

3-11-92  
69

इ-२७

का/१२०

POONA. 1894

How to preserve health ?

मी निरोगी कसा राहीन ?



डॉ. गणपत पांडुरंग काळोखे,  
ए. ए. एम्. एस्.,

गिरगांव-मुंबई.

१९१५.

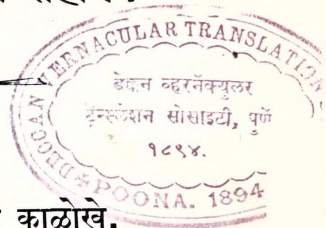


स्वीकार ता. २० सप्टेंबर १९१५

राजधर नं. १७ अ  
१९१५

## मी निरोगी कसा राहीन ?

हें पुस्तक



डॉ. गणपत पांडुरंग काळोखे,

ए. ए. एम्. एस्.

यांनी लिहिलें.

[ प्रथमावृत्ति. ]

चर्नीरोड-गिरगांव-मुंबई.

इ. सन १९१५.

किंमत ८ आणे.

---

---

Printed at the ' Manoranjan Press. ' I, Girgaon Rd., Bombay,  
by Kashinath Raghunath Mitra, and Published at the  
Anand Pharmacy, Charni Rd., Girgaon-Bombay,  
by Dr. Ganpat Pandurang Kalokhe.

---

---

## प्रस्तावना.

येथील आयुर्वेद विद्यालय व हिंदु हॉस्पिटलांत रेसिडेंट फिझिशियनच्या जागी असतांना व त्यानंतर स्वतंत्रपणे वैद्यकीचा धंदा करू लागल्या-पासून आजतागायत पुष्कळ प्रकारचे रोगी माझ्या पहाण्यांत आले, त्यावरून आपल्या लोकांचें आरोग्य दिवसेंदिवस क्षीण होण्याला जीं कारणें दिसून आलीं, त्यांत आरोग्याचीं सामान्य तत्त्वे देखील माहित नसल्यामुळे पुष्कळांकडून तीं पाळलीं जात नाहींत, ही गोष्ट माझ्या विशेषेकरून अनुभवास आली. अशा या सामान्य मूलतत्त्वांच्या ज्ञानाभावीं लोकांच्या प्रकृतीचा होणारा न्हास व लहानसहान दुखणें देखील राईचा पर्वत होऊन होणारी प्राणहानि पाहिली ह्मणजे कोणाहि समजस माणसाला खेद वाटल्याशिवाय रहाणार नाहीं. अशी स्थिति होऊं नये, लोकांनां आरोग्याचीं तत्त्वे कळावीं, आणि तद्द्वारा आरोग्यरक्षणाचा मार्ग सुलभ व सुखपरिणामी व्हावा, या हेतूनें हें पुस्तक लिहिलें आहे. समजण्यास सुलभ पडावें ह्मणून आपला नित्यवर्तनक्रम घेऊन त्यांत आरोग्याचीं तत्त्वे गोंविलीं आहेत.

माझे स्नेही रा. रा. लक्ष्मणराव विनायक परळकर, बी. ए., एल्.एल्. बी. यांनीं या पुस्तकाच्या बाबतींत ज्या उपयुक्त सूचना केल्या, त्याबद्दल मी त्यांचा फारफार आभारी आहे.

अग्निमांद्य, रोगजंतु, क्षयरोग व त्यावर उपाय, अशक्तता, फिरंग-रोग, विद्यार्थ्यांचें आरोग्य या पुस्तकांप्रमाणेंच हें पुस्तकहि लोकाश्रयास पात्र होईल, अशी उमेद बाळगून ही प्रस्तावना पुरी करितों.

आनंद फार्मसी,  
चर्नारीड, मुंबई,  
२५-९-१५.

}

ग. पां. काळोखे.

## भिषग्वर.

• इंग्रजी व आयुर्वेदिक वैद्यशास्त्राच्या आधारानें अलीकडचे नवीन शोध व उपाय देऊन विस्तारपूर्वक लिहिलेले असें मराठींत अद्याप एकहि पुस्तक झालेले नाहीं. कांहीं लहानसहान पुस्तके आहेत, त्यांतील माहिती जुनी असून विस्तारपूर्वक नाहीं, त्यामुळे निव्वळ मराठी जाणणाऱ्या वैद्यांची व कुटुंबवत्सल लोकांची मोठीच अडचण होते. ही गोष्ट लक्षांत आणून ' **भिषग्वर** ' नांवाचें पुस्तक आह्मी तयार करीत आहों. हा ग्रंथ मोठा होणार असल्यानें तो पांच भागांनीं प्रसिद्ध करावा, असें योजिलें आहे. प्रत्येक भागाची किंमत १ रु. ठेवण्यांत येईल. पुरेसे ग्राहक जमतांच पुस्तके, छापण्याचें करूं. तूर्त आपणांकडून व आपल्या-मार्फत किती वर्गणीदार होण्याबद्दल आश्वासन मिळेल, तें खालील पत्त्यावर कळविण्याची कृपा करावी.

डॉ. काळोखे,

चर्नीरोड, गिरगांव-मुंबई.

## अनुक्रमणिका.

|                 |      |      |      |         |
|-----------------|------|------|------|---------|
| उपोद्घात        | .... | .... | .... | .... ९  |
| पहांटे उठणें    | .... | .... | .... | .... १२ |
| मलोत्सर्ग       | .... | .... | .... | .... १४ |
| तोंड धुणें      | .... | .... | .... | .... १६ |
| हजामत करणें     | .... | .... | .... | .... १९ |
| व्यायाम         | .... | .... | .... | .... २१ |
| अभ्यंग          | .... | .... | .... | .... २८ |
| स्नान           | .... | .... | .... | .... २९ |
| अन्न            | .... | .... | .... | .... ३३ |
| ज्ञानेन्द्रियें | .... | .... | .... | .... ४९ |
| स्वच्छता        | .... | .... | .... | .... ५४ |
| शौप             | .... | .... | .... | .... ६० |
| रहाते घर        | .... | .... | .... | .... ६३ |
| मितपणा          | .... | .... | .... | .... ६८ |
| सदाचरण          | .... | .... | .... | .... ७२ |
| नित्यवर्तनक्रम  | .... | .... | .... | .... ७५ |

## बाहेरगावच्या रोग्यांची सोय.

रोग्यानें आपले नांव, वय, चालू विकाराचीं लक्षणे, दुखणे किती दिवसांचें, डॉक्टर किंवा वैद्यानें पाहिलें असल्यास काय परीक्षा केली, उपाय कोणते केले, चालू रोगापूर्वीं कायकाय दुखणीं होऊन गेलीं, चालू दुखणे कुठुंबांत आहे कीं काय, आहार कोणता मानवतो, सवयी, शौचाचें मान, झोंप, शक्ति वगैरे; **रोगी स्त्री** असल्यास वरील माहितीशिवाय, एकंदर गर्भधारणा किती झाल्या, ह्यात मुलें किती, गर्भिणी किंवा बाळंतीण असल्यास किती महिने झाले, वगैरे; **रोगी मूल** असल्यास दूध आईचें कीं वरचें, दुधाशिवाय दुसरें काहीं देण्यांत येत असल्यास त्याची माहिती, चालू रोग भावंडांमध्ये होता कीं काय, वगैरे सर्व माहिती सुवाच्य अक्षरानें लिहून कळवावी ह्मणजे औषध व्ही. पी. नें पाठविण्यांत येतें.

**केवळ वैद्यकीय मत** ( रोग कोणता, औषध काय घ्यावें, पथ्यापथ्य व इतर सावधगिरीच्या सूचना वगैरे खुलासेवार माहिती ) पाहिजे असेल तर तें दोन रुपये फी घेऊन देण्यांत येतें. ( एकंदर पत्रव्यवहार नेहमीं गुप्तच राहील. )

ज्यांनां **मुंबईमध्ये आमच्या देखरेखीखालीं** औषधोपचार करून घेणें असेल किंवा आपल्या गांवीं येऊन तपासावें अशी इच्छा असेल, तर त्याप्रमाणें व्यवस्था करण्यांत येते. ( फीसंबंधीं खुलासा पत्रद्वारें मागवावा. )

**वैद्यकीचा धंदा करणाऱ्या व इतर लोकांस** त्यांच्या सोयीसाठीं सर्व प्रकारचीं **इंग्रजी व आयुर्वेदिक औषधे व दुसरें वैद्यकीय सामान** वाजारभावानें पाठविण्यांत येतें. ( यासाठीं औषधांच्या मानानें अजमासें अर्धी रक्कम आगाऊ आली पाहिजे, ह्मणजे बाकी रकमेची व्ही. पी. करण्यांत येईल. )

**आमच्या फार दिवसांच्या अनुभवानें उत्तम ठरलेलीं औषधे** मागणीप्रमाणें पाठविण्यांत येतील. अशा औषधांची यादी मागविल्यास मिळेल.

डॉ. ग. पां. काळोखे, चर्नीरोड-मुंबई.

## अग्निमांद्य पुस्तकासंबंधानें तज्ज्ञांचीं कांहीं मतें.

( OPINIONS OF MEDICAL PROFESSION. )

डॉ. शिरगांवकर, एम्. डी., ( लंडन ), ह्मणतातः—

Dr. Kalokhe is to be congratulated on bringing out his book called अग्निमांद्य. The book contains a lot of useful information about the various disorders due to indigestion. Dr. Kalokhe has put his ideas in a clear, lucid and concise manner. It gives me great pleasure to recommend it to the public. I hope it will have a wide circulation which it deserves to have, and so enable Dr. Kalokhe to fulfil his aim viz. of putting before the public some of the essentials necessary to keep good health.

डॉ. पुरंदरे, एम्. डी., ( मुंबई ), ह्मणतातः—

The disease of Dyspepsia has become so very rampant in these days, that a treatise of the kind written by Dr. Kalokhe describing in a lucid manner, the causation and treatment of the disease was essentially wanted in the Marathi language, and Dr. Kalokhe deserves to be congratulated on having brought it out.

कॅप्टन डी. डी. कामत, आय्. एम्. एस्., ह्मणतातः—

I went through Dr. Kalokhe's book on Dyspepsia ( अग्निमांद्य. ) and found it very interesting. I am sure the information given is such as would prove very useful to lay people. The subject is treated in a simple way, easy to understand. I can recommend every householder to possess a copy of this valuable book.

न्या. मू. सर नारायण चंदावरकर ह्मणतातः—

I have just finished reading your book "AGNI-MANDYA " of which you have kindly sent me a copy. It is instructive and ought to prove useful to many or most of our people in these days, when it is becoming more and more necessary with the changing conditions of life at high pressure that our men and women and young people should know the rules of health in general and the causes of indigestion in particular. I like the arrangement and language of your book. I trust it will have wide circulation.



## रोगजंतु पुस्तकासंबंधानें कांहीं मतें.

( Opinions of Medical Profession. )

लेफ्टनंट कर्नल के. आर. कीर्तिकर, आय्. एम्. एस्. ( रिटायर्ड ),  
एफ्. एल्. एस्., जे. पी. ह्यणतातः—

“ An interesting little book. ”

डॉ. सर भालचंद्र कृष्ण, एल्. एम्., जे. पी., केटी. ह्यणतातः—

“ It deserves public support. ”

प. वा. डॉ. गौतमरावजी केशव त्रिवेदी,  
यांस

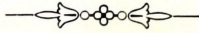


त्यांची सद्धर्मनिष्ठा, लोककल्याणतत्परता, औदार्य वगैरे  
अनेक सद्गुणांच्या स्मरणार्थ हें पुस्तक आदरपूर्वक  
अर्पण केलें आहे.

पुस्तककर्ता.

# मी निरोगी कसा राहीन ?

उपोद्धात.



सुखार्थाः सर्वभूतानां मताः सर्वाः प्रवृत्तयः ॥

ज्जगतामध्ये सर्व प्राणिमात्रांची धडपड सुखाकरितां चाललेली आहे. सुख हें शरीराच्या सुस्थितीवर अर्थात् आरोग्यावर अवलंबून असतें; म्हणून शरीर निरोगी असणें यासारखी प्राणिमात्रांनां दुसरी मोठी देणगी नाही. शरीर निरोगी असलें म्हणजे आपलें स्वतःचें काम करितां येऊन शिवाय दुसऱ्यांनांही मदत करितां येते. पण प्रकृति बरोबर नसली, दुखणें आलेलें असलें, म्हणजे त्यापासून शरीर निःसत्त्व व कमजोर होऊन केवळ स्वतःलाच दुःख भोगावें लागतें असें नसून घरांतील इतर माणसांनां, आप्तेष्टांनां आणि आपल्या एकंदर परिवारलोकांनां मोठा त्रास सहन करावा लागतो. मनुष्य कितीही श्रीमंत असो, त्याची शरीरप्रकृति जर दुखण्यानें ग्रस्त झालेली असली, तर त्याला त्या श्रीमंतीचें सुख न होतां दुःखच भोगावें लागतें. पण ज्याची प्रकृति चांगली आहे, जो धडधाकट आहे, असा एकादा गरीब मजूर कां असेना, त्याला त्या गरीब स्थितींत जें सौख्य आहे, तें त्या श्रीमंताला कधींही होणें नाही; म्हणून शरीरप्रकृति निरोगी राखण्यासाठीं प्रत्येकानें झटणें किती अगत्याचें आहे, हें कोणालाहि सहज कळण्यासारखें आहे. आरोग्याची खरी योग्यता काय आहे, हें प्रकृति विघडून शरीराची खराबी झाल्याशिवाय कोणालाहि कळणें शक्य नाही.

काहीं लोकांची अशी समजूत असते, कीं, दुखणें येणें हें \*नशिवा-  
वर अवलंबून आहे. आपण कितीहि काळजी घेतली, तरी तेथें कोणाचें  
चालत नाही. खरें पाहूं गेल्यास, नशीब हणून काहीं नाही. ज्या वेळीं  
दुखणें येतें त्या वेळीं पाहिल्यास त्याला काहीं ना काहीं तरी कारण हें  
असतें. हें कारण हणजे मनुष्याची सुखाकरितां जी धडपड चाललेली  
असते, ती चालू असतां तिच्यापासून आपल्या शरीरप्रकृतीवर काय  
वाईट परिणाम होतील याकडे योग्य लक्ष्य न पुरविल्यानें, किंवा अज्ञा-  
नानें, सुख वाजूला राहून मनुष्य रोगरूपी दुःखांत पडतो, हें होय.

निरोगी स्थितींत शरीरामध्ये जे निरनिराळे व्यापार चालतात त्यांत  
फेरफार होणें, याला रोग असें हणतात. उदाहरणार्थ; फुफ्फुसावाटे  
स्वाभाविकरीत्या जसा श्वासोच्छ्वास चालत असतो, तसा तो चालेनासा  
ज्ञाला—अर्थात् श्वासोच्छ्वासाला अडचण पडूं लागली, दम लागूं लागला,  
श्वास घेतांना छातींत दुखूं लागलें, हणजे फुफ्फुसांत काहीं तरी रोग  
ज्ञाला आहे असें समजावें. खालेलें अन्न स्वाभाविकपणें जसें पचतें  
तसें तें न पचतां पोट दुखूं लागलें, झाडे होऊं लागले किंवा मलाव-  
ष्टंभ होऊं लागला, पोट डब वाटूं लागलें, घशाशीं आंवट येऊं लागलें,  
हणजे अन्नमार्गाचा काहीं तरी रोग आहे असें समजावें. पीडा हें  
रोगाचें स्पष्ट चिन्ह आहे. शरीरांतील कोणत्याहि जागीं पीडा होऊं

---

\* God never created sickness, suffering and disease; they are man's own creations. They come through his violating the laws under which he lives.

आजारी पडणें, त्याचे कष्ट सोसणें व रोगपाशांत सांपडणें हीं ईश्वरनिर्मित  
नव्हत. त्यांस निर्माण करणारा मनुष्यच स्वतः आहे. ईशनिर्मित कायद्याप्रमाणें  
मनुष्यानें वागावें असें आहे. पण तसें न वागल्यानें तो, रोग जडून आजारी  
पडतो व यातना भोगतो.

लागली ह्मणजे त्या ठिकाणीं कांहीं तरी रोग आहे हें सिद्ध होतें. निरोगीपणा ही नैसर्गिक स्थिति असून रोग असणें ही अस्वाभाविक स्थिति होय. मनुष्य जोंपर्यंत आहारविहार वगैरे बाबतींत योग्य रीतीनें संभाळून असतो, तोंपर्यंत त्याला रोग होण्याची फारशी भीति नसते, पण त्यांत चुकी झाल्यास त्याला रोगाच्या तडाक्यांत यावें लागतें. तात्पर्य रोग हा कारणावांचून नसतो. रोग होण्याचीं सर्वच कारणें आपल्या हातचीं नसतात. कांहीं दैवकृत असतात. उदाहरणार्थ; उष्णता, थंडी, हवा वगैरेंत फेरफार होणें, वीज पडणें, धरणीकंप होणें किंवा अशा प्रकारचीं दुसरीं कारणें. हीं दूर करणें आपल्या हातचें नसतें.

आर्यवैद्यकांत रोग होण्याचीं मुख्य कारणें थोडक्यांत दिली आहेत, तीं अर्शाः—

**कालार्थकर्मणां योगा हीनमिथ्याऽतिमात्रकाः ।**

**सम्यग्योगश्च विज्ञेयो रोगारोग्यैककारणम् ॥**

अर्थः—शीतोष्णादिकाल, शब्दस्पर्शादि विषय (अर्थ) व कायिक, वाचिक व मानसिक कर्म यांचा वाजवीपेक्षां कमी किंवा जास्त अथवा वाईट उपयोग करणें, हेंच रोगमात्रांचें मुख्य कारण होय; व त्यांचा यथार्थ उपयोग हेंच आरोग्याचें मुख्य वीज आहे.

याचा अर्थ विशेष स्पष्ट करून सांगावयाचा तो असा, कीं, शीतादिकालांचा वाजवीपेक्षां कमी उपयोग ह्मणजे पावसाळ्यांत जितका पाऊस असावा तितका नसणें, हिंवाळ्यांत जितकी थंडी असावी तितकी नसणें व उन्हाळ्यांत उष्णता कमी असणें. याच्या उलट स्थिति झाली ह्मणजे शीतादिकालांचा अधिक उपयोग किंवा अति-योग घडला असें समजावें. मिथ्यायोग किंवा वाईट उपयोग ह्मणजे कालाचें केवळ वैपरित्यच होय. विषय व कर्म यांच्या न्युनाधिक व

मिथ्या योगांची उदाहरणे येणेप्रमाणे:—मुळीच उजेडांत न जाण्यानें डोळ्यांचा कमी उपयोग केल्यासारखा होतो. सर्वदा उन्हांत फिरल्यानें दृष्टीचा अतियोग घडतो. बीभत्स पदार्थ पाहणे हा दृष्टीचा मिथ्यायोग करणे होय. बिलकुल व्यायाम न करितां पडून राहणे ह्मणजे कर्मेद्रियांचा कमी उपयोग करणे होय. अतिव्यायाम केल्यानें त्यांचा अतियोग केल्यासारखा होतो. वेड्यावांकड्या उड्या मारणे किंवा दांतांनीं एकादें ओझे उचलणे हा त्यांचा मिथ्यायोग होय. तात्पर्य, सर्व गोष्टींत मितपणा असला ह्मणजे आरोग्य प्राप्त होतें.

प्राणरक्षणास व शरीरप्रकृति निरोगी राहण्यास ज्या गोष्टींची आवश्यकता आहे, त्यांची माहिती नित्यवर्तनक्रमांत गोंवून अनुक्रमानें दिली आहे, ती अशी:—

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| १—पहांटे उठणे. | ८—अन्न.           |
| २—मलोत्सर्ग.   | ९—ज्ञानेंद्रियें. |
| ३—तोंड धुणे.   | १०—स्वच्छता.      |
| ४—हजामत करणे.  | ११—ज्ञोप.         |
| ५—व्यायाम.     | १२—रहाते घर.      |
| ६—अभ्यंग.      | १३—मितपणा         |
| ७—स्नान.       | १४—सदाचरण.        |

१५—नित्यवर्तनक्रम.

### १. पहांटे उठणे.

हा नियम फार थोडे लोक खेरीजकरून बहुतेकांना साधण्यासारखा आहे. नेहमीं पहांटे उठण्याची सवय ठेविल्यानें तीपासून केवळ आरोग्यच प्राप्त होतें असें नसून इतर दुसऱ्या गोष्टीहि व्यवस्थितपणे करण्यास ठीक पडतें. उठल्यावर पहिल्यानें ईश्वराचें स्मरण करून मग दुसऱ्या कामांला

लागावें. नोकरी करणारे आणि विद्यार्थी, ज्यांना आपले सर्व उद्योग लवकर आटपून दहांच्या ठोक्याला कामावर रुजू व्हावें लागतें, अशा लोकांनीं तर पहांटे उठण्याचा नियम अवश्य पाळलाच पाहिजे. पहांटेची वेळ विद्यार्थ्यांना आपला अभ्यास करण्यास थंड व शांत असल्यानें, आणि निजून उठल्यावर निसर्गतः मनहि प्रसन्न असल्यानें, थोडक्या श्रमांत व वेळांत अभ्यास जसा ग्रहण केला जातो, तसा दिवसा होत नाही. कारण, दिवसा गडबड, गोंगाट वगैरे निरनिराळ्या अनेक कटकटींमुळे आणि इतर नैमित्तिक कामें करावयाचीं असल्यानें चित्ताला स्वास्थ्य नसतें. पहांटे उठण्यानें दुसरी ही मजा आहे, कीं, आपल्याला कितीहि कामें असलीं, तरी तीं व्यवस्थितपणें पार पाडण्यांस कार्यक्रम स्वस्थपणें ठरवितां येतो, व सर्व कांहीं नीट होतें. उशिरां उठल्यानें किंवा जागें झाल्यावरहि अंथरुणांत पडून राहिल्यानें आळस वाढतो व अंग दुखूं लागतें. रात्रीच्या शेवटल्या भागांत बहुतकरून स्वप्नें पडतात. कित्येकांना याच वेळीं स्वप्नें पडून वीर्यपात होतो. पहांटे उठण्याची सवय ठेविल्यानें या नुकसानकारक बाबी टळतात. पहांटे उठणें तें अजमासें पांच वाजतां उठावें. हा नियम निरोगी माणसानेच पाळावयाचा असल्यामुळे रोग्यांवद्दल येथें प्रश्नच नाही. कारण 'ब्राम्हे मुहूर्त उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुषः' असें जें वाग्भटकारांनीं ह्मटलें आहे त्याचा तरी हेतु हाच होय. आतां, ज्यांना हा नियम पाळतां येणें शक्य नाही असे लोक म्हणजे रोगी किंवा रात्रीच्या वेळीं नोकऱ्या करणारे, हे होत. रोग्यांसंबंधाचा उल्लेख वर केलाच आहे. आतां रात्रीच्या नोकऱ्या करणारांसंबंधानें पाहिल्यास त्यांना हाचसा काय, पण इतर दुसरेहि नियम पाळतां येणें शक्य नाही. अशा लोकांचें वेळापत्रक त्यांच्या वेळेप्रमाणें करावें लागेल. असो. एकंदरीत इंग्रजी

व आयुर्वेदिक वैद्यशास्त्राच्या दृष्टीने पहातां पहांटे उठणें, हा नियम आरोग्यदायक आहे. Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy & wise, या ह्मणीचें तत्त्व तरी हेंच होय.

