनिराळे पदार्थ निरनिराळ्या जेवणाच्या वेळीं खाऊन आणावें. अन्नाचीं जीं मिश्रणें हानिकारक होतात त्यां-विषयीं माहिती पुढीलप्रमाणें:—

परस्परविरोधी पदार्थ.

दूध व पालेभाज्या,

दूध व आंबट फळें,

दूध व साखर,

पिष्टमय अन्न (भात, साबूदाणा इ०) व आंबट फळें,

पालेभाज्या व फळें,

पिष्टमय अन्न व पुष्कळ साखर, स्निग्ध द्रव्य (लोणी तूप इ०)

व साखर,

मांस व दूध,

मांस व साखर,

मांस व फळें, विशेषतः आंबट फळें,

अंडी व आंबट फळें.

कोरडें (आंत कमी पाणी असलेलें) अन्न खाण्याचें महत्त्व.

अन्न शक्य तितकें कोरडें खावें. ज्यांची पचनशक्ति मंद आहे त्यांनीं हा नियम लक्षांत ठेवणें अवश्य आहे. अन्न पातळ झाल्या-शिवाय गिळतां येत नाहीं, म्हणून कोरडें अन्न पुष्कळ वेळ चघळले जातें. यामुळे त्याचें उत्तम चर्वण होऊन त्यांत पुष्कळ लाल मिसळते, म्हणून त्याचें पचन उत्तम होतें.

तुपासंबंधानें गैरसमज.

“पोळी तुपाबरोबर खाल्ली असतां ती बाधत नाहीं. यास्तव गहूं व डाळी यांचे पचनास तूप आवश्यक आहे ” ही समजूत चुकीची

आहे. पोळीस तूप खाल्ल्यानें पोळी बाधत नाही, याचा खरा अर्थ असा कीं, तुपानें आंतड्यास जी स्निग्धता येते तिच्यामुळे मळ आंतड्यांतून पुढें सरण्यास मदत होते; व त्यामुळे पोळी चांगली न पचली तरी ती मळरूपानें पडून जाते. तुपामधील स्निग्धतेमुळेच, ऊन पाण्यांत तूप घालून तें प्याल्यानें मलशुद्धि होते. न पचलेली पोळी पोटांत राहिली म्हणजे ती पोटांतून काढून लावण्यास अतिसार किंवा आमांश या उपायांचा उपयोग निसर्गाकडून होतो. परंतु आपणांस वाटतें कीं, तूप न खाल्ल्यानें हा आजार झाला, पण खरी स्थिति वर सांगितल्याप्रमाणें असते. पोळीबरोबर तूप खाल्ल्यानें पोळीचें खरें पचन होत नाहीच, पण ती बाधल्याचें दिसून न आल्यानें आपण आपल्या पचनशक्तीच्या बाहेर पोळी खाल्ली हेंही आपणांस कळून येत नाही. उलट तुपाचा उपयोग केला नाही म्हणजे आपल्या पचनशक्तीची मर्यादा आपणांस कळते व आपण मर्यादेचा अतिक्रम करीत नाही. याप्रमाणें वस्तुस्थिति आहे. यास्तव पोळीबरोबर तुपाचा फाजील उपयोग करूं नये. तूप स्निग्ध अन्न आहे व पोळी हा पदार्थ मांसोत्पादक व उष्णतोत्पादक अन्नांच्या जातीचा आहे. ह्या दोन्ही प्रकारच्या अन्नांचें पचन पचनेंद्रियांच्या भिन्न भागांत होतें. पोळी पचविण्यास जाठररस, स्वादुपिंडरस व आंत्ररस यांची आवश्यकता आहे व तूप पचविण्यास स्वादुपिंडरस व पित्त यांची विशेष आवश्यकता आहे. अशा स्थितींत ह्या भिन्न अन्नांचा एकमेकांच्या पचनास उपयोग कसा होणार ? तूप हा पचनास जड असा पदार्थ आहे, यास्तव सामान्य मनुष्यास रोज ४ तोळ्यांपेक्षां जास्त तुपाची मुळींच जरूरी नाही. तूप पचविण्यास पित्ताची जरूरी आहे म्हणून तूप पचविण्याचे कामाचा बोजा यकृतावर पडतो. पुष्कळ माणसांचें यकृत हें इंद्रिय असावें तितकें जमेदार नसतें म्हणून पुष्कळांस जास्त तूप खाल्ल्यानें अपाय होण्याचा संभव आहे. यास्तव ४ तोळ्यांपेक्षां जास्त तूप खाल्लं नये.

मांसाहार.

मांसाहार उत्तेजक आहे यामुळे मांसाहार करणाऱ्यांचे अंगांत तडफ व तरतरी जास्त असते. तथापि त्यांच्या अंगांत एकंदर शक्ति जास्त असतेच असें नाहीं. इंग्लिश, जर्मन व आणखी कांहीं लोक शिवाय करून बहुतेक लोक मिश्राहारी आहेत, व शक्तीच्या बाबतीत मांसाहारी लोकांची बरोबरी करणारे इतर लोक पुष्कळ आहेत.

पशुसृष्टींत पाहिलें तरी मांसाहार न करणाऱ्या प्राण्यांमध्ये शक्तीची कमतरता बिलकूल आढळत नाहीं. हत्ती व रानडुकर यांचें अद्भुत सामर्थ्य सर्वविश्रुत आहे. वनस्पत्याहारी माकडांचें व वानरांचें अलौकिक सामर्थ्यही प्रसिद्ध आहे. गॉरिला एका झटक्यासरशीं माणसाच हात उखडतो व त्याचें साधारण मोठें पोर चार माणसांना आवरत नाहीं असा अनुभव आहे. गॉरिला क्वचित् प्रसंगीं लाकडाच्या सोऱ्यानें सिंहाचाही प्राण घेऊं शकतो असें म्हणतात.

मिश्राहारी लोकांपैकीं स्कॉच, ऐरिश, रशियन, बल्गेरियन, तुर्क-पंजाबी, गुरखे हे सर्व लोक शक्तीविषयीं प्रसिद्ध आहेत.

वनस्पत्याहारानें कटकपणा येतो ही गोष्ट सिद्ध झालेली आहे. युरोपांत व अमेरिकेंत लांब पळण्याच्या व चालण्याच्या ज्या शर्यती होतात त्यांमध्ये वनस्पत्याहारी लोक यशस्वी होतात असा कित्येक वर्षे अनुभव येत आहे.

आरोग्याच्या दृष्टीनें मांसाहार अनिष्ट आहे असें पाश्चात्य डॉक्टरांचें मत होत चाललें आहे. मांसाहारामध्ये कांहीं गुण असले तरी त्याच्या योगानें शरिरांत युरिक आसिड उत्पन्न होतें, म्हणून तो आरोग्यास हितावह नाहीं.

प्राणिज अन्नांपैकीं कोंबड्यांचीं अंडीं हा पदार्थ बहुतेक पाश्चात्य वैद्यांच्या मते फार पुष्टिकारक आहे. शरिरास अवश्य असे नायट्रो-

जनविशिष्ट अथवा मांसोत्पादक द्रव्य, गंधक व लोह हे पदार्थ अंड्यांत असतात; यास्तव आजारांतून उठलेलीं व इतर अशक्त माणसें यांपैकी ज्यांना धर्माची आडकाठी नसेल त्यांनीं ह्या अन्नाचा उपयोग अवश्य करावा. प्राणिन अन्न खाण्यामध्ये हत्येचें-परपीडेचें-जें पातक घडतें तें या अन्नाचा उपयोग करण्यामध्ये अत्यंत कमी घडतें. मेंदूच्या पोषणास यासारखें पौष्टिक खाद्य दुसरें नाहीं.

अत्याहार.

अत्याहाराचे दुष्परिणामः—

मनुष्यास जेवढें अन्न जरूर आहे त्यापेक्षां जास्त अन्न खाणें सर्वस्वी अपायकारक आहे. जास्त अन्न खाण्यानें पुढील दुष्परिणाम होतात.

जें अन्न शरिरास नको तें शरिरांतून मलरूपानें काढून टाकण्याकरितां शरिरास निष्कारण श्रम पडतात व त्यामुळें शक्ति कमी होते, म्हणून प्रमाणाबाहेर खाल्लें अन्न विषवत् होय.

न पचलेले अन्नाचे भाग शरिरांत राहिल्यानें शरीर निरनिराळ्या आजारांस पात्र होतें. न पचलेलें अन्न रोगजंतूस भक्ष्याप्रमाणें उपयोगीं पडतें.

मांसोत्पादक म्हणजे नायट्रोजनविशिष्ट अन्न जरूरीपेक्षां जास्त खाल्ल्यास शरिरांत युरिक एसिड उपन्न होतें व यामुळें संधिवातादि, गेग उत्पन्न होण्यास मदत होतें. सामान्य मनुष्यास २।३ तोळे मांसोत्पादक द्रव्य पुरेसें आहे.

अपचन हें आरोग्याभावाचें एक महत्त्वाचें कारण आहे व अत्याहारानें अपचन होतें म्हणून अत्याहार हें आरोग्यन्हासाचें एक कारण आहे. एक लेखक म्हणतात 'रोगोत्पत्तीच्या कारणांमध्ये अतिरिक्त आहार हें सर्वांत मोठें कारण आहे अशी माझी खात्री झालेली आहे.'

“Overeating overshadows all other factors in the cause and production of disease.” Sager.

एका वैद्यानें विनोदानें म्हटलें आहे:—“ आपण खाल्लेल्या अन्नाचा थोडाच भाग आपल्या पोटाच्या उपयोगीं पडतो, बाकीचा सर्व वैद्यांचें पोट चालविण्यास उपयोगीं पडतो.”

आहारलेलें वाटणें—जेवणानंतर जाड्य वाटणें—हें शक्तीबाहेर आहार केल्याचें लक्षण आहे. तरी हें लक्षण न होईल इतका आहार मनुष्यानें ठेवावा.†

नियमित आहाराचें महत्त्व इतकें आहे कीं, चांगलें अन्न प्रमाणाबाहेर खाणाऱ्या माणसापेक्षां प्रमाणांत अयोग्य अन्न खाणारास अपाय कमी होतो असें म्हणतां येईल .

रोजचें खाणें.

पूर्वीं सांगितलेल्या तत्त्वांप्रमाणें रोजचें खाणेंपिणें पुढीलप्रमाणें असावें. सकाळीं—क्षुधा असल्यास तिचे तीव्रतेप्रमाणें फळाहार, दूध, गांधीपेय, दशमी इ०.

दोन प्रहरचें जेवण:—बिनसडलेल्या तांदळाचा भात, भाकरी अथवा पोळी, भाजी, आमटी इ०. नित्य थोडासा हिरवा पाला, कच्चीं गाजरें, कोबी, भेंडी, मुळे, भुइमुगाचे दाणे, लिंबू इत्यादिकांचा उपयोग करावा. पाला, मुळे इ० कच्चे खावयाचे पदार्थ स्वच्छ पाण्यानें धुऊन घ्यावे; नाहीं तर त्यांस लागलेल्या घाण मातीबरोबर पोटांत रोगजंतु जाण्याचा संभव आहे.

अग्नि मंद असल्यास जेवणापूर्वीं तास अर्धातास अगोदर ऊन पाणी प्यावें. पण ऊन पाणी नेहमीं पिणें चांगलें नाहीं.

†“ A full stomach is never a satisfied one and a satisfied stomach is never a full one.

An excess of fats is productive of acetone bodies, fatty acids and other irritating substances.”

संध्याकाळचे जेवण बहुतेक वरीलप्रमाणेच. पोटांत वात धरत असल्यास भात कमी करणे.

दोन जेवणांच्या दरम्यान तीव्र क्षुधेवांचून कांहीं खाऊ नये. फळें खाण्यास मात्र हरकत नाही.

पाणी पिणे.

प्रत्येक मनुष्याने ऋतुमानाप्रमाणे शेरापासून २।३ शेर पाणी पिणे अवश्य आहे.

अन्न खातांना पाणी शक्य तितकें कमी प्यावें. अन्नपचन झाल्यावर म्हणजे जेवणानंतर ३।४ तासांनीं पाणी पिणे उत्तम. पाणी पिऊन लागलीच जेवणेंही चांगलें नाही; तें प्याल्यावर निदान अर्धातास जाऊ द्यावा. जेवतांना पाणी प्याल्यानें पक्काशयांतील जाठर रस पातळ होतो त्यामुळे त्याचें कार्य अन्नावर चांगलेंसें होत नाही; शिवाय पाणी प्याल्यानें खाल्लेल्या अन्नाची उष्णता कमी होते (पचनक्रिया होण्यास अन्नाची उष्णता शरिराच्या उष्णतेइतकी असावी लागते), म्हणून खातांना किंवा खाण्याचे आधीं किंवा नंतर फार पाणी पिणे चांगलें नाही. अन्नपचन होऊन कोठा मोकळा झाल्यावर पाणी प्याल्यानें अन्नपचनास अडथळा न होतां उलट पोट धुतलें जाऊन ताजेतवानें होते.

ज्यांचें पचन मंद आहे त्यांनीं भोजनापूर्वीं तास अर्धा तास अगोदर, किंवा तहान लागल्यास भोजनानंतर, ऊन पाणी एकाद्या वेळीं प्यावें. ऊन पाणी जेवणापूर्वीं प्याल्यानें कोठा चांगला धुतला जाऊन जाठर रसाचे उत्पत्तीस मदत होते; मात्र ऊन पाण्यानें कोठ्यास एकंदरींत अशक्तता येते यास्तव तें होतां होईतो पिऊ नये.

पाणी पिण्यासंबंधानें बराच गैरसमज दिसतो. मुंबईस झालेल्या एका सार्वजनिक व्याख्यानांत पुढीलप्रमाणें उपदेश करण्यांत आला.

“जेवल्यानंतर अर्ध्या तासानें पाणी पिणें अति उत्तम. तें नसल्यास निदान जेवल्यानंतर पाणी पोटभर प्यावें व जेवण्याच्या पूर्वी किंवा मध्ये केव्हांही पिकं नये.”

ज्ञानप्रकाश.

वरील उपदेशासंबंधानें पुढील गोष्टी ध्यानांत ठेवाव्या.

‘अर्ध्या तासानें पाणी पिणें’ अति उत्तम म्हणतां येत नाहीं. जेवतांना पाणी पिण्यापेक्षां हा मार्ग चांगला होय खरें. जेवल्यानंतर पाणी पोटभर पिणें चांगलें असैही म्हणतां येत नाहीं. जेव्हां मध्यंतरीं चांगलें पाणी मिळण्याची अडचण असेल तेव्हां मात्र जेवल्यावर थोडेंसे प्यावें. जेवतांना पाणी शक्य तितकें कमी पिणें व दोन जेवणांचे दरम्यान तें पाहिजे तेवढें पिणें यांत काय सुख व फायदा आहे याचा अनुभव कोणासही घेतां येण्याजोगा आहे.

कांहीं भक्ष्य पदार्थांविषयीं माहिती.

आंबा—हें सर्वोत्कृष्ट फळ आहे. कारण हें पौष्टिक व सारक असून सर्वांना उपलब्ध आहे. हिंदुस्तानांतील बऱ्याच भागांत गरिबां-पासून श्रीमंतांपर्यंत सर्वांना मिळणारें व संतोष देणारें फळ आंब्यासारखें दुसरें नाहीं, यास्तव त्यास एका अर्थानें ‘फळांचा राजा’ असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. फलाहार करून पचनेंद्रियें व आरोग्य सुधारावयाची ज्यांस इच्छा असेल, त्यांनीं आंब्यांच्या दिवसांत एक वेळ आंबे खाऊन रहावें. बद्धकोष्ठता मोडणें, कडकी कमी करणें व शक्ति देणें हीं कामें आंब्याकडून जशीं होतात तशीं द्राक्षें, मनुका, बेदाणा या फळांब्यतिरिक्त दुसऱ्या कोणत्याही फळाकडून होत नाहींत.

आंबा इतका पौष्टिक आहे कीं, एका मनुष्याचा क्षयासारखा दिसणारा अशक्ततेचा विकार केवळ आंबे खाल्ल्यानें नाहींसा झाला.

औषधें व कुपथ्य यांनीं एका गृहस्थाचें रक्त बिघडून त्यांना गळवें झालीं होती. हा त्यांचा विकार आंबे खाण्याच्या पथ्यानें बरा झाला.

कांदा—हा पदार्थ फार स्वस्त असून रुचीने व गुणाने चांगला आहे, म्हणून त्यास 'गोरगरिबांचे बिनमोल तोंडीलावणे' असे नांव देता येईल. शरिराचे व मेंदूचे पोषणास उपयोगी पडणारे पदार्थ कांदांत बऱ्याच प्रमाणांत आहेत. मळाचे खडे मोडण्याचा गुण कांद्यामध्ये त्यांतील गंधकामुळे आहे. मूळव्याधींतील रक्तसाव बंद करण्याचा गुणही कांद्यामध्ये आहे; म्हणून कांद्याचा रस हे मूळव्याधीवर एक औषध आहे. मेंदूचा थकवा जाण्यास भाजलेला कांदा खावा असे. एका अमेरिकन डॉक्टरांचे मत पूर्वी सांगितलेच आहे.

कांदा व लसूण हे पदार्थ गुणांनी चांगले असतांना ते मनुस्मृतींत ब्राह्मणांस निषिद्ध मानिले आहेत याचे कारण या पदार्थांचा उत्तेजक धर्म हे असावे. कडकडीत ब्रह्मचर्य पाळणाऱ्यांना हे पदार्थ अनिष्ट आहेत हे खरे आहे, पण संसारी लोकांना त्यांचा उपयोग करण्यास हरकत नाही, एवढेच नव्हे तर तो आरोग्येच्छुंनी जरूर करावा.

लसूण—हा अत्यंत औषधोपयोगी पदार्थ आहे. पंडित जगन्नाथरायांनी 'अखिलरसायनमहितः' म्हणजे सर्व रसायनांत श्रेष्ठ असे लसणाचे वर्णन केले आहे. लसूण वातहारक आहे हे प्रसिद्धच आहे, पण त्याशिवाय कफक्षयाच्या जंतूंचा शान करण्याचे सामर्थ्य त्यामध्ये आहे हा त्याचा विशेष उपयोग आहे. तुपाबरोबर लसणीच्या कुड्या रोज खाल्ल्याने एका गृहस्थांचा कफक्षय कमी झाल्याचे ऐकिते आहे. हल्लीं क्षयकारी व्रणांवर लसणेचा उपयोग मुंबईच्या ग्रँट मेडिकल कॉलेजांत करतात असे म्हणतात. लसूण खाणाऱ्या लोकांत क्षयरोग कमी असतो असे आढळून आल्यावरूनच युरोपियन वैद्यांचे लक्ष या पदार्थाकडे गेले आहे.

लसणांत कांही उत्कृष्ट गुण आहेत, म्हणून त्याचा उपयोग जरूर तेव्हां अवश्य करावा व मधून मधून तो आरोग्येच्छुंनी जरूर

खावा. तथापि तो उष्ण आहे यास्तव रक्त पडण्याचा विकार ज्यांना असेल त्यांनी त्याचा उपयोग बेताने करावा.

खाद्य पदार्थांचे गुणदोषांसंबंधाने वैद्यकाचार्य वाग्भटांचे मत—

“मुद्गाद्यैर्लघुभिर्यूषाः कुलत्थैश्च ज्वरापहाः ।”

मूग वगैरे हलकीं धान्ये व कुळिथ यांचे कट ज्वरनाशक आहे.

“वरोऽत्र सुद्रोऽल्पचलः” सर्व द्विदल धान्यांमध्ये मूग श्रेष्ठ असून किंचित् चातुळ आहेत.

“मौद्गस्तु पथ्यः संशुद्धव्रगकंठाक्षिरेगिणाम् ।” मुगाचे सार व्रण, कंठरोग व ज्वररोग ह्या रोगांना व ज्याने विरेचन घेतले आहे त्याला पथ्यकर आहे.

“लाजास्तृट्छर्द्यतीसारमेहमेदःकफच्छिदः ।

कासपित्तोपशमना दीपना लघवो हिमाः ॥”

‡साळीच्या लाह्या लघु, शीत, दीपक व कफपित्तहारक असून, तृषा, अति-सार, मेह, मेद, वांति व कास यांचा नाश करितात.

“वर्चोभेदि तु वास्तुकम् ।”

चाकवताने शौचास साफ होतें.

“...अग्निदीपनी

ग्रहण्यर्शोऽनिलश्लेष्माहितोष्णा ग्राहिणी लघुः ॥”

चुका आंबट, अग्निदीपक, उष्ण, लघु व ग्राहक असून ग्रहणी, अर्श, कफविकार व वाताविकार यांना हितावह आहे.

“वार्ताकं कटुतिक्तोष्णं मधुरं कफवातजित् ।

सक्षारमग्निजननं हृद्यं रुच्यमपित्तलम् ॥”

वांगे तिखट, कटु, मधुर, उष्ण, कफवातहारक, क्षारयुक्त, अग्निवर्धक, चवदार, रुचिप्रद व पित्त न करणारे आहे.

“द्राक्षा फलोत्तमा वृष्या चक्षुष्या सृष्टमूत्रविट्

स्वादुपाकरसा स्निग्धा सकषाया हिमा गुरुः ॥

‡ भातापेक्षां लाह्या विशेष गुणकारी असतात याचे कारण संबंध दाण्यांचा उपयोग हे असारे; पाने १५—१६ पाहा.

निहत्यनिलपित्तास्रतित्तास्यत्वमदात्ययान् ।

तृष्णाकासश्रमश्वासस्वरभेदक्षतक्षयान् ॥ ”

द्राक्षे सर्व फळांमध्ये श्रेष्ठ, रसाने व पाकाने मधुर, किंचित् तुरट, थंड, स्निग्ध, वृष्य, जड, सारक, मूत्रल व नेत्रांना हितावह असून वातपित्त, रक्तपित्त, तोंडाचा कडवटपणा, मदात्यय, तृषा, कास, श्वास, उरःक्षत, क्षय, स्वरभेद व श्रम यांचा उपशम करितात.

“लवणः स्यंदयत्यास्यं कपोलगलदाहकृत् ।”

लवण रसाने तोंडास पाणी सुटते व गाल व गळा यांचा दाह होतो.

“वरं सौवर्चलं कृष्णं विडं सामुद्रमौद्भिदम् ।

रोमकं पांसुजं शीसं क्षारश्च लवणो गणः ॥ ”

सैंधव, पादेलोण, कृष्णलवण, विडलोण, समुद्राचे मीठ, औद्भिदलवण, सांबर-
मीठ, मंगेमीठ, शिसें, व क्षार हे लवण बर्गात येतात.

“लवणः स्तंभसंघातबंधविध्मापनोऽग्निकृत् ।

स्नेहनः स्वेदनस्तीक्ष्णो रोचनश्छेदभेदकृत् ॥

सोऽतियुक्तोऽक्षपवनं खलतिं पलितं वल्मि ।

तृट्कुष्टविषवीसर्पाञ् जनयेत्क्षपयेद्वल्म ॥ ”

लवणरस स्तंभ (शिरादिक ताठणे), काठिष्य व स्रोतोरोध यांचा नाश करितो; व अग्निप्रदीपक, रुचिप्रद, तीक्ष्ण, स्वेदजनक व मार्दवकारक असून व्रण वाढवितो (म्हणजे तो लवकर भरू देत नाही). त्याच्या अति सेवनाने वातरक्त, टक्कल पडणे, पलित रोग (केस पिकणे), वळ्या पडणे, कुष्ठ, तृषा, विषारी परिणाम, विसर्प इत्यादि रोग उत्पन्न होऊन बलक्षय होतो.

प्रकरण तिसरे.

व्यायाम.

आरोग्य सुधारण्यास दुसरा उपाय पुरेसा व्यायाम होय. विशेष उपयोगी अशा व्यायामांसंबंधी माहिती पुढे दिली आहे. यापेक्षा जास्त माहिती 'व्यायामशास्त्र' या व इतर पुस्तकांत पाहावी.

व्यायामासंबंधानें सामान्य माहिती.

शरिरामध्ये सुमारे पांचशें स्नायु आहेत व व्यायामाच्या शेंकडों प्रकारांपैकी असा एकही प्रकार नाही की, ज्यांत शरिरांतील सर्व स्नायूंंस पूर्ण व्यायाम मिळतो. ह्यास्तव सर्व स्नायु उत्तम कसलेले असावे अशी ज्यांची इच्छा असेल त्यांनीं शक्य तितके निरनिराळ्या प्रकारचे व्यायाम केले पाहिजेत.

देशी व युरोपियन पद्धतीपैकी कोणतीही व्यायामपद्धति सर्वगुणपरिपूर्ण नाही. प्रत्येक पद्धतींत कांहीं विशेष गुण आहेत, ह्यास्तव ज्यांना पूर्ण विकास पाहिजे असेल त्यांनीं एकाच पद्धतीस चिकटून न राहातां निरनिराळ्या पद्धतींतील निरनिराळे व्यायाम केले पाहिजेत.

कुस्तीमध्ये जितक्या स्नायूंना व्यायाम मिळतो तितका दुसऱ्या कोणत्याही एका प्रकारच्या व्यायामांत मिळत नाही.

ज्यांमध्ये बऱ्याच स्नायूंचा उपयोग होतो असे, कुस्तीच्या खालो-खाल, पोहणें व नमस्कार हे व्यायाम होत.

व्यायामाचे एकापेक्षां एक कमी दर्जाचे प्रकार पुढील होत.

१ निरनिराळ्या प्रकारच्या देशी व विदेशी कसरती करून कुस्ती करणें, पोहणें, व घोड्यावरून शिकार करणें.

२ निरनिराळ्या प्रकारच्या देशी व विदेशी कसरती करून कुस्ती करणें व पोहणें.

३ देशी कसरत, कुस्ती व पोहणें.

४ कसरत अथवा तालमींतील व्यायाम.

५ नमस्कार.

६ फुटबॉल, आठ्वापाठ्वा, खोखो, टेनिस, क्रिकेट इत्यादि खेळ खेळणें.

७ बागेंत काम करणें व घरगुती श्रमाचीं कामें करणें.

८ टेकडीवर फिरावयास जाणें.

९ सपाट जमिनीवर फिरावयास जाणें.

ज्यांना कसरत करण्यांत फार वेळ घालविणें शक्य नसेल त्यांनीं व्यायामासंबंधानें पुढील गोष्टी लक्षांत ठेवाव्या.

रक्ताशय, फुफ्फुसे व पचनेंद्रियें हीं शरिरांतील अत्यंत महत्त्वाचीं इंद्रियें होत. ह्यास्तव निदान ह्या इंद्रियांसंबंधाचे स्नायु बळकट राहातील अशी प्रत्येकानें खबरदारी घेतली पाहिजे. ह्यासाठीं व्यायामाची व्यवस्था पुढीलप्रमाणें ठेवावी.

पळणें, टेकडी चढणें व कोणतेंही विशेष शक्तीचें काम यांनीं रक्ताशय अथवा हृदय बळकट होतें, यास्तव यांपैकीं एकादा व्यायाम शक्तीप्रमाणें नित्य घ्यावा.

बरील व्यायाम व प्राणायाम यांनीं फुफ्फुसे बळकट होतात, ह्यास्तव यांपैकीं व्यायाम करावे.

खणणें, लाकडें फोडणें, झाडावर चढणें, दोरीस किंवा दुसऱ्या एखाद्या पदार्थास लोंबकळणें, मलखांब करणें, कमान टाकणें हीं कामें करतांना पोटाच्या स्नायूंना काम पडतें म्हणून त्यापासून पोटाचे स्नायूस मजबुती येते.

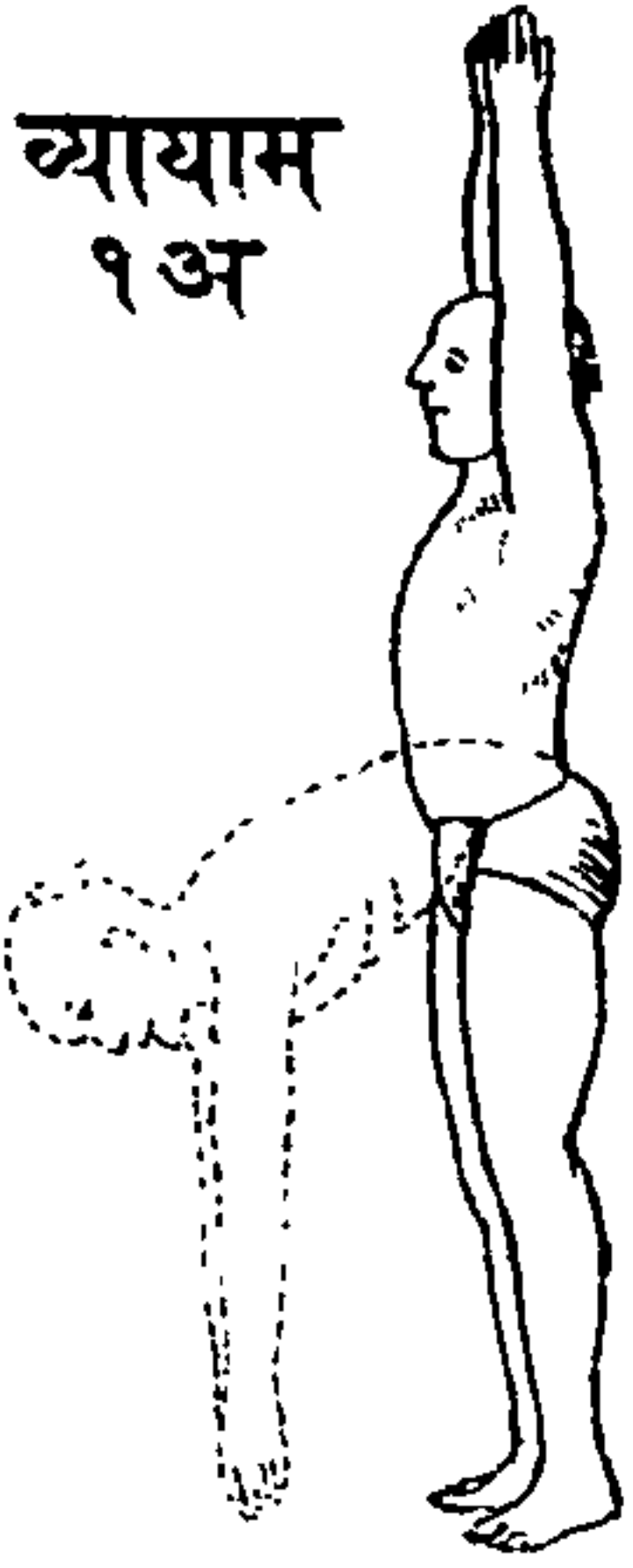
वांकून अन्न वाढणें, धुणें, किंवा केर काढणें, छतास रंग देणें वगैरे कामेंही पोटाचे स्नायूस बळकटी आणणारी आहेत.

छाती कमरेकडे अथवा मांड्यांकडे ओढणें, पोट आंत ओढणें, व कमरेत वांकणें ह्यासंबंधाचे जे जे व्यायाम आहेत त्यांच्या योगानें पचनेंद्रियांस बळकटी येते; ह्यास्तव नमस्कार, बैठका व पुढें सांगितलेले व्यायाम यांपैकीं व्यायाम घ्यावे.

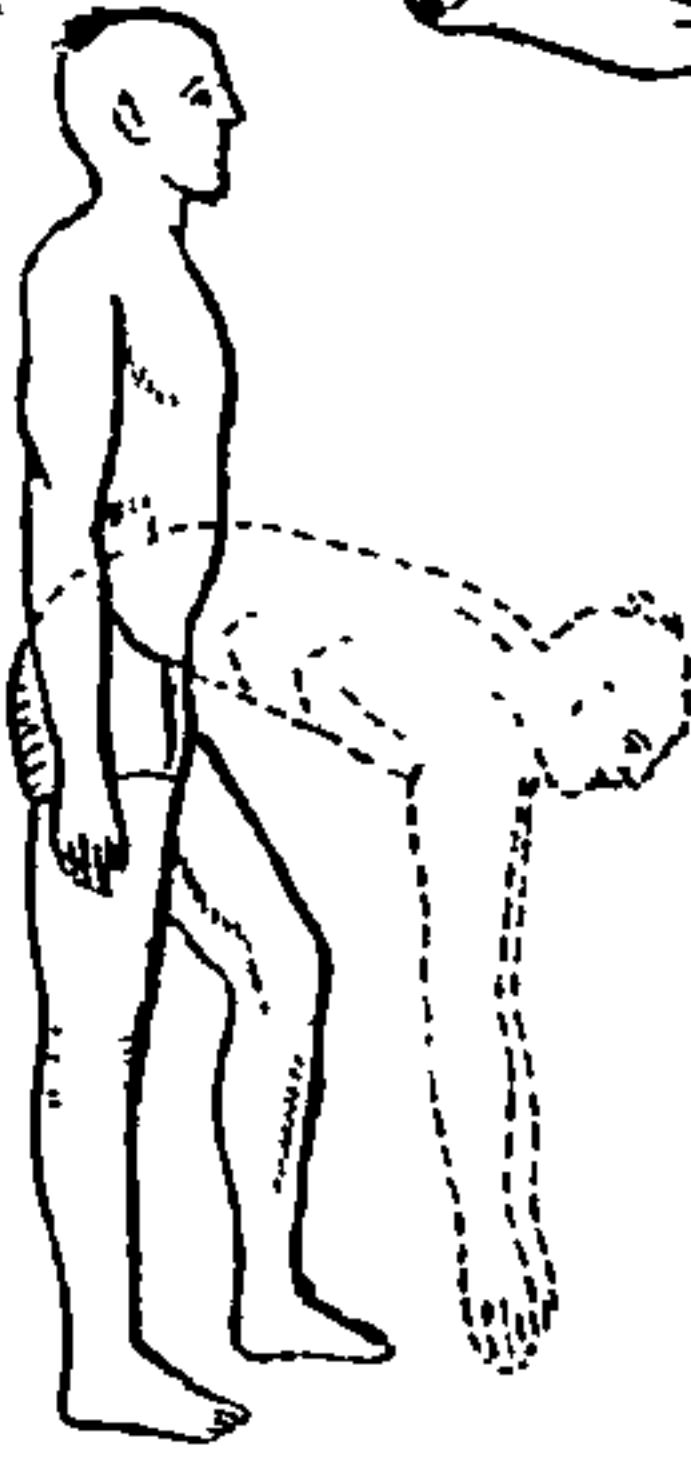
व्यायाम १.

(अ) हात वर ताठ पसरून कमरेस मागील बाजूनें बांक देऊन आणि छाती वर काढून उभें रहावें.

