

१९२१.

म. प्र. सं. ठाणे

विषय - *व. द. क.*

सं. नं. ८४

२०१२

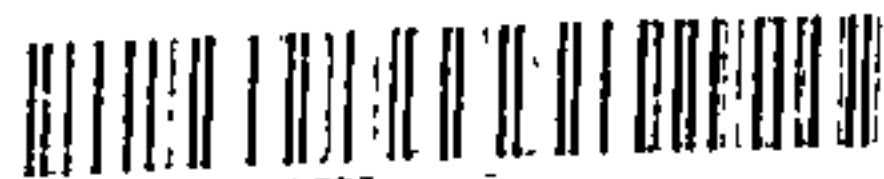
किंमत

—अर्थात्—

वॉटर-मेरिट इन्स्ट्रू



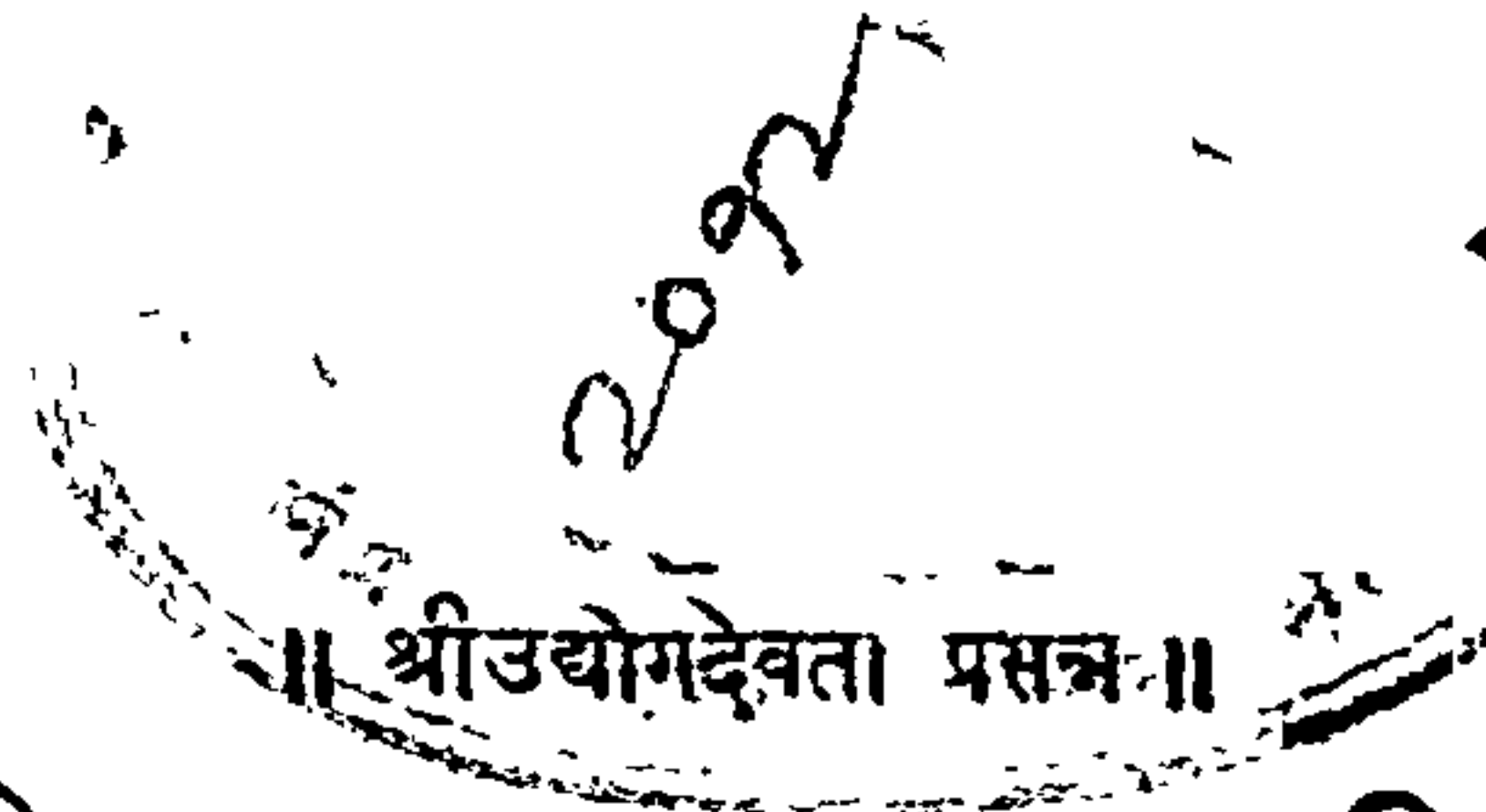
Handwritten scribbles



REFBK-0002012

किंमत दिड रुप





ज्ञानमित्र पुस्त-कमाला, पुष्प सविसावें.

ॐ सचित्र ॐ

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक - -

—अर्थात्—

- - - वाटर-मेरिट इन्स्ट्रक्टर.



लेखक

REFBK-0002012

डॉ. लक्ष्मण नारायण जोशी.

फासिंग-इंस्ट्रक्टर, टेलिपथी-इंस्ट्रक्टर, मेमोरिझम-इंस्ट्रक्टर,
ब्रीदिंग सायन्स-इंस्ट्रक्टर, वाटर-मेरिट-इंस्ट्रक्टर,
स्फिरिब्युएँलिझम इंस्ट्रक्टर, कौरे पुस्तकांचे कर्ते.

प्रकाशक व मुद्रक,

नारायण बळवंत चव्हाण.

[अथमावृत्ति]

सन १९२१. [किंमत दीड रुपया.



॥ ॐ नमः श्रीरामचंद्राय ॥

आर्यमहौषधालय मु. पो. आंजर्ले.

कोंकणप्रांतांतील अगदी ताज्या व शुद्ध वनस्पतींची
जगत्प्रसिद्ध रामबाण औषधे.

कंदर्पमंजरी पाक.

या अपूर्व पाकांत मौक्तिक भस्म, प्रवाळ, लोह, माक्षिक, कस्तूरी, अंबर इ. अत्युच्च गुणकारक पदार्थ असून शिवाय बदाम, पिस्ते, अक्रोड, चारोळी, केशर, वेलची, पंजाबी सालंमिश्री, सफेदमुसळी, जायपत्री, गोखरू, शतावरी, आस्कंद, वंशलोचन वगैरे आणखी ८० उपयुक्त वनस्पती घातल्या आहेत. असें असून पाक अमीरउमरावांपासून लों गरीबापर्यंत सर्वासही घेतां यावा म्हणून किंमत माफक ठेविली आहे. यानें पथ्यावांचून गुण येतो. कोणत्याही कारणांनीं होणारा व कशाही प्रकारचा शुक्रसाव, नपुंसकत्व, मूळव्याधी, रक्तदूषणजन्य त्वग्रोग, स्त्रियांचीं धुपणी व गर्भाशयस्थ दोष, हे विकार त्यांच्या एकंदर उपद्रवांसह या पाकानें तत्काल बरे होऊन धातुवृद्धि होते आणि शरीर कर्णस्वर व तेजस्वी बनते. २० तोळे डबा २ रु. एकदम ३ टप्पे ५ रु. पडतील.





थंडगारं नेत्रांजन.

यानें वडस, सारा, फुलें, खुपऱ्या, बिंदु, काच वगैरे
ळोळ्यांचे एकंदर विकार ताबडतोब बरे होऊन दृष्टि तीव्र
व थंडगार होते. ड. किं. १॥ रु.

परम्यावर अपूर्य मिश्रण.

हें कसलाहि नवा किंवा जुना परमा यांच्या सर्व
विकारासह अगदीं जलद बरा करण्याच्या कार्मी रामदाण
आहे. बाटली १ रुपया.

सूचना—वरील औषधें वगैरे माल पूर्ण खात्रीचा
असल्यामुळें आज चाळीस वर्षांत त्यांचा लक्षावधि लोकांस
अप्रतिम उपयोग झाला असून, त्यांचा मेहमीं फारच खप
होत आहे. अनुभवानंतर खात्री पटेलच. औषधें माहितीचे
खडर्चासह रोखीनें अगर व्ही० पी० नें पाठवूं. प्याकिंग व
टॅपॉलखर्च वेगळा. घाऊक घेणारांस कमिशन भरपूर.
सर्व औषधांच्या आणि आरोग्यरक्षणाच्या माहितीचें सचित्र
मोठें पुस्तक फुकट देऊं. आमचीं औषधें वगैरे माल माग-
विणें तो खालील विनयूक पत्त्यावर मागवावा.

कृष्णशास्त्री विवलकर, वैद्य.

मु. पो. आंजलें, ता. दापोली, जि. रत्नागिरी



प्रस्तावना.



विषयाच्या व्यापकतेप्रमाणें पुस्तकाचें स्वरूपही व्यापक होतें. प्रकृत पुस्तकांत—वेद काय म्हणतात, मानवाचें आयुर्दाय, मानवाची शरीररचना, विषयप्रवेश, जलपानोपवास, जलस्नान आणि जलपान, अंगमर्दन, अंगधावन, नाक धुणें व गुळणा करणें, वस्तीविचार, आर्द्र-वसनषेष्टन व आर्द्रवसनबंधन, झोप, शरीराला जोम आणणें, उपचार-विचार वगैरे सर्व तऱ्हेचें—थोडक्यांत, प्रमाणबद्ध, सोपें असें मानवी शरीराला स्वास्थ्यांत ठेवणारे उत्कृष्ट जलोपचारांचें विवेचन केलेलें आहे. हें शास्त्र अनादिकालापासून जरी ऋषिप्रणित आणि सिद्धशास्त्रापैकींच एक उत्कृष्ट शास्त्र आहे, तरी आर्यांच्या इतर शास्त्रांप्रमाणेंच या शास्त्राचाही लोप झाल्यामुळें, आम्हांला तें आज पाश्चिमात्य संस्कृततिून आमच्याकडे घ्यावें लागतें आहे, हा केषळ कालमाहिमा आहे. चक्रनेमि-क्रमाप्रमाणें कालगतीबरोबर हें असेंच चालणारे असल्यामुळें त्याबद्दल खंती वाळगण्याचें कारण नाही. कोहिनूर हिरा हिंदुस्तानांतूनच गेलेला आहे. आमच्या शास्त्रांची स्थितीहि तशीच आहे. आमचीं शास्त्रें आम्हांला आतां सध्यांच्या रूपामें जशीं पाहावी लागताहेत, तसाच कोहिनूरही पैलू पाडलेल्या स्थितीत अबलोकन करायला सांपडतो आहे. असो.

(२)

एडॉल, नीप, मिसिस निकल्स, कुन्हे, विल्सन, बोहम्, वेल्स, सिक्वेअर, वारफर, रिक्लि, प्लेटेन, शहा, स्मिथ, डिस्क, सीगर्ट, टर्नर, लिस्कौ, स्वामी रामचरक, विल्स, कोर्पोक, हल्वर्ट, वॉल्डे, कोमी ज्वेल, जॉन्सन, फोर्थ, चाममन, रश, चेंबर्स, पेयर, मे, क्यारे, जॉन व डोरा-स्वामी-इतकी तज्ज्ञ माणसें आज अखिल भूमंडळावर या-जल-तत्व चिकित्सा—शास्त्राचा प्रसार मोठ्या-दृष्ट्या करण्यांत असून इतर सर्व चिकित्सांना दिपवून सोडीत आहेत हेच या चिकित्सेचें रहस्य असून, तेंच यापुढें सर्व पृथीवर पूर्ववत् ताण करणार आहे.

या संपूर्ण विद्येपैकीं भारतवर्षांत जर कांहीं अवशिष्ट भाग राहिलेला असेल, तर तो, ब्राह्मण-क्षत्रिय-वैश्य यांमध्ये-मुखप्रक्षालनापासून स्नानमार्जन व आपोशन इतकाच काय तो धर्मानें बांधून दिल्यामुळे, अद्यापि-ब्राह्मणांनीं वेद जसे मुखोद्गत केल्यामुळे सुरक्षित राहिले तद्वत्-आमच्यांत जरी अवशेष राहिला आहे, तरी त्याचें खरें मर्म आमच्यातील दुबतेक लोक विसरून मेले असल्यामुळेच-या पुस्तकांत प्रथम-वेद काय बोलतात व मानवांचें आयुर्दाय-हे दोन भाग मुद्दाम घातले आहेत. त्यांच्या वाचनानें बराच प्रकृश पडेल अशी उमेद आहे.

ज्या वेदमहोदधीच्या अपार तळाशीं असलेल्या अद्भुत व नैसर्गिक गोष्टींचें ज्ञान प्राप्त करून घेण्यास आजपर्यंत अनेकांनीं जसें अनेक प्रकारचे प्रयोग केले व त्यांत जें कांहीं हातीं लागलें, त्याचा अनुभव, जमाला पटाविण्यासाठीं जीं कर्म केलीं, त्यांतलाच हा अत्य-

न्ताल्प असा, जरी प्रयत्न आहे, तरी त्या दिशेच्या उद्योगापासून आम्ही परावृत्त न होण्याचें ठाम ठसविलें असल्यानें, त्या दिशेचा जो आम्ही प्रयत्न सुरू ठेविला आहे व त्याच प्रयत्नापासून जी बरीच फलनिष्पत्ति होण्याची आम्हांला आशा उत्पन्न झाली आहे, तिचें प्रकटीकरण, हा प्रयत्न जनतेस उपयोगीसा वाटल्याचें अनुभवास आल्यास, आम्ही—वेदान्तगत असणाऱ्या स्नानचिकित्सा, जलचिकित्सा वगैरे ज्या विनमोल रत्नांची आम्हांला प्राप्ती झाली आहे, त्या जगापुढें यथाकार्ळी मांडूं ! सध्यांचा काळ पाश्चिमात्य सुधारणेनें दिपून जाऊन, तिचेंच अनुयायी होण्याचा असल्याकारणानें, आमच्या पुर्वीच्या शास्त्रांचें अन्य भाषांत परजनांनीं केलेलें स्पष्टीकरण वाचून, त्यावरच विश्वास जडण्याचा मार्ग सुलभ झाला आहे असें पाहूनच, या पुस्तकांत—प्रथम थोडी वैदिका माहिती देऊन, नंतर बहुतेक अधुनिक पाश्चात्य माहितीवरच हें शास्त्र या पुस्तकांत कथन केलें आहे.

स्थलाभावामुळें अधिक जरी लिहितां येत नाहीं, तरी पुस्तकांत-र्मत आलेल्या गोष्टींत पुनरुच्चारण होईल या भीतीनें अधिक लिहिण्याची आवश्यकताच वाटत नाहीं. गुणदोषविवेचनाच्या सूचना आल्यास पुढील आवृत्तींत अवश्य सुधारणा करूं.

पुणे शहर. }
ता. ३०।७।२१. }

ग्रंथकर्ता.
ल. ना. जोशी.

त्रिषयानुक्रम.

१ वेद काय सांमतात ?	...	१—१७
२ मानवी देहरचना.	...	१८—२८
३ मानवी आयुर्दाय.	२९—४४
४ विषय—प्रवेश.	...	४५—७३
५ जलपानोपवास.	७४—७८
६ जलस्नान आणि जलपान.	७९—१०७
७ अंगमर्दन व अंगधावन.	...	१०८—११३
८ वस्ति—विचारं.	...	११४—११६
९ आर्द्रवसन वेष्टन व आर्द्रवसनबंधन.		१२०—१४७
१० रोगोपचारविचार.	...	१४८—२०६
११ जलतत्व—चिकित्सेवरील पौर्वात्य व पाश्चिमात्य विद्वानांचे कांहीं अभिप्राय.		२०७—२१५

पुढील २७ वें पुष्प !—

सचित्र महाराणा प्रतापसिंह !

हिन्दू-कुल-सूर्य, वीर-केसरी, महाराणा प्रताप-
सिंहचे मराठींत आजपर्यंत प्रसिद्ध न झालेले
बृहत् जीवनचरित्र. किं. एक रुपया.

प्रो. ज्ञानमित्र, शनिवार, पुना-सिटी.

ज्ञानमित्र पुस्तकमाला.

ज्ञानमित्र पुस्तकमाला:—महाराष्ट्रातील सुशिक्षित, अल्प-शिक्षित व पुढारी बंधुभगिनींना रुचेत, पचेल आणि परिणामाहितकारक होईल असे 'ज्ञानामृत' पाजून वाचकांना आपल्या स्वऱ्या स्वऱ्या कर्तव्याची ओळख पटवून देणारी शास्त्रीय, औद्योगिक विषयावर छोट्टी छोट्टी पण सप्रयोग व सच्चित्र पुस्तके आणि प्रगमनशील व प्रगतिकारक विचारांच्या रहस्यपूर्ण ऐतिहासिक व सामाजिक चटकदार कादंबऱ्या व जगातील थोर निभूर्तीची चरित्रे प्रकाशित करण्याची सदर मालेची प्रतिज्ञा आहे.

ज्ञानमित्र पुस्तकमालेतलि
संग्राह्य पुस्तकांची
नवी खास यादी.
-१९२१-

मालेचे नियम:— (१) फक्त आठ आणे प्रवेश-फी भरणाऱ्यास ग्राहक समजले जाते. कायमच्या आश्रयदात्यांस केव्हांही नांव दाखल करतां येते. (२) ग्राहक झाल्यानंतर पुढे प्रसिद्ध होणारे प्रत्येक पुस्तक वेतलेच पाहिजे. मागील पुस्तके वाटल्यास घ्यावीत. (३) प्रत्येक अडीच तीन महिन्यांनी एक किंवा दोन पुस्तके ग्राहकांकडे १०१२ आणेपर्यंतच्या व्ही. पी. ने रवाना होतात. (४) कायमच्या ग्राहकास टपाल व्ही. पी. व प्याकिंग खर्च आकारून पुस्तके पाऊणपट किंमतीत देऊं. प्रो. ज्ञानमित्र, शनवार पेठ, पुणे शहर.

फायद्याची सूचना.

हल्ली पोष्टानें अ. र. व्ही. पी. बंद केल्यामुळे अगदी लहान र. व्ही. पीला सुद्धां सहा आणें स्वर्च येतो व मनिआर्दरींचे दर वाढविल्यामुळे एक रुपयाचे आंत व्ही. पी. करणें बंद केलें आहे तरी एक रुपयाचे आंतील मागणी करणारांनी पुस्तकाच्या किंमतीची अर्धा आणा दरांची पोष्टांची तिकिटें पाठवावीत ह्मणजे पुस्तक नाटपेट बुक पोष्टानेंच पाठवूं म्हणजे महाळ होण्याची भीति नाही. तसेंच पांच रुपयांचे वरील मागणी करणारांनी एक रुपया अडव्हन्स पाठवावा; म्हणजे चाकीच्या रकमेची व्ही. पी. करूं.] प्रो. ज्ञानमित्र पुणे सिटी.

मनोरंजक कादंबऱ्या—

१ युद्धांतील अघोर कर्मकथा:—लेखक, ' महाराष्ट्रभाषा-चित्रमयुर ' कृष्णाजी नारायण आठल्ये—मूर्तिमंत देशभिमान व उज्वल स्वार्थत्याग जागृत करून खऱ्या क्षात्रतेजाची ओळख पटवून हृदयाला पाहून फोडणाऱ्या विलक्षण व करुणाजनक कर्मकथा जर कोठें असतील तर त्या ह्याच पुस्तकांत आहेत आणि त्या सुद्धां कल्पित नव्हेत तर ऐतिहासिक ! आपल्या पोटाच्या गोळ्यांचें स्वहस्ते परिमार्जन करून समरगणावर जाणाऱ्या देशभक्तवीरांचें अश्रुतपूर्व प्रसंग ह्यांतच पहावयास मिळतील ! पाश्चात्ययुद्धांतील वीरांच्या रहस्यपूर्ण अश्रुतपूर्ण अशा वीररस परिपोषक निवडक कथा दिल्या असून शिवाय गेल्या महायुद्धांतील आश्चर्याने थक्करून सोडणारे अद्वितीय निवडक ' समर-चमत्कार ! ' यांतच आढळतील.

किं. ८१२

औंध सरकाराने बक्षिसासाठी मंजूर केलेली दोन पुस्तके

२ शूर शिपाई (सचित्र)—लेखक, श्रीमंत बाळासाहेब पंत-
प्रतिनिधि, बी. ए. यांच्या रसभरित लेखणीतून उतरलेली क्षात्रतेजाची
ज्योत प्रदीप्त करणारी ही अत्यंत चटकदार पण सुबोध छोटी सचित्र
कादंबरी जरूर वाचाच ! कथानक अत्यंत चित्ताकर्षक. किं. ८४

३ बंगसूर्यास्त म्हणजेच अघोर राज्यतृष्णा—लेखक, श्री.
बाळकृष्ण जिवाजी हडकर. फंदफितुरीच्या निष कृत्याने बंगालचे
' स्वराज्य ' कसे धुळीस मिळाले, याचे करुणाजनक व हृदयंगम शब्द-
चित्र या ऐतिहासिक कादंबरीत रेखाटण्याचा प्रयत्न केला असून, तो
मनोरम भाषाशैली, हृदयंगम विचार सरणी व बहारीच्या संविधानकामुळे
विशेषच परिणामकारक झाला आहे. किं. १ रु.

४ परमेश्वरी संकेतः—लेखक, श्रीयुत, रामचंद्र नारायण दाते.
द्रव्यलोभी व परदाराभिलाषी माणसांच्या दुर्वर्तनामुळे एका सच्छील
जहामिरदाराचे कुटूंबावर कसा प्राणांत प्रसंग गुदरला व त्यांतून ते कसे
सुक झाले, याचे करुण व अद्भुत रसाने ओथंबलेले हृदयंगम चित्र
यांतच पहावयास मिळेल ! खऱ्या व उदात्त पतिपत्नीप्रेमाची ओळख
हीच कादंबरी करून देईल ! ! भाषासौष्ठव, कल्पनारम्यत्व व विचार-
वैचित्र्य ह्यामुळे ही नवलकथा इतकी चित्ताकर्षक झाली आहे की,
वाचकांची जिज्ञासा शेवटपर्यंत कायम रहाते. (प्रकरणे ११) किं. ८५

५ राष्ट्रोन्नति केव्हां होईल (सचित्र)—लेखक श्रीयुत, ' सरस्वतीनिंदन '—भारतीय तरुणांना जागृत करून हिंदमातेची सेवा करण्यास प्रवृत्त करणारी, देशोद्धार आणि राष्ट्रसेवा कशी करावी याचे दिग्दर्शन करणारी, लोकेसेवेचे बीजारोपण करणारी, अत्यंत चटकदार पण मराठी वाङ्मयावर प्रभुत्व गाजविणारी ही दैर्घ्यमान सचित्र कादंबरी किंकर्तव्यमूढ झालेल्या पण देशहिताकरितां तळमळणाऱ्या प्रत्येक तरुणानें एकवार तरी अवश्य वाचावी अशी आमची शिफारस आहे. किं. ८८

६ विनोद लहरी:—लेखक, श्रीयुत, नारायण बळवंत चव्हाण. हे जीवन संग्रामांतल अनेक आघातांनी इतक श झालेल्या व तुमच्या दुःखी व श्रमलेल्या मनाला गुद्गुल्या करून पोटा धरधरून हंसविणाऱ्या, हजारों हास्य-रसभरित विनोदपर निवडक चुटक्यांचें पुस्तक आजच मागवून बहुश्रुत व्हा ! आनंदसागरांत लोळा ! व्यवहारचतुर आणि विनोदी व्हा ! एकदां वाचा. किं. ८१२

७ चितोडची वीर अरुण:—लेखक-श्रीयुत, ' सरस्वतीनिंदन ' असा कोणता हिन्दु आहे कीं, ज्याच्या अंतःकरणाला चितोडच्या वीर स्त्रीपुरुषांबद्दल आदर उत्पन्न होणार नाही ! असा कोणता इतिहास प्रेमी आहे कीं, ज्यानें चितोडच्या वीरांगनाची मुक्तकंठानें स्तुति केली नाही ? असा कोणता वाचक आहे कीं, चितोडच्या रणसंग्रामाची हकीगत वाचत असतां त्याचे हृदय द्रवणार नाही ? ह्या ऐतिहासिक कादंबरीत चितोडच्या स्त्रीयांच्या शौर्याचे इतक्या बहारीचे वर्णन केले आहे कीं, पुरुषांचेच काय पण स्त्रियांचेही बाहू स्फुरण पावूं लागतील ! पातिव्रत्याच्या उज्वल कीर्तीची जाणीव उत्पन्न होईल !! किं. ८१२

८ हतभागी इंदू:—लेखक, श्रीयुत, ' यशोदातनय ' कथानकाच्या हृदयंगमपणासुळे प्रत्येक तरुण बंधुभागिनीच्या मनाला चटका लाऊन सोडणारी व समाजांत खळबळ उडविणारी ही सामाजिक स्वतंत्र कादंबरी आधुनिक कादंबरीकारांस मार्गदर्शकच झाली आहे. किं. ८५

९ एकरूपी सौंदर्यकळस:—लेखक—श्रीनिवास मणेश ताम्हने. यांत कमल-कमलिनीची संकट परंपरा, कमलिनीचे चंद्रकेतुवरील अढळ प्रेम, सुशीलता, धीरता आणि लीलावतीचा विलक्षण करारीपणा, अनुपम पतिपत्नीप्रेम इत्यादि गुणांचे फारच सुंदर शब्दचित्र ह्या कथानकांत रेखाटले असल्यामुळे ही रोम्यांटिक कादंबरी अत्यंत मनोरंजक व शिक्षाप्रद झाली आहे. शेवटची प्रकरणे वाचतां वाचतां वाचकांची वृत्ति तन्मय होऊन जाते. कथानक सुबोध. किं. ८६

१० मधुर-मीलन:—लेखक श्रीयुत, कृष्णानुज-कालेव. एका चित्तवेधक बंगाली कथानकाच्या आधारे लिहिलेल्या रम्य-काव्यमय Romantic-रोमॅटिक-कादंबरीत संसारापांनां खिन्न झालेल्या मनाला प्रफुल्लित करून व चटका लावून सोडणारे हे मधुर-मीलन आहे. पाहिल्यापासून तो शेवटपर्यंत वाचनाची उत्कंठा सारखी कायम रहाते, अंती झालेल्या नायकनायिकेच्या मधुर-मीलनाचा चटकदार व आनंदपूर्ण प्रसंग वाचतांच वाचकांच्या मनांत सहवेदना उत्पन्न होऊन त्यांचे मन प्रफुल्लित होईल. (अवृत्ति दुसरी) किं. ८८

११ प्रणय-भंगः—लेखक, श्री. शारदासुत. मनानें वरलेल्या पत्नीची प्राप्ती न झाल्यामुळे पुरुष कसा वेडा होऊन जातो व मनानें वरलेला पती न मिळाल्यामुळे स्त्रियांचें आयुष्य कसें विरह दुःखित जातें याचें अत्यंत हृदयविदारक चित्र ही चटकदार कादंबरी वाचित असतां डोळ्यापुढें उभे राहून वाचकांना तन्मय करून सोडील ! किं. ८४

१२ सुवर्णयुगः—लेखक—श्रीयुत, अनंत नारायण पारसनीस. ह्या नवरसप्रधान कादंबरीतील आदर्श-नायिका उत्पलसुंदरी हिच्यावर आलेले विलक्षण व हृदयद्रावक प्रसंग, तिचें निर्मल प्रेम, लोकोत्तर दृढ निश्चय, भयंकर हृदययातना, तिचा झालेला छळ, तसेंच नायक पुष्पमित्र याचें असामान्य मनोधैर्य, कर्तव्यजागृती, चेंड्याचें चातुर्य व प्रसंगावधान असे अनेक बहारीचे व चित्ताकर्षक प्रसंग वाचकांचें हृदय खळबळून सोडतील ! हे अनुकरणीय व अलौकिक गुण अवलोकन करून हा काल “ कलियुगांतील ” नसून सुवर्णयुगांतील आहे असें वाचकांस वाटेल ! अशी सुबोध व मनोवेधक कादंबरी वाचकांनीं एकवार अवश्य वाचावी, अशी आमची शिफारस आहे. किं. ८१२

चरित्रात्मक पुस्तके—

१३ महात्मा गांधीः—लेखक—सरस्वतीनंदनः. प्रत्येक भारतीय तरुणाच्या अंतःकरणावर सत्याग्रहाचा नवी प्रकाश पाडून उज्ज्वल देश-भक्ति, अनुपम स्वार्थत्याग, विलक्षण करारीपणा व विश्वप्रेम जागृत करणारे आदरणीय, त्याहून विशेष अनुकरणीय असें जोरदार भाषेत लिहिलेले हे दिव्य पण सचित्र चरित्र वाचून सत्याग्रहाचे हृद्गत समजून घेण्याची हीच वेळ आहे. अभिप्राय उत्तम. आवृत्ति दुसरी. किं. ८८

१४ महाराणा प्रतापसिंह (सचित्र)—ले. लक्ष्मण नारायण जोशी. स्वदेशसेवा हेच ज्याचे व्रत, स्वराज्यपालन हेच ज्याचे ध्येय, परकीय सत्तेला भ्याडपणाने नम्र न होणे हाच ज्याचा मनोधर्म, शत्रूलाही चकित करून सोडणारी ज्याची रणकुशलता व नीतिधैर्य अशा दिव्य गुणांची उज्ज्वल ज्योत वाचकांचे अंतःकरणांत प्रज्वलित करणारे हिंदु कुल-सूर्य, मेवाडचा केसरी महान् तेजस्वी वीर महाराणा प्रतापचे हे वृहत् राष्ट्रीय जीवन चरित्र. किं. १ रुं.

१५ विवेकानंदजीवन अर्थात् बंगालचे रामदास—(सचित्र) लेखक—श्रीयुत, कृष्णाजी नारायण आठल्ये, एडिटर केरळकोकिळ. पौर्वात्य व पाश्चिमात्य लोकांवर ज्यांनी आपल्या सुविचारांची छाप बसवून सारे जग दुमदुमून सोडले व साता समुद्रांपलीकडे वैदिकधर्माचा झेंडा उभारला, त्या श्रीमद्विवेकानंद स्वामींचे भावोद्दीपक, सुपरिणामकारक असे हे दिव्य चरित्र असून त्यांच्या भक्ति-राज-ज्ञानयोग व इतर व्याख्याने ह्यांतील निवडक उपदेशामृताचाही समावेश केला असल्यामुळे हे पुस्तक अत्यंत सुबोध व संग्राह्य झाले आहे. (अवृत्तिरी) किं. १ रुं.

१६ माझे गुरुस्थानः—लेखक—श्रीयुत, कृष्णाजी नारायण आठल्ये. श्रीमद्विवेकानंदांच्या खास अमृतमय लेखणीतून उतरलेल्या व निस्सीम गुरुभक्तीने ओथंबलेल्या एका इंग्रजी सर्वोत्कृष्ट ग्रंथाचा हा मधुर कोमल व प्रसादयुक्त वाणीने रंगविलेला श्रीरामकृष्णपरमहसांचे सुंदर फोटो-सह रहस्यपूर्ण व तेजस्वी अनुवाद वाचून परमार्थाची गुरुकिल्ली झटपट हस्तगत करून घ्या !! किं. ६६

१७ रशियाचे सूर्यग्रहण—(सचित्र) लेखक—श्रीयुत, लक्ष्मण नारायण जोशी—ज्या अनुमेय अशा सैतानी धर्माच्या जोरावर रासपु-
तीनसारख्या यःकश्चित् दारुद्वयाने उपवासव्रताने रशियाच्या निरंकुश
सत्तेला आपल्या धार्मिक व तत्काळ मोक्षप्राप्ति करून देणाऱ्या नव्याच
व अद्वितीय मंत्राच्या मोहांत बद्ध करून कांहीं कालपर्यंत, जनतेला
तुच्छ मानून, जे धर्मावहं वराच्या हत्ती पांवरुणाखाली झार व झरीना
यांच्या सहानुभूतीने अनेक अत्याचार केले व शेवटी आपल्या अत्यंत
घोर मरणाने झारशाहीच्या शोकपर्यवसायी नाटकाची नान्दी रशियाच्या
राजकीय संभ्रमीवर गाऊन, भाषी झारशाहीच्या उच्चाटनाची प्रस्तावना
केली त्याचे चरित्र प्रकृत पुस्तकांत मोठ्या धार्मिक तऱ्हेने दिले असून
भाषा फारच जोरदार वठली आहे. किं. ८१२

मानसशास्त्राची पुस्तके—

१८ टेलिपॅथिइन्स्ट्रक्टर मानसिक—संदेश शिक्षक (सचित्र)
—लेखक डॉ. लक्ष्मण नारायण जोशी. ह्या गुप्त विद्येच्या सहाय्याने
दुसऱ्याच्या मनांत चाललेले विचार आपल्याला कसे समजून घेतां येतात
व आपल्या मनांतील गुप्त विचार मौनव्रताने तिसऱ्यास समजू न देतां
दुसऱ्यास कसे समजावून देतां येतात, दुर्बिणीच्या मार्फत परस्परसंदेश
पाठवितां येतात, मॅटल फोटोग्राफी म्हणजे स्मरणांतर्गत छायाचित्र कसे
ढोळ्यांपुढे उभे करतां येईल. वाग्सिद्धीच्या सामर्थ्याने म्हणाल ते करूं
शकाल ! मागाल ते मिळवूं शकाल ! मानसिक सामर्थ्याचे अनेक
चमत्कारिक व तत्संबंधांची प्रयोगे करण्यास योग्य अशी सचित्र, व सप्रमाण
व सविस्तरपणे माहिती मागवून मनोबल वाढवा. किं. ८१२

१९ पर्सनल म्याग्नेटिझम—वैयक्तिक आकर्षणः—

लेखक—प्रो. बालकृष्ण गोविंद सावर्डेकर. ज्या अद्वितीय मानसिक शक्तीच्या जोरावर जर्मनीचे कैसर लढले ! ज्या अदृश्य शक्तीमुळे क्रामवेल इंग्लंडचा राजा झाला ती अद्भुत शक्ति अंगी आपून आत्मोन्नति करून घेणे असल्यास ह्या पुस्तकाचे अध्ययन करा ! जगावर आपले प्रभुत्व गाजवा ! ! किं. ८८

२० मानसशास्त्रः—लेखक—श्री. पांडुरंग रामचंद्र नंदुरवारकर, प्रिंसिपाल मूकविद्यालय. यांत मनाचे धर्म, त्याची व्याप्ति, त्याच्यापासून बढणारी महत्कार्ये, मनाची अद्भुत शक्ति इ. गोष्टींचे सुलभ, मुद्देसूद व अनुभवपूर्ण विवेचन केले आहे. खास सुधारून वाढविलेली आवृत्ति दुसरी. किं.

२१ मेस्मेरिझम इंस्ट्रक्टर—मोहिनी विद्या शिक्षक सचिव ह्या अमूल्य पुस्तकाचे सहाय्याने घर असल्या मेस्मेरिझमचे, हिपाटिझमचे, थॉटरीडिंगचे प्रयोगी, कृति, उपपत्ति, चमत्कार करता येतील, अशीच सप्रमाण व विस्तृत माहिती यांत दिली आहे. ह्या विद्येच्या प्रार्थने मनुष्यालाच काय, पण हिंस्र पक्षुपक्ष्यालाहि वश करून आश्चर्याने थक्क करून सोडणारी कार्ये सहज करून घेता येतील ! औषधांवांचून केवळ मानसिक शक्तीच्या प्रयोगाने असाध्य रोग सहज बरे करिता येतील, मनोवांचित कार्ये, धन दौलत व किती मिळविण्याजोगी गुप्त पण खरी माहिती यांत दिली असल्यामुळे अल्पावधीत भांडवलशिवाय धंदा करून मुबलक पैसा मिळविता येतो. किं. १॥ रु.

२३ सचित्र ब्रह्म—योग—विद्या—शिक्षक—अर्थात्—
 Yeog Philosophy Instructor—योग फिलॉसफी
 इंस्ट्रक्टर—लेखक श्रीयुत, लक्ष्मण नारायण जोशी—ज्या योगसाम-
 थ्यांच्या जोरावर प्राचीन ऋषिवर्यांनी त्रिकालज्ञान, दीर्घायुष्य, निरामयत्त्व
 इ. मुळांचा विकास करून ही आर्यभूमी म्हणजे योगशास्त्राचें माहेरघर
 करून स्वधर्माची दिव्यज्योत प्रज्वलित केली, त्या योगशास्त्राचा
 अभ्यास इर्लीच्या परिस्थितीतही घरचेवरीं कोणी, केव्हां व कसा
 करावा, आणि त्याचे नियम, साधनें, फायदे तसेंच त्यापासून आत्मोन्नति
 व राष्ट्रोन्नति कशी कोणी व कोणत्या मंत्रसाधनानें करून घ्यावी याची
 बालबोध पद्धतीनें दिलेली अत्यंत सुलभ व स्पष्ट माहिती या पुस्तकांत
 पौर्वात्य व पश्चिमात्य ग्रंथाधारानें सचित्र दिली आहे. किं. १ रुपया.

औद्योगिक पुस्तके—

२४ सचित्र गिलिट इंस्ट्रक्टर अर्थात् गिलिट चढवि-
 ष्याच्या माहितीचा शिक्षक—लेखक, श्रीयुत, नारायण बळवंत
 चव्हाण. बॅटरी तयार करणे, बॅटरीनें व इतर अनेक सोप्या पद्धतीनें
 चांदी सोन्याचेच काय पण वाटेल त्या धातूचे वाटेल त्या वस्तूवर
 गिलिट चढविणेची माहिती व गिलिटान्या इलेक्ट्रोप्लेटिंग पावडर्स इ.
 वरचेवरीं तयार करून धंदा करता येण्याजोगी सप्रमाण, सप्रयोग,
 सचित्र, निवडक गुप्त माहिती यांतच दिली आहे. (खास सुधारून वाढ-
 विलेली दुसरी आवृत्ति)

किं. ८१२

२५ धंदे-शिक्षक—म्हणजे इंडस्ट्रियल इंस्ट्रक्टरः—लेखक श्रियुत, स्वरस्वतीनंदन. श्रीमंतापासून गरिबापर्यंत नित्य व्यवहारांत लागू पारे अनेक सर्वोपयोगी जिन्नस घरच्यावरीं तयार करून अल्प श्रमांत व थोडक्या भांडवलांत ५-१० रुपये रोज प्राप्ति करून घेतां येण्याजोगी कलाहुचराची गुप्त व स्वरी माहिती देणारा व धंदा कसा करावा. याची सप्रमाण माहिती देणारा “धंदे शिक्षक” आज मागवून पैसा मिळवा ! उद्योगी व्हा ! धंदे शिक्षक ! ! सुधारून वाढविलेली आवृत्ति दुसरी संपत आली. किं. ८८.

२६ बुट पॉलिश इंस्ट्रक्टर—लेखक डॉ. लक्ष्मण नारायण जोशी. बुट, पट्टे, व्याग्न, वाद्या वगैरे कातड्यांच्या वस्तूला लावण्याचे यद्द व पातळ, काळी, निळी, हिरवी, पिवळी, पांढरी, अनेक रंगाची व अनेक तऱ्हेची पॉलिशेस घरच्यावरीं १२ रुपयांच्या भांडवलांत व अल्प श्रमांत तयार करण्याची सप्रमाण व सप्रयोजन चरितार्थ चालविण्याजोगी गुप्त माहिती मिळवा ! धंदा करा ! ! भरपूर पैसा मिळवा ! ! किं. ८८

निबंधात्मक पुस्तके—

श्री गायकवाड सरकारांकडून बक्षिसासाठी मंजूर झालेले.

२७ ब्रह्मचर्याश्रम—लेखक श्री. कृष्णाजी नारायण आठल्ये. एडिटर नवमन्वंतर. यांत ब्रह्मचर्याश्रम म्हणजे काय ? ते कसे पाळावे. त्यापासून फायदे व परिणाम इ. अनेक गोष्टींचे विद्यार्थी त्यांचे पालक व शिक्षक ह्यांचे हृत्पटलावर प्रकाश पाडून पुढील आयुष्यक्रम सुखावह करण्याविषयी सुपरिणाम घडविणारे दिव्य शब्दचित्र स्पष्ट व मधुर रेखाटले आहे. विद्यार्थ्यांनी जरूर वाचावे. किं. ८४

२८ आत्मरहस्यः—लेखक श्री. कृष्णांनी नारायण आठल्ये. सुप्रसिद्ध पाश्चात्य पंडित मि. जेम्स एलनच्या (From Passion Peace) या लोकमान्य पुस्तकाच्या आधारे हे पुस्तक लिहिले असून ह्याच्या वाचनेने विषयवासनारूपी नरककुडांत गटांमळ्या खाणारा मनुष्याहि मोक्षमार्गाला लागेल. जगावर आपले प्रभुत्व गाजवील ! पतिताहून पतित मनुष्यालाहि शांतिसुखाचा लाभ व नवजीवन प्राप्त होईल ! मूर्खाहून मूर्ख मनुष्य बुद्धिमान होईल. निर्बल मनुष्य बलवान् होईल ! इतकेच काय पण निर्धनाहून निर्धन मनुष्यांहि धनवान् होईल ! किं. ८६

२९ प्राकृत हंसगीताः—भगवान् श्रीकृष्णांनी हंसरूपाने आत्मोन्नतीसाठी जो उत्कृष्ट उपदेश केला तो ह्या चिमुकल्या पुस्तकांत वालोद्यानपद्धतीने व सुलभ भाषेत निवेदन केला आहे. किं. ८१॥
(८२ र्चा तिकिट पाठवा.)

आरोग्य—चिकित्सक पुस्तके—

३० लंघन चिकित्सा—शिक्षक म्हणजेच फास्टिंग इंस्ट्रक्टर (सचित्र) :—लेखक—डॉ. लक्ष्मण नारायण जोशी. ज्या लंघन शास्त्रावर अमेरिकेसारख्या सुधारलेल्या देशांत अनेक रुग्णालेय निघून लाखों लोक प्रत्यही औषधाशिवाय फक्त उपवासाने रोममुक्त होत आहेत, त्या लंघनशास्त्राची ही सविस्तर व गुप्त माहिती यांत दिली आहे. याचे सहाय्याने सांथीसारखे भयंकर रोग सहज बरे करता येतील ! तरुणांना निरामयत्व दीर्घायुष्य व नवजीवन प्राप्त होईल ! पैसा व कीर्ति मिळेल ! आरोग्याचे स्वर्गसुख भोगा ! ! किं. एक रुपया

३१ क्रोमोपेथी इंस्ट्रक्टर—वर्णजल चिकित्सा शिक्षक:—
 (सचित्र) लेखक श्रीयुत सरस्वतीनंदन. ज्या सूर्यपुटी जलाच्या प्रभावाने
 आज अमेरिकेसारख्या सुधारलेल्या देशांतसुद्धा नानातऱ्हेचीं औषधे
 घेऊन कंटाळलेले हजारों असाध्य रोगी रोगमुक्त होत आहेत. त्या अपूर्व
 विद्येची सचित्र व सप्रयोग माहिती ह्यांत दिली असून ही मुक्त पण
 अगदीं सोपी विद्या प्रत्येक स्त्रीपुरुषाने अवश्य शिकून कधीं न संपणारा
 व हटकून गुण देणारा दिव्यौषधीचा दवाखाना उघडा ! रोगग्रस्तांना
 नवजीवन प्राप्त करून द्या ! ! पैसा व कीर्ति मिळवा ! ! ! सुधारून
 बाढविलेली तिसरी आवृत्ति. किं. ८१२

३२ जलतत्त्व—चिकित्सा—शिक्षक अथवा डॉक्टर—मेरिट
 इंस्ट्रक्टर (सचित्र) लेखक—डॉ. लक्ष्मण नारायण जोशी. औषधा-
 शिवाय केवळ थंड पाणी, कोल्डवाथ—थंड स्नाने, हॉटवाथ—उष्णस्नाने,
 एनिमा—बस्ति, जलपान, आर्द्रवसनवेष्टने इ. सुलभ व विनखचीं उपचा-
 रांनीं अनेक दुर्धर व असाध्य रोग डॉक्टर वैद्यांच्या मदती शिवाय
 घरच्याघरी बरे करण्याची पौर्वात्य व पाश्चात्य अनेक ग्रंथाधारे दिलेली
 सप्रमाण, सप्रयोग व गुप्त माहिती शिकून रोगमुक्त व्हा ! जलौषधींचे
 दवाखाने उघडून परोपकार करा ! नैसर्गिक उपचाराने आरोग्याचे
 स्वार्थिसुख संपादन करा ! ! अल्प श्रमांत धनदौलत व कीर्ति मिळवा !
 औषधासाठीं व्यर्थ पैसा खर्च करूं नका ! ! किं. १८८

स्त्रियांकरितां निवडक पुस्तके—

बापांन आपल्या लाडक्या कन्हेलां, सासऱ्यांन आपल्या सुनेल्ल
भावानें आपल्या बहिणीला व पतीनें प्रिय पत्नीला भेट
देण्याजोगी बोधपर पुस्तके.

३३ भाऊविजेची ओवाळणी:—बंधुप्रेमानें चितवृत्ति उंचवळ-
विणान्या व सून्या बंधुप्रेमाची ओळख पटवून देणान्या बोधपर गोष्टी,
रसोळ कविता, अंतःस्फूर्तीनें ओतप्रोत भरलेले निबंध इ० महाराष्ट्रांतील
प्रमुख विद्वान् व पदवीधरांनी लिहिलेले सतरा सूत्रमय व तेजस्वी निवडक
लेख, आर्यभगिनींच्या हृत्पटलावर उच्च नीतितत्त्वांचा दिव्य प्रकाश
पाडतील ! म्हणून आपल्या लाडक्या भगिनीला भेट पाठवा. किं. ८८

३४ सासुरवासाचा पश्चात्ताप:—खाष्ट सासूच्या सासुरवासाचें
हृदयद्रावक व अत्यंत चटकदार काव्यमय असें हें शब्दचित्र प्रत्येक
आर्यभगिनीनें एकवार तरी जरूर वाचावें. अभिप्राय उत्तम. किं. ८९

३५ माहेरची देणमी:—सुशिक्षित बालिकांना पाठ करण्यायोग्य
निरनिराळ्या चालींवर म्हणतां येण्याजोगी अत्यंत चटकदार व बोधप्रद
अशीं निवडक आठ पद्ये. (८१॥ चीं तिकिटें पाठवा.) किं. ८९

३६ स्कूल-ड्रिल (व्यायामपद्धती):—हल्लीं प्रत्येक शाळेंत चालूं
असलेल्या ड्रिलसंबंधानें क्रमवार व सविस्तर माहिती ह्या पुस्तकांत दिली
असल्यामुळे, प्रत्येक शाळा-मास्तरांस ह्या पुस्तकाचा विशेष उपयोग
होणार आहे. [८२॥ चीं तिकिटें पाठवा.] किं. ८२

पाश्चिमात्य इतिहास—

३७ रशियांतील बोलशेव्हिझम स्वण्ड-पहिला—(सचित्र)
लेखक—श्री. लक्ष्मण नारायण जोशी. (ब्युरोक्रेसी) नोकरशाहीच्या जुलमी
कारभाराला त्रासून रशियाच्या बलाढ्य झारशाहीचे जोखंड एकदम
झुगारून देऊन, लोकछंदानुवर्ती राज्यसत्तेच्या तत्वाचा—बोलशेव्हिझमचा
कसा उदय झाला, ह्याचा सामोपांग इतिहास बोलशेव्हिकांच्या पुढा-
ऱ्यांच्या वीस चित्रांसह प्रकृत पुस्तकांत दिला असून, स्वच्छंदी
राज्यचालकांच्या जुलमाने संवस्त झालेली प्रजा अवध्या एका आठ-
वड्यांत कशी राज्यक्रांती घडवून आणू शकते हे स्पष्टपणे स्वकृतीने
तिने दाखविले आहे. किं. ८१८

३८ रशियांतील बोलशेव्हिझम स्वण्ड दुसरा (सचित्र)
लेखक, ल. ना. जोशी. रशिया देशांतील बोलशेव्हिक—प्रजाजनांनी
स्वमतानुसार राज्यक्रांती घडवून आणिल्यावर, नव्या अशा स्वमत-
तत्वांवर स्वराज्याची उभारणी कशी करितां येते याचे उत्कृष्ट चित्र
सोव्हिएट सरकारने जे जगापुढे मांडिले आहे ते व त्याच सरकारने रशि-
याची राज्यसूत्रे आपल्या हाती घेऊन बिडालवृत्तीच्या स्वार्थी व परकीय
राज्यसत्तांना कशा तऱ्हेने आपल्या तत्वांची दहशत बसवून, सोव्हिएट
सत्तेचा सर्व जगभर प्रसार करण्याचा कसा प्रयत्न करितं आहे व हताश
स्थितीतही स्वतःच्या पायांवर उभे राहून स्वराज्यनौका उत्तम बल्लवतां
येण्याच्या शक्यतेची नोंद कशी वाजपितां येते ह्याचे विस्तृत शब्दचित्र
ह्या स्वण्डांत रेखाटण्याचा प्रयत्न केला आहे. अनेक चित्रे व भरपूर
नकाशेही दिले आहेत. (छापत आहे.) किं. १०८

लौकरच छापून प्रसिद्ध होणारीं पुस्तके.

- १ साचित्र प्राणायाम-शिक्षक. (डॉ. लक्ष्मण लागवण जोशी)
- २ स्पिरिच्युयालिझम-इंस्ट्रक्टर. ”
- ३ फलाहार-चिकित्सा-शिक्षक. ”
- ४ चित्राङ्गदा (नाटक) ”
- ५ चव्हाणी लमशेर. ”
- ६ गृहिणी-कर्तव्य. ”
- ७ सती परिक्षा. (श्री. यु. भा. श्रीधर कुलकर्णी)
- ८ सती चंद्रावती. (श्री. सौभद्र)
- ९ केवळ विश्रान्तिसाठीं. (संपादक ना. व. चव्हाण)
- १० नेचर-क्युअर-इंस्ट्रक्टर. (श्री. कृष्णाजी नारायण आठल्ये)
- ११ सगुण भक्तिमार्ग.
- १२ तीन कृष्णकृत्यें. (दुसरी आवृत्ति)
- १३ जर्मनीचे महात्वाकांक्षी कैसर. ! ”

फुकट— मराठी भाषेचे अभिमानी व वाचनप्रिय अशा तीस गृहस्थांची पूर्ण पत्त्यासह नांवे कळविणारांस प्राकृत हंसरीता नव्या खास यादीसह फुकट पाठवूं.

किंमतीशिवाय टपाल व प्याकिंग खर्च वेवळा पडेल.

प्रो. ज्ञानमित्र, शनवार पेठ ४८३, पुणे-सिटी.

Barihar Press Poona.

ॐ सचित्र ६६

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक - -

—अर्थात्—

— -- — वॉटर-मेरिट इन्स्ट्रक्टर.



परिच्छेद पहिला.

वेद काय सांगतात ?

वेद असे स्वच्छ सांगतात कीं, प्राचीन काळीं—वेदकाळीं, ज्ञानाच्या सर्व शाखांचा पूर्ण विकास झालेला होता व त्याबद्दलची ग्रंथरचनाही भरपूर होती; पण महत्वाचे असे शाखांवरील ग्रंथ जरी आज सर्वभक्षक काळाच्या उदरांत लुप्त होऊन गेले आहेत तरी, त्यांचा मागमूस—ते होते अशाबद्दलचा—वेदकाळावरून लावता येतो. त्या सर्व-श्रेष्ठ व ज्ञानमय ग्रंथांतील जीं वेदरूपीं अमोल रत्नें तीं मात्र सर्वाभावीं पूर्णपणे सुरक्षित व शाबूत—जशाचीं तशीं राहिलीं असल्यामुळेच तो एक दैवी चमत्कार समजून त्यांना अपौरुषेय असे म्हणण्यांत येते. मनुस्मृती-

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

सारख्या जुन्या ग्रंथांतून व त्यापुढील रामायणमहाभारतादि एतिहासिक काव्यांतून कित्येक ठिकाणी पाठभेद व पाठलोप झालेले जसे आढळून येतात, तशी गोष्ट वेदांत कोठेच आढळून न येण्याचे कारण जर कांहीं असेल, तर ते फक्त त्यांतील उदात्त व आनुदात्त स्वर आणि ब्राह्मणवर्गाने ते यथातथ घोकून पाठ करण्याचे जें महत् श्रमाचे कृत्य करणें तें होय. दुसरी गोष्ट अशी की, वेदांचे अतुल भाषासौंदर्य आणि अद्भुत विषयगंभीर्य जी आहेत त्यांमुळे त्यांच्या रचनेत फेरफार करण्याची कोणाची छातीच झाली नाही व ती आतां इतउत्तर होणे शक्यही नाही.

वेद केव्हां निर्माण झाले याचा अद्यापि पत्ता लागत नाही व त्यामुळे ते एक कोडेच होऊन बसलेले आहे. याचमुळे त्यांना कालमर्यादा नाही आणि त्याचमुळे ते अपौरुष आहेत असे जें वैदिकधर्मी आर्य मानतात ते त्यांचे दुसरे कारण आहे. जगांतल्या सर्व वाङ्मयाचे जनकत्व जसे वेदां-कडे आहे तसाच ज्ञानगंगेचा उगमही त्यांतच आहे. त्यांतील तत्वे अधुनिक सूक्ष्मशास्त्रांच्या प्रमेयांशी तंतोतंत जमतात. त्याप्रमेयांपैकी या पुस्तकांत फक्त एकच 'जल' या तत्वाच्या प्रमेयासंबंधाने विवेचन कर-याचें आहे ($H_2 + O = Water$) म्हणजे अधुनिक शास्त्रज्ञांनी जें हॅड्रोजन दोन भाग व ऑक्सिजन एक भाग यांचें मिश्रण केले असतां पाणी हें तत्व तयार होते असे सिद्ध करून दाखविले आहे त्यासंबंधी वेदांत काय मधुरिती मिळेल ती आतां पाहूं.

वेद काय सांगतात !

ऋग्वेद अध्याय १-सु. २-मंत्र ७ यामध्ये—

मित्रं हुवे पूतं दक्षं वरुणं च रिशादहम् ।

धिर्य धृताची साधन्ता । *

असे जे म्हटले आहे त्यांत मोठा अद्भुत असा गार्भितार्थ आहे. या मंत्राचा अर्थ येणेप्रमाणे आहे—

अर्थ:—ज्या कोणाची दोन मूल पदार्थांच्या संयोगाने पाणी तयार करण्याची इच्छा असेल, त्यांनी अत्यंत तप्त असा मित्रवायु (Hydrogen) व रिशाधर्मी वरुणवायु (Oxygen) घेऊन त्यांचा संयोग करावा म्हणजे जलतत्व तयार होतें.

'घृताची' व 'साधन्ता' या दोन मूलद्रव्यांच्या मिश्रणापासून पाणी तयार होतें हे या मंत्रावरून स्पष्टपणे सिद्ध करण्यास—

'साधन्ता' या शब्दाच्या द्विवचनावरूनच असे स्पष्ट दिसते की, पाणी हे मूळच्या दोन भिन्न द्रव्यांच्या मिश्रणापासून होऊ शकते. ही मूळची दोन द्रव्ये कोणची तेच ठरविणे कठीण व महत्वाचे आहे. या दोन द्रव्यांची जी 'मित्र' व 'वरुण' अशीं नावे या मंत्रांत दिली आहेत त्यांबद्दल आतां विचार करूं.

* यापुढे या पुस्तकांत जेवढ्या म्हणून वेदकाचा जणोजाग गला आहेत, त्यांचे अर्थ त्यांच्यावाल्मीकिले असल्यामुळे, स्वर दृष्ट्यात अलिखित आहेत.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

‘ मित्र ’ हा शब्द (मा-मोजणें) मोजणारा या अर्थी जरी मूर्च्छातून उत्पन्न झाला आहे, तरी पुढें ज्या पदार्थास हें मोजण्याचें कार्य करावें लागे त्यास ‘ मित्र ’ हें नांव देण्यांत येऊं लागून पुढें तेंच परिमाण बनलें. ‘ मित्र ’ हा शब्द किंमत अथवा घनता यांचें परिमाण आहे. ‘ मित्र ’ याचा दुसरा अर्थ जोडीदार असाही आहे व तोच या वरील मंत्रांत अभिप्रेरित केला गेला आहे. ‘ मित्र ’ हा ‘ वरुण ’ याचा जोडीदार आहे असें मंत्रांत म्हटलें आहे. आतां, ‘ वरुण ’ म्हणजे ऑक्सिजन वायु असा कसा अर्थ होतो तो पाहा. हायड्रोजन (मित्र) हा सर्वांत हलका वायु असून, इतर वायूंची घनता मोजण्याचें तो परिमाण आहे. ऑक्सिजनशी याचा फारच शीघ्र संयोग होतो. यास्तव, ‘ मित्र ’ यास ‘ वरुण ’ याचा म्हणजे ऑक्सिजनचा जोडीदार असें मंत्रांत म्हटलें आहे. वेदांतील ऋचेंतले—मित्र व वरुण—हेच सध्यांचे अधुनिक—हायड्रोजन व ऑक्सिजन—होत, असें त्यांच्या गुणधर्मावरून म्हणण्यास हरकत नाही. वेदांत कित्येक ठिकाणी ‘ मित्र ’ हा शब्द उदान वायूच्या समानार्थी योजिलेला दिसतो व हलकेपणा आणि उड्डाणक्षमत्व या दोन्ही अर्थानीं तो प्रसिद्धच आहे.

आतां ‘ वरुण ’ या तत्वाचा विचार करूं. वरुणाची सर्व सजीव प्राण्यांनां अत्यंत जरूरी आहे; कारण, याच्याशिवाय प्राणधारणा होणें शक्यच नाही. स्तरीरशास्त्रदृष्ट्या रक्ताशी संयोग होऊन तें शरीरांत राहणें व शरीरांत जीवनकला चालू राहणें, दहनक्रिया होणें, अशोधित

वेद काय सांगतात ?

धातूवर गंज चढणे इत्यादि विज्ञानदृष्ट्यां (Science) जरी याचे धर्म आहेत, तरी ' रिशादह ' याच शब्दाच्या अर्थावर या मंत्रांत विशेष कटाक्ष दाखविलेला आहे. हा अर्थ व वर दिलेले अर्थ या सर्वांचा विचार केला असतां ' वरुण ' म्हणजे ऑक्सिजनच ठरतो.

याच मंत्रांत आणखी ' पूत-दक्ष ' असा एक शब्द योजिलेला आहे. त्यापैकी ' पूत ' म्हणजे शुद्ध व ' दक्ष ' म्हणजे शक्ति असे त्यांचे अर्थ आहेत.

अशा तऱ्हांचीं अनेक प्रमेये जरी वेदार्णवांचे मंथन करून अधुनिक विज्ञानज्ञानां खाली पाहायला लावण्यासारखीं दाखवितां येतील तरी ते काम महत्प्रयासांचे, शोधक बुद्धीचे, मर्मज्ञतेचे आणि खऱ्या विद्वत्तेचे आहे. वेदांचे प्राचीनत्व, सर्वमान्य आहे हे जरी खरे आहे, तरी सर्वज्ञानजनकत्व, त्रिकालसत्यसिद्धान्तधारणसामर्थ्य, भाषासौष्टव, परमात्मज्ञानसंग्रह, ऋजुता प्रेमलपणा व मानववंशाचा प्राचीन इतिहास वगैरे अनेक गुणांच्या दृष्टीने वेदांचे महत्त्व अत्यंत श्रेष्ठ आहे यांत शंका नाही. त्यांत जलतत्वासंबंधाने ज्या अनेक तऱ्हांच्या प्रार्थना ग्रथित केल्या आहेत, त्यांचे कारण ते जीवनाला व आरोग्याला अत्यंत आवश्यक अशा वस्तूंपैकी एक मुख्य तत्व असल्यामुळेच त्याला ' जीवन ' अशी संज्ञाही दिली गेली आहे व ती सार्थहि आहे.

या जलतत्वावर आणि आग्नितत्वावरच मुख्यत्वेकरून ब्राह्मण, क्षत्रिय आणि वैश्य यांची संध्योपासना वैदिक धर्माने प्रतिपादिलेली

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

आहे. संध्येतील दोन मार्जने फार विचार करण्यासारखी आहेत. तीं मस्तकमार्जने वैद्यशास्त्राला पूर्णपणे धरून आहेत. तीं मार्जने एणेंप्रमाणे:-

पहिलें मार्जन:- आपोहिष्ठा मयोभुवस्तानऊर्ज
दधातन महेरणायचक्षसे (१) योवः शिवतमोरसः तस्य
भाजयतेहनः उशतीरिवमातरः (२) तस्माअरंगमामवः
यस्यक्षयायजिन्वथं आपोजनयथाचनः (३)

अर्थ:- आपो म्हणजे उदकांनी, तुम्ही पृथ्वीला सुख देणारी आहांत. आम्हांला बळ आणि तेज द्या. (१) तुम्ही मोठी रमणीय आहांत. तुम्हा जो अतिकल्याणकारक रस तो तुम्ही आम्हांला द्या. तो आमचे मातेप्रमाणे रक्षण करणारा आहे. (२) तुम्हां उदकांना सर्व विकार दूर करण्यास ईश्वराने उत्सन्न केले आहे. तुम्ही आम्हांला प्रजा उत्सन्न करण्यास समर्थ करा. आम्ही तुम्हांला शरण आहो.

दुसरें मार्जन:- [तिहीच्या आंकड्यापर्यंत पाहिलेच म्हणून पुढे]- शंनोदेवीरभिष्टय आपोभवन्तुपीतये । शंयोरभिस्त्रवन्तुनः । (४) ईशानावार्याणांक्षयन्तीश्चर्षणीनापम् । आपो-याचामिभेषजम् । (५) अप्सुमेसोमोअब्रवीदन्ताविश्वानिभेषजा । अग्निचविश्वशंभुवम् । (६) आपःपृणीतभेषजंवरुथंतन्वे ३ मम । ज्योक्चसूर्येदृशे । (७) इदमापः प्रवहत-यत्किंचदुरितं मयि । यद्वाहमाभिद्रोहयद्वाशेषउत्तानृतं । (८) आपोअद्यान्वचारिषं रसेनसमगस्महि । पयस्वानग्नआगहितं मासंसृजवर्चसा । (९)

वेद काय सांगतात ?

अर्थः— उदक पापाचा नाश करून सुख देवो. वृष्टी होऊन येणारें उदक आमच्या नित्य कमला साधन होवो आणि प्राशनाला मिळो. तें रोगांचा नाश करे. त्याचें आमच्या मस्तकावर सिंचन होऊन तें आम्हांस पवित्र करो. (४) सर्व धान्यांची समृद्धि करणारें व आमचें कल्याण करणारें असें हें उदक पापाचा नाश करून सुख देवो. मी उदकदेवतांपाशीं औषधाची याचना करतो. (५) कारण, उदकांत सर्व औषधे आणि जगाला आरोग्य देणारा अग्नि आहे; अर्थात् उदक हें औषध आहे असें सोमानें मला सांगितलें आहे. (६) उदकांनो, माझ्या शरीरांतले रोग नाहीसे व्हावेत म्हणून औषधांची भरती करा, म्हणजे मी निरोगी होऊन चिरकाल सूर्याला पाहूं शकेन आणि पुष्कळ दिवस जगेन. (७) हे उदकांनो, माझ्या ठिकाणीं जें पाप असेल, कोणाचा मी द्वेष केला असेल, कोणाला मी शाप दिले असतील, असत्य भाषण केलें असेल—तें सर्व नाहीसे करा. (८) आज मी उदकांत प्रविष्ट झालों आहे. मला तुमचा समागम झाला आहे. हे अग्ने, तूं उदकांनै युक्त होऊन ये आणि मला तेजःसंपन्न कर. (९)

‘ वरुण ’ म्हणजे ऑक्सिजन (प्राणवायु) याची ऋषि. वर्यांनी पश्चिम दिशा कल्पून सायंसंध्येत पश्चिमेकडे तोंड करून उभें राहून अनन्य भावानें उपस्थानांत प्रार्थना करण्याची युक्तिनें व मोठ्या खुबीनें कावित्वांत कशी योजना केली आहे ती पाहा. या प्रार्थनेला सायंसंध्येतील उपस्थान असें म्हणतात. हें उपस्थान ऋग्वेदी संध्या करणारे सायंसंध्येच्या वेळीं म्हणतात. तें येणें प्रमाणेंः—

जलसत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

ॐ यच्चिद्धि ते विशो यथा प्र देव वरुण व्रतम्
मिनीमसि द्यविद्यवि ॥ १ ॥

अर्थः—हे वरुणा, तुझी प्रजा या नात्याने जी कांहीं आज्ञा
(व्रतम्) रोज मोडली जात असेल,

मा नो वधाय हत्नवे जिहीलानस्य रीरधः

मा हणानस्य मन्यवे ॥ २ ॥

अर्थः—तिच्याकडल वधाचीच शिक्षा जरी ठरलेली असली, तरी
आम्हांवर कोपायमान (हत्नवे) होऊन ती शिक्षा आम्हांस देऊं नको.
आम्हांवर संतप्त होऊन आम्हांस आपल्या क्रोधाला बळी देऊं नकोस.

वि मृळीकाय ते मनो रथीरश्वं न सन्दिदम् ।

गीर्धिरिर्वरुण सीमहि ॥ ३ ॥

अर्थः—हे वरुणा, ज्याप्रमाणे एखादा महाराथि आपल्या बोड्यास
(त्यानें पळून जाऊं नये म्हणून) दोरीनें जखडून टाकतो, त्याप्रमाणे
तुझ्यापासून सुखें प्राप्त करून घेण्याकरितां अनेक स्तोत्रांच्याद्वारे आम्ही
क्षापले मंत्र तुझ्याठायीं बद्ध करतो.

परा हि मे विमन्यवः पतन्ति वस्यइष्टये ।

वयो न वसतीरुप ॥ ४ ॥

अर्थः—ज्याप्रमाणे पक्षी आपापल्या निवासस्थानांकडे पळत सुट-
तात, त्याप्रमाणे सुखलाभाच्या शोधार्थ माझ्या सर्व मनःकल्पना तुझ्या-
कडे धांव मारतात.

वेद काय सांगतात ?

कवा क्षत्रश्रियं नरमा वरुणं करामहे ।

मृळीकायोरुचक्षसम् ॥ ५ ॥

अर्थः—पराक्रम हेच ज्याचे अलंकार आहेत, अशा सर्वसाक्षी वरुणास आमच्या सुखसिध्यर्थ आम्हांस केव्हां घेऊन येतां येईल वर ?

तदित्समानमाशाते वेनन्ता न प्र युच्छतः ।

धृतव्रताय दाशुषे ॥ ६ ॥

अर्थः—खरोखर अतिशय कनवाळूपणाने हे दोघेही त्याचा सम-समान [समानम्. हे दोघे म्हणजे मित्र (Hydrogen) वरुण Oxy-
gen)] स्वीकार करतात. आज्ञाधारक यागकर्त्यास ते कधीही निराश करित नाहीत.