## २. मलोत्सर्ग.

निजून उठल्यावर प्रत्येकानें सकाळीं शौचाला जाऊन येणें, हें आरोग्याचें एक मुख्य लक्षण होय. सकाळीं शौचशुद्धि केल्यानें पोटांतील जाड्यता, फुगोशी, गुडगुडाट, अस्वस्थता वगैरे विकार नाहीसे होऊन पोट साफ होतें, क्षुधा लागते व मन प्रसन्न होतें. इतर कामें करण्याला सुस्तपणा किंवा आळस न वाटतां हुपारी वाटते, दृष्टि चांगली रहाते, आणि आंतड्यांत मळ कुजल्यानें त्यापासून उत्पन्न होणारीं विषे रक्तांत शोषिलीं जाऊन मस्तकशूल, घेरी, निरुत्साह वगैरे मनाच्या अस्वस्थतेचे जे विकार होतात, ते होत नाहीत—अर्थात् आरोग्य प्राप्त होतें. ह्मणून प्रत्येकानें हयगय न करितां हा नियम पाळणें अगदीं जरूरीचें आहे. अशा रीतीनें मलोत्सर्गासंबंधानें काळजी न घेतल्यास केवळ वरील विकार होऊनच रहातात असें नसून शिवाय आंतड्यांत कुजलेल्या मलापासून उत्पन्न झालेला दुर्गंधयुक्त वायु बाहेर हरघडी निघत राहून चारचौघांत फजिती होते.

ज्या वेळीं आपण नियमानें शौचाला जात असतांहि जर शौचशुद्धि होईनाशी झाली तर उगाच फार वेळ तेथें कुंथत बसणें बरें नाही. कारण, त्यामुळे शौचाला तर होत नाहीच; पण उलट कुंथत बसण्याच्या सवयीनें गुदकांडावर दाब पडून मूळव्याध, गुदभ्रंश वगैरे-सारखे भयंकर रोग मात्र जडतात. वाग्भटकार ह्मणतात “रोगाः सर्वेपि जायंते वेगोदीरणधारणैः” अर्थः—बळेंच वेगप्रवृत्ति केल्यानें किंवा



वेगनिरोध केल्यानें सर्वच रोग उत्पन्न होतात. यासाठीं मलावरोधाचें कारण शोधून काढून त्याप्रमाणें व्यवस्था ठेवावी, अगर जरूर वाटल्यास एकाद्या अनुभवी वैद्याचा सल्ला घ्यावा.

कित्येकदां असें पहाण्यांत येतें, कीं, शौचाला लागलें असतांही कांहीं लोक पहांटे उठण्याचा त्रास हणून किंवा एकाद्या कामांत गुंतलेले असतां लगेच शौचाला जाण्याचा आळस करितात; त्यामुळें वेगाचा अवरोध होऊन मलावरोधाची सवय जडते. आपण जें अन्न खातों तें पोटांत गेल्यावर त्यांतील उपयुक्त भाग जितका शोषण होईल तितका अन्न-मार्गांत शोषण होऊन बाकी राहिलेला अवशिष्ट भाग मलरूपानें बाहेर पडतो. या मलरूप भागापैकीं घट्ट असलेला जो अंश त्याला पुरीप किंवा मल असें हणतात व तो गुदावाटे बाहेर पडतो, आणि द्रव असलेला जो अंश त्याला मूत्र असें म्हणतात व तो मूत्रमार्गें बाहेर पडतो. ज्याप्रमाणें घरांत सांचलेला केरकचरा वेळच्या वेळीं रोज काढून टाकल्यानें घर स्वच्छ रहातें, त्याचप्रमाणें आपलें शरीर निरोगी रहाण्याला ही मलरूप घाण रोजच्यारोज बाहेर गेली पाहिजे. अर्थात्, कितीहि जरी कामें असलीं तरी मलशुद्धि करण्याला मुळींच आळस करितां कामा नये. आर्यवैद्यककार म्हणतात, इहपरलोकीं सुख इच्छिणाऱ्या मनुष्यानें इंद्रियदमन करून लोभ, ईर्ष्या, मात्सर्य, द्वेष, काम इत्यादि-कांच्या वेगांचा निरोध करावा; पण मल, मूत्र, अपानवायु, ढेंकर, शिंक, तृषा, खोकला, क्षुधा, जांभई, वांति, अश्रु, रेत, निद्रा व श्रम-जन्य दम यांचा वेग स्वाभाविकपणें उत्पन्न झाला असतां त्याचा निरोध करूं नये, याचा हेतु तरी हाच होय.

कित्येकांनीं अशी वाईट सवय लावून घेतलेली असते, कीं, सकाळीं उठल्यावर चहा प्याल्याशिवाय किंवा तंबाखु ओढल्याशिवाय अगर

पान खाल्ल्याशिवाय त्यांना शौचाला होतच नाही. अशा प्रकारच्या सवयी लावून घेणे हे शरीराला अत्यंत घातुक होय. यांपासून पहिल्या पहिल्याने जरी शौचशुद्धि झालीसे वाटले, तरी मागाहून ती कुचकामी ठरतात. शिवाय, अशा पदार्थांपासून दांत, घसा वगैरे अन्नमार्गातील लहानमोठे अवयव, आणि मज्जातंतू यांत विघाड होऊन शरीरप्रकृति विघडते ती निराळीच. असो, मलमूत्रोत्सर्गानंतर तीं तीं इंद्रिये पाण्याने स्वच्छ धुवावीत.

### ३. तोंड धुणे.

मलोत्सर्गानंतर तोंड धुवावे. तोंड धुणे ते केवळ घाईघाईने पाण्याच्या कशावशा चुळा भरून एकदाचे मोकळे होणे एवढेच नसून, प्रत्येक दांत, जीभ, ओंठ, डोळे, कान, नाक वगैरे तोंडाचे अंतर्बाह्य भाग सावकाशपणे अगदीं घांसून स्वच्छ केलेले असावेत. निजून उठल्यावर जिभेवर आणि दांतांवर मळाचा एक प्रकारचा पिवळा थर बसलेला असतो. झोपेत तोंडाच्या बाहेर थुंकी वाहल्याने ओंठांच्या बाजूंना आणि कडांना तिचे डाग मुकलेले असतात. नाक, डोळे वगैरे ठिकाणांतून मलांचे उत्सर्जन झालेले असते; म्हणून तोंड वेळच्यावेळीं धुऊन जर स्वच्छ केले नाही तर त्यांत रोगजंतु उत्पन्न होतात. अर्थात् हे जंतू अन्नावरोवर पोटांत जाऊन अन्नमार्ग विघडू लागतो, व श्वासावरोवर जाऊन फुफ्फुसे विघडतात. शिवाय, दांतांच्या फटींत आणि दांतांवर असलेल्या लहानलहान खोलग्यांत अन्नाचे कण कुजून त्यांत उत्पन्न झालेले रोगजंतू दांतांवरील पांढरे कवच नाहीसे करून टाकतात, त्यामुळे दांत किडून त्यांना भोंके पडतात. अशा रीतीने दांत निःशक्त झाले व त्यांना भोंके पडलीं, म्हणजे एकादा पदार्थ खाल्हा

किंवा पाण्याचा चूळ भरला, तर त्याचा त्यांस स्पर्श होतांच कळ लागते. पुढे दांतांचीं मुळे कुजून दांत ढिले होतात; त्यांतून पू, रक्त येते; तोंडाला घाण येते व लोक अशा माणसाच्या शेजारी बसून बोलण्यास कंटाळतात. काहीं लोकांच्या दांतांवर हा मळ सांचून त्याचे जाड थर बनलेले असतात व त्यामुळेहि दांतांवरील श्वेत कवच सडून नाहीसं होते व दांत कायमचे विघडतात.

तोंड हें सर्व शरीराचें मुख्य पोषक द्वार असल्यामुळे तें जर अशा रीतीनें विघडून गेलें तर शरीर निरोगी कसें बरें राहिल ? आपण जें अन्न खातो, तें आंगीं लागायला पहिल्यानें दांतांकडून उत्तम रीतीनें चर्वण करावें लागतें; पण तेच दांत ढिले, पोकळ व निःशक्त होऊन अन्नचर्वणाला असमर्थ झाले किंवा साफ पडून गेलेले असले, तर अन्न जिरणार कसें ? आणि तें आंगीं लागेल तरी कसें ? अर्थात्, शरीर अशक्त, कृश व रोगट होऊन अकालीं वार्धक्य आलें तर त्यांत आश्चर्य तें कसलें ! दांत हे वारंवार येत नसतात. दुधाचे दांत पडून गेल्यावर दुसऱ्यांदां येणारे हेच काय ते कायमचे दांत असल्यानें त्यांची जोपासना उत्तम प्रकारें केली पाहिजे. मात्र कोणी असें समजू नये, कीं, दुधाच्या दांतांची हयगय केली तरी चालेल. दांत दुधाचे किंवा दुसऱ्यांदां आलेले असोत नेहमीं स्वच्छ ठेविले पाहिजेत. कारण एकदां केलेली हयगय पुढे पश्चात्तापाला कारण होते व मागाहून कितीहि दंतवैद्यांचीं घरे धुंडाळलीं, तरी पुनः असे कणखर दांत मिळण्याची आशा करणें व्यर्थ असतें, ही गोष्ट कोणीही विसरतां कामा नये. आयुष्य कमी होण्याला जीं काहीं कारणें आहेत, त्यांत दांत रोगी असणें, हें एक मुख्य होय. यथें हीहि गोष्ट सांगणें जरूर आहे, कीं, 'दांत पडले ह्मणून काय झालें ? आपण नवे बसवून घेऊं.' अशी कित्येकांची

समजूत असते; पण त्यांनीं एवढें लक्ष्यांत ठेवावें, कीं, ईश्वरदत्त दांतांची योग्यता कृत्रिम दांतांनां येणें कधींहि शक्य नाहीं. असो.

दांत घांसण्यासाठीं आपल्यामध्ये खैर, वड, रुई, अर्जुनसादडा, करंज, बकूल वगैरे झाडांच्या काड्या घेऊन त्या चावून कुंचाप्रमाणें करून त्यांनीं दांत स्वच्छ करण्याची फार पुरातन कालापासून चाल आहे. परंतु अलीकडे तीं झाडें मोठ्या शहरांच्या जागीं सर्वांनां पुरेशीं मिळणें शक्य नसल्यानें बाजारांत आयल्या तयार मिळणाऱ्या दंतमंजनांचा लोक उपयोग करूं लागले आहेत. बाजारांत मिळणारीं मंजनें हीं सर्वांच्याच उपयोगी आहेत असें नसतें. कारण, दंतमंजनांत पडणारीं औषधें ज्याच्यात्याच्या दांतांच्या स्थितीप्रमाणें घातलेलीं असावीं लागतात. जर हिरड्यांतून रक्त येत असलें तर दंतमंजनांत हिराबोळ, तुरटी वगैरे स्तंभक औषधें असलीं पाहिजेत. जर तोंडाला विशेष घाण मारत असेल, तर कॅर्बालिक ॲसिड, मेंथॉल, ओंब्याचें फूल वगैरे जंतुनाशक व घाण नाहींशीं करणारीं औषधें पाहिजेत. तात्पर्य, दांतांच्या स्थितीप्रमाणें मंजनांत औषधें असावीं लागतात. जेथें झाडांच्या काड्या किंवा वर सांगितलेलीं औषधें मिळणें शक्य नसेल, तेथील लोकांनीं व निरोगी दांत असलेल्यांनीं कोळशाची बुकी, सुपारी किंवा बदामांचीं सालें जाळून त्यांची बुकी अगर चॉकची बुकी किंवा सावण यांपैकीं जें मिळेल त्याचा उपयोग करावा. दंतधावनासाठीं जी बुकी वापरावयाची ती वस्त्रगाळ केलेली असावी. विशेष जाडीभरडी असूं नये.

कित्येक दांतांत काड्या घालून त्यांनीं किंवा चाकूच्या पात्यानें दांत कोरीत असतात. यामुळें दांतांवरील श्वेतकवच निघून ते विघडतात. ह्मणून उगाच दांत कोरीत रहाणें बरें नाहीं. मुलांनीं पेन्सिली, पेनाचे दांडे, लेखण्या किंवा दुसऱ्या अशाच तऱ्हेच्या वस्तु तोंडांत घालणें

कधीहि बरें नाही. यामुळे दातांना आणि हिरड्यांना इजा होऊन शिवाय हरएक प्रकारचे जंतू आणि मळ तोंडांत जाऊ शकतात.

दातांस विकार न होतां ते चांगले सुट्ट रहावेत, यासाठीं अन्न सावकाशपणें चांगलें चर्वण करून खाण्याची सवय ठेवावी. जेवणाच्या ठराविक वेळांखेरीज मध्यंतरीं काहीं खाऊं नये. जेवणापूर्वी किंवा कोणताहि पदार्थ खाण्यापूर्वी व खाल्ल्यावर, तसेंच निजण्यापूर्वी व निजून उठल्यावर तोंड स्वच्छ धुवावें. रोजच्या अन्नांत सर्वच पदार्थ मृदु नसावेत. भाकर, बदाम, पिस्ते, अक्रोड, खारका, उंस वगैरेसारखेहि जरा कठीण असे पदार्थ असावेत. यांपासून दांत व जबड्याचे स्नायु बळकट होऊन दांत स्वच्छ रहातात. चहा, कॉफी वगैरे पेयें कढतकढत पिऊं नये. तसेंच बर्फासारखीं थंडगार पेयेंहि पिऊं नयेत. कारण त्यांपासून दातांना इजा होते. वर सांगितलेल्या चूर्णांनीं आणि वृक्षांच्या मृदु काड्यांनीं किंवा नरमा ब्रशनें दांत नेहमीं स्वच्छ करावेत. या वस्तु न मिळाल्या तर नुस्ता चोंक लावून नरम ब्रशनें स्वच्छ केले तरी हरकत नाही.

#### ४. हजामत करणें.

नवीन पिढींतील काहीं लोक अलीकडे केश राखूं लागले आहेत; पण हजामत करून घेणारेहि बरेचसे आहेत. आरोग्याकरितां केशांची नेहमीं साफसुफी ठेवणें जरूर असतें. केश राखणारांनीं जर आपले केश वेळच्यावेळीं कापून घेतले नाहीत, व स्वच्छ धुवून साफ ठेविले नाहीत तर त्यांत मळ सांचून घाण माखूं लागते, उवा होतात, डोकें एकसारखें खाजूं लागतें व खवडेखवंदें वगैरे त्वप्रोग उद्भवतात. शिवाय, केश राखणें हजामतीपेक्षां महाग पडतें. केश नेहमीं साबू लावून व पाण्यानें धुऊन स्वच्छ करावेत. ज्यांनां डोळ्यांचा विकार आहे अशा माणसांनीं केश

राखणें बरें. हजामत करणारांनीं ती फार वाढूं देऊं नये. आर्यवैद्यकांत 'पञ्चरात्रान्नखश्मश्रुकेशरोमाणि कर्तयेत्।' पांचपांच दिवसांनीं हजामत करावी असें ह्मटलें आहे. हजामत करवून घेणारांनां केश राखणारां-इतकी काळजी घ्यावी लागत नाही. कारण, केश त्वचेपासून तासून काढल्यानें सर्वच साफ होऊन जातें आणि त्यामुळें मळहि सांचून रहा-ण्याला जागा रहात नाही. केश नेहमीं तासूनच काढावेत. उपटून काढणें कधींहि बरें नाही. येथें एक गोष्ट सांगणें जरूर आहे व पुष्कळांनां तिचा अनुभवहि असेल ती ही, कीं, न्हावी लोक आपलीं वस्त्रा, नखें काढ-ण्याचीं शस्त्रें साफ ठेवण्यासंबंधानें निष्काळजी असल्यानें किंवा त्यांनां त्याबद्दलचें मुळींच ज्ञान नसल्यानें शेंकडों लोकांच्या दाढीवर आणि डोक्यावर वापरण्यांत येणाऱ्या वस्त्यापासून गजकर्ण, नायटे व इतर दुसरे रोग होण्याचा बराच संभव असतो. कित्येक न्हावी तर वस्त्यानें गळवें आणि गरमीचे बद फोडतात. यापासून निरोगी माणसाला बाधा होण्याचा संभव असतो. अशीं पुष्कळ उदाहरणें आमच्या पहाण्यांतहि आलीं आहेत. यासाठीं न्हावी खात्रीचा असला पाहिजे. त्यानें आपले वस्त्रे आणि नखें काढण्याचीं शस्त्रें स्वच्छ राखलीं पाहिजेत. अशीं शस्त्रें साफ करणें झाल्यास सर्वांत सोपा उपाय ह्मणजे तीं उकळत्या पाण्यांत घालून कांहीं वेळ ठेवणें, हा होय. अगर ॲसिड कॅर्बोअ्लिक १ थेंब व ऊन पाणी ४० थेंब अशीं एकत्र करून त्यानें तीं साफ करावीत व अशा मिश्रणांत कांहीं वेळ बुडवून ठेवावीत ह्मणजे वरील अनर्थ टळेल. असे अनर्थ शहरांचे ठिकाणीं विशेषेंकरून पहाण्यांत येतात. नखें फार वाढूं देऊं नयेत; तीं वेळच्यावेळीं काढून घ्यावीत. नखें फार वाढूं दिल्यानें त्यांच्याखालीं काळा मळ जमतो. या मळांत निर-निराळे रोगजंतू असतात. त्यामुळें अंग खाजवितांना तो मळ त्वचेंत

जाऊन विषार बाधण्याचा संभव असतो व जेवतांना अन्नावरोबर जाऊन पोटहि बिघडू शकते. नखांनीं खाजवूं नये, व नखें दातांनीं कुरतुडून काढूं नये, असें जें ह्मणतात त्याचें कारण हेंच होय.

केसांत उवा पडल्या असतील तर केसांस चांगलें चोळून केरोसीन तेल लावावें व नंतर साबू लाऊन गरम पाण्यानें धुवावें ह्मणजे उवांचा नाश होऊन केश स्वच्छ होतील.

## ५. व्यायाम.

शरीर निरोगी रहाण्याला व्यायामाची अत्यंत आवश्यकता आहे. मग तो मनुष्य लहान असो वा मोठा असो, गरीब असो वा श्रीमंत असो, प्रत्येकानें आपली शक्ति, वय, आहार, ऋतु यांना अनुसरून योग्य प्रमाणानें सर्व शरीराला होईल असा नियमितपणें व्यायाम केला पाहिजे. केवळ गांवांत इकडेतिकडे किंवा समुद्रावर फिरून आल्यानें अगर गाडींतून फिरल्यानें सर्व शरीराला व्यायाम होईल, अशी जर कोणाची समजूत असेल तर ती मात्र निव्वळ चुकीची आहे. कारण, अलीकडे पुष्कळ स्त्रिपुरुष व कांहीं विद्यार्थी फिरण्यापलीकडे दुसरा कसला व्यायाम घेत असल्याचें दिसून येत नाहीं. व्यायामाची खरी आवश्यकता जर कोणाला असेल, तर ती वरच्या दर्जाच्या ह्मणजे मध्यम व श्रीमंत लोकांनाच होय. कारण अशा पांढरपेशा लोकांचा चरितार्थ केवळ लेखणीवर किंवा वडिलोपार्जित धनदौलतीवर असल्यानें नेहमीं बसून राहण्यानें व मानसिक श्रमांनीं, त्यांच्या शरीरांत मांघ आलेलें असतें. तसा प्रकार खालच्या दर्जाच्या लोकांचा नसतो. त्यांनां पोटासाठीं शारीरिक कष्ट करावे लागत असल्यानें व्यायाम आपोआपच होतो. मात्र त्यांनीं व्यसनांत न पडतां प्रकृति बिघडवून घेतली नाहीं, ह्मणजे ते निरोगी व सशक्त रहातात.

काहीं श्रीमंत लोक खाणेंपिणें, ऐषआराम हींच काय तीं आपलीं कामें समजतात. व्यायाम करणें किंवा शरीर कसविणें, हें आपल्या दर्जास कमीपणा आणणारें आहे असें ते समजतात; पण ही त्यांची निव्वळ चुकी आहे. श्रीमंत असो वा गरीब असो, स्त्री असो वा पुरुष असो, व्यायाम हा प्रत्येकानें निरोगी रहाण्यासाठीं अवश्य केलाच पाहिजे. व्यायामानें निरनिराळ्या स्नायूंस चालन मिळून रुधिराभिसरण जोरानें चालतें. आंगांतून खूप घाम येतो व त्याबरोबर स्नायूंंत आणि निरनिराळ्या अवयवांत सांचून राहिलेलीं विषारी द्रव्यें निघून जातात; श्वासोच्छ्वास वाढतो व त्यामुळें फुफ्फुसांतून शरीरांतील विषारी वायूंचें व मलांचें निस्सरण नेहमीपेक्षां ज्यास्त जोरानें चालतें. श्वासावाटे फुफ्फुसांत जास्त हवा घेतली जाते व त्यामुळें शरीराला प्राणवायु ( ऑक्सिजन ) अधिक मिळतो. अर्थात्, रक्तशुद्धीचें काम उत्तम प्रकारें होतें. यासाठीं व्यायाम करणें तो शुद्ध व मोकळ्या हवेंत केला पाहिजे. अशुद्ध व घाणेरड्या हवेंत व्यायाम केल्यानें प्राणवायु पुरेसा न मिळतां उलट त्यापासून नुकसान होतें. व्यायामाचा पचनेंद्रियांवर परिणाम होऊन भूक चांगली लागते, अन्न नेहमीपेक्षां जास्त खपतें व त्यांतील सत्त्वे पचनेंद्रियांकडून एरव्हींपेक्षांहि अधिक प्रमाणानें आणि लवकर शोषिलीं जातात व आंगांत रक्त भरपूर तयार होतें. व्यायामानें मेंदूवर आणि मज्जाजालावर परिणाम होऊन ज्ञानशक्ति तीव्र होते व तीं अधिक बळकट होतात, आणि सर्व शरीरांत जोम येऊन उत्साह वाढतो; मनाला एक प्रकारची हुषारी वाटते आणि काम करण्याची कुवत पुष्कळ दिवसपर्यंत रहाते. तात्पर्य व्यायामापासून शरीर निरोगी राहून आयुष्य वाढतें व ह्यातारपण लवकर येत नाहीं. मोकळ्या शुद्ध हवेंत व्यायाम करण्यांत गेलेले तास फुकट



गेले असें कोणीं समजूं नये. उलट ते तास तुमचें आयुष्य दीर्घ तर करतील यांत संदेह नाही. व्यायाम शब्दाचा यौगिक अर्थच 'विशिष्ट दीर्घता' असा आहे. अर्थात् व्यायामानें आयुष्यास दीर्घता आलीच पाहिजे.

व्यायामापासून शरीरावर होणाऱ्या परिणामांचें वर्णन आर्यवैद्यकांत फार चांगल्या रीतीनें दिलें आहे, तें असें:—

शरीरोपचयः कान्तिः गात्राणां सुविभक्तता ।  
 दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजा ॥  
 श्रमक्लमपिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता ।  
 आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते ॥  
 नचास्ति सदृशं तेन किञ्चित्स्थौल्यापकर्षणम् ।  
 न च व्यायामिनं मर्त्यमर्दयंत्यरयो भयात् ॥  
 न चैनं सहसाऽक्रम्य जरा समधिरोहति ।  
 स्थिरीभवति मांसं च व्यायामाभिरतस्य च ॥  
 व्यायामश्रुण्ण गात्रस्य पद्भ्यां उद्वर्तितस्य च ।  
 व्याधयो नोपसर्पति सिंहं क्षुद्रमृगा इव ॥  
 वयोरूपगुणैर्हीन मपि कुर्यात्सुदर्शनम् ।

( सुश्रुत संहिता. )

अर्थ:—व्यायामानें मनुष्याचें शरीर चांगलें पोसतें, त्याची कांति वाढते, अवयव रेखल्यासारखे दिसतात, भूक लागणें, स्थिरपणा, अंग हलकें व स्वच्छ असणें, श्रम, थकवा, तृषा, उष्णता, किंवा थंडी सोसण्याची शक्ति असणें, उत्तमोत्तम आरोग्य हे गुण प्राप्त होतात. चर्बी किंवा मेद झडण्यास व्यायामासारखा दुसरा उपायच नाही. व्यायाम-शील मनुष्यास भीतीनें त्याचे शत्रु पीडा करूं शकत नाहीत, व जरा ( वृद्धत्व ) सहसा आपलें खोगीर ठेवीत नाही. व्यायाम करणाऱ्या मनुष्याचें मांस ( अर्थात् स्नायू ) घन होतें. क्षुद्र मृग जसे सिंहाच्या

वाटेस जाऊं शकत नाहीत, त्याप्रमाणे व्यायामाने ज्यांचे अंग रगडलें गेलें आहे व पायांनीं तिंबून घेतलें आहे त्याकडे रोग पाहूं देखील शकत नाहीत. ह्यातारा, कुरूप व गुणहीन कसाहि मनुष्य असो, व्यायामाने त्यास एक प्रकारचे सौंदर्य प्राप्त होतें. यावरून व्यायामाने किती चांगलें कार्य होतें, याचे सहज अनुमान होईल.