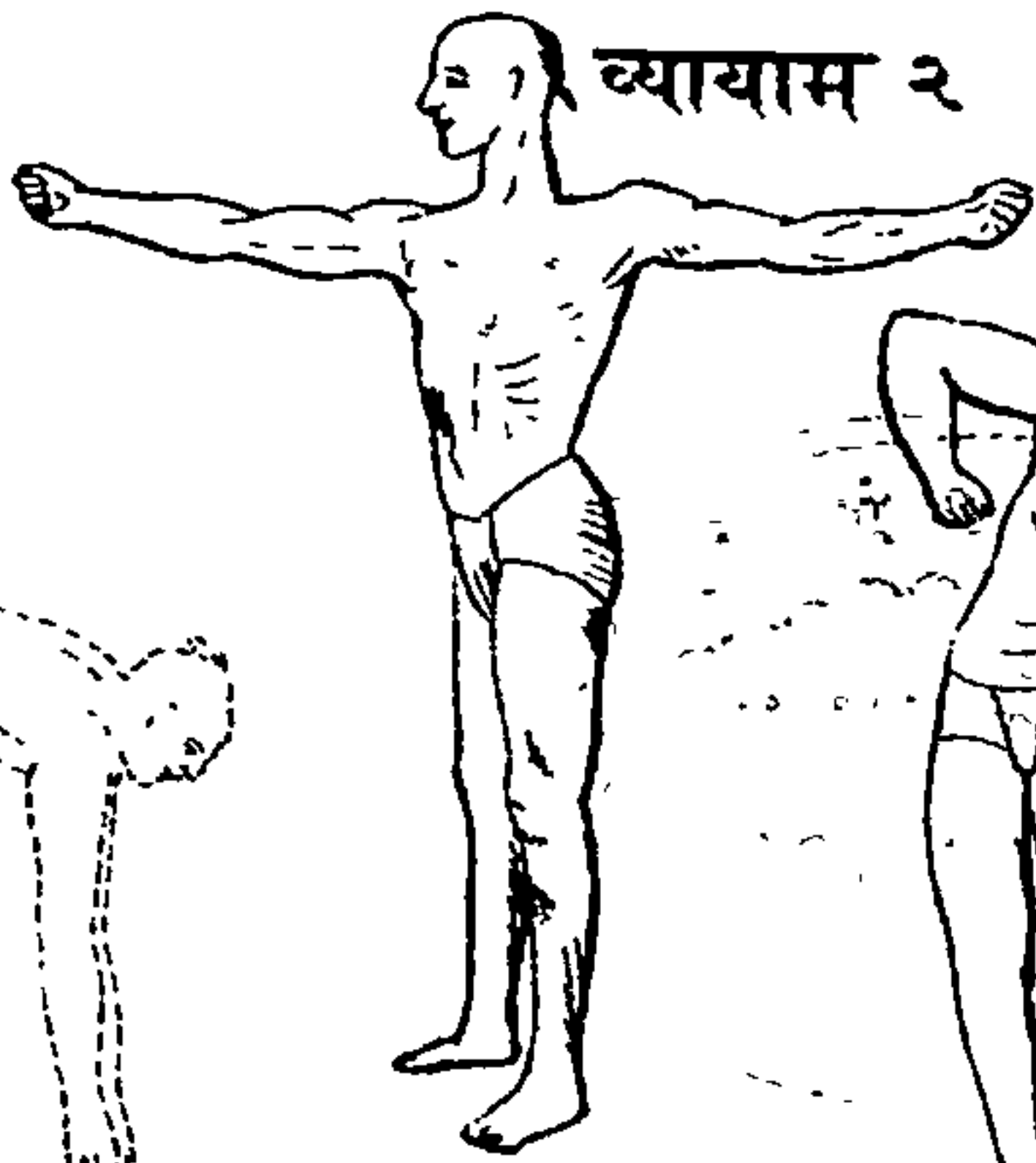
व्यायाम
१ अ



व्यायाम
१ ब

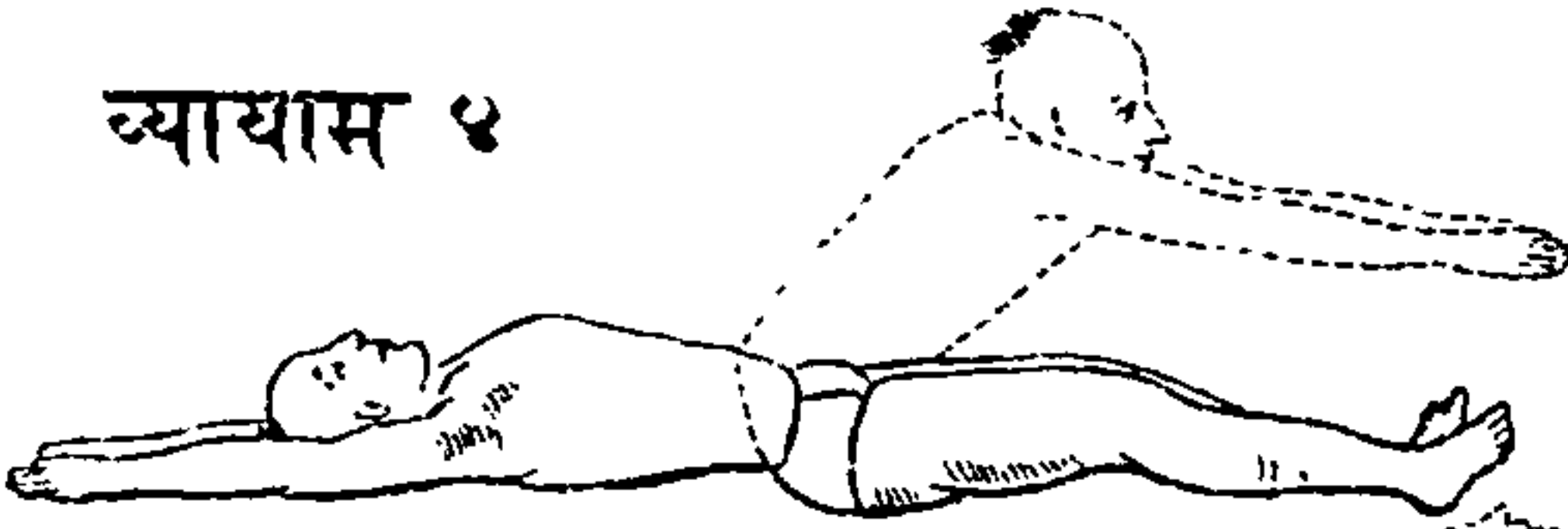


व्यायाम २



व्यायाम ३ क

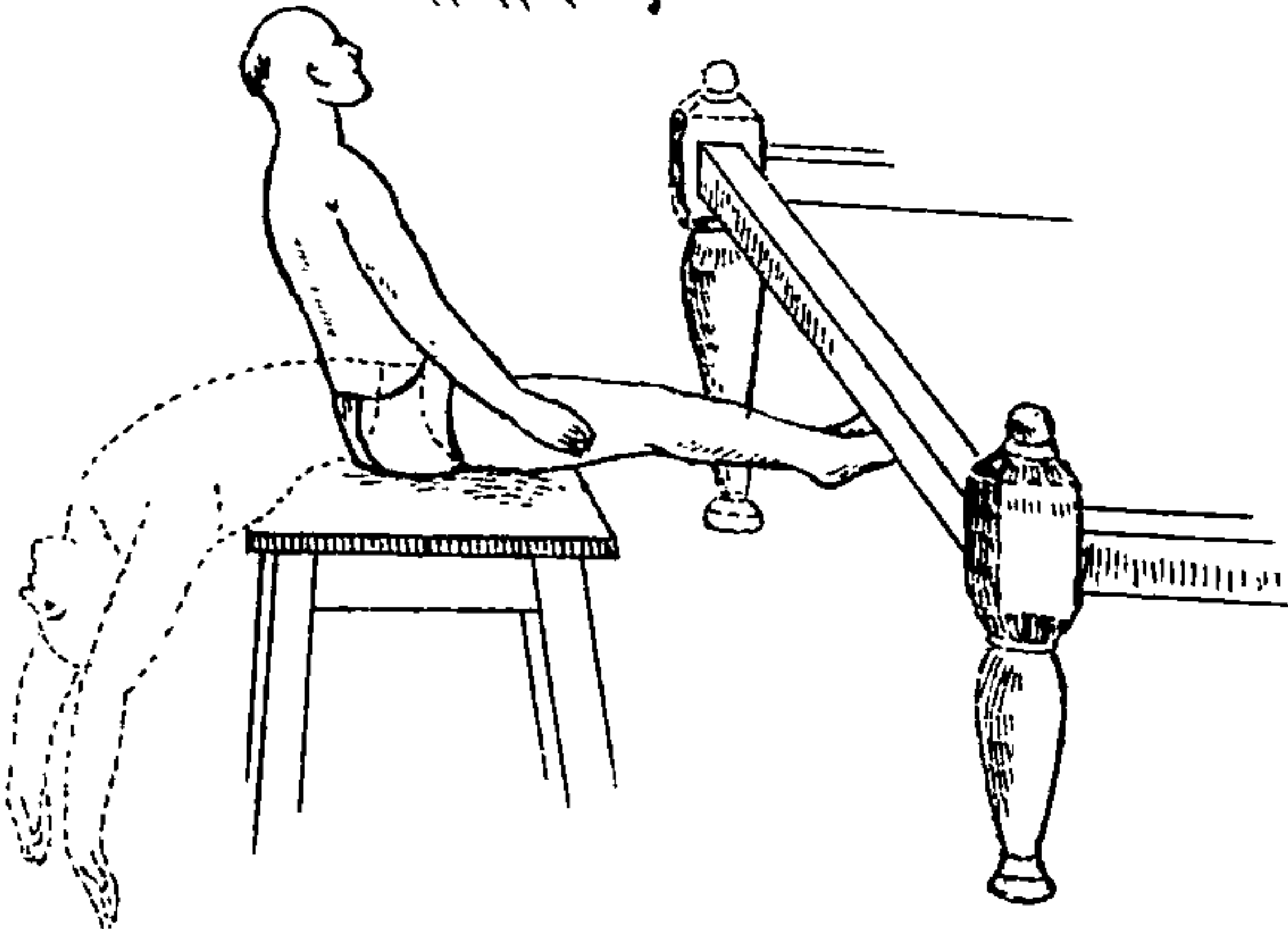
व्यायाम ४



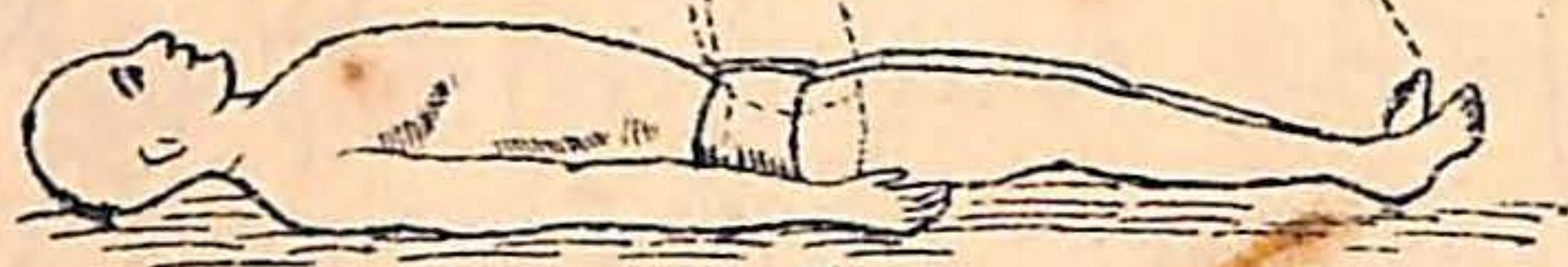
व्यायाम ४



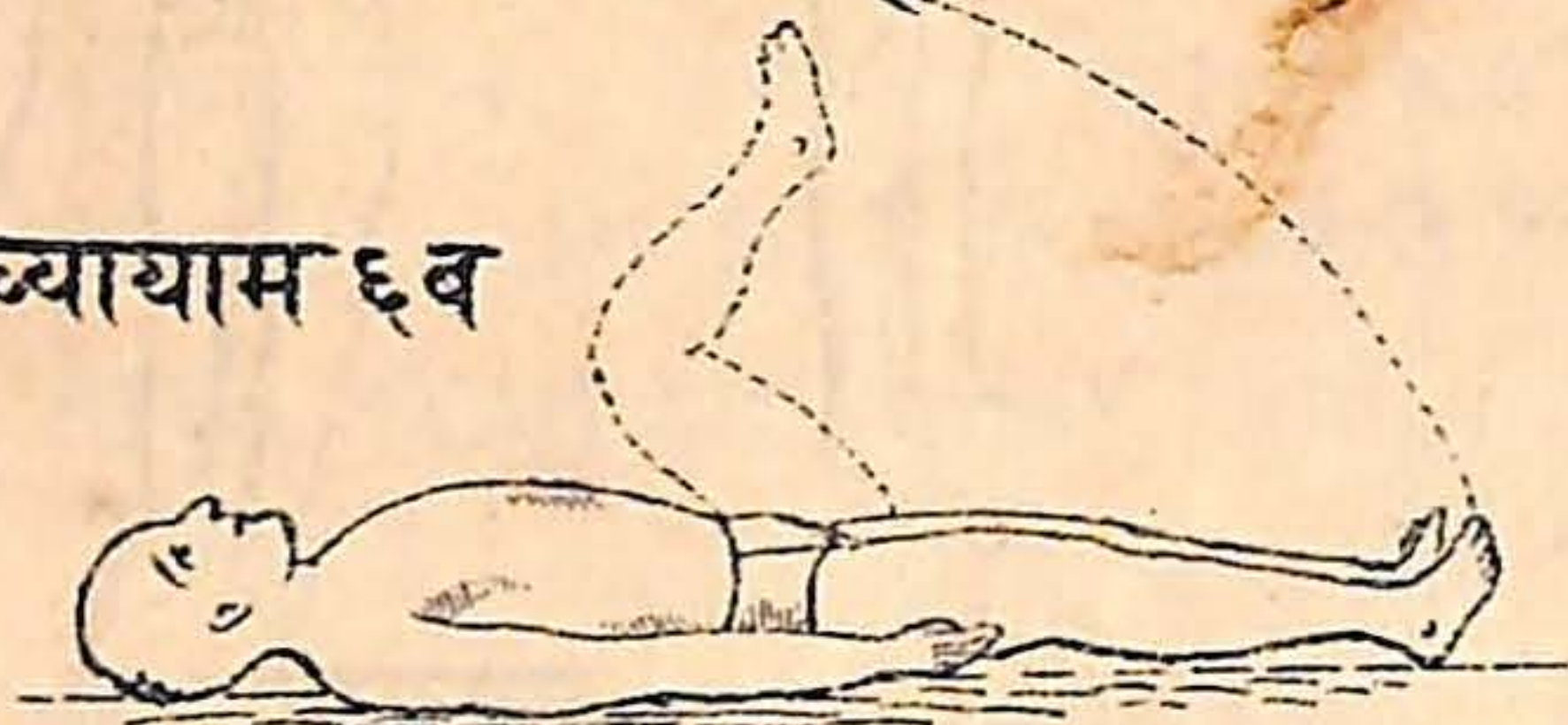
व्यायाम ५



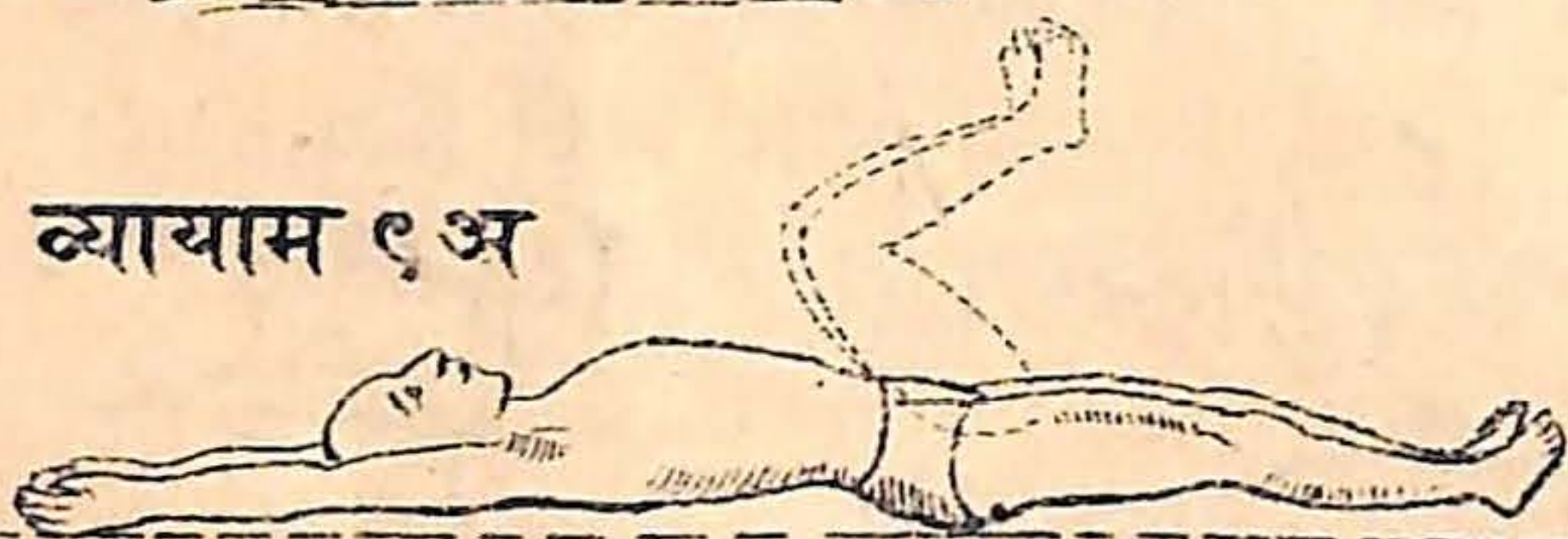
व्यायाम ६अ



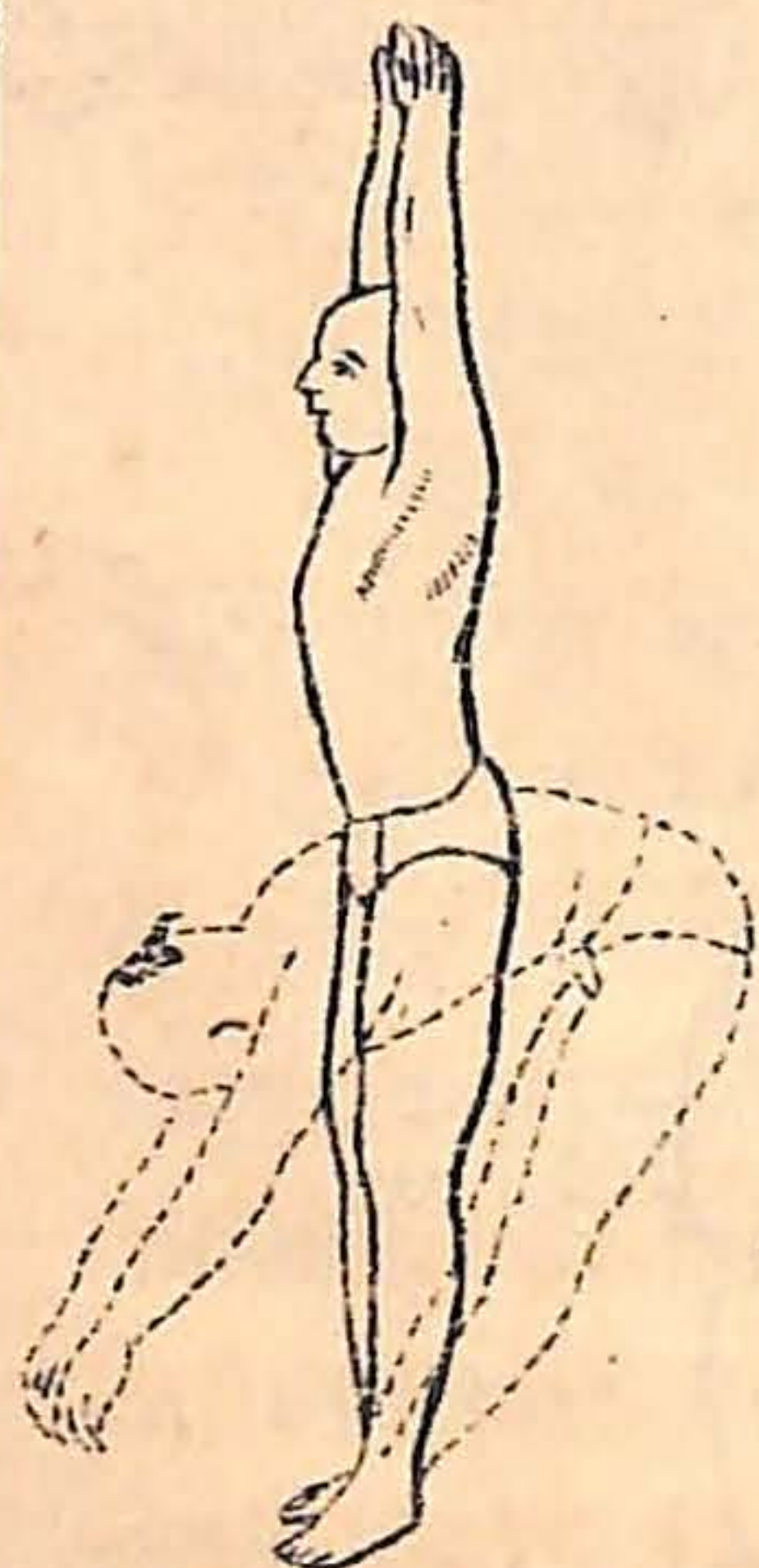
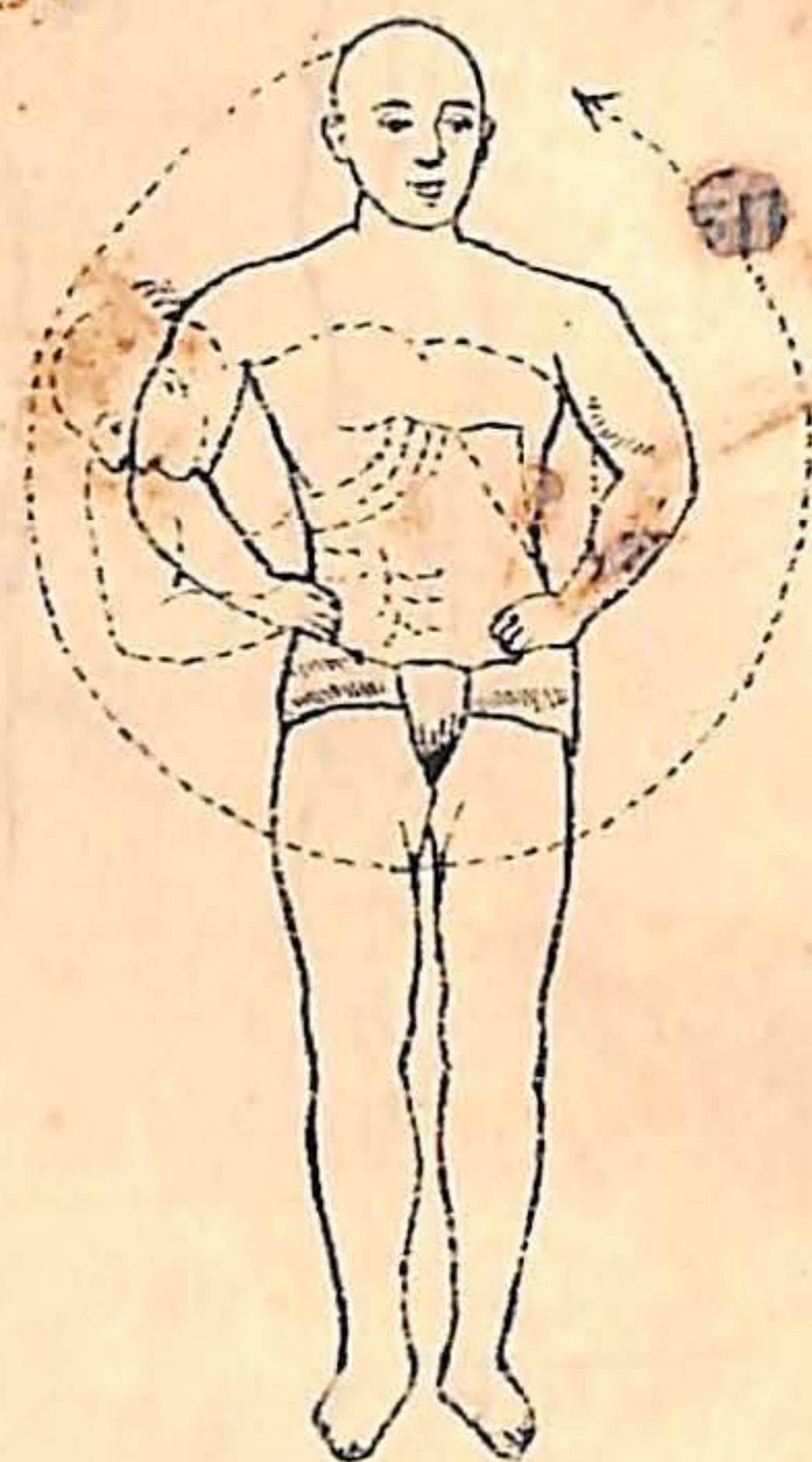
व्यायाम ६ब



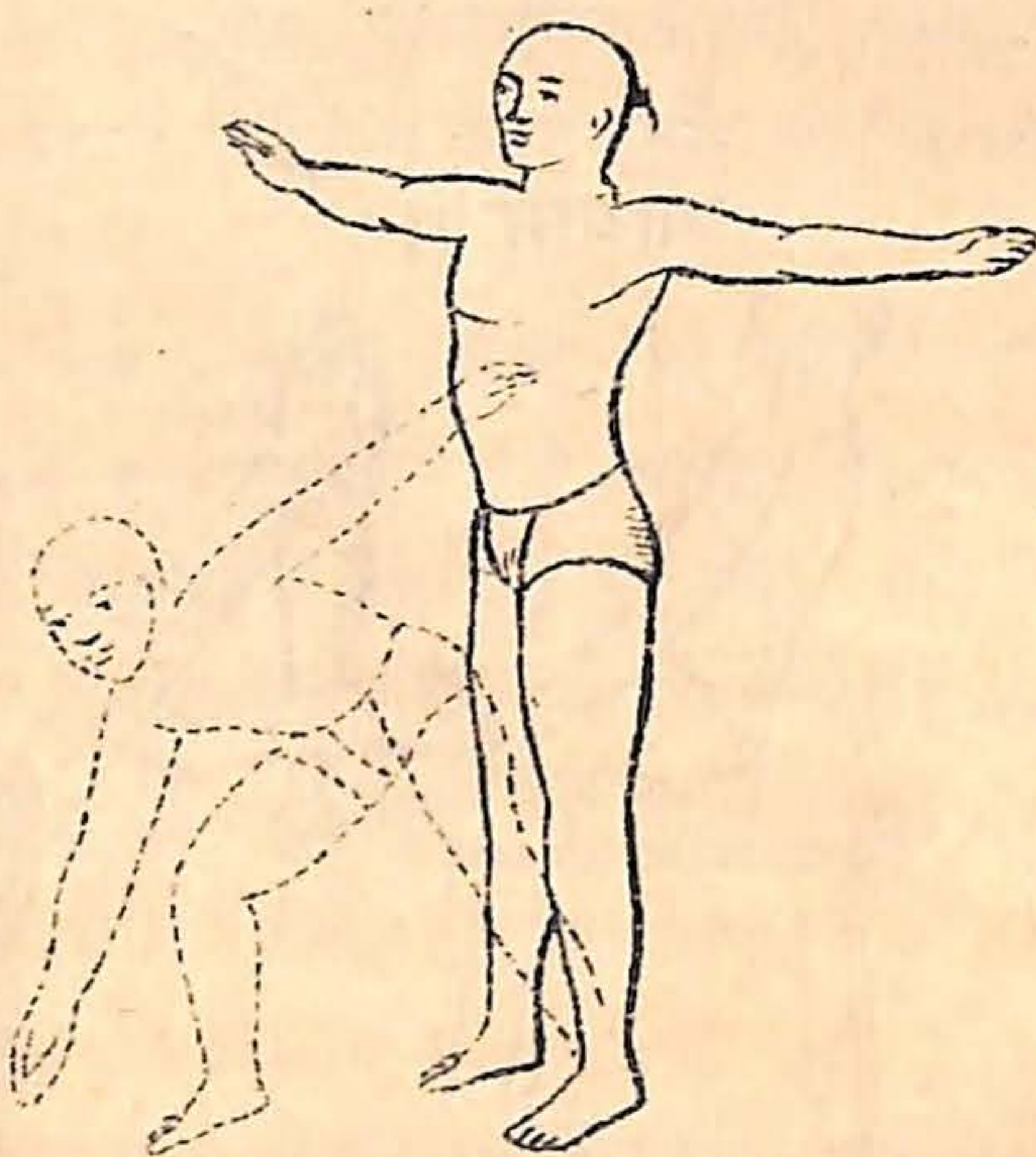
व्यायाम ९अ



व्यायाम ७



व्यायाम ८



व्यायाम १०



व्यायाम ९ब

हात भुईस टेकत तोंपर्यंत कमरेंत पुढील बाजूस वांकावें, व फिरून उभें होऊन कमरेचे मागील बाजूने वांकून पाहिल्या स्थितीप्रत यावें.

(ब) ताठ उभें राहून डावा पाय थोडा पुढें ठेवून तो गुडघ्यांत वांकवावा, व पूर्वाप्रमाणें हात भुईस टेकत तोंपर्यंत पुढील बाजूस कमरेंत वांकावें. फिरून उभें राहिल्यावर डावा पाय मार्गे घेऊन उजवा पाय डाव्या पायाप्रमाणें पुढें ठेवावा व वांकावें. याप्रमाणें आळीपाळीनें करावें.

व्यायाम २.

पूर्वतयारी—पायांमध्ये फूटभर अंतर ठेवून उभें रहावें. हात दोन्ही बाजूस ताठ पसरावे.

छाती बाजूस फिरवून एकदां डावा हात पुढील बाजूस व एकदां उजवा हात पुढील बाजूस येईल अशा रीतीनें धड सावकाश घुसळावें. असें करतांना तोंड व पाय फिरवूं नयेत.

व्यायाम ३.

(अ) पोट आंत ओढावें व सैल सोडावें. याप्रमाणें अनेक वेळां करावें.

(ब) पाय फाकून आणि कमरेवर हात ठेवून उभें रहावें. नंतर पोटांस व पाठीस ताण बसेल अशा रीतीनें मार्गे व पुढें वांकावें.

(क) पूर्वतयारी—हात ताठ खाली करून उभें रहावें व तळहात मांडीकडे करून मूठ मिटावी.

धड कमरेजवळ उजव्या बाजूस वांकवेल तितकें वांकवावें व वांकवितांना डाव्या हातास बांक देऊन मूठ काखेजवळ आणावी. नंतर डाव्या बाजूस वांकावें व डावा हात ताठ करून उजवा हात पूर्वाप्रमाणें डाव्या हाताप्रमाणें वांकवावा.

व्यायाम ४.

पूर्वतयारी—हात डोक्याचे मागे ताठ पसरून जमिनीवर निजावे.
पाय व हात ताठ ठेवून सावकाश उठावे—धड वर उचलावे—व हात पायाचे पुढे जाईतोपर्यंत—निदानीं पायास टेकत तोपर्यंत पुढे वांकावे. नंतर फिरून सावकाश पहिल्या स्थितीप्रत यावे.

याप्रमाणे दमेतोपर्यंत करावे.

व्यायाम ५.

वरील व्यायामाचा एक अवघड प्रकार. पलंगाच्या उंचीचे स्टूल पलंगापासून थोड्या अंतरावर ठेवून व त्यावर बसून पलंगाचे खाली पाय अडकवावे, आणि पावलांनी पलंगाचे लाकडास खालून नेट देऊन धड व डोकें हीं मागे वांकवावीं. डोकें मागे नेतां येईल तितकें नेल्यावर फिरून डोकें वर उचलून उठावे याप्रमाणे करवेल तितक्या वेळ करावे. हा व्यायाम अशक्तींनीं करूं नये.

व्यायाम ६.

(अ) जमिनीवर ताठ निजावे व दोन्ही पाय अथवा एकेक पाय अनुक्रमानें सावकाश वर आणावा, व फिरून खाली न्यावा.

(ब) वरील व्यायामांत, पाय वर करतांना तो गुडघ्यांत वांकवावा व मांड्या पोटाचे जवळ जितक्या आणतां येतील तितक्या आणाव्या. असें आळीपाळीनें करावे.

व्यायाम ७.

पूर्वतयारी—कमरेवर हात ठेवून उभें रहावे. बेंबी हा मध्य कल्पून सर्व धड, मुली पिंगा घालतात त्या रीतीनें, डाव्या बाजूनें वाटोळें फिरवावे. नंतर तसेंच तें उजव्या बाजूनें फिरवावे.

व्यायाम ८.

पूर्वतयारी—हात वर ताठ पसरून ताठ उभें रहावे.

कमरेजवळ वांकून—ओणवे होऊन—व हात खाली आणून पायाचे पुढे पाऊण हात अंतरावरील जमिनीस हाताने स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करावा. असे करतांना पाय जमिनीवर साफ टकवून नितंबभाग मागे ढकलावा, व सर्व शरिराचा भार टांचावर पडू द्यावा.

व्यायाम ९.

(अ) पूर्वतयारी डोक्याचे मागे हात ताठ पसरून जमिनीवर ताठ निजावे.

दोन्ही पाय उचलावे व त्याच वेळीं गुडघे वांकवावे आणि मांड्या जेवढ्या वर वांकवतील (उचलवतील) तितक्या वांकवून पोटाजवळ आणाव्या. नंतर मांड्या मागे नेऊन दोन्ही पाय पूर्वाप्रमाणे ताठ करावे. याप्रमाणे करीत असतां टांचा जमिनीस टेकू देऊं नयेत.

(ब) उभें राहून वरीलप्रमाणेंच परंतु एकेक पाय आळीपाळीनें वर उचलून गुडघ्याजवळ वांकवावा व गुडघ्याचे खाली पायास हातांनीं मिठी मारून पाय वर ओढवेल तितका ओढावा. असें अनेक वेळां करावे.

व्यायाम १०.

पूर्वतयारी—दोन्ही पायांमध्ये एक हात अंतर ठेवून उभें राहावे व हात दोन्ही बाजूस ताठ पसरावे.

उजवा पाय पुढे आणावा व डावा पाय मागे न्यावा. नंतर उजवा हात जमिनीस लागेतोपर्यंत शरीर पुढील बाजूस वांकवावे. असें करीत असतां उजवा गुडघा वांकवावा व डावा पाय ताठ करावा.

असेंच डावा पाय पुढे ठेवून करावे.

शरिरांतील कांहीं ग्रंथी अथवा पिंड यांचें कार्य काय आहे याबद्दल शास्त्रज्ञांना अद्याप पूर्ण माहिती मिळालेली नाही. तथापि अलीकडे बहुतेक निश्चित ज्ञान असें झाले आहे कीं, ग्रंथींपासून जे रस निघतात ते आरोग्यास अत्यंत महत्त्वाचे आहेत. अशा ग्रंथीपैकी एक ग्रंथी अथवा पिंड गळ्यांतील घांटेजवळ आहे. शरिरांत जोम व उत्साह राहाण्यास ह्या पिंडांतील रसाचा विशेष उपयोग होतो, असें

म्हणतात. ह्या पिंडाचें कार्य नीट होण्यास त्याला उत्तेजक असे व्यायाम करणे जरूर आहे. हे व्यायाम पुढील होतः—

हनुवटी शक्य तितकी मार्गे व खाली न्यावी व ही स्थिति कायम ठेवून मान पुढें वांकवावी. ह्याच स्थितींत मान उजवे बाजूला, डाव्या बाजूला फिरवावी, व मार्गे, डावीकडे आणि उजवीकडे वांकवावी.

सूचना—निरनिराळ्या व्यायामपद्धतींचे पुरस्कर्ते इतर पद्धतीपासून न होणारा असा अपूर्व फायदा आपआपल्या व्यायामपद्धतीपासून होतो म्हणून जें सांगतात त्यांत बहुधा अतिशयोक्ति असते. अमुक व्यायामपद्धतीपासून आपल्याला विलक्षण फायदा झाला असे कांहीं लोक सांगतात; पण त्यासंबंधानें हें ध्यानांत ठेवावें कीं, व्यायाम करणारांत कांहीं विशेष पात्रता असल्यामुळें तो फायदा त्यांना झालेला असतो. ती पात्रता प्रत्येकांत असणें शक्य नाहीं, म्हणून प्रत्येकास तितका विलक्षण फायदा होईल असें नाहीं. 'क्ष' या संस्कृत शिक्षकाचे एका विद्यार्थ्यास संस्कृतची स्कॉलशिप मिळाली म्हणून त्याचे सर्वच विद्यार्थी स्कॉलशिप मिळविण्याच्या लायकीचे होतील असें नाहीं; कारण प्रत्येक विद्यार्थ्याची पात्रता भिन्न असते. असेंच व्यायामासंबंधानें आहे. ह्यास्तव वर्तमानपत्रांतील जाहिरातींतील भपकेदार वर्णन वाचून एकाद्या युरोपियनाची व्यायामपद्धति शिकण्यासाठीं सामान्य सांपत्तिक स्थितीच्या मनुष्यानें शक्तीबाहेर द्रव्यव्यय करूं नये.

औषधोपचाराप्रमाणें व्यायामाच्या बाबतींत श्रद्धा ही महत्त्वाची गोष्ट आहे. कोणताही व्यायाम उत्साहानें केला म्हणजे त्यापासून विशेष फायदा होतो. ह्यास्तव ज्यांचें द्रव्यसाधन अल्प आहे, त्यांनीं पैशाचा व्यय निरनिराळ्या 'प्रोफेसरांची' व्यायामपद्धति अथवा उपकरणसामग्री विकत घेण्यांत न करतां कोणत्याही कमी खर्चाच्या व्यायामपद्धतीचा उपयोग उत्साहपूर्वक करावा.

प्रकरण चवथें.

स्वच्छ, मोकळी हवा व ऊन्ह यांचा उपयोग.

आरोग्य सुधारण्यास तिसरा उपाय मोकळ्या व स्वच्छ हवेत राहणें, शक्य तितकें उन्हांत फिरणें व कपड्यांचा उपयोग शक्य तितका कमी करणें हा आहे.

