

म. ग्रं. सं. वाचनालय, ठाणे.

विषय का. का.

दा. क्र. १५५३

असे जगतो असे जगते.



BVBK-0401573

BVBK-0401573

विज्ञान आपुला सांगाती : पुस्तक दुसरे

वाचनालय

बा.वा.

१५५३

१८४८४

# असे जगतो-असे जगावे

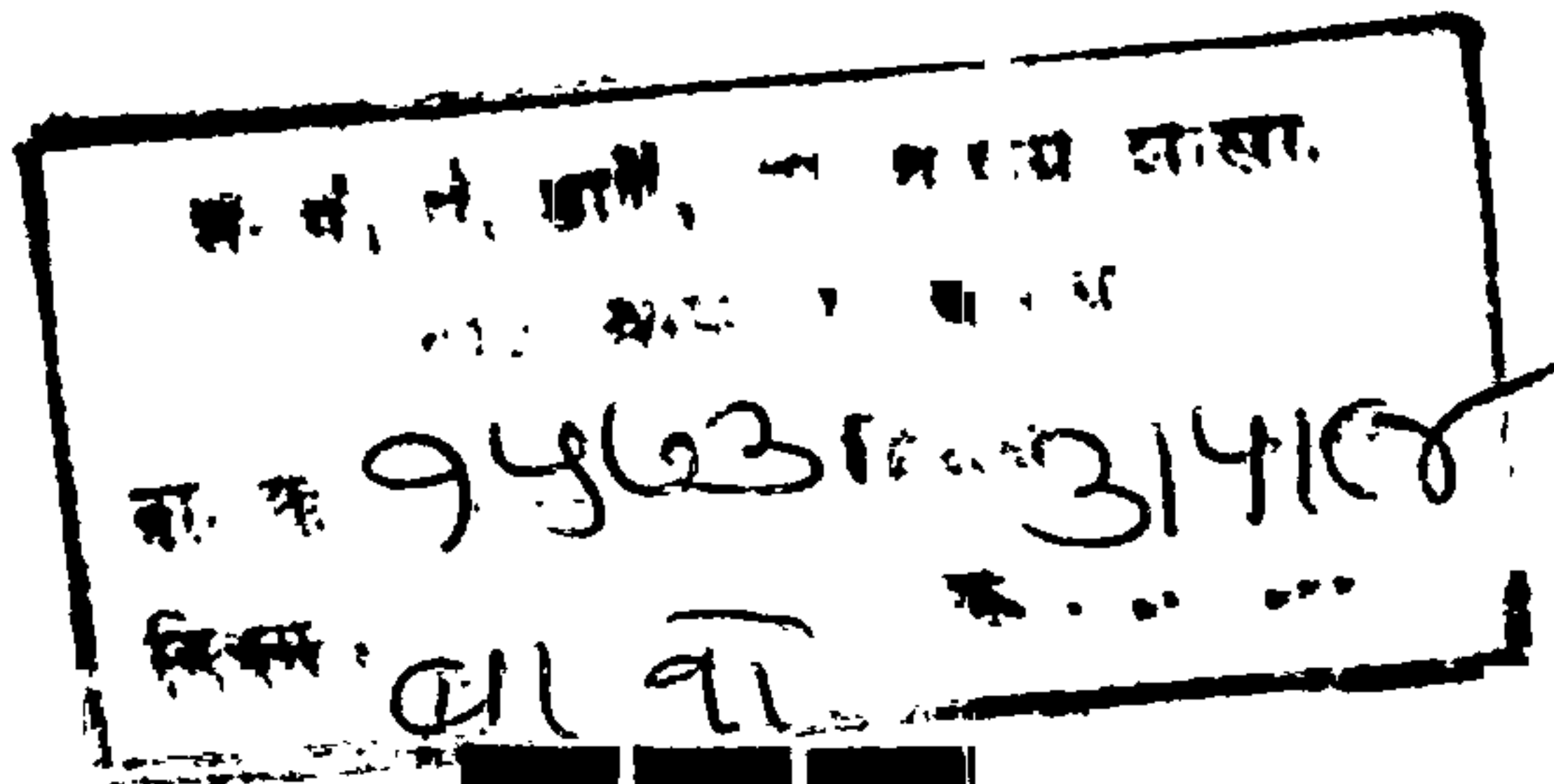


BVBK-0401573

BVBK-0401573

: लेखक :

भालबा केळकर



# निर्मल

## प्रकाशन

प्रकाशन : ४६

प्रकाशक :  
नरेंद्र अरगडे  
निर्मल प्रकाशन  
'देणगी', १२ श्री अमृतेश्वर सहकारी गृहरचना संस्था मर्यादित  
पुणे ४११००९

सर्व हक्क प्रकाशकाचे स्वाधीन

प्रथमावृत्ती : ऑगस्ट १९८३

मुद्रक :  
द. अ. इंदलकर  
सरस्वती मुद्रण मंदिर,  
१०२० भवानी पेठ,  
पुणे २

प्राप्तीस्थान :  
अरगडे आणि मंडळी  
अप्पा बळवंत चौक, पुणे ३०

## विज्ञान आपुला सांगाति—

मनुष्य मानवधर्म पाळत राहिला. त्यातूनच त्याने समाजधारणा करणारी जीवनपद्धती तयार केली. स्थल, काल, परिस्थितीप्रमाणे लवचिक. याला त्याने जीवनधर्म म्हटलं. त्यातून त्याने संस्कृति उभी केली. त्यासाठी वस्तूच्या जीवन-विषयक तत्त्वज्ञानाला हाक दिली. आणि पुंडलिकाभेटी धावलेल्या विठ्ठलासारखे विज्ञान त्याच्या समोर कटीवर हात देऊन सिद्ध होऊन आले. वस्तूचा ताबा आणि उपभोग ही प्राण्याची वृत्ती. हे ज्ञाले सजीव सृष्टीचे ज्ञान. अगदी प्राथमिक. जन्मला म्हणून जगणे आणि जगण्यासाठी वस्तू वापरणे. त्यासाठी तिचा ताबा घेणे. पण—

पण मनुष्य हा बुद्धिमान प्राणी. तो स्वतःबरोबर दुसऱ्याचाही विचार करतो. त्याला सुखानं जगायचंय, तसंच मानानं जगायचंय. सहकार्यवृत्तीनं समाज-जीवन जगायचंय. म्हणून ज्ञानाच्या नव्या वाटा शोधत प्रगतिशील वृत्तीनं जगायचंय. म्हणजे त्याने वस्तुज्ञानाचं जीवनात स्थान ठरविलं. मानवधर्माचं, जीवनधर्माचं, समाजधर्माचं पालन करणारं, वस्तूचं जीवनविषयक तत्त्वज्ञान. त्याला जास्त खोलात जाऊन लोभ-मोहांना ताब्यात ठेवून वस्तूचं स्वामी व्हायचं होतं. ते विशेष वस्तुज्ञान त्यानं प्राप्त करीत प्रगतिशील वाटचाल चालू ठेवली. आणि आता तो एकाच वेळी, सूक्ष्मातल्या सूक्ष्माकडे आणि विशालातल्या विशालाकडे एकाचवेळी, झेपावतो आहे. त्याचा आता विज्ञान सांगाति झाला आहे. त्यानं अणुरूप परमेश्वराचा हात धरून, अनंतरूप अवकाण परमेश्वराकडे झेप घ्यायचं ठरवलेलं दिसतंय. विश्वसत्याचा शोध, अदृश्य आणि दृश्य विश्वजीवनाचा शोध, हे त्याचं नव्या युगाचं घोषवाक्य आहे. कारण जो वामन आहे तोच विराट विष्णू आहे— हेच वेदविज्ञान आहे.

या मायवापांची—वस्तुज्ञानरूप मायवापांची—मानवधर्मानुसार सेवा करणाऱ्या पुंडलिकाभेटी विज्ञान परब्रह्म, आपण होऊन येत आहे. त्याच्यासाठी तिष्ठत उभे राहत आहे. आणि तुझ्या हृदयाच्या राऊळी असलेला मी तुझ्या हाकेला प्रतिसाद देऊन तुझ्यापुढे उभा आहे. आता तुझ्या नव्या युगाचा धर्म विज्ञान आहे. जास्त विशाल ज्ञान आहे. विशेष ज्ञान आहे. विशुद्ध ज्ञान आहे. विवेकी ज्ञान आहे. म्हणजेच विज्ञान आहे. या ज्ञानाभागच्या 'वि' चा अर्थ तू लावायचा आहेस. मी धावून आलो, म्हणून अहंकारानं आंधळा होऊन या 'वि' अर्थ 'विनाश' लावू नकोस. विज्ञानाचे 'विनाशज्ञान' करू नकोस. मग मी म्हणजे विज्ञान, 'विकल्परहित जीवनानंद देणारं विशेष ज्ञान,' आहे, हे तुझ्या लक्षात येईल. आणि अज्ञ, सूज्ञ आणि तज्ज्ञ अशा वस्तुज्ञाना तूच सांगशील, पुढे चला, मानवधर्माच्या मार्गावर पुढे चला. 'विज्ञान आहे आपुला सांगाति.'

## म्हणून ही माला

सर्वसामान्य नागरिकाला आज विज्ञान आवाहन करते आहे. तो वयस्कर असो, प्रौढ असो, मध्यमवयीन असो, किशोर असो, बाल असो, शिशुसुद्धा असो. विज्ञानाशी त्याचा प्रत्यक्ष संबंध असो वा नसो. विद्यार्थी असो वा अल्पवयीन नोकरदार असो. यांपैकी प्रत्येकाला विज्ञान सांगते आहे की 'विज्ञान आपुला सांगाती.'— म्हणून यांना विज्ञानविषयांची ओळख व्हावी, कुतूहल वाटावं व वाढावं, जास्त ज्ञान करून घेण्याची इच्छा व्हावी हा हेतू. त्यासाठी रंजक माध्यमातून विज्ञानाची ओळख झाली तर, त्याबद्दलची जवळीक वाटू लागते. प्राथमिक ज्ञान एकदा मनात रुजले, आवडले की, जास्त ज्ञान करून घेण्याची इच्छा होते हे पुस्तक म्हणजे या विषयातले प्रथम पदार्पण आहे. विज्ञानाला अंतिम शब्द कधी नाहीच. त्याच्या वाढत्या क्षितिजाकडे धावण्याची इच्छा व्हावी, म्हणून हा प्रयत्न.

## जाणजे यज्ञकर्म (दैनंदिन जीवनातले विज्ञान)

मनुष्यजन्म घेणं, म्हणजे लक्ष चौऱ्यांशीच्या फेऱ्यातला एक अपूर्व योग. नियतीनं केलेली कृपा. सार्थक करून दाखवण्याची संधी. विश्वज्ञान करून घेण्याच साधन. विश्वनियन्त्या तत्त्वापर्यंत पोहोचून त्यांच्याशी एकरूप होण्याचं आव्हान व आवाहन. म्हणूनच मनुष्यजन्म घेऊन जगणं म्हणजे एक यज्ञकर्म आहे. विज्ञान-वृत्ती. हा त्याचा धर्म आहे आणि सदाचार व सत्कृत्य हे त्याचं विहित कर्ममर्म आहे. 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' आणि 'आत्मा रक्षी तो धर्म.' कारण मनुष्य-जन्माचं सार्थक म्हणजे ज्ञानप्राप्ती आणि वृद्धीविकास. आत्मज्ञान आणि विश्वज्ञान यांचा उत्तम समन्वय. आत्मविकास आणि समूहविकास. एकातून दुसरं. एकाशिवाय दुसरं आणि एक व दुसरंही जीवनाच्या स्वाहाकारात 'इदं न मम' म्हणताना ममत्वाची जाणीव, जाणीवपूर्वक सोडायची. म्हणूनच मनुष्यजन्म हा एक यज्ञकर्म प्रारंभ आहे. त्यासाठी आरोग्यरक्षण आणि विकास, देहाचा आणि मनाचा म्हणजेच सुसंस्कृततेचा विकास.

दैनंदिन जीवनविज्ञान त्या यज्ञकर्मासाठी जाणून घेणं आवश्यक. आचार हा कोणता धर्मविचार प्रकट करतो. आणि फलित देऊन धर्मपूर्तता कशी करतो, हे जाणायला माहीत हवी, दैनंदिन विज्ञानाधिष्ठित जीवनपद्धती. यालाच धर्मविचार म्हणतात आणि तोच कर्माचारातून जाणीवेनं प्रकट होतो. या मनुष्यजन्माच्या यज्ञकर्माची जाणीव, जीवनयशाच्या प्रकल्पाची जी जाण प्रत्येकाला हवी ती जाण देण्याचा, वस्तुज्ञानाचं जीवनविषयक तत्त्वज्ञान सांगण्याचा हा एक नम्र प्रयत्न.

—भालवा केळकर

# प्रभातफेरी

( बाहेरून हाका येतात )

भालचंद्रपंत— काय जयरामपंत ! अहो जयरामपंत ! काय करताहात ?  
उठलात का ? जागे तरी आहात का ? जागे झालात का ?  
अहो S S !

जयरामपंत— ( जांभया देत, आळस देत ) ओ S S S ! आलो हो S S S !  
( स्वतःशीच ) आला वाटतं हा भालचंद्रपंतांचा पहाटेचा फेरा !  
कधी म्हणून—

सरलाबाई— ( आत येत ) पहाटेची साखरझोप लागू देत नाहीत, असंच  
ना ? बाई बाई बाई S S S हद्द झाली हो या—

जय० — आळशीपणाची S S ! हां, चल, चालू कर तुझी काकडारती !

भाल० — येऊ का आत ?

जय० — या की S S ! तुम्हांला काय परवानगी लागते वाटतं ?

भाल० — नाही. म्हटलं S S वहिनी काकडारती करताहेत तुमची,  
तेव्हा S S !

सरला० — पतिभजनात व्यत्यय नको S S असंच ना ? भावजी, पहाटे  
उठल्या उठल्या आमच्याकडे येता तर येता आणि रोज काही तरी  
नव्या विषयावर आमच्यात काही तरी भांडण लावून जाता.

जय० — हो ना ! आणि ते हिला दिवसभर पुरतं. की दुसऱ्या दिवशी  
पहाटे तुम्ही नवा विषय पुरवता. अहो, हल्ली तर ही पहाटे तुम्ही  
कोणता नवा विषय भांडणाला देता म्हणून वाट पहायला गजर  
लावून उठते.

भाल० — अस्तु ! तेवढ्यामुळं का होईना, वहिनी पहाटे उठू लागल्या.

६ | असे जगतो - असे जगावे

जय० - आणि माझी मात्र उगाच-

सरला० - झोपमोड करू लागली, असंच ना ? तुम्हांला कधी कळणार आहे पहाटे उठण्याचं महत्त्व कुणाला ठावूक. भावजी, उद्यापासून यांना तुमच्याबरोबर पहाटे फिरायला नेत जा.

जय० - छान ! म्हणजे रात्रभर तुझ्या घोरण्यानं जागरण आणि पहाटे तू उठल्यामुळे माझा जरा डोळा लागतो न लागतो तोच भालचंद्र-पंतांचा फेरा. उठा S S ! जागे आहात का S S ! याच्या जोडीला चला फिरायला !

भाल० - जयरामपंत ! आपल्या पूर्वजांनी ज्या काही उत्तम सवयी आपल्याला लावायचा प्रयत्न केला, त्यातली महत्त्वाची दिनप्रारंभीची सवय म्हणजे पंच पंच उषःकाली उठून व्यायाम करून थंड हवेत टेकडीवर नाहीतर मोकळ्या जागेत फिरायला जायची सवय. ते खरे वैज्ञानिक होते. त्यांनी दैनंदिन जीवनाचं चक वैज्ञानिक पद्धतीनं कसं चालवावं आणि दीर्घायुरोग्य कसं प्राप्त करून घ्यावं, याचं सखोल ज्ञान देऊन उत्तम सवयी लावायचा प्रयत्न केला. म्हणूनच . . .

जय० - असं का ? (जांभई देत) अरे वा ! छान ! चहा आण ग S S

भाल० - चहा ? अंथरुणातून उठल्या उठल्या ?

सरला० - बघा म्हणजे झालं ! तोंड न धुता अस्सा चहा पितात रोज. आणि पुन्हा मुरगुशी मारून झोपतात, ते सूर्याच्या उन्हाच्या चटक्यानं जागे होतात. आणि काही म्हटलं तर वर मखलाशी ! काय तर म्हणे मी रामाचा वंशज आहे. सूर्यवंशी आहे. सूर्य आधी उगवणार आणि मग मी.

जय० - झाला तुझा वर्षाव ? आता चहा आण.

सरला० - आणि दिवसभर तक्रारी चालू. पोट साफ नाही, भूक लागत नाही, आळस आला बुवा, अंग दुखतंय. दात काढून घेतले पाहिजेत आणि मग डॉक्टरकडे जाऊन आणताहेत पेटंट औषधे आणि रेचकं !

भाल० - वा ! जयरामपंत ! आज वहिनींनी काकडारतीला रंग आणला हं.

जय० - आणणारच ! तुमच्यासारखा भक्त आला आहे ना ? आणि आरतीचा स्वरसुद्धा पहा ना कसा लागला आहे. बरं, आता चहा आण ग.

सरला० - पहा ! इतके बोलल्याचे काही आहे का ! भावजी, तुम्ही तरी सांगा काही.

भाल० - जयरामपंत ! पहिलं म्हणजे तुमची तोंड न धुता चहाची मागणी आरोग्याच्या दृष्टीनं अन्याय्य आहे. खरं म्हणजे अत्यंत मागासलेली आणि अज्ञानमूलक आहे.

जय० - का भालचंद्रपंत ! पहाटे फिरून आल्यामुळे बराच उत्साह आलेला दिसतोय. सरळ मला अज्ञानी, मागासलेला अशी बिरुदं बहाल करताय ? अहो, लंडनला गेलेले माझे मित्र, तिथं तर बेड टी घेतातच ; पण इथं आल्यावर सुद्धा ती पद्धती त्यांनी कायम ठेवली आहे. अहो, इंग्लंडसारखे सुधारलेले देश जे करतात ते काय अज्ञान-मूलक आणि मागासलेले ? उगाच नाही त्यांनी आपल्यावर-

सरला० - पुरे नेहमीची रेकॉर्ड ! भावजी सांगा हो.

भाल० - जयरामपंत ! ते अज्ञानी नाहीत. त्यांचं अंधानुकरण करणारे अज्ञानी आणि वैज्ञानिक दृष्ट्या खरे मागासलेले.

जय० - विधान जरा धाडसाचं आहे असं नाही वाटत तुम्हांला ?

भाल० - मुळीच नाही. अहो, थंड प्रदेशात बेड टी ठीक आहे. एक वेळ चालेल. कारण रात्री जेवलेल्या अन्नाचे कण दातांच्या फटीत अडकून रात्रभर उबल्याने वाढणारे जीवजंतू, थंड प्रदेशात त्या मानाने कमी. आणि उबेतून उठून एकदम थंड हवेत येणंही आरोग्याच्या दृष्टीनं वाईट. एकदम एक्सपोजर होऊन भलताच त्रास ब्हायला कारण. म्हणून बेड-टीने अंगात ऊब आणून मग बाहेर येणं ठीक, म्हणून तिथे बेड टी ठीक आहे. बरा दातांच्या फटीतले जंतू पोटात गेले तरी आरोग्य विघडण्याचं प्रमाण कमी.

सरला० - पण आपला प्रदेश उष्ण आधीच. हवाय कशाला चहा उठता उठताच ?



८ | असे जगतो - असे जगावे

जय० - झालं ! हिला चहा न करायला कारण मिळालं.

भाल० - जयरामपंत ! अहो, बेड टी मुळं आपल्या दातातल्या फटीत अडकलेल्या अन्नकणात रात्रभराच्या उबेमुळे अमाप संख्येनं वाढलेल्या जंतूंची पोटात रवानगी होऊन पचनशक्ती बिघडते, म्हणून बेड टी-

जय० - नको S S असंच ना ? आलोच तोंड धुवून.

सरला० - म्हणजे तोंड विसळून. आयुष्यात हे पहिल्यांदा बरं का भावजी. चहा आधी तोंड विसळणं.

भाल० - हेही नसे थोडके. आता त्यांना पहाटे उठवून फिरायला नेतो पहा !

जय० - (दात घासता घासता) अहो भालचंद्रपंत, उगाच वाटेल ती प्रतिज्ञा करू नका. हे बेड टी चं ऐकलं म्हणून पहाटे फिरायला येणार नाही.

सरला० - तुम्हीच नका ही प्रतिज्ञा करू. भावजी, यांना रोज फिरायला घेऊन जा पहाटे. त्यामुळं तरी थोडा व्यायाम होऊन त्यांची पोटाची तक्रार जाते का पाहा.

भाल० - वहिनी, वैज्ञानिक सत्य बोलतात. अहो, पहाटे उठायचं का, ते आपल्या आयुर्वेदीय तज्ञांनी-वैज्ञानिकांनी फार बरोबर जाणलं होतं.

जय० - (येत) सरळ आहे. पहाटे शांत वेळी गडबड नसते. कोणी डिस्टर्ब करायला नसतं म्हणून, अभ्यास, लेखन चांगलं होतं म्हणून पहाटे उठणे. मी पूर्वी परीक्षेचा अभ्यास करायला पहाटे उठत होतो.

सरला० - तुमचं पुरे ! म्हणे पहाटे अभ्यासासाठी उठत होतो. वर्षभर अभ्यास करत नसाल नेहमीच्या सवयीप्रमाणं. ऐन वेळी जागं व्हायचं. मग आहेच निखारा ठेवल्यासारखं पहाटे उठून ऐन परीक्षेआधी पंधरा दिवस धावतपळत अभ्यास करणं. आणि मग जागं राहायसाठी-

भाल० - चहा ढोसणं, तासातासाला. अत्यंत अनारोग्यकारक. म्हणून जयरामपंतांची प्रकृती अशी तोळामासा बरं का.

जय० - तोळा मासा ? आता सांगा. वाटेल ते शारीरिक श्रमाचं काम करून दाखवतो.

सरला० - हो ! आणि मग चार दिवस अयाई उयुई S S करत अंथ-रुणावर पडतो.

जय० - झालं ! केला तेजोभंग ! आता कसलं पहाटे फिरणं अन् कसला व्यायाम. पूर्वी मी...

भाल० - पूर्वी तुम्ही बारा नमस्कार सुद्धा घालत नव्हता. मला माहीत आहे. उगीच काहीतरी सांगू नका. तुम्ही पहाटे उठत नव्हता म्हणून तुम्हांला मलावरोधाची बाधा जास्त जाणवली हे ध्यानात घ्या.

जय० - काय संबंध दोन्हीचा ? माझी व्यथा आन्वंशिक आहे. एका डॉक्टरांनी-

सरला० - पुरे ! कुणाचं तरी नाव पुढे करू नका स्वतःच्या वाईट सवयी लपवायला.

भाल० - नाही तर काय ? अहो जयरामपंत ! पहाटे वातावरण थंड असल्यामुळं सृष्टीत हवेचा दाब जमिनीकडे असतो. आपल्या शरीरातही हवा आहेच. तिचाही दाब जमिनीकडे असतो. म्हणून पहाटे उठल्यावर-

सरला० - शरीरशुद्धी सुलभ होते. आणि पोट साफ राहते. होय ना भावजी ?

भाल० - अगदी बरोबर ! वहिनी, तुम्ही हळूहळू अर्ध्याअधिक वैद्य होणार. आणि-

जय० - अर्धवट ज्ञानानं मला वाटेल ते सांगत पिडणार. सूर्य उगवल्यावर काय मोठा फरक पडतो हो ?

भाल० - हेच ते वैज्ञानिक बाबतीतील अज्ञान. अहो, सूर्याच्या उष्णतेनं हवा तापून वर जाऊ लागते आणि तिचा दाब ऊर्ध्व दिशेकडे झुकतो. अर्थात आपणही सृष्टीतले घटक. आपल्या शरीरातल्या हवेचा दाब ऊर्ध्व दिशेकडे झुकतो. आणि-

सरला० - शरीरशुद्धी अवघड होते. आणि पोट साफ राहत नाही. भूक लागत नाही. आणि शरीर रोगांचं माहेर होतं.

भाल० - वा ! वहिनी, आरोग्य ऋचा अगदी अचूक म्हटलीत की. म्हणून प्रत्येकाने पहाटे उठून फिरायला तरी जावे.

जय० - का ? फिरायला का ? दैनंदिनं उद्योगाला का नाही लागायच ?

भाल० - फिरायलाच जाणे योग्य ! अहो जयरामपंत ! पहाटेच्या वेळी फिरायला जाऊन त्या प्रभातफेरीत आरोग्यलक्षण आणि सृष्टि-निरीक्षण या दोन्ही गोष्टी हातून होतात. सृष्टिज्ञान मिळवणे हेही दैनंदिनं जीवनात फार महत्त्वाचे काम आहे.

सरला० - सांगा त्यांना समजावून ! भावजी, मी उद्यापासून फिरायला येते पहाटे.

जय० - आणि माझा पहाटेचा चहा ?

सरला० - पण चहा घ्यायला तुम्हांला कुठे पहाटे मी घरी राहू देणार आहे ? तुम्हांलाही माझ्याबरोबर भावजींच्या बरोबर प्रभातफेरीला आलं पाहिजे.

जय० - गाणी म्हणत आणि झेंडे घेऊन का ? स्वातंत्र्यपूर्व काळात निघायच्या तशा प्रभातफेरीत हिंडायचं असलं तर ?

भाल० - वहिनींच्या सदिच्छेची आणि सदाचार वृत्तीची चेष्टा करू नका. वहिनी, यांच्या आरोग्यरक्षणाची जबाबदारी तुम्ही घ्या. पहाटे उठवून, चहा न देता, कोमट पाण्यात अर्धे कागदी लिंबू पिळून, थोडा मध घालून जयरामपंतांना द्या आणि तोपर्यंत मी येतोच तुम्हांला फिरायला न्यायला.

जय० - बाबागाडीत घालून का ? वा ! काय पेय सांगितलंय सकाळच्या प्रहरी घ्यायला !

भाल० - फार आरोग्यकारक पेय आहे. लिंवामुळे 'क' जीवनसत्त्व-विटॅमिन सी पोटात जातं. त्यामुळं हिरड्या उत्तम राहतात. पोट साफ राहतं, मेद कमी होतो. मधामुळे या सान्याला पुष्टी मिळते. शरीराची रोगाशी लढण्याची शक्ती वाढते. निदान टिकून तर राहतेच. हे पेय घेऊन पहाटे फिरायला चला.

जय० - थंडीत कुडकुडत. काय हा उपद्व्याप.