वेदा यो वीनां पदमन्तरिक्षेण पतताम् ।

वेद नावः समुद्रियः ॥ ७ ॥

अर्थः—जो अंतरिक्षांतून परिभ्रमण करणाऱ्या पक्ष्यांचा मार्ग जाणतो, समुद्रनिवासी असल्यामुळे तारवांची वाट ज्यास माहित आहे,

वेद मासो धृतव्रतो द्वादश प्रजावतः ।

वेदाय उपजायते ॥ ८ ॥

अर्थः—आपल्या आज्ञा सर्वांस मानावयास लावीत असून, ज्यास द्वादशमासांचे—र्षी, ज्यापैकी प्रत्येकांत लोकसंख्येची एकसारखी वृद्धि होत असते—ज्ञान असते, शिवाय त्यास जोडूनच जो महिना कधी कधी येतो (उपजायते) त्याचीही त्यास माहिती आहे.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

वेद वातस्य वर्तनिमुरोऋष्वस्य बृहतः ।

वेदा ये अध्यासते ॥ ८ ॥

अर्थः—सर्वसंचारी, उत्तुंगगामी (ऋष्वस्य) व सामर्थ्यवान् अशा वायूची गतिज्याला विदित आहे व वायुलोकाच्याही वरती जे राहतात त्यांना सुद्धा जो ओळखतो;

ति पसाद् धृतव्रतो वरुणः पस्त्या ३ स्वा ।

साम्राज्याय सुक्रतुः ॥ १० ॥

अर्थः—असा सर्वसमर्थ वरुण (Oxygen) आपल्या आज्ञांचे परिपालन (पस्त्या) करीत साम्राज्य गाजविण्याकरितां सर्व लोकांत येऊन विराजमान झाला आहे.

अतो विश्वान्यद्भुता चिकित्वाँ अभि पश्यति ।

कृतानि या च कर्त्वा ॥ ११ ॥

ऋग्वेद प्रथमाष्टक. २५—१ ते ११.

अर्थः—तेथून तो ज्ञानवान् (चिकित्वाँ) देव, जी आश्चर्ये त्याने उत्पन्न केली आहेत व जी त्यास अजून उत्पन्न करावयाची आहेत, त्या सर्वांचे अवलोकन करीत असतो.

अशा तऱ्हेची वरुणाची आणखी पुष्कळ वर्णने आहेत; परंतु ह्या पुस्तकाचा विषय निव्वळ जलचिकित्सेचा असल्यामुळे त्यांत पाण्यासंबंधानेच विशेष माहिती देणे इष्ट आहे. वायूसंबंधाने फक्त कोणत्या

वेद काय सांगतात ?

दोन वायूपासून पुष्पी तयार होते त्याबद्दल ऋग्वेदांत काय आधार आहे तो पूर्वा दाखविलाच आहे. आतां पुढे पाण्यासंबंधाने ऋग्वेदांतले थोडेसे मंत्र देऊन हे प्रकरण समाप्त करूं; कारण महासागरांतल्या एका थेंबानेच त्यांची चव कळणे केव्हांही शक्य असते. शिवाय अधिक मंत्र देण्यास स्थलावकाशही नाही. असो.

मित्रं वयं हवामहे वरुणं सोमपीतये ।

जज्ञाना पृतदक्षसा ॥ ४ ॥

अर्थ:—आम्ही मित्र [(Hydrogen) व वरुण (Oxygen) मित्र + वरुण = जल] यांस सोमपानार्थ निमंत्रण करतो. हे अखिल ज्ञानी व पवित्र कार्यासाठी आपल्या सामर्थ्याचा (ऐक्याने—पाणीरूप होऊन) उपयोग करणारे आहेत. [सोमपानाच्या वेळीं जलाला सिनंतीपूर्वक आवाहन करून त्याचा उपयोग वेदकाली करीत असत असे यावरून ठरते.]
ऋग्वेद—२३—४.

अम्बयो यन्त्यध्वभिर्जामयो अध्वरीयताम् ।

पृथ्वीमधुना पयः ॥ १६ ॥

अर्थ:—स्वतांची जले माधुर्याने परिप्लुत करीत, भाविक यजनकर्त्यांच्या या प्रेमळ जननी स्वमार्गाने वाहात आहेत.

अमूर्या उप सूर्ये यानिर्वा सूर्यः सह ।

तानो हिन्वन्त्वध्वरम् ॥ १७ ॥

अर्थ:—ज्या सूर्यांच्या सन्निध आहेत, अथवा सूर्य ज्यांच्या समीप आहे त्या ह्या आमच्या जननी यज्ञाला यशस्वी करीत.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षकः

अपो देवीरुप ह्ये यत्र गावः पिबन्ति नः ।

सिन्धुभ्यः कर्त्वे हविः ॥ १८ ॥

अर्थः—जेथे आमच्या घेनु उदक प्राशन करीत असतात, तेथील जलदेवतांस मी आमंत्रण करतो. ह्या नद्यांस हवि अर्पण करणे योग्य आहे.

अप्स्व १ न्तरमृतमप्सु भेषजमासुत प्रशस्तये ।

देवा भवत वाजिनः ॥ १९ ॥

अर्थः—जलांच्या अंतरंगीं अमृत आहे, जलांच्या अंतरंगीं औषधि गुण आहे, जलांचे स्तवन करण्याकरितां हे देवांस, त्वरा करा (वाजिनः).

अप्सु मे सोमो अब्रवीदन्तर्विश्वानि भेषजा ।

अग्निं च विश्वशम्भुवमापश्च विश्वभेषजीः ॥ २० ॥

अर्थः—मला सोमाने सांगितले कीं, जलांच्या अंतरंगीं सर्व औषधी आहेत आणि अग्नि हा सर्वांचा कल्याणकर्ता आहे. उदक हे खरोखर सर्व रोगपरिहारक आहे.

आपः पृणीत भेषजं वरूथं तन्वे ३ मम ।

ज्योक् च सूर्यं दृशे ॥ २१ ॥

अर्थः—हे जलांस, माझे शरीरस्वास्थ्य सदोदित राहाने व मला चिरकाल सूर्यदर्शन घेतां यावे म्हणून मला उत्कृष्ट (वरूथम्) औषध द्या.

घेष काथ सांगतात ?

इदमापः प्र वहत यार्कि च दुरितं मयि ।

यद्वाहमभिदुद्रोह यद्वा शेष उतामृतम् ॥ २२ ॥

अर्थः—हे जलांनो, जो कांहीं दुष्टपणा माझ्या अंगी वास करीत असेल, कोणाशीही मी जें शत्रुत्व आचरिलें असेल, जें मी कोणाचें वाईट इच्छिलें असेल, अथवा जें मी असत्य वर्तन केलें असेल, तें तुम्ही सर्वथैव धुऊन टाका.

आपो अद्यान्वचारिषं रसेन समगस्महि ।

पयस्वानम आ गहि तं मा सं सृज वर्चसा ॥ २३ ॥

ऋग्वेद अनुवाक् ५ मं. १६-२३.

अर्थः—हे जलांनो, आज मी तुमच्या समीप आलों आहे व तुमच्या मधुर रसांशी संयुक्त झालों आहे ! हे जलनिवासी (पयस्वान्) आग्निदेवा, येथें प्राप्त हो व मला तेजाची जोड करून दे.

जल तयार कसे झालें व त्यांत कोणचे विशिष्ट गुण असल्यां-मुळें वेदांत त्याची कशी प्रार्थना केली गेली आहे याचें एथपर्यंत जें थोडक्यांत विवेचन दिलें आहे त्यावरून जलतत्व हें किती सर्वोत्तम असून, त्यांत औषधिगुण कसे आहेत हें वरील स्पष्टीकरणावरून कळण्यासारखें आहे. संध्या करतांनां प्रथम जीं विष्णु देवाचीं चोवीस नांवे उच्चारायचीं व मधून मधून तीं नांवे उच्चारतांनां त्यांतील पहिल्या तीन नांवांच्या वेळीं

विष्णु नमः, नारायणाय नमः, वामनाय नमः, अशा तऱ्हेचें नमस्कार-

वाळून आचमन करायचें याचा अर्थ वैद्यशास्त्र सांगला सांगूं

जलसत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

शकते. देवाला नमस्कार करतांना पोटात तीन पळ्या जे पाणी घेण्यात येते त्यात फार मोठा अर्थ आहे. प्रातःकाली थंडपाण्याचे स्नान करून सूर्योदयापरोबर संध्यापासना करण्यास जे वेदांनी सांगितले आहे त्यात आयुर्वेदाचे तत्व आहे. वेदधर्म हा आयुर्वेदाच्या पोयावरच रचला गेला असल्यामुळे त्या दोन्ही वेदांची आर्यधर्मात एकतांनता झालेली आहे. 'शरीरे रक्षतो धर्म' हे आमच्या आर्यधर्माचे अर्थ तत्व आहे व ते त्याच्या अर्थावरूनच आयुर्वेदाकडे बोट दाखविते आहे. हिंदु-धर्म हा शब्दप्रयोग अगदी वाडगा असा प्रचाराने आणला गेला आहे; पण त्याच्याशी आपल्याला या विषयांत काही कर्तव्य नाही. आचमनाचा उद्देश श्वासनलिका साफ करणे हा आहे आणि त्याचे माप संध्येची पळी हेच वैद्यशास्त्राने ठरविलेले आहे. पाश्चात्यांचे त्यांच्या एवजी चमचा हे माप आहे. तिन्ही आचमनांचे पाणी एकदम घेतल्यास काय हरकत आहे ? असाही कोणी अज्ञानमूलक जरी प्रश्न केला, तरी त्याचे समाधान असे करता येते की, आठ दिवसांचे औषध एकाच बोटात घ्यायल्याने जसा रोग बरा होत नाही पण ते आठ दिवस घेतल्याने बरा होतो तीच स्थिति अंतरांतराचे आचमन करण्याच्या विधीतली आहे. सोडा-वाटर वगैरे जी क्षारमिश्रित जले सध्या प्रचारात आली आहेत ती नैसर्गिक शरीररचनेला जितकी घातुक आहेत तितकीच शूलग्रामाचे पाणी पिणे फायद्याचे असल्यामुळेच आमच्या देवतांच्या वचनानांत शूलग्राम आलेला आहे.

वेद काय सांगतात ?

आमच्या पंचायतनांतल्या पांच देवतांची योजना मोठ्या गूढ अर्थावर प्रस्थापित केलेली आहे. त्यांची योजना धार्मिक स्वरूपांत पंच-महाभूतांच्या पूजेत जशी योजली आहे, तशीच ती वैद्यकाच्या पाया वरही रचिली गेली आहे. गणपती (नर्मदा) शालग्राम (गंडकीतला), बाण (गंगेतला), देवी (खजिन) आणि सूर्यक्रांत (अग्नि ओंकारारा) खनिजच. याप्रमाणे तीन पाण्यांत मुरलेल्या व दोन पृथ्वीच्या उदरांतून काढलेल्या अशा पांच नैसर्गिक औषधी वस्तूवर पंचमहाभूतांची स्थापना करून धार्मिक भिषाने त्यांचे तार्थ घेण्याने देहयष्टि सुरक्षित ठेवण्याचे आयुर्वेदाचे काम सहजासहजी होते. आर्यांच्या घरांत तुळशीची झाडे असा-यचीच ! याचे कारण, तुळशीसारखी (कृष्णतुळस) हवा शुद्ध करणारी जशी दुसरी वनस्पतीच नाही, तद्वत् गोमयासारखी दुसरी कोणतीच वस्तु स्वच्छता ठेवणारी नाही. सर्व धातूंत ताम्र ही धातु वैद्यकांने सर्व श्रेष्ठ मानिली आहे, याचे कारणही तसेच सरळ आहे. त्या घातूंस जो कलंक उत्पन्न होत असतो, तोच मोरचूद होय. तो जात्या विषारी असून विषय आहे. ताम्रपोत्रांतूनच पाणी पिण्याचे कारण असे आहे की, हवेतून, पाण्यांतून किंवा खाद्य पदार्थांतून जे सूक्ष्म कीटक उदरांत जात असतात, त्यांचा ते पाणी नाश करून शरीरप्रकृती साफ ठेवते. पंचायतनाच्या अभिषेकाची सर्व उपकरणी तांद्याचीच असतात. असा जो निबंध आहे त्याचे कारण हेच होय. तांद्याच्या पसतीत पंचायत-नावर केलेल्या तुलसीगंध पुष्पमिश्रित अभिषेकाची तीन आचमने घेण्याचा

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

जो रिवाज आहे त्या वेळीं तोंडानें पुढील जो मंत्र म्हणतात त्यांत त्या तीर्थाच्या तीन आचमनांच्या वैदिक तत्वाचा पूर्ण अंतर्भाव झालेला आहे. कसा तो पाहा—

अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनम् ।

ईशपादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम् ॥ १ ॥

अर्थः—अकालीं येणारा मृत्यु नष्ट होण्यासाठी व सर्व व्याधीचा नाश होण्याकरितां, परमेश्वराचें जें पदोदक तीर्थ तें मी आपल्या जठरांत धारण करतो.

यावरून त्या जलाचा केवढा उपयोग आहे हें सहज लक्ष्यांत येण्यासारखें आहे. अनादिकालापूर्वीं आमच्या श्रेष्ठ पूर्वज ऋषिवर्यांना जे जलान्तर्गत गुण समजले होते ते परंपरेनें आम्हां पौर्यात्यांतून नष्ट होऊन अर्थाचा लोप झाला व त्याचेंच प्रायश्चित्त म्हणून आम्हांला सध्यां ती विद्या पाश्चात्यांपासून शिकवी लागते आहे. आमच्या घरांत तुळशीचें एक मरतुकडें झाड तर पाश्चिमात्य जर्मनांच्या घरांत वाफेच्या वाफे ! आमच्या घरांत एखादा बारीकसा शालग्राम तर जर्मनांच्या फिल्टरांत अनेक मोठाले शालग्राम ! ज्या आमच्या पूर्वजांच्या अलौकिक संस्कृतीचे आम्ही सध्यां दत्तक पुत्र बनलों आहोंत, त्याच संस्कृतीचे जर्मन लोक औरस बारस बनून ते आमच्या पूर्वींच्या बहुतेक सर्व विद्यांमध्ये परिणत झाले आहेत व जगाचे गुरू बनलेले दिसत आहेत. याला कोणीही कालमहिमा म्हणोत ! पण आम्ही तर याला पूर्वपरंपरेशीं आम्ही जाणूनबुजून केलेली फारकत हेंच नांव देतो.

वेद काय सांगतात ?

अदपाव दुधांत जें जीवन आहे तें पावशेर चहांत आहे काय ? झालग्रामाच्या अभिषेकाच्या तीर्थाच्या तीन आचमनांत जी पाचक शक्ति आहे, ती सोडा बॉटराच्या एका वाटलीभर पाण्यांत आहे काय ? अशा एक ना अनेक गोष्टी आहेत. उपवासाचीं धर्मबंधनें कां वातलीं आहेत व वर्षाऋतूंतच धर्मानें अधिक उपवास करण्यास कां सांगितलें आहे याचा कोणी शोध करण्याचें मनांत आणिलें आहे काय ? आसो.

येथपर्यंत आर्यांच्या वेदविद्येंत जलतत्वासंबंधानें काय म्हटलें आहे व त्याबद्दल वेद आपणांस काय सांगत आहेत याचा थोडक्यांत ऊहापोह जो केला आहे त्याचें मननपूर्वक अध्यायन करून पुढील 'शरीररचना' हा भाग वाचक वाचून, आपली देहरचना समजावून वेत्तील आणि कोणच्या आजारांत जलतत्वचिकित्सेचा कसा काय उपयोग करून घ्यावा याबद्दलचा विचार करण्यास आपलें मन तयार करतील अशी आशा प्रदर्शित करून हें प्रकरण येथें संपवितों.



परिच्छेद दुसरा.

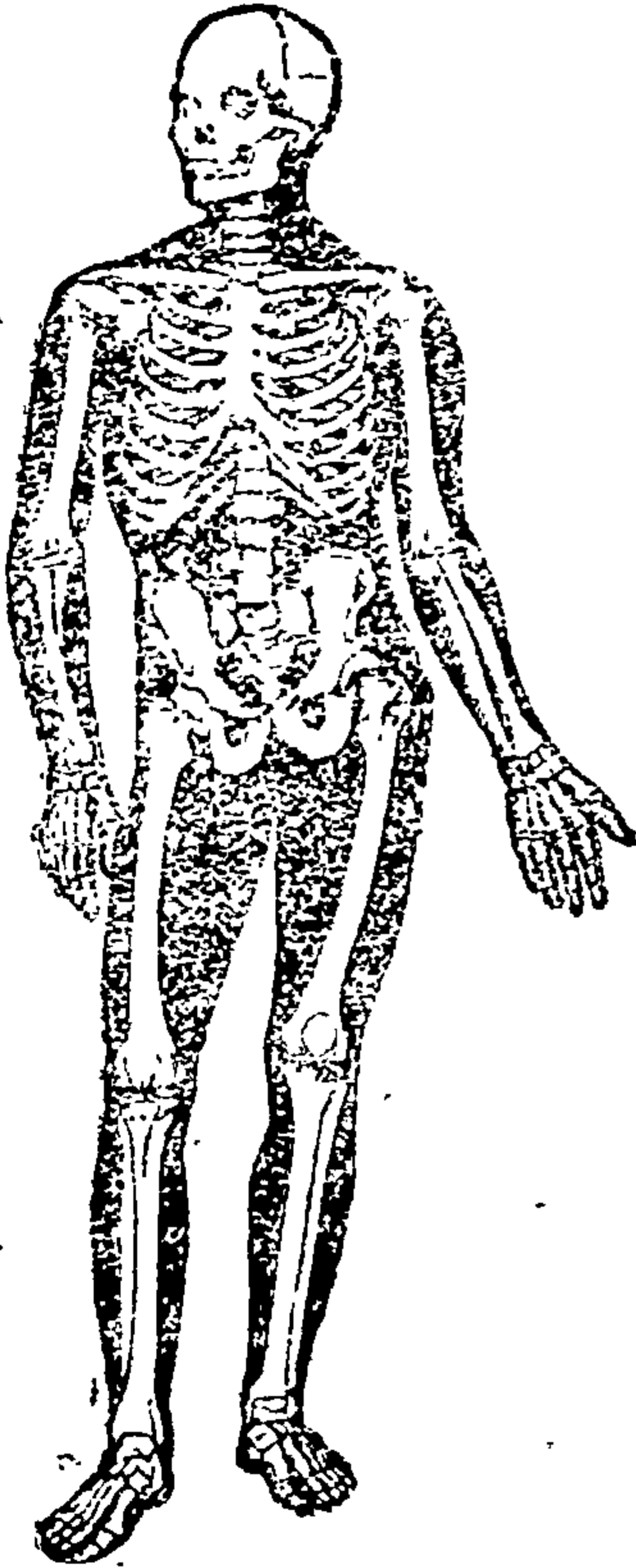
मानवी देहरचना.

जन्तापासून मानवापर्यंत सर्व प्राण्यांचे देह अस्थिमांसमय असतात. या अशा देहावर जे कातडे असते, ते एखाद्या तंबुऱ्यावरील गवासणीप्रमाणे अस्थिमांसांची रक्षक ढालच असते. कातडी आणि मांस ही जर देहापासून सोलून निराळी काढली, तर भिंती पाहून टाकलेल्या घराच्या लांकडी सांगाड्याप्रमाणे देहाचा अस्थिपंजर दिसू लागेल. वर बांधुन त्यांत आपल्याला हव्या तशा सोयी करून घेऊन आपण जसे आपल्या घरांत राहतो, तसा आपला जीवात्मा आपली सोय करून घेऊन आपल्या देहांत विहार करीत असतो. अस्थी ह्या शरीरातील इतर कोणच्याही वस्तूपेशां कठिण असतात. त्या चिंबट असून स्थितिस्थापकतेने युक्त असतात. ह्या ताज्या अवस्थेत बाहेरून तांबूस पांढऱ्या व आंतून तांबड्या रंगाच्या असतात. अस्थीत एक तृतीयांश प्राणिज व दोन तृतीयांश पार्थिव अंश असतात.

अस्थी-घटनाः—प्राणिज अंश—तीन अंश जलांश व रक्तवाहिन्या ३३० ३०.

पार्थिवांश—फॉस्फेट ऑफ लाइम ५१.०४+कार्बनेट ऑफ लाइम ११.३०+फ्ल्युरेड ऑफ कॅल्शियम २०.००+फॉस्फेट ऑफ म्याग्नेशिया १.१६ सोडा व क्लोराइड ऑफ सोडियम (मीट) १.२०=१००.००.

मानवी बेहरचना.



अस्थिपंजर म्हणजे देहाचा सांगाडा. हा अनेप्रकारच्या गती देणाऱ्या स्नायूंनी वृद्धबद्ध झालेला असतो. देहातील सर्व अवयवांस याचाच आश्रय असतो. देहाच्या सर्व भागांत जीवित्व राखण्यासाठी व ऐच्छिक अथवा अनेच्छिक रीत्या चलनवलनादि व्यापार चालण्याकरितां—स्नायु, मज्जातंतु व रक्तवाहिन्या इत्यादिकांनी ते सर्व भाग व्याप्त झालेले असतात. त्या सर्वांच्या रक्षणार्थ त्या सर्वांवर त्वचेचे वेष्टन असते. नाजूक अवयव आणि इंद्रिये यांस बाहेरच्या आघातांपासून उपद्रव होऊं नये म्हणून त्यांची संस्थापना या अस्थिपंजराच्या अत्यंत भक्कम किल्यांत मोठ्या चातुर्याने परमेश्वराने केलेली आहे. मस्तकांत मेंदु व पाठीच्या कण्यांत पृष्ठवंश (ज्यू

हाडांचा सांगाडा.

नांवाची (Back—bone—or Spinal Hôrd) एक रज्जू

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

मांसमय असते, त्यांत सर्व शरीराचे मज्जातंतु (Marrow) संपतात. मस्तकाखाली छातीत हृदय व फुफ्फुसे असतात. या दोन अवयवांवर ज्या अस्थी असतात त्या एकंदर चौवीस असून त्यांस फांसळ्या (Ribs) असे म्हणतात. मोठाल्या रक्तवाहिन्यांचा प्रारंभ हृदयापासून होतो. उदरांत (Obdaman) पक्काशय, आंतर्ही (Antestines) प्लीहा (Spleen) मूत्राशय (Bladder) मूत्रपिंड (Urithal) आणि स्त्रियांच्या शरीरांत गर्भाशय (Womb) वगैरे विशिष्ट अवयव असतात. घडाच्या वरच्या बाजूस दोन हात व खालच्या बाजूस दोन पाय अशा चार शाखा जुळलेल्या असतात. अस्थिपंजरांत लहान म्हणजे-दांत, कर्णास्थि, सेसमैड व पटेला वगैरे सोडून मुख्यत्वे मोठाल्या अशा एकंदर दोनशें अस्थि असतात.

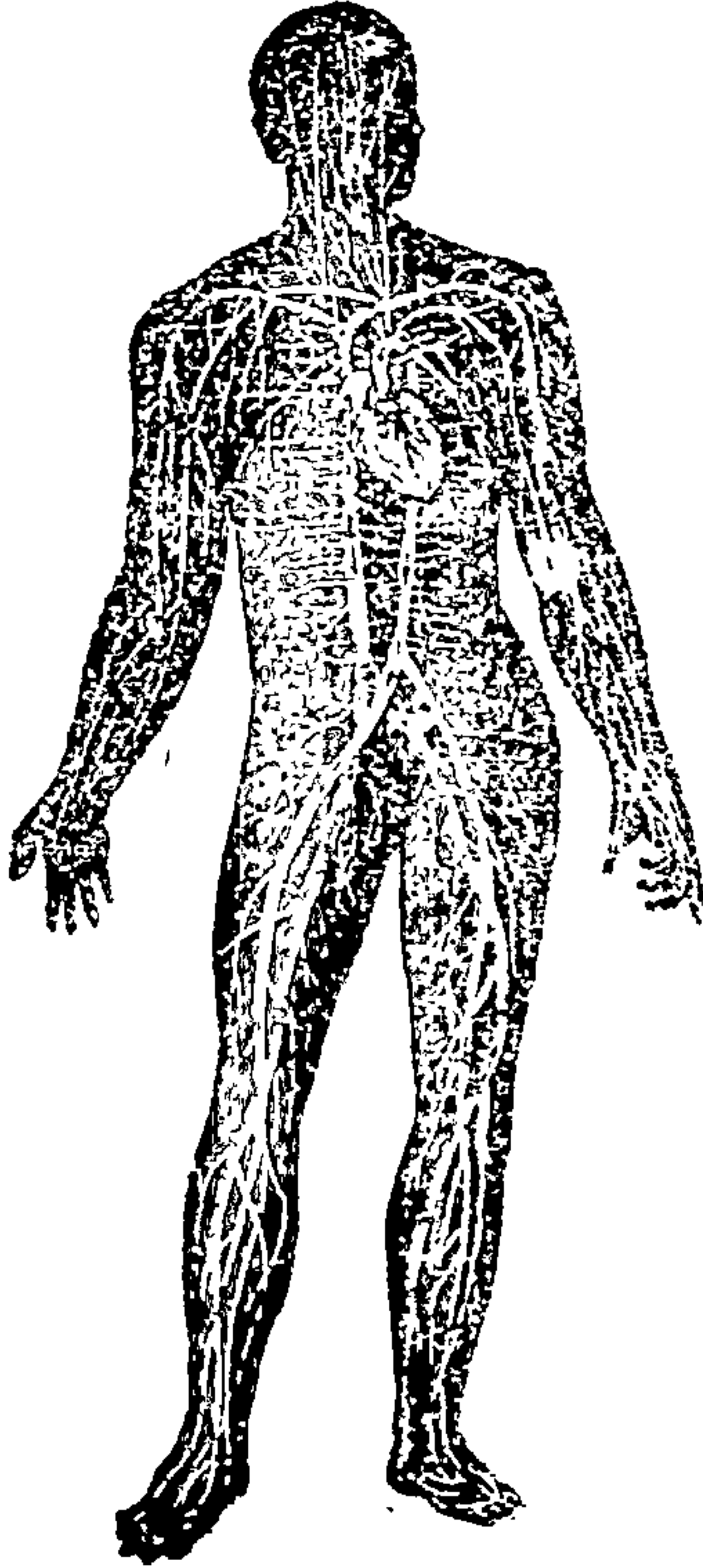
पाठीचा कणा. (सेकम व कॉक्सिस धरून)	२६.
करटी.	८.
मुख.	१४.
उरोस्थि, फांसळ्या व हायाइड.	२६.
ऊर्ध्वशाखा.	६४.
अधःशाखा.	११.

२००

सर्व अस्थिपंजरांत पाठीचा कणा प्रथम उत्पन्न होतो. हा कणा दोन्ही शेंबटांकडे बारीक झालेला असतो. तो एकसारखा सरळ नसून जरा वक्र असतो. तो शिरोपुष्ठास्थिपासून गुदास्थिपर्यंत निरनिराळ्या २६ मणक्यांचा बनलेला असतो. गुदाजवळील त्याचे अंश म्हणजे जें माकडहाड, त्याला इंगर्जित (Coxis) असे म्हणतात. बापसून बापची

मानवी देहरचना.

देह हा मानरदेहाची पूर्णावस्था आहे, हे डॉ. व्हिनचे मत सत्य वाटते.



संधिबंधने (Ligaments) हीं दृढ, चिबट व लवचिक असून पांढऱ्या फैब्रन त्वचेच्या आडव्या व उभ्या अशा समांतर आणि परस्परांत गुंफल्या जाणाऱ्या जुड्यांनीं घटित झालेलीं असतात. हीं बंधने बहुतेक सर्व चलनसंधींमध्ये असतात. स्नायु हे चलनषलनादि क्रियांचीं साधने आहेत. हे सितोनिना नामक पदार्थांनीं बनविलेले असून, यांत आकुंचनधर्म आहे. यांचा रंग तांबडा असून, हे समांतर तंतूनीं घटित झालेले असतात. हे तंतु एरिओलर त्वचेच्या जाळ्यानें एकत्र जुळून त्यांचे लहान जुडगे झालेले असतात. तेच जुडगे एकत्र जुळून त्यांचे मोठाले पुंज बनतात. स्नायु हे त्या पुंजांनीं घटित असतात. स्नायूंचे तंतु हे, क्रियेचे अथवा स्वेच्छाधीन (मानवी इच्छेनें चलनषलन

धमन्या दाखविणारा मानवी देहाचा सांगाडा.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

पावणारे) आणि इंद्रियक्रियेने अथवा स्वेच्छार्थीन असे दोन प्रकारचे असतात.

धमन्या म्हणजे रक्तवाहिन्या. ह्या गोल नळीच्या आकाराच्या असून, त्या हृदयापासून शरीराच्या प्रत्येक भागांत रक्त नेऊन पोचवितात. हृदयांतल्या डाव्या खोलीतून (व्हेट्रिकल) निघणारी मोठी धमनी (एओर्टा) व तिच्या शाखा ह्या सर्व शरीराला रक्तवर्ण रुधिर नेऊन पोचवितात. ते रक्त शरीरांतून फिरून पुन्हां हृदयांत परत येऊन पोचते. पचनासंबंधी अवयवांच्या शिरांतले रक्त सामान्य रुधिराभिसरणाशी मिश्र होण्यापूर्वी, पोर्टले नांवाच्या शिरेंतून काळजांत शिरते व तेथून हिप्याटिक शिरेंतून सामान्य अभिसरणांत जाते. धमन्यांच्या शाखा भिन्न भिन्न कोनांवर निघतात. त्या निरनिराळ्या होत असतांना एकमेकींशी संयोग पावतात. धमन्यांत सूक्ष्म शाखा व आरंभस्थानाच्या शिरा यांच्यामध्ये अत्यंत सूक्ष्म रक्तवाहिन्या असतात. त्यांनी शरीराची बहुतेक त्वचा व्यापलेली असते. धमन्यांच्या लहान शाखांचा त्यांच्यांत शेवट होतो. या वाहिन्यांस केशाकार (कॅप्युरीज्) असे म्हणतात. अशा एका वाहिनीच्या व्यासाचे मध्यम परिमाण एक पूर्णांक तीन हजारांश असते.

मज्जातंतूंच्या व्यवस्थेचे (नर्व्हस सिस्टिम) सेरिनो स्पायनल व सिंपथेटिक असे दोन विभाग आहेत. मेंदु, करण्याची रज्जु (स्पायनल कॉर्ड) व या दोहोंपासून निघणारे मज्जातंतू व त्या मज्जातंतूवर असणारे गॅंग्लिया हे सर्व भाग पहिल्या विभागांत येतात. या व्यवस्थेत

मानवी वेहरचना.

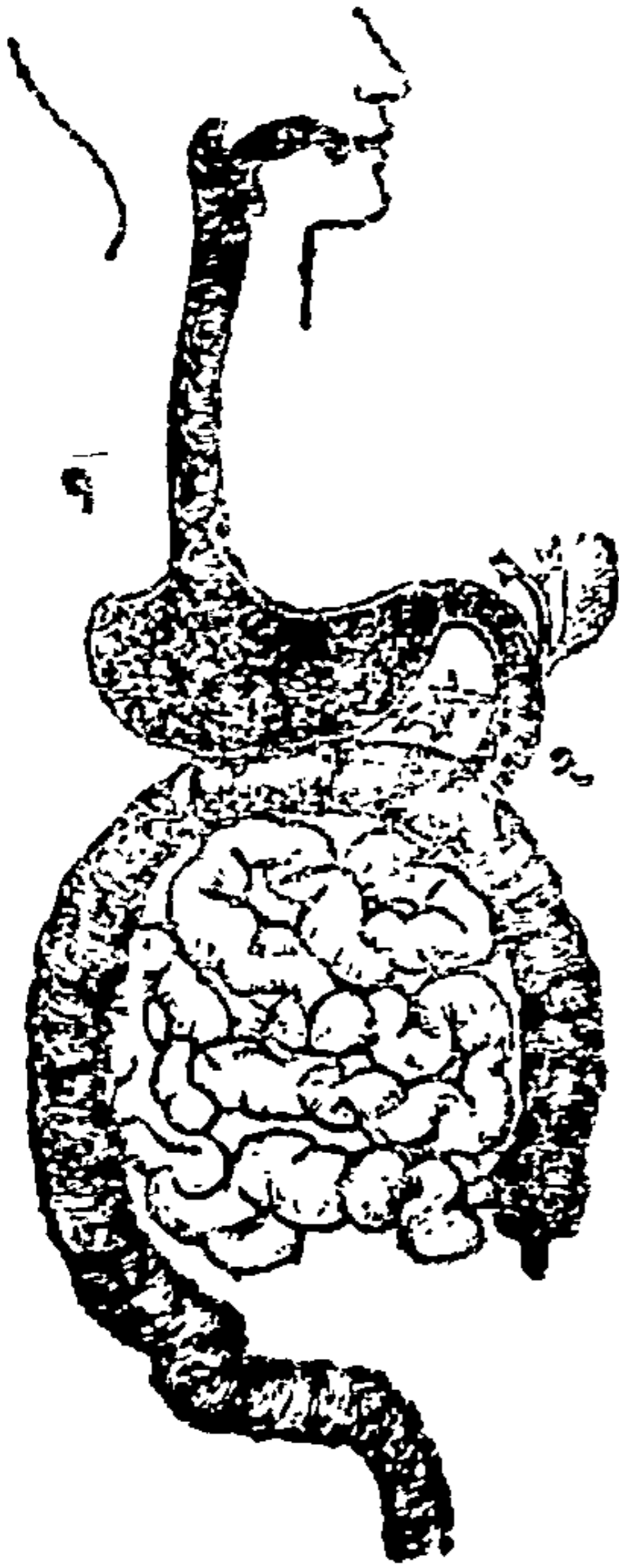
प्राणिक्रियांशीं विशेष संबंध असतो. कण्याच्या प्रत्येक बाजूस जी गॅंग्लियांची ओळ असते ती व तिच्या संबंधाचे मज्जातंतु यांच्या योगाने जी व्यवस्था होते ती दुसऱ्या वर्गात येते. तिलाच सिंपथेटिक असे म्हणतात. या क्रियेचा सेंद्रिक क्रियेशीं विशेष संबंध असतो. मज्जातंतु हा अनेक लहान तंतु एकत्र जुळून झालेला असतो. गॅंग्लिया म्हणजे मज्जातंतूचे मुख्य भाग होत. मेंदु व कण्याची रज्जु हे मज्जातंतूचे मुख्य भाग आहेत.

ज्या इंद्रियांच्या योगाने मनास बाह्यवस्तूंचा बोध होतो त्यांस ज्ञानेंद्रिये म्हणतात. तीं—त्वर्गेंद्रिय, घ्राणेंद्रिय, कर्णेंद्रिय, चक्षुरिंद्रिय व ज्ञानेंद्रिय अशीं पांच आहेत.

चर्म व स्पर्शेंद्रिय—म्हणजे कातडे. हे त्वर्गेंद्रियाचें मुख्य स्थान असून, शरीराच्या बाहेरील अंगाचें रक्षण आणि उत्सर्जक इंद्रियाचें काम करते. त्याच्या मज्जातंतूंच्या अंगां कांहीं विशिष्ट गुण असल्यामुळे ते होतां हेईतो (प्राणनाशक ग्यास) विषारी हवा फुप्फुसांत जाऊं देत नाही व त्याचमुळे जिभेला अन्नाचा स्वाद ओळखण्याचें सामर्थ्य येते. घ्राणेंद्रियाचे दोन भाग आहेत. एक बाहेरचा अथवा नाक व दुसरा आंतील म्हणजे नाकाचें धिवर किंवा खांच. अस्थीचा एक सांगाटा व पांच कूर्चा मिळून एक नाक होते.

कर्णेंद्रिय—म्हणजे कान. यांत बाहेरचा, मधला व आंतील असे तीन भाग असतात.

अस्तित्व-चिकित्सा-शिक्षक.



अन्नमार्ग (एलिमेंटरी कॅनॉल)

तोंड [माथ]

सत्पथ [फेरिक्स] लहान आंतडे.

गलमार्ग [इसाफेगस]

पक्वाशय [स्टमक]

इयुओडिनम.

अजूनम-मोठे

आंतडे.

इलियम.

सीकम.

कोलन.

रेक्टम.

अंतःस्वयवांतील पचनेंद्रियं—
ही इंद्रिये अन्नपचनाचा जो मार्ग व
दुसरी कितीएक साहाय्यकारी इंद्रिये
यांनी झालेली आहेत. अन्नमार्ग सुमारे
तीस फूट लांबीचा असून तो तोंडा-
पासून गुदापर्यंत पोचतो. हा म्यूस-
त्वचेने मढविलेला व स्नायुयुक्त भाग
असतो. अन्नाचे पचन करून त्यापासून
धातुप उत्पन्न करणे व धातुपाचे रक्तांत

शोषण झाले म्हणजे मलचे विसर्जन करणे हा अन्नमार्गाचा व त्याच्या
साहाय्यकारी इंद्रियांचा उपयोग असतो.

पचनक्रिया—१ आमाशय. २ आंतडे.

मानवी देहरचना.

चक्षुरिंद्रिय—म्हणजे डोळे. यांचे नेत्रपिंड अक्षिकोशांत असतात. त्या ठिकाणी ते अघातादिकांपासून सुरक्षित असतात. नेत्रपिंडांची ठेवण अशी केलेली असते की, तिच्या योगाने दृष्टीची पोहोच अत्यंत विस्तृत व्हावी. यास स्नायु असतात म्हणून तो हवा त्या दिशेने चलन पावतो. यास मज्जातंतु व रक्तवाहिन्या यांचा पुरवठा असतो. याच्या पुढच्या बाजूस असणाऱ्या पांपण्या, व भुंवया, यांनी यांचे रक्षण होतें.

सहाय्यकारी इंद्रिये—दांत, लालोत्पादक पिंड, परातीद, सव्म्याकिसलरी व सवलिंगव, लिंहर व स्प्लीन हीं होत.

पक्काशय—(स्टमक) हा अन्नपचनाचा मुख्य अवयव असून, अन्नमार्ग अत्यंत फुललेला अवयव होय. यांत अन्नरस होऊन ते पचित होतें. अन्नमार्गाच्या ज्या भागांत अन्नाचा धातुप होतो, त्याला लहान आंतें म्हणतात. हे आंतें पोट व कटीर यांच्या खांचांत असणारी सुमारे २० फूट लांबीची वेटाळलेली नळी होय. हिला वरती व बाजूस मोठ्या आंत-द्वयांचे आच्छादन असते. त्याची लांबी सुमारे पांच फूट असून, ते अनुक्रमाने अकुंचित व विस्तृत होत गेलेले असते.

काळिज अथवा यकृत—(लिंहर) हे घट्ट इंद्रिय पित्त उत्पन्न करते. हे शरीरांतल्या इतर सर्व गळेंदसपेक्षां मोठे असते. याचे वजन तीन पासून चार रतलांपर्यंत असते. हे पोटांतल्या उजव्या षरगढीच्या शेवटी असते. यांतून अक्षय पट्टणारे पित्ताचे थेंब त्याच्या खाली येणाऱ्या

जलसत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

अन्नाचा रस तयार करतात व तो रस हृदयांत जाऊन पोचल्यावर त्याचें लाल रंगाचें रुधिर तयार होतें.

पित्ताशय—(गॉल ब्लॅडर) ही शंकाकार अशी पित्ताशयाची पिशवी असते. ही चार इंच लांब असून तिचा अत्यंत रुंद भागांत एक इंच रुंद असते. ही काळजाच्या पुढच्या मोकळ्या कांठापर्यंत लांबलेली असते.

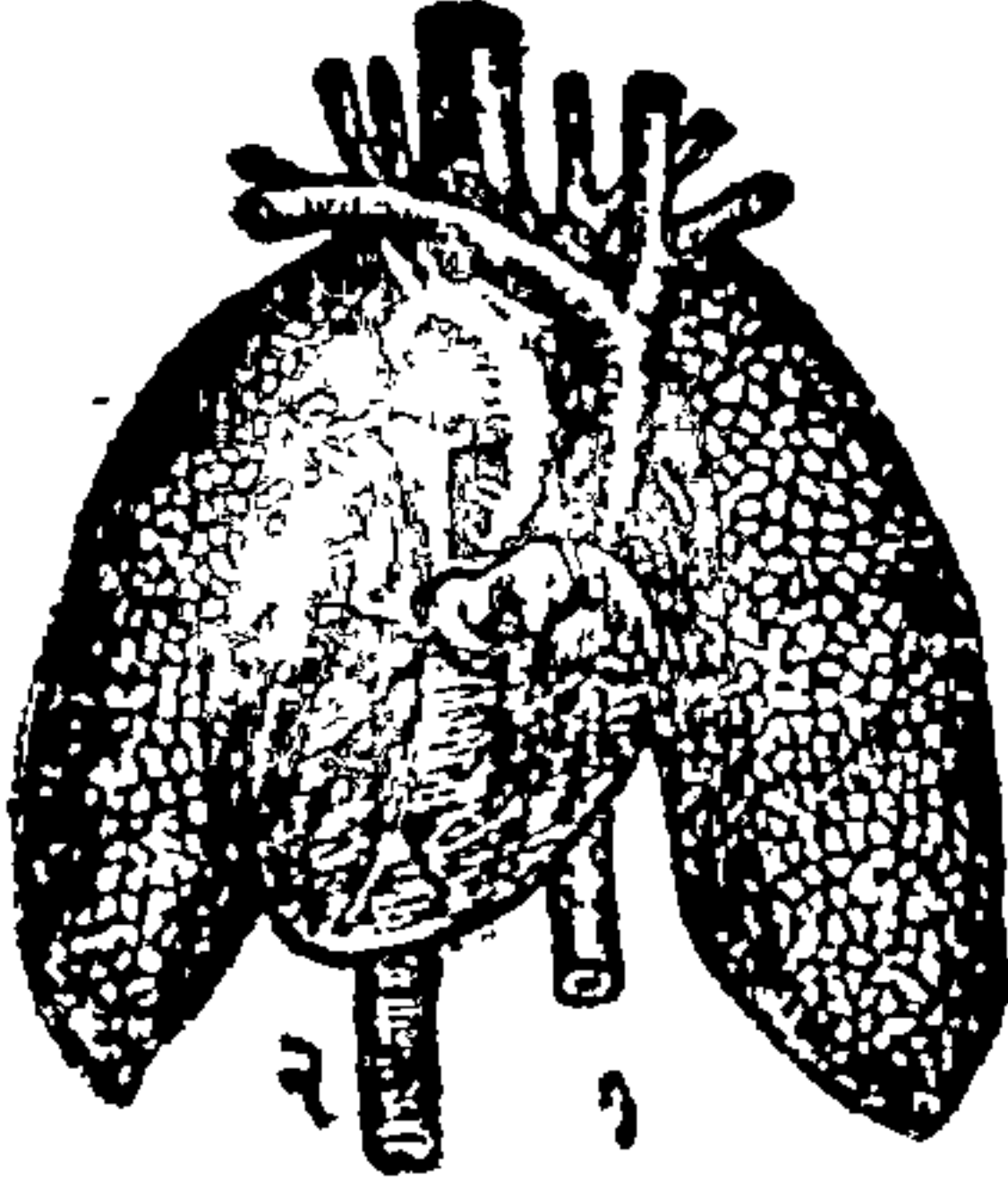
प्यँक्रियाज—हें लांबोढे व चापट इंद्रिय सहा ते आठ इंच लांबीचे असून त्याची रुंदी एक इंच व जाडी अर्ध ते एक इंचापर्यंत आदमासें असते.

प्लुहा—पांथरी [स्प्लीन] ही लांबट व चापट आकाराची असून, मृदुही असते. हिचें द्रव्य फार पितुळ असतें. ही पक्वाशयाच्या शेवटापाशी डावीकडच्या शेवटच्या बरगडीच्या खाली काळजाशी समांतर रेषेत व हृदयाच्या खालच्या भागांत असते. हिला पुष्कळ रक्तवाहिन्या रक्ताचा पुरवठा करतात. देहांत अति पित्त वाढल्यास ही तें आकर्षण करून घेते; परंतु हिच्या खऱ्या उपयोगाचा शोध अद्यापी पुरेसा लागलेला नाही.

हृदय—[हार्ट] हें पोंकळ व स्नायुयुक्त इंद्रिय डाव्या फुप्फुसाच्या जवळ असतें व तें हृत्कोशांत [पेरिकार्डियम] आच्छादिलें असते. सर्व देहांतील रक्ताचें हेंच मूळचें उगमस्थान होय. हें छातींतील

मानवी देहरचना.

डाव्या बरगड्यांत तिरपें असतें. यार्चें बूड अथवा रुंद शेंडा वर,



मार्गें व वाजूला झुकलेला असतो. यांतून सर्व देहांत जें रक्त पसरत असतें तें पसरविणाऱ्या धमन्या आंपल्या चक्षुरिंद्रियांना जरी स्पष्ट होत नाहींत, तरी अशुद्ध रक्त परत नेऊन त्यांत टाकणाऱ्या शिरा स्पष्ट दिसतात. आपल्या कातडींत वर उठून दिसणाऱ्या हिरवट निळसर रंगांच्या ज्या शिरा दिसतात त्याच त्या होत.

मूत्रवाहिनी—(युरेतर) ही नळी त्वचायुक्त, गोल व सुमारे १६ इंच लांब असते. हिचा व्यास कावळ्याच्या पिसापवढा असतो. मूत्राशय (ब्लॅडर) हा स्नायूंच्या तंतूंनी व त्वचेनें बनलेला असून, पुरुषांच्या रेक्टमच्यापुढें व स्त्रियांच्या—योनी व रेक्टम यांच्यामध्ये असतो. पुरुषांची शिस्नमूत्रवाहिनी मूत्राशयाच्या मानेपासून मिथेटस युरेनियमपर्यंत म्हणजे मूत्रछिद्रापर्यंत पोचते. ही शिथिलावस्थेंत f या इट्यालिक अक्षराप्रमाणें वांकलेली असते; परंतु चेतना झाली म्हणजे हिला एकच वांक राहून ही वर झुकलेली व ताठ असते. हिला लिंग (पेनिस) असें म्हणतात.

हृदय व फुप्फुसें—१ शुद्ध रक्तवाहिनी. २ अशुद्ध रक्तवाहिनी.

जलतत्त्व-चिकित्सा-शिक्षक.

अंड—(टेस्टिकल्स) या दोन गोळ्या पुरुषाच्या लिंगा-
खालच्या कांतड्याच्या पिशवीत व स्त्रियांच्या गर्भाशयाजवळ आंत
असतात. या स्पर्म्याटिक नांवाच्या रज्जूनी वृषणांत टांगलेल्या व एक
मेकांपासून अलग असतात. मदनेच्छेने स्फुरण पाहून एकमेकांस
यांचा स्पर्श झाला असतां घातु उत्पन्न होऊन ती पुरुषाच्या शिस्नाच्या
खालच्या छोट्या पिशवीत व स्त्रियांच्या तशाच पोटांत असलेल्या
योनीजवळच्या पिशवीत येऊन उतरते व संगमसुखाच्या मोक्षकार्त्वी
ती पतित होते.

योनी—(वज्जायना), गर्भाशय (वूंब) व त्यांचे अनु-
बन्धिक भाग ही स्त्रियांची प्रजोत्पत्तीची आंतलीं इंद्रियें होत. योनी हा
त्वचेचा नळ उपस्थापासून गर्भाशयापर्यंत पोचलेला असतो. ही कमानी-
सारखी खाली व वर वळलेली असते. लिंग (पेनिस) व वृषण (टेस्टि-
कल्स) ही पुरुषाची स्त्रीप्रमाणे प्रजोत्पत्तीची इंद्रियें होत.

येणेप्रमाणे या अद्भुत मानवी देहाची रचना स्थलसंकोचास्तव
थोडक्यांत परंतु समग्र अवयवांच्या विवेचनाने युक्त अशी दिली आहे.
अनभ्यस्तांना याचा चांगला उपयोग होऊन, असले प्राप्त झालेले दुर्मिळ
व अतुल शरीर योग्य कारणाकडे लावून त्याचा स्वदेशबांधनांना उपयोग
होईल असे करण्याची वासना त्यांना परमेश्वर देईल अशी आशा आहे.



परिच्छेद तिसरा.

मानवी आयुर्दाय.

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषच्छतं समाः ।

—यजु० अ० ४०-२.

अर्थः—या जगांत सत्कर्म करण्या कारितांच शंभर वर्षे जगण्याची इच्छा धरावी.

पश्येव शरदः शतं । जीयेम शरदः शतं ।

शृणुयाम शरदः शतं । प्रब्रवाम शरदः शतं ।

अदीनाः स्याम शरदः शतं । भूयश्च शरदः शतं ।

—युज० अ० ३६-२४.

अर्थः—शंभर वर्षे डोळ्यांनी पाहूं, कानांनी ऐकूं, तोंडांने बोलूं, जगूं, दीन न होतां राहूं; इतकेंच नव्हे, तर शंभर वर्षांपेक्षांही अधिक जगूं. शंभरवर्षांपेक्षां अधिक जगण्याची शक्यता आहे. एवढेंच काय तर, कोणत्याही अवयवानें हीन दीन न होतां जगणें शक्य आहे.

हे जे वरील धर्मवचनांत सुचविलें आहे त्याचा अर्थ असा आहे कीं, पुढपार्थानें प्राप्त करून घेतलेले आयुष्य, जन्मसिद्ध जगण्याचा हक शंभर वर्षांचा असतांही, त्या मर्यादेपेक्षां अधिक करून घेतां घेतें व दुराचरणानें शंभरापेक्षां कमी होतें.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

यां मतलबावरुन कोणाच्याही लक्ष्यांत येईल कीं, सध्यां जें मानवी आयुष्य कमी झालेलें आहे तें आमच्यांतल्या सध्यांच्या रूढ दुराचरणाचेंच फळ होय. दैवाचा यांत कांहींच संबंध नाही. दैव हा कांहीं पदार्थ असेल, पण पौरुष्यांत त्याला रोहोयला जागा नाही. दुराचरण वीकांहीं वसूं लागलें म्हणजे 'दुर्दैव' असें मूर्ख लोक बडबडूं लागतात. हे जर खरें आहे, आपलें मन आपल्याला आपण खरेच नीतिभ्रष्ट आणि दुराचारी आहोंत असें सांगतें आहे, तर आपलें आयुष्य वाढवून जनहितार्थ परोपकार करायला नको कांय ?

मानवी आयुष्याची मर्यादा किती आहे याबद्दल कोणाची कांहीं जरी कल्पना असली, तरी ती मर्यादा साधारणपणें पूर्ण शंभर वर्षांची आहे याबद्दल कोणाचाच मतभेद नाही. शास्त्रद्रष्ट्यांची गोष्ट बाजूला ठेवून सध्यांचा अनुभव जर जमेस धरला, तर प्रत्येक जण असेंच प्रतिपादन करील कीं, मानवी आयुर्दाय शंभर वर्षांचें आहे. असें असतां, सध्यांचा हिंदुस्तानांतला अनुभव कसा आहे तो पाहा ! हिंदु, मुसलमान, पारसी, यहूदी किंवा गोंव्याचा किश्वन कोणी कां असेना, आपलें आयुष्य शंभर वर्षांचें आहे अशी कल्पनाच त्यांला शिवेनाशी झाली आहे. आपले पूर्वज दीर्घायु होते अशी जरी त्यांची समजूत असली, तरी प्राचीनकाळां सत्ययुग होतें व सध्यां कलियुग आहे आणि म्हणूनच कलियुगाच्या वाढीबरोबर आमचें आयुष्य कमी कमी होत जाणार आहे अशी जी वेढगळ समजूत होऊन बसलेली आहे, याचें कारण

मानवी आयुर्दाय.

अदूरदर्शी पुराणिकांचा दैववाद हेच होय. सध्यांच्या सुशिक्षितांकडे पाहोवें, तर ते तर स्वतांच्या आयुर्दायासंबंधानें अगदींच उदासीन व बेफिकिर असलेले प्रत्ययाला येतात. त्यांच्यांत पूर्वीचा पौराणिक दैववाद जरी नसला, तरी उत्साही असा पुरुषार्थवाद मात्र त्यांच्यांत असलेला दिसत नाही हे खास दुर्दैव होय.

सत्ययुग आणि कलियुग यांतील आयुर्दायाच्या पौराणिक कल्पनांना वैदिक धर्मकल्पनेत कोठेंच थारा नाही. कारण, दैववाद आणि धर्मवाद यांचें एकत्र नांदणें अशक्य आहे. मन आणि बुद्धि यांना—दैववाद—हा एक रोग जडलेला आहे. धर्मवादांत पुरुषार्थ भरलेला आहे. धार्मिकाला आपल्या उन्नतीची कधीच शंका येत नाही. दैववादी उन्नतीच्या शकेंतच कुजत पडतो. धार्मिक माणसाच्या हृदयांत चतुर्विध पुरुषार्थाची ज्योत सदैव जागती असल्यामुळें तो दैवाची कल्पनाही मनांत न आणतां आपली आपणच उन्नति करून घेतो.

ज्योतिष्यांनीं वर्तविलेलें आयुर्दाय खोटें ठरविण्याचें शस्त्र खऱ्या धार्मिकाच्या हातीं असतें. आम्हीं सचित्र ब्रह्म-योग-विद्या-शिक्षक अर्थात् योग-फिलासफी-इन्स्ट्रक्टर नांवाचें पुस्तक प्रसिद्ध केलें आहे तें वाचून पाहिलें असतां, या आमच्या म्हणण्याची सत्यता पटेल. ज्योतिष्याच्या मतानें कोणाच्या कुंडलीतले ग्रह कोठें कां असेनात, त्यांची संस्थापना खऱ्या धार्मिकाला स्वेच्छेप्रमाणें करतां येते, आमचा सनातन धर्म मुळींच पंगु नाही. असें असतां, सध्यां धर्मवादानें दैवाचें स्थान

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

पटकावले आहे ही मात्र खऱ्या दुर्देवाची गोष्ट आहे. ब्रह्मदेव आयुष्याची मर्यादा आंखतो अशी जी कल्पना पुराणिकांनी समाजांत पसरविली आहे ती अत्यंत गर्ह्य होय ! वास्तविक पाहतां, आमचा सनातन धर्म आम्हांला असे कंठरवाने सांगतो आहे कीं, आरोग्याचें उत्तम परिपालन करून पुरुषार्थाने आपले आयुर्दाय वाढवून घ्या. ब्रह्मदेवाची कृति—पुरुषार्थ खात्रीने मोडूं शकतो. वस्तुतः ब्रह्मदेवाने किंवा इतर कोणीही आयुर्मर्यादा आंखलेली नसते. कारण, वेद म्हणतात कीं—

मृत्योःपदं योपयन्तो यदैत दाधीन आयुःप्रतरं दधानाः ।

—ऋग्वेद १०-१८-२.

अर्थः—आपल्यावरील मृत्यूच्या पायाला दूर सारून, जेव्हां तुम्ही आपल्या आयुष्याला धारण करून प्रगति कराल तेव्हां,—

आप्षायमानाः प्रजया धनेन शुद्धाः पूता भवत यज्ञियासः ।

—अथर्ववेद. १२-२-२४.

अर्थः—प्रजा व धन यांच्या योगे उन्नतीला प्राप्त होऊन, शुद्ध व पवित्र बनाल तेव्हांच पूज्य व्हाल.

पुरुषार्थाने मृत्युपद दूर करून आयुष्यवृद्धि करता येते असे या मंत्रांत जें सांगितलें आहे त्यावरून ब्रह्मदेव आयुर्दाय ठरवतो ही पौराणिक कल्पना अगदीच खोटी ठरते. वास्तव, ज्योतिषि वगैरेनीं आयुष्याची निश्चित करून दिलेली कल्पना भ्रामक समजून फेंकून घ्यावी आणि मी पुरुषार्थाने आपले आयुष्य वाढवून जगत्कल्याणार्थ सटेन हीच कल्पना अवलंबावी हे सर्वोत्तम होय.

मानवी आयुर्दाय.

आरायन नामक ग्रिश्यन इतिहासकाराने स्वतःच्या अनुभवाने हिंदुस्तानच्या लोकांच्या आयुष्याची मर्यादा लिहून ठेविली आहे, ती एकशेचाळीस वर्षांची आहे. तो लिहितो ' हिंदुस्तानांन एकशेचाळीस वर्षांची माणसे पुष्कळच दिसतात. शंभर वर्षांच्या वरच्या माणसास एक निराळेंच नांव देण्यांत येते. ' या त्याच्या लेखाला आज सुमारे दोन हजार वर्षे होऊन गेलेली आहेत. सध्यां इतक्या वयाचा कोणीच माणूस हिंदुस्तानांत आढळत नाही. याचें कारण दिवसानुदिवस होत जाणारी अवनति हेंच होय.

कालगणनेवरून कौरवपांडवांच्या युद्धाला पांच हजार वर्षे होऊन गेलीं आहेत असें सिद्ध होतें. त्यांत बरील लेखकाची दोन हजार वर्षे वजा दिलीं झणजे मागे तीन हजार वर्षांचा काल राहतो. त्या काळीं मानवाचें आयुर्दाय किती होतें याबद्दलचा पुरावा काय मिळतो तो आतां पाहूं ! त्याकाळीं मानवाची आयुष्यमर्यादा पावणेदोनशें वर्षे होती असें सिद्ध करणारे पुरावे श्रीमन्महाभारतासारख्या ऐतिहासिक ग्रंथांत ग्रथित केलेले आहेत. तत्कालीन् सर्व राष्ट्रीय बढामोडीमध्ये अग्रे सरत्याचा मान ज्या पुरुषांस होता असें पुरुष सवाशें वर्षांपर्यंत जगल्याचे दाखले तो इतिहासग्रंथ स्पष्ट सांगत आहे. तो वेदोनारायण श्रीमन्व्यास महर्षींच प्रत्यक्ष त्या इतिहासाचे लेखक तत्समयीं एकशें पंचावन वर्षांच्या वयाचे असून त्याच वयांत त्यांनीं तो इतिहास लिहिल्याचा त्या ग्रंथावरून दाखला मिळतो. युद्धांत मरण्याची गोष्ट जरी बाजूला

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

८ व्ही, तरी नुसत्या नैसर्गिक मरण्यानं मेलेल्यांची संख्या त्या काळी
चोही असावी असे अनुमान काढायला महाभारतांत पुष्कळ पुरावा
चायला मिळतो.

तत्कालीन् श्रु चळवळींमध्ये मुख्य भाग घेणारा जर कोणी
असेल, तर तो लोकोत्तर कार्यधुरंधर भगवान् श्रीकृष्णच होय. श्री-
कृष्ण हा-राष्ट्रभक्तांत सर्वश्रेष्ठ, लोकमान्य राजकारणपटूत राजनीतिश्रेष्ठ,
योग्यांत योगेश्वर, धार्मिकांत धर्मनिष्ठपुंगव, तत्वज्ञांत ज्ञानेश, वीरांत
वीरशौह असा सर्वगुणसंपन्न होता. दुर्बल जनांचें परिपालन करून सबल-
दुर्जनांचा नाश करणारी व देशसेवेंत तत्पर असणारी अशी ही राष्ट्रीय
विभूति स्वर्गवासी होण्याच्या वेळीं एकशेंपंचवीस वर्षांपेक्षां कमी वयाची
नव्हती असें महाभारत सांगतें आहे. भागवतांत ११-६-२५ पासून या
विभूतीच्या मृत्यूसमयीं त्याचीं मातापितरें जिवंत होतीं असें ११-३१-
१८ पर्यंतच्या इतिहासांत आणि महाभारताच्या मोसलपर्वींत स्पष्ट म्हटलें
आहे. त्यावरून, कृष्ण जर त्यांचा आठवा पुत्र होता, तर त्यांचीं वयें
त्यांच्यापेक्षां, कमींत कमी व अधिकांत अधिक चाळीस वर्षांनी अधिक
मानिली, तरी तें त्यांचें वय १६५ वर्षांचें मानावें लागतें. यावरून,
राष्ट्रीय उलाढालींत पढणाऱ्या व रात्रंदिवस देशोद्धारासाठीं धडपढणा-
ऱ्यांचें आयुष्य दृग्दर्शनें कमी होतें असा जो सध्यां समज झालेला आहे
तो किती खोटा व अपुरुषार्थाचा आहे हें स्मरण्यासाठीं तत्कालीन पुरु-
षांचीं आयुष्ये पुढें देतो, तीं वाचावीत. या यादींत भीष्माचार्यांचें

मानवी आयुर्दाय.

आयुष्य कर्मांत कर्मा दिलेलें आहे. महाभारतावरून ते कर्मांत कर्मा पाषणे दोनशें वर्षांपेक्षा अधिक जगेल असले पाहिजेत असे दिसते. कारण त्यांच्या जन्मापासून मरेपर्यंत पुढील गोष्टी बहून आलेल्या होत्या.

नांव आणि कृत्य.	वयाचीं वर्षे.
देषव्रत [भीष्माचार्य] जन्म. ...	१
गुरुकुलवाससमाप्ति व यौवराज्याभिषेक ...	२०
भीष्माचार्यांच्या बापाचा द्वितीय विवाह- संबंध व त्यांची ब्रह्मचर्यप्रतिज्ञा. }	२२
भीष्माचार्यांचा सापत्न बंधु चित्रांगद यास विसाव्या वर्षी राजदंड मिळून आठ वर्षांनी तो मरतो. }	५०
भीष्माचार्यांचा दुसरा सापत्न बंधु विचित्रवीर्य नंतर वयांत येऊन सात वर्षे राज्य करून मरतो. }	६३
नियोगाने—धृतराष्ट्र, पंडु व विदुर यांची उत्पत्ति.	६५
पंडु वयांत येऊन गादीवर बसतो. ...	८३
पंडु बारा वर्षे राज्य करून रोगी बनतो. ...	९५
दुर्योधन व इतर कौरव यांचा जन्म. ...	१००
पांडवांचा विद्याभ्यास पुरा होऊन, कौरवपांडवांतील द्वेषाचा प्रारंभ. }	१२०

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

पांडवांचा छळ, तह व त्यांचे इंद्र- प्रस्थाने राज्यारोहण.	}	१३२
पांडव २५ वर्षे राज्य करून राज- सूय यज्ञ करतात.	}	१५७
पांडवांचा वनवास व अज्ञातवास संपल्यावर भारती युद्धारंभ.	}	१७०

या प्रमाणे भीष्माचार्य युद्धसमयी कर्मांत कर्मी १७० वर्षे वयाचे होते असे महाभारतावरून ठरते. तथा वयांत ते किती सुदृढ होते हे तत्कालीन इतिहास सांगतोच आहे. महाभारतावरून, भारतीय युद्धाच्या वेळी इतर तत्कालीन योध्यांची आयुष्ये पुढील प्रमाणे होती असे निश्चितपणे सिद्ध होते.

१ भीष्माचार्य.	१७० वर्षे.
२ व्यास.	१५५ "
३ धृतराष्ट्र.	१०५ "
४ विदुर.	१०५ "
५ कृपाचार्य.	९५ "
६ द्रोणाचार्य.	९० "
७ शकुनी.	८५ "
८ श्रीकृष्ण.	८३ "
९ कर्ण.	८२ "

मानवी आयुर्दाय.

१० धर्मराज.	७० ,,
११ दुर्योधन.	६९ ,,
१२ भीम, अर्जुन, नकुळ व सहदेव.	...	७० ते	६६ ,,

श्रीमत्त्रयसांनीं या उपरिनिर्दिष्ट वयांत किंवा या वयाच्या सुमारास भारतेतिहास लिहिला व तो सुमारे तीन वर्षे लिहिण्याचें काम चाललें होतें. पूर्वकाळीं अशीं वयोवृद्ध माणसें स्वराष्ट्रांत देशसेवेचीं कामे जोरानें करीत असत; असा तो पुरुषार्थाचा काळ सध्यांही आपल्या वर्तमानें अमलांत आणतां येण्यासारखा आहे. वयाच्या सत्तराव्या वर्षीं भीम व दुर्योधन यांचें गदायुद्ध झालें व नंतर उत्तर वयांत भीमानें मोठ्या धमकीनें यौवराज्याचा कारभार जो केला तो ३६ वर्षे केला म्हणजे ते १०६ वर्षे जगलें असें सिद्ध होतें; त्यावेळीं धृतराष्ट्रही १२५ जवळ जाऊन पोचला होता.

‘ साठीबुद्धिनाठी ’ ही जी आमच्याकडे घाणेरडी म्हण आमच्यामध्ये प्रचारांत आलेली आहे; ती आमच्या धर्मभ्रष्टतेनें आम्ही पुरुषार्थहीन आणि दुराचरणी झालो म्हणूनच प्रचलित झाली असल्याचें स्पष्ट चिन्ह आहे यांत संशय नाही. आमच्या देशांतील लोकांप्रमाणेंच इराणांतील कवि सादी [१०२ वर्षे] व अचारी कवि [११४ वर्षे] जगल्याचें प्रसिद्धच आहे. महाराष्ट्राच्या इतिहासांत निजाम उल्मुल्क १०५ वर्षांचा होऊन मेला, हें वाचायला सांपडतें. सध्यांच्या दिवसांमध्येही १०० पेक्षां अधिक वयाचे पुरुष होते व सध्यां आहेत अशांचीं नांवे पुढें दिली आहेत.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

मल्हारी धनगर [घाट अंबोली] मरणसमयी वय. ११५ वर्ष.

पंडित प्रभाकरशास्त्री सध्यां वय. १०९ ,,

रामशेट भुरकी सोनार [सातारा.] १०५ ,,

[चित्रमय जगतांत फोटो छापला आहे.]

महम्मदखान (कोल्हापूर) मरणसमयी वय. १०३ ,,

जाफरखान (,,) ,, ,, १०१ ,,

रामलाल (हरद्वार-हयात.) १०५ ,,

रुमानिया, बल्गेरिया वगैरे देशांत सध्यांही सव्वाशें वर्षांचीं माणसें दिसतात. नेपोलियनाचे युद्धप्रसंग ते अद्यापि ताज्या गोष्टीप्रमाणे सांगतात. अद्यापि युरोपांत ७० ते ९० वर्षे वयाचे मुत्सद्दि राष्ट्रसेवेचे प्रचंड काम जबाबदारीनें पार पाडीत असतांना दिसतात. असें असतां आमच्या लोकांचेच आयुष्य सर्वांत कमी असें सध्यां कां असावे ? ज्या दोषांनीं आमचें आयुष्य कमी होत चाललें आहे ते दोष दूर करून आम्हां आमचें आयुष्य वाढवून आमच्या देशाचें भाग्य उदयाला आणायला नको काय ? युरोपांतील कांहीं ऐतिहासिक माणसांची आयुष्ये पाहाः—

थॉमस पार.	१५२ वर्षे .
हेन्री जेन्किन्स.	१६९ ,,
मेरी विलिंग.	११२ ,,
काउंटेस डेस्मॉड.	१४० ,,
क्यॅथेराइन एडन.	१०१ ,,

मानवी आयुर्दाय.

बालवयांतील धर्माचार्यांची आयुष्ये.

अब्राहाम.	१७५ ,,
ईझ्यक.	१८० ,,

वर दिलेली आयुर्दायाची यादि कित्येकांना जरी खोटी वाटली, तरी एकंदरीत मनुष्यास पावणे दोनशें वर्षेपर्यंत जगतां येतें हें निर्विवाद आहे. आयुर्दाय वाढविणें हें कष्टकर जरी असलें तरी असाध्य मात्र मुळीच नाही हें सिद्ध आहे. योगी हजारों वर्षे जगतात याचे कांहीं दाखले थोडे नाहीत; पण योगाभ्यासाचे कष्ट करण्याची प्रवृत्तीच जेथे नाही, तेथे अनुभवसिद्धि तरी कशी होणार ! योगाभ्यास करून आयुर्वर्धन करायला कांहीं गिरिकंदरांत जायला नको. संसारांत राहूनच तें काम हस्तगत करतां येण्यासारखे आहे. मात्र इच्छा पाहिजे. आमच्या धर्मानें घालून दिलेले निर्वंध जर यथायोग्यवेळीं परिपालन केले गेले तर 'शतायुर्वैपुरुषः' हें ब्राह्मणांतील वचन कधीच मिथ्या होणार नाही हें प्रत्येकानें ध्यानांत ठेवावें. सध्यां जगतांत जें आयुर्मान काढण्यांत आलें आहे, त्याचें कोष्टक पहाः—

१ जपान.	५८.
२ अमेरिका.	५५.
३ यूरोप—नागरिकांचें साधारण आयुष्य.			वर्षे	५२.
४ इराण.	४२.
५ चीन.	४०.
६ हिंदुस्थान.	२३.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

याप्रमाणें हिंदुस्तानचा दर्जा आयुर्मर्यादेंत सध्यां सर्वांच्या खाली त्याच्या दारिद्र्याच्या बरोबरच लागत आहे व परावलंबनांत असेंच व्हायचें हें ठीकच आहे. आमची सध्यांची केविलवाणी स्थिति आमची आम्हीच पालटून, जर आम्ही आमची उन्नति करून घेण्यास पुढें हर-प्रयत्नानें सरसावलों नाहीं, तर आम्हांला कोणीच तारण्यास न आल्यानें आमचें साधारण आयुर्मान यापेक्षांही खाली जात राहिल यांत शंका नाहो. सुमारे वीस वर्षांपूर्वी आमचें आयुर्मान ३३ जें होतें तें सध्यां २३ वर आलें आहे. अशातऱ्हेनें आमच्या होणाऱ्या आयुष्याच्या व्हासा बद्दल तरुण पिढीनें अवश्य लक्ष्य दिलें पाहिजे. तरुण पिढी म्हणेल कीं, आयुर्दाय वाढविण्याचा मार्ग सांगा ! एका तर !

