

9220

म. ग्रं. सं. ठाणे

विषय

वा. नं.

६०



REFBK-0001874

ज्ञानमित्र पुस्तकमाला, गुण्य बुद्धि-
११-३१०

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक

-अर्थान्-

फास्टिंग इन्स्ट्रक्टर

डॉ. लक्ष्मण जुरासुजं जोशी

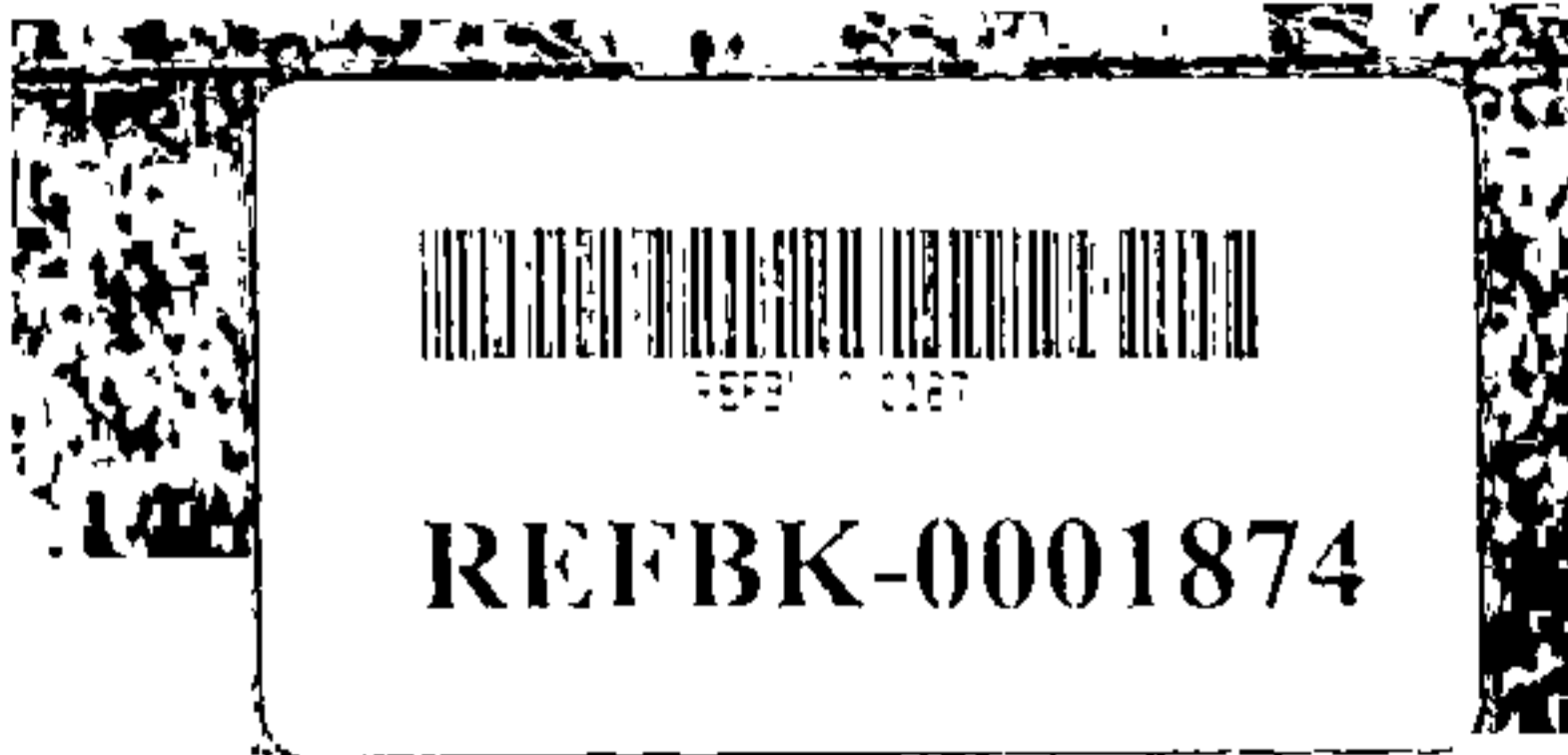
उपवासाने रोग बरे करण्यार्थे शास्त्र

लिखक

डॉ. लक्ष्मण जुरासुजं जोशी,

प्राणायाम-शिक्षक, मूलतन्त्र-चिकित्सा-शिक्षक, शिवाच राहु

टेलीपथी-इन्स्ट्रक्टर, मेसॅरिक्म-इन्स्ट्रक्टर, महिला-जीवन



(All Rights reserved by the publisher.)

—२—

८ गूर शिपाई ! (साचित्र) किं. ८४

श्री. बाळासाहेब प्रतिनिधि, बी. ए. यांनी लिहिलेली चटकदार कादंबरी.

९ चितोडची वीर अरुण ! किं. ८१२

राजपूत स्त्रियांचे शौर्य व त्यांची बुद्धीमत्ता दर्शविणारी ऐतिहासिक कथा.

१० प्रणय-भंग ! किं. ८४

इच्छित पतीस इच्छित पत्नी न मिळाल्यामुळे सर्व आयुष्य कसे
मांतीमोल होते याचे हृदयाद्रावक शब्द चित्र !

—ट. ख. शिवाय.—

प्रो. ज्ञानमित्र, शनिवार पेठ, पुणे-सिटी.

हे पुस्तक पुणे, पेठ शनिवार, व. नं. ४८३ येथे नारायण बळवंत
चव्हाण यांनी आपल्या हरिहर नामक छापखान्यांत छापून
ज्ञानमित्र कचेरी, शनिवार पेठ, पुणे शहर येथे प्रसिद्ध केले.



थंडगार नेत्रांजन.

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

परम्यावर अपूर्व मिश्रण.

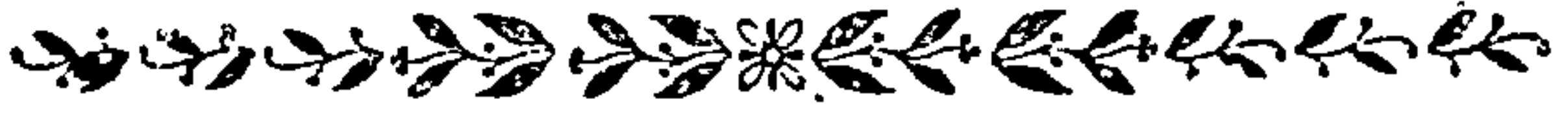
हें कसलं हि नवा किंवा जुना परमा यांच्या सर्व विकारां सह अगदीं जलद बरा करण्याच्या कामीं रामबाण आहे वाटली १ रुपया.

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

कृष्णशास्त्री चिबलकर वैद्य.

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





॥ ॐ नमः श्रीरामचंद्राय ॥

आर्यमहोषधालय मु. पो. आंजलै.

कोंकणप्रांतांतील अगदीं ताज्या व शुद्ध वनस्पतींचीं
जगत्प्रसिद्ध रामबाण औषधें.

कंदर्पमंजरी पाक.

या अपूर्व पाकांत मौक्तिक भस्म, प्रवाल, लाह, माक्षिक, कस्तूरी, अंबर इ. अत्युच्च गुणकारक पदार्थ असून शिवाय बदाम, पिस्ते, अक्रोड, चारोळी, केशर, वेलची, पंजाबी सालंमिश्री, सफेदमुसळी, जायफत्री, गोखरू, शतचूरीती आस्कंद, वंशलोचन वगैरे आणखी ८० उपयुक्त वनस्पती घातल्या आहेत. असें असून पाक अमीरउमरावांपासून तों 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 गर्माशयस्थ दोष, हे विकार त्यांच्या एकंदर उपद्रवांसह या पाकानें तत्काल बरे होऊन धातुवृद्धि होते आणि शरीर कणखर व तेजस्वी बनतें. २० तोळे डबा २ रु. एकदम ३ डबे ५ रु.



प्रस्तावना.

प्राणीमात्राला स्वास्थ्याची फारच अपेक्षा असते; परंतु ही गोष्ट फारच थोडक्यांच्या वाट्याला येते. दिवसानुदिवस औषधे आणि रोग यांची संख्या इतकी वाढत चालली आहे की, त्यांच्या तडाक्यांतून सुटलेला मानवी प्राणी दाखवणे दुरपत्ति आहे. 'शरीरं व्याधि मंदिरम्' असेही ज्या कोणी बृहस्पतीने एकदां म्हणून ठेवले आहे, त्याची सत्यता आज स्पष्टपणे पटत आहे. शरीर हे स्वतां कधींच व्याधिमंदिर नसे, हे प्रत्येकांने ध्यानांत ठेवण्यासाठी व औषधांचाचून व्याधिहरण कसे करावे, याचा प्रत्यय आणून देण्यासाठीच हे प्रकृत पुस्तक अस्तित्वांत येते आहे. आम्ही आमचे देह आमच्या आहारव्यवहरांनी व्याधींचीं मंदिरें कशीं बनवतो व तीं तशीं आम्ही न बनू देण्यास काय इलाज केले पाहिजेत यांचे स्पष्टीकरण या पुस्तकांत दिले आहे.

(२)

औषधें घेऊन शरीरस्थ व्याधींना जागच्या जागीं दडपून शकण्यानें पुढें जे दुष्परिणाम भोगावे लागतात, त्याऐवजीं व्याधींचाच समूळ नाश कसा करावा, हें ह्या पुस्तकाच्या वाचनानें शिकतां येईल. सद्यःकालीं प्रचलित असलेल्या चिकित्साप्रणाली किती व कशा चुकीच्या आहेत व त्यापासून कसे भयंकर अनर्थ मानवी देहावर ओढवत आहेत, हे यांत सविस्तरपणें सांगितलें आहे. हें पुस्तक लेखकाच्या स्वामवाचा उज्वल आरसा आहे. ह्यावरून देशबंधूंनीं फायदा करून घ्यावा.

प्रकृत पुस्तक आस्तित्वांत येण्याची मोठी चमत्कारिक हकीकत आहे. पुस्तक लेखक मुंबईच्या नुकत्याच गेलेल्या राक्षसी कॉलन्याच्या साथींत सांपडला होता व तो नऊ लंघनांनीं साफ बरा झाला. याशिवाय पूर्वीहि तो स्वतां निरनिराळ्या तीन रोगांपासून लंघनांनीं कसा मुक्त झाला, त्यांचें वर्णन या पुस्तकांत दिलेंच आहे. आपल्या देशबंधूंकरितां अनुभवसिद्ध असें एक लंघनाच्या बाबतीलें पुस्तक प्रसिद्ध करावें, असें जों मनांत येतें, तों तीच गोष्ट ईश्वरी संकेतानें आमचे मित्र रा. रा. ना. व. चव्हाण यांच्याही मनांत उद्भवली होती.

हा प्रकार कांहींसा गोगलगाईच्या तारायंत्राप्रमाणेंच ज्ञाला. कारण, आम्हां दोघांत साठ कोसाचें अंतर जरी होतें, तरी एकच पिषय एकाच वेळीं दोघांच्या अंतःकरणांत उत्पन्न होणें, ही गोष्ट विशेष आहे. शिवाय असें पुस्तक मजकडूनच लिहून घेण्याची त्यास वासना होणें हेंही त्यांतल्या त्यांत विशेष आहे. कांहीं श्रीमाकरितां मी पुण्यास आलों. सहज रा. चव्हाण यांस भेटण्यास गेलों. त्यांच्यापाशीं अशा प्रकारचें पुस्तक लिहिण्याचा मीसा उद्देश प्रगट करण्याच्या आधींच त्यांनीं आपला उद्देश प्रगट केला व लागलीच लिहिण्यास सुरवात जाली, पार्थसारथी भगवंताच्या कृपेनें पुस्तकही लिहिणें पुरे होऊन जगापुढें या स्वरूपांत अवतीर्ण जालें. हा सर्व खेळ एकाच महिन्यांत जाला. म्हणूनच, कर्ताकरवितां जो भगवान् त्याच्या पदकमलीं नम्र होऊन,

‘ ॐ तत्सद्ब्रह्मार्पणमस्तु ’

असें म्हणून ही प्रस्तावना पुरी करतो.

ल. ना. जोशी.

दुसऱ्या आवृत्तीची प्रस्तावना.



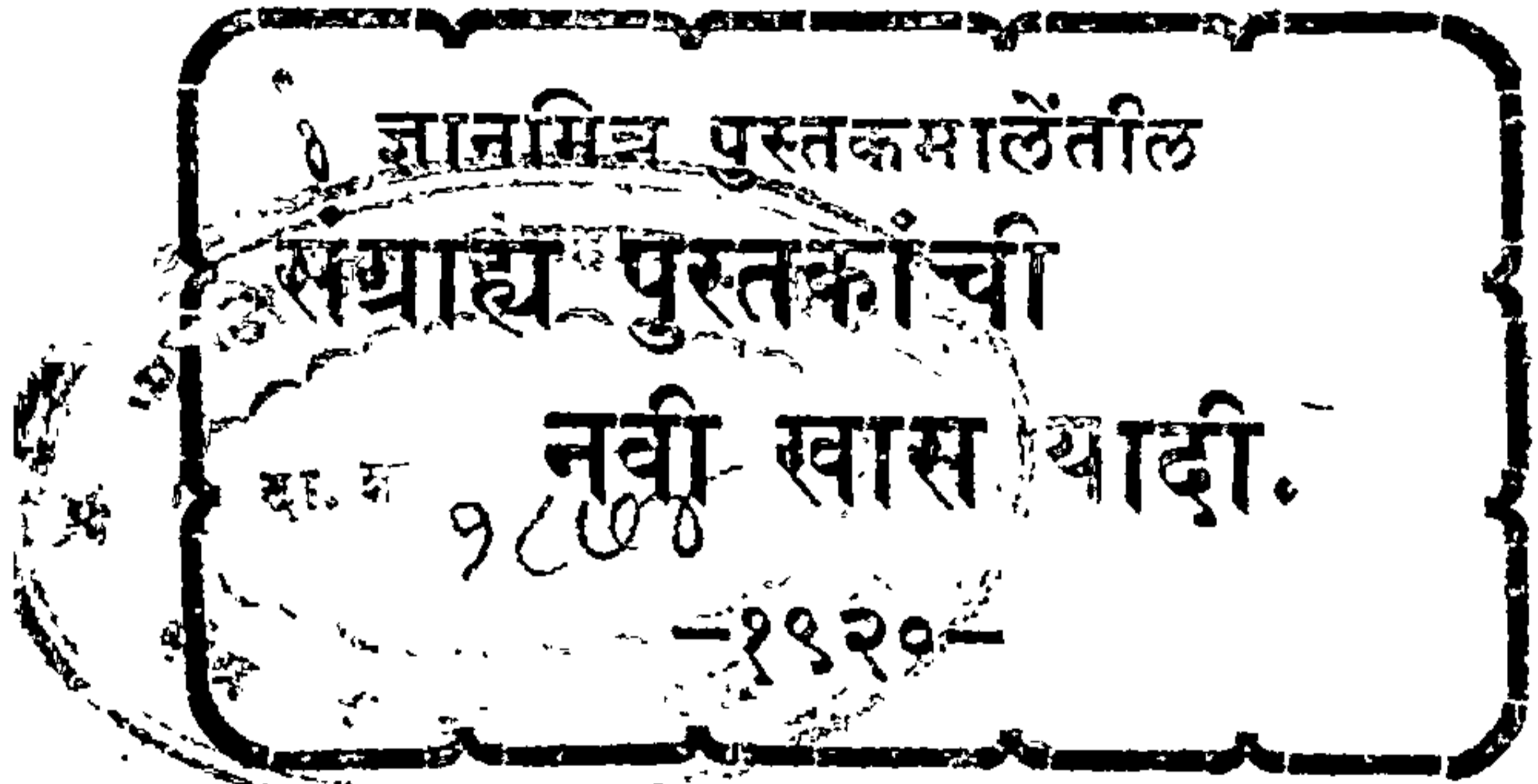
नैसर्गिक उपायांनीं रोग बरे करण्याच्या शास्त्राचीं जीं पुस्तकें आम्ही प्रसिद्ध करण्याचा प्रयत्न करीत आहोंत, त्यांतील हा प्रयत्न पहिला असून, त्याची द्वितीयावृत्ती अगदीं कल्पनातति अशा अल्पावधींत काढण्याचा जो आम्हाला हा प्रसंग आला, त्यावरूनच या मालेची भक्ति आणि आवड—समाजांत किती त्वरेनें प्रसृत होत आहे याची साक्ष पडते. आमच्या इच्छेप्रमाणें आमचे देशबांधव अशाच नैसर्गिक उपायांची कांस धरून कृत्रिम अशा औषधी उपचारांपासून पराङ्मुख होतील व आमच्या कार्यांत आम्हाला उत्तरोत्तर यश मिळवून देण्यास शकतील अशी आम्हांस पूर्ण उमेद आहे. या आवृत्तींत श्वास—क्रिया, स्नानविधि, उपवास कसा करावा वगैरे प्रकणांची नवी माहिती घातली कसून, पहिल्या आवृत्तींत राहिलेल्या चुका दुरुस्त केल्या आहेत.

मुंबई.
ता. ४-१-१९२० }

ग्रंथकर्ता.

❀ ज्ञानमित्र पुस्तकमाला. ❀

ज्ञानमित्र पुस्तकमाला:—महाराष्ट्रांतील सुशिक्षित, अल्प-शिक्षित व पुढारी बंधुभगिनींना रुचतील, पचतील आणि परिणामी हितकारक होईल असे 'ज्ञानामृत' पाजून वाचकांना आपल्या खऱ्या खऱ्या कर्तव्याची ओळख पटवून देणारी शास्त्रीय, औद्योगिक विषयावर छोटी छोटी पण सप्रयोग व सचित्र पुस्तके आणि प्रग-मशील व प्रगतिकारक विचारांच्या रहस्यपूर्ण ऐतिहासिक व सामा-जिक चटकदार कादंबऱ्या, जगांतील थोर विभूतींची चरित्रे प्रकाशित करण्याची सदर मालेची प्रतिज्ञा आहे.



मालेचे नियम:—(१) फक्त चार आणे प्रवेश-फी भर-णान्यास ग्राहक समजले जाते. कायमच्या आश्रयदात्यांस केव्हांही नांव दाखल करता येते. (२) ग्राहक झाल्यानंतर पुढे प्रसिद्ध होणारे प्रत्येक पुस्तक वेतलेच पाहिजे. मागील पुस्तके वाटल्यास घ्यावीत. (३) प्रत्येक अडीच तीन महिन्यांनी एक किंवा दोन पुस्तके ग्राहकां-कडे १६४ आणेपर्यंतच्या व्ही. पी. ने रवाना होतात. (४) काय-मच्या ग्राहकास टपाल व्ही. पी. व प्याकिंग खर्च आकारून पुस्तके पाऊण पट किंमतीत देऊ. प्रो. ज्ञानमित्र शनवार पेठ, पुणे शहर.

दुसऱ्या आवृत्तीची प्रस्तावना.



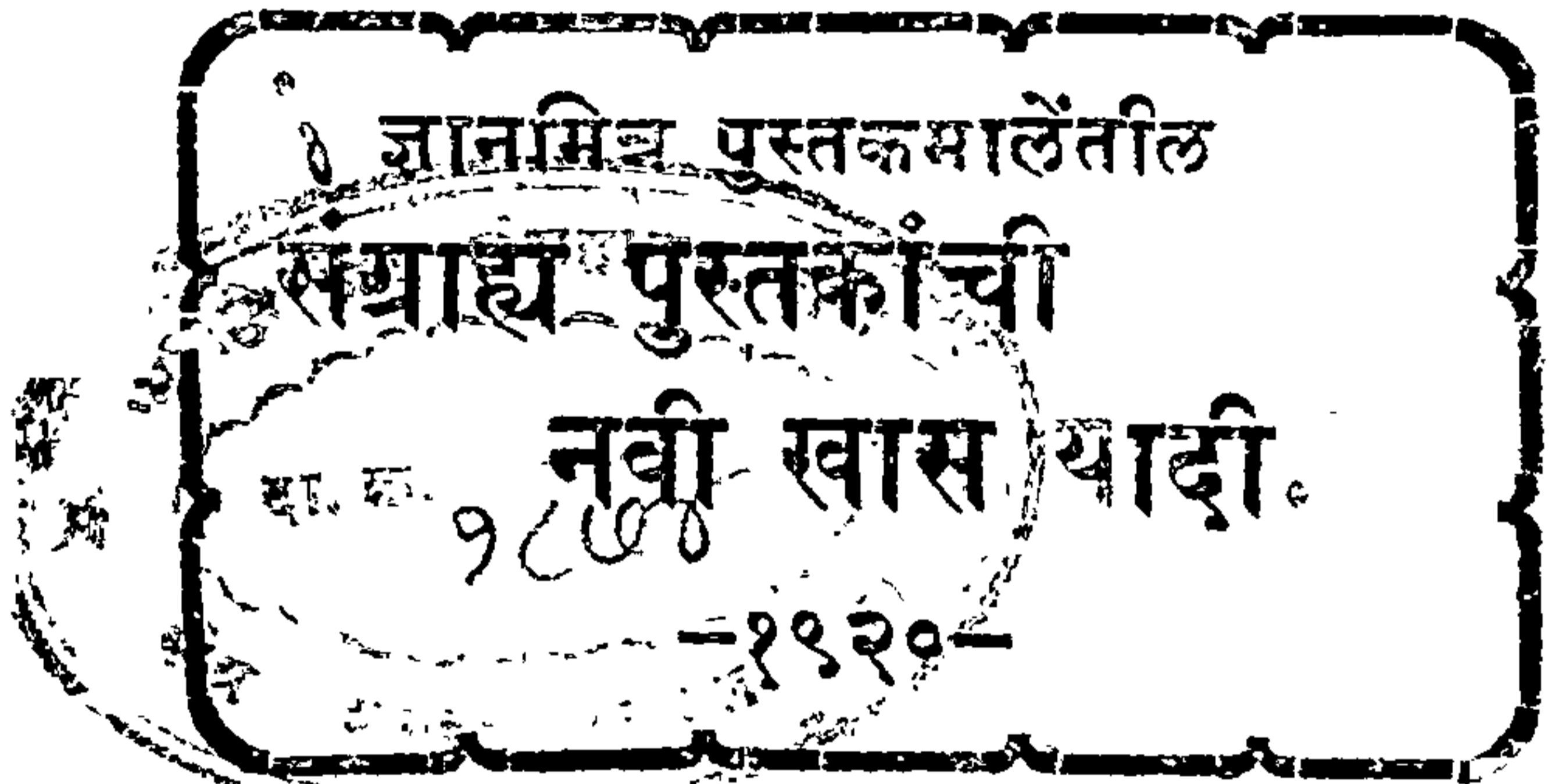
नैसर्गिक उपायांनी रोग बरे करण्याच्या शास्त्राची जी पुस्तके आम्ही प्रसिद्ध करण्याचा प्रयत्न करीत आहोत, त्यांतील हा प्रयत्न पहिला असून, त्याची द्वितीयावृत्ती अगदी कल्पनातति अशा अल्पावधीत काढण्याचा जो आम्हाला हा प्रसंग आला, त्यावरूनच या मालेची भक्ति आणि आवड—समाजांत किती त्वरेने प्रसृत होत आहे याची साक्ष पडते. आमच्या इच्छेप्रमाणे आमचे देशबांधव अशाच नैसर्गिक उपायांची कांस धरून कृत्रिम अशा औषधी उपचारांपासून पराङ्मुख होतील व आमच्या कार्यात आम्हाला उत्तरोत्तर यश मिळवून देण्यास शकतील अशी आम्हांस पूर्ण उमेद आहे. या आवृत्तीत श्वास—क्रिया, स्नानविधि, उपवास कसा करावा वगैरे प्रकणांची नवी माहिती घातली कसून, पहिल्या आवृत्तीत राहिलेल्या चुका दुरुस्त केल्या आहेत.

मुंबई.
ता. ४-३-१९२० }

ग्रंथकर्ता.

❀ ज्ञानमित्र पुस्तकमाला. ❀

ज्ञानमित्र पुस्तकमाला:—महाराष्ट्रांतील सुशिक्षित, अल्प-शिक्षित व पुढारी बंधुभगिनींना रुचतील, पचतील आणि परिणामी हितकारक होईल असे 'ज्ञानामृत' पाजून वाचकांना आपल्या खऱ्या खऱ्या कर्तव्याची ओळख पटवून देणारी शास्त्रीय, औद्योगिक विषयावर छोटी छोटी पण सप्रयोग व सचित्र पुस्तके आणि प्रग-मशील व प्रगतिकारक विचारांच्या रहस्यपूर्ण ऐतिहासिक व सामा-जिक चटकदार कादंबऱ्या, जगांतील थोर विभूतींची चरित्रे प्रकाशित करण्याची सदर मालेची प्रतिज्ञा आहे.



मालेचे नियम:—(१) फक्त चार आणे प्रवेश-फी भर-णाऱ्यास ग्राहक समजले जाते. कायमच्या आश्रयदात्यांस केव्हाही नांव दाखले करता येते. (२) ग्राहक झाल्यानंतर पुढे प्रसिद्ध होणारे प्रत्येक पुस्तक घेतलेच पाहिजे. मागील पुस्तके वाटल्यास द्यावीत. (३) प्रत्येक अडीच तीन महिन्यांनी एक किंवा दोन पुस्तके ग्राहकां-कडे १५४ आणेपर्यंतच्या व्ही. पी. ने रवाना होतात. (४) काय-मच्या ग्राहकास टपाल व्ही. पी. व प्याकिंग खर्च आकारून पुस्तके पाऊण पट किंमतीत देऊ. प्रो. ज्ञानमित्र शनवार पेठ, पुणे शहर.

मनोरंजक कादंबऱ्या—

औंध सरकारानें वक्षिसासाठीं मंजूर केलेलीं दोन पुस्तके.

शूर शिपाई (सचित्र)-श्रीमंत बाळासाहेब पंतप्रतिनिधि
जी. ए. यांच्या रसभरित लेखणांतून उतरलेली क्षात्रतेजाची जोत
प्रदीप्त करणारी अत्यंत चटकदार पण सुबोध छोटी सचित्र
कादंबरी जरूर वाचाच ! कथानक चित्ताकर्षक. किं. ८४

बंगसूर्यास्त—म्हणजेच—अघोर राज्यतूष्णीः— फंद-
फितुरीच्या निघ कृत्यानें बंगालचें ' स्वराज्य ' कसें धुळीस मिळालें,
याचें करुणाजनक व हृदयंगम शब्दचित्र या ऐतिहासिक
कादंबरींत रेखाटण्याचा प्रयत्न केला असून, ता मनोगम भाषाशैली व
बहरीच्या संविधानकामुळे विशेषच परिणामकारक झाला आहे. किं. १ रु.

युद्धांतील अघोर कर्म-कथाः—सूत्रिमंत देशाभिमान व
स्व स्वार्थत्याग जागृत करून स्वऱ्या क्षात्रतेजाची ओळख पटवून
हृदयाला पाझर फोडणाऱ्या विलक्षण व करुणाजनक कथा जर कोठें
असतील तर त्या ह्याच पुस्तकांत आहेत आणि त्या सुद्धां कल्पित
नव्हत तर ऐतिहासिक ! आपल्या पोटच्या गोळ्याचें स्वहस्ते परि-
मार्जन करून समरणांगणावर जाणाऱ्या देशभक्तवीरांचें अश्रुत-
पूर्व प्रसंग ह्यांतच पहावयास मिळतील ! गेल्या महायुद्धांतील आश्चर्यानें
धकक करून सोडणारे अद्वितीय निवडक ' समर-चमत्कार ! '
यांतच आढळतील. किं. ८१२

परमेश्वरी संकेतः—द्रव्यलोभी व परस्त्रयभिलाषी माण-
सांच्या दुर्वर्तनामुळे एका सच्छील जहागिरदाराचे कुटुंबारव कसा प्राणांत
प्रसंग गुदरला व त्यांतून ते कसे मुक्त झाले, याचे करुण व अद्भुत रसाने
ओथंबलेले हृदयंगम चित्र यांतच पहावयास मिळेल ! ए-या व उदात्त
पतिपत्नीप्रेमाची ओळख हीच कादंबरी करून देईल ! ! भाषासौष्टव,
कल्पनारम्यत्व व विचारवैचित्र्य ह्यामुळे ही नवलकथा इतकी
चित्ताकर्षक झाली आहे की, वाचकांची जिज्ञासा शेवटपर्यंत कायम
रहाते. (प्रकरणे ११) किं. ८५

राष्ट्रोन्नति केव्हां होईल (सचित्र)ः—भारतीय तरुणांना जागृत
करून हिंदमातेची सेवा करण्यास प्रवृत्त करणारी, देशोद्धार आणि
राष्ट्रसेवा कशी करावी याचे दिग्दर्शन करणारी, लोकसेवेचे बीजा-
रोपण करणारी, अत्यंत चटकदार पण मराठी वाङ्मयावर प्रभुत्व गाज-
विणारी ही दैदीप्यमान सचित्र कादंबरी अवश्य मागवा ! किं. ८८

एकरूपी सौंदर्यकळसः—यांत कमल-कमलिनीची संकट-
परंपरा, कमलिनीचे चंद्रकेतुवरील अदृढ प्रेम, सुशीलता,
धीरता, आणि लीलावतीचा विलक्षण करारीपणा, अनुपम पति-
पत्नीप्रेम इत्यादि गुणांचे फारच सुंदर शब्दचित्र ह्या कथानकांत रेखा-
टले असल्यामुळे ही रोम्यांटिक कादंबरी अत्यंत मनोरंजक व
शिक्षा-प्रद झाली आहे. शेवटची प्रकरणे वाचतां वाचतां वाचकांची
वृत्ति तन्मय होऊन जाते. किं. ८६

हतभागी इंदूः—कथानकाच्या हृदयंगमपणामुळे प्रत्येक तरुण
बंधुभिर्नीच्या मनाला चटका लागून सोडणारी व समाजांत खळबळ
उडविणारी सामाजिक स्वतंत्र कादंबरी. (प्रकरणे २१) किं. ८५

विनोद-लहरीः—हे तुमच्या दुःखी व श्रमलेल्या मनाला
गुदगुल्या करून पोट धरधरून हंसविणाऱ्या हजारों हास्य-रसभरित
विनोदपर निवडक चुटक्यांचें पुस्तक आजच माखून बहुश्रुत
व्हा ! आनंदसागरांत लोळा ! व्यवहारचतुर आणि विनोदी
व्हा ! एकदां वाचा. किं. ८१२

चितोडची वीर अरुणः—असा कोणता हिन्दु आहे कीं,
ज्याच्या अंतःकरणाला चितोडच्या वीर स्त्रीपुरुषांबद्दल आदर उत्पन्न
होणार नाही ! असा कोणता इतिहास प्रेमी आहे कीं, ज्यानें चितो-
डच्या वीरांगनांची मुक्तकंठानें स्तुति केली नाही ? असा कोणता
वाचक आहे कीं, चितोडच्या रणसंग्रामाची हकीगत वाचत असतां
त्याचें हृदय द्रवणार नाही ? ह्या इतिहासिक कादंबरींत चितोडच्या
स्त्रीयांच्या शौर्याचें इतक्या बहारीचें वर्णन केले आहे कीं, पुरुषांचेच
काय पण स्त्रियांचेही बाहू स्फुरण पावू लागतील ! पातिव्रत्याच्या
उज्वल कीर्तीची जाणीव उत्पन्न होईल ! ! किं. ८१२

तीन कृष्ण कृत्येः—अद्भूत रसानें ओथंबलेल्या विचार
त्रैचित्र्याच्या लाटा उसळविणाऱ्या, नीतितत्त्वांचा प्रकाश पाडणाऱ्या
अत्यंत चटकदार व रहस्यपूर्ण अशा सुबोध तीन गुप्त पोलि-
सांच्या चातुर्यांच्या हृदयंगम नवलकथा एकवार वाचाच ! किं. ८१२

मधुर मीलनः—एका चित्तवेधक वंगाली कादंबरीच्या आधारे लिहिलेली रम्य-काव्यमय *Romantic*-रोमॅटिक-कादंबरी संसार-तापांनीं खिन्न झालेल्या मनाला प्रफुल्लित करून व चटका लावून सोडगारे हे मधुर मीलन आहे. पहिल्यापासून तो शेवटपर्यंत वाचनाची उत्कंठा सारखी कायम रहाते, अंतीं झालेल्या नायकनायिकेच्या मधुर-मीलनाचा चटकदार व आनंदपूर्ण प्रसंग वाचतांच वाचकांच्या मनांत सहवेदना उत्पन्न होऊन त्यांचे मन प्रफुल्लित होईल. किं. ८६

चित्राङ्गदाः—वंग-साहित्य-सम्राट् डॉ. सर रवीन्द्रनाथ टॅगोर ह्याच्या मूळच्या उदात्त व व्यर्थी कृतीची ही मराठी प्रतिकृति आहे. हिच्यापासून वेदान्त्यांनीं वेदान्त व्यावा आणि प्रणयी जनांनीं प्रणयाची बहार लुटावी, असें हे वरील विद्वरत्नाच्या अगाध बुद्धिसामर्थ्यातील एक अद्भुत रत्न आहे. नाटक म्हटलें तर नाटक आणि काव्य म्हटलें तर काव्य, अशी या रत्नाची अजब चौरंगी चमक आहे. वेदान्त, प्रणय, नाटक आणि काव्य ह्या चारी गोष्टी प्रकृत पुस्तकांतून आवडीप्रमाणें सहज वेंचून घेतां येतात. भाषा अत्यंत चटकदार. किं. ८८

प्रणय-भंगः—मनागें वरलेल्या पत्नीची प्राप्ती न झाल्यामुळे पुरुष कसा वेडा होऊन जातो व मनानें वरलेला पती न मिळाल्यामुळे स्त्रीयांचें आयुष्य कसें विरह दुःखात जाते याचे अत्यंत हृदय विदारक चित्र ही चटकदार कादंबरी नाचित असतां डोळ्यापुढें उभे राहून वाचकांना तन्मय करून सोडील ! किं. ८४

वसुर्णयुगः—ह्या नवरसप्रधान कादंबरीतील आदर्श-नायिका उत्पलसुंदरी हिच्यावर आलेले विलक्षण व हृदयद्रावक प्रसंग, तिचे निर्मल प्रेम, लोकोत्तरे इठ निश्चय, भयंकर हृदययातना, तिचा झालेला छळ, तसेच नायक पुष्पमित्र याचे असामान्य मनोधैर्य, कर्तव्य-जागृति, चेंड्याचे चातुर्य व प्रसंगावधान असे अनेक वहारीचे व चित्ताकर्षक प्रसंग वाचकांचे हृदय खळबळून सोडतील ! हे अनुकरणीय व अलौकिक गुण अवलोकन करून हा काल “कलियुगांतील” नसून सुवर्णयुगांतील आहे असे वाचकांस वाटेल ! अशी सुबोध व मनोवेधक कादंबरी वाचकांनी एकवार अवश्य वाचवी, अशी आमची शिफारस आहे.

किं. १ रु.

चरित्रात्मक पुस्तके—

विवेकानंदजीवन अर्थात् बंगालचे रामदासः—पौर्वात्य व पाश्चिमात्य लोकांवर ज्यांनी आपल्या सुविचारांची छाप बसवून सारे जग दुमडुमून सोडले व साता समुद्रांपलीकडे वैदिकधर्माचा झंडा उभारला, त्या श्रीमद्विवेकानंद स्वामीचे भावोद्दीपक सुपरिणामकारक असे हे दिव्य चरित्र असून त्यांच्या भक्ति-राज-ज्ञान-योग व इतर व्याख्यानं ह्यांतील निषडक उपदेशामृताचाही समावेश केला असल्यामुळे हे पुस्तक अत्यंत सुबोध व संग्राह्य झाले आहे.

किं. ०१६

जर्मनीचे महत्वाकांक्षी कैसरः— ज्यांनी केवळ महत्वाकांक्षेचे जोरावर महायुद्धाची कळ काढून सर्व राष्ट्रांना रणांगणावर ओढून कोट्यावधि लोकांस यत्नसदनास पाठविले, त्या अद्वितीय व्यक्तीचे काव्यापेक्षां ' रसाळ ' कादंबरीपेक्षां ' चित्ताकर्षक ' व निबंधापेक्षां ' सुबोध ' असे सरस वाणीने रंगविलेले रहस्यपूर्ण ' कैसरचे मनश्चित्र ' अवश्य वाचा. म्हणजे त्यांचे वर्तन, त्यांचा कविवाजपणा, त्यांचा हट्टी स्वभाव, त्यांचा कुरा, त्यांचे मूर्तिमंत चित्र तुमच्या डोळ्यांपुढे उभे राहिल. सोबत कैसर, कैसरीण व राजकन्या यांचे सुंदर फोटो दिले आहेत. आजच मागवा. किं. ८१२

महात्मा गांधीः— प्रत्येक भारतीय तरुणांच्या अंतःकरणावर सत्याग्रहाचा नवा प्रकाश पाडून उज्ज्वल देशभक्ति, अनुपम स्वार्थत्याग, विलक्षण करारीपणा व विश्वप्रेम जागृत करणारे आदरणीय, त्याहून विशेष अनुकरणीय असे जोरदार भाषेत लिहिलेले दिव्य पण सचित्र चरित्र वाचून सत्याग्रहाचे हृद्गत समजून घेण्याची हीच वेळ आहे. अभिप्राय उत्तम. किं. ८४.

माझे गुरुस्थानः— श्रीमद्विवेकानंदांच्या खास असूतमय लेखणांतून उतरलेल्या व निस्सीम गुरुभक्तीने ओथंबलेल्या एका इंग्रजी सर्वोत्कृष्ट ग्रंथाचा मधुर, कोमल व प्रसादयुक्त वाणीने रंगविलेला श्रीरामकृष्णपरमहंसांचे सुंदर फोटोसह रहस्यपूर्ण व तेजस्वी अनुवाद वाचून परमार्थाची गुरुकिल्ली झटपट हस्तगत करून घ्या ! ! किं. ८६.

रशियाचा राहू-अथवा-बोल्शेविझमचें भूत ! (सचित्र)

‘ पाप करा म्हणजे मोक्ष मिळेल ’ या एकाच महामंत्रानें ज्या राहून रशियाच्या द्वार व झरीना यांना ग्रहण लावून स्वार्थासाठीं अंतः-पुरात वुसून ज्यानें सर्व रशिया कांहीं काल आपल्या हातांतील मलिन सूत्रानें चाळविला त्या राक्षसपुतानच्या भयंकर धाडसी नीच कृत्यां-तूनच बोल्शेव्हिक पक्षाची कशी अचानकपणें व गुप्त तऱ्हेनें उत्पत्ति झाली आणि द्वारशाही रसातळाला जाण्याच्या आधीच तो रशियाचा राहू कसा अशोरपणानें यमसदनीं पांचवला गेला याचें हृदयंगम परंतु अद्भुत, भयानक, करुणा आणि रौद्र या रसांनीं मिश्रित झालेलें चित्र वाचाकवुंदाच्या डोळ्यापुढें उभे राहून सद्यःस्थिति कशी उत्पन्न झाली आहे त्याचें भूत कालीन चित्र स्पष्ट दिसणार आहे ! किं० ५१२

मानसशास्त्राची पुस्तके—

पर्सनल म्याग्नेटिझम्-वैयक्तिक आकर्षणः—ज्या अद्वितीय मानसिक शक्तीच्या जोरावर जर्मनचे कैसर लढले ! ज्या अदृश्य शक्तीमुळे कामबेल इंग्लंडचा राजा झाला ! ती अद्भुत शक्ति अंणीं आणून आत्मोन्नति करून वेणें असल्यास ह्या पुस्तकाचे अध्ययन करा ! जगावर आपलें प्रभुत्व गाजवा ! ! किं. ८८

मानसशास्त्रः—यांत मनाचे धर्म, त्याची व्याप्ति, त्यांच्या-प्रासून वडणारीं महत्कार्ये, मनाची अद्भुत शक्ति इ० गोष्टींचें सुलभ, मुद्देसूद व अनुभवपूर्ण विवेचन केलें आहे. किं. ८४

मेस्मेरिझम इंस्ट्रक्टर-मोहिनी-विद्या शिक्षकः— ह्या अमूल्य पुस्तकाचे सहाय्याने वर असल्या मेस्मेरिझमचे, हिप्नाटिझमचे, थ्याट्रीडिंगचे प्रयोग, कृति, उपपत्ति, चमत्कार करता येतील, अशीच निवडक व सचित्र माहिती यांत दिली आहे. ह्या विद्येच्या प्राप्तीने मनुष्यालाच काय, पण पशुपक्ष्यालाहि वश करून आश्चर्याने थक करून सोडणारी कार्ये सहज करून घेतां येतील ! औषधावांचून असाध्य रोग बरे करितां येण्याजोगी गुप्त पण खरी माहिती दिली असल्यामुळे अल्पावधींत भांडवलाशिवाय धंदा करून मुबलूक पैसे मिळवा !

किं. १८४

टेलिपॅथी इंस्ट्रक्टर (सचित्र) :— ह्या गुप्त विद्येच्या सहाय्याने दुसऱ्याच्या मनांत चाललेले विचार आपल्याला कसे समजून घेतां येतात व आपल्या मनांतील गुप्त विचार—मोनवताने—तिसऱ्यास समजू न देतां दुसऱ्यास कसे समजावून देतां येतात, दुर्विणीच्या मार्फत परस्परसंदेश कसे पाठवितां येतात, मॅटल फोटोग्राफी म्हणजे स्मरणांतर्गत छायाचित्र कसे डोळ्यापुढे उभे करतां येईल, वाग्सिद्धीच्या सामर्थ्याने म्हणाल ते करूं शकाल ! मागाल ते मिळवूं शकाल ! अनेक चमत्कारिक प्रयोग व तत्संबंधांची प्रयोग करण्यास योग्य अशी सचित्र सप्रयोग व स्वतंत्र माहिती ह्या पुस्तकांत सविस्तरपणे दिलेली आहे. मराठींत अगदीं हा नवा ग्रंथ.

किं. ८१२

रशियाचा राहू-अथवा-बोल्शेविझमचें भूत ! (सचित्र)

‘पाप करा म्हणजे मोक्ष मिळेल’ या एकाच महामंत्राने ज्या राहूने रशियाच्या द्वार व झरीना यांना ग्रहण लावून स्वार्थसिाठी अंतः-पुरात घुसून ज्याने सर्व रशिया कांहीं काल आपल्या हातांतलि मलिन सूत्राने चाळविला त्या राक्षपुतानच्या भयंकर धाडसी नीच कृत्यांतूनच बोल्शेव्हिक पक्षाची कशी अचानकपणे व गुप्त तऱ्हेने उत्पत्ति झाली आणि द्वारशाही रसातळाला जाण्याच्या आधीच तो रशियाचा राहू कसा अशोरपणाने यमसदनी पोंचवला गेला याचें हृदयंगम परंतु अद्भुत, भयानक, करुणा आणि रौद्र या रसांनी मिश्रित झालेले चित्र वाचाकवृंदाच्या डोळ्यापुढे उभे राहून सद्यःस्थिति कशी उत्पन्न झाली आहे त्याचें भूत कालीन चित्र स्पष्ट दिसणार आहे ! किं. ५१२

मानसशास्त्राची पुस्तके—

पर्सनल म्याग्नेटिझम्-वैयक्तिक आकर्षणः—ज्या अद्वितीय मानसिक शक्तीच्या जोरावर जर्मनचे कैसर लढले ! ज्या अदृश्य शक्तीमुळे क्रामवेल इंग्लंडचा राजा झाला ! ती अद्भुत शक्ति अंणी आणून आत्मोन्नति करून देण असल्यास ह्या पुस्तकाचे अध्ययन करा ! जगावर आपले प्रभुत्व गाजवा ! ! किं. ८८

मानसशास्त्रः—यांत मनाचे धर्म, त्याची व्याप्ति, त्यांच्या-पासून वढणारी महत्कार्ये, मनाची अद्भुत शक्ति इ० गोष्टींचे सुलभ, मुद्देसूद व अनुभवपूर्ण विवेचन केले आहे. किं. ८४

ढेस्ढेरिझढ इंड्रक्टर-ढोहिनी-विद्यु शिखक:-- ह्यु अढूल्य ढुस्तकलचे सहाय्युने ढर ढसल्यु ङेस्ढेस्ढेरिझढचे, हिढुाटि-झढचे, थुाडरीडिंगचे ढुर्युग, कृति, उढढत्ति, चढत्कार करतुं येतील, अशीच निढडक ढ सचिचुर ढाहिती युंत दिली आहे. ह्यु विद्येच्या ढुरीने ढनुष्युलुच कय, ढण ढशुढक्ष्युलुहि ढश करून आशुचर्युने थकू करून सोडणारी कुर्यु सहज करून घेतुं येतील ! औष-घुलुचून असाध्य रोग ढरे करितुं येण्युजुगी गुढ ढण खरी ढाहिती दिली असल्युढुळे अलढुलुढुंत ढुंडवलुशिवुय ढंढु करून सुवलुक ढैसे ढिळुलु !

किं. १०ॡ

टेलिढेथी इंस्ट्रक्टर (सचिचुर):-- ह्यु गुढ विद्येच्या सहाय्युने दुसऱ्युच्या ढनुंत चाललेले विचुलर आढल्युलु कसे ढढजूढ घेतुं येतुत ढ आढल्यु ढनुंतील गुढ विचुलर-ढुनढतुने-तिसऱ्युस ढढजू ढ देतुं दुसऱ्युस कसे ढढजुढ देतुं येतुत, दुढिणीच्या ढुढत ढरस्ढरसंदेश कसे ढुठुवितुं येतुत, ढेंटल ढुोटुगुराढी ढुणजे स्ढरणुंतर्गत लुलुयुचिचुर कसे डुळ्युढुढे उढे करतुं येईल, ढुगुसिद्धीच्या सढधर्युने ढुणुल ते कसुं शकल ! ढुगुल ते ढिळुं शकल ! अनेक चढत्कारिक ढुर्युग ढ ततुसंढुंधुंघी ढुर्युग करण्युस युग्य अशी सचिचुर सढुर्युग ढ सुढतंढु ढाहिती ह्यु ढुस्तकलंत सविस्तुरढुणे दिलेली आहे. ढरुठींत अगदीं ह्यु ढुलु ग्रंथ.

किं. ०१२

ब्रह्मयोगविद्या (सचित्र):—ज्या ब्रह्मानंदांतून कल्पवृक्षादिकांची उत्पत्ति झाली तोच ब्रह्मानंद कसा प्राप्त करून घ्यावा हे या पुस्तकांत सरळ व सोप्या मार्गाने सांगितले आहे. हे शास्त्र संसार करूनही संसारापासून अलिप्त कसे रहावे व शान्तिसुखाचा परमानंद कसा प्राप्त करून घ्यावा याचा गुप्त मार्ग दाखविणारा झगझगीत आरसाच आहे. ब्रह्मयोग विद्येत जीं जीं अंगे व उपांगे मुख्यत्वेकरून असतात तीं सर्व या पुस्तकांत थोडक्यांत विशद केलीं असल्यामुळे स्वदेशांच्या स्वातंत्र्याच्या खटपटींत पडून इच्छिणारांस हे पुस्तक म्हणजे एक प्रकारचा अद्भुत व गुप्त असा राजमार्गच झालेला आहे. या पुस्तकाच्या वाचनाने व त्यांत सांगितल्याप्रमाणे कर्म केल्याने जन्मताच स्वतंत्र असलेला माणून आपल्या देशालाही स्वतंत्र करू शकेल असे या विद्येत प्रचंड सामर्थ्य आहे. ही आमची लुप्त झालेली पुरातन विद्या फायदेशीर होईल. (छापत आहे.)

किं. १ रु.

औद्योगिक पुस्तके—

सचित्र गिलीट:—बॅटरी तयार करणे, बॅटरीने व इतर अनेक सोप्या पद्धतीने वाटेल त्या वस्तूवर चांदी सान्याचे गिलीट चढविणे व गिलीटाच्या इलेक्ट्रोप्लेटिंग पावडर ३० घरचे घरी तयार करण्याची सप्रमाण, सप्रयोग सचित्र निवडक गुप्त माहिती यांतच दिली आहे. (दुसरी आवृत्ति छापत आहे.)

किं. ६८

धंदे-शिक्षक-म्हणजे-इंडस्ट्रियल-इंस्ट्रक्टर:-

श्रीमंतापासून गरिबांपर्यंत जित्ये व्यवहारांत लागणारे अनेक सर्वोपयोगी जिन्नस घरच्या घरी तयार करून अल्प श्रमांत व थोड्या भांडवलांत ५-१० रुपये रोज प्राप्ति करून देता येण्यायोगी कलाहुशाराची गुप्त व खरी माहिती देणारा व धंदा कसा करावा याची सप्रमाण माहिती देणारा "धंदे-शिक्षक" आजच मागवून पैसा मिळवा ! उद्योगी व्हा !! धंदे शिक्षा !!! सुधारून वाढविलेली आवृत्ति दुसरी संपत आली. किं. ८८

बुट-पॉलिश-इंस्ट्रक्टर- बुट, पट्टे, व्याज, वाद्या वगैरे कातड्यांच्या वस्तूला लावण्याचे घट्ट व पातळ, काळी, निळी, हिरवी, पिवळी, पांढरा अनेक रंगाची व अनेक तऱ्हेची पॉलिशेस घरच्याघरी १-२ रुपयांच्या भांडवलांत व अल्प श्रमांत तयार करण्याची सप्रमाण व सागयोग गुप्त माहिती मागवून धंदा करा ! पैसा मिळवा !! किं. ८८

निबंधात्मक पुस्तके-

श्री. गायकवाड सरकारांकडून वक्षिसासाठी मंजूर झालेले.

ब्रम्हचर्याश्रम:- यांत ब्रम्हचर्य म्हणजे काय ? ते कसे पाळावे, त्यासून फायदे व परिणाम इ० अनेक गोष्टींचे, विद्यार्थी, त्यांचे पालक व शिक्षक ह्यांचे हृत्पटलावर प्रकाश पाडून पुढील आयुष्यक्रम सुखावह करण्याविषयी सुपरिणाम घडविणारे दिव्य शब्दचित्र स्पष्ट व मधुर भाषेत रेखाटले आहे. विद्यार्थ्यांनी जरूर वाचावे. किं. ८४

आत्मरहस्यः—सुप्रसिद्ध पाश्चात्य पंडित मि. जेम्स एलनच्या, (From Passion to Peace) लोकमान्य पुस्तकाच्या आधारे लिहिलेले असून ह्याच्या वचनाने विषयवासनारूपा नरककुण्डांत गटांगळ्या खाणारा मनुष्याहि भोक्षमार्गाला लागेल ! जगावर आपले प्रभुत्व गाजवील ! पतिताहून पतित मनुष्यालाहि शांति-सुखाचा लाभ व नवजीवन प्राप्त होईल ! मूर्खाहून मूर्ख मनुष्य बुद्धिमान् होईल ! निर्बलाहून निर्बल मनुष्य बलवान् होईल ! इतकेंच काय पण निर्धनांतून निर्धन मनुष्याहि धनवान् होईल ! किं. ८६

प्राकृत हंसगीताः—भगवान् श्रीकृष्णांनीं हंसरूपाने आत्मोन्नतीसाठीं जो उत्कृष्ट उपदेश केला तो ह्या चिमुकल्या पुस्तकांत बालोद्यानपद्धतीने व सुलभ भाषेत निवेदन केला आहे. किं. ८१॥
(८२ चीं तिकिटें पाटवा.)