व्यायामाने स्त्रियांना विशेष फायदा होतो तो हा, कीं, गर्भाशय निरोगी व बळकट राहून प्रसवकालीं व मागाहून इतर स्त्रियांना जो त्रास होतो तो व्यायामशील स्त्रियांना होत नाही. आतां व्यायाम करणे शक्तीच्या बाहेर मात्र होतां कामा नये. तसेंच मुळींच व्यायाम न करणे हेहि बरे नाही. कारण, शरीराचा असा धर्म आहे, कीं, ज्या अवयवांना फार काम पडतें किंवा मुळींच काम पडत नाही, ते अवयव हळुहळू झिजू लागून शेवटीं कुचकामीं होतात. मानसिक श्रम करणाराच्या मेंदूला एकसारखें फार काम पडल्यानें (व्यायामातिरेकाने) तो, व इतर अवयवांस काम फार कमी पडल्यानें (व्यायामाभावाने) ते, असे दोन्ही बाजूंनीं शरीर क्षीण होऊं लागतें. याचे कारण विशेष स्पष्ट करून सांगावयाचे ह्मणजे शरीराच्या ज्या अवयवांना फार काम पडतें त्या अवयवांची झालेली झीज भरून काढून त्यांचे पोषण करण्याकरितां इतर अवयवांपेक्षां जास्त रक्त तिकडे जात असतें. अर्थात्, मानसिक श्रम करणारे जे लोक आहेत त्यांच्या मेंदूकडे जास्त रक्त जातें व इतर अवयवांना त्या मानाने कमी येतें. इतर अवयवांना (पचनेंद्रियें, स्नायू वगैरे) कमी झालें ह्मणजे अन्नपचनाला लागणारा पाचक रस तयार होणें हळुहळू कमी होतें व क्षुधा मंदावते. क्षुधा मंदावली ह्मणजे अन्न तितकें पचत नाही. अन्न पचलें नाही ह्मणजे रक्तहि पण कमी तयार होतें. रक्त कमी झालें ह्मणजे पुढें मेंदूलाहि

रक्त जाणें कमी होतें; अर्थात्, त्याचेहि व्यापार मंदावतात. अशा रीतीनें एकामागून एक अवयव बिघडत जाऊन शेवटीं सर्व शरीर क्षीण होतें.

व्यायाम करणें तो शक्तीच्या बाहेर होतां कामा नये; कारण, त्यापासून शरीराचा नाश होतो, असें वर सांगितलेंच आहे. आतां तो किती प्रमाणानें करावा असा सहज प्रश्न उत्पन्न होतो. व्यायाम किती करावा, यासंबंधानें सर्वांनां एकच नियम घालून देतां येत नाहीं. कारण, व्यक्तीची ताकद, अन्न, वय, देश व ऋतुकाल यांवर व्यायामाचा कमीजास्तपणा अवलंबून रहातो. आर्यवैद्यकांत यासंबंधानें खुलासा केल्या आहे, तो असा:—

बलस्यार्धेन कर्तव्यो व्यायामो हन्यतोऽन्यथा ।

—मुश्रुत.

अर्थ:—व्यायाम हा नेहमीं अर्धवळानें\* करावा. (अर्धवळानें याचा अर्थ असा, कीं, ५० जोर काढण्याची शक्ति असली तर त्यानें २५ च जोर काढावेत.) नाहींपेक्षां तो उलट नाश करितो. व्यायाम करणें तो जेवणापूर्वी किंवा अन्न जिरल्यावर करावा. व्यायाम करितांना लंगोटशिवाय इतर वस्त्रें नसावीत. होतां होईतों बाकी सर्वांग उघडें

\* अर्धवळाचें माप आर्यवैद्यकांत सांगितलें आहे तें असें:—

हृदयस्थो यदा वायुर्वक्त्रं शीघ्रं प्रपद्यते ॥

मुखं च शोषं लभते तद्वलार्धस्य लक्षणम् ॥ १ ॥

—योगरत्नाकर.

अर्थ:—जेव्हां हृदयस्थ वायु (नेहमीं प्रमाणें नाकावाटे न जातां) झपझप मुखावाटे जाऊं पहातो व तोंडाला कोरड पडूं लागते, तेव्हां आपलें अर्धे बल खर्ची पडलें असें समजावें.

मी नि. ३

असावे. अतीशय गार व झोंवणारा वारा सुटला आहे, अशा जागी व्यायाम करू नये.

### व्यायामाचे प्रकार.

व्यायायाचे निरनिराळे प्रकार आहेत. उदाहरणार्थ; गाडींत बसून फिरणे, पायांनीं फिरणे, धांवणे, घोड्यावर बसणे, क्रिकेट खेळणे, पोलो खेळणे, वल्हविणे, दंड काढणे, बैठका मारणे, मलखांब करणे, पोहणे, वगैरे.

गाडींत बसून फिरणे, हा फारच कमी श्रमांचा व्यायाम आहे. यापासून चांगली हवा मिळण्यापलीकडे विशेष मेहनत होत नाही. दुखण्यांतून उठलेल्या अशक्त माणसांनीं गाडींत बसून मोकळ्या हवेत फिरणे चांगले. पायांनीं फिरण्यानें विशेषकरून पायांच्या स्नायूंस चांगला व्यायाम होतो. बरोबर मित्रमंडळी असल्यानें हा व्यायाम विशेष सुखकर होतो. फिरण्यापेक्षां धांवण्यानें जास्त मेहनत होते. पण ती विशेष श्रमाची असल्यानें फार वेळ होत नाही. एक पासून चारसहा मैलपर्यंत प्रत्येकानें दररोज वय व शक्तीच्या मानानें फिरून येणे आवश्यक आहे. तरुण माणसांनीं रोज सहापासून आठदहा मैलपर्यंत फिरून येणे चांगले. बायसिकलनेंही पायांनां व्यायाम होऊन थोड्या वेळांत दूरचा प्रवास करून येतां येते. घोड्यावर बसून फिरणे हाही व्यायाम चांगला आहे. केवळ पायांनीं फिरण्यापेक्षां हा व्यायाम जास्त श्रमाचा व थोडा जोखमीचाही आहे. साध्य असेल त्यांनीं घोड्यावर बसून पांचपासून आठदहा मैल फिरून येणे चांगले. होडींत बसून नदीखाडींतून वल्हवीत गेल्यानें विशेषतः हातांना आणि छातीपोटाला व्यायाम होऊन शुद्ध हवाही मिळते. दंड काढणे, जोडी फिरविणे, मलखांब, पॅरलब्रार, हॉरिझेंटल बार, बैठका, नमस्कार

घालणें, लांकडी घोडा वगैरे प्रकारांनीं सर्व शरीरास व्यायाम होतो. हल्लीं शाळांतून चालू असलेली सँडोची व्यायामपद्धतीहि चांगली आहे. व्यायामांत नेहमीं फेरवदल करावा. नेहमीं किंवा एकसारखा एकच प्रकार चालू ठेवूं नये. निरनिराळ्या प्रकारांनीं मनालाहि आनंद होतो. याशिवाय आटयापाटया, खोखो, हुतुतू, चेंडुलघोऱ्या, चेंडुफळी, लॉन्टेनीस, फुटबॉल, बॅडमिंटन वगैरे खेळांनींहि मनाला आनंद होऊन व्यायामहि होतो. व्यायामानंतर कपडेलत्ते काढून टाकून वाऱ्यावर बसूं नये. तसेंच व्यायामानंतर लगेच जेवणें किंवा जेवून लगेच व्यायाम करणें बरें नाहीं. मध्यें काहीं वेळ गेला पाहिजे. व्यायामानंतर जी तृषा लागते, ती शमविण्यासाठीं लगेच गटागट पाणी पिऊं नये. काहीं वेळ थांबावें. मलशुद्धीनंतर व स्नानापूर्वीं व्यायाम करणें बरें. व्यायामानंतर जें खाणें तें चहा, भजीं, चिवडा अशा प्रकारचें नसावें. थोडा वेळ स्वस्थ बसून मग दूध, तूप, लोणी, शिरा, पोळी, खारका, बदाम, अंडी, मटनसूप वगैरे प्रकारचें पौष्टिक अन्न खावें. व्यायामांत मुख्यत्वेकरून वसामय व सस्नेह पदार्थांचें अधिक प्रमाणांत दहन होत असल्याकारणानें तूप, लोणी वगैरे सारख्या पदार्थांचें सेवन केलें पाहिजे. वाग्भटांत “ अर्धशकत्यानिषे-  
व्यस्तु बलिभिः स्निग्धभोजिभिः ” व सुश्रुतांत “ व्यायामोहि सदा पथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम् ” असें ह्मटलें आहे, त्याचा हेतु हाच होय. यावरून व्यायाम करणारांस स्निग्धान्न पाहिजे, हें स्पष्ट होतें. ज्यांस गरिवीमुळे असें अन्न खातां येत नाहीं अशा लोकांनीं भुइमूग, खोबरें, तीळ, हरभऱ्याची डाळ यांसारखें अन्न खावें. शेवटीं एवढे सांगणें जरूर आहे, कीं, व्यायाम हा शरीर निरोगी रहाण्यास अगदीं आवश्यक आहे. वापरण्यांत न येणाऱ्या भांड्याला ज्याप्रमाणें गंज

चढतो, उपयोगांत न येणारी वस्तु जशी मलानें लिप्त होते, त्याच-प्रमाणें व्यायामाव्यतिरिक्त शरीर मलमय होतें. मग टेबलांत फार दिवस पडून राहिलेल्या पुस्तकांस जशी कसर लागून त्यांचा धुळमुसा होऊन जातो, तद्वत् अशा शरीरास रोगरूपी कसर लागून शरीर कुचकामी होऊन जातें. यासाठीं व्यायामाची कधींहि हेळसांड करूं नये.

### ६. अभ्यंग.

आंगास तैलादि स्नेह पदार्थ चोळून जिरविणें याला अभ्यंग असें ह्मणतात. अभ्यंगाची चाल आपल्या इकडे फार पुरातन कालापासून असल्याचें दिसून येतें. दिवसेंदिवस लोकांनां अंगाला तेल लावणें किळसवाणें वाटूं लागल्यामुळें ही चाल अलीकडे बरीच मोडत चालली आहे. व्यायामानंतर अभ्यंग केल्यानें श्रमपरिहार होऊन सुख वाटतें. अभ्यंग नेहमीं करावें; त्यापासून शरीराची कांति वाढते, त्वचा सुकुमार होते, दृष्टि शाबूत रहाते, झोंप चांगली लागते, शरीर सुदृढ होतें, वात झडतो, रुधिराभिसरण जोरानें चालतें व रक्तातील विपारी वायु व मल निघून जातात, आणि ह्यातारपण लवकर येत नाहीं. आर्यवैद्यकांत अभ्यंगाचें महात्म्य फार वर्णन केलेलें आहे. अभ्यंग हें सर्व शरीरास पाहिजे आहे, पण त्यांतहि डोकें, कान व पाय यांस मुख्यत्वेकरून करावें असें त्यांत स्पष्ट ह्मटलें आहे—शिरः श्रवण पादेषु तं विशेषेण शीलयेत्। अभ्यंगाकरितां निरनिराळीं तैले सांगितलेलीं आहेत; पण सर्वास सहज मिळण्यासारखें व उत्तम असें ह्मणजे खोबऱ्याचें तेल होय. अलीकडे बाजारांत खोबऱ्याचें ह्मणून जें तेल मिळतें त्यांत दुकानदार व्हाइट आईल (पेट्रोलपासून तयार केलेलें) नांवाच्या तेलाचीं भेसळ करूं लागले आहेत. कारण, व्हाइट आईल स्वस्त असून त्याला वास वगैरे मुळींच नसतो; त्यामुळें मिसळण्यास बरें पडतें. अलीकडे

जीं निरनिराळीं सुगंधी ह्मणून तैलें निघालीं आहेत तीं यार्चीच बन-विलेलीं असतात. लोक त्यांत घातलेल्या सुगंधांनां भुळून त्यांचा उपयोग करितात; पण अशा तेलांत ( व्हाइट ऑईलमध्ये ) पौष्टिक भाग नसल्यानें केसांचा काळेपणा जाऊन ते पांढरेच व्हावयाला लागतात. असो. एकंदरींत वरील कारणांमुळे निर्भेळ तेल मिळणें कठीण झालें आहे; करितां तेल घेणें तें खात्री करूनच घ्यावें. कित्येक लोक अंगाला तेल लावून किंवा नुस्तेंच अंग चेपून किंवा रगडून घेतात. याला चंपी असें म्हणतात. खरें पाहूं गेल्यास चंपीची जरूरी जे लोक व्यायाम न करितां नेहमीं बसून असतात अशा लोकांस विशेष असते. कारण चंपी करून घेतल्यानें व्यायामाची उणीव कांहीं अंशीं भरून येते. उत्तरहिंदुस्तानांत चंपीचें महात्म्य फार आहे. अभ्यंग हें रोज करावें, पण रोज करण्यास वेळ नसल्यास एक दिवसाआड किंवा आठवड्यांतून एक वेळ तरी करावें, व हिंवाळ्यांत तर अवश्य करावें. ज्यांनां ताप, अजीर्ण, अतिसार, उलटी वगैरे रोग असतील, त्यांनीं अभ्यंग करूं नये.

### ७. स्नान.

शरीरप्रकृति निरोगी असतां प्रत्येकानें रोज स्नान केलें पाहिजे. कारण, ज्याप्रमाणें शरीरांतील मलमूत्रादि मलांचें उत्सर्जन होतें त्याच-प्रमाणें त्वचेवर असलेल्या असंख्य रोमरंध्रांतून घामाच्या रूपानें मल निघत असतो. घाम बाहेर आला ह्मणजे त्यांतील पाण्याची वाफ होऊन तो उडून जातो व त्यांत असलेलीं क्षारादि द्रव्यें त्वचेवर बसून रहातात. शिवाय, तेलासारखा एक स्निग्ध पदार्थ त्वचेवर येत असतो, त्यावर वातावरणांतून आणि कपड्यांतून अनेक तऱ्हेचे बाहेरचे रजः-कण व मल येऊन चिकटतात. अशा प्रकारची त्वचेवरील मलरूप

घाण जर आपण काढून टाकली नाही, तर त्यामुळे घाम येणारी छिद्रे बुजलीं जाऊन घामाचा अवरोध होतो. घामाचा अवरोध झाला ह्मणजे मलमूत्रोत्सर्ग न झाल्याने त्यापासून शरीरास जसा अपाय होतो, तसा यानेहि होतो. त्वचेवर निरनिराळ्या जातीचे रोग होतात, सर्वांग खाजतें, मूत्रपिंड सुजतात, आंगाला घाण येते व लोकही अशा माणसाजवळ येण्यास कंटाळतात. त्वचेचे दोन थर असतात. एक वरचा व एक खालचा. वरच्या थरांत किंवा त्वचेत एपिथिलियमचे कित्येक थर असून त्यांतील कणांत रंग असतो. काळेगोरेपणा या रंगावर अवलंबून असतो. जेथें विशेष घस असते अशा जागांवर ( हातापायांचा तळवा ) ही त्वचा ज्यास्त जाड व कठीण असते. खालच्या त्वचेत रेणामय, चिवट व स्थितिस्थापक द्रव्य असून तिच्या खालीं चरबीचा थर असतो व तीवर फार बारीक असे तंतू पसरलेले असतात. या तंतूमुळे आपल्याला स्पर्शज्ञान प्राप्त होतें. हे तंतू हातापायांच्या ठिकाणीं—विशेषतः पायापेक्षां हाताच्या बोटांच्या टोंकांत जास्त असतात. खालच्या त्वचेत स्वेदोत्पादक पिंड, स्निग्धपिंड, केसांचीं मुळे असतात. स्नान केल्यानें आंगावरील मल धुतला जाऊन अंग स्वच्छ होतें, रोमरंध्रे मोकळीं होतात, आंगांतील मल निघण्यास बरें पडतें, त्वगेन्द्रिय जागृत रहातें, व मन प्रसन्न होतें. मात्र स्नान करणें तें, आंग चांगलें चोळून घांसल्याशिवाय केवळ डोक्यावरून कितीहि पाणी ओतलें तर उपयोगाचें नाही. सर्वांग नीटपणें चोळून आंगावरील मल धुऊन काढला तरच त्या स्नानाचा उपयोग आहे. लहान मुलें स्नान करीत असतां पालकांनीं याकडे अवश्य लक्ष्य दिलें पाहिजे. स्नानाला सकाळची वेळ चांगली. स्नान नेहमीं थंड पाण्यानें करण्याची सवय ठेवावी. त्यापासून रुधिराभिसरण जोरानें चालतें व ज्ञानतंतू शांत होतात. शिवाय, थंड पाणी कोठें गेलें



तरी सहज मिळू शकते; त्यासाठी अडून रहाण्याचा प्रसंग येत नाही. तरुण व निरोगी माणसांनी थंड पाण्याने स्नान करणे बरे. अशक्त व दुखण्यांतून उठलेल्या माणसांनी साधारण गरम पाण्याने स्नान करावे. कित्येक कडत पाण्याने स्नान करितात; पण त्यापासून नुकसान होतें. गरम पाण्याने डोक्यावरून आंगोळ करून नये; कारण, डोळ्यांना इजा होण्याचा संभव असतो. पण सर्दी झालेली असेल किंवा व्यक्तीच्या स्थितीला अनुसरून वैद्याने सल्ला दिली असेल तर डोक्यावरून गरम पाण्याने आंगोळ करण्यास हरकत नाही.

स्नानाचे पाणी स्वच्छ निर्मल असावे. घाणेरडे किंवा मलीन असू नये. स्नान करितांना डोळे, नाक, कान, तोंड, केंस, त्वचा वगैरे शरीराचा प्रत्येक भाग कोनकोपरे नीटपणे धुऊन स्वच्छ करावेत. त्वचेवरील मल आणि चिकटपणा जाण्यासाठी रिमेल, पीअर्ससारख्या एकाद्या चांगल्या साबणाचा उपयोग करावा. चांगल्या क्षणण्याचे कारण, अलीकडे निघालेले कांहीं साबण, त्यांत असलेली द्रव्ये योग्य प्रमाणाने मिसळलेली नसल्याने शरीराला अपायकारक होतात. कित्येक वस्त्राचा साबण आंगाला लावितात. असे करणे त्वचेला विघातक, आहे. यासाठी साबू वापरणे तो एकाद्या सुशिक्षित डॉक्टरला विचारून घेणे. ज्यांना साबू वापरणे नसेल त्यांनी चण्याचे पीठ, आवळकांठीचे चूर्ण, उडदाचे पीठ, शिकेकाई किंवा उटणे यांचा उपयोग करावा. ही द्रव्ये साबणापेक्षां स्वस्त असून त्वचाशुद्धीला उत्तम असतात. स्नान दहा ते पंधरा मिनिटांत संपवावे. स्नान करितांना व झाल्यावर वाऱ्याचा झोत आंगाला लागू नये. कारण, त्यापासून शिरशिरी भरून ताप येण्याचा संभव असतो. झणून स्नानाची जागा निवाऱ्याची व एकांताची असावी. स्नानानंतर सर्वांग सुक्या वस्त्राने पुसून कोरडे

करावें. कित्येक स्नान केल्यावर ओल्यानेच पुसण्यासाठीं इकडेतिकडे वस्त्र शोधित असतात; हें काहीं बरें नाहीं. यापासून वरीलप्रमाणेंच ताप येण्याचा संभव असतो. कित्येक आंगावरील ओल्या वस्त्रानेंच आंग पुसतात; पण तेंहि बरें नाहीं. पुसण्यासाठीं जें वस्त्र ध्यावयाचें तें मुकें व स्वच्छ असून जाडेंभरडें असावें. अशा प्रकारचे टॉवेल व पंचेहि येतात. यामुळें आंग लगेच कोरडें होतें, व आंगावरील असलेलानसलेला मल निघून जाऊन रोमरंध्रें मोकळीं होतात, रुधिराभिसरण वाढतें, त्वचा सतेज होते व हुपारी वाटते. स्नानानंतर स्वच्छ वस्त्रें नेसावींत. कित्येक मुकटा नेसतात, पण त्याला बरेच दिवस पाणी लागलेलें नसतें. अशीं वस्त्रें, रेशमी कां असेनात, मलीन असतां मुळींच वापरूं नये. स्नानानंतर लगेच जेऊं नये असें वर सांगितलेंच आहे. कारण, स्नानानें रक्ताचा प्रवाह त्वचेमध्ये ( पृष्ठ-भागी ) जोरानें चालत असल्यानें पाचकरस तयार करणाऱ्या ( अंत-र्भागी असणाऱ्या ) पिंडांनां पुरेसें रक्त मिळत नाहीं. अर्थात्, पाचकरस चांगला तयार होत नाहीं व अशा वेळीं खाह्येले अन्न न पचतां अपचन मात्र होतें. यासाठीं थोडा वेळ राहून मग जेवावें. जेवल्यानंतर लगेच आंघोळ\* केल्यानेंहि असेंच अपचन होतें. तसेंच फार मेहनत करून थकवा आलेला असतां लगेच आंघोळ करणें बरें नाहीं. थोडा वेळ विश्रांति घेऊन मग करावी. एकंदरींत स्नान करणें हें आरोग्याला अत्यंत हितावह असून प्रत्येकानें तें रोज नियमानें करावें. आर्य-

\* न स्नानमाचरेद्भुक्त्वा ।

—मनु.

अर्थः—भोजनानंतर स्नान करूं नये.

वैद्यकांत स्नानाचे गुण थोडक्यांत उत्तम रीतीने दिले आहेत, ते असे:—

दीपनं वृष्यमायुष्यं स्नानमूर्जाबलप्रदम् ।

कंडूमलश्रमस्वेदतंद्रातृड्दाह पाप्मजित् ॥

अर्थ:—स्नानापासून मल, कंडू, श्रम, स्वेद, तंद्रा, तृषा, दाह व ताप यांचा नाश होऊन अग्नि प्रदीप्त होतो; आयुष्य, बल, तेज व पुरुषत्व यांची वृद्धि होते.

#### ८. अन्न.

स्नानानंतर स्वच्छ वस्त्रे नेसावीत. नंतर गंध लावावे व ईश्वरस्मरण करून मग जेवावे. प्रकृति निरोगी रहाण्यासाठी अन्नांत सर्व प्रकारची घटकद्रव्ये असावीत. आपल्या शरीरामध्ये निरनिराळ्या अवयवांचे भाग, शरीरांत चालत असलेल्या घडामोडींनी, कणाकणाने कां होईना, क्षणोक्षणीं झिजून नाश पावत असतात; ह्मणजे ज्याप्रमाणे चालण्याने जोडा झिजतो, लिहिण्याने पेन्सिल झिजते, त्याचप्रमाणे हात उचलणे, पाय लांब करणे, बसणे, उठणे, चालणे, फिरणे, डोळे मिटणे उघडणे, वगैरे प्रत्येक क्रियांनी शरीराच्या निरनिराळ्या भागांची झीज होत असते. ही झीज भरून काढायला त्या भागांना रक्ताची जरूरी असते. रक्त हें अन्नापासून तयार होतें. ह्मणून अन्न जर आपण खाल्लें नाहीं, तर झीज वाढत जाऊन देह क्षीण होतो व देह क्षीण झाला ह्मणजे मृत्यु हा ठरलेला. अन्नमय प्राण ह्मणतात त्याचा हेतु हाच. अशा रीतीने निरनिराळ्या क्रियांनी शरीराच्या निरनिराळ्या भागांची जी झीज होत असते ती रक्तातील निरनिराळ्या द्रव्यांनी भरून येत असल्याने हीं सर्व घटकद्रव्ये ज्या अन्नांत मिळतील असें

अन्न आपण खाल्लें पाहिजे. तर मग तें कोणत्या प्रकारचें असलें पाहिजे, याचा आपण विचार करूं.

