

## कशासाठी? - पोटासाठी

वैद्य प्रसन्न केळकर बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई), टी.टी.सी. (योग)

गेल्या अंकात आपण मुखातील पचनाबद्दल माहिती घेतली. चांगले चावून लगदा झालेले अन्न जिभेच्या क्रियेने घशातून अन्नमार्गात ढकलले जाते. अन्ननलिकेद्वारे ते जठरात येते. जठराचा आकार जर पाहिला तर येथे अन्न साठवण्याची क्रिया होत असलेली लक्षात येते. परंतु मानवी जठर व गाय, म्हैस यासारख्या प्राण्यांचे जठर यात फरक आहे. अन्ननलिकेतून अन्न जठरात आल्यावर अन्ननलिकेचे खालचे तोंड आंकुचित होते. जठरात क्लेदक कफ असतो तो अन्नात मिसळून चांगले घुसळण्याची क्रिया जठरात होते. यासाठी पुरेसे पाणी त्याबरोबर पिण्याची आवश्यकता असते. अन्यथा ही घुसळण्याची क्रिया व्यवस्थित होणार नाही. सुमारे दोन तीन तास ही घुसळण्याची क्रिया झाल्यावर तयार होणारा आहाररस मग पुढील पचनासाठी लहान आतड्यात पाठवला जातो. येथे येत असताना त्यामध्ये पित्ताशयातून पाचक पित्त व अग्नाशयातील स्नाव मिसळतात. हे उष्ण तीक्ष्ण व आम्लधर्मी असून त्यांच्या क्रियेने या आहाररसाचे सूक्ष्म स्तरावर विघटन होऊन अन्न घटकांचे पाचन केले जाते. म्हणजेच हा आहाररस रक्तामध्ये शोषण होण्यायोग्य बनवला जातो. यामध्ये स्थूलमानाने मुख्यतः चार उपक्रिया होतात. आपल्या आहारात प्रामुख्याने चार घटक असतात. प्रोटीन्स,

कार्बोहायड्रेट्स, स्नेह व जल यापैकी जलीय भाग रक्तात थेट शोषले जाऊ शकतात. परंतु इतर पदार्थ जलात विरघळणारे नसल्याने त्यांचे परिवर्तन घडवून आणले जाते. यात प्रोटीन्सचे परिवर्तन अमिनो ॲसिड्स, स्नेहाचे रूपांतर स्नेहाम्ले (Fatty acids) व ग्लिसेरॉल मध्ये व कार्बोहायड्रेट्सचे रूपांतर मुख्यतः द्राक्षशर्करेमध्ये केले जाते. (Glucose) हे पदार्थ जलात विरघळणारे असल्याने त्यांचे आतड्यांतील सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांद्वारे शोषण केले जाते. ही विलेय द्रव्ये आता अन्नरस या स्वरूपात असतात. म्हणजे त्यांच्यातील शोषण योग्य भाग वेगळा करून शोषता न येणारा किट्ट किंवा मलभाग हा वेगळा काढला जातो. हा अन्नरस शोषण्याची क्रिया लहान आतड्यातच सुरू होते. मलभागामध्ये उरलेला जलांश शोषण्यासाठी हा मलभाग पुढे मोठ्या आतड्यात पाठवला जातो. येथे उरलेला अन्नरस व मलात उरलेला जलांश शोषून घेतला जातो. लहान आतड्यांतून व मोठ्या आतड्यातून शोषलेला हा अन्नरस प्रतिहारिणी सिरे मार्फत यकृतात नेला जातो. तेथे त्यावर पुन्हा प्रक्रिया होते व अन्नरसाचे विविध घटक पोष्य रूपात वेगळे करून यकृत सिरांद्वारा हृदयाकडे पाठवले जातात. तेथून ते सर्व शरीरभर पोचवले जातात. या

( पान ७ वर )

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ३ • अंक ३ • फाल्गुन, शके १९२७ • १५ मार्च ०६

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर • सहसंपादक : वैद्य नरेंद्र कढे  
सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर,  
श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