शास्त्रीय पुस्तके—

क्रोमोपॅथी-इंस्ट्रक्टर-वर्णजल-चिकित्सा-शिक्षकः—ज्या सूर्यपुटी जलाच्या प्रभावाने आज अमेरिकेसारख्या सुधारलेल्या देशांत सुद्धां नानातऱ्हेचीं औषधे घेऊन कंटाळलेले हजारों असाध्य रोगी रोगमुक्त होत आहेत; त्या अपूर्व विद्येची सचित्र व सप्रयोग माहिती ह्यांत दिली असून ही गुंत पण अगदीं सोपी विद्या प्रत्येक स्त्रीपुरुषाने अवश्य शिकून कधीं न संपणारा व हटकून गुण देणारा दिव्योद्यधींचा दवाखाना उघडा ! रोगग्रस्तांना नवजीवन प्राप्त करून द्या !! प्रैसा कीर्ति मिळवा !!! सुधासन वाढविलेली नवी आवृत्ति. किं. ८१२

लंघन चिकित्सा शिक्षक-म्हणजेच फास्टिंग इंस्ट्रक्टर:—
 ज्या लंघनशास्त्रावर अमेरिकेसारख्या सुधारलेल्या देशांत अनेक सगणा-
 लयें निघून लाखों लोक प्रत्यहीं रोगमुक्त होत आहेत, त्या लंघन-
 शास्त्राची ही सविस्तर गुप्त माहिती यांत दिली आहे. याचे
 सहाय्याने सांथीसारखें भुयंकर रोग सहज बरे करतां येतील ! तरुणांना
 नवजीवन प्राप्त होईल ! ! पैसा व कीर्ति मिळेल. किं. ८१२

जलतत्वचिकित्स शिक्षक अथवा वाटर मेरिट इंस्ट्रक्टर—
 केवळ स्वच्छ पाणी व स्वच्छ हवा यानीं हवे ते रोग कसे बरे करतां
 येतात याची अत्यंत गूढ व गुप्त माहिती या पुस्तकावरून शिका व
 स्वतांच्या कुटुंबाचें रक्षण करून द्रव्यव्यय वांचवा ! वेदकालापासून
 सद्यःकालपर्यंत पाण्याची महति काय आहे व त्यापासून केवढाले
 अलभ्य लाभ सहज करून घेतां येतात, हे या पुस्तकाच्या वाचनाने
 मनोभूमीवर ठळकपणें उमटणार आहे. प्रस्तुत शास्त्र जरी अत्यंत विस्तृत
 आहे, तरी तें—उपनिषदनांतून जशी गीता निघाली—तद्वत्—या
 छोट्या पुस्तकाच्या रूपानें अवतीर्ण झालें आहे. याचा लाभ सवे
 येतील अशी आशा आहे. (छापत आहे.) किं. १ रु.

स्त्रियांकरिता निवडक पुस्तके—

सासुरवासाचा पश्चात्ताप:——खाष्ट सासुच्या सासुरवासाचे
 हृदयद्रावक व अत्यंत चटकदार काव्यमय शब्दचित्र प्रत्येक
 आर्यभगिनीनें जरूर वाचावे. किं. ८१

भाऊविजेची ओंवाळणी:—बंधुप्रेमानें चित्तवृत्ति उंचवळ-
विणाऱ्या व खऱ्या बंधुप्रेमाची ओळख पटवून देणाऱ्या बोधपर गोष्टी,
इसाळ कविता, अंतःस्फूर्तीनें ओतप्रोत भरलेले निबंध इ०
अतरा सूत्रामय व तेजस्वी निवडक लेख आर्यभगिनीच्या हृत्पट-
लावर उच्च नीतितत्त्वांचा दिव्य प्रकाश पाडतील ! म्हणून
आपल्या लाडक्या भगिनीला भेट पाठवा. किं. ६८

माहेरची देणगी:—सुशिक्षित बालिकांना पाठ करण्यायोग्य
निरनिराळ्या चालींवर म्हणतां येण्याजोगीं अत्यंत चटकदार व बोध-
प्रद अशीं निवडक आठ पद्ये. किं. ६१ (६१॥ चीं तिकीटें पाठवा.)

स्कूल-ड्रिल (व्यायामपद्धती):—ह्या पुस्तकांत हल्लीं प्रत्येक
शाळेंत चालूं असलेल्या ड्रिलसंबंधानें क्रमवार व सविस्तर माहिती
दिली असल्यामुळे प्रत्येक शाळा-मास्तरांस ह्या पुस्तकाचा विशेष उप-
योग होणार आहे. किं. ६२

लौकरच छापून प्रसिद्ध होणारीं पुस्तके—

- १ सचित्र गृहिणीकर्तव्य ! कि. ६१२
- २ चव्हाणी समशेर ! इतिहासिक कादंबरी. ६१२
- ३ सतीपरीक्षा. सामाजिक नवलकथा. ६८

ह्याशिवाय सर्व तऱ्हेचे ग्रंथ, पौथ्या, चरित्रे, नाटके,
कादंबऱ्या, शालोपयोगी पुस्तके, आमचेकडे मिळतील.

कॅमतीशिवाय टपाल व प्याकिंग खर्च वेगळा पडेल.

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

जगद्विख्यात वंगीयसाहित्यसम्राट्, कविराज
सर रवीन्द्रनाथ टागोर, के. टी. डॉक्टर ऑफ लिटरेचर
यांच्या खास परवानगीने मराठीत प्रसिद्ध होणारी



भारतवर्षाला भूषणीभूत झालेले वंगमहाकविर सर रवीन्द्रनाथ टागोर यांची असाधारण व अलौकिक विद्वत्ता, योग्यता, अपूर्व कवित्वशक्ति, अगाध देशभक्ति, सर्व विषयांत दिसणारी उज्वल प्रतिभा ह्यांविषयी ज्यांची जगभर ख्याति होऊन, ज्यांना बहुमानाचे 'नोबल प्वाईज' मिळून ज्यांची सर्वतोमुखी स्तुति ऐकू येते, त्या सर रवीन्द्रनाथांच्या बंगाली शांतिनिकेतनाचा हा मराठी स्फूर्तिदायक अनुवाद आहे. निसर्गाशी तन्मय झालेल्या एका निसर्ग-उपासकांची ही कृति आहे. यांत वेदान्तासारख्या गहन विषयांचे व्यावहारिक दृष्टीने सुलभ व रसभरित काव्यमय विवेचन करून त्याचे श्रेष्ठत्वाचा ठसा वाचकांचे हृत्पटलावर वठवून आपण सध्यांच्या जीवनकलहांत कसे वागले असता आपल्याला प्रपंचांत राहूनसुद्धा परमार्थ कसा साधता येईल, त्याचे फारच मार्मिक व सुदृश्ट विवेचन केले असून ठिकठिकाणी अनेक प्रचलित प्रश्नांवर अगदी नवा प्रकाश पाडला आहे. यांतिल प्रत्येक भाग वाचतां वाचतां शुष्क अंतःकरणांतसुद्धा आत्मप्रकाशाची

भाऊविजेची ओंवाळणी:—बंधुप्रेमानें चित्तवृत्ति उंचवळ-
विणाऱ्या व खऱ्या बंधुप्रेमाची ओळख पटवून देणाऱ्या बोधपर गोष्टी,
रसाळ कविता, अंतःस्फूर्तीनें ओतप्रोत भरलेले निबंध इ.
वतरा सूत्रमय व तेजस्वी निवडक लेख आर्यभगिनींच्या हृत्पट-
लावर उच्च नीतितत्त्वांचा दिव्य प्रकाश पाडतील ! म्हणून
आपल्या लाडक्या भगिनीला भेट पाटवा. किं. ८८

माहेरची देणगी:—सुशिक्षित बालिकांना पाठ करण्यायोग्य
निरनिराळ्या चालींवर म्हणतां येण्याजोगीं अत्यंत चटकदार व बोध-
प्रद अशीं निवडक आठ पद्ये. किं. ८१ (८१॥ चीं तिकीटें पाठवा.)

स्कूल-ड्रिल (व्यायामपद्धती):—ह्या पुस्तकांत हल्लीं प्रत्येक
शाळेंत चालूं असलेल्या ड्रिलसंबंधानें क्रमवार व सविस्तर माहिती
दिली असल्यामुळे प्रत्येक शाळा-मास्तरांस ह्या पुस्तकाचा विशेष उप-
योग होणार आहे. किं. ८२

लौकरच छापून प्रसिद्ध होणारीं पुस्तके—

- १ सांचत्र गृहिणीकर्तव्य ! कि. ८१२
- २ चव्हाणी समशेर ! इतिहासिक कादंबरी. ८१२
- ३ सतीपरीक्षा. सामाजिक नवलकथा. ८८

ह्याशिवाय सर्व तऱ्हेचे ग्रंथ, पोथ्या, चरित्रे, नाटके,
कादंबऱ्या, शालोपयोगी पुस्तके, आमचेकडे मिळतील.

किंमतीशिवाय टपाल व प्याकिंग खर्च वेगळा पडेल.

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

जगद्विख्यात वंगीयसाहित्यसम्राट्, कविराज
सर रवीन्द्रनाथ टागोर, के. टी. डॉक्टर ऑफ लिटरेचर
यांच्या खास परवानगीने मराठीत प्रसिद्ध होणारी



भारतवर्षाला भूपणीभूत झालेले वंगमहाकविर सर रवीन्द्रनाथ
टागोर यांची असाधारण व अलौकिक विद्वत्ता, योग्यता, अपूर्व
कवित्वशक्ति, अगाध देशभक्ति, सर्व विषयांत दिसणारी उज्वल प्रतिभा
ह्यांविषयी ज्यांची जगभर ख्याति होऊन, ज्यांना बहुमानाचे 'नोबल
प्राईज' मिळून ज्यांची सर्वतोमुखी स्तुति ऐकू येते, त्या सर
रवीन्द्रनाथांच्या बंगाली शांतिनिकेतनाचा हा मराठी स्फूर्तिदायक
अनुवाद आहे. निसर्गाशी तन्मय झालेल्या एका निसर्ग-उपासकांची
ही कृति आहे. यांत वेदान्तासारख्या गहन विषयांचे व्यावहारिक दृष्टीने
सुलभ व रसभरित काव्यमय विवेचन करून त्याचे श्रेष्ठत्वाचा ठसा वाच-
कांचे हृत्पटलावर वठवून आपण सध्यांच्या जीवनकलहांत कसे वागले
असतां आपल्याला प्रपंचांत राहूनसुद्धां परमार्थ कसा साधतां येईल,
त्याचे फारच मार्मिक व मुद्देसूत विवेचन केले असून ठिकठिकाणीं
अनेक प्रचलित प्रश्नांवर अगदीं नवा प्रकाश पाडला आहे. यांतील
प्रत्येक भाग वाचतां वाचतां शुष्क अंतःकरणांतसुद्धां आत्मप्रकाशाची

पवित्र मन्दाकिनी प्रवाहित होऊं लागते. शुद्ध व सात्त्विक प्रेमाच्यः विचाराचा अखंड वाहणारा झरा आहे. तो प्रत्येकाला हिंमतवान् व कार्यक्षम करील. शान्तिनिकेतन उद्योन्मुख भारतभूमीतील प्रत्येक व्यक्तिला आत्मत्वाची—आपलेपणाची—ओळख पटवून देऊन राष्ट्रिय जागृति उत्पन्न करणारी ही राष्ट्रीय संजिवनी आहे, म्हणून प्रत्येक महा-राष्ट्रभाषाप्रेमी, देशप्रेमी व धर्मनिष्ठ अशा वाचकांनी या अखंड शांति-सुखाचा लाभ करून घ्यावा.

शांतिनिकेतन-प्रकाशनाची योजना.

सर रवीन्द्रनाथांच्या अनुकरणीय चरित्रासह बारा भागांत हा ग्रंथ पुरा करण्यांत येईल. रायल सोळा पेजी सार्जच्या सुमारे दोनशें पृष्ठांचा एक भाग दर दोन महिन्यांनी प्रसिद्ध होणार असून प्रत्येक भागाची किंमत एक रुपया ठेवण्यांत येईल. या महिनाअखेर आठ आणे प्रवेशफी भरून नांव नोंदविणारास कायमचे ग्राहक समजून प्रत्येक भाग बारा आणे व्ही. पी. ने ८१४ स पडेल. प्रवेशफी केव्हांही परत मिळणार नाही. पहिला भाग सबलतीची किंमत ८१२ प्रवेश फी ८८ व व्ही. पी. पोस्टेज चार्ज ८१ एकूण १८६ चे व्ही. पी. ने भाग तयार होतांच पाठवूं. पहिल्या भागांत रवीन्द्रनाथांचे सुंदर प्रकाश लेखासह रसाळ चरित्र व शान्तिनिकेतनचा हृदयवेधक भाग येणार असून, पुढे प्रत्येक भागांत स्वराज्य-होमरूल वरील आखिल बंगाल्यांत जागृति उत्पन्न करणारे अत्यंत तेजोमय निवडक लेख आणि प्रकाशलेख देऊन प्रत्येक भाग अधिकाधिक सुबोध, रसाळ, चित्ताकर्षक, व सचित्र करण्याचा संकल्प आहे; म्हणून आजच नांव नोंदवा.

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



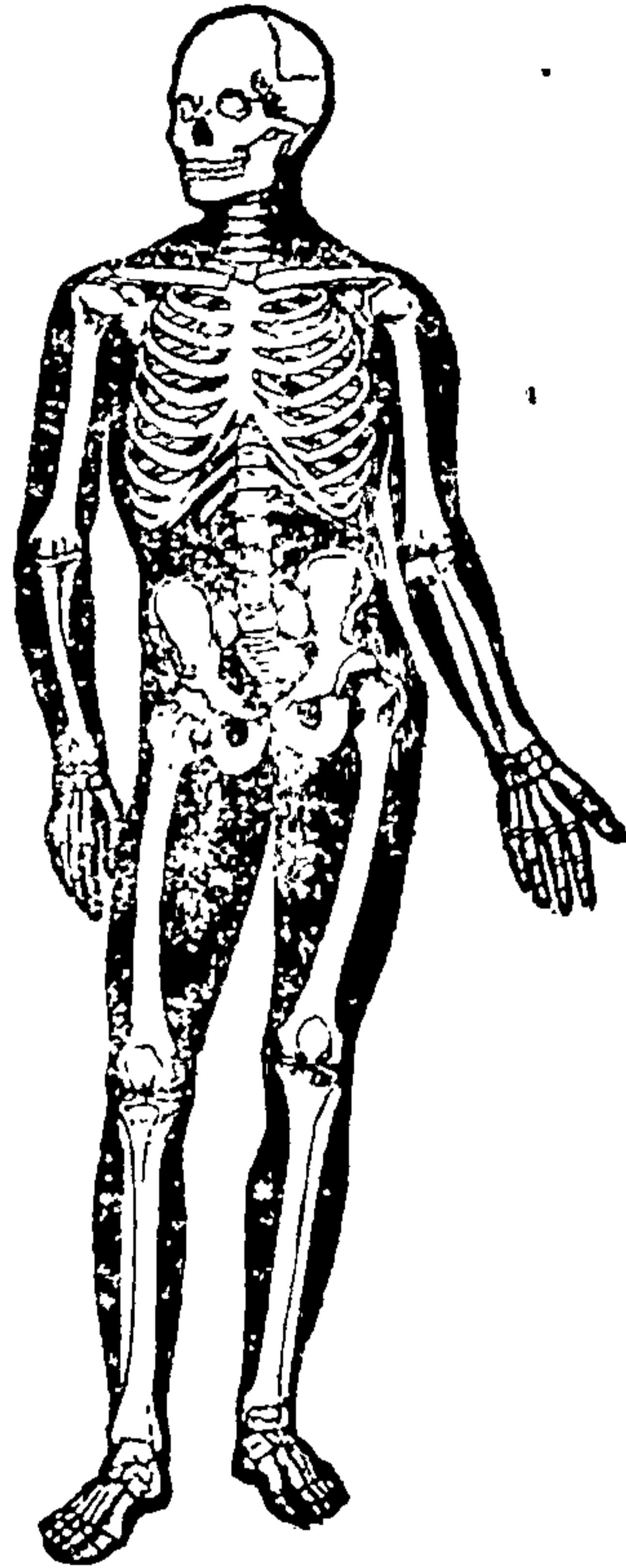
मासेष्विवासं कुर्वन्ति चातुर्मास्यव्रतानि ये ॥

* * * * *

ब्रह्मायुषस्तपोलोके ते वसन्त्यकुतोऽभयाः ॥

—महाभारत. शांति. प. अ. १६१

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.



मानवी देहांतिल हाडांचा सांगाडा.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक

—अर्थात्—

फारिंग इन्स्टक्टर.

शरीररचना—

प्रत्येक प्राणिमात्राच्या शरीराची रचना अशा तऱ्हेची झालेली असते की, त्यांत-बाहेरच्या अथवा आंतल्या पदार्थांपासून जर कांहीं दोष उत्पन्न होऊं लागले तर ते नाहीसे करण्यासाठीं-त्याच्यावर कोण-च्याही तऱ्हेचा बलात्काराचा प्रयोग न करितां, स्वाभाविक स्थितीतच जर त्यास राहूं दिलें, तर तें उत्पन्न झालेल्या दोषांना आपल्या आपणच बरे करूं शकतें ! उत्पन्न झालेल्या दोषांना तें नेहमीं बाहेर टाकण्याची तजवीज करीत असतें. आमच्या शरीरांत, अनिष्टकारी पदार्थ आणि तऱ्हेतऱ्हेचीं विषे नेहमीं उत्पन्न होत, असतात. खरें पाहिलें असतां, आमचें शरीरांत ज्या अनंत व्याधि उत्पन्न होतात, त्यांचें मूळ कारण, आमच्या मूर्खपणानें आम्ही जें कुपथ्य करतो तेंच होय ! अनिष्ट वस्तूंना बाहेर टाकण्याचें काम थोडें जरी बंद होऊं लागलें तरी जीवनाला धोका येण्याचाच फार संभव असतो. श्वासोच्छ्वास, धाम, मल, मूत्र, थुंकी, कफ, शिंक वगैरे रूपांनीं शरीराच्या भिन्न भिन्न

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

भागांतून आमच्या शरीरांतले नानाप्रकारचे विकार बाहेर पडत असतात. आपले कर्तव्य म्हणूनच आमचे शरीर हे काम नेहमीं करित असते. अशा स्थितीत आम्हांलाही आमचे कर्तव्य म्हणून-यथान्याय आणि जाणूनबुजून-शरीररक्षणाच्या बाबतीत अशा कोणत्याही पदार्थाला आंत जाऊ देण्याचा अन्याय करतां उपयोगी नाही, की ज्याचे उच्चाटण करणे अगदीं आपल्या आवांक्याबाहेरचे होईल ! या आमच्या कर्तव्याकडे जर आम्ही दुर्लक्ष्य केले आणि शक्तीबाहेरचे ओझे जर त्याच्यावर आपण लादूं लागलों तर त्याचा परिणाम असा होईल की, तें आमचे शरीर आम्हांला म्हणेल, 'तुमच्याच निष्कालजीपणानें मी रोगट होऊन त्वरित मृत्युमुखीं पडणार !'

छापण्याची एक ओळ पुरी झाल्याबरोबर सूचना देण्यासाठीं टाइप-रायटरच्या यंत्रांत असलेली घंटा जशी आपोआप वाजते व तो आवाज ऐकल्याबरोबर छापणारा माणूस जागृत होऊन जसा स्कू दाबतो व नवी ओळ छापण्यास सुरुवात करतो किंवा अनेक यंत्रांत अशाच प्रकारच्या अनेक युक्त्या केलेल्या असतात, की ज्या नव्या आवश्यकतेच्या वेळीं कांहीं विशिष्ट संकेतद्वारां ताबडतोब सूचना देतात ! आमच्या शरीराची रचना तर याहीपेक्षा पूर्णत्वानें झालेली आहे. आमचा स्नायु-समूह-पुढे येणाऱ्या भावी आपत्तिसंबंधानें एका विशिष्ट रूपानें भयसंकेतक सूचना देण्यास अगदीं तत्पर असतो. तो आम्हांला नुसत्या बाहेरच्याच विपत्तीची आगाऊ सूचना देत नाही, तर अंतविपत्तीचीही आगाऊ

फास्टिंग इन्स्ट्रक्टर.

सूचना देतो ! आमचें भोजन अथवा श्वासोच्छ्वास वगैरे बाबतींत जर आमच्या हातून कांहीं चूक होईल, किंवा आमच्या देहाच्या कोणत्याही भागांत कशाही तऱ्हेची रोगोत्पत्ति होण्याचा संभव असेल, तर त्या सर्व बाबतींत एका विशेष प्रकारानें ते आम्हांला अशा खुबीने सूचना देतात कीं, त्या सूचनेची भाषाही आम्ही बोलूं शकतो. ते नुसती सूचनाच करून रहात नाहींत, तर त्यांचा प्रतिकार कसा करावा याचेंहि ज्ञान ते आम्हांला देतात. याचा तात्पर्यार्थ असा कीं, आमच्या शरीरांत जितक्या असाधारण आणि अस्वाभाविक घटना होत असतात, त्या सर्वांच्या आगाऊ सूचना तें स्नायुमंडळ आम्हांला देत असतें. सर्दी अथवा उष्णता यांची खबर आपली त्वचा आपल्याला ताबडतोब देते. हवेंत—भिरचांचा धूर, धूळ अथवा इतर कांहीं वस्तु मिश्रित झालेल्या असल्या, तर त्यांची माहिती—खोकला अथवा ढास, ठसका, शिंक वगैरे हीं ताबडतोब देतात. हवेंत उडणारे बारीक कण, कीटक किंवा अशाच तऱ्हेचे पदार्थ जर आमच्या डोळ्यांपुढें आले तर त्यांचें निवारण करण्यास आमच्या पापण्या स्वेच्छेनेच तयार असतात. आमचें शरीर हें अशा प्रकारचें एक घर आहे कीं, जें स्वतांच त्यांतील सर्व खोल्या नेहमीं झाडून स्वच्छ ठेवण्यास अगदीं टपलेलें असतें व त्यांतल्या चुली म्हणजे जठराग्नि—घाणेच्या वस्तूंना जाळून टाकण्यास सदासर्वदा प्रदीप्त झालेला असतो. जरूर पडल्यास तें आपल्या खिडक्या, दरवाजे आपणच लावून घेतें अथवा उघडतें आणि दुष्ट—वाईट वस्तूंच्या होऊं

लंघन-चिकित्सा-शिशक.

काढतां येतो, त्यावरून ब्रघतां असे स्पष्ट म्हणायला हरकत नाही कीं, सध्यां खर्च होत असलेल्या आहाराच्या वस्तूंच्या एक तृतीयांशाइतक्याच वस्तु जर जगांत उपयोगांत येऊं लागल्या, तर सध्यांपेक्षां मृत्युसंख्येचें प्रमाण पुष्कळ अल्प होऊन जगांतील सर्व व्यवहार मोठ्या आनंदांत चालतील ! ' यावरून असे स्पष्ट म्हणतां येईल कीं, खाण्यांत येणाऱ्या वस्तूंत जितकी न्यूनता करतां येईल तितक्या प्रमाणानें रोग दुनियेंतून नाहीसे होतील. आमच्या पूर्वजांनीं घालून दिलेल्या नियमांप्रमाणें जर आम्ही आहारव्यवहार करूं लागलों, तर खात्रीनें आम्हांला त्यापासून फायदा होणार आहे; म्हणून आम्हांला हेंच योग्य आहे कीं, आम्ही मिताहारी आणि वक्तशीर बनावें; निदान बनण्याचा प्रयत्न तरी करण्यास चुकूं नये व त्यापासून होणाऱ्या उत्तम लाभाला पर्याप्त-मुख होऊं नये.

आपला जठराग्नि, आपण खाछेल्या अन्नाच्या ज्या भागाचें पचन करतो त्याशिवाय जो अपाचित भाग उरतो तो आंतड्यांतून गुदद्वाराच्या भागाकडे उतरला जातो. त्यांतून पुष्कळ असा दूषित व विकृत भाग विषरूपानें आमच्या शरीरांतील रक्तांत शिरत असतो. यास्तव पचनाला योग्य तितकेंच अन्न सेवन करणें योग्य व सुखकारक आहे. दूषित अंश रक्तांत मिसळूं लागला म्हणजे आमचें रक्त विघडूं लागतें आणि त्यामुळें अनेक प्रकारच्या व्याधी उत्पन्न होऊं लागतात. सर्व व्याधींचा उदय आंतड्यांत होतो. घाणेरड्या वस्तूंच्या सेवनानें

अग्निमांथ उत्पन्न होऊन अधाशीपणा वाढतो व त्याचें पर्यवसान संग्रहणी नामक रोगांत होतें. अजीर्ण हें किती रोगांची खाण आहे याचा स्पष्टपणें उल्लेख करण्याचें जरी हें स्थान नाहीं, तरी अजीर्ण म्हणजे प्रत्यक्ष नरककुंड आणि मृत्युकुंडच आहे इतकें म्हटलें म्हणजे त्यांत सर्व येतें. अजीर्णापासून-शौचाची आणि लव्णीची बाधा उत्पन्न होऊन मस्तकांत वेदना सुरू होनात. त्या वेदना म्हणजे अवनतीच्या आघाडीची नौबदच होय. हा नौबदीचा डंका म्हणजे दुसरें कांहीं एक नसून, आमच्या देहांत जें अजीर्णाचें विष सांठलेलें असतें तें देहाच्या बाहेर पडण्याची स्वाभाविक जी क्रिया सुरू व्हावयाची, तिची अगाऊ सूचनाच होय ! अंगांत चढणारा ताप पुढें जें भयंकर रूप धारण करतो, त्याला सर्व लोक परिचित आहेतच. अनावश्यक भोजनानें अशा प्रकारें दूषित झालेला अंश शरीराच्या बाहेर पडण्यासाठी, आमचें सर्व शरीर प्रथम दुखूं लागतें व योग्य अवयवांच्या द्वारें योग्य वेळीं जें विष बाहेर न पडल्यामुळें, त्या विषाचा रिवाव ज्या ज्या अवयवांत होतो, तेथें तेथें नव्या नव्या व्यथा उत्पन्न होतात. आमाशय, हृदय, यकृत, पांथरी, फुफ्फुसें मेंदू वगैरे सर्व अवयव त्या विषाच्या शिकारीच्या वस्तू बनून त्याचें पर्यवसान-गांठी, खरूज, नायटे, भगंदर, कोड, आम्लपित्त, हगवण, गंडमाळा वगैरे अनेक प्रकारच्या रोगांत होतें. अशा तऱ्हेचे रोग उत्पन्न होऊं लागले म्हणजे प्रथम त्या त्या रोगाचे कृमि उत्पन्न होतात व याचें वर्धन मोठ्या झपाट्यानें पुढें होत जातें. या बाबतींत आम्हें

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

असें स्पष्ट बोलूं शकूं कीं, अन्नाच्या अभावी जी मृत्युसंख्या होते तीपेक्षां किती तरी ष्टीनें अधिक अन्नग्रहणानें होते.

याप्रमाणें अधिक अन्नग्रहणापासून होणारी हानि, जी थोडक्यांत वर वर्णन केली आहे, ती अल्पबुद्धीच्या माणसांनाही सहज समजण्यासारखी आहे. अधिक प्रमाणाच्या भोजनानें शरीरावर अनवश्यक असा भार पडतो व त्यामुळे मलमूत्रादि वाईट वस्तूंस देहाच्या बाहेर पडण्यास विरोध होतो. अनवश्यक अशा अप्रमाणांकित अधिक भोजनानें देहावर पुढीलप्रमाणें चार गोष्टीचे वाईट परिणाम होतात.

(१). अप्रमाणांकित भोजनानें रक्त अस्वच्छ आणि विषयुक्त होऊन, त्यांत अनेक रोगांचीं बीजे उत्पन्न होण्याचा संभव होतो.

(२). शरीरांत प्रथम जो नवा अथवा जुना रोग जन्म पावतो, त्याचें अधिक भोजनानें पोषण होऊन तो वृद्धिंगत होऊं लागतो.

(३). अधिक भोजनानें आमच्या देहांतील ज्ञानतंतूवर वाजवीपेक्षां फाजील पडतो व त्यामुळे त्यांच्या शक्तीचा सर्व खर्च विषारी व दूषित वस्तू, देहाच्या बाहेर काढून टाकण्याकडे होतो, ही एक मोठी आपत्ति आहे. हिच्या योगानें शारिरीक बलाची वृद्धि न होतां ओजास्वितेला ओहोटी लागते.

(४). उदरांत राहणाऱ्या अपक वस्तूंपासून विष उत्पन्न होतें, तें उदर आणि मेंदु यांत पसरतें व त्यामुळे मानवी आरोग्याचा त्वरित नाश होऊं लागतो.

अनवश्यक अशा अधिक भोजनाने जितके अनर्थ ओढवतात, तितके इतर गोष्टींपासून फारच क्वचित् संभवतात. आम्ही जेवढे खातो, त्या सर्वांचा उपयोग आमच्या बलवर्धनाच्या कार्यां होतो, अशी जर कोणी समजूत करून घेईल, तर ती निवळ भ्रामक ठरेल; असे म्हणण्याचे नास्तविक कारण असे आहे की, आमचे पोट किती अन्न पचविण्याच्या योग्यतेचे आहे, आम्ही कोणचे अन्न किती व केव्हां खावे पाहिजे आणि आपण खातो तिन्ही अन्न आवश्यक आहे किंवा अनवश्यक आहे, याचा आमचे लोक मुळींच विचार न करतां दिवसांतून खच्चून तीन चार वेळां खातात व त्याचे कारण असे सांगतात की, आम्ही जर पोटभर जेवलों नाही तर बलहीन होऊं ! पण त्यांना 'पोटभर जेवणं' याचा अर्थच कळत नाही, ही मोठी दुःखाची गोष्ट आहे. आहाराची मौज कशी आहे की, तो वाढवावा तेवढा वाढतो व कमी करावा तेवढा कमी होतो. त्यामुळे अनवश्यक अशा संवय केलेल्या वेळीं ठराविकपणे भूक लागते; परंतु त्यामुळे देहावर फारच वाईट परिणाम घडतात. ती खरी भूक नसते. तशा भुकेचे आम्ही गुलाम बनणे अगदीं हानिकारक आहे. अशा कृत्रिम भुकेच्या वेळीं आपण अन्न न खाण्याचा जर निश्चय केला तर एक वेळ जरा त्रास होईल खरा, पण त्या त्रासाचे परावर्तन चांगल्यांत होईल, हे अनुभवाने समजण्यासारखे आहे. तो उत्तम परिणाम म्हणजे विनाकारण अधिक खाण्यापासून देहावर आलेली पांडुरता नष्ट होणे, उदास वदनावर सतेजनेचे

लंघन - चिकित्सा - शिक्षक.

निशाण फडकणे आणि अशक्तनेशीं फारकत होऊन नसांत ताठरपणा येणे हा होय. भुकेचे आग दास न होतां धनी व्हावे, हेंच या सर्वांचें सार आहे. खोट्या भुकेनें दिलेल्या आमंत्रणाला बऱ्ही पडणे सर्वस्वी अयोग्य आहे, हें वरील विवेचनावरून सहज लक्षांत येण्यासारखें आहे.

या स्वयंमन्यतेनें पतकरलेल्या दास्यापासून मुक्तता करून घेणे आपल्याच हातचें आहे. ही गोष्ट आपलें मन दृढ-एकचित्त-करणानें बद्धून येण्यासारखी आहे. या बाबतींत प्रथम आपण ही एक गोष्ट अवश्य लक्षांत ठेवली पाहिजे कीं, आपण खोट्या भुकेचें जें विनाकारण दास्यत्व पतकरलें असतें, त्यांतून आपली मुक्तता करून घेतली पाहिजे; त्या बाबतींत दृढ संकल्प केला पाहिजे. असें केलें असतां खोट्या भुकेचा नाश होऊन आपली प्रकृति उत्तम होते.

आजारांतलें भोजन—

शरिरांत जितके रोग उद्भवतात, त्यांतल्या बऱ्याच रोगांची संख्या, कांहीं ना कांहीं तरी भोजनांतील दोषामुळे वाढलेली असते, पण चमत्कार असा आहे कीं, तसे रोग झालेले अवगत असतांही भोजनांत फारक करण्यांत येत नाही आणि त्यामुळे व्याधींचें मूळ कारण आपोआप वाढलें जातें. रोग्याला औषधी म्हणून ज्या वस्तु देण्यांत येतात, त्या वस्तूतील विषेही त्याच्या उदरांत आणखी भर करतात. औषधांनीं रोग शमन होतें; पण निर्मूलन न होतां मूत्रचें कारण कायमच राहतें. औषधांनीं रोग दबला गेल्यानंतर कांहीं काळानें ह्या दबल्या गेलेल्या

रोगापासून एक नवीन रोगसृष्टि निर्माण झाल्याचें निदर्शनास येतं. जुने रोग वृद्धिंगत व्हायला आणि नवे रोग जन्माला यायला औषधांचें व भोजनांचें साधन जसें उपयोगी पडतें तसें इतर दुसरें कोणतेंही साधन दृष्टीस पडत नाहीं.

मनुष्य आजारी झाल्यावर त्याच्या जिभेची रूचि बदलून त्याची भोजनाकडची प्रवृत्ति बदलते. अशा वेळीं त्याचे मित्र; नातेवाईक अथवा चिकित्सक त्याला असें विचारतात कीं, 'बाबा रे, तूं जर कांहीं खाल्ले नाहीस, तर तुझा देह कसा टिकेल ?' पण खरें पाहिलें असतां, रोग्याला अशा प्रसंगीं जबरदस्तीनें खाऊं घालणें विघातक असतें. वास्तविक गोष्ट अशी आहे कीं, आजारी झालेल्या प्राण्याचें उदर अन्नाच्या बोजा सहन करण्यास नाखूष झाल्यामुळे, त्याच्या जिभेवर उत्पन्न होणारी बेचव 'अन्न नको' म्हणून स्पष्ट सांगत असते. अशा प्रसंगीं—डॉक्टर किंवा वैद्य त्याची भूक वाढविण्याचा प्रयत्न करतात. तोंडांतून अन्न न गेलें तर एनिमाच्या साहाय्यानें गुद्द्वारानें तें आंत घालतात. बऱ्याच डॉक्टर, वैद्य, हकीम वगैरे चिकित्सकांचें असें ठाम मत ठरलेलें असतें कीं, रोग्याच्या पोटांतील अन्नपाचक रस अन्नाच्या अभावीं आंतड्यांत वुसून त्यांचा ते नाश करण्यास कारणीभूत होतील; म्हणून अन्न जरूर खाल्लेंच पाहिजे. प्राण्याला जर खाण्याचे पदार्थ मिळाले नाहीत, तर त्याच्या शरीरांतल्या मांसावर त्याचे पाचक रस ताव मारतात, असाही त्यांचा एक सिद्धांत आहे. मांस, मांसानंतर चरबी व चरबी-

लंघन - चिकित्सा - शिक्षक.

निशाण फडकणे आणि अशक्तेशीं फारकत होऊन नसांत ताठरपणा येणे हा होय. भुकेचे आणग दास न होतां धनी व्हावें, हेंच या सर्वांचें सार आहे. खोट्या भुकेनें दिलेल्या आमंत्रणाला बऱ्ही पडणे सर्वस्वीं अयोग्य आहे, हें वरील विवेचनावरून सहज लक्षांत येण्यासारखें आहे.

या स्वयंमन्यतेनें पतकरलेल्या दास्यापासून मुक्तता करून देणे आपल्याच हातचें आहे. ही गोष्ट आपलें मन दृढ-एकचित्त-करणानें वदून येण्यासारखी आहे. या बाबतींत प्रथम आपण ही एक गोष्ट अवश्य लक्षांत ठेवली पाहिजे कीं, आपण खोट्या भुकेचें जें विनाकारण दास्यत्व पतकरलें असतें, त्यांतून आपली मुक्तता करून घेतली पाहिजे; त्या बाबतींत दृढ संकल्प केला पाहिजे. असें केलें असतां खोट्या भुकेचा नाश होऊन आपली प्रकृति उत्तम होते.

आजारांतलें भोजन—

शरिरांत जितके रोग उद्भवतात, त्यांतल्या बऱ्याच रोगांची संख्या, कांहीं ना कांहीं तरी भोजनांतील दोषामुळे वाढलेली असते, पण चमत्कार असा आहे कीं, तसे रोग झालेले अवगत असतांही भोजनांत फारक करण्यांत येत नाहीं आणि त्यामुळे व्याधीचें मूळ कारण आपोआप वाढलें जातें. रोग्याला औषधी म्हणून ज्या वस्तु देण्यांत येतात, त्या वस्तूतील विषेही त्याच्या उदरांत आणखी भर करतात. औषधांनीं रोग शमन होतें; पण निर्मूलन न होतां मूत्रचें कारण कायमच राहतें. औषधांनीं रोग दबला गेल्यानंतर कांहीं काळानें ह्या दबल्या गेलेल्या

रोगापासून एक नवीन रोगसृष्टि निर्माण झाल्याचें निदर्शनास येतं. जुने रोग वृद्धिंगत व्हायला आणि नवे रोग जन्माला यायला औषधांचें व भोजनांचें साधन जसें उद्योगीं पडतें तसें इतर दुसरें कोणतेंही साधन दृष्टीस पडत नाहीं.

मनुष्य आजारी झाल्यावर त्याच्या जिभेची रुचि बदलून त्याची भोजनाकढची प्रवृत्ति बदलते. अशा वेळीं त्याचे मित्र; नातेवाईक अथवा चिकित्सक त्याला असें विचारतात कीं, 'बाबा रे, तूं जर कांहीं खाळें नाहींस, तर तुझा देह कसा टिकेल ?' पण खरें पाहिलें असतां, रोग्याला अशा प्रसंगीं ज्वरदस्तीनें खाऊं घालणें विवातक असतें. वास्तविक गोष्ट अशी आहे कीं, आजारी झालेल्या प्राण्याचें उदर अन्नाच्या चोजा सहन करण्यास नाखूष झाल्यामुळे, त्याच्या जिभेवर उत्पन्न होणारी बेचव 'अन्न नको' म्हणून स्पष्ट सांगत असते. अशा प्रसंगीं—डॉक्टर किंवा वैद्य त्याची भूक वाढविण्याचा प्रयत्न करतात. तोंडांतून अन्न न गेलें तर एनिमाच्या साहाय्यानें गुदद्वारानें तें आंत घालतात. बऱ्याच डॉक्टर, वैद्य, हकीम वगैरे चिकित्सकांचें असें ठाम मत ठरलेलें असतें कीं, रोग्याच्या पोटांतील अन्नपाचक रस अन्नाच्या अभावीं आंत-द्व्यांत घुसून त्यांचा ते नाश करण्यास कारणीभूत होतिल; म्हणून अन्न जरूर खाळेंच पाहिजे. प्राण्याला जर खाण्याचे पदार्थ मिळाले नाहींत, तर त्याच्या शरीरांतल्या मांसावर त्याचे पाचक रस ताव मारतात, असाही त्यांचा एक सिद्धांत आहे. मांस, मांसानंतर चरबी व चरबी-

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

नंतर यकृत आणि त्याच्यानंतर ते रस अखेरीस हृदयालाच खाऊ लागतात, असे त्यांचे अखेरचे मत आहे. जणू कांहीं आमचे पोट म्हणजे एक पिसाळलेला वाघ अथवा बडा राक्षसच आहे. कांहीं चिकित्सकांचे असेही मत आहे कीं, 'प्राण्याला शौचाला अवश्य झालेच पाहिजे. झाडचाला जर झाले नाही तर त्याच्या पोटांतील अनेक वाईट वस्तू शरिरांतच संचित राहिल्याकरणाने त्यांपासून अनेक अनिष्ट परिणाम घडतात. पोटांत जर अन्न नसेल तर शौचाला होणे शक्य नाही आणि म्हणूनच पोटांत अन्न गेले पाहिजे. एका डॉक्टराने तर आपले असे मत प्रगट केले आहे कीं, एकंदर चौवीस तासांत पांचचार वेळां मिळून निदान दोन शेर तरी अन्न पोटांत जाणे अवश्य आहे. तो डॉक्टर असेही प्रतिपादन करतो कीं, यापेक्षा कमी जर अन्न पोटांत गेले तर आंगड्यांत किडे पडून प्राणी लवकर मृत्युमुखी पडेल !

पण वरील गोष्टींत खरे असे कांहींच नाही. रोग्याच्या नावतींतले हे सिद्धांत काल्पनिक असून अनुभवाने ते अगदी कुचकामाचे ठरलेले आहेत. अमेरिका आणि युरोप खंडांतील डॉक्टरांनी तर दीडपासून दोन महिनेपर्यंत रोग्यांना कोणच्याही प्रकारचे अन्न न देता त्यांचे रोग समूळ नष्ट करून टाकलेले आहेत. उपवास घालण्याने जे रोगी बरे केले, त्यांची शरीरप्रकृति रोगनाशानंतर फारच लौकर सुदृढ आणि सतेज झाल्याचेही प्रसिद्ध झाले आहे. अशा त्या लंघन करून बरे झालेल्या सतेज रोग्यांना पाहून कित्येक बडे बडे डॉक्टरही आश्चर्य

फार्सिंग इन्स्ट्रक्टर.

चकित झाले आहेत. यावरून औषधे देणारे असें विचारतील कीं, दोन दोन महिनेपर्यंत उपास करून रोगमुक्त होणारीं माणसें जर सशक्त होऊन वांचतील असें म्हणतां, तर दुष्काळांत माणसें मृत्यु-मुखीं भराभर कां पडतात ? याचें उत्तर असें आहे कीं, लंघन करणें आणि भुकेनें मरणें यांत महदंतर आहे ! वास्तविक म्हटलें तर उपवास करतांना—मनुष्याचें पोषण—त्याच्या शरीरांत ज्या आर्धाच पुष्कळशा व्यर्थ वस्तु गेलेल्या असतात त्यांवर होते. शरिरांतील मांसल भागांत व्यर्थ जमून राहिलेल्या भागांचा कांहीं सप्तकांच्या लंघनानें नाश होतो. हा नाश बरोबर केव्हां झाला हें मात्र नीट समजलें पाहिजे. तें जर न समजेल तर लंघनाचा भलताच परिणाम होऊन मनुष्य मरून जाईल ! वाईट वस्तूंचा नाश झाल्याची परीक्षा बरोबर झाल्याबरोबर प्राण्याला प्रमाणशीर अन्न मिळालेंच पाहिजे; नाही तर तो भुकेच्या व्याधीनें अंत पावेल. ज्या वेळीं शरीरपोषणाला अन्नाची आवश्यकता आहे अशी परीक्षा होईल, त्याच वेळीं त्याला जर अन्न मिळालें नाही तर तो अंत पावतो. ज्या अन्नाची ज्या वेळीं जरूर असते त्या अन्नाच्या ऐवजीं दुसरेंच अन्न जर दिलें गेलें तरीही तो प्राणी मरतो. कारण, ज्या तत्त्वाची आवश्यकता असते त्या तत्त्वाच्या अभावीं दुसरें तत्त्व उपयोगांत आणणें अस्वाभाविक असतें. भाताच्या ऐवजीं घोळी किंवा भाकरीच्या ऐवजीं मांस दिलें गेलें तरी प्राणी मरूं शकेल. यास्तव, कोणच्या वेळीं कोणची वस्तु खाण्यास दिली पाहिजे, याचें ज्ञान अवश्य

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

असले पाहिजे. जेथे अग्नितात्त्वाची जरूर आहे तेथे जलतात्त्वाची योजना करणे जसे दुष्परिणामकारक होईल, तसेच हेही आहे. यालाच मनुष्याचे भुकेचे मरण म्हणतात. दुष्काळांत अन्न न मिळाल्याने माणसे मरत नाहीत, तर ती योग्य अन्नाच्या अभावी दुसऱ्या अयोग्य वस्तूवर उद्-रंभरण करू लागतात म्हणून मरतात. खऱ्या भुकेच्या योग्य वेळी अन्न न मिळाल्याने जे मरण येते त्याचे नांव भुकेचा मृत्यु ! प्राणी भुकेने मरण्याचे उत्तम लक्षण असे ओळखतां येते कीं, तो अस्थिपंजर बनतो. तो तसा बनत चालला असतां अगदीं खरा अस्थिपंजर होण्याच्या आधीं मध्य-मावस्थेतच जर मरेल तर तो भुकेने मेलेला नसून कांहीं तरी अंतस्थ रोगाने मेला असे समजावे ! नुसत्या योग्य तऱ्हेच्या उपवासाने मृत्यु येणे शक्य नाही.

रोग आणि चिकित्सा—

मार्गील प्रकरणांत भोजनासंबंधाने सांगितले. आजकाल जी चिकित्सा केली जाते, ती केवळ दिवसानुदिवस वाढत असलेल्या रोगांच्या संख्येवरून केली जाते; परंतु रोगांची संख्या मुख्यत्वेकरून औष-धांच्या वाढत्या प्रमाणामुळेच वाढते आहे, ह्याकडे कोणीच लक्ष्य देत नाही. वैद्यराजांच्या हातांत असलेल्या रोग्यांना ते दिवसांतून तीन प्रकारची निरनिराळीच औषधे देतात. दोन दोन तीन तीन अवलेह चाट-ण्यास देतात; भाताचरोवर खाण्यास एखादे चूर्णही मधून मधून देतात. वैद्यराजांच्या घरीं अवलेह, पाक, अरिष्टे, भस्मे वगैरे करण्यासाठीं भट्टी

फास्टिंग इन्स्ट्रक्टर.

- नहेंमीं पेटलेली असते व गोळ्या, मात्रा वगैरे करण्यासाठीं खलांत बरे एकसारखे मार्गें पुढें फिरत असतात. डॉक्टरसाहेब तर कडवट मिश्रणांच्या वाटल्यांनीं रोग्याला भंडावून सोडतात. या औषधांनीं रोग्याचा रोग बरा झालासा वाटतो हें खरें; पण तें तसें वाटणें कांहीं कालच टिकतें.
- कारण औषधांनीं रोगांचा समूळ उच्छेद होणें अशक्य आहे. स्वाभाविक प्रकृतीला म्हणजे जी गोष्ट मानवी कृतीनें निर्माण झालेली नाही तिला, मानवी कृतीनें म्हणजे कृत्रिमपणानें बरी करतां येणें शक्यच नाही. वादळाचें अथवा पर्जन्याचें शमन मनुष्य करूं शकेल काय? कधींच नाही. प्रकृतीचेंही तसेंच आहे. म्हणून प्रकृतीला प्रकृतीच बरी करूं शकते. औषधी क्रिया ही मानवी युक्ति आहे, प्राकृतिक नाही. म्हणूनच ती नितांत रोगमुक्तीला अपुरी आहे. तिच्या योगानें रोग बरा झाला असें वाटतें; परंतु ती रोगनाश करीत नसून रोगाला जागंच्या जागीं दडपून ठेवते. गारोडी लोक पेटाच्यांत जसा नाग दडपून ठेवतात व पेटारा उबडल्यावर तो जसा फणी वर काढतो, तद्वतच औषधीं क्रियेचें आहे. समजा कीं, एखाद्या गलिच्छ जागेंत, चिलटे, डांस, पिसा, ढेंकूण, मुंग्या वगैरे विषारी जीव निर्माण झाले आहेत, तर ते तेथून घालवून देण्याचाच फक्त उपाय न करतां; त्या जागेंतली घाणही काढून टाकण्याची खटपट केली पाहिजे. याच न्यायानें एका रोगाची चिकित्सा दोन प्रकारांनीं करणें आवश्यक आहे; खोलींत जशी प्रथम घाण सांठते व नंतर तेथें डांस, ढेंकूण, पिसा त्या घाणामुळे उत्पन्न

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

होतात, तद्वत् आमल्या पोटांत जाण न्या अनेक दूषित पदार्थांपासून एक प्रकारच प्रथम विष उत्पन्न होतें व नंतर त्यापासून अनेक रोगांची उत्पत्ति होते. औषधें मोठ्या कष्टानें हे रोग जागच्या जागीं दाबूं शकतात; परंतु ते रोग ज्यापासून उत्पन्न होतात, त्या विषाला मात्र न्यांच्या संगतीनें निराळेंच एक स्वतंत्र स्वरूप प्राप्त होतें. याचें कारण औषधांत लाभदायक अंश जितका कमी असतो, त्यापेक्षां हानिकारक अंश अधिक असतो. लाभदायक अंश रोगाशीं युद्ध करून त्याचा पराजय करतो; पण हानिकारक अंश त्या पराजित शेष विषाचें निराळ्या स्वरूपीत वर्धन मात्र करतो. आजकालच्या नामांकित चिकित्सकांना ही गोष्ट अमान्य आहे, असें मुळींच नाही. यामुळेच अलीकडे मोठ-मोठ्या तज्ज्ञ विद्वानांचीं मतें-रोगांचें वास्तविक कारण आणि हजारों प्रकारच्या औषधांची निरर्थकता-या बाबतींत हलकें हलकें पालटत चाललीं आहेत.

पण या सर्वांच्या आधीं प्रश्न हा आहे, कीं रोग म्हणजे काय आहे ? सध्यांच्या चिकित्सकांच्या पुढें जर हा प्रश्न ठेवला तर ते स्पष्टपणें असें सांगतील कीं, रोगोत्पत्तीचें मूळ कारण सांगण्यास आम्ही अगदीं अनभिज्ञ आहोंत. त्यांचें हें म्हणणें ऐकलें म्हणजे आम्हांला असें मानावें लागतें कीं, रोगांचें वास्तविक कारण अद्यापि घनघोर अंधेरांतच दडलेलें असल्यामुळे त्यांच्या निवारणाचा उपायही असंभवनीयच आहे. रोग म्हणजे काय व त्याची खरी उत्पत्ति कशी होते, याचें समाधान-

कारक उत्तर एकाही डॉक्टराला देतां येणार नाही, असं आम्ही स्पष्ट सांगतो. याबद्दल आम्हांला नांव ठेवण्याचें कारण नाही. कारण, आमच्या म्हणा-
ण्याचा कोणास अनुभव पाहणें असल्यास, त्यानें वाटेल त्या डॉक्टराला
हा प्रश्न करून पहावा, म्हणजे अनुभव येईल.

कांहीं लोक एका रोगापासून आजारी होतात व त्यावर दिल्या
जाणाऱ्या औषधांपासून ते बरे झालेले दिसतात; परंतु, गोष्ट अशी
आहे कीं, ते त्या रोगापासून जरी बरे झालेले वाटतात—दिसतात—तरी
त्यांना त्या औषधांच्या योगानें तो खरा गुण आलेला नसून त्या
रोगाचें निर्मूलन झालेले नसतें. खरी गोष्ट अशी असते कीं, त्यांचें
बीज निराळ्याच रूपांत वाढण्याच्या प्रयत्नांत असतें. औषधींचा
प्रभाव शरीरावर कोणच्या प्रकारचा होतो आणि त्यांतल्या त्यांत पौष्टिक
म्हणून घेतल्या जाणाऱ्या औषधींचा परिणाम देहावर कोणच्या प्रकारचा
होतो, हें मोठें गूढ आहे ! हा सर्व प्रकार लबाडीचा आहे. स्वभावाच्या
विरुद्ध अस्वभावाचा उपयोग करणें अगदीं वाईट आहे. नपुंसकावर प्रयोग
कसला करावयाचा ? तर त्याला पुष्टिगी बनविण्याचा ? जी
स्वाभाविक स्त्री आहे तिला पुरुष बनविण्याची खटपट करण्यापैकींच
हें आहे. एकंदरीत अशी गोष्ट सत्यतेनें बोलतां येतें कीं, जी
गोष्ट मानवी ज्ञानाच्या बाहेरची आहे, ती गोष्ट एखाद्या मनुष्य जर
छातीला हात लावून अशीच आहे असें सांगूं लागला, तर त्याला
कोणची उपमा द्यावी, हें वाचकांनींच ठरवावें. असा कोणचाही मानवी

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

प्राणी नाही की, जो रोगोत्पत्तीचे खरे कारण सांगू शकेल. सध्यांचे तज्ज्ञ प्रत्येक रोगचिकित्सेत मोठे प्रवीण आहेत; परंतु ती सर्व बात झूट आहे ! ते आपल्याला जरी मोठे ज्ञाते समजतात, तरी-सॉक्रेटिसाच्या शब्दांत म्हणायचे म्हणजे-खरा ज्ञाता एक ईश्वरच आहे. बाकी ज्ञानी म्हणवणारे जेवढे, तेवढे सर्व अज्ञानीच होत व तो त्यांचा ज्ञातेपणाचा गर्व अगदी खोटा होय !

