



नगीनदास राष्ट्र-शिक्षण कार्यालय अध्यापक

क्रमांक ३

# गांधी-शिक्षण

( महात्माजीना ७ राष्ट्रोभां. )

भाग ३

आरोज्य

प्रकाशक

नगीनदास अमूलपर

३०. हनुमान भिडिग, होमज रट्टीट,  
सकंस, ३०८, मुंबई.

१९२३

किंमत सात आना

શરીર ઉપર કાષ્ટ મેળવવા ઇશ્વર-ખુદામયી રહ્યા છે, તેમ રાક્ષસ-શૈતાન પણ કાળગ્નવૃદ્ધ મહેનત કરી રહ્યા છે. જ્યારે શરીર ઇશ્વરને કબજે રહે છે, ત્યારે તે રત્ન સમાન છે. જ્યારે તે રાક્ષસને કબજે આવે છે, ત્યારે તે નરકની ખાણ રૂપ છે.

x                      x                      x

માણસને કરવાની નિમોળ કે સંધ્યા બંને તે દરરોજ પવિત્ર હેતુથી કરે તો તે માંદો ન પડે. શુદ્ધ આત્માથી શુદ્ધ શરીર થાય છે. મને ખાતરી થઈ છે કે ધાર્મિક આચાર વિચારના સઘળા નિયમો, શરીર અને આત્મા બંનેનું રક્ષણ કરે છે.

आरोग्य

भारं. स्व. इणुभाश्री  
अवडोर भाघने  
अरणे

## નિવેદન.



અનિષ્ઠ કરોડ 'દેવ' અથવા તેજસ્વી મનુષ્યોથી નસાયેલો ભારત, જમે તેટલો મહાન હોવા છતાં, કાંઈ કાળચક્રની મર્યાદા બહાર ન હોઈ શકે. નિરંતર ગોળાકારે ફરતા કાળચક્રના ઉપલા ભાગમાં જ્યારે દિન્દુસ્થાન હતું— અર્થાત્ આકાશ તરફ તેની ગતિ હતી—એટલે કે 'દેવતાઈ ભાવનાઓ' તરફ દિન્દીઓ નિરંતર ગતિશીલ હતા, તે વખતે ખરેખર તેઓ 'દેવ' હતા; પરંતુ જ્યારે કાળચક્રના નીચલા ભાગમાં તેઓ ગતિ કરવા લાગ્યા અર્થાત્ પૃથ્વી તરફ—જડતા તરફ—એમની ગતિ થતી ગઈ ત્યારે સ્વભાવતઃ એમની દિવ્યતા દૂર થઈ, એતનશક્તિ મુજ્જ ગઈ અને દેહ પશુ કીટવત્ બની ગયો.

પૃથ્વી તત્ત્વ તરફ ખેંચાવું, જડવાદ તરફ આકર્ષણું થવું, અધર્મમાં જઈ પડવું એ બધું એક જ છે. એ સ્થિતિમાં મનુષ્યનો આત્મા મૂતેલો હોય છે તેથી બીજાના એ તેનું મુખ્ય લક્ષણ બને છે. બીજાને લીધે એની સુદિમાંથી નિર્મળતા, તીવ્રતા અને વિદ્યાગતા અદશ્ય થાય છે અને સુદિની એ સ્થિતિને લીધે ઇદ્રિયો આપખુદ બની દેહરાજ્યમાં અધાધુધી ઇત્પત્ત કરી શરીરને નિર્મૂલ્ય બનાવી દે છે.

દિન્દુસ્થાનની એ દશા ચાલી રહી હતી—ચાલી રહી છે. વ્યક્તિઓના દેહરાજ્યમાં અધાધુધી ચાલવાને પરિણામે સમાજવ્યવસ્થા તેમ જ રાજ્યવ્યવસ્થા અસ્તવ્યસ્ત થાય એમાં આશ્ચર્ય શું? રાજકીય પરતંત્રતા એ તો માત્ર વ્યક્તિઓની અધાધુધીનું સ્વાભાવિક પરિણામ છે.

સુદિમાંથી નિર્મળતા, તીવ્રતા અને વિદ્યાગતાના ગુણો અદશ્ય થયેલા હોવાને લીધે આજસુધી દિન્દીઓ દિન્દી રાજકીય પરતંત્રતાને કાંઈ બહારથી આવી પડેલી જીજ્ઞ માનતા હતા અને એ અગ્નણી—નહિ સમજતી—કાર્પનિક જીજ્ઞ સાથે માયાં અજ્ઞાતા હતા.



અને યોગને કથી ઝીજ અસાધ્ય છે !

તેણે યોનાનામાં દિવ્ય શક્તિ પ્રકટાવી, અને પાત્રી એ વડે દિંદી  
આત્માઓને પ્રદીપ કરવાનો મહાવચ્ચ આરંભ્યો.

એ યોગીને આજે આખી દુનિયા 'મહાત્મા ગાંધી'ને નામે પીછાને છે.

ધર્મજ્ઞાનિના સમયમાં પરમ પુરુષો ઉત્પન્ન કરવાની અવિચલ કીર્તિ  
ભારતભૂમિએ સંપાદન કરેલી છે. ભારતભૂમિના આ ધર્મજ્ઞાનિના સમયે  
ભારતે મહાત્માજીને ઉત્પન્ન કરીને પોતાની આચીન કીર્તિ કાયમ કરી છે.

એમનામાં નિર્મળ શુદ્ધિ હોવાને લીધે કોઇ પણ ઘટનાનું આંતરસ્વરૂપ  
તેઓ સદેલાઇથી અને સ્વભાવતઃ જ્ઞેષ્ઠ થકે છે. એમની ચિકિત્સાસ્થાભાવિક,  
નીવ અને તક્ષસ્પર્શી દોષ ઘટનાનું મૂળતરવ તેઓને દેખાઇ ગય છે, અને  
મૂળતરવ પર જ એમની શક્તિ કામ કરવા લાગી પડે છે.

એમણે વ્યક્તિ તેમ જ સમાજ બંને તરફ ધ્યાન આપ્યું છે. વ્યક્તિના  
આત્માને જગાડવા, તેની શુદ્ધિને નિર્મળ કરવા, તેના ચરીરને નીરોગી  
અને વિકસિત બનાવવા એમણે ઇલાજ શોધ્યા છે અને બતાવ્યા છે; અને  
સમાજને સંઘટિત કરવા સંઘબળ પ્રકટાવવા, સંઘબળને આડું અવળું ન  
વિખેરી નાખનાં શુદ્ધ શુદ્ધિથી નક્કી કરેલા એક ધ્યેય તરફ જ વહેવડાવવા  
એમણે યોજનાઓ યોજી છે.

એમણે વ્યક્તિમાં ચૈતન્ય પ્રકટાવ્યું છે, અને વ્યક્તિને ખેલવાનું યુદ્ધક્ષેત્ર  
પણ તૈયાર કરી આપ્યું છે, તેમ જ યુદ્ધશાસ્ત્ર પણ તે સાથે જ રચી આપ્યું  
છે, અર્થાત્ વ્યક્તિગત શુભ અને સામાજિક શુભના કાનુન પણ ઘડી  
આપ્યા છે.

એમણે મનુષ્યના સર્વ વ્યવહારના બોમિયા તરીકે, ધર્મશુરુ તરીકે,  
રાજદ્વારી નેતા તરીકે, સમાજસુધારક અને સમાજન્યવસ્થાપક તરીકે,  
શિક્ષણસુધારક અને શિક્ષણપ્રચારક તરીકે, વૈદ્ય અને તાલીમશાસ્ત્રી તરીકે,  
વ્યાપાર અને દુજરના દિશાસૂચક તરીકે, સાહિત્યશાસ્ત્રી તરીકે, રાજ્ય  
તરીકે તેમ જ પ્રજા તરીકે, શિક્ષક તરીકે તેમ જ વિદ્યાર્થી તરીકે, ઉત્તમમાં  
ઉત્તમ તેમ જ નમ્રમાં નમ્ર મનુષ્ય તરીકે, શુભન શુભી બનાવ્યું છે  
શુભનશાસ્ત્ર પણ રચી આપ્યું છે.



વળી સલાગ્રહનું અજીત-શસ્ત્ર ભારતપુત્રોને આપી, તેઓમાં પોતાની ગૂમાવેલી સ્વતંત્રતા પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાની મહત્વાકાંક્ષા પણ જાત્રત કરી આપી છે.

એવે સમયે અવળી બુદ્ધિને સવળી કરી ભૂલ્યાને ખરે માર્ગ દેરી જતા એ મહાન પુરુષે પોતે પ્રતિપાદન કરેલા-દાખલા દલીલ સાધના-સર્વવ્યાપક સિદ્ધાંતો તેમની પોતાની જ વાણીમાં, પ્રસંગ તથા પુનરુક્તિનો દોષ ન આવે એ ધ્યાનમાં રાખી, યોગ્યક્રમમાં વિષયવાર શાસ્ત્રીય દ્રષ્ટિ સપ્રમાણ ગોઠવી સર્વોપયોગી શ્રેષ્ઠ વાંચન સમાજને પૂરું પાડવાનો આ અમારો નમ્ર પ્રયાસ છે. 'ગાંધી=શિક્ષણ' નામ આપી આ સવળ વાંચનનો તેર ભાગમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

પશુબળ અને બુદ્ધિબળ પર વિજય મેળવી શકે એવું એકનું એક બળ જે આત્મબળ છે તેને પ્રકટાવનાર 'સલાગ્રહ' હોઈ સૌથી પહેલો એ વિષય લેવામાં આવ્યો છે. સર્વ ધર્મેભિ માન્ય, સર્વ ધર્મેભિ મધ્યભિ દુ અને આત્મા સમાન, તથા મહાત્માજીના જીવન અને ઉપદેશોના બીજા સમાન 'સલાગ્રહ'ને છોડી બીજા કયા વિષયને પહેલો મૂકી શકાય ?

બીજા ભાગમાં 'ધર્મ' વિષય લેવામાં આવ્યો છે. સર્વ ધર્મે અને વ્યવહારોનું અવલોકન પોતાની શુદ્ધબુદ્ધિથી કરવાને પરિણામે મહાત્માજીએ જે કાંઈ આ વિષયમાં કહ્યું છે તે સર્વ ધર્મવાળાઓને માન્ય થાય એવું અને વિકાસક્રમ સૂઝાડે એવું છે.

મન-વચન-કાયાનું આરોગ્ય કેમ સચવાય એ જતાવનાર 'આરોગ્ય'ને લગતો ઉપદેશ ત્રીજા ભાગમાં છે. 'કૃળવણી' કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈએ તેને લગતા તેમના દિશાદર્શક વિચારો ચોથા ભાગમાં, અને પાંચમા ભાગમાં 'ત્રીસ્વાતંત્ર્ય'નું શુદ્ધ સ્વરૂપ સમજાવવામાં આવ્યું છે.

દોલતની ઉત્પત્તિ તથા ઉપયોગ વિષેના જ્ઞાનને છઠા ભાગમાં અને આર્થિક મુક્તિનો માર્ગ દેખાડનાર 'સ્વદેશી'ને સાતમા ભાગમાં સ્થાન અપાયું છે. રાષ્ટ્રીય એકતાની ભાવનાને પોષનાર તથા પ્રજાની ખામીઓ ખુલ્લી કરી ઉંચા ગુણો અને ભવ્ય આદર્શો શીખવનાર 'પ્રજાધારણું' વિષયક તેમના બેઠા આઠમા ભાગમાં સમાવ્યા છે. કૌટુંબિક ક્ષેત્રમાંથી

શાસ્ત્રીય શૈલમાં જ્યાં જ્યાં આપણે જનન સંસ્કૃત કરવાનું કાર્ય કર્યું તે  
વિષયક વિભાગમાં આજમાં રાખવું જોઈ છે.

શાસ્ત્રીય આગતોમાં એટલે પ્રેરક કરવા પાડીને વડાવડા  
એટલી તૈયારી કરી પાડી-સ્વમાનનું જાન કરવી જે તે વખતે જુદા-જુદા  
અન્યની જુદાઈનો અસંગ ઉપરેટનારે 'અસ્પૃશ્યતા'ના પામિક અને  
શાસ્ત્રીય મુદ્દા લક્ષ્યાની તાત્કાલ આપનારા એમના કાર્યોનો ઉદ્દેશ્ય  
અગિયારમા અને બારમા મળી પછી જાનમાં સમાવેલ કરવામાં આપ્યો  
છે. વિસ્તૃત જાનથી અનુભવાવલા એમના અંગત પ્રયત્ને પ્રેરકનું  
મૂલો તથા વિચારોનો તેરમા આજમાં સમાવેલ કરી તે જાનને 'અંગત  
વિચાર' નામ આપ્યું છે.

મનુષ્યને અને સમાજને નીરોગી, સમર્થ અને સુખ્યરિચન કરવા  
માટે ઉપયોગી થઈ પડે એવું તેમનું તમામ દિશાજી આમાં સમાવેલ થયે છે  
એમ અમે માનીએ છીએ.

આ અંગ્રાવસિનો સાબ લેવા નાના-મોટા કરેકને, માથે તેમ જ  
શરૂરી જીવન જીવનારને, સ્ત્રી તેમ જ પુરુષને, વિદ્યાર્થી તેમ જ વિદ્યાર્થને,  
વ્યાપારીને, મેવકને, તેમ જ રાજદારી પુરુષોને, બહુનો તેમ જ  
ધર્મગુરુઓને આમહૂપૂર્વક સ્વરજ કરવામાં આવે છે. એમાં સર્વની મુક્તિની  
સામાન્ય ચાવી હૂપાયેલી જોવામાં આવશે.

જૂદા જૂદા ધર્મપંથોની ધાર્મિક યાગ્યોમાં વિદ્યાર્થીઓને આ  
અંગ્રાવસિના વિચારો વાંગી-વ ચાવી-સમગતવી ઠસાવવાથી ધર્મની અન્તી  
બુમિકા તૈયાર થયેલી જણાશે, અને તે બુમિકામાં કોઈ પણ ધર્મના ખાસ  
તત્ત્વો ઉઠાડવાનું સંદેશાલથી અને આગાદ રીતે બની ચકશે.

તમામ ધર્મોના આચાર્યોએ, સાધુ-સં-વાસી-ગાવા-કૃષીર-મુદ્દા-  
મોલવી-પાદરીઓએ તેમ જ મંદિર-દેવગ-દેરાસર-મરિજદ-ઉપામય-  
અગિયારી-ધર્મયાગ તથા મુસાહરખાના ઉપર કાણુ ધરાવનારાઓએ  
આ તેર પુસ્તકો પોતાને લાં આવનાર જનાર સર્વેને વાંગવા માટે ખુલાં  
રાખી તે મારફત દેશની તથા ધર્મની વર્તમાન સ્થિતિનો સંપૂર્ણ  
અભ્યાસ કરી-કરાવી પોતાના ઉપદેશનો પ્રવાહ સમયાનુસાર બદલી-  
બદલાવી પ્રજામાં ધર્મજાવના જનમન કરવા માટે સતત પ્રયત્ન કરવા વિનંતિ છે.

વળી તેને સાધન તરીકે કામે લગાડી દરેક ધર્મમાં, રાજકીય પ્રવૃત્તિમાં, દુનિયાદારીના વ્યવહાર વિગેરેમાં પેસી ગયેલા સઘા દૂર કરી દરેક વાંચક-વિચારક પોતે પોતાના ધર્મનો ઉદ્ધાર સરસ રીતે સહેલાઈથી અને સંગીનપણે કરી શકશે.

ધાર્મિક પુસ્તકો અસલ દ્રવ્યથી અમુક પ્રસંગે વંચાય છે તેવી જ રીતે વાંચતાં ન આવડતું હોય તેવા માણસોની આગળ મહોલ્લે મહોલ્લે, દરેક ગામે અને દરેક ધર્મસ્થાને આ પુસ્તકો વંચાશે તથા તે ઉપર કવિવર્ગ રસમય કાવ્યો, ગરબીઓ, ભજનો તથા સંગીતો સૂધરેલી તેમ જ ગ્રામ્ય ભાષામાં રચી આ શિક્ષણનો ફેલાવો કરશે તો હિંદનું અનહદ શ્રેમ થશે.

હિંદુસ્થાન જેવા જૂદા જૂદા ધર્મમતવાળા વિશાળ દેશમાં ધાર્મિક કેળવણી કોષ પથ્ય એક ધર્મમાં આપી શકાય નહિ ત્યાં આ ગ્રંથાવલિ દરેક ધાગામાં પાઠ્યપુસ્તક તરીકે ઉપયોગી થઈ પડશે.

આ ગ્રંથાવલિના ખાસ-અભ્યાસીઓની પરીક્ષા લઈ વખતોવખત હરિદ્વારમાં શ્રેષ્ઠ ઉત્તરનાર શાળા અગર તેના વિદ્યાર્થીઓને ઉત્તેજન તરીકે મદદ, જાનવૃત્તિ અગર ઇનામ આપવાની જૂદે જૂદે ઠેકાણે વ્યવસ્થા થશે, અગર શુભ પ્રસંગોએ આ પુસ્તકો ઇનામ તરીકે વહેંચાશે તો પૈસાનો ખેરાક ધણે જ સદુપયોગ થયો ગણાશે. અમારી મારફત આ પુસ્તકોની નકલો વહેંચાતી પૈસાનો સદુપયોગ કરવાની કોષ્ટકને ઇચ્છા હશે તો તેમને તેમની ઇચ્છા અમલમાં મૂકી આપવા જનતો પ્રયત્ન કરીશું.

અનેક સ્થળેથી એકત્રિત કરેલા ગાંધીજીના ગ્રામ્ય વિચારોની ગોઠવણીમાં અમુક અમુક સ્થળે બે અથવા વધારે કુદરાઓની વિચારશ્રેણીમાં રસ અને એકતા જળવાય તે માટે અનુસંધાન તરીકે થોડા શબ્દો ન જૂટકે જ ઉમેર્યા છે, અને તે આવા [ ] ઠાસ વચ્ચે મૂકેલા છે.

અખ્યાન નામેની ઝોળખ ફૂટનોટમાં આપેલી છે. આ ઉપરાંત આપવામાં જણાવેલી કેટલીક નિર્વિવાહિત હકીકત તે તે ભાગના પરિશિષ્ટ તરીકે આપેલી છે; અને દરેક ભાગના દરેક ક્ષેત્રના પેરગાફના આધારની નેવિ તે તે ભાગને છે. આપવામાં આવી છે.

મદદમાંથી જનદેર કરેલા કોષ પથ્ય વિચાર અથવા નિહાંત આ પુસ્તકોમાં રહી જને નથી એમ અને માનીએ છીએ; છતાં આ

પુસ્તકોમાં નંદિ આવેલા એવા કોઈ પણ આધારભૂત વિચાર અગર સિદ્ધાંત તરફ અમારું ધ્યાન જોડવામાં આવશે, અગર બીજી કોઈ રીતે આ પુસ્તકો વધારે ઉપયોગી બનાવી શકાય તેવી સૂચનાઓ મળશે તો અમે તે માટે આભાર માની બીજી આવૃત્તિ વખતે મળેલી સૂચનાઓનો ઉપયોગ કરીશું.

મહાત્માજી તેમ જ તેમના સિદ્ધિતિ જાહેર મિલકત હોઈ આ પુસ્તકોનો 'કોપીરાઈટ' અમે રાખ્યો નથી, એટલે કોઈ પણ માણસ કોઈ પણ ભાષામાં કોઈ પણ ઠેકાણે અસલ અગર ભાષાંતર કરી છાપી-છપાવી વેચી શકે છે.

આ પુસ્તકોનાં ગુજરાતીમાંથી જૂદી જૂદી ભાષાઓમાં ઉત્તમ ભાષાંતર કરી શકે એવા ચારિત્ર્યવાન સલામતીઓને તે કામ તાકીદે ઉપાડી લેવા વિનનિ છે.

મહાત્માજીના સિદ્ધિતિના ટેકા રૂપ અગર તે સિદ્ધિતિને આગળ વધારે તેવા પોતપોતાના ધર્મના ઉત્તમ દ્રષ્ટિ અગર સિદ્ધિતિ પૂરા પાડી શકે તેવા સ્વાર્થસાગીઓને તેવું કામ તાકીદે ઉપાડી લેવાની પણ અમારી તેટલી જ નમ્ર અરજ છે.

અરા ઉત્સાહથી અને સ્વાર્થસાગથી આ દિશામાં કોઈ પણ કામ કરવાનું માથે લેનારને અમારાથી બની શકતી દરેક મદદ કરીશું.

જે જે પ્રકારકોના પુસ્તકોમાંથી મહાત્માજીની વાણીનો સંમલ કરવામાં આવ્યો છે તે બધાનો તથા આ કાર્યમાં મદદ કરનાર અમારા કાર્યાલયના નિરપૂઠી ભાઈઓ વિગેરેનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનવામાં આવે છે.



# મહાત્માજીના જીવનની રૂપરેખા.



તા. ૨ ઓક્ટોબર ૧૮૬૯ ના રોજ પોરબંદરમાં જન્મ; પિતાનું નામ કરમચંદ ગાંધી, જે પ્રથમ પોરબંદર અને પછી રાજકોટના દિવાન હતા; કેળવણી: કાઠિયાવાડ હાઇસ્કૂલ, લંડન યુનિવર્સિટી અને ઇનર ટેમ્પલ; ૧૮૮૧ માં શ્રીમતી કસ્તુરબાઈ સાથે લગ્ન; ૧૮૯૧ માં મુંબઈ હાઇકોર્ટના એડવોકેટ; ૧૮૯૩ માં દક્ષિણ આફ્રિકાની મુલાકાતે; ગોરાઓનો વિરોધ છતાં સુપ્રિમ કોર્ટના એડવોકેટ તરીકે દાખલ થયા; ૧૮૯૪ માં 'નાતાલ હિંદી મહાસભા'ની સ્થાપના કરી; ૧૮૯૫ માં આફ્રિકાના હિંદીઓના હક્કના રક્ષણ માટે હિંદમાં ચળવળ ચલાવી; દક્ષિણ આફ્રિકાના વિરોધીઓને હાથે રચાયેલા કારસ્થાન પ્રમાણે દક્ષિણ આફ્રિકા પાછા જતાં કિનારા પર ઉતરતાં જ તેમનું ખૂન થવું સાંના પોલિસ સુપરિન્ટેન્ડન્ટની પત્નીએ અટકાવ્યું; ૧૮૯૯ માં ખેતર લડાઈમાં ધવાયેલા; યોદ્ધાઓની સારવાર કરનારી એક ટુકડીની સરદારી લીધી; ૧૯૦૧ માં તબિયત સુધારવા હિંદમાં પાછા ફર્યા; કલકત્તામાં ભરાયેલી ૧૭ મી મહાસભામાં ભાગ લીધો; દક્ષિણ આફ્રિકાના હિંદીઓના મુકદ્દમા ઉપર વિચાર ચલાવવા માટે નિમાયેલા મી. એમ્બરલેન આગળ તે રજુ કરવા નાતાલ પાછું જવું પડ્યું; ટ્રાન્સવાલની સુપ્રિમ કોર્ટના એટર્ની તરીકે નામ નોંધાવ્યું; ટ્રાન્સવાલના પ્રિટિશ ઇન્ડિયન એસોશીએશનની સ્થાપના કરી તેમ જ તેના મંત્રી તથા કાયદાના સલાહકાર થયા; 'ઇન્ડિયન ઓપિનિયન' નામનું પત્ર ૧૯૦૩ માં શરૂ કર્યું; ૧૯૦૪ માં દક્ષિણ આફ્રિકાના મળુરો અને માલેકો વચ્ચે ચાલેલી તકરારના પરિણામે થયેલા અનુભવ ઉપરથી અને રસ્કિનની તેમના ઉપર થયેલી અસરથી 'ફિનિશ-નિવાસ'ની સ્થાપના ૧૯૦૪ માં કરી, તે જ સાલમાં જોડાનીસબર્ગમાં મરુટી અટકાવવાનું કામ કર્યું; ૧૯૦૬ માં હુલુ બળવા વખતે મુહર્ષી ઉચ્ચકનારાઓની સરદારી લીધી; 'એશિયાટિક સો' નામના કાયદા સામે

મળવળી કરી; સલામતની લાત આરંભી; ૧૮૬૫ અને ૧૮૬૬ વર્ષની  
 વર્ષીય સમિતીના અધ્યક્ષ તરીકે સમાવેશ થયું; આ સમાવેશથી દિલ્લી સભ્ય-  
 સભામાં જે સભ્યોને માનનાર એક દિલ્લી સભ્યો તેમના ઉપર 'સલામત'ના  
 હક્કો કર્યા; જનરલ સમિતી સમાવેશની સરકારે ૧૮૬૫ વર્ષના ૫મી તે ૧૧મી  
 જુલાઈ સુધીની ઉપાડી; ૧૮૬૫ અને ૧૮૬૬ વર્ષ; ૧૮૦૮ માં દિલ્લી  
 સ્વરાજ્ય સભ્ય; ૧૮૦૮ માં દિલ્લીની મુલાકાત લીધી; ૧૮૧૧ માં તાલુકાનો  
 નોંધ આપ્યો; ૧૮૧૨ માં મેજિસ્ટ્રેટ તરીકે દિલ્લી આલિમની મુલાકાત લીધી; તબ  
 પાઉંડનો ફર નાબૂદ કરવાના અપાયેલા વચનને બંધ ૧૮૧૩ માં થવાથી  
 ફરી સલામત કરી કર્યા; ફોલો થઈ; ૧૮૧૪ માં દિલ્લીની મુલાકાત  
 લીધી; ૧૮૧૫ માં દિલ્લી પાછા ફર્યા; તે જ વર્ષના મે માસમાં 'સલામત-  
 આમત'ની સ્થાપના કરી; ૧૮૧૭ માં ચંપારણની કુમ્ભે ગયા; ૧૮૧૮ ના  
 માર્ચમાં ખેડા જાણના સલામતનું મંડળ તેમની આગેવાની નીચે થયું;  
 અને જૂનમાં સર્જાયા; તે જ સાલમાં દિલ્લીની મુદત પરિપત્તમાં ભાગ  
 લીધો; અને ખેડામાં સરકાર ભરતીનું કામ કર્યું; ૧૮૧૯ માં 'વંગ  
 ઇન્ડિયા' અને 'નવજીવન'નું તંત્રીપદ સ્વીકાર્યું; 'રોલિટ' કાવ્ય સામે  
 ૧૮૧૯ ના એપ્રિલની છઠ્ઠી તારીખે સલામતનો આરંભ કર્યો; તેથી  
 આખા દેશમાં જાગૃતિ આવી ગઈ; દિલ્લી જતાં તેમને સરકારે જટકાવ્યા;  
 સરકારે તેમને ત્રિશ્વર કયાં એમ સમજવાથી લોકોએ પંજાબ,  
 અમદાવાદ વિગેરે સ્થળોએ બારે રમખાણ મચાવ્યા; દિલ્લી જતાં  
 રસ્તામાંથી તેમને મુંબઈ પાછા લાવવામાં આવ્યા; ૧૮૧૯ ના નવેમ્બરમાં  
 દિલ્લી ખિલાફત પરિપત્તને ખિલાફતની મળવળ ઉપાડી લેવાની સલાહ  
 આપી; અમદાવાદ મહાસભામાં 'સુધારા' ના અમલ માટે સહકારનો ઉપદેશ  
 કર્યો; પરંતુ પંજાબ-ખિલાફતના બનાવોથી સરકારની સર્વ આથા વ્યથ  
 જતાં ૧૮૨૦ માં ખિલાફતની અને મહાસભાની ખાસ બેઠકમાં અસહકારનો  
 ઠરાવ પાસ કરાવ્યો; તે જ સાલના નવેમ્બરમાં ગુજરાત વિદ્યાપીઠની  
 સ્થાપના કરી; નાગપુરની મહાસભાની બેઠકમાં મહાસભાનું ધ્યેય નક્કી કરાવ્યું,  
 ૧૮૨૧ ના એપ્રિલમાં ખેડવાડાનો કાયદમ નક્કી કર્યો, તે જ સાલની ત્રિશ્મી  
 જૂન પહેલાં 'લિલક સ્વરાજ્ય ૩૩'માં કરોડ રૂપિયા એકઠા કરાવવામાં  
 સાધનશૂલ બન્યા મુબઇમાં યથેસાં તોફાનની શાંતિ કરાવી; અમદાવાદ  
 મહાસભાની બેઠક વખતે ડીક્ટેટર નિમાયા; ૧૮૨૨ માં બારડોલી નામ

સવિનય ભંગની કચેલી તેમારી ચૈરીચૈરાના અત્યાચારને લીધે પડતી મૂર્ખ-  
રાજદ્રોહી ત્રણુ લેખો માટે આજ્ઞાદ થયા; છ વર્ષની સાદી જેલ મળી; શાંતિ અને  
સ્વદેશીનો સંદેશો આપી ચડેલી રજા ભોમવવા મરોડા જેલ સીધાંઆ; તે  
વીર મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધીની વાણીનું હે વાંચક ! હવે તું અમૃતપાન કર.



## ઉપયોગમાં લીધેલાં પુસ્તકો.



‘નવજીવન.’ પ્રકાશક: નવજીવન કાર્યાલય, અમદાવાદ.

‘હિન્દ સ્વરાજ્ય’ પ્રકાશક: રાષ્ટ્રીય સાહિત્યમંડળ અમદાવાદ.  
‘સર્વોદય.’ } પ્રથમ આવૃત્તિ. સં. ૧૯૭૭.

‘યંગ ઇન્ડિયા.’ એસ. ગણેશન, ટ્રીપ્લીકેન, મદ્રાસ. ઇ. સ. ૧૯૨૩.

‘મહાત્મા ગાંધીની વિચાર સૃષ્ટિ.’ ભાષાંતરકર્તા તથા પ્રકાશક:  
મયુરાદાસ ત્રિકમજી, અમ્બરગેટ સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઈ. સં. ૧૯૭૫.

‘સ્પીચીઝ એન્ડ રાઇટીંગ્ઝ ઓફ મહાત્મા ગાંધી.’ પ્રકાશક: જી. એ.  
નટેસન, મદ્રાસ. તૃતીય આવૃત્તિ. ઇ. સ. ૧૯૨૨.

‘આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન.’ પ્રકાશક: સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક  
કાર્યાલય, મુંબઈ. તૃતીય આવૃત્તિ. સં. ૧૯૭૭.

‘મારો જેલનો અનુભવ.’ પ્રકાશક: ગાંધીય સાહિત્ય મંદિર, મુરત,  
દ્વિતીય આવૃત્તિ.

‘ઇન્ડિયન હોમરૂલ.’ પ્રકાશક: ગણેશની કું. મદ્રાસ. પંચમ આવૃત્તિ.  
ઈ. સ. ૧૯૨૨.

‘પત્રો.’ પ્રકાશક: સેન્ટ કાર્યાલય, અમદાવાદ. પ્રથમ આવૃત્તિ.  
સં. ૧૯૩૯.



# અનુક્રમણિકા.



ક્રમાંક.	લેખ.	પૃષ્ઠ.
૧.	મનુષ્ય દેહનો સદુપયોગ ...	૧
૨.	આરોગ્યના ધાનની અમલ ...	૪
૩.	શરીર-રચના ....	૧૦
૪.	હવા....	૧૩
૫.	હવાને અપ્રાકાશની ટેવો ...	૧૬
૬.	પાણી ....	૨૨
૭.	ખોરાક ...	૨૬
૮.	ખીટી-ઝાડા-ભાંગ-દાર-અરીષ્ટ ...	૪૦
૯.	કસરત ....	૪૫
૧૦.	પોષાક ....	૫૦
૧૧.	અભ્યયર્થની અમલ ...	૫૪
૧૨.	અભ્યયર્થપાલન ...	૬૨
૧૩.	હવાના ઉપચાર ...	૬૬
૧૪.	પાણીના ઉપચાર ...	૬૮
૧૫.	માટીના ઉપચાર ...	૭૫
૧૬.	નાર અને તેના ઇલાજ ...	૭૮
૧૭.	કબજાત-સંઘટ્ટણી-મરડો-હરસ ...	૮૦
૧૮.	ચેપી રોગો-શીતળ ...	૮૩
૧૯.	ચાંદીના નાર-મરડી-દાંતેરા-ઉડનો મરડો ...	૮૯



५४.	विद्यया	....	...	...	...	...	६४
५५.	विद्यया विद्यया	....	....	....	....	....	६५
५६.	विद्यया विद्यया	....	....	....	....	....	६६
५७.	विद्यया विद्यया	....	....	....	....	....	६७
५८.	विद्यया विद्यया	....	....	....	....	....	६८
५९.	विद्यया विद्यया	....	....	....	....	....	६९
६०.	विद्यया विद्यया	....	....	....	....	....	७०



# આરોગ્ય.



## ૧. મનુષ્ય દેહનો સદુપયોગ.



૧. વૈદ્ય માત્ર અપૂર્ણ અખતરાઓ ઉપર રચાયેલું છે. તેમાં ઉંટવૈદ્ય વિશેષ છે. આટલાં બધાં ઉંટવૈદ્યાંમાં આ લેખો નિર્દોષ હેતુથી લખાયેલા છે. વ્યાધિ થયે દવા બતાવવાનો હેતુ નથી; પણ વ્યાધિ અટકાવવાનો રસ્તો બતાવવા પ્રયત્ન કરવો એ સ્થૂલ હેતુ છે; વિચાર કરતાં માત્રમ પણ કે વ્યાધિ અટકાવવાના રસ્તા સહેલા છે. તે જાણવા સાઝ ખાસ જાનની જરૂર નથી. તે રસ્તે ચાલતું એ અધરું છે. કેટલાક વ્યાધિઓ વિશે લખતું દુરસ્ત ધાર્યું છે તે તો માત્ર એ બતાવવા કે બધા વ્યાધિનું મૂળ ધણે ભાગે એક છે, અને તેથી તેના ઉપાય પણ એક હોવો જોઈએ. વળી બહુ સાવચેત રહેવા છતાં પણ ઘણી વેગ આ લેખોમાં સર્થલા વ્યાધિઓ થયા કરે છે. તેના કદ ઉપાયો તો બધા માણુનો જાણતા જોવામાં આવે છે. તેમાં મારો અનુભવ ઉમેરાવ તો નુકસાન થવાનો સભવ નથી.

૨. મુખ્ય સવાલ એ છે કે આરોગ્યની જરૂર શી છે? જરૂર ન હોય એમ ધારીને આપણે વર્તીએ છીએ. અટકું તો એકસ છે કે શરીરને હાલિત બનાવી તેને એકઆરામ બાંધવતું કરી મેલવું, તે જ આ પૃથ્વીમાં સાચવવા જેવી વસ્તુ છે. એમ કરવું, અને તેને મજાનું જોઈ તેના ગવ

કરવો, એ હેતુ આરોગ્યનો હોય તો આરોગ્ય મેળવવા કરતાં રક્તપિત્તથી ભરેલું હોય તે વધારે આરં છે.

૩. આ શરીરને બધા ધર્મોગ્રં ધરતે મળવાનું, તેને ઊગ્રબળ દેવાનું માન્યું છે. તે દેવતાધ ધર કરેવાનું છે. આપણને ભાટે મળ્યું છે ભાગમાં આપણે મણીને માત્ર તેની સ્તુતિ-ધ્યાનત એ જ આપવાનું ભાગખતની બીજી સરત એ છે કે તેનો ગેરઉપયોગ ન કરવો. તેને અને અંદરથી આરં અને સાદુ રાખવું, અને જેવી હાલતમાં મળ્યું છે હાલતમાં મણીને અગ્રં મુદ્દતે પાછું સોંપી દેવું.

૪. શુભમાત્રને શરીર છે, અને તેનો ઘાટ હાગભગ એક જ છે, કે તેને પણ સાંભળવાના, જ્ઞેવાના, સુધવાના ભોગ ભોગવવાના કરવાનું છે; પણ મનુષ્યદેહને સ્તનચિંતામણિ કહી વધુ વ્યો અને ગાયો છે. સ્તનચિંતામણિ અર્થ એ છે કે તે સ્તનમાંથી જે ધારીએ તે મળે. પશુઓના શરીર આરકતે શુભ જ્ઞાનપૂર્વક લક્ષિત-ધ્યાન કરી શકતો નથી. જ્યાં જ્ઞાનપૂર્વક લક્ષિત ન હોય ત્યાં મુક્તિ ન હોય, અને જ્યાં મુક્તિ નથી, ત્યાં ખરું સુખ નથી અને ખરાં દુઃખનો નાશ નથી. શરીરનો સદુપયોગ થાય એટલે તેને ધર્મરતું ધર કરીને રખાય તો જ તે કામનું છે. અથવા તો તે હાડકાંનો, માંસનો અને લોહીનો એક ગદો લોચો છે, તેમાંથી નિકળતાં પાણી અને શ્વાસ એરી છે. શરીરનાં અગણિત નાનાં અને મોટાં છિદ્રોમાંથી નિકળતી એક પણ વસ્તુને આપણે સાચવવા માગતા નથી. તેનો વિચાર કરતાં, તેને જ્ઞેતાં, તેને અડકતાં ઉલટી કરીએ છીએ. મહા મહેનત કરવાથી જ તેમાં શુભ પડતા આપણે અટકાવી શકીએ છીએ. તે વાટે આપણે લુચ્યાઇ, દોંગાઇ, સ્વચ્છંદ, કપટ, ચોરી, જ્ઞરી વિગેરે લાખો ન કરવાનાં કામ કરીએ છીએ. તે તોલડી તેરવાનાં હમ્મેશાં માગે છે, અને તે બધું મળતાં છતાં પણ એવી કંકણુ જાતની છે કે હીકરા કરતાં પણ પ્રહાર સહન કરવાની શક્તિ તેનામાં આછી છે, પલક વારમાં તેનો નાશ થઈ જાય છે.

૫. શરીરની આવી સ્થિતિ વાસ્તવિક છે. જેનો સરસમાં સરસ ઉપયોગ થઈ શકે તે વસ્તુના દુરુપયોગ થવાની સત્તા તેમાં હોય જ; ન હોય તો તેની કિંમત ગણાય કે અંકાય નહિ. સૂર્યના તેજની પરીક્ષા આપણે કરવા શક્તિમાન છીએ, કેમકે તેના અભાવે અંધારું કેવું છે તે જ્ઞે

સપ્તીએ છીએ; અને જે સૂઈ વિના આપણે ધડીબર ન છૂંધી સપ્તીએ તે જ સૂઈમાં આપણને આગોને ખાખ કરી નાખવાની શક્તિ રહેલી છે. રાગ બદ્ધ સારો થઈ શકે છે, તેમ મહા અધમ પણ થઈ શકે છે.

