



बिहारी प्रसाद.



વૈદ્ય વચન

અર્થવા

શરીરની સુખાકારી સાચવવાની સૂચનાઓનો સંગ્રહ

રચનાર

રૂસતમ નાનાભાઈ રાણીના
લાઈસેન્સીએત ડ્યાવ મેદીસીન એન્ડ સરજરી.

‘પેહેલું સુખ તે જાતે નરા.’

મુંબઈ,

“દા. ર. રાણીનાના યુનિયન પ્રેસમાં છાપ્યું છે.

સને ૧૮૯૭.

VAIDAK VACHAN

OR

HINTS ON HYGIENE (PERSONAL AND DOMESTIC)

BY

RUSTAM NĀNĀBHĀI RĀNINĀ

LICENTIATE OF MEDICINE & SURGERY (BOM.)

What nobler end can man attain
Than conquest over human pain?

BOMBAY:

PRINTED BY N. R. RĀNINĀ AT THE UNION PRESS.

1897.

દાક્ટર વીલીયમ કે. હેચ, એમ. બી.,
એફ. આર. સી. એસ.

ગ્રાન્ટ મેડીકલ કૉલેજના શિક્ષાગુરુ અને કામચલાઉ
અધ્યક્ષ તથા જમશેદજી જીજીલાઈ હૉસ્પિટલના
વડા રાસ્ટ્રવેદ

એમને

આ પુસ્તક એમના આગળા શિષ્યે

અર્પણ કર્યું છે.

As a slight token of respect, this little work
is dedicated to Surgeon-Major W. K. HATCH,
M. B., F. R. C. S., Professor of Surgery and Acting
Principal Grant Medical College, First Surgeon
and Senior Officer, Jamsetji Jijibhoy Hospital,
by his former pupil,

The Author.

ખખર.

આ નાનકડી ચોપડી આટે મોટી પ્રસ્તાવનાની જરૂર નથી; પણ એટલું તો જણાવવું જોઈએ છે કે ઘણી તરફથી થયેલી શીકારશોને માન આપી “નૂરુએલમ” તથા “સ્ત્રી બોધ” નામના અતરે પ્રસિદ્ધ થતાં માસિક ચોપાન્યાઓમાં જુદે જુદે વખતે જે કેટલીક બાબદો મેં લખી હતી તેમાંથી થોડીક ચુંટી કહાડી કેટલાંક કુટુંબોની ખાસ બલામણુ ઉપરથી ઘટતા ફેરફાર ને સુધારા વધારા સાથે એક પુસ્તકના આકારમાં છાપાં પ્રગટ કરી છે. આ પુસ્તકમાં મારી પોતાની તરફનું નવું કે અસલ કાંઈ નથી; તેમજ એ ઈંગ્રેજી કે કોઈ બીજી ભાષાની એક ચોપડીના તરજુમો કે ઉતારો પણ નથી. સાધારણ વર્ગના લોકોમાં તનદરેસ્તી જળવવાના જે નિયમો વિષે સાધારણ અજ્ઞાનપણું જોવામાં આવે છે, અને જે વિષે તેઓના ધરમાં રાગીઓને જોવા જતી વખતે રાજ તેઓને યાદ આપવી પડે છે તેવા કેટલાક નિયમોનાં કારણુ અને તે પ્રમાણે ચાલવાથી થતા લાભ ઉપર વાંચનારનું ધ્યાન ખેંચવું એ આ વિષયો લખવાની મારી નેમ હતી અને છે. એ મારી નેમ થોડી ઘણી પણ પાર પડેલી જણાશે તો તેથી મને ઘણા સંતોષ થશે.

રસતમ નાનાભાઈ રાણીના.

જન્મુઆરી ૧૮૯૭.

સાંકળિયું.

પૃષ્ઠ.

| | |
|---|----|
| તનદરોસ્તીના કાયદાઓનું જ્ઞાન. | ૧ |
| માણસના શરીરનો સાંગો. | ૩ |
| આપણા શરીરની નબળાઈ-તેનાં કારણ અને ઉપાય. | ૫ |
| મોતનો કાંઈ ઈલાજ છે? | ૯ |
| દરદનો ઉપાય દવા! | ૧૦ |
| દવા કે હુવા? | ૧૩ |
| તનદરોસ્તી ઉપર તડકાની અસર. | ૧૬ |
| માણસના શરીર માંહેલા જીવજંતુઓ. | ૧૮ |
| “શુચા આની આની!” | ૨૦ |
| શુચો કાં આતો નથી? | ૨૩ |
| હવે અને શો ખોરાક આપીએ? | ૨૫ |
| કસરત. | ૨૯ |
| સાચવતીના સો વર્ષના આવરદા. | ૩૧ |
| ગરમીની રતુમાં તબિયતની જતન. | ૩૩ |
| કાન ખોતરણી. | ૩૬ |
| કુંઝડા કાકાઓને ભેટ. | ૩૯ |
| ઈશ્કી ખાનુઓને બે ખોલ. | ૪૧ |
| એક કપ ચા. | ૪૨ |
| જીંદગી જાળવવાની શુદ્ધિ. | ૪૪ |
| દાકતરોની દરકાર શું છે? -એક સારી સલાહ. | ૪૭ |
| પાસ કે ફેલ? | ૪૯ |
| ખુલી દવા. | ૫૪ |
| મુએલું છોકરું. | ૫૮ |
| સહિએડ. | ૬૧ |
| ગઉશીતળા. | ૬૫ |
| ગઉશીતળા મુકાબ્યા પછી ખાળકની માવજત. | ૬૮ |
| સરદીના ઉપાય. | ૭૧ |

| | |
|------------------------------------|-----|
| હસતાં ઘેર વસતાં. | ૭૨ |
| ઉંઘ. | ૭૪ |
| આળસાર્ધ. | ૭૭ |
| રાધનું પ્લાસ્તર. | ૭૮ |
| પોલીસ. | ૮૪ |
| તુરતના જન્મેલા બાળકની માવજત. | ૮૯ |
| ઓમાસાના અમત્કાર. | ૯૪ |
| બટાટા. | ૯૯ |
| મેહિનત અને આસાયશ. | ૧૦૨ |
| બાળકને ધાવત. | ૧૦૬ |
| થંડીની રતુનાં વસાણાં. | ૧૧૦ |
| ખુબલી. | ૧૧૨ |
| બાળકના શરીરનો બાંધો. | ૧૧૬ |
| લીવર. | ૧૨૦ |
| જઘડીમાં જતન. | ૧૨૪ |
| દૂધ. | ૧૨૭ |
| મહિનાવાળી સ્ત્રીની માવજત. | ૧૩૦ |
| કરવા કેમ અને ક્યારે જવું? | ૧૩૫ |
| આમડી. | ૧૩૬ |
| આપણી સુધરેલી સ્થિતિ. | ૧૪૨ |
| બાળકનો પોશાક. | ૧૪૫ |
| તનદરોસ્તી ઉપર તેહેવારોની અસર. | ૧૪૮ |
| થુંક. | ૧૫૧ |
| દાકતર નાડ નહોં જોતા? | ૧૫૪ |
| અળાઈ. | ૧૫૭ |
| બેચેની. | ૧૫૯ |
| થંડીની ઓસમ. | ૧૬૨ |
| કરમ. | ૧૬૫ |
| પગની જતન. | ૧૬૮ |
| દાકતરો ઘોળે છે શું? | ૧૭૨ |
| દાકતરો ઘોળે છે શું? | ૧૭૬ |

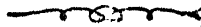


CONTENTS.

| | PAGE. |
|--|-------|
| Some Suggestions about Introducing Sanitary Science in the Curriculum of our Boys' and Girls' Schools. | 1 |
| Every Disease is but a Punishment for violating the Rules of Hygiene | 3 |
| Some Circumstances that tend to shorten Human Life.—How to avoid them | 5 |
| The Secret of Long Life | 9 |
| Hygiene <i>versus</i> Drugs | 10 |
| Exact Dosage in Exercise | 13 |
| The Value of Sun-light and Fresh Air... .. | 16 |
| On Microbes—Where they are found and how they enter the Human System. | 18 |
| The Diet of Children—What to give them and when to give it. | 20 |
| Let them neither starve nor stuff | 23 |
| Weaning and Subsequent Feeding | 25 |
| Healthful Recreation | 29 |
| The Ounce of Prevention | 31 |
| Summer Ailments—Why they are caused and how to prevent them | 33 |
| The Ear-pick and the mischief it does... .. | 36 |
| Don't fret | 39 |
| Be happy and you will be pretty | 41 |
| A Cup of Tea—What it contains, and how it affects our Health | 42 |
| "On a Shilling a Day and Earn It." | 44 |
| A Recipe for Happiness... .. | 47 |
| All Work and no Play &c. &c.—A Suggestion to Proprietors and Managers of Primary Schools for Boys and Girls | 49 |
| In and about the Baby's Bed-room | 54 |
| The Story of a Still-born Babe | 58 |

| | PAGE. |
|---|-------|
| About Small-pox and the havoc it worked in pre-vaccination days | 61 |
| A Chapter on Vaccination—Statistics showing the marvellous decrease of Small-pox in Bombay ... | 65 |
| Some Hints on the Management of a Newly-Vaccinated Infant | 68 |
| How they catch Cold—How to avoid it | 71 |
| The Key to Health and Beauty | 72 |
| A Word on Sleep—An afternoon nap... .. | 74 |
| “Six days shalt thou labour; on the seventh day thou shalt rest.” | 77 |
| A Mustard-Plaster—The right and the wrong way of making and using it | 78 |
| How to prepare Poultices—Why the Doctors order them | 84 |
| Some Points in the Management of a New born Infant | 89 |
| A chat about Monsoon-clothing | 94 |
| Dietetic Value of Potatoe—Is it hard to digest in the stomach? | 99 |
| Work and Overwork—Man's Indiscretion... .. | 102 |
| The Proper Feeding of Infants | 106 |
| Diet in Cold Weather | 110 |
| Itch—How it is produced & how it can be avoided. | 112 |
| Some peculiarities in the Constitution of the Infant—Their bearing on Its Care and Management | 116 |
| That Unruly Member—the Liver. Evils of Sedantary Habits | 120 |
| The Care of Aged.—What they should do and what they should avoid | 124 |
| Milk as Food—Characters of Pure Milk—Modes of adulteration—How to detect them... .. | 127 |
| Some Hints on the Management of a Pregnant Woman—Her Food, Dress, Exercise, Rest, Mental Condition &c. | 130 |
| Outdoor Walking—When and how it is to be done. | 135 |
| The Skin—Its Structure and Functions—Baths and Bathing—The Benefits of the Cold Bath... .. | 139 |

| | |
|---|-----|
| Slaves to Fashion.—A neat, open drawing-room and dirty ill-ventilated bed-rooms—Advantages of lime-washing the bed-rooms | 142 |
| Children's Wardrobe | 145 |
| A Word about Holidays—Their effects on Health and Spirits | 148 |
| The Saliva—Its Uses and Functions—Advantages of slow, deliberate mastication | 151 |
| The Pulse and what it teaches us | 154 |
| Prickly-heat—How to prevent it... .. | 157 |
| 'On being out of sorts.' | 159 |
| Cold Weather.—How to enjoy it best.—Why is it agreeable to some and disagreeable to others? ... | 162 |
| Thread-worm in Children | 165 |
| Take Care of the Feet | 168 |
| Diseases <i>versus</i> Prophylactic Measures | 172 |
| Sanitary Precautions <i>versus</i> KISMAT KĀ BĀT | 176 |



વૈદિક વચન.

તનદરોસ્તીના કાયદાઓનું જ્ઞાન.

તનદરોસ્તીના કાયદાઓનું જ્ઞાન સાધરણ લોકોમાં ફેલાવવાની આપણામાં હમણા હમણા કાંઈક શરૂઆત થવા માંડી છે; તેટલાથીજ કેટલાંક જણ ધરાઈ જઈ કહે છે કે તમે કરો છો શું? ગામ આખાને એમ દાકતર બનાવી દેશો તો પછી માફકોણ થશે, અને તમે દાકતરો કરશો શું?' આ વિચાર કેવળ ભૂલ ભર્યો છે. તનદરોસ્તી જાગવવાના કેટલાક સાધરણ નિયમોનું જ્ઞાન દાકતરોને માટે જોડવું અવશ્યનું છે, તેટલુંજ સાધરણ લોકોને માટે જરૂરનું અને ઉપયોગી છે. જેમ દરેક માણસને—પછી તે એક મેહિતો કે વેપારી થવાનો હોય કે નહીં તો પણ તેને—હિસાબ અથવા ગણિતના જ્ઞાનનો જરૂર છે, તેમ દરેક જણે શરીરની સુખાકારી સાચવવાના સાધરણ કાયદા જાણવા જોઈએ. હવે એ જ્ઞાન મહોટપણે ચોપડી અથવા ચોપાનિયાં વાંચવાથી મળે તે કરતાં ગણિતના જ્ઞાનની પેઠે ન્હાનપણથીજ નિશાળોમાં શિખવવામાં આવે તો તેથી બહુ મહોટો લાભ થાય એમાં કાંઈ શક નથી. ઘણા ખરા સુધરેલા દેશોમાં એજ પ્રમાણે થાય છે. થોડાંક વર્ષોની વાત ઉપર જર્મનીમાંની

સઘળી નિશાળોના શિક્ષકોની એક કૉનગ્રેસ મળી હતી, તેમાં તેઓ નીચલા ઠરાવો પસાર કરી ઉઠ્યા હતા:—

(૧) દરેક જાહેર નિશાળમાં તનદરોસ્તીના કાયદાની કેળવણી એક ફરજિયાત વ્યાખ્યાન આપવી.

(૨) એ વ્યાખ્યાન રસાયન શાસ્ત્રની એક શાખાં દાખલ લેખવી.

(૩) રાજ્યના વ્યવહારમાં આવે એવા તનદોસ્તીના કાયદાઓ બરાબર સમજી શકાય એટલા માટે માણસના શરીરની રચના અને જૂદા જૂદા અવયવોનાં કાંમકાજ ઈત્યાદિનું જરૂરજેગું જ્ઞાન પણ વિદ્યાર્થીઓને આપવાની દરેક નિશાળના લગતા વળગતાઓને ફરજ પાડવી.

(૪) નીચલા વર્ગોમાં મેળવેલું જ્ઞાન ઉપલા વર્ગોમાં આગળ વધારવું; અને દરેક કાયદાનું કારણ, તેથી તનદરોસ્તી ઉપર થતી અસર ઇત્યાદિ વ્યાખ્યાનું વ્યાપક જ્ઞાન પણ આપવું.

તનદરોસ્તીના કાયદાએ નું જ્ઞાન મેળવી ધરાઈ ગયલા આપણા કેટલાક ચતુરો આ ઉપરથી શું કેહેરો? અત્રેની છોકરા-છોકરીઓની નિશાળોનો વહિવટ ચલાવનારાઓને ઉપલા ઠરાવ એક અગત્યાના ઘડા સમાન થઈ પડવા જોઈએ. આપણા બંને જાતીના વિદ્યાર્થીઓને આફ્રિકાની ભગોળ અને ઈંગ્લાંડના ઈતિહાસની વ્યાપક વ્યાખ્યા શિખવી તેઓના લેખને નકામી મેહેનત આપવા કરતાં તેઓને તનદરોસ્તીને લગતી કેટલીક જાણવાજોગ વ્યાખ્યા શિખાડી હોય તો અંતે આખા દેશને કેટલો મોટો લાભ થાય?

માણસના શરીરનો સાંચો.

આપણા શરીરની બનાવટ એક સાંચા સરખી છે એ વાત ઘણી વાર બોલાઈ તથા લખાઈ ગઈ છે; પણ એક સાંચાની બનાવટમાં જે જે વસ્તુઓ આવે છે તેજ વસ્તુઓની મેળવણીથી આપણા શરીરનો બાંધો પણ બનાવવામાં આવ્યો છે એ વાત લગભગ નવાઈ જેવી છે. એક ઘણિયાળનું ચક્રર લખ્યું; તે જે લોહનું બનેલું છે તેજ લોહું માણસના શરીરની બનાવટમાં પણ આવે છે. વળી એજ ચક્રરમાંથી લોહનો એક કકડો કાઢાડી, તે આપણી ઓઝરીમાં પચી શકે એવો બનાવી કોઈ માણસને ખાવા આપ્યો હોય, તો બીજા ખોરાક માફક તે તેના લોહીમાં મળી જશે અને એ રીતે તેના જીવતા શરીરની બનાવટમાં દાખલ થશે. નબળા માણસને શક્તિ આપવા માટે દાકતરો લોહનો ચરક ફરમાવે છે; તે ચરક કાંઈજ નહીં પણ ઉપલા ઘણિયાળના ચક્રરના લોહનો બીજો આકાર માત્ર છે. એજ પ્રમાણે વળી જો તમે માણસના લોહીનો ચોક્કસ જથ્થો લઈ તેમાંથી એક લોહનો કકડો બનાવવા માંગો તો તે પણ થઈ શકે એવું છે.

હવે જ્યારે માણસનું શરીર, જે રીતે અને જે વસ્તુઓનો એક સાંચો બને છે તેજ રીતે અને તેજ વસ્તુઓનું, બનાવેલું છે ત્યારે સવાલ ઉઠે છે કે, તેમાં જીવ ક્યાંથી આવે છે? તે ચાલી હાલી અને કામકાજ કેમ કરી શકે છે? તેના મનમાં વિચારો કેમ ઉભા થાય છે? દરેક અવયવ પોતાનું કામ કેમ કર્યો જાય છે? એટલુંજ નહીં પણ કાંઈ ઈજા કે નુકસાન થયા પછી ઘણીક વાર શરીર પોતાની

મેળેજ પાછું પોતાની આગળી હાલતમાં કેમ આવી શકે છે?—કોઈ ઠેકાણે ચામડી ઘસાય કે નહાનો જેવો ધ્યાય તો તે રૂઝાઈ નવો ચામડો આપોઆપ કેમ આવે છે? એ સઘળું કુદરતે કરી આપેલા ચોકસ કાયદાઓથી થાય છે. જેમ એક વજનદાર વસ્તુ આપણે હાથમાંથી મુકી દઈએ તો તે જમીન ઉપર પડવીજ નેહએ એવો કુદરતી કાયદો છે, અને તે કદી ખોટો પડતો નથી, તેમ જ કુદરતી કાયદાઓ આપણા શરીરની સ્થિતિ ઉપર કાબુ ચલાવે છે તે અચૂક અને કદી ખોટા નહીં પડે એવા છે. જે એ સઘળા કાયદાઓ આપણે સમજી શકીએ, અને તે પ્રમાણે ચાલી શકીએ તો આપણી હિંદગી કાંઈ પણ દુઃખ દરદ વગરની અને ઘણી લાંબી થાય એમાં કશો શક નથી. પણ એવા સંપૂર્ણ જ્ઞાનની ગેરહાજરીમાં જેટલા કાયદા આપણને જણાયલા છે તેટલાનોજ જે દરેક જણ સારીપેઠે અભ્યાસ કરે, તો તેથી પણ ઘણાંક દરદો અટકાવી શકાય એ ચોકસ છે. એટલા માટે જ્યારે આપણી તનદરોસ્તીમાં ખલલ કરનારો બનાવ બને ત્યારે તે શા કારણથી બન્યો—બીજા ખોલોમાં ખોલીએ તો—કયો કુદરતી કાયદો આપણે તોડ્યો, તે શોધો કાઠાડી ફરીથી તેવી ચૂક કરતાં આપણે અટકવું નેહએ. દરેક બિમારી કાંઈજ નહીં પણ કુદરતી કાયદા તોડવાની એક શિક્ષા માત્ર છે. જેમ માણસના કરેલા કાયદાઓને તોડનાર યુનેહગારને ઈન્સાફની અદાલત બંદીખાને મોકલે છે, તેમ તનદરોસ્તી જાળવવાને માટે કુદરતે કરેલા કાયદાઓ તોડનાર માટે ઈસ્પીતાલ અથવા દરદીનું બિછાનું, કદાચ ઓછું શરમ ભરું, પણ વધારે કંગાળિયત ભરું, બંદીખાનું છે.

આપણા શરીરનો નયજાઈ-તેનાં કારણ અને ઉપાય.

આપણી તનદરોસ્તી જાળવવાના આગળ કહેલા કુદરતી કાયદાઓનું ઉલ્લંઘન કર્યાથી આપણને કેટલું બધું ખમવું પડે છે તેનો પૂરેપૂરો ખ્યાલ દરેક જણને આવી શકતો નથી. ટુંકમાં કહેતાં તેનું પરિણામ એ થાય છે કે આપણે આપણી કુદરતી હંદગીના પા ભાગ જેટલી મુદત સુધી પણ જીવી શકતાં નથી: આ વાત લગભગ આશ્ચર્યજનક ભરી છે પણ તે ખરેખરી છે. પરંતુ પંખીઓની હંદગીની હાલતનું ખારીકીભરી સંભાળથી અવલોકન કરી વિદ્વાનો એવા અનુમાન ઉપર આવ્યા છે, કે એક પ્રાણીના શરીરનો ખાંધો ઉધરી પુખ્ત થતાં જેટલાં વર્ષ લાગે તેથી પાંચ ઘણાં વર્ષો જેટલી તે પ્રાણી કુદરતી હંદગી ભોગવે છે. હવે એજ કાયદો માણસ જાતને લાગુ પાડતાં જણાય છે કે આપણે ઓછામાં ઓછાં ૧૦૦ વર્ષ સુધી જીવવાને સરજાવલાં છીએ; કેમકે ૨૦ વર્ષની અંદર આપણું શરીર પુખ્ત થઈ શકતું નથી. આટલી મોટી ઉંમર સુધી આપણામાંનાં કેટલાં થોડાં જીવે છે? સરાસરી ગણતરી લેતાં એવો અડસટો આવે છે કે હાલ માણસ જાત ૪૦ વર્ષનો ઉપર જીવતું નથી. આ કેટલી મોટી ખોટ? દરેક જણ જેટલી ઉંમર સુધી જીવે છે તેથી લગભગ એવડી મુદત તે હાથે કરી ખરબાદ કરે છે એ વાત કેટલાં થોડાંને ખબર છે? હવે એ મોટી ખરાબીનાં કારણો આપણે તપાસીએ. થોડાં તો કેટલાંક કારણો એવાં છે કે જેમાં માણસ જા-

તનો કાંઈ ચારો રહેતો નથી. દાખલા તરીકે હવાના અને વિજળિક ફેરફારો, ઋતુની અસરો, ઈત્યાદિ. આ કારણો કુદરતી છે અને જે કે તેઓની અસલ મતલબ માણસ જાતને નુકસાન કરવાની નથી, તો પણ હાલની આપણી હંદગી એવી થઈ પડી છે કે આ કારણોથી નિપજતી નુકસાનકારક અસરથી આપણે મોકળાં રહી શકતાં નથી. માણસ જાતની હંદગી ટુંકી થવાનું બીજું મુખ્ય કારણ કેફી વસ્તુઓ છે. શું સુધરેલા દેશોમાં જુઓ, કે શું જંગલી જાતો તપાસો—દરેક ઠેકાણે માણસ માત્રને કેફી વસ્તુઓ ઉપર કાંઈ નવાઈ જોવા પ્યાર હોય છે. કહે છે કે દારૂ અથવા અફીણ આ દુનિયામાં જેટલી ખરાબી કરે છે તેટલી ખરાબી કરનારી બીજી કોઈ પણ એક વસ્તુ તમને કદી મળવાની નથી. સારાં નસોબે આ પુસ્તક વાંચનારાંઓમાં કોઈજ આ ખુરા લખને વશ હશે એટલે તે વિષે અત્રે વિસ્તારીને લખવાની જરૂર નથી. હવે જે કારણો સાથે આપણને વધારે સંબંધ છે, તે ઉપર આવતાં જણાવવું પડે છે, કે ખાવા પીવામાં બદલેજ, સુવા, આસાયશ લેવા કે મેહિનત કરવામાં બેઅંદાજ, ખોલી, ચોખી હવાની ગેરહાજરી, લાયક લુગડાંથી શરીર ઢાંકવાની બેદરકારી, કેટલીક ખુરો ટેવો, ખોટા વિચારો અને નક્કરી અથવા અધુરો કેળવણીનો માઠી અસરો—એ સઘળાં આપણી હંદગી ટુંકી કરવાનાં કૃળદુષ કારણો છે. કહે છે કે માણસ જાતના મહોટા ભાગને જેટલા ખોરાકથી પોતાનું શરીર સુખી સંતોષો રહે તેથી વધારે ખાવાની ટેવ હોય છે. કેટલાંકો ખાવાને માટેજ જીવે છે, અને ખુદીઆ માફક ખાઈ

આઈ પોતાની તનદરોસ્તી યગાડે છે અને પોતાની ઝોલાદને પણ નુકસાન કરેછે. વળી ઘોળ હાથ ઉપર દરેક જમાનામાં દુનિયામાં હજારો એવાં આદમીઓ હોય છે, કે જેમને દહાડામાં એક વાર પણ પૂરેપૂરાં ધરાઈને આઈ શકે એટલું મળતું નથી. ચાલુ ભુખમરાથી એઓનું શરીર પણ અત્યંત નબળું થાયછે, અને તેઓ લાંબી હંદગી ભોગવી શકતાં નથી. ઘણી મેહેનત, કામકાજની ચાલુ હલાકી અને વેપાર ધંધાની અફસોસ પણ તનદરોસ્તી ઉપર નુકસાનકારક અસર કરેછે. લોકો કહેછે કે પૈસાવાળાઓ પોતાના જીવના ધણી છે; આવા તદન ખોટી સમજવા. તેઓ તેમના જીવના ધણી નથી પણ સામા પોતાના પૈસાના દાસ છે. પૈસાને ખાતર, કીર્તિને ખાતર, તારીફ, નામવરી કે પ્રસિદ્ધિને ખાતર ઘણાક લોકો રાત અને દહાડો હદ ખાહાર મેહેનત કરી પોતાની તનદરોસ્તીને ધણુંજ નુકસાન કરેછે. સુંબાઈ જેવા ગીચ વસ્તીવાળા શહેરમાં ખોલી હવા માટે જેમ જલદી પુકાર ઉઠવામાં આવે તેમ સાઈ. ગરોખોનાં કંગાલ ઝુપડાંમાં તેમજ તવંગરોની હવેલીઓમાં તનને તાઝગી યખશનારી અને લોહી સ્વચ્છ કરનારી ચોખી હવાનું જાણે કાંઈ કામજ નહોં હોયતી તેમ ઘણાંખરાં ખરોમાં તેને દાખલ થતી અટકાવવામાં આવેછે. આથી દુઃખ દરદો ફાટો નિકળેછે અને હંદગી ટુંકી થાયછે.

એ સઘળાં હંદગી ટુંકી થવાનાં કારણો છે. હવે તેઓનો ઉપાય શો? ખચીત દવા દારૂથી કાંઈ એ કારણો દૂર થઈ શકવાનાં નથી. સાધારણ વર્ગના લોકોને એક

વાર નહીં પણ અનેક વાર જાદે જાદે રૂપે એ કારણોની
 ચાલુ યાદ આપતા રહેવું જોઈએ; અને જ્યારે એ ચાલુ
 યાદથી ચાંકીને તેઓ એ કારણોના ઉપાય કરવા શિખે ત્યારે
 સરકારે અને સત્તાવાળાઓએ તેઓને મદદ કરવી જોઈએ.
 જ્યારે દરેક દેશના રહેવાસીઓનો મહોટો ભાગ એ કારણોથી
 થતું નુકસાન સમજવા શિખરે, જ્યારે પરમેશ્વરનો પેદા કરેલો
 જમીન ઉપર અક્રોણ અને તેમકુ જેવાં જેરો ઉગાડવાનું
 બંધ થશે, જ્યારે શરીરને પુષ્ટિ આપવા માટે પેદા કરેલા
 અનાજ અને ફળોમાંથી જલ્લદ દારૂ પનાવવાનું માણસ
 જાત મોકુફ કરશે, જ્યારે અન્ન ફળ શાક વગર ઉગાડવામાં
 આવશે, પરેપરાં પકાવવામાં આવશે અને પછી માફક સર
 હદમાં ખાવામાં આવશે, જ્યારે પૈસો પેદા કરવાનો હાથ
 હોશ નાબૂદ થઈ દરેક જણ સુખી, સંતોષી રહેવા શિખરે,
 જ્યારે ચોખ્ખી, તાજી હવા અદના કે ચાલા સઘળાં લે-
 કોના લોહીની નસોમાં દાખલ થઈ શકશે, અને જ્યારે
 અધુરો કેળવણી, કુકરાણ્યોરી ક્ષાશીનો, અને પુરી ટેવોના
 નુકસાનકારક ખરા કે ખોટા ખ્યાલી વિચારોથી દરેક મા-
 ણસનું લેખું મોકળું રહેવા શિખરે ત્યારેજ મહોટાં નહાનાં
 દુઃખ દરદો, દુકાળ, મરકો અને ટુંકી હાલતી એ સઘળા
 શબ્દો માણસ જાત વિસરી જશે.

મોતનો કાંઈ ઇલાજ છે?

થોડાંક વર્ષની વાત ઉપર એતથિતનના તખીખોની એક મંડળીમાં એક જાણીતા વિદ્વાન વૈદે “હંદગીનો જરથો એકઠો કરી રાખવાની આપણી શક્તિ” એ વિષય ઉપર એક રેસાલો વાંચ્યો હતો. તેમાં તે કહે છે કે એક એવું પાળક લગ્નો કે જેના મા આપે તેમજ દાદા દાદીએ ૮૦ વર્ષ જટલી હયાતી લોગવી હોંય. હવે જો એ પાળકને તમે સંભાળથી ઉછેરશો, અને ઉમ્મરે પુગ્યા પછી જો તે પોતાનો વખત મધ્યમપણે, ઉદ્યોગમાં, અને તનદરેસ્તી જાળવવાના દરેક કાયદાને અનુસરીને ચાલવામાં પસાર કરશે, તો અલખત તે તેના પાપ અને દાદા કરતાં વધારે લાંબી હંદગી લોગવી શકશે. એ પ્રમાણે આગળ ચાલતાં જોની પેહોડીનો કોઈ માણસ સેંકડો વર્ષો સધી જીવી શકે એવા અનુમાન ઉપર ઉપલો વૈદ આચ્યો હતો.

આ સમજું એક સેખસક્ષીના સ્વપ્ના સરખું લાગે છે; પણ એ ઉપરથી વાંચનારાંએને એકવાર ફરી યાદ આપવાની તક મળે છે, કે અટકાવી શકાય એવાં કારણોથી દર વર્ષે આપણામાં સેંકડો મરણો નિપજે છે; અને જો હંદગી જાળવવાના નિયમોની ખેદરકારી, છોકરાં ઉછેરવામાં થતી માતાઓની ગફલતી, ખાવા-પીવા, ફરવા-હરવા, અને ખીજ ઘણી રીતોની જવાનિયાઓની ખેઅંદાજ અને ધરડાઓની આજસાઈ દૂર થઈ શકે તો ઘણાક કિમતી જીવડાઓ-જે અકાળ મોતના લોગ થઈ પડે છે તેઓ-વધારે લાંબી હંદગી લોગવી ફુનિયાને વધારે ઉપયોગી થઈ શકે.

દરદનો ઉપાય દવા !

“અરે દાકતર કાંઈ સારી જોવી દવાજી આપોની કે અન્ન-રીને ભૂખ છુટે. આપણે કામદાર માણસને ફરવા જવુંનું કેમ બને ?” એક દરદી જેને બરાબર ભૂખ નહીં લાગતી હોવાથી રોજ સાંજે ખોલી હવામાં ફરવા જવાની ભલામણ કરવામાં આવી તેણે ઉત્તર વાળ્યો. “ઘણું નવાઈ જેવું છે કે આપણા લોકોમાં કોઈ કોઈ વાર દવા દારૂ ઉપર જોઈએ તે કરતાં વધારે તો કોઈ કોઈ વાર જરૂર કરતાં એણે ભરસી રહેછે. જ્યારે કોઈ માણસ ઘણું માઠું હોયછે, અથવા રોગ લાંબા વખતનો હોયછે ત્યારે દાકતરના ઉપાય તુરત લાગુ પડી શકતા નથી; તેવે વખતે વધારે ઉપાયોની, વધારે દવા દારૂની અને વધારે સંભાળની જરૂર છે. તો પણ માંઠાં ભાગ્યે તેવેજ બારીક અને અગત્યને વખતે કેટલાંક લોકો એમ વિચારી ખેસી રહેછે કે ‘હવે દાકતર શું કરવાનો છે, અને દવાથી શું થવાનું છે?—જે નસીબમાં હશે તે થશે.’ કેળવાયલાં કુટુંબોમાંથી હાલ એવા વિચારો નિકળી જતા જાયછે એ ખુશી થવા જોઈએ; પણ આખા શહેરની સુખાકારીને ખાતર સાધારણ વર્ગના લોકોના મનમાંથી પણ એવો ખ્યાલ જેમ જલદી નિકળી જાય તેમ સારું. વળી બીજા હાથ ઉપર કેળવાયલાં લોકોમાં, ઉપર કહ્યું તેમ, દવા દારૂની શક્તિ વિષે નવાઈ જેવા મહોટા વિચારો હોયછે. દવા દારૂની મતલબ માત્ર કુદરતને મદદ કરવાની છે; એટલે કે જે કુદરતી કાયદાઓથી આપણી તનદરોરતી સચવાઈ શકેછે તેજ કાયદાઓના અમલમાં બનતાં સૂધી દરેક

માણસના શરીરને રાખવું એજ દવા દારૂની મૂખ્ય નેમ છે. દાખલા તરીકે સાધારણ કામકાજમાં રોકયલા અને સાધારણ કદના એક માણસના શરીરમાંથી દર ૨૪ કલાકમાં આસરે ૧૮ ઓસ જેટલું પાણી પસીના મારફતે વ્યાહાર નિકળી જવું જોઈએ એવો એક કુદરતી કાયદો છે. હવે જ્યારે એ કાયદો તુટે છે, એટલે કે કોઈ માણસના શરીરમાંથી એ પ્રમાણે પુરતો પસીનો નિકળતો નથી ત્યારે પસીનો પેદા થાય એવા ઉપાય દાકતર કરે છે. એ ઉપાય માત્ર દવા દારૂથી જ થતા નથી; પણ જે કાંઈ ભલામણ અથવા સૂચના દાકતર દરદીને કરે તે સઘળા દરદ દરે કરવાના ઉપાય સમજવા; અને કોઈ કોઈ વાર ખુદ દવાદારૂ કરતાં આ પાછળી જતના ઉપાય વધારે અકસીર અને ફાયદાકારક નિવડે છે. ઉપલોજ દાખલો પાછો લઈએ તો આ વાત આપણે વધારે સારી રીતે સમજી શકીશું. આપણે ઉપર કહું કે દાકતર પસીનો પેદા કરવાના ઉપાય કરે છે. હવે પસીનો વંધ થવાનાં જૂદાં જૂદાં કારણ પ્રમાણે એ ઉપાયો પણ જૂદી જૂદી જતના આવે છે. આપણા શરીરની આમડીમાં પસીનો પેદા કરવાના ખાસ કામ માટે સેંકડો ઝીણા ઝીણા સાંચા ગોઠવેલા છે. જે એ સાંચાઓમાં કાંઈ બગાડો થવાથી તેઓ મંદ થઈ જઈ પસીનો વંધ પડે છે તો દાકતર લાગુ પડતી દવા આપી તેઓને તેજ કરે છે, જેથી ઝટ પસીનો પેદા થાય છે અને દરદીને આરામ મળે છે. પણ જે એ સાંચાઓ તેઓની કુદરતી હાલતમાં અને સારા હોય પણ દરદીની ગફલતો કે બેદરકારીને લીધે તેઓને પુરતું કામ મળતું ન હોય તો દા-

કતરના દવાખાનાની સઘળી દવાઘડ્યો તેને એક રતીભાર પણ ફાયદો કરવાની નથી. બ્યાં સૂધો તેની ગફલતો કે એદરકારી દૂર થઈ શકે નહીં ત્યાં સૂધો તેનો રોગ હુમેશનો સારો થવાનો નથી. દવા પીક્રમથી કદાચ થોડાંક દુહાડા નિરાંત જણાય; પણ દવા છોડી દીધા પછી તુરત દરદનું જોર પાછું જોવામાં આવશે; કારણ કે તેનું જે મૂખ્ય કારણ તે તેના શરીર ઉપર જોવાની તેવી અસર ચાલુ રાખે છે, એટલા માટે દાકતર દવા આપવા કરતાં દરદીનો ટેવ સુધારવા ઉપર વધારે ધ્યાન આપે છે. તેને ખોણી હવામાં કસરત કરવાની ભલામણ કરે છે—સારો પેઠે નાહી ચામડી સાફ રાખવા ફરમાવે છે—ચોકસ જાતના ખોરાકની પરેશ કરાવે છે ઇત્યાદિ. દરદીએ પોતે પણ સમજવું જોઈએ કે આ સઘળા ઉપાયો પણ તેનું દરદ સાફ કરવા માટે જરૂરના છે. ખાલી ફીસ્થારોને ખાતર કે દરદીનું માત્ર મન મનાવવા માટે દાકતરો આવી ભલામણ કરતા નથી; પણ તેઓ જાણે છે કે આવી રીતના ઉપાયો ઉપર અમલ કરવા વગર ચોકસ દરદો સારાં થઈ શકતાં નથી, માટેજ તે ઉપર તેઓ દરદીનું ધ્યાન ખેંચે છે.

દવા કે હવા!

એ પ્રમાણેની સમજ લીધા પછી આગળા વિષયને મથાલે મુકેલા વાક્યનું ખેલુદાપણું વાંચનારને ઝટ જણાશે; અને એક કેળવાયેલી પારસી કુટુંબનો ધણી દાક્તર સાથે એ રીતની જીકર કરે, તે વિષે અન્નયત્ની લાગ્યા વગર રહેશે નહીં. ખુલી હવામાં ચાલવા, ફરવા તથા કસરત કરવાથી આ પાણું લોહી આખા શરીરમાં સારી રીતે ફરી શકે છે, અને દરેક અવયવને જોઈતો ખોરાક પૂરો પાડી શકે છે. એક જવાન તનદરેસ્ત માણસના શરીરમાં લોહીને ખરાખર ફરતું રાખવાનો આ કરતાં વધારે સારો ઉપાય ખીજે એકે નથી. ઘરડાં અને નખળાં માણસોને પણ ખુલી હવામાં આસ્તે આસ્તે ફરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે; પણ એ રીતનો લાભ મેળવવાને બદલે કેટલાંક દુર્બળ માણસો ફરવાને નામે પોતાની શક્તિ ઉપરાંત ચાલી પોતાના કમતી થયેલા કૌવતને વધારે ઓછું કરી નાખે છે તે ઠીક નથી. એવાં માણસોએ એક કાયદો ધ્યાનમાં રાખવો જોઈએ, અને તે એ કે થાક લાગે ત્યાંસૂધી ફરવું હરવું અથવા ખીજ કોઈ પણ કસરત કરવી લાભકારક નથી. ધણીક વાર છોકરાંએ તેઓની કાચનાત કરતાં વધારે ચલાવવાની મૂર્ખાઈ કરવામાં આવે છે. એથી અલખત ઘણું નુકસાન થાય છે. કેટલાંક બાળકોનો બાંધો સ્વભાવિકજ એવો હોય છે કે થોડું ઘણું ચાલ્યા પછી તેઓ થાકી જાય છે; અને વધારે ફરવું તેઓને ગમતું નથી. વળી ખીજ કેટલાંક છોકરાં વયે નહાનાં તોપણ ચાલવે અને નાચવે

કુદવે બહાદુર હોયછે. એક લાંબો ઠપો ચાલી રહ્યા પછી પણ કોઈ નવાઈ જોવી વસ્તુ જોવાને કે કોઈ હસમુખા મિત્રને મળવાને વધારે આગળ ચાલવાને તેઓ ખુશી થાયછે. એ પ્રમાણે એક બાળકને કેટલું ચલાવવું તેના આશર તેની ઉમ્મર ઉપર નહીં પણ તેની શક્તિ અને ખુશી ઉપર રહેવો જોઈએ. અને ત્યાંસૂધી બાળકને ફરવા હરવાની અથવા કસરત કરવાની જગ્યા એવી પસંદ કરવી કે જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે આસાયશ લેવાઈ શકાય, કે જોઈ બાળકને તેના ગજા કરતાં વધારે ચાલવાની કે કસરત કરવાની ફરજ પડે નહીં.

રોજ થોડીકવાર ખુલી હવામાં ફરવાની ટેવ રાખ્યાથી જે અગત્યના લાભ થાયછે : પેહેલું તો ચોખ્ખી, તાજી હવા આપણા લોહીમાં દાખલ થાયછે ; અને બીજું આ રીતે ચોખ્ખું થયેલું લોહી આપણા શરીરના સઘળા ભાગમાં સારી પેઠે ફરી શકેછે. આ જે અગત્યના લાભ ઘણાંક લોકો મિલકુલ ધ્યાનમાં રાખતાં નથી, અને તેથી સાંજને છોડે ફરવા જવા વિષેના તેઓના વિચાર અજબ જોવા અધુરા હોયછે. વેપાર ધંધામાં રોકાયેલા કોઈ પુરુષને નહાની જોવી કોઈ ચાલુ માંદગીને લીધે રોજ સાંજે ખુલી હવામાં ફરવા જવાની ભલામણ કરવામાં આવેછે ત્યારે તે અધીરો પડી જઈ જવાખ આપેછે “શેઠજી, ફરવા જવો, ફરવા જવો શું કહોછો ? તમારા પગની પુણાઈથી રોજ અર્ધા મુંબાઈ ખુંદાવવી પડેછે ને ! એથી વધારે તે કેટલું ચાલીએ ?” પણ એ બાપડો સમજતો નથી કે તેના લોહીને જે તાજી ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે તે મુંબાઈના

મોહોલાઓમાં રખડવાથી મળી શકતી નથી. વળી જો કોઈ પરવારતી પારસી બાનુને ખુલી હવામાં ફરવા જવાની ભલામણ કરવામાં આવેછે તો લાગલો જવાબ મળેછે કે “અમારું ઘેરજ એવું છે કે અમને તો આખો દહાડો દરિયાની ખુલી હવા મળ્યા રહે — તે મુકી બીજે ક્યાં ફરવા જઈએ ?” કબૂલ કીધું; પણ ફરવા હરવાથી શરીરને જે કસરત મળેછે તેથી તેને ખેતસીબ રહોછો તે વાત ધ્યાનમાં રાખજો. માણસ પરવારતું હોય કે રોકાયલું હોય, ગરીબ હોય કે તવંગર હોય, દરિયાઈ મહેલમાં હોય કે જંગલી જુપડામાં રહેતું હોય, — પછી તે સ્ત્રી હોય કે પુરુષ હોય — સઘળાંઓએ બની શકે ત્યાંસુધી રોજ ઓછામાં ઓછો એક કલાક ખુલી હવામાં કસરત કરવા માટે જાણ કરાવી રાખવો. એવો કાયદો કરી રાખ્યાથી તેઓની તનદરોસ્તીને ખેમાલુમ તો પણ ઘણો મહોટો ફાયદો થાયછે. એ ફાયદો સાધારણ વર્ગના લોકોને સ્પષ્ટ જણાતો નથી, તેનું કારણ એટલુંજ છે કે ખુલી હવામાં કસરત કર્યાથી આપણા શરીરમાં થયેલો કોઈ રોગ સારો થઈ જાયછે એમ નથી; પણ તેથી આપણા આખા શરીરની અંતે માંહેલા દરેક અવયવની અવસ્થા એવી સારી રહેછે કે તેથી કાંઈ નજીવ કારણથી થઈ આવતાં દરદેનો અટકાવ થાયછે. એ વાતની સાબિતી જોવી હોય તો તે આખો દહાડો ઘરમાં ઘોંઘાઈ રહેતો એક સ્ત્રીના તન અને મનની સ્થિતિ તેણીથી ઘણા ઉતરતા પણ ઉદ્યોગી વર્ગની રોજ ઘણું ચાલનારી અને કામ કરનારી એરતની હાલત સાથે સરખાવ્યાથી મળશે.

તનદરોસ્તી ઉપર તડકાની અસર.

આપણાં શરીરની સુખાકારી સાચવવા માટે સ્વચ્છ હવાની કેટલીયધી જરૂર છે તે વિષે ઘણી વાર બોલાયું તથા ધણે ઠેકાણે લખાયું છે. પણ માણસ જાતે ઉપર હુમલો કરતા ઘણાક રોગોને અટકાવનાર દાખલ સૂર્યનો તડકો આપણી કેવી મહોટી સેવા બજાવે છે તેની થોડાંઓને જ ખબર હશે. ઈંગ્રેજમાં કહેવત છે કે 'જે ધરમાં સૂર્યનો તડકો દાખલ થઈ શકે છે તે ધરમાંથી દાકતરને રૂખસદ લેવી પડે છે.' આપણા જેવા ગરમ દેશ કરનાં યુરોપનાં મુલકો, જ્યાં વર્ષમાં બે ત્રણ મહિના જ તપતો તડકો પડે છે ત્યાં, ઉપલી કહેવતનું ખરાપણું ઘણી અસરકારક રીતે જણાઈ આવે છે. પણ આંહી આપણને તડકો ઘણો મળે છે, એટલા માટે તેની ખુબીઓ વિષે બેદરકાર રહેવું વાજબી ગણાય નહીં. અમડીનાં સાધારણ દરદેથી તે જીવલેન ખર્ષતા બૂરા મરજ સૂધી સઘળા રોગો સ્વચ્છ હવા અને ખુલા તડકામાં ઓછા થાય છે; એટલું જ નહીં પણ ઘણીકવાર એ દરદેથી પીડતા રોગીઓ દહાડામાં ઘણાક વખત સૂધી ખુલા તડકામાં રહ્યાથી ઘણેક દરજ્જે સારા પણ થઈ શકે છે. શીતળા, ગોવરૂં, તાઈફોઈદ અને બીજાં કેટલાક તાવ ઈત્યાદિ રોગોનાં બોયાં તડકાની અસરથી સુકાઈને મરી જાય છે; એટલા માટે એ રોગોથી પીડતાં દરદીઓના ઓરડાની બારીઓ સ્વચ્છ હવાના આવજા માવજા માટે ખુલી રાખવી જોઈએ; એટલું જ નહીં પણ દરદીને પોતાને કાંઈ ઈજા કે અગવડ કર્યા વગર સૂર્યનો ત-

હોકો માંહે સારી પેઠે આવી શકે એવી ગોઠવણ રાખવી જોઈએ; દરદીના શરીર ઉપર કે તેના બિછાના ઉપર સીધા તડકો પડવા દેવો નહીં; પણ એરડાના બીજા ભાગમાં દહાડાનો થોડો વખત પણ તડકો આવે તો તેથી તેને ઘણો ક્ષાયદો થાય છે. જો એ પ્રમાણે પાધરો તડકો માંહે આવે એવી ગોઠવણ થઈ ન શકે તો પણ જે બાજુએ સરજ હોય તે બાજુની બારીઓ ઉઘાડી રાખવી. આમ કર્યાથી સૂર્યની ગરમી અને અજવાળાનો લાભ રોગીને મળી શકે છે. એક એરડાની બારીઓ વગર વિચારે દહાડો અને રાત, ગરમીમાં અને સરદીમાં સઘળે વખતે ઉઘાડી મેલવાથી અલખત નુકસાન થાય છે; પણ તે કરતાં સો ઘણું નુકસાન એરડો હમેશાં બંધ રાખી મુકવાથી થાય છે. સ્વચ્છ હવા એરડામાં આવી શકતી નથી, તેમજ એરડા માંહેલી ગંદી હવા બહાર નિકળી જઈ શકતી નથી; અને વળી સરજનો તડકો માંહે નહીં આવી શકવાથી રોગી બીયાંઓ ઉપર તે જે અસર કરી શકે છે તેનો લાભ એરડામાં વસનારાંઓને મળતો નથી. એથી ઉલટું જો તડકાનો વખત તપાસી ઘટ્ટતે વખતે અને ઘટ્ટતી રીતે બારીઓ ખુલી મુકી હોય તો ધરમાંથી દાકતરોનાં... પગલાં—બરાબર બોલ્યે તો બૂરાં દરદેનાં નેહિસ્ત પગલાં દૂર કરી શકાય.

માણસના શરીર માહુલા જીવજંતુઓ.

જીવજંતુઓ જેવાં જીવતાં બીયાં ઘણાંક દરદોનાં મૂળ છે એ વાત સર્વ કોઈને જાણીતી થયેલી છે. ‘બેસીલસ’ અને ‘બેક્ટેરિયા’ ઇત્યાદિ બોલેલાં જે એ જીવતાં બીયાંનાં નામ છે, તે આપણી જવાન છોકરીઓના મહોડામાં વટીક ‘ફીવર’ અને ‘દીસનત્રી’ જેવાં સાધારણ થઈ પડ્યાં છે. હવે માણસના શરીરમાં જેમ દરદોના જીવજંતુઓ મળી આવે છે, તેમજ આપણા લોહીમાં બીજા કેટલાક જીવજંતુઓ છે, કે જેઓ કોઈ દરદોનાં બીયાં નહીં પણ એર તનદરોસ્તીનાં બીયાં દાખલ લેખી શકાય. એક તદ્દન તનદરોસ્ત માણસના લોહીમાં પણ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી ઘણીક જનતના જીવજંતુઓ શોધી કાઢાડવામાં આવ્યા છે; એટલુંજ નહીં પણ શરીરની સુખાકારી સાચવવા ખાતર તેઓ ઘણા અગત્યના છે એમ પણ પુરવાર કરવામાં આવ્યું છે. કહે છે કે એક તનદરોસ્ત માણસના મહોડામાં ૨૪ જૂદી જૂદી જનતના જીવજંતુઓ મળી આવ્યાં છે. જ્યારે કોઈ માણસ નાંદું પડે છે ત્યારે આ નિરોગી બીયાં તે રોગનાં બીયાં સાથે જાણે એક લડાઈ લડે છે; અને જ્યારે એ નિરોગી જીવજંતુઓ રોગનાં બીયાંને એકદમ મારી હટાવી શરીરમાંથી તેમનો સમુજો નાશ કરે છે ત્યારેજ તે માણસ સારો થયેલો કહેવાય છે.

હવે કેટલાંક સાધારણ દરદોનાં બીયાં માણસના શરીરમાં કઈ રીતે દાખલ થઈ શકે છે તે દરેક માણસે જાણવું ઘણું જરૂરનું છે. કેમકે એ વાતના જ્ઞાનથી દરેક

માણસ કોઈ પણ રોગના ખીયાં પોતાના શરીરમાં દા-
 ખલ થતાં અટકાવવાને શક્તિવાન થાયછે, અને એ
 રીતે તે તે રોગથી મોકળો રહી શકેછે. દાખલા ત-
 રીકે એવું જણાયલું છે, કે કાલેરાનાં ખીયાં દરદીના ઝાડ
 તથા ઉત્તરી વાટે તેના શરીરમાંથી બહાર નિકળેછે. હવે જે
 એજ ખીયાં બીજા કોઈ માણસની ખાવા કે પીવાની કાંઈ
 વસ્તુ સાથે ભેળાઈ જઈ તેના એટમાં દાખલ થાય તો તેને
 પણ કાલેરાનો રોગ લાગુ પડેછે. એટલા જ્ઞાન ઉપરથી આ-
 પણે સમજી શકીશું કે, કાલેરા પથરાતો અટકાવવાનો સેહેલ
 રસનો એ છે કે, જે ઠેકાણે એક રોગીના શરીરમાંથી નિક-
 ળતો ઝાડો અથવા ઉત્તરી પડે તે ઠેકાણે બીજાં માણસો માટે
 ખાવાપીવાની વસ્તુઓ રાખવી નહીં; તેમજ જે કુવા કે ત-
 ળાવમાં દરદીઓનાં કપડાં ઘોવામાં આવતાં હોય તેમાંનું
 પાણી કદાં પણ પીવામાં લેવું નહીં. એક બીજા દાખલો
 લઈએ. ક્ષય રોગ અથવા ખઈ જેવા બૂરા દરદનાં ખીયાં
 દરદી જે થુંક થુંકેછે તેમાં તેના શરીરમાંથી બહાર નિક-
 ળેછે; પછી બ્યારે થુંક સુકાઈ જાયછે ત્યારે તે ખીયાં ધૂળ
 સાથે મળી જઈ હવામાં ઉડેછે, અને તેવી હવા કોઈ દુખળા
 માણસના દમમાં ગયાથી તેને તે રોગ થવાનો સંભવ રહેછે.
 હવે એ દરદનાં ખીયાં મરી જાય એવી કોઈ દવાથી ભરેલા
 વાસણમાં પોતાની થુંક થુંકવાની દરેક દરદી સંભાળ રા-
 ખેતો આ ત્રાસદાયક અને જીવલેન રોગનો કેટલો બધો
 અટકાવ થાય ?

“બુચા ખાની ખાની!”

પોતાનાં બચ્ચાંને મજબૂત અને માતેલાં થયલાં જોવાને આતુર માથાપો કોઈ કોઈ વાર કુરિયાદ કરેછે કે ટેબલ પર જમવા જેસીએ છીએ ત્યારે બુચો બરાબર જમતો નથી; એકુ જે બુક લેછે અને તે પણ અનખ વનખ કરી ઉઠી જાયછે.’ આ બિચારા બુચાની ટેવ વિષે પુછપરછ કરતાં જણાયછે, કે આખો દહાડો તેના હાથમાં પીચ્કિત કે રોટીનો ટુકડો તો પડ્યોજ રહેછે, જેને જરૂર પડે તે અજબત ઉપયોગ કરતો રહેછે. વળી તે બાળકને દહાડામાં ચાર વાર દૂધ પાવાનો ચાલ છે, જેમાનો બીજો અને ચોથો ભાગ બપોર અને રાતનાં ખાનાંની અર્ધાંકે કલાક આગમચ પીવાડવામાં આવેછે. એ ઉપરાંત ઘરમાં કાંઈ સારાં ફળ કે મીઠાઈ આવી તો જમવા જેસવાના વખત પેહેલાં તેમાંથી બુચાને એક સારો જેવો ભાગ મળેછે; કેમકે ‘નહીં આપીએ તો રહેછે અને આખું ઘર ગળવી મુકેછે.’ વળી હીંદુ અને મુસલમાન ભાઈઓનાં ઘણાંક ઘરમાં બાળકોને દહાડામાં ત્રણ ચાર વાર અકેક પાઈ કે જેસો આપવામાં આવેછે જેની સારી અથવા માઠી ખાવાની વસ્તુઓ ખરીદી તેઓ આખો દહાડો ચગડિયા કરેછે. એટલું છતાં માથાપો સમજેછે કે બચ્ચાંને ભૂખ ધુટવાની દવાની જરૂર છે !

જરૂર માત્ર બરાબર સંભાળની છે. તમે પોતે એક વાર પેટ ભરી ખાનું ખાધા પછી અર્ધા કલાકમાં પાછા ખાવા જેસો અને જુઓ કે ખાનાનો સ્વાદ કેવો લાગેછે

અને તમારેથી કેટલું ખવાયછે; ત્યારેજ તમને વ્યાજકની હાલત બરાબર જણાશે. આપણી ઓઝરીમાં થુંક જેવો એક ચકણો પદાર્થ પેદા થાયછે, જેને જઠરસ કહેછે. એ જઠરસથી આપણને ભખતી લાગણી થાયછે. જેવો કાંઈ ખોરાક પેટમાં દાખલ થયે. તેવો જઠરસ તે સાથે મળી જઈ તેને પચાવવાની ક્રિયા શરૂ કરેછે. બ્યારે સઘળો જઠરસ એ કામમાં વપરાઈ જાયછે અને કાંઈ ફાલતુ રહેતો નથી, ત્યારે આપણને વધારે ખાવાની ઈચ્છા રહેતી નથી. એટલું છતાં મૂરુલુ વિરૂધ્ધ આપણે કાંઈ વસ્તુ ખાઈએ તો તેને જોઈતો જઠરસ મળી ન શકવાથી તે પચી શકતી નથી. એ પ્રમાણે ઈચ્છા ન હોય ત્યારે પણ ખાવું એ મૂર્ખાઈ કહેવાય; પણ એક ન્હાના વ્યાજકને તેની મરુલુ ઉપરાંત ખાવાની કુરુજ પાડવી એ મૂર્ખાઈજ નહીં પણ એક જાતનું ધાતકીપણું ગણાય.

ન્હાનાં વ્યાજકને મ્હોઠાં માણસો ભેગાં ટેબલ ઉપર અથવા એકજ ભાણે જમવા બેસાડવાં એ લગાર વાંધા ભરેલું દીસેછે. નહીં પચી શકે તેવાં સ્વાદિષ્ટ પકવાનો તેમજ રાઈ સરકાના ચઢાકાથો તેઓને પહરેજ રાખવાં જોઈએ. વળી તેઓના ખાવાના વખત ચોકસ ઠેરવી રાખવા જોઈએ; અને તે વખતની વચ્ચે કાંઈ પણ ખાવાનું માગવાની કે આપવાની ટેવ રાખવી નહીં. એ ત્રણ વર્ષના વ્યાજકને દહાડામાં ચાર વાર ખોરાક આપવો. સહવારમાં છોકરું ઉદ્યું કે રોજ તેનું અંગ ઘોઈ સાફ કરવાનો કાયદો રાખવો; અને ત્યાર પછી તેનું પેહેલું ખાનું તેને આપવું. એ વખતે તેને ખાલી દૂધ અથવા દૂધમાં નરમ પાઉ કે

રોટલી ઝોળીને આપવી, અથવા સાયુચોખાની કે આરા-
 રતની પાતળી કાંઈ કરીને આપવી. ત્રણેક કલાક પછી
 ફરી થોડુંક દૂધ કે કાંઈ આપવી. બીજા ત્રણેક કલાક
 પછી એટલે બપોરે બાર કે એક વાગ્યાને સુમારે બાળકનું
 દહાડાનું મૂખ્ય ખાનું આપવું; તેમાં મતન કે ચીકીનનો
 ચિકાસ વગરનો સેરવો બાફેલા ચણક સાથે કે રોટલી કે ન-
 રમ પાંઉ સાથે આપવો. બાળકની પાચનશક્તિ ખિત્તી
 જાય તેમ તેને બપોરે નરમ ભુંજેલું ચીકીન કે મતન, એક
 હાફ બાઈલ્ડ ઈંડું, અથવા સારી ભુંજેલી માછલી અવાર
 નવાર આપતાં રહેવું. વળી એજ ખાના સાથે કાંઈ તરકા-
 રી કે મેવો પણ આપવાનું શરૂ કરવું. જે જ્ઞાતીના લો-
 કેને માંસનો ખોરાક ખાવાની બાધ હોય તેઓનાં છોકરાંને
 બપોરે દૂધ અને બરાબર પકાવીને મુલાયમ કરેલા ભાત ઉપર
 રાખેલાં ઠીક ગણાશે, અને તેમાં ધીમે ધીમે શાક ભાજ
 તથા તાજાં મેવાનો હુમેરો કરવો. બપોરનું આ લગાર ભારી
 ખાનું આપ્યા પછી પાંચ અથવા છ કલાક સૂધી બાળકને
 કરો ખોરાક આપવો નહીં. સાંજરે છ કે સાત વાગ્યાને સુમારે
 છેલું ખાનું આપવું; તેમાં દૂધ સાથે પાંઉ કે રોટલી અથવા
 કાંઈ એવી હલકી વસ્તુઓ સિવાયે બીજું કાંઈ આપવું
 નહીં. આ રીતે છોકરું સારી ભૂખથી સ્વાદ લઈને, પેટ
 ભરીને પોતાની મેજે ખાશે; એટલુંજ નહીં પણ આખી રાત
 અને દિવસનો પણ થોડો વખત આરામથી તનદરોસ્તી ભરી
 મીઠી ઊંઘ તે ભોગવશે. એ રીતે તમારા બુચ્યાને કાયદાસર
 ભૂખ લાગતી રહે અને માફકસર ઊંઘ આવતી રહે તો પછી
 તે મજબૂત, માતેલો અને તનદરોસ્ત નહીં કેમ થાય ?