## संपादकीय

सगळीकडे येणाऱ्या होळीचा उत्साह व जल्लोष भरलेला आहे. होळीनंतर खेळल्या जाणाऱ्या रंगपंचमीच्या रंगीत तालमी तर आठवडाभर आधीच सुरू झाल्या आहेत. होळी हा सण पौराणिक काळापासूनच जरी असला व त्याच्याबाबत अनेक आख्यायिका प्रचलित असल्या तरी ती बदलत्या निसर्गाचे प्रतीक आहे हे वास्तव आहे. वसंत ऋतुची सुरुवात चांगली झालेली आहे. थंडी आता हळूहळू कमी होत जाणार आहे. शिशिरात सर्वदूर झालेली पानगळ, पाचोळा, वाळलेली वठलेली झाडे यांच्यापासून शेकोट्या पेटवून उब निर्माण करणे व थंडीपासून बचाव करणे ही मानवाची मूलभूत प्रवृत्ती. तसेच निसर्गातील टाकाऊ पदार्थ नष्ट

करून पंचत्वात विलीन करायचे, आपल्या सरत्या वर्षातील कडु, दुःखद आठवणी, भांडणे, वाद हे पण या शेकोटीत भस्म करावयाचे व येणाऱ्या आल्हाददायक, रंगांची, आनंदाची उधळण करत येणाऱ्या वसंताचे व नवीन वर्षाचे नव्या उमेदीने स्वागत करावयाचे. या 'संपूर्ण कर्म मार्गी' जीवनतत्त्वाचे प्रतीक म्हणजे होळी व रंगपंचमी, म्हणूनच कदाचित वसंतोत्सव, होलिकोत्सवाच्या वर्णनांत रति व मदन या सळसळत्या चिरतारूण्याचे प्रतीकच जणू, अशा देवतांचे वर्णन सापडते. व रंगोत्सव साजऱ्या करणाऱ्या देवतांमध्येही सर्वाधिक वर्णन हे संपूर्ण कर्मयोगी अशा वृष्णाचे आढळते. चला तर मग आपणही हा होलिकोत्सव व रंगोत्सव

( पान ७ वर )

## प्रथमोपचार - FIRST AID

श्रीमति मीना फणसे

श्रीमति मीना फणसे या आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या एक विश्वस्त असून नागरी संरक्षण दलातून वरिष्ठ अध्यापक म्हणून निवृत्त झाल्या आहेत. तसेच त्यांच्या कामाबद्दल त्यांना राष्ट्रपति पदकाने गौरविण्यात आलेले आहे.

'A stich in time Saves the Nine' 'वेळेवर घातलेला टाका नंतर घालावे लागणारे नऊ टाके वाचवितो.' ही म्हण सर्वांनाच परिचित आहे. 'प्रथमोपचार'चा नेमका इथेच संबंध येतो. आजच्या गतिमान व धकाधकीच्या जीवनात; घरात, कार्यालयात, कारखान्यात, शाळेत, महाविद्यालयात अगदी रस्त्यात सुद्धा केंव्हा व कसा अपघात होईल हे सांगता येत नाही. रस्त्यात निष्काळजीपणे टाकलेले एक 'केळ्याचे साल' खूप मोठी दुर्घटना (Disaster or Crisis) घडविण्यास कारणीभूत ठरते. वरील सर्व गोष्टींचा उल्लेख एवढ्याकरिता की दैनंदिन जीवनात अशा अचानक, एकाएकी होणाऱ्या अपघातामुळे, त्सुनामीसारख्या, भूकंपासारख्या नैसर्गिक आपत्तिमुळे वा युद्धजन्य परिस्थितीमुळे जखमी वा ग्रस्त होणाऱ्या व्यक्तींवर (Casualty) तातडीने उपचार करणे आवश्यक असते. अशावेळी प्रथमोपचार करण्याची तीव्र गरज असते.

'तहान लागली की विहीर

२

खणायची ' त्याचा उपयोग होत नाही. याच न्यायाने प्रत्येक नागरिकाला प्रथमोपचाराचे ज्ञान असणे ही एक काळाची गरज होऊन बसली आहे. त्यामुळे ऐनवेळी होणारी गडबड, धावपळ, गोंधळ तर टळेलच व योग्य उपचार दिल्याने जीवितहानी टाळता येईल. म्हणूनच या अंकापासून 'प्रथमोपचार', विविध प्रकारचे रूग्ण, त्यांच्यावर करावयाचे 'प्राथमिक उपचार' याची ही लेखमाला क्रमशः सादर करत आहोत.

