गांधी-स्मारक-निधि

गांधी विचार दर्शन

म. ग्रं. सं. ठाणें
विषय निबंध
सं. क्र. १५०३
१८६४
REFBK-0013765

आरोग्य-विचार

१९

गांधी वाङ्मय प्रकाशन समिति

'आरोग्याची किल्ली' या गांधीजींच्या छोट्या पुस्तिकेचेंच हें भावंड आहे. यांत शरीराचें प्रयोजन, तें निरोगी व पुष्ट राखण्याची आवश्यकता, त्याकरितां घ्यावयाची वीर्यरक्षण, पथ्यकर आहारयोजना वगैरे काळजी यासंबंधीं गांधीजींचे विचार, आजारावरील उपचार, उपचारांच्या नाना पद्धती व त्यांविषयीं गांधीजींचीं मतें, निसर्गोपचाराचें स्वरूप व मर्यादा, देवीची लस टोंचून घेण्यासंबंधीं मत, डॉक्टर—वैद्य—इस्पितळें यांच्यासंबंधींचे त्यांचे परखड विचार यांत एकत्र मांडले आहेत.

गांधीजींनीं आहारासंबंधीं जे स्वत वर व आपल्या सहकाऱ्यांवर प्रयोग करून पाहिले, निरनिराळ्या आजारांवर स्वतःचे उपचार केले, त्यांचें वर्णन त्यांच्याच शब्दांत येथें दिलें आहे. त्यामुळें या पुस्तकाला एक वेगळें महत्त्व आहे.

शेवटीं परिशिष्टें म्हणून तज्ज्ञांचे लेख जोडले आहेत ते गांधीजींनीं आपल्या साप्ताहिकांत प्रसिद्ध केले होते. ते गांधीजींनीं मांडलेल्या विचारांना पूरक असे आढळून येतील. अभ्यासूंना तेहि उपयुक्त वाटतील.

गांधी-विचार-दर्शन : खंड एकोणिसावा

आरोग्य-विचार

मराठा ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे. स्थळप्रत.
अनुक्रम ३८३३४ वि: निबंध
क्रमांक ९५५८३ नों दि २२.३.५५

संपादक — अनुवादक

भाऊ धर्माधिकारी

मराठी ग्रंथ संग्रहालय ठाणे
दा. क. 93765
शाखा स्थळ

REFBK-0013765

महाराष्ट्र [illegible] त

गांधी-वाङ्मय-प्रकाशन-समिति

मूल्य : रु. २·५०

प्रथमावृत्ति : जानेवारी १९६४

प्रकाशक : त्र्यं. र. देवगिरीकर, अध्यक्ष, गांधी-वाङ्मय-प्रकाशन समिति (महाराष्ट्र), गांधीभवन, कोथरूड, पुणें ४.

मुद्रक : रा. ना. सरनाईक, सुलभ मुद्रणालय, २९१ शनिवार, पुणें २.

संपादकाचें हृद्गत

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः
भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः
स्थिरैः अङ्गैः तुष्टुवांसः तनूभिः
व्यशेम देवहितं यदायुः

—ऋग्वेद मं. १, सू. ८९, मं. ८.

" हे देवहो, या आमच्या कानांनीं आम्हीं भद्र ऐकावें; डोळ्यांनीं भद्र पाहावें; निरोगी अवयव असलेल्या शरीरांनीं आम्ही तुमचीं स्तुतिस्तोत्रें गात जें कांहीं देवानें दिलेलें आयुष्य असेल तें पुरें करीत जावें. "

असें हें ऋषींचें देवाजवळ मागणें आहे. अत्यंत साधी व अल्प अशी ही याचना आहे. तेजस्वी आणि पुरुषार्थी माणसें याहून अधिकाची अपेक्षा करीत नाहींत. तशी अपेक्षा म्हणजे मग याचकवृत्ति होते–दीनता होते, आणि याहून कमी मागणें तर संभवतच नाहीं. ही याचनासुद्धां ऋषीच्या नम्रतेची, श्रद्धेची द्योतक आहे. माणसानें जो कांहीं पुरुषार्थ करावयाचा तो स्वतःच्या बळावरच करावयाचा आहे, जें कांहीं साधावयाचें तें स्वसामर्थ्या-वर अवलंबून साधावयाचें आहे; तथापि, ज्या परमात्म्यानें जन्माला घातलें आणि सामर्थ्य दिलें त्याची कृपा झाल्यावांचून आपलें सामर्थ्य लंगडें आहे याची जाणीव ठेवून ज्ञानी स्त्री-पुरुष परमात्म्याच्या कृपेची याचना करतात.

वरील मागणींत ' स्थिर अंगें असलेल्या तनूं 'चा उल्लेख आहे. स्थिर म्हणजे सुदृढ, व्याधिमुक्त. निरोगी–निकोप शरीर हाच मुळांत एक आनंद आहे–मग तें शरीर नवजात शिशूचें असो, कुमाराचें–तरुणाचें किंबहुना वृद्धाचेंहि असो. ज्या वयोवस्थेंत तें शरीर असेल त्या अवस्थेला अनुरूप अशी त्याची शुद्ध, वीर्यवान्, सतेज, शक्तिसंपन्न स्थिति असेल तर तशा शरीराच्या द्वारां एक दिव्य आनंद प्रस्फुटित होत असतो. ज्या आत्म्यानें तें शरीर धारण केलें आहे त्याला तर तें आनंददायी होतेंच, पण त्याच्या सान्निध्यांत

येणाऱ्या प्रत्येकाला त्यापासून आनंद मिळतो. हें अनुभवाचें सत्य आहे, रॉबर्ट ब्राउनिंग कवीनें म्हटलें आहे :

> " How good is man's life,
> the mere living !
> How fit to employ
> All the heart and the soul
> And the senses,
> forever in joy ! "

हा आनंद अर्थात् मानुषी नाहीं, दिव्य आहे, या अर्थानें कीं तो त्या शरीराच्या सुरूपतेवर–कुरूपतेवर किंवा त्याच्या उपयोगीपणावर अवलंबून नाहीं. तो स्वयंभू आहे. आणि जें स्वयंभू आहे तें दिव्य आहे. असा हा दिव्य आनंद म्हणजेच प्रभूचें प्रस्फुटित स्तुतिगान आहे. प्रभूचें दिव्यकर्म साक्षात् दर्शविणारें असें तें शरीर जड नसून चेतोमय आहे.

असा चैतन्याचा साक्षात्कार शरीर पूर्ण जीर्ण होऊन पडेपर्यंत होत राहणें असंभवनीय नाहीं, हें आपल्याला पुष्कळ सामान्य पण शुद्धाचरणी माणसांच्या जीवनावरून दिसूं शकतें. कबीरांनी म्हटल्याप्रमाणें अंतीं ' ज्यों की त्यों धरि दिनी चदरिया '–ईश्वरानें दिलेली ही देहरूपी खोळ जशीच्या तशी त्याला परत देऊन टाकणें– ही गोष्ट असामान्य समजण्याचें कारण नाहीं. फक्त त्याकरितां नियमित, संयमित आणि शुद्ध नीतियुक्त जीवन घालविण्याची आवश्यकता आहे. अशा शरीरावर आसमंतांतील व्याधी आक्रमण करीत नाहींत असें नाहीं, पण त्यांच्या आक्रमणावर मात करून तें शरीर अपमृत्यूला व व्याधींना पळवून लावीत असतें.

निसर्गानें प्राण्यांना दिलेल्या कितीतरी देणग्यांत ' स्थिर अंगयुक्त ' शरीराची ही देणगी मनुष्यालाहि मिळालेली असते. परंतु अज्ञानाच्या, विकारजन्य भोगेच्छेच्या आणि असमतोल आचाराच्या आहारीं जाऊन शरीराचा मूळचा निकोपपणा मनुष्य गमावून बसतो, स्वाभाविक अशा दिव्य आनंदाला मुकतो आणि उसन्या आनंदाच्या मागें लागून नाना उपाधी धरून ठेवतो. ईश्वराच्या कृपेविषयींचें हें अज्ञान दूर झालें, खऱ्या आनंदाचा

उगम कळला तर व्याधींच्या आघातांपासून मनुष्य मुक्त वा सुरक्षित राहून ऋषीनें म्हटल्याप्रमाणें देवानें जें आयुष्य दिलें असेल तें देवाच्या ‘ स्तुतिगानांत ’ तो पुरें करूं शकेल.

याकरितां सदाचरणी व सदभिरुचि असलेल्या स्त्री-पुरुषांनींसुद्धां ज्ञानवान होण्याची गरज आहे. हें ज्ञान म्हणजे माहितीवजा ग्रांथिक विषय-परिचय नव्हे तर इंद्रियांनीं सतेज, सतर्क राहून मिळविलेला अनुभव व अनुभवयुक्त पारदर्शन होय. नव्हे, बुद्धिमान तोच कीं ज्याचीं सर्वेंद्रियें आपापल्या शक्तींचा पूर्ण उपयोग करून ज्ञान संग्रहीं आणतात. यालाच ‘ सत्याचा शोध ’ असें दुसरें नांव आहे. सत्याचा शोध करणाऱ्याला अगदीं बारीक बारीक गोष्टींत व घटनेंतसुद्धां सावधान व ज्ञानपिपासु राहावें लागतें. तरच सत्याचे बारीक बारीक सुवर्णकण तो वेंचूं शकतो. कोणी विज्ञानवादी ग्रहोप-ग्रहांपासून अणुरेणूपर्यंत सर्व पदार्थांच्या गुणधर्मांचा व शक्तींचा शोध घेऊन त्यांचा उपयोग करून घेण्याचें महत्त्व मानतात पण मनबुद्धि इ. सूक्ष्मेंद्रियांनीं संबंध जोडलेल्या आत्म्याच्या ज्ञानाकडे मात्र दुर्लक्ष करतात ते सत्याचें पूर्ण दर्शन करूं शकत नाहींत, आणि दुसरे कोणी अध्यात्मवादी जे शरीरादि भंगुर व जड मानून त्यांच्या संबंधींच्या ज्ञानाची व कर्तव्याची उपेक्षा करतात ते त्याहूनहि अंधारांत राहातात. सत्यशोधकाला असे ज्ञानाचे कप्पे करून भागत नाहीं. ज्ञान सर्वव्यापी आहे. सत्य घ्यावयाचें तें अपूर्णांकांत घेणें शक्य नसतें, तें पूर्णांकांतच घ्यावें लागतें.

गांधी हा खरा सत्यशोधक वरील अर्थानें होता. त्यांनीं आत्म्याची उपासना शरीराची उपेक्षा करून केली नाहीं, चैतन्याची पूजा व जडाचा तिरस्कार करून केली नाहीं. किंबहुना जड व चेतन हीं एकच सत्याचीं दोन रूपें आहेत हें लक्षांत घेऊन दोघांचाहि परामर्श घेण्याचा त्यांनीं यावज्जन्म प्रयत्न केला.

शरीराचें प्रयोजन काय, कार्य काय हें ठरविण्याचा माणसाला खरोखर अधिकार आहे काय ? मी जन्माला कां आलों ? खरें म्हणजे मी आपण होऊन जन्माला आलोंच नाहीं. आईबापांच्या कर्माचा परिपाक म्हणजे माझा जन्म. तो माझ्या हातीं नाहीं. निसर्गाच्या नियमांची ती फलश्रुति

आहे. म्हणून माझा जन्म कोणाच्या हातीं असलाच तर तो निसर्ग-नियमांच्या हातीं आहे. अर्थात् आरंभालाच जेथें मी कारणीभूत नाहीं तेथें मध्य आणि अंत हे तरी मी कसे काय ठरवूं शकणार ? निसर्गानें जन्म दिलेला अमुक गुणविशिष्ट असा मी गुणांच्या प्रेरणेनें कर्मे करीत जातो, कर्मविपाक भोगीत जातो, त्या भोगांतून वासना निर्माण होत जाते आणि ती पुनः पुढील कर्मांना प्रवृत्त करीत जाते. असें हें चक्रवत् कार्य आयुष्य अंतीं निसर्गांत विलीन होईपर्यंत चालत राहतें. शास्त्रज्ञ अंतराळांत रॉकेट सोडतात त्याची जी प्रक्रिया तशीच या जन्म-कर्मांची असलेली दिसते.

मग देहाचें कार्य कोणाच्या हातीं ? तें कोणी तरी चालवीत तर असलाच पाहिजे. कारण सृष्टीच्या व्यापारांत अव्यवस्था वा अंदाधुंदी दिसत नाहीं, अणूरेणूपासून ग्रहोपग्रहांच्या हालचालीपर्यंत गतिबद्धता, कालबद्धता, स्थल-बद्धता अशा तऱ्हेची बद्धता म्हणजेच नियम दिसून येतो. अर्थात् या सर्व व्यापारांत सृष्टीचाच अंशमात्र जो मी त्या माझेंहि कार्य गोवलेलें आहे. त्याला गति देण्याचें काम जी शक्ति करते तिला त्या शरीरापुरतें ‘ आत्मा ’ असें नांव आपण दिलें आहे, म्हणजेच ‘ मी ’ची जाणीवकळा; आणि मुक्त अवस्थेंत त्या विश्वव्यापी शक्तीला ‘ परमात्मा ’ असें आपण म्हणतों. तेव्हां देह आणि आत्मा या वस्तू या शक्तीहून वेगळ्या नाहींत हें सामान्य दृष्टीलासुद्धां स्पष्ट दिसून येते.

हा आत्मा निरनिराळ्या शरीरांत निरनिराळ्या प्रेरणांनीं काम करतो. पण त्याची सामान्य प्रेरणा जगण्याची व प्रजनन करण्याची आहे असें ढोबळपणें म्हणतां येईल. मनुष्यशरीरांत आत्म्याचे विविध पैलू विकसित झालेले आढळतात—मनाचा पैलू, बुद्धीचा पैलू, भावनेचा पैलू इत्यादि. हे पैलू म्हणजे आत्म्याच्या निरनिराळ्या शक्तीच होत. या शक्तींच्या द्वारां वा साहाय्यानें तो देहरूपानें जिवंत राहण्याची नित्य धडपड करीत असतो. आणि असें असूनहि केव्हांतरी तो प्राणहीन अवस्थेप्रत जातो, तो पंचत्वाला मिळतो. आणि तें यथायोग्य आहे. कारण, त्याला स्वतंत्र स्वतःचें असें अस्तित्व कधींच नव्हतें. अनुस्यूत अस्तित्व आहे तें सृष्टीच्या चैतन्यस्वरूपाचें. तें न जाणल्यामुळें शरीराशीं एकरूप झालेल्या आत्म्याला स्वतःच्या स्वतंत्र अस्तित्वाचा भास झाला होता.

म्हणून शरीरांत असलेल्या आत्म्याचें कार्यच म्हणावयाचें झालें तर तें परमात्मशक्तीशीं एकरूप होणें हें असण्याचा संभव आहे, निदान तसें मानणें मनुष्याच्या हिताचें आहे. त्या अर्थानें शरीर हेंच त्याचें माध्यम आहे. अर्थात् शरीरापासून आत्मशक्तीपर्यंत ज्ञानरूप (Conscious) अशा सजातीय ओजस्पेशींची एक सांखळी असली पाहिजे. शरीर व्यक्त दिसतें, आत्मा अव्यक्त वाटतो. शरीर हें निसर्गशक्तीच्या आधीन आहे. त्याच्या आपोआप घडणाऱ्या (Passive) जगणें वगैरेच्या क्रिया निसर्गप्रेरणेनें चालतात. परंतु जाणीवपूर्वक घडणाऱ्या (Active) क्रिया मनाच्या प्रेरणेनें चालतात. त्या दृष्टीनें शरीर हें मनाच्या आधीन आहे. शरीराचे अवयव, त्यांना ताब्यांत ठेवणारे व त्यांच्या द्वारां सृष्टिपरिचय करून घेणारे मज्जातंतू ऊर्फ ज्ञानतंतू, त्यांचें मूळ केंद्र मज्जा ऊर्फ मेंदू येथपर्यंत आज शास्त्रज्ञांची गति कांहीं प्रमाणांत चालली आहे. मज्जेचा व मज्जातंतूंचा अभ्यास करून व सूक्ष्म संशोधन करून त्यांनी त्यांत विद्युच्छक्ति व गति असल्याचा शोध लावला आहे * येथून पुढचे अवयव ज्ञानेंद्रियांच्या आकलनांत अजून आलेले नाहींत. ते अतिसूक्ष्म व मनाच्या निकट आहेत. मन ही आत्म्याची

* 'मॉडर्न सायन्स अँड दि नेचर ऑफ् लाइफ' या ग्रंथाचा कर्ता विल्यम एस्. बेक यानें लिहिलें आहे :

" It was early observed that weak electrical emanations which could be readily picked up and recorded accompanied brain functions... In time it became clear that, each nerve cell and its fibre, that is, each neural unit, were parts of a complex 'net work' which transmits (or 'intentionally fails to transmit') electrical impulses throughout the brain. It is now recognized that the patterns of movement of these excitation waves–their rhythm, arrangement, timing, and spatial distribution–are the phenomena which somehow we must learn to correlate with consciousness... " पान २८९. (A Pelican Book)

एक शक्ति आहे. ती स्वतंत्र वस्तु नाहीं. त्याचा शोध म्हणजे फक्त त्याच्या हालचालींचा शोध करून हें सर्व ज्ञान पदार्थविज्ञानशास्त्र व प्राणिशास्त्र यांच्या कक्षेंत आणण्याचा शास्त्रज्ञांचा प्रयत्न आहे. पण अजून ती गोष्ट त्यांना साधलेली नाहीं, ती त्यांना बरीच दूर वाटते. ती वस्तु अजून 'व्यक्ति स्वानुभवा'च्याच आवांक्यांत राहिली आहे.[१]

मनोविज्ञानाच्या पलिकडे 'आत्मविज्ञानां'त उतरून हें संशोधन करण्याचा दुसराहि एक प्रयत्न प्राचीन काळापासून भारतांत केला गेला आहे. विल्यम बेकनें आमच्या मेंदूंतच व्यक्तिस्वानुभवाचीं व व्यक्तिनिरपेक्ष शास्त्रीय पातळीवरचीं अशीं निरीक्षणें झालीं पाहिजेत, तरच त्या दोहोंचा एकमेकांशीं संबंध कळून येण्याजोगा आहे असें जें ओबडधोबड भाषेंत म्हटलें आहे, ती क्रिया अतिशय शास्त्रीय पद्धतीनें आमच्या योगशास्त्रानें साधली आहे, असा आमचा दावा आहे. त्यांतून स्थूल ज्ञानेंद्रियांपासून आत्मशक्तीपर्यंतच्या सूक्ष्मातिसूक्ष्म करणांचा शोध स्वानुभवाच्या स्वरूपांत करण्याचा प्रयत्न केला गेला आहे.[२]

---

१. " For one thing, introspective observations are 'private' facts in contrast to the public nature of ordinary scientific data... The only way in which we could establish a correlation between private introspective facts and public neurophisiological facts would do to perform both observations within our own brains."

—उपर्युक्त पुस्तक, पा. २७८

२. " We must confess...that no study of brain activity has thrown any light on the peculiar forms of behaviour known variously as second sight, clairvoyance, and telepathy, extra-sensory perception, and psychokinesis... If we accept these observations for what they are said to be, we cannot fit them into the physical laws of the universe as we define them today... We may reject the claims of transcendental communication... but it does

[पान नऊ पाहा.

परमात्म्याची ठिणगी, किंवा व्यवहारी भाषेंत ' एजंट ' म्हणून देहांत हा आत्मा आहे आणि तो देहाकरवीं कार्य करून घेत आहे. इंद्रियें हीं त्याच्या दिमतीला आहेत. या इंद्रियांचे व्यापार सुरळीत चालले कीं त्यांतून आत्मा सुख-स्वास्थ्य अनुभवतो. सुख-स्वास्थ्य ही कांहीं वेगळी-स्वतंत्र वस्तु नाहीं. शरीराचा व्यापार सुरळीत चालण्याकरितां या शरीराचा इतर वस्तुजाताशींसुद्धां संबंध जडलेला असल्यासुळें त्यांच्या आघात-प्रत्याघातांतून प्रत्येक शरीराला आपला समतोल सांभाळावा लागतो. अर्थात् त्यासंबंधींचें ज्ञान आत्म्याला किंवा जीवाला प्राप्त करून घ्यावें लागतें. कोणत्या वस्तु-मात्राचे काय गुणधर्म आहेत, ते स्वतःला उपकारक आहेत कीं मारक आहेत, त्यांना अनुसरून आपली साम्यावस्था-समतोल कसा साधावयाचा या भौतिक ज्ञानाबरोबरच मनःसंवेदना, त्यांतून अनुभवलीं जाणारीं सुखें—दुःखें यांचेंहि ज्ञान करून घेणें मनुष्याला आवश्यक असतें. किंबहुना हीं दोन्हीं ज्ञानें मिळूनच संपूर्ण ज्ञान होतें. यालाच गीतेनें ' ज्ञानं विज्ञानसहितं ' म्हटलें असावें. हीं दोन्हीं ज्ञानें एकमेकांशीं अभिन्नपणें जोडलेलीं आहेत. म्हणून कोणतेंहि एक ज्ञान बुद्धीला दुसऱ्या ज्ञानविभागाकडे खेचून नेतें.

सत्यसंशोधकाला या दोन्ही ज्ञानांचें परिशीलन करणें आवश्यक असतें. म्हणूनच गांधीजींचा पिंड आध्यात्मिक असूनहि त्यांना शरीरविज्ञाना-संबंधीं जिज्ञासा होती आणि ती ग्रंथांच्या व प्रत्यक्ष अनुभवांच्या साहाय्यानें तृप्त करून घेण्याचा त्यांचा अव्याहत प्रयत्न होता.

शरीराकडे पाहण्याचा गांधीजींचा हा दृष्टिकोन होता. तो येथें विस्तारानें एवढ्यासाठीं मांडला कीं तो लक्षांत आला म्हणजे गांधीजींनीं शरीरासंबंधीं, शरीरक्रियासंबंधीं, शरीराच्या उपयोगासंबंधीं, त्याच्या जिवंत राहण्या-संबंधीं आणि मरून नाहींसें होण्यासंबंधीं, त्याच्या व्याधीसंबंधीं आणि व्याधिमुक्तीसंबंधीं जे विचार प्रकट केले आहेत त्यांचें आकलन होईल.

पान आठवरून चालू]

not seem easy to explain them in terms of biological mechanism."

—The Living Brain, P. 214–15
(Dr. W. Gray Walter)

गांधींच्या सर्वच विचारांना जसें धर्माचें म्हणजे अध्यात्म्याचें अधिष्ठान आहे तसें आरोग्यविषयक विचारांनाहि आहे.

याहून अगदीं वेगळ्या प्रकारची दुसरी एक विचारसरणी आहे. तींत या शरीराच्या रूपानें असणारा मी हाच पहिला आणि शेवटचा मीं आहें असें मानलें जातें. ' विशिष्ट देह एवात्मा न ततोऽन्यो विलक्षणः । ' (चार्वाक—इतिहास आणि तत्त्वज्ञान, पा. ९), ' भूतेभ्यः चैतन्यम् । ' (सदर ग्रंथ). सृष्टिक्रमानुसार मनुष्याचा जन्म होतो, पण त्याला मिळालेल्या बुद्धिसामर्थ्यानें तो सृष्टितत्त्वांचा शोध लावून त्यांना आपल्या सुख-स्वास्थ्याकडे लावूं शकतो. व्याधि आणि मरण हे मनुष्याच्या अज्ञानाचे परिणाम आहेत, विज्ञानानें हे परिणाम टाळण्याचे उपाय आपल्या हातीं येऊं शकतात आणि व्याधीप्रमाणेंच मरणसुद्धां टाळणें मनुष्याला शक्य होऊं शकेल*; सृष्टीच्या शक्तींना आपलें गुलाम करून तो अमर्याद सुखोपभोग घेऊं शकेल आणि उपभोगानें शरीर क्षीण होणार नाहीं असेहि उपाय काढूं शकेल. हिला आपण भौतिकवादी विचारसरणी म्हणूं. या विचारसरणींतूनच नाना नवीन

* "In time, human life may go on indefinitely, for I can see no reason why death, in the nature of things, need be inevitable. The great complexity of living systems numerically increases their areas of vulnerability, increasing also the probability that time and circumstance will eventually overthrow the balance at one point or another. In multicellular organisms, where all cells live by a measure of mutual dependence, the smallest break in the dyke upsets the community equilibriun causing death or a state of senesence, that unravelling which is ultimately destined to exceed the tolerable limits within which life can exist. Could this probability be lowered, life would be lengthened..."

—William S. Beck

in 'Modern Sience and the Nature of Life.'

नवीन शस्त्रक्रिया व उपचार, नाना रसायनें, नाना उपकरणें इ. उपयोगांत येत आहेत, आणि रोज रोज त्यांत भर पडत आहे. वनस्पतींचाच नव्हे तर पशुपक्ष्यादींचासुद्धां उपयोग मनुष्याच्या सुखस्वास्थ्याकरितां करून घेतला जात आहे. उदाहरणार्थ, देवीच्या दुखण्यापासून मनुष्याला वांचविण्याकरितां गायींच्या वासराला देवी आणून त्यांतून त्यांची लस काढून घेतली जात आहे (Vaccination). अशा व्हॅक्सीनांनीं व इंजेक्शनांनीं मनुष्यजात सांथींच्या तावडींतून मुक्त करण्याचें प्रयत्न जोरानें चालले आहेत.

गांधीजींना ही विचारसरणी मंजूर नव्हती. ‘ आयु ’ हें ‘ देवहित ’ म्हणजे देवानें ठरवून दिलेलें आहे, सृष्टींतल्या इतर वस्तूंप्रमाणेंच मनुष्याचें शरीरहि केव्हां तरी नष्ट व्हायचें आहे, तें चिरंजीव राहणारें नाहीं, म्हणून अ-मानुष, निर्घृण उपाययोजना करून आपलें शरीर टिकविण्याचा—आयुष्य लांबविण्याचा प्रयत्न करणें हें अधर्म्य आहे, माणसानें तें करतां कामा नये, आणि निसर्गनियमांना धरून जें हित, मित व पथ्य असेल तें शोधून त्याचा आचार करीत शरीर शुद्ध व बळकट ठेवणें व जेवढें आयुष्य लाभेल तेवढें सत्कर्म व परसेवा करण्यांत घालविणें यांतच संतोष मानला पाहिजे असें त्यांचें दृढ मत होतें. त्यांचा निसर्गोपचारावांचून कोणत्याहि उपचारपद्धती- (Therapy) वर विश्वास नव्हता, आणि निसर्गोपचारांशीं रामनामाचा अविभाज्य संबंध त्यांनीं जोडला होता.

निसर्गोपचाराचाच आसरा घेण्यांत दुसराहि एक जबरदस्त विचार त्यांच्या मनांत होता. हिंदुस्तानच्या दूरदूर खेड्यापाड्यांत राहणाऱ्या करोडों लोकांना स्वावलंबनपूर्वक अमलांत आणतां येण्याजोगी तीच एक उपचारपद्धति त्यांना वाटत होती निसर्गोपचारकानें दुसरा डॉक्टरच बनावें अशी त्यांची समजूत नव्हती. रोग्याला दुसऱ्या उपचारकाची गरजच लागूं नये; रोगाशीं संबंधच येऊं नये अशी राहणी-करणी त्यानें कशी ठेवावी याचें ज्ञान त्याला देणें व रोग आलाच तर शरीराला त्याच्याशीं टक्कर देण्याकरितां समर्थ बनण्याचें शास्त्र त्याला समजावून सांगणें या दोनच गोष्टी निसर्गोपचारकानें करावयाच्या आहेत, असें गांधीजी मानीत होते. आणि रोगाशीं टक्कर देण्याचें काम मनच अधिक प्रभावी रीतीनें करूं

शकत असल्यामुळें मनाला खंबीर बनविण्याचे अ-शिक्षित, साधनविहीन मनुष्याला झेपणारे प्रभावी उपाय त्याच्या हातीं देणें अवश्य ठरतें. या दृष्टीने ‘ रामनामा ’चा उपाय गांधीजींना अद्वितीय वाटत होता. त्यांनीं आपल्या या श्रद्धेनुसार स्वतःवर त्याचा प्रयोग करून पाहण्याचा प्रयत्न चालविला होता हें त्यांचें नवाखालीच्या व मृत्यूपूर्वीं नव्या दिल्लीच्या मुक्कामांतील जीवन ज्यांनीं पाहिलें होतें त्यांना दिसून आलें होतें. ‘ रामनामा ’-चा उपचाराच्या स्वरूपांत वापर करण्यामध्यें आपली विचारसरणी काय आहे यासंबंधीं त्यांनीं वेळोवेळीं केलेला ऊहापोह ‘ आरोग्याची किल्ली ’ (गांधी वाङ्मय प्रकाशन, खंड १ ला) या पुस्तकांत व कांहीं या-(खंड १९) हि पुस्तकांत आढळेल.

शरीर हें सेवेचें व परमात्मदर्शनाचें साधन म्हणून मानल्यावर त्याची जास्तींत जास्त चांगली निगा राखणें व त्याला व्याधि-जरा-ग्रस्त होऊं न देतां तें कार्यक्षम ठेवणें हें कर्तव्य ठरतें. गांधीजींनीं आपल्या व आपल्या सहकाऱ्यांच्या शरीराची अशीच काळजी वाहिली. ते बिनचूकपणें नित्य-नियमानें शरीराला मसाज करून घेत, दुग्धाहाराची शरीराला गरज आहे हें पटल्यानंतर दुग्धत्यागाचा हट्ट न धरतां तें ते घेत. मांसाहारावर त्यांचा स्वतःचा विश्वास नव्हता तरी ज्यांचा पिंड त्या आहारानें बनलेला होता त्यांना तो आहार ते घ्यायला लावीत. स्वतः आहारासंबंधीं त्यांनीं अनेक प्रयोग करून पाहिले. ते प्रयोग करतांनाहि शरीर उत्तम रीतीनें पोषलें तर जावें पण पोषणाचा खर्च गरीबांतल्या गरीबाला झेपण्यासारखा असावा असा आहार शोधून काढण्याची त्यांची दृष्टि होती. तसेंच स्त्रियांच्या डोक्या-वर स्वैंपाकाचा जो बोजा झाला आहे तो कमी व्हावा, पाकक्रियेंत जो त्यांचा अवास्तव वेळ खर्च होतो तो वांचावा आणि त्यांनाहि जनसेवेकरितां वेळ मिळावा ही त्यांची दृष्टि होती. आहार हें एक शास्त्र आहे आणि तें लक्षांत घेऊन हिंदुस्तानांतील लोकांचा एक समतोल राष्ट्रीय आहार बनावा अशी त्यांची इच्छा व प्रयत्न होता. आहारासंबंधींची शास्त्रीय चर्चा व ज्ञान बहुजनसमाजापर्यंत नेऊन पोंचविण्याची चळवळ गांधीजीप्रमाणें दुसऱ्या कोणी केली असेल असें वाटत नाहीं. या पुस्तकांत गांधीजींनीं केलेल्या आहार-विषयक प्रयोगांची हकीकत त्यांच्याच शब्दांत दिली आहे.

आहाराप्रमाणेंच गांधीजींनीं आजारांवर उपचार करण्याचेहि अनेक प्रयोग केले, त्यांचें वर्णन त्यांनीं भिन्न भिन्न ठिकाणीं केलेलें एकत्र या पुस्तकांत एका प्रकरणांत दिलें आहे. समाजांत अशीं संशोधनें व प्रयोग नित्य चालत राहतात व असे प्रयोगवीर निर्माण होत असतात. त्यांना गांधीजींच्या या प्रयोगांचा लाभ होण्यासारखा आहे.

शेवटीं, समाज व व्यक्ति जर निकोप, निरामय राहायची असेल तर वातावरण, उद्योगांचें स्वरूप, अर्थव्यवस्था इ. सर्व अशा निरामयतेला पोषक असावी लागेल. मनानें भोगाला वाहिलेला समाज व व्यक्ति समाजाचा व आपल्या स्वतःचाहि समतोल राखण्याला अपात्र बनते. म्हणून समाजव्यवस्था ही सत्त्वगुणप्रधान असली पाहिजे. उद्योगधंद्यांचें स्वरूप निसर्गनियमांना धुडकावणारें नसलें पाहिजे. एकमेकांचें शोषण करण्याची वासना समाजांत वावरतां कामा नये. याकरितां नीतियुक्त जीवनाचा आदर्श समाजापुढे असला पाहिजे. अशा जीवनांतूनच सत्याशीं लागाबांधा कायम ठेवतां येईल. एच्. जे. मॅसिंघॅम नांवाच्या एका तत्त्वाचिंतकाचे पुढील उद्गार फार अर्थगर्भ आहेत :

“Reality is apprehended through the medium of religion, agriculture and the ‘manual trades’... These are the basic activities by which the universal communicates itself to the particular, the eternal to the temporal and the absolute to the relative.”

—Quoted in ‘the Last Phase II’, page 605.

स्वच्छ राहणीकरणी आरोग्यरक्षणाकरितां अत्यंत आवश्यक आहे. सफाईचा व आरोग्याचा चंद्र-चांदण्यासारखा संबंध आहे. आपल्या भारतीय समाजांत वैयक्तिक स्वच्छता कांहीं जमातींत कटाक्षानें पाळली जाते. पण त्यांतूनच अस्पृश्यतेच्या भावनेचा जन्म झाला आहे; वस्तु अस्पृश्य, व्यक्ति अस्पृश्य, कर्म अस्पृश्य. अस्पृश्याशीं संबंध ठेवणें पाप. त्यामुळें घाण साफ करणें, गलिच्छ वस्तूंची योग्य ती विल्हेवाट वेळेवर करणें याकडे दुर्लक्ष होऊन सामाजिक गलिच्छपणा व बेजबाबदारपणा आपल्या समाजांत वाढलेला आहे. त्यांतून नाना साथींचा प्रादुर्भाव होत असतो. सामुदायिक जंतुनाशक

उपायांनी जरी त्यांना आटोक्यांत आणण्याचा प्रयत्न होत असला तरी त्यांचें समूळ निर्मूलन होत नाहीं. याकरितां मनांतली वस्तूविषयींची, व्यक्तीविषयींची व कर्माविषयींची अस्पृश्यभावना काढून टाकण्याचें शिक्षण समाजांत पसरविण्याची आवश्यकता आहे. या पुस्तकांत 'सफाई' व 'भंगी' हीं दोन प्रकरणें याच हेतूनें मुद्दाम अंतर्भूत करण्यांत आलीं आहेत. या विषयाचें अधिक शास्त्रीय विवेचन होण्याची व तें समाजांतल्या सर्व थरांमध्यें पोंचविण्याची आज गरज आहे.

आरोग्यासंबंधीं गांधीजींनीं आगाखान तुरुंगांत असतांना लिहिलेल्या 'आरोग्याची किल्ली' नांवाच्या छोट्या पुस्तिकेचेंच प्रस्तुत पुस्तक हें भावंड समजावें, आणि तीं दोन्हीं मिळून अभ्यासावीं अशी आमची शिफारस आहे.

प्रत्येक जाणत्या माणसानें निदान स्वतःच्या शरीर-व्यापारांचें ज्ञान करून घेऊन त्याची अवस्था नित्य समतोल ठेवण्याचा प्रयत्न करावा, ही गोष्ट अवघड नाहीं. त्यांतून जें आरोग्यशास्त्राचें स्वानुभवयुक्त ज्ञान आपल्याला होईल त्यांत थोडी शास्त्रीय वाचनाची भर टाकून त्याचा लाभ आपल्या अजाण बंधु-भगिनींना आपल्याला देतां येईल व त्यांचें दुःख आपल्याला थोडें तरी कमी करतां येईल. आज औषधें वाढत आहेत, डॉक्टरांची संख्या वाढत आहे, वैद्यकीय उपकरणें वाढत आहेत, इस्पितळें वाढत आहेत तरी रोग्यांची व रोगांची संख्याहि अनावर होण्याइतकी वाढत आहे. काय याचें कारण ? याचीं कारणें दोन : समाजव्यवस्था निसर्गानुकूल नाहीं, आणि माणसाला व्याधींशीं झुंजण्याच्या बाबतींत स्वावलंबन साधलेलें नाहीं. स्वावलंबन नाहीं म्हणून मृत्यूविषयीं निर्भयता नाहीं. समाजव्यवस्था निरामयतेला अनुकूल अशी केव्हां होईल तेव्हां होवो, पण आरोग्याच्या बाबतींत शक्य तितकें स्वावलंबन मात्र माणसांना साधणें शक्य आहे. त्या दृष्टीनें हीं दोन पुस्तकें उपयुक्त होतील अशी आम्हांला उमेद आहे.

भाऊ धर्माधिकारी
संपादक

पुणें, ता. ३० जानेवारी १९६४

० ० ०

आरोग्य–विचार

प्रकरण	प्रकरण–परिचय	पृष्ठांक
१.	**आपलें शरीर**	१ ते ४
२.	**आरोग्य रक्षण** (१) आरोग्यरक्षणाचे नियम (२) व्यायाम (३) प्राणायाम (४) वीर्यरक्षण	५ ते २१
३.	**आहार-मीमांसा** (१) आहाराचा आरोग्याशीं संबंध (२) आहारांतील घटकद्रव्यें (३) कच्च्या पालेभाज्या (४) अन्नधान्यें (५) दूध (६) शाकाहार वि. मांसाहार (७) शाकाहाराचें नैतिक अधिष्ठान (८) राष्ट्रीय आहार (९) कोंड्यांचा मांडा (१०) सोयाबीन (११) कांदा (१२) केळीं (१३) नीरा व ताडगूळ (१४) मध (१५) वर्ज्य पदार्थ–साखर, चहा, ‘ वनस्पति तूप ’	२२ ते ५२
४.	**माझे आहारासंबंधींचे प्रयोग**	५३ ते ६९
५.	**व्यसनें** (१) दारू (२) धूम्रपान (३) पानतंबाखू	७० ते ७६
६.	**आजार व उपचार** (१) आजार व आजारी (२) उपचार (३) निसर्गोपचार (४) रामनाम (५) मौनाचा उपचार	७७ ते ९२
७.	**विशिष्ट व्याधींवर उपचार** (१) फोडावर (२) वजन उतरविणें (३) स्वप्नदोषावर (४) कमकुवत आंतड्यांवर (५) स्त्रीचा	९३ ते १०६

मासिक धर्म (६) काविळीवर (७) स्त्रीच्या प्रदर-रोगावर (८) तापावर (९) विंचु-दंशावर (१०) सर्प-दंशावर (११) मधुमेहावर (१२) ओल्या चादरींत लपेटण्याचा उपचार (१३) महारोग (१४) उपवासाचा उपचार (१५) औषधोपचार (१६) देवीची लस टोचणें (व्हॅक्सिनेशन) (१७) इस्पितळें.

८. **डॉक्टर, वैद्य, निसर्गोपचारक इ०** १०७ ते ११८

(१) डॉक्टर (२) आयुर्वेदपद्धति व वैद्य (३) निसर्गोपचारक (४) होमिओपाथी.

९. **माझे उपचार-प्रयोग** ११९ ते १२९

१०. **सफाई** १३० ते १४०

११. **भंगी** १४१ ते १४८

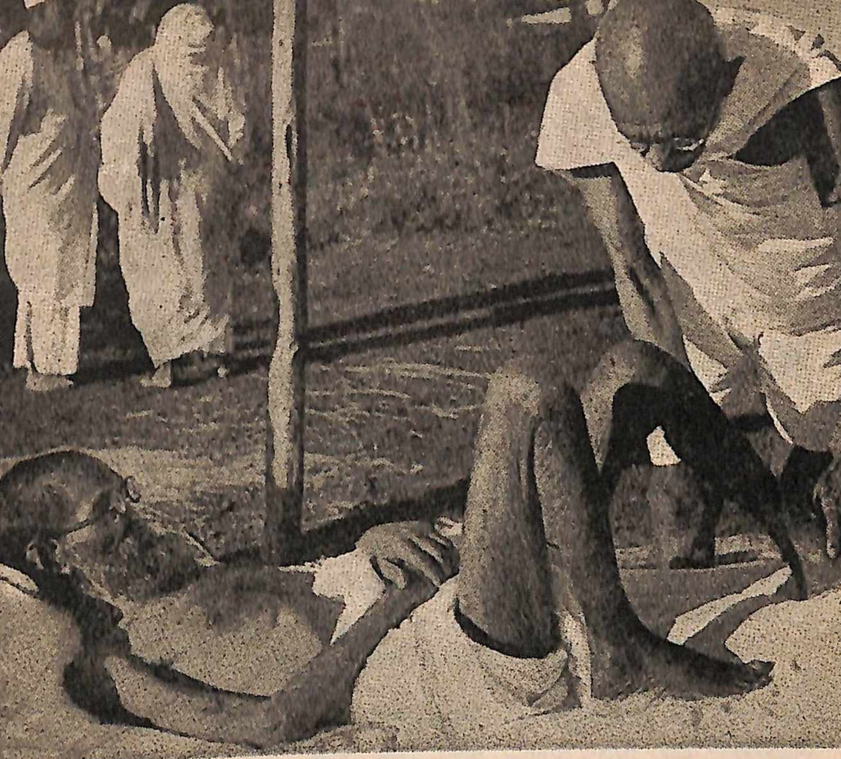
१२. **परिशिष्टें** १४९ ते १७२

(१) इंद्रिय विज्ञान शास्त्रानुसार पौष्टिक आहाराचें अधिष्ठान (२) आजार व त्यांवरील उपाय (३) काय आणि किती खावें ? (४) लसुणाचे उपयोग (५) आंवळ्याचे गुण (६) साखरेनें केलेला अनर्थ (७) देवीची लस टोचणें व त्याचें अपयश (८) एक बालबोध कथा.

० ० ०

दुरुस्ती

पान १४ ओळ ३ री ' अप्राणवायु ' ऐवजीं ' अपानवायु ' वाचावें



महारोग्याची सेवा करतांना

मराठा ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे. स्थळप्रत.
अनुक्रम........................ दि: ....
क्रमांक .... नों. दि: ....

मराठी ग्रंथ संग्रहालय ठाणे
९३६५४
मराठी ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे. स्थळप्रत.
अनुक्रम .... वि: ....
क्रमांक .... नों: दि: ....

: १ : आपलें शरीर

देहाला रत्नचिंतामणि म्हटलें आहे. आपण ईश्वरपरायण राहूं तर खरोखरच त्याला रत्नचिंतामणि बनवूं शकूं. ईश्वरपरायण होण्याकरितां देहाचें दमनहि केलें पाहिजे. १

मनुष्य हा मातीचा बनलेला आहे. मातींतून त्याचें शरीर उत्पन्न झालें आहे आणि मातीच्या घटकावयवांतूनच तो आपला जीवनरस मिळवितो... देह हें माणसाला बंधनाचें आणि मुक्तीचें दोन्हींचें साधन आहे. २

हा देह म्हणजे केवळ मातीचा गोळा असें समजण्याची चूक करूं नका; तो मातीचा गोळा आहे खरा, पण त्याच्या आंत एक चैतन्ययुक्त चिमुकला जीव बसला आहे. तो ह्या मातीच्या वेष्टनाला होणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीकडे लक्षपूर्वक पाहात आहे. ३

देहांतील आत्म्याचा विकास करण्यांत महत्त्वाचा भाग बजावणाऱ्या या देहाचें कामचलाऊ ज्ञान सामान्य माणसांनीं संपादन केलें पाहिजे. असें असतांहि आपल्या शरीरासंबंधीं आपण जो शोचनीय हलगर्जीपणा किंवा अज्ञान दाखवितों तसें दुसऱ्या कशाविषयींहि दाखवीत नाहीं. शरीराला ईश्वराचें मंदिर म्हणून वापरण्याऐवजीं आपण त्याला भोगांचें वाहन बनवितों, भोगांची वाढ करण्याच्या प्रयत्नांत व पृथ्वीवरच्या चार दिवसांच्या आश्रयस्थानाचा दुरुपयोग करण्याच्या प्रयत्नांत मदतीसाठीं डॉक्टरलोकांकडे धांव घेण्याची आपल्याला लाजहि वाटत नाहीं. ४

शरीर हें विकारांची क्रीडाभूमि होऊं शकेल किंवा आत्मसाक्षात्काराचें मंदिर होऊं शकेल. तें जर मंदिर असेल तर दुराचाराला त्यांत वाव नाहीं. आंतल्या चैतन्यानें क्षणोक्षणीं देहावर अंकुश ठेवण्याची गरज आहे. ५

देहवृत्ति जेव्हां बंड करून उठते तेव्हां देहदमन करणें ही आवश्यक गोष्ट बनते; पण जेव्हां देहवृत्ति ताब्यांत आलेली असते आणि जेव्हां देहाचा उपयोग सेवेचें साधन म्हणून करतां येतो तेव्हां देहाचें दमन करणें हें पाप होतें. दुसऱ्या शब्दांत सांगायचें तर, देहाचें दमन करण्यांत अंगभूत असें कसलेंहि पुण्य नाहीं. ६

पृथ्वी या विश्वमंडलांत कणासारखी आहे. पुनः त्या कणावर आपण देहरूपानें अत्यंत तुच्छ कण आहोंत. एखाद्या बिळांत राहणाऱ्या मुंग्याहि मोजण्याची शक्ति आपल्यांत नाहीं. मुंग्यांहूनसुद्धां सूक्ष्म असणारे जंतु आपण पाहूंहि शकत नाहीं. विराट् पुरुषापुढें तर आपण अदृश्य जंतुहूनहि सूक्ष्म आहोंत. म्हणूनच या देहाला जें क्षणभंगुर म्हटलें आहे तें अक्षरशः बरोबर आहे. त्याचा मोह कसला धरायचा? त्या देहाकरितां एकासुद्धां जीवाला आपण काय म्हणून दुखवावें? काचेहूनहि निर्बळ—ठिसूळ अशा या शरीराला टिकविण्याकरितां धडपड कशाला करायची? मरण म्हणजे अशा देहांतून जीवाचें उडून जाणें. अशा मरणाचें भय कशाला? तें येण्याचा क्षण दूर ठेवण्याकरितां महाप्रपंच कशाला पाहिजे? या सर्व गोष्टींचा पुनः पुन्हा विचार करून हृदयापासून मरणाचें भय आपण सोडून देऊं या आणि देहांत राहून तो देह आहे तोंपर्यंत त्याला सेवेच्या कार्यांत झिजवूं या... ७

आपलें महामंदिर आपलें शरीर हें आहे. त्यांत बाहेरून कांहीं घाण आपण भरूं या नको. आंतलें मन कुविचारांनीं आपण मलिन करूं या नको. ही शुचिता साधूं इच्छिणाऱ्या आपल्या प्रत्येक हालचालींत स्वच्छता दिसेल. ही त्याच्या बाबतींत स्वाभाविक गोष्ट झाली पाहिजे. ८

प्रत्येक वस्तूचा सदुपयोग किंवा दुरुपयोग होऊं शकतो. हा नियम शरीराच्या बाबतींतहि लागू पडतो. शरीर जर स्वार्थासाठीं, स्वच्छंदानें वागण्यासाठीं, किंवा दुसऱ्याला अपकार करण्यासाठीं वापरलें तर तो त्याचा दुरुप-

योग झाला. त्याचा वापर जगाची सेवा करण्यासाठीं केला, त्याच्यायोगें संयम साधला तर तो सदुपयोग झाला. आत्मा हा परमात्म्याचा अंश आहे. त्याची ओळख करून घेण्याकरितां जर मनुष्यशरीराचा उपयोग झाला तर तें आत्म्याच्या निवासाचें मंदिर होईल.

'शरीर म्हणजे मलमूत्राची खाण' असें त्याचें वर्णन करण्यांत आलें आहे. एका रीतीनें विचार करतां त्यांत यत्किंचितहि अतिशयोक्ति नाहीं. शरीराची हीच जर ओळख असेल तर तें जतन करण्यांत कांहीच अर्थ नाहीं. पण त्याला निराळ्या प्रकारें जर आपण ओळखलें, त्याला मलमूत्राची घाण म्हणण्याऐवजीं मलमूत्रादि काढून टाकण्याकरितां निसर्गानें त्यांत नळहि ठेवले आहेत हें आपण लक्षांत घेतलें, तर तें चांगलें राखून त्याला जतन करण्याचा धर्म उत्पन्न होतो. हिऱ्याची किंवा सोन्याची खाण घ्या, ती खरोखरच मातीचीच खाण असते, पण तिच्यांत सोनें किंवा हिरे आहेत हें ज्ञान मिळविण्याकरितां माणसाला करोडों रुपये खर्च करावे लागतात आणि त्यामागें अनेक शास्त्रज्ञांची बुद्धि काम करते. तर मग आत्म्याचें मंदिर म्हणून असणाऱ्या या शरीराकरितां आपण काय बरें न करावें? या जगांत आपण जन्म पावतों तें जगाचें ऋण फेडण्यासाठीं, म्हणजे त्याची सेवा करण्याकरितां, या दृष्टीनें बघितलें तर मनुष्यानें आपल्या शरीराचें संरक्षक बनणें अवश्य आहे. तें त्यानें असें जतन केलें पाहिजे कीं, त्यामुळें सेवाधर्माचें पालन करण्यांत त्याचा पुरा उपयोग होऊं शकेल. ९

आत्मा जेव्हा पापरहित असतो, तेव्हां तो ज्या शरीरांत वास करतो तें शरीरहि निरोगी असते, असा माझा विश्वास आहे. म्हणजेच आत्मा जसजसा पापमुक्तीकडे प्रगत होत जातो तसतसें शरीरसुद्धां रोगमुक्त होऊं लागतें. पण येथें निरोगी शरीराचा अर्थ धष्टपुष्ट शरीर असा घ्यायचा नाहीं. सामर्थ्यसंपन्न आत्मा दुर्बळ शरीरांतच राहतो. आत्म्याचें बळ जसजसें वाढतें, तसतसें शरीर क्षीण होत जातें. पूर्ण निरोगी शरीर कदाचित् अगदीं क्षीण असण्याचाहि संभव आहे. धष्टपुष्ट शरीर पुष्कळ वेळां रोगी असतें. जरी समजा त्यांत रोग नसला तरी अशा शरीराला रोगसंसर्ग जलद बाधतो, पण पूर्ण निरोगी शरीरावर रोगसंसर्गाचा कांहीं-

सुद्धां परिणाम होत नाहीं. शुद्ध रक्तांत अनिष्ट जंतूंना बाहेर फेकण्याची शक्ति असते. १०

आपलें शरीर हें या विधात्याच्या पूजेकरितां मिळालेलें एक साधन आहे असें समजण्याऐवजीं शरीराचीच पूजा करणें आणि कसेंहि करून तें चालू ठेवण्याकरितां पाण्यासारखा पैसा उधळणें याहून अधिक अधोगति कोणती? ११

शरीराच्या संपूर्ण आरोग्याचा आधार संपूर्ण मनावर आहे, हा नियम आहे. पूर्ण मन पूर्ण हृदयांतून उद्भवतें. डॉक्टरच्या स्टेथास्कोपला जाणवतें तें हृदय हें नव्हे. हें हृदय म्हणजे ईश्वराचें मंदिर आहे... विचाराची शुद्धि होते तेथें रोग होणें अशक्य होतें. १२

० ० ०

: २ : आरोग्य-रक्षण

आरोग्य-रक्षणाचे नियम

मनुष्याचें शरीर हें पांच निसर्गतत्त्वांचें बनलेलें आहे. त्यांतील सर्वांत अगत्याचें तत्त्व हवा हें आहे. मनुष्य अन्नावांचून कांहीं आठवडे राहूं शकेल, पाण्यावांचून कांहीं काळ राहूं शकेल, पण हवेवांचून कांहीं थोड्या मिनिटां-पेक्षां जास्त तो राहूं शकणार नाहीं. म्हणून ईश्वरानें हवा ही सर्वत्र मिळण्या-जोगी करून ठेवली आहे. अन्नाचा किंवा पाण्याचा कधीं कधीं तुटवडा पडूं शकतो, पण हवेचा मात्र कधींच पडत नाहीं. असें असूनहि आपण मूर्ख-पणानें घराच्या चार भिंतींच्या आंत खिडक्या-दारें बंद करून झोपतों आणि अशा रीतीनें ईश्वरानें दिलेल्या ताज्या व स्वच्छ हवेला मुकतों. रात्रीं चोरांची भीति वाटत असेल तर खिडक्या-दारें बंद करून टाका हवीं तर, पण स्वतःला कां त्यांत बंद करून घेतां ?

स्वच्छ हवा मिळण्यासाठीं उघड्यावर झोपलें पाहिजे. पण उघड्यावर झोपल्यानें फक्त धुरळा आणि घाणच नाकांत जाणार असेल तर मग तें कांहींच हिताचें नाहीं. जेथें आपण निजूं ती जागा धूळ किंवा घाण यांपासून मुक्त असली पाहिजे. धूळ आणि कोळशाचे कण नाकांत जाऊं नयेत म्हणून कांहीं माणसें आपलीं तोंडें झाकून घेतात. हा उपाय म्हणजे आजारापेक्षांहि घातक झाला. दुसरी एक वाईट संवय तोंडानें श्वास घेण्याची असते. तोंड हें अन्न पोटांत घेण्याचें इंद्रिय आहे. तें श्वासोच्छ्वासाचें इंद्रिय नव्हे. नाकपुड्यांतून हवा आंत गेल्यानें ती गाळून शुद्ध होते, आणि त्याचबरोबर फुप्फुसांत शिरण्यापूर्वी ती गरम होते.

जे कोणी निष्काळजीपणानें इकडेतिकडे थुंकून, केरकचरा टाकून किंवा इतर रीतींनीं जमिनीवर घाण करून हवा खराब करतात तें माणसाचा व निसर्गाचा गुन्हा करतात. मनुष्याचें शरीर हें देवाचें मंदिर आहे. या मंदिरांत जाणारी हवा जे खराब करून टाकतात तें मंदिरच भ्रष्ट करतात. ते रामनाम घेतात तें फुकट आहे. १

सर्वांत उत्कृष्ट अन्न म्हणजे दिवसभर व रात्रभर मिळणारी अगदीं ताजी हवा. म्हणून दिवसा उघड्या हवेंत काम करावें आणि रात्रीं थेट आकाशाखालीं—झाडाखालींसुद्धां नव्हे—झोपावें, मग दंव पडत असो, नसो. ताऱ्यांशीं प्रत्यक्ष संपर्क अत्यंत अगत्याचा आहे. मानेपासून टाचेपर्यंत अंग जर पुरतें झाकून घेतलेलें असलें आणि आपले ओठ घट्ट मिटलेले असले व आपण फक्त नाकानेंच श्वासोच्छ्वास करतों अशी खात्री असली तर—डोकेंहि जरूर वाटली तर झाकलें तरी चालेल—म्हणजे मग दंवाचा कांहीं अपाय होत नाहीं. आपण नाकानेंच श्वास घेतों याची निश्चिती करण्यासाठीं झोपण्याच्या पूर्वी अंथरुणावर उताणें पाय ताठ करून पडून कांहीं थोडे खोल श्वास घ्यावेत. त्याकरितां कांहीं थोडा वेळ, समजा पांच-एक मिनिटें, स्वतंत्र काढावींत. त्यानें नाकानेंच नेहमीं श्वास घेण्याची संवय लागेल. जे तसा अभ्यास न करतां आपण नैसर्गिक रीत्या नाकानेंच श्वास घेतों असें समजतात त्यांची ही समजूत नेहमीं बरोबरच ठरते असें नाहीं. ते तोंडानें श्वास केव्हां घेऊं लागतात हें त्यांचें त्यांना समजत नाहीं. दुर्दैवानें पुष्कळ लोकांच्या बाबतींत यथायोग्य श्वासोच्छ्वास अभ्यासानेंच येतो. जीं माणसें अगदीं ताजी हवा घेतात, शुद्ध पाणी पितात, योग्य अन्न योग्य प्रमाणांत योग्य रीतीनें खातात आणि योग्य व्यायाम घेतात, त्यांच्याबाबतींत क्षयरोगाची मुळींच भीति नसते. २

भौतिक, नैतिक किंवा आध्यात्मिक कोणताहि पुरुषार्थ असो, त्यासाठीं अगोदर शरीर उत्तम असलें पाहिजे. ३

शरीर ही ठेव आहे असें समजून त्याचें रक्षण यथाशक्य करण्याचा प्रत्येकाचा धर्म आहे. भोग भोगण्याकरितां गुळाचा एखादा खडाहि घेऊं नये, पण औषध म्हणून महागांत महाग अशीं फळेंसुद्धां लभ्य असतील तर तीं मिळवून खाण्यांत मला कसलाहि दोष दिसत नाहीं. ४

प्रत्येक शरीराचीं खास वैशिष्ट्यें असतात, तीं कोणतीं तें प्रत्येकानें आपल्या बाबतींत शोधून काढलें पाहिजे, असें मला आढळून आलें आहे. ५

पोलंडच्या एका प्रोफेसरांनीं माझ्या आजाराविषयीं ऐकून मला पुढील-प्रमाणें पत्रांत लिहिलें आहे :

" तुमच्या आजाराविषयीं ' यंग इंडियां ' त मी वाचीत आलों आहें. अशा प्रकारच्या एकदम होणाऱ्या शक्तिपाताला प्रतिबंध करण्याच्या बाबतींत माझा स्वतःचा अनुभव मी देतों...आज माझें वय ६४ आहे तरी २४ वर्षें वयाच्या तरुणाचा जोम मी अनुभवीत आहें. मी जे नियम पाळतों ते असे :

१. **कसलीहि चिंता करायची नाहीं.** सर्वशक्तिमान् परमेश्वर सर्वांची काळजी घेणारा आहे आणि त्याच्या संमतीवांचून कांहींसुद्धां घडत नाहीं. मी कांहीं त्याचा मुख्य कारभारी नव्हे, एक तुच्छ सेवक आहे आणि माझ्यापुढे स्पष्ट रीतीनें घालून दिलेलें काम आहे, विश्वाच्या अस्तित्वा-मधला तो जो माझा लहानसा भाग आहे त्याकडेच लक्ष देणें माझें काम आहे. पृथ्वीवर जर कुठें भूकंप झाला, किंवा महापूर किंवा दुष्काळ आला, तरी अमर आत्म्याला त्याचा कांहीं धक्का पोंचूं शकत नाहीं, त्या आपत्ती-पासून ईश्वरानें योजिलेलें त्याचें भलेंच होणार आहे; आणि सर्वत्र ईश्वराचे सेवक आहेत, ते तो करूं देतो तेवढी मदत करीत असतात. म्हणून चिंता म्हणजे श्रद्धेचा दुबळेपणा आहे, आणि माझी श्रद्धा अपार असल्यामुळें मला चिंता करतां येणार नाहीं.

२. मी कामांत नसेन त्या प्रत्येक क्षणीं खूप झोप घ्यायची, मग ती दिवसांतून पुष्कळ वेळां थोडीं थोडीं मिनिटें कां असेना. झोपी जाण्यापूर्वीं नेहमीं अशी प्रार्थना करायची : ' देवा, मला प्रकाश दाखीव, मला बळ आणि आनंद दे. ' या प्रार्थनेबरोबर आनंदाचें, प्रकाशाचें, बळाचें मूर्तिमान् स्वरूप माझ्यांत प्रविष्ट होतें. अशी झोप म्हणजे प्रार्थनाच आहे, सर्वश्रेष्ठ प्रभूशीं ती भेट आहे, त्यामुळें ताजेतवानेपणा वाटूं लागतो. अशा झोपेंतून

जेव्हां मी जागा होतों तेव्हां आपल्याला काय करायचें आहे हें मला बरोबर समजतें आणि मी तें उल्हासानें करतों. ”

प्रोफेसरमहाशयांनीं चिंतेचा अभाव आणि झोप घेण्याची गरज यासंबंधीं दिलेले हे दोन नियम सोन्यासारखे आहेत यांत शंका नाहीं. चिंतेसारखें शरीराचा क्षय करणारें दुसरें कांहीं नाहीं आणि ज्याचा ईश्वरावर विश्वास आहे त्याला कोणत्याहि गोष्टीबद्दल चिंता करीत बसण्याची लाज वाटली पाहिजे. हा नियम अवघड आहे खरा, याचें कारण म्हणजे बहुतेकांच्या बाबतींत ईश्वरावरील श्रद्धा ही एक तर बौद्धिक श्रद्धा असते किंवा अंधश्रद्धा असते, म्हणजे अवर्णनीय अशा कशाच्यातरीविषयीं धर्मभोळेपणाची भीतीची भावना असते. परंतु चिंतेपासून सर्वथा मुक्त व्हायचें तर त्यासाठी पराकाष्ठेची जिवंत श्रद्धा लागते. आणि अशी श्रद्धा म्हणजे मंद गतीनें प्रायः नकळत वाढणारें रोपटेंच म्हणाना. त्याला मनापासून केलेल्या प्रार्थनेंतून येणाऱ्या अश्रूंचें पाणी सतत घालण्याची गरज असते. प्रेमाच्या माणसापासून क्षणाचाहि वियोग सहन करूं न शकणाऱ्या प्रेमिकांचे किंवा आपल्यामध्यें अशुद्धतेचा अंश आहे आणि त्यामुळेंच प्रेमीजनांपासून आपण दूर आहोंत हें जाणणाऱ्या पश्चात्तापी माणसाचे ते अश्रु असतात.

वेळ मिळाला कीं झोप घ्यायची अशी शक्ति मिळविणें ही वृद्धपणांत आवश्यक असलेली गोष्ट दिसते. पहिला चिंता टाकून देण्याचा नियम हा आबालवृद्ध सर्वांना लागू आहे. पण झोपेविषयींच्या नियमाचें मात्र तरुण मुलांनीं अनुकरण करायचें नाहीं. तो फक्त बाळांचा आणि 'बाबां' चा-दोघांचाच अधिकार आहे. आणि अशी गोड निरागस निद्रा यायची तर त्याकरितां पावलोपावलीं अनंताशीं स्वतःचा एकसूर मिळविण्याची आवश्यकता आहे. ही झोप आणि आळशाची किंवा अफूबाजाची झोप यांत गफलत करूं नये. ही झोप म्हणजे ‘ निसर्गाची गोड अंगाई ’ आहे, म्हातारपणीं चट्कन् थकून जाणाऱ्या मेंदूचें ती पुष्टिदायक अन्न आहे. ६

पुरती झोप माणसानें घेतलीच पाहिजे. अन्नापेक्षां मनुष्याला झोपेची अधिक आवश्यकता आहे. अन्नाचा उपवास लाभदायक आहे पण झोपेच्या

उपवासानें शरीर झिजतें, मेंदू चक्कर करूं लागतो आणि मनुष्याला अस्वस्थ वाटूं लागतें. म्हणून झोपेविषयीं कधीं बेदरकार राहूं नये. ७

निर्दोष निद्रा येण्याकरितां जागृतावस्थेंत निर्दोष आचार–विचार असावे लागतात. निद्रावस्था ही जागृतावस्थेंतील स्थिति तपासण्याचा आरसा आहे. ८

कन्सास (अमेरिका) स्टेट कॉलेजचे अध्यक्ष डॉ. एफ्. डी. फॅरेल यांच्या लेखांतील पुढील उतारा माझ्याकडे एका मित्रानें पाठविला आहे :

" ...आपल्या आजूबाजूला पैशाव्यतिरिक्त जी संपत्ति आहे तिचा उपभोग घेण्याचें शिक्षण आपल्यापैकीं अनेकांना विपत्ति देत आहे. या संपत्तींत तऱ्हेतऱ्हेच्या अनंत गोष्टी येतात आणि त्यांतून सुख व समाधान आपल्याला काढून घेतां येतें. अगदीं भव्य अशा सूर्यास्तापासून तों मुलां-बाळांच्या सहवासापर्यंत सर्व प्रकारच्या गोष्टी साधेपणावर आणि पैशाव्यातिरिक्त असलेल्या या आपल्या संपत्तीवर अवलंबून ठेवल्यानें आपल्याला आरोग्याचा आणि सुखाचाच लाभ होतो असें नाहीं, तर त्यापासून पुष्कळ प्रमाणांत आर्थिक स्थैर्यहि लाभतें. "

खरोखर, जें अर्थकारण आरोग्याचा घात करतें तें खोटें अर्थकारण आहे, कारण आरोग्यविरहित धनदौलतीला कांहींसुद्धां किंमत नाहीं. तीच अर्थव्यवस्था खरी कीं जिच्यामुळें माणसाला आपलें आरोग्य सुरक्षित राखण्याचें सामर्थ्य मिळतें. म्हणून मी सांगितलेला ग्रामपुनर्रचनेचा मूलभूत कार्यक्रम हा अशा खऱ्या अर्थव्यवस्थेकडे नेणारा आहे, कारण त्याचें उद्दिष्ट खेडेगांवच्या लोकांचें आरोग्य आणि जोम वाढविणें हें आहे. ९

...प्लेगानें लागलेला माणूस हा प्लेगानें लागलेल्या उंदरापेक्षां किंवा माशीपेक्षांसुद्धां धोक्याचा आहे. माणसांनीं आपलीं शरीरें रोगसंसर्ग न बाधण्यासारखीं बनविलीं नाहींत तर या साथी नाहींशा करणें शक्य होणार नाहीं. निसर्गानें रोगाचा प्रतिकार करण्याला पुरेशा शक्तीची देणगी आपल्याला दिली आहे. परंतु निसर्गाच्या नियमांविषयीं बेदरकार राहून आपणच ती शक्ति नष्ट करून टाकली आहे. ती आपल्याला आपली

राहाणी–करणी आणि खाणेंपिणें निरोगी आणि आरोग्यशास्त्राला अनुसरून ठेवून परत मिळवायची आहे. १०

निरोगी अवस्थेंत राहण्याकरितां मोठ्या आंतड्यांनीं नियमितपणें मळ सारण्याचें काम केलें पाहिजे. त्यालाच शारीरिक शुद्धि म्हणायची. शरीर निरोगी राहाण्याकरितां जसें हें शारीरिक शुद्धीकरण आवश्यक आहे, अगदीं तसेंच आत्म्याचें आरोग्य राहण्याकरितां आत्मिक शुद्धीकरण अवश्य आहे. नव्हे, खरें म्हणजे शारीरिक शुद्धतेची आवश्यकता आत्मिक शुद्धतेच्या आवश्यकतेच्या व्यस्त प्रमाणांत आहे. याचाच अर्थ असा कीं, आत्मिक शुद्धता म्हणजे आपोआप शरीराचीहि शुद्धता. योग्याच्या शरीराचा सुगंध सुटतो असें आपण ऐकलें नाहीं काय ? येथें ‘ सुगंध ’ याचा अर्थ दुर्गंधाचा अभाव. ११

विचारवंत मनुष्य पूर्णत्वासाठीं धडपड करतो, परंतु तें कधींच त्याला साध्य होत नाहीं. तथापि, तो मार्गांत अडखळतो तो अज्ञानामुळें. ईश्वराचा संपूर्ण कायदा शुद्ध जीवनांत मूर्तिमान् होतो. पहिली गोष्ट म्हणजे स्वतःच्या शक्तीच्या मर्यादा ओळखणें. या मर्यादा ओलांडल्या कीं मनुष्य आजारी पडणारच हें उघड आहे. उदाहरणार्थ, समतोल आहार गरजेइतकाच घेतला असतां मनुष्य रोगापासून मुक्त राहतो; पण आपल्याला योग्य असा आहार कोणता हें ओळखायचें कसें ? अशा तऱ्हेच्या पुष्कळ कोड्यांची कल्पना करतां येईल. त्या सर्वांचा सारांश असा कीं प्रत्येकानें आपापला डॉक्टर व्हावें आणि आपल्या मर्यादा शोधून काढाव्या. असें जो मनुष्य करील तो खात्रीनें १२५ वर्षें जगेल. १२

शरीर बिघडण्याच्या अनेक कारणांपैकीं एक कारण अधीरपणा हें आहे. मन प्रथम अधीर बनतें, मग शरीर अधीर बनतें. पण ‘ अधीरा सो बावरा, धीरा सो गंभीर ’, असें अनुभवाचें वाक्य आहे. १३

आपलें शरीर संभाळण्याची हातोटी आणि आरोग्याच्या नियमांचें ज्ञान हा अभ्यासाचा त्याचप्रमाणें त्यापासून मिळालेलें ज्ञान आचारांत उतरविण्याचा एक स्वतंत्र विषय आहे. जो समाज सुव्यवस्थित आहे, त्यांतील सर्व नागरिक आरोग्याचे नियम जाणतात आणि त्यांचा अंमल

करतात. आरोग्याच्या नियमांचें अज्ञान आणि ते नियम पाळण्याविषयीं बेदरकारी या दोहोंतूनच, मानवसमाजाला जे रोग आज माहीत झालेले आहेत, त्यांतील बरेचसे होतात, ही गोष्ट आतां निर्विवादपणें सिद्ध झाली आहे. आपल्या इकडे मृत्यूचें प्रमाण अवास्तव मोठें आहे याचें कारण बहुतांशीं आपल्या लोकांच्या शरीरांना पोखरून खाणारी गरीबी आहे यांत शंका नाहीं, पण लोकांना जर आरोग्याच्या नियमांचें शिक्षण बरोबर देण्यांत आलें तर हें प्रमाण पुष्कळ कमी करतां येईल.