अन्नाचे मुख्य दोन वर्ग करितां येतील:—

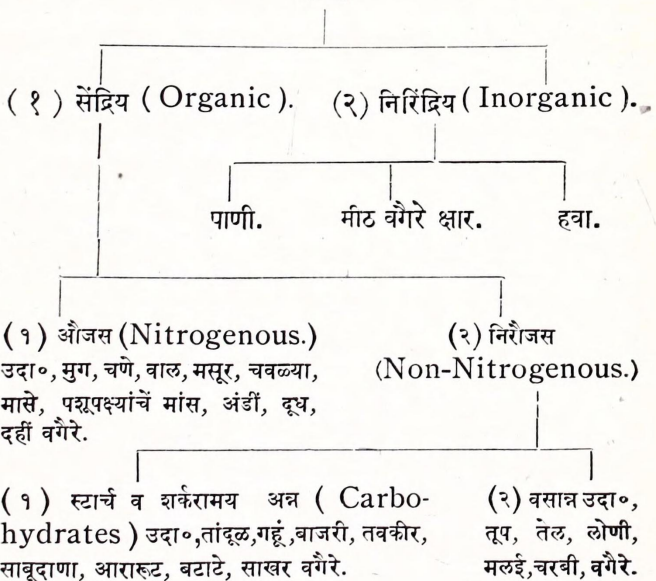
( १ ) सेंद्रिय ( organic ) व ( २ ) निरिंद्रिय ( inorganic ).

यांतील सेंद्रिय अन्नाचे दोन वर्ग करितात. ( १ ) औजस, व ( २ ) निरौजस. त्यांतहि निरौजस अन्नाचे आणखी दोन वर्ग आहेत. ( १ ) स्टार्च व शर्करामय अन्न, व ( २ ) वसान्न.

निरिंद्रिय अन्न ह्मणजे पाणी, क्षार, हवा वगैरे.

वरील वर्गीकरण खालील कोष्टकावरून चांगलें ध्यानांत येईल:—

अन्न.



वर सांगितलेलीं खाण्याच्या पदार्थांतील तत्त्वे निरनिराळ्या पदार्थांत कमी अधिक प्रमाणानें असतात. कांहीं पदार्थांत यांपैकीं कांहीं तत्त्वे नसतातहि. दुधासारख्या पदार्थांत वरील सर्व तत्त्वे कमीअधिक प्रमाणानें एकवटलेलीं सांपडतात. दुधासारखें अन्न लहान मुलांस योग्य आहे; पण मूल जसजसें वाढत जातें तसतसें त्याला अधिक अन्न लागतें, व दुधांतील तत्त्वे त्याला पुरेनाशीं होतात. ह्मणून दुधाबरोबर त्यांनां इतर पदार्थहि पुढें द्यावे लागतात. औजस अन्नानें शरीरांतील घटकावयव बनतात, शक्ति, उष्णता, व चर्बी उत्पन्न होते आणि झीज भरून काढण्यास त्याचा फार उपयोग होतो. या कार्मीं निरौजस अन्नांतीलहि कांहीं भागांची जरूरी लागते. निरौजस अन्न हें आंगांत शक्ति किंवा जोर उत्पन्न करणारें किंवा उष्णता व चर्बी उत्पन्न करणारें असतें. आपल्या या उष्ण हवेच्या देशांत उष्णता किंवा चरबी उत्पन्न करणाऱ्या अन्नाची फारशी जरूरी नसल्यामुळे अशा हवेंत आपणास शक्ति किंवा जोर देणारें ( कार्बोहैड्रेट ) अन्नच हवें आहे. तथापि उष्णता किंवा चरबी उत्पन्न करणारें अन्न मुळींच नको, असें मात्र कोणीं समजूं नये.

आतां दुसरा प्रकार जो निरिंद्रिय अन्न ह्मणून सांगितला, त्यांपैकीं पाणी तर आपल्याला किती आवश्यक आहे, हें निराळें सांगणें नकोच. आपल्या शरीरांतील प्रत्येक अवयवांत पाणी हा महत्त्वाचा भाग किंवा घटक आहे. ह्मणजे शरीराचें जवळजवळ दोन तृतियांश वजन पाण्याचेंच आहे असें म्हणण्यास हरकत नाही. आपण जें पाणी पितों तें रक्तांत गेल्यावर रक्तप्रवाहीरूपांत राहून बारीकसारीक केशाकार वाहिन्यांत जातें व त्यामुळे शरीरांतील प्रत्येक अवयवास पोषक अन्नाचा पुरवठा होतो. जर त्यांत पुरेसें पाणी नसतें तर रक्त दाट

होऊन त्यास वाहिन्यांतून वाहतां आलें नसतें. एकंदरींत पाणी हें रक्ताच्या द्वारे सर्व शरीरास अन्न पोंचवून त्याची साफसुफी ठेवणारा एक जासुदच आहे, असें ह्मणण्यास हरकत नाही. मात्र तें पाणी स्वच्छ व निर्मळ असलें पाहिजे. नाहीतर प्रकृतीस अपाय होतो.

शहरांत रहाणाऱ्या लोकांस मिळणारें पाणी होतां होई तों बरेंच शुद्ध राखण्याची व्यवस्था ठेविलेली असते. परंतु जेथें अशी सोय नसते अशा जागीं खेड्यापाड्यांत रहाणारे लोक विहिरी, तळीं, नद्या, ओढे, झरे वगैरेचें पाणी वापरतात. सृष्टींत मिळणाऱ्या सर्व पाण्यांत कित्येक पदार्थ नेहमीं विद्रुत झालेले व कित्येक पसरलेले असतात. यांपैकीं कित्येक हितकारक व अगदीं निरुपद्रवी असतात. अशा पाण्यास आपण शुद्ध व हितकारक असें ह्मणतो. जेव्हां हेच पदार्थ फार मोठ्या प्रमाणानें असतात किंवा दुसरे अपायकारक पदार्थ असतात, तेव्हां तें पाणी अशुद्ध व भयंकर होतें. पाणी दोन प्रकारच्या द्रव्यांनीं अशुद्ध होतें. एक सेंद्रिय व दुसरें निरिंद्रिय. सेंद्रियमध्ये प्राणीज व उद्भिज द्रव्ये येतात, व निरिंद्रियमध्ये क्षार, खडू वगैरे द्रव्ये येतात. निरिंद्रिय द्रव्ये सेंद्रिय द्रव्यांइतकीं शरीराला विघातक नसतात. गळून पडलेलीं पानें, फुलें, डहाळ्या वगैरे उद्भिज द्रव्ये होत. यांपासून कित्येकदां अतिसार वगैरे रोग होण्याचा संभव असतो. पण तीं प्राणीज द्रव्यांइतकीं विघातक नसतात. प्राणीज द्रव्यांत\* माणसें

\* नाप्सु मूत्रं पुरीषं वा धीवनं वा समुत्सृजेत् ॥

अमेध्यलिप्तमन्यद्वा लोहितं वा विषाणि वा ॥ १ ॥

—मनु.

अर्थः—उदकांत मूत्र, पुरीष, थुंकी (श्लेष्मादि), मूत्रादि अपवित्र पदार्थांनीं लिप्त वस्त्रादि आणि अन्य अपवित्र (उच्छिष्टादि), रक्त, कृत्रिम व अकृत्रिम अशीं विषे हीं टाकूं नयेत.

पक्षुपक्षी वगैरे प्राण्यांचें मलमूत्र, मृतप्राणी वगैरे येतात व तीं सर्वांत वाईट असतात. यांपासून आमांश, संग्रहणी, अतिसार, पटकी, टाय-फाईड ज्वर, अन्नमार्गाचे रोग वगैरे अनेक रोग खात्रीनें होण्याचा संभव असतो.

पाण्याची शुद्धता किंवा अशुद्धता वरील द्रव्यांवर अवलंबून असल्यामुळें पाणी शुद्ध राखणें सर्वांशीं जरी नसलें तरी बऱ्याच अंशीं आपल्या हातीं असतें. आपण ज्या विहिरीचें पाणी पितों, त्या विहिरीच्या आसपास खाळकुवा, तारदखाना, कबरस्थान, मोरी, किंवा कुजणाऱ्या वनस्पती असल्यास, अथवा विहिरीजवळ स्नान करणें, कपडे धुणें, गुरांदोरांस पाणी पाजणें व त्यांस धुणें वगैरे गोष्टींमुळें हीं विपारी व मलरूप द्रव्यें जमिनीच्या थरांतून विहिरीच्या पाण्यांत उतरतात. विहिर जितकी खोल असेल तिच्या चौपट व्यासाच्या वर्तुळाच्या क्षेत्रांतील पाणी विहिरींत उतरत असतें. उदाहरणार्थ, विहिरीची खोली २५ फूट असली तर १०० फूट व्यासाच्या वर्तुळाकार क्षेत्रांतील पाणी विहिरींत जाईल; ह्मणजे एवढ्या क्षेत्रांत जी अशुद्धता असेल, ती हळुहळु विहिरींत उतरून तिच्या पाण्यास विघडवील. म्हणून विहिरीच्या आसपासच्या क्षेत्रांत कोणत्याहि प्रकारची घाण पडूं नये, याविषयीं फार जपलें पाहिजे. विहिरीच्या आंतील चारी वाजू चुन्या-दगडांनीं किंवा चुन्याविटांनीं पक्या बांधाव्या. ह्मणजे चोहों वाजूंनीं बाहेरच्या जमिनींतील घाणपाणी विहिरींत झिरपणार नाहीं. विहिरीच्या तोंडावर सभोंवार दोन फूट उंचीपर्यंत दगडचुन्याचा कठडा बांधावा व त्याच्या माथ्यावर केरकचरा वगैरे घाण जाऊं नये म्हणून छपर असून त्यांत उघडझांप करण्याजोगें दार ठेवावें. हें दार जरूर पडेल तेव्हां मात्र उघडावें. बाकी इतर वेळीं लाऊन ठेवावें. विहिरी-

सभोंवतालच्या जमिनीवर दगडांची फरशी करावी व तिजवर दगडाच्या कपच्या, खडे व चुना यांची घट्ट जमीन करून बाहेरच्या बाजूस उतरती ठेवावी, व तिजवरून वहात आलेले पाणी जमण्याकरितां सभोंवार दगडाची किंवा काँक्रीटची पक्की मोरी असावी, व त्या मोरीतील पाणी दूर नेण्याकरितां दुसरी मोरी असावी. म्हणजे तें पाणी विहिरीसभोंवतीं जमून जमिनींत जिरणार नाही. असो. स्वच्छ पाणी ह्मटले ह्मणजे त्यास किंचित् निळसर झांक मारते, व कधीं कधीं करड्या रंगाचीहि झांक मारते. हिरवी झांक असलेले पाणी बहुधा निरुपद्रवी असते, व ही झांक त्याला पाण्यांत वाढलेल्या वनस्पतींच्या सूक्ष्म पेशींपासून आलेली असते. परंतु पिवळ्या व तपकिरी रंगाचें पाणी फार भयंकर असते. कारण हा रंग बहुधा प्राणिज द्रव्यानें व मलमूत्राच्या घाणीनें वगैरे आलेला असतो. जें पाणी रंगहीन, स्वच्छ, गाळ न बसणारें, निवळ शंख व तेजस्वी असून त्याला कांहीं वाईट रुचि किंवा वास येत नसेल, तर तें पाणी चांगलें व हितकर आहे असें ह्मणण्याला बहुधा हरकत नाही. पण तें नेहमीं गाळूनच प्यावें.

पाण्याच्या शुद्धतेसंबंधानें जेव्हां संशय वाटतो, त्या वेळीं व गांवांत पटकती, टायफॉईड ज्वर, संग्रहणी वगैरे रोगांची सांथ असतां, पाणी नेहमीं उकळूनच प्यावें. हें सर्वास सहज करितां येण्याजोगें आहे. पाणी कढविल्यानें खडू, लोखंड हीं तळीं बसतात. तसेंच पुष्कळ घाणेरडे वायु व सेंद्रिय द्रव्येहि जातात आणि पटकती वगैरे रोगांचीं बीजे किंवा सूक्ष्मजंतू नाश पावतात. मात्र हे जंतू अगदीं नाश पावण्याला पाणी चांगलें उकळलें पाहिजे.

क्षार हे तर प्रकृति निरोगी रहाण्याला अत्यंत आवश्यक आहेत. निरनिराळ्या फळांतून आणि भाजीपाल्यांपासून हे मिळूं शकतात.



हणून आपल्या अन्नांत निरनिराळीं फळे आणि पालेभाज्या असल्या पाहिजेत. मीठ हें आपल्या अन्नांत असावें लागतें. रक्ताला आणि घटकावयवांनां, तसेंच लालेला, यांतील सोडा फार जरूरीचा असतो व जाठररसांतील लवणाम्बाला क्लोरीन फार उपयोगी असतें. म्हणून मीठ जर आपण खाल्लें नाहीं तर कार्बोहैड्रेटस व औजस अन्न चांगलें पचत नाहीं. तसेंच निरनिराळ्या क्षारांच्या उणिवीमुळे स्कर्व्ही व अस्थि-वक्रता ( रिकेट्स ) सारखे रोग जडतात. यावरून मीठ व निरनिराळे क्षार किती आवश्यक आहेत, हें कळून येईल. शेवटीं राहिली हवा. अन्नपाणी कांहीं दिवस नसलें तर चालेल; पण हवा न मिळाल्यास थोड्याच वेळांत आपण मरून जाऊं. शरीरांतील प्रत्येक इंद्रियाला आणि घटकावयवाला त्यांचें पोषण व वाढ होण्यासाठीं लागणारीं तत्त्वां आणि प्राणवायु हीं रक्तापासून मिळत असतात. आपण जें अन्न खातो तें अन्नमार्गावाटे पचून त्याचें रक्त बनतें, व फुफ्फुसांत जो श्वास घेतो त्यावाटे हवेतील प्राणवायू ( oxygen ) रक्तांत मिळतो. वर सांगितलेलीं शरीरांतील इंद्रियें आणि घटकावयव हे केवळ रक्तांतील पोषक भाग तेवढाच ग्रहण करितात असें नाहीं, तर आपल्यांतील झिजून नाश पावलेले निरुपयोगी पदार्थ रक्ताच्या प्रवाहांत लोटून देतात व ते बऱ्याच अंशानें उच्छ्वासावाटे बाहेर पडतात. हणून फुफ्फुस हें प्राणवायु रक्तांत सोडून रक्तांतील मल बाहेर काढणारें एक प्रकारचें यंत्रच आहे असें हणण्यास हरकत नाहीं. असो. अशी जी ही हवा ती जर आपणाला शुद्ध स्थितींत मिळाली नाहीं, तर आपलें सर्व खाणें-पिणें व्यर्थ होय.

आप, तेज, वायु, आकाश आणि पृथ्वी या पंचमहाभूतांपैकीं हवा हें एक मूलतत्त्व असल्याचें पूर्वीं समजत असत; परंतु यांपैकीं कोणा

एकासहि मूलतत्व म्हणतां येणार नाहीं असें अनेक शोधांतीं ठरलें आहे. जो पदार्थ एकाच जातीच्या द्रव्याचा बनला असेल त्यासच मूलतत्त्व हें नांव देतां येतें. हवा हें वास्तविक दोन अदृश्य वायूंचें मुख्यत्वे मिश्रण असून त्यांत काहीं घन व वायुरूप अशुद्ध पदार्थ अति सूक्ष्म रूपानें असतात. शुद्ध हवेची घटना खालीं लिहिल्याप्रमाणें असते:—

१०० भाग हवेंत ऑक्सिजन वायु २०.९६ भाग.

„ „ „ नायट्रोजन वायु ७९. „

„ „ „ कॅर्बोनिक् अॅसिड वायु ०.०४ „

याशिवाय पाण्याची वाफ हवेंत नेहमीं थोडीवहुत असते. तसेंच काहीं सेंद्रिय व दुसरे घनपदार्थ यांचे कणहि हवेंत नेहमीं तरंगत असतात. सूर्याचा कौडसा घरांत पडला म्हणजे जे अणुरेणु त्यांत दिसतात तेच हे कण होत. निरनिराळ्या ठिकाणच्या हवेंत या अशुद्ध पदार्थांचें परिमाण भिन्नभिन्न असतें. उदाहरणार्थ, मुंबई, कलकत्ता, वगैरेसारख्या दाट वस्तीच्या शहरच्या हवेपेक्षां फार उंच अशा पर्वताच्या शिखरावरच्या हवेंत या आगंतुक पदार्थांचें प्रमाण फार कमी असतें. आपल्या जीवनास अत्यंत आवश्यक असा जो ऑक्सिजन ( ज्याला प्राणवायु असें म्हणतात ) तो जर हवेंत शुद्ध व नुस्ता असता तर तो आपल्या शरीरांतील व्यापारांस फार तीव्र व प्रखर होऊन माणसाला त्यापासून मरण आलें असतें. तसें होऊं नये म्हणून सृष्टिकर्त्यानें त्यांत नायट्रोजन वायु मिसळलेला आहे. या वायूमुळें ऑक्सिजन पातळ व मंद होऊन आपल्याला हितकर होतो. नायट्रोजन वायूचें शरीरावर विशेष कार्य घडत नाहीं. कॅर्बोनिक् अॅसिड वायु हा अपायकारक आहे. शुद्ध हवेंत सुद्धां या दुष्ट व विषकारक वायूचें प्रमाण

वर सांगितल्याप्रमाणे अगदीं अल्प असतें. म्हणजे दहा हजार भाग शुद्ध हवेंत हा वायु सुमारे चार भाग असतो. त्याच्या या अल्प प्रमाणापासून शरीराला कांहीं अपाय नसतो, पण जेव्हां त्याचें प्रमाण वाढतें त्या वेळीं तो अपायकारक होतो, असो. आपल्या शरीराबाहेर जी हवा आहे तिची शुद्ध अवस्था म्हटली म्हणजे हीच होय. अशी शुद्ध हवा श्वासावाटे आंत घेतल्यावर उच्छ्वासावाटे जी हवा आपण बाहेर सोडतो, तिची परीक्षा केली तर तिजमध्ये वरील तीन वायूंचें प्रमाण फार भिन्न असतें, तें असं:—

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| १०० भागांत ऑक्सिजन वायु | १६.६ भाग. |
| „ „ नायट्रोजन वायु      | ७९. „     |
| „ „ कॅर्बानिक ॲसिड वायु | ४.४ „     |

यांत नायट्रोजन वायूचें प्रमाण पूर्वीप्रमाणेच आहे. परंतु ऑक्सिजनचें प्रमाण कमी होऊन त्याच्या जागीं तेवढाच कॅर्बानिक ॲसिड वायु आला आहे. म्हणजे शुद्ध हवेपेक्षां या हवेंत कॅर्बानिक ॲसिड वायु शंभर पटीनें वाढला आहे. कारण, शुद्ध हवेंत दहा हजार भागांत हा वायु चार भाग होता. प्रत्येक जाणता मनुष्य दर चोविस तासांत श्वासाबरोबर चारशें घन फूट हवा फुफ्फुसांत घेतो व फुफ्फुसांतून बाहेर टाकितो; म्हणजे तो ४०० घन फूट शुद्ध हवा प्रत्येक श्वासाबरोबर घेतो, आणि फुफ्फुसांत जातेवेळीं तिजमध्ये जितका कॅर्बानिक ॲसिड वायु होता त्याच्या शंभर पट अधिक हा वायु तिजमध्ये तेथें मिसळला जाऊन तसली अशुद्ध हवा प्रत्येक उच्छ्वासाबरोबर बाहेर पडते. म्हणून असली हवा दरवेळीं एखाद्या खोलींत बाहेर टाकीत गेलें म्हणजे तेथील सर्व शुद्ध हवा संपून श्वासोच्छ्वासनास अयोग्य अशी अशुद्ध हवा तेथें जमेल, हें उघड आहे; आणि जर ही खोली बंद केलेली असली

मी नि. ४

तर शेवटीं अशी वेळ येईल कीं, तिजमधील सर्व स्वच्छ हवा जाऊन श्वासोच्छ्वासनास फार अशुद्ध अशा हवेनें ती खोली भरेल आणि तिजमध्ये असलेले प्राणी मरतील. ही स्थिति मोठ्या खोलीपेक्षां लहान खोलीस लवकर प्राप्त होईल. एका मोठ्या तोंडाच्या वाटलींत एकादा उंदीर घातला व त्या वाटलीचें बूच गच्च बंद केलें, तर तो थोडक्या वेळानें शुद्ध हवेच्या अभावामुळें मरून जाईल. यासारख्या स्थितींत मानवी प्राण्यांचीही पुष्कळ वेळां हीच दशा झालेली आहे. कलकत्ता येथील अंधारकोठडी व तिजमध्ये वळी पडलेले मनुष्य, हें याचें चांगलें उदाहरण आहे. ह्मणून जीवनास अत्यंत आवश्यक अशी जी शुद्ध हवा ती मिळण्यासाठीं ज्या घरांत आपण रहातो त्या घरांतील प्रत्येक खोलीच्या भागाला बाहेरील शुद्ध हवा आंत येण्यासाठीं व आंतील अशुद्ध हवा बाहेर जाण्यासाठीं दारें आणि खिडक्या अवश्य असल्या पाहिजेत; आणि तसें केले तरच आरोग्य प्राप्त होईल. हवेसंबंधाचें विशेष विवेचन पुढें घराच्या प्रकरणांत केले असल्यानें हें इतक्यावरच संपवितों.

तात्पर्य बरील सर्व प्रकार ज्यांत आहेत त्यालाच उत्तम अन्न म्हणायाचें.

अन्न चांगलें शिजविलेले असावें. अर्धकच्चे करपून गेलेले नसावें. अन्न शिजविण्याचा मुख्य हेतु हा कीं, त्याचें मूळचें रूप बदलून त्यांत विशेष स्वाद यावा. उदा० मांसासारखें अन्न शिजविण्यापूर्वी पाहिल्यास किळसवाणें दिसतें; पण तेंच मीठमसाला टाकून शिजविलें ह्मणजे तसें न वाटतां त्यांत विशेष स्वाद उत्पन्न होतो. तसेंच अन्न शिजविल्यानें तें शुद्ध होतें व तें काहीं दिवस टिकवितां हि येईल, असें करितां येतें. अन्न शिजविण्यानें तें पचण्याला विशेष लायक होतें, असें कित्येक समजतात; पण ती त्यांची चुकी आहे. एवढी गोष्ट खरी, कीं,

वनस्पतिजन्य अन्न शिजविल्यानें पचनाला मुळभ पडते; पण मांसासारखें अन्न शिजविल्यानें पचनाला अधिक जड जाते. मांसासारखे पदार्थ कांहीं वेळानें सडू लागतात. यासाठीं आणतांना ताजे असतील असेच आणावेत.