प्रथमतः आम्ही सर्वांनीं आमच्या पूर्वाचार्यांनीं स्वानुभवानें ग्रथित करून ठेवल्याप्रमाणें आमचीं पूर्वकर्म आम्हांला आचरणांत आणिलीं पाहिजेत. आमचे लोक परकीय सत्तेनें परावलंबी जरी झालेले असले, तरी त्यांनां आम्ही म्हणतो त्या आचरणानें वागण्यास कोणच्याही तऱ्हेची आडकाठी येणें शक्य नाहीं. आमच्या संसारी लोकांच्या आन्विक कर्मांला पुऱ्या एकतासाऱ्या सुद्धां सवडीची अपेक्षा नाहीं. ज्ञानसंध्या, देवतार्चन व नमस्कार यांना अवघा पाऊणतास फारतर एक तास पुरेसा होतो. संध्या समयीं आचमनानें पोटांत जाणारें पाणी व दोन मार्जनानीं थंड होणारें मस्तक या गोष्टी व नंतरच्या देवार्चनांतल शालग्रामाचें तीर्थ तीन पळ्या या गोष्टी जलतत्व शास्त्रातील जशा अस्युपयोगी व

मानवी आयुर्दाय.

शरीरस्वास्थ्यास आवश्यक आहेत, तद्वतच प्रत्येक लघुशंकेच्या वेळी, लिंगशीर्षास स्वच्छ स्नान घालणे ही ही गोष्ट आहे. लिंगशीर्षावर हरघडी उत्पन्न होणारा शुभ्र वर्णाचा घाणेरडा मळ हा मदनवर्धक असल्यामुळे, तो वारंवार धुणेच इष्ट आहे. याला इंग्रजीत (Irritation) कंडु—मदनदर्प अशी नावे आहेत. रात्री नवाच्या अथवा दहाच्या पुढे जाग्रण न करतां, पहाटेस चार वाजतां उठून मुखमार्जन केल्याबरोबर शीतजल स्नानाने देहशुद्धि करावी, आणि संध्या, देवतार्चन व सूर्यनमस्कार करावे कीं कार्य संपले; नंतर लगेच एखादे ताजे फळ, दूध वगैरे प्राशन करून संसाराच्या उद्योगाला लागवे. संसारी मनुष्याला सहातास झोप अगदी भरपूर होते. सायंसंध्या झाल्यावर संध्येतील आचमनांच्या जलप्राशनाने ताजातवाना झालेला आत्मा अन्नग्रहणाला फारच उत्सुक झालेला असतो. महिन्यांतून दोन एकादशा करण्याने—खचून फराळाचे खायचे नाही—निर्जली उपवास केले तर फारच उत्तम—शरीर प्रकृति उत्तम राहाते या हेतूनेच धर्माने उपास राखून ठेविले आहेत. हे उपास ऋतुमानाप्रमाणे कमीजास्तही धर्मानेच शरीरप्रकृतीच्या आरोग्यासाठीं आंखून दिलेले आहेत. या गोष्टीनां नौकरीची किंवा सांसारिक गोष्टींची आढकांठी कधीच येणार नाही व अशा तऱ्हेच्या वेळापत्रकाने मानवाला अजारही मिठी मारणार नाही हे खास समजावे. यांत मुख्यत्वे जलतत्व—चिकित्साच आधारभूत आहे, हे यावरून समजणार आहे.

जसतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

यूरोप, अमेरिका वगैरे सध्यांच्या सुधारलेल्या देशांत जी शक्ति-वर्धनासंबंधांची, वर्तमानपत्रे, मासिके वगैरे प्रसिद्ध होत आहेत, त्यांत आमच्याच पूर्वाचार्यांचे आयुरारोग्याचे पूर्वानुभवसिद्ध सिद्धांत निराळ्या भाषेत प्रतिपादिले जात असून, त्यांत—कॉफी, कोको, चहा, सिगारेटस्, चिरूट, तंबाखू—वगैरे अनेक गोष्टींचा निषेध केलेला आढळतो. दारु, भांग, अफू, गांजा वगैरे मादक द्रव्ये संहारक आहेत, असे आमच्या पूर्वजांनी कित्येक हजार वर्षांपूर्वी ठराविलेले मत सध्यां त्या दोन खंडांत प्रसृत होत असून, त्या द्रव्यांच्या सेवनाला आळा बसत चालला आहे. फुकटच्या गप्पा मारून ही व्यसने समाजांतून नष्ट होणे शक्य नाही. तरुण पिढीने स्वदेश, स्वराष्ट्र व स्वदेशबांधव यांच्या अवनतीकडे लक्ष्य देऊन त्यांच्या उन्नतीचा मार्ग आक्रमण करायचा असेल, तर येथपर्यंत विवेचन केल्याप्रमाणे वागल्यास राष्ट्रोद्धाराचे श्रेय मिळाल्याशिवाय राहणार नाही.

याशिवाय दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हटली म्हणजे, धर्मवाह्य अनुचित गोष्टींना व इतर आजारांना पुष्टी देणारी जी जाहिरातीतील औषधे त्यांचे उच्चाटन झाले पाहिजे, कोणचेही वर्तमानपत्र, मासिक कादंबऱ्या किंवा इतर छापिलेले ग्रंथ यांतील जाहिरातींनी आमच्या सारख्या पूर्वपरंपरेच्या धर्मिष्ठ लोकांना भुरळ पाडून अनाचार करण्यास प्रवृत्त केले आणि अशातऱ्हेने अधोगतीचा ऐंद्रजालाचा रस्ता आमच्यापुढे राजमार्ग म्हणून उघडून ठेविला आहे. तो रस्ता साफ बुज-

मानवी आयुर्दाय.

वून टाकणेच इष्ट आहे. औषधांशिवाय नैसर्गिक पद्धतीने रोग बरे करण्याचे आमचे सोपे शास्त्र रसातळाला नेऊन त्या ऐवजी औषधांचा मारा करून शरीराला जर्जर करण्याचा सपाटा चालविला आहे. औषधांच्या आधिक्याने शरीराचा जितका नाश होत आहे, त्यापेक्षा दुर्व्यसनांनीही झालेला नाही. औषधांवरील फाजील विश्वास हेच मानसिक दौर्बल्य वाढविण्याचे यंत्र आहे. तेच यंत्र अधिक रोग उत्पन्न करते, द्रव्य व आरोग्य यांची राखरांगोळी करते व अपमृत्यूला बळी पाडते.

ईश्वरभक्ति, धार्मिक ग्रंथांचे वाचन, राष्ट्रीय आपत्तींचा विचार, उत्साही व पुरुषार्थी राष्ट्रोभक्तांची संगती, राष्ट्रोन्नति करून घेण्याचे अध्ययन, ब्रम्हचर्य, पचेल तितकेच खाण्याची संवय, योग्य व स्वच्छ भोजन, स्वच्छ हवा व पाणी यांचे सेवन, नियमित व्यायाम वगैरे धर्म कथित गोष्टींत रममाण होण्याने आरोग्य व त्याचरोबरच आयुष्य यांची वृद्धि होते.

गलिच्छ अन्न, अपेयपान, शिळी मिठाई, हवे तेव्हां हवे ते मन-सोक्त खाणे, घाणेरड्या हवेत राहणे, सोडाबॉटर वगैरे कोठा विघडविणाऱ्या वस्तु पोटांत अविचाराने दडपणे, व्यायामाकडे मुळीच लक्ष्य न देणे, आग्रह करून व करवून अजीर्ण होईपर्यंत अनावर ताव मारणे, व्यभिचार करणे, निरुत्साही, आळशी व पाणचट लोकांत मिसळून राहणे, दुर्व्यसनासक्त होणे, नाटके वाचणे व पाहणे, कादंबऱ्या वाचून एकांतांत स्वहस्ते बळजंबरीने शक्तिपात करून घेणे, नास्तिक बनून स्वधर्माच्या

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

उच्चतत्वांचा तिटकारा करणें, स्वस्थितीचा मुळींच विचार न करणें इत्याद्यनेक गोष्टींनी देहारोग्य रहित होऊन आयुष्यही कमी होतें आणि अशा तऱ्हेनें, देहाचा दुरुपयोग होऊन ' आला आणि गेला ' अशांतली अवस्था प्राप्त होते. ' मरावें परी कीर्तिरूपें उरावें ' यां समर्थवाणीचा बोध व्यायला तरुण पिढीनें विसरूं नये. सध्यां आपल्या देशाला तरुण पिढीच्या कर्तबगारीची फार आवश्यकता आहे. त्याचप्रमाणें राष्ट्रोद्धार करायला द्रव्यबलही हवें आहे; परंतु हिंदुस्थानच्या संपत्तीला परकीय व्यायामांनीं ओहोटी लावल्यामुळें तो दिवसानु दिवस दरिद्री बनत चालला आहे. अशा स्थितींत तरणोपाय म्हणून जेवढे असतील तेवढे शोधून काढून त्यांचें अवलंबन करणें इष्ट आहे. अनेक तरणोपाय अनेकजण जसे सुचवीत आहेत, तद्वतच या पूर्वी सचित्र लंघन-चिकित्सा-शिक्षक अर्थात् फारसिंग इंस्ट्रक्टर नामक पुस्तकांनै नैसर्गिक उपचार करून आरोग्य मिळवण्याचा व द्रव्यव्यय न होऊं देण्याचा जसा उपाय सुचविला आहे तसाच हा सचित्र जल-तत्व-चिकित्सा-शिक्षक म्हणजे वॉटर-मेरिट-इंस्ट्रक्टर नामक उपाय सुचवीत आहेत.



परिच्छेद चवथा.

विषय—प्रवेश.

वैद्य, डॉक्टर, हकीम, वनस्पतिज्ञ, मांत्रिक, ज्योतिषी, दवाखाने, इस्पितळे, रुग्णालये, औषधे वगैरे तजविजीनी युक्त असे हें जग परिपूर्ण भरून गेलें असतां, उत्तरोत्तर नवे नवे रोग उत्पन्न होत असून, असंख्य रोगी मृत्युमुखी पडत असलेले दिसतात याचें मोठें आश्चर्य वाटतें, असे उद्धार काढतांना बरेच लोक दृष्टीस पडतात; पण यांत मोठेंसे आश्चर्य मानण्याचें कोणासच कारण नाही. जगांतील आयुष्यमर्यादा उत्तरोत्तर जी झपाट्याने कमी कमी होत चालली आहे त्याचेंही मोठेंसे न उलगडणारें गोंडबंगाल आहे, असे कोणासही-याच्या मागचें प्रकरण वाचून वाटणार नाही. या सर्व गोष्टि औषधे वडवून आणीत आहेत, हेंच याचें एका वाक्यांत उत्तर आहे. मानवाचें आयुष्य घटित करण्यास व त्यास अल्पायु बनविण्यास औषधेच खरीं कारणीभूत होत असून, जितके औषधांचे शोध अधिक लागत चालले आहेत, अथवा जे नवीनवीं औषधे शोधून काढण्यांत गुंग झाले आहेत त्यांच्या त्या नव्या शोधांनीं जगावर कोणच्याही तऱ्हेचे उपकार न होतां उलट नवे रोग उत्पन्न करण्याचे अनुपकार मात्र ते शोधक जगावर लादून ठेवीत आहेत असे स्पष्ट म्हणण्याशिवाय इलाजच राहत नाही.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

यापुढें जें आम्हीं विवेचन करणार आहोंत, तें सर्व स्वानुभवानें सिद्ध केलेलें असून, शिवाय त्याला अनेक पाश्चिमात्य व पौरात्य अनुभवज्ञ अशा थोर शोधकांनीं प्रसिद्ध केलेल्या ग्रंथांचे आधारही मनन पूर्वक वांचून, ते यथायोग्य आहेत असें मनानें ठरविल्यानंतर त्यांची मदत घेऊन, स्वतांच्या शब्दांत ग्रथित करण्यास तत्पर झालों आहोंत. ज्या थोर विभूतींनीं नैसर्गिक पद्धतींनीं रोग बरे करण्याचें शास्त्र जगापुढें मांडलें आहे, त्यांचे आभार मानून व त्यांच्या अनुभवही य आमच्या अनुभवाशीं सलग्न करून यापुढें आम्हीं जें आमचें म्हणून मत प्रगट करणार आहोंत, त्यांत त्या थोर विभूतींच्या मताचाही पूर्णपणें एकमताचा अंतर्भाव झालेला आहे. वास्तविक त्या सर्व विभूतींचीं नांविं स्पष्टपणें प्रकृत पुस्तकांत नमूद करणें इष्ट आहे; परंतु गरीब देशबांधवांना थोडक्यांत या अमूल्य शास्त्राचा उपयोग व्हावा या हेतूनें हें पुस्तक जगापुढें येत असल्यामुळें अल्प किंमतींत त्यांच्या हातीं पहावें या उद्देशानें ग्रंथविस्तार करणें अशक्य आहे. प्रत्येक ठिकाणीं या शास्त्राच्या शोधकांचीं नांविं देऊन ग्रंथ वाढवीत न वसण्याचें हेंच मुख्यकारण असल्यामुळें, त्या थोर विभूति, त्यांचा जागोजाग नामनिर्देश न केल्याबद्दल या त्यांच्या लेखक अनुयायाला क्षमा करतील अशी आशा आहे. असो. आतां मूळविषयाकडे वळूं या.

१. औषधांचें शास्त्र ही एक रोग वाढविणारी व रोगांचें बीज कायम ठेवणारी संघटित संस्थाच आहे असें म्हणण्यास प्रत्यबाय नाहीं. या

विषय-प्रवेश.

बाबतीत आम्हीं आमच्या लंघन-चिकित्सा शिक्षकांत जरी बराच उदापोह केलेला आहे, तरी त्या बाबतीत पुन्हां या ग्रंथांत थोडासा खुलासा केल्यास, तो अस्थानी होईल असे वाटत नाही.

प्राचीन व अर्वाचीन भिषगवरींनी आपल्या बुद्धिवलाच्या जोरावर-रोगांवर औषधोपचार करण्याच्या ज्या पद्धति, निरनिराळ्या रूपांनी ठरविल्या आहेत, त्यांच्या अर्थबोधक संज्ञांखाली निरनिराळ्या अशा वैद्यकपद्धति समजल्या जात आहेत. त्यांतल्या त्यांत, आपल्यापुढे आज मुख्य अशा पांच पद्धति अवतीर्ण झालेल्या आहेत. त्या येणेप्रमाणे:—

(१) ऍलोप्याथी, (२) होमीयोप्याथी, (३) ऍसोप्याथी, (४) आर्यवैद्यक व (५) यूनानी पद्धति. या प्रत्येक पद्धतीने जी औषधी-योजना केलेली आहे ती एकमेकींपासून अगदी भिन्न पायांवर उभारलेली आहे. कोणत्याही रोगापासून जे परिणाम घडून येणारे दिसतील त्या परिणामांच्या उलट दिशेचीं लक्षणे घडवून आणणारे गुणधर्म ज्या औषधांत असतील अशीं औषधे त्या रोगांवर योजण्याचे काम ऍलोप्याथी करते. कोणत्याही रोगापासून जीं लक्षणे घडून येणारीं दिसतील त्या लक्षणांसारखीं लक्षणे निरोगी माणसांत उत्पन्न करण्याची ज्या औषधांत शक्ति असेल अशा औषधांची योजना करण्याचे काम होमियोप्याथी करते. ऍसोप्याथीत औषधांची योजना कांहीं एका विशिष्ट तत्वावर केली जाते. जो रोग झाला असेल त्याच रोगापासून अथवा त्या रोगामधून तयार झालेल्या स्पर्शाने पसरणाऱ्या किंवा विषारी अशा

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक

पदार्थापासून कांहीं एका विशिष्ट पद्धतीने तयार केलेली लस (सीरम) हे औषध त्या रोगावर उद्योगांत आणणे हे त्या पॅथीचे विशिष्ट तत्त्व आहे. हिंदूंची औषधी पद्धति—कफ, वात आणि पित्त या तीन दोषांच्या पायावर उभारलेली असून, ती जरी सशास्त्र असली, तरी तिचे खरे परिक्षक नसल्यामुळे सध्यां तिची फार दैना उरली आहे. वस्तुतः निसर्गाला ती पद्धति विरुद्धच आहे. रोगाच खरे परिक्षक उरले नसल्यामुळे या वैद्यविद्येवर सध्यां पैसे कमविणारे बरील तिन्ही दोषांवर दिवसांतून चार चार पांच पांच वेळां घेण्यासाठी चूर्ण, लेह, काढे, मुरब्बे, रसायने वगैरे औषधांची योजना करतात. त्यांत त्यांचा खरा उद्देश असा असतो कीं, जो कोणचा दोष देहांत उत्पन्न झाला असेल तो कोणच्याना कोणच्या तरी त्या दिलेल्या शामक औषधांच्या योगानें वसून जावा व आपली तुंबडी भरावी. युनानी औषधांची योजना स्वनिज वस्तूंच्या भस्मावरच बहुतेक उभारलेली असून, तीं जहाल द्रव्येक्षणेक रोगशांति करतात पण मागाहून त्यांचें उग्र स्वरूप बाहेर पडून रोग्याची विपत्तावस्था होते.

या सर्व औषधांच्या योजना शास्त्रांपासून त्या त्या योजना करणारे लोक असे म्हणतात कीं, आम्हीं आमच्या औषधांनीं रोग बरे केले; पण हे त्यांचें म्हणणें साफ चुकीचें असतें. ते रोग बरे करित नाहींत, तर रोगांना ते जागच्या जागीं दडपून टाकून त्यांतून निरानिराळ्या रोगांची उप्तात्ति करण्यास मात्र कारणीभूत होतात, हे म्हणणेंच खरें आहे.

विषय-प्रवेश.

हे या विवेचनाकालीन स्पष्ट होत आहे. त्या औषधी-पद्धति, रोगाला देहाच्या बाहेर दालविण्याचा यत्किंचितहि इलाज करीत नसून, रोगाची बाह्य लक्षणे कमी करणे अगर नाहीशी करणे, इनकेंच काम त्या पद्धति करीत असतात; पण त्यांस हे कळत नाही का, बाह्य चिन्ह दडल्यामुळे प्रत्येक रोग दीर्घकालीन विकारावर ढककला जातो. आजपर्यंत उपलब्ध असलेल्या जुन्या वैद्यकांत विषारी व प्राणघातक अशीच द्रव्ये वापरली जाऊन, त्या सर्वांवर अलोप्यार्थीने आपली कडी करून सोडली आहे. अशा औषधांपासून रोगी बरे होण्याऐवजी, अंतस्थपणे अधिक रोगट मात्र होत असतात. तीं सर्व औषधे विषमय असल्यामुळे, त्यांच्या प्रत्येक वेळच्या सेवनाने रोग्याची जीवनशक्ति (Vitality) हलके हलके नाश पावत जात असते.

विषारी औषधांपासून आपल्याला आरोग्य संपादितां येईल असे मानणारे लोक व आपल्या पेटन्ट रामबाण औषधांपासून आरोग्य पैदा करून देऊं असे छातीला हात लावून सांगणारे लोक, हे लफंगे तर खरेच पण यमाप्रमाणे अंतस्थपणे प्राणहरण करणारे अप्रत्यक्ष कसारी अथवा यमाचे सहोदरच होत, यांत तिळमात्र संदेह नाही. नेहमीं जिकडे पहावे तिकडे अशा औषधींच्या जाहिरातींनीच बहुतेक सर्व वर्तमानपत्रे भरलेली दिसतात. त्यावरून तीं वर्तमानपत्रे हे मानवी कसायांचे मळेच असावेत, अशी ठाम समजूत होऊन उद्वेगही येतो. अशा तऱ्हेच्या या संशयास्पद औषधींच्या जाहिरातीतील-आसवे, लेह (सायरप्स) वगैरे

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

देऊन दरसाल कमीत कमी पंधरा हजार मुलें ठार मारली जात आहेत, असें एका पाश्चिमात्य डॉक्टरानें प्रसिद्ध केलें आहे व तें खरेंही आहे. औषधिगुणादर्शाचा इतिहास हें मानवी प्राण्याच्या मूर्खपणाच्या इतिहासांतल अत्यंत लाजिरवाणें व ओंगळ असें प्रकरण आहे. जिवंत प्राण्याच्या रक्तानर प्रत्यक्ष हल्ला करण्याचें व शरीरांत पिचकारीनें विष घालण्याचें धाडस करणें, ही गोष्ट अगदीं अज्ञानावस्थेंत सुद्धां औषधांच्या नांवांखालीं सद्यःकालाप्रमाणें क्वचितच घडून आली असेल.

शरीरांत निकामी झालेलें अथवा विजातीय द्रव्य जमून तें सडूं लागल्याशिवाय कोणच्या तरी अजब युक्तीनें बॅसिली (Bacilli) जंतूंमुळें रोगाचा फैलाव होतो असें प्रतिपादन करणें निष्फल आहे. त्याच्या योगानें ते जीवजंतु आपल्यापुढें मरून जाणें शक्यच नाहीं, हा विचार तेथें नसतो, तर तें सडूं लागणारें विजातीय द्रव्य देहाच्या बाहेर कसें पडेल, हा प्रश्न तेथें असतो. हें कार्य जर करतां येईल, तर त्या जंतूंचा जो बऱ्याच भिऱ्या माणसांना वाऊ वाटतो आहे, तो आपो-आप नाहींसा होईल. हरवडी घटत असलेल्या विच्छेदन-चिकित्सांनीं (Dissections) रोगांबद्दलचें मानवी अज्ञान प्रगट होतें आहे व त्यामुळें मानवांच्या हांतून झालेल्या व होत असलेल्या औषधीयोजनां बद्दल आम्हांला लज्जेनें खालीं पाहण्यास लाविलें आहे. अशा कृतींनीं दुसरें तर कांहीं एक होत नसून, रोगांची संख्या वाढत असून, मृत्युसंख्येची वाढ होण्यास मदत मात्र होत आहे. हल्लींच्या काळच्या

विषय-प्रवेश.

वैद्यकाची स्थिति पराकाष्ठेची अनिश्चित आणि असमाधानकारक आहे. त्यांत खरा विश्वास बसण्यासारखें तत्त्वज्ञान अथवा मुद्दा कोठे आहे, त्याचा मागमूसही लागत नाही; कारण, औषध हे एक निव्वळ थोतांड आहे. त्यांत शास्त्र असे कांहींच नाही. ज्याला औषधीशास्त्र असे म्हणण्यांत येते ते शास्त्र या संज्ञेला मुळीच पात्र नाही. असंबद्ध मते, चुकीने ठरविलेले वाईचे सिद्धांत, फसगतीने व गैरसमजाने बसविलेली प्रमेथे, असदृश केलेल्या तुलना, अयुक्त विचार आणि कुचकामाचे असे अपायकारक तर्क दांती केलेले नव्हे, तर जाणून वृजून निसर्गाच्या विरुद्ध विद्वान म्हणविणाऱ्यांनी मुद्दाम उभारलेले एक निसर्गद्रोहात्मक बंडच आहे, किंवा हे मानवी तोतये अश्विनीकुमारांनी नवे मृत्युसत्रच उत्पन्न केले आहे, असे त्यांच्या चिकित्सा पाहून म्हटल्याशिवाय राहू शकत नाही. प्राणघातक जंतुमय लस, दहावीस तोळे कुपीतले विषमय पाणी, गुंज अर्धी गुंज मात्रा, तांदुळ, अर्धा तांदुळभार भस्म किंवा कल्पनातीत सूक्ष्म औषध, यांवर भिस्त ठेवून बसणारे आयुर्वेद-चिकित्सक म्हणजे खरोखर निसर्गाचे ऋद्धे शत्रूच होत.

सध्यां असा अनुभव येत चालला आहे की, अलोप्याधी वगैरे चिकित्सांनी उपचार केलेल्या विकारांतले बरेच विकार निसर्गानेच समूळ नाहीसे होतात. यास्तव-रसायने, वनस्पति, भस्मे, मात्रा वगैरे सर्व तऱ्हांची आर्यागल औषधे देण्याचे बंद केले पाहिजे. नाहीतर कधीहि खरा गुण येणे शक्यच नाही. विकारनाश करण्याची सर्व शक्ति सजीव

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

प्राण्यांत मूळची स्वयंसिद्ध आहे. जीवन असणारी इंद्रिये व त्यांच्याशी नेहमी संबंध असणारी अथवा त्यांच्यावर परिणाम करणारी द्रव्ये हीच रोग बरे करण्याची खरी साधनें होत. औषधाना तशी साधनें म्हणतांच यायचें नाहीं. कारण, त्यांचा संबंध अस्वाभाविक असून, तीं जीवन-शक्तीशीं नेहमीचीच विरोधात्मक असतात. नैसर्गिक अशीं जर कोणचीं औषधे असतील, तर तीं मुख्यत्वे-हवा, पाणी, प्रकाश, व्यायाम, उपवास, विश्रांति, स्नान, निद्रा व मनावर तत्काल परिणाम करणारी परिस्थिति हीं होत. खरी वैद्यकला यांतच आहे. औषधशास्त्र (Drugopathy) रोगोत्पादक विषांनीं आरोग्य देण्याचा प्रयत्न करते पण निसर्गोपचारपद्धति (Hygio-therapy) ज्या साधनांनीं चांगल्या माणसाचें आरोग्य कायम राखण्यांत येतें, त्याच साधनांचा अवलंब करून, आजान्याला आरोग्य मिळवून देते. निसर्गोपचारपद्धति ही विषारीद्रव्ये शरीराबाहेर काढते व निरोगी करते, आणि औषधीपद्धति शरीरातील उद्भूत रोगाला, जागच्या नागीं कांहीं काल दाबून टाकून, त्याला निरनिराळ्याच स्वरूपांत पुन्हां उद्भूत मारण्याचें प्रोत्साहन देते.

रोग—

सचेतन शरीरोंद्रियाबाहेरील स्पष्ट वस्तूंत (Domains of organic life) देवानें औषधे निर्माण करून ठेविलीं आहेत, असें आम्ही शिकत आलों आहोंत; परंतु खरी गोष्ट अगदींच निराळी आहे. सचेतन इंद्रियव्यवहाराच्या नियमांचें उल्लंघन (Disobediance to

विषय-प्रवेश.

Organic law) झाल्याबद्दल जी शिक्षा जात्याच भोगाची लागते, तिलाच आपण रोग असे म्हणतो. ही शिक्षा भोगलीच जाऊ नये म्हणून निसर्गाने कांहीच उपाय योजून ठेविलेले नाहीत. असेही आपण खी सांगण्यांत येते की, रोग ही एक और चीज आहे. ती या सचेतन इंद्रिय-व्यवहाराबाहेरील (Living Organism) परकी वस्तु आहे. ती जीव-नतत्वाचा (Life principle) शत्रु आहे; पण खरी गोष्ट याहून अगदीच उलट आहे. रोग हे शत्रुशी झगडणारे जीवनतत्वच आहे. रोग हा सचेतनसंन्द्रियव्यवहाराची (Living Organism) जीवन शक्ति राखणारा व तिचा संरक्षक आहे. रोग हा शरीरसंन्द्रियघटनेतलil परकीय आणि दुःखद् द्रव्य शरीराबाहेर हुसकावून लावण्याचा व जीवन-शक्तीचे झालेले नुकसान भरून काढण्याचा नैसर्गिक प्रयत्नच आहे. रोग हा एक देहांतले अशुद्ध द्रव्य शुद्ध करणारी क्रिया आहे. रोग म्हणजे देहाच्या स्वास्थ्याचे आमंत्रण होय. एकंदरीत काय की, रोगाला जिंकायचा अथवा तो नादुरुस्त झाला म्हणून दुरुस्त करायचा किंवा त्याला मारून टाकण्याचा अशा तऱ्हेचा शत्रु नव्हे. तो जीवनाचा सहाय्यकारी असा खरा मित्र असतो.

निसर्गोपचारपद्धतीची साधने जगदुत्पत्तीपासूनच अस्तित्वांत आलेली आहेत व ती अदळ टिकणारी अशी शाश्वत आहेत. औषधी उपचारांनी हात टेकून असाध्य म्हणून सोडून दिलेले कैक अभागी रोग-ग्रस्त लोक नैसर्गिक उपचारांनी निरोगी होऊन-समाधानी, कार्यक्षम व

विषय-प्रवेश.

८ ग्यालने हवा घेतो आणि २४ तासांत सरासरीने दहा हजार क्वार्टेस् घेत असतो. असे आहे, तरी आरोग्यरक्षणाच्या या महत्वाच्या मुख्य तत्वाबद्दल लोकांकडून जो हलगर्जीपणा दाखविण्यांत येतो, तो आश्चर्य करण्यासारखा आहे. एकाने स्नान करून फुकट गेलेल्या पाण्यांत जरी कोणी स्नान करित नाही, तरी दुसऱ्याच्या फुप्फुसांतून व शरीरांतून बाहेर पडलेली हवा आपण शेंकडों वेळां वापरीत असतो, याची आपल्याला कल्पनाहि नसते. श्वासोच्छ्वासाच्या इंद्रियांना कॅरबॉनिक एसिड ग्यास हे उघड उघड विष आहे. त्यामुळे हृदयाची क्रिया लुली पडते आणि रुधिराभिसरणात अडथळा होतो. घरांत पेटत घातलेल्या विस्तवाचा धूर होत असतो, कोळसे अगर दिवे जळत असतात; त्यांच्यापासून निघत असलेला व घरांतिल इतर माणसे व घरगुती जनावरे एकसारखा वायु बाहेर टाकीत असतात व तो आपल्या श्वासोच्छ्वासाकरितां वापरावा लागतो. आमची घरे, कचेऱ्या, शाळा व सार्वजनिक इमारती यामध्ये आम्ही एकमेकांना श्वासोच्छ्वासाचे विष पाजण्याचे काम करित असतो; तेव्हां शुद्ध हवेचा पुरवठा करण्याची केवढी आवश्यकता आहे, हे पुरते मनावर ठसले असतां आरोग्याचा बंदोबस्त होणार आहे. हवा शुद्ध असून वासरहित असावी. चांगली शुद्ध हवा देवती राहण्यास खिडक्या साधेल तितक्या सदोदित उघड्या ठेवाव्या.

रात्री खोलीत निजणाऱ्या कांहीं माणसांना उघड्या हवेचा मोठा बाऊ वाटतो; पण ती ही त्यांची मोठी चूक आहे. रात्रीच्या हवेव्यतिरिक्त दुसरी

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

आरोग्यवानं झालेले आहेत. अशा या निसर्गापचारप्रद्धतीत (Hygiene the rapy) हवा, पाणी व प्रकाश यांनाच मुख्यत्वे अग्रस्थान देण्यांत आलेले आहे. हीं तिन्हीं तत्वे हे निसर्गाचे मोठे भिषग्वरच आहेत, असे म्हटल्यास चालेल.

हवा:—

क्षणभर जर हवा नसेल, तर प्राणीमात्र गुव्मरून मरेल. हवेत जे वायु आढळतात त्यांत जीवनास फारच महत्वाचा असा प्राणवायु (वरुण=Cxyen) हा आहे. क्यॅरबनिक ऍसिड ग्यास हा भयंकर विषारी वायु आहे. प्राणवायु हा शुद्ध हवेत एक विसांश व कॅरबन १०००० त ३ ते ६ या प्रमाणांत आढळतो. साधारणपणे प्रत्येक मनुष्याच्या फुफुसांतील सहा कोटी लहान पिशव्यांनी प्राणवायु शरीरांत घेतला जाऊन, हृदयांतले रक्त दर तासाला दोनशें ग्यालन=एक हजार पक्के शेर या प्रमाणाने शुद्ध होत असते. मनुष्य प्रत्येक तासाला क्यॅरबनिक ऍसिड ग्यास हा विषारी वायु पक्के साडेसदतीस शेर अथवा चार हजार घन इंच इतका सरासरी देहाबाहेर पडत असतो व तितकाच प्राणवायु शरीरांत युक्त असतो. यासाठी आपली बसाउठायची व निजाफिरायची जागा स्वच्छ असून, त्या ठिकाणी मोकळी हवा मुबलक मिळेल, अशी तजवीज करणे जरूर आहे. रोगाच्या बाबतीत तर याबद्दल विशेष खबरदारी घेतली पाहिजे. मोकळ्या हवेत रोग बरे करण्याचे जबरदस्त सामर्थ्य असते वयांत आलेला मनुष्य एका मिनिटांत सरासरीने ३२ क्वार्टस्=

विषय-प्रवेश.

८ ग्यालने हवा घेतो आणि २४ तासांत सरासरीने दहा हजार क्वार्टस् ब्रत असतो. असं आहे, तरी आरोग्यरक्षणाच्या या महत्वाच्या मुख्य तत्वाबद्दल लोकांकडून जो हलगर्जीपणा दाखविण्यांत येतो, तो आश्चर्य करणासासारखा आहे. एकाने स्नान करून फुकट गेलेल्या पाण्यांत जरी कोणी स्नान करित नाही, तरी दुसऱ्याच्या फुप्फुसांतून व शरीरांतून बाहेर पडलेली हवा आपण शेंकडों वेळां वापरीत असतो, याची आपल्याला कल्पनाहि नसते. श्वासोच्छ्वासाच्या इंद्रियांना कॅरबॉनिक एसिड ग्यास हें उघड उघड विष आहे. त्यामुळे हृदयाची क्रिया लुली पडते आणि रुधिराभिसरणात अडथळा होतो. घरांत पेटत घातलेल्या विस्तवाचा धूर होत असतो, कोळसे अगर दिवे जळत असतात; त्यांच्यापासून निघत असलेला व घरांतिल इतर माणसें व घरगुती जनावरे एकसारखा वायु बाहेर टाकीत असतात व तो आपल्या श्वासोच्छ्वासाकरितां वापरावा लागतो. आमचीं घरे, कचेऱ्या, शाळा व सार्वजनिक इमारती यामध्ये आम्ही एकमेकांना श्वासोच्छ्वासाचे विष पाजण्याचें काम करित असतो; तेव्हां शुद्ध हवेचा पुरवठा करण्याची केवढी आवश्यकता आहे, हें पुरतें मनावर ठसलें असतां आरोग्याचा बंदोबस्त होणार आहे. हवा शुद्ध असून वासरहित असावी. चांगली शुद्ध हवा देखिली राहण्यास खिडक्या साधेल तितक्या सदोदित उघड्या ठेवाव्या.

रात्री खोलीत निजणाऱ्या कांहीं माणसांना उघड्या हवेचा मोठा बाऊ वाटतो; पण ती ही त्यांची मोठी चूक आहे. रात्रीच्या हवेव्यतिरिक्त दुसरी

जलतत्त्व-चिकित्सा-शिक्षक.

अशी कोणची हवा रात्रीच्या वेळी मिळणे शक्य आहे ? वगवाहेरील रात्रीची मोकळी हवा अगर वरांतील रात्रीची कोंदट वाणेरही हवा, या पैकीं कोणच्या तरी एभीची आपल्याला निवड करायची असते. बहुतेक लोक दुसरीच तऱ्हा पसंत करतात. या त्यांच्या पसंतीला योग्य व सयुक्तिक असे कोणचेच कारण दाखवितां येण्यासारखें नाहीं. हिवाळ्यांत जेव्हां खोलींत गरमाई वाटते, अशा वेळीं हवेबद्दल विशेष काळजी घेण्यांत यावी. हिवाळ्यांत थंडी बाधेल म्हणून पुष्कळ लोक आपल्या घराच्या खिडक्या दारें लावून वरांत हवा खेळूं देत नाहींत. कशासाठी तर हवा बाधेल म्हणून ! पण खरें पाहिलें असतां, रात्रीच्या वेळीं आपण दिवसापेक्षां अधिक जास्त प्राणवायु श्वासोच्छ्वासाबरोबर घेत असतो व क्यारविक्रि एँसिड गॅस बाहेर सोडीत असतो. आमच्या समाजांत डोक्यावरून पांढरुग घेऊन, सर्व रात्रभर निजण्याची पुष्कळांना संवय असते. त्यांनीं या गोष्टीचा विशेष विचार करावा. गार मोकळी हवा ही खरें पाहिलें असतां रोग्याचें खरें पौष्टिक औषध आहे. जीवन देणारीं द्रव्यें आपल्या अन्नपेक्षां आपल्याला शुद्ध हवेतच जास्त प्रमाणांत मिळतात. अन्नांत सांपडणारी चौदा पेपक द्रव्यें एका हवेत सांपडतात असें अलीकडे विद्वानांनी सिद्ध केलें आहे. रात्रीची हवा अपायकारक असते असा पृष्कळांचा समज आहे; परंतु तो साफ चुकीचा व पोरकट हांग. रात्रीची हवा सर्वांत शुद्ध असते व तीत धुळ व धूर यांचा संपर्क सर्वांत कमी असतो.

विषय-प्रवेश.

हवा आणि पाणी यांच्या सहाय्याने माणसांनी जर आपली प्रकृति-कणखर बनवली, तर खिदकी मोकळी टाकून निजण्याने कोणासच अपाय होणार नाही स्वच्छ हवा ही सर्वांत उत्तम व स्वस्त असे जंतुनाशक (Disinfectoent) औषध होय. सर्व विकारांत पहिला आणि खात्रीचा बरे करणारा शुद्ध हवा हा उपाय होय. तापाच्या रोग्याला तीपासून थंडीची बाधा होत नाही. मनुष्याच्या त्वचेवर जलोपचार झाल्यास हवा व पाणी यांची संवय नसलेल्या माणसापेक्षां हवेची भीति पुष्कळ कमी असते. हवा हे फुप्फुसांचे खरे अन्न आहे. ज्यावर आपली जिवनक्रिया अवलंबून असते ते रक्त, हवेच्या सहाय्याने शुद्ध होत असते. हवा ही त्वचापोषक आहे.

श्वासोच्छ्वास करायचा तो तोंड मिटून नाकावाटे करित असावा, अशी ईश्वरी योजना आहे. प्राणिज कोटीतील बहुतेक प्राणी तोंड मिटूनच निद्रावश होतात. तोंडाने श्वास घेण्याने रोग व अशक्तता ही प्राप्त होतात. शास्त्रीयरीत्या केलेल्या प्रयोगावरून असे आढळून आले आहे की, रात्री तोंड उघडे ठेवून निजणारे खलाशी व शिपाई, यांना इतरापेक्षां स्पर्शजन्य रोग होण्याची फार भीति असते. एका मोठ्या लढाऊ जहाजावरील तोंडांतून हवा घेणारे एकून एक माणूस देवीच्या सांधीला बळी पडल्याची हकीकत प्रसिद्ध झालेली आहे. हवेची योग्यता ठरविणारे यंत्र घ्राणेन्द्रिय हे आहे. नाकांतील केंसांनी हवेतले रोगजंतू, केरकचरा व इतर घाण

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

गाळली जाऊन शिष्टक राहिलेली हवा फुप्फुसांत जावी अशी देहयत्रांत निसर्गाने व्यवस्था केलेली आहे. त्याचप्रमाणे रक्तशुद्धि व रक्तशक्ति या गोष्टी रक्तांत असणाऱ्या रक्तगोलकांच्या (Red blood corpus-
cles) संख्येवर अवलंबून असते. मुखश्वसनाने एका ठराविक रक्ताच्या भागांतलि रक्तगोलकांची संख्या कमी होऊन ती १५ पासून ३० लाखापर्यंत होते, व नासिकांश्वसन सुरू झाल्यावर ह्या कमी झालेल्या रक्तगोलकांच्या संख्या वाढून तीच ५० लक्षांपर्यंत होऊं लागते.

पाणी:—

आतां या दुसऱ्या मुख्य धवंतऱ्याचा विचार करूं. यामध्ये पाण्याचा प्राचीन व प्रचलित उपयोग, पाण्याच्या वैद्यकीय उपयोगाचा शोध, पाण्याचा देहाशी संबंध, पाणी कसें असावे ? पाण्याचे त्वचेवरील कार्य, पाण्याचे शरीरावरील कार्य, पाण्याचे वैद्यकीय गुण, जलीपचारांत घ्यावयाची सावधगिरी, पाण्याची जगांतली कर्तवगारी वगैरे गोष्टींची स्थूल मानाने थोडक्यांत माहिती देण्याचा प्रयत्न करणार आहों.

पाण्याचा प्राचीन व प्रचलित उपयोग.

पहिल्या प्रकरणांत पाण्यासंबंधाने वेद काय म्हणतात व पाण्यांत काय असते त्याचे संक्षिप्तवर्णन दिलेलेच आहे. पिण्याच्या पाण्याशिवाय प्राचीन काळां शरीरशुद्धीकडे पाण्याचा उपयोग करण्यांत आलेला आहे. वायत्रलांत पिण्याकरिता व स्वच्छतेसाठी पाणी वापरण्याचे महत्व मधून-

विषय-प्रवेश.

मधून सांगण्यांत आलेले आहे. यहुदी लोकांत शरीराच्या शुद्धीकरिता व ईश्वरोपासनेसाठी पाण्याच्या स्नानाची आवश्यकता ईश्वराने ठरवून दिलेली आहे. रोम व ग्रीस या देशांतील प्राचीनकाळाच्या स्नानांच्या प्रचारांबद्दल सार्वजनिक जागा तयार करित असत. पूर्वकालीन रोमन लोकांत जेव्हां सहाशे वर्षेपर्यंत स्नाने करण्याचे रीतिरिवाज प्रचारांत होते, तेव्हां त्यांना वैद्यांची मुळीच गरज लागली नाही. रोमन कॅथोलिक-पक्ष जेव्हां मध्ययुगांत जोरांत होता तेव्हां सर्वत्र अमंगळ राहणी हाच गुण मानला जात होता. स्नान मुळीच न करणे हे कांहीं काळ धार्मिक मोठेपणाचे लक्षण होऊन बसले होते.

पाण्याच्या वैद्यकीय उपयोगाचा शोध.

हालाहल विषप्राशनानंतर श्रीशंकरांनी दाहशमनार्थ गंगेला मस्तकावर धारण केल्याची पुराणप्रसिद्ध आख्यायिका सर्वांस माहीती आहेच.

आमच्या इस्लामी देशबांधवांना तर दिवसांतून पांच वेळां निमाजाच्या वेळीं—तोंड, हात, पाय, डोळे, कान यांना पाणी लावून शुद्ध होण्यासाठी ' वजू ' करावा लागतो. त्यांची कोणचीही मशीद ' वजू ' साठी पाण्याची सोय केल्याविना पुरी होतच नाही. अशा परिस्थितीत त्यांच्या धर्मप्रवर्तकाला पाण्यांत काय सद्गुण आहेत ते कळलेच असले पाहिजेत आणि म्हणूनच त्याने शुद्धीकरणासाठी पाण्याच्या योजनेची मशीदीत व्यवस्था असलीच पाहिजे, असे निर्धाराने पुकारले असले पाहिजे, यांत संशय नाही.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

आम्हां वैदिक धर्मीय आर्यांत जातकापासून तों अंत्यविधी-पर्यंत होणाऱ्या प्रत्येक धर्मविधींत, शुचिर्भूतता देण्यास पाण्याच्या स्नानाची गरज लागत असते. प्रत्येक आर्यधर्मी रोज निदान एक-तरी स्नान करतोच. आमच्या धर्मांत जीं सूक्ते अथवा मंत्र, ऋषि-वर्यांनीं गुंफलीं आहेत, त्यांत पाण्यासंबंधानें मोठा महिमा वर्णन केला आहे व त्याप्रमाणें स्वास्तिक्षेमांत राहतां यावे म्हणून त्यांनीं त्रिकाल-संध्यांत मार्जन विधीहि घातलेला आहे. अशा तऱ्हेनें जलतत्व-चिकित्सेचा त्यांनीं स्वधर्मांत अंतर्भाव केला असतां व पाण्यांत सर्वोषधि आहेत असें त्यांनीं सिद्ध केलें असतां, अलीकडील एका दीड शहाण्यानें पाश्चिमात्यांनीं लाथ मारून जागा केल्यामुळे त्यांचे ग्रंथ वाचून ग्रंथकार बनण्याचा आव आणणाऱ्या एका अकलशून्यमूर्खानें वेधडक त्या आमच्या अपरसूर्य ऋषींना पाण्याचे गुण व पाणी हे भेषजरूप आहे हे समजलें नव्हतें म्हणून निःशंकापणें आपल्या सर्वस्वी भाषांतरमय पण कुचक्रामाच्या पुस्तकांत विधान करावें, यापेक्षां सूर्यापोटीं शनैश्वर असा ब्रह्मकुलोत्पन्न निर्लज्ज दिवटा कसा उत्पन्न झाला याचेंच आश्चर्य वाटतें.

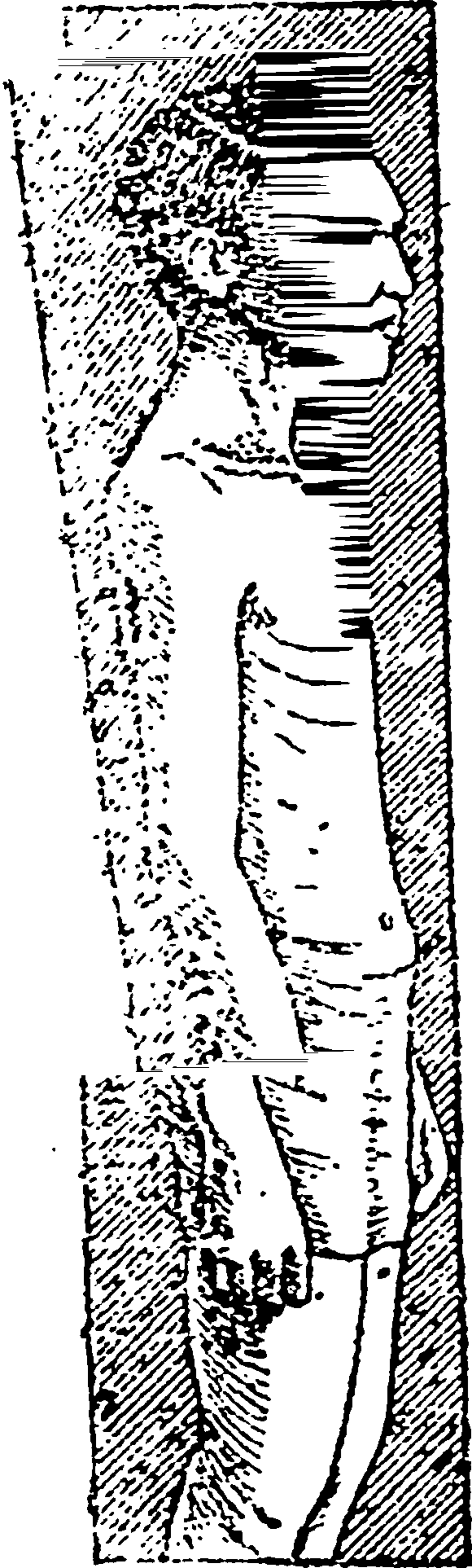
जुन्या आर्यवैद्यकांत-दमन, स्वेद, वस्ति वगैरे विधींची जरी कल्पना सांगितल्या आहे, तरी त्यांत त्यांनीं अनेक औषधींचा स्वमतानें साधेल तसा उपयोग करण्यास सांगितलेलें आहे. जलोपचार प्रवर्तक आणि जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक यांच्यांशीं जें एलोप्याथीच्या भक्तांनीं युद्ध मांडलें आहे, तें आतां यापुढें फार दिवस टिकण्याचा

विषय-प्रवेश.

संभव नाही. कारण, मनु बदलला आहे आणि निसर्गरचना बरोबर कळू लागली आहे. असे आहे, तरी एलोप्यार्थीषाल्यांनी पुष्कळच गोष्टी रामोशीपणाच्या खिसेकातरू तत्वावर जलतत्व-चिकित्सेंतून-माग-मूस म लामूं देतां अर्धवट स्थितीत चोरुन घेतलेल्या आहेत. इतकेच नव्हे, तर कांहीं जलोपचारही चुकीने अर्धवट स्थितीत त्यांनी अंगि. कारिले आहेत. पाणी हेंच त्या प्यार्थीतील आय तत्व आहे.

एके ठिकाणी एका मराठ् ग्रंथकाराने असे म्हटले आहे कीं, जलोपचार करायवयाची कल्पना प्रथमतः ऑस्ट्रिया देशांतील विह्न्सेन्ड प्रिन्सिप्ल यांनी काढिली ! कबूल आहे. पण ती कोठे काढिली ? ऑस्ट्रियांत हिंदुस्थानांत नव्हे ! हिन्दुस्तानांत ती विद्या वेदकालीनच होती ! आहे हे आमचे महाराष्ट्र विद्वन्मणी विसरले कसे याचे आश्चर्य वाटते व आमच्या वेदान्तगत असलेली परंतु आमच्या आळसाने, आमच्या दुर्दैव मूर्खपणाने जी आमची विद्या आम्हांला अंतरली होती, ती त्या साहेबाने पुन्हां नव्या स्वरूपांत उद्धृत केल्यामुळे आम्ही जागृतावस्थेत येऊन, आमचे काय अद्भुत भांडवल आहे ते पाहण्याची बुद्धि त्या साहेबाच्या घडपटीने आम्हांला प्राप्त झाली याबद्दल आम्ही त्यांचे आभारी आहोत; असे जर त्या गृहस्थांनी न दगममतां म्हटले असते आणि आमच्या ऋषिवर्यांची अकल आपल्या विदत्तापूर्णग्रंथाच्या अकलेच्या प्रदर्शनांत ओढली नसती, तर सोन्याहून पिवळे झाले असते; पण जेथे चृष्माच पिवळ्या रंगाचा जेथे स्वच्छ सूर्यप्रकाशही पिवळाच दिसावयाचा. उसनी शिदोरी किती टिकणार !

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.



मि. आँकस्ट (Mr. Aunkst)

या रोग्याकडून निराश होऊन डॉक्टर

वगैरेनी त्याला सोडून दिला होता

तेव्हांचा त्याचा फोटो. त्या

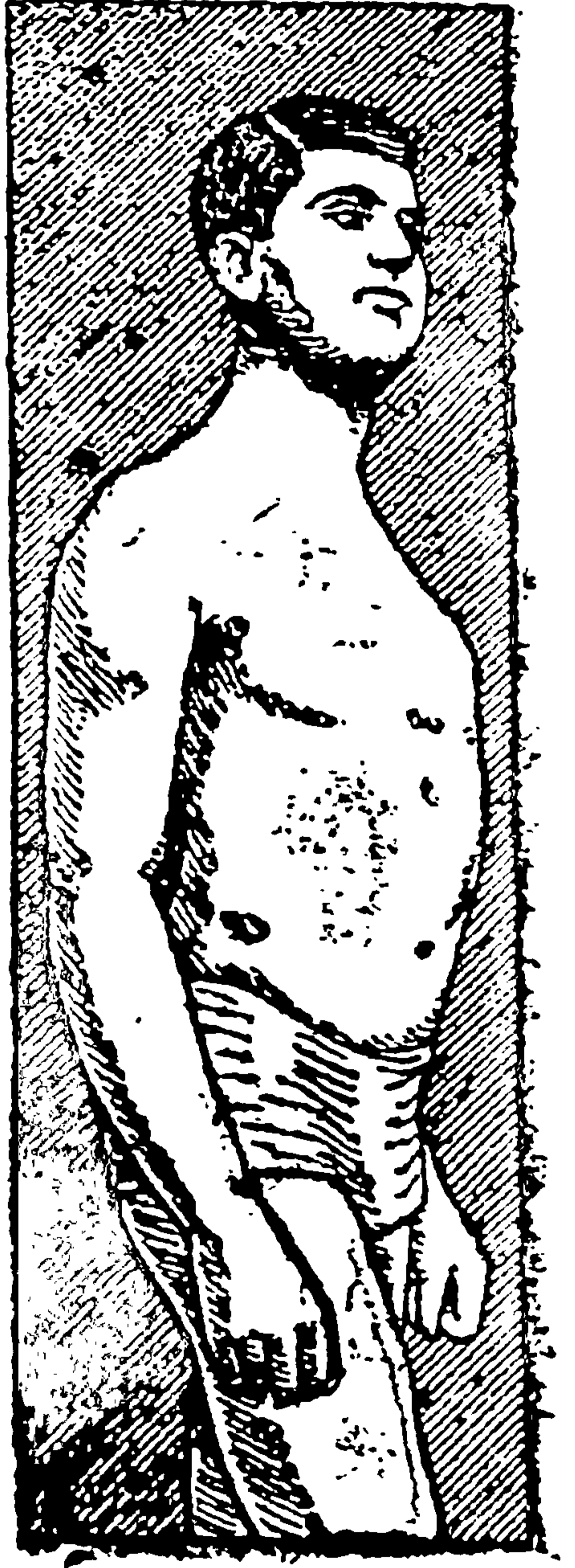
वेळीं त्याचे वजन अवघे

तेवीस पाँड होते.

विषय-प्रवेश.

मि. ऑकस्ट (Mr. Aunkst)
जल-लंघन चिकित्सेनें बरा झाल्या
वरचा फोटो. त्या वेळीं त्याचें
वजन त्रयन पौंड होतें.

५ ५ ५



जलतत्र-चिकित्सा-द्विक.

मनुष्यास पाणी मुळीच जर पिण्यास मिळाले नाही, तर तीन पासून पांच दिवसांच्या आंत तो मरून जाईल. तहानेच्या तलखीने व्याकुळ होणाऱ्या प्राणांची बरोबरी इतर कोणच्याहि हालअपेष्टांनी कधीच होत नाही. कोणचाहि प्राणी कांहीच सेवन न करता, नुसत्या हवेवर नऊ दिवस जगू शकतो; पण नुसते पाणी पिऊन अथवा अन्य तऱ्हेने पाणी देहात शोषण झाल्यास चाळीस दिवसांपेक्षा अधिक म्हणजे एकरुष्ट दिवसांपर्यंत प्राणी जगू शकतो असे अनुभव आलेले आहेत. तृपार्त अशा खलाशांच्या यातना, समुद्राच्या पाण्यांत स्नान करून अगर त्याच्या लाटांचे तुषार उघड्या अंगावर घेऊन शमल्याने त्यांना आपला मृत्यु कांही दिवस पुढे ढकलता येतो व कांही दिवस अधिक बचाव करता येतो अशा बदलची बरीच वर्णने वाचण्यांत येतात. शरीरांतल्या रंध्रांतून पाणी फारच झपाट्याने आंत खेचले जाऊन मीठ तेवढे त्वचेच्या पृष्ठभागावर राहते. यावरून त्वचा ही फिल्टराचे उत्तम काम करणारी आहे असे ठरते.*

मनुष्याचे वजन जर पक्के सरासरी ७५ शेर धरले तर त्यांत निदान ६५ शेर तरी पाणी असते. मनुष्याच्या अंगांतले पाणी १६ ग्यालनच्या बरोभरेल. मनुष्याचे शरीर जर सुकवून शुष्क केले तर त्या प्रेताचे वजन अर्धे ६५ शेर भरते असे सिद्ध झाले आहे. इजिप्त देशांत प्रेते वाळवून

* नुकताच इंग्लंडच्या तुंगंत ऐलंडचा लॉर्ड मेयर ७२ दिवसांच्या उपवासानंतर मेल्याचे प्रसिद्ध झाले आहे.

विषय-प्रवेश.

ठेवण्याची चाल आहे. त्या प्रेतास जमी असे म्दणतात. एकदां अशीच एक ममी वजन केली तेव्हां तिचे वजन अवघे साडेतीन शेर भरले होते.

पिण्याने पाणी व अन्नमिश्रित पाणी अशा दोन प्रकारांनी शरीरांत पाणी जाते. रासायनिक अशा नैसर्गिक क्रियांपासूनहि शरीरांत पाणी बनत असते. दररोज शरीरांला वातावरणांतून म्वादाने शेर पाणी मिळत असते. वातावरण हे जलकणमिश्रित वायूचे बनलेले आहे. मनुष्याला साधारणपणे चौवीस तासांत दीड पासून अडीच शेर पाणी पिण्यास लागते. हा नियम जरी बराच अपवादक असला, तरी शारीरिक अथवा मानसिक अमामुळे अथवा आरोग्यांत किंवा हवेत फेरफार झाल्यामुळे, ते घडून येतात असे विद्वानांचे मत आहे. पाण्यावांचून शरीराचे व्यापार चालणार नाहीत व शरीरघटनाहि सुस्थेतीत राहणार नाही. यावरून पाण्याला जीवन हे मिळालेले अथवा दिलेले नांव अयथार्थ आहे असे कसे म्हणावे ?

फुफ्फुसे, त्वचा आणि मूत्रपिंड यांवाटे शरीरांतून पाणी बाहेर पडत असते. पाण्याचा बराच भाग गुदद्वारानेहि बाहेर जातो. ह्या सर्वांचे प्रमाण असे आहे की, फुफ्फुसद्वाराने २० भाग, त्वचेतून ३० भाग व मूत्रपिंडांच्या द्वारे ४६ भाग पाणी बाहेर जाते. शरीराच्या निरानिराळ्या अवयवांत आणि रसांत दर हजारौ पाण्याचे प्रमाण साधारणता पुढीलप्रमाणे असते:—

दांत १००, अस्थि १३०, कूर्चा ५५०, मांस ७५०, संधि. बंधने ७६८, मेण्डु ७६९, रक्त ७९५, संधिरस ८०५, पित्त ८८०, दुध ८८७, पाँक्रियाचा रस ९००, मूत्र ९३६, लिंफ ९६०, जठर रस ९७५, वाम ५६८ व लाल ९९५.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

शरीरघटनाशास्त्र (Physiology) असे सांगते की, ७५ तोळ्यांपेक्षा अधिक पाणी घामाच्या रूपाने शरीरांतून अहोरात्रातून-बाहेर पडत असते व तितक्याच वेळांत म्हणजे २४ तासांत जवळ जवळ पक्के दोन शेर म्हणजे १६० तोळे पाणी लष्वीघाटे बाहेर जाते, शरीरास जी अत्यावश्यक द्रव्ये आहेत, त्यांत हवेच्या खालोखाल पाणी हे द्रव्य अत्यावश्यकपैकी दुसरे होय. ते जीवन या नांवाने प्रसिद्ध असल्यामुळे त्याशिवाय शरीर सजीव राहणे शक्यच नाही.

प्राण्याच्या देहांत सुरळीतपणे सर्वत्र पाणी खेळले जावे अशीच सुवाचित योजना नैसर्गिकरीत्या झालेली असल्याचे दृष्टीस पडते. शरीराच्या कोणच्याहि एका भागापासून दुसऱ्या कोणच्याहि भागांत द्रवरूप पदार्थ सहज नेतां याचा म्हणून ज्या लहानमोठ्या नळ्यारूपी नसा सर्व शरीरभर पसरलेल्या दिसतात व त्यांतून जो द्रव वाहत असतो, त्याचा मुख्य आधार पाणी हेच तत्व होय.

शरीराच्या कोणच्याहि भागाला एखादा क्षुल्लक जरी विकार झाला असला, तरी त्याचा सर्व शरीरावर परिणाम होत असतो. शरीराच्या कोणत्याहि भागांत जरी यःकश्चित् टांचणीचे टोंक हलकेच टोंचले, तरी सर्व शरीरांतले ज्ञानतंतु जागे होतात. गार प्राण्यांत हात धरला असतां, त्याचा सर्व रुधिराभिसरणावर परिणाम वढतो. पाय धुण्याने मेंदूवर परि-

विषय-प्रवेश.

णाम होतो. पोटावर जलोपचार करून सुजलेला आंगठा बरा केल्याचें वाचण्यांत येतें. रुधिराभिसरण आणि सर्व स्नायूंचे परस्पर संबंध या दृष्टीनें सर्व शरीर एकजीवच असतें.

नदीनाल्यांचें व झऱ्यांचें वाहतें स्वच्छ पाणी अगर वापरांत असलेल्या विहिरीचें जल पिण्यास उत्तम समजावें. ज्या ठिकाणी तसें पाणी पिण्यास मिळण्याची सोय नसेल, अशा ठिकाणी, उकळी फुटेल इतकें पाणी तापवून, तें गाळून थंड केल्यावर पिण्याच्या उपयोगांत आणावें. जलोपचारपद्धतीत-पाणी हलकें, ताजे व स्वच्छ वापरावें. बाह्योपचारास चांगलें स्वच्छ पाणी न मिळाल्यास, मिळेल तें उपयोगांत आणावें. हलकें व जड पाणी कसें ओळखावें ? सावण वेऊन त्यावर पाणी टाकून तें चोळलें असता, ज्याच्या योगानें सावणाचा फेंस लवकर तयार होतो, तें हलकें पाणी समजावें, आणि ज्या पाण्यानें सावणाचा फेंस त्वरित न होतां, कांहीं वेळानें कवड्यामिश्रित पाणी बनतें तें पाणी जड समजावें.

मनुष्याची त्वचा हें एक विचित्र इंद्रिय असून, त्यांतून बाहेर पाहिजे तें येऊं शकतें. शरीराच्या रंध्रांतून हवा व वाष्पमय द्रव्ये बाहेर टाकिलीं जातात, परंतु बाहेरून मात्र आंत कांहींच जाऊं शकत नाहीं. इतकेंच नव्हे तर, ज्या पाण्यानें स्नान करण्यांत येते तें पाणीहि आंत जाऊं शकत नाहीं, असें कांहीं विद्वानांचें मत आहे; पण हें मत किती

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

ब्राह्म धरात्रे ते समजणे दुरापास्त नाही. कारण, हवा व पाणी हे दोन पदार्थ देहांत कातडीतून आंत जातात, हे प्रयोग सिद्धतेने ठाम ठरलेले असल्यामुळे संशयास जागा नाही.

त्वचा अथवा कातडी—

शरीरस्वास्थ्याला त्वचा पूर्णपणे स्वच्छ, निरोगी व जोमदार असणे अवश्य आहे. स्पर्शज्ञान हेच कांहीं त्वगिंद्रियाचे मुख्य काम नव्हे. शरीरातील इतर इंद्रिये, जी बाण बाहेर टाकित असतात; त्यांच्या प्रमाणे त्वचा ही बाण बाहेर टाकणारे असे एक महत्त्वाचे इंद्रिय आहे. धर्मछिद्रे शरीराच्या कातडीत सर्वत्र सारखीच पसरलेली असतात असे नाही. या छिद्रांचा व्यास सामान्यतः एक ऐशीऔंश इंच व तदंतर्गत नलिकेचा व्यास एक वारांश ते एक पंधरांश इंच असतो. छिद्रांची सर्वांत अधिक संख्या व विस्तृतपणा ही सापेक्षतः तळ हातांवर अधिक असते. त्या ठिकाणी त्यांची संख्या प्रत्येक चौरस इंचांत सरासरी २७३६ ते ३५२८ पर्यंत असावी असा अंदाज आहे. हाताच्या पाठीवर त्यांची संख्या १५००, पायाच्या तळव्यावर २७००, त्याच्या वरच्या भागावर १२५८ व गालांवर ५४८ असते असे एका शोधकाने 'चित्रमय जगत्' मध्ये प्रसिद्ध केले असून, ती सर्व संख्या २४ लक्ष होईल असेहि त्याचे म्हणणे आहे.

शरीरांतून बाहेर बाण टाकणारी छिद्रे ही एक प्रकारच्या देहालयातील मोऱ्यांची तोंडेच होत. त्वचा एकंदर सहा कामे मुख्यत्वे करीत

विषय-प्रवेश.

असते. १. शरीराच्या अंतर्भागावर बुरखा घालणे; २. स्पर्शद्रियद्वारां थंड, ऊन, वेदना, सुख, दुःख वगैरे गोष्टींचें मॅदूला ज्ञान करून देणे; ३. शरीराच्या उष्णतामानाचें नियमन करणे; ४. शरीरांतलीं घाणें-रही व निरुपयोगीं द्रव्यें बाहेर टाकणे; ५. त्वचेवर असलेलें द्रव्य अंतर्गामीं शोषून घेणे; ६. श्वासोच्छ्वासाच्या इंद्रियाला दुय्यम प्रतीची मदत करणे; हीं होत.

त्वचेवरील पाण्याचें कार्य—

वेगवेगळाल्या ऋतुमानाप्रमाणें भिन्न भिन्न देशपरत्वे पाणी-हिम-रूप, द्रवरूप आणि वाष्परूप अशा तीन अवस्थांत नांदत असत. या तिन्ही प्रकारांचा जलतत्व-चिकित्सेंत उपयोग होतो. मदुचा अथवा कण्याचा दाह झाला असनां, रजराच्या पिशवींत हिम अथवा बर्फ घालून ती पिशवी डोक्यावर अथवा पाठीवर ठेवल्यास दाहनाश होतो. रक्तसावहि बर्फानें बंद होतो. गरम पाण्यापेक्षां थंड पाण्याचाच नेहमीं साधेलें तितका उपयोग करीत असावा. गरमपाण्यानें थंडि व हिंव यांची बाधा ताबडतोब होते. थंड पाण्यानें अधिक स्वच्छता प्राप्त होते, व त्वचेतील ज्ञानतंतु उत्तेजित होऊन, सर्व शरीरांतले स्नायु जोमदार व बळकट बनतात. पाणी जितकें अधिक थंड वापरावें, तितकी शरीराची प्रतिक्रिया अधिक होते. जें पाणी उपचारांत वापरायचें तें शरीराच्या उष्णतेपेक्षां कमी उष्णतेचें अथवा अधिक गरम असावें. थंड पाण्यानें तोंड धुतल्यानें मुखारविंदू लाल होतें व त्याला थंडीची बाधा,

होत नाही. कढत पाण्याने तोंड धुतल्याने मुखकमल रक्तवर्ण होते परंतु त्याला थंडीची वाधा ताबडतोब होते. गार वाऱ्याच्या नुसत्या झुळकेने ते बिघडते. गार पाण्याच्या स्नानाने त्वचेजवळील रक्त शरीरांत घुसते व गारवा आल्याची बातमी शानतंतूना समजल्याबरोबर जे जागे होऊन प्रतिकार्यासाठी रक्त परत पृष्ठभागाकडे येते व त्यामुळे पृष्ठभागाला चकाकी येते. मनाला उल्हास व जोम येण्यास थंड पाण्याचे स्नानच सर्वश्रेष्ठ होय. रक्ताशय आणि केशवाहिन्या-शिरा शिवाय ही रक्तासही ढकलणारी मुख्य दोन साधने आहेत. मज्जांतु या दोहीवर अधिकार चालवितात. त्वचेला जेव्हां थंड पाण्याचा संपर्क होतो, तेव्हां केशवाहिन्या लगेच संकुचित होतात व त्यांतले रक्त अंतर्भागांत जाते; परंतु थोडक्याच वेळांत पुन्हां त्या रक्तवाहिन्यांत रुधिर ढकलले जाऊन, त्या पूर्ववत् विस्तृत होतात; त्या योगाने कातडी तांबडी होत जाऊन, रक्त जोराने बाहेर लागते, याच क्रियेला (Reactin) असे म्हणतात. पाणी ही एक अमूल्य औषधि आहे, असे जे आमच्या वेदांचे मत ते सध्यां सर्वत्र चांगल्यातऱ्हेने पटत चालले आहे. पाणी निरनिराळ्या तऱ्हांनी निरनिराळ्या रोगांत वापरतात व त्यापासून अनेक प्रकारचे इच्छित परिणाम घडून येतात, हे सिद्ध आहे.

