

म. ग्रं. सं. ठाणे

विषय

सं. क्र.



REFBK-0002198

प्र. सं. ठाणे

प
वधक

म. २४/९

ॐ

सवित्र

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

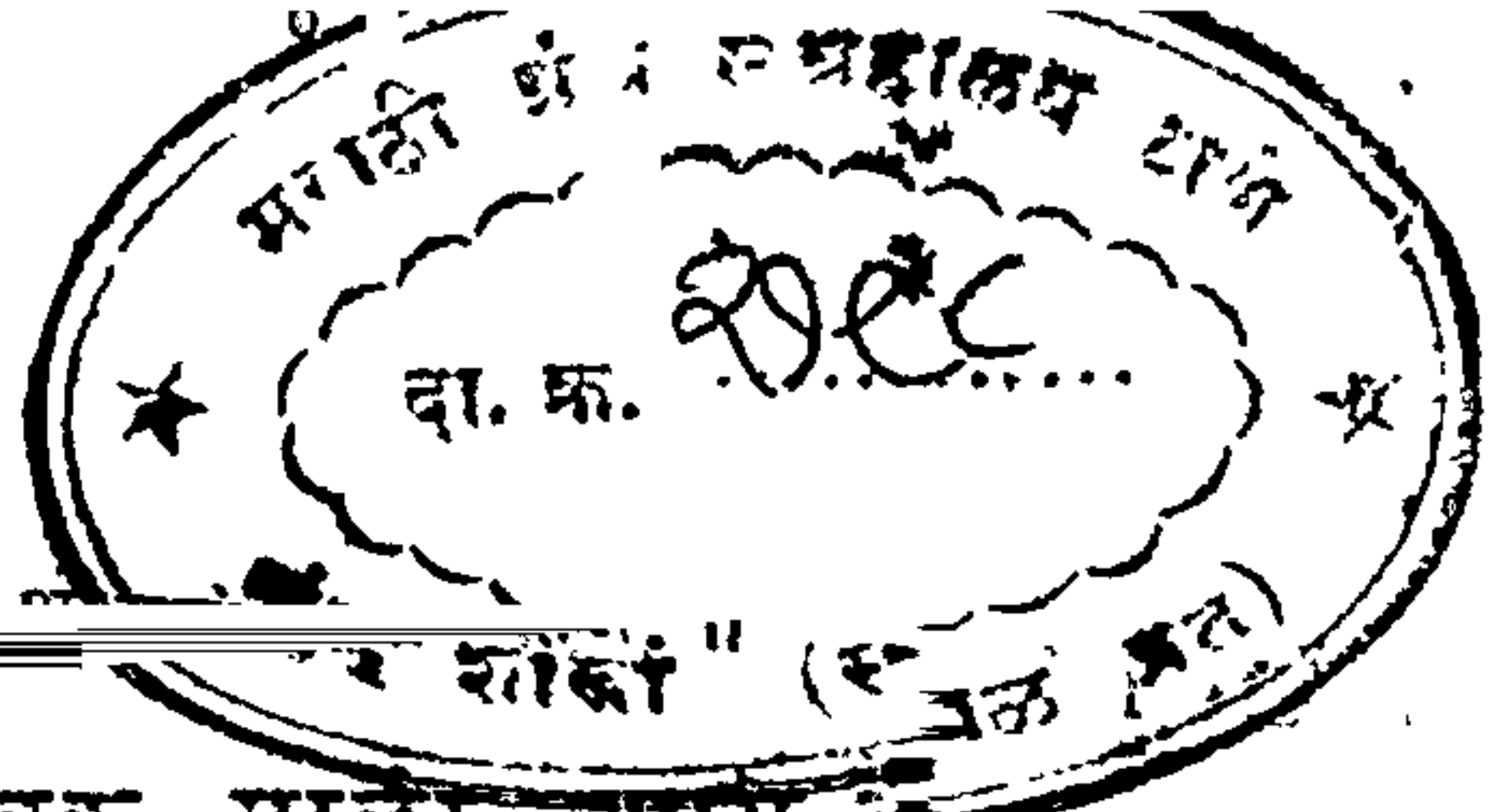
दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक

मिर्क-डॉक्ट इन्स्ट्रक्टर.



REFBK-0002198

कि. १ वपया.



ज्ञानमित्र पुस्तक-माला, पुण्य, सावे.

सचिव

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक

-अर्थात्-

मिल्क डायट इन्स्ट्रक्टर.

लेखक,

भाऊ श्रीधर कुळकर्णी, वैद्य.

आनंद-मठ, दिव्य पातीव्रत्य! तीन कृष्ण कृत्ये! मानवी
सैतान, कर्मकहाणी, भाग्यचक्राचे फेरे, अमरसिंहाचा
आत्मयज्ञ! मयूरसिंहासन! इ. पुस्तकांचे कर्ते.

प्रकाशक व मुद्रक,

नारायण बळवंत चव्हाण

प्रथमावृत्ति.]

सन १९२२.

[किं. एक रुपया.

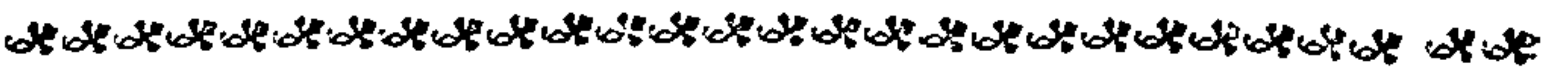
(All Rights reserved by the Publisher.)



रशियांचे सूर्यग्रहण.

‘ पाप करा म्हणजे मोक्ष मिळेल ’ या महामंत्राने ज्या राहूने रशियाच्या झार व झरीना यांना ग्रहण लावून स्वार्थासाठी अंतःपुरात घुसून ज्याने सर्व रशिया कांहीं काल आपल्या हातांतील मलिन सूत्राने जाळविला त्या रासपुतानच्या भयंकर धाडसी नीच कृत्यांतूनच बोल्शेव्हिक पक्षाची कशी अचानकपणे गुप्त तऱ्हेने उत्पत्ति झाली आणि झारशाही रसातळाला जाण्याच्या आधीच तो रशियाचा राहू कसा अधोरपणाने यमसदनीं पोचवला गेला यांचे हृदयंगम परंतु अद्भुत, भयानक, करुणा आणि रौद्र या रसांनीं मिश्रित झालेले चित्र या पुस्तकावरून वाचकवृंदास वाचावयास मिळून सद्यःस्थिति कशी उत्पन्न झाली आहे त्यांचे भूत कालिन चित्र स्पष्ट दिसणार आहे किंमत चारा आणे. व्ही. पी. ने १८२

प्रो. ज्ञानमित्र, शनिवार पेठ, पुणे-सिटी.



हे पुस्तक पुणे पेठ शनिवार, वर नंबर ४८३ येथे, रा. नारायण बळवंत चव्हाण यांनीं आपल्या ‘ हरिहर ’ नामक छापखान्यांत छापून ज्ञानमित्र कचेरी, शनिवार पेठ पुणे शहर. येथे प्रसिद्ध केले.

प्रिय वाचक !

आज मी दुग्धाहार हा नवीनच विषय घेऊन आपल्यापुढे येत आहे. या विषयावर पाश्चिमात्य देशांत बरेच ग्रंथ आहेत. महाराष्ट्रांत केवळ या विषयावर असा विस्तृत ग्रंथ झालेला नाही. आरोग्यासंबंधाने निघालेल्या कांहीं पुस्तकांतून याचा समावेश केलेला आढळून येतो, परंतु त्या पुस्तकांचा फारसा उपयोग लोकांना होत नसल्याने मुद्दाम हा स्वतंत्र विषय घेऊन मी यथामती चार शब्द लिहीले आहेत.

दुग्धाहार संबंधाने पश्चिमात्य राष्ट्रे फारच पुढे आहेत. त्यांच्याकडे या विषयास वाहिलेल्या अनेक संस्था व ग्रंथ निघाले आहेत. केवळ दुग्दपानाने रोग बरे करण्याचे दवाखाने निघाले आहेत. आतां कोठे या विषयावर मराठी भाषेत हे पुस्तक निघत आहे.

आपल्याकडे हा विषय नवीनच असल्याने दुग्धाहारापासून झालेल्या फायद्याचे इकडील अनुभव देतां आले नाहींत; तेव्हां या संबंधाने ज्यांना जे जे अनुभव येतील त्यांनीं ते कळविणे म्हणजे त्यांचा पुढील आवृत्तीत योग्य तो नांव निशीवार उपयोग करून घेतां येईल. तुर्त हा विषय आपल्याकडे प्रयोगावस्थेत असल्याने अशा अनुभवाची फार जरूरी भासते; तेव्हां याचा उपयोग करून आपले अनुभव आम्हास कळवावेत म्हणजे या विषयांत चांगली भर पडेल

(२)

झास्त्रीय विषयावर पुस्तक लिहीण्याचा हा माझा पहिलाच प्रयत्न असल्याने तो कितपत साधला आहे हे पहाण्याचे काम वाचकांचे आहे. वाचकांस ही कृति आवडून त्यांची वेळोवेळी साहित्योद्यानांत भेट व्हावी अशी इच्छा आहे. पूर्ण करणे ईशाधिन आहे.

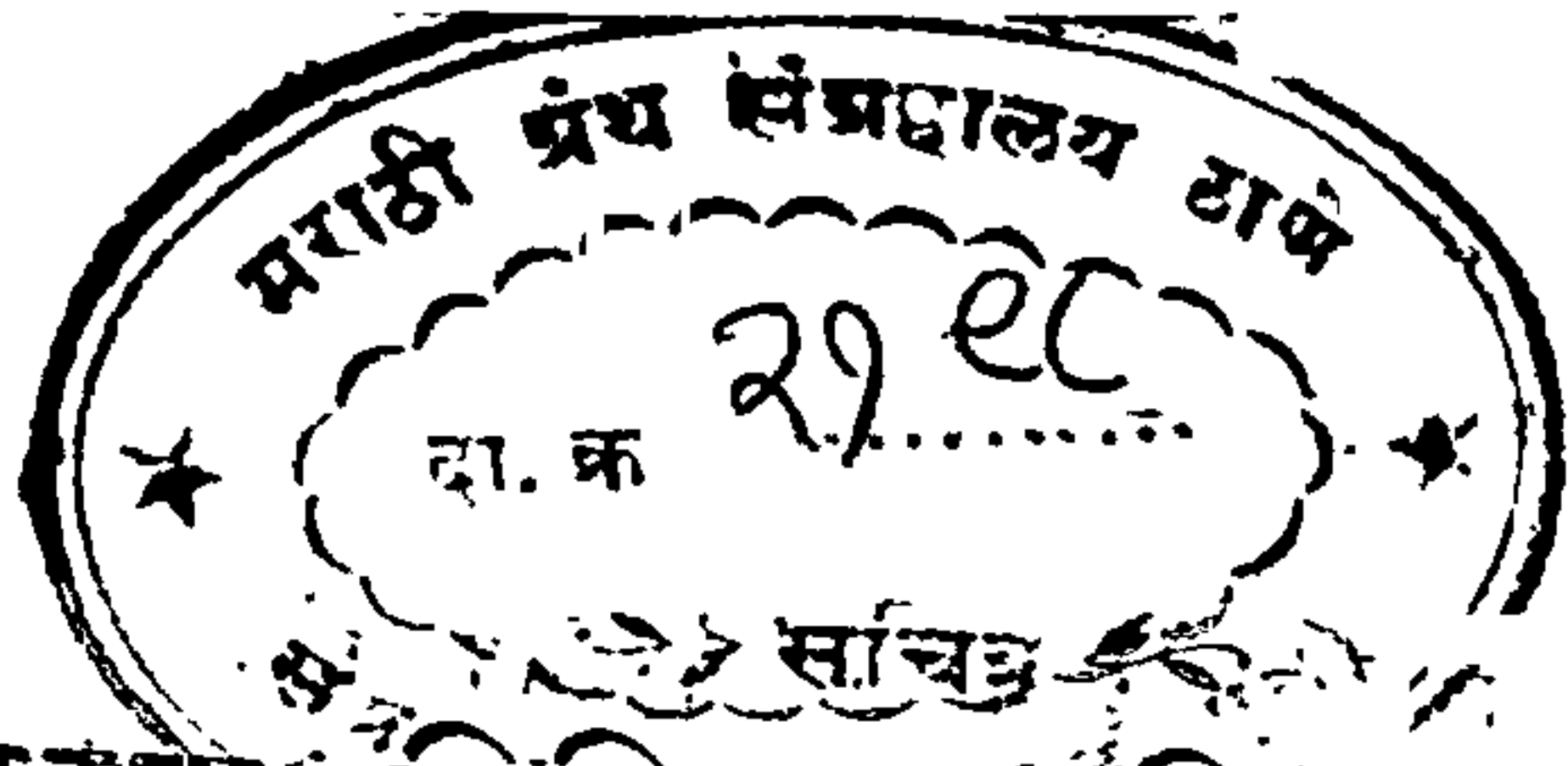
सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु, सर्वे सन्तु निरामयाः ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दःखमाप्नुयात् ॥

आनंद-मुवन ऑफिस, पुणे. }
ता. १३-१०-२२

लेखक,
भाऊ श्रीधर कुलकर्णी.





दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक

-अथात्-

मिल्क डायट इन्स्ट्रक्टर.



विषय प्रवेश—

मधुरं पिच्छिलं शीतं स्निग्धं श्लक्ष्णं सरं मृदु ॥

सर्व प्राणभृतां तस्मात् साम्यं क्षीर मिहोच्यते ॥ *

—सुश्रुतसंहिता सूत्रस्थान. ४५-४८

दुध हे सर्वांच्या माहितीचे आहे. याची ओळख नसणारा मानव प्राणी या जगांत सांपडणेच शक्य नाही. दुध हे असे जरी आहे तरी त्याचे गुणधर्म, त्याची योग्यता याची आपणास माहिती नाही किंवा ती माहिती असूनही आपण तिकडे कानाडोळा करितो. असे मोठ्या कष्टाने म्हणावे लागते.

* दुध अनेक औषधींच्या रसाच्या उत्तम भागापासून तयार झालेले (शरिराचे धारण, पोषण करिते किंवा लठ्ठपणा आणते ह्मणून) प्राण देणारे गुरु, मधुर, बुळबुळीत, थंड, स्निग्ध, तुळतुळीत, मलाची प्रवृत्ति करणारे व सौम्य असे आहे. म्हणून ह्याला साम्य-प्रकृतीला मानवणारे असे आयुर्वेद ह्मणतो.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

अशा प्रकारे दुध हें जरी सर्व परिचित आहे; तरी पण आम्ही जो शब्दप्रयोग केला आहे तो ऐकून कित्येक लोक हंसतील, तर कित्येक नाकडोळे मुरडतील, कित्येकांना आश्चर्य वाटेल तर कित्येकांना हें एक नवीन बंड वाटण्याचाही संभव आहे. परंतु प्रिय वाचक ! आपण थोडा धीर धरा. आम्ही काय क्षणतो आहे ते नीट लक्षपूर्वक पहा; त्यावर विचार करा व मग आपला अभिप्राय व्यक्त करा. सर्व विषय बाहिऱ्या शिवाय केवळ पुस्तकांचे नांवावरच जाऊं नका. अशी आमच्या प्रिय वाचकांस आरंभीच विनंती करणे जरूर आहे.

निरनिराळ्या धान्याचा अहार करणे हीच आमची चालू रूढी बनली असल्याने दुग्धाहार-दुधाचा जो आहार तो-हा शब्द ऐकून जरा आश्चर्य वाटेल. वाटेल त्या धान्याचा वाटेल तो जिन्नस करून साजे हाच आमचा आहार होय. फार झाले तर दुध हें आपले पेय असू शकेल. अशीच आपली कल्पना असणे साहाजिक आहे. कारण चालू प्रचारच तसा बनलेला आहे तेव्हां अशी आपली कल्पना असणेच साहाजिक आहे; परंतु हा केवळ गैरसमज आहे.

दुग्धाहार हें कांहीं केवळ नवीन बंड नव्हे. दुध हें मानवी प्राण्यांचे मुख्य जीवन आहे. आपला हा मानवी देह या दुधावरच तयार झाला आहे ही गोष्ट सर्वांना मान्य करणेच जरूर आहे. लहान मुलांच्या प्रमाणे दुधावर असते त्याप्रमाणे मोठ्या मनुष्याने केवळ दुधाचाच आहार करून रहावे कीं काय हा प्रश्न आहे.

मिल्क डाघेट इन्स्ट्रक्टर.

दुग्धाहार हा विषय नवीन आहे असे म्हणणारास आम्ही प्राचीन-कालिन ऋषीकडे पहावयास सांगतो. आर्यांचे ' गोधन ' काय शिकविते ते विचारतो. प्राचीनकालीन भरतखंडाचा इतिहास पाहिला तर आपले पूर्वज हे दुग्धाहारावरच रहात असत असे तुम्हाला सास आढळून येईल. आयुर्वेदकार्णी ह्याचे महत्व किती होते हे आरंभीच्या शोकावरून घ्यानांत येईल व यावरून ही गोष्ट कांहीं नवीन नाही असे सहज आढळून येणारी आहे.

कित्येक आधुनिक सुशिक्षित लोकांस हा केवळ रानटीपणा वाटण्याचा संभव आहे. अशा या ' सुधारक ' क्षणविणान्या लोकांचा आपल्या पूर्वज व ऋषीवर्यांवर, त्यांच्या शास्त्रावर मुळीच विश्वास बसत नाही. शास्त्रे म्हणजे थोतांड, पुराणे म्हणजे शिमगा असा कित्येक लोकांचा पूर्णग्रह बनला आहे; परंतु भरतखंडातील प्राचीन ऋषीवर्यांचे प्राक्तनच मोठे म्हणूनच की काय सुधारणेच्या शिखरास पोचलेलीं राष्ट्र आमच्या शास्त्राकडे वेगळ्या दृष्टीने पाहू लागली आहेत.

जीं शास्त्रे आम्हाला त्याज्य वाटत आहेत ह्मणून आम्ही तीं बहात नाही तीच शास्त्रे नीट पाहून अमेरिका, जर्मनी, इंग्लंड, फ्रान्स वगैरे देशांतील विद्वान त्यावर आपले ज्ञान वाढवीत आहेत. असे विद्वान आर्यशास्त्राचे लक्षपूर्वक अध्ययन करून आपल्या राष्ट्रांत ' नव विचार ' प्रगट करित असल्याचे आढळून येत आहे. त्यांना जे

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

आज नवीन वाटत आहे तें आमच्या देशांत हजारों वर्षापूर्वी नांदत होते. ' जगाचा गुरु ' म्हणून जें भरतखंड आजपर्यंत ओळखिलें जात होतें त्यालाच ही स्थिति प्राप्त झाली आहे. हा एक कालमहिमा झाले.

सांगण्याचा मुद्दा एवढाच आहे कीं, दुग्धाहाराकडे पाश्चिमात्य देशांचें लक्ष जाऊन तिकडे याचा प्रचार जोरानें सुरू आहे. पाश्चिमात्य देशांत मांसाहार हा एक सामान्य रूढ प्रचार पडलेला असतांही आर्य संस्कृतीची ध्वजा फडकविणारे स्वामी श्री विवेकानंद यांनीं उपदेश करून शाकाहाराकडे लोकांचें लक्ष वेधिलें. तेव्हांपासून आर्यसंस्कृती, आर्यशास्त्रें, कशीं आहेत याकडे त्यांचें लक्ष वेधिलें गेलें आहे. यांतच दुग्धाहार हा एक विषय आहे.

दुग्धहारावर पाश्चिमात्यांचा शिक्षा—

अमेरिका व जर्मनी या दोन देशांनीं भरतखंडांतील प्राचीन शास्त्रांचें जितकें अध्ययन केलें आहे तितकें आपणसुद्धां केलें नाहीं ही खेदकारक गोष्ट आपल्याला नाकबूल करून भागणार नाहीं. कारण कित्येक शास्त्रिय ग्रंथ आपले असूनही तें आपल्याकडे न सांपडतां ते अमेरिका, जर्मनी वगैरे देशांत दिसतात. इतकेच नव्हे तर त्या शास्त्रांचीं भाषांतरें त्या भाषेत होवून तिकडे त्यांचा जारीनें खप होत आसल्याचें आढळून येत असतें. याचा अनुभव कै. लोकमान्य टिळक यांना आला असून याचा उल्लेख त्यांनीं खेदपूर्वक केलाही आहे.

मिल्क डायट इन्स्ट्रक्टर.

इतर शास्त्राप्रमाणे दुग्धाहाराकडेही या राष्ट्रांचे लक्ष गेले. भरत-
खंडांतील लोक दुग्धाहारावर राहात यांत काय रहस्य भरलेले आहे;
याने काय फायदा होतो, हे त्यांनी शोधपूर्वक तपासून पाहिले तेव्हां
त्यांची खात्री पटून या विषयावर तिकडे पुष्कळ ग्रंथनिर्माण झाले आहेत.

अमेरिकन सुप्रसिद्ध डॉ. बरनर मॅकफेडन यांनी दुधाची
परिक्षा करून मानव प्राण्याचे जीवन हेच आहे असे ठरविले आहे.
केवळ दुग्धाहारावरच आपला देह नीट राहू शकतो. या योगाने शक्ति-
व्हास न होता शक्ति वाढते असा आपला अभिप्राय व्यक्त केला. इत-
केच नव्हे तर यावर त्यांनी शेकडो अनुभव घेऊन हे शास्त्र ठरवून
टांकिले आहे. ह्मणजे यावर पाश्चिमात्य विद्वानांनी आपले शिक्षा मोर्तब
ठोकून दिले आहे. तेव्हां आमच्या आधुनिक सुशिक्षितांना हे शास्त्र
केवळ रानटी आहे असे ह्मणतांच येणार नाही.

ही आमची उन्नति की, अवनती आहे हे मात्र पाहिले पाहिजे.
आपण आमचीं शास्त्रे खोटी, हे निव्वळ थोतांड आहे असे ह्मणत असतां
त्यावर परस्य लोकांनी उपयुक्तेचा शिक्षा मारणे ही उन्नती खास नव्हे.
आपल्या शास्त्रांत तुळशीचे महत्व, गाईचे महत्व वर्णिले असतां आपण
त्याची थडा करित आलो आहोत; पण अमेरिकन शोधकांनी तुळशीचे
अंगी हवा शुद्ध करण्याचे गुणधर्म आहेत असे ह्मटल्याबरोबर आपणास
ते खरे वाटू लागते. अशीच गोष्ट या दुग्धाहाराची आहे. आर्य-

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

संस्कृतीतील आणखी कितीक गोष्टी पाश्चिमात्यांनीं सिद्ध करून दिल्या पाहिजेत हे आमच्या आधुनिक विद्वानांनीं ठरवावे म्हणजे बरे पडेल.

नैसर्गिक रितीने आपण आपली प्रकृती निरोगी राखवी याकडे पाश्चिमात्यांचें लक्ष लागलें आहे. आधुनिक भौतिक शास्त्रानें प्रगति न होतां अवनतिच होत आहे असें त्यांना आढळून आल्यानें सहजच त्यांची दृष्टी निसर्गाकडे वळली आहे. दुग्धाहार हा एक नैसर्गिक प्रयोग आहे. म्हणूनच त्यांनीं यावर विचार करून, दुधाची परिक्षा करून व त्यावर शेंकडों अनुभव घेऊन दुध हे मानवी जीवन ठरविलें आहे. म्हणूनच आम्हीही धाडस करून या विषयाची चिकित्सा करण्याचे योजिलें आहे.

प्रिय वाचक ! दुग्धाहार प्राचीन ऋषीप्रणीत आहे. गोधन जसें आर्यांना होतें तसेंच तसेंच दुध हे मानवी जीवन होतें. मध्यंतरीच्या कालांत आपण या अमृतास विसरून गेलों होतो. यामुळे आपली शारीरिक नुकसानी झाली आहे. ती अंशतः दूर व्हावी म्हणून आम्ही पुनेच शास्त्र पण नवीन तऱ्हेनें आरोग्य रक्षणार्थ पुढें आणीत आहोंत.

दुग्धाहार कां व कसा करावा हे सांगण्यापूर्वी मानवी देह रचना कशी असते. हा विषय समजण्यास सोपा जाईल म्हणून आपण आतां थोडे विषयांतर करून तिकडे वळूं—

मानवी देह रचना—

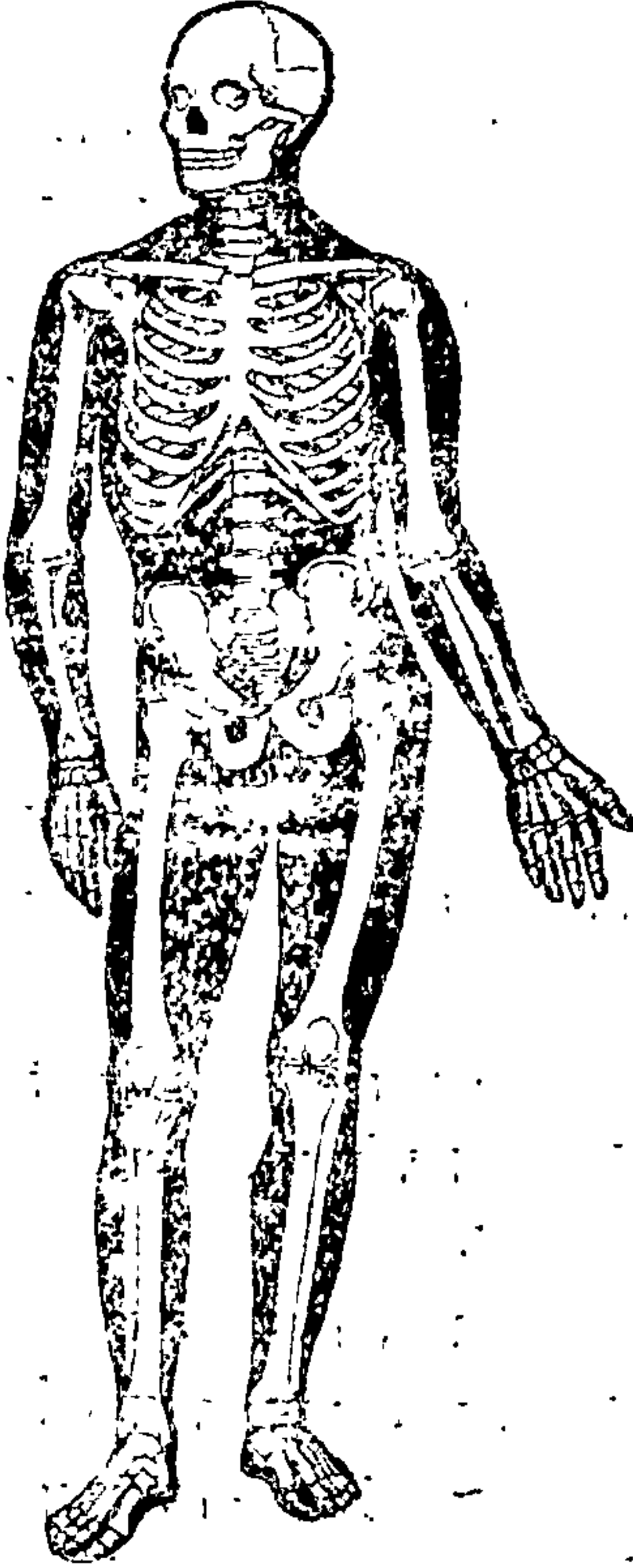
आपल्या या कळसूत्री घराची—मानवी शरिराची—पूर्ण माहिती होण्यास शारिरशास्त्राचे आध्ययन करणेच जरूर आहे; परंतु सामान्य वाचकांस शारिरशास्त्राकडे घांव घेण्यास सांगणे बरे नव्हे म्हणून चालू विषयापुरती याची संक्षिप्त माहिती येथे करून देणार आहोत. यापेक्षा जास्त माहितीची जरूरी असल्यास त्यांनीं शारिरशास्त्र पहावे.

दयाळू परमेश्वराने आपल्या या शरिराची योजना फार चातुर्याने केल्ली आहे. मानवदेह हा परमेश्वरी कृतीचा नमुना आहे. सर्व सोयी, व्यवस्था कशी करावी हे आपल्या शरिरापासून शिकण्यासारखेच आहे.

मुख्यतः आपल्या शरिराचे तीन भाग आहेत. अस्थि, मांस आणि कांतडे यावर आपला देह आहे. या तीन मुख्य भागाचे पुढे पोटविभाग बनलेले आहेत.

शरिरांत सुमारे दोनशे अस्थि असतात असे आधुनिक शोधाने ठरलेले आहे. मात्र यांत दांत, कर्णास्थि, पटेला वगैरे अस्थि धरलेल्या नाहीत. याचीही भागावर वांटणी केलेली आहे.

दुसरा मांसल भाग होय. याचे वर्णन करावयाचे म्हणजे धमन्या—रक्तवाहिन्या—यांचाच समावेश केला पाहिजे. याच धमन्यांतून रक्त सर्व शरिरभागास पोचविले जाते. या धमन्या गोल नळीच्या आकाराच्या असून त्या शरिराच्या हृदयापासून सर्व शरिरभर पसरल्या आहेत—



यांतही दोन भाग आहेत. एक भाग शुद्ध रक्त हृदयापासून नेवून शरिराचे इतरभागांत पोचवितो तर दुसरा भाग दूषित झालेले रक्त परत घेऊन येतात. हे अशुद्ध रक्त पुन्हां शुद्ध होवून शरिराचे सर्व भागास त्याचा पुरवठा करता येतो. शरिराचा केणताही भाग पहा, तेथे तुम्हाला या रक्त वाहिन्यांचे जाळे असलेलेच आढळून येईल कांहीं मुख्य रक्तवाहिन्या असून त्यांच्या शाखा, उपशाखा, पुढे उपशाखेच्याही शाखा अशा वाढत गेल्या आहेत. अशा बारीक साराक रक्तवाहिन्यांची संख्या बाह्यत्तर कोटीच्याही पुढे ही संख्या वाढलेली आहे.

मानवी देहाची हाडे दाखविणारा सांगाडा.

मिल्क डायट इन्स्ट्रक्टर.



शरिराचा तिसरा भाग म्हणजे त्वचा—कातडी—होय. यांतच नाक, डोळे, कान इत्यादि इंद्रिये येतात. या इंद्रियांवर वरून कातडीचेच आवरण असते. या इंद्रियांचे भागही वेगवेगळे आहेत. याशिवाय शरिरास साह्यकारी अशीं इंद्रिये आहेत. यांत दांत, पकाशय, प्लीहा, पित्ताशय, यकृत, हृदय वगैरेंचा समावेश होऊं शकतो.

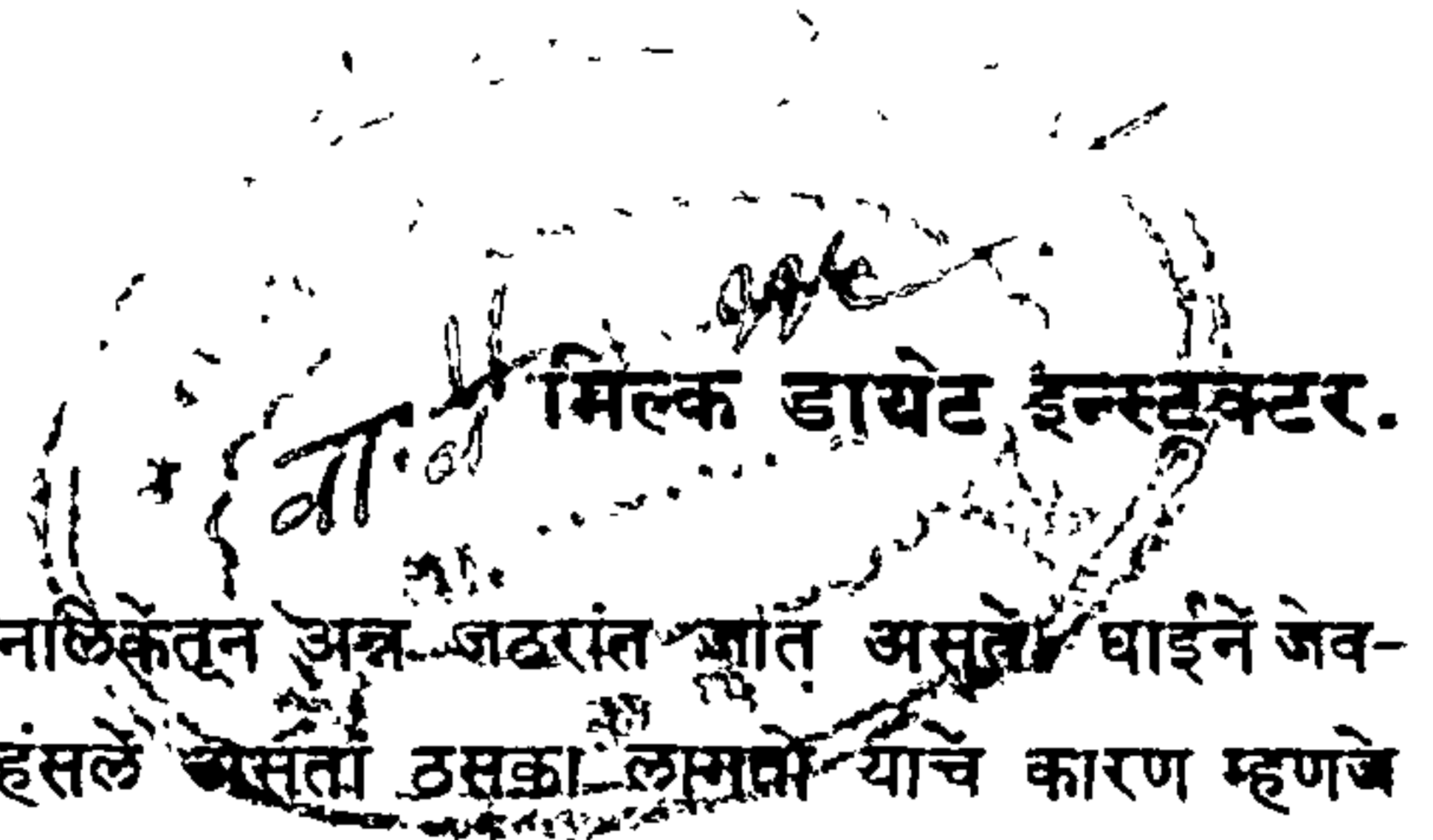
हे झाले सर्व आवांतर; आपल्याला मुख्यतः पोटाकडे पहावयाचे आहे. ज्या पोटाकरितां सर्व जग इतक्या उलाढाली करित आहे ते पोटा आहे तरी कसे ? आपण जे काहीं इतके मिळवितो ते सर्व या पोटांतच गडप होत असते. सर्व शरिरास रक्ताचा पुरवठा या पोटापासूनच होत असतो. पोटांतच मुख्यतः सर्व गुंतागुंत आहे. रोगाची

धमन्या दाखविणारा मानवी देहाचा सांगाडा.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

उत्पत्ती येथूनच होत असते. या इतक्या उलाढाली करणारें पोट आहे तरी कसले ? हें समजून घेण्याची जिज्ञासा सर्वास असणारच. आपला हा दुग्धाहार विषय समजून घेण्यापूर्वी या पोटाची माहिती करून घेणे जरूर असल्याने त्याची थोडीशी माहिती या खाली देत आहोंत.

पोटाचें वर्णन करावयाचें म्हटलें कीं, तोंडापासून सुरवात केली पाहिजे. आपण तोंडांत कोणताही पदार्थ घालतो व मग दातांनी चावून तेथें लाळ उत्पन्न करून त्यांसह गिळतो. तो पदार्थ तोंडांतून अन्ननलिकेंत उतरतो. या अन्ननलिकेजवळच नासिकांद्वार आहे; परंतु वरमेश्वरानें या मानवी यंत्राची योजनाच अशी कांहीं केली आहे कीं, तिच्या सर्व क्रिया ठराविक मार्गानेच घडल्या पाहिजेत. या नासिकद्वारांत अन्नरस जाऊं नये ह्मणून तेथें हा पडजिभेचा पडदा ठेवून दिला आहे. या पडजिभेचें पटलास घांस गिळण्याचें कामास उपयोगांत आणिले आहे. मात्र तेव्हां नाकाचें आंतील छिद्रे आपोआप बंद होवून जातात; पण याहीपेक्षां दुसरी गोष्ट फार महत्त्वाची आहे. आपल्या वशांत अन्ननलिकेजवळच पण त्या पेक्षां थोडी मोठी अशी श्वासनलिका आहे; परंतु त्यांतही अन्नाचा चावलेला चोथा जात नाही. तेंथें अगदीं पातळ असा एक पडदा असून तो अन्न व पाणी यांचे भारानें श्वासनलिकेवरं दाबला जातो व मग तो रस आपल्या ठराविक नलिकेंतून खाली उतरतो. या अन्ननलिकेचा गलेट म्हणून एक सुमारें नऊ इंचाचा



एक भाग आहे. या नलिकेतून अन्न जठरांत जात असते. घाईने जेवतांना किंवा जेवतांना हंसले असता ठसका लागतो. याचे कारण म्हणजे गिळलेले अन्न अन्ननलिकेत न जातां श्वासनलिकेत शिरते हें होय. ठराविक नियमाविरुद्ध वर्तन घडल्याबद्दल ठसका लागणे ही एक शिक्षाच समजली पाहिजे.

पोटालाच शारिशास्त्रानें जठर, आमाशय अशीं नांवें दिली आहेत. ही एक शुभ्र, रक्तरंगी अशी मोठी पिशवी असून ती सुमारे चार पाईट एकादा पदार्थ मावेल इतकी मोठी असते. या पिशवीचे डाव्य बाजूचे तोंड लहान आंतख्यांशी जोडलेले असते. त्याच डाव्या बाजूला अन्ननलिकेचा संबंध जोडलेला असतो. आपण जो पदार्थ तोंडांत टाकतो त्याला तोंड, घसा, अन्ननलिका, जठर व आंत्र या भागांतून प्रवास करित जावे लागते. यांतही ऊर्ध्व व अपान असे दोन मार्ग आहेत. अन्नाचे पचन कार्य सुरू असतां हे दोन्ही मार्ग बंद असतात. अन्नाचे पचन होण्यास सुमारे तीन पासून चार तास लागतात. यांत लहान लहान मांसग्रंथी असतात. यांतून आमरस वहात असतो. याचा पचन क्रियेस फार उपयोग होतो. हा रस कमी अगर दूषित होऊं न देण्यास अतिशय जपावे लागत असते. व्यसनी लोक आपल्या शरिराची पर्वा न करितां केवळ चैनकिरितां म्हणून नानातऱ्हेची व्यसनें काढून घेऊन हा आमरस कमी करून घेतात. दारू, चहा पिजारांस

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

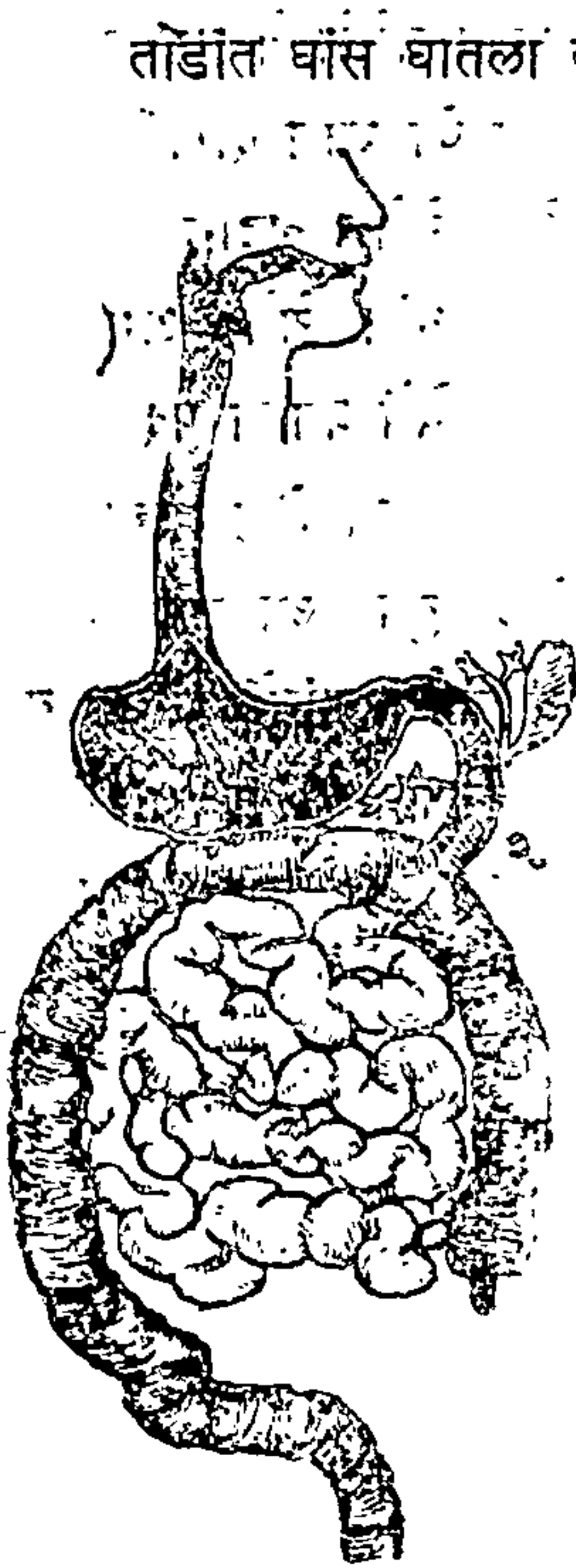
भूक लागत नाही याचे कारण दुसरे काही नसून ह्या आमरसाचा पुरवठा कमी कमी होत जाणे हाच आहे.

पोटांतली आंतडी—

या आंतड्याचे लहान, मोठे असे दोन विभाग आहेत. अन्न नलिकेच्या पक्काशयाचे भागास आंतडे ही संज्ञा आहे. याची लांबी २५ पासून ३० फूटापर्यंत असते. शिवाय लहान आंतड्याचे भाग असून त्यापैकी पहिल्या भागाची लांबी ९ पासून १० इंचापर्यंत असते. याचा आकार घोड्याच्या नालीसारखा असतो. आंतड्याच्या त्वचा-भागांत मांसरज्जूची एक मालिका असते. याच भागांत वात, पित्त व कफ वाहिनी नाड्या आहेत. अन्नाचा चोथा येथे येऊन पडल्या बरोबर त्याच्या आसपासच्या ग्रंथी त्यावर त्रैहीकडून दाब देतात. यामुळे त्या चोथ्यांतून जो एक रस तयार होतो त्यालाच आमरस असे नांव असून आयुर्वेद त्याला त्रिगुणरस म्हणत आहे. ही क्रिया सुरू असता आंतड्याचा पुढील भाग ढील होतो व मागील भागाचे योगाने अन्नरस पुढे ढकलिला जातो.

जठराची एकंदर स्थिती अशी आहे. यावरच आपले सर्व प्रकृतिमान आवलंबून असते. सोबतच्या चित्रावरून त्याचा खुलासा स्पष्टपणे होवू शकेल. इतकी माहिती झाल्यावर यांत विषाड कोठे व कसा होतो हे समजून घेणे भाग आहे.

मिल्क डायेस इन्स्ट्रक्टर.



तोडांत घांस घातला की, दांत तयार असतात. लगेच दातांचे जाते सुरू होवून त्यांत त्या पदार्थाचे पिठ व्हावयास लागते. मात्र हे पिठ कोरडे नसून त्याला एक प्रकारची लाळ लागत असते. ही लाळ जितकी जास्त असेल त्या मानाने खाल्लेल्या पदार्थाचे पचन लवकर अगर उशीरा होत असते. नेहमी सुपारी खाणाऱ्या किंवा तमाखू खाणाऱ्या व ओढणाऱ्या मनुष्यांचे ठिकाणी अशी लाळ कमी दिसून येते. इतर व्यसनांचाही इच्यावर परिणाम होत असतो.

अशा तऱ्हेने चघळलेला चोथा घशांत उतरतो. तेथे अन्नलिका आ पसरून बसलेली आहेच. ती तो चोथा जठरांत नेते. सोबतच्या चित्रांत अन्नलिकेच्या खाली जी काळी जागा दिसत आहे. तीच आमाशय होय. तेथे त्याचा पाचक रसांशी संयोग होत असतो.

तेथून तो दुसऱ्या मार्गाने पुढे मार्गक्रमण करू लागतो. थोडे पुढे गेल्या-

पचनक्रिया—१ अठर (आमाशय). २ आंतडे.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

वर त्याला पित्ताशयांतील रस मिळतो. अशा तऱ्हेने ते पुढच्या काळ्या जाड दिसणाऱ्या नलिकेतून येऊन पोटाचा जो भाग दाखविला आहे त्याच्या सालच्या मध्यभागी येत असतो. येथेच लहान आंतबास सुरूवात होत असते. वरून चोया असलेला घांस येथे अगदी पातळ बनतो. आपण जरी अन्न साले तरी याचा येथे प्रवाही पदार्थ बनतो. हा प्रवाही पदार्थ दुधासारखा असतो. ही गोष्ट मुख्यतः लक्षात ठेवण्यासारखी आहे. हेच अन्नाचे बनलेले दुध आपल्या शरिराच्या पोषणास लायक झालेले असते. अन्नाचे चवण चांगले झाले तर हे दुध बनत असते नाहीतर त्याचे दुधच बनत नाही. घाईघाईने तसेच गिळलेले पदार्थ मलद्वारा तसेच पडलेले आडवून येतात. याचे कारण दुसरे कांहीं नसून ते जठरास पचवितां आले नाहीत हेच होय. अशा साध्याने कोमल आंतबास बराच त्रास पडत असतो. ही आंतडी किती लवचिक असतात याची कल्पनासुद्धां करवत नाही. त्यांची संख्या व पोटाची जागा पाहिली म्हणजे कांहींशी कल्पना करिता येणार आहे. आपले पोट बीतभर दिसते सरे; परंतु त्यांत किती चक्रे आहेत ती पहा व मग ती कशी, केवढी असतील हे ठरवा. जड व तामसी आहार हा आमरसा बरोबर मिसळूच शकत नाही म्हणूनच आयुर्वेद-कोविद वाग्भट आपल्या सूत्रस्यानांत म्हणतात कीं,

मित्यं हिताहार विहार सेवी समीक्ष्यकारी विषयेवसक्तः ।
दाता समः सत्यपरः क्षमावाग्वापीय सेवी च भवत्यरोगः ॥

मिल्क डाबेट इन्स्ट्रक्टर.

परंतु हिताहार म्हणजे आपण मनमानेल तो आहार असाच
झाचा अर्थ करितो.

न पचलेल्या अन्नाचा मल या आंतच्यांत तसाच सांचून रहातो.
बोटाच्या सभोवतीं बीं नलिका दाखविली आहे तो मल मार्ग होय. त्याचे
शेवटीं मलद्वार आहे. अपचन झालेल्या मनुष्याची ही आंतडी तसेच
मळानें भरलेली असतात; कारण तें केवळ अन्न खाण्याकरितां जगलेलें
असतात. जगण्याकरितां खाणें कीं, खाण्याकरितां जगणें !
याचा विचार ज्याचां त्यानें करावा हेंच बरें. केवळ वाटेल तितकें अन्न
खाण्याकरितांच आपला जन्म आहे किंवा अन्नाचा पृष्ठीला भार झाला
आहे तो कमी करण्याकरितांच परमेश्वरानें आपल्याला पाठविलें आहे
अशी ज्यांची कल्पना आहे अशा खादाड अन्नांतील किड्यांना हें चठर
काय सांगत आहे तें पाहण्यास सुचवितो.

औषधें देण्याच्या ज्या अनेक पद्धती-पॅथी-आहेत त्यांतलें तन्म
नेहमीं असेंच म्हणत असतात कीं, “ अपचनानेच कोणताही रोग
जडतो. ” जर पचनशक्ति चांगली असली, मलमूत्र नियामितःसुरूं असेल
तर त्याला कांहीं विकार होणार नाहींत, तोंडांत लाळ भरपूर असावी,
आमरस हवा तेवढा असावा, आंतडीं स्वच्छ रहावी, पचनक्रिया सुरूं
असावी म्हणजे प्रकृती अगदीं निरोगी असलीच पाहिजे; परंतु मोठ्या
खेदाची गोष्ट आहे कीं, शेकडा पंचाणव लोकांची प्रकृती नीट नसते.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

अशा लोकांना केवळ अपचन झालेलें असतें. कोणत्याही रोगाचें मूळ कारण येथेंच सांपडूं शकें. आतां कदाचित् आकस्मात् उद्धवणाच्या रोगांना हा नियम लागूं करितां येणार नाहीं, पण ते नियमांस अपवाद दाखलच समजावें; परंतु यांत सुद्धां लक्षांत ठेवण्यासारखी गोष्ट एवढीच आहे कीं, आगीतुक रोगांचें पूर्वीं जी जठरक्रिया बिघडली असली तरी त्या रोगांचे वेळीं बिघडल्याशिवाय खास रहात नाहीं. वरती दिलेले पोटाचे भाग जर सरळ असून ते नियमित आपला कार्यक्रम करतील तर कसलाही रोग उद्धवला तरी त्याचा जोर कमी झालाच म्हणून समजावें.

मलानें भरलेलीं आंतडीं साफ करण्याकरितां कित्येक लोक रेचक औषधे घेत असतात; परंतु त्याचा काय परिणाम होतो तें लोकांना समजून चुकलेच आहे. हा जुलमाचा रामराम काय उपयोगाचा ? शिवाय औषधानें आंतड्यांतला सर्व मल निघतोच अशी हांमी कोणता डॉक्टर किंवा वैद्य देऊं शकेल कां ?

ही झाली औषधी तऱ्हा. ह्या शिवाय आणखी एक नवीनच दूम निघाली आहे. एखादी नवीन गोष्ट दिसली कीं, तिकडे पाहण्याची मानवप्रवृत्तीच आहे. त्याप्रमाणेंच या जुन्याच परंतु सुधारून नव्या केलेल्या दुमेकडे लोकांचे लक्ष वेधिले गेले. ही दूम म्हणजे पूर्वींचा वस्तीविधी किंवा अधुनिक 'एनिमा' ही होय. या पद्धतीने आंतडी धुवून निघत असतील, नाहीं म्हणायवयास प्रस्तुत लेखक तयार नाहीं. कारण मी

कधीही याचा उपयोग केलेला नाही. एनिमापक्षपाती लोकांप्रमाणे मी ही असे म्हणतो की, याने आंनडींतील मल निघत असेल; परंतु एवढ्याने भागले कां ? असेच मी त्यांना विचारतां. आंतडां अगदीं स्वच्छ होतील कीं नाही याचा सुद्धां संशय न घरतां जरी पाहिले तरी त्याचा उपयोग काय ? अशा उपायांनीं तात्पुरता उपयोग होऊं शकेल कदाचित्; परंतु त्या योगाने तोंडांत लाल उत्पन्न होईल कां ? जडाभाने विघडलेले जठर सुधारेल कां ? मळाने विघडलेलीं आंतडीं दुरस्त होतील कां ? व शेवटीं एकदां एनिमा घेतल्याने भागेल कां ? अशी प्रश्न मालिका सुरूं होते. यावर सर्व औषधीं शास्त्रांचे, व एनिमावाल्यांचे उत्तर असेच येणार कीं, जठरास पचेल असेच अन्न खावें. व पचेल इतकेंच खावें.

हे उत्तर आम्हालासुद्धां मान्य आहे. मात्र यांत कांहीं शाब्दिक फेरफार मात्र आहेत. या एनिम्याने जठरशुद्धि होईल खरी; परंतु ती तात्पुरती असल्याने हा राजमार्ग असला तरी नैसर्गिक मार्ग मात्र खास नव्हे. आपण विचार न करितां वाटेल तें, वाटेल तितकें खावें आणि मग आंतही साफ करण्यांकरितां एनेमा घ्यावा यांत नैसर्गिकपणा कोठे व कसा आला ? आम्ही लागतो कीं, अपचन करून घेऊन मग औषधे पाहण्यापेक्षां जें अपचनच होऊं न दिले तर ? पण तें जमणार कसे ?

प्रियवाचक ! येथपर्यंत जर आमचे विवेचन आम्हाला पटले असेल तर जमणार कसे ? असे विचाराल तर यांचेही उत्तर सोपे आहे असे आप-

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

त्याला आश्वासन देतो. इतर शास्त्राकडे किंवा निसर्गाकडेही न जातां याचे उत्तर तुम्हाला तुमचे जठरच देईल. तुम्ही वाटेल तसले अन्न आपल्या तोंडांत कोंबता. तेथे गरिब वापडे दांत तुमच्या इच्छेस मान तुकवून त्याला बारीक करितात, जीभ त्यांत लाळ उत्पन्न करिते; नंतर ते अन्न वशाखालीं उतरून तेथून आमाश्यांत येते. येथपर्यंत तुमची इच्छा चालते; परंतु पुढे तुमच्या इच्छेस कोणीसुद्धां भीक घालीत नाहीं. पक्काशय व आंतडी याना तसे अन्न नको असते म्हणून त्या अन्नाचा रस करून (अन्न शुद्ध नसते म्हणून शुद्ध करून घेऊन) शरिर पोषणास योग्य असा रस त्यांना तयार करून घ्यावा लागतो. तो रस कोणत्या स्वरूपाचा असतो बरे? तो रस जर दुधासारखा तयार होतो, तर तुमच्या अन्नाचा उपयोग काय? त्यापेक्षां तुम्ही अन्नाऐवजीं जर दुग्धाहार केल्या तर?

पण हे एवढ्याने पटणार नाहीं. जठर हे अन्नाचा दुधासारखा रस करिते म्हणून आम्ही दुधच पिवून रहावे असें कोठे सांगितले आहे? जरी कोणी सांगितले तरी ते आम्ही ऐकावे तरी कां?

असे वाटणे साहाजिकच आहे. जर तुम्हाला सुखाची आशा असेल, तुमचे शरिर निरोगी रहावे असे वाटत असेल, तुम्हाला सौंदर्य व शक्तिचा जरूर असेल तर तुम्ही दुग्धाहारावर रहा असेच आम्ही सांगतो. मानवदेहाची योग्यता फार मोठी आहे. आपले आयुष्य चांगल्या रीतिने

जावें. असें जर तुम्हाला वाटत असेल तर आरोग्याची खबरदारी घ्या. रोग झाल्यानंतर त्यावर उपाय करण्यापेक्षा रोगचः न होऊं देण्याची खबरदारी घ्या कीं तुमचें काम भागलेच.

मानवी अरोग्य—

श्रेयः परं किमन्यच्छरिरमजरामरं विहायैकम् ॥

आयतनं विद्यानां मूलं धर्मार्थकाममोक्षणाम् ॥

अर्थ—सर्व पुरुषार्थ, धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष यांच्या सिद्धी-साठी या अजरामर असलेल्या देहाच्या आरोग्याशिवाय मनुष्यमात्रांस दुसरीं कोणतेही गोष्ट अधिक श्रेयस्कार नाहीं.

हे अगदीं बरोबर आहे. आपल्या सर्व उड्या आपल्या शरीर सामर्थ्यावर अवलंबून असणार. आपली प्रकृति नीट असेल तरच आपल्या हातून कांहीं तरी कार्य होईल. शरिरांत शक्ति नाहीं, आरोग्याचीं वानवा अशा रडत रावांचे हातून कोणते काम होणार ? कित्येक घमंडनंदनास असें वाटत असतें ! कीं, शारिरिक शक्तिं नसेना कां ? परंतु मी आपल्या डोक्याचे—मेंदूचे—जोरावर वाटल तें करीन, परंतु हे बोलत असतां तो आपल्या शरिराचा विचार करीत नसतो कारण शरिरांत गेलेल्या अन्नरसापासून रक्त तयार होवून तें मेंदूकडे पोचविलें जातें. त्यामुळेच ज्ञानंतु पोसले जातात. हे रक्त जर त्या मेंदूला मिळालें नाहीं तर त्याची बुद्धि कशी चालणार ?