मन निरोगी तर शरीर निरोगी हा सामान्यतः मानवसमाजाच्या बाबतींतला पहिला कायदा आहे. निरोगी शरीरांत निरोगी मन वास करतें हें सहज सिद्ध होण्याजोगें सत्य आहे. मन आणि शरीर यांच्यामध्यें अपरिहार्य संबंध आहे. आपलीं मनें जर निर्विकार—म्हणजेच निरोगी—असतील तर एकूण एक हिंसा त्यांतून गळून पडेल आणि मग स्वाभाविक रीत्या आरोग्याच्या नियमांचें आपल्याकडून पालन होईल व कसल्याहि प्रकारच्या विशेष आयासावांचून आपलीं शरीरें निरोगी राहातील... आरोग्याचे नियम आणि आरोग्यशास्त्राचे नियम अगदीं साधे-सरळ आहेत आणि सहज शिकून घेतां येण्यासारखे आहेत. कठीण आहे तो त्यांचा आचार. त्यांपैकीं काहीं नियम पुढे दिले आहेत :

नेहमीं शुद्ध विचार करावेत आणि मनांतून सर्व घाणेरडे व व्यर्थ विचार काढून टाकावेत.

रात्रीं आणि दिवसा अगदीं ताजी हवा घ्यावी.

शरीराच्या तसेंच मनाच्या कामाचा समतोल राखावा—म्हणजेच त्याचा मेळ बसवावा.

ताठ उभें राहावें, ताठ बसावें आणि आपल्या एकूण एक कामांत नीटनेटकें व स्वच्छ राहावें; शिवाय या सर्व संवयी अंतराच्या स्वस्थतेचें प्रतिबिंबरूप असाव्यात.

तुमच्यासारख्याच तुमच्या मानवबंधूंच्या केवळ सेवेप्रीत्यर्थ जगतां यावें याकरितांच खायचें ठरवा. भोग भोगण्याकरितां जगायचें किंवा खायचें नाहीं. म्हणून तुमचें मन आणि तुमचें शरीर चांगल्या स्थितींत राहावें

च त्यानें बरोबर काम द्यावें एवढ्यापुरतेंच खात जा. जसा आहार, तसा मनुष्य.

तुम्ही जें पाणी प्याल, जें अन्न खाल आणि जी हवा घ्याल, तीं सर्व अगदीं स्वच्छ असावींत. दुसरें म्हणजे केवळ स्वतःच्या देहाची स्वच्छता ठेवूनच संतोष न मानतां तुम्ही स्वतःच्या बाबतींत जितकी स्वच्छता ठेवाल, त्याच प्रमाणांत तुमच्या आजूबाजूच्या वातावरणाला आणि जागेलाहि या विविध स्वच्छतेचा रंग आणा. १४

व्यायाम

कितीहि काम असलें तरी जेवणासाठीं जसा आपण वेळ काढतों, तसाच व्यायामासाठीं काढला पाहिजे. त्यानें देशाची सेवा कमी न होतां जास्त होते असें माझें नम्र मत आहे. १५

माझ्या लहानपणीं हायस्कुलांत आम्हांला कसरती, क्रिकेट वगैरे खेळ सक्तीचे करण्यांत आले होते. मला त्याविषयीं तिटकारा असायचा. सक्ती नव्हती, तेव्हां मी कधीं व्यायाम, क्रिकेट, फुटबॉल खेळायला जातच नसे. आज मला दिसत आहे कीं हा तिटकारा चुकीचा होता. व्यायाम–खेळादींचा शिक्षणाशीं संबंध नाहीं असे चुकीचे विचार त्या वेळीं माझे होते. मागाहून माझ्या लक्षांत आलें कीं, व्यायामाला म्हणजे शारीरिक शिक्षणाला बौद्धिक शिक्षणाइतकेंच स्थान विद्याभ्यासांत असलें पाहिजे. तथापि, कसरत करायला न गेल्यानें माझें नुकसान झालें नाहीं. त्याचें कारण मी पुस्तकांत खुल्या हवेंत फिरायला जावें अशी शिफारस वाचली होती आणि ती मला आवडली होती, म्हणून मी फिरायला जाण्याची संवय लावून घेतली होती आणि ती शेवटपर्यंत राहिली आहे. फिरणें हासुद्धां व्यायामच आहे, त्यामुळें माझें शरीर त्या मानानें मजबूत झालें. १६

माझ्या मतानें विद्यार्थ्यांचा शारीरिक व्यायाम प्राचीन पद्धतीप्रमाणें झाला पाहिजे–अर्थात्, प्राणायामआसनादींच्या स्वरूपांत. माझी अशी समजूत आहे कीं मूलर वगैरे पाश्चात्यांनीं आज शरीरवृद्धीकारितां जीं जी पुस्तकें लिहिलीं आहेत त्यांचें मूळ प्राचीन पद्धतींत आहे. फक्त त्या लोकांनीं

तें आजच्या विज्ञानाच्या भाषेंत मांडलें आहे, आणि त्यांत कांहीं सुधारणा व भर टाकली आहे. या पद्धतीप्रमाणें व्यायाम शिकल्यानंतर आजची कुस्ती वगैरे ज्यांना शिकायची असेल त्यांना शिकवितां येईल. पण लाठी इत्यादि आवश्यक मानतां येणार नाहीं. मुलांना पहिल्यापासूनच लाठी इत्यादींच्या प्रयोगांत घालण्याची आवश्यकता आहे असें मी मानलेलें नाहीं. शरीर कसण्यांत आणि निरनिराळ्या अवयवांची वाढ करण्यांत लाठीला बरेंच कमी स्थान आहे. तो व्यायामाचा भाग नाहीं, त्याला स्वसंरक्षणाकरिता किंवा अशाच इतर कारणांकरिता द्यावयाच्या तालमीचा भाग मानला पाहिजे.

कसरत आणि खेळ सक्तीचे करणें मला पसंत आहे. १७

पुष्कळ विद्यार्थी असें समजतात कीं शरीराकरितां अधिक कांहीं प्रयत्न करणें उचित नाहीं. पण शरीराकरितां व्यायाम हा अतिशय आवश्यक आहे. ज्या विद्यार्थ्यापाशीं शरीरसंपत्ति नाहीं तो काय करूं शकणार आहे? दूध कागदाच्या भांड्यांत ठेवूं म्हटलें तर ठेवतां येत नाहीं, तसेंच शिक्षणरूपी दूध विद्यार्थ्यांच्या कागदासारख्या शरीरांतून निघून जाण्याचा संभव असतो. शरीर हें आत्म्याचें निवासस्थान असल्यामुळें तीर्थक्षेत्रासारखें पवित्र आहे. त्याचें रक्षण केलें पाहिजे. अगदीं पहाटे दीड तास आणि संध्याकाळीं दीड तास नियमितपणें आणि उत्साहपूर्वक स्वच्छ हवेंत फिरण्यानें शरीरांत ताकद वाढते आणि मन प्रसन्न राहतें. अशा व्यायामांत घालविलेला काळ व्यर्थ जात नाहीं. अशा व्यायामानें आणि आरामानें विद्यार्थ्यांची बुद्धि तीव्र होते आणि सर्व गोष्टी त्याला झटपट लक्षांत ठेवतां येतात. मला वाटतें कीं बॉलबॅट वगैरे या गरीब देशाच्या दृष्टीनें योग्य नाहींत. आपल्या देशांत निर्दोष आणि थोड्या खर्चाचे खेळ पुष्कळ आहेत. १८

प्राणायाम

व्यायामांत उभ्या उभ्या सावकाशीनें प्राणायाम करण्यानें आश्चर्यकारक फायदा होतो. तो सावकाशीनें व पद्धतशीरपणें झाला पाहिजे. संगीतांत ज्याप्रमाणें पावलोपावलीं ताल संभाळावा लागतो तसेंच प्राणायामांत आहे. श्वासाची गति नियमबद्धच चालली पाहिजे. तसा अभ्यास केला म्हणजे

फुप्फुसांना काम फार कमी करावें लागतें आणि बाहेरून प्राणवायु अधिक भरतो, आणि जसा प्राणवायु अधिक भरतो तसा तो अप्राणवायु अधिक बाहेर काढतो. थोडा थोडा करीत हा व्यायाम वाढवीत नेतां येईल. थकवा कमी वाटूं लागेल, भूक लागेल, मेंदू शांत राहील, शरीरांत थंडी असेल तर उष्णता येईल. १९

...प्राणायामादि या फक्त बाह्य क्रिया आहेत व त्यांचा परिणाम शरीर स्वस्थ ठेवण्यापुरता व त्याला परमात्म्याच्या निवासाला योग्य असें मंदिर बनविण्यापुरताच आहे. सामान्य व्यायामादिमुळें भोगी माणसाचें जें काम होतें तेंच योग्याच्या बाबतींत प्राणायामादिमुळें होतें. भोगी मनुष्य जे व्यायाम इ. करतो त्यांनीं त्याचीं इंद्रियें उत्तेजित होण्याला मदत होते. शरीर निरोगी आणि मजबूत बनविलें तरी इंद्रियांना शांत राखण्यांत प्राणायामादि क्रिया योग्याला मदत करतात. आजकाल प्राणायामादि विधि थोड्यांनाच अवगत आहे आणि त्यांतलेहि फारच थोडे त्याचा सदुपयोग करतात... २०

'प्राणायामा'विषयीं लिहिणारे लेखक खात्रीपूर्वक सांगतात कीं, श्वासोच्छ्वास नियमितपणें करण्याची व त्यावर नियंत्रण ठेवण्याची शक्ति आली असतां हवेमध्यें कसेहि बदल झाले तरी त्यांचा प्रकृतीवर कांहीं परिणाम न होण्याचें सामर्थ्य माणसांत येतें. या समजुतीला गीतेचाहि पाठिंबा असावासें दिसतें. हें असें क्षेत्र आहे कीं, ज्यांत आधुनिक ज्ञानाच्या प्रकाशांत फिरून संशोधन होण्याची गरज आहे. लोणावळ्याचे श्री. कुवलयानंद तें करीत आहेत.

आपण शीळ घालतांना जसा तोंडाचा चंबू करतों तसें ओठ करून सावकाशीनें बाहेरची हवा आंत ओढावी म्हणजे त्यांतून गारवा मिळत असल्याचा लगेच अनुभव येईल. पाठीवर उताणें पडतांना पाठीचे स्नायू प्रसरण पावूं नयेत इकडे लक्ष द्यावें. त्याकरितां श्वासोच्छ्वास विशेष प्रकारें मंदपणें चालावा लागेल. त्याच्यायोगें शरीराला एकप्रकारें हलकें वाटूं लागावें, तणावा दूर होऊन त्याला विश्रांति मिळावी हा उद्देश आहे. मनावरचा आणि शरीरावरचा ताण दूर होण्याला झोपेवांचून दुसरा इलाज नाहीं. म्हणून शरीर फळीसारखें ताठ ठेवून पद्मासन घालून खोल श्वासो-

च्छ्वास घेत जावा. हे सर्व व्यायाम नेहमीं रिकाम्या पोटीं आणि सावकाशीनें विचारपूर्वक व तालबद्ध रीतीनें होणें अवश्य आहे. २१

वीर्यरक्षण

ब्रह्मचर्यावांचून पूर्ण आरोग्य राखणें हें जवळ जवळ अशक्यच समजलें पाहिजे; या ब्रह्मचर्यानें वीर्याचें रक्षण होतें. दुसरा मानवप्राणी उत्पन्न करण्याची शक्ति ज्या वीर्यांत आहे तें व्यर्थ घालविण्याला उत्तेजन देणें याला काय नांव द्यावें? तें प्रगाढ अज्ञान दर्शवितें. वीर्यबिंदूचा उपयोग फक्त जननाकरितांच योजलेला आहे, भोगाकरितां नाहीं, ही गोष्ट पक्केपणीं ठसली कीं कामोपभोगाविषयीं लोलुप राहण्याला वावच राहात नाहीं. वीर्य हें फुकट उधळून टाकण्याकरितां नाहीं हें ज्ञान एकदां पचलें कीं संग करण्याच्या वासनेपासून स्त्री-पुरुष स्वतःला आवरतील. अपत्याची इच्छा नसतांना केवळ विकाराची तृप्ति करण्याकरितां कधींहि संग केला जाणार नाहीं. जो संग धर्म समजून केला त्यानंतर पुनः ती क्रिया करण्याची इच्छाच उद्‌भवणार नाहीं.

जननग्रंथी या सतत वीर्य स्रवत असतात. या स्रावाचा उपयोग आपला मानसिक, शारीरिक आणि आध्यात्मिक जोम वाढविण्याकडे करून घेतला पाहिजे. अशा रीतीनें त्याचा जो उपयोग करून घेईल त्याला आपलें शरीर स्वस्थ ठेवण्याकरितां फारच थोड्या अन्नाची गरज़ आहे असें आढळून येईल. आणि अन्न कमी घेऊनसुद्धां इतर कोणाहिइतके शारीरिक परिश्रम अंगावर घेण्याची त्याची पात्रता राहील. मानसिक श्रमांनीं तो लगेच थकून जाणार नाहीं किंवा त्याच्यांत म्हातारपणचीं नेहमींचीं चिन्हेंहि दिसणार नाहींत. जसें एखादें पिकलेलें फळ किंवा पान स्वाभाविकपणें गळून पडतें तसा हा ब्रह्मचारी, त्याची वेळ येतांच आपल्या सर्व शक्ती जशाच्या तशा कायम राखून मृत्युवश होईल. जरी कालगतीनें नैसर्गिक जीर्णतेचे परिणाम त्याच्या शरीरावर दिसून आले, तरी त्याची बुद्धि क्षीण होण्याऐवजीं तिचा नित्य विकासच होत गेला पाहिजे. हें मीं मांडलें, तें सर्व जर बरोबर असेल तर आरोग्याची खरी किल्ली वीर्यसंग्रह ही आहे ही गोष्ट उघड आहे.

वीर्याचा संभाळ करून तें जिरवून घेण्याचें सामर्थ्य येण्याला दीर्घ-काळची तालीम आवश्यक आहे. तें तसेंच असलें पाहिजे, कारण वीर्य-रक्षणामुळें शरीराला व मनाला जी शक्ति लाभते तितकी शक्ति दुसऱ्या कोणत्याहि उपायांनीं लाभत नाहीं. औषधें व यांत्रिक साधनें यांनीं शरीर जरी कांहीं प्रमाणांत स्वस्थ राहिलें तरी त्याच्यायोगें मनाचें ओज नाहींसें होतें व प्रत्येक मानवप्राण्याला घातक शत्रूप्रमाणें वेढून बसलेल्या विकार-समूहांच्या नंग्या नाचाला प्रतिबंध करण्याची शक्ति त्यांत राहात नाहीं.

वीर्यरक्षण कसें करावें यासंबंधीच्या सर्वसामान्य सूचना मी येथें देत आहें :

१. बेतानेंच खावें, असें कीं जेवून उठतांना भुकेची सुखद जाणीव राहावी.

२. अतिशय मसाला घातलेलीं आणि वनस्पतिजन्य चरबीयुक्त अन्नें खाऊं नयेत. दूध जर पुरेसें मिळण्याजोगें असेल तर चरबी स्वतंत्रपणें घेण्याची कांहींच गरज नाहीं. शक्तीचा खर्च जर कमी असेल तर थोडेंसें अन्नसुद्धां पुरतें.

३. शरीर आणि मन दोन्ही स्वच्छ कामांत सतत गुंतून राहावींत.

४. लवकर झोपणें आणि लवकर उठणें या आवश्यक गोष्टी आहेत.

५. सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे जीवन संयमित करण्याच्या मागें ईश्वराशीं पुनर्मीलन व्हावें ही जिवंत इच्छा गृहीत आहे. या मुख्य वस्तूचें ग्रहण झालें तर त्यानें दिलेलें (हें शरीराचें) साधन शुद्ध आणि स्वस्थ राखण्याच्या बाबतींत ईश्वरशरणता सतत वाढत राहील. गीता म्हणते : ‘ निराहारबळें बाह्य सोडी विषय साधक । आंतील न सुटे गोडी ती जळे आत्मदर्शनें ’ हें अक्षरशः सत्य आहे.

आसन आणि प्राणायाम यांचें संयम–पालनाच्या कामीं महत्त्वाचें स्थान आहे असें मी मानतों. परंतु त्या बाबतींतला माझा स्वतःचा अनुभव फारसा देण्याजोगा नाहीं हें खेदानें मला सांगावें लागतें. आजच्या अनुभवावर आधारित असलेलें असें त्या विषयावरील साहित्य माझ्या माहितीप्रमाणें

फार कमी आहे. या क्षेत्रांत पुष्कळ संशोधन करतां येण्याजोगें आहे. परंतु अननुभवी वाचकाला मी एक सावधगिरीची सूचना देऊन ठेवतों कीं, त्यानें याबाबतींत पडूं नये किंवा भेटेल त्या हठयोग्याच्या सूचना ग्राह्य मानूं नयेत. अगत्याचा वाटणारा संयम साध्य करण्याकरितां मिताहारविहारी आणि सदाचरणी जीवन घालविणें पुरेसें आहे, याची त्यानें खात्री बाळगावी. २२-२३

वीर्यरक्षणाची अतिशय जरूर आहे असें मला दिवसेंदिवस अधिकाधिक दिसून येत आहे. तरुणांचीं शरीरें जर फाटकीं असतील तर त्यांच्या हातून काय काम होणार? अशीं शरीरें होतात याचें कारण वीर्याचें संरक्षण केलें जात नाहीं हें आहे. तरुणांनीं आपल्या वीर्याचें रक्षण करून आपलें शरीर तयार करावें. शरीर जोंवर दुबळें आहे तोंवर ज्ञान ग्रहण करणें शक्य होत नाहीं, मग त्याचा उपयोग करण्याची गोष्ट तर बाजूलाच. क्रोधी मनुष्य ज्ञान मिळवूं शकेल, खोटा मनुष्य ज्ञान मिळवूं शकेल, पण जो ब्रह्मचर्याचें पालन करीत नाहीं तो कधींहि ज्ञान मिळवूं शकत नाहीं. मोठेमोठे राक्षस जे कामवासनेचे पुतळेच होते त्यांनासुद्धां ज्ञानप्राप्तीसाठीं ब्रह्मचर्य पाळावें लागलें आहे असें आपणांला पुराणांवरून समजून येतें. ज्ञान मिळविण्याकरितां शरीर उत्तम पाहिजे ही गोष्ट सिद्धच आहे. म्हणून तरुणांचीं शरीरें मी राक्षसासारखींच करूं इच्छितों. त्यांचीं शरीरें सुधारण्याचा कसून प्रयत्न असतांनासुद्धां तीं शौकतअलीसारखीं होणें शक्य नाहीं. कारण त्यांत आपल्या पूर्वजांचा दोष आहे. परंतु अजूनहि वीर्यसंग्रह जर झाला तर हिंदुस्तानांत फिरून एकदां हनुमानाचा उद्भव होऊं शकेल. ज्याचें शरीर बारीक काठीसारखें आहे तो क्षमेचा गुण काय धारण करूं शकणार आहे? असा मनुष्य भीतीनें दडपलाच जाईल. म्हणून तरुणांना जर क्षमावान आणि सत्यवादी वीर व्हायचें असेल तर वीर्याचें यथायोग्य रक्षण केलें पाहिजे. मी एवढा म्हातारा असूनसुद्धां इतका जोर दाखवीत आहे तो फक्त वीर्यरक्षण केल्यामुळेंच. अगदीं प्रारंभापासूनच जर मी तें केलें असतें तर आज कुठें गगनभरारी मारली असती त्याची कल्पनाहि करवत नाहीं. माझें सर्व आईबापांना आणि पालकांना सांगणें आहे कीं, त्यांनीं आपल्या मुलांना वीर्यरक्षण करण्याची पुरती सोय करून दिली पाहिजे. माणसें ब्रह्मचारी प्राचीन काळींच राहात होतीं असें नाहीं. लॉर्ड किचनेर

हा ब्रह्मचारी होता—अविवाहित होता. तो दुसरीकडे कुठें आपली विषय-वासना तृप्त करून येत असेल असें मला वाटत नाहीं. त्यानें असा नियम केला होता कीं, लष्करांत सगळें ब्रह्मचारी आणि अविवाहित लोकच यावेत—अर्थात मजबूत बांध्याचे यावेत, अविवाहित पण व्यभिचारी असलेले नव्हेत. २४

एका मित्रानें डॉ. कोवेन यांच्या 'दि सायन्स ऑफ् ए न्यू लाइफ' या पुस्तकांतील कांहीं उतारे माझ्याकडे पाठविले आहेत. मीं तें पुस्तक वाचलेलें नाहीं. पण या उताऱ्यांत जो उपदेश भरलेला आहे तो सयुक्तिक आहे यांत शंका नाहीं. या उताऱ्यांतून अन्नाविषयीं असलेले परिच्छेद मीं वगळले आहेत, त्यांचें हिंदी वाचकाला फारसें महत्त्व नाहीं. ज्याला शुद्ध व पवित्र जीवन घालवायचें आहे अशा कोणीहि, तशा जीवनांतून तत्काळ अपेक्षित परिणाम साध्य होत नाहीं म्हणून, तसें जीवन काढण्यांत कांहीं अर्थ नाहीं असा विचार करूं नये. आणि दीर्घकाळपर्यंत ब्रह्मचर्याचें यशस्वी पालन केल्यानें शरीराला पूर्णत्व लाभतें अशीहि कोणी अपेक्षा धरूं नये.

ब्रह्मचर्याच्या पालनाकरिता घालून दिलेल्या नियमांचें अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करणाऱ्या आपणांपैकीं बहुतेकांपुढें तीन अडथळे येतात. आपल्याला वाडवडिलांकडून अपूर्ण शरीरें आणि दुबळी इच्छाशक्ति मिळालेली असते, आणि अयोग्य जीवन घालवून आम्ही त्या दोहोंना पुनः जास्त दुबळें बनविलेलें असतें. जीवन शुद्ध घालविण्यासंबंधीं प्रतिपादन करणारा एखादा लेख जेव्हां आपल्या मनाला आकर्षित करतो तेव्हां ती सुधारणा करण्याला आपण सुरुवात करतों. अशी सुधारणा करण्याला उशीर झाला असें कधींच होत नाहीं. पण अशा लेखांतून जे परिणाम वर्णिलेले असतात त्याची मात्र आपण अपेक्षा ठेवतां कामा नये; कारण ते परिणाम अगदीं यौवनावस्थेपासून कडकपणें जें जीवन संयमांत राखलेलें असतें त्याच्या बाबतींतच केवळ अपेक्षितां येतात. आणि आपल्यापुढें तिसरा अडथळा म्हणजे कृत्रिम व बाह्य संयमाचें कितीहि आचरण केलें तरीसुद्धां आपण आपल्या विचारांना संयमांत आणि नियमांत ठेवूं शकत नाहीं. अशुद्ध विचारांत अशुद्ध कृतीइतकीच शरीराचा नाश करण्याची शक्ति

असते हें माझें म्हणणें शुद्ध जीवन घालवूं इच्छिणाऱ्या प्रत्येक साधकानें गृहीत धरून चालावें. विचारावर नियंत्रण ही फार दीर्घकाळची, कष्टाची आणि दुःखकारक प्रक्रिया आहे. परंतु त्यांतून जो महान् परिणाम साध्य करायचा आहे त्या दृष्टीनें, कितीहि काळ लागला, कितीहि कष्ट पडले, कितीहि वेदना झाल्या तरी त्या अधिक नाहींत अशी माझ्या मनाची खात्री झाली आहे. विचाराची शुद्धता ही निश्चित स्वरूपाच्या अनुभूतीशीं जोडून असलेल्या ईश्वरावरील श्रद्धेमुळेंच शक्य आहे.

डॉ. कोवेन यांच्या पुस्तकांतील उपयुक्त उतारे पुढे दिले आहेत.

ब्रह्मचर्य या शब्दाच्या वापरानें कोणत्याहि स्वरूपांतील वैषयिक भोगापासून स्वेच्छेनें व संपूर्णतः दूर राहणें आणि ज्याला मानसिक आवेगांच्या शक्तीचें ज्ञान आहे व जो आपलें आयुष्य शुद्ध व आपली संकल्पशक्ति स्थिर ठेवूं इच्छीत नसता तर या आवेगांत रत होऊं शकला असता–नव्हे रत झाला असता–अशा मनुष्यानें त्या आवेगांवर संपूर्ण नियंत्रण ठेवणें, हा अर्थ अभिप्रेत आहे.

कडक ब्रह्मचारी जीवनाचे लाभ पुढीलप्रमाणें आहेत :

मज्जातंतुरचना जोमदार होऊन बळकट होते. दृष्टि, श्रवण इ. ज्ञानेन्द्रियें शक्तिसंपन्न, चोखंदळ व तीव्र होतात. पचनयंत्र सुस्थित राहतें आणि मनुष्याला आजारीपणाचा अनुभवसुद्धां येत नाहीं. शरीराची वाढ पूर्ण आणि सर्वांगांनीं होते, तसेंच पूर्णायुष्य लाभूनसुद्धां म्हातारपण येत नाहीं; कारण हे अंतिम दिवस अत्यंत निरोगीपणाचा व निर्दोष मनाचा सुखद अनुभव देणारे दिवस होऊन जणूं बालपणाचेच दिवस होतात. मेंदू मोठा व पूर्ण होतो, स्मृति बलवान होते, यथार्थ मूल्यांकनाची व चिंतनाची शक्ति वाढते, त्याचें प्रत्यंतर उपक्रमशीलतेंत व कामाचा उरक करण्याच्या आणि निग्रहपूर्वक व शांतपणें सहन करण्याच्या सामर्थ्यांत येतें, सौजन्य, धैर्य,औदार्य व अभिजात चारित्र्य यांच्या बाबतींत नीतिभावना उंचावतात, प्रेमभावना वाढून परिपक्व होते, आणि आत्मा आपल्या नित्याच्या व्यापारांत उन्नत होत जाऊन ईश्वरत्वाशीं मिळून जातो. प्रजननकारी वीर्यांतील चैतन्य-दायी व चैतन्यकारी शक्ति मनुष्याच्या परिपक्व दशेपर्यंत टिकून राहते.

शुद्ध व निरोगी जीवन घालविण्याची मनापासून इच्छा असणाऱ्या मनुष्यानें इष्ट साध्याला अत्यंत दुरूनसुद्धां साहाय्यभूत होणारी एखादी सूचना वा इषारा दुर्लक्षित करूं नये...भक्कम श्रद्धेच्या जोडीला जर निश्चय-पूर्वक स्वीकारलेली चिकाटी असेल तर इच्छित आनंददायी ध्येय साध्य होईल.

ज्यांना शुद्ध, निष्कलंक व ब्रह्मचर्याचें जीवन घालवायचें असेल त्यांनीं खालील गोष्टी कटाक्षानें टाळल्या पाहिजेत :

सर्व प्रकारची तंबाखू, सर्व प्रकारचीं मादक पेयें; चहा-कॉफी-चाकोलेट; उशीरां जेवणें आणि फाजील खाणें; मिठाई, साखरगोळ्या इ., कोंड्यासकट गव्हाची चपाती मिळणें शक्य असेल तर मैद्याची रोटी; सर्व प्रकारचे चरबीयुक्त व लवणयुक्त मांसपदार्थ, कबाब, चटण्या इ.; मीठ (फक्त अल्पांशानें घेतलें तर चालेल), मिरी, मोहरी, मसाला इ.; शरीराला घट्ट आवळून बसणारे कपडे; सावरीच्या कापसाची किंवा पिसांची गादी, तशीच उशी व जड पांघरुणें; हवा न खेळणारी व भरपूर प्रकाश नसणारी खोली; उजाडल्यानंतर जाग आल्यावर अंथरुणांत लोळत पडून राहणें; शरीराची अस्वच्छता; नग्नस्नान; शरीराची व मनाची सुस्ती व निष्क्रियता; संशयित किंवा वाईट स्वभावाचे सोबती; अनिश्चयी इच्छाशक्ति; औषधी बाटल्या व पेटंट औषधें; ढोंगी वैदू.

वरील यादींत अशा अनेक वस्तू आहेत कीं, ज्यांचा त्याग करतांना बहुतेक माणसें चट्कन् मनाचा निश्चय करणार नाहींत. तथापि ज्या मनुष्याला यथार्थ जीवन घालविण्याची इच्छा आहे त्यानें यांतल्या एकूण एक गोष्टींचा त्याग केला पाहिजे. वर नमूद केलेल्या यादींत एकही अन्न-वस्तु, मसाला किंवा जिला चैनीची वस्तु म्हणतात ती अशी नाहीं कीं जिची निरोगी शरीराच्या व आत्म्याच्या पोषणाला व वाढीला यत्किंचितहि आवश्यकता आहे. वर सांगितलेला जीवनाचा आराखडा अंशतः वा पूर्णतः अमान्य करणाऱ्या कोणालाहि निरोगी, निष्कलंक, ब्रह्मचारी किंवा साधा सज्जन होतां येणार नाहीं, हें माझें म्हणणें दगडावरची रेघ समजा.

वर नमूद केलेल्या गोष्टी, जर तुम्हांला रोगट, त्रासिक, चिडखोर, व्यभिचारी व अल्पायुषी जीवन घालवायचें नसेल तर, तुम्ही टाकूनच

दिल्या पाहिजेत. जर तुम्हांला निरोगी, ब्रह्मचर्याचें, सुखी व दीर्घ आयुष्य घालवायचें असेल तर खालीं दिलेल्या गोष्टी तुम्ही पाळल्या पाहिजेत.

स्थिर व निश्चयी संकल्पबळ वाढविणें; सकाळीं व संध्याकाळीं धार्मिक भावनांचा सक्रिय आचार करणें.

या नियमांच्या यथायोग्य व प्रामाणिक आचरणांत मनुष्याला पूर्ण आरोग्याच्या वाढीला, शरीराच्या शुद्धीला, आत्मा उदात्त होण्याला आणि सर्वांत महत्त्वाचें म्हणजे ब्रह्मचर्याला आवश्यक अशा सर्व गोष्टी असलेल्या आढळतील. या नियमांचें यथायोग्य पालन केलें असतां स्त्रीला सौंदर्याचा लाभ होईल व तें टिकून राहील. हें सौंदर्य म्हणजे रूपाचें, शरीराकृतीचें व चारित्र्याचें सौंदर्य होय, तिला बळाचा—म्हणजे शरीराच्या, मनाच्या व आत्म्याच्या बळाचा—लाभ होईल व तें कायम राहील. आणि सर्वांत महत्त्वाची व श्रेष्ठ गोष्ट म्हणजे ती शुद्ध, निष्कलंक व सर्वांच्या प्रेमाला पात्र होईल. २५

…ठा ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे. स्थळप्रत
अनुक्रम…………………… दि: ……………
क्रमांक …………………… नों. दि: ……………

: ३ : आहार-मीमांसा

आहाराचा आरोग्याशीं संबंध

मनुष्याचा जसा आहार असेल, तसा तो बनतो, या वचनांत फार मोठें सत्य भरलेलें आहे. अन्न जितकें तामस, तितकें शरीर तामस बनतें. १

(कॅनडाच्या हायकमिशनरनीं भेटींत गांधीजींना प्रश्न विचारला होता कीं, 'आहाराचा आध्यात्मिक जीवनाशीं कितीसा संबंध आहे ?' त्यांना उत्तर देतांना गांधीजी म्हणाले,)

'जसा आहार तसा ढेकर' अशी आमच्यांत म्हण आहे. फार खाणें हें चांगलें नाहीं. शिळें, उष्टें, तिखट आणि अतिमिष्ट असें अन्न खाणें आणि पुष्कळ आणि वरचेवर खाणें हाहि दोष आहे. त्याचें मुख्य कारण हेंच कीं तसें खाल्ल्यानें आपलें आरोग्य बिघडतें, आरोग्य बिघडलें कीं कोणत्याहि कार्यांत मन लागणारच नाहीं. त्यामुळें ज्या प्रकारचें जीवन घालविण्याची इच्छा आपण बाळगूं त्यांत आपोआपच विघ्न येणार. आपल्याला जर शांतीचा शोध करावयाचा असेल तर खातांपितांना, बसतां-निजतांना, शरीराची मर्यादा सांभाळूनच काम करण्यानें आपल्याला मानव-धर्म शिकतां येईल. हा देहसुद्धां प्रभूची ठेव आहे आणि त्या ठेवीला योग्य आहार-विहार अनुकूल होईल अशा रीतीनेंच देऊन देहाकडून आपण काम करून घेऊं आणि कार्य पूर्ण होतांच प्रभु मागेल तेव्हां ती ठेव जशीच्या तशी त्याला परत करूं तर त्यांत आपलें अतिशय कल्याण आहे. म्हणून आपल्या आध्यात्मिक जीवनांत आपल्या आहाराचा फार महत्त्वाचा भाग आहे. २

शरीर चांगलें बांधलें जात नाहीं याचीं कारणें माझ्या दृष्टीनें पुढील-प्रमाणें आहेत : जें अन्न खाल्लें जातें तें आपण खात असलों तरीसुद्धां त्याच्याविषयीं अश्रद्धा किंवा तिरस्कार, मनाचा अत्यंत व्यय, शरीराची मोहमयी उपेक्षा असते. यावर उपाय या कारणांतच येऊन गेला. जो आहार घ्यायचा तो अनुग्रह मानून घेतला पाहिजे, अश्रद्धा काढून टाकली पाहिजे. हा आहार माझें शरीर पुष्ट करो अशी भावना ठेवली पाहिजे. आत्म्याकरितां या शरीराची आवश्यकता आहे, ही ठेव आहे, हें लक्षांत घेऊन त्याची यथाशक्ति आणि यथायोग्य सेवा करणें इष्ट आहे. ठेवीच्या बाबतींत जो उपेक्षा करतो तो आपल्या अंगावर दोष ओढवून घेतों. २

उपवासावांचून प्रार्थना होऊं शकत नाहीं. येथें 'उपवास' या शब्दाचा अर्थ शक्य तितका व्यापक घ्यायचा आहे. शरीराच्या उपवासाबरोबर सर्व इंद्रियांचाहि उपवास असला पाहिजे. गीतेंत जो अल्पाहार सांगितला आहे तोसुद्धां एक प्रकारचा शारीरिक उपवासच आहे. गीता मिताहाराचा नाहीं तर अल्पाहाराचा उपदेश करते. अल्पाहार हा कायमचा उपवास आहे. अल्पाहार म्हणजे ज्या सेवेप्रीत्यर्थ शरीर निर्माण झालेलें आहे त्या सेवेकरितां शरीराला टिकवून धरण्यापुरतेंच अन्नसेवन करणें. याची कसोटी अशी सुचवितां येईल कीं, औषध जसें निश्चित केलेल्या वेळीं निश्चित केलेल्या प्रमाणांतच, स्वादाकरितां नव्हे तर शरीराच्या लाभा-करितांच घेतलें जातें, बरोबर त्याचप्रमाणें अन्न घेतलें पाहिजे. पोट भरून खाणें हा ईश्वराचा आणि माणसाचा गुन्हा आहे. माणसाचा या अर्थानें कीं पोट भरून खाणारे आपल्या शेजाऱ्यांना त्यांचा भाग मिळण्या-पासून वंचित करतात. ईश्वराच्या अर्थरचनेंत तर मनुष्याकरितां त्याचें रोजचें अन्न औषधाच्या प्रमाणांतच उत्पन्न होत असतें. आपण सगळे पोट भरून खाणारे किंवा अधाशी म्हटलें जाऊं. अन्नाचें प्रमाण व्यवस्थित समजून घेणें हें अतिकठिण काम आहे. वंशपरंपरेनें आपणाला अधाशी होण्याचें वळण मिळालें आहे. आपल्यापैकीं कांहींजणांना फार उशीरां उशीरां समजून येतें कीं, खायचें तें भोग भोगण्यासाठीं नव्हे तर, हें शरीर जें आपला गुलाम आहे त्याला टिकवून धरण्याकरितां. हें ज्ञान आपल्याला झालें म्हणजे भोगासाठीं खायचें, या वंशपरंपरा मिळालेल्या आणि आपण लावून घेतलेल्या संवयीच्या

विरुद्ध भयंकर संग्राम आपल्याला करावा लागतो. त्याकरितां वरचेवर पूर्ण उपवास करण्याची आणि आंशिक उपवास तर नित्य करण्याची आवश्यकता आहे. आंशिक उपवास म्हणजे गीतेंत सांगितलेला अल्पाहार किंवा औषधाच्या प्रमाणांत आहार घेणें. ४

माणसानें स्वादाकरितां नव्हे तर शरीर टिकविण्याकरितांच खावें. प्रत्येक इंद्रिय जेव्हां केवळ शरीराकरितां आणि शरीराच्या द्वारां आत्म्याचें दर्शन घेण्याकरितांच कार्य करतें तेव्हां त्यांतील रस शून्यवत् होतात आणि तेव्हांच तीं स्वाभाविक रीत्या कार्य करतात असें म्हणतां येईल. अशी स्वाभाविकता मिळविण्याकरितां जितके प्रयोग करावेत तितके थोडेच. आणि ते करीत असतांना अनेक शरीरांची आहुति पडली तरी ती आपण तुच्छ समजली पाहिजे. आज प्रवाह त्याच्या उलट चालला आहे. नाशवंत शरीराला सजविण्याकरितां, त्याचें आयुष्य वाढविण्याकरितां आपण अनेक प्राण्यांचें बलिदान करीत असतों, तरी त्यांत शरीर आणि आत्मा दोन्ही मारले जातात. एक रोग बरा करूं जातां, इंद्रियांचे भोग भोगण्याची धडपड करीत असतां, अनेक नवे रोग आपण उत्पन्न करतों, भोग भोगण्याची शक्तीहि शेवटीं गमावून बसतों, आणि ही क्रिया आपल्या डोळ्यांसमक्ष चालली असूनहि आपण तिकडे पाहूं इच्छीत नाहीं. ५

आरोग्य राखण्याचे नियम, जसे मला माहीत आहेत तसे, मी प्रतिपादन करीत आलों आहें. अल्प व संतुलित (किंवा चौरस) आहार हा प्रत्येकाच्या बाबतींत सारखाच असूं शकेल असें नाहीं. प्रत्येकानें योग्य ते ग्रंथ वाचून व चिंतनयुक्त विचार करून आपल्यासाठीं तो ठरवायचा आहे. परंतु याचा अर्थ त्या माणसाच्या हातून चुका होणार नाहींत किंवा त्याचें ज्ञान पूर्ण झालें असा नाहीं. म्हणूनच तर जीवनाला एक प्रयोगशाळा म्हटलें आहे. इतरांच्या अनुभवानें त्यांत शिकायचें असतें व पुढें जायचें असतें, आणि जर यश आलें नाहीं तर इतरांना किंवा स्वतःलाहि दोष लावायचा नसतो. लगेच नियमालाच नांवें ठेवूं लागणें योग्य नाहीं, तर चिंतनयुक्त विचारांतीं जर एखादा विशिष्ट नियम चुकीचा असल्याचें आढळून आलें, तर बरोबर नियम कोणता हें सांगून तो जाहीर करतां आला पाहिजे. ६

मला बहुतांशीं असें दिसून येत आहे कीं, अडचणींचे पर्वत ओलांडीत, वेळीं आपला जीव धोक्यांत घालूनसुद्धां, सत्यसंशोधनाकरितां आपला मार्ग काढण्याचें कार्य, शास्त्र न जाणणाऱ्या सर्वसामान्य उत्साही लोकांकरितांच राखलेलें आहे. शास्त्रज्ञांनीं अशा नम्र शोधकांना आपला हात दिला तरी मला समाधान वाटेल. ७

आहारांतील घटक द्रव्यें

जे आंकडे माझ्यापाशीं आले आहेत त्यांवरून असें दिसून येतें कीं, एक पंजाब सोडून साऱ्या हिंदुस्तानभरच्या सर्वसामान्य लोकांच्या आहारांत असलेल्या पदार्थांत पौष्टिकतेचा तुटवडा आहे. आहारांत कमींत कमी कोणत्या वस्तू किती प्रमाणांत असाव्यात यासंबंधीं अत्यंत उपयुक्त अशी एक पुस्तिका डॉ. एच्. व्ही. टिळक, (बॉंबे प्रेसिडेन्सी बेबी अँड हेल्थ वीक असोसिएशन,) मुंबई यांनीं तयार केली आहे. तिच्यांत माणसाला स्वस्थ व आरोग्यसंपन्न राखण्याकरितां चौरस (किंवा समतोल) आहारांत प्रथिन द्रव्यें, पिष्ट व शर्करा द्रव्यें, फळें व वनस्पतीमधील क्षारद्रव्यें व जीवनसत्त्वें असणाऱ्या आहाराचे प्रकार व प्रमाणें दिलीं आहेत. (ही पुस्तिका बैरामजी जीजीभाई होम, माटुंगा या संस्थेंतील शंभरांवरील मुलांवर खाण्याचे प्रयोग आठ महिने करून त्या अनुभवावर आधारित लिहिली आहे). या पुस्तिकेचें नांव 'चौरस आहार'. त्यांत शिफारस केलेल्या आहारांत पूर्ण धान्य (त्यांतलें कांहीं मोड आणलेले), सोया बीन्स, चरबीविरहित दुधाची पूड आणि भाजीपाला यांचा समावेश आहे. गरीब माणसाच्या आहारांत सोयाबीन्स व चरबीविरहित दुधाचा अंतर्भाव करतां येईल कीं काय याविषयीं मी साशंक आहें. डॉ. टिळक यांनीं काळजीपूर्वक तयार केलेल्या प्रमाणाचा आधार घेऊन तज्ज्ञांना आपापल्या प्रांतांतील खेड्यांना (गरीब शेतकऱ्यांना) अधिक योग्य असणारें प्रमाण शोधून काढतां येईल आणि तरी डॉ. टिळकांनीं सांगितलेल्या आहारानें जो परिणाम होतो असें ते सांगतात तसा परिणाम दाखवून देतां येईल. ८

आपण लोकांना आदर्श आहार दाखवून देऊं या. केवळ आवडी-नावडीवर आपण जाऊं नये, तर त्या आवडी-नावडींच्या मुळाशीं आपण

गेलें पाहिजे. ‘ हें अन्न मला मानवत नाहीं ’ एवढें फक्त म्हणून समाधान मानूं नका. तें कां मानवत नाहीं याचीं कारणें शोधून काढा. बहुतेक समाज गहूं, ज्वारी, बाजरी किंवा तांदूळ आणि डाळी यांवर राहतो. पण ते हिरवा पाला आणि इतर भाजी खात नाहींत. आपण हेंहि दाखवून दिलें पाहिजे कीं, पालाभाजीचीं पानें जेव्हां शिजविलीं जातात तेव्हां त्यांतलीं बरीचशीं जीवनसत्त्वें नाहींशीं होतात. हें कांहीं माझ्या डोक्यांतलें वेड नव्हे. सगळे डॉक्टरलोक जें सांगतात आणि लिहून देतात तें अमलांत आणण्याचाच फक्त माझा प्रयत्न आहे आणि शेंकडों लोकांचा तें केल्यानें फायदा झाला म्हणून तें मी सांगत आहें. लोकांनीं पाला कच्चा खाल्ला पाहिजे, तांदूळ फक्त टरफलें काढलेला– खूप सडून घासून पांढराशुभ्र केलेला नव्हे– तो शिजवून खाल्ला पाहिजे. ९

जर असडिक तांदूळ शिजविण्यापूर्वीं निदान ३ तास पाण्यांत भिजत ठेवला आणि नंतर चांगला शिजविला तर त्यानें अपचन होण्याची भीति तर नसतेच, पण तो अधिक रुचकर होतो. शिजवितांना या तांदळांत घातलेलें पाणी मुळींच फेकून देऊं नये, त्याचा गुरगुट्या भात करावा. त्यामुळें या तांदळाच्या वरच्या कोंड्यांतील सर्व सत्त्वें या भातांत उतरतात. १०

कच्च्या पालेभाज्या

आहार किंवा जीवनसत्त्वें यांवर लिहिलें गेलेलें कोणतेंहि आधुनिक पाठ्य-पुस्तक तुम्ही उघडून पाहा, त्यांत न शिजविलेलीं हिरवीं पानें किंवा कच्ची पालाभाजी आपल्या भोजनांत कांहीं प्रमाणांत खाण्याची शिफारस केलेली तुम्हांला आढळून येईल. फक्त तोडण्याची तसदी घेतली तर प्रत्येक गांवांत असा पाला सहज मिळूं शकतो. हिंदुस्तानच्या बहुतेक भागांत लोक डाळ आणि भात किंवा मिरची यांच्याशीं भाकरी खातात. त्यानें शरीराची हानि होते. लोकांच्या प्रत्येक जेवणांत जर हिरवा भाजी-पाला भरीला घातला तर आज ते ज्या आजारांना बळी पडतात तशा पुष्कळशा आजारांपासून वांचतील. त्यांच्या खाण्यांत जीवनसत्त्वांची कमतरता असते. अशी बरीचशीं जीवनसत्त्वें त्यांना हिरव्या पाल्यापासून मिळूं शकतात. ११

आहार-शास्त्रज्ञाचें असें मत आहे कीं, काकडी, दुधी, कोहाळा, भोपळा वगैरेसारख्या कच्च्या शाकभाज्यांचा कांहीं प्रमाणांत रोजच्या आहारांत अंतर्भाव केल्यानें त्या शिजवून जास्त प्रमाणांत खाण्यापेक्षां प्रकृतीला अधिक लाभ होतो. परंतु अन्नपदार्थ शिजवून पोट भरून खाण्याची संवय झाल्यामुळें पुष्कळ लोकांची पचनशक्ति इतकी बिघडून गेलेली असते कीं, पहिल्या प्रथम कच्च्या पालाभाजीचा लाभ ते घेऊं शकत नाहींत; परंतु माझ्या स्वतःच्या अनुभवावरून मी सांगतों कीं, प्रत्येक जेवणांत तोळा दोन तोळे कच्ची भाजी जर चांगली चर्वण करून खाल्ली तर तिचा मुळींच वाईट परिणाम होत नाहीं. आपण जेवढें अन्न रोज खातों तेवढेंच जर चांगल्या रीतीनें चर्वण करून खाल्लें, तर आपल्याला त्यापासून पुष्कळच जास्त पोषण मिळूं शकेल. म्हणून पालाभाजी न शिजवितां खाल्ल्याचा दुसरा कांहीं परिणाम नाहीं झाला आणि त्यानें अन्न योग्य रीतीनें चर्वण करून खाण्याची जरी संवय झाली तर त्यानें निदान थोड्या प्रमाणांत अन्न घेऊन भागविण्याचें सामर्थ्य येईल, त्यायोगें अन्नाचा वापर करण्यांत काटकसर येईल, इतकेंच नव्हे तर जिवंत राहण्याकरितां जी आहारविषयक हिंसा आपण करतों ती आपोआपच कमी होईल. म्हणून आहारशास्त्राच्या दृष्टीनें बघितलें किंवा अहिंसेच्या दृष्टीनें बघितलें तरी, न शिजवितां भाज्या खाणें हें कोणत्याहि आक्षेपापासून मुक्त आहे, इतकेंच नव्हे तर त्याची आग्रहपूर्वक शिफारस करण्यासारखी आहे. अर्थात् शाकभाजी कच्ची खायची असेल तर ती शिळी, फार पिकलेली किंवा सडलेली आणि इतर रीतींनीं गलिच्छ नाहीं हें पाहण्याची विशेष काळजी घेतली पाहिजे हें सांगण्याची गरज नाही. १२

जगांत जर कुठें भाजी अगदीं बिघडवून टाकून बनविण्यांत येत असेल तर ती हिंदुस्तानांत. गिबनच्या रोमन इतिहासाच्या प्रारंभीं रोमन दरबारांतील खाण्यापिण्याचीं आणि चैनबाजीचीं वर्णनें आहेत तशी आपली दशा आहे. आपण खाण्याचे अनेक कृत्रिम स्वाद लावून घेतले, मसाले शोधून काढले आणि त्या मसाल्यांच्या स्वादाकरितांच आपण भाजी खातों. १३

कडूनिंबाचा पाला आणि चिंच यासंबंधींचे मी मोठ्या प्रमाणावर प्रयोग करीत आहें. अनेकजण कडूनिंबाचा पाला खातात, त्यांचें त्यामुळें कांहीं

नुकसान झालेलें नाहीं. तो रुचकर कसा करावा ही माझी अडचण आहे. त्यांत चिंचेचा कोळ व मीठ घालून किंवा लिंबाचा रस व मीठ घालून त्याची चटणी केली तर ती खातांना फारसें तोंड वांकडें होणार नाहीं.

कांहीं माणसें दोन-तीन तोळे पानें मोठ्या चवीनें खातात. या पाल्याचा पोटाच्या क्रियेवर काय परिणाम होतो तें निश्चितपणें मला सांगतां येणार नाहीं. आयुर्वेदांत या पाल्यांत फार मोठे गुण असल्याचें म्हटलें आहे. म्हणून मंडळींना मी तो स्वेच्छेनें खाऊन पाहण्याकरितां लालचावीत आहें. त्याचा वापर जर सार्वत्रिक झाला तर गरीब लोकांना जास्त खर्च न येतां हीं हिरवीं पानें घेतां येतील. आजचे आहार-तज्ज्ञ त्यावर बराच भर देत असतात. त्याचा वाईट परिणाम तर मुळींच होत नाहीं हें खात्रीपूर्वक सांगतां येईल.

कुन्नूरच्या न्युट्रीशन रीसर्च सेंटरचे संचालक डॉ. आइक्राईड यांना या बाबतींत मी कांहीं प्रश्न विचारले होते. त्यांच्याकडून खालील मनोरंजक उत्तर आलें आहे:—

"आम्ही कडूनिंबाच्या पानांचें आमच्या प्रयोगशाळेंत पृथक्करण करून पाहिलें. पूर्वीं संशोधिलेल्या इतर अनेक हिरव्या वनस्पतींशीं तुलना करतां या पाल्यांत उच्च दर्जाची पौष्टिकता आहे. जून व कोंवळ्या दोन्ही प्रकारच्या पानांत प्रोटीन, कॅल्शियम, लोह व जीवनसत्त्व 'अ' मोठ्या प्रमाणांत आहे आणि इतर पालेभाज्यांहून हा पाला श्रेष्ठ दर्जाचा आहे."

हें झालें कडू लिंबाच्या पाल्याविषयीं. चिंचेसंबंधीं मी तितक्याच खात्रीपूर्वक लिहूं शकतों. जेवणांत एक औंस चिंचेचा कोळ घेतल्यामुळें अनेकांना शौचाला साफ झालें आहे. चिंच ही पालेभाजीशीं किंवा डाळ-तांदुळाशीं मिसळून खातां येते. तिच्यांत गूळ घालून तिचें सुरेख रायतें होतें. ताप उतरविण्याकरितां मी चिंच-गुळाचें सरबत दिलें आहे व त्याचा चांगला परिणाम दिसून आला आहे. तिच्यामुळें सर्दी किंवा संधिवात होतो, किंवा कित्येकांची समजूत आहे त्याप्रमाणें, फोड येतात असें मला केव्हांहि आढळलें नाहीं. दक्षिण भारतांत एकहि स्त्री किंवा पुरुष असा नाहीं कीं ज्यांच्या खाण्यांत या ना त्या स्वरूपांत चिंच येत नाहीं. तिकडचें सुप्रसिद्ध 'रसम्' तयार करतांना मुख्यतः चिंचच लागते.

डॉ. आइकरॉइड् चिंचेच्या बाबतींत लिहितात : “ जीवन-सत्त्वांच्या दृष्टीनें चिंच व लिंबू हे जवळ जवळ समानच आहेत, फक्त लिंबू हें रक्त-पित्तनाशक ‘ क ’ जीवन सत्त्वाच्या बाबतींत चिंचेहून अधिक संपन्न आहे. लिंबांत टार्टारिक आम्ल नाहीं, तें चिंचेच्या कोळांत १४ टक्के आहे. लिंबांत मुख्य आम्ल सायट्रिक आम्ल हें आहे. इतर बाबतींत दोन्हीं फळें अन्नमूल्यांच्या दृष्टीनें समान आहेत. चिंचेमध्यें सारक तत्त्व आहे म्हणतात. चिंचेनें ताप येतो किंवा संधिवात होतो असा जो लोकांचा समज आहे त्याला पाठिंबा देणारा पुरावा माझ्यापाशीं नाहीं. ” १४

अन्नधान्यें

जेवणांत एका वेळीं एकच धान्य वापरावें. चपाती, भात, डाळ, दूध, तूप, गूळ आणि तेल हे पदार्थ नित्याच्या घरगुती जेवणांत वापरले जातात, शिवाय जोडीला भाज्या आणि फळें असतात. मी हें एकत्रीकरण अनारोग्यकारी मानतों. दूध, चीझ्, अंडीं किंवा मांस यांच्या रूपांत प्राणिज प्रथिनें ज्यांना मिळतात त्यांनीं डाळी वापरण्याचें मुळींच कारण नाहीं. गरीबांना फक्त उद्भिज्ज प्रथिन मिळतें. सुखवस्तु लोकांनीं जर डाळी आणि तेलें खाण्याचें सोडलें तर त्यामुळें ज्या गरीबांना प्राणिज प्रथिनहि मिळत नाहीं किंवा चरबीहि मिळत नाहीं त्यांच्यासाठीं या दोन आवश्यक वस्तु मोकळ्या होतील. दुसरी गोष्ट म्हणजे जी भाकर किंवा पोळी खावयाची ती थलथलीत असूं नये. ती कोरडी आणि आमटींत किंवा रश्शांत न भिजवितां खाल्ली तर निम्में धान्य पुरेसें होतें. तिच्याबरोबर कांदा, मुळा, गाजर, सालड भाजीचीं पानें, टामॅटो यांची कोशिंबीर करून खाल्ली तर तें अधिक हितकर आहे. अशी एक किंवा दोन औंस कोशिंबीर शिजविलेल्या आठ औंस भाजीचें काम करते. चपाती किंवा भाकर दुधाशीं खाऊं नये. सुरुवातीला पहिलें जेवण कच्च्या भाज्या आणि चपाती किंवा भाकर असें असावें, आणि दुसरें शिजविलेल्या भाज्या आणि दूध किंवा दही यांचें असावें.

मिष्टान्नें सर्वस्वीं वर्ज्य करावीं. त्याऐवजीं गूळ किंवा साखर अल्प प्रमाणांत दुधाशीं किंवा भाकरीशीं किंवा नुसतीच घेतली तरी चालेल.

ताजीं फळें खाणें चांगलें, पण शरीराला जोम देण्याला तीं फार थोडींच खाणें अवश्य आहे. तीं फार महाग असतात, आणि श्रीमंत लोक तीं

फाजील खात असल्यामुळें गरीबांना व आजाऱ्यांना तीं मिळणें कठीण होतें, वास्तविक त्यांनाच त्यांची श्रीमंतापेक्षां अधिक गरज असते.

आहारशास्त्राचा अभ्यास केलेला कोणीहि डॉक्टर, मीं जें सुचविलें आहे त्यानें शरीराला अपाय तर मुळींच होणार नाहीं, उलट त्यानें आरोग्य-वाढीला मदतच होईल, असें प्रमाणपत्र देईल. १५

आजकाल अमेरिकेंत आहाराविषयींचे जे प्रयोग सुरू आहेत त्यांवरून समजून येतें कीं, अनेक वस्तू एकत्र करून एकाच वेळीं खाऊं नयेत. फळच नुसतें खाल्ल्यानें त्यांतला गुण जास्तींत जास्त लाभतो आणि फळ भुकेल्या पोटीं खाणें सर्वोत्तम. इंग्रजींत एक म्हणहि आहे कीं, सकाळीं फळ म्हणजे सोनें आहे, दुपारीं रूपें. म्हणून दिवसाचा पहिला आहार नुसत्या फळांचा असावा. १६

केवळ टरफल काढून भरडलेल्या पूर्ण तांदळाची सर बाजारांतल्या इतर कोणत्याहि तांदळाला नाहीं. गिरणींत सडलेला कोणताहि तांदूळ गुणांत व मोलांत पूर्ण तांदळाच्या बरोबरीला उतरणार नाहीं. हा तांदूळ वापरल्यानें तिहेरी रीतींनीं वायां होणारा खर्च वांचवितां येतो हें पुढीलप्रमाणें दाखवून देतां येईल. एक तर हे तांदूळ एकदांच भरडून घ्यायचे असतात, त्यामुळें जादा सडण्याची मेहनत वांचते, म्हणून तो स्वस्त पडतो. दुसरें, घासून सफेद केलेला तांदूळ जितका खावा लागतो तितका हा तांदूळ खाण्याची गरज नसते त्यामुळें तो खर्च वांचतो, आणि पूर्ण सडलेल्या तांदुळानें प्रकृतीवर वाईट परिणाम होतो तर या तांदळानें प्रकृति चांगली राहते.

आहारांतला दुसरा अत्यंत महत्त्वाचा पदार्थ गहूं. पौष्टिकपणाच्या दृष्टीनें तो धान्याचा राजा आहे. फक्त गहूंच घेतला तर तांदुळापेक्षां तो पूर्ण अन्न आहे. पण त्याचा वरचा मोलाचा कोंडा काढून टाकला तर त्याचें पीठ सफेद तांदुळासारखेंच सत्त्वहीन होतें, अशी सगळ्या डॉक्टरलोकांची साक्ष आहे. आपल्या घरच्या जात्यांत दळलेले पूर्ण गव्हाचें पीठ बाजारांत मिळणाऱ्या सपीटापेक्षां किती तरी पटीनें श्रेष्ठ दर्जाचें आणि त्याहून स्वस्त असतें. तें स्वस्त पडतें याचें कारण दळणाचा खर्च वांचतो. शिवाय पूर्ण गव्हाच्या पिठाचें वजनहि कमी होत नाहीं. बारीक चाळलेल्या पिठाचें

वजन कमी भरतें. गव्हांतला अतिशय पौष्टिक असा भाग त्याच्या वरच्या कोंड्यांतच असतो. हा कोंडा काढून टाकणें म्हणजे पौष्टिक द्रव्य मोठ्या प्रमाणांत गमावणें आहे... भरड दळल्या गेलेल्या पूर्ण गव्हाच्या पिठाचा वापर करण्यांत असलेली भीति टाळण्यासाठीं मी असें सुचवितों कीं, तसा जेथें संशय असेल तेथें तें पीठ चाळावें आणि चाळणीवर उरलेल्या भरड भागाची दाट कांजी करून ती चपातीबरोबर किंवा नंतर खावी.

याच्यानंतर लक्ष पुरविण्याचा पदार्थ म्हणजे गूळ. डॉक्टरलोकांचें असें साधार सांगणें आहे कीं, अन्न या दृष्टीनें पांढर्‍याशुभ्र साखरेपेक्षां गूळ हा केव्हांहि श्रेष्ठ दर्जाचा आहे, आणि खेड्यांतल्या लोकांनीं जर गूळ करण्याचें सोडलें—आणि आज ते सोडूंहि लागले आहेत—तर मुलांना अन्नाच्या जोडीचा महत्त्वाचा पदार्थ मिळण्याचें बंद होईल. प्रौढांनीं गूळ खाल्ला नाहीं तरी एक वेळ चालेल पण मुलांना जर तो मिळाला नाहीं तर त्यांच्यांत दमदारपणा राहणार नाहीं. गूळ हा बाजारांतल्या मिठाईपेक्षां किंवा पांढर्‍यासफेत साखरेपेक्षां श्रेष्ठ दर्जाचा आहे. १७

सगळीकडच्या तज्ज्ञ लोकांचें असें साधार म्हणणें आहे कीं, गूळ हा साखरेपेक्षां अधिक पौष्टिक आहे, कारण त्यांत साखरेंत नसलेले क्षार व जीवनसत्त्वें असतात—जसें पूर्ण गव्हाचें अन्न सपीटापेक्षां श्रेष्ठ, असडिक तांदूळ घासून पांढर्‍या केलेल्या तांदळापेक्षां श्रेष्ठ, तसाच जवळजवळ गूळ हा साखरेपेक्षां श्रेष्ठ आहे. १८

पण आपण संपत्तीचा कचरा करतों, अमृताचें विष करतों. गिरणींत दळलेलें पीठ हें जीवनसत्त्वहीन असतें, तें जर जास्त दिवस ठेवलें तर तें सत्वविहीन होतें, इतकेंच नव्हे तर विष बनतें. पण जें पीठ रोजच्या रोज ताजें खाल्लें पाहिजे त्यासाठीं आपण श्रम करीत नाहीं, आणि कमी पौष्टिक जिनसांकरितां मात्र पैसा खर्च करतों आणि पदरीं आजार घेतों. तीच गोष्ट तांदुळाची, गुळाची आणि तेलाची. खेड्यांतला तेली नाहींसा झालेला आपल्याला खपलें, आपण भेसळ केलेलीं गिरणीचीं तेलें खुशाल खात आहोंत. गायीला आपण देवता बनविलें पण अंशाअंशांनीं तिला आपण मारीत आहों...आमच्या सर्व आहारपद्धतींत आपण वस्तूपेक्षां तिच्या सावलीलाच धरून ठेवलें आहे. १९

[गांधीजींनीं ता. २२ ऑक्टोबर १९३५ रोजीं वर्ध्याच्या आसपासच्या गांवांत काम करणाऱ्या सेवकांना मगनवाडींत जेवायला बोलावलें होतें. या जेवणाकरितां गांधीजींनीं खेड्यांतल्या सर्वसामान्य माणसाला झेपेल अशा समतोल (चौरस) आहाराचे पदार्थ मुद्दाम बनविले होते. जेवणानंतर गांधीजींनीं या जेवणासंबंधीं कार्यकर्त्यांपुढें भाषण केलें. त्याचा सारांश पुढें दिला आहे.]

आजच्या जेवणांतले पदार्थ मीं काळजीपूर्वक विचार करून, आणि विशेषतः ग्रामीण कार्यकर्त्यांच्या गरजा लक्षांत घेऊन, निवडले असल्यामुळें त्याविषयीं तुमच्यापुढें जरा सविस्तर बोलणें अवश्य वाटतें. कल्पना अशी होती कीं तुम्हांला पौष्टिक अन्न तर द्यावें, पण तें सर्वसामान्य खेडुताच्या आवाक्यांत असलेलें आणि आपण आठ तासांचें किमान वेतन-प्रमाण जें ३ आणे ठरविलें आहे त्यांत बसण्याजोगें असावें.

आज जेवणारी मंडळी ९८ होतीं आणि आपल्या जेवणाचा एकूण खर्च रु. ९–१४–३ झाला. म्हणजे प्रत्येक पानाचा खर्च ६ पैशांहून किंचित् जास्त पडला. त्या जेवणाचा तपशील असा आहे—

			रु. आ. पै
३६	रत्तल	कणिक	१– ८–०
१२	,,	टोमॅटो	०–११–३
४	,,	गूळ	०– ६–३
२४	,,	लाल भोपळा	०– ७–६
६	,,	जवस तेल	१– २–०
५०	,,	दूध	३–१३–०
४	,,	सोयाबीन्स	०– ६–०
४		नारळ	०– ४–०
१६		कवठें	०– २–०
		चिंच व मीठ	०– २–३
		जळण	१– ०–०
		एकूण रु.	९–१४–३

कणिक भिजविण्यापूर्वी तिच्यांत जवसाच्या तेलाचें मोहन (तेल) मिसळलें होतें. त्यामुळें चपाती मऊहि झाली आणि कुरकुरीत झाली. त्यानंतर जेवणांत हिरवा पाला आणि कच्ची भाजी असली पाहिजे, म्हणून टोमॅटो आणि दोन चटण्या वाढल्या होत्या; एक चटणी होती कवठाची. कवठें या भागांत पुष्कळ होतात; आणि दुसरी चटणी होती आमच्या बगीचांतल्या पानांची. कवठ हें त्याच्या सौम्य सारक आणि स्तंभक दोन्ही गुणांविषयीं प्रसिद्ध आहे. त्यांत गूळ घातला कीं त्याची फार स्वादिष्ट चटणी बनते. दुसऱ्या चटणींत थोडें नारळाचें खोबरें, चिंच आणि मीठ घालून पानांच्या चोथ्याला चव आणली होती. हिरवा पाला या ना त्या स्वरूपांत आपल्या खाण्यांत आला पाहिजे, त्यामुळें आपल्या आहारांत योग्य तितकें जीवनसत्त्व मिळतें. भाजी पसंत केली होती ती स्वस्तांत स्वस्त आणि आपल्या खेड्यांत सर्वत्र होणारी अशी. चटणी करतांना तिच्यांत मी चिंचेचा उपयोग करूं दिला आहे हें तुम्ही पाहिलेंच आहे. चिंचेसंबंधीं लोकांत गैरसमज असले तरी ती चांगली सारक आणि रक्तशुद्धिकारक असल्याचें आढळून आलें आहे. मलेरियानें पछाडलेल्या मंडळींना मी चिंचेचें पाणी पुष्कळ प्यायला दिलें आहे आणि त्याचा चांगला उपयोग झाला आहे. मीं ती बद्धकोष्ठाच्या अनेक तक्रारींवर उपाय म्हणून अजमावून पाहिली आहे.

दूध

दूध हा आहारांत अत्यंत अगत्याचा पदार्थ आहे. तुमच्या जेवणांत अर्धा रत्तल दूध (माणशीं) होतें, पण मी तुम्हांला तूप दिलें नाहीं हें तुमच्या लक्षांत आलें असेल. तथापि, त्याचा अभाव मात्र नव्हता. कारण मी तुम्हांला सोयाबीन्स आणि तेल दिलें. सोयाबीन्समध्यें तेल मोठ्या प्रमाणांत (म्हणजे २० टक्के) आहे, तसेंच प्रथिन द्रव्यहि ४० टक्के आहे. भुईमुगांत तेल पुष्कळ प्रमाणांत असतें, पण त्यांत एक दोष असा आहे कीं त्यांत पिष्टमय द्रव्य फाजील प्रमाणांत असतें. तें तितकें सोयाबीन्समध्यें नसतें. सोयाबीन्स आणि दूध यामधून आपल्याला जेवढी चरबी लागते ती बहुतेक पुरेशी मिळते आणि म्हणून तुपाची मुळींच गरज नाहीं. मग उगीच तूप करण्याची नसती उठाठेव पाहिजे कशाला? आणि जेथें शुद्ध तूप मिळणें

संशयास्पद असेल तेथें भेसळ तूप कशाला ध्यायचें ? परंतु दूध किंवा ताक थोडें तरी अवश्य घेतलें पाहिजे. वैद्यकीय तज्ज्ञ सांगतात कीं, त्यामुळें उद्भिज्ज चरबी आणि प्रथिन द्रव्यें पचण्याला मदत होते... २०

माझा असा दृढ विश्वास आहे कीं, मनुष्य बाल्यावस्थेंत असतांना आईचें दूध पितो त्याव्यतिरिक्त इतर दुधाची त्याला आवश्यकता नाहीं. मनुष्याचा आहार आपोआप पिकलेलीं, ओलीं व सुकीं फळें ह्यावांचून दुसरा नाहीं. बदाम वगैरे बीजांमधून आणि द्राक्ष इत्यादि फळांतून त्याच्या शरीराला व बुद्धीला पूर्ण पोषण मिळतें. अशा आहारावर जो राहूं शकतो त्याला ब्रह्मचर्यादि आत्मसंयम अतिशय सोपा होतो. मनुष्य जें खातों तसा होतो, या म्हणींत पुष्कळ तथ्य आहे. २१ . . .

सहा वर्षांच्या प्रयोगांनीं मला असें दिसून आलें आहें कीं, ताजीं फळें व बिया (बदाम इ.) हें ब्रह्मचाऱ्याचें आदर्श अन्न आहे. अशा अन्नावर जी विकाररहितता मी अनुभवीत होतों, ती मी आहार बदलतांच नाहींशी झाली. फक्त फळें व बिया यांवर मी राहात असे, तेव्हां ब्रह्मचर्य पाळण्याला मला मुळींच कष्ट पडत नसत. पण मी दूध घ्यायला सुरुवात केल्यापासून मात्र त्याकरितां महान् प्रयत्न करावा लागत आहे...दुग्धाहारानें ब्रह्मचर्यव्रत पाळणें कठीण जातें. पण यावरून सर्व ब्रह्मचाऱ्यांनी दूध सोडून दिलें पाहिजे असा निष्कर्ष कोणी काढूं नये. निरनिराळ्या प्रकारच्या अन्नांचा ब्रह्मचर्यावर काय परिणाम होतो हे अनेक प्रयोग करून पाहिल्यानंतरच निश्चित करतां येईल. दुधाप्रमाणें उत्तम प्रकारें स्नायु बांधणारा आणि सहज पचणारा बदला फलाहार मला अजून सांपडलेला नाहीं. डॉक्टर-वैद्य-हकीम यांनाहि यावर प्रकाश टाकतां आलेला नाहीं. म्हणून जरी दूध हें कांहींसें विकारोत्तेजक असलें तरी आज तूर्त तरी त्याचा त्याग करण्याचा सल्ला मी देऊं शकत नाहीं. २२

ज्याचा कोठा मंद झाला आहे, आणि जो अंथरुणाला खिळला आहे अशांच्याकरितां दुधासारखा दुसरा हलका आणि पोषक आहार नाहीं. म्हणून माझें आरोग्याविषयींचें लिखाण वाचून दूध न घेण्याचा कोणी हट्ट धरूं नये, अशी माझी त्यांना विनंति व शिफारस आहे. २३

दूध हें कोणत्याहि रीतीनें शाकाहार म्हणून मानतां येणार नाहीं. तसेंच लौकिक भाषेंत त्याची गणना मांसाहारांतहि केलेली नाहीं. त्याचें रूप बघितलें तर तें मांसाचेंच आहे. जे गुण मांसांत आहेत ते बहुतांशीं दुधांत आहेत. डॉक्टरी भाषेंत त्याची गणना प्राणिज अन्नांत करण्यांत आली आहे. माझा पक्षपात शाकाहाराविषयीं असूनहि अनुभवानें मला दूध आणि दुधाचे लोणी, दही इ. पदार्थ यावांचून मनुष्यशरीराचा निभाव पूर्णपणें लागू शकत नाहीं असें कबूल करावें लागलें आहे. माझ्या विचारांत हा महत्त्वाचा बदल झाला आहे...अनेक अनुभवांवरून मी नाइलाजोनें दुधाच्या पक्षाचा झालों आहें. पण मला असा दृढ विश्वास वाटतो कीं, ज्या असंख्य वनस्पती आहेत त्यांत एखादी तरी अशी असेलच कीं, जी दुधाची किंवा मांसाची गरज संपूर्णपणें भागवील आणि त्यांच्या दोषांतून मुक्त असेल. पण हा शोध होईल तेव्हां खरा.