'अपघात' या शब्दाचा अर्थच मुळी एकाएकी होणारी दुर्घटना. या अपघातामुळे अनेक प्रकारचे रूग्ण, त्यांच्या झालेल्या जखमा, भाजणे, मज्जाघात, बेशुद्धी अशा अनेक समस्या निर्माण होतात. त्यांच्यावर केलेला उपचार म्हणजेच 'प्रथमोपचार'.

या विषयात खालील चार मुद्याबाबत आपण अभ्यास करणार आहोत -

( क्रमशः )

## चिमुकल्यांचे आरोग्य

वैद्या सौ. अरुणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई)

वैद्या अरुणा टिळक या आयुर्वेद तज्ञ असून ठाणे येथे आयुर्वेदीय चिकित्सालय चालवितात.

बाळकडूत वापरण्यात येणाऱ्या औषधाचे गुणधर्म व उपयोग आपण थोडक्यात बघू.

बाळाला दररोज जेष्ठमध, वेखंड, हरडा, बेहडा, हळद, खारीक, बदाम यांचा एक एक वळसा उगाळून द्यावा. दर आठ दिवसांनी एक एक वळसा वाढवावा. बाळाला सर्दी, खोकला, उलटी, जुलाब, ताप असे काही आजार झाले की त्या औषधाचे वळसे अधिक उगाळावेत. अधिक वेळा द्यावेत. उगाळलेले औषध पाव ते अर्धा चमचा देऊ शकतो. यावेळी मात्र आपल्या डॉक्टरांना विचारून बाळाला किती औषधाची गरज आहे ते समजून घ्या म्हणजे औषध द्यावयास सोपे पडते.

जेष्ठमध - जेष्ठमध हे सर्दी, खोकल्यासाठी उपयोगी आहे. तसेच ते बाळाची बुद्धी तल्लख करते. डोळ्यासाठी उपयोगी आहे. ते बाळाला जसे उपयोगी आहे तसेच ते अंगावर दूध घेणाऱ्या बाळाच्या आईला सुद्धा उपयोगी आहे. तिला जर अंगावर दूध कमी येत असेल तर जेष्ठमध चूर्ण खडीसाखर दूध द्यावे. बाळाचा वर्ण सुधारतो. खूप रडून रडून बाळाचा आवाज बसला असेल तर

जेष्ठमध उगाळून देण्याने आवाज बरा होतो.

हळकुंड (हळद) - 'पी हळद नि हो गोरी' वापरल्यास उपयोगी पडणार आहे. हळद वर्ण्य आहे. त्वचेवर उगाळून लावण्यास त्वचा छान उजळते, म्हणूनच बाळतंपणात बाळतिणींना व तान्हा बाळांना तेल-हळद लावण्याची प्रथा चांगली आहे. रोगप्रतिबंधक आहे. बाळगुटीत हळद वापरताना वाटीभर तूरडाळीबरोबर १ अखखे हळकुंड शिजवावे. डाळ शिजल्यावर हळकुंड काढून धुवून उन्हात सुकवावे. ते हळकुंड बाळगुटीत रोज उगाळण्यासाठी वापरावे. याने बाळाला आईचे आणि वरचेही दूध सुखाने पचते. जुलाब किंवा जास्त लघवी होणे हे दोष उत्पन्न होत नाहीत. ज्या मुलांना शीला खडा होतो, चार चार दिवस शी होत नाही; त्यांनी हळद वापरू नये. हळद ही बाळंतीणीस दिल्यास गर्भाशयाचा आकार पूर्व स्थितीत लवकर आणला जातो. त्यामुळे प्रसूती नंतर होणारा रक्तस्राव थांबतो. आईच्या दुधाचे शोधन करून ते बालकास पचण्यास सोपे होते.

( पान ८ वर )

३

( पान ३ वरून )

बालकांपासून वृद्धांपर्यंत सर्वांना उपयुक्त औषध आहे. सुगंधी द्रव्य आहे. बाळाला अंधोळ घातल्यानंतर त्यांच्या छाती पाठीला, हाता-पायाला वेखंडाची पावडर थोडीशी लावावी. त्यामुळे बाळाला सर्दी खोकला होत नाही. आंधोळ घालून छान कपडे, पावडर, वेखंड लावलेल्या बाळाच्या अंगाला छान सुवास येतो. वारंवार सर्दी होत असेल तर वेखंडाच्या काड्यांच्या माळा गळ्यात घालाव्यात.