कोंडलेल्या खोलीत राहणें जितकें अपायकारक तितकेंच आपलें शरीर कपड्यांनीं कोंडणें अपायकारक आहे. नाकाप्रमाणें सर्व त्वचेच्या रंध्रांतून सूक्ष्म प्रमाणानें श्वासोच्छ्वास चालत असतो, व शरीर कपड्यांनीं मढविलें असल्यास त्वचेच्या श्वासोच्छ्वासास अडथळा होतो. शरिराचा जो भाग कपड्यांनीं जास्त आच्छादिलेला असतो तो कसा पांढरा फटक व निस्तेज असतो व त्यामानानें चेहरा, हात वगैरे भाग कसे सतेज व बळकट असतात हें पाहावें म्हणजे सर्व शरिरास हवा मिळण्याचें महत्त्व समजेल. सावटींतल्या पिकाची जी स्थिति तीच कपड्यांनीं आच्छादिलेल्या शरिराच्या भागाची असते. यास्तव शरीर शक्य तितकें उघडें ठेवावें; अर्थात् कपड्यांचा उपयोग शक्य तितका कमी करावा. वास्तविकपणें हिंदुस्तानांतील हवेसारख्या उष्ण हवेत कपड्यांची जरूरी फार थोडी आहे, व इकडील जुना रिवाज पाहिला तर तो थोडे कपडे वापरण्याचाच दिसतो. पूर्वी सदरा किंवा बंडी न घालतां नुसता अंगरखा घालणें शिष्टाचारास पुरेसें होत असे. सातारच्या महाराजांच्या कारभार्याचें काम करणारे एक ब्राह्मण इनामदार गृहस्थ नुसता अंगरखा घालून बाजारांत जात असत हें प्रस्तुत लेखकानें पाहिलें आहे. पण हा साधेपणा इंग्लिशांच्या अनुकरणामुळें नाहीसा होऊन आतां खेड्यांतील सुखवस्तु शेतकरीही अंगांत सदराकोट घालून व छत्री घेऊन हिंडतो. हा फेरफार अत्यंत अनिष्ट आहे. थंडीच्या

दिवसांशिवाय इतर दिवसांत येथे फक्त एक कपडा पुरेसा आहे व तेवढाच शिष्टाचारास पुरेसा मानला जावा. महात्मा गांधींच्या उपदेशाने देशी कपडांचा जास्त प्रचार वाढला आहे, तसा एकवस्त्री पेहरावाचा प्रचार वाढेल तर आरोग्याच्या दृष्टीने ही गोष्ट फार हितावह होईल.

उघड्या अंगाने हिंडणे व शरिरास ऊन्ह लागू देणे आरोग्य-दृष्ट्या किती महत्त्वाचे आहे यासंबंधाने चित्रमय जगताच्या एप्रिल १९२३च्या अंकातील पुढील उतारा पहा—

“क्षयरोगावर उपाय—कनेक्टिकट शहरांत क्षयरोग झालेल्या मुलांना उघड्यावर ठेवतात. त्या योगाने त्यांच्यावर क्षयरोगाचा परिणाम होत नाही. सूर्यप्रकाशाइतके या रोगाला दुसरे औषध नाही. उन्हांने क्षयरोगाचे जंतु फार लवकर मरतात व रोगी चांगला निरोगी होतो. तेथील मुलांचे सारे शरीर प्रकाशांत असते. उघडेपणा हाच एक उपाय तेथे अमलांत आहे. मधून मधून आपण मुले कशी सुधारतो हे दाखविण्याकरिता तेथील चालक मंडळी या मुलांचे प्रदर्शन भरवितात. भर थंडीच्या कडाक्यांतसुद्धा हीं मुले अंगावर कांहीं घेत नाहीत, इतकी त्यांना संवय झालेली असते. ह्या मुलांचे नानाप्रकारचे खेळ उघड्यावर चालू असतात. पूर्वी कनेक्टिकट शहरांत हजारांत दोन असे क्षयरोग्यांचे प्रमाण असे; परंतु ह्या नवीन प्रयोगापासून हजारांत एक असेही प्रमाण पडत नाही. यावरून आपल्याकडील क्षयरोग्यांनीं उन्हांत बसण्याचा परिपाठ ठेवावा म्हणजे मृत्युमुखी पडण्याची भीति उरणार नाही. इतर कांहीं रोगांवरसुद्धा सूर्याच्या किरणांचा उपयोग होतो.”

प्रकरण पांचवें.

ब्रह्मचर्य.

आरोग्याचा व्हास थांबवावयाचा असेल तर, ब्रह्मचर्याचे बाबतीत सुधारणा होणे अत्यंत आवश्यक आहे. जी गोष्ट निसर्गाच्या हेतूप्रमाणे जीविताचे साफल्य आहे, जिच्यापासून निरुपम आनंद होतो ती गोष्ट अत्यंत पवित्र मानली पाहिजे व तिची मर्यादा धार्मिक पावित्र्याच्या बुद्धीने पाळिली पाहिजे. दयाळु राजा संकटग्रस्त प्रजेला भेट देतो किंवा करुणाघन देव भक्तास भेट देतो म्हणून राजास किंवा देवास वाटेल तेव्हां बोलावणे जसे अक्षम्य पाप होय, त्याप्रमाणे चैनीच्या अधार्मिक कल्पनेने समागमाचे बाबतीत मर्यादा सोडणे अक्षम्य पाप होय. हे पाप अक्षम्य आहे हे परिणामांवरून उघड होत आहे हे पूर्वी दाखविलेच आहे. समागम ही जशी पवित्र गोष्ट, त्याप्रमाणे त्याची साधनेही पवित्र मानली पाहिजेत. लिंगपूजेचे रहस्य अशाच प्रकारचे आहे असे म्हणतात, व हे खरे असेल तर या पूजेतील पूज्यबुद्धीचे पुनरुज्जीवन माणसांनी केले पाहिजे. पवित्र नांवाचा वाटेल तेव्हां व वाटेल तेथे उच्चार करणे जसे अयोग्य, तसा समागम व त्याची साधने ह्यांसंबंधी नांवांचा निष्कारण उच्चारही अयोग्य समजला गेला पाहिजे. हल्लीं व्यवहारांत शिवांगाळींत या नांवांचा उच्चार वाटेल तेव्हां करतात ही गोष्ट अत्यंत निंद्य होय. असे समजते की, आईवरून शिवा देण्याची जी चाल हिंदुस्तानांत दृष्टीस पडते, ती बऱ्याच सुधारलेल्या देशांत दृष्टीस पडत नाही. इंग्लंड, जपान इत्यादि देशांत कांहीं वर्षे राहून आलेल्या लोकांजवळ तपास करतां, आपल्याइकडे दोन मुले रस्त्यांत भांडलीं कीं लागलींच आईचा उद्धार करितात, तसा इंग्लंडजपानादि देशांत करितांना तीं

आढळत नाहीत. आई ही अत्यंत पवित्र वस्तु असतांना तिच्या नांवाची विटंबना क्षुल्लक प्रसंगीं होऊं देण्यांत समाजास कमीपणा वाटूं नये. ही अत्यंत खेदकारक गोष्ट आहे; तरी हा निंद्य प्रघात बंद करण्याच्या बाबतींत सर्व लोकांनीं पुढाकार घ्यावा अशी विनंती आहे. त्याचप्रमाणें शृंगाररसाच्या नांवाखालीं हल्लीं तमाशे व कांहीं नाटके यांत जो अनिर्वाच्य प्रकार चालतो तोही बंद करण्याचा यत्न झाला पाहिजे.

सुखाचें साधन अशा दृष्टीनें समागमाकडे पाहणाऱ्यांनीं हें लक्षांत ठेवावें कीं, साधनांचा फाजील उपयोग केल्यानें सुखवृद्धि होत नाही. 'कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन' या तात्त्विक उक्तींत कर्तव्य हें मनुष्याचें ध्येय असावें, सुख हें ध्येय नसावें म्हणून जें सांगितलें आहे, त्याचें रहस्य हेंच कीं, सुखप्राप्ति हें ध्येय ठेविल्यानें खरी सुखप्राप्ति होत नसून उलट सुखहानि होते. ज्याप्रमाणें, कौपर कवीनें म्हटल्याप्रमाणें "Sleep, when courted most, comes least" 'झोंपेची आराधना करण्यानें ती दूर दूर जाते,' त्याप्रमाणें सुखाच्या मार्गें जों जों मुद्दाम लागावें तों तों तें दूर जातें. या तत्त्वाप्रमाणें समागमाच्या बाबतींतही, समागम हें वंशवृद्धीसाठीं योग्य कालींच करावयाचें कर्तव्य आहे, असें मनुष्यांनीं मानलें पाहिजे. सुखप्राप्तीच्या चुकीच्या कल्पनेनें या नियमाचें उलंघन करणें हें खाण्यापासून सुख होतें म्हणून दिवसांतून पंचवीस वेळां लाडू, जिल्ब्या किंवा भजीं खाण्यासारखेंच पोरकटपणाचें व निरर्थक आहे. भुकेवांचून किंवा अन्न पचविण्याचें सामर्थ्य असल्यावांचून अन्न खाणें हें जसें खऱ्या सुखास कारण न होतां उलट सुखहानिकारक होतें, त्याप्रमाणें अतिरिक्त कामुकता होते. दिवसांतून अनेक वेळां खाणाऱ्यानें कमी वेळां किंवा फक्त एकदां जेवावें व त्यामुळे खाण्यापासून होणारा आनंद कमी होतो कीं वाढतो हें अवश्य पाहावें, म्हणजे वरील नियमाची सत्यता कळून येईल.

ज्याप्रमाणें निरोगी व जोमदार कुटुंबांत, समाजांत किंवा राष्ट्रांत ऐक्य व मिलाफ असतो, त्याप्रमाणें निरोगी शरिराच्या सर्व व्यापारांमध्ये तो असतो. शरिरास अन्नाची जरूरी नसतां किंवा तें पचविण्याचें सामर्थ्य नसतां खाण्याची इच्छा होणें हें जसें आरोग्य बिघडल्याचें लक्षण, त्याप्रमाणें संतत्युत्पादनाचें सामर्थ्य किंवा त्याची आवश्यकता नसतां समागमाची इच्छा होणें हें शरिरांतील ऐक्य बिघडल्याचें लक्षण आहे. पतिपत्नीचें शरीर रोगमुक्त व संतत्युत्पादनक्षम आणि परस्परांविषयीं अत्यंत प्रेम ही पूर्व तयारी खऱ्या समागमास अत्यावश्यक आहे. समागमापासून निरतिशय आनंद वाटला व गर्भोत्पत्ति झाली तरच तो खरा समागम. जेथें असा परिणाम होत नाहीं, तेथें शरिरांतील ऐक्य अथवा आरोग्य नाहींसें झालें आहे, असें समजण्यास हरकत नाहीं. ज्यांचा समागम मर्यादेबाहेर असतो, त्यांना हा निरतिशय आनंद होत नाहीं; एवढेंच नव्हे तर त्यांचें प्रेमही बहुधा कमी असतें. लंपटपणाचें प्रेम व खरें प्रेम असा फरक केला तर असें दिसून येईल कीं, खरें प्रेम मर्यादातिक्रमण न करणाऱ्या दंपत्यामध्येच असतें. ज्यांची कामेच्छा अनावर व अतिरिक्त, त्यांचें प्रेम भाडोत्री व अल्पकालिक असतें. काम संपलें कीं, प्रेम संपलें. अशांपैकीं, एका व्यक्तीला दुसऱ्याची किंमत भाडोत्री टांगेवाला किंवा फिरता दुकानदार यांसंबंधानें गिऱ्हाइकांस वाटते एवढीच. अशी स्थिति असल्यानें, अतिरिक्त कामेच्छा हें शक्तीचें किंवा आरोग्याचें लक्षण नसून विकृत प्रकृतीचें लक्षण आहे. एकसारखें पेपरमीठ चघळणारा किंवा नेहमीं खा खा करणारा मनुष्य जसा रोगी व अनुकंपनीय, तसा कामी मनुष्य होय. कामी माणसाचें भावी चरित्र व त्याच्या संततीची स्थिति ह्या गोष्टी लक्षांत घेतल्या तर ही गोष्ट स्पष्ट दिसून येईल. कामी माणसास कधीं कधीं संतति

मुळींच होत नाही, तर कधीं कधीं ही संतति व्यसनी किंवा क्षय-रोगी निपजते. अतिरिक्त कामुकपणाविषयीं प्रसिद्ध असलेल्या कांहीं माणसांना अनेक कुटुंबे करूनही संतति झाली नाही असें पाहाण्यांत येतें त्याचें कारण हेंच.

हिंदूंच्या धर्मशास्त्राप्रमाणें समागमाची मर्यादा पुढीलप्रमाणें दिसून येते:—शास्त्राप्रमाणें, समागम रजोदर्शनानंतर पहिल्या सोळा दिवसांच्या आंतच झाला पाहिजे. ह्या सोळा दिवसांपैकीं पहिले चार दिवस व पुढील दिवसांपैकीं विषम दिवस वर्ज्य असल्यानें ते वजा करतां बाकी सहा दिवस शिल्लक राहतात. यांपैकीं अष्टमी, एकादशी, चतुर्दशी, पौर्णिमा, अमावास्या, व्यतिपात वगैरे दिवस वर्ज्य असल्यानें समागमास योग्य असे एका महिन्यांत तीनचारच दिवस राहातात.

समागमाची जी मर्यादा धर्मशास्त्र व आरोग्यशास्त्र यांनीं सांगितली आहे ती पाळल्यानें सुखहानि होईल अशी कोणास शंका असेल, तर ती योग्य नाही. सुख हें मुख्यतः परस्परप्रेमांत असतें व हें प्रेम मर्यादित समागमानेंच जास्त टिकतें. दांपत्यप्रेमाचें मूळ वीर्यसमृद्धि आहे व मर्यादित समागमानें ही समृद्धि कायम रहात असल्यानें त्यामुळें प्रेमही कायम राहातें. तारुण्यांत पतिपत्नीमध्ये जें प्रेमाधिक्य असतें तें राखावयाचें असल्यास मर्यादित समागम व उत्तम आरोग्य हींच साधनें होत. ज्यास याचा अनुभव नसेल त्यांनीं तो अवश्य घेऊन पाहावा. वियोगांत होणारी प्रेमवृद्धि व उपभोगातिरेकानंतर होणारें औदासिन्य यांचें कारण काय याचाही विचार लोकांनीं जरूर करावा.

पूर्वीं आर्यांमध्ये वधूवरांनीं तीन रात्रीं एका ठिकाणीं निजून चवथ्या दिवशीं समागम करण्याचा एक विवाहाविधि होता असें सांगतात. या प्रकारच्या विवाहास शास्त्रांत चतुर्थीकर्म

असें नांव आढळते. ह्या प्रकारामध्ये वधूवराना जें आत्मसंयमन दाखवावें लागतें त्यावरून पूर्वी नैसर्गिक राहाणीच्या कालांत आत्मसंयमन किती होतें हें दिसून येतेंच, पण त्यावरून खरा विवाह कसा असावा ह्याचीही कल्पना मिळते. विवाह ही जन्माची गांठ असल्यामुळे तो विचारपूर्वकच झाला पाहिजे. जेथें वधू अथवा वर केवळ कामुकतेमुळे संबधास तयार होतो तेथें दुसऱ्याचें शील अथवा योग्यता याचा विचार रहात नाही. विवाहामध्ये, कामशांतीचा विचार गौण असला पाहिजे, व आपल्या ध्येयानुरूप वागणाऱ्या व सुप्रजा निर्माण करण्यास उपयोगी पडणाऱ्या व्यक्तीस आपला सहचारी किंवा सहचारिणी निवडणें हा विचार प्रमुख असला पाहिजे. अथ ज्यांना परस्परांच्या सहवासांत शांतपणानें कांहीं रात्री एकां- तांत ब्रह्मचर्यानें राहतां येतें त्यांच्याच हातून योग्य सहचर अथवा सहचारिणी यांची निवड व्हावयाची. ह्या चतुर्थीकर्म विवाह प्रकारांत जें विचारपूर्वक संबंध करण्याचें तत्त्व आढळते तें लोकांनीं प्रचारांत आणलें पाहिजे. ज्या संबधापासून पुढें स्वस्मारकरूपी अपत्य निर्माण व्हावयाचें व ज्या संबधाच्या वेळच्या आडबापाच्या शारी- रिक व मानसिक स्थितीस अनुसरून भावी अपत्याची शारीरिक व मानसिक स्थिति असावयाची तो संबंध दोघांची शारीरिक व मानसिक स्थिति योग्य आहे असें पाहूनच केला पाहिजे. समागम ही एक धार्मिक बाब समजून गुरूंची अनुमति (वैद्यकीय सल्ला) मिळाल्या- वांचून व भावी संततीचे पोषणाकरितां समाजनिधीस मोठीशी दक्षिणा दिल्यावांचून त्या बाबतींत परवानगी मिळावयाची नाही अशी चाल समाजांत पडेल तर फार चांगलें होईल.

अविवाहित राहाणें किंवा शाश्वतिक ब्रह्मचर्य हा ब्रह्म- चर्याचा एक प्रकार होय व दुसरा प्रकार मर्यादित कामसेवन

हा होय. पैकीं पहिल्या प्रकारचें ब्रह्मचर्य निसर्गविरुद्ध असल्याने त्याचा स्वीकार करावा असें आम्ही म्हणत नाहीं. ह्या जगांत माणसांची कमतरता नाहीं तेव्हां एकाद्याने उच्च ध्येयासाठीं शाश्वतिक ब्रह्मचर्य स्वीकारलें तर तें प्रशंसनीयच होईल; पण प्राणिधर्म लक्षांत घेतां ही गोष्ट बहुजन समाजास अशक्य असल्यामुळे ती स्वीकारावीच असें कोणासही म्हणतां यावयाचें नाहीं. दुसऱ्या प्रकारचें ब्रह्मचर्य मात्र सर्वास साध्य व हितावह आहे. म्हणून तें पाळणें अवश्य आहे व आम्हीं हिंदूंनीं तरी तें अवश्य पाळलें पाहिजे. धर्म हा हिंदूंचा प्राण म्हणून फुशारकी मारावयाची व धर्माज्ञा वाजूस ठेवून ह्या महत्त्वाच्या कर्तव्यांत धर्मविरुद्ध व पशूंच्या-हूनही निंद्य आचरण करावयाचें, हें पारतंत्र्यांत खितपत पडलेल्या लोकांस किती लाजिरवाणें आहे ! ह्यास्तव राष्ट्रीयदृष्ट्या नसलें, तरी धर्माच्या दृष्टीनें तरी आपण या बाबतींत धर्माज्ञेप्रमाणें वागलें पाहिजे व हल्लींच्या स्वैरवृत्तीला आळा घातला पाहिजे.

हल्लीं लोकांत ब्रह्मचर्य व आत्मसंयमन कमी झालें आहे याचें एक कारण अयोग्य आहार होय. यास्तव आहाराचे बाबतींत योग्य ती सुधारणा केली पाहिजे. फाजील कामुकपणाचें आणखी एक कारण शृंगाररसप्रधान वाङ्मय हें होय, यास्तव शृंगाररस राष्ट्रांतून हद्दपार केला पाहिजे. अर्थात् उत्तान शृंगाररसाचा जो जो भाग वाङ्मयांत असेल तो सर्व काढून टाकला पाहिजे. विशेषतः मुलें व तरुण माणसें यांच्या उपयोगासाठीं जीं पुस्तकें योजिलेलीं आहेत त्यांतून शृंगाररसाची उचल-पांगडी केली पाहिजे. देवाचें नांव शपथेंत उच्चारणें हें जसें कांहीं लोक पाप समजतात किंवा निष्कारण गुह्यभागस्पर्शन ज्याप्रमाणें निंद्य मानलें जातें, त्याप्रमाणें समागमासंबंधाचा निष्कारण उल्लेख समजला गेला पाहिजे. कामेच्छा ही प्राण्यांमध्ये अत्यंत प्रबल

मनोवृत्ति असल्यामुळे तीस उत्तेजनाची आवश्यकता बिल-
 कूल नसून संयमनाची आवश्यकता आहे. त्यांतूनही जवळ जवळ
 हजार वर्षे परकीयांचे आघात सहन करणाऱ्या राष्ट्रामध्ये इष्कबाजीस
 उत्तेजनाची आवश्यकता नसून मर्दानीपणास उत्तेजन देण्याची आहे.
 ह्यास्तव ज्यांना आरोग्याचें महत्त्व वाटत असेल त्यांनींच नव्हे, तर
 ज्यांना राष्ट्राच्या अब्रूची चाड वाटत असेल त्यांनीं लोकांतील
 कायिक, वाचिक व मानसिक ब्रह्मचर्य वाढविण्याचा यत्न केला पाहिजे.

शृंगाररसाविषयींचे विचार वाचून कांहीं लोक लेखकास अरसिक
 म्हणतील, तर कांहीं असें म्हणतील कीं, या रसापासून होणाऱ्या
 आनंदामध्ये सौंदर्यप्रीति व ललितकलाप्रीति यांचा अंतर्भाव होत
 असल्यामुळे या रसाच्या त्यागाबरोबर निरर्थक सुखहानि होईल, यास्तव
 शृंगाररसासंबंधाचें लेखकाचें म्हणणें विचारार्ह नाही. यासंबंधानें
 पुढील खुलासा ध्यानांत ठेवावा. प्रस्तुत लेखकानें शाश्वतिक ब्रह्मचर्य
 हें मनुष्याचें ध्येय असावें असें म्हटलें नाही. विवाह व समागम हीं
 अनुपम सुखाचीं साधने आहेत हें त्यास मान्य आहे. त्याचें मुख्य
 म्हणणें एवढेंच कीं, मर्यादित समागमापलीकडे शृंगाररसाची व्याप्ति
 वाढविल्यानें जास्त सुखप्राप्ति होत नाहीच, पण अमर्याद अथवा
 अधर्म्य शृंगाररससेवनानें उलट सुखहानि होते. शृंगाररसास्वादामध्ये
 सौंदर्यभावना आहे, यास्तव त्याचा उपभोग योग्य आहे असें जे म्हणत
 असतील त्यांनीं हें ध्यानांत ठेवावें कीं, यामध्ये सौंदर्यप्रीतीची भावना
 फार थोडी असून कामुकतेची भावनाच विशेष असते. जगामध्ये
 सुंदर गोष्टी काय थोड्या भरल्या आहेत ! नाजुकपणा व सौंदर्य
 यांनीं स्त्रियांलाही लाजविणारीं फुले, मोहोरानें किंवा फुलांनीं
 गजबजलेले वृक्ष, शुकमयूरादि सुंदर पक्षी, सूर्योदय, सूर्यास्त, चांदणी-
 रात्र, तारकारूप कोट्यवधि हिच्यांनीं भूषित आकाश, अशा सौंदर्यमय

व चमत्कृतिमय वस्तूनीं विश्व भरलेलें आहे. पण या वस्तूंच्या सौंदर्याचा आस्वाद हे शृंगाररसाप्रिय लोक कोठें घेतात ? तेव्हां शृंगाररसाच्या प्रचलित अभिरुचीमध्ये सौंदर्यभावनेचा भाग फार थोडा असून कामुकतेचाच भाग विशेष आहे हें सिद्ध होतें. अतिरिक्त कामुकता (हा शब्द येथें उपभोगेच्छा अशा अर्थानें व्यावयाचा) ही खऱ्या सुखास कारण होत नाही हें पूर्वी दाखविलेंच आहे. यास्तव शृंगाररसाचें उच्चाटन केल्यानें सुखहानि होईल असें वाटण्याचें कारण नाही.

सुखप्राप्तीच्या हेतूनें सुंदर स्त्रियांकडे कामुकतेनें पाहाणाऱ्यांनीं हें लक्षांत ठेवावें कीं, पापी दृष्टीएवजीं दुसऱ्या एका दृष्टीनें स्त्रियांकडे पाहिल्यानें तेवढेंच सुख होऊन पापाचा दोष लागणार नाही. ती दृष्टि म्हणजे शुद्ध सौंदर्यभावनेची किंवा शुद्धप्रेमाची. सुंदर नैसर्गिक देखावे, प्रतिपच्चंद्र, सुंदर मुलें, आपली मुलगी, आपली आई, यांच्या सौंदर्याकडे आपण पाहातो तेव्हां आपण कोणत्या दृष्टीनें पाहातो ? या पाहाण्यामध्ये जी शुद्ध भावना असते त्या भावनेनें स्त्रियांच्या सौंदर्याकडे पाहतां येईल व त्यांत सुखहानिही होणार नाही. दागदागिने घातलेली आपली मुलगी किंवा माता कोणाच्या दृष्टीस सुख देत नाही ! या सुखामध्ये शृंगाररसाचा कांहीं भाग असतो काय ? अशा प्रसंगीं शृंगाररसाचा उल्लेख करणेंही जर अपवित्र वाटतें, तर हा आनंद शुद्ध सात्विक आनंद असतो असें सिद्ध होत नाही काय ? हाच आनंद इतर सुंदर स्त्रियांच्याकडे शुद्ध दृष्टीनें पाहून होणार नाही काय ? होईल यांत संशय नाही व तो तसा होतो असें शुद्ध चारित्र्याचीं माणसें सांगतीलही. रविवर्म्याचें लक्ष्मी अथवा सरस्वती चित्र पाहून थोडा आनंद होतो काय ? हें चित्र पाहातांना तें ज्या शुद्ध, सात्विक व केवळ सौंदर्यभावनात्मक दृष्टीनें आपण पाहातो, त्या दृष्टीनें स्त्रियांकडे पाहिल्यानें आनंद कमी होणार नाही. विशिष्ट अवयव पाहिल्यानें मनांत

शृंगाररसाची भावना उत्पन्न होणे हा देखील आपल्या दृष्टीचाच दोष आहे. लहान मूल आपण दिगंबर स्थितीत पाहातो तेव्हा कामुकतेच्या भावनेचा आपल्या मनांत लवलेलही उत्पन्न होत नाही. त्यास पाहून आनंद वाटतो तो केवळ अवयवसौष्टवामुळे. अशीच दृष्टि परस्त्रीसौंदर्यासंबंधाने असण्यास काय हरकत आहे ! यासंबंधांत श्रीरामकृष्ण परमहंस व शिवाजी महाराज यांची आख्यायिका वाचकांनी लक्षांत घेण्याजोगी आहे. कल्याणच्या सुभेदाराची सुंदर बायको शिवाजी महाराजांच्या पुढे उभी केली तेव्हां ते म्हणाले, 'माझी आई अशी सुंदर असती तर मीही असाच सुंदर झालो असतो.' अहाहा ! केवढा थोर विचार ! ऐश्वर्याच्या भरांतही ज्या वीर पुरुषाच्या मनांत अधर्म्य उपभोगाची कल्पना आली नाही तो खरोखरी धन्य होय. कलियुगांत देव जागे असते तर शिवाजी महाराजांचे हे उद्गार ऐकून त्यांनी महाराजांवर पुष्पवृष्टीच केली असती ! असो. तात्पर्य हे की, स्त्रियांकडे पाहणें तें वात्सल्य, मातृप्रेम, अथवा सौंदर्याविषयी शुद्ध भावना यांच्या दृष्टीने—थोडक्यांत रामकृष्ण परमहंस अथवा शिवाजी महाराज यांच्यासारख्या दृष्टीने—पाहावे; म्हणजे सुखहानि किंमपि न होतां सुखवृद्धीच होईल.

येथें ओघानें ही गोष्ट सांगावीशी वाटते की, शृंगाररसाचें फाजील स्तोम माजविणाऱ्या अदूरदृष्टि लोकांची 'शृंगाररसाची अमर्याद आवड हें मर्दानीपणाचें लक्षण आहे' अशी जी समजूत आहे ती चुकीची आहे. खादाडपणा किंवा नेहमीं खाण्याच्या गोष्टी बोलणे हें जसे विकृत पचनेंद्रियांचें लक्षण, तसेच मन नित्य कामोपभोग-प्रवण असणें हें आहे. ज्याची पचनशक्ति उत्तम आहे तो जेवणाच्या वेळीं अत्यानंदानें जेवतो व पोटा भरल्यानंतर अन्य व्यवसायांत गढून

जातो. त्यास अन्नामध्ये उत्कृष्ट गोडी असते परंतु तो खादाडपणाच्या गोष्टी सांगत नाही. उलट पोट बिघडलेल्या माणसांची 'आज हें पाहिजे' 'उद्यां तें पाहिजे,' अशी गडबड चालते. असेंच कामाचे बाबतींत आहे. ज्यांस स्वाभाविक क्षुधा नाही त्यांस लोणचीं, मसाले वगैरे कृत्रिम उत्तेजक साधनें लागतात; तशीच अतिरेकानें क्षीणकाम झालेल्या माणसांना शृंगाररसाच्या मदतीची अपेक्षा असते. निकोप प्रकृतीच्या माणसांस अन्न गोड लागण्यास किंवा भूक लागण्यास तोंडीलावणी किंवा पाचक औषधे यांची जरूरी लागत नाही, त्याप्रमाणें निकोप प्रकृतीच्या मनुष्यास अश्लील भाषणें किंवा शृंगारचेष्टा यांची जरूरी लागत नाही. निरोगी माणसांमध्ये कामवासना हा एक प्रचंड स्फोटक द्रव्यांचा सांठा आहे व ह्यास तापविण्याची जरूरी नसून उलट तो थंड ठेवणेंच जरूर आहे. यास्तव शृंगारचेष्टा किंवा शृंगारिक भाषण ह्याचें साहाय्य ज्यांना अवश्य आहे त्यांची कामवासनारूप दारू भिजलेली आहे असें समजावें. यासंबंधानें पुढील मत पाहा.

“ They (the imbeciles) love to talk of obscenities. This is a peculiar tendency of mind observable specially among degenerates.”

—Dr. Sollier.

असो; आईबापाविषयीं जी पूज्य बुद्धि तीच समागमाविषयीं; रस्त्यांत पडलेलें अन्न किंवा परान्न याविषयीं सोवळ्या ब्राह्मणाची अथवा शिष्टाची जी बुद्धि तीच परस्त्रीविषयीं बुद्धि; व मुलाला अथवा मुलीला स्थल पाहातांना जी सावधगिरी व चिकित्सा तीच समागमासंबंधानें अशी स्थिति होईपर्यंत आरोग्यन्हास थांबणार नाही हें देशहितेच्छुंनीं लक्षांत ठेवावें, व मानवी न्हासाच्या कारणांची

मीमांसा करणाऱ्या डॉ० नाँडोँचे "No task of civilization has been so laborious as the subjugation of lasciviousness." हे वचन लक्षांत ठेवावे.

ब्रह्मचर्यासंबंधाने जे निर्वंध सांगितले आहेत ते पशु व रानटी लोक यांमध्ये नसतांना ते मनुष्यावर कां लादावे अशी कोणी शंका घेईल तर तिचे उत्तर पुढीलप्रमाणे आहे. नैसर्गिक राहणीमुळे पशु व रानटी लोक यांजकडून आतिक्रमण होत नाही, मग त्यांस निर्वंधाची आवश्यकता काय ? मीठमसाले, मद्य इत्यादि उत्तेजक पदार्थांचे सेवन व फाजील कपडे वापरणे या दोषांमुळे, सुधारलेल्या लोकांमध्ये कृत्रिम कामोत्तेजन झाले आहे म्हणून त्यांना या निर्वंधाची आवश्यकता आहे. नग्नस्थितीत राहाणाऱ्या रानटी लोकांमध्ये राहिलेले शास्त्रज्ञ असे सांगतात की, या लोकांतील पुरुषांमध्ये भलत्यावेळीं हर्षादि कामजागृतीचीं चिन्हे दृष्टीस पडत नाहीत. दिगंबर राहाण्यापासून मोकळी हवा लागल्यामुळे शांतवृत्ति राहात असावी म्हणूनच इकडे दिगंबर गोसाव्यांचा पंथ निघाला असावा. तथापि या पंथाच्या उत्पत्तीचे तत्त्व कांहींही असो, पण ही गोष्ट जर अनुभवासिद्ध आहे की, ज्यांची राहणी नैसर्गिक आहे त्यांची कामवासना मर्यादित असते, तर ती नैसर्गिक राहणी ज्यांनीं सोडून कृत्रिम राहणीचा स्वीकार केला आहे त्यांनीं कृत्रिम राहणीचे प्रायश्चित्त म्हणून कृत्रिम बंधनें मानलीं पाहिजेत. सुधारलेलीं माणसें जोंपर्यंत पशूंचा किंवा रानटी माणसांचा नैसर्गिक आहार स्वीकारीत नाहीत तोंपर्यंत त्यांना पशूंच्या किंवा रानटी माणसांच्या स्वातंत्र्याची मागणी करता येत नाही.

कायिक ब्रह्मचर्यामध्ये मर्यादित कामतृप्ति येते, त्याप्रमाणे व्यभिचारपराङ्मुखताही येते. व्यभिचाराच्यासंबंधाने शास्त्र व प्रत्यक्ष

आचरण यांत फरक पाहिला, म्हणजे मनुष्याच्या ढोंगीपणाबद्दल परमाश्चर्य व खेद वाटतो. धर्मशास्त्रांत व्यभिचार हें मोठें पातक मानलें आहे व त्यास मोठी शिक्षा सांगितली आहे. परंतु व्यवहारांत तें तसें गणलें जात नाही, असें मोठ्या शरमेनें म्हणावें लागतें. वेश्यागमनास लोक व्यभिचार मानीत नाहींत; उलट कांहीं भागांत* तें पौरुषाचें व ऐश्वर्याचें लक्षण मानलें जातें. पण याहोपेक्षां खेदाची गोष्ट ही कीं, कांहीं माणसें आपला व्यभिचार हा आपला पराक्रम म्हणून मोठ्या डौलानें सांगतात. हे लोक अशा गोष्टी डौलानें सांगतात हा त्यांचा दोष नसून सर्व समाजाचा आहे. जी गोष्ट समाज खरोखरीच निंद्य म्हणून मानतो ती करण्यास कोणीही धजत नाहीं. मनुष्य देवाला भिऊन पापापासून पराड्मुख होतो अशी जी समजूत आहे ती वास्तविक खरी नसून, मनुष्य लोकमतास किंवा समाजास भितो अशी वस्तुस्थिति आहे. बौद्धांमध्ये सार्वत्रिक दिसून येणारी अहिंसा, युरोपियन ख्रिस्ती राष्ट्रांत दिसून येणारें आततायित्व, मुसलमानांमधील मद्यपान या व अशा अनेक गोष्टी सामान्य मनुष्यास पापपराड्मुख करण्याच्या बाबतींतील धर्माचें पंगुत्व दाखवितात. धार्मिक तत्त्वाच्या विरुद्ध वाटेल तीं पातके करतांना लोक दिसून येतात, पण लोकमताच्या विरुद्ध पातके करणारे लोक त्या मानानें फार थोडे असतात. धर्मशास्त्रानें निषिद्ध केलेलें कंदर्पभक्षण ब्राह्मण करूं शकतो, पण मराठ्या जातीच्या सैपाक्या बाईचें अन्न उघडपणें खाऊं शकत नाहीं, कुराणानें निषिद्ध

* वकील व श्रीमान् लोक यांस अंगवस्त्र नसणें हें परवांपर्यंत कर्नाटकांत कर्मीपणाचें लक्षण मानलें जात असे. हाच प्रदेश उपदंशादि रोगांच्या फैलावाविषयीं प्रसिद्ध आहे. सरकारी दवाखान्यांत येणाऱ्या उपदंशाच्या रोग्यांचें प्रमाण धारवाड जिल्ह्यांत, मुंबई इलाख्यांतील इतर जिल्ह्यांपेक्षां जास्त आहे हें सुप्रसिद्ध आहे.