जेवण्याची व स्वयंपाकाची जागा स्वच्छ, हवाशीर अमून उजेडाची असावी. स्वयंपाकाची व जेवण्याची भांडी स्वच्छ धुतलेलीं असावीत. स्वयंपाक करणारा व वाढणारा शुचिर्भूत असावा. गांवभर हिंडून आल्यावर \*हातपाय व तोंड न धुतां तसेंच किंवा मलीन वस्त्रां जेवावयास वसूं नये. जेवतांना राग, द्वेष, चिंता वगैरे गोष्टींनीं मन व्यग्र नसावें. कारण, त्यापासून खाल्लेले अन्न आंगां लागत नाही. ह्मणून जेवतांना मन आनंदी व उल्लसित असावें. अन्न खाण्यांत घाई मुळींच न करितां स्वस्थपणें जेवावें. जेवण्याची वेळ होतां होईतो नियमित असावी. अवेळीं खाल्लेले अन्न हितावह होत नाही. मिताहारानें अग्नि प्रदीप्त रहातो. जडान्न असल्यास अर्धे पोट भरेपर्यंत व हलकें अन्न असल्यास किंचित् जागा राखून पोटभर खावें. मुखानें जिरेल तितकेंच आहारमानाचें प्रमाण समजावें. वाजवीपेक्षां फाजील किंवा मध्ये कांहीं वेळ जाऊं न देतां अन्न खाल्ल्यानें तें पचलें न जातां अन्नमार्गांत कुजलें जातें व त्यापासून अग्निमांद्य जडून मलावरोध किंवा अतिसार होतो. तसेंच आमवात, स्थूलदेह, मधुमेह आणि दुसरेहि विकार होऊं शकतात. आंतड्यांत अन्न कुजल्यानें त्यापासून उत्पन्न झालेलीं विषारी द्रव्ये रक्तांत शोषिलीं जाऊन रक्त विघडते व निरनिराळे रक्तविकार होतात. तसेंच जिभेवर पांढरा थर वसतो, श्वासाला घाण मारूं लागते,

\* हातपाय व तोंड धुवून स्वच्छ धुतवन्न नेसून भोजन करणाराला दीर्घायुष्य प्राप्त होतें. ( मनु--अ. ४ था. )

आंग गरम होते व काविळीचा विकार जडतो. बरें, उचित प्रमाणाहून कमी अन्न खाल्लें तर घटकावयव झिजू लागतात, चरबी हळुहळू कमी होऊं लागते, शारीरिक व मानसिक अशक्तपणा येतो व अशा स्थितींत एकादा रोग उदा०; दुष्काळज्वर, क्षय, न्युमोनिया, किंवा दुसरे जंतु-जन्य रोग जडूं शकतात. अतिसार होण्याचा संभव असतो, डोळ्यांत क्षतें पडतात व देह अस्थिचर्म होतो. नेहमींच्या शरीराच्या वजनाच्या सुमारे ४० टक्के वजन घटलें ह्मणजे मृत्यु येतो. तात्पर्य, आरोग्य आणि दीर्घायुष्य प्राप्त व्हावयाला मिताहारासारखें दुसरें साधन नाही.

शरीराची पुष्टि ही केवळ उत्तम प्रकारचें अन्न खाण्यावरच नसून त्याच्या पचनावर अवलंबून असते. याच कारणामुळें उत्तम अन्न सेवन करणाऱ्या श्रीमंतापेक्षां जाडेंभरडें अन्न खाणाऱ्या मजुराची शरीरप्रकृति जास्त चांगली असते. ह्मणून अन्न उत्तम रीतीनें पचन व्हावयाला तें तोंडांत घातल्यावर स्वस्थपणें चांगल्या रीतीनें चर्वण करूनच खाल्लें पाहिजे. कारण, भिंतीला लावावयाचा गिलावा ज्याप्रमाणें उत्तम रीतीनें मळून आधीं बारीक केलेला नसला, तर तो जसा भिंतीला चांगला चिकटून बसत नाही, त्याचप्रमाणें अन्नाचें उत्तम रीतीनें व सावकाशपणें चर्वण न झाल्यास तें आंगीं लागत नाही व उलट अपचन होते. हें तत्त्व पुष्कळ लोकांनां न समजल्यामुळें त्यांचें फार नुकसान होते. पुष्कळ मुलांच्या आई आपला वेळ जातो ह्मणून मुलांनां लवकर जेवण्याचा तगादा लावितात व निरनिराळ्या तऱ्हेनें भीति घालतात. याचा परिणाम असा होतो कीं, मुलें अन्न न चावतां गिळून टाकतात. अशा रीतीनें अन्न न चावतां गिळण्याची सवय झाली ह्मणजे पुढें ती सुटणें कठीण जातें. काहीं मुलें अन्न लवकरलवकर गिळूनहि जर दुसऱ्या मुलांच्या अगोदर उठतां येईनासें झालें, तर आईचा डोळा चुकवून भात पाना-

खालीं सारतात. एकंदरींत, या घातुक संवयींमुळें अन्नाची नासाडी व्हावयाची होऊनहि शिवाय मुलाच्या शरीराचें मातेरें होतें. कांहीं ठिकाणीं मुलांनां लवकर जेवण न घालतां रात्र करितात. इतक्यांत मुलें झोंपतात. मग आई मुलांनां उठविते. तीं झोंपमोड झाल्यानें एकसारखीं रडत असतात. अशा अर्धवट झोंपेच्या स्थितींत असतांना आई मुलांच्या घशांत अन्न कोंबते व खाईनाशीं झालीं ह्मणजे वर मार देते. हा व वर सांगितलेले प्रकार फार वाईट होत. याचप्रमाणें मोठ्या माणसांनींहि एकादा पदार्थ भूक नसतां पुनः मिळणार नाहीं ह्मणून अगर फुकट जातो ह्मणून खाणें अगर जेवणांत शर्यत लावणें यापासूनहि शरीराची हानि झाल्याशिवाय रहात नाहीं. मितप्रमाणानें अन्न खाल्लें ह्मणजे तें चांगलें पचलें जाऊन मलशुद्धीहि साफ होते. असा मल पाहिल्या तर तो पिवळसर रंगाचा असून मऊ व बांधिव असतो, त्याला घाण फार नसते, त्याच्या सर्व बाजूंनीं एकप्रकारचा बुळबुळीत पदार्थ लागलेला असतो, व असा मल बाहेर पडतांना त्याच्या संपर्कानें मलद्वार मुळींच खराब होत नाहीं. अन्नपचन बरोबर होत नसलें ह्मणजे त्यापासून कधीं मलावरोध तर कधीं भसरें शौचाला होतें.

साधारणपणें रोजचें साधें अन्न पचण्याला सुमारे चार तास लागतात. जडान्न असल्यास त्याहून जास्त वेळ लागतो. प्रत्येक जेवणामध्ये निदान पांच तासांचें अंतर असावें. मुलांनां तीन तासांपेक्षां जास्त वेळ उपाशीं ठेऊं नये. जेवणाच्या ठराविक वेळांशिवाय मध्ये थोडथोडें खात राहूं नये. जेवणानंतर थोडा वेळ विश्रांति घ्यावी. रोज एकाच प्रकारचें अन्न खाऊं नये. त्यांत मधुनमधून फेरबदल करावा.\*

\* प्रकृति चांगली असतां रोज तेंच तेंच अन्न खाल्ल्यानें इजा होतेसें वाटत नाहीं; परंतु रोगास प्रतिबंध करण्याची शक्ति यानें कमी होते व दुखणें आलें ह्मणजे शरीरांतील व्यापार लवकर मंद पडतात.

जेवणांत, निरनिराळ्या भाज्या, फळें, दूध, ताक, दहीं, लोणचीं, वगैरे पदार्थ असावेत. तसेंच त्या त्या ऋतूंत उत्पन्न होणारे पदार्थ असावेत. कच्चीं, फार पिकलेलीं किंवा कुजलेलीं फळें खाऊं नयेत. अन्न खाणें तें ऋतुमानाळा अनुसरून असावें. उदा० उन्हाळ्याचे दिवसांत भूक मंद असल्यानें अन्न कमी खाल्लें पाहिजे. हिंवाळ्याचे दिवसांत भूक तीव्र असते त्यामुळें अन्न जास्त खपतें. अन्न खाणें तें अतीशय ऊन किंवा अतीशय थंड नसून साधारण गरम असावें. तसेंच शिळें किंवा वासें नसून आवडतें असावें. दुधासारखे पातळ पदार्थ हळुहळू रुचीनें प्यावेत. एकदम पिऊन टाकूं नयेत. जेवणांत पाणी पिणें तें तांब्याचा तांब्या गटागट न पितां फार थोडें प्यावें व जास्त पिणें तें जेवण झाल्यावर दोन-तीन तासांनीं प्यावें.

उन्हांतून श्रमून आल्यावर तहानेचा जो शोष लागतो तो शमविण्यासाठीं लगेच गटागट पाणी पिऊं नये. थोडावेळ विश्रांति घेऊन नंतर प्यावें. आपल्यामध्ये अशा वेळीं गूळ किंवा साखर खाऊन वर पाणी पिण्याची जी वहिवाट आहे, ती फार उत्तम आहे.

दिवसा झोप घेणें बरें नाहीं. रात्रीं जेवण होतांच निजूं नये. मध्यें काहीं वेळ जाऊं द्यावा. कारण तसें केल्यास पचनक्रिया विघडून अन्न चांगलें जिरत नाहीं, झोपेंत व्यत्यय येतो, व स्वप्नें फार पडतात. अजीर्ण वाटल्यास उपवास करावा.

हल्लीं सकाळीं उजाडलें नाहीं तोंच चहा, कॉफी वगैरे पेयें पिण्याची चाल पडत चालली आहे. दिवसांत कोणाकडे गेलें तर आदरातिथ्य ह्मणून चहा पाजतात. ही चाल फार वाईट असून ती लवकर नाहींशी होईल तितकें बरें. खरें पाहूं गेल्यास चहा हें काहीं अन्न नव्हे. त्यापासून कोणाचें अडेल असें नाहीं. जेवावयास उशीर आहे ह्मणून किंवा अन-



शेपोटी चहा पिणे फार वाईट आहे. चहा हें एक थोडेंसें उत्तेजक पेय आहे खरें; पण त्याचा रोज अन्नाप्रमाणें उपयोग केल्यानें त्यापासून क्षुधा मंद होते, व अग्निमांद्य जडतें. चहाची एकदा सवय लागली ह्मणजे तो आपल्याला हवासाच वाटतो व न मिळाल्यास कसेसेंच वाटतें, गळल्यासारखें होतें व डोकें दुखू लागतें. ह्मणून अशा या पेयाची सवय लाऊन घेऊं नये. मुलांनां तर याची मुळींच सवय करूं नये. तसेंच त्यांनां खाऊसाठीं पैसे देऊं नयेत. खाण्यासाठीं जें द्यावयाचें तें घरीं करूनच द्यावें. पैसे दिल्यानें मुलें दुकानांतील खाऊ घेतात. हा खाऊ त्यावर माशा बसल्यानें व चहासारखे पेयपदार्थ ज्या बशीप्याल्यांतून देतात ते बशीप्याले हजारों लोकांच्या तोंडास लागल्यानें निरनिराळे रोग होण्याचा संभव असतो. चहाच्या एवजीं सकाळीं एकादें पेय घेणें झाल्यास सातूचें पाणी, तांदळांची पातळ कणेरी, किंवा वाग्भटांत सांगितल्याप्रमाणें पाणी, दूध, मध, तूप यांपैकीं कोणताहि एक पदार्थ अथवा कोणत्याहि दोहोंचें, तिहींचें किंवा सर्वांचें मिश्रण करून सकाळीं प्याल्यास प्रकृति निरोगी राहून आयुष्यहि वाढेल.

जेवणानंतर विशेषतः जडान्न झाल्यावर सुपारी किंवा विडा खाल्ल्यानें तोंड साफ होतें, ही गोष्ट खरी आहे; पण अशा पदार्थांचा फार उपयोग केल्यानें तोंडाची चव नाहीशी होऊन दांत किडले जातात. तंबाखु, भांग, गांजा, अफू, दारू हे पदार्थ एकाहून एक अपायकारक आहेत. अशा पदार्थांचा योग्य वेळीं औषधाप्रमाणें उपयोग होईल, पण यांची सवय विघातक आहे. मुलांनां तर यांची व वर सांगितलेल्या पदार्थांची मुळींच सवय लाऊं नये. कारण ज्यांच्या शरीराची इमारत नुकती कोठें बांधली जात आहे, अशा कोंवळ्या व तरुण मंडळीनें आपलें शरीर भक्कम करण्याकडे लक्ष

देण्याऐवजी असल्या वाईट फंदांत मोहानें पडणें ह्मणजे आपल्या जन्माचें मातेरें करून घेणें होय.

वृद्धावस्थेंत किंवा दुखण्यांतून उठल्यावर अगर फार चालून आल्यावर चहा घेतल्यानें श्रमपरिहार होऊन सुख होतें. अशक्त माणसांनां कांहीं दिवस कॉफी दिल्यानें वरें पडते. कोकोमध्ये चहाकॉफीइतका उत्तेजकपणा नसल्यानें चहा पिणारांचें समाधान होत नाहीं. चहाकॉफी संबंधानें मुख्य गोष्ट सांगावयाची म्हणजे तीं पेयें घेणेंच झाल्यास आमच्या अग्निमांड्य पुस्तकांत सांगितल्याप्रमाणें तयार करून योग्य प्रसंगींच घ्यावीं. तसेंच त्या पदार्थांत भेसळ द्रव्यें असतां कामा नयेत. अलीकडे चहाकॉफीतच काय, पण तांदूळ, तेल, लोणी, तूप, दूध वगैरे पदार्थांत नफा मिळविण्यासाठीं दुकानदार निरनिराळ्या तऱ्हेनें भेसळ करितात. त्यामुळें खाण्याचे पदार्थ निर्भेळ मिळणें कठीण झालें आहे. यासाठीं खाण्याची प्रत्येक वस्तु काळजीपूर्वक पाहून घेणें अत्यंत जरूरीचें आहे अलीकडे पुष्कळ माणसें भूक लागलेली असतां चहा, सोड्यासारखीं पेयें पितात हें वरें नाहीं. आर्यवैद्यककार म्हणतातः—तृपितस्तु नचाश्रीयात् क्षुधितो न पिबेत् जलम् । तृपितस्तु भवेद्गुल्मी क्षुधितस्तु जलोदरी ॥ याचा अर्थ तरी हाच होय. असें केल्यानें रोगोत्पत्ति होते.

आपल्या समाजामध्यें बायको नवऱ्याचें उच्छिष्ट खात असते, मुलांनां वडील माणसांच्या उष्ट्या पानावर जेऊं घालतात व उष्टें अन्न भिकान्यांस घालतात असें वऱ्याच ठिकाणीं आढळून येतें. खरो-खरी पाहिल्यास ही चाल फार वाईट आहे. या निंद्य चालीमुळें पुष्कळ वेळां बायकामुलांनां आणि गरीब भिकान्यांनां अनेक रोग होण्याचा संभव असतो. आपल्या धर्मशास्त्रांत 'नोच्छिष्टं कस्यचिद्दद्यात्' असें जें ह्मटलें आहे त्याचा अर्थ हाच होय.

## ९-ज्ञानेंद्रियें.

ज्यांच्याद्वारे बाह्यपदार्थांचें ज्ञान मनाला होते, त्यांना ज्ञानेंद्रियें असं ह्मणतात. हीं पांच आहेत. चक्षुरिंद्रिय, कर्णेंद्रिय, घ्राणेंद्रिय, रसनेंद्रिय व स्पर्शेंद्रिय. यांपैकीं शेवटचें ह्मणजे स्पर्शेंद्रिय यासंबंधाचें विवेचन स्नानाच्या प्रकरणांत केले असल्यानें बाकींच्या संबधानें अनुक्रमानें विचार करूं.

### चक्षुरिंद्रिय.

सर्व संपत्तींत शरीरसंपत्ति मुख्य आहे आणि त्यांतहि डोळे शाबूत असणें, यासारखें दुसरें सुख नाहीं. ह्मणून प्रत्येकानें डोळ्यांचें संरक्षण अवश्य केलें पाहिजे. डोळ्यांत कचरा पडला, लहानशी जखम झाली किंवा डोळे आलेले असले अगर त्यांस दुसरा कसला विकार झालेला असला, तर वेळ न घालवितां वैद्याचा सल्ला घेऊन त्याप्रमाणें उपाय योजले पाहिजेत. कांहीं लोक अशा बाबी क्षुल्लक समजून दुर्लक्ष्य करितात; त्यामुळे त्यांचे डोळे बिघडून अंधपणापर्यंत पाळी येते.

डोळे बिघडण्याला जीं कांहीं कारणें आहेत, त्यांपैकीं मुख्य ह्मटलीं ह्मणजे बारिक टायपाचीं पुस्तकें वाचणें, डोळ्यांला चष्माची जरूरी असतां तो न लावितां वाचणें, प्रकाश बरोबर नसतां वाचणें, डोळ्यांसमोर बत्ती ठेवून व फार प्रकाशांत वाचणें, धांवत्या गाडींत\* आणि त्यांतहि रेल्वेगाडींत बसून वाचणें, उन्हांत अनवाणी चालणें, जागरण, अयोग्य

\* नाधीयीताश्वमारूढो न वृक्षं न च हस्तिनम् ॥

न नावं न खरं नोष्टं नेरिणस्थो न यानगः ॥ १ ॥-मनु.

अर्थः—घोडा, वृक्ष. हत्ती, नौका, गाढव, ऊंट, उषरभूमी, यान ( गाडी, रथ, मेणा इत्यादि ) यांजवर आरूढ होऊन अध्ययन करूं नये.

अन्नपान, तंबाकू ओढणे, वगैरे होत. यासाठी अशा गोष्टींपासून दूर राहिले पाहिजे. बारीक टायपाची पुस्तके व तींही फार वेळ वाचू नयेत. डोळ्यांनी बरोबर दिसत नसले तर योग्य अधिकारी वैद्याकडून डोळे तपासून घेऊन चष्मा लावावा. अशा वेळी चष्मा आज लावू उद्यां लावू हणून लांबणीवर टाकणे कधीहि बरे नाही. कमी प्रकाशांत वाचू नये; तसेच बत्तीसमोर डोळे करून किंवा निजून वाचू नये. पुस्तकावर उजेड पडेल अशा रीतीने बत्तीकडे पाठ करून बसावे. गाडीत बसून कधीहि वाचू नये. पुष्कळ लोक अशा रीतीने वाचतांना आढळतात; पण हे काहीं बरे नाही. कारण गाडी एकसारखी हलल्याने पुस्तकावर नजर टिकत नाही. शिवाय प्रकाश न्यूनाधिक होत असतो. त्यामुळे डोळे दिपावतात; पुस्तकावर कधी एका बाजूने तर कधी दोन्ही बाजूंनी उजेड पडतो; इतकेच नाही, पण गाडी हालत असल्यामुळे पुस्तक नेत्रांपासून ज्या अंतरावर रहावे त्या अंतरांत फरक होतो; आणि त्यामुळे पुस्तकावर नजर बरोबर ठरत नाही, व त्यापासून डोळ्यांस जास्त मेहनत होते. तंबाकू ओढू नये. कारण त्याचा धूर डोळ्यांस लागून डोळे बिघडतात. शिवाय फुफ्फुस, अन्नमार्ग, हृदय, मेंदू वगैरे इंद्रिये बिघडतात तीं निराळींच. दारू पिऊ नये. जागरण करू नये. मलावरोध होईल अशीं कारणे टाळावीं. रात्रंदिवस एक सारखी पुस्तके वाचीत राहू नये. डोळ्यांना विश्रांति द्यावी. डोळ्यांस अतीशय थंड किंवा उष्ण हवा अगर सोसाट्याचा वारा लागू देऊ नये. तसेच डोळ्यांत केरकचरा, धूळ हीं न जातील अशी खबरदारी घ्यावी. कदाचित् धूळ, कचरा गेलाच तर डोळे चोळू नयेत. डोळ्यांत काहीं गेले हणजे आपोआपच डोळ्यांत जास्त पाणी सुटून बहुतकरून त्याबरोबर ते निघून जाते. कित्येकदां रजःकण पापणीखाली व बुबुळावर जाऊन बसतात,

तेव्हां डोळा चोळल्यानें ते न निघतां डोळ्यांत खुपूं लागतात. अशा वेळीं पापणी उघडून फिरवून पहावी व कण दिसून आल्यास तो स्वच्छ रुमाल घेऊन त्याच्या टोंकानें हळुच काढून घ्यावा. इतक्यानेंही न निघाल्यास डोळा स्वच्छ पाण्यानें धुवावा ह्मणजे ते निघून जातील. हे सर्व उपाय करून नेत्रांत गेलेले रजःकण नच निघाले, तर नेत्र-वैद्याकडे जावें. पुष्कळदां डोळ्यांत गेलेले रजःकण निघून गेल्यावरहि ते आंत असल्याचा भास होत असतो. असो. सकाळीं उठल्यावर रोज तोंड धुतांनां डोळ्यांनां पाणी लावून ते स्वच्छ धुवावेत. तसेंच निजून उठल्यावर, बाहेरून फिरून आल्यावरहि धुवावेत. डोळे येणें हा रोग सांसर्गिक असून तो एकाचा दुसऱ्यास असा पसरतो. यासाठीं घरांत, शेजारींपाजारीं अगर इतर कोठेहि हा रोग असलेला आढळून येतांच अशा रोग्याशीं कपडेलत्ते किंवा इतर कोणत्याच रीतीनें संपर्क घडणार नाहीं, अशी खबरदारी घ्यावी. कडक उन्हांतून बराच वेळ फिरावें लागल्यास त्या वेळीं डोळ्यांस काळ्या कांचेचा चष्मा लावावा.

डोळे चांगले राखण्यासाठीं आर्यवैद्यकांत ज्या गोष्टी सांगितल्या आहेत त्या अशाः—

सर्वदा च निषेवेत स्वस्थोऽपि नयनप्रियः ।  
पुराणयवगोधूमशालिषष्टिक कोद्रवान् ॥  
मुद्गादीन् कफपित्तघ्नान् भुरिसर्पिःपरिप्लुतान् ।  
शाकं चैवं विधं मांसं जांगलं दाडिमं सिताम् ॥  
सैधवं त्रिफलां द्राक्षां वारि पाने च नाभसम् ।  
आतपत्रं पदत्राणं विधिवद्दोषशोधनम् ॥

अर्थ:—डोळे चांगले असावेत असे इच्छिणारानें शरीरप्रकृति निरोगी असतां देखील जव, गहू, साळी, साठेसाळ व हरीक हीं जुनीं धान्ये व मूग वगैरे कफ पित्त यांचा नाश करणारीं धान्ये, हीं पुष्कळ तूप घालून खावीत. तसेंच अशाच प्रकारची भाजी, जांगलमांस, डाळींब, खडिसाखर, सैंधव, त्रिफला, मनुका हे पदार्थ व पिण्यासाठीं पावसाचें पाणी, छत्री, जोडा व शास्त्रोक्त रीतीनें दोषांचें शोधन, हीं करावीत.

डोळ्यांचे पुष्कळ रोग एकाचे दुसऱ्यास लागतात. यासाठीं ज्यांना डोळ्यांचा विकार असेल त्यांचा हातरुमाल, टॉवेल, पंचा, धोतर, उशी, अंथरूण वगैरे वस्त्रें कधींहि वापरूं नयेत.

एकंदरींत, डोळ्यासंबंधाची लहानसहान जरी बाबत असली, तरी तिकडे किंचित्ही दुर्लक्ष्य न करितां योग्य उपाय व खबरदारी घेण्यास चुकूं नये. वर सांगितल्याप्रमाणें व्यवस्था ठेविल्यास डोळे शाबूद रहातील, यांत शंका नाही.