૬. શરીર ઉપર કાશુ મેળવવા ઇશ્વર-પ્રુદા મથી રહો છે, તેમ રાક્ષસ-સેનાન પણ કાગળતુટ મહેનત કરી રહ્યો છે. જ્યારે શરીર ઇશ્વરને કબજે રહે છે, ત્યારે તે રત્નસમાન છે. જ્યારે તે રાક્ષસને કબજે આરે છે, ત્યારે તે નરકની ખાણુ રૂપ છે. વિવિધમાં રૂંધામણા, આખો દિવસ જેમાં બધી જાનના સ્નાના અને સડો કરનારા ખોરકા ભરાયા કરે છે, જેમાંથી દુર્ગંધ નિકળ્યા કરે છે, જેના હાથ પગ ચોરી કરવામાં વપરાય છે, જેની જીભ ન બોલવાનું બોલવામાં, ન લેવાનું લેવામાં, જેના કાન ન સાંભળવાનું સાંભળવામાં, જેની આંખ ન જોવાનું જોવામાં, અને જેનું નાક ન સુંઘવાનું સુંઘવામાં વપરાય છે એવાં શરીર તે નરકથી પણ ખરાબ છે. નરકને તો સૌ નરક રૂપે જ જોશે, પણ શરીર નરક રૂપે વપરાતાં છતાં તેને આપણે સ્વર્ગ રૂપે ગણના ગાણ્યા જઈએ છીએ. એવો રાક્ષસી દંભ અને રૂઝા શરીરને વિષે રહ્યો છે. જાગરૂને જાગરૂ જાણી આપણે તેનો ઉપયોગ સમજીશું. પણ મહેલ જાગરૂ તરીકે વપરાય, ત્યારે વિપરીત પરિણામ આવે જ; એટલે શરીર રાક્ષસને કબજે હોય તેનું આરોગ્ય ઇચ્છવાને બદલે તેનો નાશ ઇચ્છવો એ સુખકર છે.

૭. ઇશ્વરી કાષ્ટ પાગવાથી જ શરીર નીરોગી રહી શકે. રાક્ષસી કાષ્ટને તાબે થવાથી શરીર કદિ આરોગ્ય ન મેળવી શકે. જ્યાં ખરૂં આરોગ્ય છે, ત્યાં જ ખરૂં સુખ છે, અને ખરૂં આરોગ્ય મેળવવા સારૂ આપણે સ્વાદેદ્રિય-જીભને જીતવી જ જોઈએ. જો તેમ કરીએ તો બીજી વિષયોદ્રિયા પોતાની મેળે વચ રહે છે, અને જેણે ઇદ્રિયાને વચ રાખી છે તે જાગતને વચ કરે છે; કેમકે તે માણસ ઇશ્વરનો વારસ, તેનો અંધ બને છે. રામ નથી રામાયણમાં, કૃષ્ણ નથી ગીતામાં, પ્રુદા નથી કુરાનમાં, કાષ્ટ નથી બાઈબલમાં, તે બધા માણસના ચારિત્ર્યમાં છે. ચારિત્ર્ય તે નીતિમાં છે. નીતિ સત્યમાં છે. સત્ય એ જ સિવ છે. એ જ કહીએ તે છે. આ પદ્યર્થ ધૂટોજવાયો પણ આરોગ્યના લેખોમાં જોવામાં આવે એ આ મયાસનો મૂળ હેતુ છે.

## ૨. આરોગ્યના જ્ઞાનની અગત્ય.



૧. માણસનું મન એ જ તેના સ્વર્ગની અને નરકની જગ્યા છે. જહાનમ કંઈ જમીનની નીચે નથી અને જન્મત વાદળમાં નથી; 'મન એ જ બંધન ( નરક ) અને મોક્ષ ( સ્વર્ગ ) નું કારણ છે.' માણસ રોગી કે નીરોગી રહે તેનું કારણ ઘણી રીતે તે પોતે જ છે. આપણા કર્મથી આપણે માંદા પડીએ તેમ વિચારથી પણ માંદા પડીએ. પોતાના દીકરાને ડોગડ્યું થયું તે જોઈ બાપને પણ થયું, એવા દાખલા આપણે ઘણા જોઈએ છીએ. એક પ્રસિદ્ધ વૈદ્યે કહ્યું છે કે જોડલા માણસો મરકી વિગેરે રોગોથી મરે છે તેના કરતાં વધારે ભયથી મરે છે. 'બીકણુ વગર મોતે મરે છે.'

૨. અજ્ઞાન એ પણ આરોગ્યનો ભંગ કરનારું મોટું કારણ છે. આપણી ઉપર અકસ્માત આવી પડે, ત્યારે આપણે કંઈ ન જાણવાથી અશક્ત બની બેબાકા થઈ જઈએ છીએ, અો સાદું કરવા જતાં ખૂંડ કરી નાખીએ છીએ. શરીરને લગતા સાધારણ નિયમોથી બિનવાકેફ રહી આપણે ઘણી વેળા ન કરવાનું કરીએ છીએ અથવા સ્વાર્થી અને ધૂતારા ઉંટલોના હાથમાં આવી પડીએ છીએ. એક તાલુબીની વાત છે, છતાં ખરી છે કે આપણો આપણી પામે જ પડેલી વસ્તુનું જ્ઞાન આપણાથી દૂર રહેલી વસ્તુના જ્ઞાન કરતાં ઓછું હોય છે. મારી શેરીની ભૂગોળ મને નહિ આવડે, પણ ઇંગ્લાંડના ગામ વિગેરે હું ગોખી જઈશ. આકાશમાં રહેલા તારા વિશે બહુજાણું કરું ખરે, પણ મારા ઘરના છાપરાનું જ્ઞાન મને નહિ જ હોય. આકાશના તારા ગણી કહાડવાનો વિચાર કરીશ પણ મારા છાપરામાં શું છે અથવા કેટલું વળી છે તે જાણવાની મને ઇચ્છા પણ નહિ થાય. મારી નજર અગળ રચાવું કુદરતે નાટક હું જોવા મગનો નથી, પણ નાટકશાળામાં થતા ડોંગ જોવાનું મને બહુ મન થશે. તે જ સદી પ્રમાણે મારા શરીરમાં શું થાય છે, તે શું છે, તે જ્ઞાનું બન્યું

છે, તેમાંનાં દાહકાં, માંસ, લોહી વિગેરે કેમ બને છે, તે બધાં શું કરે છે, મારા શરીરમાં જોતે છે તે કાણ, મારી ગતિ કેમ ચાલે છે, મને એક વખત સારા તો બીજી વખત ખરાબ વિચાર કેમ આવે છે, મારી મરણ વિસ્મય પણ મારું મન કેમ કરોડો માધ્યમ સુધી દોડી જાય છે, મારું શરીર તો ઝાકજામથી પણ ધીમું ચાલે છે, ત્યારે મારું મન પવનના વેગ કરતાં હજારો ગણો વધારે વેગ કેમ ધરાવે છે, તેનું મને જ્ઞાન નથી. આમ મારી નજીકમાં નજીકની વસ્તુ જે મારું શરીર અને તેની સાથેનો મારો સંબંધ, તેની મને ઝાઘામાં ઝાઘી ખબર છે.

૩. આવી કંઈક દશામાંથી છૂટવું એ બધાંની ફરજ છે. શરીર અને મનનો સંબંધ જાણવો એ તો મહા મુશીબતનું કામ છે, પણ શરીરના સાધારણ વ્યાપાર વિષે થોડું ધણું જાણવું દરેક મનુષ્યને બહુ જરૂરનું છે. બાળકોના અભ્યાસમાં પણ આ જ્ઞાનનો સમાવેશ થવો જોઈએ. મારી આંતરણી વધારે તો તેનો ઉપાય કું ન જાયું, મને કાંઈ વાગે તે કું કહાડી ન શકું, મને સર્વ કરડે તો બીકમાં પડ્યા વિના મારે તરત શું કરવું એની મને ખબર ન હોય તે સરમાવા જેવું છે.

૪. આપણી આદત એવી છે કે જરા થે દઈ યાય કે તરત આપણે ઘડતર વેઠ કે હકીમને ત્યાં દોડીએ છીએ. જો તેમ ન કરીએ તો આપણો હજમ કે પાંચેથી જે કંઈ દવા લેવાની સલાહ આપે તે લખએ છીએ. આપણી માન્યતા જ એવી છે કે દવા વિના દઈ જાય નહિ, આ મોટો વહેમ છે; અને આ વહેમથી જેટલા માણસો દુઃખી થયા છે અને યાય છે તેટલા બીજાં કારણોથી નથી થતાં અને નથી થવાનાં. એટલે આપણે દઈ એ શું એટલું સમજએ તો કંઈક સમતા રાખી શકીએ. દઈનો અર્થ દુઃખ છે રોગનો અર્થ પણ તેવો જ છે. દઈનો ઉપાય લેવો એ ખરોખર છે, પણ દઈ મટાડવાને સારૂ દવા લેવી એ શેકટ છે એટલું જ નહિ, પણ તેથી ધણી વેગા નુકસાન યાય છે. મારા ધરમાં કયરો હોય તેને કું ઢાંકી દઈ તેની જેવી અસર યાય તેવી દવાની છે. કયરો ઢાંકું તેથી તે જ કયરો સડીને મને દાનિકારક થવાનો છે. વળી ઢાંકણુ સડી જાય, ત્યારે ઢાંકણુ એ વધારે કયરો થયેલ અને અગાઉ હતો અને હવે થયો તે મારે કહાડવો રથો. આવી દશા દવા લેનારની યાય

પણ જો હું કચરો કહાડી નાખું તો ઘર જેવું હવું તેવું સાફ પાણું થઇ રહે છે. દર્દ-દુઃખ પેદા કરી કુદરત આપણને સૂચવે છે કે આપણા શરીરમાં કચરો છે. કુદરતે વળી શરીરમાં જ કચરો નિકળવાના રસ્તા રાખ્યા છે, અને જ્યારે જ્યારે દર્દ થાય, ત્યારે આપણે સમજવું જોઈએ કે આપણા શરીરમાં કચરો હતો તે હવે કુદરતે કહાડવાનું શરૂ કર્યું છે. મારા ઘરમાં પડેલો કચરો કોઇ માણસ કહાડવાને આવે તો હું તેનો ઉપકાર માનું. તે માણસ કચરો કહાડી રહે સાંસુધી મને જરા હરકત પડશે છતાં હું ખામોશ પડીશ. તે જ રીતે કુદરત મારા શરીર રૂપી ઘરમાંથી કચરો કહાડી જાય, સાંસુધી હું ખામોશ પડકું તો મારું શરીર સાફ થઇ જાય અને હું નીરાગી એટલે દુઃખ વિનાનો થઇ રહું. મને શરદી થઇ છે; એટલે મારે તરત કંઈક દવા લેવાની-સુંક ખાવાની-દોડધામ નથી કરવાની. હું જાણું છું કે મારા શરીરના અમુક ભાગમાં કચરો હતો તે કહાડવા કુદરત આવી છે. મારે તેને રસ્તો આપવો એટલે હું ઓછામાં ઓછી મુદતમાં સાફ થઇ જઇશ. હું કુદરતની સામે થાઉં, તો કુદરતને ખેવડું કામ: કચરો કહાડવાનું અને મારી સામે લડવાનું. કુદરતને હું મદદ કરી શકું છું. જેમકે જે કારણથી કચરો દાખલ થયો તે કારણ દૂર કરું, જેથી વધારે દાખલ ન થાય; એટલે કે તે દરમિયાન ખાવાનું બંધ કરું તો તેથી વધારે કચરો પડતો બંધ રહે, અને ખુલ્લી હવામાં યોગ્ય કસરત કરું તો વળી હું પણ શરીરની ચામડી વાટે કચરો કહાડતો થઇ જાઉં. કાયા નીરાગી રાખવાનો આ સૌનેરી નિયમ છે; એમ દરેક માણસ પોતાની મેળે સાબિત કરી શકે છે. માત્ર આપણા મનની હાલત આપણે સ્થિર રાખવી જોઈએ. જે માણસ ઇશ્વર ઉપર ખરી આસ્થા રાખે છે તે તો હંમેશાં આમ જ કરશે. આવી મનની હાલત કરવામાં આટલું મદદકર્તા યશો:-હું વૈદ્યો વિગેરે પાસેથી દવા લઇશ છતાં મારું દર્દ દૂર ન થશે એવો વીમો કોઇ ઉતારવું નથી; વૈદ્યના હાથમાં ગયેલા બધા નીરાગી થતા નથી; જે તેમ થતું હોય તો મારે આ લેખો લખવાપણું ન હોય અને આપણે બંધા બહુ સુખી છંદગી ભોગવતા હોઇએ.

૫. દર્દ થતાં અટકે એવા ઉપાયો લેવા એનું નામ અંગ્રેજીમાં 'હાઇડન' છે. ગુજરાતીમાં તેને 'આરોગ્ય સંરક્ષણ શાસ્ત્ર' કહી શકાય. આ શાસ્ત્ર વૈદ્યશાસ્ત્રથી જુદું ગણાય છે. કોઈ તેને વૈદ્યશાસ્ત્રનું અંગ ગણે છે. હું આ બેદ બતાવું છું તેનો હેતુ માત્ર એટલો જ છે કે મુખ્યત્વે કરીને આ

તેઓમાં આરોગ્યનું રક્ષણ કરવાના ઉપાયો જ જતાવવામાં આવશે. જેમ ગાંધીજી દ્વારા મુશ્કેલીથી કાચ લાગે છે, અને તેનું જાનન કરવામાં જેટલો પ્રયાસ આપ્યો હતો તેટલો જ તેના કરનાં તેને શોધવામાં ઘણા વધારે કરવો પડે છે, જેમ આરોગ્ય રાખી રાખી આપણે હાથથી ગયા પછી પાણું મેગવતાં બહુ વખત અને પ્રયાસની જાનિ થાય છે; તેથી આરોગ્ય જાળવવા ઉપર વિચારવાનું માણુએ ખૂબ જાર દેવાની જરૂર છે.

૬ અનુભવ તો એવો છે કે જે પુસ્તકોમાં પાટલી પેટી, લાંબી પાટી નિકળતી જ નથી. અસંખ્ય માણુએ આખી જીંદગી કંઈ રોગ બોગવના રહે છે, અને એક પછી એક દવા વધારના જાય છે. વૈદ્યો હાથમે બંધવા જ કરે છે. રોગ મટાડે તેવા વૈદ્યની ગોપબોગમાં બધ્યા કરે છે; અને છેવટે પોતે ખુબાર થઈ, બીજાને ખુબાર કરી તાકાલેથી કરના મરી જાય છે. પ્રખ્યાત મહુએ જીવન જે ડિંગુચાનમાં પણ રહી મરેલે તેને એક વેગા કહેવું કે જે વનસ્પતિઓ વિષે વૈદ્યો ધલુ ઝાણું જાણે છે, તે વનસ્પતિઓને જેને વિષે તેથી પણ ઝાણું જાણે છે એવા સરીશમાં તેઓ દાખલ કરે છે. વૈદ્યો પોતે પણ બહુબાર અનુભવ મેગવ્યા પછી એવા જ ઉદગાર કરાડે છે. દાહાર મેલેન્ડી કરી ગયો છે કે "વૈદ્ય એ મહા પાખંડ છે." સર એટલી કુપર કરીને પ્રખ્યાત દાહાર થઈ ગયો તેને કહ્યું છે કે "વૈદ્યશાસ્ત્ર એ માત્ર અટકળ ઉપર રચાયેલું છે." સર જીવન ફેરવમે કહ્યું છે કે "વૈદ્યના ડહાપાનુ છતા પણ ધણુ મ જુમોના રોગ કુરને જ ફર થયા છે." દાહાર મેલેન્ડી જાણે છે કે "જાનીયા નાચમાં જેટલા દહીં મરે છે તેના કરનાં ધણુ વધારે તે દહીંની દવાથી મરે છે." દાહાર ફોગથ કહે છે કે "વૈદ્ય કરનાં વધારે અપ્રમાણિક ધણુ બાએ જ જોવામાં આવે છે." દાહાર રોમસે.ટલન કહે છે કે "ધણુ અજાનના મરાજ વિષે કહીથી જાણેલા સમુદ્ધ ઉપર આપણે ધણુ બંધવા કરે છે" દાહાર રોમસે.ટલ કહે છે કે "વૈદ્ય દેવુ જાણુ દેવ તે મ જુમજીવને અધામ લાલ દેવ" દાહાર રોમ કહે છે કે "દાહારે માણુમેની જીવખાનાંના વાંદે કનલ કાચ છે." દાહાર મેલેન્ડી કહે છે કે "સા.જ. મરણી અને દુહાગમાં જેટલ. મ જુમોનો જેમ દેવ છે, તેને કરના પછુ વધારેના જેવજ દવામાને અને છે" જ્યા જ્યા વૈદ્ય રાખે છે, ત્યા જ્યા દહીં વધ્યા છે એવું આપણે દેખીએ તેટલું જોઈએ તેટલું જોઈએ તે ઉપર એ જ છે જાહેરખાનેના નહિ જાણી રહે



તે છાપાઓમાં પણ દવાઓની મોટી જાહેરખબરો આવશે. એક પાછની કિંમત જેની છે તેવી દવાનો આપણે રૂપિયો આપીએ છીએ. ઘણું લાગે દવા શાની બની છે તે તેના કર્તા આપણને જાણવા જ નથી દેતા. છૂપી દવાઓ એ નામની ચોપડી એક દવાવાળાએ જ બહાર પાડી છે. માણસો ન લખે તે હેતુ એ ચોપડી બહાર પાડવાનો છે. તેમાં તે બતાવે છે કે સાસાંપરીલા, ક્રુટ સોલ્ટ, સીરપ વિગેરે અંકાયેલી (પેટન્ટ) દવાઓ છે, તેના આપણે ત્રણથી સાત શિલિંગ આપીએ છીએ. તેમાં આવેલી દવાની મૂળ કિંમત એક ટ્રાઈગથી એક પેની સુધીની હોય છે; એટલે આપણે ઓછામાં ઓછું છત્રિશ ગણું અને વધારેમાં વધારે ત્રણસે છત્રિશ ગણું દામ આપીએ છીએ.

૭. આમાંથી વાંચનારે એટલું તો જોવું જોઈએ કે દર્દીએ દાક્તરોને લાં ઘોડવાની જરૂર નથી, એકાએક દવાઓ લેવાની નથી; દાક્તરો માત્ર અપ્રામાણિક નથી. દરેક વખતે દવા ખરાબ જ છે એવું સાધારણ માણસ નહિ માને. એવા બધાને એટલું કહી શકાય કે “ તમે બને તેટલી ખામોશ રાખજો. દાક્તરોને બને લાંસુધી તરદી ન આપતા. દાક્તરોને ખોલાવો તો સારા માણસની પાસે જજો; અને એકને ખોલાવ્યા પછી તેને વળગી રહેજો. તે જ ખીજને ખોલાવવા કહે, સારું ખીજને ખોલાવજો. તમારું દર્દ તમારા દાક્તરના હાથમાં નથી. તમારું આયુષ્ય હશે તો તમે ખચિત સારા ચશો, અને જો તમે તદખીર કરી તે છતાં તમારું કે તમારા સગાનું મરણ નિપજે તો જાણજો કે તે પણ છાંદગીનો એક પ્રકારનો ફેરફાર જ છે.”

૮. તે જ માણસ નીરોગી કહેવાય કે જેના શુદ્ધ શરીરમાં શુદ્ધ મન નિવાસ કરે છે. માણસ એક શરીરનો જ બનેલો નથી. શરીર એ તેનું રહેણાણ છે. વળી શરીર, મન અને ઇંદ્રિયોનો એવો ગાદો સંબંધ છે કે એકને વ્યાધિ-દર્દ હોય તો બીજાં બગડે. શરીરને શુભાચના ફૂલની ઉપમા અપાયેલી છે. શુભાચના ફૂલનો ઉપરનો દેખાવ તે તેનું શરીર છે, તેની સુવાસ એ તેનો આત્મા-રૂહ છે. કાગળનું બનાવેલું શુભાચનું ફૂલ કાંઈ પસંદ નહિ કરે, તેને સુંઘવાથી તેમાં શુભાચની વાસ નથી આવવાની, તેની વાસ એ જ શુભાચની પરીક્ષા છે; તેમ જ માણસની વાસ-તેના આત્માનું ચારિત્ર્ય-એ જ તેની પરીક્ષા છે. વળી શુભાચના જેવું દેખાતું ખીજનું ફૂલ હોય પણ તેની

વાસ ખરાબ હશે તો આપણે તે ફેંટી દઈશું, તેમ જ માણસનું શરીર ઠીક દેખાતું હોય, છતાં તેમાં રહેનાર રૂઢી જોડાં વર્તનવાળો હશે તો આપણે તેના શરીર ઉપર મોહ પામીશું નહિ. એટલે આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જેનું ચારિત્ર્ય ખરાબ છે તે માણસ નીરોગી નહિ જ ગણાય. શરીરનો આત્મા સાથે એવો ગારો સંબંધ છે કે શરીર નીરોગી હોય તેનું મન શુદ્ધ જ હશે. આ ધોરણને આધારે હાલ પશ્ચિમમાં એક પંથ જ નિકળ્યો છે. તે માને છે કે જેનું મન શુદ્ધ હોય તેને દર્દી થાય જ નહિ, અને જેને દર્દી હોય તે શુદ્ધ મન રાખી શરીર નીરોગી કરી શકે છે. આ મત નાખી દેવા જેવો નથી, તે વાસ્તવિક રીતે ખરો જ છે; પણ પશ્ચિમના મુધારાવાળા લોકો તેનો દુરુપયોગ કરે છે. આપણે તો તેમાંથી એ સાર લેવો રહ્યો છે કે આરોગ્ય સ્થાયવવાનું બળવાનું સાધન આપણું મન છે, અને મનની શુદ્ધતા એ આરોગ્ય નિભાવનારી વસ્તુ છે.

૯. એક મહાન લેખકે લખ્યું છે કે જો માથાપ દરેક પ્રકારે હાથક હોય અને તેને પ્રભ હોય તો તે તેમના કરતાં ચડવી જ જોઈએ. જો આવાત જરોખર ન હોય તો દુનિયા ચડે છે એમ માનનારાએ પોતાનું વાક્ય પાછું ખેંચી લેવું જોઈએ. સંપૂર્ણ રીતે નીરોગી માણસને મોતનો ડર સહેતો જ નથી. મોતનો ડર આપણે બધા રાખીએ છીએ તે જ બતાવે છે કે આપણે તન્દુરસ્ત નથી. મોત એ એક આપણે વિશે મોટો ફેરફાર છે અને સદિનિયમ પ્રમાણે તો એ ફેરફાર સરસ હોવો જોઈએ. આનું ઉંચા પ્રકારનું આરોગ્ય મેળવવાને મધ્યનું એ આપણું કન્યા છે.





૩. આપણા દાંત એ પણ હાડકાં છે. પ્રથમ બચપણમાં દુધિયા દાંત આવે છે તે સૌને પડી જાય છે. પછી હાથિયા દાંત આવે છે તે પડ્યા એટલે પાછા નથી આવતા. દુધિયા દાંત છથી આઠ મહિને ફૂટવા શરૂ થાય છે, અને આગલ બે એક વર્ષનું થાય તેવામાં ઘણું ખરું બધા ફૂટી રહે છે. હાથિયા પાંચ વર્ષ પછી ફૂટવા લાગે છે, અને ૧૭ થી ૨૫ વર્ષની ઉંમર મુઠીમાં બધા ફૂટી રહે છે. દાંત સર્વથી છેલ્લી ફૂટે છે.

૪. આમડીને આપણે રક્ષક કરીશું તો ઘણી જગ્યાએ આપણા હાથને માંસના લોચા જણાશે. આ રનાયુ કહેવાય છે, અને તેના વડે આપણા જ્ઞાનવૃક્ષો કામ લે છે, આપણે હાથ બીટી ઉધારી રાકીએ છીએ, જડનાં હાથની રાકીએ છીએ, આંખ મીચી રાકીએ છીએ એ બધું આયુને આધારે થાય છે.

૫. શરીરના મુખ્ય ભાગોમાં હોજરી એ સર્વોપરી ગણાય. આ હોજરીનું કામ અનાજને પાચન કરવાનું અને પાચન થયેલા અનાજ વડે શરીરનું પોષણ કરવાનું છે. સંચાને જોમ એ-જીન તેમ માણસને હોજરી છે. આ ભાગ ઘણા પડખામાં પાંસળાની અંદર છે. તેમાં અનેક ક્રિયાઓ થઈ, જૂદા જૂદા રસો તૈયાર થઈ અન્નમાંથી તરવ ખેંચાય છે, અને ખીજો ભાગ મગ મૂર થઈ આંતરડાંમાં થઈ બહાર નિકળે છે. તેની ઉપરની બાજુએ કહેજનો ડાબો ભાગ છે. હોજરીની ડાબી તરફ બરાળ છે. કહેજનું પાંસળાઓની અંદર જમણા પડખામાં છે. કહેજનું કામ લોહી શુદ્ધ કરવાનું અને પિત્ત પેદા કરવાનું છે. આ પિત્ત પાચનક્રિયાને સારૂ ઉપયોગનું છે.

૬. પાંસળાઓની નીચે હાતીની બખોલમાં ખીજ ઉપયોગી વિકાસો છે, તે અંતઃકરણ અથવા રક્તાસય અને ફેફસાં એમ છે. આ અંતઃકરણની ચેલી બે ફેફસાંની વચ્ચેમાં ડાબી તરફ દોષ છે. હાતીમાં ડાબા જમણાં મળી ચોવિસ હાડકાં છે. પાંચમાં અને છઠ્ઠા પાંસળાની વચ્ચે અંતઃકરણનો ધબકાગે થાય છે આપણને ડાહું અને જમણું એમ બે ફેફસાં છે, તે શ્વાસનળીનાં બનેલાં છે તે હવાથી ભરેલાં છે, અને તેમાં લોહી સાદુ થાય છે. ફેફસાંમાં હવા પહોંચે છે તે શ્વાસનળી વાટે. તે હવા નસોરોમાં થઈને જતી જોઈએ. આમ નાકમાં થઈને હવા જાય તે ગરમ

અધને ફેફસાંમાં ઉતરે. ઘણા માણસો આ વાતથી અજાણ્ય હોઈ હવાને મોં વાટે ગળે છે અને નુકસાન ખમે છે. મોં ખાવા વિગેરેના કામમાં લેવાનું છે, હવા તો માત્ર નાક વાટે જ લેવી જોઈએ.

૭. લોહી આપણને પોષણ આપે છે, વળી તે ખોરાકમાંથી પોષણ કરનાર ભાગને નોખો પાડે છે, નિરુપયોગી વસ્તુઓ-મળમૂત્રોને બહાર કહાડે છે, અને શરીરને એકસરખી ગરમીમાં રાખે છે. લોહી શરીરમાં રહેલી નળીઓ-નસો વાટે નિરંતર ફર્યા કરે છે. આપણી નાડી ચાલે છે તે લોહીની ગતિને લીધે. જુવાન અને તંદુરસ્ત માણસની નાડી એક મિનિટમાં લગભગ ૭૫ વખત ચાલે છે, એટલે ૭૫ ધબકારા મારે છે. બચ્ચાંની જલદ ચાલે છે, અને ઘરડા માણસની ઓછી ચાલે છે.

૮. લોહીને સાફ રાખનાર મોટામાં મોટું સાધન હવા છે. શરીરમાં ફરીને જે લોહી ફેફસાંમાં જાય છે તે નકામું થઈ પડે છે, અને તેમાં ઝેરી પદાર્થ હોય છે. આ ઝેરી પદાર્થને અંદર ગયેલી હવા ઝીલી લે છે અને પોતાનામાં રહેલો પ્રાણવાયુ તે લોહીને આપે છે. આ પ્રમાણે ક્રિયા ચાલ્યા જ કરે છે. લોહીમાંથી લીધેલો ઝેરી પદાર્થ લઈ અંદર ગયેલી હવા બહાર નિકળે છે, અને લોહીમાં પ્રાણવાયુ મળી તે જ પાછું નસો વાટે આખા શરીરમાં ફરી વળે છે. આથી સમજી શકાય છે કે બહાર નિકળતો શ્વાસ એ ઝેરી શ્વાસ છે.



## ૪. હવા.

૧. શરીરને ત્રણ પ્રકારના ખોરાક જોઈએ; હવા, પાણી અને અન્ન. આમાં હવા એ સર્વથી અગત્યની વસ્તુ છે, તેથી કુદરતે તેને એવા વિસ્તારમાં રાખી છે કે તે આપણને વગર ખર્ચે મળ્યા કરે.

૨. હવા વિના આપણને ઘડીબર ચાલવું નથી. લોહી આખા શરીરમાં ફરે છે, ને પાણું ફેફસામાં આવીને સાફ થાય છે, અને પાણું ફરે છે. આ ત્રિતિ આખો દરોડો અને આખી રાત આપણા શરીરમાં થયા કરે છે. દરેક શ્વાસ બહાર કઢાડીએ, ત્યારે આપણે ઝેરી પવન બહાર કઢાડીએ છીએ, અને શ્વાસ અંદર લઈએ, ત્યારે આપણે બહારની હવામાંનો પ્રાણવાયુ લઈ તે વડે અંદરના લોહીને સાફ કરીએ છીએ. આ શ્વાસોચ્છ્વાસ પળે પળે ચાલે છે, અને નની ઉપર શરીરના જીવનનો આધાર છે. પાણીમાં આપણે ડૂબી મરીએ છીએ તેનો અર્થ એટલો જ કે આપણે શરીરમાં પ્રાણવાયુને દાખલ કરી શકતા નથી, અને મરિના ઝેરી વાયુને બહાર કઢાડી શકતા નથી. મરજીયા\* બખતર પહેરી પાણીમાં ઉતરે છે, અને પાણીની સપાટી બહાર રહેલાં જુગળીમાંથી બહારની હવા લે છે; તેથી તેઓ ધણે વખત પાણીની અંદર રહી શકે છે.

૩. કેટલાક તબીબોએ પ્રયોગો કર્યા છે તે ઉપરથી સાબિત થયું છે કે જો માણસને હવા વિના પાંચ મિનિટ રાખ્યો હોય તો તેનો પ્રાણ જશે. કેટલાક વેળા માની માંડમાં રહેલું બાળક ગુંગામી મરી જાય છે, તે એવા કાણુથી કે અચ્ચાને નાક મોં દખાવાથી બહારની હવા ન મળી શકી.

૪. હવા એ આપણને સર્વથી જરૂરનો ખોરાક છે, અને તે આપણને પણ માગ્યો મળે છે. પાણી અને અન્ન આપણે માગીએ અને શોધીએ ત્યારે મળશે; પણ હવા તો આપણી ધરતી વિના જે આપણે લઈએ છીએ.

૫. જેમ આપણે ખરાય પાણી અથવા તો ખરાય ખોરાક લેતાં અચકાઈએ છીએ, તેમ જ ખરાય હવા વિગે હોવું જોઈએ; પણ હકીકતમાં તો એવું છે કે આપણે અગેટલી હવા જોઈએ દરજ્જે લઈએ છીએ તેટલે દરજ્જે આપણે અગેટલાં અન્ન-પાણી લેતા નથી. દેખવાની જ દાઝ છે. આપણે પ્રતિમા પૂજનારા છીએ. હવાને નરી આંખે જોઈ શકતા નથી, તેથી આપણે કેટલી ખરાય હવા લઈએ છીએ તેનો ખ્યાલ નથી કરતા. ખીજાં અગેટલો ખોરાક ખાતાં આપણે અચકાઈએ, ખીજાં ખોટું પાણી પીતાં વિચાર કરીએ; અને આપણામાં જરા ય નફરત નહિ હોય તોપણ ખીજાં માણસે ઉલટી કરેલાં ખોરાક કે પાણી તો આપણે નહિ જ લઈએ; દુકાળિયાની પાસે પણ ઉલટી કરેલો ખોરાક મૂકીશું તો તે મરવું કબૂલ કરશે, પણ તે ખોરાક નહિ લે; પણ સામા માણસે ઝાંઝેલી-શ્વાસ વાટે બહાર કહાડેલી-હવા આપણે બધા નફરત રાખ્યા વિના લઈએ છીએ !

૬. આરોગ્યવિદ્યાના નિયમો પ્રમાણે ઝાંઝેલી હવા એ ઝાંઝેલા અનાજ જેટલી ખરાય છે. એમ સાબિત કરવામાં આવ્યું છે કે માણસે બહાર કહાડેલો શ્વાસ જો ખીજા માણસના ફેફસામાં દાખલ કરવામાં આવે તો તેનું તરત જ મરણ નિપજશે-એવો ઝેરી તે શ્વાસ છે. છતાં એક ઝોરડીમાં ગોંધાઈ બેઠેલા કે સૂતેલા માણસો આવો ઝેરી શ્વાસ આખો વખત લીધા જ કરે છે. માણસના સારા નરીએ હવા એ એટલો ચંચળ પદાર્થ છે કે તે આખો વખત ઉઘા કરે છે અને ઝપાટાભેર ફેલાય છે, વળી ઝીણાંમાં ઝીણાં છિદ્રોમાંથી પણ દાખલ થાય છે; એટલે એક તરફથી આપણે કાટડીમાં ભેગા થઈ હવાને ઝેરી બનાવીએ છીએ અને ખીજા તરફથી દરવાજાનાં ટીણાંમાંથી, છાપરાંની રહી ગયેલી તડોમાંથી બહારનો પવન થોડો ઘણો અંદર આવ્યા કરે છે; તેથી આપણે તદ્દન ઝાંઝેલી હવા પાછી લેતા નથી.

૭. આપણે બહાર કહાડેલી હવા નિરંતર સાફ થયા જ કરે છે. ખુદી-હવામાં આપણે અંદરની હવા બહાર કહાડીએ એટલે તે ઝેરી હવા બહારની હવામાં પણ વારમાં ફેલાઈ જાય છે, અને સારી હવાનું જે પ્રમાણ છે તેને કુદરત જાળવી રાખે છે. હવા એ બહોળા વિસ્તારમાં આ નાની સરખી પૃથ્વીની આસપાસ વિંટળાયેલી પડી છે.

૮. એકંદે નજાણું ટકાથી ઉપરાંત માંદગીનું કારણ ખરાબ હવા છે, જેમાં કંઈ જ શક નથી. હાથ, તાવ, અનેક જાતના દહેરાતા એથી રોગો, એ બધાનું કારણ આપણે લીધેલી ખરાબ હવા છે; તેથી જ તે રોગો દૂર કરવાનો પહેલો, સહેલો અને હલકો ઉપાય ચોક્કામાં ચોક્કા હવા છે. એને પહેલુંચનાર યજ્ઞ, દાકતર કે દુકાન દુનિયામાં ખીન્ને નથી. હાથનો રોગ એ ફેફસાં સડવાની નિશાની છે. ફેફસું સડ્યું તે ઝેરી હવાને લીધે, જેમ એન્જનમાં ખરાબ ડાહસા બરવાથી એન્જન ખરાબ થાય તેમ ફેફસાંનું છે. આથી દાહના દાકતરો જેઓ સમજ્યા છે તે અચૂક હાથના રોગને સારૂ પહેલો ઉપાય ચોવિશે કલાક ખુલ્લી હવા લેવાનો આપણે. ખીન્ન બધા ઉપાયો તેની પાછળ કામ કરે છે, પણ તેના વિના ખીન્ને એક પણ ઉપાય કામ કરતો નથી.

૯. હવા આપણે ફેફસાં વારે સહએ છીએ એટલું જ નહિ, પણ ચામડી વારે પણ કંઈક જાગ લેવાય છે. ચામડીમાં અત્યંત ખારિક છિદ્રો છે તે વારે આપણે હવા સહએ છીએ. આથી મહા બચવની જે વસ્તુ છે તેને ચોક્કા જેમ રાખી શકાય એ બધાએ જાણવું જોઈએ. ખરું જોનાં બાગક સમજવું થાય ત્યારથી જ તેને હવાની અત્યંત વિશેષ ન આપવું જોઈએ.





## ૫. હવાને બગાડનારી ટેવો.

૧. હવા બગાડવાનાં ગ્રુપ્પ આપનો આપણું જનજર, આપણા વાડા અને જ્યાં ગૂતરડીઓ નોખી હોય ત્યાં ગૂતરડી એ હોય છે. ઘણા જ વોડા માણસને જનજરની ગંદકીથી ચતી તુકસાનીનું જ્ઞાન હોય છે. બિલાડી કે કુતરું જ્યારે જનજર કરે છે, ત્યારે જમીન મળે ભાગે પોતાના પંજવતી ખોદે છે, અને તે ખાણમાં મળત્યાગ કરી તેની ઉપર ધૂળ નાખે છે. જ્યાં સુધરેલી ટપનાં-પાણીના નળવાળાં-જનજર નથી, ત્યાં ઉપર પ્રમાણે કરવાની જરૂર છે. આપણાં પાયખાનાંઓમાં એક બકેટમાં આપણે રાખ કે સૂકી માટી ભરી રાખીએ, અને દરેક વખતે જ્યારે તે પાયખાનું વપરાય, ત્યારે તે મેલા ઉપર રાખ કે સૂકી માટી મેલું તદ્દન ઢંકાઇ જાય તેટલી ઢાંટીએ તો બદખો અટકે છે, અને માખી વિગેરે ઉડતા છવો મેલા ઉપર ખેસી આપણા શરીરને અડકતા નથી. જ્ઞેતાં નાક બગડી નથી ગયાં અથવા મેલાની ગંધથી ટેવાઇ નથી ગયાં, તે માણસ મેલું ખુલ્લું રાખવાથી હવામાં કેટલી બદખો ફેલાય છે તે જાણી શકશે. આપણા ખોરાકમાં પાયખાનાનો મેલ કાઢ ભેળવે અને આપણી આગળ મૂકે તો આપણને ઉલટી થશે; પણ પાયખાનાની બદખો હવામાં ભજે અને તે હવા આપણે ગળી જઇએ તેમાં અને પાયખાનું મેળવેલા અનાજમાં રતિ ભાર પણ ફેર નથી. ફેર હોય તો તે એટલો જ કે અનાજને મેલની સાથે ભેળવેલું આપણે નરી આંખે જોઇ શકીએ છીએ, અને હવામાં ભજેલો મેલ આપણે જોતા નથી. પાયખાનાની બેઠકા વિગેરે તદ્દન સાફ રાખવાં જંઘએ. આવાં કામથી આપણે શરમાઇએ છીએ અથવા તે કરતાં આપણને છીટ આવે છે, પણ ખરું જ્ઞેતાં તેવાં પાયખાનાં વાપરવાની છીટ જ્ઞેઇએ. જં મેલ આપણા શરીરમાંથી નિકળે છે અને જે બીજા માણસ પાસે આપણે ઉચકાતાંએ છીએ તે આપણે પોતે સાફ કેમ ન કરીએ ? આવાં કામ કરવામાં જરાયે એબ નથી; એ આપણે શીખી બચ્ચાંઓને શીખવવું ઘટે છે. બકેટ જ્યારે ભરાય, ત્યારે મળને બેએક કૂટના છીછરા ખાડામાં દાટી તેની ઉપર સારી પેઠે ધજ ઢાંકી



બંધી સૂચનાઓ સમજ્યા પછી અંમલમાં મૂકવી એ તદ્દન સાહેલું છે, એમ દરેક માણસ અનુભવે જોઈ શકશે.