शरीरास पाणी लावल्याने नाहीची गति, उष्णता, श्वासोच्छ्वास, रसोत्पात्ति, सेंद्रियरचना व पचनक्रिया यांत फेरफार होतात. पाणी प्यायल्यानेहि असाच परिणाम होतो. थंड पाणी प्यायल्यानेहि नाहीची गति

विषय-प्रवेश.

मंदावते व श्वासोच्छ्वासही थंडपणें चालतात. उष्ण जलपानानें याच्या उलट क्रिया घडते, पण ती आयुष्य कमी करण्यांत खर्च होत असते पाणी प्यायल्यानें मूत्र व शरीरांतले इतर रस यांची वृद्धि होऊन, शरीरांतले मळ धुऊन जातात व रक्तशुद्धि होते.

पाण्यामध्ये जे वैद्यकीय गुण आहेत असें आधुनिक तज्ज्ञांनी ठरविले आहेत ते पुढे प्रमाणें:—

१ उत्तेजक (Stimulating). चेतनात्मक (Rousing) व जागरूकता (Warning) २. शामकता (Soothing) गरमाई कमी करणें (Cooling), अनुषंगिक कार्य (Derivative) वेदनाशामकत्व (Painstilling) ३. जोम आणणें (Strengthening) बळकट करणें (Bracing) उत्साहीकरण (Enervating).

जलोपचारांतलें सावधानता—

जलोपचार करीत असतांना पुढील गोष्टींकिडे अवश्य अवधान राखलें पाहिजे:—

रोग्याची शरीर प्रकृति, त्याचे वयोमान, स्त्रीपुरुषभेद, रोग्याची व्यक्तिविषयक प्रतिक्रियाशक्ति, सौम्योपचार, उष्ण जलांतलें फरक, फाजील उपचार न होऊं देण्याची सावधानता, जलोपचार सुरू केले असतां; रोग वाढूं लागला म्हणजे तो बरा होण्याच्या पंथास लागला आहे, या समजा पासून परावृत्त न होण्याची खबरदारी ठेवणें, नाजुक-अशक्त

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

होत नाही. कढत पाण्याने तोंड धुतल्याने मुखकमल रक्तवर्ण होते. परंतु त्याला थंडीची वाधा ताबडतोब होते. गार वाऱ्याच्या नुसत्या झुळकेने ते बिघडते. गार पाण्याच्या स्नानाने त्वचेजवळील रक्त शरीरांत घुसते व गारवा आल्याची बातमी शानतंतूंना समजल्याबरोबर जे जागे होऊन प्रतिकार्यासाठी रक्त परत पृष्ठभागाकडे येते व त्यामुळे पृष्ठभागाला चकाकी येते. मनाला उल्हास व जोम येण्यास थंड पाण्याचे स्नानच सर्वश्रेष्ठ होय. रक्ताशय आणि केशवाहिन्या-शिरा शिवाय ही रक्तासही ढकलणारी मुख्य दोन साधने आहेत. मज्जांतु या दोहीवर अधिकार चालवितात. त्वचेला जेव्हां थंड पाण्याचा संपर्क होतो, तेव्हां केशवाहिन्या लगेच संकुचित होतात व त्यांतले रक्त अंतर्भागांत जाते; परंतु थोडक्याच वेळांत पुन्हां त्या रक्तवाहिन्यांत रुधिर ढकलले जाऊन, त्या पूर्ववत् विस्तृत होतात; त्या योगाने कातडी तांबडी होत जाऊन, रक्त जोराने बाहू लागते, याच क्रियेला (Reactin) असे म्हणतात. पाणी ही एक अमूल्य औषधि आहे, असे जे आमच्या वेदांचे मत ते सध्यां सर्वत्र चांगल्यातऱ्हेने पटत चालले आहे. पाणी निरनिराळ्या तऱ्हांनी निरनिराळ्या रोगांत वापरतात व त्यापासून अनेक प्रकारचे इच्छित परिणाम घडून येतात, हे सिद्ध आहे.

शरीरास पाणी लावल्याने नाडीची गति, उष्णता, श्वासोच्छ्वास, रसोत्पत्ति, सेंद्रियरचना व पचनक्रिया यांत फेरफार होतात. पाणी प्यायल्यानेहि असाच परिणाम होतो. थंड पाणी प्यायल्यानेहि नाडीची गति

विषय-प्रवेश.

मंदावते व श्वोसोच्छ्वासही थंडपणे चालतात. उष्ण जलपानाने याच्या उलट क्रिया घडते, पण ती आयुष्य कमी करण्यांत खर्च होत असते पाणी प्यायल्याने मूत्र व शरीरांतले इतर रस यांची वृद्धि होऊन, शरीरांतले मळ धुऊन जातात व रक्तशुद्धि होते.

पाण्यामध्ये जे वैद्यकीय गुण आहेत असे आधुनिक तज्ज्ञांनी ठरविले आहेत ते येणे प्रमाणे:—

१ उत्तेजक (Stimulating). चेतनात्मक (Rousing) व जागरुकता (Warning) २. शामकता (Soothing) गरमाई कमी करणे (Cooling), अनुषंगिक कार्य (Derivative) वेदनाशामकत्व (Painstilling) ३. जोम आणणे (Strengthening) बळकट करणे (Bracing) उत्साहीकरण (Enervating).

जलोपचारांतील सावधानता—

जलोपचार करीत असतांना पुढील गोष्टींकिडे अवश्य अवधान राखले पाहिजे:—

रोग्याची शरीर प्रकृति, त्याचे वयोमान, स्त्रीपुरुषभेद, रोग्याची व्यक्तिविषयक प्रतिक्रियाशक्ति, सौम्योपचार, उष्ण जलांतील फरक, फाजील उपचार न होऊं देण्याची सावधानता, जलोपचार सुरू केले असतां; रोग वाढूं लागला म्हणजे तो बरा होण्याच्या पंथास लागला आहे, या समजा पासून परावृत्त न होण्याची खबरदारी ठेवणे, नाजुक-अशक्त

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

घावरणाच्या माणसांना सर्व प्रकारचे, जलोपचार योग्य पद्धतीने जास्त कढत पाणी थोडा वेळ वापरणे, उपचार सुरू करण्यापूर्वी उपचारांची अगाऊ तयारी करून ठेवणे, वगैरे वगैरे.

प्राचीन काळचे आठ दृहा व अर्वाचीन काळचे तीन चार असे जे जलोपचारांचे प्रवर्तक प्रसिद्ध आहेत, त्यांच्या उपचारपद्धतीतील भिन्नत्व सध्यां हळू हळू एकनताचें होऊं लागलें आहे व नैसर्गिक जलोपचारादि उपचारांनीं रोग बरे करण्याची जी विद्या सध्यां बरीच प्रचारांत येऊं लागली आहे, त्याचें मुख्य कारण, निसर्गातच-निसर्गाचे दोष काढून टाकण्याचें सामर्थ्य आहे. याचदृष्टीची वैदिक कल्पना पूर्णत्वांन पटली असल्यानें, ती कला अधिकाधिक पूर्णत्वाला जी येत चालली आहे-तेचें होय, यांत संशय नाही.

जलतत्व-चिकित्सेंत जर पाणी शहाणपणानें वापरलें, तर तें नैसर्गिक रोग बरे करण्याचे अत्यंत पराक्रमी साधन होऊन बसेल यांत संदेह नाही; कारण तें सर्व विकार दूर करणारें, अत्यंत निर्मळ असें औषधियुक्त आद्य नैसर्गिक तत्व आहे. तें पचनाला मदत करून आयुष्य वृद्धिंगत करणारें सर्वोत्तम साधनांपैकीं प्रति योगज्ञानच आहे. जलोपचार सतत नेटानें व शहाणपणानें केले असतां, बरे वाटणार नाही, आराम पडणार नाही अथवा फायदा होणार नाही असा मनुष्य जातीचा कोणचाच विकार नाही या नैसर्गिक उपायांपुढें मानवी-कृत्रिम उपाय व्यर्थ व कुचक्रामाचे आहेत. जलोपचार हा सर्वांत कमी खर्चाचा असल्यामुळे

विषय-प्रवेश.

निर्धनालाहि-जगांतील रोगी, दुःखी आणि दरिद्री जनतेवर उप-
कार करण्याचा एक अत्यंत सुलभ व पवित्र असा लुप्त मार्ग आज
ईशदेवेने उपलब्ध झाला आहे. याचा फायदा स्वतांला करून घेऊन,
आमच्या हिंदुस्तानासारख्या निकृष्ट स्थितीला पोचलेल्या देशांतील
लोकांनी जर स्वजनबांधवांचे दरिद्र लक्षांत आणून, त्यांच्यावर फुकट
मिळणाऱ्या पाण्याचे जर जलतत्व-चिकित्सेला अनुरूप असे प्रयोग
केले तर पदरीं पुण्याई पडून हजारो लोकांचा दुवा मिळणार आहे,
आणि स्वजनबांधवांच्या सेवेचे श्रेय परमेश्वरापाशीं रजू होणार आहे, इकडे
आमच्या देशबांधवांनी कळकळीने लक्ष द्यावे अशी आमची सर्वांना
नम्रपणाची विनंति आहे.



परिच्छेद पचवा.

जलपानोपावास.



शरीरांत फाजील सांठवलें गेलेलें अन्न, अचाशयांतून अपक्वते-मुळें बाहेर न पडतां, जागच्या जागीं राहून कांहीं कालानें आंबूं लागते व त्यामुळें उत्सर्जक इंद्रियांकडून तें बाहेर घालवितां न. येण्याइतक्या विषारी द्रव्यांनीं भरून जाते. त्याचा परिणाम असा होतो कीं,—घरांतील मोऱ्या गाळांनीं जशा गच्च भरून तुंबून राहतात, त्याप्रमाणें—उत्सर्जक इंद्रिये आणि रक्तवाहिन्या तुंबून राहतात. असें झालें म्हणजे त्यापासून डोकें दुखणें (Head-ache), संधीघात (Rheumatism), रक्तवाहिन्यांची रक्तशून्यता (Arteriosclerosis) पक्षघात (Paralysis) रक्तजमूर्च्छा (Apoplecy) मूत्रपिंडदाह (Bright's Discasi) यकृताकर्षण (Cirrhosis) वगैरे रोग देहांत उद्भवून नंतर जीवनशक्ति खालावल्यानें अकालीं जो मृत्यु येतो—तो टाळण्याच्या तत्त्वावर हें शास्त्र-लंघन चिकित्साशास्त्राचेंच भावंड-पूर्वापार जरी आस्तित्वांत आलेलें आहे, तरी त्याचा मध्यंतरीं इंजरी औषधांनीं जो लोप झाला होता, तो पाश्चिमात्य, पौर्वात्य वगैरे औषधें कुचकामाचीं ठरल्यामुळें—सध्यां पुनरावतरण करून सर्वप्रिय होत चालले आहे.

जलपानोपवास.

अन्नाचा लवलेशही ग्रहण न करतां, केवळ पाणी पिऊन राहून, सर्व प्रकारचे रोग या जलपानोपवासाने—लंघनाप्रमाणेच—बरे करतां येतात असा पूर्वापार आम्हां आर्यांना अनुभव आहे. याचा पलीकडचाहि जो आमचा सनातन अनुभव आहे तो ' निर्जली एकादशी ' या वाक्यावरूनच कोणाच्याहि लक्षांत येणार आहे. आमचा आर्यधर्मच जर आयुष्य वर्धनाच्या आयुर्वेदावर प्रस्थापित झालेला आहे आणि पाण्याचे सद्गुण जर आम्हांला पूर्वापाठ समजलेले आहेत, तर असल्या शास्त्रांचे नवे शोध लागले आहेत असे म्हणणे अनार्यांनाच शोभते. या जलपानोपवासांत ज्या अर्थी नुसते पाणीच पिणे हे मुख्यांग आहे, त्या अर्थी जलतत्व—चिकित्सेंत त्याचाच अंतर्भाव होणे हे अगदीं रास्त आहे. या उपचारांत स्नान व पान हीं जशीं दोन मुख्यांगे आहेत, तद्वतच कोणी कोणी वस्ति (Enima) घेण्याचाहि उपचार पसंत करतात.

या उपचारात—जलपानोपवास सुरू करण्याच्या वेळीं, प्रथम नेहमीं लागणारी रोजची भूक पाणी पिण्यानें मारावी लागते. असे केले म्हणजे मलविसर्जन होण्याचे बंद होऊं लागते. मूत्रोत्सर्ग मात्र नुसता सुरू असतो असे झाले म्हणजे बरीचशी जीवनशक्ति खर्च करून, अन्नपाचक इंद्रियांनां विश्रांति मिळू लागते, इतके झाले असतां शरीराच्या दुरुस्तीच्या कामाची सुरुवात होते. हे काम स्नान करणे व नियमितपणाने दर दोन ताशी दीड पावशेर (तीस तोळे) पाणी पिण्याच्या मदतीनें करण्यांत येत असते. कोणी कोणी दिवसांतून दोन तीन वेळीं वस्तीहि

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

घेतात. पहिल्यांदा जिभेवर बुरशी येऊन ती फटफटीत पांढरी दिसू लागते व श्वासोच्छ्वासां आणि घामाला दुर्गंध येऊं लागून कांहीं काळानें जीभ आपला नैसर्गिक गुलाबी रंग धारण करून भूक लागल्याचा भास होऊं लागतो. खरी भूक लागली आहे असें समजण्याचे एकच मोठें गमतीचें साधन आहे. तें साधन ह्मणजे आपल्या गळ्यांत आपोआप एक प्रकारचा मधुररस उत्पन्न होऊं लागून त्याचें थेंब पोटांत शिरूं लागतात ! अशा वेळीं उपवास सोडण्यास हरकत नाही. उपवास सोडतांना पहिल्या पहिल्यानें भातासारखें सत्त्वस्थ अन्न खाण्यापासून सुरुवात करावी. जड अन्नापासून सुरुवात करूं नये. खोट्या भुकेला बळी पडून उपवास सोडूं नये. घात होतो.

उपवास करीत असतांना रोज पक्का अर्धा शेर वजन कमी होतें जातें. प्रथम अंगांतली चरबी कमी होऊन नंतर मांस कमी होतें. हाडें आणि पोटांचीं आंतडीं (Viscera) बाहेरून स्पष्ट दिसू लागली म्हणजेच खरी उपासमार समचावी. चाळीस पासून एकावून दिवसाचें अशा तऱ्हेनें उपवास करणारे लोक दृष्टीस पडतात. या सर्व गोष्टीबद्दल आम्ही प्रसिद्ध केलेल्या ' लंघन चिकित्सा-शिक्षक अथवा फार्सिंग-इन्स्ट्रक्टर ' या पुस्तकांत सविस्तर माहिती दिली आहे मी वाचली असतां उत्तम प्रकाश पडेल.

भस्मरोग व मेदोवृद्धि यांना उपवासाशिवाय दुसरे गुणकारी औषधच नाही असें सिद्ध झालें आहे. मंद व स्नायु यांना धका न लागतां, त्यांची

जलपानोपवास.

शक्ति कायम ठेवून, मनुष्य सटसटीत वनते. उपवास पूर्ण झाल्यावर उपवास करणाऱ्याचे वजन जसे असायला हवे तसेच ते आपाआप होऊ लागते. मेदोवृद्धीच्या गलेलठ माणसांचे वजन मात्र उपवास सोडल्यानंतर पूर्वा इतके होत नाही. भस्मरोग्याचे वजन मात्र उपवास सोडल्यानंतर दर-रोज पक्का एक शेर वाहू लागते, व ते एक महिनाभर सतत वाढत असते.

उपवास हा विधि जरी सर्वोत्कृष्ट आहे, तरी फाजील भीतीने त्यापासून पराङ्मुख होणारे दुर्दैवी प्राणि, डॉक्टरांच्या औषधांना बळी पडतात, हा दैवदुर्विपाकच होय. हा विषय पुरा वाचून पाहिल्या-शिवाय आणि आपल्या मनाची खात्री करून घेतल्याशिवाय उपवास करण्यास प्रारंभ करू नये हेच उत्तम. मनाचा निग्रह करूनच या भानगर्हित पडावे, नाही तर नातेवाईकांच्या भ्याडपणाच्या भेडाव-ण्याला बळी पडून सर्व सिद्धि नाहीशी होण्याची भीति असते. दुसरी गोष्ट उपवास सोडण्याच्या वेळेची आहे. प्रथम कमीत कमी तीन दिवस तरी सर्वांत हलके अन्न-फळांचे रस फारच अल्प प्रमाणांत घ्यावे. मान-वल्यास दूधहि अर्ध्या तासाने थोडे थोडे प्यावे. हा उपवासाचा उपचार कफक्षयाखेरीज (Pnumonia) इतर हव्या त्या रोगावर चालतो. मधुमेहासारखे प्रचंड व हातघाईला आणणारे रोग एक दोन सप्तकांच्या उपवासाने साफ नाहीसे झाल्याची उदाहरणे सध्यां दृष्टीस पडतात.

वस्ति घेण्याची इच्छा करणाऱ्यांनी निदान ५० तोळे पाण्याचा तरी वस्ति घ्यावा व रोजचे ज्ञान टाळू नये. उपवासांत मलवद्धतेची शंका येणे साहजिकच आहे; परंतु पूर्वीचा जर मलवद्धतेचा विकार नसेल, तर उपवासांत मलविसर्जनाचे कारणच पडत नाही. थंड पाण्याच्या

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

स्नानाने देहांत क्षीणता येत नाही. कढत पाण्याच्या स्नानाने लवकर क्षीणता भासू लागते. देहाचे रक्षण व्हावे म्हणून शरीराकडून अन्न मागण्याची धडपड सुरू असता, जाणूनबुजून अथवा आपत्कालाने ते जर देतां आले नाही, तर मात्र उपासमारीने मरण येते हे खास; पण उपवासाच्या उपचारांत मात्र खचित मरण येणे कधीच शक्य नाही. पोषणार्थ शरीर अन्न मागत नसताना त्याला विश्रांति देऊन, ते युद्धतेत पचनाला कार्यक्षम होईपर्यंत अन्न न देणे, यालाच उपवासाचा उपचार असे म्हणतात. त्यानंतर अन्नाचा पुरवठा जरूर करण्यांत येतो.

हजारों माणसे प्रत्यही मरतांना दिसतात. त्यांपैकी कांहीं जरी या उपचाराने बचावतां आली तरी तो या उपचाराचा विजयच होय ! जरी बचाव झाला नाही, तरी तो पराजय म्हणतां येणार नाही. रोगाच्या तीव्रतेचा कडेलोट झाल्यावर व सर्व उपाय करून थकल्यावर ह्या उपचारांचा परिणाम मृत्यूंत होणारच; पण प्रथमपासून हा उपचार सुरू केल्यास मृत्युवशतेचे नांवच काढावयाला नको. उपवासाच्या सुरुवातीनंतर तीन चार दिवसांनी अन्नावरची वासनाच नष्ट होते. अन्न वासन पुन्हां उद्भवण्यापूर्वी अन्नाभावी मरण येणे अगदीच संभवनीय नाही, कारण निसर्गापाशी फसवेगिरी नाही. तीन चार दिवसांच्या उपासमारीने लोक मेले आहेत हे खरे आहे; पण उपासमारीने मनुष्य मरतो या भीतीच्या धक्क्याने मेलेले आहेत हे मात्र विसरतां कामा नये. या शास्त्रासंबंधाचे अधिक विस्तृत विवेचन आमच्या फार्सिंग इन्स्ट्रक्टर म्हणजेच लंडन-चिकित्सा-शिक्षकांत पहिले इतके सांगून हे प्रकरण संपवितो.

परिच्छेद सहावा.

जलस्नान आणि जलपान.

जलस्नान—

शरीरांतील अनेक महत्त्वांच्या इंद्रियांपैकी त्वचा हें जें एक महत्त्वाचें इंद्रिय तें स्नानानें स्वच्छ राहून उत्तेजित होतें. शरीरांतील लाखों ज्ञानतंतु, रक्तवाहिन्या व शरीरग्रंथी यांचें कार्य, अव्याहतपणें निर्दोषांत चालण्यास स्नान हें त्यांचें मुख्य सहाय्यक आहे. रोजच्या स्नानानें रक्तसंचय पडसें, खोकला, खूज वगैरे विकारांचा प्रतिकार होतो व आयुर्दाय वाढतें. त्यामुळें पचनशक्ति व्यवस्थित राहून रुधिराभिसरणाला उत्तम गति मिळते. स्नानानें शरीरावर मुख्यत्वे चार गोष्टींचे परिणाम घडतात. (१), रुधिराभिसरण विसदृश झालें असल्यास तें व्यवस्थित होऊन, शारीरिक उष्णता बेतशीर होते; (२), स्नान—तेजोत्पादन करून अंगी चांगला तक्रवा आणतें; [३], सुखसमाधान व करमणूक यांना स्नानापासून उत्तेजन येतें व (४), स्वच्छतेनें मन सुप्रसन्न करण्याचें तें काम करतें.

स्नान केल्याचरोबर जेवण कधीच करूं नये व जेवल्यानंतरहि बराच काळ मध्ये गेल्याशिवाय स्नान करूं नये. नाही तर हिंविताप [Malaria], लागतो अथवा सांधे धरतात. मानसिक अथवा शारी.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

रिक्त थकव्यावर गरम पाण्याचें स्नान फायदेशीर होतें. अंग गरम असून अंगांतून वाम वहात असेल, तर थंड पाण्याचें स्नान लाभदायक होतें, त्यांत पाण्यांत फार वेळ डुबण्यानें, शरीरावर दुष्परिणाम होतात; यास्तव थंड पाण्याचें स्नान झटपट करून, अंगावर सट्टा अगर इतर वस्त्र चढवावें किंवा भस्मलेपन करावें म्हणजे उत्तम ऊब येऊन रुधिराभिसरण चांगलें होतें वमन प्रसन्न राहतें.

शरीरांतील रुधिराभिसरणाच्या प्रतिक्रियेची कसेटि स्नानानेंच लागते. खनिजद्रव्यमिश्रित जलस्नानें (Mineral Baths) किंवा विशिष्ट स्थळांच्या पाण्यांचीं स्नानें, या—जलतत्व—चिकित्सा पद्धतीला मान्य नसण्याचें कारण, कशा जलांतिल निरनिराळे क्षार होत. तसले रोग बरे करण्याचे विलक्षण एककल्ली उपाय शास्त्रोक्तच आहेत, असें हद्द घरून म्हणणें गैरवाजवी आहे. कारण, अशा खनिज द्रव्यमिश्रित पाण्याचें कार्य फक्त बाह्योचारांतच घडत असतें व तें पदार्थविज्ञानशास्त्रीय (Physical) होय. आमच्या या शास्त्राचें कार्य बाह्योपचाराचें नसून तें अंतस्थोपचारानें रोगबीजाचा नाशनाट करण्याचें असल्यामुळे बाह्योपचाराचें तदंगभूत कार्य आपोआपच घडून येतें. हें निराळें सांगावयास पाहिजे असें नाहीं.

या शास्त्रांत प्राविण्य संपादन केलेल्या कांहीं तज्ज्ञांनीं स्नानाच्या पाण्याचे प्रकार पुढीलप्रमाणें ठरविले आहेत:—(१) थंडगार अगर

जलस्नान आणि जलपान.

शीत (Cold) ३२° ते ६५° अंश. (१) गार (Cool) ६५° ते ८०° अंश. (३) कोमट (Tepid temperate) ८०° ते ९०° अंश. (४) गरम अगर मंदोष्ण (Warm) ९०° ते १००° अंश. (५) उष्ण (Hot) १००° ते ११०° अंश. (६) अत्युष्ण (Too Hot) बरेच कढत.

चार किंवा पांच मिनिटांपेक्षा अधिक वेळ थंडगार पाण्याच्या स्नानाला वेळ लावू नये. गरम अगर मंदोष्ण जलस्नान फार तर २० ते २५ मिनिटांत आटपावे. स्नान करणे ते सचैल म्हणजे सर्वांग-स्नान जर केलें नाहीं, तर योग्य प्रमाणानें [Normal] रुधिराभिसरण व्यवस्थित न होतां रोगोत्पत्तीचें बीज उत्पन्न होऊं लागतें. आमच्यांत जी हातपाय व तोंड धुणे आणि सर्वांगावर पाण्याच्या हात फिरवणे अगर पिळून टाकलेल्या दमट फडक्यानें अंग स्वच्छ करण्याची धर्मानें व्यवस्था सांगितली आहे, तें याचेंच द्योतक आहे. स्नानानंतर डोकें व केंस साफ पुंसवेत. नाहीं तर संधिवाताचा विकार होण्याची भीति असते. हवें तर बाकीचें अंग न पुसतांच कपडा घालून सूर्याला नमस्कार घालण्यासारखां सर्वांगमय व्यायाम करावा, आणि मग संध्या करावी. व्यायाम कमीत कमी पाव तास तरी करावा. कामकन्यांनीं व्यायामाऐवजीं आपल्या मेहनतीच्या कामास सुरुवात करावी. स्नानानंतर पिळून टाकलेल्या आर्द्र वस्त्रानेंच अंग पुसणे फार श्रेयस्कर आहे. कारण, त्यामुळें त्वचेवरील पाण्याची वाफ होऊन स्नायु शांत होतात, व त्यांना आराम

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

मिळतो. कोरड्या वस्त्राने चोळून अंग पुसावे, असें अलीकडील मराठी क्रमिक पुस्तकांतल्या एका धड्यांत जें लिहिलें आहे तें जरी अगदींच अशास्र नसलें, तरी फार चोळून अंग पुसल्यानें स्नायु जागृत होऊन त्यांना त्रास होतो. आजारी माणसांचा व्यायाम म्हणजे पांवरुणांत गुरफटून घेऊन कांहीं काळ स्वस्थ निजणें हा होय.

शरीरप्रकृति कणखर बनविण्यास गार पाण्याचें स्नान हें जरी फारच बलवत्तर साधन आहे, तरी त्याचा उपयोग फार विचारानेच केला पाहिजे. नाजूक प्रकृतीच्या माणसांनीं त्याचा उपयोग आस्ते आस्ते करावा. लहान मुलें व वयस्क यांनीं त्याचा मुळींच उपयोग करूं नये. थंड पाण्याचें स्नान कमकुवत झालेल्या इंद्रियरचनेला (Organism) सशक्त बनवून कार्यक्षम करते. प्रकृति सुधारण्यासाठीं हवामान बदलण्यास डॉक्टर लोक ज्यांना सांगतात, ते लोक मूळपासूनच भिऱ्या स्वभावाचे असल्यामुळे, त्यांनीं प्रथमपासूनच आपली प्रकृति नैसर्गिक व विन खर्चाच्या उपायांनीं कणखर करून घेण्याचें टाकलें असल्यामुळे, त्यांचें द्रव्य व्यर्थ खर्च होतें व ते नेहमींच अशक्ततावस्थेत दृष्टीस पडतात. गार पाण्याच्या स्नानाची पुष्कळ लोकांना फार भीति वाटते; पण गार पाण्याच्या स्नानाने शरीरांत आरोग्य देणारा उबारा उत्पन्न होतो, याकडे त्यांचें लक्ष्य जात नाहीं.

फार जोराच्या तापाच्या विकारांत आजारी मनुष्याला सर्वांग-शीतस्नान हें फारच लाभदायक होतें. विषारी आणि गुंगी आणणाऱ्या

जलस्नान आणि जलपान.

किंमतवान् औषधीमिश्रित स्नानापेक्षां स्वच्छ जलस्नान तापांत फारच चांगलें. शरीरांतर्गत होणारा तापांतला दाह, अशा स्नानानें शांत होतो. ताप ही शरीरांत भडकलेली आगच होय व आगीचा शत्रु पाण्याशिवाय दुसरा कोण आहे ? आग लागलेल्या घरावर माती टाकली असतां, आग जशी पोटांत घुमसत राहते, तद्वत् औषधांची स्थिति असते; पण पाणी जसें आगीचा समूळ नाश करतें, तसेंच तें तापाचाहि नाश करतें. पाणी हें अत्यंत निरूपद्रवी द्रव्य असून विनमोल उपकारी आहे. अंगाची कातडी जितकी अधिक गरम आणि अधिक ओळसर असेल, तितकें थंड पाण्याचें स्नान अधिक फायदेशीर होतें.

केव्हांहि गरमपाण्याचें स्नान करणें झाल्यास, कातडीला चटकाचसण्याइतकें कट्टत पाणी घेऊं नये. कोमट, मंदोष्ण अगर कांटा मोडलेलें पाणीच अशा स्नानांत वापरणें फायदेशीर असतें. निरोगी मनुष्याचें उष्णतामान ९८° C असतें; म्हणून त्यापेक्षां पाण्याची उष्णता कमी असणेंच आवश्यक आहे. जलोपचारकरणाच्यांनीं कोमट [Luke warm] पाण्याच्या ऐवजीं गरम [Hot] पाणी वापरण्याची चूक केल्यास रोगी ताबडतोब मरेल.

आजारांतून उठलेल्यानें २५ ते ३० मिनिटें कोमट पाण्याचें स्नान केल्यावर, फक्त एकच मिनिटांत गार पाण्याचें स्नान करून, नंतर लगेच कपडे घटवून, अर्धा तास स्वच्छ हवेंत हिंडण्यास जावें, अथवा हलका व्यायाम करावा, म्हणजे आवश्यक तेवढी उष्णता अंगांत

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

वेऊन मन प्रसन्न होतें. लहान मुलें, अशक्त माणसें आणि भित्री अथवा वावरणारी (Nervous) माणसें यांनी अशा तऱ्हेचें स्नान माहि-
न्यांतून एकदां तरी करावें.

जो एक प्रकारचा स्नानाचा नैसर्गिक उपचार म्हणून वापरण्यांत येत नाही, असा एक सतत स्नानाचा (Continuous or Ham-
mock bath) या नांवाचा जो एक प्रकार आहे तो असा:—एका उथळ पिंपांत अथवा सतेल्यांत ९५° ते १००° अंशांच्या उष्णमानाचें पाणी भरून, त्यांत रोग्यास त्याचें मुंडकें पाण्याच्या बाहेर ठेवून बसवावें. पिंपांतलें पाणी जसजसें थंड होत जाईल, तसतसें त्यांत कढत पाणी टाकीत जावें. पाण्याच्या उष्णतेचें मान ९५° अंशांपेक्षां कमी होऊं देऊं नये. मलमूत्रविसर्जनादि व्यवहारासाठीं मात्र त्या माणसाला बाहेर काढून पुन्हां पिंपांत ठेवावें. अशा रीतीनें कित्येक दिवस किंवा कित्येक आठवडेपर्यंत या स्नानाच्या चिकित्सेंत माणसाला ठेवावें लागतें. पाण्यांत माणसाला निजवण्यापूर्वी तेल किंवा चरबी त्याच्या अंगाला चोळली पाहिजे; नाही तर कातडी कुजण्याची भीति असते. ऊरुस्तंभ, ओल्याकिसया, दोन्ही पायांचा लकवा (Paralised) वेदना व चमका अशा रोगांत हें स्नान चांगलें उपयोगी पडतें.

१००° ते ११०° अंशांचें गरम पाणी उपयोगांत आणल्यानें त्वचेचे मज्जातंतु थोडेंसे पाणी शोषून घेऊन, कांहीं अंशीं ते बधिर होतात व त्यामुळे पाण्याचा शरीरावर शामक (Sedative) परिणाम,

जलस्नान आणि जलपान.

होतो; त्वचेच्या रक्तवाहिन्या त्यायोगाने दिल्या होऊन, त्यांत रक्त भरते व नाडी मोठी आणि चापट बनते. गरम पाण्यांत असलेले शरीर फुगल्यासारखे दिसते. पाण्यांतून बाहेर निघाल्यानंतर उष्णता भग अध्या तासाने समान होते. गरम पाण्यांतून बाहेर निघाल्याबरोबर सर्वांम घामाने भरून जाते. लहान मुलांना ९८° अंश उष्णतामानाच्या पाण्याचा ते मान हळू हळू ९०° अंशांचे होईपर्यंत—स्नान (Bath) पांच सात मिनिटांचे घातल्याने त्यांचा ताप कमी होत जाऊन, त्यांस चांगली झोप लागते. मेंदूचा ताप (Brain-fever), ताण (Sprain) व स्त्रियांचे आर्तव रोग (Leucorrhœa) यांत सर्वांगोष्ण स्नान फार मुणकारि असते. पूर्ण मास झालेल्या स्त्रीस गरम पाण्याचा उपचार करूं नये.

रोग्याच्या उष्णतेचे मान १०१° अंशांवर गेल्याबरोबर, रोग्याला अलगत उचलून थंडगार ६५° ते ७५° अंशांच्या पाण्याच्या पिंपांत, गळ्यापर्यंत पाणी येईल अशा बेताने, पांच ते पंधरा मिनिटे ठेवावे. तशा स्थितींत त्याचे सर्वांग चोळीत असावे. मस्तकावर थंडगार पाणी मारीत रहावे. स्नानविधीचा वरील वेळ भरल्याबरोबर त्याला पाण्यांतून अलगत उचलून लोकरीच्या पांघरुणांत गुंडाळून निजवावे. जरूरीप्रमाणे हा उपचार दर तीन तासांनी करावा. ही पद्धति सध्या जर्मनी आणि फ्रान्स या देशांतल्या सैनिकांच्या हस्पितळांतून बरीच जारीने सुरू असून, हिच्यापासून मृत्यूचे प्रमाण—औषधांनी जे शकदा ४० असे ते ८ वर आले असल्याचे समजते.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

पराकाष्ठेची हुषारी आणणारी जी स्नाने आहेत, त्यांत आकंठ-स्नान (Full Bath) हे एक आहे. हे फारच उपयोगाचे, असे निदर्शनास आलेले आहे. टॉयफॉइड, टायफस, सर्व प्रकारचे संनिपात, प्लेग, देखी वगैरे तऱ्हांच्या रोगांत जेव्हां ताप येतो, तेव्हां या उपचाराचा वेळो-वेळी उपयोग केल्यास-हृदय, फुफ्फुसे आणि मेंदु-यांना थक्का बसला व त्याने विकार झाला असे म्हणण्यास अवसरच मिळणार नाही.

उपविश्यादि स्नाने— (Sitz-Baths).

या स्नानाच्या पंक्तीत-जंवास्नान, कटिस्नान वगैरे स्नाने येतात. हे स्नान घालतांना रोग्याला पाण्याच्या भांड्यांत असे बसवावे की, त्याचा देह पोटाच्या वरच्या फांसळ्यांपर्यंत पाण्यांत बुडून राहिल. हे स्नान थंड पाण्याने करायचे असते. १ ते ४ मिनिटेपर्यंत हे स्नान घालावे. या अर्धस्नानाप्रमाणेच उपविश्यस्नान हा एक सर्वोत्कृष्ट उपाय आहे. पचनक्रिया व आंतडी यांचे या स्नानाने उत्तम शोधन होते. याने रुधिराभिसरण व्यवस्थेशीर होऊं लागून, पोटांतले रोग व वात बाहेर पडतात. विशेषकरून-ऋतु व पंडुरोग (Chlorosis) रक्तस्राव, (Bloody-fluse) विटाळ फार जाणे, रक्ताची हगवण वगैरे रोग याने जलद बरे होतात. थंडी होऊं नये व थंडीचे परिणाम शरीरावर घडूं नयेत म्हणून, सर्वांनी याचा मधून मधून उपयोग करित असावा. रात्री विठान्यांतल्या उबेंतून उठून, याचा उपयोग करणे सर्वश्रेष्ठ होय ! बंडी, सद्दा, शर्ट वगैरे न काढता स्नान करून ओलेत्यानेच येऊन मुरगुटून

जलस्नान आणि जलपान.

निजावें. निद्रानाशावर हा मोठा अमोलिक उपाय आहे. रात्री झोंप लागेनाशी झाली, झोपेतून उठल्यावर थकवा येतोसे वाटू लागले अगर आराम न वाटतां चैन पडेनासे झाले, तर हा उपाय केला असतां त्वरित चांगलां गुण येतो.

हाच उपाय—अंतर्गत जठराचे विकार, जननेद्रियाचे आणि गर्भाशयाचे विकार, मूळव्याध वगैरे विकारांवर हाच उपाय १० ते १५ मिनिटें करावा. उत्तम गुण येतो. हाच उपचार—सामान्यच योजना (Derivative treatment) म्हणून शामक गुणांवर जेव्हां करण्यांत येतो, तेव्हां पाणी साधारण थंड किंवा कोमट—८० ते ९६ अंशांचें घेऊन १० मिनिटांपासून १५ मिनिटें ते ३० मिनिटें ते १ तास या उपचाराचा कालावधि ठरवून उपयोग करावा. पाणी थंड होऊं लागले म्हणजे कालावधि संपेपर्यंत, त्यांत मधुन मधुन कोमट पाणी घालीत असावें व ठराविक काल संपतांच एकदम गार पाणी त्यांत मिसळवें व पाठीवरहि शिंपडावें. डोकें, मान, फुफ्फुसे—यांकडे रक्ताधिक्य झाले असल्यास—जठर, योनि व जननेद्रिय यांची सूज उतरण्यास व मलबद्धता आणि निद्रानाश, यांवर याचा उपयोग करावा. पोट, मूत्राशय आणि संधिवातादि विकार व शरीराच्या कोणत्याहि भागांत वेदना होऊन पेटके येत असतील तरीहि हा उपाय त्यांवर उत्तम तऱ्हेनें लागू पडतो. या सर्व प्रकारच्या स्नानांत पाय नीट गुंडाळलेले ठेवून शेवटीं ते पाण्यांत बुचकळून काढण्याची खबरदारी घ्यावी. मांड्यांच्या खालचा भाग व पोटाच्या वरचा भाग यांत रक्त नेहमिच्चि

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

कमी असते, म्हणून ते भाग भिजून गार न होऊं देणें, ही गोष्ट विशेष महत्त्वाची आहे. हें स्नान पुरुषाच्या वीर्यशक्तीवर अत्यंत लाभदायक होतें. संपर्कजन्य ज्वर व महाज्वर यांचें विष सर्व शरीराला व्यापून, मेंदु व रक्तांशय यांनां तें मंदृत्व आणतें व नाडी कमजोर होते. शोषण व उत्सर्जन या क्रिया हीन दशेला पोंचलेल्या असतात, अशा स्थितीत हें थंड [Coli Bath] स्नानच उत्तम कार्य करतें.

अपूर्ण स्नाने—[Partial Baths]

शीर्षस्नान [Head-bath] अत्यंत महत्त्वाच्या उपचारांपैकी एक आहे. या स्नानासाठीं—थंड, कोमट, अथवा समशीतोष्ण—जसें मानेल तसें पाणी वापरावें. एक लहान पिंप अगर पातेलें थोडें कमी पाण्यानें भरून घेऊन एका घडवंचीवर अथवा चौरंगांवर ठेवावें व आपलें डोकें त्यांत नाकाच्या भोंकांपर्यंत खुपसावें. थंड पाणी असल्यास १ मिनिट व कोमट असल्यास ५ ते ७ मिनिटेपर्यंत डोकें तसेंच पाण्यांत ठेवून, त्याच्या मागच्या भागावर हातानें पाणी घालून मानेपर्यंतचे केस भिजवावेत. उपचार संपल्यावर केस अगदीं कोरडे होईपर्यंत पुसावेत. केसांत पाणी राहिल्यास संधिघात होतो. गजकर्ण, सुकी खरुज, नाथटे वगैरे विकारांवर या शीर्षस्नानाचा चांगला परिणाम होतो.

नेत्रस्नान —[Eye-Bath]

या उपचारांत थंड पाणी सर्वोत्कृष्ट होय ! कोमट पाणीहि चालतें, पण तें गौण होय. थंड पाण्यांत डाव्या किंवा उजव्या हाताच्या

जलस्नान आणि जलपान.

बोटांनीं नाक मिटून धरून, ढोळे पाण्याच्या पातेल्यांत अगर बक्रेटांत बुडवून पाण्यांत उघडावे. एका मिनिटांत याप्रमाणें चार पांच वेळ करावें. कोमट पाण्यांत ढोळे पांच ते सात मिनिटें ठेवावें. उजेडाकडे पाठ करून कमी उजेडांत हा प्रयोग करावा. उपचार संपल्यावर अर्धवट अंधेराच्या जागेंत ढोळ्यांना विश्रांति द्यावी. हा उपचार सर्व प्रकारच्या नेत्ररोगांवर उपयोगी पडतो. निरोगी पण अधु ढोळ्यांना हें नेत्रस्नान फार गुणावह आहे. दररोज सकाळीं व सायंकाळीं अशा तऱ्हेचें नेत्रस्नान करित राहिल्यास, एका महिन्यांत ढोळे सतेज व पाणीदार बनतात. ढोळे आले असल्यास अगर सुजलें असल्यास, कोमट पाणी वापरावें. साधारणतः नियम असा आहे की, ढोळ्याचा बाह्य भाग आणि बुबुळाच्या वरील पापण्यांच्या आंतील [Conjunctive] मांसल भाग यांच्या सुजेच्या विकारांना थंड गार पाण्याचाच उपचार करणें योग्य आहे. त्याच वेळीं ढोळ्याचा पाठीमागचा भाग गरम पाण्याच्या पट्टीने व्याप्त करावा. त्याचप्रमाणें ढोळ्याची बाहुली [Cornea] ढोळ्याचा षडदा [Coruia] व ढोळ्याचे इतर अंतर्भाग यांना गरम उपचार करावेत. नजर जर मंद झाली असेल व ढोळ्याच्या रक्तवाहिन्या कमजोर आणि शिथिल झाल्या असतील तर सकाळसंध्याकाळ थंडगार पाण्याची नेत्रस्नाने करण्याचा आळस करूं नये. या स्नानानें नजरमंदी नाहीशी होऊन दृष्टि साफ होते.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

अर्धस्नान-[Semi Bath].

या स्नानाचे तीन प्रकार आहेत. ते येणे प्रमाणेः— (१) पायांच्या पोटाच्या भिजतील अगर दोपरे बुडतील इतक्या पाण्यांत उभे राहणे, (२) तितक्याच पाण्यांत गुढ्या देऊन उभे राहणे व त्यामुळे मांड्यांना मिजून देणे, (३) तितक्याच पाण्यांत बसण्याने वेवीपर्यंतचा सर्व भाग मिजून त्याला स्नान होणे. या तिन्ही प्रकारांत थंड पाणीच वापरायचे असते. हे स्नान आजारी माणसांपेक्षा निरोगी माणसांनीच वारंवार करावयाचे असते. याने शरीर कणखर बनते. याचा निष्कारण मात्र कधीच उपयोग करतां कामा नये. कारण, त्यापासून हितापेक्षां पुष्कळ वेळां अनहितच अधिक होतें. हा उपचार अन्य उपचारांबरोबर करावा व तीन मिनिटांपेक्षां अधिक करूं नये. पहिले दोन प्रकार, रोग्याला सर्वांगस्नान सहन होत नसेल अशा अशक्तावस्थेत करावयाचे असतात. तिसऱ्याप्रकारचे अर्धस्नान हे सर्व प्रकारच्या निरोगी माणसांनी व ज्यांना पोटा व त्याच्याखालचे आजार—जसेः—मूळ-व्याध, भूतोन्माद, मूत्रपिंडदाह, वगैरे आजार ज्यांना असतील अशांनी अवश्य करावे. उत्तम गुण येतो. हे स्नान जुनाट विकारांवर अगदीं अप्रतिमपणे लागू पडते.

वाष्पस्नान-[Vapour-Bath]

शरीरांत फार उष्णता वाढली असतां, ती कमी करण्यांत येते, हे नैसर्गिक पद्धतीने रोग घरा करण्याचे तत्व आहे. सर्व शरीरांत अगर

जलस्नान आणि जलपान.

त्याच्या कोणत्याहि भागांत उष्णता कमी पडल्याने गरवा आल्यास त्याला गरमाई आणण्यांत येते. शरीराच्या गरठलेल्या भागांना आर्द्र-वस्त्रावरण अगर बंधन करायचें नसतें. शरीर थंड पडलें असतां अगर हुडहुडी भरत असतां, थंडगार वाण्याचें स्नान अगर धावन हे उपचार करूं नयेत. अशा वेळीं रक्ताच्या न्यूनतेमुळे, बधिर झालेल्या स्नायूंना उत्तेजित करण्यासाठीं व अंतर्निद्रियांत शिरलेलें रक्त त्वचेकडे आणण्या करितां, उष्णतेची जरूरी असते. थंडीची अगर हुडहुडीची चिन्हें दिसूं लागतांच अंगांत ओलसर उष्णता व वाफ [Evaporatin] होऊन जाण्याची क्रिया सुरू होण्याकरितां, आरंभचि वाष्पस्नान अथवा कोरडा वाफारा [Hot air Bath] हा उपचार केला असतां, पुष्कळ प्रकारचे विकार टाळतां येतात. सर्व प्रकारच्या जोराच्या अगर शीत्र परिणामी विकारांतील हुडहुडी भरण्याच्या वेळीं व रक्तदोषाच्या सर्व प्रकारांत घाम काढण्यासाठीं म्हणा, अगर त्याची पूर्व तयारी म्हणून म्हणा, सर्वांगाला अगर त्याच्या कमी जास्त भागालां, सौम्य वाष्पस्नाना. वासून फार फायदा होतो. पडसें, थंडी अगर हुडहुडी भरणें, कफाचे विकार, बसा धरणें, डोळे व कान यांचे सुजेचे विकार वगैरेनां वाष्पस्नानाचा फारच फायदा होतो. जुनाट व्याधीत रक्तभिसरणाचा कमकुवतपणा अगर विसडुशता हीं जेव्हां दृष्टीस पडतात, तेव्हां वाष्पस्नान पराका-ष्टेचें लाभदायक होतें. जलोदरादि रोगांत सूज उतरण्यासाठीं व ज्वरादि रोगांत घाम येऊन ताप हटण्यासाठीं, ओला वाफारा [Vapor-Bath]

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

दिला असतां इच्छितकार्य घडून येते. हवा, स्फिरिट, वाफ अगर पाणी यांच्या उष्णतेने घाम काढणाऱ्या आणि गरमाई आणणाऱ्या स्नानांचा शहाणपणाने उपयोग होतो, हे जरी खरे आहे, तरी त्यांचा फाजील उपयोग केल्यास त्यापासून भयंकर नुकसान खात्रीने होते.

विशेषकरून अशक्त व सहपातळ माणसांनी घाम काढणारे उपचार करू नयेत. हे उपचार त्यांनी वारंवार केल्यास, त्यांच्या अंगी फारच अशक्तता येईल. अंगांतून घाम काढणारी स्नाने [Sweating-Baths] त्वचेचा वरील भाग स्वच्छ करून, कातडीचा अंतर्भाग, रक्ताहिन्या आणि लसवाहक ग्रंथांची जाळी [Lymph gland Nets] हेहि भाग स्वच्छ व निर्दोष होतात. शरीरांतून घाम फार चालला असता, हाताने अगर साबु लाविलेल्या ब्रशाने, जोराने जर शरीर चोळले तर हे काम अधिक चांगले होते. सर्व शरीराला एकाच वेळी वाष्पस्नान देऊं नये. प्रत्येक भागाला स्वतंत्रपणे वाष्पस्नान घालावे. अतिक्षीण माणसे, वृद्ध, उत्तरावस्थेतली कफक्षयी व गर्भार बायका यांना वाष्पस्नान घालू नये.

वाष्प शीर्ष स्नान- [The Heou noupour-bath]

आपण एका पाटावर बसून पुढे ठेवलेल्या चौरंगावर उकळी फुटत असलेले पाण्याचे भांडे ठेवावे. पाटावर बसतांना कमरेवर अंगांत असणारे सर्व कपडे काढून टाकलेले असावेत. नंतर-चौरंग, आपला सर्व देह व ते पाण्याचे भांडे अगदी झांकून जाऊन, त्यांतून वाफ बाहेर जाण्यास मार्ग राह-

जलस्नान आणि जलपान.

णार नाही, अशी एक औरस चौरस सकलाद् अगर पासोडी आपल्या डोक्यावरून सर्वत्र तंबूप्रमाणे पसरावी, म्हणजे डोकें व कमरेवरचें अंग यांना उत्तम तऱ्हेनें वाफ लागेल. २० ते चोवीस मिनिटें हा वाफारा घ्यावा. नंतर पांघरूण काढून वरील सर्व भागास स्पंजानें गार पाणी लावून कपडे करावे, आणि नेहमीं इतका देहांत उवारा येईपर्यंत घरांत अगर बाहेर व्यायाम करावा. नुसत्या वाफेचा डोळ्यांवर दुष्परिणाम होतो म्हणून ते या उपचारांत मिटून घरावेत. ज्यांना लवकर घाम फुटत नसेल अशांनीं एक विटकर चुलीत लाल होण्यासाठीं ठेवावा. वाफारा घेण्याची सुरुवात केल्यानंतर १० मिनिटांनीं तो तापलेला विटकर, वाफारा घेत असलेल्या पाण्यांत सोडून द्यावा व पुन्हां वाफारा घेऊं लागवें म्हणजे नवी वाफ जोरानें येऊं लागून घाम फुटेल.

या उपचाराचे परिणाम फारच हितकारक होतात. घर्मछिद्रें मोकळीं होऊन स्वच्छ धुतलीं जातात. श्वासनालिका, फुफ्फुसें वगैरे अंतःसिद्धियांवर त्याचा सुपरिणाम घडतो. संधिवात, पेटकें अगर बळ उठणें, श्वासोच्छ्वासाची अडचण, डोकें दुखणें, चिकट ओलसर अंग, राहणारा-ताप [Slime Fever] या विकारांत या उपचारांचा चांगला परिणाम होतो. डोळे, कान, नाक, हांत आणि बसा यांचे विकार व बाह्य अगर अंतःसिद्धियांतील विकार, गांठी अगर द्रव्यसंचय विरघळून तो बाहेर बाहून जाण्यासाठीं व वेदनानाश होण्याकरितां हा उपचार अत्यंत उपयोगाचा आहे.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

वाष्पपादस्नान - [The vapour foot bath]

ज्याप्रमाणें शरीराच्या कमरेवरील भागास हा उपचार करतां येतो, त्याप्रमाणें खालच्या भागासहि करतां येतो. ज्याला हा उपचार करून व्यायचा असेल त्यानें एका खुर्चीवर अगर घडवंचीवर बसावें आणि गुडघ्यांपर्यंत पाय वस्त्ररहित करून, ते सळसळीत तापलेल्या पाण्याच्या भांड्यावर ठेवलेल्या लांकडी बैठकीवर पसरून ठेवावे आणि वर अशा तऱ्हेनें सकलाद् टाकावी कीं, वाफेचा लवलेशहि बाहेर जाणार नाही. दहा मिनिटांनीं वाफ कमी होऊं लागल्यावर, लाल केलेला विट. करीचा तुकडा त्या पाण्यांत टाकून पुन्हां, पूर्ववत् सकलादीचे अस्तरण गुंडाळून टाकावें. पायाला वाफ देणें तें विकाराच्या बलाबलतेवरून ठरविलें पाहिजे. एक विटकर उपयोगांत आणून १५ ते २० मिनिटें वाफारा देणें हा अगदीं सौम्य उपाय होय. रोग ज्वरदस्त असल्यास, दर पांच किंवा दहा मिनिटांनीं तापलेला विटकर पाण्यांत टांकित जावा. उपचार १॥ ते २ तास करावा. उपचार आटपल्यावर गार पाण्यानें— पायांचा वाफ दिलेला भाग धुऊन काढावा. पायांतून येणाऱ्या दुर्गंधियुक्त घामासारख्या अनेक विकारांवर हा उपचार करतात. डोकें, दांत, डोळे व कान हे दुखत असतां, चककर, दमा, श्वासोच्छ्वासाची अडचण, हृदय-वेदना, डोक्यांतला रक्तातिरेक व शरीराच्या बरच्या भागांतलें रक्त, ज्या वेळीं जोरानें खालच्या भागांत खेंचून आणण्याची आवश्यकता असेल अशा समयीं, या वाष्पपादस्नानाचा अत्यंत महत्त्वाचा उपयोग आहे.

जलस्नान आणि जलपान.

वाष्प—वाहु—स्नान— Arm and hand steam-Bath

संधिवायूचा विकार, कठिण गांठी, पुष्कळ जुनीं गळवें, हात मार पडण्याची जुनी संवय—या बाबतींत आणि विशेषतः त्या भागांतिल निकामी व रोगट द्रव्ये मोकळीं करणें, तीं विरघळवणें आणि शरीराबाहेर काढून टाकणें, या कामीं खांद्यांपुढील हातांना वाष्पस्नान हा उपचार अत्यंत महत्त्वाचा आहे. फुप्फुसें, हृदय, मेंदु अंतरिंद्रियांतला रक्तातिरेक परतविण्यासाठी हें स्नान चांगलें उपयोगी पडतें.

संचैल वाष्पस्नान— Whole Steam-Bath

हा उपचार अगदीं साधा व सोपा असून अत्यंत लाभदायक आहे. वेताच्या विणलेल्या खुर्चीवर आजान्याला बसवून त्याच्या गळ्यामोवतीं अशा तऱ्हेनें सकलाद् गुंडाळावी कीं, तींत खुर्चीसकट तो माणूस मुरफटला जाऊन ती सकलाद् चौफेर जमीनीवर पडेल. रोग्यास बसण्याचें अवसान नसल्यास, आराम खुर्चीवर निजवावें; नंतर सळसळलेल्या पाण्याचें भांडें खुर्चीच्या बुडाखालीं उघडें तोंड करून ठेवावें. ही वाफ सैव शरीरभर फार जलद पसरते व सर्वांगांतून घाम वाहूं लागतो. १५ ते २० मिनिटें हा उपचार करावा. वाफारा घेतांना अंगावर कपडा मुळींच असूं नये. अधिक घाम निघावा असें वाटल्यास २० मिनिटांनंतर आजान्यास गरम कपड्यांत अंथरुणांत निजवावें. उपचाराच्या शेवटीं थंडगार पाण्यानें अंग ओलें करून, अंग न पुसतां कपडे चढवून बेतशीर व्यायाम करावा. अथवा जेणेंकरून अंगांत ऊब येईल असा प्रयोग करावा. हा

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक

उपचार करण्याच्या आधी, शरीरांतली विषारी द्रव्ये बाहेर धुऊन निघण्यासाठी पुष्कळ पाणी पिणे जरूर आहे. पाणी प्याल्याने घाम चांगला सुटतो. चक्रर किंवा मळमळ येईपर्यंत हे स्नान वाढवू नये. चक्रर आल्यास थंड पाणी पिण्यास द्यावे व थंड पाण्याने भिजविलेले फडके मस्तकावर ठेवावे.

विशिष्टांग-वाष्पस्नान Vapour bath to Isolated Spots

त्वचेला आपले नियमित कार्य पूर्ववत् सुरू करता येण्यासाठी, वाष्पस्नान हे पराकाष्ठेचे विश्वसनीय साधन आहे. या साधनाचा काळजीपूर्वक उपयोग केला असता, आश्चर्यजनक गुण येतो. अशक्त माणसे व ज्यांचे विकार चिंताजनक असे वाटतात असे रोगी, विशेषतः ज्ञानतंतू-संबंधी विकाराचे रोगी (Nervous Patients) यांनी वाष्पस्नानाच्या भानगडीत कधीच पडू नये. ज्यांना सहज व त्वरित घाम फुटतो अशांनी वाष्पस्नान मुळीच न घेतले तरी चालेल. आठवड्यांतून दोन वेळांपेक्षा अधिक वाष्पस्नान करू नये. डोळे, कान, तोंड व हात यांना वाष्पस्नान घालणे पुष्कळ विकारांत हितावह असते.

विषारी जीवाने अंगास कोठे दंश केला असता, दंशाची जागा सुजते व विष फैलावू लागते. अशा वेळी विकृत भागाला आर्द्रवस्त्र-बंधन व वाष्पस्नान दिल्याने आराम वाटून विकारनाश होतो. हलगर्जीपणामुळे जखमेत रक्तदोष उत्पन्न होऊ लागला, असता त्या भागाला वाष्पस्नान शुद्ध करू शकते. हातापायांत येणारे पेटके वाफेने अवृश्य होतात.

जलस्नान आणि जलपान.

पिसाळलेले किंवा साधे कुत्रे चावल्यास, ती जखम बाष्पस्नानाने त्वरित बरी होते. हे सर्व उपाय १० ते २० मिनिटांपेक्षा अधिक वेळ करू नयेत. जठराचे हृष्टी विकार, रक्तशून्यता, आतवविकार व स्त्रियांचे याचपैकी इतर विकार यांवर बाष्प—जठर—जंघा—स्नान विशेषे करून फारच पथ्यकर होतें.

नाकाने वाफ आंत घेणे—[Sucking Vapor by nose]

एखाऱ्या कुजाच्या तोंडावर मातीची चिलीम उलटी बसवून त्या दोहोंचा सांधा चिकण मातीने लिपून टाकावा. नंतर त्यांत अधणाचे पाणी ओतावे. तीन चतुर्थांश कुजापेक्षां तें अधिक असू नये. वरून येणारी वाफ नाकाने अशी ओढावी की, सर्व फुफ्फुसें त्यायोगे भरून जातील. नंतर ती तशीच नाकावाटे बाहेर सोढावी. याप्रमाणे ३० ते ४० श्वासोच्छ्वास करावे. इतकें झाल्यावर घराबाहेर एक तासभर न पडतां, उबदार जागेतच बसून रहावे. हा उपाय रात्री करून निजणे फार हितावह आणि सोईस्कर होतो. यापासून—सुका व खणखणणारा कफ, श्वासनलिकादाह, [Bronchoriteis], दमा [Asthma] व अशाच तऱ्हेचे इतर विकार फार जलद बरे होतात. कफ सुद्धन जीव हलका होण्यास हा उपाय अत्यंत उपयोगाचा आहे.

जलधारभिषेक— [Douche]

कारंजाच्या हजान्याखाली बसून स्नान करणे, अथवा तशाच तऱ्हेचा सांधा तोंडीला उंचावर लावून त्या खाली बसून स्नान करणे,

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

याला तुषारस्नान [Shower bath] असे म्हणतात व दात्राने अथवा उंचीवरून पाण्याची चिरकांडी शरीरावर घेणे यास जलधारासिंचन

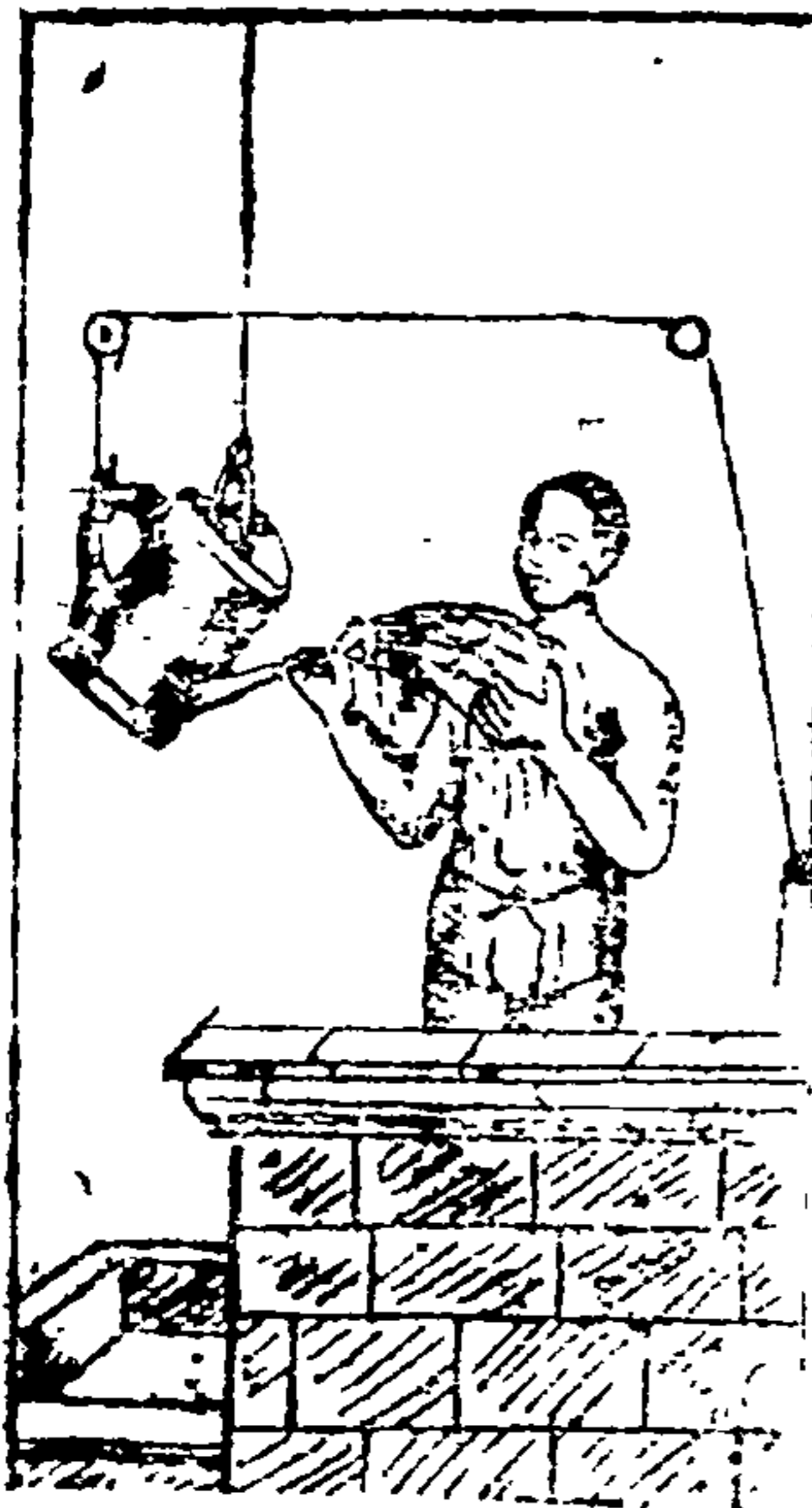


[Douche] असे म्हणतात. ज्या वेळी शरीराच्या विवक्षित भागावर पाण्याची चिरकांडी सोडतात, त्यावेळी त्या स्नानास नेमस्त जलासिंचन [Get Douche] असे म्हणतात. ही चिरकांडी जेव्हा अत्यंत बारीक असते, तेव्हा तिला सुईधारासिंचन [Needle Douche] म्हणतात. चापट छिद्राच्या तोंडातून येणाऱ्या पाण्यास विझन सिंचन [Fan Douche] म्हणतात. पाण्याचे उष्णतामान व त्याचा जोर यास अनुसरून या सिंचनस्नानाचे निरनिराळे गुण असतात. या स्नानाने मज्जातंतु

जागृत होतात, श्वास खोल चालतो, रुधिराभिसरण वेगाने होते व शरीरांत रसोत्पादन चांगले होते. या सिंचनाचा परिणाम गरम चंधी सारखा होतो. शरीरस्थ रस गोठले असल्यास त्यांचे शोषण होते. हे स्नान दोन मिनिटांपेक्षा जास्त देऊ नये. गरम व थंड सिंचन आळी पाळीने घ्यावे. काळीज व पांथरी यांच्या वृद्धि या सिंचनांनी योग्य

जलस्नान आणि जलपान.

स्थिति येतात. जुना संधिघात, पांजुरोग, अशक्तता, मेंदूची अशक्तता, दीर्घदाह, सणके व अंधरुणांत मुतणें हे विकार या सिंचन-स्नानाने बरे होतात. वृषणाच्या शिवणीवर थंड पाण्याच्या सिंचनाचा उपयोग केल्यास, वीर्याची अशक्तता व प्रेस्टिंट ग्रंथीचे रोग यांचा नायनाट होतो. सांधा अथवा एखादा अवयव यांस इजा झाल्यास जो



दाह होतो, तो शमाविण्यासाठी त्या भागावर अभिषेकाप्रमाणे थेंब थेंब पाणी सोडावे. विषजन्य अथवा इतर कोणत्याही वेदुद्धीतून अथवा गुंमतिन शुद्धीवर आणण्यासाठी अंगावर थंड पाण्याचे सिंचन करावे. हे स्नान रक्तप्रवाहाचा जोर कमी करण्याचे व रुधिराभिसरणाची दिशा बदलविण्याचे उत्कृष्ट साधन आहे. हे स्नान शरीरातील घाण बाहेर टाकण्याच्या इंद्रियांना उत्तेजन देते, तरी त्या कामाला हा उपाय प्रत्यक्ष कारणीभूत होत नाही.

वरून खाली पाणी पडण्याची जितकी उंची असेल, त्या मानाने त्वचेत प्रतिक्रिया घडते. फार जोराची चिरकांडी वापरू नये. त्वचा

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

फाटून रक्त वाहू लागण्याचें त्यापासून भय असतें. शरीरांत गरमपणा असेल तेव्हांच हें स्नान करावें. या पेक्षां शरीरांतून धाभ फुटत असतां, हें स्नान केल्यास विशेष लाभदायक होतें. जितकी जास्त गर पाणी असेल, तितकें या स्नानांत वापरावें. हे स्नान जितके लवकर आटपेल, तितकी देहांत अधिक गरमाहें येऊन प्रतिक्रिया जलद सुरु होते. व्यायामानें अथवा हिंडण्या फिरण्याच्या श्रमानें ज्यांच्या शरीरांत उष्णता आणतां येत नसेल, त्यांनीं हा उपाय करण्याच्या आधीं गरम पाण्याचें पादस्नान करावें. डोक्यामध्ये फाजील रक्त खेळल्यानें उद्भवलेल्या मानसिक विकारांत या स्नानाचा स्थानान्यप्रयोजक [Derivative action] असा उपयोग होतो म्हणून त्यापासून चांगलीच यशःप्राप्ति होते. डोकें दुखणें, हातपाय गार पडणें, भूतोन्माद [Hyteria] आणि शानतंतुजन्य विकार [Hypochondria] यांमध्ये या उपचाराचा विधुतापेक्षां अधिक चांगला उपयोग होतो. याशिवाय दुसरे—काळजाचे विकार [Liver diseos] हृदयाचे विकार, [Harte diseos] फुफ्फुसांत होऊं पाहणारा रक्तसंचय व शरीरांच्या दुबळे पणाचे बहुतेक सर्व विकार यापासून दूर होतात.

आनुजलाभिषेक—[The knee offusion]

सुर्भीवर आजान्याला बसवून त्याचे मांडीपर्यंतचे उघडे पाय, त्याला एखाद्या खोलगट भांड्यांत ठेवण्यास सांगावें व त्यावर झाडांना वाणी चालण्याच्या झारीच्या तोंडावरचा हजारो काहून ठाकून, मुसत्या

जलस्नान आणि जलपान.

207

नळीनेच त्याच्या त्या उघड्या पायांवर पाणी ओतावे. गुढ्यांच्या वाट्यांच्यावर सुमारे एक वीतभर झारी धरून, पाणी ओतण्यास अशी सुरुवात करावी की, ज्याच्यायोगाने त्या आजान्याच्या दोन्ही पायांचे सर्व भाग सारखे भिजले जातील. पाण्याची धार धरून खाली पायांच्या घोट्यापर्यंत सारखी फिरवावी. मध्येच पोटाच्यावर कांहीं वेळ सिंचन करावे. याप्रमाणे मध्यम आकाराच्या १० ते बारा झान्यांतील पाण्याने हा प्रयोग करावा.