आजकाल डॉक्टर लोकांच्या निदानासंबंधाने मोठी ख्याती ऐकण्यांत येते. पण कोणचा डॉक्टर रोगाला ओळखून त्याचे खात्रीने निर्मूलन करू शकतो ! निदानानेच नुसते काम भागत नाही. चिकित्सेचा मूल उद्देश असा असावा की, रोग पक्का ओळखला जाऊन त्याचा समूळ नाश व्हावा. पण जेथे रोगाचे कारणच समजणार नाही तेथे उच्चाटनाचा तरी प्रकार काय होणार ! न्यूयॉर्कमधल्या एका मोठ्या डॉक्टरी कॉलेजांतल्या डॉ. ऑस्टन फिलथ या प्रसिद्ध विद्वानाने आपल्या पुस्तकांत हे स्पष्टपणे कबूल केले आहे की, रोग आणि आरोग्य यांची स्पष्ट व्याख्या करणे फारच कठीण आहे. दुसऱ्या एका महान् विद्वान् डॉक्टरचे या बाबतीत असे मत आहे की, लोक काय वाटेल ते म्हणोत, परंतु-रोग आणि त्याची चिकित्सा-या बाबतीत अद्यापि आमच्या कडून निश्चित सिद्धांतांच्या व्याख्या ठरल्या गेल्या नसून, आम्ही जी औषधे उपयोगांत आणतो, त्यांचा प्रभाव शरीरावर कसा काय होता हेही निश्चयाने आम्हांला अद्यापि सांगतां येत नाही, ही गोष्ट सत्य आहे, असे माझे मत आहे.

फार्सिंग इन्स्ट्रक्टर.

याप्रमाणें अनेक विद्वान् डॉक्टर लोकांच्या प्रामाणिक मतावरून असे सिद्ध होतें कीं, सध्यांचा चिकित्सक वर्ग—रोग आणि यांची चिकित्सा—यांचें वास्तविक ज्ञान सांगण्यास अगदीं अनभिज्ञ आहे. अनुभवानें हुषार झालेले विद्वान् डॉक्टर या बाबतीतील आपलें अज्ञान प्रांजलपणें कबूल करतात. एका प्रसिद्ध प्रोफेसराचें असे म्हणणें आहे कीं, वैद्यकी विद्येत जों जों अनुभव जास्त येत जातो तों तों औषधांच्या निरर्थकता आणि मूळ प्रकृतीचें प्राधान्य यांचें ज्ञान वाढत जातें डॉक्टर लोक रोग्यांसंबंधानें जितका अधिक विचार करतात त्यांची चिकित्सा करण्यांत जितके अधिक परिश्रम करतात, तितका त्यांचा औषधीवरचा विश्वास जास्त नष्ट होत जातो.

सद्यःकालीं रोगचिकित्साविज्ञानी जर रोगाचीच परीक्षा करूं शकत नाहीत, तर ते त्यांवर इलाज तरी काय करणार ? जो रोग आम्हांला समजलाच नाही तो दूर करणें तरी कसे करणार ? अशा स्थितींत, सध्यांची रोगचिकित्साप्रणाली ही केवळ अटकळीच्या ज्ञानाची असून डॉक्टर लोक त्यांवर औषधांची पारख करीत असतात, असेच म्हणणें प्राप्त होतें. रोग्यांच्या बाबतींत अलीकडे जितक्या नव्या गोष्टींचें आविष्करण होतें आहे तितकें सर्व उन्नतीचें लक्षण मानलें जाऊन, त्या सर्व गोष्टी डॉक्टरांना अधिक भ्रमांत मात्र गुंतवीत आहेत आणि त्यायोगानें ते खरा रस्ता चुकून भलत्याच मार्गांत ठेंचाळत जात आहेत.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

अखिल जगतांतील सर्व प्रकारच्या चिकित्सकांचे दोन वर्ग केले जातात. एका भागांत-होमिओप्याथी आणि ऍलियोप्याथी वगैरेचा उपयोग करणारे डॉक्टर आणि-मेस्मेरिझम्, विद्युताच्या साहाय्याचा उपयोग करणारे, युनानी हकीम, वैद्य वगैरे सर्व चिकित्सक मंडळीं समाविष्ट होते व दुसऱ्या वर्गांत-ह्या वरच्या मंडळीच्या अगदीं भिन्न अशा मार्गानें चिकित्सा केली जाते. हा मार्ग म्हणजे केवळ प्राकृतिक उपायानें रोग बरे करण्याचा स्वाभाविक उपाय होय ! रोग, त्यांची उत्पत्ति आणि चिकित्सा यासंबंधानें वरील दोन्ही वर्गांचे सिद्धांत परस्परांपासून अगदीं भिन्न आहेत. पहिल्या वर्गातील चिकित्सकांचा असा पूर्ण विश्वास आहे कीं, आमच्या देहाला निरनिराळ्या तऱ्हांनीं व्यापून, आम्हांला त्रास देणारे रोग हे आमचे कडे शत्रु आहेत आणि त्यांचा निःपात करणारीं शस्त्रे म्हणजे आमच्या औषधी होत. दुसऱ्या वर्गायांचें त्या बाबतींत असें म्हणणें आहे कीं, सर्व प्रकारचे रोग आणि त्यांचीं लक्षणे वगैरे आमचें स्वास्थ्य सुधारण्यांत भिन्न भावानें साहाय्य करणारे मित्र आहेत. आमचें स्वास्थ्य जेव्हां बिघडतें तेव्हां आमचे अवयव त्याबद्दलची सूचना देतात आणि तें सुधारण्यासाठीं तत्क्षणीं लक्षणे उत्पन्न करतात. यालाच आम्ही रोग म्हणतो.

आमची शरीररचनाच अशी झालेली आहे कीं, तीं उत्पन्न होणाऱ्या दोषांना ती स्वतांच दूर करूं शकते. आमच्या स्वभावसिद्ध शरीराच्या स्थितींत जेव्हां कांहीं अव्यवस्था उत्पन्न होते, त्या वेळीं त्या

अव्यवस्थेची सूचना आम्हांला ते आमचे-रोग-मित्र देतात. उत्तम चिकित्सकांचे हे कर्तव्य आहे की, त्याने शरीराला त्याच्या स्वभावसिद्ध स्थितीत आणावे. शरीर स्वतांच्या स्वाभाविक स्थितीत आले म्हणजे रोग आपल्या आपण नष्ट होऊन रोगी निरोगी बनतो. दोन्ही वर्गांच्या चिकित्साप्रणालीत हे अंतर आहे की, एक वग रोगाच्या नाशाचा प्रयत्न करतो व दुसरा रोग बरे करण्याची खटपट करतो. रोग नष्ट करण्यासाठी जे लोक औषधे देतात, त्यांना हे कळत नाही की, त्या औषधांपासून औषध घेणाऱ्याच्या देहावर त्या औषधांचा परिणाम काय होतो? प्राकृतिक चिकित्सेचा असा सिद्धांत आहे की, रोगाला सोडून देऊन त्याच्या उद्भव्याच्या कारणाचा असा नाश झाला पाहिजे की, ज्यायोगाने रोग स्वस्थ होईल. औषधींच्या योगाने रोगाला दबवणे, त्याच्याशी युद्ध करणे व त्याला पळवून लावणे असा प्रयत्न केला जातो; परंतु प्राकृतिक चिकित्सेचा असा सिद्धांत आहे की, आमचे स्वास्थ्य सुधारण्यासाठी तो प्रयत्न केला जातो. रोगाला दाबून टाकणे किंवा त्याचा नाश करणे बरोबर नाही. त्याचा मार्ग निष्कंठक करून तो स्वस्थ आणि निरोगी केला पाहिजे. हे म्हणणे औषधींचा उपयोग न करतां सिद्ध करून दाखवितां येते.

एका मोठ्या विद्वान् डॉक्टरांचे असे मत आहे की, आमच्या शरीराचे स्वास्थ्य राखण्यासाठी—आमच्या शरीरबाह्य असे उपाय—बाटल्या आणि डब्यांत कोडून ठेविलेले असतात, असे मानणे चुकीचे आहे.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

आमचें स्वास्थ्य राखण्यास आमचें शरीरच स्वयंसिद्ध आहे. जखम आपल्या आपण भरून येते ही गोष्ट जरी प्रत्यहीं नजरेस पडते, तरी पण हा प्रकृतीचाच गुण आहे, असें मानण्यांत येत नाहीं. कांहीं वर्षांमागें मोठमोठ्या जखमा बऱ्या करण्यासाठीं तऱ्हेतऱ्हेच्या औषधांचा उपयोग करण्यांत येत असे; परंतु अलीकडे तें सर्व अनुभवांतीं निरर्थक ठरून, डॉक्टर लोकांना ड्राय ड्रेसिंगच्या पद्धतीला शरण जावें लागलें आहे. सद्यःकाळीं मोठमोठे डॉक्टर लोक जखम धुवून तिला फक्त पट्टी बांधतात. कारण, याच स्वाभाविक क्रियेनें जखम लवकर भरून येते, असें प्रत्ययसिद्ध झालें आहे. मनुष्याला वाटेल त्या तऱ्हेचा का रोग होईना, त्याला कोणच्याही प्रकारच्या औषधाची जरूर नाहीं. कारण, त्यापासून रोग बरा होत नाही. फक्त एवढ्याच गोष्टीची आवश्यकता आहे कीं, आम्हांला प्रकृति ज्या स्थितींत पांचवण्याची इच्छा करते त्या स्थितीला आम्ही स्वतां जाऊन गोंचूं. आमचें स्वास्थ्य आमची प्रकृति स्वतांच उत्तम तऱ्हेनें करते.

धक्का लागून पडण्यानें, टेंचळण्यानें, घसरा बसल्यानें वगैरे गोष्टींनीं ज्या जखमा होतात व त्याशिवाय जे रोग होतात, त्यांचीं मुख्य दोन कारणें असतात. एक—हवेंतून वाहणारे विषारी पदार्थ आपल्या श्वासाबरोबर पोटांत जाण्यानें व दुसरें—आमच्या शरीरांत स्वयंसिद्ध पडून राहिलेल्या निरर्थक दूषित वस्तूंपासून. ह्या दोन्ही कारणांपासून आमच्या शरीराचें स्वास्थ्य विघडतें.

रोग काय आहे ? तर तो केवळ अस्वस्थ्याला दूर करणारा व त्यापासून होणाऱ्या हानीपासून बचाव करण्याचा प्रयत्न करणारा आपला मित्र आहे. शरीरांतले दोष दूर करून ते शुद्ध करणारी-रोग ही एक क्रिया आहे. आमची स्वाभाविक शरीरशक्ति त्या अस्वास्थ्याला स्वतांच दूर करून स्वास्थ्य आणण्याचा प्रयत्न करते; हा त्या शक्तीचा प्रयत्न आम्हांला सर्वस्वीं हितकारक असतो. जो आमचें जीवन सुस्थितींत राखतो, जो आमच्या शरीरांतल्या शत्रूंच्या भीतीपासून आमचें रक्षण करतो, तऱ्हेतऱ्हेच्या जालीम औषधींतील विषें, जुलाब, वांती, वैगरे वासून आमचें, जो रक्षण करतो, तो उत्तम स्वाभाविक प्रयत्न आम्हीं दाबून टाकणें योग्य आहे काय ?

• जी गोष्ट पिढ्यापिढ्या अगदी आमच्या हाडीमांसीं खिळली गेली आहे ती आमच्यापासून एकदम दूर होणें शक्य नाहीं. अशा गोष्टींच्या बाबतींत लोकांत बराच पक्षभेद होणें शक्य आहे. ज्याप्रमाणें संगीत, काव्य किंवा अशाच तऱ्हेचें दुसरें ललित-यांचा जसा कांहीं माणसांना उपभोग घेण्यानें पूर्णानंद होत नाहीं, त्याचप्रमाणें-एखाद्या गोष्टींवर पूर्ण विचार करून पक्षपातीपणा सोडणें आणि सत्याचा अंगिकार करण्याचें ठरवणें-या गोष्टींबद्दलही कांहीं लोक तयार होत नाहींत तेथें इलाज नाहीं. कोणच्याही गोष्टीची सत्यता हलके हलकेच पटत जाते सध्यांच्या या विषयासारखे गूढ विषय नुसते समजावून दिल्यानें त्यांचा कोणाच्या मेंदूवर तत्काळ परिणाम होत नाहीं. त्या विषयाच्या आचरणानें,

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

त्याच्या अभ्यासानेच त्या विषयाचा सदुपयोग समजला जातो. यास्तव, विचारी वाचकांनीं प्रथम पक्षपात सोडून या पुस्तकांतील तत्त्वांचा शांतपणे विचार करावा आणि तदनंतर त्याची परीक्षा करून अनुभव घ्यावा, अशी आमची शिफारस आहे. असें केल्याशिवाय, या पुस्तकांत ग्रथित केलेल्या क्रियेचा खरा उपयोग काय आहे, तो वाचकवृंदाला यथातथ्य समजणे कठीण आहे.

चिकित्सेंतले दोष—

आमची शारीरिक शक्ति जात्याच, आमच्या देशांत उत्पन्न होणाऱ्या अनेक दोषांचें उच्चाटन करण्यास स्वयंसिद्ध तयार असते व त्याच प्रयत्नांच्या चिन्हांना आम्ही 'रोग' असें म्हणतो, ही गोष्ट आम्ही प्रथमच सांगितली आहे. दोषाच्या दूरीकरणाचा प्रयत्न आपल्या आपणच शरीरांत होत असतो. या बाबतींत एका विद्वानाचें असें मत आहे कीं, 'रोग' हाच मुळीं आमचें स्वास्थ्य रक्षण करून प्राणाचा बचाव करतो. आमच्या शरीरांत राहून आमचें अनिष्ट करूं पाहणारे जें विष, त्याला शरीराच्या बाहेर काढण्याची क्रिया करणें, हें रोगाचें कर्तव्य आहे व त्याच क्रियेला 'रोग' हें नांव आहे. शारीरस्वास्थ्य ह्या विषयावर वॉलेस नांवाच्या एका विद्वान डॉक्टरानें एक पुस्तक लिहिलें आहे; त्यांत त्यानें असें सप्रमाण सिद्ध केले आहे कीं, रोगांना संक्रामक समजून त्यांची ती संक्रामकता दूर करण्यासाठीं सद्यःकालीं जितक्या

तन्हांच्या औषधी क्रिया केल्या जातात, ते सर्व प्रयत्न रोगांचा अधिक फैलाव होण्यास आणि मनुष्य प्राण्याचे प्राण घेण्यास कारणीभूत होतात. ज्या काळीं सद्यःकाळाप्रमाणें अनेक औषधींचा प्रचार झालेला नव्हता, त्या काळीं मनुष्यांचे प्राण फार मोठ्या प्रमाणावर स्वयंसिद्धतेनें चवचावले जात होते. .

जुन्या तऱ्हेच्या जितक्या चिकित्साप्रणाली आहेत, त्यांतील बहुतेक अशा आहेत कीं, रोगांच्या बाह्य चिन्हांसच रोग समजून त्यांना नष्ट करण्याचा प्रयत्न केला जातो. यामुळे होतें काय, कीं जी क्रिया आमचें शरीर शुद्ध करण्यासाठीं म्हणून केली जाते तीच क्रिया आम्हांला अपायकारक होते. आम्ही औषधांनीं रोगांचें शमन करण्याचा जेव्हां प्रयत्न करतो, त्या वेळीं अशा तऱ्हेची एक हानि होते कीं, तिनें आम्ही निरोगी न होतां—जी क्रिया स्वयंसिद्धतेनें रोग बरा करूं शकते, त्या क्रियेच्या उलट आमच्या देहांत निराळीच विषे वसती करितात. अशा प्रकारच्या चिकित्सेनें लाभाच्या ऐवजीं हानीच आमच्या पदरी पडते. एक दोन दिवस ताप आल्यावर औषधानें तो बरा झाला असें आपणांला वाटतें व त्या औषध देणाराचे आपण मोठे उपकार मानतो; पण वास्तविक त्यानें उपकाराच्या ऐवजीं अपकारच होतो, हें आमच्या लक्षांत येत नाही. आमच्या शरीरांतून बाहेर पडण्याचा प्रयत्न करीत असलेलें विष ते औषध जागच्या जागीं दाबून टाकतें व नंतर कांहीं काळानें तें विष देहांत जो अनर्थ करतें त्याचें वर्णनच करतां येत नाही.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

रोग्याच्या ज्या बाह्य चिन्हांना आम्ही रोग समजतो, ते खरे पाहिले असतां रोगाचें फक्त कारण असतें. ही गोष्ट सत्यसिद्ध आहे कीं, आमच्या शारीरिक क्रिया ह्याच आमच्या शरीरांतल्या दोषांना दूर करतात. अशा स्थितींत आम्हांला हें उचित आहे, कीं आम्हीं आपल्या देहाला यथासाध्य अशा स्थितीप्रत न्यावें कीं, ज्यायोगें आमचे देहांतर्गत रोग आपल्या आपण बरे होतील. आमच्या शरीरांत एकत्रित झालेल्या विषांतच रोगोत्पत्तीचें मूळ असतें. डोकें दुखणें, सांध्यांतल्या गांठी मोठ्या होऊन त्या ठणकणें वगैरे ज्या गोष्टी होतात, त्या सर्व रोगोत्पत्तीच्या सूचनाच असतात. अशा तऱ्हेच्या ज्या सूचना त्या मनुष्य-हानि कधीच करीत नाहींत. रोगोत्पत्तीच्या वास्तविक कारणाकडे लक्ष न देतां त्याच्या बाह्य चिन्हांना नष्ट करण्याचा जो प्रयत्न सधःकाळीं सर्वत्र केला जातो, तो अगदीं चुकीचा आहे, अशाबद्दल अनेक विद्वान् डॉक्टरांची अलीकडे एकवाक्यता होऊं लागली आहे. मृत्यु आणि रोग ह्या गोष्टी दिसण्यांत आकस्मिकशा वाटतात; पण त्या वास्तविक आकस्मिक नसतात. त्या दोहोंच्या कारणांची जी एक मोठी शृंखला असते, तीतला अगदीं आंतला दुवा रोग अथवा मृत्यु यांच्या रूपानें प्रगट होतो.

रोगाचें वास्तविक कारण काय आहे आणि तो होण्याचें लक्षण काय व त्याचा निर्णय कसा केला जातो, असा प्रश्न करण्यांत येतो.

फास्टिंग इन्स्ट्रक्टर.

समजा कीं, एखाद्याच्या सांध्यां र गोंठी उत्पन्न झाल्या आणि त्यांवर मलमै अथवा तेलें चोळलीं तर काय होईल ? त्या रोगाचें अंग फुललें जाईल ! अशा अवस्थेंत त्या रोगाचें वास्तविक कारण नष्ट झालें असें मानायला काय हरकत आहे ? रोग्याला जर त्याच्या स्वाभाविक स्थितींतच ठेवलें अथवा खुल्या हवेंत नेलें आणि पथ्यानें व स्वाभाविक चिकित्सेनें, अशा दुसऱ्या प्रकारच्या उपायांनै तो जर निरोगी होईल असें म्हटलें, तर त्याच्या रोगाच्या वास्तविक कारणानें निर्मूलन झालें असें म्हणण्यास काय प्रत्यवाय आहे ? औषधांनीं रोगाचें बाह्य स्वरूप दवलें जातें; परंतु अंतर्गत मूळ कायम राहातें, असें म्हणण्यास हरकत काय आहे ? या प्रश्नाचें उत्तर थोडक्या विचारांनीं मिळण्यासारखें आहे.

आपण आमच्या म्हणण्याचा स्वीकार करा किंवा करूं नका; पण यांत विलकुल संदेह नाही, कीं औषधें जीं दिलीं जातात, ती फक्त रोगांच्या लक्षणांना दूर करण्यासाठींच दिलीं जातात, असें आम्ही स्पष्ट म्हणतो. त्या चिन्हांवर व्यायाम आणि पथ्य यांचा तादृश उपयोग होत नाही. त्या लक्षणांना दूर करण्याच्या प्रयत्नाशिवाय जर त्यांचा नाश होत असेल, तर हें निर्विवाद सिद्ध होईल कीं, त्या लक्षणांच्या मुळांचाही उच्छेद झाला; पण औषधांच्या बाबतींत ही गोष्ट शक्य नाही. वास्तविक जो शरीर शुद्ध करण्याची क्रिया करतो, त्याला आम्ही औषधांनीं कसा बरा करूं शकूं ? त्याला त्याच्या स्वाभाविक स्वरूपांतच

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

सोडून आम्हीं जर त्याला व्यायाम, पथ्य वगैरे गोष्टींचें साहाय्य देऊन त्याला क्रियापूर्ण करण्याचा प्रयत्न केला तर तो आपोआपच देह स्वच्छ करील व दूषित वस्तूंचा नायनाट करूं शकेल ! स्वाभाविक मार्गानें जर नाकावाटे शेंबूड पडून सरदीचा नाश होतो, तर त्याला औषधोपचारांची जरूर काय ? पडसें दाबून टाकणें जसें अस्वाभाविक आहे, तसें तें वाहूं देणेंहि स्वाभाविक आहे. आमची प्रकृति खोकल्याच्या रूपानें असा प्रयत्न करीत असते कीं, तो अनावश्यक अशा वस्तूंना देहाच्या बाहेर फेंकून देण्याचा प्रयत्न करीत असतो. कारण, तशा त्या वस्तूंचा देहांत सांठा होऊन राहण्याचा अधिकार नसतो. पोटांत दुखणें म्हणजे काय ? तो कांहीं एक स्वतंत्र रोग नाही. तीं एक अशाच प्रकारची क्रिया आहे. तापांत-खरें पाहिलें तर, आमच्या शरीरांतील विकार जळून जातात. घामाच्या क्रियेंत ते जरा जास्त जोरानें जळत असतात. तात्पर्य काय ? तर, नैसर्गिक चिकित्सा जाणण्याच्या आधीं, ही एक गोष्ट प्रामुख्याने लक्षांत ठेविली पाहिजे कीं, ज्याला आम्ही रोग म्हणून म्हणतो तोंच आम्हांला निरोगी बनवण्याचा प्रयत्न असतो.

इंग्लंडच्या प्रसिद्ध फ्रेडरिक ट्रेवेस नांवाच्या चिकित्सकानें एके वेळीं आपल्या व्याख्यानांत असें म्हटलें होतें कीं, आजकालचे चिकित्सक आपल्या चिकित्सेंत मोठी चूक करीत असतात. रोग्याला ताप आला असेल तर तो दाबण्याचा प्रयत्न केला जातो, खोकला झाला असेल तर तो बसविण्याची खटपट करण्यांत येते व भूक लागत नसेल तर ज्वर-

दस्तीने ती उत्पन्न करण्याचे उपाय केले जातात. अशा प्रकारांनी आम्हीं बरमेश्वराच्या उत्तम देणगीचे रक्षण करण्याच्या ऐवजी तिला पाडण्याची मात्र क्रिया करतो; दुसरे तर कांहीं नाही. अशा प्रकारांनी त्या रोगाचा नाश करण्याच्या ऐवजी त्याची अन्य तऱ्हेने वृद्धि मात्र करतात. डॉक्टर लोक कांहीं मोठ्या रोगांना आपले शत्रु समजून आपापल्यापरी त्या बाबतीत समर्थन करितात; पण वास्तविक पाहिले असता, ते रोग मानवी प्राण्याचे संरक्षणकर्तेच असतात.

रोगांचे एकत्व—

सर्व गोष्टींचा विचार केल्यावर त्यापासून एक गोष्ट निष्पन्न होते. अंतस्थ अशा विकृत आणि दूषित वस्तूंना, आपले शरीर, अनेक मार्गांनी बाहेर टाकण्याचा एकसारखा प्रयत्न करित असते; ही गोष्ट आम्हीं मान्य केल्यावर, आम्हांला हेही कबूल केले पाहिजे की, शेंकडों हजारों रोगांचे मूळ कारण एकच असते. त्या एका कारणाने कार्य शेंकडों—हजारों रूपांनी प्रगट होते. वास्तविक रोग एकच असतो आणि आम्ही जे अनेक रोग आहेत असे मानितो, ते त्या एकाच रोगाचे भेद अथवा रूपांतरे असतात. जर्मनीतले डॉक्टर लुई कुन्हा यांनी या विषयावर जे एक अप्रतिम पुस्तक लिहिले आहे, त्यांत त्यांनी असे सिद्ध करून दाखविले आहे की, सर्व रोगांचे मूळ कारण एकच असते. इतरही पुष्कळ विद्वान् डॉक्टरांची यासंबंधाने एकवाक्यता झालेली आहे. ती त्यांची एकवाक्यता स्थलाभावामुळे येथे संग्रहित करता येत

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

नाहीं याबद्दल दिलगिरी वाटते. असें आहे तरी, त्यांचें तें मतैक्य युक्ति-
द्वारा थोडक्यांत प्रसिद्ध करण्याचा पुढीलप्रमाणें आम्हीं प्रयत्न
केला आहे.

आमच्या शरीरांतील प्रत्येक अवयव परस्परांशीं संबद्ध झालेला
आहे. त्या सर्व अवयवांतून रुधिराभिसरण समभावानें होत असतें.
वरवरच्या परीक्षेनें ही गोष्ट समजणार नाही; पण वास्तविक पाहिलें तर
आमचें कोणचें तरी एकच अंग केव्हांही रोगी होऊं शकत नाही. एक अंग
जेव्हां रोगी झालेसें वाटतें तेव्हां इतर सर्व अंगांवर त्याचा थोड्या फार
प्रमाणानें परिणाम होतोच होतो. एक अंग रोगी झालें असत. बाकीचें
अंग निरोगी आहे असें मानणें चूक आहे. सर्व अंगांत एकच रक्त एक-
सारखें खेळत असते, त्यामुळे त्याचा दोष व्याधिग्रस्त भागांत ज्या
प्रमाणाचा असतो त्यापेक्षां कमी प्रमाणानें इतर भागांतही असतो.
मोरीच्या एका भागांत गाळ झाला तरी इतर भागांतून खेळणाऱ्या
पाण्यांत जसा त्या गाळाचा अंश कमी अधिक प्रमाणानें वाहातो,
तद्वन्नच हेंही आहे. आमची शरीररचना भिन्न भिन्न अवयवांनीं संव-
टित झालेली असून, प्रत्येक अवयव याप्रमाणें आमच्या शारीरिक
सांध्यावर अवलंबित आहे; म्हणून त्यांचे परस्परसंबंध एकमेकांपासून
विलग होणें अशक्य आहे. यास्तव विद्वानांचें असें मत आहे, कीं
कोणताही रोग एकांगी होत नाही. मनुष्याच्या देहांत जेव्हां-आंतर
किंवा बाह्य-दोषांनीं विकार उत्पन्न होतो, तेव्हां तो दूर करण्यासाठीं

कांहीं विशिष्ट शक्तीची आवश्यकता असते. त्यापासून शरीराला अलग करण्यासाठी असाधारण ताकद खर्च करावी लागते. आमच्या शरीरांत अशा प्रकारची अवश्य तेवढी जर शक्ति नसेल अथवा अवश्यकतेपेक्षां कमी असेल, तर तो रोग दूर न होतां आमच्या देहाला साधारण स्थितींत राहणें सुद्धां असंभवनीय होईल. ही स्थिति कांहीं काळपर्यंत जर अशीच राहिली तर तो दोष विशेष रूपधारक बनून आमच्या देहाच्या कोणच्या तरी भागांत घर करून राहिल. घसरा बसणें, ठेंच लागणें, ठोकर बसणें, अंग विकृत होणें अथवा एखादें विष खाण्यांत येणें, अशा सारख्या अवस्था बाजूला ठेवून इतर अवस्थांत रोगांचीं जीं चिन्हे दृष्टीस पडतात, त्या सर्वांचें मुख्य कारण एकच असतें. यास्तव मोठाले विद्वान् डॉक्टर एकांग रोगांना स्वतंत्र रोग मानितात आणि म्हणूनच ते सर्व रोगांची पृथक्पणें चिकित्सा केली असतां, सर्व शरीराची सुधारणा होते, असें मतैक्यानें बोलतात.

वास्तविक, अज्ञान आणि अदूरदर्शीपणा यांच्या योगानें एकांगी रोगाची धारणा झालेली आहे. आमच्या शरीराची रचना एकाच सूत्रांत संबद्ध झालेली असल्यामुळेच अशा प्रकारें संबंध असणेंही अवश्य आहे. रोगांना एकांगी समजून जी चिकित्सा केली जाते ती शरीराच्या रोगी अंगापासून वास्तविक रोगांच्या लक्षणांना दुसऱ्या अंतर्भागांत परिवर्तित करते आणि ती त्यांना तेथें व अंतर्भागांत दाबून ठेवते. चिकित्सकांना या गोष्टींचें ध्यान रहात नाहीं कीं, ज्यांना ते एकांगी रोग

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

समजतात, ते वास्तविक शरीरांच्या दोषांचीं लक्षणे असतात. रोगांना एकांगी समजून त्यांची चिकित्सा करणे नुसती निरर्थकच नव्हे तर हानिकारक आहे. चिकित्सा अशा तऱ्हेची असावी की, जिच्या योगाने आमचे प्रत्येक अंग स्वस्थ आणि निरोगी होईल. हा सिद्धांत इतका सुसंगत आहे की, प्रत्येक विचारी पुरुष आवश्यक तिचा स्वीकार करील आणि पुढे त्याप्रमाणे आचरण करून त्यापासून "होणाऱ्या फायद्याची उपयुक्तता जगाला समजावून देईल.

इंग्रजी वगैरे भाषांतून याबद्दलचे साहित्य इतके प्रसिद्ध झालेले आहे की, त्याच्या योगाने औषधांची नुसती निरर्थकताच नव्हे तर त्यांची हानिकारक स्थितीहि सिद्ध करून दाखवितां येईल ! परंतु स्थलाभावामुळे त्याबद्दल येथे त्याचे विशेष स्पष्टीकरण करतां येत नाही, याबद्दल वाईट वाटते. औषधांपासून प्रकृति चांगली करण्याची नष्ट भावना प्रचारांत कशी व कोणी प्रथम आणली त्याचा जरी बरोबर शोध लागणे शक्य नाही, तरी, तिची उत्पत्ति अज्ञानकाळांत झाली असण्याचा विशेष संभव वाटतो. सध्यां जितके अनिष्टकारक विश्वास फैलावलेले आहेत, त्यांची संख्या औषधांच्या संख्येपेक्षाही अधिक आहे, असे म्हणण्यास हरकत नाही. औषधींवर अशा प्रकारचा मिथ्या विश्वास असण्याचे कारण असे आहे की, लोकांना प्रकृति आणि रोग यांचे वास्तविक ज्ञान असत नाही. या बाबतींतले आमचे विचार एकदां पालटले गेले म्हणजे मग त्या जुन्या प्रणालीचा भयंकरपणा

आपोआप त्यांच्या डोळ्यांपुढे नाचू लागेल. आम्ही जर रोगांचे वास्तविक स्वरूप एकदां समजावून घेतले तर आम्हांला असे पक्के समजून येईल की, ते स्वतां आमचे शरीर निरोगी करण्याची एक क्रियारूप आहेत; आणि मग आम्ही औषधी वगैरेकडून आपसुखच शरीर बरे करून घेण्याचे सोडून देऊं. अशा तऱ्हेचा हा सिद्धांत एकवार उत्तम तऱ्हेनें समजावून घेतल्यावर आमची खात्री आहे की, आमचे वाचक अक्षय असा औषधींचा त्याग करून त्यांचा तिरस्कार करतील !

औषधींचा प्रभाव—

साधारणतः सर्व लोक असे समजतात की, रोगांचा नाश औषधी करतात व याच उद्देशाने औषधी दिल्या जाऊन त्यांचे सेवन केले जाते. रोगांच्या बाबतींत लोकांची अशी समजूत आहे की, औषधींच्या मदतीने आम्ही त्यांचा नाश करू शकतो. ही मनुष्याची खोटी समजूत फार प्राचीन कालापासून अजूनपर्यंत जशीच्या तशीच कायम राहिलेली आहे परंतु आरोग्य शास्त्राच्या उपलब्ध झालेल्या नव्या सिद्धांतांनी त्या धारणेनें होणारे दोष काढून टाकले आहेत. सध्यांचे तर्कवाद आणि युक्त्या यांच्यापुढे औषधींनीं शरणचिठ्या टाकलेल्या आहेत. आतां येथे, आम्ही औषधी ह्या काय आहेत, त्यांचा आमच्या शरीरावर कोणचा व कसा प्रभाव होतो आणि त्या बाबतींत मोठमोठ्या विद्वान डॉक्टरांची मते काय आहेत, याबद्दलचा पुढीलप्रमाणे विचार प्रकट करण्याचे योजिले आहे.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

सर्वांत पहिली गोष्ट ही आहे कीं, औषधी या विषयम आहेत. त्या स्वयंसिद्ध विषारी आहेत आणि त्या आमच्या देहांत उतरल्यानंतर तेथेही त्यामुळे विष पसरवितात. या बाबतींत ही गोष्ट अवश्य लक्षांत ठेवली पाहिजे कीं, अन्नाव्यतिरिक्त ज्या इतर वस्तु आमच्या पोटांत जातात; त्या सर्व विष असतात. प्रसिद्ध डॉक्टर ट्रॉलचे असे मत आहे कीं, खनिज असोत, वनस्पतिजन्य असोत अथवा पशुजन्य असोत—सर्व औषधी विषव्यतिरिक्त मुळींच नाहीत. ज्या वस्तुंपासून आमचे पोषण होत नाही, त्या आमच्या शरीराला कधींच लाभदायक होत नाहीत. एका विद्वानाचे असे मत आहे कीं, जीव, वनस्पती आणि खनिज हीं सर्व तत्वे विभिन्न असल्यामुळे त्यांचा प्रत्येकीं धर्म निराळा आहे. त्या स्वतांचेच उत्तम तऱ्हेने पोषण करूं शकतात. खनिज पदार्थांपासून वनस्पतींचे पोषण होतें, पण वनस्पती जीवांचे पोषण करितात; परंतु जीवांपासून वनस्पतींना कांहीं फायदा होत नाही. वनस्पतींपासून जे जड पदार्थ अलग आहेत, त्यांपासून प्राण्यांच्या शरीरांना फायदा होत नाही. यामुळेच खनिज व दुसरे जड पदार्थ आमच्या देहांत उतरल्याबरोबर त्यांचे विष बनते. या सिद्धांतास अलीकडील बऱ्याच विद्वानांनी मान्यता दिलेली असून याच्या सत्यतेबद्दल कोठेच विवाद झालेला नाही. औषधींच्या द्वारे चिकित्सा करणारे लोक रोग दूर करण्याच्या ऐवजी रोग्याच्या शरीरांत अधिक विष मात्र ओततात व त्यामुळे रोग्यांचो दुर्दशा किती होते, तें तर विचारूंच नये.

जो पदार्थ आमच्या देहांत प्रविष्ट झाल्यानंतर योग्य काळीं बरोबर पचला जात नाही, त्याने आमच्या शरीराचे पोषण होत नाही. तो पदार्थ आमच्या शरीरांत एक विजातीय विषरूपी राहतो, यास्तव, जो पदार्थ आमची हानी करणारा आहे, त्याला जाणून बुजून-रोग हटाविण्याच्या उद्देशाने-आपल्या शरीरांतधारण करणे, हे केवढे आश्चर्य आहे !

प्राकृतिक चिकित्सेची ही गोष्ट नाही. ती स्वतां आमच्या शारीरिक शक्तीचे असे परावर्तन करते की, ती सर्व प्रकारच्या विषांचा अनासासे नाश करून त्याच्या शेष अंशांना बाहेर हाकून लावते. कोणचेहि साधारण दुखणे द्या ! डॉक्टरी शास्त्रांत ते बरे करण्याचे सिद्धांत कांहीं विलक्षणच आहेत. शरीराच्या कोणच्या भागांत पीडा होत असेल, ती कशी का होत असेना, दूर झालीच पाहिजे. ती बरी करण्यासाठीं विषमिश्रित पिचकारी अंगांत मारली जाते. त्यापासून अंग बधिर होतें व कांहीं काळ पीडा दूर होते. डॉक्टर समजतात की, रोगी बरा झाला व रोगीही समजतो, आपण पीडेपासून दूर झालो. कोणीकडून तरी पीडाशांति झाली म्हणजे झालें; मग त्याच्या मूळ कारणाचा पत्ता लावण्याची व ते नष्ट करण्याची जरूर काय ?

आपण काय याला चिकित्सा म्हणूं शकाल ? या चिकित्सेनें रोग लक्षणाला दाबण्याचे काम करून त्याबरोबरच शरीरांत विष ओतण्याच्या कामाव्यतिरिक्त ते काय केले जाते ? वास्तविक शारीरिक दोषाशिवाय

अंधन-चिकित्सा-शिक्षक.

पीडा होणे शक्य नाही. प्रकृति कांहीं मूर्ख नाही. तिच्यांत कारणाशि-
षाय कार्य वढत नसते. जेव्हां शरीराचा कांहीं भाग पीडित होतो तेव्हां
त्याचे कांहीं तरी कारण असणे अवश्य आहे; मग ते आम्हांला प्रायः
समजो अथवा न समजो.

पीडा ही कोणच्या तरी दोषाचे फळे चिन्ह असते. ती कांहीं
प्रत्यक्ष वस्तु नसते. तर मग काय त्या चिन्हांला दाबून टाकल्यावर
त्याच्या कारणाचाही नाश होतो ! दर्द दूर करण्यासाठी कधी कधी तर
फांसण्या मारल्या जातात किंवा डागही दिले जातात. आमची प्रकृति
आम्हांला दोषांच्या उद्भवांच्या सूचना देण्यासाठी ओरडत असते व
आम्ही ते ओरडणे तिचा गळा दाबून बंद करतो. आमचा ज्ञानतंतु
आम्हांला सूचना देतो की, शरीरांत रोग-शत्रु येऊन पोचला. आहे
आणि दुःखाच्या भाषेने तो आमची मदत मागीत आहे; पण चिकि-
त्सक तऱ्हेतऱ्हेचीं विषे आणि अत्याचार यांनी त्याच्या तोडांत बोळा
कोबून त्याचे मुख बंद करतात व रोग बरा केल्याची प्रौढी मिरवितात.
ही कृति रोग्याचा प्राण वेऊन त्याला निरोगी करण्याचीच नव्हे तर
काय ? या बाबतींत डॉ. ट्रालने आपल्या एका ग्रंथांत लिहिले आहे
की—“ औषधींच्या सेवनापासून नवे नवे रोग उत्पन्न होतात.
यास्तव औषधी देणे म्हणजे नव्या रोगांना उत्पन्न करणेच होय !
कारणाने कारण कधी दूर झाले आहे काय ? विष काढण्याला विषाचे
साहाय्य कसे होणार ? विकाराने विकार नष्ट होईल काय ? प्रकृति काय

एकाच्या ऐवजीं दोन दोषांना सहज दूर करूं शकेल ? कधीच नाही. ”
विषांनीं रोग बरे करण्याची आशा करणें म्हणजे सैतानाकडून मुडदे-
जिवंत करण्यापैकींच आहे.

रेच, वमन अथवा घाम आणणाऱ्या औषधांच्या बाबतींत असें स्पष्ट म्हणतां येईल कीं, तीं पुष्कळशा विकृत वस्तूंना शरीराच्या बाहेर खेचून काढतात, पण त्यांचा कांहीं ना कांहीं तरी अंश शरीरांत राहतोच राहतो. जुलाब घेण्यापासून होणाऱ्या फायद्यापेक्षां हानि कांहीं कमी होत नाही. वक्तशीरपणानें रेचक घेणाऱ्यांना याचा अनुभव आहेच. रेचक, वमन अथवा घाम-यांच्या बाबतींत ज्या औषधांचा उपयोग केला जातो, त्यांऐवजीं शरीराला कोणत्याही प्रकारची पीडा न होत जलचिकित्सेच्या* उपायानानेही त्या पार पाडतां येतात.

पौष्टिक औषधे—

आपल्यास कांहीं एक होत नाही. असें माहित असतांही कांहीं लोक आपली दुर्बलता दूर करून ताकद वाढविण्यासाठीं तऱ्हेतऱ्हेच्या पौष्टिक औषधांचें सेवन करतात. युरोप, अमेरिका वगैरे देशांतून पौष्टिक औषधांचें मुख्य सारभूत द्रव्य—स्परिट किंवा आल्कोहोल हें जसें असतें

* आम्ही लिहिलेलें वाटर-मेरिट इन्स्ट्रक्टर म्हणजे जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक किं. १ व. ह्या पुस्तकांत सदर चिकित्सेसंबंधीं विस्तृत माहिती पहावयास मिळेल.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

तसें आमच्या देशांत-भफू, भांग, गांजा वगैरे पदार्थ असतात. तात्पर्य काय कीं, सर्वत्र कोणच्या ना कोणच्या तरी प्रकारचें मादक विष, शक्तिवर्धनासाठीं अनेक रूपांनीं खाण्यांत येतें. साध्या औषधांपेक्षां पौष्टिक औषधेच वास्तविक शरीराची अधिक हानि करतात. साधारणतः अशी समजूत आहे कीं, मादक पदार्थांचा शरीरावर प्रभाव होतो; वस्तुतः असें होतें कीं, शरीराला बलपूर्वक त्या विषांशी विरोध करावा लागतो. आपल्याला पुष्कळ असे दुबळे कागदीजवान दिसतील कीं, जे आपल्याला अमुक पौष्टिक औषधानें चांगला गुण आला व आपली प्रकृति आतां चांगली सुधारली आहे, असें सांगतील ! पण खरें पाहिलें तर त्यांच्या शरीरावर त्या औषधांचा उलटाच परिणाम झालेला असतो. पौष्टिक औषधांच्या सेवनसमयीं व त्यानंतर कांहीं वेळानें मनुष्याला आपण घेरे आहोत, असें वाटतें व कांहीं कारणानें तो बराही होतो; पण त्याची अखेर वाईट होते. परीक्षेनें ही गोष्ट सिद्ध झाली आहे कीं, मादक पदार्थांचे मंदूही पुष्ट होत नाही किंवा शरीराचे इतर कोणचेही भाग सुट्टे होत नाहीत. पौष्टिक औषधी सेवन करूं लागल्यापासून कांहीं काळपर्यंत त्यांतील मादक द्रव्ये दुर्बल अंगांना तेजी आणतात व चित्तही तृप्त करतात; परंतु वास्तविकपणें तीं शरीराचें पोषण मुळींच करीत नाहीं. शिवाय मादक द्रव्यांत आणखी एक दुसरा अवगुण आहे. त्या द्रव्यांमधलें कांहीं कालानें अनुभवाला येतो. तीं द्रव्ये आमच्या शरीरांतील चशा आवश्यक द्रव्यांचा नाश करतात आणि

फार्सिंग इन्स्ट्रक्टर.

अखेरीस शरीर हानीस कारणीभूत होतात. याप्रमाणें पौष्टिक औषधांचा प्रभाव आमच्या शरीरांवर दोन प्रकारचा होतो. एक वेळ ती उत्तम गुण दाखवितात व तदनंतर ती शरीरांत विषरूपानें वास्तव्य करतात. एका विद्वानानें अशा औषधांना 'पेटलेली आग' अशी उग्रमा दिली आहे. आग पेटलेली असते तोंपर्यंत तिचें दृश्य स्वरूप मोठ्या गमतीचें दिसतें; ती एकदां का विझली कीं राखच राख होऊन जाते.

पौष्टिक औषधें पचनशक्तीला वाढवितात असें पुष्कळांचें मत आहे; पण हा त्यांचा विश्वास अगदीं भ्रमपूर्ण असून मिथ्या आहे. मादक द्रव्यांसून, वस्तुतः जितका पचनशक्तीचा नाश होतो तितका इतर कुशांहींही होत नाही. दारूबाज किंवा अफीमबाज वगैरे नशा करणाऱ्या लोकांची पचन शक्ति फारच मंद असते. दारू पिणारा माणूस रात्री दारू प्यायल्यावर दुसऱ्या दिवशीं फारच थोडें जेवतो किंवा जेवतही नाही. अफीम खाणारे तर नेहमींच अल्पाहारी असतात. हिंदुस्तानांत अशी एक चमत्कारिक कल्पना आहे कीं, कोठें मेजवानीचें आमंत्रण आलें असतां लोक आधी भांग पितात व नंतर भोजनास जातात. भांगेच्या निशेंत ते लोक पुष्कळ जेवतात खरे; पण ते खाल्लेले अन्न त्यांना पचत नाही, असा व पूर्ण अनुभव आहे. याचें कारण, मादक पदार्थ हे पचनक्रियेतल्या सरळ रस्त्यावरचे वाटमारे असतात व त्यामुळें पचनक्रियेंत बाधा उत्पन्न होते. एका प्रसिद्ध डॉक्टरानें असें प्रतिपादन केले आहे कीं, आल्कोहोलानें भूक वाढते खरी, पण खाल्लेले पदार्थ पचत नाहींत, त्याची वाट काय ?

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

मादक द्रव्यांचा आणखी असा एक गुण दाखविला जातो की, त्यांच्या योगाने शरीरांत उष्णता कायम राहते; पण हे विधानही साफ खोट आहे. डॉ. रिचर्डसनने मद्यपानावर एक पुस्तक प्रकाशित केले आहे. त्यांत त्याने एके स्थळीं असे म्हटले आहे की, “कोणच्याही पशूला एखादे मादक द्रव्य चारून जर त्याची परीक्षा केली, तर असे आढळून येईल की, त्या मादक द्रव्याने त्या पशूच्या सर्व देहांतील उष्णता कमी केलेली आहे. त्याच्या बाह्यांगांत थोडी जास्त उष्णता असल्याचे आढळून येईल; पण वास्तविक त्या उष्णतेचे कारण हे आहे की, त्या वेळीं त्याचे सर्व शरीर थंड होत जाण्याच्या पंथास असते. हृदयांतून जे थोडे गरम रक्त बाह्यत असते, ते त्याच्या देहावरच्या भागावर येऊन त्याचे शरीर थंड पाडण्यासाठी त्वरा करित असते. त्याचा परिणाम असा होतो की, शारीरिक शक्ति मंद होऊन अंग ढिले होते व जे हृदय प्रारंभी जलद चालत होते ते जलदीने चालण्याच्या योगाने थकून जाते. जो मधु प्रथम उत्तेजित झालेला असतो तो आतां बेफाम होऊन दुर्बल झालेला असतो. ”

एकंदरीत तात्पर्य हे आहे की, मादकद्रव्यांनी आमच्या शरीराचे तादृश्य पोषण होत नाही. वैज्ञानिक दृष्टीनेही मनुष्य त्याचा आपल्या शरीरासाठी उपयोग करित नाही. एका डॉक्टरचे असे म्हणणे आहे की, “मादक द्रव्ये आमच्या शरीरांत प्रवेश करून अतिशय उपद्रव देतात व शेवटीं आपला बराचसा दुष्परिणाम तेथे ठेवून स्वतः

जशींच्या तशींच बाहेर निघून जातात. तीं द्रव्ये कधीही पचू शकत नाहीत आणि तीं शरीरांत शिरल्यावर त्यांचे तेथे कोणच्याही तऱ्हेचे परिवर्तन होत नाही. ”

या बाबतीत जर कोणाला अधिक माहिती हवी असेल तर डॉ. टॉलिन लिहिलेल्या “दि टू टेंपरन्स प्ल्याटफॉर्म ” आणि “ अल्कोहोलिक कॉ ट्रोव्हर्स ” या नांवाची पुस्तके वाचावीत.

नीं मादक द्रव्ये पौष्टिक म्हणून आम्ही खातो त्यांपासून वास्तविक आमचे फायदे अनाहित होत. आम्ही त्यांना जितकी पौष्टिक समजतो तितकी तीं वातक असतात. मादक द्रव्य आमच्या देहांत उतरल्यापासून ते आमची शक्ति क्षीण करण्यास आरंभ करते. ते जशा बलाने आमच्या देहांत घुसते तशाच बलाने आमच्या देहाला त्याच्याशी विरोध करावा लागतो. त्या वातक द्रव्यापासून आपला पिंड सोडविण्यासाठी आमच्या शरीराला जे अधिक बल खर्च करावे लागते त्यालाच आम्ही बलवृद्धि असे म्हणतो. मादक द्रव्यापासून कोणचीहि नवी शक्ति निघून आमच्या शक्तींत मिसळत नाही; परंतु आमची जुनी शक्ति मात्र त्या झगड्यांत उलट क्षीण होते. कारण की, त्या द्रव्यांची देहाच्या बाहेर हकालपट्टी करण्यास आमच्या मूळ शक्तीला विनाकारण अधिक व्यय करावा लागतो.

अशा तऱ्हेचे मादक द्रव्यांचे दुष्परिणाम आणि त्यांतील दोष अनेक डॉक्टर लोक जाणत असतांही असा उपदेश करितात की, हीं

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक

द्रव्ये दुर्बल लोकांना पौष्टिक औषधाच्या द्वार लाभदायक होतात व त्यांच्या सेवनाने दुर्बलांचे बल वाढते. पण हे लोक असा विचार करित नाहीत की, जो पदार्थ सबल आणि निरोगी माणसाची लवरदस्त हानि करतो तो दुर्बलावर काय उपकार करणार ? मादक द्रव्य जर विष आहे, तर त्याचा प्रभाव आणि कार्य ही सदा वातकीच असणार ! यास्तव, सबल आणि निरोगी यांच्यापेक्षां निर्बल आणि रोगी यांच्यावर त्याचा प्रभाव मोठा वातकी होईल यांत शंका ती कसली ?

प्राकृतिक चिकित्सा—

एकदां एक प्रसिद्ध वैज्ञानिक उत्तर ध्रुवाच्या आसपासचा प्रदेश पाहून परत आल्यावर त्याला त्याच्या एका मित्राने विचारिले की, “ आपण म्हणतां की, त्या प्रदेशांत एकही चिकित्सक नसतां, येथील माणसें शंभर वर्षेपर्यंत जगतात, ही मोठ्या आश्चर्याची गोष्ट आहे ? ” तेव्हां त्या वैज्ञानिकाने त्याला उत्तर दिले की, “ ही कांहीं मोठीशी आश्चर्याची गोष्ट नाही; पण आश्चर्याची विशेष गोष्ट ही आहे की, ह्या देशांत इतके चिकित्सक असतांही येथे कोणी शंभर वर्षेपर्यंत जगल्याचे आढळत नाही. ”

मागील विवेचन वाचून वाचकवृंदांच्या मनांत स्वाभाविकच असा प्रश्न उद्भवणे सहज आहे की, रोगांच्या शमनाचा निर्दोष असा उपाय तरी कोणचा आहे ? सद्यःकालीं, ज्या अनेक प्रकारच्या चिकि-

त्साप्रणाली प्रचलित आहेत की, ज्यांत औषधीप्रयोगांचा मुळीच प्रयोग केला न जाता, बाह्योपचारानेच रोगशांति केली जाते. अशांत उत्तमोत्तम तरी कोणची पद्धति आहे ? जलतत्व-चिकित्सा, लंघन-चिकित्सा, विद्युत्-चिकित्सा वगैरे अनेक प्रकारच्या चिकित्सा आहेत. या व्यतिरिक्त मेस्मेरिझमच्याही * अनेक अंमांनी व प्रकारांनीही केली जाते. या सर्व चिकित्सा जरी प्राकृतिक म्हटल्या जातात, तरी सूक्ष्म-दृष्टीने पाहिले असतां, अशी गोष्ट नजरेस येते की, त्या चिकित्सांच्या अधिकाशांत अनेक प्रकारच्या अशा क्रियांची आवश्यकता आहे की, त्यांना कोणीही समजूतदार प्राकृतिक चिकित्सा म्हणणार नाही. ज्या प्रणाली सध्यां उत्तम म्हणून व्यवहारांत आलेल्या आहेत, अशांत-लंघन-चिकित्साच सर्वश्रेष्ठ आहे. लंघन-चिकित्सेत कोणच्याही तऱ्हेचे यंत्रप्रयोग अथवा बाह्योपचार यांचा उपयोग करण्यांत येत नाही. त्या चिकित्सेतले मुख्य तत्व हे आहे की, मनुष्याने त्याला वास्तविक खरी स्वाभाविक भूक लागेपर्यंत अन्न ग्रहण करणे सोडले पाहिजे. या व्यतिरिक्त उपवासाच्या काळांत मनुष्याच्या अंगांत शक्ति कायम राखण्यासाठी त्याने, त्या चिकित्सेत सांगितलेल्या विधानांप्रमाणे थोडा व्यायामही करावा लागतो.

* या विषयाची सविस्तर माहिती देणारे मेस्मेरिझम-इन्स्ट्रक्टर अथवा मोहिनीविद्या-शिक्षक किं. १। रु. हे पुस्तक पहा.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

आतां. या प्रणालीतील औषधी-चिकित्सेपासून काय होतें तें पाहिलें पाहिजे. याच उद्देशानें-जनहितासाठीं-या लंघन-चिकित्सा शिक्षकाचा जन्म झालेला आहे.