૫. હવા લેવાનો માર્ગ તે નાક છે—મેં નહિ; એમ છતાં ઘણા જ યોગ્ય માણસોને બરોબર શ્વાસ લેતાં આવડે છે. બહુ માણસો મેં વાટે શ્વાસ લે છે. આ ટેવ ધજન કરે છે. બહુ ઠંડી હવા જે મેં વાટે લેવાય તો ઘણી વાર શર્દી થઈ આવે છે, અને સાદા બેસી જાય છે. હવામાંનાં રજકણો મેં વાટે શ્વાસ લેનારનાં ફેફસાંમાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી ફટલીક વાર ફેફસાંને મોટી હાનિ પહોંચે છે. આનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ વિલાયત જેવાં શહેરોમાં તરત થઈ જાય છે. સાં ઘણી સ્ત્રીઓને લીધે નવેમ્બર માસમાં બહુ 'ફેગ' ( પીળા ધુમસ ) થાય છે; તેમાં ઝીણાં કાળાં રજકણો હોય છે. જે માણસ તે રજકણોથી ભરેલી હવા મેં વાટે લે છે તેના યુકમાં તે જોવામાં આવે છે. આમ ન થાય તેટલા સારા ફટલીક સ્ત્રીઓ, જેને નાક વાટે શ્વાસ લેવાની આદત નથી હોતી, તે મેં ઉપર ખાસ જાણીવાળી મુમતી બાંધે છે. એ મુમતી ચાળણીની ગરજ સારે છે. તેમાં થઈને હવા જાય છે તે ચોક્કસ થાય છે. ફેટલાક વખત વપરાયા પછી તે મુમતી તપાસી હોય તો તેમાં રજકણો જોવામાં આવશે. આવી ચાળણી ધશ્વરે નાકમાં રાખેલી છે. નાકથી લેવાયેલી હવા સાફ થયા પછી જ ફેફસાંને પહોંચે છે, વળી નાકમાંથી લેવાયેલી હવા ગરમ થઈને અંદર ઉતરે છે, આ વાત ધ્યાનમાં રાખી દરેક માણસે નાક વાટે જ હવા લેતાં શીખી લેવું જોઈએ. તે કંઈ મુશ્કેલીની વાત નથી. ન બોલતા જોઈએ ત્યારે મેં અંધ રાખવું જોઈએ. જેઓને મેં ઉઘાડું રાખવાની ટેવ પડી ગઈ હોય તેમણે મેંએ પડેલા બાંધી રાતના સૂવું, એટલે પરાને નાક વાટે જ શ્વાસ લેવાશે. વળી સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં ઉભા તેણે નાકે વિશેષ વાર શ્વાસ લેવા. આમ કરવાથી નાકે જ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી જશે. તંદુરસ્ત અને નાકથી શ્વાસ લેનાર માણસ પણ નાક વાટે હમેશાં જવચ્છ હવામાં શ્વાસ લે તો તેની હાનિ મજબૂત અને પહોંચી થશે. આ અખતરો દરેક માણસે કરવા લાયક છે. અખતરો કરનારે શરૂઆતમાં હાલીનું માપ લેવું, અને એક માસ પછી ફરી લેવું. તે જોઈ કે તેટલા ટૂંકા મુદ્દતમાં તેની હાનિ કંઈક વિશેષ પહોંચી થઈ છે, તેનો વિગેરે અભ્યંતરની કસરત કરાવે

છે તેમાં પણ એ જ સ્વસ્થ રહું છે. કપાટાથી કમ્પેન્ટ ફેરવતાં શ્વાસ ઉંડા અને ખૂબ લેવાય છે, તેથી ઝાંતી ખૂબ પડેલી અને મજબૂત બને છે.

૬. આમ હવા કેમ લેવી એ નાજુવાની સાથે ખુલ્લી હવા ગળ કાઢી લેવાની ટેવ પાડવાની જરૂર છે. આપણી સ્પષ્ટારણુ આંત્રો એવી છે કે આપણે દિવસના ધરમાં કે દુકાનોમાં ગોખાઈ રહીએ છીએ, અને રાતના પણ નિન્દેરીના જેવી ઝોરડીઓમાં સૂઈએ છીએ; ખારી ખારણું દોષ તે પણ ખેંચે કરી છૂંએ છીએ, આ ટેવ ઘણી જ વખોડવા જેવી છે. જેટલો વખત બને તેટલો વખત, અને ખમ્મસ કરીને મૂતી વેળા આપણે ખુલ્લી હવા જ લેવી ઘટે છે; એટલે જેનાથી બને તેણે તો ઉઘાડા વરંડામાં, અગાસીમાં, ફૂળીમાં કે કોઝામાં સૂવું જોઈએ. જેના નસીબમાં આમ કરવાનું નથી તેણે પોતાની કોટડીના જેટલા દરવાખ અને ખારી ખુલ્લાં રાખી સકાય તેટલાં રાખવાં જોઈએ. હવા જે આપણને ચોવિશે કલાક ખાવાનો ખોરાક છે તેનાથી બિલકુલ ડરવાનું નથી. ઉઘાડી હવા કે સવારની ઠારી હવા લેવાથી માંઝી થાય એવી વાત તદ્દન વલ્લેમ છે. જેણે કુટેવોથી પોતાનાં ફેફસાં બગાડ્યાં છે તેને એકાએક ખુલ્લી હવા લેવાથી થઈ' યદ આવવાનો સંભવ છે, પણ તેવા માણસે એવી થઈ'થી ડરવાનું નથી એ થઈ' ટૂંક મુદતમાં જ દૂર યદ જરૂરે કાચની ખિમરી બોગવનારાને સાર હાલ કુરોપમાં ઠેકાણે ઠેકાણે ખુલ્લી હવા મળે તેવાં ખુલ્લાં મકાનો બાંધવામાં આવ્યાં છે. દેશમાં મરકીનો ઉપદ્રવ રચા જ કરે છે તેવું ખાસ કારણુ હવા બગાડવાની અને બગટેલી હવા લેવાની આપણી ખૂરી આદત છે. નાજુકમાં નાજુક માણસ ખુલ્લી હવા લે તો તેને કાષ્ઠો જ થાય એ ચોક્કસ રીતે માનવા જેવી હકીકત છે. હવા નહિ બગાડતાં અને સ્વસ્થ હવા લેતાં આપણે થીખી લઈએ, તો આપણે ઘણા રોગોમાંથી સરુજે.બમી જઈએ.

૭. જેમ ખુલ્લી હવામાં સૂવાની જરૂર છે, તેમ જ મોં ઉપર નહિ ઝોલવાની પણ જરૂર છે. ઘણા હિંદીઓની આદત મોં ઢાંકીને સૂવાની છે. આમ દરવાથી આપણો બહાર નિકળેલો ઝેરી શ્વાસ આપણે જ લઈએ છીએ. હવા એ એવી વસ્તુ છે કે જરા માર્ગ દોષ તો લાં તે પેસી જાય છે. આપણું

ઓઢવાનું ગમે તેમ લપેટવું હોય તોપણ બહારની હવા થોડી ઘણી તેમાં પેસી જાય છે. જે આમ ન જ થવું હોય અને આપણે માથા સુધી ઓઢીને સુતા હોઈએ તો ગુગળાઈને જ મરી જઈએ, પણ તેમ નથી થવું; કેમકે થોડી ઘણી પ્રાણવાયુવાળી બહારની હવા મળ્યા કરે છે, પણ તેટલું બસ નથી. માથે ટાઢ વાય તો માથા ઉપર કંઈ નોખું વસ્ત્ર લપેટવું કે કાનટોપી પહેરવી, પણ નાક તો જરૂર બહાર રાખવું જોઈએ. ગમે તેટલી ઠંડી પડતી હોય, ત્યારે પણ નાકને ઢાંકીને ન સૂવું જોઈએ.

૮. હવા અને અજવાળાને નિકટ સંબંધ છે. જેમ આપણે હવા વિના ન નહીં શકીએ તેમ જ અજવાળા વિના ન જીવાય. નરકમાં અજવાળાનો અભાવ જ માન્યો છે. જ્યાં તેજ નથી ત્યાં હવા હંમેશાં ખરાબ જ હોય છે. કોઈ અંધારી ટ્રાટડીમાં આપણે પ્રવેશ કરીશું, તો ત્યાંની હવામાં આપણને ફેર માલમ પડશે જ. અંધારામાં આપણે આંખનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા, એ બતાવે છે કે આપણે અજવાળામાં જ રહેવાને પેદા થયેલા છીએ. જેટલા અંધારાની જરૂર કુદરતે આપણે સારૂ માની છે, તેટલું અંધારું આપણને સુખાદારી રાત્રિ પેદા કરીને તેણે આપ્યું છે. ઘણાં માણસોને એવા આદત પડી ગયેલી હોય છે કે ઘણી ગરમીના દિવસોમાં પણ તેઓ પોતાની ભોંયરા જેવી ટ્રાટડીમાં અજવાળું અને હવા બંધ કરીને બેસી કે સૂઈ રહેશે. હવા અને અજવાળા વિના રહેનાર માણસો તેજ અને શક્તિવગરના બેવામાં આવે છે.

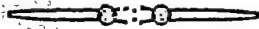
૯. યુરોપ તરફ હાલ એવા તખીબો છે કે જેઓ દદીઓને ખુશી હવા અને અજવાળું પુષ્કળ આપી તેઓનાં દર્દ મટાડે છે. તેઓ માત્ર હવા અજવાળું આપે છે એટલું જ નહિ, પણ દદીને લગલગ નમ દશામાં રાખે છે અને આખા શરીરની ચામડી ઉપર હવાની અને અજવાળાની અસર પહોંચાડે છે. આવી માવજતથી મેંકડો આદમીઓ સાગ્ન થાય છે. હવા અને અજવાળાની આવ-જાય થાય તેટલામાટે આપણાં રહેવાનાં ધરનાં બારી-બારણાં રાત દહાડે ખુલ્લાં રાખવાં જોઈએ.

૧૦. ઉપરનું લખાણ વાંચી કેટલાકને એમ શંકા થશે કે જે હવા અને તેજનો આટલી જરૂરિયાત હોય તો ઘણા માણસો પોતાની ટ્રાટડીઓમાં પડી

इति च तदा तेजोति लुकवान्नेम नयां भवतु इ च तदा इ च इति च इति च  
नयां इति च तेजो इति च। तेजो तेम नयतुं इति च च तदा इति च च तदा  
आपत्तौ विपय नां तेजो इति च तदा इति च तदा इति च तदा इति च तदा  
इति च तदा इति च तदा इति च तदा इति च तदा इति च तदा इति च तदा  
इति च तदा इति च तदा इति च तदा इति च तदा इति च तदा इति च तदा  
इति च तदा इति च तदा इति च तदा इति च तदा इति च तदा इति च तदा  
इति च तदा इति च तदा इति च तदा इति च तदा इति च तदा इति च तदा



## ૬. પાણી.



૧. હવા એ પહેલી પદ્ધતી બોગવે છે અને પાણી બીજી પદ્ધતી બોગવે છે. હવા વિના માણસ થોડી મિનિટ જ નભી શકે. પાણી વિના કેટલાક કલાકો, અને દેશને લઈ કંઈક દિવસ પણ કલાડી શકે; તોપણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે બીજા ખોરાક વિના લાંબી મુદત ચલાવાય તેમ પાણી વિના ન જ ચલાવાય. પણ જે માણસને પાણી પીવાનું મળે તે ઘણા દહાડા સુધી અનાજ વિના નભી શકે છે. આપણા શરીરમાં પાણીના સિત્તેરથી વધારે ટકા છે. પાણી વિનાના શરીરનું વજન આઠથી બાર સ્તલ સુધીનું ગણાય છે. આપણા અધા ખોરાકમાં ઓછું વતું પાણી હોય છે જ.

૨. આમ જે વસ્તુ આપણને બહુ અગત્યની છે તેની સંભાળ પ્રમાણમાં આપણે બહુ ઓછી લઈએ છીએ. મરકી વિગેરે રોગો આપણી હવા વિષેની બેદરકારીને લીધે આપણને થેરે છે. તેવાં પરિણામ આપણી પાણી વિષેની બેદરકારીથી આવે છે. લડાઈમાં રોકાયેલા લશ્કરમાં કાળજવર ઘણી વેળા ફાટી નિકળે છે. તેનો દોષ પાણી ઉપર સાબિત કરવામાં આવ્યો છે; કેમકે લડાઈમાં કોઈને ત્યાં જેવું મળે ત્યાં તેવું પાણી પીવું પડે છે. શહેરમાં રહેનારા માણસોમાં પણ ઘણી વેળા આવી રીતના તાવ ફાટી નિકળે છે, તેનું કારણ ઘણી વખત પાણી હોય છે. ખરાબ પાણી પીવાથી પથરીનો રોગ પણ ઘણી વાર પેદા થાય છે.

૩. પાણી અગત્યનાં બે કારણ હોય છે; એક તો એવા પ્રદેશમાં પાણી મળતું હોય કે ત્યાં ચાકવું ન રહે અને બીજું એ કે આપણે તે પાણીને અગાડીએ. ત્યાં ખરાબ જગ્યાએ પાણી રહેતું કે નિકળતું હોય ત્યાંનું પાણી તો ન જ પીવું જોઈએ અને ઘણે ભાગે આપણે નહિ પીએ; પણ આપણી મદ્દતથી ખરાબ થયેલું પાણી પીતાં આપણે અચકાતા

નથી. જેમકે નદીઓમાં આપણે ગમે તે વસ્તુઓ નાખી તે જ પાણી પીવા ધોવામાં વાપરીએ છીએ.

૪. નિવંમ એવો છે કે જે જગ્યાએ આપણે નહાતા હોઈએ તે જગ્યાએથી પાણી કદિ પીવાને સારૂ નહિ વાપરવું. નદીનાં પાણી હંમેશાં જે દિશાએથી વહેનાં હોય તે દિશામાં જ્યાં કોઈ ન નહાતું હોય ત્યાંથી પાણી લેવું જોઈએ. એથી જ દરેક ગામમાં નદીના બે વિભાગ પડવા જોઈએ. નીચેનો ભાગ નહાવા ધોવાનો અને વહેણ ઉપરનો ભાગ પીવાનો. લંકાકેસ જ્યારે પાણીની નજીક જાવળી નાખે, ત્યારે અમુક એક માણસ નદીનું વહેણ તપાસી કાંઈ ઉપર વાવે નાખે છે, અને તેની ઉપરનો વહેણ તરફનો ભાગ જે કોઈ પણ નહાવા ધોવા માટે વાપરે તે તેને સખ યાચ છે. દેશમાં જ્યાં આવો બંદોજરન નથી હોતો, ત્યાં ખંતીલી આરતો ઘણી વાર વિરલ ગાળી તેમાંથી પાણી ભરે છે. એ રિવાજ બહુ જ સરસ છે, કેમકે તેમ કરવાથી પાણી રેતી વિગેરેમાંથી ગળાઈને આપણને મળે છે.

૫. કૂવાનાં પાણીમાં ઘણાં જોખમો કેટલીક વાર રહેલાં હોય છે. છીછરા કૂવામાં જમીનમાં ઉતરેલાં મગમૂતના રસ ભળે છે, તેમાં કોઈ વાર મૂએલાં પક્ષીઓ પડે છે, ઘણી વાર પક્ષીઓ માગા બાધે છે, વળી કૂવાને બાંધકામ ન હોય તો તેમાં પાણી ભરનારના પગનો મેલ વિગેરે ઉતરી પાણીને બગાડે છે. એટલે કૂવાનાં પાણી પીવામાં બહુ સાવચેતી એ જરૂરું છે.

૬. ટાંકાઓમાં ભરેલું પાણી તો બહુ વખત ખરાબ હોય છે. ટાંકાનું પાણી નિર્દોષ ગણવાને તેને વખતોવખત ધોવી જોઈએ, તે ઠંડાવી જોઈએ અને જાપરાં વિગેરે જગ્યાથી પાણીની આવક હોય તે સારૂ રાખવાં જોઈએ. આવી એકમાત્ર જગ્યાવાને ઉદ્યોગ ટાંકાં જ માણસો કરે છે; એટલે પાણીના દોષ અને તેટલા દુર કરવાનો સોનેરી નિવંમ તો એ છે કે પાણીને અર્વા કલાક તુપી ઉકાળી, ઠારીને પકી તેને હલાવ્યા વિના જીભ વાસણમાં કલાડી તેને ત્રીજા વાસણમાં જણ અને સારૂ કપડાંથી ગાળીને પીવું. આમ કરનાર પાતાની જીભ ક્રમેની કુરજમાંથી મુક્ત મને નથી. સાર્વજનિક ઉપયોગને સારૂ રહેલું પાણી એ તેની તેમ જ



બીજા બધા તે તે લક્ષ્યામાં કે ગામોમાં રહેનારાની મિશ્રિત છે. તે મિશ્રિતને તે એક વાલી તરીકે વાપરવા બંધાયેલો છે; એટલે પાણી બમડે એવું કર્મ તેનાથી તો ન જ થવું જોઈએ. તેણે નદી કે કૂવાને બગાડવાં ન ઘટે, તેનાથી પાણી પીવાનો ભાગ નહાવા-ઘોવામાં વપરાય નહિ, તેનાથી પાણીની નજીકમાં મળમૂત્રનો ભાગ થાય નહિ, તે પીવાનાં સ્થળ આગળ મુડદાં બાળી ન શકે અને તેની રાખ વિગેરે તેમાં નાખી ન શકે.

૭. પાણીની બહુ સંભાળ રાખતાં પણ તે તદ્દન ચોક્કસ આપણને નથી મળતું. તેમાં ક્ષાર આદિનો ભાગ હોય છે અને કેડલીક વેળા સડેલી વનસ્પતિનો ભાગ હોય છે. વરસાદનું પાણી ચોક્કસમાં ચોક્કસ ગણાય છે, પણ આપણને પહોંચે તે પહોંચાં હવામાં ઉડતાં રજકણો વિગેરેનો તે પાણીમાં પણ ભેગ થઈ જાય છે. તદ્દન ચોક્કસ પાણીની અસર જૂદા જ પ્રકારની થાય છે, આમ જાણવાથી કેટલાક અંગ્રેજી દાકતરો 'ડીસ્ટીલ્ડ' એટલે શુદ્ધ કરેલું પાણી પોતાના દર્દીઓને આપે છે; આ પાણી તે પાણીની વરાળ બનાવી ઠારેલું છે. જેને કબજાત વિગેરે રહેતાં હોય તે માણસ આ 'ડીસ્ટીલ્ડ' પાણીનો ઉપયોગ કરે તો તેને પ્રસક્ત પારખું મળી શકે છે. આનું પાણી બધા ડ્રમીસ્ટ ( દવા વેચનારા ) વેચે છે. ડીસ્ટીલ્ડ પાણી ( અને તેના ઉપાયો ઉપર હાલમાં એક પુસ્તક લખાયું છે. લખનાર માને છે કે ઉપર પ્રમાણે શુદ્ધ થયેલું પાણી ) પીવામાં આવે તો ઘણું રોગ મટી શકે છે. આમાં અતિશયોક્તિ ઘણી છે, છતાં તદ્દન શુદ્ધ થયેલાં પાણીની અસર શરીર ઉપર ખૂબ થાય એ અસંભવિત વાત નથી.

૮. પાણી કઠણ અને નરમ એમ બે પ્રકારનું હોય છે, એ વાતથી આપણે વાકેફ નથી હોતા; છતાં એ હકીકત જાણવા જેની છે. કઠણ પાણી એ કે જેમાં સાણ વાપરવાથી તરત શીણ ન વળતાં હોતા પાણી થઈ જાય; આનો અર્થ એ થયો કે એ પાણીમાં ક્ષાર વધારે છે. જેમ ખારા પાણીમાં સાણ ન વપરાય તેમ કઠણ પાણીમાં વાપરવો મુશ્કેલ પડે છે. કઠણ પાણીમાં અનાજ પકાવવું એ પણ અઘરું છે; તે જ હિસાબે કઠણ પાણી પીને અનાજ પચાવવામાં હરકત આવવી જોઈએ અને આવે છે. કઠણ પાણી હંમેશાં સ્વાદમાં ભાંભરું હશે, અને નરમ પાણી મીઠું અથવા ગિલકુલ

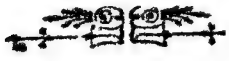
સ્વાદ વિનાનું દૂધ. ફેટલાકનો અભિપ્રાય એવો છે કે કંઈ પણ પાણીમાંની વસ્તુઓ પોષક દોષથી કંઈ પણ પાણી વાપરવાથી કાપરો થાય છે; પણ એકંદરે તો એમ જ જોવામાં આવે છે કે નરમ પાણી વાપરવું એ જ બરોબર છે. વરસાદનું પાણી એ એકાંખામાં એકાંખું કૂદતી પાણી દોષ છે. તે પાણી તો નરમ જ છે, અને તે વાપરવું શીકે છે એમ તો સાંકેત માને છે. કંઈ પણ પાણીને ઉકાળવા પછી અર્ધા કલાક ચૂસા ઉપર રાખવું હોય તો તે નરમ થઈ શકે છે. ચૂલેથી ઉનાર્ધા બાદ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તેની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

૯. પાણી ક્યારે પીવું અને કેટલું પીવું એ સવાલ ફેટલીક વખત થાય છે. તેનો સીધો જવાબ તો એ કે તરસ લાગે, ત્યારે તરસ છીપે તેટલું પાણી પીવું. ખાતાં પીવામાં ખાસ બાધ નથી અને ખાધા પછી પીવામાં પણ બાધ નથી. ખાતાં પાણી પીનારે એટલું માદ રાખવું જોઈએ કે ખોરાક જલદી ગળે ઉતરે એ વિચારથી તો ન જ પીવું. ખોરાક પોતાની ગેળે ગળે ન ઉતરે તો કાં તો તે બરોબર ચવાયો નથી અથવા હોજરી તે માગતી નથી.

૧૦. ખરું જોતાં તો પાણી પીવાની જરૂર ઘણે લાગે નથી અને ન દોની જોઈએ. જેમ આપણા શરીરની બનાવટમાં ૭૦ ટકા ઉપરાંત પાણી છે, તેમ જ ખોરાકમાં છે. ફેટલાક ખોરાકમાં તો ૭૦ ટકાથી બહુ વધારે પ્રમાણમાં પાણી છે. એવું અનાજ એકે નથી કે જેમાં પાણી મુદ્દલ ન જ હોય. વળી આપણે રાંધીએ છીએ તેમાં તો પાણી પુષ્કળ વાપરીએ છીએ; છતાં પાણીની હાજત કેમ થાય છે? જેના ખોરાકમાં ખોટી તરસ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ જેવી કે મસાતો મરચાં વિગેરે નથી આવતા તેને યોગ્ય જ પાણી પીવું પડે છે. જેઓ પોતાનો ખોરાક મુખ્યત્વે લીલા મેવામાંથી મેળવે છે, તેમને નવું પાણી પીવાની ઇચ્છા લાગે જ થશે. જે માણસને વગર કારણે હાંમેશાં અત્યંત તરસ લાગે તેને કંઈક પણ દર્દ થયું છે એમ જાણવું.

૧૧. ગમે તેવું પાણી પીવા છતાં ફેટલાક માણસને કંઈ નથી થવું, એમ ઉપરટપકે જાણી, બીજા ફેટલા માણસે ગમે તે પાણી પીતા જોવામાં આવે છે. જે જવાબ દવાના પ્રકરણમાં એવી જાનના સવાલનો અપાયો તે

अथवा एक नमने मयु लागु पडे छे. यथा आपणु सरीसृप  
 करम मुयु पारने छे ते मुयु मन्ना छेउने ते ओकी न नामु वर  
 करम लपारने मन्ना पछी जे तेनी धार अरोप्य न करीमि तो  
 अरोप्य छे, तेथ न ओकीनी पारोपी आपणु ओकीपारु करम  
 तेनी अरोप्य न करीमि तो तेनी क्षति पडे, छेउने नामु  
 नयी. अरोप्य छेउने अरोप्य पावु सचो, तो छेउने ओकी  
 अरोप्य अरोप्य सच नयी.



## ૭. ખોરાક.



૧. આપણે ખોરાકની બાબતમાં દુનિયાના મોટા મોટા ત્રણ વિભાગ પાડી શકીએ છીએ. એક વિભાગમાં એવા માણસ છે કે જેઓ મરજીથી કે ન ચાલતાં માત્ર વનસ્પતિમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી વસ્તુઓ ઉપર નિભાવ કરે છે; આ ભાગ મોટામાં મોટો છે. તેમાં હિંદુસ્થાનનો મોટો ભાગ, યુરોપનો મોટો ભાગ અને ચીન જાપાનનો ઘણો મોટો ભાગ આવે છે. આમાંના યોગ્ય ધર્મને લીધે માત્ર વનસ્પતિ પદાર્થ લે છે, પણ ખીજા ઘણા માંસાદિ ન મળવાથી તેના વિના ચલાવે છે; પણ જો પ્રસંગ આવે તો માંસ સ્વાદથી ખાય છે. આમાં ઇટાલિયન, આઈરીશ, સ્કોટલેન્ડના ઘણા માણસો, રશિયાની ગરીબ વસ્તી, ચીન અને જાપાનના આમ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. ઇટાલીમાં મુખ્ય ખોરાક મેકેડોની, આપલોડમાં પટાટાં, સ્કોટલેન્ડમાં જોટ મીલ, ચીન જાપાનમાં ગાયલ ગણાય છે.

૨. બીજા વિભાગ એ વનસ્પતિની સાથે કેઈ પણ પ્રકારના માંસ-મચ્છી એક કે વધારે વખત હમેશા ખાય છે. આમાં ઈંગ્લેન્ડનો મોટો ભાગ આવે છે. હિંદુસ્થાનમાં લીમન મુસલમાન અને હિંદુઓ, જેને ધર્મબાધ નથી તેના ખ્રીમત તથા ચીના જાપાનની વિગેરે આવી જાય છે. આ વિભાગ પણ મોટો છે, જોકે પહેલાના કરતાં બહુ નાનો છે. ત્રીજા વિભાગમાં બહુ દંડા મુસલમાન સુંદરી પેટલીક જંગલી મણ્ડાની પ્રજા છે અને કેટલાક નીચીઓ છે કે જેઓ માત્ર માંસ ખાધને જિંદગી ચલાવે છે. આનો ભાગ બહુ ઓછો છે અને તે પણ જેમ જેમ યુરોપના મુસલમાનોના પ્રસારમાં આવે તે જાય છે, તેમ તેમ પેલાના ખોરાકની સાથે વનસ્પતિ ઘણાં કરને જાય છે. આ વિધિનિમ ધોં આપણે એટલું જ અનુમાન કરી શકીએ છીએ કે માણસ વજન રીને છૂટી છો છે; પણ આપણે તે એ વિચારવાનું છે કે સર્વથી વધારે આરોગ્યવર્ધક ખોરાક કયો ?

૩. શરીરની રચના જોતાં ઝોમ જણાય છે કે કુદરતે વનસ્પતિ ખાનારો બનાવ્યો છે. ખીજાં પ્રાણીઓની જો સરખામણી કરતાં ઝોમ જોવામાં આવ્યું છે કે અપણી રૂઠાણાહારી જનવરોને વધારેમાં વધારે મળતી આવે છે—ઝોટને કે વાંદરા વાંદરાનો ખોરાક લીલાં અને મૂકાં ફળ ગણાય છે. તેના દાંત અહોજરી આપણને મળતી આવે છે. ફાડી ખાનારાં જનવર જેવાં કે સિવાથ વિગેરેના દાંત અને હોજરીની રચના આપણા કરતાં જૂદી છે. તેઓ પંજ છે તે આપણને નથી. જે પશુઓ મ સાહારી નથી, જેવા કે વિગેરે તેઓને પણ આપણે કંઈક મળતા છીએ. પરંતુ ઘાસનો મોટો ખાવાને તેઓને જે અંતરડાં વિગેરે છે તેવાં અને તેટલાં આપણને ન આ ઉપરથી ઘણા શંકા ઝોમ કહે છે કે માણસ મ સાહારી નથી જ નહિ, પણ તે ગમે તે વનસ્પતિ ખાવાને પણ સરખાયેલ નથી. મૂળ ખોરાક તો વનસ્પતિ અને માત્ર ફળ ફળાદિ હાલો જોઈએ.

૪. રસાયણશાસ્ત્રીઓએ પ્રયોગો કરીને બતાવ્યું છે કે જે તત્ત્વો માણસને ન આવવાને જરૂરનાં છે તે બધાં ફલોમથી મળી શકે છે. જેમકે ફળાં, નારંગી, ખજૂર, અંજીર, સફરજન, અનેનાસ, બદામ, અખરોટ, મગફળી, નાળિયેર વિગેરેમાં તન્દુરસ્તી જળવનાર અને કૌવત આપનારાં બધાં તત્ત્વો છે. આ શંકા માને છે કે માણસને રસોઈ કરીને પકાવવાની પણ જરૂર નથી. જેમ ખીજાં પ્રાણી માત્ર સૂરજના તાપમાં જ પાકેલી વસ્તુ ઉપર તન્દુરસ્તી જળવે છે, તેમ જ આપણું યવું જોઈએ. તેઓ ત્યાંસુધી માને છે કે પકાવવાથી ખાવાલાયક વનસ્પતિઓનું તત્ત્વ નાશ પામે છે અને તેની પોષકશક્તિ ઓછી થાય છે. પકાવેલા ખોરાકથી વનસ્પતિનો ખાસ ગુણ જે આપણને શુદ્ધ-ચેતન આપવાનો છે તે ઓછો થાય છે. આમ કહેનારા ઝોમ પણ દલીલ હાલે છે કે જે વનસ્પતિ પકાવ્યા વિના ન ખાઈ શકીએ, તે આપણો ખોરાક હોઈ જ ન શકે.

૫. ઝોટલું તો ચોક્કસ છે કે જે ઉપરની દલીલ બરાબર હોય તો આપણા ઘરોમાં, રસોઈમાં અને ખાવામાં આપણો જણો વખત જાય છે તેને બદલે આપણે થોડા વખતમાં ખાવાનો કારભાર સંકેલી શકીએ. આપણાં બેરાનો બહુ વખત બચે, ઘરમાં રસોડાં વિગેરેમાં રાકતો ભાગ બચે અને

તેથી આપણે ઘણી બાજતમાં એટલા બધા સ્વપ્નન થઈ શકીએ કે જેથી આપણે બગેલા વખતનો અને પેસાનો બહુ સરસ ઉપયોગ કરી શકીએ.

૬. સ્લુટ નામે એક જૂઠાને ફળાહાર ઉપર સરસ પૂરતક લખ્યું છે અને ઘણા દાખલા દર્શાવેલી બતાવી આપ્યું છે કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે. તેણે ઘણા દર્દીઓનાં દર્દ ફળાહારથી અને ખુબી હવાથી મટાડ્યાં છે; તે એટલે સુધી કહે છે કે જે દેશમાં જે ફળ થતાં હોય તેમાંથી માણસ સંપૂર્ણ થોપણુ મેળવી શકે છે.

૭. બીજા દરજ્જાનો અને ફળાહારથી ઉતરતો ખોરાક વનસ્પતિ છે. આમાં બધી જાતનો લાઝપાસો, દાણા, કઠોળ અને દૂધ વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે. જેમ ફળાહારમાં માણસને જોઈતાં તરવો મળી રહે છે તેમ વનસ્પતિમાં પણ છે; છતાં બન્નેની અસર એક જ નથી. આપણને જે તરવો ખોરાકમાંથી મળે છે તેમ નાં કેટલાંક તો હવામાં પણ છે; છતાં હવામાંથી તે મેળવી ખોરાકની વસ્તુ વિના ચલાવી શકતા નથી. વળી વનસ્પતિ માત્ર રાંધવાથી તેનું અસલ સ્વરૂપ ખૂબે છે અને તેટલે દરજ્જે નમાવી બને છે; અને વનસ્પતિ ઘણે બાગે પકાયા વિના આપણે ખાઈ શકતા નથી; છતાં માણસને જે નિષ્કૃત્ત અન્ન ખાતું હોય અને લાઝપાસા વિના ન જ આવે તો તેમાંથી શું ફીક છે એ વિચારવા જેવું છે.

૮. બધાં અનાજમાં ઘઉં સર્વોપરી છે. એકલા ઘઉં ખાઈને માણસ નબી શકશે. તેમા ખાણુ કરનારી બધી વસ્તુ ફીક પ્રમાણમાં છે. તેની અનેક જાતની ચીજો બની શકે છે, અને તે સહેલાઈથી પચે છે. બચ્ચાંબાને સાર જે તેપાર ખોરાક મળે છે, તેમાં પણ કંઈક ઘઉંનો લાગ હોય છે. ઘઉંની પંજીમાં ખાજરી, જીવંર અને મહાઇ આવે છે અને તે બધાંની રોટલી કે રોટી ઘડ શકે છે, જોકે ઘઉંનો બરોબરી તે અનાજને નથી કરી શકતાં.

૯. સરસમાં સરસ આવે તો એ કે જે બરોબર સાફ કરેલા ઘઉંનો ઘેર દબાવે હોય, તેમા પણ પથરાની ધંટીથી હવ દગાંપાં હોય તે સર્વોત્તમ ગણાય છે.



શુભ છે કે તે ઘાંબી મુદત સુધી આપણને નભાતે છે. જે માણસને બહુ મજુરી કરવી પડતી હોય તે માણસ કઠોળની બરદાસ ઠીક કરી શકે, અને તેમાંથી કંઈક ફાવે પશુ મેળવે; પણ સાધારણ રીતે ઝાંઘી મહેનત કરનારાંથી કઠોળ બહુ ન ખાઈ શકાય. મજુર અને ગાદીએ ભેસનારા અને એક જ જાતનો કે એક જ વજનનો ખોરાક ન જ ખાઈ શકે.

૧૬. દાકતર હેગ કરીને ઈંગ્લાંડના પ્રખ્યાત લેખક ધણા પ્રયોગો કરીને બતાવી આપ્યું છે કે કઠોળ બહુ ખરાબ વસ્તુ છે. કઠોળથી આપણા શરીરમાં એક પ્રકારનો ઍસિડ વિશેષ પેદા થાય છે અને તેથી આપણને ધણા રોગો થાય છે, અને ઘડપણ વહેલું આવે છે, મારો પોતાનો અનુભવ એમ જ મૂકવે છે કે કઠોળ ખાવામાં તુકસાન છે, છતાં જેનાથી સ્વાદ ન જ ઊડાય તેણે એવી વસ્તુ વિચારીને ખાવા જેવી છે.

૧૭. ત્રીજા દરજ્જાનો વનસ્પતિ અને માંસમિશ્રિત ખોરાક ધણા માણસો ખાય છે અને તેમાંના ધણા દર્દોથી પીડાય છે; અને ધણા નીરાગી પણ જણાય છે. આપણે માંસ ખાવાને નથી સરખાયા એ તો આપણા શરીરના બધા અવયવો અને આપણા બધા પ્રલક્ષ બતાવી આપે છે. માંસના ખોરાકથી શરીર ઉપર થતી મારી અસરનું વર્ણન દાકતર કિંગ્હોડે અને દાકતર હેગે આગેદ્દમ આપ્યું છે. જે ઍસિડ કઠોળ ખાવાથી પેદા થાય છે તે જ ઍસિડ માંસ ખાવાથી થાય છે એમ તેણે સાબિત કરી આપ્યું છે. માંસ ખાવાથી દાંતને ઇજા પહોંચે છે, સધિવા થાય છે, તે ખાવાથી માણસમાં ક્રોધ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે અને જેને ક્રોધ છે તે પણ રોગી છે. આપણી આરોગ્યતાની આખ્યા પ્રમાણે કોઈ માણસ પણ નીરાગી ન ગણાય.

૧૮. ચોથા અને છેલ્લા દરજ્જાનો ખોરાક ખાનારા એટલે માત્ર માંસ-ભરીનો વિચાર કરવાની જરૂર રહેતી નથી. તેઓની અધમ દયા એવી છે કે તેઓનો વિચાર કરતા આપણે માંસ ન જ ખાઈએ. તેઓ કોઈ પણ પ્રકારે નીરાગી નથી જરા ઉંચે ચડે છે કે ગાન મેળવે છે એટલે તરત તેઓનું મન વનસ્પતિ-આહાર તરફ દોડે છે.

૧૯. આ બધાનો સાર એ આપ્યો કે કેવળ ફળાહારી થનાર યોગ જ નિકળશે. પણ મૂકા અને લીલાં ફળ, તથા ઘઉંનો અખતરો કરવા યોગ્ય



જે અને તે ઉપર માણસ તન્દુરસ્તી બનાવી શકે છે. ફળની અંદર કેળાં પ્રમાણપદ બેગવનાર છે. ખજૂર, આણજીખાર, અંછર એ બધાં તાકાદ આપનારાં છે. લીલી દાઢ વેગીસખારક છે. નારંગી, સંવાં, સફરજન એ બધાં કેળાંની સાથે મેળવી શેટલીની સાથે ખાઈ શકાય છે. શેટલીમાં ઓડીવ ઓખાં નાખવાથી રેતદ અગરનો નથી. આવા ખોરાકમાં અડચણ ઓછી રહે છે, તેથી ખર્ચ ઓછો થાય છે અને મીઠાં મરચાંની જે દૂધની જે સાકરની જેર પડતી નથી. છૂટી સાકર એ તો તદ્દન નકામી વસ્તુ છે. બહુ મધ્યું ખાનારાના દાંત ખાંડેલા પડી જાય છે અને તેટલા ગળપજીમથી કંઈ તેઓ કાયદો મેળવતા નથી. ઘઉં, બદામ, મગફળી, અખરોટ, લીલો મેવો એ બધામાંથી અનેક વસ્તુઓ ખાવા શોભ્ય બનાવી શકાય છે.