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

मानव देहाची थोरवी काय वर्णावी ? या देहाचा उपयोग कसा करून घ्यावा हे मात्र ज्याचे त्याचे मर्जावर अवलंबून आहे. कारण—

पुनर्ग्रामाः पुनर्वितं पुनः पुत्रः पुनर्गृहाः ॥

पुनः शुभाशुभं कर्म न शरीरं पुनः पुनः ॥

याचा भावार्थ एवढाच आहे की गांव, घर, द्रव्य, वायका, मुलें हीं जरी गेली—मेली—तरी तीं पुन्हा मिळतील—होतील; परंतु हे शरीर जर कां एकदां गेलें तर मात्र पुन्हां तें कांहीं मिळणार नाही. अशी या शरिराची योग्यता असतां आपण त्याची आपल्या हातानें नासाडी करून घेतो. केवळ क्षणभरच जिभेच्या कोडकौतुकाकरितां निरनिराळे मसालेदार पदार्थ शरिरांत कोवत राहतो. अशांनें आपणच आपलें शत्रू बनत असतो. वाटेल तें खावून आपली शक्ति कमी करून घेतली याबद्दल नवयुग प्रवर्तक स्वामी श्री विवेकानंद स्पष्ट शब्दांत बजावित्त आहेत की—

“ आपणास जीं अनेक दुःखें आज भोगावीं लागत आहेत त्यांतिल निदान तिसरा हिस्सा केवळ शारीरिक दुर्बलतेचें फल आहे. आपण अत्यंत आळशीं झालेलें आहोंत काम करण्याचा हुरूप आपणांत उरला नाही. ”

स्वामीनीं आपल्या अधिकारयुक्त वाणीनें परद्विपस्थांना खडबडून जागे केले तरी आपण त्यांच्या शब्दास मान घावयाचा नाही.

काय ? तुझे आहे तुजपाशीं । परी तूं जागा चुकलाशी ॥
असे भगवद्भक्त श्री तुकाराम महाराज म्हणत आहेत. तेव्हां
आपण आपल्या मनांतील सर्व शंका टाकून देऊन आतां आपल्या
उन्नतीस लागूं या. कारण—

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरत्रिवो धत॑ ॥

उठा ! जागे व्हा. कार्यास लाग। ही पहा उषासुंदरी तुम्हाला
बोलावित आहे.

दयाळू परमेश्वराने आपल्याला हा मानवी देह दिलेला आहे
त्याचा उपयोग करून घेणे हे योजकाचे मर्जीवर अवलंबून आहे.
नाहीं तर “ आला आला प्राणी जन्माला आला । झाला झाला वाढला
बोर झाला ॥ केला केला फार हव्यास केला । गेला गेला बापुडा व्यर्थ
गेला ॥ ” अशी स्थिती व्हावयाची. जगांत येऊन काय मिळवावयाचे हे
ग्याचे त्याने ठरविले पाहिजे. केवळ आजारी स्थितीत राहून आयुष्याचे
दिवस घालविणे, अशा जीवनास काय म्हणावे ? त्याने जन्मास येऊन काय
केले ? “ नाही तरी काय थोडी । श्वानसूकरे बापुडी ॥ ” यासारखीच
स्थिती व्हावयाची. “ पोट मोठे अनिवारः । हिंडविते दारोदार ॥ ” हे
तर खरेच झणून कांहीं आपण “ केवळ पोटासाठी ” या जर्गी आलो
नाहीं खास. ‘ दोन्ही वेळेला आमटी भाकरी मिळते आहे मग मी
तर इतर पंचायती कशाला करूं ? ’ असा श्रीमंतीचा प्रश्न कित्येक

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

हरीचे लाल करित असतात. यावरून केवळ उदरभरण्याकरितां यांचा देह आहे असे म्हणावयास कसली हरकत आहे ?

स्वामी श्री विवेकानंद एके ठिकाणीं ह्मणतात कीं—

“ सर्व लोकांस प्रथम शरीर सुदृढ करण्यास आणि व्यवहारी बनण्यास शिकविलें पाहिजे. सिंहासारख्या निधड्या छातीचे असे दहा बारा लोकसुद्धां सारे जग जिंकू शकतील. लक्षावधी मंदराच्यानें तें काम होणार नाहीं. ”

शरीर नीट असलें तरच मन स्वस्थ असतें. शरीर व मन हीं दोन्हीं ठीक असल्यासच आपल्या हातून कांहीं तरी काम होतें. म्हणून हीं दोन्हीं नीट राखण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. म्हणूनच

शरीरमाद्यम् खलु धर्म साधनम् ॥

असा स्पष्ट शास्त्रिय इषारा आहे; पण या परमेश्वरी आज्ञा, निसर्गाचें कायदे, शास्त्राचे हुकूम, सत्पुरुषांच्या शिकवणी आपण लाथाडून केवळ जीभेच्या कोडकौतुका करितां वाटेल तसलें वीष तयार करून आपल्या सर्वांग सुंदर अशा मानवी देहाची राखरांगोळी करून टाकितो. संसारांत व्यवहारानें शत्रू भेटतो खरा परंतु ते फार झालें तर आर्थिक नुकसान करूं शकेल. हें आर्थिक नुकसान भरून येणारें असतें तरी सुद्धां अशा शत्रूचा नायनाट करण्याचें; आपण हातांत कंकणच बांधून प्रतिज्ञा करितो; परंतु जो मानवदेह एकदां गेला ह्मणचे पुन्हां मिळणार

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर

नाहीं किंवा विघडला म्हणजे पुन्हां पहिल्यासारखा दुरस्त होत नाही अशा देहाचे शत्रू आपणच असतो त्याकडे आपण थोडेसुद्धां लक्ष देत नाहीं. ही किती आश्चर्याची गोष्ट आहे पहा. मानवीदेहाची थोरवी सर्वांस कबूल आहे. आरोग्य असावे असे सर्वांस वाटते परंतु ते राखावे कसे हेच नीटसे कळत नाहीं. कळले तरी वळत नाहीं हेही खरे. हे नियम फारसे मोठे, अवघड नाहीत परंतु ते साधे नियमसुद्धां आपण पाळू शकत नाहीं.

आपला आहार—

चालू प्रचलित पद्धत पाहिली तर मुख्यतः आपला आहार हल्लीं अन्नाचाच असतो. निरनिराळ्या तऱ्हेचीं धान्ये आणून त्यांचे मोठे, मध्यम, बारीक पीठ करून मग आपण त्यांचीं मनमानेल तशीं पकाने बनवित असतो. यांतही भाजून, तळून, उकडून, शिजवून इत्यादि प्रकार असतात. यांत कोठे चूक होत असते व त्याचा परिणाम आपणावर कसा होतो याचा विचार करणे जरूर आहे. त्या पूर्वी आपण शब्दाचे खून कसे करित असतो ते मात्र पाहण्यासारखे आहे. आपण ज्याला पकान्न म्हणतो ते पकान्न असते कां हे आपण पाहतो कां ? हा प्रश्न ऐकल्याबरोबर कित्येक खादाड^m लोक आमच्याकडे डोळे वाटारूनच पाहू लागतील. कारण कित्येक जिनसाला पकान्न म्हणावे असेच ठरलेले आहे. मग हे पकान्न नाही असे कसे म्हणावे ? परंतु अशा

दुग्धाहार—चिकित्सा—शिक्षक.

लोकांनीं शब्दाचा अर्थ करून पहावा व मग वाटल्यास आमच्यावर टीकेचा भाडिमार करावा. पक+अन्न=पकान्न. तेव्हां तुम्ही जें पकान्न खातां तें पक असतें कां हें पहा व मग त्याला पकान्न ह्मणा. कसल्या तरी धान्याचे पिठांत साखर, तुप घातलें कीं, झालें पकान्न. असें करूं नका. तुप, साखर हे पदार्थ जिभेला गोड लागतात खरे परंतु ते आपल्या जठरास कसें वाटतात हें पहावयास नको काय ? जीभेला कांहीं अन्न पचवावे लागत नाही. फक्त निरनिराळ्या चवी पहाव्या व अन्नाचा चोथा इकडून तिकडे फिरवून त्यांत लाळ उत्पन्न करावी एवढीच तिची कामे होत. अन्नाचे पचन करण्याचें काम आमाशय व आंतडी यांचे आहे. तेव्हां ते अन्न खाण्यापूर्वी तें जिभेला आवडतें कीं नाही हें पाहण्यापेक्षां जठराला पचतें कीं नाही हें पाहिलें पाहिजे.

अन्नाचे प्रकार—

अन्न कांहीं एक प्रकारचेच नसते. आपण आपल्या जेंच त्यांत फेरफार करून त्याला कृत्रिमपणा आणतो. अन्नांत हलकें, मध्यम व जड असें साधारणपणें प्रकार ठरवितां येतील. जे अन्न पचावयास हलकें म्हणजे लवकर पचतें तें हलकें अन्न होय. या हलक्या अन्नापेक्षां थोडा जास्त वेळ लागून जें जठरास पचविण्यास थोडा त्रास देतें ते मध्यम अन्न व जें लवकर पचत नाही व जठरास ज्याचा रस करितां येत नाही ते जडान्न होय.

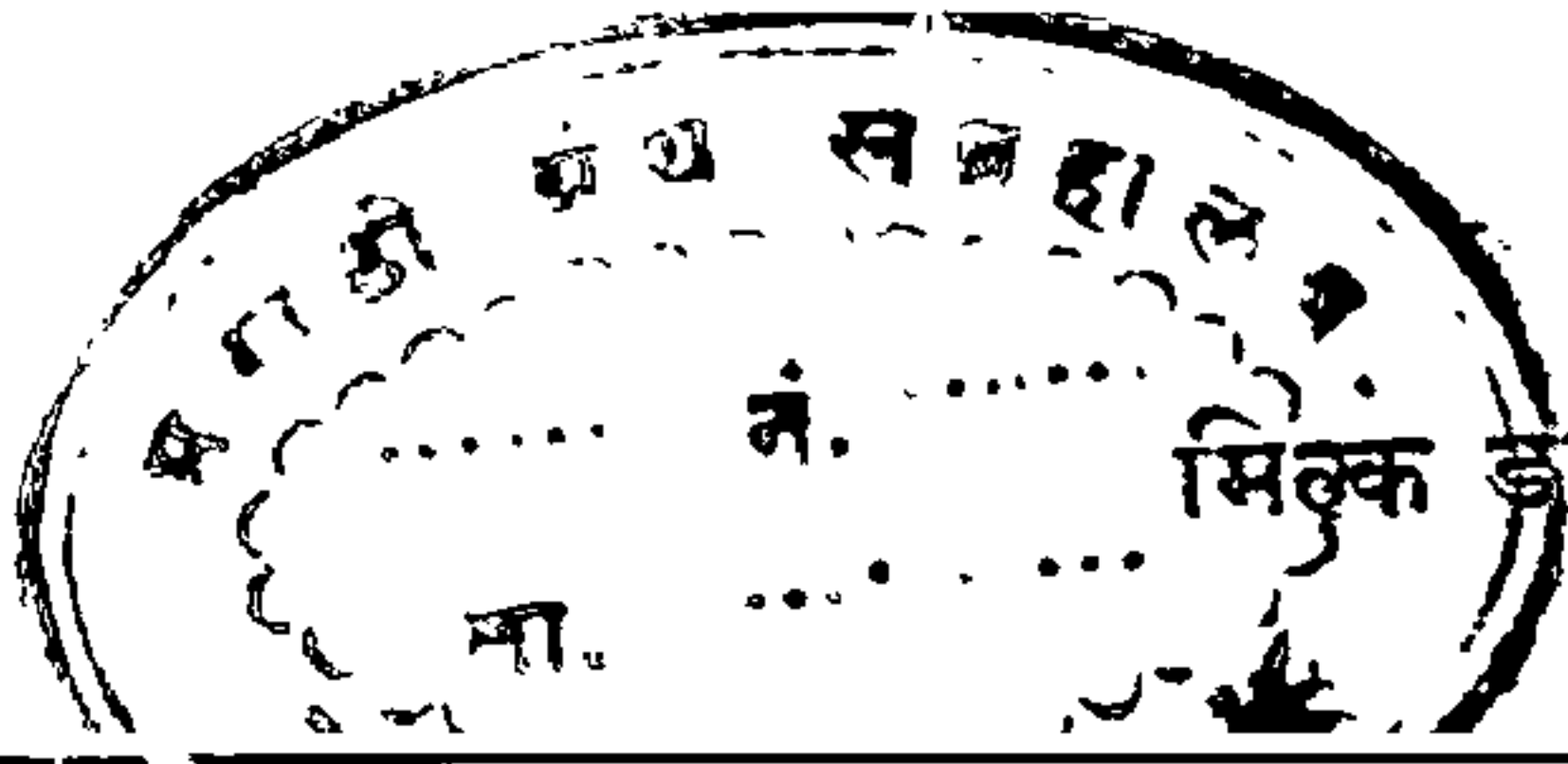
कोणतेही धान्य नैसर्गिक स्थितीत आपण खात नाही. कारण ते आपल्या जीभेला गोड लागत नाही. अगोदर वस्तुस्थिती बदलली आहे. नैसर्गिक मूळ स्थितीत कांहींच राहिलेले नाही. मानवी प्रयत्नांनं त्यांत कृतिमपणा हवा तेवढा आला आहे. माकडापासून मानवाची उत्पत्ती झाली आहे. असे डार्विन म्हणतो. ही जशी स्थिति झाली तशीच इतर धान्याचीही स्थिती आहे. मानवी प्रयत्नांनं सुधारून तयार केलेले धान्य व नैसर्गिक धान्य घेऊन पहा; म्हणजे त्यांतले फरक सहज लक्षांत येऊ लागतील. नैसर्गिक धान्ये म्हणजे पावसाळ्यांत जे गवत उगवून येते व त्यावर धान्य येते. ते अशा नैसर्गिक वनस्पतींत व मानवी कृतीच्या वनस्पतींत कसा फेरफार झाला आहे पहा.

पण एवढ्यानेच मानवी प्रयत्न संपले नाहीत. एवढ्यावर आमचे समाधान कसे होणार ? आमच्या सुखाशा वाढत्याच राहिल्या आहेत. समाधान, शांति ही नाहीच. आम्ही कृत्रिम धान्ये तयार करून स्वस्थ बसलो नाही. तर त्या धान्यावरही आपल्या अकलेचे तारे तोडीत आहेत. शास्त्राने मानवी देहाचे सोळाच संस्कार ठरविले आहेत; परंतु आम्ही प्रयत्नी मानवी अशा धान्याचे सतरा संस्कार करून मग खातो. उदाहरण दाखल एखादी भाजी घ्या. ती भाजी नैसर्गिक स्थितीत असतां कशी असेल कोण जाणे; परंतु मानवी प्रयत्नाने तयार केलेल्या कच्चा भाजीची प्रथम थोडी चव घ्या व मग तिचेवर नेहमीच्या वहिवाटीप्रमाणे सतरा

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

संस्कार करा. त्यांत तिखट, मीठ, गुळ, चिंच इत्यादि जिन्नस व नाना तऱ्हेचे मसाले घाला व मग खावून पहा. अहाहा ! काय ही भाजी मजेदार आहे ! तोंडाला कशी चव आली ! असे उद्गार काढून तुम्ही तयार केलेल्या भाजीला चांगले ठरवाल; परंतु हा 'चांगुलपणा' कशाचा ? तुम्ही त्या भाजीला चांगली म्हटलेत ते कशा करितां ? याचे उत्तर फक्त जिभेला गोड लागते म्हणून. तिने तोंडास चव येते म्हणून. अशीच उत्तरे देणार ना ? पण ही उत्तरे देत असतां तुम्ही आपल्या जठराचा काहीं तरी विचार केला आहे कां ? नाही, मुळीच नाही. हे तुम्हाला कळू करवेंच लागेल. जिभला जे गोड लागेल ते पोटाने पचविलेच पाहिजे. ही तुमची भावना आहे; परंतु जठर. काहीं असे बांधले गेले नाही. केवळ इतकेच नव्हे तर तुम्ही आपली जिभ जठराचे ताब्यांत दिली पाहिजे. तरच काहीं तरुणोपाय आहे.

तिखटाभिठाचे व तळलेले पदार्थ जठरांस पचवितां देत नाहीत व त्यापासून थोडा बहूत जो काहीं रस निघतो तो जीवन पोषणास उपयोगी पडणाऱ्या आमरसांस दूषित करितो. असे प्रत्येक वैद्यकशास्त्र कंठरवाने सांगत आहे. तरी सुद्धां आपण ओला वाळला चिवडा चापतो, भज्यावर ताव मारतोच आहे तर दहापांच जिन्साच्या मिसळी करितां जीव टाकतो आहे. यांत मुख्यतः आपण आपल्या जिभेचे कोड पुरवित आहोंत यापेक्षां दुसरे काय असणार ?



मिळक डायरेक्ट इन्स्ट्रक्टर.

अन्नमय प्राण

डा. जे.

ही एक आपल्या ~~आपल्या~~ मना आहे. प्राण हा केवळ अन्ना-
वरच आवलंबून आहे म्हणजे ही धडधडीत आपल्या मनाची फसवणूक
करणे होय. कारण जेव्हां आपण जन्मास येतो तेव्हां प्राण असतो.
त्यावेळीं कांहीं आपल्यास अन्नाची जरूरी नसते. केवळ दुधावर
त्यावेळीं आपला निर्वाह होत असतो. परमेश्वराने मुलांचे जन्माचे
बरोबर त्यांचे निर्वाहाचे साधन तयार करून ठेविलेले असते. मुल
साधारणतः दोन तीन वर्षांचे होईपर्यंत ते दुधावर असते ना ? त्याच्या
शरिराची वाढ अन्न खाणाऱ्यांपेक्षां झपाट्याने होत असतेना ? त्याला
प्राण असतो ना ? अशांच स्थितीतून तुम्हीसुद्धां आला आहांत. मन
अन्नमय प्राण ही म्हण अक्षरशः खरी नव्हे ना ? शरिर पोषण होण्यास
कांहीं तरी अन्न पाहिजे हे खरे आहे; पण ते आपण खातो तेच मात्र
पाहिजे असे नाही. अन्न याचा व्यापक अर्थ केला पाहिजे.

आपण हल्लीं जें अन्न वापरतो त्याचा जठरावर कसा परिणाम
होतो हे आपण पाहिलेच आहे. आतां प्रत्येक अन्नाचा रस कसा
होत जातो याचा विचार केला पाहिजे. कोणतेही धान्य अगर फळ
आपण नैसर्गिक स्थितीत खाल्ले तर ते आपल्या जठरास तयार केलेल्या
अन्नापेक्षां लवकर पचते. याचे कारण अगदीं उघड आहे. आपला
देह हा निसर्गनिर्मित आहे. हा देह निर्माण झाला तशाच वनस्पतिही

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

निर्माण झाल्या आहेत. म्हणून दोहोंत नैसर्गिक एक प्रकारचे साम्य आहे; पण एवढ्या साम्याने सर्व समानता येईल अशी कोणी कल्पना करून घेऊ नये. कारण एकाच आईबापाचे पोटी जन्मास आलेल्या दोन मुलांत विलक्षण भेद असलेला दिसून येतो. एखादे प्रसंगी परस्पर विरोधीपणाही दिसून येतो. एक पूर्वेकडे तर दुसरा पश्चिमेकडे. यांच्यात साम्य नसले तरी ते एकाच आईबापाचे एवढेच साम्य धरिले पाहिजे. अमृत व वीष हे तरी परस्पर विरोधी आहेत ना ? एक अजरामर करिते तर दुसरे लगेच मारते. परंतु यांचा जन्मही एकाच ठिकाणी झाल्याचा पुराणांत उल्लेख आहे; अस्तु. सांगावयाचा: मुद्दा एवढाच आहे कीं धन्य नैसर्गिक स्थितीतच ध्यावे म्हणजे ते पचण्यास हलके असते. उदाहरणार्थ आपण नेहमी खातो तोग हूंच घेऊं या. आपण या गव्हाचे बारीक पिठ करितो व नंतर ते चाळून त्याचे मनास वाटतील ते पदार्थ बनवितो. यांत गव्हाचा नैसर्गिक गुण कोठे राहिला ? शिवाय गव्हावरची सालपट्टे वाया गेली. आपण पीठ चाळतो तेव्हां त्यांत गव्हाचा कोंडा राहत नसतो. या वरच्या कोंड्यांत पाचक द्रव्ये भरपूर असतात असे एका अमेरिकन डॉक्टरने ठरविले आहे. न्यूयार्क मधील 'नेचरोपाथ' नामक सुप्रसिद्ध मासिकाचे संपादक डॉक्टर, वी. लुस्ट, एम्. डी. एन्. डी. यांनी हजारो रोग्यास संबध गडू व न सडलेले तांदुळ देऊनच रोग बरे केले आहेत. नैसर्गिक अन्न लवकर व चांगले पचते असेच णदर डॉक्टरचे मत आहे.

जठराला कौणतेही अन्न पचविण्यास फार त्रास पडतो व कोंब-
ळ्या आंतडी दुखविण्याचा संभव असतो. आंतळ्याच्या मांसग्रंथींतून
जो एक प्रकारचा रस निघावयाचा तो अन्नाच्या दूषितपणाने कमी
निवृं लागतो. यामुळेच अन्न पचत नाही. लगेच त्याला अपचन असे
नांव देऊन “ काय करावे बुवा, अन्नच पचेना हो.” असे आपण म्हणू
लागतो. अशा स्थितीत प्रथम कांहीं दिवस आपण चालढकलीवर
टाकितो. ‘ एवढ्याने काय होते आहे पाहू आणखी वाढल्यावर.’ असे
म्हणून थोडे दिवस तसेच रेटतो. आपण स्वस्थ बसलो तरी जठर कांहीं
स्वस्थ बसत नाही. आपण पोट बिघडले म्हणून स्वस्थ कोठे बसतो ?
अन्न जाईना म्हणून प्रत्येक वेळेला वेगवेगळ्या चवीचे पदार्थ करून
पोटांत कोंबण्याचा सपाटा सुरू करितो. आधीच कमकुवत झालेले
जठर या मान्याने अगदीं मेटाकुटीस येते. तेव्हां कोठे आपले लक्ष
आपल्या प्रकृतीकडे वळते. त्यावेळीं तरी आपण शुद्धीवर येऊन वागतो
कां ? नाही प्रकृति बिघडली आहे हे दिसते आहे तरी आपण आळस
करितो. त्यावेळीं पाहिल्या चुकीत भर घालण्याकरितां आपण औषध
पहावयास जातो. वैद्य, डॉक्टर यांच्या पाट्या झळकत असतातच. त्या
पैकी एखादे ठिकाणी रोगी जाऊन प्रकृति दाखवितो. वैद्य, डॉक्टर
अपचन ठरवून त्यावर औषध योजना करितात; परंतु अपचन कां
झाले व ते न होण्यास काय करावे ? हे कांहीं सांगत नाही. वैद्य

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

हलक्या अन्नाचे पथ्य सांगतात व आपण त्याचा अर्थ वजनाला हलकें असा करून घेऊन पचनाला जड असें पदार्थ मनमानेल तसें चापतो. औषध पोटांत जावून तें जठर व आंतड्यांवर जुलूम, ज्वरजस्ती करूं लागते. मलाचा खडा होऊन तो आंतड्यांत बसलेला असतो. औषधाच्या प्रयोगानें आंतड्यांला ताण पडतो व कशीबशी कांहीं तरी मलशुद्धि होतें इतकेंच. यानें कांहीं जठरशुद्धि होत नाही किंवा आंतड्याची शुद्धि होत नाही. उलट औषधीप्रयोगानें जठर व आंतडी यांना इजा मात्र होत असते.

आयुर्वेदांत कांहीं काल घालवून अनुभव घेतलेला वैद्य अशा स्थितींत रासायनिक तीव्र औषधें न देतां एरंडेल तेल घेण्यास सांगतो. कारण रुक्ष व कडक औषधानें आंतड्यावर वाईट परिणाम होईल तेव्हां त्यापेक्षां हें स्निग्ध तेलच बरें; परंतु हा प्रकार झाला तरी दगडा-पेक्षां वीट मऊ इतक्याच योग्यतेचा आहे.

एनिमा घेऊन आंतडी साफ करण्याचा एक प्रयत्न सुरू आहे. याचा प्रसारही बराच झाला असून बहुतेकांचे घरांत ही डबडी व नळकांडी दिसतात; परंतु हा उपाय अपचन झाल्यावर करावयाचा आहे. अपचन झाल्यावर बद्धकोष्ठी रोग्यानें काय उपचार करावेत याची आम्ही तेथें चर्चा करित नसून तें अपचन होऊंच न दिले तर ? असें आम्ही ह्मणत आहोंत. हें अपचन टाळण्याकरितां काय करावें हेच आप-

त्याला सांगावयाचें आहे. परंतु मुख्य गोष्ट सांगण्यापूर्वी अजूबाजूची स्थिती समजून घ्यावी म्हणूनच येथें हें विवेचन करणें भाग पडलें आहे. एखाद्या शास्त्राची-पद्धतीची-निंदा करण्याकरितांच केवळ हें लिहिलें नसून शरिर निरोगी राखण्यास कसें वागावें हेंच सांगावयाचें आहे.

रोगी कीं निरोगी ?—

हल्लींच्या स्थितीचे सूक्ष्म रीतीनें समालोचन केले असतां फारच चमत्कारिक स्थिती नजरेस येणार आहे. जर आपण सर्व साधारणपणें याचा विचार केला तर शेंकडा पंचाणव लोक आजरी सांपडतील. या आमच्या आंकड्यावर प्रथम विश्वास बसणार नाही. हेही पण बरोबर आहे. कारण जर रस्त्यांत भेटलेल्या एखाद्या इसमास आपण एकदम प्रश्न केला कीं, “ कसें काय बरे आहे ना ? ” या वर तो दुसरा गृहस्थ “ होय, ठीक आहे.” असें ठराविकच उत्तर देवून मोकळा होतो; परंतु हें त्याचे उत्तर खरें नसून अगदीं वरवरचें असतें. याचा तुम्हाला प्रत्यय घ्यावयाचा असल्यास आणखी थोडा वेळ त्याची पाठ सोडूं नका. त्याचे मागोमाग चालूं लागा. एक दोन सार्वजनिक, दोन तीन राजकीय प्रश्न विचारून नंतर थोड्या जास्त सलगीनें व कळकळीच्या स्वरांने त्याला विचारा “ काय हो ! तुमची प्रकृती नीट नाही वाटते ? ” यावर तो गृहस्थ जरा घोटाळेल. मान हालवून हलकेच उत्तर देईल कीं, “ तसें कांही नाही थोडें बरें वाटत नाही हो. ते फलाणे डॉक्टरांचे औषध सुलं आहे. ”

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

असे उत्तर आल्यावद्दल तुम्हाला आश्चर्य वाटण्याचे कांहीं कारण नाही. हल्लीं प्रकृती विषयीं बेफिकीरपणा इतका वाढला आहे. एवढे याचेवरून सिद्ध होत आहे. वरें न वाटणें म्हणजेच आजारीपणा होय. अशा तऱ्हेने पाहिल्यास शेकडा पंचाण्णव लोक 'प्रकृती जरा बरी नाही.' असे आजारी खास सांपडतील. अपचन झाले म्हणजे पोट फुगते, त्यांत भयंकर कळा उठतातच असेच केवळ नाही; तर अपचनानेच सर्व विकारास सुरवात होत असते. डोकें चढणें किंवा दुखणें, पोटांत बारीक कळ करणें, मलशुद्धि नसणें, कणकणी वाटणें, अंगांत हुषारी नसणें, न खातां पितां पोट गच्च असणें इत्यादि. अशा तऱ्हेने ही नामावळी बरीच लांबेल.

हे अपचन म्हणजे रोग नव्हे; आपलाच मुखपणा होय. या संबंधाने एक मनोरंजक गोष्ट सांगतात. "एक मनुष्य पोटांत दुखत होतें म्हणून एका वैद्याकडे गेला. वैद्यबुवांनीं त्याची प्रकृती पाहिली; तेव्हां त्याला अपचन झाले असल्याचे आढळून आले. वैद्यबुवा जरा हुषारच होता. त्यांनीं रोग्याचे एकंदर प्रकाराकडे पाहून 'तुमच्या डोळ्यांत औषध घातले पाहिजे.' असे सांगितले. रोग्याला फार आश्चर्य वाटले. 'पोटांत दुखत असतां औषध डोळ्यांत कां?' हा त्याला प्रश्न केला. तेव्हां वैद्यबुवा शांतपणे उत्तरले—'महाराज ! आपण न पाहतां वाटेल तितके खातां म्हणून मुद्दाम डोळ्यांत औषध घालतो; म्हणजे तुम्ही या

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

पुढें पाहून पचेल तेवढें खाल; तर तुम्हाला अपचन होणार नाही व पोटांतही दुखणार नाही. ' विचारा रोगी या सडेतोड बोल्ण्यानें खजील झाला तो त्नी काय वें लणार ? '

परंतु अशा त्नेनें उत्तर देणारे लोक फारच थोडे सांपडतात. वैद्य, डॉक्टर वगैरे लोकांचा धंदा म्हणजे आजारी रोग्यांना बरे करणे हा होय; परंतु या बदल अमेरिकन लोकमतही बदलेले आहे. मोठ मोठ्या डॉक्टरांचें लक्ष औषधाच्या निरनिराळ्या पद्धती पासून परावृत्ती झाले असून ते नैसर्गिक उपचाराकडे वळले आहेत.

आपल्या खाण्यांत निरनिराळीं धान्ये तर येतातच; परंतु या बरोबर निरनिराळ्या वनस्पतिही आपण सोडीत नाहीं. पालेभाज्या या सदरांत येतात. निरनिराळ्या धान्याचे जसें निरनिराळे गुणधर्म आहेत. त्याच प्रमाणे निरनिराळ्या वनस्पतिचेही गुणधर्म आहेत. याच गुणधर्मावर सर्व औषधीशास्त्रे उभारलीं गेली आहेत. निरनिराळ्या वनस्पतिचे अर्क काढून, चूर्ण करून, क्षार काढूनच औषधे बनागिलेलीं असतात. यांत खनिज द्रव्येही उपयोगांत आणिली जातात. म्हणून आम्ही म्हणतो की

अन्न हें वीष—

आहे याचें आश्चर्य वाटूं देऊं नका. थोडा विचार करा. प्रत्येक धान्याचे वनस्पतिचे इतकेच नव्हे तर प्रत्येक पदार्थाचे गुणधर्म वेगळे आहेत.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

‘ व्यक्ति तितक्या प्रकृती ’ हें जसे मानवांत तत्व आहे त्याचप्रमाणे इतर प्राणीवर्गांत आहेच. एखादे धान्य थंड असते तर एखादे उष्ण आढळते. एक पित्त वाढविते तर दुसरे कफास चिथविते. वातुळ जिनसांची यादी कांहीं लहान सहान नाही. तेव्हां प्रत्येक जिन्नास पाहूनच घेतला पाहिजे. आपण अशी कल्पना करूं या की, आपल्याला उष्ण झाले आहे. अशा वेळीं आपणास उष्ण जिन्नस खावणार नाहीत असें नाही. अशावेळीं कोणते पदार्थ खावेत हें आपल्याला पाहिले पाहिजे. नाही तर उष्ण झाले असून उष्ण जिन्नस पोटांत जावयाचा. आपण कितीही खबरदारी घेतली तरी अशा स्थितींत एकदोन उष्ण पदार्थ आपल्या पोटांत गेल्याशिवाय राहणार नाहीतच. मग हे वीष नव्हे ?

एकदयानेच कोठे भागते आहे? तुम्हाला यादूनही जास्त माहिती पाहिजे असेल तर आयुर्वेदापैकी एखादे वनस्पतिशास्त्र घेऊन पहा लक्षणजे तुम्हाला आमच्या लक्षणप्याची सत्यता पटेल. आपण खोबरे नित्य वापरतो ना ? त्याचे गुणधर्म काय आहेत पहा.

खोबरे-उष्ण असून खोकला, रक्तपडत असतां व मुळव्याध झाली असतां खाल्ले असतां विषमय हेते.

तांदूळ-गोड, हलके, रक्तदोष, कास, अग्निमांद्य, अशक्तता यावर उपयोगी आहेत. (बाकी जी रोगनामावळी उरली आहे त्याला वीषमयच ना ? हा पथ्याचा पदार्थ आहे.

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

तिखट—सर्व शरिरांत उष्णता उत्पन्न करून बारीक ग्रंथी, कंठ, खरूज, त्यांतून पाणी, पूं किंवा रक्त जाणे, लघ्वी व मलद्वार यांची आग; डोळे, हातपाय व सर्व शरीर यांची आग, भोंवळ येणे, शिरोरोग, मलाचे खडे हे विकार उत्पन्न करणारे आहे. (अहाहा ! हे तर प्रतिवीष नाही असे कोण म्हणेल ? पण हे आपण खातोच की नाही ? यां शिवाय आपला एक दिवस तरी जातो कां ? अन्नाला वीष म्हटल्याबद्दल रागावलेल्या लोकांना हे ' तीखट ' च आम्ही अर्पण करितो.)

तुरी—उत्तम पौष्टिक खऱ्या पण पचनास जड असल्यामुळे रोग्यास देणे हितावह नाही. (रोगी नाही कोण ? आपण दररोज हाताबर तुरी देत नसलो तरी तुरीची डाळ घेत असतोच.)

फोडणी—तेलाची. यांतली मोहरी अतिउष्ण. जिरे घातल्यास मध्यम. हे संस्कार उत्तम रुचिकारक परंतु पचनास कठीण व कास, श्वास वर्धक आहे. (फोडणीशिवाय एखादे कालवण पुढे आले तर आपण आपल्या अर्धांगास खाशी चरचरीत फोडणी देतो.)

तेल— तिळाचे—(सर्वांत उत्तम असते तरी बाबाचे गुण पहा.) उष्ण, पित्त, कफ, रुक्ष, मलमुत्रावरोधक, रक्तपित्त, नेत्ररोग यांस वाढविणारे आहे. (नुसत्या तिळांचे तेल आपण फोडणीस वापरित नसून मिसळीचे वापरतो. अशा तेलांत किती रोग एकांतएक मिसळते आहेत कोण जाणे.)

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

गुळ—कृमि, सर्व मूत्र व मेहविकार उत्पन्न करणारा आहे.

केळें—पिकलेले कफकारक, जड, मलस्तंभक, वृष्य आहे.

अरुचि, क्षुधा नाश, मंदाग्नि यांस वाढवीते.

कोबी—जड, पचन उत्तम असतांच खाणें. पौष्टिक गुण आहे.

गाजर—उष्ण रक्तपित्त व धातूचा नाश करितें. अपथ्यकर

(असें आहे तरी आपणास तसें खावले नाही तर याचें दोषांत तिखट मिठाचें दोष मिसळून भाजी करून खातो.)

गोंवारी शेंगा—या जड असून आग्निमांद्यास जास्त वाढवून वातास जोरदार करणाऱ्या व उष्ण वाढाविणान्यास आहेत.

अशा तऱ्हेनें ही यादी जितकी लांबवावी तितकी लांबेलच. या संबंधानें विशेष माहिती लौकरच प्रसिद्ध होणाऱ्या 'सचित्र, आहार चिकित्सा-शिक्षक' या पुस्तकांत वेगळी देऊं. एवढेच वाचकांना येथें तूर्त, आश्वासन देऊन ठेवितो.

वरती जे गुणधर्म दिले आहेत ते आमच्या पदरचे नसून आयुर्वेद शास्त्रावरून दिले आहेत. फक्त काँसांत आम्ही आपलें मतव्यक्त केले आहे. यावरून आपण जें पदार्थ दररोज खातो त्याचें साधारणपणें गुणधर्म समजून येतील. मनुष्यांत जसा एखाद दुसरा गुण असून त्या बरोबर कांहीं अवगुण असतात तद्वत्च ही स्थिती आहे. एखादा रोग झाला असल्यास वरीलपैकी एकादा जिन्नस घ्यावा तर त्या योगानें दुसरा रोग

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

बाढणार. हें ओधानेच आलें. एका पदार्थाचा गुण अथवा दोष एकच नाहीं यामुळे फार पंचार्त पडतें. म्हणूनच आह्मी अन्नाला वीष असें म्हण्टले आहे. अन्नाला परब्रह्म मानून षोडशोपचारे पोटपुजा करणारे खादाड मुमुक्षुंना हें रुचणार नाहीं. त्याला निरुपाय आहे. कठोर सत्य असें आहे सरें.

अशा स्थितींत नेहमीं अन्न पाहून, त्याच्या गुणदोषाची चिकित्सा करून खाछें तर ! असा एक प्रश्न येणें साहाजिक आहे; परंतु हें जितक्या सोप्या तऱ्हेनें बोलतां येतें तितक्या सोप्या तऱ्हेनें करितां येणार नाहीं. प्रत्येक धान्याचें, वनस्पतीचें गुणधर्म समजून घेण्यांस आयुर्वेदाचें अध्ययन केलें पाहिजे. एवढ्यानें संपत नाहीं. प्रत्येक मनुष्याचे प्रकृतिमान तपासून पाहिलें पाहिजे व मग त्याला काय पचेल हें ठरविलें पाहिजे. म्हणजे अशा तऱ्हेनें घरोघर निदान एखादा मनुष्य तरी वनस्पतिशास्त्रज्ञ व वैद्य बनविला पाहिजे. प्रचारांतील कांहीं वनस्पतीचें व धान्याचे गुणधर्म वरती आलेच आहेत; परंतु आमच्या या षटाव-केच्या जिभेस एवढ्यानें कोठें भागत आसते. दोन, तीन किंवा चार-बुद्धां जिन्नस एकत्र करून त्याचें अन्न तयार करितो व आपण त्याचें सेवन करितो. या निरनिराळ्या पदार्थांचे संयोगी-करण ज्या प्रमाणांत होईल त्या मानानें पाहिल्या दोषांत भर पडेल. वीष म्हणून कांहीं प्रत्यक्षच खावयास नको आहे. वीषाचें काम दुसऱ्यांनीं केलें तरी चालवें. म्हणून अन्न हें वीष आहे असें ठरतें.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

अन्न हें वीष असतां खाऊन आह्मी जगलों कसें ! अशीही शंका येणारच. वीष खाऊन पचविणारे लोक नाहीत कां ! सोमलांत सुद्धां किडे असतात. तसे मानव हे अन्नांतले किडे आहेत. चांगल्या सशक्त मनुष्यांस पावलीभार अघेलीभार आफू प्राणहारक होते; परंतु दीड ते दोन तोळ्यापर्यंत आफू खाणारे लोक आपल्याकडे आहेत. त्यांनीं थोडथोडी अफू खाण्याची संवय करून दोन तोळ्यांची मजल मारलेली असते. ह्मणजे त्यांनीं विषाला पचनी पाडले म्हणावयास हरकत नाही. त्याचप्रमाणें आपणही अन्नाला पचनी पाडले आहे इतकेच. प्रसंगी वीषबाधा होऊन ती प्रत्यक्ष रोगरूपानें प्रत्ययास येते.

याशिवाय अन्नांत अनेक तऱ्हेचे दोष आहेत. स्वयंपाक शास्त्रावर त्यावर रोग जंतू बसतात. हे रोगजंतू प्रत्यक्ष दिसत नाहीत; परंतु आपल्या डोळ्यास माशा, चिल्ले तर दिसतात. यांचा वास म्हणजे स्वयंपाक घर मोरी होय. हे किडे अन्नावर बसतात व या योगानें रोग होण्यास काय उशीर आहे ! अन्न स्वच्छ ठेवण्याकरितां कितीही खबरदारी घेतली तरी ती व्यर्थ होते. पाश्चात्य लोकांचे लक्ष इकडे गेले आहे. अशा तऱ्हेनें कोणत्याही प्रकारानें अन्नाविषयीं विचार केला तरी तें आपल्या देहाचे ते जीवन होऊं शकत नाहीं. अन्न रोगाला वाढविते. यामुळे ते त्याज्यच आहे. मानवी शरिरास अन्न हें नैसर्गिक जीवन सास नव्हे तर मग हे जीवन कोणतें आहे हें यथावकाश पाहूं.

पेयें—

नाना तऱ्हेचीं जीं पेयें दिसतात तीं मानवी कृति आहे. त्यांत नैसर्गिक असा भाग मुळींच नाही. मानवी देहच मुळीं नैसर्गिक आहे. त्याला कृत्रिम जीवन कशाला ? एकाचे एकाला—वडाची साल पिंपळाला—लाऊन कसे भागेल ? देह जसा नैसर्गिक आहे तसेच त्याचे जीवनही नैसर्गिक आहे. चहा, काफी, कोको, सोडा, लिमलेट इत्यादि जीं पेयें आज बाजारांत दिसतात तीं अगदीं कुचकामाचीं आहेत. या योगाने शरिराचा—शक्तिचा ऱ्हास होत असतो; या पेयांत पाश्चिमात्यांच्या सुधारणेची भर पडून आम्ही ' फॅशनेबल ' बनलों; ह्मणून असे व्यसनाधीन झालों आहोंत. आमची ही फॅशन आम्हाला नडली आहे. पाणी हें एक नैसर्गिक पेय आहे; परंतु याला सुद्धां कृत्रिमपणा आणावयास आपण कांहीं कमी करित नाहीं.

अलीकडे दहा, पंधरा वर्षांत चहाची कोण चहा सुरूं आहे. अबब ! या चहाने आपले सर्व भरतखंड पादाक्रांत केले आहे. ब्रिटीश सरकारचे ताब्याखालीं सर्व भरतखंड नाहीं. मध्ये मध्ये संस्थाने दिसतात; परंतु चहाने मात्र असे संस्थानी गांव एकसुद्धां ठेविलेला आढळून येणार नाहीं. किति हा चहाचा प्रसार ? खरोखर या व्यसनाची धन्य आहे. आज जिकडे पहावे तिकडे केवळ चहा ! पण या चहाने काय पराक्रम गाजविले आहेत. याकडे आपण थोडे पाहूं या. चहाने शक्तिचा नाय-

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक

नाट होऊन शरिराचा नाश होतो. इतर पेयाप्रमाणेच तोंडांतली लळ नष्ट होतें व आमाशय, आतड्यांस इजा होते. पचनशक्ति मंदावत जाणें इत्यादि अवगुणांनीं चहाब्राळ युक्त आहे. हें सर्व समजत असूनही चहा सुटत नाहीं. हाय ! जिकडे पहावें तिकडे चहाचें बंडच दिसून येत आहे. आतांपर्यंत अनेक प्रसिद्ध डॉक्टर, वैद्य, समाज सुधारक व इतर सर्वमान्य गृहस्थांनीं चहापान निषेध केला; परंतु याचा कांहीं कमीपणा झालेला नाही. सर्व जगास वंदनाय झालेल्या महात्मा गांधींनीं सुद्धा चहापान-निषेध केला अ.हं परंतु आपण तिकडे पाहतो. आहोंत कोठें ? चहाचें व्यसनच तसें जबर आहे. तो जितका अपायकारक आहे तितकाच त्याचा मोहहीपणा जबर दस्त आहे. ह्मणूनच चहाबाज मनुष्य ' मला चहा सुटत नाही ' असें केवीलवाणें उत्तर देतो. अशा मनुष्याला आत्मविश्वासच नाही असें ह्मटलें पाहिजे. " नर करणी करे तो नारायण हो जायगे " इतके मानवी सामर्थ्य असतां चहा वापडा काय करणार ? अशी आत्मश्रद्धा बाळगून चहा सोडूं इच्छिणाऱ्यां इसमाकरितां एक सोपा पण अनुभविक उपाय सुचवितो.

चहा पिणाऱ्या इसमानें प्रथम चहाचें मान कमी करित आणावें व नंतर त्याएवजीं तितकेच दुध कढत करून घ्यावें. किंवा त्यावेळीं पाणी घ्यावें. ह्मणजे थोड्याच दिवसांत हे व्यसन सुटेल. चहाएवजीं हल्लीं कित्येक नवीन पेयें बाहेर येत आहेत. ' टिळक चहा ' ' महात्मा चहा '

‘ लोकमान्य चहा ’ ‘ महात्मा छाप कॉफी ’ इत्यादि मोठ्या पुरुषांची नांवे देऊन आपला माल खपविण्याची ही एक युक्ती आहे; तरी अशा नांवाला लोकांनीं फसूं नये एवढाच जेथे इधारा द्यावयाचा आहे.

हीं झालीं सार्धी व्यसनं. महा व्यसनं राहिलीच आहेत; परंतु त्याबद्दल आतां उच्चारच करावयास नको आहे. जेथे आह्मी अन्नाला वीष म्हणून टाकिले, चहाचा बोजवारा केला तेथे गांजा दारूसारख्या सर्व अव-गुण संपन्न व्यसनाला काय नांव देऊन संबोधावे हेंच कळत नाहीं. जय वारुणादेवी ! तूं जितकी लवकर निजधामास जाशील तितकी बरी. सर्व प्रयत्न करून थकल्यानंतर मी तुलाच शरण येत आहे. तेव्हां आतां तूं प्रसन्न होऊन आपल्या भक्तास सोड झाले !

आतांपर्यंत अवांतर विवेचन बरेंच झाले; तेव्हां आपल्या या नैस-र्गिक देहाचा नैसर्गिक अहार कोणता आहे हें पाहण्यास लागूं या. निस-र्गाने मानवी देह निर्माण केला आहे तेव्हां त्याचे जीवनही त्याने निर्माण केले असेलच. फक्त आपण ते कोणते एवढे शोधून काढावयाचे आहे.

मानवी देहाचा निसर्गशीं संबंध—

आपल्या देहाचा आपण जर थोडा विचार केला तर परमेश्वरी लीलेचे कौतुक वाटल्याशिवाय रहात नाहीं. फार मोठ्या कुशलतेने हा देह परमेश्वराने तयार केला आहे. सर्व सोयी याचेमध्ये केलेल्या आहेत. एकेका कारणाकरितां एकेक इंद्रिय निर्माण करून कामाची

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

बांटणी केलेली आहे. कानाने ऐकावे, डोळ्यांनी पहावे, नाकाने हुंगावे हाताने कामे करावी, पायांनी चालावे, अशा तऱ्हेने इंद्रिये व अवयव यांनी हा देह सजविला आहे. जशी ही बाहेरची व्यवस्था आहे तशीच ती आंतही केली आहे. कानांनी ऐकलेले शब्द तात्काळ ज्ञानतंतुकडे जाण्याची व्यवस्थाही पाहिली की, आश्चर्य वाटते. तसेच डोळ्यांनी पाहिलेले दृश्य ज्ञानतंतुद्वारा मेंदूर उमटणे ही मोठी कुशलता नव्हे काय ? कानांनी ऐकलेले शब्द आपल्या डोक्यास कळण्यास कितीसा वेळ लागतो पहा. तारायंत्रद्वारा इतक्या लवकर कशी बातमी कळते याबद्दल आश्चर्य प्रगट करणाऱ्या लोकांनी आपल्या देहाकडे पाहून याची चर्चा करावी म्हणजे खरोखरच त्यांना फारच आश्चर्य वाटू लागेल. तसेच डोळ्यांनी पाहिलेले दृश्यही तात्काळ मेंदूला कळते. कान व डोळे इत्यादि इंद्रियांजवळ ज्ञानतंतुचे कामगार असतात. ते घडलेला प्रकार तात्काळ आपल्या मालकास कळवित असतात. त्यांत ते चुकारपणा किंवा दुर्लक्ष करित नाहीत. आपला नोकर कितीही हुषार असो, विश्वासु असो परंतु त्याचे हातून कांहीं इतक्या तत्परतेने कधी नोकरी सास होणार नाही. इतकी व्यवस्था निसर्गाने करून ठेवली आहे म्हणून तरी आपले हे देह यंत्र सुरळीत चालले आहे. नाहीतर याचा खळखंडोबा केव्हांच झाला असता.

एखादे वेळीं एखादी चमत्कारिक गोष्ट सहज घडून येते. एखाद्या विशिष्ट कामाकडे आपले लक्ष लागले असता ज्ञानतंतु त्यांत गुंतलेले

मिल्क डायट इन्स्ट्रक्टर.

असतात. अशा वेळीं डोळ्यांनीं एखादे दृश्य पहातों किंवा दुसरा मनुष्य कांहीं बोलत असलेले अस्पष्ट ऐकू येतें. साधारण ध्वनी कानावर येतात या वेळीं काय स्थिति असतें बरें ? त्यावेळीं देहयंत्र सुरळित असतेंच, परंतु ज्याला ज्ञान व्हावयाचें तो मेंदू एका कामांत गढलेला असतो. त्याचे कामगार आपली कामगिरी करितात; परंतु त्याचा परिणाम मेंदूवर होत नाही. : यामुळे प्रत्यक्ष पाहिलेली गोष्ट त्याला कळत नाही. कोणी बोललेले त्याला समजत नाही; म्हणून तो मनुष्य “ काय ” म्हणून पुन्हां प्रश्न करतो. आपले मन अशा एखाद्या कामांत गुंतविणें यालाच एकाग्रता म्हणतात. या एकाग्रतेनें जगांत मोठमोठीं कामें करितां येतात. हा योगशास्त्राचा मुळ पाया आहे. या संबधानें विशेष माहिती सचित्र ‘ प्रतिभा-शिक्षक ’ व ‘ एकाग्रता-शिक्षक ’ या पुस्तकांत करून देण्याचा विचार आहे.

अशा तऱ्हेचा हा मानवी देह निर्माण झाला तेव्हां निसर्गाने इतर सौयीप्रमाणे जीवनास उपयोगी असे पदार्थ निर्माण केलेच असणे पाहिजेत. ही कृति परमेश्वरी आहे. परमेश्वरानें हें जग निर्माण केले असून त्याचे पालनपोषण तोच करितो व त्याचा संहार कर्ताही तोच आहे असें म्हणणारा एक पक्ष असून दुसरा एक पक्ष आहे; तो परमेश्वर वगैरे मानीत नाही. निसर्ग नियमाप्रमाणे हें सर्व घडून येत आहे; असें या पक्षाचे म्हणणें आहे. तो वाद आपल्याला पहाण्याचे कांहीं

दुग्धाहार-चकित्सा-शिक्षक.

कारण नाही. हा मानवी देह परमेश्वर निर्माण करो किंवा निसर्गाने उत्पन्न करो. आपल्याला त्याचे पुढची पायरी पहावयाची आहे.

मानव जीवनास अवश्यमेव अंशी हवा, पाणी वगैरे पदार्थ या जगांत आहेत. जीवनोपयोगी असा कोणताही नडीचा पदार्थ परमेश्वराने किंवा निसर्गाने ठेविलेला नाही. सर्वांची सोय केली आहे; परंतु मानव संतुष्ट असतो कोठे ? मानवाच्या गरजा सारख्या वाढत आहेत. म्हणूनच ' गरज ही कल्पनेची माता ' ठरून पाश्चिमात्यांचे लक्ष भौतिक शास्त्राकडे वळले. जसजशा मानवी गरजा वाढू लागल्या तस-तसे नवीन शोध लागू लागले. यामुळे मूळ नैसर्गिक स्वरूप जाऊन प्रत्येक वस्तु कृत्रिम बनू लागली.

पोपटाचे उदाहरण आपण घेऊं या. पोपटाला कठीण फळे खावीं लागतात; म्हणून परमेश्वराने त्याला बांकदार आणि कठीण अशी चोंच दिली आहे. त्याला झाडावर बसावे लागते. म्हणून त्याच्या पायाच्या बोटाची निराळी योजना केली आहे. ही झाली त्याची शरीर रचना. आतां त्याचे उदरभरण कसे व्हावे ? म्हणून परमेश्वराने वनस्पती निर्माण केल्या. मोठमोठे वृक्ष निर्माण करून त्यावर मुबलक फळे येतील अशी योजना ठरविली गेली; पण हीं फळे पक्षांना मिळणार कशी ? तेथपर्यंत त्याने जावे कसे ? जामिनीवरून पक्षी चालत जाऊं लागले तर त्यांना शत्रू फार; म्हणून जन्मतःच पंखाची सोय केली. थोडक्यांत सांगावयाचे

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर

म्हणजे पोपटाचे पिलू जेव्हां जन्माला येते; तेव्हां त्याची सर्व सोय असते म्हणूनच आपल्यांत ' ज्यानें चोंच दिली आहे तो पोटास देईलच. ' ही म्हण पडली आहे.

अशी सोय मानवाची आहे कां ? याचा आपण थोडा विचार केला पाहिजे. मानवाने खटपट करूनच खाल्ले पाहिजे कीं, परमेश्वराने त्याला कांहीं निर्माण करून ठेविले आहे ? पण थोडा विचार केला तर याचे उत्तर मिळणार आहे. परमेश्वराने अगदीं क्षुल्लक अशा किडामुंगीची-सुद्धां अपेक्षा केली नाही. त्यांची मुळींसुद्धां गैर सोय नसतां सर्व गुण संपन्न व श्रेष्ठ अशा मानवप्राण्यास तो कसा विसरेल ? प्राण्याच्या ज्या अनेक कोट्या त्यानें निर्माण केल्या आहेत त्या सर्वांत मानवप्राणी ही कोटी उच्च दर्जाची आहे. तेव्हां अशा श्रेष्ठ कोटीच्या प्राण्यास तो विसरेल हे मुळींच संभवत नाही; परंतु आपण मात्र त्या परमेश्वरास विसरून गेलो आहोत व त्यानें केलेली योजना आपण नित्यशः पाया-खालीं तुडवित आहोत. बाकी या बदलचे प्रायःश्रितही घ्यावे लागतेच.

आतां आपल्या जीवनास उपयोगी असा कोणता जिन्नस परमेश्वराने निर्माण केला आहे ? असा प्रश्न सहजच उत्पन्न होतो. इतर प्राणी जन्मास आल्याबरोबर त्यांची सोय असते तशी मानवप्राण्याची आहे काय ? प्रिय वाचक ! आपल्याला या विषयाची समजूत पटण्यास

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

आपल्याला हे जन्मरहस्यच नीटपणे समजून घेतले पाहिजे. मुलांचे जन्माबरोबरच त्याचे जीवनोपयोगी पदार्थही निर्माण केला असला पाहिजे. तो पदार्थ कोणता म्हणाल तर तो दुसरा कोणता नसून—

दूध—

हाच होय. मुल निपजल्या बरोबर परमेश्वराने त्याच्या मातेच्या स्तनांत दूध निर्माण करून ठेविलेले असते. यावर मुलाचा निर्वाह होतो. मानवजीवनास उपयोगी असे हे दूध परमेश्वराने निर्माण केले आहे. विचारे लहान अर्भक! तें काय खटपट करणार ?, त्याला मूक तरी कशी कळावी ? व ती त्याने कशी शमवावी ? आईनेच हे सर्व ओळखावे व त्या मुलाचे संगोपन करावे अशी परमेश्वरी योजना दिसते. मातेवर हा भार घातला असता ती चुकारपणा करिल, हयगय करिल, म्हणून परमेश्वराने या करितां एक वेगळेच बंधन करून ठेविले आहे. यांतून प्राणीमात्राची सुटका होत नाही. या बंधनास चालू व्यवहारांत आपण 'माया' 'प्रेम' इत्यादि नावे देतो. कोणतीही प्राणीकोटी घ्या तेथे हे बंधन असतेच. परमेश्वरी योजनाच चमत्कारिक त्याने हे बंधन इतके कोंवळे ठेविले आहे की, त्याची कल्पनाच करितां येऊं नये. जरी हे कोंवळे आहे तरी ही बंधनाने तोडून टाकण्याचे सामर्थ्य एकाचेही आंगी नाही.

मिल्क डायट इन्स्ट्रक्टर.

नुकत्याच जन्मलेल्या मुलास त्यावेळीं काय उपयोगाचें असतें ह्याचें वर्णन वरतीं आलेच आहे. पहिली जरूरी हवेची. ती तर भरपूर आहेच. प्राणी कोटींत इकडे या मुलाची भरती होत आहे व त्याला हवेची जरूर लागणार तोंच दुसरीकडच्या एखाद्या प्राण्यास राम म्हणावें लागलें असून त्याची रिकामी जागा हें मुल भरून काढतें. प्रत्येक प्राणीमात्रास लागणारे हवे वरून जगांतली हवा किती प्राण्यास पुरेल, याचें गणित एखाद्या आंकडे शास्त्रज्ञानें केलें नसल्यानें कांहींच ठरवितां येत नाहीं. बाकी एवढें खरें कीं, नैसर्गिक स्थितीमध्ये हवेचा पुरवठा झाला नाहीं म्हणून मरणारा प्राणी कोणी दिसला नाहीं.

दुसरे जीवन साधन म्हणजे दुध होय. हेंच मानवाचें जीवन उपयोगी खाद्य. आपण जरी अन्न खातो तरी तें नैसर्गिक खाद्य नव्हे.

