

आरोग्यादर्श।

(शारीर निरोग रखने की रीति)

ली:

प्रथम पुस्तक।

क्रिसको

डॉ. जे. लाज़रस और कम्यनी बनारस ने

श्रीयुत् विज्ञातिविज्ञ डैरेक्टर आफ़ पब्लिक हन्द्र
क्षेत्र महाशाय की आज्ञानुसार पश्चिमोत्तर और
अवध की पाठशालाओं के निविस छापा।



THE WAY TO HEALTH

A SANITARY PRIMER.

PRINTED AND PUBLISHED BY

E. J. LAZARUS & Co., BENARES.

BY ORDER OF THE DIRECTOR P. I. N. W. & OUDH
FOR THE USE OF SCHOOLS

IN THE NORTH-WEST PROVINCES & OUDH.

SOLD BY BHARGAVA BOOK DEPOT, BENARES.

1906.

[मूल्य वृति पुस्तक द्वा० आने।



COLLECTION OF VARIOUS
→ HINDUISM SCRIPTURES
→ HINDU COMICS
→ AYURVEDA
→ MAGZINES

FIND ALL AT [HTTPS://DSC.GG/DHARMA](https://dsc.gg/dharma)

Made with
By

Avinash/Shashi

Icreator of
hinduism
server

 KAPWING



COLLECTION OF VARIOUS
→ HINDUISM SCRIPTURES
→ HINDU COMICS
→ AYURVEDA
→ MAGZINES

FIND ALL AT [HTTPS://DSC.GG/DHARMA](https://dsc.gg/dharma)

Made with
By
Avinash/Shashi

Icreator of
hinduism
server

KAPWING

आरोग्यादर्श ।

आर्यात्

शरीर निरोग रहने की रीति ।

की

प्रथम पुस्तक

भूमिका ।

१. आरोग्यता की मर्यादा ।

आरोग्यता शरीर की एक अतिउत्तम अवस्था है। आरोग्यता की दशा में हम केवल अपनाही काम नहीं कर सकते परन्तु औरों को भी सहायता दे सकते हैं। बीमारी से हमारा लघट जाता है और इसी कारण हम घर के लोगों को भार लान पड़ते हैं। बीमारी की दशा में राजा को भी राजभवन में सुख नहीं मिलता परन्तु उस दरिद्र मजूर को जो निरोग अपना जीवन कैसा भला जान पड़ता है ॥

लड़के का भी बीमार होना कैसी चिन्ता की बात है क्योंकि वह पाठशाला जाने और अच्छे खेलों के खेलने के बदले खाट पर पड़ा और ज्वर से पीड़ित रहता है। यदि वह अधिक बीमार होजाय तो घर के सब लोग चिन्ता में पड़ जाते हैं ॥

जब किसी बच्चे की माँ बीमार पड़ जाती है तब और भी दुर्दशा होती है। सुशीला माँ आरोग्य रहने पर दिन भर घर का काम काज किया करती है। यदि वह बहुत बीमार होजाय तो उसको चलने फिरने की भी शक्ति नहीं रहती और उसको अपना काम दूसरों से कराना पड़ता है ॥

किसी बच्चे के बाप का बीमार हो जाना कैसे अभाग्य की बात है। प्रायः लोगों को अपने निर्वाह के लिये प्रतिदिन काम करना पड़ता है। बीमारी में बहुत से मजूर मजूरी

नहीं कर सकते और इसके सिवाय उनको औषधि का दाम और डाक्टर की फ्रीस भी देनी पड़ती है। इस दशा में संभव है कि उनको क्षण लेना पड़े जिसके कारण उनके कुदुम्ब को बहुत दिन तक कष्ट भोगना पड़े। यदि वाप मर जाय तो उसकी स्त्री शिथवा और उसके बच्चे अनाथ हो जाते हैं। यह कैसी आपसि की बात है॥

अब तुमको जान पढ़ेगा कि यह कैसी आवश्यक बात है कि सब लोग निरोग रहने का यत्न करें। आरोग्यता की दर उसी समय जान पड़ती है जब हम उसे खंग बैठते हैं॥

२. आरोग्यता के विज्ञान के कारण ।

कोई २ मनुष्य समझते हैं कि बीमारी प्रारब्ध या दैवयोग से होती है इसमें किसी का बस नहीं चलता। परन्तु प्रारब्ध या दैवयोग कोई चीज़ नहीं है। जब हम बीमार पड़ते हैं तब बीमारी का कोई न कोई कारण अवश्य होता है॥

३. आरोग्यता की विद्या जानने के लाभ ।

“सानिटरी*” यह शब्द लाइन भाषा के एक शब्द से निकला है जिसका अर्थ निरोग है। हम आरोग्यता लाभ करने की विद्या से आरोग्य रहना सीखते हैं। रोगों के घटाने की जो २ युक्तियां की जा सकती हैं उनको हम अन्य देशों से भी सीख सकते हैं॥

इस देश में ज्वर की विभारी सबसे अधिक प्रचलित है। कभी किसी को जाड़ा देकर और कभी केवल ज्वरही आता है। प्रायः प्रत्येक मनुष्य को एक न एक दिन ज्वर आही जाता है। किसी समय में इंग्लिश्टान के कई भागों में ज्वर से लोगों को बैसाही कष्ट था जैसा कि अब हिन्दु-स्लान में है परन्तु आज कल वहां बहुत कम है। अनुमान से सौ

* इसका दूसरा नाम “हाइड्रोन” है, जो यूनानी भाषा के एक शब्द से निकला है जिसका अर्थ निरोग है। शब्द “सानिटेशन” भी काम में लाया जाता है।

बर्ष हुए कि इंग्लिस्तान में इतने कोहड़ी थे कि बड़े २ नगरों में कोहड़ीयों के अस्पताल थे परन्तु अब एक भी नहीं है। शीतला का रोग घिनवना और घातक है। पूर्व समय में शीतलारोग से गांच के गांच उजड़ जाते थे और उसके कारण लगभग चौथाई मनुष्य कुरुप और अन्धे हो जाते थे। अस्ती बर्ष हुए होंगे कि एक अंग्रेजी डाक्टर (वैद्य) ने जांच की कि गाय के थनों पर एक ऐसा दाना (फुन्सी) होता है जिसके चेप से शीतला रुक जाती वा उसका खल घट जाता है। अब इंग्लिस्तान में पहिले की अपेक्षा इस रोग से बहुत कम लोग मरते हैं और यदि सब लोग सावधान रहें तो एक मनुष्य भी न मरे।

यदि इंग्लिस्तान की नाहं इस देश में भी उपाय किये जायें तो लोगों की आरोग्यता अधिक बढ़ जायगी। सब लोग जानते हैं कि अग्नि जलती है परन्तु बहुतेरे लोग अपनी निर्बलता और बीमारी का कारण नहीं जानते। इस छोटी सी पुस्तक से यह बात विदित होगी कि मनुष्य निरोग और पुष्ट कैसे रह सकता है। इसको भली भांति पढ़ो और इसकी शिक्षा के अनुसार चलने का प्रयत्न करो॥

जीवन और आरोग्यता के लिये जिन बातों की हम को आवश्यकता है उनमें से हर एक का वर्णन छुदा २ किया जायगा ॥

१। शुद्ध वायु ।

१. वायु और जिन बस्तुओं से वायु
बनी है उनका वर्णन ।

४. यिना खाये पिये हम कई दिन तक जी सकते हैं परन्तु यिना वायु के थोड़ीही देर में मरजाते हैं। जन्मतेही

हमारा प्रथम काम सांस का लेना है; हमारे जीवन का अंत काम सांस का निकल जाना है। जन्म से मरने तक सोने जागते हम निरन्तर सांस लिया करते हैं। इसलिये वायु ऐसी बस्तु है जो हमारे जीवन के लिये विशेष करके आवश्यक है ॥

वायु को हम नहीं देख सकते और जब नहीं चलती तब हमको उसका अनुभव भी नहीं होता। जब वायु चलती है उसे अङ्गरेजी भाषा में “विण्ड” कहते हैं। चलने के समय वह हमको जान पड़ती है और उसका प्रभाव भी दिखाई देता है। कभी २ वायु इतने बेग से चलती है कि बड़े २ वृक्ष जड़ से उखड़ जाते हैं ॥

जैसे समुद्र की भूमि जल से ढकी रहती है वैसेही समस्त भूमि वायु रूपी समुद्र से ढकी है जिसमें हम वैसेही चलते फिरते हैं जैसे मछलियाँ जल में। वायु का समुद्र कम से कम सौ मील गहिरा है परन्तु ज्यों २ हम ऊपर चलते हैं वायु हल्की होती जाती है ॥

जब हम कहवा पीते हैं तब बहुधा चार बस्तु मिलाकर पीते हैं अर्थात् कहवा, पानी, चीनी और दूध। बहुत दिन हुये लोग समझते थे कि वायु* एकही बस्तु से बनी है परन्तु विद्वानों ने यह निर्णय किया कि इसमें चार मुल्य बस्तु हैं जो एक दूसरे के संग अद्भुत प्रकार से बुद्धिमानी के साथ मिलाई गई है ॥

५. संसार में तीन प्रकार के पदार्थ हैं। कोई २ पत्थर और लकड़ी के समान हैं जिनको अङ्गरेजी भाषा में “सालिड्स” अर्थात् टट्टा पदार्थ कहते हैं; कोई २ जल और दूध के समान हैं जिनको अङ्गरेजी भाषा में “लिकिड्स” अर्थात्

* मिट्टी शार जल को भी पक्की तत्त्व समझते थे परन्तु यह बात मानूम हुई है कि उनमें भी कई बम्पुण मिलते हैं ॥

द्रव पदार्थ कहते हैं और जो वायु के समान हैं उनको अङ्गरेजी भाषा में “ग्यासेज़” अर्थात् साधारण वायु कहते हैं ॥

जिन “ग्यासें” से वायु वनी है उनको हम अलग कर तौल सकते हैं । उनमें से एक का नाम अङ्गरेजी भाषा में “आक्सिजन” है । जीवन का सहारा निश्चय करके वायु का यही भाग है । बिना “आक्सिजन” के दीपक नहीं जल सकता । परन्तु जो निरे “आक्सिजन” ही से बनी होती तो हम दीप्र मर जाते क्योंकि वह इतनी तीव्र होती है कि सही नहीं जा सकती । इसी कारण “आक्सिजन” में दूसरे प्रकार की वस्तु मिलाई गई है जिसको अङ्गरेजी भाषा में “नाइट्रोजन” कहते हैं । इसमें और “आक्सिजन” में बड़ा अन्तर है । इससे जीवन को सहायता नहीं मिलती और इसमें जलता हुआ दीपक तुरन्त बुझ जाता है । दोनों “ग्यास” ऐसे परिमाण से मिली हुई हैं कि हम सांस ले सकते हैं और दीपक जल सकता है । तुम्हारे हाथ में एक अंगूठा है और चार अंगुलियाँ । इनसे तुमको यह बात स्मरण रखने में सहायता मिल सकती है कि वायु में एक भाग “आक्सिजन*” का रहता है और चार भाग “नाइट्रोजन” के ॥

लगभग सब वायु इन्हीं दोनों “ग्यासें” से बनी हुई हैं । परन्तु इनको छोड़ और भी दो भाग हैं । यद्यपि उनका परिमाण बहुत कम है तौभी वे बड़े काम के हैं ॥

६. तुम जानते हो कि कोयला क्या है । कोयला वह काले रङ्ग की वस्तु है जो किसी चीज़ से ढक कर लकड़ी के जलाने से बनती है । चौबल या मांस से भी एक प्रकार का कोयला बन सकता है । शुद्ध कोयले को अङ्गरेजी भाषा में “कारबन”† कहते हैं । जो वस्तु “आक्सिजन” और

* “आक्सिजन” मंसार में अत्यन्त साधारण बस्तु है । साढ़े चार से जल में जला सेर “आक्सिजन” होती है । धरती में “आक्सिजन” आधा भाग से अधिक मिली रहती है ॥

† छोरे में “कारबन” मिला है जिसको बहुत तेज अग्नि में लाला सकते हैं ॥

“कारबन” के संयोग से बनती है उसको “कारबोनिक एसिड ग्यास” कहते हैं और यह वह तीसरी बस्तु है जो वायु में पाई जाती है। यह एक प्रकार की भारी “ग्यास” है जो कभी २ गहिरे कुओं के नीचे में एकटी हो जाती है। यदि इस प्रकार की “ग्यास” में घरता हुआ दीपक ले जायें तो वह तुरन्त बुझ जायगा और यदि यह “ग्यास” सांस लेने में भीतर जाय तो मनुष्य तुरन्त मर जायगा। परन्तु इसी “ग्यास” से वृक्षों का मुख्य करके पालन होता है जिसके बिना वे बढ़ नहीं सकते। सदा इस “ग्यास” को पौधे खींचा करते हैं।

शुद्ध वायु में २५०० भागों में से एक भाग के लगभग “कारबोनिक एसिड ग्यास” रहती है अर्थात् ३) र० में एक पाई भर। इतनी धोड़ी “ग्यास” से हमारी कुछ भी हानि नहीं होती है परन्तु यदि इसका अधिक भाग रहे तो हम दुर्बल और रोगी हो जाते हैं।

वैधी बस्तु जो वायु में पाई जाती है धोड़ी सी जल की भाफ है। यदि तुम किसी घरन में धोड़ा जल भर दो तो वह धीरे २ सूख जाता है। सूर्य की गर्मी से जल भाफ बनकर सदा ऊपर उठा करता है जिससे बादल बनते, ओस पड़ती, और पानी बरसता है। यदि वायु में जल की भाफ न होती तो हमारा शरीर झुलस जाता और बृक्ष सूख जाते ॥

जो चार बस्तु* वायु में पाई जाती हैं वह “आक्सीजन, नाइट्रोजन, कारबोनिक एसिड ग्यास” और जल की भाफ हैं। जब ये बस्तु उचित रीति से मिली रहती हैं तो वायु शुद्ध रहती है और हमें निरोग और पुष्ट रखती है।

२. वायु के बिंदुने के कारण ।

३. जीवन के लिये हमको केवल वायुषी की आवश्यकता नहीं है परन्तु उस वायु की जो शुद्ध हो। संसार में

* और भी कई एक बस्तु हैं जिन के परिमाण बहुत कम हैं।

अनेक प्रकार के विष होते हैं परन्तु जिस विष से प्रायः लोग मर जाते हैं वह बिगड़ी हुई वायु है। बहुत से वर्ष जीते कि कलकत्ता नगर में एक दिन, रात के समय, १४३ मनुष्य एक छोटे बन्दीगृह में जिसका नाम “ब्लैक होल” (अर्थात् काल कोठरी) था और जिसमें केवल दोहरी छोटी २ सिङ्गुरियां थीं बन्द कर दिये गये। दूसरे दिन प्रातः काल जब द्वार खोला गया केवल २३ ही मनुष्य लड़खड़ाते हुए बाहर निकले और सब मर गये। उनके मरने का क्या कारण हुआ? निःसन्देह बिगड़ी वायु। यथापि एक रात में इन दीन मनुष्यों के समान बहुत ही कम मनुष्य मरते हैं परन्तु ऐसे बहुत लोग हैं जो जन्म भर शुद्ध वायु के न मिलने के कारण दुर्बल और रोगी बन रहते हैं ॥

जिन २ कारणों से वायु बिगड़ जाती है उनमें से कुछ कारणों का वर्णन किया जायगा ॥

(१) सांस लेना ।

हम सदा सांस लेते हैं परन्तु जो वायु सांस के साथ बाहर निकलती है और जो वायु सांस लेने में भीतर जाती है इन दोनों में बड़ा अन्तर है। जिन लोगों के स्वभाव में स्वच्छता है वे अपना हाथ सुंह धोने के सिवाय प्रतिदिन स्नान करते हैं। परन्तु जो वायु सांस लेने में हमारे शरीर के भीतर जाती है उससे सदा भीतर का भाग शुद्ध हो जाता है और मैला वायु में मिलकर निकल जाता है। जिस कारण ऐसा होता है उसका धोड़ा बृत्तान्त यह है ॥

जब हम सांस लेते हैं तब वायु हमारे फेफड़े में जो छाती के भीतर बड़े २ स्पंज के समान रहता है जाती है। वायु की नलिका में लाखों छोटी २ नलिकाएं जिनमें वायु रहती है लगी हुई हैं और इन नलिकाओं में अनगिनित रुधिर की रगें मिली हुई हैं। इन दोनों के बीच में ऐसी सूक्ष्म (पतली) झिल्ली है कि सदा रुधिर और वायु का संयोग होता रहता है। शरीर के

सप्तर्ण भागों का बिगड़ा हुआ मैल जो रुधिर में मिल जाता है वह इस सूक्ष्म भिन्नी के द्वारा निकल जाता है और शुद्ध “आक्रिसजन” रुधिर में जा मिलती है। इस प्रकार काला और धिगड़ा रुधिर लाल और स्वच्छ हो जाता है॥

८. जो वायु सांस के साथ बाहर निकलती है उस में मिलकर ये तीन बस्तु निकलती रहती हैं।

(अ) “कारबोनिक एसिड ग्यास”—शुद्ध वायु में इस “ग्यास” का बहुत ही थोड़ा भाग रहता है परन्तु जो वायु सांस के साथ बाहर निकलती है उसमें यह “ग्यास” इसके सैएगुनी के लगभग होती है। यद्यपि इस वायु को हम देख नहीं सकते तथापि यह हमारी सांस के साथ उसी प्रकार से निकलती रहती है जैसे आग से धुआँ निकला करता है। बन्द कोठरी में आग जलाने से धुआँ शीघ्र भर जाता है। इसी प्रकार यदि हम किसी बन्द कोठरी में सोयें तो हमारे चारों ओर की वायु में “कारबोनिक एसिड ग्यास” भर जायगी। जो स्वच्छ वायु न मिले तो हम तुरन्त मर जायेंगे परन्तु द्वार के ऊपर नीचे से कुछ बिगड़ी वायु बाहर चली जाती है और कुछ अच्छी वायु भीतर आ जाती है॥

