

आरोग्य-संवर्धक-माला.

पुष्प तिसरें-

# ताक व आरोग्य.

लेखक व प्रकाशक-

वैद्य गणेश पांडुरंग परांजपे.

सांगली ( S. M. C. )

( सर्व हक कर्त्यानें स्वाधीन ठेविले आहे )

मुद्रक-

गोपाल बळवंत जोशी,

आनंद छापखाना, ३३० सदाशिव-पथ, पुण.

आवृत्ति दुसरी.

शके १८४५

सन १९२४

किंमत ३ आणे.

# अभिप्राय.



विविधज्ञानविस्तार—( वर्ष ५४ अंक १० सन १९२३ ) ‘ तक्रं शक्रस्य दुर्लभम् ’ असे विनोदाने म्हणतांना आम्ही ताकाचें आरोग्याच्या दृष्टीने महत्व सुचवीत असतों. हीच गोष्ट “ ताक व आरोग्य ” या पुस्तकांत वैद्य परांजपे यांनी सशास्त्रीतीने मांडली असल्यामुळे विशेषतः चहावाज लोकांच्या दृष्टीखालून हा निबंध जाणें इष्ट आहे.

आनंद—( अंक २०७ सन १९२३ )—ताक व आरोग्य आणि हार्टडिझीज अथवा हृद्रोग हीं दोनहि पुस्तके वैद्य परांजपे यांनी लिहिलीं असून आरोग्य राखूं इच्छिणारांस फार उपयुक्त आहेत. अशा प्रकारचीं पुस्तके सामान्य वाचकांकरितां सोप्या भाषेत लिहिण्याचा परांजपे यांनी केलेला उपक्रम स्तुत्य व उत्तेजनार्ह आहे.

महाराष्ट्र—( ता. ३११०२३ )—हल्लीं ताकाचा उपयोग पाश्चात्य देशांत सुद्धां होऊं लागला आहे. परंतु हिंदुस्थानांत ताकाची उपयुक्तता व आरोग्यदायकता सामान्य माणसांस सुद्धां ठाऊक आहे. तथापि

ताकाच्या गुणांचें सशास्त्र वर्णन या पुस्तकांत उत्तम केलें आहे. ताक हें उत्कृष्ट रोगजंतुनाशक पेय आहे. प्राचीन आयुर्वेदांत ताकाचे आरोग्यवर्धक गुण सांगितले आहेत. अग्निमांद्य, संग्रहणी, मुळव्याध, उदावर्त, मूत्रकृच्छ्र, विषमज्वर (टॉयफॉईड), कनव्हल्शन्स, कंपवायु, मूतखडा, पांडुरोग, गंडमाळा, शीतापित्त, प्लीहोदर, यकृतोदर इ. विकारांवर ताकाचा उपयोग कसा हितकारक व गुणावह होतो, हें यांत दाखविलें आहे. शेवटीं ताक केव्हां व कोणी वर्ज करावें, तेवढे अपवाद सांगून चहा काफीसारख्या उन्मादक पेयांपेक्षां ताक शतपट आरोग्यकारक आहे, असा शास्त्रीबोवांनीं तरुण वाचकांस उपदेश केला आहे. तो तरुण मुलांनीं लक्षांत ठेवावा.

या पुस्तकाच्या पहिल्या आवृत्तीस <sup>CHENNAI</sup> मिकळले आहे  
अभिप्राय होत.

हल्लीं या पुस्तकांत पुष्कळच नवीन माहिती दिली आहे.

माहे जानेवारी }  
१९२४.

वैद्य परांजपे, सांगली.

## चार शब्द.



आमचीं आरोग्य-संवर्धक-मालेचीं पुष्पे अत्यंत सुवासिक असल्याचे धन्यवाद सर्वत्र ऐकूं येतात. त्याचा प्रत्यक्ष पुरावा, म्हणजे आज या पुस्तकाची दुसरी आवृत्ति निघत आहे, हाच होय.

या आवृत्तीत-रोगपरत्वे ताक कसें व्यावे. ताकाचें प्रमाण, ऋतुपरत्वे विचार वगैरे माहिती नवीन असून रुधिराभिसरणाचे कामीं ताकाचा कसा उपयोग होतो, त्याची विस्तृत माहितीहि दिली आहे.

हें पुस्तक वाचून त्याचे उपयोगासंबंधीचे अनुभव घ्यावे व ते कळवावे, अशी विनंति आहे.

वैद्य ग. पां. परांजपे.



## “ BUTTERMILK ”

HOW IT AFFECTS YOUR HEALTH.

### ताक व आरोग्य.



आपला जुना इतिहास पाहिला म्हणजे असें दिसून येते कीं, मानवी प्राण्यांचें आयुष्य बरेंच मोठें—दीर्घकालीन—होतें. मानवीप्राणी निसर्गापासून जसजसा दूर जाऊं लागला तसतसें रोगांचें प्रमाण वाढून आयुष्याचें मानही कमी होऊं लागलें. आम्ही सुधारणा म्हणून ज्यांस कवटाळीत आहों ती खरी सुधारणा नसून आपल्याला अधोगतीस नेणारी माया आहे, हें आतां पुष्कळांस कळून आलें आहे. मोकळ्या, स्वच्छ हवेंत उघड्या अंगानें काबाडकष्ट करणारीं माणसें पूर्ण निरोगी असतात. मिळेल तें अन्न व तेंहि मिळेल तेव्हां खावें, उघडे हिंडावें असा प्रकार असतांही वडार, कातकरी, भिल्ल वगैरे लोक शरीरानें धिप्पाड, सशक्त व रोगरहित असलेले आपण पहातो. परंतु सुधारणावादी, विद्यासंपन्न असे पांढरपेशे लोक गरम कपडे वापरून सुग्रास अन्न खात असतांही शरीरानें अशक्त, रोगी व खुजे असे पहाण्यांत येतात. याची कारणमीमांसा फारच खोल आहे. परंतु याचा मुख्य भाग म्हटला म्हणजे निसर्गस्थितीशीं आमची झालेली फारकत होय. निसर्गनियमाला आम्ही आंचवल्यामुळें शारीरिक व त्याबरोबरच आर्थिक हानीला आम्ही पात्र झालों आहों. ही शोचनीय स्थिति आरोग्यशास्त्रवेत्त्यांचे लक्षांत आल्या-