केलेले मद्यपान मुसलमान करतो अथवा दाढी ठेवण्याच्या संबंधांत कुराणाची आज्ञा तो बाजूस ठेवतो, पण अन्यधर्मीयांशीं सहभोजन उघडपणें करूं शकत नाहीं, इत्यादि या उदाहरणांवरून हें सिद्ध होतें. अर्थात् समाजाला जें स्वपतें तेंच उघडपणें करण्यास किंवा सागण्यास मनुष्य धजतो. चार मंडळींच्या गप्पी चालल्या असतां जी गोष्ट एकादा मनुष्य बोलू शकतो, ती समाजास तितकी निंघ वाटत नाहीं म्हणूनच. 'मीं अमक्याची आंगठी चोरून ती विकून पेढे खाले' 'मीं आपली मुलगी विकली' असें कोणी चार मंडळींत कां सांगत नाहीं? अर्थात् या गोष्टीं निंघ मानल्या जातात व त्यानें आपला दर्जा कमी होतो अशी लोकांना भीति वाटते म्हणून. याप्रमाणें वस्तुस्थिति आहे. म्हणजे व्यभिचार—निदान पुरुषांचा व्यभिचार—हा निंघ मानला जात नाहीं म्हणूनच समाजांत हें पातक इतकें पसरलें आहे. असो. समागम हा संततीकरितां आहे व आपली संतति शुद्ध व आत्म-संयमी असणें जरूर आहे हें तत्त्व जर मान्य असेल, तर व्यभिचार हें फार मोठें पातक गणलें पाहिजे. व्यभिचार हें महापातक आहे हें ज्यांस धर्मदृष्ट्या मान्य नसेल त्यांनीं पुढील मुद्यांचा विचार करावा—

(१) समागम मर्यादित असणें हें जर दृष्ट आहे तर ज्या व्यभिचारानें समागमाची मर्यादा राहाणें अशक्य होतें तो निषिद्ध असलाच पाहिजे. (२) व्यभिचारामुळें उपदंशादि भयंकर रोगांचा फैलाव होण्याचा फार संभव असतो. या रोगांनीं जगांत केवढा प्रळय मांडला आहे तें सर्वश्रुत आहेच. आपल्या व आपल्या संततीच्या आरोग्याची राखरांगोळी करणारें ह्या रोगासारखें दुसरें बलवत्तर कारण क्वचितच असेल. ह्या रोगामुळें ह्या जन्मीं यमयातना सोसाव्या लागतात व शरीर अनेक लहानसहान रोगांस पात्र होतेंच; पण यांही-पेक्षां भयंकर गोष्ट ही कीं, नेत्ररोग, भगंदर व महारोग या भीषण-

विकारांस तें पात्र होतें. व्यभिचार हा नेहमीं मनोविकाराच्या प्राबल्या-
मुळें होतो, म्हणून त्यासंबंधांत सावधागिरी राहाणें अशक्य असतें.
(३) व्यभिचाराचा आणखी एक परिणाम विचार करण्याजोगा आहे.
तो हा कीं, नैतिक बंधनाचा भंग करून जर माणसें व्यभिचार करतात,
तर त्याचा परिणाम व्यभिचारी माणसांवर व त्यांच्या संततीच्या आत्म-
संयमनावर काय होत असला पाहिजे ? व्यभिचारापासून होणारी संतति
जनकाच्या स्वाधीन राहात नाही. अर्थात् त्या संततीसंबंधाचें योग्य तें
कर्तव्य त्याच्या हातून घडत नाही व संततीस दुःस्थितींत लोटण्याचें
पातक त्याचे हातून घडतें. याचा विचार माणसें करतील, तर व्यभि-
चाराचा परिणाम किती भयंकर व अवनतिकारक आहे हें लक्षांत
आल्यावांचून राहाणार नाही. आपली संतति नीतिमान् असावी,
सुस्थितींत असावी ही प्रत्येकाची इच्छा असते. मनुष्य पैसे मिळविण्याची
धडपड करतो तो बऱ्याच अंशीं संततीकरितां. असें असतां व्यभि-
चाराचे परिणाम मनुष्याच्या स्वाभाविक इच्छेच्या उलट किती घडतात
याचा विचार करा. एकाद्या पुरुषाचा एकाद्या हलक्या दर्जाच्या स्त्रीशीं
व्यभिचार घडला, तर त्याची संतति हलक्या दर्जाची म्हणून जगांत
वावरणार ही कल्पना बाणदार मनुष्यास कितपत रुचेल ? त्यांतूनही
आपण हिंदू जातिपावित्र्याचे मोठे अभिमानी म्हणवितों. असें असतांना
शूद्र वगैरे कमी दर्जाच्या जातीच्या स्त्रीशीं संबंध करून आपल्या रक्ता-
पासून झालेल्या संततीनें शूद्रांत व्यवहार करावा हें कोणत्या जात्यभिमानी
मनुष्यास रुचेल ? तथापि जातिश्रेष्ठत्वाचा वादग्रस्त मुद्दा सोडून दिला,
तरी व्यभिचार करणारानें हा विचार करावा कीं, आपल्या मनांत एकमे-
कांच्या शीलासंबंधानें आदर नाही, आपणास उघड उघड पतिपत्नी
म्हणून राहा असें कोणीं सांगितलें तर तसें करण्यास आपली विलकूल
तयारी नाही, व आपण नैतिक व सामाजिक बंधनें शुगारून देऊन

केवळ कामवासनातुल्यर्थ संबंध करीत आहोंत, तर ह्या संबंधा-
पासून जी संतति होईल ती नीतीने कशा प्रकारची होईल ? आपण
जें वर्तन करतो त्यापेक्षां चांगलें वर्तन आपल्या संततीच्या हातून
कसे होणार ? संतति हा जर आत्मा, तर व्यभिचारापासून होणारी
व्यभिचारप्रवण संतति हेंच आपल्या आत्म्याचें स्मारक करून ठेवावयाचें
काय ? विश्वयोषितेच्या संबंधापासून जर कन्या झाली, तर आपली
कन्या शरीरविक्रयाचा धंदा करणार ही कल्पना तुम्हांस कितपत रुचते ?
जें आपण वर्तन करतो तें आपल्या पत्नीनें, आपल्या बाहिणीनें, किंवा
मातेनें केलें तर तें कितपत क्षम्य वाटेल ? ही कल्पना मनांत येतांच
जर अंगावर शहारे येतात, लजेनें मान खालीं घालावीसें वाटतें, तर
व्यभिचार किती निंद्य आहे याचा विचार करा.

या बाबतींत अत्यंत खेदाची व अन्यायाची गोष्ट ही कीं, या
पातकासंबंधानें मनुष्य पुरुषापेक्षां स्त्रीस जास्त दोषी समजतो. पण
खरी स्थिति उलट आहे. स्त्रिया व्यभिचार करण्यास प्रवृत्त होतात याचें
मुख्य कारण पुरुष होत. सृष्टिधर्माप्रमाणें स्त्रियांना काम आहे, पण
तो पुरुषाइतका उच्छृंखल नाही. पशुसृष्टीवरून ही गोष्ट दिसून येतेच.
पण पशुसृष्टीहून मनुष्याची स्थिति निराळी नसेल कशावरून अशी
कोणास शंका आली, तरी प्रत्यक्ष अनुभवावरूनही ही गोष्ट दिसून येते.
नाटकें, कादंबऱ्या हीं जर संसारचित्रें आहेत, तर यांमध्ये सामान्यतः काय
दिसून येतें ? कामुकतेच्या बाबतींत पुरुषांचें आततायित्व जितकें दिसून
येतें, तितकें स्त्रियांचें दिसून येतें काय ? विधुरता व वैधव्य प्राप्त झालें
असतां ब्रह्मचर्य जास्त कोण पाळतात ? स्त्रिया शरीरविक्रयाचा धंदा
करतात ह्याचें कारण फाजील काम नसून आपत्ति व ह्या कामी पुरुषांकडून
मिळणारें उत्तेजन हेंच नाही काय ? मागणीप्रमाणें माल उत्पन्न होतो
असा नियम आहे, व स्त्रियांविषयीं मागणी हें जर शरीरविक्रयाच्या

धंद्याचें मूळ कारण, तर ह्या बाबतींत पुरुषाची जास्त कामवासना हेंच ह्या पातकाचें मुख्य कारण असें सिद्ध होत नाहीं काय ? स्त्रियांकडून या कामीं प्रथम प्रवृत्ति कधींच होत नाहीं असें म्हणण्याचा लेखकाचा बिलकूल इरादा नाहीं. पण या कामीं जास्त प्रसंगीं पुढाकार पुरुषांचा; म्हणून जास्त दोष पुरुषांचा. ह्याप्रमाणें व्यभिचाराच्या बाबतींत जास्त जबाबदारी पुरुषांवर येते, यास्तव या कामीं जास्त दोष पुरुषांकडे येतो.

व्यभिचार हा पत्नीस भ्रष्ट करणारा आहे, पण तो पतीस भ्रष्ट करणारा नाहीं अशी जी समजूत आहे ती बरोबर नाहीं हेंही ओघानें सांगणें जरूर आहे. “ स्त्री परस्वाधीन किंवा अस्वतंत्र म्हणून व्यभिचाराचा दोष स्त्रियांनाच आहे; व्यभिचार करणें हा करारमोड आहे व तो करणें म्हणजे पतीच्या आज्ञेबाहेर वर्तन करणें होय ” असें जर कोणाचें म्हणणें असेल, तर आमचें म्हणणें असें आहे कीं, ‘वळी तो कान पिळी’ या नात्यानें हें म्हणणें बरोबर ठरत असलें, तरी नैतिकदृष्ट्या या बाबतींत पुरुषाची भ्रष्टता याकिंचित्ही कमी होत नाहीं. कारण करारमोड अशा दृष्टीनें पती देखील या दोषामुळें पातकी होतो. या व्यभिचारांतील दोष शरीर विटाळणें हा असेल, तर तो दोषांस सारखाच घडतो हें उघड आहे; पण तो मानसिक मानला, तरी दोषांचा दोष सारखाच असतो असें दिसून येईल. स्त्रीनें व्यभिचार करणें निंद्य वाटण्याचीं काय कारणें आहेत हें आपण प्रथम पाहूं या. हीं कारणें पुढील होतः—(१) पत्नीच्या व्यभिचारामुळें आपल्या घरीं दुसऱ्याची संतति पोसण्याचें अप्रिय काम पतीस करावें लागतें, (२) व त्यामुळें आर्थिक हानि होते, (३) पतीचें कामविषयक सुख कमी होतें, (४) पत्नीचें अनन्यविषय प्रेम पतीस मिळत नाहीं. यांपैकीं सर्वांत महत्त्वाचें व अत्यंत पवित्र असें चौथें कारण आहे. पुरुषांच्या हातून व्यभिचार घडला असतां पहिली आपत्ति येत नाहीं हें घटकाभर कबूल करूं; पण आर्थिक हानि ही आपत्ति थोडीशी

प्राप्त होतेच. तिसऱ्या आपत्तीचा कदाचित् संभव नसेल, पण चौथी आपत्ति उत्पन्न होते यामध्ये मात्र शंका नाही. विवाहविधीचा आत्मा जें अनन्यसाधारण प्रेम तें परस्परांस देण्याच्या बाबतींतील हानि, ज्याप्रमाणें व्यभिचारी पत्नीकडून होते त्याचप्रमाणें व्यभिचारी पतीकडून होते. विवाहांतील मुख्य हेतु कामशांति नव्हे; तो असता, तर विवाहाची मुळींच जरूरी नव्हती. विवाह वंशविस्तारार्थ आहे. वंशविस्तारास गृहाचेठायीं अनन्यसाधारण प्रेम पाहिजे. उच्च संस्कृति व नीच संस्कृति यांतील मुख्य फरक याच बाबतींत आहे. अनन्यसाधारण प्रेम संततीच्या ठिकाणीं असल्यावांचून संततीची योग्य जोपासना होत नाही. कुटुंबप्रेमास अनन्यपरायणता आवश्यक आहे, यास्तव पतीच्या प्रेमास अनेक स्थानें मिळतील तर त्याच्या कुटुंबप्रेमांत कमीपणा पडून त्याच्या हातून संततीसंबंधीं कर्तव्य बजावलें जाणार नाही. एकपत्नी पुरुषांमध्ये जी नितांत कुटुंबभक्ति दिसते ती अनेकपत्नीपर पुरुषांत दिसून येत नाही. जें प्रेम व वात्सल्य एकपत्नीव्रती रामामध्ये दिसून येतें तें बहुपत्नीक राजांमध्ये असणें शक्य आहे काय याचा विचार करा. बहुपत्नीकांची ही गोष्ट, मग व्यभिचारी पुरुषाची स्थिति काय असेल तें उघड आहे. याप्रमाणें विवाहाचें जें मुख्य ध्येय त्याशीं द्रोह व्यभिचारानें जर होतो, तर त्यासंबंधाचें पातक पुरुष व स्त्री ह्या दोघांस सारखेंच आहे. शिवाय पुरुष बलवान् स्त्री दुर्बल, पुरुष स्वतंत्र स्त्री परतंत्र, व स्त्री व्यभिचाराचा दोष करते ती बहुधा असहायतेमुळेंच ही गोष्ट लक्षांत घेतली, म्हणजे असें दिसून येईल कीं या बाबतींत पुरुषापेक्षां स्त्रियांना जास्त दोषी मानणें अन्याय्य आहे.

ब्रह्मचर्य व वैवाहिक पावित्र्य यांचें महत्त्व वर दाखविल्याप्रमाणें आहे. यास्तव या महत्त्वाच्या गोष्टीकडे आरोग्येच्छुंनीं लक्ष दिलें पाहिजे.

प्रकरण सहावे.

औषधांचा मर्यादित उपयोग.

आरोग्य सुधारण्यास आणखी एक उपाय म्हणजे औषधाचा उपयोग तीव्र व भयंकर आजारांशिवाय अन्य प्रसंगीं न करणे हा होय. औषधांसंबंधीं जुनी कल्पना ही कीं, औषधें हे रोगहारक व आरोग्य-दायक पदार्थ आहेत. परंतु अलीकडे ही कल्पना पुष्कळशी अयथार्थ ठरूं पाहात आहे. औषधांवांचून रोग बरे करणारे वैद्य हल्लीं अमेरिका, जर्मनी वगैरे सुधारलेल्या देशांत आहेत, एवढेच नव्हे तर त्यांची संख्या वाढत आहे. औषधांचे अभिमानाही, पुष्कळ विकारांत औषधां-वांचून रोग परिहार होतो, हें कबूल करूं लागले आहेत.

यासंबंधानें पुढील गोष्टी वाचकांनीं लक्षांत ठेवाव्या.

रोग बरे करण्याचें सामर्थ्य आपल्या शरिरांतच आहे. यामुळे बरेच रोग (सर्व नव्हे) आपोआप बरे होतात, हें मत शास्त्रज्ञांना मान्य झालें आहे.

रोग बरा होणें कांहीं अशीं मनाच्या स्थितीवर अवलंबून आहे. यास्तव रोग बरा होईल अशी श्रद्धा धरली असतां रोग बरा करण्याच्या शरिरांतील स्वाभाविक शक्तीस मदत होते. म्हणून मनाचा म्हणजे भावनेचा अथवा श्रद्धेचा उपयोग रोगचिकित्सेच्या कामीं करावा हें मत पाश्चात्य शास्त्रज्ञांना मान्य होत चाललें आहे.

अमेरिकेंत क्रिश्चिन सायन्स म्हणून मिसिस एडि नांवाच्या स्त्रीने काढलेला एक पंथ आहे. या पंथाचे लोक आजारांत कोणत्याही औषधाचा उपयोग न करतां केवळ ईश्वरार्थनेवर रोगपरिहारासाठीं

† औषध हा शब्द नेहमींच्या आहारांत नसलेले वाईट चवीचे व विशेषतः विषारी पदार्थ या अर्थानें वापरलेला आहे.

अवलंबून राहातात व त्यांपैकीं पुष्कळांना गुण येतो. तथापि रोगनाशासंबंधाचें मनाचें सामर्थ्य अमर्याद व सर्वव्यापि आहे असें जें कांहींचें मत आहे तें सर्वास मान्य नाही.

रोगनाशाचें सामर्थ्य शरिरांतच विशेष आहे, म्हणून पोटांत औषधें कोंबण्यापेक्षां पथ्याहार, लंघन, स्वेदन, विरेचन इत्यादि रोगपरिहाराचे जे निसर्गाचे उपाय, त्यांनीं रोगाचिकित्सा करण्याकडे पाश्चात्यांची प्रवृत्ति वाढत आहे. पाणी, ऊन्ह, स्वच्छ हवा इत्यादि केवळ नैसर्गिक उपायांनीं रोगाचिकित्सा करणारे नामांकित डॉक्टर पाश्चात्य देशांत वरेच निघाले आहेत व लाखों रोगी रसायनें किंवा काढे यांच्या उपयोगावांचून बरे होत आहेत यावरून औषधांची अनावश्यकता सिद्ध होत आहे.

यासंबंधांत वाग्भटाचें मत पुढीलप्रमाणें आहे.

“ शरीरजानां दोषाणां क्रमेण परमौषधं ।
वस्तिर्विरेकोवमनं.....” ॥

अर्थ:—वातपित्तकफापासून उत्पन्न झालेल्या सर्व शारीर विकारांस अनुक्रमें वस्ति, विरेचन व वमन हीं तीन शोधनात्मक औषधें हात.

‘ धीधैर्यात्मादिविज्ञानं मनोदोषौषधंपरम् ’

अर्थ:—सर्व मनोविकारांवर बुद्धि, धैर्य, आत्मज्ञान वगैरे उपाय उत्तम जाणाव.

आरोग्य म्हणजे रोगनाश रोगप्रतिकार व सामर्थ्यवर्धन हें कसें उत्पन्न होतें याचा विचार केला असतां आरोग्यप्राप्तीच्या कामीं औषधांचा उपयोग अत्यंत मर्यादित आहे, असें दिसून येईल. सामर्थ्य हें कसलेले स्वायु, मोठीं फुफ्फुसें, शुध्द रक्त व मजबूत रक्ताशय यांवर अवलंबून आहे. पैकीं स्वायूंना व फुफ्फुसांना औषधांपासून बळकटी येत असेल अशी कोणास

शंकाही येणार नाही. कारण तसे असते, तर कुस्त्या करणारे लोक तालीम करण्याऐवजी गोळ्या, पाकवड्या वगैरे घेत बसले असते व कुस्त्यांची बहुतेक बक्षिसे प्राणाचार्य, भिषग्रत्न, एम्. डी. इत्यादिकांनी मिळविली असती. परंतु हे अशक्य आहे हे आपणांस माहीतच आहे. रक्त शुद्ध राहाण्यास उत्तम अन्नपचन व मलशुद्धि ही झाली पाहिजेत. मोकळ्या हवेंत राहून शारारिक श्रम करण्याने जशी पचनशक्ति प्राप्त होते तशी ती औषधांनी कधीही प्राप्त होत नाही. मलशुद्धीस औषधांनी तात्पुरती मदत होत असली तरी सारक औषधांनी आंतड्यांतील शक्ति कायमची कर्मा होते; म्हणूनच मलशुद्धीस औषधांपासून कायमचा फायदा होत नाही. अर्थात् रक्तशुद्धीस औषधे हा टिकाऊ उपाय नव्हे. रक्ताशयाचे मजबुतीसही औषधांचा उपयोग होतोसे दिसत नाही. या कामी औषधांचा तात्पुरता उपयोग होत असला तरी त्यांनी कायमचा फायदा होत नाही. तसे असते तर जन्मापासून औषधे देऊन रक्ताशय मजबूत करतां आले असते. याप्रमाणे सामर्थ्यसंवर्धनास औषधांचा उपयोग होत नाही. रोगनाश व रोगप्रतिकार या कामीही औषधांचे सामर्थ्य अत्यंत मर्यादित आहे. रोगनाश दोन प्रकारे करतां येईल; पहिला प्रकार, ज्या जंतूंमुळे रोग होत असेल त्यांचा नाश करणे; दुसरा प्रकार, शरिराची रोगनाशक शक्ति वाढविणे. पैकीं जंतुनाशक औषधे पोटांत देऊन रोगनाश करण्याच्या मार्गांत ही एक मोठी अडचण आहे कीं, जीं द्रव्ये जंतूना मारक असतात तीं शरिरासही बहुधा मारक अथवा अपायकारक असतात. म्हणून जंतूना मारक औषधे पोटांत देणे नेहमीं शक्य नाही. शरिरांतील स्वाभाविक रोगनाशक शक्ति वाढविण्याच्या कामी औषधांचा उपयोग फार थोडा होतो. रोगाचा नाश करण्याची शक्ति मुख्यतः रक्तामध्ये असते व रक्त शुद्ध राहाण्यास औषधांचा विशेष उपयोग होत नाही हे वर

दाखविलेंच आहे. बरींच औषधें अवरोध उत्पन्न करणारीं असतात, यामुळें औषधांनीं रक्त शुद्ध होण्याऐवजीं तें दूषित होतें. शरिरांतील घाण टाकून काढण्याचे निसर्गाचे उपाय वमन, विरेचन वगैरे आहेत व वामक, विरेचक औषधांचा या कामीं उपयोग होतो यांत शंका नाही. चाग्मटादिकांच्या जुन्या वैद्यक ग्रंथांत वमनविरेचनादि उपायांस बरेंच महत्त्व दिलें आहे. पण औषधें पोटांत घेऊन वमनविरेचनादि उपायांनीं शरिरांतील अपायकारक द्रव्यें बाहेर काढून टाकण्याच्या मार्गाइतकेच उपयोगी व कमी अपायकारक दुसरे नैसर्गिक उपाय (निरनिराळे जलोपचार, बस्ती इ०) आहेत म्हणून या कामींही औषधाची फारशी मातब्बरी नाही. रोगप्रतिबंधकता उत्पन्न करण्याच्या कामींही औषधांचा उपयोग वेताचाच आहे. नैसर्गिक रोगप्रतिबंधक शक्ति शुद्ध रक्त व उत्तम अन्नपचन यांच्यामध्ये मुख्यतः आहे. पचनेन्द्रियांतील पाचक रस अन्नांत पूर्णपणें पडून अन्नाचें उत्तम पचन झालें, तर अन्नपाण्याबरोबर पोटांत जाणाऱ्या जंतूंचा पचनेन्द्रियांतच नाश होतो. तसेंच रक्त उत्तम शुद्ध असेल, तर रक्तांत रोगजंतु गेले तर तेथेंही रक्तांतील पांढरे कण या रोगजंतूंचा नाश करतात. शुद्ध रक्त व जोमदार पचनेन्द्रियें यांमध्ये जितकें रोगजंतुनाशक सामर्थ्य आहे तितकें तें कोणत्याही औषधांत नाही. कांहीं औषधांमध्ये रोगजंतूंचा प्रतिकार करण्याचें सामर्थ्य आहे यांत शंका नाही; पण त्यापासून शरिरावर दुसरे अनिष्ट परिणाम घडतात. ह्या सर्व विवेचनावरून औषधांचें मर्यादित सामर्थ्य व नैसर्गिक उपायांचें श्रेष्ठत्व दिसून येईल.

औषधांवरील पूर्वीचा विश्वास किती कमी झाला आहे हें पुढील प्रमाणावरूनही कळून येणारें आहे.

इंग्लंडमधील प्रख्यात डॉक्टर ऑस्टर यांनीं वैद्यकावर जो ग्रंथ लिहिला आहे त्यांत त्यांनीं रोगनिदानादि भागांसंबंधानें पुष्कळ

माहिती दिली आहे. परंतु चिकित्सेसंबंधाने माहिती देतांना औषधांच्या यादी किंवा त्यांचे सामर्थ्य यांविषयी फारच थोडी माहिती दिली आहे.

प्रमाणभूत युरोपियन वैद्यक ग्रंथांत रोगांच्या चिकित्सेसंबंधाने लिहितांना 'रामबाण औषध' ही पदवी फारच थोड्या औषधांना दिली आहे. बऱ्याच रोगांसंबंधाने 'यावर रामबाण औषध नाही' असेच विधान केलेले आहे.

औषधांचे मर्यादित सामर्थ्य व त्यांपासून होणारे अपाय यांविषयी पुढील मते पाहा.

“ एकदां रोगाचा उद्भव झाला कीं, तो बरा करण्यांत विद्वान् वैद्य व एखादा बहाड्या यांजमध्ये फारसा फरक नसतो असे म्हटले तरी चालेल. कारण रोग बरा करणे हे त्यांच्या मुळींच स्वाधीन नसते. फक्त रोगप्रवृत्ति व शरीरधर्म यांची चांगली माहिती वैद्याला असली, तर त्याच्या हातून थोडी मदत होण्याचा संभव असतो. “खात्रीने बरे करतो ” व “ रामबाण औषध देतो ” असे म्हणणाऱ्यांची गणना वैदूंमध्येच केली पाहिजे.

“महत्त्वाकांक्षी व लवाड लोक स्वार्थ साधण्याकरितां अनेक औषधे व उपाय रोगशमनाच्या कामीं खात्रीलायक आहेत असे अनेक रीतीने प्रसिद्ध करून कीर्ति व द्रव्य संपादन करण्याचे प्रयत्न करतात. हे सर्व खोटे आहेत व त्यांवर शहाण्याने कधीही विश्वास ठेवू नये. ज्या देशांत हवा, पाणी आणि जमीन हीं सदोष आहेत, लोक गलिच्छ व शरीररक्षणधर्मपराङ्मुख आहेत तो देश रोगांचे नेहमीं माहेरघर समजावे.”

—डॉ० धुरंधरकृत आरोग्यशास्त्र.

“ औषधे पाजून डॉक्टरांनीं मनुष्य जातीस स्वर्गाच्या वाटेस लावले

आहे. दवाखान्यांतील औषधें समुद्रात फेकून दिलीं तर मनुष्यजातीचें कल्याणच होईल; मात्र त्यामुळे समुद्रांतील माशांवर आपत्ति कोसळेल !

—डॉ० होम्स.

सुवैद्यांनीं केलेलें हित व कुवैद्यांनीं केलेलें अहित यांची तुलना केली, तर अहिताचें प्रमाण एवढें मोठें आढळून येईल कीं, त्यावरून जगांत वैद्य मुळींच नसते तर बरें झालें असतें, अशी प्रत्येकाची खात्री होईल.

—बोअरहाव्ह.

“हल्लीं डॉक्टर औषधें टाकून देत आहेत व लोक तीं उचलून घेत आहेत. अनुभव औषधांना दूर करीत आहे व अज्ञान त्यांना जवळ करीत आहे.”

“जो औषधांचा निरुपयोगीपणा जाणतो तोच उत्तम वैद्य होय.”

—ऑस्टर.

“औषधानें बऱ्या होणाऱ्या प्रत्येक रोग्यागणिक औषधें घेणाऱ्या हजारों माणसांची आरोग्यहानि होत आहे.”

“रोगनाश किंवा शक्तिसंवर्धन करण्याच्या मिषानें शरीरांतील सत्वाचा नाश करणारें औषधरूपी ढोंग अथवा थोतांड यांचा मी हाडवैरी बनलों आहे. यावत्कालपर्यंत विचार करण्याचें व तोंडावाटे एक अक्षर उच्चारण्याचें सामर्थ्य मजमध्ये आहे, तावत्कालपर्यंत औषधांनीं मनुष्यजातीस केलेल्या भयंकर अपकारांचें आविष्करण करण्यांत व त्यांना विरोध करण्यांत मी आपली वाणी, लेखणी व सर्व सामर्थ्य यांचा विनियोग करीन.

—मॅकफॅडन्.

या वादांतील संशयग्रस्त भाग सोडून दिला, तरी एवढें निश्चित दिसतें कीं, बहुतेक औषधांचे तात्कालिक सुपरिणामांबरोबर कांहीं

दुष्परिणाम होतात. पारा व इतर खनिज पदार्थ आणि विषे यांचे दुष्परिणाम सुप्रसिद्ध आहेत.

बिनविषारी औषधे घेतलीं, तरी त्यांपासून असा दुष्परिणाम होतो कीं, त्यांच्यामुळे त्या त्या इंद्रियांची शक्ति तात्पुरती वाढते पण त्यांची स्वाभाविक शक्ति कायमची कमी होते. पेपरमीठ पाचक म्हणून समजतात, पण ते नित्य घेतले तर कोठ्यास अपाय होतो. सोडा पाचक समजतात, पण तो बरेच दिवस घेतला तर पोट निर्जीव करतो. आंतड्यांची स्वाभाविक शक्ति कमी करण्याच्या बाबतींत रेचकांची तर प्रसिद्धि आहे.

इतर औषधांचे दुष्परिणाम—

अफू—मलावरोध व मेंदूमध्ये विकृति.

ओवा—उष्णता.

कोरफड—मूळव्याध उपटणे.†

बरीच रेचक औषधे—जठरक्षोभ, आंतड्यांतील स्वाभाविक शक्ति कमी करणे.

हिंग—उष्णता, व बद्धकोष्ठता.

कापूर—मेंदूची अशक्तता, पुंस्त्वनाश.

फॉस्फरस—उष्णता व हिरड्यांस अपाय.

काडेचिराइत, कडूलिंब, गुळवेल इत्यादि वनस्पति—पित्तकर.

बहुतेक प्रकारचीं भस्मे—कडकी, पोटांत आग पडणे अथवा खा खा होणे, मलावष्टंभ, यकृताचे मांघ इ०.

रसायने—उष्णता अथवा कडकी होणे, यकृत्मांघ.

† “In small doses aloes relieves piles but in large doses aggravates the disease.” Bose's Materia Medica.

याप्रमाणें अनेक उदाहरणांवरून औषधांचे दुष्परिणाम सिद्ध होतात.

यावर कोणी असा आक्षेप घेतील कीं, ज्याप्रमाणें दूध, व्यायाम हे पदार्थ चागले, पण त्यांचें मर्यादेबाहेर सेवन केलें तर ते अपायकारक होतात, त्याप्रमाणेंच औषधांचें आहे. यास उत्तर हें आहे कीं, दूध व व्यायाम यांचा दुष्परिणाम त्यांच्या आंगच्या स्वाभाविक धर्मांमुळें नसून तो परिमाणातिक्रमामुळें होतो. वातीवर तेल पुष्कळ ओतलें तर ती विझते किंवा मनुष्य खूप पाणी प्याला तर त्यास अपाय होतो तो त्या त्या पदार्थांच्या धर्मांमुळें—रासायनिक क्रियेमुळें—नसून केवळ परिमाणामुळें होतो; तसाच दूध व व्यायाम यांचा दुष्परिणाम होय. दूध व व्यायाम ह्यांचें मर्यादित सेवन पुष्कळ दिवस केल्यानें दुष्परिणाम घडतील, तर हें सिद्ध होईल कीं, पुष्कळ दिवसांच्या उपयोगानें जे दुष्परिणाम होतात ते थोड्या दिवसांच्या उपयोगानें अल्प प्रमाणांत होत असले पाहिजेत; परंतु तसा बिलकूल अनुभव नाही. म्हणून हा दृष्टांत येथें लागू पडत नाही. थोडे दिवस औषध घेतल्यानें त्याचा सूक्ष्म दुष्परिणाम कळून येत नाही. शिवाय औषध बंद केल्यानंतर शरिरांतील स्वाभाविक दोष-हारक सामर्थ्यामुळें तो काहीं दिवसांनीं अंशतः नष्ट होतो, म्हणून तो तितका दिसून येत नाही. दारू पुष्कळ दिवस पिण्यानें यकृत बिघडतें, तर ती थोडे दिवस प्याल्यानेंही तें थोडें बिघडत असावें असें अनुमान निघतें; तसेंच औषधासंबंधानें आहे. हिंगाष्टक वर्षभर घेतल्यानें पचनेंद्रियें जर बिघडून जातात, तर तें दोन दिवस घेतल्यानें तीं थोड्या प्रमाणांत बिघडलींच पाहिजेत. सूक्ष्म अवलोकन करणाऱ्यांना हा परिणाम दिसून येईल. भूक वाढविणारें औषध एक दोन दिवस घेऊन तिसऱ्या चौथ्या दिवशीं भुकेचें प्रमाण काय असतें, तोंडास रुचि कितपत असते, जेवणानंतर हुषारी कितपत वाटते याचें अशक्त माणसानें सूक्ष्म रीतीनें अवलोकन

करावें, म्हणजे त्यास असें दिसून येईल कीं, औषध घेण्यापूर्वी जी स्थिति असते तिच्यापेक्षां औषध बंद केल्यावर ती वाईट होते. ह्याचा अनुभव अशक्तांना व वयातीत माणसांना विशेष येईल व सशक्त व तरुण माणसांना तितका येणार नाही. याचें कारण सशक्त व तरुण माणसांमध्ये शक्ति पुष्कळ असल्यामुळें (खर्चामुळें संपत्तींत आलेला कमीपणा श्रीमंतास कळून येत नाही त्याप्रमाणें) तिच्यांत किंचित् न्यूनता झाली तरी ती त्यास भासत नाही. औषधें टाकून देऊन नैसर्गिक उपायांचें अवलंबन करण्याची प्रवृत्ति उतारवयाच्या माणसांमध्ये जास्त दृष्टीस पडते याचें कारण हेंच होय. अशा प्रकारें अनुभव पाहतां औषधांचे दुष्परिणाम कोणाही अवलोकनशील माणसास कळून येणारे आहेत.

औषधाचे सकृद्दर्शनीं हितकर परिणामासंबंधानें वस्तुस्थिति अशी आहे कीं, तें जी शक्ति देतें अशी आपली समजूत असते ती शक्ति तें शरिरांत नवीन घालीत नसून जी शक्ति शरिरांत संग्रहरूपानें असते तिचा खर्च करवितें. दृष्टान्तानें बोलावयाचें म्हणजे औषधें ह्या हुंड्या किंवा सावकारास लिहून दिलेले दस्तऐवज होत. हुंड्या व कर्जरोखे यांनीं पैसा मिळून खर्चाची तजवीज होते, पण आपला संचित द्रव्यानिधि कमी होतो. जमिनींतून पिकांवर पीक काढल्यानें त्या वर्षाचें उत्पन्न वाढतें, पण जमिनीचा मगदूर कमी होतो; अशीच औषधांची स्थिति आहे. नेहमीं औषधें घेणाराची स्थिति दिवसेंदिवस कशी वाईट होत जाते व औषधें सोडलीं असतां काय चांगला फरक होतो यावरून ही गोष्ट कळून येणारी आहे.

वरील सिद्धांत खरा नाही असें मानलें, तरी ही गोष्ट अनुभव-सिद्ध आहे, कीं औषधानें एक सुपरिणाम झाला तरी त्याबरोबर एक दुष्परिणाम होतो. बहुतेक उत्तेजक व पाचक औषधांनीं शरिरांत

कडकी वाढते व कधीं कधीं डोळ्यांस अपाय होतो असा पुष्कळाना अनुभव आहे. मोहरी, मिरी इत्यादिकांनीं यकृतास अपाय होतो, लोहानें बद्धकोष्ठता उत्पन्न होते, सर्व क्षारांनीं वीर्याचें घनत्व कमी होतें; लिंबासारख्या कडू पदार्थांनीं शरिरांतील रस शुष्क होतात, कोयनेल-नें बद्धकोष्ठता, पित्त व अशक्तपणा हीं उत्पन्न होतात या अनुभवाच्या गोष्टी आहेत.

याप्रमाणें औषधांचे दुष्परिणाम आहेत. म्हणून नैसर्गिक उपायांनीं रोगपरिहार होत नाहीं असें दिसेल तरच त्यांचा क्वचित् उपयोग करावा.

साध्या वनस्पतीपेक्षां कुचल्यासारख्या विषारी वनस्पति व खनिज द्रव्ये यांनीं शरिरास जास्त अपाय होतो, म्हणून अशांचा उपयोग शक्य तितका कमी करावा. विशेषतः भस्में व रसायनें यांपासून शक्य तितकें दूर रहावें. कांहीं वैद्य रसायनांचा उपयोग करीत नाहीत याचें कारण त्यांपासून होणारा दुष्परिणाम हेंच आहे. पुण्यांतील सुप्रसिद्ध भिषग्वर कै० अण्णासाहेब पटवर्धन हे बहुतेक काढाच देत असत हें सर्वांना माहीत आहे. पुण्यांतील दुसरे एक वैद्य वे० भावे हेही रसायनांचा उपयोग मुळींच करीत नाहीत. त्यांचें रसायनांसंबंधानें म्हणणें असें कीं, तीं असावीं तितकीं शास्त्रशुद्ध केलेलीं नसतात, यामुळे त्यांच्यापासून अपाय होतो.

यासंबंधानें पुढील मते पहाः—

पाकेन हीनौ किल वंगनागौ
कुष्ठानि गुल्मानि तथा च कष्टान् ।
कंडूं प्रमेहानलसादशोथ—
भगंदरादीन् कुरुतः प्रभुक्तौ ॥

अर्थः—वंग भस्म व शिसाचें भस्म कच्चे असेल तर त्याच्या सेवना-

पासून कुष्ठ, गुल्म, कंठू, प्रमेह, अग्निमांघ, सूज, भगंदर इत्यादि विकार होतात.

अभ्रक भस्म करण्यास लागणारे श्रम व त्याच्या दुरुपयोगापासून होणारे दुष्परिणामः—

“ अभ्रक भस्म करण्यास वीस वर्षांपेक्षां कमी वर्षे लागणें बहुतेक अशक्य असून तें तयार करण्यांत इतकी दगदग आहे व इतका पैसा लागतो कीं.....इ०.”

“ एका शहाण्यानें....अभ्रक भस्म देऊन एका मनुष्यास नव्हता तो धातुक्षय मात्र लावला हें आम्हांस माहीत आहे.”

—प्रोफेसर म. ग. डोंगरे.

“ ताम्रभस्म चांगलें सिद्ध झालें नसेल तर गुणकारी न होतां घातुक होते.”
.....इ०.

आमच्या मते वस्तुस्थिति अशी आहे कीं, रसायनामुळे उपायावरोबर अपाय होतोच; पण तो सशक्त माणसांच्या बाबतींत कळून येत नाही व अशक्त माणसांना तो झाला म्हणजे ‘रसायन योग्य रीतीनें केलेलें नसावें’ अशा सबबीवर रसायन दोषारोपापासून सुटते. भस्में व रसायनें योग्य प्रकारें केलीं नाहींत तर तीं भयंकर अपाय करतात अशी एक सोडवणूक वैद्यशास्त्रांत करून ठेविली आहे ती बहुधा एवढ्याच करितां. तथापि रसायनांच्या दुष्परिणामासंबंधाचे आमचे विचार चुकीचे आहेत असें घटकाभर मानलें, तरी तीं काळजीपूर्वक केलेलीं नसतात ही गोष्ट लोकांस मान्य असेल, तर त्यांनीं त्यांचा उपयोग होतां होईतो करूं नये ही आमची सूचना लक्षांत घ्यावी व वेळीं अवेळीं मात्रा, भस्में देण्याची जी चाल आहे ती बंद करावी आणि अपरिहार्य आपत्तीवांचून मात्रा, भस्में, रसायनें यांचा उपयोग करूं नये.