(ब) जल की भाफ—जो तुम किसी “स्लेट्” पर सांस ले तो उसपर सील आ जायगी। इससे यह बात स्पष्ट जान पड़ती है कि तुम्हारी सांस में जल है॥

(स) बिगड़ी हुई व्यर्थ धस्तु—सांस में जो जल होता है वह शुद्ध नहीं है। उसमें सड़ी हुई धस्तु मिली रहती हैं जिनका शरीर में रहना रोग का कारण होता है। इनसे उतनी ही हानि होती है जितनी “कारबोनिक एसिड ग्यास” से होती है॥

चौपाये बकरियाँ कुसे और दूसरे जन्तु हमारे समान बांस लेते हैं और इसके साथ वायु बिगड़ जाती है॥

(२) पदार्थों का जलना ।

यह थात कह आये हैं कि “आक्रिसजन” के बिना आग नहीं जलती । यदि तुम किसी दिया को एक वर्तन में रखते और फिर उसको बन्द करदा तो वह तुरन्त बुझ जायगा, क्योंकि उस वर्तन की वायु की सब “आक्रिसजन” “कारबोनिक एसिड ग्यास” के बनने में लग जाती है । सब प्रकार की आग और दिया से वायु इसी भाँति बिगड़ा करती है ॥

(३) पदार्थों का सड़ना ।

जब कोई वृक्ष सूख जाता है अथवा कोई जन्तु मरजाता है तब वह शीघ्र सड़ने लगता है । फिर उसमें से बड़ी हानिकारक “ग्यासेज़” निकलने लगती हैं और इनके छाटे २ परमाणु वायु में मिल जाते हैं । यदि हमारी आंखें हमारी नाक के समान तीक्ष्ण होतीं तो हम जन्तु की सड़ी हुई लोध से बहुतेरे छाटे २ परमाणु निकलते और वायु में फैलते देख सकते । जब ये परमाणु सांस लेने में हमारे शरीर के भीतर जाते हैं तब नाक को इनका बोध होता है । इसी ज्ञान को गन्ध कहते हैं ॥

केले के छिलकों और दूसरे प्रकार के खर पात से, जो घर के निकट फौंक दिये जाते हैं, वायु बिगड़ जाती है । जहां कसाई, चमार और रङ्गरेज़ अपना काम काज करते हैं वहां की भी वायु बिगड़ जाती है । मुर्दां के गाड़ने और जलाने के स्थान वस्ती के पास न होना चाहिये ॥

धरती से भी भाफ निकलती है । कुछ न कुछ वायु धरती के भीतर जाती है जो भाफ के साथ निकलकर ऊपर की वायु में मिल जाती है ॥

धरती में सील होने के कारण बस्तु बहुत सड़ने लगती हैं । ऐसा अनुभान किया जाता है कि सड़ी हुई पत्तियां पौधे आदि ज्वर के मुख्य कारण हैं ।

तीन मुख्य बातें जिनसे वायु बिगड़ जाती है यह हैं सांस लेना, पदार्थों का जलना और सड़ना ॥

३. वायु के स्वच्छ रखने के उपाय ।

१०. यदि वायु के स्वच्छ करने के उपाय न होते तो यह संसार निवास (रहने) के योग्य भी न रहता । मुख्य उपाय नीचे लिखे जाते हैं ॥

(१) “यासों” का आपस में मिलना ।

यदि तुम जल में थोड़ा सा दूध ढालो तो वह जल में मिल जायगा । जो धुआं आग से उठता है वह वायु में फैल जाता है यहाँ तक कि कुछ भी दिखाई नहीं देता । यही दशा बिगड़ी हुई वायु की भी है जो सांस के साथ निकलती है । वह आसपास की शुद्ध वायु में मिल जाती है और जैसे २ मिलकर सूक्ष्म होती जाती है वैसे २ उसके दोष घटते जाते हैं ॥

(२) चलती वायु ।

जो दुर्गन्ध सड़ती हुई वस्तुओं से निकलती है उसको चलती हुई वायु उड़ा ले जाती है इस कारण वायु शुद्ध और स्वच्छ रहती है ॥

(३) पौधे ।

पशुओं के सांस लेने में “आक्रिसजन” भीतर जाती है और “कारबोनिक एसिड ग्यास” बाहर निकलती है । दिन को पौधे “कारबोनिक एसिड ग्यास” को अलग करके “कारबन” अथवा कोयले को अपने में रख लेते हैं और “आक्रिसजन” को बाहर निकाल देते हैं । इससे वायु के स्वच्छ रहने में अत्यन्त सहायता मिलती है । सच है कि रात को पौधों में “आक्रिसजन” प्रविष्ट होती है और “कारबोनिक एसिड ग्यास” बाहर निकलती है परन्तु प्रविष्ट होने की अपेक्षा “आक्रिसजन” अधिकतर बाहर

निकलती है। तौमी जिस कोठरी में पौधे हों उसमें सोना अच्छा नहीं ॥

ग्रासों के परस्पर मिलने से और चलती वायु और पौधों से वायु स्वच्छ होती है। पानी वरसने से भी वायु के स्वच्छ होने में सहायता मिलती है ॥

४. स्वच्छ वायु मिलने का उपाय ।

११. निर्मल वायु का अममोल होना ऊपर वर्णन हो चुका है। सड़े हुये पदार्थों से और शरीर से जो हानिकारक वस्तु निकलती हैं इससे वे दूर हो जाती हैं और हमको पुष्ट और आरोग्य रहने में सहायता मिलती है ॥

सदा यही यज्ञ करो कि जिसमें स्वच्छ वायु बहुतायत से मिले। दिन को हम प्रायः बाहर जाते हैं परन्तु रात को घर में सोते हैं। इस बात की विशेष आवश्यकता है कि रात को हमें शुद्ध वायु मिले। यह बात कैसे हो सकती है इसका वर्णन घरों के वर्णन में किया जायगा ॥

ऐसा न होना चाहिये कि हमारे आसपास की वायु मैली और सड़ी हुई वस्तुओं से बिगड़ जाय। यद्यपि इससे हम तुरन्त ही मर नहीं जाते तथापि हमको हानि पहुंचती है। तीक्ष्ण विष से तुम तुरन्त मर जाओगे परन्तु थोड़ा सा भी विष खाना मूर्खता है ॥

भले चंगे लोगों की अपेक्षा रोगियों के कारण वायु बहुत शीघ्र बिगड़ जाती है। इसलिये रोगियों को अधिकतर शुद्ध वायु की आवश्यकता है ॥

बाहर बहुतसी निर्मल वायु होने पर भी यह आवश्यक है कि हमारे शरीर के भीतर भी बहुतसी निर्मल वायु जाय। स्पंज या कोई कपड़े का ढुकड़ा ढीला रहने पर बहुत जल सोखता है। ज्यैं २ अधिक दशा या जाता है त्यैं २ थोड़ा जल उसमें समाता है। ठीक ऐसीही दशा हमारे

फेफड़े की है। जितनाही थोड़ा दबाव उसपर पड़ेगा उतनाही अधिक वायु का प्रवेश उसमें होगा और उसी के समान रुधिर भी अधिक शुद्ध होता जायगा। कार्य करने या लिखने के समय लोगों को भुक्तना उचित नहीं है क्योंकि इससे फेफड़ा दब जाता है और वायु भीतर जाने से रुक जाती है। शरीर का सीधा रखना अधिक आरोग्यता का कारण है॥

२। निर्मल जल ।

१. जल की आवश्यकता ।

१२. जल की आवश्यकता प्रत्येक प्राणी और वृक्ष आदि को है। जल के बिना न तो कोई प्राणी जी सकता और न बनस्पति हरी (डहड़ही) रह सकती है॥

हमारे शरीर में जल का भाग अधिक है। यदि किसी मनुष्य की तौल ७५ सेर हो तो उस में जल का भाग ५३ सेर के लगभग होता है। इस बात के लिये बहुत से यथार्थ प्रमाण हैं। जब हम भोजन करते हैं तब वह हमारे आमाशय (मेदा) में मांड़ के समान हो जाता है। उपयोगी भाग जो दूध के समान होता है रुधिर हो जाता है और व्यर्थ भाग थाहर निकल जाता है। रुधिर छोटी २ नलियों में होकर शरीर के सब भागों में फैलकर उनका पोषण करता है। जितने जल की आवश्यकता शरीर में है यदि उतना न होता तो रुधिर इतना गाढ़ा हो जाता कि वह छोटी २ नलियों में, जिनमें से बहुतरी बाल से भी अति सूक्ष्म हैं, वह न सकता। जो जल हम पीते हैं वह रुधिर में मिल जाता है और इस प्रकार शरीर के प्रत्येक अङ्ग में पहुंचता है। यदि जल बिगड़ा होता हमारी आरोग्यता में विकार उत्पन्न करेगा॥

प्रायः लोग स्वच्छ जल का गुण बहुत थोड़ा जानते

हैं। जब कोई मनुष्य परदेश जाने पर बीमार पड़ता है तब प्रायः वह यही कहता है कि मैं जल के कारण रोगी हुआ। परन्तु लोग अपनी जन्म भूमि छोड़े थिना दृष्टिं जल पीने से बीमार हो जाते हैं। इसी कारण अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। स्वच्छ जल की उत्तीर्णी आवश्यकता है जितनी निर्मल वायु की॥

स्वच्छता के लिये भी जल उपयोगी है। हम जल से अपना शरीर धोते हैं। पानी बरसने से पौधे धुल जाते हैं और उनका सिंचाव भी हो जाता है। इसी जल से भूमि पर के कूड़े वह जाते हैं॥

२. जल के मिलने के मुख्य हेतु ।

(?) बरसात का जल ।

१३. जल के मिलने का मुख्य कारण बरसात है। यद्यपि सब नदियां बहकर समुद्र में गिरती हैं तथापि वह भर नहीं जाता है। इसका क्या कारण है? जहां से ये नदियां निकलती हैं वहां पर फिर लौट जाती हैं॥

सूर्य की गर्मी के कारण जल से भाफ उठा करती है जिससे ओस, हिम (बर्फ) या जल बन जाता है। जब पानी बरसता है तब कुछ जल बहकर नदियों और तालाबों में चला जाता है और बहुतसा भूमि में समा जाता है जिससे भूमि गीली हो जाती है और कुंएं और झरनों में पानी पहुंचता है। जहां बड़ी ठण्ड पड़ती है, जैसे हिमालय पर्वत की चोटी पर, वहां जल हिम (बर्फ) के रूप में होकर गिरता है और गर्मियों में गल जाता है॥

बरसात के दिनों में नदियां उमड़ती हैं और तालाबों और कुंओं में जल बढ़ आता है। गर्मी में नदियों और तालाबों का जल घट जाता है और कभी २ सूख भी जाता है॥

इस प्रकार जल का हेर फेर हुआ करता है। नदियों का जल समुद्र में जाता है वहां से भाफ होकर उठता है

और फिर जल बनकर बरसता है और अन्त में वह बहकर समुद्र में चला जाता है ॥

जब पानो बरसता है तब वह बहुत कुछ स्वच्छ रहता है। कभी २ लोग बरसात में मकान की छतों का जल एकटा करते हैं परन्तु मिट्ठी, पक्षियों की बीट और दूसरी मैली बस्तुओं से यह जल थोड़ा बहुत विगड़ जाता है प्रायः जब छत चौरास होती है तब विगड़ अधिक होता है। जब जल धरती पर बहता है तब उसमें कीचड़ और सड़नेवाले पदार्थ मिल जाते हैं ॥

(२) नदियाँ ।

१४. प्रायः बड़ी २ नदियों का जल अच्छा होता है। बरसात के दिनों में मिट्ठी के बह आने से उनका जल गदला हो जाता है। जब कुछ काल तक जल धिराता है तब वह स्वच्छ हो जाता है या फिटकिरी और निर्मली से भी तुरन्त स्वच्छ हो सकता है। यथापि किसी दलदल या जंगल का जल स्वच्छ देख पड़े तथापि प्रायः उसमें सड़ी हुई बनस्पति मिली रहती है जिससे कि ज्वर का आजाना सम्भव है। यदि दूसरा जल न मिले तो उसी को औटकर पीना चाहिये ऐसा करने से सड़ी हुई बनस्पतियों का विष निकल जाता है ॥

कपड़ों के धोने या जन्तुओं के नहलाने से नदियों का जल विगड़ जाता है। यह काम उस स्थान पर न होना चाहिये जहां का जल पीने के लिये लिया जाता है। उस स्थान से बहाव की ओर आगे बढ़कर कपड़ों का धोना और जन्तुओं का नहलाना उचित है ॥

प्रायः लोग नदियों के किनारे या उनके पेटे में भी मैला करते हैं। जब जल बरसता है तब मैला बहकर नदी में चला जाता है। मुर्दे और जो लोग हैं जो या शीतला से मरते हैं उनकी लोधें कभी २ नदियों में छाल दी जाती हैं और उन लोधें की राख भी जो किनारे पर

जलाई जाती हैं उनमें फेंक दी जाती है। प्रायः ऐसा भी होता है कि नदियों में कूड़ा करकट फेंका जाता है।

इसी कारण वही २ नदियों का भी जल बिगड़ जाता है परन्तु बहुधा देखने में आया है कि जब नदी बहुत छोटी होती है और किसी ओर बहाव नहीं होता तब और अधिक हानि होती है। बहता पानी धीरे २ बायु से शुद्ध हो जाता है।

प्रत्येक उपाय करना चाहिये कि जिसमें लोग अपने आसपास की नदियों का जल स्वच्छ रखें ॥

(३) तालाब ।

१५. तालाबों के शुद्ध रखने में वही असाधानी की जाती है यद्यपि उनका जल बंधे रहने के कारण शीघ्र बिगड़ जाता है। लोग तालाबों में नहाते हैं; दतुअन कुलला करते और थूकते हैं; कपड़े धोते और जूठे बर्तन मांजते हैं; किनारं पर मैलाकर के जल लेते हैं; चौपाये और सुअर उनमें लोटते रहते हैं और कभी पौधे भी भिगोने के लिये उनमें डाल दिये जाते हैं। तथापि उन्हीं तालाबों का जल पीने और भोजन बनाने के काम में लाया जाता है ॥

जिन तालाबों का जल गर्भी की क्रतु में सूख जाता या बहुत घट जाता है वह अत्यन्त रोगकारी होता है। यदि हो सके तो वस्ती के पास के छोटे २ तालाब, जिनको लोग छोड़ देते हैं, पाट दिये जायें और कैसी अच्छी बात हो कि गांव के सब लोग मिलकर पीने के जल के लिये एक बड़ा गहिरा तालाब खोदवावें। मछलियों और हरे पौधों से तालाबों का उपकार होता है परन्तु वृक्ष की पत्तियों और सहे पौधों से हानि होती है। तालाबों के सभीप कूड़ा न रहना चाहिये नहीं तो पानी बरसने से वह बहकर उनमें चला-जायगा या धरती में स्थानकर उनमें जा निलेगा ॥

यदि हो सके तो ऐसे स्थान पर स्नान करने वस्त्र धोने और चौपायों के लिये एक दूसरा बड़ा तालाब बनाया जावे तथापि इस तालाब में भी स्वच्छ जल का होना आवश्यक है। मैले जल में धोये हुये कपड़ों से हानि होती है। स्वच्छ जल से जन्तुओं को वैसाही उपकार होता है जैसा मनुष्य को। जल बिगड़ने के कारण चौपायों के शरीर में कीड़े पड़ जाते हैं और दूसरे प्रकार के रोग भी लग जाते हैं॥

जहाँ नदियाँ और तालाब हों वहाँ उनके पास छोटे २ कुंओं के खोदने से बहुधा स्वच्छ जल मिल सकता है क्योंकि धरती के भीतर जल छनकर शुद्ध हो जाता है॥

(४) कुंएं ।

१६. प्रायः वे कुंएं उत्तम होते हैं जिनमें जल बहुत गहराई से आता है। जिन कुंओं का जल पृथ्वी के ऊपरी भाग के कुछ नीचे से आता है वह अच्छे नहीं होते। प्रायः धरती उन मैली कुबैली बस्तुओं से भरी रहती है जो वरसों से एकत्रित हुई हैं और जो जल उस धरती से निकलता है वह शिंगड़ जाता है॥

हिन्दुस्तान के कुंओं में यह बड़ा दोष है कि उनमें जल ऊपर से बहकर जाता है। कहीं २ कुंओं में जगत नहीं होती परन्तु ऐसे गड्हे रहते हैं जिनमें फेंका हुआ जल बहकर जाता है इस कारण कीचड़ और चौपायों का गोबर आदि कुंओं में चला जाता है॥

कुंओं के ऊपर जगत का होना आवश्यक है और उस के आसपास की धूरती इस प्रकार ढलुवाँ होनी चाहिये कि जल गिरने पर बाहर की ओर बह जाय। यदि इंद्रों के छोटे २ ढुकड़े और चूना जो जगत के इबर उधर ढाल दिये जायें तो इससे बड़ा लाभ होता है। कुंओं पर नहाना धोना न चाहिये। उन पुर वृक्ष की छाधा न होनी चाहिये क्योंकि