मुळें निसर्गाकडे घांव घ्या. रिटर्न टू नेचर, Return to Nature निसर्ग निर्मित-या आधिभौतिक तत्वाचा अंगिकार करा; असें ते सांगत आहेत. या निसर्गवादी डॉक्टरांचें म्हणणें असें आहे कीं. तुम्ही तांदूळ खाण्यांत वापरा. तांदळासारखा बलवर्धक, पौष्टिक व ज्ञानवर्धक, असा दुसरा पदार्थ नाही. परंतु भातास तांदूळ घेणें ते टरपल काढलेले पण न कांडलेले-अन् पॉलिशड राइस् un polished Rice-अमे घ्या. तांदूळ कांडल्यानें त्यांतल पोषक द्रव्यें कमी होतात, हें सांगण्यांत वरील नेचरचेच तत्त्व आहे, हें ध्यानीं येईल. याच तत्त्वास अनुसरून आम्हां म्हणतो कीं, दुधाचे एवजी चहाचे पेले घशांत न ओततां निदान दुधाची भूक ताकानें तरी भागवा; असें करण्यांत तुमचें आरोग्यरक्षण होईल. आरोग्य आणि आहार यांचा फारच निकट संबंध आहे. आपण चांगला वाईट जो आहार घेऊं त्याप्रमाणें आमच्या शरीरांत बिघाड उत्पन्न होणें अथवा आमची शरीरस्थिति निरोगी रहाणें ह्या गोष्टी अवलंबून आहेत, मोकळी व स्वच्छ हवा घेतल्यानें नैसर्गिक-जीवनशक्ति-व्हाइटल् एनर्जी-Vital Energy-बळावते. त्याचप्रमाणें शरीरारोग्यवर्धक अशीं अन्नं सेवन केल्यानें नैसर्गिक रोगप्रतिकारक शक्ति-नेचरल इम्युनिटी-तीव्र होते. सफरचंद, संत्रें, लिंबू हीं फळें विद्युद्वर्धक असून जीवनशक्तीचा पुरवठा करणारी आहेत. त्याचप्रमाणें दूध, ताक हीं अन्नंही रोगप्रतिकार करून प्राणशक्तीस मदत करणारी आहेत. अशा अन्नांचा व आरोग्याचा अगदीच निकट संबंध आहे, हें कोणासही कळून येईल. अशा आरोग्यसंरक्षक अन्नांपैकीच ताक हा पदार्थ असल्यानें आम्ही आज हा विषय हातीं घेतला आहे.

## १ ताक कशास म्हणवें ?

दुधांतील केसीन Casein नांवाचे द्रव्यावर विशिष्ट जंतूंचा रासायनिक परिणाम घडून ते द्रव्य घट्ट झाल्यावर त्याचें दही बनते. ह्या दह्यामध्ये पाणी घालून ते रवीने घुसळले म्हणजे जो पातळ आंबट पदार्थ तयार होतो, त्यास ताक असे म्हणतात. पाश्चिमात्य देशांत दुधाचें ताक बनविणारे कृत्रिम जंतू तयार केलेले डबे मिळतात. त्या जंतूंच्या सहाय्याने तिकडे ताक करण्याची पद्धति फार चांगली आहे. दुधांतील केसीन द्रव्यावर रासायनिक परिणाम करून ताक उत्पन्न करणारे जंतू कायम टिकविण्याची पद्धति आमचेकडे असल्याने तीत इतर भेसळ होण्याची भीति नाही. दूध गरम करून त्यास ताकाचें विरजण लावणें ही क्रिया आमच्या भगिनींच्या अगदीं अंगवळणी पडली आहे. दुधाची उष्णता किती अंशावर असावी ? त्यांत ताकांतील आम्ल पदार्थ किती प्रमाणांत घालावा ? याचें प्रमाण ठरविण्याची अडचण आमचेकडे भासत नाही. संसारकुशल आर्यगृहिणी हें प्रमाण तेव्हांच ठरवूं शकते. अशा रीतीने ताकाचे विरजणापासून त्या दुधाचें घट्ट दही बनते. नंतर त्या पूर्णपणें विरजून घट्ट व आम्ल झालेल्या दह्यांत पाणी घालून त्याचें मंथन करितात. हेंच ताक होय. कित्येक दिवसांत दही चांगले तयार होते. पण थंडीचे दिवसांत ते घट्ट बनत नाही, याचें कारण त्या दुधास उष्णतेची वाण पडते; हें

होय. विरजणाचे भांड्यास कांबळें, धाबळी यासारखा गरम कपडा गुंडाळून ठेवल्यानें दूध चांगलें विरजून त्याचें घट्ट दही बनते. अशा दह्यांत दह्याचे वजनाचे\* चतुर्थांश पाणी घालावें. दह्याचे निम्मे प्रमाणानें पाणी घालावें, असेंही कांहीं ग्रंथकारांचें मत आहे. असें पाणी घालून लोणी वर येईपर्यंत तें दही घुसळावें, म्हणजे त्याचें ताक बनते. हेंच आरोग्यवर्धक ताक होय.





## २ ताकाचे उपयोग.



वर सांगितल्या प्रकारचें ताक तयार करून त्या वरील लोणी काढून घ्यावें. व तें खाण्यांत वापरावें. अतिशय दाट व अती पातळ असें ताक असूं नये. आर्य लोकांनीं चांगल्या ताकाची महती फार गणिली आहे. ताक या पदार्थांमध्ये 'विकासीपणा' हा मोठा गुण आहे. म्हणजे ताक हें सहजरीत्या इंद्रियांचे सूक्ष्म तंतूंमध्ये मिसळलें जातें व त्यामुळें मनुष्याच्या शरीरांत असलेल्या रोगोत्पादक जंतूंची त्याची भेट फार लवकर होते. ताकामध्ये असणाऱ्या जंतूस—बॅसिलस बल्गेरिकस *Bacillus Bulgairicus*—असें म्हणतात. हे जंतू म्हणजे ताकाचा आत्मा होय. ह्या जंतूंचा स्वभावच असा आहे की, शरीराला त्रास देणाऱ्या जंतूंबरोबर युद्ध करावयाचें. या त्याच्या नैसर्गिक गुणामुळें रोगप्रतिकार करण्यांत हें ताक नैसर्गिक रोग-संहारक शक्तीवर ताण करूं शकतें. या ताकामध्ये लॅक्टिक ॲसिड, Lactic Acid उत्पन्न होत असल्यानें पोटांत वात ( गॅस ) उत्पन्न करणाऱ्या जंतूवर याचा फारच चांगला परिणाम होऊन ते मृत्यु-मुखी पडतात. ताकांत असणाऱ्या मांसोत्पादक भागाचे—प्रोटीन Protein चे—अत्यंत सूक्ष्म परमाणू होत असल्यानें इतर पदार्थांप्रमाणें तें पचनास जड नाहीं. तें प्रोटीन फार लवकर पचतें व दुसऱ्यासही लवकर पचवितें. आमाशयाच्या—स्टमक Stomach-आंतील श्लेष्मल त्वचेमध्ये लहान लहान नळ्यांचीं असंख्य तोंडे असतात. नळ्यांतून एक प्रकारचा रस तयार होऊन तो आमाशयांत येतो.