बाळाच्या हातापायाला छोट्या काड्या, काळ्या दोऱ्यातून बांधाव्यात. याने बाळाला नजर लागत नाही. स्मरणशक्ती वाढविण्यासाठी वेखंडाच्या कांडीत, सोन्याची तार घालावी. रोज त्याचा एक एक वळसा उगाळून देण्याने बालकाची स्मरणशक्ती वाढते. सर्दी, खोकला, कफ, डोकेदुखी या सर्वांवर उपयोगी आहे. बाळांच्या छातीत कफ साठला असेल तर बाळाला श्वास घेण्यास त्रास पडतो. अशावेळी जास्त प्रमाणात वेखंड दिल्यास (तज्ञांच्या सल्ल्याने) त्याला कफाच्या

उलट्या होतात. कफ बाहेर पडून जातो. बाळाला स्वस्थता मिळून बाळ शांत होते. पोट दुखून भूक न लागणे. पोट फुगणे आदि विकारात मल शोधन करते. वातानुलोमन करते. अपस्मार, फीट येणाऱ्या बालकांसाठी उपयोगी आहे.

**हिरडा - ज्या घरी नाही आई ।**

**त्या बाळाची हिरडा आई ।।**

असे आयुर्वेदीय सुभाषित आहे. छोट्यासाठी बाळहिरडा अधिक वापरतात तो (२ ते २।। महिन्याचे फळ) एक ते दोन सें.मी. असतो. तर सुरवारी हिरडा हा पूर्ण पक्व औषध होय. हिरडा शरीरातील मलाचे पाचन करतो. रोज उगाळून दिल्याने अग्नि वाढतो. तसेच अपक्व आहारामुळे होणारे जुलाब, आमांश बाळ हिरडा दिल्याने थांबतात, कारण पाचक गुणानी अपक्व मलाचे पाचन होऊन पाचनशक्ती वाढते. हिरडा हे श्रेष्ठ रसायन पण आहे. १ वर्षांचे वरील बालकांच्या उत्तम वाढीसाठी रात्री पाण्यात हिरडा भिजत घालून सकाळी द्यावे किंवा हिरडा उगाळून द्यावा.

**पव्यवहाराचा पत्ता :**

संपादक, आयुर्हित,  
आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र  
५, दीनदयाळ सोसायटी,  
गुरुकुल सोसायटीजवळ,  
पांचपाखाडी, ठाणे (प.) - ४००६०२.  
दूरध्वनी : २५३३ २४२६  
Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in

**प्रकाशक :**

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व  
संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त  
वैद्य श्री. प्रसन्न केळकर यांनी  
'आयुर्हित' हे वार्तापत्र  
५, दीनदयाळ सोसायटी,  
गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी,  
ठाणे (प.) येथे प्रसिद्ध केले.

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

**खाजगी वितरणासाठी**

## जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण वृत्ती वक्लिष्ट व अक्लिष्ट अशा असतात हे पाहिले. या वृत्ती एकूण पाच प्रकारच्या असतात. त्यांचे प्रकार पुढीलप्रमाणे असतात.

**प्रमाण विपर्यय विकल्प निद्रास्मृतयः ।।**

प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा व स्मृति हे ते पाच प्रकार आहेत.

आपले मन हे अतिशय चंचल व अस्थिर असते. त्याला सतत संपर्कासाठी कुठलातरी विषय हवा असतो. जेव्हा एखादा विषय वा वस्तू प्रत्यक्ष समोर असते त्यावेळी त्याला **प्रमाण** असे म्हणतात. एखादी वस्तू प्रत्यक्ष म्हणजे प्रती अक्ष, डोळ्यासमोर असते व तिच्याशी सरूपता साधली जाते ही पहिली वृत्ती झाली.

परंतु काही वेळा आपण प्रत्यक्ष समोरच्या वस्तूशी सरूपता न साधता काही **विपर्यास** करून घेतो. व या विपर्यस्त वस्तुशी, काल्पनिक वस्तुशी सरूपता साधण्याचा प्रयत्न करतो. ही दुसरी वृत्ती झाली. उदा. समोर दोरी पडलेली असताना तिच्याजागी साप आहे असा भास होणे.