પુત્રો કાં ખાતો નથી ?

બાળકોને બને તેમ પુષ્ટિકારક પણ સેહેલથી પચી શકે એવા ખોરાકથી ઘણા ક્ષયદો થાયછે. તેઓને કદાવર અને નિરાવર પુરુષો અથવા સુંદર અને તનદરોસ્ત સ્ત્રીઓ બનાવવાં છે; એટલા માટે તેઓનો ખોરાક બને એટલો શરીરને કાવતી આપનારો હોવો જોઈએ. વળી એવા પુષ્ટિકારક ખોરાકનો જેટલો જથ્થો તેઓ ખુશીથી ખાઈ શકે તેટલો બધો તેઓને આપવો જોઈએ; એટલુંજ નહીં પણ તેઓ ખુશીથી બને એટલો વધારે ખોરાક ખાઈ શકે એવી તજવીજ કરવી જોઈએ. આ વાત લગભર ભરમ ભરી છે એટલે તે ખોલાસાથી સમજાવવાની જરૂર છે. બ્યારે આપણે કાઠીએ છીએ કે બાળક ખુશીથી વધારે ખોરાક ખાય એવી તજવીજ કરવી જોઈએ, ત્યારે તેની મતલબ એમ નથી કે તે ખાઈ રહ્યા પછી તેને પતાવી સમજાવો, ખાંહોસ કરી, ધમકાવી અથવા મારીને બે બુક વધારે ખાવાની ફરજ પાડવી. ના; એમ નથી. સાધારણ અક્રમવાળી દરેક માતા સમજેછે કે એના કરતાં બાળકના હકમાં વધારે નુકસાનકારક ટેવ બીજી એકે નથી. તો પણ તમારા બાળકને પુરતો ખોરાક લેવાને લલચાવવુંછે;— તે કેમ બને ? આ રીતે બચ્ચાં એકની એક જાતના ખોરાકથી કંટાળેછે એટલે તેઓ તે ખુશીથી પુરતો ખાઈ શકતાં નથી. વળી એકજ જાતનો ખોરાક શરીરની પુષ્ટિને માટે જોઈતી સઘળી વસ્તુઓ હમેશાં પૂરી પાડી શકે નહીં; એટલા માટે બને એટલી જૂદી જૂદી જાતનો ખોરાક બાળકોને આ-

પવો જોઈએ. એકજ વસ્તુ જૂદી જૂદી રીતે પકાવીને આપી હોય તો તે પણ બાળક ખુશીથી કબૂલ રાખે છે. માટે બાળકના ખોરાકની વસ્તુઓ પસંદ કરવામાં જેમ સંભાળની જરૂર છે, તેમ તે પકાવવામાં પણ કેટલીક કુનેહ વાપરવી પડે છે. એ ઉપરાંત જ્યારે એક બાળક એક કુસાદે ઓરડાની સ્વચ્છ અને ખુશી હવામાં આરામથી ઊંઘીને ઉઠે છે ત્યારે તેને સારો ખેંદ લૂખ છુટે છે; પણ એક નડાના અંધિયાર ઓરડાની ઘેરાયણી, ગંદકીથી ભરેણી, વાસ આવતી હવામાં જ્યારે તે સુઈને ઉઠે છે ત્યારે તેના શરીરને જેમ હુશિયાર અને તાઝગી મળતી નથી તેમ તેનો લૂખ પણ તેજ થતો નથી; એટલે ખાધાને વખતે તે થોડું ઘણું ખાઈને ધરાઈ જાય છે. આ ઉપરથી આપણને એક બીજાને લગાર નવાઈ જેવો કાયદો મળે છે કે, એક બાળકને પુરતી લૂખ છુટતી ન હોય તો તેનો સુવાનો ઓરડો તપાસી તેમાં ઓખી હવાનો પુરતો આવજો માવજો થાય એવી ગોઠવણ કરવી. વળી ખુલી હવામાં શરીરને રોજ કસરત આપ્યાથી સારો લૂખ છુટે છે એ વાત હાલ આપણા લોકો સમજવા લાગ્યાં છે; એટલે અત્રે એટલુંજ કહીશું કે તેના લાલ બાળકોને પણ આપવાને ચૂકવું નહીં. રોજ ઠેરવેલે વખતે દરિયાને કાંઠે અથવા કોઈ બાગ બગીચામાં કે ખુલા મેદાનમાં ચાલીહાલી અથવા દોડીધામી શરીરને પુરતી કસરત આપવાની દરેક બાળકને ટેવ પાડવો જોઈએ. આ સઘળી વાતોની તમે સંભાળ રાખો તો આપણે ફરીથી પુછીશું કે તમારો બુચો પેટ ભરી નહીં કેમ જમે, મજબૂત અને માલેજો નહીં કેમ થાય, અને હમેશ તનદરોસ્ત નહીં કેમ રહે ?

હવે એને શો ખોરાક આપીએ ?

ઘણોક વાર બ્યારે દાકતર કોઈ દરદીને ઘરમાં જોવા આવેછે ત્યારે તેનું કામ થઈ રહ્યા પછી કુટુંબનું છ સાત માસનું એક બાળક તેને જોખાડવામાં આવેછે : અને 'હવે એને શો ખોરાક આપીએ' તે વિષે તેની સલાહ પુછવામાં આવેછે. દાકતર બાળકને તપાસેછે તો તેને એક બે દાંત કુટેલા જણાયછે, અને બાળક ઘણું કરીને તનદરોસ્ત અને ખુશમિજ્જ હોયછે. 'એને હવે દૂધપરજ રાખો : બીજે ખોરાક હમણાથી એને પચશે નહીં' એવું દાકતર મત આપેછે. એ વિચારથી નારાજ થઈમા અથવા બાપ ત-કરાર ચલાવેછે, "અરે એતો અત્યારથીજ ખાવાનાં વળખાં મારેછે ; એવો પાકો નેશિયારો છે કે જરા પાંડ કે રોટલીનો ટુકડો હાશમાં આવ્યો તોને ઝટ મ્હોડામાં નાખશે—કોઈ કોઈ વાર ચાવલના પણ મુદા ભરી ખાવા જશે—ને જે ટેબલ પર ખેસાડ્યો હોય તો પ્લેટમાંથી જેમી હાથમાં આવ્યું તે લઈ લાગણી મ્હોડામાં મુકી દેશે." આ સઘળા એન-ચાળામાં માબાપને પોતાના બાળકની હુશિયારી અને ચં-ચળાઈ દેખાય છે, અને તેને નક્કર ખોરાકની જરૂર છે તેની એ સઘળો નિશાની છે એમ તેઓ માનેછે. પણ પોતાના બાળકને જેટલી હુશિયારીનું ખોટું માન તેઓ આપેછે, તે-ટલીજ એ ધ્યારમાં આંધળાં થયલાં માબાપ પોતે ધરાવતાં હોય તો તેઓને ઝટ જણાશે કે ખાવા પોવાનીજ વસ્તુ નહીં પણ બીજે જેમી પદાર્થ બાળકના હાથમાં આવેછે તે તુરત મ્હોડામાં મુકવાની તેને સ્વભાવિક ટેવ હોયછે. ટેબલ પર

એસાડો ત્યારે પ્લેટ માંહેલું ખાવાનુંજ નહીં પણ ચમચો, કાંટો અથવા છુરી પણ તમારું હુશિયાર બચ્ચું તેટલીજ હુશિયારી અને હોંસથી મ્હોડામાં સેરવી દેશે ! વળી ઘણાં-ખરાં હોંદુ અને મુસલમાન ધરોમાં તો આ રીતે નામૂને ખાતર પણ દાકતરની સલાહ લેવામાં આવતી નથી ; પાંચ છ માસનાં બાળકને દૂધ ભાત અથવા એવોજ કાંઈ હલકો ખોરાક આપવાનું તો તેઓમાં સાધારણ છે.

બાળકને નક્કર ખોરાક આપવાની આટલી બધી ઉતાવળ શું કામ થવી જોઈએ, અને એ વિષે રુમાટલું બધું અજ્ઞાનપણું શા સારૂ હોવું જોઈએ તે સમજી શકાતું નથી. તનદરેસ્તી જાળવવાનો કોઈ પણ કાયદો કુદરતે જો ઘણો ખુલો અને સાધારણ અકલના માણસને ઝટ સમજ પડે એવો રાખ્યો હોય તો તે આ વાત વિષેનો છે. ખોરાક પેટમાં ખરાબર પચવા માટે પેહેલાંથી તે ખરાબર ચવાયેલો હોવો જોઈએ ; અને ચાવવા સારૂ દાંત જોઈએ ; એ સહેલી વાતો સર્વ કોઈ જાણે છે. તો પણ ખોરાક ચાવવાના દાંત કુટે તે પેહેલાં બાળકને નક્કર ખોરાક આપવાની કેટલાંબધાં માબાપો ઉતાવળ કરે છે ? આપણા મ્હોડામાંના સઘળા દાંતોની બનાવટ એકજ જાતની હોતી નથી ; અને જેમ તેઓની બનાવટ જૂદી જૂદી જાતની છે તેમ તેઓનાં કામ પણ જૂદાં જૂદાં ઠરાવી આપેલાં છે. આગલા એકવડા દાંત ખોરાકની વસ્તુઓ કરડવા, કાપવા અથવા ચીરવાને માટે બનાવેલા છે ; અને માંહેલા એવડા દાંત જેને આપણે દાઠ કહીએ છીએ તે ખોરાક ચાવવા અથવા દળી ભૂંકો કરવા સારૂ કરેલા છે. એટલા ઉપરથી આપણે સમજી શકી-

એછીએ કે જ્યાંસૂધી એક વ્યાજકને દાઢો કુટી ન હોય ત્યાંસૂધી તે નક્કર ખોરાક જરૂરવાને અશક્ત હોયછે; અને તેટલા માટે તેને પ્રવાહી ખોરાક એટલે માત્ર દૂધ ઉપર રાખવું જોઈએ. વ્યાજકની ઉમ્મર ગમે એટલી હોય, આસપાસનાંઓ ગમે એવી સલાહ આપે, ‘અમારે ઘેરનાં તો વ્યાજકનાં બચાવવાં’—ઈત્યાદિ કરી કોઈ મોટાંમાય ગમે એવા દાખાલાઓ રજૂ કરે, તો પણ જ્યાંસૂધી વ્યાજકને ચાર દાઢો કુટી ન હોય ત્યાંસૂધી તેને નક્કર ખોરાક આપવાની સાદાનીભરી ઉતાવળ—ખરાખર ખોલીએ તો મૂર્ખાઈ ભરેલી ભૂલ—કોઈપણ માતાએ કદી પણ કરવી નહીં. વ્યાજકના દાંત કુટવા માટે ત્યાંસૂધી તેને માત્ર માના દૂધ ઉપર રાખવું. દાંત દેખાવાની શરૂઆત એ તેની પાચન શક્તિમાં મુખ્ય શરૂ થવાની નિશાની છે; પણ તે વધારે એટલો જુજ છે કે તેના ખોરાકમાં કાંઈ મહોટો ફેરફાર કરવાનું વાજબી ગણાય નહીં. માતાએ તેને દિવસમાં એક બે વાર ઓછું ધવાડવું અને તેને બદલે સોજું તાજું ગાયનું દૂધ રોજ એક કે બે વખત પાવાની ટેવ શરૂ કરવી. વળી કોઈ કોઈ ઠેકાણે બે કે ત્રણ વર્ષના વ્યાજકને પણ કૂકત માતાના દૂધ ઉપર રાખવામાં આવેછે. આ વાજબી નથી; કેમકે તેની ઓઝરી બીજાં ખોરાક પચાવવાને તૈયાર હોવા છતાં તે કામ તેને મળતું નથી, તેથી તે નબળી પડી જાયછે અને વ્યાજકને નુકસાન થાયછે.

કેટલાંકો તકરાર કરેછે કે હલકી વર્ણના અનસમજી લોકો પોતાનાં બચાવને છઠે સાતમે મહિનેથીજ નક્કર ખોરાક આપવા માટેછે તો પણ તેઓ તનદરેસ્ત કેમ રહેછે ?

થોડો વખત તેઓ તનદરોસ્ત લાગે છે ખરાં; પણ એવાં પા-
 ણકો લાંબો વખત સૂધી સુખાકારી લોગવી થકતાં નથી.
 કોઈવાર ઓચિંતું રાત્રે ઊંઘમાંથી ઊંઠકું ભડકીને ઉઠે છે અને
 તે એકદમ ધણુંજ રડયા કરે છે. અથવા ખેહોશ થઈ જા-
 ય છે અને તેને ખેંચ અથવા તાણુ થઈ આવે છે. ગભરા-
 ટમાં ને ગભરાટમાં કોઈ દાકતરને ખોલાવવામાં આવે છે જે
 તુરત ઝાડા અથવા ઉસટી થવાની દવા આપે છે. આથી
 જે કારણને લીધે ઉપલી ભયંકર નિશાનીઓ પેદા થઈ હતી
 તે કારણુ પાપડા પાળકના શરીરમાંથી નિકળી જાય છે અને
 તેને આરામ થાય છે. પણ સઘળી વખતે આ પ્રમાણે તુ-
 રત આરામ થતો નથી; કોઈ કોઈ વાર પાળકને ઘણા દહાડા
 અથવા મહિનાઓની લાંબી બિમારી લોગવવી પડે છે; જેથી
 તે ધણું નબળું અથવા હમેશાનું દરદી થઈ જાય છે. તુળી ધણીક
 વાર માત્ર એક રાતના એવા ગભરાટમાં પાળક મરણુ પણ
 પામે છે. અને તોપણુ આ તેજ છોકરું છે કે જેને જોઈ
 કોઈ હમેશાના માદા દુબળા પાળકની માતા અદેખાઈ કરી
 પોતાના ઘરના દાકતરને તાણુ મારતી હોય કે જીવોની આ
 મારા રામાનું બચ્ચું! એની મા તમે કહો છો એવી કાંઈ
 પણ સંભાળ લેતી નથી તોપણુ એ કેવું બની જેવું બનતું
 જાય છે! એને તો કાંઈ થતું નથી?" કાંઈ થતું નથી? જે
 પાળક પીલતન જેવી દેહ લોગવવાને સરજેલું તે એક ખો-
 લખોલતામાં મરણુ પામે એથી વધારે બોનું શું થાય? અને
 એવા કેટલા બધા દાખલા આપણે જોઈએ છીએ અને
 સાંભળીએ છીએ?

કસરત.

કોઈ પણ જાતની મેહનત જેમાં શરીરના સઘળા ભાગોની ધૂરેપૂરી અને એક જુદી હાલચાલ થઈ શકે તે કસરત કહેવાય; અને રોજ ખુલી હવામાં એવી કસરત લેવાની ટેવ રાખ્યાથી શરીરની સુખાકારી સચવાઈ શકે છે. ખીજી કોઈ જાતની કસરત કરતાં ખુલી હવામાં રોજ સાંજે અથવા સહવારે ચાલવાની કસરત ઉપર આ પુસ્તકમાં મૂખ્ય ધ્યાન ઝેંચવામાં આવ્યું છે, તેનું કારણ એકે એ જાતની કસરત લેવાનું સઘળાંઓને સહેલથી બની આવે છે. ગરીબ, તવંગર, ધરડાં, જીવાન, સ્ત્રી, પુરૂષ સઘળાંઓને, જે તેઓ મનપર લે તે, રોજ સાંજે ખુલી હવામાં ફરવા જવાનું જરૂર બની શકવું જોઈએ; પણ તેટલા માટે દોડવાની અને ખીજી કસરતો ઝાઢી ઉપયોગી નથી. આ પણ જવાનો માટે ક્રીકેટની અને લૉન તેનીસની રમતો ઘણી ફાયદાકારક ગણી શકાય. એટલુંજ નહીં પણ આપણી છોડીઓની દરેક નિશાળમાં પણ એકેક લૉન તેનીસ ક્લબ્બ ઉભી થવી જોઈએ. આ રમત સ્ત્રીઓને ઘણી ગુણકારક છે. નિશાળોમાં અભ્યાસ કરતી હાલની જવાન સ્ત્રીઓને ધ્યાનથી તપાસવાની જોઈએ તે તક મળી હશે તેઓ જોઈને ઘણાજ દુખી થયા હશે કે તેઓમાંની ઘણીખરીઓ નબળી, કૃશાંગ અને સદાની દરદી જેવી દેખાય છે. છોકરાંઓને એકદમ હુશિયાર કરો નાખવાની માયાપોતી મૂખાઈ ભરી હોંસનું આ એક પરિણામ છે.

સ્ત્રી અને પુરૂષ બન્ને માટે ચાલવા કરતાં દોડવાની

કસરત વધારે ફાયદાકારક ગણાય છે ; કેમકે તેથી શરીરના સાંધાઓને તેજી મળે છે, આપણું લોહી વધારે જ્વેશથી આપ્યા શરીરના દરેક ભાગમાં ફરીવળી શકે છે, અને તેથી માંહેલા અવયવોને તેઓનું કામ કરવાને ઉત્તેજન અને મદદ મળે છે. આપણે ઘણીવાર ૪૦ અથવા ૪૫ વર્ષની ઉંમરનાં માણસોને ફરિયાદ કરતાં સાંભળીએ છીએ કે કેટલોક વખત સૂઈ પેસી રહ્યા પછી તેઓ એકદમ ઉઠી ચાલી શકતાં નથી. 'આ આપણા ટાંટિયામાં હવે જ્વેર રહ્યું નથી' એમ તેઓ નાસી પાસીથી બોલે છે. ખરેખર તો તેઓનાં જ્વેર અને ઘુંટણનાં ગોટલાંઓ નરમ અને નખળાં પડી ગયલાં હોય છે. એવાં માણસોએ પોતાની જવાનીમાં કાંઈ ચાલુ કસરતથી એ ગોટલાંઓને મજબૂત કરવાની ખાસ સંભાળ લીધી હોતે તો કદાચ પાછળથી ઉપલી-ફરિયાદ કરવાનું કારણ રહેતે નહીં. પણ જૂદી જૂદી કસરત વિષે હજી એક વાત કેહેવાની રહી ગઈ છે. ઘોડા દોડાવવાનું અને વાઈસોકલ અને ત્રાઈસોકલ ઉપર સહેલ કરવાનું કામ પેસાવાળાઓનું છે. પોતાની ગરીબ ગુજ્જસનો વિચાર કર્યા વગર ખીજાએ કાંઈ કરેલું જોઈ તે પ્રમાણે કરવા મંડી જવું એ હાલના પારસીઓની એક સ્વભાવિક નખળાઈ છે. કસરતની વાતમાં પણ એ નખળાઈને આધીન થઈ પડવાની ભૂલ આપણે ઘણીકવાર જોઈએ છીએ. સઘળા વર્ગના લોકોને સઘળી જાતની કસરતની જરૂર છે એવું કાંઈ નથી. જે જેને માફક આવે અને જે જેનાથી ખતી શકે તેજ જાતની કસરત દરેક જણે કરવાની ટેવ રાખવી.

સાચવતીના સો વર્ષના આવરદા.

જ્યારે કોઈ શહેરમાં એકાદ ઉડતો રોગ ફાટી નિકળે છે ત્યારે સામાન્ય વસ્તીના બચાવ અર્થે મ્યુનિસિપાલિટી અથવા સરકાર કેટલાક કડણ કાયદાઓ અમલમાં આણે છે. એ કાયદાઓથી આખા શહેરની વસ્તીને મોટો લાભ થવા સાથે કેટલાકને થોડી ઘણી અગવડ પણ ખમવી પડે છે. મુસાફરો અને વેપારીઓને તેઓનાં કામકાજમાં અડચણ પડે છે, ધંધાદારીઓનો વખત નકામો જાય છે, અને સાધારણ શહેરીઓને અનેક પ્રકારની સંભાળ લેવી પડે છે. એવે સમયે કેટલાંક સમજી માણસો પણ પોતાને નડતી થોડી ઘણી અડચણો સારૂ સતાવાળાઓને તેવા કડણ કાયદાઓ માટે બદનામ કરવા નિકળી પડે છે; પણ લગાર મોટું મન રાખી એવો વિચાર નથી કરતાં કે પોતાને નડતી થોડી ઘણી અગવડોથી આખા શહેરને તો મુખ થાય છે. કેટલાક ઉડતા રોગો આપણી સઘળી સાવચેતીઓ છતાં એવી સિક્તથી એક મુલકમાંથી બીજા મુલકમાં દાખલ થઈ જાય છે કે ગમે એવા સખત સરકારી કાયદાઓ પણ તેઓ માટે પૂરતા ગણાતા નથી.

એ જાતનો ધ્યાનમાં રાખવા જોગ એક બનાવ થોડુંકની વાત ઉપર યૂરોપના એક ગામડામાં બન્યો હતો. એવું જણાય છે કે તે ગામડામાં એકવાર “દીક્રીરીઆ” નામનો ગળાનો એક બહુજ યૂરો રોગ ફાટી નિકળ્યો. એક બાળક ચાર દિવસની માંદગી લોગવો મરણ પામ્યું. થોડાક દહાડામાં બીજાં સાત બાળકો એજ દરદના લોગ થઈ પડ્યાં, જેમનાં પાંચ મરણ પામ્યાં. એ પ્રમાણે એ રો-

ગનું જોર વધતુંજ ચાલ્યું; અને પાંચ માસમાં ૧૨૫ જ-
ણાઓ ઉપર એ વૂરા દરદે હુમલો કર્યો, જેમાંનાં ૩૫ જ-
વડાઓ મોતને તાબે થયા. આવો મામલો જોઈ દાકતરો
પણ અજબ થયા; અને ધૂંજ તથા ખંતથી તપાસ
ચલાવતાં તેઓને માલમ પડ્યું કે પેહેલું વ્યાજક માદું
પડ્યું તેની થોડાજ દહાડા આગમ્ય તેની પાડોસમાંજ ર-
હેનાર એક ખેડુતને ત્યાં ખીંજે ગામથી એક દજન કપૂ-
તર ભેટ આવ્યાં હતાં; એઓમાંનાં એને રસ્તામાં આવતાં
'દીક્રથીરીઆ' લાગુ થયો હતો અને મજકુર ખેડુતને ઘેર
પોહોચવા પેહેલાં બંને મરણ પામ્યાં હતાં. ખેડુતને ઘેર
આવો પુગ્યા પછી ખીંજ સાત કપૂતરો એજ રોગથી મુવાં.
હવે એ ખેડુતનું ઘર ગામડાના ઉત્તર ભાગમાં આવેલું હતું,
અને તે વેળા ત્યાં ઉત્તર તરફથીજ પવન ફુકતો હતો. એ-
ટલા ઉપરથી દાકતરોએ અનુમાન કર્યું કે એ પવનના જો-
રથી ઉપલા રોગનાં ખીયાં આખા ગામડામાં ફેલાઈ ગયાં,
અને નબળાં વ્યાજકો, ઝોરતો અને મરદોના દમમાં તે ગ-
યાથી તેઓને પણ એ વૂરું દરદ લાગુ પડ્યું.

હવે જો એ કપૂતરો ગામડામાં આવ્યાં તેવાંજ તે સ-
ઘળાંનો નાશ કરવાનો સરકારે હુકમ કર્યો હતો તો તે એક
જાતનો જુલમ સમજી આખું ગામડું તે સામે પુકાર ઉઠાવવા
નિકળતે ! વળી દાકતરોની સાવચેતીની શિખામણો પોતા પા-
સેજ રાખી મુકવાની પ્રજામત બલામણુ કરતે; અને કપૂ-
તરના રોગનાં ખીયાં માણસના દમમાં જતે અને તેથી જરૂર
મરણો નિપજતે એ સઘળી કલ્પના સમજી છાપાવાળાઓ
તેની સાવચેતી માગવા ઉતરી પડતે !!

ગરમીની રૂતુમાં તપ્પિયતનો જતન.

ગરમીની રૂતુમાં શરીરને ખેંચેતી અને કચ્ચવાટ થાયછે. જરા પણ કામ કે કસરત કીધાથી પુઠકળ પરસેવો છુટેછે ; ઘડી ઘડી બહુ તરસ લાગેછે અને જલ તથા મ્હોડું સુકાઈ જાયછે ; સુસ્તો લાગેછે અને કામકાજ કરવા ગમતું નથી ; શરીરને ખંજવાળ થાયછે અને અર્જાઈ, પ્રોક્ષા ઇત્યાદિ કુટી નિકળેછે. ગરમીના દહાડામાં કુદરત પોતે આપણા શરીરને થંડું રાખવા તજવીજ કરેછે ; પણ તેને મદદ કરવાને બદલે આપણે એર તેની મલલખ ઊધી વાળીએ છીએ. જેમ પરસેવો નિકળવાથી શરીર માંહેની ઘણી ગરમી ઓછી થાયછે, તેમજ પરસેવો સુકાયાથી પણ ફેટલીકં ગરમી ઓછી થાયછે. વળી કપડાંની પસંદગીમાં પણ આપણે ચૂક કરીએ છીએ. ગરમીનો રૂતુમાં ઉત્તના કપડાં ધિક્કારવામાં આવેછે, પણ તે એક મ્હોટો ભૂલ છે. ઉપર ઉપરથી જેતાં વાંચનારને આ નવાઈ જેવું લાગશે કે, સરદીનો રૂતુમાં ઉત્તનાં લુગડાં આપણા શરીર માંહેની ગરમી જાળવી રાખવાને જેટલાં ઉપયોગી છે, તેટલાંજ તેઓ ગરમીની રૂતુમાં આપણું અંગ થંડું રાખવાને અગત્યનાં છે. સુતરાઉ અને ઉત્તનાં લુગડાંની ખાસિયત એ છે કે તેઓમાંથી ગરમી આરપાર જઈ શકતી નથી ;—એટલે કે જો આપણું અંગ ગરમ હોય અને બહારની હવા સરદ હોય તો એ જતનાં લુગડાં આપણા શરીરનો ગરમી માંહેની માંહે સાચવી રાખેછે ; એટલા માટે થંડીના દહાડામાં તેઓ ઉપયોગી છે. હવે એજ રીતે બ્યારે બહારની હવા ઘણી ગરમ હોય ત્યારે

ઉત્તનાં લુગડાંમાંથી તે ગરમી પસાર નહીં થઈ શકવાને લીધે ગરમીની અસર આપણને ઝાઝી જણાતી નથી ; અને એ પ્રમાણે એ લુગડાં સાધારણ લોકો માનેછે તેમ ગરમી વધારતાં નથી, પણ ગરમીના દહાડામાં પણ ગરમી ઓછી કરવાનું એક અગત્યનું સાધન થઈ પડેછે. કેટલાંક લોકો ગરમીના દહાડામાં પૂરતાં વસ્ત્ર પહેરતાં નથી ને શરીરનો કેટલોક ભાગ ખુલો રાખેછે તે કામ ઘણું અવિચારી ને નુકસાનકારક છે. ગરમ પવન ઉઘાડા અંગને ચાલુ લાગેલો રહેવાથી સામી વધારે ગરમી પડેછે ; તેવામાં જો રાત્રે અથવા બીજે કોઈ વખતે એકાએક થંડો પવન નિકળી આવી ઉઘાડા શરીરને તે લાગે તો તેમાંથી ઘણાં ભયંકર પરિણામ થાયછે. આ વિષે ખોલતાં એક બીજી વાત યાદ આવેછે જે ઉપર વાંચનારનું ધ્યાન ખેંચવાની તક મળેછે. કેટલાંક માણસોને સરદીનાં ઘણાંક દરદો સરદીના નહીં પણ ગરમીના દહાડામાં થઈ આવેછે ; આથી તેઓ અન્નયપ્ત થાયછે, અને તે શરીરની નખખાઈને લીધે થતું હશે એમ વિચારેછે. ખરૂં કારણ તો એછે કે, સરદીના દિવસોમાં પોતાને સરદીનું કોઈ દરદ લાગુ નહીં પડે તેની તેઓ પૂરતી સંભાળ લેછે ; બ્યારે ગરમીના દિવસોમાં તેવી કાંઈ સંભાળ લેવામાં આવતી નથી. દાખલા તરકે સરદીની રૂતુનો થંડો પવન તેઓના નખખા શરીરને ઢોક લાગતો નથી તેથી તેઓ ઉઘાડી પ્યારો કે પ્યારણાના મુઠોમાં ખેસતાં કે સુતાં નથી ; પણ બ્યારે ગરમી પડેછે ત્યારે એ વાતમાં લગાર ખેદરકારો રાખવાનું મન થાયછે. પછી જો એકાએક થંડો પવન કુકવા માડ્યો તો તેની અસર તેઓ ઉપર ઝડ થઈ આવેછે.

ગરમીની રૂતમાં ઘણાં જાણીને બરફનું પાણી પીવું બહુ ભાવે છે તે પણ વારંવાર થંડું પાણી પીવાની અથવા તે ઘણું જ થંડું કરી પીવાની ટેવ સારી નથી. ઘણું પાણી પીવાથી પેટ ઠંડુ થઈ જઈ ભૂખ મૂરી જાય છે અને જે થોડો ઘણો ખોરાક ખેટમાં જાય છે તે બરાબર પચી શકતો નથી. વળી ઘણું થંડું પાણી દાંતને નુકસાનકારક હોઈને આપણી આંતરની ગરમી એકદમ આછી કરી નાખી તેને નબળી પાડી દે છે, અને એમ થવાથી અજીર્ણ થઈ તેમાંથી અનેક પ્રકારના રોગ ક્રિપન્ન થાય છે. સારાંશ એ કે ગરમીના દહાડામાં નીચલી વાતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ:—

૧. થોડી કસરત કરવી. ઘણું ઉતાવળે કે ગ્રાહું ચાલવું નહીં.

૨. અંગ ઉપર લુગડાં, હાલકાં, દીલાં અને તોપણ સારા કુમાસનાં સુતરાઉ અથવા ઉનનાં પેહેરવાં.

૩. પરસેવાથી બીજાંબલાં લુગડાં અને એટલાં જલદી બદલતા રહેવું.

૪. પીવામાં થંડું પાણી લેવું. દારૂ પીવા નહીં, પણ જે ટેવ હોય તે અર્ધો ભાગ લેવા અને તેમાં થંડું પાણી વધારે ભેળવું.

૫. માછલી ખાવી નહીં. ગોસ્ત થોડું ખાવું.

૬. રોજ એકવાર જરૂર નાહવું; બની શકે તો દરિયાના પાણીથી અંગ ધોવું ઘણું ગુણકારક છે.

૭. કોઠો સાફ રાખવાની સંભાળ લેવી.

કાન ખોતરની.

“ અંતે રાતે બાર વાગે ઉઠીને કાન કોતર્યો ત્યારે જરા જાંઘ આવી.” કાનના દરદથી પોડાતી એક ઉમ્મરે પુગેલી પારસી બાનુંએ આ પ્રમાણે દાકતરને પોતાની હકોક્ત કહી સંભળાવી. હવે આ રીતે કાન ખોતરવાની ટેવ આપણા લોકોમાં એટલી સાધારણ થઈ પડી જોવામાં આવે છે, કે તેનાં નુકસાનકારક પરિણામ ઉપર વાંચનારનું ધ્યાન ખેંચેલું નકામું ગણાશે નહીં. ઘણાંક લોકોના મનમાં આ વિચાર મજબૂત પેસી ગયલો જણાય છે કે કાનમાં મેલ એકઠો થઈ રહેવાથી કાનનાં સઘળાં દરદો પેદા થાય છે; અને કાન જરા દુખ્યો અથવા ભારી લાગ્યો કે લાગલાં તેઓ પોતે પોતાના દાકતર બની જઈ પોતાના વિચારની ફિલસુફી પ્રમાણે કાન ખોતરવા મંડી જાય છે. આ રીતે એક માઠી ટેવની શરૂઆત થાય છે; અને પછી સઘળી માઠી ટેવોની પેઠે તે એવી સજડ જડ ધાલી ખેસે છે કે એક માણસની ગમે એવી નાખુશી છતાં તેને દહાડામાં ત્રણ ચાર વાર કાન ખોતર્યા વગર ચાલતું નથી. કોઈ કાગળની ઝિંદી કરી તે વતે કાન ખોતરે છે; કોઈ કિવલ પેનની અણીથી તો કોઈ અશામાના છેડાથી કાનનો મેલ કહાડે છે ! વળી કેટલાંક માણસો તો ખાસ પૈસા આપીને કાન ખોતરાવે છે— ગરથ ખર્ચી દરદ વેચતું લેવાનો આ એક અચ્છો દાખલો છે— અને કેટલાંક કાન ખોતરણીને એક જરૂરની વસ્તુ સમજી, હમેશા પોતા પાસે રાખી, હાથ જરા પણ પરવારતા પડ્યા કે એ જરૂરની ચીજનો સારો પેઠે ઉપયોગ કરવા મંડી જાય છે.

આ ટેવ બહુ નુકસાનકારક છે ; અને તેથી ઘણીક વાર ઘણાં માઠાં પરિણામ નિપજેલાં જણાયાં છે. કાનનાં જૂદાં જૂદાં દરદેથી પીડાતા રોગીઓની બરાબર તપાસ કરીશું તો જણાશે કે, તેઓમાંના ઘણાખરાના દરદનું મૂળ કારણ એકજ છે—અને તે કાન ખોતરવાની બરાબર ટેવ છે. આપણે જોને કાનનો મેલ કહીએ છીએ તે ખરું જોતાં મેલ એટલે એક નકામી ગંદી વસ્તુ નથી. એ એક ચિકણો મીન જેવો પદાર્થ છે ; તેની દરેક માણસના કાનમાં ખાસ જરૂર છે ; અને તેટલા માટે તે ખાસ ઉત્પન્ન થાય છે. આપણા કાનની માંહેલી કોરે એક બારીક, પાતળો પરદો છે. એ પરદો એટલો કુમળો છે કે જો તેને હવાનો ઝપાટો અથવા મહોટા અવાજનો ઝટકો અથડે તો તે તુરત ફાટી જાય. હવે આપણે દહાડામાં ઘણીકવાર પવનના ઝપાટા ખમીએ છીએ, અને મહોટા અવાજો સાંભળીએ છીએ, તોપણ આપણને કાંઈ નુકસાન થતું નથી, તેનું કારણ એટલુંજ છે કે જોને આપણે મેલ કહીએ છીએ તે ચિકણો મીન જેવા પદાર્થથી આપણા કાનના તે પરદાનું રક્ષણ થાય છે. એ ઉપરથી જણાશે કે કાનનો મેલ એ એક નકામી નાખી દેવાની નહીં પણ ઘણી ઉપયોગી અને સાચવી રાખવા જોગ વસ્તુ છે.

એ ઉપરાંત, કાન ખોતરી તેમાંથી મેલ કહાડવાને અથવા કહાડવાને ઘણી પોતાને એક બીજું વધારે મહોટું નુકસાન કરી બેસે છે. ઉપર કહ્યું તેમ કાનનો પરદો બહુ નાજુક છે ; તેના ઉપર એક સળી કે કાગળની પિંદડી પણ લાગતાં તે ધસાય છે, અને માંહે આગ બળે છે. આ અગ-

નનું ખરું કારણ જાણવાને બદલે તે બિચારો એમ સમજે છે કે 'કાનમાં મેલ કરડો છે' ! અને તેથી તે વધારે ને વધારે કાન ખોતર્યા કરે છે. આ રીતે માંહેલા નાજુક પરદા ઉપર ચાલુ ઘસાડો પડ્યાથી તે સુજી આવે છે અને પછી પાક પર ચલડો છે, અને લાંબો વખત સૂધી સારાં થઈ નહીં શકે એવાં પીડાકારી દરદોને જન્મ આપે છે. ખરી વાત છે કે કોઈવાર કાનમાંની એ મીન જેવી વસ્તુ જોઈએ તે કરતાં વધારે થઈ પડે છે, અને પછી સુકાઈ માંહે ખુટ્યા કરે છે. આથી થોડું ઘણું દરદ થાય છે, કાન ભારી ભારી લાગે છે અને સાંભળવામાં અગવડ પડે છે. એવે વખતે પણ કાનમાં કંઈ ખોસી મેલ ખોતરી કહાડવાની જરૂર નથી. એને માટે એક સહેલ ઉપાય છે જેથી કાંઈ પણ ઈજ્જત થતી નથી, અને કાન સાફ થાય છે. કાનમાં સુકાયલા મેલનો ડુબો ખુટી બેઠો છે એવાં ખાત્રી થાય ત્યારે બે દહાડા સૂધી રોજ બે ત્રણ વાર સાલીડનું અથવા માંદું તેલ સહેજ ગરમ કરી તેનાં થોડાંક ટીપાં કાનમાં નાખવાં. આથી મેલ નરમ થઈ આપોઆપ નિકળી જશે, અને કાનને કોઈ પણ રીતની ઈજ્જત થવાની ધાસ્તી રહેશે નહીં.

ટુંકમાં આટલી એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે કાનમાં કદીબી કાંઈ પણ વસ્તુ ખોસવાની જરૂર નથી. ગમે એવી નરમ વસ્તુ, ગમે એવી સાંભાળ અને ધોરજથી ખોસવામાં આવે તો પણ તેથી ક્ષાયદાના કરતાં નુકસાન વધારે થાય છે. કોઈ કોઈ વાર શરૂઆતમાં લગાર કરાર વળતો હોય એમ જણાય છે, પણ મોડે વેહેલે એ માઠી ટેરની અસરો પ્રગટ્યા વગર રહેતી નથી.

કુંઝા કાકાએને લેટ.

શરીરની સંભાળ વિષે હમણા આપણાં લોકો થોડું ધણું સુમળવા લાગ્યાં છે. ચોખી હવા, સ્વચ્છ પાણી, હલકો ખોરાક અને માફકસરની કસરતથી શરીર સુખી રહે છે અને હૃદયી લાંબી થાય છે એ ઘણાંક જણ જાણે છે. પણ આપણા મનના જુસ્સાઓથી તનદરોસ્તી ઉપર થતી અસર વિષે આપણે કેટલા યેખપ્પર અને યેદરકાર છીએ? ગુસ્સો, વેર, અદેખાઈ, લોભ ઇત્યાદિ જુસ્સાઓને પોતાના મનમાં રમતા રાખનાર ઘણી થોડુંજ જાણે છે કે તેના બળાપાના અંગારમાં તે પોતેજ બળી ખાક થાય છે ! આપણા મન અને શરીર વચ્ચે ઘણો અતન્નગનો સંબંધ રહેલો છે. જ્યારે આપણે માંદાં હોઈએ છીએ ત્યારે આપણને કશો વિચાર કે મન રોકાય એવું કાંઈ પણ કામ કરવા ગમતું નથી, તેનું કારણ એટલુંજ કે શરીરની માંદગીમાં આપણું મન પણ ભાગ લે છે, અને તેથી તે બેચેન રહે છે. એજ પ્રમાણે મન જ્યારે લોભ કે ગુસ્સાથી ઉસકેરાયલું હોય, અથવા અંટસ કે અદેખાઈથી બળતું હોય, ત્યારે શરીર પણ એ બૂરા જુસ્સાની ટેવનો ભાગ થઈ પડે છે, અને તનદરોસ્તી બહુ બીગડી જાય છે. એવા બૂરા વિચારો મનમાં હમેશા રમતા રહેવાથી મગજને જોઈએ એટલી આસાયશ મળતી નથી, અને તેથી લેજું નબળું પડી જાય છે. નબળા લેજવાળા માણસોને ઝાઝી ભૂખ લાગતી નથી, અને વળી ખ. ઘેલું પચતું નથી. ખોરાક ચાલતો બંધ થયો એટલે શરીરના બીજા અવયવો પણ નબળા

પડવા માડેછે; અને એક નબળું શરીર ધણીક જાતના કુ-
ખદરદેનો વાસ હોયછે એ સર્વ કોઈ જાણેછે. ધરતો જે
વડો માણસ શેજ જમતી વખતે ખીન્નંઓની ચાલચલાણ
અને કામકાજમાં ખામી કહાડી તેઓ સાથે ગુસ્સો કરેછે,
તેણે જાણવું જોઈએ કે તેની સોના સરખા ખાનાંમાં તે
જાણે હાથે કરી ઝેર લેળવા જેવું કરેછે. જે કુંઝડાઓ
જાણે એરંથિયાનો જુઠાપ લીધો હોય એવું મહો રાખી પો-
તાનો મોલો અને દરજ્જો જાળવવાનાં ખાટાં કાંકાં મારેછે,
તેઓએ સમજવું જોઈએ કે તેઓની એવી ચલથી પો-
તાને તેમજ ખીન્નંઓને અકારી થઈ પડેલી તેઓની કં-
ગાલ હંદગીનાં થોડાં વર્ષો તેઓ હાથે કરી ઓઠાં કરેછે.
જે આંધળા અદેખાઓ ખીન્નંની ચલતી દશા જોઈ શક-
તા નથી, તેઓની આંખમાં આ વિચારથી મગ્યાં વાટવા
જેટલી ત'હાડક વળશે કે તેઓની આ ઘિકારવા જોગ ટે-
વથી પોતાની ટુંક પુંજ, જેથી તેઓ નારાજ છે, તેમાંથી
કોઈ નસીબદાર દાકતરને સારૂ એક નહાનો જેવો હિરસો
તેઓ હાથે કરીને (જોકે રાજપુશી વગર) જૂદો કહાડી
રાખેછે. જે લોલિયાઓ રાતે ખિંધાને પડ્યા પડ્યા લો-
કોના લાખો લઈ લેવાના અને હુઝારો હોઈઓં કરી જ-
વાના વિચારો કરેછે, તેઓએ યાદ રાખવું જોઈએ કે તેઓ
એ મહોટી દેલત ખાતા નથી, પણ એ દેલત અને તે વિ-
ખેના વિચારો તેઓને જીવતાં જીવત ખાઈ જાયછે ! એટલા
માટે એ ખૂરા હવસો દૂર કરી શકે એટલી પૂરતી કેળવણી
જેઓને નહાનપણથી મળી નહોય તેઓએ મહોટપણે એવા
જુસ્સાઓ મનમાંથી કહાડી નાખવાની ખંતથી મેહનત લેવી.

ધરતી ખાનુંખાન જે ખોલ.

“તનદરોસ્તી અને ખુબસુરતી” એવા મથાલા હેઠળ એક અમેરિકન વિદવાન લખેછે, કે સ્ત્રીઓને નહાનપણુ-થીજ રાખવું જોઈએ કે તનદરોસ્તી વગર ખુબસુરતી કદી પણ મેળવી શકાતી નથી; તનદરોસ્તી જાળવવાના કા-યદાઓથી ઉલટાં ચાલ્યાથી ખુબસુરતી કદી પણ જાળવી શકાતી નથી. જ્યાંસૂધી એક સ્ત્રી પોતાના શરીરને જો-રાવર, ચપજ અને તનદરોસ્ત રાખવાની સંભાળ લેતી નથી ત્યાંસૂધી ચામડીને નરમ અને સુંવાળો કરવાના, ગાલને ગુલાબી બનાવવાના અને ચહેરાની ખુબસુરતી વધારવાના સઘળા ઉપાયો નકામા સમજવા. એક ખુશાલ, હસતો, ખુ-બસુરત ચહેરો તનદરોસ્તીની છુપાવી નહીં શકાય એવી એક ગહવાઈ છે; શરીરનાં સઘળા અવયવોનું કામ બરા-બર ચાલેછે તે દેખાડવાની એ એક આરસી છે. એવો એક ખુદરતી ખુબસુરત ચહેરો કપડાં, ઘરેણાં અને મહોડે લગાડવાના રંગ અને પાઉદરથી થઈ શકતો નથી; પણ ચોખી હવામાં ફરવાની, હમેશ ખુશ મિજાજ રાખવાની, અંદાજેથી રહેવાની અને રોજ પૂરતી કસરત કરવાની ચાલુ દેવનું તે એક પરિણામ છે. લાલ, લીલી સાડીઓ અને ઊંચી એડોનાં ખુત પેહેરી ખુબસુરતમાં ખપવા ઈચ્છનારો રડતી સુરત અને સોરતિયાં સરખા પાતળા શરીરવાળો આ-પણી ખાનુંખો આ ઉપરથી પોતા વિષે શો વિચાર કરશે?

એક કપ ચા.

સઘળી જ્ઞાતના લોકોમાં તેમાં મૂખ્ય કરીને મુસલ-
માનો અને પારસીઓમાં હાલ ચાનો ખપ સાધારણ થઈ
પડ્યો છે; અને દિન પર દિન ખોરાકની એક વસ્તુ દાખ-
લ તે વધારે વપરાસમાં આવતી જાય છે. રોજ એ વખત
ચા પીવાનો દરેક ઘરનો અને દરેક જણનો કાયદો થઈ
પડ્યો છે; અને ‘એક વખતનું ખાવાનું નહીં મળે તો ચાલે
પણ એક વખતની ચા વગર તો નહીં ચાલે; ખા!’ એ
વાક્ય આપણાં મુઠરેલાં જવાન સ્ત્રી અને પુરૂષોમાં એક
કહેવત જેવો સાધારણ થઈ પડ્યો છે. હવે આપણે રોજ
એ વાર જેમ ચા પીજીએ છીએ તેવી ચાલુ ટેવમાં ઝાઝું
વાંધા ભર્યું કાંઈ નથી. પણ હાલની વજણ એ ખપમાં
વધારો કરવાની છે—કેટલેક ઘેર ખાનું ખાધા પછી એક
ચાનું કપ ચહડાવવાનો ચાલ દાખલ થઈ ચુક્યો છે.

સુક્રી ચાને તપાસી જોતાં એવું જણાય છે કે તેમાં
મૂખ્ય એ પદાર્થો આવે છે: એઓમાના એકનું નામ “તા-
નીક આસિદ” અને બીજાનું “થીઈન” નામ છે. પેહ-
લાની ખાસિયત એવી છે કે તેથી માણસનો ઝાડો કપ્પજ
થાય છે, તેમજ બીજી રીતે શરીરમાંથી ગંદકી નિકળી જતાં
અટકે છે. ‘થીઈન’ દારૂની માફક પેહલાં આપણા ભેજને
તેમજ જ્ઞાનતંતુઓને ઉસકેરી તેજ કરે છે, અને થોડીકવાર
પછી દારૂની માફકજ તેઓને વધારે સુસ્ત કરી મુકે છે.
કોઈનું જરા માથું દુખતું હોય તો તુરત તેને ‘ગરમ ગરમ
સારી જેવી સ્ત્રાંગ ચાનું એક કપ’ પી લેવાની ભલામણ

કરવામાં આવે છે તે આપણે ઘણી વાર સાંભળ્યે છીએ. આથી શું થાય છે ? મંદ થઈ ગયલા જ્ઞાનતંતુઓ આ પીધાથી પેટેલાં જરા તેજ બને છે અને તેથી માણસને હુશિયારી આવે છે, અને માથું દુખતું મટી ગયું હોય એમ લાગે છે. પણ થોડીક વાર પછી જ્ઞાનતંતુઓ પાછા સુસ્ત થઈ જાય છે અને તે વખતે માથું પાછું ઘણા જોરથી દુખવા માડે છે. એક વાર ઘણું આ પીવાની ટેવ થઈ એટલે પછી તનદરોસ્તીને ક્ષાયદો કરવા કરતાં નુકસાન કરવાની આમાં વધારે શક્તિ હોય છે.

ઘણી આ પીધાથી અને મૂખ્ય કસીને લૂખે પેટે ગરમ રંગવાળી આ પીધાથી આપણી ઓઝરીને પણ નુકસાન થાય છે. એમ કર્યાથી એ અવયવ કેટલીક વાર સંકોચાઈ બહુ નહાનો થઈ જાય છે અને તેનું માંહેલું પડ કઠણ, જાડું અને ખડખડું થઈ રહે છે. એ રીતે ઓઝરીની હાલત બગડી એટલે ખોરાક પચી શકતો નથી અને પછી અનેક દરદો શરૂ થાય છે, જે લાંબો વખત સૂધી દવા દારૂ કર્યા છતાં સારાં થઈ શકતાં નથી.

ટુંકમાં દહાડામાં ઘણીવાર ઘણા રંગવાળી આ પીવી એ દારૂના જેવોજ એક બૂરો લખ છે. આ ટેવનાં પરિણામ અલખત એટલાં ભયંકર હોતાં નથી; પણ એક અથંગ આ પીનાર જે ચાલુ માંદગી અને પીડા ભોગવે છે તે ઘણી ત્રાસદાયક હોય છે. આ પીવાનો લખ ધીમે ધીમે પણ સહેલથી છોડી શકાય એવો છે; અને જ્યારે એવો એક માણસ આ પીવાનું ઓછું કરે છે ત્યારે તેની સઘળી બિમારી આપોઆપ ગુમ થાય છે.

હંદગી જાળવવાની જુકિત.

નામીચો લખનાર લાઈ એક તનદરોસ્તી જાળવવા વિષે પોતાના લખાણોમાં કેટલીક શિખામણ આપી ગયો છે. તેમાં જોકે નવું કંઈ નથી, તેપણ જાણવાજોગ અને ગોખી રાખવાજોગ ઘણું છે. વળી વખત વખત અમે જે વિચારો દર્શાવ્યા છે અને જે વાતો વાંચનારના મન ઉપર ડસાવવાની વારેવાર તજવીજ કરી છે તેને આવા એક મહાન પુરૂષ તરફથી ટેકો મળ્યાથી તેની અસર ખેશક ઘણી વધારે થશે એમ સમજી તેમાંથી અત્રે થોડોક ઉતારો કરી લઈએ છીએ.

કઈ ચીજથી આપણી તનદરોસ્તીને લાભ થાય છે અને શાથી આપણને અવગુણ થાય છે તેની ખખરદારી રાખવો એજ આપણી હંદગી જાળવવાની સર્વથી સરસ દવા છે. ‘ફૂલાણી ચીજથી મને કંઈ નુકસાન થતું નથી માટે તે હું વગર ધાસ્તીએ વાપરી શકીશ’ એમ ધારવા કરતાં ‘ફૂલાણી ચીજથી મારી તનદરોસ્તી બગડે છે માટે તેથી હું દૂર રહીશ’ એમ સમજવું વધારે સલામતી ભર્યું છે. ઘણીખરી બાબદોમાં ખેઅંદાજી રાખવાની અસર ઘણું કરીને જવાનીમાં માલમ પડતી નથી; પણ તેનાં ફળ ઘડપણે સામગ્રાં આખવાં પડે છે. હુમેશ ભવિષ્યના વખતનો વિચાર રાખજો, અને એક વાર થઈ ગયલી ચૂક ફરીથી થાય નહીં તેની સંભાળ લેજો; કેમકે તનદરોસ્તી સાથે સહેજથી રમત રમાઈ શકાતી નથી. ખોરાકમાં એકાએક કંઈ ઝાઝા ફેરફાર કરશો નહીં; અને કરવો પડે તો તેની કંઈ માઠી અસર નહીં થાય એટલા માટે કસરત, આસા-

યશ ઇત્યાદિ બીજી બાબદોમાં પણ ઘટતો ફેરફાર કરવો જોઈએ. જેમ રાજકારોબારનો તેમજ દેહનો પણ આ એક અગત્યનો ભેદ છે કે એક બાબદને બદલે આસપાસની સમગ્ર બાબદોમાં ઘટતો ફેરફાર કર્યો હોય તો તે વધારે સલીમતી ભર્યું છે. દરેક માણસે ખોરાક, ઊંઘ, કસરત, કપડાં ઇત્યાદિની પેતાની ટેવની તપાસ રાખતાં રહેવું જોઈએ ; અને જેથી અવગુણ જણાય તે ટેવ ધીમે ધીમે છોડી દેવાની તજવીજ કરવી જોઈએ ; પણ જે એક નહાની નુકસાનો દૂર કરવા જતાં કાંઈ મોટી પીડા ઉભી થાય તો અલખન આગળી ટેવ ઉપર પાછાં જવું ; કેમકે કોઈ એક ચીજ સઘળાંએમ માફક આવે છે અથવા કોઈ બીજી ચીજ સઘળાંએને અવગુણ કરે છે એવું કાંઈ નથી. જમતી તેમજ ઊંઘતી અને કસરત કરતી વખતે બેફિકર અને ખુશ રહેવું ; એજ તનદરોસ્તો જાળવવાનો પેહેલો અને અગત્યનો કાયદો છે.

વગર કારણે દવા ઉપર ઝાઝો શોખ રાખવો નહીં ; કેમકે શરીરને દવાનો ટેવ થઈ ગયાથી માંદગીના વખતમાં તે કાંઈ પણ અસર કરી શકશે નહીં. ચોક્કસ મોસમ ઉપર થતાં દરદો માટે વારેઘડીએ દવા લેવા કરતાં ખોરાકમાં ચોક્કસ ફેરફાર કરવાની હું ભલામણ કરું છું. તમારા શરીરમાં કાંઈ પણ ફેરફાર થાય તેને નજીવો સમજી કદી પણ વિસારી મુકશો નહીં ; પણ શું થયું અને તે કેમ થયું તેની તપાસ કરવાની હમેશા ટેવ રાખજો. કેટલીક બિમારીઓ એવી નહાની અને નજીવી હોય છે કે શરૂઆતમાં દાકતરની માત્ર સલાહ લીધાથી અને કાંઈ પણ જીવ જેવી દવાદાર

કર્ચા વગર મટી જાયછે. તે પણ સૈકડો લોકો શરૂઆતમાં આવી સાધારણ સંભાળ નહીં રાખવાને લીધે એક નજીવી બિમારોને વધવા દેછે અને પાછળથી દાકતરોનાં મહોટાં મહોટાં બીલો ચુકવવાની કૂચમાં આવી પડેછે. એટલા માટે શરીરના જે અસાધારણ ફેરફાર વિષે આપણને અચાનક સમજ ન પડે તે વિષે તુરત દાકતરની સલાહ લેવી.

એક દરદીની રીત અને વિચારથી જોતાં દાકતરોને ત્રણ વર્ગમાં વહેંચી શકાય. કેટલાકો એવા હોયછે કે દરદીનું દુઃખ તપાસી તેનો જે ખરો ઉપાય તેમને મળે તે જો એવો હોય કે તેથી દરદી બીહો અથવા નારાજ થાય તે તે ઉપાય તેઓ કામે લગાડતા નથી ; પણ બોજેજ રસ્તે કામ લેછે, જેથી કેટલીક વાર દરદીને લાંબો વખત સૂધી હોરાન રહેવું પડેછે. બીજા કેટલાક દાકતરો જૂદાં જૂદાં દરદીની જૂદી જૂદી હાલત અને મિજાજનો વિચાર કર્યા વગર માત્ર દરદીની તપાસ કર્યા પછી જે ઉપાય તેમના ધ્યાનમાં પેહલો આવે તે લાગુ કરી દેવાની ઉતાવળમાં પડેછે ; આથી કરીને કેટલીકવાર દરદીને ફાયદો થાયછે અને એક લાંબી બિમારો ટુંકમાં દફ્તે થઈ જાયછે ; પણ ઘણીક વાર એવા ઉતાવળા અને અવિચારી વૈદ્યથી બકરી કાહાડવા જતાં ઊંટ ખેસો જવા જેવું થઈ પડેછે. ત્રીજી જાતના દાકતરો જેમ દરદીને તેમ દરદીને પણ રમાડી લેવાની શક્તિ ધરાવેછે. તેઓ જેમ દરદીનું મન મનાવવા ખરા ઉપાયો એક કોરે મુકતા નથી તેમ તેને નાપસંદ હોય એવી માવજતને શરૂ થવાની તેને એકાએક કૂચ પાડતા નથી. એ પુરૂ પુરા પ્રવીણ વૈદ સમજવા અને તેવાઓનોજ હાથ ધરવો.

દાકતરોની દરકાર શું છે ?

એક સારી સલાહ.