सरला० - स्वेटर घालून चला. पण चला. पहाटेच्या थंड हवेत मोक-  
ळ्यावर टेकडीच्या बाजूला किंवा नदीच्या बाजूला किंवा एकाद्या  
सुंदर वागेत फिरायला जावं.

जय० - वा ! ही काव्य करायला लागली की ! लिंबूपाणी पिऊन काव्य  
सुचणं जरा-

भाल० - जयरामपंत चेष्टा करू नका. लिंबू पाणी व्हिटॅमिन सी मुळे  
रक्तक्षयनिवारक आहे. हाडांना खणखणीत राखण्यात पटाईत  
आहे. रक्तवाहिन्यांना चिवट करणारे आहे. या वयात सुद्धा तुमच्या  
चेहऱ्यावर तारुण्याची छटा दिसेल महाराज, आहात कुठं ?

सरला० - (हंसत) मग घ्याच हो रोज लिंबू पाणी. मीही घेते. तुम्हीही  
घ्या भावजी इथेच.

जय० - म्हणजे मग तरुणाच्या उत्साहानं बाहेर फिरायला जायला  
मोकळीक. दिसायलाही बरं.

भाल० - जयरामपंत ! वहिनी म्हणतात त्या प्रभातफेरीत थंड हवेतला  
भरपूर प्राणवायू फुफ्फुसे भरभरून घ्यावा. सृष्टीतल्या वनस्पतींच्या  
सान्निध्यात फुलांचे सौंदर्य पहावे, सुगंध घ्यावा, प्राणीपक्षी निरीक्षावे,  
ज्ञान मिळवावे. झऱ्याचे निर्मळ पाणी प्यावे, पक्ष्यांची गाणी ऐकावी,  
आणि उगवत्या लाल सूर्याकडे थोडा वेळ एकटक पाहायची सवय  
करून डोळे निरोगी करावे. दृष्टी सुधारावी. मग येणार ना उद्या-  
पासून मी म्हणतो तशी तयारी करून प्रभातफेरीला ? मानसिक  
आणि शारीरिक आरोग्य मिळवायला ?

सरला० - मी तर येणारच आणि यांनाही आणणारच.

जय० - म्हणजे पंचपंच उषःकाली, भालचंद्रपंत, तुमची वैज्ञानिक सनई  
आणि त्यात आमची आरोग्यकारक वरात चालू.

(सारे हसतात.)

## व्यायाम

जयरामपंत - छे ! पोटातल्या दुखण्यानं बेजार झालो. अयाई S S S ओ हो हो S S S अग ए S S S ! अग गरम पाणी घालून पाण्याची पिशवी दे ग S S S पोट शेकायला S S S ! आं हा हा S S S !

भालचंद्रपंत - (येत) आ हा हा ! तुम्हाला देखील आवडलं ना ? वाः! याला म्हणावं रसिकता. आ हा हा S S !

जय० - काय आवडलं ना ? कसली रसिकता ? अययो S S ! अग ए S S ! गरम पाण्याची पिशवी S S !

सरलावहिनी - आणली आणली S S S !

जय० - आणली का S S य ? अग जीव जायची पाळी आली S S S ! आ हा हा S S S !

भाल० - जीव जायची पाळी आणि आहाहा S S S ! म्हणजे जयरामपंत, हा काय प्रकार आहे ? रडणं आणि हसणं याचा हा समन्वय तुमच्या चेहऱ्यावर काय शोभून दिसतोय !

जय० - अहो S S S पंत ! भालचंद्रपंत S S ! मी रडतही नाही आणि हसतही नाहीयय ! मी विवळतोय ! अग ए S S S ! गरम पाण्याची पिशवी S S S !

सरला० - (येत) आणली हो S S S ! ही घ्या ! शेका पोट. तुमचं हे नेहमीचं आहे ! जरा कुठं हौसेनं काही गोडघोड, काही जरा चम-चमीत, मसाल्याचं पक्वान्न केलं, की वरं का भावजी S S S यांचं हे अस्सं आहे ! असंच आहे हे यांचं ! नेहमीचं हे असंच ! अहो शेका ना पोट ! तोंड काय नुसतं वेडंवाकडं करताय ?

जय० - बोलण्याचा प्रयत्न करतोय ! पण तुझं भडाभडा बोलणं आणि पोटातल्या गॅसचं धडाधडा धक्के देणं यांनी जीव व्याकूळ झालाय ! तोंडातून शब्द फुटत नाही S S S ! अग S S सोडा तरी दे खायचा अययो S S .

भाल० - पोटात गॅस धरलाय होय ? मग असं सांगा ना S S ! त्यासाठी येवढं अॅक्टिंग कशाला हवंय ?

सरला० - पाहा तर खरं ? सांगायचं ! पोटात गॅस धरलाय ! वाटली डाळ ! पुरणाची पोळी ! कटाची आमटी ! मसाले भात ! जरा जास्त झाले म्हणून ! पाण्याची पिशवी दे S S ! सोडा दे S S ! झालं ! म्हणजे मलाही धावपळीचा व्यायाम होईल आयता आणि यांचाही बसल्या बसल्या नुसत्या बडबडीनं गॅसही कमी होईल. शिवाय मला भरपूर बोलल्याचं समाधान मिळेल !

जय० - भालचंद्रपंत ! आता बोलतंय कोण आणि गप्प कोण बसलंय ? जेव्हा तेव्हा माझ्या खाण्यावर हिचं टीकास्त्र ! आधी रुचकर काहीतरी मोह पडेल असं करायचं ! आवडलं ना S S म्हणून आग्रहानं वाढायचं ! मी नको नको म्हणायचा प्रयत्न करतोय ! पण जीभच रेटत नाही S S !

भाल० - बरोबर आहे ! खाण्यात गुंतल्यावर कशी रेटणार ? जयरामपंत, खाण्याबद्दल नाही काही माझं म्हणणं ! पण तुम्ही खाता, झोपता, उठता, पुन्हा खाता, पुन्हा झोपता, उठता की पुन्हा . . .

जय० - खाता, झोपता . . . हं बोला ! माझी झोप आणि खाणं तुम्हांला नेहमी खुपतं पण असतो एकेकाचा राजयोग !

सरला० - हो ! विवळणारा राजयोग ! सोपा नाही येवढा राजयोग ! हे सारं सुखासमाधानानं जमायला झगडावं लागतं. श्रम करावे लागतात, कष्ट करावे लागतात, राबावं लागतं. आणि तुमचं ?

भाल० - हो ना ! यांचं काय ? तर येता जाता उठता बसता झोप घेता-

सरला० - सारखं तोंड हालतय ! खायला आणि मला बोलायला !

जय० - वा ! काय रसवंती आहे चाललेली ! जरा जिभेला विश्रांती दे ! बरं का पत, हिच्या जिभेला विश्रांती ठाऊक नाही.

सरला० - आणि तुमच्या जिभेला तरी ? सारखं-

भाल० - खाणं ! जयरामपंत ! खाण्याचा राजयोग अंगी लागायला-

सरला० - व्यायाम केला पाहिजे. हो की नाही हो भावजी ?

१४ | असे जगतो - असे जगावे

भाल० - बरोबर ! व्यायाम ! तोच एक खरा सुखाचा मूलमंत्र ! जयरामपंत, तुम्हांला आयुष्यात कधी हा शब्द तरी ओळखीचा झालाय का हो ?

जय० - आहाहा S S S !

सरला० - आहाहा काय ? तुम्हांला थट्टेशिवाय सुचतंय काय ? चेष्टा करून अन्नपचन होत नाही S S !

भाल० - व्यायाम म्हणजे चेष्टा नव्हे जयरामपंत ! तेथे पाहिजे जातीचे ! इच्छा हवी इच्छा ! आळस सगळा झाडोनी नियमित व्यायाम करायला सुद्धा—

जय० - अक्कल लागते ! म्हणा म्हणा S S ! थांबलात का ? मी मघाशी जो आहाहा S S करत होतो तो पोटात गॅसमुळे कळ आली म्हणून.

भाल० - त्यासाठीच व्यायाम करा म्हणतोय ! नाहीतर वाढतोच आहे मेद ! चालूच आहे खाणं, होतंच आहे अपचन ! तरी खाणं सुटत नाही.

सरला० - अंग सुटतंच आहे ! व्यायाम नाही म्हणून मेदवृद्धी आणि—

भास० - मेदवृद्धी आहे म्हणून व्यायाम नाही.

सरला० - चालतासुद्धा येईनासं झालं म्हणजे कळेल !

जय० - अरे पण ! नुसतं व्यायाम करा व्यायाम करा S S म्हणून—

भाल० - शंख करतोय ! पण—

जय० - काय करू ते सांगा ना S S ! मला काय अन्नपचन व्हायला नकोय ? मला काय गॅस झाला पोटात म्हणजे स्वर्गीय आनंद होतोय ? पोटातली कळ डोक्यात गेली म्हणजे काय ब्रह्म भेटल्याचं सुख वाटतंय ? हिला सारखं अग ए S S S म्हणून हाका मारणं सुखाचं होतंय ? गरम पिशवीनं पोट शेकणं, अयार्ई करणं हे .

भाल० - पुरे पुरे ! जेवढं बोललात तेवढं जरी चाललात ना संध्याकाळी रोज, तरी पुष्कळ व्यायाम होईल.

जय० - चालणं हा व्यायाम ? ( हंसतो ) हाः हाः हाः हो होः हो ! फारच विनोदी बोलता वुवा तुम्ही पंत कधी कधी ! ही सुद्धा

म्हणाली मला, जरा फिरायला जात जा रोज संध्याकाळी, तेवढा तरी व्यायाम होईल.

सरला० - पण यांचं म्हणजे दुपारची वामकुक्षी, दक्षिणकुक्षी चांगली चार तास झाल्यावर तक्क्याशी बसायचं आणि चहा S S म्हणून ओरडायचं ! दुपारी एकादं काहीतरी चहाबरोबर फराळाचं हवच ! कपसुद्धा उचलून चहा पाज आणि वड्याचा घास भरव असं म्हणाले मला एकदा !

जय० - हे हिचं नावाप्रमाणं सरळ बोलणं. पंत, अहो मी थोरांनी म्हटलंय ते करतोय ! दुपारी जेवल्यावर वामकुक्षी करा ! आफ्टर लंच स्लीप अ व्हाइल !

भाल० - आणि आफ्टर डिनर वॉक अ माइल ! रात्रीच्या भोजनानंतर शतपावली करा हेही सांगितलंय ते ?

सरला० - शतपावली ? ताटातल्या ताटात हात धुवून पाटावर कुणी गादी घालून दिली तर तिथं सुद्धा एकदम लोळण घेतील.

जय० - वाः ! याला म्हणावं पतीच्या कर्तृत्वाबद्दलची गाढ निष्ठा ! काय पण खात्री आहे नवऱ्याच्या कर्तृत्वाबद्दल. तुला बोलायला काय होतंय ! जेवण अंगावर येतं असं की डोळे जड होतात. हातीपायी भोजन उतरतं ! अर्धोन्मिलित नेत्रांनी दिसते फक्त शय्या S S, गादी उशी सज्ज करुनि मग वरि कधी पहुडतो अस होतं !

सरला० - मग रात्रभर चालतं गॅस धरल्यानं अयाई उयुई अर्धवट झोपेत ! सकाळी उठल्यावर ओरडा सुरू ! छातीत भरून आलंय ! अवरोध झालाय ! खाल्लं म्हणजे बरं वाटेल . . . .

भाल० - की तोंड सुरू ! जयरामपंत ! दिवसाकाठी किमान मैल दोन मैल मोकळ्या हवेत संध्याकाळी फिरलं पाहिजे ! तेसुद्धा गप्पा मारत नाही. जलद फिरणं हवं ! थोडं दमलं पाहिजे ! अवयवांना जलद हालचाल मिळाली पाहिजे ! श्वासोच्छ्वास जलद झाला पाहिजे ! म्हणजे पहा मग प्रकृती कशी बिनतक्रार तंदुरुस्त राहते ती.

जय० - केवळ मैल दोन मैल जलद फिरल्यानं ? जलद फिरणं म्हणे ! फिरायला जायचं ते सायंकाळची सृष्टिशोभा पाहायला. आरामात !



रमत गमत ! गप्पा मारत ! हसत खिदळत ! आणि तुम्ही म्हणताय  
एकटं, जलद, दमायला होईलसं ! तुम्हाला पंत फिरण्याचं तंत्रच ...

सरला० - कळलेलं नाही. हं, द्या व्याख्यान ! मी सांगायला गेले तर  
मला व्याख्यान झोडतात, फिरायला जाऊ या का म्हटलं तर !

भाल० - नुसतं व्याख्यानच ना ? फिरणं प्रत्यक्ष नाहीच तेवढसुद्धा !  
होय ना जयरामपंत ?

जय० - तसा एकदा गेलो होतो . . . ,

सरला० - हो, गेलो पण अगदी मनातल्या मनात ! मनातल्या मनात,  
चांगलं दहा मैल फिरून आलो असंच ना ? तेवढ्यानं सुद्धा केवढे  
घामाघूम झाले ? अहो, एकदा सकाळी जागे झाले तर आपले दमल्या-  
सारखे श्वासोच्छ्वास करताहेत. मी विचारलं तर म्हणतात की,  
आत्ताच व्यायामशाळेत जाऊन चांगले शंभर बैठका काढून आलो.

भाल० - आं ? हां हां ! असं स्वप्न पडलं ! अस्तु ! तेवढं व्यायामाचं  
स्वप्न तरी पडतंय ! अगदीच काही निराश व्हायचं कारण नाही.

जय० - तसं का ? मी काही दिवस व्यायामशाळेत जात होतो ना  
संध्याकाळी.

सरला० - हो ! कट्ट्यावर बसून कवायती पाहायला आणि जोर-  
बैठकांची टिंगल करायला

जय० - नको तिथे खरं बोलली नाही तर मग ती बायको कसली ! मी  
तर लहानपणी, तरुणपणी, नोकरी लागल्यावरही S S

भाल० - टेनिस, हॉकी, क्रिकेट हे खेळ . . .

सरला० - दुसऱ्यांनी खेळलेले पाहिले आहेत. काय घामाघूम होत होतो  
त्या वेळी. खाल्लं कितीही तरी कल्पनेनं पचलंच पाहिजे

जय० - वाः ! पंत, तुम्ही माझ्या चेष्टेचा पोवाडा गाऊन हिनं दाजीरं  
जी जी करायचं ठरलंय काय ?

भाल० - जयरामपंत, चेष्टा नाही ! तुम्हांला व्यायामाला प्रवृत्त करायला  
चेतवतो आहोत आम्ही ! चिडून तरी तुम्ही आत्ताच्या आत्ता उठाल  
आणि माझ्याबरोबर चांगले—

सरला० - चांगले चार मैल न्या फिरायला. म्हणजे पाण्याचं भरलं पीप उचलायला हात लावण्याइतकी तरी शक्ती राहिल अंगात. पाणी भरायला नळी आण ना S S म्हणून ओरडण्याचीच केवळ शक्ती आहे ती.

माल० - जयरामपंत ! अंगातल्या स्नायूंना वळण लावावं तसं लागतं. मेद वाढवावा तेवढा वाढतो. व्यायामानं स्नायू लवचिक आणि कार्यक्षम राहतात. मेद झडतो. जलद श्वासोच्छ्वासातून मिळणाऱ्या प्राणवायूनं अन्नरसाचं रक्त, मेद, प्रथिन रूपातून ज्वलन होऊन उष्णता निर्माण होऊन उत्साह मिळतो. शरीर अन्नरस घ्यायला आणि कार्य करायला सिद्ध राहतं. असं थोडक्यात सर्वसाधारणपणे ठोकळ मानानं व्यायामाचं दैनंदिन विज्ञान आहे. बलोपासना ही सर्वोत्तम उपासना ! त्यासाठी-

जय० - व्यायाम हवा S S ! ऐकून ठेव ग S S !

सरला० - मी ? अहो तुम्हांला सांगताहेत ते !

माल० - जन्मभर निदान खुटखुटीत राहायचं असेल तर-

जय० - चल ग ! उद्यापासून संध्याकाळचं टेकडीवर फिरायला !

सरला० - बघा यांचं ! एकदम उठतील ते टांगायला निघतील.

माल० - जयरामपंत ! एकदम टेकडी नको ! आज जाल आणि आठवडाभर पडाल अंथरुणावर अंग दुखतंय म्हणून.

सरला० - मग मी आहेच निस्तरायला !

माल० - हळूहळू धीमेपणानं व्यायाम वाढवावा. प्रथम थोडं म्हणजे अर्धा मैलच पण नियमितपणे संध्याकाळी फिरणं. रात्री जेवण झाल्यावर शतपावली करणं. यांना झापड आली तर वहिनी तुरही यांना धरून शतपावली करवा !

जय० - का ? काय समजलात मला ! मनात आणीन तर-

माल० - एकदम दहा मैल ! नको ! नंतर हळूहळू अंतर वाढवीत दोन-अडीच मैल नियमित फिरणं मग जमल्यास टेकडीवर जाणं. पहिल्या आठवड्यात पाच, दुसऱ्या आठवड्यात दहा असं करीत रोज

१८ | असे जगतो - असे जगावे

नियमितपणे सायंकाळी व्यायामशाळेत जाऊन निदान बारा जोर आणि बारा बैठका काढणं.

जय० - उद्यापासून योगासनं करू का ?

भाल० - थांबा हो S S ! घाई नको ! झटपट रंगारीपणा इथं नाही चालायचा ! रोज नियमित थोडा का होईना व्यायाम करा.

जय० - पण वेळ ?

भाल० - केवळ पंधरा मिनिटे आणि अर्धा तास फिरणं. खाण्यातला वेळ यात घाला.

सरला० - आणि पोट शेकण्यातला वेळही. अयाई उयुईचाही - -

भाल० - चला, आत्ताच चला फिरायला !

जय० - आत्ता ?

भाल० - होय ! शुभस्य शीघ्रम् ! चांगल्या कामाला कोणताही दिवस मुहूर्तच ! चला, उठा S S !

जय० - अहो उठतो S S ! ओढताय काय खसावसा S S !

सरला० - त्याशिवाय तुम्ही उठणार न ही. चला नाही तर मीही—

जय० - नको S S S ! हा उठलो S S ! आण माझा कोट - -

सरला० - बघितलंत ? तेवढं सुद्धा S S S जित्याची खोड . . .

भाल० - मी घालवतो ना S S . . . .

(हसतात)

## स्नान

“ चला रामराव फिरायला ! ” मी रामरावांच्या घरी अगदी पहाट पाचला गेलो आणि त्यांना खणखणीत स्वरात हाक मारली.

“ काय होऽऽ इतक्या पहाटे ? ” रामरावांनी झोपेतून उठून डोळे चोळतच दार उघडत म्हटले.

“ छान ! रामराव, म्हणजे आत्ता उठलात ? ” चला, चला, पंधरा-वीस मिनिटांत तयार व्हा तोंड धुवून, प्रातर्विधी करून, चहा पिऊन आणि आंघोळ करून.” मी घरात जात आणि अक्षरशः हातांनी त्यांना घरात ढकलत म्हटले.

“ आंघोळ करून ? म्हणजे तुम्ही आंघोळही करून आलात का ? अहो, आंघोळीचं पाणी तापायला तरी वेळ नको का ? ” रामरावांनी तोंड धुता धुता करकुरत म्हटले.

“ गार पाण्यानं आंघोळ करा. मीही गारच पाण्यानं आंघोळ करून आलोय ! ” मी हसत खवचटपणाने म्हटले.

“ अरे बापरे ! थंड पाण्यानं पहाटे स्नान ? तुमची तरी कमाल आहे ! अहो, गारठून बर्फ होईल ना माझं ! ” रामराव हुडहुडी भरल्यासारखे थडथडत म्हणाले.

“ काऽऽही बर्फ होत नाही. उगीच काहीतरी समजत वेड्यामारखी. चला, लवकर आंघोळ करा आणि फिरायला निघा. तुम्हांलाच त्यातलं विज्ञान जाणवेल.” मी त्यांना म्हटले.

रामरावांनी विज्ञान म्हटल्यावर जिज्ञासेच्या उबेत उत्साहाने गार पाण्याची कासंडी डोक्यावर ओतली आणि हुडहुडीने थोडा वेळ थडथड नाचतच हळूहळू गार पाण्याला सरावत आंघोळ केली. उत्साहाने कपडे घालून ते फिरायला निघाले.

थोडे अंतर गेल्यावर आम्ही दोघेही गावावाहेर आलो. पहाटेच्या गार वाऱ्याच्या लहरींनी हळूहळू रामरावांची कळी खुलली. ते बोलायला लागले. मी त्यांच्याच तोंडून शब्द फुटेल म्हणून वाट पाहत होतो.

“आता मजा वाटतेय. पण गार पाण्याची पहिली कासडी डोक्यावर ओतली तेव्हा हुडहुडीनं ब्रह्मांड आठवलं.” रामराव म्हणाले.

“याचं कारण गार पाणी. स्नानाला तुम्ही अगदी अशास्त्रीय पद्धतीनं सुरुवात केलीत.” मी त्यांना अगदी स्पष्ट बजावले.

“अशास्त्रीय ? ती कशी ? ” रामराव कुतूहलाने म्हणाले.

“सांगतो, पण चालताना थांबू नका. चालते राहा.” प्रश्न विचारायला थांबलेल्या रामरावांना मी पुढे ढकलत म्हटले. “थांबला तो संपला ! चालणाऱ्याचं नशीब चालतं ! ”

“चालतो हो; पण . . . . . ” रामराव पुढे चालत कुरकुरले.

“असं आहे की थंड पाण्यानं स्नान सुरू करताना थंड पाण्याची पहिली धार मानेच्या तळाशी असलेल्या पहिल्या मणक्यावर पडून पाठीच्या पन्हाळीतून मणक्यांवरून खाली धावली पाहिजे; म्हणजे क्षणाधर्त हुडहुडी येऊन नाहीशीसुद्धा होते. पण डोक्यावर कासंडी ओतलीत तर सणकून हुडहुडी भरते. ती नाहीशी व्हायला आणखी कासंड्या खर्ची पडतात अंग चोळण्याऐवजी भराभरा पाणी डोक्यावर ओतण्यातच वेळ जातो आणि पाणी नासतं.” मी म्हणालो.

“पण पाण्याची पहिली धार मानेच्या तळच्या मणक्यावरच का पडू द्यायची ? ” रामरावांनी विचारले.

“माणसाच्या डोक्याच्या मागच्या भागात जो मेंदूचा विभाग येतो, त्या विभागात माणसाच्या संवेदनांवर ताबा ठेवण्याचं काम चालतं. तिथूनच खाली मणक्यांच्या माळेतून माकडहाडापर्यंत मज्जारज्जू पोहोचतो मानेखाली असलेल्या मणक्यावर गार पाण्याची धार पडली, की एक प्रकरचा धक्काच बसतो हे खरं; पण तो धक्का सहन करण्याची त्या मेंदूच्या विभागाची आणि मज्जारज्जूची ताकद असते व तो सहन करून साऱ्या शरीरावर नियंत्रण ठेवून गार पाण्याला तोंड द्यायला माणसाचं शरीर तयार होतं. पाठीच्या पन्हाळीतून गार पाणी वाहिल्यानं

मज्जारज्जूला झालेल्या संवेदना सर्व शरीरभर झपाट्यानं पसरतात आणि सारं शरीर थंड पाण्याच्या स्नानाला झटपट सिद्ध होतं. तेच तुम्ही पहिली कासंडी डोक्यावर ओतलीत की, मेंदूचा जो भाग शरीराच्या हालचालींवर नियंत्रण ठेवतो, त्यालाच चाळवलं जात, धक्का दिला जातो आणि प्रतिक्रिया म्हणून, सारं शरीर हुडहुडी भरून थडथडू लागतं, नाचू लागतं. अर्थात हे सारं काही तज्ज्ञांच्या मते वैज्ञानिक स्पष्टीकरण दिलं जात हे ध्यानात घ्या. इतरही स्पष्टीकरणं शक्य असतील ” मी सावधपणे बोलून गेलो ; पण त्याचा परिणाम अनुकूलच झाला.

रामराव म्हणाले, “ बरं विचाराला वैज्ञानिक खाद्य दिलंतं.”

मीही त्यांच्या बोलण्याने सुखावलो. माझे बोलणे पुढे चालू केले.

“ आता थंड पाण्यानं स्नान करण्याचे फायदे, ”—मी.

“ वा ! आता तर तुम्ही अगदी पुस्तकातल्यासारखी शीर्षकं घायला लागतात की ! थंड पाण्याच्या स्नानाचे फायदे ! म्हणजे गरम पाण्यानं स्नान करणारे काय वेडे आहेत की काय ? त्याचे काही फायदे नाहीतच ? ” रामराव रंगात येऊन भराभरा चालत बोलू लागले.

“ रामराव, बोलण्याचा विषयसि करू नका. अहो थंड पाण्यानं स्नान करण्यात जसे फायदे आहेत तसे, गरम पाण्यानं स्नान करण्यातही आहेत. तिकडे आपण ओघाओघानं येऊच की.” मी म्हणालो.

“ हां ! मग हरकत नाही म्हणजे मी गरम पाण्यानं स्नान करतो ते काहीअगदीच चूक नाही.” रामराव जरा खुलून म्हणाले.

“ मुळीच नाही. अहो, गरम पाण्याचं स्नान हेही भारतीय शास्त्रज्ञांनी पूर्वीपासून मान्य केलेलं आहेच. पण आधी जमल्यास थंड पाण्यानं स्नान आणि मग प्रकृतीला अगदी सोसेनासंच झालं तर, मग गरम पाण्याचं स्नान. त्याचप्रमाणं वयपरत्वे—अगदी लहान वयात गरम पाण्यानं, तारुण्यात थंड पाण्यानं, प्रौढ वयात पुन्हा गरम पाण्यानं आणि उतारवयात तर कडकडीत पाण्यानं स्नान ; तसंच उन्हाळा असला की थंड पाण्यानं स्नान आणि हिवाळ्यात आणि, पावसाळ्यात गरम पाण्यानं स्नान, याप्रमाणे सर्वसाधारण शास्त्रोक्त पद्धतीच आहे. वयोमान, हवामान आणि प्रकृतिमान याप्रमाणे स्नानपद्धतीत शास्त्राला अनुसरूनच

पर्याय दिलेले आहेत. रामभाऊ. अहो, भारतीय संस्कृती म्हणजे खरी लोकशाही संस्कृती आहे. 'हम करेसो कायदा' अशी दंडेलीची संस्कृती नाही. "

" ते ठीक आहे पण थंड पाण्याच्या स्नानाचे फायदे ?" रामभाऊ कुणाच्याही बोलण्याच्या ओघाला बांध घालण्यात पटाईत !