पत्तियां जल में गिरकर सड़ जाती हैं। कुंओं का मुंह बन्द रखने से बड़ा बचाव होता है ॥

स्वच्छ बर्तन और रस्सियां से जल भरना चाहिये। कभी २ कुंओं का उगारना भी आवश्यक है जिससे कि फूटे घड़े और कूड़ा जो उनमें गिर जाता है निकल जायें ॥

मोहरियां और संडास के खैले से विशेष करके हानि पहुंचती है। अनेक प्रकार के बुरे रोग ऐसे जल पीने से हो जाते हैं जिसमें मोहरियां या मनुष्य के पेट से निकली हुई सड़ी बस्तु रहती हैं। कुंओं के पास के संडास को सावधानी से स्वच्छ करके बन्द कर देना चाहिये। कुंओं के आस पास के सब प्रकार के खैले से हानि होती है। जल में हुर्मन्ध समा जाती है ॥

३. जल का ल्लानना आदि ।

१७. उत्तम जल निर्मल रहता है जिसमें न स्वाद होता है न गन्ध और न किसी प्रकार की सड़नेवाली बस्तु रहती है। जब जल में अधिक चूना या कोई दूसरे प्रकार का खनिज पदार्थ रहता है तब उसको 'भारी' कहते हैं और जब खनिज पदार्थ का थोड़ा भाग या कुछ भी नहीं रहता तब जल को हल्का कहते हैं। 'हल्का' जल भोजन बनाने और धोने के लिये उत्तम होता है ॥

इंगिलस्तान के घड़े २ नगरों में स्वच्छ जल नलों के द्वारा सड़कों पर बहता है। हिन्दुस्तान के कई नगरों में भी अब जल का ऐसाही प्रबन्ध है और कुछ काल के पीछे और नगरों में भी हो जायगा ॥

यदि हो सके तो पीने के लिये स्वच्छ जल लाओ और उसको स्वच्छ रखो। जब स्वच्छ जल न मिले तब चिना औटाये, ठण्डा किये, और छाने कदापि न पिओ। यदि जल औटाकर छाना जाय तो और भी अच्छा होगा ॥

छनने तो सहजही में बन सकते हैं। सांस या काठ की तिपाई पर ऊपर नीचे मिट्टी के दो घड़े रखें। ऊपरवाले घड़े की पेंदी में एक या दो छेद करदो और इसके पीछे एक परत स्वच्छ बालू और दूसरा शुद्ध कोयले का रखें। फिर जिस जल को स्वच्छ करना हो उसको धीरे २ घड़े में डाल दो जो कोयले और बालू में से नियरकर नीचेवाले घड़े में टपकेगा। नीचेवाले घड़े का मुंह ढकने से, जिसमें छेद हों, बन्द रखें। कि जिसमें बाहर के कोई पदार्थ घड़े में न आ पहुँचे। बालू और कोयले को भी कभी २ स्वच्छ करना उचित है॥

पीने के पदार्थों में जल अति उत्तम होता है। इस से प्यास बुझ जाती है और कोई हानि नहीं होती। मादक रसों से भूठी प्यास लगती है। जितना अधिक लोग उन्हें पीते हैं उतनीही अधिक पीने की इच्छा बढ़ती है। बहुतेरे लोग मदिरा पीने से नष्ट हो जाते हैं। उसको न छूनाही सबसे उत्तम बात है॥

४. स्नान ।

(१) स्नान की आवश्यकता ।

१८. शरीर से निकम्भी बस्तु सदैव निकला करती हैं सांस और चर्म (पसीना) के द्वारा ॥

सब नगरों में जो उचित रीति से बने हैं नालियां होती हैं। उनके स्वच्छ रखने का उत्तम उपाय यह है कि उनमें से जल की धार बहा करे। हमारे चर्म में अनेक ऐसी छोटी २ नलियां हैं जिन्हें हम आखों से नहीं देख सकते एक हप्ते के नीचे दो हज़ार के लगभग ढक सकती हैं। इन छोटी २ नलियां में से सदा जल बहा करता है जिसके साथ निकम्भी बस्तु बाहर निकल जाती हैं। जब हम बहुत परिश्रम करते हैं तब परिमाण से अधिक जल निकलकर बूँदों के रूप में चर्म के ऊपर एकटा हो जाता है। इसको पसीना

कहते हैं। एक दिन में प्रत्येक मनुष्य के चर्म से इतना जल निकलता है कि एक शराब की बड़ी बोतल भर जा सकती है। और कभी र इससे भी अधिक निकलता है। जो जल निकलता है वह स्वच्छ नहीं होता परन्तु प्रतिदिन उसके साथ आधे तोले के लगभग बिषेली निकम्मी बस्तु भी निकल जाती है॥

इन छोटी २ नलियों के मुंह चर्म के धोने से खुले रहते हैं मैले से उनके मुंह बन्द हो जाते हैं और निकम्मी बस्तु यथाचित रीति से नहीं निकल सकती। इससे खाज और दूसरे प्रकार की बीमारियां प्रायः उत्पन्न होती हैं। साबुन से चर्म अधिक स्वच्छ हो जाता है॥

शरीर से निकली हुई निकम्मी बस्तु कपड़ा, तकिया आदि में चिपक जाती हैं। यदि इन बस्तुओं की रगड़ चर्म में लग जाय तो चर्म के भीतर पैठ जाने से आरोग्यता में अन्तर पड़ जाता है। इसलिये कपड़ों और बिछौनों को भी शरीर के समान स्वच्छ रखना चाहिये॥

(२) स्नान करने की रीति ।

१९. निरोगी लोगों को, चाहे वे पुरुष हों वा लड़ी, जहां तक हो सके प्रतिदिन स्नान करना चाहिये। प्रायः स्नान करने के लिये प्रातःकाल का समय उत्तम है परन्तु जिन लोगों के शरीर कार्य करने से मैले हो जाते हैं उन्हें सांझ को स्नान करना चाहिये। भोजन करने के पीछे तुरन्त ही स्नान करना अच्छा नहीं क्योंकि इससे पचाव में बिघ्न पड़ता है॥

स्नान करने के लिये शुद्ध जल का उपयोग करना चाहिये क्योंकि ऐसा अनुमान किया जाता है कि मैले जल में स्नान करने से शरीर के भीतर एक प्रकार का कीड़ा समा जाता है। स्नान करने के पीछे शरीर को अंगोछे से अच्छी तरह पोंछ डालना चाहिये॥

युवा और बलवान लोगों के लिये ठण्डा जल अच्छा

होता है । ठण्डे जल में स्नान करने के पीछे यदि शरीर अच्छी तरह पोंछ डालने पर भी ठण्डा बना रहे तो इससे यह ज्ञात होता है कि गरम जल अच्छा होगा । जबर या आंव की बीमारी से आरोग्य होने के पीछे लोग तुरन्त ही ठण्डे जल से स्नान करने के कारण बहुधा फिर बीमार पड़ जाते हैं । जब तक वल न आवे तब तक गरम जल से काम लेना चाहिये । स्नान करने के समय शरीर में ठण्डी वायु लगने से कभी २ मनुष्य को ज्वर आ जाता है ॥

शरीर के धोने से रोगी को सूख होता है । शरीर का थोड़ा भाग गरम जल से धोओ उसको धीरे २ मलकर पोंछ डालो जिससे वह सूख जाय और तब उसको कपड़े से ढांक दो । इस प्रकार दूसरे भागों को भी धोते जाओ जब तक कि सब शरीर स्वच्छ न हो जाये ॥

३। उत्तम भोजन ।

१. भोजन करने का प्रयोजन ।

२०. यदि हम भोजन न पावें तो हमारा शरीर दुर्बल हो जायगा यहां तक कि अन्त में हम मर जायेंगे । मांस कहां चला जाता है? । पत्थर की मूर्ति को यदि भोजन न मिले तो वह दुर्बल नहीं होती । इसका कारण यह है कि हम काम करते हैं और वह काम नहीं करती । एक शब्द के बोलने या एक पग के चलने से हमारे शरीर का कुछ भाग घट जाता है । और यह घटी भोजन से पूरी होती है ॥

देखने से यह जान पड़ता है कि रेलगाड़ी का इञ्जन बहुतसी गाड़ियों को खींचता है ऐसी सामर्थ्य उसमें कहां से आती है । इसके एक बड़ा मुँह होता है जिसमें पत्थर को आयला या लकड़ियां क्रम क्रम से भोंकी जाती हैं अर्थात् इञ्जन को आयला खाता है और इसी कारण अपना काम करता है ॥

कोयले के बिना इश्वन न चल सकेगा । जिस बल से तुम काम करते हो वह भोजन से उत्पन्न होता है । जितना बल तुम्हारे शरीर से निकल जाता है उतनाहीं फिर भोजन से आ जाता है ॥

भोजन से बल की प्राप्तिही नहीं होती किन्तु हमारे शरीर में गर्भी भी उत्पन्न होती है । यह गर्भी आग के समान हमारी छाती के भीतर जला करती है यद्यपि आग के समान इसमें लपट नहीं उठती । यदि हम भोजन करें तो हमारा शरीर धीरे २ ठण्डा हो जाता है परन्तु उसमें भोजन से हमारे शरीर में गर्भी उत्पन्न होती है । प्रतिदिन शरीर में इतनी गर्भी उत्पन्न होती है कि जिससे एक बड़े वर्तन भर जल औटा जा सकता है ॥

२. भोजन के पदार्थ ।

२१. स्वाने रखना चाहिये कि भिन्न २ वस्तु के स्वाने से शरीर में भिन्न २ प्रकार का प्रभाव होता है और यदि सम्भव हो तो भिन्न २ प्रकार के भोजन करना चाहिये ॥

भोजन करना इसलिये आवश्यक है कि शरीर दुर्बल न हो और बल और गर्भी बनी रहे । उत्तम भोजन में शरीर को पुष्ट करनेवाली सब आवश्यक वस्तु भिली रहती हैं । यचों के शरीर की सब आवश्यकता दृध्रही से पूरी होती है । जब वे बड़े होते हैं तब उनको दूसरा भोजन दिया जाता है ॥

मनुष्य का मुख्य भोजन नाना प्रकार के अम हैं । चावल बहुतही कम बलदायक पदार्थ है । चावल की अपेक्षा गेहूं बाजरा ज्वार से अधिक धूल होता है । जो लोग ये अम स्वाने हैं वे चावल स्वानेवाले लोगों से अधिकतर बलवान होते हैं और बहुत परिश्रम कर सकते हैं । चावल में दाल मिलाने से अधिक बल हो जाता है । भांस और मछली दोनों से बहुत बल बढ़ता है ॥

जो लोग विशेष करके चावल, धी और मिठाई खाते हैं मोटे हो जाते हैं और कठिन परिश्रम करने के योग्य नहीं रहते । उनके बाल जवानी में पक जाते हैं और उन्हें बहुतेरे रोग लग जाते हैं । ठण्डे देशों में अधिक गर्मी उत्पन्न करने वाले भोजन की आवश्यकता पड़ती है * । गर्मी के सिवाय और २ बातों के लिये शरीर में कुछ चिकनई की भी आवश्यकता है परन्तु अधिक चिकनई से हानि होती है ॥

२२. यथोचित रीति से पका हुआ फल उत्तम प्रकार का भोजन है । परन्तु यदि वह कच्चा हो वा अधिक पक गया हो तो उससे हानि होती है । बहुत देर तक रखने हुये भोजन से भी अपकार होता है । किसी प्रकार का सड़ा भोजन कदापि न खाना चाहिये ॥

जब हैज़ा वा आंव की बीमारी फैली हो तब भोजन में अधिक सावधानी रखनी चाहिये । जिस बस्तु से कदापि हानि नहीं होती उस समय वह भी बीमारी और मृत्यु का कारण हो सकती है । कच्चे फल और कच्ची तरकारी अधिक न खाना चाहिये और सब प्रकार के गरिष्ठ भोजन का परित्याग करना उचित है ॥

मसाले आदि थोड़ा २ खाने से लाभ होता है परन्तु अधिक खाने से आमाशय में हानि पहुंचती है ॥

पान खाना, जिसका इस देश में अधिक प्रचार है, दृष्टित और हानिकारक है । इससे दांत बिगड़ जाते हैं और कभी २ नास्त्र पड़ जाता है । इसमें अधिक समय और द्रव्य का व्यय होता है इस कारण इसको छोड़ना चाहिये ॥

* मांस में “नाइट्रोजन” मिली है । यह एक प्रकार की “ग्यास” है जो वायु में पाई जाती है । यह सर्दी घटती रहती है और इसकी घटती भोजन से पूरी होती है । ऐसे हुए ज्वर बाजरा मांस और मछली में “नाइट्रोजन” अधिक रहती है । चावल में बहुत थोड़ी । तेल में कुछ भी नहीं । हमारी हड्डियों में विशेष करके चूना रहता है । इस लिये भोजन में खानिज पदार्थ अवश्य होना चाहिये ॥

किसी २ अवस्था में डाक्टर लोग तमाखू पीने की सम्मति देते हैं। परन्तु इसका अभ्यास करलेने से आरोग्यता में प्रायः हानि पहुँचती है। जो द्रव्य इसमें व्यय होता है वह दूसरे कामों में उत्सम रीति से लगाया जा सकता है। तमाखू पीने से बालकों को विशेष करके हानि होती है। यदि इसका अभ्यास न करोगे तो उसकी अवश्यकता भी न होगी। अफीम खाना वा भांग पीना अत्यन्त हानिकारक है ॥

यदि भोजन भली भाँति न पका हो तो उससे रोग उत्पन्न होता है। रसोई के बर्तन जो ताम्बे या सीसे के होते हैं उनके विष से कभी २ लोग धीमार हो जाते हैं। इनको स्वच्छ रखना चाहिये और यदि ये बर्तन ताम्बे के हों तो यह बात स्वरण रखना चाहिये कि इनमें समय समय पर कलई होती जाय ॥

३. भोजन करने की रीति ।

३३. नियत समय पर भोजन करना अति आवश्यक है। यदि ऐसा न होगा तो जो भोजन आमाशय में जाता है वह न पचेगा क्योंकि इसको भी शरीर के दूसरे भागों के समान नियत समय पर विश्राम करने के लिये अवसर मिलना चाहिये। इसलिये हमको नियत समय पर भोजन करना चाहिये और आमाशय को एक बार किये हुये भोजन के पचाने का अवसर देकर दुबारा भोजन करना चाहिये * ॥

काम पर जाने के पहिले प्रातःकाल थोड़ा भोजन कर लेने से शरीर पुष्ट रहता है और ज्वर नहीं आता। यदि

* भोजन के पचने में प्रायः तीन से पांच घंटे तक लगते हैं। कार्ब २ बस्तु दूसरों की अपेक्षा शीघ्र पचती हैं। चावल प्रायः एक घंटे में पच जाता है और मांस तीन घंटे में ॥

सम्भव हो तो दोपहर के समय उत्तम गरम भोजन करना चाहिये और फिर सांझ को सात बजे के लगभग । रात्रि में देर करके भोजन न करना चाहिये । भोजन करने के पीछे कुछ देर तक विश्राम करना अच्छी बात है ॥

संसार में कम भोजन करनेवालों की अपेक्षा अधिक भोजन करनेवाले बहुत मरते हैं । अमीर प्रायः अधिक भोजन करते हैं । गरीब प्रायः थोड़ा खाते हैं । यदि कदाचित् इन्हें भोजन का अवसर मिला तो ये अधिक भोजन करने के कारण बीमार पड़ जाते हैं । हमको उचित है कि अपने आमाशय को कदापि भारी न रखें । इससे हमारी हानि होती है ॥

निगलने के पहिले भोजन को भली भाँति चबाना चाहिये । क्योंकि तब यह अधिक पच जाता है और अत्यन्त पुष्टिकारक होता है । भोजन करते समय थोड़ा २ जल पीना चाहिये ॥

४ । उजेला ।

जो वृक्ष अन्धेरे में लगाये जाते हैं वे सफेद और पीले रहते हैं । वे सूर्य के प्रकाश में पहुंचने की सदा चेष्टा करते हैं । यही दशा मनुष्यों की भी है । जो लोग अन्धेरे में रहते हैं वे पीले और निर्बल होते हैं और उन्हें प्रायः अनेक रोग लग जाते हैं । उनका मन भी खिल रहता है ॥

सच तो यह है कि उजेला उपकारक होता है और धूप देखने में अच्छी जान पड़ती है । यदि तुम किसी पक्षी का बोल बन्द करना चाहते हो तो पिंजड़े को कपड़े से हाँक दो । पक्षी तभी बोलते हैं जब वे आनन्द में रहते हैं और अंधेरे में उन्हें आनन्द नहीं मिलता । अन्धेरे की अपेक्षा खुले दिन में हमें भी अधिक आनन्द होता है । ऐसा जान पड़ता है कि लोगों को निरोग होने के पीछे उजेले से भी उनकी शक्ति बढ़ती है ॥

ॐ देरा निवास स्थान सदैव शीमारी का घर है यह कहा-
वत प्रसिद्ध है—“जहां प्रकाश नहीं जा सकता वहां डाक्टर
अवश्य जाता है”। सूर्य के प्रकाश से घर की स्वच्छता में
सहायता मिलती है। इसके द्वारा वस्तुओं का मैलापन भी
जान पड़ता है और तभी लोगों को इनके स्वच्छ करने की
चिन्ता होती है। प्रकाश से सांप और कीड़े मरकोड़े भाग
जाते हैं। शियों को ऐसे स्थान में जहां उन्हें प्रकाश और
वायु यथोचित रीति से न मिल सके बन्द रखना कैसी बुरी
और कूर रीति है। इससे उनकी और उनके बच्चों की आरो-
ग्यता में अन्तर पड़ जाता है॥