૨૦. દૂધ વિષે કાફલે નહિ વિચાર્યું હોય એમ માની લેવાનું કારણ નથી. દૂધ વિના ચકાસી લેનારા ઘણા માણસો પચા દશે એનું છું માનું છું.

૨૧. દૂધમાં હવાઈ જંતુઓ તરત પડે છે, દૂધમાં આરોગ્યને હાનિ કરનારા જંતુઓ તરત પેદા થાય છે. દૂધને સાચવવા આપણને ભારે પ્રયત્ન કરવા પડે છે. દક્ષિણ આફ્રિકામ દૂધ ખાનારાઓને લગતા કાયદાઓ છે. દૂધ કેમ જાળવવું, કેમ રાખવું, વાસણો કેમ સાફ રાખવાં એ વિષે ઘણી સૂચનાઓ છે.

૨૨. વળી ગાય કેવી છે, તે શું ખાય છે, તેની ઉપર સારા જે નહારા દૂધનો આધાર રહે છે. ક્ષયથી પીડાતી ગાયના દૂધથી પીનારને કાય થવાના દાખલા તનાઓ રજી કરે છે. જે ગાય તંદુરસ્ત ન હોય તો તેવું દૂધ પણ રોગિષ્ટ હોય છે. રોગથી પીડાતી માતાનું દૂધ બાળકને આપવાથી તે રોગનું ભોગી થાય છે. એ સૌ જાણે છે. વળી ધાવતા બાળકને દર્દ થાય, ત્યારે વૈદ્યો દવા બાળકને નહિ આપતાં માતાને આપે છે જેથી તેના દૂધ વાટે તે દવાની અસર બાળક ઉપર થાય; અને જે દકીકત સ્ત્રીના દૂધને લાગુ પડે છે તે જ દકીકત ગાયના દૂધને લાગુ પડે છે. આમ દૂધ પીનાર એ દૂધ દેનારના ખોરાકની સાથે અને તેની તન્દુરસ્તી સાથે ગાદો સંબંધ ધરાવે છે. આવી વિટંબના અને જોખમો જે દૂધ લેવામા છે તે દૂધ તજવું એ જ યોગ્ય નહિ ગણાય? તાકાદ આપવાનો જે શુભ દૂધમાં છે તે ઘણી વસ્તુઓમાં છે. જેનું તેલ દૂધની ગરજ ધણે ભાગે સારું છે. મીઠી બદામને

વિચાર કરવાનું આ સ્થળ નથી, પણ સા પોતાની મજા તે તપાસી શકે. દુઃખમાંથી ઉત્પન્ન થતી વસ્તુઓની, પણ જરૂર નથી. ધારની ખટાચ લીધુમાંથી મળે છે. તેમાંથી બીજું સત્ત્વ બદામ વિગેરેમાંથી મળે છે. ઘીના બદલામાં તેજ તે હજારો ઢિંદી ખાય છે.

૨૩. પવિત્ર મનાતાં તીર્થોમાં તેજને ત્યાજ્ય ગણી ઘીને પવિત્ર માન્યું છે, તેનું કારણ મારા અનુમાન પ્રમાણે એ છે કે—હિંદુસ્થાન જ્યારે માંસાહારી જ હતો અને કોઈએ ઘણાને નિર્માસાહારી બનાવ્યાં, ત્યારે ઘીને અતિ પવિત્ર બનાવ્યું. એટલે આપણે આપણા ખોરાકમાં અનહદ ઘી વાપરીએ છીએ. જેમ વધારે ઘી તેમ રસોઈ સરસ ગણાય, તેથી બીજું શું અધાર? જનાં એમ જ મનાય છે. આમ હોવાથી પવિત્ર સ્થાનકોમાં પણ ઘીને ઉચ્ચ પદ આપ્યું. ફેરફાર કરનારે ધારી લીધું કે સોફા ઘી ખૂબ ગ્રેષ્ઠે તે માંસની હાજત તેઓને બહુ નહિ પડે. આવા પ્રકારના દેવોએ ઇંગ્લાંડના વેજીટેરિયન પણ ઇંડાં વાપરે છે. તેમનાં ચોડાં જ પક્વાનમા ઇંડાં નહિ આવનાં હોય. ઇંડાને તેઓએ ત્રગભગ પવિત્ર સ્થાન આપી દીધું છે.

૨૪. ખોરાકને ખૂબ ચાવવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી ઘણા ઓછા ખોરાકમાંથી વધારે ને વધારે સરસ સત્ત્વ આપણે ખેંચી શકીશું અને આપણને દરેક રીતે હાવશે થશે.

૨૫. જે માણસ યોગ્ય ખોરાક પમે એટલો જ ખાય છે તેનો હસ્ત ચોડા, બધિલો, કાળાશ પડતો, ચીકલો, સૂકો અને દુર્ગંધથી તદ્દન રહિત

હોય છે. આવો આખો દસ્ત જેને ન આવે તેણે વધારે અને ખાધો છે અને જે ખાધો છે તે બરાબર ચાવીને મોંમાંના મળવા દીધો નથી. આ રીતે માણસો પોતાની દસ્ત વિગેરેની ઉપરથી કહી શકે છે કે તેણે વધારે કે ઓછું ખાધું છે.

૨૬. જેની જીભ સવારના અગડેલી છે, જે બેચેનીથી ચૂએ છે, જે રાત્રે સ્વપ્નાં આવે છે, તેણે વધારે ખાધું છે. જેને રાતના પેસાચ કરે ઉઠવું પડે તેણે પ્રવાહી પદાર્થ અહુ ખાધા પીધા છે.

૨૭. આમ બારીક અવલોકન કરીને દરેક માણસ જે ખોરાકનું વજન કહાડી શકે છે. ઘણા માણસના શ્વાસમાં બદલો હોય છે; તેને તેનો ખોરાક અવશ્ય હજમ થયો નથી. કેટલીક વાર વધારે ખાનારને ગુમડાં થાય છે, તેને ખીલ પૂટી નિકળે છે, નાકમાં માલણુ થાય છે. આ બધા ઉપદ્રવોને આપણે ગણકારતા નથી. કેટલાકને હેડકી જ આવ્યા કરે છે, કેટલાકને વા સરે છે. આ બધાનો અર્થ તો એટલો જ છે કે આપણું પેટ એ આપણું પાયખાતું બન્યું છે, અને આપણે આપણા પાયખાનાની પેટી સાથે રાખીને ફરીએ છીએ. જે અવકાશ મળે અને આ બાબત ઉપર ખૂબ વિચાર કરીએ, તો આપણને આપણી ટેવો ઉપર તિરસ્કાર છૂટે. આપણે હરગીઝ વધારે ન ખાઈએ અને જમણની તથા જમણવારોની વાત છોડી દઈએ, નાતમાં જમવાતું કે નાતને જમાડવાતું નીમ પાળીએ. આપણી પરોણાગત પણ જૂદા જ પ્રકારની થાય અને આપણે સુખી રહી પરોણાને સુખી કરીએ. જાહતવું તો નામ જ ભૂલી જઈએ. આપણે દાતણુ કરવાને કાઠને નોતરતા નથી, પાણી પીવાને નોતરતા નથી; તેમ જમવું એ પણ એક શરીરનો વહેવાર છે, તે ચલાવવામાં શા સાર આવે મુલક ડોળીએ છીએ? પરોણા આવ્યા એટલે તેની અને આપણી કમબખ્તી. જવામ એ છે કે બહુ મહાવરાથી આપણે આપણાં મોં બગાડ્યાં છે, તેથી કંઈ ને કંઈ ખાવાનાં બહાનાં શોધીએ છીએ. પરોણાને ખૂબ જમાડી તેને ત્યાં ખૂબ જમવાની આશા રાખીએ છીએ. વળી તેવો અવસર શોધીને આપણે વધારે પકવાનો જમવાનો લાગ મેળવીએ છીએ. આપણે એ પ્રમાણે ખાઈ રહ્યા પછી એક કલાકે જે કાંઈ શુદ્ધ શરીરવાળાને આપણું મોં સુંઘવાતું કહીએ અને તેનો વિચાર જાણીએ તો આપણને શરમાતું પડે.

૨૮. આવા-વત્તા કે ઝોઝા-આપણે બધા ધીએ; તેથી આપણા મહાપુરુષોએ આપણે સારૂ ઉપવાસો, રોગ વિગેરેનાં મત ઠરાવ્યાં છે. રોમન કેથેલિક ખ્રિસ્તીમાં પણ બધા ઉપવાસો છે. માત્ર શરીર સુખાકારીને સારૂ માણસ દર પખવાટીએ ઉપવાસ કે એક ટાલું કરે તેમાં જરા મે ખોટું નથી. તેને ઘણો જ ફાયદો થાય. ચોમાસામાં ઘણા હિંદુઓ એક વખત જમવાનું મત રાખે છે, તેમાં સુખાકારી સમાયેલી હોય છે. જ્યારે હવામાં ઘણી બિનાય હોય, ચૂર્ણ દેખાતો ન હોય ત્યારે હોજરી ઝાણું કામ કરે છે, તેથી માણસે ખોરાક પણ તે સમયે ઝોઝો ખાવો જોઈએ.

૨૯. માણસ ખાવાને સારૂ જન્મ્યો નથી અને ખાવાને સારૂ જીવતો નથી; પણ પોતાના કર્તાની પહેચાન કરવા જન્મ્યો છે અને તે કામને સારૂ જીવે છે. એ પહેચાન શરીર નલાન્યા વિના થતી નથી અને ખોરાક વિના શરીર નબે નહિ, તેથી ખોરાક લેવાની ફરજ તેને પડે છે. આ ઉંચામાં ઉંચો વિચાર થયો. આરિતક સ્ત્રી-પુરુષને સારૂ આટલો વિચાર બસ છે. નાસ્તિક માનવી પણ કળૂક કરસે કે આરોગ્ય સાચવીને ખોરાક ખાવો જોઈએ અને તંદુરસ્તીમાં શરીર રાખવા સારૂ તે ખાવો જોઈએ.

૩૦. હિંદુસ્થાનમાં લગભગ દરેક જગ્યાએ મરચાં, અને તેને લગતો ખીન્ને મસાલો, જેવાં કે ધાણા, જીરું, મરી વિગેરે ખાવાનો બહુ ચાલ છે; આ ચાલ ખીલ લાગમાં એટલે-દરજગે નથી. ઘણા ગોરાઓ કે જેમને મસાલાની આદત નથી, તેઓ આપણો મસાલાદાર ખોરાક બિલકુલ નહિ ખાઈ શકે, અને જો પરાણે ખાય તો તેમની હોજરી બગડે છે અને તેમના મોંમાં ફાફલા પડે છે. આ મેં પોતે કેટલાક ગોરાઓને વિષે અનુભવ્યું છે. આ ઉપરથી એટલું તો કહી શકાય કે મસાલો જલતે સ્વાદિષ્ટ છે એવું કંઈ નથી; પણ આપણે ઘણા ઠાગથી આદત પાડી છે, તેથી તેની ગંધ તથા તેનો સ્વાદ પસંદ કરીએ છીએ; પણ આપણે જાણ્યું છે કે સ્વાદને જ સારૂ ખાનું એ તો આરોગ્યને નુકસાન કરનારું છે.

૩૧. સારે હવે મસાલો ખાવાનો હેતુ તપાસીએ. સૌ કોઈ કળૂક કરસે કે મસાલો ખાવાનો હેતુ એ છે કે તેથી વધારે ખોરાક ખવાય અને વધારે પચે. મરચાં, ધાણાં, જીરું વિગેરેમાં પેટમાં અમિ ઉત્પન્ન કરવાનો શુભ છે,

અને તેથી આપણને વધારે ભૂખ લાગતી જણાય છે. તેનો અર્થ એવો કરવો કે ખાધેલું બધું પચી ગયું અને તેનું ચોક્કસ લોહી બન્યું, તો તે ભૂલભરેલો વિચાર ગણાશે. ઘણા માણસો જેઓ બહુ મસાલો ખાય છે, તેઓની હોજરી છેવટે નાણુક થઈ જાય છે અને કેટલાકને તો સંગ્રહણી પણ થાય છે.

૩૨. એક માણસને બહુ મરચાં ખાવાની આદત હતી; તે તેનાથી ન મૂકાયાં અને જીવાનીમાં છ માસ ખાટલો ભોગવી મરણુ પામ્યો. આપણા ખોરાકમાંથી મસાલા માત્ર ખાતલ કરવા એ બહુ જરૂરનું છે.

૩૩. આપણા ખોરાકમાં આપણને વનસ્પતિજનિત નિમક મળે છે, તેની જ જરૂર છે અને તેટલું બસ છે; પણ દરિયાઈ મીઠું અથવા ખનીજ મીઠું એ તો વગર જરૂરનું છે અને શરીરમાં જેવું જાય છે તેવું જ પસીના વાટે અને ખીજી રીતે નિકળી જાય છે, એટલે કે તેનો કંઈ ખાસ ઉપયોગ શરીરમાં થતો જણાતો નથી.

૩૪. એટલું તો અનુભવપૂર્વક કહી શકું છું કે ખાંસી, હરસ, દમ, રક્તપ્રવાહ વિગેરે દર્દની ઉપર જે નિમક મૂકાય તો તેની તાત્કાલિક અસર થાય છે. એક હિંદીને ઘણા લાંબા સમયથી દમ અને ખાંસીનું દર્દ હતું, તે નિમક મૂકવાથી અને તેની સાથે જે ખીજા ઇલાજો લેવાના હતા તે લેવાયાથી મટ્યું.

૩૫. નિમક છોડનારે લાજીપાલો અને કઠોળ છોડવાં પડે છે એ ભારે પડતું લાગે છે એમ મેં ઘણા પ્રયોગોમાં જોયું; પણ લીલોતરી અને કઠોળ છોડ્યા વિના ન જ ચાલે એવું છે. મને એમ ભાર્યું છે કે લીલોતરી અને કઠોળ નિમક વિના પચાવવાં મુશ્કેલ પડે છે. આનો અર્થ એમ થતો નથી કે નિમક પાચન વધારનારી વસ્તુ છે; પણ જેમ મરચું ખાધાથી પાચનશક્તિ વધતી નથી, પણ માત્ર વધી એમ જણાય છે અને છેવટે તેથી થતું નુકસાન જેવામાં આવે છે તેમ નિમકનું છે. એટલે નિમક છોડનારે લીલોતરી અને કઠોળ અવશ્ય છોડવાં જોઈએ. આ પ્રયોગ સૌ પોતાની ઉપર કરીને તેની અસર અનુભવી શકે છે.

૩૬. પશુ પંખીને જોઈએ. દોર વિગેરે સ્વાદને સારૂ નથી ખાના, તે અકરાંતિયાંની પેઠે નથી ખાતાં; જ્યારે બૂખ થાય છે, ત્યારે તે બૂખ માટે તેટલું જ ખાય છે. તે પોતાનો ખોરાક સંપત્તિ નથી, કુદરત તૈયાર કરે છે, તેમાંથી તે તેનો ભાગ લે છે. ત્યારે શું માણસ સ્વાદ કરવા પેદા થયો? માણસને જ નસીબે હમેશની માંદગી આવી? દોર કે જે માણસના સંગમાં નથી વસતાં તેને બૂખમરો આવતો નથી; તેમાં ગરીબ અને તેવંગર, એક વર્ગ દહાડામાં દૈવ વખત જમનાર અને બીજાને ભાગ્યે એક ટંક ખાનાર, એવા બેદ જોવામાં આવતા નથી. આ બધા બેદ આપણી જાતમાં રહેલા છે; છતાં દોરના કરતાં આપણે આપણને અક્ષયવાન માનીએ છીએ. આથી એ તો દેખીતું છે કે આપણે આપણા પેટને પરમેશ્વર કરી તેની પૂજામાં જ શ્રવણ ગૂંજીએ, તો આપણે પશુ-પંખી કરતાં ઉતરતા જ હોવા જોઈએ.

૩૭. માણસોની ગૃહસ્થાઈ તેમના ભાણામાં સમાયેલી છે, તેથી જેમ ચોરના ગામમાં ચોરી એ શુભો ન ગણાય તેમ આપણે બધા સ્વાદેન્દ્રિયના શુદ્ધામ દોષથી તે શુદ્ધામને ગણકારતા નથી, જોતા નથી એટલું જ નહિ, પણ તેમાં આનંદ માનીએ છીએ. વિવાહ થાય તો આપણે સ્વાદ કરવા-કરાવવાને સારૂ જમણુ કરીએ છીએ. કેટલાક મંરણુ થાય તોપણુ જમણુ કરે છે. તહેવાર આવ્યો એટલે મીઠા મેવા કરવા. મેમાન આવ્યો તો સારૂ સારૂ ખાવાનું કરવું. આટોથીપાટોથી, સર્ગા-સંબંધીઓને વખતોવખત જમાડીએ નહિ અને તેઓને સ્વાં આપણે જમીએ નહિ, તો તે મહા અવિવેક ગણાય. નોનરેલાને દાખીને ન ખવડાવીએ તો આપણે બખીસ ગણાઈએ. રજા પડી એટલે ખાવાનું સરસ કરવું જ જોઈએ. સ્વિવાર આવ્યો એટલે આપણને આક્રેશ થકે તેટલું ખાવાની આપણને છૂટ છે એમ માન્યું. આમ જે મહા દોષ છે તેને આપણે મહા વિવેક દરાવી પાડ્યો છે. ખાવાની તૈયારીઓમાં અનેક દોષો દાખલ કર્યાં છે કે જેથી આપણી શુદ્ધામી, આપણી દેવાનિયત, આપણી નજરે ઠોષ રીતે આવે જ નહિ.

૩૮. હવે બીજી રીતે ખ્યાલ કરીએ; દુનિયાનો દાયદો એવો જોવામાં આવે છે કે કુદરત દુનિયાનાં બધાં પ્રાણી માણસ, પશુ, પંખી, શ્રવણ વિગેરેને સારૂ હમેશનો ખોરાક દમેશાં તૈયાર કરે છે. કુદરત આમ કરે તેમાં નવાઈ નથી. કુદરતના દરબારમાં વીમા ઉતારવાપણું નથી. ત્યાં ઠોષ યુક્તું નથી.



તો એ છે કે આપણે ખંધ એક નાવમાં બેઠા છીએ; કથરાટ કુંડાને શું હમે ? આપણા મહાનુ નરો પણ સ્વાદને નદન છતી શક્યા જોવામાં આવતા નથી; એટલે સ્વાદ કરવો એમાં દોષ જોવાયો જ નથી. તેઓએ બહુ બહુ તો એમ લખ્યું છે કે આપણી ઈંદ્રિયોને વસ રાખવા સાથે આપણે બને ત્યાં લગી મિત્તાદારી રહેવું; પણ એમ નથી લખ્યું કે આપણે સ્વાદ કરીએ છીએ તેને પરિણામે આપણામાં ખીજ એવો જોવામાં આવે છે.





વપરાય છે. ખીરી વેચનારી કંપની યુરોપમાં પોનાનાં ધખખાનાં વસાવે છે. તેઓ આયોરોપ ખરીદે છે, અનેક પ્રકારનાં ધનાઓ વહેંચે છે, લોટરીઓ કઢાડે છે, જાહેરખપરોમાં પાણીની પેટો પેસા રહે છે. પરિણામ એ આબું કે ભેરાંઓ પણ ખીરી પાવા સાચ્યાં છે. ખીરીનાં કાચો રચાયાં છે, ખીરીને અરીખના દોસ્તની ઉપમા આપી છે. ખીરી પીનાર માણસની લાગણી એટલી બધી છુટ્ટી થઈ જાય છે કે તે કોઈની દરકાર રાખ્યા વિના પારકા ઘરમાં રજા વિના ખીરી સળગાવે છે, કોઈની સરખ તે રાખતો નથી.

૩. એવું અનુભવવામાં આબું છે કે ખીરી-નમાકુ પીનાર માણસ તે વસ્તુ મેળવવા સારૂ ખીજા અનેક ચુન્કા કરે છે. જાગૃકા પોનાનાં માખાપોના પેસા ચોરે છે, જોલમાં કેદીઓ બહુ જોખમ ઉઠાવતીને ચોરેલી ખીરી સંઘરે છે. ખીજા ખોરાક વિના ચલાવશે, પણ ખીરી વિના નહિ ચલાવે. લડાઈમાં ખીરીની આદતવાળા લડવૈયા ખીરી ન મળે તો દીન બની જાય છે, અને તે કંઈ કામના રહેતા નથી.

૪. ખીરીથી પાચનશક્તિ ઘટે છે, ખોરાકનો સ્વાદ જાય છે, ખાવાનું શીકું જણાય છે; એટલે તેમાં મસાલા વિગેરે નાખવા પડે છે. ખીરી પીનારનો શ્વાસ બહુભો મારે છે. તેના ધૂમાડા હવાને બગાડે છે. કેટલીક વાર મોંમાં ચાંદાં પડે છે. પેદાં અને દાંત કાળાં કે પીળાં પડી જાય છે, અને કેટલાકને તે વધારે ભયંકર રોગો પણ એથી થયેલા જોવામાં આવ્યા છે. દારૂનો નીશો ખરાબ છે એવું માનનાર ખીરીનો નીશો કેમ કરી શકે એ ન સમજાય તેવી વાત છે; છતાં જ્યારે ખીરીના ઝેરની સુક્ષ્મતાનો વિચાર કરીએ, ત્યારે આપણે તરત સમજી શકીએ છીએ કે દારૂને ધિક્કારનારા ખીરી પીવાને કેમ તખર થાય છે. નીરાંગી રહેવા ઇચ્છનારા માણસે ખીરીને જરૂર તજવી જોઈએ.

૫. દારૂ, તમાકુ, લાંબ વિગેરે વ્યસનો આપણા સરીરનું આરોગ્ય હીનવી લે છે એટલું જ નહિ, પણ મનનું અને ધનનું આરોગ્ય હણે છે. આપણી નીનિનો નાશ થાય છે અને આપણે આપણા વ્યસનના ગુલામ બનીએ છીએ.

૬. પણ ચ્છા, કાંઈ અને કેશિ વિને સમજ પાડવી અને તે ખરાબ છે એમ ઠરાવવું એ તો કંઈ કામ લાગે છે; છતાં તે વસ્તુઓ દુષિત છે એમ



## ૯. કસરત.



૧. માણસ જાનને જેટલી જરૂર હવાની, પાણીની અને અનાજની છે તેટલી જ કસરતની છે. એટલું ખરું કે કસરત વિના માણસ પશુ વર્ગે સુધી નહીં શકે તેમ ખોરાક, હવા, પાણી અને અનાજ વિના નહીં શકે; પણ કસરત વિના માણસ નીરાગી ન રહી શકે એ સર્વમાન્ય વાત છે. જેમ ખોરાકનો અર્થ આપણે ક્યો તેમ કસરતનો કરવાનો છે. કસરત એટલે મોઢ દાંડિયા, ફૂટબોલ, ક્રિકેટ કે ફરવા જવું એ જ નથી; કસરત એટલે શારીરિક અને માનસિક કામ. જેમ ખોરાક હાડકાં માંસને સારૂ તેમ જ મનને સારૂ જોઈએ, તેમ કસરત શરીરને તેમ જ મનને જોઈએ. શરીરને કસરત ન હોય તો શરીર માંદું રહેશે અને મનને નહિ હોય તો મત ચિચિલ રહેશે. મૂઠપણું એ પણ એક પ્રકારનો રોગ જ ગણવો જોઈએ. મોટા પહેલવાન જેઓ કુસ્તી કરવામાં જારે હોય પણ જેમનું મન ગમારના સરખું હોય તેમને આપણે નીરાગી યજ્ઞ લગાડીએ એ અજ્ઞાનની દયા છે. અંગ્રેજીમાં કહેવન છે કે તન્દુરસ્ત શરીરમાં તન્દુરસ્ત મન હોય તે જ માણસ આરોગ્યવાળો ગણાય.

૨. આવી કસરતો ક્યાં ? કુદરતે તો આપણે સારૂ એવી સરસ જોડવણો કરી છે કે આપણે હંમેશાં કસરત કર્યા જ કરીએ. જરા સાંતિથી આપણે તપાસીશું તો આપણને માલમ પડશે કે દુનિયાનો ધણો જ મોટો ભાગ ખેતી ઉપર નમે છે. ખેડૂતનાં ધરનાં બધાંને કસરત મળી રહે છે. તે દરરોજ આઠ દશ કે તેથી પણ વધારે કલાક સુધી ખેતર વિગેરેમાં કામ કરે, સારે જ તેને ખાવા પહેરવાનું મળી શકે છે. તેને મનની જૂદી કસરત જોઈતી નથી. ખેડૂત મૂઠ દયામાં કામ કરી શકતો નથી. તેને જમીનની માટીની પરીક્ષા જાણવી જોઈએ, ઋતુઓના ફેરફારની માહિતી રાખવી જોઈએ; શુક્રિતસર હળ ફેરવતાં આવડવું જોઈએ અને તારા તથા સૂર્યચંદ્રની ગતિ સાધારણ રીતે જાણવી જોઈએ. ગમે તેવા અજ્ઞાનવાન યજ્ઞવાસી

આપણે પીળની જમીન ઠીક રાખ્યાનો સંતોષ ભોગવી શકીશું. જેઓને જમીનની કસરત ન મળી શકે અથવા જેઓને તે કાંઈ પણ રીતે પસંદ આવે તેમ નથી. તેવાઓને સાચું જો શબ્દની જરૂર છે; જમીનમાં કામ કરવા સિવાય સર્વોત્તમ કસરત ચાલવાની છે. એ કસરતોની રાજ્ય કહેવાય છે અને એ વાત વાસ્તવિક છે. આપણા કૃષીરો અને સાધુઓ બહુ તન્દુરસ્ત રહે છે તેનાં કારણોમાં એક એ પણ છે કે તેઓ ગાડી, ઘોડા વિગેરે વાહનોનો ઉપયોગ કરતા નથી. તેઓ પોતાની બધી મુસાફરી પગે કરે છે. યોરો કરીને મહાન અમેરિકન થઈ ગયો, તેણે ચાલવાની કસરત વિષે બહુ વિચારવા કાચક પુસ્તક લખ્યું છે. તેણે એમ જણાવ્યું છે કે પોતાને વખત ન મળે એવા બહાનાથી જે માણસ ધર બહાર નિકળતો નથી, હાત્તો-ચાત્તો નથી અને લખવા વિગેરેનાં કામો કરે છે, તે માણસનાં લખાણો વિગેરે પણ જેવો તે માંદો તેવાં માંદાં હોય છે. પોતાના અનુભવ વિષે તે જણાવે છે કે તેણે સરસમાં સરસ પુસ્તકો લખ્યાં, સારે તે હંમેશાં વધારેમાં વધારે ચાલતો. હંમેશાં ચાર પાંચ કલાક ચાલવું એ તેના મનમાં કંઈ જ ન હતું. આપણને ખરેખરી ભૂખ લાગી હોય, સારે જેમ આપણે કામ નથી કરી શકતા તેમ જ કસરતને વિષે હોવું જોઈએ. આપણા માનસિક કામનું માપ લેતાં આપણને આવડતું નથી, તેથી આપણે જ્વેષ્ટ શક્તિ નથી કે શારીરિક કસરત વિના કરેલાં માનસિક કાર્યો નીરસ અને નમાત્રાં હોય છે. ચાત્રવાથી લોહીનો ફેરવો ઝપાટાબંધ દરેક ભાગમાં થાય છે, તેથી દરેક અંગની હિતચાલ થાય છે અને બધાં અંગ કસાય છે. ચાલવામાં હાથ વિગેરેની હિતચાલ થાય છે એ માદ રાખવું જોઈએ. ચાત્રવાથી શુદ્ધ હવા આપણને મળે છે, વળી બહારના ભવ્ય દેખાવો આપણે જોઈએ છીએ. ચાત્રવું તે કનેનાં એક જ જગ્યાએ અથવા ગલીઓમાં હોવું જોઈએ નહિ, પણ તેનામાં અને ગાડીઓમાં ફરવું જોઈએ, તેથી કુદરતની શાંભાની કિંમત કલક કરી શકાય છે એક બે માઇલ ચાલવું તે ચાત્રવું ગણવાનું નથી, પણ દર ખર માલત ચાત્રવું એ જ ચાલ્યા ગણાય. આનું હંમેશાં જોનાથી ન અને તે દર રવિવારે ખૂબ ચાલી શકે છે. એક દહીં એક અનુભવી વૈદ્યને ત્યાં ગાળી લેવા ગયો, તેને દહીં અછળુંનું હતું. વઘે તેને હંમેશાં યોડું ચાલવા સજાહ આપી. દહીં બોલ્યો કે તેનામાં જરા યે તાકાદ નથી. વૈદ્ય સમજ્યો કે દહીં બીકણુ છે, તે તેને પોતાની ગાડીમાં લઈ ગયો. રસ્તામાં ચાલુક જાણી જોઈને પાડી

નાખી. વિવેકને ખાતર દહીંને આજુક મેવા કિતરું પશું. વેવે પેતાની  
 ગાડી દાંડી મૂકી. બિચારા દહીંને દાંડિયા દાંડિયા પાછળ જતું પડ્યું. તેને  
 ખૂબ સલામ્યા પછી ગાડી પાછી વાળી દહીંને ગાડીમાં લીધેા; અને તેને  
 કહ્યું કે તેને સલામવો એ જ દવા હતી, તેથી વેવેને પાતકી દેખાવાને  
 જોખમે પણ દહીંને સલામવો પડેા. દહીંને પણ કહીને ખૂબ સાગી હતી,  
 તેથી આજુકની વાત બૂલી ગયો. તેણે વેવેનો ઉપકાર માન્યો અને વેર  
 જઈને સતોષપૂર્વક ખાધું. જોએને માલવાની ટેવ નથી અને જોએને  
 બદલેાથી અને તેથી ઉત્પત્ત ધર્તા દેાં થાય છે, તેઓએ માલવાનો  
 સખતરો કરી લેવો.

## ૧૦. પોષાક.



૧. ખોરાક ઉપર આરોગ્યનો આધાર રહે છે, તેમ પોષાક ઉપર પણ કંઈ દરજ્જો રહે છે. ગોરી ઝોરતો પોતે માનેલી શોભાને ખાતર એવો પોષાક પહેરે છે કે જેથી તેમની કંઈ અને પગ સાંકડાં રહે. આથી તેઓ અનેક પ્રકારનાં દર્દનાં ભોગી થાય છે. સ્ત્રીનમાં ઝોરતો પોતાના પગ એટલા નાવ્વુક રાખે છે કે આપણાં ગરબાંના પગ તેથી મોટા હોય છે. આથી સ્ત્રીનની ઝોરતોના આરોગ્યને ધજો ધક્કાં પડેલું છે. આ બે દાખલા ઉપરથી વાંચનાર નવન સમજી શકે કે પોષાકની પસંદગી ઉપર આરોગ્યનો આધાર કંઈ કે ભાગે પણ રહે છે. ખાંડ, ધાંડ, ભાંગ પોષાક પસંદ કરવાનું આપણે ભાગ્ય રહેતું નથી. આપણા વડવાઓનાં પોષાક આપણે પહેલીએ છીએ અને એમ જણાય છે કે વાતની દશા પ્રમાણે તેમ કરવાની જરૂર છે. પોષાકનો મુખ્ય મુદ્દો જણાઈ હવે તો પોષાક આપણા ધર્મ, આપણો દેશ, આપણાં જાત વિગેરે મૂલ્યવાની ગરજ સારે છે. વળી મધુર અને મરેના-મુસદ્દાનાં પોષાક જૂદાં હોય છે. આવી વિશિષ્ટિ યતે છે, ત્યાં પોષાકનો વિચાર આરોગ્યના સંબંધમાં કરવો એ મુશ્કેલી ભરેલું કામ છે; છતાં કેટલેક અંગે તે વિચાર કરવાથી કામ થાય.

૨. પોષાક શબ્દમાં પચરખાં અને ધરેણાં વિગેરેનો પણ સમાવેશ આ જગ્યાએ સમજવો.

૩. પોષાકનો મુખ્ય હેતુ મું છે તે જરૂર જોઈએ. પોતાની કુરતી વિશિષ્ટિમાં માણસ બિલકુલ કપાં પહેરતો નથી, સ્ત્રીપુરુષ માત્ર પોતાની એવ તો છે કે પોતા જ્યાં સ્ત્રીરતા જાય ખુલ્લા રાખે છે, આથી તેની આંતરિક કોઈ ભાગ મરજાવતું બને છે. તેવા માણસો પણ પોષાકની ખરદાસ કામું સારી કરી શકે છે અને એકાએક સર્દી વિગેરે તેમ થતાં નથી. તેમજ કોઈ ભાગ પાકેલાં વડે કાઠે એકાએક છીએ એટલું જ નહિ, પણ

ચામડીમાં રહેતાં અગ્નિન જિંદો વટે પશુ દયા લઈએ છીએ. મામડીનું આ મદાન કામ આપણે પોપાક પડેરી શેષીએ છીએ. હંડા મુસના માણસો જેમ જેમ આગમુ ચતા ગયા, તેમ તેમ તેઓએ શરીર ઠાંકવાની જરૂર જોઈ, હંડી તેઓ સદન ન કરી શક્યા. પછી એ દિવાળ યગો, લોકોએ ઉવટે પોપાકને માણસના આમૃતપશુ રૂપ માન્યો. પછી તેથી જન વિગેરે આગખાવા લાગી.

૪. ખરું જોતાં તો માણસને ચામડી આપી ઘટતો પોપાક કુદરતે આપ્યો છે. ઉઘાડું શરીર કડપ છે એ માન્યતા તો વહેમ જ છે. સારામાં સારાં ચિત્રો તો ઉઘાડી દશામાં જ જોવામાં આવે છે. પોપાક પડેરી શરીરનાં સાધારણ અગા ઠાંકવામાં આપણે કેમ જાણે કુદરતનો દોષ બતાવવા હોઈએ નહિ. જેમ આપણી પાસે વધારે પૈસા હોય તેમ આપણે વધારે લાપટીપ કરતા જઈએ છીએ. કાંઈ કંઈ રીતે અને કાંઈ કંઈ રીતે રૂપ કહાડવા છૂટે છે અને પછી પોતાનું મોં અરીસામાં જોઈ મલકાય છે કે વાહ ! હું કેવો રૂપાળો ! આપણાં બધાંની દષ્ટિ જો ઘણા મદાવરાથી બગડી ન હોય, તો આપણે તરત જોઈ શકીશું કે માણસનું સારામાં સારું રૂપ તો તેની ઉઘાડી દશામાં રહેલું છે અને તેનું આરોગ્ય પણ તેમાં છે. એક પડેરણુ પડેરું કે તેટલે દરજ્જે રૂપનો ભંગ કર્યો. કેમ જાણે આટલું બસ ન હોય તેથી મર્દ અને સ્ત્રી બન્ને જવાહીર પડેરે છે. કેટલેક સ્થળે મદોં પગે બેડી પડેરે છે, કાનમાં વાળી લટકાવે છે અને હાથે વીંટી રાખે છે. આ બધાં ગંદગીનાં ધર છે. તેમાં શી શોભા રહેલી છે એ સમજવું સહેલું નથી. ઓરતોએ તો હા વાળી છે. પગે ન ઉપડે તેવાં કદલાં કે ઝાંઝર, કાનમાં પુકળ વાળીઓ, નાકે વળી પુલડાં, હાથે પણ જેટલા દાગીના હોય તેટલા ઓછા. આ પડેરી શરીરે પુકળ મેલ અડાવીએ છીએ. કાનમાં અને નાકમાં તો મેલની સીમા રહેતી નથી. આ મેલી દશાને આપણે શણગાર માત્રી પૈસાના ખર્ચમાં તણામા જઈએ છીએ! ચોરીના ભયથી જીવને જોખમમાં નાખતાં કરતાં નથી. ખરું કહ્યું છે કે અભિમાનથી પેદા થયેલી મુખતાને આપણે દુઃખો વેડી જે કિમત ભરીએ છીએ તે અદાગ છે. કાનમાં યુમડાં થવા જતાં બેરીઓએ પોતાના કાનની વાળી કહાડવા દીધી નથી. હાથે યુમડું થાય, હાથ પાકે પણ બંગડી ન કહાય. આંગળી પાકે પણ હીરાની વીંટી મર્દ કે ઓરત



કહાડે, તો તેના રૂપમાં ખામી આવે! આવા દાખલા તો ઘણાઓએ નજરે જોયા હોવા જોઈએ.

૫. પોષાક વિષે બહુ સુધારા કરી ઘરેણાંને રજા આપી શકીએ તેમ છીએ. જરૂર જણાતા સિવાયનાં કપડાં પણ જતાં કરી શકીએ તેમ છીએ. રીતરિવાજને અનુસરવા ખાતર કેટલાંક કપડાં રાખી ખીજને રજા આપી શકીએ તેમ છીએ. જેનું મન પોષાક એ માણસનું આત્મપણુ છે એ વહેમમાંથી છૂટું થયું છે, એ માણસ ઘણો સુધારો કરી પોતાનું આરોગ્ય સાચવી શકે છે.

૬. અહિં એવો વાયરો ચાલ્યો હતો કે યુરોપનો પોષાક આપણે પહેરવો એ સરસ છે અને એથી આપણો રૂઆબ પડે તથા આપણને લોકો માન આપે. યુરોપનો પોષાક યુરોપના ઠંડા ભાગોમાં ભડે યોગ્ય હોય; પણ હિંદુસ્થાનનો પોષાક—બન્ને હિંદુ અને મુસલમાનનો—હિંદુસ્થાનને બંધબેસતો છે. આપણાં લુગડાં છૂટાં હોવાથી હવા આવ-જવ કરી શકે છે. સફેદ હોવાથી સૂર્યનાં કિરણો વિખરાઇ જાય છે. કાળા રંગના કપડામાં સૂર્ય હંમેશાં વધારે ગરમ લાગશે, કેમકે તેને લાગવાથી કિરણો વિખરાઇ જતાં નથી.