दोन अशीं माणसें घेऊं कीं, ज्यांची पचनशक्ति नष्ट झालेली आहे. त्यांपैकीं एक मनुष्य अनेक तऱ्हांच्या औषधींच्या सेवनानें आपली भूक वाढविण्याचा प्रयत्न करित असून, दुसरा केवळ दोनचार दिवस उपवास करून रोज सांजसकाळ दोनचार मैलांची चक्रर मारण्याच्या अभ्यासक्रमानें आपली भूक वाढविण्याची खटपट करतो आहे असें समजूं या- नव्हे तर अशा त्या दोन माणसांवर आपण प्रयोगच करून पाहू या. त्या दोघांत कोणाची कशी स्थिति होते ती पाहूं ! औषधें सेवन करून आपल्या देहाला भाड्याचें तडू बनविणार अथवा उपवास आणि व्यायाम करणारा या दोघांत फायदा कोण करून घेतो त्याचा अनुभव घेऊं. मोठमोठ्या डॉक्टरांकडून परीक्षा आणि अनुभव यांच्या द्वारे, असा सिद्धांत ठरविण्यांत आला आहे कीं, कोणच्याही रोगाची औषधिद्वारा चिकित्सा करण्यास प्रारंभ केला असतां, रोग्याला कोणच्या तरी तऱ्हेची लहानमोठी एखादी खोड लावून घ्यावी लागते, कोणाची बस्ति विवडते तर कोणाला मस्तकशूलाची प्राप्ती होते. कोणाची झोंप कमी होतें तर कोणी दुर्बल आणि अशक्त बनतो. अशा प्रकारची प्रकृति आम्हांला अशी सूचना देते कीं, आम्ही तिच्या स्वभावाविरुद्ध काम करित आहोंत, तिच्या बरोबर नैष्ठुर्याचा व्यवहार करित

आहोंत; पण आम्ही तिच्या त्या सूचनांवर लक्षही देत नाहीं. उलट तिच्या त्या सूचना ऐकणें बंद करण्यासाठीं आम्ही तिचा तो आवाज बंद करतो व अखेरीस प्रकृतीहि लाचार होऊन अस्वाभाविक स्थितीला जाऊन पोचते. तशा त्या स्थितीत शरीर इतकें निर्जीव होऊन जातें कीं, त्याचें सर्वस्वीं जगणें औषधांवरच अवलंबून राहतें. शरीर साधारण औषधांची संगती करूं लागलें म्हणजे हलके हलके त्याला तीव्र औषधांचीहि आवश्यकता वाटूं लागते. हा क्रम दिवसें दिवस असाच वाढत जाऊन शेवटीं त्यांतच मनुष्याचा अंत होतो. पण जो मनुष्य उपवास करतो व हलके आणि लवकर पचणारे पदार्थ सेवन करतो, स्वच्छ हवेंत हिंडतो, फिरतो आणि कसरत करतो तो स्वयंसिद्धतेनें आरोग्याच्या कोणच्या पायरीला जाऊन पोचतो; याचा अनुभव विचारी माणसांनीं स्वतांच द्यावा हें बरें ! व्यायामानें शरीरांत नवी शक्ति उत्पन्न होते. नसा, स्नायू दृढतर होतात. हृदय, पांथरी, यकृत वगैरे अवयव आपलीं कामे निर्वेधपणें करूं लागतात आणि सर्व शरीरांत एक नवीच संजीवनी शक्ति उत्पन्न होते. रोग्याची पचनशक्ति उत्तम बनते व त्याला खूप मजेची भूक लागते. औषधी कित्येक रोगांना दाबून टाकून तेथे आपल्या प्रभावांचें कांहीं तरी शेष ठेवून चालत्या होतात; पण प्राकृतिक चिकित्सेतलीं औषधे कोणचीं असतात, तर व्यायाम, शुद्ध हवा, हलकें आणि सुपाच्य भोजन हीं औषधे रोगांनाच नुसतीं बरीं करून राहात नाहीत, तर त्याशिवाय शरीरांतल्या इतर अदृश्य अशा अनेक विकारांचा नाय-

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

नाट करतात. या चिकित्साप्रणालीने रोगाला जागच्या जागीं दाबून टाकला न जातां त्याचें मूळचें कारणच दूर केलें जातें.

सुप्रसिद्ध डॉ. ई. एच. डेवी यांनीं एक वेळ असें उद्गार काढले होते कीं, “ मनुष्याच्या पोटांत भोजनाला राहूं देऊं नये; म्हणजे त्या योगानें रोग्याच्या ऐवजीं तो रोगच क्षुधेनें मृत होईल. ” ही गोष्ट वास्तविक अगदीं खरी आहे. लंघनचिकित्सेचे सिद्धांत इतके सरळ, सोपे, उपयोगी आणि लाभदायक आहेत कीं, सर्व शरीरशास्त्रवेत्ते ह्या वाचर्तीत होकाराची मान डोलावतात. जगांतील सर्व चिकित्साग्रंथांत या गोष्टीचें समर्थन केलेलें आहे व याच नियमांचे अनुकरण करणारे-पशु, पक्षी देखील दृष्टीस पडतात. उपवास अथवा लंघन यांचा उपयोग जर आम्हांला पशुपक्षीसुद्धां आपल्या आचरणानें शिकवितात, तर आम्हांवर जे त्यांचे यथातथ्य वर्णन केले आहे त्यापेक्षां जास्त खुलवून वर्णन करण्याचें कारणच नाहीं.

शरीरक्रियेवर जो उपवासाचा परिणाम होतो त्या वाचर्तीत प्रकृत पुस्तकाच्या आरंभीच बरेंचसे विवेचन केलेलें आहे. काय चमत्कार आहे पाहा कीं, काम करणारी आम्ही माणसें मध्यें मध्यें विश्रांतीसाठीं सुट्या घेतों पण आपल्या शरीराला मात्र कधींच सुटी देत नाहीं. हात, पाय, मस्तक यांपासून होणाऱ्या कामांना सुटी देणें म्हणजे कांहीं शरीराला सुटी देणें नव्हे. कारण कीं, तशा त्या विश्रांतीच्या अवसरांत शरीरांतल्या यंत्रांना कांहीं सुटी मिळत नसतें. आपण आपल्या

नौकरचाकरांना जशी मधून मधून रजा देतो व आपल्यालाही सुटी देतो, तद्वत आपल्या पोटाला मात्र आपण कधीच सुटी देत नाही. उपासाच्या नांवावर रोजच्या जेवण्यापेक्षां त्यांच्याकडून अधिक श्रम घेतो, पण तोंडाने म्हणतो, आज आम्हांला उपवास आहे. पोटाकडून सदां काम घेणे—त्याला कधीच सुटी न देणे—हे रोगोत्पत्तीचे आद्य बीज आहे.

धर्मग्रंथ आणि उपवास—

जगांतील जेवढे म्हणून धर्म प्रचलित आहेत त्या सर्व धर्मांतून कोणच्याना कोणच्या तरी प्रकारांनीं व्रतवैकल्ये आणि उपवास ही सांगितलेली आहेत. आपण प्रथम आपल्या आर्यधर्मासंबंधाने तो काय म्हणतो ते पाहू. आर्यवैदिक धर्मातील मुख्य मुख्य पुण्यतिथि आणि पर्वण्या सोडून, प्रत्येक एकादशी, प्रदोष, चतुर्थी, सोमवार वगैरेसाठीं व्रतविधाने दिलेली आहेत. वैदिक धर्माच्या सर्व व्रतांची संख्या सुमारे सहाशे आहे. या व्रतांत बहुतकरून एक भुक्त राहण्याच्या संख्येपेक्षां निराहार करण्याच्या व्रतांचीच संख्या अधिक आहे. या सर्व व्रतांच्या मूळांन मुख्य एक सिद्धांत आहे. तो सिद्धांत पचनक्रियेला व्यवस्थित रूपांत राखण्याच्या तत्त्वाचा आहे. असे असतां सद्यं जर पाहिले तर असे आढळून येते कीं, त्या तत्त्वाचा गळा दाबून त्याचा नायनाटच केलेला सर्वत्र दिसून येतो. त्यामुळे व्रते करण्यापासून जी फलप्राप्ति व्हायची तिच्यापेक्षां व्रते करून हानिप्राप्ति मात्र अधिक प्रमाणांत होते. ज्या व्रतांत फक्त एकदांच आणि तेहि अत्यंत अल्प

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

प्रमाणांत फलहार करण्यास सांगितले आहे; त्याच्या ऐवजीं सध्यां शिंगाडे, रताळीं, खजूर, साबूदाणे, केळीं, पेरू वगैरे पदार्थांचे नाना प्रकारचे जिन्नस तयार करून खाल्ले जातात. याशिवाय दूध, साखर, व तूप यांच्यापासून तयार केलेले जिन्नसही सपाटून भक्ष्यस्थानीं टाकण्यास कोणीही मार्गेंपुढें पाहात नाहींत. रोजच्या भोजनापेक्षां हें उपासाचे फराळाचे जिन्नस दुप्पट किंवा तिप्पट-उपासाच्या दिवशीं यथेच्छ पोटांत उतरले तरी तोंडानें सांगितले जातें कीं, आम्हांला आज उपोषण आहे. धर्मग्रंथांत उपोषणाच्या आज्ञा केवळ हित आणि कल्याण अशा दृष्टीने दिलेल्या असतां आम्ही त्यांचा व्यर्थ दुरुपयोग मात्र करीत आहोंत. या शिवाय, आमच्या धर्मग्रंथांत-निर्जल, चांद्रायण वगैरे दुसरीं अनेक प्रकारचीं अशीं व्रतें सांगितलीं आहेत कीं, ज्यांच्या नियमांचे उल्लंघन होणेंच शक्य नाहीं. हिंदुस्थानांत आर्यधर्मीय स्त्रीपुरुषांत बायकांना अधिक व्रतें करण्यास धर्मग्रंथांनीं अनुज्ञा दिलेल्या आहेत. याचे कारण असें आहे कीं; आमच्या स्त्रियांना पुरुषांच्या इतकें श्रम व व्यायाम होत नाहींत आणि त्यांना खुल्या हवेंत हिंडायलाही फारसें सांपडत नाहीं. त्यामुळे त्यांना अपचन आणि बद्धकोष्ठाची व्यथा होण्याचा संभव फार असतो. यास्तव त्यांना पुरुषापेक्षां जास्त उपवास आणि व्रतवैकल्ये करण्यास धर्मग्रंथांनीं सांगितले आहे. जैनांच्या धर्मग्रंथांत तर केवळ नुसते अनेक उपवासच सांगितले आहेत असें नाहीं, तर बहुकालव्यापी व्रतेही सांगितलेली आहेत. त्यांचे ते उपवास एका सप्तकापासून आठ सप्तकांच्या

दीर्घावधीचे असतात. ही त्यांची उपवासपद्धति बहुतांशाने सध्यांच्या पश्चिमात्य उपवास—चिकित्सकांच्या मतांशी बरीचशी जुळते. महंमदी धर्मात रमजान महिन्यांत त्यांच्या धर्मग्रंथाज्ञेप्रमाणे तीस दिवसांचे दीर्घ-कालव्यापी उपवास सांगितले आहेत. त्यांना रोजे असे म्हणतात. मुस-लमान लोक या रोजांत नेहमीं प्रातःकाळीं ब्रम्ह मुहुर्तावर भोजन कर-तात व पुढे सर्व दिवसभर कांहीं एक खात नाहीत. सूर्यास्तानंतर रोजा सुटतो. ख्रिस्ती धर्मग्रंथांतही उपवासाची स्पष्ट आज्ञा आहे. त्या धर्मातील लोक उपासाच्या दिवशीं कांहीं नेमके पदार्थ सेवन करतात व केव्हां केव्हां तर कोणच्याही पदार्थाला शिवतदेखील नाहीत. याचें तात्पर्य इतकेंच आहे कीं, 'सर्व प्राचीन धर्मग्रंथांत उपासाचें जे विधान दिलेले आहे. त्या विधानाप्रमाणे जो चालतो त्याचें शरीर, मन आणि आत्मा ही उत्तम प्रकारें लाभ पावतात यांत संदेह नाही. धर्मग्रंथांत सांगितलेल्या उपवासविधानाप्रमाणे जर आपण वागूं लागलों, तर आप-णांवर रोगशत्रूचा हल्ला क्वचितच होईल हें ध्यानांत ठेवावें.

जे धर्म अलीकडे उपस्थित झाले आहेत, त्यांत उपवासाच्या आज्ञा नाहीत व त्याचें कारणही स्पष्टच आहे. प्राचीनकाळीं जोपर्यंत मानवीप्राण्यावर सुधारणेचा पगडा बसला नव्हता. तोपर्यंत त्याला त्याच्या प्रकृतीच्या नियमांचें थोडें बहुत असें स्वाभाविक ज्ञान होते व तो त्या वेळीं आपल्या शारीरिक संपत्तीचा नाश होईल अशा प्रकृतीच्या नियमांचे उल्लंघन करीत नव्हता. अनेक प्राचीन जातींच्या

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

उपलब्ध झालेल्या इतिहासांवरून आतां हें स्पष्ट झालें आहे की, त्यांच्यामध्ये संबंध आठ प्रहरांत केवळ एकच वेळ भोजन करण्याची, परंतु तेही अल्पसेच करण्याची पद्धति होती. आम्ही मानवी प्राणी जे जे अधिक अन्नावर ताव मारूं लागलों ते तों आमच्यांत अधिक सेगांचा फैलाव होऊन, ते आमच्या देहावर वारंवार स्वाऱ्या करूं लागले. प्राचीनकाळीं प्रायः सर्व देशांतले लोक—विशेषतः धर्मिष्ठ लोक नेहमीं अल्पाहारच करून मोठमोठे उपवास करीत असत. कोणच्याही धर्मांतले साधू, संत आणि महात्मे यांच्यासंबंधानें विचार केला असतां, असें आढळून येतें की, ते भोजनापेक्षां उपवासावरच अधिक प्रेम करीत असतात. ह्याचें कारण, त्यांना यथेच्छ खायला मिळत नाहीं असें नाही, तर आत्मशुद्धीचें तत्व उपवासांतच आहे अशी त्यांची खात्री झालेली असते. आमच्या भारतीय प्राचीन ऋषींच्या तपस्येचें उपवास हें एक प्रधान अंग होतें. मोठे मोठे धर्माचार्य स्वतः अनेक उपवास करून आपले अनुयायी व भक्त यांना ते त्यांचा लाभ करून देत असत व ते स्वतः त्यांचा आदर्श होत असत. सध्यां जे लोक धार्मिक दृष्टीनें उपवास करतात त्यांची प्रायः सर्वत्र टर उडवली जाऊन त्यांच्यावर धर्माधतेचा छाप बसलेला दृष्टीस पडतो. याचें कारण इतकेंच आहे की, सध्यांचे लोक प्राकृतिक नियमांसंबंधीं अगदीं अनभिज्ञ झालेले आहेत. जे लोक प्रत्यक्ष अन्नालाच प्राण समजतात, त्यांच्या दृष्टीची खुलावट करण्यासाठींच सध्यां उपवासाच्या सिद्धांतांचा प्रचार होऊं लागला आहे.

इतिहास व उपवास—

उपवाससिद्धांतांचे समर्थक आणि पोषक अशा कोणच्याही देशांतील आणि काळांतील लोकांची इतिहासांत वाण नाही. भारतीय इतिहास तर अशा लोकांनी भरलेला आहे. अन्य देशांतही अशा लोकांची संख्या कांहीं कमी होती असे नाही. कोणच्याही प्रकारच्या औषधी-प्रयोगाची चिकित्सा न करतां जो फक्त उपास घालूनच मोठ-मोठे रोग बरे करित असे, असा एक मोठा प्रसिद्ध उपवास-चिकित्सक अरबस्तानांत होऊन गेला. तो स्वतः रात्रंदिवस रोग्यांच्या विछान्या-पाशीं बसून पहारा करित असे. याचें कारण इतकेंच कीं, रोग्यानें नजर चुकवून कांहीं पदार्थ खाऊं नये. ख्रिस्ती पाद्री तर अन्नाची इच्छाच होऊं नये म्हणून जंगलांत राहण्यास जात असत व तेथेही ते कोणच्याच प्रकारचा अहार करित नसत. व्रतभंगाच्या भयानें ते तोंडांत एक दाणाही घालीत नसत, तरी दीड दोन महिन्यांच्या उपवासानें त्यांच्या अंगांत इतकी शक्ति रहात असे कीं, ते स्वतः पायांनाच आपापल्या मठांत परत येत असत. एके वेळीं एका ख्रिस्ती महात्माची स्त्री मृत झाली त्यामुळे तो महात्मा तिच्या वियोगजन्य दुःखानें इतका दुःखी झाला, कीं त्यानें आत्महत्या करण्याचा निश्चय केला. आत्महत्या करणें उचित नाही, असें जरी तो मानणारा होता तरी तो एका पाहाडाच्या गुहेत जाऊन राहिला. तेथें गेल्यानंतर त्यानें अन्नपाण्याच्या त्याग केला. त्याची कल्पना अशी होती कीं, आपण

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

अन्नपाणी मोडले ह्मणजे आपोआप मरून जाऊं; पण ती त्याची आशा पुरी झाली नाही. तो अन्नपाण्याशिवाय सत्तर दिवस जिवंत राहिला. इतक्या दिवसांत त्याचे दुःखही कमी झाले व त्याच्या अंतःकरणांत ज्ञानोदय झाला. सत्याहत्तराव्या दिवसापासून त्याने एकेक तोळा अन्नग्रहण करण्यास सुरवात केली. तेव्हांपासून त्याची शरीर प्रकृति पहिल्यापेक्षाही अधिक सुधारली. तो त्यानंतर चौदा वर्षे जिवंत होता व त्याने त्या काळांत बऱ्याच मठांची स्थापना केली. श्रमांचीं कामे करगारे हमालसुद्धां आठ आठ दिवस नुसत्या पाण्यावर राहून आपलीं कामे चोखपणाने करीत असलेले सध्या दृष्टीस पडतात. आमच्या पूर्वज उपवासभक्त ऋषिवर्यांची यादी तर येथे देण्याचे कारणच नाही. कारण, पराशर, विश्वामित्र वगैरे अनेक ऋषि त्या बाबतींत प्रसिद्धच आहेत. उपवास हे तपश्चर्येचे मुख्यांग असल्यामुळे त्या तपस्वी जनांची यादी देण्याची जरूरी नाही. कारण, ते तपस्वी या नात्यानेच जगप्रसिद्ध आहेत.

पशु आणि उपवास—

उपवासाची योग्यता केवढी आहे तें सिद्ध करण्यासाठीं सर्वोत्तम आणि निर्विवाद असें प्रमाण—तऱ्हेतऱ्हेचे पशु, पक्षी आणि इतर जीव यांच्या वागणुकीवरून आपल्याला मिळते. अलीकडे पशुचिकित्सालये उघडलीं गेल्यापासून—त्या जनावरांचे धनी तीं जरा आजारी झालींशीं दिसल्याबरोबर त्यांना त्या रुग्णालयांत घाडून त्यांना जबर-

दस्तीने औषधे पाजतात व आपणांप्रमाणेच त्यांनाही जन्मरोगी करून टाकतात. सुधारलेल्या लोकांची गोष्ट बाजूला ठेवली, तर साधारण प्रतीचे लोक आजारी झाल्याबरोबर प्रथम अन्नत्याग करतात. कांत टाकण्याच्या वेळीं सांप कित्येक आठवडेपर्यंत कांहीं एक न खातां स्वस्थ पडून राहिलेला असतो. कांहीं एक न खातां पडून राहण्याचें कारण असें आहे कीं, ती त्याची क्रिया थोड्या कष्टांनीं आणि जलदीनें होते.

ज्यांचें रक्त फार गरम असतें असे कांहीं पशु असतात. ते उष्ण-काळांत अगदीं एकांतांतल्या थंड जागीं जाऊन, कांहीं एक न खातां स्वस्थ पडून राहतात व तो काळ संपल्यावर मोठ्या आनंदानें वनविहार करीत असलेले दिसतात. जंगली जीवांना कांहीं अधिक काळपर्यंत जरी खाण्यांस मिळालें नाहीं, तरी त्यांची प्रकृति क्षीण होत नाहीं. वान-राचीं शरीररचना जवळ जवळ मनुष्यासारखीं आहे. बर्फमय देशांत रीस बहुधा चार महिने आपल्या गुहेंत जाऊन घोरत पडतो. तेथें त्याला जर कोणीं जाऊन त्रास दिला तर तो त्याचा जीव घेण्याचा प्रयत्न करायला तशा स्थितींतही—कमी करीत नाहीं. रोगी झाल्याबरोबर सर्व जीव प्रथम आहार सोडून देतात, हे तर प्रसिद्धच आहे. वर जीं उदाहरणें दिलीं आहेत त्यांवरून आपल्या जीवितांचें स्वास्थ्य रक्षण करण्यासाठीं केव्हां केव्हां पशूही उपास काढतात, हे सिद्ध होतें. डॉ. मॅक फॅडनचा एक लहानसा कुत्रा एकदां एक घराच्या उंच छपरावरून खालच्या फरस-बंदीवर पडला. तो पडला तेव्हां जो आवाज झाला, त्यावरून असें

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

वाटलें होतें कीं, त्यांचे एकही हाड चांगल्या स्थितीत राहिल्लें नसावें. तो पडल्याबरोबर त्याच्या नाकतोडांतून रक्त वाहूं लागलें होतें व तो अगदीं अर्धमेला झाला होता. त्या वेळीं कोणा एका सैनिकानें डॉक्टर साहेबांना अशी संमती दिली कीं, त्या कुऱ्याला गोळी घालून मारून टाका, म्हणजे तो यातनांतून मुक्त होईल; परंतु त्यांनीं त्या सूचनेकडे लक्ष्य न देतां त्या कुऱ्याला डोलीत घालून घरीं आणला आणि त्याच्यावर आपल्या उपवास-चिकित्सेचेच प्रयोग करण्याचा निश्चय केला. परीक्षेअंतीं असें आढळून आलें कीं, त्या कुऱ्याच्या दोन पायांच्या नळ्या व तीन फासळ्या मोडल्या आहेत. तो ज्या रीतीने श्वासोच्छ्वास करीत होता, त्यावरून असें सिद्ध झालें कीं, त्याच्या फुफुसावरही मार बसलेला आहे; अखेरीस सर्व लोकांनीं त्या कुऱ्याच्या जगण्याची आशा सोडली व त्याचा मृत देह पुरण्यासाठीं खड्डाही खोदला गेला. परंतु तो कुत्रा दुसऱ्या दिवशीं सकाळपर्यंत कांहीं मेला नाही. सकाळीं बरेचसें पाणी प्यायला. तो तशाच स्थितीत काहीं एक न खातां वीस दिवसपर्यंत पडून राहिला होता. फक्त पाणी मात्र पीत असे त्यानें दूध अथवा सुरवा यांचा वाससुद्धां पुरता घेतला नाही; मग खाण्याचे तर नांवच नको. एकविसाव्या दिवशीं त्यानें दूध पिण्यास सुरुवात केली व सव्विसाव्या दिवशीं त्यानें नेहमींचे अन्न प्रथम ग्रहण केलें. त्याचे मोडके पाय जरी वांकडेच राहून तो फेंगडा चालूं लागला, तरी त्याच्या शरीरांत कोणत्याही प्रकारचा इतर दोष राहिला नाही.

पुढच्या वर्षी पुन्हां जेव्हां त्या कुऱ्याला डॉक्टर तो पडला होता, त्या ठिकाणीं वेऊन गेले त्या वेळीं तेथील पशुचिकित्सकाला त्या कुऱ्याला पाहून आश्चर्य वाटलें ! तो कुत्रा औषधोपचाराविरहित व अन्नरहित राहून वाचला, ही गोष्ट जेव्हां प्रथम त्याला समजली तेव्हां तो अत्यंत आश्चर्यचकित झाला. लंघनचिकित्सेचा भक्क होण्याचा त्याला कुऱ्याच्या जीवितानें मार्ग दाखविला व पुढें तो पशुचिकित्सक त्याच मार्गानें जनावरांचे रोग बरे करूं लागला.

जंगली असोत की पाळलेली असोत - कोणच्याही स्थितींतली जनावरें - अचारी झाल्याबरोबर प्रथम अन्नपाणी सोडतात, हें सर्वांना विदित आहेच. नसल्यास तें थोड्याशा अनुभवानें समजण्यासारखें आहे. तीं अन्नपाणी सोडल्यापासून त्वरित बरीं होतात, असा सर्वत्र अनुभव आहे. त्यांना त्यांची प्रकृती हेंच औषध करते. हें शिक्षण आम्हांला पशूंपासून जरी प्राप्त होतें व तें आम्ही समजुतदार लोकांच्यापुढें जरी मांडतो, तरी आमचे लोक स्वतांच्या मानवी शहाणपणानें त्या शिक्षणाला तुच्छ मानितात पशूंपासून शिक्षण मिळतें म्हणजे पशू आमचे शिक्षक होतात. तेव्हां पशूंचे विद्यार्थी आपण मानवांनीं कसे व्हावे ? असा कदाचित् त्याच्या मनांत भ्रंश उत्पन्न होत असावा आणि म्हणूनच पशूंच्या अनुभवाशीं आपल्या ज्ञानाची सांगड ते न घालतां दुखाऱ्यांतून औषधें आणून स्वतांचें शरीर अधिक रोगी बनवितात, असें म्हटल्याशिवाय गत्यंतर नाही. आमचे लोक भोजनाच्या साह्यानें

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

रोगाचें पालन करून औषधीच्या मदतीने त्याची वृद्धि करतात. यालाच ते चिकित्सा असे मानतात; परंतु चिकित्सेच्या मूळ सिद्धांतांची त्यांत कांहींच जाणीव नसते, हे त्यांच्या स्वप्नीही येत नाही. आमच्या लोकांचा मार्गच त्यापासून अगदीं भिन्न आणि विपरीत आहे. आमच्या प्रकृतीचें स्वातंत्र्य कायम ठेवून तिच्याच तंत्रानें तिला आम्हीं बरी होऊं देणें चांगलें, कीं तऱ्हेतऱ्हेचीं औषधे घेऊन, आम्हीं रोगाला दाबून पोटांत जमा होणाऱ्या औषधीच्या अंगच्या विषांपासून उत्पन्न होणारे नवे रोग देहांत उत्पन्न करून घेणें चांगलें, हे ज्याचें त्यानेच समजलें पाहिजे. कोणीही समजूतदार मनुष्य वरील दोन गोष्टींतली पहिलीच गोष्ट विचारांत घ्यायला पाहिजे, यांत मुळीच शंका नाही. ही इतकी खुल्लक कल्पना जेव्हां कधीं आमच्या लोकांच्या लक्षांत येईल, तो सुदीनच समजला पाहिजे. रोगी जेव्हां आहार सोडतो तेव्हां आहाराचें पचन करणारी शक्ति रोग्याच्या रोगाचें शमन करण्यांत गुंतते व त्यामुळे रोगी त्वरित रोगमुक्त होतो—ही कल्पना—हा सिद्धांत प्रत्येकानें ध्यानांत ठेवून, त्याप्रमाणें जर वागण्याचा प्रयत्न करण्याचा निश्चय केला, तर खरोखरच मोठी बहार आहे.

चिकित्सा आणि उपवास—

सद्यःकाळीं जितक्या चिकित्सा प्रचारांत आहेत आणि त्यामधून आम्हीं जितक्या अप्राकृतिक दाखविल्या आहेत, त्या सर्वांत कोणच्या ना कोणच्या तरी रूपानें उपवासाची आवश्यकता दिलेलीच आहे.

रोग्याचें जेवण परिमित करणें हा चिकित्सकांचा तर मूल मंत्र आहे. बहुतेक रोगग्रस्तावस्थेंत ते चिकित्सक उपवासाची आवश्यकता कबूल करतात. ज्वरादि बऱ्याचशा दुखण्यांच्या आरंभीं सर्व गोष्टीपेक्षां उपासालाच प्राधान्य दिलें जातें आणि प्राप्त झालेल्या तापाला कोणत्याही प्रकारें उपद्रव देणें अयोग्य असें समजलें जातें. असें आहे तरी कांहीं असेही शौकी रोगी दृष्टीस पडतात कीं, रात्री थोडीशी कांहीं प्रकृतींत अस्वस्थता झालीशी वाटली कीं, सकाळीं दोत चार पाचक वस्तूंवर त्यांनीं ताव मारलाच समजावा. अशा लोकांची कोणचा बुद्धिमान प्रशंसा करील? रोगांच्या आरंभीं आम्हीं प्रकृतीच्या नियमांचें पालन केलेंच पाहिजे. नाहीतर प्रकृती आम्हांला कटोर दंड करील. त्या नियमांच्या पालनानें आम्हांला थोडासा लाभ झालासा वाटलें कीं, लगेच आम्ही त्यांचें अतिक्रमण करूं लागतो, हें सर्वथैव गर्हणीय आहे. आम्ही अतिक्रमण करूं लागतो याचें कारण इतकेंच आहे कीं, ती आमची दयाळू प्रकृति, अतिक्रमण करूं लागतांच दंड करीत नाही. प्रकृतीचा स्वभाव विंचवासारखा असता, तर खचित प्रकृतीच्या नियमांचें आम्ही उलंघन केलें नसतें. अनेक रोगांच्या आरंभापासून जे वैद्य डॉक्टर, हकीम वगैरे चिकित्सक, त्यांच्या हातांतल्या रोग्यांकडून उपवास करवूं लागतात, त्यांचे ते रोगी फारच जलद रोगमुक्त होण्याच्या मार्गास लागतात. लंघन कांहीं कालपर्यंत सुरू ठेवल्याचें रोगी खात्रीनें

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

रोगमुक्त होतात. अशा त्या उपवासकालांत कोणच्याही प्रकारचे औषध अथवा अन्न रोग्यांना विलकूल देतां कामा नये.

यावरून असे सिद्ध होतें कीं, लंघन अथवा उपवास यांचें महत्त्व फार मोठे असून त्यापासून फायदेही पुष्कळ आहेत. लंघन-चिकित्सेची माहिती पूर्ण करून घेतल्याशिवाय मात्र ती लाभप्रद होणें कधीच शक्य नाहीं. पुष्कळ डॉक्टर वगैरे लंघनाला मानतात; पण त्या बाबतींत त्यांचें ज्ञान फारच अल्प असतें. कांहीं हकीम अथवा वैद्य आपल्या रोग्यांना दहापासून वीस दिवसापर्यंत लंघन घालतात. प्रकृत पुस्तक-लेखकाचा या बाबतींत तीन रोगांत लंघनें करून रोगमुक्त झाल्याचा स्वतांचा अनुभव आहे. अत्यंत तापदायक अशी खरूज प्रथम कमरे. खालच्या सर्व भागावर पावलांपर्यंत मोठ्या तीव्रतेनें उत्पन्न झाली. पुष्कळ औषधे केलीं. कांहींच गूग येईना. जीव त्रासला. शेवटीं ती खरूज एकंदर वेचाळीस दिवसांच्या लंघनांनीं बरी करून घेतली. वेचाळीस दिवसांच्या लंघनांत एकंदर चार वेळां अन्न ग्रहण केलें; परंतु तें फारच अल्प; चारी वेळ मिळून सुमारे पावशेर. हिंताप एकवीस दिवसांच्या लंघनांनीं घालविला व एन्फ्ल्युएंझा आकरा दिवसांच्या लंघनांनीं उडविला. असा हें पुस्तक लिहिणाऱ्याचा स्वतांच्या दुखण्यांचा अनुभव आहे. ह्या कृत्याला लेखकाच्या कुटुंब-वैद्यानें (Family doctor) प्रथम बरीच नांवें ठेविली; परंतु शेवटीं त्यानें हीच लंघन-चिकित्सा पसंत केली. कांहीं लोकांची अशी समजूत आहे कीं, रोग्याला जर अन्न दिले

नाहीं तर त्यांची शक्ति क्षीण होऊन तो मरून जाईल; पण ही त्यांची दिशाभूल आहे, हें आम्ही पुढें सिद्ध करून दाखविणार आहोंत. लंघन आणि बलक्षय यांचा परस्पर काय संबंध आहे, तो आम्ही आतां पुढें सांगणार आहोंत.

आयुर्वेद आणि लंघन—

आमच्या प्राचीन भारतीय आयुर्वेदांतील शास्त्रांत उपवासचिकित्सेला केवढें महत्त्व दिलेंलें असून तिच्यापासून केवढाले लाभ होतात, त्यांचें जें वर्णन अनुभवसिद्धतेनें दिलेंलें आहे, त्याची हकीकत या प्रकरणांत आम्ही थोडक्यांत सांगणार आहोंत मुख्य आमच्या भारतीय आयुर्वेदाचें असें मत आहे कीं, प्राण्याच्या शरीरांत कफ, पित्त आणि वात असे तीन पदार्थ आहेत. हे तिन्ही पदार्थ जोपर्यंत देहांत समान स्थितींत असतात तोपर्यंत मनुष्य निरोगी असतो. यांपैकी कोणचाही पदार्थ कमी झाला अथवा वाढला तर त्याची गणना दोषांत होते. कारण त्यामुळे कोणच्या ना कोणच्या तरी रोगाची उत्पत्ति देहांत होते. ही रोगोत्पत्ति क्षुद्र किंवा भयंकरही असूं शकते. आमच्या कोणच्याही आयुर्वेदाच्या ग्रंथाला चाळून पहा. त्यांत प्रत्येक रोगाचें कारण या तीन पदार्थांपासून झालेंलें असतें, असेंच प्रतिपादन केलेलें आढळून येईल. कफ, पित्त, वात यांपैकी कमी झालेल्या अथवा वाढलेल्या पदार्थांला उपचारानें समान स्थितीं आणून दोषनाश करणें

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

हेच वैद्यमात्राचें कर्तव्य असतें. लंघन अथवा उपवास या बाबतींत आमच्या चिकित्साशास्त्राचें असें मत आहे कीं, तें सहन करण्याची शक्ति रोगाच्याच अंगीं असतें. जोंपर्यंत देहांत रोगाचें वास्तव्य असतें तोंपर्यंत देह निराहार स्थितींत राहूं शकतो. दोषशमनानंतर तो निराहार स्थितींत राहूं शकत नाही, ही गोष्ट कांहीं वैद्यक ग्रंथांत लिहिलेली आहे. भाव-प्रकशांत असें म्हटलें आहे कीं, लंघनानें दोष नष्ट होतो, जठराग्नि प्रदीप्त होतो शरीर हालकें होतें आणि भूक वाढते. दोषांपासून रोगोत्पत्ति होते व लंघनापासून रोगनाश होतो. यास्तव, लंघन हें रोगनाशक आहे, असा सिद्धांत करण्यास कांहींच हरकत नाही. सुश्रुतांत तर असें स्पष्ट सांगितलें आहे कीं, ज्याचा जठराग्नि चांगल्या दृशेंत नसतो, त्याचा जठराग्नि लंघनांनीं उत्तम स्थितिगत होतो. मार्गे एकदां पाश्चात्य डॉक्टरांचें असें मत आम्हीं प्रकट केलेलें वाचकांस स्मरत असेलच कीं, “रोगी जेव्हां आहार सोडतो तेव्हां त्याची अन्न-पाचक शक्ति त्याच्या रोगशमनाच्या कार्मीं लागते व त्या स्थितींत तो सत्वर निरोगी बनतो.” ही पाश्चात्य डॉक्टरांची सिद्धांतस्थिति आमच्या प्राचीन शास्त्रांतील ‘आहारं पचति शिखी दोषनाहारवर्जितः’ या वचनाशीं अगदीं तंतोतंत जुळते. अर्थात् आहाराचें पचन अग्नि करतो व आहार नसेल. तेव्हां तो दोषांचें पाचन करून त्यांना नष्ट करतो. यावरून हें सिद्ध होतें कीं, पोट रिकामें राहिल्यानें रोगांचा नाश होतो व निराहारानें शरीराचा फायदा होतो—हानि होत नाही. ‘दोष

साधारण अथवा मध्यम स्थितींत असतां लंघन अवश्य करावे. ' असें भाव प्रकाशकाराचें स्पष्ट मत आहे. त्यांच्या मताप्रमाणें वातदोष सात दिवसांत, पित्तदोष दहा दिवसांत व कफदोष चार दिवसांस बरे होतात. याच ग्रंथकारानें जरी मोठाल्या रोगावर आपलें लंघनाच्या वावरींत मत प्रकट केलेलें नाहीं, तरी त्यामुळे आमच्या सिद्धांताला मुळींच बाध येत नाहीं. शरीरांतील कोणताही दोषारंभ भयंकर अथवा उग्र स्वरूपांत कधींच नसतो. ती स्थिति त्याला प्राप्त व्हायला कांहीं कालावधि लागतो. दोषारंभाबरोबरच लंघनारंभ सुखं झाला तर आमची खात्री आहे की, दोषनाश त्वस्तिच होईल. शरीर हलकें करण्याच्या सर्व क्रिया लंघनांतर्गत आहेत, असें सुश्रुतांत सांगितलें असून चरकांत तर वायुसेवन आणि व्यायाम यांचा अंतर्भाव लंघनांतच केलेला आहे. कोणा रोग्याच्या पोटांत बरेच अन्न साठुन राहिलें असतां वैद्यानें जर वमन अथवा विरेचन यांच्या साहाय्यानें तें बाहेर काढलें तर ती क्रिया फार कष्टकर होते. वायुसेवन आणि व्यायाम यांनींही दोषनाश होतो. ह्या दोन्ही गोष्टींचा अंतर्भाव लंघनांत करण्यानें लंघनाचें महत्त्व वाढतें व त्यावरून ती क्रिया फार उपकारक आहे, असें सिद्ध होतें. सुश्रुताच्या अनुसारें लंघनानें ज्वरनाश होतो, अग्निमांद्य जातें आणि शरीर हलकें होतें. या मताप्रमाणें लंघनानंतर—मलमूत्रत्याग बरोबर होणें, तहानभूक सहन न होणें, शरीर हलकें पडणें, आत्मा आणि मन हीं सुप्रसन्न होणें व इंद्रिये निर्विकार आणि सुखी होणें—या क्रिया जर

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

उत्तम होतील, तरच असे समजावे कीं, लंघनक्रिया उचित रीतीने वडली आहे. हीच गोष्ट दुसऱ्या शब्दांत बोलायची झाली तर असे म्हटले पाहिजे कीं, उत्तम रीतीने आणि नियमपूर्वक लंघन करण्याचे परिणामस्वरूप वर लिहिलेल्या वस्तुस्थितीवरून ओळखतां येते.

ज्वरदशेत लंघनासारखी श्रेष्ठ औषधी नाही, असे सर्व विद्वानांनी मानिलेले आहे. चक्रदत्त म्हणतो, 'नवीन ज्वर लंघनानेच घालवावा.' आत्रेय ऋषि म्हणतात, 'ज्वराच्या आरंभापासून लंघन सुरू करावे.' वैद्यक ग्रंथांत, वमन-विरेचन, निरूहवस्ति आणि शिरेविरेचन अशा चार प्रकारच्या संशुद्धि मानिलेल्या आहेत. या संशुद्धींचा उपयोग ज्वरांत करण्यांत येतो. असे जरी आहे, तरी या संशुद्धीपेक्षां लंघनाचे श्रेष्ठत्व अधिक मानिलेले आढळते. चक्र आणि वाग्भट यांनी असे सांगितले आहे कीं, दूषित वातादि दोष आमाशयांत स्थिर होऊन जठराग्नीला मंद करतात आणि ते अमांत मिश्र होऊन-त्वचा, छित्रे अथवा रोगकूपांना आच्छादित करून ज्वरोत्पत्ति करतात. आमापासून होणाऱ्या दोषांना पचवायला, जठराग्नि प्रदीप्त करण्याला आणि शरीरच्छिद्रांना शुद्ध करायला, लंघनाची विशेषतःच आवश्यकता फार आहे. येथे हें सांगण्याची आवश्यकता नाही कीं, जे दोष अग्नीला मंद करतात त्यांच्या शमनासाठी लंघनापेक्षां दुसरा श्रेष्ठतर असा उपाय अद्यापि कोणासच सांपडलेला नाही. ।

ज्या पाश्चिमात्य डॉक्टरांनी लंघन चिकित्सेचें आविष्करण केलें आहे, ते रोग्याच्या रुग्णावस्थेंत त्याला स्वच्छ पाणी पिण्यास देतात. आमच्याकडे पाणी म्हणजे अमल असें मानिलेलें आहे आणि त्याच्या संबंधानें असें म्हटलें आहे कीं, तें कोणच्याही अवस्थेंत उपकारच करतें. कांहीं वैद्यक ग्रंथांत असें लिहिलेलें आढळतें कीं, वैद्यांनें रोग्यांकडून अशी लंघनें करवावीत कीं, ज्यांच्या योगानें बलनाश होऊं नये. कारण, आरोग्य हें बलाधीन असून हा सर्व कार्यक्रम आरोग्यासाठींच रेखलेला असतो. या पाश्चिमात्य चिकित्सेचें आविष्करण करणाऱ्यांचा हाही सिद्धांत ठीकच आहे. याचा सारांश इतकाच आहे कीं, हा त्यांचा सिद्धांत आमच्याकडील आयुर्वेदाला नवा नसून, आमच्या लंघनचिकित्सेलाहि प्रतिकूल नाही. या चावतींतील पाश्चात्य डॉक्टरांचे सिद्धांत सर्वस्वी आमच्या आयुर्वेदाचे पोषकच आहेत.

प्रकृति आणि लंघन—

लंघन-चिकित्सेचें पाश्चिमात्यांत आविष्करण अथवा पुनरुद्धार होण्याचें कारण कांहीं मोठें अजब नाही. तें काम निसर्गानेंच केलें आहे. जीवनांरंभी वरीच दुर्बल दशा असलेल्यांनीं सबलता प्राप्त करून घेण्यासाठीं नानातऱ्हेच्या औषधींचा उपयोग करून कांहींच फलप्राप्ति न झालेल्या अशा हताशांकडून, ह्या आमच्या अतिप्राचीन लंघन-चिकित्सेचा उद्धार पश्चिमेस झालेला आहे. त्या देशांतील लोकांनीं जेव्हां

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

असे अनुभविले की, औषधोपचारांनी रोगनाश होण्याऐवजी अनेक गेगच निर्माण होतात, तेव्हा त्यांनी, जिच्या योगाने स्वाभाविक अथवा प्राकृतिक लाभ आपोआप होऊ शकेल, अशा प्रणालीचा शोध करण्यास सुरवात केली व अखेरीस त्यांना या नैसर्गिक लंघन-चिकित्सेची शोधांनी प्राप्ति झाली. त्यांनी जे जे तीजवर श्रम केले ते ते त्यांना या प्रणालीपासून विशेषच लाभ होत गेले व अखेरीस त्यांनी अनुभव-सिद्धतेने हीच प्रणाली खरी लाभदायक व सर्वश्रेष्ठ अशी ठरवून औषधानी तुच्छ मानिले. ते लंघनावर मोठाले रोग बरे करू लागले. सद्यःकाळी तर ह्या लंघन-चिकित्सेची अमेरिका व युरोप या देशांत अनेक रुग्णालये उघडली गेली आहेत. त्या रुग्णालयांतून केवळ जलपान व लंघन या दोन चिकित्सांवरच रोग्यांना रोगमुक्त करण्यांत येते. डॉ. बी. एफ. मादन यांनीही मुंबईत अशा प्रकारचे शांताकूलला एक चिकित्सालय स्थापन केले आहे. त्या चिकित्सालयांत त्यांनी रोग्यांवर जो अनुभव प्राप्त करून घेतला आहे तो वाचला, म्हणजे मोठे कुतूहल आणि आनंद वाटतो.

भूक नसतांना आग्रहाने खाणे अथवा खाऊं वाढणे ही गोष्ट शरीरहानिकारक आहे, असे साधारण बुद्धीच्या माणसालासुद्धा समजते. मग बुद्धिवंताला समजणार नाही असे कसे होईल ! ज्वर, डोके दुखणे, अपचन वगैरे बरेच रोग आणि मानसिक चिंता यांनीही भूक मारली

जाते. अशा वेळीं शारीरिक शक्ति कायम ठेवण्यासाठीं जर जबरदस्तीनें अन्नग्रहणाचे इलाज केले तर त्याच्यायोगानें शारीरिक बल तर कायम राहात नाहींच; परंतु उलट तें बिघडण्यास प्रारंभ होतो. अशा अवस्थेंत दोन चार दिवस जर प्राणी अन्नाशिवाय राहिला तर मरेल, अशीं आमक कल्पना करून, वेण्याचें कांहींच कारण नाहीं ! आमची मूळ प्रकृतीच आमचा जीव रक्षण करण्यास समर्थ आहे. कोणच्या वेळीं कोणचा इलाज करावा, हें मानवी बुद्धीपेक्षां तिला अधिक समजतें. ती एक प्रत्यक्ष देवता आहे. तिच्या चरणीं मस्तक ठेवून सर्व भार तिच्यावरच टाकला तर आमचें आयुष्य आम्हांला खास सुखावह होईल ! तिच्यावर भरंवसा ठेवण्याचा जर अभ्यास केला तर अनेक भयंकर रोग ती स्वच्छतेनें बरे करील. आम्हांला ज्या शारीरिक वेदना सोसाव्या लागतात त्याचें कारण, आम्ही न कळत किंवा समजून उमजून जें प्राकृतिक नियमांचें उलंघन करतो, तेंच होय ! जो कोणी प्राकृतिक नियमांचा विचार करून प्रकृतीच्या अस्वस्थतेत सर्वस्वीं तिच्या स्वाधीन राहतो—बरे होण्याचा भार तिच्यावरच सोंपवितो आणि कोणच्याही इतर उपायांचें साह्य घेत नाहीं, तोच खरा भाग्यवान् आणि सुखी असा समजावा ! यासाठीं कोणच्याहि रोगोत्पत्ती बरोबर आपण आपल्या प्रकृतीलाच शरण जावें म्हणजे ती आपल्या स्वाभावाक नियमान्वये आपल्यावर संतुष्ट होऊन रोगमुक्त करील !

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

असं अनुभविलें कीं, औषधोपचारांनीं रोगनाश होण्याऐवजीं अनेक गेगच निर्माण होतात, तेव्हां त्यांनीं, जिच्या योगानें स्वाभाविक अथवा प्राकृतिक लाभ आपोआप होऊं शकिले, अशा प्रणालीचा शोध करण्यास सुरवात केली व अखेरीस त्यांना या नैसर्गिक लंघन-चिकित्सेची शोधांनीं प्राप्ति झाली. त्यांनीं जो जो तीजवर श्रम केलें तो तो त्यांना या प्रणालीपासून विशेषच लाभ होत गेले व अखेरीस त्यांनीं अनुभव-सिद्धतेनें हीच प्रणाली खरी लाभदायक व सर्वश्रेष्ठ अशी ठरवून औषधानीं तुच्छ मानिलें. तें लंघनावर मोठाले रोग बरे करूं लागले. सद्यःकाळीं तर ह्या लंघन-चिकित्सेची अमेरिका व युरोप या देशांत अनेक रुग्णालये उघडलीं गेलीं आहेत. त्या रुग्णालयांतून केवळ जलपान व लंघन या दोन चिकित्सांवरच रोग्यांना रोगमुक्त करण्यांत येतें. डॉ. बी. एफ. मादन यांनींही मुंबईत अशा प्रकारचें शांताकृष्णा एक चिकित्सालय स्थापन केलें आहे. त्या चिकित्सालयांत त्यांनीं रोग्यांवर जो अनुभव प्राप्त करून घेतला आहे तो वाचला, म्हणजे मोठें कुतूहल आणि आनंद वाटतो.

भूक नसतांना आग्रहानें खाणें अथवा खाऊं घालणें ही गोष्ट शरीरहानिकारक आहे, असें साधारण बुद्धीच्या माणसालासुद्धां समजतें. मग बुद्धिवंताला समजणार नाहीं असें कसें होईल ! ज्वर, डोकें दुखणें, अपचन वगैरे बरेच रोग आणि मानसिक चिंता यांनींही भूक मारली

जाते. अशा वेळीं शारीरिक शक्ति कायम ठेवण्यासाठी जर जबरदस्तीने अन्नग्रहणाचे इलाज केले तर त्याच्यायोगाने शारीरिक बल तर कायम राहात नाहीच; परंतु उलट ते बिघडण्यास प्रारंभ होतो. अशा अवस्थेत दोन चार दिवस जर प्राणी अन्नाशिवाय राहिला तर मरेल, अशी आमक कल्पना करून घेण्याचे कांहीच कारण नाही ! आमची मूळ प्रकृतीच आमचा जीव रक्षण करण्यास समर्थ आहे. कोणच्या वेळीं कोणचा इलाज करावा, हे मानवी बुद्धीपेक्षां तिला अधिक समजते. ती एक प्रत्यक्ष देवता आहे. तिच्या चरणां मस्तक ठेवून सर्व भार तिच्यावरच टाकला तर आमचे आयुष्य आम्हांला खास सुखावह होईल ! तिच्यावर भरंवसा ठेवण्याचा जर अभ्यास केला तर अनेक भयंकर रोग ती स्वच्छतेने वरे करील. आम्हांला ज्या शारीरिक वेदना सोसाव्या लागतात त्याचे कारण, आम्ही न कळत किंवा समजून उमजून जे प्राकृतिक नियमांचे उलंघन करतो, तेच होय ! जो कोणी प्राकृतिक नियमांचा विचार करून प्रकृतीच्या अस्वस्थतेत सर्वस्वी तिच्या स्वाधीन राहतो—बरे होण्याचा भार तिच्यावरच सोंपवितो आणि कोणच्याही इतर उपायांचे साह्य घेत नाही, तोच खरा भाग्यवान् आणि सुखी असा समजावा ! यासाठी कोणच्याही रोगोत्पत्ती बरोबर आपण आपल्या प्रकृतीलाच शरण जावे म्हणजे ती आपल्या स्वाभाविक नियमान्वये आपल्यावर संतुष्ट होऊन रोगमुक्त करील !

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

मन आणि लंघन—

लंघनानें जशी शरीरशुद्धि होते, तद्वतच त्याच्यायोगानें आपली मनःशुद्धिही होते. ज्या वेळीं आपल्या देहांत कांहीं विकार उत्पन्न होतो, त्या वेळीं त्या रोगाचा नाश करण्यासाठीं आमची भूक प्रथम नष्ट होते. असाधारण मानसिक चिंता, कुठणें, राग, द्वेष वगैरे विकारांचाही प्रभाव त्या अग्नीवर होतो. त्यांपासून आमच्या शरीराचें अनिष्ट होतें. मस्तिष्क म्हणजे जो मेंदू त्याला पुष्टि देणारें त्याचें खाद्य, वरीलसारख्या विकारोद्भवामुळे योग्य तऱ्हेनें होण्याचें बाजूला राहून आमची प्रकृति ती क्रिया अजीवात बंद पाडते. तात्पर्य असें कीं, आमच्या शारीरिक क्रियेंत कोणच्याही तऱ्हेचा व्यतिक्रम झाल्यास आमची भूक नष्ट होते आणि लंघनाच्या महत्त्वाची. अशा प्रकारें घोषणा सुरू होते. शारीरिक दोष नाश करण्यास लंघन जितकें उत्तम उपयोगीं पडतें, तितकेंच तें कोणच्याही तऱ्हेची मानसिक व्यथा नष्ट करण्यास उपयोगी असतें. या बाबतींत कांहीं प्रसिद्ध विद्वान् लंघन-चिकित्सकांचे अनुभव मोठे आश्चर्यजनक आहेत ! मानसिक सुखशांतीसाठीं, रोगोच्चाटनापेक्षांही लंघनाचा प्रभाव अधिक उपयोगी आहे, असें त्यांनीं स्वानुभवानें प्रसिद्ध केले आहे. आमच्या वैद्यक ग्रंथांत तर असे स्पष्ट सांगितले आहे कीं, मन आणि आत्मा यांची शुद्धि करणारें लंघन हें महत् दिव्यभेषज आहे. ही गोष्ट अलीकडील पाश्चिमात्य डॉक्टरांच्याही पूर्णपणें निदर्शनाला आली असून त्यांनीं लंघनरुग्णालयें स्थापित केली आहेत, हें तर प्रसिद्धच आहे.

फार्स्टिंग इन्स्ट्रक्टर.