એક ઘણા વખનાયલા આરખી હકીમનાં પુસ્તકોનો ફારસી તરજુમો કરનાર પોતાના દીવાન્યામાં લખે છે કે મજબૂર હકીમજી સાહેબે પોતાના મોતની થોડાંક વર્ષ આગલથી જાહેર કર્યું કે મેં મારે હાથે એક મ્હોટી હકીમની કેતાબ લખી તૈયાર કરી છે ; અને તેમાં મારી આખી હંદગી સૂધીની મારી જતી જોસ્તેજો, અજમાયશ, અભ્યાસ અને અનુભવ ઉપરથી મને જે જે માત્રમ પડ્યું છે તેની નોંધ કરી રાખી છે. એ માંડે લખાણ મારા મરણ પછી જાહેર લિલામ કરી વેચવું, અને જે ઉપજ થાય તે મારા કુટુંબના લાભ માટે વાપરવી. થોડાંક વર્ષ પછી હકીમજી હક થયા અને તેવણના લખાણનું લિલામ કરવાનો દહાડો મુકરર કરવામાં આવ્યો. આપણા ફારસી લખનારની તેજી કલમ કહે છે કે લિલામને દહાડે દુનિયાના સઘળા હકીમો, ફિલસુફો અને માતખર માણસો તે શહેરમાં લેગા થયા. એક ઘણાજ ભપકાદાર રેશમો કપડામાં વાંધેલો એક ચોપડો રજુ કરવામાં આવ્યો, અને તે ઉપર બીટ શરૂ થયું. દરેક જણ તે ખરીદી લેવાને આતુર હતું. અને અંતે એક તવંગર ઉમરાવે મ્હોટે ભાવે તે ઉપાડી લીધો. ઘેર જઈ આ જોટલું કિમતી તેટલુંજ દલદાર પુસ્તક ખોલી જોય છે તો તેના સઘળાં પાનાં સદાખરાં ડોરાં માલમ પડ્યાં; પણ છેક છેલે સફ્રે નીચલા હરફ નજરે પડ્યા : પગ સુક્રા, આમલી સફ્રાઇદાર, માથું થંડું અને ઝોઝરી પોતાનું કામ બ-

રાખર કરી શકે એવી હાલતમાં રાખવાં—અને હકીમોની
 જરાએ દરકાર કરવી નહીં. નામદાર ઉમરાવ સાહેબે હ-
 કીમજીના આ સખુનોની કાંઈ કદર ખુજ કે નહીં, અને
 પોતાનો ખીસો ખાસો ખાલો થવા માટે ખેહેરતી હકીમ-
 જીને કાંઈ સેસએસ ભરી કે નહીં તે વિષે ફારસી લખનાર
 કાંઈ જણાવતો નથી. પણ જે ઉપલી વાતમાં કાંઈ થોડી
 ઘણીખી સાચાઈ હોય તો ખાગલા વખતના વૈદ્ય અને હ-
 કીમોના જ્ઞાન ઉપર આપણે આફરીન કર્યા વગર રહીશું
 નહીં. ઉપલા કલામોમાં તનદરોસ્તીને તપાસી રાખવાની
 જરૂર જોગી નસિહત સમાયલી છે ; અને આજના સુધરેલા
 જમાનામાં પણ તે કાંઈ એાછી જરૂરની નથી. આજે
 પણ તનદરોસ્તી જાળવવાની આખી વિદ્યાનો એકજ વા-
 ક્યમાં સારાંશ આપવો હોય તો તે ઉપલા હકીમજીના શા-
 પદોમાં પૂરેપૂરે આપી શકાય. આ પુસ્તકના જૂદા જૂદા
 વિષયોમાં જે ઘડા વાંચનારના મનમાં ઠસાવવાની કોશિશ
 કરવામાં આવી છે તેનું તાતપર્ય પણ એજ છે. જે માણસ
 સરદીમાં ઝાઝો ઉઘાડો ફરતો નથી, જે રોજ નાહી ઘોઈ
 શરીરને સ્વચ્છ રાખે છે, જે ક્રોધ, વેર અને અદેખાઈથી
 પોતાના માથાને ગરમ થવા દેતો નથી, અને છેલે જે રોજ
 ખુલી હવામાં પૂરતી કસરત કરી પોતાની પાચનશક્તિ
 સારી રાખે છે તેને ઘણું કરીને દુઃખ દરદ થતાં નથી અને
 તેજલા માટે તેને દાકતરની કાંઈ જરૂર પણ રહેતી નથી.

પાસ કે ફેલ ?

મુંબઈ યુનિવર્સિતિની ન્હાની મ્હોટી પરીક્ષાઓ શરૂ થઈ ચુકી છે. વર્ષો સુધી કરેલી અથાગ મેહેનતનો કંઈ રીતે બહુસો મળે છે તે જાણવાને ચાલુ માસમાં આપણે આખો વિદ્યાર્થી વર્ગ આતુરભાવે રાહ જુવે છે. આવતા જન્યુ-આરીની શરૂઆત અગાઉ કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ અને પંક્તિમાં પોતાને એક પગલું આગળ વધેલા જ્ઞેશો; પણ બીજા શે-કડો જવાનોને અતિ મ્હોટી નાસિપાસિ સાથે માલમ પ-હરો કે જે પદવી લેવાને તેઓ ઉમેદવાર હતા તેને માટે તેઓ લાયક થયાં નથી. આ મ્હોટી સંખ્યામાંના ઘણા-ખરાઓ પોતાના નસીબનો વાંકે કહાડવા પડી જશે; બીજા કેટલાકો પોતાની યાદદાસ્ત શક્તિની કુરિયાદ કરશે; કોઈ કોઈ પોતાના શિક્ષક, પ્રોફેસર, સ્કુલ કે કોલેજને દોષ દેશે; અને કેટલાક એવા પણ ખરેખરા કમનસીબ હશે કે જેઓની આસપાસની હાલત આ માઠા પરિણામનું કારણ હશે. પણ એ સઘળી ખરી યા ખોટી પણ કડવી કુરિયાદો વચ્ચે એક અગત્યની વાત વિસારી મુકવામાં આવે છે; અને તે ઉપર વિદ્યાર્થીઓનું તેમજ તેઓનાં માબાપનું ધ્યાન ખેંચવાની જરૂર જણાય છે.

આપણા વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસ કરે છે ખરા પણ કંઈ રીતે અભ્યાસ કરવો તે તેમને ખરાખર ખબર નથી. જાણે તેઓનાં તન અને મન લોહી અને માંસનાં નહીં પણ સ-ખતમાં સખત પોત્રાદનાં બનાવેલાં હોય તેમ પરીક્ષા ન-હીંક આવતાં તેઓ રોજ ૧૮ થી ૨૦ કલાક અભ્યાસ

કરવામાં રોકે છે ! જરૂરને વખતે સઘળું શિખેલું એકદમ
 ભૂલી જવાનું અને તેથી પરીક્ષામાં નિષ્ફળ નિવડવાનું આના
 કરતાં ખરું અને એકસ કારણ ખીજું એકે નથી. આ-
 પણી એકઠીમાં ખોરાક પચતો હોય તે વખતે તન અને
 મનને આસાયશતી કશી જરૂરજ નાણે નહીં હોય તેમ ખાનું
 ખાધા પછી તુરત અભ્યાસ શરૂ થાય છે ; અને ઊંઘ તો કાંઈ
 અવશ્યની નહીં પણ નાણે સગવડને વખતે ભોગવવાની
 એક મોજ હોય તેમ પરીક્ષાના મહિનાઓમાં રોજ માત્ર
 ત્રણ ચાર કલાકની ઊંઘ પૂરતી ધારવામાં રૂમાવે છે. ઘણાક
 જવાનો પાછલી રાતના ત્રણ ચાર વાગ્યામાં ઉઠી વાંચવા
 મંડી જાય છે ; અને દહાડામાં ત્રણ વાર-અર્ધો અર્ધો ક-
 લાક ખાવાનો અને ખીજે એક કલાક નાહવા ઘેવા ઇ-
 ત્યાદિનો પાદ કરતાં મોડી રાતના ૧૧ કે ૧૨ વાગ્યા સુધી
 તેઓના હાથમાં ચાલુ ચોપડી જેવામાં આવે છે. એ પ્ર-
 માણે પોતાના તન અને મનને અભ્યાસ કરવાનો એક સં-
 ચો માત્ર બનાવી મુક્યાથી એક વિદ્યાર્થી નબળો થઈ જન-
 ય છે ; તેની યાદદસ્ત શક્તિ કમી થાય છે ; અને જેમ તે વ-
 ધારે વાંચવાની કોશિશ કરે છે તેમ જે આગળ વાંચી ગ-
 યલો તે ભુલતો જાય છે. વધારે અજ્ઞયજ્ઞ જેવું અને દુઃખ-
 ભયું એ છે કે છોકરાઓની એ મૂર્ખાઈની નકલ કરવામાં
 આપણી હાલની છોકરીઓ માન અને કીર્તિભયું સમજે
 છે ; અને વળી હુશિયારમાં ખપતી પણ ખરેખર અણસ-
 મજી અને ઘાતકી સ્ત્રી-શિક્ષકો તેઓને તેમાં ઉત્તેજન આપે
 છે. કેટલીક નિશાળોના વાર્ષિક મેલાવડાઓમાં છોકરી-
 ઓની ચંચળાઈ અને વિદ્યાભ્યાસ માટે મ્હોટો મ્હોટો ડિંગ

મારવામાં આવે છે ; પણ પરીક્ષાની આગળના એ ત્રણ માસ શૈક્ષણિક દશ દશ કલાક વિચારો વ્યાજકોષ્ટિકોને નિશાળમાં ઘોંધી રાખવામાં આવે છે, અને બીજા નહાના મહોટા તેહવારો તો રૂઢા પણ દર અઠવાલિયે એક રવિવારની પણ તેઓને રજા આપવામાં આવતી નથી તે વાતની ઊંચી કેળવણી આપવા નિકળેલા સેક્રેટરીઓ અને કારોબારીઓને થોડીજ ખબર હોય છે !

આ રીતે આગ લાગે ત્યારે કુવો ખોદવા જવાથી સંગીન જ્ઞાન મળી શકતું નથી. એક વિદ્યાર્થી — પછી તે છોકરો હોય કે છોકરી — જ્યાંસૂધી પોતાનું તન અને મન બન્ને સાથે બિલબવાની મેહેનત લેતો નથી ત્યાંસૂધી તે એક કૂતેહમંદ અભ્યાસી થઈ શકતો નથી. જેમ અભ્યાસમાં તેમ ક્ષરતમાં, જેમ મહેનતમાં તેમ આસાયશમાં સરખાં પ્રમાણમાં વખત રોકવો જોઈએ. પાછલી રાતના ત્રણ વાગ્યામાં ઉઠીને વાંચવા માડ્યાથી યાદદાસ્ત શક્તિ ખિલે છે એવો આપણા લોકોનો વિચાર તદ્દન ખોટો છે. રાત્રે એક થી ત્રણ વાગ્યાસૂધી આપણા શરીરમાં લોહીનું ફરવાનું અને ફેફસાંમાં દમ લેવાનું એ બન્ને કામ એટલાં સુસ્ત થઈ જાય છે કે તે વખતે માણસને ભર ઊંઘતી જરૂર છે, અને તેજ વખતે ઉધરતા કુમત્રા વ્યાધાનાં આપણાં વ્યાજકોષ્ટિકો ઉઠી અભ્યાસ કરવા માટે એ કુદરતના કાયદા સામે બળવો કરવા સરખું છે. એવી કોશિશના પરિણામમાં કૂતેહ અને કાયદો તો હોયજ કેમ ?

જે એક છોકરા અથવા છોકરીએ ખરેખર કૂતેહમંદ અભ્યાસી થવું હોય તો તેણે શૈક્ષણિક સહવારે પાંચ વાગ્યા

પેહિત્રાં બિછાનું છોડવાની જરૂર નથી. ઉઠ્યા પછી એક કલાક ખુલી હવામાં ધીમે ધીમે ફરવા નિકળવું અને છ વાગે ઘરે પાછા આવી વાંચવાનું શરૂ કરવું. આઠ વાગ્યા પછી ચા, પાણી, નાસ્તો, નાહવા ધોવાનું ઇત્યાદિમાં એક અથવા બે કલાક રોકવા. નંબ કે દશ વાગે નિશાળે અથવા ઘરમાં પાછો અભ્યાસ ચાલુ કરવો ; અને બપોરે ખાનાન્ત તથા ત્યાર પછી લગ્ગર હસવા રમવા અને ફરવા હરવાના બે કલાક રાખી સાંજે છેક પાંચ વાગ્યાસૂધી અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. પાંચથી સાત વાગ્યાસૂધી દરેક છોકરા છોકરીએ રોજ ખુલી હવામાં જરૂર ફરવા નિકળવું અને સારી-પેઠે ચાલી અથવા દોડી અંગને પૂરતી કસરત આપવી. આ વાતમાં જેઓ ગફલતી કરેછે તેઓને ખરેખરા જંગલી સમજવાં. એવાં અણસમજુ છોકરાંઓને તથા તેઓનાં મૂર્ખ માપ્યાપ અને શિક્ષકોને વાર્તામાંના પેલા માણસ સાથે સરખાવી શકાય, કે જે રોજના એકેક સોનેરી ઇંડાથી સાંતોષ નહીં પામતાં તે મુકનાર પક્ષીને મારી નાખી સઘળાં ઇંડાં સામટાં કહાડી લેવા ગયો હોય; કેમકે આખો દહાડો ચાલુ અભ્યાસ કરી સઘળું સામટું શિખી લેવા ઇચ્છનાર છોકરાંઓની યાદદાસ્ત શક્તિ એટલી ખરાબ થઈ જાયછે કે પાછળથી તેઓ શેઠ બની જઈ કાંઈ પણ શિખી શકતાં નથી. દરેક વિદ્યાર્થીને દહાડામાં એક અથવા બીજી શકેતો બે વાર ખુલી હવામાં પૂરતી કસરત લેવાની કેટલી બધી જરૂર છે તે વિષે તેનાં માપ્યાપ, શિક્ષકો અને તે ધોતે અતિઘણા અજાણ્યા છે. દરેક નિશાળમાં અને દરેક વર્ગમાં થોડાંક છોકરાં ઘણાં હુશિયાર, ચંચળ અને સારી

થાદદાસ્તવાળાં હોયછે. હવે નિશાળમાં અથવા નિશાળની
 બહાર પોતાનો વખત પસાર કરવાની એ છોકરાંઓની
 રીતનું ધ્યાનથી અવલોકન કરવાની જેઓ મહેનત લેશે
 તેઓને ઝટ જણાશે કે નારાવા કુદવા અને ફરવા હરવા
 ઉપર તેઓનો વધારે ભાવ હોયછે. એકની એક જગ્યા ઉપર
 ઘણો વખત સૂધી ખેંસી રહી ચાલુ અભ્યાસ કરવા તેઓને
 ગમતુંજ નથી; અને સાંજે નિશાળથી ઘરે જઈ એકુ ખે કલાક
 ખોલી હવામાં ફરી આવ્યા વગર ચોપડી ઉઘાડી વાંચવા
 ખેસવું એ તેાં જાણે તેઓથી ખિલકુલ ખનેજ નહીં એવું છે.
 એટલું છતાં તેઓ શિક્ષકને જેટલો સંતોષ આપેછે તેટલો
 વધારે વખત સૂધી અભ્યાસ કરનારાં છોકરાં આપી શ-
 કતાં નથી. આ ઉપરથી શો સાર નિકળે છે તે ઉપર
 માખાપો અને શિક્ષકોએ વિચાર કરતાં શિખવું જોઈએ.
 સાંજે ફરી આવ્યા પછી લગભર વિસામો લઈ રાતનું ખાનું
 ખાવું, અને ત્યાર પછી આસરે એક કલાક વાતચિત અને
 હસવા રમવામાં ગાળી આઠ અને નવ વાગ્યાનો વચ્ચે પાછો
 અભ્યાસ ચાલુ કરવો, અને અગ્યારેક વાગ્યાને સુમારે ઊંઘવા
 જવું. રવિવાર અને તેહવારના દિવસો ઉપર નિશાળો તેા
 અલખત બંધજ રહેવી જોઈએ; અને તે દહાડે ઘરમાં પણ
 છોકરાંઓએ ફક્ત સહવારનોજ વખત અભ્યાસમાં રોકવો.
 ખખેર પછી આસાયસ લેવી અને તેના દહાડાઓ માટે ખાસ
 જાદી રાખેલી ચોકસ જાતનો રમત ગમતો કરવી. એવી
 રીતે અભ્યાસ કરવામાં જે વિદ્યાર્થી પોતાનો વખત રોકશે તે
 વર્ષની આખેરીએ હસ્તે મહોડે અને ખિલતી છાતીએ મથાલે
 મુકેલા સવાલનો જવાબ દઈ શકશે કે— ખાસ, ખાસ.

ખુલી હવા.

અજબ જેવું છે કે મ્હોટાં માણસોના જેટલીજ છોકરાંઓને પણ ખુલી હવાની જરૂર છે એ વાત ઘણાંઓ ધ્યાનમાં રાખતાં નથી. ઘણાંખરાં પારસી ઘરોમાં થોડાક દહાડાનાં છેક ન્હાનાં બાળકોને તો એવી ખરાબ હાલતમાં રાખવામાં આવે છે કે તેમાં તુરત સુધારો થવાની મ્હોટી જરૂર છે. જાણે બાળકના શરીર સાથે હવા જરાપણ અડવાથી તે તુરત મરી જતું હોય, જાણે તેની આંખ ઉપર અજવાળાનું એક પણ કિરણ પડ્યાથી તે એકદમ હમેશાનું આંધળું થઈ જતું હોય, જાણે તેને દમ લેવાનું નાક તો પરમેશ્વરે આપ્યુંજ ન હોય અને ખુલી અને સ્વચ્છ હવાની તેને કાંઈ જરૂર ન હોય તેમ તેને એક કપડામાં વીંટાળી ગુંટાળી એક પેટીમાં પેક કરી મુક્યું હોય તેમ રાખવામાં આવે છે ! બાળકને સુવાડવામાં આવે છે ત્યારે તેનાં આખા અંગ ઉપર માથાથી પગમૂઠી એક મ્હોટા કપડાને ડુચ્ચો નાખી તેને ઓઢાડવામાં આવે છે. એ તો જે પેટીમાં બિચારા બાળકને મુકવામાં આવે છે તેનું પેહેલું ઢાંકણ થયું. બીજા પડ દાખલ તેની ઝાળી ઉપર કુરતની નાખવામાં આવે છે ; પણ તે ઘણો ઝીણી હોવાથી રખેને તેમાં હવા દાખલ થઈ જાય માટે ઘણીક વાર એ કુરતની ઉપર એક જાડી પીછોડી કે એવુંજ કાંઈ બીજું નાખવામાં આવે છે. છેલ્લે છેક ઉપરના ઢાંકણ દાખલ ઓરડાનાં સઘળાં બારી બારણાં બંધ કરી લઈ તેને એક મ્હોટા બંધબસ્ત બાકસ સમાન બનાવી દેવામાં આવે છે. આ સઘળું જેટલું રમુજ

તેટલુંજ દુઃખદાયક પણ છે; આવતી ઝોલાદના હકમાં જેટલું
નુકસાનકારક તેટલુંજ હાલના જમાનાને નામોશી ભયું છે.

એક બાળકને ખુલી હવા ક્યારે લાગવા દેવી અથવા
તેને એક માફકસર બંધ રહેલા ઝોરડાની હુંકમાં ક્યારે
રાખવું, તેને ક્યારે અને કેવી તજવીજથી બહાર ફરવાને મો-
કલવું અથવા ક્યારે અને શા કારણને લીધે તેને ધરમાંજ
રાખવું એ સઘળી બાબદો એટલી અગત્યની છે કે તે ઉ-
પર માતાઓ જેટલું ધ્યાન આપે એટલું થોડું ગણાય; કેમકે
એ વિષેનો માતાની સંભાળ કે ખેદરકારી ઉપર બાળકની ભ-
વિષ્યની હંદગીના સુખ કે દુઃખનો મ્હોટો આધાર રહે છે.
આપણા જેવા ગરમ મુલકમાં છોકરાંઓને એમ બંધ કરી
રાખવાની કરી જરૂર નથી. આપણામાં છેક નહાતાં
બાળકોને હવાનો સરદી લાગ્યાથી તેઓમાં જેટલાં મરણ
નિપજે છે તેના કરતાં તેઓને ખુલી, ચોખી હવા નહીં મળ્યા-
થી તેમની વધારે સંખ્યા મરણ પામે છે. મ્હોટાં માણસ
કરતાં છોકરાંને ખુલી હવાની વધારે જરૂર છે; કેમકે એક
મિનિટમાં એક ઉમરે પુગેલું માણસ જેટલી વાર દમ લે છે
તેના કરતાં એક છોકરું લગભગ એવડી વાર લે છે. અ-
લખત, છોકરાંનાં શરીરનો બાંધો નબળો અને તેઓની
આમડી કોમળ હોય છે તેથી તેઓ પવનના ઝપાટા ખમી
શકતાં નથી. એટલામાટે તેઓની ઝાળી પ્યારીના મ્હો-
ડામાં મુકવી નહી, પણ ઝોરડાની એક બાજુમાં એવી
રીતે ગોઠવવી કે સઘળાં પ્યારી પ્યારણાં ઉઘડાં રહી હવા છુ-
ટથી આવજવ કરી શકે પણ બાળકના શરીર ઉપર સીધો
પવન ફુંકે નહીં. છોકરાંના અંગ ઉપર હલકું રેશમી કપડું

ઝોઢાડવાનો ચાલ પસંદ કરવા જોગ છે ; તેમજ મચ્છર અને બીજા જીવજંતુઓના અટકાવ માટે ઝાળી ઉપર કુસ્તની રાખવાની જરૂર છે ; પણ સખ્ત સરદીની મોસમ સિવાયે બીજા દહાડાઓમાં કુસ્તની ઉપર પીછોડી અથવા બીજાં જાડાં કપડાં નાખવાની કશી જરૂર નથી.

નહાનાં બાળકોને રોજ ખુલી હવામાં ફરવા મોકલવામાં જાણે કાંઈ પાપ હોય અથવા તે વિષે સરકારની કાંઈ મનાઈ હોય તેમ આપણા લોકો તેથી બીહીંછે. ધારસી બાળકોમાં ઘણાંજ થોડાં એવાં નસીબદાર હશે કે જેઓને એક વર્ષની ઉંમરે પુખ્તા પેહેલાં રોજ ખુલી હવાની ખુશખબતી લોગવવાની તક મળતી હોય. એ રીત બહુ ખોટી છે. બાળક જે માસનું થયું કે પછી તેને રોજ થોડો થોડો વખત બહાર ફેરવ્યાથી બહુ ફાયદો થાય છે. એટલા નહાનાં બાળકને બહાર કહાડતી વખતે તેને સરદી નહીં લાગે તેની પૂરતી સંભાળ લેવાની જરૂર છે. પગમાં ગરમ મોજાં અને અંગમાં ભગાર ઢીલાં પણ સારાં હુંકાળાં ગરમ કપડાં વગર કદી તેને બહાર કહાડવું નહીં. છોકરૂં ઘરમાં હોય ત્યારે તેને માથે કશું પેહેરાવવાની જરૂર નથી, પણ જ્યારે તેને બહાર લઈ જવામાં આવે ત્યારે એક હલકી પણ ઉંડી તોપીથી તેનું માથું અને કાન બંધ રાખવા જોઈએ. વળી તેની આંખ ઉપર સીધું અજવાળું અથવા સૂરજનાં કિરણ નહીં આવે તેની પણ સંભાળ રાખવી જોઈએ. નહાનાં બાળકોને ફરવા લઈ જવાનો વખત પસંદ કરવામાં પણ કાંઈક અકલ વાપરવી પડે છે. સૂરજ અસ્ત પામવાની એક કલાક અગાઉ તેઓને બહાર કહાડવાં અને અર્ધો પોણું

કલાક ફેરવી ઝઝકલું થવા માટે તેટલામાં તેઓને ધરમાં લાવવાં. આથી જેમ છોકરાંને સરદી થવાનો ભય રહેશે નહીં, તેમ તડકાનો તાપ લાગવાનો પણ તેઓને ઇજા કરી શકશે નહીં. એક વર્ષની અંદરનાં બાળકોને છોકરાંને ફેરવવાની ગાલીમાં સુવાડી કે ખેસાડી હાથે ખાવા લઈ જવાં નહીં, પણ આયાએ અથવા બંની શકે તો માએ તેઓને હાથમાં લઈ ફરવા જવું ; કેમકે એથી મોટા માણસના શરીરની ગરમીથી બચવાને હુંક મળે છે, તેમજ હવા અને રોશની પાધરાં તેના અંગને લાગી શકતાં નથી. જે ભાગ્યશાળી બાળકની મા એટલી ઉજમવાળી હોય, કે પોતાના બાળકને હાથમાં લઈ રોજ સાંજે ખુલી હવામાં ફરવા જવાને કંઠાળે નહીં તે પોતાના આખા ધરને હમેશ સૂધીના અનેક રીતના અને અનિવાર્ય કારણ કરી શકે છે. ખુલી હવામાં ફરતાં બે ઘડી જીવ વેરાવાથી માતા પોતે પોતાની કેટલીક અગવડ, દુઃખ, બળાપો ઇત્યાદિ સઘળું વિસરી જાય છે. વળી તેના શરીરને કસરત મળ્યાથી તેને સારી ભૂખ છુટે છે ; અને એ બે કારણોને લીધે તેના બાળકને સારા ખુશકારક દૂધનો પૂરતો જથ્થો મળે છે. હવે જે બાળકને એક તનરોસ્ત માતાનું પૂરતું દૂધ અને રોજ સાંજે ખુલી હવામાં ફરવાનું મળે તે કાંઈ અકસ્માત સિવાયે કદી માટું પડતું નથી ; અને એક ગરીબ ધરનું તોપણ એવું સુખવાસી બાળક આગળ ચાલતાં વાતચિતમાં ચંચળ, રમવા ફરવામાં અપજ, અને વિદાલ્યાસમાં હમેશ કૂતોહમંદ નિવડે એમાં કશો શક નથી.

મુએલું છોકરું.

અત્રેના એક વચ્ચે વાંધેના પણ ફેળવાયલા પારસી કુટુંબમાં આસરે વીશ વર્ષની એક બાઈએ ગયા માસમાં એક બાળકનો જન્મ આવ્યો. બાળક નિકળતી વેળા તે બાઈ ખેશુદ્ધ થઈ ગઈ અને તુરંતજ એક દાકતરને બોલાવવામાં આવ્યો ; અને આજ્ઞાને વાર તેને કહેવામાં આવ્યું કે હમણાજ એક મુએલા બાળકનો જન્મ થયો છે. માતાને કાંઈ અસાધારણ નુકસાન થયું ન હતું, એટલે થોડીક સારવારમાં તેણી ઝટ હુશિયાર થઈ. ત્યાર પછી દાકતરને કાંઈ કરવાનું રહ્યું નહીં, એટલે જન્મેલા બાળકનું કદ અસાધારણ મહોટું છે કે નહીં તે સેહેજ જણવાને તેણે તે જોવા ચાહ્યું. એક ખુણામાંથી કપડામાં બાંધેલી એક ગાંસડી જેવું કાંઈ લાવી તેમાંથી બાળકને કહાડી દાકતરને તે દેખાડવામાં આવ્યું તે જોતાં વાર તેને શક ગયો કે બચ્ચું એકદમ મુએલું નથી : તેની પાંસળીએ જુજ જેવો હાલતી હતી, અને તે દમ લેવાનાં ફાંફાં મારતું હોય તેવું જણાયું. દાકતરે તુરત બાળકના મહોડામાં આંગળી નાખી છેક ગળા આગળથી એક નહાનો જેવો બલગમનો ડુચો ખેંચી કહાડ્યો ; અને ફેટ્ટોક વખત સૂધી ચાલુ મેહેનત કર્યા પછી તે આસાનીથી રડી દમ લેવા લાગ્યું. જ્યારે આ વિષય લખાય છે ત્યારે આ મુએલું જન્મેલું બાળક ચઉદ દિવસની એક તનદરેસ્ત છોકરી છે.

વાંચનારના મનમાં શું તુરત સવાલ નહીં ઉદરે, કે આ રીતે કેટલાંબધાં બાળકો જીવવા પામ્યા અગાઉજ

ક્રમોતે મરણ પામતાં હશે?—પરંપર પોલીએ તો તેઓને જીવવાનો હક અને જીવવાની શક્તિ છતાં તેઓને જીવવા દેવામાં આવતાં ન હશે? જન્મતાં વાર છોકરાંની માવજત ઉપર આપણા લોકો ઝાઝું ધ્યાન આપતાં નથી, તેથી આવાં પરિણામ નિપજે છે. • જ્યાં બનો શકે ત્યાં સુવાવડી પાઈની માવજત કરનારાં માણસોમાંના એક જણે ખાસ બાળકની સંભાળ ઉપર રહેવું. માની હાલત કેવી છે અને તેને શું કરવામાં આવે છે તે ઉપર બાળકની સંભાળ કરનાર પાઈએ કશું ધ્યાન આપવું નહીં. જે જન્મતાં વાર છોકરું સારીપેઠે રહે, તો અલખત તે જીવતું સમજી તેનો ખૂબ માવજત કરવી. પણ એથી ઉત્કૃષ્ટ જે તે રહે નહીં તો તે મુએલુંજ છે એમ માની લેવામાં મહોટી ભૂલ છે. અને ત્યાંસુધી તેને રહાવવાની અને જીવાડવાની મહેનત કરવી જોઈએ. એવા બાળકને તુરત સુવાવડીના ગરમ બંધિયાર એરડામાંથી બહાર કહાડી લગાર ખુલો હવાવાળા એરડામાં લઈ જવું. થંડી હવા તેના મહોડા ઉપર લાગતાંજ છોકરું ગભરાશે અને રોવા માડશે. એટલામાંથીજ જે તે ભલું માણસ થઈ સમજી જાયતો ઠીક, નહીં તો તેની છાતી અને એહેરા ઉપર થંડું પાણી છાંટવું. એમ કર્યાથી ઘણીકવાર મુએલાં જેવાં છોકરાં પણ રહવા માંડે છે અને દમ લેવાને શરૂ કરે છે. જે એ ઉપાયથી પણ કાંઈ વળે નહીં, તો તેનું નાક અને મહોડું તપાસવું. નાક આગળ કાંઈ બલગમ અથવા ચિકાસ એકઠો થઈ રહ્યો હોય તો તે સાફ કરી નાખવો ; તેમજ મહોડામાં આંગળી ઘાલી કાંઈ બલગમ જેવું જણાય તો તે કહાડી લેવું. જે મોંહે

કાંઈ નહીં હોય તો, બાળકના મ્હોડા સાથે તેની સારવાર કરનારી બાઈએ પોતાનું મ્હોડું મેળવવું, અને એક હાથે તેનું નાક આસ્તેથી બંધ કરી તેના મ્હોડામાં જોરથી કુંક મારવી. આથી બાળક ઉપર કાંઈક અસર થશે, અને તે ચાલુ રાખવાને કૂરીથી મ્હોડા અને છાતી ઉપર થંડુ પાણી છાંટવું. હજી જો એહીલું ઇંકડું પોતાની બાંહોંસી નહીં છોડે અને આ હંદશીની વંજનમાં પડવાની આનાકાતી કરે તો એક છેલા ઉપાય દાખત તેને ચતું સુવાડી તેની છાતી અને પેટની બેઉ બાજુએ આપણા બન્ને હાથ મુકી ધીરજથી પણ લગાર જોરથી દબાવવા અને પછી એક-દમ ખીસાડો લેવા. એ પ્રજ્જણે ભાર દુકીને પછી હાથ ઉચકી લેવાનું કામ આસરે દશ મિનિટ સૂધી લાગટ કર્યા કરવું; અને તે પછી પણ હયાતીની કાંઈ નિશાની વહીજ જણાય તો તે બાળકની આશા મુકવી. કોઈ કોઈ વાર અર્ધા કલાકથી પણ વધારે વખતસૂધી મુએલું જેવું પડી રહેલું છોકડું ઉપલી જતના ઉપાયોથી સજીવન થાયછે.

તુરતના જન્મેલા બાળકની આ સઘળી માવજત દાઈએ કરવાની છે; પણ આપણા દેશીઓમાં સુવાવડીના બિછાના આગળ એક હુશિયાર અને કેળવાયલી દાઈ રાખવાનો ચાલ હજી દાખલ થયો નથી, એટલા માટે ઉપલી સચૂના કરવાની જરૂર જણાઈ છે. બાળકની પેહેલી માવજત ગમે એવી અભણ દાઈને સોંપવામાં આવે તો પણ આસપાસની કોઈ બાઈને તે વિષે પૂરતું જ્ઞાન હોયતો તેથી તે ધણુંક ઉઠ્ઠાઈ અટકાવી શકશે.

સહિષ્ણુ.

થોડાક વખતની વાત ઉપર જ્યારે મુંબઈની ધારા-સભા હજુર ગઉશીતળા વિષે એક નવા ધારાનો ખરડો રજુ થયો હતો ત્યારે એ બાબતે આપણા લોકોનું અસાધારણ રીતે ધ્યાન ખેંચ્યું હતું. જાહેર છાપામાં એ વિષે એટલું બધું લખાયું હતું કે આ નવા ધારાએ સાધારણ વર્ગનાં લોકોમાં પણ ઘણી ચરચા ઉભી કરી હતી. તે દરમી-આન કેટલાંક કુટુંબોની બાનુંએ સાથે વાતચિત થતાં, ગ-ઉશીતળા વિષે અને મુખ્ય કરી સહિષ્ણુનો ખૂરો મરજ, જે અટકાવવા સારૂ ગઉશીતળા મુકાવવા પડે છે, તે વિષે અજ-યબ જેવું અજ્ઞાનપણું જોવામાં આવ્યું હતું. માટે આ જો-ગવાઈએ એ બાબતની લગાર લંબાણથી સમજ આપ-વાની તક લઈશું. પેહેલાં સહિષ્ણુના દરદ વિષે કાંઈક વિવે-ચન કરીશું, અને ત્યાર પછી ગઉશીતળા મુકવાની મતલબ, તે ક્યારે મુકાવવા અને ક્યારે નહીં મુકાવવા, તે વખતે છોકરાંની માવજત કેમ કરવી ઇત્યાદિ વિષે બોલીશું.

એવું માલમ પડે છે કે સહિષ્ણુનો રોગ પેહેલવેહેલો ચીન દેશમાં જોવામાં આવ્યો હતો; અને ખ્રીસ્તી સને-ની છઠ્ઠી સદીમાં તે હિંદુસ્થાનમાં દાખલ થયો. હાંથી તે અરબસ્થાનમાં અને ત્યાંથી મીસર દેશમાં ફેલાયો. એ રીતે શેકડો વર્ષોસુધી એશિયા અને આફ્રિકાના દેશોમાંજ એ દરદ પોતાનો દોર ચલાવતું હતું. પણ સત્રાસન લોકોની અસાફરીથી તેણે ધીમે ધીમે યુરોપમાં પગપેસારો કરવા માડ્યો. નવમી સદીની આખેરીએ તે પેહેલવેહેલું ઈંગ્લાંડ

દેશમાં દેખાયું ; અને કુબ્જેદની લક્ષણો પછી આખા ખંડમાં તે ફેલાઈ ગયું. ત્યારસુધી અમેરિકા એ દરદથી મોકળું હતું, પણ પંદરમી સદીની શરૂઆતમાં જ્યારે કેટલાક યૂરોપીયનો માકસિકો ખાતે વસવા ગયા ત્યારે તેઓ સાથે સહિએડનાં ખીયાં પણ ત્યાં દાખલ થયાં. એ પ્રમાણેની એ દરદની મુસાફરી ઉપરથી એક અગત્યની વાત જણાઈ આવે છે, અને તે એકે જ્યારે એકે માણસ એ રોગનો ભોગ થઈ પડ્યું હોય ત્યારે તેની સાથે સંબંધમાં આવતાં તેની આસપાસનાં ખીજાં ઘણાંક માણસો ઉપર પણ તેનો હુમલો થવાનો સંભવ રહે છે. જ્યારે એક વાર એક ઠેકાણે એ દરદની શરૂઆત થતી ત્યારે એક એ માણસો જ નહીં પણ આખા દેશના દેશો તેથી પીડાતા હતા; એ ત્રણ માસના તેના દોરમાં હજારો જનો તેના ભોગ થઈ મરતા હતા ; અને જેઓ એ જાતમ દરદની ચુંગાલમાં સપડાયા પછી સાજા થવા પામતાં હતાં તેઓમાનાં ઘણાખરાં કોઈ એક અથવા ખીજી રીતે અપંગ થઈ જતાં હતાં. જે ખીજી કોઈ વધારે મહોટો ખરાખી થતી ન હતી તો આછામાં આછું એટલું તો થતું હતું કે આખા શરીરની આમડી ઉપર લગાર ઊંડા ખાડા જેવાં ચાથાં પાડી તેને હુમેશનું ખેડોળ બનાવી આ ઘાતકી દરદ જાણે તે માણસને ત્યાં લીધેલી પહોરોણાગતની નિશાની રાખી જવાને હુમેશ આતુર રહેતું હતું. એક માણસના શરીર ઉપર સહિએડ કુટી નિકળવા આગમ્ય તેને એ ત્રણ દહાડા તાવ આવે છે, માથું ઘણું દુખે છે, વામિટ થયા કરે છે અને કમ્મરમાં સખત દરદ થઈ આવે છે. જે ગામમાં એ રોગ ફાટી નિ-

કળ્યો હોય તો ઉપલી નિશાનીઓ પછી સહિએડ જરૂર
 આવશે એમ સમજવું. તાવને ત્રીજે દહાડે સહિએ-
 ડની છાંટ દેખાય છે ; અને એ વખતે તાવ, વામિટ ઇત્યા-
 દિ ઉપલી નિશાનીઓનું જોર નરમ પડી જાય છે. સર્વથી
 પેટેલાં મહોડા ઉપર છાંટ દેખાય છે, પછી ગરદન, હાથ,
 છાતી, અને છેલ્લે પગ ઉપર ભરાય છે. ત્રીજે દહાડે દરેક
 દાણામાં પાણી ભરાવા માડે છે, પાંચમે દહાડે તે મહોડા
 અને સફેદ થાય છે અને આઠમે દહાડે પાકી તૈયાર બને-
 છે. એ વખતે મહોડું મુજબ આવે છે, આંખોનાં પોપચાં
 મિચાઈ રહે છે, અને ચામડી લાલ થઈ જાય છે. ગયલો
 તાવ ભર જોશમાં પાછો આવે છે, અને એ આઠમે દહાડે
 ધણો ધાસ્તી ભરેલો ગણાય છે. જ્યારે દરદનું જોર ઓછું
 હોય છે ત્યારે સહિએડના દાણા થોડા અને છુટા છુટા હો-
 ય છે અને એ આઠમે દહાડે પણ ઝાઝી વેદના થતી નથી.
 પણ જો આગળથી ગઉશીતળા મુકાવેલા ન હોય, અને દ-
 રદ પૂર જોશમાં ઉભરી નિકળ્યું હોય તો દાણા એટલા પાસે
 આવી જાય છે કે ચાર પાંચ દાણા એકેકમાં મળી જઈ
 જાય આખા શરીરની ચામડી બગી જઈ છાગડા પડ્યા
 હોય તેવો દેખાવ થઈ રહે છે. એ રીતે ખીચો ખીચ ભરાયલા
 દાણાઓમાં બહુ આગ બળે છે; ઇન્ત અને બેચેની ધણી
 થાય છે અને ધણો જોશમાં તાવ આવી જાય છે. આ દ-
 હાડો જોમ સહિએડના જોશનો છેલો છે તેમ ધણીક વખત
 તે અભાગ્યા દરદીની હુંદગીનો પણ છેલો જ હોય છે. જો
 આગળ ગઉશીતળા મુકાવેલા હોય અને તેવલા માટે આ-
 વેલા સહિએડનો જોશ ઝાઝો ન હોય તો આઠમા દહાડે

પશ્ચી દાણા એકેક પછી યેસી જવા માડેછે, વચમાં પા-
પડી બંધાયછે, અને બીજા ચાર પાંચ દહાડામાં સઘળું સુ-
કાઈ પોપડા પણ ખરી પડેછે. દરેક દાણાની જગ્યાએ
એક ઊંડો ખાડો પડી રહેછે જે જલદી પુરાતો નથી.

સહિએડ માણસની ખામડી ઉપરજ નિકળેછે એમ
સમજવું નહીં. કેઈ દેઈ વાર મ્હોડામાં, નાકમાં, ગળામાં
અને બીજા જે ભાગમાં હજા જઈ શકેછે તેમાં સહિએડના
દાણા કુટી નિકળવાનો ભય રહેછે. એ પ્રમાણે જ્યારે દેઈ
માંહેલા ભાગમાં સહિએડ નિકળ્યા હોય ત્યારે દરદીની હા-
લત વધારે ખરાબ સમજવો અને તેના જોઈતા ઉપાય અને
પૂસ્તી માવજત કરવામાં કશી ખામી રાખવી નહીં.

સહિએડનો રોગ માણસની હંદગીમાં એકજ વાર
તેનો ઉપર ગલબો કરેછે; એટલે એક વાર એક માણસને
સહિએડ આવી ગયા હોય તો પછી ગામમાં એ દરદનું
જેર ગમે એટલું હોય તો પણ તે માણસને ફરી સહિ-
એડ આવવાની ધારતી ઘણું કરીને રહેતી નથી. એ મ-
રજનાં જવતાં બીયાં હવામાં ઊડતાં ફરેછે અને પવનના
ઝપાટ સાથે એક જગ્યાએથી બીજા જગ્યાએ સહેલથી
જઈ શકેછે. વળી ઉપર કહ્યું તેમ એ રોગ એક માણસ
ઉપરથી બીજાને ઉડેછે; એટલા માટે કુટુંબમાં જેવા સહિ-
એડ જણાય કે તુરતજ છોકરાંઓ અને બીજાંઓ જેઓને
ગઉશીતળા મુકાવેલા ન હોય અથવા જેઓને આગળ સ-
હિએડ આવી ગયલા ન હોય તેઓથી રોગીને અને એટ-
લે દૂર રાખવનો ઘણીજ સંભાળ લેવાની મ્હોટી જરૂર છે.

ગઉશીતળા.

સહિએડના વ્વરા રોગની કેટલીક વિગત આપણે તપાસી ગયાં. હવે માણસો ઉપર તેનો હુમલો થતો અટકાવવાનો એક ઉપાય દાક્તરોએ શોધી કહાડ્યો છે, — અને તે ગઉશીતળા છે. જે દરદ શું સુધરેલા કે શું જંગલી, શું ગરબ કે શું તવંગર દરેક માણસ ઉપર તેની ભંદગીમાં એક વાર હુમલો કરતું, જે દરદ ગમે એવા ખુબ્બુર અને એહેરને ખેડેળ કરી જતું તે દરદની હસ્તો દુનિયાની સપાટી ઉપરથી ગોચા નાખુદ કરી નાખવાના ઉપાયની શોધ તખીખી ધંધાની એક મહોટામાં મહોટી કૃતેહ અને આખાં તખીખ મંડળની એક મગરૂરી છે. ગઉશીતળા મુકાવી સહિએડના રોગને અટકાવવાથી માણસ જનને કેટલોખધો કાયદો થયો છે તેનો આપણે જવાન્યાંએને પૂરેપૂરો ખ્યાલ આવી શકેજ નહીં. આપણાં માખાપ અને દાદી દાદા જેએ એ ગઉશીતળાના જમાનાની આગળના દહાડા જોયા છે તેએને દર વર્ષે સહિએડનો ત્રાસદાયક રોગ ક્રાટી નિકળવાનો કેવો ભય રહેતો હતો તથા એ રોગ શરૂ થયા પછી આઠ દશ દહાડાની માંદગીમાં માણસો કેમ ટપોટપ મરી જતાં હતાં તે સમજું તેએ ઘણા ખેદથી યાદ કરે છે. વધારે દૂર નહીં જતાં આપણા મુંખાઈ શહેરમાંજ ગઉશીતળાએ કેટલો મહોટો કાયદો કર્યો છે તેનો તપાસ લઈએ. સને ૧૮૭૮ ના સાલમાં દરેક બળકને ફરજિયાત ગઉશીતળા કહડાવવાનો કાયદો આ શહેરની સરકારે પસાર કર્યો હતો. હવે ૧૮૫૦ થી ૧૮૭૮ સુધીમાં મુંખાઈમાં પંદર વખત સહિએડનો

રોગ ફાટી નિરૂપ્યો હતો, અને તે નિચે પ્રમાણે નોંધાવે-
 લો છે ; ૧૮૫૦, ૧૮૫૨, ૧૮૫૫, ૧૮૫૮, ૧૮૬૧,
 ૧૮૬૩, ૧૮૬૪, ૧૮૬૬, ૧૮૬૭, ૧૮૬૮, ૧૮૬૯,
 ૧૮૭૧, ૧૮૭૨, ૧૮૭૬, ૧૮૭૭. એ દરેક વર્ષના
 માર્ચ, એપ્રિલ, મે અને જુન માસોમાં હઝારોં માણસો
 સહિએડના દરદથી મરણ પામ્યાં હતાં. પણ ૧૮૭૮ માં
 મજકુર કાયદો પસાર થયા પછી એ રોગ ત્રણજવાર જો-
 વામાં આવ્યો છે : ૧૮૮૩, ૧૮૯૨ અને ૧૮૯૪ ના
 વર્ષોમાં. વળી એ ત્રણ વખત એ દરદનું જોર એટલું ન-
 રમ જોવામાં આવ્યું હતું કે તેઓ ઉપર હુમલો થયો હતો
 તેઓમાંનો મહોટો ભાગ સાજો થવા પામ્યો હતો. ગ-
 ઊશીતળા મુકવાની રોત ડોણે, ક્યારે, અને કેમ શોધી ક-
 હાડી એ સઘળી તેની તવારીખ નિશાળે જતો દરેક છોકરો
 છોકરી જાણે છે ; એટલે તે વિષે અત્રે બોલીશું નહીં. પણ
 ગઊશીતળા ક્યારે મુકાવવા એ ઘણું અગત્યનો સવાલ છે,
 અને માઠા ભાગ્યે તે વિષે ઘણું અજ્ઞાનપણું આપણા લે-
 કામાં જોવામાં આવે છે. કેટલીક માતાઓ એમ સમજે છે
 કે ગઊશીતળા મુકવાની પણ મોસમ આવે છે. ગરમીના દહા-
 ડામાં બાળક ગભરાશે, વરસાદમાં તેને સરદો લાગશે અને
 થંડીની રૂતુમાં થેડે થોડે દહાડે તાવ ચહાડી આવે છે અને
 ખાંસી થાય છે, એવાં એવાં બોટાં બાહાનાં લાંવી વખતસર
 ગઊશીતળા મુકાવી લેવાની ગફલતી કરવામાં આવે છે. પણ
 એવી ઢોલથી છોકરને ઘણું નુકસાન થવાનો ભય રહે છે. દો-
 ધવિર એકાએક સહિએડ નિકળી આવે છે અને આગળથી
 ગઊશીતળા નહીં કહાડાવેલા એટલે બાળકનો જાન જોખ-

મમાં આવી પડે છે. ગઉશીતળા મુકાવવાની કોઈ એક ચો-
કસ મોસમ છેજ નહીં. એક બાળક જે મહિનાનું થયું
એટલે માબાપે તેને ગઉશીતળા મુકાવવાની ગોઠવણ કરવી
અને ત્રીજે મહિને ખલાસ થાય તે અગાઉ જરૂર મુકાવી
લેવા. જો છોકરું ઘણું નાખજું હોય તો એટલી ઉતાવળ
કરવી નહીં, પણ તે છ મહિનાનું થાય ત્યાંસૂધી થોભવું.
વળી બીજા હાથ ઉપર, જો મમાં સહિએડનો રોગ ચા-
લતો હોય તો બની શકે તો એક માસનાં અથવા તેથી
પણ નહાની ઉમ્મરનાં છોકરાંને શીતળા કહડાવી લેવાનું
સલામતી ભયું છે.

હવે ગઉશીતળા ક્યારે નહીં મુકાવવા એ પણ એટ-
લોજ અગત્યનો સવાલ છે. ઘણું અજાન્ય જવું છે કે
બ્યારે છોકરું તનદરોસ્ત અને હસ્તું રમતું હોય છે ત્યારે
તેનાં માબાપ તેને ગઉશીતળા કહડાવવાની ઉતાવળ કરનાં
નથી; પણ બ્યારે તે માંદું થઈ નાખજું પડી જાય છે ત્યારે તેને
શીતળા કહડાવી લેવાની તેઓને ઘડી ઘડીએ યાદ આવે છે.
વળી કેટલાંક માબાપ બાળકને તાવ આવતો હોય તોજ
શીતળા મુકાવવાનું મોકુફ રાખે છે, પણ બીજા કોઈ પણ
દરદની હાજરી ગેરહાજરીની તેઓ પરવા કરતાં નથી. આ
સઘળું ઘણું ભૂલ ભયું છે. બ્યારે બાળકને કાંઈ પણ માંદ-
ગી હોય, તેને દાંત કુટતા હોય, તાવ આવતો હોય, અડા
ઘણા ઘતા હોય ઇત્યાદિ કોઈ પણ દરદ તેને લાગુ થયું હોય
ત્યારે તેને શીતળા મુકાવવા નહીં. વળી ખેંચ અથવા તાણની
બીમારીમાંથી બાળક સાડું થયા પછી ઓછામાં ઓછો
એક માસ નિકળી જવા દઈને પછી તેને શીતળા કહડાવવા.

ગઉશીતળા મુકાવ્યા પછી બાળકની માવજત.

ઘણીક માતાઓ એમ સમજે છે કે શીતળા મુકનાર સરકારી અમલદાર પાસે બાળકને ' પાંચ દાણા ભોઠાવી લીધા ' એટલે તે વિષે વધારે વિચાર કરવાનું કે સંભાળ રાખવાનું કશું રહ્યું નથી. પણ આ એક મહોટી ચૂક છે. ગઉશીતળા મુકાવ્યા પછી શીતાની તે વિષેની સઘળી કાળજી પૂરી થતી નથી પણ તેજ વખતે સાંમી તે શરૂ થાય છે. શીતળાના દાણા બગબગ ઉઠે છે કે નહીં, તેઓના જ્ઞેશ ક્યારે વધે છે અને તેઓ ક્યારે મુકાય છે, અને તે સઘળા વખતમાં બાળકની તબિયત કેવી રહે છે એ સઘળી વાતો વિષે માતાએ ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. એ સંભાળ તેણી પૂરતી હુશિયારીથી રાખી શકે એટલા માટે દરેક દાણામાં શો શો ફેરફાર થવો જોઈએ અને તે ક્યારે ક્યારે થવો જોઈએ તેનું, તથા તે અરસામાં બાળકની તબિયત સાધારણે કેવી રહેતી જોઈએ, અને તેની માવજત કેમ કરવી તેનું જ્ઞાન દરેક માતાએ ધરાવવું જોઈએ.

ગઉશીતળા મુક્યા પછી બાળકે ત્રીજે દહાડે દરેક ધની આસપાસની થોડીક જગ્યા લાલ થઈ આવે છે, અને વચમાં એક પારોક ફોલી જણાય છે. ધીમે ધીમે એ ફોલી મહોટી થતી જાય છે અને આઠમે દહાડે તે એક ચણા જેવડી થઈ રહે છે. તેના વચલા ભાગમાં એક ખાડો હોય છે જેમાંથી માંહેની સફેદ રસી ખોતી દીસે છે. જે શીતળા મુકાવ્યા પછી ફોલી ખિલકુત્ર ઉઠે નહીં, અથવા તે છેક પાંચમે કે છઠે દહાડે દેખાય અને આઠમે દહાડે પણ ધણી

નહાની હોય અને વચ્ચે ખાડો નહીં જણાય તો માતાએ તુરત સમજવું કે ગઉશીતળાની પૂરેપૂરી અસર થઈ નથી. એમ થવાના ઘણાં કારણ હોય છે ; તેમાં માતાએ ધ્યાનમાં રાખવાનેગ મુખ્ય કારણ એ છે કે શીતળા મુક્યા પછી તુરત ધામાંથી લોહીનું એક ટોપુ નિકળે તે માતા અથવા બીજું કોઈ સાફ કરી નાખે તો તેથી સઘળી રસી લુછાઈ જાય છે અને શીતળાની કાંઈ અસર થતી નથી. એટલા માટે સઘળું લોહી ધાની ઉપરનું ઉપર મુકાવા દેવું જોઈએ ; અને તે મુકાય ત્યાંસૂધી બાળકના શરીર માંહેલા કપડાનો છેડો કે બીજું કાંઈ પણ તે ઉપર ઘસાય નહીં તેની ઘણી સંભાળ રાખવી. જો શીતળાનો એક પણ દાણો બરાબર નહીં ઉઠે, અથવા સેહેજ ઉઠ્યા પછી કુટી પડે અને માંહેલી સઘળી રસી નિકળી જાય તો થોડી મુદત પછી ફરીથી શીતળા મુકાવવાની ઘણી જરૂર છે, અને તેમ કરવામાં કરી પણ ધાસ્તી રાખવી નહીં.

નવમે દહાડે દાણા પાકવા માંડે છે, અને તેઓ માંહેલી પાણી જેવી રસી ઘટ્ટ પડે જેવી થઈ જાય છે. એ પછી તેનું જોર ઘટવા માંડે છે ; આસમે દહાડે દરેક દાણા ઉપર ભુરા રંગનો એક ગોળ પોપડો બંધાય છે જે ધીમે ધીમે કાળાસ પકડે છે અને આસરે વીશમે દહાડે ખરી પડે છે. ત્યાર પછી જે આથું પડે છે તે ઘણાં લાંબા વખત સૂધી રહી જાય છે.

જે બાળકને ગઉશીતળા મુકાવ્યા હોય તેને કાંઈ ખાસ દવાદારૂ કરવો પડતો નથી. સાતમે કે આઠમે દહાડે તેને થોડોક તાવ ભરાઈ આવે છે જે એકું બે દહાડા પછી

પોતાની મેળે નરમ પડે છે. બાળકને ખોલા હવાવાળા એ-
રડામાં રાખવું ; પણ તેને ઘરની બહાર કહાણું નહીં.
જે તેનો કોઠો કબજા હોય તો એસંડિયાનો અથવા બીજા
કોઈ હલકો જુલાબ આપવો. માતાએ અથવા ધવાડનારી-
એ એટલા દિવસ બહુ હલકાં ખોરાક ઉપર રહેવું. ગઉશી-
તળાના દાણા ઉપર કાંઈ પણ દવા અથવા બીજા કોઈ
ગરમ કે થંડો વસ્તુ લગાડવાની કશી જરૂર નથી.

ગઉશીતળા મુકાવ્યા પછી અથવા સહિએડ આવ્યા
હોય છે ત્યારે આપણા લોકો એક ઘણી મેઠાટી ભૂલ ક-
રે છે, જેથી શંકડો બાળકોના જન જોખમમાં આવી પડેલા
દરેકે દાકતરના જવામાં આવે છે, તે ઉપર માતાઓનું ખાસ
ધ્યાન ખેંચવાની ઘણી જરૂર છે. આપણે ઉપર કહ્યું કે
શીતળા મુકાવ્યા પછી બાળકને કાંઈ પણ દવા દેવાની
જરૂર નથી અને તાવ આવે છે તે પણ પોતાની મેળે
તેને વખતે ઉતરી જાય છે ; પણ એ ઉપરથી એમ ઠરતું
નથી કે ગઉશીતળા મુકાવ્યા હોય અથવા સહિએડ આવ્યા
હોય ત્યારે બાળકને કાંઈ પણ થાય અને તે ગમે એટલું
ખીડાય તો પણ તેને દાકતર આગળ લઈ જવું નહીં અથવા
તેને કાંઈ પણ દવા આપવી નહીં. ગઉશીતળા ઉપર વર્ણવ્યા
પ્રમાણેના માર્ગ લે, તાવ થોડો હોય અને બેચેની ઝાઝી ન
હોય તોજ સઘળું સજામતી ભર્યું છે એમ સમજવું. એ ઉપ-
રાંત બીજા કાંઈ પણ નિશાની જણાય, તાવ વધારે હોય, કાંઈ
ખાંસી થાય, છોકરું રડ્યા કરે કે તે બાંધમાંથી ભડકીને ઉઠે
અથવા એવાં બીજાં કાંઈ પણ અસાધારણ ચિન્હ દેખાય તો
તે વિષે કોઈ અનુભવી વૈદની સલાહ લેવાને ચુકવું નહીં.

સરદીના ઉપાય.

આપણે ઘણીવાર જોઈએ છીએ કે જ્યારે એક વ્યાજકને સરદી થાય છે ત્યારે તેની માતા બે મૂખ્ય ઉપાયો કરે છે. પેહેલું તો ઘરમાંની કોઈ થોડી હવાવાળી ઓરડીનાં વ્યારી-વ્યારણાં બંધ કરી તેમાં તેને ઘોંઘી રાખવામાં આવે છે ; અને બીજું જોડાઈ દહાડા સરદી થઈ હોય તેટલા દહાડા એ બિચારા નહાતા દરદીનું અંગ પાણીથી ઘોંઘી સાફ કરવાનું મોકકર રાખવામાં આવે છે. ખરું જોતાં ઉપલા બે ઉપાયોમાંના પેહેલો ઉપાય સરદી પેદા થવાનું મૂખ્ય કારણ છે ; અને બીજો ઉપાય સરદીનું જોર વધારવાનો અને ઘણાક દહાડા સૂધી તે ચાલુ રાખવાનો સર્વથી સરસ રસ્તો છે ! આ વાતથી ઘણાં ખરાબો અજબ થશે ; પણ ખરેખર એમજ બને છે. ઘણું કરીને ખરાબ હવા દમમાં લીધાથી સરદી પેદા થાય છે. હવે દેખાઈતું છે કે જે દરદ ખરાબ હવાથી પેદા થાય તે સાફ કરવા માટે ખુલા હવાવાળા ઓરડામાં રહેવું જોઈએ.

વળી સરદી થઈ હોય ત્યારે વ્યાજકને સારી પેઠે નહવાડ્યાથી તેની ચામડી ઉપર પસીનો છુટે છે અને તેથી તેને ઘણો આરામ રહે છે. એથી ઉત્કટું જો તમે ઘણા દહાડા સૂધી વ્યાજકને નહવાડો નહીં તો તેની ચામડી ઉપર મેલ એકઠો થઈ પસીનો નિકળવાનાં ગ્રીણાં નાકાંબો બંધ થઈ જાય છે. ટુંકમાં જે દરવાજેથી રોગ અંગમાંથી નિકળી જવો જોઈએ તેજ દરવાજો આ અજ્ઞાન માતા બંધ કરી રાખે છે ; અને તો પણ ઉપલા “ઉપાયો” ઘણે ઘેર ખાસ સંભાળથી અમલમાં લાવવામાં આવે છે !

હસતાં ઘેર વસતાં.