दुधांत आणि मांसांत तें ज्या प्राण्याचें असेल त्याचे दोष उतरतातच. पाळलेले पशु सामान्यतः आरोग्यसंपन्न नसतात. माणसाप्रमाणेंच पशूंनाहि अनेक प्रकारचे रोग होत असतात. पुष्कळ परीक्षा करूनसुद्धां कितीएक रोग चिकित्सकांच्या नजरेंतून सुटतात. सर्वच पशूंची कसून परीक्षा करणें अशक्यप्राय वाटतें...त्यांचें दूध निर्दोष आहे कीं नाहीं ही परीक्षा करणेंहि कठीण आहे. म्हणून दूध उकळून घेण्यावरच समाधान मानून चाललें पाहिजे.

स्नायु बांधणारीं द्रव्यें दूध, मांस, डाळी आणि सुका मेवा यांतून मिळतात. दूध-मांसांतील द्रव्यें डाळी वगैरेपेक्षां अधिक सहज पचतात आणि सर्वांशांनीं अधिक लाभदायी होतात. दूध आणि मांस यांतसुद्धां दूध श्रेष्ठ. मांस पचत नसेल तेथें दूध पचतें असें डॉक्टर म्हणतात, आणि मांसाहार न करणाऱ्याला तर दुधाची चांगलीच मदत होते.

दुधाविषयीं एक अतिशय महत्त्वाची गोष्ट येथेंच सांगतों. ज्यांतून लोणी (किंवा क्रीम) काढून घेतलेलें असतें असें दूध टाकाऊ नसतें. तो अत्यंत मोलाचा पदार्थ आहे. कित्येक वेळां तर तें लोणी (किंवा क्रीम) असलेल्या दुधापेक्षांहि उत्तम असतें. दुधाचा मुख्य गुण स्नायुवर्धक प्राणिज

द्रव्य पुरविणें हा आहे. लोणी काढून घेतल्यानंतरसुद्धां तें द्रव्य कायम राहतें. लोणी निःशेष काढून घेतां येईल असें यंत्र अजून तरी बनलेलें नाहीं. २४

लहान मुलांना दूध दिल्यावांचून राहतां कामा नये. २५

गायीचें शुद्ध दूध मोठ्या प्रमाणावर आणि स्वस्त पुरविलें जावें व गायींना दूध जास्त यावें याकरितां संघटित प्रयत्न झाले पाहिजेत. तें दूध जीवनसत्त्वादि द्रव्यांनीं अधिक युक्त करणेंहि शक्य आहे. युरोपांत, विशेषतः डेन्मार्कमध्यें, या सर्व गोष्टींचें एक शास्त्रच बनविलें गेलें आहे. तिकडील गायी आपल्या इकडच्या म्हशींपेक्षां अधिक मोठ्या प्रमाणांत आणि अधिक सत्त्वयुक्त दूध देतात. गायीच्या दुधांत जे आरोग्य—तत्त्वाला धरून पुष्टिदायक गुण आहेत ते म्हशीच्या दुधांत नाहींत असें मी वैद्य-मंडळींकडून ऐकलें आहे. धार्मिक वृत्तीच्या माणसांनीं मला सांगितलें आहे कीं, गायीचें दूध हें सात्त्विक असतें तर म्हशीचें तामसिक असतें. २६

गायीचें दूध श्रेष्ठ कीं म्हशीचें यासंबंधीं मी मित्रांकडे चौकशी केली. श्री. हरिभाऊ फाटक यांना यासंबंधीं पुण्याच्या शेतकी कॉलेजचे प्रो. रावबहादुर सहस्रबुद्धे यांच्याकडून जें एक पत्र आलें आहे, त्यांत त्यांनीं म्हटलें आहे कीं,

"...गायीच्या दुधांतील चरबी व कॅसीन हीं द्रव्यें म्हशीच्या दुधांतील या द्रव्यांपेक्षां पचायला अधिक हलकीं असतात. म्हशीच्या दुधापेक्षां गायीच्या दुधांत जीवनसत्त्वांचें प्रमाण बरेंच जास्त असतें. या गुणांचा लहान मुलें व प्रौढ माणसें यांच्यावर सारखाच परिणाम होतो, परंतु मोठीं माणसें म्हशीचें दूध जसें पचवूं शकतात तसें तें लहान मुलांना पचवितां येत नाहीं..."

सोलापूरच्या गोपालक संघाचे उपाध्यक्ष डॉ. एस्. के. आपटे यांच्या या संबंधांतील प्रश्नावलीला देशांतून व देशाच्या बाहेरून जीं उत्तरें आलीं, त्यावरून पुढील निष्कर्ष काढतां येतात :

"१. मुलांच्या वाढीला म्हशीचें दूध अपायकारक आहे व फक्त गायीचेंच दूध, आईचें मिळत नसेल तेव्हां, त्यांना उपयोगी असें असतें.

२. गायीचें दूध हें पचायला हलकें असल्यामुळें रोग्यांना तें म्हशीच्या दुधापेक्षां अधिक हितकर असतें.

३. म्हशीच्या दुधानें मोठ्या माणसांना अपाय होतो असा कांहीं पुरावा उपलब्ध नाहीं. मुंबई सरकारचे गुरांचे तज्ज्ञ मि. ब्रुएन् म्हणतात कीं, कोणत्याहि वयाच्या माणसाला म्हशीचें दूध पचायला जड असतें, कारण आंतड्यांतील आल्कलीवर त्यांतील फाजील चरबीचा परिणाम होऊन निल्याच्या क्षारांशांनीं तें पचत नाहीं, म्हणून जो जादा खनिज क्षारांश लागतो तो तें हाडांतून घेतें, त्यामुळें तीं दुबळीं होतात. ही गोष्ट गायीच्या दुधाच्या पचनांत घडत नाहीं.

४. गायीचें दूध हें बौद्धिक वाढीला—विशेषतः लहान मुलांच्या—फार उपयुक्त आहे. प्रौढ माणसांच्या बौद्धिक वाढीवर गायीच्या दुधाचा म्हशीच्या दुधापेक्षां अधिक चांगला परिणाम होतो कीं काय त्याविषयीं निश्चित निष्कर्ष काढतां येत नाहीं..." २७

दुधांत कांहींहि गोड (गूळ किंवा साखर इ.) मिसळणें हें दुधाचें पचन होण्याला अपायकारक आहे. २८

एका वेळीं एकाच अन्नाचा आहार खात्रीनें लाभदायी आहे.

पूर्णान्नाची* कल्पना मला फार पसंत आहे. मी स्वतः त्याचा प्रयोग करून पाहावा म्हणतों. जर मला त्यांत यश आलें तर बऱ्याच कटकटींतून मी मुक्त होईन. परंतु अजून तो प्रयोग करण्याला मला सवडच झालेली नाहीं.

पूर्णान्नाशीं तूप व दूध घेण्यांत कांहीं अपाय नाहीं. कोणाचें जर दुधावांचून चालत असेल तर ती गोष्ट वेगळी, आणि ती एक सिद्धि मी म्हणेन; पण तें शक्य नाहीं असें मला वाटतें. २९

---

* **पूर्णान्न**–दोन किंवा तीन धान्यांच्या बारीक कण्या किंवा पिठें एकत्र करून व त्यांत भाज्याहि मिसळून हें सर्व मिश्रण वाफेवर उकडलें जातें. या अन्नांत शरीराला हवीं असणारीं सर्व पौष्टिक द्रव्यें टिकून राहातात. डॉ. आप्पासाहेब भागवत हे या पूर्णान्नाचें संशोधक व प्रचारक आहेत.—संपादक.

शाकाहार वि. मांसाहार

मनुष्याला सर्वोत्कृष्ट प्रकारें जगविण्याची अमर्याद शक्ति वनस्पति-सृष्टींत आहे, पण या क्षेत्रांत आधुनिक वैद्यकशास्त्रानें अजून संशोधनच केलेलें नाहीं; सरावामुळें या शास्त्राचा खाटिकखान्यावर किंवा त्याच्या खालोखाल दूध व दूध-पदार्थ यांवर दृढ विश्वास आहे. हिंदुस्तानांतील ज्या वैद्यक-शास्त्रज्ञांची परंपरा शाकाहारी आहे त्यांनीं या बाबतींतील आपलें कर्तव्य करणें आवश्यक झालें आहे. जीवनसत्त्वांसंबंधीं भराभर वाढत असणाऱ्या शोधांनीं आणि त्यांतील कांहीं महत्त्वाचीं जीवनसत्त्वें थेट सूर्याकडून मिळण्याची शक्यता आहे हें समजल्यानें अन्नासंबंधीं वैद्यकशास्त्र प्रतिपादन करीत असलेल्या अनेक गृहीत सिद्धान्तांत व समजुतींत क्रांति होण्याचा संभव निर्माण झाला आहे. ३०

मला खरोखरीच असें वाटतें कीं, आध्यात्मिक प्रगतीच्या मार्गांत एक अवस्था अशी येते कीं, जेव्हां आपल्या शारीरिक गरजांच्या पूर्तीकरिता आपल्या प्राणिबांधवांची हत्या करणें आपण बंद करणें अवश्य असतें. ३१

कोणत्याहि अवस्थेंत आणि ज्या प्रदेशांत सामान्यतः जगणें मानव-प्राण्याला शक्य आहे अशा कोणत्याहि प्रदेशांत आपल्याला मांसाहार आवश्यक आहे असें मला वाटत नाहीं. मनुष्यजातीला तो आहार न जुळणारा असा आहे असें माझें मत आहे. मनुष्याच्या खालच्या प्राणि-वर्गाहून जर आपण श्रेष्ठ असूं तर त्याचें अनुकरण करण्यांत आपण चूक करतों. ज्यांना आपले विकार ताब्यांत ठेवायची इच्छा आहे, त्यांना प्राणिज अन्न न मानवणारें आहे असें अनुभव शिकवितो.

तथापि, शीलसंवर्धनाच्या किंवा शरीराला ताब्यांत आणण्याच्या कामीं अन्नाच्या महत्त्वाचें स्तोम माजविणें चुकीचें होईल. आहाराचा भाग फार प्रभावकारी आहे आणि त्याकडे दुर्लक्ष करतां येणार नाहीं हें खरें, परंतु हिंदुस्तानांत नेहमीं केलें जातें त्याप्रमाणें सगळा धर्म आहाराच्या मापांत मोजणें ही गोष्ट, आहाराच्या बाबतींत कसलाहि संयम न मानणें आणि आपल्या क्षुधेला वारेमाप सोडणें या गोष्टीइतकीच, चुकीची आहे. शाकाहार ही हिंदुधर्माची एक बहुमोल देणगी आहे. ती सहज टाकून देतां येणार

नाहीं. म्हणून, शाकाहारानें आम्हांला मानसिक किंवा शारीरिक दृष्ट्या दुर्बल बनविलें आहे किंवा निष्क्रिय वा जड केलें आहे ही चुकीची समजूत दुरुस्त केली पाहिजे. हिंदुसमाजाची सुधारणा करणारे जे महापुरुष झाले ते त्यांच्या काळीं सर्वांत अधिक क्रियावान् होते आणि ते एकजात सगळे शाकाहारी होते. शंकराचार्य किंवा दयानंद यांच्याइतका पराक्रम त्यांच्या काळीं दुसऱ्या कोणीं दाखविला आहे ? ३२

शाकाहाराचें आध्यात्मिक अधिष्ठान

चाळीस वर्षांपूर्वी मी शाकाहारी मंडळींत मुक्तपणें मिसळत असे. त्या काळीं लंडनमध्यें अशी एकहि शाकाहारी खाणावळ नव्हती कीं जेथें मी गेलों नाहीं. कुतूहल म्हणून आणि लंडनमध्यें शाकाहाराची शक्यता कितपत आहे व शाकाहारी खाणावळी कशा आहेत याचा अभ्यास करण्यासाठीं म्हणून मी प्रत्येक खाणावळीला भेटण्याचा शिरस्ता ठेवला होता. त्यामुळें स्वाभाविकपणेंच अनेक शाकाहारी मंडळींच्या संबंधांत मी आलों. जेवतांना बोलणें बहुतांशीं अन्न आणि आजार याकडेच वळत असल्याचें मला आढळलें. जे शाकाहारी लोक आपल्या शाकाहारी व्रताला चिकटून राहण्याची धडपड करीत होते त्यांना तें प्रकृति सांभाळण्याच्या दृष्टीनें कठीण जात होतें असेंहि मला आढळलें. निरनिराळ्या शाकाहारी मंडळींत तसेंच शाकाहारी व आमिषाहारी यांच्यांत होणाऱ्या वादविवादांना मी त्या काळीं हजर राहात असे. त्या वेळीं अन्नाशिवाय आणि आजाराशिवाय दुसरा कोणताहि विषय या शाकाहारींच्या बोलण्याला नसे, अशी संवय त्यांना लागली होती. या गोष्टीचा अशा तऱ्हेनें विचार करणें हा अत्यंत गचाळ प्रकार आहे असें मला वाटतें. कोणत्या तरी दुखण्यानें पीडल्यामुळें—म्हणजे केवळ प्रकृतीच्या कारणास्तव—जे लोक शाकाहाराकडे वळलेले असतात तेच त्यापासून च्युत होतात असेंहि मला दिसतें. शाकाहाराशीं एकनिष्ठ राहण्याकरितां मनुष्याला आध्यात्मिक अधिष्ठान त्याच्या मुळाशीं असण्याची आवश्यकता आहे असा मला शोध लागला.

सत्याच्या माझ्या चाललेल्या शोधांत हा माझ्या दृष्टीनें मोठाच शोध होता. तरुणपणीं प्रयोग करीत असतांना स्वार्थी हेतु हा कधींहि मनुष्याला उन्नतीच्या शिखराच्या दिशेनें वर वर नेण्याला उपयोगी पडत नाहीं असें

मला आढळून आलें. परहितबुद्धि असण्याची आवश्यकता असते. चांगली प्रकृति ही शाकाहाऱ्यांची राहते असेंच कांहीं नाहीं असेंहि मला दिसून आलें. पुष्कळ लोकांना या किंवा त्या कोणत्याच मताबद्दल पक्षपात नसतो आणि सामान्यपणें शाकाहारी नसलेल्यांचीच तब्येत चांगली राहात असलेली दिसते, असें मला आढळलें. कित्येक शाकाहाऱ्यांनीं आहाराचें स्तोम माजविल्यामुळें आणि आपण शाकाहारी झाल्यानें आपल्याला वाटेल तितके भाजीपाले, घेवड्याच्या उसळी आणि दुधाचे पदार्थ खातां येतील अशी समजूत करून घेतल्यामुळें त्यांना शाकाहारी राहणें अशक्य वाटूं लागलें असल्याचें मला आढळून आलें. अर्थातच अशा लोकांना आपली तब्येत चांगली ठेवणें शक्य झालें नाहीं. या विचारसरणींतून निरीक्षण करीत असतांना, मनुष्यानें मिताहारच केला पाहिजे, आणि मधून मधून उपवासहि केले पाहिजेत असें मी पाहिलें. कोणीहि स्त्री अथवा पुरुष खरोखर मित प्रमाणांत खात नाहीं किंवा शरीराला जेवढ्या अन्नाची आवश्यकता आहे तेवढेंच घ्यायचें, अधिक घ्यायचें नाहीं असें करीत नाहीं. जिभेच्या मोहांना आपण चट्कन् बळी पडतों, आणि म्हणून एखादी वस्तु मिष्ट लागली कीं, एखाद दुसरा घास जास्त घेण्याला आपण कांकूं करीत नाहीं. पण अशानें आपण आपली प्रकृति संभाळूं शकत नाहीं. यामुळें मला असा शोध लागला कीं, प्रकृति जर संभाळायची असेल तर, तुम्ही काय खातां याला फारसें महत्त्व नाहीं, तर आपण आपलें अन्नाचें प्रमाण आणि जेवणाची संख्या कमी करणें हें अवश्य आहे. त्या बाबतींत नेमस्त झालें पाहिजे; चुकायचें असलें तर जास्त खाण्याच्या बाजूनें न चुकतां कमी खाण्याच्या बाजूनें चूक झाली तर चालेल. जेव्हां मी मित्रांना माझ्याबरोबर जेवण करायला बोलावतों तेव्हां त्यांना अवश्य असेल त्यापेक्षां थोडेंहि अधिक घेण्याचा कधीं आग्रह करीत नाहीं. उलट, नको असेल तर घेऊं नका असेंच मी त्यांना सांगतों.

इतरांना जर शाकाहाराच्या व्रताकडे वळवायचें असेल तर शाकाहाऱ्यांनीं सहिष्णु बनलें पाहिजे. त्यांनीं जरा नम्र झालें पाहिजे. आपल्याशीं ज्यांचें मत बनत नाहीं त्यांच्या नैतिक भावनेला आपण जागृत केलें पाहिजे. शाकाहारी आजारी पडला आणि डॉक्टरानें त्याला 'बीफ टी' किंवा

कोंबडीचें सूप घ्यायला सांगितलें तर मी त्याला शाकाहारी म्हणणार नाहीं. शाकाहाऱ्यांचें मनोबळ आगळें असतें. का ? कारण शाकाहार हा शरीराची नव्हे आत्म्याची प्रतिष्ठापना करण्याकरितां आहे. मनुष्य म्हणजे मांसाचा गोळा नव्हे. त्याच्यांत जें चैतन्य आहे त्याची आपल्याला कदर आहे. म्हणून, मनुष्य हा जन्माला आला आहे, तो मांसभक्षक प्राणी म्हणून जन्माला आला नसून पृथ्वीवर जीं फळें आणि वनस्पति उगवतात त्यांच्यावर राहण्याकरितां तो जन्माला आला आहे—हें नैतिक किंवा आध्यात्मिक अधिष्ठान शाकाहाऱ्यांनीं स्वीकारलें पाहिजे. आपण सर्व प्रमादशील आहोंत हें मी जाणतों. मला शक्य झालें तर मी दूध सोडून देईन, पण मला तें शक्य होत नाहीं. मीं तो प्रयोग असंख्य वेळां करून पाहिला आहे. गंभीर आजारांतून उठल्यानंतर परत दूध घ्यायला लागल्यावांचून मला माझी शक्ति परत मिळवितां येईना. ही माझ्या आयुष्यांतली शोककथा आहे. परंतु माझ्या शाकाहाराच्या वृत्तीचें अधिष्ठान भौतिक नसून आध्यात्मिक आहे. कोणी जर मला डॉक्टरांचा सल्ला आहे म्हणून का होईना म्हणाले कीं, बीफ टी किंवा मांस खाल्लें नाहींस तर तूं मरशील, तर मी मरण पत्करीन.* हें माझ्या शाकाहाराच्या व्रताचें अधिष्ठान आहे. जे आपण स्वतःला शाकाहारी म्हणवितों त्या सर्वांनीं तें अधिष्ठान स्वीकारलें आहे, हा विचार मला किती सुखद वाटतो. शाकाहारी लोकांची प्रकृति एकंदरीनें मांसाहारी लोकांच्या प्रकृतीपेक्षां बरीच चांगली असते असें मी तुम्हांला सांगणार नाहीं. मी ज्या देशाचा आहें तो देश रूढीनें म्हणा, गरजेमुळें म्हणा, प्राधान्येंकरून शाकाहारी आहे. त्याच्यांत अधिक सहनशीलता आहे, अधिक धैर्य आहे, किंवा तो दुखण्यांपासून अधिक मुक्त आहे असें मी सिद्ध करून देऊं शकणार नाहीं. कारण ती एक खास व्यक्तिगत अशी बाब आहे. त्याकरितां आरोग्याच्या नियमांचें कटाक्षानें पालन होणें अवश्य असतें.

म्हणून, शाकाहाऱ्यांनीं शाकाहाराच्या व्रताच्या भौतिक परिणामांवर जोर न देतां त्याचे आध्यात्मिक परिणाम काय होतात तें शोधण्यावर जोर द्यावा असें मला वाटतें. पशूंत आणि आपल्यांत बरेंच साम्य आहे ही गोष्ट

---

* 'एक बालबोध कथा' हें परिशिष्ट पहा.

जरी अजून आपण विसरलेलों नसलों तरी पशूपासून आपल्याला वेगळ्या करणाऱ्या कांहीं गोष्टी आहेत हें आपण पुरतें ओळखलेलें नाहीं. पशूंमध्यें गाय आणि बैल हे शाकाहारी आहेत—आणि आपल्यापेक्षां जास्त चांगले शाकाहारी आहेत—हें खरें असलें तरी शाकाहाराकडे आपण जावें याकरितां याहून अधिक उच्च असें कांहीं तत्त्व आहे. माझ्या स्वतःच्या आणि अनेक मित्रांच्या व सोबत्यांच्या अनुभवांवरून मी असें म्हणूं शकतों कीं, शाकाहारापुरतें बोलायचें तर तें व्रत टिकविण्याकरितां जें आध्यात्मिक अधिष्ठान त्यांनीं निवडलें आहे त्यांत त्यांना समाधान लाभलें आहे. ३३

आहाराच्या बाबतींत डॉक्टरलोकांचें मत फारसें मानलें पाहिजे असें नाहीं. त्यांचा अनुभवहि या बाबतींत पुष्कळच कमी असतो. ३४

राष्ट्रीय आहार

स्वतःच्या प्रांताव्यतिरिक्त इतर प्रांतांत जें अन्न खाल्लें जातें त्याच्याशीं जमतें घेण्याची शक्ति आपल्यांत असली पाहिजे असें मला वाटतें. हा प्रश्न वर वर दिसतो इतका साधा-सोपा नाहीं हें मला माहीत आहे. दक्षिणेकडील माणसांनीं गुजराती आहार आपलासा करण्याचा प्रचंड प्रयत्न केला पण त्यांना यश आलें नाहीं हें मला माहीत आहे. आणि दक्षिणेकडील स्वैंपाक करण्याची पद्धति गुजराती लोक स्वीकारणार नाहींत. बंगालमध्यें जी निरनिराळ्या प्रकारची मिठाई बनविली जाते तिची इतर प्रांतांना सहज गोडी लागत नाहीं. जर आपणाला प्रांतीय राहाण्याऐवजीं राष्ट्रीय व्हायचें असेल तर अन्नाच्या बाबतींत आपल्याला देवाण-घेवाण करावीच लागेल, आपल्या चवी साध्या कराव्या लागतील आणि सर्वांना अपाय न होतां घेतां येतील असे प्रकृतीला मानवणारे पदार्थ बनवावे लागतील.

याचा अर्थ निरनिराळ्या प्रांतांत, जातींत आणि धर्मसंप्रदायांत जे निरनिराळे पदार्थ एकमेकांत मिसळून बनविले जातात त्यांचा काळजीपूर्वक अभ्यास केला पाहिजे. दुर्दैवानें, अथवा सुदैवानें, निरनिराळ्या प्रांतांतच फक्त वेगवेगळीं मिश्रणें नाहींत तर एकाच प्रांतांत निरनिराळ्या जमातींत पदार्थ बनविण्याच्या निरनिराळ्या रीतीहि आहेत. म्हणून राष्ट्रसेवकांनीं अन्नांचा आणि तीं बनविण्याच्या निरनिराळ्या प्रांतांतील रीतींचा अभ्यास

करून सर्वांना आपली पचनक्रिया न बिघडवितां घेतां येतील अशीं सर्व-सामान्य, साधीं आणि स्वस्त पक्वान्नें शोधून काढलीं पाहिजेत. कांहीं झालें तरी भिन्न भिन्न प्रांतांतील व जमातींतील रीतरिवाज व रूढी माहीत नसणें हें कार्यकर्त्यांना लज्जास्पद आहे. मोठमोठ्या घरांत असणाऱ्या स्वैंपाक्यांना निरनिराळ्या प्रांतांत खाल्ले जाणारे पदार्थ बनवितां आलेच पाहिजेत.

गुजराती माणसाला जे पदार्थ तामीळवाले, आंध्रवाले किंवा बंगाली लोक नेहमीं खातात ते कां बनवितां येऊं नयेत? वरच्या लोकांच्या आहाराच्या बाबतींत आपण एकत्र येऊं शकणार नाहीं हें मी जाणतों. तसें एकत्र येणें आवश्यकहि नाहीं, इष्टहि नाहीं. श्रीमंत लोकांकडे प्रांतीय अन्न–मिश्रणें केलीं जातील, इतकेंच नव्हे तर, त्यांच्या स्वतःच्या घरचीं म्हणून खास वैशिष्ट्येंहि असतील. तीं कांहीं सगळीकडे लागू करतां येणार नाहींत. आपण आपल्यापुढें जें साध्य ठेवूं शकतों आणि ठेवलें पाहिजे तें हें कीं, सर्वसामान्य लोकांकरितां सर्वसाधारण अन्न-पदार्थ बनवायचे. मनांत आणलें तर ही गोष्ट आपल्याला सहज शक्य आहे असें मला वाटतें. पण हें शक्य करण्याकरितां स्वयंसेवकांना पाक-कला शिकावी लागेल आणि त्याकरितां त्यांना वेगवेगळ्या अन्नपदार्थांचें वेगवेगळें काय महत्त्व आहे याचा अभ्यास करून सर्वांना सहज व स्वस्त बनवितां येतील असे अन्नपदार्थ शोधून काढावे लागतील. ३५

कोंड्याचा मांडा

चौरस आहारासंबंधीं मी जें लिहिलें आहे तें ज्यांनीं वाचलें आहे, त्यांना गव्हावरील कोंड्याचें केवढें मोठें महत्त्व आहे तें कळल्यावांचून राहिलें नसेल. तो कोंडा आपण निव्वळ फेकून देतों. जर आपल्याला उत्पादन उत्तम रीतीनें करण्याची शक्ति अंगीं आणायची असेल आणि कोणाहि मानव-समाजाकडून आपण तुडविले जाऊं नये अशी आपली इच्छा असेल, त्याबरोबरच इतरांना मारण्याच्या स्पर्धेत उतरण्याची किंवा अक्षरशः एक-मेकांना मारून टाकण्याची आवश्यकता जर आपल्याला टाळायची असेल, तर चिमूट न् चिमूट तांदळाच्या आणि गव्हाच्या कोंड्याची आपल्याला गरज आहे. त्या कोंड्याचा उपयोग कसा करावा, यासंबंधीं एका मित्रानें पाठविलेली एक कृति मुद्दाम पुढें देत आहे :

१ रत्तल कोंडा मिळेल इतका गहू जाड दळून घ्यावा, तें पीठ मध्यम प्रतीच्या चाळणींतून चाळावें. जो कोंडा मिळेल त्यांत १ । रत्तल थंड पाणी, ८ तोळे बारीक केलेला स्वच्छ गूळ तसेंच अर्धा चमचाभर स्वच्छ मीठ घालून तें सर्व चांगलें हलवावें. हें मिश्रण एका उथळ भांड्यांत ओतून व झांकून पूर्ण अर्धा तासपर्यंत तसेंच राहूं द्यावें. मग त्या भांड्यावर बरोबर बसणारा तवा ठेवून तें भांडें पेटलेल्या शेगडीवर ठेवावें आणि वर तव्यांतहि भरपूर निखारे घालावे. या दोन आंचींत तें भांडें पूर्ण पांच मिनिटेंपर्यंत ठेवावें. मग तें मिश्रण एका लोखंडी कढईंत ओतून मंद अग्नीवर त्यांतलें पाणी नाहींसें होईपर्यंत चांगलें भाजावें. नंतर शेगडीवरून तें भांडें उतरून आंतला पदार्थ थंड होऊं द्यावा. मग एका चाळणींतून तो पदार्थ स्वच्छ हातानें छानावा म्हणजे खालीं स्वच्छ कपड्यावर शेवयासारखें लांब धागे पडतील. ते उन्हांत चांगले सुकवावेत. या शेवया तशाच किंवा गरम वा थंड दूधांतून किंवा गरम पाण्यांतूनहि घेतां येतात. हा पदार्थ दोन औंस-पर्यंत सकाळीं घेतला तर चांगली न्याहारी होते आणि अवरोधाची तक्रार मिटविण्याकरितां त्याची चांगली मदत होते. ३६

सोयाबीन (चिनी घेवडा)

सोयाबीन्स (चिनी घेवडा) सबंध शिजवून इतर घेवड्यासारख्या खातां येतात. बडोद्याचे श्री. नरहर भावे, ज्यांनीं आपले विनोबा, बाळकृष्ण व शिवाजी हे तीन गुणी व सत्त्वशील पुत्र देशसेवेला दिले आहेत, ते स्वतः अभ्यासू व प्रयोगवीर आहेत. ते वृद्ध आहेत. ते जवळ जवळ पूर्णपणें दूध व ६ औंस सोयाबीनच्या आहारावर आहेत आणि त्यांची तब्येत उत्तम आणि शरीर मजबूत आहे. नुसतें दूध किंवा इतर धान्यांबरोबर व भाज्यां-बरोबर दूध घेतलें तरी शौचावरोधाला प्रतिबंध होत नाहीं तो सोयाबीन्समुळें होतो, असें ते म्हणतात. इतर डाळींनीं किंवा दुधानें वात धरतो तो सोया-बीन्समुळें धरत नाहीं, असें त्यांचें मत आहे. दहा महिन्यांवर सतत प्रयोग केल्यानंतर त्यांनी हा निष्कर्ष काढला आहे. श्री. भावे यांना संधिवाताचा व वाताचा विकार होता आणि मधुमेहाचींहि किंचित् लक्षणें वाटत होतीं. या तीन्ही दोषांचा त्यांनीं केवळ व्यवस्थित आहार योजून परिहार केला. त्यांचें बघून आम्हीहि हा सोयाबीन्सचा प्रयोग सुरू केला आहे.

सोयाबीन्स हें अत्यंत पौष्टिक अन्न आहे. आहाराच्या सर्व परिचित पदार्थांत तें शिरोमणि आहे, कारण त्यांत कार्बोहायड्रेट्स् (पिष्ट व शर्करामय द्रव्यां) चें प्रमाण अल्प आहे आणि क्षार, प्रथिन व स्निग्ध द्रव्यांचें प्रमाण जास्त आहे. त्याचें शक्ति-मूल्य (Energy-value) १ पौंडाला २१०० कॅलरीज् इतकें आहे, तर गव्हाचें १७५० व चण्याचें १५३० कॅलरीज आहे. त्यांत ४० टक्के प्रथिन आणि २०.३ टक्के स्निग्ध द्रव्य आहे; तीं द्रव्यें चण्यांत अनुक्रमें १९ टक्के व ४.३ टक्के आहेत तर अंड्यांत १४.८ टक्के व १०.५ टक्के आहेत. म्हणून इतर प्रथिन व स्निग्धद्रव्ययुक्त अशा नेहमींच्या पदार्थांबरोबर सोयाबीन्स कोणी घेऊं नयेत. त्याकरितां गव्हाचें व तुपाचें प्रमाण कमी करावें आणि डाळ तर वर्ज्यच करावी. कारण सोयाबीन्स हीच खुद्द उत्तम पौष्टिक डाळ आहे. ३७

कांदा

खेडेगांवच्या लोकांच्या आहारांत कांद्याला मोठें स्थान आहे. ही एकच वस्तु अशी आहे कीं जी त्यांना बहुमोलाची आहे. कांदा असला कीं तूप वगैरेची तितकीशी जरूर राहात नाहीं. म्हणून मी आश्रमांत त्याचा प्रयोग करून पाहात आहे. ज्यांना खावासा वाटेल ते तो खातात. कांद्याच्या बाबतींत मी माझा विचार एवढ्यापुरता बदलला आहे कीं, जे तो औषध म्हणून खातील त्यांच्या ब्रह्मचर्याला त्याचा अडथळा होणार नाहीं. पण याला माझ्यापाशीं पुरावा कांहींच नाहीं. ३८

केळीं

केळ्यांत वात धरण्याचा गुण आहे असा मला कधींच अनुभव आलेला नाहीं. माझ्याइतकीं केळीं क्वचितच कोणी खाल्लीं असतील. पुष्कळ वर्षें केळीं हाच माझा मुख्य आहार होता, दूधहि नाहीं आणि रोटीहि नाहीं. केळीं व ऑलिव्ह तेल त्याचप्रमाणें भुईमूग व लिंबू एवढ्याच वस्तू मी घेत असें. पण वाताची तक्रार नांवालासुद्धां कधीं मी अनुभवली नाहीं. पुष्कळ वर्षांनंतर मी हल्लीं केळीं पुनः घेऊं लागलों आहें. पण त्याचा प्रतिकूल परिणाम शरीरावर झालेला दिसत नाहीं. केळीं खाण्याच्या बाबतींत एक नियम आहे खरा. केळीं एक तर शिजवून घ्यावींत किंवा तीं अगदीं पिकलेलीं

असलीं पाहिजेत. कच्च्या केळ्यांत निव्वळ स्टार्च असतो. स्टार्च शिजल्या-वांचून खाणें योग्य नसतें, ही गोष्ट आंध्रच्या गोपालरावांच्या प्रयोगांत मी पाहिली. म्हणून केळीं मऊ झालीं नसतील, पक्कीं झालीं नसतील तर खाऊं नयेत. दोन-तीन दिवस ठेवलीं कीं तीं पिकतात. खाण्याची घाई असली तर तीं भाजून किंवा उकडून घेतलीं पाहिजेत. ३९

नीरा व ताडगूळ

खजूरीच्या (किंवा शिंदीच्या) झाडांतून काढलेला ताजा रस मादक नसतो. हिंदुस्तानी भाषेंत त्याला ‘ नीरा ’ म्हणतात आणि नीरा पिऊन पुष्कळ लोकांचा बद्धकोष्ठाचा विकार गेलेला आढळून आला आहे. मी स्वतः नीरा घेतली आहे. माझ्या बाबतींत तिचा सारक गुण जरी अनुभवाला आला नाहीं, तरी तिचें अन्न–मूल्य उसाच्या रसाइतकेंच असलेलें मला आढळलें आहे. सकाळच्या प्रहरीं चहा-कॉफीच्या ऐवजीं एक पेलाभर जर नीरा घेतली, तर न्याहारीसाठी दुसरें कांहीं खाण्याची माणसाला जरूर पडणार नाहीं.

उसाच्या रसाप्रमाणेंच या नीरेचा उकळून व आटवून गूळ बनवितां येतो. ताडजातींतल्या अनेक झाडांपासून हा नीरारस काढतां येतो. हीं झाडें आपल्या देशांत सर्वत्र आपोआप वाढत असतात. त्या सर्वांपासून पिण्याजोगा असा रस मिळूं शकतो. नीरा ही फार लवकर आंबत असल्या-मुळें तिचा उपयोग ताबडतोब व जागच्या जागींच करावा लागतो.* ही अट कांहीं मर्यादित अंशांनींच पाळणें शक्य असल्यामुळें, नीरेचा उत्तम उपयोग म्हणजे तिचा गूळ (ताडगूळ) बनविणें हा होय. उसाच्या रसाच्या गुळाऐवजीं हा ताडगूळ चांगला वापरतां येतो. नव्हे, कांहीं लोक तर त्या गुळाऐवजीं हाच गूळ पसंत करतात. उसाच्या गुळापेक्षां त्या गुळाचा फायदा हा आहे कीं, हा गूळ कमी गोड असतो आणि म्हणून तो आपल्याला जास्त खातां येतो.

* नीरा ४८ तासांपर्यंतसुद्धां टिकविण्याची कृति अलिकडे यशस्वी झाली आहे —संपादक.

या गुळाचीसुद्धां काकवी (राब) व पांढरी शुभ्र साखर बनवितां येते. पण अशा साखरेपेक्षां गूळ हाच अधिक उपयुक्त होय. गुळांत जे क्षार असतात ते त्याला पांढरेपणा आणतांना नष्ट होऊन जातात. सर्व अन्न-पदार्थ शक्य तों त्यांच्या नैसर्गिक अवस्थेंत घेतले, तर अधिक सत्त्वयुक्त असतात हा सर्वसामान्य नियम समजावा. ४०

मध

मी येरवड्याच्या तुरुंगांत असतांना डॉक्टरांच्या सल्ल्यानें मध घ्यायला सुरुवात केली. पाश्चात्य डॉक्टर त्याची अतिशय स्तुति करतात. त्यांच्या-पैकीं बरेचजण साखरेचा वापर करण्याचा निक्षून धिक्कार करणारे आहेत, पण ते मधाविषयीं फार चांगलें बोलतात. ते म्हणतात कीं पांढरीशुभ्र साखर किंवा गूळसुद्धां आंतड्याचा जसा क्षोभ करतो, तसा क्षोभ मधानें होत नाहीं. ४१

जंगली मध घेण्यांत असलेलें (माझ्या दृष्टीनें) पाप मी जाणत होतों. पण मूर्खपणामुळें आणि आळसानें मी तो घेत राहिलों होतों. जंगली मध ज्या रीतीनें गोळा करण्यांत येतो, ती रीत समजल्यानंतर जंगली मधाचा त्याग करण्याला मी जवळ जवळ तयार झालों आहें. ४२

मधमाशा पाळून गांवांतल्या गांवांत किंवा घरांतल्या घरांत मध मिळवावा. खेड्यांतल्या लोकांना मधुमक्षिकापालनाचें शिक्षण दिलें पाहिजे. ४३

शास्त्रशुद्ध रीतीनें मधमाशा पाळणाऱ्यांनीं शास्त्रशुद्ध रीतीनें काढलेल्या मधाला मी ' अहिंसक मध ' म्हणतों. ते मधमाश्यांचें पालन करतात आणि त्यांना न मारतां त्यांना मध गोळा करायला लावतात. म्हणूनच त्याला मी ' अहिंसक मध ' म्हणतों...तो मध सर्वस्वीं अहिंसक नाहीं ही गोष्ट खरी, पण तसा तर शाकाहारसुद्धां कुठें संपूर्णपणें अहिंसक आहे ? तेव्हां, जर मला मध पाहिजे असेल तर मी मधमाशीशीं स्नेह जोडला पाहिजे आणि ती जेवढा देईल तेवढा मध तिला द्यायला लावला पाहिजे. शिवाय शास्त्रीय पद्धतीच्या मधुमक्षिका—पालनांत मधमाशीकडून तिचा सगळाचा सगळा मध कधींच काढून घेतला जात नाहीं. ४४

...आज मध ही इतकी दुर्मिळ वस्तु झाली आहे कीं, ती माझ्या-सारख्या 'महात्म्या'ला तरी एक मिळते किंवा वैद्यांनीं मधांतून औषध घ्यायला सांगितलें म्हणजे मग तो घ्यावाच लागतो. आपण जर शास्त्रशुद्ध व निरुपद्रवी मधुमक्षिकापालन शिकून घेण्याची तसदी घेतली, तर मध आपणांला स्वस्त मिळेल आणि आमच्या मुलांबाळांना जीं कार्बोहायड्रेट द्रव्यें लागतात तीं सर्व त्यांतून मिळतील. ४५

वर्ज्य पदार्थ

साखर

साखर हा आहारांतील एक अनावश्यक नव्हे अपायकारक पदार्थ आहे असें मी समजतों. आहार-शास्त्रज्ञांनीं तर तिला 'पांढरें जहर' म्हटलें आहे. तिच्यामुळें अनेक रोग संभवतात. परंतु तिचा वापर करण्याचें इतकें व्यसन आपल्याला लागलें आहे कीं, ती सोडून देणें ही अगदी सोपी गोष्ट राहिलेली नाहीं...खेड्यांत तयार होणारी (खांडसारी) साखर ही या साखरेइतकी शुभ्र नसल्यामुळें लोकांना आवडत नाहीं. ४६

चहा

हिंदुस्तानांत चहा जर पिला गेला नाहीं तर आपण कांही मरणार नाहीं. तथापि, दुर्दैव असें आहे कीं, चहा आणि इतर अशींच निरुपद्रवी म्हटलीं जाणारीं पेयें आज आपल्यांत कायमचें स्थान मिळवून बसलीं आहेत. रोज तीन पेले चहा पिण्यानें शरीर किंवा मन ताजें तर राहात नाहींच पण त्यानें पचनक्रिया मंद होते आणि चहा पिणारा निःसत्त्व होतो. संभव आहे कीं, रोज एखाददुसरा कप सौम्य चहा शरीरयंत्र खपवून घेऊं शकेल, त्यानें कदाचित् अपाय होणार नाहीं. हिंदुस्तानांत चहाची पत्ती काढ्यासारखी उकळवितात. त्यानें त्यांत असलेलें एकूण एक टॅनिन द्रव्य पेयांत उतरतें. हें टॅनिन कोठ्याला अतिशय वाईट असतें हें कोणीहि डॉक्टर सांगेल. चहा कसा घ्यावा हें चिनी लोकांना माहीत आहे. ते त्यांच्या चहाची पत्ती गाळण्यांत टाकून त्यावर उकळतें पाणी ओततात; पत्ती ते कधींहि उकळत्या पाण्यांत शिजवीत नाहींत. पाण्याला त्या पत्तीचा फक्त रंग चढला कीं झालें. तो

फिकट पिवळा असतो. हिंदुस्थानांत सामान्यपणें जसा तो लाल रंगावर आणला जातो तसा तो कधीं नसतो. कडक चहा म्हणजे विष आहे. ४७

सिगारेट ओढणें आणि चहा-कॉफी पिणें या जीवनाला आवश्यक गोष्टी नाहींत. दिवसाला दहा दहा कप कॉफी पिणारे लोक आहेत. आरोग्यप्रद वाढ होण्याकरितां आणि कर्तव्य पार पाडण्यासाठीं जागें राहण्याकरितां तें आवश्यक आहे काय ? झोंप येऊं न देण्याकरितां चहा किंवा कॉफी पिणें हेंच जर आवश्यक असेल, तर त्यांनीं ती न पितां खुशाल झोपीं जावें. या पदार्थांचे आपण गुलाम होतां कामा नये. ४८

‘ वनस्पति तूप ’

हिंदुस्तानांतील गुरांची संपत्ति कशी रक्षण करायची ही एक प्रमुख आर्थिक समस्या आहे आणि त्यांत अनेक गुंतागुंती आहेत. त्यांतील एक नेहमींची समस्या तुपांत होणाऱ्या भेसळीमुळें उत्पन्न झालेली आहे. गेल्या कांहीं वर्षांत भेसळीच्या या प्रश्नाला स्वस्त वनस्पति-तेलामुळें अधिक धोक्याचें स्वरूप आलें आहे; या तेलाला चुकीनें तूपच म्हणतात, कारण तें कृत्रिम रीतीनें घट्ट केलें जातें आणि तुपासारखेंच दिसेल असें केलें जातें. तुपाचा व्यापार करणारे दलाल आणि विक्रेते खऱ्या तुपांत हें वनस्पति-तेल मिसळतात आणि खऱ्या तुपापेक्षां तें स्वस्त विकतात. त्यामुळें या स्पर्धेला आमचे शेतकरी पुरे पडणार नाहींत आणि बाजारांतून खरें तूप येण्याचें बंद होऊन दुधाचा व त्याबरोबर गुरें पाळण्याचा व्यवसाय अशक्य होऊन बसेल. म्हणून भेसळीला प्रतिबंध करण्याचे कडक उपाय योजले गेले पाहिजेत.

भेसळीच्या आर्थिक बाजूच्या जोडीला वैद्यकीय बाजूहि आहे आणि ती आर्थिक बाजूपेक्षां कमी महत्त्वाची नाहीं. खऱ्या तुपापेक्षां या वनस्पति ‘ तुपां ’त संरक्षक शक्ति पुष्कळच कमी असते हें सर्वांना माहीत आहे. आरोग्याच्या दृष्टीनें डॉक्टरलोक सांगतात कीं, वनस्पति तूप हें खऱ्या तुपाची जागा कधींच घेऊं शकणार नाहीं. म्हणून या प्रश्नाकडे महानगरपालिकांनीं, वैद्यकीय व्यवसायांतील लोकांनीं आणि जीवदयावादी संस्थांनीं तत्काळ लक्ष पुरविलें पाहिजे. साबरमती आश्रमांतील दुग्धव्यव-

सायाचे तज्ज्ञ श्री. पन्नालाल म्हणतात कीं, ‘ वनस्पति-तुपाच्या प्रत्येक डब्यांत एखादा खाद्य रंग किंवा वास मिसळणें कायद्यानें सक्तीचें केलें पाहिजे; त्यायोगें खऱ्या तुपाहून हा वनस्पति-पदार्थ चटकन् ओळखणें सोपें जाईल. ’ ४९

सरदार दातारसिंग हे हिंदुस्तानांतील गायींची बाजू घेऊन झगडत आहेत. गायी म्हटलें त्यांत म्हैसहि आली... ‘ वनस्पती ’नें (म्हणजे वनस्पति-तुपानें) खऱ्या तुपाचा व्यवसाय बुडणार असा धोका उत्पन्न झाला आहे. खरें म्हणजे तूप हा प्राणिज पदार्थ आहे. त्याला वनस्पति तूप किंवा ‘ वनस्पति ’ हें नांव देणें अविचाराचें आहे. परंतु हा वदतोव्याघात आहे. सरदार दातारसिंग यांनी अभ्यासपूर्ण लिहिलेल्या एका लेखांत दाखवून दिलें आहे कीं, ‘ वनस्पती ’ची विक्री १९३७ सालीं २६००० टन होती, त्यापासून १९४५ मध्यें १,३७,००० टन, म्हणजे गेल्या ७ वर्षांत ४०० टक्के वाढली आहे. त्याचबरोबर तुपाचा व्यवसाय कमी कमी होत गेला आहे. सरदारजींच्या लेखांतील निष्कर्ष मी येथें देत आहें :—

१. आहारांतील पदार्थ म्हणून ‘ वनस्पति ’ ही तुपाची बरोबरी कधींच करूं शकणार नाहीं. मनुष्याच्या शरीरांत ती पचवून घेतली जाऊं शकत नाहीं, इतकेंच नव्हे तर तिच्यांत जीवनसत्त्वांश कांहींच नाहीं.

२. दिसायला व स्वादाला ती खऱ्या तुपासारखी असल्यामुळें तिचा बराचसा वापर भेसळीसाठीं म्हणून किंवा खरें तूप म्हणून केला जातो आणि त्यामुळें खऱ्या तुपाला तो एक मोठा धोका निर्माण झाला आहे.

३. या उद्योगांत पुष्कळसा नफा सुटत असल्यामुळें १९३७ मध्यें तिचें वार्षिक उत्पादन २६००० टन होतें तें १९४० मध्यें १ लक्ष ५ हजार टन झालें आणि पुढच्या कांहीं वर्षांत तें दुप्पट करण्याच्या योजना चालू आहेत.

४. तुपाचा व्यवसाय हा हिंदुस्तानांतील फार मोठा शेतीच्या जोडीचा व्यवसाय आहे; दरसाल २ कोटी ३० लक्ष मण तूप निर्माण होतें, त्याची किंमत १ अब्ज रुपये होते.

मराठी ग्रंथ संग्रहालय ठाणे १३०६४

५. तुपाचा व्यवसाय मोडला तर त्याचा विपरीत परिणाम केवळ शेतकऱ्यांच्या योगक्षेमावरच होणार नसून सगळ्या पशुसंवर्धनाच्या धंद्यावर होणार आहे, आणि साऱ्या राष्ट्राची भरभराट साक्षात् या धंद्यावर अवलंबून आहे. ५०

या बाबतींत खोडसाळपणा जो होत आहे तो जे गायीला पूजतात अशांच्या लोभांमुळेंच मुख्यतः होत आहे हें स्पष्ट आहे. 'वनस्पती'ची कांहींसुद्धां आवश्यकता नाहीं. तेलांतून अपायकारक द्रव्यें काढून टाकून तीं शुद्ध करतां येतील, पण तीं घट्ट करण्याचें किंवा तुपासारखीं दिसतील असें करण्याची कांहींच गरज नाहीं. सच्चा कारखानदार बनावटी वस्तु बनविण्याइतका नीच होणार नाहीं. बनावटी वस्तूंनीं बाजार भरून टाकला आहे. बनावटी नाणीं केलीं तर त्याकरितां जबरदस्त शिक्षा ठेवलेली आहे, तर मग बनावटी तुपाबद्दलसुद्धां जबरदस्त शिक्षा कां ठेवूं नये? कारण खरें तूप हें नाण्यांपेक्षांसुद्धां किती तरी पटींनीं मोलाचें आहे. परंतु खरा सर्वोत्तम उपाय व्यापाऱ्यांनीं सर्वस्वीं सच्चें राहणें हाच आहे. पण व्यापाऱ्यांना राष्ट्राच्या आरोग्याचा बळी देऊनसुद्धां स्वतः श्रीमंत होण्याची घाई सुटली आहे ना! ५१

'वनस्पति' ही वस्तु तूप नव्हे आणि ती कधींहि तूप होऊं शकणार नाहीं. ती जर कधींकाळीं तूप बनली तर खऱ्या तुपाची आतां गरज नाहीं असें ओरडून जगाला सांगणारा पहिला मी होईन. तूप किंवा लोणी म्हणजे प्राणिज दुधांतील चरबीचा अंश आहे. वनस्पति तेल किंवा लोणी हें तुपाच्या रूपांत व नांवावर खपविणें म्हणजे हिंदी जनतेची फसवणूक करण्यासारखें आहे. हा अत्यंत अप्रामाणिकपणा आहे. अशा स्वरूपाचा कोणताहि पदार्थ तुपाच्या रूपांत न विकणें हें व्यापाऱ्यांचें स्पष्ट कर्तव्य आहे, आणि कोणत्याहि सरकारनें अशी विक्री चालू देतां कामा नये. हिंदुस्तानच्या कोट्यवधि लोकांना आज दूधहि मिळत नाहीं, किंवा तूप वा लोणीहि मिळत नाहीं, नव्हे ताकसुद्धां मिळत नाहीं. तेव्हां मृत्युसंख्येचे आंकडे वाढत आहेत आणि लोकांत जोम राहिलेला नाहीं त्यांत नवल काय? मांस न खातां किंवा दूध वा दुधाचे पदार्थ न घेतां मनुष्याला जगून राहणें शक्य होत नाहीं असेंच

जणूं दिसून येत आहे. या बाबतींत जो कोणी लोकांची फसवणूक करतो तो हिंदुस्तानचा शत्रु होय. ५२

रासायनिक रीत्या बनविलेल्या हलक्या प्रतीचा वनस्पति पदार्थ, जो भोळ्या जनतेवर ‘ तूप ’ म्हणून फसवणुकीनें लादला जातो, तो वापरण्याला मी कधींच तयार होणार नाहीं. वैद्यकशास्त्रांतील जाणकार अशा जितक्या अधिकारी व्यक्तींचें मत मी घेऊं शकलों त्यांनीं असें सांगितलें आहे कीं, तुपाऐवजीं किंवा प्राणिज चरबीऐवजीं तितकाच परिणामकारक दुसरा वनस्पतिजन्य पदार्थ नाहीं. तुपांत किंवा प्राणिज चरबींत ‘ अ ’ जीवनसत्त्व असतें आणि मनुष्याचें आरोग्य उत्तम राखण्याला त्याची अत्यंत आवश्यकता असते... वनस्पति तुपावर कांहींहि करून बहिष्कार घालणेंच योग्य. कारण तेंच खुद्द भेसळ केलेलें असतें. तें रासायनिक पद्धतीनें बनविलेलें असल्यामुळें व अन्न म्हणून त्याला कांहींच मूल्य नसल्यानें प्रकृतीला तें अपायकारक असतें. ५३

० ० ०

टीप—आहारविषयक परिशिष्टें १ ते ६ पुस्तकाच्या शेवटच्या भागांत पहावीं.—संपादक.

मराठा ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे. स्थळप्रत.
अनुक्रम .... दि: ....
क्रमांक .... नों: दि: ....

: ४ : माझे आहारासंबंधींचे प्रयोग

माझ्या आहारासंबंधींच्या प्रयोगांना सुरुवात मी १८८८ सालीं विलायतेला गेलों तेव्हां झाली. या प्रयोगांच्या बाबतींत मी पश्चिमेचा आभारी आहें. माझ्या प्रयोगांत मी नेहमींच माझ्या कुटुंबीजनांना व इतर सोबत्यांना खेचीत आलों आहें. याच्या मुळाशीं तीन तत्त्वें मुख्यत्वेंकरून होतीं : (१) स्वादेन्द्रियांवर आणि तद्द्वारां सर्व इंद्रियांवर ताबा मिळविणें; (२) साध्यांत साधा आणि स्वस्तांत स्वस्त आहार अशा प्रकारचा शोधायचा कीं ज्यायोगें या बाबतींत गरीबांशीं चढाओढ करतां येईल; (३) आहाराचा आरोग्याशीं निकट संबंध आहे हें मत प्रमाण धरून कोणता आहार पूर्ण आरोग्य टिकविण्याच्या दृष्टीनें योग्य आहे तें शोधून काढणें.

आहाराचे प्रयोग या तीन कारणांमुळेंच करण्याला मी प्रवृत्त झालों असें सांगण्याचा माझा हेतु नाहीं. जर निरामिषाहाराची प्रतिज्ञा घेऊन मी विलायतेला गेलों नसतों तर कदाचित् आहाराचे प्रयोग करण्याचें माझ्या मनांतहि आलें नसतें. पण निरामिषाहार ठेवण्याकरितां मला हे प्रयोग करावे लागले. त्यांतून वरील तीन कारणें मला अधिक खोल पाण्यांत घेऊन गेलीं आणि अनेक प्रकारचे प्रयोग करण्याची मला प्रेरणा झाली. त्यांत सत्याग्रहाश्रमहि गोवला गेला. मात्र असे प्रयोग करणें हें आश्रमाचें अंग नाहीं. १

: १ :

जसजसा मी जीवनांत खोल उतरत गेलों, तसतसें मला बाहेरच्या आणि अंतरांतील आचारांत फेरबदल करण्याची गरज वाटूं लागली. ज्या गतीनें राहणींत आणि खर्चांत फेरफार झाले, त्याच गतीनें किंवा त्याहून वेगानें

आहारांत फेरफार करण्याला सुरुवात मी केली. शाकाहारासंबंधींच्या इंग्रजी पुस्तकांत पुस्तककर्त्यांनीं फार सूक्ष्म विचार केलेला असल्याचें मला दिसून आलें. शाकाहार त्यांनीं धार्मिक, वैज्ञानिक, व्यावहारिक व वैद्यक अशा दृष्टींनीं तपासून पाहिला होता. नैतिक दृष्टीनें त्यांनीं विचार केला कीं, मनुष्याला पशुपक्ष्यांवर साम्राज्य मिळालें आहे तें त्यांना मारून खाण्याकरितां नसून त्यांचें रक्षण करण्याकरितां; किंवा ज्याप्रमाणें मनुष्य एकमेकांचा उपयोग करून घेतो पण एकमेकांना खात नाहीं, त्याचप्रमाणें पशु-पक्षीसुद्धां तशा उपयोगाकरितां आहेत, खाण्याकरितां नाहींत. दुसरें त्या लेखकांनी असें पाहिलें कीं, खायचें तें भोगाकरितां नव्हे तर जगण्याकरितांच खायचें आहे. यावरून कांहींनीं आहारांत मांसाचाच नव्हे तर अंड्यांचा व दुधाचासुद्धां त्याग सुचविला आणि केला. विज्ञानाच्या दृष्टीनें व मनुष्याची शरीररचना पाहून कांहींनीं असें अनुमान काढलें कीं, मनुष्याला स्वैंपाक करण्याची आवश्यकताच नाहीं; तो झाडांवर पिकलेलीं फळेंच खाण्याकरितां उत्पन्न झाला आहे. दूध प्यायचें तें फक्त आईचेंच; दांत आल्यानंतर चावतां येईल असाच आहार त्यानें घेतला पाहिजे. वैद्यक दृष्टीनें त्यांनीं मिरची-मसाल्याचा त्याग करायला सांगितलें. आणि व्यावहारिक किंवा आर्थिक दृष्टीनें कमींत कमी खर्चाचा आहार शाकाहार हाच असूं शकतो हें त्यांनीं दाखवून दिलें. या चारहि दृष्टींचा माझ्यावर परिणाम झाला, आणि शाकाहारी खानावळींत चारी दृष्टि असणाऱ्या माणसांना मी भेटूं लागलों. विलायतेंत शाकाहारी लोकांचें एक मंडळ होतें आणि त्यासंबंधींचें एक साप्ताहिकहि होतें. साप्ताहिकाचा मी वर्गणीदार झालों आणि मंडळाचा सभासद बनलों. थोड्याच काळांत मला त्यांच्या कमिटींत घेण्यांत आलें. त्यांत मला शाकाहाराचे जे आधारस्तंभ मानले जात अशांचा परिचय झाला. मी प्रयोग करण्यांत गोवला गेलों.

घराकडून मिठाईचे पदार्थ, मसाला वगैरे मागविले होते ते सर्व बंद केले आणि मनानें वेगळें वळण घेतलें. त्यामुळें मसाल्याचा शौक मंद पडला आणि जी भाजी एकेकाळीं मसाल्यावांचून सपक लागत होती ती नुसती उकडलेली आतां स्वादिष्ट लागूं लागली. अशा अनेक अनुभवांतून स्वादाचें खरें स्थान जीभ हें नसून मन आहे असें मी शिकलों.

आर्थिक दृष्टि तर माझ्यापुढें होतीच. त्या काळीं एक पंथ चहा-कॉफीला हानिकारक मानणारा असा होता आणि तो कोकोचें समर्थन करी. मी फक्त शरीरव्यापाराला अवश्य तीच वस्तु घेणें योग्य असें मानलें होतें. म्हणून चहा-कॉफीचा मी त्याग केला आणि कोकोला स्थान दिलें.

माझ्या प्रयोगांत उपप्रयोग तर पुष्कळच होत. कांहीं वेळां स्टार्च (पिष्ट द्रव्य) असणारा आहार सोडणें, कांहीं वेळा फक्त रोटी आणि फळें यांच्यावरच राहणें, तर कांहीं वेळां चक्का (cheese), दूध व अंडींच घेणें असे प्रयोग चालत, हा शेवटचा प्रयोग पंधरा दिवससुद्धां चालला नाहीं. पिष्टपदार्थविरहित आहार घेण्याचें समर्थन करणाऱ्यानें अंड्यांची बरीच स्तुति केली होती आणि अंडीं म्हणजे मांस नव्हे असें सिद्ध केलें होतें. तीं घेण्यांत जिवंत जीवाला पीडा होत नाहीं, ही गोष्ट तर खरीच. या युक्तिवादानें मी फसलों आणि आईपुढें शपथ घेतली असतांनासुद्धां अंडीं खाल्लीं. पण माझी मोहवशता क्षणिक होती. घेतलेल्या प्रतिज्ञेचा नवा अर्थ करण्याचा मला अधिकार नव्हता. अर्थ, प्रतिज्ञा ज्यानें घ्यायला लावली, त्याचाच खरा धरला पाहिजे. मांस न खाण्याची प्रतिज्ञा घ्यायला लावणाऱ्या आईला अंड्यांची कल्पना येणें शक्यच नाहीं हें मी जाणत होतों. म्हणून मला प्रतिज्ञेची जाणीव होतांच मीं अंडीं सोडलीं व तो प्रयोगहि सोडून दिला.

पण त्यामुळें माझी अडचण झाली. कारण बारकाईनें तपास करतां शाकाहारी खानावळींतसुद्धां पुष्कळ पदार्थ अंड्यांचेच बनविलेले असल्याचें आढळून आलें. अर्थात् तेथेंसुद्धां माझ्या नशिबीं, मी नंतर खूप माहितगार झालों तोंपर्यंत, वाढप्याला खोदखोदून विचारणेंच आलें. कारण पुष्कळ ‘ पुडिंगां ’त व पुष्कळ ‘ केक ’मध्यें अंडीं हीं असायचींच. त्यामुळें मी एका जंजाळांतून मात्र सुटलों, कारण मग थोडे अगदीं साधेच पदार्थ मी घेऊं शकत होतों. दुसऱ्या बाजूनें जरा धक्का बसला, कारण जिभेला चिकटलेल्या अनेक पदार्थांचा मला त्याग करावा लागला. पण तो धक्का क्षणिक होता. प्रतिज्ञापालनाचा स्वच्छ, सूक्ष्म आणि स्थायी स्वाद त्या क्षणिक स्वादाहून मला अधिक प्रिय झाला. २

मीं स्वतःला अत्याहारी मानलें आहे. ज्याला मित्रजन माझा संयम समजतात त्याला मी कधीं संयम मानलेंच नाहीं. जेवढें नियंत्रण ठेवण्याला

मी शिकलों, तेवढेंहि जर मी ठेवूं शकलों नसतों, तर पशूहूनहि मी पतित झालों असतों आणि केव्हांच नाश पावलों असतों. माझ्या उणीवांचें मला बरोबर दर्शन असल्यामुळें मीं त्या दूर करण्याचा मोठा प्रयत्न केला आहे असें म्हणतां येईल, आणि त्यामुळेंच इतकीं वर्षें हें शरीर मी टिकवून धरूं शकलों आहें आणि त्याच्याकडून कांहीं काम करून घेऊं शकत आहें.

ही जाणीव असल्यामुळें व तशी संगत मिळाल्यामुळें मी एकादशीचा फळाहार किंवा उपवास सुरू केला. जन्माष्टमी वगैरेसारख्या तिथि पाळायलाहि मीं प्रारंभ केला. पण संयमाच्या दृष्टीनें फलाहार आणि अन्नाहार यांच्यांत फारसा फरक मला दिसून आला नाहीं. ज्याला आपण धान्य म्हणून ओळखतों त्यांतून अधिक स्वाद मिळतो असें मला आढळून आलें. म्हणून मग व्रततिथींच्या दिवशीं कांहीं न खातां उपवास करायचा किंवा फक्त एकदांच जेवण करायचें याला मी महत्त्व देऊं लागलों. शिवाय प्रायश्चित्ताचें निमित्त झालें कीं, एक वेळचें जेवण मी तोडीत असें.

यांतून मला असा अनुभव आला कीं, शरीर अधिक स्वच्छ झाल्यामुळें रस वाढले, भूक अधिक चांगली लागूं लागली. आणि मला असें दिसून आलें कीं, उपवासादि हे जितक्या प्रमाणांत संयमाचें साधन होतात तितक्याच प्रमाणांत भोगाचेंसुद्धां साधन बनूं शकतात. मला माझें शरीर अधिक चांगलें व मजबूत करायचें होतें, तरी आतां मुख्य उद्देश संयम साधणें—रस जिंकणें हाच होता. म्हणून आहाराच्या वस्तूंत आणि त्यांच्या प्रमाणांत मी फेरबदल करूं लागलों. तरी जें करावें त्यांत त्याच्या मागोमाग रस ठेवलेलेच ! ज्या वस्तूचा त्याग करावा आणि नवी घ्यावी तिच्यांतून नवे व अधिक रस उत्पन्न होत. ३

: २ :

तुरुंगाचा पहिला अनुभव मीं १९०८ सालीं (दक्षिण आफ्रिकेंत) घेतला. तुरुंगांत असतांना मीं पाहिलें कीं, तेथें जे कांहीं नियम कैद्यांना पाळायला लावीत, ते संयमी माणसानें किंवा ब्रह्मचाऱ्यानें स्वेच्छेनें पाळावेत असे आहेत. उदाहरणार्थ, कैद्यांनीं सूर्यास्त होण्यापूर्वीं पांच वाजेपर्यंत जेवण केलें पाहिजे. तेथें हिंदी लोकांना किंवा हबशी लोकांना चहा-कॉफी

मिळायची नाहीं, मीठ पाहिजे असेल तर वरून स्वतंत्रपणें घेतलें पाहिजे. स्वादाकरितां कांहीं खायचेंच नाहीं. असे निर्बंध सक्तीनें घातलेले कामीं पडत नाहींत, पण स्वेच्छेनें जर त्यांचें पालन केलें तर त्यांचा फार चांगला उपयोग होतो, म्हणून तुरुंगांतून सुटतांच मीं चहा सोडला आणि सायंकाळीं लवकर जेवण करण्याची संवय लावून घेतली, ती आज स्वाभाविक होऊन गेली आहे.

: ४ :

पण मिठाचासुद्धां त्याग करण्याचा एक प्रसंग घडला; हा त्याग जवळ-जवळ दहा वर्षे अभंग टिकून होता. अन्नाहारासंबंधींच्या कित्येक ग्रंथांत मीं वाचलें होतें कीं, मीठ खाणें हें मनुष्याला आवश्यक नाहीं आणि न खाणाऱ्याला आरोग्य दृष्टया लाभच होतो. ज्याचें शरीर अशक्त आहे त्यानें डाळी खाऊं नयेत असेंहि मीं वाचलें होतें, अनुभवलें होतें. पण या दोन वस्तु लगेच सोडूं शकलेलों नव्हतों, कारण त्या माझ्या आवडत्या होत्या.

परंतु कस्तुरबाईला रक्तस्राव होऊं लागला. त्यावर इतर सर्व उपाय करून पाहिल्यानंतर मी तिला मीठ आणि डाळी सोडण्याची विनंति केली., त्यानें लाभ होईल हें पुष्कळ रीतींनीं समजावून दिलें. पण तिला तें पटलें नाहीं. शेवटीं ती म्हणाली, “तुम्हांला कुणी मीठ-डाळी सोडायला सांगितलं तर तुम्हीसुद्धां सोडणार नाहीं.” मला हें ऐकून दुःख झालें, आणि आनंदहि वाटला. आपलें प्रेम व्यक्त करण्याची संधी मिळाली असें समजून मी त्या दोन्ही वस्तु एक वर्षभर सोडण्याचा निश्चय तिला सांगितला. त्यामुळें कस्तुरबाईला फार दुःख झालें, पण मग तिनें त्या दोन वस्तु सोडल्या. त्यानंतर तिची प्रकृति पुष्कळच ताळ्यावर आली. त्यांत या दोन वस्तूंच्या त्यागाचा किती परिणाम आहे, किंवा त्या वस्तु सोडल्यानें आहारांत जे छोटेमोठे बदल झाले, त्यांचा कांहीं परिणाम आहे काय वगैरे-विषयीं मला कांहीं सांगतां येणार नाहीं. माझ्या स्वतःवर या दोन वस्तु सोडण्याचा उत्तमच परिणाम झाला. त्यानंतर त्या खाण्याची इच्छासुद्धां राहिली नाहीं. इंद्रियांची मी शांति अधिक अनुभवूं लागलों आणि संयम वाढविण्याकडे मन अधिक ओढूं लागलें.