परन्तु जब प्रकाश खूब हो तब कड़ी धूप में रहना
शीमारी का कारण होता है। प्रायः धूप में हैडने से बालकों
के सिर में दर्द होने लगता है। जिन लोगों को खेतों में काम
करने का अभ्यास होता है उन्हें कदाचित् धूप से हानि न
होवे परन्तु और लोगों को चाहिये कि जब वे दिन के समय
धूप में निकलें तब अपने सिर की खूब रक्षा रखें और एक
छाता लगाये रहें॥

५ । अनुकूल वस्त्र ।

२५. वायु व जल के अनुसार वस्त्र पहिनना चाहिये।
हिन्दुस्तान के दक्षिण भाग में उषण और शीतकाल में इतना
भेद नहीं होता जितना उत्तरीय भाग में होता है। बझाल
में प्रायः लोग जाड़े के दिनों में इस कारण मर जाते हैं कि
उनके पहिनने के कषड़े यथोचित गर्भ नहीं होते। शारीर में
ठण्ठी वायु लगने से उन्हें ज्वर आ जाता है। फलालैन के
कुर्तैं से बड़ा रक्षा होती है। गरीब लोग कदाचित् यह सोचते
हों कि हम अनुकूल वस्त्र नहीं मोल ले सकते परन्तु शीमार

होने पर उनका बहुत कुछ उठ जाता है। गहनों की अपेक्षा अच्छे वस्त्रों में द्रव्य लगाना चाहिये ॥

शरीर के दो भाग बहुत सुखमार हैं सिर और आँत। अच्छी पगड़ियों वा शोले की टोपियों से सिर का धूप ले बचाव होता है। पेट पर कई परत कषड़ा लपेटने से विशेष करके रात के समय बीमारी से बचाव होता है। जब क्रतु बदलने लगती है तब विशेष करके अधिक रक्षा करनी चाहिये। गर्भी के पीछे सर्दी और सर्दी के पीछे गर्भी के दिन आते हैं। सर्दी से प्रायः बीमारी हो जाती है। दुर्बल बालकों का प्रायः सर्दी हो जाया करती है ॥

भारी पगड़ी आदि व्यर्थ कपड़ों के पहिनने से भी हानि होती है ॥

जो वस्त्र दिन को पहिने जाते हैं उन्हें रात को उतार डालना चाहिये। इस प्रकार उनमें जो शरीर का पसीना लग जाता है वह भली भांति सूख सकेगा। सब कपड़ों को सच्च रखना चाहिये ॥

ओदे कपड़े पहिनकर बैठना वा सोना बहुत हानिकारक होता है। यदि उसको न बदल सको तो टहलते रहे जिसमें वे सूख जायें ॥

६। व्यायाम अर्धात् कसरत करना ।

१ कसरत करना ।

२६. कसरत के लाभ का कुछ वर्णन नीचे किया जाता है ॥

हमारे शरीर के मोटे २ भाग जिनके द्वारा हम चलते फिरते हैं पट्टे कहलाते हैं। जब ये उचित रीति पर काम में लाये जाते हैं तब बढ़े और घलचान होते हैं नहीं तो छोटे

और निर्वल हो जाते हैं। किसी लेहार के दाहिने हाथ को उस सन्यासी के हाथ से मिलान करो जो अपना हाथ ऊपर उठाये रहता है यहां तक कि अन्त में वह पतला पड़के सूख जाता है॥

जब हम सोते हैं तब एक मिनट में १६ बार सांस लेते हैं और जब दौड़ते हैं तब जल्दी २ सांस लेने लगते हैं जिससे अधिक वायु हमारी सांस के साथ भीतर जाती है। इस प्रकार रुधिर का भली भाँति शोधन हो जाता है। हृदय भी अधिक धड़कने लगता है और शरीर के सब भागों में अधिक रुधिर जाने लगता है जिससे उनका पोषण होता है॥

कसरत से और प्रकार भी लाभ होता है। जब हम जल्दी २ चलते हैं वा अधिक परिश्रम करते हैं तब हमारे शरीर से पसीना निकलता है। यह वह जल है जो हमारे चर्म से बाहर आता है जिसके साथ हमारे शरीर के भीतर की बुरी बस्तु निकल जाती हैं और यही आरोग्यता का कारण होता है। कसरत के पीछे हम अधिक भोजन कर सकते और भली भाँति पचा सकते हैं॥

उचित रीतिकसरत करने से हमारे शरीर के सब भाग बलवान होते जाते हैं। कसरत न करने से लोग आलसी हो जाते हैं जिससे धोड़ा भी परिश्रम उनको बोझ जान पड़ता है। उनको आप आनन्द नहीं मिलता और न अन्य लोगों का उनसे कुछ काम निकलता है॥

२. कसरत न करना ।

२७. सब जगह बालक खेलना चाहते हैं। इससे उनको लाभ होता है। दैड़ने, गेंद फेंकने आदि खेलों से उनके हाथ पाँव बलवान होते हैं। चिल्लाने और हँसने से भी उनकी आरोग्यता बढ़ती है॥

कोई २ बालक खेल के मारे अपना पाठ नहीं सीखते और कोई बहुत कम कसरत करते हैं। बहुतेरी देशी पाठ-

शालाओं में बालकों को बहुत देर तक रहना पड़ता है वहाँ उनको उठने बैठने का बहुत कम अवसर मिलता है। बाल-कों को चाहिये कि पाठशाला में बैठे रहें और कभी खड़े भी रहा करें ॥

जो युवा पुरुष “युनिवर्सिटी” अर्थात् विश्वविद्यालय की परीक्षा के लिये पढ़ते हैं वे कसरत न करने के कारण प्रायः बीमार पड़ जाते हैं। उनमें से कोई २ यह विचार करते हैं कि हमारा सब समय पढ़ने में बीतना चाहिये। यह उनकी भूल है। कभी २ खट्टै का समय अपने हथियार टेने (तेज़ करने) में व्यतीत होता है। भेजो (दिमाग़) के द्वारा मन काम करता है। कसरत से भेजा में अधिक रुधिर पहुँचता है और वह बलवान होता है। कभी २ ऐसा होता है कि जो बालक कसरत पर कुछ ध्यान नहीं देते वे ऐसे बीमार पड़ जाते हैं कि परीक्षा में नहीं दे सकते और कोई २ जन्म भर इस कारण से बीमार और निर्बल बने रहते हैं ॥

सांझ के समय “किकेट” अर्थात् गेंद बल्दा का खेल अस्थन्त उपकारक होता है। रससी छलाँगने का खेल लड़कियों के लिये अच्छा होता है ॥

लेखक (मोहर्रिर) लोगों को भी जो दिन भर लिखते रहते हैं विद्यार्थियों के समान कसरत की आवश्यकता है ॥

परन्तु खाली पेट वा भोजन करने के पीछे कदापि कसरत नहीं करनी चाहिये ॥

१। नींद ।

१. नींद की आवश्यकता ।

बिना सोये हम किसापि जी नहीं सकते। धाचीनकाल में लोगों के मार डालने की एक बुरी रीति यह थी कि उन को सोने नहीं देते थे ॥

जब हम दिनभर परिश्रम करते हैं तब रात को थक जाते हैं। शरीर और मन दोनों को विश्राम करने की आवश्यकता होती है। जो कुछ परिश्रम हम करते हैं उससे शरीर में कुछ न कुछ कमी अवश्य हो जाती है। विशेष करके यह कमी सोनेही से पूरी होती है। जब लोग किसी कुंए से दिनभर जल भरते हैं तब जल घट जाता है परन्तु फिर रात को अधिक जल एकट्ठा हो आता है। इसी प्रकार रात को भली भाँति विश्राम करने के पीछे दूसरे दिन प्रातःकाल जब हम उठते हैं तनिक भी थकावट नहीं रहती। बलवान् और आरोग्य होने के निमित्त हमें नींदभर सोना चाहिये ॥

२. नींद के नियम ।

कभी २ निर्धन लोग बहुत कम सोते हैं और धनवान लोग बहुधा पलंग पर बहुत देर तक पड़े रहते हैं। युवा पुरुषों की अपेक्षा बालकों को अधिक सोने की आवश्यकता है। बच्चों को दिन रात में अधिक सोना चाहिये। बारह बरस के लड़के या लड़की को ९ घंटे के लगभग सोना चाहिये और मनुष्य को ७ घंटे के लगभग। किसी २ को अधिक नींद की आवश्यकता है और किसी को कम की ॥

सोने के लिये रात का समय अति उत्तम है। दस बजे रात तक सो जाओ और प्रातःकाल होतेही उठो। समय पर सोने और समय पर उठने से मनुष्य आरोग्य, धनवान और बुद्धिमान होता है ॥

२९. अच्छी नींद आने का उत्तम उपाय यह है कि मनुष्य दिनभर परिश्रम करता रहे। सोने से थोड़ीही देर पहिले भर पेट भोजन न करना चाहिये। ऐसा करने से मनुष्य अचेत सो जाता है और बुरे २ स्वप्न देखता है। आमाशय को बहुत परिश्रम करना पड़ता है और भेजा शान्त नहीं।

रहता । स्वप्न तो कल्पित विचार हैं जो मन में उत्पन्न होते हैं और जिनका कुछ अर्थ नहीं होता । उनपर कुछ ध्यान न देना चाहिये । उनसे यही सिद्ध होता है कि भेजा को जितना विश्राम चाहिये उतना नहीं मिला ॥

भूमि की अपेक्षा चारपाई पर सोना अच्छा है । यदि सम्भव हो तो भूमि पर कभी न सोओ क्योंकि जब भूमि सूखी होती और गांव में ज्वर नहीं रहता तब तो कुछ हानि नहीं होती और भूमि गीली रहे तो शरीर में दर्द और दूसरी बीमारियां हो जाती हैं । जिस बुरी वायु के कारण ज्वर उत्पन्न होता है वह धरती के नीचे रहती है और थेड़ी भी ऊंची चारपाई रहने से ज्वर नहीं आता है । जो लोग भूमि पर सोते हैं उनको प्रायः सांप जो रात में खाने के लोज में निकला करते हैं काट लिया करते हैं । यदि किसी मनुष्य के पास चारपाई न हो और धरती गीली होते तो उसको उचित है कि घास या सूखी पत्तियां पर सोवे ॥

इस बात का ऊपर वर्णन हो चुका है कि तकियों और चिल्हानों को स्वच्छ रखना चाहिये क्योंकि शरीर से निकली हुई निकम्मी बस्तु उनमें चिपक जाती है जिससे हानि होती है ॥

३०. रात को बहुतसी निर्मल वायु की आवश्यकता रहती है । बन्द कोठरियों में सोने से अत्यन्त हानि होती है । घरों के वर्णन में इसका विस्तार पूर्वक वृतान्त लिखा जायगा ॥

बहुतरे लोगों की यह बुरी बान होती है कि वे सोने के समय सिर को कपड़ों से खूब ढाँक लेते हैं । इस कारण शुद्ध वायु यथोचित रीति से भीतर नहीं जाने पाती ॥

कहीं २ गर्भी की क्रतु में लोग स्कुले मैदान में सो सकते हैं और उनको हानि नहीं होती । परन्तु जब ओस पड़ती है तब

खुले घैदान में सोने से बड़ी हानि होती है और ज्वर आ जाता है। ऐसी दशा में सिर के ऊपर सदा कुछ छाया का रहना आवश्यक है ॥

जहाँ वायु के भाँके लगते हों वहाँ मनुष्य को सोना न चाहिये क्योंकि शरीर से गर्मी निकल जाती है और प्रायः धीमारी होती है। जिन दिनों में ज्वर या हैज़ा फैला हो तो शरीर को रात के समय गर्म रखना अति आवश्यक है ॥

८। अच्छे घर ।

३१. आरोग्यता विशेष करके रहने के घर और उनके आसपास की बस्तुओं के आश्रित है। निर्धनी लोगों को जैसे घर मिल जाते हैं क्षैसेही प्रायः लेने पढ़ते हैं। परन्तु उन घरों में ऐसे उपाय किये जा सकते हैं कि वेही घर आरोग्यजनक हो जायें ॥

१. घर बनाने की जगह ।

नीची भूमि पर जहाँ पानी भर जाने का भय रहता है घर न बनाना चाहिये। जहाँ तक मिल सके ऊंची से ऊंची भूमि पसन्द करो। दलदल के निकट कभी मकान न बनाना चाहिये। सड़ती हुई जङ्गली बनस्पतियों से जो बिगड़ी वायु निकलती है वह ज्वर का मुख्य कारण होती है। तालाबों या नदियों के पास घर बनाना उचित नहीं। सूखी धरती पर घरों की कुसीं धरती से दो तीन फुट ऊंची रहनी चाहिये जिससे बरसात के दिनों में उनके आसपास पानी एकद्वान हो सके और न उनमें सील रहे कि जिससे प्रायः धीमारी उत्पन्न होती है। ग्रीबों को भी इसी प्रकार अपने घरों की कुसीं ऊंची रखनी चाहिये। छत को इतना ढलुआं रखें जिससे बरसात का जल सहज में निकल जाय ॥

घरों को इस प्रकार बनाना चाहिये कि उनमें वायु आती जाती रहे । सँकरी या टेढ़ी गलियों से आरोग्यता को हानि पहुंचती है । घरों को पास २ बहीं बनाना चाहिये ॥

कभी लोग उन घरों को जो बुरी जगहों में बने होते हैं और सस्ते मिल जाया करते हैं लोभ से ले लेते हैं । परन्तु अन्त में वे महंगे पड़ते हैं क्योंकि किराये में जो बचत होती है उससे अधिक द्रव्य बीमारी में उठ जाता है । सीले घर से जो हानि पहुंचती है वह नीचे लिखी हुई कथा से ज्ञात होगी ॥

२. सीले घर ।

३२. किसी समय एक श्री अपनी बहिन से जो गांव से कुछ दूर पर रहती थी मिलने गई । जब उस श्री ने घर के लोगों की क्षेम कुशल पूछी तब उसकी बहिन ने उत्तर दिया कि हम लोगों को इस घर में अस्थन्त क्षेश रहता है । मेरा पति इतना बीमार है कि उससे चला फिरा नहीं जाता । मैं भी सर्दी (ज़ुकाम) से पीड़ित रहती हूँ । इसके उपरान्त पारसाल में हम सब को ज्वर आया था जिससे हमारे दो बालक मर गये । मैं इसका कारण नहीं कह सकती कि यहां किस दुर्भाग्य के कारण इतना क्षेश है । न जाने हम लोग कैसी बुरी साइल में इस घर में आये ॥

उस श्री ने उत्तर दिया कि हे प्यारी बहिन तुम अभागी नहीं हो केवल तुम निर्बुद्ध हो । तुम्हारे घर के क्षेशों का यही कारण है कि तुम दलदल के समीप सीले घर में रहती हो । जब तक तुम यहां रहोगी आरोग्यता न होगी ॥

उसकी बहिन ने कहा क्या सचमुच यही बात है ? यदि तुम्हारा कहना सत्य है तो हम लोग इस घर को कल ही छोड़ देवेंगे । परन्तु कहीं भी हम लोग जायें आपत्तिही में रहेंगे । जो भाग्य में लिखा है उसको कैन मेट सकता है ॥

उस बुद्धिमती स्त्री ने उत्तर दिया कि निस्संदेह हम पर आपदा सब जगह आ सकती है । परन्तु हमें उचित है कि नासमझी के कारण अपने ऊपर कोई आपदा न आने देवें । तुम्हारे घर भर की विपश्चियों का यही कारण है तुमने आरोग्यता की यथोचित सावधानी नहीं की ॥

बहुत भाँति से समझा बुझाकर वह स्त्री अपनी बहिन को सकुदुम्बवहां से दूसरे घर में, जो अच्छी जगह पर था, ले गई और वहां आरोग्यता बहुत अच्छी रही ॥

३. वायु का संचार ।

३३. घर में आरोग्यता के निमित प्रथम आवश्यक बात यह है कि शुद्ध वायु यथेष्ट मिले । बारिकों (सेना के सिपाहियों के रहने के घर) या कैदखानों में प्रत्येक मनुष्य के लिये स्थान सावधानी से नियत किया गया है । जहां तक बनपड़े प्रत्येक मनुष्य के लिये ८ फुट लम्बा और ६ फुट चौड़ा अर्थात् ४८ वर्गात्मक फुट स्थान होना चाहिये । अधिक मनुष्यों को एक स्थान में न रहना चाहिये क्योंकि जिस स्थान में अधिक भीड़ रहती है वहां लोग उस स्थान की अपेक्षा दूने मरते हैं जहां कि यथेष्ट शुद्ध वायु मिलती है ॥

जिस भाँति वायु कस या अधिक आती हो उसके अनुसार रहने का स्थान बनाना चाहिये । जिसमें वायु का संचार नहीं होता उस बड़ी कोठरी की अपेक्षा छोटी कोठरी में जहां कि वायु का संचार भली भाँति हो मनुष्य निरोग रह सकता है । वहुतरे भोपड़ों में भीत की दरारों और छप्पर के भरोलों में से वायु भीतर और बाहर खूब आया जाया करती है ॥

विशेष करके इंट और चूने के बने घरों में शुद्ध वायु की अधिक आवश्यकता जान पड़ती है । ऐसे घरों में छोटी २ कुछ खिड़ियों होती हैं जो रात को सावधानी से बन्द