આપણા લોકો જોલેછે કે હસતાં ઘેર વસતાં તે પાત જોલેજોલ ખરી છે. જે ઘરમાં માબાપ બળીએલ છાણાં જેવાં હોય ત્યાં બચ્યાં છોકરાંએને હસવા જોલવાનું બરાબર મળતું નથી તેમજ તેઓને છુટથી રમવાની કે દોડધામ કરવાનો રજા હોતી નથી. આ પ્રમાણેની સખ્તાઈથી જેમ બાળકોને હુશિયારી ઝોછી રહેછે તેમ તેઓની તનદરોસ્તી પણ બરાબર જળવાતી નથી. જે રડતી સુરતોને છોકરાંએની નિર્દોષ રમતગમથી રમુજ મળવાને બદલે કંટાળો આવેછે તેઓને પેટે પરમેશ્વર છોકરાં નહોજ આપે તો સાફ. પણ જે એકવાર પગે પીડા વળગી તો સર્વથી સરસ રસો એ છે કે માબાપોએ પોતાનો સ્વભાવ બદલવા શિખવું જોઈએ. બાળકોની રમતગમતમાં હરકત નાખવાને બદલે બચ્યાંની સાથે બચ્યાં થઈ સામું તેઓને ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. શું નહાનાં કે શું મહોટાં સઘળાંએએ પોતાનો મિજાજ ખુશ અને હસમુખો રાખ્યાથી તનદરોસ્તી ઉપર ઘણી સારી અસર થાયછે; અને તેથી નહાની નહાની બિમારીએ અટકાવી શકાયછે. એક વારનું ખરા ભાવથી હસવાનું આખા શરીરની નસો ઉપર ગોખા વિજળી જેવો અસર કરેછે જેથી તે સઘળી નસો (અને તેટલા માટે આખું શરીર) ઉલટમંદ બનેછે અને વગર થાકવે ઘણું કામ કરવાને તૈયાર થાયછે. જે માબાપોએ દર આંદરાતે એકવાર હસવાનો કાયદો કરી રાખ્યો હોય તેઓએ જાણવું જોઈએ કે તેઓની એવી ટેવથી તેઓની પોતાની

તનદરોસ્તીમાં ખલલ થાયછે, એટલુંજ નહીં પણ તેઓનાં કુટુંબનાં પીજનં માણસો પણ દુઃખી થાયછે. વળી એવા ધરનાં છોકરાંએને છુટથી વાતચિત કરવાની અથવા હસવા બોલવાની રજા મળતી નથી તેથી મ્હોટપણે સારી કેળવણી મળવા છતાં પણ તેઓ મંડળીમાં નામના મેળવી શકતાં નથી; કેમકે શરૂઆતથીજ તેઓ બિહીકણ અને શરમાલ થવા શિખેછે. વળી જોકે વાતમાં માબાપના અણુઘટતા ધાકથી છોકરાંએની તનદરોસ્તી ઉપર પણ ખરાબ અસર થાયછે. જે છોકરાંને હમેશા હસતાં રમતાં રહેવાની ટેવ પાડવામાં આવેછે તેઓ ધણુંકરીને દેખાવે અપજ અને શરીરે મુખી હોયછે. નહાંની નહાંની વાતોમાં મળતો નિરાશી તેઓ ઉપર ઝાઝી અસર કરતી નથી. પણ થોડીક વાર પછી તેઓ ફરી યતન કરવાને ખુશીથી તૈયાર થાયછે.

હવે જેમ પીજ સઘળી સારી વાતોમાં હદ હોયછે તેમ હસવાનું પણ હદમાં હોય ત્યારેજ કાયદો કરેછે. આપણે ધણીક વાર જેમએ છીએ કે કેટલાંકો બ્યારે છોકરાંને રમાડેછે ત્યારે તેઓને ધણો વખત સૂધી ભાગટ હસાવ્યા કરેછે. કોઈ કોઈવાર તો બાળકના શરીરને ગીલી ધાલીને પણ તેને ચાલુ હસતું રાખવાની કોશિશ કરવામાં આવેછે. આ ટેવ ધણીજ નુકસાનકારક છે. કેટલીકવાર એમ ભાગટ હસતાં હસતાં ખંચ અથવા તાણ ઉપડી આવેછે; અને એ બૂઝું દરદ ધણીક ધારા પ્રાણનો ભોગ પણ લેછે એ તો સઘળાં માબાપ જાણેછે.

બિંધ.

એક માણસે રોજ કેટલા કલાક સુવું જોઈએ એ એક સાધારણ સવાલ છે. તે ઘણીક વાર પુછાયો છે અને ઘણીક વાર તેનો ઉત્તર પણ અપાયો છે; અને તે પણ ઘણાક લોકો તે વિષે ગુચ્ચવણમાં રહે છે. તેનું કારણ એટલું જ છે કે સઘળાં માણસોએ રોજ રાત્રે એકસ વખત સૂઈ જ સુવું જોઈએ એવો કાંઈ ખાસ નિયમ નથી. આપણી બિંધનો આધાર આસપાસની ઘણોક વાતો ઉપર રહે છે. છોકરાંએને મ્હોટાં માણસ કરતાં વધારે બિંધની જરૂર છે; તેમજ ઘરડાં માણસોને જવાનો કરતાં વધારે વખત સુવું પડે છે. કારણ બિંધ એ આપણા થાકેલા શરીરને રાહત આપનારું—અથવા પરાપર ખોલ્યે તો આખા દહાડાની મેહનતથી ખપી ગયલું આપણું કૌવત પાછું લાવનારું—એક સાધન છે. હવે ઘણું કરીને ન્હાનાં બાળકો અને ઘરડાં માણસો થોડી મેહનતથી જલદી થાકી જાય છે, એટલે કે તેઓનું ઘણુંક કૌવત એાછું થાય છે. એ રીતે એાછું થયલું કૌવત પાછું મેળવવા માટે તેઓને વધારે બિંધની જરૂર છે. એજ કારણને લીધે જેઓને તન અને મન વધારે કસવું પડે છે તેઓએ પણ વધારે વખત સુઈ રહેવું જોઈએ. વળી માણસની તમિયત, ટેવ અને જુસ્સા ઉપર પણ બિંધનો આધાર રહે છે. લોહીઆર અને થંડા મિજબવાળો માણસ વધારે બિંધો રહે છે; પણ ઉતાવળા, આકળા મિજબનો, ચીરડાઉ, બળીએલુ માણસ ઝાઝી વાર સુઈ શકતોજ નથી. એ રીતનાં કારણોને લીધે દરેક મા-

શુભે રોજ કેટલો વખત સુબું જોઈએ તે વિષે એક ચોકસ કાયદો બાંધી શકાતો નથી. તોપણ સાધારણ રીતે આટલું કહેવાઈ શકાય કે સારી તનદરોસ્તીવાળા અને માફક સરની મહેનત કરનાર એક માણસે રોજ સાત કે આઠ કલાક સુબું જોઈએ. એ વખતમાં વગર કારણે ઝાઝા વધારો કે ઘટાડો કરવો એ બંને એક સરખી રીતે નુકસાનકારક છે. જેઓ અર્ધરાત મોજ જોગમાં, અથવા બીજા કોઈ કારણને લીધે જાગવામાં કહાડો છે તેઓ બીજા સહવારે જાગે અને ઘેરાયલા જેવા દેખાવના જણાય છે; અને એવી ટેવ ઘણાં વર્ષો સુધી ચાલુ રાખ્યાથી અંતે તેઓની દેહ લથડે છે. વળી બીજા હાથ ઉપર જેઓ ઘણાં વખત સુધી બિછાનામાં પડી રહેવાની ટેવ રાખે છે, તેઓ આબસુ અને સુસ્ત બની જાય છે એટલું જ નહીં પણ તેઓનાં તન અને મન બંને નબળાં પડી જાય છે, તેઓના મિજબાન ધુજરો બને છે અને કોઈ પણ દરદ તેઓ ઉપર જલદી હુમલો કરી શકે છે. ટ્રેડોમાં એક કહેવત છે કે “પાંચ વાગે ઉઠી નવ વાગે નાશતો કર્યાથી, અને સાંજે પાંચ વાગે છેલું ખાનું ખાઈ રાત્રે નવ વાગે બિછાને ગયાથી માણસના આવરદા નવાનું વર્ષના થાય છે.” આ કહેવત તદ્દન ખરી છે. ખાવા પીવામાં અને સુવામાં અંદાજે અને ચોકસ ઠેરવી મુકેલો વખત એ સારી તનદરોસ્તી અને લાંબી હંદગીની ખરેખરી ચાવી છે.

બપોરનું ખાનું ખાધા પછી થોડોક વાર સુવાની ટેવ વિષે એક બે બેલ નકામા ગણાશે નહીં. આ ટેવ નુકસાનકારક છે અને તેનો અટકાવ થવો જોઈએ. ખરું છે

કે ખાનું ખાધા પછી હમેશ માણસને લગાર સુસ્તી લાગે-
છે; કેમકે આઝરીમાં ખોરાક પચવાનું કામ ચાલ્યાથી ધાણું
ખૂં લોહી તે તરફ દોડેછે; અને એ રીતે ભેજ માંહેલું
લોહી આછું થયાથી કાંઈકે સુસ્તી જેવું જણાયછે. એ-
ટલા માટે ખાનું ખાધા પછી તુરત ભેજને કસવાનું કાંઈ
કામ-જેવું કે કાંઈ વિચાર અથવા અભ્યાસ એવું-કરવું
નહીં. તેમજ ભેજને એકદા આસાયશ આપી ઊંધી પણ
જવું નહીં; કેમકે તેથી પાચન ક્રિયા ખરાબર ચાલી શકતી નથી,
અને બદહજમી થઈ માણસ એવેન અને રોગી થઈ જાયછે.

સારાંશ એ કે જેમ માફકસરની અને સવેળાનો ઊંધ
આપણી હૃદયગીને એક આશીર્વાદ સરખી છે તેમ હૃદયથી
વધારે અને કવખતની ઊંધ માણસનાં દુઃખ અને દરિદ્ર-
તામાં વધારો કરેછે. યોગ્ય પ્રમાણમાં મેહેનત કરનાર, અને
આરામ લેનાર એક માણસનાં સુલભ સુખના સ્વાદનો
આજસુએને જરાએ ભાસ થતો નથી. એક ઈંગ્રેજ લ-
ખનાર કહેછે કે “જે પરમેશ્વરે માણસ જાતને આશ્ર
અને ઊંધ એ એ આપ્યાં ન હોતે તો દુનિયામાં આપણ
જેવું અભાગ્યું પ્રાણી ખીજું કોઈ ગણાતે નહીં.” વળી
કેટલાકોનો એવો વિચાર છે કે આપણે ઊંધમાં ઘણો વખત
નકામો ગાળીએ છીએ; અને જે એક માણસ રોજ એ-
કેક કલાક આછું ઊંધવાનો કાયદો રાખે તો તેના આયુશમાં
એટલો વધારો થયેલો ગણાય. આ વિચાર ભૂલ ભરેલો છે.
જરૂર કરતાં વધારે ઊંધવાથી આપણી તનદરોસ્તીને જેટલું
નુકસાન થાયછે તેટલુંજ જોઈએ તે કરતાં આછું ઊંધવાથી
થણ થાયછે.

આજસાઈ.

એક વિક્ષાન લખી જાય છે કે આજસાઈ એ દરેક દરદનું અને ઘણાંખરાં પાપનું એક મૂળ છે. આજસુ માણસો, પછી તેઓ ગમે તે જ્ઞાતનાં હોય, ગમે તે ઉમર અને હાલતમાં હોય, ગમે એવાં માતપ્પર હોય, ગમે એવાં કુળવાન હોય અને ગમે એવાં લાગ્યવાન હોય તો પણ તેઓ તન અને મનથી કદી સુખી હોતાં નથી. કંઠાળી ગયલાં, ચીરણઈ રહેલાં, નારાજ થયલાં, રડતાં, દલગીરીમાં દુખેલાં અને વેહેમી તેઓ હમેશાં દુનિયા અને તેના કારભાર સાથે ચીરણાય છે, અને દુનિયાની દરેક ચીજથી નાખુશ રહે છે. તેઓની હંદગી તેઓને પોતાને દુઃખ અને પીનુંઓને પીડક સમાન થઈ પડે છે; કેમકે તેઓનું તન દરદેથી દુખી અને તેઓનું મન મૂર્ખાઈ ભર્યા ખ્યાલોથી ભરપૂર રહે છે. ઘણાંખરાં માતપ્પર માણસો દેહના દુખી હોય છે તેનું એજ કારણ છે. આજસાઈ અને દોલત સાથેજ જોડાયલાં રહે છે. મેહેતતુ માણસો દોલત મેળવે છે, અને પૈસા ધાયા પછી તેઓને આજસ સુઝે છે. આજસુ માણસને ઘણાંક દરદે થાય છે; અને એ રીતે જ પૈસો તનદરેસ્તી જાળવવાના અને સુખ શાંતિ વધારવાના એક સાધન દાખલ વપરાવેલો જોઈએ તેજ પૈસો આપણા પૈસાવાળાઓને આજસુ કરી મુકી તેઓની તનદરેસ્તી ઘગાડવાનું એક આડકત્રું સાધન થઈ પડે છે.

રાઈનું પ્લાસ્તર.

જ્યારે કોઈ નજીવી પિમારી માટે દાકતર પીછ કાંઈ દવા આપ્યા વગર રાઈનું એક પ્લાસ્તર મારવા ફરમાવેછે, ત્યારે દરદી નારાજ થઈ ઘણુંખરૂં એમ સમજેછે કે દાકતર મન મુકી દવા કરતા નથી. વળી કોઈ તેવી માંદગીમાં દવાદારૂ આપ્યા ઉપરાંત જો દાકતર રાઈ મારવાનો હુકમ કરેછે તો તે ઉપર પણ ઘણાંક લોકો એદરકાર રહેછે. દવા પીવામાં, ગોળી ગળવામાં, પડીકાં ફાકવામાં અને પહરેજી રાખવામાં જ્યો ઘણાં ચોકસ રહેછે તેજો પણ રાઈ મારવાની, શેક કરવાની અથવા પોલતીસ લગાડવાની ઘણી આનાકાની કરેછે; એટલુંજ નહીં પણ ચાર પાંચ વાર દાકતરના ફરમાવવા પછી એક વખત જ્યારે એ ઉપાય તેજો ‘અજમાવી જાયછે’ ત્યારે પણ તે એટલી એદરકારીથી કરેછે કે તેથી ક્ષયદો થવા કરતાં નુકસાન થવાનો વધારે ભય રહેછે. સમજી અને કેળવાયજાં કુટુંબમાં આવા ખોટા વિચારો વધુ વાર રહેવા નહીં જોઈએ. માત્ર દરદીનું મન સમજાવવાને આવા ઉપાયો દેખાડવાનો દાકતરોને કશી જરૂર નથી. તેજોના દવાખાનામાં દરેક દરદની એટલી બધી દવાજો પડેલી છે કે તેમાંથી એકુ તેજો કોઈ પણ પળે આપી શકે એમ છે. પણ કોઈ સાધારણ દરદ માટે જ્યારે તેજોનું અંતઃકરણ અને તેજોના માટેપર ઘંધાનો જોખમદારી વગર કારણે દવાની શીશી ભરી આપી હૈસા કહણવવાને તેજોને ના પાડેછે ત્યારેજ દરદીને સાધારણ સલાહ આપી તેજો પાછો વાળેછે. ધ-

છીકવાર પીવાની દવા કરતાં રાઈનું એક પ્લાસ્તર, કે અં-
લસીની એક પેલતીસ, કે ગરમ પાણીના શેક દરદીને વ-
ધારે જલદી આરામ આપેછે; માટે બ્યારે પણ દાકતર ક-
રમાવે ત્યારે એ સાધારણ ઉપાયો કામે લગાડવાને ચુકવું નહીં.

રાઈનું પ્લાસ્તર મારવાની મતલબ એવી છે કે બ્યારે
શરીરના કોઈ માંહેલા ભાગમાં ઘણું લોહી એકઠું થવાથી
પીડા થતી હોય ત્યારે તે વધારાના લોહીને આમડી તરફ
ખેંચી લેવું. રાઈ મુક્યાથી આમડી લાગ થઈ આવેછે તે
લોહી ઉપર ખેંચાઈ આવવાની એક નિશાની માત્ર છે.
હવે જે વાંચનાર વિચાર કરશે તો તેને ઝટ જણાશે કે
જેમ રાઈ મુક્યા પછી આસરે પા કલાકમાં માંહેલું લોહી
ઉપર ખેંચાઈ આવેછે તેમ એટલા થોડા વખતમાં અને
એટલી આસાનીથી પીવાની દવા લોહીને એક ઠેકાણેથી
બીજે ઠેકાણે ખેંચી શકે નહીં; અને તેટલા માટે પીવાની
દવા કરતાં રાઈથી વધારે ફાયદો થાયછે. પણ એ રાતે
રાત થયેલા ફાયદો ઝાઝો વાર ટકી શકતો નથી; કેમકે રાઈ
કહાડી લીધા પછી આમડી ઉપરનું લોહી પાછું માંહેલા
ભાગે તરફ દોડવા માંડેછે. એટલા માટે પીવાની દવા કે
બીજા કાંઈ ઉપાયની જરૂર રહેછે, કે જેથી રાઈથી થયેલા
ફાયદાનો અસર ચાલુ રાખી શકાય.

રાઈના પ્લાસ્તર જેવો એક અતિ સાધારણ પણ
અતિ ઉપયોગી ઉપાય કેમ કામે લગાડવો અને તે વેળાએ
કઈ કઈ વાતની સંભાળ રાખવી તે વિષે હવે થોડીક સ-
ચના કરીશું. દરદીના બિછાના આગળ બ્યારે માંદું મા-
ણસ દુઃખને લીધે બૂમ બરાડા પાડતું હોય ત્યારે પણ કોઈ

કોઈ વાર દાકતરને કાંઈક રમુજ મેળવવાની તક મળે છે. જે વખતે દરદીને તુરત એક રાઈનું પ્લાસ્ટ લગાડી દેવાનો દાકતર હુકમ કરે છે તે વખતે કરી મુકવામાં આવતી દોડાદોડનો દેખાવ એક ગમથી દુઃખ અને ખીલ ગમથી મુવું હસવું' આવવાની આપણાં મોઠાં માથાંની કહેવત બોલે બોલ ખરી પાડી આપે છે. જેવું પ્લાસ્ટરનું નામ સંભળાયું કે તુરત ધરનો એકે જવાન છોકરો (અને ઘણીક વાર તો તે બી. એ. ની પરીક્ષાને માટે અભ્યાસ કરતો હોય એવો હુશિયાર) દાદરા ઉપરથી કુદકા મારતો રાઈ લાવવા સાડ નીચે ઉતરી પડે છે, અને પાડોસના ગાંધીની દુકાને રાઈને નામે જેબી વસ્તુ મળે છે તે લઈ આવે છે. તેજ વેળાએ તેની બેહેન (જે પણ ઘણીક વાર તો ઇંગ્રેજ શિખેલી એક ચંચળ છોકરી હોય છે તે) પાણી ગરમ કરવા દોડે છે; અને થોડા વખતમાં એ કેહેવાતી રાઈ અને કકડતું પાણી દાકતર આગળ મુકવામાં આવે છે; તે સાથે એક મેલો, વાસ મારતો, ફાટેલો કપડાનો ટુકડો (કેટલીક વાર જેથી ગરમ પાણીનું વાસણ ઉચ્ચકી લાવવામાં આવ્યું હોય તેજ) પ્લાસ્ટર બનાવવા માટે આપવાની પણ બેઅદબી થાય છે. આ સઘળાંમાંનો એકે વસ્તુ દાકતરને કામ આવતી નથી. રાઈના પ્લાસ્ટર જેવો એક સેહેલ ઉપાય કેમ કામે લગાડવો તેની કાંઈક સમજ આ કેળવાયલાં ભાઈ બેહેનને હોત તો આઠલો બધી મેહેનત અને દોડાદોડની કરી જરૂર પડત નહીં.

પેહેલો અને મુખ્ય વાત એ યાદ રાખવી કે દરેક કુટુંબમાં રાઈ જેવી અગત્યની વસ્તુ હમેશ તૈયાર હોવી જો

ધવ્વિ. તમારા ઘરની પાસેના ગાંધીની દુકાને સારી તે શું પણ જરાએ કામ આવે એવી રાઈ મળતીજ નથી એમ વગર પુછવે તમારે માની લેવું. રાઈનું વજન વધારવાં માટે બજારવાળાએ તેમાં ધહુંનો આઠો કે બીજો કોઈ ચીજનો ભુકો ભેળેછે; અને એ રીતે નબળી થઈ ગયતી વસ્તુની તીખ વધારવાને તેમ્નું મરચાંનો ભુકો મેળવેછે. પણ એથી રંગમાં ફેર પડી જાયછે, એ પછી રાઈના જેવો પીળો રંગ કરવાને હળધ તો તૈયાર છેજ ! એ રીતે તૈયાર કરેલું દોહોચાન ગાંધીની દુકાને દહાડાના દહાડા સૂધી ઉઘાડું પડી રહેછે, જેથી તેમાં રાઈના જે કાંઈ થોડો ઘણો અંશ હોય તે પણ ઉડી જાયછ. બાટલીઓમાં વેચાતી વેલાતી રાઈમાં પણ એજ રીતની ભેળ હોવાનો ભય રહેછે; માટે સારી રાઈ મેળવવાનો એકજ ઉપાય છે, અને તે એ કે રાઈનાં બીજને ઘરમાં બારીક પરીસાવી તેનો ભુકો કાચના પુચની બાટલીમાં ભરી રાખવો. કાગળમાં કે બીજાં કાગળમાં બાંધી રાખ્યાથી કે પતરાના દાબડામાં અથવા સારા ધારણ પુચની બાટલીમાં પણ ભરી મુક્યાથી રાઈ હવાઈ જાયછે, અને થોડાજ દહાડામાં તે નકામી જેવી થઈ પડેછે તે વાત ધ્યાનમાં રાખવી.

રાઈનું પ્લાસ્ટર હમેશ થંડા પાણીમાંજ બનાવવું, કે-મકે ગરમ પાણીથી રાઈ બગડી જાયછે. રાઈના ભુકાને થંડા પાણી સાથ મેળવ્યાથી એક જણદ તેલ પેદા થાયછે, જે સુકી રાઈમાં હોતું નથી, તેમજ ગરમ પાણી સાથ રાઈ મેળવ્યાથી તે પેદા થઈ શકતું નથી. કેટલાંક ડોસાંઓ પાણીજ ગંભીરાઈથી સરકામાં અથવા તરપનતાઈનના તે-

લમાં રાઈનું પ્લાસ્તર બનાવવાની સૂચના કરેછે, પણ એ સઘળા આંજોની કાંઈ જરૂર નથી.

ઘણાંક લોકો એમ સમજે છે કે રાઈન જેમ વધારે વખત પાણીમાં ઘુંટીએ તેમ તે વધારે જલ્લદ થાયછે. આ વિચાર તદ્દન ખોટો છે. ઉપર કહેલું જે જલ્લદ તેલ રાઈમાંથી પેદા થાયછે તે જલદી ઉડી જાય એવું છે; તેથી જે તમે ઘવકે હાથે બાર કલાક સૂધી રાઈ ચહુડાવવા તજવીજ કરવા ખેસો ને તમારાં નાક અને આંખને કહી કાવીને એ જલ્લદ તેલ તમારી રાઈમાંથી પસાર થઈ જાયછે તો પણ તમને તેનું બાન રહેતું નથી. એટલા માટે રાઈ પાણી સાથે સારી રીતે મળી ગઈ કે તુરત તે કામે લગાડવી.

રાઈનું પ્લાસ્તર કપડાના ટુકડાને બદલે જાડા કાગળનાં કકડા ઉપર બનાવ્યું હોય તો ખેહિતર ગૂગાયછે. કાગળ ઉપર રાઈ સઘળે એક સરખી પાથરી શકાય છે, અને વળી તેની કરચલી વળી જતી નથી. એ રીતે કાગળ ઉપર પ્લાસ્તર બનાવી તે ઉપર એક ઝીણા સાકુ કપડાના ટુકડાનું પડ આપી જે જગ્યાએ મુકવી હોય ત્યાં ઝટ મુકી દેવી.

રાઈનું પ્લાસ્તર કેટલો વખત સૂધી આમડી પર રાખી મુકવું તેનો કાંઈ ચોકસ કાયદો કરી શકાતો નથી. ઘણું ખરૂં તો તે ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ સૂધી રાખવું પડેછે. પણ કોમળ આમડીના માણસથી એટલી વાર સૂધી તે સેહેવાઈ શકાતું નથી. આમડી લાલ થઈ આવે અને સારી પેઠે અગત બળવા માંડે એટલે પ્લાસ્તર ઉચકી લેવું. બ્યારે કોઈ દરદી ખેલાત હાલતમાં હોય અને તેને રાઈનું પ્લાસ્તર મુકવું પડે ત્યારે આસપાસનાં માણસોએ સાવચેત રે-

હેવાની જરૂર છે, કેમકે ક્યારે અગત બળવા મડી તે દરદી કહી શકતો નથી. નહાનાં બાળક પર બે ત્રણ કે પાંચ મિનિટથી વધારે વખત રાઈ મુકી રાખવી નહીં.

છેલ્લે, રાઈનું પ્લાસ્ટર કિચકી લીધા પછી જે ભાગ ઉપર તે મુક્યું હોય તે ભાગ ગરમ પાણીથી ઘોઈ નાખવાની કેટલાકોની ચાલ છે. આમ કરવાની કશી જરૂર નથી. કૂકત એક સાફ સુવાણું કપડું તે ઉપર દ્રાપ્તી તે ભાગ નુછી નાખ્યો હોય તો બસ છે. પરુ નુછતી વખતે કપડું ચામડી ઉપર કદી ધસડવું નહીં, કેમકે તેથી લાલ થઈ આવેલી ચામડીને ઈજા થાયછે. વળી કેટલાંક લોકો જે ભાગ ઉપર રાઈનું પ્લાસ્ટર મુક્યું હોય તે ઉપર પ્રાન્દી અથવા કોલાંગવાતર લગાડી થંડક કરેછે. આ કેવળ મૂર્ખાઈ છે. ઉપર જણાવ્યું તેમ રાઈ મુકવાની મુખ્ય મતલબ ચામડીને ગરમ કરવાની છે ; તો પછી તે ઉપર ધાછી થંડક કરવાનું વાજમો કેમ ગણાય ?

ઘણીક વાર રાઈના ગરમ પાણીમાં પગ અથવા અધું શરીર ખોળી રાખવાનો દાકતર ભલામણ કરેછે. તેવી વેળાએ રાઈનું પાણી બનાવવામાં પણ કાંઈક સંભાળ રાખવી પડેછે. જે રાઈ એકદમ ગરમ પાણીમાં નાખવામાં આવે તો તેનો કાંઈ કસ ઓગળતો નથી, અને દરદીને કૂકત ગરમ પાણીનોજ લાભ મળેછે. ખરી રીત એ છે કે પેહેલાં રાઈને થોડાંક થંડા પાણીમાં સારી પેઠે મેળવવી અને તે માંહેથી તીખ નિકળવા માટે એટલે તેને ગરમ પાણીના વાસણમાં નાખી દેવી.

પોલ્ટીસ.

રાઈના પ્લાસ્ટર પછી અગ્રસીની પોલ્ટીસ ઉપર આપણું ધ્યાન કુદરતી રીતે જાય છે; કેમકે એ બન્ને ઉપાયો એકસરખી રીતે ઉપયોગી અને સાધારણ છે. પોલ્ટીસ લગાડવાની એ મુખ્ય નેમ હોય છે : તે એ કે શરીરના કોઈ ભાગને પોલ્ટીસના દ્વિનાસથી નરમ રાખવો અને વળી ગરમી પણ આપવી. કોઈ જગ્યા ઉપર સોજે આવ્યો હોય, અથવા ઘુંમડું થયું હોય, ત્યારે ચામડી તણાઈ બહુ કઠણ અને સુકી થઈ જાય છે, અને તેથી ઘણી પીડા થાય છે. જ્યારે એક ઘુંમડું પાક પર આવે છે ત્યારે માંહે ઘટકા ભરે છે તેનો અનુભવ તો ઘણાંખરાં વાંચનારાંએને થયો હશે. એ સઘળી પીડા અને ઘટકા ચામડી તણાઈ આવવાને લીધે થાય છે; અને તેટલા માટે એક સારી જોવી પોલ્ટીસ રાખ્યાથી ઝટ આરામ મળે એ કુદરતી છે. એટલું છતાં “દાક્તર, પોલ્ટીસથી તો કાંઈ ફાયદો નહીં થયો, પોલ્ટીસથી તો સામી વધારે પીડા થાય છે” એવી એવી કૃતિચાદ ઘણી વાર સાંભળવામાં આવે છે; તેનું કારણ એટલું જ છે કે પોલ્ટીસ બનાવવામાં કેટલી સંભાળની જરૂર છે તે ઉપર આપણા લોકો પુરતું ધ્યાન આપતાં નથી; અને તેથી જે ઈજા એક બે કલાકમાં મટી જવી જોઈએ તેથી બિચારો દરદી આખી આખીરાત સૂધી પીડાય છે. દાખલા તરોકે આપણુ સઘળાં જાણીએ છીએ કે એક ઘુંમડું થયું હોય ત્યારે તે જગ્યા એટલી કોમળ થઈ જાય છે કે તેને કાંઈ પણ અડાડી શકાતું નથી; તેવે વખતે આપણાં

મોટાં માથની પનાવેલાં ખાસી એ રતલના વજનની પો-
 લ્લીસ મુકવાથી દરદીના દુઃખ ઉપર ડાહમ આપવા જેવું
 થાય છે ! અને તોપણ એવાં ઉંટવૈદાંથી જ્યારે બિચારો
 દરદી માછલીની માફક તરકુંડે છે ત્યારે એજ મોટાંમાથ
 “મુવા દાંકતરના થતા” ને ગાળો આપવાને ચુકતાં નથી !
 એક ધુંમડાની નાજુક અને દુખાતી જગ્યા ઉપર થોડો પણ
 ભાર મુકવો તેના કરતાં વધારે ધાતકી કામ બીજાં થોડાં-
 જ હશે. એટલા માટે પોલ્લીસ અને એટલી હલકી હોવી
 જોઈએ. જાડી અને ભારી પોલ્લીસ ઘણી વેળા દરદને
 સામું વધારે તેમાં કશી નવાઈ નથી. વળી સુકો અને
 કઠણ પોલ્લીસથી પણ ઈજા વધે છે ; કેમકે પોલ્લીસ મુક-
 વાથી ચામડીને જે બિનાસ મળવી જોઈએ તે મળતી નથી ;
 માટે પોલ્લીસ જેમ હલકી તેમ નરમ પણ જોઈએ. આ-
 પણા લોકો ઘણી ગરમ ગરમ પોલ્લીસ લગાડવામાં ઘણો
 ફાયદો સમજે છે, પણ તે ખરું નથી. પોલ્લીસ માફકસરની
 ગરમ જોઈએ ; એવી કે જ્યાં તે ભાગને જરા શોક મળે
 અને ચામડીને કરાર વળે ; એથી વધારે ગરમ પોલ્લીસ
 સામું નુકસાન કરે છે. વળી પોલ્લીસ ખામુખા હમેશા ગ-
 રમજ હોવી જોઈએ એવું કાંઈ નથી ; કોઈ કોઈ વાર તે
 થંડી કરીને પછી લગાડવો પડે છે. પણ તદ્દન થંડી પો-
 લ્લીસ કરતાં સેહેજ ગરમ પસંદ કરવા જોગ છે. કેટલાંક
 ઉજમારાં દરદીઓને પોલ્લીસ મુકવાનું કુરમાવવામાં આ-
 વે છે ત્યારે સહવારના પોહોરમાં એક પોલ્લીસ તૈયાર કરી
 તે એકનીએક આખો દહાડો મુકી રાખી સઘળી પોડા
 પનાવી દે છે ! અને બીજે દહાડે દાકતર પુછે તે પેહેલાંજ

તેને ખપ્પર આપે છે કે “ગઈ કાલે તો તમે કહ્યું હતું તેમ આપે દહાડો પોલ્ટીસ ચાલુ રાખોતી”!! આ એક મોટી ભલ છે. પોલ્ટીસથી જે કાંઈ પણ ફાયદો મેળવવો હોય તો તે દહાડામાં ઘણીક વાર બદલવી જોઈએ; એકની એક પોલ્ટીસ એ ત્રણ કલાક પછી મુકાઈને લાકડા જેવી થઈ જાય છે, તો પછી તે રાખી મુકવામાં લાભ શો? વળી ફેટલીકવાર એકનીએક પોલ્ટીસ લાંબો વખત સૂધી મુકી રાખ્યાથી તે કોહવા માડે છે અને તેમાંથી ખરાબ વાસ નિકળે છે, જે ઘણો નુકસાનકારક થઈ પડે છે.

ઘણું કરાને દાકતરો અલસીના આઠાની પોલ્ટીસ કરવાનું ફરમાવે છે. બીજી કોઈ વસ્તુ કરતાં અલસી પસંદ કરવાનું કારણ એ છે કે તેમાં તેલનો ભાગ હોવાથી પોલ્ટીસ ઘણો વખત સૂધી નરમ રહી શકે છે. પણ કોઈ કોઈ વાર બનરમાં જે અલસીનો આટો મળે છે તેમાંથી પેહેલાં તેજ કહાડી લીધેલું હોય છે; એટલા માટે એવો મુકો આટો જોઈએ એટલો ગુણકારક હોતો નથી. અલસીના સારા આઠાની પોલ્ટીસ બીજી કોઈ પણ વસ્તુની પોલ્ટીસ કરતાં, ગોર ધુંમડાં વધારે જલદી પકવવાનો ગુણ ધરાવે છે. બારીક પીસેલા આઠાને ગરમ પાણીમાં સારી-પેટ મેળવી તે લાહી જેવો થાય કે પછી તેને આઈલ-કુલાથના એક કકડા ઉપર એક સરખો પાથરવો, અને તેની ઉપર એક ઝીણા કપડાનું પડ આપી તે રોગી ભાગ ઉપર મુકવો. આ પણ લોકો પોલ્ટીસની બને બનુ કપડું રાખે છે; પણ તેથી ભિન્નાસ જલદી ઉડી જાય છે, અને પોલ્ટીસ મુકી થઈ જાય છે. ઉપલું પડ આઈલકુલાથનું ક-

ચોથી ભિનાસ ઉઠી જઈ શકતી નથી, અને તેથી ઘણોક વખત સૂધી પોલ્ટીસ નરમ તેમજ ગરમ રહી શકે છે.

કેટલીક વાર અલસીની પોલ્ટીસને બદલે ઘઉંના આઘાની અથવા પાઉંની પોલ્ટીસ કરવાને દાકતર હુકમ કરે છે. આપણા લોકો ઘઉંના આઘાને પાણીમાં સારી પેઠે મેળવી તેને ચુલા ઉપર ધીમી આંચે ગરમ કરે છે, અને તે જરા ઘાડો થયો કે ઉનારી પાડી એકે ઝીણા કપડાના બે પડમાં વિગાળી શરીર ઉપર મુકે છે. વળી પાઉંની પોલ્ટીસ બનાવતો વખતે પાઉંના ગરને પાણીમાં ભોંજવી, ચમચાથી ભાંજી, ચુલા ઉપર ખખડવો ઉપર પ્રમાણે મુકે છે. આ રીતે બનાવેલી પોલ્ટીસ નકામી જેવી સમજવી. અલસીના આઘાની પેઠે ઘઉંમાં કે પાઉંમાં કાંઈ પણ ચિકાસ હોતો નથી; એટલામાટે એ પોલ્ટીસ પાણીને બદલે દૂધમાં બનાવવી જોઈએ; કેમકે દૂધ માંહેલો ચિકાસ પોલ્ટીસને નરમ રાખી શકે છે. જો દૂધ વાપરવાનું ન બને તો ઘઉંના આઘા કે પાઉ સાથે થોડોક અલસીનો આટો ભેળવો; અથવા પોલ્ટીસ તૈયાર થવા પછી તેમાં થોડોક સાલીદનું કે ખોજનું કાંઈ તેલ મેળવવું. આ રીતે પોલ્ટીસને જોઈતા ચિકાસ પૂરો પાડવાથી તે જલદી કઠણ થઈ જતી નથી. જ્યારે પોલ્ટીસમાં કોઈ જતનું તેલ મેળવવા વિષે ખોજીએ છીંએ ત્યારે આપણા લોકોમાં ચાલતા એક સાધારણ વેહેમની યાદ આવે છે તે વિષે કાંઈક ખુલાસો કરવાની તક લઈશું. જ્યારે શરીરના કોઈ સુજેલા ભાગ ઉપર દાકતર કાંઈ તેલ ચોપડવાને ભલામણ કરે છે ત્યારે જુના વિચારની કેટલીક સ્ત્રીઓ તારાજ થઈ બોલી ઉઠે છે

કે “નારે વ્યા સોજા ઉપર ચિકાસ કેમ લગાડાય!” વ્યા વિચાર તેઓના મનમાં કેમ આવી ગયો હશે તેની સમજ પડતી નથી; પણ તે તદ્દન ખોટો છે; અને એવા ખ્યાલથી દોરવાઈ જઈ દાકતરના હુકમ પ્રમાણે કરવામાં કશી આનાકાની કરવી જોઈતી નથી.

ઉપલી વસ્તુઓ ઉપરાંત ખીણ કેટલીક ચીજોની પણ પોલ્ટીસ બનાવવામાં આવે છે; અને તે ચીજો શરીરને લાગ્યાથી દવા દાખલ ગુણ કરવાની તેઓમાં શક્તિ હોય છે તેનો લાભ લેવાની મુખ્ય મતલબ હોય છે. એટલા માટે એ ચીજોની પોલ્ટીસ મુકતી વખતે તે ઉપર કપડાનું પડ આપવાની જરૂર નથી, પણ ખોલી ચામડી ઉપર લગાડવી જોઈએ. જેમકે કાંદાની, ગાજરની કે વેંગણાની પોલ્ટીસ કરવી હોય ત્યારે એ વસ્તુઓને પાણીમાં ઉકાળો, છુંદી, જે જગ્યા ઉપર મુકવી હોય ત્યાં બાંધી દેવી. જ્યારે કોલસાની પોલ્ટીસ ફરમાવવામાં આવે ત્યારે અલ્પસીની કે પાંઉંની પોલ્ટીસ બનાવી તે સાથે કોલસાની લુકો મેળવી દેવી.

આ પણ લોકોમાં હજી કેટલોક ઠંકાણે વસાજિયાં કરીને બાંધવાની ચાલ છે. આ કાંઈજ નહીં પણ પોલ્ટીસ કરવાની ખીણ રીત છે. દેશી વૈદ્યો અને હકીમો દવામાં વપરાતા કેટલીક જાતના પાણા છુંદી, તેઓને ગરમ પાણીમાં ખોળી અથવા ઉકાળી બાંધવા ફરમાવે છે, તેને વસાજિયાં કહે છે. એથી પણ જે ભાગ ઉપર તે બાંધવામાં આવે તેને બિનાસ અને ગરમી મળે છે અને એ રીતે પોલ્ટીસ મુકવાની ગરજ સરે છે.

તુરતના જન્મેના પાળકની માવજત.

આપણા લોકોમાં તુરતના જન્મેના પાળકની માવજત કરવાનું કામ 'અડકવા આવેલી દાઢ' ને સોંપવામાં આવે છે, અને તેમાં ધરનાં માણસો જરાએ વચ્ચે પડતાં નથી. એક લેખે આ વાજબી ગણાય; કેમકે જેનું કામ તે તેજ પરાપર કરી શકે; તેમાં બીજાંઓ પોતાનું ડહાપણ દેખાડવા નિકળે તેથી ફાયદાને બદલે સામું નુકસાન થાય છે. પણ હાલની અડકવા આવતી દાઢો પોતાની આ અગત્યની ફરજ બજાવવાને તદ્દલ નાલાયક હોય છે; અને તેઓની બેદરકારી અને અજ્ઞાનપણાને લીધે તેઓની સંભાળમાં સોંકેલા પશુ જીવડાઓને કેટલું બધું ખમણું પડે છે તેના જ્યાં ઘણાં થોડાં વાચનારાંઓને હશે. આ અભણ દાઢો પેહેલાં એકં તપેલામાં ગરમ પાણી મંગાવે છે-જે કેટલીક વાર તુરતના જન્મેના પાળકની કુમળી આમડીથી સેહેવાય તે કરતાં થંડું, પણ ઘણીક વાર તો તે કરતાં ઘણું ગરમ હોય છે. પછી પાળકને એક હાથમાં પકડી, બીજે હાથે તેના શરીર ઉપર જે ચિકાસ વળગે તે હોય તે ઓળી ઘોઈ નાખે છે. તેજ પાણીથી પાળકનું મ્હોડું પણ ઘેવામાં આવે છે; અને તેજ પાણી તેની આંખોમાં જામ નહીં અથવા તેજ ખરડે તે લચડે તે હાથ તેની આંખોને લાગે નહીં તે વિષેની સંભાળ લેવાનું તો આ અભણ દાઢોને જરાએ ધ્યાન હોતું નથી. આવી સુક્રિયાની રીતે તેને અંધોળાવી, એક કપડામાં બિટાળી બીજા કપડાથી તેને નુછવામાં આવે છે. ત્યારપછી દાઢ પોતાના પગ

લાંબા કરી બાળકને ઉઘાડું ને ઉઘાડુંજ તે ઉપર મુકેછે, અને જરા ધી અથવા તેલ લઈ તેના આખા અંગ ઉપર હાથ વડે ધમેછે. આ ક્રિયા ચાલતી હોય ત્યારે એક તુર-તના જન્મેલા બાળકની નાજુક આમડી અને કાચાં હા-ડકાં સાથે તેને કામ લેવુંછે તે વિચાર આ બાઈના મનમાંથી નિકળી જાયછે, અને જાણે કિટોઈ ગયલા લોહોડાને તેલ લગાડી ધસતી હોય તેવી ખેદરકારી અને તેટલા જ્વરથી બાળક-ની માવજત કરેછે! મગજને જરા તરી થવા સાથે ધીની એક આંગળી નાકમાં ધાલવામાં આવેછે; થોડુંક તેલ કાનમાં રેડવામાં આવેછે, અને માથાને તેલથી સારી પેઠે પચપચાવી જાણે ખોદાયજી તેને બરાબર ગોળ બનાવતાં ચુકી ગયા હોયતેમ તેને ઠોકીઠોકી દાખોદુખી સરખું કરવામાં આવેછે!! અને છેલ્લે એક કપડાની ટોપી બનાવી તેના માથા ઉપર બાંધવામાં આવેછે. આ રીતે સોલેસનગાર કરી તેના ભોજ-નની તૈયારી કરવામાં આવેછે. એક જણ ગોળનું પાણી કરી લાવેછે, જે બાળકને થોડુંક ચુસાડવા પછી તેને માટે તૈયાર કરી રાખેલા છત્તર પલંગ (જેમાં હવા અને રોશની તો નામે થણ હોતાં નથી) ઉપર તેને પોહોઢાડવામાં આવેછે.

વાંચનાર પુછશે કે આજે તમે ઠેકડી કરીછો પણ ત-મારી અને અમારી સઘળાંની એજ રીતે માવજત કરવામાં આવી હતી કેની? આપણને તો કશું નુકસાન નથી થયું? આ તકરાર ખરી નથી. જે નુકસાન થાયછે તે એટલું ધીમે ધીમે અને લાંબે વખતે થાયછે કે દાઈની પેહલે દ-હાડેની ખેદરકારી તેનું મૂળ કારણ હતું તે વાત પર કોઈનું ધ્યાન જતું નથી. થોડક દહાડાના કે મહિનાના બાળકને સ-

રહી અથવા ગરમીનાં દરદે થઈ આવતાં આપણે કેટલીબધી વાર નેઈએ છીએ ? કેટલાંબધાં છોકરાંના શરીર ઉપર રાતી છાંટ અથવા બીજાં આમડીના દરદે માટે દાકતરોની સલાહ લેવામાં આવે છે ? અને આઠ કે દશ દહાડાનાં છોકરાંને આંખ આવવાનું અત્રેની સઘળી દેશી કોમોમાં કેટલું સાધારણ છે ? પણ એટલાંથીજ આ વાચ્યા વગરનાં બાળકોની પીડાને અંત આવતો નથી. એક નજીવી જેવી બેદરકારીને લીધે એકવાર લાગુ પડેલાં દરદે આખી જીંદગી સૂધી તેઓને કપાલે ચોટેલાં રહે છે એમ કહેવામાં જરાએ સંહારાગત નથી. છેક નહાનપણમાં થયેલાં દરદે દાકતરોની દવાઈથી થોડાજ દહાડામાં મટી જાય છે ખરાં ; પણ ત્યાર પછી શરીરના જે ભાગમાં દરદે થયું હોય તેમાં એક જાતની નબળાઈ અથવા ખોડ રહી જાય છે, જેથી જરા પણ કારણ મળતાં (જેમકે હવામાં અથવા ખોરાકમાં નજીવો જેવો પણ ફેરફાર થતાં) તેજ અથવા તે જાતનું બીજું કોઈ દરદે ઉભરી નિકળે છે. વાંચનારી બાનુઓ, તમે ધણીક વાર ફાટેલાં કપડાંને ડીંગડાં મારી તે પાછાં વપરાસમાં લીધાં હશે, અને જેયું હશે કે બ્યારે તે પાછાં ફાટે છે ત્યારે ધણું કરીને તેજ જગ્યાએથી ફાટી જાય છે ; પછી તમે નિરાશીથી કહો છો કે 'હવે એના આવરદા આવી રહ્યા.' તમારાં ખ્યારાં છોકરાંનું પણ એજ રીતે સમજવું. દાકતરોની દવાઈ માત્ર એક કામ ચલાવી લેવાના ડીંગડા સમાન છે ; અને એકવાર થઈ ગયેલાં દરદે વારા કરતી આખી જીંદગીસૂધી માણસને હેરાન કરે છે. જો તેઓને બચપણમાંજ અઠકાવ કર્યો હોય તો આખી જીંદગી

મુખ અને તનદરોસ્તીમાં પસાર થાય એમ ચોકસ માનવું.

જન્મેલું બાળક નબળું હોય, તેનું શરીર થંડું હોય અને તેનો દમ બરાબર ચાલતો ન હોય તો તેને નહવાડવાની કિ-
તાવળ કરવી નહીં, પણ તેના ધટતા ઉપાય કરી તે હુશિ-
યાર થાય પછી તેનું અંગ ઘોવાની તૈયારી કરવી. જે પા-
ણીથી તેને ઘોવાનું હોય તે ઘણું ગરમ નહીં પણ સુમરેતું
જોઈએ. વળી બાળકને એક હાથે છાતી આગળથી પકડી
ઘોવાની ટેવ સારી નથી; માટે તેના મ્હોડા માથાને પાણી
નહીં લાગે એવી ગોઠવણથી તેને સુવાડી અંગ ઘોવું જો-
ઈએ. આપણા હાથથી ઘસી બાળકનું અંગ ઘોવા કરતાં
ઝીણી કૂલાનેડનેા નરમ હૂએ કરી તેથી અથવા વાદળું પા-
ણીમાં બોળી તેથી તેનું શરીર સાફ કરવું વધારે સારું છે.
જે તેનું શરીર ઘણું ખરાબ હોય અને તે ઉપર ચિ-
કણી વસ્તુ ઘણી વળગી રહી હોય તો તે ઉપર ઘી અથવા
તેલ લગાડી તેને નરમ કરી પછી પાણીથી આખું શરીર
ઘોઈ નાખવું. તુરતના જન્મેલા બાળકને નહવાડતાં એક
ઘણીજ અગત્યની વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ છે તે એ
કે જે હાથથી, જે પાણીથી અને જે વાદળાના ટુકડાથી તેનું
શરીર સાફ કર્યું હોય તેજ ખરડેલો હાથ, ગંદું પાણી અ-
થવા ખરાબ થયેલું વાદળું કોઈપણ કારણે તેની આંખિ-
ને કદી પણ લાગવા દેવું નહીં. સઘળું શરીર ઘોઈ રહ્યા
પછી દાઢએ પોતાનો હાથ ઘોઈ સાફ કરવો અને પાણી
તેમજ વાદળું બદલી નાખવું અને પછીજ બાળકનું મ્હોડું
આંખ, નાક અને કાન ઘોવા. આ વાતમાં કોઈ પણ કા-
રણે જરાએ ગફલતી થવા દેવી નહીં જોઈએ; કેમકે જે

ચિકણી વરતુ બાળકને. શરીર ઉપર વળગેલી હોયછે તે આંખને જરા પણ લાગ્યાથી ચાર પાંચ દહાડા પછી તેની આંખે આવેછે ; અને કોઈવાર તેમાંથી તે બિચારું નિર્દોષ હાથે આંધળું થઈ જવાનો ભય રહેછે. એ રીતે તુરતના જન્મેલા બાળકને અંધોળાવવામાં દશ મિનિટથી વધારે વખત થવો નહીં જોઈએ, કેમકે તેને ઘણોવાર સૂધી પાણીમાં રાખ્યાથી થાક ચહડેછે. વધી નહવાડતી વખતે બાળકના શરીર ઉપર જરા પણ પવન ફુંકવા દેવો નહીં. અંગ ઘોડ રહ્યા પછી તેને એક નરમ કપડામાં વિટાળવું, જેમાં તેના શરીર પરનું પાણી ચુસાઈ ગયું પછી એક બીજા સુકા કપડામાં વિટાળવું; પણ ઘસોને તેની ચામડી નુંછવી નહીં. પછી તેને બે ત્રણ કલાક સૂધી આરામથી ઊઘવા દેવું.

તુરતની જન્મેલા બાળકને ગોળનું પાણી પાવાની કાંઈ ખાસ જરૂર નથી. ખરું છે કે ગોળના પાણીમાં ઝાડો લાવવાનો ગુણ છે ; અને બાળકના પેટ માંહેનો કચરો જેમ જલદો નિકળી જાય તેમ ક્ષયદે થાયછે. પણ એ વાતમાં આપણી દોહોડ ડાહી દાઈએ ઉપર આધાર રાખવાને બદલે કુદરતે પોતાની અચૂક કરામતથી તેનો ઉપાય તૈયાર કરી રાખેલોછે. માતાની છાતીમાંથી નિકળતાં સર્વથી ખેડેલાં દૂધમાં પણ ઝાડો લાવવાનો ગુણ હોયછે ; એટલે છોકરું ઊઘમાંથી ઉઠ્યા પછી તુરત તેને આ કુદરતી જુઝાય આપવાની તજવીજ કરવી. જો એટલી વાસ્તમાં માને દૂધ આવે નહીં તો બીજા ચાર પાંચ કલાક શે-ખવું અને ત્યાર પછી પણ નહીં આવે તો લગ્નચારીના એક ઉપાય દાખલજ ગોળનું પાણી પાવું.

ચોમાસાના ચમત્કાર.

મુંબાઈમાં ચોમાસું જેસી ચુક્યું છે; અને તે સાથે ચોમાસાનાં ખાસ દરદો પણ શરૂ થવા માડ્યાં છે. તાવ, ખાંસી અને સરદીની આ મોસમ છે; અને મોસમના હોક-મને માન આપી લોકો ગળે ગળપટ્ટા અને શરીરે ઉતનાં ગરમ કપડાં રાખે છે; ઘરનાં પ્યારી પ્યારણાં બંધ કરી મુકે છે, અને ભિનાસવાળી જગ્યામાં સુતાં નથી. એ સઘળી સંભાળ છતાં સરદીનાં દરદો ઘણે ઘેર પોતાની વૈષિક હાજરી ભરવાને ચુકતાં નથી અને તેથી ફેટલાંએકો અન્યથા થાય છે. પણ જેમ બીજા દહાડાંએમાં તેમ ચોમાસામાં પણ સંભાળનો બદલો સુખાકારી અને તનદસેસ્તીમાં મળે છે એમાં કાંઈ શક નથી. આપણી મુંબાઈની પંચબેળ પ્રજાનો એક દાખલો લઈએ. બીજી જ્ઞાતના લોકો કરતાં પારસીઓના શરીરનો બાંધો નબળો છે; અને તેટલામાટે તેઓને સરદીની અસર ઘણી જલદી જણાવી જોઈએ. એટલું છતાં અનુભવ ઉપરથી એવું માલમ પડે છે કે ફેટલાક હીંદુઓ અને મુસલમાનો ચોમાસાના દહાડાંમાં જે ભયંકર રોગોના ભાગ થઈ પડે છે તે પારસીઓમાં જવલેજ જેવ માં આવે છે. નબળાં માણસો હવાની સરદી ગરમી માપવાની એક સીસી જેવાં છે-હવામાં થતો થોડો ઘણો ફેરફાર પણ તેઓ ઉપર તુરત અસર કરે છે. એ તેઓના શરીરના બાંધાની નબળાઈનું પરિણામ છે. તેમણે પૂરતી સંભાળ લીધાથી એ અસરો ટુંકમાં જ પતી જાય છે, અને કાંઈ વધારે નુકસાનકારક આકારમાં દેખાવ

દહ શકતી નથી; પણ જ્યો શરીરે જોશવર હોવા છતાં સરદીના દહાણમાં બેદરકાર રહે છે તેજો જો ઘણીકવાર સાધારણ નાવ અને ખાંસીમાંથી છટકી જાય છે તો પણ મોડે વેહેને તેજોને કાંઈ એવો ભારે રોગ લાગુ થઈ જાય છે કે જોમાંથી ઉઠવું મુશ્કેલ થઈ પડે છે.

અને ત્યાંસૂધી વરસાદમાં ભીંગાવું નહીં; પણ કામ-કાજ અને ચાકરી ધંધાને અર્થ ઘણીક લોકોને વરસાદને વખતે પણ છાહાર કરવું પડે છે. એવી વેળાએ શરીરના બચાવ સારું એક છત્રો સિવાયે બીજું કાંઈ રાખવામાં આવતું નથી એ ઘણું દલગીરો ભયું છે. છત્રીથી શરીરના ઉભલા ભાગનો થોડો ઘણો બચાવ થાય છે, અને પગ ભીંગાયથી જાણે કાંઈ નુકસાન થતું ન હોય તેમ શરીરના નીચલા ભાગની કાંઈ પણ સંભાળ રાખવામાં આવતી નથી. ફેટલાંક લોકો વરસાદથી ભીંગાયલાં પુત્ર અથવા મોજાં આજો દહાડો પગમાં પેહોરો રાખવામાં કરું વાંધા ભયું સમજતાં નથી. આવી ટેવ દેખાવે કુવડ અને કમકમાટભરી છે એટલું જ નહીં પણ તનદરોસ્તીને પણ ઘણી નુકસાનકારક છે. તે કરતાં તદન ઉઘાડે પગે જવું વધારે સારું છે; કેમકે તેથી જ્યાં જવું હોય ત્યાં પોહોચ્યા પછી પગ નુછી સુકા કરવાનું સેહેલથી બની શકે છે. શરીરનો કોઈ પણ ભાગ અને તેમાં મુખ્ય કરીને પગ ભીંગાયલા રાખ્યાથી લોહીના ફરવામાં હરકત થાય છે; તે ભાગમાંથી ઘણુંખરું લોહી નિકળી જઈ સુકા ભાગમાં એકઠું થાય છે; અને જ્યાં લોહી જરૂર કરતાં વધારે આવી પડ્યું ત્યાં સોજાની શરૂઆત થાય છે. આ રીતે જોતાં પગ ભીંગાયલા રાખ્યાથી છેક ભેજાના

ફેફસાંના અને કલેજના સોજા અને ખીજાં બરાં દરદો થઈ આવવાની ધાસ્તી રહેછે. એજ કારણને લીધે પગમાં પૂરતું લોહી નહીં ફરી વળવાથી તેઓ હૃદયે ફીકા, ચિમળા-યલા અને થંડા રહેછે.

વળી પગ ભીંગાચલા રાખવાથી પુરુષોને જેટલું નુકસાન થાયછે તે કરતાં સ્ત્રીઓને થાયું વધારે થાયછે, તે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. આ વાતની બેદરકારીને લીધે સ્ત્રીઓનાં કેટલાંક ખાસ દરદોનાં બી રોપાયછે; અને આ લખનારના કમનસીબે તેને ઘણા દાખલા એવા જોવા પડેછે કે જેમાં જવાન પારસી બાનુંઓ ઘણા લાંબા વખત સુધી નહીં સારાં થઈ શકે એવાં ત્રાસદાયક દુઃખોથી વખતે વખતે હેરાન રહેછે, અને તેનું મૂળ કારણ એટલુંજ જણાય છે કે જે વખતે પાણી અને સરદીથી શરીરની (અર્થે તેમાં ખાસ કરીને પગની) ઘણોજ સંભાળ રાખવી જોઈએ તેજ વખતે તેઓ વરસાદમાં ભીંગાતાં બહાર નિકળેછે. પારસીઓ હાલ સુધારામાં આગળ વધ્યાછે; એટલે અગાઉ તેઓની સ્ત્રીઓ, ચાલતા આવેલા જંગમી રેવાજો મુજબ મહિનાના ચોકસ દહાડાઓ ઉપર મનાજો ન સચવાય એવા જે દેખાવો નિર્દોષપણે, કરતી હતી, તેવા દેખાવો આજે ઘણે ઘેર જોવામાં આવતા નથી, એ સંતોષકારક વાત છે; તો-પણ એ વાંધા ભરીઆ દેખાવો દૂર કરી આજની કેટલીક સુધરેલી સ્ત્રીઓએ જે ધોરણે ચાલવા માડ્યુંછે તે તેઓની તનદરોસ્તીને ઘણુંજ નુકસાનકારક થઈ પડે એવુંછે. જે ચોકસ વખતે એક સુકી જગ્યામાં સરદીની ઘણી સંભાળ રાખી એક આઈએ આપ્પો દહાડો આસાયશમાં પડી રહેવું જોઈએ

તેજ વખતે આપણી કેહેવાતી કેળવાયલી વ્યાધિઓ તન-
ના ભોગે મનને ખિલવવાના મૂર્ખાઈ ભર્યા ખ્યાલથી વર-
સાદમાં ભોગાતી તણાતી નિશાળે જવાનું પસંદ કરેછે; બ્યાં
ભોનાં ઘૂત અને ભોનાં કપડાં અંગમાં રાખી, લાકડાના
ખાંક ઉપર, ભિનાસવાળી સરદ ભીતને અઢેલી તેઓને
આપ્યો દહાડો બેસી રહેવું પડેછે. એ રીતે કુદરતના સેહેલ
અને દેખીતા કાયદાઓનું ઉલ્લંઘન કરવાની તે આપડો-
ઓને કેટલી ભારે શિક્ષા ખમવી પડેછે તેનો ખ્યાલ તે-
ઓ પોતે અને તેઓની કમકમાટ ભરી કુરિયાદ સાંભળ-
નાર દાકતર એ બે સિવાયે કોઈ મીઠા ધૂગીને આવી શકેજ
નહીં. તેઓની આકીનો આખી હંદગી થોડે થોડે દહાડે
એવું દુઃખ ખમવામાં પસાર થાયછે એમ કહીએ તો ચાલે.