त्याला आमरस—ग्यास्ट्रिक ज्यूस Gastric juice—असे म्हणतात. या रसामध्ये पेपसीन नांवाचा पदार्थ असतो. नत्रविशिष्टतत्त्वं—प्रोटिडस Protieds—व मांसविशिष्टतत्त्वं—प्रोटीन—पचण्यास या पेपसीनचा चांगला उपयोग होतो. ताकापासून या पेपसीनचें कार्य अधिक उत्तेजित होत असल्यामुळे कोरडे पदार्थही ताकामुळे पचले जातात. घट्ट, पातळ वगैरे अन्नाचें मिश्रण खाण्यांत आल्यानें तें पचनेंद्रियांस पचविण्यास जड होतें. परंतु या पदार्थाबरोबर ताक खाल्यानें पचनेंद्रियांस ते पदार्थ पचविण्यास त्रास होत नाही. ताकामध्ये—कॅल्शियम Calciam, मॅग्नेशियम Magnesium, प्रोटेशियम Protassium, सोडियम् Sodium, फास्फरस Phosphorus, क्लोराईन Chlorine, सल्फर ( गंधक ) Sulphur हे क्षारही थोड्या प्रमाणांत असल्यानें हाडे व रक्त यांचें पोषण होण्यास ताकानें मदत होते. ताकांतील फास्फरसक्षार मेंदूचे वाढीस फार उपयोगी पडतो. ताकामध्ये लोहाचे-आयर्न-Iron--अत्यंत सूक्ष्म कण असल्यामुळे रक्तांतील आरक्त रक्तपिंड—रेड व्हाइट कार्पस्कुलस् Red blood Corpuscles—कार्यक्षम होण्यास ताकाची मदत होते. ताकामध्ये मांसोत्पादक भाग कमी असल्यानें स्नायु बळकट होण्यास व शक्ति वाढण्यास ताकाचा उपयोग व्हावा तसा होणार नाही, अशी कित्येक लोकांची शंका आहे. परंतु डॉ. व्हॉईटनें ही शंका प्रत्यक्ष प्रयोगानें खोटी ठरविली आहे.

डॉ. व्हॉईट म्हणतो:—“ प्रोटीन—मांसोत्पादक—हा पदार्थ अन्नांतून पुष्कळसा गेला नाही तरी स्नायु बळकट होतात. मनुष्य घष्टपुष्ट बनतो व त्याची शक्ति आणि आरोग्य हीं कायम रहातात.

उलटपक्षीं प्रोटीन अधिक असणारीं द्रव्ये खाल्यास त्यांचा यकृत—  
लिव्हर—मूत्रपिंड—किडनीज्—यांवर दाब पडतो व शरीर ते  
प्रोटीन द्रव्य बाहेर फेंकण्याचा प्रयत्न करितें. ” ताकांतील घट्ट  
भागांत हें प्रोटीन द्रव्य वरेंच असतें. ताकांत असलेलें हें प्रोटीन  
शरीरास पुरेसें आहे. यापासन शक्ति वाढते व मनुष्य चांगला पुष्ट  
होतो, असा अनुभव आहे.

वारंवार अनेक पदार्थ खाण्यांत आल्यामुळें ते नीटपणें पचले जात  
नाहींत व त्या अपक पदार्थांची घाण आंतड्यांमध्ये सांचून रहाते.  
ही घाण आंतड्यांत कुजण्याची क्रिया सुरू करते. अशा स्थितीत  
ताक फार चांगले काम करितें. आंतड्यांतील ही कुजण्याची क्रिया  
ताकानें नाश पावून आंतडें स्वच्छ होतें. आणि आंतड्यांत नव्या  
रक्ताचा पुरवठा होतो. ताक हा पदार्थ शरीरांतील पार्थिवकणांना  
विद्रुत करित असल्यामुळें रुधिराभिसरण चांगलें होतें. त्यामुळेंच  
ताक खाणाऱ्या माणसाच्या सांध्याभोंवतालीं अथवा स्नायूंमध्ये  
अशुद्ध द्रव्ये सांचत नाहींत. रुधिराभिसरण चांगलें झाल्यानें व  
रक्तांतील जड भागाशीं देखील मिसळून त्यांचें पोषण करण्याचा  
धर्म ताकांत असल्यामुळें शरीरांतील हरएक तंतूस पोषक द्रव्ये  
मिळून त्यांतील अशुद्ध द्रव्ये जलद निघून जातात. रक्तवाहिन्यांत  
जडद्रव्ये सांचून राहिल्यास त्या फुगून ताठ होतात व त्यामुळें  
रुधिराभिसरणास अडथळा होतो, आणि शरीरांत अयोग्य वेळींच  
जरेचीं लक्षणें दिसूं लागतात. पण ताक प्रत्यहीं ( नित्य ) उप-  
योगांत आणल्यास रक्तवाहिन्यांस मदत मिळून रुधिराभिसरण  
उत्तम तऱ्हेनें होऊं लागतें. ताकामुळें पाचकरसही अधिक उत्पन्न

होत असल्यामुळे पचनशक्ति वाढते. अर्थात् यामुळे देह चांगला सतेज व सशक्त होतो. यकृत, मूत्रपिंड व इतर मलोत्सर्जक इंद्रिये यांच्या क्रिया ताकामुळे उत्तेजित होतात. पचनेंद्रिये मजबूत करणे व चांगले रक्त तयार करणे ह्या क्रिया ताक फार उत्तम रीतीने करतें, असे हल्ली प्रयोगाने सिद्ध झाले आहे.

आर्य लोकांचे अनुभवास हे गुण आल्यामुळे त्यांनी ताकाचे अनेक गुण गायले आहेत. ताक हा पदार्थ केवळ कांहीं तरी पेय नसून तें एक विशिष्ट प्रकारचें अन्न आहे. नेहमी ताकाचा उपयोग करणारा मनुष्य रोगाचे सपाट्यांत सांपडणार नाही. अशी प्राचीन लोकांची प्रतिज्ञा आहे. त्याचप्रमाणे ताकाने निर्मूळ झालेले विकार पुनः उद्भवत नाहीत, असाही आर्यांचा अनुभव आहे. ( भावप्रकाश पहा. )

प्राचीन काळीं गोरस अतिशय स्वस्त असल्याने व बहुतेक घरो-घरी दुभते जनावर असे, त्यामुळे प्राचीन लोकांनी या ताकाचा भरपूर फायदा घेतलेला आहे. आणि त्यामुळेच ताकांतील रोगनाशक संपत्तीचे भांडार त्यांना समजले असावे.

चरक, अष्टांगहृदय, भावप्रकाश, मदनपालनिघंटु वगैरे वैद्यकीय ग्रंथांमध्ये ताकाचे आरोग्यवर्धक गुण सांगितलेले आहेत. अग्निमांद्य, संग्रहणी, मुळव्याध, मूत्रपिंडाचे विकार, पंडुरोग वगैरे अनेक रोगां-वर ताक हा रामबाण उपाय आहे; हे प्रमेयही आर्य लोकांनीच अनुभवाने शोधून काढलेले आहे. ( चरक सूत्रस्थान अ. २७ पहा. )

कोणकोणत्या रोगांमध्ये ताकाचा विशेष उपयोग होतो, याची माहिती संक्षेपाने देत आहें. याचा उपयोग मी स्वतः अनुभवलेला असून अनेक रोगी लोकांवर याचे प्रयोग करून पाहिले आहेत.