दूध हें नैसर्गिक आहे—

मुलाचें जन्माबरोबरच याची उत्पत्ति होत असते. मुलाला पचेल, मानवेल असें अन्न निर्मास करणें हें परमेश्वराचें कर्तव्य आहे. त्याप्रमाणें त्यानें केलें. आम्हां मानवास जर धान्य हें खाद्य असतें तर परमेश्वरानें तशी व्यवस्था केली असती; परंतु परमेश्वरी इच्छा तशी दिसत नाहीं. मानवी प्राण्यानें दुग्धाहारच करावा अशी त्याची आज्ञा स्पष्ट दिसत आहे.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

मानवप्राणी सोडून इतर कोणताही प्राणी घ्या. त्याच्या खाद्यांत कांहीं वयपरत्वे बदल होत नाही. पक्षांचे खाद्य पहा. आपली पिले लहान आहेत म्हणून त्यांची माता मागेने आपल्या पिलास आपण खात असलेले धान्य बारीक करून चोर्चीतून आणून त्यांना खाऊं घालते. अशा स्थितींत थोडे दिवस निघून गेल्यावर मग तीं पिले स्वतःच चारा आणू लागतात. म्हणजे त्यांचे आहारांत कांहींसुद्धां फरक पडत नाही. त्यांचा जो पहिल्या दिवसाचा आहार असतो तोच शेवटपर्यंत चालतो. त्यांत मुळीसुद्धां फरक करित नाहीत. ईश्वरी आशा अक्षरशः पाळतात; परंतु श्रेष्ठ दर्जाचा मानवप्राणी ईश्वरी आशा झुगारून देऊन आपले जीवनाधार अन्नांत सारखी सुधारणा करित सुटला आहे. प्रत्येक वेळेला नवीनतऱ्या आपण करित असतो. आम्ही-अप-टू-डेट-जर कांहीं करित असूं तर ते अन्नाचे प्रकार होत.

मुलाचे वाढीबरोबर मातेच्या स्तनातील दुधही वाढते होत असते. याला कांहीं थोडेसे अपवाद असूं शकतील; परंतु हा परमेश्वरी दोष नसून माताच दोषी असतात. मातेच्या निरनिराळ्या गरजा भागविण्याचा मक्ता कांहीं परमेश्वराने घेतलेला नाही असल्या या कृत्रिमपणानेच मातेचे दुध कमी झालेले असते. एवढ्यानेच भागले नाही. मुलाकरितां दुधाची उत्पात्ति होत असते खरी; परंतु ते आपले खाद्य आहे असे कसे म्हणावे ? असा प्रश्न साहाजिक येणार. याला

दुसरा पुगवा—

आहे. आपण मोठे झालों. कृत्रिमपणा आणण्यांत आपला हात-खंडा काम झाले. यांतले धान्य त्यांत, त्यांतून आणखी मिसळ करून खमंग अशीं पकानें करून त्यावर झोड उठवूं लागलों तरी काय होतें ? जसा आपला देह नैसर्गिक आहे त्याच प्रमाणे आपले जठर नैसर्गिक असून. आपल्या देहातील हा एक मुख्य भाग आहे. आपण ज्याप्रमाणे निसर्गाचे नियम पायाखालीं तुडवितो, परमेश्वरी आज्ञा मोडतो व त्याच्या इच्छेस भीक घालित नाहीं; तसा प्रकार जठर करित नाहीं. तें आपल्या नियमाप्रमाणे वागत असतें. तोंडांत तुम्ही कांहींही कोंबा, तें पोटांत आल्यावर योग्य संस्कार घडवून त्याला प्रवाही करून दुध बनवितें. त्याशिवाय त्याला इलाज नसतो. यावरून आपल्या जठराचा अहार दुध हें उरत नाहीं कां ? जर आपण खातो तीं धान्ये जीवनाधार द्रव्ये असतीं तर जठराने इतकी खटपट करून त्याला दुध बनविलेच नसतें.

निसर्गनिर्मित कार्यक्रमांत कधींसुद्धां अनियमितपणा आपणास दिसून येणार नाहीं. ठराविक कार्यक्रमांने त्याची सर्व कामे होत असतात. एकादें यंत्राप्रमाणे सृष्टीक्रम सुरळीतपणे चाललेला असतो, त्यांतला एखादा भाग साधारणपणे बिघडला तर सर्व प्राणीमात्रावर भल्ले मोठे संकट येण्याचा संभव असतो. मूकंप, वादळ हीं अशी उदाहरणे देतां येतील; परंतु हा सरळ कार्यक्रम सुरू असतां कांहीं फेरफार घडत नाहीं. हे फेरफार

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक

दिसून येण्याचें कार्य घडून येण्यास कारणही असतेंच; परंतु तें आपल्याला दिसत नाहीं व तें आपण समजून घेण्याचा प्रयत्न करित नाहीं म्हणून कळत नाहीं इतकेंच. कार्य, कारण जोडीचा संयोगच असा आहे कीं तो कधीं तुटावयाचा नाहीं. कार्य म्हटलें कीं कारण आलेच व त्याला कर्ताही पाहिजेच.

हे दोन नैसर्गिक मुद्दे झाले. या दोन मुद्द्यांनीं आपले जीवनाचे धान्य नसून दुधच ठरत आहे. जठर आपल्या कार्यक्रमाप्रमाणें धान्याचें दुध करितें तेव्हांच ते जीवनोपयोगी ठरतें असें शारीरशास्त्र ओरडून सांगत आहे. तरी आपण तेलकट, आंवट, गुळमट द्रव्यें 'खमंग' म्हणून चापित असतोच. या योगानें असल्या या 'खमंग' जिनसांचा रस करण्यास आमाशयास किती त्रास पडत असेल, या करितां खटपट करित असतां त्याला पूर्वीपैकीं कितीक रक्त आटवावें लागत असेल याची कल्पनाच करावी. याची पुस्तकी माहिती उपयोगी नसून सप्रमाण व प्रत्यक्ष माहिती हवी असेल तर शरीरशास्त्रशाकडेच धांव घेतली पाहिजे.

यावरून दुध हे आपलें मानव प्राण्याचे अन्न होय असें म्हणावयास हरकत नाहीं. प्रिय वाचक ! तुम्ही एवढ्यानें कांहीं दुग्धाहार कबूल करणार नाहीं. निसर्गानें मानवप्राण्याचा आहार दुध ठरविलेला असून जठरांत दुधच निर्माण झाले तरी तुमची खात्री पटणार नाहीं आतां दुधाचें महत्व काय आहे व त्यापासून फायदे काय आहेत हे चालू व्यवहारीक पद्धतीनें पाहूं या.

दुधाचें महत्व—

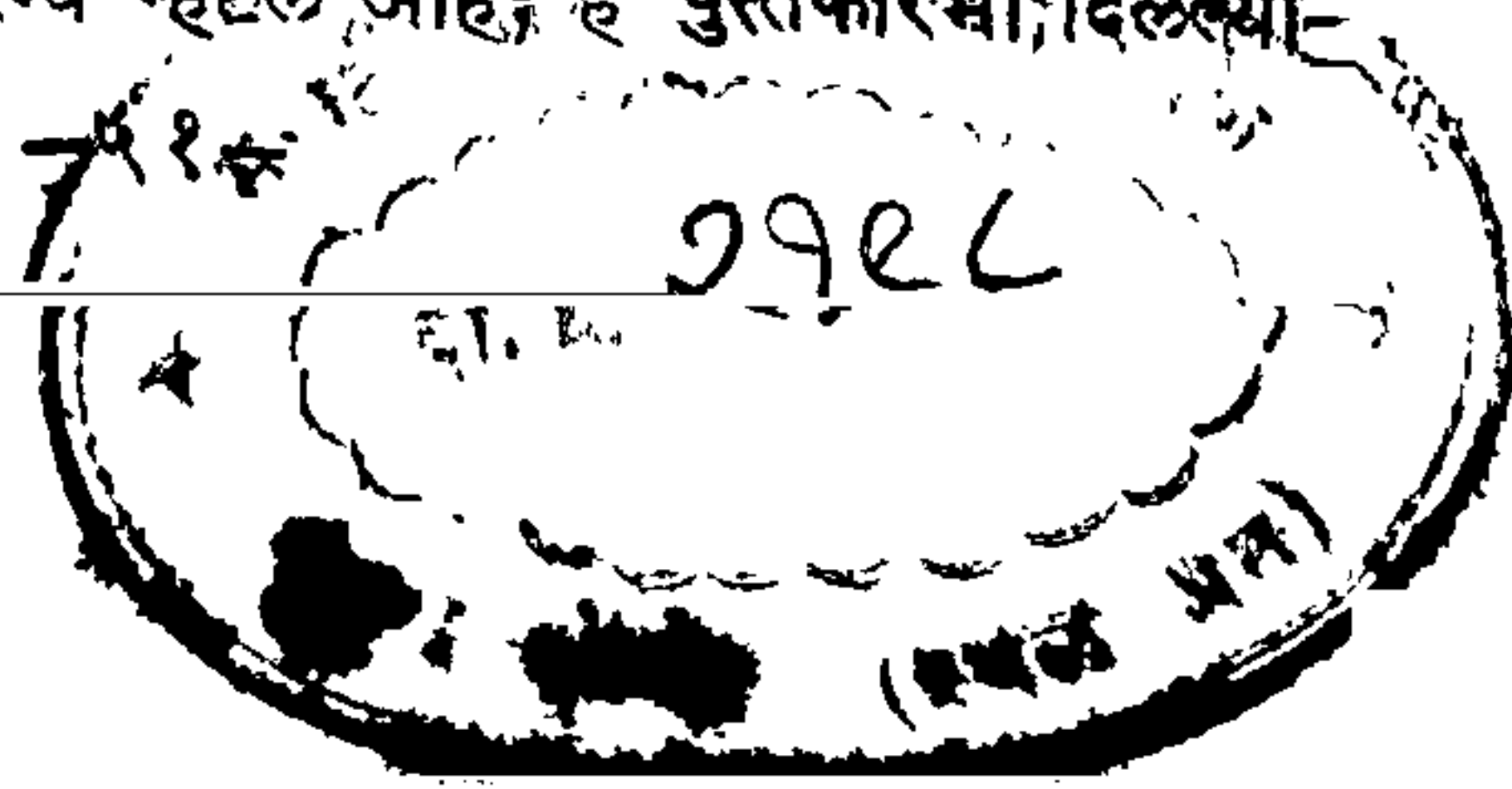
It often happens that patients who have tried the milk diet at home without definite results, recover their health completely under our care and supervision.

H. B. Gwatkin, M. D.

दुधाला कोणत्या शब्दांनी वर्णवें हेंच मुळीं कळत नाही. दुधाचें गुणधर्म पाहून त्याचें वर्णन करावयाचें म्हटल्यास भल्ला मोठा ग्रंथच होईल. कोणतेही एखादे शास्त्र घेऊन पहा. दुधाचें महत्व त्यांत वर्णिलेले दुधाला आडळून येईल याचे यथार्थ गुणवर्णनच करितां येत नाही म्हणून शेवटीं कंटाळून शास्त्रकारांनीं त्याला अमृत म्हटले आहे. दुध अमृत कसें याचें वर्णन पुढें येईलच तुत आपल्याला ह्याचें महत्व पहावयाचें आहे.

दुधाचें वर्णन आपल्या वैद्यशास्त्रांत फार दिसून येतें आयुर्वेदानें दुधाला अमृत ठरविलें आहे. ही अतिशयोक्ति वाटण्याचा संभव आहे; परंतु तशी स्थिती खास नाही अमृत हे मृत्युलोकीं नाही. असे जरी आहे तरी हें दुध मृत्युलोकीचे अमृत खास आहे.

शास्त्रीय विषय व परिभाषा सोडून आपण व्यवहाराकडे वळूं न्या आयुर्वेदामध्ये दुधाला सात्म्य म्हटले आहे; हें पुस्तकारंभी दिलेल्या



दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक

श्लोकावरून कळून येईलच. आतां 'सात्म्य' म्हणजे काय ते पहाव-
याचे आहे. "जी वस्तु एखाद्याच्या प्रकृतीला मानवते ती त्या माण-
साचे 'सात्म्य' आहे असे म्हणतात." अशी सात्म्य शब्दाची अगदी
थोडक्यांत व्याख्या करितां येते.

नैसर्गिक शरिराला नैसर्गिक पदार्थांचेच सात्म्य असणार.
त्याशिवाय इतके तादात्म्य होणार नाही. म्हणूनच आम्ही दुग्धाला
नैसर्गिक आहार म्हटले आहे. दुध पचण्यानेच भागत नाही. त्याचा
शरिरावर चांगल्या तऱ्हेचा परिणाम झालाच पाहिजे. शरिराला ते मान-
वले पाहिजे. एका भागास बरे वाटणे म्हणजे शरिरास मानविणे नव्हे.
जेणे करून सर्व शरिरास सारखे उपयोगी पडेल तेच मानवले असे
म्हणजेच आधिक श्रयस्कर होईल.

दुधाचे वर्णन "सुश्रुतसंहिता" नामक सुप्रसिद्ध आयुर्वेद
ग्रंथांत पुढील प्रमाणे केले आहे—

मधुरं पिच्छिलं शीतं स्निग्धं श्लक्ष्णं सरं मृदु ॥

सर्व प्राणभृतां तस्मात् सात्म्यं क्षीर मिहोच्यते ॥

तत्र सर्वमेव क्षीरं प्राणिनाम प्रतिषिद्धं जातिसात्म्यात् ॥

प्राणीमात्र व दुध यांचे असे सात्म्य असल्यामुळे कोणत्याही
दुधाचा निषेध सांगितलेला नाही. कोणतेही चालू व्यवहारांतले अन्न
वेळून त्याचे गुणदोष पहा किंवा आयुर्वेदावर तुमची श्रद्धा नसल्यास

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

नूतन रासायनिक प्रयोग करून त्यांतलें गुणदोष विवेचन करा; म्हणजे चार
गुण व चारपांच दोष हे दिसून आल्याशिवाय खास राहणार
नाहींत. म्हणजे कोणतेही अन्न गुण-दोषांनीं युक्त असेंच असतें. तसा
प्रकार दुधाचा नाही. दुधांत नैसर्गिक दोष नाहीत. दुध अशा प्रकारें
अगदीं निर्दोष आहे. म्हणूनच त्याला प्राणीमात्राचे प्रकृतीस मान-
वणारें ठरविलें आहे. दुधांत नैसर्गिक दोष नाहीत तरीपण कृत्रिमपणाने
दोष उत्पन्न होतात. याचे विवरण यथावकाश येईलच.

दुधाबद्दल पाश्चिमात्यांचें मत—

The people who argue against milk most
vehemently are those who have never learned
how to take it properly and because it has affected
them disagreeably they imagine that it must have
the same result with others.

—Dr. Porter, Newyork.

आपण हिंदु लोक दुधास अमृत मानित आलों आहों व त्याचे
गुणवर्णनही शास्त्रांत करून ठेविलें आहे; परंतु यावर विश्वास नसणारा
एक वर्ग आपल्या या समाजांत आहे. अशा लोकांना विश्वास प्रिय
अप्रायचेच अभिप्राय दाखविणें वरें. आपल्या वाडवाडिलांनीं सांगितलेल्या
गोष्टीवर त्यांचा विश्वास बसत नाही तोच परस्थाचे शब्दावर बसतो.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

अशी स्थिती असल्याने आम्हाला त्यांचे मताकरितां परकियांचे तोंडा-
कडे पहात बसावे लागते. निरुपाय आहे.

आमच्यापेक्षांही पाश्चिमात्य राष्ट्रें ऐहिक सुखाचें मार्गें लागले आहेत. त्यांच्या गरजा अगदीं झपाट्याने वाढत आहेत. त्यामुळे भौतिकशास्त्रांत नवीन नवीन शोधाची भर पडत आहे. निसर्ग किंवा त्याचे नियमसुद्धां ते जाणत नव्हते. परमेश्वरापेक्षांही मानव मोठा आहे अशी त्यांची भावना होत चालली होती. परमार्थ कशाला म्हणतात, सुख म्हणजे काय, याच्या व्याख्या करण्यास सुद्धां मोठमोठे तत्ववेत्ते लागत होते; परंतु अशी भरभराट किती वेळ चालणार? जेव्हां निसर्गाकडून टक्के टोणपे मिळू लागले; निसर्ग जेव्हां आपल्या कायद्याप्रमाणे त्यांचा समाचार घेऊं लागला तेव्हां कोठें त्यांचे डोळे उघडले. संशय निर्माण करणारी अशी एखादी व्यक्ति असावी असा संशय येऊं लागला.

कित्येकांनीं या पुढें मजल मारली आहे. भौतिकशास्त्राने आपली ऐहिक उन्नति होऊं शकेल असा आपला अंदाज ठरवून ते त्या दिशेने प्रयत्न करूं लागले; परंतु अखेर या कामीं सुद्धां आपल्याला ठोकर लागल्या लागणार हें समजून आल्यावर त्यांनीं प्रथम निसर्गाकडे पाहिले. निसर्ग म्हणजे काय? पंचमहामूर्ते कोणती? याचा त्यांनीं विचार सुरू केला. प्रयत्न सुरू झाल्यावर त्यांत यश येणारच. याप्रमाणे कित्येक लोकांना हें निसर्गाचें वेड लागले. वेदकालीं आमचे ऋषीवर्य पंचमहा

मूताचें उपासक होते; याबद्दल आम्ही त्यांना हंसत होतो; परंतु आतां जेव्हां पाश्चिमात्य लोक यांचे नार्दी लागले तेव्हां यांत काहीं तरी गूढ असावें असें आह्मालाही वाटूं लागले.

Let us in the first place drop all unnaturalness in the treatment of disease (medicine, serum, operations etc.) and direct our attention once more to water, light air earth, food and the natural human healing forces, I have shown sufficiently how every one can adopt the true natural method of healing and living in every respect, either partially or entirely, and think I have also shown how the transition can be graded so that each one can proceed either slowly or rapidly.

Of course the sooner *any one can and does return to Nature*, the greater will *the benefit be both for his present state of health or in all cases of sickness.*

पाश्चिमात्यांपैकीं बरेच देश नैसर्गिक प्रकाराकडे वळत आहेत. पुष्कळ बडेबडे विद्वान, तत्ववेत्ते, शास्त्रज्ञ याकडे पाहून आपले प्रयोग यशस्वी करित आहेत. या सर्वांत अमेरिकेने पहिला नंबर पटकाविला आहे. याची सत्यता वर दिलेल्या इंग्रजी उताऱ्यावरून पटण्या-

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

साखी आहे. आर्यांच्या प्राचीन ग्रंथाकडे पाहिले असतां—वेद, उप-निषत्, शास्त्रे—यांचेकडे पाश्चिमात्यांचे लक्ष चांगले गेले आहे.

यांत उल्लेख करण्यायोग्य म्हटले म्हणजे 'फिजीकल कल्चर' चे मुख्य अधिपती मि. बचनर मॅकफेडन हे होत. यांनीं दुग्धाहाराचा अनुभव घेतला व हजारो लोकांना केवळ दुग्धाहारावर ठेऊन अनुभव मिळविले आहेत. मानवी आहार म्हणजे दुध होय. असेच त्यांनीं ठरविले असून आपल्या अनुभवाचा ग्रंथसंग्रही केला आहे. यामुळे अमेरिकन लोकांचे लक्ष या दुग्धाहाराकडे चांगलेच लागली आहे. तेव्हां अमेरिकन विद्वानांचे मनाप्रमाणे चालणाऱ्या हिंदपुत्रास या डॉक्ट-रनीं केलेले ग्रंथ वाचण्याची शिफारस करितो; म्हणजे त्यांना आपल्या मातृभाषेत आम्ही प्रसिद्ध केलेल्या ह्या बहुमोल पुस्तकाची खरी किंमत कळून येईल.

आर्य लोकांचे गोधन—

अति प्राचिनकालापासून लोकांना दुधाची महती माहिती आहे. ज्या वेदकालाबद्दल विद्वान लोकांत मतभेद आहेत. त्या वेदकालीं आपले पूर्वजांचे—आर्य लोकांचे—काणते धन असेल तर ते गोधन होय. याबद्दल हवा इतका पुरावा आहे. वेदकालींच गोधनास महत्व आले असे मात्र म्हणतां येत नाही. कारण आर्यलोक मध्य एशियामधून जे इकडे आले त्यांच्या बरोबर गाईंचे कल्प होते. म्हणजे त्यापूर्वीसुद्धां त्यांना दुधाचे महत्व पटले असावे असे दिसते. वेदाचा काल बिथे निश्चित

होत नाहीं तेथें हा आमचा काल निश्चित कसा ठरावा ? हें जरी शक्य नसलें तरी परंतु हा काल वेदकालपूर्वीचा आहे हे मात्र खास.

त्या वेळेला गाईंचें इतकें महत्व असावयाचें कारणही तसेंच महत्वाचें होतें. या लोकांचे सर्व जीवन गाईंवर अवलंबून होतें. त्या वेळीं कांहीं हल्लीप्रमाणें 'उपाहारगृह' नव्हती कीं 'विश्रांतीगृहाची चटक लागली नव्हती. मग 'कोल्हापुरी' 'सोलापुरी, किंवा 'ग्वालेरी' संगीत—प्रोज असा खमंग चिवडा कोठून मिळणार ? निरनिराळ्या खमंग पकानांची तर राहोच; परंतु साध्या अन्नाचीसुद्धां त्यांना चटकसुद्धां नव्हती. ते केवळ दूध पिऊन राहत असत. यामुळेच त्यांना आपल्या बरोबर गाईंचें कळप नेहमी बाळगावें लागत असत. जीवनोपयोगी सामुग्री जवळ असल्याशिवाय त्यांचे चालेल कसे ? लांब कशाला ? आपल्याला एकाद्या खेडेगांवीं कांहीं दिवस जावयाचे असल्यास आपण जीवनोपयोगी पदार्थ नेत नाहीं कां ? चहा, साखऱ्या, विड्या व इतर पेये खेडेगावांत मिळत नाहीं. यामुळे आपली नाहीं कां गैरसोय होत ! अद्यापर्यंत आपला देश रानटी स्थितींत आहे; यामुळेच येथें सुधारणा होत नाहींत. आपण थोडे दिवसाकरितां इतकी व्यवस्था करितो व आर्य तर इकडे कायमची वस्ती करण्याकरितां आलेले मग त्यांनीं आपल्या चरितार्थांला लागणारी साधप सामग्री न्हणजे गोधन आपल्या बरोबर आणणें सहाजिकच आहे.

प्राचीन काळचा एखादा ग्रंथ घेऊन पाहिला तर त्यांत केवळ दुधाचा आहार करून राहिलेले लोक तुम्हाला आढळून येतील. याचें तुम्हाला

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

सारखा आहे. 'आर्यांच्या प्राचीन ग्रंथाकडे पाहिले असतां—वेद, उप-निषत्, शास्त्रे—यांचेकडे पाश्चिमात्यांचे लक्ष चांगले गेले आहे.

यांत उल्लेख करण्यायोग्य म्हटले म्हणजे 'फिजीकल कल्चर' चें मुख्य अधिपती मि. बचनर मॅकफेडन हे होत. यांनीं दुग्धाहाराचा अनुभव वेतला व हजारो लोकांना केवळ दुग्धाहारावर ठेऊन अनुभव मिळविले आहेत. मानवी आहार म्हणजे दुध होय. असेच त्यांनीं ठरविले असून आपल्या अनुभवाचा ग्रंथसंग्रही केला आहे. यामुळे अमेरिकन लोकांचे लक्ष या दुग्धाहाराकडे चांगलेच लागली आहे. तेव्हां अमेरिकन विद्वानांचे मनाप्रमाणे चालणाऱ्या हिंदपुत्रास या डॉक्ट-रनीं केलेले ग्रंथ वाचण्याची शिफारस करितो; म्हणजे त्यांना आपल्या मातृभाषेत आम्ही प्रसिद्ध केलेल्या ह्या बहुमोल पुस्तकाची खरी किंमत कळून येईल.

आर्य लोकांचे गोधन—

अति प्राचिनकालापासून लोकांना दुधाची महती माहिती आहे. ज्या वेदकालाबद्दल विद्वान लोकांत मतभेद आहेत. त्या वेदकालीं आपले पूर्वजांचे—आर्य लोकांचे—काणते धन असेल तर ते गोधन होय. याबद्दल हवा इतका पुरावा आहे. वेदकालींच गोधनास महत्व आले असे मात्र म्हणतां येत नाही. कारण आर्यलोक मध्य एशियामधून जे इकडे आले त्यांच्या बरोबर गाईचे कल्प होते. म्हणजे त्यापूर्वीसुद्धां त्यांना दुधाचे महत्व पटले असावे असे दिसते. वेदाचा काल बिथे निश्चित

मिल्क डायट इंस्ट्रक्टर.

होत नाहीं तेथें हा आमचा काल निश्चित कसा ठरावा ? हें जरी शक्य नसलें तरी परंतु हा काल वेदकालपूर्वीचा आहे हे मात्र खास.

त्या वेळेला गाईंचें इतकें महत्त्व असावयाचें कारणही तसेंच महत्त्वाचें होतें. या लोकांचे सर्व जीवन गाईंवर अवलंबून होतें. त्या वेळीं कांहीं हल्लीप्रमाणें 'उपाहारगृह' नव्हती कीं 'विश्रांतीगृहाची चटक कागली नव्हती. मग 'कोल्हापुरी' 'सोलापुरी, किंवा 'ग्वालेरी' संगीत—प्रोज असा खमंग चिवडा कोठून मिळणार ? निरनिराळ्या खमंग पकानांची तर राहोच; परंतु साध्या अन्नाचीसुद्धां त्यांना चटकसुद्धां नव्हती. ते केवळ दूध पिऊन राहत असत. यामुळेच त्यांना आपल्या बरोबर गाईंचें कळप नेहमी बाळगावें लागत असत. जीवनोपयोगी सामुग्री जवळ असल्याशिवाय त्यांचे चालेल कसे ? लांब कशाला ? आपल्याला एकाद्या खेडेगांवीं कांहीं दिवस जावयाचे असल्यास आपण जीवनोपयोगी पदार्थ नेत नाहीं कां ? चहा, साखण्या, विड्या व इतर पेये खेडेगावांत मिळत नाहीं. यामुळे आपली नाहीं कां गैरसोय होत ? अद्यापर्यंत आपला देश रानटी स्थितींत आहे; यामुळेच येथें सुधारणा होत नाहींत. आपण थोडें दिवसाकरितां इतकी व्यवस्था करितो व आर्य तर इकडे कायमची वस्ती करण्याकरितां आलेले मग त्यांनीं आपल्या चरितार्थाला लागणारी साधप सामुग्री न्हणजे गोधन आपल्या बरोबर आणणें सहाजिकच आहे.

प्राचीन काळचा एखादा ग्रंथ घेऊन पाहिला तर त्यांत केवळ दुधाचा आहार करून राहिलेले लोक तुम्हाला आढळून येतील. याचें तुम्हाला

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

आश्चर्य वाटेल; परंतु याहीपेक्षां जास्त आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे केवळ हवेवर निर्वाह केलेले लोकही त्यावेळीं होते असे दिसून येईल. या कल्पनेवरूनच उपवासाने-लंघनाने-रोग बरे करण्याची एक तऱ्हा निघाली असून त्यापासून कित्येक दुर्घर रोगही औशधशिवाय बरे होतात. असा प्रत्यक्ष अनुभव आहे.

यानंतर थोड्या कालाने दुधाचा पुरवठा कमी पडू लागला; तेव्हा त्या लोकांना साहाजिक अडचण भासू लागली. आतां काय करावे ? हा प्रश्न त्यांचे पुढे दत्त म्हणून उभा राहिला. लोकसंख्येतच भर पडू लागली. त्या मानाने गाईची वाढ झाली नाही. अखेर त्यांनी नैसर्गिक कंद, मुळे, फळे खाण्याचा प्रघात सुरू केला. फलहार (हल्लीं फलाहार याला फराळ हा शब्द येऊन दशम्या, भाजी, अनेक तिखटे, खिचडी, पोळ्या यांचासुद्धा समावेश झालेला आहे; तेव्हां फलहार या शब्दाचा विपर्यास होऊं नये म्हणून येथे मुद्दाम सांगावे लागते कीं फळे खाणे) सुद्धा निसर्गदत्त आहे. मानवप्राण्यास तो पचण्यासारखा आहे. आर्यलोक येथे आले. त्यावेळीं जिकडे तिकडे जंगलेच होती. ती तोडून मग सुपीक जमिनीची लागवड सुरू झाली. अशा तऱ्हेने सुधारणा होत होत हल्ली आपण अगदीं 'अन्नमय ब्रम्ह' येथपर्यंत आलों आहों.

१ यासंबंधाने जास्त माहिती आमच्या सचित्र, 'लंघन-चिकित्सा शिक्षक' या प्रसिद्ध झालेल्या पुस्तकांत पहा. किंमत १ रु.

अशा प्रकारे जरी आपले लोक दुग्धाहाराकडून अन्नाकडे वळले तरी आपल्या प्रथमच्या अन्नास विसरले नव्हते. ज्या गाईच्या जीवावर ते जगले तिला ते न विसरतः 'गोमाता' म्हणून संबोधून त्याप्रमाणे वागू लागले. प्रत्येक हिंदूचे घरी एखादी तरी गाय असावी असा शास्त्रांत नियम घालून ठेविला. एखाद्या देवाप्रमाणे तिची पुजा करावी अशी आज्ञा केली व दुधाचे महत्व लोकांना कळावे म्हणून दुधास अमृताची उपमा दिली.

अशा तऱ्हेने दुधाचे महत्व आपल्या या देशांत पुष्कळ काळ होते. हे महत्व इसवी सनाच्या आठराव्या शतकाचे आखेरीपर्यंत चांगलेच दिसून येते. तेथून पुढे मात्र दुग्धाहाराच्या परंपरेत उतरती कळा लागून या विसाव्या शतकांत तर आपण दुधास पारखे झालो आहोत. तरी पण बरे. अजून थोडे कां होईना पण दुध पहावयास मिळत आहे अशीच स्थिती राहिली तर दुध, दही, लोणी, तुप हे शब्द आमच्या संततीस कोशांतच पहावे लागतील. हल्लींचा पशुसंहार अवलोकन केला म्हणजे खरोखर अंगावर शहारे उभे राहून ही स्थिती लवकरच येईल अशी दुःचिन्हे स्पष्ट दिसत आहेत.

या विषयासंबंधी अगदी अलिकडचे पौराणिक उदाहरण म्हणजे गोकुळांतील श्रीकृष्णाचे होय. गोकुळांत क्रिडा करणारा कृष्ण व गीता सांगणारा कृष्ण एक असो वा वेगळा असो. आम्हाला त्याच्याशी कांही

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

कर्तव्य नाही. गो-कुळ व तेथील गो-रस या दोन्हींची लयलुट करणाऱ्या कृष्णाचे वेळीं स्थिती कशी होती एवढेच पहावयाचे आहे. बोलून चालून ते गो-कुळ ! तेथे गाईना काय तोटा ? गाईचीं खिल्लारे भरपूर होती. तेथल्या लोकांना हल्लीं सारख्या पदव्या नव्हत्या. गोप, गोपी, गोपाळ, गवळणी इत्यादि नांवांचे त्यांना संबोधील. अशा ठिकाणीं कृष्णाचा बालपणाचा काल गेला. त्यावेळीं दुध, दही, ताक लोणी यांची लयलुट असलेली दिसते. कारण कृष्ण जेथे गेल्याचे वर्णन पुराणांत आहे तेथे दुधाच्या चव्या, (कप नव्हेत.) दद्याची उत्तरंड (दद्याची स्वेळांतली नव्ह.) लोण्याचे गोळे असल्याचे लिहिले आहे. यावरून त्यावेळीं दुधाचा भरपूर सांठा असून लोकांना त्याची आवड होती. मथुरेत त्याचा नित्य खप झालेला आढळून येतो. नंद हा कृष्णाचा बालक बाप मथुरेतील सत्ताधारी होता. त्याची गोकुळांत सत्ता होती असे दिसते. यावरूनही पुष्कळ बोध घेण्यासारखा आहे. अशा मोठ्या मनुष्याचे मुलगेसुद्धां गाई चारण्याकरितां रानांत जात असत. कपड्यावरून श्रीमंती दर्शवून जगाचे डोळ्यांत घूळ टाकणाऱ्या सुदाम्यांनीं यापासून बोध घ्यावा. गाय, म्हैस, बैल म्हटले कीं, अंगावर शहारे उभे राहणाऱ्या बाहादरांनीं जरा श्रीकृष्णाचे चित्राकडे पहावे. जनावरे पाळणे व शेतकी करणे हा कमीदर्जाचा अतएव हलकट धंदा मानून चांभाराचे दुकानांत जमाखर्च खर्चीत बसणाऱ्या नोकरबाहदरांना काय सांगूं ? परंतु अशा लोकांना गीता सांगून काय उपयोगी ?

आर्यलोक भरतखंडांत आल्यापासून जर आतांपर्यंत पाहिले तर ' गाय, दूध ' हे शब्द एक शतकापूर्वी दिसत होते. त्यावेळीं जे राजे आपल्या देशांत राज्य करित होते. त्यांच्याजवळ गाईंचीं खिल्लारें होतीं. अशा बद्दल पुराणांतरी पुष्कळ दाखले आहेत. हल्लीचे आमचे सरकार जागजागीं कसईखाने वांधून अशा गाईंची कत्तल करित्ये. काय हा फरक ? वा काला तुम्ही धन्य आहे ! कालाय तस्मेनमः

दुधाचा उपयोग—

आतां आपण दुधाचे उपयोगाकडे वळूं या. पूर्व इतिहास उज्वल असून भागत नाही. माझे बाप असे होते व आजोबांनीं असा पराक्रम केला हे सांगितल्याने आपल्याला मोठेपणा येत नसून कमीपणाच आहे. ऐकून घेणारा मनुष्य आपल्याला मुर्खच म्हणेल. पूर्वस्थिती दर्शविण्याचे कारण एवढेच कीं, आपली अधोगती कशी होत आहे व ती नाहीशी कशी करावी. हे आतांपर्यंत साधारणपणे दाखविले आहे. आतां आपल्याला उपयोगाकडे वळावयास काहींसुद्धां हरकत नाही.

दुधाचे महत्त्व एकदां मनावर विंबले म्हणजे मग आपल्याला फायद्याकडे वळतां येईल. महत्त्व न पटतां आपण जर त्याच्याकडे दोषेक दृष्टीने पाहूं लागलों तर मग कसले फायदे ? दुधाचा उपयोग फार आहे. तें लहानपणीं जसे पचते तसे तरुणपणीं मानवते व वृद्धपणींही तसेच कार्य करिते. त्याचे गुणांत काहींएक फेरफार होत नाहीत.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

ते कोणत्याही अवस्थेत असल्यास मानवते. अशा तऱ्हेने सर्व अवस्थेत, सर्व स्थितींत मानवणारा जिन्नस दुसरा या सृष्टींत नाही असे म्हणण्याचे धारिष्ट करावयास काहींसुद्धां हरकत नाही. सर्व ऋतूंत याचा उपयोग सारखाच होतो. कित्येक प्रकारचे अन्न एखाद्या ऋतूंत गुणदायक होते तर एखाद्या ऋतूंत विष बनते. यामुळे त्या ऋतूंत ते खावू नये असा शास्त्राने स्पष्ट इषाग दिला आहे. आपण ते न ऐकतां बागतो म्हणून त्याचीं फळे रोगरूपाने आह्माला भोगाचीं लागतात.

दुध हे प्रवाही स्थितींत पचनास हलके असल्याने जठराला ते चांगले मानवते. इतर अन्नांचा रस करण्याकरितां त्याला जी खटपट करावी लागते व त्या करितां त्याची जी शक्ति नष्ट होते; ती दुग्धाहार केल्याने होत नाही. दुधाचाच आहार केल्याने जठर क्रिया सुरळीत चालते व आंतड्यांनाही काहीं इजा होत नाही.

साधारणतः आलिकडे मलशुद्धिची तक्रार चौकीकडे ऐकू येते. बहुतेक जो तो 'शौचास साफ होत नाही.' म्हणून आजारी असतो. याच्या कारणाची मिमांसा व जठराची व्यवस्था पाहिली म्हणजे आपो. आप होणार आहे. जठराला न पचवता येणारे अन्न आपण पोटाची खळगी भरण्याकरितां वाटेल तसे पोटांत भरित सुटतो. जास्त खाल्ले म्हणजे शक्ति येते अशी भावना असल्याने दोन वांस बळेच कोंबतो. ते खाल्लेले अन्न जठराला न मानवल्याने त्याचा मल होत नाही; म्हणून

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

शौचिशुद्धि होत नाही; परंतु ही तक्रार दुग्धाहार केल्याने उत्पन्न होत नाही. दुग्धहारास सुरुवात केली असतां आरंभी कांहीं दिवस किरकोळ तक्रारी वाढतील परंतु थोडक्याच अवधीत सर्व तक्रारींचा निकाल लागून आपली प्रकृती चांगली सुधारून लागेल.

दुधांत पाणी, अन्न, तूप, साखर, मीठ, अस्थिवर्धक इत्यादि प्रकारच्या द्रव्यांचें मिश्रण मोठ्या कुशलतेनें परमेश्वरानें तयार केलें आहे. यामुळेच त्याचा सार्वत्रिक उपयोग होत असतो. मरल्यास्थितींत या दुधाची आपण हेळसांड केली, आपण तिकडे पाहिलें नाहीं यामुळेच आपल्याला हें नवीन वाटतें आहे. कित्येक वैद्य दुधाचें महत्त्व जाणून आहेत. दुधानें रोग बरे होतात. अशी त्यांची खात्री असल्यानें ते रोग्याला कांहीं दिवस केवळ दुधावर ठेवितात; पण एवढ्यानें रोग्याचा विश्वास बसत नाहीं. केवळ दुधानें रोग कसा बरा होईल ? असें त्यांना वाटूं लागतें व या योगानें श्रद्धा नाहीशी होईल म्हणून ते वैद्यबुवा एखाद्या औषधाची योजना करितात. अशा तऱ्हेनें केवळ दुग्धाहारानें बरे झालेले रोगी किती तरी हल्लीं सांपडतील; परंतु त्या विचार्याः रोग्यांना कोठें हें माहित असतें ? वैद्यानें आपल्याला औषध दिलें असेंच रोगी समजत असतो. केवळ दुध पिऊन राहिले असतां खालील रोग बरे होतात.

१ ज्वर २ जीर्णज्वर ३ अग्निमांद्य ४ क्वलू ५ यकृत
६ उदर ७ जलोदर ८ रक्तविकार ९ महाकुष्ठें १० गंडमाला

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

११ अपस्मार १२ उन्माद १३ भ्रम १४ भावळ १५ उप-
दंशाचें सर्व विकार १६ अर्धांगवायु १७ लुलेपणा १८ शिरो-
नेत्ररोग १९ मस्तकशूल २० बहुमूत्रमह २१ मधुमेह
२२ सर्व भेद विकार २३ पांढू २४ कावळि २५ उरःक्षत
२६ हृद्रोग २७ उरांत दुखणें २८ विषरोग २९ कडक
औषधानें कडकी झाली असल्यास ३० आम्लपित्त
३१ पोटशूल ३२ वांति ३३ जुलाब ३४ पोटफुगणें
३५ संग्रहणी ३६ आमांश ३७ भसरा ३८ मानसिक विका-
-काळजी ३९ चिंता ४० त्रास ४१ वेडाची पूर्व चिन्हें
४२ संताप ४३ भीति ४४ दुःख ४५ कुविचार ४६ श्रमानें
येणारा थकवा ४८ खाण्यापिण्यानें होणारा शक्तिपात इ.

ही यादी आणखी सुद्धां लांबवितां येण्यासारखी आहे; कारण प्रत्येक रोगाचे पोट भेद अनेक असतात. उदाहरणार्थ-ज्वरच घ्या. या ज्वरांत किती तरी भेद आहेत. त्यांत पुन्हां पोटभेद असतात. अशा तऱ्हेनें जर आपण पाहूं लागलों तर त्या विषयावरचा एक स्वतंत्र ग्रंथच होईल. तेव्हां अशा माहितीबद्दल आम्ही आमच्या वाचकांस वैद्यकशास्त्र पाहून ही माहिती घेण्याची विनंती करितो.

वरच्या यादीवरून मुख्यतः सर्व प्रकारचें रोग केवळ दुग्धाहारानें बरें होतात असें दिसून येतें. मुल लहानपणीं दुधच पित्यें नंतर त्याला

आपण अन्न खाऊं घालतो. त्यापेक्षां त्याला तसेच आपण दुधावर ठेविले तर ते रोगी न होतां निरोगीच होईल. आरंभापासून अशी खबरदारी घेतल्यास कोणता रोग, कसा उद्भवला हे पाहण्याचे कारण उरत नाही; परंतु आपल्या मोठ्या माणसाची स्थिति तशी नाही. आपण जरी प्रत्यक्ष आजारी नाही तरी आपले जठर व आंतडी दुखवून गेली आहेत. म्हणजे आपले शरीर आपण; नादुरुस्त करून घेऊन रोगाचे माहेरघर करून ठेविले आहे. तेव्हां दुग्धाहारासंबंधाने विशेष सावधपणा ठेविला पाहिजे.

अपत्य संगोपन—

दुग्धाहार व अपत्यसंगोपन याचा निकट संबंध आहे. मुलांचे जीवन सर्वस्वी दुग्धाहारावरच अवलंबून असते. ते जर नीटपणे चालले तरच मुलांची प्रकृती नीट राहते. नाहीतर मुलांची प्रकृती बिघडते. यास्तव मुद्दाम आम्ही येथे याबद्दल थोडी चर्चा करणार आहोत.

आपल्या या देशांत आपत्यसंगोपनाची काळजी मुळींच घेतली जात नाही. यामुळे आपत्याचे शरिरावर त्याचा वाईट परिणाम होत असतो. लहान मुलांची मृत्युसंख्या वाढण्यास एक मुख्य कारण आहे.

मुल जन्मल्यानंतर एक दिवसांनी त्याला आहार पाहिजे असतो. अशावेळीं त्याला मातेचे दूधच चांगले पचते. परमेश्वराने अशीच योजना केली आहे. या दुधाने बालकाचे पोटही साफ राहते.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

मूल तीन दिवसांचें झाल्यानंतर त्याला चार पासून सहा वेळ पर्यंत दूध पाजले पाहिजे. यानंतर पुढे दोन महिनेपर्यंत दिवसा दोन तासांनीं एकदां व रात्रीतून केवळ दोन वेळां दुध पाजावें. तीन महिन्यांनंतर रात्री फक्त एक वेळ व दिवसा तीन तासांनीं एक वेळ दूध पाजणे अवश्य आहे. पांचव्या महिन्यापासून रात्रीच्या दुधाची जरूरी नाही. मूल रडूं लागल्यास त्याला पाजणें हें कांहीं बरें नाही. मूल कां रडत आहे त्यांचें कारण शोधून काढून ते दूर केलें पाहिजे. मुलांचा दूध पाजणें तें नियमित वेळी व नियमितच पाजले पाहिजे. मूल एकाच वेळीं अपचनानें, अजीर्ण होवूनही रडत असतें. अशा वेळीं त्याला उगे करण्याकरितां पाजणें किती चुकीचे आहे. त्याची कल्पना करावी.

मातेंच्या अहारावर तिचे दुध सदोष किंवा निर्दोष असतें. त्याचप्रमाणें रोगी मातांचेही दूध मुलांस देऊं नये. प्रत्येक मातेनें खालील गोष्टीकडे विशेष लक्ष पुरवावे.

- १ मातेचें दूध खराब झालें तर त्यामुळें बालक रोगी होतें.
- २ माता क्षयी असेल, तर तिचे दूध बालकास देऊं नये.
- ३ इतर सांसीर्गिक रोगानें माता अजारी असतां मलाला पाजणें हानिकारक होईल.
- ४ स्तनावर फोड आले असतां तें दूध मुलांस पाजूं नये.

आपल्या बालकाचें आरोग्याकरितां माता फारशी सावधगिरी ठेवित नाहींत. ही मोठ्या खेदाची गोष्ट आहे. इतकेंच नव्हे तर त्या या

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

कांमी फार निष्काळजीपणा दाखवितात. स्तनभाग नेहमीं स्वच्छ नसतो. अशाच स्थितींत त्या आपल्या बालकास पुढे घेऊन पाजित असतात, ही मोठी चूक आहे. जनावरांचें दूध स्वच्छ मिळण्याकरितां जशी व्यवस्था करतो तशीच व्यवस्था मातेनेही करणे अत्यंत जरूरीचें आहे.

आपल्याकडे कृत्रिम दूध बनविण्याची माहिती नाही; किंवा माहिती असूनही त्याप्रमाणे बनवीत नाहीत. आईचें दूध भरपूर नसल्यास अगर तिला दूध येत नसल्यास मुलांस गाय, म्हैस, शेळी वगैरे जनावरांचें दूध पाजण्याची सर्वत्र बहिवाट आहे. जनावरांचे दूध तसेच पचविण्याचे सामर्थ्य मुलांमध्ये नसतें. मातेच्या दूधांत एक प्रकारचा क्षार असतो तो इतर जनावरांमध्ये नसतो व साखरेचें प्रमाणही थोडे असतें. यामुळे मातेचें दूध जनावरांच्या दुधापेक्षा चास्त गोड असतें.

या करितां जनावरांचें दूध देतें वेळीं त्यांत खालील सुधारणा करणे जरूर आहे. अशा दूधांत चुन्याची निवळी व साखर घालावी. म्हणजे तें दूध मातेच्या दूधासारखे होते तें प्रमाण पुढीलप्रमाणे—

सात दिवसांचे बालकास आठ मासे आईचें दूधांत दोन तोळे उन पाणी घालून दीड मासा दूधाची साखर व सहा मासे चुन्याची निवळी घालून पाजावें

पंधरा दिवसांपासून एक महिन्याचे बालकांस एक तोळा दूध, दोन तोळे उनपाणो, दीड मासा दूधाची साखर व सहा मासे चुन्याची निवळी घालून पिण्यास जावें.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

दुसरे महिन्यांत-दोन तोळे दूध व दोन तोळे पाणी आढीच मासे साखर व सहा मासे चुन्याची निवळ मिळून पाजणें.

तिसरे महिन्यांत-चार तोळे दूध, चार तोळे पाणी, चार मासे साखर, साहा मासे चुन्याची निवळी किंवा दोन रती सोडा घालून ते मुलांस पाजीत जाणें.

चौथ्या महिन्यांत-पांच तोळे दूध, चार तोळे पाणी, सहा मासे चुन्याची निवळी किंवा चार रती सोडा, चार मासे साखर घालून पाजणें.

पांचवें महिन्यांत व सहाव्या महिन्यांत-सहा तोळे दूध, तीन तोळे पाणी, चार मासे दूधाची साखर व सहा मासे चुन्याची निवळी घालून पाजणें.

सातवे महिन्यांत-आठ तोळे दूध, चार तोळे पाणी, सहा मासे साखर व आठ मासे चुन्याची निवळी मिळवून पाजणें.

आठ, नऊ व दहाव्या महिन्यांत-बारा तोळे दूध, चार तोळे पाणी, आठ मासे साखर व सहा मासे चुन्याची निवळी घालून पाजावें.

दहा महिन्यांचे पुढेही दुधांत एखाद दुसरा चमचा पाणी घालून दिव्यास फायदा होतो.

दुधांत घालावयाचें पाणी उकळून गार करून घ्यावें व साखर दुधाची मिळते ती घ्यावी.

मुलांस दूध किती वेळां, किती पाजावें हें खालील कोष्टकावरून सहज थ्यानी येईल.

लहान मुलाला दूध वेण्याच्या प्रमाणाचें कोष्टक.

वय.	दिवसांतून किती तासाचे अंतरानें दूध पाजावें ?	रात्री किती वेळां पाजावें	२४ तासांतून एकंदर किती वेळां पाजावें ?	एक वेळचे प्रमाण.	एकंदर २४ तासांत किती दूध पाजावें ?
२ ते ७ दि.	२	२	१०	१ ते १॥	१०-१५ औं
२ ते ३ आठ.	२	२	१०	१॥-३॥	१५-३०॥
४ ते ५ ,,	२	१	९	२॥-३॥	२२॥-३१
१॥-३ महि.	२॥	१	८	३-५	२४-४०
३-५ ,,	३	१	७	४-६	२९-४२
५-९ ,,	३	०	६	५-७॥	३०-४५
९-१२ ,,	४	०	५	७-९	३५-४५

दूध पचत नाही—

दुधाचे महत्व पटल्यावर सुद्धा कित्येकांना दुसरीच एक शंका येते. दूध आपल्याला पचेल कां ? अशी निरर्थक शंका वाटत असते. परंतु ही त्यांची शंका निरर्थक आहे. इसकेच नव्हे तर कित्येकांना दूध पचत नाही अशा लोकांची किंवा करावी तेवढी थोडीच आहे. त्यांची शक्ति किती असेल व त्यांचे हातून काय कामे होतील याचा विचार करावा. जे दूध अगदी लहान मुलास पचते—चांगले मानवते; तेच दुध मोठेपणी पचत नाही. यावरून दोन दिवसाच्या अर्भकांपेक्षांही या तरुणांनी आपले जठर कमकुवत करून ठेविले आहे असे सहज सिद्ध होत आहे. चमत्कार आहे. तों पुढेच. ज्यांना दूध पचत नाही त्यांना ओला, बाळला चिवडा पचतो, छानसा शिरा चालतो, ताजी भजी लागतात. अशा मानवांची किती अधोगती झाली आहे हे मात्र कळून येते. दूध पचत नाही हे म्हणणेच मुळीं मुख्यपणाचे आहे, परंतु असे म्हणणारे हरीचेलाल या विचित्रमय जगांत आहेत खरे. कित्येक तर याचेही पुढे पांव मारून मोठ्या डौलाने सांगतात कीं—“काय कांरावे हो ! माझी प्रकृतीच पहा अगदीं नाजूक आहे. दहाभार अन्नापेक्षां मला कांहीं जास्त जात नाही. ” हे सांगत असतां आपण किती श्रेष्ठ आहोत असे त्या हीनप्रभ मानवास वाटत असते. काय हा श्रेष्ठपणा ! असे म्हणणे म्हणजे आपण होऊन मृत्युच्या दारापाशीं जाऊन उभे राहणे आहे.

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर

दुध हे पचलेच पाहिजे अशा प्रकारचे अन्न आहे; परंतु एखा-
वाने दुग्धाहारास सुरवात केल्याबरोबर त्याला ढाळू लागते. असे दोन
चार दिवस होईल. हा दोष दुग्धाहाराकडे नसून आपल्या प्रकृतिकडे
आहे. आपण आपल्या जीभेच्या कोडकौतुक पुरविण्याकरिता शरीरास
अपायकारक होतील असे जिन्नस खातो व त्यामुळे जठरांत विषाड
शालेला असतो; म्हणूनच असे होते; परंतु चार सहा दिवसानंतर ही
स्थिती पालटून जठरांतील सर्व घाण निवून गेल्यावर आपोआप सर्व
व्यवहार सुरळीत सुरू होतात. कित्येकांना याविरुद्ध लक्षणे होत अस-
तात. त्यांना शौचासच सांफ होत नाही. याचे कारण त्यांची प्रकृति
होय. त्यांनी दूध पिण्याचे प्रमाण थोडे वाढविले म्हणजे त्यांची तक्रार
मिंटलीच म्हणून समजा. कित्येकांना वांती होते; तर कित्येकांना
मळमळते. अशा अनेक भावना आरंभी होतात; परंतु त्यांनी घाबरू
नये किंवा दुग्धाहार सोडू नये. आपण ज्या प्रमाणे औषधाची सप्तके
घेतो तद्वत दुध घ्यावे. म्हणजे पाहिल्या सप्तकाचे अखेर त्यांना गुण
दिसू लागेल. ' पुष्कळ दिवस औषध घेतले पण गुण नाही. ' असे
म्हणणाऱ्या लोकांनी मनाचा पूर्ण निर्धार करून निश्चयाने या दुग्धाहार
चिकित्सेवर विश्वास ठेऊन दूध घेऊन पहावे. म्हणजे किती चमत्कार
दृष्टीस पडतो ते समजून येईल.



दुग्धाहार—चिकित्सा—शिक्षक.

दूध हें अमृत कसें ?—

पुराणामध्येः अमृताचें वर्णन बऱ्याच ठिकाणीं येऊन गेले आहे. दूध थोडेसें घेतलें कीं, तो प्राणी अजरामर होतो असें वर्णन ऐकतों. तशी स्थिती दुधाची नाही खरी. एखाद्या पदार्थास एखादी उपमा द्यावयाची म्हणजे कांहीं पाहिल्याची दुसरीःप्रतिकृतिच पाहिजे असें नाही. मुखाला पुष्कळ कवि व लेखक चंद्राची उपमा देतात किंवा 'मुखचंद्र' म्हणून म्हणतात. यावरून कांहीं मुखाकडे पाहिल्याबरोबर चंद्र दिसत नाही व अशा उपमनें अशा एखाद्या रमणी मुखचंद्राकडे चंद्र म्हणून पाहणारा मनुष्य खास सापडणार नाही. अशीच गोष्ट या उपमेची समजावी.

दोन्ही कृतींत किंवा पदार्थांत कांहीं तरी साम्य असल्याशिवाय एखादी उपमा दिली तर ती त्याची थट्टा होतें. अमृत पोटांत गेलें तर ते प्राण्यास अजरामर करित्ये, दूध पोटांत गेलें तर तेंवढाच उपयोग करित्ये अमृतानें रोगपरिहार होतो तद्वत्च दुधानेही अगदीं जर्जर झालेले निराश बगलेले, आयुष्यास कंटाळलेले रोगी बरे होतात असा अनुभव आहे. अमृतानें शरीरकांति वृद्धिंगत होतें तशीच दुधानेही वाढते. अमृतानें शक्ति प्राप्त होते तशीच दुधानेही वाढते. नाही म्हणावयास फरक एवढाच कीं थोडेसें अमृत एकदांच घेतलें म्हणजे तो प्राणी अजरामर होतो. व दूध सर्वकाळ घेतलें तर आमृताप्रमाणें इतर गुण

येतात. प्राणी अजरामर होत नसला तरी दीर्घायुषी होतो; ह्मणूनच याला अमृत असे नांव पडलें आहे. परलोकाच्या अमृताबद्दल पौराणिक कथेवर विश्वास नसलेल्या लोकांस हें पटणार नाही तरी त्यांनीं याला “ मूलोकीचे आमृत ह्मणावें ” कांहींही नांव दिलें तरी त्याचे गुण कमी होत नाहीत. भपकेदार नांव ठेवून त्यांत कांहीं नसण्यापेक्षां नांव साधारण असून गुण मोठे असले ह्मणजे भागले. ‘ पंचामृत ’: ह्मणून एक प्रकारचे मिश्रण आपण तयार करितो. त्यांत काय असतें ? दूध, तूप, दही, साखर व मध या पांच पदार्थांचे मिश्रणास आपण पंचामृत ह्मणतो. याचा आपण पुजाप्रसंगीं उपयोग करितो. यांतलें पहिले तीन जिन्नस तर दूध व त्याचे पासून निर्माण होणारे पदार्थ आहेत; बाकीचे दोन दुसरे आहेत. यावरून नास्तिकपक्षी, व्यवहारांतला जरी भाग घेतला तरी काय सिद्ध होत आहे ? आमच्या पूर्वजांना दुधाचे महत्व पूर्णपणे कळलें होतें यामुळेच त्यांनीं दुधास प्राधान्य दिलें होतें.

दुसरी व्यवहारांतली साधी गोष्ट ध्या. जेवतांना आपण अनेक खमंग वगैरे पदार्थ करितो तरी “ अन्न शुद्धि ” करितां तूप हें हवेच असतें. अन्न कांहीं अशुद्ध नसतें व तें तसें असल्यास एवढ्याशा तुपांने शुद्ध होत नाही खरें; परंतु कोणत्याही मिशानें कां हेईनात पण बोळ्या फार अंशानें दुधा तुपासारखें सत्वस्त व पौष्टिक पदार्थ पोंटात जावेत म्हणून ही प्रथा पहिलेली आहे.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

दूध कसें असावें ?—

दुध कसें असावें ? हा प्रश्न व्यापक आहे परंतु आवघड, अशक्य मात्र नाही. नाही तर येथपर्यंत आलेले वाचक हा विषय येथेच संपवून बसतील. अवघड—अशक्य—अतएव—अव्यवहार्य—त्याज्य म्हटले म्हणजे काय करावें ? परंतु प्रियवाचक ! घाबरण्याचे कांहीं कारण नाही. दुग्धाहार व्यवहारांतला आहे. सोपा आहे. सर्व कांहीं आहे; परंतु ते केव्हां ? कराल तेव्हां. अडचणी येतात म्हणून ना उमेद होऊं नका. निश्चयाने प्रयत्न करा; म्हणजे निसर्गदेवता तुमचा निश्चय पाहून तुम्हास सात्रीने मदत करील.