मीठ आणि डाळी सोडायला लावण्याचे प्रयोग मी इतर सोबत्यांच्यावरहि पुष्कळ केलेले आहेत, आणि दक्षिण आफ्रिकेंत त्याचे चांगलेच परिणाम दिसून आले होते. वैद्यकीय दृष्टीनें या दोन वस्तु सोडण्याविषयीं दुमत असूं शकेल, पण संयमाच्या दृष्टीनें त्यांत लाभच आहे याविषयीं मला शंका नाहीं. ४

: ३ :

प्रत्येक जेवणांत फक्त पांचच वस्तु घेण्याचें माझें व्रत कां? असा प्रश्न करण्यांत आला आहे. त्या व्रताचा शाकाहाराच्या व्रताशीं कांहीं संबंध नाहीं. तें व्रत घेण्याचें कारण वेगळें आहे. मी निसर्गाचें एक लाडावलेलें लेकरूं होतों. ज्या काळची गोष्ट मी सांगत आहें त्या काळीं मला जेवायला बोलवायचें म्हणजे अनेक प्रकारचीं मिष्टान्नें मित्र माझ्यापुढें वाढून ठेवीत, तसा माझा डंका वाजला होता. मी त्यांना सांगायचा कीं मी सेवा करण्याकरितां आलों आहें, असें जर मी तुमच्याकडून लाड करून घेतले तर इंचाइंचांनीं मी माझें मरण ओढवून घेईन. म्हणून मग मी पांचच वस्तूंचा आहार करण्याचें व्रत घेतलें. त्यानें माझा हेतु दुहेरी साधला. आणि जेवण तर सूर्यास्तापूर्वींच उरकलें पाहिजे. त्यामुळें अनेक मोहांच्या सांपळ्यांतून मी वांचलों आहें. आरोग्याच्या दृष्टीनें मला त्यांतून अनेक शोध लागले. आहारतज्ज्ञ सांगतात कीं, आहार साधासुधा करण्याकडे आमचा कल असला पाहिजे, आणि जर आरोग्ययुक्त जगायचें असेल तर एका वेळीं एकच पदार्थ खाल्ला पाहिजे, अपायकारक मिश्रणें टाळलीं पाहिजेत. माझी प्रवृत्ति तर पदार्थांची वाढ करण्यापेक्षां ते सोडण्याकडेच जास्त आहे, कारण दोन डॉक्टरांचें कधीं एकमत होत नाहीं. ५

या व्रतांत एकहि छिद्र न ठेवण्याचा मीं निश्चय केला. आजारांत औषध म्हणून अनेक पदार्थ घ्यायचे कीं नाहीं घ्यायचे, औषध हें खाण्याच्या पदार्थांत धरायचें कीं नाहीं धरायचें, या सर्व गोष्टींचा पूर्ण विचार केला आणि निश्चय केला कीं खाण्याचे कोणतेहि पदार्थ पांचांपेक्षां जास्त घ्यायचे नाहींत...या व्रतांनीं माझें आयुष्य वाढलें आहे असें माझें मत आहे. त्यामुळें मी पुष्कळ वेळां आजारांतून वांचलों आहें असें मी मानतों. ६

मला लोक विक्षिप्त, नादी, वेड लागलेला मनुष्य समजतात. हा आमचा लौकिक यथार्थ आहे हें स्पष्टच दिसतें. कारण जेथें जेथें मी जातों तेथें तेथें विक्षिप्त, नादी आणि वेड असलेलीं माणसें माझ्याभोंवतीं गोळा होतात. अशीं माणसें आंध्र प्रांतांत बरींच आहेत. अशा एका समानछंदी माणसाची ओळख मी आज वाचकांना करून देणार आहें. या माणसाची हातीं घेतलेल्या कार्यावरची जिवंत श्रद्धा पाहून मला त्याच्याविषयीं कौतुक वाटलें आणि आहारविषयक प्रयोग करून पाहण्याकडे माझें मन झुकलें. विलायतेंत २० व्या वर्षी विद्यार्थी म्हणून राहात असतांना हा प्रयोग मी तसाच अपूर्ण सोडला होता. ज्या गृहस्थांची मी ओळख करून देणार आहें, त्यांचें नांव सुंदरम् गोपालराव. ते राजमहेंद्रीचे आहेत. ते जवळजवळ कच्च्या अन्नावरच राहातात असें मला दुसऱ्या एका गृहस्थाकडून कळलें होतें. गोपालराव यांची राजमहेंद्री येथें निसर्गोपचाराची संस्था आहे आणि आपला सारा वेळ ते तेथेंच खर्च करतात. ते मला म्हणाले, " कटिस्नान आणि त्याच प्रकारचे इतर उपाय ठीक आहेत. परंतु तेसुद्धां कृत्रिम आहेत. आजारापासून मुक्त व्हायचें तर अन्न तयार करतांना त्याला विस्तवाचा स्पर्शहि होऊं नये हें अगत्याचें आहे. जनावरें जसें अन्न मूळच्या सत्त्वयुक्त स्थितींतच खातात, तसें आपण खाल्लें पाहिजे. "

" मी संपूर्णपणें कच्चें अन्न घ्यावें असा तुमचा सल्ला आहे काय ? " मीं विचारलें.

" हो हो, कां नाहीं ? म्हाताऱ्या स्त्री-पुरुषांमधील जीर्ण अग्निमांद्याचा विकारसुद्धां मीं मोड आलेल्या बीजांचा आहार देऊन बरा केला आहे. "

" पण एका आहारांतून दुसऱ्या आहारांत जातांना मधली एखादी अवस्था असलीच पाहिजे. " मीं म्हटलें.

" कांहीं गरज नाहीं. न शिजविलेल्या अन्नांतील पिष्ट आणि प्राथिन द्रव्यें शिजविलेल्या अन्नांतल्यापेक्षां पचायला केव्हांहि अधिक हलकीं असतात. करून तर पहा कीं तुम्हांला बरेंच वाटेल. "

" तुम्ही हें साहस अंगावर घ्यायला तयार आहांत ? आंध्रांत जर माझा दहनविधि झाला तर लोक माझ्या प्रेताबरोबर तुमचेंहि जाळतील लक्षांत ठेवा. " मीं म्हटलें.

" मी हें साहस करायला तयार आहें. " गोपाळराव म्हणाले.

आणि अशा रीतीनें ता. ९ मे १९२९ पासून मी कच्च्या आहाराला सुरुवात केली आहे. त्याला आतां महिना झाला आणि मी हें लिहीत आहें. या प्रयोगाचा कांहींच वाईट परिणाम झालेला नाहीं. माझें वजन जरी पांच पौंडांनीं उतरलें असलें तरी माझा उत्साह आणि शक्ति जशीच्या तशीच आहे. गेल्या आठ दिवसांत वजन वाढण्याचींच चिह्नें दिसत आहेत.

मी काय खातों त्याची माहिती देतों.

सामान्यपणें—

८ तोळे मोड आलेला गहूं.
८ तोळे बदाम—बी वाटून केलेला लगदा.
८ तोळे हिरवी पालाभाजी शिजवून किंवा वाटून.
६ कागदी लिंबें (आंबट) आणि,
२ औंस मध.

आठवड्यांतून दोन किंवा तीन वेळां गव्हाऐवजीं तितकेच तोळे मोड आलेले चणे घेतो, आणि मग त्याबरोबर बदामबीऐवजीं नारळाच्या खोबऱ्याचें दूध घेतों. हें सारें अन्न दोन वेळां मिळून घेतो. सकाळीं ११ वाजतां एकदां आणि दुसऱ्यांदा सायंकाळीं ६–१५ वाजतां. अग्नीशीं संबंध आलेला पदार्थ उकळलेलें पाणी एवढाच. मी सकाळीं एकदां आणि दिवसांत मध्यंतरीं एकदां लिंबाचा रस, पाणी व मध असें मिळून घेतों.

मी या प्रयोगाला प्रसिद्धि देत आहें याचें कारण मला तो फार महत्त्वाचा वाटतो. तो जर यशस्वी झाला तर विचारशील स्त्रीपुरुषांना त्यामुळें आपल्या राहणींत क्रांतिकारक बदल करणें शक्य होईल. त्यामुळें स्त्रिया रोजच्या काबाडकष्टांतून मुक्त होतील. या कष्टांनीं त्यांना सुख तर लाभत नाहींच पण त्यांतून आजार मात्र निर्माण होतात. बिनशिजविलेल्या अन्नाची नैतिक किंमत तर अनुपमच आहे. आर्थिक दृष्ट्या या अन्नामुळें जे फायदे होण्याजोगे आहेत ते कोणत्याहि शिजविलेल्या अन्नांतून होणें शक्य नाहीं. म्हणून ज्या वैद्यक–शास्त्रज्ञ मंडळींना व इतर सामान्य लोकांना सुधारलेल्या

आहारशास्त्राविषयीं गोडी असेल, अशा सर्वांची सहानुभूतीची मदत मी या कामीं अपेक्षीत आहें.

कोणीहि आंधळेपणानें माझ्या या प्रयोगाचें अनुकरण करूं नये. गोपाल-रावाइतकें माझें त्या बाबतींत श्रद्धेचें बळ नाहीं. अजून मला त्यांत यश आलें असें मी म्हणत नाहीं. मी सावधपणानें पावलें टाकीत आहें. मीं हें एवढ्याकरितांच लिहिलें कीं, माझ्यासारखेच जे प्रयोगशील असतील त्यांचा अनुभव ताडून पाहातां यावा. ७

[प्रयोग सुरू केल्यानंतर २ महिन्यांनीं]

प्रयोग अजून चालू आहे. कांहीं क्षण असे आले कीं, हा प्रयोग चालू करण्यांत वेडेपणा तर नाहीं झाला, असें मनाला किंचित् वाटलें. अशी शंका, आंध्र प्रांतांत दौरा करीत असतांना बराच अशक्तपणा आला होता तेव्हां, वाटली होती. परंतु कच्च्या अन्नाच्या पाठीमागें जो सिद्धान्त आहे, त्याच्या यथार्थतेवर माझा विश्वास आणि त्यासंबंधींचा माझा पक्षपात इतका मोठा आहे कीं मी असा सहजासहजीं हा प्रयोग सोडून देणार नाहीं. कारण मला त्याचें महत्त्व केवळ स्वास्थ्याच्या दृष्टीनेंच नव्हे तर आर्थिक व नैतिक किंवा आध्यात्मिक दृष्टीनेंसुद्धां वाटतें. ज्या राष्ट्रीय कार्यकर्त्यांना देशाच्या निरनिराळ्या भागांत पुष्कळ वेळां कठीण परिस्थितींत काम करावें लागतें, त्यांच्या दृष्टीनें त्याला फार महत्व आहें. वेगवेगळ्या प्रांतांत वेगवेगळ्या आहाराच्या संवयी आहेत. त्यामुळें उत्पन्न होणाऱ्या सर्व अडचणी या अन्नामुळें टळतात. परंतु यासंबंधीं अधिक जेव्हां मी या प्रयोगाच्या बाबतींत बऱ्याचशा आत्मविश्वासानें लिहूं शकेन तेव्हां. आतां लिहिण्याच्या वेळीं मी एवढेंच सांगू शकतों कीं, या अन्नानें मला कसलाच अपाय झालेला नाहीं. डॉ. अन्सारींना माझ्या शरीरप्रकृतीची चांगली माहिती आहे. त्यांनीं ती काळजीपूर्वक परवां ता. ५ जुलै (१९२९) ला मी दिल्लीला असतांना तपासली आणि त्यांनीं असें मत दिलें कीं, आजच्याइतकी माझी तब्येत पूर्वीं कधींच चांगली नव्हती. माझा (सिस्टॉलिक) रक्तदाब कोल्हापुरला शक्तिपात झाल्यानंतर १५५ च्या खालीं कधींच गेला नव्हता, तो आतां ११८ झाला आहे आणि नाडीचा दाब ४६ आहे. ११८ हा दाब त्यांना जरी नेहमींच्या सामान्य

दाबाहून कमी वाटला तरी तो वाईट नाहीं, कारण मी त्यावेळीं किंचित् हींवतापांतून उठलों होतों, आणि फक्त फळांच्या रसावरच राहिलों होतों.

डॉ. मुथु यांनी क्षयरोगावर लिहिलेला एक मोठा ग्रंथ मीं वाचला त्याचप्रमाणें कर्नल मॅक्कॅरिसन यांचें बोधप्रद व बारकाईनें लिहिलेलें आहारा-संबंधींचें प्राथमिक पुस्तक वाचलें आणि हा प्रयोग आहे तसाच पुढे चालू ठेवण्याच्या माझ्या निश्चयाला बळकटी मिळाली. पहिल्या ग्रंथांत आहारावर एक ज्ञानप्रद प्रकरण आहे आणि दुसरें पुस्तक हिंदुस्तानच्या मुलांच्या बाबतींतच केवळ लिहिलेलें आहे. तें लोकांना समजेल अशा शैलींत लिहिलेलें आहे आणि त्यांत सामान्य माणसाला जी शरीरपोषणासंबंधींची माहिती असणें अवश्य आहे ती सर्व अगदीं संक्षिप्त स्वरूपांत दिली आहे. तें पुस्तक जरा सावधगिरीनेंच वाचणें अवश्य आहे. त्यांत, ग्रंथकर्त्यानें स्वतःच्या दृष्टीनें स्वाभाविकपणें पण माझ्या अनुभवानुसार गैरवाजवी रीत्या, मांस किंवा दूध यांसारख्या प्राणिज अन्नाच्या आवश्यकतेवर फार जोर दिला आहे. मनुष्याची शरीरप्रकृति अत्युत्कृष्ट राखण्याची वनस्पतिसृष्टीची अमर्याद शक्ति हें एक आधुनिक वैद्यकीय विज्ञानानें अजून न शोधलेलें असें क्षेत्र आहे.

तें कांहीं असलें तरी, अन्नपदार्थांचा आपल्याला जर जास्तींत जास्त लाभ करून घ्यायचा असेल, आणि विशेषतः त्यांच्यांत जीं महत्त्वाचीं जीवन-सत्त्वें आहेत त्यांतील कांहीं जर नष्ट होऊं द्यायचीं नसतील, तर सर्व अन्नपदार्थ नैसर्गिक अवस्थेंत घेणें उत्तम, या बाबतींत हे दोन ग्रंथकार एकमताचे असलेले दिसतात. त्यांचें मत आहे कीं अग्नीनें कांहीं जीवनसत्त्वें मारलीं जातात...

मागें मी वाचकांना माझें आंधळेपणानें अनुकरण न करण्याबद्दल बजावलें होतें. पण आतां दोन महिन्यांचा अनुभव घेतल्यानंतर, कोणीहि हा प्रयोग करायला हरकत नाहीं, मात्र त्यांनीं आपल्या आहारांत थोडें दूध व तूप वापरावें, इतकें मी आत्मविश्वासपूर्वक सांगूं शकतों. जरी माझ्या स्वतःच्या प्रयोगांत मी अग्नीचा किंवा दुधाचा उपयोग मुळींच करीत नाहीं, तरी इतरांना दूध आणि तूप न घेण्याला सांगण्याच्या अवस्थेंत मी अजून नाहीं. दूध व तूप सोडूनसुद्धां प्रकृति उत्तम राहूं शकली पाहिजे ही माझी श्रद्धा जरी अचल असली, तरी दुधाचे जे परिणाम आज सांगितले जातात ते

वनस्पतिजन्य अन्नपदार्थांतून अचूक मिळतीलच असें अन्नमिश्रण सांपडलें असल्याचा दावा अजून तरी मी करूं शकत नाहीं. या ग्रंथकारांचें असें निःशंक मत आहे कीं, थोड्याशा दुधानें आणि किंवा तुपानें वनस्पतिज प्राथिनांचें व स्निग्ध द्रव्यांचें अन्नमूल्य वाढतें आणि त्यांच्यामुळें स्निग्ध द्रव्य पचायला चांगली मदत होते.

हल्लीं मी कोणता आहार घेत आहे तें सांगतों :

८ तोळे मोड आलेला गहूं
४ तोळे वाटलेले बदाम-बी
१ तोळा अखंड बदामबी
१६ तोळे कच्ची भाजी उदा० दुधी, किंवा काकडी यासारखी
२० तोळे मनुका किंवा ताजीं फळें
४ तोळे मध
२ लिंबें.

यांतील प्रमाण किंवा प्रकार अगदीं ठरलेला असा मुळींच नाहीं. पुष्कळ वेळां मी बदाम-बी किंवा गहू किंवा दोन्ही सोडून देतों. कित्येक वेळां त्याऐवजीं मोड आलेले चणे आणि नारळांतलें खोबरें किसून घेतों. वाचकांनीं मध घेतलाच पाहिजे असें नाहीं. त्यांनीं गूळ घ्यावा, पण पांढरीसफेद साखर मात्र मुळींच वापरूं नये, ती निश्चितपणें हानिकारक आहे. शर्कराद्रव्यें आपल्याला मनुका, अंजीर किंवा खजूर यांतून उत्तम प्रमाणांत मिळूं शकतात, मात्र हे पदार्थ बेतानेंच खाल्ले पाहिजेत. गव्हाचें प्रमाण अपुरें वाटलें तर त्यांना तें वाढवायला हरकत नाहीं. पहिल्या पहिल्या प्रथम पोट कदाचित् न भरल्यासारखें—मोकळें मोकळें—वाटेल. त्याचें कारण असें आहे कीं, अन्नाचा विपरीत वापर केल्यामुळें कोठा फुगलेला असतो. त्याला नैसर्गिक आकार येईपर्यंत मोकळें वाटण्याची भावना सहन केली पाहिजे. तो मोकळेपणा अंशतः रसाळ फळांनी किंवा थोडी जास्त भाजी घेऊन किंवा त्याहून चांगलें म्हणजे बरेंचसें पाणी पिऊन भरून काढतां येईल, पण गव्हाचें किंवा चण्याचें प्रमाण मात्र त्याकरितां कधींहि वाढवू नये. दुधाचें प्रमाण मात्र, खर्च करण्याची शक्ति असेल तर, निःशंकपणें

वाढवितां येईल. माझ्याबरोबर तीस एक सोबत्यांनीं हा प्रयोग सुरू केला आहे. त्यांच्याकरितां जास्तींत जास्त प्रमाण पुढीलप्रमाणें आहे :

२० तोळे मोड आलेला गहूं
८ ,, मोड आलेले चणे
१६ ,, भाजी
८ ,, नारळाचें खोबरें
४ ,, बेदाणा (खिसमिस)
२ ,, तूप नारळाच्या खोबऱ्याऐवजीं
आणि मिळतील तेव्हां ताजीं फळें.
१ लिंबू
½ रत्तल दूध

दुधाचें आणि तुपाचें प्रमाण हें किमान आहे. ज्यांना अधिकाची गरज असेल ते तें घेऊं शकतात. आम्ही सगळे किंचित् मीठ घेतों. मी तें एक महिनाभर सोडलें होतें. पण कांहीं वैद्यकतज्ज्ञ मित्रांनीं तें न सोडण्याबद्दल मला बजावलें आहे. सबंध दिवसांत मिळून मी ३० ग्रेनपेक्षां जास्त मीठ घेत नाहीं. मध दिवसांतून ३ वेळां गरम पाण्यांतून स्वतंत्रपणें घेतों. चर्वण चांगलें झालें पाहिजे हें पुनः पुनः सांगण्याची गरज नाहींच. आपण आपल्या दांतांचा आणि हिरड्यांचा इतका वाईट वापर केला आहे कीं त्यांचा योग्य वापर करणें आतां आपल्याला जड जात आहे. ८

[मागील लेखानंतर जवळ जवळ २० दिवसांनीं]

माझ्या मागणीप्रमाणें अनेकांनीं आपले कच्च्या आहाराच्या प्रयोगासंबंधींचे अनुभव माझ्याकडे प्रसिद्धीसाठीं पाठविले आहेत. परंतु ते मी प्रसिद्ध करीत नाहीं. मी फक्त मधून मधून माझेच स्वतःचे अनुभव आणि अभिप्राय देण्याचें योजिलें आहे. त्यांतसुद्धां फेरबदल होण्याचा संभव वाचकांनीं नेहमींच लक्षांत ठेवावा.

दीर्घकाळ प्रयोग आणि निरीक्षण केल्यानंतर मला असें दिसून आलें आहे कीं, सर्व प्रकृतींच्या माणसांना एक ठराविकच आहारानियम लागू

पडूं शकत नाहीं. शहाण्यांत शहाणा वैद्य आपल्या सल्ल्याविषयीं एवढेंच सांगतो कीं, तो अमुक प्रकारच्या रोग्याच्या बाबतींत हितकारक ठरण्याचा संभव आहे, कारण तशा बहुतेक रोग्यांच्या बाबतींत तो चांगल्या प्रकारें लागू पडलेला दिसून आला आहे. विज्ञानाच्या इतर कोणत्याहि शाखेंत शास्त्रज्ञाच्या संशोधनाचें गाडें इतकें अडत नाहीं जितकें तें वैद्यकीय शाखेंत अडतें. एखाद्या विशिष्ट औषधाचा किंवा अन्नपदार्थांचा अमुक परिणाम निश्चितपणें झालाच पाहिजे किंवा माणसाच्या शरीराकडून अमुक प्रतिक्रिया आल्याच पाहिजेत असें निश्चितपणें सांगण्याला कोणी धजणार नाहीं. तो परिणाम नेहमीं अनुभवावरच आधारलेला असणार आणि राहणार. 'एकाचें अन्न तें दुसऱ्याचें विष' ही जी एक म्हण आहे ती मोठ्या प्रमाणांत अनुभव घेऊनच पडली आहे, हा अनुभव रोजच्या रोज ताडून पाहण्याची गरज असते. अशी स्थिति असल्यामुळें बुद्धिमान स्त्री-पुरुषांनीं प्रयोग करून पाहण्याला अमाप क्षेत्र आहे.

आतापर्यंतच्या प्रयोगाचें फलित नमूद करतों.

(१) मंदिरांत आज माझ्याबरोबर प्रयोग करणारे बावीस लोक आहेत. बहुतेकांनीं दूध सोडून दिलें आहे.

(२) त्यांनीं आपल्या आहारांत केळ्यांची भर टाकली आहे आणि नारळाच्या खोबऱ्याचें प्रमाण वाढविलें आहे.

(३) दूध कायम ठेवल्यानें अशक्तपणा येण्याचा किंवा इतर विपरीत परिणाम घडण्याचा कसलाहि धोका राहात नाहीं हें पुष्कळ विश्वासपूर्वक सांगतां येईल.

(४) बिनशिजविलेलीं मोड आलेलीं धान्यें, डाळी व बिनशिजविलेल्या भाज्या पचण्याला कांहींहि अडचण आलेली नाहीं.

(५) ज्यांना बद्धकोष्ठाचा दोष होता त्यांनीं धान्यें व डाळी खाण्याचें सोडून दिलें आणि नारळाचें दूध व दुधी भोपळा, काकडी इ. कच्ची शाकभाजी त्यांच्या सालीसह (अर्थात् चांगलीं धुऊन) घेण्याचें प्रमाण बरेंच वाढविलें त्यामुळें तो दोष नाहींसा झाला. एका पूर्ण नारळाचें दूध घेतलें तरी कांहीं सुद्धां अपाय होत नाहीं.

(६) बहुतेकांचीं वजनें घटलीं, पण ज्या अधिकारी वैद्यकशास्त्रज्ञांचें कच्च्या अन्नपदार्थांविषयीं अनुकूल मत आहे ते खात्रीपूर्वक सांगतात कीं, एका मर्यादेपर्यंत वजन घटणें ही निकोप प्रतिक्रिया आहे आणि शरीर विषारी द्रव्य फेकत असल्याचें तें चिह्न आहे.

(७) बहुतेकांना अजून अशक्तपणा भासतो, परंतु अशक्तपणा ही या प्रयोगांतील एक मधली अवस्था आहे या उपर्युक्त तज्ज्ञांच्या मनावर विश्वास ठेवून त्यांचा प्रयोग सुरू ठेवला आहे. पिष्टमय आणि चरबीयुक्त अन्नें फाजील खाल्ल्यामुळें पोटाला जो एक तणाव आलेला असतो त्यानें पोटाला त्याचा नैसर्गिक आकार येईपर्यंत रिकामें वाटणारच.

(८) हा प्रयोग सोपा नाहीं. किंवा त्यांतून जादूसारखे परिणाम होतील असेंहि नाहीं. त्याला धीर, चिकाटी व सावधगिरी यांची गरज आहे. अन्नांतले भिन्न भिन्न घटक पदार्थ कोणते ठेवले असतां आपल्याला समतोल असा आहार होईल हें ज्याचें त्यानें शोधून पहायचें आहे.

(९) आमच्यापैकीं बहुतेकांना मेंदूची शक्ति अधिक तल्लख झाल्याचा आणि जिवाला उत्साहजनक थंडपणा आल्याचा अनुभव आला.

(१०) कामविकार शमण्याच्या बाबतींत या प्रयोगानें खात्रीपूर्वक मदत झाल्याचा अनेकांना अनुभव आला.

(११) पुष्कळांना चर्वणाची कला माहीत नाहीं त्यामुळें त्यांचे दांत वाईट व हिरड्या पोकळ असल्याचें माझ्या निदर्शनाला आलें आहे, त्या दृष्टीनें नारळाचें खोबरें आणि कच्ची भाजी बरोबर लक्ष देऊन चांगल्या प्रकारें चावून चावून खाल्ल्यामुळें दांतांच्या व हिरड्यांच्या मजबुतीच्या बाबतींत आश्चर्यजनक परिणाम दिसून आला आहे. ९

[मागील लेखानंतर १५ दिवसांनीं]

आशादायक प्रगतीऐवजीं या आठवड्याला मला शोककथाच सांगावी लागणार आहे. न पडलेल्या वाटेनें जातांना जी खबरदारी घ्यावी लागते तशी खूप खबरदारी घेऊनसुद्धां मला भुईसपाट व्हावें लागलें. आमांशाचा सौम्य पण हट्टी विकार उद्‌भवल्यामुळें मी अंथरूण धरलें आणि शिजविलेलें

अन्नच नव्हे तर शेळीचें दूधहि मला घ्यावें लागत आहे. गेल्या नोव्हेंबरांत दूध सोडतांना मी आशा बाळगली होती कीं, मला तें पुनः घ्यावें लागणार नाहीं, आणि डॉ. हरीलाल देसाई यांनीं त्याकरितां आपलें सर्व कौशल्य आणि धीर खर्चीं घातला, पण त्यांना दिसून आलें कीं, मी जर दही घेतलें नाहीं तर आंतड्यांत एकसारखी उत्पन्न होणारी शेंब आणि रक्तांश कमी होणार नाहीं. म्हणून हें लिहिण्याच्या वेळीं मी दोन वेळां दहीं घेतलें आहे, परिणाम काय होतो हें या लेखाच्या शेवटीं लिहीन. (हा लेख रविवारीं लिहायला घेतला आहे.)

मी जें कच्चें अन्न खात होतों तें मला पचत नव्हतें आणि ज्याला मी शौचाला चांगलें होणें समजत होतों तो आमांशाचा पूर्वारंभ होता असें दिसतें. शक्ति आणि जोम यासारख्या इतर गोष्टी चांगल्या वाटत असल्या-मुळें मला दुष्परिणाम होईल असा संशय घेण्याचें कारण नव्हतें.

माझे सोबतीहि एकामागून एक गळले आहेत. फक्त चारच टिकून आहेत, पैकीं एकजण गेलें जवळ जवळ वर्षभर कच्च्या आहारावरच आहे आणि आपल्याला चांगलें यश मिळालें आहे असें तो समजतो.

इतर सोबत्यांनीं हा प्रयोग सोडून दिला याचें कारण त्यांना अशक्तपणा फार वाटूं लागला आणि दर आठवड्याला त्यांचें वजन घटतच चाललें.

अशा रीतीनें, कोणत्याहि पोटाला बिनशिजविलेलें अन्न अनुकूल होतें आणि बाल-वृद्ध, रोगी-निरोगी सर्वांनाच बिनघोरपणें तें घेतां येतें हा श्री. गोपालरावांचा दावा–त्यासंबंधीं एका शब्दांत सांगायचें तर–'असिद्ध' ठरला. उत्साही प्रयोगवीरांनीं हें वरवर दिसणारें अपयश खबरदारीची सूचना म्हणून समजावें. त्यांनीं त्या बाबतींत अत्यंत सावधगिरीनें पाऊल टाकलें पाहिजे व कांहींहि विधान करतांना चोखंदळपणें रेखीव असलें पाहिजे, आणि काळजीपूर्वक अनुमानें बनविलीं पाहिजेत.

मी आलेल्या अपयशाला 'वरवरचें' म्हटलें आहे, कारण जवळ जवळ चाळीस वर्षांपूर्वीं प्रथम कच्च्या आहारावर माझी जी श्रद्धा होती तीच आजहि कायम आहे. अपयश आलें तें कच्च्या अन्नाची संवय कशी पाडावी

आणि योग्य अन्नमिश्रणें कोणतीं यासंबंधींच्या माझ्या प्रगाढ अज्ञानामुळें. त्याचें जें कांहीं चांगलें परिणाम दिसून आले आहेत ते चकित करणारे आहेत. कोणालाहि फार गंभीर अपाय झालेला नाहीं. माझा आमांश कळ करणारा नाहीं. ज्या ज्या डॉक्टरांनी मला तपासलें त्यांना त्यांना माझी प्रकृति पूर्वीपेक्षां इतर दृष्टींनीं पुष्कळ चांगली आढळली. माझ्या सोबत्यांच्या बाबतींत तर मी आंधळ्यांचा आंधळा वाटाड्या झालों. ज्याला कच्च्या अन्नाचा सुपरिणाम माहीत आहे आणि शास्त्रज्ञाचा धीर ज्याच्यांत आहे अशा कोणाचें तरी मार्गदर्शन मला मिळायला पाहिजे होतें तें दुर्दैवानें मिळालें नाहीं.

पण माझी प्रकृती चांगली झाली आणि मला जर थोडी फुरसत मिळाली तर या प्रयोगाकडे पुनः वळण्याची मी आशा बाळगली आहे, त्या बाबतींत मला अधिक आशा वाटते, कारण कोणत्या चुका टाळायच्या तें आतां मला चांगलें समजेल. सत्याचा एक शोधक या नात्यानें मनुष्याला शरीरानें, मनानें आणि हृदयानें उत्तम निकोप अवस्थेंत ठेवील असें निर्दोष अन्न शोधून काढणें हें मला आवश्यक वाटतें. हा शोध कच्च्या अन्नाच्या योगेंच यशस्वी होणें शक्य आहे, आणि अथांग वनस्पतिसृष्टींत दुधाची जागा घेणारा दुसरा परिणामकारक पदार्थ खात्रीनें आहे, असा माझा विश्वास आहे. दुधांत दोष आहेत हें प्रत्येक वैद्यकशास्त्रज्ञ कबूल करतो आणि निसर्गानें तें मोठ्या माणसाकरितां नव्हे तर छोट्या बच्चाकरितां आणि पशूंच्या पिला-करितां योजलेलें आहे. हा शोध करण्याकरितां कितीहि किंमत द्यावी लागली तरी मला ती अधिक वाटणार नाहीं, तो होणें माझ्या मतानें एकाच नव्हे अनेक दृष्टींनीं अगत्याचें आहे; म्हणून मी माझ्या जातीच्याच लोकांकडून माहितीची व मार्गदर्शनाची अपेक्षा बाळगीत आहे. ज्यांना माझ्या जीवनाच्या या बाजूविषयीं सहानुभूति नाहीं आणि माझ्या-विषयींच्या प्रेमामुळें ज्यांना माझी चिंता वाटते त्यांना मी आश्वासन देतों कीं माझ्या इतर कार्याला धोका पोंचेल असा कसलाहि प्रयोग मी हातीं घेणार नाहीं...

माझ्या अपयशाचीं कारणें पुढील आहेत:—

१. पुरेसें चर्वण होत नाहीं अशी यत्किंचित् जरी भीति वाटली

तर घटक पदार्थांचें चांगलें चूर्ण करून घ्यावें आणि तोंडांत तें विरघळवून मगच गिळावें, तें तसेंच गिळूं नये.

२. तोंडांत जर न विरघळतां चोथा शिल्लक राहिला तर काढून टाकावा.

३. धान्यें आणि डाळी या बेताबेतानेंच वापराव्या.

४. कच्ची शाकभाजी चांगली धुऊन घ्यावी आणि खाण्यापूर्वी त्यांची साल काढून टाकावी. भाजीसुद्धां बेताबातानेंच खावी.

५. निदान प्रयोगाच्या पहिल्या पहिल्या अवस्थेंत ताजीं फळें व सुकीं फळें (पाण्यांत भिजत ठेवलेलीं) तशींच टणक कवचीचीं फळें हाच मुख्य आहार ठेवावा.

६. कच्चे अन्नपदार्थ बराच दीर्घकाळपर्यंत घेतले आणि त्यांनीं कांहीं अपाय झाला नाहीं असें होईपर्यंत दूध सोडूं नये. मी वाचलेल्या या विषयींच्या सर्व साहित्यांत फळें आणि कवचीचीं फळें खावींत, व त्याबरोबर थोडी कच्ची भाजी घ्यावी, हें पूर्ण अन्न आहे, असें सांगितलें आहे.

[मंगळवारीं सकाळीं मी सांगू शकत आहे कीं पाणी मिसळलेल्या दह्याचा परिणाम माझ्यावर चांगला होत आहे.]

ज्या लोकांनीं प्रयोग हातीं घेतला आहे त्यांनीं मला तात्पुरता टोला बसला म्हणून आपला प्रयोग सोडूं नये. माझ्या अपयशाचीं कारणें लक्षांत घेऊन वरीलप्रमाणें त्यांनीं सुधारणा करावी. १०

० ० ०

: ५ :

व्यसनें

दारू

आपल्यांत म्हण आहे कीं, दारू ही पिशाचाची करणी आहे. मुसलमानी धर्मांत असें म्हटलें आहे कीं, सैतान जेव्हां स्त्रियांना आणि पुरुषांना मोहांत फसवायला पाहूं लागला तेव्हां त्यानें त्यांच्यापुढें 'लाल पाणी' धरलें. मी अनेक उदाहरणें अशीं पाहिलीं आहेत कीं, दारूनें माणसांची संपत्तीच हिरावून घेतली असें नव्हे, तर त्यांची बुद्धीसुद्धां हिरावून घेतली, त्या वेळेपुरता ते आई आणि बायको यांच्यामधला, तसेंच धर्म्य काय, अधर्म्य काय यांच्यामधला भेद विसरून गेले. दारू पिऊन अनेक बॅरिस्टर गटारांत लोळत पडलेले आणि पोलिसांनीं त्यांना घरीं नेऊन पोचविलेले मी पाहिले आहेत. दोन वेळां मी आगबोटीचे असे कप्तान पाहिले कीं जे दारू पिऊन अगदीं तर्र झाले होते आणि आपल्या बोटीवर ताबा ठेवणें त्यांना शक्य होत नव्हतें. मद्य हें प्रसंगीं औषध म्हणून जरूरीचें असेलहि; आणि प्राण आतां जाण्याच्या बेतांत आहे अशा वेळीं दारूचा एखादा घोट देऊन आयुष्य थोडें लांबवितांहि येत असेल, पण तेवढाच त्याचा उपयोग. १

मद्यपान व अफू–गांजासारखीं व्यसनें हीं हिंवताप वगैरेसारख्या साथींनीं होणाऱ्या अपायाहून अनेक रीतींनीं कमालीचीं धोकादायक आहेत. कारण, हिंवताप वगैरेंनीं फक्त शरीरालाच अपाय होतो, मादक पेयांनीं व पदार्थांनीं शरीर आणि आत्मा दोन्ही क्षीण होतात. २

हिंदुस्तानांत मादक पेयें पिणें हें मी लहान लहान चोऱ्या, ज्या उपासपोटीं असलेले स्त्रीपुरुष करतात आणि त्यांकरितां खटले होऊन त्यांना शिक्षा झालेल्या मी पाहतों, त्यापेक्षांहि अधिक गुन्हेगारीचें समजतों. प्रेमाचा कायदा

पूर्णपणें अमलांत न आल्यामुळें पीनलकोडाची (गुन्हेगारीला शिक्षा करणाऱ्या कायद्याची) नेमस्त पद्धति मी अत्यंत अनिच्छेनें आणि लाचारीनें सहन करतों हें खरें आहे. आणि जोंपर्यंत मी ती पद्धति चालवून घेत आहे तोंपर्यंत जे दारू बनवितात आणि जे वरचेवर ताकीद देऊनहि ती पिण्याचें चालूच ठेवतात अशांना तिथल्या तिथें शिक्षा करण्याचा पुरस्कार करणें मला भाग आहे. माझीं मुलें जर आगीकडे किंवा खोल पाण्याकडे धांवूं लागलीं तर त्यांना जबरदस्तीनें अडविण्याला मी मागेंपुढें पाहणार नाहीं. लाल पाण्याकडे धांवणें हें रसरसलेल्या भट्टीकडे किंवा पुराच्या प्रवाहाकडे धांवण्यापेक्षां कितीतरी पटीनें धोक्याचें आहे. भट्टींत किंवा प्रवाहांत शरीरच फक्त नाश पावेल, दारू तर शरीराचा आणि आत्म्याचा दोहोंचा नाश करते. ३

...अबकारी (अमली पदार्थांवरील कर) हा हिंदुस्तानांत पूर्वापार काळापासून चालत आलेला शाप आहे असें म्हटलें जातें. ज्या अर्थानें हें मांडतात त्या अर्थानें मी तें मानीत नाहीं...तथापि, जरी तें न मानण्यांत माझी चूक होत असली आणि अबकारी आज आहे तशा स्वरूपांत अनादि काळापासून अस्तित्वांत असली तरीसुद्धां, कोणतीहि गोष्ट प्राचीन आहे म्हणून चांगली, असली खुळी समजूत बाळगणारा मी नाहीं. कोणतीहि गोष्ट भारतीय आहे म्हणून चांगली असेंहि मानणारा मी नाहीं. ज्याला डोळे आहेत तो पाहूं शकेल कीं अफू वगैरेसारखे मादक, गुंगी आणणारे पदार्थ मनुष्याच्या आत्म्यालाच बधिर करून टाकतात आणि त्याला पशूहूनहि खालच्या कोटीला नेतात... ४

थंड हवेंतील देशांची गोष्ट कांहींहि असो, आमच्या देशांतल्यासारखी हवा असणाऱ्या देशांत मद्यपान करण्याचीं कांहींहि गरज नाहीं याविषयीं माझी खात्री आहे. जें राष्ट्र दारूच्या व्यसनाला बळी पडलें त्या राष्ट्रापुढें सर्वनाशच वाढून ठेवला आहे. या व्यसनामुळें साम्राज्येंच्या साम्राज्यें कोसळून पडलीं असल्याची इतिहासांत नोंद आहे. आपल्याकडे हिंदुस्तानांत कथा आहे कीं श्रीकृष्ण ज्या यादव कुळाचे होते तें सबंध कूळ या व्यसनापायीं नष्ट झालें. रोमचें जें पतन झालें त्याला निःसंशय एक कारण हें महाभयानक पापकर्मच होतें... ५

मद्यपान–निषेधासंबंधींचें माझें कार्य मी दक्षिण आफ्रिकेंत १८९३ सालीं गेलों तेव्हांपासूनच सुरू झालें. माझेच लोक, माझेच देशबांधव दारू पितांना तेथें मी पाहिले, आणि स्त्रियांनासुद्धां पितांना पाहिलें, स्वदेशांत दारू पिण्याचा विचारसुद्धां ज्यांच्या मनांत कधीं आला नसता अशा स्त्री-पुरुषांना पिऊन गटारांत लोळतांना जेव्हां मी पाहिलें तेव्हांच मला दिसून आलें कीं, हें काम अतिशय कठीण असें आहे. दारू न पिण्याबद्दलचीं कसलींहि व्याख्यानें ऐकून घ्यायला हे स्त्री-पुरुष तयार नसत, मग व्यक्तिव्यक्तीला गाठून उपदेश करण्याची तर गोष्ट दूरच. त्यांच्यापैकी कांहीं अगदीं लाचार बनलेले किंवा आपण लाचार बनलों आहों असें स्वतःला मानत असलेले मला दिसले. मी त्यांना सुधारण्याकरितां नाना उपाय केले. हे उपाय म्हणजे कसलीहि सत्ता नसलेल्या माणसाच्या आंवाक्यांत असलेले उपाय होते. पण त्या माझ्या प्रयत्नांना थोडें का होईना दृश्य यश आलें असें मी म्हणूं शकत नाहीं. त्यानंतर मी हिंदुस्तानांत आलों, आणि येथें दक्षिण आफ्रिकेंतल्यापेक्षां एका बाबतींत अगदीं वेगळी स्थिति असल्याचें आढळलें, पण मुळांतल्या समस्येंत कांहींच फरक नव्हता. १९२०–२१ सालीं येथें दारूनिषेधाचा झंझावाती प्रचार हिंदुस्तानाच्या या टोकापासून त्या टोकापर्यंत झाला आणि, निदान कांहीं प्रांतांत तरी आम्हांला पूर्ण यश मिळणार अशा बेतांत आमची चळवळ होती. एवढ्यांत इथल्या सरकारनें ती चळवळ मोडून टाकण्याकरितां दडपशाही आरंभिली आणि तिचा परिणाम म्हणजे जे दारूगुत्ते किंवा अफूबाजांचे अड्डे रिकामे पडण्याच्या अवस्थेंत आले होते त्यांचा धंदा पुनः पूर्वीच्याइतकाच जोरानें चालू झाला...याचें तात्पर्य एकच कीं, लोकशिक्षणाच्या अगोदर नसला तरी निदान त्याच्या बरोबर कायद्याचा अमल दारू-निषेधाच्या बाबतींत होणें अगत्याचें आहे. दारू पिण्याचें व्यसन हें अमीरवर्गाचें व्यसन नाहीं, मध्यमवर्गाचें तर मुळींच नाहीं; तें मजूर वर्गापुरतेंच आणि त्यांतसुद्धां कारखान्यांतील मजुरांपुरतेंच मर्यादित आहे, याची मी स्वतः ग्वाही देतों. हे कारखान्यांतलें मजूर तरी दारू कां पितांत? कारखान्यांत लागण्यापूर्वीं दारू पिण्याची संवय कांहीं त्यांना लागलेली नव्हती. याचें उत्तर हें आहे कीं कारखान्यांतील परिस्थितीच अशी असते आणि त्यांच्या पुढे मोहच असे ठेवले जातात कीं त्यांना

मद्यपानाची चटक लागते. परंतु चटक लागलेले हे लोकसुद्धां दारू पिणें योग्य आहे असें समजत नाहींत. त्यांना त्याबद्दलची शरम वाटते. ६

या बाबतींत स्वेच्छेनें सेवा करणाऱ्या संघटनांनीं—विशेषतः ज्यांत स्त्रिया आहेत अशा संघटनांनीं—मजूर-वस्तींत काम करावें. त्यांनीं दारूचें व्यसन लागलेल्यांना भेटावें आणि त्यांना त्या व्यसनापासून वळविण्याचा प्रयत्न करावा. मजुरांना कामावर घेणाऱ्या मालकांनी त्यांना स्वस्त, आरोग्यदायी फराळ, पुस्तकें आणि करमणुकीच्या जागा यांची सोय करून देण्याची कायद्यानें तरतूद झाली पाहिजे; तेथे ते लोक जातील, त्यांना तेथें आसरा, ज्ञान, आरोग्ययुक्त आहार, पेयें व निरुपद्रवी गमतीजमती करायला मिळतील. ७

जेथें कारखाना—पद्धति आली, नव्हे, अत्यंत काबाडकष्टाचें आणि कंटाळवाणें काम जेथें आहे तेथें त्याबरोबर दारू पिणें येतेंच, असें म्हणतात. पावसांत किंवा भाताच्या खाचराच्या दलदलींत काम करणाऱ्या शेतकऱ्यांना ऊब येण्याकरितां कांहीं तरी घ्यावें लागतें असें म्हणतात. या सर्व अडचणींवर तोडगा शोधून काढण्याकरितां वैद्यक-शास्त्रज्ञ मंडळींनीं व इतरांनीं निर्धारानें बसून ही गोष्ट कितीहि अवघड असली तरी त्यावर विचार करून उपाय सुचविला पाहिजे, त्यावर इलाज योजणें त्यांना अवघड जाऊं नये. दारू पिणें जे निषिद्ध मानतात अशा शेतकरी मजुरांच्या बाबतींत मी माझ्या डोळ्यांनीं बघितलें आहे कीं पावसाळ्यांत ते पाव रत्तल गूळ आणि तितकाच कांदा घेऊन खातात आणि तो त्या वेळीं त्यांचा सर्वोत्कृष्ट आहार समजला गेला आहे. मोहाचें फूल आहे. तें म्हणजे एक उत्तम शक्तिवर्धक अन्न आहे. बेकायदेशीर दारू गाळणाऱ्यांच्या मोहाला बळी न पडतां लोकांना या फुलाचा लाभ कसा घेतां येईल याचा मार्ग आपल्याला शोधून काढतां आला पाहिजे.

एका पत्रलेखकानें शहरांतल्या व खेड्यांतल्या कामगारांच्या कामाच्या वेळा आणि परिस्थिति कशी असावी यासंबंधीं पुढीलप्रमाणें सूचना केल्या आहेत त्या विचारार्ह आहेत :

"शहरांत (१) कष्टाच्या कामाचें तास मर्यादित केले जावेत, (२) हातगाड्या व रिक्शा ओढणाऱ्यांना ओढाव्या लागणाऱ्या ओझ्यावर

मर्यादा असावी; (३) अवजड ओझीं वाहण्याच्या वेळां सकाळ आणि संध्याकाळ अशा असाव्यात; (४) निदान उन्हाळ्यांत तरी दुपारीं १२ ते २ या दरम्यान विश्रांति आणि हलकें काम असावें.

" खेडयांत कापणीच्या दिवसांत शेतकरी उन्हाच्या वेळीं काम करतात त्यामुळें लवकर थकतात आणि त्यामुळें त्यांना कांहीं उत्तेजक पेयांची तहान लागते. त्यांचे कामाचे तास सकाळचे ४ व तिसऱ्या प्रहरचे ४ असे आठ करावेत; कित्येक ठिकाणीं रात्रींच्या थंड वेळां हें कापणीचें काम चालतें. भाताच्या मळणींत व उफणण्यांत त्याची खाजरी धूळ अंगावर बसत असल्यामुळें ती खाज विसरण्याकरितां कांहीं मादक पेय प्यावेंसें त्यांना वाटतें...पूर्वींच्या काळीं थंड पाणी, गूळ, लिंबूरस आणि सब्जाबी यांचें एक पेय बनवून घेत असत. तें उत्साह देणारें आहे तसेंच शरीराला थंड करणारें आहे. आंबट ताकसुद्धां चालतें. " ८

पारशी मंडळींनीं ताडीचा वापर करण्याला फार मोठ्या प्रमाणांत पाठिंबा दिला आहे. ताडी ही जरी उत्तेजक असली तरी ती एक अन्न आहे आणि इतर अन्नपदार्थ पचविण्यालाहि तिची मदत होते असें ते म्हणतात. मी या म्हणण्याचा काळजीपूर्वक अभ्यास केला आणि त्यावरील बरेंच साहित्य वाचून काढलें. परंतु ताडी गरिबांना किती भयानक विपत्तींत लोटते तें मी स्वतः पाहिलें आहे आणि म्हणून मनुष्याच्या अन्नांत तिला स्थान देणें योग्य नाहीं अशा निर्णयाला मी आलों आहे. ताडीमध्यें जे लाभ आहेत म्हणतात ते सर्व इतर अन्नपदार्थांतून घेतां येतात. ९

धूम्रपान

मद्यपानाइतकीच धूम्रपानाची मला शिसारी आहे. धूम्रपान हें दुर्व्यसन मी मानतों. त्यानें माणसाची विवेकबुद्धि बथ्थड होते; धूम्रपानाचा परिणाम नकळत होतो. या दृष्टीनें मद्यपानापेक्षांहि तें अधिक वाईट आहे. एकदां का हें व्यसन माणसाला चिकटलें कीं, त्यांपासून सुटका होणें कठीण असें हें व्यसन आहे. हें महागडें व्यसन आहे. त्यानें श्वासाला दुर्गंधी येते, दांत काळवंडतात आणि कित्येक वेळां त्यानें कॅन्सरसुद्धां होतो. धूम्रपानाचें व्यसन हें अस्वच्छ व्यसन आहे. १०

धूम्रपान हा मद्यपानापेक्षां जास्त भयानक शाप आहे, कारण कीं त्या व्यसनाला बळी पडलेल्या माणसाला त्याचा धोका तावडतोब जाणवत नाहीं. तें जंगलीपणाचें चिह्न मानलें जात नाहीं, नव्हे सुसंस्कृत लोकांकडून त्याचा उदोउदोहि केला जातो. मी एवढेंच म्हणेन कीं ज्यांना शक्य आहे त्यांनीं तें व्यसन सोडून द्यावें आणि इतरांना उदाहरण घालून द्यावें. ११

सिगार किंवा सिगारेट, देशी असो विदेशी असो, ओढण्याचें सोडून दिलें पाहिजे. सिगारेट ओढणें हें अफूप्रमाणें गुंगी आणणारें असतें आणि सिगारेटमध्यें अफूचा अंश टाकलेला असतो. तो अंश माणसाच्या मज्जा-तंतूंपर्यंत जाऊन पोंचतो आणि मग ती सोडणें शक्य होत नाहीं. आपलें तोंड गिरणीच्या धुरासारखें बनवून तें घाणेरडें करणें कोणाहि विद्यार्थ्याला कां आवडावें? विद्यार्थ्यांनीं सिगार फुंकण्याचें आणि चहा-कॉफीचें व्यसन सोडून देऊन आपली त्यानें किती बचत होते हें पहावें! टॉल्स्टॉय यांच्या एका गोष्टींत एक दारूबाज आपला खून करण्याचा बेत पार पाडण्याला बिचकत असतो. पण एकदां तो सिगारेटचा झुरका घेतो कीं लगेच उठतो आणि हंसून म्हणतो, "कितीरे मी भित्रा!" तो सुरी उचलतो आणि आपलें काम करून टाकतो. टॉल्स्टॉय यांनीं स्वानुभवानें हें लिहिलें आहे. स्वतःच्या अनुभवावांचून त्यांनीं एकहि गोष्ट लिहिलेली नाहीं. आणि ते दारूपेक्षांसुद्धां सिगारेटच्या फार विरुद्ध होते. याचा अर्थ सिगारेटपेक्षां दारू पिणें कमी पापाचें असें मात्र नव्हे. एक पिशाच तर दुसरें सैतान आहे. १२

एका पत्रलेखकानें तंबाखूच्या पदार्थांकरितां आपल्या राष्ट्राचा एकंदर किती खर्च होतो असें विचारलें आहे. साध्या तंबाखूकरितां व सिगारेटी-करितां २ कोटी १३ लाख रुपये दर वर्षी आपण देतों असें मला आढळतें. हा आंकडा दरसाल वाढतच चालला आहे... जर धूम्रपान करणाऱ्या प्रत्येकानें ती गलिच्छ संवय सोडून दिली, आपलें तोंड धुराड्यासारखें घाण करणार नाहीं आणि श्वास दुर्गंधित करणार नाहीं, दांत खराब करणार नाहीं आणि सूक्ष्म विवेक करण्याचें इंद्रिय बथ्थड करणार नाहीं असें ठरविलें आणि त्यांतून झालेल्या बचतीची कोणत्या तरी राष्ट्रीय कार्याला देणगी दिली तर तो आपलें स्वतःचें आणि राष्ट्राचेंहि हित करील. १३

पानतंबाखू

माझ्या अल्पमतीप्रमाणें पानतंबाखू खाण्याची संवय वाईट आणि घाणेरडी आहे. आपण सर्व स्त्रीपुरुष या संवयीचे गुलाम बनून गेलों आहोंत. या गुलामींतून आपणाला सुटलें पाहिजे. कोणी गैर माहीतगार पुरुष भारतांत आला तर त्याला असें खात्रीपूर्वक दिसून येईल कीं आपण सारा दिवस कांहीं ना कांहीं चघळत असतों. पानांत अन्न पचविण्याचा थोडा फार गुण असेल कदाचित्, पण नियमितपणें खाल्लेलें अन्न हें पान वगैरेच्या मदतीवांचून पचूं शकतें. नियमितपणानें खाल्ल्यानें पान खाण्याची जरूर राहात नाहीं. पानांत कांहीं स्वादहि नाहीं. जर्दा खाण्याचेसुद्धां टाकून दिलें पाहिजे. विद्यार्थ्यांनीं सदा संयमाचें पालन केलें पाहिजे. तंबाखू ओढण्याच्या संवयीचा सुद्धां विचार करणें आवश्यक आहे. या संबंधांत आपल्या राजकर्त्यांनीं अतिशय वाईट उदाहरण घालून दिलेलें आहे. ते जेथें तेथें सिगारेट ओढीत असतात आणि ती फॅशनच समजून आपणहि तोंडाला धुराडें बनवितों. तंबाखू ओढण्यानें हानि होते हें सांगणारीं अनेक पुस्तकें लिहिलीं गेलीं आहेत... दारू, तंबाखू, कोकेन, अफू, गांजा, भांग वगैरे व्यसनांनीं दुनिया त्रस्त झाली आहे असें मी पाहतों. त्या जाळ्यांत आपण सगळे फसलों आहोंत. आणि त्यामुळें त्याच्या दुष्परिणामांचा आपल्याला अंदाज लावतां येत नाहीं. तुम्ही विद्यार्थ्यांनीं अशा व्यसनांपासून दूर राहावें अशी माझी तुम्हांला प्रार्थना आहे. १४

० ० ०

: ६ : आजार व उपचार

आजार व आजारी

आजारी पडणें ही कुणालाहि शरमेची गोष्ट वाटली पाहिजे. आजारीपणा म्हणजे कांहीं तरी चूक झाल्याची खूण आहे. ज्याचें शरीर आणि मन पूर्णपणें निरोगी आहे तो आजाराला कधींहि बळी पडणार नाहीं. १

कुविचार हें सुद्धां आजारीपणाचेंच द्योतक आहे. म्हणून, आपण कुविचार मनांत न येऊं देण्याची नेहमीं खबरदारी घेतली पाहिजे. २

धार्मिक म्हणून समजला गेलेला मनुष्य जर आजारी राहात असेल तर त्याच्यांत कांहीं ना कांहीं दोष आहे असा त्याचा अर्थ आहे. ३

व्याधिपीडितानें आपली व्याधि दडवून ठेवण्यांत त्याचें नुकसान आहे. तसें जर तो करील तर तो स्वतःचाच शत्रु होईल. ४

हिंदुस्तानांत स्त्रियांना आपला देह डॉक्टरांना तपासूं देण्यास लाज वाटते ही चांगली प्रथा नाहीं. त्यामुळें आपण बरेंच नुकसान सोसलें आहे.

या लाजेच्या मुळांत पावित्र्य नसून विकार आहे. ही भ्रांतिमूलक समजूत आपण सोडून दिली पाहिजे. पुरुष डॉक्टरालासुद्धां स्वतःचें शरीर दाखविण्यास कोणाहि स्त्रीनें लाज बाळगूं नये. जवळ आपले आप्तेष्ट कोणी तरी असतातच... ५

आजार बरा होणें हें आजाऱ्यावरच अवलंबून असतें. त्यानें कधीं निराश होऊं नये आणि अधीरहि बनूं नये. जोंवर दुःख भोगावें लागणार आहे तोंवर तें भोगावें, पण झुंजत राहावें. सर्व दवापाणी आणि नाना

पथ्यांचे आहार या पेक्षांसुद्धां राम-नामांत जास्त शक्ति आहे याचा अनुभव त्यानें घ्यावा. रामनामाची शक्ति विद्युच्छक्तीपेक्षांहि अधिक आहे. ६

खंबीर मनोबळ असलेल्या रोग्यानें जर निश्चय केला कीं मला बरें व्हायचें आहेच, तर केवळ मनोबळाच्या उपचारानेंच बरें होतां येते अशी माझी खात्री आहे. मनाच्या विचारांनीं ज्ञानतंतू सतेज बनतात आणि रोग्याला बरें करण्यांत ही क्रिया अतिशय महत्त्वाचा भाग बजावते. म्हणून रोग्यानें इस्पितळांत डॉक्टरांच्या हातीं असतांना सुद्धां त्यांना एवढी मदत करावी. ७

डॉक्टरांना रोग्याच्या सांगण्यावर पुष्कळ अवलंबून राहावें लागतें. हीच गोष्ट दर्शविते कीं, रोग्याला जर स्वतःच्या शरीराची ओळख नसेल तर तो डॉक्टराला बरोबर उत्तर देऊं शकणार नाहीं. 'डोकें दुखतें' एवढें सांगण्यानें डॉक्टर काय करणार ? डोकें कशानें दुखतें तें आजाऱ्याला माहीत असलें पाहिजे. असें पुष्कळ गोष्टींच्या बाबतींत आहे हें आपण समजूं शकतों. तीच गोष्ट उपचारांची. असुक उपचाराचा काय परिणाम झाला हें डॉक्टर स्वतः होऊन जाणूं शकत नाहीं. आजाऱ्यावरच त्याला अवलंबून राहावें लागतें. पण सगळे रोगी उपचारांचा परिणाम जाणूं शकत नाहींत. आहार हा शरीरावर रोजचा उपचार आहे. त्याचा परिणाम खाणाऱ्यालाच कळणार. म्हणजेच ज्यानें हवेचा, पाण्याचा आणि अन्नाचा परिणाम जाणला तो आपल्या शरीरावर जितका ताबा ठेवूं शकेल तितका डॉक्टर कधींच ठेवूं शकणार नाहीं. म्हणून मला असें वाटतें कीं आपण सर्वांनीं शरीरासंबंधींचें सामान्य ज्ञान मिळविलेंच पाहिजे. तीच गोष्ट हवा, पाणी आणि अन्न याविषयीं...माझ्या स्वतःविषयीं तर मी खात्रीपूर्वक मानतों कीं मीं जर कामापुरतें हें ज्ञान मिळविलें नसतें तर केव्हांच कूच केलें असतें. माझें मोडकें तोडकें शरीरसुद्धां मी काळजी घेत असल्यामुळेंच टिकून राहिलें आहे. त्यांत डॉक्टरांचा फारच थोडा हात आहे ही माझी खात्री आहे. ८

...आजारी पडलेलेंसुद्धां सेवा करूं शकतात. ती कशी ? तर मिळालेल्या शांतीचा उपयोग भगवच्चिंतन करण्याकडे त्यांनीं करावा; आपला क्रोध,

उतावीळपणा आवरून सेवा करणाऱ्यांत प्रेम उत्पन्न करावें आणि त्यांच्यावर स्वतः प्रेम करावें. एक पश्चिमेकडचें आणि एक इथलें अशीं दोन उदाहरणें माझ्यापाशीं आहेत. फ्रान्सच्या एका अठरा वर्षं वयाच्या मुलीनें आपल्या आसन्नमरण आजारांत आपला सुगंध इतका पसरविला कीं आतां तिला ' संत ' ही पदवी मिळाली आहे. तिनें आतां चिरनिद्रा घेतली आहे. पोरबंदर जवळील बिलखाच्या लाधा महाराजांना कुष्ठरोग झाला होता. बिलखाच्या शिवमंदिरांत ते आसनबद्ध होऊन बसले. नित्य रामनामाचा त्यांचा जप चाले, व ते रामायण वाचीत. ते शेवटीं रोगमुक्त झाले आणि प्रख्यात पुराणिक बनले. त्यांना मीं पाहिलें होतें आणि त्यांची कथा ऐकली होती. जो ईश्वरभक्त आहे तो आजाराचासुद्धां सदुपयोग करूं शकतो. आजारापुढें हारत नाहीं. ९

आजारी माणसें सेवा घेतात, आपण सेवा करूं शकत नाहींत याचें दुःख धरतात. ही मोठी चूक आहे. आजारी शुद्ध विचारानें सेवा करतो. कमींत कमी सेवा घेऊन सेवा करणाऱ्याला प्रेमानें न्हाऊं घालून तो सेवा करतो, स्वतः प्रफुल्लित राहूनहि सेवा करतो. भगवंताचें शुद्ध चिंतन ही सेवाच आहे हें आपण कधीं विसरूं नये. १०

शारीरिक दुखण्यांचें आध्यात्मिक आनंदांत रूपांतर करतां येतें, केलें पाहिजे. ती अवघड क्रिया आहे, पण जर खरोखर संपन्न व्हायचें असेल तर त्या क्रियेंतून जाणें अवश्य आहे. आगंतुकपणें आलेल्या अशा आजाराचा उपयोग आपले विचार संपन्न करण्याकडे करून घेतला पाहिजे. ११

उपचार

अनेक संस्थांकडून माझ्याकडे जे पुष्कळ अहवाल येतात त्यांत ग्रामसेवेचें किंवा समाजसेवेचें एक अंग म्हणून वैद्यकीय मदतीचा भाग मोठा असतो. ही मदत म्हणजे रोग्यांना औषधें पुरविणेंहि असते; जे अशी मदत वांटीत असल्याची जाहिरात करतात अशा माणसाच्याकडे सगळीकडून रोग्यांची गर्दी होते. औषध पुरविणाऱ्या माणसाला यांत कसलीच तसदी नसते. आजाऱ्यांची आणि त्यांच्या लक्षणांची त्याला मुळींच किंवा फारशी माहिती नसली तरी चालतें. उपकारी वृत्तीच्या औषधविक्रेत्यांकडून पुष्कळ

वेळां त्याला औषधें फुकट मिळतात. पात्र-अपात्र न पाहणाऱ्या दात्याकडून देणग्या तर नेहमींच मिळतात. दुःखी मानवसमाजाच्या साहाय्याला आपलं दान जात आहे एवढें समाधान त्यांना पुरेसें असतें.

सामाजिक सेवेचा हा प्रकार मला नेहमीं जड आणि पुष्कळ वेळां तर अपायकारक वाटत आला आहे. रोग्यानें त्याला दिलेलें औषध फक्त गिळायचें, याखेरीज त्यानें कांहीं करायचें नाहीं, असें असतें तेव्हां अशा सेवेंतून अपाय होतो. तें औषध मिळालें म्हणून तो कांहीं अधिक शहाणा झालासें होत नाहीं. उलट तो पूर्वींपेक्षां बिघडतो. आपल्याला फुकट किंवा अगदीं अल्प किंमतींत एखादी गोळी किंवा डोस मिळूं शकतो आणि त्यानें आपल्याकडून अयोग्य झालेल्या गोष्टी दुरुस्त होतात हें कळल्यानें त्या अयोग्य गोष्टी पुनः करायचा मोह त्याला होतो. कांहीं पैसे न देतां अशी मदत मिळते एवढ्यानेंच त्याच्या स्वाभिमानाची हानि होते, कारण मोबदला न देतां कांहींहि घेणें हें स्वाभिमानी मनाला तिरस्करणीय वाटत असतें.

एक दुसऱ्या प्रकारची वैद्यकीय मदत आहे ती मात्र वरदानासारखी आहे. ज्यांना आजाराचें स्वरूप काय आहे हें समजतें, जे रोग्यांना तसा आजार कां झाला हें सांगतात आणि त्यापासून दूर राहण्याचे मार्गहि दाखवितात असे लोकच ही वैद्यकीय मदत करूं शकतात. असे सेवक दिवसा-रात्रीं केव्हांहि रोग्याच्या मदतीला धांवतील. ही विवेकयुक्त मदत म्हणजे आरोग्याचें लोकांना शिक्षण देणें–लोकांना स्वच्छता कशी पाळावी व स्वास्थ्य कसें संपादावें याची शिकवण देणें–ही होय. पण अशी सेवा दुर्मिळ असते. बरींच उदाहरणें अशीं आढळतात कीं त्यांच्या बाबतींत दिलेल्या वैद्यकीय मदतीचा अहवालांत उल्लेख करणें हा जाहिरातीचाच एक प्रकार असतो आणि मग त्यांतून इतर कामें चालविण्याकरितां दानें येतात, आणि हीं कामेंसुद्धां औषधी मदत देण्याला जशी फारशी यातायात किंवा ज्ञान लागत नाहीं तशा स्वरूपाचींच असतात. म्हणून माझी समाजसेवेच्या क्षेत्रांतील खेड्यांतल्या आणि शहरांतल्या सर्व कार्यकर्त्यांना अशी कळकळीची विनंति आहे कीं त्यांनीं औषधी मदत हा आपल्या सेवाकार्यांतला अत्यंत कमी महत्त्वाचा भाग मानावा. असल्या मदतीचा उल्लेखच त्यांनीं टाळलेला बरा. आपल्या कार्यक्षेत्रांत होणारे

आजार उत्पन्नच कसे होणार नाहींत याचे उपाय त्यांनीं योजावेत. त्यांचा औषधांचा संग्रह कमींत कमी असावा. आपल्या गांवच्या बाजारांत कोणतीं औषधें मिळण्याजोगीं आहेत याचा त्यांनीं अभ्यास करावा, त्यांचे प्रसिद्ध असलेले गुणधर्म जाणून घ्यावेत, आणि शक्य तों तींच वापरावींत. त्यांना असें आढळून येईल कीं गरम पाणी, सूर्यप्रकाश, शुद्ध मीठ व सोडा, आणि कधीं कधीं एरंडेल किंवा क्विनाइन यांचा बऱ्याच आजारांत चांगला उपयोग होतो... १२

निसर्गोपचार

चाळीस वर्षांपूर्वीं क्यूनेचें ‘ न्यू सायन्स ऑफ् हीलिंग ’ आणि जुस्टचें ‘ रिटर्न टु नेचर ’ हीं दोन पुस्तकें माझ्या वाचण्यांत आलीं होतीं तेव्हांपासून नैसर्गिक उपचार मी श्रद्धापूर्वक दृढपणें मानीत आलों आहे. तथापि, ‘ रिटर्न टु नेचर ’ चा अर्थ मला बरोबर कळलेला नाहीं हें मला कबूल केलें पाहिजे. परंतु तो समजून घेण्याची इच्छा नाहीं असें मात्र नाहीं. अर्थात् माझें त्या बाबतींत अज्ञान असूं शकेल. हिंदुस्तान एक गरीब देश आहे. आणि या देशाच्या करोडों गरीबांना शक्य होतील अशा नैसर्गिक उपचारांचा विकास करण्याची माझी धडपड आहे. पंचमहाभूतें म्हणजे पृथ्वी, पाणी, तेज, आकाश आणि वायु यांतून निघतील अशा कांहीं इलाजांपुरताच माझा प्रयत्न मर्यादित ठेवण्याची माझी इच्छा आहे. अर्थात् सर्व रोगांचा जो नाश करणारा, ज्याला या देशांत कोट्यवधि लोक राम, अल्ला, खुदा किंवा ईश्वर या नांवानें ओळखतात त्या सर्वशक्तिमान ईश्वराच्या नामाचें खऱ्या अंतःकरणानें स्मरण करावयाचें. असा अंतःकरणापासून जो जप करतो त्याला निसर्गानें घालून दिलेले नियम समजून घेण्याचा आणि ते पाळण्याचा धर्म आपोआप पाळावाच लागतो. आणि या माझ्या विचारांतून हें सार निष्पन्न होतें कीं रोग झाल्यानंतर तो बरा करण्याची मेहनत किंवा धडपड करण्यापेक्षां तो होण्यापूर्वींच त्याला प्रतिबंध करणें हें इष्ट आहे आणि तरच मनुष्य आपोआप स्वच्छतेचे नियम पाळण्याची आणि शरीराच्या व मनाच्या आरोग्याची बरोबर काळजी घ्यायला शिकेल. १३

निसर्गाला धरून राहणी—करणी ठेवावी या मतावर माझा दृढ विश्वास

असल्यामुळें निसर्गाच्या नियमांना अनुसरून राहण्यानें भग्न शरीरेंसुद्धां पुनः सावरतां येतात असें मी मानतों. ज्यांच्या बाबतींत डॉक्टर-वैद्यांनीं हात टेकले असे लोक या उपायांनीं बरे झाल्याचीं पुष्कळ उदाहरणें मला माहीत आहेत. १४

निसर्गोपचाराचा अर्थ खुद्द जीवनाकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनांतच सुधारणा. म्हणजेच आरोग्याच्या नियमांना धरून आपल्या राहणीचें नियमन करणें. इस्पितळांतून मोफत किंवा फी देऊन औषध आणण्यासारखी ही गोष्ट नाहीं. जो मनुष्य निसर्गोपचार स्वीकारतो तो कधीं भिकारी होत नाहीं; स्वावलंबनानें स्वाभिमान वाढतो आणि असा स्वाभिमानी मनुष्य शरीरांतून विषद्रव्यें बाहेर काढून बरा होण्याची उपाययोजना करतो आणि पुढे आजारी न पडण्याची खबरदारी घेतो. १५

...दृष्टीवरच्या एका अमेरिकन पुस्तकांत एक प्रभावी वाक्य मला आढळलें. तें असें कीं खोट्यानें शरीर तापतें आणि दृष्टीला धक्का पोंचतो. 'खोटें' याला जर व्यापक अर्थ दिला तर हें म्हणणें खरें आहे. निसर्गाच्या नियमांपासून च्युति, मग ती कळत असो नकळत असो, तो 'खोटेपणा' आहे. नेहमींच्या माहीत असलेल्या नियमांपासून कळून जर आपण परावृत्त झालों तर ती खोटी वागणूक आहे, त्यानें आपल्या नैतिक शीलाला धक्का बसतो; नकळत घसरलों तर तसा किंवा तितका धक्का बसत नाहीं. पण अर्थात् दोन्ही बाबतींत शरीराची तर हानि होतेच. १६

इतर सर्व गोष्टींप्रमाणेंच निसर्गोपचाराविषयींच्या माझ्या कल्पनेंतहि उत्तरोत्तर विकास होत गेला आहे. अनेक वर्षें झालीं माझी ही श्रद्धा आहे कीं ज्या मनुष्याला स्वतःमध्यें ईश्वराच्या अस्तित्वाची प्रचीति आली आहे आणि त्यांतून ज्यानें निर्विकारता मिळविली आहे असा मनुष्य दीर्घायुष्य लाभण्यांत येणाऱ्या सर्व अडचणींवर मात करूं शकतो. निरीक्षणाच्या आणि धर्मग्रंथांच्या वाचनाच्या आधारावर मी अशा निर्णयाला आलों आहे कीं, जेव्हां मनुष्य त्या अदृश्य शक्तीवर पूर्ण श्रद्धा ठेवण्याच्या अवस्थेला जातो आणि विकारातीत होतो तेव्हां त्याच्या शरीरांत अंतर्गत परिवर्तनच होऊन जातें. हें केवळ इच्छामात्रेंकरून घडत नाहीं. त्याला सतत जागरूकता

आणि अभ्यास ठेवण्याची गरज असते. हीं दोन्ही असलीं आणि ईश्वराची कृपा नसली तरी मानवप्रयत्न व्यर्थ जातो. १७

निसर्गोपचाराचे दोन पैलू आहेत : एक ईश्वरशक्ति म्हणजेच रामनाम घेऊन रोग बरा करणें, आणि दुसरा, रोग होणारच नाहीं असें उपाय करणें. जेथें शरीर निर्मळ, घर साफसुफ आणि गांव स्वच्छ असेल, युक्ताहार आणि योग्य तो व्यायाम घेतला जात असेल, तेथें रोग कमींत कमी होतो. आणि या स्वच्छतेबरोबरच जर अंतःकरणाची स्वच्छता असेल तर रोग होणें अशक्य आहे असें म्हणतां येईल. अंतःकरणाची स्वच्छता रामनामावांचून होणार नाहीं. एवढी गोष्ट जर खेड्यांतल्या लोकांच्या लक्षांत आली तर वैद्य-हकीम-डॉक्टर यांची गरज राहाणार नाहीं. १८

प्रश्न—कोणत्याहि आजारावर निसर्गोपचार करता येतो असें सांगण्यांत येतें. तसें असेल तर डोळ्यांना लांबचें किंवा जवळचें न दिसणें, मोतीबिंदु आणि असेच इतर डोळ्यांचे आजार निसर्गोपचारानें बरे होऊं शकतात काय ? त्यामुळें चष्मा टळतो काय ? हार्निया, टॉन्सिल्स वगैरेसारखे आजार कीं ज्यांना सर्जनच्या ऑपरेशनचीच गरज असते असे निसर्गोपचारानें बरे करतां येतात काय ?