वरील नियमापासून एक असा उपासिध्दांत निघतो कीं, पौष्टिक किंवा कामोत्तेजक म्हणून समजल्या जाणाऱ्या औषधांचा उपयोग करू नये. पौष्टिक म्हणून समजलीं जाणारीं औषधें कांहीं इंद्रियांना उद्दीपित करतात. पण ह्या उद्दीपनांनै तात्पुरती सामर्थ्यवृद्धि झालेलीं दिसली तरी, त्यांनै कायमची शक्ति कमी होते. हीं औषधें शरिरांत शक्ति नवी धालीत नसून शरिरांतील बीजरूपशक्तीचाच किंवा संगृहीत शक्तीचा उपयोग करतात. यास प्रमाण असें आहे कीं, ह्या औषधांचा उपयोग करून कोणी सँडो किंवा राममूर्ति झाल्याचें उदाहरण आजपर्यंत एकही नाही. कुस्ती किंवा सामना करणारे लोक हे शक्तीचे मोठे उपासक, परंतु त्यापैकीं कोणी फेलोज सायरप, किंवा मकरध्वज घेऊन कुस्ती मारल्याचें उदाहरण नाही. जगांतील प्रसिध्द मल्ल व निरोगी आणि ताकदवान लोक यांच्या शक्तीचें मूळ पाहिलें, तर तें व्यायाम व उत्तम अन्नपचन हें जर दिसतें व तालीम न करतां एकादें भस्म घेऊन कोणी मल्ल जर बनत नाही, तर या औषधांपासून खरी शक्ति प्राप्त होते यास आधार काय ? हीं औषधें तयार करणारे लोक तरी तीं घेऊन ताकदवान होतात काय ? दुसरा प्रश्न असा कीं, हीं औषधें उद्दीपक नसून शक्तींत भर घालणारीं जर आहेत, तर तीं नित्य कां घेऊं नये व तीं तशीं वद्य व डॉक्टर, हेच स्वतः नित्य कां घेत नाहींत ? त्यास पथ्याची जरूरी असते व तें पथ्य पाळवत नाहीं म्हणून पौष्टिक औषधें नित्य घेतां येत नाहींत असें त्यांच्या पुरस्कर्त्यांचें म्हणणें असेल, तर ह्या म्हणण्यापासून काय अनुमान निघतें याचा विचार करा. पौष्टिक औषधें जर शक्ति वाढवितात तर त्यायोगें काटकपणा वाढावा कीं कमी व्हावा ? सामान्य माणसांस ऊन्ह, थंड पाणी, तिखट आंबट, डाळीसारखे जड पदार्थ जर सोसतात, तर पौष्टिक औषधें घेऊन एकंदर शरीरसामर्थ्य वाढत असेल तर तीं घेणारास हे

पदार्थ जास्त सोसावे कीं कमी ? हें सोसण्याचें सामर्थ्य कमी होतें याचें कारण हेंच कीं, ह्या औषधांमुळें कांहीं इंद्रियांचें उद्दीपन होऊन अतिरिक्त शक्तिव्यय होतो व त्यामुळें शरिराची स्वाभाविक सुदृढता कमी होते. हीं औषधें पुष्कळ दिवस घेतलीं, तर त्यांपासून होणारे दुष्परिणाम स्पष्ट दिसून येतात. हे दुष्परिणाम कडकी, अग्निमांघ, बद्धकोष्ठता, नाजुकपणा, तोंड येणें इत्यादि होत. पुष्कळ दिवसांच्या उपयोगानें हे परिणाम जर होतात, तर थोड्या दिवसाच्या उपयोगानें हे परिणाम सूक्ष्म प्रमाणांत होत असलेच पाहिजेत. पौष्टिक औषधें नवीन शक्तीची भर घालीत नसून शरिरांतील शक्तिचा सांठा खर्च करतात यास दुसरें प्रमाण असें आहे कीं, फार दिवस त्यांचा उपयोग केला असतां किंवा विशेष थकलेल्या माणसांस तीं दिलीं असतां त्यांचा परिणाम कांहीं होत नाही. उघडच आहे कीं, हीं औषधें जर आपल्या विश्रांतले पैसे घेऊन आपला पाहुणचार करणाऱ्या खाणावळवाल्याप्रमाणें होत, तर शरिरांतील शक्ति संपल्यावर तीं आपणास काय शक्ति देणार ? फेलोज् सायरप हें नामांकित पौष्टिक औषध दिलें असतां तोंड मात्र येतें, पण शक्ति बिलकूल वाटत नाही, अशीं कित्येक उदाहरणें पाहाण्यांत आहेत. तीच स्थिति मकरध्वजासारख्या प्रसिद्ध औषधांची ! हें औषध अत्यंत सूक्ष्म प्रमाणांत देऊनही फायदा कांहीं न होतां हृदयकंपनाचा (Palpitation of the heart) दोष मात्र झाल्याचीं उदाहरणें आहेत. निरनिराळ्या इंद्रियांना शक्ति देणारीं म्हणून जीं औषधें आहेत त्या सर्वांची हीच स्थिति आहे. यास्तव या औषधांचा उपयोग आरोग्येच्छुंनीं शक्य तितका कमी करावा. कामोद्दीपक औषधांनाही हीच गोष्ट लागू आहे. काम जर प्रजोत्पादनासाठीं आहे, तर शरीर निरोगी असल्यास काम असलाच पाहिजे. तो कमी झाला असेल तर प्रकृति बिघडली आहे असा त्याचा अर्थ. काम कमी होणें

हा प्रकृतीचा दोष नसून उलट तो मोठा गुण आहे. कारण शक्ति कमी झाली असता तिचा व्यय होऊन शक्तिनाश होऊन ये, यास्तव ती स्वरक्षणपर अशी एक उत्कृष्ट नैसर्गिक योजना आहे. अशा वेळीं मनुष्याने आपले आरोग्य सुधारणे इष्ट आहे. आरोग्य सुधारण्यास योग्य आहार व व्यायाम हींच खरी साधने आहेत व तीं टॉनिक औषधे नव्हत, हे पूर्वी दाखविलेच आहे. म्हणून अशा स्थितीत मनुष्याने कामोत्तेजक उपायांचे अवलंबन न करतां उलट काम-शामक उपायांचे अवलंबन करून आरोग्य सुधारण्याचा यत्न केला पाहिजे. कामोत्तेजक औषधांनीं आरोग्य न सुधारतां नुसते उद्दीपन होत असल्याने एकंदर आरोग्याची हानि मात्र होते. कामोद्दीपक औषधांपैकीं बहुतेक मलावरोध उत्पन्न करणारीं असतात. कांहीं (लोह वगैरे) जठराचा क्षोभ करणारीं, तर कांहीं (फॉस्फरस, पारा इ०) हिरड्यांस व दांतांस अपाय करणारीं असतात. सर्व शक्तीचे मूळ जर शुद्ध रक्त, शुद्ध रक्तास निरोगी जठर व मलशुद्धि—अन्नपचन—जर आवश्यक, तर ज्या औषधांनीं पचनेंद्रियांस (पोट, दांत इ०) अपाय घडतो तीं आरोग्यास काय मदत करणार ? अर्थात् या औषधांनीं लोकांच्या आरोग्यास बिलकूल फायदा होत नसून उलट अपाय मात्र होत आहे. कामोद्दीपक औषधांचा खरा उपयोग तात्पुरताच असतो, म्हणूनच आर्यवैद्यकांत वाजीकरणाविषयीं जो अध्याय आहे त्यांत जे अनेक प्रयोग सांगितले आहेत त्यांत 'गार्डचे धारोष्ण दूध गार्डचेच तूप घालून पिणे यासारखा पौष्टिक प्रयोग दुसरा नाही.' म्हणून सांगितले आहे. वाग्भटामध्ये हिरडा खाणे हा एक मोठा पौष्टिक योग म्हणून सांगितला आहे त्याचा अर्थ हाच कीं, हिरडा हा मलशुद्धि साफ करून यकृत ह्या इंद्रियाचे आरोग्य राखणारा आहे व पचनाची काळजी घेणे हाच शक्तिसंवर्धनाचा उत्तम उपाय आहे. पूर्वी सांगितलेले पुण्यांतील

द्वय वे० भावे, पौष्टिक औषध मागितलें असतां त्रिफलाचूर्ण घेण्यास सांगतात ह्यांतील रहस्यही हेंच आहे.

त्रिफळाचूर्णाविषयीं वाग्भटांचें मत पाहा.

“ इयं रसायनवरा त्रिफलाऽक्षयामयापहा
रोषणी त्वग्गदक्लेदमेदोमेहकफास्रजित् । ”

अर्थ—त्रिफळा सर्व रसायनांमध्ये श्रेष्ठ, नेत्ररोगनाशक, व्रणरोपक (जखम किंवा व्रण भरविणारी) व त्वग्रोग, व्रणस्राव, मेदो-रोग, मेह, कफ व रक्तपित्त यांची नाशक आहे.

वर सांगितल्याप्रमाणें कामोत्तेजक औषधें अपायकारक आहेत व हल्लींच्या हिंदुस्तानच्या स्थितींत प्रजावृद्धीची आवश्यकता विलकूल नमून संततिनियमनाची व संततीचें आरोग्य वाढविण्याची आवश्यकता आहे, यास्तव आरोग्यहानि करून कामोदीपन करणाऱ्या औषधांचा प्रसार होणें अत्यंत अनिष्ट आहे. पण इकडे पहावें तों वर्तमानपत्रांतून या जाहिरातींना पुर आलेला आहे. दोनशें वर्षांपूर्वींचा एकादा मनुष्य जिवंत होऊन हिंदुस्तानांत आला व त्यानें प्रथमच वर्तमानपत्रें हातीं घेतलीं तर त्यास ह्या कामोदीपक औषधांच्या जाहिरातींवरून हिंदुस्तानांतील प्रत्येक मनुष्य शेंपन्नास राण्या असलेला राजा आहे कीं काय असें वाटेल ! परंतु त्याच्या दृष्टीस प्रत्यक्ष स्थिति पडली म्हणजे तो आश्चर्यचकित होऊन जाईल. तो म्हणेल ‘ या माणसांना आपलें पोट भरण्याचें पुरतें सामर्थ्य नाही; असें असतांना कामोत्तेजक औषधें विकृत घेणारे हे कोण मूर्ख लोक आहेत ? ’ राज्यकर्त्यांच्या देशामध्ये सर्वसामान्य आयुर्मर्यादा ४४ तर येथें ती सुमारे निम्हानें (२३); सांपत्तिक स्थिति पाहिली तर तीही अनुकंपनीय ! अशी स्थिति असतांना वर्तमानपत्रांतील जाहिरातींच्या जागेपैकीं निम्ही

जागा कामोदीपक औषधांनीं अडविली जावी हें किती अनिष्ट आहे !

शेवटीं, शक्त्युत्पादक औषधांविषयीं एवढेंच सांगावयाचें कीं, जोंपर्यंत कुस्ती करण्याचें सामर्थ्य उत्पन्न करणाऱ्या गोळ्या वैद्यराजांनीं निर्माण केल्या नाहींत किंवा त्या खाऊन वैद्यराजांचीं मुलें मल्ल झालीं नाहींत, तोंपर्यंत औषधांत शक्ति उत्पन्न करण्याचें सामर्थ्य नाहीं असें समजून लोकांनीं चालावें व ह्या औषधांच्या नादीं लागू नये.

‘औषधांचा उपयोग शक्य तितका कमी करावा,’ ‘औषधांचे अमुक दुष्परिणाम होतात,’ ‘औषधांचून रोग बरे होतात’ वगैरे वर सांगितले आहे यावरून औषधांचा उपयोग कधींही करूं नये अथवा श्रद्धेनें किंवा भावनेनें सर्व रोग बरे होतात असें लेखकाचें मत आहे असें मात्र नाहीं. औषधांचे दुष्परिणाम होतात हें जरी निश्चित आहे, तरी त्यांमुळे कांहीं प्रसंगीं ताबडतोब विवक्षित परिणाम होतो असा अनुभव आहे; यास्तव जेथें प्राणहानि किंवा भयंकर नुकसान अथवा भयंकर यातना होण्याचा संभव असेल, तेथें निसर्गावर हवाला न ठेवतां, औषधांचा उपयोग करावा. बहुतेक विकारांवर नैसर्गिक उपायांचा परिणाम होतो, परंतु हा उपाय करणारे भिषक् फारसे उपलब्ध नाहींत, जे उपलब्ध आहेत त्यांतोच सर्व पूर्ण निष्णात नाहींत, व नैसर्गिक उपायांचें सर्व विकारांवरील सामर्थ्य पूर्णपणें सिद्ध झालेलें नाहीं; ह्यास्तव तीव्र व भयंकर आजारांत ह्या उपायांवर अवलंबून न राहातां जुन्या अनुभवसिद्ध उपायांचा उपयोग करावा. पण सामान्य आजार किंवा जीर्ण विकार यांमध्ये औषधांचा उपयोग करूं नये. नैसर्गिक उपायांचा उपयोग होत नाहीं असें दिसल्यास औषधांचा उपयोग करावा व असें करण्यास जीर्ण विकारांत सवड असतेच.

मनाचा शरीरावर परिणाम होतो व भावना किंवा श्रद्धा रोग-परिहारास उपयोगीं पडते. परंतु मनाच्या ह्या सामर्थ्यास मर्यादा आहे

हे लोकांनीं विसरूं नये. मनाचें सामर्थ्य किती आहे हे कांहीं अप-
वादात्मक उदाहरणांवरून न ठरवितां सामान्य मनुष्यांविषयींच्या अनु-
भवांवरून ठरविलें पाहिजे व अशा दृष्टीनें पाहतां प्रत्येक मनुष्यावर
वाटेल तो परिणाम भावनेनें होईल अशी अपेक्षा करणें अयोग्य
आहे. मज्जातंतूंसंबंधीं विकारांत भावनेचा उपयोग होईल, पण सर्व
विकारांत मानसिक उपचारांचा परिणाम होईल असें आज तरी मानतां येत
नाहीं. मानसिक उपचारांना एनिमां, ऊन पाणी पिणें वगैरे उपायांची
मदत लागते. यावरूनही मानसिक उपचारांची मर्यादित शक्ति दिसून
येईल. यास्तव वाचकांस अशी सूचना आहे कीं, नैसर्गिक उपचार व
मानसिक उपचार हे भावी दुष्परिणामांच्या दृष्टीनें जरी उत्तम आहेत,
तरी त्यांच्यापासून तात्कालिक इष्ट परिणाम न होईल, व तो होणें जरूर
असेल तर औषधांचा उपयोग करावा. औषधांचा उपयोग करणें हे
कर्ज काढण्याप्रमाणेंच आहे. परंतु उपासमार किंवा भांडवलाचे
अभावीं होणारा धंद्याचा नाश टाळण्याकरितां कर्ज काढणें जसें योग्य
आहे, तसें मृत्यूचा संभव किंवा भयंकर यातना टाळण्यासाठीं औषधां-
चा उपयोग करणें योग्य आहे. यास्तव औषधांचे बाबतींत प्रारंभीं
केलेल्या विधानांतील 'होतां होईतो' हे शब्द लक्षांत ठेवून त्या नियमा-
प्रमाणें वागावे.

रोगचिकित्सेसंबंधानें ध्यानांत ठेवावयाच्या गोष्टी.

विकार भयंकर स्वरूपाचा आहे अशी शंका येतांच उत्तम वैद्याचा
अथवा डॉक्टराचा सल्ला घ्यावा.

विकार भयंकर स्वरूपाचा आहे अशी शंका घेण्यास कांहीं कारण
नसल्यास व आपल्यास चिकित्सेची थोडी माहिती असल्यास, रेचक
किंवा एनिमा घेणें, लंघन करणें, जरूर असल्यास वांति करावें,
वाप्पस्नान घेणें इत्यादि नैसर्गिक उपाय व जरूर असल्यास विनविषारी
वनस्पतींचीं औषधें घेणें असले उपाय करावे.

औषध दुसऱ्याचें असो, व स्वतःचें असो, तें शक्य तितकें थोडे दिवस घ्यावें. औषध न घेतां चालण्यासारखें आहे असें वाटल्याबरोबर तें बंद करावें.

क्षार, रसायनें, मात्रा, भस्में इत्यादि खनिज पदार्थांचीं औषधे शक्य तितकीं कमी घ्यावीं.

औषध घेणेंच झाल्यास तें जाहिरातींतील वाटेल तें औषध न घेतां चांगल्या वैद्याचें किंवा डॉक्टराचें घ्यावें. आपलें बंडेजावें करणारे किंवा आपल्या चिकित्सेचें अलौकिक सामर्थ्य व इतरांच्या चिकित्सेचें वैयर्थ्य यांविषयीं नेहमीं गप्पा मारणारे, स्वतःच्या नांवामार्गे आपणच होऊन 'राजवैद्य' 'प्लेगचा काळ' दगैरे उपपदें लावणारे, 'दोन दिवसांत हटकून बरें करतो' म्हणून सांगणारे व जाहिरातींतून आपलें स्तोम माजविणारे वैद्य व डॉक्टर यांजकडे होतां होईतो जाऊं नये. वैद्य व डॉक्टर यांच्यासंबंधानें असा नियम सांगण्यास हरकत नाहीं कीं, त्यांचें खरें सामर्थ्य व त्यांचा प्रामाणिकपणा हा त्यांच्या वचनांच्या व्यस्त प्रमाणांत असतो. रोग्यास धीर देण्याकरितां एकादे वेळीं आश्वासन दिलें, तरी एरवीं, खरे विद्वान् व प्रामाणिक चिकित्सक विकट विकारांत 'चार दिवसांत बरें करतो' अशा वल्गना करीत नाहींत. यास्तव चिकित्सकाचा प्रामाणिकपणा व त्याचें पटुत्व ह्यांविषयीं खात्री करून घेऊन त्याकडे जावें. औषधाची आवश्यकता संपतांच, चांगले चिकित्सक औषध बंद करण्यास रोग्यांस सांगतात, असा स्वतःला पुष्कळ वेळां अनुभव आला आहे.

तीव्र विकार खरोज करून इतर सौम्य अथवा जीर्ण विकारांत औषध पोटांत घेणें असेलच तर तें वर्षांतून दहा वीस वेळांपेक्षां जास्त घेऊं नये. एक आठवडा औषध घेऊन नंतर औषधावांचून माहेना दोन माहेने गेले, म्हणजे औषधाचे वाईट परिणाम नाहींसे

करण्यास प्रकृतीस सवड मिळते. यास्तव औषधांचा उपयोग करणे अग्रिहार्य असेल, तर तो अगदी थोड्या प्रसंगी करावा.

आयतीं तयार केलेलीं औषधे घेणे जरूरच असेल, तर तीं होतां होईतो ज्यांतील द्रव्ये आपणास माहित आहेत, किंवा जीं सर्वमान्य आहेत अशीं व विश्वसनीय कारखानदारांनीं तयार केलेलीं घ्यावीं. जाहिरातवाल्या वाटेल त्या माणसांचीं औषधे घेणे धोक्याचें आहे. कारण कवीं कवीं ह्या औषधांत जीं द्रव्ये पाहिजेत तीं नसतात व कांहीं अपायकारक विषारी द्रव्ये असतात. विशेषतः बिनमाहितीची वेदनाशामक व कामोत्तेजक औषधे घेण्यासंबंधानें आरोग्येच्छुंनीं जपावें. कामोत्तेजक औषधांत जीं भस्में असतात त्यांनीं तात्पुरती शक्ति वाटली, तरी कायमचा अपाय झाल्यावांचून राहात नाहीं. कोणत्याही सन्मान्य वैद्याजवळ किंवा डॉक्टराजवळ जें सामर्थ्य नाही तें ह्या काना-कोपऱ्यांतल्या जाहिरात्या चिकित्सकांजवळ कोठून येणार याचा औषध घेण्यापूर्वी विचार करावा.

व्यायाम व योग्य आहार यांवांचून कायमची शक्ति येणे अशक्य असल्यामुळे प्रस्तुत लेखकाची खात्री आहे कीं, 'झटपट शक्तिदायक' औषधांच्या नादीं लागल्यानें हजारों लोकांचें अपरिमित नुकसान झालें असावें. कामोद्दीपक औषधे घेऊन म्हातान्याचे मर्दबनु पाहाणारे लोक आपला अनुभव प्रसिद्ध करतील तर तो इतरांस निःसंशय मार्गदर्शक होईल.

शक्तिवर्धक औषधांचा उपयोग करणे जरूरच असेल, तर आर्य-वैद्यकांतील सुप्रसिद्ध वनस्पतींचीं चूर्णे, चंद्रप्रभा, वसंत इत्यादि सौम्य औषधे यांचा उपयोग करावा. फेलोज सायरप, ईस्टन्स सायरप, नॉर्वि-गर, सॅनटोजेन वगैरे सुप्रसिद्ध इंग्रजी औषधांचा उपयोग करण्यासही हरकत नाही. तथापि विशेष अडचणीवांचून यांचा उपयोग करणे इष्ट नाही हें विसरूं नये.

प्रकरण सातवें.

आरोग्यरक्षणासंबंधानें अवांतर माहिती.

कोणताही फरक हळू हळू करण्याचें महत्त्व.

कोणताही गोष्ट चांगली असली, तरी ती पूर्वीच्या क्रमाशीं अगदीं विरुद्ध असेल तर ती बेतानें सुरू करावी व क्रमानेंच वाढवावी. उंच प्रदेशांतून सखल प्रदेशाकडे उतरतांना कड्यावरून उडी न मारतां उतरत्या वाटेनें जाणें जसें चांगलें, तसेंच नवीन गोष्टीस सुरवात हळू हळू करणें चांगलें. उलट क्रमास एकदम आरंभ केल्यामुळे अपाय घडण्याची भीति आहे. यास्तव नवीन गोष्ट क्रमाक्रमानें घ्यावी.

मात्र वरील नियम वाईट संवयींस लागू नाहीं. अत्यंत घाणेरच्या व अपायकारक संवयी ताबडतोब टाकल्या पाहिजेत. तसें करणें अशक्य असेल तर मात्र संवय क्रमाक्रमानें बदलावी.

नित्य आहारांत फरक, ऊन पाण्याऐवजीं थंड पाण्याचें स्नान इत्यादि बाबतींत वरील नियम अवश्य पाळावा. विशेषतः अशक्त माणसांनीं या बाबतींत काळजी घेणें जरूर आहे.

झोंप.

अवश्य झोंपेचें प्रमाणः—वय ५—१०, ११ तास; वय १०—१५, ९ तास; वय १५—२१, ८ तास; पुढें ८ तास.

या प्रमाणापेक्षां कमी झोंप घेऊं नये. विशेषतः अशक्त माणसें, तसेंच ज्यांना फार काम करावें लागतें अशीं माणसें यांनीं झोंप पुरीशी घ्यावी. झोंपेंत विश्रांति मिळते व झोंपेनंतर मनुष्यास हुषारी येते; एवढेंच नव्हे, तर झोंपेंत शरीरपोषणाचें व रक्तमांस तयार होण्याचें कामही होतें. झोंपेनंतर वजन वाढत असल्याचें प्रयोगांअंती आढळून आले आहे

प्यावयाचें पाणी.

ज्या पाण्यामध्ये पार्थिव म्हणजे खनिज द्रव्यांचा भाग कमी आहे,

व ज्यात रोगजंतु नाहीत असे पाणी पिण्यास चांगले. अशा दृष्टीने डोंगरांतील स्वच्छ जलप्रवाहाचे पाणी चांगले. तसेच पावसाचे पाणीही चांगले. पण ह्या दोन्ही प्रकारचे पाणी मिळण्यास कठीण. ह्यास्तव पुण्यास लष्करचे भागास फिल्टर्ड पाणी पुरविले जाते तशा प्रकारचे पाणी मिळण्याची सोय नसेल, तर खोल विहिरीचे गोडे पाणी प्यावे अथवा कोणतेही तापवून निवालेले स्वच्छ पाणी प्यावे. पाणी उकळविल्याने त्यांतील कांहीं गुण कमी होतात हे खरे, पण त्यांतील अपायकारक द्रव्ये नाहीशी होतात हा मोठा फायदा होतो. गुजरार्थेत पावसाचे पाणी, झांकलेल्या व स्वच्छ चुनेगची हौदांत साठवून ते पिण्याची चाल कांहीं ठिकाणी आहे तीही चांगली आहे. मात्र अशा हौदांत जे भांडे बुडवावयाचे ते स्वच्छ घेतले पाहिजे; नाहीतर भांड्याची घाण हौदांत जाऊन पाणी दूषित व्हावयाचे. खोल विहिरीचे पाणी चांगले याचे कारण ते पृथ्वीच्या पोटांतील झऱ्यांचे असते व असे पाणी खडकांतून खाली झिरपत गेलेले असल्यामुळे स्वाभाविक रीतीने फिल्टर्ड म्हणजे गाळून स्वच्छ झालेले असते.

पिण्याचे पाण्यास सूर्याचे ऊन्ह लागलेले असावे; पण नद्या व उदकाचा विहिरी यांत वाटेल ती घाण पडण्याचा संभव असल्यामुळे असे पाणी पिणे धोक्याचे आहे. नदींत किंवा ओढ्यांत लोक घाणेरडे कपडे धूत नसतील, किंवा वाळवंटांत शौचविधि करीत नसतील तर ते पाणी चांगले. पण ही स्थिति काचित् ठिकाणी आढळते; म्हणूनच प्रवाहाचे पाणी वापरणे असेल, तर तो प्रवाह मनुष्यवर्तीपासून दूर असला पाहिजे. लहान नदींत कपडे धुण्याची व वाळवंटांत देहाविधि उरकण्याची जी चाल आहे ती अत्यंत निंद्य आहे. ही बंद करण्याचा प्रयत्न सर्वांनी केला पाहिजे.

पाण्यांतील पार्थिव किंवा खनिज द्रव्य रक्तांत जाऊन धमन्या व

हृदि यांस दाढ्य येते. लवचिकपणा कमी होऊन दाढ्य वार्धक्याचें लक्षण आहे, म्हणून वार्धक्य लौकर न येण्यास ज्या पाण्यांत पार्थिव द्रव्य कमी, तें पिणें चांगलें. या दृष्टीनेच पावसाचें पाणी किंवा पाण्याच्या वाफेपासून तयार केलेलें (अथवा डिस्टिल्ड) पाणी चांगलें. विहिरीचे मचूळ पाण्यांत क्षारादि पार्थिव द्रव्ये असतात, म्हणून मचूळ पाणी दीर्घायुष्यदृष्ट्या चांगलें नव्हे.

उथळ विहिरीचे पाण्यांत पार्थिव द्रव्य व जवळच्या जमिनीतील घाण हीं जास्त प्रमाणांत असतात म्हणून तें पाणी पिण्यास चांगलें नव्हे. याच कारणास्तव नदीचें गढूळ पाणीही पिण्यास चांगलें नव्हे.

बाजारांत मिळणाऱ्या फिल्टर्समध्ये पाणी स्वच्छ होतें, परंतु त्यांतील रोगजंतु पूर्णपणें नाहीसे होत नाहीत, म्हणून महामारी वगैरे जंतुजन्य रोगांची सांथ असतां प्यावयाचें पाणी उकळून घेतल्यावांचून राहूं नये.

तुरटी अथवा निवळीचें बीं पाण्यांत घातलें असतां पाणी स्वच्छ होतें. यास्तव पाणी स्वच्छ करण्यास ह्यांचा उपयोग करावा. ह्या उपायानें पाणी निर्मळ होतें परंतु पाण्यांतील रोगजंतु मरत नाहीत हे ध्यानांत ठेवावें.

ज्या पाण्याविषयीं आपणास माहिती नाही तें पाणी पिण्यापूर्वीं तें निदान चौपदरी फडक्यानें गाळून घ्यावें. नारू ज्या जंतूंमुळे होता ते फडक्यांतून जाऊं शकत नाहीत, यास्तव पाणी फडक्यांतून गाळलें असतां नारू होण्याची भीति बिलकूल रहात नाही. ज्या खेडेगांवांतून नारूचा आजार असतो त्यांतील लोकांनीं वरील खबरदारी अवश्य घ्यावी.

महामारीच्या दिवसांत प्यावयाचें पाणी उकळविलेलें असावेंच, पण जें खाद्य व पेय पदार्थ शिजवावयाचे नसतात त्यांत घालावयाचें पाणीही उकळलेलें असावें. प्यावयास पाणी उकळलेलें घ्यावयाचें, पण ताकांत पाणी बिनउकळलेलें घालावयाचें अशी चूक होऊं देऊं नये.

पाण्यास थोडा गुलाबी रंग येईल इतका पोटॅशियम परमँगनेट

घातल्याने पाण्यातील सर्व रोगजंतु मरतात, ह्यास्तव संशयित पाणी ह्या रीतीने शुद्ध करून घ्यावे. प्यावयाचे पाण्यांत लिंबाचा रस घातल्याने त्यांतील टायफॉइडचे व अन्य जंतु मरून जातात. ह्यास्तव ह्या तापाची साथ असेल तेव्हां उकळलेले पाणी न मिळेल तर लिंबाचे रसाचा उपयोग करावा.

तंबाखू.

तंबाखू ओढण्याची व खाण्याची चाल अपायकारक आहे. यास्तव ती आरोग्येच्छूनीं सोडून द्यावी. तंबाखूची चटक लागते याचे कारण त्यांतील मादक द्रव्य Nicotine नायकोटिन हे होय. हे विष जालीम आहे व त्याचे प्रमाणही तंबाखूंत फार आहे. साधारणपणे एक तोळा तंबाखूंत नायकोटिन ४ गुंजा असते व ते कुऱ्याचे रक्तांत घातले तर एवढ्या विषाने पन्नास पाउणशे कुऱ्यांना यमसदनास पाठवितां येईल ! मनुष्याच्या रक्तांत हे विष एक गुंजभार घातले तर तो अर्ध्या मिनिटांत मरतो.

तंबाखूचे पाण्याने झाडांवरील कीड मरते हे सुप्रसिद्ध आहे.

चिलिमच्या नळींत तंबाखूतील तेल थोडे थोडे सांचत असते. हे तेल जखमेला चोळल्याने विष रक्तांत शिरून मृत्यु आल्याचीं अनेक उदाहरणे आहेत.

डॉ० रिचर्डसन या नांवाच्या एका नामांकित इंग्लिश डॉक्टरांनी तंबाखूच्या परिणामांविषयी पूर्ण शोध करून असा सिद्धांत काढला आहे कीं, तंबाखूच्या व्यसनाने शरीर निरनिराळ्या आजारांस पात्र होते व आयुष्यहानि होते. त्यांच्या मते या व्यसनापासून शरिराच्या निरनिराळ्या भागांवर पुढील परिणाम होतात.

(१) रक्त पातळ होते व त्यांतील तांबड्या कणांच्या आकारांत फरक होतो. निरोगीपणांत ह्या कणांचा स्वाभाविक आकार वाटोळा असतो तो तंबाखू ओढण्याने लांबट वाटोळा होतो.

- (२) मेंदू व ज्ञानतंतु याचें सामर्थ्य कमी होतें. यामुळें
- (३) दृष्टि बिघडते व
- (४) कर्णेंद्रियाचें सामर्थ्य कमी होतें. बाहिरेपणा उत्पन्न झाल्या-
वर मनुष्य तंबाखू ओढणें चालू ठेवील तर बाहिरेपणा कमी होण्याची
फारशी आशा नको.
- (५) पक्काशय दुर्बल होतो.
- (६) हृदय अथवा रक्ताशय दुर्बल होऊन त्याची क्रिया अनि-
यमित होते.
- (७) घसा बिघडतो.
- (८) फुफ्फुसें बिघडतात व खोकला होतो.

पथ्यापथ्यविचार.

बहुतेक विकारांत लंघनापासून फायदा होतो यास्तव सोसवेल तितकें
तें करावें व आजारांत अन्न खाणें असेल तेव्हांही तें थोडेंच खावें.

ज्वरामध्यें दूध देऊं नये असें आर्यवैद्यकाचें मत आहे व नव्या
पंथाचे कांहीं युरोपियन डॉक्टरही ' ज्या विकारांत दाह (Inflammation) असतो त्यांत दूध देऊं नये असें म्हणतात.

मूळव्याधींत पथ्यापथ्य.

मूळव्याध हा विकार उतार वयांत बऱ्याच लोकांना होतो. ह्या
विकारांतील पथ्यासंबंधानें एक गैरसमज आहे, तो दूर करणें जरूर
आहे. तो हा कीं, हा विकार उष्णतेमुळें होतो यास्तव या विकारांत
सर्व उष्ण पदार्थ वर्ज्य होत. वस्तुस्थिति अशी आहे कीं, या विकाराचें
मुख्य कारण पचनेंद्रियांची, विशेषतः आंतड्यांची व यकृताची, दुर्बलता
हें होय. पचनेंद्रियांतील सामर्थ्य कमी झालें म्हणजे त्यांत, विशेषतः
आंतड्यांत, रक्तसंचय होतो. या रक्तसंचयामुळें आंतड्यांतील अशुद्ध
रक्तवाहिन्या फुगतात. या फुगलेल्या रक्तवाहिन्यांस मलाचे वटक

घातल्याने पाण्यातील सर्व रोगजंतु मरतात, ह्यास्तव संशयित पाणी ह्या रीतीने शुद्ध करून घ्यावे. प्यावयाचे पाण्यांत लिंबाचा रस घातल्याने त्यातील टायफॉइडचे व अन्य जंतु मरून जातात. ह्यास्तव ह्या तापाची साथ असेल तेव्हां उकळलेले पाणी न मिळेल तर लिंबाचे रसाचा उपयोग करावा.

तंबाखू.

तंबाखू ओढण्याची व खाण्याची चाल अपायकारक आहे. यास्तव ती आरोग्येच्छूनीं सोडून द्यावी. तंबाखूची चटक लागते याचे कारण त्यातील मादक द्रव्य Nicotine नायकोटिन हे होय. हे विष जालीम आहे व त्याचे प्रमाणही तंबाखूंत फार आहे. साधारणपणे एक तोळा तंबाखूंत नायकोटिन ४ गुंजा असते व ते कुऱ्याचे रक्तांत घातले तर एवढ्या विषाने पन्नास पाउणशें कुऱ्यांना यमसदनास पाठवितां येईल ! मनुष्याच्या रक्तांत हे विष एक गुंजभार घातले तर तो अर्ध्या मिनिटांत मरतो.

तंबाखूचे पाण्याने झाडांवरील कीड मरते हे सुप्रसिद्ध आहे.

चिलिमच्या नळींत तंबाखूतील तेल थोडे थोडे सांचत असते. हे तेल जखमेला चोळल्याने विष रक्तांत शिरून मृत्यु आल्याचीं अनेक उदाहरणे आहेत.

डॉ० रिचर्डसन या नांवाच्या एका नामांकित इंग्लिश डॉक्टरांनी तंबाखूच्या परिणामांविषयी पूर्ण शोध करून असा सिद्धांत काढला आहे कीं, तंबाखूच्या व्यसनाने शरीर निरनिराळ्या आजारांस पात्र होते व आयुष्यहानि होते. त्यांच्या मते या व्यसनापासून शरिराच्या निरनिराळ्या भागांवर पुढील परिणाम होतात.

(१) रक्त पातळ होते व त्यातील तांबड्या कणांच्या आकारांत फरक होतो. निरोगीपणांत ह्या कणांचा स्वाभाविक आकार वाटोळा असतो तो तंबाखू ओढण्याने लांबट वाटोळा होतो.

- (२) मेंदू व ज्ञानतंतु याचें सामर्थ्य कमी होतें. यामुळें
 (३) दृष्टि बिघडते व
 (४) कर्णोद्विजाचें सामर्थ्य कमी होतें. बहिरेपणा उत्पन्न झाल्या-
 वर मनुष्य तंबाखू ओढणें चालू ठेवील तर बहिरेपणा कमी होण्याची
 फारशी आशा नको.
 (५) पक्काशय दुर्बल होतो.
 (६) हृदय अथवा रक्ताशय दुर्बल होऊन त्याची क्रिया अनि-
 यमित होते.
 (७) घसा बिघडतो.
 (८) फुफ्फुसें बिघडतात व खोकला होतो.

पथ्यापथ्यविचार.

बहुतेक विकारांत लंघनापासून फायदा होतो यास्तव सोसवेल तितकें
 तें करावें व आजारांत अन्न खाणें असेल तेव्हांही तें थोडेंच खावें.

ज्वरामध्ये दूध देऊं नये असें आर्यवैद्यकाचें मत आहे व नव्या
 पंथाचे कांहीं युरोपियन डॉक्टरही 'ज्या विकारांत दाह (Inflammation) असतो त्यांत दूध देऊं नये असें म्हणतात.

मूळव्याधींत पथ्यापथ्य.

मूळव्याध हा विकार उतार वयांत बऱ्याच लोकांना होतो. ह्या
 विकारांतील पथ्यासंबंधानें एक गैरसमज आहे, तो दूर करणें जरूर
 आहे. तो हा कीं, हा विकार उष्णतेमुळें होतो यास्तव या विकारांत
 सर्व उष्ण पदार्थ वर्ज्य होत. वस्तुस्थिति अशी आहे कीं, या विकाराचें
 मुख्य कारण पचनेंद्रियांची, विशेषतः आंतड्यांची व यकृताची, दुर्बलता
 हें होय. पचनेंद्रियांतील सामर्थ्य कमी झालें म्हणजे त्यांत, विशेषतः
 आंतड्यांत, रक्तसंचय होतो. या रक्तसंचयामुळें आंतड्यांतील अशुद्ध
 रक्तवाहिन्या फुगतात. या फुगलेल्या रक्तवाहिन्यांस मलाचे वटक

घासले म्हणजे एकादी वाहिनी फुटून रक्तस्राव होतो. मळाचा खडा झाला म्हणजे त्याचें घर्षण आंतड्याच्या आंतील वाजूवरील रक्तवाहिन्यां-
वर विशेष होतें, व हा खडा होण्याचें कारण अन्नांत पित्ताचा अंश कमी
असणें हें होय. पित्त अन्नपचनास आवश्यक आहेच; पण त्यानें
आंतड्यांच्या कार्यास उत्तेजन मिळतें व तें बुळबुळीत असल्यानें
त्याच्या योगानें मळास किंचित् खिग्धता येऊन, तो आंतड्यांतून सहज
सरकतो. म्हणून यकृतास मांघ येऊन पित्ताची उत्पात्ति कमी होणें व
आंतड्यांत रक्तसंचय होणें हें मूळव्याधीचें कारण आहे. यास्तव ज्या
उपायांनीं पचनेंद्रिये चांगल्या स्थितींत राहातात ते उपाय या विकारांत
हितावह होत.