मूल जन्मल्याबरोबर त्याचे अन्न म्हणून परमेश्वराने मातेच्या स्तनांत दूध उत्पन्न केले खरे परंतु ते कांहीं जन्मभर पुरत नाही ते जन्मभर पुरले असते तर

“ वीतभर पोटासाठीं । केवढ्या या आटा आटी ! ॥ ”

असे म्हणावयाचा प्रसंगच आला नसतां मग या मानवप्राण्याने कांहींच उद्योग केला नसतां. खुशाल, चैनीत पाय ताणून आळस काढिला असतां. मग कांहीं जगाची एक औरच मजा दिसली असती; परंतु परमेश्वरीसंकेत तसा नाही. मिळवावे तेव्हांच पोटाला सावे अशी स्थिती आहे म्हणून जगभर नाना तऱ्हेचे व्यापं सुरू आहेत. खरेखोटे, सचोटी लवाडी, ओले वाळले असे प्रकार सुरू आहेत. कोणालाही

असे का ! म्हटले काँ, पोटाकरितां हे ठराविक उत्तर येते. सर्व जगाची बढपढ केवळ पोटाकरितांच आहे.

मुल जन्मते तेव्हां त्याला इतर जनावरांचे दूध पचविण्याइतकी ताकत नसते म्हणून त्याला मातेचेच दूध उपयोगी आहे. वर्षाभराने त्याची भूकही मोठी होत असते. त्याला मातेचे दूध पुरत नाही, तेव्हा त्याला इतर गाईचे, म्हशीचे किंवा शेळीचे दूध पाजतात. दुसऱ्या किंवा तिसऱ्या वर्षी उष्टावण करून मुलांस थोडथोडे अन्न घाबू लागतो. त्या ऐवजीं त्याला आपण दुधावरच ठेविले तर फार उपयोग होण्यासारखा असतो. अशा प्रौढ मुलांचीही परमेश्वराने तरतूद करून ठेविली आहे. जाणत्या मनुष्याकरितां दुधाची पैदास व्हावी म्हणून जनावरे निर्माण केली असून त्यांचे दुधाचा पुरवठा सर्वांना भरपूर होण्यासारखा आहे.

दुभती जनावरे पुष्कळ प्रकारची आहेत. निरनिराळ्या देशांत निरनिराळ्या जनावरांचे दूध मनुष्यांचे शरिर संरक्षणार्थ घेण्याची वहिवाट आहे. आपल्या या देशांत गाय, म्हैस, शेळी; उंटीण, घोडी, गाढविण, स्त्री, हत्तीण इत्यादिकांचे दूध घेण्याची वहिवाट आहे. यापैकीं सर्वच प्राण्यांचे दूध उपयोगांत आणता येते असे नाही. स्त्रीचे दूध लहान अर्भकांच्याच उपयोगी आहे. गाय, म्हैस, शेळी व मेंढी यांचेच दूध वहिवाटतो. यांतही प्रकार आहेत. शेळी, मेंढी यांचे दुधास एक

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

प्रकारचा उग्र वास येत असल्याने पांढरपेशे लोकांना ते आवडत नाही. गाय व म्हैस यांचेच दूध वापरण्याची वहिवाट फार आहे. गाईचे दूध म्हशीचे दुधापेक्षां पातळ असते. यामुळे बहुतेक लोक म्हशीचेच दूध वापरतात. पिण्यास व औषधकरिता गाईचे दूध वापरण्याची घातुक प्रथा पडली आहे.

दुधाचे महत्व आपल्याला वाटत नसल्याने आपण त्याचे विषयी जितकी काळजी घ्यावयास पाहिजे तितकी घेत नाही. ही आपली फार मोठी चूक आहे. ज्याला आपण निरोगी व्हावे, दीर्घायु व्हावे, आपली शरीर-कांति सतेज व्हावी असे वाटत असेल त्यांनी दुग्धाहार करावा. येथपर्यंत सर्व पटले खरे; परंतु त्या दुग्धाहारास दूध कसे असावे हे पाहिले पाहिजे! या शिवाय भागणारच नाही म्हणून दूध कसे असावे हे लक्षपूर्वक पहावे.

दुग्धाहारास सुरवात करण्यापूर्वी दुधाची परिक्षा करणे अत्यंत अगत्याचे आहे. आपण इकडे लक्ष देत नसल्याने हल्लीं आपण जे दूध उपयोगांत घेतो. त्यांत अनेक प्रकारचे दोष आढळतात; परंतु आपण तिकडे विलकूल लक्षच देत नाही. असले दूध घेऊन दुग्धाहारांस प्रुळींच सुरवात करूं नये. शुद्ध स्वरूपांतले दूध जसे अमृत असते तसे ते विषहस्यावर हानिकारक व रोगोत्पादक बनते.

आपण ज्या गवळ्याकडून अगर ज्या इसमाकडून नेहमी दूध घेतो तेथे एक मोठी उणीव म्हणजे स्वच्छतेची दिसून येते. अशा लोकांना स्वच्छतेचे महत्व मुळींच कळत नाही. जिकडे पहावे तिकडे गलिच्छ भाग दिसतो. यामुळे आपल्याला दूध चांगले मिळतच नाही. याचा परिणाम काय होतो तो स्पष्ट दिसत आहेच. असे दूधच आपण आपल्या अर्भकांस देत असतो. यामुळे मुलांचे मृत्यु संख्येचे प्रमाण इतर देशापेक्षा अपल्या देशांत दिवसेंदिवस एकसारखे वाढत आहे, याचे मुख्य कारण म्हटले म्हणजे अशुद्ध आणि मिसळीच्या दुधाचे प्रमाण वाढत चालले आहे हेच होय.

दुधाची परिक्षा—

दूध चांगले किंवा वाईट आहे हे केवळ शब्दाने सांगता येत नाही किंवा दूध चांगले असावे असे म्हणून भागणार नाही. म्हणून दुधाची परिक्षा कशी करावी हे सांगणे जरूरीचे आहे. दुधाच्या परिक्षा करण्याच्या तीन तऱ्हा हल्ली प्रचारांत आहे. त्या पद्धती येणे प्रमाणे—

१ सर्वसाधारण परिक्षा—दुधाचा रंग, रूप, वास व चाखून बव पाहणे.

२ रसायनिक परिक्षा—दुधांत दुसऱ्या पदार्थाची मिसळ करून त्याची तापासणी करणे.

३ सूक्ष्मदर्शक यंत्राने परिक्षा—सूक्ष्मदर्शक यंत्राने दुधांतले किडे पाहून परिक्षा करणे.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

या तीन पद्धती अशा प्रकारच्या आहेत. आतां आपले ध्यानावर स्पर्ष्टीकरण कसे काय असते ते पाहू.

सर्व साधारण परिक्षा—

आपण जें दूध घेणार आहांत तें दूधः एकाः स्वच्छ पांढऱ्या सफेत्त काचेच्या ग्लासांत घेऊन त्याचा रंग कसा काय आहे तो पहा. ते जर पिवळसर रंगाचें असेल तर तें उत्तम दूध आहे असे समजावें. त्यांत निळसर, काळसर रंगाची छटा दिसली तर तें मध्यम समजावें. म्हशीचें दूध साधारण काळसर रंगाचें असतें.

दुधाचा रंग बदलला, जव बदलसी गेली व त्याला कसला तरी वास येऊं लागला तर तें दूध पिण्यासाठीं घेण्यास योग्य नाहीं. दुधाचें भांडें स्वच्छ असेल तर बरें. नाहींतरं बिघडलेल्या दुधाच्या भांड्याचें तळीं किडे दिसून येतात. दुधाचें अंगीं हवेतून दूषित कण शोषून घेण्याचा धर्म आहे. यामुळे दुधाचें भांडें थोडा वेळ उघडे ठेविले तरी त्यांत सभोंवतालचें किडे पडतात.

जनावरांची धार काढल्यानंतर दोन तास दूध चांगलें राहूं शकते. त्यानंतर त्याला गरम करून-तापवून-घेतलें पाहजे. ताच्या दुधांला जर दोन तासांपेक्षां जास्त वेळ तसेच ठेविले तर बिघडूं लागतें व त्यांत विकार उत्पन्न होतात. दूध तापवून अशा तऱ्हेनें ठेविल्यास पाच तास चांगलें राहते. आपण एकंदर धार काढल्यापासून सात तास दूध उत्तम

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

राहतें. सकाळीं काढिलेलें दूध संध्याकाळीं मुळींच घेऊं नये व रात्री काढिलेलें दूध सकाळीं घेऊं नये. त्याशिवाय दुसरा एक महत्वाचा नियम असा आहे कीं, एकदां तापवलेलें दूध थंड झाल्यावर पुन्हां तापवून उपयोगांत आणूं नये.

लहान अर्भके दुधावर असतात; तेव्हां वरचेवर त्यांची प्रकृति बिघडते. इतकेच नव्हे तर अशा अर्भकांच्या मृत्युसंख्येचे प्रमाण दिव-
सानुदिवस आपल्या देशांत वाढत चालले आहे. तेव्हां दुधावर राहि-
त्याने प्रकृति निरोगी कशी राहतें ? मग दुग्धाहारावर राहिलेलीं मुळे
आजारी कां पडतात ? अशी शंका येणेचा संभव आहे शंका सरळ
आहे, तसें त्याचे उत्तरही सरळ आहे. अशा अर्भकांची प्रकृति सर्वस्वी
मातेच्या प्रकृतीवर अवलंबून असते. त्याला दूध जर निर्दोष मिळत
जाईल तर त्याची प्रकृति खास निरोगी राहिल. पण माता जर दमेकरी
असेल, वातवद्द असेल तर त्याला तिचे दूषित दूध मिळणार. या
योगानें त्याची प्रकृति बिघडली तर त्या मुलाला अगर दुग्धाहाराचा
जबाबदार धरितां येणार नाही याची सर्व जबाबदारी त्याचे मातेवर
अवलंबून आहे. तेव्हां इतर दुधाप्रमाणें स्त्रियांचेही दूध परिक्षा करूनच
वापरलें पाहिजे. कित्येकांना ही गोष्ट नवीन दूम वाटेल तर कित्येकांना
हास्यास्पद वाटेल. बायकांना लज्जास्पद वाटणे सहाजिक आहे, परंतु ज्या
दुधावर आपल्या मुलांचा जीव अवलंबून आहे त्याची परिक्षा कराव-

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

वयास नको काय ? पैशाभराचा एखादा जिन्नस जर आपण नोट पाहून घेतो तर मग ही गोष्ट जन्माची आहे. याचा नको कां विचार करावयाला ? तेव्हां सर्व गोष्टी बाजूला ठेऊन मातृपद प्राप्त झालेल्या प्रत्येक स्त्रीने आपल्या बालकाचे जीवन जे आपले दूध ते चांगले आहे याची परीक्षा करून पहाणे अत्यंत जरूरीचे आहे.

स्त्रियांचे दुधाची परीक्षा—

याची मिमांसा जास्त करावयास पाहिजे आहे. खरे पाहिल्यास इतर दुधांपेक्षा याची कसून परीक्षा पाहिली पाहिजे. जनावरे नैसर्गिक आहारावरच अवलंबून असतात. तेव्हां त्यांचे दुधांत कृत्रिम दोषच असू शकणार; परंतु आमच्या मानवी मातेचे पोटात म्हणजे अकल-कोटच. त्यामुळे आहारपदार्थांचे दोष दुधांत उत्पन्न होणारच. म्हणून तर मुद्दाम हा विषय येथे घातला आहे.

एका भांड्यांत पाणी घालून त्यांत स्त्रियांचे दूध टाकावे. ते जर पाण्यांत मिसळले, त्याचा रंग पिवळसर असला व चव थोडी मधुर असली तर ते दूध शुद्ध असे समजून बालकांस पाजावयास हरकत नाही. विच्या दुधाची परीक्षा करावयाची त्या स्त्रीचे दूध एका साफ पांढऱ्या प्लेसांत भरून रात्री निजतेवेळीं केरकचरा न पडेल अशा ऊंच ठिकाणी ठेवावे. दुसरे दिवशी सकाळीं ते पहावे. तेव्हां जर त्याचा रंग बदलला नसेल तर ते शुद्ध समजावे. ही रीत सोपी असल्याने बायकांनी सुद्धा करून पाहण्यासारखी आहे.

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर

परिक्षेची आणखी एक पद्धत आहे. स्त्रियांचे दूध पाण्यांत टाकून पहावे. ते जर वरतीं तरंगू लागले तर ते वात दूषित असे समजावे. दुधाचा वास कडवट येऊं लागला व ग्लासांत त्याचा रंग पिवळसर रेषामय दिसला तर त्या स्त्रिचे अंगी उष्णता आहे असे समजावे. जे दूध फार दाट व चिकट असते जे पाण्यांत टाकले तर एकदम पाण्याचे तळाशीं जाते ते कफ दूषित समजावे. याप्रमाणे परिक्षा करूनच मुलांस पाजवावे. केवळ माया म्हणून तापाने फणफण करणाऱ्या माता आपल्या गोजीरवाण्या बालकास पाजतात. ही 'राक्षसी माया' होय. या योगाने बालकाचे प्रकृतीवर वाईट परिणाम होतो याची त्यांना समजूत करून द्यावी.

दुधाची रासायनिक परीक्षा—

साधारणपणे दुधांत एकत्रितियांश ते एकचतुर्थांश पर्यंत खवा निघतो. हे प्रमाण या पेक्षां कमी झाले तर त्यात पाण्याची मिसळ आहे असे समजावे. अलिकडे दुधांत पाण्याची मिसळ करण्याची चाल अगदीं सार्वत्रिक पडून गेली आहे. दूध महाग असले तरी हरकत नाही; परंतु त्यांत पाणी मिसळूं नये. असा कायदाने कडक निर्बंध घातल्याशिवाय व त्याची कसून तपासणी केल्याशिवाय निर्भळ दूध मिळणे कठीण आहे. दुधांतले पाणी तपासण्याकरितां 'लक्टोमिटर' (Lactometer) नामक एक यंत्र निघाले आहे. या यंत्राने दुधांत पाणी आहे कीं नाही, हे समजून येते; परंतु मानवी डोकीं एवढ्यानी

दुग्धाहार—चिकित्सा—शिक्षक.

कां स्वस्थ बसणार ? या यंत्रालाही दाद न देण्याची एक कल्पना निघाली आहे. कित्येक हुषार म्हणवून घेणारे लोक दुधाची मळई काढून घेऊन तितक्याच प्रमाणांत त्यांत पाणी मिसळतात. यामुळे या यंत्राने दुधाचे परिक्षण बरोबर होऊं शकत नाहीं.

दुसरी एक रीत अशी आहे कीं, दुधांत एक कोन्या कागदाचा तुकडा टाकावा. दोन तीन मिनिटांनीं तो तुकडा काढून घ्यावा व फाडून पहावा. जर कागद फाडते वेळीं आवाज झाला तर दूध उत्तम आहे असें समजावे व आवाज झाला नाहीं तर तो कागद पाण्यानें भिजला असल्यामुळे त्यांत पाणी आहे असें ओळखावे.

सूक्ष्मदर्शक यंत्राने परीक्षा—

सर्वांत ही पद्धत बरी आहे. दुधाचा थेंव कांचेवर घेऊन या यंत्रांतून पाहिले म्हणजे त्यांत निरनिराळ्या प्रकारचे जंतू दृष्टीस पडतात. हे जंतू चार प्रकारचे आहेत.

- १ साधारण जातीचे बॅक्टीरिया नामक जंतू.
- २ मलमूत्राचे जाताचे जंतू.
- ३ खर्भार जंतू.
- ४ रोगकारक जंतू.

अशा या चार प्रकारच्या जंतूंची माहिती पुढील प्रमाणे आहे.

मिल्क डायेट इंस्ट्रक्टर.

१ साधारण जंतू—या जातीचे जंतू पाण्यांत किंवा जमिनी वर असतात. यांचे पासून फारसे नुकसान होत नाही म्हणूनच याना साधारण कोर्टीत ढकलिले आहे. तरी पण हे बेरचसे पोटांत गेलेतर रोग उत्पन्न करण्यास कारणीभूत होतात. या साधारण जंतू पासून रोगी जंतूची उत्पत्ती होण्याचाही विशेष संभव असतो.

२ मलमूत्र जंतू—या जातीचे जंतू जर दुधांत मिसळले तर फार नुकसान होते. हे जंतू नांवावरून कोठे निर्माण होतात हे कळून येण्यासारखे आहे. पावसाळ्यांत पाण्यांतून ते वहात डबक्यांत, विहिरींत येतात. मग त्या विहिरींचे पाणी विवडून जाते. विहिरींच्या पाण्यांतून ते पाण्याबरोबर घरांत येतात व तेथून भांड्याच्या आश्रयाने दुधापर्यंत त्यांचा प्रवेश होतो. दुधांत यांचा प्रवेश झाल्यावर ते पोटांत गेले म्हणजे फार नुकसान होते म्हणून यांचे विषयीं जितके सावध रहावे तितके चांगले.

३ खमीर जंतू—हे दुधाला घट्ट करितात. विरजण न लावितां आपण जे दूध तसेच ठेवितो व ते केव्हां केव्हां दह्यासारखे घट्ट झालेले आढळून येते ह्याचे कारण हे जंतू होत. हे सुद्धां बेरच विकारी आहेत.

४ रोग जंतू—नांवावरून कृति ओळखावी म्हणून कृतिवरून नांव दिले आहे. या योगाने क्षय, ताप, अतिसार, मलेरिया इत्यादि प्रकारचे रोग मानवी देहांत उत्पन्न करितात.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक

घार काढणारा अगर दूध विकणारा किंवा ज्याचा संबंध दुधार्शी येतो असा मनुष्य जर रोगी असेल तर त्याचे अंगावरील रोगजंतू दुधांत येऊन मिसळतात. यामुळे असे दूध पिणारांचे फायद्या ऐवजी नुकसान होण्याचा विशेष संभव असतो.

या संबंधाने नुकतेच एक उदाहरण आमच्या आढळण्यांत आले ते असे-मुंबईत एकदां डॉ. जी. सी. यांनीं आडसष्ट जातींचे निरनिराळ्या ठिकाणचे दुधाचे नमुने आणून त्यांची परीक्षा करून पाहिली. हे नमुने विशेष व्यवस्था करून आणविले होते. त्यांची जेव्हां परीक्षा पाहिली तेव्हां एक शोडोशांश घन इंचांत १७,१०,३०० इतके साधारण जातीचे जंतू असलेले आढळून आले. नीट, चांगले दूध म्हणून आणिले असतां ही अवस्था मग अगदीं बेफिकीर राहून आलेले दूध कसे असेल याची कल्पना वाचकांनींच केलेली बरी. अशा दुधांतील जंतूची मोजदाद करितांच येणार नाहीं.

अमेरिकेंत दुधासंबंधीं विशेष व्यवस्था ठेवण्यांत आलेली आहे. विकारी दुधाची तपासणी करावयाची व त्याची नोंद ठेवावयाची. अशा दुधापासून उत्पन्न होणाऱ्या विकारांचे आणि मृत्युसंख्येचे एक रजिष्टर ठेविलेले आहे. यामुळे या संबंधाने वरचेवर जास्त माहिती मिळू शकते व वरचेवर शोध लावता येतात.

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

आपल्याकडे निर्भळ दूध मिळण्याची सोय मुळांच नाही. यामुळे शुद्ध दूध मिळण्याची फार पंचाईत पडते. हल्ली दूध विकणारे लोक दुधांत पाणी तर घालतातच; परंतु त्यांच्या गलिच्छपणामुळे त्यांत वर दर्शिलेल्या रोग जंतूपैकीं बहुतेक जातीचे जंतू जाण्याचा बराच संभव असतो. स्वच्छतेचा संपर्कही या लोकांना नसतो. शुद्ध दूध मिळण्याकरितां ठिकठिकाणीं तज्ज्ञाचे देखरेखी खाली देयरीज निघणें अगदी अवश्य आहेत. इतर घंदे करून राहणाऱ्या सुशिक्षित लोकांनीं इकडे लक्ष दिल्यास मानवप्राण्यावर फार उपकार होतील. मानवास छळून त्यांचे जीवावर लक्षाधिश बनलेल्या श्रीमंतांनी पशू, पक्षी, किडा, मुंगी यांचे प्राण वाचविण्यापेक्षां इकडे लक्ष दिल्यास खास त्यांना जास्त पुण्य लागेल; परंतु आमचे दुर्दैव अद्याप संपले नाही; असेच मोठ्या खेदाने म्हणावे लागते. डॉक्टर, वैद्य यांचेही लक्ष इकडे जावयास पाहिजे तितके ते गेल्याचे आढळून येत नाही. डॉक्टर लोकांनीं दुधाचे महत्त्व व त्याची शुद्धता हे विषय लोकांना समजावून सांगणें अत्यंत जरूरीचे आहे. अशा तऱ्हेने प्रयत्न झाल्यास बऱ्याच अर्भकांचे प्राण वाचविल्याचे श्रय त्यांना मिळल्याशिवाय कधीही राहाणार नाही; पण इकडे लक्ष देतो कोण ?

दूध दूषित होण्यास जी कारणे आहेत; त्यापैकी पुढे दिलेलीं कारणे प्रमुखत्वाने आढळतात.

१ दुभती जनावरे अजारी असल्यावर त्यांचे पासून निघणारे दुधही दोषित निघते.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

२ दुग्धत्या जनावरांस देण्यांत येणारा खुराक जर दोषयुक्त असेल तर त्याचा परिणाम दुधावर होतो.

३ दूध काढणारा किंवा दूध विकणारा मनुष्य जर रोगी असेल तर त्याचे रोग जंतू दूधांत मिसळून ते दूधित होते.

४ दुधाची निगा जर नीट राखली नाही तर त्यांत अनेक तऱ्हेचे दोष उत्पन्न होतात.

घार काढते वेळीं दूध दूधित होण्याची कारणे—

१ दुग्धत्या जनावरांची घार काढण्यापूर्वी तिचे वांसरुं प्रथम सोडून मग घार काढण्याची चाल आहे. या वेळीं त्या जनावरांची कांस नीट घुवून ती स्वच्छ केली पाहिजे. त्या शिवाय घार काढण्यास सुरवात करूं नये.

२ कोणत्याही जनावरांच्या कांसेचा भाग नेहमी गलिच्छ असतो. जनावराचे मलमूत्र अशा ठिकाणी लागत असते; तेव्हां तो भाग व त्याचे आसपासचा भाग उन पाणघाने आगदी स्वच्छ धुतलाच पाहिजे. घाण ही जंतूची जागा आहे. जनावरांचे कांसेत गोचळ्या असतांत याकडे लक्ष पुरविले पाहिजे.

३ घार काढण्यापूर्वी त्या माणसाने आपले हात अगदी स्वच्छ घुवून टाकीले पाहिजेत.

मिल्क डायेट इन्स्ट्रुक्शन्स.

४ दूध काढणाऱ्या माणसाचे अंगावरील कपडेही स्वच्छ असले पाहिजेत. नाहीतर त्याचे वस्त्रावरील रोगजंतू दुधांत येण्याचा संभव असतो.

५ धार काढणाऱ्या इसमानें आपले हात धुसल्यानंतर कानांत, नाकांत बोटे घालूं नयेत. त्याचे शरीर स्वच्छ असले तरी अशा ठिकाणी रोग जंतू असण्याचा संभव विशेष असतो.

६ धार काढणाऱ्या इसमास एखादा गुप्तरोग असेल तर त्या रोगाचे जंतू दुधांत तात्काळ उतरतात.

७ जनावरें वांधण्याची जागा नेहमीं स्वच्छ ठेवणें अगदीं जरूर आहे. हवाशीर जागा असल्याशिवाय जनावरांना सुद्धां बरें वाटत नाहीं.

८ दूध काढावयाचें भांडे स्वच्छ असावें. तें ऊन पाण्यानें धुवून स्वच्छ कपड्यानें पुसावें नाहीतर पाण्यांतले व कपड्यातले जंतू त्यांत उतरण्याची भीती असते. या बद्दल गवळी किंवा दूध विकणारे लोक मुळीच काळजी घेत नाहीत.

दूध नासण्याची कारणे—

१ दूध काढून तें मोकळ्या भांड्यांत, उघडें ठेविलें तर त्यांत केरकचरा पडून व इतर रोग जंतू पडून तें खराब होतें.

२ दुधावर घाणेरडे व मळकें कापड ठेविलें किंवा स्वच्छ नसलेले झांकण घातलें तर दूध बिघडतें.

दुग्धाहार - चिकित्सा - शिक्षक.

३ धार काढितेवेळीं योग्य खबरदारी न घेतल्याने ते विघडते.

४ दूध विक्रिचा धंदा करणारे लोक अगदीं गलिच्छपणे वागतात ह्यामुळे ते खराब होणाचा फार संभव असतो.

५ नीरसे दूध दोन तास चांगले राहू शकते व नंतर त्यांत दोष उत्पन्न होऊं लागतात. म्हणून दुग्धाविषयीं जितकी काळजी घ्यावी तितकी चांगलीच आहे. रोगजंतूची वाढ दुग्धांत फार लवकर होत असते. याबद्दल डॉ. एल्. एल्. जोशी हे आपल्या पुस्तकांत लिहितात की, एक शोडोशांश घन इंचांत ताज्या दुग्धांत एक कोटी, आठ लक्ष इतके साधे जंतू असून दुसऱ्या तिसऱ्या प्रकारचे जंतू शहायशी सांपडले व दुसऱ्या तिसऱ्या प्रकारचे मुंळींच मिळाले नाहीत. असे त्यांनीं बरेच नमुने तपासून पाहून आपला स्वानुभव त्यांत ग्रथित केला आहे. यामुळे उकळलेले दूध वापरणेच सोईचे आहे; असे आपल्यास आढळून येणार आहे.

दूध तापवावे कसे ?—

जितके दूध असेल तितकेच त्यांत पाणी घालून ते तापवावे. मात्र चुलीला लांकडे लावून धुराटी करूं नये, अगर भडाग्निही देऊं नये. शांत अशा कोळश्याच्या निखान्यावर अगर गोवन्यांचा थाळ करून घूर गेल्यानंतर दुग्धाणे विस्तवावर ठेवून दूध तापविणे हे सर्वांत उत्तम.

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर

अशा रीतिने दूध गरम केलें असतां फायदेशीर होतें. दुधांत एकदम उष्णता न वाढतां ती क्रमाक्रमाने वाढत जातें. तरी ती बराच वेळ रहात्ये अशाःतऱ्हेने दुधातील सर्व पाणी आटेपर्यंत दूध तापवून घेणें फार फायद्याचे आहे.

दूध तापवून घेण्यापेक्षां धारोष्ण दुधाची योग्यता फार मोठी आहे. याची महिती वैद्यशास्त्राने फार वर्णिली आहे. धार काढल्याबरोबर जर दूध घेतलें तर त्याने शक्ति वाढते व त्याचा शुक्रावर-धातुस्थानावर-जलद परिणाम होतो. धार काढल्या बरोबर दूध उष्ण असतें म्हणून त्याला धारोष्ण नांव दिलेले आहे असें दूध ज्याला मिळण्याची सोय आहे त्याने धारोष्णच घ्यावें. मात्र धार काढतेवेळीं मागे सांगितल्याप्रमाणे योग्य खबरदारी घ्यावी. ज्याना विकतचे दूध घ्यावयाचें आहे व धारोष्ण मिळण्याची सोय नाही त्यांनीं तापवून घ्यावें हें उत्तम.

ज्यांची शक्ति चांगली आहे त्याला बीन पाण्याचें दूध चांगलें पचतें. दुधांत पाणी मिसळूनही दूध घेण्याची वाहिवाट आहे. निरसे दूध ज्याना पचत नाही त्याने पाणी मिसळून घ्यावे. अशक्त व रोगी लोकांनीं दूधाबरोबर पाणी मिसळून त्यांतले एकचर्थाश आटवून मग घ्यावें म्हणजे त्यांना ते पचेल.

दूध तापविण्यास भांडे मातीचे-मडके-फार उत्तम असतें. याने एकदम उष्णता वाढत नाही व तें एकदां तापले म्हणजे लवकर

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक

थंडही होत नाही. इतर धातुच्या भांड्यांचा प्रकार तसा नाही. ती चटकन तापतात व चटकन निवतात.

दुग्धाहार कसा करावा ?—

आतां दुग्धाहार कसा करावा हे सांगितलें पाहिजे. दुग्धाहारास अगर नेहमीं पिण्यास लागणारे दूध कसें असावे हे आतांपर्यंत सांगितलें तेवढे पुरे आहे. अग्निमांद्य झाले असेल म्हणजे ज्याची पचनशक्ति अगदीं कमजोर झाली असेल त्यांनीं दुग्धाहार करणें अगदीं अगत्याचे आहे. मात्र अशा रोग्यांनीं दुग्धाहारास सुरवात करणेंपूर्वीच प्रकृतिमानास सोसल्यास एक दिवस, दोन किंवा तीन दिवस उपवास—लंघन करावे. उपवासानें फार चांगला फायदा होतो. मात्र एक वेळा अन्न व दुसऱ्या वेळीं दूध असें करूं नये. यानें उपयोग होण्याऐवजीं अपाय होण्याचीच भीती फार आहे. उपवास केल्यानंतर सुद्धां जास्ती दूध एकदम घेऊं नये. सारखें अन्न खाऊन आपलें जठर बिघडलेलें असतें. उपवासानें त्याला विश्रांति मिळते. या विश्रांतिनंतर त्याला सोसेल अशीच कामगिरी त्याचेवर टाकली तर उपयोग. जे दूध व्यावयाचें ते एकदम घेऊन टाकून काम आवळूं नये दुग्धाहार करावयास सांगितला आहे; तेव्हां दूध घेतों आहे झालें. असें म्हणून पोटभरेपर्यंत हूं म्हणून बटांघट दूध पिऊन टाकूं नये. अशक्त लोकांनीं अर्ध्या अर्ध्या तासानें

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

थोडयोडे दूध घेत जावें. त्यांनीं निरसें दूध घेण्यापेक्षां चांगले उन करून घ्यावें म्हणजेच बरें. दूध घेतें वेळीं एकेक घोट घ्यावा; जसे स्तनपान करणारे लहान मुल किंवा वासरू चोरवून चोरवून (Sipping) दुग्धप्राशन करीत असतें; तसें अगर आपण जसा अन्नाहार करतेंवेळीं तोंड हालवितो त्याप्रमाणें दुग्ध घेतें वेळीं करावें. म्हणजे दूध लळेशी (Saliva) मिश्र होऊन पचनक्रियेला त्रास न पडतां लवकर पचेल.

भांड्यांत दूध घेऊन तें भांडें वरचेवर हालवून दूध घ्यावें. यामुळे त्यांत हवेतील एक प्रकारच्या जीवनावायुचे संयोगीकरण होत असतें. असें दूध पचनास हलकें बनतें. आरमश्रद्धा व विश्वास याचे जोरावरच सर्व जग चालत आहे. ही जोडी नसलेला मानवी प्राणी असून नसून सारखाच आहे. म्हणून दुग्धाहार करिते वेळीं त्यावर पूर्ण विश्वास ठेवावा. या दुग्धानें माझे तेज व बळ वाढणार आहे. माझी स्मरणशक्ति वाढून मनावर चांगला परिणाम होणार असल्यामुळे मी जगांत एक प्रसिद्ध असा मानवप्राणी होणार आहे. आतां मी पूर्ण निरोगी होवून सर्व सुखें भोगणार आहे. असा विश्वास ठेवावा. साधारण अशक्त माणसानें आरंभी शक्तिप्रमाणें एक ते दीड रत्तल दूध घ्यावें. दुग्धानें प्रमाण आरंभीच वाढवूं नये. सकाळीं आठ वाजल्यापासून दर अर्ध्या तासानें बहा पंधरा तोळे कोमट दूध घेऊन तें वर सांगितल्या प्रमाणें संध्या-

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

काळीं सात वाजेपर्यंत पीत जावें. पहिलें दोन तीन दिवस तरी हाच क्रम चालूं ठेवावा. एक आठवडा गेल्यावर मग खरी मूक किती आहे हें कळून येणार आहे. मग जरूर वांटेल तसें प्रमाण वाढवित जावें. मात्र दुधाचें हें वाढतें प्रमाण केवळ मनावर अवलंबून ठेवूं नये. आरु जास्त घ्यावेसें वाटलें म्हणून घेतलें, आज नको म्हणून अजिबात घेतलें नाहीं असें होऊं नये म्हणून त्याचे ठराविक प्रमाण ठरवावें. एक रत्तलापासून आठ ते दहा रत्तलापर्यंत हे प्रमाण थोडे थोडे वाढवित गेल्यास सहज पचून शक्ति वाढूं लागतें. बहुतेक पहिल्याच आठवड्यांत तुमचे वजन एक रत्तल वाढलेलें. दिसून येईल. थोडे थोडे दुध पिऊन तें जास्ती पचविणें हाच मार्ग हरिराला हितावह आहे. या प्रयोगानें सूज, पोटशूळ, उदर इत्यादि रोग कमी होऊं लागतात.

अमेरिकेंत दुग्धाहाच्या अनेक संस्था आहेत. तेथे डॉक्टरचें हांतून चुकलेले असें रोगी येतात. त्यांचें औषध ह्मणजे 'दुध' आहार दुधाचा, पिण्यास दूध, असें दुधच देऊन त्याला ते बरें करितात. यामुळे या दुग्धाहाराचा तिकडे फार प्रसार झाला आहे. या संबधाने एला व्हीलर वेलकोक्स नामक एक सुप्रसिद्ध अमेरिकन विदुषी म्हणतें कीं "दुग्धाहारानें बरा न होणारा असा एकही रोग हृदयांत नाहीं. क्षय, विद्रधी सारखें रोगसुद्धां दुधानें बरें होतात. मो काहीं कारणां-वाचून दोन महिनेच दुग्धाहार केला यामुळे माझे आरोग्य व शक्ति उत्तम बनली."

अमेरिकेतील सुप्रसिद्ध मल्ल व व्यायामशास्त्रज्ञ बर्नार मॅकफेडन यांनी एक नैसर्गिक आरोग्यालय काढिलेले आहे. हे 'फिझिकल कल्चर' नामक एक मासिक काढित आसतात. त्यांनी दुग्धाहाराबद्दल फार मेहनत घेऊन हा प्रयोगावस्थेत असलेला विषय लोकांना पटवून दिला. ते दुग्धाहाराबद्दल म्हणतात की—“ दूध जर विश्वासाने घेतले तर फायदाच करील. एवढेच नव्हे तर माझी अशी पक्की खात्री आहे की, दुधाने आपले नुकसान झाले असे म्हणणारा मनुष्य एकही भेटणार नाही. माझे हे सांगणे अतिशोक्तिचे वाटेल; परंतु अक्षरशः खरे आहे. आरंभी मला स्वतःला दुधाबद्दल शंका होती; परंतु माझ्यासमोर दुग्धाहाराने हजारों रोगी बरे होऊन गेल्याने माझी त्यांचेवर पूर्ण श्रद्धा बसली गेली. दूध हे आहार करण्यायोग्य व रोगपरिहार करणारे आहे ते शरिराच्या प्रत्येक भागाचे पोषण करित्ये. हजारों लहान मुले जर दुधावर राहतात तर तरुणांना दुग्धाहार करून राहण्यास काय हरकत आहे ? ”

याच मॅकफेडन साहेबांनी दुग्धाहाराचे अनुभव सांगतेवेळी एकदां असे लिहिले आहे की, “ दुग्धाहाराने एका मनुष्याचे एका आठवड्यांत आठरा रत्तल वजन वाढले होते; म्हणजे दररोज सुमारे दोन रत्तलापुढे वजन वाढले. दुग्धाहाराचा काय हा विलक्षण प्रभाव. ”

दूध गरम केल्यावर त्याला एक प्रकारचा विलक्षण वास येत असतो. साधारणपणे ज्याचे घ्राणेंद्रिय फार तीक्ष्ण आहे व जो दुधांतला

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

वाकबगार आहे त्याला हा वास ओळखू शकतो. अशा वेळीं तो वास घालविणे जरूर असेल तेव्हां दोन स्वच्छ भांडी घेऊन यांतून त्यांत, त्यांतून ह्यांत अशा प्रकारे त्या दुधाला फेंस येईपर्यंत करावे. साधारण ठंचीवरून दूध खालच्या भांड्यांत ओतावे. अशा करण्याने-दूध छान-न्याने दुधांत प्राणवायु (आक्सिजन) मिसळून जातो व येणारा वासही नाहीसा होतो.

दुग्धाहार व फलाहार—

दोन्हीही आहार नैसर्गिक असल्याने योग्य आहेत. दोहोंचीही योग्यता मोठी आहे. दोहोंबद्दलही नवीन नवीन स्वानुभव पूर्ण शोध लागून त्यांचे ग्रंथ बनत आहेत. आम्हा हिंदीवासीजनांची अवनाति चेहीकडून होत असल्याने आम्ही मानव जीवत आहोत असे परकी-यांनीं आम्हाला म्हणावे लागत आहे. दुग्धाहार व फलाहार पूर्वी आपल्यांत होता व आपण त्याला पारखे झालो आहोत. आतां महान शोधक असे अमेरिकन लोक या विषयाकडे पाहू लागले आहेत. नैसर्गिक उपचार करणाऱ्या अनेक संस्था तिकडे निघाल्या आहेत व त्यांतून प्रत्यही शेंकडो लोक बरे होऊन जात आहेत. दुग्धाहार व फलाहार हीं तिकडचीं शास्त्रे बनली असून त्यावर अनेक ग्रंथ निघत आहेत. आमचे दुर्दैवच तिकडे म्हणून आपण आतां त्यांचे अनुकरण करू पहात आहोत. ही दोन्ही शास्त्रे जरी वेगळीं असलीं तरी दोहोंचीही तत्व

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

एकच आहेत. परस्परांचे नियम परस्परास मान्य आहेत. नैसर्गिक उपचारांतच दोन्ही गोष्टी मोडत आहेत. दोन्ही आहार पचनास हलकेंच असल्याबद्दल सर्वांचीच एक वाक्यता झालेली आहे.

कित्येकांच्या प्रकृति इतक्या कांहीं नाजूक व तकलादी बनल्या आहेत कीं, त्या पाहिल्याबरोबर सुदामदेवाची आठवण होतें. अशीच कांहीं दिवस ही स्थिती राहिल तर सर्व देश सुदामदेवाचा बनल असे भाकीत करावयास एखादे फलज्योतिषी पांडिताकडे जाण्याचेसुद्धां कारण पडणार नाही. लहान मुलाला दूध पचतें तें दूध आमच्या तणांना पचूं नये कां ? दूध न पचण्यापर्यंत आमचा तरुणपणा गेलेला पाहून खरोखर ह्या गोष्टीबद्दल सखेदाश्चर्य कां वाटूं नये ? पण या खेदाचा उपयोग काय ? आहे ही स्थिती लपवून भागत नाही. तिच्यावर नुसते कोरडे ओढून काय उपयोग होणार ? तिला सुधारणाचा मार्ग हवा आहे. अशा काडीबहादर पैलवानासुद्धां दुग्धाहार विसरला नाही. त्याने त्यांचीसुद्धां सोय केली आहे. इतकेच नव्हे तर माझी तुम्ही अनास्था केली म्हणून तुम्हाला ही स्थिती प्राप्त झाली आहे असे तो कंठरवांनै सांगत आहे. आतां तरी सावध होऊन आमचे तरुण इकडे लक्ष देतील तरच त्यांचा तरुणोपाय आहे.

कित्येक रोगांतही आरंभी दूध पचत नाही; तेव्हां अशा अशक्त रोगी लोकांनी आरंभी दुधाबरोबर फळे खाण्याचा परिपाठ ठेविला

दुग्धहार-चिकित्सा-शिक्षक

तर फार उपयोग होतो. फलाहार करणे म्हणजे भजी, कोडवळीं चापणे नव्हे. फळे खावयाचीं तीं सुद्धां वेतानेच खाल्ही पाहिजेत. केळीं किंवा फणस आणावयाचे व ते पोटास तडस लागेपर्यंत खावयाचे हा कांहीं फलाहार नव्हे. फलाहार म्हटलाःकीं, त्यांत मोजकेपणा आलाच. दुग्धा-हाराबरोबर जो फलाहार करावयाचा त्याची एक रीत आहे. त्या पद्धतीने करावें म्हणजे त्यापासून त्यांना फायदाच होईल.

एक साधारण आंबूस फळ व एक गोड फळ अशा दोन प्रकारच्या फळांचे लहान लहान तुकडे करावेत. एक दुधाचा घोट घ्याव व त्यावर त्यापैकीं एकेक तुकडा तोंडांत टाकावा. फळाचे दोन्ही प्रकारचे दोन तुकडे एखदम तोंडांत टाकावेत. पुन्हां दुधाचाःघोट व पुन्हां तुकडे खावेत. फळाचे तुकडे खूप चावावेत व दुधाचे घोटाचे वेळीं लाळे-बरोबर घोळून घोळून प्यावे म्हणजे लाळ त्यांत मिसळून ती पचनशक्तीला चांगली मदत करिते. हल्लीं घंदा करणारे जे पैलवान आपल्याकडे आहेत ते शक्तिकरितां दूध पितात; परंतु त्यांना पद्धत माहीत नसते. सबंध दुधाचे भांडे तोंडाला लावून ते घटावट पिऊन टाकतात. त्यामुळे त्यांना दुधाचा फारसा दृश्यकारक उपयोग होत नाही. त्यांनी वर दर्शविलेल्या प्रमाणें सुधारणा केल्यास त्यांना रोज दोन शेर दूध एक महिनाभर पिवून जी शक्ती येईल तिच्याहीपेक्षां जास्त शक्ती ह्या वर सांगितलेल्या पद्धतीने दीडशेर दूध पंधरा दिवस प्याल्याने येते अशी आमची खात्री आहे.

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

दुग्धाहार व फलाहार करणाच्या लोकांनी याप्रमाणे दिवसांतून तीन वेळां आहार करावा. या तीन वेळावर त्यांची भूक आवरत नसेल तर त्यांनी आणखी दोन तीन वेळां वाटल्यास नुसते दूध प्यावे. अशा तऱ्हेने दोन चार दिवस आहार घेतल्यास त्याला दूध पचू लागेल.

आंबट व गोड अशा दोन प्रकारच्या फळांचा उल्लेख वरती आलाच आहे. त्यांचे मिश्रण असे आहे. एक सफरचंद व खजूर. दोन काळीं द्राक्षे व नारिंग. तीन नारिंग व गोडलिंबू. अशा तऱ्हेने ही यादी जास्त लांबवितां येण्यासारखी आहे; परंतु हा कांहीं सर्वकाळ घ्यावयाचा आहार नाही. आरंभी चार दोन दिवस दूध पचू लागेपर्यंतच घ्यावयाचा आहे तेव्हां एवढी माहिती बस आहे. एवढ्यावर नच भागले तर वाचकांनी आपल्या आवडीप्रमाणे थोड्या फारं फरकाने निवड करून घ्यावी. त्यांत विशेष म्हणजे एक फळ साधारण आंबट असावे व दुसरे गोड असावे म्हणजे भागले. फळे घ्यावयाची ती ताजी व चांगली बघून घेण्याची खबरदारी घ्यावीच.

दुग्धाहारास सुरवात केल्याबरोबर कित्येकांना वांत्या होऊं लागतात. अन्नाच्या भयंकर मान्याने त्यांचे जठर इतके त्रस्त झालेले असते की, दुघाला थोडा वेळसुद्धां ठेऊन घेण्याची जटराला ताकद नसते. अशा लोकांनी दूध पितेवेळीं :साकरलिंबाचा रस थोडथोडा दुधाचे बोटामध्ये

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

व्यावा म्हणजे त्यांची वांती बंद होईल. वांती बंद होऊं लागली म्हणून दुग्धाहार सोडून देऊं नये. नाहीतर लगेच हातपाय गाळून हा दुग्धाहाराचा प्रभाव म्हणावयास सुद्धां कमी करावयाचें नाहींत. अशा लोकांची 'दुसऱ्याचे डोळ्यांतलें दिसतें कुसळ पण आपलें डोळ्यांतलें दिसत नाहीं मुसळ' अशी स्थिती असते. आपल्या प्रकृतीचा दोष तें दुग्धाहारावर ढकलून मोकळें होऊं पाहतात.

दुग्धाहारावर राहणाऱ्या मनुष्यास तहान लागत नाहीं. दुधांत मुळचा पाण्याचा भाग बराचसा असतो. गवळी धगैरे दूध विकणारे लोक पाणी घालतात ते वेगळेंच. दुधांतील पाण्याचें व इतर द्रव्यांचें प्रमाण दर्शविणारें कोष्टक पुढे येणार आहे. तें पाहिल्यावर मग आपल्याला यांची खात्री पटेल. म्हणूनच दुग्धाहार करणाऱ्या मनुष्यास सहसा पाणी लागतच नाहीं; परंतु तेलकट, आंबट, खारट अन्न खाणाऱ्या लोकांना पाणी फार लागतें. यामुळें पाणी नसलें म्हणजे चुकल्या चुकल्यासारखें होण्याचा संभव आहे; परंतु केवळ एवढ्याच करितां पाणी पिऊं नये. खरी तहान लागलीच तर नारळांतील पाणी प्यावें. वेळेला नारळ न मिळालें तर ? किंवा इतका खर्च करावयाचा नसेल तर ? त्यालाही दुसरी सवड ठेविली आहे. नारळ न मिळालें वर परमेश्वरानें निर्माण केलेलें आपलें पाणी आहेच. त्याचा पुरवठा भरपूर आहे ना ? मग तें तापवून घ्या. पाण्याला उकळी फोडल्यानंतर त्यांतलें रोगजंतु मरतात.

हा सिद्धांत तर सर्व प्रकारच्या वैद्यक शास्त्राला मान्य आहेच. एकंदरीत मुख्यतः दुग्धाहार करित असतां कोणत्याही प्रकारचे रोगजंतु पोटांत जाऊं न देण्याची खबरदारी घ्यावी. म्हणजे दूध जठरावर योग्य परिणाम करून तुम्हाला फायदा दाखवील. रोगजंतु पोटांत गेल्यास ते अपाय केल्याशिवाय राहणार नाहीत. हे रोगजंतु कांहीं दिसत नाहीत; तेव्हां 'चोर सोडून संन्याशाला सुळी देण्याचा प्रकार होऊन बसावयाचा. रोगजंतु पोटांत जाऊन अपाय करतील व तो इसम हा अपाय दुग्धाहारानेच झाला असे ह्मणूं लागेल म्हणून मुद्दाम याचे इतके वर्णन करणे आम्हास भाग पडले.

दुग्धाहाराच्या वेळा—

कोणाताही कार्यक्रम ठरल्याप्रमाणे ठरल्यावेळीं पार पडला म्हणजे त्याचा गोधळ न उडतां सर्व कांहीं सुरळित होते. आपण हल्लीं जो अन्नाहार करितो त्याच्या सुद्धां ठराविक वेळां आहेत. ठराविक वेळीं मूकही लागतेच. ही ठराविक वेळ निघून गेल्यावर ती भूक रहात नाही. याचा अनुभव बहुतेकांस आला असेलच. नसल्यास त्यानें अवश्य घेऊन पहावा. आम्ही हिंदू लोक वेळेला किंमत देत नाहीं. ठरल्याप्रमाणे ठरल्यावेळीं काम न करणें हाच काय तो हिंदूचा श्रेष्ठपणा अशी सुद्धां कित्येकांची भावना असलेली दिसून येते. अमुक वेळेला गेतो म्हणून सांगणारा मनुष्य त्या दिवशीं केव्हां तरी आला

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

म्हणजे मिळविली अशी आमची स्थिती आहे. मित्रमंडळीचे टोळके बसले व पर्याचा, बुद्धिवळ अगर गंजीफांचा डाव सुरू झालाच. सुरवातीला चहा, चिवडा, चिरुटाचा श्रीगणेश हा ठरलेलाच आहे. जशा नादांत त्यांनी भोजनाची वेळ कां ठरवावी? वेळच्यावेळीं जेवण्यास यजमानसाहेब पत्नीचे गुलाम नाहीत. 'सत्तेचे गुलाम' म्हणून या बायका आणलेल्या असतात. त्यांनी स्वयंपाक करून पतीची वाट अन्नाच्या गारगांव्या होईपर्यंत पहावी. चहा सारख्या पेयावरच यजमानांनी भागविले तर त्यांना कांहीशा वेळाने शुद्धि येण्याचा संभव असतो. याहीपुढे जावून त्यांनी मानवी कृतिची परमावधी करण्याकरितां वारुणी देवीस उदरस्थ केली असल्यास त्यांचा स्वर्गसुखांत (?) कोण आड येऊं शकेल? आम्ही वाटेल तेव्हां जेवूं. आमची पंचायत कशाला? म्हणणाऱ्या हरीच्या लालांची योग्यता फार मोठी आहे. पत्नीप्रमाणे प्रकृतिलाही ते आपली दासी करूं पहातात; परंतु ती कां अशी बघणारं? ती या बद्दल शिक्षा ठोठावण्यास मुर्छाच कसूर करित नाही. थोडक्यांत सांगावयाचे म्हणजे कोणत्याही आहारास ठराविक वेळ ही पाहिजेच.

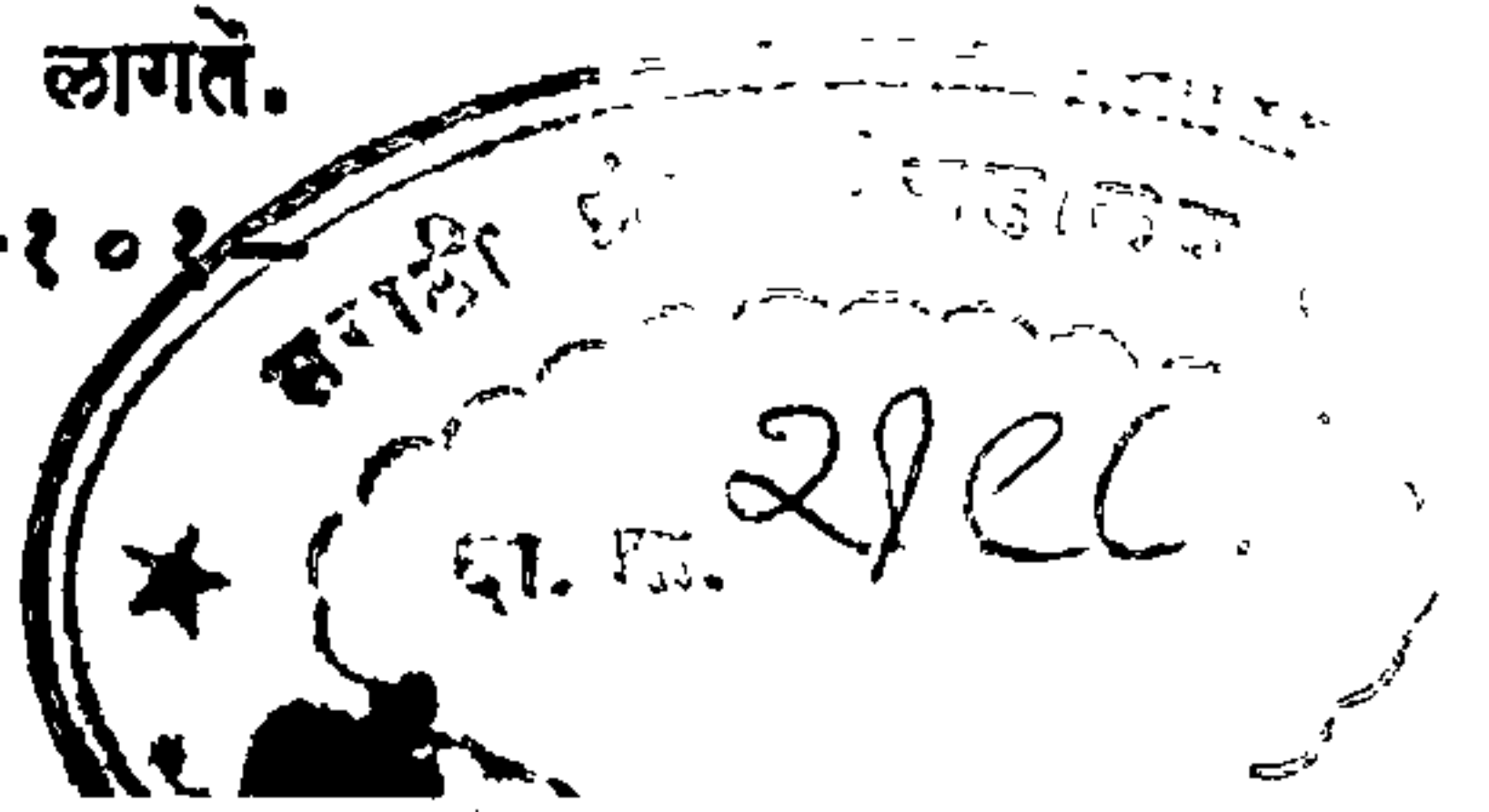
कित्येक तर याचे उलट दिसून येतात. बरोबर दहाला पानावर बसावयाचे तर त्यांत एक मिनीटसुद्धां फेरफार होतां कामा नये. दहा वाजून दहा मिनीटें व पांच सेकंदे होईपर्यंत भोजन झालेच

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

याहिजे. इतके त्यांचे टाईम टेबल बसलेले असते. अशा इसमाचे लक्ष खाण्याकडे नसून टाईमकडे असते. एवढ्या मुदतीत ते कसेबसे चार घांस तोंडांत कोंबून तसेच गिळून मोकळे होतात. अन्न किती व कसे कां जाईना जेवण वेळेवर आटोपले म्हणून तो आनंदांत असतो. याचाही परिणाम त्याचे प्रकृतीवर होवून तो आजारी पडला म्हणजे प्रकृतीचे आधीन होतो. आजारी पडला म्हणजे दहा वाजतांही मला भुक नाही म्हणून सांगतो. अशा तऱ्हेने दोन्ही प्रकार वाईट म्हणून त्याजच आहेत.

हल्लीं पैलवान वगैरे लोक दूध पीत असतात; परंतु त्यांना पद्धत नसते यामुळे प्रसंगीं फायद्या ऐवजीं नुकसान मात्र होत असते. अन्नाहार करून हे दूध घेत असतात. कित्येक लोक रात्रीं निजते वेळीं दूध घेऊन निजतात; परंतु ही वहिवाट अगदीं वाईट आहे. कारण झोपते वेळीं पोट अगदीं गच्च भरलेले असेल तर बरोबर झोप येत नाही. पचन क्रियेचा मोठा भाग झोपण्यापूर्वीं साधारणपणे आपल्या कामांतून मोकळा झालेला असावा. झोपते वेळीं कढत दूध घेतले असतां स्वप्न दोष नाहीसा होतो. रात्रीच्या वेळीं दूध घेऊन फायदा झाल्याची उदाहरणे फारशी दिसत नाहीत. फक्त स्वप्नदोषावरच याचा परिणाम होत असल्याचा अनुभव आहे. झोपण्यापूर्वीं सुमारे दोन ते तीन तास अगोदर दूध घ्यावे म्हणजे झोप येईपर्यंत त्याची बरीच क्रिया होवून जाते व स्वस्थ झोप लागते.

-१०१-



दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

दुग्धाहार करण्याच्या वेळां आपल्याः प्रकृतिमानाप्रमाणे ठरवाव्या. जशी मूक लागेल त्याप्रमाणे; परंतु ठराविक वेळीं दूध घेत गेल्याने फायदा होतो. सकाळीं सात वाजतां दूध घेतलें तर त्यावर नऊ व पुढे अकरा असे अंतर ठेवावे. ज्यांना कामामुळे असें करितां येणें अशक्य असेल त्यांनीं दिवसांतून चार वेळां तरी दूध घेण्याची व्यवस्था करावी. सकाळपासून बारा वाजेपर्यंत दोन वेळां व पुढे सहा वाजेपर्यंत दोन वेळां घ्यावे. भोजनासारखें केवळ दोनच वेळां दुग्धाहार करून भागणार नाही. खरें पाहिल्यास अर्ध्या अर्ध्या तासाने थोडथोडे दूध घ्यावे असा नियम आहे; परंतु हें जमणार नाही. जमल्यास उत्तमच.

दुग्धाहारास करतेवेळीं विश्रांति व व्यायाम घेणें अगदीं अगत्याचे आहे. ज्यांना अशी अनुकूलता असेल त्यांनीं काम न करितां रहावे. केवळ दुधावरच ज्यांना पुष्कळ दिवस रहावयाचे आहे त्यांना हा नियम पाळून भागणार नाही. तेव्हां निदान आरंभी कांहीं दिवस विश्रांति व व्यायाम घेतला तर चांगला फायदा होईल. विश्रांति घ्यावयाची म्हणजे घरचे उद्योगधंदे सोडून निजून रहावयाचे असा अर्थ नाही. अंग मेहनतीचे कामे फारशी करूं नयेत. मुख्य लक्षांत ठेवण्याची गोष्ट म्हणजे मनाची प्रसन्नता रहावी, कोणत्याही प्रकारचा त्रास होवूं नये; म्हणून खबरदारी घ्यावी. ज्यास्त शारिरीक त्रास घेतल्यास दुग्धाहार संपणार नाही; म्हणून आरंभापासून खबरदारी घ्यावी.