૭. આપણે માથું તો હંમેશાં ઢાંકીએ છીએ, બહાર નિકળતી વેળાએ તો જરૂર ઢાંકવાના. પાઘડી એ આપણી ઓળખ થઇ પડી છે; છતાં જ્યાં પ્રસંગ આવે ત્યાં માથું ખુલ્લું રાખવાથી ફાયદો જ છે. વાળ વધારવા અને પટિયાં પાડવાં એ તો જંગલીપણું જ જણાય છે. વધારેલા વાળમાં ધૂળ, મેલ અને લીપા વાસ કરે છે. માથામાં ગુમડાં થાય, તો તેની માવજત કરવી એ પણ મુશ્કેલ પડે છે. પાઘડી પહેરનારને માથાના વાળ સાંદુંબ લોકની જેમ વધારવા એ તો અણુસમજ ગણાય.

૮. પગને વાટે આપણે બહુ દર્દના પંજામાં આવી પડીએ છીએ. ખૂટ વિગેરે પહેરનારના પગ સુંવાળા થઇ જાય છે. તેમાં પસીનો છૂટે છે અને તે બદબો મેરે છે. જે માણસને વાસની પરીક્ષા છે તેનાથી ખૂટ પહેરનાર માણસ ખૂટ અને મોઝાં કહાડે, ત્યારે તેની પડખે ઉભી રાકાતું નથી એટલી વાસ તેના પગમાંથી છૂટે છે. આપણે તો જોડાને કાંટારખાં કે પગરખાં

હદીએ છીએ, એટલે હાંસમાં માણસું દોષ, જદુ તડકામાં કે દાઢમાં રખડુ દોષ, ત્યારે જ આપણને જોડા પદ્ધતિવાની જરૂર છે અને તે પછુ આખા પગને દ્રિકે તેમ નહિ, પણ માત્ર તળિયણિ હોય તેમ. જેને માગું દુખવાનું દર્દ હોય, જેને શરીરની નબળાઈ હોય, જેને પગનો દુખાવો હોય અને જેને જોડા પદ્ધતિવાની આદત હોય, તેણે જોડા પદ્ધતિ વિના માણવાનો અખતરો કરી જોવો; એટલે તેને તરત માણમ પડશે કે પગ ખુલ્લા રાખી, તેને જમીનનો સ્પર્શ થવા દઈ, તેને પસીના રહિત રાખી આપણે કેટલો ફાયદો તરત ઉઠાવી શકીએ છીએ.

૯. ઊનનાં કપડાં ધણુ માણસો આરે માસ પદ્ધતિ છે. પણ " નોન-કન્ડક્ટર " હોવાં છતાં ઉનાળામાં પદ્ધતિવાં એ અડીક જ છે, કેમકે તેથી શરીર નાણુક થાય છે. શરીરને સમશીતોષ્ણ રાખવાને બદલે એવું ધડનું જોઈએ કે દાઢ અને તડકા જન્ને ખમી શકાય.



## ૧૧. પ્રત્યયની અગત્ય.



૧. આરોગ્યની ઘણી ચાવીઓ છે અને તે બધી ચાવીઓની જરૂર છે, પણ તેની મુખ્ય ચાવી પ્રત્યયર્ષ છે. સારી હવા, સારો ખોરાક, સારું પાણી વિગેરેથી આપણે આરોગ્ય મેળવી શકીએ, પણ જેટલો પૈસો કમાઈએ તેટલો ઉઠાવીએ તો કંઈ બચતું નથી, તેમ જ જેટલું આરોગ્ય મેળવીએ તેટલું ઉઠાવીએ તો પામે પૂંછ શી રહેવાની છે? માટે સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેને આરોગ્ય રૂપી ધન સાચવવાને સારૂ પ્રત્યયર્ષની સંપૂર્ણ જરૂર છે; એમાં કોઈએ શક લાવવાનો નથી. જેણે પોતાનું વીય સાચવ્યું છે તે જ વીયવાન—બળવાન.

૨. પ્રત્યયર્ષ તે નું ? એ સવાલ થશે. પુરુષે સ્ત્રીનો ભોગ ન કરવો અને સ્ત્રીએ પુરુષનો ભોગ ન કરવો એ પ્રત્યયર્ષ છે. 'ભોગ ન કરવો' એટલે એક બીજાનો વિચારની વચ્ચાએ સ્પર્શ ન કરવો એટલું જ નહિ, પણ એ જાણવું વિચાર પણ નહિ નવો, એ જાણવું સ્વપ્ન પણ ન હોતું વેદ્ય. પુરુષે સ્ત્રીને જોઈને ધેલ ન થવું અને સ્ત્રીએ પુરુષને જોઈને ધેલા ન થવું તે જ પ્રત્યયર્ષનું અર્થ છે તેને જાણવી, આપણા સર્ગીરમાં જ નહીં કરવું, તેને ઉપવેશ આપવું આરોગ્ય વધારવામાં કરવો અને તે અન્ય અન્ય સર્ગીરનું નહિ પણ મનનું, શુદ્ધિનું, સાદ્યજિનું.

૩. હવે જરા આસ્ત્રવત્ત ઠાણુક વાત છે તે વેદ્ય. નાનેથી મોટા બધાં પુરુષો તેમ જ સ્ત્રીઓ પણ અને આ મોઢમાં ડૂબેલાં પડ્યાં છે. આપણે એવે સમયે માંડવુરે નવી જગત્તે છાએ. આપણી શુદ્ધિ કેટલો રહેતી નથી, આપણી આંખને પણ આવી જાય છે, આપણે કામાન્ધ બનીએ છીએ. હામમાં આવી પ્રવેશ પુરુષને, સ્ત્રીને અને કોકા-છાઈએને મેં નહીં આવરા જેવાં વેદ્યાં છે. સારા પાવનો અનુભવ તેથી જૂદા નથી.

જ્યારે જ્યારે તે દશામાં તે આપેતા છું, ત્યારે ત્યારે માટે જાન હું જાણી ગયો છું. એ વસ્તુ જ એવી છે. આમ એક રાત્રિમાર રાત્રિ ( ૨૫ ) ને આર આપણે એક મહત્ત્વી વિચાર અગ એક પગમાં મૂકવાની એકીએ કરીએ. જ્યારે આપણે મદ ઉતરે છે, ત્યારે આપણે તેક વાતનમાં રહીએ છીએ. જીવે દહાડે સવારમાં આપણું ધરીર ભારે રહે છે, આપણને એન પડતું નથી, આપણી કાયા મંદ થઈ ગઈ હોય છે, આપણું મન કેકાલાવચરનું હોય છે; તે જાણું કેકાલે કાવવા-ગમવા, આપણે કાવવા કાવ પીએ છીએ, અભ્યેત કાકીએ છીએ, વાકુનિઓ કાકીએ છીએ, પૈલોની પામે જાને પુષ્ટિકારક દવા માગીએ છીએ; ક્યા ખોરાકથી આપણો કામ વધે એ આપણે શોધ્યા કરીએ છીએ. આમ દિવસો વાપ છે અને જેમ જેમ વર્ષ વાપ છે તેમ તેમ અગે, અકલે હીલા થઈએ છીએ અને ધડપણમાં આપણી બુદ્ધિ ગયેલી જેવામાં આવે છે.

૪. ખરું જોના એમ ન થયું જોના. ધડપણમાં બુદ્ધિ મંદ થવાને બદલે તેજ થવી જોઈએ. આ રહે મેગવેસો અનુભવ આપણને નધા ખીજને ઉપયોગી થઈ શકે એવી આપણી વિચિતિ રહેવી જોઈએ; અને જેઓ અહમચર્ચા પાળે તેની તેવી વિચિતિ રહે છે. તેને મરણનો ભય નથી અને મરણ સમયે પણ તે ઈશ્વરને જાણતો નથી, તે જોઈને વલખાં મારતો નથી. તે હસમુખ ચહેરે આ દેહને છોડી માલેકને પોતાનો દિસાન આપવા જાય છે. આ જ પુનઃ, આમ મરે તે જ સી. તેઓએ જ ખરું આરાધ્ય જાળવ્યું એમ ગણાય.

૫. આપણે સાધારણ રીતે વિચાર કરતા નથી કે આ જગતમાં મોજ-મજા, અદેખાઈ, મોટાઈ, આડંબર, ગુસ્સો, અધીરાઈ, ઝેર વિગેરેનું મૂળ આપણે અહમચર્ચાના ભંગ કરીએ છીએ તે છે. આપણુ મન આપણે કાવ ન રહે અને આપણે દરેકને એક કે વધારે વખત એક ખાગક કરતાં પણ એક બની જઈએ, તો પછી જાણ્યે અજાણ્યે ક્યા ગુન્હા નહિ કરીએ—હયું ધોર ઠમ કરતાં અટકીશું ?

૬. પણ આપું અહમચર્ચા પાળનારાને કોણ જાણે છે ? એનું અહમચર્ચા જે બધા પાળે તો દુનિયાનું સલાનાય વળે. આમાં ધર્મચર્ચા આવી જવાનો સંભવ છે, એટલે તેટલો ભાગ છોડી માત્ર દુ-ધવી વિચાર જ

કરીશું. મારા વિચાર પ્રમાણે આ બંને સવાલનું મૂળ આપણી ખીક અને કાયરતા છે. આપણે બ્રહ્મચર્ય પાળવા માગતા નથી એટલે તેમાંથી નિકળી જવાનું બહાનું શોધીએ છીએ. બ્રહ્મચર્ય પાળનારા આ દુનિયામાં ઘણા થે પડ્યા છે, પણ તેને શોધતાં તરત જ મળતા હોય તો તેનું મૂલ્ય પણ શું હોય ? હીરાને મેળવતાં પૃથ્વીના આંતરડામાં હળ્લરો મળુરોને ગોંધાઈ રહેવું પડે છે, અને સાર પછી પણ પર્વત જેટલી કાંકરીઓમાંથી એક મુઠ્ઠી જેટલા હીરા હાથ આવે છે; સારે બ્રહ્મચર્ય પાળનારા હીરાને શોધવાને સાર ફટકો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, તે સાથે ત્રિરાશિ આંધીને જવાબ શોધી કહાડવો. બ્રહ્મચર્ય પાળતાં પૃથ્વીનું નિકંદન વળી જાય તેની સાથે આપણને સંબંધ જ ક્યાં છે ? આપણે કંઈ ઇશ્વર નથી. જેણે પૃથ્વી બનાવી છે તે પોતાનું સંભાળી લેશે. ખીજ્જાઓ પાળે કે નહિ એ સવાલ આપણને કરવાનો જ ન હોય. આપણે વેપાર, વડાકાત વિગેરે ધંધામાં પડતાં વિચારતા નથી કે બધા વડાકાકે વેપારી થાય તો શું થાય ? છેવટમાં જે બ્રહ્મચર્ય પાળશે તે પુરુષ અથવા સ્ત્રીને કાળે કરીને બંને સવાલોનો જવાબ મળી આવશે, એટલે કે તેના જેવા ખીજ્જા તેને મળી રહેશે; અને બધા બ્રહ્મચર્ય પાળે તો પૃથ્વીનું શું થાય તે પણ તે ધાંગા દિવસ જેવું જોઈ શકશે.

૭. ઉપરના વિચારો જાગૃત્તી માણુએ કેમ અમલમાં મૂકી શકે ? પરણેલા શું કરે ? જેને છોડવા છે તે શું કરે ? જેનાથી કામને વશ ન જ રાખી શકાય તે શું કરે ? આપણે સરસમાં સરસ શું છે તે જોયું. તે નમૂનો આપણી પામે રાખીએ તો પછી તેની તેવી જ કે ઉતરતી નકલ કરી શકીએ. આગક પામે અક્ષર લખાવાએ ત્યારે સારામાં સારા અક્ષરને નમૂનો તેની પામે મૂકીશું, તો આગક તે ઉપરથી પોતાની શક્તિ પ્રમાણે પૂરી કે અધૂરી નકલ કરશે; તેમ જ આપણે અખડ બ્રહ્મચર્યનો નમૂનો આપણી સામે રાખી તેની નકલ કરવા મયા શકીએ તેમ છીએ. પરણ્યા એટલે શું ? દુકરની કાયદો તો એ છે કે જ્યારે સ્ત્રી-પુરુષને પ્રગ્નની ઇચ્છા થાય, ત્યારે જ તેઓ બ્રહ્મચર્યને તોડે. આમ વિચારપૂર્વક કોઈ જોઈ વર્ષે કે વેપાર પાંચ વર્ષે એક વેળા બ્રહ્મચર્ય તોડે તે નદન ગાંડાં નહિ બને, અને તેઓની પામે વીર્ય-પા પૂંજ કીક એકઠી રહી શકશે. ભાગ્યે જ એવા સ્ત્રી-પુરુષ આપણા જોવામાં આવશે કે જેઓ માત્ર પ્રગ્નની ઉત્પત્તિને ખાતર જ કામનોશોખ કરતાં હોય; આવી દુનરો માણુએ તો કામનોશોખ

માથે છે, હાં છે એ અને કરે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓની હાંછાવિરહ પ્રગ્ન ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિષયભોગ ભોગવતાં આપણે એટલા આંધગાભીંત બની જઈએ છીએ કે સામેનાનો વિચાર જ કરતા નથી. આમાં સ્ત્રી કરતાં પુરુષ વધારે ગુન્હેગાર છે. પોતાના ગાંડપણમાં સ્ત્રીની નબળાઈનો અને પ્રગ્નનો ભાર ઉપાડવાની-તેને ઉછેરવાની-તેનામાં તાકાદ છે કે નહિ તેનો તેને ખ્યાલ પણ રહેતો નથી. પશ્ચિમના લોકોએ તો આ બાબતમાં હદ જ ઓળંગી છે. તેઓ પોતાના ભોગ ભોગવવાને ખાતર અને પ્રગ્ન ઉત્પન્ન થાય તેનો બોલો દૂર રાખવા ખાતર અનેક ઉપચારો વાપરે છે. તે ઉપચારો ઉપર પુસ્તકો લખાયાં છે, અને વિષય ભોગવવા છતાં પ્રગ્ન ઉત્પન્ન ન થાય એવું બતાવનારા ધર્મધર્મીઓ ત્યાં પણ છે ! આપણે આવા પાપમાંથી હલુ તો મુક્ત છીએ; પણ આપણી સ્ત્રીઓ ઉપર બોલો લાડનાં આપણે ધરી બર વિચાર કરતા નથી; અને આપણી પ્રગ્ન નબળી, વીર્યાહીન, બાયલી અને બુદ્ધિહીન થાય તેની દરકાર પણ રાખતા નથી. જ્યારે જ્યારે પ્રગ્ન ઉત્પન્ન થાય, ત્યારે આપણે હાથરનો પાક માનીએ છીએ, એ આપણી કંગાળ દશા ઢાંકવાનો એક રસ્તો છે. નબળી, પાંગળી, વિપરી, નમાડી પ્રગ્ન આપણને થાય એને આપણે હાથરી કોપ કેમ ન માનીએ ! બાર વર્ષના બાળકને પ્રગ્ન થાય એમાં આપણને શું સુખ માનવાનું હોય ! તેમાં ઉસવ શા ઉજવવો હોય ! બાર વર્ષની બાળા માતા થાય એને મહા કોપ કેમ ન માનવો ! તરત વાવેલા ઝાડમાં ફળ થાય તો તે નબળું હોય છે એમ આપણે જાણીએ છીએ, તે ઝાડને ફળ ન બાને એવા આપણે હાજી જ લઈએ છીએ; છતાં બાળક સ્ત્રીને બાળક વરથી પ્રગ્ન ઉત્પન્ન થાય અને આપણે ઉગળી કરીએ એ તે બીંત બુદ્ધિવા જેવું થયું હિ દુરધાનમાં કે દુનિયામાં નમાયાં માણુમો છીડીની પેઠે ઉભરાય, તેથી હિ દુરધાનનો કે દુનિયાનો શા ઉદ્ધાર થઈ શકે ! પણ આપણા કરતાં સારા છે કે જ્યારે તેઓને પ્રગ્ન ઉત્પન્ન કરવાની હોય, ત્યારે જ નરમાઈનો મેગાપ આપણે કરાવીએ છીએ. મેગાપ પછી અને મર્લાં હાલે તથા જન્મ પછી બન્નું ધાવણું હાડી મોડું થાય ત્યાં સુધીનો કાળ તદ્દન શવિર મણુવા જતાં છે, અને પુરગે તથા સ્ત્રીએ તે કાળ દરમિયાન તો અબ્રચર્ય જ પ્રગ્નું જોઈએ; તેને બદલે આપણે ધરી બર પણ વિચાર કર્યાં વિના આપણું કામ કરે જ જઈએ છીએ ! આવા રાગી મન આપણાં છે, એનું

નામ અસાધ્ય રોગ. એ રોગ આપણને મોતની મુલાકાત કરાવે છે, અને મોત થવું નથી, લાંબુથી આપણે થેલા માણસની પેઠે લમ્બા કરીએ છીએ. પરણ્યાં સ્ત્રી-પુરુષોની ખાસ ફરજ છે કે તેઓએ પોતાના વિવાહનો જોડો અર્થ નહિ કરતાં શુદ્ધ અર્થ કરી, જ્યારે ખરેખર પ્રજા ન હોય ત્યારે જ વારસ દબ્ધીને પોતે ભેગા થવું.

૮. આપણી દ્યામણી દશામાં આમ કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. જોરાક, આપણી રૂંધણી, આપણી વાતો, આપણી આસપાસના દેખાણો, એ બધાં આપણી વિષયવાસના જ્વરાત કરનારા છે. તમા અરીણીની પેઠે વિષમનો આપણને અમલ મેટલા હોય છે; તેથી સ્થિતિમાં આપણે વિચાર કરી પાછા પછીએ એ કેમ અને કેમ નહીં અને કેમ નહીં એ તેને વિષે કેમ અને, એવી ઘંટા ઉતારવાને બદલે આ ક્રમણ્યમાં જ્વરાત નથી, જેઓ વિચાર કરી કરવું વેદ્ય એ તે જ્વરાત પ્રવચન કરી વિષમ નહીં તેને સાચા આ ક્રમણ્ય છે. જેઓ તે કાલી વિષમમાં જ્વરાત મળી નહીં તેને આજ સંવત્માં પણ કંટાળે એ સર્વે વધુ તેઓ પોતાના દ્યામણ દ્યામણ જેવું રાક્યા છે અને તેથી કંટાળે એ કંટાળે એ તેને મદદ કરવાને આ ક્રમણ્યનાં વેદ્ય છે.

૯ ઉત્તરના કાલાનું કેવળ આપણું જ્વરાત વારાજ્ય છે એ કે જેઓ પરણ્યા પછી તેઓને આજ કાલામાં વળવું જ નહીં વેદ્ય એ; અને જે પરણ્યા વિના જ આજે તે જ્વરાત પણ તેમ નાહું પરણવું વેદ્ય એ. પરણ્યા કે વિધવા થઈ નહીં ન પરણવાનાં જુવાન પુત્રોએ 'પણું' લેવાં ઘટે છે. આજું કરવાથી આરોગ્ય મળવા ઉપરાંત જ્વરાત પણ નહીં મળે તેના વિચાર આ અર્થે આજું કરી કાલના નથી, પણ તેના કાલા પોતાના મેળ તે કાલા નિષ્કામથી કાલે.

૧૦. જે મળ્યાં આ ક્રમણ્ય વધી તેમને એકજુ કાલું ઘટે છે કે તેમનાં છે. કાલા અવધાનથી જ વિદ્ય કે કાલા કરી તેઓ તેથી આજું છે, તેથી તેઓ આજી અને છે; તેમાં પોતાના જ્વરાતના અર્થે વધારવાને બદલે પોતાના અર્થે વધારે નહીં છે. પોતાને મેટાં થવું છે, પોતાની જ્વરાત વધારવાને નહીં નહીં છે, એકરોના વિદ્ય કરી વધારવા વેદ્ય છે. કે જેઓ વિધવા થઈ તે તે તેઓ અર્થે વધારે, તેમ જ્વરાત કરે, તેને તેથી વેદ્ય નહીં આજું આજી વધારવાને વધારે એકરોને વધારવાને વધારવાને

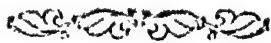
આગેડી... અભયની અગત્ય...  
અટપટની જવાબદારીમાં મૂકી દેવા, જેથી તેઓનું ખીણ કંપુ મોટું અહિત  
દોષ થાય!

૧૧. ઉપરમાં જે સી કે પુસ્તક એક વખત પરપમાં છે તેમાં મોતથી  
વિષેમ યાંચ સારે તો તેઓએ વિષય પાશુનું એ આરોગ્યનો હામરો છે.  
દેહમાં દાકરોએ એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે લુવાન પુસ્તક અથવા  
સ્ત્રીને વીરપાત યવાનો અવકાશ મળવો જ જોઈએ, ખીણ દેહમાં  
દાકરો એમ પણ કહે છે કે કાંઈ પણ સ્થિતિમાં વીરપાત કરવાની જરૂર  
નથી. આમ દાકરો લી મરે છે, સાં આપણે દાકરોથી દારવાઈ આપણા  
વિચારને ટેકા મળ્યો એમ સમગ્ર વિષયમાં લીન રહેવાનું સમગ્રએ એમ  
ન જ થતું જોઈએ. મારો પોતાનો અનુભવ અને ખીણએ જનો અનુભવ  
કું જાણું છું તે ઉપરથી કું ગેષકક રીતે કહી શકું છું કે આરોગ્ય  
જાગવવાને સાર વિષય કરવાની જરૂર નથી એટલું જ નહિ; પણ વિષય  
કરવાથી-વીરપાત થવાથી-આરોગ્યને ઘણી તુકસાની પડેલું છે. ઘણું  
વધારી બધાંધેલી મજબૂતી-મનની અને તનની-એક વખતના વીરપાતથી  
પણ એટલી જતી રહે છે કે તેને ઘણી મેગવતાં બહુ વખત જોઈએ છે;  
અને તેટલો વખત જતાં પણ અસહ્ય સ્થિતિ આવી જ શકી નથી.  
બાગેલા હામને સાધા મારી તેની પામેથી હામ બને લો, પણ તે બાગેલો  
તો મજાનો જ.

૧૨. વીરનું જનન કરવાને સાડ સ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છ પાણી, અગાઉ  
જણાવ્યા પ્રમાણે સ્વચ્છ ખારાક અને સ્વચ્છ વિચારની પૂરી જરૂર છે.  
આમ નીનિત આરોગ્યની સાથે પ્રજો નિકટ સંબંધ છે-સંપૂર્ણ નીનિવાન  
જ સંપૂર્ણ આરોગ્ય મેગવી શકે જગ્યા નાંથી સવાર સમગ્ર ઉપર સખેસું  
પુણ વિચારી જંગા તે મચના અમલમાં મૂકી તેઓને પ્રસન્ન  
અનુભવ મળે. થોડી મુદત જંગે અદ્યમજ જગ્યાનું હરું તે પણ  
પોતાના મનમાં વધુ જગ અને શરીરનું જગ, એ જનને જંગ  
શકે; અને એક વખત જંગ તેના હાથમાં પાગસમજિ આવેલું, તો તેને  
જગની સાથે જનન કરી સામવજ જંગ પ જુકેલું તો ૧૨૧ જંગ બેરી કે  
નેરૂ મોરી જગ કરી છે એ તે અદ્યમજના અજણિત જગ વિચારથી  
જગી-જગ્યા જગી-જગી કરી છે, અને તેનાં કરવાં પડિજામ પણ જંગ



## ૧૨. બ્રહ્મચર્યપાલન.



૧. પરબ્રુવાનો અર્થ શુ છે. વિવેક બોગવવાને ખાતર જે માણસ પરબ્રુ છે, તે પણ કરતાં પણ લીન છે. પરબ્રુવાએ માત્ર પ્રગ્નની ઉત્પત્તિને ખાતર જ મેળુન કરવું સંભવો. આમ વિગારતાં જે પ્રગ્ન હાલ ઉત્પન્ન થાય છે, તે વિવેકની ઉત્પત્તિ છે. આથી જ પ્રગ્ન લીન અને નાસ્તિક થાય છે તથા રહે છે.

૨. પરબ્રુવું જ નહિ એમ તો કેમ કહું? પણ કાંઈક હદ તો યાંધીએ? માઆપો છોકરાઓને પરબ્રુવાની દુઃખી કરે છે. તેઓ પ્રગ્ન ઉત્પન્ન કરી ઉપાધિમાં પડે છે. આપણા નિવૃત્ત-ધર્મ પ્રમાણે સ્ત્રીસંગ તો પ્રગ્નેત્પત્તિને માટે છે. આથી તો તે વિવેક છે. જન આ વાત અંગે અરુણાય, તો આપણા છોકરાઓને આપણે આપણી જેમ પરબ્રુવાને વિવેક અનાવીએ છીએ. આમ વિવેકવક્ષ વધ્યા જ કરે છે. આને જ તો ધર્મ નથી કહેતો.

૩. સારા માણસ પ્રગ્ન પણ કરે, તે તેના પ્રગ્ન ધર્મવાને મુખ્ય રૂપ થાય એમાં બહુ અલંબાય અને અજાન ને તે પ્રગ્નુવે ને નારા માણસ દુનિયાની પ્રવૃત્તિ ઇચ્છતા નથી. દુનિયાની નિવૃત્તિ એટલે મોક્ષ કહે છે. સારા માણસના સારી તે તેના પ્રગ્ન છે. આટલું પણ ને નારાગમ જાનવી બહુ અજાન દશા ગણાય. આ અધર્મનો અર્થ એવો નથી કે કાલ પરબ્રુ જ નહિ, દરેકના સંસ્કાર પ્રમાણે તેની શુદ્ધિ થશે. તમારો ધર્મ તેની પાસે ઉંચામાં ઉંચી સ્થિતિ મૂકવાનો છે. તેમાંથી તે પડશે તો શીકર નહિ. એવા માણસની પ્રગ્ન પરમાર્થ કરી શકશે. પણ સારા છોકરા ઉત્પન્ન કરવાના ધરિદારથી જે બ્રહ્મચર્યનું ખંડન કરશે તેની પ્રગ્ન સરસ થવાનો સંભવ છે. આ જે સ્થિતિનો ભેદ ખૂબ સમજવો. એક સ્થિતિમાં જ્ઞાનપૂર્વક પાપ છે. બીજી સ્થિતિમાં જ્ઞાન હોવા છતાં કંઈકે નયગાઇને લીધે પડીએ છીએ. આમાં ચડવાનો અવકાશ છે. પહેલીમાં તો ન ચડવાનો નિશ્ચય છે. એ ચડવું એ પડવું મનાયું છે. જે ન પરબ્રુ તે તેના તેજમાં આપી દુનિયા તરી શકે એવું

શ્રામધ્વં મેગરી થકે. માખાપે ચોતાના દીકરાની સરસમાં મરણ દશ્ય ઇચ્છવાની છે. એકરો તેમાંથી લાવકાન મુજબ મેગવગ્ન.

૪. આ-મા સિવાય અર્ધું કાલુંમંચુર છે. એ વિચાર ધરીએ પરીએ કરવો એટલું જ નહિ, પણ તેને લગતા કાર્યમાં સર્વ પરિણમ્ય રહેવું. શ્રદ્ધચર્યનો તેમ જ ખીછ બધી નીનિનો સમાવેશ સલની અંદર થાય છે. જ્યાં શ્રદ્ધચર્ય એ સલની સાથે ખેરી થકે એવું તેવું મહત્ત્વ છે, એમ મને યથા જ કરે છે. એ જાને વડે કાઈ પણ અડચણ દૂર થાય એમ મારો દંડ વિશ્વાસ છે. ખરી અડચણો આપણા મનોવિકારની જ છે. જાલ સંબંધે ઉપર મુખનો લેશમાત્ર આધાર ન રાખીએ, તો લોકો શું કહે છે તે વિચાર કરવાને બદલે આપણે શું કરવું ઘટે છે એ જ વિચાર કરીશું.

૫. જ્યાંમુધી માલુસ જાણીએછને દોષ નથી કરતો અને પુરુષ સ્ત્રીની ઉપર કે સ્ત્રી પુરુષની ઉપર એકી નજર નથી કરતાં ત્યાંમુધી નિરાશાનું કારણ નથી. જનમન અવરથામાં મન ઉપર પૂરો કાલુ મેગવ્યા પછી નિગવરથાને સાદું ઈશ્વર પર આધાર રાખી સુખ જતું. રાત્રિદોષ થાય, ત્યારે સમજવું કે મનની વાસનાનો કાય નથી થયો. 'નિરાહારીનો વિષય શાંત થાય છે, પણ રસ જતો નથી; રસ તો આત્મદર્શન થયા પછી જ જામ છે' એ વચન અનુભવવું છે અને અક્ષરશઃ સલ છે. આ-માની મૂઠ દશામાં જ પાપ સંભવે છે, આ-મજ્યોતિ પ્રગટ થયા પછી પાપનો સર્વથા કાય છે.

૬. [શ્રદ્ધચર્યનું સતત પાલન ઇચ્છનારે નીચેના નિયમો પ્રમાણે વર્તવા પ્રયત્નવાન રહેવું:—]

- (૧) 'રાતે વહેલા જે સુઈ વહેલા ઉઠે વીર' એ નિયમનું કડક રીતે પાલન કરવું.
- (૨) અસ્પર્શક કરવો.
- (૩) સ્ત્રી કોઈએ મસાલા, વસાણાં, મરચાં, બહુ ઘીવાળા અને બહુ ઉધ્ણુ ખાણકનો ત્યાગ કરવો. ચરખીવાળા અને ભારે ખોરાક, ભારે મિષ્ટાન્ન, મિષ્ટાન્ન અને તલેલા પદાર્થ ખાવા છેડી દેવા.
- (૪) મદિરાપાન તો કરાય જ શાનું, પણ અનેક પ્રકારનાં પીણાં— સ્કા, દા, કાદો વિગેરે પણ દવા તરફિ જ પીવાય.
- (૫) મત્રિબેજનનો ત્યાગ કરવો.
- (૬) વિષયની જ્ઞાન થાય, ત્યારે ઠંડા પાણીથી નાર્દા મેવું.



જે ઘરમાંથી માંદગી ન જાય તેમાં જૂત-પડીત હોય છે, આ તદ્દન વલેમ જ જણાય છે. જૂત-પડીતપણું હવાના બિગાડમાં રહેતું હોય છે; એટલે ઘર બદલવાથી હવા બદલાય છે, એ જ મોટો ફાયદો છે. હવાનો આપણા શરીર સાથે એવો ઘાટો સંબંધ છે કે જરા પણ તેમાં ફેરફાર થાય, તો તેનું સારું કે નહારું ફળ આપણને મળ્યા વગર રહેતું નથી. પૈસાદાર માણસો દૂર દેશ જઈ શકે. ગરીબ માણસ પોતાને ગામથી નજીકને ગામ જાય અથવા ખીજા ઘરમાં જાય તોપણ ફાયદો મેળવે. એક કોટડીમાંથી ખીજી કોટડીમાં દહીંને લાવવાથી પણ કંઈક ફાયદો થાય છે. ઘર કે કોટડી કે ગામનો ફેરફાર કરતાં, જે જગ્યાએથી જતા હોઈએ, સાંની હવા વધારે ચોક્ખી હોવી જોઈએ, એ ચેતવણી આપવાની જરૂર હોય નહિ. બેજવાળા હવામાં થયેલી માંદગી વધારે બેજવાળા હવામાં ફેરફાર કરવાથી જવાની નથી. ફેટલીક વેળા હવાફેરનું પરિણામ સારું મળતું નથી તેનું કારણ એ છે કે વગર સમજે હવાફેર કરવામાં આવે છે. વળી ફેટલીક વેળા ફાયદો થતો નથી તેનું કારણ એ હોય છે કે હવા તો સારી હોવા છતાં ખીજી સાવચેતીઓ જાળવતી નહિ હોવાથી હવાફેરથી થતો ફાયદો જતો રહે છે.



## ૧૪. પાણીના ઉપચાર.



૧. હવા પોતાનું કામ અદૃશ્ય રીતે કર્યા કરે છે, એટલે હવાના ઉપચારોની ખૂબી આપણે બરાબર પારખી શકતા નથી; પણ પાણીની અસર અને પાણીનું કામ આપણે બ્લેઇ શકીએ છીએ, તેથી તેની ખૂબીઓ તરત બ્લેઇ શકાય છે.

૨. પાણીનો ઉપચાર વરાળ વાટે થોડો ઘણો સૌને માલમ છે. તાવમ દહીંને આપણે બાફ આપીએ છીએ.

૩. માથાનો કંઠો બહુ સખ્ત ચણો હોય, તો તે વરાળથી ઘણી વા મટે છે.

૪. સંધિવાથી સાંધા ઝલાઇ ગયા હોય અને દહીંને તરતની આશાયે આપવી હોય, તો તેને વરાળ આપી તરત જ ઠંડા પાણીમાં નવગવવા ઘણા ફાયદો થાય છે.

૫. શરીરે ઘણાં ગુમડાં થયાં હોય તેને મલમ પોટીસથી પહોંચી શકાય, પણ તેને વરાળ આપી હોય તો ગુમડાં એકદમ નરમ પડે છે.

૬. બહુ થાકેલો માણસ બે વરાળ લે અથવા ગરમ પાણીથી ના પછી તરત ઠંડા પાણીમાં નહાય તો તેનું શરીર હલકું થશે અને તેનો શ કિતરશે.

૭. જે માણસને ઉંઘ ન આવતી હોય તે વરાળ લઇ ઠંડા પાણી નાલી ખુદ્દી હવામાં સુશે તો તેને ઘણું ભાગે તરત જ નિદ્રા આવશે.

૮. વરાળનો ત્યાં ઉપયોગ કરીએ, ત્યાં બહુ કરીને ગરમ પાણી ખણુ ઉપયોગ થઇ શકે છે, એટલે વરાળ અને ગરમ પાણી વચ્ચે સામવાની જરૂર નથી.

૯. પેટનો સખ્ત દુખાવો હોય, તો પેટ ઉપર ગરમ પાણીનો કરવાથી તરત આરામ થશે. ઉઠાવતું પાણી બાટલીમાં કે હાંડલીમાં ભરી

ર બહુ કપડું રાખી શેષ આપી શકાય. કેટલીક વેળા ઉલટી કરવાની રહે પડે છે.

૧૦. ખૂન ગરમ પાણી પીવાથી ઉલટી થઈ શકે છે. જે માણસને બળવાન રહેતી હોય તે જે સૂતી વેળા કે સવારના ઉઠીને ઘાતલુ કરી ગરમ પાણી પી જાય તો દરત આવવાનો સંભવ છે.

૧૧. આફ કે વરાગ લેવાને સાફ ખાસ એમણાં આવે છે, પણ તે લેવાની પ્રકારથી રીતે જરૂર હોતી નથી. એક ખુરશી નેતરની કે લાકડાની બેઠકની ઉપર તેની નીચે સ્પીરિટનો કે ઘાસલેટનો ચૂસો અથવા બળા રહેલાં લાકડાં ઘાસલાની નાની સંધડી રાખવી. સંધડીની ઉપર નાની તપેલી પાણી કરીને મેલવી અને તેને ઢાંકવી. ખુરશી પર એક ગોદડી અથવા કામળા મૂકવી. તે કામળા આમળના ભાગ ઉપર એવી લટકવી જોઈએ કે દહીંને સંધડીની ઉપર વરાગની ઘટ્ટ ન લાગે. પછી દહીંને ખુરશી પર બેસાડવો અને તેની આસપાસ ચોક્કાસ કે : કામળા લપેટવી. એ પછી તપેલી ઉપરનું ઢાંકણું ખસેડી લેવું એટલે દહીંને બાક લાગવાનું શરૂ થશે. દહીંનું માથું પણ ઢાંકવાની આપણુમાં રીત છે, પણ તેમ કરવાની જરૂર નથી. શરીરમાં ગરમી આવે છે તે માથા સુધી ચડે છે અને મોં પરંભોતવ્યાં આજે છે. દહીં ઉઠી ન શકે એવી સ્થિતિમાં હોય તો તેને નેતરના કાચ પર કે લોખંડના ખાટલા પર સૂવાડીને બાક આપી શકાય. તેમ કરવું હોય ત્યારે પણ કામળાઓ એવી રીતે રાખવી કે તાપ અને વરાગ બહાર ન નિકળી જાય. વરાગ આપનાં દહીં ઢાંકે નહિ અથવા કામળા વિગેરે સગળી ન ઉઠે એ બરોબર સંભાળવાની જરૂર છે. વળી બહુ નાણુક નમિષતનો દહીં હોય તો તેને વરાગ દેતાં બહુ અચકાવું. વરાગમાં જેમ કાષય છે, તેમ ગેરકાષય પણ રહેલા છે. વરાગ લીધા પછી માણસ ઢંભેલાં નબળો પડે છે. એ નબળાઈ લાંબી ચાલતી નથી, પણ જે ઢંભેલાં વરાગ લેવાની ટેવ પડે, તો માણસ જરૂર નીચોવાઈ જાય તેથી વરાગનો ઉપયોગ ઘણી સાવચેતીપૂર્વક કરવાનો છે. વરાગ શરીરના અમુક ભાગને પણ આપી શકાય છે; જેમકે માથું દુખવું હોય, તો આખા શરીરને આપવાની જરૂર નથી. સાંકડી પ્રેકવાળી માટલીમાં કે છાટલીમાં પાણી ઉકાળી તેની ઉપર માત્ર માથું ધરવું અને માથે લુગડું અથવા ઢાંકણું એટલે નસકોરાં વાટે માથામાં વરાગ ચડશે. નાક બંધાઈ

ગધું હોય, તો આ પ્રમાણે વરાળ લેવાથી તરત છૂટે છે. સોને અમુક ભાગમાં જ ચણો હોય, તો તેને ઉતારવા સાર તેટલો જ ભાગ વરાળમાં રાખવો.

૧૨. ગરમ પાણી અને વરાળના કાયદા ઘણા માણસ સાધારણ રીતે સમજે છે, પણ ઠંડા પાણીના કાયદા સમજનાર ઘણુ થોડા જોવામાં આવે છે. છતાં ઠંડા પાણીમાં જે અસર રહેલી છે તે ગરમ પાણીમાં નથી. એમ કહી શકાય કે ઘણે ભાગે ઠંડા પાણીની અસર આપણને તાકાદ આપનારી છે. નબળામાં નબળા માણસની ઉપર આપણે ઠંડા પાણીના ઉપચાર કરી શકીએ છીએ.

૧૩. ગરમ તાવને સાર, શીતળાને સાર, શીળસ વિગેરે ચામડીના વ્યાધિઓને સાર ઠંડા પાણીમાં ઓળેલી ચાદર લપેટવાનો ઉપચાર અકસીર છે. તેની અસર લગલગ ચમત્કારિક છે. અને ગમે તે માણસ તેની અજમાયેશ કંઈ પણ જોખમ વિના કરી શકે છે.