गांधीजी—निसर्गोपचारासंबंधीं तसा दावा त्याच्या पुरस्कर्त्यांकडून केला गेला आहे हें मला माहीत आहे. पण मी तसें मानणारा नाहीं. हां, एवढें मात्र बिनधोकपणें सांगतां येईल कीं आजार हा निसर्गनियमांचा जाणून-बुजून किंवा अजाणतां भंग केल्यानें उद्भवतो. तेव्हां त्यावरून ओघानेंच येतें कीं त्या नियमांचें पुनः पालन करूं लागणें म्हणजे प्रकृति सुधारणें आहे. ज्या माणसानें सहन करण्याच्या पलिकडे निसर्गाची कसोटी घेतली त्यानें एक तर निसर्गानें त्याकरितां दिलेली शिक्षा भोगली पाहिजे किंवा ती टाळण्याकरितां डॉक्टर-वैद्याची किंवा सर्जनची, जशी परिस्थिति असेल त्याप्रमाणें, मदत घेतली पाहिजे. रास्त शिक्षेपुढे मान वांकविल्यानें माणसाचें मन खंबीर बनतें, ती चुकविल्यानें तें क्षीण होतें. १९

माझ्या निसर्गोपचाराच्या कल्पनेप्रमाणें तो केवळ खेड्यांकरितां आणि खेड्यांतील लोकांकरितांच योजलेला आहे. म्हणून त्यांत सूक्ष्मदर्शक यंत्र,

'क्ष' किरणें वगैरेंना स्थान नाहीं. तसेंच निसर्गोपचारांत क्विनाइन' एमेटिन, पेनिसिलिन अशांसारख्या औषधांनाहि स्थान नाहीं. शरीरशुद्धि आणि आरोग्ययुक्त राहाणी यांना पहिलें महत्त्वाचें स्थान आहे आणि तेवढें पुरेसें आहे. या कलेंत जर प्रत्येकाला निपुण होतां आलें तर आजार म्हणून राहणारच नाहीं. आणि आजार बरा करण्याकरितां निसर्गाचे सर्व नियम पाळीत असतांनासुद्धां आजार आलाच तर त्यावर नेहमींचा रामबाण उपाय म्हणजे रामनाम हाच आहे. परंतु रामनामानें बरें होणें ही गोष्ट निमिषमात्रांत सर्वांना साधण्यासारखी नाहीं. रोग्याला त्यासंबंधींची खात्री पटण्याकरितां खुद्द उपचारकाला रामनामाच्या शक्तीचें मूर्तिमान जिवंत उदाहरण बनावें लागेल. दरम्यानच्या काळांत निसर्गाच्या पंच-तत्त्वांपासून जें कांहीं घेणें शक्य आहे तें घेऊन त्याचा उपयोग करावा. पृथ्वी, पाणी, आकाश, तेज व वायु हीं तीं पांच तत्त्वें होत. माझ्या मतानें निसर्गोपचाराची ही मर्यादारेषा आहे...आवश्यक तर गांवांत ज्या वनस्पती उगवत असतील त्यांचा उपयोग करतां येईल. हितकर व समतोल आहार हें अर्थात् निसर्गोपचाराचें अभिन्न अंग आहे. २०

निसर्गोपचाराच्या मुळांत मानव-जीवनाची रचना आदर्श करण्याचा विचार गर्भित आहे, आणि त्यांत खेड्याची किंवा शहराची आदर्श रचना येऊनच जाते. अर्थात् या रचनेचा मध्यबिंदु ईश्वरच असूं शकतो. २१

निसर्गोपचार हा आयुर्वेदीय किंवा ॲलोपथीच्या उपचारांहून महाग आहे असा आज सर्वसाधारण समज आहे. तें जर खरें आहे असें सिद्ध झालें तर मला माझी धडपड व्यर्थच मानावी लागेल. परंतु तसें नाहीं, तो उलट अधिक स्वस्त आहे आणि माझा अनुभवहि तसाच पुरावा देत आहे. निसर्गोपचारक डॉक्टरानें केवळ शरीराचीच काळजी घेऊन भागणार नाहीं तर रोग्याच्या आत्म्याकडेहि त्यानें लक्ष पुरविलें पाहिजे आणि त्यावरहि उपचार सांगितला पाहिजे, हें त्याचें कर्तव्य आहे. अर्थात् यासंबंधींचा उत्तम उपचार म्हणजे रामनाम—ईश्वराचें नांव-हाच आहे. तें रामबाण औषध आहे...रामनाम घेतल्यानें गरीबांना फारसें औषध घेण्याची गरज पडत नाहीं. तसे तर ते आजहि मरतातच. निसर्ग आपल्याला काय शिकवितो त्याकडे अज्ञानामुळें त्यांचें लक्ष जात नाहीं... २२

निसर्गाचे नियम मोडले जातां कामा नयेत, हा रामनामाचा एक कायदा आहे. २३

रामनाम जर हृदयांत ठसलें तर जगांत बड्या बड्या डॉक्टरांची कांहीं जरूर नाहीं. रामनाम जपणाऱ्याला निसर्गाच्या कायदेकानूंच्या ताब्यांत राहावेंच लागतें. आणि मरणाचें भय तर टाकूनच दिलें पाहिजे. २४

...आमच्या मुलांना पहिलें शिक्षण आपलें आरोग्य कसें संभाळावें आणि सर्व प्रकारची स्वच्छता कशी ठेवावी त्याचें ज्ञान करून देणें हें आहे. माझें म्हणणें आहे यांतच आमची सर्व डॉक्टरी येऊन जाते. आमचें शिक्षण कोट्यवधि खेड्यांतल्या लोकांकरितां आहे, तें त्यांच्या उपयोगाचें आहे. ते लोक निसर्गाच्या निकट राहतात, तरीसुद्धां नैसर्गिक जीवनाचे नियम जाणत नाहींत. जे जाणतात ते त्यांचें पालन करीत नाहींत. त्यांचें हें असें जीवन पाहूनच आपण नवी शिक्षणपद्धति (नयी तालीम) चालू केली आहे. त्या शिक्षणाचें ज्ञान आम्हांला पुस्तकांतून कमीच मिळतें. जें मिळतें तें निसर्गाच्या पुस्तकांतून मिळतें. बरोबर याच रीतीनें आम्हांला निसर्गाकडून डॉक्टरीसुद्धां शिकायची आहे. तात्पर्य हें कीं, जर आपण सफाईचे नियम जाणून घेतले, त्यांचें पालन केलें आणि योग्य आहार घेतला, तर आपणच आपले डॉक्टर होऊं. जो मनुष्य जगण्याकरितां खातो, जो पांच महाभूतांचा, म्हणजे माती, पाणी, आकाश, सूर्य आणि हवा यांचा मित्र बनून राहतो, जो यांना बनविणाऱ्या ईश्वराचा दास होऊन जीवन घालवितो, तो कधीं आजारी पडणार नाहीं. पडला तरी ईश्वरावर श्रद्धा ठेवून शांत मनानें मरेल. तो आपल्या गांवच्या मैदानावर किंवा शेतांत मिळणाऱ्या वनस्पती किंवा औषधी घेऊनच संतोष मानील. करोडो लोक अशाच तऱ्हेनें जगतात आणि मरतात. त्यांनीं तर डॉक्टराचें नांवहि ऐकलेलें नसतें, ते त्याचें तोंड कोठून पाहणार ? आम्हींसुद्धां अगदीं तसेच बनावें आणि आमच्याकडे जीं खेड्यांतलीं मुलें आणि त्यांचीं वडील माणसें येतात त्यांनाहि अशाच पद्धतीनें राहायला शिकवावें. डॉक्टरलोक सांगतात कीं, शेंकडा ९९ रोग घाणीमुळें, खाऊं नये तें खाल्ल्यामुळें आणि खावें तें न मिळाल्यामुळें व न खाल्ल्यामुळें होतात. जर आपण या ९९ लोकांना जगण्याची कला

शिकविली तर राहिलेल्या एकाला आपण विसरलों तरी चालेल. त्याच्या-करितां डॉक्टर सुशीला नय्यरसारखा कोणी डॉक्टर मिळेल. त्याची आपण चिंता करण्याचें कारण नाहीं. आज आपणांला ना धड स्वच्छ पाणी मिळते, ना स्वच्छ माती मिळते, ना स्वच्छ हवा मिळते. आपण सूर्यापासून लपून लपून राहतों. जर या सर्व गोष्टींचा आपण विचार केला आणि योग्य तो आहार योग्य पद्धतीनें घेतला तर आपण युगाचें काम केलें असें समजा. या गोष्टींचें ज्ञान होण्याकरितां नाहीं डिग्रीची जरूर, नाहीं करोडों रुपयांची जरूर. जरूर फक्त या गोष्टीची आहे कीं, आमच्यांत ईश्वरावर श्रद्धा असली पाहिजे, सेवेची तळमळ असली पाहिजे, पंचमहाभूतांची थोडी फार ओळख असली पाहिजे आणि योग्य आहाराचें ज्ञान असलें पाहिजे. एवढें तर आपण शाळा-कॉलेजातल्या शिक्षणाव्यतिरिक्त स्वतःच थोडी मेहनत करून आणि थोडक्या वेळांत प्राप्त करूं शकतों. २५

रामनाम

निसर्गोपचार म्हणजे असा उपचार कीं जो मनुष्याला शोभेल. 'मनुष्य' या शब्दानें मनुष्यप्राणि एवढाच अर्थ निघत नाहीं तर असा प्राणि कीं ज्याला शरीराबरोबर मन आणि आत्मा दोन्ही आहेत. अशा प्राण्याला रामनाम हाच सर्वतोपरी योग्य निसर्गोपचार आहे. तो रामबाण उपचार आहे. रामबाण हा शब्द त्यापासूनच निघाला. निसर्गसुद्धां असेंच दर्शवितो कीं, तोच मनुष्यमात्राला योग्य असा इलाज आहे. दुखणें कसलेंहि असो, अंतःकरणापासून रामनाम घेण्यानें तो खात्रीनें बरा झाला पाहिजे. ईश्वराचीं अनेक नांवें आहेत. त्यांतून ज्याला जें योग्य वाटेल तें त्यानें घ्यावें. मात्र तें पोपटासारखें नव्हे तर श्रद्धेनें घ्यावें. असा श्रद्धेनें केलेला प्रयत्न हा कांहींसा तिचा पुरावा होईल. प्रयत्न कसा ? माणसानें बरे होण्याचे उपाय ज्या पंचतत्त्वांचें हें शरीर बनलें आहे त्या तत्त्वांपुरतेच मर्यादित ठेवावेत. तीं तत्त्वें म्हणजे माती, पाणी, आकाश, सूर्य आणि हवा. अर्थात् या सर्व उपायांबरोबर रामनाम हें तर न चुकतां असलेंच पाहिजे. इतकें करूनहि मरण आलेंच तर आपण फिकीर करूं नये. उलट त्याचें स्वागत करावें. विज्ञानानें अजूनपर्यंत तरी शरीराला अमर बनविण्याची एखादी जडीबुट्टी शोधून

काढलेली नाहीं. अमरत्व हा आत्म्याचा गुण आहे. तो निर्विवादपणें अमर आहे, परंतु त्याची शुद्धता प्रकट करणें हा मनुष्याचा धर्म आहे.

हा युक्तिवाद जर आपल्याला मान्य झाला तर निसर्गोपचारांत करतां येण्याजोगे उपाय आपोआपच मर्यादित होतील. आणि त्यामुळें मनुष्य बडीं इस्पितळें, प्रख्यात डॉक्टर वगैरे सर्व सामुग्रींतून वांचेल. जगांतल्या बहुसंख्य प्रजेला या सामुग्रीचा कधींच लाभ मिळत नाहीं. तर मग अल्प-संख्यांनीं तरी त्यांची इच्छा कशाला धरावी ? २६

ज्या शर्ती पाळल्या असतां रामनाम हा आजारावर उपाय होऊं शकतो त्या शर्ती सांगतों. पहिली शर्त ही कीं, तें रामनाम अंतःकरणापासून आलेलें असलें पाहिजे. जोंपर्यंत मनुष्य सत्य, प्रामाणिकता आणि अंतर्बाह्य शुचिता अंगीं बाणवून घेत नाहीं तोंपर्यंत रामनाम अंतःकरणापासून येणें शक्य नाहीं. आपण रोज सायंकाळच्या प्रार्थनेंत स्थितप्रज्ञाचें वर्णन करणारे श्लोक म्हणतों. जर प्रत्येकानें आपलीं इंद्रियें काबूंत ठेवलीं, आणि सेवेकरितांच जगायचें म्हणून खाणें—पिणें, मनोविनोद वगैरे केलें तर प्रत्येकजण स्थितप्रज्ञ बनूं शकतो. जर मनुष्याचा आपल्या विचारांवर ताबा नसेल, जर समजा तो बिळासारख्या खोलींत सर्व खिडक्या-दरवाजे बंद करून अशुद्ध हवा घेत झोपत असेल किंवा घाणेरडें पाणी पीत असेल तर त्याचें रामनाम घेणें हें व्यर्थ आहे.

याचा अर्थ आपल्यांत आवश्यक तितकी शुद्धता नाहीं म्हणून आपण राम-नाम घेण्याचें सोडून द्यावें असा नाहीं. कारण रामनाम जपणें हासुद्धां शुद्धता अंगीं आणण्याचा एक उपाय आहे. जो अंतःकरणापासून रामनाम घेतो त्याला नियमबद्धता आणि संयमी जीवन सहज जमूं शकतें. आरोग्याचे व स्वच्छतेचे नियम पाळणें हा त्याचा स्वभावच बनून जाईल. त्याचें जीवन सरळ मार्गानें जाईल. तो कोणालाहि दुखापत करूं इच्छिणार नाहीं. दुसऱ्यांचें दुःख नाहींसें करण्याकरितां स्वतः क्लेश सोसणें हा त्याचा स्वभाव बनेल आणि त्यायोगें त्याचें अंतःकरण अनिर्वचनीय अशा शाश्वत आनंदानें भरून जाईल.

म्हणून जागेपणीं चिकाटीनें अखंड रामनाम जपा. त्यायोगें शेवटीं तें झोपेंतसुद्धां तुमच्या चित्तांत राहील आणि मग ईश्वराची कृपा होऊन तुम्ही शरीरानें, मनानें आणि हृदयानें पूर्ण आरोग्यसंपन्न राहाल. २७

आपण जें करूं त्यांत पुढचें पाऊल पडावें याकरितां पाश्चिमात्यांकडे पाहण्याची आपली प्रवृत्ति आवरली पाहिजे. निसर्गोपचार शिकण्याकरितां जर आपल्याला पश्चिमेकडे जावें लागलें तर हिंदुस्तानाला त्याचा फारसा उपयोग होणार नाहीं. निसर्गोपचार ही वस्तु प्रत्येकानें घरांत करून पाहण्याजोगी आहे. सदा-सर्वदा निसर्गोपचार-तज्ज्ञांचा सल्ला आवश्यक असतो असें नाहीं. हा उपचार इतका साधा सोपा आहे कीं तो प्रत्येकाला शिकतां येतो. माझ्या कल्पनेच्या निसर्गोपचाराचा रामनाम हा अगदीं मूलाधार आहे. आणि माती, पाणी, आकाश, सूर्य व हवा यांचा उपयोग कसा करावा हें शिकण्याकरितां समुद्रपार जाण्याची आवश्यकता नसावी. ही स्वयंसिद्ध गोष्ट आहे. याबद्दलचें जें जें कांहीं इतर ज्ञान अवश्य असेल तें आपल्या खेड्यांतच मिळूं शकेल. उदा०, जर औषधींचा उपयोग करायचा असला तर त्या गांवांतल्याच असल्या पाहिजेत. आयुर्वेदाच्या आचार्यांना त्यासंबंधींचें सर्व ज्ञान असतें. कांहीं आयुर्वेदाचार्य जर ठग असले तर परदेशीं जाऊन आल्यानें कांहीं ते सज्जन किंवा लोकसेवक बनणार नाहींत. शरीरशास्त्र आणि इंद्रियविज्ञान यांचें ज्ञान पश्चिमेकडून आलें असलें, सर्व डॉक्टर-वैद्यांना तें फार उपयोगी व अवश्य असलें, तरी तें शिकण्याची आपल्या देशांत भरपूर साधनसामुग्री आहे. तात्पर्य, पश्चिमेनें ज्ञानाच्या क्षेत्रांत जी कांहीं उपयुक्त भर घातली असेल ती सर्वत्र पोंचली आहे आणि कोठेंहि तें सत्य शिकतां येते. मला हें येथें सांगितलें पाहिजे कीं निसर्गोपचार शिकण्याकरितां शारीरशास्त्र आणि इंद्रियविज्ञान यांचें ज्ञान फार अगत्याचें आहे असें नाहीं.

क्यूने, जूस्ट आणि फादर क्नैप यांचें लिखाण साधें-सोपें, लोकांच्या भाषेंत आणि सर्वांना उपयोगी असें आहे. तें वाचणें आपलें कर्तव्य आहे. जवळ जवळ प्रत्येक निसर्गोपचारकाला त्यांच्याविषयींचें थोडेंफार ज्ञान असतें. आतांपर्यंत खेड्यापाड्यांपर्यंत निसर्गोपचार नेला गेलेला नाहीं. आपण त्याच्याविषयीं खोलवर विचार केलेला नाहीं आणि कोणीहि कोट्यवधि लोकांच्या दृष्टीनें त्याचा विचार केलेला नाहीं. कोणत्याहि महान् आणि हितकारक कामांच्या बाबतींत जशी त्यागाची आणि सर्वस्वार्पणाची

गरज असते तशीच याहि कामीं तो यशस्वी करण्याकरितां जरूर आहे. त्याकरितां पश्चिमेकडे पाहण्याऐवजीं आपण शोधज्योत आंत वळवावी. २८

आजारांना प्रतिबंध करणारे उत्कृष्ट व सर्वांत स्वस्त असे जर कोणते इलाज असतील तर ते 'रामनाम' व 'शुद्ध जीवन' हे आहेत याविषयीं मला तिळमात्र शंका नाहीं. परंतु दुःखाची गोष्ट ही आहे कीं डॉक्टर, वैद्य आणि हकीम सार्वभौम उपाय म्हणून रामनामाचा वापर करीत नाहींत. चालू आयुर्वेदीय वाङ्मयांत त्याला स्थानच नाहीं, फक्त जादूटोण्याच्या रूपांत त्याचा वापर होतो, त्यानें तर लोक अधिकच भोळसट समजुतींच्या कूपांत पडतील. रामनामाचा खरें म्हणजे भोळसट समजुतीशीं काडीमात्र संबंध नाहीं. तो निसर्गाचा सार्वभौम नियम आहे. जो कोणी त्याचें पालन करतो तो रोगमुक्त होतो, तसेंच उलटपक्षीं जो पालन करीत नाहीं तो रोगमुक्त होत नाहीं.

कांहीं सुप्रसिद्ध घरगुती औषधांचा व मसाल्याच्या पदार्थांचा निसर्गोपचारांत समावेश करतां येईल कीं नाहीं असें एक वैद्यमहाशयच विचारतात ! डॉक्टर मित्र तर म्हणतात कीं आम्ही निसर्गाचे नियम शोधून काढून तदनुसार वागण्याव्यतिरिक्त दुसरें कांहींच करीत नाहीं आणि म्हणून आम्हीच उत्तम निसर्गोपचारक आहोंत. या रीतीनें कोणतीहि गोष्ट योग्यच आहे असें दाखवून देतां येण्याजोगें आहे. मला जें कांहीं म्हणावयाचें आहे तें इतकेंच कीं, रामनामाव्यतिरिक्त कोणतीहि गोष्ट वस्तुतः खऱ्या निसर्गोपचाराच्या उलटच आहे. या मुख्य तत्त्वापासून आपण जितकें जितकें मागें सरूं तितकें तितकें निसर्गोपचारापासून दूर जाऊं. या विचारसरणीला अनुसरून मी निसर्गोपचाराची मर्यादा पंचमहातत्त्वांचा उपयोग करण्यापुरतीच मानली आहे. परंतु जो वैद्य याच्या पलिकडे जातो आणि आपल्या आवतींभोंवतीं उगवणाऱ्या किंवा वाढवितां येणाऱ्या झाडपाल्यांचा उपयोग निव्वळ आजाऱ्याच्या सेवेकरितांच करतो, पैसे कमावण्याकरितां करीत नाहीं तो स्वतःला निसर्गोपचारक म्हणवून घेऊं शकेल. पण आज असे वैद्य आहेत कोठें ? आज बहुतेकजण पैसे ओढण्याच्या धंद्यांत पडले आहेत. ते संशोधनकार्य करीत नाहींत आणि अशांच्या लोभवृत्तीमुळें व मानसिक जडतेमुळेंच

आयुर्वेदशास्त्र रसातळाला चाललें आहे. आपली दुर्बळता कबूल करण्याऐवजीं ते सरकारावर आणि सार्वजनिक पुढाऱ्यांवर आग पाखडतात. जे स्वतःच्याच दोषानें असहाय्य बनतात आणि आपल्या कृतीनें आयुर्वेदाच्या नांवाला चिखल फासतात त्यांना मदत करायला सरकार असमर्थ आहे. २९

मौनाचा उपचार

डॉ. राजन्नीं महादेवभाई देसाई यांना पुढीलप्रमाणें लिहिलें आहे :

" परवां मी जेव्हां सेगांवला महात्माजींना भेटायला आलों होतों, त्यावेळीं त्यांचें मौन होतें. त्यांनीं आपल्या मौनासंबंधीं एका चिठोऱ्यावर पुढील वाक्य लिहिलें तें तुम्ही जाणतांच : ' प्रकृतिस्वास्थ्याच्या दृष्टीनें मौन मला आवश्यक झालें आहे. ' या थोड्या शब्दांनीं मला विचार करायला लावलें कीं, शरीराच्या स्वास्थ्याशीं मौनाचा काय संबंध असावा ? एक शास्त्रीय माहिती या दृष्टीनें महात्माजींच्या स्वतःच्या त्यासंबंधींच्या अनुभवाची नोंद असलेली बरी.

" त्यांच्या मौनाच्या परिणामासंबंधींची मला पुढील माहिती मिळाली तर बरें होईल—

(१) रक्तदाबांत होणाऱ्या बदलाच्या बाबतींत त्यानें कांहीं उतार पडलेला दिसून येतो का ?

(२) मौनकाळानंतर त्यांना शारीरिक दृष्ट्या बरें वाटतें आणि काम करतांना अधिक उत्साह वाटतो, अधिक उठाव होतो असें वाटतें का ? आणि

(३) मौन चालू असतांना मनाची तशीच शरीराचीहि झीज भरून निघत आहे असा अनुभव त्यांना वाटतो का ?

" मौन पाळणें हा खरोखर एक अवघड आत्मसंयम आहे. परंतु शरीराच्या आणि मनाच्या स्वास्थ्याकरितां तें पाळण्याची कुवत आणणें आवश्यकच होईल...मी मागितली आहे ती माहिती देणें आवश्यक आहे

असें तुम्हांला वाटत असेल तर ती ' हरिजन ' मध्यें प्रसिद्ध झाली तर बरें होईल."

विचारलेल्या प्रश्नांचीं उत्तरें देण्यापूर्वीं मला हें सांगितलें पाहिजे कीं, मौन पाळण्याचा मला कसलाहि ताण वाटत नाहीं आणि प्रयत्न करावा लागत नाहीं. खरें म्हटलें तर चर्चा करून करून आणि बोलून बोलून मी इतका थकून जातों कीं, आतां बोललेंच पाहिजे असें मला जेव्हां वाटतें तेव्हां मी बोलतों. म्हणून, सामान्यपणें आजकाल मी अगोदर वेळ देऊन आलेल्या आणि जीं कामें मी माझीं म्हटलीं आहेत त्या कामांशीं संबंधित असलेल्या मंडळींशींच तेवढें बोलतों, बाकी माझें मौनच असतें. सेगांव (सेवाग्राम) आश्रमांत तर आजारी किंवा अशाच तऱ्हेचे लोक सोडून मी कोणाशींहि बोलत नाहीं. आश्रमांतले लोक अपेक्षेपेक्षां विपरीत रीतीनें वागलेले पाहिले कीं माझा पारा चढतो असें मला दिसून येत आहे. मौनानें क्षोभ टळतो असें मला आढळून येतें.

आतां प्रश्नांचीं उत्तरें:

१. मी मौन पाळतों तेव्हां रक्तदाब स्पष्टपणें उतरलेला दिसून येतो. म्हणून डॉक्टर मित्रांनीं मला शक्य तितकें मौन पाळीत जा, असा सल्ला दिला आहे.

२. प्रत्येक मौन-पालनानंतर मला शक्ति भरून आल्यासारखी वाटते आणि कामाला अधिक उत्साह वाटतो यांत तर मुळींच शंका नाहीं. मी मौन पाळत नसतांना जेवढें माझ्याकडून काम होतें त्याहून किती तरी जास्त मौन असतांना होतें.

३. मौन नसतांना मनाला जी शांति वाटत नाहीं ती मौन चालू असतांना फार वाटते. नव्हे, खरें सांगायचें म्हणजे, आतां मौन धरायचें या नुसत्या विचारानेंच माझ्या मनाला शांतीचा अनुभव यायला लागतो. मना-वरचें एक ओझें त्यानें कमी झालेंसें वाटतें. माझा अनुभव तर असा आहे कीं मौनानें मज्जातंतूंना जो आराम मिळतो तो कोणत्याहि औषधांनीं कधीं मिळत नाहीं. मौनानें मला झोपहि येऊं लागते.

सावधगिरीची सूचना : तुरुंगांत कैद्यांना जेव्हां माणसांतून काढल्यानें सक्तीचें मौन पाळावें लागतें तेव्हां ते क्षुब्ध बनतात हें मीं पाहिलें आहे. मी वर जो मौनाचा परिणाम होतो म्हणून सांगितलें तसा होण्याला मौन रुचलें पाहिजे. म्हणून कोणी केवळ अनुकरण करायचें म्हणून किंवा मी वर सांगितले तसे परिणाम माझ्यावर घडतात एवढेंच जाणून मौन धरायचें तर डॉक्टर—वैद्यांचा सल्ला घेऊन धरणें हें उत्तम. येथें मी मौनाची आध्यात्मिक गरज व परिणाम यांविषयीं कांहीं उल्लेख केलेला नाहीं हें सांगण्याची गरज नाहीं. ३०

मराठा ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे. स्थळप्रत
अनुक्रम........................ वि: ....
क्रमांक .... नों: दि: ....

: ७ : विशिष्ट व्याधींवर उपचार

फोडांवर—फोड उठतात त्यावर खात्रीचा उपाय आहे. थोडे दिवस फक्त फळ आणि कच्ची भाजी यांवर राहावें. वाफ घ्यावी म्हणजे ते लगेच सुके पडतील. वाफ घेतल्यानंतर थंड पाण्यानें स्नान करावें. तीन-चार दिवसांतच कदाचित् कातडी स्वच्छ होऊन जाईल. मग दूध किंवा अगदीं गोड दहीं आणि फळ व कच्ची भाजी घ्यावी. भाजींत मेथी, पालक, चाकवत, सॅलड या उत्तम... १

वजन उतरविणें—कच्च्या भाज्या आणि खजूर घेतल्यानें वजन कमी झालेंच पाहिजे. त्याच्याबरोबर रोज २॥ तोळे ताजें निरसें दूध घेतलें पाहिजे. कच्च्या भाज्यांत टोमॅटो, मुळे, गाजर किंवा लेटिस यासारखी वस्तु असावी. मीठ घेऊं नये. लिंबें दोन-तीन पाण्याशीं किंवा खजुराशीं घेऊन पाहावींत. पाण्याबरोबर तें अलग पिणें हें कदाचित अधिक बरें होईल. त्यानें दांत आंबत असतील तर त्यांत सोडा टाकून घेतां येईल. २

स्वप्नदोषावर—स्वप्नदोष चार उपायांनीं थांबवितां येतो : (१) रामनाम, (२) शुद्ध हवा; मोकळ्या हवेंत प्राणायाम, आसनादि क्रिया; (३) शुद्ध आहार – गहूं, भाजी, दूध, मसाल्याचा व मिष्ट पदार्थांचा त्याग; आणि (४) सारा वेळ शरीराला कामांत ठेवणें कीं ज्यायोगें झोप चांगली येईल.

कमकुवत आंतड्यांवर—रेषा किंवा चोथा वगैरे राहील असा आहार घेऊं नये. म्हणून भाज्यांत दुधीसारखे पदार्थ कीं ज्यांत शेष भाग थोडाच उरतो तसे घ्यावे. मुख्य आहार दूध, ग्लुकोज, मध आणि पचूं शकत असेल तर लोणी हा असावा. बिया असणारी भाजीसुद्धां सोडावी

लागेलसें मला वाटतें; उदा० वांगीं, टोमॅटो. यांत बीं असतें. तात्पर्य हें कीं अन्नाचा बोजा आंतड्यांवर पडणार नाहीं असा आहार घ्यावा आणि प्रत्येक खेपेस कमी घ्यावा. चार वेळां खाल्लें तरी चालेल. कटिस्नान थंड आणि गरम घ्यावें. सबंध टबांत पडून राहिल्यानें लाभ होण्याचा संभव आहे. ३

स्त्रीचा मासिक धर्म—स्त्रीच्या मासिक धर्माच्या वेळीं तिला नित्याचें काम करावें लागूं नये असें मला वाटतें. त्याचें दुःख केव्हां जाणवेल हें दुसऱ्या कोणाला कळूं शकणार नाहीं. या वेळीं स्त्रीवर कसल्याहि प्रकारचा बाह्य बोजा किंवा ताण असूं नये हें इष्ट आहे. तिला आपण होऊन करावेंसें वाटेल तें तिनें खुशाल करावें. स्त्रियांना या धर्माचा परिणाम जाणवत नाहीं आणि त्या काम करीतच राहतात. कित्येकींना असह्य वेदना होतात. कित्येक जणींना वेदना होत नाहींत पण शरीर काम करण्याला लायक राहात नाहीं. जी स्त्री त्या धर्माचा योग्य उपयोग करूं शकते ती दर महिन्याला नवी शक्ति मिळविते. हे तीन किंवा चार दिवस नवी शक्ति मिळविण्याचे आहेत आणि ती मिळविण्याकरितां तिला कोणत्याहि जबाबदारींतून मुक्त ठेवणें योग्य आहे. तिला झोपून राहायचें असेल तर झोपण्याची मोकळीक असली पाहिजे. अज्ञानानें कित्येक स्त्रिया त्या वेळीं सुद्धां धांवपळ सोडीत नाहींत. त्या ज्ञानहीन आहेत. त्यांना समजावून देण्याची जरूर आहे ४

काविळीवर—काविळीचीं चिह्नें दिसत असतील, आंबट ढेकर येत असतील तर त्यावर उपवास करणें हा योग्य उपाय होईल. उपवासाच्या काळांत सोडा आणि/अथवा मीठ टाकून कमींत कमी चार शेर पाणी रोज प्यालें पाहिजे. मग रसाळ फळांचा रस घेऊन उपवास सोडावा. ५

स्त्रीच्या प्रदर रोगावर—प्रदर रोगाच्या स्त्रीनें मीठ खाऊंच नये. डाळी या रोगांत विषासमान आहेत. तसाच मिरची-मसालासुद्धां. कटिस्नान करावें आणि ओटीपोटावर मातीचा लेप ठेवावा आणि विश्रांति घ्यावी... हिंदुस्तानांतील शेंकडा ७५ स्त्रियांना हा रोग आहे. याचीं प्रमुख कारणें : स्त्रियांची लज्जा, या विषयासंबंधींचें पूर्ण अज्ञान, कृत्रिम जीवन, खान-पान

इत्यादि. सर्व रोगांत हा रोग किती भयानक आणि त्रासदायक आहे याची स्त्रियांना कांहींच जाणीव नाहीं असें जर मीं म्हटलें तर तें खोटें नाहीं. ६

तापावर—तापावर क्विनाइन घ्यावें. क्विनाइनचा दुष्परिणाम काढून टाकण्यासाठीं कटिस्नान करावें. कांहीं दिवस फळें व दूध यांवरच राहणें इष्ट. ७

विंचुदंशावर—(१) जेथें विंचू चावला असेल तो भाग गरम पाण्यांत ठेवला तर कांहीं अंशीं वेदना कमी होत असलेल्या आढळल्या आहेत. ८

(२) श्री. एम्. एस्. नारायणन् हे एक निवृत्त इंजिनीअर आहेत. त्यांनीं मला पुढीलप्रमाणें लिहिल आहे :

" इकडे विंचुदंशाचे प्रकार बऱ्याच वेळां होतात आणि मला दिवसांतून दहा-बारा लोकांवर तरी उपचार करण्याकरितां बोलावणें येतें. त्यावरचे नेहमींचे माहीत असलेले उपाय मी करून पाहिले पण पूर्ण यश आलें नाहीं. एका साधूनें मला एक अगदीं सामान्य उपाय सुचविला. तो म्हणजे एका बाटलींत पाणी घालून त्यांत मीठ भरपूर टाकून ती हालवायची, एक दिवस ती तशीच ठेवून त्यांतलें मीठ खालीं बसूं द्यायचें आणि उरलेलें पाणी गाळून घेऊन तें ठेवून द्यायचें. या पाण्याचा एक एक थेंब एक एक डोळ्यांत घातल्यानें दंशाच्या वेदना कमी होतात. हा उपाय मी गेले चार महिने करून पाहात आहें आणि आतांपर्यंत २७६ लोकांना त्याचा चांगला अनुभव आला आहे. बऱ्याच लोकांवर उपचार करून पाहीपर्यंत आपल्याला लिहूं नये असें वाटलें... "

श्री. नारायणन् यांनीं जी खबरदारी घेतली ती योग्यच आहे...त्यांच्या अनुभवाबद्दल शंका घेण्याचें मला कारण दिसत नाहीं. म्हणून हा बिनखर्चीं उपाय कदाचित् तो अयशस्वी ठरेल अशी भीति धरून मी लोकांपासून अज्ञात ठेवूं इच्छीत नाहीं... ९

सर्पदंशावर—(हाफ्किन इन्स्टिटयूटचे) कर्नल सोखे यांनी मला सावधगिरीची सूचना दिली आहे कीं, विषारी सर्पदंश झाला असतां त्यावर अँटीव्हेनिन इंजेक्शनाशिवाय दुसरा खात्रीचा उपाय नाहीं. तथापि, एक

उपाय सांगितल्यावांचून माझ्यानें राहवत नाहीं. तो उपाय 'रिटर्न टु नेचर' या ग्रंथाचा कर्ता जूस्ट यानें अजमावून पाहिला आहे आणि तो यशस्वी ठरल्याचें त्यानें म्हटलें आहे. मी दोनतीन सर्पदंशावर व अनेक विंचवांच्या दंशांवर तो करून पाहिला आणि मला त्यांत यश आलें. तो उपाय म्हणजे दंश झालेल्या भागावर भरपूर मातीचा पट्टी गुंडाळून बांधावी. शक्य तितकी स्वच्छ माती घ्यावी, तिच्यांत थंड पाणी मिसळून तिचें थंडें पोटीस बनवावें. हें पोटीस जेथें दंश झाला असेल तेथें एक इंचभर पसरून लावावें, ओल्या कपड्याचा तुकडा घेऊन त्याची घडी करावी आणि ती त्या पोटीसावर ठेवून बांधून टाकावें. अंगठ्याला दंश झाला असेल तर गुडघ्यापर्यंत वरीलप्रमाणें पोटीस बांधावें, हाताच्या बोटाला चावला असेल तर सगळ्या हाताला वरीलप्रमाणें बँडेज करावें; जितक्या जास्त जागेवर बांधतां येईल तितकें चांगलें. इतर कर्नल सोखे यांनीं सांगितलेले प्रथमोपचार तर करावेतच :

[जेथें दंश झाला असेल त्याच्या वरच्या बाजूस पट्टी आवळून गच्च बांधावी व रक्ताभिसरण बंद करावें. दंशाच्या जागेवर जरा खोल आडव्या चिरा घालाव्यात आणि विष बाहेर शोषून घ्यावें. आपल्या तोंडाला जर किंचितहि जखम नसेल तर तोंडानेंसुद्धां विष ओढून घ्यावें व थुंकावें. आवळलेली पट्टी दर दहा मिनिटांनीं थोडी थोडी ढिली करीत जावी व रक्त शोषत जावें. ही पट्टी अर्ध्या तासाहून जास्त आवळून ठेवूं नये.

—कर्नल सोखे]

या मातीच्या उपचाराची अर्थात् मी खात्री देऊं शकत नाहीं. कारण ज्या सर्पदंशावर मी हा उपचार केला ते सर्व अत्यंत जहरी होतें कीं नाहीं याची मला माहिती नाहीं. पण हा उपचार बिनधोक आहे आणि खेड्यांत सहज करतां येण्याजोगा आहे आणि लेखकानें त्याची खूप प्रशंसा केली आहे. १०

मधुमेहावर—[गांधीजींनीं ना. गोपाळ कृष्ण गोखले यांना त्यांच्या मधुमेहावर उपाय म्हणून पुढील उपाय सुचविले होतें : (ता. ४ डिसेंबर १९१२)]

बरेच दिवस उपोषण, पुढे फक्त दोनच वेळां जेवण्याचें व्रत, आहारांत कोणत्याहि प्रकारचा मिरची-मसाला अगदीं वर्ज्य, डाळी, चहा-कॉफी इ. वर्ज्य, कुन्हेनें सांगितलेलीं स्नानें (कटिस्नानें इ.), नियमितपणें जलद चालण्याचा व्यायाम (विचाराला चालना देण्याकरितां तुम्ही शतपावली करतां तसा नव्हे), ऑलिव्ह ऑईलचा आणि आंबट फळांचा भरपूर वापर, तसेंच शिजविलेलें अन्न हळूहळू सोडून देणें. ११

ओल्या चादरींत लपेटण्याचा उपचार

(Wet sheet pack)

प्रश्न—वेट शीट पॅक वाटेल तसल्या तापांत देतां येईल काय ?

गांधीजी—अवश्य देतां येईल. मात्र कपडा चांगल्या रीतीनें पिळला गेला पाहिजे, त्यांत पाण्याचें टिपूसहि राहिलेलें नाहीं हें पाहिलें पाहिजे.

[या ' वेट शीट पॅक ' चा गांधीजींनीं अनेक प्रसंगीं अनुभव घेऊन पाहिला आहे. आश्रमांतील एक बाई भाजल्या होत्या आणि त्यांच्या अंगाची आग-आग होत होती त्या वेळीं वेट शीट पॅक दिला होता. देवी आल्या तेव्हांहि त्यावर हा उपाय केला होता. —महादेव देसाई] १२

[श्री. मीराबाईना लिहिलेल्या पत्रांतून]

...सेवाग्रामची गरमी तुम्हांला सहन करतां येण्याजोगीं नाहीं. गरमी ज्या वेळीं असह्य वाटेल त्या वेळीं वेट शीट पॅक घ्यावा, म्हणजे लगेच तुम्हांला थंडावा वाटूं लागेल. पॅक कसा घ्यायचा तें तुम्हांला माहीत आहेच. तुमची चादर घ्या. ती थंड पाण्यांत बुचकळा. पाण्याचें टिपूसहि न राहील इतकी ती पिळून काढा. त्या चादरीवर नागव्यानें पडा, आणि सर्व बाजूंनीं ती गुंडाळून घ्या. पायापासून मानेपर्यंत चादरीनें अंग झांकून घ्या. अशा स्थितींत पांच मिनिटें राहा किंवा आराम वाटला तर अधिकहि राहा. थंडीची हुडहुडी भासतां कामा नये. तशी भासायला लागली कीं, तत्काळ बाहेर पडलें पाहिजे. त्यानें अतिशय ताजेपणा आणि थंडावा वाटूं लागतो. हा पॅक आवश्यक तर वरचेवरहि घेतां येईल. करून अजमावून पहा. १३

महारोग

महारोग म्हटला कीं, आपण तोंड फिरवितों. मध्य आफ्रिकेच्या खालोखाल हिंदुस्तानच कदाचित् महारोग्यांचें माहेरघर असेल. तरीहि आमच्यांतल्या सर्वश्रेष्ठांइतकेंच तेंहि या समाजाचें एक अंग आहेत. पण त्या श्रेष्ठांकडेच आमचें लक्ष ओढलें जातें, आणि त्यांना तर त्याची मुळींच गरज नसते. ज्या महारोग्यांच्याकडे लक्ष देण्याची गरज आहे त्यांच्या नशिबीं समाजाची बोचक बेदरकारी तेवढी येते. तिला हृदयशून्यता म्हणावासा मोह मला होतो, अहिंसेच्या दृष्टीनें ती हृदयशून्यता आहेच. बहुतांशीं मिशनरी हेच त्यांची काळजी घेतात, तें श्रेय त्यांना दिलें पाहिजे... हिंदुस्तानच्या नसांतून जर नवजीवन सळसळत राहावयाचें असेल तर काळजी घेतली जात नाहीं असा एकहि महारोगी वा भिकारी हिंदुस्तानांत राहतां कामा नये. हिंदुस्तानांत महारोग्यांची जी स्थिति आहे तीच अधुनिक जगांत आमची आहे हें आपण आपल्या सभोंवार जर पाहिलें तर दिसून येईल. सातासमुद्रांपलिकडे असलेल्या परदेशांत आमच्या हिंदी बांधवांच्या परिस्थितीची तपासणी करा म्हणजे मी जें म्हणतों त्यांतील सत्य गळीं उतरेल. १४

खरूज, कॉलरा, प्लेग, नव्हे नेहमींची सर्दी यासारखेच इतर अनेक सांसर्गिक आजार आहेत. महारोग हा यांच्यापेक्षां कदाचित् पुष्कळच कमी सांसर्गिक म्हणावा लागेल. मग या इतर सांसर्गिक रोगांपेक्षां महारोगाचाच एवढा कलंक कां मानला जावा ? खरा महारोग म्हणजे मलिन मन होय. आपल्याच मानवबंधूंच्याकडे तुच्छ दृष्टीनें पाहणें, कोणत्याहि ज़ातीची किंवा वर्गाची घृणा करणें हें रोगी मन असल्याचें लक्षण आहे आणि असें रोगी मन शरीराच्या महारोगाहून फार वाईट... १५

उपवासाचा उपचार

डॉक्टरमित्रांची क्षमा मागून पण माझ्या स्वतःचे आणि माझ्या-सारख्याच इतर विक्षिप्तांचे अनुभव पूर्णपणें जमेस घेऊन मी पुढील सूचना बिनदिक्कतपणें करतों :

जर–(१) तुम्हांला अवरोध झाला असेल, (२) तुमचा रक्तक्षय झाला असेल, (३) तुम्हांला ताप येत असेल, (४) तुम्हांला अपचन झालें असेल, (५) डोकें दुखत असेल, (६) तुम्हांला संधिवाताचें दुखणें असेल, (७) सांध्यांत सूज आली असेल, (८) मनाचा प्रक्षोभ झाला असेल, (९) उदासीनता मनाला वाटत असेल, (१०) अति आनंद झाला असेल––

—तर तुम्ही उपवास करा, आणि वैद्यकीय औषधयोजना किंवा बाजारांतील पेटंट औषधें दूर सारा.

भूक लागली असेल तेव्हांच आणि आपल्या अन्नाकरितां श्रम केल्यानंतरच खा.

ज्या कोणाला कोणत्याहि कारणाकरितां उपवास करावासा वाटत असेल त्यांच्याकरितां एका अनिष्णात माणसाच्या आणि निव्वळ शारीरिक दृष्टिकोनांतून मी पुढील नियम घालून देईन :

१. उपवासाच्या सुरुवातीपासून तुमची शारीरिक व मानसिक शक्ति राखून ठेवा.

२. उपवास चालू असतांना अन्नाचा विचारहि मनांत आणूं नका.

३. जितकें पितां येईल तितकें थंड पाणी सोडा व मीठ घालून किंवा न घालतां प्या, पण तें प्रत्येक वेळीं थोडथोडें पीत जा; तें पाणी उकळलेलें, गाळून घेतलेलें व थंड केलेलें असावें. सोडा व मीठ घेण्याची भीति बाळगूं नका, कारण बहुतेक पाण्यांत हे क्षार वाटेल तितक्या प्रमाणांत असतात.

४. उबदार स्पंजानें (किंवा टॉवेलनें) अंग रोज पुसून काढा.

५. उपवासाच्या दिवसांत नियमितपणें एनिमा घ्या. रोज त्यामुळें बाहेर पडणारी घाण पाहून तुम्ही चकित व्हाल.

६. शक्य तितकें उघड्यावर झोपा.

७. सकाळचें सूर्यस्नान करा. सूर्यस्नान आणि वायुस्नान हें किमान जलस्नानाइतकें तरी स्वच्छ करणारें आहेच.

८. दुसऱ्या कोणत्याहि गोष्टीचा विचार करा, पण उपवास मनांत घोळवूं नका.

९. कोणताहि हेतु मनांत धरून तुम्ही उपवास करीत असां, पण या बहुमोल काळांत, त्या परमपित्याचा, त्याचा आपल्याशीं जो संबंध आहे त्याचा आणि त्यानें निर्माण केलेल्या सृष्टिजाताचा तुम्ही अवश्य विचार करा, त्यामुळें तुमच्या स्वप्नांतसुद्धां आल्या नसतील अशा नव्या गोष्टी तुमच्यापुढे उलगडतील. १६

उपवासाचें शारीरिक आणि माध्यात्मिक महत्त्व दिवसेंदिवस अधिकाधिक मान्य होऊं लागलें आहे. बऱ्याचशा रोगांवर नाना प्रकारचीं औषधें आणि भयानक इंजेक्शनें घेण्यापेक्षां, योग्य अशा उपवासांनीं अधिक खात्रीपूर्वक उपाय होऊं शकतो. मी इंजेक्शनांना भयानक म्हणतों तें त्यांनीं ज्या वेदना होतात त्यावरून नाहीं तर तीं घेतल्यामुळें जे इतर उपद्रवकारी विकार त्यांतून उद्भवतात त्यावरून. औषधी उपाययोजनेमुळें आपल्याला माहीत आहे त्याहून जास्त उपद्रव होतो, परंतु उपवास केल्यानें उपद्रव झाल्याचीं फारशीं उदाहरणें दाखवून देतां येणार नाहींत. ज्यांनीं उपवास केला अशा सर्वांचा एकजात अनुभव आहे कीं उपवासानें जीवनशक्ति वाढते. कारण शरीराला आणि मनाला खरी विश्रांति उपवासाच्या काळांतच मिळणें शक्य असतें. अनेकांच्या बाबतींत त्यांच्या पचनेन्द्रियावर जो फाजील ताण व कामाचा बोजा पडलेला असतो तो काढून टाकण्याकरितां त्या इंद्रियाला जी विश्रांतीची गरज असते ती जर मिळाली नाहीं तर नुसतें रोजचें काम बंद ठेवल्यानें मिळणारी विश्रांति ही विश्रांतीच नव्हे.

उपवासाचा आध्यात्मिक परिणाम जरी फार मोठा होत असला तरी तो असा दाखवून देतां येण्यासारखा नसतो. आध्यात्मिक परिणाम येण्याकरितां मनाकडून संपूर्ण सहकार होण्याची आवश्यकता असते. आणि त्यांत आत्मवंचना होण्याचीहि धास्ती असते...शरीराची जितकी जास्त उपासमार तितकी जर जीवाची अन्नासाठीं जास्त तडफड झाली तर आध्यात्मिक उपयोग काय होणार ? १७

मलिन मन उपवासानें शुद्ध होत नाहीं. आहाराचा त्याच्यावर परिणाम

९३५६५

होत नाहीं. मनाचा मळ विचारानें, ईश्वरध्यानानें आणि शेवटीं ईश्वरी-कृपाप्रसादानेंच जातो, पण मनाचा शरीराशीं निकटचा संबंध आहे, आणि विकारी मन विकारी अन्नाच्या मागें लागतें. तें अनेक प्रकारचे स्वाद आणि भोग शोधतें. आणि मग त्या अन्नाचा व भोगाचा परिणाम मनावर होतो त्यामुळें व तितक्या प्रमाणांत आहारावर ताबा ठेवण्याची व निराहाराची आवश्यकता जरूर उत्पन्न होते. विकारी मन शरीरावर, इंद्रियावर ताबा मिळविण्याऐवजीं त्यांच्या स्वाधीन होऊन वागतें, म्हणूनहि शरीराला शुद्ध करण्याची व कमींत कमी विकारी अन्न खाण्यावर मर्यादा घालण्याची व प्रसंगोपात्त उपवासाची गरज असते. १८

वैद्यकीय धंदा करणाऱ्या डॉक्टर-वैद्यांनीं धैर्य करून आपल्या रोग्यां-मध्यें उपवास जर लोकप्रिय केला तर आजचीं दुखणीं पुष्कळच कमी होतील आणि औषधांनीं व पोषण देण्याच्या उपचारांनीं आज जे अनेक लोक मरतात ते वांचतील. १९

दीर्घ काळ उपवास केल्यानंतर गेलेली ताकत परत मिळविण्याची घाई करतां कामा नये आणि आपल्या भुकेवर संयम ठेवला पाहिजे. उपवास करीत असतांना जेवढा संयम पाळावा लागतो त्याहून अधिक संयम आणि खबरदारी उपवास सोडतांना अवश्य असते. २०

उपवासाची भीति बाळगण्याचें मुळींच कारण नाहीं. कमी दिवसांच्या उपवासांत आपलीं बरींचशीं कामें आपल्याला करतां येतात. आयुष्यांत पहिला दीर्घ उपवास मी केला त्या वेळीं एका दिवसाचीहि विश्रांति मी घेतली नव्हती. तो सात दिवसांचा उपवास होता. माझ्या शरीरांत त्या-वेळीं थोडी-फार चरबी होती. ज्याच्या शरीरांत चरबीचा संग्रह नसेल त्यालाच उपवासाच्या दिवसांत पडून राहावें लागतें. पण चरबीवाल्या माणसाला दोन दिवसांनंतर पुरेपूर जास्त शक्ति जाणवते. पहिले दोन दिवस खोटी भूक जाणवते खरी, पण नंतर भूकहि लागत नाहीं आणि शेवटीं रक्त शुद्ध होतें तेव्हां भूक लागते. या काळांत पिचकारी घेऊन मळ अवश्य काढून टाकला पाहिजे. पिचकारी घेतल्यानंतर अर्ध सर्वांगासन केल्यानें पाणी वरच्या आंतड्यांतसुद्धां जाऊन पोचतें. उपवासामध्यें प्रत्येक

आठ औंस पाण्यांत पांच ग्रेन मीठ, दहा ग्रेन सोडा टाकून अशा आठ पेल्यांपर्यंत सहज पाणी पितां येतें. २१

उपवास सुटल्यानंतर नवजीवनाचा संचार झाल्यासारखा वाटला पाहिजे. असा अनुभव आला नाहीं तर उपवास अपूर्ण समजावा. उपवासानंतर भूक फार लागेल पण ती भागविण्याइतकें पोट मुळींच भरूं नये. दूध-दही हळूहळू वाढवीत जावें. सटरफटर कांहीं खाऊं नये. रसाळ फळें अवश्य खावींत. २२

औषधोपचार

...औषधाची तर मला जरूरच वाटत नाहीं. शिवाय ज्या औषधाच्या बनावटीची आपल्याला माहिती नाहीं तें न घेण्याकडे नेहमीं माझा कल असतो. उपवासानें औषधाचें काम केलेलें असलें पाहिजे. २३

जरी अलिकडे मी त्या मानानें निरुपद्रवी आणि सर्वांना माहीत असलेल्या एक दोन प्राथमिक औषधांचा व क्विनाइनचा उपयोग केला असला तरी सर्वसामान्य औषधांवरील माझी अश्रद्धा पूर्वीइतकींच जबरदस्त आहे. या देशांत औषधांच्या कारखान्यांची संख्या वाढावी असें मला वाटत नाहीं. त्यापेक्षां लोक औषधांच्या गुलामींतून सुटले तर मला बरें वाटेल. २४

[एका जर्मन वृत्तपत्राच्या प्रतिनिधीला दिलेल्या मुलाखतींत पाश्चात्य सुधारणेसंबंधीं आपलीं मतें सांगतांना गांधीजींनी पाश्चात्य वैद्यकशास्त्राबद्दल पुढील उद्गार काढले :]

पाश्चात्य वैद्यकशास्त्राच्या विरुद्ध मी बोलत आलों आहें आणि त्यांना मी चेटूकाचा अर्क म्हटलें आहे. हें माझें मत मी मानीत असलेल्या अहिंसेच्या विचारांतून निघालें आहे, कारण माझा आत्मा प्राण्याचें विच्छेदन करण्याविरुद्ध बंड करून उठतो. मी तरुणपणीं डॉक्टरीच्याच अभ्यास-क्रमाकडे जवळ जवळ वळलों होतों, पण माझ्या स्वर्गस्थ वडिलांच्या इच्छेला मान देण्याकरितां म्हणून मी कायद्याचा अभ्यास स्वीकारला. परंतु दक्षिण आफ्रिकेंत असतांना पुनः डॉक्टरी अभ्यासक्रम घेण्याचा विचार मनांत आला, पण त्याकरिता प्राणिविच्छेदन करावें लागेल असें मला सांगण्यांत

आलें. माझ्या आत्म्यानें त्याविरुद्ध बंड केलें. मी माझ्या स्वतःवर जर क्रूरता आचरीत नाहीं तर खालच्या प्राण्यांवर मी ती कां म्हणून आचरावी असें माझ्या मनानें मला विचारलें. अर्थात् सर्व डॉक्टरी उपचारपद्धतीचा मी द्वेष्टा नाहीं. सुखरूप बाळंतपण आणि बालकांचें संगोपन याबाबतींत आम्हांला पश्चिमेकडून पुष्कळच शिकतां येण्यासारखें आहे हें मला माहीत आहे. आमचीं मुलें कशीं तरी जन्माला येतात आणि मुलांचें संगोपन शास्त्रीय रीत्या कसें करावें याचें आमच्या बहुतेक स्त्रियांना ज्ञान नसतें. या बाबतींत आम्हांला पश्चिमेकडून पुष्कळ शिकण्यासारखें आहे.

परंतु पश्चिमेचे लोक मनुष्याचें या पृथ्वीवरील अस्तित्व लांबविण्याला फाजील महत्त्व देतात. त्या माणसाच्या पृथ्वीवरील अगदीं अंत्यक्षणापर्यंत तुम्ही त्याला औषधें पाजीत असतां आणि इंजेक्शनें देत असतां. मनुष्येतर प्राण्यांविषयीं वाटणाऱ्या मृदु भावनेचा बळी देऊनसुद्धां जगण्याची जी बेसुमार इच्छा माणसांत पाश्चात्य वैद्यकशास्त्र उत्तेजित करीत असलेलें दिसतें ती मला नको आहे. परंतु अर्थात् पाश्चात्य वैद्यकशास्त्र रोगप्रतिबंधावर जो जोर देतें तो मला पसंत आहे. २५

देवीची लस टोचणें (Vaccination)

एका सद्‌गृहस्थांनीं खालीलप्रमाणें मला तार केली आहे :

“ पालघाट येथील लसविरोधी मंडळाच्या कार्यवाहांना त्यांनीं आपल्या मुलाला लस टोचून घेण्याचें नाकारल्याबद्दल तुरुंगांत घालण्यांत आलें आहे. लोक राजकारणाव्यतिरिक्त असलेल्या गोष्टी बिनमहत्त्वाच्या मानतात याची कींव येते. गरीब बापडा कार्यवाह उदात्त ध्येयाकरितां तुरुंगांत गेला, पण देशांतील वृत्तपत्रें निष्ठुरपणें स्तब्ध आहेत. कृपा करून आपण आपल्या भावना जाहीर रीत्या प्रकट करा. ”

सदसद्विवेकबुद्धीकरितां कार्यवाहांनीं तुरुंगवास पत्करला याबद्दल मी त्यांचें अभिनंदन करतों. परंतु या घटनेविषयीं असलेल्या लोकांच्या किंवा वृत्तपत्रांच्या उपेक्षावृत्तीबद्दल माझ्या मनांत राग नाहीं. मी कित्येक वर्षांपासून निष्ठावंत लस-विरोधी होतों, आजहि आहे, परंतु माझ्या मताला लोकांनीं पाठिंबा दिला पाहिजे अशी अपेक्षा मी बाळगतां कामा नये याची मला

जाणीव आहे. रूढीवादी डॉक्टर लोकांचा लस-विरोधाला पाठिंबा नाहीं. जो डॉक्टर लस टोचण्याविरुद्ध मत प्रकट करतो तो जातिबहिष्कृत होतो. लस टोचण्याच्या बाबीभोंवतीं द्रव्यार्जनाचे प्रचंड हितसंबंध गोळा झाले आहेत. लस टोचण्यानें फोड्या (देवी) येण्यापासून तात्पुरती मुक्तता मिळाल्यासारखी होते खरी पण त्यानें शरीराची, आणि नैतिकतेची तर, इतर हानि फारच होते. परंतु हा सारा युक्तिवाद जरी पक्क्या अनुभवावर आधारलेला असला तरी, ज्या मनुष्याच्या शरीरांत ती गलिच्छ लस टोचण्यांत येते त्याला त्यामुळें तात्पुरती असली तरी दिसण्याजोगी त्या रोगापासून जी निर्भयता मिळते तिच्यापुढे त्या युक्तिवादाची मातब्बरी कांहीं राहात नाहीं. हें जगाच्या अंतापर्यंत असेंच चालणार. सरकार त्या कार्यवाहाच्या बाबतींत जसें वागलें तसेंच—स्वराज्य आलें तरी—वागणार. तेव्हां अश्रद्ध लोकांच्या बाबतींत, तसेंच सामान्यतः लोकमताच्या पुढे पाऊल न टाकणाऱ्या वृत्तपत्रांच्या बाबतींत, समाजसुधारकांनीं धीर धरून राहिलें पाहिजे हेंच युक्त आहे...ज्यांच्या विवेकबुद्धीला लस टोचणें पटत नाहीं अशांना कायद्याच्या अंमलबजावणींतून वगळण्याची मुभा देणारें एक कलम कायद्यांत लवकरच दाखल होणार आहे. परंतु तें होण्यापूर्वीं ज्यांचा लस टोचून घेण्यावर विश्वास नाहीं त्यांनीं आरोग्याच्या दृष्टीनें स्वच्छ अशी राहणी कडकपणें ठेवून आणि फोड्यांची साथ आली तर आपण होऊन समाजापासून वेगळें राहून आपली रोगमुक्तता सिद्ध करून दाखविणें अवश्य आहे... २६

'लस टोचण्यानें फोड्यांपासून तात्पुरती मुक्तता मिळाल्यासारखी होते' असें मीं जें म्हटलें त्याबद्दल लसविरोधाच्या पुरस्कर्त्यांनीं मला ठपका दिला आहे. मी 'मिळाल्यासारखी होते' असे शब्द वापरले आहेत याकडे या मंडळींचें लक्ष गेलेलें नाहीं आणि म्हणून स्वतःला मी लसविरोधी म्हणून म्हणवून घेतों तो माझा दावा ते अमान्य करीत आहेत. एखादा मनुष्य कांहींशी तात्पुरती मुक्तता मान्य करीत असूनसुद्धां पक्का लसविरोधी असूं शकतो, मात्र त्यानें स्वतः अशा तात्पुरत्या मुक्ततेचा लाभ टाकून दिलेला असला पाहिजे, ही गोष्ट या उत्साही मित्रांनीं लक्षांत घ्यावी असें माझें त्यांना सांगणें आहे. माझ्यापुरतें बोलायचें तर लस टोचल्यानें प्रत्यक्षांत कांहीं मुक्तता—तात्पुरती किंवा कसलीहि—मिळते असें मी मानीत नाहीं.

त्यानें मुक्तता मिळाल्याचा आभास होतो, कारण लस टोंचून घेण्याच्या गलिच्छ क्रियेला जे कबूल होतात अशांपैकीं पुष्कळांना आपण फोड्यां-पासून सुटावें असें वाटण्याचें कारण त्यांच्या शेजारच्या कांहीं लोकांना त्या आलेल्या ते पाहातात. लस टोंचून न घेतांसुद्धां तुम्ही तुमच्या इतर असंख्य न टोंचून घेतलेल्या शेजाऱ्यांप्रमाणें या संसर्गांतून कदाचित् मुक्त राहिला नसता कशावरून, असें या भयभीत लोकांच्या मनाला कोण पटवून देऊं शकणार ?

लसविरोधी असलेले सुधारक जर आपल्या माहितीच्या बाबतींत अत्यंत बिनचूक राहिले, लोकांचे त्या बाबतींतील पूर्वग्रह व भीति त्यांनीं वाजवी रीत्या लक्षांत घेतली आणि 'सक्तीच्या' लस टोंचण्याविरुद्ध धीरानें लोकमत बनविलें तर बऱ्याच थोड्या काळांत ते ही सुधारणा घडवून आणतील. अशा बाबतींत हिंदुस्तानांतील शिक्षित वर्गांत जी उदासीनता आहे ती जर नाहींशी झाली तर ज्या बाबीसंबंधीं प्रतिष्ठित डॉक्टरलोकांचें मत सुधारकाच्या मताला अनुकूल असें आहे आणि आंकडेवारी तर सक्तीविरुद्ध निदान रास्त बाजू मांडण्याइतकी तरी आपल्यापाशीं आहे त्या बाबीविषयीं सक्ती कधीं अमलांत येणार नाहीं. माझ्यापासून संसर्ग होण्याची जर माझ्या शेजाऱ्यांना भीति वाटत असेल तर मी सक्तीनें लोकांपासून अलग राहावें हें मला पटतें, पण ज्या शस्त्रक्रियेविषयीं माझी धार्मिक किंवा आरोग्याच्या दृष्टीनें हरकत आहे ती शस्त्रक्रिया मी करून घेतलीच पाहिजे ही सक्ती मला पटत नाहीं. समाजाला माझ्यापासून सुरक्षित राहण्याचा अधिकार आहे, पण केवळ माझ्या रक्षणाकरितां म्हणून माझ्यावर एखादी गोष्ट करण्याची सक्ती करण्याचा त्याला अधिकार नाहीं. जोंवर माझ्या चुकीचा दुसऱ्या कोणालाहि धोका पोचत नसेल तोंवर चुका करण्याचा मला हक्क असणें यांतच माझ्या स्वातंत्र्याचें सार आहे. २७

देवीची लस रक्तांत टोंचणें ही घाणेरडी क्रिया आहे, ती अंतीं हानि-कारक आहे, आणि गोमांस भक्षण करण्यासारखेंच तें आहे याविषयीं माझ्या मनांत यत्किंचितहि संशय नाहीं. २८

'देवीची लस टोंचणें' हें परिशिष्ट पहा.

इस्पितळें

इस्पितळें हीं पापाचें मूळ होत. त्यांच्यामुळें माणसें शरीराची जपणूक कमी करतात आणि अनीति जास्त करतात. २९

इस्पितळांत कशा प्रकारचीं माणसें येतात तें तेथें जाऊन आपण पाहिलें तर आपल्याला किळस येईल. डॉक्टरनें औषध द्यायचें त्याबरोबर निरोगी कसें राहायचें हें शिकविणें हेंहि त्याचें काम आहे. पण हें काम क्वचितच कोणी डॉक्टर करतो... ३०

इस्पितळांची आणि डॉक्टरलोकांची संख्या वाढणें ही कांहीं खऱ्या सुधारलेल्या समाजाची खूण नव्हे. आपण आपल्या शरीराचे लाड जितके कमी करूं तितकें आपलें आणि जगाचें हित होईल. ३१

इस्पितळांचा नाश करावा असा आज माझा उद्देश नाहीं, अर्थात् तीं जर आपोआप नष्ट झालीं तर मला त्यांत आनंदच वाटेल. इस्पितळें हीं कांहीं उच्च व निर्मळ संस्कृतीचीं चिह्नें नव्हत. तीं अनिष्ट आहेत, पण अनिवार्य आहेत म्हणा पाहिजे तर. राष्ट्राची नैतिक उंची त्यांच्यायोगें एक इंचानेंहि वाढत नाहीं. ३२

० ० ०

मराठा ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे. स्थळप्रत.
अनुक्रम .... वि: ....
क्रमांक .... नों दि: ....

: ८ : डॉक्टर, वैद्य, निसर्गोपचारक वगैरे

डॉक्टर

... पुष्कळ डॉक्टरलोक शरीराचें कोडकौतुक करण्याच्या मागें लागतात. तसें करण्यानें ते माणसाच्या नीतीची व आत्म्याची हानि करतात. खेरीज शरीराचें कोडकौतुक करून ते शरीराचेंहि रक्षण करूं शकत नाहींत.

जिवंत प्राण्यांना मारून शरीराकरितां औषधें (किंवा इंजेक्शनें) बनविणें, शरीर सांधण्याला, दोनचार टांके मारण्याला शिकणें हें काय माणसाचें काम आहे ? राक्षससुद्धां तें करतो. १

डॉक्टरीच्या धंद्याबद्दल मलाहि एके काळीं मोह होता. त्या वेळीं डॉक्टर होण्याची माझी स्वतःची इच्छा होती. आणि डॉक्टर होऊन समाजाची सेवा करावी असें माझ्या मनांत होतें. आतां तो मोह गेला आहे. डॉक्टरांनीं आम्हांला खूप खिळखिळें करून टाकलें आहे. डॉक्टरांच्यापेक्षां नाडीवैद्य बरे असें मला म्हणावेंसें वाटतें. कां ?

डॉक्टराचें काम फक्त शरीर संभाळणें हें आहे; किंवा खरें म्हणजे तेंहि नाहीं. शरीरांत रोग उद्भवले तर ते दूर करणें हें त्यांचें काम आहे. रोग कां उद्भवतात ? आपल्याच गफलतीमुळें. मी वाजवीपेक्षां जास्त खाल्लें मला अजीर्ण होतें, मी डॉक्टरकडे जातों, तो मला गोळी देतो, मी बरा होतों, पुनः जास्त खातों आणि पुनः गोळी घेतों. जर मी पहिल्या प्रथमच गोळी घेतली नसती, तर अजीर्णाची शिक्षा भोगली असती आणि पुनः मग मर्यादेपलिकडे खाल्लें नसतें. डॉक्टर मध्यें पडला व त्यानें मला मर्यादेपलिकडे खाण्याला मदत केली. त्यामुळें माझ्या शरीराला बरें वाटलें खरें, पण

माझें मन दुर्बळ झालें. असें होतां होतां शेवटीं माझी स्थिति अशी होते कीं माझ्या मनावर मी थोडाहि ताबा ठेवूं शकत नाहीं.

युरोपकडचे डॉक्टर तर कहर करतात. केवळ शरीराच्या भ्रामक जपणुकी-करितां ते दरसाल लाखो जीवांचा संहार करतात, जिवंत प्राण्यांवर प्रयोग करतात. ही गोष्ट एकाहि धर्माला मान्य नाहीं. हिंदु, मुसलमान, ख्रिस्ती, पारशी सगळे धर्म सांगतात कीं, माणसाच्या शरीराकरितां इतके जीव मारण्याची जरूर नाहीं.