दुधाचे शत्रू—

इतराप्रमाणे दुग्धाहार करणारासही शत्रू आहेतच. दूध हे अमृत स्वरें; परंतु त्याचे संयोगीकरण दुसऱ्या एखाद्या पदार्थाशी झाले म्हणजे वीष बनते असे पदार्थही परमेश्वराने निर्माण करून ठेविले आहेत. तेव्हां ते पदार्थ कोणते आहेत याची माहिती करून देणे अत्यावश्यक आहे.

सेंदेलोण, सर्व प्रकारचे मीठ, आंबट, कोणतेही आंबट पदार्थांचा क्षार, मृग. झळा, लसून तेल, तेलांत तळलेले पदार्थ, बारू, बहीं, मांस, मासे, आसव इत्यादि जिन्नत दूधाबरोबर न घेण्याची खबरदारी घ्यावी. यांचे संयोगीकरण झाल्याने त्यापासून रोगोत्पत्ती होण्याचा संभव आहे. म्हणूनच वीष बनते असे म्हणण्याचा प्रघात आहे.

वर दर्शविलेले जिन्नस दुधाबरोबर खाण्यांत असल्यास त्यापासून दूध पचणार नाही. यदाकदाचित पचलेच तर कोड, रक्तपित्त, रक्तविकार इत्यादि प्रकारचे रोग उत्पन्न होतात. गैरसमजुतीने हे पदार्थ पोटांत गेले तर तात्काळच असा परिणाम होतो असे नाही; परंतु बरेच दिवस असा प्रकार सुरू ठेविला तर मात्र शरिरावर त्याचा परिणाम झाल्याशिवाय रहात नाही. याविषयी दुग्धाहार करणाऱ्यांनीच नव्हे तर इतर अन्नाहार कारणांनीसुद्धा विरुद्ध आहार न करण्याविषयी सावध राहावे.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

दूध पचविणारी औषध—

जठरास आपण कमकुवत करून मग दुग्धाहार करुं लागलों ह्यणजे तें दूध पचत नाहीं. तेव्हां मग काय करावें ? अशी शंका आपणास येईल. दूम पाहून त्याप्रमाणें वर्तन करणारे लोक आहेतच. जग म्हटलें कीं सर्व प्रकार यावयाचेच. तसेंच दुग्धाहाराकडे लोकांचे लक्ष वेधिलेले पाहून कित्येकांनीं ' दिव्य रसायने ' तयार करून टेविळीं असतील तर कित्येक चूर्णाकरितां आपल्या मस्तकाचे चूर्ण करून घेत असतील. कित्येकांनीं आपल्या एका औषधाचे हजारों गुण दाखवितांना भीत-भीतच 'दूध पचणें' हा एक गुण दर्शविण्यास कांहीं कमी केले नसेल; परंतु दुग्धाहारावर राहणाऱ्या लोकांस हें शास्त्र अशी स्पष्ट आज्ञा करितें कीं, ' तुम्ही दुसरें कोणतेही औषध घेऊं नका. ' कारण अशा औषधाचा उपयोग काडीमात्र नसून विकत रोग घेणे आहे. पैशापरी पैसे जाऊन प्रकृती विघडण्याचा संभव जास्त. आपल्या जठरावर औषधी जोर करून जर एक शेरभर दूध जास्त पोटांत गेलें तर त्याचा उपयोग काय ? दूध जास्त पोटांत गेल्यानें जास्त शक्ति वाढत नसून तें जसें पचेल तशी शक्ति वाढते. जसें दूध पचत जाईल तसतशी भूक वाढत जाईल. जठराचें मर्जीवरच हा विषय सोंपविणें भाग आहे. अशी शक्ति औषधाचें अंगीं आहेच असें म्हणतां येत नाहीं. कारण आपण आपल्या शक्तिप्रमाणें दिवसांतून दोन शेर दूध पचवित असतो;

परंतु निरोगी व्हावे व शक्ति वाढावी म्हणून उतावीळ झाल्या कारणाने दहा शेर दूध पचावे असे आपणास वाटत असते. तितके दूध चांगल्या प्रकारे पचविण्याचे सामर्थ्य औषधाचे अंगी आहे कां ? इतके सामर्थ्य जर असते तर अन्नाहाराने इतकी जठरे बिघडलीच नसती. मोठमोठ्या जाहिरती, भपकेदार रुग्णालये असतां रोग्यांचे प्रमाण इतके वाढलेच नसते. रुग्णालयांची संख्या जशी वाढत आहे. त्याचप्रमाणे रोग्यांची संख्याही झपाट्याने वाढत आहे. कोणत्याही डॉक्टरला 'पेशंट' नाही म्हणून माशा मारित वसावे लागत नाही.

दुधाने कां शक्ति वाढते ?—

पुष्टीकारक म्हणून जे पदार्थ आहेत त्यांत दुधाचा शक्तिवर्धक आहे. शक्ति वाढवून आपले बल आखाड्यात दर्शविणारे मल्ल दूध पितात. यावरून दुग्धाहार अगदीच नामशेष झाला असे म्हणतां येत नाही. दुधाचे महत्व अशा लोकांना माहित नसल्याने हे लोक सकाळीं एकदां व संध्याकाळीं एकदां पुष्कळसे दूध एकदम घटाघट पिऊन टाकितात; मध्यंतरी दोन तीन वेळां जेवण जेवतात. याशिवाय बदाम, खारीक, खोबरे वगैरे पदार्थांचा खुराक असतोच. जितके जास्त पोटांत जाईल तितकी शक्ति वाढते अशी ह्यांची समजूत असते दुधही पद्धतशीर घेत नाहीत. याकारणांनी ह्यांच्या शक्तीवर किंवा प्रकृतीवर म्हणण्यासारखा फेरफार दिसून येत नाही. दुधाने शक्ति वाढते यांत कांहीं शंका नाही. निदान दुधाने शक्ति वाढत नाही असे म्हणणारा पक्ष अद्याप तरी आपल्यांत आढळून येत नाही हे दुधाचे नशीबच समजले पाहिजे.

प्राणी.	पाणी.	ओसट पदार्थ.	नायट्रोजनयुक्त पदार्थ.	साखर.	क्षार.	एकूण.
१ मनुष्य. ...	८६-७६	४-१३	१-९८	६-९३	०-२०	१००
२ गाय. ...	८६-६१	४-७५	३-३१	४-६३	०-७०	१००
३ म्हैस. ...	८२-२५	८-०९	४-३४	४-५६	०-७६	१००
४ शेळी. ...	८७-३२	४-२०	३-६२	४-००	०-५६	१००
५ मेंढी. ...	८१-४०	५-३०	७-१०	४-२०	१-००	१००
६ उंठीण ...	८६-९४	२-९०	३-८४	५-६६	०-६६	१००
७ गाढवीण ...	९०-५०	१-७९	१-७९	५-५०	०-४९	१००

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर

दुधांत कोणकोणतीं घटकद्रव्ये असतात याची माहिती आमच्या वाचकांस व्हावी म्हणून पृथ्यकरणाचें शेकडेवारी कोष्टक वर देत आहों; यावरून सर्व माहिती कळून येईल.

वरील कोष्टकावरून मानव प्राण्यास आवश्यक असलेल्या सर्व द्रव्यांचा दुधांत परमेश्वरानें कसा समावेश केला आहे हे सहज कळून येणार आहे. प्रत्येक प्राण्याचे आहार, विहारावरून दुधांतही फेरफार होत असतो. त्यामुळे त्यांचे गुणधर्मही पण वेगवेगळे बनतात.

दुग्धाहारानें शक्ति वाढते याबद्दल मुळीं शंकाच नाही. दूध घेणारे लोक आपल्याकडे आहेत; परंतु केवळ दुधावरच राहणारे लोक नसल्याने यासंबंधीचे अनुभव आपल्याकडे नाहीत. अमेरिकन लोकांनी जेव्हां दुग्धाहाराच्या महत्वाचे पोवाडे उच्च स्वरांत गाण्यास सुरवात केली तेव्हा आमच्याकडील बऱ्या लोकांचे लक्ष तिकडे वेधले; तेव्हांपासून कांहीं ठिकाणीं दुग्धाहारास सुरवात झालेली दिसून येते. कित्येकांचे असाध्य म्हणून ठरलेले रोगही बरे झाल्याचे ऐकिवांत आहेत; परंतु त्याचा उपयोग दुसऱ्याला नाही. दुग्धहारानें रोग बऱ्या करणाऱ्या अनेक संस्था अमेरिकेंत आहेत. त्या प्रत्येक गोष्टीकडे लक्षपूर्वक पाहून आपले अनुभव जगापुढें मांडित असतात; यामुळे लोकांस दुधाचे गुणावगुण कळणें सोईचे पडते. तशी व्यवस्था आपली नाही. तशा संस्थाच आपल्याकडे नाहीत. जी कांहीं खासगी अगर सार्वजनिक रुग्णालये आहेत

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक

तीं ठराविक मार्गानें आपली खळगी भरण्याकरितांच आहेत. अंगावर पडलेली कामगिरी कशी पार पाडावयाची हें तेथल्या नोकरांचे आबतत्व; मग तेथें अनुभव कसलें मिलणार ? व त्याचा लोकांना उपयोग तरी कितीसा होणार ?

ज्यांना अनुभव आला त्यांची स्थिती पाहूं. वैद्यांचे काढे, चूर्णे, रसायने, मात्रा घेऊन कंटाळलेला रोगी सहजच डॉक्टरचे पुडीकडे बळतो. पुडीने काम भागलें नाहीं तर डोंस ढोसावा लागतो. यांत रोग कमी झाला तर बरें. नाहींतर एखादा रोग असा असतो की, वैद्यास उगाळून पितो व डॉक्टरास खाऊन टाकितो. अशा तऱ्हेने टाकिलेल्या रोग्यास 'असाध्य रोगी असें नांव आहे.' सर्व उपाय थकल्यानंतर हा मरणार असेच त्या दोषांनाही वाटत असतें. अशा रोग्यांनीं नवीन मार्गाकडे वळावें यांत कांहीं आश्चर्य नाहीं. एखादी नवीन द्रम निघाली कीं हे रोगी जगण्याचे आशेनें तिकडे धांव घेतात. असें असाध्य रोगी लंघनानें, फलाहारानें व दुग्धाहारानें बरें झाले असें ऐकण्यांत आलें आहे; परंतु त्याबद्दल पुरावा त्यांचे तोंडी. त्यांची मुलाखत घेऊन तें बाहेर प्रसिद्ध करणार कोण ? प्रसिद्धीला स्थळ तरी कोठें आहे ? राजकीय विषयांत गढलेल्या, सामाजिक विषयावर तुटून पडणाऱ्या वीरांना याचेकडे लक्ष देण्यास सवड आहे कोठें ? असो. आपल्याकडेचे अनुभव व सभ्यांनें आम्हाला याकरितांही परकीयांचे तोंडाकडे पहावयाची वेळ

याधी ना ! आणखी ही अधोगति जाणार कोठवर ? आम्हाला आमचे पायावर केव्हां उभे राहतां येईल ते येवो ! आपल्या देशांतली उदाहरणे देतां येत नाहींत याबद्दल आम्हाला खेद होत आहे; परंतु 'निरुपाय म्हणून देत आहोंत. यापुढे निदान ज्यांना दुग्धाहारासंबंधी अ अनुभव येतील ते त्यांनीं प्रसिद्ध करण्याची व्यवस्था केल्यास जनतेला त्यापासून बराच बांध होण्याचा संभव आहे.

अमेरिकेंत प्रत्येक विषयावर शेकडों ग्रंथ आहेत व आणखी त्यांत भर पडत आहे. त्यांचं प्रमाणें नियतकालिकेही भरपूर आहेत. आपल्याकडे तशी स्थिती नाहीं. वर्तमानपत्र म्हटलें कीं, त्याचा विषय राजकीय असावयाचा, मासिक हे शब्द उच्चारलें कीं मनोरंजन करणारे हा अर्थ अगदीं ठरून गेला आहे; परंतु अलीकडे अलीकडे अगदीं ही स्थिती बदलून कांहीं सुधारणा घडून येत आहेत. इतर विषयावर कांहीं नियतकालिकें निघालेली दिसतात. मात्र त्यांची स्थिती पाहिली कीं, किंवा आस्थाशिवाय राहत नाहीं. अशा नियतकालिकांना पुरेसें वर्गणीदार मिळत नाहींत. यामुळे ती कशी व किती दिवस जगतील हे कांहीं सांगतां येत नाहीं. यावरून या विषयाचें महत्त्व लोकांना अद्याप पटलें नाहीं. असेंच म्हणावें लागतें. नैसर्गिक उपचारानें रोग बरे करण्याची माहिती देणारे एखादे नियतकालिक निघावयास पाहिजे आहे; परंतु महाराष्ट्रभाषेचें सुदैव उघडेल तेव्हां खरें.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

हल्लीं शरीरबलाविषयीं आपल्या देशांत चौहीकडे औदासीन्य दास करित असल्याचें आढळून येतें. केमलपाशाकडे लोकांची प्रवृत्ती जास्त दिसून येत आहे. ' चतकोर ' भाकरीवर राहणारा तरुण आपण नेमकेच वीस घास खातो असें मोठ्या आढ्यतेनें सांगत असतो. यावरून शारीरिक शक्तिची हेळसांड दिसून येत आहे. ही स्थिती ओळखून स्वामी श्री विवेकानंद व स्वामी रामतीर्थ यांनीं वेळोवेळीं टोळे मारले आहेत. या बाबतींत कित्येक पुढारी प्रयत्न करित आहेत, परंतु त्याचा उपयोग काहीं फारसा दिसून येत नाहीं हें खरें.

शक्ति सामर्थ्याविषयीं अलिकडे फारच उदासीनता पसरली आहे. शक्ति असणें मज्जाचें काम आहे अशी भाषना दिवसेंदिवस फैलावत गेल्यानें अशक्तपणा फॅशनमध्ये मोडला जाऊं लागला आहे. शक्तिसंपन्नास रानदांडगा ठरविण्यापर्यंत मजल गेली आहे. चष्मा वापरणें, शिष्टसंमत बनले गेलें आहे. मनुष्य जितका अशक्त असेल तितका तो विद्वान असे समजण्यापर्यंत आमची मजल येऊन ठेपली आहे. हरहर ! काय ही आमची अवस्था ? ज्या भरतखंडातील हिंदवीरशास्त्रा शिवाय वाघ, सिंहाबरोबर मल्लयुद्ध करित, शत्रूवर बेगुमानपणें चालून जात. त्याच हिंदवी वीरांची हल्लीची स्थिती पहा ! दोन्ही चित्रे समोर मांडून तुलना करा ! डोळ्यांना दिसेना म्हणून चष्मा, दातांनीं ठाणें उठविलें, केसांनीं पांढरेपणा धारण केला. ही वाधाक्यलेणी आमच्या

तरुणाचे शरिरावर ऐन जोमाचे वेळीं दिसून येतात ! ऐन पंचविशीळा ही स्थिती मग पन्नाशीला काय होणार ? मग राम म्हणावयास अवकाश कोठे आहे ? अशा या अज्ञक्तसंपन्न तरुणांना पाहून कोणालाही खास किंवा आल्याशिवाय राहणार नाही.

हल्लींच्या स्थितीबद्दल आपण अशा प्रकारे खेव दाखवूं लागलों तर याचे पुढची पीढी कशी होईल ? जसे बाप तशाच माताही पेजेने पोसलेल्या आडवून येऊं लागल्या आहेत. त्यांना मुळीं नेसतें लुगडे-सुद्धां जड वाटूं लागून 'हलकं पातळ हवं' असें म्हणूं लागल्या. केवळ हौसेखातर असें म्हटले असेल तर कांहीं हरकत नाही; परंतु लुगडे जड होणाऱ्या बायका गर्भ धारण कशा करणार व त्यांचे हातून बालकांचे संगोपन कसे होणार ? या बोडप्यापासून होणारी संतती पुढे कशी दिग्विजयी होणार हे कळतें आहेच.

प्रियवाचक ! शरिरीक शक्तिची उपेक्षा करून मुळींच भागणार नाही. ज्या शरिराचे जीवावर तुमच्या सर्व उढ्या आहेत त्या शक्ति-सामर्थ्याला विसरून कसे चालेल. शक्ति कमी झाली कीं तुमचे हातून कांहींसुद्धां होणार नाही. जगांत येऊन कांहींतरी कार्य करावे असा तुमचा मानस आहेना ? तर मग शक्तिची उपेक्षा न करितां उपासना करा. शरीरसामार्थ्य कमवा, सामार्थ्य संवर्धन करा. हे तीन मंत्र आपल्या मनःपटलावर उत्तम करून ठेवा. दिखारूपणाकरितां

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

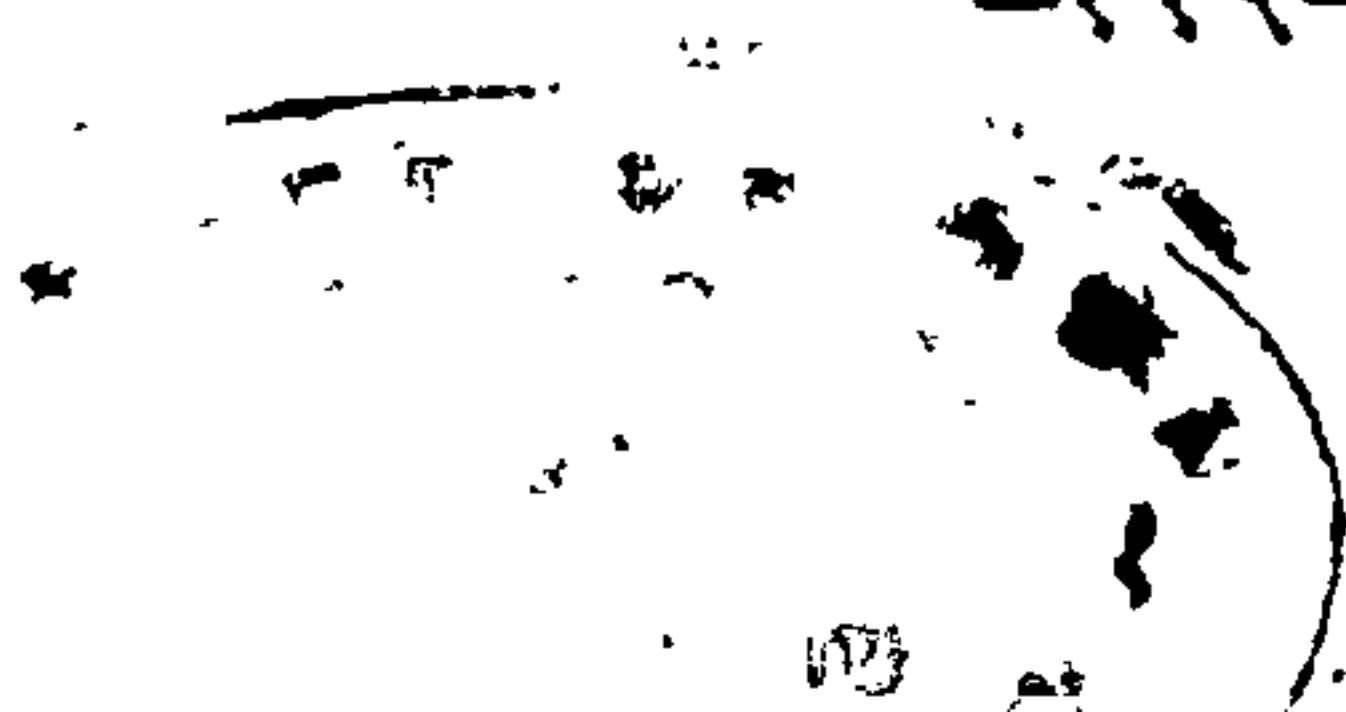
याच्या पाठ्या लिहून ठेऊं नका. मनाची तयारी असली म्हणजे सर्ष कांहीं होते. नाहीतर साध्या गोष्टोलासुद्धां फांटे फुटूं लागतात. 'वेळच नाही' 'माझ्या पुरती शक्ति आहे' 'काय करावयाचे शक्तिळा वेऊन' 'पाहूं पुढे' इत्यादि ठराविक सबबी पुढे येतात. त्यांना दाद न देतां मनाची तयारी करून शक्ति कमविण्यास कामर बांधा.

शरीरसामर्थ्य उत्तम प्रकारचे असणें हा रानटीपणा नाही. ही ग्रामक कल्पना अजिबात सोडून द्या. मोठमोठ्या विद्वान समजल्या जाणाऱ्या लोकांचे जीवनवृत्त पहा. त्यांत त्यांनीं शरीरसामर्थ्य कमाविलेले आढळून येईल. स्वामी श्री विवेकानंद हे एके ठिकाणीं म्हणतात.

“ तुमचें रक्त पाण्याहून पातळ होऊन गेलें आहे. तुमचा मेंदू नरम आणि तुमचें शरिर अशक्त झालें आहे. देहाच्या ह्या अवस्थेंत तुमच्या हातून काय होणार ? ”

“ शरीरमाद्यम् खलु धर्म साधनम् । हे वचन तरुणांनीं कधींही विसरूं नये. माझ्या तरुणमित्रांनीं, माझा तुम्हास एकच उपदेश आहे तो हाच कीं शारीरिक बळ प्रथम मिळवा. ”

या विवेकवाणीकडे लक्ष द्या. त्याप्रमाणें वागण्याचा निश्चय करा. व्यायामाकरितां ठराविक वेळ मुद्दाम राखून ठेवा. हा वेळ व्यर्थ



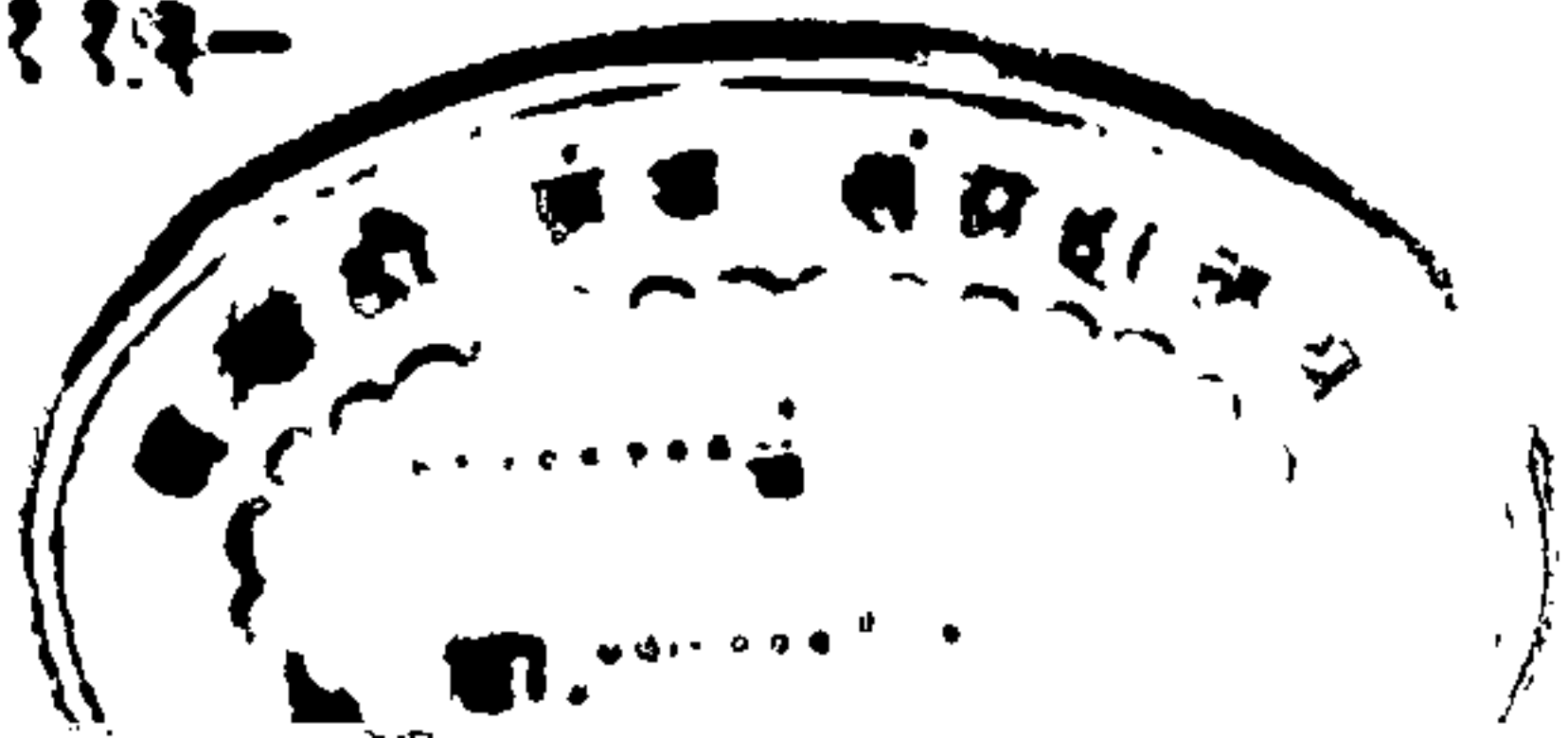
गेल्या असे आरंभी आपल्याला वाटेल; परंतु थोड्याच अनुभवाने तुमची चुक तुम्हाला कळून येईल. या थोड्याशा वाया गेलेल्या वेळाने किती महत्वाचे काम होतं हे तुमचं तुम्हालाच कळून येईल.

शरीर सामर्थ्य वृद्धिंगत होण्यास इतर खुराकापेक्षां केवळ दुग्धा-हाराचा चांगला उपयोग होतो. या बद्दल डॉ. बरनार मॅकफेडन व अमेरिकेतील अनेक नैसर्गिक आरोग्याचे तज्ज्ञ यांचा अनुभव आहे. या शिवाय इतर राष्ट्रांतील अनेक लोकांनी या बद्दल अभिप्राय दिले आहेत. दुग्धाहारास सुरवात केल्यानंतर दररोज एक रत्तल वजन वाढले गेले असाही अनुभव आहे; परंतु श्री समर्थ म्हणतात—

जो दुसऱ्यावरी विश्वासला । त्याचा कार्य भाग
बुडाला । जो स्वयें कष्टत गेला । तोची भला ॥

तेव्हा ! तुम्ही तरी दुसऱ्याचे अनुभवाकरितां कां तिष्ठत बसतां ? दुग्धा-हागाने शरीरावर अपाय न होतां उपायच होतो. याने शक्ति वाढते. रोग बरे होतात. तारुण्य प्राप्त होवून शरीर कांति खुलते. यावर विश्वास ठेवून दुग्धाहारास सुरवात करा. मन शांत ठेवा. नेहमीं आनंदी रहा. दुग्धाहार खात्रीने लाभपायक होणार अशी मनाशी खुणगाठ बांधून केवळ एक आठवडा—

दुग्धाहार करून पहा. म्हणजे तुम्हांला याचा अनुभव सहज येऊं शकेल. मात्र दुग्धाहारास सुरवात करण्यापूर्वीं आपले वजन नीट हून ते डायरींत अगर स्मरणवर्हित टिपून ठेवा. शरीर सामर्थ्य कमी

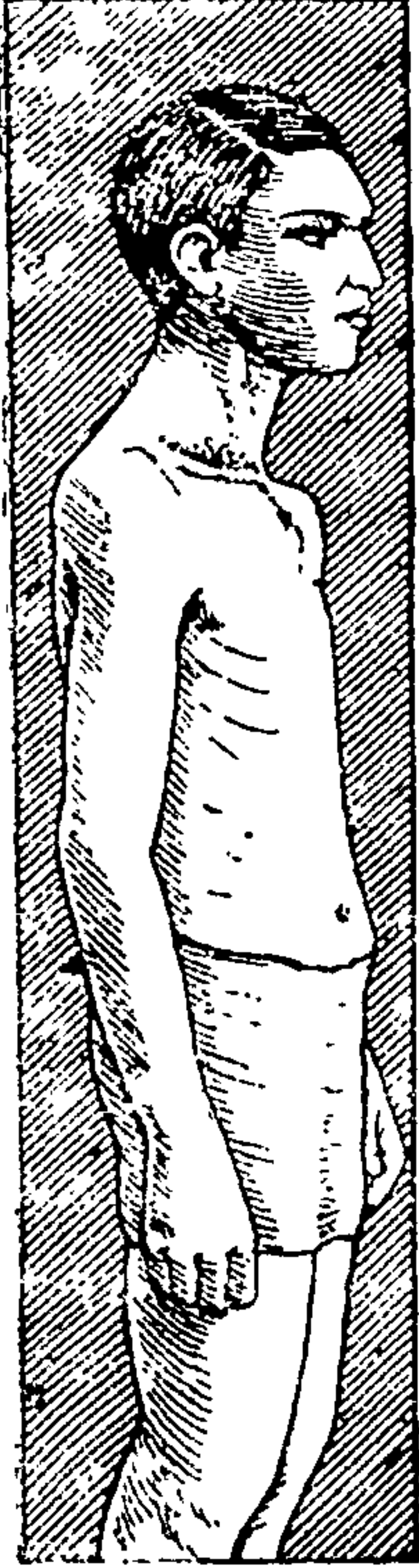


दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

झास्याबरोबर स्मरण शक्तिही तुम्हास सोडून गेली आहे. म्हणून तर या स्मरण-टांचण-वह्या तुमच्या मार्गे लागल्या आहेत. दुग्धाहारास सुरवात करण्यापूर्वी फावल्यास--जमल्यास--उपवास करा. म्हणजे तुमच्या श्रमलेल्या जठरास थोडासा विसावा मिळेल व दुग्धाहार] पचविण्यास ते लायख होईल. तीन दिवस लंघन केल्यास तुमचा बराच फायदा होईल. तीन दिवस नच जमले तर दोन दिवस निदानपर्शी एक दिवस तरी उपवास कराच. हा उपवास म्हणजे फराळाचे खावून नव्हे की चहाचे कप ढोंसून नव्हे. अगदी कांहीं न खातां न पितां उपवास करावयाचे आहेत, हे विसरतां कामा नये.

उपवासानंतर मग पचेल त्या मानाने दूध घेण्यास सुरवात करा. एक शेर पासून सुरवात करावी. पाहिल्या दिवशीं एक व दुसऱ्या दिवशीं दोन शेर असे करूं नये. पाहिल्या दिवशीं साधारण मानाने दूध कमी लागेल तर दुसऱ्या दिवशीं मूक लागून थोडे जास्त लागल्यास घ्यावे व तेच प्रमाण ठरवावे. दूध घेतेवेळीं 'दूध कसे असावे?' हे प्रकरण फिरून एकवार वाचून पाहून मग दुग्धाहारास सुरवात करावी.

या पाहिल्याच सप्तकांत तुम्हाला तुमच्या शरीरप्रकृतींत पुष्कळ फरक पडलेला खास दिसून येईल. आठवडा संपल्यावर फिरून तुम्ही आपले वजन करून पहा. पाहिला व हा आंकडा पुढे ठेवून किती अंतर पडते पहा. यावरून खात्री पटल्यास दुग्धाहारच्या दुसऱ्या सप्तकास आपली पुढे सुरवात करा.

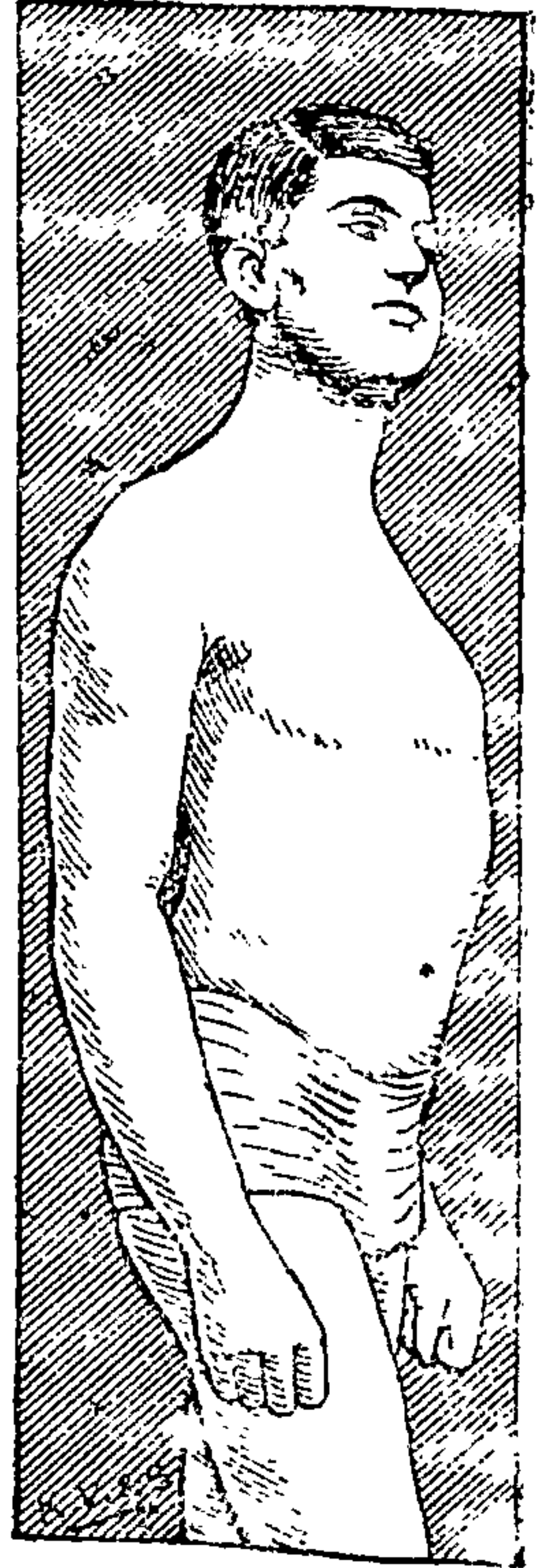


डॉक्टर, वैद्यांनीं निराश होऊन ह्या रोग्याला
सोडून दिला त्या वेळेचा हा फोटो
जसून त्याचे वजन फक्त
पंचवीस रत्तल होते.
* * *

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

दुग्धाहार-चिकित्सेने बरा झार्यावर
ह्याचे वजन पंचावन रत्तल वाढले
त्या वेळेचा हा फोटो.

ॐ ॐ ॐ



मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

आरंभी आरंभी तुम्हाला थोडे जड जाईल, चुकल्यासारखे होईल; परंतु भावी आशेवर लक्ष ठेवून हातपाय गाळू नका. नाहींतर केवळ मौजेसाठी दोन दिवस दूध घेऊन तिसरे दिवशीं अन्नावर ताब माराल तर त्याने अपाय होईल. केवळ चैनीकरितां दुग्धाहार करू नये. ज्यांच्या मनाची तयारी नसेल त्यांचा हा विषयच नव्हे. घटकेंत तोळा घटकेंत मासा असा फेरफार होणाऱ्या माणसांनीं केवळ आपल्या हातांनींच प्रकृति विघडून घेतली आहे असे समजा. सकाळीं होके चढते तर दुपारी पोट दुखते, तिसरे प्रहरीं ताप येतो व शोपण्याचे वेळीं अंग दुखते. रात्रीं मळमळते, वांत्या होतात व शोप लागत नाही. बाकी प्रकृती ठीक आहे. वाहवारे ठीकपणा ? अशा प्रकृति-मनातून त्यांची सुटका होणार केव्हां ? व त्याचे हातून कार्य होणार क्वरी काय ? लवंगेने उष्ण व वेलदोड्यांनीं बंडी होणारी माणसेही दिसून येतात. हे प्रकृतीचे फाजील चोचले आहेत. अशा लोकांना सुप्रसिद्ध महाराष्ट्र नरवीर तानाजी मालुसरे याचा आहार खोटा वाटणार तर बाजीराव पेशव्यांचा तांदळाचा व हिरव्या धान्याचा आहार असत्य भासणार; परंतु ही ऐतिहासिक सत्ये आहेत. अशाच लोकांचे वंशांत आमचा जन्म झाला असून आमचे मात्र प्रकृतिमानच असे आहे.

आहाराचे अनेक पंथ आहेत, मांसहार, अन्नाहार, शाकाहार फळाहार इत्यादि नावे आहेत. आपल्या या देशांत सर्वांचा समावेश

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

रिसून येतो. मांसहारी लोक आपल्याकडे आहेत. अन्नाहारी आहेत व फलहारीही आहेत. कित्येक लोक शक्ति वाढण्याकरिता मांसहाराची तारीफ करतात; परंतु हा मार्ग त्याग्य आहे. पाश्चिमात्य राष्ट्रे मांसहारीच होती व हल्लीं आहेत; त्यांचा मुख्य आहार ह्यणजे मांस होय. त्यांचे जोडीस ते अन्नाहार करित एवढेच काय ते; परंतु मांस हे पचण्यास जड आहे. यामुळे जठरास फार त्रास होत असतो. आहाराचा मनावरही परिणाम होत असतो इत्यादि अनेक कारणांनीं तिकडे लोकसुद्धां आतां केवळ शाकाहारावर राहूं लागले आहेत. तेव्हां शक्ति वाढविण्यास कोणता आहार जास्त उपयोगी आहे याबद्दल वाद आहे. जो तो आपआपली बाजू पुढे मांडणाराच; परंतु येथे पक्षाची बरूरी बाही. सोबत दिलेल्या “खाद्यपेय पदार्थांतील पोषक द्रव्ये” दर्शविणारे एक कोष्टक देत आहोत. त्यावरून कोणता आहार कसा आहे व तो आपल्या जठराला कितपत मानवेल हे कळून येईल.

सुदरच्या पत्रकांत जीं द्रव्ये परिक्षणास घेतलीं आहेत. ती सर्व स्वाभाविक-नैसर्गिक स्थितीतली आहेत. ही गोष्ट लक्षांत ठेविची बाहिजे. शेकडेवार प्रमाणावरून हे कोष्टक बसविले असून उरपारी बाकी ही ‘उष्णताजनक शक्ति’ समजावी.

आतां मुख्य या पोषकद्रव्यांनीं शरिराचे कोणते भागाचा कसा उपयोग होतो ते पाहूं या यांची माहिती होण्यापूर्वी कोणत्या द्रव्यांत किती प्रमाण सांपडते ते पहा.

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

घटकावयव.	मांसोत्पादक.	स्निग्धमय.	पिष्टमय व शर्करायुक्त.
कार्बन.	... ५३	७६-५	४४
हैड्रोजन.	... ७	१२	६
ऑक्सीजन.	... २४	११-५	५०
नैट्रोजन.	... १६	०	०
एकूण.	... १००	१००	१००

आतां भागावर पाहूं या—

१ मांसोत्पादक—या वगाच्या पदार्थांनी शरिरांत स्नायू व मांस उत्पन्न होत असते. हे मेंदूला व शानतंतूंना अतिशय उत्तम अन्न आहे. याचा स्निग्धपदार्थांप्रमाणे उपयोग होतो.

२ स्निग्धमय—आपला हा देह इंजिनासारखा आहे. या इंजिनास चलन देणारा प्राण आहे. या इंजिनास या स्निग्ध पदार्थांचा जळ-बासारखा उपयोग होतो.

३ पिष्टमय व साखरयुक्त—यांचाही उपयोग वरील प्रमा-
नेच होत असतो.

४ क्षार—क्षारांचा उपयोग हाडे व रक्त उत्पन्न करण्याकडे होतो. यांतील फास्फोस नामक क्षाराचा मेंदूस चांगला उपयोग

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक

होतो. क्षार व स्निग्धपदार्थ यांची गट्टी होवून ते मांस व स्नायु यांना कांहीं काल जगावितात.

अधुनिक शोधाने व अनुभवाने दुधासारखा शक्तिवर्धक करणारा दुसरा जिनसच नाही असे ठरते; म्हणून ज्यांना शारिरीकसामर्थ्य वाढवावयाचे असेल त्यांनी दुग्धाहारच करावा. दुधाने वजन वाढत असते. याबद्दल डॉ. बरनार मेकफेडन हे आपले अनुभव पुढीलप्रमाणे सांगतात—

“ साधारणमानाने दुग्धाहार करणाराचे वजन दररोज आध्या-
रत्तलापासून दीड रत्तलापर्यंत वाढते एका तरुण स्त्रिचे वजन तर एके
दिवशीं सहा रत्तल वाढले. याबद्दल आम्हालासुद्धां शंका येऊन काटा,
कपडे वगैरे सर्व तपासले; परंतु ते अगदी बरोबर ठरले. पहिल्याच दिवशीं
तीन रत्तलापर्यंत वजन वाढलेले मी पाहिले होते. अशी उदाहरणे
पुष्कळ आहेत. आठ दिवसांत दुग्धाहाराने आठरा रत्तल वजन वाढणारीं
माणसे बरीच आहेत. ”

परंतु यानेही समाधान होत नाही. पोटांत जास्त पाणी गेल्याने
वजन वाढले असेल. त्याचा उपयोग काय ? अशीही शंका यावर
घेण्यास कांहीं लोक कमी करणार नाहीत; परंतु ही शंका अनुभवाने
सोटी ठरली आहे; म्हणून त्याची विशेष चर्चा करण्याची जुरीच
ठरली नाही.

साखपय पदाथौतील पीपक द्रव्ये.

निरनिपटले पदार्थ.	पाणी व इतर तयारक पदार्थ.	संगठक द्रव्य.		सिख द्रव्य.		शार.
		संगठक द्रव्य.	सिख द्रव्य.	सिख द्रव्य.	द्रव्य.	

प्राणीस अर्जे.

१ नायकाचे दूध.	८७-०	३-५	४-०	४-२	०-२८
२ गाईचे दूध.	८७-४	३-४	७-७	४-८	०-७
३ शेकीचे दूध	८८-८	४-५	४-५	३-५	०-५
४ गाढवीचे दूध.	९०-०	३-७	३-२	६-०	३-५
५ दूध (साय असलेले)	८७-०	३-३	४-०	५-०	०-७
६ दूध (साय काढलेले)	९०-५	३-४	०-३	५-३	०-७
७ साय.	७४-०	२-५	३८-५	४-५	०-५
८ दही.	३४-२	२६-९	३३-७	२-४	३-८
९ ताम.	९३-०	३-०	०-५	४-८	०-७
१० लोणी.	३३-०	३-०	८५-०	०-०	३-०

हळी.

१ कुफरचंद.	८४-६	०-४	०-५	३४-२	०-३
२ केळी.	७५-४	३-३	०-३	२२-०	०-८
३ किंबू.	८९-३	३-०	०-७	८-५	०-५
४ नारिंग, व संत्री.	८६-९	०-८	०-२	३३-६	०-५

घाडलेखी फळे.

१ अणूर.	१५-४	३-३	३-८	७८-४	३-३
२ अंजीर.	३८-८	४-३	०-३	७४-७	२-४

कवचलेखी फळे.

१ बदाम.	४-८	२३-०	५४-९	३७-३	२-०
२ खोरे.	४४-३	५-७	५०-६	२७-९	३-७
३ आंबोड.	३-५	२५-३	५६-३	३३-७	३-९

अमृत्युति अर्जे.

१ मि. (सडलेले)	३	४	०-४	४२-४	०-४
२ ताट (सडलेले)	३	४	३-४	२-०	४
३ अर्जे.	३३-६	३-०	३-३	७२-३	३-०
४ घाजरी.	३३-३३	३-०	४-५२	७३-७६	०-०
५ क्वारी.	३३-९५	३-६४	७-४४	५९-०४	०-३३
६ चणे.	३३-३९	२७-७०	३-७६	६३-३८	२-३

भाजीपाळा.

१ कोणी.	९३-५	३-३	०-३	५-६	३-०
२ कांरे ताजे.	८७-६	३-६	०-३	९-९	०-६
३ बटाटे ताजे.	७८-३	५-३	०-३	३८-४	३-०
४ रताळी.	६९-०	३-८	०-७	२७-४	३-३

दुग्धाहार व व्यायाम—

लाघवं कर्मसामर्थ्यं क्षितिः।ऽग्निर्मेदसः क्षयः ॥

विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामाद्दुपजायते । *

—वाग्भट. अध्याय २ श्लोक ९.

हल्लीं व्यायामाबद्दल जिकडे तिकडे उदासिनता पसरलेली आहे. यामुळे हल्लीची तरुणपिढी अशक्त व निस्तेज अशी दिसत आहे. ऐन पंचविशीच्या उमेदीमध्ये डोक्याने दिसत नाही; म्हणून नेत्रास चष्मा बरा दिसत असला तरी ते शारीरिक व्यंग खास आहे. अशक्ततेमुळे पायांत पाय आढखळतो आहेच. शरीर पीळदार नसल्याने हात वेडौळपणे मागे पुढे यत आहेतच. कमर वांकल्यामुळे ताठ होत नाही, छातीचे पोक निघाले आहेच. डोक्याचे केंस वृद्धालासुद्धां लाजविण्या इतके पांढरे झाले आहेत, अहाहा ! काय हे ध्यान ? हेच आमचे काडी-बहादर देशोद्धार करणार ? याच शूरवीरांपोटीं पुढे प्रजोत्पत्ती होऊन ती देशकार्य करणार ? हाय ! आपल्या देशाची भावी उन्नती करणाऱ्या देशोद्धारक पुढाऱ्यांनीं इकडे लक्ष द्यावयास नको काय ?

जगांतले कोणतेही राष्ट्र घ्या. तेथे शरीरसंपत्तीवर भर दिलेला आढळून येतो. राजाचे सामर्थ्य सैन्यसंख्येवर तोलण्यांत येते व सैन्याचे

* व्यायामापासून अंग हलके होते, काम करण्याचे सामर्थ्य येते, मूक वाढते, वात झडतो व शरीर पीळदार आणि बट्ट होते.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

सामर्थ्य शरीरसामर्थ्यावर आवलंबून असते. शरीरसंपत्ती चांगली असेल तरच देशकार्य, समाजसेवा इत्यादिकामें त्यांच्या हातून होतील.

पाश्चिमात्यांचें अवगुण आह्मी तेव्हांच उचलले आहेत. याच अवगुणांना आपण 'सुधारणा' हें गोंडस नांव देऊन गोंधळ घालित आहोंत. पाश्चिमात्य लोक दारू पितात, मांस खातात म्हणून आमच्या धर्मींनीं यांना त्याच्य ठरविलें असतां आह्मी निर्लज्जपणे हें जिन्नस वापरित आहों. मांस व मद्य यांचा निषेध करणारा पंथ तिकडे निघाळा असून याबद्दल जोराची चळवळ सुरू आहे; तरी आपण मांस भक्षण करून मद्यपान करणारां 'समाज सुधारक' समजून मान देत आहोंत. किती आश्चर्याची ही गोष्ट आहे पहा !

कपड्याची गोष्टही अशीच आहे. शरीराला कपड्याची जरूरी आहे खरी; परंतु हल्लीं बरे कपडे आपण वापरतो त्याची कांहीं जरूरी भासत नाही. पाश्चिमात्य देशांत थंडी फार आहे त्यामुळे त्यांना कपड्याची विशेष जरूरी असते. त्यांना कृत्रिम उष्णता अंगांत भरण्याकरितां मद्यपान करावें लागतें; परंतु आपण मात्र सुखानें तेच फॅशन म्हणून करितो. आपला देश उष्ण आहे तेव्हां आपल्याला पाय जखड्यांनारे पाटलून, एकावर एक असे दहा पांच अंगरखे-आंत बंडके, शर्ट, जाकीट, कोट-घालतो. या योगाने मान रिकामी रहाते; परंतु हे सुद्धां न सपून मान जातो असें वाटूनच कॉलर, नेकटाय यानें

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

गळा आवळून टाकित असतो. हल्लीची स्थिती पाहिली तर ' एक नूर आदमी व दसनूर कपडा. ' अशीच दिसून येईल. अंगावरील कपडे एका पारळ्यांत घालून दुसऱ्या पारळ्यांत त्याच्या मालकाला बसविताना अगदी सारखे वजन भरेल. सर्वांत कपड्याचा सर्वच विशेष होत असलेला आढळून येत असतो; परंतु यावर महात्मा गांधींनी मात्र चांगलेच रेचक दिले आहे. कपड्याचा हा डामडील या योगाने बराच उत्तरला गेला आहे; परंतु अद्याप याचे कांहीं पुरते उच्चाटन झाले नाही. बाह्य कपड्यांतच संभावितपणा-मोठेपणा-बो धर्यंत भरला आहे, तो पर्यंत खानदानी खादीला महत्व प्राप्त होणार नाही. समाज अद्याप पर्यंत कपड्याला मानित आहे. उंची कपडे बापणारा मनुष्य मोठा, संभावित असला पाहिजे असा ग्रह आहे तो धर्यंत हे कपड्याचे बंध असेच राहणार.

अशीच दुसऱ्या फॅशनसंबंधी गोष्ट आहे. केश विंचरून साफ करण्यास व कपडे व्यवस्तीतपणे घालण्यात जो आपण वेळ घालवितो त्यांतला निम्मा वेळ जरी या व्यायाम करण्यांत घालविला तरी सास पुष्कळ उपयोग होईल; परंतु आपण आपल्या देहाची किंमत न समजता कपड्याची व्यवस्था चोख ठेवितो. दोन, चार नमस्कार घालण्यास वेळ मिळत नाही; परंतु वाकडा-तिरपा-भाग काढून मुखडा निरखून पाहण्यास एक तास लागतो.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

सामर्थ्य शरीरसामर्थ्यावर अवलंबून असते. शरीरसंपत्ती चांगली असेल तरच देशकार्य, समाजसेवा इत्यादिकामे त्यांच्या हातून होतील.

पाश्चिमात्यांचे अवगुण आह्मी तेव्हांच उचलले आहेत. याच अवगुणांना आपण 'सुधारणा' हे गोंडस नांव देऊन गोंधळ घालित आहोत. पाश्चिमात्य लोक दारू पितात, मांस खातात म्हणून आमच्या धर्मीनां यांना त्यांच्या ठरविले असतां आह्मी निर्लज्जपणे हे जिन्नस वापरित आहो. मांस व मद्य यांचा निषेध करणारा पंथ तिकडे निघाळा असून याबद्दल जोराची चळवळ सुरू आहे; तरी आपण मांस भक्षण करून मद्यपान करणारां 'समाज सुधारक' समजून मान देत आहोत. किती आश्चर्याची ही गोष्ट आहे पहा !

कपड्याची गोष्टही अशीच आहे. शरीराला कपड्याची जरूरी आहे खरी; परंतु हल्लीं बे कपडे आपण वापरतो त्याची कांहीं जरूरी भासत नाही. पाश्चिमात्य देशांत थंडी फार आहे त्यामुळे त्यांना कपड्याची विशेष जरूरी असते. त्यांना कृत्रिम उष्णता अंगांत भरण्याकरितां मद्यपान करावे लागते; परंतु आपण मात्र सुखाने तेच फॅशन म्हणून करितो. आपला देश उष्ण आहे तेव्हां आपल्याला पाय जखड्यां-मांरे पाटलून, एकावर एक असे दहा पांच अंगरखे-आंत दंडके, बॅट, जाकीट, कोट-घालतो. या योगाने मान रिकामी रहाते; परंतु हे सुद्धां न सपून मान जातो असे वाहूनच कॉलर, नेकटाय याने

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

गळा आवळून टाकित असतो. हल्लीची स्थिती पाहिली तर ' एक नूर आदमी व दसनूर कपडा. ' अशीच दिसून येईल. अंगावरील कपडे एका पारळ्यांत घालून दुसऱ्या पारळ्यांत त्याच्या मालकाला बसविताना अगदी सारखे वजन भरेल. सर्वात कपड्याचा खर्चच विशेष होत असलेला आढळून येत असतो; परंतु यावर महात्मा गांधींनी मात्र चांगलेच रेचक दिले आहे. कपड्याचा हा डामडौल या योगाने बराच उतरला गेला आहे; परंतु अद्याप याचे कांहीं पुरते उच्चाटन झाले नाही. बाह्य कपड्यांतच संभावितपणा—मोठेपणा—ओष्यंत भरला आहे, तो पर्यंत खानदानी खादीला महत्व प्राप्त होणार नाही. समाज अद्याप पर्यंत कपड्याला मानित आहे. उंची कपडे बापणारा मनुष्य मोठा, संभावित असला पाहिजे असा ग्रह आहे तो पर्यंत हे कपड्यांचे बंध असेच राहणार.

अशीच दुसऱ्या फॅशनसंबंधी गोष्ट आहे. केश विंचरून साफ करण्यास व कपडे व्यवस्तीतपणे घालण्यात जो आपण वेळ घालवितो त्यांतला निम्मा वेळ जरी या व्यायाम करण्यांत घालविला तरी साख पुष्कळ उपयोग होईल; परंतु आपण आपल्या देहाची किंमत न समजतां कपड्याची व्यवस्था चोख ठेवितो. दोन, चार नमस्कार घालण्यास वेळ मिळत नाही; परंतु वाकडा—तिरपा—भांग काढून मुखडा निरखून पाहण्यांस एक तास लागतो.

डुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

येन केन प्रकारेण सुधारणेवर टीका करावी किंवा फॅशनवाच लोकांवर तोंड टाकावें असा कांहीं आमचा उद्देश नाही. फक्त हे लोक फॅशनमध्ये जितका आपला वेळ घालवितात त्याच्या दशांश वेळ जरी व्यायामाकडे घालवतील तरी फार फायदा होईल; म्हणूनच ही टीका करणे भाग पडले. फॅशनमध्ये शारीरिक भागास अपाय होणारी गोष्ट त्याजच समजली पाहिजे. केवळ इतर लोक करितात म्हणून आपणही करून व्यर्थ खर्च करूं नये.

भरतखंडाचा प्राचीन इतिहास पाहिला तर तो खरोखरच फारच उज्वल असा होता. शारीरसामर्थ्याबद्दल लोक आस्थेने वागत होते. गांवोगांव आखाडे होते. श्रीसमर्थीनीं बजरंगवलीची स्थापना करून व्यायाम देवता ठरविली. मळांचे उपास्यदेवत श्री हनुमान हे ठरवून. मारुती देवालयजवळ आखाडा-तालीम-हा असावयाचाच. असा कांहीं ठरावच झालेला दिसत असे. देवादिकांच्या यात्रा, जत्रा, बरुस वगैरे समारंभाचे वेळीं कुस्त्या, दांडपट्टा, लेजीम, बोथाटी वगैरे मर्दानी खेळ होतच असत. या यात्रा म्हणजे शारीर सामर्थ्याचे प्रदर्शनच होय. निरनिराळ्या देवांच्या यात्रा निरनिराळ्या महिन्वांत भरण्याची बहिबाट असल्याने बहुधा सर्वकाळ यात्रा असत. पावसाळ्याचे दिवस गैरसांयीचे असल्याने फक्त हे तीन चार महिनेच काय ते मोकळे जात असत. विजयी मळास पारितोषके मिळून त्यांचा जाहीर सन्मा-

नहीं होत असे. यामुळे सर्व लोकांचें लक्ष इकडे होतें. त्या वेळचा कोणताही तरुण व्यायाम घेत नसे असें मात्र होत नसे. तरुण व व्यायाम यांची जोडचःअशा सुरेख तऱ्हेची होती. प्राणीमात्रास ज्याप्रमाणे आहार व निद्रा यांची जरूरी आहे. तशीच तरुणांना व्यायामांची जरूरी आहे. ही जरूरी आजपर्यंत योग्य रीतिने पाळत असत म्हणून त्यांची शरीरसंपत्ती सुदृढ होत असे.

पण हल्लीं काय आहे ? हल्लीं शरीरसामर्थ्य असणें हा रानटी-बणा वाटूं लागला आहे. मज्जांना ' माजलेला रेडा ' ही पदवी देण्यापर्यंत आमची अधोगती आली आहे. हरहर ! शरीर सामर्थ्याची कोण ही हेळसांड ? चार अक्षरे येऊं लागली कीं आम्ही ' शिकलेले ' बनतो. लगेच आम्हाला, आपल्या पूर्वज्यावर, घर्मावर, रूढीवर यथेच्छ तोंड सुख घेण्यास लायसेन्सच मिळतें. पूर्वीच्या गोष्टी वाईट, जुने ते भीकार असें आपण स्पष्टपणें प्रतिपादूं लागतो. याच कारणाने व्यायामाबद्दल आपण उदासिन झालों आहोंत.