૧૪. માણસને તમરી આવી હોય, સન્નિપાત થયો હોય તે વેળા અરફના પાણીમાં ઓળેલું લુગડું માથા પર મૂકવાથી દદીને શાંતિ મળે છે. દસ્ત ન આવતો હોય તેવા માણસને પેટે અરફના પાણીમાં ભીંજવેલો પાટો મૂક્યો હોય તો દસ્ત આવવાનો સંભવ છે.

૧૫. જેને વીર્યપાત થતો હોય તે માણસ પેડુ પર હંમેશા ઠંડા પાણીના પાટા આંધી સૂએ તો ઘણી વેળા કાયદો થાય છે.

૧૬. હરકાષ્ટ જગ્યાએ લોહી પડતું હોય, ત્યાં અરફના પાણીનાં પોતાં મૂકવાથી લોહી બંધ થશે. નસકોરી ઝુટતી હોય તેને માથા પર ખૂબ ઠંડું પાણી જપાટાબંધ છાંટવાથી તરત કાયદો થાય છે.

૧૭. નાકનો વ્યાધિ હોય, જેને સજોખમ થયું હોય, જેને માથાનો કટો હોય તે માણસ જે હંમેશાં બે વખત નાકથી પાણી ચડાવે તો તેને ઘણા જ કાયદો થશે. એક નસકોરી બંધ કરી બીજો નસકોરેથી પાણી ચડાવી શકાય અને પછી બંધ કરેલા નસકોરેથી કહાડી શકાય. વળી બન્ને નસકોરેથી પાણી ચડાવી ગળેથી પણ કહાડી શકાય. નાક ખીણ રીતે સાફ હોય, તો નાકથી ચડાવેલું પાણી પેટમાં જાય તેથી જરા બે ડર ખાવા જેવું

નથી. નાકમાં પાણી ચડાવી તેને સાફ રાખવાની ટેવ ઘણી સરસ છે. જેને પંજીમાં ચડાવવાની કળ ન આવડે તે નાકની પીચકારી મેળવી, પાણી ચડાવી શકે છે; પણ જે ચાર વખત પ્રયત્ન કરવાથી પાણી ચડાવવાની કળ તરત આવડી જશે. આ જાણી લેવું એ દરેક માણસને જરૂરનું છે, કેમકે માથાના વ્યાધિ આવ્યા મહેલા ઉપાયથી ઘણી વેળા તરત અંધ થઈ શકે છે. નાકથી અરામ વાસ આવતી હોય, તો પણ આ ઇલાજ કામનો છે. કેટલાકને નાકથી હોઝા પડે છે, તેને. સાફ નાકથી પાણી ચડાવવાની ક્રિયા એ સમજાણ છે.

૧૮. તરત દરત લાવવાને સાફ પુઠેથી પાણીની પીચકારી લેવા જેવો ખીજો એકે ઇલાજ નથી. ઘણાં દરોને સાફ જ્યારે ખીજા ઇલાજ કામ કરતા નથી, ત્યારે આ ઇલાજ કામ કરે છે. આ ઇલાજથી મળ તદ્દન સાફ થઈ જાય છે અને શરીરમાં નવું જરૂર જામવું નથી. જેને ખાદી હોય, વા હોય, દોઢરીના બિગાડથી મચેલું કંઈ પણ દર્દ હોય, તેજે પુઠેથી જે રતલ પાણીની પીચકારી લઈ જોવી, એટલે તરત પારખું થઈ રહેશે. આ વિષય ઉપર એક માણસે પુસ્તક લખેલું છે. પોતે ઘણા આસડા કરવા છતાં બદલજીમાંથી સુકા થતો જ ન હતો, શરીર નખાઈ ગયું હતું અને ખીજો થઈ ગયો હતો; પીચકારી શરૂ કર્યા પછી તેની જૂખ ઉધડી અને થોડી મુદતમાં તેની તબિયત ઘણી જ સરસ થઈ. કમળા જેવું દર્દ પીચકારીથી તરત નાજૂદ કરી શકાય છે. વધુ વખત પીચકારી લેવી પડે, તો ઇંડા પાણીથી લેવી એ ઠીક છે. ગરમ પાણીની પીચકારી વારંવાર લેવાથી નખગાઈ આવવાનો સંભવ રહે છે; પણ એ દોષ પીચકારીનો નથી.

૧૯. કપુની લખે છે કે દોઢરીનો તાપ દોઢરીને ઈંડક આવવાથી મટે છે, અને તેટલા સાફ તેજે એમ બતાવ્યું છે કે દોઢરીને તથા દોઢરીની આસપાસના ભાગને ઈંડક મળે તેવા સારી રીતે ઈંડા પાણીના બાથ લેવા. તેવા બાથ સગવડતાથી લેવાય તેને સાફ તેજે ખાસ ડીનના બાથ બનાવ્યા છે; પણ આપણે તેના વિના ચલાવી શકીએ તેમ છીએ.

૨૦. હવિથ ઇચના કે તેથી નાના-મોટા પુરુષ કે સ્ત્રીના કદના પ્રમાણમાં પતરાંના ટબ-સંબંધિત વાસણો આવે છે તે કપુની બાથ લેવાને સાફ બસ છે. તેવા ટબને પોણે બાજે ઈંડા પાણીથી ભરવું અને પછી તેમાં



દરીને એવી રીતે બેસાડવો કે તેના પગ બહાર એક પાટલી ઉપર રહે અને  
 ધડ પાણીની બહાર રહે, હુડીથી સાચા રીધીનો ભાગ જ પાણીમાં રહે.  
 દરીએ પાણીમાં નહન નહાવવામાં બેસાડવું બેઠાએ. હંડક લાગે તો પગ  
 અને ધડ ઉપર કાગળી ઢાંકવી. પહેરણુ કે કાગળે પહેરી શકે છે અને  
 તે પાણીની બહાર રાખી શકાય છે. આ આગ અજવાળા, હવા અને તડકા  
 આવી શકે અને લેની વખતે આને એવી ઢાટડીમાં લેવા બેઠાએ. દરી  
 ટાંચમાં બેસા પછી પોતે પેટ ઉપર પાણીની અંદર એક નાના અંડાચા  
 કમાલ વતી લગવેથી થશે અથવા બીજા પાસે વસાવે. આ પ્રમાણે તે આથ  
 પાંચ મિનિટથી ત્રિશ મિનિટ લગી કે વધારે વાર સુધી લઈ શકાય છે. તે  
 આથથી કેટલીક વેળા તાકાલિક અસર થાય છે. દરીને બાદી હોય તો  
 એકદમ વા સરવા લાગે છે અથવા ઓડકાર આવે છે. જે તાવ હોય તો  
 શીશીમાંનો પાંચ મિનિટ બાથ લીધા પછી એક બે ટીઝી કે વધારે  
 બદર ઉતરશે. તેથી દરત સાફ આવશે. ચક્રિલા માણુસનો થાક ઉતરશે.  
 જેને મુદ્દલ ઉંઘ ન આવતી હોય તેનું મગજ શાંત પડશે અને ઉંઘ આવશે.  
 જેને બહુ ઉંઘ હશે તે બહુત થશે અને તેનામાં ચેતન આવશે. આમ ઉપરથી  
 જણાતાં પરસ્પર વિરોધી પરિણામે આવી શકે છે. આનું કારણ ઉપર  
 આવી ગયું. બહુ આગસ અથવા બહુ બગૃતિ એ એક જ કારણના બૃદ્ધ  
 પરિણામે છે—તેમાં વિરોધ માત્ર દેખાતો છે. અતિસાર-હાથધોણું અને  
 બંધકાશ-પાયખાનું ન આવવું કે ઓછું આવવું—એ બન્ને અપચાનાં પરિણામ  
 છે. કેટલાકને ક્યવજ્યાન થશે તો કેટલાકને હાથધોણું થશે. બન્નેની ઉપર  
 બાથની ઘણી જ સરસ અસર થાય છે. ઘણા જૂના હરસ તે આવા બાથથી  
 અને તેની સાથે બારાક વિગેરેના ઉપચારથી બંધ થઈ શકે છે. મોળ આવતી  
 હોય તે માણુસ આ બાથ શરૂ કરશે, તો તરત ઘણે ભાગે મોળ બંધ થશે.  
 નબળા માણુસો આ બાથ લેવાથી તાકાદવાન થાય છે. ઘણાઓને સંધિવા  
 આ બાથથી મટેલો છે. રક્તસ્રાવને સાર આ બાથ સરસ છે, તેમ જ  
 લોહીબિગાડમાં પણ તે ઉપયોગી છે. માથું દુખતું હોય તે માણુસ આ બાથ  
 લેશે તો તેનો દુખાવો તરત હળવો પડશે. ક્યુની પોતે તો આ બાથને કેન્સર  
 જેવા ભયંકર રોગોમાં પણ અમૂલ્ય ગણે છે. હમેલવાળી ઓરત આ બાથ  
 લે, તો તેને બાળકની ઉત્પત્તિ વેળા થોડું દુઃખ વેડવું પડશે. આ બાથ  
 બાળક, જીવાન, બુદ્ધ, સ્ત્રી, પુરુષ, બધાં લઈ શકે છે.

૨૧. આ ઉપરાંત બાથ લેવાની ખીણ કુક્તિ છે. તે કેટલાંક દર્દીને સારું અકરીર હાજર છે. તે 'વિટ શીટ પેક' કહેવાય છે. તેનો તરબુનો બીજવેલા ઓછાડું બધન એમ થાય. તે બાથ લેવાની આરીન છે. માણસ ચતો મુઠ શકે એટલું લાંબું એક ટેબલ કે પાટ અને લાંબુધી ખુલ્લી દવામાં ગોઠવવી. તેની ઉપર ચાર અથવા તો હવાના પ્રમાણમાં વધારે-ઓછી દામળો લટકતી પાથરવી. તેની ઉપર જડા જે મોટા સારૂ ઓછાક ઠંડા પાણીમાં ઝરોઝર બીજવી નિતારીને પાથરવા. માથા તરફ એક તકીએ દામળ નીચે મૂકવો. પછી દર્દીને નમ્ન કરવો. કેડે બહુ નાનો રમાલ કે કડો વાંટવો હોય તો વાંટી શકે છે. ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલી ચાદરની વચ્ચે તેને ચતો મુવાડવેલ બન્ને હાથ બાણુએ રાખવા અને બન્ને મેરથી દામળ તથા ચાદર તેના શરીર ઉપર એક પછી એક લપેટી લેવા. પગ તરફનો ભાગ પગ ઉપર ઝરોઝર લપેટવેલ તડો હોય તો દર્દીના મોં અને માથા પર બીજવેલો રમાલ લપેટવો. નાક હમેશાં છૂડું રાખવું. દર્દીને એક પગ વાર ચમકી લાગશે, પછી બહુ આરામ લાગશે અને શરીરને સારી લાગે તેની ગરમી ધમે. આવી રિથિતિમાં દર્દી પાંચ મિનિટથી એક કલાક સુધી કે વધારે વાર રહી શકે છે. છેવટે તેને ગરમી એટલી થાય છે કે પસીનો છૂટે છે. ઘણી વેળા દર્દી આવી રિથિતિમાં સુષ્ણ જાય છે. દર્દી બીની ચાદરમાંથી નિકળે એટલે તેને ઠંડા પાણીથી નવડાવવાની જરૂર છે. ચામડીનાં અનેક દર્દો ઉપર આ લારે ઇલાજ છે. ખુજલી, દાદર, અગાઇ, અહમડા, શીતળા, સાધારણ ગુમડાં, તાવ વિગેરે દર્દોમાં આ ચાદરબધન ઘણો ગુણુ કરે છે. શીતળા ગમે તેવા ભયંકર હોય, તોપણ આ ઉપચારથી ઘણે ભાગે નાખુદ મઠ શકે છે. ગ્રીગસ થયું હોય તો એક કે બે વખત આવા બાથ લેવાથી મટી જાય છે. આ બાથ લેતાં-લેવડાવવાનું દરેક જણુ ઘણી સરેલાઇથી શીખી શકે છે, અને બધા જાતિઅનુબંધે તેની કિંમત આંકી શકશે. આ બાથમાં ચાદરમાં બધા ચામડીનો મેલ ભરાઇ આવે છે, એટલે એક વખતે વપરાયેલી ચાદરને ઉકળતા પાણીમાં ખૂબ ધોવા વગર તે જ દર્દીને સારૂ કે ખીજને સારૂ કદિ ન વાપરવી જોઇએ.

૨૨. છેવટમાં ઉપરના પાણીના ઉપચારો વિષે એટલું માત્ર રાખવાની જરૂર છે કે તે બાથ એકલા અપાના હોય અને ખોરાક કસરત વિગેરેની સંભાળ ન રાખી હોય, તો તેનો ખૂટા કે બિલકુલ ગુણુ માલમ પડે નહિ.

The first part of the report deals with the general  
 conditions of the country and the progress of the  
 work during the year. It is followed by a detailed  
 account of the various expeditions and the results  
 obtained. The report concludes with a summary of the  
 work done and a list of the names of the  
 members of the expedition.



# ૧૫. માટીના ઉપચાર.



૧. માટીના ઉપચાર કેટલીક આગતમાં પણ ચમત્કારિક જોવામાં આવ્યા છે. આપણા શરીરનો મોટા ભાગ માટીનો બનેલો છે, એટલે માટીની અસર આપણા ઉપર થાય એ નવાઈની વાત નથી. માટીને બધા લોકો પવિત્ર માને છે. દુર્ગાધ મટાડવાને સાર માટીનો લેપ જમીન ઉપર કરીએ છીએ, સડેલાં ઉપર માટી ઢાંકીએ છીએ, હાથ ખરડાયેલા હાથ, તો માટીથી ઘાંઘ પવિત્ર કરીએ છીએ. ગ્રુપ જાગોમાં પણ માટી ચોળીને પવિત્ર થવાય છે. જોગી લોકો શરીરે માટીનો લેપ કરે છે. આ મુલકના રોગી લોકો ગુમડાંઓ ઉપર માટીનો ઉપયોગ કરે છે. પાણીને સાર કરવા સાર આપણે તેને રેતીમાંથી કે માટીમાંથી માગીએ છીએ. ઉંચડમાં મુડાં પણ માટીમાં ઘાટવાથી હવામાં બગાડ કરી શકતાં નથી. આવો માટીનો દેખાનો મહિમા છે એમ આપણે વાંદળે છીએ. એ ઉપરથી આપણે સાધારણ અનુમાન કરી શકીએ કે માટીમાં કેટલાક ખાસ અને ઉત્તમ ગુણો રોવાનો સંભવ છે.

૨ કનુનીએ જેમ પાણી ઉપર પણ વિચાર કરી કેટલોક બદ્ધ ઉપયોગી લખાણ કર્યું છે, તેમ જુરટ નામના એક જર્મને માટી ઉપર લખ્યું છે. તે એટલે તુષી વિચાર પનાયે છે કે માટીના ઉપચારથી અસાધ્ય રોગો મટી શકે છે તે એમ કહે છે કે એક વેગ તેની નાશકના ગામમ. કામ માણસને સ્વપ કર્યો, તે માણસને પણ એ તે મુશ્કેલી માનો, પણ એ માનવા કોએ જુરટની સહાય લેવાનું કર્યું, અને તેમ સવાઈ આવ્યું જુરટ તે માણસને માટીમા ઘાલ્યે અને રેડી વારમા તે માણસને શુદ્ધિ આવી આ બનાવ ન બનવા જેવો નથી જુરટને ખાંડ લખવાનું કારણ નથી માટીમા ઘાટવાથી પાણી ચરતી છુટે એ તે દેખીયું છે માટીમા મેલેણ પણ અદભુત જનુએએ શરીર ઉપર નું કામ કર્યું, તે આપણને માણસનું સ્વપન નથી, પણ માટીમાં

વિગેરે ચૂસી લેલાની શક્તિ છે એમ તો જણાય છે. છતાં જુરે લખ્યું એ ઉપરથી બધા સાપના કર્યા માટીથી ઉઠી શકે એમ કહેવાનો હેતુ નથી; પણ એવે સમયે માટીનો ઉપચાર કરવો એ જરૂરનું છે. ભમરી અને વીંછી વિગેરેના ડાંખને સાફ માટીનો ઉપયોગ કરવાની વાત વધારે માન્ય ગણાશે. આવા ડાંખ ઉપર તો મેં પોતે પણ અજમાયેશ કરેલી છે, અને તેથી તરત આરામ થયેલો જણાયો છે. આવે સમયે માટીને ઠંડા પાણીમાં પલાળી તેની કઠણ લોપરી મૂકવામાં આવે છે અને પછી પાટા બાંધી લેવાય છે.

૩. નીચેના દાખલા વિષે મને નતિઅનુભવ છે:—

(૧) મરડો થયેલાને પેકુએ માટીની લોપરી બાંધવાથી બે ત્રણ દિવસમાં મરડો નાબૂદ થયેલો છે. માથાના દુખાવામાં માટીની લોપરી માથે મૂકવાથી તાત્કાલિક આરામ થયો છે.

(૨) ડાંખનો કટો હોય છે, સારે ડાંખ ઉપર જ માટીની લોપરી મૂકવાથી કટો મટે છે.

(૩) મૂઠ ધા વાગ્યા હોય અને સોળે ચડે અથવા ન ચડે પણ માટીની લોપરીથી દુખાવો અને સોળે હોય તો સોળે મટે છે. ઘણાં વર્ષ ઉપર હું પોતે કુટસોલ્ટ વિગેરે લેતો, સારે જ સાળે રહી શકતો. ૧૯૦૪ ની સાલમાં માટીની અકરીરતાની મને ખબર પડી, સારથી કુટસોલ્ટ વિગેરે ગયું—તે દાઢ દિવસ લેવું પડ્યું નથી.

(૪) જેને બંધકાશ રાંછ છે તેને સાફ પેકુ ઉપર માટીની લોપરી સારે અસર કરતી જોવામાં આવે છે. પેટમાં દુખાવો હોય તે માટી બાંધવાથી નરમ પડે છે. અતિસાર હોય તો તે પણ માટીના બંધાણથી મટે છે, સખ્ત તાવવાળાને પેકુએ અને માથે માટી બાંધવાથી તેનો વાત એક બે કલાકમાં જ ઓછો થશે.

(૫) ગુમડાં, ખસ, દાદર વિગેરે ઉપર માટીની લોપરી ઘણી વેળા બહુ સારી અસર કરે છે. ગુમડાંમાંથી રસી ઝરે તે પછી માટી ઓછી ઉપયોગી હોય એમ જોવામાં આવે છે.

૪. દાઢેલા માણસને તરત માટીની લોપરી લગાડવાથી તેની બળતરો બંધ થાય છે અને તેને સોળે ચડતો નથી, હરસ થયેલાને માટીનું બંધાણ

દુઃખરૂં કરે છે. હમ પડવાથી ઘણી વેળા હાથ-પગ લાલચોળ થઈ મૂકી આવે છે. તેની ઉપર માત્રીની લોપરી અસર કર્યા વિના રહેતી જ નથી. ખરજ્યા ઉપર માત્રી ગુણુકારી જ્નેવામાં આવી છે. દુખના સાંધા ઉપર માત્રી લગાડવાથી તરત શાપદો આવે છે.

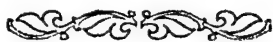
૫. આમ માત્રીના ઘણા પ્રયોગો અજ્ઞમાવતાં મને જલુણું છે કે માત્રી એ ધરગથ્યુ ઉપચાર તરીકે અમૂલ્ય વસ્તુ છે.

૬. બધી માત્રી સરખા ગુણુવાળી જ્નેવામાં આવતી નથી. રાત્રી માત્રી વધારે અસરકારક માલમ પડી છે. માત્રી હંમેશાં ચોક્ખી જગ્યાએથી ખોદી કઢાડવી જોઈએ. જો માત્રીમાં છાણુ વિગેરેનો ભેદ હોય તો નહિ વાપરવી જોઈએ. તે બહુ ચીકણી પણ ન હોવી જોઈએ. થોડી રેતાળ અને થોડી ચીકણી માત્રી સરસ ગણાય. તેમાં ખડ, મૂળિયાં વિગેરે ન હોવાં જોઈએ. માત્રીને ત્રીણી ચાળણીમાં ચાળી લેવી એ કેટલીક વખત ઉપયોગી છે. માત્રીને હંમેશાં ઠંડા પાણીમાં ભીંજવી જોઈએ. આટો ખાંધીએ અને ને જેટલો કાંચુ રહે છે તેટલી માત્રી પણ કાંચુ હોવી જોઈએ. ઘણે ભાગે તેને આર વિનાના ત્રીણા સાફ કપડામાં ખાંધી તેનો ઉપયોગ લોપરીની માફક જરૂર જણાતી જગ્યાએ કરવો. માત્રી શરીર ઉપર મૂકાઈ જવા આવે તે પહેલાં યજ લેવી. સાધારણુ રીતે બેથી ત્રણ કલાકે મુઠી એક લોપરી ચાંચે છે. વપરાયેલી માત્રી ફરીથી નહિ વાપરવી જોઈએ, વપરાયેલું કપડું જો તેમાં પર વિગેરે ન હોય તો ઘાઇને ખાધું વાપરવામાં ખાધ નથી. પેકુ ઉપર માત્રી મૂકી હોય ત્યારે લોપરી ઉપર એક ગરમ કપડું મૂકવું અને પછી તેની ઉપર ખાંચે બધિવેા દરેક માણુસ એક ડાખામાં માત્રી ભરીને ચાખી મૂકે તો જ્યારે તેનો ઉપયોગ કરવો હોય ત્યારે થઈ શકે અને અર્ણને વખતે શોધવા ન જવું પડે.

૭. વીછીના ડાખ વિગેરે ઉપર માત્રી જીમ તરત મૂકવામાં આવે તેમ વધારે શાપદો કરે છે.



## ૧૬. તાવ અને તેના ઇલાજ.



૧. તાવની ઉત્પત્તિ ઘણે ભાગે હાંમેશાં હોજરીની ખરાબીમાં હોય છે. એટલે પ્રથમ ઉપાય તદ્દન ઉપવાસ કરવાનો હોવો જોઈએ. નઅળા માણસ અથવા તાવવાળા માણસ ન ખાય, તો વધારે નઅળા થાય એ તદ્દન વહેમ છે. નોટસો ખોરાક પચી તેનું લોહી થઈ શકે તેટલો જ કામનો છે, આકીનો પેટમાં રીક્ષાની જેમ રહે છે. તાવવાળા માણસની હોજરી ઘણી જ મંદ ચાલે છે, તેની હલ કાળી કે સંકટીવાળી રહે છે, હોઠ સૂકાયેલા રહે છે. આવી સ્થિતિમાં એ માણસ શું પચાવી શકે? તેને ખાવાનું આપીએ, તો જરૂર તેનો તાવ વધે. ખાવાનું તદ્દન અંધ કરવાથી હોજરીને ખોતાનું કામ કરવાની તક મળે છે; માટે તેને ઉપવાસ એક કે વધારે દિવસનો કરાવવો. દરમિયાન અને પકીથી પણ દર્દીને ક્યુની આથ દેવા. ઝોઝામાં ઝોઝા બે તો હાંમેશાં લેવા જ જોઈએ. આથ ન લેવાતા હોય તે વખતે પેટ ઉપર માટીનું અંધાણુ કરવું. માથું દુખે કે અડુ ગરમ હોય તો માથા ઉપર પણ માટીનો પાટો મૂકવો. દર્દીને શંકેલા પણ ગરમ અને તેમ ખુલ્લી હવામાં રાખવો અને ખાવાનું શરૂ કરવાને વખત આવે, ત્યાર તેને ગરમ કે ઠંડું નારંગીનું પાણી આપવું. નારંગીને તાવ તેને વધુ વધારી ગાળી લેવો અને તેમાં નોટસુ વેદવેદ તેટલું ઉત્તમ કરવું. સળી તાપવું. અને ત્યાંથી તેમાં સારર ન તાપવો. એ ન ન ગાના પાનના અસર અડુ સરસ થયે. જે દર્દીના હાંત ન અ ગાઠ ગતા હોય અને હાંત શકે તે ઉપર પ્રમાણે અનાવેલું લોહનું પાણી આપવું. પચી ખાઈ શકે તે એક કે અર્ધું કેળું ખૂબ છુંદેવું. હાંત મંદ છે. કેવાને છુંદેવે તેમાં એક ચમચી આર્સેન અને અર્ધી ચમચી કે સેકે સુલ્ફર. લોહનું વધુ નાખવો. ચળુંને સારી પેટ મેળવી દર્દીને આપવો. તરસ હાંતે તે ઉદગારને શરૂ પાણી અથવા લોહનું પાણી પીવડ આપવું. ચમચે વિદારીનું પાણી શકે ન આપવું. હાંત પાણી આપવું તે પણ ઉદગારને શરૂ હોવું જોઈએ.

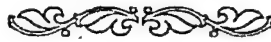
૨. દર્દીએ કપડાં બહુ ઓછાં પહેરવાં અને તે હંમેશાં બદલવાં જોઈએ. ઓરેલું સારી પેટે હોય એટલે કપડાં બહુ પહેરવાની જરૂર રહેતી નથી. આવી જાતના ઉપચારથી ટાઇફોઇડ શીવર જેવા સખ્ત તાવવાળા માણસો તદ્દન સાજા થયા છે એટલું જ નહિ, પંચુ તેઓ ઘણી અરસ તંદુરસ્તી હાલ જોગવે છે. દિવનિન વિગેરે દવા લેનારા માણસો સાજા થયેલા દેખાય છે, છતાં બીજાં દર્દીથી પીડાય છે. મુખ્યત્વે કરીને 'મૅલેરિયા' શીવર 'વાગા' દર્દીઓ દિવનિનથી સાજા થતા મનાય છે, પણ તેઓને મૅલેરિયા તદ્દન ભાગ્યે જ છેડે છે; પણ ઉપર પ્રમાણે કુદરતી ઇલાજ લેનાર મૅલેરિયાના દર્દીઓને પણ તદ્દન સાજા થયેલા મેં જોયા છે.

૩. તાવની વખતે દૂધ ઉપર ઘણું બહુ આધાર રાખે છે; પણ મારો અનુભવ એમ મુશ્કેલ છે કે તાવની શરૂઆતમાં દૂધ દેવું એ તુકસાન કરનારું છે, તે પચાવવું પણ ભારે થઈ પડે છે. દૂધ આપવું જ થયે તો ઘઉંની કૅશીની સાથે કે થોડા ઓખાના લોટની સાથે પાણી નાખી પકવી આપવું એ સલાહકારક જણાય છે; પણ હકીકત કે સખ્ત તાવમાં તો તેવી રીતે પંચુ દૂધ ન આપી શકાય. તેવે વખતે લીંબુનું પાણી એ ચમત્કારી વસ્તુ અનુભવી છે, અને જ્યારે દર્દીની શુભ સ્થિતિ હોય ત્યારે તેને કેળાંના ખોરાકથી શરૂઆત કરવી જોઈએ. કેળું પણ ઉપર જનાર્યા પ્રમાણે જનારીને જ આપવું જોઈએ. દર્દીને દરેક ન આવે તો રેચ આપવાને બદલે થોડા ટંકણખાર નાખી ગરમ પાણીની પીચકારી દેવાથી પેટ સાફ થશે, અને તે પછી ઓઢીવ ઓઢવવાળો ખોરાક પેટ સાફ લાવશે.





## ૧૬. તાવ અને તેના ઇલાજ.



૧. તાવની ઉત્પત્તિ ઘણે ભાગે હંમેશાં હોજરીની ખરાબીમાં હોય છે. એટલે પ્રથમ ઉપાય તદ્દન ઉપવાસ કરવાનો હોવો જોઈએ. નબળા માણસ અથવા તાવવાળા માણસ ન ખાય, તો વધારે નબળા થાય એ તદ્દન વહેમ છે. જેટલો ખોરાક પચી તેનું લોહી થઈ શકે તેટલો જ કામનો છે, આકીનો પેટમાં સીસાની જેમ રહે છે. તાવવાળા માણસની હોજરી ઘણી જ મંદ ચાલે છે, તેની છલ કાળી કે સફેદીવાળી રહે છે, હોઠ સૂકાયેલા રહે છે. આવી સ્થિતિમાં એ માણસ શું પચાવી શકે ? તેને ખાવાનું આપીએ, તો જરૂર તેનો તાવ વધે. ખાવાનું તદ્દન બંધ કરવાથી હોજરીને પોતાનું કામ કરવાની તક મળે છે; માટે તેને ઉપવાસ એક દે વધારે દિવસનો કરાવવો. દરમિયાન અને પછીથી પણ દર્દીને ક્યુની આથ દેવા. ઓછામાં ઓછા બે તો હંમેશાં લેવા જ જોઈએ. આથ ન લેવાતા હોય તે વખતે પેટ ઉપર માટીનું બંધાણુ કરવું. માથું દુખે કે બહુ ગરમ હોય તો માથા ઉપર પણ માટીનો પાટો મૂકવો. દર્દીને કોઈકે પણુ જેમ અને તેમ ખુલ્લી હવામાં રાખવો અને ખાવાનું શરૂ કરવાનો વખત આવે, ત્યારે તેને ગરમ કે ઠંડું નારંગીનું પાણી આપવું. નારંગીને તાજા તેને રસ કાઢી ગાળી લેવો અને તેમાં જેટલું જોઈએ તેટલું ઉકાળવું કે ઠંડું પાણી નાખવું. અને ત્યાંબુથી તેમાં સાકર ન નાખવા. આ નારંગીના પાણીનો અસર બહુ સરસ થશે. જો દર્દીના હાંત ન અગાઉ જતા હોય અને લઈ શકે તો ઉપર પ્રમાણે બનાવેલું લીંબુનું પાણી આપવું. પછી બીજી ટક તે એક કે અર્ધ કેળું ખૂબ ઢુંદળું લઈ શકે છે. કેવાને છૂંદીને તેમાં એક ચમચી ઓલીવ અને અર્ધી ચમચી કે એક ચમચી લીંબુનો રસ નાખવો. તદ્દને સારી પેકે મેળવી દર્દીને આપવો. તરસ લાગે તો ઉકાળીને કાચેલું પાણી અથવા લીંબુનું પાણી પીવડાવવું. વગર ઉકાળેલું પાણી દર્દી ન આપવું. ઠંડું પાણી આપવું તે પણ ઉકાળીને કાચેલું હોવું જોઈએ.

# ૧૮. ચેપી રોગો-શીતળા.



૧. શીતળા નિકળવાથી આપને એટલા તો બધ પામીએ છીએ કે તે વિષે મોંઘરા વહેમો ચાલી રહ્યા છે. ડિંદુરયાનમાં તો શીતળાની ખાસ દેવી જ હરાવી છે, અને તે દર્દી બાગન અસંખ્ય માણસો માનવા લે છે. આ દર્દીની ઉત્પત્તિ ખીળાં દર્દીની પેઠે લોડીખિઆડમાંથી થાય છે, અને લોડીખિઆડ લોજરીના તાવથી ચર થાય છે. શરીર પોતાનામાં ભરાયેલું એર શીતળા વાટે બહાર આવે છે. શીતળાથી હરયાની કંઈ જ જરૂર નથી. જો શીતળા ચેપથી લાગુ જ પડના હોત તો જેટલા માણસો શીતળાવાળા દર્દીનો છૂટથી સ્પર્શ કરે તેને શીતળા થવા જ જોઈએ, પણ આપને જોઈએ છીએ કે તેનું કંઈ થતું નથી; એટલે જો કે શીતળાના ચેપનો બધ રાખવાની જરૂર નથી, તોપણ સાવચેતીની જરૂર છે. શીતળાથી ચેપ લાગતો જ નથી એમ એકાએક ન હોવાય. જેનું બદન તે ચેપ લેવા મોઝ થઈ ગયું છે તેણે માણસ જો શીતળાથી પીડાતા દર્દીનો સ્પર્શ કરે તો તેને જરૂર ચેપ લાગે; અને તેથી જ શીતળા જ્યાં નિકળે ત્યાં ઘણાં માણસો એથી વખતે તેનાં ભય થઈ પડે છે. આ પ્રમાણે સ્પર્શ-ચેપ લાગે છે તે ઉપરથી મોશીતળાનો ચેપ લગાડવામાં આવે છે, અને માણસોને મનાવવામાં કે બમાવવામાં આવે છે કે મોશીતળા હલકાવવાથી નિર્દોષ શીતળા નિકળે છે અને તેથી શીતળાનો પ્રાય થતો જાય છે.

• મોશીતળાનો અર્થ એ છે કે તાવના આંચગતે શીતળાનો ચેપ સચાટી તે ચેપમાંથી રસી નિકળે છે તે સ્ત્રી મામટી વાંટ આપણા શરીરમાં દાખલ કરી આપણને શીતળા હલકાવા, જેથી આપને મહા શીતળામાંથી રક્ષા મળે. પ્રથમ એમ મનાતું કે આવા શીતળા ચેપ વખતે હલકાવવાથી નહને પડી નિકળવા નથી. અનુભવે જોયું કે મોશીતળા હલકાવવાથી તે જલુ લાંબી હોત મુજા મંદુર નથી, તેથી એમ જાણ્યું કે અનુકે મોશીતળા હરી જરૂર જલુ હલકાવવાની જરૂર છે. હવે એવું થયું



## ૧૮. ચેપીં રંગા-શાતળા.



૧. શીતળા નિકળવાથી આપણે એટલા તો ભય પામીએ છીએ કે તે વિષે એકટો વહેમો ચાલી રહ્યા છે. દિલ્હીસ્થાનમાં તો શીતળાની ખાસ દેવી જ દેરાવી છે, અને તે દેવી બાબત અસંખ્ય માણસો માનતા લે છે. આ દેવીની ઉત્પત્તિ બીજાં દેવોની જેમ લોકીબિગાડમાંથી થાય છે; અને લોકીબિગાડ દોઢરીના નાવથી ચરે થાય છે. શરીર પોતાનામાં ભરાયેલું એર શીતળા વાટે બહાર આવે છે. શીતળાથી ડરવાની કંઈ જ જરૂર નથી. જો શીતળા ચેપથી લાગુ જ પડતા હોત તો જેટલા માણસો શીતળાવાળા દેવોનો છૂટથી સ્પર્શ કરે તેને શીતળા થવા જ જોઈએ, પણ આપણે જોઈએ છીએ કે તેવું કંઈ થતું નથી; એટલે જો કે શીતળાના ચેપનો ભય રાખવાની જરૂર નથી, તેપણુ આવચેનીની જરૂર છે. શીતળાથી ચેપ લાગતો જ નથી એમ એકાએક ન દહેવાય. જેવું બાબ તે ચેપ લેવા યોગ્ય થઈ ગયું છે તેવો માણસ જો શીતળાથી પીડાતા દેવોનો સ્પર્શ કરે તો તેને જરૂર ચેપ લાગે; અને તેથી જ શીતળા જ્યાં નિકળે ત્યાં ધણું માણસો એકી વખતે તેનાં ભક્ષ થઈ પડે છે. આ પ્રમાણે સ્પર્શ-ચેપ લાગે છે તે ઉપરથી જોશીતળાનો ચેપ લગાડવામાં આવે છે, અને માણસોને મનાવવામાં કે ભમાવવામાં આવે છે કે જોશીતળા દહાડવવાથી નિર્દોષ શીતળા નિકળે છે અને તેથી શીતળાનો મોત થયે એટલે છે.

૨. જોશીતળાનો અર્થ એ છે કે ગાળના આંચળને શીતળાનો ચેપ સમાડી તે ચેપમાંથી રસી નિકળે છે તે રસી ચામડી વાટે આપણા શરીરમાં ઘાસ કરી આપણને શીતળા દહાડવા, જેથી આપણે મહા શીતળામાંથી ઉઠીએ. પ્રથમ એમ મનાતું કે આવા શીતળા એક વખત દહાડવવાથી માણસને પડી નિકળતા નથી. અનુભવે જોયું કે જોશીતળા દહાડવેલા માણસો પણ ધાંતી મુદત મુદત રહેતા નથી, તેથી એમ દરખ્યું કે અમુક મુદતે તો જોશીતળા ફરી વાર પણ દહાડવવાની જરૂર છે. હવે એવો ધારો

છે કે જ્યારે જ્યારે અમદ જગ્યાએ શીતળા ફાટી નિકળે, ત્યારે તે ભાગના બધા માણસોએ પહેલાં કહડાવવા હોય કે ન કહડાવવા હોય, તોપણ ગોશીતળા કહડાવવા. આમ પણ માણસો પાંચ છ વખત કે તેથી પણ વધારે વખત ગોશીતળા કહડાવેલા જોવામાં આવે છે.

૩. ગોશીતળા એ મહા જગા ઝિવાજ છે એમ જણાય છે. આ જમાનામાં માણસ વહેંચોમાં આ એક ઝેરી વહેંચ છે, અને તેના જેવા વહેંચો તો જંગલી ગણાતા માણસોમાં પણ જોવામાં આવતા નથી. જેની ઇચ્છામાં આવે તે માણસ ગોશીતળા કહડાવે એટલેથી આ વહેંચના હિમાયતીઓને સંતોષ થતો નથી; તેઓ બધાની ઉપર તેમ કરવાની ફરજ પાડે છે. જેઓ ન કહડાવે તેમના ઉપર કાયદાપૂર્વક કામ ચલાવવામાં આવે છે અને તેમને સખ્ત સજા મળે છે. ગોશીતળાની શોધ ૧૭૯૮ ની સાલમાં થઈ છે, એટલે એ કંઈ જૂનો વહેંચ નથી. તેથી મુદતમાં લાંબા માણસો તેના ભોગ થઈ પડ્યાં છે. જેઓને ગોશીતળા કહડાવવામાં આવે છે, તેઓ શીતળામાંથી બધાં ગણવામાં આવે છે. આનું માનવાને સાર જરા પે સખળ કારણ નથી. ગોશીતળા ન કહડાવત તો ભારે શીતળા નિકળત આનું કાન કહી શકતું નથી; ઉલટું કહડાવેલને શીતળા નિકળવાના તો અસંખ્ય દાખલા મળી આવે છે. નહિ કહડાવેલને શીતળા થવાના દાખલા ઉપરથી એમ કહેવાય જ નહિ કે જે તે માણસ કહડાવત તો પોતે શીતળાથી મુક્ત રહેત.