कर दी जाती हैं । किसी र कोठरी में खिड़िकियाँ नहीं रहतीं केवल एक छोटासा द्वार रहता है । इसलिये वायु जो घर के भीतर सोनेवालें के कारण बिगड़ जाती है बाहर किसी उपाय से नहीं निकल सकती परन्तु उस घर में भरी रहती है ॥

जिन कोठरियों में लोग सोते हैं उनमें भिन्न २ प्रकार के सामान या खाने की वस्तु रखती रहती हैं । यह बड़ी बुरी चाल पड़ गई है कि जिससे अत्यन्त हानि होती है । इससे और भी कम वायु भीतर आती है ॥

३४. यदि रहने की कोठरियों में धुँआरा या बिगड़ी वायु और धुँआँ निकल जाने का कोई दूसरा मार्ग न हो तो उनमें आग न जलानी चाहिये । दियों से वायु उत्तरीही बिगड़ जाती है जितनी जन्तुओं से ॥

सोने या बैठने की कोठरी में कम से कम दो खिड़ि-कियाँ वायु के आने जाने के लिये आवश्यक होती हैं चाहियें । केवल एकही खिड़की के रहने से वायु का यथेष्ट संचार नहीं होता ॥

जैसे धुँआँ आग से निकलता है उसी प्रकार वायु सांस के साथ बाहर निकलती है । छत या छप्पर के सभी वायु के निकलने के लिये मोर्चे होना चाहिये । खिलखिलीदार खिड़िकियों से यह काम निकल सकता है । आर की बगूल में से कुछ वायु भीतर आ सकती है । परन्तु नींबू के छोटे र छेदों के द्वारा अधिक वायु भीतर आ सकती ॥

कोठरी के भीतर रहने के कारण प्रायः लोग नहीं जानते हैं कि वायु कैसे बिगड़ जाती है । जब लोगों को अक्सर का विष असर कर जाता है तब उनको ऐसी नींद आती है कि किर वे कभी नहीं जागते । यही बात “ कारबोनिक एसिड ग्यास ” से भी होती है । जिनकी सांस के साथ यह ग्यास

भीतर चली जाती है वे लोग अद्येत हो जाते हैं। किसी कोठरी में यथेष्टु शुद्ध वायु होने की एक जांच यह है कि कोई मनुष्य उसके भीतर जावे और यदि उसे वहाँ किसी प्रकार की गन्ध आवे तो वायु विगड़ी जाने क्योंकि शुद्ध वायु में किसी प्रकार की गन्ध नहीं होती ॥

जहाँ केवल स्थियाँ रहती हों वहाँ की कोठरी बड़ी हों और उनमें वायु और उजेला यथेष्टु होना चाहिये ॥

४. घरों की सफाई ।

३५. घरों को वर्ष में कम से कम दो बार छूने से पुतवाना चाहिये। छूने की पुताई से वर खूब स्वच्छ हो जाता है। मिट्ठी की भीतां और घरों की धरती को आठवें दिन मिट्ठी से लीपना चाहिये परन्तु उसमें गोषर का मिलाना उचित नहीं। गीली मिट्ठी की अपेक्षा सूखी मिट्ठी से बहुत कम हानि होती है। कमरों और बरामदों में सावधानी से प्रतिदिन भाड़ देना चाहिये परन्तु प्रतिदिन धोने से इनमें सील हो जाती है और इससे हानि पहुंचती है ॥

५. घर का कूड़ा ।

केले के छिलके और दूसरे प्रकार का कूड़ा घर के पास कदापि न फेंकना चाहिये। जब इनका तुरन्त उठवाना असम्भव हो तब उत्तम उपाय यह है कि एक मिट्ठी के वर्तन में डालकर उसका मुंह ढकने से खूब बन्द कर दो। दिनभर का कूड़ा उस वर्तन में एकटा होता रहे और दूसरे दिन प्रातः काल उसे स्वाली कर डालो। कोई २ नगरों में कूड़ा करकट उठा लेजाने के लिये गाड़ियाँ रहती हैं। जहाँ यह प्रबन्ध नहीं है वहाँ उचित यह है कि घर से कुछ दूर किसी गड्ढे में कूड़ा फेंकवा दिया जाय। घर से जितमी दूर कूड़ा डाला जायगा उतनीही थोड़ी हानि उससे होगी। परन्तु बहुतेरे लोग अपने द्वार के पास गड्ढे स्वेदकर उनमें कूड़ा

डाला करते हैं वहां वह सड़ा करता है। ये गड़हे वे इस अभिप्राय से खोदते हैं कि जब कभी उन्हें कूड़ा फेंकना हो तब उनको दूर न जाना पड़े। उन्हें दुर्गन्ध का ऐसा अभ्यास पड़ जाता है कि वे उसपर कुछ भी ध्यान नहीं देते हैं। परन्तु इस अभ्यास से कुछ दुर्गन्ध की हानि नहीं मिट जाती ॥

यदि हो सके तो रसोई का जल वहीं न मरने पावे क्योंकि उससे वायु चिगड़ जाती है ॥

विष्णु की दुर्गन्ध दूर करने का सहज उपाय यह है कि उसपर थोड़ीसी सूखी मिट्ठी ढाल दी जावे जिससे दुर्गन्ध दब जाती है क्योंकि जो घस्तु मनुष्य के लिये हानिकारक है वह मिट्ठी में समा जाती है जैसे कण्डे में जल ॥

किसी देश में किसान लोग विष्णु को खाद समझकर उसकी बड़ी चाह करते हैं और इस देश में लोग बहुधा खेतों में गोबर ढालते हैं। इस देश में बहुतेरे किसान विष्णु को अपवित्र मान उसे काम में नहीं लाते। घरों के पास विष्णु रखना तो अतिही बुरी बात है क्योंकि उसकी दुर्गन्ध उन किसानों और उनके बालबचों के शरीर में समा जाती है। जब विष्णु खाद के समान काम में लाया जाता है तब मिट्ठी में मिलने से वह शुद्ध हो जाता है और इससे धरती की उपज बढ़ जाती है ॥

सूखा कूड़ा जला देना चाहिये क्योंकि उसकी राख से अच्छी खाद बनती है जो मिट्ठी के समान दुर्गन्ध दूर कर देती है ॥

६. घर के आसपास की बस्तु ।

६६. यदि सम्भव हो तो घर के चारों ओर खुला रखना चाहिये। छाये के लिये थोड़े से वृक्ष रहें परन्तु इतने नहीं कि शुद्ध वायु रुक जाय। घरों के पास छोटे २ वृक्षों का

जंगल न रहना चाहिये । उनसे जो पश्चियां गिरें उन्हें भाड़ कर बाहर किसी गड़हे में फेंकना या जला देना उचित है ॥

घर में चौपायों, बकरियों या घोड़ों का थान न बनाना चाहिये । उनके सांस लेने और उनके मैले से वायु बिगड़ जाती है । यदि वे पासही बांधे जायें तो इस बात पर बड़ा ध्यान रखें कि मैला हटा दिया जाया करे । खाद का दूर घर से कम से कम सौ गज़ की दूरी पर होना चाहिये ॥

जहाँ की धरती ढलुआँ होती है वहाँ का जल तुरन्त बह जाता है । यदि धरती नीची रहती है तो बरसने के बाद पानी एकटा होकर सील और सर्दी उत्पन्न करता है । फिर सूर्य की गर्भी से छोटे २ गड़हे सूख जाते हैं परन्तु उनमें की सड़ी हुई वस्तुओं से ऐसी हुर्गन्ध निकलती है जिस से अत्यन्त हानि होती है । जिन गड़हों में जल एकटा होता हो उनको पाट देना चाहिये । बरसात के दिनों में जल यह जाने के लिये नालियां बनाई जायें और कभी २ साफ़ कर डाली जाया करें ॥

दलदल या भावर से ज्वर उत्पन्न होता है । नालियों के बनाने और भूमि को जोत डालने से यह दोष मिट जाता है । जहाँ ये उपाय नहीं हो सकते वहाँ बहुत से वृक्ष दलदलें और घरों के बीच में लगा देने से ज्वर उत्पन्न करनेवाली बुरी वायु (मेलेरिया) दूर हो जाती है ॥

६. नगर श्रौर गांव की सफाई ।

३७. हिन्दुस्तान के बहुत से नगरों में सफाई के अधिकारी अर्थात् अफ़सर नियुक्त रहते हैं और गांवों में यह काम प्रधान के अधीन रहता है । इन लोगों का मुख्य काम यह होना चाहिये कि लोगों की आरोग्यता पर ध्यान रखें । अपनीही भलाई के लिये अमीरों को उचित है कि ग्रामों

की रक्षा किया जाए। जैसे किसी घर में आग लगने से वह गांव भर में फैल जाती है ऐसीही अवस्था बीमारी की जाने ॥

प्रत्येक मनुष्य के लिये सब से सुगम और शीघ्र उपाय नगर के साफ़ रखने का यह है कि वह अपना घर और उस का हाता साफ़ रखे। परन्तु कोई २ काम ऐसे हैं कि जो चिशेष करके अधिकारियों से सम्बन्ध रखते हैं ॥

बाज़ारों की देख भाल अवश्य होना चाहिये जिसमें कि वहाँ सड़ा बुना नाज और सड़ी हुई तरकारियाँ या सड़ा मांस न बिकने पावे ॥

पीने के लिये अच्छा जल मिलने का प्रबन्ध होना चाहिये तालाब और उनके आसपास की जगह साफ़ रखनी चाहिये ॥

शरीर से निकली हुई बुरी बस्तु और रसाई के घर के जल आदि से नालियों में मैला एकट्ठा हो जाता है। इंगिल-स्तान के बड़े २ नगरों में मैला घरों के नलों में होकर धड़ी गहिरी नालियों के द्वारा दूर बह जाता है। यही उपाय कुछ २ कलकत्ते में किया गया है परन्तु इसमें बड़ा खर्च पड़ता है और हिन्दुस्तान के कई शास्त्रों में नालियों के साफ़ करने के लिये यथेष्ट जल भी नहीं मिलता। यदि अच्छी चिकनी मिट्टी के नल बनाये जायें तो इस प्रकार से हिन्दुस्तान के और २ नगरों का मैलापन दूर हो जाय और अधिक खर्च भी न पड़े परन्तु आज कल दूसरे उपाय करना उचित है ॥

यह उचित है कि जहाँ अच्छी जगह मिले वहाँ सर्व साधारण के लिये पायथाने बनवाकर साफ़ रखें जायें। लूखी मिट्टी के डालने से हुर्गन्ध जाती रहती है। प्रतिदिन मैला निकलवाकर गांव से कुछ दूर पर ऊसरभूमि में गड़वा देना चाहिये ॥

इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि गलियों का कूड़ा एक जगह एकट्ठा करके उसे वहाँ जला देना या

खाद के हेर में मिला देना चाहिये । जिस ओर से वायु का संचार न हो उसी ओर कूड़ा फेंकना उचित है ॥

बरसाती जल वह जाने के लिये नालियां होनी चाहिये । खुली हुई छिछिली नालियां सहज में साफ़ हो सकती हैं । नगरों में नहरें पक्की बनानी चाहिये नहीं तो जल भूमि में सोम्ब जायगा । नहरों का मैला बहकर बहां नहीं गिरना चाहिये जहां से पीने का जल लिया जाता हो नहीं तो वह बिगड़ जायगा ॥

जहां तक हो सके टेढ़ी गलियां सीधी करदी जायें जिसमें कि वायु बेरोक चला करे । खुले चौराहे, नगर के उपचर और बागीचे अत्यन्त उपकारक होते हैं ॥

चमार और रंगरेज़ नगर के बाहर या ऐसे स्थान पर अपना कान करने पावें जहां कि लोधों का आना जाना कम होता हो । कसाईनोंने साफ़ रहने चाहिये ॥

जो जन्मु खाने के लिये नहीं मारे जाते उनकी लेधें सड़ने के पहिलेही हटाकर गांव से कुछ दूर पर गड़वा देनी चाहिये । मुद्दों के गड़ने और जलाने की जगह घरों के पास न होवे । कब्र कस से कम पांच फुट गहरी खोदी जाय और उसपर बहुतसी मिट्ठी डाल दी जाय ॥

१० । बीमारी ।

३९. गई आरोग्यता फिर पाने की अपेक्षा आरोग्य बने रहने का उपाय सहज है । कहावत है कि औषधि करने की अपेक्षा रोग का रोकना अच्छा होता है । यद्यपि बीमार पड़ने पर अन्त में हम अच्छे हो जाते हैं तथापि बीमार पड़ने से आरोग्य रहना बहुतली अच्छी बात है ॥

कोई २ मनुष्य ऐसे मूर्ख होते हैं कि बीमारी रोकने के लिये आरोग्यता की दशा में रेचक अर्थात् दस्तावर औषधि

खा लेते हैं । यह केवल व्यर्थी नहीं किन्तु हानिकारक है क्योंकि इससे शरीर निर्बल हो जाता है । हैज़े के दिनों में तो ऐसी औषधियों के खाने से हानि होने का भी भय रहता है ॥

जब हैज़ा हो जाय तब तुरन्त औषधि खानी चाहिये परन्तु बहुतसी छोटी २ बीमारियां विश्राम और उचित भोजन करने से जाती रहती हैं ॥

जब मनुष्य को बीमारी के चिन्ह जान पड़े तब उचित है कि वह काम छोड़कर विश्राम करे और अपने शरीर को गरम रखें और नित्य के भोजन के बदले हल्का भोजन करे । इन उपायों से अवश्य आरोग्यता प्राप्त हो सकती है । विश्राम करना और हितकारी भोजन खाना बयाही उत्तम बात है ॥

दोगियों की सेवा ।

४०. प्रायः यथोचित देखभाल न होने के कारण बहुतेरे रोगी मर जाते हैं । कुछ सूचना नीचे लिखी जाती हैं ॥

(अ) बायु स्वच्छ और ताज़ी रखनी चाहिये- बीमारी की दशा में इसकी दूनी आबद्धकता रहती है । रोगियों के शरीर से बहुतसी दुरी बस्तु निकला करती हैं जिनमें से बहुधा दुर्गन्ध आया करती हैं । कभी २ रोगी को छोटी कोठरी में बन्द कर देते हैं जिसकी बायु बहुत लोगों के आने जाने से और भी दिगड़ जाती है । इससे रोगी को और उन लोगों को भी जो भीतर जाते हैं हानि पहुंचती है ॥

(ब) स्वच्छता पर विशेष करके ध्यान देना चाहिये जिन बस्तुओं से दुर्गन्ध निकलती हो वे तुरन्त हटा दी जायें । यदि रोगी बहुत बीमार न हो तो उसका शरीर प्रतिदिन बुनकुने जल में कपड़ा भिगोकर धीरे २ पोंछ ढालना चाहिये ॥

(स) भोजन में सावधानी रखनी चाहिये । बीमार पड़ते ही सबसे अच्छी बात यह होगी कि रोगी एक घा दो बार भोजन न करे । परन्तु यदि बीमारी बनी रहे तो शरीर में बल बने रहने का उपाय करना भी आवश्यक है । कभी २ रोगी भूख के मारे मर जाते हैं । परन्तु जब रोगी बहुत निर्बल हो तब मांड़ के समान हल्का भोजन दिया जाय । थोड़ा २ करके कई बार भोजन देना चाहिये ॥

(द) चुपचाप रहो और दया का बर्ताव रखें । रोगी को चिल्हाने से बेचैनी होती है । उन्हें चुपचाप रहने दो और इच्छानुसार सोने दो । उनसे अच्छे मन से बोलो और उनको प्रसन्न रखें ॥

१. साधारण बीमारियां ।

४१. घड़े दिया की अपेक्षा छोटा दिया तुरन्त बुझ जाता है । बालक प्रायः उन बीमारियों से मर जाते हैं जिन से घड़े बढ़े नहीं मरते । उन्हें विशेष करके शुद्ध वायु निर्मल जल हितकारी भोजन और गर्मी की आवश्यकता रहती है ॥

बच्चों का सबसे उत्तम भोजन दूध है । दांत निकलने के बाद उन्हें मांड़, सूखे गला हुआ भात और २ दूसरे प्रकार के भोजन क्रम क्रम से देना चाहिये । दांत निकलने के समय बड़ी सावधानी करनी चाहिये । धूप, गर्म वायु और सर्दी से बच्चों को बचाना उचित है और सब बच्चों के टीका लगाना आवश्यक है । दांत निकलने के पहिले जब बच्चे लगभग तीन महीने के हों तब टीका लगाना उचित है ॥

बुरे भोजन से बालकों को हानि पहुंचती है । वे नहीं जानते कि कौनसी बस्तु बुरी होती है इसलिये प्रायः कच्चे फल कच्चे चने आदि खा लेते हैं । इसलिये उन्हें दस्त आने लगते और आंख आदि की बीमारी हो जाती है । भोजन में सावधानी रखने से हजारों बच्चों के प्राण हरसाल बच सकते हैं ॥

बच्चों को स्वच्छता का अभ्यास कराना चाहिये । इस से खाज और दूसरी बीमारियां नहीं होतीं ।

जब ओस पड़ती हो तब बच्चों को खुले मैदान में न सोने पावें । उनका शरीर गर्भ रखने के लिये रात के समय शूब्द कपड़े पहिना देना चाहिये । बच्चों की बीमारी और मृत्यु का मुख्य कारण सदी है ॥

(१) ज्वर ।

४२. हिन्दुस्तान में लेग बहुधा ज्वर से मरते हैं चाहे वह प्रतिदिन आवे चाहे अन्तर देकर ॥