ताकभात पचण्यास हलका म्हणून तो खाणें हें ह्या विकारांत उत्तम
पथ्य समजतात.

चित्रक, मिरे वगैरे औषधांमुळें पचनेंद्रियाची तरतरी वाढून
आंतड्यांतील रक्तसंचय कमी होतो म्हणून या औषधांपासून या
विकारांत फायदा होतो.

चित्रक, मिरे हे पदार्थ उष्ण आहेत परंतु ते पाचक असल्यामुळें
या विकारांत हितावह होतात. यास्तव सर्व उष्ण पदार्थ त्याज्य ही
समजूत चुकीची आहे. आल्याचा रस दुधांत घालून प्याल्यानें
मूळव्याधींतील रक्तस्राव बंद होतो ह अनुभवसिद्ध आहे.

म्हणूनच ज्या पदार्थांमुळें पचनशक्ति तीव्र होते व मलावरोध
मोडतो ते बहुतेक पदार्थ या विकारांत हितावह होत.

मात्र कोरफडीमुळें यकृताचें कार्य चांगलें होत असलें तरी तिच्या-
मुळें मोठ्या आंतड्याकडे रक्तप्रवाह जास्त जात असल्यानें कुमारी-
आंसव, बोळ वगैरे औषधांमुळें मूळव्याधीचा विकार कधीं कधीं वाढतो.

या विकारांत गाजर, रताळें वगैरे मलावरोध करणारे पदार्थ सोडून बाकीचे सर्व हलके पाचक पदार्थ खाण्यास मुळींच हरकत नाही. ज्यायोगें मलाचा खडा मोडतो असे पदार्थही मूळव्याधीच्या विकारांत चांगले. भुइमूग हा पदार्थ अशा तऱ्हेचा आहे यास्तव त्याचा उपयोग बेतानें करावा.

अवरोध करणारे पदार्थ खाण्याचा प्रसंग आलाच तर त्याबरोबर तुपाचा उपयोग करावा. तुपामुळें आंतड्यास स्निग्धता येते व या स्निग्धते-मुळें मळाच्या खड्याचा परिणाम विशेष होत नाही.

औषध म्हणून कांहीं घेणें असल्यास मिरें, बडिशेप यांचा उपयोग करावा व कांद्याची किंवा सुरणाची भाजी खावी. कांदा मूळव्याधीस फार चांगला. खडा मोडण्यास झंझू कंपनीचें स्वादिष्टविरेचन चूर्ण फार उत्तम उपयोगीं पडतें. पल्विहस ग्लिसरायझा को म्हणून इंग्रजी चूर्ण मिळतें त्यांत तींच औषधें असल्यानें त्याचाही तसाच उपयोग होतो. ह्या दोन्ही चूर्णांत गंधक आहे व मळाचे खडे मोडून मळ नरम करण्यास तो फार उपयोगीं पडतो.

मीठ केव्हां खावें व न खावें ह्याविषयीं.

१ खालेल्या मिठाचा पुरेसा भाग मूत्राबरोबर निघून जातो असें मूत्राच परीक्षेवरून दिसून येत असेल, तर थोडें मीठ खाण्यास हरकत नाही. अशा वेळीं थोडें मीठ खाण्यापासून फायदाही होईल.

२ जो मनुष्य पुरेशा पालेभाज्या व कंदमुळें खातो त्यास मीठ खाण्याची आवश्यकता नाही.

३ पुढील विकारांत मीठ वर्ज्य करावें:—

वातरक्त, संधिवात, अपस्मार, बहुतेक दोषिक ताप, मधुमेह, डोळ्याचे रोग, घशाशीं आंबट येणें, इसवासारखे त्वग्रोग इ०.

अलवण अथवा अळणी म्हणजे मीठ वर्ज्य करण्याच्या केवळ पथ्यानें औषधावांचून त्वग्रोग व सर्व प्रकारचीं कुष्ठे वरीं होतात असें आर्य-वैद्यकांत सांगितलें आहे.

जाठर रस नांवाचा जो रस पोटांत उत्पन्न होतो त्याचे उत्पत्तीस मिठाची आवश्यकता असते. हें मीठ रक्तांतून मिळते. रक्तांतलें मीठ वाजवीपेक्षां जास्त होतें तेव्हां पकाशयाचा क्षोभ होऊन फाजील जाठर रस उत्पन्न होतो. घशाशीं आंबट येतें तो हा फाजील जाठर रसच होय. फाजील जाठर रस उत्पन्न होण्याचें बंद करण्यास मीठ कमी करणें हा उपाय होय. मीठ कमी करण्यानें घशाशीं आंबट येण्याचे विकारांत फायदा होतो.

जलोदराचे रोगांतही मीठ वर्ज्य करणें अवश्य आहे.

मीठ व नेत्रविकार यांचा इतका निकट संबंध आहे कीं, बेडूक व इतर प्राणी यांना खान्या पाण्यांत ठेविल्यानें किंवा त्यांच्या रक्तांत पिचकारीनें मिठाचें पाणी घातल्यानें त्यांचे डोळ्यावर सारा येतो.

डोळ्यावरील सारा या विकारांत मीठ खाणें बंद केल्यानें विकाराची तीव्रता कमी होते एवढेंच नव्हे तर विकाराच्या प्रथमावस्थेंत तो अळणी पथ्यानें औषधावांचून बरा होतो. मोतिविंदूच्या विकारांतही अळणी पथ्यानें फायदा होतो.

धान्यांमध्ये तांदळांत मिठाचा अंश फार कमी आहे यास्तव मीठ वर्ज्य करणें असेल तेव्हां भात खाणें हितावह होतें.

स्नान.

स्नान होतां होईतो थंड पाण्यानें करावें. ऊन पाण्याचें स्नान जरूर असलें, तरी डोक्यावर थंड पाणी घ्यावें. ऊन पाणी डोक्यावर घेतल्यानें केस लौकर पांढरे होतात. अर्थात् ऊन पाण्यामुळे मेंदूस लौकर वार्धक्य

येत असावे असे वाटते. ऊन पाण्याने स्नान केले तरी शेवटी अंगावर थंडपाणी घ्यावे. ऊन पाण्याने त्वचेवरील घाण निघण्यास मदत होते व त्वचेची भोके मोकळी होतात हे खरे, पण कोणताही नेहमीचा उष्ण उपचार अशक्तता उत्पन्न करतो या नियमास अनुसरून ऊन पाण्याच्या स्नानाने त्वचा ढिली व अशक्त होते. उलट थंड पाणी बलवर्धक आहे व त्यामुळे त्वचा बळकट होत असल्याने स्नानाचे शेवटी अंगावर थंड पाणी घ्यावे. मात्र थंड पाणी घेतल्याने प्रथम थंडी होण्याचा संभव आहे. तो टळावा यास्तव स्नानानंतर अंगांत ऊब येण्याकारिता थोडा व्यायाम घ्यावा किंवा अंगांत गरम कपडे घालावे.

आरोग्यवर्धनास शीतसेवनाची आवश्यकता.

एकंदरीने, सर्व थंड पदार्थ बलवर्धक व सर्व उष्ण पदार्थ अशक्त-तोत्पादक आहेत, यास्तव थंड हवा व थंड पाणी यांचा उपयोग शक्य तितका करावा. उन्हाळ्यांत उष्ण हवेचा व हिवाळ्यांत थंड हवेचा आपल्या शक्तीवर जो परिणाम होतो तोच सर्व उष्ण व थंड उपचारांचा समजावा. शरिरास उष्णता लागल्याने शिरा, स्नायु वगैरे शिथिल होतात. उलट, थंडीने शिरा स्नायु इत्यादिकांचे आकुंचन होते. ढिलेपणाने अशक्तता व आकुंचनाने बळकटी येते, यास्तव सर्व थंड उपचार बलवर्धक, व उष्ण उपचार बलहारक होत. उष्ण हवेतील माणसांचा आळस व ढिलेपणा, आणि थंड हवेतील माणसांचा कंटकपणा, उत्साह, रग, चिकाटी यांचे कारण उष्ण व थंड हेंच होय. यास्तव या नियमास अनुसरून हवा व पाणी हीं शक्य तितकीं थंड असावीं.

थंड व उष्ण हवेचा आरोग्य व स्वभाव यांवर काय परिणाम होतो तो निरनिराळ्या कटिबंधांतील माणसांचे स्थितीवरून कळून येण्यासारखा आहे. उष्णकटिबंधांतील देशांत जो आळस व ढिलेपणा दृष्टीस पडतो,

अलवण अथवा अळणी म्हणजे मीठ वर्ज्य करण्याच्या केवळ पथ्यानें औषधावांचून त्वप्रोग व सर्व प्रकारचीं कुष्ठे बरीं होतात असें आर्य-वैद्यकांत सांगितलें आहे.

जाठर रस नांवाचा जो रस पोटांत उत्पन्न होतो त्याचे उत्पत्तीस मिठाची आवश्यकता असते. हें मीठ रक्तांतून मिळते. रक्तांतलें मीठ वाजवीपेक्षां जास्त होतें तेव्हां पकाशयाचा क्षोभ होऊन फाजील जाठर रस उत्पन्न होतो. घशाशीं आंबट येतें तो हा फाजील जाठर रसच होय. फाजील जाठर रस उत्पन्न होण्याचें बंद करण्यास मीठ कमी करणें हा उपाय होय. मीठ कमी करण्यानें घशाशीं आंबट येण्याचे विकारांत फायदा होतो.

जलोदराचे रोगांतही मीठ वर्ज्य करणें अवश्य आहे.

मीठ व नेत्रविकार यांचा इतका निकट संबंध आहे कीं, बेडूक व इतर प्राणी यांना खाऱ्या पाण्यांत ठेविल्यानें किंवा त्यांच्या रक्तांत पिचकारीनें मिठाचें पाणी घातल्यानें त्यांचे डोळ्यावर सारा येतो.

डोळ्यावरील सारा या विकारांत मीठ खाणें बंद केल्यानें विकाराची तीव्रता कमी होते एवढेंच नव्हे तर विकाराच्या प्रथमावस्थेंत तो अळणी पथ्यानें औषधावांचून बरा होतो. मोतिबिंदूच्या विकारांतही अळणी पथ्यानें फायदा होतो.

धान्यांमध्ये तांदळांत मिठाचा अंश फार कमी आहे यास्तव मीठ वर्ज्य करणें असेल तेव्हां भात खाणें हितावह होतें.

स्नान.

स्नान होतां होईतो थंड पाण्यानें करावें. ऊन पाण्याचें स्नान जरूर असलें, तरी डोक्यावर थंड पाणी घ्यावें. ऊन पाणी डोक्यावर घेतल्यानें केस लौकर पांढरे होतात. अर्थात् ऊन पाण्यामुळें मेंदूस लौकर वार्धक्य

येत असावे असे वाटते. ऊन पाण्याने स्नान केले तरी शेवटीं अंगावर थंडपाणी घ्यावे. ऊन पाण्याने त्वचेवरील घाण निघण्यास मदत होते व त्वचेचीं भोंके मोकळीं होतात हे खरे, पण कोणताही नेहमींचा उष्ण उपचार अशक्तता उत्पन्न करतो या नियमास अनुसरून ऊन पाण्याच्या स्नानाने त्वचा ढिली व अशक्त होते. उलट थंड पाणी बलवर्धक आहे व त्यामुळे त्वचा बळकट होत असल्याने स्नानाचे शेवटीं अंगावर थंड पाणी घ्यावे. मात्र थंड पाणी घेतल्याने प्रथम थंडी होण्याचा संभव आहे. तो टळावा यास्तव स्नानानंतर अंगांत ऊब येण्याकरिता थोडा व्यायाम घ्यावा किंवा अंगांत गरम कपडे घालावे.

आरोग्यवर्धनास शीतसेवनाची आवश्यकता.

एकंदरीने, सर्व थंड पदार्थ बलवर्धक व सर्व उष्ण पदार्थ अशक्त-तोत्पादक आहेत, यास्तव थंड हवा व थंड पाणी यांचा उपयोग शक्य तितका करावा. उन्हाळ्यांत उष्ण हवेचा व हिवाळ्यांत थंड हवेचा आपल्या शक्तीवर जो परिणाम होतो तोच सर्व उष्ण व थंड उपचारांचा समजावा. शरिरास उष्णता लागल्याने शिरा, स्नायु वगैरे शिथिल होतात. उलट, थंडीने शिरा स्नायु इत्यादिकांचे आकुंचन होते. ढिलेपणाने अशक्तता व आकुंचनाने बळकटी येते, यास्तव सर्व थंड उपचार बलवर्धक, व उष्ण उपचार बलहारक होत. उष्ण हवेतील माणसांचा आळस व ढिलेपणा, आणि थंड हवेतील माणसांचा कटकपणा, उत्साह, रग, चिकाटी यांचे कारण उष्ण व थंड हेंच होय. यास्तव या नियमास अनुसरून हवा व पाणी हीं शक्य तितकीं थंड असावीं.

थंड व उष्ण हवेचा आरोग्य व स्वभाव यांवर काय परिणाम होतो तो निरनिराळ्या कटिबंधांतील माणसांचे स्थितीवरून कळून येण्यासारखा आहे. उष्णकटिबंधांतील देशांत जो आळस व ढिलेपणा दृष्टीस पडतो,

तो थंड हवेच्या देशांत फारसा दिसत नाही. निरनिराळ्या राष्ट्रांचा इतिहास पाहिला तर पुष्कळ प्रसंगीं असें दिसून येतें कीं, थंड हवेतील लोक कमी थंड हवेतील लोकांवर स्वाच्या करून त्यांना जिंकतात. ग्रीकांनीं दक्षिणेकडील लोकांना जिंकलें, रोमन्सनीं ग्रीकांना जिंकलें, रोमन्सना उत्तरेकडील ट्यूटन्सनीं जिंकलें, दक्षिण रशियांतील लोकांना उत्तर रशियांतील लोकांनीं जिंकलें, नॉर्वेकडील नॉर्स लोकांनीं ब्रिटन्सना जिंकलें, मांचू जातीच्या लोकांनीं चीनमध्ये राज्यस्थापना केली, मोंगलांनीं हिंदुस्तानांत राज्यें मिळविलीं, यांवरून ही गोष्ट सिद्ध होत आहे. थंड हवा व थंड हवेत संकटांशीं झगडण्याचे येणारे प्रसंग यांमुळे सामर्थ्यवृद्धि होते, यास्तव शीत उपचारांचा उपयोग सोसवेल तितका करावा.

थंड हवेत अंगांत जोम जास्त असतो म्हणून उष्ण हवेतील लोकांनीं हताश होण्याचेंही कारण नाही. प्रयत्न करील तर मनुष्य परिस्थितीस जिंकू शकतो. श्रीमंती असूनही स्वतःचें उदाहरण व घरांतील शिस्त यामुळे मनुष्य आपल्या मुलांबाळांपासून आळस व चैनीपणा यांस दूर राखू शकतो, किंवा गरिबींतही बाणेदार मनुष्य स्वाभिमान राखू शकतो, तसेंच योग्य उपायांनीं उष्ण हवेतील लोकही जोम व उत्साह राखू शकतील.

कारणपरत्वे, औषध म्हणून ऊन पाणी, कढत अन्न वगैरेंचा उपयोग करावा. पण उष्ण पेयें पक्काशयांत अशक्तता उत्पन्न करणारीं आहेत हें सर्वमान्य आहे, म्हणून विशेष जरूरी असल्याशिवाय ऊन पाणी पिऊ नये, कढत पदार्थ खाऊ नयेत, पाण्याशिवाय इतर पेयेंही जरूरीवांचून ऊन पिऊ नयेत, ऊन पाण्यानें स्नान करूं नये व अंगांत फार कपडे किंवा लोंकरीचे वगैरे गरम कपडे घालूं नयेत.

दांतांची निगा.

दांतांत अडकणारे अन्नाचे कण कुजतात व त्या कुजलेल्या पदार्थांत सूक्ष्म जंतु उत्पन्न होतात. हे सूक्ष्म जंतु दांतांना अपाय करतात. तसेच अपचन व वाईट रक्त यांचा दांतांवर व हिरड्यांवर वाईट परिणाम होतो. साखर व प्राणिज अन्न, मांस, दूध, तूप इत्यादिकांचा विशेष, व भात भाकर या पिष्टमय अन्नांचा दांतांवर बराच अपायकारक परिणाम होतो. यास्तव दांत चांगले राहाण्यासाठीं पुढील खबरदारी घ्यावी.

(१) खाण्यांत मांस, दूध, तूप, व साखर यांचा उपयोग जरूरीबाहेर करूं नये. आरोग्यास आवश्यक तेवढ्याच दूधतुपाचा उपयोग करावा, पण ते पदार्थ खाल्ल्यानंतर पाणी तोंडांत चांगलें खळखळवून चुळा भरून टाकाव्या. साखर असलेले गोड पदार्थ खाल्ल्यानंतर तोंड गोड राहावें म्हणून चूळ न भरण्याची कांहींची पद्धत असते ती अपायकारक आहे. चुना व खनिज आम्लें (सल्फ्यूरिक आसिड वगैरे) दांतांस अपायकारक होत.

(२) खाण्यामध्ये भाज्या व फळें, विशेषतः आंबट फळें, हीं बरींच असावीं. भाज्या, विशेषतः पालेभाज्या, रक्तशुद्धीस अवश्य आहेत. आंबट फळांच्या योगेंही रक्त शुद्ध राहातें. निरोगी रक्त क्षारात्मक असतें. त्याच्यांत आम्लता येण्यानें तें रोगट बनतें व त्यामुळें संधिविकारादि रोग होतात. आश्चर्याची गोष्ट ही कीं, आंबट फळांच्या योगानें रक्त क्षारात्मक राहातें. ह्यास्तव अशा फळांचा उपयोग करणें अवश्य आहे. चिंच व आमसुलें यांचा समावेश आंबट फळांत होतो, म्हणून त्यांचा उपयोग भाजीपाल्यांत अवश्य करावा.

(३) अन्नाचें चर्वण चांगलें करण्यानें दांत बळकट होतात यास्तव नेहमीं मऊ अन्न न खातां भाकरीसारखें कठीण अन्न शक्य तितकें खावें. बऱ्याच युरोपियनांचे दांत वाईट असतात याचें कारण मांसाहार व साखरेचा आणि मऊ भाकरीचा उपयोग हा होय

(४) संत्रें, मोसंबीं ह्या फळावांचून दुसरा कोणताही पदार्थ खाल्ल्यानंतर तोंड अवश्य धुवावें.

फार आंबट पदार्थांहींही दातांच्या कवचास अपाय होतो. यास्तव फार आंबट पदार्थ खाल्ल्यानंतर पाण्यानें चूट मळून दातांचा आंबटपणा काढून टाकावा. फळांच्या आंबटपणानें दातांच्या कवचास प्रारंभीं जरी किंचित् अपाय होत असला तरी एकंदरीनें फायदा होतो असा प्रत्यक्ष अनुभव आहे.

(५) फार गार व ऊन पदार्थ खाण्यानें दातांस अपाय होतो म्हणून फार गार अथवा कढत पाणी, चहासारखीं कढत पाणी असलेलीं पेये, कढत भात वगैरे पदार्थ यांचा उपयोग करूं नये.

(६) दातांच्या फटींत अन्नाचे कण राहूं देऊं नयेत. यासाठीं दांतकोरण्यानें, किंवा स्वच्छ दोरा अथवा रेशमाचा धागा दातांमधील फटींत घालून व तो ओढून, अन्नाचे कण काढून टाकावे.

(७) दांत सकाळीं घासावेच पण निजण्यापूर्वींही घासावे. रात्रीच्या जेवणानंतर जे अन्नाचे कण दातांत राहातात त्यांच्या कुजण्यानें रात्रींतून दातांवर किटण जमते व दातांस अपाय होतो; तो होऊं नये म्हणून निजतांना दांत घासावे. दातांवर किटण साठूं नये म्हणून आठवड्यांतून एकदां किंवा फार तर दोनदां दांत मिठानें घासावे.

दांत घासण्यास कशाचा उपयोग करावा याविषयीं थोडा मतभेद आहे. कोणी म्हणतात खडूची पूड चांगली तर कोणी म्हणतात आपली राखुंडी चांगली. एका नामांकित डॉक्टरांचें म्हणणें आहे कीं, बाभळीची काडी सर्वांत उत्तम. तज्ज्ञांमध्ये मतभेद असल्यानें अमुक पदार्थ उत्तम असें सांगणें कठीण. तथापि एकंदरीनें असें म्हणतां येईल कीं, यांपैकी कोणत्याही पदार्थाचा उपयोग करावा.

लिंब, वड इत्यादि झाडांच्या काड्यांचाही उपयोग करावा.

बकुळीची साल, ताडाची साल, हिरडा यांच्या चूर्णांनीही दांत घासावे. यांतील तुरटपणामुळे दांत बळकट होतात. दांतांस लावण्यास दुसरे काहीं न मिळेल तर ते मिठाने घासावे.

हिरड्या व दांत यांच्या सांध्यावर मधून मधून टिक्कर आयोडिन लावावे. त्याच्यायोगे तेथील जंतु मरतात.

(८) दांतांचा काहीं विकार झाल्यास चांगल्या दंतवैद्याचा सल्ला घ्यावा. काहीं दांतांचे विकार असे आहेत कीं, त्यांयोगे सर्व आरोग्यावर बराच परिणाम होतो. अशा विकारांपैकीं पायोरिया (Pyorrhoea) हा एक आहे. ह्या विकारांत दांतांमध्ये उत्पन्न होणारा पू तोंडातून पोटांत जात असल्यामुळे, रक्त विघडून एकंदर आरोग्य बिघडते. ज्यांना ह्या विकाराची माहिती नसते त्यांना असे गूढ पडते कीं, शरिरांत सांगण्यासारखा विकार दिसून येत नाही व प्रकृति मात्र जास्त जास्त बिघडत चालली आहे तेव्हां हा विकार तरी कसला आहे? या विकाराने शक्तीचा क्षय होत असतांना, विकाराचा बंदोबस्त झाल्याबरोबर प्रकृति सुधारल्याचे पाहून पुष्कळांस आश्चर्य वाटले आहे. यास्तव दांतांत काहीं व्यंग आहे अशी शंका येतांच दंतवैद्याचा सल्ला घ्यावा.

दांतांसंबंधाच्या विकाराची हयगय करूं नये. अन्नाचे चर्वण बरोबर झाले नाही म्हणजे अन्नपचन बरोबर होत नाही व प्रकृति बिघडते. दांतांकडे दुर्लक्ष केल्यामुळे ज्यांना म्हातारपण लौकर येऊं लागले होते पण नवीन दांतकळी बसविल्यावर ज्यांची प्रकृति सुधारली अशांचीं अनेक उदाहरणे आहेत.

(९) दांतांत पू झाल्यावांचून ते उपटून टाकूं नयेत. दांतांस भोंक पडले असल्यास चांगल्या दंतवैद्याकडून ते भोंक भरवून घ्यावे.

(४) संत्रें, मोसंबीं ह्या फळावांचून दुसरा कोणताही पदार्थ खाल्ल्यानंतर तोंड अवश्य धुवावें.

फार आंबट पदार्थांनहीं दातांच्या कवचास अपाय होतो. यास्तव फार आंबट पदार्थ खाल्ल्यानंतर पाण्यानें चूळ भरून दातांचा आंबटपणा काढून टाकावा. फळांच्या आंबटपणानें दातांच्या कवचास प्रारंभीं जरी किंचित् अपाय होत असला तरी एकंदरीनें फायदा होतो असा प्रत्यक्ष अनुभव आहे.

(५) फार गार व ऊन पदार्थ खाण्यानें दातांस अपाय होतो म्हणून फार गार अथवा कढत पाणी, चहासारखीं कढत पाणी असलेलीं पेयें, कढत भात वगैरे पदार्थ यांचा उपयोग करूं नये.

(६) दातांच्या फटींत अन्नाचे कण राहूं देऊं नयेत. यासाठीं दातांकोरण्यानें, किंवा स्वच्छ दोरा अथवा रेशमाचा धागा दातांमधील फटींत घालून व तो ओढून, अन्नाचे कण काढून टाकावे.

(७) दांत सक्ताळीं घासावेच पण निजण्यापूर्वींही घासावे. रात्रीच्या जेवणानंतर जे अन्नाचे कण दातांत राहातात त्यांच्या कुजण्यानें रात्रीतून दातांवर किटण जमते व दातांस अपाय होतो; तो होऊं नये म्हणून निजतांना दांत घासावे. दातांवर किटण साठूं नये म्हणून आठवड्यांतून एकदां किंवा फार तर दोनदां दांत मिठानें घासावे.

दांत घासण्यास कशाचा उपयोग करावा याविषयीं थोडा मतभेद आहे. कोणी म्हणतात खडूची पूड चांगली तर कोणी म्हणतात आपली राखुंडी चांगली. एका नामांकित डॉक्टरांचें म्हणणें आहे कीं, बाभळीची काडी सर्वांत उत्तम. तज्ज्ञांमध्ये मतभेद असल्यानें अमुक पदार्थ उत्तम असें सांगणें कठीण. तथापि एकंदरीनें असें म्हणतां येईल कीं, यांपैकीं कोणत्याही पदार्थाचा उपयोग करावा.

लिंब, वड इत्यादि झाडांच्या काड्यांचाही उपयोग करावा.

बकुळीची साल, ताडाची साल, हिरडा यांच्या चूर्णांनेही दांत घासावे. यांतील तुरटपणामुळे दांत बळकट होतात. दांतांस लावण्यास दुसरें कांहीं न मिळेल तर ते मिठानें घासावे.

हिरड्या व दांत यांच्या सांध्यावर मधून मधून टिंकचर आयोडिन लावावें. त्याच्यायोगें तेथील जंतु मरतात.

(८) दांतांचा कांहीं विकार झाल्यास चांगल्या दंतवैद्याचा सल्ला घ्यावा. कांहीं दांतांचे विकार असे आहेत कीं, त्यांयोगें सर्व आरोग्यावर बराच परिणाम होतो. अशा विकारांपैकीं पायोरिया (Pyorrhoea) हा एक आहे. ह्या विकारांत दांतांमध्ये उत्पन्न होणारा पू तोंडातून पोटांत जात असल्यामुळे, रक्त विघडून एकंदर आरोग्य बिघडते. ज्यांना ह्या विकाराची माहिती नसते त्यांना असें गूढ पडते कीं, शरिरांत सांगण्यासारखा विकार दिसून येत नाही व प्रकृति मात्र जास्त जास्त बिघडत चालली आहे तेव्हां हा विकार तरी कसला आहे ? या विकारानें शक्तीचा क्षय होत असतांना, विकाराचा बंदोबस्त झाल्याबरोबर प्रकृति सुधारल्याचें पाहून पुष्कळांस आश्चर्य वाटलें आहे. यास्तव दांतांत कांहीं व्यंग आहे अशी शंका येतांच दंतवैद्याचा सल्ला घ्यावा.

दांतांसंबंधाच्या विकाराची हयगय करूं नये. अन्नाचें चर्वण बरोबर झालें नाही म्हणजे अन्नपचन बरोबर होत नाही व प्रकृति बिघडते. दांतांकडे दुर्लक्ष केल्यामुळे ज्यांना म्हातारपण लौकर येऊं लागलें होतें पण नवीन दांतकळी बसविल्यावर ज्यांची प्रकृति सुधारली अशांचीं अनेक उदाहरणें आहेत.

(९) दांतांत पू झाल्यावांचून ते उपटून टाकूं नयेत. दांतांस भोंक पडलें असल्यास चांगल्या दंतवैद्याकडून तें भोंक भरवून घ्यावें.

हिंडण्याचें महत्त्व.

शरिरांतोळ सर्व स्नायूंचो वाढ परिपूर्ण करण्याचें सामर्थ्य सहलींत किंवा हिंडण्यांत नाहीं हें खरें, पण आरोग्य चांगलें राहाण्यास, लहानथोर, पुरुषवायका यांस रपेट, सहल, अथवा हिंडणें या-इतका चांगला दुसरा उपाय नाहीं. हिंडण्यामुळें मोकळी हवा व ऊन्ह यांचा लाभ होतो, व बेताचा व्यायाम घडतो, यामुळें या व्यायामापासून आरोग्यास फार फायदा होतो.

“आस्ते भग आसीनस्य उर्ध्वं तिष्ठति तिष्ठतः

शेते निपद्यमानस्य चराति चरतो भगः ॥”

“जो बसतो त्याचें भाग्य खालीं बसतें व.....जो चालतो त्याचें भाग्य चालतें” हें जसें खरें, तसें असेंही म्हणतां येईल कीं, जो बसतो त्याचा रोग त्याच्या घरांत ठाणें धरून बसतो व जो घरापासून लांब जातो (हिंडतो) त्याचा रोगही घर सोडून दूर जातो. सहलीकरितां हिंडणारे किंवा पोटाच्या उद्योगासाठीं म्हणून हिंडणारे टपालचे शिपाई, तगादेदार वगैरे लोक पाहिले तर, त्यांच्या-मध्ये आजाराचें प्रमाण कमी सांपडेल. याप्रमाणें हिंडण्यापासून फायदे आहेत. यास्तव आरोग्येच्छुंनीं हिंडण्याचे प्रसंगांचा शक्य तितका उपयोग करून घ्यावा. सकाळीं अथवा संध्याकाळीं किंवा दोन्ही वेळां हिंडावयास जावेंच; पण बाजार करण्याच्या व अन्य कामा-करितांही जरूर हिंडावें. यापासून आर्थिक हित तर होईलच; पण आरोग्यांतही भर पडेल.

मात्र अशक्त माणसांनीं थकवा येईल इतकें हिंडूं नये.

शिळें अन्न.

शिळें अन्न एकंदरीनें वाईट. शिळें अन्न नासल्यामुळें, कळ-कल्यामुळें, किंवा त्यांत माशा, जळमटें, कौलारांतले सुरवंट, पाल

वगैरे प्राणी पडल्यामुळे अपायकारक होतें. शिळें अन्न खाल्ल्याने रेंच व वांती होऊन माणसें दगावल्याचीं उदाहरणे अनेक आहेत. यास्तव अन्न स्वच्छ जागेंत व चांगल्या कल्हईच्या अथवा न कळकणाच्या भांड्यांत ठेवलेले असले तरच ते उपयोगांत आणावे; नाहीतर त्याचा उपयोग करूं नये. त्यांतूनही आमटी, भाजी इत्यादि मीठ, चिंच असलेले पातळ पदार्थ नासण्याचा संभव जास्त असतो, म्हणून ते पदार्थ झांकून ठेवलेले असले तरच त्यांचा उपयोग करावा.

शिळें अन्न खाऊं नये यास एक अपवाद आहे; तो भाकरीसंबंधानें. देशी भाकरी व विलायती ब्रेड अथवा पाव थोडी शिळी झाली, तर तिच्यातील पिष्टमय भागाचें एका प्रकारच्या साखरेत रूपांतर होतें व अशा स्थितींत तिचें पचन लौकर होतें. अगदीं ताज्या भाकरीची गोडी विशेष असतेच पण शिळ्या भाकरीसही, विशेषतः बाजरीच्या भाकरीस, एक प्रकारची गोडी असते. ही गोडी पिष्टमय पदार्थास साखरेचें रूप आल्यानें उत्पन्न झालेली असते. मात्र भाकरीस बुरा आला असल्यास किंवा तिला वाईट वास येत असल्यास ती वाजवीपेक्षां जास्त शिळी झाली आहे असें समजावे व ती खाऊं नये. सामान्यतः बाजरीची भाकरी बारा तासांचे आंत व जोंधळ्याची भाकरी सात आठ तासांचे आंत खाण्यास हरकत नाही.

मलावष्टंभ अथवा बद्धकोष्ठता मोडण्यास उपाय.

नैसर्गिक उपाय.

(१) ७२—७५ पानांत सांगितलेल्या व्यायामांपैकीं व्यायाम.

(२) सकाळीं शौचमुखमार्जन झाल्याबरोबर अथवा दोनप्रहरीं जेवण झाल्यानंतर ४ तासांनीं पाणी पिणें. थंड पाणी सोसत

नसेल तर प्रथम ऊन किंवा कोमट पाणी प्यावें. तथापि ऊन पाणी अशक्तता उत्पन्न करणारें असल्यामुळे त्याचा उपयोग शक्य तितका कमी करावा.

(३) मनुका, बेदाणा, रामफळ इत्यादि सारक फळे खाणें.

(४) भेंड्याची भाजी, दोडक्याची भाजी, अहाळिवाची खीर इत्यादि बुळबुळीत पदार्थ खाणें.

(५) पोकळा, चाकवत, मुळ्याचा पाला इत्यादि पालेभाज्या व कांदा खाणें.

जरूर पडल्यास पुढील उपायांचा उपयोग एकाद्या वेळीं करावा.

(६) दूध घेणें व तें घेतल्यानंतर तासा अर्ध्या तासानें पाणी पिणें.

(८) मधून मधून हुलग्याचें पिठलें खाणें.

(९) सोसत असेल तर न चाळलेल्या कणकेची पोळी खाणें.

पचनशक्ति बरी असेल तर हरबऱ्याची उसळ, भाजणीचें थालीपिठ व भाजणीचे अन्य पदार्थ खाणें.

कृत्रिम उपाय.

(१) एनिमा घेणें.

(२) सौम्य सारक औषधें—ऊन पाणी व तूप, त्रिफळ्याचें चूर्ण, भाज्याची शेंग, कॅस्कारा साग्राडा हें इंग्रजी औषध अथवा स्वादिष्टविरेचन चूर्ण घेणें. सारक औषधें घेतल्यानें आंतडीं बिघडतात व त्यांची संवय होऊन दिवसेंदिवस औषधांचें प्रमाण वाढवावें लागतें; यास्तव तीं घेऊं नये हा उत्तम मार्ग. पण औषध घेणें जरूरच असेल तर बरील औषधांपैकीं एकादें घ्यावें. या औषधांचा निरुपद्रवीपणा त्यांच्या क्रमाक्रमानें उतरत जातो असें समजावें.

आरोग्यासंबंधानें दिनचर्या.

सकाळीं योग्य ते व्यायाम करावे अथवा स्नान वरून नमस्कार घालावे. सकाळीं सोईचें नसेल तर सोईच्या वेळीं व्यायाम घ्यावा.

संध्याकाळीं मोकळ्या स्वच्छ हवेंत शक्तीप्रमाणें २-५ मैलांची रपेट करावी.

मुलांना खेळण्यास धाडावें. मुलें मोकळ्या हवेंत सपाटून खेळत नसलीं, तर त्यांना फिरावयास न्यावें.

बायकांनीं देवदर्शनास जावें. दळणवण्डण, धुणें इत्यादि घर-कामांत पुरेसा व्यायाम झाला असल्यास फिरावयास न गेलें तरी चालेल. पण मधून मधून गांवाबाहेर देवदर्शनास विंवा फिरावयास बायकांनीं जावें. घरांत श्रमाचीं कामें ज्या स्त्रियांना करावीं लागत नाहींत त्यांनीं फिरावयास अवश्य जावें.

दिवसां कोणताही व्यायाम ज्यांना घडत नसेल त्यांनीं निजण्या-पूर्वीं व्यायाम घ्यावा.

आठवड्यांतून एकदां, निदान महिन्यांतून एकदां, सर्व मंडळीस उन्हांतून ३।४ तास हिंडवावें. यासाठीं ४।५ मैलांवरचें प्रेक्षणीय स्थळ पाहाण्यास जावें.

नित्य थंड पाण्यानें स्नान करावें. तें शक्य नसल्यास महिन्यांतून एक दोन वेळां तरी थंड पाण्याचें स्नान करावें.

नित्य कांहीं तरी कच्चा पदार्थ खावा. हिंदुधर्माप्रमाणें उपवास करावयाचे असले तर त्या दिवशीं, शक्य तितकें, कच्चे पदार्थ खाऊन उपोषण करावें. उपास करावयाचा नसेल तर एकाद्या दिवशीं जेवणाऐवजीं फलाहार करावा. ज्यांची पचनशक्ति उत्तम नसेल त्यांनीं

नसेल तर प्रथम ऊन किंवा कोमट पाणी प्यावें. तथापि ऊन पाणी अशक्तता उत्पन्न करणारे असल्यामुळे त्याचा उपयोग शक्य तितका कमी करावा.