" का ? तुमचा गार पाण्याच्या स्नानाला सुरुवात करण्याचा विचार दिसतोय. " मी हसत म्हणालो.

" फायदे कळू देत; मग ठरवतो. अहो, आमचे धाकटे बंधुराज बारमाही गार पाण्यानं स्नान करतात. त्यांना कधी कसला त्रास नाही. सर्दी, खोकला नाही, थंडीताप नाही, काही नाही. म्हणून म्हटलं फायदे कळले तर आपणही... " रामभाऊ उत्साहाने म्हणाले.

' अहो ! तुमच्या धाकट्या बंधुराजांचा तो वैयक्तिक प्रकृतिविशेष आहे. तुम्हांला ते सोसेलच असं नाही. पण एकाच थंड पाण्यानं स्नान करण्यापासून फायदे. थंड पाण्यानं कातडीला स्पर्श केला की तिची उष्णता थंड पाण्याकडून घेतली जाते आणि अर्थात तिला उष्णता घायला कातडीखालच्या भागाकडे रक्त जोरात धावत येतं. रक्ताभिसरण जोरात चालू होतं. रक्ताभिसरण जोरात चालू झालं की, कातडीच्या रंध्रांतून घामाच्या रूपान, रक्तातलं पाणी, शरीरातले अनावश्यक क्षार घेऊन बाहेर पडतं. "

" म्हणजे आपण धावून किंवा चालून किंवा डोंगर चढून दमलो की, घाम येतो तो, अपाट्यानं होणाऱ्या रक्ताभिसरणानंच ना ?" रामभाऊ म्हणाले.

" हो ! कोणत्याही कारणान रक्ताभिसरण जोरात चालू झालं की, असंच होतं. अहो, भीतीनं हृदय धडधडू लागलं की, त्याचमुळ घाम फुटतो." मी हसत म्हणालो. " त्या दिवशी फिरायला गेलो होतो आपण, तर नुसत्या सापाच्या दर्शनानंच काय घाम फुटला तुम्हांला ! "

" तो विषय जाऊ दे ! तुम्हांला वरी थट्टेला संधी मिळाली पण भीती गेल्यावर थकवा आला." रामभाऊ ओशाळून म्हणाले.

“ तो घाम येण्याचाच परिणाम. क्षारातून बरंचसं मीठ बाहेर पडतं आणि रक्तात सोडियम आणि पोटॅशियम धातूंचा तोल विघडतो पोटॅशियमच्या जास्त प्रमाणामुळे ग्लानी येते. थंड पाण्याच्या आंघोळी-मुळे सुरुवातीला अगदी थोडा वेळच तसं होतं. पाण्यामुळं अंगावरून घाम धुऊन जातो; पण नंतर अंग पुसल्यावर जलद रक्ताभिसरणामुळं उबदार वाटायला लागतं. डोक्याला थंड पाणी लागल्यावर मेंदूकडे रक्त जास्त प्रमाणात धावू लागतं आणि मेंदूला तरतरी येते. लेखन-वाचनासाठी वृद्धी जास्त तल्लख होते, उत्साह वाढतो ” मी सांगत होतो, तेवढ्यात रामराव म्हणाले—

“ हांSS ! हे मात्र पटलं. अंग गरम पाण्यानं धुतल तरी, निदान डोक्याला तरी थंड पाण्यानं स्नान घालावं असं, आमच्या वैद्यराजांनी मला सांगितलं, म्हणून मी तसं करायला लागलो, तर काय उत्साह वाटायला लागला काम करायला ! ”

“ मग सर्वांगाला थंड पाण्यानं स्नान घातलं तर किती फायदा होईल बघा ! शिवाय डोक्याला थंड्यावा म्हणजे डोळ्यांना थंडावा. रात्रभर झोपेमुळे डोळ्यांना काम नसतं, त्यामुळे जडपणा आलेला असतो. पण थंड पाण्याचा हक्का मारा, आवश्यक ते रक्ताभिसरण चालू होऊन, डोळ्यांचे स्नायू लगेच कार्यक्षम होतात. डोळ्यांचा जडपणा जाऊन लगेच दृष्टी उत्साहानं काम करायला लागते. थंड पाण्यात घालून डोळे उघडा. असं करणाऱ्या लोकांचे डोळे स्वच्छ आणि दृष्टि जास्त तल्लख राहते म्हणतात.” मी माझ्या ज्ञानदानाचा ओघ अव्याहत चालू ठेवत म्हणालो. पण तेवढ्यात रामरावांना शंका आली:

“ का हो, दृष्टी नीट नसली तर वाचताना डोकं दुखतं. म्हणजे डोक्याचा संबंध निकटचा दिसतो.”

“ अर्थातच असला पाहिजे. म्हणूनच स्नानविधीच्या आधी डोक्याला शुद्ध खोबरेल लावावं. विशेषतः टाळूला चोळावं. त्यामुळं दृष्टी थंड व शांत होते, तशीच सूक्ष्म आणि तल्लखही होते. आपल्या संस्कृतीत तर तैलस्नानसुद्धा सांगितलंय. सर्वांगाला तैलस्नान. पण ते काही



दैनंदिन नव्हे. पण रोज अंगाला तेल लावून स्नान करणं उत्तम." मी म्हणालो.

"पण रोज तेल म्हणजे चिकचिकाट. स्नानानंतरही अस्वस्थ वाटतं." रामराव कुरकुरले.

"रामराव, तेल लावून स्नान केल्यावर कातडा नरम आणि केस तलम राहतात. नाहीतर स्नान करताना स्वच्छता म्हणून साबण वापरला की, कातडीची व केसांची नैसर्गिक स्निग्धता जाऊन दोन्ही रूक्ष व खरखरीत होतात. रोगाला सामोरे जायला असमर्थ ठरतात. केसांची मुळं अशक्त होतात. केस लवकर पांढरे व्हायला बघतात. शुद्ध खोबरेल शारीरिक शांततेसाठी व कार्यक्षमतेसाठी आवश्यक आहे. सुगंधी तेले शक्यतो कमी वापरावी. पोमेड नकोच. दृष्टी खराब करणाऱ्या गोष्टी या ! लावलेलं तेल साबणाऐवजी शिकेकार्डिनं धुतलं तर रखरखीतपणा टळतो, आणि आवश्यक तेवढा तेलकटपणा शिल्लक राहतो." मी म्हणालो.

पण रामराव तक्रारीच्या सुरात म्हणाले, "अहो, साबण मॉडर्न आहे. शिकेकार्ड म्हणजे खेडवळ बायकांच्या न्हाण्यासाठी उपयोगी. आपण वापरायची म्हणजे....."

"चूक ! साबणापेक्षा शिकेकार्ड उत्तम असं डॉक्टर लोकसुद्धा म्हणायला लागले आहेत. साबणात खनिज अल्कधर्मी वस्तू असते, तीच जरा अपायकारक ठरते. पण शिकेकार्ड वनस्पतिजन्य, विनधोक म्हणून स्वस्त आणि जास्त उपयुक्त. अशी शिकेकार्ड, रिठा हे पदार्थ जास्त चांगले. असं आपलं मला वाटतं हो S S !" मी हसत म्हणालो.

"ते ठीक ! पण थंड पाण्याच्या स्नानावरून आपण भलतीकडेच घसरलो की !" रामराव चेष्टा करण्याच्या स्वरात माझ्या बडबडीवर टीका करीत म्हणाले.

"याला कारण तुम्ही ! सरळ विषय चालू असताना तुम्ही उगीच भलत्या शंका विचारून फाटे फोडता. मग असंच व्हायचं !" मी जरा रागानेच म्हणालो.

"वाः ! पण मग शंका आली तर, निरसन करून घेतलं नाही म्हणून, तुम्हीच ओरडणार. बरी आमची परबड मृदुंगासारखी. शंका विचारा

तरी फाटा फोडला म्हणून थप्पड आणि नाही विचारली तरी जिज्ञासा नाही म्हणून टोला !” रामराव जरा रुसल्या स्वरात म्हणाले.

“ रामराव, असे रुसू नका ! अहो, जरा थट्टा केली. तुम्ही शंका विचारून फाटे फोडता म्हणून विषय रंगतो बरं.” मी हसत म्हणालो.

“ तुम्ही रोज सकाळी थंड पाण्यानं स्नान करून मेंदू तर खूप तल्लख ठेवला आहे बुवा. आता आमचं घर आलंच आहे जवळ. गार वाऱ्यात फिरून आल्यावर गरम गरम चहा घ्यायला काही, तुम्ही नको नाही म्हणणार. काय ? चला !” रामराव मला आग्रह करीत म्हणाले. आणि आम्ही दोघेही हसत हसतच त्यांच्या घरात शिरलो.

## अभ्यंगस्नान

‘ बाथ घेतला म्हणजे कसं फ्रेश वाटतं ! ’ आणि ‘ स्नान केलं म्हणजे कसं पवित्र वाटतं ! ’ तसं म्हटलं तर काय फरक आहे हो या म्हणण्यात ? पण नाही. अलीकडे पवित्र हा शब्द वन्याच तथाकथित पुढारलेल्यांना उगीचच, त्याच्या संस्कृतपणामुळे, अपवित्र वाटू लागला आहे की काय न कळे. स्नानाचा बाथ झाला की लगेच तो आधुनिक स्नानप्रकार होतो. आणि मग त्याला मात्र वैज्ञानिक अधिष्ठानाचे पिसारे जडतात. ताटातली पुरणपोळी डिशमध्ये घेऊन काटा-चमच्यांनी खाल्ली, त्यावर मेल्टेड घी घालून किंवा मिल्क ओतून, म्हणजेच ती न्यूट्रिशस होते, व ती तुपात चबचबून किंवा दुधात कुस्करून खाल्ली की, तो इंडियन खादाडपणा होतो, त्यातलाच हा बाथ अन् स्नान यांचा प्रकार आहे. सोडूया हा परधार्जिणेपणा. परकियांचे थोरपणाचे भूत देऊ या मानेवरून झुगारून ! त्यांचे थोरपण जरूर जाणावे. चांगले ते जरूर घ्यावेच ना. भारतीय वृत्ती व संस्कृती मूलतः तशीच आहे. सगळे चांगले सामावून विकसित होणारी. म्हणून आपल्याही पारंपारिक संस्कारातले सत्य शोधू या. त्याला आधुनिक भौतिक, वैज्ञानिक सुधारणांची जोड देऊया. अगदी जोखून, मापून, निवडून, खरे ज्ञानमय पुष्टिदायक तैलाने मनोमर्दन करून, निवडक सुधारणांची उटणी लावून, सहानुभूतीच्या उष्णोदकाने मनमुराद स्नान करून, पुढील विकासासाठी सिद्ध व्हायचे, हे अभ्यंगस्नानच !

दिवाळीतले अभ्यंगस्नान या ज्ञानमय अभ्यंगस्नानाचे प्रतीकच आहे. याला वैज्ञानिक बँक आहे, हे आयुर्वेदाने सरळ सांगितले आहे ते पहा ना. स्नान या शब्दाने बिचकू नका.

“ आंघोळ केल्याशिवाय जेवू देणार नाही. ”

“ मी प्रातःस्नान करून सोवळ्यात आहे. शिवू नको. ”

“ स्नान करा अन् मग देवळात या दर्शनाला.”

अशा दटावण्यांनी विचकण्याचे काय कारण ? स्वच्छताच धर्माचारात बसवली म्हणून ती लगेच त्याज्य होते काय ? त्यातली स्वच्छता कळली ना ? मग बस. ती करा. त्याबरोबर धर्माचार झाला म्हणून मुळीच वाईट वाटू देऊ नका. कारण स्वच्छता करणे हा मानवधर्म तुम्ही पाळलाच आहात की, आणखी एक पाळा. कारण त्यातही वैज्ञानिक दृष्टीच आहे.

आता धर्माचारात जरी स्नान आले असले, तरी हवामान-विशेषावर ते अवलंबून असणारच. म्हणून आपण आपल्या प्रांतातील स्नानाविषयीच बोलू.

दिवसभरात आपल्याला आपल्या उष्ण देशात श्रमाने भरपूर घाम येतो. कायम आपण थोड्या का होईना, धुळीच्या सान्निध्यात असतो. तसेच घामाबरोबर शारीरिक श्रमांनी तसेच मानसिक श्रमाने होणाऱ्या रासायनिक आणि जीवरासायनिक क्रियांनी, अनेक नवी रासायनिक द्रव्ये तयार होतात आणि ती शरीरास केवळ अनावश्यकच नव्हे, तर शरीरावर दुष्परिणाम घडवणारी असतात. बव्हंशी विषारीच असतात. घामाबरोबरच ती बाहेर पडतात. ती कातडीवर साचून राहतात. धूळ बसून त्यांचा एक पातळ थर तयार होतो. त्वचेवर असलेली छिद्रे जवळजवळ बुजतात.

आपण फुफ्फुसांनी श्वासोच्छ्वास करतो, हे जरी खरे असले तरी, आपल्या त्वचेनेही आपण एक प्रकारे श्वासोच्छ्वास करीत असतो, असे रशियन शास्त्रज्ञांनी प्रयोगांनी सिद्ध केले आहे म्हणे. म्हणजेच त्वचेने श्वासोच्छ्वास नीट होत राहायलाही, वरील प्रकाराने अडथळा होणार. अर्थात त्वचा स्वच्छ राखून शरीरातील अनावश्यक, घातुक द्रव्ये बाहेर टाकणे सुलभ व्हावे आणि त्वचेने श्वासोच्छ्वासही नीट व्हावा म्हणून, त्वचा रोजच्या रोज साफ करणे अत्यंत आवश्यक आहे. स्नानाने हे साध्य करणे अत्यंत सुलभ असते. म्हणून आपल्या संस्कारांत उष्ण प्रदेशामुळे आणि पाण्याच्या समृद्धीमुळे धर्माचारात रोजचे स्नान येऊन बसले आहे, आणि ते आचारविज्ञानावर अधिष्ठित आहे.

खरे म्हटले, तर शरीरारोग्याच्या दृष्टीने रोजचे अभ्यंग स्नान अत्यंत इष्ट आहे. पण आपल्याला ते व्यावहारिक दृष्ट्या परवडत नाही. सांपत्तिक दृष्ट्या आणि दैनंदिन व्यवहारासाठी जे आपण वेळेचे वाटप करतो, त्या दृष्टीनेसुद्धा, अभ्यंगस्नान आपल्याला रोज परवडण्यासारखे नाही. पण त्यामुळेच फार सुखवस्तू लोक ते रोज करू शकतात आणि त्यामुळेच ती उगीच चैन आहे असे वाटू लागले आहे.

अभ्यंगस्नानाच्या बाबतीतील एक एक आन्धिक आपण विचारात घेऊन विश्लेषण केले, तर त्यात केवळ शारीरिकच नाही तर मानसिक सुखाचा, आरोग्याचा, भावनांचा भाग येतो आणि त्याचा निश्चित परिणाम असतो असे दिसून येईल.

आता तर संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की, विविष्ट भावनोद्रेकाने शरीरात विविष्ट रासायनिक द्रव्यांचे उत्सर्जन होते किंवा अशा काही द्रव्यांच्या उत्सर्जनाने विशिष्ट भावनांचा उद्रेक होतो. खरे स्त्रीत्व आणि पौरुषत्व प्राप्त होत असताना होणारे शारीरिक बदल हे, जीव-रासायनिक असतात आणि त्यामुळे मानसिक बदलही होतात, हे सर्वश्रुतच आहे.

अभ्यंगस्नानाच्या वेळी आईचा हात दिवाळीत नरकचतुर्दशीच्या दिवशी अंगावरून फिरल्याने मनात निर्माण होणाऱ्या उदात्त भावनांनी, दुष्प्रवृत्तीचा नरकासुर मारला जाऊन मन उत्तेजित होणे आणि त्यामुळे शरीरही उत्साही, सत्कार्यप्रवृत्त होणे साहजिक आहे.

पाडव्याच्या दिवशी पत्नीचा हात अभ्यंगस्नानाचे वेळी अंगावरून फिरल्याने मोहरणारे शरीर, मनातील विलाससुलभ दोषांच्या एकजीव कोमल भावनांचे प्रतिबिंबच नाही का ? त्यानेच नवे धावते जीवन निर्माण होते पुनः पुन्हा.

भाऊबीजेच्या दिवशी वहिणीचा हात अभ्यंगस्नानाचे वेळी अंगा-वरून फिरल्याने सुखावणारे शरीर, आपले रक्ताचे व मायेचे असे भावशील विश्वाचे दर्शन देतेच ना ! म्हणून दिवाळीतली ही नाना-विध अभ्यंगस्नाने शरीरातील किल्मिषे धुऊन टाकतातच; पण त्याबरोबरच मनातील सारी किल्मिषे धुऊन मन आणि शरीर

एकजीव शुद्ध करतात हे झाले सारे भावविश्व. तसे ते वैज्ञानिक विश्वाशी अगदीच दूर नाही. तर आता उतरू प्रत्यक्ष स्नानविधीला.

अभ्यंगस्नानाच्या वेळी प्रथम सुवासिक तेलाने अंगमर्दन हा महत्त्वाचा कार्यक्रम असतो. सुवासाने मानसिक प्रसन्नता येतेच आणि वर्षभराच्या श्रमाने आंबलेले अंग तैलमर्दनाने मोकळे व्हायला सिद्ध होते. स्नायूंत अतिश्रमाने लॅक्टिक आम्ल साचते म्हणून, अंग आंबते. नुसत्या मर्दनाने स्नायूतील हे साचलेले आम्ल अंगात जिरेल पण त्यामुळे त्वचेची कोरड्या घर्षणाने आग होईल. म्हणून त्वचा मऊमुलायम राखून अंगमर्दन करायला तेलाचा-शुद्ध खोबरेलाचा वापर उत्तमच. पण सुवास जास्त उत्साहवर्धक. शिवाय स्नानाच्या वेळी साबणाने त्वचा धुवायची असल्यामुळे, त्वचेवरची स्निग्धता जाऊन ती कोरडी पडून तडतडण्याची, तिला भेगा पडण्याची शक्यता असते. म्हणूनही अंगमर्दनाला तेल वापरणे सुयोग्यच. त्वचा मऊ, मुलायम आणि अर्थात निरोगी राहायला मदत होते. त्याच वेळी कानात तेल घालणे आणि ते डोळ्यात उतरवून डोळे थंड करणे, ताळूवर तेल लावणे व डोक्याचे मालीश करून मेंदू शांत करणे ह्या क्रिया आहेतच. तैलमर्दन झाल्यावर वाटलेली खसखस अंगाला लावणे. खसखशीचा ओशटपणा दुधाबरोबर मिसळून अंगाला लागतो. ते छोटेसे दुग्ध स्नानच. दूध प्राणिजन्य पदार्थ आणि त्वचेच्या आतले मांसही तसेच. दोघांच्या ऑस्मॉटिक दाबाचे एकमेकाशी काही नाते आहे. त्यामुळे त्यांच्यामध्ये जी देवाणघेवाण होते ती आरोग्यदायक ठरते. शिवाय खोबऱ्याची वाटी उगाळून ती अंगाला लावणे, इत्यादी क्रियांतून त्वचा व स्नायू यांना अत्यंत मऊ, लवचिक आणि संवेदनाक्षम राखण्याचे काम केले जाते.

यानंतर उष्णोदकाने स्नान सुरू होते. दिवाळीच्या थंडीत, सोसेल अशा कडकडीत पाण्याने स्नान करणे, ह्यासारखे सुखकारक आणि उत्साहवर्धक दुसरे काही नाही. उष्ण पाण्याच्या स्नानाने त्वचेवरची रध्ने स्वच्छ होतात. कारण उष्णतेने त्यांची तोंडे प्रसरण पावून मळ धुतला जातो. साबणाने तेलाचा बराच अंश धुवून टाकण्याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. नाहीतर स्नानोत्तर धूळ बसण्यास आणि ती

चिकटून राहण्यास फारच अवसर मिळतो. यासाठी ग्लिसरीन सोप वापरणे फार चांगले. कारण जास्त अल्कधर्मी साबण त्वचेची फार हानी करतो, अगदी रासायनिक प्रक्रिया करून हानी करतो. म्हणून किंचित तैलवृत्ती साबण वापरावा हे बरे. उष्णोदकाने स्नायूही शेकून निघतात आणि मोकळे होतात. डोक्यावर मात्र कडकडीत पाण्याऐवजी कोमट पाणी घ्यावे. नाहीतर केवळ उष्णतेनेच नव्हे, तर रक्ताभिसरणात नको तो फरक झाल्याने मेंदूस त्रास होतो. क्वचित चक्कर आल्यासारखे होते.

उष्णोदक अंगावर घेतले म्हणजे त्यातील उष्णतेने आपल्या शरीरातल्या रक्तवाहिन्या एकदम आक्रसतात आणि त्यातूनही नीट रक्ताभिसरण व्हावे म्हणून, हृदय जोरात धडधडू लागते. शरीरातील रक्तवाहिन्यांत रक्त जोराने धावू लागते. म्हणजे रक्ताभिसरण जोरात सुरू होऊन शरीराला उत्साह वाटू लागतो. यालाच आपण संस्कृतात पवित्र वाटू लागते असे म्हणतो. डोक्यावर मात्र फार कढत पाणी घेतल्याने याच क्रिया होतात खऱ्या, पण मेंदूला त्याचे परिणाम त्रासदायक होतात. म्हणून डोक्यावरून कोमट पाणी घेणेच बरे. मेदू शांत राहतो व हळूहळू झपाट्याने होणाऱ्या रक्ताभिसरणाचा परिणाम होऊन मेंदूला उत्साह चढून तो कार्यक्षम होतो.

स्नान चालू असताना अंग चोळून धुणे हे, अर्थात अंगावरचा मळ धुवून काढण्यास उपयोगी पडते, हे तर खरेच. क्वचित वज्रीने अंग खरडण्याचीही काहीना सवय असते. पण त्याने त्वचेचा मूलायमपणा जातो, खराबी होते. म्हणून साबण बरा. आणि उष्णोदक बरेचसे काम करतेच.

अभ्यंगस्नानाचे वेळी निरनिराळी उटणी अंगाला लावतात. आयुर्वेदात ऋतूप्रमाणे उटणे वापरण्याच्या सूचना आहेत या उटण्यांत जी रासायनिक द्रव्ये असतात त्यांचा त्वचेवर आणि अर्थातच अंतर्गत शरीरावरही परिणाम होतो. उन्हाळा, पावसाळा, हिवाळा इत्यादी वर्षविभागातील हवामानातल्या अभ्यंगस्नानावर कोणते उटणे वापरावयाचे ते अवलंबून आहे. उटणे लावणे यात चैनीपेक्षा आरोग्यदायक अशी वैज्ञानिक दृष्टी

आहे. ऋतूप्रमाणे उटणे वापरले म्हणजे त्यातील रासायनिक द्रव्ये शरीरा-  
रोग्याला उपयोगी पडतात. दिवाळीतील अभ्यंगस्नानाला तशीच उटणी  
वापरली जातात. म्हणून दिवाळीतल्या अभ्यंगस्नानाने आलेले उत्तेजन  
प्रातराहार करायला, सहलीला जायला, खेळायला, गप्पा मारायला,  
नव्या कार्याला सुरवात करायला आपल्याला उद्युक्त करते.

स्नानांतरेण मऊ टाँवेलाने अंग टिपणे आणि अंगाचा किंचित  
तेलकट ओलावा कायम ठेवणे, दिवाळीतल्या अभ्यंगस्नानानंतर आवश्य-  
कच आहे. नाहीतर थंडीमुळे त्वचेला त्रास होतो. म्हणून अंग टिपून  
उबदार धूतवस्त्रे घालून, गंध लावून गारशा वाऱ्यात फिरून येणे, हे  
दिवाळीतल्या अभ्यंगस्नानानंतर सार्थकी लागणारे कार्य. त्याने नव्या  
वर्षाचा समृद्धिकारक उत्साह मिळवून पूर्वजांना त्यांच्या वैज्ञानिक  
दृष्टीबद्दल धन्यवाद देत नव्या विज्ञानयुगाची वाट चालणे ही आपली  
कृतज्ञता. आणि असेच वैज्ञानिक अभ्यंगस्नान पुढच्यांना घडविण्याची  
सिद्धता.



## रांगोळी

“ चला ! उंबरे-रांगोळ्या करा बघू जेवायच्या आधी ! ” घरातून मुलींना झालेला हुकूम आणि त्याची कुरकुरत झालेली दुपारी अकरा-बारा वाजताची अंमलबजावणी पाहून, हसायला येईल नाहीतर काय होईल, सांगा ! केवळ आईने मुलीला, तिने तिच्या मुलीला किंवा सासूने सुनेला, तिने तिच्या सुनेला, असे आपले युगानुयुगे सांगितल्यामुळे चालत आलेली पद्धत म्हणून उंबरे पुसून रांगोळी घातल्याशिवाय जेवायचे नाही हे आपले पाळायचे. केव्हा, कसे याचा फारसा विचार न करता. म्हणूनच हा असा हुकूम आणि त्याची तणतणत अंमलबजावणी.

खरेच ! रांगोळी कशाला घालायची ? दिवाळीत रांगोळी काढायची कोण हौस. रंगावली काढली की कोण कौतुक. ‘ कला आहे वरं का पोरीजवळ ’ म्हणून किती भलावणी. पण तीच मुलगी रोजची उंबरे रांगोळी करायला कुरकुरते त्याचे काय ? म्हणून प्रश्न उभा राहतो रोज रांगोळी काढायची, ती का ?

जे जे पाहिले, जाणवले, जाणवत राहिले, नवे वाटले, आवडले, आदरावेसे वाटले, ते प्रकृतीच्या स्वरूपात रेखाटायचे ही तर मानवी मनाची प्रवृत्ती आहे. अगदी बालपणापासून दिसणारी आणि वृद्धत्वापर्यंत दिसत राहणारी. त्या रेखाटण्याला सूचकतेचे स्वरूप येते आणि साध्या रेखाटण्यातही मोठा आशय सामावतो. याच रेखाटनाला, सुबकतेची, रंगसंगतीची जोड मिळते आणि दर्शन सुखदायी होते. हेच सुखदायी दर्शन आणि सणासुदीला त्याचे कौतुक, हा झाला मनुष्याचा स्वभाव. सौंदर्यासाठी आसुसलेला आणि नकळत त्यासाठी विशेष ज्ञानाचा वापर करून कोठलाही आविष्कार दर्शनीय करणारा.