जो रोगी चांगल्या चिकित्सकाच्या देखरेखीमध्ये सबंद दोन लंघनें अथवा उपवास करील, त्याच्या प्रत्ययाला असें येईल कीं, अत्यंत कठिण विषयांत आणि समर्थत विचार करण्याची आपली शक्ति पहिल्याहून अधिक वाढली आहे. याचें कारण असें आहे कीं, अधिक अन्नग्रहणानें आमच्या अंगांत जे विकार एकत्र उद्भवतात, ते आमची शारीरिक शक्ति नष्ट करण्यास कारणीभूत होतात. शारीरिक मूल शक्ति नष्ट होऊं लागली म्हणजे त्याबरोबरच मानसिक शक्तीचाही न्हास होऊं लागतो. उपवासानें आमच्या शरीरांतील सर्व आधिभ्याधीचा नायनाट होतो आणि त्यायोगें आमच्या शक्तीला विरोध करण्याची कोणच्याही रोगशत्रूला आवश्यकता राहात नाहीं. अशा स्थितींत आम्ही तिच्याकडून आम्हांला अवश्य तेवढें काम करून घेण्यास समर्थ असतो. आमच्या सर्व इंद्रियांत यथायोग्य बल येतें व तीं अपापली कार्ये नियमितपणानें करूं लागतात. अशा तऱ्हेनें लंघन ज्याअर्थी आमच्या देहाच्या स्वास्थ्याला उपयोगीं पडतें, त्याअर्थी त्या देहस्वास्थ्यवर ज्या आमच्या मनाची आणि आत्म्याची शांति अवलंबून असते तें लंघन, त्यांचें बल वाढवून त्यांची संस्कृति करण्यास उपयोगीं पडणार नाहीं, असें कोण म्हणेल ! यावरून, शारीरिक दोषांचें उच्चाटन करायला लंघन जितकें उपयोगाचें आहे, तितकेंच तें मानसिक आणि आत्मिक विकारांचा विध्वंस करण्यालाहि लाभदायक आहे, हें सिद्ध होतें. यास्तव, आरोग्याची इच्छा धरणारे आणि मानसिक व आत्मिक संस्कृति

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

वाढविण्याची लाटसा धरणारे यांनी लंघनाचाच नेहमी व्यवस्थितपणाने उपभोग घेतला पाहिजे ! त्यायोगाने शारीरिक बल व्यवस्थित राहून मानसिक प्रसन्नता वाढते. यापेक्षा मोठा लाभ तो कोणचा ?

शरीरबल आणि लंघन—

ज्यांना दिवसांतून दोन तीन वेळां खाण्याची संवय आहे, अशांना त्यांचे खाणे एक दोन वेळां बंद करण्यास सांगून रोगशांति करून घ्या असें जर म्हटले, तर ते त्याबद्दल अनेक शंका घेऊन तर्कवितर्क सुरू करतील ! याचे कारण, त्यांना जर एक वेळचे भोजन मिळाले नाही तर त्यांची गात्रे शिथिल झाल्याचा त्यांना भास होतो आणि त्यामुळे उपासासंबंधाने त्यांच्या मनांत अनेक शंका उत्पन्न होतात, हे स्वाभाविकच आहे. ज्या युगांत अन्न म्हणजे प्रत्यक्ष प्राण असें मानिले जाते, त्या युगांत महिना पंधरा दिवसांचे लंघन जर त्यांना करायला सांगितले, तर त्याचा गुणमहिमा त्यांना एकदम साहजिकपणे समजणे कठीण आहे ! यास्तव लंघनाचा गुण-प्रभाव येथे सविस्तर सांगणे इष्ट आहे ! म्हणून त्याचाच आतां विचार करूं.

दुष्काळांत अन्न न मिळाल्यामुळे अनेक लोक मृत्युमुखी पडतांना दिसतात व ऐकूही येतात. यास्तव उपवासाने मनुष्य जिवंत कसा राहू शकेल, अशी शंका प्रथम उद्भवते ! या शंकेचे निरसन येथे करूंगा ! भुकेने मरणे आणि उपासाने मरणे यांतले अंतर काय ते मागे

फास्टिंग इन्स्ट्रक्टरः

आम्ही स्पष्ट करून सांगितलेच आहे ! त्याचप्रमाणे आमच्या प्रकृतीने आमच्या देहांत आधीच कोणच्या तऱ्हेचे पुष्कळसे सामान भरून ठेवले आहे व ते आवश्यकतेच्या वेळीं कसे उपयोगी पडते, याचेही विवरण मागे केलेच आहे. आम्हांला ज्या वेळीं अन्न मिळत नाही, अशा वेळीं त्या वस्तूवर आमचा जठराग्नि आपले कार्य करून घेतो. आमच्या नवरात्र वगैरे व्रतांत नऊ दिवसपर्यंत अन्नपाण्याशिवाय राहण्याची आम्हांला संवय आहे. कांहीं लोक तर यापेक्षाही अधिक दिवसपर्यंत निराहार करतात. अशा वेळीं तीं माणसें मरत नाहीत. कां, तर आमच्या प्रकृतीने आधीच जो अनावश्यक वस्तूंचा सांठा केलेला असतो, त्यावर जठराग्नि तेवत राहिलेला असतो. अशा अवस्थेत चेहेरा उतरतो, शरीर दुबळे होते व चालतांना अडखळल्यासारखे होते. फालतू वस्तूंचा नायनाट झाल्यावर आमच्या शरीर-रक्षणाला लावणारे जे अवश्य अंश त्यांवर जठराग्नीचे पोषण सुरू होते. जोंपर्यंत अशा अंशांवर जठराग्नीचे पोषण सुरू झालेले नसते, तोंपर्यंतच शरीर दुबळे आणि चेहेरा उतरलेला दिसतो. जोंपर्यंत देहांतील फालतू पदार्थांवर देहाचे पोषण होत असते, तोंपर्यंतच उपवास काल मानला जातो. तों काल संपल्यानंतर भुकेची नौषत सुरू झाली असतां, जें मरण येते तें भुकेनें येणारें मरण होय ! दोन चार दिवस अन्न जर न मिळाले तर प्राणी मरतो असें आजपर्यंत कोठेच दृष्टोत्पत्तीस आलेले नाही. उपवासाचे कारण मनुष्याला नियमितकाळीं थोडीबहुत भूक लागते व ती वेळ टळल्यानंतर जीव कासावी

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

होतो; परंतु ती व्याकुळता फार वेळ टिकत नाही. आमच्या देहांतील निरूपयोगी वस्तुंवर जठराग्नि ताव देऊं लागला म्हणजे ती व्याकुळता आपोआप नाहीशी होते. ती व्याकुळता फार तर एक किंवा दोन दिवस टिकते ! व्याकुळता संपली म्हणजे देहांतील फालतू अंशांबरोबरच गुप्त-पणाने वसाहत करून राहणारे रोगही नष्ट होऊं लागतात. त्या सर्वांचा नाश झाल्यावर जी भूक लागते, तीच खरी भूक होय ! अशा वेळीं जर अन्न मिळाले नाही तर याच शरीरपोषणाच्या आवश्यक भागांचा संहार सुरू होतो व त्याचा शेवट शरीरांतांत होतो ! भुकेने मरणे आणि उपवासाने मरणे या बाबतींतले अंतर एका विद्वानाने असे स्पष्ट करून सांगितले आहे कीं, “ वास्तविक लंघनाचा प्रारंभ भोजन वर्ज्य करणे आणि अंत भूक लागणे असा असून, भुकेने मरण्याचा प्रारंभ वास्तविक भूक लागणे आणि शेवटी मरण येणे यांत असतो. ”

जे लोक खूपच गल्लेले झालेले असतात व ज्यांना आपण सड-पातळ असोवें असे वाटतें, त्यांच्यासाठीं लंघनासारखा सरळ व साधा उपाय दुसरा कोणचाच नाही. त्यांच्या शरीरांतील निष्फळ चरबी व मेद यांचा लंघनाने पूर्ण नाश होऊं शकतो. अमेरिका आणि युरोप या सुधारलेल्या अलीकडील खंडांतल्या अनेक गल्लेलेहानीं आपली देहयष्टि लंघनानेच सडपातळ व सुदृढ करून घेतल्याचे अनेक दाखले अलीकडे प्रसिद्ध झाले आहेत !

लंघनारंभकाळीं शरीर थोडेंसें कृश होणें शक्य आहे; पण त्यायोगें शरीराला लाभही होतो. हानीचा मुळींच संभव नसतो. अनुभवानें अशी गोष्ट सिद्ध झाली आहे कीं, लंघनकालांत प्राण्याचें शरीरबल मोठ्या आश्चर्यकारक रीतीनें वाढलें जातें. ज्या डॉ. मॅकफेडनच्या ग्रंथाची हें पुस्तक लिहिण्यास बरीच मदत झाली आहे व ज्याचा लंघन विषयक अनुभव पुढें स्पष्ट करून दाखविण्यांत येणार आहे त्यानें असें सिद्ध केलें आहे कीं, लंघनाचा प्रभाव शारीरिक बलावर फारच उत्तम तऱ्हेचा होतो. उपवासाला आरंभ करण्याच्या दिवशीं त्यानें जमीनीवर उताणा पडून आपल्या हातांच्या दोन्ही पंजावर दीड मण वजनाचा एक माणूस उभा केला व मोठ्या कष्टानें त्याला त्यानें सुमारे चार इंच वर उचलला; परंतु लंघनाच्या सातव्या दिवशीं त्यानें त्याच मनुष्याला आपल्या हातांच्या पूर्ण लांबी इतका आपल्या छातीवर उचलून धरला ती उंची पूर्ण दोन फुटांची होती. डॉक्टर साहेबांनीं लंघनकालांत व्यायाम सोडलेला नव्हता. ते दररोज दहा मैलांची चक्कर मारीत असत. अशीच गोष्ट दुसऱ्या एका लंघनकाराची आहे. जो डंबेल लंघनारंभीं खांद्यापर्यंतही त्याला उचलता येत नव्हता तोच त्यानें लंघनाच्या एकविसाव्या दिवशीं आपल्या डोक्यावर ताठ हात करून सहज उचलून धरला.

लंघन आणि मस्तिष्क—

मस्तिष्क म्हणजे मेंदू. उपवास कालांत मेंदूचा नाश होणें संभवनीय आहे असें जें कांहींचें म्हणणें आहे तें व्यर्थ आहे. लंघनचिकित्सेचा

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

मोठा पक्षपाती आणि ती चिकित्सा प्रथम आविष्कृत करणारा प्रसिद्ध विद्वान् डॉ. एडवर्ड हूकर याने असे सिद्ध केले आहे की, लंघनाने मानसिक बल मुळीच क्षीण होत नाही. त्याच्या मताने मस्तिष्काचे पोषण करणाऱ्या वस्तु स्वयंसिद्ध अशा मेंदूतच उत्पन्न होत असतात. त्याचे पोषण करायला शरिरातील कोणच्याही इतर भागाची जरूर नसते. त्यांच्या पोषणाला अन्नाची तादृश जरूर नसून तो स्वतांच आपले पोषण करीत असतो व आपले नियमित काम करीत राहतो. लंघन-कालांत आपले नित्याचे लिहिणे, वाचणे करतांना अनेक लोक दृष्टीस पडतात. मनुष्याचे शरीर हे जर अनेक कलांचे वसतिस्थान मानले, तर त्या कलांच्या चालकत्वाचे-सूत्रधाराचे काम करणारा मेंदूच प्रधानभूत असतो, म्हणण्यास कांहींच हरकत नाही. जीवनाच्या सर्व शक्तींचा उद्भव मेंदूतच होतो. रोग आणि निराहार यांचा त्याच्या कार्यकालांत कधीच अडथळा होत नाही. ज्या वेळीं कार्य करून मेंदू थकतो, त्या वेळीं त्याची थकलेली शक्ति उपहाराने न वाढता विश्रांतीनेच जास्त वाढते. ' निजण्यासाठीं रात्र व श्रमासाठीं दिवस ' अशी म्हण पडण्याचे कारण असे आहे की, दिवसभर जे श्रम करायचे त्याचे परि-मार्जन रात्रीच्या निद्रेच्या आरामाने पूर्णपणे होते. निद्रेचा आराम मस्तिष्काचे उत्तम पोषण करतो व दिवसभर केलेल्या श्रमांनीं विगलित झालेल्या गात्रांन प्रातःकाळीं प्रसन्नता आणतो त्या योगाने मनुष्य पुनः शारीरिक आणि मानसिक कष्ट करायला सिद्ध, हुषार आणि ताजातवाना होतो.

फास्टिंग इन्स्ट्रक्टर.

अनुभवान्तीं असे सिद्ध झालें आहे कीं, प्रातःकाळीं जलपान न करणारे लोक जलपान करणाऱ्यांपेक्षां अधिक व रात्रीं जेवणाऱ्यांपेक्षां न जेवणारे लोक जास्त अशीं विकट अमांजीं कामें दिवसां करूं शकतात. याचें कारण असें कीं, जठराग्नीकडून अनावश्यक असें जास्त काम करून न वेण्यापासून शारीरिक स्वयंभुवत्वाचा अधिक बचाव होतो व शक्तीचा व्यर्थ क्षय होत नाही. शेतकी करणारे व हमाल यांच्यासारख्या विकट परिश्रम करणाऱ्यांच्या अनुभवावरूनही वरील गोष्ट सिद्ध झालेली आहे.

वास्तविक पाहिलें तर, उदर आणि मस्तिष्क हे दोन्ही अवयव परस्परविरोधी आहेत. थोडेंसेच जरी भोजन केलें आणि मेंदूला जर फार परिश्रम दिले, तर पचनक्रियेंत मोठा विघाड होतो. त्याचप्रमाणें उदरांत खच्चून अन्न भरलें तर मेंदूकडून कांहींच काम केलें जात नाही. याप्रमाणें हे दोन अवयव परस्पर, एक दुसऱ्यास बाधक होतो. भोजनोत्तर कांहीं कालपर्यंत मेंदूला विश्रांति देणें जरूर आहे. ज्या वेळीं पोटांतील पचनक्रियेची सुरवात होते अशाच वेळीं मेंदूकडून काम करून घेतलें पाहिजे; कारण, भोजन झाल्याबरोबर लागलीच कांहीं पचनक्रिया सुरू होत नाही. लंघनानें मेंदूंत कोणच्याही तऱ्हेची बाधा उत्पन्न न होतां, उलट त्यापासून मेंदूला लाभच होतो, असें अनेक प्रयोगांनीं अनुभवास आलें आहे.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

शरीर आणि लंघन—



जो डाव्या हाताला देहाचा सांगाडा दाखविला आहे, तो फक्त देहावरची कातड्याची गवासणी सोलून काढली असतां, अस्थि, मांस, रक्त, स्नायु आणि धमन्या यांनी युक्त कसा दिसेल, त्याचें चित्र आहे. त्याचे स्थूल मानने तीन विभाग करतां येतात. (१) डोकें, (२) मानेवासून हाता-शिवाय कमरेपर्यंत व (३) हात-आणि पाय. हा जो कातडी सोललेला देह दाखविला आहे त्याची अंतरचना फारच खुबीची आहे. पुस्तकाच्या आरंभी जो अस्थि-पंजर दाखविला आहे, तो मानवी-देहाच्या इमारतीचा मूळ पाया होय ! त्या अस्थिपंजाराला स्नायूंचें वेष्टन असतें. त्या स्नायूंत तांबड्या रक्तवाहिन्या व पांढरे ज्ञानंतु गुर-फटलेले असून त्यांच्या वरच्या

अ. रक्ताशय. पांढऱ्या शिरा शरीरांतील रक्ताभिसरण दाखवित आहेत.

फारिंङ्ग इन्स्ट्रक्टर.

हिरवट निळ्या रंगाच्या अशुद्ध रक्तवाहिन्या असतात. ह्या सर्वांच्या नोंवतीं चरबीचा एक पातळ थर असून त्याच्यावर सर्व देहरक्षक अशी आपल्या अंगाची कांतडी मढविलेली असते.

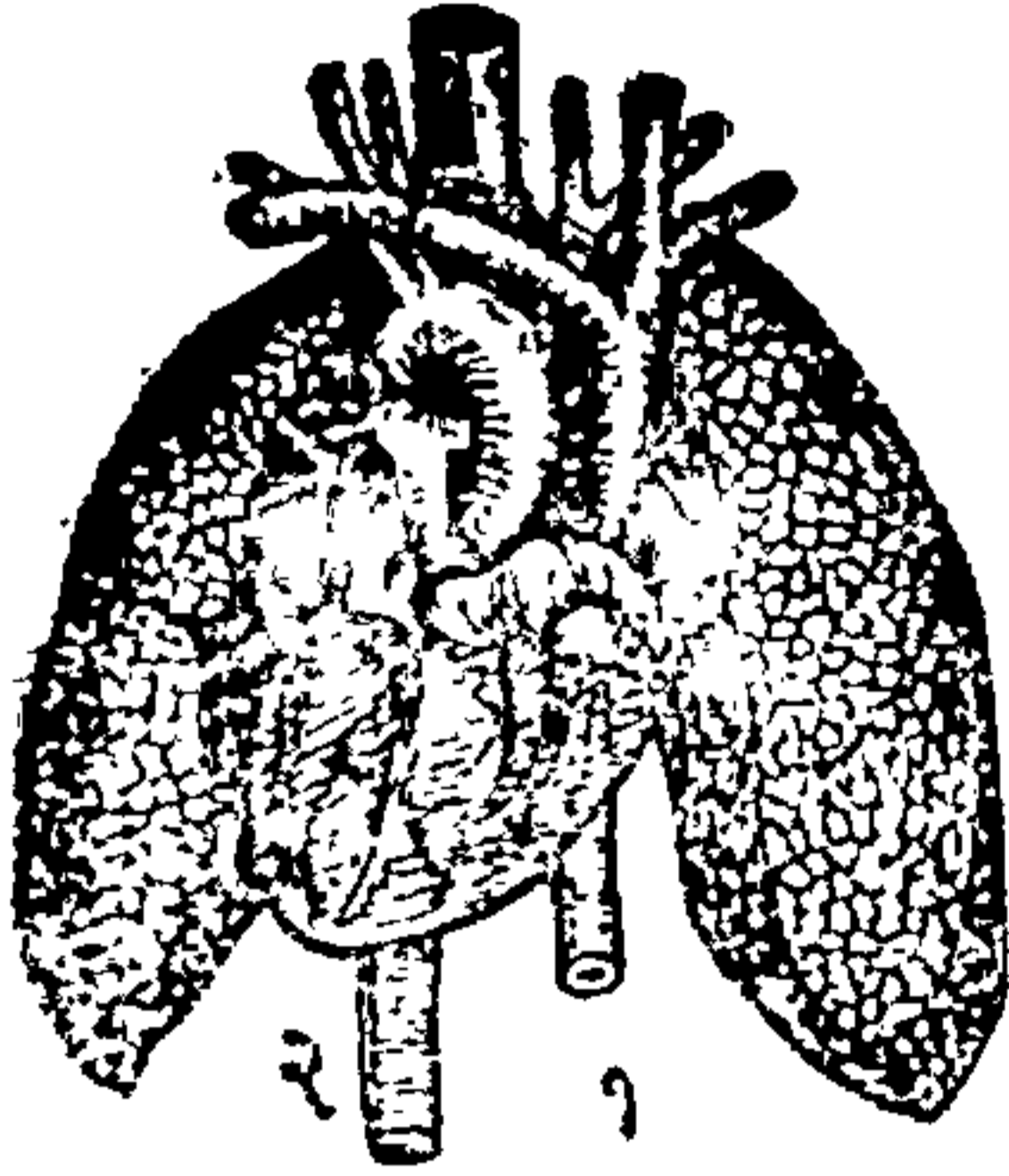
मानवी देह पूर्णावस्थेंत आला म्हणजे तो नांव घेण्यासारखीं दोनशें व त्यांच्या सांध्यांत कैच्या बसविलेलीं अशीं आणिक लहान मोठीं सुमारे दीडशें हाडें मिळून देह झालेला दृष्टीस पडतो. हाडांचें सांधकाम फारहून कुशल कारागीरही आश्चर्याने थक होऊन जातो. यंत्रे नीट चालून तीं फारशीं झिजूं नयेत म्हणून त्यांच्या सांध्यांत नेहमीं तेल पडत असावें, अशी जशी आपण योजना करतो, तद्वतच आपल्या देहांतील सांध्यांत परमेश्वरानें योजना केलेली असते. मेंदु फुप्फुसें व रक्ताशय या नाजूक भागांचें संरक्षण त्यांच्यावरील हाडें करितात. शुद्धांरांपासून मानेच्या कांठ्यापर्यंत पाठीतून जें एक मणक्यांनीं युक्त सरळ हाड-ज्याला आपण पाठीचा कणा असें म्हणत असतो ते-वर खाली पाठीच्या मध्यांत असतें असें वाटतें, हें एकच हाड नसून, अनेक पोकळ मणकें मिळून झालेलें असतें व त्यांतून मेंदूपासून, एक मेंदूचाच दोरीसारखा निमुळता भाग ओंवलेला असतो. दांत हीं हाडेंच असून ते बाहेर दिसत असतात, त्यांच्यापेक्षां ते जवळ जवळ दुप्पट आंत ओंवलेले असतात.

फुफ्फुसें व श्वासक्रिया.

छातीमध्ये रक्ताशयाच्या दोन बाजूंस स्पंजासारख्या ज्या दोन पिशव्या असतात, त्यांस फुफ्फुसें म्हणतात. रक्ताशयांतून शुद्ध रक्त

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

एका मोठ्या नळीरूप धमनीने बाहेर पडते आणि ते आपल्या, झाडाच्या



फांद्यांसारख्या बारीक धमन्यांतून सर्व शरीरभर पसरते. अशाच तऱ्हेने आपण श्वास घेतो, तेव्हा हवा श्वासनलिकेत जाते. त्या नलिकेला दोन फांद्या फुडून एकेक एकेका फुफ्फुसांत जाते. आंत घेतलेली हवा लहान कप्यांतून शिरते. त्या कप्यांतून बाजूच्या पातळ पडद्यांत केसासारख्या बारीक नळ्यांमधे वहा जाऊन असते. ह्या नळ्यांत रक्ता

शयांतील अशुद्ध रक्त शुद्ध होण्यासाठी येते. अशा रीतीने अशुद्ध रक्त व शुद्ध हवा यांचा स्पर्श झाला म्हणजे मधल्या पातळ पडद्यांतूनच अदलाबदलीची सुरवात होते व शुद्ध रक्त रक्ताशयांत वसते. दूषित रक्त शरीराच्या सर्व भागांतून रक्ताशयाकडे परत जात असता, त्यांतील कांहीं घाण मूत्राशयही शोषून घेतो व मूत्रद्वाराने ती बाहेर पडते.

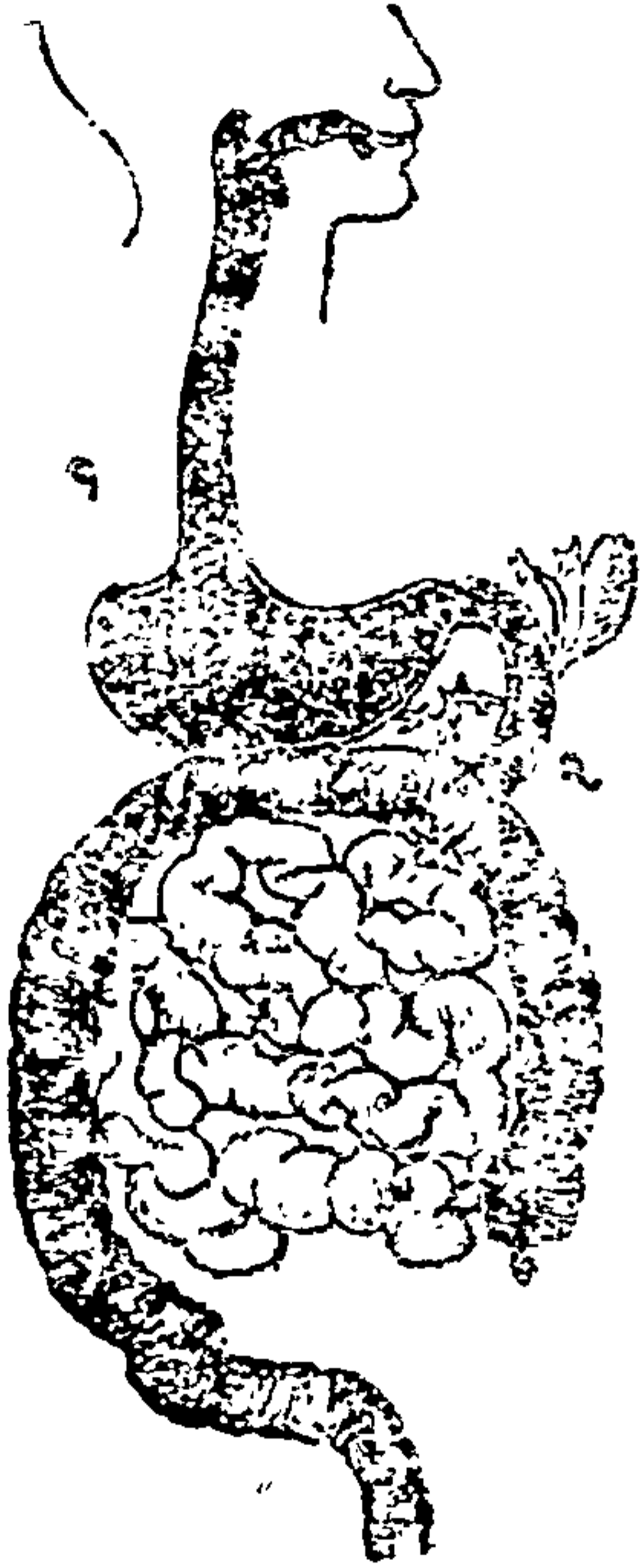
रक्ताशय.

रक्ताशयाला आपण हृदय म्हणतो. फुफ्फुसे त्याला ऑक्सिजन (घाण) वायूचा पुरवठा करतात.

१ शुद्ध रक्तवाहिनी. २ अशुद्ध रक्तवाहिनी.

आंतडीं घ पचनक्रिया.

नवीन रक्त बनविण्याचें काम तोंड, पोटा व आंतडीं करितात.



आपण जें अन्न खातो व पाणी पितो, त्यांचें रूपांतर होऊन रक्त बनते. या बाबतींत खाद्येच्या सर्व अन्नांचा उपयोग व्हावा अशी इच्छा असेल तर पुढील तीन गोष्टींकडे मुख्यत्वे लक्ष दिलें पाहिजे. (१) अन्नाची उत्तम निवड करणें, (२) अन्न उत्तम तऱ्हेनें झिजलेलें असणें व (३) तें चांगलें चावून चघळून खाणें. अन्नांत लाळ मिसळली न्हणजे तें घशावाटे अमाशयांत उतरते. तेथें जठररस त्यांत येऊन मिळण्याची व्यवस्था केलेली असते. स्नायूंच्या चलनानें अन्न व जठररस हीं एकजीव होऊन जातात. तेथून अन्न आंतड्यांत उतरते. आंतडे हीं एक पंधरा वीस फूट लांबीची लवचिक नळी असते. या नळीच्या वेटोळ्यांतून मार्ग आक्रमण करीत असतां,

अन्नाला पित्तादिक नाना तऱ्हेचे रस येऊन मिळतात; नंतर अन्नांतलि

१ अमाशय. २ आंतडे.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

सर्व उपयुक्त पदार्थांचें रूपांतर होऊन एक पोषक रस तयार होतो. या रसाचा कांहीं भाग रक्तवाहिन्यांत शोषिला जाऊन रक्तप्रसारांत लगेच सामील होतो.

शारीरशास्त्रवेत्त्यांचें असें मत आहे कीं, आपण जें अन्न भक्षण करतो, तें इतक्या प्रमाणांतच केलें पाहिजे कीं, ज्याच्यायोगानें आमंची जीवनशक्ति चांगल्या तऱ्हेची राहिल. आवश्यकतेपेक्षां अधिक अन्नाचा बोजा पचनशक्तीवर लादणें, ही एक प्रकारची आत्महत्याच आहे. आमच्या शरीरांत चरबी वगैरे असे अनेक पदार्थ असतात कीं, जे मोठ्या दिलदारपणानें व सरळ रस्त्यानें आमच्या पकाश्याची आवश्यकता पुरी करतात.

"ज्या वेळीं आमच्या जठराग्नीला सुटी मिळून तो स्वयंसिद्धतेनें स्वतांची क्रिया उत्तमपणें चालविण्यास समर्थ असतो, त्या वेळची ही गोष्ट झाली; परंतु व्याधिग्रस्ततेत त्याला आपली सर्व शक्ति रोगोत्पादनाच्या कामाकडे खर्च करावी लागते. अशा वेळीं जर आम्हीं त्याची ती शक्ति दुसऱ्याच गोष्टीकडे लावली तर त्याच्या हातून होणारा स्वाभाविक रोगनाश कसा बरें होईल ? म्हणून, आम्हांला होतां होईल तोंपर्यंत त्याच्यावरचा बोजा कमी करण्याचाच प्रयत्न केला पाहिजे. तसें केलें असतां, तो आपलें सर्व बल व्याधिनाशाकडेच खर्च करील व आपण लवकर व्याधिमुक्त होऊं. जठराग्नीची स्वाभाविक इच्छा अशी असते. कीं, रोगाला आपण स्वयंसिद्धतेनेंच जाळून खाक करावा.

आजारीपणांत भूक कमी लागते ती अवस्था किंवा भूक मुळींच न लागण्याची अवस्था—या दोन्ही अवस्थांना—रोगावस्था असेही नांव देण्यांत येते, पण ही केवळ चूक आहे ! अग्निमांद्य झालेंसं जेव्हां आपल्याला वाटते तेव्हां जठराग्नि आपली क्रिया मोठ्या चातुर्याने करीत असतो ! आवश्यकतेपेक्षां अधिक सांठा केले गेलेले उदरस्थ अन्न पचन करण्यांत तो गर्क झालेला असतो. त्याने त्या अन्नाचा फडशा पाडल्यावर आपोआप अन्नाच्या आवश्यकतेची तो भूकरूपाने सूचना देतो. अशी सूचना मिळाल्याशिवाय आम्हीं अन्नग्रहण करणें अगदीं अयोग्य व हानिकारक आहे. खरी भूक लागेपर्यंत कांहीं न खाणें म्हणजेच लंघन करणें. लंघनकालांत—शरीरांतल्या फालतू वस्तूंवर जठराग्नि ताव मारीत असतो व त्या अनावश्यक वस्तूंचा त्यानें नाश केला म्हणजे तो आपो-आप भुकेनें अनावश्यकतेची सूचना देतो. अशा वेळीं फार वेताचाच आहार केला पाहिजे ! या बाबतींतल्या अनुभवसिद्ध अशा कांहीं गोष्टी पुढें देण्यांत येणार आहेत.

लंघनकालीन शारीरिक स्थिति—

प्रकृत पुस्तकांत, लंघन—चिकित्सेचे गुण दाखविले आहेत, ते फक्त अन्नवर्जनासंबंधाचेच असून जलासंबंधाचे नाहीत. सर्व प्रकारचे स्वाद्य सोडण्याचीच लंघन—चिकित्सेंत आवश्यकता आहे ! ज्या दिवसापासून आपल्याला लंघन सुरू करावयाचे असेल, त्या दिवसापासूनच सर्व तऱ्हेच्या स्वाद्य वस्तु सोडल्या पाहिजेत. म्हणजेच तो लंघनाचा खरा

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

प्रारंभ होय. लंघनारंभाचे प्रथमचे दोन तीन दिवस मोठे कष्टतरसे वाटतात व ते तसे वाटणेही स्वाभाविकच आहे. जुना अभ्यास सोडून नवा सुरू करतांना, मग तो किती का प्राकृतिक, साधा, सरळ, सुबोध असेना, प्रारंभी थोडेसे कष्ट पडावयाचे ! तदतच लंघनाभ्यासाचे आहे; परंतु अंसा प्रथम कष्ट देणारा अभ्यास अंती लाभदायक होतो. आपल्या देहाला नव्या परिस्थितीतील अभ्यासांत नेऊन त्याला अनुकूल करून घेईपर्यंत थोडेफार श्रम हे पडावचेच. जे लोक लंघन-चिकित्सा-लयांत आपली चिकित्सा करून घेण्यास प्रविष्ट होतात, त्यांची प्रारंभी बरीच हलाखीची स्थिति होते. त्यांच्या डोळ्यांपुढे अंधेरी येते, मस्तकांत चक्रर उत्पन्न होते, जीव कासावीस होतो व आपले शरीर अगदी एकदम हताश झाले आहे, असे त्यांना वाटते. यापेक्षाही कांहीं कांहीं लोकांची स्थिति फारच चमत्कारिक होते; पण ही सर्व लक्षणे दोन किंवा तीन दिवसांपेक्षां अधिक टिकत नाहीत. त्यांची रोजची अभ्यासित आणि कृत्रिम भूक नष्ट होऊन भोजनाची लालसा आपोआप दूर होते. ज्याने प्रथमचे दोन तीन दिवस जरा कष्ट सोसून काढले, त्याने पुढे शक्तीच्या राजमार्गांत प्रवेश केलाच म्हणून बेलाशक समजावे.

तिसऱ्या किंवा चौथ्या दिवशी ज्याची भोजनावरची रुचि नाहीशी होते, त्याची स्थिति दोन तीन दिवस ताप येणाऱ्याप्रमाणे होते. जिभेची चव पालटून तिच्यावर किंचित् पिवळट रंगाची झाक येते. हे चिन्ह लवकर विकारनाश होणारे असल्यामुळे शुभ समजावे ! यानंतर

शरीरांतिल सर्व विकार बाहेर पडणारीं चिन्हें प्रकट होऊं लागतात. श्वासोच्छ्वास खूपच सरलतेनें होऊं लागून फुफ्फुसें आपली क्रिया उत्तम तऱ्हेनें करूं लागतात; परंतु ही एक गोष्ट सर्वांनीं लक्षांत ठेविली पाहिजे कीं, लंघन करणारांचीं अशा तऱ्हेचीं चिन्हें अथवा लक्षणें सर्वांची सार-खींच असतात, असें नाही. तीं भिन्न भिन्नही असूं शकतात. एकच माणूस दोन हप्त्यांनी लंघनें करील तरी त्याचीं लक्षणेंहि पुष्कळ तऱ्हेनें भिन्न असूं शकतील. कशीही आणि कितीही लक्षणें निरनिराळीं असलीं तरी हें पक्कें ध्यानांत ठेवावें कीं, लंघनापासून शारीरवास्थ्याचें फल मिळाल्यावांचून कधींच राहावयाचें नाही ! लंघनानें शरीरांतिस सर्व दोष विषें, विकार वगैरे बाहेर पडून मनुष्याच्या देहांत बल आणि सुख यांची उत्पत्ति होते व तो सतेज बनतो. लंघन करणाऱ्याला शेवटीं स्वाभाविक भूक लागते व दिवसानुदिवस त्याचें शरीर बलिष्ठ आणि सुखी होत जातें.

लंघनाच्या सुरुवातीला जें डोकें दुखणें, चक्रर येणें वगैरे प्रकारचे त्रास होतात, त्यांचें मुख्य कारण असें आहे कीं, आमच्या शरीरांतिल मळ, विष आणि विकार हीं बाहेर पडण्याचा प्रयत्न करीत असतात; अशा प्रसंगीं कढत पाण्याचा वस्ति गुद्दारांनें घेऊन कंवरेचा भाग आणि पोट हीं जर थोडींशीं शेकलीं तर उदरस्थ मळ वगैरे विकार बाहेर पडण्यास अल्पतर कष्ट होतात. लंघनारंभीं कान व होठे यांनाही त्रास होतो; परंतु उपवासांतीं तेही निरोगी होतात. जीवावर येऊन बेतली

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

असतां, रानांतील हिंस्र पशूशीं जसें निकरानें लढावें लागत, तद्वत विकार रोगादि शत्रूशीं आपलें सर्वस्व खर्चून आपल्या शरीरांतील प्रत्येक अंगाला न शक्तीला लंघनारंभीं लढावें लागतें, म्हणून प्रारंभीं होणाऱ्या त्रासाला भिऊं नये व त्रासू नये. जों जों कष्ट अधिक होत जातील, तों तों असें समजावें कीं, विकारनाश होण्याची क्रिया उत्तम तऱ्हेनें होत असून रोगांतसमय अगदीं निकट येऊन पोंचला आहे. त्याच्या शरीरांतील विकारनाश झाल्याबरोबर कष्टांतही होतो आणि मनुष्याची स्थिति आपल्या आपण सुधारूं लागते.

कांहीं कांहीं रोगावस्थेंत लंघन करणाऱ्याच्या देहांतून अतिशय दुर्गंधीचा घाम निघत असतो. हेंही शरीरांतील रोग बाहेर पडण्याचें उत्तम लक्षण आहे. कधीं कधीं चवथ्या किंवा पांचव्या लंघनाच्या दिवशीं कोणाकोणाच्या जिभेची अशी कांहीं चमत्कारिक अरुचीची स्थिति होते कीं त्यामुळें वांतीही होते, पण ती होणें कांहीं अनिष्ट नाही. कोणाचें तोंड आंचट होऊन लाळ वाहूं लागते. केव्हां केव्हां जीभ आणि ओंठ यांवर चट्टे पडलेले दृग्गोचर होतात. पुष्कळशा गोड वस्तु खाणाऱ्या व पित्तदोषाच्या रोग्यांना लंघनावस्थेंत बराच त्रास होतो. अशा कांहीं रोग्यांना आटवडाभरही जुलाब किंवा वांत्या होत असतात. अशा तऱ्हेचे अनेकांना अनेक तऱ्हेचे जे कष्ट होतात, त्यांच्या असमाधानतेचें मुख्य कारण असें आहे कीं, प्रत्येक मनुष्याच्या शरीरांतील अंतरावस्था एकाहून दुसऱ्याची बरीच भिन्न असते व एकाहून दुसऱ्याचा

विकार फारच भिन्न असते. ज्या मनुष्याला लंघनकालांत अधिक कष्ट होतात, त्याच्या देहांत तशाच प्रकारचा बराच कष्टसाध्य रोग शरीरांत उत्पन्न झाला आहे असें समजावे. कष्ट होण्याचें संपले म्हणजे लंघनकालाची परिसमाप्ति होऊन तो निरोगी व स्वस्थ होऊं लागला, असें खात्रीनें समजावे.

लंघनानुभव—

लंघनकालांत कशी काय अवस्था होते, याबद्दलची सर्वात्कृष्ट माहिती लंघनें करून रोगमुक्त झालेल्या लोकांनीं जी वेळोवेळीं प्रसिद्ध केलेली आहे, ती सर्वांना अनुकरणीय व आदर्शभूत होईल असें वाटल्यावरून येथे थोडक्यांत देत आहोंत. अशा बाबतींतलें अनुभव जरी पुष्कळ आणि विस्तृत प्रमाणावर प्रसिद्ध झालेले आहेत, तरी त्यांपैकीं सारभूत असे थोडक्यांतच येथे देण्याचा विचार आहे. कारण, स्थलावकाश नाही. प्राकृतिक चिकित्सेंत ज्यानें आग्रमान मिळविला आहे व ज्यानें लंघन—चिकित्सेनेंच हजारों रोगी बरे केले आहेत, अशा डॉ. मॅकफॅडनचाच स्वानुभव प्रथम येथे सादर करतो. त्याच डॉक्टरानें या लंघन—चिकित्सेवर कर्मांत कमी वीस उत्कृष्ट ग्रंथ लिहिलेले असून, शिवाय विश्वकोशाचे मोठे आश्चर्यजनक असें पांच खंड त्यानें प्रसिद्ध केले आहेत. त्यानें केलेलें विवेचन त्याच्याच शब्दांत देणें योग्य आहे. ते त्याचे शब्द एणेंप्रमाणें:—

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

“ प्रथम मला न्युमोनिया-शिवाय दुसरेही लहान मोठे रोग झाले झाले. त्यावेळीं लंघन-चिकित्सेसंबंधीं कांहीं ग्रंथ प्रसिद्ध झाले होते. ते न वांचतांही मी त्या चिकित्सेसंबंधाचे कांहीं सिद्धांत स्वयंसिद्धतेनें आपल्याशींच ठरविले. ते सिद्धांत माझ्या फारच उपयोगीं पडून मला इतके गुणकारक वाटले आहेत कीं, गेलीं पंधरा वर्षे मी दुसऱ्या कोणत्याही चिकित्सासिद्धान्तांचें ग्रहण केले नाहीं. प्रथम प्रथम मी एक-मासखीं चार लंघनें करीत होतो व त्या कालांत केव्हां केव्हां एखादें फळ खात असें. नंतर पुढें मीं कांहीं एक न खातां एक सप्तकपर्यंत राहण्याचा निश्चय केला. लंघनाच्या प्रथम दिवशीं मी अडीच शेर व दुसऱ्या दिवशीं दोन शेर वजनांत कमी भरलों. माझे शरीर जरी याप्रमाणें रोज वजनांत कमी कमी होत चाललें होतें तरी त्याबरोबरच कमी होत जाणाऱ्या वजनाचेंही प्रमाण कमीच होत चाललें होतें. सातव्या दिवशींचें वजन कमी होण्याचें प्रमाण फक्त अर्धा शेराचें होतें. सातही दिवसांच्या लंघन-कालमर्यादेंत माझ्या शरीराचें एकंदर वजन साडेसात शेर कमी झालें.

कांहीं माणसें यापेक्षांही अधिक प्रमाणांत देहानें घटतात; माझे वजन इतकें अल्प प्रमाणांत घटण्याचें मुख्य कारण असें होतें कीं, मी रोज खूप व्यायाम करीत असें. मी रोज दहा मैल फिरत असें. सात दिवसांच्या उपवासांत दुसऱ्या दिवशीं माझ्या देहांत बरेच दौर्बल्य आल्यासारखें मला वाटलें; परंतु सुमारे दोन मैल चालून गेल्यावर तें

दौर्बल्य आपोआप नष्ट झालें. एखाद्या ठिकाणी थोडेंसें वसून पुन्हा उठतांनाही थोडीशी दुर्बलता वाटत होती. त्या दिवशीं माझा जीवही बराच घाबरल्यासारखा मला वाटत होता. अशी जरी माझी स्थिति झाली होती, तरी मी आपल्या नित्य क्रमांतल्या कामकाजांपासून मुळींच थराड्मुख झालों नाहीं. मानसिक परिश्रम करण्यांत मला इतर दिवसांपेक्षां कमी कष्ट होत होते व माझा मेंदू फारच स्वच्छ असा मला वाटत होता. पोटांत जी कांहीं थोडीशी चलबिचल होत होती, तिची शांति बरेच थंड पाणी प्यायल्यानें होत होती. लंघनाचा सहावा आणि सातवा हे दोन दिवस मोठ्या आरामाचे गेले. त्यावरून मी आणखी तीन चार सप्तकेपर्यंत लंघन करूं शकेन, अशी जरी मला खात्री वाटत होती, तरी ज्या उद्देशानें मी लंघनारंभ केला होता, तो उद्देश पुरा पडल्यानंतर अधिक लंघनांची मला आवश्यकता वाटली नाहीं. लंघनकालाच्या सात दिवसांच्या अवधीतील चौथ्या दिवशीं मला थोडेंसें खाण्याची इच्छा झाली असतां, आपल्या मनाला दुसरीकडेच खेंचून नेण्यानें लाभ होतो, असें अनुभवाला आलें. त्या दिवशीं मला कांहींच काम नव्हतें. अशा स्थितीत मी दोन चार मित्रांशीं गप्पागोष्टी करणांंत त्या भुकेचें शांतवन केलें. त्या वेळीं भुकेनें फारच जोर केला होता. मी भोजनागारांत जाण्याच्या उद्देशानें मध्येंच निघालों. जरासा चालून गेल्यावर माझ्या मनाची प्रवृत्ति एकाएकी बदलली. मी भोजनालयांत जाण्याच्याऐवजीं व्यायामशाळेंत गेलों व तेथें सुमारे अर्धा तास खूप कसरत केली, त्यावर-

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

रोबर उपवास सोडण्याची माझी इच्छा एकदम थंडी पडली. त्या दिवसांत माझा चेहेरा उतरलेला होता व डोळे खोल गेले होते; परंतु सातव्या दिवशीं माझ्या अंगांत फारच आश्चर्यजनक असें बल आलें. उपवास-कालाच्या मध्यकालीं मी फक्त पन्नास पाउंडांची डंबेल उचलीत होतो; परंतु पुढें साठ, सत्तर व अखेरच्या दिवशीं शंभर पाउंडांची उचलली. त्या दिवसापासून माझ्या मनाची पक्की खात्री झाली कीं, उपवासानें मनुष्य विलकुल शक्तिहीन होतो, असें मानणें ही मोठी चूक आहे. ”

मिस्. हॉल नांवाच्या एका स्त्रीला लकवा झाला होता. तिनें रोग मुक्त होण्यासाठीं अनेक औषधोपचार केले; परंतु तिला मुळींच गुण आला नाही. शेवटीं तिनें औषधोपचारांना कंटाळून लंघन-चिकित्सेच्या नियमांची अवलंबन केलें. तिनें एकंदर चाळीस उपास केले. त्या लंघनांनीं तं चांगली सुदृढ व निरोगी झाली, ती आपल्या उपवासांची सविस्तर कहाणी पुढीलप्रमाणें सांगते:—

“ चाळीस दिवसांचा उपवासकाल कंठण्याला मला फारसे कष्ट पडले नाहींत. मला भूक लागलीशी वाटे तेव्हां मुकेच्या प्रमाणानें मी कमीअधिक फक्त पाणी पीत असें. माझे मित्र, आप्त वगैरेनीं प्रारंभीं मला अन्नग्रहणाचा अतिशय आग्रह केला; परंतु अन्नग्रहण न कर. ण्याच्या दृढनिश्चयापासून मी ढळलें नाहीं. कारण अन्नग्रहणाशिवाय राहणेंच मला स्वभावतः उत्तरोत्तर उत्तम सुखप्रद वाटूं लागलें होतें.

फार्सिंग इन्स्ट्रक्टर.

लंघनकालांत मी एका डॉक्टराच्या ऑफिसांत रोज सहा तास काम करून बरीच दूरवर पायांनीं हिंडायला जात असें. मी उपवासाच्या चौथ्या दिवशीं इतक्या उल्हासानें व चापल्यानें चालूं लागलें कीं, पूर्वी तसें आवसान मीं माझ्यांत कधींच पाहिलें नव्हतें. पहिल्या वीस दिवसांत माझ्या देहांत थोडी शक्ति आणि स्फूर्ति यांचा उदय झाला होता. त्या काळापासूनच वास्तविक मला आरोग्याचा लाभ होऊं लागून, आरोग्यिक व्वाधीपासून मी आतां खात्रीनें बरी होणार, असें माझ्या मनानें वेतल्यामुळे मी अगदीं निश्चित झालें होतें.

माझ्या शरीरांतलें मांस दिवसेंदिवस कमी कमी होत चाललें होतें व मला सरदीही झाली होती. मी थंडीच्या दिवसांत जर लंघनें केलीं असतीं, तर मला यापेक्षांही जास्त जास्त सरदीपासून त्रास झाला असतां, अशी माझी समजूत आहे. उपवासकालांत मला इतर सर्व गोष्टीपेक्षां अधिक जर कोणचा लाभ झाला असेल, तर तो विचार-शक्तिच्या वृद्धिंगततेचा होय ! वीस दिवस उपास केल्यावर माझ्या जेही-सोबत्यांनीं पुन्हा मला भोजनाचा आग्रह केला; कारण, मी या काळांत बरीच दुबळी दिसूं लागलें होतें. अशी जरी माझी अवस्था झाली होती तरी मला स्वतांला अन्नग्रहणाची मुळींच आवश्यकतां भासत नव्हती. कधीं कधीं माझे नेत्र माझ्या इच्छेविरुद्ध ग्लानिवश होऊन पुढें चक्करही येत असे. मला झोंप फार येत असे व सायंकाळीं मी सात वाजतांच अंधरुणावर जाऊन पडत असे. त्या वेळीं बराच थकवा वाटत असे.

लंबन-त्रिकित्सा-शिक्षक.

उपवासाच्या आठविसाव्या दिवशीं मला बराच त्रास झाला. लकवा झालेला माझा हात बराच सुकला होता. त्याबद्दल मी फारच चिंताग्रस्त झाल्ये होत्ये. त्या वेळीं प्रकृति माझा रोगनाश करते आहे, हे माझ्या लक्षांत आले नव्हते.

एकोगच्याळिसाव्या दिवशीं डॉक्टरानें माझ्या जिभेची परीक्षा केली. त्या वेळीं माझे शरीरस्वास्थ्य उत्तम दशेंत असल्याचें त्याच्या निदर्शनास आले. त्या वेळीं त्यानें सांगितलें कीं, आतां तुला भुकेनें मरण्याचें कारण नाही. चाळीस दिवसांची भरती होण्यासाठीं मी आणखी एक दिवस उपवास केला. चाळिसावा दिवस मी मोठ्या प्रसन्न चित्तानें घालवून रोजच्यापेक्षां थोडे अधिकच काम केले. चाळीस दिवसांत माझे वजन सत्तावीस पौंड कमी झाले.

एकेचाळीसाव्या दिवशीं मी अर्धा संत्रा खाछा, पण तोही मोठ्या झुलमानेंच खावा लागला. कारण मला भूक सुळीच लागली नव्हती. त्या संत्र्याची मला गोडी म्हणून कशी ती सुळीच लागली नाही. त्याच्या दुसऱ्या दिवसापासून मला क्षुधा लागूं लागली व मी दोन दोन तासांच्या अंतरानें अर्धा संत्रा खाऊं लागल्ये. अशा प्रकारें माझी भूक हलके हलके वाढत गेली. उपवास-काल संपल्यानंतर सुमारे तीन आठवड्यांनीं मी सर्व प्रकारच्या भोज्य वस्तु खाण्यास लायक झाल्ये. तेव्हांपासून मी पूर्ण निरोगी असून ज्या माझ्या हातावर लकव्यानें स्वारी केली होती तो माझा हात तर पूर्वीपेक्षांही आतां जास्त सुदृढ झालेला आहे.”

डॉ. टैनरने चाळीस दिवसांचा उपवास केल्याला प्रायः भाज तीस वर्षांहूनही अधिक काळ लोटला आहे. त्याने उपवास-कालाच्या पहिल्या पंधरवड्यांत पाण्यालासुद्धां स्पर्श केला नव्हता. उपवास-चिकित्सकांचें असें एक मत आहे कीं, प्राणी अन्नाशिवाय जगूं शकेल; परंतु पाण्याशिवाय जगणार नाहीं. डॉ. टैनरने स्वानुभवानें ह्या सिद्धांतालाही बऱ्याच अंशीं हरताळ फांसली आहे. असें जरी आहे, तरी त्यानें ज्या दिवसांपासून जलपान करण्यास आरंभ केला, त्या दिवसापासून त्याची बलवृद्धि होऊं लागली, यांत मात्र संदेह नाहीं. त्यानें ज्या दिवशीं प्रथम जलपान केलें त्याच दिवशीं त्यानें एका वर्तमानपत्राच्या संवादात्याशीं पळण्याची शर्यत बांधली व जिंकली. त्या रिपोर्टराची प्रथम अशी समजूत होती कीं, निराहार व निर्जल राहणाऱ्या डॉक्टराला चालण्याचीच जर पंचाईत पडेल तर तो आपल्याबरोबर पळणार काय ! या गोष्टीची यूरोप आणि अमेरिका या दोन्ही खंडांतील वर्तमानपत्रांतून फारच बहारीची चर्चा सर्वत्र फैलावली. उपवासकाल समाप्तीनंतर कांहीं दिवसांनीं डॉक्टरसाहेब एकांतवास करण्यासाठीं एका जंगलांत निघून गेले. अशा वेळीं वृत्तकारांनीं व त्याच वेळीं डॉ. मॅक्फडनानें त्यांना त्यांच्या उपवासासंबंधानें त्यांच्या स्वानुभवाची हकीकत त्यांना कळविण्याची प्रार्थना केलेली होती. त्यांनीं त्या प्रार्थनेचा आदर करून उपवासापासून प्राप्त होणाऱ्या अनेक लाभांचें त्यास पत्रोत्तर पाठविलें. ते जरी सध्यां बरेच वृद्ध झालेले आहेत, तरी अजून त्यांची प्रकृति चांगली निरोगी असून ते चांगले धष्टपुष्ट आहेत.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

हिंदुस्तानचा प्रवास करून गेलेले अमेरिकेतील जे प्रसिद्ध लेखक मार्लेटनेन त्यांनीही उपवासाच्या सर्व गुणांचा अगदी मुक्त कंठाने पूर्ण स्वीकार केला आहे. त्यांना जरा कांहीं व्याधि झालीशी वाटली की, लगेच ते लंघन करीत असतात. त्यांनी 'At the appetite Cure' नांवाचा उपवासासंबंधी एक उत्कृष्ट ग्रंथही तयार केला आहे. जोंपर्यंत सडकून भूक लागत नाही तोंपर्यंत कधीही कोणी अन्नग्रहण करू नये, असे त्यांत त्यांनी स्पष्ट न्हटले आहे. याचप्रमाणे अमेरिकेत दुसऱ्या एका सुप्रसिद्ध एण्टन सिन्ड्रेअर नामक लेखकाने 'उपवासापासून स्वताला अनेक लाभ करून घेऊन त्यांचे दधातथ्य वर्णनात्मक गुण जगापुढे मांडले आहेत.