(३) मनुका, बेदाणा, रामफळ इत्यादि सारक फळे खाणें.

(४) भेंड्याची भाजी, दोडक्याची भाजी, अहाळिवाची खीर इत्यादि बुळबुळीत पदार्थ खाणें.

(५) पोकळा, चाकवत, मुळ्याचा पाला इत्यादि पालेभाज्या व कांदा खाणें.

जरूर पडल्यास पुढील उपायांचा उपयोग एकाद्या वेळीं करावा.

(६) दूध घेणें व तें घेतल्यानंतर तासा अर्ध्या तासानें पाणी पिणें.

(८) मधून मधून हुलम्याचें पिठलें खाणें.

(९) सोसत असेल तर न चाळलेल्या कणकेची पोळी खाणें.

पचनशक्ति बरी असेल तर हरबन्याची उसळ, भाजणीचें थालीपिठ व भाजणीचे अन्य पदार्थ खाणें.

कृत्रिम उपाय.

(१) एनिमा घेणें.

(२) सौम्य सारक औषधें—ऊन पाणी व तूप, त्रिफळ्याचें चूर्ण, भाज्याची शेंग, कॅस्कारा साग्राडा हें इंग्रजी औषध अथवा स्वादिष्टविरेचन चूर्ण घेणें. सारक औषधें घेतल्यानें आंतडीं बिघडतात व त्यांची संवय होऊन दिवसेंदिवस औषधांचें प्रमाण वाढवावें लागतें; यास्तव तीं घेऊं नये हा उत्तम मार्ग. पण औषध घेणें जरूरच असेल तर बरील औषधांपैकीं एकादें घ्यावें. या औषधांचा निरुपद्रवीपणा त्यांच्या क्रमाक्रमानें उतरत जातो असें समजावें.

आरोग्यासंबंधानें दिनचर्या.

सकाळीं योग्य ते व्यायाम करावे अथवा स्नान वरून नमस्कार घालावे. सकाळीं सोईचें नसेल तर सोईच्या वेळीं व्यायाम घ्यावा.

संध्याकाळीं मोकळ्या स्वच्छ हवेंत शक्तीप्रमाणें २-५ मैलांची रपेट करावी.

मुलांना खेळण्यास धाडावें. मुलें मोकळ्या हवेंत सपाटून खेळत नसलीं, तर त्यांना फिरावयास न्यावें.

बायकांनीं देवदर्शनास जावें. दळणकांडण, धुणें इत्यादि घर-कामांत पुरेसा व्यायाम झाला असल्यास फिरावयास न गेलें तरी चालेल. पण मधून मधून गांवाबाहेर देवदर्शनास विंवा फिरावयास बायकांनीं जावें. घरांत श्रमाचीं कामें ज्या स्त्रियांना करावीं लागत नाहींत त्यांनीं फिरावयास अवश्य जावें.

दिवसां कोणताही व्यायाम ज्यांना घडत नसेल त्यांनीं निजण्या-पूर्वीं व्यायाम घ्यावा.

आठवड्यांतून एकदां, निदान महिन्यांतून एकदां, सर्व मंडळीस उन्हांतून ३।४ तास हिंडवावें. यासाठीं ४।५ मैलांवरचें प्रेक्षणीय स्थळ पाहाण्यास जावें.

नित्य थंड पाण्यानें स्नान करावें. तें शक्य नसल्यास महिन्यांतून एक दोन वेळां तरी थंड पाण्याचें स्नान करावें.

नित्य कांहीं तरी कच्चा पदार्थ खावा. हिंदुधर्माप्रमाणें उपवास करावयाचे असले तर त्या दिवशीं, शक्य तितकें, कच्चे पदार्थ खाऊन उपोषण करावें. उपास करावयाचा नसेल तर एकाद्या दिवशीं जेवणाऐवजीं फलाहार करावा. ज्यांची पचनशक्ति उत्तम नसेल त्यांनीं

जरूरीप्रमाणें आठवड्यांतून किंवा महिन्यांतून एकाद्या दिवशीं एक वेळीं निराहार करावा म्हणजे कांहींच खाऊ नये.

खाणेंपिणें पूर्वीं सांगितलेल्याप्रमाणें ठेवावें.

मुलांचें अन्न.

एक वर्षापर्यंत दुधांवाचून दुसरें (भात वगैरे) अन्न देऊ नये.

वर्षापुढें दुधाशिवाय दुसरें अन्न दिलेंच पाहिजे. तें दिलें नाहीं तर शरिराची वाढ बरोबर होत नाहीं.

ज्या मुलांना मुडदुस आहे त्यांना पुढील पदार्थ खाण्यास देण्यापासून फार फायदा होतो; दोन पाजण्यांच्या किंवा खाण्यांच्या दरम्यान अर्धें किंवा एक संत्रें किंवा मोसंबें याचा रस व जेवणाबरोबर चाकवत, दूधभोपळा, भेंडी, बटाट्याची साल, नोलकोल, कोबी यांपैकीं दोन तीन पदार्थ शिजवून त्यांचें काढलेलें पाणी.

कपडे व कपड्यांचें कापड.

कपडे शक्य तितके कमी वापरावे म्हणून सांगितलेंच आहे; पण जे थोडे कपडे वापरावयाचे ते कोणत्या प्रकारचे असावे ह्याविषयी थोडी माहिती सांगणें जरूर आहे. बऱ्याच इंग्लिश पुस्तकांतून ' अंगास लागून वापरावयाचा कपडा लोंकरीचा असावा ' म्हणून नियम सांगितला आहे. परंतु हा नियम एकंदरीनें चांगला नाहीं. ' कापसाच्या पेशां लोंकरीचें कापड कमी उष्णतावाहक असतें त्यामुळे लोंकरीचा कपडा अंगांत असल्यानें घाम आल्यावर किंवा थंडी अथवा वारा लागला असतां अंग एकदम गार पडत नाहीं; तसेंच लोंकरीचा कपडा घाम शोषून घेतो त्यामुळे अंग कोरडें राहातें; हे लोंकरीच्या कपड्याचे गुण आहेत; म्हणून त्याचा उपयोग करावा ' असें बऱ्याच

युरोपियनांचें म्हणणें आहे. परंतु पुढील कारणांस्तव त्यांचा उपयोग करणें अनिष्ट वाटतें. (१) थंड, उष्ण, वारा इत्यादि सहन करण्याची स्वाभाविक शक्ति शरिरांत असते. म्हणूनच लोंकरीचा राहूद्या, पण कसलाच कपडा अंगावर न वापरणाऱ्या लोकांना थंडीपासून बाधा, कपडा वापरणाऱ्या लोकांपेक्षां जास्त बिलकूल होत नाहीं असा प्रत्यक्ष अनुभव आहे. हवेंतील फेरफार सहन करण्याची ही जी स्वाभाविक शक्ति शरिरांत असते ती लोंकरीच्या कपडाचा उपयोग केल्यानें कमी होते. नेहमीं लोंकरीचा कपडा वापरणाऱ्या लोकांनीं दोन दिवस तो कपडा घातला नाहीं, तर लागलींच थंडी होते असा अनुभव आहे. (२) लोंकरीचें कापड घाम शोषून घेतें यामुळे तें लोंकर घाण होतें. तें नित्य कोणी धूत नाहीं, व धुवावयाचें म्हटलें तर तें धुण्यास खटपट जास्त पडते. (३) हवेंतील उष्णता वाढते तेव्हां लोंकरीच्या कपडापासून फार त्रास होतो.

हिंदुस्तान देशांत थंडी थोडीच असते व ह्या देशांतील शेंकडा ९५ लोक संबंध आयुष्यांत लोंकरीचा कपडा न वापरतां निरोगी व सुदृढ राहातात असा प्रत्यक्ष अनुभव आहे, यास्तव अंगाबरोबर लोंकरीचा कपडा वापरण्याचें युरोपियन खूळ इकडे प्रचारांत आणण्याचें मुळींच कारण नाहीं. विशेष अशक्तता अथवा आजार यामुळे ज्यांना थंडी लोंकर बाधण्याची भीति असेल त्यांनीं हा कपडा अवश्य वापरावा. तथापि लोंकरीचा कपडा ही औषध अथवा रुन पाणी यांप्रमाणें अपवादात्मक प्रसंगीं वापरण्याची वस्तु आहे हें ध्यानांत ठेवावें व जरूर संपतांच तिचा त्याग करावा.

स्वच्छता व आरोग्य या दृष्टींनीं रेशमाचा कपडा चांगला, पण तो फार महाग असतो म्हणून व रेशमासाठीं असंख्य जीवांची निष्कारण हत्या होते म्हणून तो वापरणें इष्ट नाहीं. तुतीच्या झाडां-

वरील रेशमाचे किडे जो कोश तयार करतात त्यांतील धागे तुटून नयेत म्हणून त्यांतील फुलपांखरें कोश फोडून बाहेर येण्यापूर्वी (अर्थात् पांखरें आंत जिदंत असतांच) ते कोश आधणाच्या पाण्यांत शिजविले जातात. जंगली किड्यांपासून मिळणारें कोशाचें रेशीम किंवा कृत्रिम रेशीम हत्येवांचून मिळतें, यास्तव तें वापरण्यास अहिंसाधर्माच्या दृष्टीनें हरकत नाही.

कपड्याचें कापड शक्य तितकें विरळ अथवा जाळीदार असावें; म्हणजे कपड्यांतून शक्य तितकी हवा शरिरास मिळेल.

शरिरास ऊन्ह व हवा मिळेल तितकी चांगली अशा दृष्टीनें घरांत उघडें किंवा लहानसें उपरणें पांघरून बसावें. ह्या दृष्टीनें विजारीपेक्षां धोतर चांगलें, व इंग्रजी कोटापेक्षां देशी बंदांचा आंगरखा चांगला. मात्र घोड्यावर अथवा सायकलवर बसणें, गिरणींत किंवा कारखान्यांत काम करणें अशा प्रसंगीं व प्रवासांत सुटसुटीत कपडे असणें इष्ट असतें, म्हणून त्यावेळीं जरूरीप्रमाणें विजार व कोट यांचा उपयोग अवश्य करावा. कांहीं प्रसंगीं कोट व विजार यांचा उपयोग उत्तम होतो; यास्तव हे कपडे सर्वस्वीं त्याज्य न मानतां जरूर असेल तेव्हां त्यांचा उपयोग करावा.

डोकें देखील शक्य तितकें उघडें असणें चांगलें. जे लोक टोपी अथवा रुमाल यांनीं डोकें नेहमीं झांकतात व ज्यांच्या केसांस ऊन्ह लागत नाही त्यांच्या डोक्यास टक्कल लाँकर पडतें असें म्हणतात.

जोडे, बूट, पायमोजे इत्यादि.

आंग शक्य तितकें उघडें असावें या तत्त्वास अनुसरून पायांत घालण्यास वाहाणा अथवा चेपल्या उत्तम, जोडा मध्यम व बूट कनिष्ठ होय. बुटांत सर्व पाय झांकले जात असल्यानें त्यामुळे पायास नाजुक-

पगा येतो, एवढेंच नव्हे; तर पाय थोडा वेडावांकडाही होतो. विशेषतः अरुंद टोंकाचा बूट वापरणें अगदीं वाईट. त्यामुळें बोटें आवळलीं जाऊन पायावर वाईट परिणाम होतो व शिवाय बोटांस बुटाचें कातडें घासल्यानें त्यांना घट्टे पडतात.

ज्यांच्या टांचांस रक्षणाची जरूरी असेल त्यांनीं चढाव किंवा आगरकरी जोडा, अथवा टांचेला आच्छादन असलेल्या वाहाणा वापराव्या. विशेष थंडी असेल तेव्हां, किंवा ज्यांना थंडी किंवा पाऊस यांपासून बाधा होण्याची भीति वाटत असेल अशा अशक्त अथवा म्हाताऱ्या लोकांनीं, चढाव अथवा बूट वापरण्यास हरकत नाही. पायांस स्वाभाविक उपायांनीं ऊब येत नसेल तेव्हां ऊब आणण्यास बुटांचा उपयोग चांगला होतो.

हिंदुस्तानच्या हवेंत पायमोज्यांची सामान्यतः जरूरी नाही. युरोपांत देखील कांहीं लोक पायमोजे वापरणें सोडून घावें म्हणून म्हणतात. असें असतांना इकडील कांहीं लोक भर उन्हाळ्यांत बूट, पायमोजे घालून हिंडतांना दृष्टीस पडतात हें पाहून फार आश्चर्य वाटतें.

पायमोजे वापरल्यानें पायास हवा मिळत नाही व पायांतील घाम जाण्यास प्रतिबंध होतो; यामुळें पायांचें आरोग्य व सामर्थ्य कमी होतें. पायमोजे घातल्यानें, व तसेंच कपडे घातल्यानें, घाम आलेला दिसतो म्हणून त्यांच्यायोगें घाम जास्त येतो असें वाटतें; पण वस्तुस्थिति निराळी आहे. त्वचेवर कपडा किंवा पायमोजे यांचें आच्छादन असलें, म्हणजे त्वचेंतून बाहेर पडणारा घाम, वाफ होऊन नाहीसा न होतां त्वचेवर सांचून राहातो. हा घाम आपल्या डोळ्यांस दिसतो म्हणून पुष्कळ घाम आला असें वाटतें, परंतु वास्तविकपणें हा घाम त्वचेवर सांचून राहिल्यानें, त्वचेंतून जास्त घाम बाहेर पडण्यास त्यापासून

अडथळा होतो. याप्रमाणें साचून राहाणारा घाम व ऊब यांमुळे त्वचेला ढिलेपणा येऊन तिची बळकटी कमी होते.

पायमोजे रोज धुतले जात नाहीत यामुळे त्यांत घामाची घाण साचून ती पायास लागते हाही पायमोजांपासून एक तोटा आहे. पायमोज्यांना रंग देण्यास ज्या द्रव्यांचा उपयोग केलेला असतो तीं वाईट असल्यास त्यांचाही त्वचेवर वाईट परिणाम होतो. पायमोजे वापरल्याने पायांस कधीं कधीं खाज सुटते याचें कारण हें असावें असें कांहींचें मत आहे.

पूर्ण चर्वणाचें महत्त्व.

ज्या सूक्ष्म नळ्या कोठ्यांतील व आंतड्यांतील अन्नरस शोषून घेतात त्यांचीं तोंडे उघडीं नसून तीं अतिशय पातळ त्वचेच्या पडद्यानें आच्छादित आहेत. या पडद्यांतून पाणी व पाण्यांत पूर्णपणें विरघळलेले पदार्थ जाऊं शकतात, पण घन किंवा पाण्याशीं एक जीव न झालेले पदार्थ त्यांतून जाऊं शकत नाहीत. म्हणून अन्नांतील पोषक द्रव्य शोषलें जाण्यास तें पूर्णपणें विरघळलें पाहिजे. विरघळण्याचें काम मुख्यतः लाळ, जाठररस, इत्यादि पाचक रसांकडून होतें; पण या रसांचें कार्य अन्नावर होण्यास त्यांचें चांगलें चर्वण झालें पाहिजे. चावण्यासंबंधानें असा नियम सांगण्यास हरकत नाही कीं, तोंडांतील घासास कमालीची गोडी येऊन तो लाळेंत पूर्णपणें मिसळून, न कळतां (मुद्दाम न गिळतां) दशाखालीं सहज उतरेल इतका प्रत्येक घास चावला पाहिजे. अशा रीतीनें अन्नाचें चर्वण उत्तम केलें असतां, अन्नपचन उत्तम. होतें व अन्नही फार थोडें लागतें.



परिशिष्ट अ

पुस्तकांत धावयाची राहिलेली माहिती:—

पान ५१—

प्रख्यात शास्त्रज्ञ एम्. वुड्ल्यम् यांचे ' Knowledge ' या नियतकालिकांतील एका लेखांतील चहाविषयीं विचार:—

रात्रीं, विशेषतः परीक्षेच्या वेळीं, जागून अभ्यास करितां यावा म्हणून चहा अथवा कॉफी घेण्याची विद्यार्थ्यांची चाल शुद्ध वेडेपणाची आहे. परीक्षेच्या वेळीं किंवा परीक्षेनंतर, अशक्तता, स्मृतिनाश, चक्कर येणे वगैरे जे विकार विद्यार्थ्यांत दृष्टीस पडतात त्यांपैकी पुष्कळांचें कारण वरील प्रकारचा प्रमाद होय..... झोंप हीच मेंदूची विश्रांति होय व थकलेल्या मेंदूची विश्रांति (चहाकॉफीच्या योगानें) हिरावून घेणे ही मेंदूची हत्याच होय.

पान ५८—

भाज्या पुष्कळ खाव्या कीं थोड्या खाव्या:—भाज्या फार खाऊं नयेत असें कांहींचें मत आहे. ज्यांत शिरा, तंतु किंवा चोथा असतो अशा भाज्या खाण्यापासून मलशुद्धीस मदत होते यांत शंका नाही, परंतु न पचणारा व आंतज्यांस टोंचणारा जो चोथा भाजीपाल्याबरोबर पोटांत जातो, त्यामुळे आंतज्यांचा निष्कारण क्षोभ होतो व तो विशेष इष्ट नाही असें ह्या पक्षाचें म्हणणें आहे. सर्व गोष्टींचा विचार करतां, भाज्या खाणें हें चांगलें आहे. तथापि ह्या फार न खातां वेतानें खाव्या.

कच्च्या पालेभाज्या थोड्याबहुत खाणें अवश्य आहे याविषयीं मात्र मतभेद नाही.

पान ६५—

गांधीपेय अथवा गव्हाची कॉफी करण्याची रीत पुढीलप्रमाणें आहे:—

बुंद अथवा कॉफीचें बीं तुपांत परततात त्याप्रमाणें गहूं तुपांत किंचित् करपेपर्यंत परतावे व त्यांची पूढ करून ठेवावी. ह्या पुढीचा उपयोग कॉफीच्या बुकटी-प्रमाणें करावा.

गहूं तुपांत परतण्यापूर्वीं ते गुळाच्या दाट पाण्यांत अथवा काकवींत भिजविले असतां चांगलें. •

पान ७८—

ऊन्ह अथवा सूर्यप्रकाश याने महत्वासंबंधानें १९२३ ऑगस्ट २२ च्या टाइम्स ऑफ इंडियाच्या अंकांतील एका लेखामधील उताराः—

“The mere fact that a considerable part of the population live with a great part of their body exposed to the sun, may account for the almost wonderful way in which the people in India resist unhealthy conditions and diseases associated with them. ...In Switzerland the practice of heliotherapy has been taken up in earnest, and it has been proved beyond doubt that the treatment has been highly effective in cases which have not responded to other treatment...Many European doctors are following suit. Swiss people are wearing the minimum amount of clothing so as to expose the body to the maximum amount of light. Dr. Rolier has for the last twenty years been practising the sun cure for surgical tuberculosis...The results have been striking. Its use as a direct agent in curing diseases has not yet been fully appreciated by the medical faculty. The Sun's rays are a great asset to India.”

भावार्थ—सूर्यप्रकाशाच्या रोगनाशक धर्मासंबंधानें स्वित्सर्लंडमध्ये विशेष नेटानें शोध चालू आहे, व तद्देशीय लोक आपलें भंग शक्य तितकें उघडें ठेवण्याकडे लक्ष देऊं लागले आहेत. ज्या क्षयरोगास शस्त्रक्रियेवांचून (रोगट भाग कापून टाकण्यावांचून) दुसरा उपाय नाही, तो सूर्यप्रकाशाच्या साहाय्यानें बरा करण्याचा उपाय डॉ. रोलियर यांनीं वीस वर्षे अमलांत आणला असून त्यांना त्या कामीं उत्तम यश आलें आहेरोगचिकित्सेच्या कामीं सूर्यप्रकाशाचें किती महत्त्व आहे, हें डॉक्टरांनीं अद्याप पुरेसें लक्षांत घेतलें नाही. हिंदुस्तानसारख्या देशास सूर्यप्रकाश ही मोठीच फायद्याची बाब आहे.

‘डॉक्टर औषधें टाकून देत आहेत व रोगी तीं उचलून घेत आहेत’ असें डॉ. ऑस्कर म्हणतात. त्याप्रमाणें असेही म्हणतां येईल कीं, युरोपियन लोक कपडे टाकून देत आहेत व आम्ही ते उचलून घेत आहोंत !

एका नामांकित डॉक्टरानें आपल्या ग्रंथाच्या शेवटीं लिहिलें आहे “मला कळून

आलेलीं तीन रामबाण औषधें तुमच्या स्वाधीन करून मी आतां सुखानें मरतां. तीं रामबाण औषधें शुद्ध पाणी, शुद्ध हवा व ऊन्ह हीं होत.”

पान १०५—

कोयनेलचे दुष्परिणाम व त्याच्या उपयुक्ततेची मर्यादा.

“QUININ—This drug is now considered by the medical profession as a specific cure for Malaria. If used judiciously, it no doubt will help in many cases. Quinin interferes with the vital processes of the body. It stops the movements of the white blood-cells, preventing them from destroying the invading foe. It lessens the oxygen-carrying power of the red blood-cells, which diminishes the power of the body to resist disease. It prevents the burning up of poisons in the tissues, and so invites disease. It depresses the nerve-centers of the brain and spinal cord, lessening vital resistance.

If the liver is very congested, quinin will not act in the body, and is of little use in a certain stage of malaria. But we find that the liver is always more or less congested in this disease.”

भावार्थ—रक्तांतील पांढऱ्या पेशींमध्ये अन्य रोगजंतूंचा नाश करावयाचें जें सामर्थ्य असतें तें, व ऑक्सिजन शोषून घेऊन त्याच्या द्वारे शरीर निरोगी करण्याचें जें सामर्थ्य रक्तांतील तांबड्या पेशींमध्ये असतें तें, कोयनेलच्या योगें कमी होतें. यकृतांत मांद्य किंवा रक्तसंचय झाला असेल तर कोयनेलचा परिणाम मलेरियावर विशेष होत नाही.

पान १०८—

पौष्टिक औषधें परिणामी अपायकारक होत असावीं व त्यांपासून खऱ्या शक्तीत कायमची भर पडत नसावी याविषयीं एक प्रमाणः—

प्रसिद्ध अंबट अल्कॉइड कंपनीच्या औषधांमध्ये जीं पौष्टिक औषधें आहेत त्यांतील बहुतेकांच्या उपयोगासंबंधानें माहिती सांगतांना, त्यांच्याबरोबर सारकें औषधांचा उपयोग करावा म्हणून सांगितलें आहे. याचा अर्थ असा कीं, या औषधांनीं यकृत व आंतडीं यांच्या क्रियेवर अनिष्ट परिणाम होतो. आतां, शक्ति जर रक्ताच्या

पुरवठ्यावर अवलंबून आहे, नवीन रफ तयार होणे जर अन्नपचनावर अवलंबून आहे, व अन्नपचन होणे हे जर यकृत व आंतडी यांच्या योग्य क्रियेवर अवलंबून आहे, तर ज्या औषधांनी यकृत व आंतडी यांच्या क्रियांत विघाड होतो त्या औषधांनी आरोग्याचा फायदा काय होणार ?

पान ११३—

खरा रोगपरिहार औषधांपासून न होता तो आपल्या प्रकृतीकडूनच होतो, यास्तव औषधांचा उपयोग शक्य तितका कमी करावा यास एक प्रमाणः—

विलायती औषधांपेक्षा देशी औषधांनी व देशी औषधांतही काळ्यानें रोग उशीरां बरा होतो पण तो पुरता बरा होतो अशी जी समजूत आहे तिच्या मुळाशीं पुढील कारण दिसते. खऱ्या रोगपरिहाराचें काम आपल्या प्रकृतीकडूनच होतें. बहुतेक औषधे रोगनाश न करतां रोगाचीं लक्षणे कृत्रिम रीतीनें बंद करतात. यामुळे आपणांस रोग नाहीसा झाल्यासारखा वाटतो ; पण या औषधांनीं शरिरावर दुसरे जे अनिष्ट परिणाम होतात, त्यामुळे वास्तविकपणे रोग एका भागांतून दुसऱ्या भागांत ढकलिला जातो. तीव्र औषधांनीं ताप, आमांश वगैरे विकार थांबविले असतां पित्त, भयंकर अशक्तता वगैरे जे दुष्परिणाम होतात ते ह्याचेच दर्शक होत. अशी स्थिति असल्यानें म्हणजे औषधांमुळे रोगाचें निर्मूलन न होतां त्याचें रूपांतर होतें

औषधांमुळे शरिरास येणाऱ्या अशक्तेमुळे रोगपरिहार करण्याची शरिराची स्वाभाविक शक्ति कमी होते म्हणून औषध जो जो कडक तो तो खरा रोगपरिहार दुरावतो. अर्थात् औषध जो जो सौम्य, तो तो रोगाचीं लक्षणे बळजबरीनें दावून ठेवणे व प्रकृतीतील स्वाभाविक शक्ति कमी करणे हे कार्य कमी प्रमाणांत होतें; म्हणून औषध जो जो कमी कडक तो तो खरा रोगपरिहार करण्यास प्रकृतीस जास्त सवड मिळत असावी. “गुण येण्यास जितका काल जास्त तितका गुण टिकाऊ.” याची उपपत्ति ‘खरा गुण देण्याचें काम औषध करीत नसून तें आपली प्रकृतीच करते’ या तत्त्वानेच लागते, असें म्हणतां येत नाही काय ?

सौम्य औषधांनीं येणारा गुण कायमचा किंवा टिकाऊ असतो हे खोटे भसेल, तर वरील प्रमाण निरूपयोगी आहे हे कबूल केले पाहिजे.

पान १२९—

अन्नावर माशा बसू न देण्याचें महत्त्व.

माशा सर्व प्रकारच्या घाणीवर बसतात त्यामुळे त्यांच्या पायांस अनेक प्रकारचे

रोगजंतु चिकटलेले असतात. माशा अन्नावर बसतात तेव्हां त्यांच्या पायांवरील रोगजंतु अन्नांत पडतात व अर्थात् त्यामुळे रोगजंतु अन्नावरोबर पोटांत जातात. त्या कारणास्तव अन्नाचे, शक्य तितकें, माशांपासून रक्षण करावें. विशेषतः लहान मुलांचें दूध व अन्न यांस माशांपासून जपावें.

पाने ७६ व १३१—

ज्याप्रमाणें सार्वजनिक सक्तीचें शिक्षण, तसा सार्वजनिक सक्तीचा व्यायाम अवश्य पाहिजे. विशेषतः पोटासाठीं आंगमेहनत न करणाऱ्या सर्व तरुणांना सक्तीचा व्यायाम पाहिजे. यासंबंधांत असा कायदा असणें अवश्य आहे कीं, १७ वर्षे झाल्यानंतर तालीम व आरोग्य यांतील ठराविक परीक्षा पास झाल्यावांचून कोणाही तरुणास पुढील अभ्यास, उद्योगधंदा किंवा लग्न करतां येऊं नये. मोफत सार्वजनिक दवाखान्याप्रमाणें मोफत सार्वजनिक व्यायामशाळा असाव्या व त्यांत अवश्य ती कसरत करून शारीरिक परीक्षेची तयारी करण्याची सोय सर्वांना उपलब्ध असावी. सक्तीचें लष्करी शिक्षण हा या बाबतींत एक अत्युत्तम उपाय आहे. निदान कॉलेजांतून सक्तीचें शारीरिक शिक्षण व परीक्षा अवश्य असावी.

डॉ० ग. य. वाटवे, एम्. बी. बी. एस्., अॅसिस्टंट सर्जन, स्टेट हॉस्पिटल शिरहट्टी, संस्थान सांगली, यांच्या सूचनाः—

पान ३ (ड) पुढें—

अन्न योग्य तऱ्हेनें पुरेसें चावून न खाणें हा चवथा फेरफार होय. प्राणिवर्गांत आपण पाहिलें तर दांत असणाऱ्या प्राण्यांचें अन्न मऊ व पातळ असत नाहीं. तें कणखर असतें, व त्यामुळे त्यांचें योग्य चर्वण केल्याशिवाय तें त्यांना गिळतां येत नाहीं. दांतांची सुस्थिति राहण्यास आहार या तऱ्हेचाच असणें इष्ट आहे. चर्वण बराच वेळ केल्यानें पदार्थाच्या मानानें कमी जास्त जशी पाहिजे तशी त्यांत लाळ मिसळते. “अन्नपचनास आरंभ तोंडांत होतो” हें कोणीही विसरूं नये. आपली कल्पना अशी कीं, अन्न पोटांत पचतें, तोंड हें फक्त अन्न आंत घेण्याचें द्वार आहे, करितां अन्न कसें तरी घशाखालीं गेलें कीं झालें; पण ही कल्पना चूक आहे. कठीण पदार्थ खाण्यांत दांतांचा उपयोग करणाऱ्यांचे दांत टिकतात, व त्यांचा उपयोग न करणाऱ्यांचे दांत ३५ ते ४५ वर्षांच्या आंतच राम म्हणतात. दीर्घायुषी

मनुष्यांत उत्तम दांत असतात व दीर्घायुष्याच्या मुख्य कारणांपैकी ते एक आहे. दांत चांगले राहण्यास खालील जिनसांसारखे जिनस दिवसांतून दोन वेळां तरी खावे.

(१) ऊस—हा या बाबतींत सर्वोत्कृष्ट जिनस आहे.

(२) खोबरे, भुइमूग, इरभरे, मूग, मटकी वगैरे द्विदल धान्ये अगर त्यांच्य़ा डाळी कच्च्या अगर भाजून.

(३) फळे, मऊ अगर कठीण कवचीचीं, चाकूचा शक्य तितका उपयोग न करतां दांतांनै तोडून (चावा घेऊन) खाणें. (जेवतांना आपल्या दाटांचा थोडातरी उपयोग होतो, पण पुढील दांतांचा न झाल्यानें तेथें Pyorrhoea ह्या रोगास आरंभ होतो, म्हणून चावा घेणें महत्त्वाचें आहे. (ऊस खाण्यांत हें सर्व साध्य होतें.)

(४) कच्च्या पालेभाज्या, कांदा, मुळा, गाजरें, नवलकोल वगैरे.

पान ७—

पावसाचे दिवस खेरीज करून उषड्या हवेत निजावें. निदान पडवीत अथवा व्हरांच्यांत निजावें.

पान ९, प्यारा २—

उन्हाची संवय—ऊन्ह शेतकरी लोकांस आपल्यासारखें बाधत नाही व त्यापासून त्यांना आपल्यासारखें पित्त, भोंवळ वगैरे विकार होत नाहीत. ते भर उन्हांत अत्यंत मेहनतीचीं कामें करूं शकतात. त्यांच्यांत गिरणीमजुरांतल्याप्रमाणें एकही क्षयी माणूस दृष्टीस पडत नाही.

(गिरणीमजुरांपेक्षां कित्येक वेळां शेतकी मजूर अन्नाच्या दृष्टीनें फारच हलाखीचे स्थितींत असतात. इतके असूनही त्यांच्यांत क्षयरोग आढळत नाही.)

पान १६, प्यारा ४ था—

बाजारांतील रव्यांत मक्याचा रवा मिसळलेला असतो, पण त्यांत बहुतेक त्याच्या अंतरभागानेच पीठ येतें, सर्व मक्याचें येत नाही, म्हणून तो टाकाऊ आहे.

पान १६, पांचव्या प्याऱ्याच्या शेवटीं—

यास्तव उतारव्यांत भाताचें प्रमाण कमी करावें व त्याबरोबरच ताकाचें प्रमाण वाढवावें.

पान १८—

अतिशय गोढ खाणारीं मुलें रोगी असतात व साखरेपासून अथवा गुळापासून जंत होतात ही कल्पना एका अर्थी बरोबर आहे. माश्यांमुळें गोडावर जंतांचीं अंडीं येतात व गोडानें आंतड्यांत श्लेष्मा आम अथवा mucus फार सांचतो त्यानें जंतास राहण्यास आसरा मिळून वाढीस मदत होते.

पान १९, शेवटीं—

नेत्ररोगांत (विशेषतः जुन्या खूपन्यांत) गूळ न खाणें व भात कमी करणें हें एक आर्यवैद्यकापैकीं व माश्या अनुभवाचें पथ्य आहे. याच रोगांत आंतड्यांचा दाह कमी करण्यास आम्ही त्रिफळ्यासारखें तुरट व शामक सारक नेहमीं देतो.

पान २०—

मीठ—शरिराची तयारी नसतांना मिठाच्या उपयोगानें नहाण आगाऊ येतें व तेंच वाईट. मीठ कमी केल्यास शरीर बीजधारणाक्षम झाल्यावर मग नहाण येतें व तेंच योग्य.

खाल्लें खनिज मीठ शरिरास बाहेर टाकावेंच लागतें. त्यामुळें आपल्या शरिराच्या नेहमींच्या क्रियेनें तें बाहेर पडल्यास ठीक, नाहींतर तें बाहेर टाकण्याकरितां शरिरास खोटा घाम व खोटी लघवी उत्पन्न करावी लागते व त्या दोहोंमुळें खोटी तहान लागू लागते. मिठानें अंगास कंढ सुटते व ती मीठ बंद केल्याबरोबर थांबते.

मीठ हें जरी मूत्र वाढवितें तरी तें मूत्रल औषध नव्हे; त्यापासून रक्त धुऊन जाण्यास विशेष मदत होत नाहीं.

मनाची सात्त्विकता मीठ सोडल्यास वाढते. मिठाचा सर्वांत महत्वाचा वाईट परिणाम म्हणजे हें सर्वेन्द्रियोत्तेजक आहे. त्यांतही कामोत्तेजक आहे. ज्यांना ज्यांना पूर्ण ब्रह्मचर्य अगर गृहस्थाश्रमांतील ब्रह्मचर्य पाळावयाचें असेल त्यांनीं मीठ कमी करावें. अशक्त अगर नुकते रोगांतून उठलेल्यांनीं (ज्यांत मिठाचें पथ्य नाहीं अशा रोगांतून उठतांनाच फक्त) भौषभासारखा मिठाचा उपयोग करावा.

पान २२—

मसाले—जेवतांना आरंभीं तिखट व मसाले यांची गरज नसते, व जसें जसें जेवण संपत येतें, अथवा भुकेचा जोर कमी होतो, तशी तशी तिखट व मसालेदार

त्तोंढीलावण्यांची गरज वाढत जाते. तिखट व मसाले खाणाऱ्या लोकांचा अग्नि-मांड्याचा विकार बरा करण्यास फार कठीण जातो असा अनुभव आहे.

पान २४—

ज्या वेळीं तरुण लोकांत शरिराचा जोम एकंदरींत कमी होतो, तेव्हां त्यास नियमित व्यायाम करावयास लावून शक्य तेवढे कच्च्या व हिरव्या भाज्या, फळे व धान्ये यांवर ठेवण्याचा माझा परिपाठ आहे व अशा कांहीं केसेस बऱ्या झाल्या आहेत.

कर्नाटक देशांत कच्च्या मुळ्याच्या पाल्याचा व फोडीचा, तसाच मेथी, कोथिंबीर वगैरे भाजी-पाण्याचा इंग्रजी सॅलाडसारखा डाळ वगैरे घालून जिन्नस करितात, त्यास पचडी म्हणतात; त्याचा उपयोग जरूर करावा.

पान २५—

स्कर्व्हीवर मी दोडका, काकडी वगैरेंचा रस देत असतो. त्यांत काकडी फारच चांगली. विशेषतः बी असून कोंवळी असलेली काकडी शारीरिक अशक्ततेत फारच उत्तम. त्यांत न्युक्लीन (Nuclein) फार असते असे कांहींचे मत आहे. न्युक्लीन धान्यांच्या मोडांतही असते म्हणून धान्यांस, विशेषतः द्विदल धान्यांस, मोड आणवून ते खाण्यास (अगदीं अशक्तास नुसते त्याचे मोड वेचून खाण्यास) मी सांगतो.

पान २७—

हिरवीं खाण्यासारखीं पाने सांगितलीं त्यांत विड्याचीं अगदीं कोंवळीं पाने व “पातरी”ची भाजी राहिली आहे. वाळंतपणांतील व इतर कांहीं अशक्ततेवर विड्याचीं कच्चीं कोंवळीं पाने खाण्याची पद्धत आहे व ती योग्य आहे.

पान २९—

डाळी—कच्चे अन्न अथवा धान्ये खावयाचीं झाल्यास प्रथमारंभीं द्विदल धान्ये बरीं. तीं कोरडीं, भाजून अगर भिजवून मोड आणवून खावीं.

पान ३०—

मसुराच्या डाळीवर व तिच्या जिन्सांवर एक प्रकारचा बुरा येतो तो प्रकृतीस फारच अपायकारक असल्याने फार दिवसांची डाळ अगर डाळीचे शिळे जिन्नस खाऊं नयेत.

पान ३६, शेवटीं—

हजामतीनंतर डोक्यास लिंबाचा रस चोळावा म्हणजे वाईट वस्तान्याने होणारे खवडे वगैरे सांसर्गिक रोग होत नाहीत.

पान ३९—

दूध हें लहान मुलाचें अन्न आहे. दांत येणें हें दूध सोडण्याचें लक्षण होय; त्यानंतर दुधाची जरूरी नाही. अशक्तांस पौष्टिक व पचनास हलकें अन्न म्हणून दूध द्यावें.