### कर्णेंद्रिय.

डोळ्यांप्रमाणेंच कानांसंबंधानेंहि काळजी घेतली पाहिजे. आपले कान जर बधिर असले, तर दुसऱ्यांनां ओरडून बोलवें लागतें व लोक काय बोलतात तें आपल्याला ऐकूं येत नाही. म्हणजे त्यापासून स्वतःला व लोकांनां दोषांनांही त्रास होतो. मुलें लहानपणीं कान खाजू लागला म्हणजे किंवा उगीच मौजेनें स्वतःच्या किंवा दुसऱ्या मुलांच्या कानांत काड्या घालतात. त्यामुळें आंतील नाजुक पडद्यास इजा होऊन कान दुखूं लागतो, चैन पडत नाही, अस्वस्थता, ताप वगैरे लक्षणें होतात. पुढें पू वाहूं लागतो, घाण मारते व ऐकूं येण्याचें कमी होतें. कित्येकदां ही सूज मेंदूच्या पडद्यांत जाऊन मूल अत्यावस्थ होतें. यासाठीं कानांत काड्या किंवा इतर दुसरे पदार्थ न घालण्यासंबंधानें

वडील माणसांनीं मुलांकडे अवश्य लक्ष्य दिलें पाहिजे. पुष्कळदां मोठीं माणसें देखील कानांत झालेला मळ काडी घालून किंवा रस्त्यावर फिरत असलेल्या मळकाढ्या अडाणी लोकांकडून काढून घेतात; त्यापासूनहि कानाच्या पडद्यास इजा होऊन वरीलप्रमाणेंच त्रास भोगावा लागतो. कानांतील मळ काढण्याची सोपी युक्ति म्हणजे आदल्या दिवशीं सोडा बायकार्ब व थंड पाणी अशीं एकत्र करून तें मिश्रण कानांत घालावें. म्हणजे मळ सुटा होतो व दुसऱ्या दिवशीं कांचेच्या पिचकारीनें हळु-हळू कोमट पाण्यानें कान धुवून काढावा ह्मणजे मळ निघून कान साफ होतो. अशाच रीतीनें कानांत एकादा प्राणी गेल्यास कान धुवून काढावा. कानाचा आंतील पडदा फार नाजुक असतो. यासाठीं कानावर जोरानें थप्पड मारल्यानें तो फुटण्याचा बराच संभव असतो ह्मणून असें न करण्याची खबरदारी घ्यावी. मोठ्या आवाजांनें हि बधिरता येते. रोज कानांत तेल घालावें. त्यापासून कर्णेंद्रियाची शक्ति अधिक बळकट होते. अलीकडच्या पुष्कळ मंडळीला कानांत तेल घालणें आवडत नाहीं. आर्यवैद्यककार ह्मणतातः—शिरः श्रवण पादेशु तं विशेषेण शीलयेत्। डोक्याला व पायाप्रमाणेंच कानालाहि तेलाचा उपयोग करावा.

### घ्राणेंद्रिय.

नाकाला घ्राणेंद्रिय असें ह्मणतात. यापासून आपल्याला बरावाईट वास समजतो. ज्या ज्ञानतंतूमुळे हें ज्ञान आपल्याला कळतें त्या तंतूचे असंख्य फांटे नाकाच्या आंत सर्वत्र पसरलेले असतात, आणि त्यामुळेच आपल्याला सुगंधदुर्गंध समजतात. घ्राण आली ह्मणजे आपण स्वाभाविकच नाक दाबून धरतो. घ्राणेरडी हवा शरीराला अपायकारक असते, ह्मणून ही क्रिया नैसर्गिक होत असते. आपण जर तपकीर ओढण्याची सवय लावली किंवा घ्राणेरड्या हवेंत राहूं लागलों, तर घ्राणेंद्रियाची

शक्ति नष्ट होऊन गंधज्ञान बरोबर कळत नाही; आणि असें झाले ह्मणजे घाणेरडी हवा फुफ्फुसांत जाऊन प्रकृति विघडते. ह्मणून अशा बाबतींत खबरदारी घेतली पाहिजे. मुलें नाकांत गुंजा, बिया वगैरे वस्तु घालतात. त्यामुळें त्या तेशें फुगून त्रास होतो, यासाठींही फार काळजी घेतली पाहिजे. नाक नेहमीं स्वच्छ ठेवावें. नाकपुड्या शेंबडानें भरूं देणें किंवा त्यांत मळ सांचूं देणें बरें नाही.

### रसनेंद्रिय.

जिभेला रसनेंद्रिय असें ह्मणतात. जिभेंत स्वाद किंवा रुचि जाणण्याची शक्ति असते, ह्मणून एकादा पदार्थ आपण तोंडांत घातला तर त्याची चव कशी आहे, हें आपल्याला समजतें. चव जाणण्याची शक्ति ज्या ज्ञानतंतूनीं उत्पन्न होते ते ज्ञानतंतू फार गरम पदार्थ खाण्यानें, चहासारखीं कढतकढत किंवा बर्फासारखीं थंडगार पेयें पिण्यानें अथवा पानतंबाखु खाण्यानें कमजोर होऊन त्यांची स्वाद जाणण्याची शक्ति कमी होते, ह्मणून असे पदार्थ सेवन करण्याची सवय लावून घेणें कधींही बरें नाही.

### १०—स्वच्छता.

स्वच्छता किंवा शुचिर्भुतपणा हें आरोग्याचें एक मोठें साधन आहे. स्वच्छतेपासून स्वतःला व पहाणारालाहि एक प्रकारचा आनंद होतो. अस्वच्छता किंवा मलीनपणा हें रोगाचें माहेरघर होय. कारण रोगजंतूनां मळ किंवा घाण फार प्रिय असते. ह्मणून आरोग्याची इच्छा करणारांनीं प्रत्येक बाबतींत, उदाहरणार्थ, शरीर, अन्नपाणी, घर व त्याच्या आजुबाजूची जागा, कपडेलते वगैरे—स्वच्छता राखणें अत्यंत जरूरीचें आहे. यांपैकी पहिल्या ह्मणजे शरीराच्या स्वच्छतेसंबंधाचें विवेचन मागें तोंडधुणें व स्नान या प्रकरणांत केले असून दुसऱ्या व तिसऱ्या



प्रकारच्या स्वच्छतेचा विचार त्या त्या प्रकरणीं केला आहे. चवथा प्रकार जो कपड्यांची स्वच्छता त्याकडे आतां वळू.

### कपडे.

निरनिराळ्या ऋतूंत हवेंत होणाऱ्या शीतोष्णादि फेरफारांपासून देहाचें रक्षण व्हावें, यासाठीं कपड्यांची फार आवश्यकता आहे. शरीराची उष्णता नियमित राखणें, हा आरोग्याचा एक मार्ग आहे व तो कपडे वापरण्यानें आपल्याला साधतां येतो. मात्र ते कपडे कोणत्या प्रकारचे असले पाहिजेत हें जाणलें पाहिजे. कपडे निरनिराळ्या प्रकारचे करितात. उदाहरणार्थ; कापूस, ताग, लोंकर, रेशीम, चामडें वगैरे.

कापसाचे कपडे सफाईदार, तुळतुळीत व टिकाऊ असून किमतीनें स्वस्त असतात. हे उष्णतावाहक असून पाण्याचें शोषण करीत नाहींत व धुतल्यानें लोंकरीप्रमाणें आकुंचन पावत नाहींत. या व त्यांच्या टिकाऊपणामुळे लोंकरीमध्ये त्यांची भेसळ करितात. कापसाचे कपडे घामानें भिजले ह्मणजे त्यांपासून शरीराला सर्दी होण्याचा संभव असतो.

तागाचे कपडे कापसाच्या कपड्यांप्रमाणेंच आहेत पण कापसाप्रमाणें आंत घालण्याला योग्य नाहींत. हे कापसाप्रमाणें उष्णतावाहक असून पाणी शोषण करीत नाहींत.

लोंकरीचे कपडे वरील कपड्यांहून थोडे महाग असतात. लोंकर पाण्याचें शोषण करीत असून कापसाप्रमाणें उष्णतावाहक नसल्यानें आंगांतील उष्णतेला बाहेर जाऊं देत नाहीं व बाहेरची उष्णता आंत घेत नाहीं; यामुळे आंत वापरण्याला उत्तम मानली आहे. लोंकरीला लोक गरम समजतात याचें कारण हेंच होय. तिच्या तंतूंत एक प्रकारचें तेल किंवा चरबी असल्यानें आणि तिच्या आंतील पोक्-

ळींतील हवेमुळे शरीरांतील उष्णता बाहेर जात नाही. लोंकर घामाचें शोषण करिते व त्या घामाची वाफ झाल्यावर तिला पुनः द्रवरूप देते. यामुळे शरीरांतील उष्णता कमी होऊं शकत नाही व सर्दीहि होत नाही. ह्मणून थंड व उष्ण दोन्ही देशांत तिचे कपडे आंत घालण्याला उपयोगी आहेत. लोंकरीचे कपडे धुण्यानें आणि त्यांतहि हलका साबू किंवा सोडा लाऊन धुतल्यानें अधिकच संकोचित होतात. कपड्यांनां घाम व मळ लागत असल्यानें ते धुणें जरूरीचें आहे; पण लोंकरीचे कपडे सोड्यानें तर मुळींच धुवूं नयेत. कारण त्यापासून लोंकरींत असलेलें तेल किंवा चरबी नाहीशी होऊन कपडे बिघडून जातात. ह्मणून असे कपडे धुण्यासाठीं एक प्रकारचा साबू ( ज्यांत केरोसीन व पॅराफीन असतें ) मिळत असतो, तो लाऊन धुणें वरें. अगर कोमट पाण्यांत थोडें केरोसीन तेल मिळवून त्यानें धुतल्यानें सर्व मळ निघून जातो.

रेशगाचे कपडे, लोंकरीप्रमाणें उष्णतावाहक नसल्यानें आंत घालण्याला चांगले आहेत; पण घामाचें शोषण करण्याचा धर्म त्यांत नाही. शिवाय कापूस, लोंकर वगैरेप्रमाणें ते टिकाऊ नसून किंमतीनें तर फारच महाग असतात.

चामड्याचे कपडे थंड देशामध्यें फार उपयोगी पडतात. आपण त्यांचा बूट, जोडे, पायतण वगैरेपलीकडे उपयोग करित नाहीं.

वरील विवेचनावरून बहुतेकांच्या लक्षांत आलेंच असेल, कीं, लोंकरीचे कपडे नंवर एकचे असून बाकी त्याच्या खालोखाल आहेत. आपल्याकडे लोक लोंकर, सूत व ताग यांचाच विशेष उपयोग करितात. पुष्कळ लोक लोंकरीचे कपडे उष्ण ह्मणून घालण्यास घाबरतात; पण ती त्यांची चुकी आहे. लोंकर आंगांतील उष्णता बाहेर जाऊं देत नाही, यामुळे आपण तिला उष्ण समजतो. पण बाहेरील उष्णता ज्या वेळीं

ज्यास्त असते त्या वेळीं ती (लोंकर) बाहेरील उष्णता आंत घेत नाही; ही गोष्ट कोणी लक्ष्यांत आणीत नाहीत. खरें पाहूं गेल्यास लोंकर उष्ण व थंड दोन्ही ऋतूंत वापरण्याला सुखावह असते. आतां, लोंकरीमध्ये खर-खरीतपणा असतो, पण तोही सवय झाली ह्मणजे कांहीं भासत नाही. उलट, या खरखरीतपणामुळे त्वचेचें कार्य जास्त मोकळेपणीं घडतें व ही गोष्ट आपल्या हिंदुस्तान देशांत फार महत्त्वाची आहे. लोंकर शरीरांतील घाण व दुसरीं विषकारक द्रव्यें शोषण करीत असल्यानें लवकर घाण होते. ह्मणून वारंवार धुवून वापरली पाहिजे.

कपडे वापरण्यासंबंधानें कांहीं मुख्य नियम आहेत, ते प्रत्येकानें अवश्य लक्ष्यांत ठेवावे.

कपडे नेहमीं स्वच्छ असावेत—मग ते आंगांत घालण्याचे असोत किंवा आंथरुणांतील असोत. दिवसा घातलेले कपडे घरीं आल्यावर वापरूं नयेत. असे कपडे निजण्याच्या खोलींत न ठेवितां उघड्या जागीं हवेच्या प्रवाहांत ठेवावेत. रात्रीं, धुतलेले स्वच्छ कपडे वापरावेत. अगदीं गरीब माणसानें देखील याप्रमाणें बदलतां येण्यासाठीं निदान कपड्यांचे दोन जोड बाळगावे. पोषाख नेहमीं दुहेरी असावा. आंत त्वचेला लागून सदरा, बंडी किंवा गंजिफाक लोंकरीचा किंवा निदान लोंकर व सूत मिश्रित कापडाचा असावा; व अगदीं बाहेरचा सुती किंवा तागी कापडाचा असावा. कंबर व पाय उघडे टाकूं नयेत; कारण त्यामुळे थंडी होण्याचा संभव असतो. यासाठीं कंबरेसभोंवतीं लोंकरीच्या कपड्यांचें किंवा निदान सुती कपड्यांचें वेष्टन असावें. असें केल्यानें आंतड्याचा थंडीपासून व सूर्याच्या उष्णतेपासून बचाव होतो. कंबरेखालचे कपडेहितसेच असावेत. पायांत सैल बूट, वहाणा, जोडे असावेत. त्यांपासून पायांचें रक्षण होतें. गळपट्टे घडू नसावेत. डोक्याला रुमाल, पटका,

पागोटें, टोपी यांपैकी कांहीं तरी असावें. विशेषेंकरून कडक उन्हांतून जावयाचें असतां डोक्याचा वरचा सर्व भाग, भिवया, आंख, डोक्याचा मागील भाग व मान हीं सर्व सारखीं आच्छादलीं पाहिजेत, ह्मणजे उन्हापासून बचाव होतो. मात्र तें आच्छादन जड मात्र असूं नये. पुष्कळ लोकांनां कपड्यांवर कपडे घालण्याची सवय असते. पण अशा फाजील कपड्यांपासून नुकसान होतें. कपडे नेहमीं सैल व वजनानें हलके असले पाहिजेत. एकाचे \* कपडे किंवा जोडा दुसऱ्यानें वापरूं नये, त्यापासून नानातऱ्हेचे रोग होण्याचा संभव असतो.

वृद्ध व अशक्त माणसें आणि लहान मुलांची तर कपड्यांच्या बाबतींत फार काळजी घेतली पाहिजे. मुलें आंथरुणांत मुततात व असे कपडे धुण्याचा त्रास ह्मणून त्यांच्या आया ते वाळवून वापरतात, हें फार वाईट आहे. आंथरुणांतील कपडे मलमूत्रानें खराब होऊं नये यासाठीं गादीवर किंवा गोधडी वगैरे आंथरुणावर मेणकापड घालून त्यावर एकादें वस्त्र घालावें व मग मुलाला त्यावर निजवावें, ह्मणजे सर्व बिछाना विघडणार नाहीं. मुलें वारंवार मुततात ही गोष्ट लक्षांत ठेऊन त्यांचे कपडे लघवीनें ओले होतांच काढून टाकून नवे घालावेत. तसेच ओले ठेऊं नयेत. मुलांचीं काय मोठ्यांचीं काय आंथरुणांतील सर्व वस्त्रे—गोधडी, बुरणूस, उशा, गाद्या, धोतरें, रजया वगैरे रोज उन्हांत सुकवावीत. मळीणपणानें त्यांत ढेंकूण, उवा वगैरे प्राण्यांची उत्पत्ति होऊन घाणहि येते व लोकहि त्याला कंटाळतात. कपडे स्वच्छ राखणें

\* उपानहौ च वासश्च धृतमन्यैर्न धारयेत् ॥

उपवीतमलंकारं स्रजं करकमेव च ॥ १ ॥

—मनु.

अर्थः—उपानह ( जोडा, वहाणा वगैरे ), वस्त्र, यज्ञोपवीत, अलंकार, पुष्प-माला आणि कमंडलु हे दुसऱ्यानें धारण केलेले आपण धारण करूं नयेत.

व वरचेवर बदलणें या गोष्टी अगदीं नियमानें पाळल्या पाहिजेत. कपडे मळकट दिसूं लागले म्हणजेच बदलावयाचे व धुवायाचे असें न करितां बदलण्याच्या व धुण्याच्या वेळा अगदीं ठरवून टाकाव्या. तात्पर्य, प्रकृति निरोगी रहाण्यासाठीं ऋतुमानाप्रमाणें व हवेच्या फेरफारा-प्रमाणें धोरण ठेवून कपडे घालण्यांत फेरबदल केला पाहिजे. कोणी म्हणतील, कीं, आम्ही गरीब, आम्हांला अशा किंमतीचे कपडे घेण्याचें सामर्थ्य नाही. पण अशा लोकांनीं एवढें लक्ष्यांत ठेवावें, कीं, दुखणें आलें असतां त्यांस जो खर्च होतो, तो पाहूं गेल्यास अशा कपड्यांच्या किती तरी पटीनें जास्त असतो. हणून भारी किंमतीचे व सुंदर दिसणारे कपडे जरी घेतां आले नाहीत, तरी जाडेभरडे कमी किंमतीचे पण योग्य असे कपडे घेण्यास मुळींच हयगय करूं नये. मिळालेला सर्व पैसा—मग तो थोडाथोडका कां असेना, दागिने करण्यांत किंवा व्याजां लाऊन अडकवून टाकण्यापेक्षां त्यांपैकीं काहीं प्रकृतीच्या स्वास्थ्या-करितां योग्य ते कपडे करण्यांत खर्च केल्यास कधींहि वावगें होणार नाही.

कपड्यांसंबंधानें आणखी एक गोष्ट सांगणें जरूर आहे, ती ही, कीं, पुष्कळ लोक रंगीविरंगी कपडे घालतात. काहीं रंग तयार करितांना त्यांत सोमलासारखीं विषारी द्रव्यें घालावीं लागतात. असे रंग बहुत-करून लाल, हिरवे व गुलाबी असून भडक व तकतकीत असतात. रंगांतील विषारी द्रव्यांपासून त्वचेस व कधीं कधीं सर्व शरीरास अपाय होतो. साधा पांढरा रंग किंवा एकादा साधा फिकट झांकीचा रंग हे नेहमीं योग्य, निर्भय, अतीशय स्वच्छ व हितकारक असतात. थंडाई राखण्यास पांढरा रंग उत्तम; त्याच्या खालोखाल फिकट पिवळा असतो. काळा रंग सर्वांत गरम असतो; कारण तो पांढऱ्या रंगाच्या दुप्पट उष्णता शोषण करितो. मात्र हें अंतर सूर्याचे किरण प्रत्यक्ष

कपड्यांवर पडतात त्या वेळीं असतें. सावलींत तितकें जास्त शोषण होत नाही. म्हणून कोणाला काळ्या कपड्यांची आवडच असली, तर त्यांनीं ते घरांत असतां वापरावेत. स्टार्क नांवाच्या विद्वान गृहस्थानें असें सिद्ध केलें आहे, कीं, काळसर व गडदरंग असतात ते सुगंध व दुर्गंध वायूंस फार त्वरित शोषण करितात. त्यांतहि गडद काळे रंग या वायूंस फार शोषण करितात. त्याच्या खालोखाल निळा, जांभळा व पिवळा रंग यांचें शोषक कार्य घडतें. पांढरा रंग सर्वांत कमी शोषण करितो. सुताच्या आणि तागाच्या कपड्यांपेक्षां लोंकरीचे कपडे या वायूंस त्वरित शोषण करितात. म्हणून पांढरे कपडे वापरण्यास हें एक विशेष कारण आहे.

धोबी लोक कपडे धुतल्यावर त्यांस ताठरपणा व चकाकी आणण्यासाठीं खळ लावतात; परंतु त्या योगानें कपड्यांचा मुख्य गुण जी सच्छिद्रता ती नाहीशी होते. कारण खळीनें कपड्यांतील छिद्रें भरून जातात व त्यामुळें त्यांचा पृष्ठभाग अभेद्य होतो. यासाठीं खळ घालून घेऊं नये. शेवटीं एक गोष्ट सांगणें राहिली, ती ही, कीं, एकसारखें दिवसरात्र कपडे घालून राहूं नये. अशी सवय केल्यास एकाद्या वेळीं आंगावर कपडे नसल्यास शरीरास बाधा होण्याचा संभव असतो म्हणून घरांत आल्यावर विशेष सोसाड्याचा वारा किंवा फार थंडी नसतां उघडें रहाण्याची सवय ठेवावी, म्हणजे तशी बाधा होणार नाही.

### ११-झोंप.

दिवसा आपण जे जे उद्योग करितों, त्यांमुळें शरीराला झालेले श्रम परिहार होऊन शरीर पुनः काम करण्यास ताजेंतवानें व्हावें, यासाठीं सृष्टिकर्त्यानें झोंपेची योजना केली आहे. झोंपेला सर्वांत उत्तम व शांत अशी वेळ झटली म्हणजे रात्र होय. रात्री सुश्रांत झोंप मिळ-

ल्याने शरीर निरोगी रहाते व सकाळी उठल्यावर आदल्या दिवशी झालेल्या श्रमांनीं आलेला थकवा न वाटतां मनाला हुषारी वाटते. जे लोक सारा दिवस पडून रहातात, मेहनतीचें काम करीत नाहींत किंवा ज्यांनां मानसिक श्रम फार पडतात, अशा लोकांनां झोंपेचें खरें मुख मिळत नाहीं. चांगली झोंप यावयाला उत्तम उपाय ह्मणजे दिवसा शारीरिक श्रम केले पाहिजेत. निजतांना आपल्या सर्व चिंता मनांत आणून विचार करीत राहूं नये. शांतपणें निजावें. निजण्याची जागा स्वच्छ व हवाशीर असून गडबड, गोंगाट आहे अशी नसावी. अंथरुणांतील कपडे घामट व मलीन असूं नयेत. रात्रीचें जेवण हलकें असावें. जेवणानंतर लगेच निजूं नये. निदान दोन तास तरी मध्यें गेले पाहिजेत. निजण्याची जागा उंच (खाट वगैरे) असावी. होतां होईतों जमिनीवर निजूं नये. जेव्हां जमीन कोरडी असते व आसपास तापाचा आजार नसतो, अशा वेळीं कदाचित् इजा होणार नाहीं; पण जमीन सर्द असल्यास त्यापासून दुखणें येतें. कारण, वाईट हवा विशेषेंकरून सखल जागेंत असते. तसेंच सखल जागेंत जमिनीचा ओलावा व रोगजन्य धुरळ्याचा संपर्क घडूं शकतो. शिवाय पिसवा, ढेंकूण, मुंग्या, विंचू, साप, वगैरे प्राण्यांचाहि त्रास होतो. ह्मणून सखल जागेंत निजणें बरें नाहीं.

सवय नसलेल्यांनीं एकदम उघड्या जागेंत किंवा आगाशीवर निजूं नये. तसेंच खोलीचीं दारें आणि खिडक्या बंद करून निजूं नये. अंगावर वाऱ्याचा झोत न येईल अशा रीतीनें खिडक्या उघड्या ठेऊन निजावें. चिलटांमुळें त्रास होत असल्यास मच्छरदाणी घालून निजावें. अतीशय विचारांमुळें, अभ्यासानें किंवा अशाच दुसऱ्या कारणांनीं मेंदू तप्त झाला असतां लगेच निजूं नये. कारण, त्यामुळें झोंप येत नाहीं. अशा वेळीं निजण्यापूर्वीं डोक्यावर थंड पाणी घालून तें पुसावें व पायांच्या

तळव्यांस तेल चोळावें अगर पाय थोडा वेळ गरम पाण्यांत धरावेत. ह्मणजे मेंदू शांत होऊन झोंप येण्यास ठीक पडतें. निजण्याला फार रात्र करूं नये. रात्री लवकर निजून सकाळीं लवकर उठणें, यासारखें आरोग्याला दुसरें साधन नाही. डोक्यावर पांघरूण घेऊन निजूं नये. फार थंडी वाजत असल्यास कान व डोकें एकाद्या स्वच्छ व हलक्या वस्त्रानें गुंडाळून गळ्यापर्यंत पांघरूण ध्यावें व तोंड आणि नाक उघडी ठेऊन निजावें. साधारणपणें जाणत्या माणसांनां सहापासून आठ तास झोंप पाहिजे. मुलांनां वयमानाप्रमाणें नऊपासून बारा तास पाहिजे. निजण्या उठण्याच्या वेळा ठरविलेल्या असाव्यात. चांगली झोंप लागून डेंकूण, डांस वगैरे आकस्मिक कारणांमुळें नव्हे तर सहजगत्या आपण जागे झालों ह्मणजे पुरेशी झोंप झाली असें समजावें. तरूण माणसांनीं दिवसा झोंप घेणें बरें नाही. कारण, त्यामुळें आळस येतो, वेळाचा दुरुपयोग होतो; शिवाय प्रकृति विवडते. वाग्भटकार ह्मणतात:—अकार्ळी निद्रा, अति निद्रा व अत्यल्प निद्रा या मुख ( आरोग्य ) व आयुष्य यांची हानि करण्याविषयीं जशा काय दुसऱ्या कालरात्रीच आहेत. रात्रीची एक तासाची झोंप दिवसाच्या दोन तासांबरोबर आहे. ह्मणून ज्यांनां नोकरी-चाकरीमुळें जागरणाचा प्रसंग येतो त्यांनां या मानानें दिवसा झोंप घ्यावी. उताणें किंवा उपडें निजूं नये. कोणत्या तरी कुशीवर निजावें. कारण, उताणें निजल्यानें कण्यांतील मज्जारज्ज्वर दाब पडतो व त्यास विश्रांति मिळत नाही. उपडें निजल्यानें डोळे विवडण्याचा संभव असतो. निजण्याचा विछाना दक्षिणोत्तर असावा. झोंपेसंबंधानें थोडक्यांत सांगावयाचें ह्मणजे

निद्रायत्तं सुखं दुःखं पुष्टिः काश्यं बलाबलम् ।

वृषता क्लीबता ज्ञानमज्ञानं जीवितं न च ॥

—सूत्र०—वाग्भट.