सुबक, सूचक अशा रांगोळ्या काढायला प्रथम हवे भूमितीज्ञान. बिंदुबिंदूंची आवली. अशा अनेक आवली आणि त्यांना जोडून निर्माण केलेली आकृती ही केवळ नक्षी असेल अथवा एखादी सूचक आकृती असेल. त्यासाठी भूमिति आणि रेखासंकेत यांचे ज्ञान अशी दोन्हीही प्रकृतीने आत्मसात व्हायला हवीत. कोणत्या रेषेचा कोणता अर्थ आणि सूचक आकृतीत तो कसा जाणून घ्यावयाचा यालाच रांगोळीचे 'विशेषज्ञान' म्हणायचे.

रांगोळी काढावयाची ती केवळ नेहमीच्या शिरगोळ्याच्या अथवा तत्सम कोठल्याही भुकटीने काढावयाची असली, तरी त्याला शास्त्रीय पद्धत आहेच. ज्या वेळी मोठमोठे प्रदर्शनीय रांगोळी गालिचे काढतात, त्या वेळी त्यात विशिष्ट परिणामासाठी विशिष्ट जाडीच्या कणांची रांगोळीच वापरावयाची असते. इतकेच नव्हे, तर गालिच्याची लोकरसदृश वीण जाणवावी म्हणून, तांदुळाचाही वापर करतात. कधी कधी तर रंगसंगती जास्त सुरुभ व्हावी आणि नक्षीही साधावी म्हणून केवळ धान्यांच्या वापरातून रांगोळी गालिचा निर्माण करतात. अनेक रंग वापरताना ते रांगोळी गालिच्यात साफ भरता यावेत म्हणून वस्त्रगाळ करीत, म्हणजे फडक्याच्या तुकड्यात घालून ते बोटाने घोळत घोळत बाहेर पडणाऱ्या भुकटीच्या स्वरूपात सरळच भरले जातात.

रांगोळीच्या कणांच्या जाडीवर रांगोळीचे नानाविध सौंदर्य अवलंबून असल्यामुळे, रांगोळी म्हणून ज्या निरनिराळ्या भुकटीचा वापरल्या जातात, त्या सर्वांच्या समन्वयाने हा परिणाम साधता येतो.

या सर्व प्रदर्शनीय रांगोळी-रेखाटनासाठी भूमितिज्ञान, कण-विज्ञान, रंगविज्ञान, इत्यादींची अत्यंत चांगली जाणीव असावी लागते.

पाण्यावरचा गालिचा तयार करताना हौदातले पाणी संथ राहावे, डचमळू नये आणि शिवाय त्यावर रांगोळी न भिजली जाता काढणे शक्य व्हावे, म्हणून पाण्यावर दाटसर अशी कोळशाची पूड पसरतात. कोळसा हलका असल्यामुळे पाण्यावर तरंगतो. अर्थात हा हलकेपणा कोळशाच्या कणांच्या सच्छिद्रपणामुळे, त्या छिद्रात असे ... ३

असलेल्या हवेचा परिणाम म्हणून निर्माण झाला आहे. या तरंगू शकणाऱ्या कोळशाच्या भुकटीमुळे पाण्याच्या पृष्ठभागीय ताणावर परिणाम होतो आणि तो डचमळू शकत नाही. ज्याप्रमाणे पाण्याच्या पृष्ठभागावर तेलाचा तवंग सोडला म्हणजे त्यावरच्या लाटा कमी होतात, त्याप्रमाणेच कोळशाच्या भुकटीच्या तवंगाचा परिणाम होत असेल.

कोळशाचा थर, भाताची टरफले यांचा थर देऊन पाणी संथ राखले म्हणजे त्यावर रंगीत भुकटीने रांगोळी-गालिचा काढणे सोपे होते. मग रांगोळीचे जड आणि भिजू शकणारे कण न भिजल्यामुळे त्या थरावर तरंगत राहतात टिपकागदावर ठेवलेली सुई जशी संपूर्ण न भिजल्यामुळे टिपकागद बुडला तरी बुडत नाही, तसेच होत असावे हे.

या कोळशाच्या थरावर मग खुशाल फुलांची रांगोळी काढता येते. फुलांचा प्रदर्शनीय गालिचा या पद्धतीनेच काढतात.

म्हणजे रांगोळी काढण्याच्या विविध प्रकारांसाठी कलासौंदर्याच्या ज्ञानाबरोबर भौतिक विज्ञानाची जाणीव हवी हे निर्विवाद.

सडासंमार्जन, उंबरे पुसणे आणि रांगोळी घालणे यातही काही विज्ञान-विचार आहे का? असावा. कारण त्यात कलात्मक सौंदर्य-दृष्टीचा अंतर्भाव होण्याऐवजी प्रसन्नतेचा, काही कृतज्ञ जाणिवेचा साक्षात्कार जास्त होतो. या रांगोळीचा अर्थ लावता येईल का ते पाहू.

दैनंदिन रांगोळीत एक तर मनोविज्ञानाचा भाग वर्णन केलेला आढळतो; तो म्हणजे प्रातःकाली दारापुढे काढलेल्या विशिष्ट रांगोळी-आकृतीमुळे येणाऱ्या माणसाची दृष्टी जास्त सात्विक होते. आणि त्यामुळे घरात आल्यावर त्याच्या दृष्टीचा काहीही दुष्परिणाम होत नाही. असे स्पष्टीकरण कदाचित वादग्रस्त होईल. पण येणाऱ्या माणसाच्या मनाला प्रसन्नता देणारा देखावा म्हणजे सडासंमार्जन करून रांगोळी काढलेले सुरेख अंगण हा आहे, असे सर्वमाधारणतः म्हणायला हरकत नाही. दुर्विचार वितळन जायला याचा परिणाम होत नाही का?

उंबरे पुसणे अथवा धुणे हे तर सतत वापरामळे, पदस्पर्शामुळे जी रोगजंतूंची त्यावर वस्ती झाली असेल, धुळीतून जी अशुद्धे आली असतील ती नष्ट करणे, धुवून काढणे आणि असे धुतलेले उंबरठे निस-

रडें होऊन पाय घसरू नयेत म्हणून त्यावर खरखरीत रांगोळीची गोपद्वे अथवा फुले काढणे हे तर साधे कारण नसेल ? त्याशिवाय जेवण करू नये या नियमावरून असे वाटते. कदाचित हे स्पष्टीकरण हास्योत्पादक वाटेल, पण वैज्ञानिक जाणिवेचे आहे असे वाटते.

दैनंदिन रांगोळीत ज्या आकृती आहेत, त्यात स्वस्तिक ही एक आहे. स्वस्तिक म्हणजे काय ? त्याला अनेक अर्थ दिले आहेत. पण आरोग्यदायी सूर्याचे प्रतीक हा जास्त बरा वाटतो. सूर्योदयापूर्वी सूर्यशक्तीच्या उपकाराची ती जाणीव आहे असे वाटते. स्वस्तिक काढताना ते पूर्वेकडे संपावे असा संकेत आहे, तो त्यामुळेच असेल का ? आरोग्यदायी सूर्यशक्तीची जाणीव ही वैज्ञानिक जाणिवच आहे.

कधी कधी स्वस्तिक अधिक या गणिती चिन्हासारखे काढतात. हे चिन्ह म्हणजे 'क' हे अक्षर काढण्याची सोपी पद्धती असेही म्हणतात. क म्हणजे पाणी. क म्हणजे कल्याण. जलसमृद्धी म्हणजेच जीवनसमृद्धी म्हणजेच कल्याण, असा त्याचा अर्थ असेल काय ? सध्या तरी अवर्षणाच्या काळात तो जाणवतो खरा.

स्वस्तिक म्हणजे गणपती, स्वस्तिक म्हणजे गती. या सान्यात कल्पनांतून जीवनविषयक विशेष ज्ञानाची जाणीव आहे.

दोन परस्पर उलट त्रिकोणांतून सूर्यही प्रतीत केला आहे आणि पुरुष-प्रकृतीही जाणवून दिला आहेत. जेवन सूर्यप्रेरणेचे फलित आहे हे अल्ट्रा व्हायोलेट किरण वापरून, रसायनमिश्रणांतून कृत्रिम व्हायरस तयार करण्याचा प्रयत्नांमुळे जाणवते खरे. सूर्यशक्ती ही अनेक प्रकारे कशी उपयोगात आणता येईल याचे प्रयोग सध्या चालू आहेत. पूर्वीही चालू होते का ? म्हणून कृतज्ञ वैज्ञानिक जाणिवेची सूर्यप्रतीके प्रातःकालीन रांगोळीत रेखाटनात वापरली जाऊ लागली का ?

गोपद्वे काढणे यात गाईला दाखविलेला आदर आहे. गाईचे औषधी दूध, तूप, लोणी इतकेच नव्हे, तर गोमूत्र आणि गोमय सुद्धा औषधीच. गोमाता म्हणूनच जीवनाच्या मातृपदी स्थापिलेली. तिचे स्मरण गोपद्वेच्या रूपाने प्रातःकालीन करणे म्हणजे पुष्टी, तुष्टी, समृद्धी यांचे आरोग्यशील स्मरण करण आहे. गाईची आरोग्य दृष्ट्या उपासना ही

३६ | असे जगतो - असे जगावे

वैज्ञानिक दृष्टीच गोपन्नांच्या रूपाने प्रातःकाली दिवस आरोग्यदायी जावो म्हणून रांगोळी रेखाटनात प्रतीत झाली असेल का ?

शंख, चक्र, गदा व पद्म ह्या तर दैनंदिन रांगोळीतील सदा दर्शनीय आकृत्या. मनोविज्ञानाचा देहविज्ञानाशी संबंध अटळ आहे. म्हणूनच सायकोथेरेपी जास्त प्रकर्षाने पुढे आली असे म्हणायला हरकत नसावी. या चार आकृतींचा मनोविज्ञानाशी आणि त्यामुळेच देहविज्ञाना-नाशी संबंध जोडला जाईल का ?

शंख म्हणजे दुर्गुणांविह्वल पुकारलेले युद्ध. चक्र म्हणजे सज्जनांना सुदर्शन असे गुणचक्र को ज्याचा दुरूनही दुर्वृत्तीला दरारा आहे. दुरूनही दुष्प्रवृत्तींचा नाश करण्याची आणि तरीही निष्कलंक राहण्याची तीव्र कलशाली सदिच्छा आहे. पद्म म्हणजे 'मृदुनि कुसुमादपि' अशी लोको-त्तरांची शालीन वृत्ती आणि कौमोदिकी गदा म्हणजे त्याच मृदू वृत्तीत सद्वृत्तींचे वज्रादपि कठोर असे सामर्थ्य एकवटून संकटांचा संहार करण्याचे प्रहार शस्त्र. असे मानसिक परिणाम घडवून कणखर कायिक व्यक्तिमत्त्व घडविणारी ही रांगोळी रेखाटने प्रातःकाली दिसली म्हणजे सुयोग्य परिणाम घडवीत असतील का ? सद्गुणांची, निरोगी वृत्तींची जोपासना, निरोगी शरीरातच होते असे आपण नेहमी म्हणतो. म्हण ही चार बिहदे सत्त्वशील विष्णूची. विश्वकल्याणासाठी दशावतार वेंगान्या विभूतीची ही बिहदे उत्तम व्यक्तिमत्त्व निर्माण करण्याचे वैज्ञानिक आवाहनच प्रातःकाली करतात का ?

यात त्रिदोष संहारक त्रिगुणात्मक त्रिशूळ घेतला, कीर्तीचा डिंडिम वाजणारा डमरू आणला, ग्रंथ आणि सरस्वती मोराच्या रूपात उभी केली, आणि 'श्रीगणेशाय नमः' म्हणून कमंडलूतील शुद्ध जीवन प्राशन केले की दैनंदिन जीवन उत्साहाने, धैर्याने, सात्त्विकतेने, जग-ण्याचे सामर्थ्य येते; असे म्हटले तर मनोविज्ञानाच्या, म्हणजेच देहविज्ञानाच्या दृष्टीने रांगोळी रेखाटनाचे फलित म्हणजे अनाठाची होईल का ?

## न्याहारी

जयरामपंत- चहा आणा SSS चहा SSS

सरलाबाई- ( आतून ) तोंड धुणं SSS

जयरामपंत- झालंय केव्हाचं ! चहासाठी कंठशोष करतोय तो तोंड धुवूनच. तू मागे एकदा भालचंद्रपंतांबरोबर कट करून तोंड धुण्या-बद्दल जो वैज्ञानिक डोस पाजलास, तेव्हापासूनच धास्ती घेऊन तोंड धुण्याचं विसरत नाही. तेव्हा आता चहा SSS गरम गरम चहा SSS

भालचंद्रपंत- ( आत येत ) आणि मलाही आणा हं SSS मी आलोय प्रभातफेरी करून.

जय० - आं ? तुम्हाला अन् चहा ? वा SSS पंत ! आम्हांला चहा घेऊ नका, आरोग्याला तो घातक असतो, कडक चहा तर नकोच नको असं म्हणत मला तुळशीचा काढा पाजता कधी कधी, आणि आज तुम्ही खुशाल चहा SSS ? लोका सांगे ब्रह्मज्ञान आणि आपण ?

सरला० - ( बाहेर येत ) हो पण ! किती हा शब्दांचा भडिमार एकाद्यावर ? तोंड दुखत कसं नाही मेलं कुणाला माहित ?

भाल० - हो ना ! ते सुद्धा माझं बोलणं पुरतं न ऐकता ! तोंडही न धुता चहा मागत असताना ! यांची चहाची आरोळी मला कोपच्या-वर ऐकू आली, आग-आग सारखी, म्हणून धावत आलो तिथपासून. म्हटलं, जयरामपंतांनी सरलावहिनींच्या सहकार्यानिं चहाचं दुकान उघडलं की काय ?

सरला० - अस्साच असतो यांचा ओरडा सकाळी उठल्यापासून. अगदी तोंड न धुता आणि तोही गरम उकळलेला कडक चहा हवा यांना.

जय० - आं ! आं ! आता ? आता हा तुमचा भडिमार चालतो वाटतं ? चहा तर नाहीच नाही, आणि नसते आरोप ! मग माझं

३८ ! असे जगतो - असे जगावे

पित्त उसळलं, डोकं उठलं आणि फुटलं रे माझं कपाळ ! ए SSS  
चहा SSS !

आल० - जयरामपंत ! चहाच-आणि उकळलेला चहा तर नक्कीच  
पित्त उसळवतो बरं SS ! चहाशिवाय पित्त उसळायला तुम्ही घेता  
तरी काय असं ?

सरला० - कसलं काय नी कसलं काय भावजी ! हा रोजचाच प्रकार  
आहे. किती वेळा त्यांना सांगावे, तरी पहिले पाढे पंचावन्न ! तोंड  
धुण्या...

जय० - आता पुरे SS ! मी तोंड धुवूनच चहा मागतोय. चहाच !  
तुझ्या धाकामुळं मला जळी-स्थळी-काष्ठी-पाषाणी तोंड धुणं  
दिसतंय ! परवा बरं का भालचंद्रपंत, मी आमच्या साहेबाला  
म्हटलं, जरा तोंड धुवायला जाऊन येतो. तो चक्रावलाच. मग  
भानावर येऊन म्हटलं, म्हणजे बंकेत जाऊन येतो. आणि  
सटकलो. काल दिवसभर तो माझ्याकडे जरा चमत्कारिक नजरेनंच  
बघत होता.

सरला० - भारीच करता तुम्ही तरी ! जाता येता मला सांगतात, तोंड  
धुतलं बरं का ! बरं भावजी, तुम्हांला SS

आल० - मला दूधच द्या सरलावहिनी ! चहा नको ! जयरामपंतांनाही  
दूध द्या ! चहा द्याचं बंद करा ! कडक चहा तर मुळीच नको.  
पुन्हा पुन्हा उकळलेला तर मुळीच नको. वैज्ञानिक दृष्ट्या SS

जय० - जेहेत्ते कालाचे ठायी SSS आणि विज्ञान कीर्तन सुरू होत  
आहे महाराजा SSS

सरला० - पुरे ! सदा चेष्टा ! गंभीर होणार आहात कधी ?

जय० - चहा SSS !

आल० - नाही, दूधच !

जय० - का ?

आल० - आता वहिनी ! यांनीच विचारलं हं ! एकाच आता. रात्रीच्या  
भोजनानंतर, दोन तास तरी जातात, पचनही वरचसं होतं, नंतर

सात आठ तास झोप. सकाळी उठल्यावर तस म्हटलं तर आपलं जठर रिकामच झालेलं असतं. प्रातर्विधी वगैरे झाल्यावर तर प्रश्नच नाही. अशा वेळी रिकाम्या पोटी आम्ल जमू लागते, आणि—सरला० — म्हणजे आम्लपित्ताची नांदीच की.

भाल० — अशा स्थितीत चहा आणि तोही कडक, म्हणजे आम्लपित्ताला आमंत्रण. ये आम्लपित्ता ये ! आणि माझी प्रकृती बिघडव. आरोग्य नाश कर !

जय० — वा ! तृषित चातक का कायससं ते, मेघमाले ये, अशा चाली-वर म्हटलं की, पण पंत महाशय ! आम्ही इतकी वर्ष चहाच पित्तोय सकाळी उठून तोंड धुतल्यावर. आमचं आम्लपित्त. . .

भाल० — वाढून वाढून पित्तामुळं तुमचं आरोग्य, पचनशक्ती बिघडून केव्हाच निकालात निघालंय. मग घेताहेत एन्झाइमच्या गोळ्या. जयरामपंत ! प्रभातकाली लवकर उठून, प्रातर्विधी आटोपून, स्नानसुद्धा जमल्यास करून, प्रभात फेरीला जावं आणि नंतर सुंदर न्याहारी करावी; यासारखं आरोग्यशील दुसरं काही नाही.

सरला० — आणि यांचं ? सूर्यवंशी जागं होणं आणि मग उन्ह पडल्यावर पित्त उसळलेलंच असतं. त्यात चहाची भर-कडक उकळलेल्या.

भाल० — त्यासाठीच आपल्याकडे प्राचीन वैद्यकात मुद्दाम म्हटले आहे म्हणे की, सकाळी दूध घ्यावं. दुधाची न्याहारी उत्तम, कारण—

जय० — दूऽऽध ? आणि सकाळी उठल्या उठल्या ? न्याहारी म्हणून ? अरसिकेषु कवित्व काय सांगावे आता चहाचं ? चहा हाच चहा करण्यासारखा पेय-प्रकार ! कषाय पेयपात्र पुढं आलं की त्यात अरुणाची प्रभा दिसते आणि अमृताची चव असते महाराजाऽऽ !

भाल० — आणि त्यातच मग उसळल्या पित्तामुळे येणाऱ्या—

सरला० — सदान्कदा येणाऱ्या संतापाचाही रंग सामावला आहे.

भाल० — सदा संताप हा आयुष्यहारक आहे असं म्हणतात.

म्हणून आम्लवर्धक चहा ऐवजी आम्लहारक दूधच न्याहारीस योग्य.

जय० — आणि त्याबरोबर ? कारण नुसतं दूध म्हणजे ऽऽ कारण दुधाचा वाम म्हणजे ऽऽऽ



४० | असे जगतो - असे जगावे

सरला० - सदा खाण्याच्या गोष्टी ! चहाबरोबर ब्रेड किंवा बिस्कटा-  
सारखं काही तरी हवंच असतं यांना. शिरा करते म्हटलं, तर नाक  
मुरडतात.

माल० - पण वहिनी SS ! चहा बरोबर काही तरी खावंच न्याहारी  
म्हणून ; म्हणजे चहाचा दुष्परिणाम कमी होतो, तेवढाच.

जय० - असं ना ? ऐक ! चल आण आता ब्रेडचा ठोकळा, बिस्कटांचा  
पुडा आणि-

माल० - हां हां ! थांबा जयरामपंत ! ब्रेड बिस्कटांऐवजी SSS खरं  
सांगू ? शिळी पोळी किंवा भाकरी खा चहाबरोबर आणि खरं  
म्हणजे दुधाबरोबर.

जय० - वा वा ! काय सजेशन आहे पण ! अररर ! शिळी पोळी  
आणि भाकरी ? अरसिकेषु SSS

सरला० - पुरे झालं ! भावजी म्हणताहेत ते बरोबरच आहे. माझे बाबा  
नेहमी म्हणायचे, दूध भाकरीची सकाळची न्याहारी पित्तशामक  
आणि उत्साहवधक असते. म्हणून आई आदल्या रात्री भाकरी करून  
ठेवायची मुद्दाम आणि मग दुसऱ्या दिवशी ताज्या दुधात कुस्करून  
बाबा न्याहारी करायचे, व्यायाम, स्नान वगैरे करून बरं का !

जय० - शेवटचा वाक्यार्थ आम्हांला कोपरखळी बरं का मालचंद्रपंत !

सरला० - त्यांची प्रकृती खणखणीत होती सत्तराव्या वर्षी मुद्धा आणि  
कसे शांत होते.

माल० - पित्तप्रकोप शक्य नसतो अशा संवयीनं. दूधभाकरीची न्याहारी  
अल्कगुणी म्हणून आम्लपित्तहारकच आहे म्हणतात. ब्रेड-बिस्कटं  
ही आपल्या उष्णदेशीय प्रकृतीची खरं म्हणजे नाहीतच. पण  
त्यातल्या त्यात भाजलेला ब्रेड आणि कोड्याचा बिस्कटं बरी. पण  
तीही दुधाबरोबरच !

सरला० - पण दूध म्हणे काहीना - -

जय० - मानवतं न मानवतं. हं, म्हणूनच आण चहा, भाजलेला ब्रेड  
आणि कोड्या बिस्कटं.

सरला० - झालं ! तुमचं फावलंच !

भाल० - जयरामपंत ! हा सवयीचाही भाग आहे. आणि दूध हे साखरे-शिवाय घेणं तर फारच छान ! तापवून थंड केलेलं सायीसकट दूध काय गोड लागतं ! दुग्धाहार सायीशिवाय करणारे लोक आहेत.

जय० - नका नका सांगू S S ! कल्पनाही असह्य ! साखरेशिवाय आणि तेही दूध ? त्यातही ते थंड ? सायीसकट ? नुसत्या कल्पनेनंही बेचवपणा त्रास देतोय.

भाल० - सवयीचा भाग आहे. चांगल्या सवयी लागणं अवघडच असतं बरं जयरामपंत ! पण एकदा त्या लागल्या म्हणजे जन्माचं कल्याण होतं.

जय० - तेव्हा जे हे ते कालाचे ठायी चांगल्या सवयीचा हा असा कल्याणकारी परिणाम आहे महाराजा S S, तेव्हा आता या कीर्तन-श्रवणार्थ चहा घावा S S S

भाल० - जयरामपंत ! चेष्टा सोडा. पण खरंच तुम्ही चहाही सोडाच, नाही तर त्याबरोबर-

जय० - काहीतरी शिळंपाकं खा. असंच ना ? आण ग कालचा गिळा भात फोडणी घालून, झणझणीत मिरच्याची.

भाल० - वाः ! काय हुकूम सोडलाय पण ! अल्सरला निमंत्रण. शिळा भात आणि तोही झणझणीत फोडणीचा. मग आरोग्याच्या नावानं हरहर महादेवच.

सरला० - यांचा हा असा त्रास असतो रोज. आता शिळी भाकरी खा म्हटलं, तर उद्या फोडणीची शिळी भाकरी मागतील उठल्या उठल्या.

जय० - आहे का आता ! हाच तोंड दावून बुक्क्यांचा मार. शिळं पित्तशामक म्हणून मी-

भाल० - शिळी भाकरी-गोठी दुग्धाबरोबर खाल्ली तर ती पित्तशामक न्याहारी, असं मी म्हटलं, ते नाही लक्षात ठेवलं. निघालात शिळं खायला आणि तेही झणझणीत फोडणीचं. पोट विघडवणारं, पित्त वाढवणारं. अर्धज्ञान हे नेहमी घातक असतं ते असं बरं वहिनी.

४२ | असे जगतो - असे चगावे

सरला० - हो ना ! यांचं असंच सारं अर्धवट.

जय० - पण न्याहारीत अर्धपोटी उठत नाही मी. हां S S ज्यात पूर्णत्व.  
अगदी गरगरीत खाऊन उठतो.

भाल० - हेही फारच चूक. न्याहारी पित्तशमनापुरती. पोटभरीची नाही,  
पंत. सकाळची कामे करायला आधार म्हणून. आणि शरीर रोगाला  
हळवं राहू नये म्हणून.

सरला० - पहा ! आणि मी आडवलं खातांना तर केवढे डोळे करतात.  
'माझ्या उपाशीपणात आनंद वाटतो का तुला ? घर खाऊन दार  
तर तोंडी लावत नाही ना मी ?' असं म्हणतात.

भाल० - जयरामपंत ! न्याहारी करणारे खाजगीवाले होते पेशवाईत.  
पण ते सकाळी हजार जोरबैठकांचा व्यायाम करून, स्नान झाल्यावर,  
पायली पोहे दह्याशी किंवा दुधाशी खात न्याहारी म्हणून. आणि  
चांदीच्या जाड पेल्याचा मुटका मुठीत करण्याइतकी ताकद होती  
त्यांची. आणि तुम्ही S S S

सरला० - (हसतात)

जय० - का ? हसलीस का खवचटपणानं ? भात आण कालचा झक्क  
दही घालून, फोडणी देऊन, खाऊन दाखवतो पातेलंभर.

सरला० - आंबटढाण दही आणि झणझणीत फोडणी, हो ना ?

जय० - अरे पण चव नको ? कडव्यासारखं का खायचं ते बेचव. आणि  
खाजगीवाले पोहे तर आपण भात.

भाल० - पण ते पोहे ! तुमचा शिळा आंबटढाण, फोडणीचा दहीभात.  
फरक फार आहे पंत. त्यांचा आहार अदमोन्या दहीपोह्याचा,  
पित्तशामक आणि तुमचा पित्तकारकच जवळ जवळ.

सरला० - अगवाई, अशोकचा ब्रेकफास्ट व्हायचा आहे, हॉस्पिटलात  
जाण्यापूर्वी.

जय० - आता का ? लगबग निघालीस ? त्यानं सकाळी आम्लेट आणि  
ब्रेड खाल्लेलं चालतं वाटतं ? आणि मला ? धन्याला धत्तुरा - -

सरला० - अहो त्याला ब्रेकफास्ट कंपलसरी आहे.

भाल० - वरोबर आहे. हॉस्पिटलमध्ये रोगी तपासताना सुरक्षित राहावं म्हणून. भरल्या पोटी रोगजंतू आपल्या शरीरावर परिणाम करू शकत नाहीत. आपले शरीर भुकेनं अशक्त नसल्याने ते त्यांची मात्रा चालू देत नाहीत.