प्रायः ज्वर के आने का मुख्य कारण एक प्रकार की विषैली विगड़ी वायु जिसको (अङ्गरेजी भाषा में) “मलेरिया” कहते हैं होती है । मलेरिया का हाल अभी तक पूरा २ नहीं जाना गया है । यह विषैली वायु विशेष करके दलदलों और घने जङ्गलों में जो पर्वत की तराई में होते हैं और उन रेतीले और ऊसर जिलों में भी जहाँ भीचे की धरती में सील बनी रहती है उत्पन्न होती है । सङ्गेवाली बनस्पतियों के भूमिपर सूखने से भी यह विषैली वायु उत्पन्न होती है । ऐसा अनुमान किया जाता है कि “मलेरिया” एक प्रकार की भाफ है जो वायु में जा मिलती है परन्तु सामान्य वायु से कुछ भारी होती है । बरसात के बाद जब धरती सूखने लगती है तब यह भाफ बहुतायत से उत्पन्न होती है । रात को इस भाफ से बड़ा भय रहता है । जल में वह समा जाती है और विशेष करके इस रीति से उसका विष शरीर के भीतर चला जाता है ॥

यह कह चुके हैं कि किसी समय इंग्लिस्तान में लेगों को बहुत ज्वर आता था इसके दूर करने के लिये जो २ मुख्य उपाय किये गये वे ये थे कि दलदल नाली धनाकर साफ़ कर दिये गये और लेगों को शुद्ध जल मिलने लगा । इस

देश में भी इन्हीं उपायों से वैसाही लाभ हो सकता है। रोगी को हल्का और पुष्ट भोजन देकर उसका बल बनाये रखना चाहिये। चक्रे होने पर शीघ्रही या बहुत देर तक ठण्डे जल में नहाने से प्रायः ज्वर फिर आने लगता है॥

४३. ज्वर की उच्चम औषधि जो अभी तक जानी गई है वह एक सफेद रङ्ग की बुकनी है जिसे (अक्षरेजी भाषा में) “किनाइन” कहते हैं और वह एक वृक्ष की छाल से बनाई जाती है। यह औषधि बहुत मँगी मिलती है, परन्तु सरकार की आज्ञा से इसके वृक्ष इस देश में लगाये गये हैं इस लिये धीरे २ वैसीही “किनाइन” इन वृक्षों से बनाई जावेगी और सस्ती भी हो जायगी॥

ज्वर से बचने के लिये नीचे लिखे नियमों पर ध्यान रखना चाहिये॥

घरों के चारों ओर इतने घने पेढ़ और झाड़ियां न होना चाहिये कि जिनसे उजेला और वायु रुक जाय। मैली बस्तु निकट न रहने पाये और भूमि पर पानी वह जाने के लिये सोहरियां बनाई जावें। जल का बड़ा ध्यान रखना चाहिये। जब अच्छा जल न मिल सके तब पीने के पहिले उसे औटकर छान लेना चाहिये॥

जब ज्वर फैला हो तब बिना कुछ खाये सवेरे बाहर मत जाओ और पेटभर अच्छा भोजन किया करो। दिन का धूप और अधिक परिश्रम से और रात को ओसा और ठण्डी वायु से बचे रहो। खुले मैदान में न सोओ। नित्य की अपेक्षा अधिक गर्म कषड़ा पहिले। बिशेष करके रात के समय शरीर गर्म रखें। अटारी पर न सो सकों तो चारपाई पर अवश्य सोओ॥

ऐसा अनुमान करते हैं कि जल के पीने या सांस के साथ दुर्गन्धि के भीतर जाने से बहुतही बुरे प्रकार का

ज्वर आने लगता है। कभी र यह विष संडासों के द्वारा कुंएं में जा पहुंचता है। इसका सरण आतेही रुग्णे खड़े हो जाते हैं। इसलिये स्वच्छता अति आवश्यक है॥

(२) संग्रहणी और अतिसार ।

४४. संग्रहणी प्रायः विकारी या अधिक भोजन करने से तथा दूषित जल पीने से होती है। एकाएकी ऋतु के और कपड़ों को बदलने से भी यह बीमारी हो जाती है। चूपचाप पड़े रहने और केवल मांड़ के और कुछ न खाने से प्रायः यह बीमारी जाती रहती है॥

अतिसार एक दूसरे प्रकार का असाध्य रोग है जो आंतों में हो जाता है। इसमें आंतों के नीचे के भागों में मरोड़ उठती है और आंब और सून के दस्त आने लगते हैं। इसके भी कारण वही हैं जो संग्रहणी के होते हैं। घुटतेरे लोग अनुमान करते हैं कि “मलेरिया” से भी संग्रहणी हो जाती है। यह रोग अति भयनाक है और इस का दूर करना बहुत कठिन है। इसलिये किसी अच्छे डाक्टर की सहायता अवश्य लेनी चाहिये। चंगे होने पर भी भोजन में विशेष सावधानी रखनी उचित है जिसमें कि यह बीमारी फिर न लौट आवे॥

जिन २ उपायों से मनुष्य ज्वर से बचता है उन उपायों से अतिसार या संग्रहणी भी रुक जाती है। भोजन में विशेष सावधान होना चाहिये। कच्चे या गले फल और कच्ची तरकारियां और वह भोजन जो पचन सकें न आया चाहिये। विशेष करके रात के समय अधिक भोजन का परित्याग करना उचित है। शरीर को गर्म रखना चाहिये। जहाँ कायु अस्ति थेग से चलती हो वहाँ न सोओ। आंतों में धातु रुग्णों से अस्थन्त धानि पहुंचती है। ऋतुओं के बदलने के समय बड़ी सावधानी रखना चाहिये। गर्भीय सर्दी से अतिसार भोजने का भय रहना है॥

(३) विश्वाचिका अर्थात् हैज्ञा ।

४६. यह बड़ा भयानक रोग है। यदि दो मनुष्य बीमार पढ़ें तो प्रायः एक मर जाता है। “मलेरिया” के समान इसका भी कारण अभी तक ठीक २ नहीं जाना गया है परन्तु जिन उपायों से हैज्ञा प्रायः रुक जाता है वे भली भाँति जाने गये हैं ॥

वायु में पौधों के बहुत छोटे २ बीज जिन्हें आंधी उड़ा लाती है मिले रहते हैं। यदि ये बीज सीली और अनुकूल भूमि पर गिरें तो जम जाते हैं और यदि भूमि अच्छी नहीं होती तो नहीं जमते। अब अच्छे २ डाक्टरों की यही अनुमति है कि जैसे छोटे २ बीजों से पौधे भूमि पर उत्पन्न होते हैं वैसेही हमारे शरीर में बीमारियां उत्पन्न होजाती हैं। शीतला की बीमारी में रोगी के शरीर से ऐसे बीज असंख्य निकलते हैं ॥

मैलेपन, अहित भोजन और रात को वायु में रहने से ये भयङ्कर बीज हमारे शरीर में जम जाते हैं। स्वच्छता, हितकारी भोजन, गर्म कपड़ों और बलकारक पदार्थ से ये बीज नहीं उगते पाते ॥

लोग अनुमान करते हैं कि हैज्ञे के विषेले बीज विशेष करके जल में जा मिलते हैं। जिन मनुष्यों को हैज्ञे की बीमारी हो जाती है उनके शरीर से निकली हुई बुरी वस्तु कुंओं में समा जाती है और प्रायः ऐसा हुआ है कि उन्हीं लोगों को हैज्ञा हुआ है जिन्होंने उन कुंओं का जल पिया ॥

जब हैज्ञा फैला हो तब घरों को चूना से पुतबाना चाहिये और स्वच्छता पर विशेष ध्यान रखना उचित है। इस बात की भी विशेष आवश्यकता है कि पानी पीने या रसोई के काम में लाने के पहिले जल को ओटाकर ठण्डा किया जाय और फिर होसके तो छान लिया जाय। इस उमास

से प्रायः हैज़े से हानि नहीं होती । अति गरिष्ठ भेजन न करना चाहिये । आमाशय और पेट पर फलालैन की पट्टी बांधने से विशेष करके रात के समय बड़ा बाबाव होता है । यिनां डाक्टर की अनुमति के कदापि दस्तावर दबाई न खाओ ॥

ठर से मनुष्य को हैज़ा होने की संभावना बढ़ जाती है । विशेष करके पीने और रसाई बनाने के लिये निर्भल जल मिलने का उचित उपाय करो और तब परमेश्वर पर भरोसा करके निर्भय रहो ॥

४६. हैज़े में प्रायः पहिले दस्त आते हैं । इसके पीछे कौं होती है और हाथ पांव ऐंठने लगते हैं । होतेही उपाय करने से यह बीमारी प्रायः अच्छी हो जाती है परन्तु यदि इस रोग की कुछ देर तक औषधि न की जाय तो प्रायः दबाई नहीं लगती । जब हैज़ा फैला हो तब घर में हैज़े की दबाई रक्खी और ज्योंही किसी मनुष्य को यह बीमारी हो त्योंही उसे दबाई देकर आराम से लेटा रहने दो । उसका शरीर कपड़े से हाँक दो कि जिसमें गर्म रहे । ठण्डा पानी थोड़ा २ पिलाओ जिससे उपकार होगा । अच्छे डाक्टर को तुरन्त बुलाओ ॥

जिन लोगों को हैज़ा हो उनका मल मूत्र धरती में बहुतही नीचे गड़वा दिया जाय जिससे वायु या जल न बिगड़े । यिछीने और कपड़े या तो जला दिये जायें या गन्धक का धुआं देकर धो डाले जायें ॥

जिस जगह पर किसी मनुष्य को यह बीमारी हो जाती है वह भयानक झड़न पड़ती है । जिस घर में होये यदि हो सके तो १० दिन के लिये छोड़ देय । चाहिये । यदि उस घर का फ़र्श कच्चा हो तो खोदकर फिर से बनाया जाय और कमरों में रहने के याहिले गन्धक जलाई जाय ॥

इस देश के बहुतेरे भागों में मूर्ख लोग समझते हैं कि हैज़ा भूतों के कारण होता है। इसलिये उनको प्रसन्न करने के लिये नांच और पूजा आदि रात भर करते हैं। इस प्रकार रात को वायु में रहने और थक जाने से प्रायः दीमारी और बढ़ जाती है। साहित्य इस बात का खरण रखने कि हैज़ा स्वच्छता पर न ध्यान देने और निर्मल पानी के न मिलने से होता है और भूतों के कारण जिसकी स्थिति भी नहीं है कदापि नहीं होता ॥

(४) शतिला अर्थात् चेचक ।

४७. जो बड़ी हानि इस दीमारी से होती है उसका वर्णन पहिले कर आये हैं। सीलोन में इसको महारोग कहते हैं ॥

पहिले यह उपचार करते थे कि जिस मनुष्य को चेचक निकले उसके चर्म से कुछ चेप लेकर भले चड़े मनुष्य के चर्म में लगा देते थे। जिस मनुष्य के चर्म में यह चेप लगा दिया जाता था उसको चेचक निकल आती थी और प्रायः ऐसा होता था कि उसका बल घट जाता था। परन्तु कभी २ चेचक ऐसी प्रबल होती थी कि रोगी मरही जाता था। इससे दीमारी घटती भी नहीं थी। टीका लगाने की यह रीति जिसको अब “इनाक्युलेशन” कहते हैं बन्द कर दी गई ॥

इससे उत्तम उपचार डाक्टर “जेनर” साहित्य ने निकाला है जिसका कुछ वर्णन पहिले कर चुके हैं। इसका नाम उन्होंने “वैकसीनेशन*” रखना क्योंकि पहिले पहिल वे गाय के थनों के छाले का चेप काम में लाये थे जिसके लगाने से चेचक का ज्ओर कम हो जाता है। अब भी कभी २ इस चेप से जिसको चेचक का टीका लगाया गया हो यही असर होता है और यही चेप प्रायः काम में लाया जाता है ॥

मूर्ख लोग टीका लगाने में साधारणी न करने के कारण टीका लगाना व्यर्थ समझते हैं। कभी तो गाय के थनों

* लाटिन भाषा के एक शब्द “व्याका” से निकला है जिसका अर्थ ‘गाय’ के है।

के छालों का ठीक चेप काम में नहीं लाया जाता और कभी छाले फूट जाते हैं। कम से कम तीन चार छाले अवश्य होने चाहिये और कई दिन तक इस बात की रक्षा होनी चाहिये कि छाले रगड़ने न पावें। टीका पहिले तो बचपन में लगाया जाय और फिर एक बार बढ़े होने पर। यदि इन बातों पर ध्यान रहे तो चेचक की बीमारी बिलकुल न रहेगी ॥

४८. सब सभ्य देशों में टीका लगाने की रीति प्रचलित है। कई देशों में तो यह चाल है कि जन्म के धोड़ेही दिनों पीछे मा बाप को अपने बच्चों के टीका लगवाना पड़ता है ॥

इस देश में सर्कार ने टीका लगानेवाले नियत किये हैं और जो लोग आहें विना कुछ दिये टीका लगवा सकते हैं। बुद्धिमान लोग इससे लाभ उठाते हैं और उनके बच्चे बच जाते हैं परन्तु मूर्ख लोग समझते हैं कि जिस देवी के कारण चेचक निकलती है वह अप्रसन्न हो जायगी इसलिये प्रायः उनके बच्चों का कोई न कोई अझ जन्म भर के लिये मारा जाता है या वेही मरही जाते हैं। यदि ऐसाही है तो यह भी क्यों न कहें बीमारी ईश्वर की इच्छा से होती है और इसलिये औषधि करना व्यर्थ है नहीं तो वह अप्रसन्न हो जायगा ॥

चेचक की बीमारी हूने से हो जाती है। ऐसे बीमार की सँभाल उन्हीं लोगों को करना चाहिये जिनके चेचक निकल जुकी हो और दूसरे लोग घर छोड़ दें। ताज़ी वायु बहुतायत से मिलनी चाहिये। इस रोगवाले के ओढ़ने विछौने जला देना चाहिये। यदि यह न हो सके तो गन्धक की धूनी अच्छी तरह देकर धुला डालना चाहिये ॥

चेचक के रोगी के पास जाने में लोग बड़ी असाधारनी करते हैं। इसी से बीमारी फैलती है परन्तु विशेष लक्ष रखने से यह एक धा दो घर से आगे न बढ़ेगी। निदान टीका लगाने से बड़ा बचाव होता है ॥

२. अकस्मात् घटना ।

(१) पानी में छूबना ।

४९. छूबने से मनुष्य मरजाता है क्योंकि जल के मारे फेफड़े में वायु नहीं जा सकती । यदि कोई मनुष्य छूबने के बाद तुरन्त ही निकाल लिया जाय और कुछ भी सांस चलने लगे तो वह बच सकता है ॥

पहिले मुँह और नथुनों को साफ़ करो फिर मुँह खौल-कर धीरे २ जीभ को आगे खींचो जिसमें वायु भीतर जाय । गर्दन और छाती पर का कसा हुआ कपड़ा उतार डालो ॥

उस मनुष्य को चिस लिटाकर उसके सिर और कन्धों के नीचे तकिये लगा दो जिसमें छाती उठी रहे । फेफड़े में वायु जाने के लिये उसकी बांहों को कोहनियों के ऊपर पकड़-कर उठाओ यहां तक कि दोनों हाथ सिर तक पहुंच जायें । फिर दो सेकेन्ड बीतने पर बांहों को पसुलियों से मिलाकर सूख दबाओ । एक घंटे तक प्रत्येक मिनट में १५ बार ऐसाही करते रहो और यदि आवश्यकता हो तो और देर तक । इससे मनुष्य सांस लेने लगता है । गले में पर ढालकर सहलाने से भी लाभ होता है ॥

इसके पीछे शरीर में रुधिर फिरने और गर्मी पहुंचने के लिये उस मनुष्य को गर्म कपड़े औदाकर मलते रहो । गर्म बालू से भरी हुई थैलीयां या गर्म पानी की बोतल भी फेरना चाहिये ॥

जब कुछ निगलने की शक्ति आ जावे तब उसे एक चमचा गर्म कूहवा या गर्म पानो और मदिरा देना चाहिये ॥

तीन २ घंटे तक मूर्छित रहने पर भी लोग अच्छे उपचार से चंगे हो गये हैं ॥

(२) घाव ।

५०. यदि घाव बहुत बड़ा न हो तो बिना रक्त घेये उसपर केवल कपड़े की पट्टी बाधने या “स्टिकिङ् लास्टर”

लगाने से भली भाँति अच्छा हो जाता है । परन्तु यदि घाव के भीतर मिट्ठी चली गई हो तो कुनकुने पानी की धार से घाव को धीरे २ धो डालो । घाव को खूब ढांके रहना चाहिये जिससे उसपर मक्खियां न बैठ सकें नहीं तो कीड़े पड़ जायेंगे । यदि किसी अङ्ग में चोट लगी हो और लधिर वह रहा हो तो घाव के ऊपर पट्टी बांधने और उस अङ्ग को ऊपर उठाये रहने से रक्त बन्द हो जाता है ॥

(३) मोच ।

खूब विश्राम करनाही उसका मुख्य उपचार है । शरीर के जिस भाग में मोच आगई हो उसपर कपड़ा लपेटो और गर्म या ठण्डे पानी से रोगी के इच्छानुसार भिगेते रहो । कुछ दिनों तक मोच की जगह कच्ची अर्धात् कमज़ोर रहती है इस लिये इसकी सावधानी रखनी चाहिये ॥

(४) हड्डी का उखड़ जाना ।

जब हड्डी अपनी जगह से सरक जाती है तब उसको हड्डो का उखड़ना कहते हैं । वह अच्छी तरह धूम नहीं सकती और उस जगह का आकार बदल जाता है । जिसकी हड्डी उखड़ जाय उसे तुरन्त डाक्टर के पास ले जाना चाहिये ॥