• ટુંકમં, વરસાદના દહાડામાં પોતાના પગ ઘણોવાર
સૂધી ભોગાયલા નહીં રાખવાની દરેક જણે અને ખસુસ કરો
સ્ત્રીઓએ વાહુ સંભાળ લેવી જોઈએ. જ્યોને વરસાદને વ-
ખતે બહાર ફરવું પડેછે તેઓએ અને તો ઘુંઠણસૂધી આવે
એવાં ઘુત પગમાં રાખવાં, સ્ત્રીઓ માટે પણ એજ નતનાં
નરમ ઘુતો બનાવવામાં આવે તો ઘણો ફાયદો થાય :—
ઉપલો ભાગ સાડીમાં આવી ગયાથી તે દેખાવાનો નથી,
અને માંહે પગ જોઈએ એવા સુકા રહી શકશે. જે ક-
ખડાં વરસાદમાં ભોગાયાં હોય તે અને એટલાં જલદી બ-
દલી નાખવાં; અને શરીરને પણ લુછી લઈ સુકું કરવું.
ભોગાયલા શરીર સાથે ખુલી હવામાં કદી બેસવું નહીં;
અને ભોનાં કપડાં કાહાડતી વખતે; અથવા તે પછી તુરત,
કોઈ ઉમ્માડી પારીએથી શરીર ઉપર પવનના અપાટ નહીં

લાગે તેની ઘણી સંભાળ રાખવી. વળી કેટલાંકો ભીંગાયલાં કપડાં અંગમાં રાખી ગરમી આવવા માટે અંગાર આગળ વેસેછે, આ બહુ ભૂલભર્યું છે. સર્વથી ક્રાયદાકારક રસ્તો એ છે કે ચોરડાની ખારીઓ, અંધ કરી ભીંગાયલાં કપડાં શરીરમાંથી કહાડી નાખવાં અને એક જાડા ટુવાલિ આખું અંગ લુછી નાખી ખીજાં સુકાં કપડાં પહેરવાં. જો ઘણી સરદી થઈ ગઈ હોય તો પેહલાં શરીરને અને ખસુસ કરી પગને એક સુકા ફૂલાનેલના કટકાથી સારી, પેઠે ધસવું. એટલાથી જો ગરમી નહીં આવે તો પ્યાટલીમાં ગરમ પાણી ભરી તેના શેક કરવા. વરસાદમાં ભીંગાયા પછી 'સરદી કહાડી નાખવા' માટે પ્રાનદીની પ્યાટલીના મદદ કદી લેવી નહીં. કોઈ પણ જાતનો દારૂ પીધાથી થંડા થઈ ગયલા શરીરને ગરમી મળેછે એ વિચાર કેવળ ખોટો છે. દારૂ પેટમાં દાખલ થયા પછી તુરત તે કળેજમાં અને ખીજા માંહેલા અવયવોમાં ફરી વળેછે; અને તેમાં એવી ખાસિયત હોય છે, કે શરીરના જે ભાગમાં તે હોય તે તરફ તે ઘણું લેહી ખેંચી શકેછે. એ ઉપરથી વાંચનાર સમજી શકશે કે વરસાદમાં ભીંગાયાથી શરીર ઉપર જેવી અસર થાયછે, તેવીજ અસર દારૂ પીધાથી પણ થાયછે, એટલે કે વરસાદમાં ભીંગાયાથી જે નુકસાન થાયછે તે ત્યાર પછી દારૂ પીધાથી અસર વધુ થાયછે; અને તેથી ઓઝરીનો અથવા કલેજનો સોજા અથવા એવોજ કોઈ ખીજો ભયંકર રોગ થઈ આવવાની ધારતી રહેછે.

બટાટા.

એક મિત્રને ત્યાં જમવાની ટેબલ ઉપર વાત નિકળતાં મારે જણાવવું પડ્યું કે આ ચોપાનિયામાં આવતાં મારાં લખાણોના વિષય હું ચુંટવા બેસતો નથી; પણ ઘણાંક કુટુંબોમાં જતાં આવતાં ત્યાં જે ખામી ભર્યું મને જણાય તે ઉપર હું લોકોનું ધ્યાન ખેંચું છું; અને બને ત્યાં સુધી સાધારણ વપરાસની વસ્તુ વિષે લખવા મને ધણું ગમે છે. આ સાંભળી અને પટેટાની એક વાણી આગળ પડેલી જોઈ એક બાનુંએ કહ્યું, “પટેટા તો ઘણા સાધારણ વપરાસના છે; તે વિષે તો તમે કાંઈ લખ્યું નથી!” એક ઉમરે પુગેલી સ્ત્રીએ તેની ભલ ભાંભ કે “ઘેલી, પટેટા ખર તે જીવું લખે? સૌ જાણે છે કે તે વાયડા છે.” આ ઉપરથી મારી ખાત્રી થઈ કે પટેટા વિષે કાંઈક સમજ આપવાની જરૂર છે, અને તે ઉપર અત્યાર અગાઉ ધ્યાન આપવું જોઈતું હતું.

પટેટા વાયડા છે અને બાદી કરે છે એ વિચાર આપણા લોકોમાં સાધારણ છે; પણ તે બિલકુલ ખોટો છે. એ વનસ્પતી આપણો ઓઝરીમાં એટલી સેહેલાઈથી પચી શકે છે કે નહાતા બાળકને બીજ કોઈ તરકારી આપવાની શરૂઆત કરવા પહેલાં પટેટા આપવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. વળી બટાટામાંથી આરાગ્ત જેવો એક જાતનો આટો બનાવવામાં આવે છે જેને ‘પટેટો આરાગ્ત’ કહે છે; અને તેની કાંઈ છેક નહાતાં છોકરાંને પણ જરવામાં ભારી પડતો નથી. કેટલાંક લોકે પટેટાને એક પુષ્ટિકારક

ખોરાક ગણેછે, અને તકરાર કરેછે કે વિલાયતમાં ઘણાં ખરાં
 માણસો કૂકત પટેલાના ખોરાક ઉપર રહેછે એમ આપણે
 વાંચીએ છીએ તે એ વનસ્પતીના પુષ્ટિકારક ગુણને લીધે
 હોવું નેઈએ. આ વિચાર ખરો નથી. પટેલામાં પુષ્ટિકારક
 વસ્તુઓનો ભાગ બહુ થોડો હોયછે; અને જેઓને ઘણું ખરું
 એકલા પટેલ ખાઈને જીવવું પડતું હશે તેઓ શરીરે ઘણાં
 નબળાં અને રોગી હોવાં નેઈએ. પટેલાની બનાવટ ઘણી
 ખરી ચોખ્ખાને મળતી આવેછે; અને જેમ ઘણા ભાત ખા-
 નાર માણસ શરીરે નબળો પણ દેખાવે માતેલે અને મ્હોટા
 કુગેલા પેટવાળો હોયછે તેવોજ હાલ ઘણા પટેલ ખાના-
 રનો પણ સમજવો. પણ એટલા ઉપસ્તી પટેલાને ખો-
 રાક દાખલ નકામો ગણવો નહીં. તે જલદીથી જર પત-
 થઈ શકેછે, તેથી માંસના ખોરાક સાથે જોળીનો ખાધે હોય
 તે ઘણો ઉપયોગી થઈ પડેછે.

બટાટા જેમ મ્હોટા હોય તેમ સારા અને પચવામાં
 હલકા હોયછે. ન્હાની જાતવાળા પટેલ નબળા કોદાવાળાં
 માણસોને નુકસાન કરેછે. વળી સાસ પટેલાની હાલ બ-
 હારથી સફાઈદાર અને જરા બદામી જેવા રંગની હોયછે.
 નરમ બટાટો સારો હોતો નથી, પણ જેને નખ મારી જોયાથી
 માંહેથી કઠણ લાગે તે ખોરાકમાં સારો સમજવો. સારા પટેલ
 કાચા હોય ત્યારે ઇસીથી કાપતાં જરા જોર માંગેછે, અને
 તેમાંથી કચર કચર થતો અવાજ નિકળેછે; અને અંદરથી
 તે એક સરખો સફેદ દેખાયછે. છેલ્લે એક પટેલો હાથમાં
 ઉચકી જોતાં જેમ વધારે ભારી લાગે તેમ તે આપણી આ-
 જરીમાં પચવામાં વધારે હલકો અથવા સેહેલો સમજવો.

પટેલ પકાવવામાં કેટલીક તજવીજ રાખવાની જરૂર છે. પટેલ બાકવા મુકવા પેહેલાં તેઓની છાલ છોલી કાઢાડવી નહીં, કેમકે એ તરકારીમાં કુદરતીજ નિમકનો ભાગ ઓછો હોયછે, અને વળી છાલ છોલી લઈ તેને બાકવા મુકીએ તો તેમાંનું નિમક પાણીમાં ઓગળી જઈ વધારે ઓછું થાયછે. પેહેલાં નિમક લેખી ખારાં કીધેલાં પાણીમાં પટેલ બાકિયા હોય તો ઘણું સાફ, કે તેથી તેમાંનું અસલ નિમક જળવાઈ રહેછે. બાકેલા બટાટા સાથે નિમક લઈ ખાવાનો આપણામાં ચાલ છે, તે આ રીતે ઓછાં થઈ ગયલાં નિમકની ભરતી કરવા માટેજ છે. વળી પટેલ બાકવા મુકતી વખતે આપણા લોકો તેને થંડા પાણીમાં નાખીને પછી ઉકાળેછે; એ રીત બહુ ઓછી છે. પટેલમાં જે કાંઈ થોડો ઘણો પુષ્ટિકારક ગુણ છે તે તે માંહેલા ઈંડાની સફેદીને મળતાં એક પદાર્થને લીધે છે. હવે પટેલ ધીમે ધીમે ગરમ કરવામાં આવે તો આ પદાર્થ પાણીમાં પિગળી જાયછે અને તેથી પટેલનો કસ ઓછો થઈ જાયછે અને તે ખાવામાં નકામા જેવા થઈ પડેછે. એટલા માટે પેહેલાં પાણીને સારી પેઠે ગરમ કરવું અને પછી તેમાં પટેલ નાખી દેવા; જેથી ઉપલા પદાર્થને ગરમ પાણી લાગ્યાથી તે ઈંડાની સફેદીની માફક તુરત બંધાઈ કમળ થઈ જશે અને પછી તે પાણીમાં ઓગળી શકશે નહીં. છેલાં, પટેલ તદ્દન ગરમ થાય ત્યાંસુધી તેને બરાબર પકાવવા જોઈએ; કેમકે અધુરા પકાવેલા પટેલમાં તે માંહેલી ઓખાની કાંલ જેવી વસ્તુના કણ કકડા થઈ રહેછે જે આપણા પેટમાં બરાબર પચી શકતા નથી.

મેહનત અને આસાયશ.

કાંઈ ધણા કામની શેકાણમાં દબાયલા ધણી સહવારમાં વેહેલો ઉઠી કામે વળગે અને રાત્રે બહુ મેડેથી સુવે, ખાનું ખાવાને પૂરતો વખત લીધે નહીં, પણ ઉતાવળથી અર્ધું ચાવી ગળામાં સેરવી દીધે, અને ખાઈ રહ્યો કે તુરત પાછો કામે વળગે, — એ પ્રમાણે તેનું શરીર જાણે કામ કરવાનું એક યંત્ર બનાવ્યું હોય તેમ તેને આસાયશ આપ્યા વગર નિરંતર તેની પાસે કામ લયા કરે તો અંતે કેવું કૃળ નિપજે તે વિચારવું સેહેત્ર છે. થોડા દિવસના એવા ચાલુ વહિતરા પછી તેનું તન અને મન બન્ને કંટાળી રહેલા એક મજ્જુરની માફક હડતાળ પાડશે. એ બન્નેને કામ કરવા સાથે આસાયશ લેવા અને રમત ગમત કરવા સૂજેલાં છે, માટે સઘળો વખત તેઓ પાસે કામ કરાવ્યા કરીને રમત ગમત કરવાની કાંઈ પણ તક તેઓને આપીએ નહીં તો તેઓ તે કબૂલ કરવાનાં નથી. શરીરને આસાયશ, ચોખી હવા અને માફકસરની કસરતની મ્હોટી જરૂર છે; અને મનને વિસામો, રાહત અને રમત ગમત પેહેલાં જોઈએ. માટે જો તેઓની એ અગત્યની હાજતો ઉપર આપણે પૂરતું ધ્યાન ન આપીએ તો તેનું પરિણામ અઠ જણાશે. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે રાતોદિન મેહનત કરનાર માણસ થોડા દહાડામાં થાકી જાયછે; તેનું અંગ ભારી અને જડ થઈ રહેછે, અને એક કલાકમાં તે જોડલું કામ કરતો હતો તેટલું પાછળથી તે એ કલાકમાં પણ કરી શકતો નથી. તેની ભૂખ મરી જાયછે, અને જે થોડો ધણો ખોરાક તે ઉતા-

વળે ખાઈ લેછે તે તેને ધરાધર પચતો નથી. તે નિરાંતે ઊંઘી શકતો નથી અને આટલો થાકીને મોડેથી તે સુવા જાયછે, નોર્પણ વારે વારે તેની આંખ ઉડી જાયછે તે વિષે તે અજાણ્ય થાયછે. આમુઠાં તન અને મન ઉપર જાણે આટલો જુલમ પૂરતો ન હોય તેમ તે ધરાધર હુશિયારી અને ઉમંગથી કામ કાં નથી કરી શકતો તે વિષે વિચારમાં પડેછે. એ સઘળી પાંડાનું ફરણ તેની પોતાનીજ મૂર્ખાઈ છે એવો જરા પણ ખ્યાલ કર્યા વગર તે લાગલો દાકતર કને દોડેછે, અને જે દુઃખ શરૂ કરવાને અને વધારવાને તે હર ઘડીએ કોશિશ કરેછે તે મટાડવા દાકતરને ફોકટ મેહેનત આપેછે. આવા દરદીને ઘણીવાર દાકતરની શક્તિ વિષે ઘણો મહોટો પણ ઘણો ખોટો વિચાર રહેછે. તે સમજેછે કે દાકતર તેનું દુઃખ અટકાવવાની લઈ એકું જે દહાડાની દવામાં સઘળું સાફ કરી નાખશે. પણ તેના માઠાં ભાગ્યે વૈદાંના જેવા ઉત્તમ ધંધાનો ઘણી પણ કુદરત સામે યજવો ઉઠાવી સારાં પરિણામ પેદા કરી શકતો નથી. જે દાકતર આ કમનસીબ દરદીનો ફરિયાદ ધીરજથી સાંભળી તેનું મૂળ કારણ શોધી શકશે, તો તે અટકાવશે કે તેના દવાખાનામાંની એક પણ દવા આ દરદીને લાભ પડે એવી નથી ; પણ જે કુદરતી કાચદા તોડી આ અજ્ઞાન માણસ પોતાના મનને અને શરીરને હદ બહાર મેહેનત આપેછે તે ઉપર તેનું ધ્યાન ખેંચી તેની સૂઘ ઠેકાણે લાવવા સિવાયે બીજું કંઈ પણ તે કરી શકે નહીં. વળી માઠાં ભાગ્યે, જેમ ઘણી વાર બનેછે તેમ, જે આ ધંધાની રોકાણમાં ખેબાંખલો બની

અથવા ઘણી પોતાની ખરી હાલતથી દાકતરને વાકેફ ન કરે, અથવા જો ખુદ દાકતરને તેની ફરિયાદ બરાબર સાંભળી લઈ તેનું મૂળ કારણ શોધી કહોડ્યા જોઈલી ધોરજ ન હોય તો દાકતરને ત્યાં તેની પીડાનો છેડો આવવાને બદલે સામી વધારે ખરાબીની શરૂઆત માત્ર થાય છે; કેમકે વૈદરાજ ઘણી ઉતાવળમાં તેની નાડી પકડે છે, જીભ જીવે છે અને પેટ તપાસે છે અને તુરત એક મહોટી કૂતોહ મેળબ્યા જેવી ખુશાલી દેખાડી પેલા જીભ ચાર 'લીવર કમપ્લેન્ટ' અથવા 'હાર્ટ દીઝીઝ'ને પકડી કહાડે છે !—એક પ્રમણિક અને મેહેનતુ નોકરને આજસુ કે-હવો જોઈલું વાજબી ગણાય તેટલુંજ વાજબી આ તદન તનદરેસ્ત પણ લગાર થાકી રહેલા અવયવોને રોગી ઠેરવવા એ પણ ગણાય. કારણ કે આવા દરદીના કોઈ પણ અવયવમાં કાંઈ પણ દરદ લાગુ થયું નથી; કૂકત તેને જોઈતી આસાયશ અને પરતો ખોરાક ન મળવાથી તેના શરીરના અવયવો નબળા પડીજઈ પોતાનું ઠેરવી આપેલું કામ કરવાને અશક્ત થઈ પડ્યાં છે. આ માણસના દુઃખ અને સુખનો આધાર દાકતરની દવા ઉપર નહીં પણ તેની પોતાનીજ સારી સમજ અને તનદરેસ્તી જાળવવાના કાનુનોના તેના જ્ઞાન ઉપર રહેલો છે.

દાકતરને ત્યાં દોડી જતા કેટલાક નિરોગી દરદીઓ વિષે જે ખોલ ખોલવાની આ ઠેકાણે આપણે તક લઈશું. દરેક માણસ જેને આપણા શરીરના સાંચા વિષે કાંઈ પણ બબર હશે તે પોતા માટે કઈ વસ્તુ સારી છે અને કઈ જુકસાનકારક છે તે એક દાકતર કહી શકે તેવીજ એકસ

રીતે કહી શકશે. જો આપણી હુમેશાની તનદરેસ્ત ત-
 વ્વિયતમાં કાંઈ પણ ખલલ થાય તો આપણી ખાવા પી-
 વાની, ફરવું હરવાની, કામકાજ કરવાની, આસાયશ લે-
 વાની ઇત્યાદિ ટેવો વિષે વિચાર કરવો અને તેમાં કાંઈ
 પણ ખામી ભર્યું જણાય તો તેનો ઝટ ઉપાય કરવો.
 જો એમ કર્યાથી પણ તબિયતને કાંઈ ફાયદો ન જણાય
 તો પછી દાકતરની સલાહ લેવા જવું. પોતાની તબિયત
 વિષે પોતે નાવાકેફ રહેવું અને દરેક નહાની મહોટી વાતમાં
 દાકતરની સલાહ ઉપર આધાર રાખવો એ જાણે છતો
 થગે લંગડવા જેવું છે. કાંઈક ચોકસ અવસોકત કર્યાથી,
 આપણી હકીકત ઉપર ધીરજથી કાંઈક વિચાર કર્યાથી,
 આગળ થઈ ગયલાં દરદે વિષે કાંઈક ધ્યાન રાખ્યાથી
 અને આપણી ખામીભરી ટેવોનાં પરિણામની કાંઈક નોંધ
 લીધાથી ઘણીક નહાની મહોટી બિમારીઓ આપણે અટ-
 કાવી શકીશું ; અને જો તેમ અટકાવવાનું ન બન્યું તો તે
 બિમારીઓએ આપણી ઉપર હુમલો કર્યા પછી પણ આ-
 પણે પોતેજ તેઓને મારી હટાડવાને શક્તિવાન થઈશું.
 પોતાની તબિયત વિષેનું દરેક જણનું જાતી જ્ઞાન અને તે
 જ્ઞાન ઘટતે વધતે અને લાગુ પડતી રીતે વાપરવાની તેની
 શક્તિ, એ બે ગુણો, લાંબી હંદગી અને સુખવાસી શરીર
 જાળવી રાખવાને ધણા અગત્યના છે. એ જ્ઞાનનો ઉપ-
 યોગ અથવા ગેરઉપયોગ કરવાથી આપણેજ આપણા પો-
 તાતા એક સર્વથી ભલું ઇચ્છનાર અને સારા મિત્ર અ-
 થવા એક કદ્દ અને ખરાબ થતુ જેવા થઈ પડીએ છ'એ.

બાળકને ધાવન.

છોકે નહાના બાળકની ઝોઝરીના બાંધો ઝેટલો ન બળો હોયછે કે ઝેકી વખતે તે ધણું થોડું દૂધ પચાવી શકેછે, ઝેટલા માટે તેને દહાડામાં ઘણીવાર ધવાડવું પડેછે, કે જેથી તેના શરીરના ખેષણને માટે જોઈતો ખોરાક પૂરો પડવા છતાં તેની ઝોઝરીને ઘણી મહેનત પડતી નથી; પણ તેથી બ્યારેબી છોકરૂં રહે ત્યારે તેને ઝેકદમ ધવાડવા મંડી જવાની કેટલીક માતાઓની સાધારણ ટેવ વાજબી ગણાતી નથી. ‘બચ્ચું ધરાયલું હોય તો તે બિચારું મુગું મુગું રમ્યા કરે’ અને ‘તે રહે તો જરૂર ભૂખું હોવું જોઈએ’ એ વિચાર ખોટા છે. ઘણીકવાર બ્યારે બાળકના પેટમાં દૂધ પચતું નથી ત્યારે તે બંધાઈને દહીં જેવા કડકા થઈ રહેછે; અને તેથી તે બિચારા પશુ જીવણને ઘણી ઈજા થાયછે, અને તે રહે છે. એવી વખતે પણ કેટલીક અણસમજી માતાઓ હમેશાની ટેવ પ્રમાણે તુરત તેને ધવાડવાનું શરૂ કરેછે. આ કાંઈજ નહીં પણ આગમાં તેલ નાખવા સમાન થાયછે; કેમકે નહીં પચેલા દૂધને ઝોઝરીમાંથી નિકળી જવાનો ઉપાય કરવાને બદલે તેમાં ઝોર બીજું દૂધ હોમાવામાં આવેછે, જે અલખત પચતું તો નથી પણ બીજા દહીં જેવા કડકા બંધાયાથી બિચારું બાળક વધારે પીડાયછે. એ કારણને લીધે બ્યારે છોકરૂં થોડુંક ધાવોને પછી વધારે ખેચન થાયછે અને વધારે રડવા માડે છે, ત્યારે માતા વધારે રહાપણ ખરચી ખેતાનું ઉંઠવેદું આગળ ચલાવે છે. તેણી એમ સમજે છે

કે પોતાનું કુદરતી દૂધ વ્યાજકને પૂરતું થતું નથી; અને તેથી ગાયનું દૂધ અથવા કોઈ જાતના વેલાતી દાખડનું દૂધ અથવા કાંઈ બનાવી તે પાવાનું શરૂ કરે છે. વાંચનાર હવે સહેલથી સમજી શકશે કે વ્યા સઘળું તે કમનસીબ વ્યાજકને માટે જે સમાન છે. આપણી વસ્તી માંહેલા સંખ્યાબંધ દાકતરોમાંથી એકેએક તમને કહેશે કે માતાઓના આવા અજ્ઞાનપણાને લીધે ઘણાંક વ્યાજકને લગભગ મરણને કાંઠે આવી પડેલાં તેઓએ જોયાં છે; અને બીજાં શંકડો વ્યાજકોએ જોવાને દાકતરો જોવા પામાતા નથી, તેઓ આ રીતે કમોતે મરણ પામે છે, એમ કહેવામાં જરાએ સહરાગાત નથી.

ભૂખ્યું હોય તોજ છોકરું રડે, નહીં તો રમ્યા કરે એ ખરું નથી. ધણીક સાધારણ અગવડોથી પણ તે રડે છે. દાખલા તરીકે તે અગવડથી મુતું હોય તો બ્યાંસૂધી માતા તેને સરખું કરી મુલાડતી નથી ત્યાંસૂધી તે રડ્યા કરે છે. જો તેના શરીર પરના કપડાનો કોઈ ભાગ તેને ખુટે છે તો તે રડે છે. જો વ્યાજકને મુવાનો આરડો તદન બંધબસત હોય અને ગરમીની મોસમ હોય તો ધણી ગરમીથી તે ગભરાઈને રડવા માડે છે. તેમજ થંડીના દહાડામાં તેના શરીર ઉપર પવનની કુંક લાગે તો તે પણ તેનાથી ખમાઈ શકાતી નથી. એવાં સઘળાં નજીવાં કારણો ધીરજથી શોધી કહાડી દૂર કરવાને બદલે તેવી દરેક વખતે માતા વ્યાજકને ધવાડવાં મંડી જાય છે; અને એ રીતે ઘડી ઘડી વગર ભૂખે પેટમાં દાખલ થયેલું દૂધ તેને પચતું નથી અને તેથી ઉપર લખ્યા પ્રમાણેની ખરાબીની શરૂઆત થાય છે.

એ સઘળાંનો એક ઘણી સહેલ રીતથી અટકાવ થઈ શકેછે. જેમ ઉમ્મરે પુગેલાં માણસોને રોજ ચોકસ વખતેજ લૂખ લાગેછે, તેમ બાળકો પણ ચોકસ વખતેજ લૂખ્યાં થાયછે, એ વાતથી આપણી ઘણી ખરી માતાઓ અણબનાવી છે. બ્યારે ઉલટા અને ઝાડથી પીડાતા કોઈ છેક ન્હાના બાળકને દાકતર પાસ લઈ જવામાં આવેછે, અને દાકતર પુછેછે કે તમે દહાડામાં કેટલી વાર તેને ધવાડવોછો ત્યારે માતા લગાર ગુચવાઈ જઈ જવાપ આપેછે 'અરે, બા, ધવાડવવાનોખી તે કાંઈ મેળ છે? બ્યારે બચ્ચું જરા ગડે ત્યારે ધવાડવીએ!' અણખત ધવાડવવાનો મેળ રાખ્યો હતો તો પછી બાળકને દાકતર પાસ લઈ જવુંજ શાનું પડતે? ઉપર કહ્યું તેમ દરેક બાળક મહોટા માણસની પેઠે ચોકસ વખતેજ લૂખ્યું થાયછે; અને તેથી ચોકસ વખતેજ ધાવવાની ટેવ તેને પેહેલાંથીજ પાડવી જોઈએ. એટલાં મટે જો દરેક માતા આ નીચલો કાયદો પોતાના મનમાં ગોખી રાખશે તો તેથી તે પોતાના બાળકને અતિ ઘણો કાયદો કરી શકશે. તુરતના જન્મેલા બાળકને દહાડામાં દર એક કે દોહોડ કલાકે અને રાતના બે કલાકે ધવાડવાની ટેવ રાખવી. જેમ છોકરું મહોટું થતું જાય તેમ દર મહિને એ વખતના ગાળામાં થોડો થોડો વધારો કરવો, એટલે ત્રીજે મહિને તેને દહાડામાં દર ત્રણ ત્રણ અને રાતે દર ચાર ચાર કલાકે ધવાડવું. એ પ્રમાણે બીજા ત્રણ ચાર માસ ચાલુ રાખવું અને પછી રાતના ધાવવાને માટે ઉઠવાની ટેવ બને તો સુકાવી દેવી; તે એવી રીતે કે રાતે દક્ષ વાગે બ્યારે માતા સુવા જાય ત્યારે બાળકને ધવાડી

સુવાડવું, અને ત્યાર પછી બીજી સહવારે પાંચ વાગ્યામાં તેને પાછું ધવાડવું. જે માતા મન પર લઈ એ રીતના કાયદા અમલમાં લાવવા માગે તો તે ઘણી સહેલાઈથી કરી શકશે. ઠેરવી રુખેલા વખતની વચ્ચે કાંઈ પણ કારણસર બાળકને ધવાડવું નહીં; અને જે તે બેચેન રહે અને રહે, તો તેની અગવડ અથવા દુઃખનું કાંઈ બીજું કારણ છે એમ સમજી તે શોધી કહાડવાની તજવીજ કરવી. આથી બિચારા વાચા વગરનાં બાળકની ખરેખરી કુરિયાદ ઉપર માતાનું ધ્યાન ખેંચાશે, અને તેનો ઉપાય કરવાનું ઝટ બની આવશે. વળી બાળકને વખતસર ધવાડવાની ટેવ રાખ્યાથી માતાના પોતાના જીવને ઘણીક નિરાંત રહેશે; તેને રાતના સુવાનો અને રોજ સાંજે કુરુવા જવાને પૂરતે વખત મળશે; અને આખા ઘરમાં એટલું સુખ અને સગવડ થઈ પડશે કે ‘એ દુકતીએ તો મને દાંતમાં ખાસડું આપ્યું’ એવા દુઃખ, નાસિપાસિ, અને કંઠાળાના વાક્યો દેશી કુટુંબોમાં સંભળાશે નહીં.

ઉપર વર્ણવેલી રીતના આઠલા મ્હોઠા લાલ છતાં કેટલીક સમજી માતાએ પણ તે પ્રમાણે કરવામાં આનાકાની કરે એ નવાઈ જેવું લાગે છે. જ્યારે તેઓને ભલામણ કરવામાં આવે છે ત્યારે એ રીત અમલમાં મુકવાની તેઓ કાંઈક તજવીજ કરે છે; પણ બાળકને આગળથી જે માઠી ટેવ પડેલી તે તે સહેલથી છોડી શકતું નથી; અને ધોરજથી તે છોડવાની કોશિશ કરવાને બદલે માતા પોતે કંઠાળી જઈ તેજ પાછી ચાલુ કરવાનું વધારે સગવડ બધું સમજે છે, એ દલગીરીની વાત છે.

થંડીની રૂતુનાં વસાણાં.

દર વર્ષે થંડીની મોસમમાં અત્રેના સમૂહી વર્ણના દેશીઓમાં વસાણાં અથવા પાક બનાવીને ખાવાની ચાલ છે. આ ચાલ કઈ રીતે શરૂ થઈ તે કહેવાઈ શકાતું નથી. ગરમીની રૂતુ કરતાં થંડીમાં દરેક માણસને વધારે ભૂખ લાગે છે; કાચુ કે ખોરાક એ આપણા શરીરની ગરમી જાળવી રાખવાનું એક સાધન છે; અત્રે થંડીના દહાડામાં હવાની થંડકને લીધે શરીરની ગરમી ઓછી થતી હોવાથી તે પૂરી પાડવાને વધારે ખોરાકની જરૂર પડે છે. એ પ્રમાણે વધારે લાગતી ભૂખને હમેશના વપરાના સાધારણ ખોરાકથી શાંત કરવાનો કયાળો લાગ્યાને લીધે આપણા વડવાઓએ વસાણાં બનાવવાની ચાલ ચકાહી હોય એ બનવા જોગ છે. અથવા હોદ્દા ભાઈઓ હમેશ ભાજી તરકારી ઉપર ગુજરો કરતા હોવાથી, અને થંડીની રૂતુમાં ખાવો પડતો એ વસ્તુઓનો વધારે જથો પેટમાં પવન અને અજીર્ણ ઉત્પન્ન કરતો હોવાથી પવન તોડવાને અને પાચનશક્તિ વધારવાને કદાચ પાક અને વસાણાં શરૂ કરવામાં આવ્યાં હોય. ગમે તેમ હોય, પણ થંડીની મોસમમાં વસાણાં ખાધાથી શરીરને ઘણું કૌવત મળે છે એવો આપણા લોકોનો વિચાર તદ્દન ખોટો છે. વળી કેટલાંક ચોકસ વસાણાંની ચોકસ ખુબીઓ આપણા લોકોએ ઠોકો ખેસાડી છે. સુવાપાકમાં દૂધને વધારવાનો ગુણ છે માટે તે ધાવતાં બાળકોની માતાને આપ્યા વગર ચાલે નહીં! આ વસ્તુની બનાવટ તપાસી જેતાં તેમાં એકે પુષ્ટિકારક

જનસ જણાતી નથી. મેઠીપાક મહિનાવાળી સ્ત્રીઓને સાતમે કે આઠમે મહિને 'અમે દર વેતે ખત્રાડીએછ તે ખવાડીએ કે નહીં' તે વિષે વારેવાર દાકતરનું માથું દુખવવામાં આવેછે; કેમકે તેનાથી પવન છુટતો રહ્યાથી બાળક અવતરતી વેળાએ સેહેલથી છુટક થાયછે એવો કેટલાંકોનો વિચાર છે ! 'બાવરીઓ કુંદર તો કમ્મરનું બંધારણ છે તેથી તે સુવાવડીઓને થંડીના દહાડામાં આપ્યા વગર ચાલે નહીં.' 'થોડાંક કોહોરાનાં બી, થોડાંક દોધીનાં બી, થોડાંક કાકડીનાં બી અને ચમટી સુંકને સારી પેઠે વાઢી ધુંદીને તેની રાખરી કરી છોકરાંઓને રોજ સહવારનાં પાછએ તો મગજને સરી થાય!' હીંદુઓ અડદની દાળ બીજાં વસાણાં તથા મખવાસ સાથે મેળવીને બનાવેછે. મુસલમાનોમાં થંડીની મોસમમાં થોડાક દહાડા લાગટ લસણ ધીમાં તળીને ખાવાનો રાખેતો છે. એવાં જૂદાં જૂદાં બાહનાંથી થંડીની રૂતુમાં બીજા દિવસો કરતાં એક વાર વધુ ખોરાક લેવાની તક મળેછે એ ખરૂં છે. પણ એવા ખોરાકથી માણસના શરીરમાં એકદમ શક્તિ આવી જાયછે એ તો માત્ર કેહેવાનું અને સાંભળવાનુંજ છે. અલખત કેટલીક પુષ્ટિકારક ખોરાકની વસ્તુઓ જેવી કે દૂધ, ઈંડાં, અડદની દાળ, ઘઉંનું દૂધ, બકુરાના પાયાનો સેરવો અથવા જેલી ઇત્યાદિ બીજા મોસમ કરતાં થંડીમાં આપણને વધારે મનપસંદ અને ફાયદાકારક થઈ પડેછે એમાં કાંઈ શક નથી. પણ તેઓને પકાવવામાં આપણા લોકો એટલો બધો ઇખરડો કરેછે કે તેઓ જેમ સ્વાદે અણગમતાં તેમજ પચવામાં બારી થઈ પડેછે.

પુજલી.

ગરમીની મોસમનાં ખાસ દરદોમાં પુજલી એક ઘણુંજ સાધારણ ગણાયછે. ચોકસ વર્ગના લોકોમાં તે એટલુંબધું પથરાયલું જોવામાં આવેછે કે તેઓમાંનાં કેટલાંક તો આખી હંદગી સૂધી એ પીડા ભોગવ્યા કરેછે. એ દરદ એક માણસથી બીજાને ઉડેછે, અને તેટલામાટે જ્યોને સુઘડાઈ અને સલ્વતાનો કાંઈ પણ ખ્યાલ હોયછે તેઓ આ દરદીઓથી દૂર નાહસતા ફરેછે. પુજલીથી માણસના જીવને કે શરીરને કાંઈ જાણવાજ્ઞેગ નુકસાની થતી નથી, તોપણ તે ઘણી કમકમાટી અને કંટાળાભરી પીડા છે; અને જે રોગી તેના ભોગ થઈ પડેછે તેની તરફ આપણે વાજબી રીતે ધ્યાને બદલે ધિક્કારની નજરથી જોઈએ છીએ. એવું એ દરદ તે શું છે, તે શાથી પેદા થાયછે અને કેમ દૂર થઈ શકે તે જાણવું અગત્યનું થઈ પડ્યા વગર રહેશે નહીં.

સાધારણ વર્ગનાં લોકોમાં એવો મજબૂત વિચાર છે કે પુજલી માણસનું લોહી બગડવાથી થાયછે; અને તેથી કાંઈ પીવાની દવા આપવાને તેઓ હમેશા દાકતરને આજીજી કરેછે. આ ખ્યાલને લીધે પુજલીવાળો ભાગ સાફ રાખવાની અને સફાઈદાર કપડાં પહેરવાની દાકતરની મજબૂત ભલામણ ઉપર તેઓ કશું ધ્યાન આપતાં નથી અને જોકે તેને રાજી રાખવા માટે તેનો આપેલો મલમ તેઓ લગાડેછે તોપણ પોતાનો રોગ સારો થવાનો સંધગો આધાર લોહીના સુધારા ઉપર રહેલો તેઓ સમજેછે. આ

વિચાર તદન ખોટો છે. ખરી વાત તો એ છે કે, એક જન-
તનું ઘણું પ્યારીક જીવડું માણસની ચામડીમાં દાખલ થ-
વાથી ખુજલી પેદા થાય છે ; - એ જીવડું લોહીમાં દાખલ
થતું નથી. અને તેથી એ રોગમાં લોહી ઉપર કશી અ-
સર થતી નથી. જેવું એક માણસની ચામડી ઉપર એ
જીવડું વળગ્યું કે તેવુંજ તે માંહે દાખલ થવાની તજવીજ
કરે છે, અને થોડા વખતમાં ચામડીનાં છેક નીચલાં પડો
મધી તે ફરી વળે છે. એ પોતાના નવા પરોણાનો હાજરી
આપણી ચામડીથી અરદાસ્ત થઈ શકતી નથી ; તે ભાગ
ઉપર બહુજ ખંજવાળ લાગે છે, એક ઝીણી જેવી કુલી પેદા
થાય છે અને ચાલુ ધવડયાથી તે કુલી કુટી જાય છે. બ્યારે
એ પ્યારીક જીવડું આપણી ચામડીના બહારના ભાગમાંથી
અંદર પોતાનો રસ્તો કરતું જાય છે ત્યારે તે રોકડો ઝીણાં
કાંડાં મુકતું જાય છે અને તેમાંથી બીજા જીવડાં પેદા
થાય છે. ખંજવાળતી વખતે એ જીવડાં આપણાં
નખને લાગે છે, અને બ્યારે તે નખ ચામડીના કોઈ બીજા
ભાગને અડે છે ત્યારે તે ભાગમાં પણ એ જીવડાં લાગુ
પડી જાય છે. એ રીતે આખું શરીર એ ઝીણા, નજીવા,
નરી આંખે દેખાય નહીં એવા પણ અતિ ત્રાસદાયક
જીવડાંનાં સ્પર્શકરને શરણ થાય છે. આપણા શરીરના
જે જે ભાગોની ચામડી કોમળ અને નરમ હોય છે તે તે
ભાગો ઉપર આ ખુજલીના જીવડાં પેદાં હુમલો ક-
રે છે, કેમકે ત્યાંથી માંહે દાખલ થવાનું તેઓને સહેલ થઈ
પડે છે. તેટલા માટે આપણા હાથનાં આંગળાંના વીરામાં
ખુજલી પેદાલ વેહેલી જોવામાં આવે છે. જે જગ્યા ઉપર

કાંઈ ચાલુ દખાણુ રહેતું હોય-જેમકે કાંઈ કપડું તાઘતિ પાંધવામાં આવતું હોય-ત્યાં પણ ખુજલી પેહેલાં દેખાવ દેછે. કોઈ પણ જાતની ગંદકી અથવા મેલ ખુજલીના જીવજંતુઓનો પરમ મિત્ર થાયછે-જાણે એજ તેઓનો ખોરાક છે. જ્યાં મેલાં લુગડાં, ગંદા હાથ પડી, અને કુવડ શરીર જણાયું ત્યાં આ શૂરવીર લડવૈયાઓનું લશકરનું લશકર પડાવ નાખવાને ધુકતું નથી. એક વાર કોઈ ખેદરકાર માણસ તેઓના પંજમાં સપડાયો તો પછી ભલી ભલાઈથી તો તેઓ તેને કદી છોડતા નથી. પોવાની દવા તેઓની ઉપર કાંઈ પણ અસર કરતી નથી અને લગાડવાના મલમ ઈત્યાદિથી પણ નામનોજ ફાયદો થાયછે. જ્યાંસૂધી એ જીવજંતુઓ પોતાના યજમાનને તેની રહેવા કરવાની રીતભાતમાં પૂરેપૂરો ફેરફાર કરવાની કુરજ પાડતા નથી ત્યાંસૂધી તેઓ તેની પાસથી રૂખસદ લેતા નથી. ઉપર કહું તેમ કેટલાંકોને વ્યવપણથી ખુજલી લાગુ પડેછે તે તેઓ ઘુઠાં થઈ મરણ પામેછે ત્યાંસૂધી ચાલુ રહેછે ; તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ એટલાં આળસુ, ખેદરકાર અને ખેચકલી હોયછે કે પોતાનું શરીર અને કપડાં પૂરેપૂરાં સાફ રાખવાની તેઓ મહેનત લેતાં નથી અને તેથી તેઓનાં શરીરમાં દાખલ થયલા ખુજલીના જીવજંતુઓ કદી ભૂખે મરતા નથી ; પણ તેઓની સંખ્યામાં સામે વધારો થઈ તે મૂખાને શરીર ખુજવનારા એક યંત્ર જેવો કરી મુકેછે. દરેક જણે રોજ સાપ્ત અને પાણીથી નાહી પોતાનું શરીર સાફ રાખવા વિષે આપણે આગળ ધણી વાર ભલામણ કરી ગયા છીએ. પણ જે માણસ ઉપર

એક વાર ખુજલીએ હુમલો કર્યો તેણે તો એ વાત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. જેવી એક પણ કુદ્દી અંગ ઉમર જણાઈ કે તુરત પાછળ આવતી પીડા વિષે એતી જઈ આગળથીજ તે અટકાવવાનો ઉપાય કરવો. એ ઉપાય માત્ર એકજ છે: ખુજલીવાળો ભાગ બને એટલી વાર સાચુ પાણીથી ઘોઈ સાંકું રાખવો; અને શરીર ઉપર, કપડાંમાં કે પિછાનામાં કોઈ પણ રીતની ગંદકી રાખવી નહીં.

છેલ્લે, ખુજલી વિષે આપણા લોકોમાં એક ઘણેજ હુસવા જેવો ખ્યાલ ચાલે છે તે ઉપર એ બોલ બોલી આ વિષય સમાપ્ત કરીશું. કેટલાંક જણ એમ સમજે છે કે એક માણસના શરીર ઉપર ખુજલી નિકળે છે તો તેથી બીજાં દરદોનો અટકાવ થાય છે; જ્યાંસૂધી ખુજલી ચાલુ રહે છે. ત્યાંસૂધી તેને બીજા કોઈ રોગ થવાનો ભય રહેતો નથી! વળી તેઓ એમ પણ માને છે કે એક માણસના શરીર ઉપર ખુજલી કેટલોક વખત ચાલુ રહ્યા પછી જો તે જતી રહે તો તેને કોઈ બીજા રોગ થઈ આવવાની તે એક નિશાની માત્ર છે. કેહેવાની કાંઈ જરૂર નથી, કે આ વિચાર ખિત્તકુલ ખોટા છે. ખરૂં છે કે કોઈકોઈ વાર એક માણસને ખુજલી નિકળી હોય તેવામાં તેને બીજા રોગ થાય તો તે બેજાએ ખુજલીનું જોર લગાર નરમ પડે છે, અને એ બીજા રોગમાંથી દર્દી સારો થવા પછી ખુજલી પાછી જોરમાં ઉભરી નિકળે છે. એમ થવાનું કારણ એટલુંજ છે કે બીજા મંદવાડમાં તે માણસ નખજો નખડી ગયાથી ખુજલીના જીવડાને પૂરતો ખોરાક મળી શકતો નથી અને તેથી તેઓ સુરત થઈ રહે છે; પણ તેટલા માટે ખુજલીથી માણસના શરીરને કાંઈ પણ લાભ થાય છે એમ સમજવું એ એક મહોટી ભૂલ છે.

બાળકોના શરીરના વ્યાધો.

મહોટાં માણસોના અને બાળકોના શરીરના વ્યાધામાં કેટલીક વાતનો તફાવત હોય છે. એ તફાવત શો છે, અને તેથી બાળકનો તનદરોસ્તો ઉપર કેવી અસર થાય છે તે વિષે દરેક માતાએ થોડું ધણું જાણવું જોઈએ. માતા ગર્ભમાંથી નિકળતાને વાર બાળકની હાલતમાં એકાએક કેટલોક ફેરફાર થાય છે. પેટેલાં તે નિર્લવ હાલતે અંધારામાં પડેલું હતું; પણ હવે ખુલા હવા અને અજવાળામાં આવી એક ભવતા પ્રાણી પેઠે હૃદય પગ હલાવતા મંડે છે. ગર્ભસ્થાનની ખુશ ગરમીમાં પ્રાણીની એક કોથળીમાં તે તરતું હતું હવે તેને ખુલી થંડી હવામાં એકદમ બહાર નિકળવું પડે છે. પેટેલાં તે માતા લોહીથી ઉછરતું હતું હવે તેને પોતાનું લોહી બનાવવું પડે છે, અને તે કારણને માટે તેને કાંઈ ખિરક લેવાની જરૂર પડે છે. પેટેલાં તેને દમ લેવાની કશી જરૂર ન હતી, હવે પોતાનું લોહી સાફ રાખવા માટે ફેફસાંમાં સ્વચ્છ હવા દાખલ કરવાની તેને ફરજ પડે છે. એ સઘળા ફેરફારો કાંઈ નજીવા નથી. તે ઘણા મહોટા અને અગત્યના છે ; તો પણ કુદરતની અચૂક કરામતથી તેઓ એવા કાયદાસર અને વખતસર થયા જાય છે કે તે ઉપર આપણું ધ્યાન ખેંચાતું નથી. જાણે આપણે એમ માનીએ છીએ કે એ સઘળું પોતાની મેજેજ થાય છે. પણ તેમ નથી. એ માહાજારત ફેરફારો એક પળમાં એકાએક અને વળી સંપૂર્ણ રીતે થઈ શકે તેટલા માટે બાળકના શરીરનો રચનામાં કેટલીક ખાસ ખુખીવાળી ખા-

સિયતો મુકવામાં આવી છે ; અને તે ઉપર આ ઠેકાણે વાંચનારી માતાઓનું ધ્યાન ખેંચીશું.

તુરતજ જન્મેલા બાળકની આમડી એટલી નાજુક હોય છે અને તે ઉપર જ્ઞાનતંતુઓ અથવા લાગણીની નસો (એટલે આપણને કાંઈ વસ્તુ લાગી તો તે કેવી છે તેની આપણને જે નસો મારફતે ખબર થાય છે તે) એટલીબધી ફરી વળેલી હોય છે કે તે ઉપર જરા જેટલું પણ કાંઈ લાગ્યાથી - પવનની એક કુંક પણ લાગ્યાથી - તુરત બાળક ઉપર તેની અસર થાય છે, અને તેથી ઘણું કરીને તે રડવા માડે છે. આ યુક્તિથી તેને એક અગત્યનો લાભ થાય છે. આમ આપણને થંડે પેટે ખોલતાં સાંભળી કોઈ માતા જેને 'આય... દુકતીએ તો દાંતમાં ખાસડું આપીયું' હશે, જેનું છોકરું 'રાતને દહાડો મહોડે તાહાઈ ધરી ખેટું' હશે, અને તેના ચાલુ રડવાથી જેનું 'માથું મજબ ફરી આવ્યું અને ભેજનું દહી થઈ ગયું' હશે તે છજની પડી કહેશે કે તેનાં કરતાં તો છોકરાંની આમડી હાથીની આમડી જેવી જાડી કરી હતે તો ઠીક થતે, કે તેને કાંઈ થોડું ઘણું લાગેલું જણાતે પણ નહીં અને તેથી તે એમ જરા જરામાં રડતે પણ નહીં. પણ તેમ ચાલે નહીં. જો છેક નહાનાં છોકરાંની આમડી, કોમળ અને લાગણીવાળી બનાવી ન હતે તો તેઓ જીવવા પામતેજ નહીં. કેમકે જેવું છોકરું જન્મે છે તેવું તેની નાજુક આમડીને થંડી હવા લાગ્યાથી તેને ઈજા થાય છે અને તેથી તે રડે છે. એમ રડવાથી તેની છાતી ખુલી થાય છે અને તેનાં ફેફસાંમાં હવા દાખલ થઈ શકે છે. ઉપર કહ્યું તેમ ગર્ભસ્થાનમાં માનું સ્વચ્છ લોહી બા-

ળકને મળતુ હતું; પણ તે સંબંધ તુટી જવા પછી બાળ-
 કના બદનનું લોહી ચોખ્ખું રાખવાને તેનાં ફેફસાંમાં હવા
 જવીજ જોઈએ. વળી છોકરાંના શરીરની અમડી એટલી
 નાજુક ન હતે તો તેઓને નડતી હજારો ઈજા અને અ-
 ગવડોની આપણને કેમ ખપ્પર થતે? અને જો રહીને તેની
 ખપ્પર તેઓ આપણને આપતે નહીં તો તેના ઉપાય કરી
 તેઓને આરામ કેમ આપી શકાતે? ખીજા હાથ ઉપર,
 ન્હાનાં છોકરાંની આમંડીની આવી રચનાને લીધે તેઓને
 એક ભય ભરેલો રોગ લાગુ થવાનો ધણે સંભવ રહેછે, તે
 ઉપર આ તકે માતાઓનું ધ્યાન ખેંચેલું નકામું ગણાશે
 નહીં. કોઈ નજીવા જેવા કારણથી છોકરાંને ઉપલિયું કે લે-
 જાનું, કાંઈ ખીજું દરદ થઈ આવેછે, અને થોડી વારમાં
 તેનું જોર એટલું તો વધી જાયછે કે ઘણી વેળા તદન ત-
 નદશેસ્ત છોકરાં જે આર કલાકની બિમારીમાં મરણ પા-
 મેછે. એવા પણ દાખલા બનેલાછે કે કપડાનો એક ટુચો
 કે એવીજ કોઈ ખીજી વસ્તુ ખુટીઆ કીધાથી છોકરાંને ઉ-
 પલિયું થઈ આવેછે. અર્ધું પચેલું દૂધ પેટમાં એકઠું થઈ રહે
 તો તેથી પણ આ રોગ ઉપડવાનો ભય રહેછે. કરમ તો
 તેનું એક ઘણુંજ સાધારણ કારણ છે; બ્યારે મ્હોટા મા-
 ળસના પેટમાં શેકડો કરમ હોય તો પણ તેને ઉપલિયું થતું
 નથી. એ રીતે નાજુક અને જ્ઞાનતંતુઓથી ભરપૂર આ-
 મડીથી છોકરાંને જેમ કાયદો તેમ નુકસાન પણ થવાનો
 સંભવ છે, એ વાત ધ્યાનમાં રાખી બાળકની માવજત ક-
 રવામાં ખાસ સંભાળ લેવાની જરૂર છે. તેને કાંઈ ઘાગે
 અથવા વાગે નહીં, તેને કાંઈ ખુટે અથવા લોકાય નહીં,

તેની ચામડી ધમાય અથવા છોલાય નહીં અને તેના પે-
ટમાં કાંઈ કચરો કે કરમ એકઠા થઈ રહે નહીં એ સઘળી
વાતોની મંજીળ માતાએ રાખવી જોઈએ.

મ્હોટાં માણસ કરતાં છોકરાંની છાતી સાંકડી અને
દિલ અથવા હૃદય અને ફેફસાં ન્હાનાં હોયછે; તેથી તે-
ઓનું લોહી ચોખું રાખવાને દિલ અને ફેફસાંને વધારે મે-
હેનત કરવી પડેછે; અને તેટલા માટે છોકરાંની નાડી
મ્હોટાં માણસની નાડી કરતાં વધારે ઝડપથી ચાલેછે. તુ-
રતના જન્મેલા બાળકની નાડી એક મિનિટમાં ૧૨૦ થી
૧૩૦ વખત ચાલેછે; જેમ છોકરું મ્હોટું થતું જાયછે, તેમ
તેની છાતી પણ મ્હોટી થાયછે અને તે માહેત્રાં દિલ અને
ફેફસાંને કુસ દે જગ્યા મળેછે અને તેથી તેઓ ઓછી મે-
હેનતે વધારે કામ કરી શકેછે. આ કારણને લીધે નાડીની
ઝડપ ઓછી થતી થતી મ્હોટા માણસમાં તે એક મિનિ-
ટમાં ૬૫ થી ૭૫ ધબકારા ઉપર આવી જાયછે. જેમ
એક બાળકની નાડી ઉતાવળે ચાલેછે તેમ તેનો દમ પણ
વધારે જલદી ચાલેછે અને તેથી વધારે હવા તેનાં ફેફ-
સાંમાં દાખલ થાયછે. હવે જે જગ્યા ઉપર બાળકને રા-
ખવામાં આવે તે જગ્યાની હવા ગંદકીથી ભરેલી હોય તો
તેનો મ્હોટો જથ્થો તેના શરીરમાં દાખલ થવાને લીધે એક
મ્હોટા માણસ કરતાં તેને વધારે નુકસાન થાયછે. આ
ઉપરથી બાળકની માવજત કરવાનો એક ખીન્ને અગત્ય-
નો કાયદો આપણને મળી આવેછે, અને તે એકે એક
મ્હોટા માણસ કરતાં એક બાળકને ખુલી અને ચોખ્ખો
હવાની વધારે જરૂર છે.

લીવર.

ચોક્કસ પ્રમાણમાં મેહેનત કરવાના અંતે આસાયશ લેવાના કાયદા વિષે આગળ આપણે કાંઈક વિતેચન કર્યું છે. હવે એ પ્રમાણે કાયદાસર નહીં વરતવાથી નિપજતા ગેરકાયદા વિષે આ ઠેકાણે ખોલીશું. લીવર અથવા કલેન્ડ્રું એ આપણા શરીરમાંહેલા મ્હોટા અવયવોમાંનો એક છે. તે આપણી છાતીની નીચે પેટના ઉપલા ભાગમાં જ-મની બાજુએ આવેલો છે. આપણે ખાધેલો ખોરાક પચાવવાના કામમાં કલેન્ડ્રું ઘણો અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. કેટલીક ચોક્કસ ક્રિયાઓથી કલેન્ડ્રુંમાં પિત્ત નામનો એક પીજે. પાણી જેવો પદાર્થ પેદા થાય છે. એ પિત્ત આપણા ખોરાક સાથે મળી જઈ તેને પચવામાં મદદ કરે છે. એટલું અગત્યનું કામ કરનાર અવયવ જો અશક્ત અથવા રોગી થઈ પડે તો તેથી કેવાં માઠાં પરિણામ નિપજે તે વિચારવું સેહેત્ર છે. એટલું છતાં વાંચનાર જાણીને અજ્ઞ-યબ થશે કે આજે દાકતરોને ત્યાં દવા લેવા જતાં દરદીઓનો લગભગ પોણો ભાગ લીવરના દરદથી હેરાન થાય છે.

બ્યારે એક માણસને લગાર બેચેની જેવું લાગ્યા કરે, તે સુસ્ત બની જાય અને થોડું કામ કરવે પણ તેને થક લાગે, બ્યારે તેનો આખો દહાડો નિઠતાંનિઠો નહીં, તેને કોઈ સાથે વાતચિત કરવા ગમે નહીં, હવા પવન તેને સારા લાગે નહીં અને ફરવા હરવાનું મન થાય નહીં, બ્યારે તેને ભૂખ લાગે નહીં અને લાગે તોપણ ખોરાકની કોઈ વસ્તુ

તેને ભાવે નહીં, ત્યારે એવા સંજ્ઞેગોમાં બધો ટોપલો લી-
વરને માથે આવેછે, અને તે પોતાનું કામ બરાબર કરી શ-
કતું નથી એમ ઘણાક લોક સમજે છે, જે ઘણેક દરબજે
ખરૂં છે.

કેટલાંક વાંચનારાંઓ એવાં ભાગ્યશાળી હશે કે તે-
ઓને ઉપલી પીડા કદી ભોગવવી પડી ન હશે, અને તેથી
તેઓ વિચારશે કે એમાં કાંઈ ઝાંઝી વેદના નથી; પણ
ઘણાંક એવાં દોવાં જોઈએ કે જેઓને આ નજીવા જેવા
દેખાતા દરદનો પૂરતો અનુભવ હશે, અને તેઓ રોજ બો-
લતાં હશે કે ‘હજી પીળું કાંઈ દરદ હોય તો પરવડે પણ
રોજ ઉઠીને આ પીડા ખમાતી નથી.’ ખરેખર તે એ-
ટલું કંટાળા ભરેલું હોયછે કે લોકો દાઠતરની દવાનો ખર્ચ
કરતાં પણ થાકેછે, અને તેથી તૈયાર દવાઓ માટે વર્તમાન-
પત્રોની જાહેર ખબરો જુવેછે, અથવા ઘરમાં બનાવી શ-
કાય એવી દવા શોધવા માટે વૈદના પોતાઓ ઉથલાવેછે.
હવે દરેક માણસને પોતાનો નીમહકીમ બનાવી દેવાની આ
પુસ્તકની મતલબ નથી, એટલે આ દરદ ઉપર શી દવા
લેવી તે વિષે આપણે કાંઈ બોલીશું નહીં; પણ એ રોગ
થતોજ મૂળમાંથી કેમ અટકાવી શકાય, અથવા તે થયો
હોય તો કઈ રીતની સંભાળ લીધાથી તેનો જ્વેશ નરમ
રાખી શકાય તે વિષે થોડીક સૂચના કરીશું.

જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક લીધાથી ઉપર કહી તે જાત-
ની પીડાકારી ઘણું કરીને જન્મ પામેછે. ઘણાંક લોકોની એવી
ટેવ હોયછે કે બ્યારે કોઈ મનગમતી ખાવાની વસ્તુ મહો
સામે આવી પડે ત્યારે તે મનમાનતી રીતે ખવાય એટલી

આઈ લેછે. આથી કલેબને તેની શક્તિ કરતાં વધારે કામ કરવું પડેછે, અને એમનુંએમ ઘણાક વખત સૂધી ચાલુ રહેવાથી અંતે તે થાકી જાયછે અને પોતાનું ઈશ્વરી આપેલું કામ કરવાને અશક્ત થઈ પડેછે. ખોરાક પચવાને માટે જોઈએ એટલું પિણા પેદા થઈ શકતું નથી, અને તેથી ખોરાક હજમ થવાને એક અગત્યની મદદની જીવ પડી જાયછે. એ રીતે જાહી પચેલો અથવા થોડો પચેલો ખોરાક પેટમાં રહ્યાથી ઉપર જણાવ્યા જેવી નિશાનીઓની શરૂઆત થાયછે. કાચા અથવા ખરાબરૂ નહીં પકાવેલા ખોરાક વિષે તેમજ ખરાબરૂ ચવાયા વગર ગળાઈ ગયલા ખોરાક વિષે પણ એજ પ્રમાણે સમજવું.