नेहमीं गार पाय राहण्याचा विकार, त्या भागांत असणारा नेहमींचा ठणका व बधिरता, फाजील रक्त वाहण्याने होणारे जड डोके, आर्तवाचे विकार व गर्भाशयाची षळकटी यांवर या सिंचनाचा उत्तम उपयोग होतो.

वृष्ट अथवा उपरिजलधाराभिषेक—The upper effusion
धांग सुटलेली व स्थूल देहाचीं माणसें यांच्यांत कांहीं प्रसंगीं प्रतिक्रिया उशीरा होते. अशा माणसांवरचा हा उपचार संपण्यापूर्वी, नुसत्या हातांनीं कांहीं वेळ चोळल्यास, रुधिराभिसरणाला मदत होते. अशक्त माणसांस एक झारीभर पाणी पुरे होते. नवख्यांसाठीं एक किंवा दोन झान्यांचाच उपयोग करावा. तरतरित माणसांसाठीं तीन झान्या पाणी व सशक्ताकरितां पांच ते सहा झान्या पाणी वापरावे. हा उपचार झाल्यावर छाति फार जलदीनें धुवावी व शरीर न धुसतां कपडे करावेत व कामाला जावे, अथवा अंगांत उबारा येईल इतका व्यायाम करावा.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

उपरिजलधाराभिषेक हा जलोपचार नेहमीं बाष्पशीर्ष स्नानानंतर करावा. असें जरि आहे, तरी बहुतेक जानुजलधारासिंचनाच्या जोडीलाच हा उपचार करण्यांत येतो. कारण हीं दोन्हीं सिंचनें, या दोहोंना शरीराला जोम आणणारी व उत्तेजित करणारी जीं साधनें आहेत, त्यांत अत्र-स्थान विलेले आहे.

कमरेच्या वरील सर्व कपडे काढून टाकून, कमरेभोंवतीं कोणचें तरी जाड कापड गुंडाळीत. लहानशा चौरंगावर पातेले अगर परात ठेवून त्यांत दोन हात टेंकून, कमरेवरील अंग आडवे होईल अशा तऱ्हेनें उभें रहावे. कमरेवरील मळ्यापर्यंतचा भाग असा असावा कीं, वर ओतलेले पाणी हात टेंकलेल्या पात्रांत पडावे. झारीतील पाण्याची धार-प्रथम उजव्या दंडावरून पुढें उजव्या खांद्यावरून खालीं पाठीच्या कण्याच्या उजव्या बाजूनें उतरून पुढें त्याच कण्याच्या डाव्या बाजूनें वर नेऊन, डाव्या खांद्यावरून डाव्या दंडावर व तेथून खांद्यावरून उजव्या दंडावर-अशी फिरवावी. पहिल्या झारीच्या पाण्यानें वरील सर्व भाग भिजवावा; नंतर दुसऱ्या व तिसऱ्या झारीनें सर्व स्नायूंचें जाळें उत्तेजित होईल, असें करायचें असतें. धार संपवायची ती नेहमीं डाव्या खांद्याच्या टोंकाशीं संपवावी. स्नायूंच्या वरील सर्व रेषेवर तीन चार वेळां पाणीं सर्व भागांवर सारखें पडून छातीच्या बाजूनें पात्रांत पडेल असें करावे. डोक्याला केंस ठेवले असल्यास त्यांवर पाणी पडूं नये. असें आहे तरी मानेवर पाणी जरूर पडेल पाहिजे. भिड्या अगर घाबरणाऱ्या (Nervous persons)

जलस्नान आणि जलपान.

माणसांच्या कण्यांवर फार वेळपर्यंत अगर फार जोराची धार धरूं ये. कारण तरवारीच्या धारेनें कांपल्याप्रमाणें कांहीं वेळ होणा-या पाण्याच्या संसर्गाच्या वेदनांना भिऊन तसलीं माणसें बेशुद्ध होण्याचा बराच संभव असतो.

जंघाजलधाराभिषेक—[The Lower Affusion]

याची कृति जानुजलाभिषेकाप्रमाणेंच असते. यांत—पायांच्या पोटाच्या, बोटे, टोंपरे व मांड्या यांवर धार धरायची असते. याचा उपयोग जानुजलाभिषेकापेक्षा अधिक होतो. बाष्पपादस्नान अथवा अर्ध-स्नान किंवा पाण्यांत गुडवे टेंकणें, हा उपाय झाल्यावर हा उपाय जरूर करण्यासारखा आहे.

सर्वांगजलधाराभिषेक—[The complete Affusion]

अंगांत फक्त सदरा, बंडी अथवा शर्ट घालून रोग्याला एका पिंपावर अरुंद फळी टाकून तीवर बसवावें. प्रथम छातीवर झारीनें पाणी घालून नंतर पाठीवर घालावें. याप्रमाणें अदलाबदलीनें चार चार झान्यांचें पाणी सोडावें. निरोगी माणसाला मेदोवृद्धि होत असल्याचें नजरेस आल्यास, या उपचाराचा उपयोग केल्यास फारच हितावह होतो. तिरसटवृत्तीची व अशक्त माणसें या उपचारानें सात्विक वृत्तीची बनतात. यानें सर्व शरीर दुषार होऊन रुधिराभिसरण योग्य तऱ्हेनें होऊं लागते.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

शीर्षजलधाराभिषेक—[The Head affusion]

झारीतलें पाणी मस्तकावर अशा तऱ्हेने पाडावें कीं, त्याची धार कानांच्या बाजूवर, गालांवर आणि मिटून धरलेल्या डोळ्यांच्या पापण्यांवर पडेल. प्रथमतः एक झारी पुरे होते. हळू हळू दोन झाऱ्यांपर्यंत पाणी वाढवावें. हा उच्चार आटोपल्याबरोबर डोक्याचे केंस स्वच्छ पुसावेत. डोळ्यांच्या व कानांच्या विकारांवर हा उपाय सर्वोत्कृष्ट आहे.

जलपान—[Water Drinking]

इतर नियमांप्रमाणें पाणी पिण्याचेहि नियम आरोग्यशास्त्रांत सांगितलेले आहेत. कोणी कोणी दिवसांतून पक्के तीन ते सात शेरांपर्यंत पाणी पितात व कोणी तर महिनेच्या महिनेहि पीत नाहीत असें आढळून येते. हे दोन्ही प्रकार पूर्णपणें अचरटपणाचे आहेत. जंगली व पाळलेली जनावरे, तहान व भूक लागेल तेव्हांच पाणी पितात व चारा वगैरे खातात; नाहीतर स्वस्थ पडून राहतात. अघोरीपणा करतांना तीं जशीं कधींच दिसत नाहीत, तद्वतच मानवानेंहि नियमबद्धतेनें वागणें उचित आहे. उन्हाळ्यांत अधिक तहान लागते खरी, पण घामही खूप येतो. साधारणपणें जेवणाच्या आधीं एक तास व जेवणानंतर दोन तास जलपान करूं नये. कारण, लाळामिश्रित जें अन्न पचनासाठीं पोटांत उतरलेलें असतें, तें त्या योगें पातळ होऊन शक्तिरस निष्पन्नतेस निरूपयोगी होतें. पाणी केव्हांहि एकदम पुष्कळ पिऊं नये. ब्राम्हणादि तीन वर्गांत न्याहारी नसल्यामुळे, भोजनप्रसंगीं व भोजनान्तीं जें आपोशन

जलस्नान आणि जलपान.

धर्माने विहित करून ठेविले आहे, त्याचा उद्देश हाच आहे. उष्ण अगर थंड पाणी पिणे हे प्रत्येकाच्या इच्छेवर अवलंबून आहे. दोन्ही तऱ्हांच्या पाण्यांनी एकच कार्यासिद्धि होते. कोणत्या क्षारयुक्त पाण्यापेक्षा अगर बर्फयुक्त जलापेक्षा पाण्यानेच खरी व तत्काळ तहान भागते व त्या स्वच्छ पाण्याचा इतर वस्तूपेक्षा देहावर चांगला परिणाम घडतो. पाण्यापासून जठराला ओलावा येऊन जळजळ नाहीशी होते. जठरातील द्रव्यांना पाणी नरम करते व त्या योगे ती द्रवीभूत होतात. पाण्याच्या साहाय्याने—अन्नातली पोषक द्रव्ये (Lacteals) आंतद्व्यांतले रक्त तयार करण्याकरितां, शोषक अशा सूक्ष्म नळ्यांच्या तोंडांशी पोचविली जातात. पचनक्रिया आणि आयुष्यवद्धन याकामीं पाण्यासारखा सर्वोत्तम जिवलग मित्रच दुसरा नाही.

जेवतांना पाणी पिऊं नये. त्या योगे जठररसांत पाणी पुष्कळ सांचल्यामुळे पचनक्रिया मंदावणारे पेप्सिन नांवाचे द्रव्य तळाला वसून फार त्रास होतो. पाणी ही काही अल्पस्वल्प गोष्ट नव्हे. पाणी पिणे हे एक प्रकारचे अंतरिंद्रियांचे स्नानच आहे. त्या स्नानाने त्यांचे तापशमन होते. पाणी रक्तांतली घाण दूर करते व फुप्फुसे, मूत्राशय, मलाशय आणि त्वचारंध्रे यांचे शुद्धीकरण करते. हा सर्व परिणाम एका पंचपात्री भर पाण्याने होतो. कफ, निद्रानाश, अजर्ण, जठर सुजल्याने येणारा ताप, वीर्यभंग वगैरे विकार एक दोन पंचपात्र्याभर पाणी दूर करूं शकते. पाणी हा प्राण्याचा नैसर्गिक प्यायचा पदार्थ आहे. गार पाणी एकाच वेळी

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

पुष्कळ पिण्याने जठरांतील उष्णता मंदावते व त्यामुळे पचनक्रियेला बाध येतो. जेवणानंतर ही पुष्कळ पाणी पिऊं नये; कारण, त्याने शरीरांत शोषण झाल्यावाचून पचनक्रियेला सुरुवात होत नाही. थोड्याशा गरम पाण्याने पुष्कळशा थंड पाण्याचे कार्य होते. एक पेलाभर थंड पाण्याने भागणारी तहान, गरम पाण्याच्या दोन घुटक्यांनी भागते व जठराला ते शामक होऊन त्याची उष्णता वाढते. पुष्कळ लोक संवयीने जरूरीपेक्षां अधिक पाणी पितात. निरोगी माणसाने फार पाणी पिणे अहितकारक असते. सकाळीं निजून उठल्याबरोबर एक प्याला व रात्रीं निजतांना एक प्याला पाणी प्यायल्यास हितावह होते. हे जलपान मलवद्धता मोढते. महामारीत (Cholerrhoca) तोंडाला कोरड पडून तहान लागतेव मळमळ सुटते, अशा वेळीं थोडे थोडे पाणी द्यावे. सर्व प्रकारचे ताप, देवी, सुजेचे व अंग गरम करणारे विकार यांमध्ये बेलाशक पाणी पिण्यास द्यावे. पेटके, मुरडा, अतिसार, डोकेंदुखी, पोटरूळ बगैरेत गरम पाणी सर्व दिवसरात्र मिळून ६ ते ७ शेरपर्यंत बेलाशक द्यावे. अजीर्ण व तशाच धर्तीवरचे रोग हे जलपानानेच उत्तम बरे होतात, तरी केन्हांहीं व कोणत्याही अवस्थेत एकदम पुष्कळ पाणी पिण्यास देऊं नये. प्रत्येक वेळीं एक एक वॉट द्यावे.

फफाचा विकार झालेल्यांना एकेक चमचा प्रत्येक वेळीं गरम पाणी पुष्कळ वेळां द्यावे. त्यामुळे जठरजन्य व यकृत जन्य (Stomach and Liver eough) अधिक लवकर शमित होतो. क्षयाचा

जलस्नान आणि जलपान.

कफ (Consumptive cough) व ज्ञानतंतुजन्य कफ (Nervous cough) हे जसे या उपचारा पासून खात्रीने बरे होतात, त्याचप्रमाणे मूत्रपिंड अशक्त होऊन जलोदराची जर भावना झालेली नसेल, तर व लघवी पुष्कळ अथवा मुळींच होत नसेल तेव्हां जेवण्याच्या दृष्ट्या गरम पाणी दोन पंचपात्र्या सावकाश (Sipping) प्यावे.

घटसर्प (Diphtheria), पडजीभ (Serop) व गालगुंड या विकारांत दोन तीन घुटके (Sips) ताजे पाणी दर तासास वेतल्याने चांगले गुणावह होते. अंगांत भयंकर तापाची उष्णता चढली असेल, तर त्या वेळी थोडे थोडे पाणी वेळोवेळी पिण्याने होणारा आनंद अकर्णनीय असतो. अशा उपचाराने अंगाची तलखी उडून, मन शांत होते. जीभ आणि घसा यांच्या पातळ द्रव्य स्रवणाऱ्या स्नायूंना याने तजेला येतो. पोटांतल्या पातळ द्रव स्रवणाऱ्या इंद्रियांत सदां रक्त खेळत असतां, थोड थोड पाणी प्यायल्याने ती शमतात व त्यामुळे विकार लवकर नष्ट होतो. अशावेळी मोठ्या माणसाला प्रत्येक अर्ध्या तासाने एक मोठा चमचा व मुलांना लहान चमचा पाणी देत जावे. याचप्रमाणे—श्लेष्मलत्वग्दाह (Eatarh) व जठराची पुळी अथवा पोटातील सूज (Cancer of the stomach) मेंदूची सूज व मुलांचा अतिसार यांतहि वरील प्रमाणेच पाणी द्यावे. मुलांना दांत येऊं लागतात, त्यां वेळच्या त्यांच्या हगवणीवर तर या सारखे अप्रतिम औषधच नाही. असा आमचा अनुभव आहे.

परिच्छेद सातवा.

अंगमर्दन व अंगधावन.

अंगमर्दन—(Massage)

जलोपचारांत परिणामी जी प्रतिक्रिया (Reaction) घडते, तिखा अंगमर्दनापासून बराच फायदा होतो. अंगमर्दन (Massage) केलें असतां, त्यांत घर्षणानें दाब व गति या दोन गोष्टींचा समावेश होतो. ज्यांना व्यायाम घेण्याची शक्ति नसते, अशांना याचा फार उपयोग होतो. शरीराचा कोणचाहि एकादा अवयव जर कांहीं मिनिट उत्तम रीतीनें मर्दन केला गेला, तर त्यांतली उष्णता शरीराच्या इतर भागापेक्षा वाढलेली दृष्टोत्पत्तीस येते. हातपाय गार पडले असतां, त्यांना चोळून उष्णता आणावी. घर्षणानें अधिक रक्त खेळूं लागल्यानें ही उष्णता उत्पन्न होते, हें सांगणें नकोच. घर्षणाचे अगर मर्दनाचे प्रकार तीन आहेतः—(१) चोळणें. याच्यायोगानें कातडी उत्तेजित होते. (२) मर्दन करणें, अथवा चंपी करणें. (३) हळूं हळूं पोंकळ मुठींनीं अगर हातांच्या बोटांनीं थोपटणें.

अंगधावन—(Lavations)—

सर्वांगधावन आणि विशिष्टांगधावन असे धावनाचे दोन प्रकार आहेत. धावनांत, ज्या भागाचें धावन करायचें असतें, त्या सर्व भागाला

अंममदन व अंगधावन.

झपाट्याने व एकदम सर्वत्र पाणी लागण्याची खबरदारी घ्यावी. आजारी माणसाला धावन करायचे तेव्हां त्याचा सर्व देह पाणी लावल्याशिवाय कोठेंच कोरडा ठेवतां कामा नये. सर्व देहावर फार जलद व एकसारखें पाणी लागूं देण्याची पूर्ण खबरदारी घ्यावी. स्पंज किंवा टॉवेल यांनीं हे काम फार चांगल्या तऱ्हेनें पार पडते. प्रथम पाठ व खांदी सरदिशी धुवून घ्यावेत. नंतर आढा निजवून, छाती, पोटा, हात व शेवटीं पाय आणि मांड्या वगैरे अवयव धुऊन टाकावेत. हा सर्व उपचार तीन चार मिनिटांत आट्यावा. यापासून त्वरित व विनमोल गुण येतो. अतिशय आजारी अगर निःशक्त अशा माणसास हे उपचार करणें झाल्यास बराच आसदायक व कष्टकर होईल, यास्तव हा तीन वेळ स्वतंत्र भागांत करावा. छाती, पोटा व हात हीं एकदां सकाळीं धुवावीत. दुपारीं पाय व पोटा यांचें धावन करावें व नंतर उबारा येण्यासाठीं उबदार पांष-रुणांत गुरगुद्दन निजवावें. प्रलाषक सन्निपात, (Typphus), देवी किंवा रूप फणफणलेला ताप या विकारांत सर्वांगधावन विशेष करणें सुजकारक असते.

विशिष्टांग—धावन—कोणत्याहि एकाच अवयवाचें अथवा विशिष्ट भागाचें धावन वरीलप्रमाणेंच करावें.

सर्वांग—धावन—हा उपचार निरोगी माणसांकरितां आहे. रखादा टॉवेल पाण्यानें भिजवून बेऊन त्यानें प्रथम छाती व पोटा हीं धुऊन घ्यावीत. नंतर पाठ धुवावी. सरतेशेवटीं हातपाय धुवावेत. व्मटजागीं

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

हा उपचार कधीच करूं नये. उपचार करणें संपल्या बरोबर कोरड्या फंढक्यानें अंग न पुसतां, कपडे करावेत व अंगांत ऊब येण्यासाठीं व्यायाम करावा. सर्व उपचार दोन तीन मिनिटांत आटपावा.

प्रातःकाळीं निम्न उठल्याबरोबर हा उपचार करावा व नंतर हवेंत हिंडायला जावें. त्यायोगें देहावर तजेला व मुखकमलावर टवटवी येऊन मन सुप्रसन्न होतें. झोंपेंत भिणाऱ्या व घाबरणाऱ्या माणसांनीं, रोजीं निजतांना वरील प्रमाणें सर्वांग धावन करून कोरड्या फंढक्यानें अंग पुसून स्वस्थ निजावें. विकार दूर होतो. झोंप गाढ लागते. रुधिराभिसरण चांगलें होतें. मागें सांगितलेला प्रातःकालीन उपचार हा रोज करित गेल्यास तो एक प्रकारचें शक्तिवर्धक [Tonic] उपायच होतो.

नाक धुणें-[Nse Syringing]

याचे प्रकार अनेक आहेत. नाक पाण्यांत धरून ठेवणें अगर नाकानें पाणी वर ओढणें. या प्रयोगांत उपयोगांसाठीं आणावयाचें पाणी ८० ते ९२ अंशांच्या उष्णतेपेक्षां जास्त उष्ण असूं नये. अशा पाण्यांत स्पंज भिजवून तें मुलांना नाकांत ओढूं द्यावें. पडसें-शेंबूड वाहणें [Serofulous catarrach of the nose] थंडीनें डोकें दुखणें, चकर येणें, निद्रा नाश वगैरे विकारांवर याचा चांगला उपयोग होतो. मेंदू कडील जोराच्या रुधिराभिसरणाची अथवा नाक फुटून वाहणाऱ्या रक्ताची दिशा बदलण्यास याचा फारच उपयोग होतो. नाक चोंदलें असल्यास नुसतें पाण्यांत धरून ठेवल्यानें व बाष्पशीर्ष स्नानानें तें उकलतें.

अंगमर्दन व अंगधावन.

गुळणा करणे—दांत, हिरड्या, जीभ आणि जखडा यांचे विकार व घटसर्प, शब्देन्द्रियदाह, मालगुंड, घसा व जठर यांचे विकार यांत उपयोगांत आणावयाचे पाणी ७४ अंशांचे थंड द्यावे व प्रत्येक तासाला त्याचा गुळणा करावा. दांत दुखत असतांना जरा कोमट पाणी वापरावे. ढांग्या खोकल्यांत व वरील विकारांत गुळणा करता येणार नाही, अशा लहान मुलांस दर तासास एक चहाचा चमचा अगर संध्येच्या पळीभर पाणी पाजावे. मुलांना अंगावर घेण्यापूर्वी अगर त्यांस दुधाची वाटली देण्याच्या आधी, त्यांचा जबडा, हिरड्या वगैरे तोंडातला भाग गरम पाण्याने प्रथम पुसून स्वच्छ करावा, म्हणजे वाशा तोंडाचा अंघट भपकारा नाहीसा होईल व त्यामुळे पुढे उत्सन्न होणारा अतिसाराहि नाहीसा होईल.

वमन-विचार-(Vomiting)

वमनापेक्षां रेचक हा नैसर्गिक व सीधा मार्ग होय; तरी पण कांहीं प्रसंगी वमनाचाच म्हणजे ओकरीचा उपयोग करणे जरूर असते. वाजवीपेक्षां फाजील अन्नग्रहण झाले असतां, पोटांत पेटके येत असतां, व पोटाला सूज अथवा फुगवणी आली असतां ओकरीचा इलाज करावा लागतो. कोमट पाणी हा त्यांवर उत्तम उपचार आहे. तसले पाणी मनसोक्त प्यावे व घशांत बोटांनी अगर पिसाने गुदगुल्या कराव्या, म्हणजे पोटांतले वाईट द्रव्य तोंडावाटे पडून जाईल. वमन केल्याने घशांतल्या शिरांना ताण वसून त्या ताटकळतात

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

व ओकारीचे उपाळे वारंवार येत राहतात, यास्तव ह्या त्रासांतून मुक्त होण्यासाठी पक्वाशयाचें पाण्यानें प्रक्षालन करावें म्हणजे झालें.

पक्वाशय-प्रक्षालन=(Purification of the stomach).

सुमारे ८० तोळे म्हणजे एक पक्का शेर गरम पाणी प्यावें व नंतर पक्वाशय-नलिका (Stomach tube) नांवाची जी रबर नळी मिळते ती येऊन कोमट पाण्यांत चांगली भिजवावी आणि घशांतून पक्वाशयापर्यंत हलकें हलकें आंत ढकलावी. बाहेरचें तिचे तोंड कमरेपर्यंत लोंबत राहिल इतकी ती लांब असावी. पक्वाशयांत जी षळवळीची (Peristaltic action) क्रिया सुरू असते, तिच्याच योगानें त्या नळींतून पोटांतलें सर्व अनिष्ट द्रव्य पाण्यांत संमिश्रित होऊन तें बाहेर पडण्यास ही नळी उपयोगाची होते. पोटांत जर शिवशिवणारें व चावणारें रक्त संचित झालें असेल, तर तेंही त्या नळीवाटे बाहेर पडेल. पित्त हें नेहमींच एका रंगाचें नसतें, तें हिरवें, पिवळें किंवा कफाच्या रंगाचेंहि असतें. तें पित्त व अपचित अन्नहि नलिकेच्या द्वारे या क्रियेनें बाहेर पडतें.

ज्या वेळीं पोटांतल्या अपचित अन्नाला अंबुसपणा येऊं लागतो, त्यावेळीं पोटाला फुगीरपणा येऊन, आमाशयरस [Gastric juice] अथवा जठररस त्यांत मिसळूं शकत नाहीं. व त्यामुळे अजीर्णास उत्पन्न होतो. असलें अन्न या नलिकेच्या द्वारे, योग्य तऱ्हेनें काढून टाकल्यास निसर्ग आपल्या कामास योग्य तऱ्हेनें लागतो. पोटांत पेटके [Painter's colic] उठत असल्यास त्यांवर या नळीचा जावूपमाणें उपयोग

अंगमर्दन व अंगधावन.

होतो. पित्ताशय व त्यांतलीं अशुद्ध द्रव्ये, याप्रमाणें धुतलीं गेलीं म्हणजे पेपसिन नांवाचें जठरांतलें पाचक द्रव्य, मोकळेंपणानें पक्काशयांत जाऊं लागून अन्नरसांत उत्तम मिसळतें व त्यामुळें उत्तम अन्नपचन होतें. पक्का शेर पाणी न पिबलें तर पिवबेल तितकें प्यावें.

अफू वगैरे विषारी पदार्थ पोटांतून बाहेर काढण्यास हा प्रयोग फार उपयोगी पडतो. दूधपित्या लहान बालकांना—सुशी—ससणी—डबा किंवा पोटांतलें म्हणून जो भयंकर व क्षणाधीत प्राण घेणारा रोग होतो, त्यांत शेंकडा ७५ मुलें मृत्युमुखीं पडत असतात. तीं जें दूध पितात, त्याचें अन्नाशयांत आम्लपित्ताधिक्योन (Excess of Acidity) दहीं बनून सर्व अन्नाशय भरून गेल्यानें घसा चौदतो व त्यामुळें श्वासोच्छ्वासाला प्रतिरोध होऊन मुलें आंचके देऊन मरतात. अशावेळीं पक्काशयप्रक्षालन म्हणजे प्रत्यक्ष संजीवनच होय. हा प्रयोग थोड्या अवधीत, अशा स्थितींत उत्तम यशस्वी होतो. पक्काशय धुण्याचा दुसरा आणखी एक साधा उपाय आहे, तो असाः—प्रातःकाळचें मुखमार्जन झाल्यावर पक्का पाऊण शेरा पासून पक्के दोन शेर पाणी तापवून गरम सावकाश प्यावें, म्हणजे ओकारी येणार नाही. कोमट जलपानानें मळमळ सुटून ओकारी येते. गरम पाण्यानें ओकारी बंद होते; नंतर जेवणापूर्वीं एक तास आणखी गरम पाणी प्यावें. या उपचारानें पक्काशय स्वच्छ धुतला जाऊन अंगांत चांगली हुशारी येते. गरम चहा प्यायल्यानें जी तरतरी वाटते, तीच यानेहि वाटते, पण चहाचे दुष्परिणाम यांत नसतात हें सांगणें नको.

परिच्छेद आठवा.

वास्ति—विचार.

वास्ति (Euima) अंतरिंद्रियांचें शुद्धीकरण करते. शरीर-रचनाशास्त्रांत (Physio logy) असें सांगितलें आहे कीं, ७५ तोळ्यांपेक्षां अधिक पाणी घामाच्या रूपानें २४ तासांत शरीराबाहेर निघून, तितक्याच वेळांत सुमारे १५० तोळे पाणी मूत्रमार्गानें शरीराबाहेर जातें. याप्रमाणें सुमारे २२५ तोळे पाणी देहाबाहेर देहांतून जातें. हें पाणी कोठून येतें बरें ? अज्ञांतल्या द्रव पदार्थांतून यांतला थोडा भाग व्यापतो खरा, पण बराच मोठा भाग पाणी पिण्यापासूनच व्यापलेला असतो. पाणी पिण्यानें जर हा पुरवठा व्यवस्थितपणें झाला नाहीं, तर दुष्काळांतल्या लोकांना कमी अन्न मिळाल्यामुळें जसा त्रास होतो, त्या प्रमाणें शरीरांतल्या इतर ठिकाणच्या दृष्ट द्रव पदार्थांवर जास्त मागणी पडते व त्यामुळें शरीर रुक्ष व कृश होतें. अशा प्रमाणें शरीरांतल्या इतर द्रवरूपी भागांवर ताण पडून शरीर रक्तशून्य होतें व ते भाग शुष्क होऊं लागतात. शरीरांतल्या प्रत्येक ठिकाणच्या द्रव पदार्थांवर हळ्या करून लुटारूपणा करण्याचें सोडून, नंतर निसर्ग कमी पाण्यावरचा आपला निर्बाह करूं लागतें; पण त्यांच्या परिणाम असा होतो कीं, अंतरिंद्रियांचे व्यवहार अयोग्य व अस्वाभाविक रीतीनें चालू होऊन, प्रथम महबद्ध-

वास्ति-विचार.

तेचा प्रारंभ होतो व पुढे त्याचे पर्यवसान अजीर्ण होतें. अजीर्ण हेच अनेक रोगांचे मूल बीज असल्यामुळे, त्याने देहसुख शून्य होऊन पांडुरवर्ण होतो. यास्तव, २४ तासांतून सरासरी पक्के अडीच शेर पाणी पोटांत जाणे अगदीं अत्यावश्यक आहे. जो हा नियम पाळित नाहीत, ते रोगग्रस्त झाल्यास आश्चर्य नाही ! एकदम सर्व पाणी न पितां थोडे थोडे पीत असावे. बहुतेक औषधी पद्धतींत हा अजीर्णाचा रोग नाहीसा करण्यास, निरनिराळ्या तऱ्हांच्या वस्तीचे प्रयोग सांगितलेले आहेत. अकृतत्वचिकित्सेतहि त्याचप्रमाणे वस्तिविधि अनेक तज्ज्ञांनी सांगितलेला आहे. लंघन-चिकित्सेत सुद्धां कांहीं विद्वानांच्या मते वास्ति घ्यावी असे आहे; परंतु आमचा स्वानुभव याच्या अगदीं उलट असल्याचे आम्ही आमच्या लंघन-चिकित्सा-शिक्षकांत स्पष्ट शब्दांत अथित केले आहे. प्रत्येक दोन किंवा तीन तासांनीं १५ ते बीस तोळे शुद्ध व स्वच्छ पाण्यांत कागदी लिंबु अर्धे पिळून जलपान करावे आणि लंघनांत तीन ते चार दिवस काढावे, म्हणजे सर्व अजीर्णांश नाहीसा होतो. अशा साध्या गोष्टीला टाकून वस्तीचा उपचार करित बसण्यांत अर्थ काय ! असें जरी आहे, तरी इतर विद्वानांनीं या विषयांत जें मत प्रतिपादन केले आहे, तें येथे नमुद करणे इष्ट वाटल्यावरून नमुद करित आहोंत. प्रत्येकाची आवड निराळी आहे; ज्याला जो मार्ग इच्छे तो त्याने पतकरावा. स्थलावकाश फार नसल्याने हा वास्ति-विचार आतां यापुढे थोडक्यांत पण सहज ध्यानांत येणासारखा देत आहोंत, त्याचा

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

इच्छेप्रमाणे उपयोग करून घ्यावा. त्यांतल्यात्यांत एवढीच सूचना देऊन ठेवितो की, निव्वळ पाण्याचे वास्ति कधीच अपायकारक होत नाहीत.

वास्ति यंत्र हे सुमारे पांच शेरांचे पात्र असून, त्याला वरच्या बाजूस भिंतीतल्या खिळ्यांत अडकविण्यास भोक असते. याच यंत्राला जोडलेली एक आठ फूट लांबीची रबरी नळी असते. हिच्या तोंडाला एक लांकडी अगर दुसऱ्या रांध्याची तीन इंच लांबीची नळी जोडलेली असते. बेळेस ६ ते ६॥ इंचीहि असते. हिच्या तोंडास एक मोठे भोक व बाजूला लहान छिद्रे असतात. मलाशय धुण्यासाठी हे वास्तियंत्र वापरते वेळी पुढील नळीचे तोंड गुददारांत हलकेच ढकलून रबरी नळी वरील फुगा हाताने दाबावा, म्हणजे भिंतीला अडकवून ठेवलेल्या पात्रांतील पाणी गुदस्थानांतून मलाशयांत शिरते. याच नळीच्या एवजी दुसरी एक चपटी सहा सात इंचांची नळी असते, ती थोरल्या रबरी नळीला जोडली म्हणजे योनिवास्ति तयार होते. मलदारांत मलाची गुदळी बनली असल्यास दाबायचा रबरी फुगा जोराने दाबावा लागतो, म्हणजे ती फुटते. गुददारांत नळी घालतांना तिला तेल लावण्यास विसरूं नये. भिंतीला टांगायचे भांडे आठ फूट उंचीवर टांगावे. नवीनच वास्ति वापरणाराने शेर सवा शेरापेक्षां जास्त पाणी घेऊं नये. शौचाहून जाऊन आल्यावर वास्ति-प्रयोग करणे चांगले. नळीच्या तोंडांत कधी कधी जठरांतला मळ अडकून पाणी जाणे बंद होते, तेव्हां दाभणाने ते तोंड खुले करून वास्तीचा उपयोग करावा. कळ आल्यास शौचाला

वास्ति-विचार.

जाऊन यावे व पुन्हां वस्ती घ्यावा. विछान्याला खिळलेल्या माणसाला वस्ती पडल्या पडल्याच घावा व गुदाखाली त्यावेळी पसरत ठेंगणें सोईस्कर भांडे ठेवावे. अशा स्थितीत आजान्याला उजव्या कुशीवर निजविण्यास विसरूं नये. पोटांत पाणी गेल्यावर मलाशयाच्या दिशेने पोट हलकें हलकें रगडावे, म्हणजे मलाशयांतल्या गांठी नरम होऊं लागतात. सकाळी किंवा सायंकाळी निजण्यापूर्वी कोणी मलाशय साफ करतात. पाणी साधारण गरम असावे. उन्हाळ्यांत कोमट घ्यावे. पाण्यांत कोणचेहि औषधि द्रव्य टाकण्याची जरूरी नाही. गरम पाण्याने शिरा दिल्या होतात. लहान मुलांना वस्ती देतांना, ती पोटांत जरी जास्त पाणी धारण करूं शकत नाहींत, तरी अधिक पाणी वापरल्याने नुकसान होण्याची भीति नसते; कारण, ते बाहेर वाहून येत असते. गार पाणी स्तंभक आहे. सर्व पाणी गुदद्वारांतून बाहेर पडल्यावर दहा बारा तोंडे थंड पाण्याची स्थिर वस्ति घ्यावी. हे पाणी बाहेर सोडून देऊं नये. ते तसेच पोटांत स्थिर होऊं देऊन, अंतरिंद्रियांकडून शोषित होऊं द्यावे.

योनिवस्तीने स्त्रियांचे आर्तव विकार विलक्षण तऱ्हेने बरे होतात. मलाशय धुतल्यानंतर तास अध्यासासोने उत्तम भूक लागते. जेवणापूर्वी एक तास व जेवणानंतर चार पांच तास वास्ति देऊं नये. जलपानोपघासांतहि दिवसांतून दोनदां वस्ति देतात. तापाने फणफणलेल्या माणसास गरम पाण्याचा वस्ति देऊं नये. त्याचप्रमाणे आति थंडगार पाण्याचा वस्ति दिल्यास ताप उतरलासा वाटेल, पण दुसरीकडे रक्त फांकून, डोळे तोंड व गाल यांना सूज येऊन, मानेंत गांठी येतील.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

इच्छेप्रमाणें उपयोग करून व्यावा. त्यांतल्यात्यांत एवढीच सूचना देऊन ठेवितो की, निव्वळ पाण्याचे वास्ति कधींच अपायकारक होत नाहीत.

वास्ति यंत्र हें सुमारे पांच शेरांचें पात्र असून, त्याला वरच्या बाजूस भिंतीतल्या खिळ्यांत अडकविण्यास भोंक असते. याच यंत्राला जोडलेली एक आठ फूट लांबीची रबरी नळी असते. हिच्या तोंडाला एक लांकडी अगर दुसऱ्या रांध्याची तीन इंच लांबीची नळी जोडलेली असते. बेळेस ६ ते ६॥ इंचीहि असते. हिच्या तोंडास एक मोठें भोंक व बाजूला लहान छिद्रें असतात. मलाशय धुण्यासाठी हें वास्तियंत्र वापरते वेळीं पुढील नळीचें तोंड गुददारांत हलकेंच टकलून रबरी नळी वरील फुगा हातानें दाबावा, म्हणजे भिंतीला अडकवून ठेवलेल्या पात्रांतली पाणी गुदस्थानांतून मलाशयांत शिरते. याच नळीच्या एवजीं दुसरी एक चपटी सहा सात इंचांची नळी असते, ती थोरल्या रबरी नळीला जोडली म्हणजे योनिवास्ति तयार होते. मलदारांत मलाची गुठळी बनली असल्यास दाबायचा रबरी फुगा जोरानें दाबावा लागतो, म्हणजे ती फुटते. गुददारांत नळी घालतांना तिला तेल लावण्यास विसरूं नये. भिंतीला टांगायचें भांडें आठ फूट उंचीवर टांगावें. नवीनच वास्ति वापरणारानें शेर सवा शेरापेक्षां जास्त पाणी घेऊं नये. शौचाहून जाऊन आल्यावर वास्ति-प्रयोग करणें चांगलें. नळीच्या तोंडांत कधीं कधीं जठरांतला मळ अडकून पाणी जाणें बंद होतें, तेव्हां दाभणाने तें तोंड खुलें करून वास्तीचा उपयोग करावा. कळ आल्यास शौचाला

वास्ति-विचार.

जाऊन यावे व पुन्हां वस्ती घ्यावा. विछान्याला खिळलेल्या माणसाला वस्ती पडल्या पडल्याच घावा व गुदाखाली त्यावेळीं पसरत ठेंगणें सोईस्कर भांडे ठेवावे. अशा स्थितींत आजान्याला उजव्या कुशीवर निजविण्यास विसरूं नये. पोटांत पाणी गेल्यावर मलाशयाच्या दिशेनें पोट हलकें हलकें रगडावे, म्हणजे मलाशयांतल्या गांठी नरम होऊं लागतात. सकाळीं किंवा सायंकाळीं निजण्यापूर्वी कोणी मलाशय साफ करतात. पाणी साधारण गरम असावे, उन्हाळ्यांत कोमट घ्यावे. पाण्यांत कोणचेहि औषधि द्रव्य टाकण्याची जरूरी नाही. गरम पाण्यानें शिरा दिल्या होतात. लहान मुलांना वस्ती देतांना, ती पोटांत जरी जास्त पाणी धारण करूं शकत नाहींत, तरी अधिक पाणी वापरल्यानें नुकसान होण्याची भीति नसते; कारण, तें बाहेर वाहून येत असतें. गार पाणी स्तंभक आहे. सर्व पाणी गुदद्वारांतून बाहेर पडल्यावर दहा बारा तोळे थंड पाण्याची स्थिर वास्ति घ्यावी. हें पाणी बाहेर सोडून देऊं नये. तें तसेंच पोटांत स्थिर होऊं देऊन, अंतरिंद्रियांकडून शोषित होऊं द्यावे.

योनिवस्तीनें स्त्रियांचे आर्तव विकार विलक्षण तऱ्हेनें बरे होतात. मलाशय धुतल्यानंतर तास अध्यार्तासानें उत्तम भूक लागते. जेवणापूर्वी एक तास व जेवणानंतर चार पांच तास वास्ति देऊं नये. जलपानोपवासांतहि दिवसांतून दोनदां वस्ति देतात. तापानें फणफणलेल्या माणसास गरम पाण्याचा वास्ति देऊं नये. त्याचप्रमाणें आति थंडगार पाण्याचा वास्ति दिल्यास ताप उतरलासा वाटेल, पण दुसरीकडे रक्त फांकून, ढोळे तोंड व गाल यांना सूज येऊन, मानेंत गांठी येतील.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

मलाशयांत सांठलेल्या मळावर कोणच्याहि तऱ्हेच्या रासायनिक-
अगर साध्या औषधांचा कांहींच परिणाम होत नसतो. या बाबतीत
ओझांची मोठी चूक होते. जर अथवा आंतडीं यांना न मानवेल अगर
किळस येईल अथवा त्या इंद्रियांवर जळजळ करील किंवा त्यांना सोस-
णार नाही, अशा तऱ्हेची रेचक औषधांत कोणची तरी द्रव्ये असतात.
ती न मानवणारीं द्रव्ये बाहेर हुसकावून लावायला निसर्ग तेथे धावून
येतो, कांहीं पातळ द्रव्य सोडतो व त्यामुळे मलाशयाचा मार्ग ढिला व
ओलसर होतो पुढे आंतड्याची आंतली बाजू संकुचित होते व अनु-
मित द्रव्य बाहेर घालविले जाते.

स्थिर वस्ति—

साध्या वस्तीचा उहापोह येथवर केला. आतां स्थिर वस्ती
संबंधाने विचार करूं. साधा वस्ति देऊन मलाविसर्जन झाल्यानंतर ६ ते
१२ तोळे पर्यंत पाण्याचा स्थिर वस्ति द्यावा. याने आंतड्यांतली
उष्णता शमन होऊन, पचनशक्ति वाढते. या वस्तीचा उपयोग मल-
विसर्जनांतर दिवसांतून दोन चार वेळां आणि रात्री निजायच्या आधी
करावा. हे पाणी पोटांत दाखून धरून अंतरिंद्रियांकडून शोषित करूं
द्यावे. जलतत्व-चिकित्साकांतील सर्वच चिकित्सक या वस्तीच्या
बाबतीत एकमताने संमति देतात असें नाही. त्यांतले दोनतीन प्रसिद्ध
चिकित्सक वस्तीला संमति देत नाहीत व ते त्यांचे मत आमच्या
मताशी तंतोतंत जमते.

वास्ति-विचार.

योनि-वस्ति—

मलाशयाच्या नळीपेक्षां याची नळी वरीच बारीक असते. दुसरी जी चाफट नळी असते, ती जोडाची जाणीव तिला तेल लावून योनिदारांतून आंत घालावी. श्वेत अथवा रक्त प्रदर, योनि मार्गांतली सूज, आवाळं, योनिस्खलन इत्यादि बायकांच्या विकारांत योनि-वस्तीने विकार बरा होतो असे म्हणतात.

स्त्रियांच्या निःशक्तपणांत व योनि विकारांत थंड पाण्याच्या वस्तीचा चांगला उपयोग होतो. याने जननेंद्रियांत जोम येतो. योनि, गर्भाशय, मलवाहिन्यांचे रोग व दाह यांवर हे प्रक्षालन फार उपयोगी पडते, असा तज्ज्ञांचा अनुभव आहे.

कर्ण-वस्ति—

मलाशयाच्या नळीपेक्षां याची नळी बरीच बारीक असते. कर्ण-नाद व बहिरेपणा यांवर हा उपचार करण्याची शिफारस केली जाते. पाणी कोमट वापरावे. दाढदुखीसारख्या विकारांत गार पाणी वापरावे. कानांतून पू, रक्त वगैरे बाह्य असल्यास दिवसांतून तीन चार वेळां कोमट पाण्याने कान धुवावा. उत्तम फायदा होतो.



प्रकरण नववे.

आर्द्रवसन वेष्टन व आर्द्रवसनबंधन.

साधारणतः शरीरांतल्या निरर्थक द्रव्यांचे दोन वर्ग होतात. (१) मुळींच न विरघळणारे द्रव्य आणि (२) विरघळून रक्ताशी समरस होऊन जाणारे द्रव्य. यांनील पहिल्या प्रकारचें द्रव्य गुद्द्वारानें व मुखांतूनच बाहेर पडलें पाहिजे. रक्ताशी एकजीव होणारे द्रव्य दुसऱ्या प्रकारचें असून, तें लवकर किंवा उशीरां केव्हां तरी विरघळलेंच पाहिजे. या दुसऱ्या प्रकारच्या द्रव्यासाठींच आर्द्रवसनवेष्टन व आर्द्रवसनबंधन या उपायांतल्या ओलसर उष्णतेचा उपयोग करून घ्यायचा असतो व तो फायदेशीर होतो.

ओलसर उष्णतेमुळेच (By moist warmth) प्राणिमात्र जिवंत राहत असतो. तीच ओलसर उष्णता जीवनशक्तीचा आधार आहे. ही जर नसेल, तर प्राणीमात्राचें आरोग्य आणि वाढ सुस्थितीत राहणें अशक्य आहे. नुसती आर्द्रता अगर नुसती उष्णता कांहीं काम करूं शकत नाहींत. दोहींची जोड असेल तरच वरील कार्य घडून येतें. याच तत्वावर आर्द्रवसनवेष्टन (Pack) आर्द्रवसनबंधन (Compress) यांची योजना करण्यांत आलेली आहे. ओलसर उष्णता हें शरीरांत

आर्द्रवसनवेष्टन व आर्द्रवसनबंधन.

भरून कायम राहिलेल्या निरर्थक द्रव्याला विरघळवून टाकणारे सर्वोत्कृष्ट साधन आहे. जुनाट व्याधीत—रुधिराभिसरण आणि अंगांत तकषा आणणे या गोष्टि आर्द्रवसनवेष्टन चांगले करू शकते. वेष्टन व बंधन यांचा उपयोग गरम पाण्याने करण्यांत आल्यास उत्तेजक गुण मिळतो व थंड पाण्याने शामक गुण मिळतो. उत्तेजक गुणासाठी जेव्हा याचा उपयोग करायचा असेल, तेव्हा कढत पाण्यांत भिजविलेले वस्त्र अगदी पिळून टाकावे व नंतर त्याचा उपयोग करून अर्दीच ते तीन तासपर्यंत आज्ञ्याला चांगल्या पांघरुणांच्या उबेत निजवावे. त्यामुळे कातडी नरम पडून, घर्मछिद्रे मोकळी होतात व रक्तवाहिन्या प्रसृत होतात आर्द्रवसनबंधनाचा उपयोग उष्णता कमी करण्याकरितां करायचा असतो, म्हणून वस्त्र पिळून घ्यावे व ते देहाच्या भागावर लेपटल्यावर, पांघरुण बेताचेच घालून रोग्याला निजून द्यावे. वस्त्र गरम झाल्याबरोबर ते पुनः पुन्हा ओले करून बदलण्यांत यावे. याने शरीराच्या विशिष्ट भागांतली सूज व उष्णता कमी होतात.

फुफ्फुसें, मेंदु, जठर, दंड, हात, हिरड्या, संधे, होठे, कान वगैरे अवयवांतली सूज आणि धांवरे, संधिवात, सुजलेले उठाणू, जखमा, टेंगळे, गळवे, खरूज वगैरे विकार—त्यांतल्या त्यांत विशेषकरून, डोकें व पोटा यांचे विकार, आर्द्रवसनबंधनाने फारच विलक्षण तऱ्हेने बरे होतात. नुसता घाम काढण्यासाठी आर्द्रवसनवेष्टनाचा उपयोग कधीच करू नये. कारण, त्याचा उपयोग—त्वचा ओलसर करून व ओलसर

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

उष्णता अंगांत जिरवून, रुक्ष असलेली त्वचा लवचिक करण्याकडे करायचा असतो. या उपचारांत त्वचा गरम असणे फार जरूरीचें असतें. ज्या स्थळीं हा प्रयोग करायचा असेल, ते स्थल प्रारंभापासून शेवटपर्यंत उबदार हवेचें असणें जरूर आहे. असें आहे तरी, उपचारप्रसंगी खिडक्या उघड्याच ठेवाव्या.

कमी अधिक विशिष्ट गुहत्वाच्या अगर कमी अधिक उष्णता-मानाच्या-म्हणजे दोन विजातीय द्रव्यांचा संयोग केला असतां, परस्परांत देवाण घेवाण, अर्थात् अदलाबदलीची क्रिया सुरू होते. त्या क्रियेला पदार्थविज्ञान-शास्त्रांत अंतराभिसरण [Eudosome] आणि बाह्याभिसरण [Exosome] अशा संज्ञा दिलेल्या आहेत. आर्द्रवसनवेदन व आर्द्रवसनबंधन अथवा उष्णताजलस्नान यामुळे होणाऱ्या अंतःशुद्धीची क्रिया याच वरील तत्वावर होत असते.

कोणत्याहि रंगाचे दोन थेंब स्वच्छ पाण्यांत टाकले असतां, त्या दोन—पाणी व रंग—द्रव्यांचा एकजीव होत असतांना जी क्रिया घडत असलेली आपल्यास दिसते, तद्वतच—पाण्याच्या शरीराच्या जिवंत किंवा मृत कातडीच्या पडद्याचा, शरीराशी संयोग अगर वियोग झाला असतां, व त्याच्या निरनिराळ्या विजातीय द्रव्याशी संबंध जोडला गेला असतां, ते दोन पदार्थ एकजीव होईपर्यंत, त्या दोन्ही पदार्थांत परस्पर अदलाबदलीची क्रिया सुरू राहून, त्यांचा विसवृशपणा नष्ट झाल्यावर ती क्रिया बंद होते. उष्णजलस्नान, आर्द्रवसनबंधन व

आर्द्रवसनवेष्टन व आर्द्रवसनबंधन.

वेष्टन या उपचारांत—उघड्या पडलेल्या त्वचारंध्रांशीं जेव्हां स्वच्छ पाण्याचा संबंध जोडला जातो, तेव्हां शरीराच्या बाहेरच्या शुद्ध पाण्याची आणि शरीरांतल्या निकामी व विषारी द्रव्यमिश्रित रक्तांतल्या पाण्याची परस्परांत अदलाबदलीची क्रिया सुरू होते. आर्द्रवसनवेष्टन व बंधन अगर स्नानाचें गरम पाणी यांतली उष्णता वृद्धिंगत होऊन खुली झालेली त्वचारंध्रे—उकाड्याच्या दिवसांप्रमाणे—यांमुळे—अनेक सूक्ष्म नळ्यांनीं बनलेल्या शरीरांतल्या ग्रंथि (Capillary Glands) यांना अधिक कामगिरी करावी लागते. शरीरांतून बाहेर पडलेल्या विषारी पाण्याची जागा बाहेरील स्वच्छ पाणी भरून काढते. आर्द्रवसनाने शरीरशुद्धि कशी होते, याबद्दलचें निरसन करून घेणें असल्यास—रोज स्नान न करणारा परंतु उत्तम शरीरकृतीचा आणि अत्युच्च अशा हॉटेलांत राहून—रोज रूप दारू पिणारा, चिरूट ओढणारा असा माणूस ज्या व त्याला कायार्द्रवसनबंधन एक दोन तासांचें देऊन नंतर त्या वस्त्राचा बास घ्या. त्याला जी घाण येईल त्यावरून, त्याचें रक्त व घाम हीं अशुद्ध झालेलीं असून, त्या वसनवेष्टनाने शुद्धी करण्याची क्रिया संपादनाने चालू असल्याचेंच कोणाच्याहि निदर्शनाला येईल. अंगावर लेपाडलेल्या आर्द्र-वसनावर—मेणकापड, वॉटर—मुफ अथवा रबरी कपडा—यांचा केव्हांहि उपयोग करूं नये; कारण त्यायोगे—शरीराबाहेर पडणारीं बाष्परूपी रोगट व विषारीं द्रव्ये प्रतिरोधित होऊन तीं पुन्हां माथारीं त्वचेत आकर्षिलीं जातात.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

सीतार्द्रवसनबंधनाचा (Wet compress) उपयोग स्थानिक असतो. मस्तक, गळा, छाती, पोट व इतर कोणच्याहि अवयवांवर हें बंधन बांधलें जातें. या बंधनाचें कार्य बंधनस्थलावर पोटिसाप्रमाणें (Poltiss-थडतें. पोटिसाने रक्तवाहिन्या दिल्या पडून विस्तृत होतात, पण यानें त्या सशक्ततेंत (Tonic dilation) प्रसृत होऊन त्यांची रुधिराभिसरणाला उत्तम मदत होते.

आर्द्रवसनबंधनापासून यकृताची क्रिया जलद होऊं लागून कोठा स्वच्छ होतो. मात्र हें वसनबंधन रुंद भागावर केलेलें असलें पाहिजे. कोठां स्वच्छ करणें हेंच जेव्हां कार्य असेल, तेव्हां पोटापुरतेंच बंधन करावें. दोन तीन रात्री हें बंधन केल्यास रेंचकाचें कार्यच उरत नाहीं व पुन्हां बद्धकोष्ठतेची भीति उरत नाहीं. ओल्या फडक्यांच्या अंगी असणाऱ्या आरामाची जर लेंकुरवाळ्या स्त्रियांना ओळख पटेल, तर त्यांना व त्यांच्या लेंकरांना रात्रीच्या रात्री काढावीं लागणारीं जाग्रणें खात्रीनें टळतील. लेंकरांची त्वचा नाजूक असल्यामुळें तीवर जलोपचाराचा परिणाम फार त्वरित घडतो. असह्य वेदनांनीं क्लेश होत असलेलीं मुलें आर्द्रवसनावरणानें थोडक्याच वेळांत निद्रावश होतात. दांत निघत असतांना, आर्द्रवसनबंधनाचा जो उपयोग होतो त्याला मूल्यच नाहीं. स्त्रियांना गर्भारपणांत या बंधनाचा फार फायदा होतो. संधीवात, जलोदर, जठररोग, स्नायु, मूत्रपिंड आणि यकृत यांचे विकार—यापासून फारच चमत्कृतीनें बरे होतात. आर्द्रवसन बंधन हा जलोपचाराचा पायाच

आर्द्रवसनवेष्टन व आर्द्रवसनबंधन.

आहे. हा उपचार अत्यंत परिणामकारक असून, हव्या त्या स्थलीं करतां येतो. आर्द्रवसनवेष्टन व बंधन यांमध्ये वस्त्र जास्त वेळ ठेविलें, तर पासोडी गरम होऊन धाबळी-ब्लॅकेट व शरीर यांमध्ये पाण्याची वाफ एकत्र होऊन घाम येईल. अशा तऱ्हेनें हे वेष्टन एक दोन तास ठेवल्यानें घाम जास्त येईल. आलेला घाम फुसून टाकून आजान्यास थंड पाण्याचें स्नान घालावें व नंतर कपडे चढवावे. आर्द्रवसनवेष्टनांत शरीरावर वर्षण करण्यांत येत नसतें; म्हणून प्रतिक्रिया होणें, ती शारिरिक शक्तीवर अवलंबून असते. तापाशिवाय वायु, मधुमेह, संधिवात, पांडुरोग, क्लोरोसिस वगैरे जीर्ण रोगांत आर्द्रवसनवेष्टन फारच गुणावाह असतें मुलांना उपचार करतांना सहा इंच रुंदीच्या पट्टीपेक्षां, रुंद पट्टी वापरून नये व उबेचे कपडे पुरेसे वापरावेत. नुसत्या विकृत भागावरच आर्द्रवसनाचा उपयोग न करतां, आजूबाजूंच्या भागावरहि करावा. उपचार पुरा झाल्यावर साबु न लावतां, कापडाचे पट्टे गरम पाण्यांत धुवावेत. कमी जास्त उपयोगाप्रमाणें निदान दहा बारा दिवसांनीं तरी तीं वस्त्रे एकदां अधणाच्या पाण्यांतून उकळून काढून साबूनें स्वच्छ धुऊन टाकावीत. लोंकरीचे कपडे उन्हांत व स्वच्छ हवेत वाळवावेत व वेळोवेळीं स्वच्छ धुवावेत.

जठरार्द्रवसनबंधन—

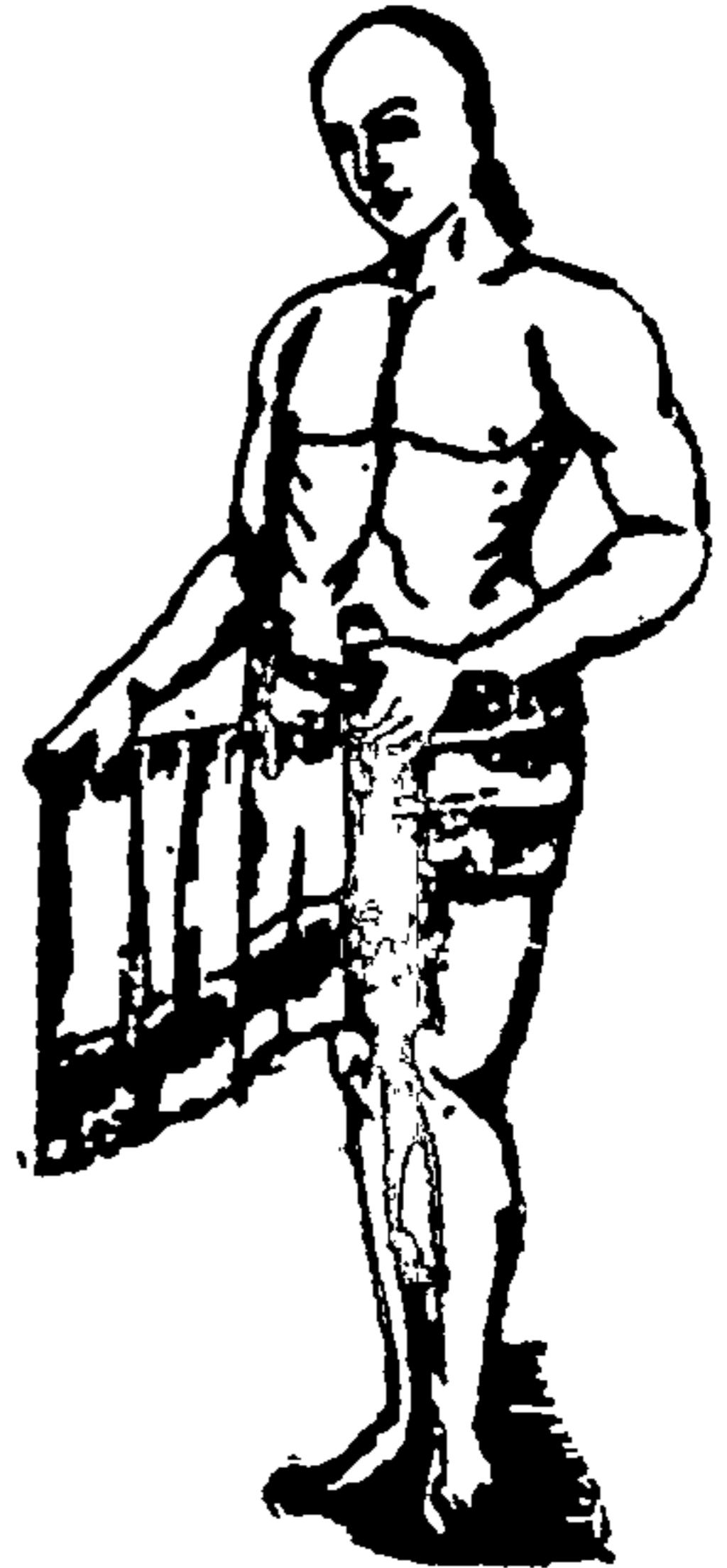
अजीर्ण, पोटांतल्या कळा व सुरडा आणि छाती व हृदय यांतल्या रक्तसंचय कमी करणें यावर हा उपचार करावा.

जलतत्व-चिकित्सा-शिखर.

चार पासून सहा पदरीं तागाचें कापड गार पाण्यांत भिजवून, चांगलें पिळारें आणि रोग्याच्या पोटावर पसरून ठेवावें आणि त्यावर दुसरें कोरडें वस्त्र पाठीपोटावरून गुंडाळावें. पाऊण तासापासून दोन तासापर्यंत तें तसेंच राहूं द्यावें. रोग्याच्या मानापमाणें वस्त्र एक तासाच्या वर ठेवावयाचें असल्यास पाऊण तास झाल्यावर तें पुन्हां पाण्यांत भिजवून व पिळून टाकून पोटावर ठेवावें.

कुक्षिकट्याद्रवसनबंधन— [The wet girdle]

याचा उपयोग—ओटीपोटांतल्या आंत-ड्यांच्या बहुतेक सर्व प्रकारच्या विघडलेल्या स्थिति, निर्जीव आणि दिस्या पडलेल्या व मंदावलेल्या जठराच्या ज्ञान. तंतूंचे सर्व प्रकारचे विकार यांत जसे होतात, तद्वत्च—अपचन, कौलू, मल-बद्धता, कावीळ अथवा कामला, मूत्र-पिंडाचे विकार, गर्भाशयाचे विकार आणि आर्तवविकार—यांतही होतात. पटकी, अमांश, अतिसार, अचाशयाचा दाह [Gastritis] आणि आंतडांच्या बाह्य त्वचेचा दाह [Ecnantitis] या विकारांतल्या पूर्वावस्थेत या उपचारापासून लाभ होतो. मूत्रपिंड व मूत्राशय यांच्या

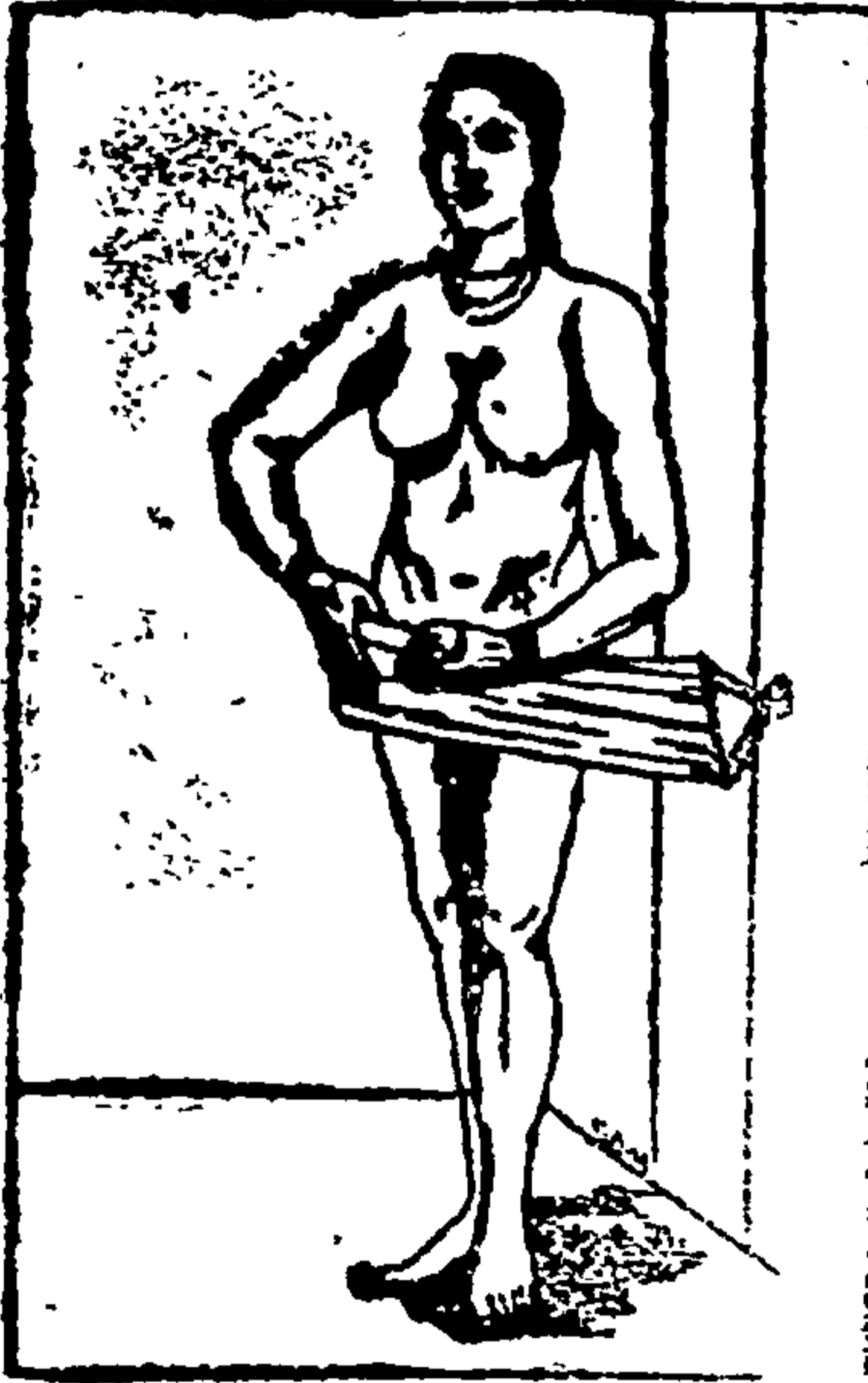


विकारांत व विशेषेंकरून लघवींतून जो जीवांश [अल्ब्यूमन] जातो आणि

आर्द्रवसनवेष्टन व आर्द्रवसनबंधन.

मूत्रास्रावाचा श्लेष्मलत्वग्दाह [Catarrh of the bladder] होतो त्यावर हा सर्वोत्कृष्ट उपाय आहे.

या उपचारासाठी मागीलप्रमाणेच तागाचे आर्द्रवसन बांगले



पिळून घेवी खाली—चित्रात दाखविल्याप्रमाणे—कमरेच्या खालच्या टोंकापर्यंत बाटोळें पुढें मार्गें सर्वत्र गुंडाळावें. मागील-प्रमाणेच पाऊण तासापेक्षां जास्त ठेवण्याची आवश्यकता असल्यास, पुन्हां भिजवून पिटावें आणि उपयोगांत आणावें. दोन तासापेक्षां जास्त उपयोग प्रत्येक वेळीं करूं नये हे उत्तम.

आर्द्रवसनवेष्टन— [Swathvig and pack]

डोक्यांतली रक्तदोषाची घाण काढणें असेल तेव्हां वेष्टनाच्या कापडावर लोंकरीचा पातळ फटका गुंडाळावा. डोकें फारच कढत

जलतत्व-घिकित्सा-शिक्षा ५.

असेल तर, ओला कपडा गुंडाळण्यानेच चांगला उपयोग होतो. संधी-वाताने होके दुखणे, डोक्यांतले खवडे [Scarf] व अनेक जातीचे कोरडे विस्फोटक त्वग्रोग या उपचाराने जलद बरे होतात. हा उपचार झाल्यावर होके कांहीं वेळ मोकळे न टाकतां, कुक्षिकट्यार्द्रवसनबंधन अथवा हस्तपादार्द्रवसनवेष्टन यांचा उपयोग करावा. ज्ञानतंतूंच्या व्यथेने होके दुखणे, होके तापून भणभणणे, अर्धशिशी, मस्तकांतली रक्त शून्यता व रक्तवाहिन्यांचा संकोच झाल्यामुळे उद्भवलेला निद्रानाश-यांवर हा उपचार चांगला लागू पडतो.

याचे मुख्य प्रकार दोन आहेत:-मस्तकार्द्रवनवेष्टेसन [Head swathing] आणि शिरोवेष्टन [Head pack] या उपचारांत-डोक्याचा सर्व भाग म्हणजे तोंड व केंसांसुद्धां गार पाण्यांत भिजवून-सर्व भाग ओला करावा. केंसांतले पाणी पिळून टाकावे. सर्व पाणी निथळण्याचे थांबल्याबरोबर एक गोणपाटाची स्वच्छ पट्टी अगर तुकडा-डोक्यावरता बसेल असा, अगर खादीचे कापड बाहेरची हवा आंत शिरूनये म्हणून बांधावे. गांठी मारणे त्या कानांमार्गे माराव्यात. फक्त डोळे व तोंडाचा श्वासोच्छ्वासक्रियेचा भाग उघडा ठेवावा. अर्ध्या तासांत केंस चांगले वाळून जातात. जरूरीप्रमाणे हा उपचार ३ ते ४ वेळां करावा. शेवटचा उपचार झाल्यावर (केंस नव्हेत) पुन्हां एकदां अंग पाण्याने जलद धुऊन पुसून टाकावे.

आर्द्रवसनवेष्टेन व आर्द्रवसनबंधन.

पुरोभागार्द्रवसनबंधन-(The Upper Compress)

याचा उपयोग-मुख्यत्वे करून, जठरांतले व मलाशयांतले रोगट वायू बाहेर घालवण्यासाठी करण्यांत येतो.