आपण डॉक्टर कां होतों याचासुद्धां विचार करण्यासारखा आहे. त्याचें खरें कारण प्रतिष्ठा आणि पैसे मिळवून देणारा धंदा करणें हें आहे, यांत परोपकाराची भावना नाहीं. त्या धंद्यांत परोपकार नाहीं हें तर मी सांगूनच टाकलें आहे. त्यांत लोकांचें नुकसान आहे. डॉक्टर लोक केवळ अवडंबर माजवून लोकांकडून मोठी फी काढतात आणि आपल्या पै किंमतीच्या औषधाचा रुपया घेतात. त्यांच्यावर विश्वास ठेवून बरें होण्याच्या आशेनें लोक फसतात. असेंच जर आहे तर भलेपणाचें ढोंग करणाऱ्या डॉक्टरांपेक्षां उघड उघड लुच्चे नाडीवैद बरे म्हणावें लागेल. २

आजारांवर केल्या जाणाऱ्या आधुनिक उपचारपद्धतीच्या विरुद्ध मी पुष्कळ लिहिलें आहे, बोललों आहें. परंतु इतरांच्या मानानें ॲलोपथीच्या डॉक्टरांच्या असलेल्या नेमस्तपणाविषयीं माझ्या मनांत सुप्त आदराची भावना आहे. ते उगाच कांहीं आव आणीत नाहींत. त्यांच्यांत जे सर्वोत्कृष्ट आहेत ते इतरांकडून शिकून घ्यायला नाहीं म्हणत नाहींत, आणि आपल्या पेशंटांपुढे जरी नसले तरी आपापसांत आपल्या झालेल्या चुका कबूल करण्या-इतके ते विनीत असतात. मानवी शरीरासंबंधीं सर्व कांहीं आणि ते वापरीत असलेल्या औषधासंबंधीं शक्य तितकें जाणून घेण्याचा ते प्रयत्न करतात. ३

प्रश्न--तपासणी करून घेण्यासाठीं आणि चिकित्सेसाठीं तुम्ही डॉक्टरा-कडे कां जातां ? वैद्याकडे कां जात नाहीं ?

गांधीजी—डॉक्टराप्रमाणें वैद्यांना मनुष्यशरीराचें ज्ञान नसतें. आयु-र्वेदांतील चिकित्सेचा आधार त्रिदोषाच्या सिद्धान्तावर असतो. त्याच्याहि

अगदीं मुळाशीं ते गेलेले नाहींत. डॉक्टर लोकांचें संशोधन सतत चालू असते, ते नित्य नवे नवे शोध काढीत असतात. आपण एक मागें तरी जातों किंवा पुढे जातों, जगांत स्थिर असें कांहीं नाहीं. जे स्थिर होतात, ते मृत होतात.

दुसरी गोष्ट म्हणजे, खुद्द वैद्यलोकच डॉक्टराची चिकित्सापद्धति बेदरकारीनें कां होईना वापरतात, किंवा रोग्याला त्याकरितां डॉक्टराकडे जायला सांगतात. वैद्यांना कांहीं औषधींचें ज्ञान चांगलें असतें आणि त्यांचा परिणाम हटकून होतो ही गोष्ट मात्र खरी.

पण डॉक्टर झाले काय, वैद्य झाले काय, किंवा हकीम झाले काय, सगळे पैशाचे गुलाम बनले आहेत. ते आपला व्यवसाय केवळ सेवाभावनेनें प्रेरित होऊन करीत नाहींत. अर्थात् कांहींच्यामध्यें ती भावना नाहीं असें नाहीं. पण त्यानें माझें विधान खोटें ठरत नाहीं. निसर्गोपचार हाच एक असा आहे कीं जो केवळ निःस्वार्थ सेवेच्या बुद्धीनें अस्तित्वांत आला आहे. पण आज तोहि पैसे कमावण्याचें साधन बनला आहे. अशा रीतीनें पैशानें आज ईश्वराचें स्थान घेतलें आहे... ४

प्रश्न— १. डॉक्टरांनीं केलेली चिकित्सा ही अत्यंत अनिश्चित स्वरूपाची असते आणि एकाच रोग्याच्या बाबतींत तिचें स्वरूप वेळोवेळीं आणि पुष्कळ वेळां जसा डॉक्टर बदलेल तसें बदलतें, आणि पुष्कळ रोग्यांची खरी चिकित्सा न होतांच ते बरे होतात किंवा मरतात, असा सर्वसामान्य अनुभव नाहीं काय ?

२. समजा, चिकित्सा बरोबर झाली, तरी जर त्यावर योग्य उपाययोजना होऊन रोगी निदान कागदावर तरी बरा झाला नाहीं तर त्या चिकित्सेचा उपयोग काय ? या मुद्द्याच्या बाबतींत वैद्यकीय ग्रंथ निश्चितीनें बोलत नाहींत. जर निसर्गोपचारच व्यायचा असेल, तर चिकित्सा करून घेण्याची तरी काय गरज ? कारण तो सर्व रोगांचें एकत्व मानतो; ज्याप्रमाणें डॉक्टरलोक शेंकडों रोग मानतात तसे तो मानीत नाहीं.

३. डॉक्टरलोक शस्त्रक्रियेचा उपचार न सांगतां जेथें मुद्दाम औषधी उपचार सांगतात तेथें ते शरीराविषयींच्या आपल्या ज्ञानाचा उपयोग

करतात काय ? जर करीत नसतील तर कोणे एके काळीं त्यांनीं इंद्रिय-विज्ञान आणि शरीर-रचनाशास्त्र वाचलें होतें याचें श्रेय त्यांना कशाला द्यावें ? कारण प्रत्यक्ष आचारांत त्यांचा ते उपयोग करीत नसल्यामुळें तीं ते विसरूनच गेलेले असतात. वैद्यांनींसुद्धां इंद्रियविज्ञानाचा आणि त्रिदोष-चिकित्सा-शास्त्राचा पूर्वी अभ्यास केल्याबद्दल आणि प्रत्यक्ष कृतींत त्याचा केवळ नाममात्र ते उपयोग करीत असल्याबद्दल त्यांना श्रेय किंवा दोष कां देऊं नये ?

४. वैद्यांना जे दोष लावले जातात ते खरोखर सरकार संशोधनसंस्था वगैरे काढण्याच्या आपल्या कर्तव्याला चुकलें त्यालाच लावायला नकोत काय ? व्यक्तीच्या किंवा सरकारच्या अपराधाबद्दल त्या पद्धतीलाच कसा दोष लावतां येईल ? खाजगी धंदा करणारे डॉक्टरसुद्धां कधीं संशोधन करीत नाहींत, आणि परदेशांत जें संशोधन चालतें ते कोणी वाचीतहि नाहींत.

५. महात्माजींच्या शरीराची तपासणी नेहमीं डॉक्टरांकडून होते, त्यामुळें लोकांत डॉक्टरांना गैरवाजवी आणि गैरलागू प्रसिद्धि मिळते आणि इतर वैद्यकशास्त्रें कीं ज्यांच्याकडे महात्माजींचें तितकेंच, किंबहुना अधिक, लक्ष गेलें पाहिजे तीं बाजूला पडूं लागतात असें होत नाहीं काय ?

या प्रश्नांना खालीलप्रमाणें माझीं उत्तरें आहेत :

१. या प्रश्नांत जो अर्थ गर्भित आहे तो पूर्णपणें सत्य आहे. तरीसुद्धां डॉक्टरांची चलतीच आहे. या गोष्टीनें आपण विचारप्रवृत्त झालें पाहिजे.

२. माझा अनुभव असा आहे कीं, चिकित्सा बरोबर झाली कीं तिला आवश्यक असा उपचार त्या पाठोपाठ येतो. वैद्यकग्रंथांत अनेक पर्यायी उपाय सांगितलेले असतात याबद्दल त्यांना दोष देणें गैर आहे. गुंतागुंतीच्या मानव-शरीराला एकच कोणता तरी उपाय सांगून भागत नाहीं. निसर्गोपचारांत कसलीहि चिकित्सा करण्याची आवश्यकता नसते हें म्हणणें सत्याला धरून होणार नाहीं. निसर्गोपचार रोगाचें एकत्व आणि खबरदारीचेंहि एकत्व मानीत असल्यामुळें त्यांत स्वीकारलेली चिकित्सापद्धति अधिक सुटसुटीत असते. रोग एक आणि खबरदारी घ्यायची ती एक असें केल्यानें त्याला एक

चांगलें सर्वसामान्य रूप येतें. कोणीहि निसर्गोपचारक आंधळेपणानें सर्वच दुखण्यांवर मातीच्या पोटिसाचा उपयोग करीत नाहीं.

३. डॉक्टर लोक प्रत्यक्षांत आपल्या इंद्रियविज्ञानशास्त्राच्या व शारीरशास्त्राच्या ज्ञानाचा कांहींच उपयोग करीत नाहींत असें म्हणणें अगदीं अन्यायाचें होईल. डॉक्टर आणि वैद्य या दोहोंची तुलनाच करतां येणार नाहीं. कारण दोघांच्या चिकित्सापद्धती सर्वस्वीं भिन्न भिन्न आहेत. त्रिदोष-सिद्धान्ताचें महत्त्व मला मुळींच माहीत नाहीं.

४. संशोधनाकरितां संस्थांची तरतूद न केल्याबद्दल सरकारला शिव्याशाप देण्यांत मी भागीदार होऊं शकत नाहीं. खऱ्या संशोधनाच्या बाबीसंबंधीं असलेल्या वैद्यांच्या उदासीनतेबद्दल मी वैद्यांनाच नेहमीं दोष देत असतों. अगदीं वरच्या दर्जाचे जे आहेत ते पैसे कमावण्यांत मग्न आहेत. बाकीचे या कामीं अगदींच अज्ञानी आहेत किंवा आयुर्वेदाच्या परंपरागत ग्रंथांत जें त्यांना मिळतें त्यावरच ते संतुष्ट राहतात. या दृष्टीचा मला खेद वाटतो. आयुर्वेदीय व युनानी पद्धतीविषयीं मला अतिशय आदरभाव आहे, कारण त्या या भूमीला अनुकूल अशा आहेत, असें असूनहि माझें तसें मत बनलें आहे.

५. माझ्या शरीराची नेहमीं डॉक्टर लोकच तपासणी करतात त्यायोगें त्यांना गैरलागू किंवा इतर कसली प्रसिद्धि मिळते असें मला वाटत नाहीं. त्यांना तसल्या प्रसिद्धीची गरजहि नाहीं. मी डोळ्यांसमोर येण्यापूर्वी ते सगळें चांगले भरभराटींत होते. त्यायोगें वैद्यकशास्त्राच्या इतर पद्धती मागें पडूं लागतात असेंहि नाहीं. माझे वैद्य व हकीम मित्र आहेत. पण त्यांना फार मेहनत घेऊन किंवा वरचेवर चिकित्सा करण्याची गरजच वाटत नाहीं. चिकित्सेकरितां मी माझें शरीर देतों, दुर्दैवानें त्याची जाहिरात होते, परंतु औषधोपचार करण्याकरितां मी तें देत नाहीं. माझा उपचार मुख्यत्वें निसर्गाचे पांच प्रतिनिधी जे हवा, पाणी इ. त्यांचा उपयोग, आहारांत बदल आणि मसाज (चोळणें) एवढ्यापुरताच मर्यादित असतो.

मीं पाश्चात्य वैद्यकशास्त्राला चेटूक म्हणून जरी नांवें ठेवलीं तरी त्यानें जी प्रगति केली आहे ती न पाहण्याइतकें माझ्या निसर्गोपचाराच्या आणि देशी

वैद्यकांच्या प्रेमानें मला अंध केलेलें नाहीं. चेटूक हें कठोर नांव मीं वापरलें आहे, आणि तें मी मागें घेत नाहीं, कारण त्यानें प्राणिविच्छेदन आणि त्यासारख्या भयंकर गोष्टींना उत्तेजन दिलें आहे. कोणत्याहि कृतीनें जर शरीराचें जगणें लांबत असेल तर ती कृति कितीहि वाईट असली तरी अमलांत आणण्याला तें मागें पुढें पाहात नाहीं, आणि तें शरीरांत वसणाऱ्या अमर आत्म्याकडे दुर्लक्ष करतें. निसर्गोपचाराला मर्यादा फार आहेत आणि निसर्गोपचारवाले निष्क्रिय प्रौढी मारतात असें असलें तरीसुद्धां मी निसर्गोपचारालाच चिकटून राहतों. आणि मुख्य गोष्ट म्हणजे निसर्गोपचारांत प्रत्येकाला स्वतःचा डॉक्टर होतां येतें, तसें इतर भिन्न भिन्न पद्धतींत होतां येत नाहीं. ५

आयुर्वेदपद्धति व वैद्य

सर्वसामान्य डॉक्टरी व्यवसायाशीं माझें हें भांडण आहे कीं ते लोक आत्म्याकडे सर्वस्वीं दुर्लक्ष करतात आणि शरीरासारख्या भंगुर साधनाची केवळ दुरुस्ती करण्याच्या प्रयत्नांत काय वाटेल तें करण्याला मागेंपुढें पाहात नाहींत. अशा रीतीनें आत्म्याकडे दुर्लक्ष करून हा व्यवसाय माणसांना आपल्या हातीं ठेवतो आणि मनुष्याच्या प्रतिष्ठेचा आणि आत्मसंयमाचा ऱ्हास करण्याला मदत करतो. मला येथें साभार असें नमूद करावेंसें वाटतें कीं, पश्चिमेकडे असा एक विचारसंप्रदाय आस्ते आस्ते, पण खंबीरपणें उदयाला येत आहे कीं जो दुखणाईत शरीर बरें करण्याचा प्रयत्न करतांना आत्म्याची दखल घेतो आणि म्हणून औषधांवर फारसा विसंबून न राहतां बरें करणारी जबरदस्त शक्ति म्हणून तो निसर्गाचा आधार घेतो.

आयुर्वेदीय पद्धतीच्या आचार्यांविषयीं माझी ही तक्रार आहे कीं त्यांच्यापैकीं अनेकजण, नव्हे खरें म्हणजे फार मोठी संख्या, त्यांना खरोखर जेवढें ज्ञान आहे त्याहून जास्त असल्याचा आव आणणारे निव्वळ वैदू असतात, आपल्या हातून कधीं चूक व्हायचीच नाहीं आणि आपण सर्व रोग बरे करतों असा अहंकार त्यांना असतो. या सज्जनांच्यामध्यें विनय नसतो. आयुर्वेदशास्त्राचा अभ्यास करून आजपर्यंत जीं त्यांतील रहस्यें जगापासून गुप्त राहिलींशीं वाटतात तीं खेंचून काढूं असें ते

करीत नाहींत. आयुर्वेद कांहीं सर्वशक्तिमान नाहीं, पण तसें आरोपण ते त्याच्यावर करतात आणि असें करून आयुर्वेदशास्त्राला गौरवशाली प्रगतिपर शास्त्र बनविण्याऐवजीं त्यांनीं त्याला बंदिस्त शास्त्र करून टाकलें आहे. आयुर्वेदीय वैद्यांनीं एखादी माहीत नसलेली गोष्ट प्रकाशांत आणली किंवा एखादा महत्त्वाचा शोध लावला असें माझ्या ऐकिवांत नाहीं. तेंच पाश्चात्य डॉक्टरांचें आणि सर्जन लोकांचें पहा. त्यांनीं कितीतरी गोष्टी शोधून काढल्या आणि नवे नवे शोध लावले असल्याचें ते अभिमानानें सांगतात. खरोखर आयुर्वेदीय वैद्यांची चिकित्सा म्हणजे नाडी तपासणें हीच हमखास असते. या नाडीपरीक्षेवरून रोग्याला ॲपेन्डिसायटिस् झालेला असला तरी आपल्याला कळतो असें ते छातीठोकपणें सांगतात. आतां नाडीविज्ञानानें प्रत्येक ज्ञात रोगांची चिकित्सा प्राचीन वैद्य करूं शकत होतें कीं नाहा हें कोण सांगणार? परंतु आज तरी निदान हें म्हणणें टिकूं शकणार नाहीं हें नक्की. आयुर्वेदीय वैद्यांना जर कशाचें ज्ञान असल्याचें बिनधोकपणें सांगतां येत असेल तर तें कांहीं वनस्पतींचें आणि अतिशय शक्तीच्या धातुरूप औषधींचें; कांहींजण या औषधींची योजना केवळ तर्कानें रोगाचें निदान करून देतात आणि रोग बरे करतात, पण त्यामुळें पुष्कळ वेळां गरीब बिचाऱ्या रोग्यांचें मात्र अतिशय नुकसान होतें. पाशवी विकार उत्तेजित करणाऱ्या औषधींच्या जाहिरातींमुळें अपात्रेंत अनैतिकतेची भर पडते आणि जे असले धंदे करतात ते समाजाला मोठा धोका होऊन बसतात.

हा जो अनैतिकतेचा प्रवाह अव्याहत चालू आहे आणि ज्यानें हिंदुस्तानचें पौरुष क्षीण होत जात आहे व अनेक वृद्धांना ज्यानें केवळ विषय-वासना तृप्त करून घेणारे राक्षस बनविलें आहे त्या प्रवाहाचा निषेध करणारी किंवा त्याला आळा घालण्याचा प्रयत्न करणारी आयुर्वेदीय वैद्याची एकहि संघटना माझ्या माहितींत नाहीं; नव्हे, अशा प्रकारच्या वैद्यांना वैद्यसमाजांत प्रतिष्ठेचा दर्जा मिळत असलेला मला माहीत आहे. म्हणून, जेव्हां जेव्हां संधी मिळते तेव्हां तेव्हां मी आयुर्वेदीय वैद्य व युनानी हकीम यांच्या गळीं हें सत्य उतरविण्याचा प्रयत्न करतों, त्यांना सत्य व नम्रपणा पाळून चिकाटीनें संशोधन चालू ठेवण्याविषयीं विनवितों. जें जें प्राचीन आणि उदात्त आहे त्याचा मी भक्त आहें. मला असें वाटतें कीं एक काळ असा

होता कीं जेव्हां आयुर्वेदीय व युनानी वैद्यकशास्त्र थोर कार्य करीत असे व प्रगतिपर असे. मी या वैद्यांना सक्रिय मदत करीत असें व त्यांच्यावर श्रद्धा ठेवीत असें असा एक काळ होता. परंतु अनुभवानें माझे डोळे उघडले आहेत. अशा अनेक वैद्यांत अहंकार आणि अज्ञान असलेलें पाहून माझें मन व्यथित झालें आहे. एक थोर व्यवसाय पैसे कमावण्याच्या नादानें भ्रष्ट होत आहे यानें माझ्या मनाला वेदना होतात. विशिष्ट व्यक्तींना दोष देण्याकरितां म्हणून मीं हें लिहिलेलें नाहीं. माझ्या मनावर आयुर्वेदीय वैद्यांच्या व्यवसायाचें दीर्घकाळ निरीक्षण केल्यानंतर जी छाप उमटली आहे ती फक्त मी येथें लेखबद्ध केली आहे. आयुर्वेदीय वैद्यांनीं मीं जीं अनिष्ट कृत्यें सांगितलीं तीं करण्यांत आपल्या पाश्चात्य बांधवांचें अनुकरण फक्त केलें आहे असें नेहमीं सांगितलें जातें, पण तें कांहीं उत्तर नव्हे. सुज्ञ माणसें वाईट असेल त्याचें अनुकरण करीत नाहींत तर चांगल्याचें करतात. आमच्या कविराजांनीं, वैद्यांनीं, हकीमांनीं पाश्चात्य डॉक्टरलोक जी विज्ञानवृत्ति दाखवितात ती आपल्या व्यवसायाला लावावी, त्यांनीं पाश्चात्य डॉक्टरांच्या नम्रतेचें अनुकरण करावें, देशी औषधांचा शोध लावण्यांत दारिद्र्य आलें तरी त्यांनीं पत्करावें, आणि आज पाश्चात्य वैद्यकशास्त्राचा जो अंश त्यांच्यांत नाहीं तो त्यांनीं आपल्यांत पचवावा. पाश्चात्य शास्त्रज्ञ शरीर तंदुरुस्त ठेवण्याकरितां शास्त्राच्या नांवानें खालच्या कोटीच्या पशुसृष्टीवर जे भयानक अत्याचार जबरदस्तीनें करतात आणि ज्याला अभ्यासाकरितां प्राणि-विच्छेदन असें नांव दिलें जातें तो अधर्म आहे, तो आमच्या वैद्य-हकीमांनीं कटाक्षानें टाळावा. आयुर्वेदांत असें प्राणिविच्छेदन सांगितलें आहे असा प्रतिवाद कांहींजण करतील. तसें असेल तर त्याबद्दल मला दुःख आहे. चारी वेदांत आधार आहे म्हणून कांहीं भ्रष्ट गोष्ट पवित्र ठरूं शकत नाहीं. ६

आयुर्वेदावर माझा फारसा विश्वास बसत नाहीं. वैद्यलोक पुरें ज्ञान संपादन करीत नाहींत. त्यांच्या कित्येक औषधी परिणाम करतात, पण तो परिणाम कसा होतो वगैरे ते जाणतात असा मला अनुभव आलेला नाहीं. ७

आमच्या वैद्यमंडळींच्या बाबतींत माझी अशी तक्रार आहे कीं ते प्राचीन ग्रंथांना पूर्ण मानून त्यांत जें लिहिलें आहे तें अनुभवाच्या विरुद्ध असलें तरी

मानत राहतात. वैद्यकीय शास्त्र अतिशय अपूर्ण आहे असें माझें मत आहे. त्यांत अनुभवानें सुधारणा केली पाहिजे. उदा० उष्णोदकांत मध घालून पिऊं नये असें वैद्यमित्रांनीं तीन चार वर्षांपूर्वीं मला लिहिलें होतें. पाश्चात्य पदवीधर डॉक्टरांनीं त्यासंबंधीं कांहींच आक्षेप घेतलेला नाहीं. अर्थात् त्यांच्या संमतीचा माझ्यावर प्रभाव कांहींच पडत नाहीं. कारण कीं खाद्यपदार्थांच्या परिणामाचा त्यांनीं सूक्ष्म अभ्यास केलेला नसतो. त्यांच्यापाशीं पथ्यापथ्याचा फारसा भेद नसतो. परंतु मी स्वतःच्या अनुभवाची गोष्ट सांगत आहें. उष्ण पाण्यांतून मध घेतल्यानें माझें कांहींच नुकसान झालेलें नाहीं, नव्हे मला लाभच झाला आहे. गरम पाण्यांत मध घातल्यानें काय विकृति होते? वैद्यांनीं मधाचें पृथक्करण करून पाहिलें आहे? स्थूलता कृशता हे सापेक्ष गुणदर्शक शब्द आहेत. कोणत्या प्रकारच्या कृश लोकांना उष्ण पाण्यांतून मध अपेय आहे? कां अपेय आहे? वैद्य असें जें सांगतात तें त्यांनीं अनुभवानें सिद्ध केलें आहे? असा अभ्यास वैद्य लोक करीत नाहींत, फक्त प्राचीन ग्रंथांतून श्लोक दाखवून समाधान मानतात. त्या श्लोकांत सांगितलेल्याचा ते अनुभव घेऊन पाहात नाहींत... ८

निसर्गोपचारक

उपचाराच्या नेहमींच्या पद्धतींत रोगी डॉक्टराकडे बरें होण्याचें औषध घेण्याकरितां जातो. डॉक्टर त्याला औषध लिहून देतो. रोग्यामध्यें जीं आजारीपणाचीं चिह्नें असतील तीं बरीं झालीं कीं डॉक्टराचें काम संपतें... निसर्गोपचार करणारा मनुष्य आजाऱ्याला उपचार विकत नाहीं. तो त्याच्या घरींच त्याला योग्य रीतीनें राहावें कसें हें शिकवितो, त्यायोगें त्याचें विशिष्ट दुखणेंच नाहींसें होईल असें नव्हे तर पुढेंहि आजारी पडण्यापासून तो बचावेल. सर्वसामान्य डॉक्टर किंवा वैद्य आजाराचीच चिकित्सा करण्याकडे विशेषेंकरून लक्ष देतात. निसर्गोपचारकाचें लक्ष आरोग्य कसें राहील याचा अभ्यास करण्याकडेच अधिक असतें. सर्वसामान्य डॉक्टराचें लक्ष जेथें संपतें तेथूनच याला खरी गोडी वाटायला सुरुवात होते, निसर्गोपचाराच्या पद्धतीनें रोग्याचा आजार समूळ नाहींसा करण्याबरोबरच त्या रोग्याच्या अशा एका जीवनपद्धतीला प्रारंभ होतो कीं त्यांत पुढें आजारी पडण्याला किंवा रोग

होण्याला वावच राहात नाहीं. तेव्हां निसर्गोपचार ही एक जीवनपद्धति आहे, ' उपचार ' पद्धति नव्हे. निसर्गोपचारानें सर्व रोग बरे होतात असा निसर्गोपचाराचा दावा नाहीं. औषधोपचाराचीसुद्धां अशी एकहि पद्धति नाहीं कीं जी ही गोष्ट साधूं शकते. तसें असतें तर आपण सर्वजण अमरच झालों असतों. ९

[१९४७ च्या मे महिन्यांत गांधीजींची निकट अंतेवासी व त्यांची नात श्री. मनु गांधी हिला ॲपेंडिसायटिस झाला. गांधीजींचा निसर्गोपचारावर गाढ विश्वास. म्हणून त्यांनीं तिच्यावर मातीच्या पट्टीचा प्रयोग केला. पण उपयोग झाला नाहीं. तिला ताप भरला. ॲपेन्डिक्सच्या जागीं वेदना होऊं लागल्या. डॉक्टरांनीं पटना हॉस्पिटलांत नेऊन ऑपरेशन केलें. सात दिवसांनीं रोगी बरा होऊन घरीं परत आला. हे आठ दिवस गांधीजींच्या मनावर अतिशय ताण होता. त्याचें कारण केवळ मनूची चिंता हें नव्हतें तर निसर्गोपचारावरचा त्यांचा संपूर्ण विश्वास ढळण्यासारखें हें कारण घडलें होतें. एका निसर्गोपचारक मित्रांना यासंबंधीं लिहितांना त्यांनीं लिहिलें :]

" माझ्या दृष्टीनें निसर्गोपचार हासुद्धां अहिंसेचाच एक प्रयोग आहे... मनूनें स्वतःला सर्वस्वीं माझ्या हातीं सोपविलें होतें. मी सांगेन तें करायला ती तयार होती. तिला ॲपेंडिसायटिससारखीं लक्षणें दिसूं लागलीं तेव्हां आपलें कर्तव्य काय असा मी विचार करूं लागलों. मी पूर्वींच तिच्यावर माती, पाणी आणि आहारविषयक उपचार सुरू केले होते. मीं एनिमा घेण्यालाहि तिला सांगितलें. पण तिला जुलाब होऊं लागले. जवळपास कोणीहि असा निसर्गोपचारक नव्हता कीं ज्यावर मी विसंबून राहूं शकेन... अधिक विचारांतीं मीच कदाचित् अपूर्ण असलों तरी खरा निसर्गोपचारक आहे अशा निर्णयाला येऊन मी उपचार केले. पण मला अपयश आलें आणि अतिशय नाइलाज होऊन तिच्यावर ऑपरेशन करावें लागलें. मला जर आवश्यक तें ज्ञान असतें तर हें ऑपरेशन मीं कदाचित् टाळलें असतें. तुम्ही अशा परिस्थितींत काय उपाय केला असता ? तें समजल्यानें पुढें कधीं त्याचा उपयोग होईल. "

निसर्गोपचाराच्या क्षेत्रांत जी अंदाधुंदी आहे त्यामुळें त्यांच्या मनाला वेदना होत. एका निसर्गोपचारकाचा दुसऱ्याशीं मेळ नसायचा. " प्रत्येकजण

स्वतःला त्यांतला शेवटचा अधिकारी मानतो. निसर्गोपचाराच्या शास्त्राचा विकास करण्याकरितां एकजणहि पुढें येत नाहीं." असे त्यांनीं दुःखपूर्ण अंतःकरणानें उद्गार काढले.

[ज्या दुसऱ्या एका निसर्गोपचारकानें मनूच्या आजाराचें चुकीचें निदान केलें होतें त्याला उद्देशून लिहिलेल्या पत्रांत गांधीजींनीं म्हटलें :]

"तुमच्या उत्साहाची मला कदर आहे. परंतु हिंदुस्तानांतील निसर्गोपचारपद्धति केवळ उत्साहावर टिकून राहणार नाहीं, किंवा मी या पद्धतीचा पुरस्कर्ता आहें यामुळेंहि ती जिवंत राहूं शकणार नाहीं, कारण मी स्वतःला त्या शास्त्रांत अडाणी समजतों. तुम्हीं तुमच्या उत्साहाचें ज्ञानांत रूपांतर केलें तरच कांहीं आशा आहे. आपल्या पद्धतींतील उणीवा जर तुम्हांला मान्य असल्या तर शारीरशास्त्राचा आणि इंद्रियविज्ञानाचा अभ्यास करून त्या भरून काढण्याचा तुम्ही कां प्रयत्न करूं नये? ॲलोपथीच्या लोकांनीं वर्षानुवर्षें महाकष्टानें संशोधनें करून जें ज्ञान संपादन केलें तें जर तुमच्यापाशीं असतें तर तुमच्या हातून जी चूक झाली ती झाली नसती. ॲलोपथीला आज जो सरकारी आश्रय आणि पाठिंबा आहे त्यामुळें तिची चलती आहे असें मानून स्वतःची फसवणूक करून घेऊं नका. माझ्या मतानें आज जगात ॲलोपथीला जें स्थान मिळालें आहे तें, जरी तें खोटें शास्त्र असलें तरीसुद्धां, त्याच्या उपासकांची त्यावर श्रद्धा आहे म्हणून आणि त्याची प्रगति करण्याकरितां त्यांनीं महान् त्याग केले आहेत म्हणून. त्यामुळेंच गरीबांना बुचाडून श्रीमंत होण्याचा आपल्याला हक्कच आहे असें ते मानतात यांत काय आश्चर्य!

"ॲलोपथीच्या पुरस्कर्त्यांशीं माझा मूलभूत मतभेद आहे. ते अर्धविदग्ध होतांच संतुष्ट होतात आणि आपल्या पदव्यांचा आपले खिसे गरम करण्याकडे उपयोग करतात. खास विषयांचे डॉक्टर होण्याकरिता पश्चिमेकडे धांवत सुटण्याचें आज एक वेड आहे. विद्यमान आणि भावी सर्व डॉक्टरलोकांना मी एक विनंति करीन कीं त्यांनीं हिंदुस्तानच्या सात लाख खेड्यांना डोळ्यांपुढें ठेवून विचार करावा. मग त्यांना हिंदुस्तानांत पाश्चात्य पद्धतीनें तयार झालेल्या नव्हे तर ग्रामीण वैद्यकाच्या पद्धतींत तयार झालेल्या

वैद्यकीय उपचारकांचें कायमचें दल असण्याची किती जरूर आहे तें दिसून येईल. मग ते या भूमींतलेच अनेक रूढ उपचार व औषधें कीं जीं हिंदुस्तानांत यशस्वीं ठरलीं आहेत अशीं उपयोगांत आणूं लागतील, आमच्या रानांत नैसर्गिक रीत्या विपुल प्रमाणांत औषधी वनस्पती उगवत असतांना केवळ परदेशी व बाहेरून आयात केलेलीं औषधें रोग्यांना बनवून द्यायचीं असें ते करणार नाहींत. मी जी वैद्यकीय व्यवसायाची कल्पना करतों त्याप्रमाणें या व्यवसायाचें खरें कार्य औषधयोजना– मग ती देशी असो, विदेशी असो– लिहून देणें हें नसून लोकांना आरोग्याचे नियम पाळण्याचें शिक्षण देऊन आजार येऊंच न देणें हें आहे." १०

होमिओपाथी

(श्री. जमनालाल बजाज यांना लिहिलेल्या पत्रांतून)

होमिओपॅथीवर माझा फारसा विश्वास नाहीं. ११

(सरदार वल्लभभाईंना लिहिलेल्या पत्रांतून)

होमिओपॅथीनें तुम्हांला बरें वाटलें तर माझा तिच्यावर कांहींसा विश्वास बसेल. माझा त्या पद्धतीवर विश्वासच बसलेला नाहीं. त्यांतल्या एका तज्ज्ञ माणसाकडे एक केस मी सोपविली होती, पण कांहींच परिणाम दिसून आला नाहीं...तिची स्तुति तर मी फार ऐकली आहे. श्री. चित्तरंजन दासांची, मोतीलालजींची आणि गुरुदेवांचीसुद्धां तिच्यावर फार श्रद्धा...पण सगळे शेवटीं ॲलोपथीच्या दाराशीं आले... १२

मराठी ग्रंथ संग्रहालय, ठाणें. स्थळप्रत.
अनुक्रम........................ वि: ....
क्रमांक .... नों: दि: ....

: ९ : माझे उपचार–प्रयोग

: १ :

माझा दुसरा मुलगा मणिलाल सडकून आजारी पडला. त्याला विषमज्वर झाला. ताप उतरेना. त्यांत भ्रमहि झाला आणि रात्रीं सन्निपाताचीं चिन्हेंहि दिसूं लागलीं...

डॉक्टरांचा सल्ला घेतला. ते म्हणाले, " औषधांचा फारसा परिणाम होणार नाहीं. त्याला अंडीं आणि कोंबडीचें सूप देण्याची जरूरी आहे. "

मणिलालचें वय दहा वर्षांचें होतें. त्याला यांत काय विचारणार ? मी त्याचा पालक असल्यामुळें मलाच निर्णय केला पाहिजे होता. डॉक्टर हे एक सज्जन पारशी होते. " डॉक्टर, आम्ही सगळे शाकाहारी आहोंत. माझ्या मुलाला तुम्ही सांगतां त्यांतली एकहि वस्तु द्यावी असें माझ्या मनाला वाटत नाहीं. दुसरा कांहीं इलाज नाहीं का ? "

डॉक्टर म्हणाले, " तुमच्या मुलाचा जीव धोक्यांत आहे. दूध आणि पाणी मिसळून देतां येईल, पण त्यानें पुरतें पोषण मिळणार नाहीं. तुम्हांला माहीतच आहे कीं मी पुष्कळ हिंदु कुटुंबांत जातों. पण औषध म्हणून आम्ही वाटेल तो पदार्थ दिला तरी ते घेतात. तुम्ही तुमच्या मुलावर असली कांहीं सक्ती न कराल तर बरें असें मला वाटतें. "

मीं म्हटलें, " तुम्ही म्हणतां तें खरेंच आहे. तुम्ही तसें सांगणेंच योग्य. माझी जबाबदारी फार मोठी आहे... मनुष्याच्या धर्माची कसोटी अशाच वेळीं होते असें मला वाटतें. मनुष्यानें मांसादि खातां कामा नये हा मी, खरा खोटा कसा का असेना, धर्म मानला आहे. जगण्याकरितां वापरायच्या

साधनांनासुद्धां कांहीं मर्यादा असली पाहिजे. जगण्यासाठींसुद्धां विशिष्ट निषिद्ध गोष्टी आपण करतां कामा नयेत. माझ्या या धर्माच्या मर्यादेनें मी आणि माझे कुटुंबीजन अशा वेळींसुद्धां मांस इत्यादीचा उपयोग न करण्याला बांधले गेलों आहोंत. म्हणून तुम्ही म्हणतां तो धोका पत्करणेंच मला भाग आहे. पण तुमच्यापाशीं एक मागणें आहे. तुमचे इलाज मी करणार नाहीं, पण या मुलाची छाती, नाडी इत्यादि मला पाहतां येत नाहीं. मला स्वतःला पाण्याच्या उपचारांची थोडी माहिती आहे. ते उपचार मी करावे म्हणतों. पण जर तुम्ही अधूनमधून येऊन मणिलालची तब्येत पाहाल आणि त्याच्या शरीरांत होणाऱ्या फेरफारांची मला माहिती द्याल तर मी तुमचे उपकार मानीन."

त्या सज्जन डॉक्टरांना माझी अडचण समजली आणि माझ्या मागणीप्रमाणें मणिलालला पाहायला येण्याचें त्यांनीं कबूल केलें.

मणिलाल निर्णय करूं शकेल असें जरी नव्हतें तरी डॉक्टरशीं झालेलें बोलणें मीं त्याला सांगितलें आणि तुला काय वाटतें असें विचारलें.

तो म्हणाला, "मला सूप आणि अंडीं खायचीं नाहींत. तुम्ही पाण्याचा उपचार खुशाल करा."

या त्याच्या बोलण्यानें मला बरें वाटलें. अर्थात् त्याला जर मी ते दोन पदार्थ खाऊं घातलें असते तर ते त्यानें खाल्ले असते हें मला समजत होतें.

मला क्यूनीचे उपचार माहीत होते. त्याचे प्रयोगहि मी केले होते. आजारांत उपवासाला फार मोठें महत्त्व आहे हेंहि मला माहीत होतें. मी मणिलालला क्यूनीच्या पद्धतीप्रमाणें कटिस्नान द्यायला सुरुवात केली. तीन मिनिटांपेक्षां जास्त वेळ मी त्याला टबांत ठेवीत नसे. तीन दिवस फक्त नारिंगाच्या रसांत पाणी मिसळून त्यावरच ठेवलें.

ताप उतरत नव्हता. रात्रीं कांहींबाहीं तो बडबडे. १०४ डिग्रीपर्यंत ताप जायचा. मी घाबरलों. मुलगा जर हातचा गेला तर जग मला काय म्हणेल? थोरले बंधु काय म्हणतील? दुसऱ्या डॉक्टरांना बोलवावें काय?

वैद्यांना बोलवावें ? आपली ज्ञानहीन अक्कल चालविण्याचा आई-बापांना काय अधिकार ?

असे विचार मनांत येत. दुसरेहि असे विचार मनांत येत : जीवा ! तूं तुझ्यासाठीं जें करशील तें मुलासाठीं केलेंस तर परमेश्वर संतोष मानील. तुझी पाण्याच्या उपचारावर श्रद्धा आहे, औषधावर नाहीं, डॉक्टर कांहीं जीवदान देऊं शकत नाहींत. तेहि प्रयोगच करतात. आयुष्याचें सूत्र एका ईश्वराच्याच हातीं आहे. ईश्वराचें नांव घेऊन, त्याच्यावर श्रद्धा ठेवून तूं तुझा मार्ग सोडूं नकोस.

अशी तळमळ मनांत चालली होती. रात्र पडली. मी मणिलालला कुशीला घेऊन पडलों होतों. मीं त्याला चादर थंड पाण्यांत भिजवून पिळून लपेटण्याचें ठरविलें. उठलों. चादर घेतली. थंड पाण्यांत बुचकळली. पिळली. ती पायापासून मानेपर्यंत त्याला लपेटली. वर दोन धाबळ्या पांघरून घातल्या. डोक्यावर ओला टॉवेल ठेवला. गरम तव्यासारखें सारें अंग धगधगत होतें. शरीर अगदीं सुकें पडलें होतें. घाम येतच नव्हता.

मी फारच थकलों होतों. मणिलालकडे लक्ष द्यायला त्याच्या आईला सांगून मी अर्धा तास जरा बाहेरच्या हवेंत जाऊन ताजें व शांत व्हावें याकरितां चौपाटीवर गेलों. रात्रींचें दहा एक वाजले असतील. माणसांची रहदारी थोडी कमी झाली होती. माझें तिकडे लक्षच नव्हतें. मी विचार-सागरांत बुड्या मारीत होतों. हे ईश्वरा ! या धर्मसंकटांत तूंच माझी लाज राख ! ' राम राम ' हा जप तर मुखांत होताच. थोड्या फेऱ्या मारून धडधडत्या छातीनें घरीं परतलों. घरांत शिरतों न शिरतों तोंच मणिलालनें हांक मारली. " बापू, तुम्ही आलांत ? "

" हो रे बाळ. "

" मला यांतून काढा ना, भाजून मरतों आहें. "

" कां रे, घाम यायला लागलाय ? "

" मी तर ओलाचिंब झालों आहें. मला आतां बाहेर काढा ना भाईसाब ! "

मी मणिलालच्या कपाळाला हात लावून पाहिला. तें घामाच्या थेंबांनीं थबथबलें होतें. ताप उतरत होता. मी ईश्वराचे आभार मानले.

"मणिलाल, आतां तुझा ताप जाईल. आणखी थोडा घाम येऊं देतोस का ?"

"नको नको, भाईसाब ! आतां मला बाहेर काढा. पुनः पाहिजे तर असें करा."

मला धीर आला होता. म्हणून इकडच्या तिकडच्या गोष्टी करून मी थोडा वेळ काढला. कपाळापासून घामाच्या धारा लागल्या. मी चादर सोडली, शरीर पुसून टाकलें, आणि बापलेक एकत्र झोपलों. दोघांनाहि छान झोप लागली.

सकाळीं मणिलालचा ताप पुष्कळ कमी झाला होता. दूध पाणी मिसळून तें आणि फळें यांवर तो चाळीस दिवस होता. मी निर्भय झालों होतों. ताप हट्टी होता, पण काबूंत आला होता. आज माझ्या सर्व मुलांत मणिलाल शरीरानें सर्वांत सुदृढ आहे.

ही रामाची कृपा कीं पाण्याच्या उपचाराची, अल्पाहाराची आणि शुश्रूषेची, तें कोण सांगणार ? ज्यानें त्यानें आपापल्या श्रद्धेप्रमाणें मानावें. मीं मात्र ईश्वरानेंच माझी लाज राखली असें जाणलें आणि आजहि तेंच मानतों. १

: २ :

माझ्या राहणींत साधेपणा जसजसा वाढत गेला तसतशी आजारावर औषधें घेण्याची नावड जी मुळांतच होती ती वाढत गेली. मी डरबन येथें वकिली करीत असें त्या वेळीं डॉक्टर प्राणजीवनदास मेहता मला घेऊन जाण्याकरितां आले होते. त्या काळीं माझ्या अंगांत अशक्तता असायची आणि संधिवाताची सूजहि कधीं कधीं येई. त्यावर त्यांनीं औषध-योजना केली होती आणि त्यानें मला बरें वाटलें होतें. त्यानंतर स्वदेशीं परत आलों तोंपर्यंतच्या काळांत म्हणण्यासारखें दुखणें आल्याचें मला स्मरत नाहीं.

पण जोहानिसबर्गमध्यें मला बद्धकोष्ठ राहायचा आणि वरचेवर डोकें दुखायचें. रेचाचें एखादें औषध घेऊन मी तब्येत ठीक ठेवीत होतों. आहारांत पथ्य तर नेहमींचेंच होतें, पण त्यानें मी पूर्ण व्याधिमुक्त झालों नाहीं. रेच घेण्यांतून जर सुटलों तर बरें असें मनाला नेहमीं वाटत राही.

मँचेस्टर येथें एक ' नो ब्रेकफास्ट ॲसोसिएशन ' (न्याहारी–निषेध संस्था) स्थापन झाल्याचें मीं वाचलें. त्यांचें म्हणणें असें होतें कीं, इंग्रज लोक पुष्कळ वेळां आणि पुष्कळ खातात, रात्रींच्या बारापर्यंत खातच राहतात आणि मग डॉक्टरांचीं घरें धुंडाळीत बसतात. या उपाधींतून सुटायचें असेल तर सकाळचा आहार–' ब्रेकफास्ट '–त्यांनीं सोडावा. हा युक्तिवाद मला जरी पूर्णपणें लागू पडत नव्हता तरी त्याचा अंश लागू पडतो असें मला वाटलें. मी तीन वेळां पोट भरून जेवीत असें आणि दुपारचा चहाहि घेत असें. मी अल्पाहारी कधींच नव्हतों. निरामिषाहारी राहून आणि मसाला न घेतां जेवढे कांहीं जिभेचे लाड करतां येतील तेवढे मी करीत असें. सहा-सात वाजण्यापूर्वीं क्वचितच उठत असें. यावरून माझ्या मनांत आलें कीं जर मीहि सकाळचा नास्ता सोडला तर डोकेदुखींतून खात्रीनें मुक्त होईन. मी सकाळचें खायचें सोडलें. कांहीं दिवस कसेंसें वाटलें. पण डोकेदुखी मात्र गेली. यावरून माझा आहार आवश्यकतेपेक्षां जास्त होता असें मीं अनुमान केलें.

पण बद्धकोष्ठाची तक्रार या फेरफारानें गेली नाहीं. क्यूनीच्या कटि-स्नानाचे उपचार केले, त्यानें थोडा आराम वाटला, पण पुरतें बरें वाटलें नाहीं. या काळांतच एका जर्मन खाणावळवाल्यानें कीं दुसऱ्या कोणी मित्रानें माझ्या हातीं जुस्टचें ' रिटर्न टु नेचर ' (परत निसर्गाकडे वळा) हें पुस्तक ठेवलें. त्यांत मीं मातीच्या उपचारासंबंधीं वाचलें. सुकीं आणि ताजीं फळें हाच मनुष्याचा नैसर्गिक आहार आहे या गोष्टीचेंसुद्धां त्या लेखकानें खूप समर्थन केलें आहे. केवळ फलाहाराचा प्रयोग त्या वेळीं कांहीं मी सुरू केला नाहीं, पण मातीचे उपचार लगेच सुरू केले. त्यांचा माझ्यावर आश्चर्यकारक परिणाम झाला. उपचार पुढीलप्रमाणें होता :

स्वच्छ शेतांतील लाल किंवा काळी माती घेऊन तिच्यांत प्रमाणशीर थंड पाणी घालून तो घट्ट काला बारीक ओल्या कपड्यांत लपेटायचा आणि

पोटावर ठेवून पट्टीनें बांधून टाकायचा. ही घडी रात्रीं निजतेवेळीं मी बांधीत असें आणि सकाळीं किंवा रात्रीं जेव्हां जाग येई तेव्हां काढून टाकीत असे. यामुळें माझा बद्धकोष्ठाचा विकार नाहींसा झाला. हे मातीचे उपचार त्यानंतर मी स्वतःवर आणि माझ्या अनेक सोबत्यांवर केले आणि कोणाच्याहि बाबतींत ते अयशस्वी झाल्याचें मला स्मरत नाहीं.

स्वदेशीं आल्यानंतर अशा उपचारांविषयींचा आत्मविश्वास मी गमावून बसलों आहें. प्रयोग करण्याकरितां एके ठिकाणीं स्थिर होऊन बसण्याला मला सवडहि मिळूं शकलेली नाहीं. तरीहि मातीच्या आणि पाण्याच्या उपचारांविषयींची माझी श्रद्धा पुष्कळशी पूर्वींइतकीच आजहि आहे. आजहि मर्यादा राखून मातीचे उपचार माझ्या स्वतःवर तर मी करतोंच आणि माझ्या सोबत्यांनाहि प्रसंगीं ते करण्याची सल्ला देतों. आयुष्यांत मीं दोन जिवावरचीं दुखणीं काढलीं आहेत, तरी माझें असें मत आहे कीं माणसाला औषध घेण्याची क्वचितच जरूर असते. पथ्य आणि पाणी, माती इ. चे घरगुती उपचार यांनीं हजारांतून नऊशें नव्याण्णव रुग्णाईत बरे होऊं शकतात.

क्षणोक्षणीं वैद्य, हकीम आणि डॉक्टर यांच्याकडे धांव घेतल्यानें आणि शरीरांत अनेक प्रकारचे अर्क, रसायनें कोंबल्यानें मनुष्य स्वतःचें आयुष्य अल्प करतो, इतकेंच नव्हे तर स्वतःच्या मनावरचा ताबा तो गमावून बसतो, आणि शरीराचा स्वामी होऊन राहण्याऐवजीं त्याचा गुलाम बनतो.

...माझ्या आजाराचीं कारणें मी जाणतों. माझ्याच दोषामुळें मी आजारी पडतों यांचें मला पुरेपूर ज्ञान आणि भान आहे. आणि तें असल्यामुळें मी धीर सोडलेला नाहीं. आजाराला मी ईश्वराचा अनुग्रह मानला आहे आणि अनेक औषधोपचार करण्याच्या लोभापासून दूर राहिलों आहें. माझ्या हट्टानें डॉक्टर मित्रांना मी कंटाळा आणतों हेंहि मला माहीत आहे, पण ते उदार वृत्तीनें माझा हट्ट सहन करतात आणि माझा त्याग करीत नाहींत.

येथें वाचकांना थोडा इषारा देण्याची आवश्यकता आहे. वरील मजकूर वाचून जे जुस्टचें पुस्तक खरेदी करतील त्यांनीं त्यांतलें सर्व वेदवाक्य मानून चालूं नये. सर्व लिखाणांत लेखकाची बहुतांशीं एकांगी दृष्टि असते.

पण प्रत्येक वस्तु कमींत कमी सात दृष्टींनीं पाहतां येते, आणि त्या त्या दृष्टिकोनांतून ती वस्तु खरीहि असते. पण सर्वच दृष्टिकोन एकाच वेळीं आणि एकाच प्रसंगीं खरे असणें शक्य नाहीं. शिवाय पुष्कळ पुस्तकांत गिऱ्हाइकी आणि लौकिक यांच्याविषयीं लोभ असण्याचाहि दोष असतो. म्हणून जे सदर पुस्तक वाचूं इच्छितात त्यांनीं तें विवेकपूर्वक वाचावें आणि कांहीं प्रयोग करायचे असतील तर कोणा अनुभवी व्यक्तींचा सल्ला घेऊन किंवा घाई न करतां अशा गोष्टींचा थोडा अभ्यास करून मगच प्रयोगक्षेत्रांत उतरावें. २

: ३ :

माझा तिसरा मुलगा रामदास याचा बोटींत कप्तानाशीं खेळतांना पडून हात मोडला होता. कप्ताननें त्याची शुश्रूषा पुष्कळ केली होती. डॉक्टरांनीं हाड सांधलें होतें, आणि तो जोहानिसबर्गला पोंचला त्या वेळीं त्याचा हात लाकडी फळ्यांत बांधून गळ्यांतल्या रुमालाच्या झोळींत अधांतरी ठेवला होता. स्टीमरवरील डॉक्टरांचें सांगणें होतें कीं, जखमेवर कोणा डॉक्टर-कडून उपाय करून घ्यावे.

परंतु माझा हा काळ बिनधोकपणें मातीचे प्रयोग करण्याचा होता. माझ्या ज्या अशीलांचा माझ्या वैदूगिरीवर विश्वास होता त्यांच्या बाबतींतसुद्धां मी मातीचे आणि पाण्याचे प्रयोग करवून घेत असें. तेव्हां रामदासाच्या बाबतींत दुसरा उपचार मी कसा करणार? त्याचें वय आठ वर्षांचें होतें. 'तुझ्या जखमेची उस्तवार मीच स्वतः केली तर तूं भिणार तर नाहींस ना?' असें मीं त्याला विचारलें. रामदासानें हंसत मला उपचार करण्याची परवानगी दिली. जरी या वयांत त्याला सारासार कांहीं माहीत नव्हतें तरी डॉक्टर आणि वैदू यांच्यांतला भेद त्याला चांगलाच माहीत होता. असें असूनहि त्याला माझ्या प्रयोगांविषयीं माहिती होती आणि माझ्यावर त्याचा विश्वास होता त्यामुळें तो निर्भय राहिला.

कांपत कांपत मी त्याची पट्टी सोडली, जखम स्वच्छ केली आणि स्वच्छ मातीची घडी ठेवून जशी अगोदर पट्टी बांधली होती तशी पट्टी बांधून टाकली. अशी रोज मी स्वतः जखम स्वच्छ करून बांधीत असें. महिन्या-

भरांत जखम पूर्ण भरली, एकाहि दिवशीं कसल्याहि प्रकारचें विघ्न आलें नाहीं आणि रोजच्या रोज जखम भरत गेली. डॉक्टरी मलमपट्टीनें सुद्धां इतका वेळ जाईलच असें स्टीमरच्या डॉक्टरनें कळविलें होतें.

या घरगुती उपचारांवरील माझा विश्वास आणि ते अमलांत आणण्याची माझी हिंमत वाढली. यानंतर मी प्रयोगांचें क्षेत्र खूप वाढविलें. जखमा, ताप, अजीर्ण, कावीळ इत्यादि आजारांवर मातीचे, पाण्याचे आणि उपवासाचे प्रयोग लहान मोठ्या स्त्री-पुरुषांवर मी केले आणि ते बहुतेक सर्व यशस्वी झाले. असें असतांहि जी हिंमत माझ्यांत दक्षिण आफ्रिकेंत होती ती येथें राहिलेली नाहीं, आणि अनुभवांतीं या प्रयोगांत धोकेसुद्धां आहेत असेंहि दिसून आलें आहे.

हे प्रयोग वर्णन करण्यांत हेतु माझ्या प्रयोगांची यशस्विता सिद्ध करणें हा नाहीं. एकहि प्रयोग सर्वांशीं यशस्वी झाला आहे असें हमखास सांगतां येण्यासारखें नाहीं. डॉक्टरहि तसें सांगूं शकत नाहींत. पण हेतु एवढेंच सांगण्याचा आहे कीं, ज्याला नवे अपरिचित प्रयोग करायचे असतील त्यानें स्वतःपासून आरंभ केला पाहिजे. असें झालें तर सत्य लवकर प्रकट होतें आणि तसे प्रयोग करणाऱ्याला ईश्वर वांचवितो. २

: ४ :

१९१८ सालीं खेडा जिल्ह्यांत रंगरूट भरती करीत असतांना माझें शरीर अत्यंत क्षीण झालें. त्या वेळीं माझा आहार मुख्यत्वें भाजून कुटलेले व गूळ घातलेले भुईमूगदाणे, केळीं इ. फळें आणि दोन-तीन लिंबांचा रस पाण्यांतून असा होता. भुईमूग जास्त प्रमाणांत खाल्ल्यानें अपाय होतो हें माहीत असूनहि माझ्याकडून ते जास्त खाल्ले गेले. त्यामुळें थोडासा मुरडा होऊं लागला. माझें वरचेवर आश्रमांत येणें होईच. या मुरड्याकडे फारसें लक्ष द्यावेंसें मला वाटलें नाहीं. रात्रीं आश्रमांत पोंचलों. त्या काळीं औषधें मी क्वचितच घेत असें. एक वेळचें खाणें बंद केलें कीं बरें वाटेल असा विश्वास वाटत होता. दुसऱ्या दिवशीं सकाळीं कांहींच खाल्लें नव्हतें त्यामुळें वेदना जवळ जवळ शांत झाली होती. पण उपवास आणखी

पुढें चालू ठेवला पाहिजे, किंवा खायचेंच असलें तर फळांच्या रसासारखें कांहीं घेतलें पाहिजे हें मी जाणत होतों.

तो दिवस कोणत्या तरी सणाचा होता. दुपारींहि मी जेवणार नाहीं असें मी कस्तुरबाईला सांगून ठेवल्याचें मला स्मरतें. पण तिनें मला गळ घातली आणि मी लोभांत सांपडलों. या वेळीं मी कोणत्याहि पशूचें दूध घेत नसे, त्यामुळें ताक-तूपहि वर्ज्य होतें. तेव्हां माझ्याकरितां गहूं भरडून तेलांत परतून त्याची खीर बनविली होती ती आणि मुगाची उसळ खास माझ्यासाठीं करून ठेवली असल्याचें तिनें मला सांगितलें आणि मी जिभेच्या लालचीनें विरघळलों. विरघळलों तरी इच्छा अशी कीं, कस्तुरबाईचें मन न मोडण्यापुरतें थोडेंसेंच खायचें, स्वादहि घेऊं आणि शरीरहि राखूं. पण सैतान आपली संधि पाहातच बसला होता. खायला बसलों आणि थोडें खाण्याऐवजीं मीं पोट भरून खाल्लें, जिभेचे लाड पूर्ण केले, पण त्याबरोबरच यमराजालाहि निमंत्रण पाठविलें. खाऊन तासभरहि झाला नसेल तोंच जोराचा मुरडा सुरू झाला...वेदना असह्य होत होत्या आणि पंधरा-पंधरा मिनिटांनीं शौचाला लागत होती. डॉक्टरला बोलावून आणण्याला मी नकार दिला. औषध घेणार नाहीं, केलेल्या पापाचें प्रायश्चित्त भोगेन असें ठरविलें होतें. चोवीस तासांत तीस-चाळीस वेळां शौचाला झालें असेल. खाणें तर बंद करून टाकलें आणि पहिल्या दिवशीं फळाचा रसहि घेतला नाहीं; घेण्याची इच्छाच नव्हती.

डॉक्टरांनीं इंजेक्शन देतों म्हटलें. इंजेक्शन म्हणजे कसली तरी लस घालतात असेंच मला वाटत होतें. असें माझें हास्यजनक अज्ञान होतें. मागाहून माझ्या लक्षांत आलें कीं, इंजेक्शन म्हणजे निर्दोष वनस्पतीचें औषध आंत घालतात. पण जेव्हां हें कळलें तेव्हां वेळ निघून गेली होती. शौचाला होणें चालूच होतें. फार श्रमामुळें ताप आला आणि बेशुद्धीहि आली.

दिवस लोटले. बारीक ताप येऊन चिकटला. शरीर क्षीण होत चाललें. आजार आतां चांगलाच लांबणार, आणि कदाचित् आपण आतां बिछान्यांतून उठत नाहीं असेंहि मनाला वाटलें. आश्रमांत मला घेऊन गेले. तेथें पाण्याचे उपचार मी चालू केले, त्यानें देह टिकून राहिला होता. वेदान

थांबल्या होत्या, पण अंग कांहीं केल्या भरत नव्हतें. वैद्य आणि डॉक्टर मित्र नाना प्रकारची सल्ला देत, पण औषध घ्यायला कांहीं मी तयार झालों नाहीं. दोघां तिघां मित्रांनीं दूध घेण्याला हरकत असेल तर मांसाचें सूप घेण्यालाहि सुचविलें आणि औषध म्हणून मांसादि कांहींहि पदार्थ घेतां येतात असें आयुर्वेदाचें प्रमाणच माझ्यापुढें टाकलें. एकानें अंडीं घेण्याची शिफारस केली. पण कोणाचाहि सल्ला मीं मानला नाहीं. माझें उत्तर एकच होतें :

खाद्याखाद्याचा निर्णय माझ्या बाबतींत केवळ शास्त्रांच्या श्लोकांवर अवलंबून नव्हता तर माझ्या जीवनाबरोबर तो स्वतंत्र रीत्या बनलेला होता. वाटेल तें खाऊन व वाटेल त्या उपचारांनीं जगण्याचा मला मुळींच लोभ नव्हता. ज्या धर्माचें आचरण मीं माझ्या मुलांच्या, पत्नीच्या आणि स्नेह्यांच्या बाबतींत केलें त्या धर्माचा त्याग माझ्या बाबतींत मी कसा करूं शकेन ?

एके रात्रीं तर मी जगण्याची आशाच सोडून दिली; मृत्यु जवळ आला असें मला वाटलें. मरायचें आहे अशा विचारानें वागूं लागलों. अशी मरणाची वाट पाहात बसलों असतांना डॉक्टर तळवलकर यांनीं एका विचित्र प्राण्याला माझ्याकडे आणलें. ते महाराष्ट्रीय होते. हिंदुस्तान त्यांना ओळखत नव्हतें. पण ते माझ्यासारखेच 'चक्रम्' आहेत हें मीं त्यांना पाहतांच ओळखलें. आपले उपचार माझ्यावर करून पाहण्याकरितां ते आले होते. या गृहस्थांनीं डॉक्टरीचा अभ्यास ग्रँट मेडिकल कॉलेजांत केला होता, पण शिक्का त्यांच्यावर बसला नव्हता. मागाहून मला कळलें कीं ते ब्राह्म-समाजी आहेत. त्यांचें नांव केळकर. स्वभावानें अगदीं स्वतंत्र. ते बर्फाच्या उपचाराचे पुरस्कर्ते आहेत. माझ्या आजाराचें ऐकून आपले बर्फाचे उपचार माझ्यावर करून पाहावेत म्हणून ते माझ्याकडे आले. तेव्हांपासून आम्हीं त्यांना 'आईस डॉक्टर' या टोपणनांवानें ओळखतों.

मी त्यांना माझ्या शरीरावर प्रयोग करूं दिले. बाह्य उपचारांनीं जर बरें होतां आलें तर मला आवडणारच आणि तेंसुद्धां बर्फाच्या म्हणजे पाण्याच्या. त्यांनीं माझ्या सगळ्या शरीरावर बर्फ घासायला सुरुवात केली. त्यायोगें त्यांची अपेक्षा होती तितका परिणाम जरी माझ्या बाबतींत दिसून

आला नाहीं तरी रोज मरणाची वाट पाहात जो मी बसलों होतों त्याऐवजीं आतां कांहींशी जगण्याची आशा वाटूं लागली. थोडा उत्साह आला. मनाच्या उत्साहाबरोबर शरीरांतहि उत्साह संचरला. थोडें अधिक खाऊं लागलों. पांच दहा मिनिटें रोज फिरूं लागलों. आणि आजूबाजूच्या कामांतहि थोडेंथोडें लक्ष घालूं लागलों.

श्री. केळकर हे स्वतःच्या मताविषयीं अतिशय आग्रही आहेत. परंतु त्यांच्यांत असलेला त्यांच्या प्रयोगाच्या यशस्वितेविषयींचा विश्वास ते माझ्यांत निर्माण करूं शकले नाहींत. ही आम्हां दोघांनाहि दुःखकारक गोष्ट आहे. असुक एका मर्यादेपर्यंत त्यांचे उपचार मी मानतों. पण कांहीं अनुमानें आपल्या प्रयोगासंबंधींचीं बांधण्यांत त्यांची घाई होत आहे असें मला वाटतें. ४

० ० ०

: १० : सफाई

स्वच्छतेचें-सफाईचें महत्त्व

आपण लोकांच्या घरीं जावें व त्यांना स्वच्छतेचे पाठ द्यावेत. ते देण्याकरितां शाळांतून सुद्धां जावें. स्वच्छता-सफाई हीच गोष्ट प्रथम शिकविली पाहिजे, कारण तिच्या पोटांत बाकीचें बहुतेक सर्व शिक्षण येतें,

सामान्यपणें देवळें, मशिदी, चर्चें वगैरे स्थानें स्वच्छ ठेवण्यांत येतात. पण आपण प्रत्येक स्थान हरीचें मंदिर आहे असें मानतों. ईश्वर नाहीं असा एखादा कोपराहि नाहीं. म्हणून आपल्याला आपलीं शयनगृहें, भोजनगृहें, पुस्तकालयें, पायखाने हीं सर्व मंदिरांसारखींच आहेत.

सफाई, सच्चेपणा, पवित्रता आणि नीटनेटकेपणा हे चार शब्द मी एकच भाव सुचविण्याकरितां वापरतों. आपल्याला आपल्या आत्म्याची जाणीव आहे म्हणून आपली स्वच्छता अंतराची व बाह्य दोन्ही असली पाहिजे. पण अंतरांतील सफाई म्हणजे सच्चेपणाच. सच्चेपणा ही सर्वांत मोठी पवित्रता, म्हणजेच नीटनेटकेपणा. आपण बाहेरून नीटनेटके असलों आणि आपलें अंतर जर मलिन असलें तर तें एक ढोंग तरी आहे किंवा अवडंबर अथवा विषयभोगाचें लक्षण तरी आहे. म्हणून संयमी स्त्रीपुरुषांचा बाहेरचा नीटनेटकेपणा अंतराच्या पावित्र्याचें चिह्न म्हणून असेल तर तो उपयोगाचा आहे.

आपलें महामंदिर आपलें शरीर हें आहे. त्यांत आपण बाहेरून कचरा आणून भरूं या नको. आंत मनालाहि कुविचारांनीं भरूं या नको. आणि असा शौच (शुचिता) साधणारा मनुष्य आपल्या प्रत्येक कर्मांत नीटनेटकेपणा दाखवील. ही त्याच्या बाबतींत स्वाभाविक गोष्ट असली पाहिजे. २

'स्वच्छता ही साधुत्वाच्या खालोखाल आहे.' मनाप्रमाणेंच शरीर जर अशुद्ध असेल तर ईश्वराच्या कृपाशीर्वादाचा आपल्याला लाभ होणार नाहीं. आणि स्वच्छ शरीर अस्वच्छ शहरांत कसें राहूं शकेल? ३

आपण रूढी म्हणून ठरलेल्या पद्धतीनें आंघोळ करतों इतकेंच, बाकी ज्या नदीच्या, तलावाच्या किंवा विहिरीच्या कांठावर आपण श्राद्ध वगैरे धर्मविधि करतों व ज्या जलाशयांत पवित्र होण्याकरितां स्नान करतों त्याचें पाणी घाण करतांना किंवा बिघडवितांना आपल्याला किळस वाटत नाहीं. हा आपला दोष मी एक दुर्गुण मानतों; आपल्या गांवांची तसेंच आपल्या पवित्र नद्यांच्या पवित्र कांठांची नामुष्की वाटण्यासारखी जी दुर्दशा आणि घाण आपण करतों त्यांतून उत्पन्न होणारे रोग म्हणजे या दुर्गुणाचें आपल्याला मिळालेलें प्रायश्चित्तच आहे. ४

ग्रामसफाई

वैद्यकीय मदत हें आम्ही आमचें काम समजणार नाहीं, रोगप्रतिबंध हें काम आहे. म्हणून आम्ही आरोग्यकारक सफाई व राहणी यावर लक्ष एकवटलें पाहिजे...खेड्यांत रस्ते घाणीनें भरलेले असतात, नाना तऱ्हेचे आजार तेथें उद्भवतात यांत आश्चर्य नाहीं. जेव्हां गांव स्वच्छ होईल, घाण नाहींशी होईल तेव्हां गांवांतले आजारसुद्धां त्या मानानें कमी झालेले आढळून येतील...गांवाची स्वच्छता हें एकच खरोखर भरीव काम आहे. अनिष्ट आपल्या दाराशीं उभें आहे, पण तें आपल्याला पूर्णपणें थोपवितां येण्याजोगें आहे असें असूनहि खेड्यांतील लोक तें तसेंच चालू देत आहेत. औषधें फुकट वांटणें हें या कामाच्या मानानें सोपें काम आहे. आपण प्रथम आजाराला प्रतिबंध करण्याकडे लक्ष देऊं, प्रत्यक्ष आजारावर उपाय मागाहून करतां येईल. ५

खेड्यांत ज्या गोष्टींकडे लक्ष पुरवायचें त्या म्हणजे तेथील तळीं व विहिरी साफ करून तीं नेहमीं स्वच्छ राहातील असें करणें आणि उकीरडे झाडून साफ करणें... गल्ल्या आणि रस्ते केरकचरा काढून स्वच्छ करावेत. या कचऱ्याचें वर्ग पाडावेत. त्यांतला कांहीं भाग खतांत घालतां येतो, कांहीं निवळ पुरूनच टाकावा लागतो, आणि कांहींचें सरळ संपत्तींत

रूपांतर करतां येतें. वेचलेलें प्रत्येक हाड किंवा शिंग हा मोलाचा कच्चा माल आहे. त्यापासून उपयुक्त वस्तू बनवितां येतात, किंवा त्यांची पूड करून तें उत्कृष्ट खत म्हणून वापरतां येतें. चिंध्या व टाकाऊ कागदापासून कागद बनवितां येतो. कचऱ्यांत मैला गोळा झाला असेल तर तो शेतांत पुरून टाकतां येतो...

गांवांतलीं तळीं आंघोळीकरितां, धुण्याकरितां, आणि पिण्याच्या व स्वैंपाकाच्या पाण्याकरितां अशीं वाटेल त्या कामाकरितां वापरलीं जात असतात. पुष्कळ तळ्यांचा गुरेंहि वापर करतात. म्हशी पुष्कळ वेळां त्यांत डुंबत पडलेल्या दिसतात. असा त्या तळ्यांचा गलिच्छ वापर होत असतां-नाहि माणसें साथींना कशीं बळी पडत नाहींत हें आश्चर्य आहे. खेडेगांवच्या लोकांना जे बरेचसे आजार येतात त्याला कारण खेड्यांतला पाणीपुरवठा स्वच्छ ठेवण्याकडे दुर्लक्ष हें आहे.