વળી એ પીડાનું ખીજું એટલુંજ અગત્યનું કારણ કસરત અથવા માફકસરતી મેહેનતની ગેરહાજરી હોયછે. જેઓને આખો દહાડો ખુરસી તેપલ ઉપર બેસી કામ કરવાનું હોયછે અને જેઓને સાંઝને છેડે એક બે કલાક પણ ખુલી હવામાં ફરવાનો કે ખીજ કોઈ રીતે કસરત કરવાનો અવકાશ મળતો નથી તેઓ હમેશાં લીવરની ફરિયાદ કરતા રહેછે. મહોઠા મહોઠા પગાર કમાનાર અમલદારોની આપણે અદેખાઈ કરીએ છીએ; અને તેઓને ઘણા નસીબવંત સમજીએ છીએ; પણ ખરેખર તો તેઓ કેવા નસીબના કુટેલા હોયછે તે તેઓ પોતે કે તેઓની સાહારવાર કરનાર દાકતરજ જાણી શકેછે. તેઓને આખો દહાડો એકજ ઠેકાણે એકજ ખુરસી ઉપર બેસી રહેવું પડેછે—સહવારે નાશતો કરી તુરત આફીસે જવું પડેછે અને રાત્રે જમીને તુરત સુંઈ જવું જોઈએ, કેમકે આખા દહા-

ડાના થાકેલા. આસપાસના સઘળાં મુખ સાથે આવા
 આસામીઓને તેમની હંદગી કંટાળા સમાન થઈ પડે
 એમાં કશી નવાઈ નથી. તેઓના શરીરને નથી આસાયશ
 કે નથી મેહેનત; ફક્ત એક ફેકાણે જેસી આપ્પો દહાડો
 ભેળું કસવાનું તેઓનું કામ છે. એવી હાલતમાં ખોરાક
 પચી શકેજ કેમ? અંતે કલેભું બળવો કરી ઉઠે છે અને
 પિત્ત પેદા કરવા ના પાડે છે. આ તેઓની સઘળી પિડાનું મૂળ
 છે, અને તે ફક્ત દાકતરોની દવાથી કદી પણ દૂર થઈ
 શકતું નથી. ઘણાં કામ સાથે થોડી પણ નિરાંત, થોડી
 ઘણી કસરત, કાંઈ ચાલવું હાલવું કે ફરવું હરવું તો જો-
 ઇએ. સ્ત્રીઓ અને નિશાળે જતાં છોકરા છોકરીઓને આ
 ટીકા એક સરખી રીતે બલકે વધારે ભારથી લાગુ પડે છે.
 હાલ આપણા લોકોમાં હઝારો કુમળા બાંધાઓને ખુદ
 તેઓના ઉધરભાવમાંજ ઘણીજ ઘાતકી અને જંગલી
 રીતે કચડી નાખવામાં આવે છે. આપ્પો દહાડો નિશાળના
 સાંકડા ઓરડાઓમાં ગોંધાઈ રહેતાં જોળકોને તેમાં મુખ્ય
 કરો છોકરીઓને અને તેઓની અર્ધી ભણેલી શિક્ષકોને
 ખુલી હવામાં ફરવા હરવાની કાંઈ પણ જોગવાઈ કે કદર
 હોતી નથી એ આપણા આગળ વધેલા સુધારાને શસ્-
 મમાં નાખવા સરખું છે.

જઈક્રીમાં જતન.

‘હવે તો બા આપણે ધરડા થયા’ એવો લગાર નિરાશીનો ઉત્તર આપણે ઘણીક વાર પચ્ચારોક વર્ષનો વયનાં માણસોને આપતાં સાંભળીએ છીએ. એ એ એક માણસ ખરેખર ધરડું કેહેવાયત્કે નહીં તે સવાલ બાબત મુકતાં આપણે કહી શકીએ કે જો માણસ ધરડું હોય તો પણ તેને ખામુખા નિરાશ થવાની કાંઈ જરૂર નથી. ઘડપણમાંએ આપણી દેહની સંભાળ રાખવાનો ઘણી જરૂર છે; અને તનદરોસ્તી જાળવવાના કેટલાક કાયદાઓ ઉપર પૂરેપૂરું ધ્યાન આપ્યાથી ધરડા માણસની જીંદગી પણ સુખી અને વધારે લાંબી કરી શકાય છે. એ વિષે એક જાણીતો લખનાર અગત્યની કેટલીક સૂચના કરી ગયો છે તેનો કાંઈ સાર અત્રે ટપકાવો લીધેલો નકામો ગણાશે નહીં. સર્વથી પેહેલાં તે એક ઘણી અસરકારક કેહેવત મથાલે મુકે છે. તે કહે છે કે it is better to be worne away than to rust away. એક પડત પડેલી ધાતુની વસ્તુ ઉપર કાટ ચહડે છે તેમ એક ધરડો માણસ નવરો જેસી કિટાઈ જાય તેનાં કરતાં કામકાજ અને મેહેનત કરી ધસાઈ જાય તે વધારે ફાયદા ભરેલું છે. તમારા તન અને મન ઉપર આજસાધને હુમલો કરવા દેતા ના, કેમકે જવાની કરતાં જઈક્રીમાં આજસાઈ માણસની તખ્તિયત ઉપર વધારે નુકસાનકારક અસર કરી શકે છે. રાત્રે વેહેલા સુવાની અને સહવારે વેહેલા ઉઠવાની દેવના ફાયદા ઘડપણમાં ઘણા ખુલા દેખાય છે; માટે જવાનીમાં તમે એ કાયદાનો ગમે એટલો

ભંગ કર્યો હોય તો પણ ઘડપણમાં તો તે ઉપર ધણી સંભાળથી અમલ કરવો જોઈએ. ચાલવાની કસરત કદી પણ છોડી દેવી નહીં; કેમકે પગને ચાલુ મેહેનત આપ્યાથી ભૂખ વધે છે અને હૃદયી લાંબી થાય છે. જેઓને વાંચતાં લખતાં આવડતું નથી અથવા જેઓને તેમાં મજા મળતી નથી તેઓને યુદ્ધપો કંટાળા સમાન થઈ પડે છે. જેઓને જવાનીમાં વાંચવા લખવામાં વખત રોકવાની જોગવાઈ અથવા ટેવ ન હોય તેઓએ પણ જેમ ઉમર ભરાતી જાય તેમ એ વ્યાખ્યાના શોખ ખિલવતાં શિખવું જોઈએ. ધરડાં માણસોએ જેમ અને તેમ સઘળો વખત રોકાયલાં રહેવું જોઈએ; અને નહીં કામનું કામ શોધી કહાડી તેમાં ધ્યાન લગાડવું જોઈએ. પણ તે કામ દરેક માણસના શોખ પ્રમાણેનું હોવું જોઈએ, નહીં કે પૈસા પેદા કરવા માટેના ચાલુ વહિતરામાં જઈફીની અંત સૂધી હૃદયી ધંસી નાખવી. દરેક ધરડા માણસે જાહેર ચાકરી અને ખીન્તું સઘળું મેહેનતનું કામ છોડી દેવાનો પક્કો ઠરાવ કરવો જોઈએ; અને પોતાના વખતનો અને જીવનો પોતેજ ધણી થઈ રહેવામાં સંતોષ લેવો. કોઈની ચાકરી કરી અથવા ધંધા રોજગારની તોક ગળામાં રાખી તેમાંજ જીવવા અને મરવાને મૂઠે પરમેશ્વરે આપણને પેદા કર્યાં નથી. ધરડાં માણસોએ ધણાં ઊંચાં સ્વાદિષ્ટ પકવાનો ઉપર હાથ મારવાનું મોકુફ કરવું; હલકો, સેહેલથી પચી શકે એવો પણ પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવાની ટેવ રાખવી, અને દરેક ખાનું ચોકસ ઠેરવેલે વખતેજ લેવાને ચુકવું નહીં. જે ચીજો ખાવાની અને દારૂ, ચા, કાફી વગરે જે ચીજો પી-

વાની જવાનીમાં ટેવ પડી હોય તે બુદ્ધિપામાં મુકી દેવાની ખાસ તજવીજ કરવી નહીં, પણ કોઈ પણ કારણે એ ચીજોનો હદ બાહર ઉપયોગ કરવો નહીં. ભરેત્રે પેટે કદી મુવા જવું નહીં; કેમકે તેથી જેમ ખાધેલો ખોરાક પચાવામાં હરકત પડે છે તેમ સૌરી નિરાંતની ઊંઘ પણ આવતી નથી. કસરત, હલકું ખાબું અને બેફિક્કર મન એ ત્રણ આખી રાત મધુર ઊંઘ લાવવાનાં મુખ્ય સાધન છે. જેમ જવાનીમાં તેમ જંઘક્રીમાં પણ સારી તનદરોસ્ત હંદગી જાળવવા માટે મહોટી અગત્યની શરત એ છે કે સારી સમજ વાપરી હાલનો વખત મુખમાં ગુજારવો, ગુજરેલા વખત ઉપર અને થઈ ગયેલી કસુર વિષે બળાપો કરવો નહીં અને ભવિષ્યને માટે નકામી ધાસ્તી રાખવી કે નાહક દુઃખી થવું નહીં. દરેક મુસિબતની વખતે ગમગીની અને ઉદાસીને આધોન થવું નહીં, અને એવે વખતે દરેક ધરડા માણસે આ વાતના વિચારથી સંતોષ માની લેવો કે ‘હવે આપણાખી દહાડા કેટલા રહ્યા?’ જંઘક્રીમાં ગુસ્સો એક ઝેર સમાન છે. જે એક બુદ્ધિ માણસ ખુશ સ્વભાવ, સંતોષ અને અંદાજે એ ત્રણને પોતાના હમેશના સાથી કરી શકે તોજ તેની હંદગીના બાકી રહેલા થોડા કે ઘણા દહાડા ખરેખરા મુખમાં ગાળવાને તે શક્તિવાન થશે. ‘પોતા સાથે, બાયડી સાથે કે દોસ્તો સાથે કદી પણ નારાજ થવું કે ગુસ્સો કરવો નહીં’ એ કાયદો જે જંઘક્ર માણસ ખરાખર અમલમાં આણે છે તે તેના મરણ અગાઉથીજ બેહોસ્તમાં જવા જેવો નસીબદાર ગણાય છે.

દૂધ.

આપણા ખોરાકની સઘળી વસ્તુઓમાં દૂધ સિવાયે બીજી કોઈ પણ ચીજ એવી નથી કે જે એકલી ખાધાથી ધણાક દહાડા સૂધી એક માણસ સારો તનદરોસ્તીમાં રહી શકે. આપણા શરીરના જૂદા જૂદા ભાગોની બનાવટ એક સરખી નથી. દાખલા તરીકે જે જાતની વસ્તુઓ આપણા હાડકાના બંધારણમાં આવે છે તેથી જૂદી જ જાતની ચીજોથી આપણું માંસ બનેલું છે, અને આમડીની બનાવટમાં વળી ત્રીજી જાતની વસ્તુઓ આવે છે. એટલા માટે શરીરના જૂદા જૂદા ભાગોના પોષણને વાસ્તે જૂદી જૂદી ખોરાકની ચીજોની જરૂર પડે છે; અને આપણે એટલા બનાજ, કે એકલી શાકભાજી, કે એકલા ગોશતના ખોરાક ઉપર લાંબો વખત સૂધી રહી શકતાં નથી. એટલું છતાં ફક્ત દૂધ ઉપર સઘળાં બાળકો ઉછરી મહોટાં થઈ શકે છે તે કેમ બને છે ? શરીરના જૂદા જૂદા ભાગોની પુષ્ટિને માટે જોઈતી સઘળી વસ્તુઓ દૂધમાં હોય છે. જેમ બાળકોનો ખોરાક પેદા કરવા માટે તેઓને મેહેનત કરવી પડતી નથી, તેમ જૂદી જૂદી વસ્તુઓની તેઓના ખોરાકમાં મેળવણી કરવાની પણ તેઓને ચિંતા રાખવી પડતી નથી. જેમ છોકરું પેદા થયા પછી માણસની પેતાની મેહેનત કે મદદ વગર તેની માની છાતીમાં કુદરતીજ દૂધનો જથ્થો ભેગો થાય છે, તેમ માણસની કાંઈપણ યુક્તિ કે ઉપાય વગર તે દૂધમાં બાળકના શરીરના જૂદા જૂદા ભાગોની પુષ્ટિને માટે જોઈતી સઘળી ચીજો ભેગી મળેલી

હોયછે; તે ઉપર એક ન્હાનું બાળકજ નહીં પણ એક ઉમ્મરે પુગેલું માણસ પણ ઘણોક વખત સૂધી કાંઈપણ નુકસાન વગર જીવી શકેછે. એવી અગત્યની જ્યોરાકની વસ્તુમાં થતી લેળ ઉપર વાંચનારનું ધ્યાન ખેંચેલું નકામું ગણાશે નહીં.

ધંધાની હરીફાઈથી, અથવા પૈસા પેદા કરવાના લોભને લીધે જે જનવરોનું દૂધ આપણને મળેછે તેઓને સારાં હવાવાળાં મકાનોમાં રાખવામાં આવતાં નથી. ફેટલીકવાર તેઓને એવો ખરાબ જ્યોરાક ખવાડવામાં આવેછે કે તેની નુકસાનકારક અસર, દૂધમાં દાખલ થાયછે. એ ઉપરાંત પાણી લેળવાની સાધારણ લુચ્છાઈને લીધે આપણને જે દૂધ મળેછે તેમાં પુષ્ટિકારક જ્યોરાકનો ભાગ ઘણીવાર ઓછો હોયછે; અને તેથી એક બાળકને એવાં દૂધનો પૂરતો જથ્થો આપ્યા છતાં તેના શરીરને પૂરતું પોષણ મળતું નથી અને તેને અનેક રીતનું નુકસાન થવાનો સંભવ રહેછે. દૂધમાં પાણી લેળેલું છે કે નહીં તેની પરીક્ષા આપણા લોકો તેમાં આંગળી બોળાને કરેછે; જે કાંઈકે દૂધ આંગળી ઉપર વળગી રહેછે તો તે ઓખું સમજેછે, પણ જે તે સઘળું સરકી જાયછે તો તેમાં પાણીની લેળ સમજવામાં આવેછે. એ પરીક્ષા જેટલી સેહેતી તેટલીજ નિરૂપયોગી છે; કેમકે બ્યારે દૂધમાં પાણી ઘણું લેળેલું હોય ત્યારેજ તે આ રીતે જણાઈ આવેછે, પણ થોડુંક લેળેલું પાણી આ પરીક્ષાથી પકડાઈ આવતું નથી; અને તેથી બીજી રીતે તપાસ કરવાની જરૂર પડેછે. એક લાંબા સાંકડા કાચના ગ્લાસમાં ઓખું દૂધ કહાડી જેથું હોય તો તે લગાર ઘટ

દીસેછે ; જો તેમાંથી આરપાર જોતાં રોશનીનાં કિરણ પણ આપણને દેખાય એટલું તે પાતળું હોય તો તેમાં પાણી ભેળેલું છે એવું અનુમાન થઈ શકેછે. ચોખા દૂધનો રંગ શુદ્ધ સફેદ હોયછે ; એટલા માટે બ્યારે દૂધ જરા પણ પિ-
ળાસ કે રતાસ ઉપર હોય ત્યારે તેમાં કાંઈ ભેળ જાણવી.
વળી ચોખું દૂધ ઘણોક વખત સૂધી સ્થિર મુકી રાખ્યું
હોય તો નીચે કાંઈ કચરો કે થરે ભેગો થતો નથી. તે-
મજ ભેળ વગરના સ્વચ્છ દૂધમાં કેશો વાસ કે કાંઈ ખરા-
બ સ્વાદ હોતો નથી. એ સૂધળી વાતોની ધ્યાનથી તપાસ
કર્યાથી દૂધમાં કાંઈ સાધારણ ભેળ હશે તો તે ઝટ જણાશે.

વધારે ચોકસ પરીક્ષા કરવી હોય તો તેને માટે દૂધ
તપાસવાની એક શીશી આવેછે, જેને 'લાકતોમીતર' ક-
હેછે તેની જરૂર પડેછે. દૂધથી ભરેલા એક ગ્લાસમાં તે
શીશી મૂકી દીધા પછી જો તે ઉપર માડેલા ૩૦ ના આં-
કડા સૂધી તે માંહે ડુબે તો દૂધ સ્વચ્છ સમજવું; પણ જો
૩૦ થી વધારે અથવા ઓછી તે શીશી માંહે જાય તો
તેમાં કાંઈ ભેળ હોવો જોઈએ.

વધારે સુધરેલાં દેશોમાં બીજી ચીજોની માફક દૂધમાં પણ
ધણીક રીતની ભેળ કરવામાં આવેછે. મોઘસ લાવવા માટે
ખાંડ, સ્વાદને માટે નિમક, રંગને માટે ચાક, ઘાંઝ અને
ઘટ કરવા માટે આટો કે ગુંદર, ખટાસ નહીં થાય તે માટે
સોદાખાર એ રીતે અનેક વસ્તુઓ દૂધમાં ભેળવામાં આ-
વેછે. પણ સારાં ભાગ્યે મુંબાઈના ગવલીઓમાં એટલી બધી
હુશિયારી ન હોવાથી એ ચીજો પારખી કહાડવાની કડા-
કુટ હાલતુરત તો આપણે માથેથી ઓછી થાયછે.

મહિનાવાળી સ્ત્રીની માવજત.

ઘણીક માતાઓ એમ સમજે છે કે એક બાળકની માવજત તેના જન્મ પછીજ શરૂ થવી જોઈએ; પણ એ વિચારમાં તેઓ મહોટી ભલ કરે છે. જરા લાંબો વિચાર કર્યાથી તેઓની ખાત્રી થશે કે બાળક વિષે કાલજી રાખવાનો ખરેખરો વખત તો બંધારથી હમેલ રહે ત્યારથીજ ચાલુ થવો જોઈએ. એક માતાખર પારસી શેઠીઆના બંને તેનાજ ઘોડવાળાના તુરતના જન્મેલાં છોકરાં સરખાવો તો શું ફેર જણાશે ? એકનું છોકરું જન્મથીજ દુખલું, માદું, નહાનું, સોહોરાયલું સુકાયલું જાણે હાડકાંની એક ઝુરી બાંધેલી હોય તેવું દેખાશે; ત્યારે બીજાનું બાળક પુખ્ત તનદરોસ્ત, લોહીયાર, જ્વરમાં હાથ પગ હલાવતું જાણે કિટલાક માસનું મહોટું થઈ ગયું હોય એવું લાગશે. પેહેલાની ઉપર સંભાળ અને ધ્યાનનો વરસાદ વરસશે; દાકતરો, દવાઓ, જૂદી જૂદી જાતના તૈયાર વિલાયતી દૂધ અને ઘવાડનારી આયાઓ પાછળ શોકડો રૂપીઆનો ખર્ચ થશે; તો પણ તે નાજુક, કાવળું અને રોગી રહી જવાનું; બીજાની ઉપર ભૂખમરો અને બીજી મુસિબતો ગુજરશે, તે આપો દહાડો સરદી, ધૂળ, અને કાદવમાં પડી રહેશે તો પણ તેને કાંઈ થવાનું નથી; એક જાણે કાચનું વાસણ અને બીજું જાણે ધાતુનું વાસણ! હવે એવા મહોટા તક્ષવતનું કારણ શું ? પેહેલું અને મુખ્ય કારણ તો અલખત એજ કે માયાપના શરીરના બાંધા ઉપર બાળકની તખ્તનો આધાર રહે છે; તો પણ એ મહોટા તક્ષવતમાં એક

પીજે અગત્યનો ભરમ સમાયલો છે, અને તે વિષે આજે આપણને ખોલવું છે. તમારા ઘોડાવાળાની વ્યાયડીને હ-મેલ રહે છે ત્યારે તે અણુનણુપણુ અથવા ફરજની મારી તનદરોસ્તી જાળવવાના કેટલાક કાયદાઓ પ્રમાણે ચાલે છે, બ્યારે તમે જાણી જોઈને તેઓનો ભંગ કરો છો, અને એ રીતે ભવિષ્યમાં આવનાર તમારા વ્યાજકના સઘળા સુખનો તમે હાથે કરી નાશ કરો છો.

હમેલ રહેવા એ કાંઈ પિમારી કે દુઃખ દરદ જેવું છે એમ સમજવાનો કાંઈ અજબ ખ્યાલ હાલ આપણા લોકોમાં ઘણું ઘેર જોવામાં આવે છે; અને એ ખોટા વિચારને લીધે હમેલવાળી ઓરતોએ જે કરવું જોઈએ તે તેઓ કરતી નથી અને જે જે નહીં કરવું જોઈએ તે તેઓ ધણીભાર કરે છે. આ માઠી ટેવોમાંની મુખ્ય, દામ્તરોને ઘણો કંટાળો આપનારી, માતાઓને ઘણું દુઃખ દેનારી અને છોકરાંને ઘણી નુકસાનકારક, આપો દહાડો બિછાને સુઈ રહેવાની છે. જાણે કેટલાક દહાડાનાં ચાલુ માદાં હોય તેમ એ વાઈઓ સુવાના ઓરડામાંથી ઝાઝાં બહાર નિકળતાં નથી; અને જમવાની ટેબલ ઉપર પણ જાય છે તો બહુજ આસ્તે આસ્તે ચાલીને જાય છે—જાણે રીતસર ચાલ્યાથી વ્યાજકનો છવજ નિકળી જતો હોયતી ! આ સઘળા ખોટા ઢોંગ સમજવા; અને જો તે જાણી જોઈને કરેલા ઢોંગ ન હોય તો મગજની તેરી વલણને લીધે ઉત્પન્ન થતી લાગણી માત્ર હોવી જોઈએ. આમ ઃચાંશી નહીં દુઃખનું દુઃખ ઉભું થાય છે, અને પાછળથી માતાં તેમજ વ્યાજક બન્નેને બહુ પીડા ખમવી પડે છે. સર્વથી કાયદાકારક રસ્તો એ

છે કે એવી હાલતને કાંઈ ખાસ અગત્ય આપવા વગર તેને એક કુદરતી બનાવ દાખલ લેખત્રી; અને તે પેઠેલાં ધરનું જે કામકાજ સ્ત્રીઓ કરતી હોય તે કરવાનું ચાલુ રાખવું. એટલુંજ નહીં પણ જેજ સાંજે ખુલી હવામાં સારી પેઠે ચાલીહાલી કસરત લેવાનું તે જરૂર ચાલુ રાખવું. જે સ્ત્રી એટલી બેદરકાર અથવા બેખબર હોય કે તેણીએ રોજ સાંજે કરવા નિકળવાની ટેવ રાખી નહીં હોય તેણે પણ હમેલ રહેવા પછી તે એવાતમાં વધુ બેદરકારી રાખતી નહીં; અને પોતાને ખાતર નહીં તે પોતાનાં બાળકની આખી જીંદગીના સુખને ખાતર રોજ બે કલાક ખુલી હવામાં ચાલવાની ગોઠવણ રાખવી. પ્રસવ વખતે થતી ભારે ઈજા કમી કરવાનો આ કરતાં વધારે કારગત બીજા કોઈ ઈલાજ નથી. ગરીબ, મહેનતુ વર્ગની સ્ત્રીઓ સેહુલથી છુટકારો પામેછે, તેનું એક કારણ એ છે કે સઘળા નવ માસ તેઓ કામકાજ કરવાનું અને ચાલવા હાલવાનું ચાલુ રાખેછે; એથી જેમ માતા ઓછી ઈજા પામેછે તેમ છોકરું સહીસલામત અને સેહુલથી અવતરેછે.

વળી પોતાની હાલત માલમ થવા પછી મહોટે ધરની બાનુંઓ ખાવા પીવાનું સઘળું અકારું કરી મુકેછે, અને ઘણીખરીઓ તે ગોશ્તના ખોરાક તરફ અજીબ અભાવ ધરાવેછે. ખરું છે કે એવે વખતે સ્ત્રીની રૂચી ઓછી થાયછે; અને તેમાં બ્યારે ઉલટી થવાની પીડા હુમેરાયછે ત્યારે બેચેની થવા સાથે કાંઈ ખાવા પીવાનું ગમતું નથી; પણ એ લાગણીને વધારવાને બદલે તેઓએ તે દાખવાની કોશિશ કરવી જોઈએ; અને ખાવાનો નહીં તે પી-

વાનો ખોરાક, ગરમ નહીં તો થંડી ચીજો એ પ્રમાણે ફેરફાર કરી હલકો પણ પુષ્ટિકારક ખોરાક લેતાં રહેવું જોઈએ. જેઓ એકી વખતે બરાબર ખાઈ શકતાં ન હોય તેઓએ થોડી થોડી વારે થોડો થોડો ખોરાક લેવો. જેમ ગર્ભમાં બીજક મહોટું થાયછે તેમ તેને વધારે લોહીની જરૂર પડેછે; એટલા માટે માતાનું લોહી પૂરતું કૌવતમંદ હોવું જોઈએ. હવે માતાનું લોહી કૌવતમંદ કરવા માટેજ તેણીએ સહેલથી પચી શકે એવો પણ પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવો જોઈએ. આવા ખોરાકમાં પેહેલું દૂધ છે; પણ માદાં ભાગ્યે ઘણીખરી પારસી સ્ત્રીઓને તે પચતું નથી. જેઓ જરૂરી શકે તેઓએ દૂધનો પૂરતો જથ્થો રેજ લેવાને ચુકવું નહીં. જેઓને અમરથું દૂધ પચતું ન હોય તેઓએ ચૂનાનું થાણી અથવા સોદા વાતર દૂધમાં ભેળી પી જોઈએ. એ રીતે પણ નહોંજ પચે તો તે છોડી દેવું અને હાકુ બાઈલિદ ઇલાં, સેરવો, ગોશત, સારી તાજી તરકારી, એવું એવું ખાવામાં લેવું. ઘણા મસાલાવાળો ગરમ ખોરાક, તીખાં તમતમતાં અચાર અને સાસ સરકાના ચટાકાથો મહિનાવાળી સ્ત્રીઓએ ખને એટલું દૂર રહેવું. સઘળી જાતના દારૂ પણ તેણીઓને નુકસાનકારક સમજવા. કૃળકૃળાદિ ઘણાં કૃષ્ણદાકારક છે, અને દ્રાક્ષ, નારંગી, મીઠાં લીંચુ, અંજીર ઇત્યાદિ દરેક જાણે પોતાના શોષ અને શક્તિ પ્રમાણે લેતાં રહેવું. પાકાં કેળાં કોઈ કોઈને નુકસાન કરેછે, ત્યારે બીજાંઓને માટે તે સારાં છે. પેર, ખેર, ખજૂર, સીતાકૃળ આપણી ઘણીખરી સ્ત્રીઓને માફક આવતાં નથી.

મહિનાવાળી સ્ત્રીનો સુવાનો ઓરડો ખુલો અને હવા-

વાળો જોઈએ, કેમકે તેણીને એક નહીં પણ બે માણસને માટે હવા દમમાં લેવી પડે છે. બાળક અવતયા પછી જેમ ખુલી હવા મળ્યાથી તેને ક્રાયદો થાય છે તેમ માતા ગર્ભમાં પણ તેને ખુલી હવાથી સ્વચ્છ થયલું લોહી મળ્યાથી તેને બાંધો વધારે મજબૂત બને છે. એટલા માટે મહિનાવાળી સ્ત્રીઓએ બને ત્યાંસૂધી ખુલી હવાવાળા એરડાઓમાં રહેવું તથા સુવું જોઈએ.

મહિનાવાળી સ્ત્રીના મનની હાલત તેના ચર્મ માટેલા બાળકની તનદરોસ્તી ઉપર કેટલી મોટી અસર કરે છે તે વિષે ઘણાં લોકો તદ્દન અજ્ઞાન હોય છે. એવું જણાયલું છે કે હમેલને વખતે માતાના મનમાં કોઈ વાતની ધાસ્તી, દલગીરી-કે નાસિપાસિ હોય તો છોકરું ઘણું નબળું, રોગી બને એડોળ નિકળે છે. એટલા માટે એવા જુસ્સા ઉત્પન્ન કરનારી કાંઈ વાત બને ત્યારે પણ મહિનાવાળી સ્ત્રીઓએ, પોતાના બાળકના સુખને ખાતર, બની શકે ત્યાંસૂધી, મન શાંત રાખવાની તજવીજ કરવી. જે કુંઝરી, તાતા સ્વભાવની, બળીએત્ર બાનુંએ હમેશા બીજાંએ ઉપર નારાજ થઈ કળ્યા કરતી રહે છે, તેમજ જે સ્ત્રીઓ ન્હાની ન્હાની વાતોમાં મનમાં એછું લાવી માંહેની માંહે મુંઝાયા કરે છે, તેઓએ જાણવું જોઈએ કે તેઓની એવી બ્યાલથી જેમ તેઓ બીજાંએને પણ વે છે તેમ તેઓનાં છોકરાં તેઓ જેવાંજ નિકળો તેઓને દુઃખી કરશે.

ફરવા કેમ અને ક્યારે જવું.

રોજ • ખુલી હવામાં ફરવા નિકળવા વિષે આપણે આગળ ધણીવાર ખોલી ગયા છીએ; તો પણ એજ વિષય ફરી હાથ ધરીએછે, અને કદાચ હજી ધણીવાર એજ વિષે આપણને ખોલવું પડશે. આમ આ એકનીએક બાબદ વાંચનાર સામે ફરી ફરી ધરવાનાં બે કારણ છે; પે-હેલું એ કે, એક માણસે પોતાના તનની સુખાકારી જાળવવી હોય અને દુઃખ દરદોના હુમલામાંથી મોકળા રહેવું હોય તો તે માટે રોજ ખુલી હવામાં ફરવા નિકળવા જેવું અગત્યનું સાધન બીજું એકે નથી; અને બીજું એ કે, આ ઉપાય જેમ વધારે અગત્યનો છે તેમ આપણા લોકો તે તરફ વધારે બેદરકાર જણાય છે.

જેમ એક કુંચી ચાલુ વધરાસથી ચળકતી રહેછે તેમ માણસના શરીરના સાંધા ચાલુ કસરતથી તેજી અને ચપળ થાયછે. એટલા માટે કસરત રોજ ચાલુ રહેવી જોઈએ, અને તેમાં કોઈ પણ નજીવા કારણથી થોડા થોડા દહાડાનો ખાંચો પડવા દેવો જોઈએ નહીં. સઘળી જાતની કસરતોમાં આપણા શરીરની સુખાકારીને સર્વથી વધારે લાયક ઘોડા પર બેસીને સ્વારી કરવાની છે. પણ એ કસરત બહુ મોંઘી પડવા જાયછે તેથી સઘળાં લોકોને તે અમલમાં લાવતાં પાલવે એમ નથી. એટલા માટે તેથી લગાર ઉતરતી પણ બીજી કોઈ પણ જાતની કસરતથી ધણી ચહુડતી, કસરત ઉપર આપણું ધ્યાન જાયછે; અને તે બીજી કોઈજ નહીં પણ જે વિષે આગળ અનેક વાર વાંચનારનું

ધ્યાન ખેંચવામાં આવ્યું છે તે-રોજ ખુલી હવામાં ચાલવાની-છે. એ કસરત ગરીબ અને તવંગર, રોકાણવાળા અને પરવારતા, રોહિરમાં કે ગામડામાં રહેનાર સઘળાથી ખની શકે તેવી સેહેલી, સાદી અને સૌથી છે. એકલું ફરવા નિકળવા કરતાં બે દોસ્તો કે સગાંવાહાણાં સાથે જવાથી વધારે ફાયદો થાય છે, કેમકે તેથી કંટાળો લાગતો નથી અને વળી મનને વધારે નિરાંત મળે છે. પણ જો તેમ ન ખની શકે અને એકલું જવું પડે તો ફરતી વખતે વેપાર ઘંઘાના, કામકાજના કે ધરપ્યારના ખ્યાલ કદી મનમાં રમતા રાખવા નહીં; કારણ આપણા શરીરને મન સાથે ઘણો અતલગનો સંબંધ હોય છે, તેથી જ્યારે આપણું મન એવા વિચારોમાં રોકાયલું રહે ત્યારે શરીરને કસરતથી કશી હુશિયારી કે તેજ મળતી નથી. રોજ ક્યારે ફરવા જવું તે દરેક માણસની સગવડ ઉપર છે, પણ પરોઢિયાનો વખત સર્વથી વધારે ફાયદાકારક સમજવો; સાંજનો વખત તેથી ઉતરતો ગણાય છે; અને જો એ બંને વખત સગવડભર્યા ન હોય તો રાત્રે સુતા પેહેલાં ખુલી હવામાં ફરી આવવું. સહવારે નાશતો કર્યા પેહેલાં ફરવા નિકળવાની ટેવ રાખી હોય તો તે ઘણી સારી છે; પણ કેટલાંક ઘરડાં અથવા નબળાં માણસો ભૂખે પેટે ચાલી શકતાં નથી, તેઓએ થોડુંક દૂધ અને કાંઈ ખોસ્કિત કે પાંઉ જેવો હલકો નાશતો કરીને પછી ફરવા જવું.

કેટલાંકેને ચાલવાને નામની ઘણીજ આળસ હોય છે. જ્યારે પણ કોઈ તેઓને ફરવા જવા કહે છે ત્યારે અક લાગે છે, કંટાળો આવે છે, અંગ દુઃખે છે ઈત્યાદિ, શું-

કહો વ્યાહાના કહાડી તેઓ ઉભાં રહેછે. આ સઘળાં આ-
 બસુનાં રાજા રાણીઓએ જાણવું જોઈએ કે રાજ્યાત માત્ર
 તેઓને એટલી ભારી લાગેછે. જે એક વાર મન ઉપર
 લાઈને તેઓ ફરવા નિકળવા માડે તો એ આર દહાડામાં તે-
 ઓનો કંઠાળો, થાક, દુઃખ દરદ સઘળું દૂર થઈ જશે, એ-
 ટલુંજ નહીં પણ પછી ઘરમાં એસવાનું સામું તેઓને અ-
 લાગમતું થઈ પડશે. એક અથંગ ચાલનાર મુસાફર લખે-
 છે કે “ખરેખરું સુખ શામાં સમાયલું છે તેની લોહાને
 પિલકુલ ખખર નથી. જ્યારે હું મારા રોજના રાખે-
 તાના ત્રીસ માઈલ ચાલી આવું છું ત્યારે મને એવું લા-
 ગેછે કે મારા જેવો સુખી ખીજે કોઈજ નહીં હશે. માફ
 મન એટલું ખુશાલ અને તેજ થઈ જાયછે અને માફ શ-
 રીર મને એવું હલકું જણાય છે કે જાણે હમણા એક કુ-
 દ્દો મારી હું ચાંદને હાથ લગાડી આવું.” હવે રોજના
 ત્રીસ માઈલ જેટલું ચાલવાની તો આપણે પ્રોઈને ભલા-
 મણ કરીશું નહીં; પણ ઘર ખટલાથી કંઠાળેલી આ-
 પ્રણી જવાન વ્યાહઓ જેઓ સહવારથી સાંજ સધી જાણે
 એરંડીના તેલનો જુલાખ લીધો હોય તેવું મ્હોડું કરી ઘે-
 રાયલાં ધુરાયલાં ફર્યા કરેછે તેઓને આ ઉપરથી કાંઈક
 ઘડો મલશે, કે જે તેઓએ પોતાનું મન ખુશાલ અને શ-
 રીર હલકું રાખવું હોય, જે તેઓએ પોતાની આસપાસ
 મઝા અને મીઠાસનો પમરાટ પાથરવો હોય તો રોજ
 બને તેટલો વખત ખુલી હવામાં ફરવા જવું; અને તેઓ-
 એ ખાત્રી રાખવો કે જેમ તેઓ વધારે ચાલશે તેમ તેઓ
 વધારે ખુશ ખુશાલ અને તનદરોસ્ત રહી શકશે. કે-

લાંક લોકો એવાં કમનસીબ હોયછે કે તેઓ ઝાઝું ચાલી શકતાં નથી; એક દહાડો જરા ફરવા નિકળેછે તો બીજે દહાડે હાઝર વાતની ફરિયાદ કરેછે. તેવાંઓએ પણ નિરાશ થઈ ઘરે બેસી રહેવાની જરૂર નથી. તેઓએ પુહલાં થોડુંજ ચાલવું અને પછી ધીમે ધીમે વધારતાં જવું. ચાલવાનાં તેમજ બીજી કોઈપણ કસરતનો એવો કાયદો છે કે જેમ તમે તે ચાલુ કર્યા કરો તેમ તે વધારે ને વધારે કરવાને તમે શક્તિવાન થશો. દાખલા તરીકે જે એક દુખળી જવાન સ્ત્રી આઠ દહાડા સૂધી રોજ માત્ર પા કલાક ચાલે તો પછી તેં રોજ અર્ધ કલાક મેહેલાઈથી ચાલી શકશે, અને એ પ્રમાણે એકુ મહિનામાં રોજ બે કલાક સૂધી તે વગર થાકવે ચાલવાને શક્તિવાન થશે; અને એ દેવ જે તે હમેશા ચાલુ રાખે તો પછી તેને ત્યાં દાંકતરનું કામજ શું પડે? રોજનું માથું દુખવાનું, પાંસળીઓમાં સળક મારવાનું, છાતીમાં વ્યુક પકડી આવવાનું, હાથ પગ ધુજવાનું, ઝાડો કપ્પજ રહેવાનું, અથવા ઘડી ઘડી ઝાડા થઈ આવવાનું, લૂપ્પ મરી જવાનું, મ્હોમાં ખરાબ સ્વાદ રહેવાનું, ફેર આવવાનું ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ સઘળું પોતાની મેજેજ દફે થઈ જાય કેની? પણ એ બધું સમજેછે કોણ ?

આમડી.

આપણા શરીરના સઘળા ભાગોમાં આમડી કેટલું અને કેટલું અગત્યનું કામ જાનવે છે તેની ઘણાં ખરાં લોકોને પૂરે પૂરી ખબર હોતી નથી; અને આ અજ્ઞાનપણાને લીધે આમડીની સફાઈ તનદરેસ્તી સાથે કેટલો સંબંધ રાખે છે તેનો ખરાખર ખ્યાલ તેઓને. આવી શકતો નથી. એટલા માટે, આપણી આમડીની રચના અને તેના કામકાજ વિષે આ ઠેકાણે આપણે વિચાર કરીશું અને તે સ્વચ્છ રાખવાના ઉપાયો ઈત્યાદિ વિષે કોઈ ખીજ તકે ઓલીશું.

આપણા શરીરના માંહેલા ભાગોની ઉપર એક અસ્તર દાખલ આમડી પાથરી લીધેલી હોય છે. તેથી કરી માંસનાં ગોટલાં, લોહીની નસો અને બીજા અવયવો અંદર સહીસલામત સચવાઈ રહેલા છે. આપણી આમડી ત્રણ પડની બનેલી છે, અને જેમ આપણે એક કપડાની ઉપર બીજું કપડું બિછાવીએ છીએ તેમ એ ત્રણ પડ એકેકની ઉપર પાથરી લીધેલાં છે. સર્વથી ઉપલું પડ નીચેના પડોનો માત્ર બચાવ કરવાને માટે મુકેલું છે. બ્યારે શરીરનો કોઈ ભાગ બળી જાય છે ત્યારે તે ઉપર એક છાગરો ઉઠી આવે છે તે આપણે ઘણી વાર જોયો છે. આ કાંઈજ નહીં પણ આમડીનું ઉપલું પડ તેની નીચેના પડથી છુટું થઈ તે બેની વચ્ચે જઈ પાણી ભરાય છે, અને તેથી ઉપલું પડ ઉપસી આવે છે અને તેને આપણે છાગરો કહીએ છીએ. વળી બ્યારે શરીરના અમુક ભાગ ઉ-

પર ઝાંઝું દબાણ કે ઘસાડો પડે છે ત્યારે તે ભાગની ચામડીનું ઉપલું પડ કઠણ થઈ જાય છે તેને આપણે આંટણ કહીએ છીએ. ચામડીના એ ઉપલા પડનો રંગ સઘળાં માણસોમાં એક સરખો જ હોય છે, પણ વયલા પડના રંગમાં ફેર હોવાને લીધે કોઈની ચામડી કાળી અને કોઈની ગોરી જણાય છે. ચામડીના ત્રીજા એટલે છેક નીચલા પડમાં લાગણીની શક્તિ છે; દરેક ચીજ આપણા શરીરને અદાડતાં તે આપણને લાગે છે, એટલે તે વિષે આપણને ખબર થાય છે તે આ ત્રીજા પડની ખાસિયતને લીધે થાય છે.

પણ ચામડીના જે ભાગ ઉપર આ ઠેકાણે વાંચનારનું ધ્યાન ખેંચવાની જરૂર છે તે તદ્દન જુદો જ છે. આપણી ચામડીને ઘણી ખારીકીથી તપાસીએ છીએ તે તેમાં ઘણાં જ ઝીણાં ઝીણાં છિદ્રો અથવા નાકાં જણાય છે. એ નાકાંમાં જે આપણે એક ઝીણી સળી લોકી શકતાં હોય, તે ચામડીમાં એક નળી હોય તેમાં જેમ તે સળી ચાલી જાય તેમ તે માંહે ચાલી જાય; કારણ કે જે નાકાંઓ ચામડીની સપાટી ઉપર છે તેમાંથી ખરેખર ઝીણી નળીઓ ચામડીમાં ઉતરે છે. એ દરેક નળીની અંદરને છેડે બહુ જ ખારીક, તરી આંખે દેખાઈ પણ ન શકે એવી ઝીણી ગાંઠો હોય છે. એ ગાંઠો ધોકળ કોથળી જેવો છે, અને તે આપણી ચામડીનાં જૂદાં જૂદાં પડો વચ્ચે દબાઈ રહેલી છે. તેઓ આપણા લોહીમાંથી નકામું અસ્વચ્છ પાણી છુટું પાડી, ઉપર કહેલી ઝીણી નળીઓ વાટે ચામડીનાં છિદ્રો મારફતે બહાર ફૂંકે છે. એ પાણીને આપણે પરસેવો કહીએ છીએ. એક સાધારણ કદના તન-

દરૌસ્ત માણસના શરીરમાંથી દર ૨૪ કલાકમાં પર-
 સેવા મારફતે આસરે ૧૮ ઝોંસ જેટલું પાણી બહાર નિ-
 કળે છે. હવે એટલા અસ્વચ્છ પાણી સાથે આપણા શરી-
 રની કેટલી બધી ગંદકી બહાર નિકળી જતી હશે તે વિ-
 ચારવું સેહેલ છે. જાણે શરીરના માંહેના ભાગો ઘોઈ ઘા-
 ઈને સાફ કરી કહાડેલું એ પાણી છે. જે કાંઈ કાર-
 ણથી પૂરતો પરસેવો આપણા શરીરમાંથી નિકળે નહીં તે
 કેટલી ગંદકી માંહે એકઠી થઈ રહે તે હવે સેહેલથી પણ
 કમકમાટ સાથે આપણે વિચારી શકીશું; એટલુંજ નહીં
 પણ તેથી આપણી તનદરોસ્તીને કેટલું મ્હોટું નુકસાન
 થવું જોઈએ તેની પણ કાંઈક ખ્યાલ આપણે કરી શ-
 કીશું. પણ એ સઘળી ષોડ ઘણુંકરીને આમડીનાં ઉ-
 પર કહેનાં આકાંઓ મેલ અને કચરાથી ભરાઈ ગયાને
 લીધે ઉત્પન્ન થાય છે એજ જ્યારે વાંચનાર જાણશે ત્યારે
 શેજ નાહવા ધોવાનો આજસાઈ કરી પોતાની આમડીનાં
 છિદ્રો મેલથી પૂરાઈ જવા દેનાર બેદરકાર પુરૂષોની મૂર્ખાઈ
 ઉપર તેને સંતાપ થયા વગર રહેશે નહીં.

આપણી સુધરેલી સ્થિતિ.

હાલ આપણા લોકોમાં દેખાદેખીથી જો સીત પડી ગઈ છે તેમાં દરેક ઘરમાં એકેક ડાઈંગ રૂમ અથવા દિવાનખાનું રાખવાની સીત ધણેકે ઠેકાણે હસી કહાડવાનેગ હદ સૂધી ગઈ છે. રૂ. ૧૦૦ ની માસિક આવગ કરનાર એક પારસીને પોતે, બાઈડી અને બે છોકરાં રહી શકે એટલી જગ્યાનું ભાડું આજના વખત પ્રમાણે ભારી લાગે છે; એટલા માટે તેને લગાર સંકડાસવાળી જગ્યામાં રહેવું પડે છે. આ વાત દયા આણવાનેગ છે; અને એવી નહાની જગ્યામાં પણ બને એટલું સુખ અને સગવડ સાંધી રહેનાર ઘણી ધણિયાનીની દરેકે કોશિશ સ્તુતિપાત્ર છે. હવે એજ સાંકડા ઘરનો ઘણી એટલા સાંકડા લેખનો હોય, કે દર વર્ષે રૂપીઆ હજાર પચીસનો નકી નફો કરતો તેનો શેઠ જેમ પોતાના ઘરમાં એક અલગ દિવાનખાનું રાખતો હોય તેમ તે પણ રાખવાનાં ફાંફાં મારે તો તેની ઉપર આપણને હસવું આવ્યા વગર રહેતું નથી. પોતાના નહાના ઘરનો આગળી બંજુનો થોડી ઘણી હવાવાળો એકપૂરો ઓરડો તે દિવાનખાના માટે જૂદો રાખે છે; અને દહાડાનો ઘણોખરો વખત અને આખી રાત બિચૂરાં બાઈડી છોકરાંને પછવાડેની એક બંધિયાર કોઠડીમાં ગોંધાઈ રહેવું પડે છે. જાણે આખો દિવસ રમવા ફરવા માટે બાળકોને જશ પણ જગ્યાની જરૂર નહીં હોયતી! અને આ સુધરેલા જમાનાના પારસીઓ રાત્રે ઊંઘ્યા પછી દમજ ક્યાં લે છે કે સુવાના ઓરડામાં આખી હવાની આવજવની ગે-

હવે શખવી પડે!! વળી એથી વધારે હસનાળેગ બલકે ધિક્કારવાળેગ વાત તો એ છે, કે બ્યારે દિવાનખાનું સાફ-સુફ અને દરેકે વાતે મનમાનતી હાલતમાં શખવામાં આવે છે ત્યારે સુવાના અને બીજા ઓરડાઓ ઉપર પૂરતું ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી. એક વાર એક મધ્યમ સ્થિતિના પારસી ગૃહસ્થનું ધ્યાન તેના કુટુંબના સુવાના ઓરડાની દિવાલ ઉપરના ચૂનાની સદંતર ગેરહાજરી ઉપર ખેંચવામાં આવ્યું, ત્યારે તેણે ઉત્તર વાળ્યો કે “બસની દાકતર, વળી આ સુવાના ઓરડામાં તે કોણે જોવા આવે છે કે અમે અમારે ખર્ચે ચૂનો ઘોળાવીએ ?” કેહેવાની કશી જરૂર નથી કે એજ ધરના દિવાનખાનાનો ભીંત સફેદ દૂધ જેવી માકડના કે બીજા કોઈ પણ ઘણ વગ્ગની સફાઈદાર હતી.

હવે દરેકે જાતની સફાઈ અને સુધડાઈ બીજાઓને દેખાડવા માટેજ નહીં, પણ આપણી પોતાની તનદરોસ્તી અને સુખશાંતિને ખાતર જરૂરની છે, એ વાતથી આપણાં સુધરેલાં અને કેળવાયલાં પારસીઓ અને પારસણે હજી ક્યાંસૂધી અનજાણ્યાં રહેશે? આપણા છોકરાઓ અને છોકરીઓને મ્હોટી મ્હોટી બાબદો શિખવી દર વર્ષની આખેરીએ તેઓની હુશિયારી વિષે આપણે આપણાજ મ્હોડથી વડાઈ લઈએ છીએ. બાર વર્ષનાં ઘણાંક બાળકોને ખપ્પર છે કે આપણે આક્રિસજન હવા દમમાં લઈએ છીએ અને કારખાનિક આસિદ હવા બહાર કહાડીએ છીએ. આ પાછલી હવા ઝેરી છે અને તે બને એટલી ઝડકથી આપણાથી દૂર થવી જોઈએ એ પણ તેઓ જા-

હોય છે. પણ આ અગત્યની વાત કેટલાં થોડાંને ખબર છે કે ચૂનો એ કારખાનિક આસિદ હવાને ચુસી લે છે અને એ રીતે તેનું ઝેર મારી નાખી શકે છે! એ ઉપરથી જાણ-શી કે આ પણા ઘરના કોઈ પણ ઝોરડાને ચૂનાની વધારે જરૂર હોય તો તે દિવાનખાનું નહીં પણ આપણો સુવાનો ઝોરડો છે. એજ કારણને લીધે આપણો સુવાનો ઝોરડો અને એટલો મહોટો અને કુમાદો અને ખુલો જોઈએ, અને વળી તેમાં સરસામાન પણ અને એટલો એટલો રાખવો જોઈએ.

દિવાલ ઉપર ચૂનો ઘોળાવવાની વાત કરતાં આપણું ધ્યાન કુદરતી રીતે ચોકના ચૂના તરફ ખેંચાય છે. ઘણુંકરીને દરેક ઝોરડામાં ચોખી હવા ખાસીએથી દાખલ થાય છે, અને માહેલી ગંદી હવા ખારણા વાટે નિકળી પીછળના ઝોરડામાં જાય છે. એ પ્રમાણે આવ જવ કરતી હવામાંથી તે માહેલી ઝેરી કારખાનિક આસિદ હવા ગાળી કાઢાવવી એ ચોક પૂરવાની મુખ્ય મતલબ છે, અને તેનો લાભ લેવાને કોઈ પણ સમજી માણસ ચુકશે નહીં. ચોક ચાંદરાતને અથવા બીજે સારેડે દહાડેજ ખરખર પૂરવા અને બાકીના દહાડાઓમાં ધર ગલીચ રાખવું એ મૂખીઈ છે. કહે છે કે ચોક પૂરવાથી લક્ષ્મી ઘરમાં આશે છે; જો એ આલેખોલ ખરૂં નહીં હોય તો પણ ચોક પૂરવાથી અવર ઘરમાંથી નિકળી જાય છે એ તો ખચીત ખરૂં છે.

બાળકનો પોશાક.

બાળક જન્મેછે ત્યારથીજ બીજી જન્મજો જોડે તેના કપડાંની કડકુટ પણ માતાને માથે આવી પડેછે. એક તુરતના જન્મેલા બાળકને કઈ કપડાં પેહેરાવવાની જરૂર નથી; તે પણ એક સમજીઆતા તેને બરનો ખાસ પોશાક આગળથી તૈયાર કરી રાખવાને શુકતી નથી. બાળક જન્મેછે ત્યારે એક ઊંડાળી બંધિવાર જગ્યામાંથી નિકળી હવાવાળી થંડી જગ્યામાં આવી પડેછે. તે સાથે એક બીજી વાત આપણને ધ્યાનમાં રાખવાની છે, તે એ કે તુરતના જન્મેલા બાળકનો આમડી ઘણીજ નરમ અને કોમળ હોયછે. એ એ વાતો ધ્યાનમાં લઈને તેને એક ગૂરમ પણ પૂતળા, સુવાળા, નરમ કપડાના કડકામાં વિઠાળી રાખવાનો ભત્રામણ કરવામાં આવેછે. એ ઉપરાંત પેટ ઉપર એક બીજો ઝીણી ફૂલાનેલનો પાટો બાંધી રાખવો જોઈએ, તેમજ માથે ઝીણી ફૂલાનેલની લગાર ઢીલી તો પી પેહેરાવવી જોઈએ. ધીમે ધીમે ગરમ કપડાં આછાં કરવાં. બાળક એક માસનું થયા પછી તેનું માથું ઉઘાટુંજ રાખવું, કેમકે છોકરાંને માથે જેમ થંડક હોય તેમ તેઓની તપ્પિયત ઠીક રહેછે. એ ત્રણ માસનું થયા પછી બાળકને સુતરાઉ કપડાં ઉપર રાખવું. પેહેલાં તેનો પોશાક લાંબો હોવો જોઈએ; પાછળથી તે ટુંકો કરતાં જવું. ત્રણ ચાર મહિના સૂધી છેક પગસૂધી પુગે એટલું લાંબું પેહેરણ તેને માટે કરવું કે જેથી આખા શરીરની ગરમી બરાબર જળવાઈ રહે. પાંચમે છઠ મહિને છોકરું જોરથી હાથ પગ હ-

લાવવા માટે; એ તેને માટે એક અગત્યની કસરત છે, અને તેમાં કાંઈ પણ હરકત ન થાય એટલા માટે તેના કપડાં ટુંકાં કરવાં જોઈએ.

ત્રણ ચાર વર્ષની ઉંમરના પારસી છોકરાઓના પોશાકમાં આજકાલ કાંઈ અજબ ફેરફાર થઈ ગયેલો જોવામાં આવે છે. ટાઈટ, ટુંકું સુરવાલ, તે સાથે ચામડાના સસપેતસર, તે ઉપર વાસકુટ અને ઉપરથી ડાલો પેહેરાવી પોતાના બુચાને નરો જાણે જાગલો બનાવી દેવામાં કેટલીક માતાઓ હરખ લે છે. પણ આ રીતનો પોશાક કેટલો નુકસાનકારક છે તેનું તે બિચારીઓને કાંઈ ભાણ નથી. આવાં કપડાંને લીધે બાળક બરાબર ખુલાસથી દમ લેઈ શકતું નથી અને તેથી તે એક ઠંડાણે બેસી રહેવું પસંદ કરે છે; કેમકે ચાલવા હાલવામાં અને નાચવા કુદવામાં વધારે છુટથી દમ લેવાની જરૂર પડે છે, જે તેના આ ઈશિકી ઈંગ્રેજી પોશાકને લીધે તેનાથી થઈ શકતું નથી. હવે જે બાળક ઘણું કરીને આજસુ અને એકમાર્ગી રહે છે, જેને દોડવું ધામવું અને ધમાચકડી કરવાનું પસંદ પડતું નથી તે મ્હોટપણે ઘણું કરીને નબળું અને દરદી નિકળે છે. એટલા માટે છોકરાંનો પોશાક નરમ, હલકો અને રમતો અથવા કુશાદે હોવો જોઈએ. વળી કપડાંથી તેઓની છાતી અને પેટ બરાબર ઠંડાય તેની પણ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે; કેમકે આપણને ખબર છે કે આપણી છાતી અને પેટની માંહે કેટલાક ઘણા અગત્યના અવયવો આવેલા છે. આ અવયવોને નહાનપણમાંજ ચાલુ સરદી લાગ્યાથી તેઓ નબળા થઈ જાય છે, અને પછી કોઈ ઘણા ત્રાસદાયક રોગનાં બી રોપાય છે. બ્યારે પેટ અને

છાતી ઢાંકવાની વધારે અગત્ય વિષે આ પણે યોલીએ છીએ ત્યારે છોકરાંના હાથ અને પગની સંભાળ વિસરવી ને-
 ઠતી નથી. • તનદરોસ્ત છોકરાંના હાથ પગ ખુલા રાખ-
 વામાં આવે તેમાં કશી હરકત નથી; પણ જેઓ નખળાં
 અને દરદી હોય તેઓના હાથ પગને ઊંકની ઘણી જરૂર
 છે. ઉનનાં મોજાં છોકરાંના પગમાં પેહરાવી રાખવાની
 ચાલ આપણા લોકોમાં સાધારણ થઈ પડી છે; તે નખળાં
 અને દરદી બચ્ચાંઓ માટે કાયદાકારક છે; પણ બીજાંઓ
 માટે સુતરાઉ મોજાં જેને ઉપલે છેડે ઉત્તની એક કીનારી
 કરી લીધેલી હોય તે ઘણાં સારાં ગણી શકાય.

બાળક સુનું હોય ત્યારે તેના શરીર ઉપર કાંઈ ક-
 પડું આરાડવાની બહુ પસંદ કરવા નેગ ચાલ આપણામાં
 છે, પણ ઘણીકવાર આઢણાથી તેનું આખું શરીર મ્હોડા
 માથામુઠ્ઠાં બંધ કરી નાખવામાં આવે છે તે ઠીક નથી.
 જેમ આપણને ખુલી, તાજ હવા દમમાં લેવાની જરૂર છે
 તેમ દરેક બાળકને પણ તે નેઈએ છે; અને જેમ મ્હોડું
 અને નાક બંધ કરી નાખ્યાથી આપણને દમ લેવામાં
 અગત્ય પડે છે તેમ બાળકને પણ થાય છે, માટે તેનું મ્હોડું
 ખુલું રાખી આખું શરીર આઢણાથી બરાબર ઢાંકી રા-
 ખવું. બ્યારે હવા ઘણી સરદ હોય ત્યારે બાળકના મ્હોડા
 ઉપર કાંઈ ઝીણું કપડું માત્ર એકવડું નાખ્યાથી કાયદો
 થાય છે; પણ સઘળે વખતે જડા આઢણાના ભારી ડુઆથી
 તેનું નાક બંધ કરી તેને ગુંગળાવી નાખવું ઠીક નથી.

તનદરોસ્તી ઉપર તેહેવારોનો અસર.

એક ઈંગ્રેજી કહેણીની મતલબ એવી થાય છે કે જે છોકરો સઘળો વખત કામ અને અભ્યાસમાં રોકે અને રમતગમત ઉપર ધ્યાન આપે નહીં તે જરૂર ઠેક નિકળવાનો; અને ઘણીવાર એ વાતખૂરી પડેલી આપણે જોઈએ છીએ. સઘળી પ્રજાએ ઘણા આગળા વખતથી કામકાજ કરવાના અને આસાયશ લેવાના વખતો નક્કી કરી રાખેલા આપણા જોવામાં આવે છે. આસાયશના દિવસો તે તેહેવારના છે, અને દરેક જણ એ દિવસો ઉપર પોતાનું હમેશાનું કામકાજ છોડી દે તેમાં આપણા વડવાઓ એટલો મહોટો ફાયદો સમજતા હતા કે તેહેવારોને ધર્મના નામ અને કામ સાથે જોડી નાખ્યા છે, કે જેથી સઘળાને તે પાળવાની ફરજ થઈ પડે. લાંબો વખતસૂધી ચાલુ એકનું એક કામકાજ કર્યા કરવાથી માણસનું તન અને મન બન્ને થાકી તથા કંટાળી જાય છે, એ વાત વાંચનારને સમજાવવી પડે એમ નથી. જેમ એક સાંચો રોજ ચાલુ રહેવાથી થોડી મુદતમાં ઘસાઈ જાય છે તેમ માણસના શરીરનો સાંચો ચાલુ મેહનથી ઘસાઈ નબળો પડી જાય છે, દેહ લથડે છે અને તનદરોસ્તી જાળવી શકાતી નથી. આ સઘળી પીડાનો અટકાવ કરવા માટે તેહેવારોની યોજના રચેલી છે. દર અઠવાડિયામાં એક દહાડો, જે ત્રણ માસને અંતરે સામઠા ચાર ધાંચ દહાડા અને વર્ષમાં એક વાર દશ પંદર દહાડા જે પ્રમાણે તેહેવારોની વહેંચણી થાયલી જોવામાં આવે છે. આ રીતે ચોક્કસ અંતરે થોડા થોડા

દેહાણીની આસાયશ લેવાનો સઘળી પ્રજાઓમાં રવૈયો પડી ગયો છે ; અને જેઓથી બની શકે તેઓએ તેનો લાભ લેવાને ચુકવું નહીં.