परंतु फॅशन म्हणून ज्यांच्या सुधारणा आपण उचलित आहोंत त्यांचे गुण कांहीं घेतो कां ? परंतु याचा विचार आहे कोठें ? गुणाकडे पहातो कोण ? ज्या पश्चिमात्यांच्या चुका आपण फॅशन म्हणून उचलतो त्याच पश्चिमात्यांची शरीरसंपत्ती कशी असते पहा. ते कधी तरी व्यायामाची हयगय करितात कां ? त्यांच्यांत काडी पैलवान जरी.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

असेल तरी अशक्तपणा म्हणजे सुधारणेचे माहेरघर अशी त्यांची भावना खास नाही. इतर फॅशन बरोबर आपण हे तरी शिकू या; म्हणजे दुःखांत तेषढेच सुख म्हणावयाचे.

पण या व्यायामांतही फॅशन घुसली आहेच. जेथे पहावे तेथे-ही बया आहेच. क्रिकेट, फुटबॉल, हॉकी, बोटिंग इत्यादि खेळ पश्चिमात्य असून आणखी कित्येक पश्चिमात्य व्यायामही आहेत. या खेळांनी व्यायाम होत नाही; असे नाही परंतु या करितां खर्च फार येतो. तो खर्च आपल्या ऐपतीच्या बाहेर असतो. गर्भश्रीमंतांना हा खर्च थोडा असतो खरा; परंतु हा हिशोब त्यांचे एकट्याचे घनावरून न करितां एकंदर उत्पन्नाचे मान व शिल्लक उरलेल्या लोकसंख्येच्या मानाने विभागून पाहून मग कायते ठरवावे. असा हिशोब करून पाहिल्यास हे फॅशनेबल खेळ आपल्याला फारच महाग पडतात. इतकेच नव्हे तर याकडे पहाणे मुद्दां पाप करण्यासारखे आहे.

देशी खेळ व व्यायामपध्दती ही थोड्या खर्चाची असून तिचा परिणाम चांगल्या तऱ्हेने शरिरप्रकृतिवर होत असल्याचा आजपर्यंतचा अनुभव आहे. तेव्हा देशी पध्दतीने व्यायाम केल्यास खर्चाची कुरकुर रहाणार नाही. जोर, बैठक, दांडपटा खेळणे, कुस्ती करणे याला कांहीं खर्च येत नाही. डंबेल्स सारख्या परदेशीय पध्दतीने शरीर तात्काळ फुगल्यासारखे दिसते खरे; परंतु तो व्यायाम घेण्याचा सोडून दिल्यावर पूर्वास्थीती येते; म्हणून येथे मुद्दाम देशी व्यायाम पध्दतीचा उल्लेख केला आहे.

शरीरसंपत्ती सारखी दुसरी संपत्ती नाही. तिच्या सारखा दुसऱ्या संपत्तीचा उपयोग नाही. ही गोष्टी सर्व जगमान्य झाली आहे. निरनिराळ्या देशांतील मोठमोठे लोक यावरच भिस्त देतात. हे लोक असाच उपदेश करित असतात. शरीर संपत्तीसंपन्न देशांची उन्नति व्हावयास वेळ लागत नाही. सर्व राष्ट्रांची मदत यावरच अवलंबून आहे. याचा अनुभव गेल्या महायुद्धाचे वेळीं सर्व राष्ट्रास येऊन चुकला आहे. त्यावेळीं काहीं ज्ञानाचा उपयोग फारसा झाला नाही. पदवीधरांची तेथे जरूरी भासली नाही. म्हणजे ज्ञानसंपन्न लोक नसावेत, ज्ञानाची जरूरी नाही; असे म्हणणे नाही; परंतु त्याबरोबर शारीरिक आरोग्याची हेळसांड करून उपयोगी नाही. ऐवढाच बोध घेतला पाहिजे.

कोणतीही उन्नति सर्वांगपरिपूर्ण असेल तरच तिचा उपयोग आहे. आपण अशी कल्पना करून घ्यावी की, आपल्या कामास नेहमीं उच्चव्या हाताची जरूरी आहे; म्हणून आपण त्याला काळजीने जपला. त्याची शक्ति वाढविण्याचा प्रयत्न करून त्याला चांगला पुष्ट बनविला. तो जास्त आवडता म्हणून त्याचेवर चांगली वस्त्रे व अलंकार घातले तर तो देखावा कसा दिसेल ? अशी योजना करणाऱ्या इसमाचे म्हणणे खरे असेल परंतु ते ध्यान पाहिल्याबरोबर आपण त्याला 'विचित्र' म्हणून वेढ्याचे इस्पितळच दाखवू न ? तशीच स्थिती आपल्या व्यायामपद्धतीची झाली आहे.

दुग्धहार-चिकित्सा-शिक्षक.

ज्ञानदान देणारी एखादी संस्था आपण पाहिली तर तेथे कसला देखावा दिसतो तो पहावा. या संस्थाना 'ज्ञानदान' करणाऱ्या म्हणण्यापेक्षा 'धनदाना'चे मागे लागून सेवकवृत्ती-नोकरी-करावयास लावणाऱ्या आहेत. शिक्षण घेऊन नोकरी करणारेच सारे विद्यार्थी असतात. याची प्रचिती पाहण्यास लांब जावयास नको. मराठी शाळेत जाणारा पाहिलीतील विद्यार्थी घेऊन त्याला तुम्ही सहज विचारा की, -बाळ, तू शिकून काय करणार आहेस ? तू कोण होणार ? यावर मुलगा चटकन मी मामलेदार होणार, फौजदार बनणार, नार्हीतर कारकुनी तर आहेतच. असेच उत्तर देणार. म्हणूनच या शिक्षणाला शिक्षण न मानता 'नोकर तयार करण्याचे कारखाने आहेत.' असे म्हणतात. शिक्षण घ्यावयाचे ते केवळ नोकरिकरितां असाच लोकांचा ग्रह बनलेला आहे. वाटेकड तर पहा चालू शिक्षणपद्धतीतील दोष मानावा.

अशाच पैकीं व्यायाम हा एक या पद्धतीतील दोष आहे. शिकून नोकरी करणाऱ्या मनुष्यास शक्तिची काय जरूरी ? असाच जो तो विचारतो; परंतु ज्या शरिरावर आपण सर्व जन्म काढणार आहोत त्याची निगा चांगली राखावयास नको काय ! पायांत घालित असलेला बूट घेतेवेळीं आपण चांगला पाहून घेतो. तो जास्त दिवस टिकाव म्हणून त्याला तेल देतो; पॉलिस करितो; तो कोठे फाटू नये म्हणून जपतो; परंतु आपण आपल्या शरिराची इतकीसुद्धां काळजी न घेतां बेगुमानपणाने वागतो.

जो शिकतो त्याला शक्ति नसते असा एक ग्रह फार बळावलेला आहे. अशक्तपणा हा विद्वत्तेचा व सुधारणेचा ट्रेडमार्कच दिसून येतो. हाही एक चालू शिक्षणातील दोष आहे. शिक्षणसंस्थेतील शिक्षक 'व्यायाम' या विषयावर फार सुरस व्याख्याने शोडतात. अशक्तांची रूप खरडपट्टी काढतात; परंतु ते स्वतःच अशक्त असतात. अशीही मजा दिसून येते; यामुळे विषयाचे महत्व दुसऱ्याचे मनावर बिंबणे शक्यच नसते.

हल्लीची तरुण पिढी अवलोकन केली व त्यांतल्या त्यांत आंग्ल-भाषाप्रवेश केलेले तरुण पाहिले तर त्यांची किंवाच करावी लागेल. बरांत चोर शिरून चोरी करू लागला तर हे पुरुष चटकन उठून मोठ्या चपलतेने चोराचे हातावर तुरी ठेऊन तेथून निसटून पोलीस चौकी गांठतील. मग तेथून एक दोन डगलेवाले घेऊन घरी येऊन आपला 'पुरुषार्थ' दाखवितील; परंतु चोर तो पर्यंत राहतात कशाला ? मिळेल तेवढे किडूकमिडूक घेऊन ते केव्हाच पोबारा करितात. अशा चोराला थोपवून घरण्याचा अगर पकडून ठेवण्याचा रानटीपणा ते मुळीच करणार नाहीत. चोरी करणाऱ्या चोरास शिक्षा होते हा 'कायदा' त्यांना माहित असतो. मग त्यांना भीती कसली ? त्या कायद्याचे जोरावर ते 'फिर्याद' करून मग त्या चोरावर जय मिळविणार ! वहावारे तरुण !

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

‘ अहो ! या जुन्या काळाच्या म्हातान्या लोकांना अन्न फारच लागते. ’ अशी कित्येक अधुनिक सुशिक्षितांची तक्रार आहे. ती अक्षरशः खरी आहे. अशा चारपांच तरुणांचे अन्न एकटा म्हातारा गट करून टाकितो. त्या मानाने त्यांची शक्तिही असते. म्हणजे थोडक्यात सांगावयाचे झाल्यास एका पिढीत किती अंतर पडले आहे ते पहा. बाप व मुलगा समोर उभा करून पहा. अशा दोन तीन पिढ्या उम्बा केल्यास मौजच मौज पहावयास मिळेल. म्हातारे लोकही ही गोष्ट जाणून आहेत. ते हल्लींच्या तरुण पिढीला ‘ अलिकडची पोरें ’ म्हणून संबोधून स्पष्ट म्हणतात कीं—‘ हीं भाताचे पेजीवर राहणारीं पोरें पुढें काय दिग्विजय लावणार आहेत हें दिसतें आहेच. ’

साठ वर्षांचा म्हातारा बाप जें काम करितों तें काम त्याच्या ऐन पंचविशींच्या भरांतल्या मुलास होत नाहीं. याचा अनुभव सर्वास आहेच. याचें कारण शरीरसामर्थ्य होय. दिवसेंदिवस याचा न्हास होत चालला असल्यानें मुद्दाम येथें याची चर्चा करणें भाग पडलें. अस्तु.

दुग्धाहार करणाऱ्या मनुष्यानें सोसेल त्या मानानें नियमित व्यायाम घेतलाच पाहिजे; म्हणजे तें दूध उत्तम प्रकारें पचून सर्व दृष्टीनें उपयोग होतो. दुग्धाहारानें रोग बरे करितेवेळीं जसा व्यायामाचा उपयोग होतो तसाच तो शरीरसामर्थ्य वाढवितांनाही होतो. मात्र त्यानें खालील गोष्टी नीट घ्यानांत ठेवाव्या.

मिल्क डायेट इंस्ट्रक्टर.

१ शरीरास सोसेल इतकाच व्यायाम नियमित वेळीं करावा. शरीरास थकवा येईपर्यंत जास्त व्यायाम करूं नये किंवा निमित्त मात्र एखाद दुसरा नमस्कार घालून व्यायामाची परिसमाप्ति करूं नये.

२ व्यायाम केल्याबरोबर कित्येक लोक दूध पितात किंवा दूध घेऊन कित्येकजण व्यायाम करितात; परंतु या दोन्ही गोष्टी अपायकारक आहेत. याकडे नीट लक्षांत ठेवावे कीं, व्यायाम करण्यापूर्वी एक तास व नंतर एक तास दूध घेऊं नये.

जास्त व्यायाम घेतल्याने शक्ति न वाढतां ' शक्तिचा क्षय ' झाल्याचीं उदाहरणें आढळून येतात; तेव्हां ही खबरदारी व्यायाम करणारांनीं अवश्य घ्यावी.

प्रो. राममूर्ती, माणिकराव इत्यादि नररत्नांनीं आपलें शरीर सामर्थ्य वाढवून लोकांस दिपवून टाकितो आहे. सामर्थ्यन्हास होवूं लागला म्हणून चेहिकडून गवगवा होऊं लागल्यावर आतां कित्येकांचे डोळे उघडून त्या दिशेनें प्रयत्न सुरू आहेत. ' तालीम ' याचा समावेश या विषयांत झाला असून ' व्यायाम ' या विषयावर कांहीं शिक्षणसंस्थांतून व्याख्यानें होवूं लागलीं आहेत. हे एक सुदैवच. गेलेली शक्ति पुन्हां कमविली तरी बरस आहे.

व्यायामाचे अनेक प्रकार—

व्यायामाच्या अनेक पद्धति प्रचलीत आहेत. कित्येक व्यायाम शरिराचे एखादे भागासच उपयोगी पडत असतात. बाकीच्या भागास थोडा बहुत उपयोग होतो नाही असे नाही; परंतु इतर भागांना फारच थोडा उपयोग होत असतो.

कोणकोणत्या व्यायामाने कोणकोणत्या शारिरीक भागांना व्यायाम घडतो याचे साधारण विवेचन वाचकांना फायदेशीर होईल म्हणून पुढे देत आहोत.

तालमीच्या व्यायामाचे प्रकार.

१ कुस्ती—कुस्तीने बहुतेक सर्व शरीरास व्यायाम घडून अंगी चापत्य येते.

२ बैठका—कमर व पाय यांतील स्नायूस मोठा व्यायाम घडतो. चवड्यावर उभे राहून बैठका काढल्यास कमरेपासून खालच्या शारिराच्या सर्व भागाला उत्तम व्यायाम घडतो.

३ जोडी—बोटें, मनगट, दंड व खांदा यांतील स्नायु व पाठीच्या स्नायूस व्यायाम घडतो.

४ मलखांब—हाताचे स्नायू, कमर व मांड्या वगैरे स्नायूस व्यायाम घडतो.

५ जोर—याने पाठीच्या वरच्या भागाच्या स्नायूस, छाती व रंडातील स्नायूस व्यायाम घडतो.

६ बार—हात, खांदा, पोट व कटि यांना व्यायाम घडतो.

व्यायामाच्या निरनिराळ्या पद्धति.

१ आठ्यापाठ्या—पायाचे स्नायुस व्यायाम घडतो.

२ हुतुतू—खेळण्याने पायाचे स्नायुस व्यायाम घडतो.

३ खो-खो—पायाला, कमरेला व पोटाला व्यायाम घडतो.

४ लंगडी—पाय व कमर यावरच जोर असतो.

५ सूरपारंबी—साडावर चढतां उतरतांना पाय, हात यांना व्यायाम होवून अंगीं चपलपणा येतो.

६ शटिदांडू—या खेळाने फारसा व्यायाम होत नाही. साधारण हात, पाय, कमर व पोट यांनाच व्यायाम घडतो.

७ लांकडे फोडणे व जमीन खणणे—बोटाचे स्नायु, कमरेचे स्नायु, सांध्याचे स्नायु व छातीचे स्नायु यांना व्यायाम घडतो.

८ बायसिकल—सर्व स्नायूंना विशेषतः पायाचे शिरांस व्यायाम घडतो.

९ फुटबॉल—पायाला बराच व्यायाम होतो.

१० क्रिकेट—मुख्यतः पायाला, थोडाबहुत हाताला आणि काहीसा उरोभागाला व्यायाम होतो.

११ टेनिस व बॅडमिंटन—बराचसा पायाला व्यायाम होवून थोडासा हातालाही होतो.

दुग्धहार-चिकित्सा-शिक्षक.

१२ हॉकी—विशेषता हातांचे आणि पायाचे व्यायाम होतो.

व्यायाम करावा एवढे म्हणून भागणार नाही. कोणत्या व्यायामाने अगर खेळाने शरिराच्या कोणत्याही भागास व्यायाम घडतो, हे समजले पाहिजे म्हणून वरती साधारणतः प्रचलित व्यायामाच्या खेळांची त्रोटक माहिती दिली आहे. आतां व्यायाम पद्धती कशी असावी ते पाहू. या संबधाने व्यायामशास्त्राचे कांहीं नियम पुढीलप्रमाणे आहेत.

१ व्यायामाचे वेळीं मन अगदीं शांत ठेविले पाहिजे.

२ व्यायाम शरिराच्या सर्व भागांस झाला पाहिजे.

३ फुस्फुसे, रक्ताशय, पचनेंद्रिय हीं इंद्रिये अत्यंत महत्त्वाचीं असल्याने तीं व्यायामाने दृढ केलीं पाहिजेत.

४ एसाद्या अंगास जास्त व्यायाम पडणे व दुसऱ्यास कमी पडणे ही पद्धत दोषकारक आहे. असा व्यायाम करूं नये.

५ व्यायामाने शक्ति बरोबरच प्रसंगावधान, चपलता व तडफ हे गुणही मिळविले पाहिजेत. याची व्यवहारांत अत्यंत जरूरी असते.

असा तऱ्हेने विचार करून पाहिला असतां सर्व गुण संपन्न असे व्यायाम फारच थोडे सांपडतात. खेळाविषयीं तर फारच नवून राहते. सवंगडी जमणे, जागा, साधने वगैरे अनेक अडचणी येतात.

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

व्यायामाचे भिन्न भिन्न प्रकार आहेत. व्यायामशास्त्राचे दृष्टीने प्रत्येक व्यायाम पाहून आपल्या प्रकृतीस कोणता व्यायाम पाहिजे आहे व कोणता मानवतो आहे याचा विचार घ्याचा त्यानेच केला पाहिजे. या संबंधाने ठराविक नियम करून बांधून टाकणे शक्य नाही. आपल्या देशांत आजपर्यंत ज्या पद्धती चालत आलेल्या आहेत त्यांतिले मुख्यतः गुण पुढीलप्रमाणे आहेत.

देशी तालीमीपासून फायदे.

१ शक्ति वाढली जाते. २ स्वतंत्रता—स्वावलंबनी—असते. ३ थोडाक्या वेळांत व्यायाम करतां येतो. ४ साधनांची फारशी गरूरी नसते.

खेळापासून फायदे.

१ व्यायामाने आरोग्यास फायदा होऊन आनंदी वृत्ति बनेल. २ हात, पायादि अवयवांचे सामर्थ्य वाढेल. ३ चित्तवृत्ति आनंदीत होईल. ४ भोकळ्या हवेत व्यायाम केल्याने रक्त शुद्धि होईल. ५ प्रसंगावधान, चपलता, तडप ह्या गुणांचा विकास होईल. ६ सहकारित्व वाढून, आज्ञाधारकपणा व धोरण वगैरेचे ज्ञान सामुदायीक स्वरूपात होईल. ७ चाणाक्षपणा, सहानुभूति व मनुष्यस्वभावाचे ज्ञान

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक

द्विं गुणांचा परिपोषः होईल. ८ एकलकोडपणा व चिडखोरपणा सारखे मानसिक दोष नाहीसे होतील.

व्यायाम करणेस वेळ नाही ही नेहमीं सबब पुढे येत असते; परंतु ही सबब फार लंगडी व आत्मघातकीपणाची आहे. आपले शरीर चांगले असेल तरच हातून दोन कामे होतील. नाहीतर प्रकृति बिघडल्यावर कांहीं सुद्धां होणार नाही म्हणून शरीरसंपत्ती ही मुख्यच समजली पाहिजे. ही शरीरसंपत्ती कमाविण्यास वेळ नाही अशी कल्पनाच करून घेऊं नये. वाटेल ते करून, वेळांत वेळ काढून व्यायाम हा केलाच पाहिजे. शरीरपोषणास जसा आहार तसाच व्यायाम आहे आहाराइतकीच व्यायामाची जरूरी आहे अशी एकदां भावना झाली म्हणजे मग या लंगड्या सबबीच पुढे येणारच नाहीत.

घरच्याघरसिद्धां जोर काढणे, बैठक मारणे ह्या सारखे व्यायाम करतां येण्यासारखे आहेत. या व्यायामांना फारशी साधनें नको आहेत. जोडी, डंबरेस हाही व्यायाम कांहीं वाईट नाही. हेही घरबसत्या होऊं शकतील. तेव्हां शक्य तर हे करावेत. मलखांब, वार यांनीं चांगला फायदा होत असतो.

मोकळ्या व स्वच्छ हवेची अत्यंत जरूरी असल्याने होता होईल तो सर्व व्यायाम मोकळ्या हवेत करावेत. व्यायाम केल्यां नंतर घाम

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

येतो त्यावेळीं वारा लागूं नये म्हणून कित्येक लोक अगदीं कोडत्या जागेत व्यायाम करितात; परंतु त्यांची ही मोठी चुक आहे. हवा नेहमीच मोकळी पाहिजे. फक्त वाऱ्याची झोत आपल्या अंगावर येणार नाही अशी खबरदारी घेतली म्हणजे झाले.

सकाळीं :पहाटेस: उठून किंवा संध्याकाळीं ऊन उतरल्यावर फिरावयास जाणे हा व्यायाम साधारण प्रतीचा बरा आहे. जड पाव-
ळानीं, पाय रेंगाळीत जाण्यापेक्षां झपाट्याने चालल्यास बरेच. सशक्त लोकांनीं एक मैलभर पळत जाणे हा व्यायाम फार हितकर आहे.

कित्येकांना व्यायाम करणे कमीपणाचे वाटत असते. शरीर-
संपत्ती चांगली असणे हे जर कमीपणाचे मानले तर मग काय राहिले !
शरीर चांगले असले तरच सुख. हे शरीर जर रोगी बनले व इतर
साधने हवी इतकी मिळाली तर सुख लागेल कां ? पैशाने शरीर संपत्ती
विकत मिळत नाही हे पूर्ण ध्यानांत ठेविले पाहिजे.

दुग्धाहारास व्यायामाची जोड पाहिजे आहे. दुग्धाहार करित
असतां नियमित व्यायाम घेतला पाहिजेच. ज्याप्रमाणे औषध घेतले
असतां वैद्य अगर डॉक्टर पथ्य त्याचेवर लाधत असतोच. पथ्या शिवाय
भागतच नाही. त्याच प्रमाणे व्यायाम घेतल्याशिवाय भागणारच
नाहीं; म्हणून व्यायामाबद्दल इतके विवेचन करण्याची जरूरी आहे.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

व्यायाम करणारांनीं खालील गोष्टीं नीट लक्षांत ठेवाव्या.

- १ मूक लागली असतां व्यायाम करूं नये.
- २ व्यायाम केल्या नंतर थंड पाणी अगर बंड दूध घेऊं नये.
- ३ दुग्धाहारानंतर लगेच व्यायाम घेऊं नये. मध्यतरी अर्धा, पाऊण तास तरी वेळ गेला पाहिजे.

४ व्यायाम करते वेळीं किंवा इतर वेळीं सुद्धां तोंडानें श्वासो-
श्वास मुळींच घेऊं नये.

कित्येक लोक दुग्धाहाराबरोबरच व्यायाम सुरूं करतील; तेव्हां त्यांना कांहीं सूचना करणे अगत्याचें आहे.

व्यायाम व दुग्धाहार हा एकदम सुरूं केल्यास तीव्र विकार उतंपन्न होणाचा संभव आहे. अशा वेळीं व्यायाम बंद ठेवावा व तो विकार बंद झाल्यावर पुन्हां सुरूं करावा.

- १ सुरवातीस मानसिकभ्रम बेतानें करावेत.
- २ व्यायामानंतर अर्धा, पाऊण तासांनीं दूध घ्यावे.
- ३ व्यायाम केल्यानंतर लवकर हुशारी न येईल तर व्यायामानंतर अंग राहून घेऊल नंतर स्नान करावे.

कित्येकांना हे साधे खेळ खेळणें सुद्धां होणार नाहींत. कित्येकांना असक्तपणामुळे जोर, बैठका झेंपणार नाहींत; अशा लोकांकरितां अगदीं साधे, सरळ, घरच्याघरीं होणारें असे थोडे व्यायाम या सर्वां देत

मिल्क डायट इन्स्ट्रक्टर.

आहोत. हे व्यायाम सहजासहर्जी होणारे असल्याने निदान हे व्यायाम तरी घ्यावेत; म्हणजे थोडथोडी शक्ती वाढेल.

व्यायामाचा पहिला प्रकार.

जमिनीवर सरळ रेषेत उतारणे ताठ निजावे. पाय लांब करून प्रथम उजवा पाय वरती आणावा व खाली न्यावा; नंतर डावा पाय वरती आणावा व खाली न्यावा. डावा पाय कमरेसमोर उभा राहिल येथपर्यंतच आणावा. पाय खाली वर करितेळी त्याला पोक येऊं देऊं नये.

व्यायामाचा दुसरा प्रकार

हात वर करून जमिनीवर ताठ उभे रहावे. कोठेही पोक येऊं देऊं नये. छाती साधारण पुढे काडावी; नंतर हात खाली आपून कमर वांकवून ओणवे होवून हात जमिनीस टेकवावे; नंतर पुन्हां उभे रहावे. मात्र ही क्रिया सावकाश करावी. भराभर उरकून घेऊं नये.

व्यायामाचा तिसरा प्रकार

सरळपणाने ताठ उभे रहावे; नंतर हात पसरून ते तसेच मार्गे घ्यावेत. हात मार्गे नेत असतां टांचां सावकाश उचलून चवड्यावर उभे रहावे. त्याचप्रमाणे हात मार्गे जात असतांना मान मार्गे नेऊन छाती पुढे आणावी; नंतर हात सावकाशपणे पुढे आणून मिटवावे. असे करित असतां टांचा सावकाशपणे टेकवाव्या. हात मार्गे नेत असतां जोराने पण सावकास श्वास जावा व हात पुढे आणित असतां तो जोराने पण सावकास सोडीत जावा.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

व्यायामाचा चवथा प्रकार.

हात वर करून ताठ निजावे. शरिराचा कोणताही भाग ढीला ठेऊ नये; नंतर मग हात डोकें उचलून पाय न उजलतां उठावे व हात पायास टेकवावे. हात पायाचे पुढे गेल्यास चांगलेच व नंतर फिरून सारखे निजावे. याप्रमाणे दमपर्यंत करावे.

व्यायामाचा पांचवा प्रकार.

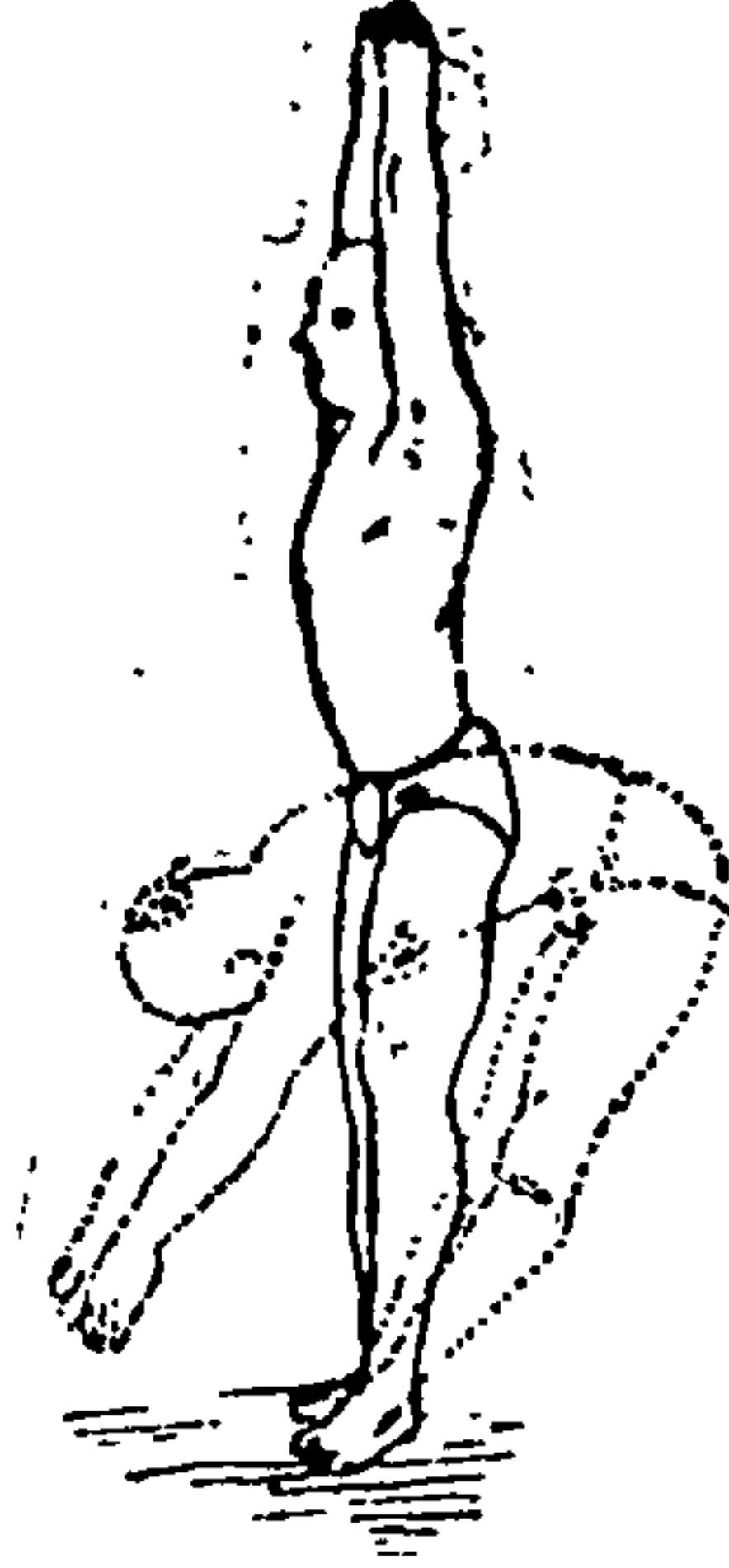
पाय पसरून ताठ निजावे. हात अंगाबरोबर सरळ ठेवलेले जसावेत; नंतर दोन्ही पाय जोडीने उचलून ताठ करावेत. असे करित असतां पायास पोक येऊ देऊ नये.

व्यायामाचा सहावा प्रकार.

हात वर करून ताठ उभे रहावे; नंतर कमरेजवळ वाकून-ओणवे होऊन-हात खाली आणून पायाचे पुढे पाऊण हात अंतरावरील जमिनीस हाताने स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करावा. असे करतांना पाय जमिनीवर साफ टेकून नितंब भाग मार्गे ढकलावा व सर्व अंगाचा भार टांचावर पडू द्यावा.

अशा तऱ्हेचे व्यायाम घरी अंथरूणावरसुद्धां करितां येतील. याका कांहीं फारसा वेळ मोडणार नाही. दुग्धाहार करणांनी तरी निदान अशा तऱ्हेचे व्यायाम अवश्य करून आपले शरीरसामर्थ्य वाढवून घेतल्यास फार फायदा होईल.

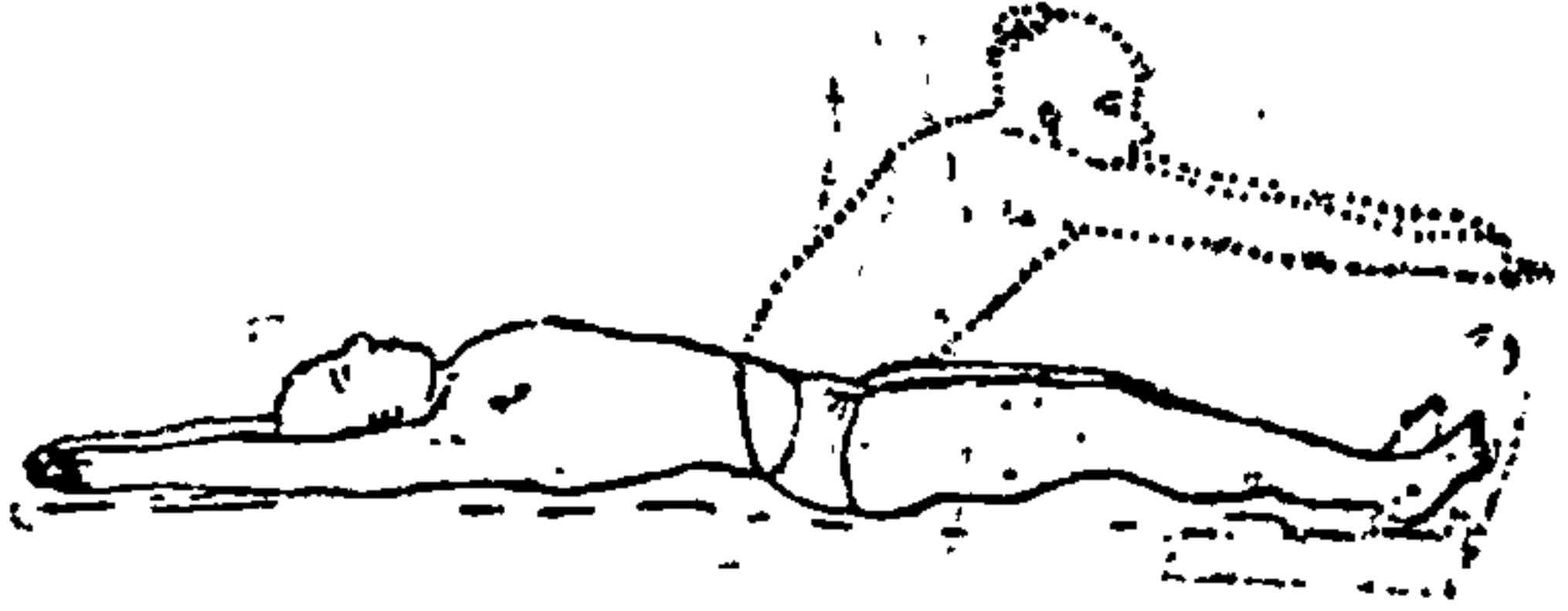
व्यायामाचा सातवा प्रकार.



ताठ उभे रहावे. हात ऊंच सरळ करावेत. हाताचे आंगठे एकमेकांस चिकटलेले असावेत. पायाच्या टांचा एकमेकांस चिकटलेल्या असून पुढचा भाग पसरता असावा; नंतर श्वास आंत घेऊन हात ताठ तसेच खाली जमिनीपर्यंत वांकवावे ज्यावेळीं ओणवे व्हावे लागते त्यावेळीं आंग ढिके ठेऊं नये. खाली वांकते वेळीं कमरेचा भाग मागे न्यावा. वर उठताना श्वास सोडावा. ही क्रिया अत्यंत सावकाश परंतु बरे पर्यंत करून वंतर एक तासाने दुष्वाहार घ्यावा.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

द्वयायामाचा प्रकार आठवा.



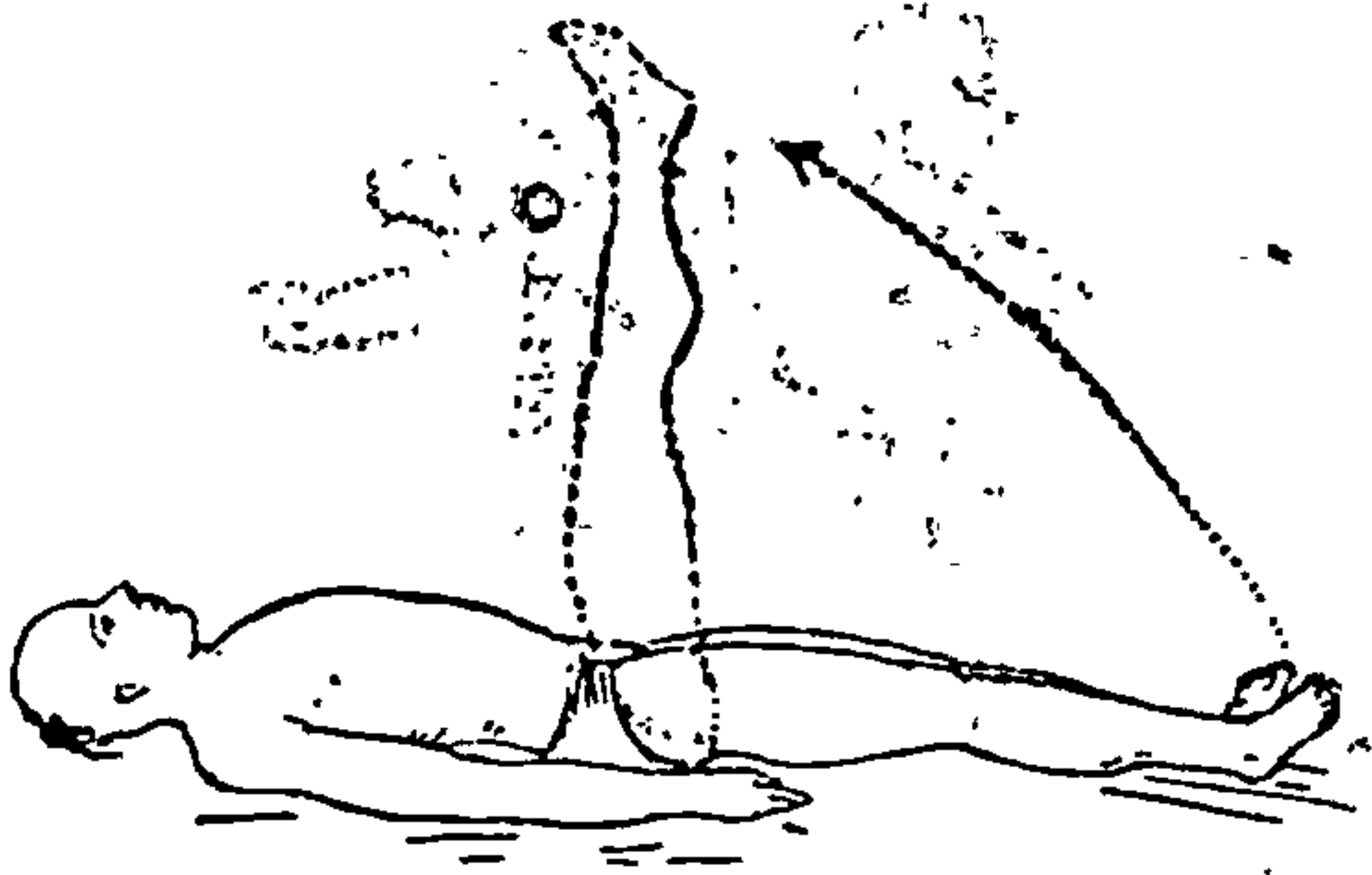
जमिनीवर ताठ निजावे. हात डोक्याचेवर ताठ पण उताणें असावेत; पाय ताठ ठेवून धोटे एकमेकास चिकटून ठेवावे; पायाचा पंजा साधारण पसरून असू द्यावा; नंतर श्वास आंत घेऊन छातीचा भाग फुगवावा; नंतर मग हात व डोकें उचलून उठावे. मात्र यावेळी पाय हलं देऊं नयेत. पायाचे गुडघ्याचा भाग उचलण्याचा संभव फार असतो. या करितां रबरी अगर कातडी पट्टे पायाचे पंजाजवळ असल्यास फार उपयोग होत असतो. उठल्यानंतर हात पायाचे पुढे करून जमिनीस टेकें पर्यंत न्यावेत; नंतर तेथून श्वास सोडित पुन्हां उभें निजावे. अर्धतासाने दुग्धपान करावे.

व्यायामाचा प्रकार नववा.



शरीर ताठ करून उभे रहावे. पाय जुळते असावेत. टांचा एकमेकांस लागलेल्या असाव्यात. हात पुढे जुळते ताठ असू द्यावेत; नंतर हळू हळू श्वास घेत घेत हात मागे नेत जावेत. असे करित असता टाचा उचलित छातीचा भाग पुढे आणावा व मान मागे झुकती न्यावी; नंतर पुन्हां पहिल्यासारखे उभे रहावे; परंतु त्यावेळीं श्वास सोडित छातीचा भाग मागे घ्यावा व टांचा आस्ते आस्ते टेकवाव्या; ही क्रिया सावकाशपणे करावी. मग थोड्यावेळाने दुग्धहार घ्यावा.

व्यायामाचा प्रकार दहावा ३



उत्तारणे ताठा नीजावे. हात अंगाबरोबर चिकटून घ्यावेत. हाताची बोटे अंगास चिकटून असावीत. पायाच्या टांचा जमिनीवर ठेवाव्या पुढचा भाग ताठ उभा असू द्यावा. नंतर शरिराचा वरचा भाग हळू न देतां एक पाय इच्छून तो कमरेपर्यंत समोर आणावा व नंतर खाली न्यावा. मग दुसरा तसाच वरती आणावा पुन्हां खाली न्यावा वाटल्यास दोन्ही एकदम वरती आणावेत. व खाली न्यावेत. मात्र पाय वरती नेतेवेळीं श्वास आंत घ्यावा व पाय खाली करित असतां श्वास बाहेर सोडावा. मग थोड्या वेळाने दुग्धपान करावे.

दुभत्या जनावरांचा व्हास—

दुग्धाहार हा दुभत्याजनावरावर सर्वस्वी अवलंबून असल्याने याचा विचार येथे करणे जरूर आहे. 'व्यायाम' 'जनावरांचा व्हास' इत्यादि सदरे पाहिलीं की, हा राजकिय विषय आहे असे कित्येकांना वाटण्याचा संभव आहे; परंतु तसा कांहीं वाचकांनी आपला गैरसमज करून घेऊ नये. खरे पाहूं गेल्यास सामाजिक, धार्मिक अशी कोण-हीही वाव घेतली व तिचे मुद्देसुद रीतिने स्पष्ट विवरण करावयाचे म्हटले तर तेथे राजकिय विषयांचा संबंध येणारच. ही सर्व गुंतागुंतच जशा धमत्कारिक तऱ्हेची आहे. सर्व सत्ता राजकिय विभागांत असल्याने सत्तेशिवाय शहाणपण व्यर्थ ठरते; म्हणून कोणत्याही विषयाबद्दल लिहावयाचे म्हटल्यास तेथे राजकिय भाग येणारच.

कितीही सोंवळा ब्राम्हण अत्यंत कडक सोंवळे करणारा असला तरी जो पर्यंत तो समाजामध्ये वावरत असतो तो पर्यंत त्याला विटाळ झाल्याशिवाय रहावयाचाच नाही. त्याचप्रमाणे कोणताही विषय घेऊन आपण लिहू लागलों तर त्याला राजकिय विषयाचा विटाळ हा होणारच. याला अगदीं निरुपाय आहे.

आपले हे भरतखंड आतांपर्यंत अनेक लोकांच्या ताब्यांत गेले होते व त्यांतून पुन्हां स्वतंत्रही झाले होते. परकीयसत्ता झाली तरी त्रासदायक असणारच. तरीपण हे परकेलोक राजसत्ता उपभोगित

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक

असतां याच देशांत रहात असत. यामुळे इतके परकेपणा वाटत नसे. आपल्या या हिंदुधर्मात मांसहारी लोक फारच कमी आहेत. जे काहीं मांसहार करितात त्यांनी ' मृगया ' करून ते मांस भक्षण करावे असा शास्त्राने निर्बंध घालून ठेविला आहे. यामुळे ' एक पंथ व दोन काज ' झाले आहेत. शिकार करण्याने हिंस्र जनावरांचा नाश झाला व मांसहारी लोकांच्या लालसेस आळा बसला; परंतु हल्लीं ही स्थिती राहिली नाही. आमचे क्षत्रिय आतां आपली तरवार-नव्हे सुरी-बक्याच्या मानेवर चालवून आपल्या जीभचे कौतुक पुरवूं लागले आहेत. यामुळे हल्लीं मांसहार बराच वाढलेला आहे.

उपलब्ध इतिहास पाहिला तर दुभत्या जनावरांचा मांसहार करणारे लोक परकीयच दिसून येतात. अनार्य, दैत्य, मुसलममान इत्यादि लोकांनीं-अशा जनावरांचा बराच-व्हास केला आहे; परंतु या लोकांनासुद्धां आर्य-हिंदू-लोकांचा दरारा असेच. यामुळे ते लोक वचकून वागत असत. आर्यांचे गोधनावर या लोकांनीं घाला घातला होता; परंतु त्या त्यावेळीं आर्यांनीं आपली समशेर गाजवून आपल्या गोमातेचा प्रातिपाळ केला आहे. प्रातःस्मरणीय श्री शिवाजीमहाराज यांचे चरित्रांत गोवधाचे अनेक प्रसंग आलेले आहेत. गोमातेचा अत्यंत छळ होत असतो. हीच गोष्ट त्यांच्या मना सांरखी लागून राहिली होती. अगदीं बालपणीच त्यांचे मनावर हा परिणाम झाला होता. म्हणून

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

त्यांनीं हिंदू वीराज्य स्थापन करून महाराष्ट्राचा पराक्रम पूर्णपणे दाखविला. म्हणून आपण त्यांना गोब्राम्हण प्रतिपालक म्हणू लागलो आहोत.

परंतु तोही काल फार दिवस राहिला नाही. मुसलमानांची राब-सत्ता जावून त्यांनंतर येथे ब्रिटीश सरकार स्थापन झाले; परंतु त्यानेही कांहीं हा न्हास कमी झाला नाही. मुसलमान बादशाह हिंदु लोकमतास मान देत असत. राज्यकारभारांत हिंदू लोकांचा बराचसा हात असे. यामुळे प्रत्यक्ष गोमातेवर व दुभत्या जनावरांवर फारशी गदा आली नाही; परंतु या आंग्लार्थीत सर्व स्थिती बदलली जावून दुभत्या जनावरांचा न्हास अतिशय वाढला गेला आहे. ठिकठिकाणी 'कसाईखाने' सुरू झाले आहेत. तेथे मुख्यतः गाईचाच भरण जास्त दिसून येतो. गोमातेचे प्रतिपालन करून तिचा छळ करणारा तो आपला शत्रू समजून वागणारा स्वाभिमानी वीर हल्लीं नसल्याने मुकाब्द्याने सर्व सहन करून घ्यावे लागते. फारसे आंकडे फुगले, लोकांची ओरड झाली म्हणजे मग फार तर कौंसिलमध्ये एखादा प्रश्न उत्पन्न होतो. यावर निरुपयोगी, रोडक्या गाईच तेथे मारण्यांत येतात असे सरकार तर्फे उत्तर मिळते; परंतु या उत्तरांत सत्यता किती असते ? कसाईखान्यावरील नोकर रिपोर्टाने सरकारास कळविणार व मग सरकार सांगणार. यावरूनच त्याची सत्यता सिद्ध होत आहे.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

दुसरी ओढ परदेशी दुभती जनावरें पाठवून देण्याची. इकडील चांगली जनावरें परदेशी खाना झालीं कां, येथे तुटवडा आलाच. कसाईखानें व परदेशी पाठविलेल्या जनावरांची संख्या दरसाल सारखी वाढती आहे. गोरक्षण संस्था यांनीं जे आंकडे प्रसिद्ध केले आहेत ते पाहिले म्हणजे अंगावर शहारेच उभे राहतील. अशी स्थिती आणखी कांहीं काल राहिली तर खास दूध, तुप, लोणी, हे शब्द डिकसनरीत पहावे लागतील. यांचे नमुने परदेशांतून आणून ते पदार्थ संग्रहालयांत ठेवावे लागतील. अशी भीति वाटणे अगदीं साहजिक आहे. गेल्या बंधविस वर्षातील स्थिति स्थूलमानानें पाहिली म्हणजे ही शंका साधार आहे असेंच वाटू लागेल.

दुग्धाहार करणाऱ्या मंडळींनीं या विषयाकडेही लक्ष द्यावे; म्हणूनच येथे इतके लिहावे लागेल. दुधांचें महत्व जाणून आमच्या कौन्सिलातील नामदारांनीं या दुभत्या जनावरांच्या न्हासास कांहीं तरी पायबंद घालावा.

पाश्चिमात्य देशांना दुग्धाहाराचें महत्व पटल्यानें तिकडे दुभत्या जनावरांची पैदास वाढविण्याचे आणि त्यांची संख्या वाढविण्याचे प्रयत्न सारखे सुरू आहेत. दुभती जनावरें जास्त दूध कशी देतील इकडेही त्यांचें लक्ष वेधिलें आहे. आपणही आपल्या जनावरांची नीट नीगा राखून व्यवस्थेशिर ठेविली पाहिजेत. दुधाचा उपयोग होवून अशा

मिल्क डायट इन्स्ट्रक्टर

जनावरापासून शेतकीच्या उपयोगी पडणारी जनावरे उत्पन्न होतात. असा हा दुहेरी फायदा असल्यानेच गाईंचे महत्व फार आहे. आपला हा देश शेतकी प्राधान्य आहे. शेतकी हाच आपला मुख्य व्यवसाय आहे. यामुळे दुभत्या जनावरांची आपल्याला फार आवश्यकता आहे.

दुभत्या जनावरांचे जहासासंबंधाने कडक टीका करून किंवा त्यावर व्याख्याने झोडून उपयोग होणार नाही. त्याकरितां खटपटच केली पाहिजे. आपण कितीही ओरड केली तरी सरकार प्रेमातिशयामुळे तिकडे लक्षच देत नाही. ते आपल्या गौरवाच्या सुखाकडेच पहात असते. बहुतेक पुढारी राजकिय सुधारणेत गढलेले आहेत. कित्येक कौन्सिले यशस्वी करून दाखवित आहेत तर कित्येक मारे व्याखानावर झोड देत आहेत. येऊनजाऊन या बाबतीत गौरक्षणवाली मंडळी कमर बांधून खटपट करित आहेत; परंतु त्यांचे हातून कितीसे कार्य होणार? त्यांनीं भूतदयेचा मार्ग स्विकारला आहे. थोड्या किंमतीमध्ये कसाई-खान्यांत जाणाऱ्या गाई वाचवून त्यांचे पालनपोषण करणाऱ्या संस्था बऱ्याच निघाल्या आहेत; परंतु याहीपेक्षां विशेष महत्वाची गोष्ट म्हणजे दुभत्या-चांगल्या-जनावरांचा जहास होऊं न देतां व परदेशी पाठविली जाणारी जनावरे जावूं न देता जातिवंत जनावरांची पैदास करून त्यांचा उपयोग करून घेणे ही होय. याकरितां 'निराळ्या संस्था स्थापन होणे अगदीं जरूर आहे. या संस्थेनें भूतदयेचे काम तर होणार

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

आहेच, परंतु गरीब विचारी अर्भकेसुद्धां या योगानें जगतील. निर्भेळ, ताजे, स्वच्छ दूध पुरविणारे कारखाने आपल्याकडे काढतां येतील. पाश्चिमात्य देशांत असे कारखाने पुष्कळ आहेत. इतकेच नव्हे तर दुधाची पावडर करून सर्व जगास दूध पुरविणारे कारखाने तिकडे आहेत; परंतु हा धंदा आम्हा लोकांना कमीपणाच वाटतो. त्यांची व्यसने, त्यांच्या चुका आपण फॅशन म्हणून उचलित असतां आपल्याला कांहीं वाटत नाहीं; परंतु असा एखादा किफायतशीर धंदा करितेवेळीं आम्हाला पोकळ स्वाभिमान आठवतो !

नमुनेदार दुग्धालये—

हल्लीं जो तो नोकरीचे मार्गे लागत असतो. शिक्षणपद्धतीतील दोषामुळे सुशिक्षित लोक नोकरीकडे पळतात. उत्तम शेती, मध्यम व्यापार, कनिष्ठ नोकरी अशी आजपर्यंत रुढी होती ती बदलून जावून अगदीं उलट झाली आहे. ज्या नोकरीला आजपर्यंत तुच्छ लेखित होते तिच उच्च दर्जाची मानली जाते. 'मी सरकारी नोकर आहे.' असे मोठ्या तोंडानें उत्तर मिळते. याचें कारण तरी हेच. या दास्यवृत्तीनें धंदे बुडाले, शेती सफा झाली तरी अद्याप डोळे उघडले जात नाहीत. असे कित्येक धंदे नफा देणारे आहेत कीं, त्यावर परदेशीय लोक दरसाल कोट्यावधी रुपये मिळवून जातात. आम्ही त्याचा कंपनींत नोकर म्हणून राहून बहुतेक ती कंपनी चालवितो;

मिल्क डायरेट इन्स्ट्रक्टर.

परंतु स्वतंत्र कंपनी काढण्याचें सामर्थ्य आपले अंगि खास नसते. आपल्या हातून तें होणार नाहीं असेंच वाटूं लागतें; म्हणजे तितका आत्मविश्वास नाहीं.

दुसरी मुख्य लजिरवाणी गोष्ट म्हणजे पोटाची खळगी भरण्याकरिता स्वतःचा देह, स्वताचे मन दुसऱ्याचें ताब्यांत देऊन दास्यत्व पतकरण्यास आम्ही तयार असतो. त्या ऐवजीं एखादा धंदा काढला तर ? असा कोणी प्रश्न केला तर ' तो हलकट धंदा कोण करितो ? त्याची दगदग आपल्या हातून होणार नाहीं. ' अशीच उत्तरे मिळतात. एकादा धंदा स्वतंपणे करणे हा हलकटपणा व नोकरी करणे हा प्रतिष्ठितपणा. हा कोठला न्याय ? सुधारणेच्याच शिखरास पोचलेलीं राष्ट्रें काय करितात पहा ! त्या राष्ट्रांचा अभ्युदय नोकऱ्या करून झाला आहे कीं, धंदे-शिक्षणांनीं झाला आहे याचा विचार करा. अमेरिका, इंग्लंड, जर्मनी, जपान इत्यादि देश केवळ व्यापाराने सधन होऊन पुढे आले आहेत. कलाशिक्षण, धंदेशिक्षण. हेंच तिकडे मुख्यशिक्षण समजलें जातें. ज्ञानदान करणाऱ्या संस्था तिकडे आहेत. केवळ नोकर तयार करणारे कारखाने तिकडे नाहींत. नोकरीही तिकडे कनिष्ठ समजली जाते.

हल्लीं दूध विक्री करण्याचें काम स्वतंत्र वर्गाकडे मुळींच नाहीं. मोठमोठ्या शहरांतून गवळी लोक आहेत खरे; परंतु मध्यम व खेडेगावांत हा धंदा शेतकरी वर्गाच करित असतो. घरीं एखादे दुभते

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

जनावर बाळगून त्याचें थोडे दूध घरी ठेऊन बाकीचे दुसऱ्यास घालतात. बहुतेक हा सर्व वर्ग अशिक्षित असा आहे. त्यांना स्वच्छता कशी ती मुळीं माहितच नसते. यामुळे दूध चांगले मिळतच नाही; तेव्हां शिकलेल्या लोकांनीं हा धंदा हातीं घेऊन पहावा. केवळ भूतदयेवर चालणारे पांजरपोळ वेगळे व या अशा उद्देशाच्या संस्था वेगळ्या दुभत्या जनावरांची पैदास चांगल्या प्रकारची करून त्यांची नीट निगा राखणे. दुभतीं जनावरें जास्त दूध कशी देतील याबद्दल प्रयोग करून पाहणें हीं महत्वाचीं कामें अशा संस्थांतून करितां येतील.

दुसरा मुख्य उद्देश म्हणजे दूध होय. दुधाचें अंगीं पोषक शक्ति फार असल्यानें बिघडलेल्या हवेंतील रोगजंतू चटकन दुधांत येतात; यामुळे त्यांची फार सावधगिरी ठेवावी लागते. आपण केवळ स्वच्छतेचा उपदेश अशा लोकांना करून भागणार नाहीं. प्रत्यक्ष कृतिच त्यांना करून दाखविली पाहिजे; म्हणून अशा दुग्धालयांची फार जरूरी आहे. मोठ्या शहरांतून व मध्यम वस्तीच्या गांवांतून अशीं नमुनेदार दुग्धालये निघावयास पाहिजेत.

नोकरी करितां फिरून फिरून भागल्यावर त्या मनुष्याचें लक्ष निरुपायानें धंद्याकडे वळतें; परंतु त्याला कांहीं धंदा न सुचल्यानें उपहारगृहे काढणें, विडीकाडीचे दुकान, टेलरशॉप याकडे धांव जाते. जगांत जर कांहीं धंदे असतील तर एवढेच असा त्यांचा समज असतो. यामुळे

मिल्क डायेट इंस्ट्रक्टर.

जो उठतो तो निरनिराळी भपकेदार नावे देऊन उपहारगृहे काढितो. त्यांतले प्रत्येक जिन्नस म्हणजे केवळ रोगांचे माहेरघर होय. त्या तयार केलेल्या मालावर पाटीभर माशा असतात. डोळ्यांना न दिसणारे रोग-जंतु किती असतील ते रामच जाणें.

असा घंदा करण्यापेक्षां दुधाचा घंदा केला तर तो तितकाच फायदेशीर होऊन शिवाय समाजकार्य केल्यासारखे तरी होईल. मात्र येईल तें दूध विकत घेऊन घंदा करण्याने कांहीं फायदा होणार नाही. प्रत्यक्ष जनावरे बाळगूनच हा घंदा केला पाहिजे. त्या जनावरांची व्यवस्था कशी करावी व धार काढतेवेळीं काय खबरदारी घ्यावी हें वर स्पष्ट करून सांगिनलेंच आहेच.