हें सफाईचें काम करण्याकरितां राजीखुषीनें जर माणसें पुढें आलीं आणि त्यांनीं लेखणी इतक्याच कुशलतेनें आणि अभिमानानें झाडू-पावडीं चालविलीं तर या कामासाठीं लागणाऱ्या खर्चाचा प्रश्न सहजीं टाळतां येण्याजोगा आहे. जें काय भांडवल लागेल तें झाडू, एक टोपली, एक पावडें आणि एक कुऱ्हाड, आणि फार तर कांहीं जंतुनाशक औषधें एवढेंच. कोरडी राखहि अशा औषधांइतकीच परिणामकारक ठरण्याचा संभव आहे. ६

विहिरींच्या सफाईचा प्रश्न फार मोठा आहे. पायऱ्या असलेल्या विहिरींच्या पायऱ्या बंद करतां आल्या तर फार मोठें काम केल्यासारखें होईल. ७

गांवें घाणीचीं आणि अस्वच्छतेचीं माहेरघरें झाल्यामुळें खेड्यांत बालमृत्यु व अपमृत्यु होतात. जर आपण भंग्याचा दर्जा ब्राह्मणाइतकाच धर्मबुद्धीनें मान्य केला असता—आणि वस्तुतः व न्यायतः भंगी हा त्या दर्जाला पात्र आहे—तर खेडीं व तेथील लोक स्वच्छतेचा व टापटिपीचा नमुना म्हणून दिसले असते. जे अनेक प्रकारचे आजार अस्वच्छतेमुळें व आरोग्य-कारी संवयी न लागल्यामुळें उद्भवतात त्यापासून लोक बरेचसे वांचले असते. ८

म्हणून आजारांवरसुद्धां इलाज योजण्याचा अत्यंत परिणामकारक मार्ग म्हणजे सफाईकडे लक्ष पुरविणें हा आहे. निसर्ग हा सर्वोत्कृष्ट वैद्य आहे हें आपण लक्षांत बाळगावें. माणसानें जें बिघडविलें तें सुधारण्याचें काम निसर्ग करीत असतो याची लोकांनी खात्री बाळगावी. मनुष्य सतत निसर्गाला अडथळा करीत राहतो तेव्हां निसर्ग हतबल झाल्यासारखा वाटतो. मग तो जें सुधारण्याच्या पलिकडे गेलें असेल त्याचा नाश करण्याकरितां आपला निर्वाणीचा दूत जो मृत्यु त्याला पाठवितो आणि देहधाऱ्याला नवें वस्त्र देतों. म्हणून आरोग्यकारक सफाई आणि राहणी ठेवायला लावणारे कार्यकर्ते हे प्रत्येक मनुष्याचा जो सर्वोत्तम वैद्य निसर्ग त्याचे सर्वोत्तम सहाय्यक होत. ९

खेड्यांतल्या लोकांनी एरवीं आणि पावसाळ्यांत सुद्धां माणसांची रहदारी नसलेल्या ठिकाणीं शौचाला बसावें. मैला पुरून टाकणें अवश्य आहे. खेड्यांतल्या लोकांना भलतें वळण लागलेलें असल्यामुळें हा प्रश्न अतिशय अवघड होऊन बसला आहे. रस्त्याच्या कडेला शौच करूं नये, जवळच्या शेतांत लोकांनीं जावें आणि मळावर कोरडी माती टाकावी यासाठीं लोकांचें मन वळवलें पाहिजे. लोक आपल्या मळावर माती टाकण्याचें साफ नाकारतात. 'हें भंग्याचें काम आहे; मळाकडे दृष्टि टाकणेंसुद्धां पाप, मग त्यावर माती कशी टाकायची', असें ते म्हणतात. त्यांना तसें मानण्याचें आतांपर्यंत वळण लागलें आहे. त्यामुळें कार्यकर्त्यांना कोऱ्या पाटीवर लिहिण्याचें साधें सरळ काम नाहीं. पाटीवर जे जुने चरे पडलेले असतील ते घासून साफ करावे लागतील. पण आपला जर आपल्या कार्यावर विश्वास असेल, रोज सकाळीं उठून भंगीकाम करीत राहायचें असा धीर जर कार्यकर्त्यांत असेल, आणि सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे लोकांचा जर आपल्याला राग येत नसेल तर प्रकाशापुढे धुकें वितळून जावें तसा लोकांचा दुर्ग्रह कार्यकर्त्यांच्या सेवेमुळें दूर होईल.

पावसाळ्यांत शौचाला जाण्याची गांवाकरितां तयारी करण्याकरितां लोकांनीं आपल्या शेतीच्या हद्दीच्या खुणा कायम ठेवून त्यांच्या आंतल्या बाजूला कुंपण घालावें, म्हणजे जो कांहीं भाग बाहेर राहील तो मोसमाच्या शेवटीं त्यांच्या शेताचा उत्तम खतावलेला भाग म्हणून तयार होऊन त्यांना

मिळेल. एक वेळ अशी येईल कीं, जेव्हां शेतमालक आपण होऊन लोकांना आपल्या शेतांत शौचविधि करण्याला बोलावतील. एकच शेत सतत वापरणाऱ्या प्रत्येक माणसामागें वर्षाला किमान दोन रुपयांचें खत तयार होतें असा डॉ. फाउलर यांचा अंदाज आहे. हा आंकडा जरी कदाचित् संशयास्पद असला तरी शेतांत मैला पडल्यानें त्याला फार फायदा होतो ही गोष्ट संशयातीत आहे. १०

६ इंच रुंद, १२ इंच खोल असे कितीहि फूट लांब चर शेतांत खणायचे म्हणजे झालें. दोन चरांमधल्या मोकळ्या जागेवर चराच्या उकरून काढलेल्या मातीचे ढीग लावीत जावे. लोकांनीं चराच्या दोन तटांचा पाय ठेवण्यासाठीं उपयोग केला कीं पुरे, इतका हा साधा उपाय आहे. खेड्यांतले लोक न संकोचतां एकमेकांशेजारीं इतकीं वर्षें बसत आले आहेत. म्हणून त्यांना आडोशाची गरज कदाचित् लागणार नाहीं. पण जर तसे आडोशाचे संडास त्यांना हवेच असतील तर गांवांतच मिळणाऱ्या साधन-सामुग्रींतून ते उभे करतां येतील. लोकांनीं शौच झाल्यानंतर जवळची माती टाकून मळ झाकून टाकायचा एवढेंच करायचें आहे. आठ दिवसांत त्याचें उत्तम खत झाल्याचें आढळून येईल. आणि मग त्यावर फेरानें योग्य तो चारा किंवा भाजीपाला वर्षभर घेतां येईल, कसलाहि जादा खर्च किंवा सायास न करतां पिकें जोमानें वाढतील, लोकांची प्रकृति चांगली होईल. कारण माश्या रोगजंतू नेऊं शकणार नाहींत आणि गांव स्वच्छ राहील. ११

शहरांतील स्वच्छता

आपण हिंदी लोक वैयक्तिक सद्गुणांच्या बाबतींत इतर लोकांहून कमी नाहीं असें मला हिंदुस्तानच्या इतिहासाच्या अभ्यासावरून व माझ्या स्वतःच्या निरीक्षणावरून दिसून आलें आहे. आपल्यांत जर कांहीं कमी असेल तर ते म्हणजे सामाजिक आणि सामुदायिक गुण. हिंदुस्तानच्या इतिहासांत सामाजिक आणि सामुदायिक पुरुषार्थ आणि हितसंबंध कमी आढळतात. एखादा शीख, गुरखा किंवा पठाण व्यक्तिशः कोणाहि इंग्रज, जर्मन किंवा फ्रेंच शिपायाला भारी होईल. परंतु त्यांची पलटण ही दुसऱ्यांच्या पलटणीला भारी होणार नाहीं. आपण आपलीं शरीरें आणि घरें नेमानें स्वच्छ ठेवतों;

वैयक्तिक स्वच्छता पाळण्यांत आम्ही कमी नाहीं; पण आम्हांला गोळा करा आणि शहरांतील एखाद्या पेठेंत शेजारी म्हणून आम्हांला राहायला लावा कीं जगांत इतरत्र असलेल्या असंस्कृत लोकांतसुद्धां जी घाण आणि गलिच्छपणा आढळत नाहीं तशी घाण आम्ही करून ठेवतों. जर आपल्याला इतर राष्ट्रांशीं स्पर्धा करायची असेल आणि त्यांच्या मांडीला मांडी लावून बसायचें असेल, तर आपल्यांत जे सामाजिक व सामुदायिक सद्‌गुण सुप्तावस्थेंत आहेत ते आपल्याला प्रकट करावें लागतील... १२

स्वराज्याचा विचार आपण करूं त्याअगोदर आपल्याला आवश्यक ती मेहेनत करावी लागेल. प्रत्येक शहराचे दोन भाग असतात. छावणीकरितां असलेला भाग (कँटोन्मेंट एरिया) आणि दुसरा भाग म्हणजे खुद्द शहर. शहर हें बहुधा दुर्गंधीनें भरलेल्या तळघरासारखें असावयाचें. मुंबईच्या रस्त्यांवरून चालणाऱ्या लोकांना आजूबाजूच्या इमारतींत राहणारीं माणसें आपल्यावर वरून थुंकतील कीं काय अशी भीति वाटत राहणें ही कांहीं इष्ट गोष्ट नाहीं. मी रेल्वेचा प्रवास पुष्कळ करतों. तिसऱ्या वर्गाच्या प्रवाशांचे हाल मी नेहमीं पाहतों. पण या सर्वच हालांबद्दल कांहीं रेल्वे व्यवस्थेला दोष देतां येणार नाहीं. स्वच्छतेचे प्राथमिक नियमहि आपल्याला माहीत नसतात. डब्याच्या तळभागावर आपण वाटेल तिकडे थुंकतों. त्याचा उपयोग पुष्कळ वेळां झोपण्यासाठीं केला. जातो याची आपल्याला दरकारहि नसते. आपण तो कसा वापरतो इकडे लक्ष देण्याचीहि आपण तसदी घेत नाहीं; याचा परिणाम म्हणजे डब्यांत सगळीकडे घाणच घाण होते. १३

आपल्या शहरांची आरोग्यकारी स्वच्छता राखणें ही सर्व म्युनिसिपालिट्यांनीं आपली पहिली खबरदारी मानली पाहिजे. ही एक बाब म्युनिसिपालिटींतल्या राजकारणाच्या, पक्षांच्या आणि कारस्थानांच्या अतीत असली पाहिजे. म्युनिसिपालिटीचे जमाखर्च हे स्वच्छ आणि संशयातीत ठेवणें ही जशी त्यांतील प्रत्येक पक्षाची पहिली खबरदारी, तशीच आपल्या शहराची सफाई उत्कृष्ट आणि शंकातीत ठेवणें हेंहि प्रत्येक पक्षाचें कर्तव्य आहे. सफाईचें शास्त्र शिकविण्याची आदर्श शाळा प्रत्येक म्युनिसिपालिटी बनली पाहिजे. शहराच्या सफाईचें आपल्याला अजून फारसें ज्ञान नाहीं.

आमचीं घरें नीटनेटकीं राहिलीं म्हणजे झालें, शेजाऱ्याचें कांहीं का होईना, अशी आमची वृत्ति असते. शहरांतले संडास कसे वापरावेत तें आपल्याला माहिती असत नाहीं. त्यामुळें हा फार मोठा व महत्त्वाचा प्रश्न सोडविणें म्हणजे आमच्या म्युनिसिपालिटींच्यापुढें जिकीरीचें काम आहे हें कबूल करणें भाग आहे. परंतु अडचणी कांहीं असल्या तरी तो प्रश्न सोडविला हा पाहिजेच. जेथें दरवर्षीं लाखो लोक पवित्र तीर्थक्षेत्र म्हणून जातात अशा शहरांच्या बाबतींत तर या प्रश्नाला अधिकच महत्त्व येतें. म्युनिसिपालिट्या जर आपल्या देखरेखीखालीं असलेल्या शहरांना आपल्या घरांप्रमाणें वागवितील तर नागरिकांकडून फारसा अडथळा किंवा अडचण न उद्भवतां त्यांना पुष्कळ बाबतींत सुधारणा करतां येतील... १४

अनेक म्युनिसिपालिट्यांचें निरीक्षण केल्यानंतर मी अशा निर्णयाला आलों आहे कीं त्यांना हाताळावा लागणारा सगळ्यांत मोठा प्रश्न सफाईचा असतो. तो एक महाप्रचंड प्रश्न आहे याची मला जाणीव आहे. आपल्या लोकांना लागलेल्या कांहीं संवयी सगळीकडेच इतक्या वाईट आहेत कीं, त्यांचें वर्णन करतां येत नाहीं, आणि तरी त्या इतक्या हाडींमासीं खिळलेल्या आहेत कीं सर्व मानवी प्रयत्न त्यापुढें लुळे पडतात. जेथें जेथें मी जातों तेथें ही अस्वच्छता या ना त्या रूपांत माझ्या नजरेवर येते. पंजाबांत आणि सिंधमध्यें आरोग्याचे अगदीं प्राथमिक नियम झुगारून देऊन आम्ही आमच्या गच्च्या आणि छपरें घाण करतों आणि त्यानें रोग निर्माण करणाऱ्या असंख्य जंतूंना वाढायला आणि माश्यांना त्यांच्या वसाहती स्थापन करण्याला वाव देतों. तिकडे खालीं दक्षिणेकडे आपण आपले रस्ते घाण करायला मागेपुढे पाहात नाहीं, आणि अगदीं सकाळच्या वेळेला ज्याच्यामध्यें कांहीं सभ्यतेची भावना निर्माण झालेली आहे अशा कोणालाहि अशा रस्त्यांनीं जाणें अशक्य होतें, कारण या रस्त्यांच्या कडेनें लोक शौचाविधि करायला बसलेले असतात, वास्तविक हा विधि एकान्तांत आणि ज्या ठिकाणीं माणसें सामान्यपणें जात येत नाहींत अशा ठिकाणीं करायचा असतो. बंगालांतील हीच स्थिति वेगळ्या स्वरूपांत सांगावी लागेल; लोक ज्या तळ्यांत आपला मळ धुतात, भांडी विसळतात, जें पाणी ढोरें पितात, त्या तळ्याचें तें पाणी पिण्याच्या उपयोगाला आणलें जातें. आणि इकडे कच्छमध्यें मद्रासमध्यें जें दृश्य मी

पाहिलें तेंच करण्याला लोकांना कांहींच वाटत नाहीं. हे अडाणी लोक नाहींत' ते अशिक्षित नाहींत; यांतले पुष्कळजण परदेशांतहि जाऊन आलेले आहेत. त्यांना वास्तविक या गोष्टी समजल्या पाहिजेत; पण ते लक्षांत घेत नाहींत. आणि स्वच्छतेचे प्राथमिक धडे त्यांना देण्याची कोणी चिंताहि बाळगीत नाहीं. म्युनिसिपालिट्यांनी आणि लोकल बोर्डांनी आपापल्या क्षेत्रमर्यादेंत असलेली अस्वच्छ, अनारोग्यकारी परिस्थिति नष्ट करणें हें आपलें प्रमुख कर्तव्य करण्याचा आपला विशेषाधिकार मानला पाहिजे, तो तसा आहेहि. आपल्याला जर शहरांत राहायचें असेल, सुसंघटित जीवन घालवायचें असेल, आरोग्य आणि समजुतदारपणा वाढवायचा असेल तर केव्हां ना केव्हां आपल्याला अस्वच्छता काढून टाकण्यावांचून गत्यंतर नाहीं. तें आपण जितकें लवकर करूं तितकें बरें. या गोष्टी म्हणजे सामुदायिक व सुधारलेल्या राष्ट्रीय जीवनाचें द्योतक होत. ही समस्या आमच्या म्युनिसिपालिट्यांखेरीज दुसऱ्या कोणत्याहि संस्थांना चांगल्या रीतीनें व अधिक जलदीनें सोडवितां येणार नाहीं. त्याकरितां आवश्यक ती सर्व सत्ता त्यांच्या हातीं आहे असें मला वाटतें; अधिक सत्तेची गरज असली तर तीहि त्यांना मिळूं शकेल. इच्छा मात्र पाहिजे; तीच नेहमीं कमी पडते. ज्या म्युनिसिपालिटीच्या हद्दींत आदर्श घरें नाहींत आणि जेथें रस्ते व गल्ल्या दिवसा-रात्रीं चोवीस तास चोखंदळपणें स्वच्छ राहात नाहींत त्या म्युनिसिपालिटीची अस्तित्वांत राहण्याची पात्रताच नाहीं हें ओळखलें गेलेलें नाहीं. परंतु ही सुधारणा म्युनिसिपालिटीचे व लोकल बोर्डांचे सभासद स्वतः अखंडितपणें कामाला लागल्यावांचून घडून येणें शक्य नाहीं. सगळ्या म्युनिसिपालिट्यांचा एकत्र विचार करणें आणि प्रत्येक म्युनिसिपालिटी तें काम सुरू करीपर्यंत वाट पाहत राहणें म्हणजे ही सुधारणा अनंतकालपर्यंत लांबणीवर टाकणें आहे. ज्यांना इच्छा आहे व सामर्थ्य आहे त्यांनीं लगेच हिरीरीनें त्या कामाला सुरुवात करावी कीं बाकीच्या आपोआप मागोमाग येतील.

आपल्या अमलबजावणी खात्याच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याला (एक्झीक्यूटिव्ह ऑफिसरला) फतवे काढण्याच्या कंठाळी कामानेंच केवळ संतोष मानला गेला तर कोणत्याहि म्युनिसिपालिटीला नेत्रदीपक परिणाम दाखवितां येणार नाहींत. हिंदुस्तानांतील शहरें अत्यंत गरीबांना सुद्धां टापटीपीच्या

आरोग्यकारक परिस्थितींत राहतां येईल अशीं बनायचीं असतील तर प्रत्येक म्युनिसिपल कमिशनरानें त्याला सांभाळ करण्याकरितां दिलेल्या शहराचा स्वतः स्वयंभू भंगी बनणेंच अवश्य आहे. १५

माझ्या फिरतीमध्यें देशाच्या या टोकापासून त्या टोकापर्यंत सर्वत्र जी अस्वच्छ अनारोग्याची परिस्थिति दिसली त्यामुळें मला ज्या तीव्र वेदना झाल्या त्या दुसऱ्या कशानेंहि झाल्या नाहींत. सुधारणा अमलांत आणण्याकरिता सक्तीचा वापर करण्यावर माझा विश्वास नाहीं, परंतु लोकांच्या हाडींमांशीं खिळलेल्या संवयी पालटून टाकण्याला किती काळ लागेल याचा जेव्हा मी विचार करूं लागलों तेव्हां अनारोग्यकारी अस्वच्छतेसारख्या सर्वांत महत्त्वाच्या बाबीवर सक्ती उपयोगांत आणली तर हरकत नाहीं असेंच माझें मत बनूं पाहतें. या अस्वच्छतेमुळेंच किती एक रोग उत्पन्न होत असतात. उदाहरणार्थ, हूकवर्म हा अस्वच्छतेपासूनच साक्षात् उद्भवतो. आरोग्यकारक सफाईचे प्राथमिक सिद्धान्त पाळणाऱ्या कोणाहि मनुष्यप्राण्याला हूकवर्म होण्याचें कारण नाहीं. ही व्याधि दारिद्र्यानेंहि होत नाहीं. त्याचें एकच कारण म्हणजे स्वच्छतेच्या प्राथमिक सिद्धान्तांविषयीं गाढ अज्ञान हें आहे.

या बाबतींत युरोपकडून आपल्याला पुष्कळ शिकण्यासारखें आहे. आपण हिंदु असूं तर मनुस्मृतींतून, आणि मुसलमान असूं तर कुराणांतून, कांहीं वचनें मोठ्या अभिमानानें उद्धृत करतों. पण तीं सुद्धां आचरणांत आपण आणीत नाहीं. या ग्रंथांत जीं तत्त्वें सांगितलीं आहेत तीं घेऊन त्यांतून युरोपियन लोकांनीं आरोग्यकारी सफाईचा एक तपशीलवार कायदाग्रंथच बनविला आहे. त्याचें आपण त्यांच्याकडून ज्ञान करून घेऊन आपल्या येथील गरजांना व संवयींना अनुकूल होण्यासारखा आपण तो केला पाहिजे. म्युनिसिपालिट्यांसारखीं मंडळें निघालेलीं आहेत पण तीं नुसतीं शोभेचीं आहेत. ज्यांचे सभासद हातांत झाडू, पावडें आणि बादली घेऊन सफाईच्या कामाला जाणें सन्मानाचें समजतात अशीं उपयुक्त मंडळें झालीं तर मला किती बरें वाटेल! हिंदुस्तानभरच्या शाळांतील मुलांमुलींना आणि कॉलेजांतल्या विद्यार्थी-विद्यार्थिनींना करतां येण्याजोगें हें महान् देशकार्य आहे. १६

विद्यार्थ्यांनीं रेल्वेच्या प्रवासांत होणाऱ्या हालांचा अनुभव घेतलेलाच आहे. प्रवास करणारे गाडींत थुंकतात, पानतंबाकू चावून चोथा काढून डब्यांतच टाकतात, केळीं वगैरे फळांच्या साली आणि उष्टे पदार्थ गाडींतच फेकतात; पायखान्यांचासुद्धां नीट उपयोग करीत नाहींत. तेसुद्धां खराब करून टाकतात; इतरांचा विचार मनांत न आणतां सिगरेट विडी वगैरे ओढतात. ज्या डब्यांत विद्यार्थी बसलेले असतील त्या डब्यांतील प्रवाश्यांना गाडींत घाण केल्यानें होणारे तोटे ते समजावून सांगूं शकतील, बहुधां प्रवासी विद्यार्थ्यांना मान देतात आणि त्यांचें ऐकतात. लोकांना स्वच्छतेचे नियम शिकविण्याचा परम सुंदर अवसर सोडून देतां कामाचा नाहीं. स्टेशनवर खाण्याचे पदार्थ विकले जातात ते गलिच्छ असतात. असा गलिच्छपणा आढळून आला तर त्याकडे ट्रॅफिक मॅनेजरचें लक्ष वेधणें हें विद्यार्थ्यांना उचित आहे. ट्रॅफिक मॅनेजर जबाब न देवो. पण अशीं पुष्कळ पत्रें गेलीं तर ट्रॅफिक मॅनेजरला विचार करावाच लागेल. हें कार्य सहज होण्याजोगें आहे. आणि त्याचा परिणाम मोठा होण्याचा संभव आहे. १७

खरोखर सफाई काम हा सर्व स्वयंसेवक–शिक्षणाचा पायाच समजला पाहिजे. १८

म्युनिसिपालिटीच्या कार्यक्षमतेची पहिली अट ही आहे कीं जे म्युनिसिपालिटींत शिरतात त्यांच्या अंतःकरणांत सेवेची प्रेरणा असली पाहिजे, स्वतःच्या लाभाची बुद्धि असतां कामा नये. दुसरी गोष्ट, म्युनिसिपालिटीच्या कमिशनरांनी आपल्या कामाच्या बाबतींतील आपली लायकी स्वतः अगोदर झाडूवाले बनून आणि शुद्ध दूध-तूप कोणतें आणि अशुद्ध कोणतें यांतील भेद जाणण्याला शिकून मिळविली पाहिजे. म्युनिसिपालिटीच्या क्षेत्रांत असणारा एकहि रस्ता किंवा बोळ घाणीनें भरलेला किंवा न झाडतां राहिलेला नाहीं हें पाहणें हें त्यांचें कर्तव्य आहे. १९

गुजरातींत म्युनिसिपालिटीला 'कचरापट्टी' असा शब्द आहे आणि त्यांत फार अर्थ आहे. त्याचा अर्थ अक्षरशः झाडू काम करणारें खातें असा आहे, आणि म्युनिसिपालिटी हें जर शहराच्या सार्वजनिक व सामाजिक जीवनाच्या सर्व अंगांना स्पर्श करणारें प्रमुख असें सफाई खातें नसेल, जर ती सफाईच्या भावनेनें पूर्ण भारलेली नसेल—सफाई म्हणजे

शहराच्या भौतिक स्वच्छतेकडे लक्ष पुरविणारीच नव्हे तर नागरिकांच्या अंतर्गत स्वच्छतेकडेहि लक्ष पुरविणारी—तर तिला कांहींच अर्थ नाहीं. २०

मी तुम्हांला सांगतों कीं ‘ स्वराज्य ’ हा शब्द मी शिकलों तेव्हांपासून यांसारख्या कामांत मी लक्ष घालीत आलों आहें. मी म्युनिसिपालिटीचा आणि नागरिकत्वाचा प्रत्येक कायदा माझें शक्तिसर्वस्व वेंचून पाळीत व मानीत आलों आहें. मी भंगीकाम पहिल्या प्रथम दक्षिण आफ्रिकेंत असतांना शिकलों, आणि अशा प्रकारच्या कामामुळेंच स्वराज्याची पात्रता आपल्यांत येतें असें भर देऊन मी सांगत असतों...खादी-उत्पादन, ग्रामोद्योगांचें पुनरुज्जीवन अशांसारखीं रचनात्मक कार्येंसुद्धां, आपण आपलीं शरीरें आणि घरें रोग होणारच नाहींत अशीं केलीं नाहींत तर, होणार नाहींत, आणि म्हणून सफाईकाम हें सर्व रचनात्मक कामांचा पायाच आहे. २१

एक भगिनी लिहिते :

“ गेलीं कित्येक वर्षें मी लोकांना इकडे तिकडे थुंकण्याचे धोके समजावून देण्याचा प्रयत्न करीत आहे. सगळीकडे थुंकून आणि नाकें शिंकरून केलेली घाण आणि गलिच्छपणा इतका आहे कीं सुरवात कोठून करावी तेंच समजत नाहीं. अशिक्षित लोकांचें सोडूनच द्या, पण शिकलेसवरलेले स्त्री-पुरुष, लहानमुलें-मुली रेल्वेच्या फलाटावर, गाडीच्या डब्यांत, ट्रॅममध्यें, दुकानांच्या बाहेरच्या बाजूला, मधल्या वाटेंत, घराच्या बाहेर आणि सगळीकडे थुंकतात. आमचा देश उत्तरोत्तर अधिकाधिक घाण होत चालला आहे आणि आजार सगळीकडे पसरत आहेत. स्वच्छतेचा संदेश पसरविण्याकरितां स्वयंसेवक पुढे येणार नाहींत काय ? ”

वाटेल तेथें थुंकणें ही वाईट संवय आहे आणि मी त्यासंबंधीं पुष्कळ वेळां टीका केली आहे. आमच्या देशांत सर्व वर्गांच्या लोकांमध्यें सफाईच्या व आरोग्यकारक राहणीसंबंधींच्या प्राथमिक नियमांच्या बाबतींत जें विलक्षण अज्ञान वास करीत आहे त्याचेंच अंग सर्वत्र थुंकणें हें आहे. कांहीं विशिष्ट रोगांपासून आपल्याला जर दूर राहायचें असेल तर आपण ही संवय अजीबात सोडून दिली पाहिजे. २२

: ११ : भंगी

श्री. हिरालाल शहा लिहितात :–

" रोज नित्यनियमानें पाळावयाच्या गोष्टींसंबंधीं आमच्या शास्त्रांत जे नियम-निर्बंध घालून दिलेले आहेत त्यावरून वैयक्तिक आणि घरगुती राहणीच्या स्वच्छतेवर त्यांत नेहमीं फार भर देण्यांत आला आहे हें सिद्ध होतें, आणि या बाबतींत बरीच प्रगति साधली आहे यांत शंका नाहीं. परंतु, सामुदायिक राहणींच्या स्वच्छतेकडे तितकेंच लक्ष पुरविण्यांत आलेलें नाहीं हेंहि उघड दिसतें. त्यामुळें रस्त्याची आरोग्यकारक सफाई जितक्या दक्षतेनें ठेवणें अवश्य तितकी दक्षता बाळगली जात नाहीं. खेड्यांत तसेंच शहरांत कचरा, गदळ, घाण आणि मैला कोठेंहि कसाहि फेकला जातो आणि रस्ते साफ ठेवणें हें कोणाचेंच काम नाहीं असें होतें.

" या हयगयीचा परिणाम रस्ते ज्यांना साफ करावे लागतात त्या कामगारांना भोगावा लागतो. या कामगारांच्या स्थितीकडे कोणा एकाचेंहि लक्ष जात नाहीं. आपलें काम करीत असतांना तो स्वाभाविकपणेंच मलिन होतो. त्याला पगार फार कमी दिला जातो, आणि जवळ जवळ सगळ्यांना नसलें तर बऱ्याचजणांना धुण्याकरितां पुरेंसें पाणी मिळूं शकत नाहीं. या सर्वांचा परिणाम म्हणजे काम करून तो घरीं आल्यानंतरसुद्धां मलिनच राहतो आणि त्याला मदत करण्याला कोणीच पुढे येत नसल्यामुळें तो दिवसेंदिवस त्याच घाणेरड्या अवस्थेंत राहण्यांत संतोष मानतो. हें असें पिढ्यान् पिढ्या चालत आलेलें असल्यामुळें एक विशिष्ट कामगारांचा सबंध वर्गच समाजसंपर्कांतून सुटल्यासारखा झाला आहे, त्याला जीवनांत इतर

कोणताहि धंदा करण्याला वावच राहिलेला नाहीं, आणि तो बिचारा दारिद्र्यांत, दुष्ट संवयींत आणि रोगरार्योंत एकटाच फेकला गेला आहे.

"पण या वर्गाचें अस्तित्व समाजांतील इतर वर्ग हीं कामें स्वतः करायला तयार नसल्यामुळें राहिलेलें आहे, म्हणून समाजानें त्यांना काम झाल्यानंतर स्वच्छ होण्याकरितां लागणारी सर्व तरतूद करून देणें हें आपलें आवश्यक कर्तव्य मानलें पाहिजे हें न्यायोचितच आहे; त्यायोगें ते कामगार इतरांतून ओळखू येणार नाहींत. आणि इतरांशीं मिसळून राहण्याला पात्र होतील. तेव्हां पहिली गोष्ट म्हणजे, समाजानें कामाच्या ठिकाणींच त्यांच्या गरजांना आवश्यक इतक्या पाण्याची त्यांना सोय करून दिली पाहिजे; दुसरी गोष्ट, आपले स्वच्छ कपडे बदलून कामाचे कपडे चढविण्याला लागणाऱ्या जागांची सोय त्यांच्या घरांपाशींच करून दिली पाहिजे; तेथें ते आपले कपडे आणि आपलीं अवजारें काम संपल्यानंतर ठेवून देऊं शकतील. एवढी व्यवस्था केली आणि कामगारांना अशा रीतीनें स्वच्छ राहण्याला मदत केली तर त्यांच्यांत सुधारणा होत जाऊन स्वच्छतेचें त्यांना वळणच लागत जाईल..."

श्री. शहा यांनीं केलेल्या सूचनेचा म्युनिसिपालिट्यांनी व लोकल बोर्डांनीं त्याचप्रमाणें व्यक्तींनींहि विचार करण्यासारखा आहे. सामुदायिक स्वच्छता तेव्हांच पाळली जाणें शक्य आहे जेव्हां सामुदायिक विवेकबुद्धि अस्तित्वांत असेल आणि सार्वजनिक ठिकाणीं स्वच्छता पाळण्याचा सामुदायिक आग्रह असेल. आमचे रस्ते आणि संडास, मग ते खासगी असोत किंवा सार्वजनिक, गलिच्छ स्थितींत राहण्याला अस्पृश्यताच बहुतांशीं जबाबदार आहे. मुळांत अस्पृश्यता हा स्वच्छतेचा नियम होता, आजहि हिंदुस्तानाबाहेरच्या जगाच्या सर्व भागांत तो आहे. म्हणजे, अस्वच्छ व्यक्ति किंवा वस्तु ही अस्पृश्य आहे; पण तिची अस्वच्छता नष्ट होतांच ती अस्पृश्य राहात नाहीं. म्हणून ज्या व्यक्तीला भंगीकामाकडे लक्ष द्यावें लागतें—मग तो पगार घेणारा भंगी असो किंवा पगार न घेणारी आई असो—ते जोपर्यंत आपलें अस्वच्छ काम संपवून स्वच्छ झालेले नाहींत तोंपर्यंत ते अस्पृश्यच आहेत. जर भंग्याला सदा सर्वदा अस्पृश्य मानण्याऐवजीं भाऊ म्हणून वागविलें आणि समाजाकरितां अस्वच्छ काम केल्यानंतर स्वच्छ होण्याची

सोय त्याला करून दिली, नव्हे त्याला स्वच्छ व्हायला लावलें, तर समाजांतल्या कोणत्याहि व्यक्तीप्रमाणेंच तो आदरणीय झाला पाहिजे. म्हणून या बाबतींत कॉर्पोरेशनांनीं पुढाकार घेतला पाहिजे, पण नागरिक जर आग्रह धरणार नाहींत तर त्या घेणार नाहींत. कॉर्पोरेशनना आत्माच नसतो म्हणतात तें खरें आहे, त्याचा अर्थ नागरिकांच्या आत्म्यांव्यतिरिक्त स्वतंत्र आत्मा त्यांना नसतो... १

झाडूकाम हा फार प्राचीन काळापासून वंशपरंपरेनें चालत आलेला व्यवसाय मुळींच नाहीं. मी जो आतांपर्यंत यासंबंधींचा पुरावा गोळा केला आहे त्यावरून मुसलमानी आक्रमणापूर्वीं येथें व्यावसायिक भंगी नव्हते; हिंदु समाजपद्धति ही ग्रामीण परिस्थितीवर उभी असल्यामुळें तिला आज त्वरेनें वाढत चाललेल्या शहरी पद्धतींत आवश्यक आहे त्याप्रमाणें अशा सफाईकामाची अनिवार्य आवश्यकता नव्हती. तथापि. यावरून, केवळ हिंदु कालखंडांत ग्रामीण आरोग्यव्यवस्था अगदीं पूर्ण निर्दोष होती किंवा बऱ्याच अंशीं समाधानकारक होती असें मला म्हणावयाचें नाहीं. उलट ती अगदींच ओबडधोबड असावीसें वाटतें. पश्चिम देशांत ज्या अत्यंत वैज्ञानिक पद्धती अस्तित्वांत आल्या आहेत आणि अजूनहि त्यांत वाढ होत आहे ती अगदीं अलिकडची घटना आहे आणि ती अत्यंत हितकारक आहे. २

प्रत्येकानें आपापला भंगी तर बनलेंच पाहिजे. खातो त्याला मळत्याग करावाच लागतो. जो मळत्याग करतो त्यानेंच आपला मळ पुरावा ही उत्तम गोष्ट आहे. तें जर शक्य न झालें तर प्रत्येक कुटुंबानें हें आपलें कर्तव्य करावें. जेथें भंगी हा स्वतंत्र धंदा म्हणून मानलेला आहे तेथें कांहीं तरी महादोष शिरला आहे असें अनेक वर्षांपासून मला वाटत आलें आहे. या आवश्यक, आरोग्यपोषक कार्याला अत्यंत हलकें प्रथम कोणी मानलें त्याचा इतिहास आपल्यापाशीं नाहीं. ज्यानें मानलें असेल त्यानें आपल्यावर उपकार खात्रीनें केला नाहीं. आपण सगळे भंगी आहोंत ही भावना आपल्या मनांत लहानपणापासूनच ठसली पाहिजे; आणि ती ठसविण्याचा सोप्यांत सोपा मार्ग हा कीं, ज्यांना कळलें आहे त्यांनी अंगमेहेनतीचा प्रारंभ पायखाना-सफाईपासून करावा. जो ज्ञानपूर्वक हें करील तो त्याच क्षणापासून धर्म निराळ्या स्वरूपांत आणि खऱ्या रीतीनें समजूं लागेल. ३

आदर्श भंगी

माझ्या कल्पनेंतला आदर्श भंगी ब्राह्मणाच्या तोडीचा, किंबहुना त्याहून वरचढ असेल. ब्राह्मण नसतांना भंग्याचें अस्तित्व कल्पिणें शक्य आहे, पण भंग्यावांचून ब्राह्मण राहणेंच शक्य नाहीं. समाजाला जगण्याची शक्यता भंगीच करून देतो. आई जें आपल्या मुलाकरितां करते तेंच भंगी समाजाकरितां करतो. आई आपल्या मुलाची घाण धुते आणि त्याच्या आरोग्याचें रक्षण करते. याच रीतीनें भंगी समाजाकरितां स्वच्छता ठेवून सबंध समाजाचें स्वास्थ्य रक्षण करतो आणि संभाळतो. आत्म्याच्या शुचितेची काळजी घेणें हा ब्राह्मणाचा धर्म, तर समाजाच्या शरीराची काळजी घेणें हा भंग्याचा धर्म. परंतु प्रत्यक्षांत यांत भेद पडलेला आहे; ब्राह्मण सामान्यपणें आपल्या धर्माला जागत नाहीं, भंगी इच्छे-अनिच्छेनें कां असेना पण आपला धर्म पाळतो. समाज हा अनेक सेवाकार्यांवर निभलेला आहे. त्या सर्व सेवाकार्यांचा पाया भंगी हा आहे.

आणि तरी आमच्या अभागी हिंदी समाजानें भंग्याला सामाजिक अस्पृश्य म्हणून शिक्का मारून अगदीं खालच्या थराला टाकून दिलें आहे, त्याला केवळ लाथांचा आणि शिव्यांचाच अधिकारी मानलें आहे, सवर्णांनीं टाकून दिलेल्या उष्ट्यांवरच त्यानें जगलें पाहिजे आणि उकिरड्यावरच राहिलें पाहिजे. त्याला कोणी मित्र नाहीं, त्याचें खुद्द नांवच अपशब्द बनला आहे. हें महाभयानक आहे. याच्या मुळांत आणि कारणांत उतरणें कदाचित् निरर्थक ठरेल. या अमानुष वागणुकीचें मूळ मला खरोखर माहीत नाहीं, पण मला एवढें माहीत आहे कीं भंग्याचा तिरस्कार केल्यानें आम्ही—हिंदु, मुसलमान, खिश्चन सगळे—सगळ्या जगाच्या तिरस्काराला पात्र झालों आहों. आमचीं गांवें घाणीचीं आणि अस्वच्छतेचीं आगरें बनलीं आहेत. खेड्यांतील लोक अपमृत्यूला बळी पडतात, अल्पायुधी होतात. ब्राह्मणाइतकाच भंग्याचा दर्जा जर आपण मानला असता—आणि तो वस्तुतः आणि न्यायतः त्याला योग्य आहे- तर आमचीं खेडीं आणि त्यांत राहणारे हे स्वच्छतेचे आणि नीटनेटक्या राहणीचे आदर्श दिसले असते. आपण बहुतांशीं अनेक साथींच्या रोगांना बळी पडण्यापासून वांचलों

असतों; हे रोग आमच्या अस्वच्छतेंतून आणि आरोग्यकारक संवयी नसल्यामुळेंच होत असतात.

म्हणून जोंवर ब्राह्मण आणि भंगी यांच्यामधला अपमानास्पद भेद आपण काढून टाकत नाहीं तोंवर आपल्या समाजाला आरोग्य, वैभव आणि शांति लाभणार नाहीं, तो सुखी होणार नाहीं असें न कचरतां किंवा यत्किंचितहि मनांत शंका न ठेवतां म्हणण्याचें मी धाडस करतों.

समाजाच्या अशा सन्मान्य सेवकानें स्वतःमध्यें कोणते गुण आणून उदाहरणभूत व्हावें ? माझ्या मतें आदर्श भंग्याला सफाईच्या तत्त्वांचें पूर्ण ज्ञान असलें पाहिजे. योग्य प्रकारचा संडास कसा बनवावा, आणि तो स्वच्छ कसा करावा याची त्याला माहिती असावी. मळाची दुर्गंध कशी येऊं नये, ती कशी नष्ट करावी याचें ज्ञान तसेंच मळाला बिनविषारी बनविणाऱ्या नाना जंतुनाशकांचें ज्ञान त्याला असावें. तसेंच मळ-मूत्राचें खत करण्यासंबंधींच्या प्रक्रियेचेंहि ज्ञान त्याला असावें.

पण एवढ्यानें सर्व संपलें नाहीं. मी म्हणतों तसा आदर्श भंगी मळ-मूत्रांचा प्रकार जाणील. त्यावर तो लक्ष ठेवून त्या त्या व्यक्तीला वेळींच त्याबद्दलची सूचना देईल. याकरितां आपल्या व्यवसायाला काय काय लागतें याचें शास्त्रीय ज्ञान त्याला असलें पाहिजे हें गृहीत आहे. याचप्रमाणें लहान लहान खेड्यांत तसेंच मोठ्या मोठ्या शहरांत मळाचा निकास कसा करावा या विषयावरचा तो प्रमाणभूत अधिकारी मानला जाईल आणि त्याचा त्या बाबतींत सल्ला व मार्गदर्शन मागितलें जाईल व तें समाजाला मोफत मिळेल. अर्थात् त्याच्या व्यवसायाकरितां जें त्याचें शिक्षणमान येथें घालून दिलें आहे तें मिळविण्याइतकें आवश्यक असें नेहमींचें त्याचें शिक्षण झालेलें असेल हें सांगण्याची येथें आवश्यकता नाहीं. अशा प्रकारचा आदर्श भंगी आपल्या व्यवसायांतूनच आपली आजीविका मिळवीत असला तरी त्याकडे तो आपलें पवित्र कर्तव्यकर्म या दृष्टीनेंच पाहील. दुसऱ्या शब्दांत सांगावयाचें म्हणजे या व्यवसायांतून पुष्कळ संपत्ति मिळविण्याचें तो स्वप्नांतसुद्धां आणणार नाहीं. तो आपल्या ठरलेल्या सेवाक्षेत्रांतील सर्व घाण आणि मैला हीं योग्य रीतीनें हालविण्याला व त्यांचा योग्य तो विनियोग करण्याला स्वतःला जबाबदार

समजेल आणि त्या क्षेत्रांत आरोग्यकारी व स्वच्छतेची परिस्थिति ठेवण्यांत जीवनाचें सार्थक तो मानील.

असा आदर्श भंगी आपल्याला कसा मिळणार ? अनेक अप्पा पटवर्धनांचें दल निर्माण करूनच तें शक्य आहे. भंग्याची जी प्रतिष्ठा आणि सन्मान राहिला पाहिजे तो त्याच्या भोंवतीं निर्माण करणें हें शिक्षित वर्गाचें खास कार्य आणि अधिकार आहे. या वर्गांतील कांहीं लोकांनीं प्रथम सफाईच्या शास्त्रांत स्वतः तरबेज व्हावें आणि मग त्या शास्त्राचें ज्ञान आपल्या आजू-बाजूच्या भंग्यांना द्यावें. त्यांनी त्यांच्या आजच्या स्थितीचा व त्या स्थितीच्या मुळाशीं असणाऱ्या कारणांचा अभ्यास करावा आणि तीं कारणें नष्ट कर-ण्याच्या कामाला अदम्य चिकाटीनें आणि धीरानें लागावें; जेथें असा धीर आणि चिकाटी असते तेथें तीं माणसें मागें फिरून पाहात नाहींत, त्यांना पराभव माहीत नसतो. ते त्या भंग्यांना स्वच्छतेचे नियम शिकवितील. आज आमच्या भंग्यांच्याकडे चांगले झाडू किंवा मळ काढून टाकण्याचीं योग्य अशीं साधनें सुद्धां नसतात. भंगीवस्तीच्या आसपासची जागा म्हणजे खातेरीं सांठण्याची जागाच असते. शिक्षित वर्गांतील कांहीं मंडळी जर भंग्याला त्याच्या आजच्या दुर्दशेंतून बाहेर काढण्याच्या आणि अशा रीतीनें समाजाला भयानक अस्वच्छ स्थितींतून सोडविण्याच्या कामाला वाहून घेतील तर ही स्थिति नाहींशी होईल. खरोखर ज्याच्या अंतःकरणांत सेवेची वृत्ति आहे अशाच्या अत्युच्च महत्त्वाकांक्षेची पूर्ति करण्याजोगें हें काम आहे. ४

या लोकांची रीतभात सुधारणें हें आतां शिक्षित लोकांचें काम आहे, आणि तें काम ते स्वतः उत्तम भंगी झाल्यावांचून करूं शकणार नाहींत. आज जसा भंगी आस्था नसणारा आणि यंत्रवत् काम करणारा आहे तसें या नव्या भंग्यानें होतां कामा नये. त्यानें दुखणीं बरीं केलीं पाहिजेत, आणि आदर्श भंगी असण्याबरोबरच त्यानें डॉक्टरहि झालें पाहिजे. प्राचीन काळीं खेड्यांतला हजाम हा खेडयांतला सर्जनहि असायचा. सज्जन भंग्यानें खेडयाचा आरोग्य-तपासनीस आणि डॉक्टरहि बनलें पाहिजे. शिक्षित लोकांनीं त्याचा मार्ग घालून दिला पाहिजे. आज आपण भंग्याला अत्यंत नीच दर्जाला पोंचविलें आहे आणि त्याच्याबरोबर आपणहि खालीं उतरलों

आहोंत. खातेऱ्यांत आणि घाणीत राहण्यांत तो संतुष्ट आहे, आम्हीहि तसेंच आहोंत. आपण स्वतःला सुधारल्याशिवाय, त्या कामांत आपला जोश ओतल्याशिवाय, त्याला आपण सुधारूं शकणार नाहीं. खेडयांतली सफाई म्हणजे सोपें काम नाहीं; त्याचा अर्थ खेडयांतल्या भंग्याला आदर्श भंग्याच्या उच्च स्थितीला नेऊन पोचविणें हा आहे. हा सर्व विषय अजून कोणी संशोधलेला नाहीं; हा व्यवसाय घाणेरडा तर नाहींच पण शुद्धिकारक प्राणरक्षक असा आहे. आम्हीच त्याला नीच बनविलें आहे. आपणच त्या कामाची त्याच्या खऱ्या उच्च दर्जाकडे उन्नति केली पाहिजे. ५

ज्याला आदर्श भंगी व्हायचें आहे अशा स्वयंसेवक भंग्यानें, तो ज्या खेड्याची सेवा करण्याकरितां जाणार आहे, त्या खेड्यांतील घरें आणि रस्ते स्वच्छ करायला सुरुवात करण्यापूर्वी स्वतःचें अंतःकरण अगोदर स्वच्छ केलें पाहिजे. ६

स्वतः घाणीनें न भरतां भंगीकाम कसें करावें हें मला माहीत आहे. मैल्याची टोपली डोक्यावरून घेऊन चाललेल्या भंग्याला पाहिलें कीं, मळमळायला लागतें. भंगीकाम म्हणजे एक सुंदर कला आहे. सफाई ही तर पूर्ण निर्दोष झालीच पाहिजे, पण ती करण्याची रीत आणि साधनेंसुद्धां स्वच्छ असली पाहिजेत, स्वच्छतेच्या भावनेला किळस आणणारीं तीं असतां कामा नयेत. मी वापरतों तो संडास तुम्ही पाहा. तेथें तुम्हांला यत्किंचितहि दुर्गंध येणार नाहीं असा तो आहे. याचें कारण मी स्वतः तो स्वच्छ करतों. म्युनिसिपालिटीचा भंगी मैल्याच्या गाड्या एखाद्या टेकाडावरून खालीं उपड्या करतो, त्यानें सुंदर स्थळाचें प्लेगाच्या स्थळांत रूपांतर होतें. तुम्ही स्वतःच स्वतःचे भंगी झालांत तर स्वतःपुरती तुम्ही आपली स्वच्छता खात्रीपूर्वक राखूं शकाल, इतकेंच नव्हे तर आपली आजूबाजू स्वच्छ ठेवून आज भंग्यांना चिरडून टाकण्याइतकें जें गांजणुकीचें दडपण त्यांच्यावर आहे त्यांतून त्यांना तुम्ही सोडवाल. त्यानें त्यांच्या चरितार्थाचें साधन आपण नाहींसें करतों अशी कल्पना करूं नका. आज आपण त्यांना एखाद्या ढोराच्या पातळीला आणून सोडलें आहे. ते आज कांहीं थोडे पैसे मिळवितात खरें पण त्यांना त्याकरितां आपल्या मानवी प्रतिष्ठेचा बळी

द्यावा लागतो. भंगी जेवत असतांना त्याच्याकडे पाहा. तो संडासाच्या भिंतीच्या सावलीला आजूबाजूच्या घाणींत दबून बसून आपलें अन्न खात असतो. अंतःकरणाच्या चिंधड्या होण्यासारखें हें दृश्य आहे. त्यांच्यासाठीं एखादा अधिक चांगला उद्योगधंदा शोधून काढणें कठीण होऊं नये. ७

भंग्यानें काम करण्याचा आजचा रिवाज म्हणजे मानवाविरुद्ध आणि ईश्वराविरुद्ध केलेला गुन्हा आहे, तो एकहि दिवस चालू राहणें ही नागरिकांना लज्जेची गोष्ट आहे. ८

मराठी ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे. स्थळ
अनुक्रम .... विः ....
क्रमांक .... नोंद दिः ....

परिशिष्ट १

इंद्रियविज्ञान–शास्त्रानुसार पौष्टिक आहाराचें अधिष्ठान

[राष्ट्रसंघाच्या आरोग्यसमितीनें नेमलेल्या तज्ज्ञांच्या आंतरराष्ट्रीय चौकशीमंडळानें दिलेले निर्णय खालीलप्रमाणें. :]

भाग १ ला

शक्ति (एनर्जी), प्रथिनद्रव्यें व स्निग्धद्रव्यें यांची आवश्यकता

१. शरीरांतील उष्णतेच्या (कॅलरी) गरजा :

(अ) समशीतोष्ण हवेंत सामान्य दैनंदिन आयुष्य घालविणाऱ्या व शरीरश्रमाच्या कामांत नसलेल्या प्रौढाला-स्त्रीला किंवा पुरुषाला-मूळ पाया म्हणून धरून त्यावर इतर वय-गटांच्या गरजा मोजल्या आहेत. अशा एका व्यक्तीच्या गरजा भागविण्याकरितां २४०० कॅलरीज् फक्त प्रत्येक दिवसाला पुरेशा आहेत असें धरलें आहे.

(ब) वर (अ) मध्यें ज्या मूलभूत गरजा धरल्या आहेत त्यांत स्नायूंचें अधिक चलनवलन असणाऱ्यांकरितां खालील आंकडे जास्त जोडावेत :

हलकें काम :	कामाच्या	प्रत्येक	तासामागें	५०	कॅलरी पर्यंत
मध्यम काम :	”	”	”	५० ते १००	” ”
श्रमाचें काम :	”	”	”	१०० ते २००	” ”
अतिश्रमाचें काम	”	”	”	२०० आणि अधिक कॅलरी	

(क) इतर वयांच्या माणसांकरितां व आयांकरितां शक्तीची गरज किती तें खालील गुणकाच्या कोष्टकावरून काढतां येईल :

वय (वर्षें)	गुणक	कॅलरी
१–२	०.३	७२०
२–३	०.४	९६०

वय (वर्षें)	गुणक	कॅलरी
३–५	०.५	१२००
५–७	०.६	१४४०
७–९	०.७	१६८०
९–११	०·८	१९२०
११–१२	०·९	२१६०
१२ आणि त्याच्यापुढें	१.०	२४००

(पुरुष आणि स्त्री)

स्त्री :	गुणक	कॅलरी
गरोदर	१·००	२४००
मुलाला पाजणारी	१·२५	३०००

१ वर्षाच्या खालच्या शिशूची गरज नेमकी सांगणें कठीण, फक्त शरीराच्या वजनाच्या प्रमाणांत सांगतां येईल; पुढें दिलेलें प्रमाण पुरेंसें मानतात :

वय (महिने)	प्रत्येक किलोग्रॅम वजनामागें कॅलरी
०– ३	१००
३– ६	९०
६–१२	८०–९०

वरील (क) मध्यें दाखविलेल्या मूलभूत गरजेंत, जशी प्रत्येक निरोगी शिशूची व मोठ्या झालेल्या मुलाची स्नायूची हालचाल विशेष प्रमाणांत होत असेल त्या प्रमाणांत, अधिक भर घालावी लागेल. ७ ते ११ वर्षें वयाच्या उभयलिंगी मुलांच्या हालचाली हलकें काम करणाऱ्यांच्या हालचालींच्या बरोबर समजाव्यात, ११ ते १५ वयाच्या मुलांच्या मध्यम कामाच्या बरोबर आणि ११–१५ च्या पुढे मुलींच्या हालचाली हलक्या कामाच्या बरोबरीच्या समजाव्यात, असें सुचविण्यांत आलें आहे.

घरगुती कामांत गुंतलेल्या स्त्रियांच्या बाबतींत, मग त्या गरोदर असोत वा नसोत, ज्यादा कॅलरी धराव्या लागतील; त्या रोज आठ तासांच्या हलक्या कामाच्याइतक्या धराव्या लागतील.

२. प्रथिन (प्रोटीन) द्रव्याच्या गरजा

प्रत्यक्षांत, सर्व प्रौढांच्या बाबतींत त्यांच्या शरीराच्या वजनाच्या दर किलोग्रॅमला १ ग्रॅम याच्याखालीं प्रथिन पोटांत घेण्याचें प्रमाण येऊं नये. विविध पदार्थांतून प्रथिन द्रव्य निष्पन्न झालेलें असावें, आणि त्या प्रथिन द्रव्यांतील कांहीं भाग प्राणिज पदार्थांतील असावा हें इष्ट आहे.

वाढ चालू असतांना, गरोदरपणीं आणि दूध येत असतांना कांहीं ना कांहीं प्राणिज प्रथिन आवश्यक आहे व वाढ होण्याच्या काळांत एकूण नवीन द्रव्यांत अशा प्रथिनाचें प्रमाण जास्त असावें.

एकूण प्रथिनाचें प्रमाण कसें असावें तें खालच्या कोष्टकांत दिलें आहे :

वय (वर्षें)	प्रत्येक कि. ग्रॅ. वजनामागें ग्रॅम
१–३	३·५
३–५	३·०
५–१५	२·५
१३–१७	२·०
१७–२१	१·५
२१ आणि पुढें	१·०
स्त्रियांना :	
गरोदरपणीं	२·०
मुल दूध पीत असतांना	२·०

३. वरील सर्व आंकडे जे कमिशननें मान्य केले आहेत ते सरासरीनें धरलेले आहेत आणि हें लक्षांत घेऊन त्यांचा अर्थ लावणें अवश्य आहे.

४. स्निग्ध द्रव्याची गरज

रोजच्या आराहांत स्निग्ध द्रव्य (चरबी) हा एक घटक असला पाहिजे, पण आज जी माहिती उपलब्ध आहे ती कोणाला किती स्निग्ध द्रव्याची गरज आहे तें दर्शविणारा तक्ता तयार करण्याइतकी पुरेशी नाहीं.

५. आहाराच्या गरजांवर हवेचा परिणाम

थंड हवेच्या प्रदेशांत आहारांतील उष्णता (शक्ति)–उत्पादक प्रमाण वाढवावें.

भाग २ रा

६. खनिज द्रव्यें आणि जीवनसत्त्वें यांच्या गरजा

आजच्या आहारांत उणीवा आहेत त्या बहुतकरून संरक्षक अन्नांच्या बाबतींत (म्हणजे खनिज द्रव्यें व जीवनसत्त्वें यांनीं संपन्न अशा अन्नांच्या बाबतींत) आहेत, उष्णता-उत्पादक (कॅलरीसंपन्न) अन्नांच्या बाबतींत तितक्याशा नाहींत, ही गोष्ट सदर कमिशनला मान्य आहे. पहिल्या प्रकारच्या अन्नांत पहिल्या क्रमांकाचीं व अत्यंत महत्त्वाचीं अन्नें म्हणजे, दूध व दुधाचे पदार्थ, अंडीं आणि मांसपिंडमय शरीरघटक हीं होत; त्यानंतर हिरवी पालेभाजी, फळें, चरबी, मासे व मांस (स्नायुल पिंड). ज्यांना फार थोडी किंवा मुळींच संरक्षक शक्ति नाहीं अशा उष्णता-उत्पादक अन्नपदार्थांत साखर, गिरणींतून काढलेलीं धान्यें आणि कांहीं स्नेहमय पदार्थ हे आहेत.

७. उष्णता-उत्पादक अन्नपदार्थांपैकीं, गिरणींतून न काढलेल्या धान्यांत संरक्षक पोषण द्रव्यें भरपूर असतात आणि तीं जितकीं बारीक बारीक दळलीं व चाळलीं जातात तितकी तितकी त्यांची संरक्षक शक्ति कमी होते. पुष्कळ स्निग्ध पदार्थ, विशेषतः जेव्हां ते शुद्ध केले जातात तेव्हां, त्यांच्यांत संरक्षक घटक राहात नाहींत. सफेद साखरेला उष्णता-उत्पादन करणारा पदार्थ याशिवाय अधिक किंमत राहात नाहीं; तिच्यांत खनिज द्रव्यें व जीवनसत्त्वें मुळींच राहात नाहींत. जास्त जास्त साखर खाण्याच्या संवयीनें आहारांतील संरक्षक अन्नांचें प्रमाण घटत जाऊं लागतें आणि ती संवय चिंताजनक मानली पाहिजे.

८. दूध, तें नैसर्गिक अवस्थेंत घेतलें किंवा मलई काढलेलें घेतलें, तरी त्यापासून कॅल्शियम क्षार, फॉस्फेट्स् आणि ‘ ब २ ’ हें जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणांत मिळतें, ‘ ब १ ’ हें जीवनसत्त्वहि त्यांत चांगल्या प्रमाणांत असतें;

दुधांतील चरबीपासून ‘अ’ जीवनसत्त्व उत्तम प्रकारें मिळतें. अंड्यांत ‘अ’, ‘ब १’, ‘ब २’ व ‘ड’ जीवनसत्त्वें असतात आणि त्यांत लोह पुष्कळ असतें. या अन्नपदार्थांतील प्रथिन द्रव्यें अत्यंत पुष्टिदायक असतात इतकेंच नव्हे तर धान्यांत व भाज्यांत असलेल्या प्रथिन द्रव्यांचा विनियोग त्यांच्यामुळें सुधारतो. दुधामुळें दुसरा एक फायदा होतो तो म्हणजे त्यांच्यांत कल्शियम क्षार व फॉस्फेट्स् विपुल प्रमाणांत व सहज लाभण्याजोगे असतात; त्यांच्यामुळें अन्नांतील इतर पदार्थांतून किंवा सूर्यप्रकाशांतून मिळणाऱ्या ‘ड’ जीवनसत्त्वाचा परिणाम वाढतो. दुधांत खुद्द जरी लोह फार कमी प्रमाणांत असलें तरी आहारांतून जें लोह मिळतें तें त्याच्यामुळें अधिक प्रभावी बनतें.

९. नेहमींच्या अन्नांत ‘ड’ जीवनसत्त्व बहुधा अपुरें असतें. आणि ऊन असणारे ऋतू व देश सोडले तर गरोदर व दूध पाजणाऱ्या आईच्या व वाढणाऱ्या मुलाच्या आहारांत थोडें थोडें कॉडलिव्हर तेल देणें अवश्य आहे. माशांच्या लिव्हरमधून मिळालेल्या तेलांत नैसर्गिकरीत्या उपलब्ध होणाऱ्या ‘अ’ जीवनसत्त्वाचें प्रमाण विपुल असतें आणि त्यांतून अत्यंत महत्त्वाचें आयोडिनहि मिळतें.

१०. नित्याच्या आहारांत जो साखरेचा व गिरणींतून सपाटून दळून काढलेल्या धान्यांचा भाग असतो त्याच्याऐवजीं बटाट्याचा आहारांत अधिक उपयोग करणें इष्ट आहे. बटाट्यांतून ‘क’ जीवनसत्त्व जादा मिळतें, धान्यांत असतो त्यापेक्षां त्यांतून कॅल्शियम व फॉस्फरस् फार लवकर मिळतो. गिरणीची प्रक्रिया घडलेल्या धान्यांतल्यापेक्षां बटाट्यांत लोह व ‘ब’ जीवनसत्त्वें अधिक प्रमाणांत असतात.

११. सर्वसामान्य सूचना

(अ) कांहीं संरक्षक अन्नपदार्थ घेऊन आहाराचा एक साधा प्रकार जरी समाधानकारक रीत्या बसविला, तरी ‘आहारांत विविधता असावी’ हें सर्वसामान्य तत्त्व पाळल्यानें त्यांत बिनधोकपणा येतो, मात्र त्यांत अन्न-पदार्थांपैकीं संरक्षक अन्नें पुरेशा प्रमाणांत असावीं लागतील.

(ब) गिरणींत दळून जें पांढरेंशुभ्र पीठ मिळतें त्यांतून महत्त्वाचीं पौष्टिक द्रव्यें नष्ट झालेलीं असतात. अशा पिठांचा उपयोग कमी कमी करीत जावा आणि त्याच्या ऐवजीं कांहीं प्रमाणांत कमी घर्षण झालेलीं धान्यें व विशेषतः बटाटा उपयोगांत आणावा. साखरेचा फार मोठ्या प्रमाणांत वापर निषेधार्ह आहे आणि या बाबतींतहि साखरेऐवजीं अंशतः बटाट्यांचा उपयोग करण्याची आमची शिफारस आहे.

(क) सर्व वयांच्या माणसांच्या आहारांत दूध हें विशेषेंकरून असलेंच पाहिजे. कांहीं देशांत गरोदर व मुलाला पाजणाऱ्या स्त्रियांच्या आहारांत रोज १ लिटर पर्यंत दूध घेण्याचें प्रमाण आढळून आलें ती प्रवृत्ति कमिशनला स्वागतार्ह वाटते; शिशूंना, सर्व वयांच्या मुलांना व कुमारांना दूध भरपूर मिळालें पाहिजे. त्यांना दूध मोफत किंवा कमी दरानें पुरविलें जाण्याचा प्रघात पाडला पाहिजे.

मलई काढलेलें दूधसुद्धां पौष्टिकतेच्या दृष्टीनें फार मोलाचें आहे; त्यांतून चरबी बाजूला काढल्यामुळें जरी ' अ ' जीवनसत्त्व त्यांतून कमी होतें तरी त्यांत प्रथिन द्रव्य, ' ब ' व ' क ' जीवनसत्त्वें, कॅल्शियम आणि इतर खनिज द्रव्यें तशींच राहतात. हें अत्यंत मोलाचें अन्न अनेक देशांत जें वायां दवडतात त्याचा या कमिशनला खेद वाटतो.

(ड) नित्याच्या मिश्र आहारांत ताज्या भाज्या आणि/किंवा फळें यांचा नेहमीं अंतर्भाव असला पाहिजे. आहारांत संरक्षक अन्नांच्या जास्तींत जास्त प्रमाणाचा समावेश केल्यानें ' ड ' जीवनसत्त्व खेरीज करून इतर जीवनसत्त्वें चांगल्या रीतीनें उपलब्ध होतात...

(ई) ' ड ' जीवनसत्त्वाचा ज्यादा पुरवठा करण्याच्या आवश्यकतेवर कमिशन भर देऊं इच्छितें. तें कॉडलिव्हर तेलाच्या रूपानें, किंवा जेथें व जेव्हां सूर्यप्रकाश भरपूर प्रमाणांत मिळत नाहीं तेथें व तेव्हां प्रकाश भरपूर घेतलेल्या पदार्थांच्या रूपानें दिलें जावें; विशेषतः वाढीच्या काळांत व गरोदरपणांत त्याची आवश्यकता आहे. १

काय आणि किती खावें ?

(डॉ. एच्. सी. मॅकेल, एम्. डी.)

अतिखाण्यानें, फार वेळां जेवण्यानें आणि पिष्टमय द्रव्यें, शर्करा आणि प्रोटीन्स एकत्र झालीं आहेत असे पदार्थ फार खाण्यानें होणारे कांहीं आजार आहेत. ते टाळण्याकरितां कांहीं सूत्रें आहेत तीं लक्षांत ठेवलीं पाहिजेत. शरीरयंत्र दिवसाच्या २४ तासांत अन्नपदार्थांचें विशिष्ट प्रमाणच जिरवूं शकतें. १६० पौंड वजन असलेल्या सर्वसाधारण मनुष्याच्या बाबतींत किती प्रमाण आवश्यक आहे तें ठोकळ मानानें पुढीलप्रमाणें ठरविण्यांत आलें आहे :

१२ औंस पिष्टमय व शर्करामय अन्नपदार्थ
२½ ,, प्रोटीनयुक्त अन्नपदार्थ
२ ,, स्निग्धद्रव्यें,

निमतील तितके चोथा असलेले अन्नपदार्थ, वनस्पतींतून (पालाभाजी व फळांतून) मिळणारे योग्य तितके क्षार व जीवनसत्त्वें छोट्या प्रमाणांत पण अत्यंत आवश्यक.

अन्नद्रव्यांचे वर सांगितलेले सहा प्रकार निसर्गाकडून तांदूळ, गहूं, डाळी, भाज्या, कवचीचीं फळें, फळें व दूध यांच्या स्वरूपांत पुरविले जातात. सामान्य माणसाच्या बाबतींत हें पदार्थ पचविण्याकरितां **किमान चौदा तास** लागतात. सर्वसामान्य प्रकृतीपेक्षां कमी दर्जाची प्रकृति असलेल्या माणसाच्या बाबतीत याहून अधिक तास लागतील. अन्नाचें पाचन ही एक पदार्थविज्ञानशास्त्रानुसार व रसायनशास्त्रानुसार होणारी क्रिया आहे आणि तिच्याकरितां शारीरिक कार्यशक्तीचा मोठा भाग खर्ची पडतो. सर्वसामान्य कामाच्या वा खेळाच्या कोणत्याहि स्वरूपांत खर्च होणाऱ्या कार्यशक्तीपेक्षां जास्त कार्यशक्ति रोजच्या तीन जेवणांच्या पचनाकरितां, त्यांतील सत्त्व प्राणवायूंत मिसळण्याकरितां व राहिलेला भाग बाहेर काढून टाकण्याकरितां लागते असा अंदाजीं हिशेब लावण्यांत आला आहे. रोज तीन जेवणें म्हणजे शरीराच्या सर्व घटकांना आणि इंद्रियांना सतत कामांत ठेवणें, त्यांना विश्रांतीकरितां, दुरुस्त होण्याकरितां व जीवपेशींची विद्युच्छक्ति पुनः सजीव करण्या-

करितां मोकळा वेळ मुळींच न देणें. अशा या सतत पडणाऱ्या ताणामुळें इंद्रियांना थकवा येतो आणि मग नियमितपणें वरचेवर उपवासाचा काळ घालविण्याची गरज उत्पन्न होते. तो उपवास दीर्घकाळ चालणारा उपवास नसतो, तर आहार व विश्रांति या नियमित रोजच्या क्रियेचाच तो भाग असतो, दोन जेवणांमधल्या एक किंवा दोन विश्रांतिकाळाचा तो अवधि असतो, शरीरघटकांची पुनर्रचना व निरोगीकरण होण्याला अवश्य तितकाच दीर्घ एवढा हा काळ असतो. **याकरितां चोवीस तासांमध्यें तीन जेवणांहून कमी जेवणें असणें अवश्य होतें.** बिननिकोप किंवा सर्वसामान्य धडधाकट प्रकृतीच्या माणसापेक्षां कमी दर्जाच्या प्रकृतीच्या माणसाच्या बाबतींत दोन जेवणें व्यवस्थित पचनीं पडलीं आणि दोन जेवणांमध्यें भरपूर विश्रांतिकाळ मिळाला तर तीन जेवणांपेक्षां जलद त्याच्यांत सुधारणा होऊं लागते. याहूनहि जे खालच्या प्रकृतीचे असतील त्यांनीं दिवसांतून एकच जेवण घेतलें तर बरें; कारण तेवढेंच खरोखर त्यांना पचवून जिरविणें शक्य असतें. रोज एक जेवण गाळून त्याला सुरुवात करा. कांहीं दिवसांनीं दुसरें गाळा म्हणजे एकूण जेवणांची संख्या दोनीवर आणा. परंतु त्या दोन जेवणांत पूर्वीं तीन किंवा अधिक जेवणांत जितकें खात होता तितका ऐवज भरून घ्यायचा ही चूक मात्र करूं नका.

आजाराचीं कारणें

आकस्मिक होणारे अपघात किंवा वंशपरंपरा वारसाला आलेले जबरदस्त रोग सोडले तर, प्रकृति बिघडण्याचें मुख्य कारण निसर्गाच्या नियमांचा भंग करणें हें असतें. औषधांनीं आजार बरे होत नसतात. असल्या उपायांनीं जास्तींत जास्त चांगलें जर कांहीं होत असेल तर निसर्ग त्या आणीबाणीच्या परिस्थितीला ज्याचा उपयोग करून घेऊं शकेल असें कांहीं खनिज द्रव्य, जीवनसत्त्व वगैरे त्यांनीं मिळूं शकतें एवढेंच. ज्यांना आपण अगत्याचीं औषधें म्हणूं तीं सर्व आपल्या नैसर्गिक अन्नांतच असतात.

...आपले पुष्कळसे आजार आपल्या आहारांत आणि रांधण्याच्या पद्धतींत फेरबदल करून बरे करतां येतात; आपल्या रांधण्यांत आपण आपल्या अन्नांत मुळांत असलेल्या पुष्कळ जीवनसत्त्वांचा व खनिज द्रव्याचा

नाश करीत असतों. वाईट अन्नानें उद्भवलेल्या आजारांना कमी शिजविलेलें अन्न व कच्चीं फळें, बिनशिजविलेल्या पालेभाज्या व मोड आणलेलीं द्विदल धान्यें यांचा उपयोग करून आणि पूर्ण सडिक व सांठवून ठेवलेल्या तांदळा-ऐवजीं ताज्या दळलेल्या समग्र गव्हाच्या पिठाचा वापर करण्याचें शिकून प्रतिबंध करतां येईल व ते बरे करतां येतील. ज्या अन्नघटकांनीं प्रकृति नीट ताळ्यावर राहते असे विशेष महत्त्वाचे अन्नघटक व आजार यांच्या संबंधाचें कोष्टक खालीं दिलें आहे :

'अ' जीवनसत्त्व नसल्यामुळें होणारे आजार	**हें सत्त्व कशांतून मिळतें**
अग्निमांद्य, शारीरिक क्षीणता, डोळे–कान–मूत्रपिंड-फुप्फुसें- चामडी –मूत्राशय–पोट व नळ यांना आजार होण्याची प्रवृत्ति, पायोरिया, रक्तक्षय, मंदबुद्धित्व.	मलई वगैरे न काढलेलें दूध, लोणी, चीज, अंड्यांतील पिवळा बलक, पिवळीं रताळीं, गाजरें व इतर नैसर्गिक रीत्या पिवळ्या व हिरव्या रंगाचे खाद्य पदार्थ, माशांचीं तेलें. हीं अन्नें शिजविलीं असतां त्यांतील 'अ' जीवनसत्त्व नष्ट होतें.
'ब' जीवनसत्त्वाच्या अभावीं	
पोटांत व लहान आंतड्यांत अपचन, बद्धकोष्ठ, वजन व जोम कमी होणें, शरीरउष्णतामान सर्व सामान्यापेक्षां खालीं असणें, स्नायु-गटांचा पक्षघात, मज्जातंतु दाह, कंठ-ग्रंथि–मूत्रपिंडग्रंथि–पित्ताशय--स्वादु-पिंड यांच्यांतून होणाऱ्या स्रावांत बिघाड.	ज्वारी–गव्हासारखीं धान्यें, दूध, ताक, हिरवे घेवडे व कडधान्यें, डाळी, कच्चीं फळें, पालेभाज्या, अंड्यांतील बलक, मध, आंब, हे अन्नपदार्थ शिजविल्यानें 'ब' गटांतील जीवनसत्वांचा अंश नष्ट होतो.
'क' जीवनसत्त्वाच्या अभावीं	
वजन कमी होणें व शरीर अशक्त होणें, हृदय धडधडणें व धाप लागणें, लगेच रक्त येणें, रक्तांतील लाल पेशींची संख्या कमी होणें.	कच्चीं फळें, विशेषतः संत्री, लिंबू, टोमॅटो, पेरू, आंबे, अननस, मिरच्या, मोड आलेला हरभरा, हिरवी कच्ची पालाभाजी, बटाटे, कोबी, दूध.