અક્કરી ધંધે જનારા ઉમ્મરે પુગેલા માણસોને તેહેવારો ઉપર આસાયશની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ બલકે તે કરતાં પણ વધારે જરૂર સ્કુલ અથવા કાલેજમાં જતાં છોકરા છોકરીઓને માટે પણ સમજવી. જેઓને તન અથવા શરીરની મેહેનત કરવી પડે છે તેઓ કરતાં જેઓને મન અથવા ધ્યાનનું કામ કરવું પડે છે તેઓને આસાયશની વધારે જરૂર છે ; અને અભ્યાસ કરતાં સઘળાં છોકરાંઓને તન નહીં પણ મન કસવું પડે છે તે સર્વ કોઈ જાણે છે, એટલે તેઓને આસાયશની ઘણી જરૂર છે. એમ સેહેતથી સમજી શકાશે. એટલું છતાં આજે આપણા લોકોનો મામલો કેવો નજર પડે છે ? ખુદ તનદરોસ્તીનો પણ ભાગ આપીને જલદી કેળવાઈ હુશિયાર થઈ જવા માટે કેટલાં નાદાન છોકરા છોકરીઓ, વર્ષના સઘળા ૩૬૫ દેહાડા, કોઈ પણ તેહેવારની આસાયશ ભાગવ્યા વગર, ચાલુ અભ્યાસ અને મેહેનતમાં રોકે છે ? અને તેમાં તેઓનાં મૂર્ખ માપ્યાપ અને અજ્ઞાન શિક્ષકો તેઓને ઉત્તેજન આપે છે ! આગળ ઘણીદાર આપણે કહી ગયા છીએ અને અત્રે એક વાર ફરી કહીશું કે જેમ છોકરાઓ કરતાં છોકરીઓ માટે આ જાતનું જંગલી વહીતું વધારે નહાજતું અને નકામું છે તેમ તે તેઓ માટે વધારે નુકસાનકારક પણ છે.

એ ઉપરાંત તેહેવારોની એક બીજી મતલબ છે, જે આપોઆપ જળવાઈ રહે છે ; અને તે ગંદકી દૂર કરવાની

છે. તેહેવારો ઉપર ઘેરના સઘળા ભાગ ઝાડીઝુડી ઘોઘઘાઈ સાફ કરવામાં આવેછે એટલુંજ નહીં પણ રંગ અને પણ એજ દિવસો ઉપર લગાડી લેવાની તક મળેછે. તેહેવારોને લીધે શરીરની સુધડાઈ પણ નધારે જળવાયછે, એમ કે-
હું તો આપણી હાલની સુધરેલી સ્થિતિને એવ્ય લગાડ-
વા જેવું કદાચ ગણાય; કેમકે આપણે આશા રાખીશું કે તેહેવારો હોય કે નહીં તો પણ રોજ નાહીઘોઈ નવાં નહીં તો સાફ કપડાં પહેરવાની ચાલ આપણા લોકોમાં છે.

તેહેવારો આપણી તનદરોસ્તી ઉપર એક બીજી રીતે પણ અસર કરેછે. તેહેવાર પડવાની કેટલાક દિવસ આગળથી તેની હરખ સાથે રાહ જોવામાં આવેછે; અને તે દહાડે જે મોજ મારવાની તેનો આગળથી ઉપજતો હરખ અથવા આશા શરીરને જે ખુશખખતી બક્ષેછે તેથી માણસની તનદરોસ્તી ઉપર ઘણી સારી અસર થાયછે. જે રડતી સુરતોને કશી ચીજની હોંસ અથવા હરખ હોતો નથી તેઓની તખિયત હમેશા કેવી ખરાબ રહેછે તે વાંચનારે ઘણીવાર જોયું હશે. ટુંકમાં કેહેતાં, તેહેવારો થાકેલાં તન અને મનને આસાયશ આપેછે, મેલા અને ગલીચોને સાફ કરેછે, ચિંતાતુરને આરામ આપેછે, આળસુને જાગૃત બનાવેછે, ભૂખ્યાને ખવરાવેછે, કુંઝરાને હંસાવેછે, દર્દીને ઉમેદ આપેછે અને કુદરતના કાયદાથી ઉલટો ચાલનારને એક વાર તેની ચૂક સુધારવાની તક આપેછે.

થુંક.

આજનાં જેવા દોડદોડીના વખતમાં બ્યારે દરેક જણ નવી નવી વાતો જાણવા અને મહોટા વિષયો શિખવા હદ બાહર ઉતાવળ કરેછે ત્યારે થુંક જેવી નજીવી વસ્તુ વિષે વિવેચન કરવું એ પેહેલી નજરે લગાર નવાઇ જેવું જણાશે. પણ આપણી તનદરોસ્તી સાથે સંબંધ ધરાવનારી આપણેમાં થુંક ઘણી અગત્યની જગ્યા ભોગવેછે. કઈ કઈ વસ્તુઓ ખાવી અને કઈ કઈ નહીં ખાવી એ જાણવું જોઈતું જરૂરનું છે તે કરતાં તે વસ્તુ કેમ ખાવી અને કેમ નહીં ખાવી તે વિષેનું જ્ઞાન વધારે અગત્યનું અને વધારે ઉપયોગી થઈ પડવું જોઈએ.

કેટલાંક લોકો થુંકને નકામી અને નજીવીજ નહીં પણ નજીસ અને નુકસાનકારક સમજી હર ઘડીએ મહોડામાંથી તે થુંકી નાખવાને ઘણાં આતુર હોયછે. આ વિચાર કેટલો ભૂલભર્યો છે તે નીચલી વીગત ઉપરથી જણાશે. આપણા શરીરની રચનામાં વગર જરૂરે અથવા વગર કારણે કોઈ પણ ઠેકાણે કાંઈ પણ મુકવામાં આપ્યું નથી, બ્યાં અને બ્યારે કાંઈ પણ વસ્તુની ખાસ અગત્ય અને કામ પડે ત્યાંજ અને ત્યારેજ તે વસ્તુ પેદા થાય એવી કરામત કુદરતે કરી રાખીછે. હવે થુંક ઉત્પન્ન કરવા માટે આપણા મહોડાના નીચલા ભાગમાં કેટલીક ગાંઠો મુકેલી છે, જેમાં એવી યુક્તિ કરેલી છે કે ખોરાક મહોડામાં દાખલ થયો કે તુરત થુંક છુટવા માડેછે; એટલુંજ નહીં પણ પેટમાં ભૂખ લાગી હોય, અથવા ખાનાનો વ-

ખત થયો હોય, અથવા ખાવાની કાંઈ સ્વાદિષ્ટ વસ્તુની સુગંધ આવે, અથવા વાતચિતમાં તેવી વસ્તુનું નામ પણ લેવામાં આવે તો આપણા મ્હોડામાં થુંક છુટકે. જો થુંકને ખોરાક સાથે કાંઈ સંબંધ ન હોત તો આમ સઘળું શું કામ બનતે ?

થુંક વગર મ્હોડામાં લીધેલો ખોરાક બરાબર ચાવી શકાતો નથી. જ્યારે એક માણસને તાવ આવેછે ત્યારે તેનું મ્હોડું છેક સૂકાઈ જાયછે તે સર્વ કોઈને અજ્ઞાત છે ; અને તે વખતે લીધેલા ખોરાકના લોચા વળેછે અને તે ગળવો મુશ્કેલ પડેછે તે આપણે અનુભવથી જાણીએ છીએ. એ સઘળો પીડા થુંકથી મઠી જાયછે. ખોરાક જેવો મ્હોડામાં ઘાખલ થયો તેવો માંહે પુશ્કલ થુંક છુટવા માડેડે ; અને જ્યારે ખોરાક ચવાયછે ત્યારે સઘળી થુંક તે સાથે મળી જઈ તેનો નરમ, સેહેલથી ગળી શકાય એવો લોદો કરો મુકેછે. ખોરાકની વસ્તુ પોચી અથવા કઠણ હોય તે પ્રમાણે ઓછી અથવા વધતી થુંક મ્હોડામાં પેદા થાયછે;— જો ખોરાક કઠણ હોય તો તેને પગાલી પોચા કરવાને વધારે થુંકની જરૂર છે ; પણ તે કાંઈ કુદરત કને માગવા જવું પડતું નથી. એ તો પોતાની મેળે પેદા થઈ પોતાનું કામ કરવાને તૈયાર રહેછે. પણ કુદરતે કરેલી એ સઘળી અચૂક કરામતોનો લાભ આપણને ત્યારેજ મળે કે જ્યારે ખોરાકને સારી પેઠે ચાવી તેને થુંક સાથે મળી જવાની આપણે જોગવાઈ કરી આપીએ. થુંકની બનાવટમાં શે-કડે ૯૯ ભાગ જટલું પાણી છે. એ સઘળું પાણી ખોરાકમાં પચવું જોઈએ એવી કુદરતની નેમ છે ; તેટલા માટે

કેટલોક વખત સૂધી ખોરાક મ્હોમાં ને મ્હોમાંજ રહેવો જોઈએ, અને એકદમ ગળાઇ જવો નહીં જોઈએ.

હવે ખોરાકને મુકાયમ કરવો એ એકજ કાંઈ થુંકનું કામ નથી. તેનું વધારે અગત્યનું કામ તો ખોરાકની ખુદ બનાવટમાં ફેરફાર કરવાનું છે. ખાવાની વસ્તુઓને આપણે ચુલા ઉપર મુકી પકાવીએ છીએ ત્યારે જેમ તેઓના રંગરૂપમાં અને ગુણુ ખોસિયનમાં ફેરફાર થઈ જાય છે તેમ થુંક સાથે મળી ગયાથી તેમાં બીજા વધુ ફેરફારો થાય છે. આપણે એક દાખલો લઈશું તો આ વાત વધારે સારી રીતે સમજ પડશે. થોડોક ગુંદર મ્હોમાં લઈ ચુસો તો તેનો સ્વાદ તમને કેવો લાગશે ? પેહેલાં જરા માળો લાગશે કેમકે તે ગુંદરનો ખરેખરો સ્વાદ છે ; પણ થોડીકવાર થુંક સાથે મળ્યા પછી ગુંદર લગાર મીઠાસવાળો જણાશે. એ ફેરફારનું કારણ એટલુંજ કે ગુંદરમાં સ્તાર્ય એટલે અનાજના આટા જેવી એક વસ્તુ હોય છે ; હવે આ વસ્તુ સાથે થુંક મળી જવાથી તે બદલાઈને તેની ખાંડ થઈ જાય છે. એ ખાંડને આપણી ઓઝરી સેહેલથી જરવી શકે છે ; પણ જો ગુંદર એમનોએમ થુંક સાથે મળ્યા વગર ગળી જવામાં આવે તો તે માંહેણી આટા જેવી વસ્તુ ઓઝરીમાં સેહેલથી પચી શકે નહીં. એખા અને બીજા અનાજ તેમજ આટાની બનાવેલી વસ્તુઓ વિષે પણ એજ પ્રમાણે સમજવું. એ સઘળાંમાં સ્તાર્ય આવે છે, અને તે થુંક સાથે બરાબર મળી તેની ખાંડ થઈ પછીજ તે ઓઝરીમાં દાખલ જવી જોઈએ.

દાકતર નાડ નહીં જોતા ?

ભણેલા કે અજ્ઞાન સઘળા વર્ગના લોકોમાં એક દર્દીની નાડ વિષે કાંઈ નવાઈ જેવો ખ્યાલ ઝેસી ગયેલો જોવામાં આવે છે. તેઓ એમ સમજે છે કે એક દર્દીની નાડ જોયા વગર તેના દરદની પરેપરી પરીક્ષા થઈ શકતી નથી; અને કેટલાક તો એમ પણ માને છે કે શરીરના જે ભાગમાં રોગ હોય તે તંપાસીયા વગર કુકત નાડ જોઈ દાકતરો સઘળા રોગ પરિખી શકે છે. આપણે આશી રાખીશું કે હવે એવા નાડી વૈદોનો જમાનો વહી ગયો છે, કે જેઓ પોતાના વિદ્યા સંબંધી જ્ઞાનથી નહીં પણ દુનિયાદારીના અનુભવ ઉપરથી કાંઈક ચોકસ ટીકાઓ લગાવી દઈ ભોળા લોકોમાં ક્ષત્રી શકતા હતા. એ સઘળી સહરાબાત યાજ્ઞુએ મુકીને રોગ પારખવાના કામમાં નાડ ખરેખર કેટલી અગત્યની છે તેનો કાંઈક ખ્યાલ વાંચનારને આપીશું.

નાડ એ શું છે ? આપણે જાણીએ છીએ કે આપણી છાતી માંહે ડાબી યાજ્ઞુએ એક કુકા જેવો પોકળ અવયવ આવેલો છે જેને આપણે હૃદય અથવા દિલ કહીએ છીએ. બ્યારે એ કુકા કુલે છે ત્યારે તે લોહીથી ભરાઈ જાય છે, અને પછી બ્યારે તે સંકોચાય છે ત્યારે તેમાંથી લોહી ખાલી થઈ જાય છે. હવે એ કુકાના મહોડા આગળથી મહોટી મહોટી નસોની શરૂઆત થાય છે; અને જેમ એક ઝાડની ડાંખળીમાંથી શાખાઓ નિકળે છે તેમ એ મહોટી નસોમાંથી નહાની નહાની નસો નિકળી શરીરના સઘળા ભાગોમાં વહેવાઈ જાય છે. આપણે ઉપર કહ્યું કે બ્યારે દિલ

સંકોચાયછે ત્યારે તેમાંથી લોહી ખાલી થાયછે; એ ખાલી થયલું લોહી મ્હોટી નસોમાં જાયછે, અને તેમાંથી ન્હાની નસો મારકૂતે આખા શરીરમાં ફરી વળેછે. એ ન્હાની નસો માંહેલી એક આપણા પોહોંચ્યાની થોડેક ઉપર અંશુઘવાણી પાંખુએ આવેલીછે, અને તેમાંથી જ્યારે લોહી, ઉપર કહ્યા પ્રમાણે, પસાર થાયછે ત્યારે તેને આપણે નાડ ચાલેછે એમ કહીએ છીએ. ટુંકમાં, નાડ તે કાંઈજ નહીં પણ આપણી નસોમાં લોહીનું ફરવું છે. એ રીતે જોતાં જો નસો ધણી ઉંડાણમાં ઉતરી શરીરના માંહેલા ભાગો તરફ ગયલી ન હોય પણ ચામડીની નીચેજ એવી રીતે આવેલી હોય કે તે જગ્યા ઉપર આપણી આંગળી મુકતાં માંહે દોડું લોહી આપણને જણાય તો તે નસો નાડ જોવાના કામમાં આવી શકે. દાખલા તરીકે આપણા લમણા આગળ એવી એક નસ આવેલીછે; અને તે ઉપર આંગળી મુકતાં નાડ કેમ ચાલેછે તે જણી શકાય. તેજ પ્રમાણે આપણા ગળાની યન્ને પાંખુએ એકેક લગાર મ્હોટી નસ છે જેના ધમકારા પણ આંગળીને લાગી શકેછે. તેમજ વળી આપણા પગની માંહેલી પાંખુની ઘુંટીની પછવાડેની એક નસ પણ એવી રીતે આવેલી છે કે તે ઉપરથી પણ જોહીની ગતિ ઇત્યાદિ વિષે આપણે જણી શકીએ છીએ. હવે એ સઘળી નસો છોડીને હાથના પોહોંચ્યા આગળનીજ નસ નાડી જોવાના કામમાં આવેછે તેનું કારણ એટલુંજ છે કે દર્દી તેમજ દાકતર યન્નેને માટે તે વધારે સગવડ ભરીછે.

આ ઉપરથી વાંચનાર સમજી શકશે કે નાડ જો-

વાથી દાકતરને આખા શરીરમાં ફરતા લોહીની ગતિ અને સ્થિતિ વિષે ખચ્ચર પડે છે. સાધારણ તનદરેસ્તી ભોગવતા એક પુરૂષની નાડ એક મિનિતમાં આસરે ૭૦ ધબકારા મારે છે, જ્યારે એક સ્ત્રીની નાડ ૮૦ અને એક તુરંતના જન્મેલા બાળકની નાડ ૧૩૦ થી ૧૪૦ ધબકારા મારે છે. જ્યારે પણ એ હિસાબમાં વધઘટ થાય છે ત્યારે તેનું કારણ શોધી કહાડી દાકતરે તેનો ઉપાય કરવાનું શરૂ કરે છે. દાખલા તરીકે જ્યારે દર્દીને તાવ હોય છે ત્યારે તેની નાડ ઘણી ઉતાવળે ચાલે છે; કોઈ કોઈ વાર તે એક પુરૂષની નાડ તાવમાં ૧૨૦ થી ૧૪૦ ધબકારા મારે છે. એવે સમયે દાકતરને નાડ ઉપરથી તાવની ખચ્ચર પડે છે એટલું જ નહીં, પણ તાવથી આખા શરીર ઉપર કેવી અસર થઈ છે, કેટલો થાંક લાગી છે, કેટલો નબળાઈ થઈ છે તે સઘળું તે જાણી શકે છે. વળી નાડ ધ્યાનથી જોવાથી દર્દીની છાતીમાં કાંઈ રોગ, જેને આપણે “હાર્ટ ટીસીઝ” કહીએ છીએ તે છે કે નહીં તે દાકતર પારખી શકે છે.

નાડ જોવાથી, એ રીતે, દાકતરને ઘણીક અગત્યની ખચ્ચર મળે છે; પણ તે ઉપરથી દરેક દરદમાં નાડ જોવાની ખાસ જરૂર છે અથવા નાડ જોવાથી સઘળાં દરદો પારખી શકાય છે એમ સમજવું ભૂલભર્યું છે. જે દરદી પોતાની સઘળી હકીકત એકદમ દાકતરને કહેવાને બદલે તેને નાડ જોઈ પોતાની મેળે પારખી કહાડવાની આશામાં રહે છે તે પોતે પોતાને જો છે એમ કહીએ તો ચાલે.

અળાઈ.

આ પુસ્તકમાં દુઃખ દરદોનું વ્યાન કરી અને તે-
ઓના થોડા ઘણા ઉપાયો સૂચવી વાંચનારને નીમહકીમ
બનાવી હવાની આપણી મતલબ નથી. તો પણ કેટલાંક
• દરદો એટલાં નજીવાં હોય છે કે બરાબર જતાં તેઓને દ-
રદનું નામ પણ આપી શકાય નહીં. તેઓ વિષે સાધારણ
વાંચનારાઓને થોડું ઘણું જ્ઞાન મળેલું. ઘણું ઉપયોગી થઈ
પડવા વગર રહેતું નથી. એ જાતનાં દરદોમાં, ચાલુ મોસ-
મમાં, અળાઈ આપણું પેહેલું ધ્યાન ખેંચે. એમામામાં
બ્યારે પેહેલાં થોડેક વરસાદ પડ્યા પછી પાછી ગરમી પ-
ડવા માડે છે ત્યારે અળાઈની ઘણી કૃત્રિયાદ સંભળાય છે.

હવે અળાઈને એક દરદ અથવા કાંઈ દરદની નિ-
શાની સમજવી એજ આપણી પેહેલી ભૂલ છે. જે અ-
ળાઈ ઉપરથી એક માણસની તબિયત વિષે કાંઈ પણ
અનુમાન ઉપર આવી શકાય તો તે એટલુંજ છે કે તે
માણસ પૂર તનદરોસ્તીમાં છે. એક હાથ પર હવાની ગર-
મીની તેમ બીજા હાથ પર શરીરનો સુખાકારીની અળાઈ
એક નિશાની જેવી છે. જે માણસના શરીરમાં લોહી ઘણું
હોય તેને અળાઈ કુટી નિકળવાનો સંભવ રહે છે; કેમકે હ-
વાની ગરમીને લીધે શરીરમાં જે ગરમી વધી પડે છે તે આ
અળાઈઓ મારફતે બહાર નિસરી જાય છે. વળી જેઓ
જિંદગી પકવાનો ખાઈ અથવા દારૂ પી લોહીમાં ગરમીનો
વધારો કરે છે તેઓને પણ અળાઈથી ખમતું પડે છે; કેટ-
લાંકોને ફક્ત ગરમ આ પીધાથી પણ આ દહાડામાં અ-

જાઈ થઈ આવે છે. ગરમ કપડાં અથવા જાડાં કે ઘણાં કપડાં પહેરી રાખવાથી પણ અજાઈ નિકળે છે. ટુંકમાં જે કાંઈ કારણથી આમડી ગરમ થાય, અને તે ઉપર ગરમ લોહી ધાઈ આવે તે કારણથી અજાઈ પેદા થાય છે. જ્યારે હવામાં થંડક થવા માટે છે ત્યારે અજાઈનું જોર બંધી મું પડે છે અને જેવી એકાએક તે કુછી નિકળે છે તેવી જ આચ્છીતી તે ખેસી પણ જાય છે.

એ રીતે જોતાં અજાઈ નિકળતી અટકાવી શકાતી નથી, અથવા તેને અટકાવવી એ ક્ષાયદા ભયું નથી; તેમજ તે નિકળવા પછી કાંઈ ભરવ્યો પડ કરી તેને ખેસાડી દેવાની દોષદોષ કરવામાં પણ કાંઈ લાભ નથી. જે કાંઈ આપણે કરી શકીએ તે એટલું જ છે કે ખાવા પીવામાં પહરે જી રાખી તથા પોશાક પસંદ કરવામાં સાધારણ હા પણ વાપરી શરીરમાં વધારે ગરમી દાખલ કરવી નહીં. થંડા પાણીથી અંગ ઘોયાથી અજાઈનું જોર જરા નરમ પડવાની લોકો આશા રાખે છે; પણ તેમાં તેઓ ઠગાય છે; કેમકે જ્યારે અંગ નુછવામાં આવે છે ત્યારે આમડી ઉપર લોહીના જોર વધારે આવે છે અને તેથી અજાઈ વધારે નિકળે છે. સુમરેટા પાણીથી અંગ ઘોયાથી ક્ષાયદો જણાય છે. જેમ ખને તેમ હલકાં, બીણાં અને શેડાં કપડાં પહેરવાં; દારૂ, આ કે બીજે ગરમ ખોરાક લેવો નહીં; ઘણી કસરત કરવી નહીં; અને હલકા જુલાબથી પેટનો ખુલાસો રાખવો. ઝાઝુ ધવડવું નહીં અને ખુજવી છલતાં કહાડવાં નહીં. થંડું પાણી એ પડવાથી કોઈ ક્ષાયદો થતો નથી.

બેચેની.

સપ્ટેમ્બરની સાધારણ અને લિનાસવાળી હવા પાછાળ મુકી આપણે અક્ટોબરની અણગમતી માસમમાં દાખલ થઈએ છીએ; અને આ માસમમાં ઘણુંક ધરજે સાધારણ ક્રિયાદ આપણે સાંભળીશું તે એક નામ નિશાન વગરનું દરદ છે; યરાયર ખેલીએ તો તે કાંઈ દરદ નથી, તે પણ તેથી મન તથા શરીરને ભારે પીડા લોગવવી પડેછે તે બેચેની છે. કાંઈ પણ ખાસ કારણ વગર શરીર સુસ્ત અને મન ઉદાસ રહેછે; ભૂખ લાગતી નથી, અને જાંઘ પણ યરાયર આવતી નથી. આ સઘળી ક્રિયાદનું કાંઈ ખાસ કારણ નહીં હોય અને માત્ર હવાની ગરમીથી તે ઉત્પન્ન થઈ હોય તો તે દૂર કરવાના કાંઈ ખાસ ઉપાય લેવાઈ શકાતા નથી, અને તે લેવાની કાંઈ જરૂર પણ નથી. જેઓ શીતળ હવાવાળી જગ્યામાં જઈ શકે તેઓએ તેમ કરવું; અને વ્યાકોનાંઓએ બનો શકે તે રીતે મન મહોટું કરી વધારે અનુકૂળ માસમની રાહ જોતાં બેસવું.

પણ ઘણીવાર એક માણસના મનની સ્થિતિ તેની બેચેનીનું કારણ હોયછે. દરેક જણને હજારો જંજળોમાંથી ખસાર થવું પડેછે; મહોટી મહોટી આશાઓમાં નિરાશ થવું પડેછે; બ્યાં નફો ધારેલો ત્યાં નુકસાન સોસવું પડેછે; બ્યાં સેહેલાઈ ધારેલી ત્યાં મુશ્કેલી આવી પડેછે; બ્યાં સુખ ધારેલું ત્યાં દુઃખમાંથી ખસાર થવું પડેછે. આ સઘળું ઈશ્વરેચ્છાથી થાયછે એટલે આપણે તેનો કાંઈ ઉ-

પાય કરી શકતાં નથી; તોપણ તેથી માણસના મન ઉપર કાંઈક અસર થાય છે અને એ અસરનું પેહલું પરિણામ શરીરની ખેંચેની છે. આ રીતની ખેંચેનીથી પીડાતા દરેક દર્દીને જે દાકતર અકેક લાખ રૂપીઆનો એક લખી આપી શકે તો હોય તો તેના કરતાં આ દરદને માટે વધારે કારગત દવા ખીલ કોઈ મળી શકવાની નથી.

પણ જ્યારે એ રીતે મજબૂપર કોઈ વાતના ભારને લીધે ખેંચેની ઉત્પન્ન થઈ નહીં હોય ત્યારે તેનો ઉપાય વધારે સહેલથી થઈ શકે છે. દર્દીએ પોતાની ટેવે અને ખાવા પીવાની અને રહેવા કરવાની રીતભાત ઉપર વિચાર કરવો અને કાંઈ ખામી જણાય તો તે દૂર કરવી. ઘણુંકરીને રોજ સાકુ ઝાડો નહીં ઉતરવાથી ખેંચેની થાય છે. હવે ઝાડો સાકુ લાવવા માટે જુલાબ એક અગત્યનો ઉપાય છે એમ કુદરતી રીતે ઘણા લોકો માને છે. આ કરતાં વધારે નુકસાનકારક ભૂલ ખીલ થોડીજ હશે, અને તે વિષે કોઈ ખીલ તકે વિસ્તારીને યોલીશું. ખેંચેનીથી પીડાતા રોગીએ ઝાડો સાકુ લાવવા માટે પોતાના ખોરાકમાં કાંઈક ફેરફાર કરવો: થૂલા સાથના ઘઉંના લોટની રોટલી ખાધામાં લેવી; રાખેતા કરતાં કૂળકૂળાદિ અને ભાજી તરકારીનો વધારે ઉપયોગ કરવો; ખની શકે તો થોડા સ્હાડ ગોશ્તનો ખોરાક છોડી દેવો; અને દૂધ, માછલી અને તરકારી ઉપર રહેવું. સ્ત્રીઓમાં ખેંચેનીનું મુખ્ય કારણ ઝાડાની કબજાયાત હોય છે, અને તેનો ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ઉપાય કરવો. જે એ રીતે કોઈ સોફ થઈ ન શકે તો રોજ સહવારે કાંઈ પણ ખાધા આગમન એક ગ્લાસ થંડું પાણી પીવું;

તેથી પણ કાંઈ ક્ષાયદો ન જણાય તો કોઈ હુશિયાર ત-
બીબતી સલાહ લેવી; વગર સમજવે. અને વગર જરૂરે
જુલાબ લીધાથી કોઠો નબળો પડી જઈ ક્ષાયદાને બદલે
તુકસાન થવાનો સંભવ રહેછે.

સ્ત્રીઓમાં બેચેનીનું બીજું મુખ્ય કારણ કસરતની
ગેરહાજરી છે. આખો દહાડો નિશાળે અથવા ઘરમાં
એકનેએક ઠેકાણે બેસી રહી એકનીએક જાતનું કામ
ચાલુ કર્યાબંધરવાથી મન અને શરીર બન્નેને કંટાળો થા-
યછે; તે દૂર કરવાને અને શરીરના સાંધાઓને કસરત
આપી તેજ અને ચપળ બનાવવાને રોજ સાંજે ખુલી
હવામાં ફરવા નિકળવાની મહેતી જરૂર છે. તેમજ જે પુર-
ણને આખો દહાડો બેસી કામ કરવું પડતું હોય તેઓ
માટે પણ રોજ ખુલી હવામાં કસરત કરવા કરતાં વધારે
અકસીર ઉપાય બોલે કોઈ નથી.

છેલ્લે, જે માણસને રોજ એક વાર થંડા પાણીથી
અંગ ધોવાની ટેવ હોય તેને ઘણુંકરોને બેચેની થઈ શકતી
નથી; માટે બીજા કોઈ કારણસર નહીં તો આ પીડા અ-
ટકાવવા માટે રોજ નાહવાની ટેવ ચાલુ કરવી. જેઓ
થંડું પાણી ખમી નહીં શકે તેઓએ સુમરેટા પાણીથી
અંગ સાફ કરવું; છેક ગરમ પાણી વાપરવું નહીં, કેમકે
તેથી બેચેની અને કચવાટ સામા વધેછે. આટલા
ઉપાય છતાં મન અને શરીરને નિરાંત ન જણાય તો ન-
બળો પડી ગયલી દેહને શક્તિથી કાંઈ દવાની જરૂર છે
એમ સમજવું.

થંડીની મોસમ.

મુખ્યાઈની સર્વથી ખુશનુમાં મોસમ હવે શરૂ થાયછે ; હવાની ગરમી ધોમે ધોમે ઝોઢી થતી જાયછે અને થોડક દહાડામાં જે યુલાખી થંડી પડવા માડશે તેનો વિચાર જ આપણા તન અને મનને કાંઈ અજબ ખુશખખતી બક્ષેછે. જે ઉકળાં અને કંટાળો આપણે ગયા માસમાં ખમીઓછે તેના ગોયા બદલા દાખલ નિરાંત અને ખુશાલીના દહાડા આવ્યાછે. હવે એક લાંબો ટાંપો ચાલી જવાનું, કે કોઈના ચાર માળના ઘરમાં જે ચાર વાર ચહડવાં ઉતરવાનું આપણને ઝાઝું ભારી પડવાનું નથી; એાર આપણું શરીર એવું હલકું ફૂલ જેવું થશે કે વધારે ને વધારે કામ કરવાની આપણને ઉલટ આવશે. હવે બપોર અને રાતના ખાના ઉપર ઝાંઝાં ચુંથણાં પડવાનાં નથી; પણ ખાધાનો વખત થયા પેહેલાંજ પેટમાં એવી કકડી લાગવા માડશે કે પકાવનાર મિસ્ત્રિના હાથની તારીકૂ થતી જશે અને રકાખી પછવાડે રકાખી ખાલી થતી જશે. હવે કૂરવા કે મળવા ભેટવા જવાને અંગમાં કપડાં ઘાલતી વખતે કોઈ વાતનો કચવાટ કે કંટાળો થવાનો નથી; પણ ચીકૂ અને તોડાંની કાગને ડોળે વાત જોવશે. છેલ્લે, હવે અર્ધા રાત સૂધી હાથમાં પંખો પકડી બિછના પર આળોટીઆં મારી એજર થવાને બદલે ઝોઢીપોઢીને પડવાનું એક મ્હોટી મોજ સમાન થઈ પડશે.

પણ સઘળાંનેજ એમ થંડી પ્યારી લાગતી નથી. કેટલાંક માણસો એવાં હોયછે કે તેઓને થંડીના દહાડામાં

કાંઈનુંકાંઈ સરદીનું દરદ ઉભરી આવે છે; અને તેથી તે-
 ઝિાને વાજબી રીતે એ રૂતુમાં ઘણી સંભાળ રાખવી પ-
 ડે છે. તેઓ ધણું કરીને અવસ્થાએ પુગેલાં, ધરડાં અથવા
 કોઈ ચૂલુ રોગના ભોગ થઈ પડેલાં નખળાં માણસ હો-
 ય છે. પણ એવાં માણસોને વ્યાદ કરતાં હજી ખીજાં મા-
 ણસોની એક મહોટી સંખ્યા આપણે જોઈએ છીએ કે જેઓ
 નથી ધરડાં કે નથી રોગી, અને તોપણ તેઓ થંડીના દ-
 હાડામાં પ્રવેશિત રહે છે. આ વર્ગનાં માણસો આપણી દ-
 યાને જરાએ પાત્ર નથી; કારણ તેઓની પોતાની મુ-
 ખાઈ તેઓની અગવડ અને એવેનીનું મુખ્ય મૂળ છે.
 તેઓ એમ સમજે છે કે થંડીના દહાડામાં પારી પારણાં
 બંધ કરી પનતા સૂધી ધરમાંને ધરમાંજ એસી રહેવાથી તે-
 ઝોની તનદરોસ્તી ઉપર હવાની સરદી ઝાઝી અસર કરી
 શકતી નથી. આ ભૂલભર્યા વિચાર તેઓની કંગાલિયતમાં
 વધારો માત્ર કરે છે. સ્વચ્છ હવા અને સૂરજની રોશની જે
 સારી તનદરોસ્તીને માટે મહોટી અગત્યનાં છે તેઓને
 તેઓ પોતાથી દૂરના દૂર રાખે છે; અને પછી બ્યારે ત-
 બિયત બગડે છે ત્યારે તેઓ અજ્ઞયખીમાં પડે છે કે આટલી
 સંભાળ છતાં તેઓની તનદરોસ્તીમાં કેમ ખલલ થતી હશે!

પારી પારણાં બંધ કરી રાખ્યાથી જોઈએ એટલી ચોખ્ખી
 હવા આપણને મળી શકતી નથી. અસ્વચ્છ હવા દમમાં
 લીધાથી માણસ કાંઈ એકદમ મરી જતું નથી; પણ તેથી તેના
 શરીરની સ્થિતિ એવી થાય છે કે કોઈ રોગ ઘણી સહેલાઈથી
 તેને લાગુ થઈ જવાનો સંભવ રહે છે. આપણા સુવાના
 ઓરડામાં આપણી હંદગીનો લગભગ અર્ધો ભાગ આ-

પણે પસાર કરીએ છીએ; અને જે કાંગલાં કુંગલાં મા-
 છુસો વિષે ઉપર એશારો કરવામાં આવ્યો છે તેઓ થંડીના
 દહાડામાં પોતાના સુવાના ઝોરડાનું દરેક ધ્યાન તથા
 બારી એવો સંભાળથી બંધ કરી રાખે છે કે એક નાજામાંથી
 પણ સ્વચ્છ હવા માંહે જઈ શકતી નથી. આમ કરવાનું
 પરિણામ એ થાય છે કે માંહે સુનારાંઓનાં ફેફસાં અને
 આમડી વાટે જે ગંદકી નિકળે છે તે ઝોરડાની હવામાં ભે-
 જાઈ ત્યાંની ત્યાં એકઠી થઈ રહે છે. જે દીવા પત્તી બળતા
 હોય તેમાંથી કાર્બોનિક આસિદ જેવી ઝેરી હવા ઉત્પન્ન
 થઈ તે પણ ઝોરડાની હવા સાથે મળી જાય છે; અને
 આવી રીતે ખાસ મેહેનત અને સંભાળ લઈ ગંદકી અને
 ઝેર સાથે મેળવીને એકઠી કરી રાખેલી હવા તે ઝોરડામાં
 સુનારાંઓ આખી રાત સૂઈ પોતાના દમમાં લે છે ! સહ-
 વારે ઉઠ્યા પછી બ્યારે માથું દુખીઆ કરે, અંગ ભારી
 અને સુસ્ત લાગે, થંડી અથવા તાવ ભરાઈ આવે અને
 જીવ ઘણો બેચેન રહે ત્યારે તેનું ખરું કારણ શોધવાને
 બદલે તેઓ થંડીની મોસમનો અથવા પોતાની નબળી દે-
 હનો વાંક કહાડી મન મ્હોટું કરે છે !! વળી કેટલાંક ક્રી-
 શિયારીઓને દિવસે પણ સુવાના ઝોરડાનાં બારણાં બા-
 રીઓ બંધ રાખી મુકવાનું પસંદ કરે છે. 'વધારે લંબાણ
 નહીં કરતાં એકજ વાક્યમાં એવાંઓને ચેતવણી આપીશું.
 એક ઈંગ્રેજ કહેવતની મતલબ એવી થાય છે કે જે ઘરમાં
 સૂરજના કિરણ ઝોરડાઓની અંદર આવી શકે છે તે ઘ-
 રથી દાકતરનું પગલું દૂર રહે છે.

કરમ.

“દાકતર, કાલે યુવાને કરમ તો ધણા પડ્યા, હવે કરમનું મરીકું આપતા ના” ઘણીખરી માતાઓ પોતાના પાળકને એ ચાર કરમ પડ્યા પછી બીજે દહાડે દાકતરને એ પ્રમાણેની સલાહ આપે છે. છોકરાંને થતાં સઘળાં દરદોમાં કરમ જેટલું સાધારણ બીજું કોઈ જ હશે; અને તમને ઘણાં જ જુજ એવાં છોકરાં મંગી આવશે કે જેઓને કોઈ વાર કરમ થયા ન હોય. એ ઉપરથી ફેટલાંકોને એવો ખ્યાલ હોય છે કે કરમ તો દરેક જણના શરીરમાં હોય છે, અથવા હોવા જોઈએ; અને જે તે સઘળા નિકળી જાય તો ઘણું નુકસાન થાય છે. “અરે, માય ! કરમ તો કમ્મનું વ્યંધારણ છે, અને જે એમ બધા એકદમ તુટી પડશે તો દુશ્મનની કમ્મર લુલી ટુટી થઈ જશે.” માદા પાળકને જેવા આવનાર મોટાંમાય બોધ કરે છે. આ સઘળા વિચાર કેવળ ભૂલભર્યા છે. છોકરાંના કે મ્હોટાં માણસના શરીરમાં કરમની કશી જરૂર નથી; અને તેઓની હાજરીથી ઈજા અને પીડા સિવાયે બીજું કાંઈ પરિણામ જેવામાં આવતું નથી; એટલા માટે તેઓ પાળકના શરીરમાંથી જેમ જલદી નિકળી જાય તેમ તેને વેહેલો ક્રાયદો થાય છે. બ્યારે કરમનાં ગુંછળાંને ગુંછળાં સામટાં પડે છે ત્યારે પણ માતાઓ ધાસ્તી ખાઈ જાય છે. પણ તેમાં બીહીવા કરતાં ખુશી થવાનું વધારે છે. કોઈ કોઈ વાર પાળકના પેટમાં ૧૦૦ થી વધારે કરમ એકઠી થઈ રહે છે, અને તેથી ઘણી પીડા થાય છે. એવે વખતે પેહેલી દવા આપતાં જ

૧૦ કે ૧૫ ના ક્રમખા નિકળી પડેછે. એથી કેટલીક વાર છોકરું નખળું પડી જઈ બેહોસ પણ થઈ જાયછે; તો પણ કરમ નિકળી જવાથી તેને કોઈ વાતનું નુકસાન થવાને બદલે સામે કૃપાદોષ થાયછે.

કેટલીક વાર કરમ ગ્રહાને રસ્તે બહાર નિકળવાને બદલે ઉલટી સાથે મ્હોડા કે નાકને રસ્તે નિકળેછે. આવે વખતે છોકરું લગાર ગભરાઈ છે; માતા ફિકરમાં પડેછે અને કરમ માથે અથવા લેજમાં ચઢી જશે એવી તેણી ધાસ્તી કરેછે. ખરી વાત તો એ છે કે પેટ માંહેના કરમને છેક લેજમાં ચઢી જવાનો આપણા લોકો સમજેછે એવો સીધો, સેહેનો અને ખુલો માર્ગ છેજ નહીં. છેક લેજ સુધી તે જઈ શકે તે પહેલાં નાક અને મ્હોડા વાટે બહાર નિકળી જવાનું તેને બહુ સવળ પડેછે.

બ્યારે આ રોગ ધણે સાધારણ છે ત્યારે તે શાથી થાયછે અને તે કેમ અટકાવી શકાય તે જાણવું દરેક માતાને ઉપયોગી થઈ પડશે. બ્યાંસૂધી છોકરું ક્રૂત માના દૂધ ઉપર રહેછે ત્યાંસૂધી તેને કરમનો ઉપદ્રવ થતો નથી; પણ બીજાં ખોરાક આપવા માડયા પછી આ રોગની શરૂઆત થાયછે; કેમકે પાણી અને ખોરાક સાથે આ રોગનાં બી આપણા પેટમાં દાખલ થાયછે. ગાબ કે બકરીના દૂધ ઉપર ઉધરતાં છોકરાંને પણ કરમ થાયછે; કારણકે દૂધ ઘોંટોતી વખતે અથવા ત્યાર પછી માંહે નાખવામાં આવતાં મીઠાસ સાથે કરમનાં બીયાં દૂધમાં લેવાયછે. આપણા લોકોમાં જે સાધારણ ધિયાર ચાલેછે કે ધણે મીઠાસ ખાધથી પેટમાં કરમ પેદા થાયછે તે કાંઈ ખોટું નથી. ખાંડ,

શાકર ઇત્યાદિ ઘણી વાર ઉઘાડાં રાખવામાં આવેછે, અને નહાના જીવજંતુઓને તે ઉપર આવી ખેસવાનો ઘણો શોખ હોયછે; અને તેથી કરમનાં ખીયાને મીઠસની જણસમાં વધારે ભૂળાવાની તક મળેછે. વળી છોકરૂં લગાર મ્હોટું થતાં જાણ, તરકારી, મેવો ઇત્યાદિ ખાવા માડેછે ત્યારે કરમ થવાની વધારે વકરી રહેછે, કેમકે વનસ્પતી ઉપર પણ તેનાં ખીયાં વધારે પડેલાં રહેછે.

આ રીતે પેદા થતા કરમ કેમ અટકાવી શકાય તે સહેજથી સમજી શકાશે. બાળકને છોખતી વખતે તેના ખોરાક ઉપર ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, કાચો મેવો અથવા તરકારી તેને ખાવા દેવી નહીં; ખાંડ અથવા શાકર જે ઉઘાડી પડી રહી હોય તે તેના દૂધમાં નાખવી નહીં, કેમકે પણ જતનો ખોરાક જે ઉઘાડો પડી રહ્યો હોય અથવા વાસો થઈ ગયો હોય તે છોકરાંને આપવો નહીં; કંદોઈની દુકાને સઘળું ઉઘાડું પડી રહેછે, માટે ત્યાંથી કાંઈ ખરીદી છોકરાંને આપવું નહીં. દૂધ સારી પેઠે ઉનું કર્યા વગર કદી પણ છોકરાંને પાવું નહીં. પાણીની પણ સંભાળ રાખવી; પાણીથી કરમ થાયછે એવો જરા પણ શક જાય તો તે ઉકાળાને પછી પાછું થંડું કરી બાળકોના વપરાસમાં લેવું. છેલ્લે, છોકરાંને ખોરાક સાથે હમેશા જરા નિમક આપવાનો કાયદો રાખવો. આટલી બાબતો ઉપર ધ્યાન આપ્યાથી ખીજ વાતે તનદરોસ્ત છોકરાંને કરમ થવાની ધારતી રહેશે નહીં.

પગની જાતન.

શરીરના બીજા કોઈ ભાગ કરતાં પગ ત્રિષે આપણા લોકોમાં ઘણીજ ખેદરકારી રખાતી જેવામાં આવે છે. આ ઘણા ઉપયોગી અવયવને સરદી અથવા ગરમીથી બચાવવાને તેને પૂરેપૂરે ઢાંકવામાં આવતો નથી તો નથી, પણ તેને ઘોંઘાઈ સફાઈદાર રાખવામાં અતિશય ગફલતી ઘણે ઠેકાણે તુરત માલમ પડી આવે છે. કેટલીક બાનુઓ જેઓ જાહેરમાં ઈશકી બુટ અને મોજાં પેહરી દેખાવું કરે છે તેઓને તેઓના ધરમાં બ્યારે જેવામાં આવે છે ત્યારે તેઓના ગંદા અને બદશીકલ પગ જેઈ કાઠકમાટ ઉપબ્યા વગર રહેતો નથી. વળી ઘણાંક તો એટલા જંગલી હોય છે કે પોતાની એ ખામી ઢાંકવાને બદલે પોતાના ખેડોળ અને મેલા પગ લગભગ તદન ઉઘાડા રાખી ધરના એટલા અને આંગણામાં પણ ઉભું રહેવામાં કેશું અનઘટતું સમજતાં નથી. એ સઘળું છતાં એક સીધો, સુંદર, સફાઈદાર પગ તે ઉપરનાં સમતોલ કોમળ મરોડદાર આંગળાં સાથે એક ખુબસુરત સ્ત્રીને પણ મગરૂર કરી શકે એવો અવયવ છે.

પણ ભવિષ્યમાં એવો સુંદર પગ કરી શકાય એટલા માટે માતાઓએ શરૂઆતથીજ પોતાના બાળકના પગની પૂરતી સંભાળ લેવાની ટેવ રાખવી જોઈએ. આપણા પગની બનાવટમાં કેટલાંક ઝીણાં હાડકાં, માસના ઘણાંજ કોમળ સ્નાયુઓ અને બારોક નસો આવે છે. હવે જો આ નાનુક ભાગોની પૂરતી સંભાળ લીધી ન હોય

તો તેઓ સહેલથી આડતીડ અને વાંકાચુકા થઈ જાય છે; અને એકવાર બાળપણમાં કાંઈ ખોડ શરૂ થઈ તો પાછળથી તે સુધારો શકાતી નથી. દાખલા તરીકે એક બાળકના પુગનો કોઈ એક બાલુએ દબાવ્યો વધારે થવાથી તે તરફની કોઈ રનાયુ નિહાવ થઈ જાય છે અથવા એક હાડકું દબાઈ વાંકું થઈ જાય છે તો તેવી ખોડ આખી હાડકા સૂધી ચાલુ રહે છે. એ ઉપરાંત, બાળકના પગની જતન નહીં રાખવાથી તેના પગને જ નહીં પણ શરીરના ખીન્ન કાંઈ ભાગને કાંઈ નહાનું કે મોટું દરદ લાગુ થઈ જવાની ધારતી રહે છે. દાખલા તરીકે ઉપલિયાના જીવલેન રોગથી તે થોડી જ માત્રા આણુજાણી હશે. એ રોગ બાળકના લેજમાં લોહીને જોડ વધવાથી થઈ આવે છે; અને તે ઉત્પન્ન થવાનાં ખીન્ન કારણો લેજ પગને લાગેલી ચાલુ અને ઘણી સરદી એ પણ એક મુખ્ય કારણ છે. એ રીતે જોતાં પગની સંભાળ ઉપર બાળકના આખા શરીરની સુખાકારીનો આધાર રહે છે.

આપણા દેશના જેવી ગરમ હવામાં સઘળાં છોકરાંના પગ પુત અને મોજાંથી ઢાંકવાની કાંઈ ખાસ જરૂર નથી. જેઓ જન્મથી જ ઘણાં નખળાં હોય અથવા જેઓને સરદીનાં દરદો થવાની ટેવ હોય તેઓના પગ ગરમ અને હુંકાળા રાખવાની સંભાળ અલખતે લેવી જોઈએ. પણ એક સાધારણ કાયદા તરીકે છેક નહાનાં છોકરાંના પગ ઉઘાડ રાખવાથી કશું નુકસાન થતું નથી. બ્યારે બાળકને ઘરમાંથી બહાર કાઢવું હોય ત્યારે તેને ખરના બનાવેલાં નહાનાં સુતરાઉ મોજાં પહેરાવવાં; ઘણી

સરદીના દહાડા સિવાયે ઉતનાં મોજાંની ટેવ રાખવી નહીં. જે બાળકના પગ ઉપર ખુજલી થતી હોય અથવા જેના પગ ઉપર પસીનો નિકળતો હોય તેને ઉતનાં મોજાં કદી પેહેરાવવાં નહીં; કેમકે એક હાથ પર જેમ મોજાંની ગરમી ખુજલીમાં વધારો કરેછે તેમ બીજા હાથ પર પસીનો ઉતનાં ચુંસાઈ રહ્યાથી સરદો થવાનો સંભવ રહેછે. જ્યારે બાળકને મોજાં પેહેરાવ્યાં હોય ત્યારે તે કોઈ પણ કારણથી ભીંગાય નહીં તેની સંભાળ લેવાની જરૂર છે; પણ કદાચ માહેલા પસીનાથી કે બહારથી કાંઈ પાણી પડ્યાંથી મોજાં ભીંગાય તો તુરત તે કહાલી લઈ, બની શકે તો પગ લગાર કુકા પાણીથી ધોઈ એક જાડાં તુવાલથી નુંછી નાખવાં.

છોકરું ચાલવા શિખ્યા પછી તેના પંજ ઢાકેલા રાખવાનો તેને ટેવ પાડવી; અને આ વખતે તેના પ્યુત, મોજાં અને સ્લિપર ઉપર ધ્યાન આપવામાં હલકાઈ છે એમ માતાએએ સમજવું નહીં. મોજાં નરમ અને સઘળે ઠંડાણથી એક સરખાં લીસાં હોવાં જોઈએ; તેમાંનો કાંઈ ગાંઠ કે સાંધો પગને ખુચવાથી મહોદા માણસને જોટલી ઇજા થાયછે તેના કરતાં બાળકને વધારે થાયછે. વળી પ્યુત કે સ્લિપર પસંદ કરવામાં બિચારાં પશુ સમાન છોકરાંને શોભા કે ક્ષાશીનના ભોગ કદી પણ કરવાં નહીં. તેઓનાં પ્યુતને એવી બિલકુલ કરાવવી નહીં, પણ આખું તળિયું સીધું સપાટ રખાવવું આપણા પગના તળિયાની એક બાજુમાં જે સુંદર મેહેરાબદાર વાંક હોયછે તે દરેક બાળકના પગમાં બરાબર જળવાઈ રહે તેની માતાએએ

ધણી સંભાળ રાખવી; અને તેટલા માટે એક પગનું પ્યુત
 પીંજ પગમાં અને કોઈ મ્હોટા પાળકને માટે બનાવેલું
 પ્યુત નહાના પાળકને એમ અવારનવાર પેહેરાવવાં નહીં. વળી
 પ્યુતના વૃજિયામાં પગને બંધ બેસતો મેહેરાબદાર આકાર
 બરાબર ફેરવેલો છે કે નહીં તે પૈણ માતાએ તપાસી લેવું.
 પ્યુત હમેશા ઢોલાં અને રમતાં રહેવાં જોઈએ, જેથી કોઈ
 એક બાજુએ વધુ એાછું દબાણ થાય નહીં, અને ચા-
 લવા હાલવામાં તથા રમવા કુદવામાં પાળકને કશી અ-
 ડચાણ આને નહીં. ચાલુ વપરાસથી પ્યુતની એડીની કે ત-
 જિયાનો એકાદ બાજુ ઘસાઈ જાય, અને તે પ્યુત છેક રદ
 કરવા જેવું ન હોય તો તુરત ઘસાયલી જગ્યા ઉપર તવું
 ચામડું લગાડાવી તેને સરખી કરાવવી જેથી પાળકની આ-
 લમાં કાંઈ એાડ રહી જાય નહીં. આવી દેખઈતી ન-
 જીવીનેવી લાગતી કાંઈક સંભાળ લીધાથી પગ ખિલો
 સુંદર રોનકદાર થઈ શકશે.

દાકતરો ઘોળે છે શું ?

જ્યારે કોઈ દાકતર તનદરોસ્તી જાળવવાના કાયદા વિષે લોકોને સમજ આપવા નિકળે છે ત્યારે તેના કહેવા ઉપર પૂરતું ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી. ઘણાં સોફા ખુલેખુલું કહે છે કે દાકતરો ગમે એટલું ખાલે પણ જે દુઃખ દરદો થવાનાં છે તે કોઈ પણ રીતે થયા વગર રહેવાનાં નથી. આ વિચાર કેટલે દરજ્જે ખોટો છે, અને તે સાધારણ વર્ગનાં લોકોના મનમાં રમતો રહી જાય છે. પ્રજાને કેટલું મહોટું નુકસાન થાય છે તે અમેરિકાના એક વિદ્વાન વૈદ્યે ઘણી અસરકારક રીતે દેખાડી આપ્યું છે. તે કહે છે કે તાઈફાઈદ તાવથી દર વર્ષે ૫૦,૦૦૦ માણસો મરણ પામે છે. હવે એવી ગણતરી કરી શકાય કે એક ભક્ષ્યવાન માણસના મરણથી રાજ્યને આઠામાં આઠી ૧,૦૦૦ દાલર જેટલી નુકસાની થાય છે; કેમકે એક વ્યાજકને ઉછેરી મહોટું કરવાને આઠામાં આઠો એટલી રકમનો ખર્ચ થાય છે. એટલા માટે ઉપલાં ૫૦,૦૦૦ મરણથી દર વર્ષે પ્રજાને ૫૦,૦૦૦,૦૦૦ દાલર જેટલું નુકસાન તાઈફાઈદ તાવને લીધે ખમવું પડે છે.

પણ એટલાંથીજ કાંઈ સઘળો હિસાબ પડતો નથી; એમાં કાંઈ ઉમેરવારનું છે. એવું જણાયલું છે કે તાઈફાઈદ તાવથી જ્યારે એક મરણ નિપજે છે ત્યારે બીજાં નવ માણસો એજ રોગથી પોડાઈ પાછાં સાજાં થઈ શકે છે; એટલે કે દર વર્ષમાં ૫૦૦,૦૦૦ માણસો ઉપર એ તાવનો હુમલો થાય છે. હવે જો દરેક માણસ ફક્ત અ-

ઠાવીશ દહાડા (અને આ મુદત ઘણી ઓછી ગણેલી છે) ખાટલે પડી રહે તો કુલે ૧૪,૦૦૦,૦૦૦ દહાડા અથવા ૩૮,૩૫૬ વર્ષ જેટલો વખત વ્યર્થ ગયો ! હવે આપણે એમ ધારીએ કે દરેક માણસના રોજના કામની કિંમત ૫૦ સેન જેટલી છે તો ઉપલો જે વખત ગુમાવવામાં આવ્યો તેથી મંડળાંનિ ૭,૦૦૦,૦૦૦ દાહરની નુકસાની થઈ. વળી દરેક માંદાં માણસ પાછળ ઓછામાં ઓછો એક સાંજે માણસ તેની સારવાર કરવાને પોતાનો સઘળો વખત રોકે છે; એટલે ઉપલી રકમ જેવડાંને ૧૪,૦૦૦,૦૦૦ દાહરનો આંકડો થવો જોઈએ; અને તેમાં મરણોથી થયેલી ઓટના ઉપર ગણેલા ૫૦,૦૦૦,૦૦૦ દાહર ઉમેરીએ તો તાર્કશાર્ક તાવથી દર વર્ષે દેશને કુલે દાહર ૬૪,૦૦૦,૦૦૦ નું નક્કી નુકસાન થાય છે એવા અનુમાન ઉપર આવી શકાય છે. ઓહોહો, આ કેવી મોટી ઓટ ! કેટલું મોટું નુકસાન !! એ સઘળું છતાં, વાંચનાર જાણીને અજ્ઞયપ્પ થશે કે, આ એક અટકાવી શકાય તેવો રોગ છે; તે ફાટી નિકળવાનું કારણ આપણે જાણીએ છીએ, અને આપણે આહીએ તો તેને જડમૂળથી ઉપેરી તદત નાપુદ કરી શકીએ એમ છે.

હવે ત્યારે લોકો પુછશે કે દાકતરો ઘોળે છે શું ? કાં નહીં તેઓ આ રોગને દફે કરી પોતાનું ઓલેલું પૂરવાર કરી આપતા ? દાકતરો જવાબ વાળે છે કે લોકો દરદો અટકાવવાની વાતમાં ઝાઝું સમજતાં નથી, અને જ્યારે તેઓને સમજાવવામાં આવે છે ત્યારે તે ઉપર ધ્યાન પણ આપતાં નથી. એક રોગ શરૂ થવા પછી તેની દવા દારૂ

કરવામાં લોકો જોટલી મેહનત અને ઉચ્ચ લેણે તેનો અર્ધો આગળ તે રોગ અટકાવવા પાછળ લેવામાં આવે તો કેટલો મોટો ફાયદો થાય તે વાત ઉપર સાધારણ વર્ગના લોકોનું પૂરતું ધ્યાન ખેંચાયું નથી, તેથી ઉપર વર્ણવેલા જેવા દુઃખદાયક ખતાવો હલખનતા રહે છે. પણ તેટલા માટે દાકતરોને પોતાનું ખોલેલું સ્પૂરવાર કરવાની કશી તક મળી જ નથી એમ સમજવું મહી. એવી તક તેઓને એકથી વધારે મળી છે અને દરેક વાર એક આંધળો જોઈ શકે અને એક આણસમજી સમજી શકે એવી ખુબી રીતે પોતાના ખોલવાનો દરેક ખોલ તેઓએ ખરો પાડી આપ્યો છે.