( १ ) अग्निमांद्य—डिस्पेप्शिया—Dyspepsia—खालेल्या पदार्थांचे योग्य रीतीने पचन झाले नाही म्हणजे जाठररस पाझरण्याची क्रिया मंदावते. आमाशयाची शक्ति क्षीण होणे हा एक प्रकार, व आमाशयाच्या त्वचेचा—अभिताप—इन्फ्लेमेशन—Inflammation होणे हा दुसरा प्रकार होय. या पहिल्या प्रकारासच मंदाग्नि असे म्हणतात. दुसऱ्या प्रकारांत अरुचि—अँगस्टिया, —छर्दि—व्हामिटिंग—Womiting—तृष्णा—थर्स्ट—Thirst, अश्लपित्त, परिणामशूल या विकारांचा अंतर्भाव होतो. आनाह—टिंप्यानिटिस्—Tympanites हा विकारही कोष्ठगत विकृतींचेच लक्षण होय. अग्निमांद्य या विकारांत वरील सर्व रोगांचा समावेश होतो. हा विकार असा व्यापक असल्याने आर्य ग्रंथकारांनी या विकारास सर्व रोगांचे मूळ असे म्हटले आहे. ( माधवनिदान उदररोग प्रकरण पहा. )

हा विकार कांहीं दिवस केवळ ताकाचे आहारावर राहिल्याने पूर्ण बरा होतो, असा अनेक लोकांचा अनुभव आहे.

( २ ) संग्रहणी—या रोगास इंग्रजींत क्रानिक डायरिआ—Chronic Diarrhoea अथवा म्युकोएन्टिरीटीस् Muco—Enteritis असे म्हणतात. यांत पचनक्रियेचा बिघाड होऊन आंतड्याची दुर्बलता वाढते. आतड्यांत पडशासारखा विकार उत्पन्न होऊन तो पाझरून लागतो. फार दिवस राहिलेल्या या अभिष्यंदाने व अभि-

तापानें आंतड्यांची त्वचा नासली जाते व तिच्यातील पचनशक्ति अगदी कमी होते. या रोगांत आंतड्यांत व्रणही उद्भवतात. संग्रहणीचा रोगी वारंवार शौचास जातो. कधी घट्ट, कधी पातळ असा मल होणें, अपचन, पोटांत वात धरणें वगैरे विकार यापासून होतात. या रोगास ताक खाण्यामुळे पूर्ण गुण येतो. आंतड्यांची शक्ति वाढून पचनक्रिया नीटपणें चालणेंस या रोगांत ताकासारखें दुसरें औषध नाहीं. “ संग्रहणीचे रोग्यास ताक देणें हा उपाय अत्यंत श्रेष्ठ होय. ” असा चरक ग्रंथाचाही अनुभव आहे. ( पहा—चरक चिकित्सास्थान अ. १९ ) थोडेसें सैंधवयुक्त चित्रकमूळ ताकाशी उगाळून प्याल्यानें या रोगांत जलद गुण येतो. अनेक औषध घेऊन थकलेला एक संग्रहणीचा रोगी नुसत्या ताकावर एक महिना होता. पुढें तो ताक व थोडें दूध घेऊं लागला व पुढें हळू हळू थोडें अन्न खावूं लागला, यामुळे त्याची पचनक्रिया सुधारून तो पूर्ण रोगमुक्त झाला, असा माझाही खास अनुभव आहे. अशा रोग्यास मी ताकाचा आहार घेणेंस सांगतो व त्यामुळेच रोग्यामध्ये लवकर सुधारणा घडून येते.

( ३ ) मुळव्याधः—पाइल्स Piles या रोगाचे मुख्य दोन भेद करतात. अंतर व बाह्य, कोरडा अथवा रक्तस्त्रावी असे हे प्रकार होत. फार वेळपर्यंत उकिडवें बसल्यानें, मलावष्टंभ झाल्यामुळे, कुंथल्यानें वगैरे कारणांनीं गुदद्वाराचे भोंवतालीं असणाऱ्या सूक्ष्मरक्तवाहिन्यांवर दाब पडून रुधिराभिसरणास अडथळा होतो. असा प्रतिबंध झाल्यानें त्या ठिकाणीं रक्तसंचय होत जातो व त्या शिरा फुगतात. हा फुगारा वाढून त्याला मोडाचें स्वरूप येतें. या मोडांचा अभिताप-

इन्फ्लेमेशन—झाल्याने त्या ठिकाणी वेदना, आग वगैरे लक्षणें उद्भवतात. कित्येक वेळां अति उष्ण पदार्थ खाल्याने या मोडांतून रक्त-खाव सुरू होतो. किंवा घट्ट बनलेला मल गुदद्वारांतून दाटून येतांना या मोडांस घासटल्यामुळे रक्त पडूं लागते. गुदद्वारास कात्रे पडतात व पंधरापंधरा दिवसपर्यंत शौचाचेवेळीं बरेच रक्त पडल्याने मनुष्य फार अशक्त होतो. या रक्त पडणाऱ्या मुळव्याधीस—ब्लडी पाइल्स Bloody piles असें नांव देतात. या मुळव्याधीचे रोग्यास ताकाचा योग फार मुखावह होतो. “ या रोगांत महिना दोन दोन महिनेपर्यंत भरपूर ताक खाण्यास द्यावे, ” असें वाग्भट सांगतो. “ ताकासारखें मारक औषध या रोगास दुसरें नाही, ” असें चरकाचें म्हणेंण आहे. ताकानें पूर्ण नाश पावलेले मुळव्याधीचे मोड पुनः उद्भवण्याची भीति नाही. रक्त पडणाऱ्या मुळव्याधीवर तर याचा उपयोग अत्यंत यशस्वी होतो, असा माझा व इतर व्यवसायबंधूंचा अनुभव आहे. भांड्याच्या आंतून चित्रकाचे मुळीचा गंध लेपटून त्यांत दूध विरजावे. नंतर त्यातील दह्याचें ताक करून तें खावें, असा वाग्भट ग्रंथांत योग सांगितला आहे. हा उपाय पूर्ण अनुभवाचा असून हा योग आम्हीं नेहमीं वापरतो.

( ४ ) उदावर्तः—इंटेस्टिनल आवस्ट्रेशन. याचा अर्थच असा आहे कीं, आंतड्याचे नळींत कांहीं तरी अडकून मलादिक घ्राण पदार्थ बाहेर येण्याचा मार्ग बंद होणें. यासच स्रोतोनिरोध असें म्हणतात. आंतड्यांत असणारा द्रवपदार्थ कमी झाल्याने किंवा त्याचें रक्तांत शोषण झाल्याने मलाचा खडा बनतो. या रोगांत मलाचा खडा बनून मलमूत्र हीं कष्टानें होतात. शुळ,

मळमळ, अंगाचा दाह वगैरे विकार होऊं लागतात. अशा स्थितीत सेंधवयुक्त ताक चांगलें काम करितें. लवण हें स्रोतसांत लीन झालेल्या दोषांना सोडविणारें आहे. हा विकार कांहीं दिवस राहिल्यानें रसवाहिन्यांचें काम नीट रीतीनें चालत नाहीं; अर्थातच मुख्य रसवाहिनीचे-थोऱ्यासिक डक्ट Thoracic Duct-मार्गांत अडथळा उत्पन्न होतो. यामुळें चेहरा फिकट होऊन शक्ति कमी होऊं लागते. अशावेळीं रोग्यास फक्त ताकावरच ठेवावें. \*ताकांनें हा स्रोतसांचा मार्ग स्वच्छ व शुद्ध झाला म्हणजे रसवाहिनीचे कार्य पूर्ववत् सुरू होतें, व त्यापासून रोग्यास दिवसेंदिवस उत्साह वाटूं लागतो. त्याची शक्ति वाढते आणि चेहरा लाल सतेज बनतो. ( पहा:-चरक चिकित्सास्थान अ. ९ )

मूत्रपिंडांपासून पृथक्करण पावलेला घाण पदार्थ जो यूरिन-Urine-मूत्र-तो निरनिराळा करण्याची शक्ति ताकांत आहे. मूत्रपिंडाचे विकार जाण्यास व मूत्र येण्याची वाट-मूत्रवाहक नलिका-युरेटर्स-Ureters--साफ होणेस ताकाची उत्तम मदत होते. मूत्रपिंड व मूत्रवाहक नलिकेच्या कोणत्या विकारांत ताक घेणें फायदेशीर होतें त्याचा विचार करूं.