दांत लगेच बिघडतात व ठिसूळ होतात, दातांत पू येतो, हृदयाचा व रक्ताशयाचा आजार, काळपुळी.	हें जीवनसत्त्व शिजविल्यानें नाहींसें होतें.
'ड' जीवनसत्त्वाच्या अभावीं	
ज्ञानतंतूंची अस्थिर अवस्था, क्षयरोगाला व इतर सांसर्गिक रोगांना प्रतिबंध करण्याची दुर्बलता, वक्र-अस्थी, मुडदूस.	अंड्यांतील बलक, दूध, माशांचें तेल; फारच थोड्या अन्नपदार्थांत हें जीवनसत्त्व असतें, पण रोज त्वचेचा कोणता ना कोणता भाग सूर्य-प्रकाशांत ठेवल्यानें तें मिळूं शकतें.
'इ' जीवनसत्त्वाच्या अभावीं	
अन्नांतील लोह पचविण्याची शक्ति गमावल्यानें होणारा रक्तक्षय, गर्भाशयांत वारेची क्रिया चालेनाशी होणें व प्रसवाची क्रिया कठीण होणें.	ज्वारी–गव्हासारखीं धान्यें, दूध, हिरवा भाजीपाला व कच्चीं फळें.
उद्भिज्ज क्षार, सिंधव (सोडियम)	
मधुमेह, पित्तस्रावांत बिघाड, अपचनानें येणारी वातबद्धता, बद्धकोष्ठ; अन्नपदार्थांतील लाइम (चुनाद्रव्य) व मॅग्नेशिया (एक क्षार) पचनाकरितां पातळ व्हावा लागतो तो सोडियमनें पातळ होतो. रक्तांतील कर्बाम्ल सोडियममुळें बाहेर पडण्याला मदत होते.	अग्निसंस्कार न केलेलीं फळें व भाज्या.
पोटॅशियम	
वाढ बरोबर होत नाहीं, कारण यकृतांतून होणारा शर्करास्राव बिघडतो.	भाज्या व धान्यें.

रक्तांत लाल पेशी कमी प्रमाणांत बनतात. प्लीहेचें कार्य बरोबर चालत नाहीं. मज्जातंतूंची ताकद कमी होते.

. .

कॅल्शियम व मॅग्नेशियम

निसर्गांत कॅल्शियमबरोबर नेहमीं मॅग्नेशियम असतो. . .

लहान वयांत शरीरघटकांत होणारे बदल व वाढ यांच्यांत व्यत्यय आणणारे बहुतेक आजार या दोन द्रव्यांच्या संयुक्त मिश्रणाच्या अभावीं होतात.

फळें, भाज्या व धान्यें. हिरव्या पाल्यांत सापेक्षतः जास्त कॅल्शियम असतो, तर बीजांमध्यें सापेक्षतः जास्त मॅग्नेशियम असतो.

लोह

उद्‌भिज्जांतून मिळणाऱ्या लोह-मिश्रितामुळें चांगलें रक्त बनूं शकतें.

हिरव्या पालेभाज्या, कांदा, मुळा, गाजर, स्ट्रॉबेरी, टामॅटो, खजूर, सफरचंद, अंजीर, नारळ, अक्रोड; तांदळाचा व गव्हाचा वरचा कोंडा; डाळी, अंड्यांतील बलक, दूध.

चुकीचीं अन्नमिश्रणें टाळा

रोगप्रतिकारक उपाय म्हणून कांहीं परिस्थितींत एकाच पदार्थाचा आलटून पालटून घेतलेला आहार पुष्कळ वेळां उपयुक्त ठरतो. म्हणजे, एका जेवणांत एकच प्रकारचें अन्न खावयाचें, पण कंटाळा टाळण्याकरितां प्रत्येक जेवणाला तें अन्न बदलायचें, मात्र या वेगवेगळ्या अन्नांत हवे ते अन्नघटक असले पाहिजेत हें पाहिलें पाहिजे. ज्यांच्या पोषणकार्यांत बिघाड झाला आहे, अशांच्या पचनेन्द्रियांना जेवणांत घेतलेल्या त्या एकाच अन्नाचें पचन करण्या-कडे संपूर्ण लक्ष देण्याला या आहारक्रमानें सवड मिळते. त्यायोगें चर्वणहि चांगलें होतें आणि आपोआपच खाणें फाजील होत नाहीं.

ज्यांना केवळ बैठें किंवा प्रामुख्यानें बौद्धिक काम असतें अशांनीं प्रत्येक

जेवणांत फक्त दोन किंवा तीनच प्रकारचे साधे आहार-पदार्थ घ्यावेत, आणि भूक भागविण्याला जेवढें अवश्य त्याहून अधिक मुळींच खाऊं नये.

एकाच जेवणांत भाज्या आणि फळें खाणें चांगलें नाहीं. पचनक्रिया जर दुर्बळ असली, तर दोन्ही खाण्यापासून त्रास होतो आणि मानसिक श्रम करणें अशक्य होतें. एका जेवणांत नुसतीं फळें, आणि दुसऱ्यांत नुसत्या भाज्या असें करणें चांगलें.

एक जेवण प्रथीन द्रव्येंच असलेलें, दुसरें पिष्टद्रव्यें असलेलें, आणि तिसरें फळाचें अशी वांटणी करून रोजच्या जेवणांचा कार्यक्रम ठरविला तर प्रकृति-स्वास्थ्याला तें अनुकूल होईल.

कोणत्याहि एका जेवणांत निव्वळ पिष्ट द्रव्यांच्या पदार्थांचें मिश्रण आम्ल-द्रव्यें असणाऱ्या पदार्थांशीं करणें टाळलें पाहिजे. हा अगदीं पहिला नियम समजावा.

पिष्टमय अन्नें पचविण्याकरितां लाळेमधील आल्कलीची जास्तींत जास्त क्रिया व्हावी लागते. याकरितां अशीं अन्नें तोंडांत जास्त वेळ ठेवून तीं विरघळून त्यांचें जवळ जवळ पाणी होईपर्यंत तीं चावलीं पाहिजेत. पिष्टमय अन्नाच्या प्रत्येक घासाची अशी विल्हेवाट लागली पाहिजे, आणि एकदां पूर्ण चर्वणाची संवय लागली म्हणजे हें कठीण नाहीं.

सिमला सॅनिटोरियम येथें आम्ही केलेल्या प्रयोगांत एकमेकांशीं उत्तम प्रकारें जुळणारीं व त्यांच्या मिश्रणावस्थेंत पचनाला कमींत कमी त्रास देणारीं मिश्रणें पुढीलप्रमाणें आहेत असें आमच्या निदर्शनास आलें आहे :

१. फळें व दूध.

२. भाकर, चपाती किंवा धान्याची घट्ट कांजी लोण्याबरोबर खालील-पैकीं एका किंवा दोन वस्तूंशीं मिळून खातां येईल.

केळीं, बदाम, खजूर, अंजीर, बेदाणा, मध, दूध, यांपैकीं कोणत्याहि तिन्हींचें मिश्रण योग्य होतें :

३. भाकर, चपाती, कांजी किंवा भात यांचें भाज्या व डाळीशीं मिश्रण योग्य आहे, पण मग वरील कोणतीहि फळें त्या वेळीं घेतां कामा नयेत.

४. बटाट्यासारखे कंद व हिरव्या भाज्या, डाळ आणि ऑलिव्ह ऑईल यांच्याबरोबर भात.

५. हिरव्या पालेभाज्या, कच्च्या व शिजविलेल्या, या मासळी, कोंबडीचें मांस, अंडीं किंवा मांस याच्याबरोबर मिसळणें योग्य आहे.

६. हिरव्या पालेभाज्यांशीं जसें मांसल अन्नाचें जमतें तसें त्यांचें सफरचंद, पेरू, संत्रीं, आंबे यांच्याशींहि जमतें, परंतु मांसाहार करतांना भाज्या आणि आम्लयुक्त फळें दोन्ही एकदम न वापरणें उत्तम. २

आहारावरील प्रश्नोत्तरें

(डॉ. एच. सी. मेंकेल, एम्. डी.)

प्रश्न—मुरावळा, मुरांबा यांसारख्या मुरविलेल्या फळांत गुळांत शिजविलेल्या फळांचा समावेश होतो कीं फक्त साखरेंत शिजविलेल्यांचा होतो ?

उत्तर—'मुरविलेलीं फळें' म्हटलीं म्हणजे बाजारांत मिळणाऱ्या सामान्य उसाच्या साखरेच्या पाकांत तयार केलेलीं फळेंच गणलीं जातात. साखरेंतील फळांपेक्षां गुळांतील मुरविलेलीं फळें निश्चितच अधिक लाभकारी असतात, कारण त्यांतून खनिज द्रव्यघटक पांढऱ्या साखरेंतल्याप्रमाणें नष्ट झालेले नसतात. तथापि, मुरविलेलीं फळें हीं कच्च्या व पक्क्या नैसर्गिक फळांच्या जोडीला कधींच बसूं शकत नाहींत हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे. शिजविण्याच्या क्रियेंत त्या फळांतील विशिष्ट मूल्यवान घटकद्रव्यें नष्ट होतात, आणि इतरांच्यांत इतका पालट होतो कीं, त्यांची मूळचीं मूल्यें त्यांत राहातच नाहींत.

प्रश्न—जेथें मध घ्यावा असें म्हटलें आहे तेथें कच्चा गूळ घेतां येईल का ?

उत्तर—मधाच्या ऐवजीं घ्यायचा असेल तर गूळ हाच उत्तम आहे, परंतु त्याचा गोडपणा निराळ्या जातीचा आहे, तो पचनाला कठीण असतो आणि शरीराच्या गरजांना मध आणि नैसर्गिक फळांतील शर्करा द्रव्य जसें उपकारक होतें तितका तो होत नाहीं.

प्रश्न—समजा, केव्हां केव्हां अवश्य तितका भाजी-पाला मिळूं शकला नाहीं, तर अवश्य तो अल्कलीचा गुण निर्माण करण्याकरितां दररोज सोडा किती घ्यावा ?

उत्तर—सोडा-बाय-कार्बोनेट (खाण्याचा सोडा) हा अगदींच नडीच्या वेळीं, जेव्हां अल्कली निर्माण करणें आवश्यक होऊन बसतें त्या वेळीं, उपयोगांत आणायचा आहे. परंतु नैसर्गिक फळें, भाज्या आणि घासून न काढलेलीं अन्नधान्यें यांमधून मिळणाऱ्या सेंद्रिय अल्कलीच्या जागीं रोजच्या रोज घेण्याकरितां त्याची शिफारस करतां येणार नाहीं. ज्या मोसमांत भाज्या कमी मिळतात अशा मोसमांत सुकविलेल्या भाज्या वापरतां येतील.

प्रश्न—लोणी हें आम्लगुणी आहे कीं अल्कलीगुणी ?

उत्तर—नैसर्गिक अवस्थेंत शुद्ध लोणी हें आम्लगुणीहि नाहीं किंवा अल्कलीगुणीहि नाहीं; तें गुणधर्महीन आहे.

प्रश्न—उकळलेलें दूध आम्लगुणी आहे हें समजून वाईट वाटलें. दूध न उकळतां सुरक्षित ठेवण्याचा कांहीं साधा उपाय आहे का ? दहीं हें अल्कली-गुणी करतां येईल का ?

उत्तर—दूध सुरक्षित करण्याचा एकमेव उपाय उकळणें हाच आहे. उकळण्याच्या क्रियेनें त्यांत कांहीं रासायनिक फेरबदल होतात, त्या बदलांनीं अल्कली क्षार त्यांतून मिळत नाहींतसे होतात, आणि त्यामुळें शरीरघटक धातूंत अल्कली द्रव्यें जीं राखलेलीं असतात तीं धुऊन जातात. त्याच्यामुळें त्याची आम्लगुणी क्रिया घडते आणि शरीराचा अल्कलीगुणधर्म कमी होतो.

दही हे प्रोटीन द्रव्य आहे त्यांत आम्लगुणी क्षार जास्त प्रमाणांत असतात प्रोटीन द्रव्याची ही मुळीं नैसर्गिकच रचना आहे आणि त्यांना अल्कली बनविणें शक्य नाहीं...

प्रश्न—तुपांत तळलेले पदार्थ आम्लगुणी असतात असें म्हटलें आहे. पण तूप अन्नावर घालून खाल्लें तर तें आम्लगुणी होतें काय ?

उत्तर—तूप हें खुद्द आम्लगुणी नाहीं. अन्न जेव्हां गरम स्निग्धद्रव्यांत शिजविलें जातें तेव्हां त्यायोगें अन्नांत विशिष्ट फेरबदल होतात, त्यामुळें तें अन्न पचायला जड होतें, आणि अल्कली घटक अचल होऊन ते पचनाच्या-वेळीं उपलब्ध होत नाहींत. अशा रीतीनें तयार केलेलें अन्न खुद्द जरी प्रत्यक्ष आम्लगुणी नसलें तरी त्याचा आम्लगुणासारखा परिणाम होतो... अन्नें अशीं गरम स्निग्धपदार्थांत (चरबींत) शिजविणें वा तळणें हें अनिष्ट आहे. अशा प्रकारें तयार केलेल्या अन्नांतून महत्त्वाचीं अन्नमूल्यें नाहींशीं होतात आणि त्यामुळें पचनक्रियेंत बिघाड होऊन तें अन्न पोटांत फसफसतें आणि वात धरतो. ३

लसुणाचे उपयोग

(महादेव देसाई)

गांधीजींची रक्तदाबाची तक्रार जाहीर होतांच डॉक्टरांच्याकडून, अर्धवट वैद्यकीचें ज्ञान असणाऱ्या वैदूंकडून व सामान्य लोकांकडून नाना प्रकारचे उपाय सुचविणारीं पत्रें येऊं लागलीं. त्यांपैकीं एक सूचना नियमितपणें लसूण खाण्याची होती, परंतु गांधीजींना त्याविषयीं खात्री वाटत नव्हती. पण मरहूम डॉ. अन्सारींनीं लक्षांत येण्याजोगा भर देऊन तो खाण्याबद्दल गांधीजींना गळ घातली तेव्हां त्यांनीं तो खाण्याचें सुरू केलें. गेल्या वर्षी (१९३६ मध्यें) दिल्लींत एके दिवशीं त्यांनीं गांधीजींचा रक्तदाब तपासला आणि त्यानंतर एक आठवड्यानें तपासला. तो पुष्कळच वाढला होता. ' तुम्हांला कांहीं अधिक ताण पडला का ? ' असें त्यांनी गांधीजींना विचारलें.. 'नाहीं.' ' कांहींतरी ज्यादा श्रम तुम्हांला पडले असले पाहिजेत असें मला वाटतें. ' ' कांहींच ज्यादा श्रम झाले नाहींत. ' ' आहारांत कांहीं बदल ? ' ' नाहीं, फक्त गेले तीन दिवस मी लसूण खायचा सोडला आहे. ' ' हां, हेंच त्याचें कारण, आणि अगदीं खात्रीचें कारण. तो पुनः आपण सुरू करा, महात्माजी, आणि कधीं सोडूं नका. ' गांधीजींनीं त्यांचा सल्ला अक्षरशः अमलांत आणला आणि त्यांचा रक्तदाब, आम्हांला कळतें त्याप्रमाणें, आतां एक वर्ष झालें, ठिकाणीं आहे आणि वजनहि टिकून आहे.

लसणाच्या उपयोगासंबंधीं लेख लिहिण्याला डॉ. अन्सारींना सांगावें असें गांधीजींच्या मनांत फार होतें, पण त्यांच्या आकस्मिक मृत्यूमुळें तें शक्य झालें नाहीं. त्यानंतर गांधीजींनीं अनेक डॉक्टरांना विचारलें, पण अहमदाबादेच्या डॉ. तळवलकरांखेरीज कोणीच त्याचा प्रयोग करून पाहिलेला दिसला नाहीं. डॉ. तळवलकर तर लसणापासून 'ॲलिलाईन ऑईल' नांवाचें तेल काढतात आणि त्याचा उपयोग खोकल्याच्या व आंतड्याच्या सर्व दुःखावर मोठ्या प्रमाणांत ते करतात. त्यांनीं गांधीजींना डॉ. मिन्चिनचें 'क्षयरोग व वृकविकार (नाकाचा एक त्वचारोग) यांवर ॲलिल सल्फाईडचा उपचार, त्यांचा प्रतिबंध व रोगमुक्ति' (Treatment, Prevention and Cure of Tuberculosis and Lupus with Allyl sulphide) या नांवाचें पुस्तक दिलें. या पुस्तकांत त्या विद्वान् डॉक्टरांनीं क्षयरोगावर परिणाम करणारी लसणांत जी आश्चर्यकारक रोगनिवारक शक्ति आहे तिचीं अनेक उदाहरणें दिलेलीं आहेत. कफाच्या उबळीवर त्याचा जो दुर्गंधीनाशक परिणाम होतो त्या गुणामुळें त्याकडे प्रथम त्यांचें लक्ष गेलें आणि त्यांना असें आढळून आलें कीं, शरीराच्या धातूंत इतका जलद प्रवेश करणारा दुसरा पदार्थ नाहीं. लसूण हा जंतुघ्न आहे आणि तो क्षयाचे जंतू मारतो या डॉ. मिन्चिन यांच्या शोधानें इतर डॉक्टरांनाहि तो अजमावून पाहण्याला प्रवृत्त केलें आणि डॉ. पूरे यांनीं लघुश्वासनलिका फुगते त्यावर आणि फुप्फुसाच्या क्षयावर सर्व रोग्यांना लसूण खाण्यास दिला आणि त्यांनीं असा अनुभव दिला आहे कीं, 'दुसरें कोणतेंहि औषध पोटांत देऊन जी सुधारणा झाली नाहीं ती लसूण दिल्यानंतर बऱ्याच बाबतींत मला आढळून आली.' क्षयाच्या सांध्यावर व ग्रंथीवर डॉ. मिन्चिन यांनीं बाहेरून लसणाचीं पोटिसें बांधलीं आणि चांगला गुण आलेला त्यांना आढळला. ते म्हणतात, "दिवसांतून दोन किंवा तीन वेळां अर्ध्या ते एक ड्रॅमपर्यंत लसणाचा रस घेतला तर कांहीं अपाय होत नाहीं. दुधांत तो मिसळून घेणें हें पुष्कळांना आवडतें."

डॉ. तळवलकरांनींच मला एक रक्तदाबावरचें पुस्तक दिलें त्यांत, रक्तदाब झट्कन् कमी करणाऱ्या दोन-तीन औषधांपैकीं लसूण हें एक आहे असें वाचल्याचें मला आठवतें... ४

आंवळ्याचे गुण

(राजकुमारी अमृतकौर)

ज्या जीवनसत्त्वानें रक्तपित्ताला प्रतिबंध होतो तें ' क ' जीवनसत्त्व (किंवा ॲस्कॉर्बिक ॲसिड) ताज्या फळांत व भाजीपाल्यांत आढळतें. भाजीपाल्यांत हिरवीं पानें असलेल्या भाज्या हें जीवनसत्त्व उत्तम प्रकारें देतात. द्विदल आणि इतर धान्यांना जेव्हां मोड आणतात तेव्हां हें जीवन-सत्त्व त्या दाण्यांत आणि वाढत्या हिरव्या अंकुरांत तयार होऊं लागतें. आंवळा हा हिंदुस्तानांत सर्व जंगलांत मुबलक वाढतो आणि जानेवारी ते एप्रिल या दिवसांत वाटेल तितका मिळतो. त्याच्या ताज्या रसांत संत्र्याच्या रसांत असलेल्या ' क ' जीवनसत्त्वाच्या जवळ जवळ २० पट तें जीवनसत्त्व असतें, आणि त्या जीवनसत्त्वाच्या दृष्टीनें एक आंवळा एका किंवा दोन संत्र्यांच्या बरोबरीचा असतो. त्याच्यांतील जीवनसत्त्व नष्ट न होतां आंवळा राखून ठेवतां येतो, कारण इतर ताज्या फळांचें किंवा भाज्यांचें जीवनसत्त्व उष्णतेनें आणि सुकविण्यानें जसें नष्ट होतें तसें आंवळ्याचें होत नाहीं, त्यांत त्या जीवनसत्त्वाचें रक्षण करणारीं द्रव्यें असतात. अनेक आयुर्वेदीय औषधांत आणि शक्तिवर्धकांत आंवळा हें एक घटक द्रव्य म्हणून अंतर्भूत केलेलें असतें. १९४० सालीं पंजाबमधील हिस्सारच्या दुष्काळी क्षेत्रांत आंवळा हा रक्तपित्तावर अत्यंत परिणामकारक उपाय म्हणून आढळून आला... ५

साखरेनें केलेला अनर्थ

(महादेव देसाई)

साखरेनें केलेल्या अनर्थाविषयीं सांगतांना मी डॉ. प्लिमर, लंडन युनिवर्सिटीचे केमिस्ट्रीचे प्राध्यापक, यांचींच वाक्यें उद्धृत करतों :

" बार्कर आणि हॉफ्मन यांनीं गोळा केलेल्या आंकड्यांवरून कर्करोग (कॅन्सर) आणि मधुमेह साऱ्या जगभर वाढत चालला आहे आणि त्याच-बरोबर सफेद धान्याचा व सफेद साखरेचा खपहि तसाच वाढत आहे, असें दिसून येतें. अशा अन्नांत ' ब ' जीवनसत्त्व कमी असतें आणि त्यामुळें ज्या प्राथमिक तक्रारी निर्माण होतात त्यांतून पुढें कर्करोग वा मधुमेह वाढण्याचा

संभव असतो. आणि तरीहि या देशांत आपण साखर-कारखाने वाढवीतच आहों आणि तेंहि सरकारच्या साहाय्यानें ! आपण ऊंस किंवा बीट किंवा गोड फळेंच खाल्लीं पाहिजेत, त्यांच्यापासून काढलेली साखर खातां कामा नये. जो शेषभाग आपण फेकून देतों त्याची आपल्याला गरज असते...जर पांढऱ्या शुभ्र मैद्याऐवजीं सबंध धान्याचें (कोंडयासकट) पीठ आपण उपयोगांत आणलें, आणि साखरेचें प्रमाण कमी केलें तर लोकांच्या आहारांत 'ब' जीवनसत्त्व कमी पडणार नाहीं...शर्करा ही अर्कस्वरूपांत नैसर्गिक खाद्यपदार्थ नाहीं."

डॉ. आइकरॉईड जेव्हां 'साखर म्हणजे जवळ जवळ पूर्णपणें कार्बो-हाइड्रेट्स आहेत' असें म्हणतात तेव्हां गूळ व साखर यांत ते भेद करतात. गुळांत 'ब' जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणांत असतें, तसेंच ३·६ टक्के प्राथिन द्रव्य, ·०६ टक्के स्निग्ध द्रव्य, ·६५ टक्के खानिज द्रव्य, ·०५ टक्के कॅल्शियम, ·३८ टक्के फॉस्फरस, ११·४० टक्के लोह द्रव्य असतें. साखरेंत हीं कोणतींहि द्रव्यें नसल्यामुळें साखरेपेक्षां गूळ हा नेहमीं पसंत केला पाहिजे. ६

देवीची लस टोंचणें (व्हॅक्सिनेशन) व त्याचें अपयश

(सोफिया वाडिया)

ज्या एडवर्ड जेनरनें जगाला देवीची लस टोंचण्याची ओळख करून दिली तो मरून आतां (जानेवारी १९३८) शंभरांवर वर्षें होऊन गेलीं आहेत. ही गलिच्छ पद्धत आतां जवळ जवळ प्रत्येक देशांत गेली आहे, आणि त्यांतून अनेक अनर्थ उद्भवले आहेत. त्यांची जबाबदारी सनातनी विचाराचे डॉक्टरलोक, त्यांनीं आपलीं मतें आगाऊच निश्चित केलेलीं असल्यामुळें, व्हॅक्सिनेशनवर टाकूं शकले नाहींत. डॉक्टरलोकांचा व्हॅक्सि-नेशनवर असलेला विश्वास प्रामाणिक आहे यांत शंका नाहीं; त्यांच्या पूर्वजां-चाहि माणसाला माहीत असलेलें जवळ जवळ प्रत्येक दुखणें जळू लावून रक्त काढून बरें करण्यावर असाच विश्वास होता; अर्थात् हा विश्वास त्यांना व्हॅक्सिनेशनच्या अपयशांच्या बाबतींत डोळ्यांवर कातडें ओढून घेऊन व त्या अपयशांच्या कारणांत न शिरतां तसाच कायमहि ठेवतां येईल.

व्हॅक्सिनेशनचा पुरस्कार करण्याच्या बाबतींत डॉक्टरलोक कितीहि निःस्वार्थ असले तरी, लसींचा व्यापार करणाऱ्या व्यापारी संस्था, विशेषतः या लसी ज्या देशांत खासगी धंद्यांत तयार होतात तेथें, निःस्वार्थ आहेत असें म्हणतां येणार नाहीं. उदा० अमेरिकेंत लसींचा व्यापार करणारी सर्वांत मोठी कंपनी लसींचा वापर जोरानें व्हावा या मोहिमेला पैसा पुरविते असा उघड आरोप केला गेला आहे.

परंतु जबाबदार कोणीहि असो, आणि हेतु कांहींहि असो, लसी टोचण्यासंबंधींची व त्यापासून होणाऱ्या परिणामांसंबंधींची खरी हकीकत दडपून टाकून लोकांची नजरबंदी करण्यांत आली आहे ही गोष्ट मात्र खरी. देवीविषयीं लोकांना भीति वाटते; तो घातुक आणि किळसवाणा आजार आहे आणि सामान्यपणें पाश्चात्य पद्धतींचा उपचार केला तर जास्तींत जास्त परिणाम म्हणजे तो माणसाला कुरूप करतो ही गोष्ट मान्य आहे; परंतु या गोष्टीचा गैरफायदा घेतला जातो व लस टोचून घेणें हा अगदीं निरुपद्रवी आणि प्रभावी प्रतिबंधक उपाय मानण्याला लोकांना उत्तेजन दिलें जातें. लोकांनीं फक्त त्याच्याविषयींचा आतांपर्यंतचा इतिहास समजून घ्यावा. त्यावरून त्यांना समजून येईल कीं, लस टोचून घेण्यानें पुनः देवी येण्याचें थांबतेंच असें होत नाहीं, आणि ती निरुपद्रवी तर नाहींच नाहीं. लस टोचल्यावर आक्षेप घेण्याजोगा दुसरा मुद्दा, जो पाश्चात्य लोकांपेक्षां हिंदुस्तानच्या लोकांना अधिक पटणारा असा आहे, तो हा कीं देवीची लस म्हणजे गोस्तन देवीपासून बनलेला पदार्थ आहे, गोस्तन देवी हा गुरांना होणारा एक पराकाष्ठेचा सांसर्गिक रोग आहे, आणि अशी लस टोचून घेतल्यानें देवी येण्यापासून जी कांहीं बिनखात्रीची आणि धोकेबाज मुक्तता मिळते म्हणतात त्याकरितां बिचाऱ्या असाहाय्य गोवंशाला यातना सोसाव्या लागतात.

एकदां लस टोचून घेऊन देवीच्या साथीला प्रतिबंध करण्यांत अपयश आल्यामुळें, आतां मुलांना पुनः पुनः सक्तीनें टोचून घ्यावयाला लावण्याविषयींचा कायदा होण्याची बोलवा आहे. चांगली प्रकृति ठेवण्याकरितां लोकांना विष चारण्याचा हा भलत्या मार्गाचा आणखी एक प्रयत्न करण्यापूर्वी

खालील गोष्टींविषयीं पुरावा मागण्याचा मुंबईच्या लोकांना हक्क आहे. त्यांतल्या कांहीं गोष्टी लंडनच्या दि नॅशनल अँटीव्हॅक्सिनेशन लीगकडून या विषयासंबंधीं मुंबईच्या ना. गव्हर्नरांच्याकडे जें निवेदन पाठविण्यांत आलें आहे त्यांतून व बाकीच्या इतर विश्वसनीय ठिकाणाहून घेतल्या आहेत.

गेल्या १० वर्षांत इंग्लंडमध्यें निम्म्याहून कमीच मुलांना देवीची लस टोचण्यांत आली आहे; तरी देवीचा रोग तेथें जवळ जवळ नष्ट झाला आहे. सर किंग्स्ले वुड, आरोग्यमंत्री, यांनीं १४ फेब्रु. १९३४ रोजीं सांगितलें कीं, " इंग्लंड आणि वेल्समध्यें १९३५ सालीं देवीच्या रोगानें कोणीहि दगावल्याची नोंद नाहीं. " परंतु पुढें आणखी एका प्रश्नाला उत्तर देतांना त्यांनीं कबूल केलें कीं **त्या सालीं आठ माणसें लस टोचल्यानें दगावलीं.**

' दि ॲबॉलिशनिस्ट ' या नियतकालिकाच्या जानेवारी १९३६ च्या अंकांत जी इंग्लंड आणि वेल्ससंबंधीं रजिस्टर-जनरलची आंकडेवारी प्रसिद्ध झाली आहे तिचा अभ्यास करतांना असें दिसून आलें कीं मागच्या तीस वर्षांच्या काळांत, **५ वर्षें वयाखालील देवीनें मेलेल्या प्रत्येक २ मुलांमागें ५ मुलें देवीची लस टोचल्यानें मेलीं.**

प्लिमथच्या प्रिन्स ऑफ वेल्स हॉस्पिटलचे डॉक्टर डॉ. डब्ल्यू. लँग हॉज यांनीं याच नियतकालिकाच्या सप्टेंबर १९३६ च्या अंकांत त्यांनी स्वतः उपचार केलेल्या १४ रोग्यांची यादी दिली आहे आणि ' ते आजार लस टोचल्याचे नंतरचे परिणाम म्हणूनच होते यांत काडीचीहि शंका नाहीं ' असें त्यांनीं म्हटलें आहे. या आजारांत पू भरलेले व्रण, इसब, काळपुळी, आंतड्यांचे व पोटाचे विकार, मज्जातंतू, न्यूमोनिया आणि मेंदूदाह हे होते. थ्रॉम्बोसिस वगैरेंनीं झालेल्या मृत्यूंना लस टोचणें हेंच साक्षात् कारणीभूत होतें. देवीनें होणाऱ्या मृत्यूपेक्षां मेंदूदाहाच्या दुखण्यानें होणाऱ्या मृत्यूसंख्येचें प्रमाण फार मोठें आहे. १९३४ सालीं इंग्लंड व वेल्समध्यें लस टोचून घेतल्यामुळें झालेल्या मेंदूदाहाच्या ५ रोग्यांपैकीं ४ मरण पावले.

सर किंग्स्ले वुड १६ डिसेंबर १९३५ रोजीं हाऊस ऑफ कॉमन्सपुढें म्हणाले कीं, " सरकारप्रस्थापित लसउत्पादन केंद्रांतून दिली जाणारी देवीची लस खात्रीपूर्वक शुद्ध दिली जाण्याची सर्व खबरदारी घेण्यांत आली

आहे. परंतु ही लस टोचल्यानें मेंदूदाहाचा आजार होण्याचा धोका पूर्णपणें खात्रीपूर्वक नाहींसा करणें शक्य नाहीं असा मला सल्ला देण्यांत आला आहे—"

देवीची लस टोचण्याच्या 'मोहिमा' आणि त्यानंतर लगेच लहान मुलांत सुरू होणारा लकवा यांचा कांहीं संबंध असल्याचा थोडाफार पुरावा उपलब्ध आहे, परंतु तो तितकासा निर्णयात्मक नाहीं, आणि लस टोचण्याची क्रिया व्यापक प्रमाणावर सुरू झाली कीं साधारणपणें तिच्याबरोबरच कर्करोग्यांची वाढ होते याचें कारण काय हाहि एक भावी शास्त्रज्ञांच्यापुढे प्रश्न आहे.

लस टोचल्यानें देवी येण्यापासून मुक्तता होते कीं काय या प्रश्नासंबंधीं बोलायचें तर गोळा झालेल्या माहितीवरून असें स्पष्ट दिसून येतें कीं त्यानें रोगापासून परिणामकारक मुक्तता मुळींच मिळत नाहीं; आणि जर हा रोग लागला तर ज्यानें या गलिच्छ लसीनें आपलें रक्त बिघडवून घेतलेलें नाहीं त्याच्यापेक्षां ज्यानें टोचून घेतलें आहे त्याला तो जास्त बाधतो.

पहिल्या महायुद्धांत मेसोपोटेमिया येथें गेलेल्या ब्रिटिश सैन्याच्या अधिकृत रेकॉर्डवरून असें दिसतें कीं, शिपायांना देवी येऊन तीन वर्षे पूर्ण होण्यापूर्वींच यशस्वी रीत्या लस टोचण्यांत आली, त्यांचीच नोंद पुनः टोचून घेतलेले म्हणून करण्यांत आली होती. परंतु त्यांच्यापैकीं २८७ जणांना १९१६–१७ मध्यें देवी आल्या आणि त्यांपैकीं २९ मेले. वर लंडनच्या अँटीव्हॅक्सिनेशन लीगच्या मुंबईच्या गव्हर्नरांना सादर केलेल्या ज्या निवेदनाचा निर्देश केला आहे, त्यांतच दाखवून देण्यांत आलें आहे कीं हिंदुस्तानांतील ब्रिटिश सैन्याच्या आरोग्यतपासणीच्या अनेक वार्षिक अहवालांवरून पुनः लस टोचलेल्या अनेक माणसांना व त्यांच्या पुनः टोचून घेतलेल्या बायका-मुलांना देवी आल्या आणि त्यामुळें कांहीं मेलेहि.

फिलिपाइन्समध्यें १८९८–१९०२ या काळांत अमेरिकेंत ज्या लस टोचलेल्या फौजा होत्या त्यांतील ७३७ केसीस् देवीनें लागण झाल्या व २६१ मेल्या, एकूण मृत्युसंख्येशीं देवीनें मेलेल्यांचें प्रमाण ३५ टक्के पडलें होतें, हें प्रमाण लस टोचून घेतल्यापूर्वीं झालेल्या मृत्युसंख्येच्या दुप्पट होतें.

ऑस्ट्रेलिया व न्यूझीलंड येथें जवळ जवळ लस टोचण्याची प्रथा नाहींच, आणि ते लोक देवीच्या साथीपासून जवळ जवळ मुक्त आहेत.

मेक्सिकोमध्यें सक्तीचें व्हॅक्सिनेशन आणि पुनः पुन्हा व्हॅक्सिनेशन करण्याचा कायदा आहे, तेथें जगांतील जास्तींत जास्त माणसें देवीनें दगावतात.

जपान आणि इटली या देशांत अत्यंत कडक व्हॅक्सिनेशनचे कायदे असूनहि तेथें भयंकर देवीच्या साथी येतात.

डॉ. सी. किल्लिक मिल्लार्ड, लीसेस्टर परगण्याचे माजी आरोग्याधिकारी, यांनीं इन्स्टिटयूट ऑफ दि रॉयल सोसायटी ऑफ ट्रॉपिकल मेडिसिन अँड हायजिन या संस्थेमध्यें व्याख्यान देतांना जाहीरपणें सांगितलें (दि मेडिकल वर्ल्ड, ८ नोव्हें. १९३५) कीं "समाजाचें संरक्षण करण्याकरितां म्हणून सरकारनें मुलांना लस टोंचण्याचें जें हातीं घेतलें आहे तें बहुतांशीं अपेशी ठरलें आहे... **हिंदुस्तानांत अजूनहि देवीपासून मृत्यु घडण्याचें भयानक प्रमाण चालू आहे त्याचें खरें कारण लस टोचण्याची उणीव हें नसून स्वच्छता राखली जात नाहीं हें आहे...**"

म्हणून आपण मुंबईची सफाई करण्याच्या विधायक प्रयत्नांना लागू या कीं देवीची सांथ ही इंग्लंड, स्कॉटलंड, न्यूझीलंड व ऑस्ट्रेलिया येथून जशी नष्ट झाली तशी येथूनहि होईल. ७

एक बालबोध कथा

(मि. जोशाय् ओल्डफील्ड)

गांधी हें नांव घेतलें कीं माझ्या अंतःकरणांत एक प्रेमसंवेदना स्पर्श करून जाते. त्या नांवावरून लंडनमधील एका दिवसाची मला आठवण येते; त्या दिवशीं हा किशोरवयाचा, लाजाळू, स्वतःविषयीं कांहींसा कमी विश्वास असणारा तरुण, शरीरानें किडकिडीत व थोडासा अशक्त असा, मला आपल्या आहारासंबंधींच्या अडचणीच्या बाबतींत भेटायला आला. त्याला डॉक्टरांनीं सांगितलें होतें कीं जर तूं मांस खाल्लें नाहींस आणि बीफ्-टी (मांसाचा चहा) घेतला नाहींस तर खात्रीनें मरशील. या डॉक्टरांच्या हातीं आपण कसे सांपडलों याची हकीकत त्यानें जी मला

सांगितली ती ऐकून मी थक्कच झालों. आपल्या अंतःकरणांत चाललेला झगडा गांधीनें मला अगदीं निखालसपणें सांगितला. इंग्लंडला येण्यापूर्वीं, त्याची पूर्वतयारी म्हणून, आपण हिंदुस्तानांत इतर कांहीं तरुणांच्या बरोबर मांसान्नाची चव घेण्याचा प्रयोग कसा केला, परंतु त्या अन्नाची आपल्याला इतकी शिसारी आली कीं इंग्लंडला आल्यानंतरसुद्धां स्वतःच्या धर्मश्रद्धेला चिकटून राहण्याचा आणि आपल्या धार्मिक व्रतापासून कांहीं झालें तरी न चळण्याचा आपण कसा निश्चय केला, तें त्यानें मला सांगितलें.

आणि आतां त्याच्यापुढें जीवन-मरणाचा प्रश्न येऊन उभा राहिला होता. ‘ डॉक्टरशीं तुझी चर्चा झाली तिचा शेवट काय झाला ’ असें जेव्हां मीं त्याला विचारलें तेव्हां त्यानें मला पुढील हकीकत मोकळ्या मनानें सांगितली :

“ मीं डॉक्टरना विचारलें, ‘ मीं जर मांस खाल्लें नाहीं तर निश्चित मरेन अशी तुमची खात्री आहे काय ? ’ तेव्हां ते म्हणाले, ‘ मांस न खातां इंग्लंडांत जगणें शक्य नाहीं असें मी तुला डॉक्टर या नात्यानें माझा शब्द देऊन आणि डॉक्टरी व्यवसायांत असलेल्या सगळ्या लोकांचा अनुभव जमेस धरून खात्रीपूर्वक सांगतों. ’ ते पुढें म्हणाले, ‘ हवा ही अतिशय महत्त्वाची अशी बाब आहे; उष्ण प्रदेशांत जरी लोक फक्त धान्यें, शाक-भाज्या आणि फळें यांवर जगूं शकत असले तरी इंग्लंडच्या थंड हवेंत यांच्या जोडीला बीफ किंवा मटन असणें अत्यंत आवश्यक आहे. ”

गांधी पुढें म्हणाला, “ मीं त्यांना म्हटलें यावर विचार करायला मला एक दिवसाची सवड द्या. ” दुसरे दिवशीं सकाळीं ते आपल्या हातांत वाफा निघत असलेला बीफ-टीचा पेला घेऊनच आले आणि म्हणाले, ‘ चल, ये इकडे, पोरा, अन् शहाणा होऊन हें पौष्टिक अन्न पिऊन टाक. ’ मी त्यांच्या चेहऱ्याकडे क्षणभर टक लावून पाहिलें आणि म्हणालों, ‘ डॉक्टर, पुनः एकदां मला सांगा कीं, हें मी केलेंच पाहिजे का, अन् नाहीं केलें तर मी मरेन का ? ’

“ माझ्याकडे कळकळीनें पाहून ते म्हणाले, ‘ हा बीफटी तूं घेतलाच पाहिजेस, नाहीं तर मरण पत्करलें पाहिजेस. ’ ”

" हं, गांधी, मग पुढें काय झालें ? " मीं विचारलें.

गांधी शांतपणें म्हणाला, " मग मला त्यांना उत्तर देणें प्राप्त झालें कीं, जर ईश्वराची मर्जी मी मरावें अशी असेल तर मला मेलेंच पाहिजे. पण हिंदुस्तान सोडण्यापूर्वीं माझ्या आईच्या पायांशीं मी जी शपथ घेतली आहे ती मी मोडावी अशी ईश्वराची इच्छा असणें शक्य नाहीं अशी माझी खात्री आहे. "

पुढें कांहीं वर्षांच्या आंतच हे डॉक्टरमहाशय मरण पावले. गांधी मात्र बरींच वर्षें जगले आणि त्यांनीं आपल्या शौर्यानें जगाला हलवून सोडलें. आणि आजकाल इंग्लंडांतील वरच्या वर्गाच्या लोकांत फलाहारावर राहण्याची प्रथाच पडत चालली आहे. ८

०००

मराठा ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे. स्थळप्रत.
अनुक्रम .... वि: ....
क्रमांक .... नों दि ....
मराठी ग्रंथ संग्रहालय ठाणे
नों. क्र.

संदर्भ-ग्रंथांची यादी

[या पुस्तकांत ज्या ग्रंथांतून उतारे घेतले आहेत त्यांची यादी व त्या प्रत्येक ग्रंथाच्या नांवापुढे त्याचें संदर्भ-सूचींत वापरलेलें संक्षिप्त रूप येथें वाचकांच्या सोयीसाठीं दिलें आहे.]

[नवजीवन प्रकाशन मंदिर, अहमदाबाद]

	ग्रंथाचें नांव	संक्षिप्त नांव
१.	अनासक्तियोग (गुजराती)	—
२.	आश्रमनी बहेनोने	—
३.	आश्रमजीवन (गुजराती)	—
४.	आरोग्यनी चावी	—
५.	आत्मकथा (गुजराती)	—
६.	खरी केळवणी	—
७.	महादेवभाईनी डायरी पु. १, २ व ३	महा. डा. पु.
८.	छगनलाल जोशीने (बापूना पत्रो)	जोशीने
९.	सरदार वल्लभभाईने (,, ,,)	सरदारने
१०.	प्रेमाबहेन कंटकने (,, ,,)	प्रेमा. कं.
११.	कुसुमबहेन देसाईने (,, ,,)	कुसुम. देसाई
१२.	मणिबहेन पटेलने (,, ,,)	मणि. पटेल.
१३.	पांचमा पुत्रने बापुना आशीर्वाद	पांचमा पुत्रने.
१४.	रचनात्मक कार्य (गुजराती)	रचना. कार्य.
१५.	रामनाम (गुजराती)	—
१६.	सत्याग्रहाश्रमनो इतिहास	सत्या. इति,
१७.	एकलो जाने रे	एकलो.
१८.	बिहार पछी दिल्ही	बिहार पछी.

१९.	बापू की कलम से	बापू. कलम.
२०.	वर्णव्यवस्था (गुजराती)	–
२१.	हिंद स्वराज (,,)	–
२२.	Young India Vol. III, VII, VIII, IX, X, XI	Y. I.
२३.	Harijan Vol. I to Vol. XIII	–
२४.	Nature Cure	–
२५.	Bapu's Letters to Mira	To Mira
२६.	India of My Dreams	Dreams.
२७.	Diet and Diet Reforms	Diet.
२८.	Drink, Drugs and Gambling	Drink.
२९.	Letters to Rajkumari Amrit Kour	Raj. A. K.
३०.	Delhi Diary	–
३१.	Last Phase Vol. II [अ. भा. सर्वसेवा संघ, वाराणसी]	–
३२.	अंतिम झाँकी (ले. मनुबहन गांधी) [गांधी स्मारक निधि, राजघाट, नयी दिल्ली]	–
३३.	Gandhi Marg (आक्टोबर १९६३ अंक) [G. A. Natesan & Co., Madras]	–
३४.	Speeches and Writings of Mahatma Gandhi [D. G. Tendulkar and V. K. Zaveri, Bombay]	Speeches
३५.	Mahatma Vol. III [Vora and Co., Bombay]	–
३६.	Reminiscences of Gandhiji	Reminiscences

○ ○ ○

संदर्भ-सूचि

: १ : आपलें शरीर

उतारा	ग्रंथ नांव	ग्रंथ पान	उतारा तारीख
१	आश्रमनी बहेनोने	८८	--
२	Y. I.	३२७	२४-९-१९२५
३	,, ,,	७३	७-३-१९२९
४	,, ,,	२६१	८-८-१९२९
५	,, ,,	२०५	३-६-१९२६
६	Harijan	२९९	२-११-१९३५
७	आश्रम जीवन	७५	३०-५-१९३२
८	,, ,,	६२	९-५-१९३२
९	आरोग्यनी चावी	५-६	३०-८-१९४२
१०	Nature Cure	४-५	२५-५-१९२४
११	रामनाम	३४	७-४-१९४६
१२	,,	५१	९-६-१९४६

: २ : आरोग्य-रक्षण

उतारा	ग्रंथ नांव	ग्रंथ पान	उतारा तारीख
१	Harijan	६९	७-४-१९४६
२	To Mira	२३६-३७	१७-२-१९३३
३	,, ,,	३२५	४-१२-१९४०
४	पांचमा पुत्रने	७७	८-११-१९३२
५	To Mira	१९९	३१-८-१९३२
६	Y. I.	२८६	१-९-१९२७
७	प्रेमा. कं.	३२	३०-११-१९३०
८	,, ,,	१५	२-८-१९३०

९	Harijan	१७	१-३-१९३५
१०	,,	१३४	८-६-१९३५
११	,,	१६७	६-७-१९३५
१२	,,	१४८	१९-५-१९४६
१३	जोशीने	२२४	२०-८-१९३२
१४	रचना. कार्य.	२६-२८	१३-११-१९४५
१५	आत्मकथा	२१३	१९२७
१६	,,	१४	१९२६
१७	खरी केळवणी	१२५-२६	१९२५
१८	,, ,,	२४५	१९१७
१९	महा. डा. पु. २	१२	८-९-१९३२
२०	अनासक्ति.	६६	—
२१	To Mira	२४२	११-३-१९३३
२२	Nature Cure	५-६	१९४८
२३	Y. I.	३०९	२-९-१९२६
२४	खरी केळवणी	२६६-६८	१९२२
२५	Y. I.	२७८	२५-८-१९२७

: ३ : आहार-मीमांसा

१	Harijan	४	५-८-१९३३
२	बिहार पछी	२५३	१-७-१९४७
३	महा. डा. पु. ३	५८	१६-१-१९३३
४	,, ,, ,,	९१	२६-१-१९३३
५	आत्मकथा	२९५	१९२७
६	Harijan	२४९	४-८-१९४६
७	Y. I.	२६५	१५-८-१९२९
८	Harijan	२२८	३१-८-१९३५
९	,,	२१	१-३-१९३५
१०	,,	४	१५-२-१९३५

११	,,	१	१५-२-१९३५
१२	Y. I.	३८१	१५-११-१९२८
१३	महा. डा. पु. १	२२१	१६-६-१९३२
१४	Harijan	३१५-१६	१६-११-१९३५
१५	,,	१२	२५-१-१९४२
१६	पांचमा पुत्रने	७८	८-११-१९३२
१७	Harijan	४०८	१-२-१९३५
१८	,,	१०१	११-५-१९३५
१९	,,	१०४	११-५-१९३५
२०	,,	३०१-०२	२-११-१९३५
२१	आत्मकथा	२४६-४७	१९२७
२२	Y. I.	२५	२१-१-१९२७
२३	आत्मकथा	२४८	१९२६
२४	आरोग्यनी चावी	११-१४	२-९-१९४२
२५	Nature Cure	५८	१९४६
२६	Y. I.	१५९	१९-५-१९२७
२७	Harijan	१०	२२-२-१९३५
२८	पांचमा पुत्रने	७७	८-११-१९३२
२९	Nature Cure	५८	१९४६
३०	Y. I.	२३६	१८-७-१९२९
३१	India of My Dreams	१५७	१९३१
३२	Y. I.	३४७	७-१०-१९२६
३३	Harijan	४३०	२०-२-१९४९
	पांचमा पुत्रने	१२३-२४	३०-१-१९३५
	Diet Reform	२९-३०	५-१-१९३४
	Harijan	२८०	१२-१०-१९३५
	,,	२८७	१९-१०-१९३५
	ा. कं.	२२२-२३	१८-४-१९३५
	,,	१२७	१२-८-१९३२

ग २

४०	India of My Dreams	१६४	१९४२
४१	Y. I.	२६२	८-८-१९२९
४२	महा. डा. पु. २	१७३	२३-१०-१९३२
४३	Nature Cure	६२	१९४६
४४	Harijan	२५९	२८-९-१९३४
४५	,,	१०४	११-५-१९३५
४६	Y. I.	२६४	८-८-१९२९
४७	Harijan	२१८	२४-८-१९३५
४८	Y. I.	३१५	१५-९-१९२७
४९	Harijan	४२३	२०-१-१९४०
५०	,,	७९	१४-४-१९४६
५१	Diet Reform	८०	१४-४-१९४६
५२	Harijan	३४८	१३-१०-१९४६
५३	Y. I.	३३३	४-१०-१९२८

: ४ : माझे आहारासंबंधींचे प्रयोग

१	सत्या. इति.	८	७-४-१९३२
२	आत्मकथा	५२-५४	१९२६
३	,,	२९३-९४	१९२७
४	,,	२२९-३०	१९२७
५	Harijan	४३०	२०-२-१९४९
६	आत्मकथा	३५७	१९२७
७	Y. I.	१९३	१३-६-१९२९
८	,, ,,	२३६-३७	१८-७-१९
९	,, ,,	२६१-६२	८-८-१
१०	,, ,,	२७३	२३-८ २६
			१९२९

: ५ : व्यसनें -१९३५

१	India of My Dreams	१६१	-१९३५
२	,, ,,	१६२	२-१९३५

३	Drink.	१४	८-८-१९२९
४	,,	१६	८-१-१९२५
५	,,	२४	११-४-१९२९
६	,,	२५-२७	१८-४-१९२९
७	,,	३०	३१-७-१९३७
८	,,	५६-५७	२८-८-१९३७
९	India of My Dreams	१६३	१९४२
१०	Y. I.	११	१२-१-१९२१
११	,, ,,	४६	४-२-१९२६
१२	,, ,,	३१५	१५-९-१९२७
१३	,, ,,	२२९	५-७-१९२८
१४	खरी केळवणी	२४९-५०	१९१७

: ६ : आजार व उपचार

१	Nature Cure	५५	२६-१२-१९४४
२	,, ,,	५५	२७-१२-१९४४
३	,, ,,	५६	२२-४-१९४५
४	Y. I.	३७	२-२-१९२८
५	आश्रमनी बहेनोने	७२	१८-११-१९२९
६	मणिबहेन.	१५२	१७-१२-१९३२
७	बिहार पछी.	३३१	१४-७-१९४७
८	प्रेमा. कं.	११४	२४-७-१९३२
९	महा. डा. पु. २	२८६	२६-११-१९३२
[illegible]	,, ,, २	२८६	,,
[illegible]	Raj A. K.	२३२	२१-१०-१९४६
	Harijan	३०८	९-११-१९३५
	बिहार पछी.	२३	२८-५-१९४७
	Raj A. K.	१०	१७-१-१९३५
	Nature Cure	४५	२-६-१९४६

१६	To Mira	२४२	११-३-१९३३
१७	Nature Cure	३६-३७	१२-६-१९४५
१८	,, ,,	४४	२६-५-१९४६
१९	Harijan	३११	१५-९-१९४६
२०	,,	२६०	११-८-१९४६
२१	Nature Cure	४४	२६-५-१९४६
२२	,, ,,	३३	१०-२-१९४६
२३	एकलो जाने रे	१२८	१०-२-१९४७
२४	बिहार पछी.	११८	१०-६-१९४७
२५	बापू की कलम से	३९१-९२	१-९-१९४६
२६	Nature Cure	३८	३-३-१९४६
२७	,, ,,	५३-५४	२५-५-१९४६
२८	,, ,,	४५-४६	२-६-१९४६
२९	Harijan	१४८	१९-५-१९४६
३०	,,	३२१	२८-१०-१९३९

: ७ : विशिष्ट व्याधींवर उपचार

१	प्रेमा. कं.	२१६	३-२-१९३५
२	,, ,,	१६६	६-३-१९३३
३	सरदार पटेल.	२७९-८०	१५-६-१९४५
४	प्रेमा. कं.	१८०	१२-४-१९३३
५	,, ,,	२६	३-११-१९३०
६	अंतिम झाँकी	२८	४-१-१९४८
७	कुसुम देसाई.	१२-१३	६-१२-१९२[illegible]
८	आरोग्यनी चावी	५६	१६-१२-१९२९
९	Harijan	२८३-८४	१९-१०-१९३५
१०	,,	२१५-१६	१७-[illegible]-१९३५
११	Gandhi Marg	२९३	आक्टो. [illegible]२-१९३५
१२	महा. डा. पु. १	९१	१[illegible]

१३	To Mira	२६१	६-७-१९३३
१४	Delhi Diary	१०८	२३-१०-१९४७
१५	,, ,,	१११	२४-१०-१९४७
१६	Y. I.	४४२	१७-१२-१९२५
१७	,, ,,	१०४	२०-३-१९२८
१८	आत्मकथा	३०३	१९२७
१९	Y. I.	६६	२८-२-१९२९
२०	आत्मकथा	३१७	१९२७
२१	प्रेमा. कं.	२७	१५-११-१९३०
२२	,, ,,	३१	३०-११-१९३०
२३	,, ,,	३३	५-११-१९३०
२४	Y. I.	१३	१२-१-१९२८
२५	Harijan	१६५	३-६-१९३७
२६	Y. I.	२३३	१८-७-१९२९
२७	,, ,,	२५७	८-८-१९२९
२८	Mahatma III	५	फेब्रु. १९३०
२९	हिंद स्वराज	५४	२२-११-१९०९
३०	आश्रमनी बहेनोने	८९	१९२६
३१	Y. I.	३२७	२९-९-१९२७
३२	हिंद स्वराज	प्रस्तावना पा. २७	जाने. १९२१

: ८ : डॉक्टर, वैद्य, निसर्गोपचारक इ.

१	आश्रमनी बहेनोने	९०	१९२६
२	हिंद स्वराज	५२-५४	१९०९
	Harijan	३४७	१४-१२-१९३४
	,,	१५८	२-६-१९४६
	,,	२५९	११-८-१९४६
	Y. I.	२०५	११-६-१९२५
	रदार पटेल.	२५१	३१-८-१९४१

८	महा. डा. पु. २	१६२	२०-१०-१९३२
९	Harijan	६८	७-४-१९४६
१०	Last Phase II	१९३-९४	१९४७
११	पांचमा पुत्रने	९०	१६-४-१९३३
१२	सरदार पटेल.	२५२	१४-९-१९४१

: ९ : माझे उपचार-प्रयोग

१	आत्मकथा	२२५-२७	१९२७
२	,,	२४३-४५	,,
३	,,	२८०-८१	,,
४	,,	४०९-१३	,,

: १० : सफाई

१	Nature Cure	५८	१९४६
२	आश्रम जीवन	६१-६२	९-५-१९३२
३	Dreams	१६६	१९-११-१९२५
४	रचनात्मक कार्यक्रम	२२	१९४५
५	Harijan	५०	२९-३-१९३५
६	,,	४१६	८-२-१९३५
७	प्रेमा. कं.	२२१	५-४-१९३५
८	Harijan	३३६	२८-११-१९३६
९	,,	१००	११-५-१९३५
१०	,,	१००	११-५-१९३५
११	,,	३४	१५-३-१९३६
१२	Y. I.	४३	९-२-१९२९
१३	Speeches	३२१	४-२-१९३५
१४	Y. I.	३६-३७	३-२-१९३५
१५	,, ,,	३७१	२९-१०२-१९३५
१६	,, ,,	३९९-४००	१९-१

१७	खरी केळवणी	२४१	१९१७
१८	Y. I.	२	१-१-१९२५
१९	,, ,,	५९	२१-२-१९२९
२०	Dreams	१६७	२८-३-१९२९
२१	Harijan	१३४	८-६-१९३५
२२	,,	२३२	२७-७-१९४६

: ११ : भंगी

१	Harijan	७-८	११-२-१९३३
२	,,	५	२१-१०-१९३३
३	वर्णव्यवस्था (१९५६ आ.)	८०	६-९-१९३०
४	Harijan	३३६	२८-११-१९३६
५	,,	३३८	५-१२-१९३६
६	,,	३५७	१९-१२-१९३६
७	,,	२५४	११-८-१९४६
८	,,	२५४	११-८-१९४६

: १२ : परिशिष्टें

१	Diet Reform	९६-१०१	
२	,, ,,	१०७-११३	
३	,, ,,	११४-११६	
४	Harijan	३०	पु. १९३७-३८
५	,,	११४	१२-४-१९४२
६	,,	–	१९-६-१९३७
७	,,	४३५-३६	२९-१-१९३८
८	Reminiscences	—	—

० ० ०

विषय-सूचि

[आंकडे पृष्ठांचे आहेत]

अ

अंडीं – ५५
अधीरपणा – १०
अन्न – १५, २२, ३७
——कच्च्या अन्नाचा प्रयोग – ५९ ते ६५
अन्सारी (डॉ.) – ६१
अप्पा पटवर्धन – १४६
अफू – ७०, ७२, ७६
अर्थकारण – ९
असडिक तांदूळ – २६, ३०
अस्पृश्यता – १४२
अॅलोपथी – ८४, १०८, ११७

आ

आइकरॉईड (डॉ.) – २८
आजारीपणा (व्याधि) – ७७, १२४
——णाची कारणें – १५६ ते १५९
आजारी (रोगी) – ७७ ते ८०
आत्मा – ३, १९, २१, २४, ११२
——शुद्धि – १०
——साक्षात्कार – २
आयुर्वेद – ११२, ११३, ११४, १२८
——दीय पद्धति (शास्त्र) – ८४, ९०, १०८, ११०, ११२ ते ११५
आरोग्य – १०, ११, २२, ११५
——चे नियम – ११, ८१, ८२
आंवळा – १६५
आसनें – १६
आहार – १०, २२ ते ५२, ५३ ते ५५
——चे माझे प्रयोग – ५३ ते ६९, १११
——चौरस (समतोल) – २५, ८४, ८६, १४९ ते १६३
——मिश्रणें – १५९ ते १६१
——राष्ट्रीय – ४२
ऑपरेशन – ११६

इ

इंजेक्शनें – १००
इंद्रियविज्ञानशास्त्र – ८८, ११७
इस्पितळें – १०६

ई

ईश्वर – ४, १२, २२, २३, ८१, ८४, ८५, १२६, १३०
——कृपा – ८३, ८७, १०१, १२४

--शक्ति – ८३
--शरणता – १६

उ

उपवास – २३, २४, ५६
--चा उपचार – ९८ ते १०२

ए

एनिमा – ९९

ओ

ओल्या चादरीचा प्रयोग – ९७, १२१

औ

औषध (धि) – २३, ५८, ७९, ८१, ८८, १०१, १०३, ११३, ११४, १३१
—वनस्पति – ११८
—धोमपचार – १०२

क

कचरा – १३१
कच्चा आहार – ' आहाराचे माझे प्रयोग ' पहा
कटिस्नान – १२०, १२३
कडूनिंब – २७, २८
कमकुवत आंतड्यांवर उपचार – ९३
कवठ – ३३
कांदा – ४५, ७३
कावीळ – ९४
किच्नेर (लार्ड) – १७
कुवलयानंद (स्वामी) – १४
कुविचार – ७७
केळीं – ४५
केळकर ('आईस डॉक्टर')–१२८, १२९
क्यूने – ८१, ८८, १२०

ख

खेळ – १२, १३

ग

गरीबी – ११
गहूं – ३०, ३१, ४३, ४४
गाय – ३१
गूळ – २९, ३१, ७३, १६१
गोपाळराव (सुंदरम्) – ४६, ५९, ६७
ग्रामसफाई – १३१ ते १३४

च

चर्वण – ६४, ६६, ६८
चहा – ४८, ४९
—कॉफी – ४९, ५५, ५६, ५७
चिंच – २७, २८, २९, ३३
चिंता – ७, ८

ज

जननग्रंथी – १५
जलाशय (तळीं इ.) – १३१, १३२
जुस्ट (' रिटर्न टु नेचर ') – ८१, ८८, ९६, १२३ ते १२५

ट

टिळक (डॉ. एच्. व्ही.) – २५

ड

डाळी – २९, ५७, ५८, ९४

डॉक्टर – १, १०, २६, ३०, ४२, ४७, ७७, ७८, ८२, ८३, ८५, ८७, ८९, ९२, १०१, १०४, १०६, १०७ ते ११२, ११४, ११७, १२४

डोकेंदुखी – १२३

त

तंबाखू – ७५, ७६

तळवलकर (डॉ.) – १२८

ताडगूळ – ४६, ४७

ताडी – ७४

ताक – ९५

तूप – ३३, ५०, ५१, ५२, ६२, ६३, १३९, १६२

तेल – २९, ३१

त्रिदोष चिकित्सापद्धति – १११

थ

थुंकणें – १४०

द

दहीं – १६२

दारू (मद्य) – ७० ते ७४

दूध – ३३ ते ३७, ५१, ५४, ६२ ते ६४, १२२, १६२

—गायीचें – ३६, ३७

—गायीचें व म्हशीचें यांची तुलना –३६, ३७

देवीची लस टोचणें – १०३ ते १०५, १६६ ते १७०

ध

धर्ममर्यादा – १२०

धूम्रपान – ७४, ७५

न

नयी तालीम – ८५

नाडीविज्ञान – ११३

निरामिषाहार – ५५

निसर्ग – ९, ८१, ८२, १३३

—गोंपचार – ८१ ते ८६, ८८, ८९, १०९, ११०, ११५, ११६

—गोंपचारक – ८९, ११५ ते ११८

नीरा – ४६

प

पंचमहाभूतें – ८१, ८५, ८६, ८८, ८९, १११

पांच वस्तूच खाण्याचें व्रत – ५८

पानतंबाखू – ७६

पालाभाजी – २६, २७, १६१

पूर्णान्न – ३७

प्राणायाम – १३, १४, १६

प्राणिविच्छेदन – १०२, १०३, ११२

प्लेग – ९

फ

फळें – २९, ३०, १२३

फोडावर इलाज – ९३

ब

बद्धकोष्ठ (शौचावरोध) – ६५, १२३

बर्फप्रयोग – १२८

ब्रह्मचर्य – 'पहा वीर्यरक्षण'

ब्राह्मण – १४४, १४५

—धर्म – १४४

भ

भंगी – १३२, १३८, १४१ ते १४८

—काम (झाडूकाम) १४०, १४३, १४४, १४७, २४८

—वस्ती – १४६

भेसळ (तुपांत) ४९

भोग – १५, २४

म

मद्य – ४७, ४८, ६४, ११५, १६१

मधुमेह – ९६

मन – ४, ११, १००, १०१

मरण (मृत्यु) – २, ११

मसाज – १११

मसाला – २०, ५४, ९४

मळ (मैला) – १४३, १४५

महारोग – ९८

मॅक्कॅरिसन (कर्नल) – ६२

मातीचे उपचार – १२३ ते १२६

मांसाहार – ३८, ३९, १७० ते १७२

मिताहार – ४७

मीठ – ५७, ५८, ६४, ९४, ९५

मुथु (डॉ.) – ६२

मुराडा (डीसेंट्री) – १२६, १२७

मुरावळा (मुरांबा इ.) – १६१

मोहाचें फूल – ७३

मौन – ९० ते ९२

म्युनिसिपालिटी (लोकल बोर्ड इ.) – १३५ ते १३९, १४२

—पल कमिशनर – १३८

म्हातारपण – १९

र

रामनाम – ७९, ८३ ते ८९

रोग – १०७

ल

लसूण – १६३, १६४

लाधामहाराज – ७९

लिंबू – २९

लोणी – १६२

व

वजन उतरविणें यावर इलाज – ९३

'वनस्पति तूप' – ४९ ते ५२

वायुस्नान – ९९

विचार – १८, १९

विंचूदंश – ९५

विद्यार्थी – १३८, १३९
विषमज्वर – ११९
वीर्यरक्षण (ब्रह्मचर्य) – १५ ते १९, ३४
—चे नियम – २०, २१
वैद्य – ६५, ८२, ८८, ८९, ९२, १०१, १०८, १०९, १११, १२४
—क शास्त्र (पाश्चात्य) – १०२, १०३, १११, ११४
—कीय मदत – ७९, ८०, १३१
व्यसनें - ७० ते ७६
व्यायाम (कसरत) – १२, १३, १५
—फिरण्याचा – १२, १३

श

शरीर (देह) – १ ते ४, ६, ७, ११, १३, १४, १६, १७, २२, २३, २४, ७८, ८४, ११२, १३०, १३१
—दमन – २
—वृत्ति – २
शर्कराद्रव्य – ६३
शहरस्वच्छता – १३४ ते १४०
शाकभाज्या – २७
शाकाहार – ३८ ते ४२, ५४
शारीरशास्त्र – ८८, ११७
शिक्षण – १२, १३, ८५
शौच (मलत्याग) – १३१, १३२, १३४

स

सर्पदंश – ९५
संयम – १७, १८, ५५, ५६
साखर – २९, ४८, ६३
—चा अनर्थ – १६५, १६६
सिगारेट (बिडी इ.) – ४९, ७६
सूर्यस्नान - ९९
सोखे (कर्नल) – ९५, ९६
सोडा (खाण्याचा) – १६२
सोयाबीन – ३३, ४४, ४५
स्त्रीचा प्रदररोग – ९४
—मासिकधर्म – ९४
—चें सौंदर्य – २१
स्वच्छता (सफाई) – १२, ८३, ८५, १३० ते १४०
—तेचा कायदाग्रंथ – १३८
स्वप्नदोषावर इलाज – ९३
स्वराज्य – १४०

ह

हवा – ५, ६
हूकवर्म – १३८
हृदय -- ४
होमिओपाथी – ११८

० ० ०

REFBK-0013765

गांधी-वाङ्मय-प्रकाशन-समिति

श्री. त्र्यं. र. देवगिरीकर (अध्यक्ष)
श्री. गो. प. नेने (मंत्री)
श्री. वि. स. पागे (सदस्य)
श्री. त्र्यं. शि. भारदे ,,
श्री. अण्णासाहेब सहस्रबुद्धे ,,
श्री. उ. चिं. वाघ ,,
श्री. दा. न. शिखरे (मुख्य संपादक)

गांधी-स्मारक-निधीनें आपल्या इतर नानाविध कार्यांबरोबरच तत्त्वप्रचाराच्याहि निरनिराळ्या शाखा उघडल्या आहेत. गांधीजींचें संपूर्ण वाङ्मय हिंदी व इंग्रजी भाषेंत प्रसिद्ध करण्याचें कार्य भारत सरकारनें आपल्या शिरावर घेतलें आहे. पण त्या वाङ्मयाची निवड करून गांधी-विचार भारतीय जनतेला सुलभतेनें व विषयवारीनें गांधीजींच्याच शब्दांत उपलब्ध करून देण्याचें कार्य ' गांधी स्मारक-निधी 'नें अंगीकारून मराठी, कानडी, तामिळ, तेलुगु, बंगाली, उडीया इ. भारतीय भाषांत त्यांच्या प्रकाशनांची योजना केली आहे. मराठी भाविकांसाठीं असें वाङ्मय काढण्याकरितां निधीनें १९५८ सालीं ' गांधी-वाङ्मय-प्रकाशन समिति ' महाराष्ट्राकरितां नेमली. तिचें कार्य १९५९ सालापासून सुरू झालें. १९६४ मध्यें २० खंडांनीं हें कार्य पूर्ण होत आहे.

किंमत रु. २-५०

प्रकाशित पुस्तकें

खंड १ जीवन-दर्शन
,, २ गीता-विचार
,, ३ जीवन-साधना
,, ४ सत्याग्रह-विचार
,, ५ सत्याग्रहाची जन्मकथा
,, ६ स्त्री-जीवन
,, ७ हरिजन
,, ८ ग्राम-स्वराज्य
,, ९ महाराष्ट्र व म. गांधी
,, १० जातीय ऐक्य
,, ११ शिक्षण-विचार
,, १२ राजकारण
,, १३ अर्थकारण
,, १४ सत्याग्रहाचे प्रयोग
,, १५ स्वराज्य-सत्याग्रह
,, १६ धर्म-विचार भाग १
,, १७ धर्म-विचार भाग २
,, १८ भाषा, संस्कृति व कला
,, १९ आरोग्यविचार

x x x

आगामी प्रकाशन

खंड २० अहिंसाविचार