ઘણાક રોગો જે ચોક્કસ શોહરોમાં આગળ ઘણા સાધારણ હતા તે હમણા ત્યાંથી સમૂળગા દૂર થયા છે, એ વાત શું દેખાડે છે? એટલું જ કે જે રોગો અટકાવી શકાય એવા છે તેઓને દૂર કરવાની આપણે મેહનત લઈએ તો તેમાં આપણે ફાવી શકીએ એમ છે. આપણા મુંબઈ શોહરમાં આગળ બ્યારે લોકો ગંદું પાણી પીતા હતા અને સઘળી ગણીચી શોહરમાં એકદી થવા દેતા હતા ત્યારે જોટલા રોગો અને મરણો થતાં હતાં તેમાં આજે ઘણો ફેર પડી ગયો છે; પણ તેની ગણતરી આપણી પાસે રહી નથી. એક ખીજ શોહરમાં જ્યાં મરણો તથા દરદેની સંખ્યાની ગણતરી રાખવાનો ઘણાં વર્ષો થયાં ચાલે છે ત્યાં કેવા ફેરફારો થયા છે તે વાંચનાર સામે રજી કરીશું તો દુઃખ દરદે અટકાવવાને આપણે કેટલી હદ સૂધી શક્તિવાન છીએ તે ખુબી રીતે જણાશે. મ્યુનીચ નામનાં શોહરમાં ૧૮૫૯ ના વર્ષ સૂધી ગઠરોનું નામ પણ હતું નહીં. સઘળો કચરો,

ગંદકી ઇત્યાદિ જમીન ઉપર નાખવામાં આવતાં હતાં; જે માંહે પચી જમીન ભિતરથી ખરાબ થતી હતી, અને એવી જમીનમાં ખોડેલા કુવા તલાવનું પાણી લોકો પીવામાં લેતા હતા. એ સઘળી બેદરકારીના પરિણામ તરીકે એ શહેર તાઈફાઈદ તાવનું જાણે એક મુખ્ય મથક જેવું થઈ પડ્યું હતું. ક્રકત એ એકજ રોગથી દર એક હઝાર રહેવાસીઓમાંથી ૨૪૦૨ માણસો દર વર્ષે મરણ પામતાં હતાં. પાછળથી ગંદકી નાખવાની વ્યાવહારમાં પૂરેતો બંદોબસ્ત કરવામાં આવ્યો; ગંદકી બાંધવામાં આવી, અને પીવાના પાણીની જાલી ગોઠવણ કરવામાં આવી. હજી તો એ સઘળું કામ ચાલતું હતું તેટલામાંજ મરણોની સંખ્યા ઘટવા માડી, અને ૧૮૮૪ માં એજ મ્યુનીસિપલ શહેરમાં દર એક હઝાર રહેવાસીઓએ તાઈફાઈદ તાવથી ક્રકત ૧૦૪ મરણ નોંધાયલું જણાય છે, અને પાછળથી તેમાં પણ ઘટાડો થઈ આજે એ શહેરમાંથી એ રોગ તદન નાબુદ થઈ ગયો છે. બીજાં ઘણાં મહોટાં શહેરોમાં એજ રીતે ઘણી જાતના રોગો નાબુદ થવાના દાખલા નોંધાયલા છે.

દાકતરો ધોળે શું ?

દુઃખ દરદો અને મરણો અટકાવવાનું ધણેક દરબજે આપણા પોતાના હાથમાં રહેલું છે એ વાત વાંચનારના મનમાં પરેપૂરી દસાવવાની એટલી બધી જરૂર છે કે હજી એક બીજો દાખલો લઈ એજ આખર ઉપર પાછું ધ્યાન પુગાડીશું.

દશ વર્ષની વાત ઉપર કાલેરાનો પુરો રોગ અટકાવવાને આપણી કો કાંઈ જીવ જોવાં સાધન હતાં નહીં. મુઘરેલા દેશોમાં પણ એ દરદથી પીડતાં માણસોને છુટાં રાખવા ઉપરાંત બીજાં કોઈ પણ પગલાં ભરવામાં આવતાં ન હતાં. સને ૧૮૮૪ ના વર્ષમાં મીસર દેશમાં એ રોગ ઘણા જોરમાં ફાટી નિકળ્યો, અને રાખેતા પ્રમાણે ત્યાંથી યુરોપમાં દાખલ થઈ ક્રેટલાક દેશોમાં ઘણી મહોટી ખરાબી કરી મુકી. એવા બનાવથી ગભરાઈ જઈ જર્મની, ફ્રાંસ, ઈંગ્લાંડ, અને ઈટલી દેશોની સરકારે કાલેરા શાથી થાયછે, અને તે કેમ અટકાવી શકાય તેની શોધ કરવાને કમીશનો નેમ્યાં. તેઓએ છેક મીસર દેશમાં જઈ પોતાની શોધ બોલો શરૂ કીધી, પાછા યુરોપમાં જઈ તે આગળ ચલાવી અને છેલ્લે આપણા હિંદુસ્તાન દેશમાં આવ્યા તે સંપૂર્ણ કરી ગયા. તેઓએ અખતરા કરી દેખાડી આખું કે એ પુરો રોગ આપણી લખવાની સ્વલપવિરામ, નાજેવા આકારના ઝીણા જીવજંતુઓથી પેદા થાયછે. એ જીવતાં બીયાં રોગીના પેટમાં રહેછે, બ્યાં થોડી વારમાં હાજરો નવાં પેદા થઈ શકેછે. વળી એ બીયાં કાંઈ

એક માણસના શરીરમાંથી ઉડી તેની આસપાસનાંઓના શરીરમાં જઈ શકતાં નથી, એટલે કાલેરા એપી (એટલે દરદીના આંગ સાથે આંગ અદાલીઆથી થઈ આવતો) નથી. એ રોગનાં બીયાં દરદીના ઝાડ વાટે તેના શરીર-માંથી બહાર નિકળેછે. પછી તે ઝાડે બેદરકારીથી જ-મીન ઉપર પડવા દીધો હોય તો તે માંહે ચુસાઈ તેમાનાં બીયાં આસપાસના કુત્રા, તળાવ અથવા ઝરામાં દાખલ થવા પામેછે. વળી દરદીનાં કપડાં કે વાસણ જે નદી, કુત્રા કે તળાવમાં ધોવામાં આવેછે તેમાં પણ એ બીયાં દાખલ થઈ શકેછે; અને પછી જેટલું માણસો તે પાણી પીવામાં લેછે, તે સઘળાંના શરીરમાં તેઓ પેવસ થઈ તે-માંનાં ઘણાંખરાંને કાલેરાના રોગના ભોગ કરી મુકેછે. ઉ-પલા કમીશનરોએ પુરવાર કરી આપ્યું છે કે એ જીવજં-તુઓ સુકી જગ્યામાં તેમજ ઘણા ગરમ કે ઘણા થંડા પા-ણીમાં જીવી શકતા નથી.

એટલી શોધ ઉપરથી કાલેરાને અટકાવવાનું કામ ધણું સેહેલ થઈ પડ્યું. હવે યુરોપ અને અમેરિકાના સુધરેલા દેશોમાં એ રોગ ક્ષાટી નિકળવાની ધારતી રહેતી નથી; કે-મકે જેવો પેહેલા રોગી જણાયો કે તુરત ત્યાંના સુધરેલા લોકો તે વિષેની સત્તાવાળાઓને ખબર કરેછે. તેઓની સંભાળને લીધે કાલેરાનાં બીયાં ચોતરફ વિખરાઈ જતાં નથી, અને કોઈપણ રીતે પીવાના પાણીમાં દાખલ થઈ શકતાં નથી; અને એ રીતે એકથી વધારે માણસને એ રોગ લાગુ થઈ શકતોજ નથી.

એ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે દુઃખ દ-

રદોના ભાગ થઈ પડવાનું અથવા તેઓથી મોકળા રહેવાનું આપણા પોતાનાજ હાથમાં છે; અને જેમ જેમ આપણું જ્ઞાન વધતું જાય છે તેમ તેમ દરદો ઉપર આપણે વધારે ને વધારે કાપ્યુ રાખતાં શિખીએ છીએ. તાઈક્રાઈદિ તાવના અને કાલેરાના ઉપર તાંકેલા દાંખલાથી એ વાતની આપણી ખાત્રી થાય છે. હવે એ રંગો એવા છે કે જે ચાર માણસોની હુશિયારી કે સાવચેતીથી કાંઈ તેઓ અટકાવી શકાતા નથી. એ કાંમ માટે તો આખા શહેરની સઘળી વસ્તોને એ વિષેનું પૂરતું જ્ઞાન હોવું જોઈએ, જેથી જાહેર સત્તાવાળાઓ તરફથી લેવાતાં પગલાંને દરેક જણ અનતી મદદ કરી શકે. દાકતરોની સઘળી ફરજ દુઃખ દરદો માટે દવા લાખી આપવામાંજ સમાઈ રહેતી નથી; પણ આ જાતનું જ્ઞાન સઘલા વર્ગના લોકોમાં ફેલાવી રંગો ઉપન થતાજ અટકાવવામાં તેઓના સર્વોન્તમ ધંધાની મુખ્ય ખુબી છે; અને તેઓની મેહેનતના પરિણામનો સઘળો આધાર તેઓ જ કહે અને શિખવે તે ઉપર ખીજાં લોકો અમત્ત કરે કે નહીં તે ઉપર રહેતો છે.

હવે ખુદ મુંબાઈમાં એ તાઈક્રાઈદિ તાવ ઝાઝો જેવામાં આવતો નથી; અને કાલેરા પણ દિવસ જતે ઓછો થતો જાય છે. તેને માટે જે મ્યુનીસિપલ સત્તાવાળાઓને આપણે દરેક નહાની મહોટી વ્યાપ્તમાં ઠપકા આપવા નિકળીએ છીએ તેઓનો આપણે ઉપકાર માનવો જોઈએ છે. પણ આ ઠેકાણે આ વિષય લાવવામાં સત્તાવાળાઓની હીમાયત કરવાની અમારી મતલબ નથી. આ પુસ્તકમાં આવેલી વ્યાપ્ત વાંચ્યા પછી ઘણાંક જણ શકથી પુછશે “અરે તમે

ગમે એટલું બોલોની, પણ તેથી કાંઈ દુઃખ દરદે અને મરણો ઓછાં થવાનાં છે?" ઉપલી બીના ઉપરથી જ-
 લાશે કે પૂરેપૂરે તેઓ ઓછાં થઈ શકે એમ છે, અને
 જ્યાં એકસ ઉપાયો લેવામાં આવ્યા છે ત્યાં તેઓ ઓછાં
 થયાં પણ છે. એ વાત વિલે જે સઘળાં વાંચનારાંઓની
 ખાત્રી થઈ શકે અને તેઓ "નસીબમાં હુશે તે થશે" એમ
 બોલવાનું છોડી દઈ દુઃખ દરદે અને મરણો ઓછાં કર-
 વાને પોતાથી બનતું કરવા શિખે તો આ વિષયો લખવામાં
 પડેલી જુજ મેહેનતનો પૂરેપૂરો બદલો સબજવામાં આવશે.

તનદરોસ્તી

અથવા

શરીરનો સુખાકારી જાળવવાના નિયમો.

રચનાર

રુસ્તમ નાનાભાઈ રાણીના

બા. મેડીસીન શીએટ વ્યાવ મેદીસીન એન્ડ સરજરી.

૬૦ સ૦ ૧૯૯૧.

વર્તમાન પત્રોનાં મત.

"A GUIDE TO HEALTH."*

DR. RUSTOM NANABHAI RANINA favours us with a copy of his new work of the above title. It is a pretty little volume of about 180 pages, neatly printed and handsomely got up. It is dedicated to the popular Professor and Accoucheur, Dr James Arnott and in doing so Dr. Ranina has gratefully recalled to memory many a pleasant hour passed at the lecture-room and the obstetric department of the G. M. College, and the J. J Hospital. It is no light task, we should think, to write in a language more or less imperfect like the Gujarati, a work on a purely scientific subject. It must be especially difficult to choose words and phrases, which while securing a clearness of expression are such as could be easily comprehended by the general reading public. All this and more has been done by Dr. R. N. Ranina in his work now before us. Though the book abounds in scientific facts and practical

* "Tandarosti," or a Guide to Health, by Rustom Nanabhai Ranina, L. M. & S. Bombay. Printed at Ranina's Union Press, 1891.

hints for the preservation of health, yet our author's language is so simple and flowing that any individual with ordinary education can easily follow him, and one goes through the pages without feeling tired. The chapter on the structure and functions of the human body is illustrated with excellent diagrams of the skeleton and the internal organs, which serve to convey an exact idea of their size, shape, and situation. Perhaps the most useful chapter in the book is one on Personal Hygiene, wherein Dr. Ranina first describes the causes which predispose to and bring on an attack of several diseases, and then in a singularly clear and interesting language suggests the various means and precautions towards combating their influences. Thus this chapter is made up of short instructive essays on such subjects as "Constitution," "Temperament," "Hereditv," "Habits," &c. written in a simple yet at times rather vigorous style. One peculiar feature of this part of the work is that the chapter includes a list of diseases peculiar to infancy, childhood, youth, and old age, as also to the male and the female, and the author has bestowed a very commendable attention and care in giving some very useful hints on "how to *prevent* them." The chapters on air, water, and food are also teeming with useful information. We cannot here do more than draw attention to such practical subjects as "ventilation of bed-rooms," "the mode of using and cleaning domestic water-filters" and "comparative value of various articles of diet." In his efforts to make himself perfectly clear to his readers Dr. Ranina has in places not been able to avoid repetition. But looking to the class of readers for whom the book is intended, we should think this, the only failing in the work, "leans to virtue's side," as we all know and doctors more than anybody else, that there are some hygienic maxims which cannot be repeated too often. Dr. Ranina's work deserves to become a favourite with the Gujerati-reading public; as we have no doubt they will find it a sure "Guide to health."—*Bombay Gazette, May 29th 1891.*

"TANDAROSTI."

Dr. Ranina's "Tandarosti, or a Guide to Health," is the title of a new book in Guzerati by Mr. Rustom N. Ranina, L. M. & S. The work is intended to diffuse the knowledge of the "Laws of Health" amongst the Guzerati reading public, and the subjects chosen by the author and the way in which they are treated are admirably adapted to gain that object. The author chiefly demonstrates to his readers in a clear style the proper mode of life which can be adopted for the purpose of abolishing one-half of the existing preventible causes of disease in a rapidly rising city like this, and in doing so he has made a successful attempt to reach the Guzerati reading mass by writing the book in the simple language of the people themselves. He believes that in large city like this deleterious influences are constantly at work, which tend to diminish the vitality of its inhabitants. He describes in a graphic way these influences, and points out the sanitary conditions required to check their sway. The best means of accomplishing this end is, in the author's opinion, to correct the ignorance of the mass of the people on all imminent sanitary matters and to place before them the well known present day remedial measures. The author has dedicated his work to his former Professor, Surgeon-Major James Arnott, M.D., C.M., Acting Senior Officer, J. J. Hospital. It contains six chapters—*vis.* "The Structure and Functions of the Human Body," "Personal Hygiene," "Air" "Water," "Food," and "Clothing"—in which he well portrays many common sanitary defects of native households, and gives many practical and useful hints as to how they could be remedied. The book is a popularly written elementary manual of hygiene and deserves the attention of the native public generally.—*Times of India, June, 8rd, 1891.*

“તનદરોરેતી.”

(બનાવનાર ડાક્ટર રસતીમ નાનાભાઈ રાણીના.)

* * * ઈંગરેણુ ફરેચ, જરમન વગેરે બા-
 શાઓમાં એવાં અનેક કીમતી પુસતકો રચાયાં છે, પણ
 યુજરાતી જીખાનવાલાં એવાં પુસતકોની મોટી ખુટ છે;
 જે ખુટ આપણી યુનીવરસીતીના ચાલાક વધદક શાસ્ત્રી-
 ઓ પુરી પાઠ એ આપણને ખુશી ઉપજવનારી ખીના
 ગણાય છે. ગરાંક મેડીકલ કાલેજ મધે વધદક શાસ્તરનો
 અભયાસ કરી ફેતેહમંદીથી તખીખી પરીકશા પસાર કરનાર
 ડાક્ટર રસતીમ નાનાભાઈ રાણીનાએ યુજરાતી જીખા-
 નમાં એવી કીસમનું એક કીમતી પુસતક રચી યુજરાતી
 વાંચનારી આલમની સેવા બજાવી છે. અને આશા રાખી-
 એચ કે આ જવાન, ચંચલ તખીખે બજાવેલી સેવાની કદર
 પરજ તરફથી ઘટવી રીતે જીજવામાં આવશે. આ પુસ-
 તકની એક નકલ તેના બનાવનાર તરફથી હમને પોહો-
 ચાડવામાં આવી છે જે માન સહીત સવીકારીએ છઈએ.
 આ પુસતકનાં પાનાં ઉડલાવી જોતાં તેનાં છ પ્રકરોા ક-
 રલાં નજર આવે છે. પેહેલા પ્રકરણ મધે હાડખીજર, માથું,
 એહેરા, શરીરના સાંધા, માસ, ચામડી, ભિજ્યું, ફેફસાં, દીલ,
 હૃદય, લીવર વગેરે. ખીજા પ્રકરણમાં દરદનાં કારણો, શ-
 રીરનો ખાંધા, તખીખત અથવા મીજાજ, એધે ઉતરતી
 અસરો, અસતરી પુરશનો જાતી ભેદ, અસવજ હવા, હદ
 ખાહાર ખોરાક, અસવજ પાણી વગેરે. ત્રીજા પ્રકરણ મધે
 સવજ હવાની જર, સવાસો સવાસની કીરીયા, દમ લે-
 વાની નખી, ફેફસાંની અના, હવામાં પેદા થતી ગંદકીના
 મુજ, હવા ઉપર વનસપતીની અસર વગેરે. ચોથા પ્રકરણમાં
 શરીરમાં પાણીનો જથ્થો, ફેફસાંમાંથી નીકળતો ભીનાસ,

પાણીનો ઉપયોગ, નદી-કુવા-ઝરાનું પાણી, પીવાના પાણીની
 પરિક્ષા, અસવછ પાણી પીધાથી ઉત્પન્ન થતા રોગો વગેરે.
 આંચમાં પ્રકરણમાં ઓરાક ખાવાની જરૂર, પાચન કીરીયા,
 જીદી જીદી જાતનો ઓરાક ખચાવવાનો વખત, ઓરાકમાં
 નીમકમ્પી જરૂર તથા જીદી જીદી જાતની ઓરાકી વગેરે.
 અને છઠા પ્રકરણમાં કપડાં પેહેરવાની મતલબ, કપડાં કેવાં
 જોઈએ, કપડાંની સુધડાઈ તથા ખાળકો, અસતરીઓ તથા
 મરદાનો કપડાં વગેરેની જાણવા જોગ વીગતો સમાવવામાં
 આવી છે. તનદરોસ્તીની જાળવની કરવા માટે આ સઘળી
 ખાખદો એકસરખા ઉપયોગની ગણાય છે. * * *

“તનદરોસ્તી” નામના પુસ્તક રચનાર જવાન તખ્તીય
 ડાક્ટર રસૂલીમે તનદરોસ્તીની જાળવણી ખાતર અગતના
 ઉપાયો સુચવ્યા છે, તથા ખુદરતના કાયદાઓનું જનયાન
 આપીયું છે; એટલુંજ નહીં પણ તે સાથે શરીરના ભાગોની
 આકરૂતીઓ ખતલાવી તેની સમજણ આપી છે જેથી આ
 પુસ્તક વધારે ઉપયોગી થઈ પડે તેમાં કશી નવાઈ નથી.
 ગુજરાતી જીખાનમાં કેળવણી અપાતી સકુલોમાં આ ચો-
 પડી દાખલ કરવાની હેતુ મજબૂત બલામણ કરીએ છીએ.
 તેમજ ધનામે આપવામાં આ ચોપડીનો ઉપયોગ કરવાની
 અગત છે. કારણ કે એવાં પુસ્તકો કેળવણી લેતા ડોકરો
 તથા ડોકરીઓના હાથમાં આવવાથી તેઓના ગનેઆનમાં
 અતી મોટો બધારો કરે છે, અને આ નીચમોથી વાકેફ થઈ
 તનદરોસ્તી સરખો બેમુલો લાભ મેળવવાને શકતીવાન
 થાય છે. આ પુસ્તક સફાઈદાર છપાઈ અને શણકદાર પુઠાં
 સાથે પોતીખસો થાને વધારે સફાઈ દલદાર ખનાવવામાં
 આવીયું અને તે ગરાંટ મેડીકલ કોલેજના કામિલ શીખશા
 ગુરુ ડાક્ટર જેમસ આરનતને અરપણ કરીયું છે.—અ-
 ખવારે સોદાગર, ૨૮ મી એપ્રિલ ૧૯૯૧.

“તનદરોસ્તી.”

ડાક્ટર રસતમ નાનાબાઈ રાણીનાની કલંમથી રચાયેલું “તનદરોસ્તી” અથવા “શરીરની સુખાકારી જાળવવાના નીયમો” નામનું પુસ્તક, જે આજ કેટલાંક આર્થવાડીયાં યયાં બાહાર પડીયું છે, તે દેશી કુટુંબોને તનદરોસ્તી જાળવવાના બાબમાં એક સારા બિામીયા તરીકે ઉપયોગી થઈ પડવાની આશા આપે છે. ડાક્ટર રસતમ રાણીના આજ કેટલુંક યયું ઉમંગ અને ઉલટથી પ્રજાને ઉપચારી થવાની જે ખંત રાખતા દેખાય છે તે એ ઉધરતા તખીળને માન બરેલું છે. પોતાની જાતી હુશીયારી અને ખંતીલી મહેનતથી જવાન ડાક્ટર રાણીના આજના જેવાં રસાકસીતા વખતમાં પણ ઠીક ક્રતેહ મેલવવા પામેલા જણાય છે. પણ એ રીતે ક્રકત પેટનું કરી બેસી ન રહેતાં દરદી આજમની મદદ પોહાંચવાની એમની ઉલટ ઉતેજનને લાયકની છે. ડાક્ટર રસતમ રાણીનાનાં છેલ્લાં કેટલાંક બારણો તથા જાણો વાંચતાં કાંઈક એવું જણાય છે કે આપણા શે-હરમાં પેદા થતા રોગો તથા તેથી નીપજતાં મરણોની સંખ્યામાં ઘટારા કરવાના ઉપાયો ઘોજવાની તેવણમાં સારી ઉલટ છે. તેવણનું આ તનદરોસ્તી નામનું પુસ્તક તેની ગહવાઈ આપે છે. એકવાર થયલાં દરદો સારાં કરવાનું કામ ઘણું કરીને ડાક્ટર કરી શકે છે; પણ ડાક્ટર રાણીનાની માફક જે ઘણી દરદોના અટકાવ કરવાનું લોકોને શીખવવા નીકળે તે લોકોના અંતઃકરણના આશીરવાદને લાયક છે. “તનદરોસ્તી” પુસ્તકની મુખ્ય નેમ એ માતર એક જ છે—કે ઘણા ખરા રોગોનો અટકાવ કેમ થઈ શકે તે લોકોને શીખવવું.

ડાક્ટર રાણીનાની “તનદરોસ્તી” લગભગ ૨૦૦ સં-ક્રાંતું દલદાર, સુંદર છપાઈ તથા શોભીતી ખંધાઈવાળું એક

પુસતક છે. * * * વીદ્યા સંબંધી વીરાયો ઉપર લખાયલી કેટલીક ચોપડી ચોપાનીયાની ખામી એ હાય છે કે તેમાં ગમે એવી ઉપયોગી કે કીમતી બાબદ આવયા છતાં તે લુપ્તી બારામાં લખાયલાં હાય છે, કે જ્યે સાધારણ વાંચનરિતો ઘટતો શોખ તે ઉપર દોડતો નથી. ડાક્ટર રાણીનાના આ પુસતકમાં આખી ખામી જોવામાં આવતી નથી. એઓનો ગ્રંથ એક વીદ્યા સંબંધી વીરાય ઉપર રચેલો છે અરે, પણ તે સેહેલી, રસીલી, લેહેઝતદાર બારામાં લખાયેલો છે, અને કંટાળા વગર તે હાંસથી વાંચવા ગમે એવો છે. આપણા રાજના ઉપયોગમાં આવતી કેટલીક બાબદો આ ચોપડીમાં ઠેકાણે ઠેકાણે સારી કુનેહથી ગોઠવી દીધી છે તેમજ આપણાં રાજનાં કેટલાંક કામકાજને વીશે એવી ઉપયોગી મુચનાઓ ગ્રંથકરતાએ તેમાં સમાવી છે, કે એક વ્યૂરતાની ચોપડીની પેઠે તે પુરી કરવાને કેટલાંક વાંચનારાંએ તતપર રહે એ બનવા જોગ છે. સામઠી રીતે લેતાં ડાક્ટર રસતમ નાનાબાઈ રાણીનાની “તનદરોસ્તી” કુટુંબીમાં રાખવા તથા વાંચવા લાયક અને માતા અથવા ધરધણીયાંણીને અભયાસ કરવા લાયક એક ઉપયોગી પુસતક ગણાય, — જમી જમસેદ, ૨૫ મી જુલાઈ ૧૮૯૧.

“તનદરોસ્તી.”

ડાક્ટર રસતમ નાનાબાઈ રાણીનાએ પોતાના વૈદક ધંધાની શરૂઆતથીજ પોતાની તખ્તીખી તરખીયતને લોકોને લાભ આપવાને જે અભયમ ઉલટ પકડી છે તે પ્રજને ખુશી થવા જોગ અને ફાયદા તરેલી છે. એ જીવાન તખ્તીખે આપણી જ્ઞાન પ્રસારક મંડળી આગળ ઉપયોગી બાપણો કરીને પોતાની એ ઉલટની સારી શરૂઆત કીધી

છે, અને તેનું ખીજું કૃષ્ણ ઉપલા નામવાળી એક મોટી અને દલદાર ગુજરાતી કેતાબ છે કે જે લોકોને જ્ઞાન આપવા માટે વધારે ઉપયોગી અને વધારે જાણીતા અગત્યતાવાળી છે. એક જાહેર શેઠેરીના દીકરા પણ જાહેર શેઠેરીનું નિવડે એ કુદરતી છે, અને મી. નાનાબાઈ રાણીનાએ જાહેર લખનાર દાખલની પોતાની કારકીર્દિનો અંશ પોતાના ડાક્ટર દીકરામાં ઉતાસ્યો છે તે એક લાયક આપનો લાયક ખેટાને લાયક વારસો છે. વૈદકજ્ઞાન સાધાગણુ લોકોને સરલ બાષામાં સમજાવવાની કૌશલનો આપણા કેળવણીના ગ્રાહ્ય-એટોમાંથી ધણે વર્ષે આ દાખલો મળ્યો છે. ડાક્ટર ડાસાબાઈ ખેલનજી, ડાક્ટર અરશદજી ખોરી, અને ડાક્ટર ધીરજીરામ, દલપતરામ ગુજરાતીમાં વૈદકજ્ઞાન ફેલાવવાને જે બારી કૌશલ્ય કરતા હતા તેમને પગલે આજનારા તેમની પાછલ આપણા ઘોડાજ તખીઓ નિકળ્યા છે. પણ તે પ્રકાર પામલા પેહેલા મુઠીબર એક્ષીનસ્ટોનિયનોની સંક્રાંતિ રાણીનાનાં કુટુંબનો નખીરો તે શુભ દાખલા ઉપર અમલ કરવાને નહીં નિકળે તો તે એક નવાઈ ગણાય. ડાક્ટર રસ્તમ રાણીનાનો આ પેહેલવેહલો વૈદક ગ્રંથ મુખ્યારકબાદી આપવા જોગ કૃતેહમંદીતારો છે.

આ પુસ્તક કાંઈ દુઃખદરદો અને તેમના ધલાજ્ઞેનું ભરતિર્ણ કરીને રચ્યું નથી—કે જે પુસ્તકો ધણી વાર સાધારણ વાંચનારને નીમહકીમ બનાવે છે અને “નીમહકીમને કતલ હોમ” એ તો સાથેના સાથેજ આલતા ગુણો છે—તેઓથી આ ગ્રંથ જીવદાજ પ્રકારનો છે. આ પુસ્તકનો શરીરની સંભાળ તનદરોસ્તીના નિયમો, દુઃખદર્દનાં કારણો અને તેમાં મુખ્ય હવા, પાણી ખોરાક તથા કપડાંને લગતી જાતનની ખાખતોથીજ પુરું કીધું છે, કે જે વિષે દરેક જણુ જેણે દુનિયામાં જીવવું હોય તેણે જ્ઞાન મેળવવાની જરૂર

છે. શરીરની સંભાળને માટે શરીર વિદ્યાનું જ્ઞાન દરેક જણને જરૂરનું છે—ઈંગ્લંડમાં તે શરૂઆતની કેળવણીની શાળાઓમાં શારીર વિદ્યા સાધારણ જ્ઞાનની પાઠમાળાઓ માટેલી એક યજ્ઞ પડી છે. જુદા જુદા અંગ બાગોતી બનાવટ, ગોઠવણ અને રચાનાનું ખારીક નહોં પણ ઉપર તળેનું સામાન્ય જ્ઞાન જાણ્યા વગર તે બાગોતી સંભાળના કાયદા આપણી સમજમાં ઉતરતા નથી. માટે મી. રૂસ્તમ રાણીનાઓ “તનદરોસ્તી”ના પેહલાં પ્રકરણમાં અંગ અને શરીરની રૂઝુના ટુંકમાં સમજવી છે. ખીજું પ્રકરણ દર્દોના સાધારણ કારણોનું છે, તેમાં માણસની જુદી જુદી પ્રકૃતિ અને આસીયત, ઉમર, સ્ત્રીપુરુષનો જાતી ભેદ અને એવાંજ ખીજાં કારણો નેધ) ચોક્કસ માણસોને ચોક્કસ દર્દો જલદી લાગુ પડે છે તેની સમજણ આપી છે. ૩ જું પ્રકરણ આખું હવા વિષે, ૪ જું પાણી વિષે, ૫ જું ખોરાક વિષે અને ૬ જું આખું પ્રકરણ કપડાં વિષે બનાવ્યું છે. એ દરેક પ્રકરણમાં દરેકને લગતી સંભાળના કાયદાજ માત્ર સમજાવ્યા નથી, કારણ એ દરેક સખખો શરીર ઉપર સારી કે માઠી અસર કેમ કરે છે તેની સઘળી કુદરત સમજાવી છે. જેમકે ખોરાકનું પ્રકરણ લખ્યે તે “ખોરાકમાં નિમકની જરૂર શી છે” અથવા ખાંડ કે ધીના શરીરમાં અપ શો છે” એવી એવી બાબત જે આપણ થોડાજ જાણીયે છીયે પણ જે દરેકે જાણવાની છે તે એમાં સમજાવી છે. “કપડાં” વિષેનું પ્રકરણ આજના આપણા લોકોમાં ફાશિનની ફિશ્યારી ખોર ફાજાકુળીથી વધી પડલી ખરાબીના વખતમાં દરેક પારસી કુટુંબે વાંચવા લાયક છે. * * * * * —રાસત ગોક્તાર, ૨ જ આગસ્ટ ૧૮૯૧.

પુસતક પરીક્ષા.

ડાક્ટર રસતમ નાનાબાઈ રાણીનાની બનાવેલી “તનદરૌસતી અથવા શરીરની સુખાકારી જાળવવાના નીયમો” નામની ચોપડીની પૌદ્ગલ્ય અમે આગળ સવી-કારી ગયા છીએ. આજે તેના સંબંધમાં કેટલુંક વધુ જાણવાની રજા લઈએ છીએ. આગળ જણાવીયા મુજબ આ ચોપડીમાં છ પરકરણ સમાવેલાં છે. તનદરૌસતી જાળવવાના નીયમો સાથે આપણા શરીરની રચનાનો બાબદને કાંઈ સીધો સંબંધ નથી; તેપણ આ પાછળની બાબદના જ્ઞાન વગર પેટેલી બાબદ બરાબર સમજ પૂર નહીં; એટલા માટે “તનદરૌસતી”નું પેટેલું આખું પરકરણ તનદરૌસતીના નીયમો સાથે ઝાઝો તાલુકો નહીં રાખનારી આ બાબદથી બરીયું છે. એમ કરવાથી એ ચોપડીનાં પાછલાં પરકરણોમાં સમાવેલી કેટલીક બાબદો સહમજવામાં ધણીક સગવડ થાયછે, શરીરની રચના સમજવતાં ડાક્ટર રાણીનાએ માણસના હાડપીંજર, માંસ, ભિજ્જું, ફેફસાં, હૃદય વગેરે જ્યુદ્ધ જ્યુદ્ધ ભાગોના ચીતરે આપી સેહેલથી સમજાય એવી ભાશામાં તેઓનું બયાન કરીયું છે. ખીજું આખું પરકરણ “દરદોનાં કારણો” વીથે રાકીયું છે; અને આ અગતીયત્તી બાબદ ડાક્ટર રસતમ રાણીનાએ એવી કુનેહ અને આલાકીથી સમજાવી છે કે તે વાંચીયાથી એક સાધારણ રાકતીની સ્ત્રી પણ ઉપયોગી જ્ઞાન સેહેલથી મેલવી શકેછે. આ પરકરણમાં દરદોનાં કારણો દરશાવવા ઉપરાંત તે કારણો દુર કરવાને શા શા ઉપાયો લેવા તે પણ જણાવીયું છે. એક સજાતની ટેવવાળાં બાળકોને ઉમરે પુગતાં કેવાં દરદો થશે તે પારખવાની રીત, તેમજ તેવાં બાળકોને કેમ ઉધારવાં-તેઓની તરખીયત, ખોરાક, સુવા તથા રહેવાની જગીયા

ઈતીયાદીમી કેવી રીતની સંભાળ રાખવી તે ખારીકીથી પણ કંટાળો ન આવે એવી રીતે અને ઠેકાણે ઠેકાણે રમુજ ભાશામાં સમજાવીયું છે.

તરીકાં પરંકરણમાં “હવા” તથા ચોયામાં “પાણી” વીથે વીવેચન કરીયું છે. હવા અને પાણી વીથે આપણા રાજના વહીવારમાં ઉપયોગી થઈ પડે એવી ફેટલીક બાબદો તાળવી કહાડી તેઓનું અંકેક પછી સીલસીલાખંધ બયાન આ પ્રકરણમાં સમાવેલું છે. “સારી હવા કેવી હોય અને ખરાબ હવા કેવી હોય તેની પહેલાં ટુક સમજ આપી છે; ત્યાર પછી આપણા સુવાના ઓરડાની હવા તપાસવાની રીત દેખાડેલી છે; અને ત્યાર પછી આપણા સુવાના ઓરડાની હવા સ્વચ્છ રાખવાના ઉપાય સુચવવામાં આવ્યા છે. તેમજ પાણી પ્રકરણમાં પહેલાં પીવાનું પાણી કેવું જોઈએ તે વીથે ખુલાસો છે, પછી પીવાના પાણીની પરীક્ષા કરવાની રીત સમજાવી છે, અને ત્યાર પછી પાણી સ્વચ્છ રાખવાના ઉપાય દેખાડ્યા છે. વળી પાણી ગાળવાના શીલટરો વિશે લખતાં ડાકટર રાણીના પહેલા શીલટરોની બનાવટ સમજાવે છે, પછી શીલટર વાપરવાની રીત, તે સારાં છે કે ખરાબ તે તપાસવાની રીત અને છેલ્લાં તે સાફ કરવાની રીત એ સઘણું ટુંકમાં શીખવે છે. ચોપડીનો વધારે અગત્યનો દેખાતો ભાગ “ઓરાક” વીથેનું પાંચમું પ્રકરણ છે. ઓરાક પેટમાં ગયા પછી તે કેવી અજાયબ જેવી રીતે પચી તેનું લોહી થાય છે તે ડાકટર રાણીનાએ કંટાળા વગર વાંચવા ગમે એવી રીતે સમજાવ્યું છે. વળી ઓરાકની જીંદી જીંદી ચીજો જેવી કે દૂધ, ઘી, ખાંડ, ઈંડાં, ગોસ્ત, માછલી, અનાજ, તરકારી મેવો વગેરે છુટી છુટી બધાં તે દરેકના ગુણ અવગુણ, તે આધારી થતી સારી માઠી અસરો જીંદી જીંદી તખીયતવાળાં માણસે કઈ ચીજ ખાવી અને કઈથી પહેરેલ રહેવું એવી એવી દરેક જણને

માટે જરૂરની બાબદો આ પ્રકરણમાં સમાવી છે. આ દરેક બાબદ ડાક્ટર રાણીનાએ લગાર બારીકીથી વગણવી છે પણ તેમાંથી દરેક વાંચનારને પોતાના કાયદાનું એટલું બધું મળી આવે છે કે તે ખુશીથી આ પ્રકરણ આપું વાંચી જશે. છેલ્લું પ્રકરણ કપડાં ઉપર રોકિલું છે; જેમાં બાજકો તથા સ્ત્રી પુરુષોના કપડાં વીશે કેટલીક અગતની સુચનાઓ કરવા ઉપરાંત કાશીનની રીસીયારી તથા ખુબસુરતીની ખુમારીથી કેટલી બનીવાર કેટલું બધું નુકશાન થાય છે તે ઉપર ડા. રાણીના કેટલીક રમુજ સરેહ કરી તંદરસ્તી સમાપ્ત કરે છે.

આટલી બધી ખુબીઓ છતાં આ ચોપડીની કેટલીક ખામીઓ ઉપર ગંરથ કરતાનું ધીયાન જુએવાની જરૂર જણાય છે. એક લખાણમાં એકની એક ચોપડી કરી આવી જાય એ એક એબ ગણાય છે; અને વધારે અનુભવ પછી ખીજી વારની કોથેશમાં જવાન ડા. રાણીના એ એબ દુર કરી રાકશે એવી અમે આશા રાખીએ છીએ. વળી આપણી હાલની દેશી સંસારી હાલત બેતાં “ તંદરસ્તી ” જેવાં એક પુસ્તકમાં કસરતના કાયદા વીથેના એક પ્રક-ણની પહેલી જગ્યા થવી જોઈએ. ઉમેદ છે કે તંદરસ્તીની ખીજી આવૃત્તિમાં ડા. રાણીના એ અગતની ખુટ પુરી પાડશે. સામઠી રીતે લેતાં ડા. રસ્તમ નાનાબાદ રાણી-નાએ આ પુસ્તકથી દેશી કુટુંબોની એક સારી હાલત સારી છે. પુસ્તકના ઉપયોગીપણાં સાથ સરખાઈતાં તથા તેની સુંદર છપાઈ તથા રાણકદાર બંધાઈ ધીયાનમાં લેતાં તેની ક્રકત ૩. ૧) ની કીમતી આપણા જવાન તખીબને વધારે રાખાશી લાયક ડેડવે છે. કુટુંબોમાં ડા. રાણીનાની “ તંદરસ્તી ” નો અભયાસ્ક થવો ઘટે છે, જે ઉપયોગી થઈ પડશે.—જમે જમશેદ, ૧૨ મી અક્ટોબર ૧૮૯૧.

ડાક્ટર રાણીનાની “તનદરોસ્તી.”

આપણા શેઠશ્રી મી० નાનાભાઈ રાણીનાના બેટા ડાક્ટર રૂસેનમની કલમથી રચાયતી “તનદરોસ્તી” અથવા “શરીરની સુખાકારી જાળવવાના નીયમો” એવે નામની ચોપડી આજ કેટલાક દહાડા થયા અમારી ટેબલ ઉપર આવી પડી છે, પણ કેટલાક ન ધારેલા સખ્યો સર આ અગત્યનાં પુસ્તક ઉપર અમે અત્યાર અગાડિ પ્રજનું ધયાન ખેંચવાને શક્તીવાન થયા નથી તેથી દલગીર છીએ.

ડાક્ટર રાણીનાની “તનદરોસ્તી” આસરે ૨૦૦ પાનાની દેખાવડી, નાનકડી ચોપડી છે; અને તેમાં સમાવેલી બાબતો સમગ્ર જીવન વરગતા લોકોને તનદરોસ્તી જાળવવાના નીયમો શીખવવાને બેશક ઉપયોગી થઈ પડે એમ છે. પેહેલાં પ્રકરણમાં આપણાં શરીરની રચના સમજાવી છે. એ બાબત પહેલી નજરે જોવી બારી અને લુગી લાગે છે તેથી, ડાક્ટર રાણીનાનું તે વીચેનું બયાન વાંચવા પછી જાણાતી નથી; કેમકે આપણાં શરીરનાં હાડકાંઓ અને હોજરી, આંતરડાં, ફેફસાં, કલેજી ઇત્યાદિ માહેલા ભાગોનાં આબેહુબ ચીત્રો આપી એવી સેહેલી અને રસીલી બાબતોમાં આ બીકટ બાબત એ જવાને સમજાવી છે કે વાંચનારનાં ધયાનમાં તે ઝટ ઉતરી શકે છે. “તનદરોસ્તી”નું બીજું પ્રકરણ “દરદોના કારણો” વીશે રહેલું છે; અને અમા ધારયે છીએ કે, આ ઉપયોગી ચોપડીમાં સમાવેલી સમગ્ર બાબતોમાં આ પ્રકરણ પહેલો દરજ્જે ભાગવે છે, કારણ કે આ પ્રકરણમાં માત્ર દરદોના સખ્યો કહી જઈ ડાક્ટર રાણીના સંતોરા, પામતા નથી, પણ જીવે જીવે તમીયત અને હાલતવાળાં માણસો એ દરદોનું મુજબ કઈ રીતે દુર કરી શકે તે બધી ચોક્કસાઈથી સમ-

જાવ્યું છે. દાખલા તરીકે શરીરની ચોક્કસ જાતની નબળાઈથી ચોક્કસ રોગો થાય છે એટલુંજ જણાવી ડાક્ટર રાણીના સમઘું પઠાવી દેતા નથી, પણ તે નબળાઈ કેવી તજવીજથી દૂર કરી શકાય તે ધીરજથી અને સહેલથી સહમજ પડે એવી ભાશામાં વરણવ્યું છે. વળી બુદ્ધિએ ચોક્કસ ખવાસો અને ચોક્કસ વલણોને લીધે મોઢોટપણે કેવાં દરનેતા ભોગ થઈ પડે છે તેનું એક આખાદ ચીત્ર ડાક્ટર રાણીના પોતાના વાંચનારાઓ આગળ ધરે છે, અને જોએને બાળકો ઉઠેરવાનો અનુભવ છે, તેઓ અજ્ઞાની માથે તેનું અરાપણું કલ્પન કરવા વગર રહેશે નહીં પણ અહીંજ તેઓ અટકતા નથી. દરેક જુદા જુદા ખવાસ અને વલણવાળાં બાળકને કેવી જુદી જુદી રીતની તજવીજથી ઉધારવું, કઈ કઈ આખાદ ઉપર વધારે ધ્યાન આપવું, ઇંદોદ્રી અગત્યની બાબદો વીણે કીમતી સુચનાઓ આ પ્રકરણમાં કરવામાં આવી છે; અને તંદરસ્તીના બનાવનારના પોતાના બોલોમાં બોલીએ તો “એ પ્રમાણેની સંભાળ લીધાથી ઘણાક પીડાકારક અને જીવલેણ રોગોને આપણે અટકાવી શકીશું અને એક નબળાં નીરબળ બચાંને થોડાંક વરસમાં એક ચંચલ તનદરેસ્ત તાહતાં માણસમાં બદલાઈ ગયલું જોઈ આપણી આખને ટાઢક વાળી શકીશું.”

“તનદરેસ્તી” નું ત્રીજું, ચોથું અને પાંચમું એ પ્રકરણ “હવા” “પાણી” અને “ખેરાક” એ બાબદો ઉપર ગેઢેલાં છે. “હવા” અને “પાણી” વીંદવતા ભરયાં તોય માધાગણ વાંચનારને નહીં સમજ પડે એવાં નકામાં લંબાણ લખાણથી કગતએ પોતાની ચોપડીનું ભરતવું કરવું નથી, પણ આપણા ઝેલના વપરાસ વહેવારમાં આવતી અકેક આખદ હાથ ધરી ઘણીક સહમજણ પાડી છે. દાખલા

તરીકે, આપણા સુવાના ઓરડાઓની હવામાં તથા ખીવાતાં પાણીમાં ક્યા ક્યા સખખેથી ગંદકી ભિગાય છે, તેથી શું નુકસાની થાય છે, અને તે કેમ દુર થઈ શકે એવી એવી ઉપયોગી આપણે આ પ્રકરણમાં વીચેચન કર્યું છે. “જો-રાક કાપણ જે જુદી જુદી સીને આઠએ છીયે તેઓનું પેટમાં શું થાય છે, કઈ સીને કઈ ખુટ પુરી પાડે છે, દરેક સીને આધારી શું કાયદો અથવા નુકસાન થાય છે, જુદી જુદી તખીવતવાના માણસોએ કઈ કઈ જાતના ઓરાકથી પરહેજ રહેવું એ સમજાઈ સારી રીતે સહમજબુનું છે. એવું પ્રકરણ “કપડાં” વીચે છે; અને તેમાં જુદી જુદી જાતના લોકોની કપડાં પહેરવાની રીત સરખાની, દરેકમાં શું કાયદો અથવા નુકસાન છે તે ઓજાસાથી સમજાવ્યું છે. એલે જીની “એડીનાં ખુટ” અને “તાઈટ સ્ટ્રેચ અને આ-દીસ” ની એવી અસરકારક બારામાં આપણા આ ઉધરતા તખીમે ધુળ કહાડી છે, કે તે દરેક જવાન આઠને ગોખી રાખવાની અમે બલકમણ કરચે છીયે.

ડાક્ટર રાણીનાની બારા સેહેલી, સરળ અને કોઈ કોઈ કોંણે છટાદાર નજર પડે છે. વળી કેટલીક આપણ-માં તેમજા અને તાહકા ગોઠવી દીધાથી વાંચણ વધારે રસીલું થયું છે. દુકમાં કહીએ તો, એ પુસ્તક દરેક રીતે ઈછીયે એવું છે. અને રૂપવા એકની કીમતે ખરીદવું કોઠનેની માધું પડે એમ નથી. — કયસરે હિન્દ, ૧૮ મી અક્ટોબર ૧૮૯૧.

તંદરોસ્તી—ગુજરાતી બારામાં સારાં નસીબે વર્ષદક શાસ્ત્રને લગતાં સારાં સારાં પુસ્તકો આહર પડેલાં છે અને એવાં પુસ્તકોના સંગ્રહમાં ઉપયાં, નામનું એક પુસ્તક એક જુવાન ડાક્ટરે ઉમેર્યું છે. આપણા જાણીતા શહેરી મી. નાનાબાઈ રસ્તમજી રાણીનાના છોકરા મી. રસ્તમની ક-

લમથી “તંદરેસ્તી” નામનું એક નાહનું અને શોભીતું પુસ્તક બહાર પડ્યું છે જેની નોંધ લેતાં અમને ખુશાળી ઉપજે છે. એ ચોપડીમાં શરીરની રચના ચીત્રે દર્શાવે, દરદોના કારણ, હવા, પાણી, એરાક, તથા કપડાંની આબદો શમાવેલી છે. આ આબદો આધારણ વાંચનારને સમજ પડે એવી રીતે લખાયેલી છે અને તે એક વાર વાંચ્યાથી વાંચનારને પોતાની દેહ કેવી રીતે સંભાળવી તેનું સહેલાઈથી જ્ઞાન મળે છે; મી. રસ્તમ રાણીનાએ પોતાની આબદને સારી ધનસાફ આપ્યો છે. અને અમે આ આ રાખ્યે છીએ કે એ જુવાન ડાક્ટર એ પુસ્તકની પુસ્તકાલેખી ઉપયોગી પુસ્તકો આપણને આપતા જશે. * * * અમને દેહતાં ખુશાલી ઉપજે છે કે ડાક્ટર રસ્તમ પોતાનું કામ ધણું ઠીક બજાવ્યું છે. એટલે કે ચોપડીની આબદો સારી રીતે લખી છે, તથા ચોપડીની છપાઈ તથા બધાઈ ધણી સફાઈદાર કરવાની મેહનત લીધી છે. ડાક્ટર રસ્તમ જેવા બહુજ્ઞ તપ્પીઓ માણસ જાતના કેટલાંક એકસ દરદો પર જે પુસ્તકો કાઢે તે તેઓ વાંચનારી આલમની એક મોટી સેવા બજાવે.—મધુર વચન, જુન ૧૯૯૧.

“તંદરેસ્તી”—આ સાદા નામનું પણ પોતાના નામ મુજબ કામ બજાવનારું એક સુંદર છપાઈ અને બંધાઈ સાથનું કીમતી પુસ્તક તેના જવાન બતાવનારું ડાક્ટર રસ્તમ નાનાબાઈ રાણીના તરફથી અમને મળ્યું છે. આગલાં વરસોમાં મરહુમ જણીતા તપ્પીબ ડૉ. અરસેદજી ફરામજી ઓરી અરાબર ઉપલાંજ યાને “તંદરેસ્તી” નામથી એક મહાવારી ચોપાન્યું પ્રગટ કરતા હતા જેણે આપણા લોકોમાં શરીરની સુખાકારી જાળવવાના નીયમોના સંબંધમાં ઠીક જ્ઞાન ફેલાવવાને પોતાથી બનતું કશું હતું. પણ તે વાતને

આજ ધણા વચ્ચે પછી ગયાં છે અને “તંદરસ્તી” ચો-
પાનું છે, માત વરસમાંજ કપરવાસી થયા પછી આપણી
ભાષામાં જે કે વૈદાને લગતાં ધણાંક પુસ્તકો બહાર પડ્યાં
છે તે પણ હવા દારૂ કે દુઃખ દર્દોની માહિતી આગમજ
આપણી શરીરની સુખાકારી માટે સાધારણ પણ અવ-
શ્યની બાબદોથી વાકેફ થવાની સર્વ કોઈની પહેલી ફરજ
છે, તે સંબંધી એકે પુસ્તક પ્રગટ થયલું અમાગ જાણ્યામાં
જથી. તેવા વખતમાં ડૉ. ખોરી પછી લાંબે અંતરે ઉપલું
પુસ્તક આપણા જાણીતા શહેરી મી. નાનાબાઈ રસ્તમજી
શાહીનાની મજકુર ખેટાની તખ્તીખી કજમથી લખાયલું
અને પ્રગટ થયલું જોઈ અમને ખુશી ઉપજે છે. એવાં
પુસ્તકો એક તખ્તીખીની કલમથીજ લખાવાં જોઈએ. અને
ડૉ. રસ્તમ એક પસાર થયલા કુતેહમંદ તખ્તીખ હોવી ઉ-
પરાંત એક જાહેર ભાષાણ કરતાં છે. અને અનેની “સાન
પ્રસારક મંડળી” તરફથી તેઓએ તંદરસ્તી વિદ્યા સંબંધી
અનેકવાર ભાષાણો આપેલાં છે માટે એવા અનુભવી ગ્ર-
હસ્થ તરફથી બહાર પડેલું પુસ્તક પોતાની જોડે પોતાની
ખાસ કિમત અંકાવતું આવે તેમાં નવાઈ નથી.

આ પુસ્તક આસરે પોણીખસો સફાનું છે, અને તેને
નીચલાં ૬ પ્રકરણોમાં વહેંચેલું છે:—

૧ શરીરની રચના, (૨) દર્દોના કારણો, (૩) હવા,
(૪) પાણી, (૫) ખોરાક અને (૬) કપડાં. વાંચનાર જોશે
કે આ સર્વ પ્રકરણો એક કરતાં એક અગત્યની બાબદોને
લગતાં છે. અને તેથી આ પુસ્તક શરૂથી આખર સુધી
એક ચીતે વાંચવા અને ગોખવા લાયક છે. તે ધણી
સહીસ સફાઈદાર ભાષામાં લખેલું છે, અને કશી પણ ખીન
જરૂરની બાબદ વિના જરૂર જોગી અવશ્યની ખીતાનીજ
તેમાં જગા કીધેલી છે. દરેક જણને પોતાના શરીરની રચના

કેવા પ્રકારે થઈ છે તે જાણવાની અગત્ય છે અને આ પુસ્તકમાં ડૉ. રસ્તમ શરીરના જીવ જીવ બાગેના ચીત્રો આપીને વાંચનારને તેમની સમજણ આપી છે. સર્વ માણસો દર્દી હોતાં નથી, અને માણસ પોતે પોતાની અણબટતી વર્તણૂકથી જાણી જોઈને અથવા બેખબરીથી દર્દીના ભાગ થઈ પડે છે, માટે તેનું આ અજ્ઞાનપણું દુર કરવાની સતજાણથી ખીજાં પ્રકરણમાં ફેટલીક સાદી પણ ધ્યાનમાં રાખવા જોગ સમજણ આપી છે, અને તેના કાયદા દેખાડ્યા છે. હવા, પાણી, ખોરાક અને પેશાક વિશે તો જેટલું ખોલીશું એટલું થોડું છે, એ વસ્તુ દરરોજના વપરાસીના છે, અને તેથી દરેક જાણને તે ખામિનું જ્ઞાન ગોયા હાથના આંગળા ઉપર ગણી રાખેલું હોય તેમ હૃદયમાં ડાહ્ય મૂખલું જોઈએ અને તો પણ આ વાત ફેટલી દુઃખ બરેલી જેવું આપણા લોકોએ અગત્યની ખાબદથી ધણા ખરા ખેદરકાર અને બેખબર છે. અમે ધોર્યે છીએ કે ડૉ. રાણીનાની કેવળ, જે વાંચનારને વગર કંટાળો આપે પોતાની સાદાઈ અને સહેલાઈને લીધે વધારે રસીલી થઈ પડે એમ છે તેમાંથી એ ખાબદમાં ધણું જાણવા જોગ જ્ઞાન મળી શકશે. એ રીતે આ પુસ્તક દરેક રીતે ઉપયોગી અને તેટલા માટે કીમતી છે, અને તે વિદ્યાની એક વાર્તાના પુસ્તક જેવી હોંસથી વાંચવા ગમે એવું છે.

જીવાન ડૉ રસ્તમ રાણીના ખંતી અને ઉમંગી છે, માટે તેમને અમારી બલામણુ છે કે સ્વર્ગવાસી ડૉ ખોરી વાળાં “તંદરેસી” ચોખાન્યાને સજીવન કરવાની તજવીજ કરવી, કે જે કામ તેમના જેવાજ તખીખથી પાર પડી શકશે. — નૂર-એ-નમ, જુલાઈ ૧૯૬૧.

તંદરોસ્તી.

લખવાર-આઈ શીરાનબાઈ ૩. કંટાકંટર.

આઈ બેહેનો! હાલ તંદરોસ્તી નામની એક ધણી ઉપોગી ચોપડી જે આપણી રાપુના બણીના શેહરી શેઠ નાનાબાઈ રસ્તમજી રાણીનાના ત્રીકરા ડા. રસ્તમજીએ ધણી સંભાળ અને મહેનતથી બાહર પાડીછે તે પર તમારે ધ્યાન ખેંચવું વાજબી ધારેછું.

આ ચોપડી ધણીજ સહેજ અને રસીલી ગુજરાતી બાષામાં રચાયેલી છે. અને તેમાં આપણુ સર્વેથી બની શકે એવી આપણી તંદરોસ્તીની બનતી બજાવણી કરવાના હેતુ નીચે આપ્યા છે. એ ચોપડીમાં ૬) જુદા પ્રકરણુ કરી તેમાં જુદી જુદી બાબદ સમાવી છે. પહેલામાં શીરની જુજના, તેના જુદા જુદા ભાગોની બનાવત, તેમના કામ, નામ, વગેરે સીવા આપી સમજાવ્યાં છે. ત્યાર પછી ખીજાં પ્રકરણુમાં દરદોના કારણુ વર્ણુયાં છે. એમાં કેટલાંક જીવલેણુ, એવે ઉતરતાં અને ઉડતા દરદોથી જે સંભાળ લેવા કહી છે તે ધણી અવશ્યની અને સર્વ જાણુને ઉપયોગી યદ પડે એવી છે. એ સીવાએ સ્વાતીષ્ટ અને ભીયા ભીયા પદ્ધતિનાનો શોખ રાખ્યાથી આપણી તંદરોસ્તી ઉપર કેવી માઠી અસરો થાય છે તે તથા ખીજાના પાણીની આપણા જેવા ગીચ વસ્તીવાળા શહેરમાં કેટલી સંભાળ લેવાની અગત્ય છે તે પણુ એમાં સારી રીતે બતાવી આપ્યું છે. ત્યાર પછી હવાની બાબદમાં એવણુ જે કાંઈ કહે છે તે પણુ ધણું અવશ્યનું છે. કેમકે હવા તે દર પળે આપણા દમમાં જાય છે, માટે તેનેથી તે ધણી સંભાળ લેવી જોઈએ. વળી પાણીની બાબદમાં એના બનાવનાર ખીજાના પાણીની ધણી સંભાળ લેવા કહે છે. અને તેમાં તેવણુ શીલટરથી

પાણી ગાળવાની સર્વ કોઈને બલામણ કરે છે. પણ એ
 રીતથી પાણી સ્વચ્છ કરવાનું આપણ બધાંથી બની શકે
 એમ નથી. તેથી પાણી સ્વચ્છ છે કે નહીં તે પારખવા
 માટે ખીણ જે તાલી રીતો એવણ સુધાય છે. તે દરેક
 જણથી બની શકે એવી છે; અને તેટલાંથીયે પાણીને ઘણું
 સ્વચ્છ ગમ્મી શકાય છે. એ પછી ખોરાકની બાબતમાં ખો-
 રાક લેવાની જરૂર અને તે પચાવવાની રીતો એવી તો
 સમજવી છે કે તે વાંચ્યા પછી કોઈની આદત્તી પોતાની
 પાચન શક્તિને નુકસાન કરે એવો ખોરાક લેવાની જરાપી
 હિમ્મત કરશે નહીં. આ બાબતમાં વળી આજના સમયમાં
 આંડે, કાશી, વગેરે આપણા પાસેનાં ઘરોમાં શહેરી વપ-
 રાતી અને સાધારણ શોખની થઈ પડેલી યીજેથી તંદરસ્તી
 પર ધૂતી અને, તેના ફાયદા અને નુકસાન વાંચી સ્વચ્છી
 રીતે વાળવાં છે. એવે કપડાંની બાબત આવે છે અને તેમાં
 કપડાં પહેરવાની મતલબ, તેમાં જોઈતી સુધડાઈ, આજે છેલ્લે
 કપડાંથી સમજાતી નીતિ, વગેરે સાચી રીતે સમજાવ્યા પછી
 એવે આજના વખતમાં કપડાંની સર્વથી વધી ગએલી
 અને કહેંગી દેખાતી ફેશનનું ઘેનાપણું તથા તેથી ઉત્પન્ન
 થતાં દન્દો વગેરે સમજાવવાની આપણા એ કામને સમ-
 નાર સાચી તક સાચવી છે એ ઘણું ખુશી બંધું છે.

સામઠી રીતે લેતાં એ ચોપડી હાલના વખતમાં દરેક
 ઘરની બાનુએને એટલીતો ઉપયોગી વસ્તુ પડે એવી છે કે
 જો ઘેર ઘેર એ ચોપડી રાખવામાં આવે ને ત્યાંની બાનુ-
 એ તે ધ્યાનથી વાંચી તેમાં કહ્યા પ્રમાણે અમલ કરી
 પોતાની સાથે પોતાના બહાલા ધણી, બચ્ચાં અને બાઈ
 બાપોની તંદરસ્તીની જાળવણી કરવાની ખંત રાખે તો તેથી
 બિશક ધણાં ઘરોમાંથી કવખતના મોત અને માંદગી દુર
 થઈ સુખ શાંતી ફેલાય!—માસિક મન્દિર, ફેબ્રુઆરી ૧૯૬૨.