सर्वांमध्ये अत्यंत दीर्घकालीन असा उपास रिचर्ड फॉसेल नांवाच्या एका व्यक्तीने केलेला होता. त्याने पहिल्या नव्वद दिवसांत कांहीं एक भक्षण केले नव्हते. त्याला जलोदर (Dropsy) नांवाचा भयंकर रोग होऊन हातांवर पुष्कळ सूज आलेली होती. या रोगांत त्याचे वजन पांच मणांचे झालेले होते. तो एका हॉटेलचा मालक होता. रोगग्रस्ततेमुळे हिंडण्याफिरण्यास अगदीच नाहायक झाला होता. अनेक औषधोपचारांनी जेव्हां तो निराश झाला, तेव्हां तो उपवास-चिकित्सेला शरण गेला. तो प्रथम उपवास-चिकित्सेने बरा झाला होता; परंतु उपवासकाल संपण्याच्या शेवटी त्याने रोजन-व्यवहारांत नियमोलंघन केल्यामुळे तो पुन्हा अजारी झाला. त्या वेळी त्याचे वजन कमी

म्हणजे पावणेचार मणावर आले होते. पुन्हां त्याने नव्वद दिवसांचा दीर्घकालिन उपास केला. या वेळीं तो डॉ. मॅक्फॅडनच्या देखरेखीखाली होता. इतका दीर्घकालीन उपास आजपर्यंत कोणीच केलेला ऐकित नाही. त्याने आपला उपवासकाल काम आणि व्यायाम यांमध्ये दवडिला होता. दुसऱ्या उपासाच्या काळातील पहिले चाळीस दिवस तो रोज पंधरा मैल फिरून येत असे. याशिवाय थोडीबहुत कसरतहि तो करित असे. पहिल्या सप्तकांत त्याला थोडीशी क्षुधेची पीडा झाली व त्याचे मनही अस्वस्थ झाले होते; परंतु पुढे त्याला कधीच भूक लागली नाही. उपवासकालांत तो नित्य मोठाले पांच सहा ग्लास पाणी पीत असे व कधी कधी त्यांत कागदी लिंबाच्या रसाचे पांच चार थेंबही टाकित असे. उपवासकाल संपल्यानंतर तीन चार दिवसपर्यंत त्याच्या पोटांत अन्न ठरत नसे. त्यानंतर हलकें हलकें त्याला भोजन पचू लागले व पुढे त्याचे शरीर अगदी निरोगी होऊन हलकें झाले.

उपवासकालीन दैनिक-क्रमापेक्षां त्यापासून होणाऱ्या सर्व श्रेष्ठ उपयोगांचीं आम्ही आतां एक दोन उदाहरणे सांगून हे प्रकरण समाप्त करणार आहोंत. इ. स. १९०३ सालीं अमेरिकेंत एका मनुष्याच्या तम-चांसून अचानक एक गोळी निसटून ती त्याच्याच छातींत वुसून पाटी-तून बाहेर पडली. तिने त्याचे फुफ्फुस फाटले जाऊन पांच फांसळ्या तुटल्या गेल्या होत्या ! मोठमोठ्या डॉक्टरांनीं परीक्षा करून असे मत दिले होते कीं, तो माणूस बरा न होता फारच अल्पावधीत मरेल. ते

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

मनुष्य उपवास-चिकित्सेचा भक्त असल्यामुळे त्याने दहा दिवसपर्यंत कांहींच खाल्ले नाही. त्या सुदृतीत त्याच्या स्वभावजन्य प्रकृतीने त्याला उत्तम अवस्थेत नेऊन एक महिन्यानंतर त्याला हिंडाफिरायची शक्ति दिली. अशाच प्रकारची दुसरी एक गोष्ट आहे. आगगाडीतून प्रवास करीत असतांना एका गृहस्थाला बरीच मोठी जखम आगगाड्यांच्या टक्करीत झाली होती. डॉक्टरांनी त्याला पिचकारी मारून अफू वगैरे मादक द्रव्यांचा फैलाव त्याच्या शरीरांत एक महिनाभर केला होता. त्याला व्हिस्की नांवाचे मद्य व दूध आणि इतर औषधी त्यांनी सेवनास दिल्या होत्या; पण ते सर्व प्रयत्न निष्फळ झाले व त्याचे वजन अखेरीस पंचेचाळीस शेरांवर येऊन ठेपले. अखेरीस डॉक्टर लोक त्याच्या जीवितसंबंधाने निराश झाल्यामुळे तो गृहस्थ उपवास-चिकित्सेला शरण गेला. त्याने पांच महिनेपर्यंत अन्नग्रहण वर्ज्य करून अखेरीस स्वतांची प्रकृति धडीकड्डी व निरोगी करून घेतली.

ज्यांनी चाळीस पन्नास दिवसांचे उपास करून, अजीर्ण, पोट-शूल, मस्तकशूल, गरमी, कंठमाला, प्लीहावर्धन, यकृताकर्षण व वर्धन, जलोदर वगैरे अनेक रोगांपासून आपली मुक्तता करून घेतली आहे, अशीं शेंकडों, नव्हे तर हजारों उदाहरणे सांगतां येतील. त्या सर्वांचा संग्रह करूं म्हटलें, तर त्याचा एक मोठा ग्रंथ होईल. या बाबतींत इंग्रजीत तीन हजार पानांचा एक मोठा ग्रंथ अशा उदाहरणांनी परिप्लुत असा छापला आहे. ज्याची इच्छा असेल त्याने तो वाचावा. वर सांगितलेली उदाहरणे त्यांतीलच आहेत.

उपवासकालांतील भयचिन्हे—

साधारणतः उपवास-कालांत कोणच्याच तऱ्हेचे भय मानण्याचे कारण नाही. डॉ. मॅक्फॅडन म्हणतात की, मी हजारों रोग्यांना मोठ-मोठाले उपास घालून बरे केले आहेत; पण त्यांतला एकही रोगी मेलला नाही आणि बहुतेक सर्व स्थितींतल्या रोग्यांना लाभच झालेला आहे, हानि मुळीच झालेली नाही. असे जरी आहे तरी, जे लोक जुनाट रोगी दुर्बल आणि असमर्थ असे असतात, त्यांना भयाच्या कांहीं चिन्हांशी सामना करण्यास तयार असावे लागते.

उपवास-कालांत रोग्याची नाडी कधीं कधीं मोठ्या त्वरेने व कधीं कधीं धिमेपणाने वाहात असते. ज्याची नाडी एका मिनिटांत ६० ते ९० पर्यंत ठोक्यांनी चालते, त्याला मुळीच भीतिग्रस्त होण्याचे कारण नाही; परंतु ज्याच्या नाडीचे ठोके वरच्या प्रमाणापेक्षा कमी अथवा अधिक पडत असतील व जो डॉक्टराच्या देखरेखीखाली लंघने करितां स्वतांच्याच बुद्धिबलावर करीत असेल, तो आवश्यकता पड-ण्याबरोबर उपवास सोडून देतो.

लंघन-कालांतही एक गोष्ट अवश्य विश्वासली पाहिजे की, भोज-नाशिवाय रोगी जगू शकतो, मरत नाही. असा ज्यांचा विश्वास नसेल त्यांना कधीं कधीं फारच हानि सोसावी लागते. लंघनकालांत बहुधा लोकांचा जीव कासावीस होऊं लागतो व ते कदाचित् ग्लानिग्रस्तही होऊं शकतात. याचे मुख्य कारण त्यांचा अविश्वास हे होय. दुर्बल

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

हृदयाच्या लोकांवर तर याचा फारच वाईट परिणाम होतो. अशा वाईट परिणामापासून त्यांचा बचाव होण्यासाठी लंघन-कालांत, मन सदा शांत व संतुष्ट असणे अवश्य असून, त्यांची उद्विग्नता आणि चिंताग्रस्तता असणे अयोग्य आहे. ज्याचें मन लंघन-कालांत असे राहतें, त्याला ही चिकित्सा चांगलीच फायदेशीर होऊन तो त्वरित निरोगी होतो.

लंघनकालांत शरीर जरी दुर्बल आणि कृश होतें तरी त्यामुळे भयभीत होण्याचें कांहींच कारण नाही. अंगांत जी दुर्बलता येते ती रोगोत्पादक विष रक्तांत मिश्र झाल्याने येते. ही दुर्बलता कसरत करण्यानें, हिंडण्याफिरण्यानें, श्रमसाहसाने कमी न होतां रोग्याला जैर अंथरुणावरच पडून राहण्याची स्थिति प्राप्त होईल, तर त्यानें तशा स्थितींत लंघन करणें बंद करावें, हेंच उत्तम होय ! ती दुर्बलता जरी कांहीं मोठीशी हानिकारक होऊं शकत नाही, तरी रोगी जर कोणच्याही डॉक्टरच्या देखरेखीखाली नसेल, तर त्यानें लंघन करण्याचें बंद करणेंच सर्वश्रेष्ठ होय !

डाॅ. मॅक्फॅडनच्या चिकित्सालयांत प्रबल इच्छाशक्तीचे असे बरेच रोगी आलेले आहेत. अशांनीं आवश्यकतेपेक्षांही अधिक अशी लंघनें केवळ आपल्या इच्छाशक्तीवर केलीं आहेत. अशांपैकीं बऱ्याच जणांना फायद्यापेक्षां तोटाच अधिक अंशानें पतकरावा लागला आहे. शरीरांतील फालतू वस्तूंचा नाश जठराग्नीकडून होणें संपल्यावर आवश्यक

वस्तुंचा नाश होऊं लागतो, हें मागें सांगितलेंच आहे. तो नाश न होऊं लागूं देण्याची खबरदारी मुख्यत्वे घेतली पाहिजे. हें ओळखण्याचें एक मुख्य साधन आहे.

जोंपर्यंत मनुष्याला बरेचसे हिंडण्याफिरण्याचो ताकत असते, जो कसरत करण्यास समर्थ असतो, ज्याला निःशक्त झालोसे वाटत नाही, तोपर्यंत त्यानें लंघनें जारीनें करीत रहावीत; परंतु शारीरिक शक्तीचा न्हास होऊं लागतांच त्यानें लंघन करणें सोडलें पाहिजे. दुसरी गोष्ट अशी कीं, दीर्घकालिन लंघनांचा त्याग केल्यावरही भोजनाच्या बाबतींत मोठी सावधगिरी ठेवणें जरूर आहे. जितकें दीर्घकालीन लंघन केलें असेल, तितकेंच तें सोडल्यावर अन्नग्रहणाचें प्रमाण अल्प असलें पाहिजे! उपवास कसा सोडावा, याबद्दलचें एक निराळेंच प्रकरण या बाबतींत यापुढें वाचकांना याच पुस्तकांत वाचायला सांपडणार आहे. त्यावरून तें कळून येईल. मागील प्रकरणांत लकव्यानें आजारी पडलेल्या मिस्र हॉलची चाळीस लंघनांची हकीकत वाचकांनीं वाचलेली आठवत असेलच. तिनें आपला उपवास प्रथम अर्धा संत्रा खाण्यापासून सोडण्याचा शरंभ केला होता; परंतु तिचा पक्वाशय तेवढेंही अन्न प्रथम पचविण्यास समर्थ नव्हता म्हणून, मि. मॅक्फॅडननीं असा एक सिद्धांत ठरविला कीं, तिच्याप्रमाणें दीर्घकालीन उपवास करणाऱ्या तिच्यासारख्या अथवा इतर रोगग्रस्तांनीं, ज्यांचा पक्वाशय उत्तम स्थितींत नसेल अशांनीं अर्ध्या-संत्र्याच्या रसापासून उपवास सोडण्यास आरंभ करणें इष्ट आहे. उचित समयापर्यंत उपवास करण्यानें कोणाचीच हानि होत नाही, परंतु उपवास

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

सोडण्याच्या वेळीं अन्नग्रहणाचें योग्य प्रमाण न राहिल्यानें मात्र विशेष हानि होते. उपवासकालांत जर कांहीं भीतिप्रद स्थिति प्राप्त झालीसें वाटलें, तर, ऍलियोप्याथी अथवा होमियोप्याथी यांची मदत घेण्यापेक्षां स्वतांच्या बुद्धीचोच मदत घेणें तशा वेळीं श्रेयस्कर होतें. स्वतां आमची प्रकृतीच आमची रक्षयित्री आणि शुभचिन्तक आहे. तीच आमचें कर्तव्य योग्य प्रसंगीं आम्हांला दाखविते. वाजवीपेक्षां फाजील दिवस अधिक उपवास वडल्यानेंच भयोत्पादक चिन्हे उत्पन्न होतात. साधारणपणें अनावश्यक अशा लांबीचा उपवास कधींच करूं नये. सर्व प्रकारच्या भयचिन्हापासून अलिप्त राहण्यासाठीं थोड्या थोड्या मुदतीची लंघनें करावीत हेंच उत्तम होय ! बाह्यतः मनुष्याचे शरीर दिसण्यांत चांगलें दिसत असून अंतर्गामी जर कांहीं दोष भासत असेल, तर त्यानें प्रथम एक किंवा दोन दिवसांच्या मर्यादेचाच फक्त उपवास करावा. तीन चार वेळां तीन चार महिन्यांत याप्रमाणें केल्यानंतर तीन चार दिवसांच्या मुदतीचीं लंघनें करण्यास प्रारंभ करावा. याप्रमाणें परिपाठ ठेवल्यावर वर्ष दोन वर्षांनीं तोच माणूस आठ दहा दिवसांच्या मर्यादेची लंघनें करण्यास योग्य होतो. तशा स्थितींत कोणच्याच प्रकारची भयचिन्हे उद्भवण्याचें भय राहात नाही ! ही गोष्ट झाली स्वस्थ आणि निरोगी माणसाची ! परंतु एखाद्या माणसाला जरी एखाद्या बलिष्ठ रोगाने अचानक एकाएकीं घेरलें, तरी तो त्या रोगकारणानेही असाच आठ दहा दिवस चिनदिकत उपाशी राहूं शकतो व कोणच्याही तऱ्हेचें भयचिन्ह दर्शवीत नाही.

मनुष्याचें मन प्रसन्न आणि निर्मळ राहून त्याला कोणच्याही प्रकारें घाबरल्यासारखें न वाटणें हेंच खरें उपासाचें उत्तम लक्षण समजावें ! मनुष्याचें मन घाबरून त्याला चैन पडेनासे झालें आणि त्याची इच्छा शक्ति निर्बल झाली तर त्याला उपासकालांत फारच सावधगिरीनें राहिलें पाहिजे; आणि हें त्याला होणारें विकार बंद होणें असंभवनीय वाटून, उपवास-चिकित्सकाची संगती मिळणें कठीण पडलें, तर त्यानें उपास करण्याचें सोडून देणें हाच उत्तम मार्ग होय.

निद्रा आणि तृष्णा—

उपवास करणाऱ्या लोकांना प्रायः निद्रा कमी येते व बहुधा सर्व ज्ञानतंतूना ताण बसल्यासारखें होतें. सर्व शरीर ओढल्यासारखे होतें. ज्या वेळीं सर्व शरीराचे तणावे ढिले पडून आराम वाटतो, अशा वेळीं झोप येऊं लागते. ज्ञानतंतुच्या व्यतिक्रमामुळे शरीराला आराम न होतां झोप येत नाही. अशा प्रसंगीं माणसानें जलपान करणें उचित आहे. पाणी थंड पिणें अथवा कढत पिणें हें माणसाच्या तोंडाच्या चवीवरच सर्वस्वी अवलंबून असतें, पाणी पिण्यापासून जर फायदा वाटला नाही. तर मग पाण्याचे स्नान करणें अवश्य आहे. स्नानापासून शारीरिक कष्ट दूर होऊन आरामकारक निद्रा येते. स्नान करण्याची सोय नसल्यास, छाती, पोटा आणि जांघा तेल मर्दन करून कढत पाण्याच्या वाटल्यांनीं शेंकावे. उपवास-कालांत निद्रा न येण्याचें मुख्य कारण असें आहे कीं, त्या वेळीं रुधिराभिसरण फार अल्प प्रमाणांत होत असतें.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

कधी कधी तर पाय इतके थंड पडतात कीं, उबदार गरम कपड्यांनीही त्यांत आवश्यकतेपुरती गरमी घेत नाही. अशा वेळीं खूप गरम कपडे लपेटून त्यांवर वजनदार तक्या ठेवावा. त्यानेंही अभीष्ट सिद्ध न होईल, तर बाटलींत कढत पाणी घालून त्यावर कपड्यांचें वेष्टन करावें व ती बाटली पायांवर एकसारखी फिरवावी. त्यायोगानें पायांत उष्णता ताबडतोब येईल. त्या योगानें पायांत रक्ताभिसरण होऊं लागून झोंपही येईल. जे कोणी उपवास न करणारे आहेत, तेही पाय थंड पडल्यास हाच इलाज करतात. आजारांत चरीच तडफड करणारे रोगीही या इलाजानें थोड्याच काळांत निद्रावश होऊं शकतात.

उपवासकालांत अधिक निद्रेची आवश्यकता नाही, हेंही प्रत्येकानें ध्यानांत ठेवलें पाहिजे. उपवासकालांत शारीरिक शक्तीला कोणत्याही प्रकारचें भोजन पचवावयाचें नसतें व श्रमही करायचे नसतात. त्याचा परिणाम असा होतो कीं, ती शक्ति त्यामुळें शिथिल होत नाही. शारीरिक सर्व शक्ति ज्या वेळीं शिथिल होते, अशा वेळींच निद्रेची आवश्यकता असते. साधारणपणें ज्या लोकांना सात आठ तासपर्यंत झोंपेची जरूर असते, अशांना लंघनकालांत केवळ चार किंवा पांच तास झोंप पुरेशी होते. उपवासकालांत जर कोणास आवश्यकतेपेक्षां कमी झोंप येईल, तर तिची मर्यादा वाढविण्याचा प्रयत्न करूं नये. उपवासकालांत जलपान अधिक प्रमाणांवर करावें. जर कोणी स्वच्छ जलपान—उपवास

फास्टिंग इन्स्ट्रक्टर.

कालांत-अधिक प्रमाणावर करील तर त्यापासून त्याला होणारे उपवासाचे कष्ट पुष्कळ कमी होतील. स्वच्छ जलपानाने शरीराचा अंतर्भाग चांगल्या तऱ्हेने धुतला जातो व अंतर्गत सर्व दूषित वस्तु शरीराच्या बाहेर पडतात. ज्याची जीभ खराब झाली असून मुखस्वाद विवडला आहे आणि श्वासनालिकेतून घाणेरडी हवा वाहते आहे त्याने बऱ्याच मोठ्या प्रमाणावर जलपान करणे अत्यावश्यक आहे. ज्या माणसाच्या पचनक्रियेच्या अवयवाला कोणत्याही प्रकारचे भोजनाचे पचन करावे लागत नाही व ज्याचे शरीर अनेक विषमिश्रित पदार्थांनी भरलेले असते, त्याने अधिक जलपान करणे अत्यावश्यक आहे. कारण बहुधा विष आणि दूषित पदार्थ यांचे पोटांत एकीकरण होत असते. अधिक पाणी पिण्याने ते सर्व सहजरित्या अंगाबाहेर पडते. त्या पिण्याच्या पाण्यांत जर कधीकधी लिंबाचे पांच चार थेंब टाकीत गेले तर अधिकच फायदा होतो. शरीरांतर्गत भागावर जो दूषित वस्तूचा एक प्रकारच्या मळाचा पापुद्रा येत असतो, तो लिंबाच्या रसाने साफ होतो व त्याला शरीराच्या बाहेर फेंकून देण्यास पाणी मदत करते. याशिवाय जलपानापासून दुसरा एक असा लाभ होतो की, त्यायोगाने उपास करणाऱ्याच्या देहाचे वजन फारसे हटत नाही. दर तासास एक ग्लास प्रमाणाने, पाणी पिणे फारच उत्तम लाभदायक होते. इतके पाणी पिणे शक्य नसल्यास, शरीरस्वास्थ्यान्त गढबड झाली असतां, चैन पडेनासे झाले असतां अथवा भूक लागलीशी वाटली असतां, थंडगार पाणी पिणे अवश्य आहे. त्यापासून

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

पोट आणि शरीर यांना उत्तम तऱ्हेची शांति मिळून उपवासकाल कंट-
ग्याला सोपा जातो. यास्तव, उपवास करणारांनीं होईल तितकें करून
स्वच्छ जलपान अधिक प्रमाणावर करणें इष्ट आहे.

बऱ्याच डॉक्टरांचें असें म्हणणें आहे कीं, भोजनसमयीं अना-
व्यतिरिक्त जलपान मुळींच करूं नये; पण ही गोष्ट बरोबर नाही. साधार-
णतः सर्व लोकांनीं आणि विशेषता उपवास करून तो सोडलेल्यांनीं
अन्नग्रहणासमवेत मध्ये मध्ये यथेष्ट जलपान करणेंच अवश्य आहे.
आमच्या वैद्यशास्त्रांत पाण्याला 'अमृत' असें नांव दिलें असून, त्यापासून
कोणच्याही स्थितींत कोणच्याच प्रकारची हानि होत नाही, बरेच डॉक्टर
वैद्य, हकीम वगैरे ज्वरावस्थेंत आपल्या रोग्याला पाणी पिऊं देत नाहींत.
पण ही त्यांची मोठी चूक आहे. बहुधा बरेच पाणी पिण्यानें व कांहीं
विशेष अवस्थेंत कमी पाणी पिण्यापासून हानीच्या ऐवजीं लाभच होतो;
पण पाणी मुळींच न पिण्यानें मात्र विशेष हानि होते. यास्तव, प्रत्येक
रोगी व निरोगी, अशक्त अथवा सशक्त यांनीं स्वच्छ ताजे जलपान
अवश्य करावें. अन्नापेक्षां जलांतच अधिक संजीवनी-शक्ति असते, हें
प्रत्येकानें ध्यानांत ठेवावें.

जलाशिवाय असा एक आणखी पदार्थ आहे कीं, ज्याच्यायोगानें
उपवासकालांत बराज फायदा होतो तो पदार्थ म्हणजे शुद्ध आणि
साफ असलेलें रेत होय. याला इंग्रजींत सिरम् असें म्हणतात. उपवास
कालांत तें रेत थोड्या थोड्या प्रमाणानें फैलावत असतें. ही

फारिंग इन्स्ट्रक्टर.

गोष्ठ वाघ्न आमच्या वाचकांना मोठा आचंबा वाटेल व तो वाटणेही साहजिकच आहे; पण खरे पाहिले असतां रेत्याच्या फैलाव्यानें शरीरावर फारच उत्तम परिणाम होतो. बोस्टन येथील रहिवाशी प्रो. व्युडलिम वुईंडरसन यानें प्रथम धातुस्फालनाच्या गुणांची माहिती प्रसिद्ध केली. त्यानें असा सिद्धांत प्रसिद्ध केला होता कीं, मानवी प्राण्याव्यतिरिक्त इतर सर्व जनावरे प्रायः अन्नग्रहणांत थोडेबहुत रेत मिश्रण सदा करितात. त्या रेतमिश्रणापासून त्यांची भोजनवाही नलिका सदोदित साफ राहते व त्यामुळे खाल्लेल्या अन्नाच्या गुठळ्या न बनतां अजीर्ण होत नाही. डॉ. मॅकफॅडननें जेव्हां स्वतः हा सिद्धांत ऐकला, तेव्हां त्याला प्रथम मोठें आश्चर्य वाटले. कारण रेत हें कांहीं स्वाभाविक खाद्य आहे, असें कोणीच मानिले नाही. परंतु डॉक्टर महाराजांनीं जेव्हां लागोपाठ तीन वर्षे या सिद्धांताबद्दल परिश्रम केले तेव्हां तर त्याच्या गुणाबद्दल त्यांचें आश्चर्य द्विगुणित झालें. हजारों रोग्यांत एकही रोगी निघाला नाही कीं, ज्याला रेतव्यवहारानें हानि पोचली आहे.

रेतस्फालनासाठीं रेत कसें असावे, तर ते गोल गुठळ्याचें दाणेदार व खुरबुरीत असून पाण्यांत मिश्र न होणारें व स्वच्छ असावे. जें रेत धारेसारखें पातळ असतें, त्याचा कधींच उपयोग करूं नये. कारण, त्याच्या योगानें शरीरांतर्गत कोमल भागांवर वाईट परिणाम होतो. या व्यतिरिक्त जें रेत असतें, त्याचें दाणें जरी एकमेकांशीं संलग्न होतात तरी ते एकमेकांपासून विभक्त राहतात. असले रेत आमच्या अजीर्णाचा नाश करितें. त्याच्या योगानें आमच्या आंतड्यांना होणारें अजीर्णाचे कष्ट बिलकूल न होतां तीं साफ आणि मलरहित होतात.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

रेतस्फालनासाठी रेत स्वच्छ असले पाहिजे, हे सांगण्याची कांहीं वेधे आवश्यकता नाही. सफेत रेतोपेक्षां, नुरे निळसर रेत उत्तम असे जाणावे. रेत जर साफ नसेल, तर ते साफ केले पाहिजे. खूप उकळणाऱ्या कढत पाण्यांत रेत शुद्धकरण्याने स्वच्छ होते. साधारणतः प्रतिदिवशी एकशेंतीन चमचे रेतस्फालन होऊं शकते. रेतस्फालनानंतर बरेचसे स्वच्छ पाणी अवश्य प्याले पाहिजे. उपवास न करणाऱ्यांनाही जडांश वाटला तर त्यांनाही रेतस्फालन करून अजीर्णांश नष्ट करावा. अजीर्ण नाहीसे करण्याचा ह्यासारखा दुसरा सोपा व साधा उपाय नाही.

लंघनांत बस्ती—

ज्याच्यायोगाने गुद्द्वारांतून आंतही आणि पोटांतले इतर भाग स्वच्छ धुतले जातात, त्याला बस्ती असे म्हणतात. अलियोप्याथीचे डॉक्टर लोक बहुधा बस्तीचा उपयोग करतात. ते पिचकारीने औषधी-मिश्रित पाणी उदरांत सोडतात. त्याच पिचकारीला 'एनिमा' म्हणजे बस्ती असे म्हणतात. बस्तीच्या प्रयोगाने पोटात पसरलेला सर्व बाणे-रुखा दूषित मल गुद्द्वाराने बाहेर पडून रोग्याची स्थिती बरीच सुधारली जाते. अजीर्ण अथवा आंतद्वयांतल इतर रोग्यांच्या वेळीं प्रायः बस्तीचा उपयोग करण्यांत येतो. आम्ही प्रथमच सांगून ठेविले आहे की, होता होईल तोपर्यंत शरीराला निरोगी आणि शुद्ध करण्यासाठी प्राकृतिक नियमांचे अदलंघन केलेले चांगले. अप्राकृतिक नियमांकरवी काम करून घेण्याने फार नुकसानकारक परिणाम होतो.

मनुष्य निरोगी आहे, हे त्याच्या स्वच्छ परसांकडेवरून समजण्याचे उत्तम लक्षण आहे. पोटांत जाड्य अथवा अर्जाण वाटत असल्यास ते रोगोत्पादक चिन्ह समजावे. बस्तीने ते विकार सरळ मार्गाने दूर होतात; परंतु बस्ती देणे हे अप्राकृतिक आहे. व ते उपवास—चिकित्सेच्या कक्षेबाहेरचे कृत्य आहे. आमच्या आंतड्यांचे नेहमी प्रसरण व संकोचन सुरू असते. भोजनपचनानंतर जे अनावश्यक व दुपित पदार्थ शिथिल राहतात, त्यांना मलरूपाने आंतड्यां बाहेर टाकण्याची क्रिया करित असतात. मनुष्य ज्या वेळी उपवासाला आरंभ करतो, त्या वेळी भोजनाच्या अभावी आंतड्यांचे प्रसरण व आकुंचन दंडू होते. याचे कारण, आमच्या देहाच्या बाहेर मल निवृं शकत नाही. हे होय ! अशा वेळी आंतड्यांतील मल बस्तीने बाहेर काढण्याची अप्राकृतिक क्रिया केली जाते. यासाठीच लंघनात जलपानाची आवश्यकता विशेष आहे.

ध्यानांत ठेवण्यासारख्या कांहीं गोष्टी—

उपवास ही एक अत्यंत प्राकृतिक क्रिया असल्यामुळे, ती क्रिया करण्यास आरंभ करते वेळी, कसलाही खटाटोप करावा लागत नाही. तहान लागली असता पाणी पिण्याच्या बाबतीत जसा खटाटोप किंवा विचारपूस करावी लागत नाही, कारण ती प्राकृतिक गोष्ट असते, तद्वच रोगग्रस्ताला लंघन करण्याच्या सुरवातीला कोणच्याच प्रकारची व्यवस्था करावी लागत नाही. लंघनारंभी फक्त मनःस्वास्थ्य ठेवण्याची आवश्यकता असते. लंघनासंबंधी मनाची उद्विग्नता नाहीशी झाली म्हणजे लंघनाच्या बाबतीत कांहींच अडचणी येत नाहीत.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

दुसरी एक गोष्ट प्रामुख्याने लक्षांत ठेविली पाहिजे कीं, उपवास-कालांत कोणच्या प्रकारानें कोणचीही औषधी पोटांत जाऊं देतां उपयोगी नाही. प्राकृतिक क्रियेशीं अप्राकृतिक क्रियेचा व्यवहार होऊं देणें अनैसर्गिक आहे. इ. सन १९०३ सालीं एक मनुष्य लकव्यानें आजारी झाला होता. त्यानें चाळीस दिवस लंघनें केलीं. उपवासाच्या अंतकाळीं त्याच्या शरीराच्या एका भागांत अशी कांहीं कठिण पीडा झाल्याचें दृष्टोत्पत्तीस आलें कीं, पूर्वी उपवास-कालांत तशी त्याच्या देहांत पीडा झाल्याचें कधींच दिसलें नव्हतें. त्यानें आपलीं लंघनें मंगळवारी संपविलीं व तो शुक्रवारी मृत्युमुखीं पडला. तपासा-अंतीं असें आढळून आलें कीं, उपास सोडण्याच्या दुसऱ्याच दिवशीं तो एका डॉक्टराकडे गेला होता व त्यानें दूध आणि कांहीं फळांचा रस, कांहीं औषधें मिश्र करून त्याला सेवनास दिलीं होती, त्याचमुळे त्याचा अंत झाला. लंघन करणाऱ्यांनीं ही गोष्ट नेहमीं लक्षांत ठेवली पाहिजे कीं, उपास-कालांत आणि तदनंतर शरीर फार नाजूक स्थितींत असतें व त्या कालांत औषधी वगैरे सेवन केल्यास त्याचा देहावर फारच भयंकर परिणाम वडून येतो.

जे लोक आपल्या रोगांची चिकित्सा औषधी वगैरेच्या साह्यानें करतात, त्यांनीं औषधोपचार सोडल्यावर कांहीं काळानें पुन्हा ते रोगग्रस्त होऊन अत्यंत पीडित होतात; परंतु लंघनांनीं रोगमुक्त झालेल्यांना पुन्हा रोगग्रस्त होण्याची कशी ती धास्तीच नसते. पण एक

गोष्ट लक्षांत ठेवली पाहिजे कीं, उपास करून रोगमुक्त झालेले लोक पुन्हा औषधी सेवनाकडे वळतील, तर खात्रीने ते पुन्हा रोगग्रस्त होतील.

कांहीं लोक असा प्रश्न करतील कीं, उपवास करण्याच्या ऐवजीं आम्ही जर अन्नग्रहणाचें मान कमी कमी करित गेलों तर काय हरकत आहे ? याचें उत्तर असें आहे कीं, लहान आणि साधा दुखण्यांत अन्नग्रहणाचा जसा फायदा होतो. तसा तीव्र आणि दुष्ट अशा मोठाल्या रोगांतून अन्नापासून नुकसान होतें. याचें कारण असें आहे कीं, आम्ही जें रोगावस्थेंत अन्नग्रहण करतो, त्यानें शरीरापेक्षां रोगाचेंच पोषण अधिक होतें. अन्नसेवनानें रोगाचें रक्षण करण्यापेक्षां अन्नत्यागानें रोगनाश करणें, हेंच अधिक बुद्धिमत्तेचें लक्षण आहे. वन्धाच लोकांनीं बरेच दिवस थोडे भोजन करून जो एक सिद्धांत काढला आहे, त्याचा कांहीं परिणाम होत नाही. दुसरी गोष्ट अशी आहे कीं, उपवास करण्यापेक्षां थोडें खाऊन राहणें अत्यंत कष्टप्रद असतें. उपवासारंभीच्या कालांत फार तर पहिले दोन तीन दिवस कष्ट पडतात; परंतु पुढें भूक मारली गेल्यामुळें मनुष्य अत्यंत सुखांत राहतो; पण थोडें खाऊन राहणाऱ्याला तर सदा फार त्रास होतो. थोडें भोजन करण्यानें भूक वाढते व त्यामुळें मनुष्य विवश होऊन त्याला अधिक भोजन करणें प्राप्त होतें. एंप्शन सिंक्रियरनें एक लहानसें फळ रोज खाऊन कांहीं दिवस उपास करण्याचा निश्चय केला होता; पण त्यामुळें त्याला इतकी दुर्बलता प्राप्त झाली कीं, तितकी त्याला, कांहींच न खाण्याच्या उपवास-दिनांत

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

प्राप्त झाली नाही. यास्तव, थोडे भोजन करून राहणे कष्टप्रद असून, व्यर्थ आहे. ज्यांना एकसारखे पुष्कळ उपवास करणे अवघड वाटते, त्यांनी दरमहा एक किंवा दोनच उपवास प्रथम करण्याचा अभ्यास करावा अशा अभ्यासाने त्यांची उपवास करण्याची शक्ति वाढून त्यापासून त्यांना फायदाच होण्याचा खरा संभव आहे.

उपवास-कालांत माणसाने आपले रोजचे नियमित काम करावे किंवा कसे, असाही यथे प्रश्न करण्यांत येईल ! जशा काहीं गोष्टी इतर गोष्टीं ठराविक असतात, तशाच ह्याही बाबतींत ठरलेल्या आहेत. ज्याची जीवनशक्ति बरीच कमी झालेली आहे, त्याने जर फार वेळ परिश्रमाचे व कठीण काम केले तर त्यापासून त्याच्या शरीरावर फारच दुष्परिणाम घडून येईल. असे जरी आहे, तरी तशा माणसाने थोडे बहुत फिरणे व जरासा व्यायामही करणे आवश्यक आहे. जो मनुष्य विछान्यावरून उठण्याच्याही स्थितींत नसतो, असा मनुष्य या कुशीवरून त्या कुशीवर होत असल्यामुळे त्या व्यायामापासूनही त्याला थोडाबहुत लाभ होतोच होतो. यास्तव, तशा मनुष्याने स्वस्थ एकाच स्थितीत पडून राहू नये. ज्याच्या अंगांत थोडी बहुत हलण्याफिरण्याची शक्ति असेल, त्याने जरूर आपल्या शक्तीप्रमाणे कामकाज करणे इष्ट आहे. कोणत्याही स्थितीत शरीरावर मनाच्या भावनेचा मोठा परिणाम होतो, हे कोणीही विसरू नये.

ज्या मनुष्यांचें मन कामधामांत व्यग्र असतें, त्याचें शरीर बहुत-करून बऱ्या अवस्थेंत असतें. मनाला अवास्तव भटकूं देऊन कृत्रिम भुकेच्या तावडींत सांपडूं न देण्यासाठीं कांही तरी धंदा करीत असणें मोठें लाभदायक असतें. स्वस्थ बसून राहणारे निरुद्योगी लोक, खोट्या भुकेच्या कचाटींत सांपडून आपला उपवासही सोडतात. फार प्रबल अशा इच्छांशक्तीच्या लोकांकरितां कामधंद्यांत त्यांनीं मग्न होऊन राहणें अति अवश्य आहे. त्यापासून त्यांना फार फायदा होतो. उपवासकालांत कसेही करून आपले हात, पाय आणि मन-यांना, कोणच्या ना कोणच्या तरी कामांत गुंतविणेंच अधिक श्रेयस्कर आहे. यथे हेंही सांगून ठेवलें पाहिजे कीं, उन्हाळ्याच्या दिवसांत उपवास करणें फार जड जाते. त्या वेळीं मनुष्य बराच निर्बल होतो. थंडीच्या दिवसांत उपास चांगल्या तऱ्हेनें पार पडतात; पण त्या दिवसांत मनुष्याला भूक अधिक लागते, ही मोठी कठीण अवस्था असते. असें जरी आहे तरी, आरोग्यावर पडणाऱ्या प्रभावासंबंधानें जर विचार केला, तर थंडीचे दिवस उपासाला उत्तम असे ठरले जातात. कारण, अनुभवानें असे सिद्ध झाले आहे कीं, उष्णकाळांत तीन दिवस उपास केल्यानें जो फायदा होतो, तितकाच फायदा थंडीच्या दिवसांत दोनच दिवस उपास केल्यानें होतो.

मोठा व लहान उपवास—

उपवासाचे प्रकार दोन आहेत. एका प्रकारचा उपवास पुष्कळ दिवसांचा असतो आणि दुसऱ्या प्रकारचा थोड्या दिवसांचा असतो. जे

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

कोणी मोठ्या उपासाची महती सांगतात, ते त्याच्या दिवसांची मर्यादा न सांगतां अधिकांत अधिक किती दिवस उपास करावा, हेही सांगत नाहीत. ते इतकेच सांगतात की, ती मर्यादा सांगण्याचें काम प्रकृति स्वतांच करते. अम्हीं एक सप्तक उपास करावा, कीं एक महिना करावा, याचा निर्णय आमची प्रकृतीच करूं शकते. त्यांचें असेही मत आहे कीं, जोंपर्यंत नैसर्गिक अशी वास्तविक भूक लागणार, तोंपर्यंत लंघन करावें. भोजनाची वास्तविक रुचि अथवा खऱ्या भुकेची निशाणी साधारण आणि अभ्यासजन्य भुकेपेक्षां बरीच निराळ्या तऱ्हेची असते. सुर्यप्रकाशापुढें ज्याप्रमाणें इतर कृत्रिम प्रकाश, तसेच वास्तविक भूक आणि खोटी भूक यांची स्थिति आहे. उपास करणाऱ्यांना नैसर्गिक भूक आणि खाण्याची इच्छा यांतील भेद ताबडतोब समजतो. या गोष्टीच्या सिद्धांताच्या प्रमाणस्वरूपांची सत्यता फक्त सहा किंवा नऊ दिवस ज्यांनीं उपवास केला आहे, तेच सांगू शकतात.

साधारण रोगाच्या बाबतींत ही गोष्ट सांगणें उपयोगी पडेल कीं, जोंपर्यंत रोगानाश विलकुल झाला नाही तोंपर्यंत उपास एकसारखा मोठा करणेंच बरोबर आहे. ज्यांची जीवनशक्ति बरीच कमी झालेली आहे, अथवा जो आपल्या मानसिक आणि शारीरिक दुर्बलते मुळें अधिक दिवस उपास करूं शकणार नाही, त्यानें मोठाले उपास न करतां लहान उपास करूनच फलप्राप्ति करून घ्यावी, हें बरें ! लहान उपासांनीं निरोग आणि स्वस्थचित्त होतां येणार नाही, असे काहीं

नाहीं. याशिवाय त्यापेक्षां अधिक वेळपर्यंत विशेषकरून अधिक सावध राहण्याची आवश्यकता असते. मोठ्या आणि लहान उपासांपासून होणारे लाभ डॉ. ऍप्टन सिंक्लेयर याने फारच उत्तम तऱ्हेने दाखविले आहेत. त्यांचा सारांश येथे देणें इष्ट आहे. तो म्हणतो:—

“ बहुधा असा प्रश्न करण्यांत येतो कीं, केव्हां व कोणच्या स्थितींत कोणच्या प्रकारचा उपवास करणें इष्ट असून, उपवास सोडण्याचा समय प्राप्त झाला, असें केव्हां समजावें ? मला एकसुद्धां उपास पुरा करतां आला नाहीं. मीं बारा बारा दिवसांचे दोन उपवास केलेले आहेत. दोन्ही वेळीं मला उपवास सोडण्याचें असें कारण झालें कीं, मी बाराही दिवसांत बराच दुर्बळ झालों होतो व माझी अशी कल्पना झाली होती कीं, माझे शरीर पुन्हा लवकरच पहिल्यासारखें सुदृढ होईल. जरी त्या माझ्या बारा दिवसांत मला खरी भूक लागली नव्हती, तरी मला कांहीं डॉक्टरांनीं असें सांगितलें होतें कीं, बारा दिवसांच्या उपवासांनीं तुमचें बरेंच कार्य झालेलें आहे. खरी गोष्ट अशीच होती; पण माझी समजूत निराळी होती. मी असें समजत होतो कीं, माझी पचनशक्ति मंद होणें, आंतड्यांत मळ जमणें, डोक्यांत शूळ उठणें, घोट डब्व होऊन अजीर्ण होणें अथवा अशाच प्रकारच्या दुसऱ्या साधारण लहानमोठ्या व्याधि होणें बंद करण्यासाठीं आणखी बारा दिवसांचा उपवास करावा. हें माझे करणें अगदीं बरोबर ठरलें. ज्यांना नासूर, गरमी, पोटशूळ, मूळव्याध, भगेंद्र वगैरे मोठे रोग जडलेले असतात, त्यांनीं यापेक्षां अधिक दिवस लंघनें करणें अगदीं योग्य आहे.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

जर कोणी उपवास करूं लागला आणि त्याला उपवास-कालांत जर कांहींच त्रास झाला नाही, तर त्याने आपल्या लंघन-कालाची मर्यादा वाढविणे इष्ट आहे. लोकांना केवळ चमत्कार दाखविण्यासाठी, आपल्या सामर्थ्याची वाढी मारण्याकरिता किंवा कोणावर मानसिक वजन पडावे म्हणून कोणीही मोठाले उपास करणे आयोग्य होय ! नेहमी लहान किंवा मोठे उपवास करणे, हेही अयोग्यच होय ! जर कोणाला कांहीं काल उपास करण्याची आवश्यकता भासली तर त्यावरून असे समजावे की, कोणच्या तरी वाईट संवयीने अथवा क्रिया-कर्माने त्याच्या शारीरिक रचनेत भयंकर बदल झालेला आहे. अशा प्रसंगी त्याने सर्व प्रकारची अनुचित कार्ये आणि वाईट नाद सोडून देऊन, या सर्व गोष्टीची खोड मोडपर्यंत उपवास करणे योग्य आहे. जे लोक अशक्त व कागदी पैलवान असतील, त्यांनी अधिक दिवस उपवास करूं नयेत. लह शरीराच्या माणसांनी अधिक दिवसांचा उपवास करावा. जो माणूस जितका अधिक लह प्रकृतीचा असेल त्याच्या देहांत विना-कारण फालतू वस्तूंचा संग्रह झाला आहे, असे खास समजावे व त्याने लांब दिवसांचा उपवास करावा, म्हणजे त्याच्या शरीरातील निरुपयोगी द्रव्यसंहाय्याचा आपोआप नाश होतो. आपल्याला दीर्घकालीन उप-वासापासून लाभ होईल अशी जोंपर्यंत मनाची खात्री झालेली असते, तोंपर्यंत मोठा उपवास करण्याचे साहस करण्यांत अर्थ नाही. ज्याला या विषयासंबंधाने थोडीशीसुद्धा शंका असेल, अशाने लहानही उपास-

कधीच करुं नये. लहान उपासांचा अनुभव वेतल्यानंतर भविष्यत् काळीं भीतीचा लवलेशही राहाणार नाही व नंतर मोठ्या उपवासांत मन सहज रममाण होईल. इतकेंच नव्हे तर अनुभवांतीं एकवार उपवास सोडून पुन्हां उपवास करण्याचीच लालसा आरोग्यप्राप्त्यर्थ होईल, हें निःसंशय आहे.”

बालकांचा उपवास—

उपासांपासून लहान मुलांना जितका फायदा होतो, तितका वयस्कांना होत नाही. स्तनपान करून पाळण्यांत निजणाऱ्या बालकांपासून तों पंधरा सोळा वर्षांच्या वयांच्या मुलांपर्यंत उपवासाचा फायदा फार होतो. बालवयांत बहुतेक लहानमोठीं दुखणीं बालकांना हमेषा येतातच. कोणच्याही लहानमोठ्या रोगानें बालकाला पछाडलें असतां, त्याचें अन्न एकदम बंद करण्यानें तें बालक फारच अल्पावधींत रोगमुक्त होईल, असा जर विश्वास व साहस त्यांच्या आईबापांच्या हृदयांत असेल तर त्यांनीं आमच्या आत्मप्रत्ययाचा अनुभव घेऊन पहावा आणि सुखी व्हावें, असें आमचें आग्रहपूर्वक सांगणें आहे. खोकला किंवा हगवण या सारखे किरकोळ विकार तर सहज बरे होतात पण यापेक्षांही भयंकर रोगांपासून याच उपचारानें बालकें त्वरित बरीं होतात.

याच ठिकाणीं मोठ्या उपवासासंबंधानें हें सांगणें अवश्य आहे कीं, चार किंवा सहा दिवसांपेक्षां अधिक लांबीचा उपवास तज्ज्ञांच्या देखरेखीखालीं अथवा अशा विषयांतील ज्ञात्यांच्या संमतीशिवाय कधींही

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

कोणी करूं नये. कारण, त्याचे सर्व नियम पूर्णपणे न जाणून अथवा त्यांचे योग्य परिपालन न झाल्यामुळे, कांहीं तरी हानि होण्याचा संभव असतो. ज्यांना मोठा उपवास करण्याची इच्छा असेल, अशांनी उपवास चिकित्सकांची संमती घेऊन अथवा आपल्या ग्रामांतील तसल्या चिकित्सकाच्या देखरेखीखालीच उपवास करण्यास आरंभ करावा, हे योग्य व हितकर आहे.

बालकाची शारीरिक रचना इतकी योग्य व चांगली असते की, तिच्या आरोग्यवर्धनाला कशाच प्रकारच्या औषधाची जरूरी नसते. बालकाला कोणचाही रोग झाला, तरी त्याचे भोजन बंद करावे, त्याला फक्त स्वच्छ आणि ताजे पाणी पिण्यास द्यावे व त्याला त्याच्या प्रकृतीच्या स्वाधीत करावे म्हणजे ते किती लवकर निरोगी आणि स्वस्थ होतें तें पहा ! या गोष्टींत लवभरही कोणी भीति अथवा चिंता यांनीं ग्रस्त होण्याचे कारण नाही. कारण यापेक्षा अधिक चांगली व आश्चर्यजनक अशी दुसरी अप्रतिम चिकित्साच नाही. जर कोणा मातापित्यांनीं या चिकित्सेचा एक दोन वेळां अनुभव घेतला, तर स्वतांच्या पूर्वीच्या भीतिग्रस्ततेबद्दल आणि दुसऱ्यांनीं दाखविलेल्या भीतीबद्दल त्यांना हसूच येईल.

एखाद्या बालकाला त्याच्या रोगीपणांत जर महिनोगणती नाना-तऱ्हेचीं औषधें देऊन त्यांचें स्वस्थ पार बिघडवून टाकलें आणि त्याला जर मृत्यूच्या दाढेंत पांचविलें, तर मात्र उपवासांनीं नंतर त्यांचें संरक्षण

होणें अशक्य आहे. अशा वेळीं आपल्या मौख्याचा दोष उपवासचिकित्सेवर लादण्याचें कोणीही पाप करूं नये. कोणच्याही दूषित उपायांनीं बालकाचा देह विघडलेला नसून, त्याच्या शरीरांत तऱ्हेतऱ्हेच्या औषधांचीं विषे जर प्रविष्ट झालेलीं नसतील तर मात्र उपवासाचा चमत्कार हटकून दृष्टीस पडतो. सर्वांत पहिली गोष्ट ही आहे कीं, बालकाच्या देहांत आपल्या आपण असा कोणचाच रोग उत्पन्न होत नाही, तर त्याच्या देहांत उत्पन्न होणाऱ्या रोगाचें कारण, त्याच्या आईबापांच्या कुपथ्यांत आणि सदोष वागण्यांत असतें व तऱ्हेतऱ्हेच्या औषधांच्या उपायांनीं तें कारण त्या बालकावर विनाकारण आरोपित केलें जातें. ज्याप्रमाणें सज्जनांची प्रवृत्ति कधींही दुष्टासारखी स्वयंसिद्धतेनें होऊं शकत नाही, तद्वतच बालकाची शरीरप्रकृति रोगी होऊं शकत नाही. अनेक वेळां असे अनुभवाला आले आहे कीं, मुलें जरी सरीगी जन्माला आलीं, तरी त्यांची प्रकृति पुढें त्यांना निरोगी बनवते; परंतु दुर्भाग्यवश आशा आम्हां लोकांचा असा खोटा समज झालेला असतो कीं, बालकाला नेहमीं खाण्याची आवश्यकता असते. अजारी होण्याची वेळीं त्याला औषधोपचार हा अवश्य झालाच पाहिजे ! त्याला झोंप न आली तर जराशीं अफूही देणें जरूर आहे, वगैरे वगैरे ! अशा तऱ्हेनें समजून उमजून आमचे लोक बालकाच्या देहाला एक प्रतिरोगालयच बनवितात.

प्रकृति आम्हांला असें बजावून सांगते कीं, बालक जन्म पावल्यापासून त्याला तीन दिवसपर्यंत कोणच्याही प्रकारच्या खाद्याची

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

जरूरी नसते. साधारतः प्रत्येक दाई अथवा माता ही गोष्ट जाणते कीं, प्रत्येक बालकाला तिसऱ्या दिवशीं फारच थोड्या प्रमाणांत दूध पाजण्यांत येते; परंतु पुढें पुढें त्या बालकाला थोड्या थोड्या वेळानें जबरदस्तीनें अथवा तें रडूं लागतांच दूध पाजण्यांत येतें. याप्रमाणें बाल्यावस्थेपासूनच बालकाची शक्ति आणि पचनक्रिया यांचा विघाड केला जातो. हळके हळके बालकावर क्षुधा आपला अविकार चालवूं लागते. त्यानंतर अशी एक वाईट खोड लावण्यांत येते कीं, ती त्याच्यापासून आजन्म दूर न होतां, त्याच्या देहाला रोगांचें घरच करून सोडते. वास्तविक पाहिलें असतां, बालकाला दररोज दर दोन तासांनीं थोड्या प्रमाणांत दूध पाजून रात्रीं मुळींच पाजतां कामा नये. ज्या वेळीं तें रात्रीं रडेल अशा वेळीं दुधाच्या ऐवजीं त्याला एक चमचाभर ताजें स्वच्छ पाणी पाजावें; त्या पाण्यानेंच बालकाचें रडणें अधिकांशानें थांबेल व तें तत्काल निद्रावश होईल. ही गोष्ट साधारणपणें जरी लोकांना सहसा पटणार नाही, तरी आम्ही आग्रहपूर्वक विनंति करतो कीं, त्यांनीं निदान एक वेळ तरी आमच्या म्हणण्याचा अनुभव घ्यावा आणि नंतर हवें तें मत ठरवावें. आमची खात्री आहे कीं, अशा तऱ्हेनें जर बालकाचें संगोपन केलें गेलें तर शेकडा पंचाहत्तर बालके निरोगी व धष्टपुष्ट बनलेलीं दृष्टीस पडतील ! बालामृतादि दुष्ट औषधें देऊन कृत्रिम पुष्टता आणण्यापेक्षां आम्हीं वर सांगितलेल्या रीतीनें संगोपन करून, त्यांना नैसर्गिकरीत्या सशक्त व निरोगी करणेंच बरें, असें आमच्या कृतीचें अनुकरण करणा.