अर्थः—सुखदुःख, पुष्टताकृशता, शक्तिअशक्तता, पुरुषत्व-षंडता, ज्ञानअज्ञान, जीवित व मरण या सर्व गोष्टी निद्रेवर अवलंबून आहेत. ह्मणून झोंपेंत कधीहि व्यत्यय न येईल, अशी खबरदारी घ्यावी, ह्मणजे आरोग्य प्राप्त झाल्याशिवाय रहाणार नाही.

आहार, निद्रा व मैथुन यांचा योग्य उपयोग केल्यास ते घरास जसे खांब तसे शरीरास आधारभूत होतात.

### १२—रहातें घर.

कोणत्याहि माणसाची प्रकृति बरीवाईट असणें, हें तो ज्या घरांत राहतो त्या घरावर आणि त्याच्या आजुबाजूच्या स्थितीवर पुष्कळ अंशीं अवलंबून रहाते. प्राचीन काळीं आपले लोक घराच्या बांधणींत बहुतकरून चोर व शत्रु यांपासून उपद्रव न होण्याबद्दलच्या मजबुतीकडे विशेष लक्ष्य देत असत; स्त्रियांच्या पडदानशीन रिवाजामुळें त्यांवर कोणाची नजर पडणार नाही, अशा तऱ्हेनें घराच्या आंतील बांधणी असे; खिडक्या, दरवाजे फार थोडे व अतीशय लहान असत, त्यामुळें घरांत अंधार असून वाऱ्यालाहि मोकळेपणीं फिरण्यास मार्ग नसे. अशा प्रकारचीं घरें बेळगांव, शहापूर, पुणे, सातारा, कोंकण, गोवा वगैरे अनेक ठिकाणीं अजूनहि पहाण्यांत येतात. दिवसेंदिवस लोकांनां आरोग्याचें महत्त्व कळूं लागल्यानें व दयाळु इंग्रज सरकारच्या राज्यांत पूर्वीप्रमाणें चोर व शत्रु यांचें फारसें भयही न राहिल्यानें घरांच्या बांधणींत आरोग्यदृष्ट्या बराच फेरफार दिसूं लागला आहे. लहानमोठ्या शहरांत रहाणाऱ्या पुष्कळ लोकांस स्वतःचें घर नसल्यानें भाड्याच्या घरांत मिळेल तसल्या जागेंत रहावें लागतें. असा वर्ग बराच मोठा असल्यामुळें तो जेथें भाडें कमी पडेल अशा ठिकाणीं ह्मणजे चाळी आणि जुनीं घरें यांचा आश्रय करितो. अशा जागांपैकीं काहीं घरें

आणि चाळी खरोखरीच आरोग्यदृष्ट्या बरोबर नसतात. यामुळे पुष्कळ गोरगरिबांस त्रास भोगावा लागतो. याचीं कारणें पाहूं गेल्यास कांहीं दोष घरांच्या मालकांचा किंवा तीं बांधूं देणारांचा व कांहीं त्यांत रहाणाऱ्या भाडोऱ्यांचा असतो. घरांच्या मालकांचें लक्ष्य लोकांच्या आरोग्यापेक्षां भाड्याकडे विशेष असल्यानें ते अशी चाळ किंवा घर बांधतांना त्याला लागणारें सर्व प्रकारचें सामान जितकें कमी दर्जाचें, जुनेंपुराणें, बरेंवाईट मिळेल तितकें वापरतात. जमिनी, भींती, मोऱ्या, संडास हीं दिखाऊ व कच्चीं तयार केलीं असल्यानें लगेच विघडून जातात. खरोखरी पहातां अशा जागा बांधतांना अंतर्बाह्य रचनेकडे व आजुवाजूच्या स्थितीकडे बांधणाराचें किंवा निदान म्युनिसिपालिटीचें तरी पूर्ण लक्ष्य असलें पाहिजे. भाडोऱ्यांनीं आरोग्याचे नियम लक्ष्यांत ठेऊन त्याप्रमाणें वागलें पाहिजे; ह्मणजे सर्व कांहीं ठीक होईल.

घर बांधणारांनीं तें नेहमीं होतां होई तों उंच जागीं बांधावें. आजुवाजूस डबकीं, पाणथळ जागा, गिरण्या, कारखाने नसावेत. घराचा पाया भरण्यास व घरांतील जमीन करण्यासाठीं भर घालण्यास केरकचरा, उकीरडा, जुनी माती किंवा वनस्पती, चिखल वगैरे कुजट माती कधीं घेऊं नये. कारण, अशा मातींतून नानातऱ्हेचे विषारी वायु निघतात व ते वायु घराच्या उष्णतेमुळे जमिनींतून घरांत चढतात. यासाठीं पाया भरणें किंवा जमीन करणें झाल्यास नुसत्या दगडांचा उपयोग करावा. घराची जमीन नुसत्या मातीची कधीं असूं नये. घराच्या आंतील जमीन बाहेरच्या जमिनीहून चारपांच फूट उंच असावी. असें केल्यापासून मुंगी, कीड, विंचू, साप, दमसर व कुजट हवा यांपासून बचाव होतो. घराच्या तळमजल्याची जमीन काँक्रीट घालून किंवा दगडांच्या फरशा वसवून करावी. घराच्या भिंती दगडांच्या

बांधाव्या व त्यांवर चुन्याचा गिलावा करावा. भिंती फार जाड असूं नयेत. कारण, त्या सूर्याच्या उष्णतेनें दिवसा तापून गेल्यानें त्यांत उष्णता सांचते व थंड व्हायला बराच वेळ जातो; त्यामुळें रात्रीचा त्रास होतो. म्हणून भिंती घराच्या आधाराला पुरेशा वळकट ठेऊन फार जाड असूं नयेत. पुष्कळ लोक जमिनी व भिंती शेणानें सारवितात, हें बरें नाहीं. जर जमिनी आणि भिंती वर सांगितल्याप्रमाणें केलेल्या असल्या तर नुसत्या पाण्यानें धुतां येतात; पण जर सारविण्याची जरूरच पडली, तर स्वच्छ मातीचा उपयोग करावा. पण ती माती दूर अंतरावरची चांगली असावी. उकीरड्यावरची किंवा घाणेरडी असूं नये. घराच्या आजुबाजूस व लागून पाणी सांचूं देऊं नये. असें पाणी एकदम वाहून जाण्याजोगें गटार असावें. घराच्या छपरास चांगला ढाळ द्यावा व पावसाचें पाणी गळूं नये, अशा तऱ्हेनें कौलांनीं चांगलें शाकारावें. कौलांच्या खालीं पोकळ जागा न ठेवतां आंतून चांगलें छत केलेलें असावें. नाहीं तर असल्या पोकळ जागेत उंदीर, पक्षी, वगैरे निरनिराळे प्राणी घरटीं करून राहूं शकतात, व त्यांपासून पुढें उपद्रव होण्याचा बराच संभव असतो. वळचणीखालच्या भिंतीवरून अशा प्राण्यांचा शिरकाव होऊं नये म्हणून तारेची जाळी बसविलेली असावी. घरांत ताजी शुद्ध हवा व सूर्यप्रकाश येण्यासाठीं खिडक्या आणि दरवाजे मोठे असावेत. दरवाजे समोरासमोर असल्यानें मधुनमधून ताज्या हवेचा प्रवाह येण्यास बरें पडतें. प्रत्येक खोलींत खोलीच्या मानानें बाहेरच्या बाजूच्या खिडक्या असाव्यात. कित्येक खिडकी ठेऊन तिला कांच लावून ती बंद करून ठेवितात. अशा खिडकींतून आंत उजेड पडतो, पण हवा येत नाहीं. ही रीत फार चाईट आहे. खिडकी व तिच्यावर जाळी लाविलेली असावी, ह्मणजे

जरूरीप्रमाणें उघडझांक करण्यास ठीक पडेल. विस्तवापासून जसा धूर वर जातो त्याप्रमाणें श्वासावाटे जी हवा आपण बाहेर टाकितों, ती उष्ण असल्यामुळें वर जाते. या हवेस बाहेर निघण्याकरितां छपराजवळ भोंकें असलीं पाहिजेत. हें खिडक्या आणि दरवाज्यांच्या वर केलेल्या झडप्यांनीं (व्हेनिशियन) बरेंच होतें. प्रत्येक मनुष्याला कमीतकमी एक हजार घनफूट जागा पाहिजे. ह्मणजे १० फूट लांब, १० फूट रुंद व १० फूट उंच अशी जागा असावी. आपल्या हिंदुस्तानासारख्या उष्ण देशांत थंडपणा वाटण्यासाठीं उंची १५ फूट किंवा त्याहून जास्त असावी. शुद्ध हवा व उजेड येण्याची व्यवस्था असल्यास याहून किंचित् थोडी जागा असल्यास चालेल. शुद्ध हवेप्रमाणेंच ज्या घरांत उजेड नसेल तेथें दुखणें आल्याशिवाय रहात नाहीं, ही गोष्ट कोणीहि विसरतां कामा नये. घरांतील केरकचरा, फळांच्या साली, भाजीचे डेंख, राख, चिंध्या, रद्दी कागद हीं जिकडेतिकडे घरांत टाकूं नयत, अगर कोनांत किंवा दरवाज्याशीं त्यांचा ढिगारा रचूं नये. त्यापासून आरोग्य बिघडतें. असे निरुपयोगी पदार्थ म्युनिसिपालिटीच्या कचऱ्याच्या पेटींत टाकावेत. तशी सोय नसल्यास घराबाहेर जाळून टाकावेत. स्वयंपाक करण्यासाठीं स्वतंत्र जागा असावी व ती घराबाहेर लागूनच असलेली बरी. निजण्याच्या किंवा बसण्याउठण्याच्या खोर्लींतच स्वयंपाक करूं नये. कारण त्यामुळें घरांत धूर होतो, घरें काळीं होतात, डोळे बिघडतात व हवा दूषित होते. जेथें स्वयंपाकासाठीं स्वतंत्र सोय नाहीं, अशा माणसांनीं निदान स्वयंपाक करण्याच्या खोलीचीं सर्व दारें आणि खिडक्या उघड्या ठेवाव्यात. ज्यांनां सोय असेल, त्यांनीं स्वयंपाक-खोलीला धुराडें ठेवून त्याखालीं विस्तव पेटवावा ह्मणजे धूर बाहेर जाण्यास ठीक पडतें. कारण, धुराची गती वर जाण्याची असते.

घाणेरड्या\* वस्तु घरांतील विस्तवांत टाकू नयेत. कारण, त्यांच्या जळण्याने उत्पन्न होणारे पदार्थ शरीराला विघातक असतात. स्वयंपाकघर स्वच्छ ठेवावे. तेथे अडगळीचे सामान ठेऊ नये.

रात्री उजेडासाठी जो दिवा लावावयाचा तो वाऱ्याने न मालवेल अशा जागी घराच्या आजुवाजूच्या खिडक्या उघड्या ठेवून लाविलेला असावा. सर्व दारे आणि खिडक्या बंद करू नयेत. त्यापासून हवा दूषित होऊन आरोग्य विघडले जाते. माणसांमुळे जशी हवा विघडते, तशी विस्तवापासून व दिव्यांपासूनहि विघडते. दिव्यांच्या निरनिराळ्या प्रकारांसंबंधाने 'विद्यार्थ्यांचे आरोग्य' नांवाच्या आमच्या पुस्तकांत विस्तारपूर्वक वर्णन दिले असल्याने येथे पुनरावृत्ति करित नाहीं.

निजण्याच्या खोलींत मोरी नसावी. घरांतील मोऱ्या नेहमी स्वच्छ असून त्यांत खाडे असू नयेत. पाणी लगेच जाईल अशी त्यांची जमीन केलेली असावी. मोऱ्यांच्या भोंकाला जाळ्या बसविलेल्या असाव्यात. मोरींत केरकचरा टाकू नये. निजण्याच्या खोलींत सामानाची अडगळ नसावी. आंगावर वारा न येईल पण हवा मोकळेपणे फिरेल अशा तऱ्हेने खोलींत व्यवस्थेने निजावे. जेथे चिलटांचा त्रास असेल तेथील मंडळीने मच्छरदाणी घालून निजावे. ज्यांना मच्छरदाणी घालण्याची ऐपत नसेल, त्यांनी आमच्या 'रोगजंतु' पुस्तकांत हिंवातापाच्या प्रकरणांत चिलटांचा त्रास न होण्यासाठी जे उपाय सांगितले आहेत ते योजावेत. घराच्या जमिनी, भिंती, कडा, कोनाडे, सामान, तसबिरी, पुस्तके वगैरेवर धुरळा, केरकचरा, कोळिष्टके, जीवजंतु असतात; तीं जर आपण रोज झाडून स्वच्छ केलीं नाहीत तर त्यांचा जमाव होतो

\* नामेध्यं प्रक्षिपेद्ग्नौ—मनु.

अर्थः—अशुद्ध पदार्थ अग्नींत टाकू नयेत.

च वाऱ्याबरोबर उडून श्वासावाटे फुफ्फुसांत जातात व त्यामुळे रोगाला कारण होतें म्हणून घर नेहमीं केरकचरा काढून साफसुफ केलें पाहिजे. कचरा कोनाड्यांत न टाकतां त्यासाठीं एकादी टोपली ठेवावी व तिच्यांतील कचरा रोजच्यारोज वर सांगितल्याप्रमाणें म्युनिसि-पालिटीच्या पेटींत टाकून द्यावा. पाणी टाकणें तें घरांतील जमिनीवर किंवा जिकडेतिकडे न टाकतां मोरींत टाकावें.

घराच्या सभोंवतीं किंवा निदान मागें अगर पुढें बरीच मोकळी जागा असावी. तेणेंकरून घरांतील हवा शुद्ध होण्यास ठीक पडतें. घरें एकमेकांस लागून असणें हें कांहीं बरें नाहीं. त्यापासून हवा दूषित होते. घराच्या जवळच पण जरा लांब शौचकूप असावें. तें नेहमीं स्वच्छ ठेवण्याची व्यवस्था ठेवावी. त्यांतील मैला वेळच्यावेळीं दूर होण्याची व्यवस्था करावी व शौचकूपांतील घाण घरांत न येईल अशा तऱ्हेनें तें असावें. तसेंच घोड्याचा तबेला व गाईचा गोठा घरापासून जरा दूर अंतरावर असावा. त्यांतील मलमूत्र वेळच्यावेळीं काढून टाकण्याची तजवीत ठेवावी, व त्याची घाण हवेबरोबर घरांत पसरूं नये; अशा तऱ्हेनें तीं बांधलेलीं असावीं. असो.बरील विवेचनावरून आरोग्य प्राप्त व्हावयाला आपलें घर किती शुचिभूत व नीटनेटकें पाहिजे हें आपल्या लक्षांत आलेंच असेल.

### १३-मितपणा.

प्रकृति निरोगी राहून आयुष्य दीर्घतर व्हावें असें इच्छिणारांनीं प्रत्येक गोष्टींत मितपणा राखणें अत्यंत आवश्यक आहे. आपण जी जी क्षणून गोष्ट करितों, उदाहरणार्थ; खाणें, पिणें, अभ्यास करणें, झोंप घेणें, उद्योग करणें, वगैरे वगैरे त्या प्रत्येक गोष्टींत मितपणा ठेविला नाहीं तर प्रकृति विवडून शरीर रोगी होतें.

समजा, आपण हवें त्यापेक्षां जास्त अन्न खाऊं लागलों, तर त्यापासून शरीरावर दोन प्रकारचे वाईट परिणाम घडूं शकतात. एक, फाजील अन्न पचलें न जातां अन्नमार्गांत कुजून त्यापासून उत्पन्न झालेलीं विपारी द्रव्यें आणि वायु रक्तांत शोषिले जाऊन रक्त खराब होतें व त्या माणसाला अपचन, मलावरोध, मस्तकशूल, अरुचि, अतिसार, संग्रहणी, अग्निमांद्य वगैरेसारखे रोग जडतात. दुसरा, कित्येकांची पचनशक्ति चांगली असल्यानें जास्त खाल्लें अन्न पचून शरीरपोषणास लागणारीं तत्त्वे फाजील प्रमाणानें उत्पन्न होतात व रक्ताची नैसर्गिक स्थिति बदलून त्यापासून आमवात, मधुमेह वगैरेसारखे रोग जडतात. तात्पर्य, वाजवीपेक्षां जास्त खाणें किंवा पहिल्यानें खाल्लें अन्न न पचतां त्यावर आणखी खात जाणें हें रोगोत्पत्तीला कारण होतें. आर्यवैद्यककार ह्मणतात:—

**अनात्मवन्तः पशुवद्भुजन्ते येऽप्रमाणतः ॥**

**रोगानीकस्य ते मूलमजीर्णं प्राप्नुवन्ति हि ॥ १ ॥**

या श्लोकांत अजीर्णाला रोगचमूचें मूळ ह्मटलें आहे, हें प्रत्येकानें लक्ष्यांत ठेवावें.

शरीराला पाहिजे त्यापेक्षां कमी अन्न खाणें हेंहि वाईट आहे. अन्न नेहमीं मितप्रमाणानेंच खाल्लें पाहिजे. वाग्भटकार ह्मणतात:—

**हितभुक् मितभुक् सोऽरुक् ।**

भावार्थ:—जो हितकर व मोजकें खातो, पितो तो निरोगी रहातो.

जीवनाला अत्यंत आवश्यक असें जें पाणी तें देखील वाजवीपेक्षां फाजील पिण्यांत आल्यास जर रोगकर होतें, तर चहा, कॉफी, दारू-सारखीं उत्तेजक व मादक पेयें शरीराची किती हानि करितात, हें निराळें सांगावयास नको. या उत्तेजक व मादक पेयांसंबंधाचें साम्र

वर्णन आमच्या 'अग्निमांद्य' पुस्तकांत केलें असल्यानें दाखूसंबंधानें येथें इतकेंच सांगणें पुरे आहे, कीं, जन्ममरणाच्या नोंदी पाहिल्या तर नेमस्त मद्यप्यापेक्षांही साधे लोक अधिक जगतात. मद्यानें केवळ शरीराचाच खरावा होतो असें नसून मनाचीहि तीच स्थिति होते. ह्मणून आपला हा अमूल्य देह बरावाईट राखणें प्रत्येकाच्या हातीं आहे. भवभूती ह्मणतात:—

नैसर्गिकी सुरभिणः कुसुमस्य सिद्धा ॥

मूर्ध्नि स्थितिर्न चरणैरवताडनानि ॥ १ ॥

—उत्तररामचरितम्.

भावार्थः—कोमल व सुगंधी पुष्प ह्मणजे मस्तकींच टेवावयाचें, तें पायांनीं तुडविणें मूर्खत्व आहे. या शरीराचें दीव्य मंदिर वनविणें किंवा कचऱ्याची पेटी वनविणें, हें आपल्या स्वाधीन आहे.

अभ्यास किंवा मानसिकश्रम ज्यांनीं घडतात असा कोणताहि उद्योग करणें तोहि वेतावातानेंच केल्या पाहिजे. मानसिक श्रमांनीं येणारा थकवा घालविण्यासाठीं विश्रांति ही घेतलीच पाहिजे. त्यांत हयगय झाल्यास दुखणें हें यावयाचेंच. कांहीं विद्यार्थी सारा दिवस अभ्यास करून रात्रींही करितां यावा ह्मणून नैसर्गिकरीत्या येणारी झोंप घालविण्यासाठीं चहा-कॉफीचें पान करितात. अशा रीतीनें झोंपेचा मोड करून अभ्यास करणें कधींही हानिकारक झाल्याशिवाय रहात नाहीं. ऑफिसमध्ये नोकऱ्या करणारांचीहि तीच गोष्ट आहे. मुंबईसारख्या शहरांत कांहीं ठिकाणीं तर असें पहाण्यांत येतें, कीं, कांहीं लोक बरिष्टांची मर्जी संपादन करण्याकरितां नोकरीची वेळ साडे दहाची असली तर त्यापूर्वीं तास अर्धातास ऑफिसांत जाऊन बसतात आणि सायंकाळीं ऑफिस सुटण्याची वेळ झाली तरी दोनदोन तीनतीन तास



महत्वाचें काम नसतांही वसतात. त्यांनां रविवार असो, बँक हॉलिडे असो, जेवण मिळो न मिळो, तसेंच धांव पळ करून ऑफिसांत जातात. अशा रीतीनें वरिष्ठांचा हुकूम नसतांही केवळ ऑफिसच्या मुख्याधिकार्याकडे आपलें वजन वाढावें ह्मणून केलेल्या या उद्योगा-पासून त्याला स्वतःला व त्याच्या हाताखालील माणसांनां त्रास होऊन कांहीं दिवसांनीं वरिष्ठालाहि हें दोंग समजतें. शिवाय, आरोग्याचें मातेरें होतें तें निराळें. भगवंतांनीं ह्मटलें आहे:—

युक्ताहारविहारस्य । युक्तचेष्टस्य कर्मसु ॥

युक्तस्वप्नावबोधस्य । योगो भवति दुःखहा ॥ १ ॥

भावार्थ:—आहारविहार, उद्योग, निद्रा, जागृति हीं जो माफक ठेवितो, त्याला दुःखाचा नाश करणारा असा योग साधतो. अर्थात्, असला मनुष्य सुखी असतो.

वरील विवेचनावरून व मागें ( पान ११ ) सांगितल्याप्रमाणें मितपणा आरोग्य रहाण्याला किती आवश्यक आहे हें कोणालाहि सहज कळण्यासारखें आहे. सारावली नामक ज्योतिषग्रंथांत ह्मटलें आहे:—

पथ्याशिनां शीलवतां नराणां ।

सद्वृत्तभाजां विजितेंद्रियाणाम् ।

एवंविधानामिदमायुरेव ।

सत्यं भवेत् वृद्धमुनिप्रणीतम् ॥ १ ॥

भावार्थ:—येथें ग्रहमानानें ठरलेलें आयुष्य जे कोणी शीलवान्, सद्वर्तनी, पथ्यभोजी व जितेंद्रिय असतील, अशांनां मात्र भोगेल. इतरांस नाहीं.

तात्पर्य, नियमित आयुष्य देखील मितपणा न राखल्यानें व दुराचरणानें तुटतें हें स्पष्ट आहे.