( ५ ) मूत्रकृच्छ्रः—डिस्यूरिआ—Dysuria ॥ १ ॥ तक्षिण व उष्ण पदार्थ खाल्यानें अथवा मार्ग चालून शरीरांत उष्णता वाढ-

१ अरुचौ स्रोतसां रोधे तक्रस्यादमृतोपमम् ॥ भावप्रकाश ॥

\* स्रोतःसुतक्रशुद्धेषु रसः सम्यगुपैति यः । तेन पुष्टिर्बलं वर्णः प्रहर्षश्चोपजायते ॥ चरक ॥



ल्यानें, उष्ण व तीक्ष्ण पदार्थांचे सूक्ष्म कण आणि शरीरजन्य दाह लघवीत उतरले असतां लघवी झोंबूं लागते. या लघवीच्या स्पर्शानें मूत्रनलिकेच्या त्वचेचा क्षोभ होऊन ती नलिका आकुंचन पावते. ही नलिका सुजल्यामुळें तिचा मार्ग बारीक होतो. असें झालें म्हणजे लघवी होतांना फार कष्ट होतात. लघवी वारंवार थोडथोडी होते, यास उन्हाळे लागणें असेंही म्हणतात. मलावष्टंभ झाल्यामुळेंही हा मूत्रकृच्छ्र विकार होतो. मूत्राशय व मलाशय जवळ जवळ असल्यानें मसंचयाचा दाब मूत्राशयावर पडून हा विकार उद्भवतो. अशा सान्निध्यामुळें घडणाऱ्या परिणामाला—सिंपथि—असें म्हणतात. एकाच्या क्षोभाचा परिणाम अशा रीतीनें दुसऱ्या इंद्रियांवर घडत अमतो, हें प्रत्येकानें लक्षांत ठेवावें. ॥२॥ परम्यामुळें होणारें मूत्रकृच्छ्र आहे. त्यास गनोरियल डिस्यूरिआ Gonorrhoeal dysuria असें नांव देतात. तीक्ष्ण औषधींच्या पिचकारीनें परमा बरा झाल्यावरही मूत्रनलिकेंत कायमचें आकुंचन—स्ट्रिक्चर Stricture होत असतें. या आकुंचनामुळेंच हा विकार उद्भवतो. या दोन्ही विकारांमध्ये ताक हें बहुमोल दिव्य औषधि आहे. पहिल्या प्रकारच्या मूत्रकृच्छ्रास थोडासा गूळ घालून ताक द्यावें. गुळामध्ये असणाऱ्या अॅसिडचा रासायनिक परिणाम ताकावर घडल्यानें तें या रोगांत त्वरित गुणकारी होतें. मूत्रकृच्छ्राच्या दुसऱ्या प्रकारांत नुसतें ताक बरेच दिवस घ्यावें लागतें. पण यानें रोगी कायम बरा होतो. हे गुण अनुभवास आल्यामुळें भावप्रकाश ग्रंथांत ताक हें बस्तीतील ( ओटीपोट ) शूल व मूत्रकृच्छ्र हें विकार घालविणें असें म्हटलें आहे.

( ६ ) \* “ ताकानें विषमज्वराचा नाश होतो. ” असें मदनपाल निघंटु ग्रंथांत वर्णन आहे. हा विषमज्वर म्हणजे टायफॉइड Typhoid होय. यासच प्रलापक सन्निपात असें म्हणतात. हा ताप विषमाचा भेद आहे. हा एकदम भगत नाही. हळू हळू वाढतो. सुमारे सात दिवसांनी १०३ ते १०५ डिग्रीपर्यंतही वाढतो. या विकारांत आंतड्यांत दाह व व्रण उत्पन्न होतात. यांत रक्तमिश्रित अथवा नुसते पिवळे रेश होतात. हा ताप एका विशिष्ट प्रकारच्या जंतूपासून उद्भवतो. यें जुलाब करण्याचें स्वरूप आमचे देशांत फार कमी पाहण्यांत येते. उलट इकडील रोग्यांत मलावगोध होऊन आंतड्यांस सूज येते. फुफ्फुसांत दाह झाल्यामुळे खोकलाही काचित् उद्भवतो. भ्रम, बडबड अंगावर गांधी उठणे हीं लक्षणें होतात. इकडील देशांत गांधीचे ऐवजीं गळा, छाती, पोट यांवर बारीक खसखमीसारखा पुरळ उठलेला दिसतो. हा ज्वर ४० दिवसपर्यंतही राहतो. अशा या भयंकर वाटणाऱ्या ज्वरांत ताकाचें अन्न दिल्यास तीन दिवसांतच या तापाचे जंतू नाश पावूं लागतात, असा तज्ज्ञ मंडळीचा अनुभव आहे.

ताकाचा वातनाशकगुण वाग्भटानें लिहिला आहे. पोटांत उत्पन्न होणारा घाणवायु ताकानें नाहीसा होतो, हें पूर्वी सांगितलेंच आहे. याशिवाय आणखी कांहीं वातविकार यानें बरे होतात. त्याची माहिती देतो.

( ७ ) आक्षेपक—कन्व्हलशन्स—Convulsions हा विकार रक्तांत शिरलेल्या अनेक घाण द्रव्यांमुळे पेशीचा किंवा मज्जातंतूंचा

\* इति शोधगरच्छिद्रिप्रसेक विषमज्वरान्.

( स्पायनलकार्ड ) Spinal Cord क्षोभ होऊन उत्पन्न होतो. मज्जारज्ज्वर रक्ताचा वंगरे दाब पडल्याने त्यांचा क्षोभ होऊन पेशींचे आकुंचन होते. अशा रीतीने पेशींचे फार जोराने व एकदम होणारे जे आकुंचन त्यासच आक्षेपक असे म्हणतात. बाळंत स्त्रियांना रक्तांत विषागी पदार्थ शिरल्यामुळे हा विकार होतो. या विकारांत चांगले ताक दिल्याने स्नायूंचे आकुंचन ताबडतोब कमी होऊ लागते, असा अनुभव आहे.

( ८ ) कंपवायु—यास पॅरेलिसीज अॅजिटन्स Paralysis Agitans असे इंग्रजीत म्हणतात. पाग, सोमल, वगैरे कच्ची रासायनिक द्रव्ये औषधीरूपाने व मद्य हीं पोटांत गेल्यामुळे; अतिश्रम केल्याने वगैरे कारणांनी हा विकार होतो. अलीकडे हा विकार तरुणांतही बराच आढळू लागला आहे. वृद्धावस्थेत तर हा बराच आढळतो. या विकारात कित्येक महिनेपर्यंत ताक खावे लागते. विषारी पदार्थांचे रक्तांतिल कण पूर्णपणे नाहीसे करण्याला ताकांतिल जंतूम बराच अवधि लागतो. परंतु फार दिवस ताक घेतल्याने चांगला फायदा होतो.