हल्लीं कित्येक उपहारगृहांतून दूध विकतात; परंतु तें मुळींच चांगलें नसतें. ते तापविण्याची तर मुळींच काळजी घेतली जात नाही; शिवाय त्यांत इतर पदार्थ घालतात. साखर, केशर, इत्यादि पदार्थांनीं तें दूध चवीला चांगलें लागेल खरें; परंतु पचनास खास चांगले नाही. दूध हे नैसींगक स्थितीतच ठेवणें चांगलें. याच कारणानें अशा संस्था, दुकानें निघणें अगदीं जरूर आहेत. इकडे कोणी लक्ष देईल तेव्हां खरें.

दुग्धाहारानें मनावर होणारे परिणाम—

आपण जें कांहीं अन्न खातो किंवा एखादें पेय पितो, त्याच आमरस झाल्यानंतर रक्त बनत असतें. आपल्या सर्व शरिरभर रक्तच भरलेलें आहे. यावरच आपले सर्व जीवन आहे. आमरसाचें रक्त होतें.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

यावरून जो आपण अहार करितो त्याचेच रक्त बनते व मग पुढे क्रमा क्रमाने हाडे, शुक्र वगैरे बनत जातात. अन्न ज्या प्रकारचे असेल त्या प्रकारचे रक्त बनते. यांत कांहीं आश्चर्य नाही; म्हणून आपल्या शास्त्रांत सात्विक आहार करावा अशी स्पष्ट आज्ञा आहे.

आपण चांगला आहार केला तर शरीरप्रकृति निरोगी राहते व मनही शांत असते; पण तेंच वाईट, कदात्र किंवा शिळें पाकें अन्न खाल्ले तर शरिराची तक्रार सुरू होते, मनाची शांति ढळते व कांहीं नको असे होऊन जाते. उत्तेजक व मादक पदार्थांचे सेवनाचा परिणाम मनावर ताबडतोब होतो. दारू पिणाऱ्या मनुष्याला सर्व गोष्टी कळतात; परंतु त्याचे शरिरावर दारूचा परिणाम झाल्यामुळे मन ठिकाणावर नसते म्हणून तो वेड्यासारखी बडबड करित असतो. यावरून आपण जें कांहीं अन्न खातो त्याचा परिणाम मनावर होतो.

सत्व, रज व तम या तीन गुणांनी त्या खाद्यपदार्थांचे वर्गिकरण केलेले आहे. मांसाहारी लोक तमोगुण असतात. 'ऊठ कीं कुट याशिवाय त्यांना सारासार विचारच रहात नाही. मांसाहारी प्राणी जसा उग्र असतो तसाच तो मानव प्राणी बनतो. यांत कांहींसुद्धा अंतर पडत नाही. त्याचप्रमाणे इतर दोन गुणाचेही आहे. म्हणून वैद्यशास्त्राने कोणते पदार्थांत कोणते गुण आहेत हे ठरवून टाकिले आहे. अमुक जिन्नस खाऊं नये. असे जे निर्बंध आहेत त्यांतली गोम हीच आहे.

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

कांदा, लसूण वगैरे पदार्थांनीं कमोत्तेजन होतें. म्हणून हे जिन्नस विद्यार्थी, विधवास्त्रिया यांनीं खाऊं नयेत. विद्यार्थी, पारमार्थिकलोक यांनीं केवळ सात्विक अहार करावा. गृहस्थाश्रमी माणसांनीं रजोगुण-युक्त अशा थोड्याबहुत पदार्थांचें सेवन करण्यास कांहीं हरकत नाहीं; पण त्यांत सात्विकपणाचा अंश जास्त असावा असेच नियम शास्त्रानें घालून दिले आहेत.

यासंबंधानें एक गोष्ट सांगतात. गोष्ट अगदीं साधी आहे तरी त्यांत बरेंच तथ्य असल्यानें आम्ही ती येथे मुद्दाम देत आहोंत—

“ एक मनुष्य परमेश्वरप्राप्तीकरितां तपश्चर्या करित बसला होता. त्यानें केवळ वायू भक्षण करूनच त्यावर तपश्चर्या सुरू केली होती. अशा स्थितींत कांहीं काल गेला. एकदां कांहीं मंडळी महायात्रेस निघाली तेव्हां या गृहस्थासही वाटले कीं, आपणही महायात्रेस जावे. तिकडून आल्यानंतर मग पुन्हां तपश्चर्या करूं. असें म्हणून तोही त्यांचेबरोबर महायात्रेस निघाला. अशा तऱ्हेनें ती मंडळी प्रवास करित चालली असतां एका गावांत येऊन राहिली. साधु संन्याशीं लोकांना दानधर्म करण्यांत पुण्य आहे अशी भावना आमची पूर्वीपासून आहे. अशा लोकांना खावयास कांहीं कमी पडत नाहीं. ही मंडळी गांवांत गेल्या-नंतर तेथील मंडळींनीं त्यांना शिष्यां वगैरे देऊन त्यांची व्यवस्था ठेविली. आमचे तपस्वीबुवा कांहीं सात नसत. त्यांचे अचरण व नियम कडक

दुग्धहार-चिकित्सा-शिक्षक.

असत. आपणही आज अन्न खावें असे त्यांना वाटलें; परंतु या इतक्या मंडळींच्या गोंधळांत नको असे त्यांना वाटलें. इतक्यांत एक मनुष्य थोडासा शिधा घेऊन त्यांचेजवळ आला व त्याने भक्तिभावाने नमस्कार करून तो शिधा त्यांचे पुढे ठेविला. लगेच त्या तपस्वीबुवांनी स्वयंपाक करून त्यावर ताव मारला. ठरल्याप्रमाणे तिसरे प्रहरी पुन्हां प्रवास सुरू झाला व रात्री एका ठिकाणी मुक्काम झाला त्या ठिकाणी आणखी कांहीं प्रवाशी पूर्वीच येऊन राहिले होते. त्यांतला एक गृहस्थ श्रीमंत असून त्याचे अंगावर जडजवाहिर बरेच होते. आज दुपारपासून तपस्वीबुवांचे मन स्वस्थ नसल्याने त्यांचे डोक्यांत कसला तरी विचार घोळत होता. तो त्या गृहस्थाकडे वरचेवर पहात असे. ते जवाहिर पाहिल्यानंतर तपस्वीबुवांना त्याचा लोभ सुटला. हे जवाहिर पाहिजेत पण ते मिळवावे कसे ? असा त्याने विचार करून पाहिला व अखेर चोरी करून हे जिन्नस मिळवावे असेच ठरविले. जिकडे तिकडे शांत झाले. निद्रादेवीचा अम्मल सर्वांवर बसला; परंतु आमच्या या तपस्व्यास मुळीं झोपच येईना. त्याचे मन शांत नव्हते तर झोप कोठली येणार ? तो चोरी करण्यास तयार झाला. आपण इतके दिवस काय करित होतो व आतां काय करित आहो याचा त्याला थोडासुद्धां विचार राहिला नाही. त्याने एकदोन जिन्नस तर त्या श्रीमंत गृहस्थाचे अंगावरून काढिले. इतक्यांत त्या तपस्व्याचा विवेक जागा झाला. आपण काय

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

करित आहोंत. याची त्याला स्मृति होऊन त्याला फार खेद झाला. हें इतकें कशानें झालें याचा विचार करूं लागला. त्यानें बराच विचार करून पाहिला तेव्हां दुपारचें अन्नाशिवाय त्याचें हांतून दुसरें कांहीं घडून आल्याचें लक्षांत येईना. अखेर त्याचा पुरता छाडा लाविण्याकरितां तो तशा रात्रीं तेथून परत त्या गांवीं आला. ज्या गृहस्थानें शिधा दिला होता त्याची भेट घेऊन त्याला सर्व हकिकत सांगितली. तुम्ही कोण व तुम्ही दिलेलें अन्न कोठलें होतें ? असाही त्यानें प्रश्न केला. त्या गृहस्थानें आढेवेढे न घेतां मी रामोशी असून तें धान्य चोरीच्या पैशाचें होतें हें त्यानें कबूल केलें. ”

इतका परिणाम मनावर होत असतो. दूध हें सात्विक आहे. या योगानें मनावर चांगलें परिणाम होऊन त्यामुळे साधकांचा चांगला उपयोग होतो. रजोगुणी व तामसवृत्तीनें भयंकर परिणाम होतात; म्हणून आपले विचार चांगले असावेत, आपण सत्वगुणी व्हावे असे तुम्हाला वाटत असेल तर दुग्धाहार करा.

निरनिराळ्या प्राण्यांचें दुधांच गुणधर्म—

दुभत्या प्राण्याचेही दुधांत आहारानुसार निरनिराळे गुणधर्म असतात; तेव्हां कोणत्या प्राण्याचें दुधांत काय कमी जास्त आहे हें समजणें अगत्याचे असल्यानें त्यांचे गुणधर्म आयुर्वेद शास्त्राप्रमाणें या-पुढें देत आहोंत.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक

१ गार्ईचें दूध—गोड, थंड, पित्तहारक, पोषणकारक, शौच-शुद्धि करणारे, वीर्यवृद्धि करणारे, शक्तिवर्धक, बुद्धिवर्धक, सामर्थ्य राखणारे, आयुष्य वाढविणारे, हाडे सांधणारे असें आहे. अनियमितपणे मनसोक्त विहार करून धातूदौर्बाल्य आले असल्यास त्याला दुधासारखें दुसरें औषध या जगांत नाहीं. गार्ईतही फेरफार आहेत. काळ्या गार्ईचें दूध—वातहार असतें व त्याचा गुणही चांगलाच प्रत्ययास येतो. तांबड्या गार्ईचें दूध वात व पित्त हें नाहींसें करितें. काळसर गार्ईचें दूध जरा कफकारक असून जड असतें. नुकत्याच व्यालेल्या गार्ईचें दूध त्रिदोष उत्पन्न करित्यें; म्हणून तें उपयोगांत आणूं नये. निदान दोन महिने तरी होवून द्यावेत. गार्ईच्या दुधाला आयुर्वेद 'जीवनीय' असें म्हणत आहे.

२ म्हशीचें दूध—म्हशीचें दुधांत गार्ईच्या दुधाचेच गुण आहेत. फरक थोडासाच आहे तो हा—म्हशीचें दूध, थोडे जास्त गोड, जड व घट्ट असून पौष्टिक आहे. यानें शोष जास्त येतें व साधारण कफ वाढवितें. अशक्त अशा माणसांनीं, लहान मुलांनीं व रोग्यांनीं हें दूध सहसा घेऊं नये.

३ शेळीचें दूध—याचें गुणधर्म गार्ईच्या दुधास मिळत असतात. विशेषें करून क्षय रोग्यांस याचा फार उपयोग होतो. हें अग्निदीपन करणारे, लघु, ग्राही आणि श्वास, खोकला व रक्तपित्त यांचा नाश करणारे आहे.

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

शेळ्यांचें शरीर लहान असतें, त्या तिखट व कडू पदार्थ फार खातात, पाणी थोडे पितात व त्यांच्या शरीराला व्यायाम घडतो; म्हणून त्यांचें दूध सर्व रोग घालविणारें आहे.

४ घोडीचें दूध—घोडी, खेचर वगैरे एक शेळ्यांच्या पशूंचें दूध उष्ण, शक्ति आणणारें, हात व पाय ह्यांच्या मधील वात घालविणारें, रसानें मधुर व आंबट, रूक्ष, अनुरसानें खारट व लघु असें असतें.

५ उंटिणीचें दूध—हलकें, मधुर, खारट, अग्निप्रदीपक, सूज, गुल्य, उदर, मूळव्याध, कृमी, कुष्ठ व विषजन्य विकारांना घालविणारें असें आहे.

६ स्त्रियांचें दूध—मधुर, अनुरसानें तुरट, थंड, नस्य करणाऱ्यांचें कामीं व डोळ्यांत घालण्याचें कामीं हितकर, जगविणारें, लघु व अग्निप्रदीप करणारें असें असतें.

७ हत्तिणीचें दूध—मधुर, शुक्र वाढविणारें, अनुरसानें तुरट, गुरू, स्निग्ध, शरीराला दृढ करणारें, थंड, डोळ्यांना हितकर व शक्ति वाढविणारें आहे.

८ मेंढीचें दूध—मधुर, स्निग्ध, गुरू, पित्त व कफ करणारें आणि नुसता वात व वातजन्य सोकला सामध्ये हितकर असें आहे.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक

रात्रीमध्ये चंद्राचे गुण असल्यामुळे व रात्रीचे वेळी व्यायाम घडत नसल्यामुळे सकाळचे दूध बहुतकरून गुरू, पोटामध्ये गुडगुड असा आवाज करणारे व थंड असे असते. दिवसा उन्हाचा ताप लागतो, व्यायाम घडतो व वारा लागतो म्हणून संध्याकाळचे दूध वाताला अघोमार्गाकडे नेणारे; श्रमाचा परिहार करणारे व डोळ्यांना हितकर असे असते.

स्त्रियांचे दुधाशिवाय इतर निरसे दूध बहुतकरून जड असते. व तापविलेले दूध लघु असून पचनास हलके असे होते. स्त्रियांचे दूध मात्र निरसेच हितकर असते.

धारोष्णं गुणवत् क्षीरं विपरीतमतोऽन्मथा ॥

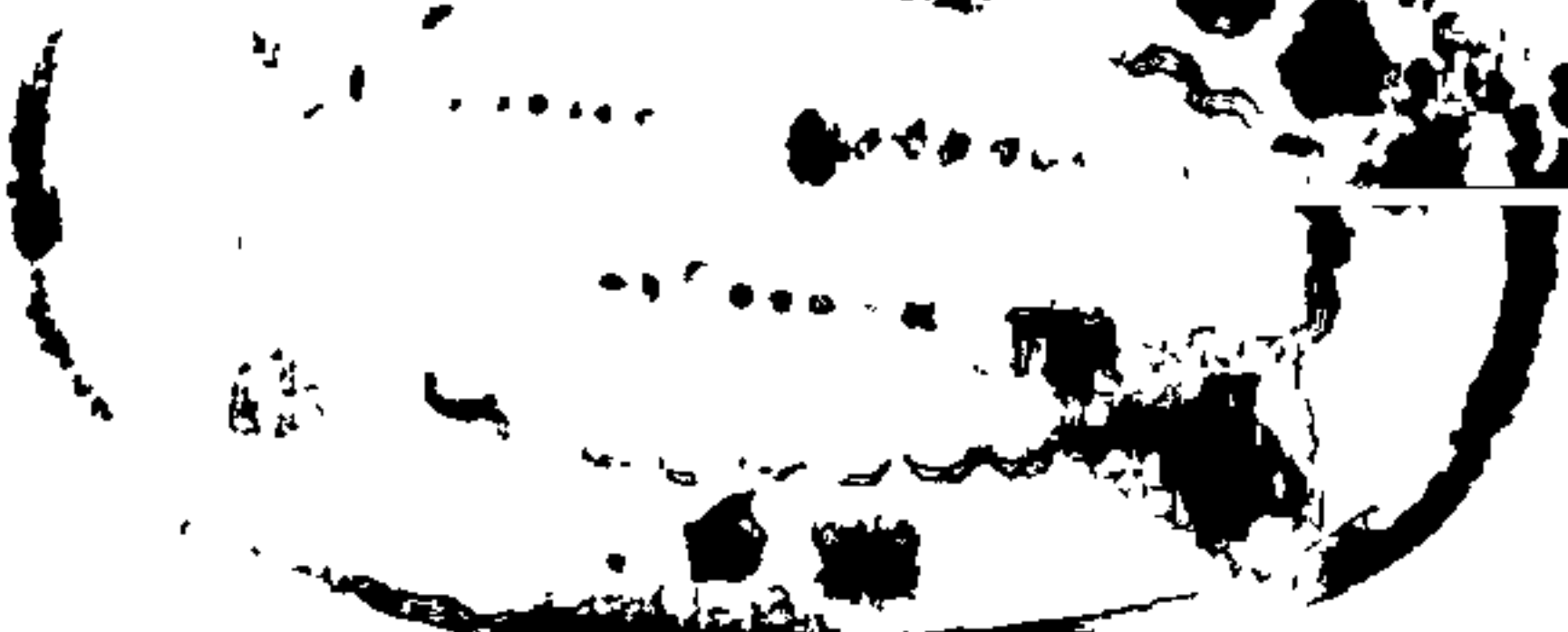
धारोष्ण दूध फार गुणकारी आहे. त्याच्या सारखे तापविलेले, अटविलेले किंवा कच्चे दूध गुणकारी नाही.

सद्यः शुक्र करं पयः

हा दुधाचा मोठा गुण आहे. दुधाने वीर्यजलद बनते. इतक्या लवकर वीर्य बनणारा दुसरा पदार्थच अद्याप उपलब्ध झालेला नाही.

दुधाचे इतर पदार्थ—

केवळ दुधापासूनच दही, ताक, लोणी व तूप असे जिन्नस होत असतात. दुधाचे कांहीं गुण त्यांच्यांत उतरतात व कांहीं नवीनही दिसून येतात. ते ~~हे~~ ~~दुधाचे~~ ~~इतर~~ ~~पदार्थाचे~~ ~~ही~~ ~~थोडेसे~~ ~~स्पष्टी-~~ ~~करण~~ ~~कांहीं~~ ~~म्हणून~~ ~~अगदी~~ ~~त्यांच्यांत~~ ~~त्यांचे~~ ~~वर्णन~~ ~~बरे~~ ~~देत~~ ~~आहोत~~.

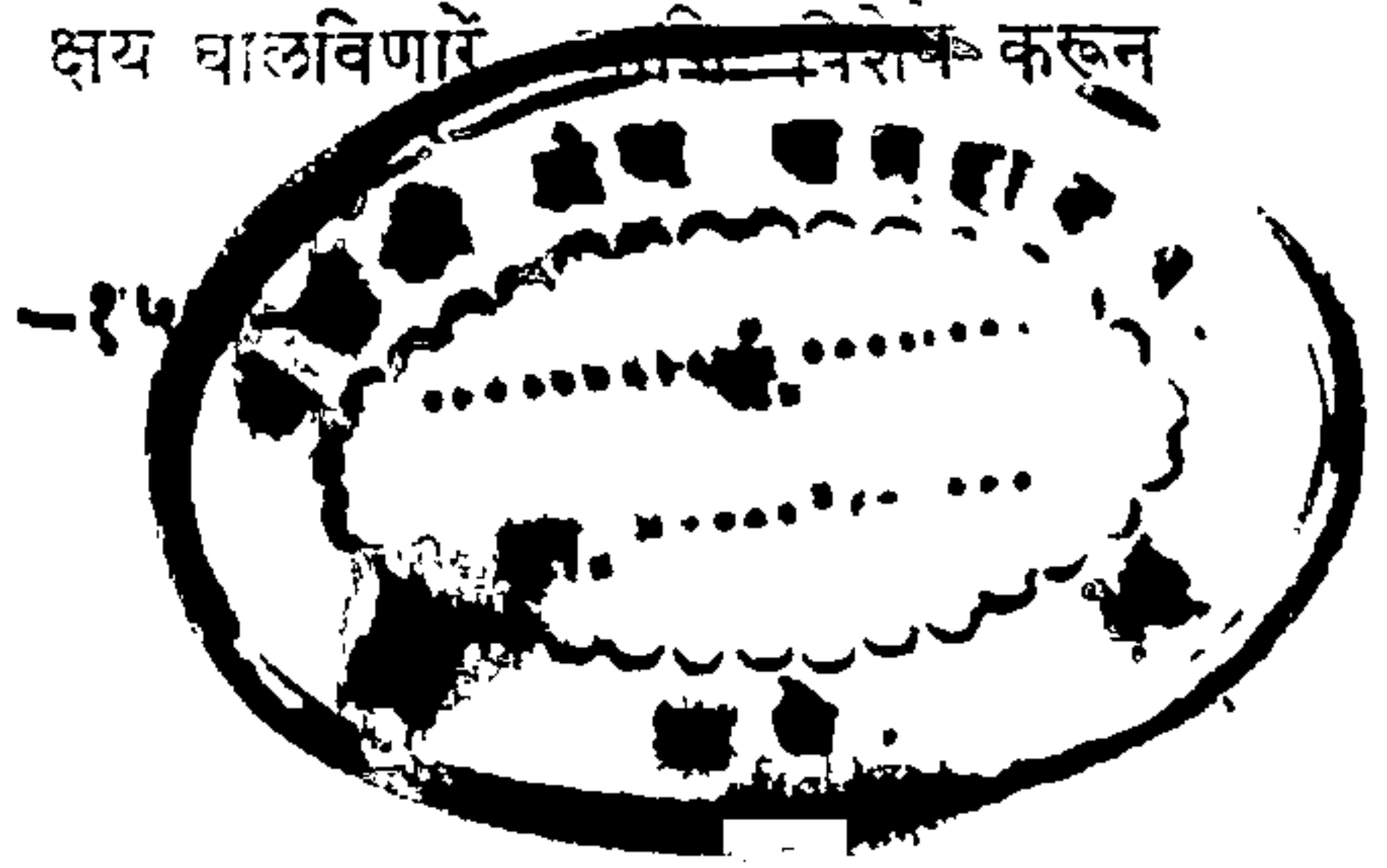


मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

० **दही**—मधुर, आंबट व फार आंबट अशा तीन प्रकारचे असते. हे अनुरसाने तुरट, स्निग्ध व उष्ण असून पडसे, विषमज्वर, अतिसार, अरुची, मूत्रकृच्छ्र व कृशपणा यांना घालविणारे, शुक्र वाढविणारे, शक्ति वाढविणारे व मंगलकार्यांत उपयोगी असे आहे. प्रत्येक प्राण्याचे दुधाच्या गुणधर्माप्रमाणे यांतही फेरफार आहेतच.

ताक—मधुर, आंबट, अनुरसाने तुरट, वीर्याने उष्ण, लघु, रूक्ष व अग्नि प्रदीप्त करणारे असे असून विष, सूज, अतिसार, संग्रहणी, पांडुरोग, मुळव्याध, प्लीहा, गुल्म, अरुची, विषमज्वर, तहान, वांती, लालेचा स्राव, शूल, मेद, कफ आणि वात या सर्वांचा नाश करणारे आहे. विचारामध्ये मधुर, हृदयाला हितकर, मूत्रकृच्छ्र हीन व मिथ्यायोग केल्यामुळे होणारे विकार घालविणारे शुक्र न वाढविणारे असे आहे.

लोणी—ताजे लोणी लघु, देह सुकुमार करणारे मधुर, तुरट, जरासे आंबट, थंड, बुद्धिला हितकर व पवित्र, अग्निप्रदीप्त करणारे, हृदयाला हितकर, ग्राही, पित्त व वात यांचा नाश करणारे, शुक्र वाढविणारे, जळजळ न करणारे आणि क्षय, खोकला, दमा, व्रण, धातू वगैरेचा क्षय, मुळव्याध व अर्दित रोग यांचे हरण करणारे आहे. जे काढून बराच वेळ झाला आहे ते गुरू, कफ व मेद वाढविणारे, शक्ति आणणारे, पुष्टी देणारे, क्षय घालविणारे व विशेष करून मुलांना हितकर असे आहे.



दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

तूप—थंड, वीर्यानेही शीत, मृदु, मधुर, फारशी सर्दी न करणारे, स्नेहन देण्यास हितकर, उदावर्त, उन्माद, अपस्मार, शूल, जीर्णश्वर, आनाह, वात आणि पित्त यांचा नाश करणारे, भूक वाढविणारे; स्मृति, मति, मेधा, कांति, स्वर, लावण्य, सौकुमार्य, ओज, तेज, बल यांना वाढविणारे, आयुष्य वृद्धिंगत करणारे, वृष्य, पवित्र, वयस्थापन करणारे म्हणजे आयुष्य आहे तो पर्यंत कोणतीही व्याधि उत्पन्न होऊं न देणारे. पचनास जड, नेत्रांस हितकर, कफ वाढविणारे, विष-विकार नाहीसे करणारे असे आहे.

अशा तऱ्हेने आयुर्वेदाने यांचे परिक्षण करून गुणधर्म ठरविले आहेत. केवळ दूध, दही, ताक, लोणी व तूप यांनी रोग बरे होतात; हे ऐकून कित्येकांना आश्चर्य वाटेल; परंतु तसे वाटण्याचे कांहीं कारण नाही ते कां ? याचे कारण लवकरच कळून येईल.*

दुग्धाहार अनिष्ट होतो कां ?—

ही एक शंका येण्यासारखी आहे. खरे पाहं जातां ही शंका यावयास नको होती; पण म्हणतात ना 'मन चिंती ते वैरीही न चिंती, तशांतलीच ही शंका आहे. अन्नाहाराने अनिष्ट परिणाम झाला

* दही, ताक, लोणी व तूप इत्यादि खाद्य पदार्थांचे विवरण आमच्या लवकरच प्रसिद्ध होणाऱ्या सचित्र "आहार-चिकित्सा-शिक्षक" पुस्तकांत पहा.

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

आहे तो घालविण्याकरितां आपण दुग्धाहार करणार आहोंत. अन्नानें जडलेलें रोग घालविण्याकरितां आपण दुग्धाहार करणार आहोंत. तेव्हां अशी शंकाच मुळीं येऊं देऊं नये. शंकाकुशकेनेच आपण अघोगतीस पोचलों आहोंत. आत्मविश्वास ही काय चीज आहे हें आपल्याला माहित नाहीं. यामुळेच ही स्थिती भोगित आहोंत. आमचे पूर्वज जसे शरिरसंपन्न होते तसें तें आत्मविश्वासी होते. आत्मविश्वास म्हणजे आत्म-प्रौढी नव्हे. शारिरीक शक्तिच्यान्हासाबरोबर आम्ही आत्मविश्वासास पारखें झालों आहोंत. शरिर बलाशिवाय आत्मविश्वासच उत्पन्न होणार नाहीं. एखादें काम करावयाचेंच असा आत्मविश्वास :तुम्ही कशाचे जोरावर देणार ? म्हणून प्रथम शरिरबल कमवा. आत्मविश्वास मिळवा व मगच कोणत्याही कार्याला लागू, म्हणजे तुम्हाला अपयश येणार नाहीं. एखादें काम हातीं घेतल्याबरोबर ' हें माझ्या हातून होईल कां ? ' अशी शंका तुम्हाला आली कीं तुम्ही खास समजा कीं, हें काम तुमच्या हातून होणार नाहीं. " देह जावो अथवा राहो । " या तुकाराम महाराजाचें उक्तिप्रमाणें: निश्चय करून कामास लागू म्हणजे यश ठरलेलें. या प्रमाणें मनाची: तयारी करून दुग्धाहारास सुरवात करा कीं, यश तुमच्या मागे धांवत:येईल. तुम्हाला पोहावयास शिकावयाचें असल्यास पाण्यांत पडूनच त्याची माहिती घेतली पाहिजे. केवळ जमिनावर बसून त्या कलेचें नियम बोकून यश येणें कठिण-



दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

नव्हे अशक्य-त्याप्रमाणे तुम्ही दुग्धाहाराचे नियम घोकून न ठेवितां एक आठवडाभर नमुना पहा; म्हणजे खात्री पटेल.

दुग्धाहारासंबंधाने आतांपर्यंत केलेल्या विवेचनाचे नीट मनन करून त्याप्रमाणे तुम्ही आपल्या मनाची पूर्ण खात्री पटवून घेऊन मग दुग्धाहार करा; म्हणजे तुम्हाला खास अपाय होणार नाही. साशंक वृत्तिने केव्हाही दुग्धाहार करूं नका; नाहीतर तुमची शंकाच तुम्हाला बाधेल. केवळ साशंक वृत्तिनेसुद्धा प्रकृतीवर अपकार घडून मनुष्य मरतो. या संबधाने अनेक दंतकथा प्रचलित आहेत. तेव्हां दुग्धाहार करितेवेळीं कोणत्याही प्रकारची शंका बाळगूं नका. साधारण मानाने पुस्तकाचे शेवटचे प्रकरणांत 'साभाना सूचना' दिल्या आहेत त्याप्रमाणे वागा; म्हणजे दुग्धाहार केव्हांच अनिष्ट होणार नाही.

आपल्याला एक अत्यंत वाईट अशी खोड आहे. तिचा यथे उल्लेख केल्याशिवाय रहावत नाही. कोणतीही बाब घेतली की, प्रथम शंका आणि मग पक्षभेद. या दोन्हीमुळे खरोखरच खरा मार्ग सांपडेनासा होतो. शंकेचा परिणाम आपल्या मनावर होतो व पक्षभेदाने खडाजंगी वाद उद्भवतो. विषयाचे महत्व व त्याची योग्यता लक्षांत न घेतां केवळ शाब्दिक कीस काढीत बसणें तुम्हाला आवडत असेल तर खुशाल वादविवाद करा; परंतु त्यापासून कांहीं तरी फायदा करून घ्या. या विषयासंबंधीही पक्षभेद होण्याचा संभव आहे.

म्हणून अशा पक्षपाती लोकांना सांगतो की, त्यांनी केवळ पक्षांध न बनतां या विषयाचे महत्त्व पहावे, प्रत्यक्ष अनुभव घ्यावा व मग वाटल्यास टीका करावी.

दुसरी गोष्ट आत्मविश्वास. याबद्दल स्वामी श्रीरामतीर्थ यांनी फारच सुंदर विवेचन केले आहे. ते स्वतः आपल्याला रामबादशाह म्हणत असत. इतका त्यांचा आत्मविश्वास अढळ होता. त्यांनी याचे जोरावर वाघासारखी हिंस्र जनावरे अंगावर चालून आली असतां परत फिरविली आहेत. मग त्याच आत्मविश्वासाचे जोरावर आम्हाला सामान्य रोग बरे करितां येऊं नयेत कां ?

मेस्मेरिझम^१ विद्येचा प्रसार हल्ली बराच झाला आहे. हे शास्त्र आपल्याला काय शिकविते ? याचीं मुलतत्वे पहा. केवळ आत्मविश्वासाचे जोरावरच याची उभारणी आहे ना ? 'तुला झोप लागेल' असा हुकूम सोडल्याबरोबर दुसऱ्याला झोप लागते. यांतला इत्यर्थ हाच आहे. इतका आपला आत्मविश्वास वाढविला पाहिजे.

मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः । याकडे लक्ष पुरवा. तुम्ही मानव आहांत हे लक्षांत ठेवा. सर्वकाळ दैन्यवाणे होऊं नका. नराचा नारायण होतां येते; मग सामान्य विषयाची कथा काय ?

१ या संबधानें जास्त माहिती आमच्या सचित्र 'मेस्मेरिझम इन्स्ट्रक्टर' या पुस्तकांत मिळेल.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

भीष्म हे इच्छामरणी हांतें असें पुराणांतरी लिहिलें आहे. याचा विचार करा; म्हणजे जर आपण प्रयत्न करूं तर आपणसुद्धां इच्छामरणीं होऊं; परंतु तितका आत्मविश्वास आपल्या ठिकाणीं उत्पन्न झाला पाहिजे. कार्यांचे सुरवातीसच 'हे आपल्या हातून कसे होणार?' असें वाटतें तर पुढें काय होणार? "कां न सदन बांधावें त्यांत विलें करील पुढें घूस?" असें श्री मोरोपंत म्हणतात. तोच प्रश्न मी आमच्या वाचकांस येथें करितो.

इतकें लिहावयाचा उद्देश एवढाच आहे कीं, अशा तऱ्हेने मनाची तयारी करूनच मग दुग्धाहार करावा. म्हणजे तुम्हाला त्यापासून केव्हांही अपाय होणार नाही. ही मनाची तयारी नसेल तर प्रत्यक्ष परमेश्वरही त्याचे हातीं सांपडून त्याला कांहीं उपयोग होणार नाही. सर्वांचें मुळ मनाजबळ आहे. डोकें दुखतें आहे असें मनालां वाटलें कीं, तें खरोखरच दुखूं लागेल. 'मला वाटतं कीं मला ताप असावा' अशी कल्पना करून अंगाला हात लावाल तर खास ताप तुम्हाला येईल. आपल्या कल्पनेचे असे किती तरी रोग असून ते आपण सुद्धां आपल्या मार्गे लावून घेतो; म्हणूनच येथें याचे जास्त स्पष्टीकरण करण्याची जरूरी भासली.

इतकें झाल्यानंतर आतां आपल्याला एक दोन मुद्दे घ्यावयाचे आहेत; तेवढे येथें घेऊन मग रोगाची कारणे पाहूं व मग त्यावर दुग्धाहाराचे कसे परिणाम होतात व दुग्धाहारानें कोणते रोग बरे होतात हे पाहूं.

दुग्धाहार किती दिवस करावा ?—

हा पहिला मुद्दा विशेष महत्वाचा आहे; कारण आपण आज पर्यंत अन्नाहार करित आलों व आतां तो आहार सोडून आपल्याला एकदम केवळ दुग्धाहाराकडे वळवायाचे आहे. तेव्हां अन्नाहाराचा लोभ आपणास सहर्जी कसा आवरावा ? घृतकल्या, मधुकल्या; खावून आमची चटावलेली, जीभ एकदम कशी आवरावी ? हे सर्व खरे आहे; परंतु तो लोभ आपल्या सुखाकरितां, देहस्वाध्याकरितां शरीरसामर्थ्य टिकविण्याकरितां, शक्तिकीरतां, रोगपरिहार होण्याकरितां आपल्याला आवरलाच पाहिजे. या मोहजलांतून आपली सुटका प्रथम करून घेतलीच पाहिजे.

आपण अन्नाहार सोडून जर सर्वकाळ दुग्धाहारावर राहिलों तर मोठा फायदा होईल. त्या फायद्याचे वर्णन करावयाचे म्हटल्यास तो एक बडा ग्रंथच होईल; कारण दुधाचे महत्वच तितके आहे. थोडक्यांत सांगावयाचे म्हणजे तुम्ही भूलोकींच स्वर्गिय सौख्य भोगू लागाल. यापेक्षां दुसरी कोणतीही उपमा देतां येत नाही. दुग्धाहाराने तुमच्या शारिरीक व्याधी तर नाहीशा होतीलच; परंतु आणखी नवीन व्याधी उद्भवणार नाहीत. अन्न करण्यांचे श्रम वांचतील. मिठ, पिठ, तिखट, तेल, तुप, गुळ, नानातऱ्हेची धान्ये यांचीही तुम्हास जरूरी लागणार नाही. इतकेच काय परंतु स्वयंपाक घराचीसुद्धां जरूरी

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

भासणार नाही. ही दगदग किती तरी कमी होईल. आपल्या प्राण-प्रिय भार्या रात्रंदिवस स्वयंपाक घरांत गाडलेल्या आहेत. त्यांना पूर्ण मोकळीक मिळेल.

दुसरा मुद्दा खर्चाचा. दुग्धाहार पटल्यावर त्याचा खर्च पुढे येणार; परंतु ही सबबही लंगडी आहे. कारण दुग्धाहाराने खर्च मुळीच ज्यास्त वाढत नाही. तुम्ही आपल्या खर्चाचा आढावा काढित असालच. तर मग खर्चाचा आंकडा पहा व दुग्धाहाराचाही आंकडा आजमासे करून पहा. मात्र आन्नाहाराकरितां किती खर्च होतो याची अगदी कसून चौकशी करा. कारण ' एक चूल मांडली म्हणजे तिला काय लागत नाही ? ' अशी एक म्हण आहे. तेव्हां अगदी बारीक सारीकसुद्धां गोष्टी तपासण्यास कचरून नका. सर्व बाबी लक्षांत घेऊन खर्चाचा आंकडा तयार कराल तर तो खास बराच मोठा होईल. दुग्धाच्या खर्चाचा आंकडा त्यापेक्षा बराच कमी होईल हे खास. आंकडे शास्त्रज्ञांनी किंवा व्यवहारिक पंडितांनी याचे सत्य शोधून काढावे. आन्नाहाराने प्रकृति बिघडून डॉक्टर व वैद्य यांची बिले भरतां भरतां नाकीनव येतात; तेव्हां तीं सुद्धां घरली पाहिजेत. अशा तऱ्हेने केलेला आंकडा बराच मोठा होईल; तेव्हां ही सबबही लंगडीच ठरत्ये.

इतकी चर्चा करण्याचे कारण एवढेच की, बाराही महिने दुग्धाहार करावयास कांहीं हरकत नाही. सर्व दृष्टीने विचार करून

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

माहिला तर अन्नाहारापेक्षां दुग्धाहार फायदेशिरच आहे. तेव्हां आपण जसें सर्वकाळ अन्नावर रहात असतो तसें दुग्धाहारावर राहण्यास कांहीं सुद्धां हरकत नाही. हें वरील विवेचनावरून सिद्ध होत आहे.

परंतु ? या परंतुनेच येथें घोटाळा आणिला पहा. इतकी आपली तयारी आहे कोठे ? अशी तयारी असती तर इतकी अवनती तरी कां झाली असती ? जुनें टाकून नवीन ध्यावयास तयार नाही. हें खरेच. तरी पण हें शास्त्र कांहीं नवीन नाही. असें जरी आहे तरी पण इतक्या तऱ्हेनें आपली तयारी होईल अशी खात्री पटत नाही. अगोदर विषयाचें महत्व पटण्याची पंचाईत, मग इतकी तयारी कोठली ? इतकी तयारी नसली तरी हरकत नाही. यानें कांहीं विषयाचें महत्व नाहीसें होत नाही. आपलें ध्येय साध्य होईपर्यंत तरी निदान तुम्हाला दुग्धाहार करावायास हरकत नाही ना ?

तुम्हाला एखादा रोग असेल तर तो बरा होण्याकरितां औषध घेतां डॉक्टर, वैद्य, हाकीम हे सांगतील तसें पथ्य करितां त्यापेक्षां घराच्याघरीं औषधाशिवाय रोगपरिहार करणेचा सोपा उपाय म्हणजे दुग्धाहार होय. त्याला तुम्ही सुरवांत करा; म्हणजे तुम्ही खात्रीनें रोग मुक्त व्हाल. आतां या दुग्धाहाराचीं ठराविक मुदत मात्र सांगतां येणार नाही. ती रोगाच्या कमीजास्त जोरावर व रोग्याच्या शरिरप्रकृतिवर विशेषतः अवलंबून राहिल. अमुक दिवसांत रोग हटकून बरा होईलच अशी खात्री देतां

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

येणार नाही. रोग बरा होतो. ही मात्र खात्री देता येत. तेव्हां त्या जोरावर आम्ही खात्रीने असे सांगू शकतो कीं; रोग परिहार होण्यास दोन दिवस जास्त लागले तरी हरकत नाही; परंतु हा उपाय करण्याने अपाय मात्र होणार नाही. शक्तिवाढविण्याकरितां हाच नियम आहे. अशा तऱ्हेने तुमचा आजार बरा होऊन शक्ति वाढू लागली म्हणजे दुग्धाहार सोडण्यास सुरवात करा. व फिरून थोडथोडा अन्नाहार करू लागता. एकदम जर अन्नाहार घ्याल तर प्रकृतीवर अपाय घडण्याचा बराच संभव असतो; म्हणून प्रथम दुग्धाहार सोडतेवेळीं हुळगे, व मूग, यांचे कढण किंवा भाताची पेज हे घेण्यास सुरवात करून नंतर अन्न खाण्यास सुरवात करावी. अशाने प्रकृतावर केव्हाही अपाय होणार नाही.

मात्र याने काय होणार हे लक्षांत ठेवा. अन्नाहाराने रोग जडवून घेऊन दुग्धाहाराने रोग बरे करणे असेच होऊन बसणार. सतत सारखा दुग्धाहार ठेविलात तर याचा कांहीं प्रश्नच राहणार नाही. निदान रोगमुक्त होण्याकरिता तरी दुग्धाहार करा. शक्ति करितां वीर्यवृद्धिकरितां. औषधे न घेतां हाच नैसर्गिक दुग्धाहार करा. म्हणजे कार्य होईल. एवढे जरी तुम्ही केलेत तरी या विषयाचे महत्व तुम्हाला पटेल व अन्नाहारापेक्षा दुग्धाहार श्रेष्ठ आहे अशी तुमची भावना होईल.

खरी भूक—

हे ऐकून कित्येकांना हंसू येईल तर कित्येकांना आश्चर्य वाटेळ. खरी भूक व सोटी भूक हीं सदेर पाहिल्याबरोबरा कित्येक खादाड लोक आमचेवर रुष्ट होतील; परंतु सत्य गोष्ट कांहीं लपवून चालणार नाहीं. जी गोष्ट सत्य आहे ती आहीं सांगणारच.

हल्लींचे जग नकली बनले आहे. जिकडे पहाते तिकडे अस-लची नकल सुरू असल्याचे आढळून येते. याचप्रमाणे खऱ्या भुकेचीही एक नकल बनलेली आहे. जेवणे म्हणजे एक ठराविक नकल करणे झाले आहे. भूक असो वा नसो. ठराविक वेळीं पाटावर बसून डावी उजवी बाजू भरकन भरून मध्यंतरी गणपतीपूजनास लागणाऱ्या तांदळा-इतक्या तांदळाच्या भाताची छानदार, लहानशी मुद. हेंच भोजन. भात व इतर डावी उजवीकडचे पदार्थ जर वजन केले तर भाताचे दुप्पट भरतील इतके असतात. हे प्रमाणसुद्धां आम्ही भीतभीतच मध्यम स्थितीतल्या लोकांचे करित आहोत. 'श्रीमंत' आम्हास माहित नसल्याने व 'धोरा पासून दूर दूर' राहणारे असल्याने श्रीमंती भोजन कसे असते तें त्यांचे त्यांनाच माहित.

इतर सटरफटर जिनसांची याद पाहिली तर ? अबब ! छातीच फाटून जाते. ती नामावली म्हणजे जवळ जवळ देवतेच्या सहस्र नामावळी एवढी भरते. निरनिराळ्या चटण्या, कोशिंबीरी, लोणची, रायती,

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

पंचामृत, भाजी, पापड, फेण्या, कुरवड्या, सांडगे इत्यादि जिनजांनीं तांट अगदीं भरलेले असते. कित्येक वेळेस तर मध्ये भातास जागा सुद्धां रहात नाही; अशा तऱ्हेने होणारे भोजन म्हणजे नक्कल होय. कारण खऱ्या भुकेला याची जरूरी नसते. मूक नसते. म्हणून तोंडास चव नसते. तोंडास चव नसते म्हणून अन्न जात नाही; परंतु हे न ओळखून आपण आपल्या कोठ्यावर जुलूम करून तिखट, तळलेल्या, आंबट जिनसा बरोबर चार घांस अन्नाचे घालित असतो.

एका पदार्थाचे अनेक जिन्नस तयार करून सूपशास्त्रांत पारंगतता पाहिजे तर मिळवावी; परंतु आपल्या शरिरास या पदार्थांची-असल्या चवचाल खाण्याची-जरूरी खास नसते. यामुळे उपाय न होतां अपाय मात्र खास होतो.

मूक नसतांना खाणें याला कोणी सहावे महापातक मानतात; परंतु एवढ्यानें भागत नाही. पांच पातके मानणारे तरी लोक कोठे आहेत ? तीं पातके शास्त्रांतच गुंडाळून राहिलीं आहेत. याला दुसरी उपमा नाही. खरी भूक नसतांना खाणें म्हणजे आत्महत्या करून घेणें आहे. आपण आपल्या हातानें आत्महत्या करून घ्यावयाची असेल तर वाटेल तितके खावे. आत्महत्या करून घ्यावी. जगास शेवटचा नमस्कार ठोकावा. आत्महत्येचे पातक पदरीं घेऊन

मिल्क डायट इन्स्ट्रक्टर.

परलोकचा मार्ग धरावा; परंतु एवढ्यावरच न थांबतां जास्त अन्न खाणारांस आत्महत्या करणारा म्हणून गुन्हेगार कां धरूं नये ? इतर देशांत खादाडांची व्यवस्था होत असल्याच्या बातम्या ऐकून आहेत.

खऱ्या भुकेला तोंडी लावण्यांचीं मुळींच खरी नसते. ' भुकेला कोंडा व निजेला धोंडा ' अशी एक म्हण आपल्याकडे प्रचारांत आहे. भूक जर खरी असेल तर तिला कांहींही चालते. ती पूर्ण सात्विक आहे. यामुळे तिची ओढ सात्विक पदार्थ खाण्याकडेच असणार. नकली भूक ही राक्षसी आहे यामुळे तिला राजस व तामस हे गुणवर्धन करणारे पदार्थ लागत असतात.

पोट रिकामें वाटणें, आग पेटणें, कोरूं लागणें, पिळवटणें, गळल्यासारखें वाटणें, ढोळ्यांस अंधेरी येणें इत्यादि लक्षणें दिसलीं कीं आपण भूक लागली असें समजून जेवावयास बसतो; परंतु ती खरी भूक मुळींच नसते. ती भुकेची नकल असते. याची परिक्षा पहावयाची असेल तर जेवावयास बसून पहा. तुमच्या तोंडास चव मुळींच असणार नाही. थोडेसें तोंडी लावणें तुम्हास लागेल, तर लोणच्याविणें अहून बसेल, पापड हवासा वाटेले. ही कां खऱ्या भुकेची लक्षणें ? हा केवळ चवचालपणा आहे.

खरी भूक शांत असते, तिचा आहार सात्विक असतो. क्षमाशील असते. खरी भूक लागली असतां वृत्ति प्रफुल्लित होत असते.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

कोंड्याचा जिन्नस असला तरी तो ' मांडा ' भासत असतो. मनही आनंदी रहाते. यामुळे लालापिंडांतून लाळेचा भरपूर पुरवठा होत असतो. जठरक्रियाही अन्नाची वाट पहात असते. अन्नरस तेथे गेल्या-बरोबर त्याचा जठररस-दुधासारखा रस-करण्यास बरे पडते. खरी मूक लागली नसल्यास याचा परिणाम अगदी उलट होत असतो. मग प्रकृति नीट न राहिल्याबद्दल कुरकुर कां करावी ?

“ अन्न कांहीं पचत नाही, काय करावे ? ” ही तक्रार नेहमीं ऐकू येत असते; परंतु याचा विचार कोणी करित नाही. आपण आपल्या जठरास कांहीं वेळ विश्रांति देतो कां ? सकाळीं उठल्याबरोबर थोडासा फराळ व चहा घेतो, त्यावर कसेबसे दोन तास काढून दहा वाजतां जेवतो. दोन तीनच्या सुमारास चहा वगैरे होवून तिसरेपहरीं फराळ—फलहार नव्हे—होतो. रात्री जेवलेच पाहिजे. पुन्हां शोपण्यापूर्वी चहाचा टाईम नसल्यास मिळविले. यामुळे जठरास जठरस करावयास वेळच मिळत नाही. पूर्वीचा अर्धाकचा रस होतो आहे तोच पुन्हां नवीन भर त्यांत पडते. मग सर्वच सारखे होवून बसते. ' सुधां-रणा ' ' फॅशन ' या सदराखाली चार वेळां जेवण्याचा कांहींनीं उपक्रम केला आहे; परंतु ही चाल घातुक आहे. खरी मूक लागली असेल तरच तरूणांनीं दोन वेळां जेवावे व मुले, वृद्ध माणसें यांनीं चार वेळां खावे हाच पूर्वीचा नियम आपल्याला पाहिजे आहे.

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

जठरास विश्रांति मिळावी म्हणून उपोषण ही एक धार्मिक बाब धरिली आहे. तिचा अवलंब खुशाल करावा. मात्र एकादशी दुप्पट खाशी असे करूं नये. पूर्ण लंघन करावे.

खरी भूक कशी असते हे वरती सांगितलेच आहे त्या वरून ओळखतां येईल खऱ्या भुकेतच चव असते हे विसरूं नये. ज्याला या खऱ्या भुकेची माहित करून घ्यावयाची असेल त्यांनी लंघन करावे व मग इची मौज पहावी. खरी भूक लागल्या शिवाय केवळ पाटावर बसून दोन घांस खाऊं नयेत किंवा घोटभर दूध पिऊं नये. ऐवढी खबरदारी घ्यावी.

दुग्धाहार करिते वेळींसुद्धां या खऱ्या भुकेला सोडून भागणार नाही. खरी भूक लागल्याशिवाय दूध घेऊं नये. नाहीतर ठराविक वेळ झाली कीं, घेतलाच दुधाचा डोस. दूधः हे काहीं औषध नव्हे. दुधाचा आहार आपण करित आहोत हे विसरूं नये. आहाराचे नियम पाळणें हे केव्हांही फायदेशीरच आहे.

दुग्धाहारानें बरे होणारे रोग—

“ Disease is the punishment, nature exacts for violation of laws, or to be more exacts a beneficent action of nature, an effort of self

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

preservation, an involuntary forcing of man to do what will not do voluntarily." §

H. F. MODLIO L. R. C. P. E.

बहुतेक रोग अपचनामुळे उत्पन्न होतात हे तत्व पुष्कळ प्रसिद्ध डॉक्टरांनी कबूल केल्यामुळे इतर लोकही तसेच म्हणू लागले आहेत. जठरक्रिया बिघडल्याने रोग उत्पन्न होतात. दुग्धाहाराने जठरक्रिया सुरळीत चालू शकते. जठरास यामुळे फारसा त्रास होत नाही. श्रमलेले जठर दुग्धाहाराने ताजेतवाने होत असते. त्याची झालेली झीजही भरून येते. असा त्यांचा संबंध आहे. यासंबंधाने विचार केल्यास दुग्धाहार हा सर्व रोगावर रामबाण नैसर्गिक उपचार आहे असे विधान करावयास काणती हरकत आहे ? कोणताही रोग असो त्याच्या चिकित्सेच्या भानगडीत न पाडतां किंवा हे औषध देऊं की, ते देऊं याबद्दल डोक्याला शीण न देतां दूध हेच औषध समजून बेलाशक वापरा; म्हणजे तुम्ही रोगमुक्त झालाच. कोणतेही वैद्यकशास्त्र घेऊन पाहिले तरी तुम्हांला एक आश्चर्यकारक शोध लागेल; अपचन झाल्यापासून साधा-

§ निसर्गाच्या कायद्याचा भंग केल्याबद्दल जी शिक्षा मनुष्यांस होते त्याचेंच नांव रोग होय; किंवा अधिक स्पष्ट रीतीने सांगावयाचें झाले तर आत्मरक्षणासाठी मनुष्य जी गोष्ट खुशीने करूं इच्छित नाही तीच गोष्ट ज्या स्थितीत तो स्वेच्छने करतो त्या स्थितीस रोग म्हणावे.

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

रणतः पोटांत दुखणें, शौचास साफ न होणें, डोकें दुखणें, आळस येणें, हुषारी नसणें, ताप येणें झोप बरोबर न लागणें, उष्णता वाढणें; हातापायाची आग होणें, मळमळणें, तोंडाला चव नसणें इत्यादि विकार जडलेले दिसून येतात. वैद्यकशास्त्रांत या प्रत्येकाला रोग समजून त्यावर उपाय कथन केलेले आहेत; परंतु या अवांतर विकारांनीं रोगी मनुष्य भांबावून जातो. अगदीं दिशाभूल होऊन जाते. हा रोग अप-चनाचा आहे असें त्याला वाटत नाहीं; म्हणून प्रत्येक रोगाचें मूळ पाहिलें पाहिजे. औषधाचा गुण न येण्यास हेंच एक मुख्य कारण आहे. उदाहरणार्थ—डोळ्याची आग होते म्हणून आपण डोळ्यांत औषध घालतो; परंतु त्याचा उपयोग काय ? घटकाभर डोळ्याची आग कमी पडेल इतकेच. त्याचें मूळ कारण पाहिलें नसल्यानें मूळ विकार नष्ट न होता तसेच कायम राहिल. पुन्हां कांहीं वेळानें डोळे दुखूं लागणारच. म्हणून रोगाचें मूळ पाहूनच रोग्याला औषधोपचार करणें जरूर आहे.

‘ रात्र थोडी व सोंगे फार. ’ अशांतली स्थिती होणार. विषय मोठा असल्यानें तो बराच वाढणार; परंतु तसें करूनही विस्तार भय आहेच. म्हणून आतां जास्त स्पष्टीकरण न करितां मुख्य विषयाकडे वळतो. दुग्धोपचारनें बरे होणारे जे रोग आहेत ते रोग कोणत्या कारणांनीं झाले याची माहिती थोडक्यांत पुढें देत आहे त्या वरून सर्व माहिती होण्यासारखी आहे.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक

दुग्धानें रोग बरें होतात ही एक दूम आहे. असें होणे शक्य नाही. असें वाटण्याचा संभव आहे. दुग्धाहारानें शक्ति वाढेल, शरिर निरोगी राहील हे कित्येकांना पटेल; परंतु जडलेलें रोग दुग्धाहारानें बरें होतात हें कित्येकांना पटणार नाही ही कांहीं नवीन दूम नाही. याबद्दल आयुर्वेदांत स्पष्ट उल्लेख असून अधुनिक पाश्चिमात्यांनी अनुभवानें खरे ठरविले आहे. अशा तऱ्हेनें दोन्ही बाजूंनी हा विषय परिपूर्ण आहे. आयुर्वेदशास्त्रांत “ सुश्रुत संहिता ” हा ग्रंथ सर्वमान्य समजला जातो. या ग्रंथाचा काल चार हजार वर्षांपूर्वीचा आहे. असे म्हणतात. आयुर्वेदाचे जे प्राणभूत असे हाताचे बोटावर मोजाण्या इतके ग्रंथ आहेत त्यांतच याही ग्रंथाचा समावेश होतो. आयुर्वेदाची ज्याला सामान्य माहिती आहे त्याला या ग्रंथाचें नांव माहित असलेच पाहिजे. ज्या ग्रंथांत दुग्धाहारानें बऱ्या होणाऱ्या रोगांचीं नांवे दिलीं आहेत. ते सर्व श्लोक देऊन मराठी वाचकांस त्याचा उपयोग नसल्यानें त्याचा अर्थ खाली देत आहों. ज्यांना मूळ श्लोक हवे असतील त्यांनीं सुश्रुत संहिता, सूत्रस्थान अध्याय पंचेचाळीस पहावा.

“ दूध हें वाताच्या, पित्ताच्या व मानसिक रोगा-मध्ये विरुद्ध पडत नाही. तें जीर्णज्वर, दमा, शोष, क्षय, गुल्म, उन्माद, उदर, मूर्च्छा, भ्रम व मद, दाह, तहान, हृदयाचे रोग, वस्तिरोग पांडुरोग, संग्रहणी, मूळव्याध शूल

उद्वर्त, आतिसार, प्रवाहिका, योनिरोग, गर्भस्राव, रक्त पित्त, श्रम व थकवा, हे सर्व निकार घालविणारें दोष नाहींसे करणारें, शक्ति वाढविणारें, शुक्राची वृद्धी करणारें; वाजीकरण, रसायन, बुद्धीला हितकर व पवित्र, मोडलेला भाग सांधणारें, निरूह वस्तीमध्ये उपयोगी, तरुणपणा कायम राखणारें, आयुष्य वाढविणारें, जिवंत राखणारें, पुष्टी देणारें, वमन व विरेचन ह्यांच्या औषधामध्ये घालण्यास योग्य, योजाचे व दुधाचे गुण सारखे असल्यामुळे ओज वाढविणारें आणि लहान मुले म्हातारी माणसें, उरक्षतानें क्षीण झालेलें व भूक, स्त्रीसंग आणि व्यायाम ह्यांनीं कृश झालेलें ह्या सर्वांना हा दुग्धाहार अत्यंत हितकर आहे. ”

चार हजार व "पूर्वींच्या आयुर्वेदानें दुग्धाहारामध्ये बरे होणारे रोग दिले आहेत तेच आतां अधुनिक शोधानें खरे ठरले आहेत. खरे पाहूं गेल्यास पश्चिमात्यांनीं आयुर्वेदांतील हा भाग उचलून घेऊन त्याचा अनुभव घेतला असें म्हणावयास कांहीं हरकत नाही. आतां रोगोत्पत्ती होण्यास त्याचें कारणांची मिमांसा थोडी करूं.

अजीर्ण, अग्निमांद्य, अपचन.

खाल्लेल्या अन्नाचे पक्काशयांत व आंतड्यांत जावून तेथे दुधा- (Chyie) सारखा पदार्थ पचनक्रियेच्या योगानें बनतो; मग त्या

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

रसाचें रक्त बनतें. याविरुद्ध क्रिया घडली म्हणजे त्या स्थितीलाच अजीर्ण असें नांव देतात. पचनक्रिया मंद होणें, अपूर्ण होणें किंवा ती सुरू असतां पोटांत वेदना होणें.

लक्षणें— भूक मंद होणें, पोटांत वायू धरणें, मळमळणें, ढेंकर येऊन त्या बरोबर कडू अथवा आंबट पाणी पडणें, मुख्यत्वे करून सकाळीं जिभेवर बुरशी येऊन श्वासाला वाईट घाण येणें, बद्धकोष्ठ, आतिसार, छातींत जळजळणें, पोट फुगणें व जेवल्यानंतर पोटास तडस लागणें, पोटावर वजन ठेविल्यासारखा भास होणें, मस्तक दुखणें हृदयकंप इत्यादि.