૪. ગોશીતળા એ મહા ગંદા ઉપચાર છે. ગાંધીના શાંતળાને એપ આપણને લગાડવામાં આવે છે એટલું જ નહિ, પણ માણસોના શીતળાને એપ પણ લગાડવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે રસીને ગંદા કેટલાક ઉલટી કરે છે. રસી જે હાથે લાગે, તો તેઓ સાચુ ની લાચ થૂંચે છે. રસી ખાવાનું કોઈ આપણને કહે, તો આપણને તેની વાત ઉતરથી ઝોકારી છૂટશે અને એવી મસ્કરી પણ કોઈ માણસ કવખતે કરે, તો આપણે તેની સામે લડવા તૈયાર થઈશું. એમ છતાં લાગે જ કોઈએ વિચાર કર્યો હશે કે આપણે ગોશીતળા કહડાવીને રસી એટલે સડેલું લોહી ખાઈએ છીએ! સા કાંઈ જાણતા હશે કે કેટલાક માંદા માણસને માંદગીમાં દવા કે પ્રવાહી ખોરાક ચામડી વાટે આપવામાં આવે છે. તેની અસર મોટેથી લીધેલા ખોરાક કરતાં ઘણી જ ખપાટાથી થાય છે. મોટેથી લીધેલી વસ્તુ એકદમ લોહી સાથે લેખી શકેલી નથી; પણ ચામડી વાટે લીધેલી વસ્તુ તો તરત લોહી સાથે

૫. આમ રસી લેવામાં મને તો એમ લાગે છે કે આપણે બધા ધર્મ બ્રહ્મ  
 આપણે જીએ માંસાહારી માણસોને, પણ લોહી ખાવાની મનાઈ છે. વળી  
 જીવતાં પ્રાણીનું લોહી કે માંસ તો ન જ ખવાય, એવું જોવામાં આવે છે.  
 આ તો નિર્દોષ જીવતાં પ્રાણીનું લોહી, તેને વળી શોડાવવામાં આવે છે, અને  
 તે આપણને ચામડી વાટે ખવડાવવામાં આવે છે. આમ લોહી ખાવાને  
 બદલે હજાર વાર શીતળા નિકળે અથવા તરત મરણ થાય તે આસ્તિક  
 માણસ તો પસંદ કરશે.

૬. ગોશીતળાથી થતી નુકસાનીઓ વિષે ઇંગ્લાંડના કેટલાક વિચારવંત  
 માણસોએ શોધી કરી છે, અને હાલ ત્યાં ગોશીતળા સામે થવાની મોટી  
 અંકુશી સ્થપાયેલી છે. તેના મેમ્બરે ગોશીતળા કહડાવતા નથી. ગોશીતળા  
 કહડાવવાના દરજ્જાવાત કાયદાની સામે થાય છે. કેટલાક તે બાબત જોલમાં  
 મથેલા છે. તેઓ બીજાને પણ સમજાવે છે કે તેઓએ ગોશીતળા ન  
 કહડાવવા. આ બાબત ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં છે અને ખૂબ વાદવિવાદો  
 ચાલેલા છે. ગોશીતળાનો વિરોધી પક્ષ સામે થવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે  
 જણાવે છે:—

- (૧) ગાયના વાહરડાના આંચળમાથી રસી કહડાવવાની ક્રિયામાં  
 લાખો જીવતાં પરુઓ ઉપર મહા ધાનકીપણ વાપરવામાં આવે  
 છે. એ નિર્દોષતા માણસની દયાવૃત્તિને ન ઝાજલી દોવાથી તે  
 રમીના કઈ લાભ હોય તોપણ જનો કરવે એ માણસ જાતની  
 દરજ્જા છે.
- (૨) આ રમીથી લાભ થતો નથી એટલું જ નહિ, પણ તે એક  
 લેવાથી માણસોને બીજાં દર્દના એક સામે છે, તેઓ માને છે  
 કે ગોશીતળાનો આલ મયા પણ દર્દોના હેલાવો વધારે થયો છે.

આરોગ્ય.

- (૩) ગૂળ પાસ માણસ જતના લોહીમાંથી બનેલું એટલે તમામ પાસમાં તે માણસનાં બીજાં દર્દોનો એપ બધી રસીમાં હોવાનો સંભવ છે.
  - (૪) ગોશીતળા કહડાવવાથી માણસ રોગમાંથી બચે જ છે એવી ખાત્રી આપી શકાતી નથી. તેનો શોધક દાકતર જેનર પ્રથમ એમ કહેતો કે એક હાથે એક દાણો કહડાવવાથી માણસ હંમેશને સારું મુક્ત થાય છે. પછી એમ કહ્યું કે બંને હાથે કહડાવવાથી મુક્ત થાય. ત્યારબાદ બંને હાથે એક એકથી વધારે દાણો કહડાવવાનું થયું. આટલું કરતાં છતાં પણ બ્યારે ગોશીતળાનો રોગ નિકળવા લાગ્યો, સારે એમ માનવામાં આવ્યું કે શીળાં કહડાવ્યા પછી સાત વર્ષ કરતાં વધારે વર્ષની મુક્તિની ખાત્રી ન અપાય; અને સાતને બદલે હવે ત્રણ વર્ષ ગણાય છે. આં પ્રમાણે દાકતરો પોતે જ કંઈ નક્કી કહી શકતાં નથી. કેવળ મિથ્યા છે. શીળાં કહડાવનારને શીતળા ન જ નિકળે એ વાત તેને શીળાં ન કહડાવી હોત, તો શીતળા નિકળત એવું કાંઈ સાબિત કરી શક્યું નથી.
  - (૫) છેવટમાં તેઓ કહે છે કે આ રસી મૂકાવવી એ તદ્દન ગંદકી રિવાજ છે અને ગંદકી કરીને ગંદકી દૂર કરાય એમ માનવું એ કેવળ જંગલીપણું છે.
૭. આમ આપણે શીળાં અને શીતળાનો વિચાર કરતાં ગોશીતળાની હાનિ જોઈ. હવે શીતળા અટકાવવાના ઉપાય જોવાની જરૂર છે. જે માણસ પાળશે તેને શીતળા નિકળવાનો જરા એ સંભવ નથી; કમકે તેના લોહી જ શીતળાના એપની સામે ધવાનો ગુણ રહેલો છે.
૮. શીતળા નિકળ્યા હોય તેને સારું બીની ચાદર (વેટ શીટ પેક) ઉપચાર-એ ચમત્કારી દવા છે. દર્દોને ઓછામાં ઓછો ત્રણ વખત જ ચાદરમાં સૂવાડવો જોઈએ. આમ કરવાથી દર્દોને આગ જરૂરી ઓછી અને તેને નિકળેલા દાણા થોડા જ વિવસમાં નમી જશે. શીતળાના

ઉપર મહત્તમ વિગેરે કંઈ લેવાની જરૂર નથી. જો એક બે જગ્યાએ જ, જ્યાં મારીની લોપરી મૂકી ચક્રાય તેવું હોય ત્યાં જ, શીતળા હોય તો મારીની લોપરી પણ મૂકવા કરવી. ખોરાકમાં ભાત, લીંધુ અને દહાકો લીંધો મેવો ખાવાની રુચિ હોય તેટલો લેવો. 'દહાકો મેવો' એમ લખવાનો હેતુ એ છે કે શીતળાની આગ આકતી હોય તે વેળા ખજૂર, બદામ વિગેરે પાણિક મેવો ન લેવા જોઈએ. 'વેટ શીટ પેક' થી એક અઠવાડિયાની અંદર દાણા નમવા જ જોઈએ. જો ન નમે તો જાણવું કે હજી શરીરમાં ઝેર રહેલું છે અને તે નિકળ્યા કરે છે. શીતળા એ મહારોગ છે એમ માનવાનું કારણ નથી, પણ તે તો શરીરમાં રહેલો રોગ બહાર નિકળી જવાની અને તેથી તેટલે દરજ્જે શરીર સાફ થવાની નિશાની છે.

૬. આ વિચાર ધણાં દર્દીને લાગુ પડે છે, પણ મુખ્યત્વે શીતળાના રોગને વિષે વધારે સંભવે છે. દર્દીને દર્દ ગયા પછી નબળાઈ રહે છે અને કેટલાક દર્દી પાછળથી કંઈ દર્દીથી પીડાયા કરે છે, તેનું કારણ થયેલું દર્દ હોતું નથી; પણ દર્દને વારસે લેવાયેલા ઉપચાર હોય છે. તાવમાં લેવાયેલા ક્વિનિનથી ધણી વેળા કાન બહેર મારી જાય છે. કોઈને 'ક્વિનિનિઝમ' નામનું ભયંકર દર્દ થાય છે. વ્યભિચારથી યના રોગો મટાડવાના ધવાજ પારો વિગેરે હોય છે. પારાથી જે રોગો પેદા થાય છે તેમાં માણસ હંમેશાં પીડાયા કરે છે એ પ્રસિદ્ધ વાત છે. એટલે દવાઓ લેવાથી દર્દ મટતું નથી એટલું જ નહિ, પણ તે દવાઓ ખીજા રોગોનું કારણ બને છે. દસ્તબધી થવા ઉપર જીલ્લાઓ લેનારને દરસ વિગેરેના રોગો થવાના ધણા દાખલા જોવામાં આવે છે.

૧૦. દર્દ થાય તેનું કારણ શોધી કારણ દૂર કરી દર્દને જવા દેવું અને પછી કુદરતના નિયમો જાળવી રહેવું એના જેવી પુષ્ટિ આપનારી એક પણ ભરમ નથી એ આકલ્પ વાત છે. લોહભરમ વિગેરે ધાતુઓને મારી જૂકીઓ બનાવવામાં આવે છે, તેને પણ અકર્ષીર ઈલાજો સમજવા એ મિથ્યા સમજવાનું છે. તેમાં કેટલીક અસરો રહેલી છે એ યરોબર જણાયું છે, પણ તે અસરો જેટલે દરજ્જે શરીરને ઠીક કરતી જોવામાં આવે છે તેટલે દરજ્જે મનેદિહારને વધારે છે; એટલે તેની અસર સરવાળે માણસને તુકસાનકારક છે. શીતળાના દર્દને સાફ આ દવાને લેવાનો વિચાર વધારે માન્ય ગણાય છે.



- (૧) તાવ આવે ત્યારે અથવા તો જરા પણ ચિદ્દ જણાય ત્યારે તરત 'વેટ શીટ પેક' લેવો.
- (૨) ગાંઠ હોય ત્યાં માટીની મોટી લોપરી લગાવવી.
- (૩) દર્દીને ખાવાનું મુદ્દલ ન દેવું.
- (૪) સોસ પડે તો લીંબુનું ઠંડું પાણી દેવું.
- (૫) દર્દીને ખુલ્લી અને ચોકખી હવામાં સૂવાડવો.
- (૬) તેની પાસે એક માથુસ સિવાય બીજાને જવા દેવો નહિ.

૩. જો કોઈ પણ ધલાજથી દર્દી ઉગરે એમ હોય, તો આ ધલાજથી ઉગરે જ.

૪. ગાંધીઆ તાવની ઉત્પત્તિ વિષે બિલકુલ ચોક્કસ ખબર નથી મળી. ધણાનો મત એમ છે કે તે રોગનો ફેલાવો ઉંદરો મારફતે થાય છે. આ વાત પ્રાયા વિનાની નથી એમ જણાય છે. મરકી જ્યાં થતી હોય, ત્યાં ઉંદરવાળાં ધરને સાફ કરવાની બહુ જરૂર છે. દાણા વિગેરે એવી રીતે રાખવા જોઈએ કે જેથી ઉંદરોને ખાવા જ ન મળે અને તેઓ ન આવે. ઉંદરોના દર વિગેરે પૂરી દેવાં જોઈએ અને જે ધરમાંથી ઉંદરને દૂર ન રાખી શકાય એ ધર જરૂર ખાલી કરવાં જોઈએ.

૫. પણ મરકી ન થાય તેને સારૂ સરસમાં સરસ વાત તો એ છે કે પ્રથમથી જ નિર્મળ અને સરસ ખોરાક લઈ, મિતાહારી રહી, વ્યસનો છોડી, કસરત કરી, ખુલ્લી હવામાં રહી, ધર વિગેરે સાફ રાખી પોતાની સ્થિતિ એવી રાખવી કે મરકીનો વાયરો પોતાને બિલકુલ અડી જ ન શકે. આવી સ્થિતિ હંમેશાં રાખવી જોઈએ, પણ તેમ ન થઈ શકે તો પણ મરકીનો રોગ ચાલતો હોય, ત્યારે તો જરૂર તેમ કરવું ઘટે છે.

૬. મરકી વેળા ધ્યાનમાં રાખવાની સૂચનાઓ:—

(૧) મરકીના દર્દીને બની શકે તો તદ્દન અલગ રાખી જોઈએ તેની સારવારમાં રોકાયેલા હોય તેનો સ્પર્શ બીજાઓને ન થવા દેવો.

(૨) જ્યાં મરકી થઈ હોય ત્યાં ચૂનો વિગેરે છંટાવી તે ધરનો ઉપયોગ ઓછામાં ઓછા દશ દિવસ સુધી બંધ રાખવો.

(૩) તે જ ધરમાં જોઈ હોય, અજવાળું ન હોય અને હવાની આવજા ઓછી

**ભાગ ૩] માઠીમાં તાવ મરઠી કાઢેરા વેતો મરઠા**

(૨) તે પરમા ઉંદરા એવા હોય, તે તે ન સ્ત્રી થી એવી રીતે તેને સમરાથી એવું.

૭. ખાટલા ઉપાયો ખ્યાનમાં રખાય, તે મરઠી દેતાની અરી એવા થક નથી. કુ જાણ પુ કે એ ઉપાયો કરી જવા સુધા છે, મોજવા મુશ્કેલ છે, તેથી જ મરઠીએ દિ દુસ્થાનમાં પર કડું છે. મરઠીને અટકાવવાનો ઉપાયો સહેલા છે. તે નીચે પ્રમાણે:-

- (૧) હવા અને અજવાળાવાળા પરોમાં જ રહેવાની રેવ પાડવી.
- (૨) ઉંદરા ખાવી ન થી એવાં પર કરવાની તજવીજ કરવી.
- (૩) પાષખાનાં ભોંય ઉપર પડવા ન દેતો એક વાસણમાં જ પડવાં જોઈએ અને તે વાસણનો જ્યારે જ્યારે ઉપયોગ કરવામાં આવે, ત્યારે ત્યારે સૂકી ધૂળ પુષ્કળ નાખવી, એટલે કે તેથી બધી મેલ ઢંકાઈ જાય અને માવ ઠોરી ધૂળ જ નજરે પડે.
- (૪) પેલાખ પણ ઢાંઢ વાસણમાં જ પડવો જોઈએ.
- (૫) પાષખાનાં ધરના ખીજ ભાગ જેવાં જ સાફ હોવાં જોઈએ.

૮. માઠીઆ તાવથી વધારે ભયંકર અને તે જ વખતે ઉત્પન્ન થતો રોગ સસણી તાવ છે, તેને અગ્રેજીમાં -નુમોનિક પ્લેગ કહે છે આમા દર્દીને શ્વાસોન્ધ્રાસ સખ્ત ઉપડે છે, તાવ વધારે સખ્ત રહે છે, દર્દી યગભય બેભાન રહે છે. આ ઠાળજ્વરમાંથી ભાગ્યે જ માણસો બચે છે આ તાવને સાફ પશુ માઠીઆ તાવને સાફ ખતાવેલા ઉપચાર લાગુ પડે છે, પશુ તેમાં લોપરી છાતીનાં ખન્ને ભાગ ઉપર નકવાની જરૂર છે. દર્દીને 'વેટ શીટ પેક'માં રાખવા જોઈએ. પશુ વખત ન રહ્યો હોય તો તેના માથા ઉપર માટીની પાનળી લોપરીઓ મૂકવી જોઈએ તે રોગના પશુ ઉપચાર કરતાં અટકાવવાના રસ્તા સહેલા અને સરસ છે તે ઉપર પ્રમાણે લેવા એ 'ક્રાપણુ' કામ છે.

૯. કોલેરાનું દર્દ થાય છે ત્યારે આપણને ભયંકર જણાય છે, પશુ હકીકતમાં તે દર્દ મરઠીના કરતાં બહુ નરમ છે. તેમાં 'વેટ શીટ પેક' કામ ખાવી થકે નહિ; કેમકે દર્દીને ગાટા ચડે છે અને સાથળ વિગેરે ભાગામા ગોટલીઓ ચડે છે. આ વેળા પેટ ઉપર માટીની લોપરી મૂકી જેવી એ ઠીક છે, પશુ જ્યાં ગોટલીઓ ચકતી હોય, ત્યાં તો ગગમ પાણીની ખાટલીઓ મૂકવી જોઈએ. દર્દીના પગ વિગેરે રાઈનું તેજ લઈ માલીસ કરવા જોઈએ.

- (૧) તાવ આવે ત્યારે અથવા તો જરા પણ ચિદ્રુ જણાય તરત 'વેટ શીટ પેક' લેવો.
- (૨) ગાંઠ હોય ત્યાં માટીની મોટી લોપરી લગાવવી.
- (૩) દર્દીને ખાવાનું મુદ્દલ ન દેવું.
- (૪) સોસ પડે તો લીંબુનું ઠંડું પાણી દેવું.
- (૫) દર્દીને ખુલ્લી અને ચોક્કસી હવામાં સૂવાડવો.
- (૬) તેની પાસે એક માથુંસ સિવાય બીજાને જગ્યા દેવો નહિ.

૩. જો કોઈ પણ ધલાજથી દર્દી ઉગરે એમ હોય, તો આ ધલાજથી ઉગરે જ.

૪. ગાંઠીઆ તાવની ઉત્પત્તિ વિષે બિલકુલ ચોક્કસ ખબર નથી મળી. ધણાનો મત એમ છે કે તે રોગનો ફેલાવો ઉંદરો મારફતે થાય છે. આ વાત પ્રાચી વિનાની નથી એમ જણાય છે. મરકી જ્યાં થતી હોય, ત્યાં ઉંદરવાળાં ધરને સાફ કરવાની બહુ જરૂર છે. દાણા વિગેરે એવી રીતે રાખવા જોઈએ કે જેથી ઉંદરોને ખાવા જ ન મળે અને તેઓ ન આવે. ઉંદરોના દર વિગેરે પૂરી દેવાં જોઈએ અને જે ધરમાંથી ઉંદરને દૂર ન રાખી શકાય એ ધર જરૂર ખાલી કરવાં જોઈએ.

૫. પણ મરકી ન થાય તેને સાર સરસમાં સરસ વાત તો એ છે કે પ્રથમથી જ નિર્મળ અને સરસ ખોરાક લઈ, મિતાહારી રહી, વ્યસનો છોડી, કસરત કરી, ખુલ્લી હવામાં રહી, ધર વિગેરે સાફ રાખી પોતાની સ્થિતિ એવી રાખવી કે મરકીનો વાયરો પોતાને બિલકુલ અડી જ ન શકે. આવી સ્થિતિ હંમેશાં રાખવી જોઈએ, પણ તેમ ન થઈ શકે તોપણ મરકીનો રોગ ચાલતો હોય, ત્યારે તો જરૂર તેમ કરવું ઘટે છે.

૬. મરકી વેળા ધ્યાનમાં રાખવાની સૂચનાઓ:—

(૧) મરકીના દર્દીને બીજી શકે તો તદ્દન અલગ રાખી જોઈએ તેની સારવારમાં રોકાયેલા હોય તેનો સ્પર્શ બીજાઓને ન થવા દેવો.

(૨) જ્યાં મરકી થઈ હોય ત્યાં ચૂનો વિગેરે છંટાવી તે ધરને ઉપયોગ ઓછામાં ઓછા દશ દિવસ સુધી બંધ રાખવો.

(૩) તે જ ધરમાં બેજ હોય, અજવાળું ન હોય અને હવાની આવજા ઓછી હોય તો ત્રણે સામીઓ દૂર કરવી.

પછી તેની ઉપર પગ વતી માટી નાખે છે. આપણે જ તેમ કરતા નથી અને કરતાં આલડછેટ સૂચ રાખી દર્દના ભોગ થઈ પડીએ છીએ. રાખ ન મળી શકે તો સૂકી માટી વાપરવી. માટીનાં ઢેકાં હોય, તો તેને લાંબી તેની ધૂળ કરવી જોઈએ.

૧૨. ઉડતો મરડો એ સર્વાથી ઓછો ભયંકર એપી રોગ છે. તેમાં તો જે માટીની લોપરી બરાબર પેકુ ઉપર વપરાય અને દર્દીને તમામ ખોરાક બંધ કરવામાં આવે, તો એ દર્દ નાશૂંઢ થાય. દર્દીના પાચખાનાને ઉપર મુજબ દાટવાની પૂરી જરૂર છે. પાણી વિષે પણ કૉલેરાની માફક જ ઉપાસ-લેવાની જરૂર છે.

૧૩. છેવટમાં ઉપરના એપી રોગોમાં દર્દીએ તથા તેના મિત્રોએ અને સગાંએ બિલકુલ દિંમત હોડવાની નથી. ભલે રાખવાથી દર્દી વહેલો મરડો અને તેના સગાં તેમ જ બીજાંઓને પણ રોગ થવાનો સંભવ છે.



તેને ખાવાનું તો અપાય જ નહિ. દર્દીને ગભરાવા ન દેતાં આસપાસના લોકોએ હિંમત આપવી જોઈએ. તેને એકદમ સખ્ત ઝડો ચાલે, તો વખતોવખત ખાટલામાંથી ઉઠાડવા કરતાં ખાટલામાં કંઈ છીછરું ધાર વિનાનું વાસણુ રાખી તેમાં તેને હાજતે જવા દેવો જોઈએ. આવા ઇલાજ તરત લેવામાં આવે તો દર્દીને ઇજા પહોંચવાનો બહુ ઓછો સંભવ છે.

૧૦. કૉલેરાના રોગ વખતે તેમાંથી બચવાના સરસ રસ્તા છે. ધણે ભાગે કૉલેરા ઉનાળામાં થાય છે. લોકો એકદમ કાચાં અને સરેલાં ફળ ખાય છે. સાધારણુ વખતે ફળ ખાવાની આપણામાં આદત હોતી નથી. ઉનાળામાં અનેક જાતનાં ફળ પાકે છે અને તે સોંધાં હોવાથી બહુ ખાવામાં આવે છે. ખીજા ખોરાક તો ખવાતા જ હોય; એટલે આવાં ફળની માત્રી અસર એકદમ થાય છે. આપણા શરીરમાં હંમેશાં પેટના દુખાવા વિગેરે તો રહ્યા જ કરે છે; તેવામાં શરીર કબૂલ ન કરી શકે, ત્યારે કૉલેરા થાય છે. ખીજાનાં શરીર પણ તેવાં રહે છે, તેથી કૉલેરા તેને પણ થઈ આવે છે. દર્દીના પાચખાનાની કંઈ ખાસ માવજત કરવામાં આવતી નથી અને પાચખાનાનાં જંતુ હવાને બગાડે છે. વળી ઉનાળામાં પાણી પણ ખરાબ હોય છે. બધું પાણી જંતુવાળું અને મેલું હોય છે અને ગાળ્યા અને ઉકાળ્યા વિના લેવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં રોગ કેમ ન થાય? કુદરતે આપણાં શરીર મજબૂત થયાં છે એટલે જ આપણે નહીં શકીએ છીએ; આથી આપણાં આચરણુ પ્રમાણે તો આપણો નિકાલ ઘણો જલ્દી જ આવવો જોઈએ.

૧૧. હવે કૉલેરાના વખતમાં લેવી જોઈતી સાવચેતી ઉપર આવીએ. ખોરાક હલકો અને થોડો ખાવો એ બહુ જરૂરનું છે. સારો મેવો જરૂર ખાવો, પણ મેવો બધો બરોબર ન ખાવો. જાતને ખાતર કે રવાદને ખાતર ચાંદી પટેલી કેરી કે ચાંદી પટેલા ખીજા મેવા પિત્તકુલ ખાવાં વંતરે નહિ. સાક હવા જરૂર લેવી જોઈએ. પાણી હંમેશાં ઉકાળેલું અને પછી જરી સાક ખાંદી વડે ગાળેલું જ પીવું જોઈએ. દર્દીઓનાં પાચખાનાં જંતુનર્મ દાટવા જોઈએ અને તેની ઉપર મૂકી માટીની બૂકી પાચરી દેવી જોઈએ. પાચખાનાં ઉપર દરેક જણુ હાજતે જતી વખતે નામ નાખવાનાં રિવાજ રાખે, તે ધણે લાયક એવો સવાનો સંભવ છે. આ નિયમ ખરું જતાં હંમેશાં જાણવવાની જરૂર છે. નિશ્ચયી પણ એવું જાણવી તેમાં કાળજી કરે છે અને

જાપાદેશુ જ છે, એમ માન્યતા દોનારી મુઘલવાની સ્વધારણા પણ આંકેઃ  
 હાતી છે; અને તે દશાનું જાન ન રહેવાથી દિવમે દિવમે જાકરી, નવવા  
 અને નિરનેજ પ્રજા ઉત્પન્ન થતી જન્મ છે. આ પરિણામ બંધાર છે અને  
 એ અટકાવવાને સાર કરેકે અધાક પ્રવાન કરવાની જરૂર છે. જે એક પુરુષ  
 કે એક સ્ત્રી પણ આ અનાચારને તજે તે તેટલો આખા જગતને હાથે છે.  
 આમાં કોઈએ કોઈની રાહ જોવાની નથી.

૪. ગર્ભવતી સ્ત્રીની સાથે પુરુષે તદ્દન સંગ બંધ કરવો પછી આવવા  
 નવ માસની અંદર સ્ત્રીની ઉપર ધણી જવાબદારી રહેતી છે. એટલું સમજવા  
 જેવું છે કે બાગકની વર્તણુકનો આધાર માના આ નવ માસના મસલુ  
 ઉપર ધણી રહે છે. મા પ્રેમવાળી હોય તે બચ્ચું પ્રેમવાળું થશે. મા ક્રોધી  
 હોય તે બચ્ચું ક્રોધી થશે, એટલે આ નવ માસમાં સ્ત્રીની આંતરરૂતિ  
 ધણી ચોકખી રહેવાની જરૂર છે. સ્ત્રીએ તે વેળાં પુણ્ય કર્મોમાં રોકાવું  
 જોઈએ. શુસ્કામાં ન રહેવું, દયાનો ભાવ વધારવો, ઉદાર દિલનાં થવું, ચિંતા  
 અને ભય રહિત રહેવું, મનમાં પણ પરુપણું આવવા દેવું નહિ, નકામી  
 વાતોમાં રોકાવું નહિ, અસલ ખાવવું નહિ. આ બધા નિયમો પાળે,  
 તે સ્ત્રીને યજ્ઞ બાગક તેજસ્વી થવા વિના ન જ રહે. જેમ મનની  
 સ્થિતિ શુદ્ધ રાખવાની જરૂર છે, તેમ જ શરીરની સ્થિતિ પણ શુદ્ધ  
 રાખવાની છે. હંમેશા ચોકખી હવા લેવાની જરૂર છે. ગર્ભાધાન વેળા  
 માને વધારે શાસ લેવા પડે છે, એટલે વધારે ચોકખી હવા હોય તેવી  
 સ્થિતિમાં રહેવું જોઈએ. અનાજ નિયમસર પચે એટલું અને સરસ ખાવું  
 જોઈએ. આ વેળા ઓઝીવ ઓછલ, બનાના, અને ઘઉંના પદાર્થ પચે તેમ  
 ખાવા જોઈએ. જે દરત બંધ રહે તે ઓઝીવ ઓછલમાં વધારો કરવો.  
 દયા તરફ ન દોડવું. ઉલટી થવા જેવું થાય, તે સીજુનો રસ ખાંડ નાખ્યા  
 વગર થોડા પાણીમાં મેળવી પીવો. મસાલા-મરચું વિગેરે આ નવ માસ  
 તે તજવા જ જોઈએ.

૫. કેટલીક સ્ત્રીને આ સમયે ભાવા-અભાવા ખૂબ થાય છે; તે  
 કરવાનો સરસ ઉપાય એ છે કે તેણે હંમેશાં 'ક્યુની બાય' લેવા. આ  
 સેવાથી શરીરબળ વધશે, કાંનિ વધશે અને પ્રસવ વખતે પીડા ધણી  
 યશે. આવો અનુભવ ધણી સ્ત્રીઓને થયો છે. ભાવા અભાવા થાય,

## ૨૦. સૂવાવડ.



૧. નીરોગી કાયાને સૂવાવડ બિલકુલ લય કરે હોતી નથી. ગામડિયા માણસોમાં સૂવાવડ એ વિસાત વિનાની વાત ગણાય છે. ગર્ભ ધારણ કરેલી સ્ત્રીઓ છેવટ લગી પોતાનું કાર્ય કર્યે જાય છે અને બચ્ચું અવતરતી વેળા બિલકુલ ધન્ય પામતી નથી. એવા પણ દાખલા જોવામાં આવ્યા છે કે ભરવાડની ઝોરતો બચ્ચાને જન્મ આપ્યા પછી તરત કામે વળગી શકે છે. બીજાં ગ્રાણીઓમાં તો આપણે જોઈએ છીએ કે તેઓ દુઃખ ભોગવતાં નથી.

૨. સારે શહેરી ઐરાં કેમ દુઃખ ભોગવે છે? તેઓને બચ્ચાંનો જન્મ થતી વેળા શા સાર અસહ્ય વેદના થાય છે? બચ્ચું આવવાના કાળ પહેલાં અને પાછળના કાળમાં કેમ તેની ખાસ માવજત કરવી પડે છે?

૩. શહેરી ઐરાંની રહેણી નદન અસ્વાભાવિક છે. તેઓનો ખોરાક, તેઓનો પરેરવેશ કુદરતના નિયમની વિરુદ્ધ રહે છે; પણ મોટામાં મોટું કારણ જુદું જ છે. આગક ઉંમરની છોકરી ગર્ભ ધારણ કરે, ગર્ભ ધારણ થયા પછી પણ પુરુષ તે સ્ત્રીનો સંગ ન મેલે, અને બચ્ચું અવતર્યા બાદ સૂવાવડની પથારીમાંથી ધૂટી કે તરત સ્ત્રીની તરફ એવી વર્તણૂક રાખવામાં આવે કે તે થોડી જ મુદતમાં પાછો ગર્ભ ધારણ કરે, તો એવી સ્ત્રી કેમ દુઃખ ન ભોગવે? આ બીહામણી અને દયામણી સ્ત્રીને કાબો છોકરીઓની અને ઐરીઓની જોવામાં આવે છે. આવી શહેરી જિંદગીમાં અને નરકમાં કશો તકાવત નથી. પુરુષ જ્યાંસુધી આમ રાક્ષસ અને ત્યાંસુધી સ્ત્રીને જેન રહે જ નહિ. ઘણા પુરુષો સ્ત્રીનો દોષ કહાડે છે. માઆપોએ, આગ વરોએ અને આગ સ્ત્રીઓએ જેનવાનું છે. જ્યાંસુધી આગવિરુદ્ધ તથા ગર્ભ ધારણ થયા પછી થતો વિષય તથા બચ્ચાંનો જન્મ પછી તરત થતો વિષય અટકે નહિ, ત્યાંસુધી સુખી સૂવાવડ થાય જ નહિ. મને ખબર પવન જાય કર વેદના સહન નથી કરવી પડતી અને કોઈ માસ સુધી નજાગા રહેવાનું

ખાણેલું જ છે, એમ માન્યતા હોવાથી સુવાવડની સાધારણ ધન સ્ત્રીઓ ઠાવી શકે છે; અને તે દેશનું લાભ ન રહેવાથી દિવસે દિવસે ખાણી, નખળી અને નિસ્તેજ પ્રજા ઉત્પન્ન થતી જાય છે. આ પરિણામ ભયંકર છે અને તે અટકાવવાને સારૂં દરેકે અધાક પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. જે એક પુરુષ એક સ્ત્રી પણ આ અનાચારને તજે તો તેટલો આખા જગતને ફાયદો છે. આમાં કોઈએ કોઈની રાહ જોવાની નથી.

૪. ગર્ભવતી સ્ત્રીની સાથે પુરુષે તદ્દન સંગ બંધ કરવો. પછી આવતા નવ માસની અંદર સ્ત્રીની ઉપર ઘણી જવાબદારી રહેલી છે. એટલું સમજવાં જોવું છે કે બાળકની વર્તણૂકનો આધાર માતા આ નવ માસના ચલણ ઉપર ઘણું રહે છે. મા પ્રેમવાળી હોય તો બચ્ચું પ્રેમવાળું થશે. મા કોપી હોય તો બચ્ચું કોપી થશે, એટલે આ નવ માસમાં સ્ત્રીની આતરણ્ય સિ ઘણી યોગ્ય રહેવાની જરૂર છે. સ્ત્રીએ તે વેળાં પુણ્ય કર્મોમાં રોકાવું જોઈએ. ગુરુસામાં ન રહેવું, દયાનો ભાવ વધારવો, ઉદાર દિલનાં થવું, ચિંતા અને બધ રહિત રહેવું, મનમાં પણ પશુપણ આચારો રેવું નહિ, નકામી વાર્તાઓમાં રોકાવું નહિ, અસલ ખાણવું નહિ. આ બધા નિયમો પાળે, તો સ્ત્રીને થવું બાળક તેજસ્વી થયા વિના ન જ રહે. જેમ મનની સ્થિતિ શુદ્ધ રાખવાની જરૂર છે, તેમ જ શરીરની સ્થિતિ પણ શુદ્ધ રાખવાની છે. દંમેશ યોગ્યી હવા લેવાની જરૂર છે. ગર્ભાધાન વેળા માને વધારે આસ લેવા પડે છે, એટલે વધારે યોગ્યી હવા હોય તેવી સ્થિતિમાં રહેવું જોઈએ. અનાજ નિયમસર પચે એટલું અને સરસ ખાવું જોઈએ. આ વેળા ઓઝીવ ઓછા, બનાના, અને ઘઉંના પદાર્થ પચે તેમ ખાવા જોઈએ. જે દમ્ત બંધ રહે તો ઓઝીવ ઓછામાં વધારે કરવો હવા તરફ ન દોડવું. ઉલટી થવા જોવું થાય, તો લીંબુનો રસ ખાંડ નાખ્યા વગર ઘોઘ પાણીમાં મેળવી પીવો. મસાલા-મરચું વિગેરે આ નવ માસ સુ તજવાં જ જોઈએ.

૫. કેટલીક સ્ત્રીને આ સમયે બાવા-અબાવા ખૂબ થાય છે, તે દર કરવાનો સરસ ઉપાય એ છે કે જલે દંમેશાં 'કુની બાય' લેવા આ 'બાય' લેવાથી શરીરખજ વધશે, શાંતિ વધશે અને પ્રસવ વખતે પીડા ઘણી ઓછી થશે. આને અનુભવ ઘણી સ્ત્રીઓને થયો છે. બાવા અબાવા થાય,



મન ઉપર અંકુશ પણ રાખવો. એક બે વખત જોની ઉપર મન દોડે તે વસ્તુનો લાગ કરવાથી તે ભૂલી શકાય છે. દરેક વેળા પેટમાં રહેલા અચ્ચાના રક્ષણનો વિચાર માએ અને આપે કરવો ઘટે છે.

૬. ધણીની ફરજ છે કે આ સમયે સ્ત્રીની સાથે તકરાર કરી તેણે તેને ગભરાટમાં નાખવી નહિ. તે ખૂશી અને સુખી રહે તેમ કરવું. ધરકામમાં ધણો બોલે રહેતો હોય, તો ઓછો કરાવવા ધણીએ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. હંમેશાં થોડો વખત ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું એ જરૂરું છે. ગર્ભ વખતે માના પેટમાં કંઈ પણ દવા ન જાય તેવી સંભાળ લેવી જોઈએ.



## ૨૧. બાળકોની માવજત.



૧. સૂવાવડ વખતે પણ માએ અને બચ્ચાએ અંધારી ઠાટડીમાં, મંદી ગોદડીમાં, હવા ન આવે તેમ નીચે તાપ રાખી બહાઈ રહેવાનું નથી. સૂવાવડીને અંધારામાં રાખવાનો રિવાજ ગમે તેવો જૂનો હોય છતાં ધાતકી છે. હવા અંધ કરવાનો રિવાજ એથી પણ ધાતકી છે. નીચે તાપ રાખવાનો રિવાજ વગર જરૂરનો અને જોખમકારક છે. શરીરની મોસમમાં સૂવાવડી ઓરતને જરૂર વિશેષ ગરમી જોઈએ. તેમ કરવાને સાર તેને વધારે ઓરડાનું જોઈએ. ઓરડામાં શરીર રહેતી હોય, તો બકારથી સગગાવેડી, ધૂમાડો ન ચાલતો હોય તેવી, સઘડી ઓરડામાં રાખી હવા ગરમ કરવી; પણ ખાટલાની નીચે સઘડી રાખવાની જરાયે જરૂર નથી. સૂવાવડીની પધારીમાં ગરમ પાણીની બાટડી ત્રકવાથી પણ ગરમી આવશે. સૂવાવડીને મેકાં અને મંદાં કપડાંમાં સૂવાડવામાં પણ ધાતકીપણું અને વહેમ રવાં છે. સૂવાવડમાંથી ઉડ્યા પછી અર્ધાં કપડાં સારી રીતે ધોઈ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

૨. બચ્ચાની તબિયતનો આધાર માની તબિયત ઉપર છે. એટલે ઉપર પ્રમાણે સાવચેતી રાખવા ઉપરાંત, માને માફક આવે તેવો સરસ ખોરાક આપવો જોઈએ. ગુંદર વિગેરે ખાવાથી ક્ષયદો હોય એમ જણાવું નથી. સૂવાવડી જો ઘઉંના ખોરાક, કેળાં વિગેરે મેવાની સાથે ઓઠીવ ઓઠણ મેગવી ખાશે, તો તેને શરીરે ગરમી રહેશે અને ઘણું સરસ દૂધ જૂટશે. ઓઠીવ ઓઠણ લેવાથી દૂધ રચક રહેશે અને તેથી બચ્ચાને હાંમેશાં સાફ દરત આવશે. બચ્ચાને કંઈ પણ દર્દ જોવામાં આવે તો માની તબિયત નપાસવી. બચ્ચાને હવા આપવી એ તેને જોઈ બેસવા ખરોખર છે. બચ્ચાની હોજરી ઘણી નાજુક હોઈ હવા વિગેરેનું ઝેર તરત ચડે છે. તે વખતે માએ જ હવા લેવી ઘટે છે; કેમકે હવાના યુષ્ણ સ્વભાવે માના દૂધમાં ઉતરશે. ઘણી વખત બચ્ચાને ખાંસી કે દરત

તો ગભરાવાને બદલે એક બે દિવસ રાહ જોવી, ખાસ કાંચુ હોય કરવું, એટલે દર્દ દૂર થશે. દોડાદોડ કરવાથી અને દવા કરવાથી બ તબિયત બરૂર બગાડશે.