सरला० - एका ! म्हणून अशोकला ब्रेकफास्ट हवाच.

जय० - आम्लेट वगैरे ? आणि आम्ही काय केलंय ?

भाल० - अहो ! ही सारी थंड प्रदेशातली न्याहारी. त्यांना पित्त-शामकतेपेक्षा थोडं आम्ल निर्माण करणारी किंवा निर्मित आम्लाचं शमन करणारी पोष्टीक न्याहारीच हवी. त्यांचं दुपारचं जेवण उशीरा असतं. प्रत्येक देशाची न्याहारी त्या त्या देशातल्या हवामान-स्थितीप्रमाणे, पिकाप्रमाणे, राहणीप्रमाणे असते.

सरला० - कुठे कुठे तर गव्हाच्या पिठाची खीर, मक्याची खीर, तळलेली ताजी केळी आणि-

जय० - पुरेपुरे ! तोंडाला पाणी सुटलं की पुन्हा चहा मागेन.

भाल० - जयरामपंत, तुमचं चहाचं टुमणं असह्य आहे. वहिनी, द्या त्यांना जास्त दुधाचा चहा ! आणि मला आणा आपली दूध-भाकरी. गरीबाची पित्तशामक न्याहारी.

जय० - जास्त दुधाचा चहा ? हरे राम राम !

सरला० - जाऊदे तेवढं तरी दूध पोटात. म्हणजे पित्त न उसळता बोलाल माझ्याशी सकाळच्या प्रहरी उठल्यावर, आणि भावजींचं न्याहारी-पुराण थोडं तरी सार्थकी लागेल.

भाल० - न्याहारीपुराण काय ? ऐकूनच्या ऐकून अशी-

जय० - आता का पित्त उसळलं ?

भाल० - म्हणून तर दुधाची न्याहारी मागतोय !

(सारी हसतात)

# भोजन

भारतीय संस्कृतीत भोजनाला यज्ञाची उपमा दिलेली आहे.

वदनी कवळ घेता नाम घ्या श्रीहरीचे । सहज हवन होते नाम घेता फुकाचे ॥ जीवन करी जिवित्वा अन्न हे पूर्णब्रह्म । उदरभरण नोहे जाणजे यज्ञकर्म ॥

या श्लोकात वास्तवाचा आणि अध्यात्माचा झालेला समन्वय, किंबहुना जाणीवपूर्वक केलेला समन्वय फारच हृद्य आणि जाणवणारा आहे. वदनी घेतलेला कवळ हा हवन आहे; जीव जगवणारे अन्न हे पूर्णब्रह्म आहे; आणि तरीहि भोजन म्हणजे केवळ उदरभरण नोहे, तर यज्ञकर्म आहे. उत्तम संसार साधून परमार्थ कसा करावा आणि ऐहिक उपभोगाची परिसीमा साधून, अलिप्ततेने श्रीकृष्णासारखे स्थितप्रज्ञ कसे असावे, अशा पातळीचे शिक्षण देणारी भारतीय संस्कृती, भोजन या दैनंदिन आवश्यक गोष्टीकडेही कशा उच्च दृष्टिकोनातून पाहते, याचे हे उत्कृष्ट उदाहरण आहे.

वैज्ञानिक दृष्टीची पार्श्वभूमी या श्लोकात किती प्रकर्षाने जाणवते. अन्नाचा प्रत्येक घास पचत असताना, रासायनिक दृष्ट्या प्रकिया होऊन, ज्वलन हेच अंतिम साधन आणि त्यातून शक्तीची प्राप्ती हेच अंतिम साध्य ही, जीवरासायनिक क्रियेची, शारीरिक उलाढालींतील फलश्रुति म्हणूनच, अन्नाला पूर्णब्रह्म म्हणून शरीराला सुदृढ ठेवणे म्हणजेच, उत्तम धर्मसाधन म्हटले आहे. धर्मसाधनाची फलश्रुति सुदृढ शरीरात करण्यासाठी भोजनाचे यज्ञकर्म आवश्यक कसे आहे, आणि ते करताना, जठराग्नीला हवन देताना, कशा योग्य क्रमाने यज्ञ चालला पाहिजे हे, आपण आपल्या भोजनपद्धतीचा तपशील तपामून पाहिला म्हणजे जाणवते.

आपल्या प्रत्येक दैनंदिन आचाराला उच्च विचारांच्या वृत्तीचे अधिष्ठान दिलेले आहे. वस्तुतः हे अधिष्ठान विज्ञानाचे आहे. सर्व-

साधारण माणसाला, हे अधिष्ठान प्रत्यक्ष बौद्धिक दृष्ट्या उमजणे अवघड वाटल्यामुळे यावर आधारलेले आचार हे धर्माचार म्हणून जीवनात रुजवले गेले आहेत.

आपल्या भोजनपद्धतीत षड्रस अन्नाचे माहात्म्य वर्णिलेच आहे. संगीत सत्यनारायणात 'भाजी वोळीची, आणि मेथीची । बेसन बुंदी जिलबी दळीया ॥ लोणचे लिंबा-आंब्याचे ...!' असे ठेक्यात भोजनाचे सायसंगीन वर्णन आहे.

उदवत्तीचा भोजनप्रसंगीचा सुवास प्रसन्नता आणतो आणि भूक प्रज्वलित करतो.

आपण आता डॉक्टराचे सांगणे म्हणून, स्नान करून, रुधिराभिसरण जलद घडवून भूक प्रज्वलित करतो.

धुतलेली वस्त्रे ही रोगजंतूंपासून मुक्त असतात. स्थिरविद्युत् शक्तीने प्रभारित असतात. घर्षणजन्य विजेमुळे रेशमी सोवळे रोगजंतूंना दूर ठेवते. भोजनप्रसंगीचा वैज्ञानिक दृष्ट्या आवश्यक असा सोवळेपणा म्हणून राखायचा.

पाश्चात्य देशांची आपल्यावरील राजकीय पकड नाहीशी होऊन जवळ-जवळ दोन वर्षे उलटली. पण त्यांच्या रीतीरिवाजांचा, पोषाखाचा, सामाजिक आणि घरगुती चालीरीतींचा पगडा मात्र, बऱ्याच अंशी, आपल्यावर कायम आहे. किंबहुना परदेशगमनाचे भारतीय तरुणांचे प्रमाण वाढल्याकारणाने, तो पगडा दिवसेंदिवस वाढतो आहे की काय, अशी शंका येते.

भोजन-समारंभ आणि उपाहार-समारंभ या समारंभांची योजना एक सामाजिक मेळावा या दृष्टीने फार महत्त्वाची असते. विवाहप्रसंगी आणि व्रतबंधप्रसंगी भोजनव्यवस्था आणि स्वागत-समारंभाच्या वेळची उपाहारव्यवस्था, पाश्चात्य पद्धतीकडे झुकलेली आढळते. सोयीसाठी म्हणा, अथवा परभृततेचे भूत अजून झाड सोडत नाही म्हणून म्हणा, अशा ह्या वेळी पाश्चात्य पद्धतीचे 'टेबल टॉप डेकोरेशन, आणि अन्न-पदार्थातली रंगसंगती आणि वाढप यांचे अमाप कौतुकही केले जाते. पण ही सजावटीची आणि अन्नपदार्थातील रंगसंगतीची कल्पना आपल्या

भारतात कधी नव्हतीच का ? जरा शोध घेतला तर दिसून येते की, हे तर सारे होतेच, आणि त्याबरोबरच पाश्चात्यांना ज्ञात नसलेल्या शाकाहारातल्या चवीपरी होत्या. भोजनसमारंभांत अभिरुचीची सूक्ष्मता आणि उच्चता काटेकोरपणे पाळलेली, जोपासलेली दिसते. आणि भोजनप्रसंगी भोज्य वस्तूंच्या रुचीबरोबर बुभुक्षूच्या मनाच्या प्रसन्नतेचीही दखल घेतलेली दिसते. दर्जाप्रमाणे सुखसोयी व मानसन्मान पाश्चात्यांच्या प्रमाणे इथेही पाळलेल्या दिसतात. या साऱ्यांचा संकेंद्रित आदर्श म्हणजे ' भोजनाचा नाना फडणिशी बेत,' भोजनाची टीपदार व्यवस्था.

सवाई माधवरावांच्या लग्नाचा कार्यक्रम खुद्द नानांच्या देखरेखी-खालीच झाला. त्याची योजना अत्यंत नमुनेदार होती. त्यासंबंधाच्या याद्या ' काव्येतिहाससंग्रहा'त छापल्या आहेत. पेशवाईच्या कारकीर्दीतील भोजनाच्या बेताची आजही ख्याती आहे. ती किती यथार्थ आहे हे, खालील नाना फडणिशी आखीव सूचनांवरून सहज लक्षात येईल. इतकेच नव्हे, तर भारतीय अभिरुचीच्या उच्चतेची आणि अर्थात संस्कृतीच्या उच्चतेची खात्री पटेल.

### उतारा

' खासे पंगतीस केळीची पाने चांगली थोर मांडावी. फाटकी व डागीळ नयेत. द्रोण दर पानास दहा-बारापर्यंत मांडावे. ते चांगले दोहो काड्यांचे केळीचे नोकदार असावेत. चांगल्या ठशाच्या रुंदाळ रांगोळ्यांनी रांगोळी घालावी. ती हिरवी, पांढरी, गुलाली वगैरे तऱ्हे-तऱ्हेची असावी. पाट एके सुताने सारखे मांडावे. त्यांत खासे पंगतीस रुप्याच्या फुल्यांचे वगैरे चांगले थोर, एकसारखे पाहून बसावयास व जागा असेल तसे टेकावयास मांडावे. खासे पंगतीस उदबत्तीची घरे व झाडे रुप्याची असतील ती लावावी. वरकड 'जागा सोंगटी मांडावी. केशरी गंध अर्काचे व मध्यम असे दोन प्रकारचे करावे. केशरी गंधान केशराची कसर राहू देऊ नये. अक्षता उंची कस्तुरीची व मध्यम कस्तुरीची अशा दोन कराव्यात. गंध लावणारे चांगले कुशल चौकस माणूस असावे. त्यांनी साखळीने कपाळी लावावे. वाकडे गंध लावू नये.

अक्षता लावतेसमयी नाकास धक्का न लागता कपाळाचा मध्य पाहून लहान-मोठी अक्षत, ओघळ न येता वाटोळी लावावी. गंध उभे आडवे ज्यास जसे पाहिजे तसे लावावे. गंध-अक्षता लावणाऱ्यांनी नखे काढून बोटे चांगली करून लावावे.

अंगास लावावयास केशर व अर्गजा वगैरे, सुवासिक एक व साधे पांढरे एक, व गुलाबी चंदनाचे व कृष्णागराचे याप्रमाणे चांगली उगाळावी. हातास लावण्याचे गंध देतेसमयी भागरथीचा गुलाब (पाणी) वाटीत पुढे ठेवीत जावा.

भोजनास भात साधा दोन प्रकारचा. खासा व मध्यम. साकरभात व वांग्याचा भात वगैरे दररोज सरासरी दोन करीत जावे. वरण तुरीचे. सांबारी दोन प्रकारची. आमटी दोन प्रकारची. लोणचे दहा प्रकारचे चिरून व साखरेचे लोणचे. कढी, सारे दोन प्रकारची. भाज्या दहा-बारा प्रकारच्या कराव्या. त्यात एक-दोन प्रकार तोंडली, पडवळे वगैरे. मागाहून उष्ण व सगळी वांगी वगैरे उष्ण वाढावी. क्षीर, वळवटे दोन प्रकारची. दररोज खिरी दोन प्रकारच्या निरनिराळ्या. पूर्ण पोळ्या सपीटाच्या. पक्वान्ने घीवर, फेण्या वगैरे तीन चार प्रकार रोज. वडे साधे व वाटल्या डाळीचे कढीवडे. तूप साजूक, फार चांगले व मध्यम. मठ्ठा, चख्खा, श्रीखंड, अंबरस. खिचडी, ओले हरभरे यांचे डाळीची वगैरे प्रत्यही एक प्रकारची. पापड, सांडगे, फेण्या, तिळवडे, चिकवड्या, मीरगोंडे, बोंडे, मेक्याच्या काचऱ्या, चांगल्या कोशंबिरी वीस प्रकारच्या. तिखट चटण्या चांगल्या बारीक वाटून रुचिकर कराव्या. निंबे चिरून पंचामृत, रायती व भरते दोन, आदिकरून पंचवीसतीस प्रकार करावे. एक दुसरी चमत्कारिक कोशंबिरी करावी. विचारून वाढावी. मीठ धुवून पांढरे बारीक करावे. कोशंबिरी हारीने एकास एक न लागता हिरव्या, पिवळ्या, लाल, काळ्या वगैरे रंगाचे अनुक्रमाने, मध्ये थेंब न पडता, गलगल न करता, वाटोळ्या वाढाव्या. हात धुवून मग दुसरी कोशंबिरी वाढीत जावी.

भोजनसमयी खाशांचे पंगतीस दोन पात्राआड एक व वरकड पंगतीस चार पात्राआड एक याप्रमाणे उजळ समया, वाती उजळून चांगल्या.



कोरड्या न राहता, भिजवून लावाव्या. तेल निवळ पांढरे असेल ते घालून, पात्रावर न पाडता तजविजीने झान्यांनी समयांवर घालावे. रुप्याच्या समया खासे पंगतीस मांडाव्या. त्याजवर तेल रुप्याचे झान्यांनी घालावे. गुलदानांनी गूल काढावे.

सदरहू साहित्य, आचारी चांगले शहाणे लावून स्वयंपाक चांगला करावा. पात्रांचा अदमास पुसोन घेऊन, दोन प्रहरात भोजने होत, अशी तजवीज करावी. लोणची भाज्या वगैरे उष्ण रसाच्या, एकसारख्या हारीने वाटोळ्या वाढाव्या. एकास एक लावू नये. आंबटी, सांबारे, वरण, क्षीर यांचे थेंबटे मध्ये पडू नयेत. तूप रुप्याचे तोटीच्या कासंड्यांनी वाढावे. प्यावयाचे पाणी गाळून शीतळ करावे. वेळा, वाळा, कापूर लावून उदवून ते सिद्ध करावे. सर्वास भोजनसमयी व फराळसमयी देत जावे. भोजनोत्तर आंचवायास उष्ण पाणी, हातास लावावयास साखर व दांत कोरावयास लवंगा याप्रमाणे देत जावे.

फराळाचे सामान. लोणची पाच प्रकारची व पापड, सांडगे, कोशि- विरी दहा प्रकारच्या. पक्वान्ने व लाडू. पोहे, आंबेमोहोर बारीक भात व खानदेशातून नवे पोहे आणवून, ते व मातवरास लाह्या, खारीक, खोबरे, खजूर, बदाम, पिस्ते, नारळ, मेवा वगैरे मेवामिठाई. दही, दूध, तूप साजूक व मध्यम, मुरंबे.

विडे बांधणे ते हिरवे खर्ची पानांचा व बाजूचा सात पानांचा बांधावा. पिकल्या पट्ट्या, बाजूच्या सात पानांच्या सुपारीचे पानांची गुंडी उभी घालून भरदार चांगल्या बांधाव्या. कुलपी विडे, केळीची पाने लावून दहा पानांचा एक व वारा पानांचा, त्यात गंगेरी दोन पाने घालीत जावी. त्यास दुकाडीची खूण करावी. सुपारी फुलवडी वगैरे चांगली पाहून धुवावी. त्यापैकी तबकत मोकळी घालावयाची, त्यास केशराचे पाणी देऊन गुलाब घालून रंगदार करावी. काही रोठा सुपारीचे फूल पाडून ठेवावे विकणी सुपारी नुस्ती व खुषबोईदार करून ठेवीत जावी. चुना केशरी व साधा पांढरा सफेत वासा सभेत तबकत ठेवण्याकरिता करावा.'

अशा तऱ्हेचा चवीपरीचा, रुचकर, षड्रसयुक्त शाकाहारी भोजनाचा व्रत असल्यावर 'सामिप' भोजनाची आठवणही होणार नाही, असे

वाटते. अशा षड्रस अन्नाने जठराग्नि प्रदीप्त झाला नाही तरच नवल. आणि असे रुचकर शाकाहारी भोजन करूनच जाड चांदीच्या भांड्याचा मुटका करणारे, आणि तापट व अनावर घोड्याला एका चपराकीत बठणीवर आणणारे खाजगीवाले निर्माण झाले. अशा, षड्रस अन्न आस्वादणाच्या थोरल्या बाजीरावांनी, प्रसंगी स्वान्या-शिकान्यांवर असताना शेतातली कणसे चोळून कच्चा हुरडा खाऊन, लाल मिरची तोंडी लावली आणि साग्र 'सामिष' भोजन करणाऱ्या दिल्लीपतीला शह दिला आहे. अशाच राघोबांनी अटकेवर झेंडे फडकवले आहेत. भाऊसाहेबांनी दिल्लीचे तख्त फोडले आहे. पानिपतच्या पराभवातही, अबदालीला कायमचा घालवून देण्याइतका घाबरवून सोडण्याचा, विजय मिळविला आहे. रणांगणात, शत्रूवर तलवार चालवणे आणि भोजनसमयी षड्रसान्नावर ताव मारणे या दोन्ही गोष्टी पेशवे तितक्याच मनोभावे करीत, हिरिरीने करीत. यातच त्यांचे सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्व होते. रणयज्ञ आणि अन्नयज्ञ सारख्याच कुशलतेने करणाऱ्यांनाच अभिरुचीची सूक्ष्मताही पराक्रमाबरोबर लाभली होती. हीच उच्च संस्कृती. ती समाजाच्या सर्व व्यवहारांत दृष्टीला पडली पाहिजे. म्हणजे तो समाज तितक्या प्रमाणात व त्या त्या अंगाने सुसंस्कृत झाला, असे म्हणता येते. भोजन समारंभ हे त्यांपैकी प्रमुख अंग होय. त्यात समाजाच्या विविध मनोवृत्तींचे व सभ्याचारांचे प्रतिबिंब पाहावयास सापडते. 'नाना फडणिशी बेता'च्या या वर्णनावरून पेशवेकालीन वरिष्ठ प्रतीचा महाराष्ट्रीय समाज संस्कृतीचे बाबतीत जगातील कोणत्याही समाजाला हार जाणारा नव्हता, असेच दिसून येईल.

अभिरुचीची सूक्ष्मता हीच संस्कृती. भोजन-समारंभ हे समाजातील अंतर्गत परस्पर व्यवहाराचे एक प्रमुख अंग आहे. त्यात समाजाच्या विविध मनोवृत्तींचे व सभ्याचारांचे प्रतिबिंब पाहायला सापडते.

भारतीय संस्कृतीत, आपल्या प्रत्येक दैनंदिन आचाराला, उच्च विचारांच्या वृत्तीचे अधिष्ठान दिले आहे, जास्तच खोलात जाऊन पाहिले तर, प्रत्येक आचाराला विज्ञानाचे अधिष्ठान आहे, शास्त्रीय बैठक आहे,

आणि सर्वसाधारण माणसाला हे अधिष्ठान प्रत्यक्ष बौद्धिक दृष्ट्या उमजणे अवघड वाटल्यामुळे, यावर आधारलेले आचार हे धर्माचार म्हणून रूढ करून जीवनात रुजवले आहेत.

फार काळ लोटल्याने सुग्रास अन्नसुद्धा वाईट होतेच. लवचिक रक्त-वाहिन्यासुद्धा कडक होतात, फळांचीही रुची बदलतेच आणि विचारांना-सुद्धा थिजलेपण येते. म्हणून ते सर्वस्वी त्याज्य ठरत नाहीत. त्यांचा उपयोग करणे, त्यात सुधारणा करणे, त्यांना समजावून घेणे, यासाठी सहानुभूतिपूर्वक विश्लेषण-विचारांची ऊब त्यांना दिली पाहिजे. म्हणजे तेच थिजले विचार प्रवाही होतात आणि नव्या मार्गातून वाहताना गतकाळातून आणलेली सनातन सत्याची मौक्तिके दाखवीत असतात.

आपल्या संस्कृतीत भोजनाला उद-भरण न म्हणता यज्ञकर्म म्हटले आहे. आणि तरीही षड्रस अन्नाचे माहात्म्य आणि सुग्रास भोजनाचे महत्त्व वर्णिलेच आहे. संगीत सत्यनारायणात 'भाजी घोळीची आणि मेथीची । बेसनबुंदी जिलबी दळीया ॥ लोणचे लिंवा-आंब्याचे ।' असे ठेक्यात भोजनाचे सायसंगीन वर्णन आहे. असा हा, ऐहिक आणि पारलौकिक अशा दोन्ही सुखांचा समन्वय साधणाऱ्या संस्कृतीने, भोजना-सारख्या दैनंदिन आवश्यक बाबतीतसुद्धा अगदी मानसिक, वैज्ञानिक, शारीरिक आणि वैद्यकीय अशा पद्धतीने पुरेपूर विचार केला आहे, असेच आपल्याला आढळून येते. 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' म्हणणाऱ्या संस्कृतीला हे योग्यही होते,

आता आपण मेजवानीच्या वेळच्या 'टेबलटॉप' डेकोरेशनला, भोजनाच्या वेळी दृष्टिसुख मिळून प्रसन्नता वाटावी आणि भोजनाचा आस्वाद आनंदाने पोटभर घेता यावा, या दृष्टीने फार महत्त्व देतो. मग पूर्वीच्या किंवा अजूनही काही जुन्या घरांत सणासमारंभात भोजनाचे वेळी जी सुंदर रंगीबेरंगी रांगोळीची नक्षी काढतात त्याचाही अर्थ तोच होता. अन्नपात्राभोवतीची सुंदर, प्रसन्नता निर्माण करणारी सजावट- याच प्रसन्नतेमुळे जेवण पोटभर आणि आनंदाने जाते. आता आपण अत्तराचा सुवास अथवा डेकोरेशनस ठी फुलांचा सुवास प्रसन्नतेसाठी वापरतो, तर पूर्वी आणि अजूनही उददत्तीचा सुवास आपण त्यासाठीच वापरतो.

आता आपण डॉक्टरांचे सांगणे म्हणून आंघोळ करून, रुधिराभिसरण जलद घडवून भूक प्रज्वलित करून उत्साहाने जेवतो. पण असे शहाणे अजूनही आहेतच की, धर्मात सांगितले म्हणून स्नान करून जेवायचे की काय ? मग नाहीच तसे करणार. पण स्नान करून मग जेवण करण्याचा वैज्ञानिक अर्थ, भूक प्रज्वलित करून मग जेवणे हाच होता.

धुतलेली वस्त्रे ही रोगजंतूंपासून मुक्त असतात म्हणून जेवताना अशी वस्त्रे असावीत हे आता पटते. पण 'घर्षणजन्य विजेमूळे रेशमी सोवळे रोगजंतूंना दूर ठेवते, म्हणून जेवताना ते नेसावयाचे,' हे का अमान्य करावयाचे तर केवळ जुने म्हणून. तेही वैज्ञानिक विचारावर अधिष्ठित आहे.

हा झाला सारा आजूबाजूचा विचार.

जेवायला केळीचे पान अथवा पत्रावळ वापरण्याची पद्धती केवळ सोयीसाठीच पडली असेल का ? धातुपात्रात अन्न वाढल्यावर अन्नातील रसायनांनी जे घातुक क्षार निर्माण होण्याची शक्यता आहे, ती या केळीच्या पानांनी अथवा पत्रावळींनी टळत असेल. केळीचे पान अथवा पत्रावळ एकदा धुऊन घेतली की झाले. किती झाले तरी त्या वनस्पती-जन्य वस्तु, ज्ञातसुद्धा व त्यामुळे त्यातून घातुक पदार्थ पोटात जाणारच नाहीत. एकदा वापर झाला की फेकून दिले पान. आरोग्यदृष्ट्या ही अत्यंत उपकारक. आता आपण कागदी बशांचं याच कारणाकरिता कौतुक करतो. आपल्या पूर्वजांनी ही अन्नपात्र ठरविण्यात हीच वैज्ञानिक दृष्टी वापरली आहे.

आता पानाभोवती पाणी फिरविणे, नैवेद्य दाखविताना, अगदी साधे कारण. आजूबाजूची मुंगी पानापर्यंत न येता आडून राहावी. चित्र हुती घालून पंचमहाभूतांना आपण अन्न समर्पण करते व वृत्तता व्यवस्त करतो. या चित्राहुती या जलवर्तूळाजवळ असतात. वृर्ण ही कीटक आला तर तिथे घोटाळेल. प्राणाहुती घेऊन आपण पोटाला जागे करतो. डोळ्याला पाणी लावून आपण भोजनाच्या दृग्दुर्माकरता ताजेतवाने होतो. हेही अगदी शास्त्रीय पद्धतीचे कार्य आहे.

आपण भोजनाला सुह्वात करताना गव्हल्याची खीर किंवा तत्सम पित्तशामक पदार्थ खातो. कारण जठरात पाचकरसात अम्लरसाचे प्रमाण, भुकेमुळे जरा जास्त निर्माण होत असते. त्यावर थोडे नियंत्रण ठेवल्यास आम्लपित्त वाढण्याचे टळून अन्नस्वाद जास्त सुखाने आणि पचनही जास्त योग्य तऱ्हेने होऊ लागते. त्यानंतर पहिला भात.

खरोबेर, गोडे वरण, भात, तूप, मीठ व लिंबू यासारखे रुचकर, आरोग्य-कारक आणि शास्त्रोक्त असे संयोजन भोजनारंभात असणे हेच आपल्या पूर्वजांचे बुद्धिकौशल्य दाखवते. वखवखल्यासारखे एकदम मुख्य पक्वान्नावर तुटून पडून तेच तेच खात राहण्यापेक्षा, आधी अशा संयोजनाने पोटातल्या वखवखीची सौम्यशी शालीन भूक करणे आणि मग चवीपरीने पक्वान्न देणे, यातच भोजनातली वैज्ञानिक रसिकता आहे.

भाताने आपण पचनसुलभ असा तौकिलमय पदार्थ देतो आणि जठराला कार्यक्षम करतो. त्यावरोबर गोड्या वरणातून प्रथिनांची ओळख होते आणि त्यांच्या पचनासाठी आवश्यक असे पाचकरस तयार होऊ लागतात. तुपाने स्निग्धतेची जाणीव, मिठाने आवश्यकतेप्रमाणे सोडियमचा क्षार आणि लिंबातून जीवनसत्त्वे, अशी पुढे येणाऱ्या अन्न-सेनेची ओळख जठराला करून दिल्यामुळे, पुढच्याही पचनक्रियाभागांना आज्ञा मिळून, केवळ उदरभरण नोहे, तर आखीव असे वैज्ञानिक यज्ञकर्म, अगरी रसायनसूत्रपद्धतीने सुरू होऊन शरीराला ओज, तेज, सामर्थ्य मिळू लागते.