कारणें— अतिशय खाणें; खाण्यापिण्याचा अनियमिपणा; वातकारक जिनसानीं पोटांत वात धरणें न चावता अन्न तसेच गिळणें; चहा, कॉफी, पाणी पिणें, दारू पिणें, तमाखू ओढणें, खाणें, वारंवार जुलाब घेणें, नेहमीं घरांत बसून राहाणें श्रम ज्यास्त घेणें, जाग्रण करणें, काळजी वाहणें.

उपचार—अजीर्णावर मुख्य औषध लंघन होय. ' खरी भूक ' लागेपर्यंत म्हणजे सुमारे दोन तीन दिवस कडकडीत लंघन करावें व मग दुग्धाहार तीन ते सात दिवस करावा. पुढें हलका अन्नाहार घ्यावा.

अपस्मार किंवा फॅफरें.

याचा संबंध मेंदूशी असल्याने हा मज्जा रोग समजतात. अप-
चनानेही अपस्मारासारखे आंचके बसतात. रोगी बेशुद्ध होवून पडतो.

लक्षणे—एकाएकी रोगी मनुष्य बोलतां चालतां बेशुद्ध होवून
पडतो. तोंडातून फेंस येतो, डोळे वर चढतात, दांतखिळी बसते, श्वास
जोराने सुरूं हातो.

कारणे—मस्तकास आघान झाल्याने किंवा मस्तकाची घडण बरो-
बर नसल्याने, स्थानिकक्षोभ, मज्जा व विषय शक्तीचे रोग, हस्तक्रियेने
वीर्यपतन करणे रोगाच्या लहरी येणे, पोटांत जंत होणे, दुस-
ऱ्याचे फेकरे पाहूनही हा रोग जडण्याचा संभव असतो. हा रोग
परंपरेने चालत आलेलाही आढळून येतो.

उपचार—हा रोग विलंबी स्थितीतील असल्याने एक महि-
नाभर दुग्धाहार करावा. या मुदतींत रोग्याला कोणताही त्रास न
होईल अशी व्यवस्था ठेवावी. मन शांत ठेवावे.

अतिसार

पोटांतलीं आंतडीं विघडल्याने हा विकार उत्पन्न होत असतो.
यांत प्रवाही मल पुष्कळ वहात असतो.

कारणे—अवेळीं, अधिक, तिखट अथवा न पचणारे अन्न,
अपक व कुचकी फळे खाणे; कुचके अथवा रोगी मांस खाणे, हवेत

दुग्धहार-चिकित्सा-शिक्षक.

रसाचें रक्त बनतें. याविरुद्ध क्रिया घडली म्हणजे त्या स्थितीलाच अजीर्ण असें नांव देतात. पचनक्रिया मंद होणें, अपूर्ण होणें किंवा ती सुरू असतां पोटांत वेदना होणें.

लक्षणें— भूक मंद होणें, पोटांत वायू धरणें, मळमळणें, ढेंकर येऊन त्या बरोबर कडू अथवा आंबट पाणी पडणें, मुख्यत्वे करून सकाळीं जिभेवर बुरशी येऊन श्वासाला वाईट घाण येणें, बद्धकोष्ठ, आतिसार, छातींत जळजळणें, पोट फुगणें व जेवल्यानंतर पोटास तडस लागणें, पोटावर वजन ठेविल्यासारखा भास होणें, मस्तक दुखणें हृदयकंप इत्यादि.

कारणें— अतिशय खाणें; खाण्यापिण्याचा अनियमिपणा; वात-कारक जिनसानीं पोटांत वात धरणें न चावता अन्न तसेच गिळणें; चहा, कॉफी, पाणी पिणें, दारू पिणें, तमाखू ओढणें, खाणें, वारंवार जुलाब घेणें, नेहमीं घरांत बसून रहाणें श्रम ज्यास्त घेणें, जाग्रण करणें, काळजी वाहणें.

उपचार—अजीर्णावर मुख्य औषध लंघन होय. ' खरी भूक ' लागेपर्यंत म्हणजे सुमारे दोन तीन दिवस कडकडीत लंघन करावें व मग दुग्धाहार तीन ते सात दिवस करावा. पुढें हलका अन्नाहार घ्यावा.

अपस्मार किंवा फेंफरें.

याचा संबंध मेंदूशी असल्याने हा मज्जा रोग समजतात. अपचनानेही अपस्मारासारखे आंचके वसतात. रोगी बेशुद्ध होवून पडतो.

लक्षणे—एकाएकी रोगी मनुष्य बोलतां चालतां बेशुद्ध होवून पडतो. तोंडातून फेंस येतो, डोळे वर चढतात, दांतखिळी वसते, श्वास जोराने सुरू होतो.

कारणे—मस्तकास आघात झाल्याने किंवा मस्तकाची घडण बरोबर नसल्याने, स्थानिकक्षोभ, मज्जा व विषय शक्तीचे रोग, हस्तंक्रियेने वीर्यपतन करणे रोगाच्या लहरी येणे, पोटांत जंत होणे, दुसऱ्याचे फेंफरे पाहूनही हा रोग जडण्याचा संभव असतो. हा रोग परंपरेने चालत आलेलाही आढळून येतो.

उपचार:—हा रोग विलंबी स्थितीतील असल्याने एक महिनाभर दुग्धाहार करावा. या मुदतीत रोग्याला कोणताही त्रास न होईल अशी व्यवस्था ठेवावी. मन शांत ठेवावे.

अतिसार

पोटांतलीं आंतडीं विघडल्याने हा विकार उत्पन्न होत असतो. यांत प्रवाही मल पुष्कळ वहात असतो.

कारणे—अवेळी, अधिक, तिखट अथवा न पचणारे अन्न, अपक व कुचकी फळे खाणे; कुचके अथवा रोगी मांस खाणे, हवेत

दुग्धहार-चिकित्सा-शिक्षक.

फेरफार, अति मेहनत; अंगावरील खरूज एकाएकी वरीं होणे; मनो-विकार इत्यादि कारणांनीं हा रोग होतो.

उपचार—प्रथम तीन दिवस लंघन करून व जरूर वाटल्यास एनिमा-बास्ति घेऊन कोठा साफ झाल्यावर बकरीचे दूध दर दोन तासाने दाहा वारा तोळे ह्याप्रमाणे घेण्यास सुरवात करून जसजसे दूध पचेल त्या मानाने दुधाचे प्रमाण वाढवावे. दोन सप्तकांत पूर्ण गुण येईल. बकरीचे दूध भावत नसल्यास गाईचे दुधाचा दुग्धाहार करावा. म्हशीचे दूध वर्ज समजावे.

अमाश, सग्रहणा.

या रोगांत पोटांतल्या मोठ्या आंतल्याच्या त्वचेचा दाह होतो. हा उष्ण देशांत फार दिसून येतो.

लक्षणें—या रोगास च्वराची लक्षणें होऊन आरंभ होतो, तहान लागून जीभ कोरडी पडते; मस्तक दुखू लागते; ताप भरतो; याचे मुख्य लक्षण वारंवार शौचाची शंका येऊन पोटांत मुरडा होऊन किंचित रक्त व आंव पडणे हे होय. केव्हां केव्हां मळाच्या लहान लहान गांठी पडतात. शौचास होताना रोग्यास फार कुंथावे लागते. नाभिप्रदेशी व गुदद्वाराजवळ फार दुखते. लघुशंका वारंवार होते.

कारणें—हवेंत एकाएकीं फरक पडल्याने हा रोग उत्पन्न होतो. उन्हाळा संपून पावसाळा लागतेवेळीं बहुतेक हा रोग उद्भवते हा संसर्गिक रोग आहे.

उपचार—अन्नाहार एकदम बंद करून लंघन करावे. एक दोन दिवसांनी एनिमा—वास्ति—वेऊन कोठा साफ करावा; नंतर गाईचे किंवा होता होईल तो शेळीचे गरम दूध दर दोन तीन तासाने सात ते आठ तोळे दूध घ्यावे; दुग्धाहाराचे आरंभी जर दूध पिण्याची इच्छा होत नसेल तर चमचा चमचा संव्याचा, द्राक्षाचा किंवा डाळीवाचा रस घेत जावा व नंतर थोड्या वेळाने दूध घ्यावे; म्हणजे दूध पचेल. चार सप्तके दुग्धाहार केल्यास अमांश, संग्रहणी वगैरे हागवणीचे विकार दूर होऊन शक्ति वाढेल.

उपदंश उर्फ गरमी.

हा रोग म्हणजे नीतिबाह्य वर्तन करणारास एक चट्टा होय. मनमानेल तसे वर्तन करणाऱ्या इसमाला केव्हांना केव्हां तरी याचे तडाख्यात सांपडावे लागते. याचे वीष फार भयंकर आहे. हा रोग एकदां जडला की तो जन्माचा सोबती झालाच; परंतु याही पुढे जाऊन तो त्याच्या संततीच्याही मार्गे लागतो. हा कोणत्याही औषधपद्धतीने निर्दोष बरा होत नाही. बीजरूपाने हा सतत राहात असतो. फक्त औषधी मान्याने कांहीं काल दबला जातो व पुन्हां सवड साधून डोकें वर काढितो. हा सर्व रक्तांत आपले वीष मिसळून टाकतो. यामुळे रक्त विषदून त्याच्यांत रोगही उत्पन्न होतात.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

लक्षणें—पुरुषाचें जननेंद्रियास प्रथम चट्टा पडतो व त्यांतून स्राव होत असतो. त्या चट्ट्या शेजारी असलेल्या गांठीं सुजतात. त्या पू होऊनही त्या फुटत नाहींत. अंगांत ज्वर भरतो. सर्वांगावर गांठी उठतात. शरिराचे सर्व सांधे व हाडे दुखू लागतात. मुखांत, नकांत क्षत पडून ती पसरतात. टाळूळ भोक पडते. नाक बसते किंवा मधला दांडा सडतो. सर्व अंगास कंद्द सुटते. मुत्रेन्द्रियास ठणका लागतो व सूष येते. बदाच्या गांठी उठतात

कारणें—याची मिमांसा करणेंच नको. 'बाहेरल्याली' मनुष्यास हा रोग केव्हां तरी जडणारच.

उपचार—हा विकार नवीन असेल तर उष्णता न वाढेल अशी व्यवस्था करावी. शौचशुद्धि करवावी. लंघन करूं नये. दुग्धाहार एक सप्तक करावा. त्या मुदतींत रोगाचा जोर बराचसा कमी येईल; परंतु निदान एक महिनाभर जर गांठीच्या दुधाच दुग्धाहार केला तर प्रकृति निरोगी होईल.

उरोयातना हाणजेच हृदयशूल

व्याख्या—एकाएकी विकृत अथवा अशक्त हृदयाचा संकोच होऊन त्याच्यावर आवळ्यांचा व आग झाल्याचा भास हाणें व अति शय धास्ती वाटणें. हा रोग बहुतकरून वयस्क मनुष्यास होतो.

लक्षणें—एकाएकी हृदयप्रदेशांत असह्य वेदना होऊन श्वासातीभर व खांद्यांत पसरतात. वेदनेने व भीतीने रंगा व्याकुळ होतो.

हृदय उद्दं लागलें म्हणजे प्राण निघून जाईल असे वाटते. घेरी येते. श्वास लागतो. थांबून थांबून रोगाचे झटके येतात.

कारणें—हृदयाचे पोषण करणाऱ्या धमन्यांत काहीं अडथळे झाल्याने हा रोग उत्पन्न होतो. हृदय विघडले व श्रम पडले म्हणजेही हा रोग होतो. पोटांत वायू धरल्याने, मानसिक श्रमाने, भयंकर स्वप्ने पडल्याने हा शूल उत्पन्न होतो.

उपचार—आरंभी सोसल्यास एक दोन दिवस लंघन करावे व मग दोन ते तीन सप्तके गाईच्या किंवा म्हशीच्या दुधाचा दुग्धाहार करावा. श्रम फारसे करूं नयेत. भयंकर गोष्टी रोग्याचे कानावर जाऊं देऊं नयेत.

कामाळ.

याला कोणी कावीळ, कामीन असेही म्हणतात.

लक्षणें—डोळे व कातडी यांचा रंग पिवळा होतो. तोंड कडू होते. फिकट अथवा खडू सारखा मळ वाहणें; बद्धकोष्ठ, लक्ष्मी कमी परंतु आरक्तवर्ण असणें; नाडी मंद, मन खिन्न; बहुतकरून श्वर; ही लक्षणें बहुधा होत असतात. पित्त वाहण्याचा मार्ग बंद होतो. यांत केव्हां केव्हां वांति व उचकीही लागते.

कारणें—पित्त उत्पन्न होण्याचे मार्गांत अडथळा उत्पन्न होणे व ते वाहण्याचा मार्ग बंद होणे या कारणाने हा रोग होत असतो. अशा तऱ्हेने एके ठिकाणी जमलेले पित्त रक्तांत मिसळते. यामुळेच त्वचा पिवळी दिसूं लागते.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

उपचार—हा रोग सामान्य दिसत असला तरी तो सामान्य नाही. शरिरातील सप्त धातुवरसुद्धां याचा परिणाम घडत असतो. तीन ते चार सप्तके पर्यंत गाईच्या किंवा म्हशीच्या दुधाचा दुग्धाहार करून पय्याने राहिले पाहिजे.

जलोदर.

लक्षणें—शरीराच्या कांतडीखाली पाण्याचा संचय होऊन अंग सुजले म्हणजे त्याला सूज आली असे म्हणतात. अशी सूज शरीराचे एखादे भागावर येते; त्या त्या भागाप्रमाणे त्याची नांवे वेगवेगळी आहेत. सूज हा कांहीं मुख्य रोग नाही. शरीराचा आंतला भाग विघडला म्हणजे कातडीस सूज येते. तेव्हां मुळ रोग शोधून काढावा लागतो. अशा तऱ्हेने यकृतापासून सूज निघून ती पोटभर पसरते व मग पायाकडे व तोंडाकडे येते याला जलोदर असे नांव देतात.

उपचार—रोग भयंकर आहे. नीट सावधगिरी ठेविली पाहिजे. एक महिना ते दोन महिने केवळ दुग्धाहार करावा. सहा महिनेपर्यंत पय्याला जपावे; नाहीतर पुन्हां रोग वाढण्याची भीती असते.

पोटशूळ.

लक्षणें—पोटांत बेंबीजवळ व सभोंवती पीळ वातल्यासारख्या, मुरडा आल्यासारख्या, फाटल्यासारख्या वेदना होणें; वेदनांचा वेग राहून राहून येणें; पोट दाबले असतां वेदनांचा जोर कमी होणें.

शौचास जावेसे वरचेवर वाटणें, परंतु शौच कांहीं न होणें; वांत्या होणे; ढेंकर येणें; या सर्व व्याधी अपचनानें जडतात.

कारणें—जठरास न पचणारें, कच्चें अन्न खाणें, जंत, बद्धकोष्ठ, यामुळें पोटशूळ उद्भवतो. मुख्यतः अनियमितपणें मनमानेल्ल तसा अन्नाहार करणें हेंच कारण आहे.

उपचार—हा विकार अपचनापासून होत असतो. प्रारंभी. १ ते ३ दिवस लंघन करावें व खरी भुक लागल्यास दुग्धाहार करावा एक ते तीन सत्पकांत गुण येतो.

मधुमेह.

हा एक शारीरिक रोग असून यांत मूत्राचें प्रमाण फार वाढतें. तें रंग रहित असून, गोड व वजनदार असतें. मूत्रांत नेहमीपेक्षां साखरेचें प्रमाण अधिक असतें.

लक्षणें—फार सुस्ती येणें; क्षीणता व शरीर हळू हळू कृश होत जाणें. जीभ आरक्तवर्ण असून तिला चीरा पडणें; तहान पुष्कळ लागणें व लघवी पुष्कळ होणें. भुक फार लागते; बद्धकोष्ठ व शौचास सदा होणें; शरीराची त्वचा शुष्क होवून श्वासास मधुरवास येऊ लागतो. गळवें, काळपुळ्या, पायावर सूज वगैरे लक्षणें उद्भवतात हा मधुमेह चांगला वाढला कीं याचें क्षयांत रूपांतर होतें. कितीही पाणी प्याले तरी तहान न भागणें हें याचें मुख्य लक्षण आहे. शरिरांतिल उष्णता कमी होवून ९७ पर्यंत येते.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

मधुमेह हा विकार चहा पासून फार लवकर निपळतो व वाढतोही. ही गोष्ट प्रत्येक चहाभक्तास पूर्णपणे अवगत असूनही केवळ ढोळे झांकून व्यसन म्हणून ते लोक चहापान करतात. मधुमेह झालेल्या रोग्यांनी प्रथम चहा सोडला पाहिजे; परंतु तो सुटत नाही. मग यमपाश तरी कां सुटावा ?

उपचार—हा रोग असाध्य नसला तरी कष्टसाध्य सास आहे. याला फार जपले पाहिजे. प्रथम चहा सोडला पाहिजे. लंघन तीन दिवस करून खरी भुक् लागेल त्याप्रमाणे दुग्धाहार करावा. हा सुद्धां लांब मुदतीचा आहे. पूर्णपणे बरे होण्यास सुमारे दोन तीन वर्षे लागतात. तरीपण ७ ते ८ सप्तके दुग्धाहार केल्याने रोग बरा होतो. रोग बरा झाला तरी तीन वर्षे पथ्याची काळजी घेतलीच पाहिजे.

यकृत

कारणे—पेधाराम; उष्णहर्षेतून थंड हर्षेत जाणे; मादक पदार्थांचे सेवन करणे, वांती करणारी व रेचक औषधे नेहमी घेणे; एकाएकीं बद्धकोष्ठ होणे मसालेदार पदार्थ (चिवडा, भजी, मिसळ, उखळ इत्यादि) खाणे, मानसिक त्रास, पान्याचे वाईट परिणाम, अंगांत ज्वर असतां गार पाणी पिणे ही मुख्य कारणे आहेत. '

लक्षणे—आपल्या शरिराच्या उजव्या बाजूच्या शंभटचे फांसळी सार्ली दुखणे, हालचाल केल्याने ज्यास्त कळा येणे, खोकला असणे

व तेथली जागा कठीण लागणे, शौचशुद्धि होणेच नाही. ही सुषुप्ति वाढत जाते व अखेर ती तशीच फुडून मलद्वाराने पू बाहेर पडतो.

उपचार—आरंभी एक ते तीन दिवस लंघन करावे. शौच-शुद्धिकरितां निराळे उपचार करित न बसतां फक्त दूध ज्यास्त घ्यावे. सुमारे चार सप्तके दुग्धाहार केल्याने हा विकार बरा होईल. तरी पण सहा महिने पर्यंत पूर्ण खबरदारी घ्यावी. शौचशुद्धिकरितां जरूरी वाटल्यास एनेमा घ्यावा.

अंगातील कडकी.

लक्षणें—अंगांत जी उष्णता वाढते तिलाच कडकी असे म्हण-
व्याचा प्रघात आहे. उष्ण पदार्थ खाणे; जाग्रण करणे; अनियमितपणे
खाणे व वागणे इत्यादि करणांनीं शरिरांत उष्णता उत्पन्न होते. ही
उष्णता रक्त विघडविते. तिचा संचार सर्व भागावर होत असतो.
उष्णतेनें सर्वांगास कडू सुटते, हातापायाची आग होते, डोळे जळजळ
करितात, रक्त विघडल्यानें खरूज, गळंडे वैगेर रक्तदोष उत्पन्न होतात,
डोके चढते, झोप नीटशी येत नाही. धातुस्थानी इचा शिरकाव
झाल्यास ती शुक्राला पातळ करिते त्यामुळे शुक्रस्राव होत असतो.
स्वप्नावस्थाही होते.

उपचार—हा आजार जडवून घेतलेला असतो. या कडकीचा
परिणाम शरिराच्या ज्या धातुपर्यंत झाला असेल त्या मानाने बरे होण्यास

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

दिवसगत लागतील. सुमारे दोन किंवा तीन सप्तकांत गुण येतो खरा; परंतु एक वर्षपर्यंत नीट प्रकृती सांभाळली पाहिजे. मनमानेल तसे वरतन ठेऊन चालणार नाहीं.

औषधानें होणारी उष्णता.

बाहेरस्थालीच्या नादानें गर्मी, परमा वगैरे रोग जडले म्हणजे मनुष्य घावरतो. समाजास तोंड कसे दाखवावे याची त्याला लाज वाटू लागते मग तो सहज लवकर गुण येणारी औषधे पाहू लागतो. अशा वेळीं तो साहजीकच एखाद्या अडाणी माणसाचे हाती लागतो. हे असले वैद्य प्रत्येक ठिकाणी असतातच. ते कच्चे रसायण देवून रोग्याला ४-७ दिवसांत बरे करितात. हे कच्चे रसायण म्हणजे अशुद्ध पारा होय. आयुर्वेदांत पान्याला 'रसराज' म्हणून त्याची योग्यता, महत्व दर्शविले आहे. पारा शुद्ध करण्याची खटपट फार आहे. त्याचे-वर पुष्कळच संस्कार करावे लागत असतात. इतक्या तऱ्हेने पारा कोणी तयार करित नाहीत. यामुळेच औषधाचा गुण यावा तसा येत नाही. कच्च्या पान्येने गर्मी, परमा वगैरे विकार तात्काळ दबले जातात. पारा, हिंगुळ इत्यादि द्रव्ये चिलमीत ओढावयास देतात. रसकापूर वगैरे चिन्नस पोटांत देतात. पथ्य अगदी कडक म्हणजे भाकर व आळणी बरण असे सांगतात. या प्रयोगाने रोग्यास तात्काळ सुटका झाली असे वाटते खरे; परंतु ही सुटका रोगांतून नसून जन्मांतून आहे. पारा हा

कांहीं स्वस्थ बसणारा नाही. हा पारद मार्गलेला नसल्याने जीवंत असतो. तो सर्व शरिरभर फिरत राहतो. अशा स्थितीत कांहीं महिने जातात. शरीरांत उष्णता वाढू लागली म्हणजे तो पारा बाहेर पडण्याचा मार्ग शोधू लागतो. त्याला बाहेर पडण्यास मार्ग न मिळाल्याने तो सर्वांगास छिद्रे पाहून त्यांतून बाहेर पडतो या स्थितीला 'पारा फुटला' असे नांव आहे. सांध्यांतून कळा होवू लागतात. ही स्थिती फारच भयंकर आहे. यांतून फारच थोडे रोगी वाचतात. जरी स्वतंत्र रोग नाही तरी पण लोक फसतात म्हणून याचे स्पष्टीकरण येथे मुद्दाम केले आहे.

दुसरी गोष्ट, समजून उमजून कडक औषधे देऊन उष्णता वाढविणे ही होय. ज्वराचे जे अनेक प्रकार आहेत त्यांतले कित्येक ज्वर फार हद्दी असतात. कित्येक रोग औषधाला लवकर दाद देत नाहीत त्यांना 'हद्दी रोग' असे म्हणतात. तेव्हा पढीक वैद्य किंवा पदवीधर डॉक्टर सुद्धा रोगाला कवण्यांत आणण्याकरितां कडक औषधांची योजना करतात. रोग्याचे अनिष्ट व्हावे म्हणून डॉक्टर, वैद्य हे प्रयत्न करित नाहीत सरे परंतु त्यापासून पुढे कडकी मात्र कायम बसते. आजारी मनुष्यही त्या रोगास कंटाळलेला असल्याने हा प्राण नको असे त्याला होऊन जाते. अशा रीतीने कडक औषधे वापरल्याने जी उष्णता उत्पन्न होते त्या योगाने पुढे कडकीचा त्रास होऊं लागतो. मग ही कडकी लवकर निघत नाही. उष्णता झाली म्हणून थंड औषधे घ्यावीत. हेच सारसे रहाटगाडगे सुरू होते.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

अशा कडकीमध्ये दुग्धाहार करणे, दुधाचेंच पथ्य करणे व दूधच औषधें म्हणून वेणें फार फायदेशीर होतें. याशिवाय सर्व तऱ्हेनें उपयोगी असें दुसरें औषधच नाहीं.

उपचार—ज्या औषधानें उष्णता वाढली असेल त्याचे विषाचें मानाने हा रोग बरा होण्यस मुदत लागत असतें. या रोगांत उष्णता न वाढेल असेच वागलें पाहिजे. जाग्रण दिवसा निजणें काळजी करणें, वातुळ व उष्ण पदार्थ खाणें वर्ज करावें.

अशा रोग्यांनीं लंघन करूं नये. वाटल्यास प्रथम कोठा शुद्ध करण्याकरितां एनिमा घ्यावा व दुग्धाहारास सुरवात करावी. सौचशुद्धि होत नसल्यास दुधाचें प्रमाण वाढवावें.

दुग्धाहारानें बरें न वाटतां रोग वाढत आहे असें वाटल्यास दुग्धाहार एकदम सोडूं नये. दुधाबरोबर फळें खाण्यास सुरवात करावी. एकदम अन्न खाल्लें तर उपयोग न होतां उलट अपाय होण्याची भीती मात्र फार आहे.

हा विकार पूर्ण बरा होण्यास एक वर्षाची मुदत आहे; तरी पण दोन सप्तकांत गुण दिसूं लागतो.

जीणेज्वर.

जोराचा ताप औषधानें दबला जाऊन किंवा त्याची ठराविक मुदत होऊन गेल्यावर पूर्णपणें नाहींसा होत नाहीं. थोडासा तरी शिथिल

राहतो. त्यावेळीं कांहीं अपथ्य झालें तर तां साधारण मानानें तसाच रहात असतो. हा ज्वर बहुधा रात्रीं येतो किंवा दिवसा आला तरी कळून येत नाही. फक्त त्यावेळीं आंग मोडून आल्यासारखें होतें. शक्ति-घात फार होतो. तोंड कडवट किंवा गुळवट होतें. याची उपेक्षा केली व तो बराच काल राहिला तर क्षयांत त्याचें रूपांतर होऊन रोग्यास बमसदन दाखवितो.

उपचार—आरंभी एनिमा वेऊन कोठा साफ करून घ्यावा; नंतर दोन तीन दिवस लंघन करून मन दुग्धाहारास सुरुवात करावी. तीन सप्तके शेळीच्या किंवा गाईच्या दुधाचा दुग्धाहार करावा. पूर्ण निरोगी होण्याची मुदत तीन महिन्याची आहे.

पांडुरोग.

कारण—फार स्निग्धसेवन करणे, अति मद्यपान अति आम्ल पदार्थ खाणे, मीठ व दूध, उडीद व मिष्टान्न, तीळ व मत्स्य यांचे अति-भक्षण, दिवसास निजणे, अति तीक्ष्ण पदार्थ भक्षण करणे इत्यादि कारणांनीं हा रोग जडतो.

लक्षणे—साधारण त्वचा विदारण; तोंडाला शूका येणे; हात पाय गाळणे; डोळे सुजणे; अन्न न पचणे; मलमूत्रांना पिवळेपणा येणे ही सामान्य लक्षणे होतात. डोळे, मल, मूत्र व नखे हीं पिंपळट होणे, ज्वर, सूज, ओकारी, श्वास, खोकला व अग्निमांद्य हीं लक्षणे मुख्यतः दिसून येतात. या रोगांत आंग पांढरे होतें म्हणून याला पांडुरोग असें नांव पडलें आहे.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

उपचार—असाध्य रोगाच्या पहिल्या सदरांत येणारा हा रोग आहे. पहिली गोष्ट म्हणजे मनोविकारताव्यांत ठेवणे ही आहे. सुरवातीस लंघन करावे. चार सप्तके दुग्धाहार करावा. दुग्धाहाराचा कंटाळा आल्यास मध्यंतरी एक दिवस फलाहार करावा.

मूर्छा, भोंवळ.

कारण—शारीरिक शक्ति कमी झाल्यावर पचनास जड असणारे जिन्नस भक्षण करणे; मलमूत्राने वेगास विरोध करणे; यामुळे दोष कुपित होऊन ते चक्षुरादि ज्ञानेंद्रिये व मनोवाहिनी नाडी या ठिकाणी जाऊन मूर्छा उत्पन्न करितात.

लक्षणें—डोळ्यापुढे एकदम चक्कर येऊन मनुष्य बेशुद्ध पडतो. हा झटका निघून गेल्यावर तो शुद्धीवर येतो. अंगावर शहारे उभे राहतात. श्वास गुदमरून छाती दुखू लागते.

उपचार—एखादे वेळीं येणारी भोंवळ वेगळी व वरचेवर येणारी वेगळी असें नाहीं तरी पण भेद मुदतीचा आहे. गाईचे किंवा म्हशीचे दुधाचा दुग्धाहार करावा. मुदत सात सप्तकाची आहे.

उन्माद.

कारण—भय, शोक, कामवासना, मनसोक्त स्वार्णे इत्यादि कारणांनीं वातादि दोष वृद्धिगत होऊन आपल्या नित्याचा मार्ग सोडून अन्य वाहिनी होऊन मनोवाहिनी नाडीच्या तेथे जाऊन चित्तभ्रम उत्पन्न करितात. इंद्रियाचे ज्ञान नष्ट होते.

लक्षणें—कांहीं कारण नसतां हंसणें, रडणें, गाणें, नाचणें, लाज लज्जा याची शुद्धि नसणें, आपण कोण, व कोठें आहोंत याची सुद्धां शुद्धि नसणें, जीव घाबरणें.

उपचार—लंघन व कोठा साफ करून घेऊन दुग्धाहारास सुरवात करावी. सात सप्तकांत गुण आला तरी एक वर्ष जपलें पाहिजे.

ऊदर

कारण—अग्निमांद्य, अजीर्ण, विरुद्धहार, भोजनावर लागलेच भोजन करणें या कारणांनीं उदर रोग होतो.

लक्षणें—पोट फुगणें, चालण्यास शक्ति नसणें, अशक्तता अग्निमांद्य, सूज, ग्लानी. दाह, तंद्री ही मुख्यतः असतात.

उपचार—जलोदर पहा.

गंडमाळा

खाण्यामध्ये कफकारक जिनस आल्याने कफ कुपित होऊन त्या योगाने मानेवर, हनुवटीचे खाली बेराएवढ्याल्या रक्त विषडल्याने गाठींची माळ लागते; तिला गंडमाळा असें नांव देतात.

उपचार—गाईच्या दुधाचा दुग्धाहार सहा सात सप्तके केल्याने या माठीं नाहीशा होतात. पूर्ण मुदत दोन वर्षांची आहे.

कुष्ठरोग (कोड)

स्त्रीसेवन, मद्य, मांस, द्रव, स्निग्ध, जड इंत्यांदिकांचे अति सेवन करणें; व्यायाम, संताप, श्रम, भय, अजीर्ण इत्यादिकांचें ' अति '

दुग्धाहार ।चांकत्सा-इक्षक

प्रमाण झाले म्हणजे कोड उत्पन्न होते. यांचे अठरा प्रकार आहेत. हा रोग स्पष्ट दिसत असतो.

उपचार—रोगाचे मानाने दिवस लागणारच. बरे होईपर्यंत हीच त्याला मुदत आहे. तरी तीन महिने पर्यंत सशास्त्र गाईच्या दुधाचा दुग्धाहार करावा. दोन वर्षे प्रयत्न करण्यास हरकत नाही.

आम्लपित्त.

शिळें, आंबलेले व विषादिकांनीं दुष्ट झालेले अन्न सेवन केल्याने पित्त प्रकोप होतो. आहाराचा पाक चांगला होत नाही; श्रम केल्या-शिवाय थकवा येणे, उमासे येणे, कंद्द सुटणे, आंबट टेंकरा येणे इत्यादि लक्षणांनीं युक्त असे हे आम्लपित्त अखेर फार वाढले म्हणजे तोंडावाट अगर गुदद्वाराने ते बाहेर पडते.

उपचार—पित्त विकारांत साधारणतः लंघन मानवत नाहीं. एनेमा फायदेशीर होतो. नंतर गाईच्या दुधाचा दुग्धाहार तीन ते चार सप्तके करावा.

मस्तकशूल.

खाहिलेले अन्न नीटपणे पचन न झाल्याने आंतड्यांत मळ सांचतो यामुळे पित्त व वात हे कुपित होवून मस्तकांत शिरतात. यामुळे मस्तक चवून मस्तकशूल उत्पन्न होतो. बहुधा या रोगांत शौचशुद्धि होत नाही.

उपचार—कोठा साफ करून घेऊन दोन सप्तके गाईच्या किंवा हश्याच्या दुधाचा दुग्धाहार करावा.

सग्रहणा.

अतिसार बंद झाला असतां अग्निमंद होत असतो; अशा स्थितीत विरुद्ध आहार झाला म्हणजे त्यापासून आमांश होवून अग्निचे स्थान दुष्ट ेते. यामुळे मळ आमरूपानेच पडतो. अतिसारानेच हा रोग होतो असे नसून केवळ खाण्यानेसुद्धा हा विकार जडतो. यांत मुख्यतः पोटांत कळ येऊन मुरडा होतो. रोग जसजसा जुना होतो तसतसे आमामिश्रित रक्त पडू लागते.

उपचार—बकरीच्या किंवा गाईचे दुधाच्या दुग्धाहारास एकदम सुरवात करावी सामान्य विकार सप्तकांत बरा होईल. रोग .सेल तर जास्त दिवस लागतील. म्हशीचे दूध वर्ज समजावे.

मानसिक विकार.

मनाला विकार होत नसून मनाचे विकार असतात; म्हणजे हे विकार आपण उत्पन्न करितो असे म्हणावयास कांहीं हरकत नाही. यांचीं कारणे व लक्षणे ती काय द्यावयाची? होतील तीं कारणे व आपण करून घेऊं तीं लक्षणे असेच मानावयास हरकत नाही.

या सदरांत काळजी, चिंता, दुसऱ्यांचा त्रास, भांडणतंडा, संताप, भीती, दुःख, कुविचार इत्यादि विकार येऊं शकतात. हे सर्व मानसिक असल्याने त्यांना मानसिक म्हणावयास हरकत नाही.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

या रोगावर कोणत्याही वैद्यक ग्रंथांत औषधोपचार सांगितलेले नाहीत. तेव्हां हे नाहीसे होण्यास किंवा त्यांचा प्रास कमी होण्यास काय उपचार करावेत ? असा प्रश्न सहजच येणार.

याला उत्तर म्हणजे प्रत्यक्ष अनुभव होय. चालू अनुभव असा आहे की ज्याची शरिरसंपत्ती चांगली आहे, जो सशक्त असेल त्याला हे विकार फारसे बाधत नाहीत. पैलवान लोक रागीट नसतात; ते लवकर चिडत नसतात असा अनुभव आहे. याकरिता तशी प्रकृति ठेवणे हेच त्यावर औषध होय. अशा तऱ्हेने शरीर सामर्थ्य मिळविणे असेल तर दुग्धाहारच केला पाहिजे. म्हणूनच या रोगाला दुग्धाहाराने बरे होणाऱ्या रोगाच्या सदरांत घातले आहे.

उपचार--मनास बरे वाटेल असे करावे; म्हणजे प्रकृतीला सोसेल तेच केले पाहिजे. प्रकृति व मन यांची सांगड जमविली पाहिजे.

मुख्य औषध म्हणजे आत्मविश्वास हे होय. हा बळकट करावा. यांतून मी पार पडीन अशी खात्री बाळगून दुग्धाहार करावा. व्यवहारांची भानगड फारशी मागे लावून घेऊं नये. बरे वाटेपर्यंत गाईचे दुधाचा दुग्धाहार करावा. मध्यंतरी फलाहार वाटल्यास करावा.

शरीराची झीज.

हे यंत्र दररोज चालत असतां त्याला झीज कांहीं तरी येणारच कठीण अशा लोखंडाचीं यंत्रे झिजतात, निकामी होतात मग अस्थि

मांसमय शरिराची काय कथा ? तेही झिजणारच. यंत्र जिजू नये म्हणून व्याप्रमाणे त्याला तेल, रोंगण घालतात त्याप्रमाणे आपण या शरिरयंत्रास काय घालतो ? शुष्क अन्न घालून काय उपयोग ? दूध, दूप ही शरिरयंत्राची तेलें होत. ती त्याला भरपूर मिळालीं म्हणजे हें यंत्र सुरळित सुखें असतें. यंत्राची थोडी झीज झाल्याबरोबर व्याप्रमाणे बंद पडत नाही फक्त अव्यवस्थितपणें चालतें; तीच स्थिती शरीराची आहे. म्हणून इतर आहारांपेक्षां याला दुग्धाहार श्रेष्ठ आहे.

शरिराची झीज भरून काढण्याकरितां निघालेलीं औषधें आपण घेतों. अशा वेळीं आपण थोडासुद्धां विचार करित नाहीं. औषधानें शरिराची झीज केव्हांही भरून येणार नाहीं; मग अर्शे, औषधें एखादा डॉक्टर काढो किंवा वैद्य काढो. औषधापेक्षां दुग्धाहार शरिराची झीज अधिक लौकर भरून काढील तेव्हां हाच नैसर्गिक उपचार करा म्हणजे तुमची प्रकृती निरोगी राहिल.

प्रत्येक रोगाचीं कारणें व लक्षणें देत बसलों तर ग्रंथ फारच मोठा होईल. आपल्याला मुख्यतः आपल्या विषयापुरतें पहावयाचें आहे. प्रत्येक रोगाचे कारण, लक्षण समजून घेऊन कांहीं वैद्य बनावयाचें नाही. आपल्यापुरतें, आपल्या कुटुंबापुरतें पहावयाचें आहे. तेव्हां याचा इतका विचारच करावयाचें कारण उरत नाही. कोणता

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

रोग दुग्धाहारानें बरा होतो. हें लक्षांत ठेवा. तुम्हाला कोणताही रोग जडलेला असो; त्याला आयुर्वेद कसलेही नांव देवो; अलोपॅथी कांहीं म्हणो; अगर होमिओपाथी वाटेल तें करो तुम्ही एकदम मिल्क-डायेट पॅथी कड वळा. दवाखान्यांत जावयास नको. औषधें आणवयास नकोत. फक्त दुग्धप्राशनोपचार करा; म्हणजे तुमची रोगापासून खास सुटका होईल.

यापेक्षां रोगांचीं नांवे, त्यांचीं कारणे, लक्षणें ज्याला हवी असतील त्यांनीं तीं वैद्यकशास्त्रांत पहावी; म्हणजे त्यांना सर्व घारीक सारीक माहिती मिळवून सर्व गांची नामावळी समजून येईल.

उपचार—उपचार करणेपूर्वी झीज होऊं न देण्याची पूर्ण खबरदारी घ्यावी. आरंभी सोसेल त्यामानानें दोन तीन दिवस लंघन करावें व वाटल्यास एनिमा म्यावा; नंतर दुग्धाहारास सुरवात करावी. उपचार करण्यापूर्वी वजन करून तें टिपून ठेवावें व दुग्धाहाचें एक सप्तक झाल्यावर फिरून वजन करून किती वजन वाढलें तें पहावें. आपल्यास पाहिजे असल तेथपर्यंत गार्हच्या, म्हशीच्या किंवा बकरीच्या दुधाचा दुग्धाहार करावा. मात्र सोडतांना एकदम अन्नाहार न करतां पहिलें दोन तीन दिवस संत्री, नारंगी, डाळींब यांचा रस थोडथोडा घेत जावा; नंतर पुढें चार दिवस हुलगे, मुग तुरीची डाळ यांचे कढण किंवा भाताची पेज थोडे मिठ टाकून दुधाऐवजीं घेत जाणें मग थोडा भात खाण्यास सुरवात करून मग आहार वाढवित जावा.

दुधानें: बरें होणारे किरकोळ रोग—

१ डोळे आल्यास—त्रिचें दूध दिवसांतून ४।५ वेळां डोळ्यांत घालावें व डोळे मिटावें. या योगानें डोळ्याची आग कमी होईल व सूजही कमी होईल. असाच प्रयोग कांहीं दिवस सुरुं ठेवि-
स्यास डोळ्यांतलें फूल सुद्धां षडेल.

२ मस्तकशूळ—त्रिचें दुधानें डोकें चोळलें असतां मस्तक शूळ राहतो. असा अनुभव आहे.

३ कर्ण-शूळ—त्रियांचें दूध कानांत घातलें असतां ठणक-
णारा कान व फुटलेला कान बरा होईल.

४ श्लोप न आली तर—त्रियांचें दुधाचे कांहीं थेंब नाकांत घातल्यावर श्लोप लागेल.

५ उलटी—दुधांत बर्फ टाकून तें घेतल्याबरोबर उलट्या बंद होतात असा अनुभव आहे.

६ मूत्राघात—दूध गरम करून त्यांत थोडा गुळ टाकून घेतला कीं तात्काळ रोग बरा होईल.

७ हृदयाची धडधड—दुग्धाहारानें ही पीडा दूर होवून स्मरण शक्ति वाढते.

८ अर्धशीशी --गाईचें दुधांत बदामाच्या सात आठ विया वाटून त्यांत साखर घालून त्याची खीर करून घ्यावी.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

९ मूळव्याध—रक्ती मुळव्याध असेल तर पावशेर ते दोन पावशेर दुधांत एक लिंबाचा रस घालून ते घेणे. तीन चार दिवसांत जोर कमी येईल.

१० उद्वार—या रोगांत विशेषतः उंटिणीचे दूध फार चांगला उपयोग करित्ये.

११ उचकी—गाईचे दुधांत थोडी वस्त्रगाळ सुंटीचे घूर्ण घालून घेतले असतां उचकी थांबते.

१२ पोटांत कांच गेल्यास—चुकून अन्नावरोबर कांच पोटांत गेल्यास केवळ दुग्धाहारावर रहावे.

१३ गंधक वीष—अशुद्ध गंधक पोटांत गेल्यास चकटू ब्राह्म होतो; तेव्हां दुधांत तूप मिळवून ते घेणे.

१४ मनशीळ वीष—गाईचे दुधांत मध मिळऊन ते तीन चार दिवस घेणे.

१५ मुखकांती—गरमपाणी दोन भाग व दूध एक भाग घेऊन सकाळ संध्याकाळ पांच पांच मिनीटें चेहेरा घुतल्यास मुखाची कांति खुलेल.

१६ सूज—मेंढीचे दूध सुजेवर लावल्याने चांगला फायदा होतो. मेंढीचे दुधांत एरंडाचे बी घालून त्याची खीर करून सुजेवर ठेप घातल्यास सूज जलदी कमी होत जाते.

१७ कफ, खोकला, श्वास—यावर गाढवीचें दूध अत्यंत फायदा करितें. मुलाचें पोटांतला म्हणून एक विकार होतो. त्याला 'उडते' असेंही म्हणतात. हा कफापासूनच होतो; यावर गाढवीचें दुधाचा फार चांगला फायदा होतो.

१८ वीषावर—भांग, गांज्या, कण्हेरी, घोतरा वगैरे मादक पदार्थांचें वीषावर गाईचे दुधांत थोडी साखर घालून पिण्यास देणें. उलटी होऊन पडेपर्यंत दूध पाजावे, उलटी झाली कीं वीषबाधा होणार नाहीं.

दुग्धाहार सोडावा कसा ?—

दुग्धाहारास सुरवात कशी करावी आणि दुग्धाहार कसा करावा याची माहिती वर दिलीच आहे. किती मुदतीपर्यंत याचाहि उल्लेख रोगानुसार केलेलाच आहे. शक्ति वाढविणेकरितां दुग्धाहार करणें असेल तर आपल्याला पाहिजे तितकी शक्ती येईपर्यंत तो करावा.

यानंतर दुग्धाहार सोडावा कसा ? हा प्रश्न येणारच. दुधाचें महत्व फार आहे, तेव्हां अन्नाहारा ऐवजीं सर्वकाळ दुग्धाहार करणें चास्त फायदेशीर होईल, परंतु तसें निभेल कीं नाहीं हा मोठा प्रश्न आहे, तसा तो निभल्यास फारच उत्तम होईल, परंतु जर कोणास कांहीं काळपर्यंतच दुग्धाहार करावयाचा असेल तर तो सोडतांना सुद्धां नियमानुसारच सोडला पाहिजे, नाहींतर अपाय होण्याचा संभव असतो म्हणून पुढांमं दुग्धाहार सोडावा कसा ? हें आम्ही थोडक्यांत सांगणार आहोंत.

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक.

दुग्धाहार एकदम सोडून अन्नाहार करूं नये; कारण दुग्धाहार सोडव्यावर तिखटाचें वगैरें पदार्थ जास्त खाण्याची हांव सहजच जास्त होणार, म्हणून योग्य ती खबरदारी घ्यावी. एकदम अन्न खाण्यास सुरवात करूंच नये.

दुग्धाहार सोडावयाचा असेल त्या दिवशीं दुधाचें प्रमाण कमी करून प्रथम एक दोन दिवस द्राक्षें, संत्रीं, नारिंगें, डाळींबें फळांचा रस काढून तो चमचा चमचा घ्यावा; मग पुढें अनुकूलता असल्यास पोपई, सफरचंद, काकडी, खरबूज रामफळ यांचा थोडथोडा मगज खाण्यास आरंभ करावा. ह्याप्रमाणें एक वेळ दूध व एक वेळ फळांचा मगज अशा रितीनें दोन तीन दिवस करून फलाहार पचनी पडला म्हणजे मग मूग व हुळगें यांचे कढण किंवा भाताची पेज अथवा कण्हेरी ह्याप्रमाणें एक वेळ दूध व एक वेळ कढण घ्यावें. ह्याप्रमाणें तीन दिवस केल्यानंतर सातवें दिवशीं फक्त दुपारचें जेवणाचें वेळीं थोडा भात खावा व बाकीचे दूध घ्यावें आठवें दिवशीं दुपारचे जेवण नेहमी-पेक्षां कमी असें घ्यावें. नववें दिवशीं संध्याकाळीं सुद्धां जेवावें. एकदम तिखटाचे वगैरे पदार्थ अगर तोंडी लावणी भरपूर घेऊं नयेत, नाहींतर अपाय होण्याची भीती जास्त आहे. अशा तऱ्हेनें दहा बारा दिवसपर्यंत खाण्यासंबंधानें फार जपत असावें. जितके दिवस दुग्धाहार केला असेल तितके दिवस पय्यानें राहिल्यासारखे रहावे. अगदीं बेतानें अन्नाहार

करावा. या मुदतींत कांहीं अजार आस्थास घाबरून जाऊन औषधोप-
चार करावयाचे भानगडींत पडूं नये. साधारणतः ज्या कारणानीं प्रकृती
बिघडली असेल तें कारण नाहींसें करावें म्हणजे झालें. या योगानें प्रकृती
नीट राहिल, घाबरेपणानें भलतेंच उपाय करून त्याचे अपयश दुग्धा-
हारावर देऊं नये म्हणून वरचेवर सूचना देणे भाग पडत आहे.

दुग्धाहार करण्याचे सामान्य नियम—

दुग्धाहार कसा करावा याचे शक्य तितके वर्णन आले आहेच.
मुख्य मुख्य गोष्टींचे स्पष्टीकरण यथायोग्य स्थलीं केलेले आहेच. त्याप्र-
माणें दुग्धाहार करावा. दुग्धाहाराचे नियम म्हणून कांहीं वेगळे नाहींत.
फक्त जे मुद्दे या पुस्तकांत विवेचन रूपानें आले आहेत तेच येथें सूत्र-
रूपानें एकत्र दिले आहेत.

१ दुग्धाहारास सुरवात करणें पूर्वी लंघन—उपवास—करावें. सोबत
त्या मानानें एक दिवस, दोन दिवस अगर तीन दिवस लंघन करावें,
म्हणजे या योगानें प्रकृति साफ होऊन दुग्धाहार करण्यालायक होते.

२ दुग्धाहाराचेच नव्हे तर इतर दूधसुद्धां स्वच्छ असावें. दुग्धाच्या
स्वच्छतेबद्दल खबरदारी घ्यावी.

३ जनावराची धार आपण समक्ष उभे राहून फारस्वच्छतेनें
काढून घ्यावी.

दुग्धाहार-ांचाकत्सा-शिक्षक

४ स्वच्छ भांड्यांत दूध घ्यावे. घारेला स्वच्छ भांडी घ्यावी.

५ दूध तापवितांना नीट खबरदारी घ्यावी.

६ केवळ दूध पचत नसेल तर पाणी घालावे-ते पाणी नीट गाळून घ्यावे.

७ दूध तापल्यानंतर तें गाळून घेतल्यास बरे.

८ दूध घेणे ते एकदम घेऊं नये, थोडे थोडे-बोटबोट घ्यावे.

९ दूध घेत असतां दांताचा जवडा हालवित असावा. आपण झालादा पदार्थ खातो अशा तऱ्हेनें तोंड हालवावे; म्हणजे तोंडांत पच-नोपयोगी लाळ उत्पन्न होते. जीभही हालवावी.

१० दूध नेहमीं ठराविक वेळींच घेत जावे. कामाच्या सवडीनुसार दूध घेण्याच्या वेळां ठरवाव्या. दोन दोन तासांनीं दूध घेणे उत्तम असे कित्येकांचे मत आहे. निदान दिवसांतून तीन चार वेळां दूध घ्यावे. आपण दिवसांतून दोन वेळां भोजन करितो; तसे दुग्धाहाराचे करून उपयोगी नाही. कमीत कमी तीन वेळां तरी दूध अवश्य घ्यावे.

औषध म्हटलें कीं पथ्यपथ्य वर्जन हें येंतेंच आहे. आतां वरतीं काय करावे हे पथ्य सांगितल्यानंतर अपथ्य राहिले आहे तें सांगून द्यावें—

काय करूं नये ?—

- १ अगदी थंड गार झालेलें दूध पिऊं नये.
- २ फार ऊन दूध घेऊं नये.
- ३ दूध एकदम घेऊं नये.
- ४ दुग्धाहार सुरू असतां पाण्याशिवाय दुसरा कोणताही पदार्थ खाऊं नये किंवा पेय पिवूं नये.
- ५ दुग्धाहार सुरू असतां जागरण करूं नये.
- ६ एक दोन दिवस दुग्धाहार करून कांहींच चमत्कारिक फेर-कार पटला नाही म्हणून दुग्धाहार सोडूं नये.
- ७ दूध पचविणारी म्हणून निघालेली औषधे घेऊं नयेत.
- ८ भूक लागली कीं घे दूध असें कधीं करूं नये.
- ९ एखाद्या रोगाकरितां किंवा शक्ति वाढविण्याकरितां जर तुम्ही दुग्धाहारें श्रुति असला तर तो नियमित-ठराविक-मुदतीचा दुग्धाहार होय. हा सौंडस्यावर तुम्ही एकदम अन्नाहार जास्त करूं नका. प्रथम एक, दोन दिवस केवळ फलहारावर रहा व मग थोडे थोडे अन्न घ्या.
- १० दूध घेतल्याबरोबर शारिरीक मेहनत करूं नका.
- ११ व्यायाम केल्याबरोबर दूध घेऊं नका.
- १२ झोपण्यापूर्वीं दूध घेऊं नका. निदान दोन-तास-तरी मध्ये केळ असला पाहिजे.



भरपूर सुधारून वाढविलेली खास चवथी आवृत्ति
नुकतीच विक्रीस तयार झाली !

साचित्र क्रोमोपॅथी इंस्ट्रक्टर.

किं. एक रुपया. व्ही. पी. नं. १८६

महादेव हरी मोडक, बी. ए. (पडवली)—आमचे बंधु
कै. माधवानुज यांस पीतजल पानाने बद्धकोष्ठापासून मुक्त केले.
“ आरोग्य भास्करा दिच्छेत् ” या ऋषि वाक्याचे तत्वार्थज्ञान
मला झाले व वरेण्यभर्गा विषयीं प्रेम वृद्धावले सांप्रत ‘ टिशु ’ रमेडीज-
ही माझे हाती मागे पडत चलल्या. गेल्या महिन्यांत नी मुंबईस
असतां कंठने फार गांजले. अंगास दूध साखर, तेल लावले. फायदा
झाला ताहीं. अखेर घरी येऊन सोनेरी पाण्याने अर्ध अर्ध घटका सर्वांग
स्पंजाने घासले व कौतुकाची गोष्ट—दोन दिवसांत कुंश मुक्त झालों. हा
चेथे स्वानुभवच आहे. तेथे अन्य प्रत्यय कशाला. खरोखर जो कोणी
स्वल्प, सोपं फुकाचे स्वाभाविक शास्त्र स्वतः अभ्यासून दुसऱ्यास प्रवृत्त
करील त्या संबधाने मी. ‘ नचतस्मान्मनुष्येषु काश्चिन्म प्रियक-
कृत्तमः ॥ असे मगवद्वाणीने म्हणोन आणि आपस अर्थात यांत आळांच.
आपले पुस्तकाची द्वितीयावृत्ति मी वाचली. मराठीत इतपत संग्राह्य पुस्तक
या विषयावर दुसरे नाही. भाषा सोपी, मांडणी, व्यवस्थित व हेतु
प्रामाणिक दिसून येतो. दर आवृत्तीस अधिकाधिक भर पडून ग्रंथ
सर्वास प्रिय होवो. अशी इच्छा करून आपली रजा घेतो.

मराठी ग्रंथ संग्रहालय प्रा. ज्ञानमित्र, शनिवार, पुणे—सिटी.

2022



REFBK-0002198

साधनेय पदार्थातील पोषक द्रव्ये.

निरमिपळे पदार्थ.	पाणी व इतर अघटक पदार्थ.	संयुक्त द्रव्य.	लिप्त द्रव्य.	पिष्टस्य द्रव्य.	शार.
प्राणीज अणु.					
१ नायकाचे दूध.	८७-०	३-५	४-०	४-३	०-२८
२ गाईचे दूध.	८७-४	३-४	३-७	४-८	०-७
३ शेकीचे दूध	८८-८	४-५	४-५	३-५	०-५
४ माढवीचे दूध.	९०-०	३-७	३-२	३-०	३-५
५ दूध (साय जतलेले)	८७-०	३-३	४-०	५-०	०-७
६ दूध (साय काढलेले)	९०-५	३-४	०-३	५-३	०-७
७ साय.	७४-०	२-५	१८-५	४-५	०-५
८ दही.	३४-२	२६-९	३३-७	२-४	३-८
९ तार.	९३-०	३-०	०-५	४-८	०-७
१० लोणी.	३३-०	३-०	८५-०	०-०	३-०
फळे.					
१ सुफरबंद.	८४-६	०-४	०-५	१४-२	०-३
२ केळी.	७५-४	३-३	०-६	२२-०	०-८
३ किंदू.	८६-३	३-०	०-७	८-५	०-५
४ नारिंग, व बंगी.	८६-९	०-८	०-२	११-६	०-५
धातलेली फळे.					
१ सणूर.	१५-४	३-३	२-८	७८-४	१-३
२ अंजीर.	१८-८	४-३	०-३	७४-२	२-४
३ मसुणा.	२४-३	२-६	३-३	७६-२	३-४
कवसुंबी फळे					
१ बदाम.	४-८	२१-०	५४-९	१७-३	२-०
२ सुंवे.	१४-३	५-७	५०-६	२७-९	१-७
३ जाकोड.	३-५	२७-६	५६-३	१३-७	१-९
अन्यपत्ति अणु.					
१ (सुंवे व सुंवेले)	४	४	०-४	७२-४	०-४
२ तांदूळ (जतलेले)	४	५-४	३-४	८०-५	०-४
३ गहू.	१३-६	३१-०	३-३	७२-३	१-०
४ धाखरी.	१३-३३	१०-८	४-६२	७१-७६	०-०
५ क्वारी.	१३-९५	८-६४	७-४३	५९-०४	०-११
६ चणे.	१३-३९	२०-७०	३-७६	६३-१८	२-३
भाजीपाळा.					
१ कोणी.	९३-५	१-६	०-३	५-६	१-०
२ काचे ताजे.	८७-६	१-६	०-३	९-९	०-६
३ बटाटे ताजे.	७८-३	५-२	०-३	१८-४	१-०
४ रताळी.	६९-०	३-८	०-७	२७-४	१-३
५ मुळा.	९३-८	३-३	०-३	५-८	१-०
भीतस्य वृक्षे.					
१ मांस.	६५-५	१५-०	१८-०	०-०	०-८
२ मासे.	८६-०	१०-३	३-०	०-०	०-७
साधुक पदार्थ					
१ बहा.	१६-५	५-०	२-०	२८-०	६-०
२ कोणी.	१२-०	१४-०	१२१३	१८-५	६-५
३ कोणी.	६-५	२०-०	१७६६६	८-६	३-६
४ तार.	८८-३	०-०	Hehol	sugar.	२-०