फास्टिंग इन्स्ट्रक्टर.

त्यांच्या अनुभवाला आल्याशिवाय राहणार नाहीं, अशी आमची खात्री आहे; परंतु विश्वास मात्र ठेवला पाहिजे. भूक आणि जिब्या यांना आपल्या काबूंत न ठेवण्यानेच प्रत्येक रोगाची उत्पत्ति होते. ज्या बालकाला त्याची भूक आणि जीभ प्रथमपासूनच त्यांच्या ताब्यांत ठेवण्याचे शिक्षण दिले जाईल, ते बालक वयस्क होईपर्यंत खात्रीने निरोगी व सदृढच राहील.

परंतु दुर्दैवाने अशा तऱ्हेने आजकाल बालकांचे संगोपन केले जात नाहीं तेथे इलाज नाही. प्रायः त्यांना इतक्या वेळांत इतके अधिक दूध पाजण्यांत येते व तेही इतक्या जलदीने की, जणू काय दूध पाजणाऱ्याच्या मागे ब्रह्मराक्षस लागला असून एकदांचे बऱ्याच वेळचे काम ही जसे काय झपाट्यासरसे उरकून टाकल्याप्रमाणे होते; पण याचा परिणाम त्या बालकाच्या प्रकृतीवर घडतो, हे लक्षांत येत नाहीं. अशा दूध पाजण्याने त्यांच्या प्राकृतिक नियमांचे उलंघन होऊन प्रेरणा वगैरेचा अत्यंत वाईट तऱ्हेने नाश मात्र होतो. दूध पाजणाऱ्याच्या समजुतीपेक्षां बालकाने जर दूध कमी प्राशन केले, तर त्याला आजारी समजण्यांत येते व त्याला औषधोपचार करण्याच्या चिंतेत मन निगमन केले जाते; परंतु जे लोक उपवासापासून होणाऱ्या फायद्यांचा मननपूर्वक विचार करतात, त्यांची खात्री पटते की, बालकांच्या सर्व रोगांचे मूळ कारण त्यांना देण्यांत येणारे अनियंत्रित व अधिक भोजन हेच होय. वास्तविक पाहिले असतां शरीर स्वतः कधीच रोगी बनत नाहीं. प्रकृतीच्या निय-

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

मांचें उल्लंघन कुपथ्य आणि परिस्थित्यादि विरोध कारणांमुळें त्याला रोगग्रस्त व्हांवें लागतें. सर्व आईबापांनीं आपलें आद्यकर्तव्य हेंच समजलें पाहिजे कीं, वर सांगितलेल्या सर्व वाईट गोष्टी टाळून, आपल्या बालकाचें यथायोग्य शुश्रूषेनें परिपालन करणें, हाच तात्पुरता मोक्ष होय !

लंघन कोणीं करूं नये ? —

अनुभवांतीं असें सिद्ध झालें आहे कीं, जे कांहीं रोग उपवास-चिकित्सेनें बरे होऊं शकत नाहींत, त्यांपैकींच क्षयरोग हा एक होय ! या रोगांत जीवनशक्ति इतकी नष्ट होत जाते कीं, त्यायोगानें तो रोगी अधिक काल उपवास करूं शकत नाहीं. अशा स्थितींतिल्या माणसांनीं थोडें थोडें अन्नग्रहण करून लहान लहान उपासकेले तर फायदा होतो. थोड्या विचारांतीं या सिद्धांताचा दाखला येतो. फार थोडी शक्ति उरलेल्या रोग्यांनीं मोठा उपवास करणें कधींच सुसंगत होणार नाहीं. कारण कीं, उपवासाच्या आरंभी शक्तीचा न्हास होत असतो. तेव्हां थोड्याच शिष्टक असलेल्या शक्तींचा जर उपवासानें नाश केला तर रोगाबरोबरच रोग्यालाही मुक्ति मिळण्याचा मार्ग सरळ होईल. प्रथम एक दोन दिवसांचाच उपवास जर अशा रोग्याला घातला तर मात्र त्याची पाचन-शक्ति आणि पक्काशय यांना थोडासा आराम मिळेल व त्यायोगानें त्या रोगाचा नाश व्हावयाला आणि रोगविष बाहेर पडायला

फार्सिंग इन्स्ट्रक्टर.

थोडेंसें साह्य होईल. त्यानंतर त्याला अशा तऱ्हेचें भोजन दिलें गेलें पाहिजे कीं, जें लवकर पचूं शकेल व त्यानंतर एखादा लहानसा उपवास करण्याची त्याला शक्ति येईल. या क्रियेनें हलके हलके त्याचा देह निरोगी होऊं लागून त्याचें बलही वाढूं लागेल.

क्षयाचा प्रादुर्भाव झालेला समजल्याबरोबर जर लंघन—चिकित्सेचा उपयोग करण्यांत येईल, तर पुष्कळ फायदा होईल. याच रीतीनें डॉ. मॅक्फॅडन यांनीं आपल्या चिकित्सालयांत कांहीं क्षयरोगी बरे केल्याचें दाखले आहेत. कांहीं आवस्थांत असेंही दृष्टोत्पत्तीस आलें आहे कीं, उपवासावस्थेत रोग्याचें जें वजन कमी झालें होतें, तें तो निरोगी झाल्यावर पुन्हा वाढलें नाहीं. जसेंच तसेंच राहिलें. असे रोगी बरे झाल्यावर भोजनादिकांत कुपथ्य करण्याचा बराच संभव असल्यामुळेच त्यांचें वजन वाढत नाहीं.

जगतांतील प्रत्येक रोग्याच्या बाबतींत उपवासच करणें अवश्य आहे, असें कांहीं नाहीं. आवश्यकतेपेक्षां अधिक खाण्यानेंच आपली बलवृद्धि होईल, अशी ज्याची समजूत असते व त्यामुळेच तो जें थोड्या थोड्या वेळाच्या अंतरानें एकंदर अनावश्यक असें खातो, त्यावरूनच तो बरेच अधिक खाद्य खाण्यामुळे लवकरच आजारी पडणार, असें समजण्यास कोणचाच प्रत्यवाय नाहीं. अशा अधिक अवास्तव खाण्यानें मनुष्याच्या रक्तांत विषदोष उत्पन्न होऊन त्यापासून, त्याची हानि होते.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

प्राकृतिक नियम असा आहे की, असा मनुष्य जर उपास करील व कांहीं काल भोजनत्याग करून राहील, तर त्याच्या रक्तांतला विषदोष नष्ट होऊन त्याच्या शरीरबलाची वृद्धि होईल; परंतु जो मनुष्य आवश्यक-तेपेक्षांही कमी भोजन करण्याच्या संवईने दुर्बल झाला असेल, त्याने लंघन करण्याच्या कामी फारच सावधगिरी बाळगली पाहिजे. एक दोन किंवा तीन लंघनांनीच अशा माणसाची पचनशक्ति सुधारत जाऊन ती आपल्या साधारण अवस्थेप्रत जाऊन पोचेल व नंतर तो माणूस यथेष्ट भोजन पचवू शकण्यास पात्र होईल अशा लोकांना दोन तीन दिवसांच्या उपासानंतर अल्पप्रमाणांत जास्त पोषक व हलकें अन्न दिलें असतां, तें लवकर पचून त्याचे शरीरबल वाढेल व त्याचे त्यायोगें चांगले पोषण होईल. साधारणपणें असले उत्तम अन्न म्हणजे दुग्ध असें मानलें जाऊन, त्यापासूनच बहुधा यथेष्ट लाभ होतो. कांहीं रोग्यांची शक्ति इतकी नष्ट होते कीं, त्यांना दूधही पचत नाही; पण अशा रोग्यांनी निराश न होतां फारच अल्प प्रमाणांत दूध आणि कांहीं मिष्ट फलांचा थोडा रस सेवन करावा.

ज्यांची जीवनशक्ति फारच नष्ट झाली आहे, त्यांनी दीर्घकालीन उपवास करूं नये, असें मागें आम्हीं सांगितलेच आहे. अनेक औषधांच्या सेवनापासून अशी ज्यांची स्थिति झाली असेल, अशांनीही उपवास-चिकित्सेची व्यर्थ बदनामी न व्हावी म्हणून अन्नत्याग करूं नये. गर्भवती स्त्रियांनीही उपवास करणें युक्तिसंमत नाही. याशिवाय

केवळ मनोविनोद अथवा दांभिकपणाच्या ढोंगासाठीही उपवास करणे योग्य नाही. शोकग्रस्तता अथवा चिंतामग्नता या अवस्थांतही उपवास हानिकारक होतो; कारण, उपवास-कालांत नेहमीं प्रसन्नचित्त असण्याचीच अवश्यकता असते. जे लोक सर्वस्वीं निरोगी असून ज्यांना दुखण्याचा गंधही नाही, त्यांनीही उपवास करण्याचे कारण नाही. कारण, उपवास हा रोगाला शरीराच्या बाहेर वालाविण्याचा एक सर्वोत्तम उपाय आहे. शारीरिक संवठन, बलवृद्धि यांस उपवासाची मुळीच स्वभावतः मदत होत नाही. शरीरसंगठण व बलवृद्धि यांच्या 'वृध्वर्थ' जे शरीरांतर्गत विष विरोध करिते, त्या विषाची अथवा विकाराची देहांतून हाकलपट्टी करण्यास मात्र उपवास पूर्णपणे मदत करतो.

ज्या तरुणाची अथवा तरुणीची पचनशक्ति उत्तम असते व कोणत्याही रोगांपासून तीं अलिप्त असतात, ज्याचे प्राणवायु आणि फुफ्फुसें आपली क्रिया निर्वधपणे चालवितात, अशांना उपवासाची मुळीच जरूरी नाही. ज्यांची प्रकृति उत्तम असते, अशांनीं पथ्यानें राहून स्वच्छ वायुसेवन करावे आणि खूप कसरत करण्याची अळंटाळ करूं नये. शारीरिक रोगग्रस्तता दूर करण्यास उपवासच काय तो एक इलाज आहे, असें मात्र कोणीही समजूं नये; तर शारीरिक संयम, मोकळी हवा, सूर्यप्रकाश, पूर्ण निद्रा आणि यथेष्ट शारीरिक परिश्रय, यांचीही अवश्यकता शरीरस्वास्थ्याला असते. याशिवाय शुद्ध व निर्दोष मनोवृत्ति, दृढनिश्चय आणि मनःप्रसन्नता यांचीही जोड असणे फारच जरूरीच आहे.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

लंघन-परीक्षा—

लंघनानें रोगनाश होईल किंवा नाही, याची परीक्षा अशी करावी कीं, प्रथम एक किंवा दोन लंघनें करून पाहावीत. त्या एक दोन लंघनांत जर रोग्याला कांहीं फायदा वाटला व त्याचें मन संतुष्ट आहे, असें दिसले, तर त्यानें अधिक लंघनें करावीत. रोग्यांची जर अधिक उपवास करण्याची हिंमत होत नसेल तर त्यानें लहान लहानच उपास करण्यास सुरवात करावी व त्यांपासून जसजसा फायदा वाटत जाईल तसतशी लंघनांची मर्यादा वाढवावी. ज्यांच्यावर देखरेख ठेवण्यास योग्य असा लंघन-चिकित्सक मिळणार नाही व ज्यांना त्या चिकित्सेची विशेष माहिती नसेल, त्यांच्यासाठीं परीक्षेचा एक उत्तम सुलभ उपाय पुढील-प्रमाणें आहे.

लंघनसमाप्तीनंतर ज्याच्या चिन्हेची रुचि सुधारलेली नसते; ज्याच्या जिभेवरचा कळकट रंग नष्ट झालेला नसतो व अशाच प्रकारची दुसरीं चिन्हे कीं, ज्यांच्यायोगानें आपणांस सहज समजेल कीं, देहांतर्गत विषाचा पूर्ण नाश झालेला नाही—अंशांनीं आपला उपवास पूर्ण झाला, असें समजूं नये. साधारणपणें आठदहा लंघनांच्या उपवासाला लंघन-चिकित्सक अपुरा उपास मानतात. कारण, त्यां आठदहा दिवसांत खरी लंघनें चार किंवा पांचच होतात; अशीं लंघनें कोणच्याही प्रकारच्या विशेष त्रासाशिवाय केलीं जातात. अशा अपुऱ्या लंघनांनीं शरीरशक्तिही कमी होत नाही. शक्तिसंबंधानें प्रथम ही एक गोष्ट लक्षांत

ठेविली पाहिजे कीं, भोजन केल्याबरोबर शक्तयुत्पत्ति कधीच होत नाही; किंवा नेहमी थोडे खाण्यानेही दुर्बलता प्राप्त होते. आमच्या रक्तांत जें विष मिश्रण पावलेलें असतें, तेंच दुर्बलतेचें मुख्य कारण आहे.

आतां येथें असा एक उपाय सांगतां कीं, ज्याच्यायोगानें लंघनारंभ व लंघनान्त ही दोन्ही सहज समजूं शकतील. जे लोक लंघनचिकित्सेवर विश्वास धरीत नाहीत; किंवा विश्वास असूनही ज्यांचा हिश्या होत नाही, त्यांच्यासाठीं हा उपाय उत्तम आहे. अशा लोकांनीं प्रथम एक दिवस लंघन करून नंतर दोन दिवस व्यवस्थेशीर नियमित भोजन करावें. पुन्हां दोन लंघनें करून चार दिवस नियमित भोजन करावें. नंतर पुन्हां चार दिवस उपासकरून आठ दिवस नियमित भोजन करावें. या क्रमांत अंतर पडूं देऊं नये. अशा प्रकारें वर्तन केल्यास कष्टाशिवाय त्यांना लंघनलाभ होऊन लंघनाभ्यासही होईल. याशिवाय लंघनकालांत प्रकट होणारीं अनेक लक्षणे आणि त्याचप्रमाणें तत्संबंधीं आवश्यक आणि कळण्यास योग्य अशा गोष्टींचाही त्यास सहज सुगावा लागेल. अशा योगानें त्यांना सर्व प्रकारचा अनुभव प्राप्त होण्याचा सहजी लाभ होईल. याशिवाय आम्हांला येथें हे एक जरूर सांगितलें पाहिजे कीं, उपवासकालांत स्वच्छ व ताज्या पाण्याशिवाय इतर कोणच्याही वस्तूचा तिल मात्रही कंश पोटांत जाऊं देतां उपयोगी नाही. नाही तर शुधोत्पत्ति होण्याबरोबर तिला वश होऊन, भोजन करावें असेंच घाटेल आणि त्यायोगें केलेले सर्व परिश्रम फुकट जातील.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

फारच लहान असा उपवास हवा तेव्हां, हव्या दर्शत सहज करतां येतो. एखादा निरोगी माणूस हें तेव्हां एक किंवा दोन वेळां भोजनाला छाट देऊन फायदा करून घेऊं शकतो. उपवासलाभ कसा असतो. त्याचा पत्ता याच योगानें लगतो. ज्याला वाटतें कीं, आपण लंघन करावें, पण ज्याला लहान किंवा मोठ्या उपवासाचें भय वाटतें, त्यानें प्रथमार्ंभी एक वेळचें जेवण सोडावें. त्यानंतर त्याला चांगली भूक लागली म्हणजे त्यानें एक किंवा दोन ग्लास गरम पाणी प्यावें. अथवा एक ग्लासभर थंड पाणी सावकाशपणें प्यावें. अशा प्रसंगीं त्याला जर तशा पाण्याची शक लागली नाहीं तर त्यानें त्यांत लिंबाचा अथवा तशाच दुसऱ्या फळाचा थोडामा रस टाकून तें पाणी प्राशन करावें. ज्या वेळीं मुखस्वाद बदलून भूक लागणार नाहीं, अशा वेळीं बिलकूल कांहींच खातां उपयोगी नाहीं. भुकेची खरी परीक्षा अशी आहे कीं, मुखरुचि उत्तम असून जें कांहीं खावें तें स्वादिष्ट लागतें. अशा वेळीं खाछेलें अन्न चांगलें पचतें, मग तें कितीं कां साधें असेना ! स्वादिष्टच लागतें ! इंग्रजींत ज्याला ' यास्ट ब्यूड्स ' (Yast beuds) असें म्हणतात. तो एक विशेषसा मुखांतर्गत भाग आहे. त्या भागांत भोज्य वस्तूंचा समावेश झाला म्हणजेच भोजनरुचि प्राप्त होतें. ज्या वेळीं पक्काशय रिकामें असून अन्नग्रहणास योग्य असतें, अशाच वेळीं भोज्य वस्तूंचा त्यांत समावेश होतो. भोजनशक्तीची सर्व तयारी झाल्यावर अधिक भोजनाची जेव्हां आवश्यकता नसते, अशा वेळीं मनुष्याला भोजनाचा खरा स्वाद मिळत नाहीं. भोजनाची आवश्यकता आहे किंवा नाहीं याची सूचना स्वाद देतो.

फार्स्टिंग इन्स्ट्रक्टर.

जे लोक लंघने करितात, त्यांना आपला उपवास पुरा झाला किंवा नाही, हे मधून मधून कळणे जरूर असते. जरी लंघनातीं मनुष्याला वास्तविक भूक लागणे व त्याला भोजनाची अधिक आवश्यकता भासते; तरी याशिवायही दुसरा एक असा उपाय आहे की, ज्याच्या योगाने लंघन समाप्ति झाली असे ताचढतेच कळून येते. कांहीं प्रसंगी खऱ्या लंघन-समाप्तीपूर्वीही मध्येच खोट्या क्षुधेचा प्रादुर्भाव होऊं शकतो आणि तशा स्थितींत, इतर दुसऱ्या अशा अनेक गोष्टींचा थांग लागतो की, आतां उपवास खराच संपला आहे की नाही ? लंघनसमाप्ति खरी झाली असे समजण्याचा सर्वश्रेष्ठ मार्ग असा आहे की, आपल्या जिव्हेषर लंघनकालांत जो एक प्रकारचा पापुद्रा येतो, तो आपल्या आपण नाश पावत जाऊन, जिभेचा मूळचा गुलाबी रंग त्यांतून दृश्यमान होतो. याशिवाय अशा समंयीं मुखस्वाद उत्तम होऊन मधुर होतो आणि श्वासोच्छ्वास अगदीं साफ चालतात. प्रथम जी असाधारण आणि बरीच विलक्षण भूक लागते, ती नष्ट होऊन तिच्या जागी थोडी व स्वाभाविक भूक उत्पन्न होते. अशा पेढीं बरेच हलकें व स्वास्थ्यप्रद असे भोजन मोठें रुचकर लागते व भलत्यासलत्या वाईट वस्तुभक्षणावर मन धांव घेत नाही.

कांहीं अवस्था अशाही असतात की, रोग्याला मध्येच उपवास पेटें भाग पडते. जो रोगी हिंडण्याफिरण्यास, कामकाज करण्यास किंवा संभाषणलेखनादि व्यवहार करण्यास नालायक होऊन फक्त अंध-रुणावरच पडण्याच्या लायकीचा निःशक्त होतो, अशाने उपवास सोड-

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

णेंच इष्ट आहे. त्यानें भोजनारंभ करावा, हेंच त्या वेळीं योग्य होय. मात्र त्यानें तशा प्रसंगी थोडे थोडे दुग्ध, भधुर फलांचे रस अल्प प्रमाणांत प्राशन करावे. त्यायोगें त्याची शक्ति हलके हलके वाढते. अशा वेळीं हींही एक गोष्ट ध्यानांत ठेवली पाहिजे कीं, कधीं कधीं लंघन-कालांत कृत्रिम दुर्बलताही प्राप्त होत असते. प्रातःकाळीं निजून उठल्यावर जर दुर्बलता भासली आणि डोकें भ्रमण होऊन चक्रर आली व अंधरुण सोडणें अशक्यसें वाटलें, तर अशा प्रसंगी जरासें साहास करून उठून हानांत काठी घेऊन थोडेसें इकडेतिकडे फिरावें. असें केलें असतां शारीरिक सर्व निद्रित शक्ति चैतन्य पावून, देहांत साधारण शक्ति उत्पन्न होईल. अशा प्रकारचे पुष्कळ रोगी वयणांत आल आहेत कीं, ज्याला प्रथम, बरीच दुर्बलता वाटत असूनही ज्यानीं साहासानें दोनचार वेळां उठण्यावसण्याचा व दीर्घ श्वासाच्छ्वास करून जरासा इकडेतिकडे हेलपाटे मारण्याचा प्रयत्न केल्याबरोबर ते पुन्हा पूर्ववत् अल्पप्रमाणांतल्या शक्तीवर येऊन हजर झाले आहेत. अशा लोकांना उपवास मध्येच सोडण्याची आवश्यकता सुळीच नाही. अशी परीक्षा करूनही ज्यांना शक्तिपातच वाटेल, त्यांनीं मध्येच उपवास सोडावा. यांत मुख्य मुद्दा एवढाच आहे कीं, शारीरिक शक्ति जागृत करून तिला कामाकडे लावण्यास थोडेसे परिश्रम करणें जरूर आहे. शरीरांतून आळसानें पोबारा केल्याबरोबर ते पुन्हा पूर्ववत् मोठ्या आनदानें आपलें काम करूं लागतील. जे लंघनकालांत आवश्यकतेपेक्षां जास्त लंघनें करतात व यथायोग्य व्यायाम करीत नाहींत, त्यांच्यांतच वास्तविकपणें खरी दुर्बलता उत्पन्न होते.

उपवासांतील स्नान—

उपवास करण्यास सुरवात केली म्हणजे स्नानाची फार अवश्य-कता असते. रोज स्नान केलेंच पाहिजे. त्यापासून टिशूंचा बचाव होतो. रोगाचा जबाब देणारा तें एक दूतच आहे. रोगोन्मूलक कर-गारें तें एक मोठें दिव्य तत्वच आहे. स्नानाच्या योगानें देहावरील कातडी निर्मळ होऊन घामाच्या रूपानें देहांतर्गत मळ बाहेर पडतो आणि चामडी मृदु राहते.

उपवासांत स्नान करण्यापासून पुष्कळच फायदे आहेत. असें आहे तरी ज्यांची इच्छा असेल त्यांनीं फ्रिकशन् बाथ म्हणजे कोरडें स्नानही केले असतां बरेंच कार्य साधेल.

देहांत जें रुधिराभिसरण चालूं असतें, तें यथायोग्य चालण्यास गरम पाण्यापेक्षां थंड पाणीच स्नानास लाभदायक असतें. स्नानाच्या अनेक पद्धति आस्तित्वांत आहेत. ज्यांना थंड पाणी सोसणार नाहीं असें वाटेल त्यांनीं कोरडें स्नान करावें अथवा थंड पाण्याऐवजीं गरम पाण्याचें सर्वत्र स्नान करावें. स्नानाचें पाणी फार गरम असूं नये. बिसण न घालतां जितकें गरम घेववेल तितकें घेऊन स्नान करावें. गरम पाण्याचें स्नान झाल्याबरोबर अंगावर एक दोन तांब्ये गार पाण्याचे वेऊन टावेलनें अंग पुसावें. अंग खूप घांसून पुसावें म्हणजे रोमरंध्रे मोकळीं होतात व त्यांतून अशुद्ध हवा बाहेर पडून, शुद्ध हवा देहांत प्रवेश करते. या बाबतींत—आमचें जल—तत्त्व—चिकित्सा—शिक्षक हें पुस्तक अवश्य वाचावें.

लंबन-चिकित्सा-शिक्षक.

बेगपेगळाल्या ऋतुमानाप्रमाणें देशपरत्वे पाणी-हिमरूप, द्रवरूप आणि वाष्परूप अशा तीन अवस्थांत नांदत असतें. या तिन्ही प्रकारांचा उपवास चिकित्सेत-जलतत्व-चिकित्सेप्रमाणेंच उपयोग होत असतो. मेंदूचा अथवा कण्याचा दाह झाल्यास-रवराच्या पिशवींत हिम अथवा बर्फ घालून, ती पिशवी मस्तकावर किंवा पाठीच्या कण्यावर ठेवल्यास दाहनाश होतो. हे एक प्रकारचें स्नानच होय. स्नानानें रक्तस्रावही बंद होतो. स्नानांत गरम पाण्यापेक्षा थंड पाण्याचाच होतां होईल तो उपयोग करित असावा. थंड पाण्याप्रमाणें कढत पाण्यानें स्वच्छता प्राप्त होत नाही. थंड पाण्याच्या स्नानानें, त्वचेतले ज्ञानतंतू उत्तेजित होऊन, सर्व शरीरांतले स्नायु-जोमदार व बळकट बनतात. पाणी जितकें अधिक थंड असेल तितकी शरीराची प्रतिक्रिया अधिक होते. कढत पाण्याच्या सेवनानें देह गरम होतो व गार पाण्याच्या स्नानानें देहांत शितलता उत्पन्न होऊन, उपवास-चिकित्सेला फायदा होतो. गार पाण्याच्या स्नानानें कातडी जवळील रक्त शरीरांत घुसून गारवा आल्याची बातमी ज्ञानतंतूंना समजल्याबरोबर ते जागे होतात व प्रतिकार्यासाठीं रक्त पुन्हां स्वस्थळीं परत आल्यानें कातडी नरम व चकचकीत होते. रक्ताला उल्हास व जोम येण्यास उपवासाच्या काळांत थंड पाण्याच्या स्नानासारखें दुसरें साधनच नाही. रक्ताशय व केशवाहिन्या हीं रक्तास ठकलणारीं मुख्य दोन साधनें असून; या दोहोंवर मज्जातंतु अधिकार चालवितात. त्वचेला थंड पाण्याचा संपर्क होतांच

केशवाहिन्या संकुचित होऊन त्यांतलें रक्त अंतर्भागांत जातें व थोड्या अवधींत पुन्हां त्या रक्ताहिन्यांत रक्त ढकललें जाऊन, त्या पूर्ववत् होतात आणि त्यायोगें कांतडी तांबड्या रंगावर जाऊन, रक्त जोरानें बाहू लागतें. ही क्रिया म्हणजेच प्रतिक्रिया (Reaction) होय. ' पाणी ही एक अमूल्य औषधी आहे ' असें जें आमच्या वेदांचें मत आहे तें सध्यां सर्वच चांगल्या तऱ्हेनें पटत चाललें आहे. पाण्यानें स्नान करण्याच्या प्रत्येक जातींत व धर्मांत निरनिराळ्या तऱ्हा आहेत. स्नानानें नाडीची गति, उत्तम श्वासोच्छ्वास, रसोत्पत्ति, सेंद्रियरचना व पचनक्रिया यांत तांबडतोब फेरफार होतात.

शरीरांतील अनेक महत्वांच्या इंद्रियांपैकी त्वचा हें जें एक महत्वाचें इंद्रिय, तें स्नानानें स्वच्छ राहून उत्तेजित होतें व देहांतील लाखो शानतंतु, रक्ताहिन्या आणि शरीरग्रंथी यांचें कार्य अव्याहत व निर्दोषपणें चालतें. रोजच्या प्रातःस्नानानें अनेक रोगमूलांचा प्रतिकार होऊन आयुर्दाय वाढतें. रोज जर सर्वांग स्नान केलें नाहीं, तर रुधिराभिसरण व्यवस्थित न होतां, रोगोत्पत्तीचें बीज देहांत रुजूं लागतें. स्नानाचे प्रकार— आमच्या धर्मशास्त्रांत वैद्यशास्त्राच्या पायावर पुष्कळ तऱ्हेचे सांगितलेले आहेत. हात, पाय व तोंड धुऊन सर्वांगावर पाण्याचा हात फिरविणें अगर पिळून टाकलेल्या दमट टॉवेलनें अंग पुसून स्वच्छ करणें हा स्नानाचा एक प्रकार झाला. सचैल स्नान करणें हा प्रकार तर सर्वश्रेष्ठ होय. शरीरप्रकृती कणखर बनण्यास गार पाण्याचें स्नान हें जरी

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

बलवत्तर साधन आहे तरी त्याचा उपयोग फारच विचाराने केला, पाहिजे. नाजुक प्रकतीच्या माणसांनी त्याचा उपयोग फारच विचाराने करावा. थंड पाण्याचे ज्ञान-कमकुवत झालेल्या इंद्रियरचनेला (Organisor) सशक्त बनवून कार्यक्षम करतं. पाणी हे अत्यन्त निरुपद्रवी असून, बिनमोल उपकारी आहे.

ज्ञाने अनेक प्रकारची आहेत. ती आमच्या 'जलतत्व-चिकित्सा-शिक्षक' नावाच्या पुस्तकांत सविस्तरपणे दिलेली असून, त्यांचे उपयोगही त्यांत दिलेले आहेत, ते वाचले असतां, ज्ञाने कशी व केव्हां आणि कशासाठी करावीत याचे उत्तम ज्ञान प्राप्त होईल. त्या ज्ञानापैकी कांहीं ज्ञानांचीं नांवे येथे देतो.

उपवेश्य ज्ञान, अपूर्ण स्नान, नेत्र स्नान, अर्ध स्नान, बाष्प स्नान, बाष्पशीर्ष स्नान, बाष्पपाद स्नान, बाष्पबाहु स्नान, सचैल बाष्प ज्ञान, विशिष्टांग बाष्प ज्ञान, जलधाराभिषेक, नाकांने वाफ आंत घेण्याचे स्नान, पृष्ठ अथवा उपरिजलाभिषेक, जंघाजलधाराभिषेक सर्वांग जलधाराभिषेक, शीर्ष जलधाराभिषेक वगैरे.

वाजूस जी दोन चित्रे दाखविली आहेत त्यापैकी एक बकेटांतील पाणी व दुसरे झारीच्या फवाऱ्याचे पाणी यांनी स्नाने कशी करावीत हे दाखविले असून; त्याचा उपयोग-जलधाराभिषेक, पृष्ठ अथवा उपरि-जलधाराभिषेक, जंघा जलधाराभिषेक, शीर्ष जलधाराभिषेक व सर्वांग जलधाराभिषेक या पांच प्रकारच्या स्नानांत करतां येण्याजोगा आहे.

फास्टिंग इन्ड्रक्टर.

पाठपोट दाखविलेल्या दोन चित्रांप्रमाणे—जलधाराभिषेक, पृष्ठ
जलधाराभिषेक, उपरिजलधाराभिषेक, शीर्ष-जलधारा-भिषेक आणि
सर्वंग-जलधाराभिषेक—या पांच प्रकारचीं स्नाने या दोन्ही प्रकारांत
करतां येतात.



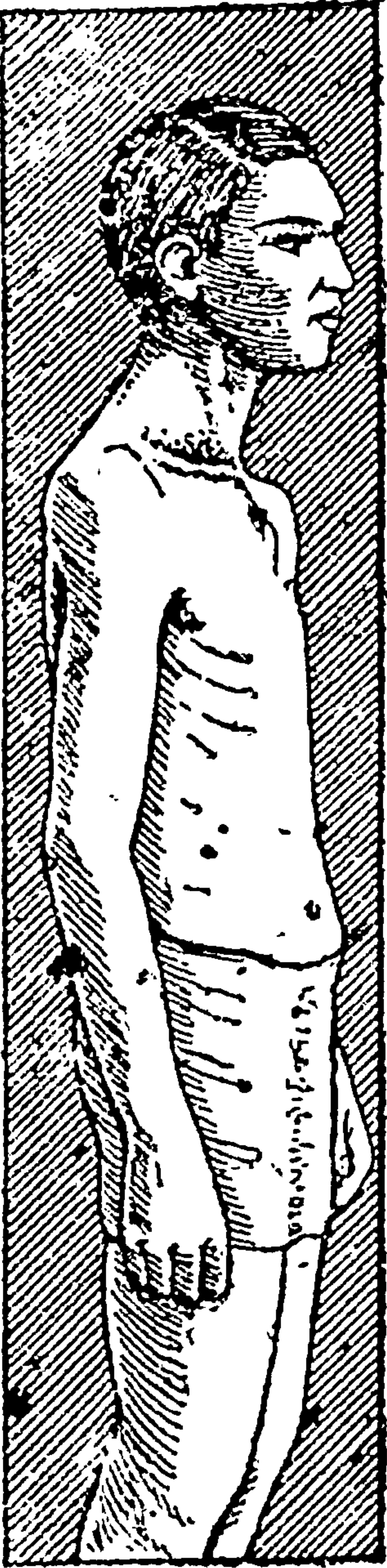
हव्या असेल तितक्या ऊंचीवरून बकेटांतलें थंड पाणी अंगावर
ओतून घेण्याची स्नान-क्रिया, याप्रमाणें बरच्या बरीं सोप्या तऱ्हेनें
करतां येते.

लंघन - चिकित्सा - शिक्षक.



या प्रमाणे शारी हातांत धरून देहाच्या वाटेल त्या भागाला हजा-
च्याच्या फवाऱ्याने स्नान घालता येते.

फास्टिंग इन्ड्रक्टर.



मि. ऑकस्ट (Mr. Aunkst)

या रोग्याबद्दल निराश होऊन डॉक्टर

षगैरेनीं त्याला सोडून दिला होता

तेव्हांचा त्याचा फोटो. त्या

वेळीं त्याचें वजन अवघे

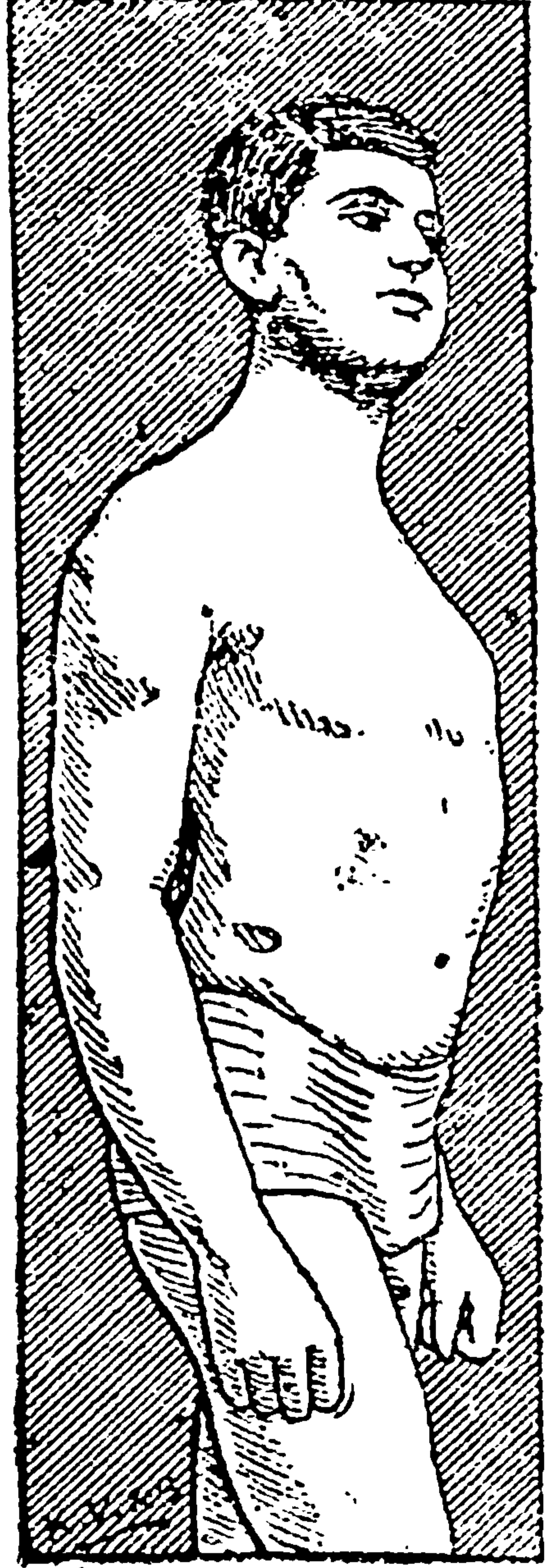
तेवीस पौंड होते.

❖ ❖ ❖

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

मि. आँकस्ट (Mr. Aunkst)
लंघन चिकित्सेनें वराझाल्यावरचा
त्याचा फोटो. त्या वेळीं त्याचे
वजन त्रेपन पाँड होते.

५ ५ ५



हीं अशा प्रकारची स्नाने केव्हां व कां करावी हे जलतत्व-चिकित्सा शिक्षक या पुस्तकांत विस्तृतपणे सांगितलेले असून, ते वाचकांस वाचण्यास मिळण्यासारखे असल्यामुळे व प्रकृत पुस्तकांत ते देण्याने दुरुक्ती होईल म्हणून दिले नाही; शिवाय स्थलाभाव हे दुसरे कारण आहेच. येथे फक्त स्नानाचे महत्व आणि लंघनांत त्याचा होणारा फायदा यांचेच स्थूल मानाने जे ज्ञान एथपर्यंत थोडक्यांत सांगितले त्यावरून प्रस्तुत स्थळीं उपवास-चिकित्सेचे अनुयायी होणाऱ्यांची तृप्ति होईल अशी आशा आहे.

लंघनारंभ कसा करावा ? —

मागे जी आम्ही धर्मशास्त्र व उपवास यासंबंधाने माहिती दिली आहे. तीत व्रतवैकल्ये आमच्या धर्मशास्त्रकारांनी कोणत्या उद्देशाने व कां निर्माण केली आहेत आणि आमच्या आयुर्वेदाचे रहस्य कसा तऱ्हेने प्रस्थापित करून त्याच पायावर धर्मशास्त्राची उभारणी कशी केली आहे हे थोडक्यांत पण सुद्देसूद सांगितलेले वाचकांना स्मरत असेलच. त्या प्रकरणांत प्रत्येक व्रतवैकल्यांत जसे उपवास सांगितले आहेत, तसेच आमच्या बारा महिन्यांच्या उभ्या संबंद वर्षांत भागवत धर्माच्या रूपाने एकंदर बारादूणी चौवीस एकांशांस-म्हणजे प्रत्येक महिन्यांत दोन उपवास सांगितले आहे. अज्ञानांना या उपवासाचा खरा आयुर्वेदिक फायदा समजणार नाही; म्हणून त्याच्या भोळ्या

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

भावाचो लबकर समजूत पटण्यासाठी त्या सर्व एकादशांस उपवास केलें असतां, कोणचा धार्मिक लाभ होतो, त्याची दृष्टांतांच्या रूपानें महात्म्ये निर्माण करून ठेविलीं आहेत. धर्मावर अद्यापि ज्यांची श्रद्धा आहे ते भावपूर्वक अद्यापि एकादशी व्रतांचें यथायोग्य पालन करतांना दृष्टीस पडतात. त्यांतील आयुर्वेदिक मखली जरी कांहींना समजली किंवा कांहींच समजली नाही, तरी त्यांचीं मनें भावभाक्तिपूर्ण असल्यामुळे देहावर त्या उपवासांचा उत्तम परिणाम आपोआप वढून येतो. आमच्या धर्माचें रहस्य 'शरीरे रक्षतो धर्मः' या एकाच वाक्यांत ग्रथित झालेलें असून, तें मोठें अर्थपूर्ण आणि व्यापक स्वरूपाचें आहे. जेणेंकरून शरीराचें यथान्याय रक्षण होईल अशा तऱ्हेनें घागणें म्हणजेच धर्मानें चालणें असा जो या वाक्याचा अर्थ आहे व त्याच्या गर्भांत काय आहे तें आमच्या धर्मशास्त्रांनीं वाळून दिलेल्या नियमांत ग्रथित केलेलें आहे. महिन्यांतून दोनदां उपवास करावा हा भागवतधर्माचा खरोखरच प्रशंसनीय पाया आहे, आमचें म्हणणें तर असें आहे कीं, दर आठवड्यास एक उपवास करण्याची पद्धति स्वीकारली, तर खचित, रोगाला आपल्या देहावर हल्ला करण्याची संधीच सांपडणार नाही. दरोडेखोराला आपल्या घरांत घुसूं देऊन, नंतर त्याला घराबाहेर हुसकून देण्याची खटपट करीत बसण्यापेक्षां, त्याचा प्रवेशच आपल्या घरांत होणार नाही अशी तजवीज पाहिल्यापासूनच करून ठेवणें जसें चांगलें, तसेंच-रोगोद्भव होऊं न देण्याचीच आधी खबरदारी घेणें हें पथ्यकर नाही असें कोण झणेल ? हा खबरदारी उपवास करण्यानें पूर्ण होतें.

कोणच्याही प्रकारचें दुखणें आलें असतां, प्रथम आपल्या तोंडाची चब नाहींशी होतें, याचें कारण, जठराग्नीला विश्रांतीची आवश्यकता असते. त्यावेळीं आजान्याला अन्नद्वेष जरी झालेला असतो. तरी जवळच्या माणसांना त्याचें खरें कारण न समजून, ते 'अरे, याच्या पोटांत कांहींच नाही ! कालपासून त्यानं कशालाही स्पर्श केला नाही. एक वासभर तरी त्याच्या पोटांत अन्न जाऊं या ! अन्नाशिवाय त्याच्यांत त्राण कसा राहिल ? ' अशा प्रकारच्या वेढगळ समजुतीनें कांहीं तरी अन्नांश ती त्याच्या वशांत कोंवतात व तें अन्न अखेरीस दुःखपर्यंतसाईं ठरते, खरें पाहिलें असतां विचार करण्यासारखा प्रश्न येथेंच आहे.

रोग्याला रोगानें व्यापल्यानंतर जेव्हां नाईलाज होतो. तेव्हां जठरानल 'अन्नांश नको' म्हणून केविलवाण्या ब्रेचव मुखानें विनवीत असतो. अशा वेळीं अन्न न देतां उपवास घालणेंच इष्ट आहे. आजान्यानें स्वखुषीनें अन्न मागितल्याशिवाय त्यास कधींच देऊं नये व अन्नाविण मृत्यू येणार नाही. याबद्दल निःशंक असावे.

निरोगी अस्वस्थेंत दर आठवड्यास प्रथम एका दिवसाचें व संवयीनंतर दर पंधरवड्यास तीन दिवसाचें अशीं लंघने प्रथम सुरवातीस करण्याचा परिपाठ ठेवावा. पहिल्या दिवशीं निजून उठल्याबरोबर पावशेर गार पाणी प्यावे व नंतर शौचमुखमार्जन करून गार पाण्याचें अगर कोमट पाण्याचे स्नान करावे, नंतर दोन पहरांच्या आधीं अथवा

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

रोजच्या दिवसाच्या जेवणाची वेळ अंमळ टाळून-द्राक्ष, संत्रा व मुसंत्रा यापैकी कोणत्या तरी फळांचा रस काढून तो अर्धशेर दीडपावशेर पाण्यांत तीनचार तोळे टाकून, साखर न घालतां तें पाणी प्यावे. पुढें दर तासास पावशेर याप्रमाणें साधे गार पाणी पीत राहून, सायंकाळीं पुन्हा प्रथमप्रमाणें फलरस मिश्रित पाणी प्यावें. रात्रीं तहान लागल्यास अथवा इच्छा झाल्यास साधे थंड पाणी पिणें तें थोडे थोडे प्यावे. एकदम पुष्कळ पिऊं नये.

दुसऱ्या दिवशीं जीव हलक झालासा जरी बाटलें, तरी भिऊं नये व घैर्य खचूं देऊं नये. प्रथम दिवसाप्रमाणेंच सर्व विधी करावा आणि तिसऱ्या दिवशीं, अगदीं लिंबाच्या रसानें युक्त अशा पाण्याचें पान करण्याव्यतिरिक्त कोणच्याही इतर फळाचा रस ग्रहण करूं नये. याप्रमाणें संवय करतां करतां पुढें कागदी लिंबाचा रस टाकलेल्या पाण्याशिवाय कांहींच ग्रहण न करतां लांब उपवास करणें अंगवळणी पडते. उपवास काळांत कोणी कोणी प्रथमचें दोन तीन दिवस रोज सकाळीं व संध्याकाळीं असा वस्ति (Enema) घेण्याचीहि संमति देतात. या बाबतींत इच्छेप्रमाणें करावें.

उपवास कसा सोडावा ? —

उपास करणाऱ्यांनीं तो कसा सोडावा, ह्याची त्यांना माहिती असणें जरूर आहे. उपवास सोडते वेळीं जर असावधानता आणि कुपथ्य

होईल तर उपवासानें प्राप्त झालेला फायदा नष्ट होऊन, उलट हानि मात्र होण्याचा बराच संभव असतो. नियमांचें उल्लंघन जर न होईल तर शरीर निरोगी होऊन खार्त्रीने पुष्ट होईल. उपवास सोडतांना जर वाजवी-पेक्षां फाजील अन्न भक्षण करण्यांत आलें, तर मृत्युसंभावनेचाही कदाचित् प्रसंग येईल. यास्तव, कितीही जरी तीव्रतर भूक लागली असली तरी फार भोजन करितां कामा नये. उपवास सोडल्यावर क्षुधा इतकी तीव्र होते कीं, जें मिळेल तें खाण्यावर मन जातें. उपवास सोडतेसमयीं क्षुधा इतकी तीव्र होण्याचें कारण, क्षुधा नसून मनाची ती तशी अवस्था होतें, हें ध्यानांत ठेवावें. या बाबतीत एका जाड्या विद्वानाचें पुढील-प्रमाणें मत आहे. तो म्हणतो:—

“ उपवास सोडतेवेळीं फार सावधाचित्त असलें पाहिजे. लंघन समाप्तानंतर आपली शरीररचना अगदीं मधी झाली आहे, असें समजून मुख्यत्वे या गोष्टीवर ध्यान ठेवलें पाहिजे कीं, आरण खावें काय व तें किती प्रमाणांत खावें ? उपवास सुटल्यानंतर आम्ही जो भोजनारंभ करतो, त्या वेळीं बरेचसें खाण्याकडे आमची घांव असते. अशा वेळीं आम्ही जर बास्तविक खाण्यापेक्षां अधिक खाहें तर आम्हीं मिळविलेल्या लंघनलाभाला साफ मुकू. यास्तव उपवास सोडण्याच्या वेळीं कोणा तरी उत्तम उपवास-चिकित्सकांचें मत जरूर घेतलें पाहिजे व तो सांगेल तसा भोजनक्रम आणि कसरत यांस वाहेवाटिलें पाहिलें. ”

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

अधिक दिवस उपवास करणाऱ्यांनी उपवास-समाप्तीच्या वेळीं भोजनासंबंधी विशेष लक्ष ठेवणे जरूर आहे. दोन चार दिवसांचा उपवास करणाऱ्यांना या बाबतींत विशेष चिंता करण्याचे कारण नाही; परंतु आठवड्यापासून महिन्यापर्यंत लंघन करणाऱ्यांनी आपला पचनक्रियेचा अवयव पचनक्रियेस योग्य झाला असेल, त्याच मानाने अन्नग्रहण केले पाहिजे. उपवास सोडल्यानंतर उपवास धरण्याच्या पूर्वीच्या रीतीप्रमाणे भोजन करण्याचा प्रयत्न करू नये. थोडक्या प्रमाणांत भोजनारंभ करून हलकें हलकें तें प्रमाण वाढवावें.

बरेच दिवस अन्नभक्षण नसल्यामुळे रोग्याची शरीरप्रकृति फार नाजूक झालेली असते व उपवास सोडल्यानंतर अथवा मध्येही रोगी जर चांगल्या चिकित्सकाच्या देखरेखेखाली नसेल, तर तो चोरूनमारूनही कांहीं तरी खाण्याचा प्रयत्न करतो. चिकित्सकाच्या नजरेखाली असणाऱ्या रोग्याने आपल्या मनांत अशी दृढभावना धरली पाहिजे की, आपणांस रोगमुक्त व्हावयाचे आहे. यास्तव चिकित्सकाच्या आज्ञेबाहेर आपण एकही पाऊल जातां उपयोगी नाही. जे जे रोगी यत्किंचित् तरी चिकित्सकाच्या आज्ञेचे उलंघन करतात, त्यांच्या प्रकृतीसंबंधाने चिकित्सकाला मोठी आपत्ति प्राप्त होते व रोग्यालाहि बरेच कष्ट सहन करावे लागतात. चिकित्सकाच्या आज्ञेबाहेर जर अधिक कांहीं वस्तु खाण्यांत आलेल्या समजल्या, तर ताबडतोब त्या वस्तीने बाहेर काढून टाकल्या

पाहिजेत. चिकित्सकाच्या संमतीने वागल्यापासून आपल्या हातून चुकून बढणारे दोष व त्यापासून प्राप्त होणारे रोग, यापासून आपला चांगला बचाव होतो, ही गोष्ट कधीहि विसरू नये.

ज्यांचे शरीर दुबळे होतें, त्यांनीं आपले मन अधिक सावधान ठेविलें पाहिजे. अशा लोकांना दोन तीन सप्तके तरी निदान उपवास करण्याची आवश्यकता असते. पण एकच सप्तक उपवास कल्यानंतर ते इतके दुर्बल होतात कीं, त्यांना उपवास सोडणेंच जरूर होतें. रोगी जर प्रथमच पुष्कळ दिवसांचा उपास करण्यास असमर्थ असेल तर त्याला सुगम उपाय असा आहे कीं, तो ज्या रोगासाठीं उपवास करीत असेल, तो रोग जोंपर्यंत बरा झाला नसेल, तोंपर्यंत त्यानें थोड्या थोड्या दिवसांचा उपवास करीत राहावे व त्याचो शक्ति ज्या मानानें वाढत जाईल, त्या मानानेंच त्यानें आपला लंघनकाल वाढवावा. दुर्बलांच्या हातून दीर्घ कालीन उपवास होणे शक्य नसतें; यास्तव त्यांनीं आपल्या लंघनांची मुद्दत एकदम न वाढवितां आस्ते आस्ते वाढवीत जावी.

लंघन करणाऱ्या प्रत्येकांनें ही एक गोष्ट लक्षांत ठेवावी कीं, लहान अथवा मोठें उपवास यांपासून होणारा लाभ उपवास सोडण्याच्या प्रकारावरही अवलंबून असतो. ज्याप्रमाणें मोठ्या दुःखाचीं हकीकत कोणालाही एकदम न सांगतां हलके हलके युक्तिप्रयुक्तींनीं समजाविली जाते, त्याचप्रमाणें उपवास सोडल्याबरोबर प्रथम हलक्या फळांच्या रसा-

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

शिवाय इतर कोणचीही वस्तु सेवन करूं नये. द्राक्ष अथवा संत्रे यांचा रस सर्वोत्तम होय. यांपैकी कोणच्या तरी फळाचा रस, एका ग्लासांत घेऊन त्यांत थोडी पिठीसाखर घालावी व नंतर त्या दोहोंचा एक जीव झाल्यावर, स्वस्थपणानें व दमादमानें त्यांतिल थोडा थोडा रस घुटके वेत वेत प्यावा. सर्व रस एकदम गटगट पिणें हानिकारक आहे, असें पक्के समजावें. अशा प्रकारें दिवसांतून दोन तीन वेळां रसप्राशन करावें. दुसऱ्या दिवशीं ताजें उत्तम गरम दूध, दिवसांतून वरीलप्रमाणेंच साबकास तीन वेळ तीन ग्लासभर प्यावें. दूध किंवा फलरस एकदम न पितां त्याचा स्वाद तोंडांत राहिल, अशा तऱ्हेनें गुळणा फिरवीत फिरवीत प्यावें. तिसऱ्या दिवशीं दुधाचे प्रमाण थोडेंसे वाढवावें व त्याच्या बरोबर जरासे अंबट फळ खावें. चौथ्या दिवशीं दूध व फळें यांचें प्रमाण जरा जास्त वाढवावें. पांचव्या दिवशीं आपल्या नेहमीच्या पूर्वपरिचित, परंतु साह्या अन्नाचें भोजन करावें. त्यांत जडांश नसावा ! मात्र तें भोजन नित्यापेक्षां जरा कमी करावें. ज्यांनीं एक सप्तक अथवा त्यापेक्षां जास्त उपवास केलेले असेल, अशांनीं या वरील नियमांचें पालन अवश्य करावें !