( ९ ) अश्मरी मूत्रखडा—क्यालकुलस Calculus शरीरांतिल रसक्रियेमध्ये बिघाड झाल्याने मूत्रांत क्षारत्व व अम्लत्व अधिक येते व अन्नांतिल काही क्षारांचे सप्तधातूशी मिश्रण होणे बंद पडते. अशा स्थितीत ते क्षार मूत्रामध्ये विरचळत नाहीत. ते मूत्राशयामध्ये—मूत्राशय—ब्लॅडर Bladder सांचू लागतात. मूत्राशयांत—बस्तीत—सांचल्यावर पुढे त्याचा मुतखडा बनतो. परंतु यापूर्वी हे क्षार मूत्र-

पिंडांच्या सूक्ष्म नलिकांत जमतात. तेव्हां त्यांची शर्करा-रेव-बनते. या शर्करेमुळे ओटीपोटांत असह्य शूल उद्भवतो. मूत्रनलिकेवाटे बस्तीमध्ये मूत्र येऊं लागे म्हणजे ह्या वेदना होत असतात. यामुळे रोगी फार व्याकुळ होतो. या विकारास रीनल कॉलिक Renal colic असें नांव देतात. या विकारांत म्हणजे मूत्रखडा बनण्याचे पूर्वी ताकाचा परिणाम यावर घडून हे क्षाराचे बारीक कण विरघळून जातात.

( १० ) “ पांडुरोगामध्ये चित्रकाची मुळी ताकाशी उगाळून तें ताक खाण्यास द्यावे, ” असें भावप्रकाश म्हणतो. डॉ. मॅकनी-कॉफ यानें पंडुरोगांत ताकाचा चांगला उपयोग होतो, असें लिहिले आहे. इंग्रजींत ह्याला एनीमिया Anœmia रोग म्हणतात. तोच हा पंडुरोग होय. कांहीं विपारी पदार्थ पोटांत गेल्यानें खाण्यांत येणाऱ्या पदार्थांतील मीठ-क्षार-सॉल्ट्स Salts शरीरानें शोषण करून घेण्याची शक्ति कमकुवत झाल्यानें वगैरे कारणांनीं हा रोग उद्भवतो. रक्तांतील लाल गोलकांची अर्थात् त्यांतील लोहाची कमरता झाल्यानें या रोगांत फिकेपणा येतो. पुढें शुद्ध रक्ताचा पुरवठा कमी झाल्यानें पचनाक्रियाही मंदावते. या रोगामध्ये रक्तांतील द्रव पदार्थ—हिमोग्लोबिन्—Hemoglobine—कमी झाल्यानें योग्य रुधिराभिसरणही होत नाहीं. यामुळे मनुष्य दिवसेंदिवस अशक्त व पांढरा होऊं लागतो. या रोगांत ताक देणें ही यशाची गुरुकिल्ली होय, असें भावप्रकाशाप्रमाणें डॉ० मॅकनीकॉफ यांचेही अनुभविक विधान आहे.

( ११ ) गंडमाला—स्क्राप्पूला—Scropula शरीरांत मान, खाक, जांघाडे वगैरे ठिकाणीं जे रसपिंड आहेत त्यांस लिंप्याटिक ग्लॅंडस असें म्हणतात. शरीरांत शिरलेला विषारी पदार्थ यांत बहुशः अडकून राहतो व तो अडकल्यावर त्या ठिकाणीं सूज उत्पन्न करितो. लिंफ ( रस ) हा रक्ताप्रमाणेच अत्यावश्यक असा धातु आहे. या धातूचें शोधन या रसपिंडांत होत असतें. या रोगांत स्थानिक परिणाम तर फारच होतो परंतु शरीरांतील सर्व रक्तांतच हा विषाड झालेला असतो. ही गंडमाला फार दिवस राहून फुटली व पुनः उत्पन्न होऊं लागली म्हणजे त्यास अपची असें म्हणतात. या गंडमालेंत व अपचींत ताकाचा परिणाम घडून या गांठीं उद्भवण्याचें बंद होतें. व झालेल्या बऱ्या होतात.

( १२ ) शीतपित्त—उदर्द—अर्टिकेरिया—Articaria—अंगावर पित्त उठणें या विकाराचें कारण बहुधा मलावष्टंभ हेंच असतें. या रोगांत ताक पिण्यास द्यावें व अंगासही लावावें. यानें चांगला गुण येतो. “ ताकाचा पाक मधुर होत असल्यानें ताकामुळें पित्तप्रकोप होत नाही. ” असें मदनपाल निघंटु ग्रंथांत मदनपाल राजा म्हणतो. या विकारांतही याचा अनुभव तसाच येतो.

( १३ ) मेद—ऑबेसिटी—Obesity—तुपासारखे स्निग्धपदार्थ ब्राजवी-पेक्षां अधिक खाणें, व्यायामाचा अभाव वगैरे कारणांनीं हा विकार होतो. मेद हा धातु शरीरांत असणें जरूर आहे. मेदाचें मंदज्वलन झालें तरच शरीराचें चलनवहन म्हणजे मांसरज्जूचें—मसलस्—Muscles चें आकुंचन होतें. पण हा संचय अधिक झाल्यामुळें मांसरज्जू व मज्जातंतू यांवर त्याचा दाब पडून त्यांच्या क्रियांस प्रतिबंध होऊं

लागतो. पोटांत आंतड्याला वेष्टन करणारी दुहेरी जी एक पातळ त्वचा आहे, तिला पेरिटोनिअम्—Peritonium—असे म्हणतात. या त्वचेच्या ज्या घड्या पडलेल्या असतात त्यांमध्ये हा भेद सांचून रहातो. यामुळे मनुष्य दोंदील बनतो. धांवण्याची व तडफेने काम करण्याची त्याला ताकद रहात नाही. या रोगास ताकद खाणे व थोडथोडा व्यायाम घेणे हेंच उत्तम औषध होय. याचा अनुभव फार चांगला येतो.

या शिवाय प्लीहोदर—एनलार्जमेंट ऑफ स्प्लीन, यकृतोदर—हेप्याटिक एनलार्जमेंट, शोथ—ड्रॉप्सी—Dropsy वगैरे विकारांत नुसता ताकाचा आहार देणे हितावह आहे. पोटातूळ हा विकार कोष्ठगत असल्याने ताकापामून हा बरा होतो. परिणाम शूलावर याचा कसा काय उपयोग होतो, याचा अनुभव अद्याप मिळाला नाही. पोटांत होणारे—कृमि—जंत ताक घेतल्याने नाहीसे होतात. पण ताकाबरोबर कुड्याचे मूळ उगाळून बरेच दिवस प्याल्याने जंत होण्याची खोड नाहीशी होते.