तिसऱ्या प्रकारात समोर कुठलीच वस्तू नसते, तरी मन हे कुठल्यातरी ऐकीव गोष्टीशी सरूपता

साधते. हा **विकल्प** - विशेष रीतीने केलेली कल्पना होय. उदा. विमानाचा आवाज ऐकला की विमान प्रत्यक्ष समोर नसूनही त्याचे चित्र मनः पटलावर उमटते.

या तीनही वृत्तींच्या अभावकाली त्यांच्या अनुपस्थितीत आपल्याला **निद्रा** येऊ लागते. ही चौथी वृत्ती आहे.

काही वेळा मात्र पहिल्या तीनही वृत्ती नसतात व झोपही येत नसते. अशा वेळी मन **जुन्या आठवणी** उकरून काढते व त्यांच्याशी सरूप व्हावयाचा प्रयत्न करते. पूर्वी घडलेल्या प्रसंगांच्या आठवणींना उजाळा देऊ लागते. ही पाचवी वृत्ती होय. प्रत्यक्षातही या पाच वृत्ती सोडून मनाच्या इतर कुठल्याही वृत्ती आढळत नाहीत. भगवान पतंजलींनी या पाचही वृत्तींचे सूक्ष्मतर स्तरावर जाऊन सखोल वर्णन केलेले आहे. त्यापैकी निद्रा प्रकाराचा येथे थोडा उहापोह करूयात.

**अभाव प्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ।**

अभावाच्या प्रत्ययावर अधिष्ठित असलेली वृत्ति म्हणजे निद्रा. बाकीच्या चारही वृत्ति या कुठल्यातरी प्रत्ययावर कुठल्यातरी अनुभवावर

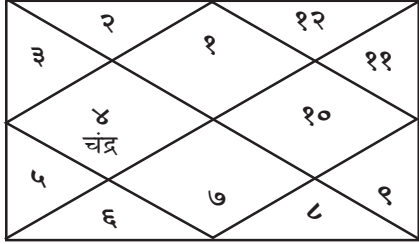
( पान ७ वर )

## आरोग्य कुंडली

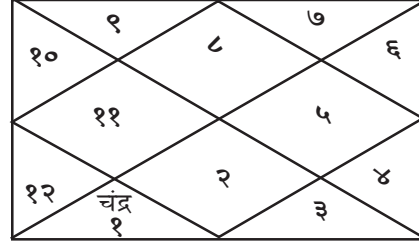
- डॉ. श्रीकांत राजे  
एम्.बी.; डी.एम्.आर.डी.

डॉ. राजे हे व्यवसायाने रेडिओलॉजिस्ट असून मेडिकल अ‍ॅस्ट्रॉलॉजी विषयाचा त्यांचा गाढा अभ्यास आहे.

जन्म राशी कुंडली



जन्म लग्न कुंडली



### मेष रास / मेष लग्न

मेष लग्न अग्नितत्वाचे असल्याने ह्या लग्नाची व्यक्ती पिंडाने ताकदवान असते. ह्या व्यक्ती सहसा आजारी पडत नाहीत व पडलेच तर तब्येत लगेच सुधारते. ह्या व्यक्तींना ताप येणे, सायनस, डोके दुखणे, अर्धशिशू, चेहऱ्यावर मुख्यत्वे कपाळावर मार लागणे व ह्या मारांच्या खुणा दिसून येतात. ह्या व्यक्ती तापट असल्याने ह्यांना रक्तदाबाचा त्रास होतो. लग्न दूषित असल्यास ही व्यक्ती चिडखोर असते व दुसऱ्यांना त्रास देते. पिताचा त्रास व पोटदुखी ह्या त्रासांपासूनही ही माणसे सुटत नाहीत. आतड्यांचे व जननेंद्रियांचे विकार ह्यांना भेडसावतात. ह्या व्यक्तींनी भरपूर विश्रांती व नियमित व्यायाम करावा. मेष रास असलेल्या