यानंतर मग मुख्य जडान्न आले तरी, पोट, न विचकता काम करू लागते आणि यज्ञकर्म भरात येते. शेवटी ताकभात अथवा दहीभात. यातही शास्त्रीय दृष्टीच आहे. भरपूर जेवणामुळे जठरातले आम्लाचे प्रमाण नियंत्रित ठेवायला, ताकातील सौम्य असे आम्ल उपयुक्त ठरते आणि जेवणानंतर वशाशी जळजळ वगैरे न होना कसे शांत व सुख-कारक भोजन झाले असे वाटते

यातूनच माणूस मन आणि शरीर यांना उत्साह मिळवून, जास्तच कार्यक्षम होतो. यज्ञाने हेच कार्य साधतात.

आपल्या भोजनपद्धतीत जी वैज्ञानिक दृष्टी ठेवली आहे, ती आपल्या हवामान पद्धतीनुसारच आहे. आणि म्हणूनच कितीही झाले तरी, आपण कळत नकळत या पद्धतीची कास धरून आहोत.

‘शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।’ याचा अर्थच भोजनपद्धतीच्या वैज्ञानिक पायातून समजतो आणि धर्माबद्दलचा दृष्टिकोन जास्तच स्पष्ट होतो.

— ० —

म. सं. सं. ठाणे, साधनसंग्रह आखा.
पुस्तक सं. क्रमांक ३५६३
दा. क्र ९५६३ दि. सं. ३५६३
दिपक ५१९१

# अशी मोहिनी हवीच ! झोप !

‘छे: ! झोप येत नाही बुवा ! अक्षरशः वेड लागायची पाळी आली आहे.’

‘वाचता वाचता डोळे मिटू लागले म्हणून दिवा मालवून मी निद्रादेवीची आराधना करू लागलो. पण मग मात्र ती प्रसन्न होईना.’

‘रात्री दहा वाजता दिव्याला फुंकर घालून देवाचं नामस्मरण करीत निद्रादेवीच्या राज्यात शिरायचं.’

बाकी आराधना करून प्रसन्न झाली तर ती निद्रादेवी. पण नाही प्रसन्न झाली तर ती ‘शिची झोप’ होते.

‘अरे काय झोपाळू प्राणी आहे हा ! बघावं तेव्हा आपला झोप-लेला असतो.’

‘झाली येवढ्यात झोप ? काय सोंग का काय या कारट्याची झोप म्हणजे ?’

‘अरे ही झोप का सोंग ? केव्हाचा झोपलाय कुंभकर्णसिख्खा.’

अगदी हुकुमी झोप लागत असे म्हणे नेपोलियनला. रणांगणावर घोड्यावर बसल्या बसल्या झोप.

लोकमान्य टिळकांना म्हणे, त्यांच्यावर राजद्रोहाचा खटला चालू असताना मध्यंतरात आरोग्याच्या पिंजऱ्यात उभ्या उभ्या थोडा वेळ झोप लागू शकली.

शिक्षा सुनावल्यावर त्यांना तुरुंगाच्या कोठडीत ठेवून जामीन आणा-यला गेलेले त्यांचे चहाते परत आले, तेव्हा लोकमान्य टिळक कोठडीत गाढ झोपले होते.

‘मी घड्याळ लावून एकला झोपतो आणि गजराशिवाय बरोबर पाचला जागा होतो. घड्याळात बरोबर पाच वाजलेले असतात’.

हरिश्चंद्राने झोपेत पडलेल्या स्वप्नात राज्यदान दिले आणि ते प्रत्यक्षात खरे केले. आणि तो सत्त्वाच्या कसोटीला उतरला.

प्रत्यक्षात ज्या अद्भुत गोष्टी आपल्याला करता येत नाहीत, त्या आपण झोपेत करतो. आपण झोपेत स्वप्नात आकाशात उडू शकतो, समुद्र पोहू शकतो, एखाद्या पहिलवानाला चीत करू शकतो. शंभर फूट लांब उडी मारू शकतो.

पण स्वप्नात एखादा वाघ पाठीमागे लागला, तर, प्रत्यक्षात जरी आपण पळून जाऊ शकत असलो, तरी झोपेत मात्र आपल्याला पळता येत नाही. पाय उचलतच नाहीत असे वाटते.

‘अरे केवढ्यांदा ओरडलास झोपेत ! घाबरलास की काय ?’

‘हो ना ! अरे प्रत्यक्षात नाही तरी झोपेत भूत दिसलं.’

‘अरे बघ ! तो झोपेत केवढ्यांदा हसला.’ मी तर एकदा झोपेतच हुतुतू खेळत फाडकन थापट मारून प्रत्यक्षात खुर्चीलाच बाद केले होते. आणि जागा झाल्यावर खजील झालो होतो.

वर्षानुवर्षे न झोपलेली आणि दोन दोन वर्षे सतत झोपून राहिलेली माणसे आपल्याला माहीत आहेत.

‘अरे झोपेत उठून कुठे निघालास ?’ असेही उद्गार आपल्याला ऐकायला मिळतात. कारण झोपेतच उठून, गादी गुंडाळून, ती डोक्यावर घेऊन, दाराची कडी काढून, सरळ सदाशिव पेठेच्या हौदार्यात झोपेतच चालत गेलेले गृहस्थ आम्हांला माहीत आहेत.

झोपेतच उठून गुन्ह्याची जागा दाखवणारे आणि गुन्हा कबूल करणारे गुन्हेगार आहेत.

झोपेत पडलेल्या स्वप्नात दिसलेल्या दृश्यांवरून खुनी पकडले गेले, असाही पुरावा आहे म्हणे.

झोपेतच, पुढे घडणाऱ्या शुभ व अशुभ घटनांच्या, जन्ममृत्यूच्या सूचना मिळतात.

अशी ही नित्य परिचयाची झोप, ही आपली अवस्था, म्हणजे काय आहे, हे मात्र सर्वांना एक शास्त्रीय गूढच आहे. या गूढावर प्रकाश



पाडण्याचा शास्त्रज्ञ प्रयत्न करित आहेत. त्या प्रयत्नांचा मागोवा घेण्यासारखा आहे.

माणसाच्या आयुष्यात रोज आठ तास झोपेत जातात. म्हणजे आयुष्याचा एक तृतीयांश काळ झोपेत जातो. पण झोप खरोखर आपल्याला कितपत उपयोगी पडते ? खरोखर तिचा उपयोग काय ? विश्रांती ? पण मग शरीर मोकळं शिथिल करून पडून राहिलं तरी चालेल. अशी विश्रांती कोणालाही मिळू शकत असल्याने, निद्रानाशाचा विकार जडलेली माणसे आत्महत्येला का प्रवृत्त होतात ? मनाला विश्रांती मिळत नाही म्हणून ? पण झोपेत तर मनाचा एक भाग सतत जागा असतो म्हणे. आणि म्हणून अत्यंत सावध झोप असणारी माणसे त्याबद्दल बढाई मारतात. पण त्याबरोबर, कितीही ढोल वाजले आणि हत्ती अंगावरून चालले तरी कुंभकर्णाची झोप थोडीसुद्धा ढळली नाही म्हणून, आपण त्याचे कौतुक करतो. म्हणजे प्रत्येकाची झोप ही अवस्था त्याला त्याची स्वतंत्र जातीची आहे की काय ? का प्रत्येकाला प्रत्येक दिवशी एक निराळ्या जातीचीच झोप लागते ? मन जागे राहून शरीर झोपेच्या अधीन होताना काही जीव-रसायने मेंदूवर परिणाम करतात आणि म्हणून काहींच्या बाबतीत मग मनही झोपी जाते की काय ?

हे सारे प्रश्न अगदी आधुनिक आहेत, चिकित्सक शास्त्रज्ञांनी विचारलेले आहेत असे तुम्हांला वाटेल. पण तसे नाही. प्राचीन भारतीय शास्त्रज्ञांनी आणि ग्रीक शास्त्रज्ञांनीही या प्रश्नांना तोंड फोडले आहे, आणि त्यावर विचारही केला आहे, चर्चाही केली आहे. आधुनिक शास्त्रज्ञही झोपेच्या शास्त्रीय स्पष्टीकरणाचा मागोवा घेत आहेत. मागोवा घेताना त्यांना असेही जाणवते आहे, की निद्रादेवीचे साम्राज्य फार विस्तीर्ण आहे, अनाकलनीय असे घूसर आहे. आणि अशोधित असलेले हे साम्राज्य सगळीकडे हलचल माजेल असे संशोधन करता येईल इतके गूढ असे क्षेत्र आहे. आधुनिक वैद्यकीय प्रगतीसाठी वापरण्यात येणाऱ्या यंत्रांनी, मेंदूतून निघणाऱ्या लहरींची नांद घेण्याची सोय झाली आहे. या लहरींच्या आलेखाला 'इलेक्ट्रोएन्केफेलोग्राफ' असे

म्हणतात. या आलेखाच्या साहाय्याने झोपेचे गूढ उलगडायला त्यांना मदत होते आहे.

आपल्यापैकी जवळजवळ प्रत्येकाला मनाच्या तीन अवस्था असतात, हे माहित आहे. जागेपण, सावध झोप, आणि गाढ झोप. जागेपणाच्या अवस्थेबद्दल कुणात फारसा मतभेद दिसत नाही. पण झोप या अवस्थेबाबत मात्र असे म्हटले जाते की, निरनिराळ्या अवस्थातली झोप म्हणजे, केवळ झोपेच्या गाढपणातला कमीजास्तपणाच होय.

पुष्कळांचे असे मत आहे, की गाढ झोप म्हणजे सावध झोपेचाच गडद प्रकार आहे. पण हे खरे नाही. कारण सावध झोप आणि गाढ झोप या दोन्हीत शारीरिक दृष्ट्या, तसेच कार्यकारणभाव आणि परिणाम यांच्या दृष्टीने फार फरक आहे.

फेब्रुवारी १९६७ च्या ' सायंटिफिक अमेरिकन ' या नियतकालिकाने लियाँस विद्यापीठातील प्रायोगिक वैद्यकांचे प्रमुख प्रा. मायकेल जोव्हेट यांनी एक लेख लिहिला आहे. झोपेच्या शरीरविज्ञान क्षेत्रात जे त्यांचे आधुनिक संशोधन झाले आहे, त्या संशोधनांच्या निष्कर्षांवर, त्यांनी त्या लेखात चर्चा केली आहे. मांजर हा प्राणी दिवसातल्या चोवीस तासांपैकी शेकडा पस्तीस टक्के काळ जागा असतो, शेकडा पन्नास टक्के काळ सावध झोपेत असतो आणि शेकडा पंधरा टक्के काळ गाढ झोपेत असतो, असे त्यांचे म्हणणे आहे.

प्राण्यांचा मेंदू, ' जागेपण, सावध झोप आणि गाढ झोप ' या तिन्ही स्थितींत निरनिराळ्या मानसिक अवस्थेत असतो. प्राणी जागा असतो तेव्हा मेंदूच्या पृष्ठभागावरील थर आणि त्याखालील थर यात अगदी जलद पण कमी दावाची विद्युत् हलचल चालू असते. स्नायूंना भरपूर ताण-कार्यक्षमता-सावधपणा म्हणजेच जागेपण असते. सावध झोपेत ही विद्युत् हलचल जरा शिथिल होऊ लागते. मेंदूतून येणाऱ्या छोट्या छोट्या लहरी समुच्चयाच्या स्वरूपात येत असतात आणि स्नायूंचे जागेपण मात्र कायम असते.

गाढ झोप ही मात्र मनाची आणि शरीराची अगदी निराळीच अवस्था आहे. या झोपेलाच ' जलदलहरी निद्रा ' किंवा ' जलद नेत्र

अंधार निद्रा', किंवा 'स्वप्ननिद्रा' असे म्हणतात. विरोधाभास असा, की गाढ झोपेत मेंदूच्या पृष्ठभागावरील थरातील हालचाल फार जलद होते, अगदी जागेपणी जशी होत असते तशी. डोळे वर-खाली व आजू-वाजूला असे जोरात फिरू लागतात, अगदी जागेपणासारखेच. आणि स्नायूंचेर मात्र मुळीच ताण नसतो.

मज्जातंतूंचे कार्य, आपल्याला जागे ठेवण्यात किंवा झोप आणण्यात काय स्वरूपाचे असते? आपल्या मेंदूत 'आर् ए एस्', 'रेटिक्युलर अँक्टिव्हेटिंग सिस्टिम' म्हणजे आपल्या डोळ्यांतील वस्तूंचे प्रतिबिंब ग्रहण करणारा पडदा, जागा, कार्यक्षम करण्याची व तसा तो ठेवण्याची योजना असते. ते काम करणारे एक केंद्र मेंदूत आहे. त्याच्या कार्यामुळे आपण जागे राहतो. हे केंद्र प्रेरित झाले किंवा असले की, झोपलेला प्राणी जागा होतो किंवा जागा राहतो. हे केंद्र स्वस्थ किंवा अप्रेरित झाले की झोप येते. आणि जोपर्यंत ते अप्रेरित राहिल तोपर्यंत ती झोप चालू राहते.

या 'आर् ए एस्' वर नियंत्रण ठेवणारीही केंद्रे असतील अशी अपेक्षा असणे अगदी साहजिकच आहे. मेंदूच्या देठाच्या मध्यरेषेवर 'न्यूविलआय ऑफ रॅफी' नामक ग्रंथी असतात. त्यात सेरोटोनिन हॉर्मोन भरपूर असलेल्या पेशी असतात. यांचा मेंदूवर फार मोठा परिणाम असतो. शास्त्रज्ञांचे असे म्हणणे आहे, की रॅफी पद्धती आणि त्यातील सेरोटोनिन हे प्राण्यांना झोप आणायला प्रेरक ठरते. हे हॉर्मोन 'आर् ए एस्' ला शिथिल करते. आता गाढ झोप येते याचे कारण 'लोकस् कोइसेलिअस' नामक लहान मेंदूच्या वरच्या भागातील मज्जापेशी याच होत. या पेशीत नॉरअँड्रिनलीन नावाचा हॉर्मोनसारखा पदार्थ असतो. हा पदार्थ झोप आणण्याच्या कार्यात महत्त्वाचा भाग घेतो. गाढ झोपेचे महत्त्वाचे कार्य म्हणजे प्राण्यांना स्वप्ने पाडणे. शास्त्रज्ञांचे असेही म्हणणे आहे की, स्वप्ने ही शरीर आणि मन यांना फार आवश्यक आहेत. पण स्वप्ने कशी आणि का पडतात, हे मात्र एक कोडेच आहे. आणि शास्त्रज्ञांच्या शोधक यंत्रांना हे अजून कोडेच राहिले आहे.

आता झोप ' कशी येते व का येते ? ' हे कळले, तरीही झोपेबोबतचे नाना प्रकार, त्याबद्दलची तळमळ, आवड, तिटकारा हे सारे मानवी जीवनात राहणारच. आणि आपले जीवन बहुरंगी होणारच.

चला ! झोपेवर बरीच शास्त्रीय चर्चा झाली. त्यामुळेच पेंग येऊन, जांभई आली, डोळे मिटू लागले. नॉरअॅड्रिनलीन मेंदूत स्रवू लागले वाटते ? का मेंदूच्या पृष्ठभागावरील थरात चाललेली विद्युत् हलचल शिथिल झाली आणि स्नायूंचा ताण कमी झाला ? काही का होईना ! झोप आता अनावर झाली आहे खरी. या झोपेत पडतील त्या स्वप्नांवरच आपण पुन्हा चर्चा करू या. आऽऽहाऽऽऽछे ! झोपावं झालं. . . आऽऽऽहाऽऽऽ. . .

अन् थोड्या वेळानं घुरंघुरं मुरूच.

## औषधे

‘अहो आपल्या रामूला ताप आलायसा वाटतोय. बाहेर जाताहात तर आपल्या बापट डॉक्टरांना येऊन जायला सांगा.’ अशी स्वयंपाक-गृहातून ऑर्डर येते, तेव्हा आपला चेहरा त्रस्त कसा होतो, हे एकदा आरशात पाहण्यासारखं असतं. घरातलं आजारीपण, कौटुंबिक अस्वास्थ्याचं मूळ. घरात कुणाला कणकण आली आहे, कुणाचा घसा दुखतो आहे, कुणाला खोकला झाला आहे, असं ऐकलं की मनाला सौम्यसाच का होईना पण धक्का बसतो. कपाळाळा आठ्या पडतात. अगदी स्वाभाविक प्रकिया नाही का ही? यावर तातडीची उपाययोजना म्हणजे डॉक्टरला पाचारण आणि त्याच्याकडून निदान व लगेच औषधोपचार चालू.

सजीवसृष्टी आणि आजारीपण ही दुककल सजीवाच्या निर्मिती-पासूनच असली पाहिजे. निसर्गातल्या काही जोड्या या जशा अभेद्य, तसाच त्यांचा प्रारंभही एकाच क्षणाला झाला असणार आणि शेवटही एकाच क्षणी होणार.

निर्जीवसृष्टी याला अपवाद नाहीच. खनिजापासून लोखंड वेगळं काढलं की त्याच्या जन्माबरोबर त्याचा आजार म्हणजे गंजण हे सुरू झालंच. कुठलीही वस्तू तयार झाली की त्या वस्तूचा विनाशही ठरलेला असतोच. ‘जातस्यही ध्रुवो मृत्यू’ हे निर्जीवाच्या बाबतीतही सत्यच आहे. म्हणून तर मग लोखंड गंजू नये म्हणून अॅल्युमिनियमसारखं त्याच्या अंतरंगात मिसळणारे औषध, नाहीतर किमान जस्तासारखं बाह्यांगावर लावण्याचं औषध शोधलं आणि वापरलं जातंच ना? त्याचं आयुष्य या औषधी उपायांनी लांबवलं जातंच ना? म्हणजे सजीव वा निर्जीव असो, त्याच्या जीवनरक्षणासाठी, आयुर्मर्यादावर्धनासाठी त्याचा असा एक ‘आयुर्वेद’ आहेच.

सजीव-निर्जीवांचा उपयोग, सजीव, आरोग्य रक्षणासाठी आणि रोग निवारणासाठी पूर्वापार करीत आला आहे. मग तो सजीव, वनस्पती असो अथवा प्राणी असो.

प्राणी तर, निर्जीवाआधी, वनस्पती या सजीव वांधवांचा उपयोग आरोग्यरक्षण आणि रोगनिवारण यासाठी करीत आला आहे. 'जीवो जीवस्य जीवनम्' हे तत्त्व प्राण्याने याही दृष्टीनं खरं असल्याचं दाखवलं आहे.

निर्जीवात, सोन्यासारखा धातू सापडतोही सोनं म्हणून आणि आजारी न पडता, म्हणजे न गंजता, टिकतोही सोन्यासारखा. कारण सोनं म्हणजे प्रकृतीनंच निर्दोष आणि म्हणून निरोगी माणसासारखं आयुर्मानही दीर्घ आणि जीवनही सतेज, अजरामर देवांसारखं. म्हणूनच युग, वैभवाचं म्हणजे रामराज्यसारखं आनंदी, समृद्ध असलं म्हणजे, त्याला नाव मिळतं सुवर्णयुग. देवाची शान दिसते ती स्वर्णमय वैभवातच. तसं कशाला ? सुवर्णाच्या प्याल्यातून रात्रभर त्यात ठेवलेल्या जलाचं उषःपान करून आरोग्यरक्षण व वर्धन करणं याचं शास्त्रीय कारण त्या जलातून अत्यंत सूक्ष्म प्रमाणात सोन्याचे 'आयन' शरीरात जातात व आरोग्यरक्षण करतात. क्षयासारख्या भयानक रोगावर सुवर्ण-विशिष्ट स्वरूपातलं सुवर्ण-हेच रामबाण औषध ठरतं.

सर्व प्राण्यात माणूस श्रेष्ठ-बुद्धिमंत-म्हणून त्याचा प्रयत्न सारखा चालूच आहे. आरोग्यरक्षण आणि रोगनिवारण यासाठी सृष्टीच पदार्थांचा, 'निर्जीव अथवा सजीवजन्य', वापर करणं, झटपट गुण आणण्याचा प्रयत्न करणं, त्यामुळेच प्रत्येक मनुष्य स्वतःला कळत नकळत स्वतःचा वैद्य वा डॉक्टर समजत असतो. वाबिलोन व सुमेरिया या देशांत इसवीसनपूर्व-काळात वैद्य वा डॉक्टर म्हणून, एखादी विशिष्ट व्यक्ती काम करीत नव्हती. रोग्याला गाड्यावर आडवा घालून बाजारात फिरवीत असत. आणि बाजारातली माणसं त्या रोग्याची लक्षणं पाहत. ज्यांना तो रोग पूर्वी झाला असे, त्यांना ती लक्षणं ओळखता येत आणि ते लोक, त्यांनी रोगमुक्तीकरिता जो औषधी उपाय केला असेल, तो औषधी उपाय

सांगत असत. त्यामुळे त्या रोग्यावर औषधी उपाय होऊन तो रोगमुक्त होत असे.

हीच सल्लागार प्रवृत्ती सामान्य माणसाच्या हाडीमासी खिळली आहे की काय, असे वाटते. कारण घरातलं आजारीपण म्हणजे सल्लागाराची पर्वणी आणि वादळ. ज्याच्या घरात आजारीपण त्याच्या मानसिक गोंधळात क्षणाक्षणाला वाढ, साऱ्या परस्परविरोधी किंवा असंबद्ध उपचारांचा गोंधळ आणि धावाधाव, चर्चा, वादविवाद, टीका यांचा हलकल्लोळ. नाना वैद्यकीय शाखांची, जुन्या-नव्या उपचारांची भांडण आणि वादावादी सुरू. एकच प्याल्यातल्या डॉक्टर आणि वैद्यांच्या भांडणात निर्माण होणारी तफावत इतकी मोठी होती की, तळीरामाप्रमाणं, घरातल्या रोग्याची परिस्थिती होते. इतकेजण आपल्याला औषध देण्यासाठी आणि रोगमुक्त करण्यासाठी प्रयत्न करताहेत, या आनंदानं त्याच्या एका डोळ्यातून आनंदाश्रू येत असतात आणि इतके सारे, परस्पर-विरोधी सुद्धा, औषधोपचार आपल्या या रोगग्रस्त शरीरावर होणार म्हणून संत्रस्त होऊन वैतागून अगतिकतेनं, त्याच्या दुसऱ्या डोळ्यातून दुःखाश्रूंच्या सरी सांडू लागतात.

रोग्याच्या घरी डॉक्टर येतो आणि तो रोग्याला तपासू लागतो आणि त्याच्यावर पहिला सल्ल्याचा वाण येतो.

‘डॉक्टर ! एक इंजेक्शन देऊन टाका, म्हणजे झालं. झटक्यात गुण येईल. मॉडर्न मेडिकल रिसर्चनं काय क्रांती वेली आहे, नाही का वामनराव ?

‘कशाचं इंजेक्शन द्यायचं ? या रोगावर इंजेक्शनचा उपाय आहे की नाही ?’ अशासारखे जर प्राथमिक प्रश्न विचारले, तर यांचा सल्ला थंड पडेल, हे डॉक्टरला माहीत असते ; पण तो बोलत नाही. शांतपणे तपासतो. तेवढ्यात दुसरा एक सल्ला येतो.

“डॉक्टर ! इंजेक्शन देण्याची काही जरूर आहे, असं नाही मला वाटत. एखादं मिक्चर चा पाठवून.”

“कसलं मिक्चर ? ” हा प्रश्न विचारला तर सल्लागार अवाक्

होईल, हे डॉक्टरला माहीत असतं, पण तो बोलत नाही. स्थितप्रज्ञासारखा तपासत राहतो.

डॉक्टर तपासून गेला की, हल्लीच्या वैद्यकीय चिकित्सेवर चर्चा सुरू होते. तेवढ्यात एक आयुर्वेदाभिमानी सल्ला देतो. 'हे आसव द्या ! हमखास गुण आला पाहिजे', किंवा 'हे भस्म द्या. परिणाम हटकून.'

तेवढ्यात एकादा हौशी वैद्य प्रवेशतो आणि हळूच यजमानाच्या कानात गुणगुणतो. 'माझ्याजवळ एक बाण मुळी आहे. ती द्या उगाळून. कुठल्याही रोगावर हटकून गुण. अगदी जादूसारखा.' या मुळीत काय आहे, असं विचारलं तर, उत्तर ठरलेलं. 'एक गूढ औषध आहे. ते रोग्याला कळलं तर गुण येणार नाही.'

या सान्या सल्ल्यांच्या मान्यानं रंजीला आलेल्या गृहिणीकडे शेजारणीचा सल्ला धडकतो. 'तुमच्या रामूला लागली आहे दृष्ट ! औषधांचा. आसवांचा, मुळीचा आणि इंजेक्शनचा गोंधळ घालता कशाला ? मी सांगते, भाजीभाकरी उतरून टाका, तिन्हीसांजा. हा ताईत घाला गळ्यात. उद्या खडखडीत बरा होईल. पहाच तुम्ही.'

अशा तऱ्हेनं तोडग्यापासून इंजेक्शनपर्यंत सान्या उपायांचा मारा होऊन रामू बरा होतो. सर्व सल्लागार आणि डॉक्टर सुद्धा समाधान पावतात. खूष होतात.