विशेषतः तुपासारखे पदार्थ पचविण्यास ताकाची फार मदत होते. कोणतेही पार्थिव कण पोटांत गेलेले असल्यास त्यांस विद्रुत करण्याची शक्ति ताकांत आहे. मुलें माती फार खातात. त्यांस ताक पाजल्याने मातीपामून पंडुरोग होण्याची भीति रहात नाही. अशा तऱ्हेने अनेक विकार संहार करण्याची अजबशक्ति ताकामध्ये असल्याने त्याचा उपयोग करण्यांत कोणीही हयगय करूं नये. सकळीं चहाचा कप घेण्यापेक्षां ताकाचा कप घेणे फार हितावह असून दीर्घायुष्य मिळण्यास ताक हें एक उत्तम साधन आहे.

आजकाल अनेक प्रकारची कृत्रिम विषे पोटांत जात असल्याने ताक खाऊन या विषाचा घातुक परिणाम टाळणे हा समजसपणाचा मार्ग होय. फराळाचे दुकानांत भजी तळण्यासाठी कढईत तेल घालून ते ऊन करतात. त्यांत थोडीशी भजी तळून ते तेल तसेच ठेवतात. पुनः कोणी तार्जी भजी मागितली म्हणजे तेच तेल पुनः ऊन करून त्याचा उपयोग केला जातो. असे \* वारंवार तेल तापविल्याने ते विष बनते. हेच कृत्रिम विष होय. अशी विषे हल्ली मनुष्याचे पोटांत फार जातात; त्यामुळे ताक खाणे अत्यंत जरूर आहे.




---

\* घृतं तैलं च पानीयं कषायव्यंजनादिकम् ।

पक्वं शीतीकृतं तप्तं तत्सर्वं स्यात्विषोपमम् ॥ वैद्यसंकार ॥

## ३ ताकाचे प्रकार.



जितके दुधाचे प्रकार आहेत तितकेच ताकाचेही आहेत. गाय, म्हैस व शेळी यांच्या दुधाचा उपयोग विशेष केला जातो. त्याप्रमाणेच या दुधांपासून ताक तयार करून वापरतात. जनावरांच्या दुधामध्ये गायींचे दूध जसे अत्यंत श्रेष्ठ तसे गायींच्या दुधापासून तयार केलेले ताकही उत्तम होय. लोणी न काढलेले ताक पचनास जड आहे. म्हणून लोणी काढलेले ताक पथ्यकर असून पचनास हलके होते. गाय व शेळी यांचे दुधापासून तयार केलेले ताक त्रिदोषनाशक आहे. म्हशीचे दुधापासून तयार केलेले ताक पचनास थोडेसे जड असल्याने कफ करिते. यासाठी या ताकांत सुंठ, मिरे, पिंपळी व जवखार अथवा सेंधव यांचे मिश्रणाची थोडी पूड टाकून त्याचा उपयोग करावा; अशी आरोग्य-शस्त्राची आज्ञा आहे. याप्रमाणे ताकाचे प्रकार आहेत. यांतून जें ताक मिळेल तें खावें.





## ४ केव्हां, कोणी ताक खाऊं नये ?



“ उष्णकालांत, शरद व ग्रीष्म ऋतूंमध्ये ताक खाऊं नये. कफक्षय, व्रण, मूर्च्छा, भ्रम ( वेड ), दाह, रक्तपित्त हे विकार असतां ताक खाणें हितकर नाही. अतिशय शाक्तिहीन झालेल्या मनुष्यानें ताक घेऊं नये.” अशी माहिती भावप्रकाश ग्रंथांत आढळते. शरद व ग्रीष्म ऋतूंमध्ये ताक खाऊं नये असा निर्वध आहे. त्याचा अर्थ या ऋतूंत मुळीच ताक घेऊं नये, असा असणें शक्य नाही. या ऋतूंत ताकाचें प्रमाण कमी घ्यावें, असाच त्याचा तात्पर्यार्थ आहे. ताक हें कोठ्यांतली आम (विजातीय द्रव्य) युक्त कफास नाहीसें करितें. पण छातीमध्ये ताकांन ( थोडासा ) कफ वाढतो. असा ताकाचा गुणधर्म असल्यानें उन्हाळे दिवसांत प्रथमच कफाचा संचय शरीरांत होतो, त्यास ताकांन विशेष मदत करूं नये; अशा अर्थानें हा निषेध केलेला दिसतो. परंतु ताक हें त्रिदोषाचा कोप करीत नसल्यानें थोड्या प्रमाणांत उन्हाळ्यांतही ताक खाणेस हरकत नाही. निरोगी मनुष्यासंबंधी हा नियम झाला. परंतु आजारी मनुष्यानें आपला रोग तक्रसाध्य असल्यास केव्हांही ताक खाणेस हरकत नाही. त्यापासून कांहीं अपाय होत नाही, असा माझा अनुभव आहे. तसेंच क्षयाच्या अनेक प्रकारांपैकी फक्त कफक्षयामध्ये ताक खाणें हितकर नाही. इतर प्रकारांत व विशेषतः अग्निमांद्य झाल्यामुळे बुळबुळीत, फुटीर असा पातळ मल होत असल्यास व तोंडास बेचवपणा, अन्नाचा द्वेष हीं लक्षणें असतील तर पाचक—

शक्ति वाढविणारे, तोंडास रुचि उत्पन्न करणारे पदार्थ खाणे अवश्य आहे. अशा स्थितीत ताक देण्याने फायदा होतो. ( पहा. चरक-चिकित्सास्थान अध्याय ८ )

ताक हें कांहीं तरी पेय नसून तें एक प्रकारचें अन्नाच्या बरो-बरीचें पेय आहे, असें मागें सांगितलेंच आहे. अत्यंत शक्तिहीन झालेल्या मनुष्यास ताक पचन होणें शक्य नाहीं. अशा मनुष्याला ताकापेशांही दुसरा हलका पदार्थ देणें जरूर असतें. यामुळें अत्यंत शक्तिक्षीण झालेल्या मनुष्याला ताक देणें फायदेशीर नाहीं.

येथवर ताकासंबंधानें शक्य तितका विचार केला. यावरून प्रत्येकाची खात्री होईल कीं, आपण या ताकरूपी आरोग्यवर्धक संपत्तीकडे अवश्य लक्ष पुरवून या संपत्तीचा उपयोग आरोग्य-रक्षणाकडे करून घेतला पाहिजे. वाटेल त्या प्रकारची देशी विदेशी औषधे घेऊन शरीरांत रोगांचीं मुळें दृढ करणें यांत मुळींच फायदा नाहीं. चहा, कॉफी यां सारखीं पेयें व मद्य, मांस यासारखे पदार्थ रोगसंवर्धनाचे कामीं मदत करीत असल्यानें त्यांचा त्याग करून ताकासारखे आयुरारोग्यवर्धक पदार्थ विशेषकरून खाण्यांत येतील अशी खबरदारी प्रत्येकानें घेणें जरूर आहे. तात्कालिक व शीघ्र असा मायावी परिणाम करणारीं औषधे शोधून काढण्यांत विद्वान् मंडळी गढून गेलीं आहेत. औषधाचें मोठें प्रमाण घेणें नको, त्यांचा कडूपणा चाखावयास नको. अशा क्षणिक सुखाच्या लालसेनें औषधांच्या लसी तयार करून त्यांची इंजेक्शन्स देण्यांत येतात. परंतु हे सर्वही उपाय ताकासारख्या नैसर्गिक दिव्य औषधीपुढें

कुचकामाचे होत. म्हणून सुखाची इच्छा करणाऱ्या प्रत्येक मनुष्याने ताक हा पदार्थ नेहमी खाण्यांत वापरावा. ताकामुळे शक्तीचा व्हास होत नाही, इतकेंच नव्हे तर ताक हें एक शक्तिवर्धक व पौष्टिक असें अन्न आहे. विद्यार्थी व तरुण मंडळीनें इकडे लक्ष पुरवावें.