गळ्यापासून कमरेपर्यंतचा पुढचा सर्व भाग आच्छादला जाईल इतका लांब रुंद तागाचा अगर खादीचा कपडा-तीन ते सहा पदरी घेऊन गार पाण्यात भिजवावा व बराच पिळावा आणि तक्याशी टेंकून बसविलेल्या अथवा अंथरुणावर उताणा निजविलेल्या रोग्याच्या पोटावर पसरावा. बाहेरच्या हवेचा परिणाम होऊ नये म्हणून, त्यावर तसलेच चौपदरी कोरडे वस्त्र पसरावे, किंवा लोकरीचे कापड त्यावर गुंडाळावे. त्याचप्रमाणे लोकरीचा कोरडा मळपट्टा अगर फलाणीचे कापड मानेभोवती गुंडाळावे. त्या स्थितीत आज्ञ्याला पाऊण ते एक तासपर्यंत स्वस्थ पडू द्यावा. आर्द्रवसन सुकें झाल्यास पुन्हां भिजवून पिळावे व योग्य स्थळी पसरावे. ठराविक मुदत संपल्याबरोबर आर्द्रवसन काढून अंग न पुसता आज्ञ्याने अंगावर बरेच कपडे चढवावे आणि अंगांत उत्तम उबारा राहण्यासाठी व्यायाम करावा नंतर अंथरुणात बराच वेळ पडून राहवे.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

पृष्ठभागाद्र्वसनबंधन—(The Back Compress)

या बंधनाचा उपयोग—पाठीचा कणा व कण्याचे मज्जातंतु यांना बळकटी आणणे, संधिवाताचा तंत्रि पण थोड्या मुदतीचा झटका हटवणे आणि पाठीतील वेदना बंद करणे यांवर योजण्यांत येतो. या शिवाय तापांताहि याचा उत्तम उपयोग होतो. रोगी जितका सशक्त असेल व तापाचे मान जितके अधिक असेल, त्या मानाने आर्द्रवसनाचे पदर अधिक असावेत. ज्या वेळीं ताप पुन्हां भरून अंगाची त्वचा गरम आणि शुष्क होते व तोंड रक्तवर्ण आणि फुगीर दिसते व अस्वस्थता वाटते, अशा वेळीं या आर्द्रवसनबंधनाचे उपचार पुन्हां पुन्हां करावेत. आजाराच्या मानाने उपचाराची मर्यादा २ ते २॥ तासपर्यंत वाढवावी. वस्त्र गार पाण्यांत भिजवून चांगले पिळवें आणि उपयोगांत आणल्यावर त्यावर त्याच जातीचा कपडा बाहेरची हवा बांधूं नये म्हणून गुंडाळावा. प्रत्येक पाऊण तासाने वस्त्र आर्द्र करीत असावे.

हा प्रयोग विछान्यांत करावा लागतो. मानेच्या वरच्या टोंकापासून पाठीच्या कण्याच्या खालच्या टोंकापर्यंत पाठीवरचा सर्व भाग या पद्धतींत आच्छादावा लागतो. जरूरी प्रमाणे तीन पदरीं अथवा चौपदरीं तागाचे अथवा खादीचे कापड घ्यावे. विछान्यातले कपडे भिजं नयेत म्हणून खाली एक दोन घोंगड्या घालून त्यांवर लोकरीची चादर पसरावी. पूर्तयारी झाल्यावर उपचारास सुरुवात करावी. वस्त्रावरण केल्यावर लोकरीची चादर व घोंगड्या यांचे त्यावर आवरण करून रोग्याला पट्टे घावे.

आर्द्रवसनवेष्टन व आर्द्रवसनबंधन.

पाठी पोटाचे एकदम वसनबंधन—



मोठा ताप, जठरस्थ वात, रक्तसंचय, वाजबीपेक्षां अधिक फुगपून सांगितलेल्या शानतंतूच्या विकाराबद्दलची काळजी (Hypo Chondriasis) आणि यकृताचे कार्य मंदावल्यामुळे येणारी अशक्तता व त्यामुळे उत्पन्न होणारे निरुत्साहयुक्त अजीर्ण यांवर या उपचाराचा फारच चांगला उपयोग होतो.

या उपचारांत पृष्ठभागाद्र्वसन-बंधन आधीं करून मग पुरोभागाद्र्वसन बंधन करावे.

दोहोंचा उपयोग एकाच वेळीं करायचा असतो, हे चित्रावरून समजेलच. अशावेळीं कालमर्यादा मागील प्रयोगांत सांगितलेलाच कायम ठेवायची असते. मार्गे व पुढे उपयोगांत आणण्याचे कापडाचे तुकडे निरनिळे दोन न घेतां एकच मोठा तुकडा घेऊन त्याचे मागून पुढून लपेटे मारावेत.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

ताप जोराचा असल्यास हे बंधन पाऊण तापाने अवश्य बंद-
लीत रहावे. रोग्याला झोप लागली असल्यास जागे करूं नये. हाच
काय तो यांत अपवाद आहे. मोठ्या तापांत अधोभागार्द्रवसन वेष्टन,
उपविश्य स्नान व आकंठस्नान या क्रमाने वाढल्या पायरीचे उपचार
योजावेत.

कंठार्द्रवसनवेष्टन—थ्रोट स्वेविंग

हा उपचार बराच वेळ केल्याने याचा उत्तेजक गुण वृष्टीस पडतो.
बापासून घशांतल्या इंद्रियांचे विकार, घळसर्पाची दुसरी पायरी, शब्दे-
द्रियदाह (Croup), त्वचेतल्या रक्तवाहिन्यांची आकारवृद्धि,
त्यांतले रुधिराभिसरण, अंतर्भागांतला आराम, त्याचे उष्णतामान कमी
होणे, सूज उतरूं लागणे वगैरे गोष्टींत चांगले यश मिळते. या उपचारा-
बरोबर—हस्तार्द्रवसनवेष्टन, पादार्द्रवसनवेष्टन अथवा कुक्षिकट्यार्द्रवसन-
वेष्टन यांपैकीहि कोणचा तरी एक इलाज करण्यांत आल्यास त्वरित
फायदा होतो, असा अनुभव आहे.

या उपचाराचा एक सौम्य प्रकार असा आहे की, गळ्याचे व मानेचे
सर्व भाग पाण्याने भिजवून त्यावर तीन चार वेढोळीं होतील, असा एक
गोणपाटाचा तुकडा गळपट्ट्याप्रमाणे गुंडाळावा. याचाच दुसरा प्रकार
असा आहे की, गोणपाटाच्या कपट्याचा मऊ तुकडा गार पाण्यांत
भिजवून तो पिळावा व मानेभोवतीं गुंडाळावा. साधा हातसमालहि
अदृशनीच्या प्रसंगी या कार्मी उपयोग होतो. त्यावर मरम कापडाचां

आर्द्रवसनवेष्टन व आर्द्रवसनबंधन.

ठुकडा गुंडाळावा. आर्द्रवसन फार वेळ गळ्याभोंवती ठेवू नये. कारण, त्यापासून रुधिराभिसरण कमी न होतां, तें अधिक वाढत जाऊन उष्णता मानहि त्याबरोबरच वाढते. हा उपचार १ ते १॥ तासपर्यंत करावा. अधिक वेळ करूं नये. हा ओला कपडा विकृत भागावर २० मिनिटांपासून ३० मिनिटांनी बदलण्यांत यावा. यानें घशाची सूज, गिळण्याची अडचण वगैरे विकार जरी घरे होतात, तरी बहुत करून या उपचाराबरोबर सर्वांगघावन (कम्प्रीट लॅव्हेशन) अगर पादार्द्रवसनवेष्टन (वेट स्कोक्स) यांपैकी कोणचा तरी उपचार योजण्यांत येत असतो.

स्कंधोरुपृष्ठार्द्रवसनवेष्टन—(वी शॉल).

याचा अर्थ—स्कंधासकट पाठीवरचा भाग व छाती यांचें वेष्टन

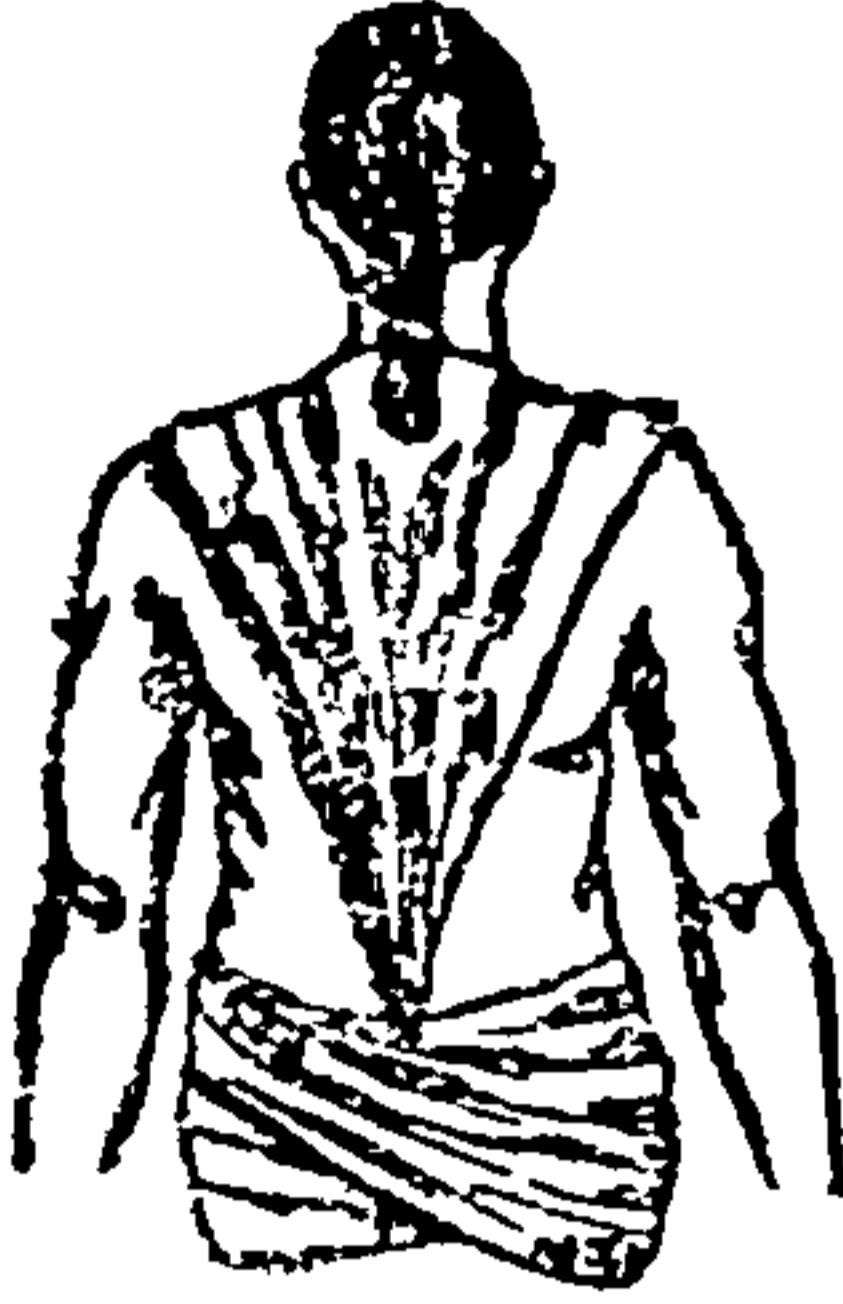


असा आहे. या उपचारानें अंतरिद्रियांत आराम उत्पन्न होऊन, त्वचेत रक्त जोमानें खेळूं लागतें. श्वासोच्छ्वासाचा त्रास कमी होऊन कफ सुटूं लागतो व तो सहज खांकरतांच पडतो. डोक्यांत रक्ताधिक्य होऊं लागलें असतां, तापलेल्या डोक्याची उष्णता कमी होते. मेंदूची सूज आणि मानसिक विकार

यांच्या आदि व अंती हा उपचार पराकाष्ठेचा उपयुक्त आहे. मानसिक विकारांत—विशेषतः स्त्रियांच्या विकारांत याचा अत्युत्तम उपयोग होतो. रक्तसंचय, ज्वरयुक्त कफ आणि मस्तकदाह व सूज यांची पूर्वावस्था आणि घसा अथवा श्वासोच्छ्वासाच्या नलिका चौदणें हे विकार यानें साफ घरे होतात.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

दीड वार लांबीरुंदीचे तागाचे कापड पाण्यांत भिजवून चांगले



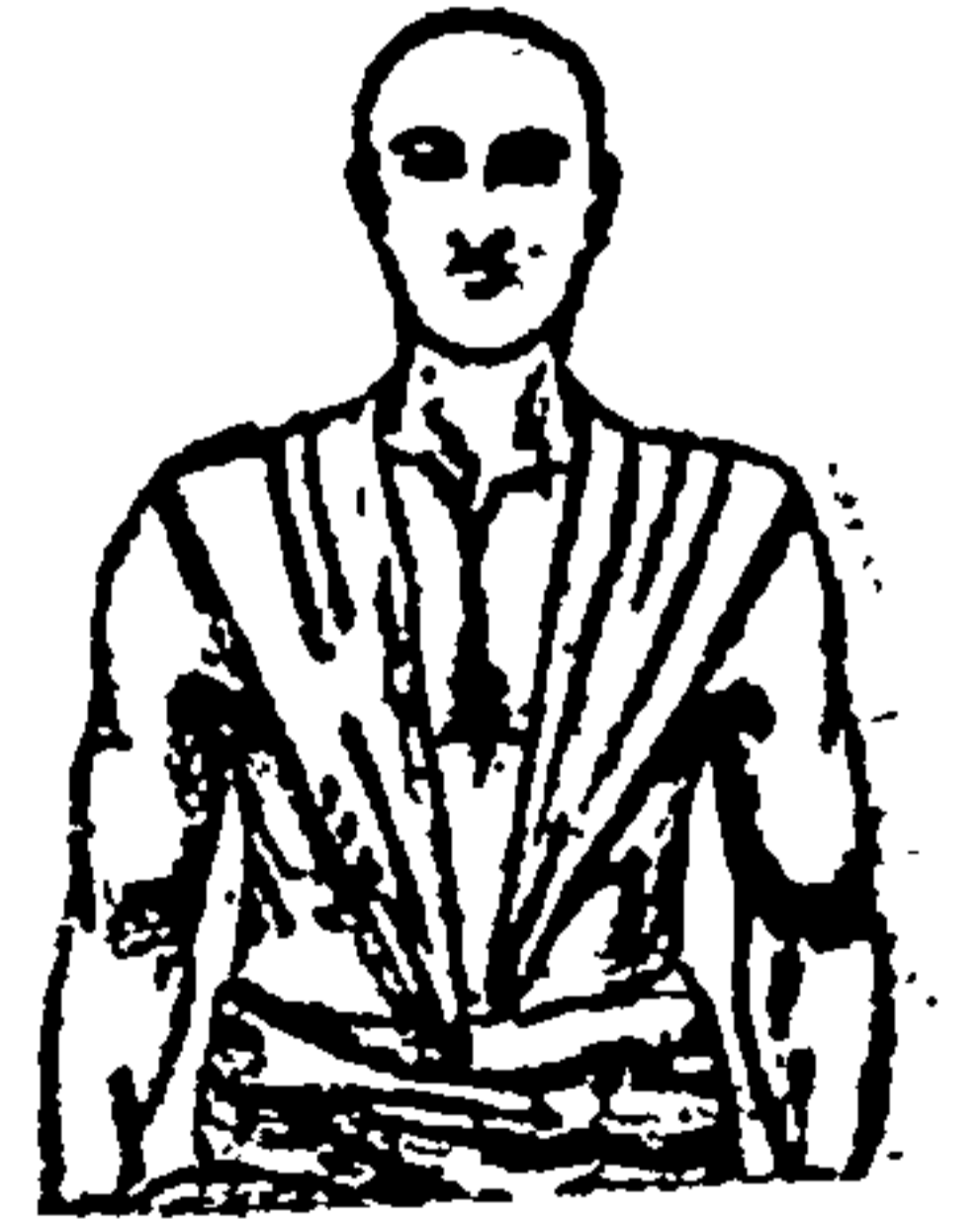
पिळावे व चौकोनाच्या कर्णावर घडी पाडून बलीकडच्या लांबीच्या कोपन्याला कोपरासमोरासमोर मिळवून दुघडी तिकोन बनवावा. नंतर ती तिकोनी घडी चित्रांत दाखविल्याप्रमाणे, शालीप्रमाणे अंगावर टाकावी. त्यावर दुसरे तागाचे कोरडे कापड अगर घोंगडी अथवा फलाणीचा तुकडा यांचे अस्तरण घालावे, म्हणजे बाहेरच्या हवेला आंत शिरकाव करतां येणार नाही. असें केलें असतां रोग्याला

लवकर उश्मारा लागून बरे वाटूं लागते. आर्द्रवस्तु सुकें झालेसें दिसः

ल्यास अगर हाताला गरम लागूं लागल्यास ते पुनः पुन्हां पाण्यांत भिजवून व पिळून काढून उपयोगात आणण्यांत यावे.

पादद्रवसनयेष्टन—

रक्ताधिक्यानें डोकें दुखणें, चकर येणें, कानांत आवाज होणें, निद्रानाश, मेंदु-हृदय-फुप्फुसे-जठर वगैरेचे विकार व सूज यामध्ये



या उपायाचा उपयोग केला असतां, रुधिराभिसरणाचा ओघ बदलला जाऊन आराम वाटतो. कोणच्याहि मोठ्या विकारांत या उपचाराने

आर्द्रवसनवेष्टन व आर्द्रवसनबंधन.

याचमुळे आराम येत असतो. उपचार आटपल्यावर अधिक गार पाण्याचे धावन करण्यास विसरू नये.

यांत ओले वस्त्र पायाला गुंडाळायचे असते. हा उपचार विछान्यांत पडूनच करावा. याचे दोन प्रकार आहेत. (१) आपले लहान पायमोजे (Socks) पाण्यांत भिजवून व पिळून पायांत घालावे आणि त्यांवर लोंकरीचे कोरडे पायमोजे चढवावेत व विछान्यावर पडून रहावे. (२) ओल्या तागाच्या अगर खादीच्या कपड्यांत पाय गुंडाळून त्यावर लोंकरीचे कापड गुंडाळावे आणि विछान्यावर स्वस्थ पडावे. उष्णतेने धातले ओले कापड सुकलेसे वाटल्यास अर्ध्या पाऊण तासाने पुन्हां भिजवून व पिळून उपयोगांत आणावे. पायांतून रोगट द्रव्ये बाहेर काढणे, सूज कमी करणे व शरीराच्या खालच्या भागाकडे रक्ताचा प्रवाह वाढविणे या बाबतींत याचा विशेष फायदा होतो.

पादस्नान—हा उपचार व पादार्द्रवसनवेष्टन यांचा कांहीं संबंध नाही. पादस्नानाचा परिणाम जलद घडतो, आणि तो टिकाऊ नसतो. डोक्यांतले रक्त खाली खेचण्यांत जरी त्याचा उपयोग होतो, तरी शरीरांतली रोगट द्रव्ये धुऊन टाकण्याचे अगर काढून टाकण्याचे सामर्थ्य त्यांत नसते.

पादार्द्रवसन वेष्टन हा उपचार, ज्यांचे पाय गार पडतात, अथवा ज्यांच्या पायांतून घाम फार येतो अशांनी किंवा ज्यांच्या पायांत जळ-

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

जळ असते. अशांनी दुसरा प्रकार उपयोगांत आणल्यास फार फायदा होतो. झोपेत जागे झाल्यास उत्तमच, पण न झाल्यास सकाळी उठल्याबरोबर पायमोजे काढून टाकावेत. खेड्यांतले व सर्व दिवस काम करणारे कामकरी लोक जर पहिला प्रकार अमळांत आणतील, तर त्यांच्या थकलेल्या स्नायूंत नवा जोम उत्पन्न होऊन त्यांना उत्तम झोप लागेल.

याचाच आणखी एक तिसरा प्रकार आहे तो असाः—गुढ्यांच्या वरच्या भागापर्यंत येतील असे लांब पायमोजे अगर गुंडाळतां येईल असे लांबवस्त्र सर्व वाबतीत पहिल्या दोन्ही प्रकारांप्रमाणेच ओले करून व पिळून वापरावे. हा प्रकार अधिक परिणामकारक आहे. फार थकवा आला असतां, शरीराच्या वरील भागाची उष्णता कमी करण्यासाठी, पोटांतले रोगट वायु नष्ट व्हावेत म्हणून आणि कर्पट ढंकरा येण्याचे बंद व्हावे या वाबतीत हा प्रकार फारच फायदेशीर परिणाम देतो. मनगटाच्या वर कोंपरांपर्यंत अशाच प्रकारे वस्त्र बांधून जो प्रयोग करतात त्याला हस्तार्द्रवसन वेष्टन म्हणतात.

अधोभागार्द्रवसनवेष्टन—(दी लोअर स्वेदिंग).

याचा उपयोग पलिस्तराप्रमाणे (Blister) फारच सौम्य होतो. याने घर्मरंध्रे खुली होऊन, पेटके व रक्तसंचय कमी होतो आणि

आर्द्रवसनवेष्टन व आर्द्रवसनबंधन.

स्नायूंना आराम वाटतो. मानसिक विकार व मुलांचे आकडीचे वायु
विक्षेप (सेन्ट व्हीट्सस डॅन्स) यांवर या उपचाराचा फारच महत्वाचा



लाभ होतो. त्वचारोगांतहि याचा
वाखाणण्यासारखा उपयोग होतो. रक्तां-
गज्वर (स्कॉलॅट फीव्हर), गोंवर वगैरे
विकारांतलि उमळ त्वचेच्या पृष्ठभागावर
येण्यासाठी मिठाच्या खान्या पाण्यांत
भिजवलेले सट्टे-शर्ट वापरण्यांस यावेत
असे कांहींचें मत आहे, ओला शर्ट-
सट्टा-थंड स्वच्छ पाण्यांत भिजवून व
चांगला पिळून वापरण्यांत यावा. त्यांत
पुढील प्रयोगांप्रमाणें कालमर्यादा असते.
सर्व शरीर पडसावले असता, अंग चिक-
चिकित करणारा ताप (स्लाइम फीव्हर)
असेल तेव्हां, आमवात (गाउट)

देवी [स्मॉलपॉक्सस], सन्निपात (टायफो) व मस्तकांत रक्त चढणें
[अपॉप्लेक्सी] हे विकार होऊं नयेत ह्मणून मुख्यत्वे करून, या प्रयो-
गाचा उपयोग करण्यांत येतो. ज्याला या प्रयोगाचें महत्व समजावून
ध्यायचे असेल, त्यानें उपचारानंतर वस्त्र स्वच्छ पाण्यांत खळवळानें
म्हणजे पाण्याला येणाऱ्या मलिनपणावरून खात्री पटेल, पुष्कळ विकार-
ांत प्रयोगांतल्या कपड्याला पिबळा रंग आलेला असतो, तो धोव्याच्या

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

धुण्याशिवाय जात नाही. हा उपचार जरूरी प्रमाणे १ ते २ तासपर्यंत करावा. याचा एक छोटा प्रयोग पुढील प्रमाणे करतात:—कांखेच्या खालपासून अर्ध्या मांड्या पर्यंत पुरेल इतक्या रुंदीचे व सर्व शरीराला पांच सहा फेरे होतील इतक्या लांबीचे खरखरीत खादीचे कापड घेऊन, ते पाण्यांत भिजवून शरीराभोवती गुंडाळावे. त्यावर लोंकरीचा कपडा गुंडाळून विछान्यांत पडून रहावे. वृद्ध व अशक्त यांच्यासाठी गरम पाणी वापल्यास चालेल.

शकृत, मूत्रपिंड, हृदय, जठर, जलोदर (डॉप्सी), वातप्रकोप व अतिरेक यांत या प्रयोगाचा उत्तम उपयोग होतो. निरोगी माणसाने आठ-वड्यांतून, पंधरवड्यांतून निदान महिन्यांतून एकदां जरी हा प्रयोग स्वतांवर करून घेण्याचा परिपाठ ठेवला, तरी तो अनेक रोगसंकटांपासून बचावेल यांत शंका नाही.

कोष्ठार्द्रवसन वेष्टन—

कोष्ठचाहि विकार न व्हावा म्हणून, निरोगी माणसाने हा उपचार केल्यास फार फायदा होतो. या उपचाराचा उपयोग चेतनात्मक अथवा शामक अशा दोन्ही प्रकारांनी होतो. सर्व प्रकारचे मस्तकाचे व मानेचे विकार, घटसर्प, हृदय, फुप्फुसे, पकाशय, जठर, मूत्रपिंड, मूळव्याध, पेटके, पोरांचा अतिसार, गांवर, रक्तांगज्वर, फुप्फुसांचे विकार, अपचनाचे विकार, पोटांतला वात, पोटादुखी व स्त्रियांचे आर्तवविकार इतक्या तऱ्हांच्या विकारांवर हा उपचार अत्यंत व पराकाष्ठेचा उपयोगी पडतो. असा आमचा अनुभव आहे.

आर्द्रवसनवेदन व आर्द्रवसनबंधन.

हा उपचार आर्द्रवसनबंधनाच्या प्रयोगांत अत्यंत महत्वाचा आहे. यांत बापराषयाचें कपड नेहमी प्रमाणेंच सैनाचें अगर खादीचें असावें. तें काखेंखालून सर्व अवयव, कंबर व अर्धांमिांठी झांकली जाईल इतकें रुंद असावें व अंगाभोंवतीं दोन फेरे गुंडाळतां येतील इतकें तें लांब असावें. त्यावर बाहेरच्या हवेचा आंत शिरकाव न होण्यासाठीं लोंकरीचें वस्त्र गुंडाळण्यास असावें. रात्री निजतांना तें वस्त्र घसरून निसटणार नाही, अशाबद्दल खबरदारी घ्यावी.

यकृत अगर जठर यांच्या विकारांत लहान पोटाच्याच भागापुरतें वस्त्र मधून मधून सर्व दिवसभर बापरण्यास हरकत नाही. वस्त्र बांधण्याचा प्रकार कांहींसा आ. नं. १ वर प्रमाणेंच असतो. पाणी मिळेल तितकें मार असूंचावें. साधारणताः अर्ध्या तासापासून अर्दीच तासपर्यंत अमर सर्व रात्रभर हा उपचार करण्यांत येत असतो.

झोंप—(Sleep During Appli cation).

रोग्यावर कोणच्याहि तऱ्हेचा जलोपचार झाल्यावर त्याला शांत-झोंप येणे अवश्य आहे. आर्द्रवसन बंधन, आर्द्रवसन वेदन अथवा कोणच्याहि तऱ्हेचें ज्ञान असो ते सर्व विधि जर योग्य चिकित्सेनुरूप व दक्षतेनें करण्यांत आले, तर आजान्याला झोंप ही आलीच पाहिजे व तशी त्याला झोंप लागली असतां, उपचार करण्याची मुदत भरत आली या सबबीवर कधीहि मुद्दाम जागें करूं नये. आराम पडत जाणें म्हणजेच रोग्याला झोंप येऊं लागणें असें समजावें. जलोपचाराचा परिणाम पुरा झाला म्हणजे तो निद्रिस्त आजारी आपोआपच जागा होतो.

जलसत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

शरीरघटनेची मजबुती—

जोडे, स्टॅकिंगज, बूट वगैरे वापरण्यांत असल्याने पायांना चाम येत असतो व तो पायांत जिरून जाऊन त्यापासून पायांत विषारी द्रव्य उत्पन्न होतें. यास्तव, प्रत्येकीं दोन जोड असणे इष्ट आहे. शरीरांत जोम आणण्यासाठीं जे उपाय योजण्यांत येतात, त्यापैकीं सर्वांत सुलभ असा म्हटला तर उघड्यां पायांनीं ओल्या गवतांतून चालणे हा आहे. वयाचे मान, स्त्रीपुरुष जाति व इतर परिस्थिति यांचा विचार पाहून आचारांत आणण्याचे या बाबतींतले अनेक प्रकार आहेत. उर्भी राहणारीं अथवा इकडे तिकडे फिरणारीं मूले यांना स्वभावतःच, पायमोजे, बूट, जोडे वगैरे पादरक्षणाची आवड नसते. त्यांना अनवाणी बागडणेच मनापासून आवडते.

लहान मुलांच्या असल्या आवडीच्या आड, गरीब स्थितीतली आईबापे फारशीं येत नाहीत; परंतु श्रीमंतांना तसल्या त्या त्यांच्या नैसर्गिक आवडीच्या आड आपण न येण्याचे अनभिज्ञतेनें आवडत नाही. तीं अनवाणी चालल्यास आपणांला लोक नवे ठेवतील या खोट्या समजुतीला श्रीमंत लोक बळी पडून, मुलांच्या इच्छेविरुद्ध त्यांच्यावर पादत्राणांचे ओझे लादण्यास झटतात; पण घराशेजारच्या सुल्या अंगणांत अथवा बागेत त्यांना अनवाणी फिरूं देण्याची सबलत देऊन, त्यांचे देह घटघाकट करण्याच्या नैसर्गिक उपचाराच्या आड येऊन ते लोक आपल्या लेंकरांचे जन्माचे नुकसान करित असतात, हे

आर्द्रवसनवेष्टन व आर्द्रवसनबंधन.

त्यांच्या स्वप्नांहि येत नाही. ज्यांना चालतां येत नाही, अर्शी अगदीच लहान मुलें कीं, जीं घरांतच रांगतात अगर खुरडतात, अशांनाहि पायमोजे बूट घालून नटवण्याचा शोक, फार घातक आहे हें हौशी मातापितरांनीं अज्ञानानें कळत नाही. या गोष्टीचें महत्त्व जर लेंकरांच्या मातापित्यांस समजेल, तर तीं आपल्या लेंकरांस कांहीं तास तरी खुल्या स्थितींत हिंडूं देऊन आपल्या वंशजांना सुदृढ करून सोडण्याचें पुण्य पदरीं घेतील व राष्ट्रसेवेच्या मूळच्या एका अंगांतून अंशता तरी मुक्त होतील यांत संदेह नाही.

मानसिक श्रम करणाऱ्यांनीं आपले पाय वारंवार खुल्या अवस्थेंत ठेवल्यानें चांगल्या तऱ्हेचा फायदा मिळविल्याचीं अनेक उदाहरणें आहेत. नुसत्या हवेच्या थंडाव्यानें पायांत अधिक रक्त संचरतें ही गोष्ट, पाय उघडे टाकल्याबरोबर कांहीं वेळानें त्या पूर्वीच्या वस्त्राच्छादित फिकट पायांवर जो तांबूस रंग येतो, त्यावरून सहज पटणारी आहे. पाय वस्त्राच्छादित अथवा यानाच्छादित करून ठेवून ते फिकट, थंडे आणि रक्तहीन करून घेण्यापेक्षा, ते उघडे टाकल्यानें जरी थोडेसे मारठले तरी अपकार होत नाही.

ओल्या गवतांतला फेरफटका—

ओल्या गवतांतून रोज फेरफटका करणें, ही गोष्ट भागच्या उपचारापेक्षां अधिक फायद्याची आहे. शेतांतलें अथवा मैदानांतलें गवत दब पडून किंवा पावसांनं ओलें झालें असतां, त्यांतून अनवाणी चालावें.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

तसे ओले गवत न मिळाल्यास ते आपण भिजवून नंतर ते तुळशीत अनवाणी चालण्याचा परिपाठ ठेवावा. गवत जितके अधिक ओले असेल तितके चांगले. तशा गवतांतून जितके अधिक वेळ फिरवेल तितके व वारंवार फिरल्याने देहाला फार फायदा होतो साधारणतः हे फिरणे, अर्धा ते पाऊण तासपर्यंत तरी करावे. जोडे व पायमोजे अथवा बूट या वस्तु कोरड्या राखण्याची विशेष खबरदारी घ्यावी. नाही तर ओल्या गवतांतील फेरफटक्यापासून होणाऱ्या लाभाला अंतरावे लागेल. ओल्या गवतांतून अनवाणी फेरफटका करणे हा शरीरांत जोम उत्पन्न करण्यांच्या कामी अप्रतिम इलाज आहे. यापासून जठरिंद्रिये, वक्षस्थल व मस्तक यांतलि विकार नष्ट होतात. इतकेच नव्हे, तर देहाचा पाया, जे पाय तेही त्या प्रयोगाने मजबूत आणि बळकट होतात. हा इलाज म्हणजे निसर्गाचे अप्रतिम पादस्नानच होय. या प्रयोगापासून रोग्याला थंडी होण्याची मुळीच भीति नसून उलट लाभप्राप्ति असते. अशक्त व भिड्या प्रकृतीच्या माणसांनी आरंभी ओल्या फुडक्याने पाद-धावन संवयीने हा उपचार अंगवळणी पाढावा हे बरे.

हा उपचार करण्याचे ज्यांना मनोधैर्य होणार नाही, अशांनी आपल्या घराचा दगडी ओटा, चवथरा, चबुतरा अथवा चुनेगच्ची यांवर पाणी शिंपून त्यावरून अनवाणी चालावे. पाणी वाफ होऊन सुकून जाऊं नये यास्तव, पाणी वारंवार टाकावे. ज्यांना विकारावर म्हणून या प्रयोगाचा उपयोग करायचा असेल, अशांनी चार मिनिटांपासून

आर्द्रवसनचेष्टन व आर्द्रवसनबंधन.

अधिकांत अधिक तर पंधरा मिनिटंपर्यंत हा प्रयोग अनवाणी करावा. निरोगी माणसांनी अर्धा तास हा उपचार रोज केल्यास त्यांचे देह फारच जोमदार होतील. ज्यांचे पाय गार पडतात अथवा ज्यांना घशाचे विकार वारंवार भोगावे लागतात, अशांनी व पडसें, ढोकें दुखी, रक्तसंचय आणि भ्रमावस्था असेल अशांनी हा उपचार वारंवार केल्याने चांगला फायदा होतो. घरांत नेहमी अनवाणी चालणेंच चांगलें. चालण्यासाठी ओलें गवत अगर ओले दगड अत्यंत उपयोगी असतात. अशी कल्पना करण्याचें कारण नाहीं. शरीरप्रकृतीला जो फायदा होतो, तो गारठ्यापासून होत नसतो. पाण्यापासून अगर गारठ्याने फार तर फाजील उष्णता कमी केली जाते, पण खरा फायदा हलक्या हवेमुळे (Light air) विद्युत्संबंधी चेतना उत्पन्न झाल्याने होत असतो, त्यामुळे निर्जीव होऊं पाहणाऱ्या पायांच्या अनेक रक्तवाहिन्यांच्या जाळ्यांवर विद्युत्संबंधी श्रेष्ठतर परिणाम घडत असतो.

ताज्या बर्फावरून चालणें—

मागे सांगितलेल्या दोन उपचारांपेक्षा याचा गुण तत्काल येतो. मात्र बर्फ ताजे, नरम आणि भुसमुशीत व पिंजलेल्या कांपसाप्रमाणे असलें पाहिजे. गार वारा सुटला असता हा उपचार करूं नये हें उत्तम. कारण त्यापासून भलताच रोग जडण्याची भीति असते. अशा तऱ्हेच्या बर्फावरून अनवाणी चालण्यास सुरुवात करतांना प्रथमार्भी कांहीं पावले टाकतांना जरी थोडेसे कठीण वाटलें, तरी मनाचा हिदया न सोडतां

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

तसेच पुढे घालू लागारें म्हणजे, लवकरच आराम व आनंद वाढू लागेल. हा उपचार तीन ते चार मिनिटे केला असता पुरा होतो. काही माणसें हा उपचार मोठ्या प्रेमाने एक तास अगर त्याहुनहि अधिक करतात व तो त्यांना हितकर झाल्याचे आढळून येते रक्तसंचयामुळे कानांत आवाज होणे, चक्कर येणे, डोळे दुखणे, वगैरे विकारांत या उपचाराने रक्त खेचले जाऊन चांगला गुण येतो. आपल्या पायांतली लक्षावधी शिरांची जाळी फार खोल विचाराने रचली गेली आहेत. त्यांत बाहेरची हवा घुसून सर्व शरीरावर ती आपला उबड व स्पष्ट परिणाम घडवित असल्याचे प्रत्ययाला येते.

पाण्यांतून चालणे—

पोटच्या बुडतील इतक्या पाण्यांतून चालत जाणे ही गोष्ट जरी अगदी सोपी व यःकश्चित् वाटणारी असली, तरी ती पासून फार मोष्टीत उत्तम तऱ्हांचे फायदे होतात. मलाशय, मूत्राशय व जननेंद्रिय यांवर जसा त्याचा परिणाम घडतो, तसाच या पाण्यांतल्या चालणाने फुप्फुसांतली घाण बाहेर पडून, जठरांतले कुजके वायु बाहेर निघून जाण्यासहि याचा उत्तम उपयोग होतो. याने डोळेदुखी साफ बरी होते.

बादली, पिंप किंवा मोठे पातेले यांत प्रथम पायाचे थोडे बुडतील इतके पाणी घालून हा उपचार करण्याची सुरुवात करावी. तेंच पाणी नंतर पोटच्या बुडतील इतक्या मर्यादेचे वाढवावे. हा उपचार प्रारंभी पांच मिनिटे करून पुढे वाढवीत वाढवीत पंधरा अगर वीस मिनिटे

आर्द्रवसनवेदन व आर्द्रवसनबंधन.

करावा. अशक्त अथवा भिड्या माणसांनी या उपचारांत कोमट पाणी वापरावे. सोसेल त्यांनी गारच वापरावे. पाणी जितकें मार असेल, तितकें तें परिणामी हितकारक होतें. हिवाळ्यांत जर अशा थंड गार पाण्यांत बर्फ टाकून प्रयोग केला, तर तो फारच हितकारक होतो. या उपचारानें रोग्याला थंडी मुळीच वाजत नाही. हातपाय वीर्यवान् करण्याची आणखी एक पुढीलप्रमाणें पद्धति आहे.

गुडव्यापर्यंत थंडगार पाण्यांत एक मिनिटभर उमें राहिल्यानंतर, हातपाय न पुसतां, पायमोजे घालून जोडा घालावा आणि नंतर दोन्ही हात कोपरापर्यंत निर्वस्त्रकरून तितकाच वेळ पाण्यांत बुडवावे. हे दोन्ही प्रयोग एकदम करणें साधल्यास फायदा फारच होतो. पाय ठेवण्यास एक पातेलें व हात बुडाविण्यास दुसरें घडवंची अगर टेबलावर ठेवलेलें पातेलें अशी योजना झाल्यास दोन्ही गोष्टि एकदम करतां येतील. असें कांहीं आजार असतात कीं, त्यांतून उठल्यावर हातपाय फटफटीत फिकट झालेले दिसतात. अशा स्थितींत हा उपचार फार उपयोगी पडतो. त्यानें हातापायांत रक्त खेळूं लागून सशक्तता येते. यांचे हातच नुसते सुजतात किंवा गारठतात अशांनीं हा प्रयोग नुसत्या हातांवरच करावा म्हणजे इष्टेच्छा पुरी होईल.

जलोपचारांतलें अज्ञान—

जलोपचारांचें पूर्ण ज्ञान करून घेतल्याशिवाय वार्ड आणि अविचार यांनां वश होऊन, जर जलोपचार करण्याचें धाडस अननुभवी

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

मनुष्याने अंगावर घेतले, तर हिता ऐवजी अनहित होऊन, शरीराच्या अंतर्भागांत रक्तसंचय होतो व त्या योगे मोठी भीतिप्रद स्थिति प्राप्त होते. ज्यावेळी अंतरिंद्रियांत अथवा अंतर्भागांत रक्तसंचय झाला असेल अशा वेळी, अशक्तावस्थेत, मूर्छा, प्रतिक्रियेची शक्ती खालावली असेल व रुधिराभिसरण व्यवस्थितपणे होत नसेल अशा स्थितीत पाणी थंडगार न घेतां, ७५° ते ९५° अंशांचे व्यावे. : अशा स्थितीत कांहीं नवख्या माणसांनी थंड पाणी वापरल्याची चूक केल्यामुळे आज्ञ्यांचे जरी कायमचे नुकसान झाले नाही, तरी त्यांना धोक्यांत आणल्याची उदाहरणे आहेत. अनेक विकट विकारांत कोणच्या तऱ्हेच्या स्नानाचा उपयोग करावा, हे ठरविणे फार अवघड असते; कारण, ज्याने एकादां बरा होईल त्यानेच दुसरा बरा न होतां दगावेलही ? त्वचा घर्मयुक्त ओली झाली असतां, बाष्पस्नान अथवा शॅलोबाथ देणे चुकीचे ठरते; कारण, ज्या त्वचेतून आधीच पुष्कळ घाम जाऊन ती ओली झालेली असते, आणि या स्नानाने ती आणखी ओली होते. अशा चुकीच्या उपचारांनी फार अनहित घडून येते.

समजा की, एखाद्या तापाने फणफणलेल्या माणसाची त्वचा कोरडी-रुक्ष झाली आहे व त्यांतच त्याला कोरडा वाफारा दिला, तर त्यायोगे त्याची प्रकृति अधिक विघडल्याशिवाय कधीच राहायची नाही. त्वचा तापून कोरडी पडली असतां, सर्वांगधावन, अर्धस्नान, बाष्पस्नान, आर्द्रवसनावरण, आर्द्रवस्त्रबंधन वगैरे त्वचेला मृदुता आण-

आर्द्रवसनवेष्टन व आर्द्रवसनबंधन.

णारेच उपचार करणे योग्य आहे. घाम येऊन त्वचा फार ओली झाली असेल, अशा वेळी, कोरडा वाफारा, टर्किश बाथ अथवा पोअरिय बाथ असले उपचार करून त्या प्रत्येकानंतर थंडगार पाण्याचे स्नान, सर्वांग-घावन, कारंजाखालचे स्नान (Dripping sheet or shower-bath), अथवा जलधाराभिसिंचन हे उपचार करून त्यावर अंगमर्दनाचा इलाज करावा म्हणजे लाभ होतो.

वामानें त्वचा ओली झाली असतां, शरीरांतली विद्युत फार झपाट्याने बाहेर पडत असते. अशा वेळी स्नानाचा उपचार करून त्यावर द्राक्षासव (White vinegar) अथवा-राख, कायफळाचे चूर्ण किंवा सुटीची भुक्की यांपैकी कोणचे तरी स्तंभक द्रव्य त्वचेवर चोळणे जरूर असते. रोगी फारच क्षीणावस्थेतला असल्यास कोमट पाण्याचे सर्वांगघावन करून त्यावर द्राक्षासव अंगाला चोळावे म्हणजे देहातली विद्युच्छक्ति बाहेर निघून जाण्याची थांबते.

‘ न वैद्यः प्रभुरायुषः ’ ह्या आयुर्वेदवचनाप्रमाणें मानवी आयुष्याचा प्रभु वैद्य हा नसून, तो फक्त कल्पनेप्रमाणें उपचार करणारा असल्यामुळे विकारांचा असाध्यपणा हा त्याच्या वांटणीस येणें केव्हांहि शक्यच असतें. फुप्फुस सडले असतां त्याच्या ठिकाणी स्पंज घालण्यानें कधींच काम होणें शक्य नाहीं. गाळण्याचा उपयोग लटपटीत मूत्र-पिंडांच्या ऐवजीं काय काम देणार ? विकारांवर उपचार करण्याचे जरी शोध लागले असले, तरी ते हमखास प्रतिज्ञेनें कोणाला बरे करतां येतील ह म्हणणें अवास्तव होय ! यास्तव, प्रयत्न आपला व जयप्राप्ति निसर्गाची असें मानिल्यापांचून गत्यंतरच राहात नाहीं.

प्रकरण द्वावें.

रोगोपचारविचार.

(The treatment of the diseases.)

आम्ही आमच्या लंघन-चिकित्सा-शिक्षक-या पुस्तकांत जें तत्व प्रतिपादन केलें आहे, तेंच तत्व या चिकित्सेतहि पूर्णपणें पालन करावें लागतें. तें तत्व म्हणजे—ज्या कारणानें रोगोत्पत्ति झाली असेल तें कारण, समूळ नाहीसें करणें हें होय ! शरीर प्रकृतीवर नैसर्गिक रीत्या जे उपचार योग्य रीतीनें आपलें काम करूं शकतील व जे निसर्गाशीं तादात्म्य पावतील, असेच उपाय नेहमीं करणें हें आयुरारोग्याला, आयुष्यवर्धनाला व स्वभांधवसेवेला—योग्य होय. असेच उपचार यांत आम्ही अनेक आणि संमिश्रित रोगांवर पुढें देत आहोंत.

१ अग्निमाद्य—(डिस्पेप्शिया.)

पोटाच्या आणि जठराच्या भागावर, अधोभागार्द्रवसनवेष्टन आणि जठरार्द्रवसनवेष्टन, जठरजलधाराभिसिंचन, गरम पोटिसें अगर शोक इत्यादि उपचार करावेत. निदान होत नसल्यास शरीरप्रकृतीला जोम आणणारे उपचार करावेत. आहार साधा आणि माफक असावा. अशा विकारांत कधीं कधीं योनिस्खलन व रक्तस्राव हेही विकार होतात व त्यामुळे स्त्रियांना फार क्षीणता देते. अशा स्थितीत पोटाला गरम

रोगोपचारविचार.

पोटिसें बांधावीत व अवयवांना जोरानें चोळावें. या विकारांत पुष्कळ चर्षण, आर्द्रवसनवेष्टन, बर्फाच्या पाण्याचा योनिवास्ति व खाण्या-पिण्याचा अगदीं साधा बेत हे उपचार लाभदायक होत. याच दुसऱ्यांत पोटांत जळजळहि केव्हां केव्हां होते. तशा वेळीं क्षणोक्षणी थंड पाणी घोंट घोंट पिण्यास द्यावें. बरे वाटलें तरी उपचार एकदम सोडूं नयेत हें लक्षांत ठेवावें.

२ अतिसार—(डिसेन्ट्री.)

या सदराखालीं आमांश, डेंटाळी, रेच, हगवण वगैरे विकार येतात. यांवर उपाय योजना त्या त्या विकारांच्या निरनिराळ्या कारणांवर अवलंबून असते. यांत जठराला आणि पायांना थंडीची बाधा होऊं देणें अनिष्ट असते. अनवाणी चालणें वगैरे योग्य शीतोपचार करून जठराला सशक्त बनवावें. कुक्षिकट्यार्द्रवसनवेष्टन हा उपचार प्रत्येक दोन तासांनीं वसू बदलून रात्री व दिवसां करावा. दिवसांतून एकदां कायार्द्रवसनवेष्टन—अधोभागार्द्रवसनवेष्टन व त्यानंतर ताबडतोब थंड पाण्याचें सर्वांगधावन केल्याने फार फायदा होतो. यांत वास्तिविधि योजणें असल्यास प्रथम ८८० अंशांच्या कोमट ५०० तोळे पाण्याचा वास्ति देऊन कोठा मोकळा करावा, व पुढें प्रत्येक वेळीं झाल्यानंतर थंड पाण्याचे स्थिर वास्ति दिवसांतून एक दोन वेळां द्यावे. हे उपचार जुनाट विकारांतहि लागू पडतात.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

याच विकारांवर दुसरी एक उपाययोजना करण्यांत येते. कोठ्यांतलें रुधिराभिसरण त्वचेकडे होत जाण्यासाठीं वाष्पकायास्नान व नंतर आर्द्रवसनबंधन हे उपचार करावेत. ५९० अंशांच्या २ तोळे थंड पाण्याचा वास्ति दिवेसांतून दोन वेळां द्यावेत. अपचनानें रेच होत असल्यास ८८० अंशांच्या थंड पाण्याचा पूर्ण वास्ति द्यावा व खरी भूक लागेपर्यंत उपास करावा. खरी भूक म्हणजे काय ते आमच्या लंघन-चिकित्सा-शिक्षक पुस्तकावरून समजून घ्यावे. थंडीनें रेच होत असल्यास गरम कपड्यांचा उपयोग करावा. पोटाला गरम मिठाच्या पोतड्यांनीं शेकावे व ९५० ते १०२० अंशांच्या गरम पाण्याचें स्नान करावे.

तिसरीहि एक उपचारयोजना या रोगांत उपयोगांत आणण्यासारखी आहे. हगवण फार जोराची असून ती थांबत नसल्यास आठवड्यांतून तीन चार वेळां दर दीड तासांच्या अंतरानें आर्द्रवसनबंधन व आठवड्यांतून एकदां कोष्ठार्द्रवसनवेष्टन हे उपचार करावे. शरीरप्रकृति टणक बनविण्यासाठीं, आठवड्यांतून एक दोन अर्धस्नाने व तदनंतर बाकीच्या अंगाचें धावन करावे. त्याचप्रमाणें रात्री उठून आठवड्यांतून एक दोन सर्वांगधावनें करून निजावे. ही योजना एक महिनापर्यंत चालू ठेवल्याने तर, दर आठवड्यास एकदां अर्धस्नान अथवा सर्वांगधावन केल्यानें शरीरप्रकृति जोमदार व सुदृढ होऊन रोगनिर्मूलन होण्याची काळजी राहात नाहीं.

रोगोपचारविचार.

३ अर्धशिशी—(मायग्रेन अथवा मेग्रिम).

हा विकार नेहमी अनियंत्रित रुधिराभिसरणामुळे होत असतो खरा, पण बऱ्याच अंशी हा विकार जठराविकाराने उद्भवलेला प्रत्य-
याला येतो. हा विकार बरा करणे फारच सोपे आहे. हा विकार पोटांत
रोगट हवा धरल्यामुळे झाला असल्यास, खूप थंड गार पाण्याने पोटा
दिवसांतून दोन चार वेळां लागोपाठ खूप जोराने चोळावे, म्हणजे
शौचाला साफ होतें व विकार नष्ट होतो. आठवड्यांतून दोन तीन
अर्धस्नाने करण्याचा कडक उपायहि सर्वसाधारणपणे करण्याने ही
व्यथा अजीवात जन्माची जाते.

४ अर्धांगवायु—(प्यान्थॉलसिस.)

या रोगाला —अंग जाणे, लकवा अथवा अंगवायु असेहि
म्हणतात. हा विकार जेव्हां फार जोराचा होतो, तेव्हां शरीराला जोम
आणणारे उपचार (Strengthening Cure) करावे लागतात.
विकार झालेल्या भागांवर थंड गार पाणी लावून १५ ते २० मिनिटे
पर्यंत चोळावे. हा उपचार रोज दिवसांतून तीन वेळां करावा. दर
दिवशीं एकदां थंडगार पाण्याचे सर्वांगघावन अथवा कोमट पाण्याचे
स्नान घालून त्यानंतर लगेच अधिक थंड पाण्याचे स्नान अथवा सर्वा-
ंगघावन, मुख्यत्वे पृष्ठवंशाच्या भामापुरतेच संपूर्ण करावे. याचपमाणे
बाष्पकायास्नान (Bed steam bath) एकेक तासांची घ्यावी व
तीं होत असतां, मस्तकावर पुष्कळ पदुंची थंड गार पाण्याची पट्टी

अलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

टोवावी. ते झाल्यावर थंड पाण्याची सर्वांगधावनें अथवा कोमट पाण्याचीं स्नाने हे उपचार करावेत. नव्या विकारांत ही रोज करावीत. जुनाट विकारांत दर आठवड्यांतून तीन वेळां योजावीत. त्याचप्रमाणें आर्द्रवसन-बंधनाचे-शरीराला जोम आणणारे उपायहि करावेत. सर्व उपचार एका मिनिटांपेक्षां जास्त वेळाचे करूं नयेत. वाताचा झटका हलका असल्यास, वीस मिनिटांचें वाष्पशीर्षस्नान व त्यावर लागलीच थंड पाण्याचें धावन हे उपचार ताबडतोब करावेत. त्यानंतर पांच सहा तासांनी वीस मिनिटांचें वाष्पपादस्नान व लगेच थंड पाण्याचें धावन अथवा जानुजल द्वाराभिसिंचन हे उपचार करावेत. प्रारंभी सर्वांगाला आर्द्रवसनेवष्टन हा उपचार करण्यानें धोका येतो, म्हणून तो कधीहि करूं नये.

५ अस्थिकौटिल्य—(रिकेटस).

याला कोणी 'हडकुळेपणाचाहि' रोग म्हणतात. यांत बहुतकरून शरीराला जोम आणणारे उपचार (Strengthening cure) हेच उत्तमोत्तम ठरले आहेत. या रोगांत मुलें हडबुळीं दिसून त्यांची छाती व पटीचा कणा हीं बदललेलीं दिसतात. वशाच्या गांठी पिकूं लागतात. डोंकें फणफणलेलें [Seal head] राहते, यासाठीं मुलांना सूर्योदयाचरोत्तर गार पाण्यांत बुडवून काढावीत व लगेच त्यांचीं अंगें न पुसतां त्यांस गरम प्रावरणांत गुंडाळून घान फुटेंपर्यंत गुरगुटून निजवावीत. घाम फुटल्यावर कोरट्या वस्त्रानें स्वच्छ पुसून कपडे चढवावेत. हा उपचार लागोपाठ तीन दिवस करून तीन दिवस सुटी घ्यावी. याप्रमाणें नऊ वेळां उपचार केला असतां मुलें अंग धरूं लागून सशक्त बनतात.

रोगोपचारविचार.

६ अस्थिभंग—(बोन ब्रेकिंग).

आर्द्रवसनबंधनाचे शीतता उत्पन्न करणारे उपचार मोडलेल्या हाडाच्या जागच्या वेदना जाईपर्यंत व सूज अदृश्य होईपर्यंत करावेत. तुटलेला भाग आर्द्रवसनबंधनाने नीट राहण्यासारखा नसेल, तर कामट्या बांधाव्या पण पुँस्टरचा उपयोग कधीच करू नये. तसें केलें असतां, पुँस्टर हें जलोपचाराच्या मार्गांत आडवें येतें. अस्थिभंग झालेला भाग आर्द्रवसनबंधनाने कायमचा गार ठेवावा. हाडाचा चुराडा झालेला असेल, अथवा तें सडूं लागलें असेल, तर त्यावर आलेल्या सुजेवर ओल्या फडक्याचा उपयोग केला असतां फायदा होतो. त्यानें सूज नष्ट होऊन दुःखित भाग बरा होतो. वर्षणयुक्त कटिस्नाने व अनुत्तेजक साधा आहार हीं यावर फारच त्वरित गुण देतात.

७ आमांश—(डायरिया).

या सदरांत —सुरडा, आंव वगैरे विकारांचा अंतर्भाव होतो. हे विकार त्वरित नष्ट करण्याचा उपाय म्हणजे—गरम पाण्यांत भिजविलेल्या वस्त्राचें कोठ्यावर आर्द्रवसनबंधन हें होय. असें आहे, तरी दुसरे ही उपचार करण्याचा प्रघात आहे. वेदना बंद करण्यासाठीं रात्री निजतांना ७४० ते ७७० अंश थंडगार पाण्याचें जठराद्रवसनेवेष्टन आणि ७७० ते ८३० अंश पाण्याचें पादाद्रवसनेवेष्टने अथवा दररोज दिवसां दर तीन तासांनींही हे उपचार करण्याचा प्रघात आहे. वेदना असल्या होऊं

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

लागल्यास दर आठ दहा मिनिटांनी गरम पोटिसें पोटावर उपयोगांत आणावीत. दिवसांतून बऱ्याच वेळां गरम पाण्याचीं कटिस्नाने अथवा अर्धस्नाने करावीत. अंगांत फारच कमी ताप असेल तेव्हां बाष्पकायास्नाने घालावीत. पाय थंड पडले असल्यास, गार पाण्यांत हात बुचकळून त्या हातांनी पायांना उबारा आणण्यासाठी ते चोळीत राहावे. ८३° अंशाच्या २५ तोळे पाण्याचा बस्ति व त्यानंतर ५४° अंशाच्या थंड पाण्याचा लहानसा बस्ति शौचास झाल्यावर द्यावा.

८ आम्लपित्त—(गॉल-इरिटेशन)-

या आजारानें त्वचा पिंगट वर्णाची होते, डोकें नियमित दुखतें, जठरकार्यत्रोवर होत नाहीं. पोटांत वात धरतो, व त्यामुळें डोकें व पोट जड होतात. अशा या लक्षणांनी युक्त असलेल्या रोग्याला दहा दिवसपर्यंत रोज जठरार्द्रवसनबंधन दोन तासांच्या मुदतीचें करावें. रोज गरम पाण्याचें पादस्नानं घालावें. रात्री पृष्टिधावन हा उपचारदोनदां करावा. सहाव्या दिवशींच पुष्कळ सुधारणा दिसूं लागते. दहा दिवसांनंतर कोष्ठार्द्रवसनवेष्टन हा उपचार आठवड्यांतून दोनदां करावा. कायार्द्रवसनेवेष्टन आठवड्यांतून एकदां व दर दुसऱ्यादिवशीं गरम पाण्याचें पादस्नान हे उपचार सुरू ठेवावेत. त्यानंतर शेंबटची पंधरा दिवसांची योजना म्हणून पृष्टजलधाराभिसिंचन आणि जानुजलधाराभिसिंचन तीन वेळां करण्याचा परिपाठ ठेवून, वेंचीपर्यंतचें थंड पाण्याचें अर्धस्नान दोन वेळां करण्याचा प्रघात ठेवावा. सहा आठवड्यांनी आम्लपित्ताचा विकार पुरा नाहीसा

रोगोपचारविचार.

होतो. पोटांत होणाऱ्या थंडीच्या तिडका विछान्यांतील गरम पाण्याच्या अंग न पुसण्याच्या सर्वांगधावनाने तीन दिवसांत बऱ्या होतात. थंडी वाजून ताप येणे, ओकारी सुरू होणे व तोंडांतून वायूचे भपकारे मारणे यावर हा उपचार उत्तम आहे.

९ आर्तवविकार—(डिझीजेस ऑफ दि ओव्हीरीज).

या मथळ्यांत—योनीसंबंधी सर्व विकार—म्हणजे—योनीची व अंतःफलाची सूज, पोटांतल्या अथवा कमरेतल्या कळा, धुपण्या, प्रदर, योनिग्रंथि, अत्यार्तव, नष्टार्तव वगैरे विकार येतात. हे सर्व विकार प्रायः स्त्रियांच्या देहांतील रुधिराभिसरणाच्या दोषामुळेच उद्भवतात. म्हणून, हे रोग बरे करण्यासाठी त्यांचे रुधिराभिसरण व्यवस्थित रीतीने होईल असेच उपचार करणे योग्य आहे.

यांत प्रारंभी शरीरप्रकृतीला जोम आणणारे उपचार केल्यास प्रकृति ठिकाणावर येते. बाष्पजननेन्द्रियस्नाने, थंडगार पाण्याची जठर-जंघार्द्रवसनवेष्टने (क्रो-पॅक), बाष्पपादस्नाने, कोमट पाण्याची कठि-स्नाने, कोमटपाण्याचे योनिवस्ति, थंडगार पाण्याचे वास्ति व नंतर थंडगार पाण्याचे स्थिर वास्ति—हे स्थानिक उपचार हे फेरबदलाने! व कुशलतेने मध्यंतर आवश्यक तेवढी विश्रांति देऊन केल्यास बहुतेक विकार उत्तम तऱ्हेने बरे होतात.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

योनीची व अंतःफलाची सूज, पोटांतल्या अथवा कमरेतल्या कळा आणि आठवडविकार—यांवर मुख्यत्वे करून, ७० ते ८३ अंशाच्या गरम पाण्याचीं जठरार्द्रवसनवेष्टने व पादार्द्रवसनवेष्टने व बाष्पकटीजंधास्नाने, बाष्पपादस्नाने आणि गरम पोटिसें अथवा शेक, त्याचप्रमाणें, कटिस्नाने, ७७ ते ९२ अंशांपर्यंतच्या कोमट पाण्याचीं दहा मिनिटांचीं अर्धस्नाने आणि ६८ अंशांच्या थंड पाण्याचीं पांच मिनिटांचीं पादस्नाने हे उपचार योजावेत. दारू, चहा, कॉफी वगैरे उत्तेजक पदार्थांचा त्याग करावा. धुपणी व प्रदूर यांवर ८८ अंशांच्या कोमट पाण्याचे दर दिवशीं दोन ते तीन योनिवस्ति घ्यावेत. योनिग्रंथि (एन्सेन्सेस ऑफ दि वूम्व) या रोगावर ८८ अंशांच्या ५० तोळे पाण्याचे योनिवस्ति दिल्यानंतर ८६ अंशांच्या कोमट पाण्याचें दहा मिनिटांचें कटिस्नान हे उपचार दिवसां करावेत. रात्री—८३ अंशांच्या कोमट पाण्याचें कुक्षिकटयार्द्रवसनबंधन अथवा जठरजंधार्द्रवसनवेष्टन (ओला लंगोट) आणि ७७ अंशांच्या पाण्याचें पादार्द्रवसनवेष्टन—हे उपचार करावेत. सकाळीं निजून उठल्यावर प्रातर्बिधीनंतर ८३ अंशांच्या पाण्याचें सर्वांगधावन करावें. दुपारीं एक तासाचें आस्कंधार्द्रवसनवेष्टन करावें. पायांत उवारा राहावा म्हणून, गरम पाण्याच्या वाटल्यांचा शेक घ्यावा. आठवड्यांतून दोन ते तीन वेळां बाष्पकायास्नाने आणि लगेच ८८ अंशांच्या कोमट पाण्याचें दहा मिनिटांचें अर्धस्नान हे उपचार करावेत. घर्षणयुक्तकटिस्नाने

रोगोपचारविचार.

(फिक्शन बाध) केली असतांहीं त्यांपासून फायदा होतो, असें कांही तज्ज्ञांचें मत आहे. मात्र या उपचारांत वस्तीनीं कोठा नेहमीं साफ ठेवण्यास विसरतां कामा नये. अत्यार्तव म्हणजे—दीर्घ काल अथवा वारंवार बराच होणारा योनीचा रक्तस्राव. यावर रात्रीच्या वेळीं जठरजंघाद्र्वसनवेष्टनें रात्री उपयोगांत आणावें. त्याचप्रमाणें पादाद्र्वसनवेष्टनेंहि उपयोगांत आणून, ६५ ते ७५ अंशांच्या थंडगार पाण्याची पांच मिनिटांची अर्धस्नाने आणि कटिस्नाने यांचाहि उपयोग करावा. शरीरप्रकृतीत जोम आणण्यासाठीं बाहुस्नाने व हस्तस्नाने वापवाहुस्नाने व वाष्पहस्तस्नाने आणि जानुजलधाराभिसिंचन हे उपचारहि आलटून पालटून करावेत. नष्टार्तव—(दि स्वयान्टी पीरियड) विटाळ जाणें बंद झाल्यास गरम पाण्याचीं स्नाने, वाष्पस्नाने, गरम पाण्याचीं जठरजंघाद्र्वसनवेष्टनें गरम पाण्याचे योनिवस्ति, पृष्ठजलधाराभिसिंचन, पादस्नाने व जानुजलधाराभिसिंचन—हे उपचार केले असतां, ऋतूत्पादन होतें.

१० अवाज बसणें—(व्हॉइस अफेक्शन)

मानवी प्राण्याच्या शरीरांतल्या अत्यंत नाजुक व सूक्ष्म शिरांतून रक्त वाहण्याच्या मार्गांत अडचणी उत्पन्न झाल्या असतां रक्ताधिक्य होऊन सूज उत्पन्न होते व तेंच अवाज बसण्याचें कारण होय. यावर वाष्पशीर्षस्नानाचा उपचार प्रथम करावा. वरील भागावरचा वाम

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

निघून गेल्यावर सर्वांगधावन करावें. नंतर बाष्पपादस्नान व त्यानंतर थंडगार पाण्याचें सर्वांगधावन करावें. ही क्रिया सशक्त माणसावर आठवड्यांतून एकदां करावी. फारच सशक्त असल्यास दोनदां करावी.

११-अंतर्गळ—(हर्निया).

यावर-आठवड्यांतून एक दोन वेळां थंडगार पाण्याचें अर्धस्नान अथवा कटिस्नान अवश्य करित असावें. कपडे काढून ठेवणें उपचार करणें व कपडे चढवणें या गोष्टी पांच सहा मिनिटांच्या अवधीतच उरकाव्या. छातीइतक्या थंडगार पाण्यांत वसून, शरीराच्या वरील भागाचें धावन जलदीने उरकून घ्यावें. व लगेच कपडे चढवून कामास लागावें. उपचार करणें संपल्यावर विश्रांति घेऊं नये. फाजील अन्नानें पोटे अस्वाभाविकपणें वाढलीं म्हणजे शिरांना ताण वसून, त्या स्थानच्युत होतात व खालीं वृषणांत उतरतात. अशा स्थितितिल्या माणसांना-रोज कढत पाण्याचें स्नान घालून-पाठ व पोटा यांचीं आर्द्रवसनबंधनें उपयोगांत आणावीं. हा उपचार ताबडतोब करण्यांत आल्यास फार हितपरिणामीं होतो. जंघासारणग्रंथी इंग्वल हर्निया, या नांवाच याचाच एक प्रकार आहे. यावर अर्धे आर्द्रवसनावरण, पोटांवर कायमचें आर्द्रवसनबंधन, उपविश्यस्नान व बास्ति हे उपचार केल्यास रोगी बरो होतो. या उपचारांनीं पडे (ट्रेसस) वापरावे लागत नाहींत.

१२ कफक्षय—[न्युमोनिया].

निरोगी माणसाची त्वचा दमट असते व जुनाट रोग्याची कोरडी असते व तींतून निरोग्याप्रमाणें घाम येत नाहीं. घाम न येणें ही अनै-

रोगोपचारविचार.

सार्गिक क्रिया होय. ज्या त्वचेत घामाच्या द्वारे शरीरांतली घाण बाहेर टाकण्याची शक्ति उरत नाही, अशाला हा विकार बहुधा लवकर होतो. कफक्षयी माणसाच्या अंगी त्राण नसेल, क्षुधाशक्ति सुधारण्याची आशा नसेल, पचनशक्तीची सुधारणा कायम राखण्यासारखी नसून ती नेहमी प्रमाणे होण्यासारखी नसेल, तर तो रोगी या उपचारांनी बरा होत नाही. याच्या उलट स्थिति असल्यास या उपचारांपासून रोगी अल्पावधीत दुरुस्त होतो. रोग फार जोरकस झाला असल्यास हे उपचार करूं नयेत. रोग्याच्या कफाचा वेढका पाण्यावर जोपर्यंत तरंगूं शकतो, तोपर्यंत तो दुरुस्त होण्याची आशा असते. क्षयाचा प्ररंभ झाला असतां, थंड पाण्याच्या उपचारांनी रोगाची गति थांबवितां येते व त्याला देहांतून घालवून देतां येते. शरीराच्या वरच्या भागांत रोगोत्पत्ति झाली असल्यास पृष्ठजलधाराभिसिंचन व त्याच्याच बरोबर अर्ध्या मिनिटाचे जानु-जलधाराभिसिंचन हे इलाज सर्वोत्तम आहेत. चांगल्या हवेत ओल्या-चाऱ्यांतून चालणें फार फायदेशीर होतें. ओली फरसबंदी, गच्ची अगर दगड यांवरून चालण्यांतहि हित आहे. असल्या रोग्याचे खाणें साधेंच असावें. दूध नुसतें न देतां अनांशासह द्यावें. पाणी थंडच पिण्यास दिल्यास फायदा होतो. बळावलेल्या विकारांत ताप जोराचा येतो व हुडहुडी भरून धाम येतो, तो जरी घालवितां येत नाही, तरी-छाती, पाठ व कमरेखालचा भाग यांना ताज्या पाण्याचे धावन देत गेल्यास थोडा फायदा होतो.

जलतत्त्व-चिकित्सा-शिक्षक.

निघून गेल्यावर सर्वांगधावन करावें. नंतर बाष्पपादस्नान व त्यानंतर थंडगार पाण्याचें सर्वांगधावन करावें. ही क्रिया सशक्त माणसावर आठवड्यांतून एकदां करावी. फारच सशक्त असल्यास दोनदां करावी.

११-अंतर्गळ—(हर्निया).

यावर—आठवड्यांतून एक दोन वेळां थंडगार पाण्याचें अर्धस्नान अथवा कटिस्नान अवश्य करीत आसावें. कपडे काढून ठेवणें उपचार करणें व कपडे चढवणें या गोष्टी पांच सहा मिनिटांच्या अवधीतच उरकाव्या. छातीइतक्या थंडगार पाण्यांत वसून, शरीराच्या वरील भागाचें धावन जलदीने उरकून घ्यावें. व लगेच कपडे चढवून कामास लागावें. उपचार करणें संपल्यावर विश्रांति घेऊं नये. फाजील अन्नानें पोटे अस्वाभाविकपणें वाढलीं म्हणजे शिरांना ताण वसून, त्या स्थानच्युत होतात व खालीं वृषणांत उतरतात. अशा स्थितितल्या माणसांना—रोज कढत पाण्याचें स्नान घालून—पाठ व पोटा यांचीं आर्द्रवसनबंधनें उपयोगांत आणावीं. हा उपचार ताबडतोब करण्यांत आल्यास फार हितपरिणामीं होतो. जंघासारणग्रंथी हंग्वल हर्निया, या नांवाच याचाच एक प्रकार आहे. यावर अर्धे आर्द्रवसनावरण, पोटांवर कायमचें आर्द्रवसनबंधन, उपविश्यस्नान व बास्ति हे उपचार केल्यास रोगी बरीं होतो. या उपचारांनीं पडे (ट्रेसस) वापरावे लागत नाहींत.