या सर्व उपायांत झटपट गुण, हमखास गुण आणि त्यातून रोगापासून मुक्तता हीच तीव्र इच्छा असते. खरं म्हणजे जन्मापासूनच मनुष्य रोगांशी झगडायला सिद्ध असतो. शरीरातील पेशी रोगजंतूशी युद्ध करायला सज्ज असतात. त्यांना प्रवळ रोगशत्रूशी लढाई करून विजयी व्हायला औषधांची मदत लागते, होतेही. पण एक नैसर्गिक परिणाम त्या टाळू शकत नाहीत. तो म्हणजे, 'एजिंग'चा. महतारपणाकडच्या वाटचालीचा. वैज्ञानिक दृष्ट्या असं म्हटलं जातं की 'एजिंग ऑफ लिविंग बिइंग, स्टार्ट्स फ्रॉम दी मोमेंट ऑफ हिज वर्थ.' सजीवाच्या वृद्धावस्थेकडील, त्याची वाटचाल, त्याच्या जन्मापासूनच सुरू होते. तरीही माणसाची जगण्याची इच्छा तीव्र आहे. म्हणून तो, 'आरोग्यशील दैनंदिन जीवनपद्धती आणि रोगमुक्तीची जागृती सदैव चित्ती,' असेच वागायची



धडपड करीत असतो. त्यातूनच जादुवैद्यक, तोडगे, गुप्त औषधी, आयुर्वेद, अलोपॅथी, होमिओपॅथी, नेचरोपॅथी, बारा क्षारपद्धती, संजीवनीपद्धती, केमोथीरपी, सायकोपॅथी इत्यादि औषधी उपाययोजनांनी जन्म घेतला. प्रत्येक औषधीपंथ हा मनुष्यदेहाचा, जीवनाचा, मन आणि शरीर यांच्या परस्पर संबंधांचा विचार करून, स्वतःच्या पंथाचे औषधी तत्त्वज्ञान वस्तुनिष्ठ पातळीवर आणून, व्यवहार्य वाटेल असं सांगतो. पण सर्वांचे मार्ग आणि वाहने निराळी असली तरी, उद्देश आणि ध्येय एकच - मनुष्याला रोगमुक्त, सुखी आणि दीर्घायुष्यी करायचं. त्यामुळे योगविद्या आणि योगासनं ही आरोग्यरक्षण करून अप्रत्यक्षरीत्या औषधी उपाय-योजनाच करीत असतात.

या सर्व उपायांत तात्कालिक परिणाम आणि दूरगामी परिणाम यांचा रोगमुक्त जीवनाशी असलेला गुणाकार एकच असतो. झटपट गुण, कामाशी गाठ आणि दूरगामी दुष्परिणाम हे काही पंथांनी मान्य केले, तर आयुर्वेदासारख्या पंथाने गुणाला जास्त काळ, पण दूरगामी परिणामात संपूर्ण रोगनिर्मूलन आणि अनेक दृष्ट्या जास्त वेळ रोग्याची रोगसान्निध्यानं कुचंबणा, ही मान्य केली. होमिओपॅथीसारख्या पंथाने अंतर्मनात शिरून त्याचा थोडा शोध घेऊन, आवश्यक तेवढी औषध-योजना केली, तर सायकोपॅथीनं अंतर्मनच वळंशी रोगाचं कारण ठरवून त्याच्या संशोधनातून रोगनिर्मूलन साधायचा प्रयत्न चालवला. संजीवनी चिकित्सेनं रोग म्हणजे शरीरातील संतुलन बिघडणं असं निदान ठरवून परस्परविरोधी रोगावर एकच औषध योजून गुण येतो हे दाखवलं, आणि औषधाचं प्रमाण जितकं कमी तितका गुण जास्त, हेही प्रयोगानं सिद्ध केलं. तरीही, दृष्ट काढल्यानं वर वास्तं, आणि मंत्रतंत्रांनी रोगबाधा नष्ट होते, ही श्रद्धा अजून नाहीशी झाली नाही. फक्त पूर्वीच्या श्रद्धाधिष्ठित तोडग्यांचं आता बुद्धिनिष्ठ शास्त्रोक्त औषधोपचारात रूपांतर, वन्याच प्रमाणात झालं आहे, हे मात्र निर्विवाद. जादूटोणा म्हणून औषधोपचार करणारे चेटके वैद्य, औषधात काय आहे म्हणून गुण येतो हे जाणत नसले, तरी त्या औषधाची हमखास अचूक योजना केवळ अनुभवमाध्य अशा त्याच्या सामर्थ्यावर करीत असत. वनौषधी, मुळचा,

ताईत इत्यादींचे औषधी गुण जादूसारखे परिणाम करून रोग्याला रोग-मुक्त करीत. पण त्यातले उपचाराचे आणि परिणामाचे शास्त्रीय स्वरूप ज्या वेळी विकासवृत्तीचा मनुष्य शोधू लागला, तेव्हा वैद्यकीय कृष्णकला (विच् कॅफ्ट) ही वैद्यकशास्त्रात परिणत झाली. अशा जादूसदृश उपायांचा छोटा इतिहास आणि त्यानंतर, त्या जादूसारख्या अद्भुत परिवर्तन करणाऱ्या वनौषधींचा शास्त्रीय अभ्यास, यातून औषधी विज्ञानाचा एकूण इतिहास निर्माण झाला आहे. या साऱ्या इतिहासात मनुष्याची दृष्टी ही मुख्यतः झटपट गुण यावरच केंद्रित होती. प्रथमतः असुधारित मानव हा, दैवी प्रकोप, अदृश्य भूतबाधा यांच्या तावडीतून लवकर मुक्तता व्हावी म्हणून, ताईत, गंडेदोरे यांचा वापर करीत असे. त्या वेळी रोगमुक्त होण्याची घाई ही भीतीपोटी होती. या उपायात चेटूकतज्ज्ञ, (विच्-डॉक्टर) त्यांच्या चेटूक-वैद्यक-ज्ञानाच्या साहाय्याने रोग्याच्या शरीरांगणावर युद्ध करीत. म्हणून ताईत, गंडेदोरे तयार करताना आकाशस्थ ग्रहतारे, दुष्ट देवता इत्यादींचा परिणाम होणार नाही, याची काळजी घेत असत.

प्राचीन इजिप्तमध्ये 'ब्रान्झचा हात' ही धातु-आकृती म्हणजे रोग्यांना रोगमुक्त करणारा उत्तम तोडगा होता. या आकृतीवर इंद्रजाल (जादू) प्रतीक असत. अर्थात इजिप्शियन धर्मगुरू-वैद्य यावरच आपला भरवसा ठेवत नसत. त्यांना इतर उपाय व औषधं माहित होती. ममीज् तयार करणारे तज्ज्ञ हे मनुष्याच्या शरीरशास्त्रात तज्ज्ञ होते. सध्याची वँडेज पद्धती ही ममीज्च्या कापडी बांधणीपद्धतीतून उत्क्रान्त झाली, असं आधुनिक वैद्यकाचं म्हणणं आहे. अजूनही डॉक्टर प्रिस्क्रिप्शन लिहिताना प्राचीन इजिप्शियन प्रतीकाची खूण वापरतात. ही खूण ससाण्याचं डोकं असलेल्या 'होरस' नावाच्या देवाच्या डोळ्याच्या आकृतीपासून केलेली आहे.

मध्ययुगात रुग्णाला रोगमुक्त करणारा रामबाण उपाय म्हणजे चेटक्यांची उकळत्या रसायनांची व मंत्रांनी भारलेली कढई. त्या वेळी जल्यकर्म (सर्जरी) कायद्यानं प्रतिबंधित होतं. चेटक्यांच्या या कढई-असे...५

तल्या उकळत्या द्रव्यात सापांचा काढा, वनस्पतींचा रस आणि इतर रसायनं यांचं मिश्रण असे. ते मंत्रानं भारलं जाई आणि औषध म्हणून वापरलं जाई. 'मॅकबेथ'चं मराठी रूपांतर 'मानाजीराव' म्हणून आहे. त्यात चेटक्यांच्या तोंडी घातलेलं पालुपद उद्बोधक आहे :

'दक्षिण उत्तर कोल्हे कुत्तर छू छू मंतर चलाव चलाव  
पेटला जाळ तापली कढई ढवळा ग आता ढवळा ग ।'

या अद्भुत औषधानं मूल न होणाऱ्यांचा गर्भशय्य कार्यक्षम होत असे आणि मुलींना आपल्या मागे मुलांचा तांडा फिरवता येत असे. विषयुक्त रसायनांचा वापर महारोग, अपस्मार या रोगांवर होत असे. तसंच उपशामक आणि उत्तेजक औषध म्हणूनही ती लोकप्रिय होती. सोलॅनॅसिओ नावाची वनस्पती दुःखपरिहारक 'रामबाण वनौषधी' या नावानं वापरली जात असे.

चेटक्या वैद्याचा चित्रविचित्र पोषाख, भयानक हावभाव यात त्याच्या उपचाराचं बरचंसं यश सापवलेलं होतं. त्याच्यावर रोग्यांचा पूर्ण विश्वास असल्यानं 'ऑटो सजेशन' या पद्धतीनं रोग्यांचे रोग बरे करणे, यावर त्याचा भर असे. म्हणूनच चेटूक-वैद्यकातले तोडगे औषधी ज्ञानावर आणि मानसशास्त्रीय ज्ञानावरच आधारलेले होते. चेटूक-वैद्याचं ज्ञान केवळ वनौषधीपुरतं मर्यादित नव्हतं. जखमातून विष शोषून त्यावर पोटीस बांधणे आणि ती जखम बरी करणं, अशा उपायात तो निष्णात होता. इतकंच नव्हे, तो उत्कृष्ट मानसशास्त्रज्ञही होता, असंही आधुनिक वैद्यकतज्ज्ञातील काहींचं म्हणणं आहे.

आता माणूस काल्पनिक उपायावर, दैवी उपायावर विश्वास ठेवू इच्छित नाही. माणसाचं सर्वसाधारण आरोग्य अबाधित राखायला शरीरातल्या रोगोत्पादक जंतूंना नष्ट करणं, ही आवश्यक बाब मानून औषधोपचार करतो. जीवनकलह तीव्र होत आहे. त्याला कारण माणसाचा भौतिक प्रगतीच आहे. पण आता तिची गती अमर्याद वाढली आहे. म्हणून माणसाचं दैनंदिन, व्यक्तिगत आणि सामाजिक जीवनही या गतीतून मुक्त होऊ शकत नाही. अर्थातच रोग होणं अटळ असलं तरी, रोगमुक्तीही त्याला झपाट्यानेच हवी आहे. तरच तो सध्याच्या जीवन-

कलहात टिकणार आहे. म्हणून तो शरीर सुदृढ ठेवायला शक्तिवर्धके घेतो. लिव्हर एक्स्ट्रॅक्ट, विहर्टमिन्स अशासारखे पदार्थ त्यानं औषधी-सारखे वापरायचे ठरवले आहेत. वैद्यकाच्या शास्त्रीय अभ्यासाच्या शिस्तवार पद्धतीमुळे, आता हुकमी आणि तातडीचे उपायही उपलब्ध झाले आहेत. अँटिबायोटिक्सनी गतिमान जीवनाच्या वेगाशी रोग-मुक्तीचा वेग आणून भिडवला आहे. प्रत्येक वैद्यकशाखेच्या सखोल अभ्यासामुळे, प्रत्येक वैद्यकशाखेचे विशेष तज्ज्ञ निर्माण झाले आहेत. त्यामुळे रोगाची हकालपट्टी, जीवनमानाची वृद्धी, साथीचं निर्मूलन या गोष्टी साधल्या. पण त्याचबरोबर माणूस स्वतःच जास्त चिकित्सक झाला, अर्धाअधिक तज्ज्ञ झाला. आणि रोगमुक्तीसाठी कोणता विशेष तज्ज्ञ निवडावा हा त्याच्यापुढे यक्षप्रश्न उभा राहिला. श्रद्धेपासून बुद्धि-निष्ठेपर्यंतचा प्रवास 'फ्रॉम विच डॉक्टर ते वुईच डॉक्टर?' असाच झाला आहे.

### अटळच असे काही

#### वेदनाज्ञामक

#### आणि

#### सौंदर्यदायक

मूल किरकिरते. वैताग येतो. अफू चाटविली की मूल निवांत झोपते. काम करता येते. अफू-मुळे मूल बेशुद्ध होते. अशी अफू देण्याची पद्धती अटळ तरीही अक्षम्यच.

अफूत महत्त्वाचे द्रव्य मॉर्फिन. अफूने गुंगी येते. वेदना विसरल्या जातात म्हणून. वेदना शमल्या-सारख्या वाटतात म्हणून. खरी ती बधीरता.

सारखे काही तरी काम हवे. बुद्धीला, स्वस्थ बसणे वैताग आणते, म्हणून,

तारुण्यपीटिका म्हणजे चेहेऱ्या-वरील मुरुमाच्या पुटकुळ्या. अत्यंत त्रासदायक. चेहेरा व्रणांनी भरतो नितळपणा जातो. म्हणजेच सौंदर्यहानी होते.

त्यावरही उपाय आहे. औषध आहे. १३ - सिस - रेटिनाईक अँसिड. रासायनिक दृष्ट्या 'अ' जीवनसत्वासारखे पोटात घेता येते. आठवड्यात मुरुमे कमी, चार महिन्यात पूर्ण नाहीशी होतात.

औषध घेणे थांबविले तरी मुरुमे फारशी येत नाहीत.

'हल्ली जगात गुन्हेगारी उरलीच नाही' असे उद्गार काढत मॉर्फिनसारख्या पदार्थाचे इंजेक्शन शेर्लॉक होम्स घेत असे. गुंगीत पडावे. मानसिक व म्हणून शारीरिक वेदना शमवाव्या म्हणून.

मॉर्फिनचा वेदनाशामक म्हणून उपयोग केला जातो. हाड मोडणे, हृदयविकाराच्या कळा, जखमांच्या वेदना, श्रमांचा थकवा इत्यादींवर मॉर्फिन गुणकारी. पण-पण मॉर्फिनचे व्यसन लागते. पण अजून तरी मॉर्फिनला पर्याय नाही.

## आयुर्वेद-भारताची प्राचीन अस्मिता

चतुर्वेदांच्या ज्ञानाबरोबर 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' या दृढ-निश्चयी भाषिताला अनुसरून, ज्या आरोग्यवेदाची निर्मिती प्राचीन भारतीयांनी केली तो वेद म्हणजे आयुर्वेद. हळूहळू पण निश्चितपणे रोगाचे मूळच उपटून समूळ नष्ट करावयाचे ही आयुर्वेदाची कार्यपद्धती. पथ्य निश्चित आणि कडक. उपायासाठी रोगनिदान अगदी उत्तम तपासणी करून विकित्सेनेच. पण उपाय मात्र हमखास. वनौषधी आणि वनिज औषधी यांची योजनाही अचूक. औषधाने होणार तो उपायच. अपाय नाहीच. वनौषधींची योजना मूळ वनस्पतींच्या वापरातूनच. सत्त्वे वेगळी काढून नव्हे. कारण सत्त्वे व प्रेरके मुळातच एकत्र असतात, त्यांचा तनाव त्याच प्रमाणात उपयोग. जरूर तिथेच वनस्पतीची सत्त्वे वेगळी काढून वापरलेली. भस्मांना वनस्पतीरसांची पुटी देऊन जास्त परिणामकारकता साधलेली. आयुर्वेदिक औषधांना इतर दुय्यम व विघातक परिणाम नाहीतच. इतर औषधी-पद्धतीत आहेतच. विषेही

एकंदरीत सध्या हेच औषध फार दिवस घ्यावे लागते. काही दूरगामी दुष्परिणाम ?

अजून माहीत नाहीत. मुरु-मांवर सध्या तरी सौंदर्यदायक असा उपाय सापडला आहे.

सूक्ष्म प्रमाणात बलवर्धके ठरतील, अशी उपायकिमया. असा हा उप-कारकच ठरणारा आयुर्वेद आहे.

## चरक आणि चरकसंहिता

चरक स्वतः कनिष्क राजाचा राजवैद्य. आयुर्वेदाचार्य. आत्रेय हा आयुर्वेदतज्ज्ञ. त्याचे शिष्य अग्निवेशादि अनेक. त्यांनीही औषधीतंत्रे सिद्ध केली. या तंत्रांवर चरकाने संस्कार केले. स्वतःच्या अनुभवज्ञानाची भर घातली आणि स्वतःची संहिता तयार केली. औषधीसंग्रहग्रंथाची निर्मितीही केली. चरकसंहितेत एकूण आठ स्थाने आहेत. त्या प्रत्येकात वेगवेगळे विषय आलेले आहेत.

सूत्रस्थानात औषधीविज्ञान, आहार, पथ्यापथ्य, शरीर व मानस-चिकित्सा हे विषय सूत्रबद्ध पद्धतीने आणि काटेकोर पद्धतीने दिले आहेत. ऋतुचर्या याच्याशी संलग्न आहे.

निदानस्थानात प्रमुख आठ रोगांची माहिती आहे.

विमानस्थानात रुची व शरीरसंवर्धन यांचा समावेश आहे. दैनंदिन आचार, आहार, स्वाद. शरीर बलवान होण्यासाठी आवश्यक असा आचार, योग्य वाढ याबाबत सूचना असे विषय.

शरीरस्थानात शरीराचे पूर्ण तपशीलवार वर्णन आहे.

इंद्रियस्थान रोगचिकित्सेचे तपशिलासह वर्णन करते.

चिकित्सास्थान रोगहारक उपाययोजना सांगते.

कल्पस्थानात सामान्य उपाययोजना आहे.

सिद्धिस्थानातही सर्वसामान्य उपाययोजना म्हणजे सामान्यजनांना उपाययोजनेस सोप्या व सदैव लक्षात राहण्यासारख्या असतील अशा विधी वर्णन केल्या आहेत. आरोग्य व वैद्यकविषयक न्याय व वैशेषिक तत्त्वज्ञान यांची प्रस्थापना केली आहे.

उपलब्ध चरकसंहितेत सुश्रुताच्या शस्त्रक्रियेबद्दल माहिती आहे.

दृढबल पांचनद नावाचा एक आयुर्वेदतज्ज्ञ इसवी सनाच्या सहाव्या शतकाच्या पूर्वी होऊन गेला. त्याने उपलब्ध चरकसंहिता तयार केली आहे. म्हणजे त्याने ही चरकसंहिता संस्कारलेली आहे.

उपलब्ध चरकसंहिता अरबी भाषेत भाषांतरित झालेली आहे.

## सुश्रुत आणि सुश्रुतसंहिता

अग्निवेशाचा समकालीन, शल्यतंत्रपारंगत आयुर्वेदाचार्य वैज्ञानिक म्हणून, सुश्रुत हा आपणास ज्ञात आहे. हा वाग्भटापूर्वी होऊन गेला. इतकेच नव्हे, हा पाणिनीच्याही पूर्वी होऊन गेला. पाणिनीच्या एका पाठात ही माहिती मिळते. सुश्रुताचा शल्यतंत्रातला गुरु म्हणजे दिवोदास धन्वन्तरी. सुश्रुताचा शल्यकर्माबाबतचा ग्रंथ म्हणजे सुश्रुतसंहिता. सुश्रुताला विश्वामित्राचा शिष्यही मानतात.

वेदवाङ्मयात जे शल्यकर्मज्ञान आहे, ते व स्वतःचे स्वतंत्र सुधारणाकार्य, ही त्याने सुश्रुतसंहितेत समाविष्ट केली आहेत.

सुश्रुत हा प्लास्टिक सर्जरीचा आद्य जनक मानला जातो.

कृत्रिम नाक देणे, मोतीबिंदू काढणे, कृत्रिम कान म्हणजे दृश्य कानाचा भाग देणे. उदरावरील शल्यकर्माने मुलाला जन्म देणे (सीझे-रियन सेक्शन पद्धतीचा सुश्रुत हा जनक आहे.) इत्यादि शल्यकर्मे त्याने केली.

मोडलेली हाडे सांधणारा तज्ज्ञ. विच्छेदन पद्धतीने शरीरशास्त्र सांगणारा तज्ज्ञ. कृत्रिम अवयव देणे, आतड्याचे शल्यकर्म करणे यातही तो निष्णात होता. सुश्रुतसंहितेचे पाच भाग आहेत. सूत्रस्थान, निदानस्थान, शारीरस्थान, चिकित्सास्थान, कल्पस्थान.

सुश्रुताच्या मते शस्त्रोपचार व व्रणोपचार हा वैद्यकातला अत्यंत महत्त्वाचा भाग आहे. त्याने शंभराहून अधिक पोलादाच्या शल्यशस्त्रांची माहिती दिली आहे. त्याने केलेले विवेचन असे -

‘शल्यकर्मात वापरावयाच्या शस्त्रांच्या मुठी आणि जोड मजबूत असावेत. त्यांची पाती चकचकीत आणि अति तीक्ष्ण असावीत. ती अति स्वच्छ असावीत. एकाद्या मऊ कापडात ती गुंडाळून ठेवावीत.’

त्याने या शस्त्रांचे प्रकार दिले आहेत -

‘छुरिका, सुन्या, चाकू, उत्पादक, अस्थिच्छेदक, कात्र्या, सळ्या, मुया, आकडे, पाश, मूत्रनलिका, उदरवीक्षक इत्यादि.’

औषधी वैद्यकातही सुश्रुत विद्वान होता. लेप, पोटीस, शेक इत्यादीतही तो स्वयंसिद्ध होता.

## वाग्भट

वाग्भट हाही एक आयुर्वेदाचार्यच. हा बौद्ध होता.

त्याने अष्टांगहृदय आणि वृद्ध वाग्भट किंवा अष्टांगसंग्रह हे ग्रंथ लिहिले. सिद्धसार नावाचा एक संक्षिप्त ग्रंथही त्याने लिहिला.

वाग्भट हा सिंधु देशाचा राहणारा. सिंहगुप्त हा आज्ञा, प्रसिद्ध वैद्य. वापही सिंहगुप्त नावाचाच. ख्रिस्त शतक तीन ते सहा हा काळ. चाणक्यानंतरचा काळ असावा, कारण अष्टांगसंग्रहात चाणक्याचा उल्लेख आहे.

अष्टांगसंग्रहात वाग्भटाने 'शकराजाचे कांद्यावर इतके प्रेम होते की, त्याचे साक्षात जीवितच कांद्यावर अवलंबून होते,' असे म्हटले आहे.

यावरून वाग्भट शकराजांच्या कारकिर्दीनंतर ज्ञाला असावा असे दिसते. वाग्भट पिढीजात वैद्य असून त्याला संस्कृत भाषेचे उत्तम ज्ञान होते. वैद्यकीय ग्रंथांची अस्ताव्यस्त स्थिती वाग्भटाने सुधारली.

वाग्भटाच्या अष्टांगहृदय ग्रंथात जे विभाग आहेत, ते म्हणजे सूत्रस्थान, शारीरस्थान, निदानस्थान, चिकित्सास्थान, कल्पस्थान व उत्तरस्थान.

सूत्रस्थानात दिनचर्या, ऋतुचर्या, अन्नरक्षा, गुळण्या करणे, वस्तीविधी इत्यादि शरीरारोग्यास योग्य असे विधी दिले आहेत.

शारीरस्थानात गर्भाची उत्पत्ती, मृत्युचिन्हांचे ज्ञान, द्रुतादिकांचे शुभाशुभ प्रकार इत्यादि शरीरविज्ञानाचे ज्ञान दिले आहे.

निदानस्थानात रोगनिदानांची पद्धती व माहिती आहे.

चिकित्सास्थानात रोगचिकित्सापद्धती व चिकित्सा दिल्या आहेत. ज्वर, रक्तपित्त, खोकला, दमा, उचकी, राजयक्ष्मा, मूळव्याधी इत्यादींची चिकित्सा आहे. सूज, कोड, जंत यांचाही समावेश आहे.

कल्पस्थानात रोगविकार व औषधे तयार करणे हा भाग आहे.

उत्तरस्थान हे सर्वसाधारण बाधा, रोग, दंश इत्यादींवरील उपाय सांगते. वाग्भटाच्या अष्टांगहृदयात गाईच्या दुधाचे पदार्थ, तिळाचे तेल, गूळ, तूप, मध, पिंपळी, वावडिंग, तांदूळ, गोखरू, रिंगणी, रुई, चित्रक,



होरणी यांच्या मुळ्या; जाई, अडुळसा, तुळस, वगैरेंचा पाला, खडी-साखर, निवडुंग इत्यादींचे औषधी उपयोग दिले आहेत.

जीबक - ख्रिस्तपूर्व ६ वे ते ५ वे शतक.

मगधराज बिंबिसाराच्या काळातील शालावती राजसभासदाचा पुत्र. अजातशत्रूचा राजवैद्य.

एका व्यापाऱ्याच्या डोक्यावर शल्यकर्म करून जंतू वाहेर काढले व त्याला वाचवले.

एका तरुणाच्या उदरावर शल्यकर्म करून पीळ पडलेले आतडे मोकळे केले व त्याला वाचवले.

हा जगातला पहिला बालरोगतज्ज्ञ. बालरोगविषयक वैद्यकाचा जनक. सध्याचे पाश्चात्य वैद्यकही, याचे हे वैशिष्ट्य मानते.

## सल्फा औषधे

सल्फॉनमाईड, सल्फापायरॅडीन, सल्फाथायझॉल इत्यादी औषधे आता सर्वसामान्य माणसांनासुद्धा माहिती झाली आहेत. पेंटिड सल्फा हे औषध म्हणजे तर प्रतिजैविके व सल्फा औषधे यांचा समन्वय म्हणून गुणकारी ठरलेले आहे. ही औषधे पित्तकर असतात म्हणून, जेवणाचे आधी, किंवा जेवणानंतर घेण्यात येतात. अद्येमध्ये घेतली तर लिंबाचे सरबत घेऊन त्यांच्या पित्तकर परिणामावर नियंत्रण ठेवणे योग्य. असेही पथ्य सर्वसाधारणपणे सर्वांना माहित आहेच.

या सल्फा औषधांचा शोध मात्र अपघाती शोध आहे.

परिणत हा वैज्ञानिक कृत्रिमरीत्या क्विनार्डिन तयार करायला गेला, आणि मॉव्ह म्हणजे फिकट जांभळा असा रंग तयार झाला. परिणतने पुढे कृत्रिम रंगांचा कारखाना सुरू केला. नेम धरला वाघावर आणि मोठी लागली भलत्या दिशेला उभ्या असलेल्या व दिसत नसलेल्या हरिणाला ! तसाच हा शोध.

जर्मनीमध्ये सुताचे उत्कृष्ट रंग बनवणारी कंपनी व तिचा कारखाना म्हणजे आय्. जी. फारबेन. या कारखान्यात नवीन तयार झालेला रंग म्हणजे प्रॉटोमिल. तपकिरी तांबड्या रंगाची पूड.

गेरहार्ड डोमॅक हे डॉक्टर या रंगाचा अभ्यास करीत होते. उंदरावर स्ट्रेप्टोकोकस जंतूंच्या संसर्गाचा परिणाम काय होतो, होतो का नाही याचा अभ्यास करण्यासाठी अनेक रंगांचा मागोवा व तपशील त्यांना पारखून घ्यावा लागे. ते प्रांटोसिल या रंगाची तपासणी करीत होते.

त्यांच्या लहान मुलीच्या बोटाला सुई टोचून जखम झाली होती. ती जखम चिघळून ती मुलगी आजारी पडली होती. तिचा आजार याच वेळी गंभीर झाला. शस्त्रकिया करूनही वरे वाटेना. सर्व अन्य तात्कालिक उपायही फुकट गेले. शेवटी डॉ. डोमॅकनी त्या मुलीला प्रांटोसिल रंगाची तपकिरी तांबड्या रंगाची पूड दिली, आणि त्या मुलीचा ताप एकदम कमी झाला. प्रांटोसिलचा आश्चर्यकारक औषधी गुण अकस्मात लक्षात आला.