૩. બન્યાને હમ્મેશાં નવશેકા પાણીમાં નવડાવવાની જરૂર છે. તેને કપડાં જેમ અને તેમ ઝોઝાં પહેરાવવાં જોઈએ. થોડા માસ તો કંઈ કપડાં ન હોય તો વધારે સાફ. એક નાની મુંવાળી સફેદ આદરમાં લપેટવું અને પછી ઉપર ગરમ કપડું ઓઢાડવું એ સૌથી સરસ છે. આમ કરવાથી બન્યાને પહેરણુ વિગેરે પહેરાવવાની અગવડ દૂર થશે અને કપડાં ઝોઝાં બગડશે તથા તેનો બાધા નાબુદ થવાને બદલે મજબૂત થશે. નાળતી ઉપર ક્રીછું ચોવડું કરેલું કપડું મૂકી તેની ઉપર નાનો પાટો બાધવો જોઈએ નાળતે દોરી બાંધી ગળે ભરાવવામાં આવે છે તે રિવાજ ખરાબ છે. પાટો હમ્મેશાં છોડવો જોઈએ. નાળતી આસપાસ આળો ભાગ જોવામાં આવે, તો તેની ઉપર સાફ ચોખાનો ચાળોનો ધણો જ ક્રીછો લોટ સાફ ર વતી છાંટવો, એટલે આળો ભાગ સુકાઈ જશે.

૪. જ્યાંમુઘી માને દૂધ પૂરકળ આવે, ત્યાંમુઘી બન્યાને પીળો કશેઃ ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. જ્યારે દૂધ ઓછું થવા લાગે, ત્યારે ઘઉંને મેકી તેને દળી તે લોટ ગરમ પાણીમાં નાખી તેમાં થોડો ગોળ મેળવી બન્યાને આપવાથી કષ્ટના જેવો જ ગુણુ આપશે. આને બદલે અર્ધુ કેળું છૂંદી તેમાં અર્ધી ચમચી ઓઢાંચ આછત નાખી બનને વરગુને બરાબર મોલાવી તે આપવા સરસ થશે. જે માવનુ દૂધ આપવું હોય, તે ક્રયમના વખતનુ નુ જાગે વાળી આં એક ભાગ દૂધ મેળવી તેને એક ઉભરો અને, ભાગના ગરમ દૂધ આપવું, તેમાં પણ થોડો સુદ્ધ ગોળ નાખવો. એમાં ગરમ ખાદ્ય વ વરવાથી મેન્દાવશે જોવામાં આવે છે. બન્યાને ધીને ધીમે ધીમે નેરું નેરું કરાવે અને વધારે આપવાની તકનીક કરવાથી તેનુ જીવન મનમ. જ નુકરવડ પર જરૂરે, અને બન્યું તેજસ્વી તથા જોશવર થશે. બન્યાને માત્ર એટલે કે નરન દર અથવા તે ખંડેડાં જ અહીં માન્યાએ હાથ, જો તે સાદ વિગેરે આર છે, એ બન્યાને કાંઈ ખેરકાવશે કરનારે છે એ વાક વિવાદની રાત છે. સ્હા-કાંઈ બન્યાને કરવીક આપવા નહી.

૫. બચ્ચું બરોબર મોટું થાય એટલે ચાલતા શીખે, સારે તેને પહેરાશુ વિગેરે કપડાં પહેરાવવાં. જોડાની બિલકુલ જરૂર નથી. બચ્ચાને કાંટા વિગેરેમાં ચાલવાનું હોય નહિ, એટલે વગર જોડે રહેવાથી તેના પગ કંઈક થઈ અને જોડામાં સંક્રમણ લોહીના ફરવાને દરકત થશે નહિ. શાલાને સાર મોટાં ફેશનનાં વૃક્ષવાળાં કપડાં, લાંબી, માથા ઉપર ટોપી, ટોક વિગેરેમાં પહેર્યા પહેરાવવાં એ બંદુ જંગલી અને ઘાતકી રિવાજ છે. કુદરતે જો કાંતિ તેને આપી છે, તેમાં આપણે વધારો કરી શકીએ એમ માનવું એ કેવળ અભિમાન અને અજ્ઞાન છે.

૬. બચ્ચાની રોગવણી તેના જન્મથી જ શરૂ થાય છે, અને તેના ખરા ચિકિત્સક તેના માતાપ જ છે એમ સમજવાનું છે. બચ્ચાને ધમકાવવું, બચ્ચાના શરીરને લાદવું, મેની હોજરીને ઠાંસવી, એ પણ એક રોગવણીના નિષ્ક્રમનો ભાગ છે. ચિદાઉ માતાપ પામેથી બચ્ચું ચિદાઉ થતાં શીખશે, નાજુક માતાપ પામેથી નાજુક થતાં શીખશે, બોલી પણ માતાપની શીખશે. માતાપના મોંમાંથી શુદ્ધ ઉચ્ચાર નિકળશે તો બચ્ચું શુદ્ધ બોલશે, માતાપ તેનાં મોંમાંથી શુદ્ધ ઉચ્ચાર નિકળશે તો બચ્ચું ગાળા દેતાં શીખશે, માતાપ અનીતિ આવચરનાં દરો તે બચ્ચું જરૂર અનીતિ કરેલું કરશે. 'આપ તેવા બેટા ને વડ તેવા ટેટાં' એ હરેવત જોખર છે. બાપનો અર્થ અહિં માતાપ છે. બાપનો જોગસક બચ્ચું ખાનાં શીખશે અને જો રોગવણી બચ્ચું ધરમાં મેળવે છે, તે રોગવણી તેને કદિ પાડગારી મગસાની નથી.

૭. આમ વિચાર કરનાં માતાપની કુદર કેટલી બધી નાજુક છે એ જોઈ લેવાય છે. મનુષ્ય જન્મના પ્રથમ કુદર એ છે કે પેનનાં બચ્ચાને શુદ્ધ વર્તન શીખવવા તેમજ તેમને અને પેનને રોગાણે તેનાં થયેલું કારણ જાણવું. તેનાં બચ્ચાને બાપને જોડે એ જોડે રોગાણે રોગાં જ રહી, બાપે સાર કરી દેનેમાંથી દિવસ કાળ જ પડશે. સ્વચ્છ જનવચરનાં બચ્ચાં સ્વચ્છ જ રહેવા થશે માણસ આ નિષ્ક્રમનો ભાગ કરે છે. પવિત્ર જણનાં માતાપનાં બચ્ચા અપવિત્ર જોવામાં આવે છે. નાંદુગ્ન દેખાનાં માતાપનાં બચ્ચાં શેરી જોવામાં આવે છે. આમ ધરવું રૂબરૂ અથવા એક જ કાંઈ એ છે કે આપણે માતાપની રાણીને લગત ન હોય તેનાં



## ૨૨. બાળમરણ.



૧. ન્યૂત્રીલાંડમાં એક વર્ષમાં એક હજાર બાળકામર્યા પૈ ૫૧ નું મરણ થાય છે. મુંબઈમાં ૩૨૦ અને સંયુક્ત પ્રાંતમાં ૩૫૨. આ હકીકત ગમે તે રીતે તપસીએ, તોપણ આપણને કમકમાટી ઉપભવનારી છે. કેટલાક કારણો નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) હવા, (૨) ખોરાક, (૩) બાળવિવાહ અને કલેશ, (૪) સ્વચ્છતા, (૫) આરોગ્ય વિગે અજ્ઞાન, (૬) અસાચ મોંઘવારી.

૨. આપણી હવા આપણે બદલી શકતા નથી. સારામાં સારી હવાવાળા મુલકોમાંના ન્યૂત્રીલાંડ એક પ્રદેશ છે. પ્રમાણમાં હિંદુસ્થાનની હવા કુબંધ કરનારી ગણાય છે. ઘણી ગરમીમાં શરીરને બરોબર બાંધવું એ મુશ્કેલ છે. ગરમી કરતાં પણ બેજવાળા પ્રદેશ વધારે હાનિકારક છે એવો સાવજનિક અનુભવ છે. એમ છતાં ઇશ્વરે મનુષ્યને એટલી શક્તિ આપી છે કે તે ઘણે ભાગે આવી અગવડોને ઓળંગી શકે છે. ઓછાવસ્તુ પ્રમાણમાં સાં કાંઈ આવી અડચણો દૂર કરે છે. નેટલે દરજ્જે મરણ પ્રમાણ ઓછું કરવામાં હવા પ્રતિકૂળ છે, તેટલે દરજ્જે આપણે યોગ્ય ઇલાજો લઈને હવાની પ્રતિકૂળતા મટાડી શકીએ છીએ. આમાં આપણી ગરીબાઈ એ મોટામાં મોટું વિઘ્ન છે.

૩. બાળકોનો ખોરાક હમેશાં નેહાએ તેવો નથી હોતો. બાળકોના ખોરાકનો વિષય સમજવો ઘણાં સહેલો છે. બાળક માતાના દૂધ ઉપર અને માતાનું દૂધ બંધ થાય એટલે ગાયના દૂધ ઉપર જ ઉછેરાવું નેહાએ, તેને બદલે બાળકને હલ્લુ દાંત નથી આન્યા તેના પહેલાં દૂધને બદલે રાંધેલું અનાજ આપવામાં આવે છે. બાળકની હોજરી અનાજ પચાવવા તૈયાર નથી હોતી એના પહેલાં તેને અનાજ મળે છે, તેથી બાળકને રોગો થાય છે, તે નબળું બને છે, અને કેટલીક વેળા વગર મોતે મરે છે. અયોગ્ય

ખોરાકમાં પણ આપણી ગરીબાઇ અને આપણું અજ્ઞાન મુખ્ય કારણો છે.

૪. ઉપરનાં અને કારણ કરતાં પણ મોટું કારણ બાળવિવાહ અને કબ્રોડાં છે. પંદર વર્ષની છોકરી પ્રસવને કાયક હોય જ નહિ. એવી છોકરીના સંતાનમાં શકુર અથવા શુભનશક્તિ મંદ હોય છે. આપણાં બાળકો એટલાં દમ વિનાનાં હોય છે કે તેને ઉછેરમાં એ ઘણી મુશ્કેલીનું કામ થઇ પડે છે. ઘણાં બાળકો પોતાના પહેલાં વર્ષની અંદર જ મરણ પામે છે, અને જેમ બાળવિવાહને તેમ કબ્રોડાંને ઘણાં બાળકોનાં મરણ આભારી છે. યોગ્ય ઉંમરે પહેલાંયા પહેલાં જે પુરુષો લગ્ન કરે છે તેને થી પ્રજા ન શકે એ નવાઈની વાત નથી.

૫. વળી સ્વચ્છતા એ પણ બાળકોના મરણનું પ્રમુખ અત્યંત વધારે છે. પશ્ચિમના લોકો ધર્મને અર્થે નહિ, પણ તેમની જાતીના ન્યાયની અર્થે, અને ઘણી પ્રજા વધે તેને વલન કરવા મુદ્દે વધુ વેચી પ્રત્યેષ્ઠિ ઉપર આંકુશ મારે છે. અપને નહ એવાં જેટું સ્વચ્છતા રોકવા પૂરતો નથી થતો, પણ સિદ્ધવ્યવસ્થા અને નવ ઇચન ગાળવાનો આપણે પશ્ચિમના દેશો કરતાં ખરે જોઈએ તેમ જોઈએ, પણ અપને ધર્મે મુકેલા આંકુશને ગણુકરના નવા, તેવાં પણ સાચાં ધર્મનો કે અધનો વિચાર કર્યા વિના વિપાસના નહિ વળી કાળે અપને કે કવપ્પતે કર્યા જ કરે છે. પરિણામે ગાંધીજીના સંસ્કારો જન્મે છે, અને તેથી આજ અવસ્થામાં જ સ્ત્રીને વધુ વધુ

૬. આરોગ્ય વિષેના નિવેશનું આપણને અંધાર અજ્ઞાન છે. માતા અથવા પિતા એમાંથી એકને એ વિષે કંઈ જ્ઞાન નથી. જ્યાં જ્ઞાન છે ત્યાં તેનો અમલ કરવાનું આગમ છે, અને જ્યાં આગમ નથી ત્યાં સાધનોના અભાવ છે. પરિણામ એનું એ જ આવે છે કે બાળકોમાં મરણ વધતાં જાય છે. ઘણી દેશો કેવળ અગ્રાની મુલાબી બાળકોની કલ્યાણ કારણ બને છે. તેને સુકાવડીની માવજતની ખબર હોતી નથી. સામાન્ય નિવેશનું પાલન માતા પામે એ કાવડી નથી. બાળકો જન્મતાં જ કોઈ રીતિમાં ઉછેર છે અને મરણનો જોમ થઈ પડે છે. એ પ્રસવના જે મહત્ત્વ સુધીમાં બાળક ઉભી મહત્ત્વ તે મુલાબી કોઈ જ

પ્રજ્ઞની કૃતિવણી સારા - પાયા પર-મૂકામ, તે સહેજે બાળક ઉઠેવાનું  
 સામાન્ય જ્ઞાન મળે. દરમિયાન બાળકઉઠેના નિયમો સમજાવવા સારૂ થણી  
 સરળ ભાષામાં નાનાં પુસ્તકો લખી તેનો ફેલાવો થાય, બાપણો મારફતે  
 માતાપિતાને જ્ઞાન અપાય, બેજ્ઞ્યાણી હવામાંથી કેટલેક દરજ્જે દરેક જણ  
 પોતાનો અચાવ અદ્ય પ્રવલ્નથી કરી શકે છે. ધરની આસપાસનો અંને  
 ધરમહિનો બેજ નાતમહેનતથી દૂર કરી શકાય. બાળકને સારૂ દૂધ ખીણી  
 કરકસર કરીને પણ મેળવવું અશક્ય ન હોવું જોઈએ. દૂધના જેવો સંપૂર્ણ  
 ખોરાક ખીળે નથી.

૯. મોંઘવારી એ એવી પીડા છે કે તેનો ઇલાજ કોઈ પણ રીતે થઈ જ  
 શકેશે, એવી મારી માન્યતા છે. પ્રજ્ઞની કમાણી વધે તો મોંઘવારી સહન  
 થાય. એટલે ઠાં તે કમાણી વધશે અથવા મોંઘવારી દૂર થશે એમાં શક  
 નથી, છતાં આપણો ધર્મ તે મોંઘવારી દૂર કરવાના ઇલાજને જ લેવાનો છે.





## ૨૩. અકસ્માત્-ડૂબવું.



૧. જે અકસ્માતો વખતોવખત બન્યા કરે છે તેને સાર સાધારણ જ્ઞાન દરેક માણસને હોવું જોઈએ, જેથી કાંઈ પણ માણસનો પ્રાણ જતો હોય તે વેળા મદદ કરી શકાય. આવા પ્રકારનું જ્ઞાન બચપણથી જ છોકરાંઓને આપવાથી તેઓમાં દયાનો ગુણ વધવાનો સંભવ છે.

૨. પ્રથમ તો આપણે ડૂબેલા આદમીની માવજતનો વિષય તપાસીશું. ઇંગ્લાંડમાં આવા અકસ્માતોમાં મદદ કરવા સાર પરોપકારી મંડળ સ્થપાયેલું છે. તેણે કેટલીક કિંમતી સૂચનાઓ બહાર પાડી છે. તેમાંથી મુખ્યત્વે નીચેની ટીપ કેટલાક ફેરફાર અને વધારા સાથે લીધેલી છે. એમ કહેવાય છે કે શ્વાસ રૂંધાયા પછી માણસ ભાગ્યે પાંચ મિનિટ જીવી શકે છે; એટલે પાણીમાં ડૂબતા માણસને કહાલ્યા પછી તેનામાં જીવ ધણે જ થોડે અંશે હોય છે. તેને રાખવાને ડૂબેલાને સાવચેત કરવા તરત ઉપાયો લેવાની જરૂર પડે છે. આમાં મુખ્ય વસ્તુ એ જોવાની રહે છે: એક તો કૃત્રિમ શ્વાસ શરૂ કરી દહીંને બરોબર શ્વાસ લેતો કરવો અને બીજો એ કે દહીંને ગરમી આપવી. ઉપચારનો વિચાર કરતાં આપણે યાદ રાખવાની જરૂર છે કે ઘણે ભાગે દહીંની સારવાર તરત કરવી હોય, તો નદી કિનારે જ્યાં બધાં સાધન ન મળે તેવી જગ્યાએ કરવી પડે છે. એ કે ત્રણ માણસને ડૂબતા માણસની પાસે હોય તો જ ઉપાયો બરોબર લઈ શકાય એવી સ્થિતિ હોય છે. આવે વખતે મદદ કરનારા માણસમાં સમયસૂચકતા, ધીરજ અને ત્વરા હોવાં જોઈએ. મદદ કરનારા પોતે ગભરાટમાં પડે, તો કશું યે ન બને. વળી જો એ ત્રણ માણસમાં બધા પોતાની મરજી પ્રમાણે કરવા ધારે અથવા એકબીજાને સલાહ આપવા બેસે, તોપણ દહીંને બચાવવો મુશ્કેલ પડે. પાસેનાઓએ વધારે હુશિયાર માણસને પારખી લઈ તરત તે જે પ્રમાણે કહે તે પ્રમાણે કરવા મંડી જવું જોઈએ.

૩. દહીને બહાર કઢાવ્યા બાદ તરત તેના બીજાંબેલાં કપડાં કઢાવી નાખવાં જોઈએ. પાસે જે કંઈ કપડાં હોય તે વડે દહીંનું શરીર ભૂંચી નાખવું. પછી તેના કપાળ ઉપર હાથ રાખી ધીમેથી એક મિનિટ ભર દહીંને ઉંધો મૂકાવવો. તેની છાતી પર હાથ રાખવો અને તેના મોઝાંથી કચરો પાણી વિગેરે કઢાવી નાખવાં. જીભ બહાર નિકળશે તે પકડી લેવી. હાથમાં શમાલ વિગેરે વસ્તુ રાખી હોય, તે જીભને પકડી રાકશે. જીભ બહાર કઢાવ્યા પછી મેનનક્રિયા ચાલે ત્યાંસુધી બહાર જ રાખવી. પછી દહીંને તરત ચતો મૂકાવવો, પણ માથું અને ધડનો ઉપરનો ભાગ પગ કરતાં જરા ઉંચે રાખવા. હવે તેના માથા આગળ એક માણુસે ઘુંટણિયા ભર ભેસવું. દહીંના હાથ ધીમેથી ઉંચકી સાંખા અને સીધા મદદ કરનારની તરફ લઈ જવા. આથી પાંસળી ઉંચી ચડશે અને બહારની હવા દહીંના શરીરમાં જશે. પછી તરત પાછા હાથ વાંકા વાળી દહીંની છાતી પર ચાંપવા. આમ કરવાથી પાંસળી દબાશે અને દહીંના શરીરમાંથી શ્વાસ બહાર આવશે. છાતી પર ગરમ અને ઠંડા પાણીની છાલક માર્યા કરવી. આસપાસ સાધન દોષ અને દેવતા કરી ચકાવ, અથવા તરત કપાંકથી દેવતા આણી ચકાવ, તે દહીંને ગરમ ઝીંક કરવો અને ગરમી લાવવી. આસપાસનાં માણુમોએ પોતાનાં કપડાં જે હોય તે દહીંને ઝોલાવવાં. દહીંના શરીરને બગાવત ઝોળાવું કે જેથી તેનામાં ગરમી આવે. આ બધા ઉપચારો સાંખા વખત સુધી કર્યા કરવાની જરૂર છે. આથી એકદમ ઊંડી દેવાની જરૂર નથી. ઘટના વેદીંગ સખે છે કે આ પ્રમાણે ઉપચારોથી દહીંમાં ધાંચ કલાકે પણ શ્વાસ આવેલા છે; એટલે ઉંસાહપૂર્વક અને જપાલાખે ઉપરની ક્રિયાઓ કરવાની છે. દહીંમાં જો જીવ આવ્યા હોય, તે તરત તેને ગરમ વસ્તુ પીવાને આપવી. નારંગીના રસને ગરમ પાણીમાં નાખીને આપવાથી અથવા તરત, લવંગ અને તીખાનો ઉકારો આપવાથી દહીં સનેજ થશે. દહીંને નાકે તમાકુ મુકાવવાથી પણ વખતે શ્વાસ આવેલા સજવ છે. દહીંની આસપાસ પીટાને નકામા કોષ્ટએ નહિ ઉલટુ વેદ્ય, કેમકે દહીંને જેટલી મુકવી હવા મળે તેટલી જરૂરની છે.

૪. દહીંના મગજની નિશાની સાધ્યવસ્તુ ગીને નાંચે પ્રમાણ છે તેના શ્વાસ બધે જગે અને હાથ અથવા તરત મૂકતાં છાતીમાં પગલાં નહિ મારવા જે નહી બધે હરો, આંખ બધી બધે હરો, હાથ એટલા હવેલા

હશે, જડમાં ખીડાઈ ગયાં હશે, આંગળી વળેલી હશે, છલ દાંત વચ્ચે હશે, મોં ઉપર શીથુ હશે, નાક ઉપર લાગ હશે અને આખા શરીર ઉપર અતિ શીકાઈ હશે. તેના મોં પાસે પીછું મૂકવાથી તે ફરફરશે નહિ. આરસી મૂકવાથી તેની ઉપર શ્વાસની ધુમસ નહિ ચડે. આ અધી નિશાનીઓ સાથે હોમ, તો ઘણે ભાગે છવ ગયો છે એમ માનવું; પણ દાકતર મૂર કહે છે કે આ અધી નિશાનીઓ હોમ છતાં પણ કેટલીક વેળા છવ ગયેલો હોતો નથી. છવ ગયાની ખરી નિશાની તો એ જ છે કે શરીરમાં સડો શરૂ થયો હોમ. આટલું સમજવાથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે દર્દીની માવજત લાંબા કાળ સુધી ક્યાં પડી જ આશા છોડવી.



## ૨૪. અકસ્માત્-દાઝવું.

૧. કાઈ પણ માણસના કપડાં કે કંઈ સગી ઉઠે, ત્યારે આપને ગભરાઈ જાય છે. તેથી ઘણા ઉપર ડામ દેવા જેવું થાય છે. ઘણા માણસને મદદ કરવાને બદલે આપને તેને મહા દુઃખ પેદા કરીએ છીએ, તેથી ઘણા માણસને સારું ઇલાજ લેવા એ જાણી લેવાની બધાની ફરજ છે.

૨. કપડાં સગી ઉઠે તે માણસે પણ ગભરાવું નહિ, પણ તરત ઉઠે વિગેરે હોય, તો હાથમાં લઈ જપાટાથી ચોગા નાખવો. જો આખો ભાગ સગી ઉઠ્યો હોય, તો તરત મૂગમાં આગોટવું, શેતરંજ જેવું કાંઈ લુમડું વિગેરે હોય, તો તે તરત લપેટી લેવું, પાણી હોય તો પાણી ઊંટવું. આગ ઠરે કે તરત દાઝ લાગ્યો છે કે નહિ તે જોવું. દાઝ હોય તો તે જગ્યાએ કપડું ચોટી જવાનો સંભવ છે. એ કપડું ઉતડવું નહિ પણ જ્યાં ચોટીવું હોય ત્યાં રહેવા દઈ બાકીનો ભાગ કાતરથી કાપી નાખવો, સામગ્રી ન ઉતડાય એ ખૂબ સંભાળવું. આ રિધનિમાં દહીંને રહેવા દઈ તરત સાફ માટી એકઠી કરીને તેમાં ઠંડું પાણી મેળવી તેની લોપરી કરીને બરાબર પાટો બાંધી દેવો, એટલે દાઝ તદ્દન મટી જશે તથા દહીં ઓઝામાં ઓણું દુઃખ પામશે. લુમડું ચોટીવું હોય તે પાટો મેળવી વેગા રહેવા દેવામાં જરા પણ અડચણ નથી. માટીનો પાટો સૂકાઈ જાય કે તરત બદલાવવો. ઠંડા પાણીના ઉપયોગથી કરવાની જરાયે જરૂર નથી.

૩. આ ઉપાય જોને ન સૂઝે તેને સારું નીચેના ઇલાજો છે, તે જાણી લેવા ઠીક છે. તે ઇલાજો અગ્રેષ્ઠ લેખકના પુસ્તકમાંથી લીધેલા છે. ડગલ લીધું પાંતરું લેવું, તેની ઉપર આલીષ ઓધવું કે મીઠું તેલ ચોપડવું, અને તે પાંતરું ઘણા ઉપર મૂકી બાંધી દેવું. પાંતરાને બદલે સાફ સુવાળું કપડું તેલમાં ઓળી મૂકી દીધું હશે તો પણ સાલમે. સરખે બાગે અજારીવું

તેણે અને ચૂનાનું પાણી મેળવી અરોગ્યર હલાવી તેનો ઉપયોગ પણ દાયદાકારક છે. ચોટલાં કપડાં ન ઉખડે, તો નવસેકા દૂધ અને પાણીથી પલાળવું; તે તદ્દન પલળે એટલે તેને ઉખેડી શકાશે. તેલના પાટા આંધ્યા હોય તે પહેલી વખતના બે દિવસે ઉખેડવા, પાછળથી હમ્મેશાં છોડવા અને નવા આંધવા. ફેફલા પથ્થા હોય તે કોટી નાખવાની જરૂર છે. ચામડીને ઉતડવાની જરૂર નથી.

૪. દાઝ લાગવાથી ચામડી માત્ર લાઝ જ થઈ હોય, તો માટીના પાટાને પહેાંચી શંકે એવો એક પણ દાલાજ નથી; તેથી અગતરા તરત બંધ થશે.

૫. આંગળામાં દાઝ થયો હોય, તો સાફ પાટાથી એક બીજાને ન અડકે એવી સંભાળ રાખવી. ફેટલીક વેળા જલદ તેજબો ચામડી પર અગવાથી માણસ દાઝે છે, ત્યારે પણ ઉપર પ્રમાણે ઉપાયો કામના છે.



## ૨૫. અકસ્માત્-સર્પદંશ વિગેરે.



૧. સર્પ દિંદુમાં પૂળાય છે. નાગપાંચમનો દિવસ ખાસ સર્પની પૂળનો દિવસ ગણાય છે. રોપનાગ ઉપર પૃથ્વીનો ભાર સર્પનો ભય સમગ્ર શકાય છે. તેનું એર જે બરોબર લાગે તો મોત જ નિષ્ક્રમે છે અને મોતને આપણે ધ્વજના નથી, તેથી સર્પથી ડરીએ છીએ. સર્પને ભયથી પૂજાએ છીએ એ પણ સમજાઈ જાય છે. જે સર્પ તદ્દન નાનો જાંતુ હોય, તો તે એવો ભયંકર છતાં વખતે આટલો ન પૂળાય; પણ મોટું વિશાળ, સુંદર અને વિચિત્ર પ્રકારનું આણી દોવાથી તેની પૂળ પણ થાય છે.

૨. સાધારણ અનુભવ છે કે સર્પ એકાએક દરડતો નથી, તેને છેલ્લો ત્રણ ત્રણે જ દરડે છે. એ તેનું જાન નહિ મૂલ્યવતું હોય ? કદાચ જાન નહિ નો નિર્દોષપાત્ર નહિ હોય ? તેના બચાવમાં તેના ઘાંત તે વાપરે છે, તેમ તો માણસ પણ હાથેમાં કરે છે. દિંદુમ્બાન અથવા તો કાંઈ પણ જગ્યા સર્પ વિનાની કરવાનો પ્રયાસ એ હવાની સાથે બાથ બીડવા જેવો જણાય છે.

૩. સર્પને પેદા કરનાર પણ એક જ હૃદયર છે. હૃદયરનાં બધાં કાર્ય આપણે સમજવાને યત્નિમાન નથી. તેજી વાય, સિદ્ધ, સર્પ, વીંછી વિગેરેને માત્ર આપણે મારી વધીએ એવા હરણથી તો નહિ જ સરળતાં હોય. સર્પો પોતે મહાગ બરીત વિચારે કે માણુમે તેઓને જ્યાં દેખે ત્યાં મારે છે, એટલે જ માણુએને માત્ર સર્પને મારવાને જ હૃદયરે પેદા કર્યો હશે, તો તે વિચાર જેમ ખોટો એણે, તેમ સર્પ વિનેરને વિષે આપણે વિચાર પણ ખોટો હોય તેમ છે.

૪. મેન્ટ શાન્સલ એ મુનેપમા મહા યોગી થઈ ગયા તે જગતમાં સર્પો વિનેરેમા કન્ને હતા તેઓ તેને હાથ ન કરના એટલું જ નહિ, પણ તેની ભયે મરી ગયા. દિંદુમ્બાનાં જગતમાં હવેરા જેગી-કરીરા વમે



છે, અને તે ઇલાજને એક પણ વાંચનાર પ્રદણ કરવા વાન કરે, તો આ સખાણુ નિર્ધારક નહિ ગણાય.

૭. દાહના ગ્રાધકો પણ આટલું કદે છે કે જે માણસનું શરીર નીરાળી છે, જેનું લોહી તપેલું નથી અને જેનો ખોરાક સાત્ત્વિક છે તે માણસને એકાએક સર્પનું ભેર ચડવું નથી; તેથી ઉલટું જે માણસનું લોહી ઘાટ વિગેરે પીને કે ખૂબ મસાલાદાર કે ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા ખોરાક ખાઈને ઉકળી રહેલું છે તેના શરીરમાં સર્પનું ભેર તરત પ્રસારે છે અને મરણ તરત ચાલે છે.

૮. એવા પણ અખતરા કરી બતાવવામાં આવ્યા છે કે જે માણસ લખણીત થયો છે અથવા જે માણસ ગુસ્સાથી ઉકળી રહ્યો છે તે માણસને ભેર ચડે તો તેની અસર તે જ દાણે વધારે જલદ થશે. ગુસ્સાને વખતે કે ભાષને વખતે નાહી જલદ ચાલે છે અને છાતીમાં ધબકારા વિશેષ ચાલે છે, એ વાત દરેક માણસ ખાતાને સારું અનુભવી શકે છે. જ્યારે જ્યારે લોહી વધારે જોસમેર વડે છે, ત્યારે ત્યારે વધારે ગરમ થયેલું હોય છે, અને ગુસ્સા વિગેરેથી થયેલી ગરમી એ ખોટી ગરમી છે, તેથી તે વૃક્કસાનકારક છે. ગુસ્સો એ એક પ્રકારનો તાવ છે એમાં ઘંઠા કરવા જેવું નથી. એટલે આપણે એટલું તો જોઈ શકીએ છીએ કે સર્પાદિના ભેરનો સરસમાં સરસ બચાવ એ છે કે આપણે સાત્ત્વિક એટલે કુદરતે આપણને બતાવેલો ખોરાક જોઈ તે ભાગ લેવો, ગુસ્સો ન કરવો, લખણીત ન થવું. સર્પ કરે તોપણ 'દાપ મૂઆ' એમ માત્રી મોઘ્ય ઇલાજ લેવાયા પહેલાં મરી ન રહેવું, ખાતાની સ્વચ્છ નિદ્રાની અકાર અસર ઉપર ભરોમો રાખવો અને ઉવટે જ્યાંમુખી ઇશ્વરે નિર્માણ કર્યું છે, સાંસુધી જ નિદ્રાની નભજે એમ જાણી ધીરજ જાળવવી.

૯. સર્પદંશથી થતાં ઘણાં મોત માત્ર લખણી કે અંગાઘ્ય ઇલાજથી નિપજે છે, આવું પોર્ટ ઇલિઝાબેથના સંમદસ્થાનના ઉપરી મી. શીટ્ઝ માંખને બનાવી આપ્યું છે. તેણે સર્પોના ઘણાં વર્ષો ધવાં અભ્યાસ કર્યો છે.





સર્પદંશનો જાનિ અનુભવ નથી, પણ માટીના ખીજા ઘણા પ્રયોગો થી માટીની ઉપર મારી અથગ થઈ છે. જે દેહાગે દંશ થયો હોય તે જે હેઠ કરીને સાસ બૂટી ઘાખ્યા પછી અથવા ચૂર્યા પછી દરીને તરત તેની મોટી અર્ધો ઈંચી ઝડી એવી સાંગી અને પટ્ટાગા લોપરી મૂકી દેવી. તે હાથે કરાયો હોય તો આખો હાથ લોપરીમાં લપેટી લેવો એ ઠીક છે. માથુએ મારી એક ટીનમાં ભરીને પોતાના ધરમાં દર્મિયાં તૈયાર રાખી રાત્રી જરૂર છે. તે મારી બૂટી કરેલી અને આગેલી હોય તો બહુ સારું. ઘરે તડકામાં એક ઢિંગી જગ્યાએ અંદર પાખી ન આવી શકે તેમ બીજો હોય તો વધારે સારું. પાટાઓ પણ કાટેલા કપડામાંથી તૈયાર કરી મેલા હોવા વ્હેઈએ. આ તૈયારી માત્ર સર્પદંશને જ સારું નહિ પણ ઘણા કસમતો, મારો કે ઇજાઓને સારું કામ આવે છે.

૧૨. દરીને જે ઘેન ચડે અથવા તેનો આસોગ્લવામ ગંધ યાય તો તેવાને સારું જે હંસાનું કૃત્રિમ આસોગ્લવાસ બનાવ્યા છે તે યોજવા. ઘેન ચડે તેને ગરમ પાણી કે લવંગ, નગનો ઉકાળો આપવો. દરીને ખુલ્લી હવામાં ખાંસ પણ દાંકવો. શરીર દંદું થઈ જવા જેવું લાગે, તો તેના શરીરની વાસણમ ગરમ પાણીની ખાટવીઓ મઠવી અથવા ગરમ પાણીમાં મેચેરેલી ફલાલીનના મોટા મૂકી ગરમી આપવી.

૧૩. આ અને આજ ખીજા ઇંખાના ઉપાય સરેલા છે, જ્યાં ઇંખા લડેલા હોય, ત્યાં અખીરાગુ ચપ્પુ કે સર્પના દંશનું ખાસ યજ્ઞ આરે છે તે પની હેઠ પાટી લોટી નિકળવા જેવું, અને પડી જતા ઇંખાને ચૂંટીને ચૂંટી નાખવો. પેટના આગળ ન મેલતે તરણા સહ ઇંખથી જરા હેટા પાટા ખાંચેલા અને માટીના મેળા લોપરી જડાવી માટીની સેંપરીથી ઘૂંટી ખરી પેટના અંદર મૂકવા થવું ન જાય છે.

૧૪. ઇંખા ઉપર જાણે કે મોટા મૂકીને સેંપરી તેના પોતાના દંશને ઠાકવા અથવા તેને પડેલી ઇંખની નહીં કમો લાગે તેવા કરીને ન જાય. તે ઇંખાને જે અંદર દેવે, તે તેમાં ઘોળા ઇંખા પછી આ ઇંખા ઉપર પાટીની સેંપરી એ રહેલું જાય છે. એવું જો

इमनसिने शिष्टीतिः इयं सायके न अनुभवे निजं यदये. पापनी जेभ गने  
 नेभ मेरी वनायवानी वरर से मे भुव पाव सायक। नने आरे पशेर  
 भावि पापनी दवे, के पशेरे नाके वल्लुप सायक आंगणीजे शिष्टी इरओ  
 से, के केरुके नाके भावनी वरर नदत जे पशेर सने नये। जेके सांया  
 वासलुभां भावि पशणी नमं दाय सायक सायके दाय, मेा वेदना वरर  
 दसणी भये। सनअदु, भमरी पशेर नदत जे पशेर सने उपर मुदय  
 शिष्टी सभरी



क्र.सं.	विवरण	प्रमाण	व्याख्या
1	...	...	...
2	...	...	...
3	...	...	...
4	...	...	...
5	...	...	...
6	...	...	...
7	...	...	...
8	...	...	...
9	...	...	...
10	...	...	...
11	...	...	...
12	...	...	...
13	...	...	...
14	...	...	...
15	...	...	...
16	...	...	...
17	...	...	...
18	...	...	...
19	...	...	...
20	...	...	...
21	...	...	...
22	...	...	...
23	...	...	...
24	...	...	...
25	...	...	...
26	...	...	...
27	...	...	...
28	...	...	...
29	...	...	...
30	...	...	...
31	...	...	...
32	...	...	...
33	...	...	...
34	...	...	...
35	...	...	...
36	...	...	...
37	...	...	...
38	...	...	...
39	...	...	...
40	...	...	...
41	...	...	...
42	...	...	...
43	...	...	...
44	...	...	...
45	...	...	...
46	...	...	...
47	...	...	...
48	...	...	...
49	...	...	...
50	...	...	...

पेशा आधार. पृ. नं. ता.	पेशा आधार. पृ. नं. ता.	पेशा आधार. पृ. नं. ता.
१ प. माटीना दियार.	१ आ. शा. पृ. ६५ ७-११ " " ६७	२२. व्याजमंजु. १-६ न. छ. ११-१-१०
१ आ. शा. पृ. ८३ १-१ " " ८४ २-६ " " ८५ १-७ " " ८६	१६. गांडीआ ताव- मरडी-कुलेश- डिडतो मरडो. १-१ आ. शा. पृ. ६६ १-५ " " १०० १-७ न. छ. २०-३-२१ ८ आ. शा. पृ. १०० ८-१० " " १०१ ११-१३ " " १०२	२३. अकरमात- पुत्रु. १-२ आ. शा. पृ. ११० ३ " " १११ ४ " " ११२
१६. ताव अने लेना कुलाज.	२ आ. शा. पृ. ८७ १-३ " " ८८ २-३ " " ८९	२४. अकरमात- दाउतु. १ आ. शा. पृ. ११२ २-३ " " ११३ ४-५ " " ११४
१७. कुमन्यात- संमदणी-मरडो- दरसे.	२०. मुयावड. १-२ आ. शा. पृ. १०३ ३-४ " " १०४ ४-६ " " १०५	२५. अकरमात- सुप'द'श विगेरे. १ आ. शा. पृ. ११४ १-४ " " ११५ ४-५ " " ११६ ५-८ " " ११७ ८-११ " " ११८ ११-१२ " " ११९ १२-१३ " " १२०
१८. चिपीचिओ- शीतजा.	२६. व्याजकोनी भायजत. १-२ आ. शा. पृ. १०० १-४ " " १०१ ५-७ " " १०८	

समाप्त.