(५) दूटी हड्डियां ।

हड्डियों का दूटना अङ्ग के आकार में अन्तर पड़ जाने और वह भाग टटोलनेपर हड्डियों के सिरे आपस में रगड़ने से जान पड़ता है । तुरन्त ही किसी डाक्टर को दिखाना चाहिये । जिस मनुष्य की हड्डी दूट गई हो उसको बहुत कम हिलना डालना चाहिये नहीं तो हड्डियों की नोकों से मांस कट जायगा ॥

(६) गले का बन्द हो जाना ।

जो कुछ गले में अटका हो उसे अँगुलीं से निकाल ले या भीतर ठेल दो । पीठ पर ज़ोर से धूंसा मारने या मुँह पर ठण्डा पानी डालने से कभी २ लाभ होता है ॥

(७) आग से जल जाना ।

५१. यदि किसी लड़ी के कपड़े में आग लग जाय तो इधर उधर भागती न फिरे क्योंकि इससे वायु लगकर आग और भड़कती है इसलिये उसको उचित है कि धरती पर लोटे इससे आग बुझ जाती है । यदि जल मिल सके तो उसपर डाल देना चाहिये । मोटा कपड़ा शरीर पर लपेटने से आग बुझ जाती है ॥

यदि चर्म थोड़ा ही जला हो तो उसपर ठण्डे पानी से भिगो कर कपड़ा रखने से अच्छा हो जाता है । चर्म नष्ट न हो गया हो तो धी या तेल लगाने से लाभ होता है । छालें में छेद करके जल निकाल लेना चाहिये परन्तु चर्म का हटाना उचित नहीं क्योंकि इसके कारण नीचे के नर्म चमड़े की रक्षा रहती है । जब बहुत जलजाय तब डाक्टर को अवश्य दिखलाना चाहिये ॥

(८) सांप आदि का काटना ।

यदि किसी मनुष्य के हाथ या पांव में विषेला सांप या कुत्ता काटे तो घाव से कुछ ऊपर कस कर एक पट्टी बांधो जिससे शरीर के दूसरे भागों में विष न फैले । इस के पीछे उस भाग को इस प्रकार काट डालो कि उस जन्तु के दांतों का घाव बिलकुल कट जाय । यदि वह मनुष्य ऐसा न करने दे तो लोहा सूख लाल करके उस घाव को जला दो । गर्म पानी बराबर डालते रहो जिससे रक्त का बहना बन्द न हो । ब्रांडी या दूसरी शराब और जल पन्द्रह २ मिनट पर देते रहो । जहां ये उपाय न हो सकें तो घाव में सिंगी लगाकर रक्त सूख चूस लेना चाहिये परन्तु इस बात का सरण रखना आवश्यक है कि जो मनुष्य सिंगी लगाता है उस के मुँह या ओठ में घाव न हो* ॥

* यदि मिल सके तो एक प्रकार की उपकारक औषधि जिसको “साइकर अमोनियम्” कहते हैं देना चाहिये । उसको पाथ २ धंटे में ३० लून्ट में थोड़ा जल मिलाकर देना उचित है ।

एक दुकड़ा कपड़ा सिरके या नमक के जल में डुधा कर यदि धाव पर रख दिया जाय तो बिच्छू कनखजूरा और बर्बर के काटने का दर्द अच्छा हो जाता है ॥

(९) विष ।

पहिले तो विष कै से निकाल देना उचित है । एक घड़े घमचे भर राई या नमक गर्म जल में पीने से प्रायः कै हो जाती है । कण्ठ में पर की नोक से सहलाना और कई घूंट गर्म जल पीना चाहिये ॥

अफीम और धनूरे से बहुत नींद आती है । कै करने के पीछे तेज़ कहवा पिलाना चाहिये और मनुष्य को इधर उधर टहलाना भी उचित है । पीतल के बर्तनों के कसाव से जो विष उत्पन्न होता है उसके दूर करने के लिये अण्डे की सफेदी जल में घोलकर देनी चाहिये और यदि अण्डे न मिल सकें तो दूध में तेल मिलाकर देना उचित है । परन्तु पहिले कै अवश्य करावे ॥

इ. छाकूर श्रौर अस्पताल ।

(१) डाक्टर ।

६२. जब किसी मनुष्य की घड़ी बिगड़ जाती है तब वह अपने पड़ोसियों से नहीं सुधरवाता परन्तु उसे घड़ीसाज़ के पास ले जाता है । जब हम बीमार पड़े तब हमको उचित है कि किसी डाक्टर के पास जायें और मूर्खों से सम्मति न लें क्योंकि इनमें से कोई कुछ कहते हैं और कोई कुछ ॥

किसी अच्छे डाक्टर के पास जाओ जिसने अच्छी शिक्षा पाई हो और किसी अधूँडे डाक्टर के पास कदापि न जाओ जो जादू टोने आदि की चर्चा करता है या अपनी औषधि की लम्बी चौड़ी ढींग मारता है ॥

जब तुमको कोई अच्छा डाक्टर मिले तब उसका विश्वास करो और उसके कहने पर चलो । एक डाक्टर को छाइ दूसरे के पास मत दौड़ते फिरो ॥

(२) अस्पताल आदि ।

अस्पताल इस देश के सब भागों में खाले गये हैं और ऐसी रीति है कि उमर्में अच्छी से अच्छी औषधियां और अतुर डाक्टर रहते हैं ॥

कोई २ मूर्ख अस्पताल जाना पसंद नहीं करते क्योंकि वे यह समझते हैं कि वहां जाने से हम मर जायगे । इसमें सन्देह नहीं कि अस्पताल में भी लोग मर जाते हैं परन्तु यह बात इस कारण से होती है कि लोग अस्पताल में उस समय जाते हैं जब अच्छे होने की आशा छूट जाती है ॥

जब बीमार पड़ा तब अच्छे डाक्टर को बुलवाओ या तुरन्त किसी अस्पताल में जाओ । छोटा पौधा सहजही में उखड़ जाता है परन्तु बढ़ जाने पर नहीं उखड़ सकता । यही दशा बीमारी की भी है ॥

फिर डाक्टर के कहने पर चलो । कोई २ तो औषधि ले लेते परन्तु खाने नहीं और यदि खाने भी हैं तो उस रीति से नहीं जो उन्हें बतलाई गई है । यदि ऐसे लोग अच्छे न हों तो कुछ आश्रय की वाल नहीं ॥

औषधि जल्द २ न बदलो । कोई २ रोगी थेड़े दिनों तक औषधि खाने के पीछे किसी अधूड़े डाक्टर के पास चले जाते हैं और जब उपकार नहीं होता तब किसी अस्पताल में आते हैं परन्तु इसमें बहुत देर हो जाती है ॥

११ । अनम श्रीर मरण का लेखा ।

६३. सरकार में उत्पत्ति और सृत्यु का लेखा अर्थात् हिसाब लिखा जाता है और दशा २ वर्ष में मनुष्य संख्या हुआ करती है । मूर्ख लोग इसका लाभ नहीं जानते । बहुतेरे लोग यह समझते हैं कि यह टिक्स बढ़ाने के लिये किया जाता है । परन्तु इससे बड़ा लाभ है और इससे टिक्स से कुछ संबन्ध नहीं ॥

प्रत्येक मनुष्य यही चाहता है कि मेरी सन्तान आरोग्य और सुखी रहे। बड़े होने पर जब लड़के परदेश जाते हैं तब उनके मा बाप की यह इच्छा रहती है कि वे अपनी क्षेम कुशल चिट्ठी चपाती भेजते रहें ॥

मनुष्य संख्या करने से सरकार का भी ऐसाही कुछ अभिप्राय है। भला राजा अपनी प्रजा के मा बाप के समान है। लाखों मनुष्यों का हाल राजा को तभी जान पड़ता है जब अधिकारी लोग प्रजा का जनम और मरण का लेखा उसके पास भेजते हैं। जब उत्पत्ति उचित संख्या से कम हो जाती है तब यह प्रगट होता है कि लोग भली दशा में नहीं हैं। जब मरण की संख्या बढ़ जाती है तब उसके कारण का निरूपण करके उचित उपाय किये जाते हैं। यदि जनम और मरण की रिपोर्ट न हो तो सरकार जो मा बाप के समान है नहीं जान सकती कि मेरे लड़के जीते हैं या मर गये और न ऐसी दशा में उनकी भलाई की कोई बात कर सकती है ॥

इंगिलिस्तान में जनम और मरण का लेखा रखने का नियम कुछ काल से प्रचलित है जिससे बहुत कुछ लाभ हुआ है। इससे लोगों की अरोग्यता में बहुत कुछ उन्नति हुई है। प्राचीन काल में १००० सिपाहियों में से १८ प्रति वर्ष मरते थे अब १००० में से केवल ८ ही मरते हैं। सरकार चाहती है कि इस देश में भी उसी प्रकार बीमारी और मरण की संख्या घट जाय ॥

१२। आरोग्यता की शिक्षा के अनुसार काम करने की आवश्यकता ।

५४. बाप अपने बचों को सदुपदेश देता है परन्तु यदि वे न मानें तो उसका उपदेश निष्फल हो जाता है। यही दशा आरोग्यता की है। अरोग्यता का मुख्य वर्णन हो

चुका है इससे पढ़नेवालों को तभी लाभ पहुंचेगा जब वे उक्त नियमों का प्रतिपालन करेंगे ॥

किसी समय बड़ाल के एक बड़े गांव में बहुत लोग मर गये । वहां के मजिस्ट्रेट साहिब इसका कारण भोजने को गये । जब उनको ज्ञात हुआ कि पीने का जल मैले और बन्धे हुये तालाबों से लिया जाता है तब उन्होंने दश कुंओं खुदवा दिये जिससे साफ़ निर्मल जल मिलने लगा । जब कुछ दिनों में वह फिर वहां गये तब जान पड़ा कि लोग उन कुंओं का जल काम में नहीं लाते । लोगों ने इस बात को माना कि जल अच्छा है परन्तु हम लोगों में मैले तालाब से पीने का जल लाने की चाल है इसलिये हम इन कुंओं का जल नहीं पी सकते । यह उनकी बड़ी ही मूर्खता थी । हमको उचित है कि बुरी रीति को छोड़कर अच्छी रीति पर चलें ॥

ग्रीष्म और मूर्ख लोगों को स्वच्छता का आचरण करना पहिले पहिल अखरता है परन्तु धीरे २ उनको ज्ञान हो जाता है कि इससे बड़ा लाभ है । जो लोग आरोग्यता पर कुछ ध्यान नहीं देते उन्हीं को प्रायः बीमारी होती है । अमीरों को बीमारी में रुपयों और नौकर चाकरों से सहायता मिलती है ग्रीष्मों के पास इन दोनों में से एक भी नहीं ॥

यदि तुम आरोग्य रहना चाहते हो तो शुद्ध वायु निर्मल जल और हितकारी भोजन मिलने का प्रयत्न करो । स्वच्छता पर भी विशेष ध्यान रखें । मैलापन रोग की जड़ है ॥

प्रश्नमाला ।

१. आरोग्यता क्या है? आरोग्य रहने पर हम कौन कौन सी जातें कर सकते हैं? बीमारी से क्या परिवर्तन होते हैं? किस मनुष्य को बिश्राम नहीं मिलता? किसको अपना जीवन अच्छा जान पड़ता है? ॥

जब लड़का बीमार पड़ता है तब क्या होता है? जब बच्चे की मां बीमार हो जाती है तब क्या अनर्थ होता है? जब कार्भो बच्चे का चाप बीमार पड़ता है तब क्या र अनर्थ होते हैं? आरोग्यता का सुख हमको कब जान पड़ता है? ॥

२. मूर्ख लोगों के समझ में बीमारी के होने का क्या कारण होता है? ॥

३. आरोग्यता की विद्या का क्या अर्थ है? इंग्लिस्टान में ज्वर की दशा में क्या अल्टर हुआ? कोङ की क्या दशा है? प्राचीन काल में शीतला से क्या हानि होती थी? पूर्व की अपेक्षा इंग्लिस्टान में अब लोग शीतला की बीमारी से कम क्यों मरते हैं? इस क्वाटी सी पुस्तक के पढ़ने से क्या लाभ है? ॥

४. हमको जीते रहने के लिये विशेष करके किस २ बात की चाहेश्यकता है? वायु का होना हम को कैसे जान पड़ता है? संसार किस वस्तु से घिरा हुआ है? वायु का समुद्र कितना गहिरा है? एक प्याने कहवा में हम कौन सी चार वस्तु पीते हैं? प्राचीन काल में लोग वायु को किन वस्तुओं से बनी हुई समझते थे? विद्वानों ने अब क्या जांच की है? ॥

५. संसार में कौन २ तीन प्रकार की वस्तु हैं? “सालिडम, लिकिडस, ग्यासेज” किसको कहते हैं? वायु की “ग्यासों” को हम क्या कर सकते हैं? इन “ग्यासों” में से एक का क्या नाम है? इसमें क्या २ उपकार होते हैं? दूसरी कौनसी ग्यास वायु में मिली है? क्यों मिली है? वायु में कितनी “आक्सिजन” और कितनी “नाइट्रोजन” है? ॥

६. वायु में कौनसी तीमरी वस्तु पाई जाती है? वह किससे बनी है? "कारबोनिक एसिड ग्यास" का प्रकाश पर क्या प्रभाव होता है? यह दृढ़ता के किस काम आती है? "कारबोनिक एसिड ग्यास" वायु में किस प्रमाण से रहती है? वायु में और कौनसी वस्तु प्रविष्ट है? उससे क्या उपकार होते हैं? वायु में जो चार वस्तु पाई जाती है उनके नाम लो ? ॥

७. कौन विष से प्रायः लोग मर जाते हैं? "ब्लैक डोल" अर्थात् काली कोठरी में लोगों की व्या दशा हुई? वायु के बिंगड़ने का कोई एक कारण वर्णन करो? वायु से सदा हमारा व्या काम निकलता है? सांस लेने में वायु कहां जाती है? उससे व्या काम निकलता है? खराब रक्त व्या हो जाता है? ॥

८. जो वायु सांस के साथ बाहर निकलती है उसमें कौन तीन वस्तु मिली रहती हैं? यदि हम किसी बन्द कोठरी में सोएं तो वहाँ को वायु में कौन वस्तु मिल जाती है? तुम कैसे जानते हो कि तुम्हारे सांस लेने में जल की भाफ निकलती है? सांस लेने में जो जल निकलता है उसमें व्या मिला है? बन्द कोठरी में सांस के साथ लोगों के शरीर के भीतर कौनसी वस्तु जाती है? ॥

९. कौनसा दूसरा कारण है जिससे वायु बिंगड़ जाती है? बन्द बर्नन में दिया तुरन्त व्यां बुझ जाता है? कौनसा तीमरा कारण है जिससे वायु बिंगड़ जाती है? जब कोई जन्म मर जाता है या पौधा सूख जाता है तब व्या होता है? वस्तुओं के सड़ने से वायु जिस २ भांति बिंगड़ जाती है उनका वर्णन करो? ॥

१०. यदि वायु स्वच्छ न होती तो संसार कैसा हो जाता? हवा के स्वच्छ करने के तीन मुख्य प्रकार कौन कौन से हैं? यासों के मिलने का व्या अर्थ है? चलती वायु से कौनसा लाभ होता है? पौधों के भीतर कौनसी वस्तु जाती है और कौनसी वस्तु बाहर निकलती है? ॥

११. स्वच्छ धायु के लाभ वर्णन करो? स्वच्छ वायु की विशेष करके कब अधिक आवश्यकता पड़ती है? हमारे पास की वायु जिस वस्तुओं से बिंगड़ जाती है? स्वच्छ वायु की किसको सज्जसे अधिक आवश्यकता पड़ती है? बाहर बहुत स्वच्छ वायु होने के सिवाय क्या

कहां वायु की आवश्यकता है? वायु क्योंकर हक जाती है? हमारे शरीर के भीतर जाने से वायु कैसे हक जाती है? ॥

१२. जल के बिना क्या दशा होगी? हमारे शरीर में कितना जल है? इतना अधिक जल क्यों है? जल कहां जाता है? यदि जल बिगड़ा हो तो क्या परिणाम होगा? अधिक बीमारी क्योंकर होती है? पीने के सिवाय जल से और कौनसा लाभ होता है? जल से वृक्षों को कौनसी सहायता मिलती है? ॥

१३. कहां से अधिक जल मिलता है? समुद्र क्यों नहीं भर जाता है? सूर्य की गर्मी से जल क्या होता जाता है? जल कैसे बरसता है? बरसात के दिनों में नदियों की क्या दशा होती है? सूखे दिनों में क्या दशा होती है? जल का हेर फेर कैसे हुआ करता है? बरसात का जल कैसे बिगड़ जाता है? ॥

१४. बरसात के दिनों में नदियों का गढ़ना जल कैपे स्वच्छ हो सकता है? दलदल का जल क्यों खाराब होता है? जल का विष क्यों कर दूर हो सकता है? किन २ कारणों से नदियों का जल बिगड़ जाता है? कैसी नदियों का जल बहुत अधिक बिगड़ जाता है? नदियों के बिषय में क्या करना चाहिये? ॥

१५. तालाबों का जल कैसे बिगड़ जाता है? किन तालाबों का जल बिगड़ रहता है? क्या करना चाहिये? तालाबों का जल क्योंकर स्वच्छ रह सकता है? किन २ कारणों के लिये दूसरा तालाब होना चाहिये? मनुष्यों के समान चौपाईं की कैसे हानि होती है? उत्तम जल कैसे मिल सकता है? ॥