एकंदरीत ताक हें आरोग्य मिळविण्याचे मुख्य साधनांपैकीं एक अत्युत्कृष्ट साधन असल्यानें आरोग्याची इच्छा असल्यास ताकाचें सैवन करण्यांत कोणीही कसूर करूं नका, अशी नम्र विनंति आहे.

---

## ५ रोगपरत्वें ताक कसें घ्यावें.

१ अग्निमांद्यः—सैंधव अगर पादेलोण २ ते ४ गुंजा घालून ताक घ्यावें.

२ संग्रहणीः—चित्रकमूळ ताकांत उगाळून त्याचा रपटा (गंध) वयपरत्वें २ ते ८ गुंजापर्यंत घालावा. त्यांत सैंधव २ ते ४ गुंजा घालून घ्यावें.

३ मुळव्याधः—चित्रकमूळ पाण्यांत उगाळावें. त्याचा गंध ४ ते १२ गुंजापर्यंत कल्हईच्या भांड्यास आंतून लेपटावा. तो वाळ-ह्यावर त्या भांड्यांत दूध विरजावें. त्याचें दही बनव्यावर ताक करून खावें.

४ उदावर्तः—सैंधव व पादेलोण २ ते ६ गुंजा प्रत्येकीं, लेंडपिंपळी १ ते ४ गुंजापर्यंत ताकांत घालून चांगलें ढवळावें. व स्वाण्यांत वापरावें.

५ मूत्रकृच्छ्रः—( प्रकार पहिला ) यामध्ये जुना गूळ—नस-ह्यास नवा घ्यावा—१ ते ८ गुंजापर्यंत घालून ताक ढवळावें. व वारंवार तासाचे अंतरानें घ्यावें. ( प्रकार दुसरा ) यांत कंकोळ ( कबाब चिनी ) व सराटे यांची पूड २ ते ८ गुंजा प्रत्येकीं घालून नीट मिश्रण करावें. व तें ताक दिवसांतून तीन वेळ खावें. यानें छवकर उपयोग होतो.

६ विषमज्वरः—आंत्रविकृति प्राधान्यज्वर—यांत आलेरस २ ते १० थेंब, लसूण अर्धी ते २ गुंजा, बडीशेप २ ते ८ गुंजा, हिंग

पाव ते एक गुंज यांचें मिश्रण ताकास करून ताक भरपूर ८० भार पर्यंतही वरचेवर थोडथोडे घावें. उपयोग यशस्वी होतो.

**आक्षेपकः**—यांत मिरे १ ते ४ गुंजा पूड करून घातलेले ताक प्याल्यानें चांगला व लवकर परिणाम होतो. ताक थोडथोडे तासाचे अतरानें देत असावें.

**८ कंपवायुः**—अश्वगंधा पूड १ ते ८ गुंजा ताकांत मिसळून नित्य ४० भारपर्यंत सकाळीं अनशे पोटीं प्यावें. ६ ते १२ महिने हा उपाय करावा.

**९ अश्मरीः**—जवखार, आघाड्याचा क्षार, यांपैकी एक क्षार १ ते ४ गुंजा अगर हळद, इंद्रजव यांची पूड २ ते ८ गुंजा, ताकांत मिश्र करून सकाळीं, सायंकाळीं जेवणापूर्वीं प्रत्येक वेळीं तें ताक ५।९ भार प्यावें.

**१० पांडुरोगः**—चित्रकमुळाची पूड १ ते ८ गुंजा, किरमाणी ओवा १ ते ४ गुंजा घालून वारंवार ९।५ भार ताक घ्यावें.

**११ गंडमालाः**—आवळकाठी, हिरडे, सुंठ व मिरे यांची पूड प्रत्येकीं २ ते १२ गुंजा, हळदपूड ४ ते १२ गुंजा घालून सकाळीं ताक प्यावें.

**१२ शीतपित्तः**—कोष्ठ, हिरडे, आवळकाठी व सुंठ यांची पूड प्रत्येकीं २ ते ४ गुंजा घेऊन मिश्रण करावें. व तें ताक सकाळीं प्यावें.

कोष्ठ व पांढरी माती यांची पूड ताकांत कालवून अंगास लावावी. १५ मिनिटांनीं ऊन पाण्यानें स्नान करावें. फारच गुणावह आहे.

१३ मेदः—हिरडा, बेहडा, आंवळकाठी यांचें चूर्ण २ ते १५ गुंजा घालून नित्य २ वेळां ताक द्यावें.

१४ प्लीहोदर, यकृतोदर, शोथः—यांत नुसतें ताक अगर त्रिवृत्-नळीतेड-याची पूड ४ ते २० गुंजा प्रत्येक वेळीं घालून ५ भार पर्यंत ताक वारंवार द्यावें.

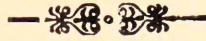
१५ पोटशूलः—ओवा, बडीशेप, पादेलोण यांची पूड २ ते ८ गुंजा, हिंग पाव ते १ गुंजा घालून ताक वारंवार द्यावें.

१६ जंतः—सैंधव, कड्याचें मूळ, किरमाणी ओवा, वावडिंग यांची पूड प्रत्येकीं २ ते ८ गुंजा घालून सकाळीं ताक प्यावें. उपयोग उत्तम होतो.

अनुभवानें उत्तम ठरलेले हे योग आहेत.

---

## ६ ताकाचें प्रमाण.



वय, शक्ति, पचन, हवा, पाणी व परिस्थिति या मानानें ताक खाण्याचें प्रमाण कमी अधिक करावें लागेल. पण पुढील कोष्टक सर्व साधारणपणें योग्य व चांगलें ठरलें आहे.

वय	दिवसांत	ताक तोळे-
२ ते ९	१	९
९ ते ८	१	१० ते २०
८ ते १५	१	२० ते ४०
१५ ते २५	१	२० ते ६०
२५ चे पुढे } १० पर्यंत }	१	३० ते ४०
६० ते ८०	१	२० ते २५
८० ते १००	१	१०—२०

हिवाळ्यांत ताक भरपूर खावें. पावसाळ्यांत प्रमाण निम्मे करावें. उन्हाळ्यांत दिवसा भरपूर खावें; रात्री खाऊं नये. कारण तें रात्री न पचल्यानें फार त्रास होतो.

ताक प्याल्यावर लागलीच त्यावर थंड अगर ऊन पाणी चमचा-भर प्यावें, म्हणजे घशावर व दातांवर ताकांतील ॲसिडचा परिणाम होत नाहीं.