## १४—सदाचरण.

आपल्या वैद्यकग्रंथांमध्ये निरोगी रहाण्यासंबंधानें जे नियम सांगितले आहेत, त्यांत सदाचरणासंबंधानें लिहिलें आहे. कारण सदाचरणाचा शारीरिक व मानसिक वृत्तींवर सुपरिणाम होऊन आरोग्याला तें मोठें साधन होतें व आपली जीवितयात्रा सुखमय होते ह्मणून प्रत्येकानें प्राचीन ऋषिवर्यांनीं सांगितल्याप्रमाणें आपलें आचरण खालीलप्रमाणें शुद्ध व निर्मल ठेवावें.

परमेश्वरास नेहमीं शरण जावें. आपला राजा, गुरु, वैद्य, वडील माणसें यांनां सन्मान द्यावा.

आपलें कल्याण इच्छिणाऱ्या मित्रांशीं मोठ्या प्रेमानें स्नेह करावा; दुर्जनांपासून दूर रहावें.

हिंसा, चोरी, व्यभिचार, चहाडी, अप्रिय, असत्य व असंबद्ध भाषण, दुसऱ्यांचा नाश करण्याची बुद्धि, मात्सर्य, शास्त्रविरुद्ध विचार यांचा कायावाचामनेंकरून त्याग करावा.

गरीब, व्याधीनें पीडलेले व दुःखानें ग्रस्त झालेल्यांस यथाशक्ति साहाय्य करावें.

कोणाचा विश्वासघात करूं नये.

आपलें नुकसान करणाऱ्या शत्रूवरहि प्रायः उपकारच करावा.

श्रीमंतींत व गरिबींत एकच चित्तवृत्ति ठेवावी. संपत्ति आली असतां हर्ष किंवा गर्व करणें व विपत्ति येतांच शोक किंवा दीन होणें, असें असूं नये.

एकाद्याच्या चांगल्या गुणाविषयीं ईर्ष्या करावी; पण तत्साध्य जें द्रव्यादिक त्याविषयीं करूं नये.

प्रसंगाशिवाय बोलूं नये व जें बोलावयाचें तें हितकर, सत्य, थोडें व गोड बोलावें.

नशिबावर हवाला ठेऊन बसूं नये.

वेळेचा दुरुपयोग करूं नये.

ओळखीचा मनुष्य भेटला असतां प्रसन्न मुद्देनें, सौजन्यानें व दयार्द्रहृदयानें कुशलादिक प्रश्न आपणच सुरू करावेत.

जो कधीं कोणावर विश्वास ठेवित नाही किंवा सर्वांवरच ठेवितो किंवा एकटाच रहातो, तो कधींहि सुख पावत नाही.

आपण कोणाचा शत्रु आहे किंवा आपला एकादा शत्रु आहे असें कोणाहि जवळ प्रगट करूं नये. आपला अपमान झाला असतां किंवा आपल्यावर वरिष्ठाची गैरमर्जी झाली असतां तेंहि प्रगट करूं नये.

हलक्या गोष्टीनें आपलें मन दुखवून घेऊं नये व जी हानि अथवा गोष्ट व्हावयाचीच तिचा खेद करूं नये.

दुसऱ्याचा आशय लक्ष्यांत आणून त्याशीं तसें वर्तन ठेवावें.

इंद्रियांच्या अत्यंत स्वाधीन होऊं नये व त्यांनां अति क्लेशहि देऊं नये.

गृहस्थाश्रम पत्करीपर्यंत ब्रह्मचर्यानें वागावें.

नखें, केश, दाढी, मिशा हीं फार वाढूं देऊं नयेत.

कर्ण, नासिकादि मलद्वारें स्वच्छ ठेवावीं.

रोज स्नान करावें. चंदनादिक सुगंधांचें धारण करावें.

स्वच्छ, चांगला व नम्र वेष धारण करावा. मलीन वस्त्रें धारण करूं नयेत.

उन्हांतून जाणें झाल्यास छत्री घेऊन जावें व बाहेर जातांना पायांत जोडा घालावा. चालतांनां पुढें व आजुबाजूस लक्ष्य असावें.

रात्री किंवा कठीण प्रसंगी बाहेर जाणे झाल्यास हातांत काठी असावी व डोकीस रुमाल वगैरे आच्छादन असून बरोबर एकादा सोबती असावा.

घाण असलेल्या जागेतून जाऊ नये. तसेंच अग्नीच्या ज्वाळांकडे जाऊ नये.

आपल्या शक्तीबाहेर कोणतेहि काम करू नये.

खोडकर जनावरांवर बसू नये.

हस्तांनां, शिकतांनां व जांभई देतांनां तोंडापुढें हात धरल्या-शिवाय राहू नये. चारचौघांत अपान वायु सोडूं नये व नाक कोरीत बसू नये.

अंग वेडेवांकडे करू नये. फार वेळ उकीडवें बसू नये. कायिक, वाचिक व मानसिक क्रिया श्रम होण्यापूर्वीच बंद कराव्यात.

रात्री झाडाखालीं निजू नये.

वधस्थान, निर्जन अरण्य, ओसाड घर, स्मशान वगैरे ठिकाणीं जाऊ नये.

सूर्याकडे कधीं पाहू नये. तसेंच दैदिप्यमान, अपवित्र, अप्रिय व सूक्ष्म पदार्थांकडेहि पाहू नये.

डोक्यावर फार वेळ ओझे ठेऊ नये.

दारु पिऊ नये व तिला शिवूंहि नये.

प्रखर उन्ह, धूळ, तीव्रवायु व पाऊस यांचें सेवन करू नये. शरीर अस्ताव्यस्त असतां शिंका किंवा ढेंकर देणें, खोकणें, झोंप घेणें या गोष्टी करू नयेत.

नदीच्या डगरीजवळ व डोंगराच्या कड्याशीं बसू नये.

राजशत्रु, दुष्ट, विपारी व शृंगयुक्त जनावरें यांपासून दूर रहावें.

बलिष्ठांशीं कज्जा करूं नये व नीच लोकांची सेवाचाकरी करूं नये.  
शत्रूच्या घरचें किंवा त्यांनीं दिलेलें अन्न, यज्ञसत्र, वेद्या व दुकान-  
दार यांच्या घरचें अन्न ( मेवामिठाई ) वगैरे खाऊं नये.

हात व डोकें उगाच हालवूं नये.

आद्यापेक्षां खर्च कमी करावा. कर्ज करूं नये.

पूज्य लोक बसलेले असतां त्यांच्यामधून जाऊं नये.

लोकसमुदाय हा मोठा गुरु आहे, त्याअर्थीं शहाण्यानें त्यांच्याप्रमाणें  
लौकिक गोष्टींमध्ये विचारपूर्वक वागावें.

सर्व प्राण्यांवर दया करावी.

कायिक, वाचिक व मानसिक क्रियांवर दाब ठेवावा.

लोकांच्या कामामध्ये स्वतःप्रमाणें कळकळ ठेवणें हें श्रेष्ठ व्रत होय.

सत्संग व सभ्यपणा हे पुण्यमंदिराचे खांबे होत.

मी काय करितों, कोठें आहे, माझे वय काय, माझे मन कशांत  
गुंतलें आहे, हें क्षणोक्षणीं ध्यानांत आणावें ( ह्मणजे देश, काल, वय,  
क्रिया यांसंबंधानें माझी स्थिति कशी आहे याचें वरचेवर स्मरण करावें )  
ह्मणजे दुःख होणार नाहीं.

वर सांगितल्याप्रमाणें जो आपली वर्तणूक ठेवितो तो दीर्घायुष्य,  
आरोग्य, ऐश्वर्य, यश यांप्रत पावतो.

### १५-नित्यवर्तनक्रम.

सांप्रतकालीं मनुष्याचा आयुःक्रम अजिवात बदलला आहे, त्यामुळे  
आपल्या लोकांचा नित्यवर्तनक्रम कसा असावा, हें ठरविणें फार कठीण  
आहे. कारण, लहानपणीं शाळेंत जात असतांनाचा आयुःक्रम एक प्रकार-  
चा असतो तर शिक्षणक्रम पुरा झाल्यावर दुसऱ्या प्रकारचा होतो.  
शाळादेखील कांहीं ठिकाणीं सकाळसंध्याकाळ तर कांहीं ठिकाणीं दहा

ते पांच वाजेपर्यंत उघड्या असतात. नोकऱ्यांची वेळ पाहूंगे गेल्यास कित्येकांना सकाळीं पहांटे, तर कित्येकांना रात्री आणि कित्येकांना संध्याकाळीं तर कित्येकांना मधल्या वेळीं, याप्रमाणें असते. शहरची रहाणी एका तऱ्हेची तर खेडेगांवाची दुसऱ्या तऱ्हेची. या व दुसऱ्या हरएक कारणांमुळे सर्वांना एकच नियम घालून देतां येणें शक्य नाहीं. परिस्थित्यनुरूप लक्षांचा नित्यवर्तनक्रम निरनिराळा असावा लागतो. असें जरी आहे तरी बहुतेकांची वेळ साडेदहा ते पांचपर्यंत असल्यानें त्याला अनुसरून खालीं दिल्याप्रमाणें नित्यवर्तनक्रम ठरविण्याला सोयीवार होईल.

प्रत्येकांनें सकाळीं पांच वाजतां उठावें. थोडा वेळ ईश्वरस्मरण करून मग शौचमुखमार्जन करावें, आणि आदल्या रात्रीं निजतांना आंखून ठेविलेला कार्यक्रम पार पाडण्याचा निश्चय करावा. नंतर नुसतें पाणी किंवा पेलाभर दूध पिऊन सहा वाजतां गांवाबाहेर मोकळ्या हवेंत फिरावयास जावें. तेथें गेल्यावर शक्यनुरूप धांवणें, दंड काढणें, बैठका मारणें वगैरे व्यायाम करावा. अगर गावांत हवाशीर जागीं एकादी व्यायामशाला असल्यास तेथें जाऊन व्यायाम करावा. याप्रमाणें तासभर मेहनत करून सात वाजतां घरीं यावें व आठ वाजेपर्यंत बाजारांत जाणें, हजामत करिवणें, जरूर असल्यास औषध आणणें वगैरेकडे लक्ष्य देणें. तसा उद्योग नसल्यास मुलांच्या अभ्यासाकडे, शरीरप्रकृतीकडे, कपड्यालत्यांच्या आणि घराच्या स्वच्छतेकडे अगर वाचनांत वेळ घालवावा. अशीं कामें होतां होईतों एकावरच न सोंपवितां घरांतील इतर माणसांनां वांटून द्यावीं. आठपासून नऊपर्यंत अभ्यंग, स्नानसंध्या, ईश्वरस्मरण करावें व नऊ वाजतां जेवावयास बसावें. त्रिद्यार्थ्यांनीं पहांटे चार वाजतां उठून शौचमुखमार्जन करावें व सात वाजेपर्यंत अभ्यास

करावा. नंतर वर सांगितल्याप्रमाणे मोकळ्या हवेत जाऊन व्यायाम करावा व आठ वाजतां घरीं यावे आणि वरच्याप्रमाणे स्नानसंध्या उरकून नवांला जेवावयाला बसावे. जेवणाला अर्धा तास असावा, व ते जेवण साधे, लवकर पचणारे असे असावे; जड असू नये. याचें कारण दिवसभर मानसिक श्रम करावयाचे असतात, हें होय. शारीरिक श्रम करणारांनीं याहून किंचित् जड अन्न जेवण्यास हरकत नाही. साडेनवांपासून दहापर्यंत विश्रांति घेऊन नंतर नोकरीवर किंवा शाळेंत जावयास निघावे. अशानें धांवाधांवा करावी लागणार नाही. सकाळीं बायकांनां जो वेळ सांपडतो त्या वेळांत त्यांनां साधे अन्न शिजविण्यास ठीक पडतें. असो. जातांना मधल्या वेळीं उपाहारासाठीं दूध, साबुदाण्यांची अगर गव्हांच्या रव्याची लापशी, गव्हांचें, नाचण्यांचें अगर जवांचें सत्त्व, यांपैकीं एखादें घेऊन न्यावे. उपाहारगृहांत कधींहि खाऊ नये. सायंकाळीं सुटल्यावर घरीं येऊन, थोडा वेळ विश्रांति घ्यावी व स्वच्छ स्नान करावे. स्नान करितां येणें शक्य नसल्यास निदान ओल्या पंच्याने किंवा टॉवेलनें सर्वांग स्वच्छ पुसावे. असेंच विद्यार्थ्यांनीं घरीं आल्यावर करून थोडें दूध पिऊन मग मोकळ्या हवेत व्यायाम करावा. नंतर थोडा वेळ ईश्वरचिंतन करून स्वस्थपणें जेवावे. या जेवणांत सकाळच्याहून थोडे अधिक पदार्थ असावेत. या वेळीं स्वस्थता व वेळ असतो, नोकरीची व शाळेंत जाण्याची काळजी नसते, त्यामुळें पचण्यालाहि कठीण पडत नाही. बायकांनांहि हें जेवण उत्तम रीतीनें तयार करून ठेविण्यास पुष्कळ वेळ मिळतो. रात्रीं ७ वाजेपर्यंत जेवण उरकून मग तीन तासपर्यंत मित्रांच्या भेटी, संभाषण, हवाशीर जागेंत जाऊन बसणें, वगैरे करमणुकीच्या गोष्टी कराव्या, व दहा वाजतां निजावे. निजतांना दिवसांतील कार्यक्रमाचा हिशेब करावा व दुसऱ्या

दिवसाचा कार्यक्रम ठरवून ठेवावा. विद्यार्थ्यांनीं जेवणानंतर तास दीड-तास करमणुकीच्या गोष्टी वगैरे करून नंतर दहा वाजेपर्यंत अभ्यास करावा. शोप १० ते ५ पर्यंत असावी. रोज लागणारे पण संग्रह करून ठेवितां येतील असे पदार्थ आणणें व संसारार्चीं स्वस्थपणें करणांचीं कामें रविवारीं करावीत.

शेवटीं निरोगी रहाण्यासाठीं थोडक्यांत सांगावयाचें तें हें, कीं,

नित्यं हिताहारविहारसेवी  
समीक्ष्यकारी विषयेश्वसक्तः ।  
दाता समः सत्यपरः क्षमावान्  
आप्तोपसेवी च भवत्यरोगः ॥

—वाग्भट.

अर्थः—जो मनुष्य रोज हितकारक आहारविहारांचें सेवन करितो, विचार करून एकाद्या कार्यास प्रवृत्त होतो, विषयलंपट होत नाही व जो दानशील, समदृष्टि, सत्यवक्ता, क्षमावान् व सद्वाक्याचें अनुवर्तन करणारा तो सदा निरोगी रहातो.



डॉ. काळोखे यांच्या 'आनंद' फार्मसीत तयार केलेलीं  
कांहीं अनुभवसिद्ध औषधें.

| नांव.   | किंमत | रु. | आ. | नांव.  | किंमत | रु. | आ. |
|---|-------|-----|----|--|-------|-----|----|
| अतिसारावर....                                     | ...   | १   | ०  | डांग्या खोकल्यावर.   | ...   | ०   | १२ |
| अपस्मारा ( फेंपऱ्या )वर                           | १     | ०   |    | दम्यावर.   | ...   | १   | ०  |
| अर्धाशिशीवर....                                   | ...   | ०   | १२ | दंतमंजन.   | ...   | ०   | ६  |
| अर्धागवायूवर.                                     | ...   | १   | ८  | दंतशूलावर.   | ...   | ०   | ६  |
| अत्यार्तवावर-रक्तप्रदर.                           | १     | ०   |    | धातुपौष्टिक गोळ्या   | ...   | १   | ०  |
| आंकडीवर-मुलांच्या.                                | ०     | १२  |    | धुपणीवर ( श्वेतप्रदर ).                                    | ...   | १   | ०  |
| आम्लपित्तावर.                                     | ...   | ०   | १२ | नष्टार्तवा(विटाळ बंद होतो त्या)वर                          | १     | ०   |    |
| आमांशावर.   | ...   | १   | ०  | नाडीव्रणा ( नासूरा ) वर.                                   | ०     | १२  |    |
| आगपैणीवर.   | ...   | ०   | १२ | नेत्रबिंदु ( डोळे येणें, खुपऱ्या ).                        | ०     | ८   |    |
| इसबावर मलम.                                       | ...   | ०   | ६  | परम्यावर ( पिण्याचें ).                                    | ...   | १   | ०  |
| उपदंश (फिरंगरोग किंवा }<br>गर्मी )वर पिण्याचें. } | १     | ८   |    | परम्यावर पिचकारीचें औषध.                                   | ०     | १२  |    |
| उपदंशाच्या चट्ट्यांवर मलम.                        | ०     | ८   |    | पानथरी ( कवळू ) वर.  | १     | ०   |    |
| उन्हाळ्यावर.                                      | ...   | ०   | १२ | पाचनक्रियावर्धक गोळ्या.                                    | १     | ०   |    |
| कर्णस्रावावर (पू, लस येणें )                      | ०     | १२  |    | पीडितार्तवावर(विटाळशेपर्णी }<br>ओटी, पोट दुखतें त्यावर ) } | १     | ०   |    |
| कर्णशूलावर.                                       | ...   | ०   | ८  | पोटशूला(जेवणानंतर होणारा)वर                                | १     | ०   |    |
| काविळीवर  | ...   | १   | ०  | बाळंतरोगावर.   | ...   | १   | ०  |
| कॉलऱ्या ( पटकी)वर अर्क.                           | १     | ०   |    | मधुमेहावर गोळ्या.  | ...   | २   | ०  |
| कोड पांढरें.                                      | ...   | ०   | १२ | मूळव्याधीवर पोटांत घेण्याचें.                              | १     | ०   |    |
| खरजेचें मलम.                                      | ...   | ०   | ६  | मोडांचें थंडगार मलम.                                       | ...   | ०   | १२ |
| खोकल्यावर गोळ्या.                                 | ...   | ०   | ८  | यकृता ( लिव्हर ) वर  | ...   | १   | ०  |
| गजकर्णा (नायट्या)चें मलम                          | ०     | ६   |    | वातांवर ( सर्व प्रकारच्या) तेल.                            | १     | ०   |    |
| जखम भरून येण्यास.                                 | ०     | ८   |    | खप्रावस्थेवर गोळ्या.                                       | ...   | १   | ०  |
| जुलाबाच्या गोळ्या.                                | ...   | ०   | ८  | हिंवतापावर मिश्रण  | ...   | १   | ०  |
| संधिवातावर  | ...   | १   | ०  | क्षयावर (विकार नवीन असतां).                                | १     | ८   |    |

डॉ. काळोखे, चर्नारोड, गिरगांव-मुंबई.

## ग्राहकांच्या सोयीसाठी खालील सामान आमच्या फार्मसीत ठेविले असून ते बाजारभावाने विकले जाते.

निरनिराळी टिक्चर्स, लायकर्स, लिनिमेंट्स, सोडावायकार्ब, किनाईन व गोळ्या, टार्टरिक सायट्रिक, वगैरे अॅसिड्स, ग्लिसरीन, व्हेसेलीन, मेंथॉल, कोलनवॉटर, वगैरे सर्व प्रकारची इंग्रजी औषधे, तसेच औषधे मापण्याची ग्लासें, थर्मामिटर ( ताप मापण्याचे यंत्र ), अॅटिसेप्टिक वूल (विषारी जंतूपासून बचाव करणारा लॉकरीचा कपडा), लिट ( जखम बांधण्याचा कपडा ), कांचेची पिचकारी, डोळा धुण्याचे सामान, डोळ्यांत औषध घालण्याची नळी, बर्फ ठेवण्याची थैली, इरिगेटर ड्रुश ( कोठा साफ करण्याचे यंत्र ), कांचेच्या व रबराच्या नळ्या, कांचेच्या बाटल्या ( कांचेच्या बुचाच्या व साध्या बुचाच्या ) अर्ध्या औंसापासून १६ औंसपर्यंत, बुचे वगैरे.

### औषधे मागविणारांना सूचना.

औषधे रोखीने, किंवा व्ही. पी. ने, अगर रेल्वे पोस्टपार्सलने पाठविण्यांत येतील. मागणीप्रमाणे औषधे पाठविण्यांत विलंब व त्रास होऊ नये, यासाठी गिन्हाईकांनी आपला पत्रव्यवहार व संपूर्ण पत्ता इंग्रजी, मराठी किंवा गुजराथी यांपैकी कोणत्याहि सुवाच्य लिपींत लिहून कळवावा, व अजमासे निम्मी किंमत आगाऊ मनीऑर्डरीने पाठवावी. सर्व माल योग्य दराने व मोठ्या खबरदारीने पॅक करून पाठविण्यांत येईल.

डॉ. काळोखे, चर्नीरोड, गिरगांव-मुंबई.

## डॉ. काळोखे यांचीं आरोग्यमार्गदर्शक पुस्तके.

१. अग्निमांद्य (Dyspepsia) - निरोगी स्थितीतील पचनक्रिया, निरनिराळ्या इंद्रियांच्या क्रिया, कोणतें खाद्यपेय कसें व केव्हां ग्रहण करावें, अग्निमांद्य कशांनं होतें, त्याचीं लक्षणें, अन्न नीट चावून कां खाल्ले पाहिजे, उत्तेजक पेयांनीं होणारी हानि, निद्रेचें महत्त्व, मलावरोध कां होतो, ताकाचा उपयोग किती आहे, रेचकें कशीं व केव्हां घ्यावीं, अग्निमांद्य न होण्यासाठीं कशी काळजी घ्यावी व झालेंच तर उपाय काय करावेत वगैरे माहिती विस्तार-पूर्वक सचित्र दिली आहे. याचें गुजराथ व्ह. टॅ. सोसायटीनें गुजराथींत भाषांतर केले आहे. किं. ८ आणे.

२. क्षयरोग व त्याच उपाय (Tuberculosis and its treatment) - क्षयरोगाचीं कारणें, लक्षणें, तो न होण्याला काय करावें, व झालाच तर काय उपाय करावेत वगैरे माहिती क्षयजंतूंच्या आकृतींसह दिली आहे. किं. २ आणे.

३. अशक्तता (Debility) - यांत अशक्तता व तिचे प्रकार, अशक्तता येते ह्मणजे शरीरांत काय होतें, अशक्ततेचीं कारणें व लक्षणें, शृंगारिक क्रांदवच्या व नाटकें वाचल्यानें अगर पाहिल्यानें व तेच विचार डोक्यांत घोळत राहिल्यानें होणारी आयुष्यहानि, शक्तीसाठीं औषधें घेत असतां गुण कां येत नसतो, पूर्वीचे लोक सशक्त होण्याला काय करीत, हल्लींच्या लोकांनीं सशक्त होण्याला काय केलें पाहिजे वगैरे माहिती विस्तारपूर्वक दिली आहे. कागद अँटिक. किं. ६ आणे.

४. रोगजंतु (Germs of Diseases) - यांत रोगजंतूंच्या रहाण्याच्या जागा, जाती, आकार, खाद्य, त्यांचीं विषें, प्रवेशमार्ग, जंतुजन्य रोग न होण्यास काय करावें, जंतुनाशक औषधें व त्यांचे उपयोग वगैरे माहिती निरनिराळ्या जंतूंच्या आकृतींसह सोप्या भाषेंत सांगितली आहे. याचें हिंदींत भाषांतर झालें आहे. किं. ६ आणे.

५. विद्यार्थ्यांचें आरोग्य (School Hygiene) - मुलें शाळेंत जाऊं लागलीं ह्मणजे त्यांच्या आरोग्यासंबंधानें काय काळजी घेणें जरूर आहे, याची संपूर्ण माहिती यांत सचित्र दिली आहे. किं. ४ आणे.

६. फिरंगरोग (Syphilis & Gonorrhœa) - ज्याला लोक उपदंश, गर्मी, परमा ह्मणतात त्या रोगांच्या जंतूंच्या आकृतींसह अथपासून इतिपर्यंत उपायांसह संपूर्ण माहिती यांत दिली आहे. किं. ४ आणे.

डॉ. काळोखे, चर्नारोड, गिरगांव-मुंबई.