१२ कफक्षय—[न्युमोनिया].

निरोगी माणसाची त्वचा दमट असते व जुनाट रोग्याची कोरडी असते व तींतून निरोग्याप्रमाणें घाम येत नाहीं. घाम न येणें ही अनै-

रोगोपचारविचार.

सार्गिक क्रिया होय. ज्या त्वचेत घामाच्या द्वारे शरीरांतली घाण बाहेर टाकण्याची शक्ति उरत नाही, अशाला हा विकार बहुधा लष्कर होतो. कफक्षयी माणसाच्या अंगी त्राण नसेल, क्षुधाशक्ति सुधारण्याची आशा नसेल, पचनशक्तीची सुधारणा कायम राखण्यासारखी नसून ती नेहमी प्रमाणे होण्यासारखी नसेल, तर तो रोगी या उपचारांनी बरा होत नाही. याच्या उलट स्थिति असल्यास या उपचारांपासून रोगी अल्पावधीत दुरुस्त होतो. रोग फार जोरकस झाला असल्यास हे उपचार करूं नयेत. रोग्याच्या कफाचा वेढका पाण्यावर जोपर्यंत तरंगूं शकतो, तोंपर्यंत तो दुरुस्त होण्याची आशा असते. क्षयाचा प्रंभ झाला असतां, थंड पाण्याच्या उपचारांनी रोगाची गति थांबवितां येते व त्याला देहांतून घालवून देतां येते. शरीराच्या वरच्या भागांत रोगोत्पत्ति झाली असल्यास पृष्ठजलधाराभिसिंचन व त्याच्याच बरोबर अर्ध्या मिनिटांचे जानु-जलधाराभिसिंचन हे इलाज सर्वोत्तम आहेत. चांगल्या हवेत ओल्या-चाऱ्यांतून चालणें फार फायदेशीर होतें. ओली फरसबंदी, गच्ची अगर दगड यांवरून चालण्यांतहि हित आहे. असल्या रोग्याचें खाणें साधेंच असावें. दूध नुसतें न देतां अचांशासह द्यावें. पाणी थंडच पिण्यास दिल्यास फायदा होतो. षळावलेल्या विकारांत ताप जोराचा येतो व हुडहुडी भरून धाम येतो, तो जरी घालवितां येत नाही, तरी-छाती, पाठ व कमरेखालचा भाग यांना ताज्या पाण्याचें धावन देत गेल्यास थोडा फायदा होतो.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षकः.

असले राक्षसी रोग बरे करण्याचें मुख्य साधन म्हटलें म्हणजे, जेथे-स्वच्छ, मोकळी, चिंधुराची व धूलिरहित व जेथे प्राणवायु मुबलक असेल अशी जागा असणें हेंच होय. ज्या वेळीं शरीरशुद्धि करण्याचें काम फुप्फुसांकडून नीट होत नसतें, त्यावेळीं त्वगिंद्रिय उत्तम राहिल असा उपाय योजावा. त्यामुळें रात्री सपाटून घाम येत राहिल. अशक्त माणसांनीं ७०० ते ८५० अंशांच्या गर पाण्याचें धावन व सशक्तांनीं ७४० ते ७७० अंशांच्या अधिक थंड पाण्याचें सर्वांगस्नान करावें. अंग धुण्यास व चोळण्यास हातापायांच्या बोटांपासून आरंभ करून हातापायांकडे उलटें जावें. त्यानंतर हृदयाच्या भागाकडे जावें. ८५० ते ८८० अंशांच्या कोमट पाण्याची पांच ते दहा मिनिटांची अर्ध स्नाने, आठवड्यांतून दोन तीन वेळां करावीत. जास्त सशक्तांनीं ८३० अंशांच्या कोमट पाण्याचें कायार्द्रवसनवेष्टन आठवड्यांतून एक तासाच्या मुदतीचें त्रिवार करावें. जरूर वाटल्यास कढत पाण्याच्या वाटल्यांचा शोक घ्यावा. नंतर ९०० अंशांच्या कढत पाण्याचें दहा मिनिटांचें अर्ध-स्नान करावें. रात्री ताप कमी व्हावा म्हणून, स्कंधोपृष्ठाद्रवसनवेष्टने व पादाद्रवसनवेष्टने यांचा उपयोग करावा. थंड पायांना गरम पाण्याच्या वाटल्यांनीं ऊब आणावी. दिवसां पादस्नाने अथवा वाष्पस्नाने आळी-पाळीनें करावीत.

१३ कामला—कांवीळ—(जॉडिस).

या उपचारांनीं हा रोग बरा होतोच असा खात्री लायक उपचार अद्यापि सांपडलेला नाही.

रोगोपचारविचार.

१४ कंठमाळा—[स्कॅफ्गुला]

या रोगांत उपचारयोजना जी करतात ती अशी असते की,
८५. अंशीच्या कोमट पाण्याची रोज कायार्द्रवसनवेष्टनें दीड तासांची व त्यांवरून गरम पाण्याच्या वाटल्यांचा शेक अथवा वाष्प-कायास्नाने किंवा विछान्यांतलीं वाष्पस्नाने व त्यानंतर लाग-लीच ८९. अंशांच्या पाण्याचे दहा मिनिटांचे अर्धस्नान आणि ८८. ते ८३. अंशांच्या थंड पाण्याचे शीर्षस्नान अगर सर्वांगधावन करावे. सायंकाळीं ८३. अंशांच्या पाण्याचे कटिभागार्द्रवसनवेष्टन आणि निजून उठण्याच्यावेळच्या पूर्वी सकाळीं निदान अर्धा तास गरम पाण्याचे सर्वांगधावन केल्यावर अंग न पुसतां तसेच पांघरुणाच्या उबेंत विछान्यांत पडून राहावे. अशा तऱ्हेच्या उपाय योजनेपासून गुण येतो. या विकारांत डोळे व कान विवडले असतां, वरील उपचारासहित कोष्ठार्द्रवसनवेष्टनें, पादार्द्रवसनवेष्टनें, वाष्पपादस्नाने, थंड पाण्याची पांच मिनिटांची पादस्नाने अथवा जंघास्नाने, ८८. अंशांच्या पाण्याची दहा मिनिटांची कटिस्नाने व रोज दहा ते तीस मिनिटांपर्यंत अनवाणी चालणे हे उपचार करावेत.

१५ कांजिण्या—

या सदराखालीं गोवर हा रोगही येतो; कारण, या दोन्ही रोगां-वर करायचे उपचार या चिकित्सेत एकच प्रकारचे असतात. मुलांचा सर्व प्रकारच्या विकारांत जर एखादा रोग जलोपचाराने साध्य होण्या-

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

सारखा असेल तर तो याच वर्गातला होय.. गोंवर पोटी पडला असता. त्यावर आर्द्रवसनबंधनाचा ताबडतोब इलाज झाल्यास एका तासाच्या आत गोंवर बाहेर पडून मुलाची दगावण्याची भीति नाहीशी होते. ताप जर १०० अंशांचा असेल, तर ७४ ते ८३ अंशांच्या थंड गार पाण्याचे आस्कंधार्द्रवसनवेष्टन अथवा कायार्द्रवसनवेष्टन दिवसांतून दोन तीन वेळां करावे व या प्रत्येक उपचाराची अखेरीं सुमारे ७० अंशांचे पाणी ओतून करीत जावा. याशिवाय प्रत्येक तासास दोन तासांनी ७० अंश पाण्याचे सर्वांगधावन करण्यासही हरकत नाही. या रोगावर आणखी दोन प्रकारच्या निरनिराळ्या योजना करतात. प्रत्येक तासास अथवा त्या सुमारास जरूरीप्रमाणे थंडगार पाण्याचे सर्वांगधावन व त्यानंतर ७४ ते ७७ अंश थंड पाण्याचे पादार्द्रवसनवेष्टन योजावीत. ढोळे अधु असल्यास त्यावर काळोख करावा व सुबलक स्वच्छ हवा मिळेल अशी योजना ठेवावी. मलबद्धता वाढू नये म्हणून रोज एकदां ७४ ते ७७ अंश थंड पाण्याचा वस्ति द्यावा. थंड पाण्याचा छोटा वस्ति दिल्यास जर उतरण्यास मदत होते. दुसरा प्रकार दिवसांतून दोन वेळां कोमट पाण्याचे अर्धस्नान व लागलीच अब शिष्ट भागांचे धावन केल्यानंतर ७४ ते ७७ अंश थंड पाण्याचे जठरजंघार्द्रवसनवेष्टन व पाय आणि मांड्या यांना गरम पाण्याच्या चाटल्यांचा शेक करणे. मस्तकाकडे रक्त वाढले असल्यास हस्तार्द्रवसनवेष्टन व पादार्द्रवसनवेष्टन करावीत. ताप फारच चढला असेल

रोमोपचारविचार.

तर बाष्पस्नान अथवा गरम पाण्याचें स्नान हीं घालावीत. गोंवर चांगला बाहेर पडत नसल्यास हाच उपाय करावा. वारंवार थंड पाण्याचे गुळणे करण्यास देऊन, नाक व तोंडाचीं आंतलीं बाजू ओल्या फडक्याने पुसून काढीत जावी.

१६ गरमी—(सिंफिलिस)

वीस मिनिटांचीं बाष्पकायस्नानें केल्यानंतर कायार्द्रवसन—वेष्टन आणि त्यानंतर अर्धस्नान अथवा विछान्यांतलीं बाष्पस्नानें, ८८० अंशांच्या पाण्याची दहा मिनिटांचीं कटिस्नानें करावीत. रात्री कटिभागार्द्रवसनवेष्टनें आणि पादार्द्रवसनवेष्टनें केल्यावर सकाळीं सर्वांगधावनाचा उपचार करावा. अशा तऱ्हेच्या उपचारांपासून दूषित झालेलें सर्व रक्त शुद्ध होत जाऊन त्याबरोबरच शरीरकांतीहि सुधारत जाते.

१७ गर्भारपण—(प्रेग्नन्सी).

हा विषय मोठा गहन आहे असें नाहीं; पण तो मानवी प्राण्यांत होत गेलेल्या व होत असलेल्या सुधारणांबरोबरच मोठ्या विकट परिस्थितीच्या जाळ्यांत गुंतत चालला आहे. मैथुनाची इच्छा प्राणीमात्रांत जंरी आहे, तरी ती मानवी प्राण्याइतकी वेशरमेची इतर प्राण्यरक्षित नाहीं. स्त्री बाळंतीण व्हायच्या घटेकेपर्यंत ही कांहीं नराधां आपली हौस पुरवून घेण्यासाठीं आपल्या स्त्रीच्या मर्जीविरुद्ध तिच्या बलात्कार करतात. मानवीप्राण्याशिवाय तर इतरप्राण्यांत नरमाद्यांचाव

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

सारखा असेल तर तो याच वर्गातला होय.. गोंवर पोटी पडला असता. त्यावर आर्द्रवसनबंधनाचा ताबडतोब इलाज झाल्यास एका तासाच्या आत गोंवर बाहेर पडून मुलाची दगावण्याची भीति नाहीशी होते. ताप जर १००° अंशांचा असेल, तर ७४° ते ८३° अंशांच्या थंड गार पाण्याचें आस्कंधार्द्रवसनवेष्टन अथवा कायार्द्रवसनवेष्टन दिवसांतून दोन तीन वेळां करावें व या प्रत्येक उपचाराची अखेरीं सुमारे ७०° अंशांचें पाणी ओतून करीत जावा. याशिवाय प्रत्येक तासास दोन तासांनीं ७०° अंश पाण्याचें सर्वांगधावन करण्यासही हरकत नाही. या रोगावर आणखी दोन प्रकारच्या निरनिराळ्या योजना करतात. प्रत्येक तासास अथवा त्या सुमारास जरूरीप्रमाणें थंडगार पाण्याचें सर्वांगधावन व त्यानंतर ७४° ते ७७° अंश थंड पाण्याचें पादार्द्रवसनवेष्टन योजावीत. ढोळे अधु असल्यास त्यावर काळोख करावा व मुबलक स्वच्छ हवा मिळेल अशी योजना ठेवावी. मलबद्धता वाढूं नये म्हणून रोज एकदां ७४° ते ७७° अंश थंड पाण्याचा वस्ति द्यावा. थंड पाण्याचा छोटा वस्ति दिल्यास जर उतरण्यास मदत होते. दुसरा प्रकार दिवसांतून दोन वेळां कोमट पाण्याचें अर्धस्नान व लागलीच अब शिष्ट भागांचें धावन केल्यानंतर ७४° ते ७७° अंश थंड पाण्याचें जठरजंघार्द्रवसनवेष्टन व पाय आणि मांड्या यांना गरम पाण्यांच्या चाटल्यांचा शेक करणें. मस्तकाकडे रक्त वाढलें असल्यास हस्तार्द्रवसनवेष्टन व पादार्द्रवसनवेष्टन करावीत. तांप फारच चढला असेल

रोमोपचारविचार.

तर बाष्पस्नान अथवा गरम पाण्याचें स्नान हीं घालावीत. गोंवर चांगला बाहेर पडत नसल्यास हाच उपाय करावा. वारंवार थंड पाण्याचे गुळणे करण्यास देऊन, नाक व तोंडाचीं आंतली बाजू ओल्या फडक्याने पुसून काढीत जावी.

१६ गरमी—(सिंफिलिस)

वीस मिनिटांचीं बाष्पकायस्नानें केल्यानंतर कायार्द्रवसन-वेष्टन आणि त्यानंतर अर्धस्नान अथवा विछान्यांतलीं बाष्पस्नानें, ८८० अंशांच्या पाण्याची दहा मिनिटांचीं कटिस्नानें करावीत. रात्री कटिभागार्द्रवसनवेष्टनें आणि पादार्द्रवसनवेष्टनें केल्यावर सकाळीं सर्वांगधावनाचा उपचार करावा. अशा तऱ्हेच्या उपचारांपासून दूषित झालेलें सर्व रक्त शुद्ध होत जाऊन त्याबरोबरच शरीरकांतीहि सुधारत जाते.

१७ गर्भारपण—(प्रेग्नन्सी).

हा विषय मोठा गहन आहे असें नाहीं; पण तो मानवी प्राण्यांत होत गेलेल्या व होत असलेल्या सुधारणांबरोबरच मोठ्या विकट परिस्थितीच्या जाळ्यांत गुंतत चालला आहे. मैथुनाची इच्छा प्राणीमात्रांत जरी आहे, तरी ती मानवी प्राण्याइतकी वेशरमेची इतर प्राण्यर-दिसत नाहीं. स्त्री बाळंतीण व्हायच्या घटेकेपर्यंत ही कांहीं नराधां आपली हौस पुरवून घेण्यासाठीं आपल्या स्त्रीच्या मर्जीविरुद्ध तिच्या बलात्कार करतात. मानवीप्राण्याशिवाय तर इतरप्राण्यांत नरमाद्यांचाव

जलसत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

स्पर्श संगमलाभ फक्त गर्भधारणेच्या ऋतुप्रसंगीच तेवढा एकदां होतो. त्यांची वेळ ठरलेली असते. आपण गर्भार आहोत असें त्या प्राण्यांना समजते. माया केव्हाही नरांना नंतर स्पर्श करूं देत नाहीत; पण मानवांचें पाहावें तों सर्वच विचित्र खरें पाहिलें असतां, संभोग हा मुख्यत्वे गर्भोत्पत्तीसाठीच फक्त आहे. तो चैनचा विषय नसतां, मानवानें त्याला तसा खोटाच बनविला आहे. स्त्रीपुरुषांच्या मैथुनप्रसंगी जननेन्द्रियांकडे रक्ताचा प्रवाह जास्त वाढत असतो व त्यामुळे गर्भाकडचा प्रवाह कमी होऊन त्याचें पोषण होण्यास अडथळा येतो. स्त्रियांच्या प्रकृतीस त्यामुळे अपाय होतो व संतती रोगग्रस्त निपजते अथवा होतांच मरते. मळमळ, अन्नद्वेष, ओकारी, दांतदुखी, कधी कधी थंडी वाजणें, वर्ण पालटणें, ताप येणें, रडूं येणें, उदासीनता वाटणें, नेहमिच्या अन्नाचा वीट येणें, पुष्कळ भूक लागणें वगैरे विकार याच प्रकारच्या दुःसह-संभोगानें होतात. पुरुषप्रकृति निसर्गतःच बीजमय असल्यामुळे तिची कामेच्छा अनावर असते व तिचीच भूतबाधा स्त्रीच्या गर्भधारणेला होऊन संततीला अपाय होतो. हा विषय फार विस्तृत आहे. स्थलावकाश नसल्यानें तो येथेंच आटपणें प्राप्त आहे. यापासून सूत्र बोध घेतिल व स्वराष्ट्रवर्धनार्थ व रक्षणार्थ उत्तम प्रजा निर्माण करण्याचे आपले प्राचीन नियम पाळतील अशी आशा आहे.

स्त्रिया वाळंत होत असतां अडल्या, तर इतर कोणच्याही चिकित्सेपेक्षां ही चिकित्सा फारच सोप्या उपायांनीं उत्तमतःनें लागू पडते.

रोगोपचारविचार.

निरोगी पिंडाच्या घायकांना विटाळ जातांना सुळींच कोणच्याही तऱ्हेच्या चास होत नाही. विटाळ पौर्णिमेच्या सुमारास होऊन तीन चार दिवस जात असतो. तो दर २९ दिवसांनी ज्या स्त्रीचा वाहतो तीच स्त्री निरोगी समजावी. अशा स्त्रीला गर्भधारणेला विलंब न लागता तिची प्रजाही निरोगी उत्पन्न होते; परंतु बीजपेरकही तसाच बाणेदार वर्तनाचा असावा लागतो. विटाळाच्या वेळी व मुख्यत्वे गर्भरिपणीं घायकांच्या संबधानें घरांत फार शांतता राखून तंटेभांडणें, गडबडसडबड व गर्भाला चास पोचेल अशा गोष्टीं होतां कामा नयेत. वर सांगितलेलीं ठराविक वेळ उल्लंघून ऋतुसाव कमी अधिक प्रमाणांत होणें किंवा मुदतीच्या वेळेंत मार्गें पुढें होणें हे सर्व प्रकार कांहीं तरी विकारवशतेशिवाय होत नाहींत या विकारांवर घर्षणयुक्त कटिस्नानें फारच हितावह होतात. विटाळ म्हणजे शरीरांत अधिक झालेले द्रव्य होय. अशा त्या द्रव्याचा उपयोग गर्भरिपणांत गर्भपोषणाकडे होतो, म्हणून तशा त्या स्थितींत विटाळाच्या पाळीचे दिवस संभाळावे लागतात.

गर्भरिपणांत ज्या उपाययोजना सर्वोत्तम ठरल्या आहेत, त्या येणेप्रमाणें:—दिवसांतून एकदां आर्द्रवसनबंधन केलें असतां तें जायूंना फारच हितपरिणामी ठरतें. सर्व शरीराला चांगला उबारा येईपर्यंत हा उपचार करावा. हा उपचार प्रायः दीड तासांत उरकतो. कधीं तर पाउण तासांतही हें कार्य घडून येतें. हें झाल्यानंतर कधीं कधीं गार पाण्यांत, साधल्यास सुरकुंडी मारावी अथवा थवथवणाऱ्या ओल्या वस्त्राचा उपचार

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

करावा. मलबद्धता, वाटल्यास बस्ति घ्यावा व नंतर योनिबस्ति उपयोगांत आणावा. सत्वस्थ अन्न, शुद्ध हवा व व्यायाम यांबद्दल विशेष दक्ष राहावे.

बालकजन्माचे उपचार याच मथळ्याखाली घेतात; यास्तव, ते थोडक्यांत पण पूर्णपणे पद्धतशीर सांगतो. बाळंतिणीची सुटका झाल्यावर म्हणजे मूल जन्माला येऊन वार पूर्णपणे बाहेर पडल्यावर, बाळंतिणीला दहा मिनिटे पूर्ण विश्रांति द्यावी. योनिबस्तीने अर्ध ते पाऊण पक्काशेर गार पाणी गर्भाशयांत सोडावे. गर्भाशयाचा संकोच होण्यास त्याची फार मदत होते व गर्भाशय संकुचित होतांना प्रसवानंतर होणाऱ्या वेदना टळतात. विकृत झालेल्या शिरा संकुचित होत असतांना वेदना होणे हा नैसर्गिक नियम आहे. याप्रमाणे बस्तीच्या उपयोगाने गर्भाशय त्रारित संकुचित झाला म्हणजे-रक्तस्राव आणि योनिस्खलन यांची भीति राहात नाही. या बस्तिविधीनंतर गार पाण्याने भिजविलेला एक रुंद कापडाचा पट्टा कमरेभोवती आंवळून जाड टांचणीने गांठून टाकावा; नंतर गार पाण्याच्या जाडी खांदीच्या ओल्या फडक्याने सर्व शरीराला गार पाण्याचे स्नान घालावे. त्यावर नवे कपडे चढवून बाळंतिणीला निजवावे. या उपचाराने बाळंतिणीला सहा तासांची झोप लागते. ती जागी झाली म्हणजे तिला उपविश्यस्नान घालून, वर सांगितल्याप्रमाणे पुन्हा आर्द्र पट्टा बांधावा. हे उपचार जरी अविश्वसनीय वाटले तरी कधी काळी विश्वासपात्र होतीलच यांत संशय नाही.

रोगोपचारविचार.

१८ बाळंत—ज्वर—(प्युअर—परल—फीव्हर).

बाळंत—ज्वर हा एक मोठा वाईट ताप आहे. वेळेवर उपाय न झाल्यास तो बाळंतिणीला बाळंतरोग जडवून, तिला ठार मारतो. या रोगावर घर्षणयुक्त कटिस्नानाचा फार त्वरित गुण येतो. या तापावर इतर इलाजही काच चिकित्सेचें जे सांगितले आहेत, त्यांपैकी कांहीं पुढील प्रमाणें:— हा ताप मोठा घातकी असतो. यांतून बचाव करणें फारच कठिण असतें. अशा तापांत—१५ ते ३० मिनिटांचीं कटिस्नानें अहोरात्रीं तीन वेळ घालावीत. पाणी ६०° अंशांचें थंड असावें. बाळातीणीची शक्ति खालावलेली नसल्यास उत्तरोत्तर अधिक थंडगार पाणी तिला मानवत जातें. हा ताप या अनुपानानें १८ तासांत बरा होतो असा अनुभव आहे. यानें विकाराचें असाध्यत्वही नष्ट होतें. या आजारांत घर्षणयुक्त कटिस्नानेंच सत्वरं फायदेशीर होतात असें तज्ज्ञांच्या पूर्ण अनुभवाला आलें आहे.

१९ गर्भाशयाचे विकार—(युटेराइन डिझीजेस)

बांधा जोमदार असूनही स्नायूंची अशक्तता व गर्भाशयस्खलन हीं होऊं शकतात. गर्भाशयस्खलनामुळे खालच्या भागांत भारवल्यासारखें वाटणें साहजिक असतें. अशा स्थितींतच पदराचा विकार असणेंही संभवतें व मूळव्याध असेल तर तीहि स्थिति बहारीचीच म्हणावयाची. अशा अवस्थेंत, निजून—उठल्याबरोबर सकाळीं स्पंजाचें स्नान, सर्वांगधावन व मर्दन हीं गर्भाशयाला आधारभूत होतील. उदरार्द्रवसनबंधन हें वस्त्र

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

संयव दिवसांतून तीन, चार वेळां ओलें करणें, मध्यान्हीस कोमट पाण्याचें उपविश्यस्नान, सरावानंतर हेंच अधिकाधिक गार पाण्याचें स्नान, आठ दिवसांच्या संवयीनंतर अगदी थंड पाण्याचें स्नान, रोज सकाळी थंड पाण्याचा वस्ती, दिवसांतून चार वेळां रोज ५० तोळें थंड पाण्याचा योनिवस्ति, तद्द्वारे थंडगार पाण्याची योजना, मांस-मद्यादि वस्तुसेवन बंद, मसाल्याचे व तिखट पदार्थ वर्ज्य, साधें अन्न, निजण्यास चटई, दिवसारात्रींचें कपडे भिन्न, खोलीत मुबलक खेळती स्वच्छ हवा, सर्व कपडे ढिलें; वगैरे उपचार केल्यास दोन चार आठव-ड्यांत गुण येतो. हे उपचार सुरू झाल्यावर पोटावर पुळ्या उट्टें लागतात. आर्द्रवसनबंधनाच्या जागीं गळवें होतात. भूक सुधारून ती नियमित होते. मुळव्याध नाहीशी होते. पदर अदृश्य होतो. पाठींतल्या वेदना नष्ट होतात. थकवा व आळस जाऊन ताजी उमेद येते. याप्रमाणें पांच महिनें व्यवस्थितपणानें उपचार केल्यास रोगी जन्माचा बरा होतो.

गर्भाशयाचा कमलकंद (ऑस-युटेरी) तडकणें अथवा तुटणें, मूत्र-मार्ग सुजणें, योनिमार्ग (वजयना) पर्यंतचा सर्व मूत्रमार्ग सुजून त्यांत क्षतें पडणें, त्यांतच गंडमाळांची भरती पडणें, वगैरे विकारांनीं व्याप्त झालेल्या स्त्रीवर पुढीलप्रमाणें जलोपचार करावेत. आर्द्रवसनावरण, उपविश्यस्नान, योनिवस्ति, आर्द्रवसनबंधन व रुक्ष अन्नसेवनास देणें. या प्रकारच्या उपचारांनीं निराशा झालेल्या अवस्थाप्रकृतीचीही स्त्री एका महिन्यांत साफ बरी होऊन, स्वतांचा व्यवसाय करूं लागते.

रोगोपचारविचार.

कांहीं स्त्रियांच्या पोटीं मृत मुलें जन्मास येतात. त्यावर-प्रथम शरीराला जोम आणून तें कणखर बनविणाऱ्या उपचारपैकीं सौम्य उपचार प्रथम सुरू करून, मागाहून सर्वांगस्नानें व अर्धस्नानें यांसारखें कडक उपाय केल्यास दोन तीन वर्षांच्या अवधींत जिवंत संतानप्राप्ति होऊं लागते. कांहीं स्त्रियांत वंध्यत्व अथवा वांझपणा म्हणजे मुलें न होण्याची विकृति असते. अशा स्त्रियांनां रोज दोन तीन वेळां दिवसां घर्षण कटिस्नानें व साधा अनुत्तेजक आहार द्यावा. याप्रमाणें कांहीं महिने उपचार केल्यास वांझोटेपणा जाऊन स्त्रिया पुत्रवतीं झाल्यांची उदाहरणें आहेत.

२० गळू- (ट्यूब-रक्यूलोसिस)

या मथळ्यांखाली-उठाणूं, काखमांजरी, काळपुत्री वगैरे रोग येतात. या विकारांवर-गरम कापडाची दुहेरी ओली पट्टी व तीवर साधारण पिळलेल्या कापडाची पट्टी ठेवावी. रोगाच्या उष्णतेनें वरील पट्टी जेव्हां जेव्हां गरम भासूं लागेल तेव्हां तेव्हां थंडपाण्यांतच भिजवून पुन्हां पुन्हां स्वस्थळीं ठेवात जावी. खालची पट्टी केव्हांच हालवूं नये. त्या दोन्ही पट्यांवर लोकरांची पट्टी गुंडाळावी. ज्या भागांकडून विकृत भागांकडे रक्त येत असतें अशा भागांवर अधिक थंडगार पाण्याचें आर्द्र वसनवेष्टन करावें. दिवसांतून दोन तीन तासांचें कायार्द्रवसनवेष्टन एक दोन वेळां उपयोगांत आणावें अथवा बाष्पकायास्नान द्यावें. प्रथम पूर्ण बस्ति देऊन नंतर स्थिर बस्ति द्यावा. वेदना होत असतील, तर गरम

जलसत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

पोटिसें व गरम पाण्याची स्नाने आरामासाठी उपयोगांत आणावीत. आर्द्रवसनेवष्टनांनी जुनाट उठाणुंहीं फारच अल्पावधीत बरी होतात. काळपुळीच्या दुखण्यांत प्रारंभी वेदनाशमनार्थ थंडगारपाणी वापरावें. पुढें गरम पोटिस अथवा वाष्पोपचार करावेत. पुळी फुटून वाहूं लागल्यावर गार पाण्याच्या पिचकारीने ती धुऊन स्वच्छ राखीत जावीं. कोमट पाण्याचें अर्धस्नान, नंतर गार पाण्याचें सर्वांगधावन, वाष्पस्नान वगैरे उपचारांनी त्वचेची नीट निगा राखावी. शंभर अंशांपासूनच्या गरम पाण्याची हस्तस्नाने व पादस्नाने व लगेच मधून मधून थंड पाण्याची स्नाने घालून, गरम पाण्यांत बुचकळलेल्या पाळ्याने छाती व पोट शेकलीं असतां—या उपचारांपासून हितप्राप्ति होते. कंठार्द्रवसनवेष्टनाचा वारंवार उपचार केला असतांही फायदा होतो.

२१ घटसर्प—(डिफ्थेरिया).

या विकारांत—वशाजवळील गांठी सूजून (क्वुइन्सी) पिकायला येऊं लागतात व घशांतील दुसरे विकार झाले असतां, श्वासोच्छ्वास कट्टानें होऊं लागतो. अशावेळीं, ताप फणफणलेला असतां, आर्द्र वसनावरण केल्याने घाम सुटून श्वासोच्छ्वास उत्तम होऊं लागतो. नंतर एक तासानें आजान्याला न्हाणीत नेऊन त्याच्यावर गार पाण्याचे दोम तीन तांबे ओतून पांच मिनिटें आंग चोळून त्याला विछान्यावर नेऊन निववावें. एणेंप्रमाणें ताप भरला असतां, पुनःपुन्हां उपचार करावें. पांच सहा वेळांच्या या उपचारांनीं व्यथा बरी होते. वसा चोदणें वगैरे विकारांवर घर्षणकटिस्नानांचा फार फायदा होतो असा अनुभव आहे.

रोगोपचारविचार.

२२ घुणघुणा अथवा घोणा फुटणे.

अति थंडगार पाण्याची चिंधी एका हातांत धरून दुसऱ्या हाताने रक्त येणाऱ्या नाकपुडीत तिचे टोक-नाकपुडी भरेपर्यंत ठांसावे. मानेवर थंड गार पाण्याची चिंधी ठेवून डोक्यावर-झाडांना पाणी घालण्याच्या झारीने पाणी सिंचन करावे व तसेच पाठीवर ही करावे. फारच लौकर रक्त जाणे थांबेल. कांहीं वेळाने पुन्हां रक्त वाहू लागल्यास हाच प्रयोग करावा. हस्तपादस्नानेही करावीत.

२३ चक्रर—(डिप्थिनेस).

कशाही तऱ्हेचा हा रोग असला तरी फार तर तीन आठवड्यांच्या उपचाराने साफ बरा होतो. सकाळीं कमरेवरच्या भागाचे धावन करावे व नंतर जानुजलधाराभिसिंचन करावे. सायंकाळीं १४ मिनिटे पर्यंत पादस्नान करावे. दुसऱ्या दिवशीं सकाळीं एक झारीभर पाण्यानें पृष्ठजलधाराभिसिंचन व त्या नंतर लागलींच पांच मिनिटेपर्यंत ओल्या दगडांवरून चालावे. दुपारीं एक मिनिटाचे थंड पाण्याचे कठिस्नान करावे. तिसऱ्या दिवशीं सकाळीं दोन मिनिटे पाण्यांतून चालावे व नंतर लगेच पाण्यांत हात ठेवावेत. दुपारीं पृष्ठजलधाराभिसिंचन. संध्याकाळीं कठिस्नान. चवथ्या दिवशीं सकाळीं तीन मिनिटेपर्यंत गुडघाभर पाण्यांतून चालणे व त्यानंतर लगेच दोन मिनिटेपर्यंत पाण्यांत हात धरून ठेवणे व दुपारीं पृष्ठजलधाराभिसिंचन करणे. पांचव्या दिवशीं सकाळीं

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

पृष्ठजलधाराभिर्स्निचन व दुपारी अर्धांगस्नान करणें याप्रमाणें पुढें वाढत्या प्रमाणावर कडक उपचार करण्यांत यावे; म्हणजे तीन आठवड्यांत जन्माचा गुण येतो.

२४. जखम—(बूड).

छरे लागून झालेल्या, बंदुकीच्या गोळीच्या, कांपलेल्या, भोंक पडलेल्या, ठेंचाळलेल्या, फांटून झालेल्या वगैरे सर्व प्रकारच्या बाह्य व अंतर्गत अशा जखमा व घाव जलोपचारानें फारच त्वरित बऱ्या होतात. यावर उत्तम उपाय म्हणजे पाण्यानें जखमेस थंडावा आणणें, लंघन करणें अथवा शरीरांत उष्णता वाढविणारे अन्न खाणें हेच नैसर्गिक उपाय वैद्यकी औषधांपेक्षां सर्वोत्कृष्ट होत. जखम झालेला भाग—वेदना कमी होईपर्यंत शक्य असल्यास गरम पाण्यात धरून ठेवावा. हें शक्य नसल्यास दुःखित भागावर ओली पट्टी ठेवून त्यावर अभिषेकाप्रमाणें थेंब थेंब पाणी सोडीत असावें. जखम जशी असेल त्या मानानें २-४-६ ते ३० पदरी पट्टी पर्यंत ओली पट्टी घावी लागते. पट्टीतील गारपणा कायम असें पर्यंत वेदना होत नाहींत. बाहेरचा वारा लागूं नये म्हणून गार पट्टीवर लोंकरी पट्टी गुंडाळावी. ओल्या पट्टीवर रबराची पट्टी बसवूं नये. खाण्याचें अन्न हलकें व लवकर पचन होईल असें असावें. घर्षणयुक्त कटिस्नानें व उपविश्य स्नानें यांचा जखम भरून येण्याच्या कार्यां चांगला उपयोग होतो. हात, पाय, मांड्या वगैरे सरळ अवयवांवर झालेल्या जखमा आर्द्रपसनबंधनानें चांगल्या बऱ्या होतात. जखम

रोगोपचारविचार.

पिचकारीतील ५२० ते ५९० अंशांच्या पाण्याने स्वच्छ धुवावी. ज्या वेळी सुजेमुळे वेदना जास्त होत असतील व वेदना शामक उपायांची मरूरी असेल, अशा वेळी स्थानान्यत्रयोजना अमलांत आणावी. म्हणजे काय की, डोक्याला जखम झाली असतां, जानुभागार्द्रवसनवेष्टने, एक ते तीन मिनिटांची पादार्द्रवसनवेष्टने, पृष्ठजलधाराभिसिंचन अथवा पृष्ठ-भागार्द्रवसनबंधन व पाठीचे धावन हे उपचार करावेत. जखमेने ताप येऊ लागल्यास सर्वांगधावने व गळ्याच्या खालील धावने हे उपचार दिवसांतून वारंवार अवश्य करावेत. जखम जुनाट झाली असल्यास व तीतून पू वाहत असेल, तर ८३० ते ९०० अंशांच्या कोमट पाण्याच्या पिचकारीने अथवा पाण्याच्या धारेने ती धुऊन साफ करावी व तिच्यावर कोमट पाण्याची पटी बांधावी. गळवांच्या उपचाराप्रमाणे उत्तेजक अशी आर्द्रवसनबंधने बांधावीत. जुनी सुटत चाललेली त्वचा सोलून काढू नये. कारण, आंतून येत असलेल्या नव्या त्वचेचे ती रक्षण करीत असते. तोफेची अगर बंदुकीची गोळी शस्त्रक्रियेने बाहेर काढीत बसण्याच्या भानगडीत न पडतां जलोपचार सुरू करावेत. निसर्ग त्या गोळीला कोणच्या ना कोणच्या तरी मार्गाने शरीराबाहेर ढकलण्याचा नेहमी प्रयत्न करीत असतो.

२५ जठराविकार— (डिझीजेस ऑफ दी बेली).

बद्धकोष्ठ, जठराची सूज, मूत्रपिंडवेदना, हातपांय व डोकें गरम होणें, पोटबुखी, आम्लपित्त वगैरे अनेक विकार जठरांतील अजीर्णापासू-

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

नच उद्भवतात हं कोणीही कबूल करील. शरीरांतर्गत आणि शरीराध्य
बोहर फुटून दिसणारे रोग हे सर्व अपचनापासूनच उद्भवतात. त्यांस
नावे जरी निरनिराळी आहेत, तरी त्या सर्वांचे बीज-अजीर्ण हे एकच
असते. यास्तव त्या बीजाचेच जर निर्बीज केले तर ते रोगही आपोआ
पच नष्ट होतील. 'मूले कुठारः' या न्यायाने-केवढाही मोठा वृक्ष असला
तरी त्याच्या मुळावर कुन्हाड मारली असता, तो जसा समूळ उपटून
पडतो, तद्वतच हे आहे. हे अजीर्ण नष्ट करण्यास अनुक्रमे-कोमट
पाण्यांत भिजविलेल्या कापडाचे कायार्द्रवसनवेष्टन, कमरेवरील अवय-
वांचे धावन, कोष्ठार्द्रवसनवेष्टन, सर्वांगधावन, अध्यामिनिटाचे जातुज,
लधाराभिसिंचन, पृष्ठजलधाराभिसिंचन, थंड पाण्याचे अध्यामिनिटाचे
स्नान, सर्वांगधावन, पुढचे आर्द्रवसनबंधन, पाठीचे आर्द्रवसनबंधन
याप्रमाणे सकाळी व संध्याकाळी उपचार करावेत. यांशिवाय ओल्या
दगडांवरून चालणे वगैरे प्रयोगांनी अजीर्णाचा फत्ता उडतो.

२६ जलोदर—(डोंप्सी).

वातोदर, शोथोदर, पित्तोदर, काळजातील जलोदर वगैरे सर्व
प्रकारचे उदर विकार या मथळ्याखाली येतात. या विकारांत मुख्यत्वे
करून वाम आणणारेच उपचार करावे लागतात. विछान्यांतली वाष्प-
कायास्नाने अगर आर्द्रवसनवेष्टने आणि गरम पाण्याच्या बाटल्याचे शेक
देऊन, आनाभिभागार्द्रवसनवेष्टने किंवा कायार्द्रवसनवेष्टने यांचा उपयोग
केल्यानंतर थंडगार अगर कोमट पाण्याचे सर्वांगधावन हे उपचार करावेत.

रोगोपचारविचार.

आर्द्रवसनवेष्टन हा उपचार दिवसांतून एक दोन वेळा करावा. तो होत असता, येईल तितका घाम येऊं द्यावा. त्याचप्रमाणे दिवसांतून एक दोन वेळां वीस मिनिटांचें कोमट पाण्याचें कटिस्नान आणि कटि-भागार्द्रवसनवेष्टने वारंवार उपयोगांत आणावीत. हा उपचार करीत असतां मूत्रपिंडाच्या भागावर कापडाचे ओले सोगे मुद्दाम जास्त सोडा-वेत. बस्तीचाही उपयोग करावा. शरीरप्रकृतीला जोम आणणारे उपचार सुरू ठेवल्यापासून बराच फायदा होतो.

काळजाच्या जलोदरावर उत्तम उपचार म्हटला म्हणजे दररोज पुढचें व पाठीचें आर्द्रवसनबंधन करीत राहणें हा होय. उदराच्या कोणच्याही विकारांत कढत पाणी न वापरण्याची खबरदारी घ्यावी.

२७ डांग्या खोकला—

गोंवर, कांजिण्या या विकारांत जे उपचार करावेत म्हणून मागें सांगितलें आहे तेच उपचार यांतही फायदेशीर होतात. असले जोराचे उपचार एक आठवडा केल्यानेच रोग बरा होतो. मात्र जलोपचार व्यवस्थित झाले पाहिजेत. दिवसांतून दोन वेळां गार पाण्यानें स्नान घालणें, दोन वेळां आर्द्रवसनावरण आणि एक सारखें आर्द्रवसनबंधन ठेवणें ह्याच उपचारांनीं डांग्या खोकला फार त्वरित नष्ट होतो. कांजिण्या (Varioloid), डांग्या खोकला, रक्तांगज्वर आणि गोंवर या विकारांवर हेच उपचार उत्तम लागू पडतात.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

२८ डोळ्याचे विकार—(आय-डिसीसेस).

जलशीर्ष म्हणजे मस्तकांत पाणी सांठल्याने (Hydro-cephalus), रक्तांगण्वर (Scarlet fever) दाखून टाकल्याने जसे डोळ्याचे रोग या जलतत्व-चिकित्सेने साफ बरे होतात, तद्वत्च दुहेरी दिसणे (Double vision), तिरपे अगर तिरके पाहणे, मोति बिंदु (Cataract), काळा मोति बिंदु (Amurosis), काच बिंदु [ग्रे कॅटेरेक्ट], मोतीबिंदु-हिरवा मोति बिंदु [ग्लॅकोमा डोळ्यांचे स्नायु लुळे पडणे [पॅरॅलिसिस ऑफ दी मसल्स ऑफ दी आय] वगैरे डोळ्यांचे सर्व विकार एकाच उपचाराने म्हणजे—शामक कटिस्नाने व अनुत्तेजक साधा वनस्पत्याहार व केव्हां केव्हां स्थानिक बाष्पस्नाने यांनी बरे होतात. डोळ्यांना कोणच्याहि कारणाने सूज आली असली, तरी त्यावर चेतनात्मक व आनुषंगिक अन्यत्र योजना या दोन्ही उपचारांचा उपयोग करावा. कोमट पाण्याचे दहा मिनिटांचे स्नान घालून त्यावर गार पाण्याचे पांच मिनिटांचे घालावे. रात्री निजायला जाण्यापूर्वी बाष्पपादस्नान करून त्यावर थंड पाण्याचे पादस्नान करावे. निजतांना कटिभागाद्रवसनवेष्टन आणि पादाद्रवसनवेष्टन हे उपचार करावेत. सकाळी एकदां व मध्यान्ही पूर्वी एकदां सर्वांगधावन अथवा रोज आळी पाळीने जानुजलधाराभिसिंचन अथवा पृष्ठजलधाराभिसिंचन, तसेच पादस्नान आणि विशेषतः ओल्या चाऱ्यांतून अथवा ओल्या फरशविरून किंवा पाण्यांतून अनवाणी चालण्याचे

रोगोपचारविचार.

उपचार करावेत. शौचानंतर थंड पाण्याची स्थिरवस्ति घ्यावी. दर दोन तासांनी कोमट पाण्यानें होळे धुऊन काढावेत. तीन ते सहा वेळां रोज कोमट पाण्यांत होळे धरावेत. ७४. ते ८८. अंशांच्या पाण्यानें भिजविलेली चौपद्री ओली घडी होळ्यावर ठेवावी.

२९ ताप—(फीव्हर).

ताप येण्याची मुख्य कारणे दोन असतात. (१) मलाशयांत मज्जा सांठणें अथवा (२) त्वचेतलीं घर्मरंध्रे चोंदून जाणें. यासाठीं मलाशय साफ करून घर्मरंध्रे मोकळी केली म्हणजे ताप नाहीसा होतो. ताप आलेल्या माणसानें बेलाशक-वात होण्याची भीति सोडून—तीन ते पांच शेर पाणी अहोरात्रीत थोडे थोडे प्यावे. तापून कोरड्या पडलेल्या त्वचेला पाण्याची फार आवश्यकता असते, म्हणून रोग्याला स्नानें घालावीत. जर्मनींत सुधारणा अंत्युच्च शिखराला पोचलेली आहे. अशा ठिकाणीं सैनिकांच्या दवाखान्यांत तापकरी माणसास १०१ डिग्री ताप असतां ५ ते १५ मिनिटेपर्यंत गरम्यापर्यंत येणाऱ्या थंड पाण्याच्या पिंपांत बसवितात व नंतर तोंडाला थंड गार पाण्याचें धावन देण्यांत येते. पाण्यांत असतांना अंग चोळ चोळून साफ करण्यांत येते; नंतर आजान्याला लोंकरीच्या दूर्यकेटांत गुंडाळून निजविण्यांत येते. या प्रमाणें—ताप जोराचा असे पर्यंत—दर तीन तासांनीं उपचार करण्यांत येतो. या शिवाय तापकऱ्याला तेथें दुसरा कोणचाच उपचार करित नाहीत. अशा स्थितींत मृत्युसंख्येचें तेथील मान ८० चें ४० वर

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

सध्यां आलें आहे. यावरून जलतत्वाचिकित्सेचा बोध होत नाही काय ? थंड गार पाण्यांत तापकऱ्याला वसविण्यापेक्षां—आर्द्रवसनबंधन व त्या योगें चांगला घाम निघून जाणें या गोष्टि अधिक बऱ्या आहेत. त्या योगें घर्मरंध्रांतून रक्तांतले विषारी जंतु व कर्दम शरीराबाहेर पडतात. तापांत डोकें दुखत असल्यास पाण्यांत जाडा कपडा भिजवून तो चांगला पिळावा आणि त्यानें डोकें गुंडाळावें. फडकें कोरडें होऊं लागलें म्हणजे पुन्हां पूर्ववत् करावें.

ताप येतो आहे असें वाटल्याबरोबर वांती होई तों कोमट पाणी प्यावें. दोन सव्वा दोन शेर पाणी पोटांत गेलें म्हणजे वांती होते व ताप पळून जातो. वांती होऊन कोठा साफ धुऊन निघाल्यावर एक मोठा प्यालाभर कढत पाणी घेऊन तें हलकें हलकें सावकाश पीत रहावें, म्हणजे ओकारीतून अवशिष्ट राहिलेलीं कोठ्यांतली अशुद्ध द्रव्ये गुदद्वारानें पडून जातात. ताप जोरांत असतां आजान्याला दर तासाला एक पंचपात्री गरम पाणी पिण्यास द्यावें. ताप असून ओकारी झाली नसल्यास गार पाणी पिण्यास द्यावें. ओकारी झाल्यास एक तासाच्या विश्रांतीनें बोटें भाजणार नाहीत इतकें कढत पाणी घेऊन त्याचा वास्ति द्यावा व दुसरा वास्ति पुन्हां एक तासानें द्यावा. तापांत शक्तिवर्धक औषधें दिल्यानें अशक्त जठरास तें असह्य होऊन रोम्याचें मरण लवकर ओढवले जाते. कोलन वॉटरची घडी डोक्यावर ठेवणें हा निव्वळ श्रीमंती चोंचला आहे. त्या मांजरमुतवणी पेक्षां थंडगार स्वच्छ पाणीच उत्तम कार्य करते.

रोगोपचारविचार.

३० सन्निपात ज्वर—[टॉयफॉइड फीवर] उत्पन्न झाला असतां, त्यावर बाष्पस्नानें फार फायदा देतात. रोग्याच्या शक्तिमानाचा विचार करून या बाष्पस्नानांचा वारंवार अथवा अधिक वेळ उपयोग न करतां व्यवस्थितपणानें उपयोग करावा. त्याचबरोबर कटिस्नानें अथवा घर्षणकटिस्नानें यांची ही योजना करण्यास विसरूं नये. याच तापाचा एक प्रकार प्रलापक सन्निपात [टायफस] या नांवाचा आहे. यांत देवीप्रमाणें त्वचेवर उमळ येते. अंतरिद्रियांतही ती उमटते. ज्या ठिकाणहून ती उद्भवते त्या ठिकाणावर याला त्या ठिकाणचा टायफस असें नांव प्राप्त होते. असल्या विकारांत पुढील तीन महत्वाच्या गोष्टी ध्यानांत ठेवाव्यांत. (१) सधिल तितकें करून अधिक ग्रंथि न होऊं देणें व झालेल्या नरम पाडून मोकळ्या होतील असे उपाय करणें. (२) विषारी अगर रोगट द्रव्य काढवेल तेवढें शरीराबाहेर काढून लावणें. (३) तापाची उष्णता भलती चढूं न देण्याची खबरदारी घेणें. हीं सर्व कामे पाण्याच्या साह्यानें साध्य होतात. तापाच्या उष्णतेच्या वाढत्या अगर कमी प्रमाणावर उपचाराची वेळ कमी अधिक वेळाची ठरवावी. ताप वाढूं लागला कीं, बेंबीपर्यंत पाणी येईल अशा गार पाण्याच्या पिंपांत बसावें व टॉवेल ओला करून झपाट्यानें वरील सर्व अंग त्यानें ओलें करून ध्यावें. लगेच परीट घडीचा अथवा नवा धुतलेला कपडा अंग कोरडें न करतां घालून अंथरुणांत जाऊन गुरगुटून निजावें. याप्रमाणें प्रथम पाहिले तीन दिवस रोज सहा वेळीं करावें, दुसरे दिवशीं तीन वेळां

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

व तिसरे दिवशीं, एकदां उपचार करावा. या विकाराची काळजी पांचव्या दिवशीं या उपचारानें दूर होते.

३१ शीतज्वर— (ऍंग्यू फीव्हर).

थंडी अगर हुडहुडी (ऍंग्यू) भरून येणाऱ्या तापाला हिंवाप असें म्हणतात. हुडहुडी भरत असतां पुष्कळ वेळां रोग्याच्या अंगीं प्रतिकार शक्ति राहत नाहीं व त्या वेळीं आर्द्रवसनावरण केल्यानें अनहित होतें; म्हणून अशा वेळीं, गरम उबदार कपडे अंगासरसे घालून रोग्याला गुरगुद्दून ठेवावें. डोक्याला व छातीला ओला टॉवेल गुंडाळावा आणि रोग्याला घाम फुटेल असें करावें. या रोग्याच्या अंगांत-उबारा, शक्ति आणि प्रतिकार शक्ति उत्तेजित करण्याची सोय असेल—त्याला आर्द्रवसनावरण हा उपाय फारच उत्तम आहे. आर्द्रवसनावरणानंतर थंडगार पाण्याचें स्नान घालून छातीवर आर्द्रवसनबंधन करावें.

३२ पीतज्वर—(यलो फीव्हर) यावर आर्द्रवसनावरणें व स्नानें यांचा शीतज्वरांतिले उपचारांप्रमाणेंच चांगला उपयोग होतो.

३३ इन्फ्ल्युएन्झा—(इन्फ्लुएन्झा). मान, छाती व कमरेवरील सर्व भाग मिळेल तितक्या थंड पाण्यानें धुऊन काढून, मानेभोंवतीं एक सुका टॉवेल गुंडाळून ठेवावा व पांघरुणें घेऊन अंधरुणांत पडून राहावें. या प्रमाणें प्रत्येक तासाला धावन करित जावें. त्यानंतर सर्व शरीराला फार जलदीनें थंड पाण्यानें धावन करावें. असें केलें असतां अंगांतून घाम

रोगोपचारविचार.

जाऊन विकारनाश होतो. रोग्याला दर ताशीं एकेक तोळा थंड पाणी पिण्यास देत असावे. अन्न अनुत्तेजक व धान्यवनस्पत्याविकांचें यावे.

३४ त्वग्धिकार—[स्किन डिस्सीजेस]

त्वक्स्फोट, नायटे, खरूज, इसब, गजकर्ण, खवडे वगैरे जे कातडीवर उद्भवणारे रोग ते सर्व एकाच उपायाने बरे होतात. त्वचा, फुप्फुसें, मूत्रपिंड आणि जठर यांच्या मार्गांनीं देहांतील अशुद्ध द्रव्ये व्यवस्थेशीर बाहेर पडतील असेच या रोगांवर इलाज केले पाहिजेत. या वर—धावनें, स्नाने, आर्द्रवसनबंधने व वाष्पस्नाने हेच महत्वाचे इलाज आहेत. त्वचेची आग होत असेल अशा वेळीं थंड पाणी बापरून व कंडु सुटत असेल अशा वेळीं वाष्पस्नान करावे व शेषटी सावण लावून अंग चोळून स्नान करावे हाच सर्वोत्तम उपाय होय. दुष्टव्रण (Cancer) हा रोगही याच वर्गात येतो. यावरही घर्षणयुक्त कमी स्नाने सुरु ठेवि-
ल्याने फार फायदा होऊन रोगी त्वरित रोगमुक्त होतो.

३५ दृमा—(अस्थमा).

रात्री व दिवसां बरीचशी मोकळी हवा मिळेल अशी व्यवस्था करावी. या विकारांवर कोमट पाण्याची कटिस्नाने फार हितावह होतात. त्याच प्रमाणे दर दुसऱ्या दिवशीं २४ ते २५ मिनिटांचें वाष्पकाया-
स्नान व त्यानंतर कोमट पाण्याचें अर्धस्नान अगर कटिस्नान यांपासून उपयोग होतो. थंडगार पाण्याची छातीची धावने, चार पांच सेकंदांची थंड पाण्याची अर्धस्नाने, थंड पाण्याची पादस्नाने, पृष्ठजलधाराभि-

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

सिंचन, पाण्यांतून चालणें—या सर्व उपचारांचा कौशल्यानें उपयोग केल्यास फारच हितपरिणाम घडून येतो. मलबद्धतेवर वास्ति, कटि-स्नाने व जठरार्द्रवसनवेष्टने ही उपयोगांत आणावीत. विकार फारच जोरदार असेल, तर अर्ध्या तासाचीं वाष्पपादस्नाने आणि त्या नंतरचीं थंड पाण्याचीं शीघ्र स्नाने अथवा पादधावने केल्यानंतर, पांच मिनिटांचे ६५° अंशांच्या थंडगार पाण्याचें पादस्नान केल्यावर थंड पाण्याचें दोन ते तीन तासांचें पादार्द्रवसनवेष्टन आणि जठरार्द्रवसन-वेष्टन हे उपचार करावेत. पोटावर व पायांवर गरम शेकाची योजना करून गार पाण्याची सर्वांग धावने व थंड पाण्याचे स्थिर वास्ति उप-योगांत आणावेत. दम्याच्या उमळीचे दरम्यान, शरीराला जोम आणणारे उपचार योजावेत. दम्यापासून होणारा क्षय [अस्थिमैटिक कन्झमशन] ज्याला होतो त्याच्या छातीवर ओला टॉवेल ठेवून चाकीचे अंग गरम पांथरु-णानें अंगासरसें अच्छादून टाकावें. या विकारांत—त्वचा कोरडी, कठिण व आपलें कार्य करण्यास असमर्थ झालेली असते. विकार जुनाट झाल्यानें तर अत्यंत अशक्तता आलेली असते. जी थोडी जीवनशक्ति [vitalhorce] अवशिष्ट असेल तिचा काटकसरीनें जलोपचारात उपयोग करून घेणें हें या चिकित्सेचें रहस्य आहे. एक वेळ आर्द्रवसनावरण व दुसऱ्या वेळीं थाम काढणाऱ्या लोंकरीच्या वस्त्राचें आवरण याप्रमाणें फेरबदल केल्यानें शक्तिमुधारणा होऊं लागते. भाकरी, भात, फळफळावळ व कधीं कधीं दुधाची साय हें अन्न या रोगांत माफक प्रमाणांत दिल्यास हितावह होतें.

रोगोपचारविचार.

पंधरा किंवा वीस तोळ्यांपेक्षां चोवीस तासांत अधिक अन्न देऊं नये. सुधारणा होत असतां, सर्व शरीरावर स्फोटक फुटकुळ्या उठूं लागतात. त्या जसजशा मावळूं लागतात, तसतसा विकार नष्ट होऊं लागतो. हा उपचार जलदीनें रोगी जरी करीत नाही. तरी रोगी जर हिम्मतदार असेल तर तो या दुखण्यांतून या उपचारांनीं धट्टाकट्टा झाल्याशिवाय कधींच राहणार नाही.

३६ दांतांचें विकार—(टीथ डिझीजेस.)

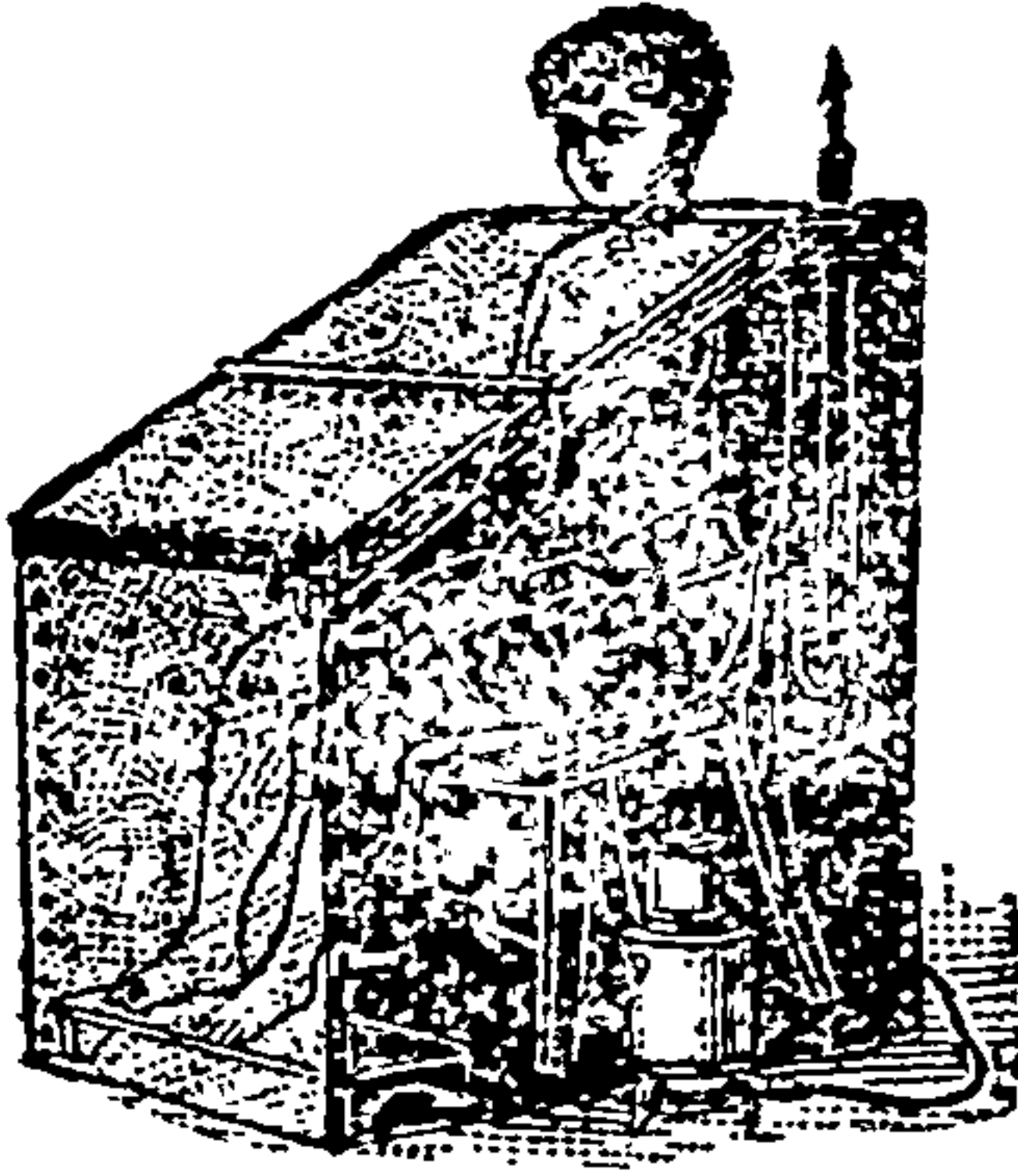
दांत दुखूं व हालूं लागल्याबरोबर उपटून न काढतां, त्यावर पुढील प्रमाणें जलोपचार करावेत. बहुतेक वेळां, मस्तकाकडे राधिराभिसरण अधिक होत असल्यानें दांत विकार उद्भवतात. अशा वेळीं आर्द्रवसनबंधनें, बाष्पपादस्नानें व तोंड गार पाण्यानें वारंवार धुणें—यांपासून फार फायदा होतो. संधिद्वेषामुळें (Rhenmatism) चूम्याटिझमने जेव्हां दांत दुखतात, तेव्हां कोमट पाण्याचे गुळणें करावेत बाष्पशीर्षस्नानें व बाष्पपादस्नानेंहि या विकारांत अत्यंत लाभदायक होतात. कायार्द्रवसनवेष्टने ही हितकर असतात. गरमीच्या विकारांनें उद्भवणाऱ्या दांतविकारांतहि हेच उपचार करावेत.

३७ दंशविकार—(स्टिंग डिझीज).

विंचू, इंगळी, गांधिलमाशी, डोंगळा, पिसाळलेला कुत्रा, कोल्हें उंदीर, साप, रक्तदोष वगैरे सर्व विषारी दंश एकाच सदराखालीं येतात.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

साय चावला असतां देहांत निकामी द्रव्ये असोत अथवा नसोत, तापाचीं



लक्षणें होतातच. जितकीं निकामी द्रव्ये देहांत अधिक तितकी विषाची बाधा अधिक होते. या सर्व विषांवर व मुख्यत्वे सर्प दंशावर स्थानिक वाष्पस्नान व सर्वांग वाष्पस्नान या उपचारांनीं अंगांतून दरदरून घाम निघून जातो. घाम निघून गेल्यानंतर लगेच कटिस्नाने घालावेंत. आहार अनुत्तेजक व साधा ठेवावा. उतार

वाष्प-स्नान (वेपर-बाथ. पृ. ९०) पडतांच खूप लघ्वी होते.

३८ दारूची वेशुद्धि—(लिकर इन्टॉक्सिकेशन)

या विकारांत मस्तिष्कावरण दाह (Brain fever) यां विकाराचे उपचार करावेत. अगदीं वेशुद्धावस्थाही आर्द्रवसनावरणानें अथवा पावले वग्याच कढत पाण्यांत बुडवून ठेवून आणि पायांच्या नळ्यांवर अधणाचें पाणी ओतल्यानें, माहीशी होऊन शुद्धि येते. दारूचें व्यसन-कोणच्याही औषधी चिकित्सांनीं अथवा नैसर्गिक चिकित्सांनीं सुटत नाही असा अनुभव आहे. तें व्यसन सोडण्याची मानसिक निष्ठाच अत्यावश्यक असते. ज्याची तशी बुद्धि असेल-दृढ निश्चय झाला

रोगोपचारविचार.

असेल, त्याला कोणच्याही चिकित्सकाच्या मदतीची आवश्यकता नाही. त्याचा दृढनिश्चय हीच त्याची नैसर्गिक धन्वंतरीची अनुपमेय मात्रा होय. दृढनिश्चय नसेल, तर त्यापुढे सर्व चिकित्सा कवढीमोल होत.

३९ दुबळेपणा—(डिक्लाइन).

हा विकार व क्षयरोग यांत बरेच अंतर असते. या विकारांत क्षयाप्रमाणे—फुप्फुसे, छाती आणि श्वासोच्छ्वासनालिका हीं विकृत झालेलीं नसतात; पण सर्व शरीर मात्र निःशक्त झालेले असते. अशा अवस्थेत—दररोज ओल्या गवतांतून दोन तीन वेळ चालणे अथवा भिजलेली फरसबंदी अनवाणी तुडविणे हा प्रयोग करावा. तसेंच एक दिवसाआड आर्द्रवसनबंधन आणि पाठीचे आर्द्रवसनबंधन हीं करावीत. आठवड्यांतून एकदां कायार्द्रवसनबंधन, एकदां अर्धस्नान एकदां कोष्टार्द्रवसनबंधन अथवा एकदां आर्द्रवसनबंधन आणि पाठीचे आर्द्रवसनबंधन व एकदां पृष्ठजलधाराभिसिंचन आणि पाठीचे आर्द्रवसनबंधन या उपचारांची योजना करावी. पुढे पुढे अर्धांगस्नानांऐवजी सर्वांगस्नाने सुरू करावीत. तीं दोन प्रकारची करावीत. (१) थंड पाण्याचे एका मिनिटाचे व गरम पाण्याचे एका मिनिटाचे स्नान दुसऱ्या गरम पाण्याच्या प्रकाराच्या स्नानांत दोन वेळां थंडगार पाणी अंगावर घालावे लागते. हीं दोन्ही स्नाने दर आठवड्यास एकेकदां आलटून घालटून करून, आठवड्यांतून एकदां सर्वांगधावन करावे. विकार पूर्ण नष्ट

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

होण्यासाठी दर आठवड्यास एकदां सर्वांगस्नान, पृष्ठजलधाराभिसिंचन व जानुजलधाराभिसिंचन आणि कधी कधी कायार्द्रवसनवेष्टन हे उपचार करीत जावे.

४० दूध कमी येणे—(स्कॅन्टिनेस ऑफ मिल्क).

धर्मणयुक्तकटिस्नाने व षाष्पस्नाने करावीत आणि पौष्टिक औषधांचे सेवन करणे बर्ज्य करावे. या उपचाराने स्तनांत दूध येऊं लागते.

४१ देवी—(स्मॉल पॉक्सिस).

अंगांवर देवी उमळू लागतांच कोठा साफ होण्यासाठी गरम पाण्याचा बस्ति द्यावा व त्यानंतर ६८० ते ७४० अंश थंड पाण्याचे आस्कंधार्द्रवसनवेष्टन अथवा कायार्द्रवसनवेष्टन हे उपचार करावे. तोंड व डोळे या भागांवर देवी येऊं नयेत, यास्तव जठरावर अधिक ओल्या पदरांची बही ठेवावी. कंठार्द्रवसनवेष्टनही करावे. या उपचारांत रोग्याला अस्वस्थता उत्पन्न न होईती अथवा दीड तास पर्यंत ओले वस्त्र ठेवावे त्या नंतर थंडगार पाण्याचे सर्वांगधावन अथवा कोमट पाण्याचे स्नान घालून लगेच गार पाण्याचे शीघ्रस्नान घालावे. यानंतर रोग्याला पुसून अथवा तसाच अंधरुणांत पांघरुणे घालून निजवावा. जेव्हां जेव्हां ताप वाढेल तेव्हां तेव्हां हे उपचार पुनःपुनः करावेत. ताप साफ निघाल्यावर षाष्पस्नाने व त्यानंतर थंडपाण्याचे धावन हे उपचार दिवसांतून एक दोन वेळां करावेत. डोळे, नाक व तोंड याकरितां भोक ठेवून आर्द्रवसनबंधन तोंडावर कायम ठेवावे. असे केलें असतां तोंड विद्रुप होणार नाही.

रोगोपचारविचार.

विकार साफ नाहीसां होईपर्यंत वस्ति, गुळणें, नाक, कान, गार पाण्याच्या पिचकारीनें धुणें, तोंडांतला भाग ओल्या फडक्यानें पुसून काढणें वगैरे आवश्यक उपचार करीत असावें.

४२ धांवरें—

विकारित भागांवर आर्द्रवसनबंधनें करावीत. तोंडावरील विकारित कोमट पाण्यानें तोंड धुवावें. विकार जागण्या जागीं राहावा म्हणून, तशा दिशेचेच उपचार करणें श्रेयस्कर असतें. हा विकार पायावर झाल्यास कोष्ठार्द्रवसनवेष्टन करावें. विकारी भागाच्या जरा वरच्या भागावर मार पाण्याची पट्टी ठेवावी. विकृत भागावर फक्त आर्द्रवसनबंधन करावें. हातास हा विकार झाल्यास, कोष्ठार्द्रवसनवेष्टनानें वरच्या रक्ताच्या प्रवाहाची दिशा बदलली जाईल. त्या नंतर दुसरा उपाय म्हणजे हा आर्द्रवसनवेष्टनाचाच होय. या विकाराची बाधा मस्तकाला होऊं नये, यास्तव पुढील आर्द्रवसनबंधन हा उपचार व कंठार्द्रवसनबंधन हें करण्यांत यावें. हे उपचार एक दोनदां केल्यावर स्थानिक उपचार प्रथम कोमट पाण्याचे व नंतर थंड पाण्याचे करावेत.