डॉ. डोमॅकनी याची नोंद घेतली. उंदरांवर त्यांनी प्रयोग केले आणि प्रांटोसिलचा औषधी उपयोग निश्चित केला. वैद्यक शास्त्रातले नोबेल पारितोषिक त्यांना मिळाले.

१९३६ साली अमेरिकेचे अध्यक्ष ह्युवेल्ट हे होते. अत्यंत लोकप्रिय. यांचा मुलगा सायनसने आजारी होता. हा त्याचा आजार स्ट्रेप्टोकोकस जंतूंच्या संसर्गानेच तीव्र झालेला होता. त्याला प्रांटोसिलचे पाणी पाजले. तोही बरा झाला. म्हणजे पुन्हा एकदा त्या तपकिरी तांबड्या रंगाची पूड आश्चर्यकारक औषधी गुण दाखवते हे सिद्ध झाले.

या रंगावर (प्रांटोसिलवर) पॅरीसमधील पार्चर इन्स्टिट्यूटमध्ये दोन रसायनशास्त्रज्ञांनी काम केले. प्रांटोसिलच्या रेणूचे विभाजन केले. त्यातला एक भाग म्हणजे 'सल्फानिल अमाईड' हा होता या भागात सल्फरचा अणू संयुक्त स्वरूपात होता. हा गंधकयुक्त भाग औषधी गुण दाखवतो, जंतुनाश करतो हे त्यांनी सिद्ध केले. आणि सल्फा औषधांचा शोध लागला.

**प्रतिजैविके (Antibiotics) – पेनिसिलीन आणि त्याचे भाऊवद**

पेनिसिलीनचा शोध अलेक्झांडर फ्लेमिंगला अकस्मात लागला. पेनिसिलीनची रेणूतील अणुरचना कळूनही त्याचे कृत्रिम संपादन म्हणजे रासायनिक प्रक्रियेने संपादन अजून शक्य झालेले नाही. पेनिसिलीन

उत्पादनासाठी मूळ बुरशीच्या पासूनच वाढवलेल्या नमुना बुरशीच्या भागांचाच उपयोग केला जातो आहे.

पेनिसिलीनला दाद न देणाऱ्या अशा जाती निर्माण करण्यात काही जंतू यशस्वी झाले आहेत. असे चिवट जंतू तयार झाल्यामुळे पेनिसिलीनचे भाऊवंद, वैद्यकशास्त्राच्या अभ्यासकांना रसायनज्ञांच्या साहाय्याने निर्माण करणे भाग पडले.

काहीजणांचे शरीर पेनिसिलीनच्या बाबतीत हळवेपणा (अॅलर्जी) दाखवते, असे दिसून आले. त्यांच्यावर पेनिसिलीनचे दुष्परिणाम दिसून आले. त्यामुळेच नवीन व जास्त परिणामकारक अशी पेनिसिलीनची जरा बदललेली रूपे कशी तयार करता येतील याचा विचार शास्त्रज्ञ करू लागले.

या कार्यातून स्ट्रेप्टोमायसीन, क्लोरोमायसिटीन, ऑरिओमायसीन, टेरासायसीन ही प्रतिजैविके तयार झाली. त्यामुळे अनेक असाध्य, चिकित्सापात करणाऱ्या, वेळकाढूपणामुळे अशक्त करणाऱ्या घातक रोगांवर मात करता आली आहे. टायफॉईड, क्षय इत्यादींवर उपाय रामबाण आहेत, पण प्रथम निदान मात्र बरोबबर अचूक झाले पाहिजे. नाहीतर ही रोगहारक औषधे-प्रतिजैविके-रोग्याचा जीवच हरण करायची. विषे जशी प्राणहारक असून सूक्ष्म प्रमाणात बलवर्धके ठरतात, तशीच हीही ( एकप्रकारे विषेच ) जीवविरोधी असून रोगहारक ठरली पाहिजेत. 'योजकस्तत्र अपेक्षितः' हेच खरे.

## इतर काही वैद्यक शाखा

### होमिओपाथी

समलक्षणी औषधयोजना करणारी पद्धती.

या पद्धतीचे जनक आहेत, डॉ. सॅम्युअल हानिमान. हे अॅलोपाथीचे पदवीधर होते. अॅलोपाथिक वैद्यक पद्धतीतील उणीवा त्यांना प्रकर्षाने जाणवल्या. त्यांनी संशोधन केले. जास्त सुधारीत पद्धती सुरू केली. ती पद्धती म्हणजे होमिओपाथी.

होमिओपाथी ही व्याधीच्या लक्षणानुसार तशीच लक्षणे असणारे औषध देऊन रोग बरा करणारी उपचारपद्धती आहे.

जीवशास्त्रात प्रा. आर्न यांनी एक सिद्धांत मांडला.

‘थोडासा उत्तेजक पदार्थ जीवनशक्तीला चेतना देतो.

मध्यम उत्तेजक पदार्थ जास्त फायदेशीर ठरतो.

जास्त जोमाचे उत्तेजक पदार्थ प्रगति खुंटवतात.

अतिशय प्रभावी उत्तेजक पदार्थ जीवनशक्तीचा नाश करतो.’

डॉ. हानिमानना सूक्ष्म मात्रेचे मर्म-गमक मिळाले असावे, ते या प्रा. आर्न यांच्या सिद्धांतातून.

डॉ. हानिमान यांची औषधाची व्याख्या —

औषधाने रोगसदृश लक्षणे निर्माण केलीच पाहिजेत व त्यासच औषधक्रिया म्हणतात.

होमिओपाथी उपचारपद्धतीत जीवशक्तीला प्राधान्य दिले आहे. रोग्यावर उपचार करताना समचिकित्सा उपचारपद्धतीत संबंध शरीर व मन आणि या दोघांची सांगड घालून देणारी, त्यांचेकडून व्यवस्थित काम करून घेणारी अतींद्रिय शक्ती असते. ही अतींद्रिय शक्ती आजारी पडली म्हणजे रोग होतो. रोग होताना स्वतंत्र अवयवांचे दिसतात. तरी त्यामागची अतींद्रिय शक्ती आजारी झालेली असते. ही शक्ती मन व शरीर यांचा कारभार सुरळीत चालवीत असते. मनश्चक्षूंना खरे ज्ञान होते. अतींद्रिय शक्तीतला नैसर्गिक विघाड समचिकित्सेच्या औषधानेच संपूर्ण रीत्या, सौम्यपणे, परंतु समूळ नष्ट होतो. नैसर्गिक रीत्या होणाऱ्या रोगांच्या शक्तीपेक्षा होमिओपाथिक औषधांची शक्ती नेहमीच जास्त असते. त्यामुळेच या उपचारपद्धतीमुळे अनेक रोग वरे टाळू शकतात.

होमिओपाथिक पद्धतीत अँटीन्यूएशन म्हणजेच खलवत्यात औषध खलून त्याचे ओज वाढवण्याचे तंत्र असते. या तंत्रामागे कॅटॅलिटिक प्रक्रियेचे अधिष्ठान आहे. पातळ औषधाची शक्ती ‘आयोनायझेशन’मुळे वाढते असे सिद्ध झालेले आहे. डॉ. हानिमान यांना औषधाच्या सूक्ष्म-त्वाचे महत्त्व प्रयोगसिद्ध पद्धतीने कळले, म्हणून त्यांनी ही उपचार-पद्धती शोधून काढली.

‘होमिओपाथीच्या औषधांमध्ये जसजसे मूळ औषधाचे प्रमाण सूक्ष्म होत जाते, तसतसे ते जास्त शक्तिशाली होत जाते. पुष्कळदा रसायन-शास्त्राच्या दृष्टीने पाहायला गेल्यास औषधाच्या अशा शक्तिशाली मात्रेमध्ये औषध नसतेच. परंतु या मात्रांचा गरीरावर परिणाम दिसून येतो.

असे मानतात की, ‘जेव्हा होमिओपाथीच्या औषधाचे प्रमाण दर पायरीला घोटून घोटून कमी केली जाते, त्या वेळी त्या औषधाची शक्ती, जे माध्यम वापरले जाते त्यात पसरते. हे औषध जठरात न जाता सरळ रक्तात जाते. तेथून निरनिराळ्या कोशांमध्ये, पेशींमध्ये जाते. या औषधाचा परिणाम अतींद्रिय होतो, हे तर खरेच, पण तो पेशीपेक्षाही कुठल्यातरी सूक्ष्म मूलतत्त्वावर होतो. या औषधामुळे शरीरात एक प्राणभूत शक्ती जागृत होते. त्यामुळेच रोगमुक्ती लाभते.’

### संजीवनी चिकित्सापद्धती

ही पद्धती कै. वैद्य य. का. परांजपे, (मावळंगे) मालवण यांनी शोधून काढली. यांनी शेवटी संन्यासाश्रम स्वीकारला. ब्रह्मीभूत स्वामी सच्चिदानंद सरस्वती, या नावाने ते शेवटी ओळखले गेले आहेत.

यांनी दीड तप अविश्रांत परिश्रम घेतले व या पद्धतीचे संशोधन केले. निवडक अशा अत्यंत गुणकारी चौदा वनस्पतींच्या औषधांची सूक्ष्म चिकित्सापद्धती वैद्यकशास्त्राच्या रूपाने जगांपुढे मांडली. १९१६ साली या शास्त्राचे संशोधन पूर्ण झाले. त्या वेळी या शास्त्राला पुराण चिकित्सापद्धती म्हणत असत. पुढे १९३३ साली याचेच नाव बदलून ‘संजीवन चिकित्सापद्धती’ असे नाव दिले.

सर्वसामान्य लोकांनाही वरचे घरी औषधे वापरता येतील इतकी ही सोपी पद्धती आहे. औषधे सूक्ष्म पद्धतीने केलेली असतात. कोणतेही औषध चुकून वापरल्यास दुष्परिणाम होत नाही. या औषधात शरीर-विघातक कोणतीच द्रव्ये नाहीत. त्यामुळे प्रत्येक औषध जीवनशक्तीला साह्य करणारेच असते.

होमिओपाथीप्रमाणे रोगाची लक्षणे प्रथम वाढणे, औषधामुळे निराळीच लक्षणे उत्पन्न होणे, अलोपाथीसारखा विषारी दुष्परिणाम

व त्यामुळे तज्ज्ञ डॉक्टरच्या सल्ल्याची आवश्यकता, स्थूल आयुर्वेद चिकित्सेमुळे पारा, गंधक, उष्ण, तीक्ष्ण गुणांच्या औषधींची प्रमाणाच्या यथायोग्यतेबद्दल भीती, अशां गैरसोयी 'संजीवन'च्या बाबतीत नाहीत. जास्त दिवस राहिली तर औषधावर दुष्परिणाम होत नाही. गुणधर्म थोडाही कमी होत नाही. कडक पथ्य नाही. साखरेच्या गोळ्यांवरची औषधे, घेण्यास गोड व सुटसुटीत. म्हणून ही पद्धती बरीच लोकमान्य झाली आहे.

### संजीवन चिकित्सा म्हणजे काय ?

मनुष्याच्या शरीराची वाढ, पोषण व रोगापासून रक्षण या गोष्टी त्याच्या शरीरातील जीवनशक्ती नावाच्या नियंत्रक शक्तीमुळे घडतात. विकारांमुळे ही शक्ती क्षीण होते. किंवा ही शक्ती क्षीण झाल्यामुळे विकार होतात. अशा क्षीण झालेल्या शक्तीला साह्य हवे असते. ते साह्य म्हणजे औषधाचे शक्तीरूप साह्य. त्यामुळे क्षीण झालेली जीवनशक्ती पुन्हा वाढते; त्यामुळे रोगनाश होतो, अथवा रोगनाश झाल्याने जीवनशक्ती पुन्हा वाढून पूर्ववत होते.

आयुर्वेदातील मूलतत्त्वाप्रमाणे मनुष्याचे शरीर पंचमहाभूतांचे बनलेले आहे, पाच तत्त्वांचे बनलेले आहे. प्रत्येक तत्त्वाचे प्रत्येकी एक असे पाच विभाग शरीरात पडतात.

प्रत्येक तत्त्वाची एक संवर्धन व एक शरीर-संरक्षणक्रिया अशा एकूण दहा क्रिया. अनुक्रमे रसक्रिया व प्राणक्रिया.

पाच रसक्रियांना साहाय्य करणाऱ्या पाच निष्पत्ती. पाच प्राणक्रियांना साहाय्य करणाऱ्या पाच विद्युत्. चार इतर औषधी. अशी एकूण वनस्ती-जन्य चौदा मूळ औषधे.

बहुतेक रोगात एकाच वेळी वरील चौदा औषधांपैकी अनेक औषधे घ्यावी लागतात. होमिओपाथीसारखीच पण स्वतंत्र अशी ही पद्धती. 'इलेक्ट्रो होमिओपाथी' आहे, असे काही तज्ज्ञ म्हणतात. मिश्र औषधेही आहेत.

पाण्यात विरवून विलयन तयार होते. प्रमाण तज्ज्ञ सांगतो.

विलयन पहिले, त्याचे डायल्यूशन विलयन दुसरे, अशा प्रकारे तज्ज कोणते विलयन घ्यायचे ते सांगतो.

वाह्योपचारासाठी तेले, मलमे, घड्या या स्वरूपात औषधे वापरता येतात. प्रत्यक्ष अनुभव घेतलेली काही औषधे, सुप्रभा, ज्योतिष्मती, पचनप्रभा, जलेन्दू, प्रथमनिष्पत्ती, चपला, सौदामिनी, रोहिणी, शीतेदू इत्यादि.

### अॅलोपाथी

ही सर्वसाधारण वैद्यकीय व्यवसाय करणारा डॉक्टर वापरतो, ती पद्धती.

### बाराक्षार

ही होमिओपाथीचा एक प्रकार आहे, असे म्हटले जाते. याशिवाय युनानी वगैरे पद्धतीही आहेत.

सर्वसाधारण माणसाला एवढी तरी माहिती आवश्यक म्हणून दिली आहे. होमिओपाथीत रोग्याच्या एकूण जीवनेतिहासाला महत्त्व आहे. केव्हा झोपता, कसे झोपता, किती झोपता, स्वप्ने पडतात का वगैरे; तसेच काय खाता, काय पिता, केव्हा खाता, किती खाता, इत्यादि चौकशी तज्ज करतात. कॉफीपान होमिओपाथीला वर्ज्य आहे.

एकूण आरोग्यरक्षण व रोगहरण यात दक्षता ठेवण्यासाठीही खटाटोप कमी नाही.

शेवटी मनुष्यच सुविधांसाठी भौतिक प्रगती करावी म्हणून धावतो, स्वतःच समस्या निर्माण करतो आणि स्वतःच सोडवायला पाहतो. त्यानेच निर्माण केलेला जीवनाचा चक्रव्यूह, तोच भेदायला सरसावतो. कधी त्याचा अभिमन्यू होतो, तर कधी अर्जुन. बुद्धिरूपी श्रीकृष्ण सारथ्य करील तसे आणि मोहरूपी जयद्रथ आड येईल तसे घडते. इथे श्रीकृष्णानेच जयद्रथ मारला की माणसाचा अर्जुन होतो. व तोच होण्यासाठी हा प्रपंच,

# सर्व प्रिय दीपावली

## सुखी निसर्ग, चांगले आचार व विचार

आपणा महाराष्ट्रियांचा दिवाळी हा सर्वात आनंदाचा सण. आणि तो येतोही अगदी हिवाळ्याच्या तोंडीच. या वेळी गुलाबी आरोग्यदायी थंडीची सुरुवात झालेली असते. भरदार पिके हिवाळ्याच्या उबदार उन्हात डोलत असतात. आरोग्यदाता सूर्यप्रकाश आपल्यात साठवून ठेवत असतात. पावसामुळे गढूळ झालेले पाणी निर्मळ झालेले असते आणि ते स्वच्छ आकाशाचे निळे सुखकर रूप आपल्यात साठवून ठेवत असते. डासा-चिलटांचा मागमूस नसतो आणि हवा स्वच्छ आणि छाती भरभरून घ्यावी अशी उत्साहदायी असते.

दिवाळीचा सण हा वर्षातल्या सुखी जीवनकालाची सुरुवात असते. म्हणूनच या सणाला साजिरे गोजिरे रूप देण्यात उत्साहाला उधाण येते आणि प्रत्येक दिवस नकळतच एक विज्ञान-विशेष घेऊन उगवतो. त्यात नेहमीच्या दैनंदिन व्यवहारात उपयोगी पडणारे आणि आपल्या जीवनाला आरोग्यदायी वळण देणाऱ्या वस्तूंची सांधलेले विज्ञान असते आणि मनात चांगले विचार निर्माण करून मनालाही योग्य व लाभदायक वळण लावणारे मानसिक विज्ञानही असते.

## वैज्ञानिक सण

दिवाळीच्या सणात कोंड्याचा मांडा करायचा असतो आणि थंडीच्या दिवसांत कडकडून लागणारी भूक समाधानाने, आनंदाने. नातेवाईकांना बरोबर घेऊन भागवायची असते. सकाळी लवकर उठून सूर्योश्वापूर्वी शरीरशुद्धी व स्नान करून आरोग्यसंपादनाची विज्ञानाने समजावून दिलेली सवय लावून घ्यायची असते. पति-पत्नीच्या प्रेमळ नात्याला उजाळा द्यायचा असतो. बहीण-भावाची नाती जागी करून मनाला चांगल्या विचारांची सवय लावायची असते. त्याला निरोगी



करायला शिकायचे असते. याप्रमाणे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याचे विज्ञानविशेष ज्ञान करून घेऊन, त्याप्रमाणे आपले शारीरिक व मानसिक आयुष्य सुखी करण्यास प्रत्यक्ष प्रारंभ करायचा असतो. या सुखदायी प्रतिज्ञेला निसर्गही खरोखर शांत, समृद्ध, शीतल अशा आपल्या परिस्थितीने साथ देत असतो, उत्तेजन देत असतो.

## दीपावलीचा निर्माता श्रीकृष्णच

अशा या सर्वकल्याणकारी सणाचा निर्माता म्हणजे नरकासुराचा वध करणारा आणि भारतात आनंदीआनंद करणारा श्रीकृष्णच होय. दुर्जनांचा नाश करून आपल्या क्षात्रतेजाचा दरारा निर्माण करणारा आणि जगन्मान्य गीता तत्त्वज्ञानाचा निर्माता विद्वान क्षत्रिय श्रीकृष्णच आपल्या आयुधांनी प्रथम दीपावलीतील दिनविशेषाचे महत्त्व सांगतो.

## दीपावलीतील मनाचे विज्ञान

नरकचतुर्दशी म्हणजे नरकासुराचा वध केल्याचा दिवस. श्रीकृष्णाचा पांचजन्य शंख हे त्या दिवसाचे चिन्ह. 'दुर्जनांविरुद्ध युद्ध पुकारा आणि मज्जनांना संरक्षण द्या. सुविचारांची पहाट होत आहे. जागे व्हा.' असे उच्च गंभीर स्वराने सांगणारे हे प्रतीक. समाजातील दुष्ट वृत्तींविरुद्ध युद्ध सुरू झाले अशी जागृती देणारा गंभीर स्वरनिर्माता हा शंख. !

लक्ष्मीपूजन म्हणजे दुर्जनांच्या नाशानंतर येणारी नम्र समृद्धी. दुर्जनांचा नाश, सुराज्याची स्थापना असे सदैव समृद्धी दर्शविणारे सुदर्शन चक्र हे या दिवसाचे प्रतीक. सद्गुणांच्या धारांनी दुष्ट विचारांचा नायनाट करणारे आणि प्रगतिशील असे संरक्षक आणि वेळप्रसंगी आक्रमक चिन्ह.

संकटांवर नैतिक, मानसिक आणि शारीरिक बल एकवटून प्रहार करण्यास सज्ज होणारी गदा म्हणजे बलि-प्रतिपदा. संकटांवरील दिग्विजयाची नांदी. यात पती-पत्नीचे बल एकवटून सज्ज होते.

भाऊबीज म्हणजे निष्पाप नात्यांची पूजा व प्रस्थापना. ही नाती कशी पद्मासारखी म्हणजे कमळासारखी सुंदर हवीहवीशी वाटणारी !

हे झाले श्रीकृष्णाने आपल्या चार हातांतल्या सूचक वस्तूंनी दाखवलेले मनाचे विज्ञान.

## विलीतले वस्तुनिष्ठ विज्ञान

मनाचे विज्ञान सांगून मनाला आरोग्य देणाऱ्या श्रीकृष्णानेच दैनं-  
देन जीवनात उपयोगी पडणारे वस्तुविज्ञानसुद्धा सांगितले आहे.

नरकचतुर्दशीला श्रीकृष्णाने सत्यभामेच्या साहाय्याने नरकासुराचा  
वध केला. अमंगल धुऊन काढले. नरकासूर हा भूमिपुत्र होता. पण  
भूमी वापरून भूमी घाण करणारा, भूमीत मूर्तिमंत नरक निर्माण  
करणारा पुत्र होता. पूर्वीच्या भटक्या जाती भूमी घाण झाल्यावर त्या  
घाणीच्या नरकासुराचा नाश न करता ती जागा सोडून जात. श्री-  
कृष्णाने ही सवय साफ मोडून टाकली. घाणीच्या नरकासुराचा नाश  
करायला पुरुषाला नेहमी आग्रही स्त्रियांचे साहाय्य लागते. त्याला मऊ  
मनाच्या स्त्रिया चालत नाहीत. म्हणून सत्यभामेच्या साहाय्याने  
श्रीकृष्णाने नरकासुराचा नाश केला.

म्हणूनच त्या दिवशी घर स्वच्छ करण्यासाठी पहाटे उठायचे.  
घराच्या कानाकोपऱ्यांतली घाण झाडून काढायची, सडा घालायचा.  
सर्वांनी लवकर उठून शरीरशुद्धी करायची. कानांत तेल घालून, अंगाला  
तेल लावून, उटणी लावून मग साबण-शिकेकाईने स्वच्छ स्नान करायचे.  
अंगाची व अंगातली घाण धुऊन काढायची. तेला टाकल्याचे बी वाटून  
अंगाला लावून गरम पाण्याने स्नान करणे हे आरोग्यदायी मानले जाते.  
असे आरोग्य मिळवायचा, तशी सवय लावायचा दिवस म्हणजे नरक-  
चतुर्दशी. स्वच्छ शरीराने मग न्याहारी केली की, ती अंगी लागते आणि  
आरोग्यात भर घालते. म्हणूनच हा दिवस म्हणजे सगळी घाण काढून  
टाकून स्वच्छ होण्याचा दिवस.

नरकासुराचा म्हणजे घाणीचा नाश केला की, आपोआप विटकी  
वाटणारी वस्तुसुद्धा चकाकू लागते. पितळेची विटकी तपेलीसुद्धा घाण  
धुऊन काढल्यावर सोन्यासारखी दिसू लागते. भांडीकुंडी, अंगावरची  
वस्त्रे, असतील ते दागदागिने, सोनेनाणे स्वच्छ धुतले की घरात लक्ष्मी  
आली आहे असे वाटू लागते. घराला मोल येते. स्वच्छ केलेल्या घरात  
प्रत्येक वस्तू आरोग्यदायीच ठरते. चांगले धान्य, चांगली भांडी चांगली  
वस्त्रे यांनी चांगल्या सवयी लागतात. म्हणून या लक्ष्मीची पूजा कर-

प्याचा-लक्ष्मीपूजनाचा हा दिवस. याच दिवशी मित्रमंडळींना बोटी लाह्या, बत्तासे देणे, पानसुपारी देणे वगैरे होते. या पद्धतीमुळे त्या सुखी सहवास लाभतो. बोलणेचालणे होते. लाह्या आणि बत्तासे म्हणजे शरीरात उष्णता, उत्साह उत्पन्न करणारे खाद्यच ! पान, सुपारी, म्हणजे दात, घसा, स्वच्छ करणारे आवश्यक पदार्थ. यांची देवाणघेवा लक्ष्मीच्या साक्षीने करून एकमेकाला समृद्धी आणि आरोग्य वितायचे; साहाय्यास धावेन असे सांगायचे. लक्ष्मीपूजन म्हणजे घराची स्वच्छता केल्यावर श्रीकृष्णाच्या सौम्य प्रेमळ रुक्मिणीची पूजा करणेच आहे. नरकासुरविजयानंतर घरीदारी, जगात प्रसन्नतेचे राज्य पसरवणाऱ्या रुक्मिणीचा हा गौरव होय.

बलिराजा म्हणजे शेतकऱ्यांचा राजा. भूमीत बलिराजा आपले राज्य गाजवतो. बलिप्रतिपदा म्हणजे पाडव्याचा दिवस. या दिवशी मंगल संसार सुरू करण्यासाठी पतीने स्वपराक्रमाचे धन पत्नीला आणून द्यायचे. पत्नीने त्या पराक्रमाबद्दल ओवाळायचे. शेतीच्या अवजारांना पूजायचे. नव्या वर्षातल्या पीकपाण्याची दखल घ्यायला सुरुवात करायची. बलीसारख्या बलवानाचे बळ शेतीच्या कामाला लावायचे. पीक हाती घेऊन नव्या नांगरटीच्या विचाराला लागायचे. नव्या खतपाण्याचा विचार सुरू करायचा. नव्या उत्साहाने शेतीला आपले बळ लावायचे. नवी खरेदी करायची. नवी यंत्रे घ्यायची. नवे ज्ञान घ्यायचे. नवा उत्साह घेऊन आपल्या शेतीप्रधान देशात नवी कर्तबगारी गाजवायला पुढे सरसावायचे.

यमद्वितीया म्हणजे भाऊबीज. या दिवशी यमीने यमाला ओवाळले आणि यमाने तिला जणू अमरत्वाची ओवाळणी घातली. या दिवशी बहिणीने भावाला अंगाला तेल लावून स्नान घालायचे. आईचा आणि बहिणीचा हात अंगाला लागला की जणू काही एक सौम्यसा सात्विक उत्साह देणारा विजेचा प्रवाहच शरीरातूत जातो, आणि तो आपली काम करण्याची शक्ती वाढवतो. या दिवशी माणूस आपल्या खऱ्या अथवा मानीव बहिणीच्या घरी जेवायला जाऊन सात्विक वृत्तीने दिलेले अन्न चांगलेच असे सिद्ध करतो. रक्ताचे नाते राखतो किंवा नवे जोडतो.