व्यक्तींना विचारांवर नियंत्रण ठेवणे फारच कठीण जाते व निद्रादोष, चिडचिडेपणा, एककल्लीपणा, विचित्र वागणूक संभावते. ज्योतिषी ह्या लोकांना मेषपात्र म्हणतात हे अजिबात चूक नाही. मी माझ्या पहिल्या लेखात जे म्हटले की केवळ राशी किंवा लग्न ह्या वरच सर्व गोष्टी अवलंबून नसतात तर ग्रहयोग, दुसऱ्या घरांतील महत्त्वाचे ग्रह अशा अनेक गोष्टींची तुलना करूनच निदान केले जाते. परंतु त्या त्या राशींचे अथवा लग्नाचे दोष व गुणधर्म जास्त प्रमाणात दिसून येतात. मेष रास स्त्रीची असेल व चंद्र दूषित असेल तर उजव्या डोळ्याचे विकार, ऑपरेशन दर्शविते; तर पुरुषाच्या डाव्या डोळ्यांचे विकार, दोष

संभवतात. मेष लग्नात लग्नी मंगळ असेल तर, कपाळावर वार लागून त्याची खूण दिसते. मेष लग्नामध्ये केतू असेल तर चेहऱ्यावर जन्मखूण किंवा चामखीळ असते. मेष लग्नात शनी असेल तर कवटीचे फ्रॅक्चर होते. लग्न ही जर आपल्या जीवनाची नौका असेल तर, त्यातील ग्रह ह्या नौकेचा रंग होय. ग्रह हाच जीवन नौकेला तसा तसा रंग चढवतो.

### ( पान १ वरून )

साजरा करूयात. मात्र आपल्या आनंदापोटी दुसऱ्याला त्रास होत नाही ना पर्यावरणाची हानि होत नाही ना? हे मात्र आवर्जून बघूया. अन्यथा, “आज गोकुळात रंग खेळतो हरि....” या ओळींमधला प्रेमळ हवाहवासा गोडवा जाऊन त्यामध्ये “आज चौकात रंग खेळतो सडकसख्याहरि - राधिके जरा जपून...” अशी भीति व्यक्त होऊन सर्वांचाच आनंद नाहीसा होईल. अस्तु

### ( पान ४ वरून )

प्रकारे सामान्यतः अन्न मार्गातील स्थूल पचनाची क्रिया होत असते. या संपूर्ण क्रियेला साधारणतः पंधरा ते अठरा तासांचा कालावधी लागतो. अन्नपचनाच्या क्रियेत उष्मा (पाचकाग्नि व उष्णता), वायु, क्लेद (द्रव पदार्थ), स्नेह, काळ व समयोग म्हणजे आहार विषयक नियम यांचा सहभाग असतो. याबद्दल विवेचन पुढे करू.

### ( पान ५ वरून )

अवलंबून असतात. परंतु कुठल्याही प्रकारचा प्रत्यय देणारे जर काहीच नसेल तर तेथे अभाव ही स्थिती निर्माण होते व या परिस्थितीत निद्रा येते.

आपल्या पंचज्ञानेंद्रियासमोर जेव्हा कुठलाही विषय नसतो त्यावेळी आपल्याला झोप येऊ लागते. याचे कारण एवढेच की कुठल्याही प्रकारचा प्रत्यय, अनुभव घेण्याच्या क्रियेतून मन कंटाळून निवृत्त होऊ पाहाते. अलिप्त होऊ पाहाते.

आधुनिक विज्ञानाने हे सिद्ध केलेले आहे की ज्ञानग्रहण क्रियेत अडथळा आला किंवा ती क्रिया थांबली की झोप येते. तसेच मेंदूच्या पृष्ठभागाला रक्तपुरवठा कमी झाला की झोप येते. जेवणानंतर पोटाकडे रक्तपुरवठा वाढतो व त्यामुळे मेंदूकडे जाणारा रक्तपुरवठा कमी होऊन झोप येते.

झोपेच्या गोळीमुळे कृत्रिम अभाव निर्माण केला जातो, परंतु यामुळे जी निद्रा येते ती कृत्रिम असल्याने त्यानंतर ताजेतवाने वाटत नाही. कारण सर्व ज्ञानसंदेश या कृत्रिम अभावाच्या अडथळापाशी टकरा देत राहतात व या सर्व खटाटोपात अनावश्यक शक्ति खर्च होते.

या सर्ववृत्तींचा निरोध आपल्याला करावयाचा आहे. याबद्दल पुढील अंकात बघूयात.