उत्तम पचनक्रिया असणाऱ्या व अंग मेहनत बरीच करणाऱ्या माणसास दही फारच पथ्यकर असते. तें पचनास जड आहे, थंड आहे, परंतु कोरज्या जिनसांबरोबर खाल्ल्यास अंगातील कडकी मोडते. गळवें, व अतिशय कंडू (कोरडी) यांचा नाश हें फार जलद करते. त्याकरितां तें खाण्याची तऱ्हाः—रात्रौ पोटभर आदमोरे (आंबटपणास सुरवात न झालेलें) दही नुसतें खावें व निजावें. पहाटेस तहान अतिशय लागल्यास पाणी प्यावें; तोंपर्यंत पाणी वर्ज्य. दही दुधाइतकें पौष्टिक आहेच, पण ताकासारखें आंतज्यांतील कृमींचा नाश करणारें आहे.

ताक—हल्लीं सर्व तऱ्हेच्या आजारीपणांतून डॉक्टर लोक दुधापेक्षां ताकाचा उपयोग जास्त करूं लागले आहेत. तें पौष्टिकपणांत दुधाइतकें असून त्यापासून, मलाचा खडा वनणें, वात धरणें वगैरे वाईट परिणाम न होतां, कृमिनाश होतो; म्हणून आंतज्याच्या सर्व विकारांत तेंच “मुख्य अन्न व औषध” मानकें जातें.

सूचनाः—ताक ताजें व मूळचें गोड असावें. मूळचें आंबट ताक, साखर वगैरे लावून गोड केलेलें आजारीपणांत उपयोगी नाही.

लसूण नुसती खाणें उत्तेजक आहे. पण ताकाशीं खाणें शामक आहे. यामुळें क्षयी व कामी पुरुषांनीं याचा उपयोग अवश्य करावा.

पान ५०, प्यारा दुसरा—

चहापासून पचनेंद्रियें क्षणिक उत्तेजित होतात तरी तीं पुढें जास्त मंद होतात, व त्यामुळें पचनेंद्रियांचे सर्व रस अन्नांत कमी पडतात, आंतड्यांची गतीं मंदावते व त्यामुळें मलावष्टंभ होतो अशी डॉक्टरवर्गाची खात्री आहे. मलावष्टंभ हा सर्व रोगवीजांस उत्तम क्षेत्र तयार करतो. त्यांतल्यात्यांत मलेरियाच्या बीजांस चहा, यकृत विकृत करून मदत करतो. पुष्कळ चहावाज मलेरियस लोकांचा

चहा सोडवून व त्यांना रात्रौ त्रिफळ्यासारखे सारक औषध देऊन, कोयनेल फारसें न देतां, मलेरिया कमी करतां येतो अशी माझे खात्री झाली आहे.

पान ५१—

विडी हें अत्यंत त्याज्य व्यसन आहे. विडी ओढणें हें माझ्या मते मुंबईतील गिरणीमजुरांत “क्षय उत्पन्न करणारें महत्त्वाचें कारण आहे.”

पान ५३—

परशुरामभाऊ पटवर्धन यांच्या नांवाऐवजीं त्यांचे वडील व चुलते यांचीं नांवां पाहिजेत. यांनींच प्रथम ऐश्वर्य मिळविलें. पैकीं रामचंद्र हरीचा मुलगा परशुराम-भाऊ हा या चौघांना सरंजाम मिळाल्यावर झाला.

सदर पानावर पुष्टेसंबंधीं विचारांत—

भूक लागल्याशिवाय न खाणें ही महत्त्वाची बाब आहे. खरी भूक व खोटी भूक यांतील फरक प्रत्येकास कळला पाहिजे.

खरी भूक ओळखण्याची तऱ्हा—

शिळ्या भाकरीचा तुकडा अगर तसला कोणताही क्षुद्र जिनससुद्धां खावासा वाटावा. एकादा खमंग अगर गोड पक्वान्नासारखा जिनस खावासा वाटणें व भाकरी भातासारख्या नेहमींच्या जिनसांस गोडी न वाटणें ही खोटी भूक होय.

स्वस्त पौष्टिक पदार्थ—उत्तर हिंदुस्तानांत सरकी भाजून ती लाकडी जात्यानें भरडतात व आंतील बीं बदाम वगैरेसारखे खाण्यास वापरतात. ते तिकडे भड-बुंजे विकण्यास ठेवतात. भुइमुगाच्या जोडीनें किंवा त्याहून किंचित् सरसच हा पदार्थ आहे, व इकडेही बऱ्याच तरुण तालिमबाजांस मी खाण्यास लावतो. त्याचप्रमाणें सर्व सरकी भाजून कुटून पूड करून ठेवावी व तिची कॉफी करून घ्यावी. ती उत्तम, चवदार व पौष्टिक आहे आणि ती चहा, कॉफी, कोकोची संवय सोडविण्यास फार उपयोगी पडते.

हिरव्या पपईची भाजी करून खावी अगर पिकली पपई खावी.

पान ५६—

कामोत्तेजक पदार्थ कमी करण्याकडे आपल्यासारखें पाश्चिमात्यांचें लक्ष नसल्यानें कांद्याचे व मिठाचे वावर्तीत त्यांचें मत सर्वस्वी ग्राह्य मानण्यांत अर्थ नाही. अलीकडे कांदा खाणें पूर्वीपेक्षां खात्रीनें वाढलें आहे, परंतु हल्लींच्या तऱ्हेनें खाणें चांगलें नाही. त्याविषयीं नियमः—

- (१) कच्चा खाणें,
- (२) भाजून खाणें,
- (३) शिजवून होतां होईल तों न खाणें,
- (४) संबंध दिवसांत २ मोठे किंवा चार बारके खाणें,
- (५) लोकांत आपल्या तोंडाची घाण न येईल असें वर डाळ वगैरे खाणें.

(६) कांदा हा कामोत्तेजकांतील अग्रगण्य असल्यानें ब्रह्मचर्य (गृहस्थाश्रमीः ब्रह्मचर्यसुद्धां) राखूं इच्छिणाऱांनीं ब्रह्मचर्यावर काय परिणाम होतो हें पाहूनच खावा. कामोत्तेजक परिणाम न करतां कांद्यासारखी पुष्टि देणारे पदार्थ कोबी व मुळा हे आहेत.

पान ५७, पेरू—

पेरू दिवसांतून ३ ते ६ पर्यंत खावे. दांतांच्या दृष्टीनें, पेरू पिकून मऊ झालेला न खातां जरा टणकच घेऊन तो चावून खावा. त्यांत थोडाही आंबटपणा नसल्यानें दांतांच्या वरच्या पदरावर कांहीं वाईट परिणाम न होतां, दांत (विशेषतः पुढील दांत) चांगले स्वच्छ होतात. माकडाचे दांत कसे स्वच्छ असतात तें पाहा.

पान ५८—

बैल वगैरे जनावरें तयार करण्यास कृष्णाकांठीं भोपळ्याचा उपयोग फार करितात.

दोडका व काकडीचा रस स्कव्हाविर फारच चांगला.

काकडी “थंड आहे” ही गैरसमजूत आहे. ती बेतानें व नीट चावून खाल्ल्यास फारच हितावह आहे.

पान ५८, लोहप्रधानपदार्थ—

आपणांस नाना तऱ्हेचे क्षार दोन प्रकारें मिळतात; एक खनिज पदार्थांपासून व एक प्राणी अगर वनस्पती यांपासून. त्यांत वनस्पतींपासून अगर प्राण्यांपासून मिळणाऱ्या क्षारांस ‘सॅद्रिय’ क्षार म्हणतात. खनिज क्षारांपेक्षां सॅद्रिय क्षार लवकर पचतात, शरिरांत शोषले जातात व शरिराशीं तादात्म्य पावतात. ते शारीरिक क्रियेबरोबर सहज बाहेर पडतात व बाहेर पडतांना, अगर जास्त प्रमाणांत रक्तांत आल्यास, शरिरास कोणताही उपद्रव करीत नाहीत. म्हणून खनिजांपेक्षां वनस्पतींचीं औषधें श्रेष्ठ प्रतीचीं होत. रक्त उत्तम प्रकारचें होण्यास शरिरास लोह लागतो. खनिज लोह पचण्यास कठीण. तो कोठा व आंतड्याचा दाह करून बद्धकोष्ठता उत्पन्न करतो. लोह हें पौष्टिक औषधांतील मुख्य मानलें जात होतें, पण अलीकडे तें

द्वेष्याची प्रवृत्ति कमी झाली आहे, व त्या ऐवजी संद्रिय लोह देतात. त्यास्तव तें कोणत्या अघ्रांत किती असतें तें जाणणें जरूर आहे.

पान ६९—

भातापेक्षां लाह्या विशेष गुणकारी असण्याचें कारण संबंध दाण्यांचा उपयोग एवढेंच नसून, मुख्य कारण त्या भाजलेल्या व कोरल्या असल्यानें लाळेशिवाय मऊ होत नाहींत व पूर्ण चर्वण व्हावें लागतें हें होय. पिष्टमय अन्नांचें अर्धेमुर्धें पचन फक्त लाळनेच होतें. म्हणून पिष्टमय अन्नाच्या पचनाचे बाबींत चर्वण व लाळ मिसळणें फारच महत्त्वाचें असल्यानें पेज किंवा कांजी करून पिण्यापेक्षां भात खाणें व भातापेक्षां लाह्या खाणें उत्तम. लाह्या गिळतानांच (पूर्ण चर्वणामुळे लाळ मिसळण्यानें) जवळ जवळ पचलेल्या असतात असें मानण्यास हरकत नाहीं.

पान ७०, प्यारा ४—

मीठ रक्तशोषक आहे. तें शिरांना म्हातारपण म्हणजे काठिण्य आणतें. मीठ उत्तेजक असल्यानें त्याचे उपयोगामुळे जीवनचरित्रांतील बऱ्याच गोष्टी आगाऊ दिसूं लागतात, किंवा जीवनीरूपी सिनेमाची फिल्म जास्त जोरानें फिरल्यासारखी स्थिति होते. परंतु त्यांत एका क्षणांत १० क्षणांच्या गोष्टी दिसून अंगीं जोम आल्याचा आनंद झाला, तरी जीवनीरूपी खेळ लवकरच संपतो.

पुष्पत्व लवकर प्राप्त होण्याचीं जीं कारणें आहेत त्यांत नंबर एकचें कारण उष्ण हवा ही नसून आपली बिघडलेली सामाजिक स्थिति हें होय. त्यामुळे मुलांच्या 'मनाचें पावित्र्य' तीं शारीरिकदृष्ट्या संगमयोग्य झाल्यावर अंतःप्रेरणेनें नाहींसें होत नसून, आपल्याच चुकीनें नाहींसें होतें.

पान ७२—

शरिरांतील तीन महत्त्वाच्या इंद्रियांस व्यायाम द्यावा म्हणून सांगितलें आहे त्यांत आणखी एका इंद्रियांस व्यायाम सांगावयास पाहिजे. तें इंद्रिय म्हणजे पाठीच्या कण्यांतील मज्जारज्जु हें होय. या इंद्रियाविषयींच्या व्यायामांपासून मनेंद्रिय बळकट होतें व सर्व तऱ्हेचें इंद्रियसंयमन अथवा दमन वाढतें. पाठीच्या कण्याच्या वाजूस असलेल्या सर्व स्नायूंना व्यायाम झाल्यास हें कार्य घडून येतें.

यासाठीं व्यायाम—

१ ला व्यायाम—जमिनीवर पालथें निजून डोक्याकडचा शरिराचा भाग शक्य तेवढा वर उचलणें; असें बरेच वेळां करणें.

२ रा व्यायाम—उभें राहून कमान टाकणें व परत तसेंच उठणें.

३ रा व्यायाम—नमस्कार व जोर.

पान ७५—

घशाच्या घाटेसाठीं व्यायाम दिला आहे; त्याहून एक चांगला व्यायाम आहे. तो येणेंप्रमाणें:—

ताठ उभें राहून दृष्टि समोर एकाद्या वस्तूवर लावावी. मान व डोकें न वांकवितां व शरीर वर न उचलतां फक्त गळ्याची घाट वर उचलणें, व खालीं सोडणें, असें बरेच वेळां खूप नलद करावें.

पान ८४—

कामोत्तेजनास प्रतिबंधक उपाय—

थकवा येईल इतका शारीरिक व्यायाम व शीतोपचार. थंड पाण्याचें स्नान, निदान कमरेखालचें सर्व अंग संध्याकाळीं थंड पाण्यानें धुणें व निजण्यापूर्वीं उपस्थावर थंड पाण्याची धार धरणें याचा फार चांगला उपयोग होतो. लघुशंके-नंतर थंड पाणी जननेंद्रियावर ओतण्याची जुनी चाल आहे, ती ब्रह्मचर्यपालनाचे दृष्टीनें फार चांगली आहे.

पाने ८४, ८५—

ब्रह्मचर्याची आवश्यकता—

नुसत्या कफनीनें नव्हे तर कर्ममार्गयुक्त वैराग्यानं चालणारे तरुण मर्द किती तरी पाहिजे आहेत. संसार हा तरुणांस वेडीच होय. हल्लींच्या महर्गतेच्या दिवसांत लग्न करून घेतल्यावर कुटुंबाचें पोषण जेमतेम करणेंच मुष्कील होतें, मग देशहिताच्या बाबतींत काम करण्यास वेळ व वावच रहात नाहीं. पूर्ण ब्रह्मचर्य हें इतर वेळीं कदाचित् ध्येय नसेल, पण अशा पडत्या काळांत तर तें अगदीं जरूर आहे व असा एकादा मनुष्यच नव्हे तर लाखों, निदान हजारों, पाहिजेत.

पान ९६—

बरेच रोग आपोआप बरे होतात. पुष्कळ रोगांत (विशेषतः अग्निमांड्या-सारख्या) कोणत्याही पद्धतीची औषधयोजना चालू असतां पथ्य करणें, नियमित आहार व व्यायाम करणें जरूर असतें; व औषधापेक्षां त्यांचाच शरिरास पुष्कळ फायदा होतो.

देण्याची प्रवृत्ति कमी झाली आहे, व त्या ऐवजी सेंद्रिय लोह देतात. ह्यास्तव नें कोणत्या अघ्रांत किती असतें तें जाणणें जरूर आहे.

पान ६९—

भातापेक्षां लाह्या विशेष गुणकारी असण्याचें कारण सबंध दाण्यांचा उपयोग एवढेंच नसून, मुख्य कारण त्या भाजलेल्या व कोरळ्या असल्यानें लाळेशिवाय मऊ होत नाहींत व पूर्ण चर्वण व्हावें लागतें हें होय. पिष्टमय अन्नांचें अर्धेमुर्धे पचन फक्त लाळेनेच होतें. म्हणून पिष्टमय अन्नाच्या पचनाचे बाबींत चर्वण व लाळ मिसळणें फारच महत्त्वाचें असल्यानें पेज किंवा कांजी करून पिण्यापेक्षां भात खाणें व भातापेक्षां लाह्या खाणें उत्तम. लाह्या गिळतानांच (पूर्ण चर्वणामुळे लाळ मिसळण्यानें) जवळ जवळ पचलेल्या असतात असें मानण्यास हरकत नाहीं.

पान ७०, प्यारा ४—

मीठ रक्तशोषक आहे. तें शिरांना म्हातारपण म्हणजे काठिण्य आणतें. मीठ उत्तेजक असल्यानें त्याचे उपयोगामुळे जीवनचरित्रांतील बऱ्याच गोष्टी आगाऊ दिसूं लागतात, किंवा जीवनीरूपी सिनेमाची फिल्म जास्त जोरानें फिरल्यासारखी स्थिति होते. परंतु त्यांत एका क्षणांत १० क्षणांच्या गोष्टी दिसून अंगीं जोम आल्याचा आनंद झाला, तरी जीवनीरूपी खेळ लवकरच संपतो.

पुरुषत्व लवकर प्राप्त होण्याचीं जीं कारणें आहेत त्यांत नंबर एकचें कारण उष्ण हवा ही नसून आपली बिघडलेली सामाजिक स्थिति हें होय. त्यामुळे मुलांच्या 'मनाचें पावित्र्य' तीं शारीरिकदृष्ट्या संगमयोग्य झाल्यावर अंतःप्रेरणेनें नाहींसें होत नसून, आपल्याच चुकीनें नाहींसें होतें.

पान ७२—

शरिरांतील तीन महत्त्वाच्या इंद्रियांस व्यायाम द्यावा म्हणून सांगितलें आहे त्यांत आणखी एका इंद्रियांस व्यायाम सांगावयास पाहिजे. तें इंद्रिय म्हणजे पाठीच्या कण्यांतील मज्जारज्जु हें होय. या इंद्रियाविषयींच्या व्यायामांपासून मनेंद्रिय बळकट होतें व सर्व तऱ्हेचे इंद्रियसंयमन अथवा दमन वाढतें. पाठीच्या कण्याच्या वाजूस असलेल्या सर्व स्नायूंना व्यायाम झाल्यास हें कार्य घडून येतें.

यासाठीं व्यायाम—

१ ला व्यायाम—जमिनीवर पालथें निजून डोक्याकडचा शरिराचा भाग शक्य तेवढा वर उचलणें; असें बरेंच वेळां करणें.

२ रा व्यायाम—उभें राहून कमान टाकणें व परत तसेंच उठणें.

३ रा व्यायाम—नमस्कार व जोर.

पान ७५—

घशाच्या घाटेसाठीं व्यायाम दिला आहे; त्याहून एक चांगला व्यायाम आहे. तो येणेंप्रमाणें:—

ताठ उभें राहून दृष्टि समोर एकाद्या वस्तूवर लावावी. मान व डोकें न वांकवितां व शरीर वर न उचलतां फक्त गळ्याची घाट वर उचलणें, व खालीं सोडणें, असें वरेच वेळां खूप नलद करावें.

पान ८४—

कामोत्तेजनास प्रतिबंधक उपाय—

थकवा येईल इतका शारीरिक व्यायाम व शीतोपचार. थंड पाण्याचें स्नान, निदान कमरेखालचें सर्व अंग संध्याकाळीं थंड पाण्यानें धुणें व निजण्यापूर्वीं उपस्थावर थंड पाण्याची धार धरणें याचा फार चांगला उपयोग होतो. लघुशंके-नंतर थंड पाणी जननेंद्रियावर ओतण्याची जुनी चाल आहे, ती ब्रह्मचर्यपालनाचे दृष्टीनें फार चांगली आहे.

पाने ८४, ८५—

ब्रह्मचर्याची आवश्यकता—

नुसत्या कफनीनें नव्हे तर कर्ममार्गयुक्त वैराग्यानं चालणारे तरुण मर्द किती तरी पाहिजे आहेत. संसार हा तरुणांस वेढीच होय. हल्लींच्या महर्गतेच्या दिवसांत लग्न करून घेतल्यावर कुटुंबाचें पोषण जेमतेम करणेंच मुष्कील होतें, मग देशहिताच्या बाबतींत काम करण्यास वेळ व वावच रहात नाही. पूर्ण ब्रह्मचर्य हें इतर वेळीं कदाचित् ध्येय नसेल, पण अशा पडत्या काळांत तर तें अगदीं जरूर आहे व असा एकादा मनुष्यच नव्हे तर लाखों, निदान हजारों, पाहिजेत.

पान ९६—

वरेच रोग आपोआप बरे होतात. पुष्कळ रोगांत (विशेषतः अग्निमांथा-सारख्या) कोणत्याही पद्धतीची औषधयोजना चालू असतां पथ्य करणें, नियमित आहार व व्यायाम करणें जरूर असतें; व औषधापेक्षां त्यांचाच शरिरास पुष्कळ फायदा होतो.

देण्याची प्रवृत्ति कमी झाली आहे, व त्या ऐवजी सेंद्रिय लोह देतात. ह्यास्तव तें कोणत्या अन्नांत किती असतें तें जाणणें जरूर आहे.

पान ६९—

भातापेक्षां लाह्या विशेष गुणकारी असण्याचें कारण संबंध दाण्यांचा उपयोग एवढेंच नसून, मुख्य कारण त्या भाजलेल्या व कोरळ्या असल्यानें लाळेशिवाय मऊ होत नाहींत व पूर्ण चर्वण व्हावें लागतें हें होय. पिष्टमय अन्नांचें अर्धेमुर्धे पचन फक्त लाळेंच होतें. म्हणून पिष्टमय अन्नाच्या पचनाचे बाबींत चर्वण व लाळ मिसळणें फारच महत्त्वाचें असल्यानें पेज किंवा कांजी करून पिण्यापेक्षां भात खाणें व भातापेक्षां लाह्या खाणें उत्तम. लाह्या गिळतानांच (पूर्ण चर्वणामुळें लाळ मिसळण्यानें) जवळ जवळ पचलेल्या असतात असें मानण्यास हरकत नाहीं.

पान ७०, प्यारा ४—

मीठ रक्तशोषक आहे. तें शिरांना म्हातारपण म्हणजे काठिण्य आणतें. मीठ उत्तेजक असल्यानें त्याचे उपयोगामुळें जीवनचरित्रांतील बऱ्याच गोष्टी आगाऊ दिसूं लागतात, किंवा जीवनरूपी सिनेमाची फिल्म जास्त जोरानें फिरल्यासारखी स्थिति होते. परंतु त्यांत एका क्षणांत १० क्षणांच्या गोष्टी दिसून अंगीं जोम आल्याचा आनंद झाला, तरी जीवनरूपी खेळ लवकरच संपतो.

पुरुषत्व लवकर प्राप्त होण्याचीं जीं कारणें आहेत त्यांत नंबर एकचें कारण उष्ण हवा ही नसून आपली विघडलेली सामाजिक स्थिति हें होय. त्यामुळें मुलांच्या 'मनाचें पावित्र्य' तीं शारीरिकदृष्ट्या संगमयोग्य झाल्यावर अंतःप्रेरणेनें नाहींसें होत नसून, आपल्याच चुकीनें नाहींसें होतें.

पान ७२—

शरिरांतील तीन महत्त्वाच्या इंद्रियांस व्यायाम द्यावा म्हणून सांगितलें आहे त्यांत आणखी एका इंद्रियांस व्यायाम सांगावयास पाहिजे. तें इंद्रिय म्हणजे पाठीच्या कण्यांतील मज्जारज्जु हें होय. या इंद्रियाविषयींच्या व्यायामांपासून मनेंद्रिय बळकट होतें व सर्व तऱ्हेचें इंद्रियसंयमन अथवा दमन वाढतें. पाठीच्या कण्याच्या बाजूस असलेल्या सर्व स्नायूंना व्यायाम झाल्यास हें कार्य घडून येतें.

यासाठीं व्यायाम—

१ ला व्यायाम—जमिनीवर पालथें निजून टोक्याकडचा शरिराचा भाग शक्य तेवढा वर उचलणें; असें बरेंच वेळां करणें.

२ रा व्यायाम—उभें राहून कमान टाकणें व परत तसेंच उठणें.

३ रा व्यायाम—नमस्कार व जोर.

पान ७५—

घशाच्या घाटेसाठीं व्यायाम दिला आहे; त्याहून एक चांगला व्यायाम आहे. तो येणेंप्रमाणें:—

ताठ उभें राहून दृष्टि समोर एकाद्या वस्तूवर लावावी. मान व डोकें न वांकवितां व शरीर वर न उचलतां फक्त गळ्याची घाट वर उचलणें, व खालीं सोडणें, असें बरेच वेळां खूप नलद करावें.

पान ८४—

कामोत्तेजनास प्रतिबंधक उपाय—

थकवा येईल इतका शारीरिक व्यायाम व शीतोपचार. थंड पाण्याचें स्नान, निदान कमरेखालचें सर्व अंग संध्याकाळीं थंड पाण्यानें धुणें व निजण्यापूर्वीं उपस्थावर थंड पाण्याची धार धरणें याचा फार चांगला उपयोग होतो. लघुशंके-नंतर थंड पाणी जननेंद्रियावर ओतण्याची जुनी चाल आहे, ती ब्रह्मचर्यपालनाचे ह्मणीनें फार चांगली आहे.

पाने ८४, ८५—

ब्रह्मचर्याची आवश्यकता—

नुसत्या कफनीनें नव्हे तर कर्ममार्गयुक्त वैराग्यानें चालणारे तरुण मर्द किती तरी पाहिजे आहेत. संसार हा तरुणांस वेढीच होय. हल्लींच्या महर्गतेच्या दिवसांत लग्न करून घेतल्यावर कुटुंबाचें पोषण जेमतेम करणेंच मुष्किल होतें, मग देशहिताच्या बाबतींत काम करण्यास वेळ व वावच रहात नाहीं. पूर्ण ब्रह्मचर्य हें इतर वेळीं कदाचित् ध्येय नसेल, पण अशा पडत्या काळांत तर तें अगदीं जरूर आहे व असा एकादा मनुष्यच नव्हे तर लाखों, निदान हजारों, पाहिजेत.

पान ९६—

बरेच रोग आपोआप बरे होतात. पुष्कळ रोगांत (विशेषतः अग्निमांदा-सारख्या) कोणत्याही पद्धतीची औषधयोजना चालू असतां पथ्य करणें, नियमित आहार व व्यायाम करणें जरूर असतें; व औषधापेक्षां त्यांचाच शरिरास पुष्कळ फायदा होतो.

लिंबाचे रसाचा उपयोग इकडील कॉलन्याच्या व विषमाच्या सर्व सांथीत करण्यास मी सांगत असतो. लिंबाप्रमाणेच ताकाचा उपयोग या बाबतीत होतो. पोटांत लिंबाची व इतर बहुतेक आंबट अथवा अॅसिड पदार्थांची अॅसिडिटी चकमी होत जाते. पण ताक पचेपर्यंत ते आपली अॅसिडिटी राखते. यामुळे लिंबापेक्षा हा पदार्थच जास्त उपयोगी ठरतो. इकडल्या देशांत जत्रेचा सपाटा फार; त्यांत माझेकडे साधारण २ जत्रेचे वेळीं सार्वजनिक आरोग्य राखण्याचें काम असतें. इकडील देश निर्जल व लोक अमंगळ. आठ दहा दिवसांचें अन्न एकदम करून घेऊन येतात व उरलेलें (ज्याप्रमाणें आपण निर्माल्य वगैरे विहीरींत टाकितो, त्याप्रमाणेच व त्याच बुद्धीनें) विहीरींत अंगर दुसऱ्या कोणत्याही प्रकारचे पाण्याच्या साठ्यांत (तलाव, ओढ वगैरेंत) टाकतात. यामुळे आठ दहा हजारपर्यंत जमलेली जत्रा ४०/५० पावेतो कॉलरा केसीस झाल्याशिवाय फुटत नसे, जत्रा फुटून गेल्यावर मागे गांवांत १५/२० केसीस होत असत. व असें होणें हा एक नियम मानला जात असे. परंतु मी येथें आल्यापासून गेल्या तीन वर्षांत पहिले वर्षीं एकही केस नाही, दुसरे वर्षीं २ आणि तिसरे वर्षीं एकही नाही अशी स्थिति आहे.

यांत माझी मुख्य खटपट खालीलप्रमाणें असते:—

(१) विक्रीच्या खाण्याच्या दुकानच्या सर्व शिळ्या अन्नाचा झाडा घेऊन निकाल लावणें (मिठाई, भजी, पुऱ्या, उसळी वगैरे).

(२) कप, बशा, प्लेट्स वगैरे भांडीं पाणी ओतून धुण्यास लावणें, व वादलींत पाणी घालून त्यांत खळवळणें बंद करणें.

(३) कुजकीं नासकीं फळें, विशेषतः

नंबर १ केळें,

,, २ आंबे,

,, ३ फणस वगैरे सर्व तुडवून टाकणें.

(४) “ सांडावाटरचीं दुकानें म्हणजे सांथीस मदत होय. कारण, तीं जाठर रस पातळ करितात व neutral करितात व त्या वेळीं हे जंतु आंतड्यांत उतरतात.” करितां त्यास कोणत्याही तऱ्हेचे उत्तेजन न देणें. दिल्यास पाण्याबद्दल लिहून घेणें व त्यास पाणीपुरवठा करणें.

(५) जलाशयें रात्रंदिवस पाहारे ठेऊन राखणें व ते डिस्इन्फेक्ट करणें.

(६) काय खावें व काय न खावें, दुकानांत जिन्नस खातांना, पितांना त्यांनीं काय पहावें व वाईट जिन्नस व पाण्याबद्दल (कोठें आढळल्यास) व एकादी कालरा वगैरे केस आढळल्यास बातमी कोठें देणें वगैरे जाहीर करून ठेवणें व ब्रचेवर दिवसांतून २ दां जाहीर करीत राहणें. “ यांतच मी दिवसांतून १।४ लिंबें खाणें व ताक पिण्यास सांगत असतां.”

पान ११९-पथ्यापथ्य बिचारांतील कांहीं गैरसमजुतीः—

१ “ डॉक्टराचे औषधास पथ्य नसतें व वैद्याचे औषधास असतें अथवा वैद्याचें कठीण असतें व डॉक्टरचें सोपें असतें.” करितां डॉक्टरचें औषध पसंत करणें.

२ “ पथ्य पाळल्यावर आम्ही बरेच होऊं; मग त्यांत डॉक्टर अगर वैद्याचें शहाणपण काय व औषधांचा गुण तो काय ” असें म्हणून कुपथ्य चालू ठेवणें वगैरे.

पान १२३-स्नानाचे प्याऱ्याचे अखेर—

ज्यांना शक्य असेल व ज्यांना सोय असेल त्यांनीं स्वच्छ पाण्यांत १५।२० मिनिटें पोहावें. हें पोहण्याचें स्नान फारच उत्तम. त्यांत शक्य असल्यास समुद्र-स्नान आठवड्यांतून एकदां करणें. त्यांतही पोहणें उत्तम.

पान १२४-पहिला प्यारा—

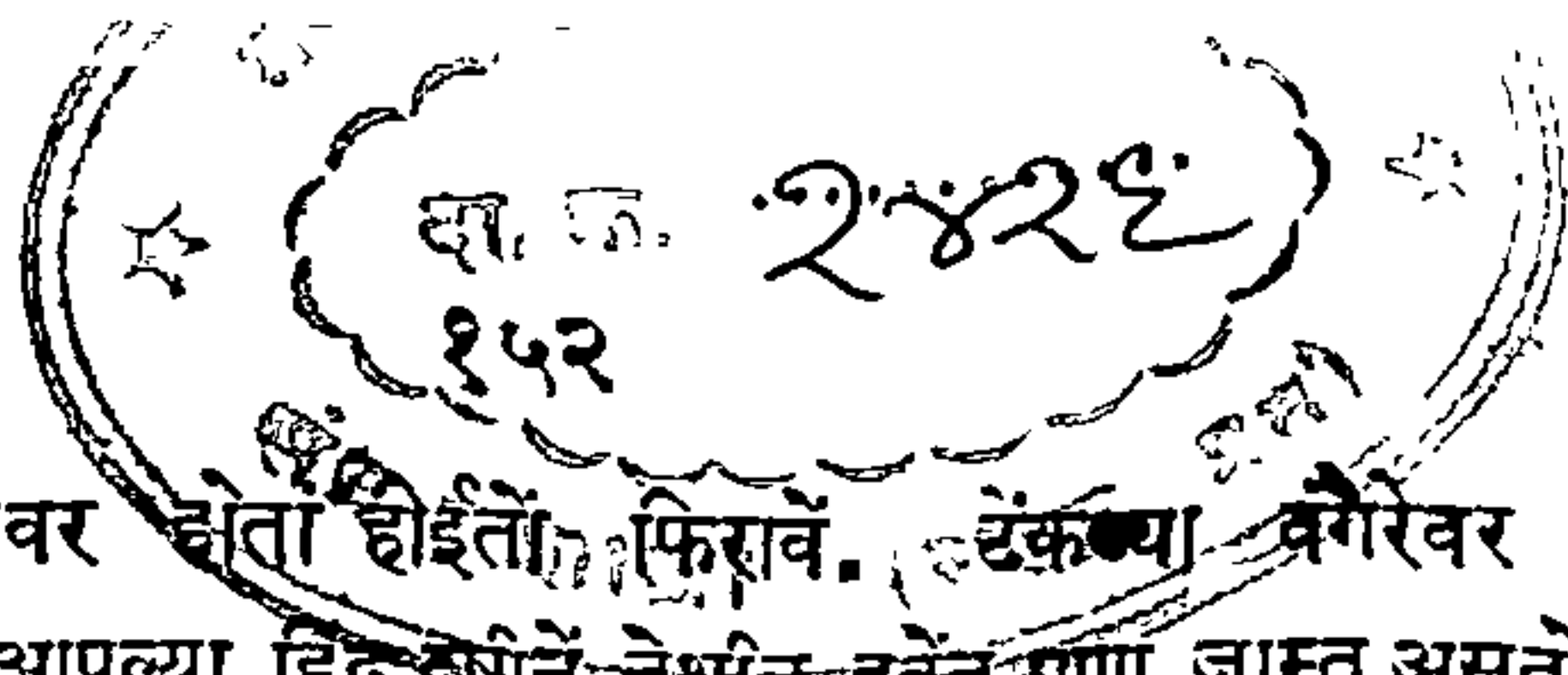
वऱ्हाड हा उष्ण व पुणें प्रांत थंड देश होय. पुण्याकडील मजूर वऱ्हाडांत फार जातात. ते तिकडल्या मजुरांपेक्षां प्रमाणान बरेच जास्त काम करितात, असा अनुभव आहे. त्याबरोबरच असाही अनुभव आहे कीं, पुण्याकडील मजूर पुण्याकडे जितके दिवस काम करण्यास टिकतो त्याच्या निम्याहून कमी दिवस तो वऱ्हाडांत टिकतो. पुण्याकडील मजूर वऱ्हाडांत ८।१० वर्षांत कामास नालायक होऊन जातो.

पान तेंच, प्यारा २—

म्हणून मनुष्यानें शक्य तितके नैसर्गिक थंड उपचार सर्व करावे, व विनाकारण शीतनिवारण करूं नये; उघड्यांत निजावें, उठावें, वसावें, व पांघरुणें कमी वापरावीं. उन्हाळ्यांत बराच वेळ पोहावें.

पान १२८-हिंढणें—

ज्या रस्त्यास रहदारी जास्त तो रस्ता उन्हाळ्यांत व हिंवाळ्यांत बर्ज करावा, कारण त्यावेळीं अशा रस्त्यावर धुगळा अतिशय असतो. आडवळणी रस्ते व डोंगर-



कठाडा व टेंकळ्या यावर होता हीर्तों फिरोवें. टेंकळ्या वगैरेवर ओरंत कर-
नांवाचा गॅस असतो व आपल्या हिंदू ह्येनें तेथील हवेंत प्राण जास्त असतो, व होतो.
शरिरास अत्यंत पोषक होय.

फक्त अशक्त व म्हाताऱ्यांनींच हिंडणें हा मुख्य व्यायाम समजावा. बाकीच्या
हा फक्त स्वच्छ हवा मिळण्याचा मार्ग होय; कारण त्यापासून पुरा व्यायाम मिळ
अशी इच्छा असल्यास तरुणांनीं निदान १०१९२ मैल चालले पाहिजे. हिंडणें
व्यायाम अशक्तांस व विशेषतः फुफ्फुसें व हृदया (Heart)चे विकार असणार
फार चांगला. कारण, १ त्यांत हिंसके वसत नाहींत, (Absence आप
jerkps), २ वाटेल तेवढा माफक रीतीनें घेतां येतो (can be regulate
to the required degree), ३ त्याचा त्या दोन्ही इंद्रियांवर विशिष्ट
परिणाम होतो.

पान १३०-अहाळिवाची खीर—

ज्यांस शौचास खडा होतो, त्यांच्यातील बहुतेकांत मोठें आंतडें मलापैकीं
पाणी शोषून घेते. त्यांस चायनाग्रास (Agar Agar) चें पातळ पाणी देतात,
त्याप्रमाणेंच, (त्याहून थोडा कमी) अहाळिवाचा उपयोग होतो.

असा उपयोग होण्यास अहाळिव शिजवून त्यांचें पातळ पाणी करून सकाळ-
संध्याकाळ पिण्यास द्यावें. त्याचा मूत्रावरही चांगला परिणाम होतो. या बाबतींत
ते “ बार्लीवाटर ” सारखें परिणामकारक आहे. त्यानें वायकांस दूध वाढते व तें
पातळ होतें.

पान १३४-कापड—

हळींची खादी वापरणेची पद्धत बरी दिसते. त्यांत हलकी टोपी, कुडता, व
लहान धोतर, व लहान दोन हाती टावेलसारखा खादीचा तुकडा एवढाच पोशाख
(३॥ पोशाख) दरवारीथाटास योग्य मानला जावा. थंडीच्या जहरीप्रमाणें एक
दोन, अगर तीन कुडतींच घालावीं. हे सर्व पोशाख स्वच्छ पांढरे असावे,
म्हणजे मळलेले लवकर समजतात.

पान १२९-मलावष्टंभ—

शौचास होऊं लागलें असतां कधींही थांबवून धरूं नये. त्यामुळें आंतड्यांस
तीच संवय लागून मलाचा जास्त जास्त अवष्टंभ होतो.

REF ID: A63000

REFBK-0002426