४३ नपुंसकत्व—(न्यूठरिडि)

जन्माचा जो बहिरा तो जन्माचा असा मुका, तसाच जन्माचा जो नपुंसक तो जन्माचाच हिजडा. ती प्रत्यक्ष निसर्गसिद्ध रचना असल्यामुळे तिच्यांत फेरफार करता येणें शक्यच नाही; पण ज्यांना नुष्टिमैथुनासारख्या घाणेरड्या संवयीनीं. अति मैथुनानें, अंमल कर-

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

प्याच्या संवर्द्धने किंवा इतर कांहीं कारणांनीं नपुंसकत्व प्राप्त झालेले असते ते मात्र या जलोपचारांनीं आपल्या पूर्वस्थितीला प्राप्त करून घेऊं शकतात. यावर-कटिज्ञाने व निव्वळ धान्यांचा आहार हेच सर्वोत्तम उपचार आहेत. हा उपचार दृढनिश्चयाने सुरू करून व कायम ठेवून, जननेन्द्रियांचे सर्व विकार व तसेच गरमीचेही भयंकर विकार साफ नाहीसे होतात.

४४ निद्रानाश—(स्लीप-डिस्ट्रक्शन).

डोळ्यांकडे रक्ताधिक्य अधिक झाले असल्यास उसें उंच करावे. ९२० अंशांवरच्या ऊन पाण्याचे निजण्यापूर्वी स्नान करावे. ६५० ते ७७० अंशांच्या थंड पाण्याचे निजण्यापूर्वी सर्वांगधावन करावे. ७४० ते ७७० अंशांच्या गार पाण्याने सर्वांगस्नान अथवा ८३० अंशांच्या पाण्याचे एक मिनिटाचे कटिज्ञान ही ही फायदेशीर होतात. त्याचप्रमाणे रात्री निजतांना कटिभागार्द्रवसनवेष्टन, थोडा थंडपाण्याचा स्थिर वस्ति, पादार्द्रवसनवेष्टने, पांच मिनिटांचे ६५० अंशांच्या थंडपाण्याचे पादस्नान आणि कंठार्द्रवसनबंधन— हे उपचारही लागू पडतात.

४५ पटकी—(कॉलरा).

याच रोगाला—जरीमरी, वाखा, कॉलरा, महामारी वगैरे देशपरत्वे नावे आहेत. सांथ चालू असता, छाती व खालचा भाग स्वच्छ पाण्याने सकाळ संध्याकाळ स्वच्छ धुण्याचा परिपाठ ठेवल्यास विकार भय नाहीसे होतें. वांती, जोराची दगवण, पायांत पेटके येणे, लघ्वी बंद

रोगोपचारविचार.

होणें वगैरे या रोगाचीं पूर्व चिन्हें दृग्गोचर होतांच अंथरुणावर पडून राहावें. गरम पाणी प्यावें. पेटके येऊं लागतांच अथवा पाय गारठूं लागतांच गरम पाण्याचें आर्द्रवसनबंधन हा उपचार सुमारे पाऊण तासपर्यंत करावा. गरम पाण्याचें पाठीचें आर्द्रवसनबंधन हा उपचारही पाऊण तासपर्यंत करावा. अंगांत उष्णता येऊन घाम फुटूं लागला, तर रोग्याला उतार पडला असें समजावें. पचनशक्ति पूर्ववत् होईपर्यंत हलकें अन्न द्यावें. पिण्याला गरम दूध द्यावें. शक्तिपात (Collapse) होऊन रोगी गार पडूं लागल्यास थंडगार पाण्याचे आर्द्रवसनाचे प्रयोग करावेत. गार पाण्याच्या हाताचें चोळणें सुरू असतां, जलधाराभिसिंचन मिळेल तितक्या थंड पाण्याचें करावें. थंड पाण्याचें अर्धस्नान चालूं असतां, रोग्याला एक सारखें खूप चोळीत राहावें. हे सिंचन व मर्दन कातडी लाल होईपर्यंत करावें. त्या नंतर उबदार कोरड्या वस्त्रांत त्याला निजवावा. थंड पाण्याचे उपचार एक मिनिटांपेक्षां कधींच जास्त वेळ करूं नये; म्हणजे हातापायास उबारा येऊं लागेल.

४६ पडसें— (कोरड).

होतां होईतो पडसें वाहूं द्यावें. तें वाहूं देण्याचें बंद केल्यास दुसरीच व्याधि उत्पन्न होते. असें आहे तरी रोज सकाळचें शौच-मार्जन झालें म्हणजे तोंड न पुसतां तोंडावरील पाणी कातडींत जिरूं दिलें असतां पडसें बेतानें वाहून, डोकें दुखणें वगैरे विकार उद्भवत नाहींत. रोज सकाळीं व सायंकाळीं तोंड स्वच्छ पाण्यानें धुऊन तें फड-

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

क्याने न पुसतां, तीन दिवस जर हा प्रयोग केला तर पडसें साफ नाहीसें होऊन मन प्रफुल्ल होतें.

४७ पाठीच्या कण्याच्या वेदना— (स्पायनल पेन).



आठवड्यांतून तीन वेळ कायार्द्रवसनवेष्टन, तीन वेळ अर्धस्नान व लगेच बाकीच्या शरीराचें धावन आणि पृष्ठजलधाराभिसिंचन जानु जलधाराभिसिंचन हीं दोन वेळ करावीत. तीन महिनेपर्यंत हे उपचार केल्यानें दःखोपशमन होतें.

पृष्ठजलधाराभिसिंचन (शॉवर बाथ. पृ. ९७.)

४८ पाठीच्या कण्याची वक्रता— (क्युरोटिंह ऑफ स्पाइन).

यावर ओला सद्रा व आर्द्रवसनवेष्टनाचां उपचार रात्री करून रोग्याला लोकरांच्या पांघरुणांत निजवावें. ओला सद्रा रात्रभर अंगांत असूं यावा. हा उपचार एक दिवसाभाढ करावा. पुढें दर तिसरें दिवशीं

रोगोपचारविचार.

करावा. रोज दोनदां; पृष्ठजलधाराभिसिंचन, एकदां जानुजलधाराभिसिंचन अथवा पाण्यांतून चालणें आणि अर्धस्नान हे उपचार करावेत. पुढें दर आठवड्यास अर्धस्नानें दोन वेळां, पृष्ठजलधाराभिसिंचन दोन वेळां व एकदां ओला सद्रा हे उपचार करण्यानें चांगला गुण येतो.

४९ पायांची जळजळ— (हॉटनेस ऑफ सोल).

दोन्ही पायांना पादार्द्रवसनवेष्टन दोन तासांच्या मुदतीचें करावें. मात्र ही मुदत विस्तवानें भाजणाऱ्या पायांसाठीं आहे. कमी अधिक मुदत जरूरीप्रमाणें ठेवावी. दोन तासांनंतर तें वस्त्र पुन्हां ओलें करून तसाच उपचार करावा. पहिल्याच दिवशीं वेदना कमी होतील व कांहीं दिवसांनीं या शुश्रूषेनें सर्व रोगाचें शमन होईल. पाण्यांतून चालणें, ओल्या गवतांतून चालणें व ओल्या फरशीवरून चालणें हे प्रयोग हीं या बाबतींत लागू पडतात.

५० पोटशूळ—(बेली—एक)

उदरस्थ शूळ ज्या वेळीं उदरपटलांत असेल त्या वेळीं कम-नार्थ गरम पाणी प्यावें. वशांत बोटांनीं गुद्गुल्या कराव्या. अशा तऱ्हेनें पक्काशय चांगला धुऊन काढला म्हणजे बरें वाटेल. शूल जर ओटी पोटांत असेल, तर थंड अगर कोमट पाण्याचा वस्ति घेऊन कोठा वात-मुक्त करावा. इतके उपचार करूनही शूल न थांबेल, तर रोगाच्या उष्णता मानाचा विकार करून पोटावर आर्द्रवसनावरण करावें.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

५१ पोटाचा गोळा होणे—(कॉंग्ल्यू सिनेशन ऑफ ऍब्लॉमेन)

या रोगावर पृष्ठजलधाराभिसिंचन आणि जानुजलधाराभिसिंचन हीं रोज दोन वेळां करावीत. पाण्यांतून अगर ओल्या गवतांतून दोन तीम वेळां चालण्याचा परिपाठ ठेवावा. या उचारांनीं गुण तावड-बोव येतो.

५२ फिकटपणा—(पॉव्हर्टी ऑफ ब्लड व क्लोरोसिस)

या दुखण्यांत साधा लवकर पचणारा धान्याहार व वनस्पत्याहार सुरू करावा. प्यायला पाणी ताजे द्यावे. मोकळ्या हवेत फिरवेल तितके फिरुं द्यावे. रात्रीं निजतांना खोलीच्या खिडक्या अंगावर वारा न येईल अशा बेतानें सतत उबड्या ठेवाव्या. रोज घर्षणयुक्त कटिस्नानें तीन वेळां करून आठवड्यांतून दोनदां बाष्पस्नानें घालावीत. पहिल्याच आठवड्यांत गुण येऊं लागून चर्येवर स्मितांकित माधुर्य उत्पन्न होऊं लागतें. चार महिन्यांत सतेजता विलक्षण येते.

५३ फुप्फुसावरण दाह—(प्लुरसी)

पुष्कळ वेळां ऐन ज्वानीतल्या माणसांना श्वासोच्छ्वास करायला अति त्रास होतो, त्यांच्या धशांत दुखतें व गुदमरतें. अशीं माणसें देशानें स्थूल असतात. त्यांच्या आळशीपणानें त्यांच्या पोटांत दुष्ट वात उत्पन्न होतो. हेंच या विकाराचें मुख्य कारण होय, यावर कोष्टार्द्रवसनवेष्टनाचा प्रयोग केला असतां, पोटांत सांचलेले दूषित वात निघून जातात.

रोगोपचारविचार.

त्यानंतर पुढे व पाठीमागची अशी आर्द्रवसनबंधने करावीत. कायार्द्र-
वसनवेष्टनाने, अदृश्य व रोगट द्रव्य त्वचेतून बाहेर पडते. शेवटी अर्ध-
स्नाने करावीत म्हणजे देह रोगट बनतो. जळजळ, ढास, ओकारी व
ताप आणि सूज हे विकार बळावत असल्यास त्यावर रोग्याला दिवसांतून
दोनदां एकेक तोळा साजुक तूप पाजावे. ताप फणफणलेला असल्यास,
दिवसांतून दोन वेळां कायार्द्रवसनवेष्टन हा उपचार करावा, किंवा
षाट्कार्द्रवसनवेष्टन हा उपचार कपडा गरम होईपर्यंत करावा. अथवा ओले
पायमोजे—स्टॉकिंग नव्हेत—घालून त्यावर कोरडे घालावेत व पांघरुणे
द्यावीत. या उपचारांनी सहा ते नऊ दिवसांत साफ गुण येतो.

५४ फेपरें—(हिस्टेरिया)

मेंदु विवडून फेपरें येण्याच्या पूर्वी ज्याला त येण्याची चिन्हे
समजत नसतील अशांवर जलोपचाराचा कांहींच परिणाम होत नाही.
ज्यांना फेपरें येण्याच्या पूर्वी ते आतां येणार अशा तऱ्हेच्या—तिडीका
उठणे वगैरे खुणा समजत असतील ते रोगी बरे होतील असे समजून,
त्यांनी पुढील जलोपचार करावेत. ८३. अंशांच्या पाण्याची सर्वांग
धावने ७७. ते ८८. अंशांच्या पाण्याची पांच ते दहा मिनिटांची
कटिस्नाने, अर्धांगस्नाने, विशिष्ट भागावर अथवा सर्वांगावर जलधारा-
भिसिचन, ८३. अंशांच्या कोमट पाण्याचे कायार्द्रवसनवेष्टन व लगेच
थोड्याशा थंडगार पाण्याचे सर्वांगधावन अथवा अर्धस्नाने आस्कंधा-
र्द्रवसनवेष्टन अगर जठराजंघर्द्रवसनवेष्टने व त्यावर लगेच अर्धस्नाने.
अथवा सर्वांगधावने—हे उपचार केल्याने परिणामकारक गुण वाटतो.

जलतत्र-चिकित्सा-शिक्षक.

५५ भाजणे—(वनिंग)

भाजणे, पोळणे व तशांपासुन जखम होणे यावर उपचार:—हात, मणगटे अगर पाय यांपैकी कोणताहि भाग भाजला पोळला असेल, तर सर्व वेदना नष्ट होईपर्यंत तो भाग प्रथमतः कोमट पाण्यांत धरावा. त्यांत थोडे थोडे गर पाणी ओतीत जावे. कातडी तुटली अगर फाटली नसल्यास प्रथमतः ७४° अंशांचे गर पाणी वापरावे. फाटलेल्या कातडीसाठी ८८° अंशांचे कोमट पाणी वापरावे. वेदना कमी होऊं लागल्यावर थोडे थोडे गर पाणी ओतावे. डोके भाजले असल्यास त्यास आर्द्रवसनबंधन करावे. आर्द्रवसनबंधनाचे ओले पंदा जितके जास्त वापरावे तितका अधिक फायदा होतो. या कामां जुने वस्त्र उपयोगांत आणावे. आठ ते बारा पद्दती आर्द्रवसनवेष्टन असावे. ते पांच पांच मिनिटांनी पुनःपुन्हां भिजवावे. देशाचा जर तिसरा हिस्साच भाजला गेला असेल तर, जीवित धोक्यांत आहे असे समजावे. अग्निदग्ध व्रगांना कोमट पाणी अधिक फलदायक होते. जखमेत पू होईपर्यंत आर्द्रवसनवेष्टनाचा उपचार चालू ठेवावा. कातडी फाटली असल्यास तिच्यावर तेलाचे आवरण टाकून त्यावर जलोपचार करावेत. पू होईपर्यंत पहिले तेलाचे कापड बदलू नये. पू होऊं लागला म्हणजे तेंरोज बदलावे. व त्यावरील ओल्या पड्या पू कमी होऊं लागला म्हणजे घालीत जाव्या. त्या सुकू न देण्याची खबरदारी घ्यावी. जखम भरुं लागली म्हणजे ती काळजी पूर्वक गर पाण्याने धुऊन तिच्यावर कोरडे वस्त्र घालीत जावे. टेंचा अगर

रोगोपचारविचार.

जखमा यांवर हेच उपचार योजावेत. वस्त्रे वमैरे बाबतीत स्वच्छपणा ठेवावा. पोळलेल्या भागावरही हेच उपचार करावेत. या उपचारांबरोबरच
—हस्तपादस्नाने, कट्यार्द्रवसनावरणे व उपविश्यस्नाने केल्याने त्वरित गुण येतो असा अनुभव आहे.

५६ मलबद्धता—(कन्सम्शन)

सकाळी शौचविधी झाल्यावर मुखमार्जन करून पेला दोन पेले थंड पाणी प्यावे. कांही एक खाऊं पिऊं नये. नंतर १५ मिनिटांची द टिस्नाने दोन तीन करावीत. स्नानांत पोट पाण्याने चोळीत असावे. पृष्ठजलधाराभिसिंचन, जानुजलधाराभिसिंचन, जंवाजलधाराभिसिंचन व जठरजलधाराभिसिंचन अथवा अर्ध्या तासाची कटिस्नाने यांचा उप-योग करावा. जठरार्द्रवसनवेष्टन हाही उपचार योजावा. जख्खर वाटल्यास ८३० ते ८६० अंशांच्या पाण्याचा घस्ति द्यावा. या उपचाराने मलबद्धता जाऊन पचन शक्ति वाढते.

५७ मधुमेह—(डायबिटीज)

रोज सकाळी ७४० अंशांच्या थंड पाण्याचे सर्वांगधावन करावे. या उपचारांत अंगमर्दन ठेवावे. आठवड्यांतून तीन वेळां दहा मिनिटांचे वाष्पकायास्नाने करावे. अशक्तांनी अंधरुणांतच दीड तासाची वाष्पकायास्नान द्यावे. त्याचप्रमाणे ८३० अंशांच्या कोमटपाण्याचे एकतासाचे कायार्द्रवसनवेष्टन करावे. या सर्व उपचारांच्या अंती ८३० अंशांच्या पाण्याचे सर्वांगधावन करावे अथवा तशा पाण्याचा एक मोठा

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

तांब्या सर्वांगावर ओतावा. ७४. ते ७७. अंशांच्या पाण्याचा वास्ति दिल्यावर लगेच ६२. ते ६८. अंशांच्या थोड्या थंड पाण्याचा स्थिर-वास्ति द्यावा. मलबद्धतेवर कटिस्नानांचा उपचार करावा. शर्करावर्धक वस्तु-साखर, वाटाणें. गाजरें, वांगी वगैरे पदार्थ वर्ज्य करून शाकाहारावर उपजीविका ठेवावी. अन्न माफक खावें.

५८ मूत्रकृच्छ्रा--

पाणी तापवून त्याला उकळी आणावी आणि रोग्याला वेतांच्या खुर्चीवर उबडा बसवून खालून त्या पाण्याच्या वाफ त्याला द्यावी. ही वाफ त्याला अर्धभागापर्यंत दिल्यावर अंथरुणांत निजवावें. झोंप लागल्यास जागें करूं नये. स्वप्न वाम येऊन सपाटून लड्डी होण्यास आणि वेदना नष्टतेस या सारखा उत्तम उपाय नाही. हा उपचार दोन किंवा तीन दिवस रोज एकदांच केल्याने उत्तम गुण येतो.

५९ मूत्रजमूच्छ्रा--(युरेमिया)

या विकारावर झपाट्याने रक्त शुद्ध करणारा कटिस्नानासारखा दुसरा इलाजच नाही.

६० मधुरा--

म्हणजेच पाण्याचे फोड असे कांहींचें मत आहे; पण विषमज्वरांत गळ्या भोंवतीं जो परूळ उठतो, त्यास विशेषें करून वैद्यशास्त्रानें हें नांव दिलेलें आहे. यांत गोडा व वेडा असे दोन मधुन्याचे प्रकार असतात. माशी मारून ती गुळांत खायला देतात व ती जर जिरली तर तो

रोगोपचारविचार.

वेडा मधुरा असे मानतात. हा मधुरा जरा जबरदस्तच असतो. वेडा ऊंस उशाशी ठेवण्याने याला आराम पडतो. आंबट व खारट पदार्थ अशा आजारांत वर्ज्य करून सहज पचणारे हलके अन्न सेवन करीत जावे. चाष्पशीर्षस्नान व कायार्द्रवसनवेष्टन हीं पहिल्या दिवशीं करावीत, दुसऱ्या दिवशीं—चाष्पस्नान आणि कायार्द्रवसनवेष्टन यांचा उपचार करावा. तिसऱ्या दिवशीं—सकाळीं कफनी आणि संध्याकाळीं कोष्ठां-द्रवसनवेष्टन यांचा उपचार करून, चवथ्या दिवशीं कोणताच उपचार करूं नये. पांचव्या दिवशीं रोग्यानें अंधरुणांत निजून ठेवूनच दर दोन तासांनीं सर्वांगधावन त्वरेनें करावे. विछान्यांत पडून राहावत नसल्यास तीन वेळां सर्वांगधावन करून व्यायाम करावा. कातडी येऊं लागल्यावर उपचारांत सौम्यपणा आणावा. विषमांतला मधुरा तापाबरोबरच मावळतो. सुके किंवा कसेही फोड असले तरी उपचारयोजना एकच करावी. लहान अर्भकांच्या अंगांवर उन्हाळ्यांत जे पांढरें फुगलेले मोठाले फोड उठतात त्यांवरही हीच योजना करावी.

६१ मूतखडा—(स्ट्रोन केस)

रोग्याला १००० अंश गरम पाण्यांत एक तासपर्यंत बसवावे. नंतर थंड पाण्याचे सर्वांगधावन करावे. अशीं आठवड्यांतून तीन स्नाने करावीत. त्याचप्रमाणें पांच सहा पदरी ओल्या वस्त्रांचे कोष्ठाद्रवसन-बंधन अथवा चार पांच पदरी ओल्या वस्त्राने मूत्रपिंड व मूत्राशय या भागांचे बंधन करावे. दोन किंवा तीन वेळ हा प्रयोग केल्याने सर्वोत्तम

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

तांब्या सर्वांगावर ओतावा. ७४० ते ७७० अंशांच्या पाण्याचा वास्ति दिल्यावर लगेच ६२० ते ६८० अंशांच्या थोड्या थंड पाण्याचा स्थिर-वास्ति द्यावा. मलबद्धतेवर कटिस्नानांचा उपचार करावा. शर्करावर्धक वस्तु—साखर, वाटाणें. गाजरें, वांगी वगैरे पदार्थ वर्ज्य करून शाकाहारावर उपजीविका ठेवावी. अन्न माफक खावें.

५८ मूत्रकृच्छ्रा—

पाणी तापवून त्याला उकळी आणावी आणि रोग्याला वेतांच्या खुर्चीवर उबडा बसवून खालून त्या पाण्याच्या वाफ त्याला द्यावी. ही वाफ त्याला अर्धभागापर्यंत दिल्यावर अंथरुणांत निजवावें. झोंप लागल्यास जागें करूं नये. खूप घाम येऊन सपाटून लहवीं होण्यास आणि वेदना नष्टतेस या सारखा उत्तम उपाय नाही. हा उपचार दोन किंवा तीन दिवस रोज एकदांच केल्याने उत्तम गुण येतो.

५९ मूत्रजमूच्छ्रा—(युरेमिया)

या विकारावर झपाट्याने रक्त शुद्ध करणारा कटिस्नानासारखा दुसरा इलाजच नाही.

६० मधुरा—

म्हणजेच पाण्याचे फोड असे कांहींचें मत आहे; पण विषमज्वरांत गळ्या भोंवतीं जो पखळ उठतो, त्यास विशेषें करून वैद्यशास्त्रानें हें नांव दिलेलें आहे. यांत गोडा व वेडा असे दोन मधुन्याचे प्रकार असतात. माशी मारून ती गुळांत खायला देतात व ती जर जिरली तर तो

रोगोपचारविचार.

वेडा मधुरा असे मानतात. हा मधुरा जरा जबरदस्तच असतो. वेडा ऊंस उशाशी ठेवण्याने याला आराम पडतो. आंबट व खारट पदार्थ अशा आजारांत वर्ज्य करून सहज पचणारे हलके अन्न सेवन करीत जावे. बाष्पशीर्षस्नान व कायार्द्रवसनवेष्टन हीं पाहिल्या दिवशीं करावीत, दुसऱ्या दिवशीं—बाष्पस्नान आणि कायार्द्रवसनवेष्टन यांचा उपचार करावा. तिसऱ्या दिवशीं—सकाळीं कफनी आणि संध्याकाळीं कोष्ठां-द्रवसनवेष्टन यांचा उपचार करून, चवथ्या दिवशीं कोणताच उपचार करूं नये. पांचव्या दिवशीं रोग्याने अंधरुणांत निजून ठेवूनच दर दोन तासांनीं सर्वांगधावन त्वरेनें करावे. विछान्यांत पडून राहावत नसल्यास तीन वेळां सर्वांगधावन करून व्यायाम करावा. कातडी येऊं लागल्यावर उपचारांत सौम्यपणा आणावा. विषमांतला मधुरा तापाबरोबरच मावळतो. सुके किंवा कसेही फोड असले तरी उपचारयोजना एकच करावी. लहान अर्भकांच्या अंगांवर उन्हाळ्यांत जे पांढरें फुगलेले मोठाले फोड उठतात त्यांवरही हीच योजना करावी.

६१ मूतखडा—(स्ट्रोन केस)

रोग्याला १००० अंश गरम पाण्यांत एक तासपर्यंत बसवावे. नंतर थंड पाण्याचे सर्वांगधावन करावे. अशीं आठवड्यांतून तीन स्नाने करावीत. त्याचप्रमाणें पांच सहा पदरी ओल्या वस्त्रांचें कोष्ठाद्रवसन-बंधन अथवा चार पांच पदरी ओल्या वस्त्रानें मूत्रपिंड व मूत्राशय या भागांचें बंधन करावे. दोन किंवा तीन वेळ हा प्रयोग केल्याने सर्वोत्तम

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

गुण वाटूं लागतो. हे दोन्ही उपचार निजतांना करून झोंपी जावें. दोन तीन आठवड्यांनीं या उपचारांची संख्या निम्यावर आणावी.

६२ मांडीच्या शिरेची व्यथा--(स्कॅटिका)

यालाच उरूशूल असे म्हणतात. हा विकार जेव्हां संधिवातापासून [गाउट] झालेला आढळून येईल, तेव्हां बाष्पपादस्नान रोज करित जावें. त्याचप्रमाणे ९५० अंशांच्या गरम पाण्याचे कटिस्नान केल्याने चांगला गुण येतो. वेदना फारच होत असल्यास गरम पाण्याचे पादार्द्रवसनवेष्टन करावें. पोटांत गरठा वाटूं लागल्यास बाष्पस्नानासारखा दुसरा उत्तम उपाय नाही. या विकारांत गरम पाण्याचे उपचारचा फायदेशीर होतात.

६३ सूत्रपिंडाची सूज—

८६० अंशांच्या कोमट पाण्याची पुष्कळ पदरी ओली पट्टी दोन तासपर्यंत पोटावर आणि जननेंद्रियावर ठेवून, तशाच पाण्याचे काया-द्रवसनवेष्टन व पादार्द्रवसनवेष्टन हीं करावीत. ओले वस्त्र वारंवार बदलावे. त्यानंतर रोज बाष्पकायास्नान आणि सर्वांगधावन हे उपचार करावेत. गरम पाण्याचे अर्ध्या तासाचे स्नान घातले तरी चालेल. पोटांत होतां होईतो पातळ द्रव्य कमी जाईल अशी योजना ठेवावी.

६४ मूळव्याध— (पाइल्स)

मूळव्याधीचे विकारावर जलोपचारांची योजना अत्यंत यशस्वी व सोपी असते. या विकारांत कधीं कधीं लहान कृमि गुदद्वारांतून आंत

रोगोपचारविचार.

शिरतात, त्यांचा बंदोबस्त प्रथम करावा. दोन तीन थंडगार पाण्याचे वस्ति लागोपाठ दिल्याने हे कृमि पडून जातात. नंतर मूळव्याधीतील रक्ताधिक्य दुरुस्त होण्यासाठी गळ्यापासून मांडीपर्यंत पुरेल असे पाठीचे आर्द्रवसनवेष्टन तीन तासांचे करून रोग्याला निजवावा. याप्रमाणे आठवड्यांतून तीन चार वेळां करावे. या उपचारांत कपडा तांबू लागल्यास पाऊण तासाच्या आंतच तो पुनाः पुन्हां भिजवून बदलीत असावे. या शिवाय निजतेवेळीं एक ते दोन मिनिटांचे थंड पाण्याचे कटिस्नान करून झोपीं जावे. हा उपचार आठवड्यांतून तीन चार वेळां करावा. ज्यांचा विकार जुना आहे अंशांनीं दर तीन महिन्यांनीं निदान एक दोन आठवडे तरी हा प्रयोग करण्याचा परिपाठ ठेवावा.

६५ यकृत (लिव्हर) आणि पानथरी (स्प्लीन)

यकृत सुजले असतां, पृष्ठजलधाराभिसिंचन व जंघाजलधाराभिसिंचन हे उपचार करावेत. बाष्पपादस्नाने, कायार्द्रवसनवेष्टने, सर्वांगधावने आणि अर्धस्नाने हे उपचार करीत राहून, महिन्यांतून एकदां बाष्पकायास्नान करावे. पित्ताशय अथवा कौलू वाढला असल्यास—रात्री पादार्द्रवसनवेष्टने, सकाळीं थंडगार पाण्याची सर्वांगधावने, आठवड्यांतून तीन वेळां कायार्द्रवसनवेष्टने व वीस मिनिटांचीं बाष्पपादस्नाने करून लगेच त्यावर थंड पाण्याचे शीघ्रस्नान आणि एका झारीभर पाण्याचे पित्ताशयाच्या भागावर जलधाराभिसिंचन अथवा त्या ऐवजीं रोज एकदां बाष्पकटिस्नान व त्यावर अर्धस्नान हे उपचार करावेत. रात्रीं जठरजंघार्द्रवसन-

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

वेष्टने, ८६० अंशांच्या पाण्याने पांच मिनिटांचे पादस्नान हे उपचार रोज करावेत. अनवाणी चालण्याचे उपचार रोज करून, रोज दोनदां बस्ताने कोठा मोकळा करावा. त्यावर दोन्ही वेळ थंडगार पाण्याचे स्थिर बस्ति घेण्यास विसरूं नये. पार्थरीची वाढ झाली असल्यास त्या वर बाष्पकायास्नाने आणि जठरार्द्रवसनवेष्टन कोमट पाण्याची उपविश्यस्नाने अथवा कटिस्नाने आणि पानथरीवर थंड पाण्याचे जलधाराभिर्सिंचन, बाष्पपादस्नाने, जठरजंवारार्द्रवसनवेष्टने, पादार्द्रवसनवेष्टने, पृष्ठजलधाराभिर्सिंचन जानुजलधाराभिर्सिंचन व बस्ति हे उपचार करावेत.

६६ रक्तजमूर्छा—(अपोप्लेक्सी)

प्रथम डोक्यावर पाणी ओतावे व नंतर बाकीचे अंगावर ओतावे. मिळतील तेवढ्या माणसांकडून नुसत्या हातांनी आंग चोळून काढावे. त्या योगे बेशुद्धि नष्ट होते. सर्व शरीर गारपाण्याने झपाट्याने धुऊन काढून अंग न पुसतां तसाच रोग्यास अंथरूणांत पांघरून घालून निजवावे. दर आठवड्यास दोन तीन वेळां घोट्यपयत पौचणान्या पाण्यांत एक मिनिट उभे करावे व त्याबरोबरच त्याचे हातही पाण्यांत बुडवावेत, आजारी माणूस फारच निःशक्त झाला असल्यास आरंभी कोमट पाण्याचे उपचार करावेत.

६७ रक्तपित्ति—(लेप्रसी)

घर्षणयुक्त कटिस्नाने व साधा वनस्पत्याहार—त्यांच्या जोरावर हा रोग बरा करता येतो. पचनशक्ति दुरस्त होऊन, त्वचा उत्तेजित

रोगोपचारविचार.

च कार्यक्षम झाली आणि शरीरांत जर प्रतिक्रिया कायम राहिली असेल तरच हा रोग बरा होण्याची शक्यता असते. रोज कटिस्नाने दोन तीन करून साधा अनुत्तेजक आहार व मोकळ्या हवेत राहून कामकाज करणे हेच यावर अचुक गुणकारी उपचार होत.

६८ रक्तसंचय—(कन्जेशन)

रोज सकाळ संध्याकाळ ओल्या चान्यांतून बराच वेळ चालावे. आठवड्यांतून दोनदां कोण्टार्द्रवसनवेष्टनव एकदा कायार्द्रवसनवेष्टन करून, मलवद्धता मोडण्यासाठी कांहीं दिवसपर्यंत रोज दर अर्धा तासाला तोळा दोन तोळे थंड पाणी प्यावे.

६९ लव्ही—(अंथरुणांत होणे)

यावर रोज सकाळी सर्वांगधावन, संध्याकाळी ८८० अंशांच्या पाण्याचे दहा मिनिटांचे कटिस्नान अथवा रोज एकदां ८० ते १०० सेकंदांचे थंड पाण्याचे कटिस्नान किंवा ६ ते ८ सेकंदांची थंड पाण्याची दोन अर्धस्नाने आठवड्यांतून दोन वेळां घालावीत. थंडगार पाण्यांतून रोज थोडा वेळ चालावे.

७० लव्ही कोंडणे—

लव्ही कोंडली असता बुडाशी क्षाराचे कट सांचतात व त्या योगे सर्वांगावर पुळ्या येतात. सर्वांग घाटाण्याच्या आकाराच्या गांठीनी (Nodules) भरलेलेही या विकारांत दृष्टीस पडते. यावर कटिस्नाने सुरू केली म्हणजे थोडक्याच दिवसांत पुष्कळ लव्ही जाऊ लागते. हा उपचार कांहीं दिवस सतत सुरू ठेविल्यास रोगनाश खात्रीने होतो.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

७१ वेड—[मॅडनेस].

हा रोग अनेक तऱ्हांनीं जगात खेळखंडोबा करीत असतो हें आपण नेहमीं पाहतों. यास्तव याची चिकित्सा करणाऱ्यांनीं आपलें डोकें अगदीं शांत ठेवून सर्व गोष्टींचा पूर्ण विचार करावा व नंतर उपचार योजना करावी. या रोगांत अमानुषीय व अतर्क्य गोष्टी दृष्टोत्पत्तीस येतात. रोग्याला भुतानें पछाडिले असलें पाहिजे असले वाटणारे विकार फक्त जलधाराभिसिंचनाच्या उपचारानेंच बरे करतां येतात. अशा रोगाच्या स्थितीत बहुत करून डोकें किंवा छाती यांत रक्तसंचय फार झालेला असतो; म्हणून त्याची फांकाफांक करून रुधिराभिसरण योग्य रीतीनें सुरळीत चालू होईल असे जलोपचार केल्यानें यशःप्राप्ति होते. यावर ओल्या सद्याचें आर्द्रवसनवेष्टन रोज एक तास करून त्यानंतर सर्वांगधावन करावें. दोन आठवडे हे उपचार झाल्यावर एक दिवस ओला सद्रा व दुसरे दिवशीं अर्ध्या तासाचें गरम पाण्याचें स्नान घाल्यावर तिसऱ्या दिवशीं सर्वांगधावन करावें. याप्रमाणें दोन आठवडे उपचार चालू ठेवावेत. पांचव्या आठवड्यांत—एकडांच ओला सद्रा हा जलोपचार करून शेवटच्या सातव्या आठवड्यांत गरम पाण्याचें मागे सांगितल्याप्रमाणें स्नान घालून त्यावर लगेच गार पाण्याचें स्नान घालावें. या उपचारांनीं सुधारणा जलद होऊन मनुष्य माणुसकीत येतो.

७२ शब्देद्रिय दाह—(ब्रॉन्काइटीज)

यांत पडजीभ (क्रुप) सुजते, यांवर उपाय येणें प्रमाणें करावेंतः—प्रत्येक दहा मिनिटांनीं कंठार्द्रवसनबंधन बदलावें, कोमटपा-

रोगोपचारविचार.

ण्याचें वस्त्र दर दोन तासांनी बदलून, कायार्द्रवसनवेष्टन दर तीन ते चार तासांनी बदलून, पादार्द्रवसनवेष्टन करावें. दोन अडीच तोळे गार पाण्याचा स्थिर वास्ति द्यावा. प्रत्येक अर्ध्या तासाचें गार पाण्याचे खूप खुळखुळून गुळणें करावेत. प्रत्येक तास दोन तासांनी नाकानें वाफ ओढण्याचा इलाज करावा. श्वासोच्छ्वासाची अडचण पडत असल्यास दम भस्त्रं नये म्हणून कोमट पाण्याचें आस्कंधार्द्रवसनवेष्टन—दर तासानें वस्त्र बदलून करावें. गारठा वाडू लागल्यास गरम पाण्याचा वाटल्यांचा शेक देत जावा. पोटावर व छातीवर गरम पोटिसानें शेकून, बाष्पपादस्नान करण्यांत यावें.

७३ संधिवात— (गाउट)

वांत—आमवात, संधिवाताचा ताप वगैरे विकारांचा अंतर्भाव होतो. यावर—आर्द्रवसनबंधनें प्रथम करून, नंतर शरीराला जेम आणणारी—सुजेची स्थिति पाहून—आर्द्रवसनबंधनें स्थानिक उपचार म्हणून करावीत. तीस मिनिटांचीं बाष्पपादस्नानें, दीड तासांचीं अथरुणांतलीं बाष्पस्नानें, ८३० अंशांच्या कोमट पाण्याचीं एका तासाचीं कायार्द्रवसनवेष्टनें आणि नंतर, ८३० अंशांच्या पाण्याच्या एक दोन कळशा अंगावर ओताव्या. त्याचप्रमाणें पंधरा मिनिटांचा गरम शेक द्यावा. दोन तासांचीं विशिष्ट भागार्द्रवसनवेष्टनें—म्हणजे—हस्तार्द्रवसनवेष्टनें, पादार्द्रवसनवेष्टनें. वक्षःस्थलार्द्रवसनवेष्टनें—असले उपचार करावेत.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

७१ ४ हातपाय थंड राहणें—

या विकारावर आळीपाळीने पादस्नानें, बाष्पपादस्नानें व बाष्प-हस्तस्नानें, गरमपाण्याची हस्तस्नानें व पादस्नानें व लगेच थंड पाण्याचें पादधावन व हस्तधावन, पाण्यांतून चालणें हे उपचार करून त्यांच्या जोडीला जानुजलधाराभिसिंचन हा ही उपचार करावा. गुण येतो.

७५ हिस्टेरिया—

मृतोन्माद असें याला संस्कृत नांव आहे. गार-सर्ष सायूना जोम आणणारे उपचार प्रथम करावेत. जेव्हां हा रोग मुख्यत्वेकरून जननेंद्रियांत विघाट झाल्यामुळे उद्भवतो तेव्हां त्यावर अनुषंगिक अन्यत्र उपचार हितपरिणामी होतात, जबरदस्त कामवासनेची अतःकरणपूर्वक शांति न झाल्याने होणारा हा विकार-कटिस्नानें, अर्धस्नानें, कट्यार्द्र-वसनबंधनें, बाष्पपादस्नानें, अनवाणी चालणें, पाण्यांतून चालणें वगैरे उपचारांनीं साफ बरा होतो.

७६ हृद्रोग—[हार्ट डिझीज]

रोज सकाळीं द्वानें गार झालेल्या चान्यांतून चालणें, बेंची-पर्यंत पाण्यांत बसणें व त्याच्या घरील भागाचें झपाट्यानें धावन करणें पावसाळ्यांत बाहेर न जातां घरांतच थोडेंसे नेमाचें काम करणें, पृष्ठ-जलधाराभिसिंचन येणें व या उपचाराच्या दरम्यान अर्धस्नान करणें—या उपचारापासून हंरोग नाहीसा होतो.

रोगोपचारविचार.

७७ क्षत अथवा व्रण—

रोज कायार्द्रवसनवेष्टन दीड तासांचें, दोन वेळां सर्वांगधावन व आठवड्यांतून एकदां वीस मिनिटांचें वाष्पशीर्ष स्नान हे उपचार करावेत. चवदा पंधरा दिवसांनी अर्ध्या तासाचें कायार्द्रवसनवेष्टन आठवड्यांतून दोनदां व रोज एकदां जोराचें पृष्ठजलधाराभिसिंचन करावें. व्रणावर अथवा क्षतावर कोमट पाण्याची पट्टि ठेवावी. ती दिवसांतून दोन तीन वेळां बदलावी. पू झाला असला तरी रोग बरा होतो.

७८ ज्ञानतंतूचे विकार—[नर्व्ह कम्प्लेट]

स्नानें, आर्द्रवसनावरणें व सौम्यवाष्पस्नानें यांच्या योगानें त्वर्गिन्द्रियाचें कार्य अधिक नेटानें व उत्तम होईल असें करावें. यांत अतिथंड पाण्याचे उपचार वर्ज्य करून, ९० अंशांपासूनच्या कोमट पाण्याची दहा मिनिटांची अर्धस्नानें अथवा कटिस्नाने नंतर ७७० अंशा पासूनच्या थंड पाण्याचें सर्वांगधावन अथवा तशा पाण्याचा तांब्या अंगावर ओतून घेणें हे उपचार करावेत. निजून उठण्यापूर्वी सर्वांगधावनें करून अंग न पुसतां, अंथरुणांत पांथरुण घेऊन निदान अर्धा तास गुरगुडून पडावें. रोज ८८० ते ७७० अंशांपर्यंतचा पाण्याच्या मोठ्या दोन झान्यांचें जलधाराभिसिंचन हळू हळू करावें. आठवड्यांतून तीन वेळां कायार्द्रवसनवेष्टनें करावीत व जरूर वाटल्यास त्यातून गरम पाण्याच्या वाटल्यांचा शेक द्यावा. आठवड्यांतून दोन थोड्यामुदतीचीं वाष्पस्नानें करावीत. वस्तीनें कोठा साफ ठेवावा. पाण्यांतून चालण्याचाही उपचार करावा. सांथजन्यमास्तिष्क क्षयावरपरिक्षा [Atrophin

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

Cerebri of luntic Origin] व वृद्धिगत होणारा पक्षवात [Pa-
ralysis Progressiva] हीं झालीं असतां, कटिस्नाने देऊन, साधा
नैसर्गिक आहार ठेवावा. या उपचाराने दोन महिन्यांत खात्रीचा मुग येतो.

७९ ज्ञानतंतूंचा चैतन्यक्षोभ— (नर्व्हस सरेक्शेशन)

यावर—रोज ओल्या चान्यांतून व मैदानांतून अनवाणी फिरायला
जावे. पाय गारठल्याबरोबर व्यायाम करावा. दोन तीन मिनिटे पाण्यांत
उभे राहावे. दोन तीन वेळां हात पाण्यांत धरावेत.

८० ज्ञानतंतूंचा शक्तिपात—[नर्व्हस एक्स्झॉशन]

रोज सकाळ संध्याकाळ जलधाराभिसिंचन रोज एकदां ओल्या
चान्यांतून अगर दमडांवरून चालणे. हे उपचार प्रथम पांच दिवस
करावेत. पुढे पृष्ठजलधाराभिसिंचन, जाणुजलधाराभिसिंचन व पाण्यांतून
दोनदां चालणे हे उपचार पांच दिवस करावेत. पुढे पांच दिवस, मधून
मधून उगविश्यज्ञान अथवा कटिज्ञान करावे. त्यापुढे रोज जलधाराभि-
सिंचन, अर्धज्ञान व पाण्यांतून चालणे—हे उपचार केले असतां सर्व
दुखणे नाहीसें होतें.

८१ ज्ञानतंतूंचा शूल—[नुरेलिजिया]

किती ही जोराच्या वेदना, दांत कान दुखणे वगैरे विकार
असले, तरी त्यांवर आर्द्रवसनावरण हा उपचार फार गुणावह होतो. हा
उपचार एकदांच केल्याने वेदना थांबतात खऱ्या, पण त्या कायमच्या
थांबत नाहीत. यास्तव, हा उपचार कांहींकाल केल्याने स्नायूंचे सर्व
प्रकारचे शूल कायमचे बरे होतात.

प्रकरण अकरावें.

जलतत्वचिकित्सेवरील पौर्वात्य व पाश्चिमात्य
विद्वानांचे कांहीं अभिप्राय.

(१) आपल्या प्रॉक्टिकल मेथड नांवाच्या पुस्तकांत मि. मे
म्हणतात:—आरोग्याचा उपदेश करण्याच्या बाबतींत, वर्तमानपत्रे जरी
कंठशोष करून, आपलें ब्रीद कायम राखण्याचा आव आणितात तरी
त्यांच्या अंतर्भाषी, अत्यंत संशयास्पद अशा औषधी जाहिरातीच्या
झुंझीनी त्यांचे रकाने वाचाषयाला सांपडतातच ही मोठ्या दुर्दैवाची
गोष्ट होय ! डॉक्टरी अथवा तशाच वर्गांतल्या इतर औषधांपासून,
आपल्याला आरोग्य प्राप्त करून येतां येईल, असे सांगणारे जे जे
म्हणून आढळतात, ते ते सर्व—पढतमूर्ख, फसेव व स्वार्थपारायण होत,
यांत संशय नाही. औषधांचीं पृथकरणे केल्याने, त्यांत अत्यंत घाणे-
रुह्या व किळसवाण्या पदार्थांचे अंश भरपूर सांपडतात, असे सिद्ध
झालें असतांही त्याकडे दुर्लक्ष्य करून, तशा औषधांचा स्वीकार
करण्याची जी प्रवृत्ति बदलत नाही व त्यामुळेच ज्या अनेक नव्या
नव्या रोगांची उत्पत्ति होते आहे, त्याकडे कोणी दुकूनही पाहात नाहीत
याचें आश्चर्य घाटण्याऐवजी अत्यन्त दुःखच वाटतें. विषांच्या बाब-
तींत प्रस्ताव करतांना मि. मर्रेलनी असें चोखपणें प्रसिद्ध केलें आहे

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

कों, डॉक्टर लोकांच्या अनेकगिंक औषधीतल्या विषारी द्रव्यांपासून, एकाच इंग्लंडसारख्या छोट्या व गच्च वस्तीच्या देशांत-दर वर्षी कमीत कमी पंधरा ते वीस हजार बालके व्यर्थ मारली जातात. यास्तव नेच-रोपोथीचाच उपयोग करणे शहाणपणाचें होय.

(२) सर्वोषधि गुणादर्शाच्या इतिहासाचें परीक्षण करण्यानें जर एखाद्या हुशार विद्यार्थ्यानें मनांत आणिलें, तर तो इतिहास म्हणजे—मानवी प्राण्याच्या जगृदस्त्वेतिहासाच्या शोधार्थी-अत्यंत मौख्याच्या प्रकरणांतिलच एक प्रकरणासारखा आहे, असेंच त्याला आढळून येईल, असें डॉ. हॉलिंमस या विद्वानांनी स्पष्ट म्हटलें असल्याचें प्रोफेसर मेयर यांनी प्रसिद्ध केलें असून, सजीवावस्थेत प्राण्याच्या रक्तावर प्रत्यक्ष हल्ला करून, शरीरामध्ये पिचकारीनें विष घालण्याचें साहस करणें ही गोष्ट अगदीं अज्ञावस्थेतल्या लोकांनासुद्धां, उपचारदायक अशा औषधींच्या नांवा खाली, सध्यांच्या अति (निरुपयोगी) सुधारणेच्या कालाप्रमाणें कधींच वढून आली नसली पाहिजे, असेही त्याच महाशय प्रोफेसरांनी आपलें स्पष्ट मत दिलें आहे.

(३); आत्मवचनाच्या विचारांवर उभारलेला औषधींचा राक्षसी कसारीखान्यांचा जो व्यूह, तों औषधी शास्त्राला अत्यंत काळीमा आणणारा असून, ती गोष्ट त्याज्य न करण्यानेंच—खनिज द्रव्यांच्या खाणी-त्यांतील द्रव्ये काढकाढून, वसुमतीच्या हृदयफाडीच्या पातकानें जगावर नव्या नव्या रोगरूप राक्षसांचे वारंवार हल्ले होत आहेत.

विद्वानांचे कांहीं अभिप्राय.

जनावरांच्या अंतर्भागांतल्या अशुद्ध द्रव्यांना निरनिराची करून विषारी सर्पांच्या भस्तकांतल्या विषारी पिश्यांतलीं विषे काढून, त्या रिक्त करण्यांत येतात आणि अशा तऱ्हेने प्राप्त करून घेतलेल्या दुष्ट द्रव्यांपैकीं जे बहुतेक सर्व कल्पनातीत तिरस्करणीय पदार्थ, त्यांचा वास्तविक उपयोग—शरीरस्वास्थ्य, शरीरपोषण, जीवनशक्तीचे चैतन्य वगैरेच्या बाबतींत, यत्किंचितही नसतां, शरीरप्रकृतींत होणाऱ्या नैसर्गिक विघाटांवर नैसर्गिक उपचारांच्या ऐवजीं त्या तशा उपद्रवी वस्तूंचा बेलाशक अंदाजाने उपयोग करण्यांत येतो ही फारच शोचनीय गोष्ट आहे; असे सुप्रसिद्ध डॉ. कॅरे यांनी आपल्या 'वायो केमिक सिस्टिम ऑफ मेडिसिन' मध्ये सांगितले असल्याचे प्रो. मेयर हे सर्वास सांगत आहेत.

(४). नेचरोपॅथीच्या सहवासाने—हृदय व मूत्रपिंड—ही तीनशें वर्षांपेक्षांही अधिक काल टिकू शकतात. यकृत चारशें वर्षे, त्वचा व फुफ्फुसे एक हजार वर्षे, आस्थि चार हजार अथवा त्यांहूनही अधिक वर्षे टिकतात असे जे (आर्य) शास्त्रज्ञ सांगत आले आहेत, त्यांचा अनुभव सध्यां सरासरी पस्तिस वर्षांच्या मुदतीचाच ज्या अर्थी दृगोचर होतो आहे; त्या अर्थी हा महिमा सध्यांच्या दुष्ट अशा औषधींचाच म्हणायला हरकत काय ? असे डॉ. मे यांनी आपल्या एका पुस्तकांत स्वच्छ म्हटले आहे.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

(५) आपल्याकडील सुप्रसिद्ध डोरास्वामी यांनी ता. २३-१-१९१७ च्या केसरीच्या अंकांत-या वादतीतील आपले स्पष्ट मत पुढील प्रमाणे दिले आहे:-

“ आपण जर प्राणिवर्गाकडे नजर टाकली, तर आपणांला असे आढळून येईल की, प्राण्याला जितकी वर्षे पूर्ण वाढीला येण्याला लागतात, त्याच्या सहापट त्याचे आयुष्य असते. उदाहरणार्थ:-बैलाची पूर्ण वाढ होण्यास जर तीन वर्षे लागतात, तर तो सरासरी अठरा वर्षे जगतो, असे आढळते. त्याचप्रमाणे मानवी, प्राण्याची पूर्ण वाढ जर वीस वर्षांनी होते असे गृहीत धरले तर तो सुमारे सवाशे वर्षे जगायला नको काय ? काही लोकांचे असे म्हणणे आहे की, माणसाची वाढ पंचवीस वर्षांशिवाय पुरी होत नाही. या मानाने पाहिल्यास मनुष्य दीडशे वर्षे जगायला पाहिजे ” [पण हे दृष्टोत्पत्तीस न येण्याचे कारण औषधांच्या अनैसर्गिक उपायांची योजना हेच होय, यांत तिळमात्र संशय नाही.]

(६) डॉ. वेल्स यांचे (डॉक्टर ऍन्ड हौ टु अप्पाय इट्) डॉ. एडॉल्फ यांचे (जर्मन् नेचर क्युअर), मिसिस् निकल्स, डॉ. हाफमन् डॉ. कुन्हे, डॉ. फ्लेटेन्, डॉ. वॉल्सर, डॉ. मुंडे, डॉ. शहा, योगी रामचक्र, डॉ. बोहम्, डॉ. कॉल्डिन्, डॉ. झीमोन् डॉ. सायमन्, प्रो. क्लार्क, डॉ. सीगर्ट, डॉ. नीय, डॉ. रिक्लाम, डॉ. बिल्स, डॉ. मे,

विद्वानांचे काही अभिप्राय.

प्रो. बेगरी, डॉ. कोमीन्वेल, डॉ. फोर्थ, डॉ. जॉन्सन, डॉ. रशू, डॉ. मार्गन्डी, प्रो. व्होगट, सर थॉमस चेंबर, डॉ. ह्याल्मिन, प्रो. मेयर, डॉ. क्यरे, प्रो. जॉन्, प्रो. मार्टिन, डॉ. ऑस्बोर्न ईव्हज, वगैरे पाश्चिमात्य व पौरात्य विद्वान् तज्ज्ञांची मते अशी या आमच्या जलतत्व-चिकित्सेशी नेचरोपॅथीच्या तत्वांप्रमाणे अगदी एकवातेने सुळतात, तद्वत्च—केमरी हास्यविनोद, क्ळीएथ सेन्चूरी, डब्लिन मेडिकल जर्नल, इंदुप्रकाश, चित्रमयजगत, आरोग्य आणि व्यायाम, हेरल्ड ऑफ हेल्थ; पियर्सन्स बुइकली, वगैरे प्रसिद्ध अशा पौरात्य व पाश्चिमात्य देशांतून जीं दैमिके, साप्ताहिके, मासिके आहेत त्यांतूही जे आजपर्यंत अनुभवज्ञांचे लेख प्रसिद्ध झालेले आहेत, त्यांची ही या विषयांच्या बाबतीत पूर्ण एकवाक्यताच असलेली आढळून येते. ग्रंथस्थलाभावानी ते सर्व लेख अशाचे तसेच येथे जरी देता येणे शक्य नाही, तरी त्या सर्वांचे या जलतत्व-चिकित्सेसंबंधाने जे एक मत झालेले आहे त्याचा गोषवारा पुढील प्रमाणे:—

“रोग होऊं नये व तो झाल्यास त्याचा नायनाट व्हावा एतदर्थ आणि जुनाट व नव्या उद्भवणाऱ्या विकारांत सर्व काळ व सर्व तऱ्हांच्या हवांच्या प्रदेशांत सर्वत्र ज्याचा औषधी म्हणून उपयोग करितां येईल, असें एक जलतत्वच सर्वांच्या उपयोगी फारच उत्तमतऱ्हेनें उपयोगांत आणितां येते. जगांतील सर्व औषधाळये व रसायनसंग्रहाळये यांतील औषधी द्रव्यापेक्षा, पाणी हे औषध सर्वोत्तम होय. परमेश्वराच्या अनंत

जलदत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

सृष्टपदार्थापैकी निर्मळ पाण्याचा इलाज हा सर्वत्र फुफट व अल्प किंम-
तीत हवा त्याला प्राप्त करून घेता येतो. जलोपचार हा सर्वांत कमी
खर्चाचा असल्याने, तो जगांतले रोगी व दुःखी कष्टी असे जो अस-
तात त्यांचा मोठा हितकर्ता व उपकारी मित्र आहे. कोणच्याही
औषधी इलाजांचा तो ईश्वरी सम्राट्च असल्याने, तो जगद्धितकर्ता
नाहीं असे कसे म्हणावे ?

कोणच्याही वामक औषधापेक्षां, पाणी हे पकाशय अधिक
स्वच्छ करते व त्यामुळेच शौचाला वेळच्यावेळीं अधिक स्वच्छ व
मनाला प्रसन्न करणारे होते. भाजण्याच्या किंवा पोळलेल्याच्या वेदना
कमी होण्यास पाण्यावांचून दुसरे औषधच नाही. पचनाला सर्वात्कृष्ट
मदत करणारी आणि आयुष्य वृद्धिंगत करणारी जी साधने उपलब्ध
आहेत, त्यांत पाणी हेच सर्व श्रेष्ठ आहे असे अनुभवाने सिद्ध झाले
आहे. पोटांत जाणारे पाणी, पोटांतली घाण शरीराबाहेर त्वचेतून टाक-
ण्यास फार मदत करते व शोषणांन अंगाबाहेर घाण ढकलणाऱ्या इन्द्रि-
यांना ते जोम आणते. त्याच्या योगे-शरीरांत कंडु उत्पन्न करणारी व
विषारी द्रव्ये विरघळून जाऊन, देहांतील रक्त शुद्ध होई. रोग्याने, या
चिकित्सेत सांगितल्याप्रमाणे मोठ्या दक्षतेने जर जलोपचार सतत नेटाने
केले, तर असा कोणचाही विकार नाही की, जो पाण्यापासून दूर होणार
नाहीं ! जलोपचारासारख्या नैसर्गिक उपचारांची बरोबरी कोणचाही
कृत्रिम इलाज केव्हांही करू शकणार नाही.

विद्वानांचे कांहीं अभिप्राय.

जखम—बाह्य असो अथवा अन्तर्गत असो—ती बरी होण्यास यात्किंचित ही त्रास न होतां, डॉक्टर, वैद्य, हकीम, वनस्पतिज्ञ, वैदु वगैरेच्या इलाजांपेक्षां एकतृतीयांश वेळांत खात्रीने बरी होते. शस्त्रक्रियेने विद्रूप होणारे देह या जलोपचारापासून न होतां, जखमांच्या खुणा अथवा डागहीं या उपचारांनीं अंगावर रहात नाहींत हा यांतला विशेष गुण आहे. या जलोपचाराने सर्व प्रकारचे ताप व सुजा सहज आटोक्यांत आणून बऱ्या करतां येतात. देवी सारखा भयंकर रोगही या जलोपचार-पद्धतीनें अंगावर डाग न राहतां सहज बरा होतो. सन्निपातासारखे विकार, पटकीसारखे आजार व पुेमासारखे रोग या जलोपचाराने फारच आश्चर्यकारकतऱ्हेनें बरे करतां येतात. एकंदरीत काय कीं, प्राण्याला कोण-चांहीं कां विकार होईना, तो मग क्षुद्र असो अगर राक्षसी असो खात्रीनें बरा करतां येतो असें सिद्ध झालें आहे. पाणी जर शहाणपणाने वापरलें, तर तें निसर्गाचें अत्यंत पराक्रमी साधन असल्यानें, तें आपलें प्राकृतिक बल कधीं ही अप्राकृतिक होऊं न देतां, योग्य व उपयुक्त काम सहज करून आपलें नांव जें जीवन—त्याचें सार्थक्य करते यांत संशय नाहीं.

जलोपचाराने सर्व तीव्र विकारांची मुदत कमी करून, देहांतलीं रोगदृग्ध्ये बाहेर घालविण्याचा व देहाला निर्दोष करण्याचा निसर्ग स्वाभाविक प्रयत्न करीत असतां पाणी हें नैसर्गिक शक्तीला जोम आणून उत्तेजित करते. शक्ति व जोम आणून, शरीराला उत्साहित कर.

जलसत्व-चिकित्सा-शिक्षक.

सृष्टपदार्थापैकी निर्मळ पाण्याचा इलाज हा सर्वत्र फुकट व अल्प किंमतीत हवा त्याला प्राप्त करून घेता येतो. जलोपचार हा सर्वांत कमी खर्चाचा असल्याने, तो जगांतले रोमी व दुःखी कष्टी असे जो असतात त्यांचा मोठा हितकर्ता व उपकारी मित्र आहे. कोणच्याही औषधी इलाजांचा तो ईश्वरी सम्राटच असल्याने, तो जगद्धितकर्ता नाही असे कसे म्हणावे ?

कोणच्याही वामक औषधापेक्षां, पाणी हे पकाशय अधिक स्वच्छ करते व त्यामुळेच शौचाला वेळच्यावेळीं अधिक स्वच्छ व मनाला प्रसन्न करणारे होते. भाजण्याच्या किंवा पोळलेल्याच्या वेदना कमी होण्यास पाण्यावांचून दुसरे औषधच नाही. पचनाला सर्वात्कृष्ट मदत करणारी आणि आयुष्य वृद्धिंगत करणारी जी साधने उपलब्ध आहेत, त्यांत पाणी हेच सर्व श्रेष्ठ आहे असे अनुभवाने सिद्ध झाले आहे. पोटांत जाणारे पाणी, पोटांतली घाण शरीराबाहेर त्वचेतून टाकण्यास फार मदत करते व शोषणाने अंगाबाहेर घाण ढकलणाऱ्या इन्द्रियांना ते जोम आणते. त्याच्या योगे-शरीरांत कंडु उत्पन्न करणारी व विषारी द्रव्ये विरघळून जाऊन, देहातील रक्त शुद्ध होते. रोग्याने, या चिकित्सेत सांगितल्याप्रमाणे मोठ्या दक्षतेने जर जलोपचार सतत नेटाने केले, तर असा कोणचाही विकार नाही की, जो पाण्यापासून दूर होणार नाही ! जलोपचारासारख्या नैसर्गिक उपचारांची बरोबरी कोणचाही कृत्रिम इलाज केव्हाही करू शकणार नाही.

विद्वानांचे कांहीं अभिप्राय.

जखम—त्रास असो अथवा अन्तर्गत असो—ती बरी होण्यास यत्किंचित ही त्रास न होतां, डॉक्टर, वैद्य, हकीम, वनस्पतिज्ञ, वैदु वगैरेच्या इलाजांपेक्षां एकतृतीयांश वेळांत खात्रीने बरी होते. शस्त्रक्रियेनें विद्रूप होणारे देह या जलोपचारापासून न होतां, जखमांच्या खुणा अथवा डागहीं या उपचारांनीं अंगावर रहात नाहींत हा यांतला विशेष गुण आहे. या जलोपचारानें सर्व प्रकारचे ताप व सुजा सहज आटोक्यांत आणून बऱ्या करतां येतात. देवी सारखा भयंकर रोगही या जलोपचार-पद्धतीनें अंगावर डाग न राहतां सहज बरा होतो. सन्निपातासारखे विकार, पटकीसारखे आजार व पुेमासारखे रोग या जलोपचारानें फारच आश्चर्यकारकतऱ्हेनें बरे करतां येतात. एकंदरीत काय कीं, पाण्याटा कोण-चांहीं कां विकार होईना, तो मग क्षुद्र असो अगर राक्षसी असो खात्रीनें बरा करतां येतो असें सिद्ध झालें आहे. पाणी जर शहाणपणानें वापरलें, तर तें निसर्गाचें अत्यंत पराक्रमी साधन असल्यानें, तें आपलें प्राकृतिक बल कधीं ही अप्राकृतिक होऊं न देतां, योग्य व उपयुक्त काम सहज करून आपलें नांव जें जीवन—त्याचें सार्थक्य करते यांत संशय नाहीं.

जलोपचारानें सर्व तीव्र विकारांची मुदत कमी करून, देहांतलीं रोगदृष्यें बाहेर घालविण्याचा व देहाला निर्दोष करण्याचा निसर्ग स्वाभाविक प्रयत्न करीत असतां पाणी हें नैसर्गिक शक्तीला जोम आणून उत्तेजित करते. शक्ति व जोम आणून, शरीराला उत्साहित कर.

जलतत्व-चिकित्सा-शिक्शक.

प्याचें काम पाणी हव्या त्या ऋतूंत व हव्या त्या हवेच्या प्रदेशांत देहाला कणस्त्र आणि कंटक वनविणारे असल्यामुळे, तें देहसंरक्षक आणि विकारशून्य या संश्लेला यथार्थ प्राप्त झालें आहे. एकदां कां थंड-गार पाण्याचा देहावरच्या कातडीला परिचय झाला कीं, मग हवेच्या फरकाचा देहयष्टीवर कधींच वाईट परिणाम झाल्याचें दृष्टोत्पत्तीस येणार नाही, हें म्हणणें मुळींचू अतिशयोक्तीचें आहे असें म्हणतां येणार नाही.

उत्तेजक, शामक आणि जोम आणणें हे पाण्यांत मुख्यत्वे तीन गुण आहेत. हेच गुण नैसर्गिक उपचारांचें आधारस्तंभ होत. आजपर्यंत अनेक भिषग्वर होऊन गेले आहेत पण त्या सर्वांनीं आपल्या औषधींच्या बलावर उभारलेला अत्यन्त भक्कम असा त्यांना वाटणारा किल्ला या जलोपचारपद्धतीनें त्यांच्या पायांत घुसून त्याला साफ ढासळून टाकला आहे. यावरून, जनतेला नैसर्गिक उपचारांचें महत्व कळूं लागलें आहे असें म्हणणें धाष्ट्याचें होणार नाही. विस्तारास स्थलावकाश न्ह ल्यानें, हें संकलित मताविष्करण येथेंच पुरे करतो.

पाणी हें तत्व काय आहे ? त्यांत काय काय गुण आहेत ? आणि त्याचे उपयोग कसे करून घेतां येतात याबद्दलचें विवेचन, एथ-पर्यंत यथाभाति केलें असून प्रकृत पुस्तकाचा परिच्छेद पहिला-यामध्ये पाण्यासंबंधानें आमच्या वेदांत काय माहिती होती व परिच्छेद तिसरा-यामध्ये पाण्यानें आयुर्दाय कसे वाढते हें वैदिक आणि ऐतिहासिक

विद्वानांचे कांहीं अभिप्राय.

(पौराणिक) प्रमाणांनी जरी सिद्ध केले आहे, तरी वैदिक काळी औषधीप्रमाणे कोणचे इलाज करित असत; हे—स्नाने, मार्जने, अर्घ्यदाने गैरेपेक्षा अधिक विस्ताराने जरी या ग्रंथांत सागण्यांत आले नाही, तरी ते यथांकाळीं आम्ही प्रसिद्ध करणार आहोत. वेद व वेदांगे हे अतक्य आणि अनन्त असे महार्णव आहेत. यांत बुड्या मारून त्यांच्या तळांशीं सांपडणारीं अलौकिक रत्ने बाहेर काढून, त्यांचा जगाला प्रत्यय आणून देण्याचें काम कल्पनातीत श्रमाचें व साहसाचें असल्याने ' धाईत घाई आणि बिंचू डसलाग घाई ' अशी स्थिति होण्याचा संभव वाटल्यावरून, ते परमेश्वरप्राप्तिसदृश कर्म आमच्याकडून तोच प्रभु लवकर पार पाडवो असे म्हणण्यापलीकडे आम्ही वाचकांना अधिक ते आश्वासन काय देणार ? स्वदेशसेवेसाठीं आम्ही योग्य मार्ग आकर्मित आहोत, कर्मयोगापासून व्युत् झालेलीं नाही आणि जनाने जी निसर्गाशीं फारकत केलेली आहे ती मोडून त्या दोहोंची गद्दी जमवून आणण्याचा जो आम्ही निश्चयपूर्वक प्रयत्न चालविला आहे, त्यांत प्रभु आम्हांला यश देवो अथवा न देवो, आम्ही आपल्या नैसर्गिक कर्मयोगापासून कधीं ही जाणून बुजून भ्रष्ट होणार नाही, इतकें सांगून हा परिच्छेद येथें संपवितों.

❧ समाप्त. ❧

सचित्र प्राणायाम-शिक्षक

2012

-अर्थात्-

वीदिंग-सायन्स-इन्स्ट्रक्टर.

परमेश्वराच्या सर्वोत्तम कृतितिली सर्वश्रेष्ठ अशी जी मानवी प्राणी ही कृति ती निर्माण करण्याचा परमेश्वरी हेतु मानवाने वसा ओळखावा आणि तो हेतु ओळखून परमेश्वरी हेतूचे साफल्य करणाराने परमेश्वराच्या स्वरूपांत कोणच्या मार्गाने मिळून जाऊन ब्रह्मानंदांत मग व्हावे याचे शिक्षण देणारे हे पुस्तक असून, ही विद्या प्राप्त करून घेण्यास-स्वजन्मसाफल्य कसे करून घेतां येऊन स्वजन्मोद्धार व जन्मभूमातेची सेवा या दोन पवित्र गोष्टीही या विद्येच्या लाभापासून कशा घडवून आणतां येतात याचे जें सूक्ष्म व गुंतारहस्य तें हे पुस्तक शिकवीत असल्यामुळे याचा प्रत्येकाने अवश्य संग्रह करून अंशतः तरी परमेश्वराच्या व जन्मभूमातेच्या ऋणांतून मुक्त होण्याचा प्रयत्न करावा अशी आमची सज्जनांस सहृदयतेची नम्र विनंती आहे. या सचित्र पुस्तकांत जो विषय प्रतिपादम केला आहे तो अधुनिक काळाच्या उद्योगी जनतेच्या उपयोगी एतदर्थ पाश्चिमात्य आणि पौरात्य अशा दोन्ही क्षास्त्रांतील सद्यःकाळीं उपयोगांत आणण्याजोग्या पद्धतीवर केला असल्यामुळे याचा लाभ प्रत्येक स्त्री-पुरुषाला सहजी घेतां घेण्यासारखा असून त्यापासून आयुरारोग्याच्या संपत्तीची श्रेष्ठ गुरुकिल्ली अल्प अयासाने ज्याची त्यालाच प्राप्त करून घेतां येण्यासारखी आहे. किं. दीड रु.

ट. ह. निराळे]

प्रो. शानमित्र, शनवार, पुणे-सिटी.