१६. कौन से कुण्ड उत्तम होते हैं? जिन कुण्डों में जल धरती के पास से जाता है वे क्योंकर बिगड़ जाते हैं? इस देश के कुण्डों में कौनसा थड़ा द्रोष है? कुण्डों में स्वच्छ जल होने के लिये क्या २ उपाय करना चाहिये? किन २ जातों से कुण्डों की हानि होती है? कुण्डों के पास का कूड़ा करकट क्योंकर हानिकारक होता है? ॥

१७. निर्भल जल किसको कहते हैं? कब जल भारी और कब हल्का होता है? दिलस्तान के बहुतेरे नगरों में जल कैसे मिलता है? किन्हें जल को काम में लाने के पहले क्या करना चाहिये? जल कैसे छाना जाता है? पीने के पदार्थों में जल क्यों उत्तम होता है? नशे की असुखों के खाने या पीने से क्या होता है? ॥

१८. शरीर से व्यर्थ बस्तु क्या हो जाती है? उम्र से खराब बनने कैसे निकलती हैं? पसीना क्या है? पसीने के साथ क्या निकलता है? क्लॉटी र नलियां के मुंह कैसे खुले रहते हैं? जब नलियां के मुंह बन्द रहते हैं तब क्या होता है? और भी क्या स्वच्छ रखना चाहिये? ॥

१९. हमको कैसे बार नहाना चाहिये? नहाने का सबसे उत्तम समय कौन है? स्वच्छ जल क्यों काम में लाना चाहिये? नहाने से लोग क्योंकर गोमार हो जाते हैं? किसको कुनकुना जल काम में लाना चाहिये? रोगियों को कैसे नहलाना चाहिये? ॥

२०. हमको भूख क्यों लगती है और पत्तर की मूर्त्ति को नहों। रेत की इंजन में बल कहां से आता है। हमारे शरीर में कैसे बल होता है। खाने से कौनसी कमी पूरी हो जाती है? बल आने के उपरान्त हमारे शरीर को खाने से क्या लाभ होता है? प्रतिदिन शरीर में कितनी गमों उत्पन्न होती है? ॥

२१. खाने में क्योंकर भेद होता है? किस बात के लिये खाना हम को आवश्यक है? किस बस्तु से बच्चों के खाने की कमी परी होती है? मनुष्य का मुख भोजन क्या है? अनाजों में क्या अन्तर है? कौन से खाने बलकारी होते हैं? चिकनई से क्या होता है? जो लोग विशेष कर खावल, घी और मिठाई खाते हैं उनकी क्या दशा होती है? ॥

२२. किन २ प्रकार के भोजन चाहित होते हैं? किस समय खाने में अधिक सावधानी चाहिये? उस समय किन बस्तुओं से परहेज़ करना चाहिये? मसालों को किस प्रकार काम में लाना चाहिये? पान खाने में क्यों बिगाड़ होता है? तमाखू पीने का अभ्यास न करना क्यों चाल्का है? कौनसी बातों से अधिक हानि होती है? भोजन बनाने में किस बात का अधिक ध्यान रखना चाहिये? ॥

२३. हमको कब भोजन करना चाहिये? समयही पर क्यों भोजन करना चाहिये? सबेरे के समय घोड़ासा क्यों खाना चाहिये? किम २ समय दो बार उत्तम भोजन करना उचित है? भोजन करने से कब परहेज़ करना चाहिये? भोजन करने से बहुत लोगों की किस प्रकार हानि होती है? किस कारण भोजन को खूब चबाना चाहिये? ॥

२४. क्यों वृक्ष आन्धेरे में लगाये जाते हैं वे कैसे हो जाते हैं? उजेला न मिलने से मनुष्य की क्या दशा हो जाती है? आन्धेरे घर के निमित्त कौनसी कहावत प्रसिद्ध है? घर में प्रकाश से क्या लाभ होता है? किनको घर में बन्द रखने से क्या हानि पहुँचती है? धूप में रहने से क्या होता है? किन बातों की रक्ता करना आवश्यक है? ॥

२५. भिन्न २ चतुर्चों में कैसे कपड़े पहिनने चाहिये? सर्दी के दिनों में बहुत लोग क्यों मरते हैं? शरीर के दो अत्यन्त सुकुमार भाग कौन से हैं? उनकी रक्ता कैसे होनी चाहिये? रात के समय क्यों कपड़ा बदलना उचित है? किस प्रकार के कपड़े से हानि होती है? ॥

२६. पट्टे किसको कहते हैं? पट्टे कैसे बलवान होते हैं? कसरत करने से सांस लेने में क्या प्रभाव उत्पन्न होता है? कसरत करने से छर्ष बस्तु कैसे निकल जाती है? कसरत करने से हमको कौनसा दूसरा लाभ होता है? कसरत न करने से लोग कैसे हो जाते हैं? ॥

२७. किन लोगों को खेल परम्परा है? खेल से बालकों को क्या लाभ होता है? बालकों को कहाँ कसरत करने का थोड़ा अवकाश मिलता है? कसरत न करने से किन लोगों की कभी २ हानि होती है? किसी २ समय उन लोगों की क्या दशा हुई है? कसरत करने से भेजा छर्षात् दिमाग कैसे बलवान होता है? कसरत कब न करनी चाहिये? ॥

२८. न सोने से हमको क्या हानि होती है? सोने से क्या लाभ होता है? बच्चों, लड़कों, लड़कियों और पुस्तों को कैंघटा सोना चाहिये? नीन्द्रा के विषय में क्या कहावत है? ॥

२९. किन २ कारणों से बुरे स्वप्न होते हैं? स्वप्न क्या है? स्वप्नों से क्या प्रकट होता है? स्वप्न किसको दिखलाई देते हैं? लोगों को भूमि पर कब सोना चाहिये? धरती पर सोना कब दुखदार्द होता है? ज्वर से बचने के लिये चारपाई से क्यों महायता मिलती है? भूमि के नम रहने पर क्या करना चाहिये? बिछौने का स्वच्छ रखना क्यों उचित है? ॥

३०. बन्द कोठरियों में सोने से क्यों हानि होती है? सोने समय कौनसी बुरी बान के कारण शुद्ध वायु नहों मिलती? लोगों के खुले मैदान में कब सोना चाहिये और कब नहों? जहाँ वायु बेग से चलती

हो वहां का सेना क्यों बुरा है? कब विशेष करके रात के समय शरीर का गर्म रखना उचित है? ॥

३१. कहां पर मकान न बनाना चाहिये? किस प्रकार की भूमि पसंद करना चाहिये? कैसी जगह मकान बनाना चाहिये? मकान की कुर्सी क्यों ऊंची रखनी चाहिये? छत क्यों ढलुआं रखनी चाहिये? सँकरी टेढ़ी गलियां क्यों खराब होती हैं? किस प्रकार के मकान सस्ते होने पर भी न लेने चाहिये? ॥

३२. जब एक स्त्री ने अपनी बहिन का हाल पूछा तब उसने क्या उत्तर दिया? उसने आतोष रहने का क्या कारण बर्णन किया? तब उस स्त्री ने कौनसा प्रश्न किया? उसकी बहिन ने क्या उत्तर दिया? निदान उसको क्या करना पड़ा? तब क्या दशा हुई? ॥

३३. वायु के संचार से क्या ताप्त्य है? घर में सबसे आवश्यक बात कौनसी है? कितनी जगह प्रत्येक मनुष्य को मिलनी चाहिये? फोटों में क्यों कम जगह योग्य होती है? पैक्के घरों में शुद्ध वायु की अधिक आवश्यकता क्यों पड़ती है? कौनसी काठरी बहुत खराब होती है? सोने के कमरों में वायु का संचार क्यों कम हो जाता है? ॥

३४. कौनसी वस्तुओं से वायु वैसीही खराब हो जाती है जैसे जन्तुओं से? वायु के आने जाने के लिये कम से कम कितनी खिड़िजियां होनी चाहिये? किस प्रकार बिगड़ी वायु बाहर जा सकती चौर स्वच्छ वायु भीतर आ सकती है? “कारबोनिक ऐसिडायाम” के विष से लाग क्योंकर मरते हैं? हम कैसे जान सकते हैं कि कमरे की वायु स्वच्छ है? स्थियों के कमरों में कौनसी वस्तु होनी चाहिये? ॥

३५. घरों को कैसे बार साफ़ करना चाहिये? घर को प्रतिदिन धोने से क्या हानि होती है? घर का कूड़ा करकुट किस जगह फेंकना चाहिये? उसका क्या करना चाहिये? घरके आसपास कूड़ा फेंकने के लिये गड़हा क्यों न बनाना चाहिये? ऐसा लाग क्यों करते हैं? इससे क्या होता है? मैले की दुर्गत्य क्योंकर दूर जाती है? इन दिनों मैले से क्या हानि होती है? इससे क्या लाभ हो सकता है? ॥

३६. घर के चारों ओर की वस्तुओं के विषय में क्या प्रबन्ध करना उचित है? घर में गोशाला आदि क्यों नहीं बनाना चाहिये? खाद का

कहां रखना चाहिये? गड़हों को क्यों पाट देना उचित है? नहरों के विषय में किस बात का ध्यान रखना चाहिये? कौनसी बातों से खराबी दूर हो सकती है? किस बात से मलेरिया दूर हो सकती है? ॥

३७. किसको नगरों और देहात के रहनेवालों की आरोपिता का देखना चाहिये? इसमें सबको क्योंकर लाभ है? अधिकारियों से कौनसे काम विशेष करके सम्बन्ध रखते हैं? नहरों का मैला क्या है? इंग्लिस्तान में इसकी कौसी सफाई होती है? हिन्दुस्तान में यह उपाय किस राजा से नहीं किया जाता? सस्ते नल कैसे बन सकते हैं? ॥

३८. पायखानों के विषय में किस बात का ध्यान रखना चाहिये? गलियों के कुड़े को क्या करना उचित है? नहरें कौसी बनानी चाहिये युद्ध वायु क्योंकर अधिक मिल सकती है? चमारों और रङ्गेजों से कहां पर काम कराना चाहिये? मुद्रों के गाड़ने और जलाने की जगहों का कैसा प्रबन्ध होना चाहिये? ॥

३९. गौषधि करने की अपेक्षा कौनसा काम उत्तम है? कोई रेलग दस्तावर गौषधि क्यों खा लेते हैं? यह क्यों दुःखद होती है? ऐसी गौषधि खाने का क्या भय होता है? किस समय तुरन्त गौषधि खाना चाहिये? हसकी बीमारी प्रायः क्योंकर अच्छी हो सकती है? ॥

४०. प्रायः रोगी क्यों मर जाते हैं? सबसे आवश्यक बात कौनसी है? किस लिये? स्वच्छ रखने के लिये क्या करना चाहिये? भोजन में क्या साधारणी करना उचित है? चुपचाप रहना गौर रोगी पर दया करना क्यों उचित है? ॥

४१. बच्चों के लिये कौनसी चार बातें विशेष करके आवश्यक हैं? क्लोटे बच्चों का क्या भोजन होना चाहिये? बच्चों को कब टीका लगाना उचित है? बच्चों को किस बात से अधिक हानि पहुंचती है? बच्चों को किस लिये स्वच्छता का अभ्यास कराना चाहिये? रात में कौनसी बात का ध्यान रखना आवश्यक है? ॥

४२. हिन्दुस्तान में लेग प्रायः किस बीमारी से मरते हैं? प्रायः ज्वर का क्या कारण होता है? “मलेरिया” विशेष करके कहां उत्पन्न होती है? किस समय उससे अत्यन्त भय होता है? इंग्लिस्तान में जूँड़ी क्योंकर जाती रही? ज्वर की गौषधि करने में कौनसी भूल इस देश के बैद्य करते हैं? ॥

४३. ज्वर की सबसे उत्तम औषधि कौनसी है? ज्वर से बचने के लिये कौनसी बातें पर ध्यान रखना चाहिये? जब ज्वर फैला हो तब कौनसी औषधि खाना चाहिये? अत्यन्त बुरे प्रकार का ज्वर किस कारण आने लगता है? शरीर में विष क्योंकर पहुँच जाता है? ॥

४४. संयहसी किसको कहते हैं? प्रायः इस बीमारी के होने का क्या कारण है? प्रायः यह बीमारी क्योंकर दूर हो सकती है? अतिसार की बीमारी क्योंकर जान पड़ती है? क्या करना उचित है? अत्यन्त सावधानी रखना क्यों चावश्यक है? संयहसी और अतिसार किस उपायों से बच जाती है? ॥

४५. कौनसी बीमारी बड़ी भयङ्कर है? क्यों अच्छे डाक्टर अनुमान करते हैं कि कोई २ बीमारी शीतला के समान फैलती हैं? किन २ कारणों से बीज उत्पन्न होते हैं? किन २ वस्तुओं से ये बीज नहीं उत्पन्न होते हैं? हैजे के बीज विशेष करके कैसे फैलते हैं? जिन दिनों में हैजा फैला हो तब कौनसे उपाय करना चाहिये? किस पर भरोसा करना चाहिये? ॥

४६. हैजा के होने का प्रायः क्या कारण होता है? यह बीमारी क्योंकर अच्छी हो सकती है? जब हैजा फैला हो तब कौनसी वस्तु घर में रखनी उचित है? जिस मनुष्य का हैजा बीमारी हो जाय उसका क्या उपचार करना चाहिये? किस उपाय से यह बीमारी नहीं फैलती? हैजे को दूर करने के लिये भूतों को प्रसन्न करने में नाच तमाशे से क्या दानि होती है? किस बात का सदा ध्यान रखना चाहिये जिससे हैजा न हो? ॥

४७. लड़ा में शीतला की बीमारी को क्या कहते हैं? शीतला रोकने के लिये पहिले कौनसा उपाय किया जाता था? कौनसा सब से उत्तम उपाय निकाला गया? कोई २ मूर्ख लोग टीका लगाना क्यों व्यर्थ समझते हैं? टीका लगाने में किस बात की सावधानी रखनी चाहिये? लोगों को कब टीका लगाना चाहिये? ॥

४८. बिना फ्रीम लिये कौनसे लोग बच्चों के टीका लगाते हैं? बुद्धिमान लोगों को इससे क्या लाभ होता है? मूर्खों का इस विषय क्या बचार है? ऐसा सोवना क्यों भूल है? शीतला की बीमारी में विशेष करके किस बात की सावधानी करनी उचित है? कौनसे उपाय करना चाहिये? प्रायः यह बीमारी कैसे फैलती है? ॥

४९. जब कोई मनुष्य पानी में डूब जाय तब क्या करना चाहिये ? बने से क्योंकर लोग मरते हैं ? मनुष्य कैसे चंगा हो सकता है ? जब मनुष्य डूब जाय और सांस आती हो तब प्रथम क्या करना चाहिये ? मांस चलाने के लिये क्या करना उचित है ? शरीर में हृधिक का संचार और गर्भों पहुंचाने के लिये क्या करना चाहिये ? ॥

५०. घाव क्योंकर आराम हो सकते हैं ? और मोत्त ज्योंकर हो सकती है ? हड्डी का उखड़ जाना किस को कहते हैं ? ऐसी अवस्था में क्या करना चाहिये ? टूटी हड्डियाँ कैसे जान पड़ती हैं ? जब गला बन्द हो जाय तब क्या करना चाहिये ? ॥

५१. जब किसी स्त्री के कपड़ों में चाग लग जाय तब उसको क्या न करना चाहिये ? किस लिये ? उसको क्या करना चाहिये ? यदि चर्म छाड़ा जल जाय तो क्योंकर आराम हो सकता है ? यदि चर्म समस्त न छिगड़ गया हो तो उस समय कौनसी वस्तु लगानी अति लाभदायक होती है ? छानों को क्या करना चाहिये ? जब बहुत जल जाय तब क्या करना उचित है ? ॥

५२. बीमारी की अवस्था में किसकी मलाह लेनी चाहिये ? किन डाक्टरों की औषधि न करनी चाहिये ? उत्तम औषधि और भले डाक्टर कहाँ मिलते हैं ? अस्पताल में बहुत से लोगों के मर जाने का क्या कारण है ? किन नियमों के अनुसार चलना चाहिये ? ॥

५३. सरकार में जनम और मरण का लेखा ज्यों लिखा जाता है ? जब लोग कम उत्पच्च होते हैं तब इससे क्या प्रकट होता है ? जब लोग बहुत मरते हैं तब सरकार क्या करती है ? दीगलस्तान में बीमारी कितनी घट गई ? ॥

५४. मटुष्टेश जब निष्ठल होता है ? इस पुस्तक से जब जाप हो सकता है ? चच्छे कुओं से एक बड़े गांव के लोगों को क्यों नहीं जाप हुआ ? कौनसी रीति माननी चाहिये ? बीमारी में किसको अधिक कष्ट भागने पड़ता है ? आरामता के लिये कौनसी मुख्य बात चाषश्यक है ? ॥



COLLECTION OF VARIOUS
→ HINDUISM SCRIPTURES
→ HINDU COMICS
→ AYURVEDA
→ MAGZINES

FIND ALL AT [HTTPS://DSC.GG/DHARMA](https://dsc.gg/dharma)

Made with
By

Avinash/Shashi

Icreator of
hinduism
server

 KAPWING



COLLECTION OF VARIOUS
→ HINDUISM SCRIPTURES
→ HINDU COMICS
→ AYURVEDA
→ MAGZINES

FIND ALL AT [HTTPS://DSC.GG/DHARMA](https://dsc.gg/dharma)

Made with
By

Avinash/Shashi

Icreator of
hinduism
server

 KAPWING