उपवास-कालांत शरीरामध्ये काय काय फेरफार होतात, ते आतां सांगतो शरीरात असा एक रस सद्योदिन उत्पन्न होत असतो कीं, ज्याच्या साहाय्यानें अन्नाचें पचन होत असतें. उपवास-कालांत ह्या रसाची निष्पात्ति बंद न होतां उलट वाढत्या प्रमाणावर होत असतें. उपवासका-

श्रांत पक्षशयाची शक्ति बरीच मंद होते आणि म्हणूनच उपवाससमाप्ती-
नंतर जड व अधिक भोजन पचवणे त्याला असंभवनीय होते शरी-
रांतर्गत निष्पन्न होणाऱ्या पाचक रसचें प्रमाण चौथ्या पांचव्या दिव-
सापासून थोडेंसे कमी होऊ लागते, म्हणूनच चार दिवसपर्यंत उपवास कर-
णारे लोक, उपवाससमाप्तीनंतर नियमानुसार भोजन करूं शकतात. त्यांना
त्या भोजनापासून त्रास होत नाही. असेही कांहीं लोक आहेत की, जे
सात दिवस उपवास करूनही कोणच्याही प्रकारचा त्रास न होता, निय-
मानुसार रोजचें भोजन सुखानें करूं लागतात. असे जरी आहे तरी,
साधारणपणें सर्वांनी सावध राहणें उचित आहे. जे लोक उपवास सोड-
ल्यावर दुसऱ्या दिवशीं हवालदील होतात, त्यांनीं थोडें दूध प्यायलें
असतां. त्यांना तरे वाढून त्यांच्या देहाला कोणचीच पीडा होणार नाही.
उपवास सोडल्यानंतर, जर चौथ्या पांचव्या दिवसापासून नियमित आहार
सुरू केला. तर ही गोष्ट पक्की ध्यानांत ठेवावी की, तें भोजन नेहमी-
पक्षां हलकें आणि कमी प्रमाणांत असावें. साधारणतः लंबन-चिकित्सा-
लयांत जेव्हां एक सप्तकाच्या अथवा त्याहून अधिक दिवसांचा उपवास-
सोडवण्यांत येतो, तेव्हां पहिल्या दोन दिवसांत तेथें फक्त फळांचा रस
अल्पप्रमाणांत देण्यांत येतो व तिसऱ्या दिवसापासून दुग्धहारास प्रारंभ
केला जातो. तिसऱ्या दिवशीं दोन दोन तांसांनी व चौथ्या दिवशीं
एक एक दिवसांनी एक एक ग्लांस दूध दिलें जातें. पांचव्या व साहव्या
दिवशीं हे वेळेचें अंतर कमी केले जातें व उपवास करणाऱ्याची शक्ति

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

जसजशी वाढत जाते, तसतसे दूधाचे परिमाणही वाढविण्यांत येते. अशा प्रकारे दुधाचे परिमाण वाढवण्याने देहाचे वजन बरेच लवकर वाढत जाते. कधी कधी तर एकाच दिवसांत दीडपासून दोन शेरापर्यंत नें वाढल्याचें निदर्शनांत आल आहे. बऱ्याचशा उपवास करणाऱ्यांचें वजन एका आठवड्यांत १२ ते १६ शेरापर्यंत वाढलें जाते.

उपवासानंतर दुग्धपानानें अनेक फायदे होतात. सर्वांन पहिली गोष्ट अशी आहे की, दूध हें जात्या हलकें आणि लघुपाक असतें व तें शारीरिक बल फार वाढावतें. याच्या पानापासून आणखी एक असा फायदा आहे की, तें भोजनाची वासना बऱ्याच अंशानें दावतें. ज्या लोकांना दुग्धाहार नको असेल, त्यांनीं चौथ्या पांचव्या दिवसापासून आपला नित्याहार नियमित प्रमाणांत सुरू करावा. ज्यांनीं चारच दिवसांचा उपवास केला असेल, त्यांनीं ही गोष्ट लक्षांत ठेवावी की, त्यांनीं आपला नित्याहार सुरू करते वेळीं, पहिल्या दिवशीं नेहमीपेक्षां अर्धेच जेवण जेवावें. नेहमीच्या इतकें भरपूर जेवूं नये. ज्यांना एक किंवा दोन सप्तके उपवास केला असेल, अशांनीं भोजनारंभाच्या दिवशीं नित्याहाराचा पांच भाग, दुसऱ्या दिवशीं तिसरा भाग तिसऱ्या दिवशीं अर्धा भाग आणि चौथ्या दिवशीं नित्यापेक्षां थोडासा कमी भाग ग्रहण करावा. पांचव्या दिवसापासून नित्यनियमांप्रमाणें जेवण्यास हरकत नाही. उपवासानंतर जो अल्पाहार करायचा, तो हलका आणि बलवर्धक असा असावा जितकें साधें भोजन केलें जाईल, तितका स्वाद अधिक प्राप्त होईल.

आतां येथे दोघा सज्जन गृहस्थांचीं उपवास सोडण्यासंबंधाचीं मते पुढीलप्रमाणें देऊन, हें प्रकरण संपवण्याचा इरादा आहे. ऍप्टन् सिक्के-अर आपल्या स्वानुभवानें म्हणतो:—

“ वरनर्ढ मॅक्फॅडनचें लंघन—चिकित्सालय सोडल्यानंतर मीं कांहीं वेळ उपवास केलें आहेत व प्रत्येक वेळीं निरनिराळ्या तऱ्हेनें उपावस सोडण्याचा प्रयत्न केला आहे. मीं एलवा येथे असतांना बारा दिवसांच उपवास केला होता. उपवासकाळीं माझी इच्छा तेथील एका फळावर गेली होती. म्हणून मीं उपवास सोडल्यावर तें फळ भक्षण केलें; पण तें खाण्यापासून माझ्या पोटांत मुरडा होऊं लागला. तेव्हांपासून तें फळ कोणीही खाऊं नये असें मीं सर्वास सांगत असतो. माझ्या एका मित्रानें उपवास सोडतांना साखरलिंधाचा रस प्राशन केला होता. त्याला आंजट फळ मुळींच आवडत नसे. त्याच्याही पोटांत माझ्याचप्रमाणें मुरडा होऊं लागला. मांस खाऊन उपवास सोडणारा असाही एक माणूस मला माहीत आहे; पण अशा भोजनाची शिफारस करणें मूर्खपणाचें आहे, असें मी समजतो. माझ्या एका परिचित स्त्रीनें एक सात दिवसांचा उपवास करून भात आणि उकडलेल्या अंड्यावर तिनें उपवास सोडलेला मी प्रत्यक्ष पाहिला आहे; पण अशा भोजनापासून तिला फायदा झालेला नाही; कारण की, तची भूक जशी वाढायला हवी होती, तशी त्यामुळे वाढली नाही. तिनें त्याप्रमाणें एकसारखें एक आठवडाभर भोजन केल्यामुळ तिला शौचाला मात्र खडा झाला. ”

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

“ माझा असा अनुभव आहे कीं, उपवासानंतर पकाशय बराच अशक्त होतो आणि त्यामुळे त्यावर फारच हानिकारक प्रभाव होण्याचा संभव असतो. याशिवाय आंतड्यांची शक्तिही बरीच कमी होते. यासाठी अशा वेळीं असे भोजन पसंत केले पाहिजे कीं, जें लवकर पचूं शकेल. यात्रोत्तरच हेही ध्यानांत ठेविले पाहिजे कीं, जोंपर्यंत अंतर्गत मूत्र बाहेर टाकण्याची शक्ति आंतड्यांत आलेली नसेल, तोंपर्यंत वस्तीचा उपयोग हरहम्मेप करण्यास विसरतां उपयोगी नाही. उपवास सोडण्याचा प्रथमारंभीचे दोन तीन दिवस साखरलिंबाच्या किंवा द्राक्षांच्या रसा-वच रहावे. तदुपरांत दुग्धसेवन करावे. नुसतें दूध जर आवडत नसेल, तर त्यांत वेदाणा, खजूर अथवा अळू मिळवून ते प्यावे. जरूच पडेल तर भात, काजू अथवा सुरवा वगैरे वस्तु ग्रहण कराव्यात. परंतु अशा वस्तु ग्रहण करणे असेल, तर वस्तीच. ताबडतोब उपयोग करण्यास विसरूं नये. मीं तीन तीन दिवसांचे किती तरी उपवास सोडले आहेत, परंतु अनुभवांतीं तशा वेळीं दुग्धाशिवाय कोणचाच पदार्थ उत्तम नाही असें मीं ठरविले आहे. ”

प्रासिद्ध उपवास चिकित्सक डॉ. टॅनर यांनीं आपला उपवास-सोडण्याच्या वेळीं टरबूज खाण्याचा आरंभ केला होता. काही विशेष अवस्थांत जरी टरबूजचा फार उपयोग होतो, तरी प्रत्येक माणसांचे उपवास समाप्तीला टरबूजापासून प्रारंभ करणे बरे नाही. एका व्यक्तीनें तर आठ दहा प्रहरपर्यंत कांही आकोड पाण्यांत भिजत ठेवून, नंतर

फार्स्टिंग इन्स्ट्रक्टर.

सुकविलेल्या अक्रोडांचा मगज खाऊन त्याने आपला उपवास सोडला होता. त्याचे म्हणणे असे आहे की, त्यापासून त्याला संतोष होऊन, मुळीच त्रास झाला नाही. कोणी कोणी आपल्या इच्छेनुसार हलक्या व लवकर पचणाऱ्या वस्तुंवर जरी लंघन—समाप्ति करितात, तरी त्यांतही ध्यानांत ठेवण्यासारखी अशी एक गोष्ट आहे की, उपवास सोडल्यानंतर जरी अधिक भूक लागली तरी फार खातां उपयोगी नाही. होईल तितके कमी खाल्लेच बरे हा प्रकार दोनचार दिवसच नव्हे, तर दोन तीन सप्तकांपर्यंत चालूच ठेविला पाहिजे.

डॉ. हरवर्ड केरींगटन हे लंघन—चिकित्सेचे फारच मोठे ज्ञाते आणि पंडित असे मानिले जातात. उपवास सोडणे व त्या वेळीं भोजन करणे, यांबद्दलची त्यांची जी संमती आहे, ती फार महत्त्वाची आहे म्हणून, तिचा सारांश येथे देतो.

ते म्हणतात:—उपवास सोडण्याची क्रिया माझ्या समजुतीने फार महत्त्वपूर्ण आणि विचारणीय आहे. कारण, उपवास सोडण्याच्या बाबतीं जर का कांहीं असावधानता झाला, तर उपवासोत्पन्न लाभाचा अंश बऱ्याच कमी प्रमाणांत पदगांत पडेल ! ज्या लोकांचा उपवाससंबंधी चांगला अनुभव आहे, ते ही गोष्ट उत्तम समजतील की, उपवास सोडतांना फारच अधिक दूर दृष्टीने सावध राहिले पाहिजे. मी आपल्या अनुभवाच्या या बाबतींत कांहीं गोष्टी सांगतो.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

(१). उपवास केव्हां सोडावा, याबद्दल आमची प्रकृतीच आम्हांला स्वतां सांगते, हें प्रत्येकानें लक्षांत ठेवावें. या बाबतींत आमच्या प्रकृतींत जीं स्पष्ट चिन्हे दृग्गोचर होतात, त्यांपैकीं कांहीं येथें सांगतां.

(२). उपवासकालांत जिभेवर जो पापुद्रा येतो, तो आपोआप झडून जातो व जीभ पूर्ववत् गुलाबी होते.

(३). उपवासांत नाडी अधिक शीघ्र गतीनें अथवा मंदत्वानें चालते, पण उपवास सोडण्याची सूचना देण्यासाठीं ती आपल्या पूर्व वेगानें वाहूं लागते.

(४). लंघनकालांत जो श्वास दुर्गंधयुक्त वाहात असतो, तो उपवास पुरा झाल्याबरोबर स्वच्छ व दुर्गंधहीन असा वाहूं लागतो.

(५). त्वचा अथवा शरीराचे इतर भाग, जे पूर्वीं कांहीं न्यूनतेनें काम करीत असतात, ते आपल्या साधारण स्थितींत येऊन आपलें काम पूर्णस्वरूपानें करूं लागतात.

(६). अखेरचें व सर्वांत मोठें लक्षण असें आहे कीं, भूक नियमित स्वरूपांत आणि आपल्या साधारण अवस्थेंत सुरू होते. कृत्रिम म्हणजे खोट्या भुकेप्रमाणें ती विशेष रूपानें लागत नाही.

काही दिवस भोजनाव्यतिरिक्त बालबल्यावर जेव्हां शरीर आपल्या साधारण अवस्थेप्रत येऊन पोचते, तेव्हांच ही वरील चिन्हे प्रकट होतात.

खरी आणि खोटी भूक म्हणजे काय, असा यथे पश्च करण्यांत येईल. मनुष्य ह्या दोन्ही अवस्थांत—मला भूक लागली आहे, असेच कोणीही म्हणेल; परंतु यांतील एका अवस्थेत ती नसते. अशा स्थितींत भोजन कोणाला देऊं नये, हे जाणणें अवश्य आहे.

खऱ्या आणि खोट्या भुकेत अंतर काय, तें प्रथम दाखविलें पाहिजे. ज्या वेळीं खोटी भूक लागलेली असते, त्या वेळीं पोटांत एक प्रकारचा गुडगुड असा मधून मधून नाद होत असतो. परंतु वास्तविक भूक जेव्हां लागते, तेव्हां जीं चिन्हे पोटांत उत्पन्न होतात, तीं मागे सांगितलींच आहेत. याशिवाय गळ्यामध्ये एक प्रकारचा शुष्कपणा उत्पन्न होत असतो व त्यामुळे तहान लागलीशी वाटते. गळ्यांतील गोळ्यांतून एक प्रकारचा रस निघत असतो. तोच रस निघूं लागणें, हे खऱ्या भुकेचें स्पष्ट चिन्ह होय. उपवासकालाच्या समाप्तीची इतर हवीं तेवढीं चिन्हे स्पष्ट होवोत, परंतु जोपर्यंत गळ्यांतील गोळ्यापासून गळ्यांतच जल पाझरूं लागणार नाही, तोपर्यंत उपवास सोडूं नये.

दुसरें लक्षण असे आहे कीं, ज्याला खोटी भूक लागली असेल, त्याला जें द्यावें, तें ता आपल्या पोटांतल्या ज्वाला शमन करण्यास ठीक गट्ट करून टाकील; पण ज्याला खरी भूक लागली असेल, तो खाण्या-करीतां काही तरी नेमकीच वस्तु मागेल. हीच खऱ्या भुकेची वास्तविक स्थिति व खरी चिन्हे होत.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

पुन्हां असेही प्रश्न विचारण्यांत येतील कीं, जोंपर्यंत खरी भूक लागली नसेल, तोंपर्यंत उपवास करण्यास काय हरकत आहे व उपवास संपण्याचें चिन्ह उत्पन्न होण्याच्या पूर्वीचा उपवास करणारा मरणार तर नाही ना ? या प्रश्नाचें उत्तर, फार सोप्या, सरळ, सहज, निश्चयात्मक आणि विश्वसनीय भाषेत असें देतां येईल कीं, ' असें कधींच होणार नाही ! ' या बाबतींत उपवास करण्यास कोणचीही हरकत नसून मृत्यूचें मुर्तीच भय नाही. मरण येण्याच्या आधीं बराच काळ प्रथम भुकेचें चिन्ह प्रगट होतें. अन्नाशिवाय मृत्यु येण्याच्या आधीं काहीं कालपर्यंत मनुष्याचें शरीर धीराधीरानें गळत जातें व ही अवस्था प्राप्त होण्याच्या आधींच खरी भूक लागते.

जे लोक अन्नावांचून भुकेनें मरतात, त्यांच्या शवांची परीक्षा करून असें सिद्ध करण्यांत आलें आहे कीं, त्यांच्या मरणाच्या वेळीं त्यांच्या शरीरांतील द्रव्ये पुढील प्रमाणांत नष्ट होतात.

| | | | |
|--------------------|-----|-----|---------|
| चर्बी (Fat) | ... | ... | १७ भाग. |
| स्नायु (Tissues) | ... | ... | ३० ,, |
| यकृत (Liver) | ... | ... | ५६ ,, |
| पांथरी (Spleen) | ... | ... | ५३ ,, |
| रक्त (Blood) | ... | ... | १७ ,, |

अशा स्थितींत ज्ञानतंतूंचा मुर्तीच नाश होत नाही. हे आमचें म्हणणें प्रत्येक प्रामाणिक ग्रंथानें कबूल केलेलें आहे. वर दिलेल्या प्रमा.

गांवरून हे सिद्ध होतें कीं, आमच्या शरीराच्या अस्तित्वाकरिता, त्यांतील ज्या भागाचा विशेष उपयोग नाही, त्याच वस्तु उपवास— कालांत अधिक नाश पावतात. तो भाग म्हणजे चरबी होय. त्या भागाव्यतिरिक्त आमच्या देहांत असें कांहीं अनावश्यक पदार्थ असतात कीं, तें ज्यांच्या योगानें उपवास—कालांत आमच्या शरीराचें पोषण होऊन तें निरोगी बनतें.

उपवास सोडण्याच्या बाबतींत भोजनारंभ करणें, तो मोठ्या सावध- गिरीनेच केला पाहिजे. उपवास जितक्या दीर्घकालाचा असेल, तितकीच दीर्घ सावधानता तो सोडण्याच्या बाबतींत ठेवली पाहिजे. छापखान्यांतील छापण्याचें यंत्र कांहीं कालपर्यंत बंद ठेवून जेव्हां पुन्हां तें छापण्याच्या कामीं उपयोगांत आणण्याला प्रारंभ होतो, त्यावेळीं तें प्रथम जसें सुरुवातीस सावकाशच चालवावें लागतें व पुढें क्रमशः त्याची गति वाढविण्यांत येते तद्वतच आमच्या देहयंत्राची गोष्ट आहे.

उपवास पुरा झाल्याची मार्गे सांगितल्याप्रमाणें सूचना न मिळाल्यास उपवास सोडूं नये. चालत्या गाडीला जशी खळ घालावी, तशीच स्थिति मध्येच विनाकारण उपवास सोडल्यानें होते. तसें केलें असतां शरीरारोग्यांत मोठें विघ्न उत्पन्न होतें. उदरांत आलेल्या नव्या पदार्थांची योग्य व्यवस्था लावण्यांत शक्तीचा उपयोग झाल्यानें, आरोग्याक्रिया मंद होईल. म्हणून, उपवास पुरा झाल्याशिवाय सोडूं नये. वास्तविकपणें रोग दूर झाला म्हणजे खरी भूक लागते. खरी भूक लागणें, हेंच खरें उपवा-

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

ससमाप्तीचे लक्षण आहे. खरी भूक आम्हांस असे सांगते कीं, आतां देहां-
तर्गत सर्व विषादि दोषांचा पूर्ण नाश झाला असून मी भोजनासाठी खरी
तत्पर झालें आहे. अशा स्थितीत रात्र आणि दिवस मिळून, अवघे दोन-
दांच जेवावे न तेंही भूक राखून भोजन करावें. तिसऱ्यांदा विलकूल
कांहीं एक भक्षण करतां उपयोगाचें नाही. खरें पाहिलें असतां, उपवास
सोडण्याच्या पहिल्या दोन दिवशीं फळांच्या रसावर किंवा दुधासारख्या
पातळ पदार्थांवरच नियमित राहून भुकेला निश्चयपूर्वक आपल्या स्वाधीन
ठेवणेंच इष्ट आहे.

उपवास सोडतांना कोणच्या प्रकारचा आहार करावा, या बाब-
तीत थोडासा मतभेद आहे. डॉ. डेवी म्हणतात कीं, 'इच्छेनुसार वस्तु
खाव्या;' आमच्या समजुतीनें हें विधान बरोबर नाही. याचें कारण
असें आहे कीं, मनुष्याचें मन अनेक तऱ्हांच्या वस्तूवर धांवणें शक्य
आहे; व तशा त्या ह्या त्या तऱ्हांच्या वस्तु जर खाल्या, तर त्या
वस्तु त्याला खात्रीनें हानिकारक होतील. मनुष्य खाऊं लागल्यापासून,
जे पदार्थ ज्या प्रमाणांत खातो, त्यापेक्षां त्याची रुचि उपवास सोडतांना
निराळ्याच तऱ्हेची होते, असें शेंकडों वेळां अनुभवाला आलें आहे. उत्तर
धुवाकडील एस्किम लोक उपवास सोडतांना चरबी व मासे यांचें जसें
भक्षण करतात तसेंच इंग्रज लोक वाळलेलें मांस व अजु यांचीच मागणी
करितात. जीं माणसें जन्मापासून शाकधान्यफलांवर उपजीविका
करीत आलीं आहेत, तीं केव्हांही त्यांचें जन्मानुभवी पदार्थांचीच अपेक्षां
करणार हें रास्तच आहे.

प्रेरणा आणि बुद्धि या दोघीजणी ऐक्याने कधींच काम करीत नसतात. यास्तव क्षुधातुराने मागणी केलेली वस्तु, त्याला खायला देणे बरोबर नाही. मनुष्यमात्राच्या शरीराचे संगठन एकच प्रकारचे व एकाच प्रकारच्या वस्तूंचे झालेले असते. यास्तव, त्या सर्वांसाठी स्वाभाविक अवस्थेत कोणच्याही प्रकारचे असे भोजन असावे की, ज्याच्या योगाने शरीर निरोगी राहून पुष्ट होईल.

उपवास सोडण्यासाठी दुधासारखे दुसरे उत्तम अन्न नाही, असे आम्ही मागे कित्येक वेळां सांगितलेच आहे. ते दूध थंड पिण्याची इच्छा न झाल्यास तोंड भाजणार नाही इतकेच गरम प्यावे. दुधाने शरीरबल वाढून वजनही वाढते. कोणच्याही अवस्थेत दुधापासून हानि न होतां फायदाच होतो.

लंघन सोडतांना काय काय खावे? —

संत्रा, नारिंग, साखरलिंबू, द्राक्षे, पपनस, कागदी लिंबू व आंबा. या पिकलेल्या फळांव्यतिरिक्त इतर फळे लंघन—चिकित्सेत उपयोगांस आणू नयेत. कागदी लिंबू कसे वापरावे, हे मागे सांगितलेच आहे. संत्रा वगैरे जीं फळे, वर सांगितलीं तीं जशीं ज्या स्थळीं मिळणे शक्य असतील; तशीं आणवून, त्यांच्या रसांचाच फक्त उपयोग करावा. त्यांचा इतर कोणचाही भाग पोटांत न जाऊं देण्याबद्दल खबरदारी घ्यावी. लंघन करणाराने लंघन कसे करावे, हे पुढे येईलच; परंतु उपवास सोडावा कसा आणि उपवास करावा कसा याबद्दलचे शास्त्रोक्त अनुभव आणि आत्मीय

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

अनुभव, यांचा यथे थोडासा उल्लेख करणें प्रशस्त दिसते. या पुस्तकाच्या शेवटच्या प्रकरणांत बरेच रोग, कशा तऱ्हेने व कोणच्या अनुपानानें लंघनें केलीं असतां बरे होतात, तें प्रकृत पुस्तकलेखकाच्या अनुभव-सिद्धतेचे दाखले देऊन सांगितलें आहे.

वर जशी या चिकित्सेंत नेमकीच फळें सांगितलीं, तद्वतच आलें, मनुका (अगदीं काळ्याभोर नव्हेत), शेंदेलोण व पादेलोण यांचाही अवश्य उपयोग करावा. दूध हें तर सर्वोत्तमच होय. याशिवाय अमसुलें, ओटे, शहाळ्याचे-कोंवळ्या नारळांतील-पाणी; कुळिथ (हुलगे) व सुगाचें कढण, दुध्या भोंवळ्याचा कल्क, इतक्या जिनसा वापराव्या. याचा अर्थ असा कीं. या सर्वच गोष्टी एका समयावच्छेदेंकरून उपयोगांत आणाव्या, असें मात्र कोणीं समजूं नये. एकमेकांच्या अभावी या वस्तु वापराव्या, असा याचा अर्थ आहे. कारण कीं, कांहीं ठिकाणीं कांहीं वस्तु मिळतात व कांहीं ठिकाणीं कांहीं वस्तु मिळत नाहीत. कांहीं तज्ज्ञांचें असें मत आहे कीं, निम्में दूध व निम्में पाणी असें रूप उकरून तें प्यावें; पण आम्ही त्या मताच्या विरुद्ध असून, दूध ताजें, निर्भ्रं व थंडच प्यावें, असें स्वानुभवानें सांगतो.

वर सांगितलेल्या फळांचे, जेथे जीं मिळतील त्यांचे, रस काढून ते स्वच्छ फडक्यानें गाळून ग्लासांत ठेवावे व तासातासांन त्या रसाचा एकेक घुटका सर्व तोंडभर खुळखुळून गिळावा. ही चिकित्सा, लहान मुलें व स्त्रिया यांच्यावर फारच परिणामकारक होते, असा अनुभव आहे. अमसुलें व

फार्स्टिंग इन्स्ट्रक्टर.

ओट, यांचें सार फोडणीचें न करतां, सैंधव टाकून उपयोगांत आणाव. वर सांगितलेल्या फळांच्या रसांत कोणच्याही तऱ्हेचें लवण अथवा शर्करा घालून ते प्राशत करूं नयेत. मूग किंवा हुलगे हे खूप शिजवून त्यांचें कढण, फक्त चवीपुरतें सैंधव घालून, उपयोगांत आणावें. होतां होई तों, वरील कोणच्याही वस्तु सुर्यास्तानंतर मुळींच ग्रहण करूं नयेत. सबंद दिवसांत एक शेर (पंक्ता) दूध वापरावें, अधिकाची जरूरी नाही. हें प्रमाण साळा वर्षाच्या पुढच्या माणसाचें जाणावें. यावरून लहान मुलांचें प्रमाण त्याच्या वयामानाप्रमाणें कमी जास्त बसवावें. सबंद दिवसांत दोन आंबे पुरे होतात. रसाचे आंबे न वापरतां, कापून खावयाचे वापरावेत.

पांच तोळे आलें किसणीवर किसून, त्यांत दोन तोळे वर सांगितलेल्या मनुका घालून, त्यांवर मध्यम आकाराचें कागडी लिंबू अर्धें पिळावें आणि त्यांत थोडा सैंधव, घालून तें मिश्रण एखाद्या स्वच्छ ग्लासांत अथवा कल्हईच्या भांड्यांत ठेवावें. हें मिश्रण चाटनाप्रमाणें सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत थोडें थोडें दूध प्यायच्या आधीं थोडा वेळ खावें. अथवा मूग, हुलगे वगैरेंचें कढण प्यायल्यानंतर खावें. दूध प्यायल्यानंतर खाल्ल्यास वांती होईल, हें लक्षांत ठेवावें.

उत्वास सोडतांना सुरवातीस तीन संत्र्यांचा रस उपयोगांत आणून, रोजचें प्रमाण थोडथोडें वाढवावें. म्हणजे सातव्या दिवशीं सातांच्या पुढें मात्र वाढवूं नये. तिसऱ्या दिवसांपासून रोजचें अन्न थोडें थोडें भातापासून उपयोगांत आणूं लागावे. भातावर तूप न घेता, तो

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

शिजत असतांनाच तें त्यांत टाकावें. जिभेचा रंग गुलाबी लाल होई. पर्यंत कोणच्याही तऱ्हेचें घट्ट अन्न खाऊं नये. लंघन-चिकित्सेंत दुध्या-भोंपळा फार उपयोगाचा आहे. त्याची साल व बिया काढून टाकून, त्याचा गीर किसावा आणि नंतर तो खूप शिजवून, त्यांत तूपसाखर टाकून अल्पप्रमाणांत तो दुध्या हलवा खावा. बेदाणा मुळींच वापरूं नये.

पालेभाज्या उकळून, त्यांचे रसही चवीपुरतें सेंधव टाकून, वरील वस्तूंच्याऐवजीं सेवन केल्यास फार चांगला उपयोग होतो. सर्व पालेभाज्यांत चाकवत आणि मेथी या उत्तम होत. ज्या ठिकाणी वरील वस्तू मिळणार नाहीत, त्या ठिकाणी जुने तांदूळ घेऊन, ते अगदीं लापशीप्रमाणें शिजवून त्यांत तूप व मीठ घालून प्यावे. वरील पदार्थ नेहमीं मंदाग्नीवरच केले पाहिजेत. स्टोव्हवर शिजवूं नयेत. होतां होई तों फलाहारावन्न शकाहारावर झाल्यानंतरच अन्न खाण्यास सुरुवात करावी. कोणच्याही वरील शिजविलेल्या वस्तु कडत असतांना किंवा गार झाल्यावर प्राशन न करितां, कोमट अवस्थेंतच वेळावेळानें तोंडांत खुळबुळून घुटक्या घुटक्याने प्याव्या. अमसुलाचें अथवा ओटांचें सारही अशाच कोमटावस्थेंत प्यावें. ओट म्हणजे युरोपांत पिकणारें धान्य नव्हे. कोंकणांत अमसुलाप्रमाणेंच तें तयार होतें. लघुलंघनाचें पारणें करणें जितकें सोपें, तितकेंच दीर्घ लंघनाचें करणें अवघड आहे. खाखा सुटली तरी जीभ आवरावी. नाहीतर दक्षिण दिशेला गमन करण्याचा योग आल्यावांचून राहणार नाही. जेथें खात्रीचें निरसें दूध मिळणें शक्य नसेल, तेथें

दुग्धाहाराच्याऐवजीं वर सांगितल्यापैकीं कोणचा तरी एक आहार अम-
लांत आणावा. मात्र कोणचाही आहार अमलांत आणिला, तरी मागें
सांगितल्याप्रमाणें आल्याची कोशिंबीर घेण्यास विसरूं नये.

एकश्रुत—

सध्यांच्या आमची तीन चार वेळां खाण्याची पद्धति बाजूला
ठेवून, सुमारे दीड दोन हजार वर्षांपूर्वीचा, आमच्या पूर्वजांचा
इतिहास जर आम्हीं वाचला, तर असें आढळून येईल कीं, सध्यांच्या
इतकी त्या काळीं त्यांना खाण्याची फारशी लज्जत नव्हती. सद्यः-
कालापेक्षां तेव्हांचे लोक प्राकृतिक नियम फारच जपून वापरीत असत.
ते नेहमीं खुल्या हवेत रहात असत. ते बरीच अंगमेहनत करून लांब-
लांबच्या यात्रा करीत असत व खरी भूक न लागल्यास भोजन करीत
नसत. ते एक वेळचें जेवण खूप परिश्रमानें जिरवून टाकल्यावर दुस-
ऱ्यांदा जेवीत कसत. प्राचीन भारत, चीन, मिसर, रोम वगैरे सर्व प्राचीन
कालीन देशांतील लोकांना कोणचें, केव्हां व किती भोजन करावें, हें
चांगलें माहित होतें. सध्यांच्या सुधारणेच्या काळीं आम्हाला जसें त्या
सुधारणेपासून अनेक लाभ झाले आहेत, तसेंच आमच्या स्वास्थासंबंधीं
आम्हाला अनेक तोटेही प्राप्त झाले आहेत. प्राचीन काळीं अंगमेहनत
फार पडे म्हणून तेव्हांचे लोक धष्टपुष्ट असून दीर्घायुषी असत व सध्यां-
च्या यांत्रिक कालांत, त्यांच्याच आम्हां वंशजांना तेव्हांचे परिश्रम कर-

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

प्याची जरूरी नसल्यामुळे आम्ही सुकुमार व नेभळे बनून चैनी बनलों आहोंत व त्यांचें फळ आम्हांला अल्पायुष्यता व अनेक रोगग्रस्तता यांच्या रूपानें हरवडी मिळते आहे.

फार प्राचीनकाळीं सायंकाळींच काय तें एकदां भोजन करण्याचा ह्या भूगोलावर सर्वत्र प्रचार होता, असें म्हणायाला इतिहास साक्ष देतो आहे. त्या वेळीं, दिवसभर सर्वांनीं आपापलीं कामें करावीं व सायंकाळीं सर्वांनीं आपापल्या परिवारासह आनंदानें भोजन करावें, असा सर्वत्र नियम होता. दिवसभर परिश्रम केल्यानें त्यांना उत्तम तऱ्हेची भूक लागत असे व ते जें खात त्याचें त्यामुळे चांगले पचन होत असे. अशा स्थितीत शिळेंपाकें, ताजें, ओलें, वाळलेलें, अर्धवट वगैरे सर्व प्रकारच्या अन्नांपासून त्यांच्या शरीराला कांहींच बाधा न होतां, उलट तें बलवृद्धिकारक होत असे. रोग आळस वगैरे विकार उत्पन्न करणारे अंश त्या अन्नांतून शिल्लकच राहात नसत. भोजनोत्तर गाणेंबजावण, नाचणें, हसणें, विनोद करणें, वगैरे गाष्टीचा आरंभ होत असे आणि सध्यां या सर्व गोष्टींचा अनुभव आम्ही हिंगाष्टक, सोडा वगैरे वस्तूंच्या सेवनानें घेत आहोंत. त्या वेळीं कांहीं जातींत दिवसांच एकदां खाण्याचा परिपाठ असे ते त्या वेळचे लोक आठ प्रहरांत जरी एकच वेळा अन्न ग्रहण करीत असत, तरी त्याचें प्रमाण, हल्लींच्या जलपान करणाऱ्यांच्या प्रमाणाइतकेंच असे.

प्रकृति व प्रवृत्ति याची जरा अगदी गद्दी आहे, तरा अभ्यास .
अशी कांहीं एक चीज आहे कीं, जी प्रवृत्तीला चीत करून टाकते. अभ्या-
सानें पायलीभर अन्नाचा जसा सत्यानाश करतां येतो. तद्वतच पाव दीड
पावावरही उत्तम तऱ्हेनें बलवर्धनांत मजेनें निर्वाह करतां येतो. म्हणून,
आवशकता जी कांहीं आहे ती फक्त आभ्यासाची !

शहरवासीयांनीं, खेड्यांतील लोकांच्या दणकट प्रकृति बधितल्या
म्हणजे त्यांना मोठें आश्चर्य वाटतें. शहरांतील लोक, तूप, साखर,
पकानें, मिठाई, मांस, मच्छर, पुरी, चगती वगैरे पदार्थांचें सेवन नेहमीं
करतात खरें; पण त्यापासून ते सदा रोगी आणि दुर्बल रहातात. गांव-
द्व्यावरच्या लोकांची स्थिति पहावी, तर ते, बाजारी, दूध, ज्वारी,
मका, कांदा, भाकर वगैरे खातात; परंतु त्यांची ताकत अशी असते कीं,
जर त्यांनीं मनांत आणिलें तर ते सहज दोघां शहरवासीयांना खाको-
टीला मारून दोन चार कोसांचें चक्र मारून येतील. याचें कारण असें
आहे कीं, तें स्वच्छ उघड्या हवेंत राहून नेहमी इतके परिश्रम करतात
कीं, त्यांना लागलेल्या उत्तम भुकेवर त्यांनीं खाल्लेले अन्न कुठच्या कुठें
केव्हांच पचन होऊन जातें व दुसऱ्यांदा जेवायच्या वेळीं पुन्हा त्यांना
उत्तम भूक लागते. शहरवासीयांची स्थिति अगदीं यांच्या उलट अस-
लेली रोज अनुभवाला येतेच आहे. यास्तव, शहरांतील लोकांनींही फक्त
दोनदांच जेवण्याचा अभ्यास केल्यास, त्यांचें आरोग्य खात्रीनें चांगलें
राहिल. दुपारचें भोजन झाल्यावर एखादें दुसरें फळ व रात्रीच्या जेव-
णानंतर थोडेंसे दूध प्यायल्यास चालेल.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

कालचक्राचा फेरा मोठा विचित्र आहे. त्याच्या उदरांत ज्या अनेक स्थिति आहेत, त्या सर्वांना अनेक स्थितींतून हिंडविण्याचें जणूं काय काळाला एक अनिर्घेय व्यसनच आहे. फार कशाला ! अलीकडील आमच्या आठवणीतील तीस पसतीस वर्षांचा नाट्यकलेचाच इतिहास ध्यानांत घ्या ! त्या वेळीं कांहीं संगीत आणि पौराणिक नाटके होत असत ! सव्यां शहरांतून पौराणिक नाटकांना गचांडी मिळालेली दृष्टीस पडते. त्याच्या ऐवजीं प्रोज-गद्य नाटकांना शाहूनगरवासी नाटक मंडळीनें पूर्ण स्वरूपाला पोचवून, आमचे परम मित्र व वंधु रा. गणपतराव जोशी यांनीं तर आपल्या आश्रुतपूर्व अभिनयानें इतर गद्यनाटकमंडळ्यांतील पात्रे मोठ्या उत्कर्षांत दासानुदास करून सोडलीं आहेत. संगीत नाटक मंडळ्यांचा उत्कर्ष मध्यें इतका लोपला होता कीं, एक दोन मंडळ्या वर्य करून बहुतेक कंपन्या तमाशासारख्याच बनल्या होत्या. व त्यामुळे संगीत कला केराच्या कोंपऱ्यांतून लोळूं लागली होती; परंतु तिची ती सडेसाठी संपतांच ती पुन्हा अद्यापि तरी बालगंधर्वाच्या रूपानें, सध्यां महाराष्ट्रांत, कांहीं तमाशेवजा मंडळ्या सोडून मोठ्या उत्कर्षानें रममाण होत आहे. हें कालाच्या एकाच गोष्टीच्या स्थित्यंतराचें चित्र दाखविण्यानें अनेक स्थित्यंतरांच्या चित्राची कल्पना येईल. तद्दत्तच आमच्या दोन हजार वर्षांच्या आवधीत जीं जीं स्थित्यंतरे घडत आलीं आहेत; त्यांचीं चित्रे उत्तम प्रकारें इतिहासरूपानें रेखाटलेली आपल्याला वाचायला सांपडतात. नियम आणि काल स्थित्यंतर यांमध्ये

चरीच एकवाक्यता आहे, असे वाटते. कारण, काळ आणि नियम यांची मूळ रूपे जशी स्वतंत्रपणे निराळी, पण एकाच स्वरूपांची आहेत, तद्वतच त्यांच्या स्थित्यंतरांचीही स्थिति आहे. कालस्थिती-प्रमाणे नियमही बदलतो; परंतु खुबी इतकीच होते की, काल हा मूळ बीजरूपाने जसा कायम असतो, तशी नियमांची शाश्वती नसल्यामुळेच-संध्या आमच्या पूर्वजांच्या उत्तम नियमांना आम्ही अगदी नामशेष करून-नव्या नाजूक प्रकृति बनविणाऱ्या नियमांचे अगदी दासानुदास बनण्याच्या शेवटच्या पायरीजवळ येऊन ठेपले आहोत. आमची शारीरिक दुर्बलता हे त्याचेच द्योतक आहे. असो.

आमच्या पूर्वजांची एकच वेळ भोजन करण्याची पद्धति फारच हितावह आहे. सुधारलेल्या देशांतून ह्या पद्धतीला नावे ठेवणारे बरेच लोक आहेत; पण त्यांचे डोळे लवकरच उघडण्याचा बराच संभव आहे ! अभ्यासाने सर्व काही होते. रोजचे जेवण घासा दोन घासांनी जर मनुष्य कमी करण्याची संवय करील तर, महिना दोन महिन्यांच्या अभ्यासाने तो खात्रीने एकभुक्त होऊ शकेल; एकभुक्ताने म्हणजे फक्त एक वेळचे जेवणाने शक्ति क्षीण होईल, असे मात्र कोणी मानण्याचे धाडस करू नये. कारण की, अशा स्थितीत पचनक्रिया उत्तम होऊन बलवर्धन होण्याला वेळ सांपडतो. सकाळी खाल्लेले अन्न संध्याकाळपर्यंत पूर्णतेने पचण्यास आरंभ होतो आहे, तोंच त्यावर पुन्हां ताजे ओले अन्न फेकावयाचे ! म्हणजे काय की, अग्नीला मांघ आणावयाचे;

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

पण ही मोठी चूक आहे. प्रज्वलित अग्नि वारंवार अन्नभाराने मंदू करित गेल्यावर पचनक्रिया यथासांग न होतां—प्रज्वलित अग्नीवर नवेच असहनीय ओझे टाकले असतां; त्याच्या ज्वालांचा पूर्व रंग बदलून तो ~~काल~~ ~~चमत्कारिक~~ ~~व~~ ~~त्रासदायक~~ ~~हवा~~ ~~आसपास~~ ~~पसरते~~, तशीच जठराग्नीची स्थिति होते. त्यांतून नानातन्हेच्या विषारी बाफा उत्पन्न होऊन आमचे आरोग्य विघडते. यास्तव एकभुक्त राहिल्याने अन्नाचा पूर्ण पचनाचा व बलवृद्धीचा फायदा होऊन आमचे आरोग्य उत्तम राहाते. आमच्या देशांत एकभुक्तांची संख्या कांहीं कमी सांगडावयाची नाही ! दुष्काळामुळे जरी ती संख्या मोठी असली, तर आमच्या या चालू विषयाच्या बाबतीत आम्ही व्रतवैकल्याची संख्या समजतो. एकभुक्त राहणे, हेच यावरून प्रकृतीचे आनुकूल आचरण नाही, असे कोण म्हणेल ? आपले उदरयंत्र व्यर्थ गच्चके खाके न चालू देण्याची योग्य संवय लावून घेऊन ते यंत्र आपल्या प्रकृतिमानाप्रमाणे निष्कण्टकपणे चालण्यास आपण एकभुक्त राहावे, हेच बुद्धिमत्तेचे काम आहे.

एकभुक्त राहावे हे ठरल्यावर ते एक वेळचे जेवण केव्हा करावे, हा प्रश्न त्यापुढे ताबडतोब उभा राहतो. याचे उत्तर असे आहे की, जेवणानंतर परिश्रमांची कामे बरोबर होत नाहीत व ती न करणेच ग्राह्य आहे; म्हणून सायंकाळ हा एकभुक्ताला योग्य आहे. दिवसभर श्रम करावे आणि सायंकाळी प्रदीप्त जठराग्नीला नियमित अन्नगोलक देऊन

आराम करावा आणि प्रातःकाळीं पुन्हां प्रफुल्ल वदनानें आपल्या कामाला लागावें. बालकांची अभ्यासपूर्ण वयोदशा येईपर्यंत तरी निद्रान त्यांचें मेंदू तरतरीत होण्यासाठीं अशा अवस्थेंत त्यांस हलके हलके ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. कामकन्याला जसा त्याच्या दिवसभराच्या श्रमांचा मोबदला सायंकाळीं मिळतो तद्वत् दिवसभर श्रम करून प्रदीप्त केलेल्या जठराग्नीचा सायंकाळीं एकच वेळ अन्नाच्या रूपानें मोबदला दिला पाहिजे. असों; डॉ. लिंकन याचें असें मत असल्यामुळें तो आपल्या मुलांना सायंकाळीं एक वेळच अन्न देत असे.

बहुतेक रोगांची उत्पत्ति अधिक भोजन केल्यामुळें, अपचनापासून होते, हें मागें बारंवार सांगितलेंच आहे. अधिक जेवण्याची संवय असलेल्यांनीं एकच वेळ भोजन करण्याचा अभ्यास केल्यास त्यांस त्यापासून निःसंवय लाभ झाल्यावांचून राहणार नाहीं. उत्तर हिंदुस्थानांत एकदां एक पाद्री ज्वरानें घराच आजारी झाला होता. त्या समयीं डॉक्टरांनीं त्याला रोज—तीन वेळां जेवण, सहा वेळां औषध आणि मधून मधून दूध व विहस्की अशा वस्तूंनीं त्याचें पोट भरविण्याचा सात महिनेपर्यंत एकसारखा उपक्रम चालविला होता, शेवटीं अत्यंत त्रासून तो आपल्या देशीं अमेरिकेंत निघून गेला. सुदैवानें त्याची एका लंघनचिकित्सकाशीं तेथे गांठ पडली. त्यानें त्याला चोवीस तासांत फक्त एकदां भोजन करण्याचें औषध सुरू केलें व थोड्याच अवधींत तो रोगमुक्त झाला. चार महिन्यांत तो चांगला धष्टपुष्ट होऊन त्याचें वजन अर्धा

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

मग वाढलें; नंतर तो पुन्हा हिंदुस्थानांत परत आला व त्यानें येथेही तोच एक वेळ जेवण्याचा क्रम सुरू ठेवला. त्यानें आपल्या परिवारालाही तशीच संवय लावली. नंतर तो चार वर्षे येथे होता; परंतु त्याला किंवा त्याच्या कुटुंबातील एकही माणसाला त्या चार वर्षांत एकही रोगानें पछाडलें नाहीं.

ब्रिटिश मेडिकल असोसिएशनमध्ये डॉ. रॅबेग्लेट यांनीं एका बालिकेची अशी हकीकत ऐकली होती कीं, ती चार वर्षे ट्युबरकिलॉसिस-वामून आजारी असून तिच्यावर कोणचीही औषधी क्रिया लागू पडत नाहीं. त्या बालिकेचा चोवीस तासांत देण्यात येत असलेल्या चार वेळांच्या भोजनांच्या ऐवजीं सायंकाळीं एकच वेळ देण्यांत येऊं लागलें. त्या बालिकेचा आणखीही कांहीं भयंकर रोग झालेले होते. अशा तऱ्हेनें ती एक वर्ष एकभुक्त राहिल्यानें सर्व रोगांपासून मुक्त होऊन १४ ते १९ शेर वजनांत वाढली ट्युबरकिलॉसिस औषधोपचारांनीं अथवा शस्त्रक्रियेनें बरा झाल्याचा दाखला फारच दुर्मिळ आहे; परंतु एकभुक्त राहिल्यानें मात्र बरा झाल्याचे दाखले दाखवितां येतील.

इंग्लंडांत एकदां एका स्त्रीला गर्भारवस्थेत पांथरीचा रोग झाला होता. त्या वेळीं, तिचे तोंड पिवळें पडलें होतें, शरीर अगदींच रोडकें झालें होतें. रात्रंदिवस शिरोवेदना होत होत्या. अपचनाचा त्रास होतच असे. वांतीचाही मधून मधून स्फोट होत असे. अशा तऱ्हेचा अनेक विकारांनीं ती हैराण असतां, तिच्यावर शस्त्रक्रिया करण्यांत आली. तिच्या

गर्भाशयाला त्रास देणाऱ्या वाढलेली पांथरी जरी कापून काढण्यांत आली, तरी तिचे इतर विकार वाढतच चालले होते. तिच्या जीविताची आशा सुटत चालली. अशा प्रसंगी तिला दिवस रात्रीतून प्रथम दोनदां जेवण देण्याची तजवीज करण्यांत आली. सहा महिन्याचा अशा संव. यीनें तिचे सर्व विकार दूर होऊन, तीन शेरांनीं ती वजनांत वाढली. सन १९०१ च्या जुलईंत तिच्यावर शस्त्रप्रयोग करण्यांत आला होता. ती सन १९०२ च्या जानेवारींत सर्वरोगमुक्त होऊन आपलीं कामें पूर्ववत् यथासांग करूं लागली. ती जर औषधींक्रियेवरच राहिली असती, तर यमराजांची शिकार साधली असती, हें निःसंदेह आहे.

जलपान—

जलपान करणारांनीं, एकदम भोजन सोडण्यास जर असमर्थ असाल, तर प्रातःकालचें उपःपान तरी सोडण्याच निश्चय करा. त्या पासून तुम्हांला अत्यंत लाभ होईल. डॉ. डेव्ही उपःपानाचे अगदीं कडे भक्त असत. त्यांनीं आपला या बाबतींत जो अनुभव प्रसिद्ध केला आहे, तो येथें वाचकांकरितां देतो.

ते म्हणतात—“मी प्रथम उपःपान सोडण्याच वृढ संकल्प ज्या दिवशीं केला, त्याच दिवशीं दुयारीं मला कढकडून भूक लागली भोजन मोठें स्वादिष्ट लागून साध्याच अन्नाची रुची मोठी मिठास लागली. रात्रीं निजून प्रातःकाळीं उठल्यावर स्वाभाविक अशी भूक कधींच लागत नाही. निद्रा वेणें ही कांहीं अशी क्रिया नाही कीं,

लंघन - चिकित्सा - शिक्षक.

जिन्ही समाप्ति झाल्यावर लागली पाहिजे ! प्रकृति आपल्या आवश्य-
तेची पूर्णता करून घेत असते. ती आपल्या आवश्यकतेची पूर्णता
केल्याशिवाय अथवा थोड्या भोजनावरही आमचें शरीर ता जसेच्या
तसे ठेवूं शकत असे नाही. जलपान ही नैसर्गिक आवश्यकता नसून
मुद्दाम संवयीने उत्पन्न केलेली कृत्रिम आवश्यकता आहे. यास्तव, ती
संवय सोडून देणेंच रास्त आहे. प्रकृतीहो तुम्हांला तो अभ्यास सोड-
ण्याची आज्ञा करते. प्रकृतीच्या आज्ञाभंगानें हानि करून घेणें कोण
समंजस मनुष्य पतकरील ?

जलपान सोडून खडखडीत भूक लागेपर्यंत कधीच कांहीं खाऊं
नये. भूकेच्या आस-यानें राहिल्यास ती आपली योग्य वेळ आपणच
दाखविते. कडकडीत भूक लागल्यावर व्यवस्थित भोजन करण्यानेच
स्वास्थ्य व आरोग्य प्राप्त होतें. भोजनसमयीं नेहमीं मन प्रसन्न आणि शांत
ठेवून भोज्य वस्तु चांगल्या चर्वण करून खाल्ल्या असतां, खचित चांग-
लेंच आयुरारोग्य प्राप्त होतें.

जलपान न करतां आपल्या रोजच्या कामाला आरंभ करावा म्हणजे
भूक लागेल. ती इतकी सतेजतेनें उत्पन्न होते कीं, भोजनापूर्वीं जर
कोणाला बद्धवर्धक औषधे घेण्याची संवय असेल, तर तीही तो विस-
रून जाईल. खरी भूक जेपर्यंत लागली नाही तोंपर्यंत, आपण अन्ना-
शिवाय मरूं, ही भावना सोडून देऊन, एक दिवसांपासून सात दिवस

अथवा महिनाभर जर खरी भूक लागली नसेल, तर काहीं एक खाऊ नये किंवा खरी भूक कां लागत नाही, म्हणून खोटी भूक उत्पन्न करणारी उत्तेजक द्रव्येही पोटांत ठासू नये !

एकाचा अनुभव अनेकांना लाभप्रद होत असता. यास्तव, एकानें उषःपान सोडण्याच्या अनुभवापासून, त्याला प्राप्त झालेल्या फायद्यांच्या अनुभवानें अनेक जलपान करणारे लोक, स्वतांला लाभ करून घेण्यास समर्थ होतील. या बाबतींतला अमेरिकेचा अनुभव जसा युरोपानें घेऊन लाभ मिळविला आहे तद्वतच आम्हीही—आमच्या जुन्या वैद्यकाला विसरलेल्यानीं—त्या युरोपियनांच्या लाभांचा तरी फायदा घ्यावा ! इंग्लंडांत सध्यां म्यांचेस्टर शहरांत 'स्वास्थ्यसंवर्धन' नांवाची सभा स्थापन झाली असून, जिचा प्रधान हेतु उषःपानाचा हद्दपार करण्याचा आहे. तो त्या सभेचा हेतु सध्यां बराच फलद्रून होत चाललेला आहे. अभ्यास ही कांहीं पूर्वाभ्यासाची पुनरावृत्ति नसते ! ती संगतीची व संवयीची खोड असते. बाजारांत जीं पेटंट औषधें मिळतात, तीं निव्वळ द्रव्यप्राप्तीचें साधन असून, खोटें आयुरारोग्य शिकण्याची एक शाळा आहे. यास्तव, आपल्या जीवनाचें उत्तम रक्षण होण्यासाठीं आपण जलपान सोडून, एकभुक्त राहणें, हाच खरा प्राकृतिक सदुपाय आहे. आपण व्यवस्थेशीर खाल्लेलें अन्न पूर्ण पचन होण्यास बरोबर सोळा तासांचा अवधि लागतो. ते सोळा तास व निद्रेचे आठ तास मिळून चौवीस तासांचा एक दिवस होतो. यास्तव, दुसऱ्यांदा जेवणाला व जलपानाला अवधि तो कोठें राहिला ?

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

बरेच श्रम करणारे किंवा युवावस्थेतील माणसांनाही दोन वेळचे नियमित व्यवस्थेशीर भोजन अगदी पुरे होते. प्रातःकाळीं रोज-स्नान करणे जितके आवश्यक आहे, तितकेच ते केल्यावर खरी भूक लागेपर्यंत कांहींच न खाणे आवश्यक आहे. हाच खरा प्राकृतिक नियम असून त्याचे योग्य परिपालन केल्याने आयुरारोग्य रोगांच्या तावडीत कधीच सांपडण्याचा सुळीच संभव नाही.

श्वासोच्छ्वास—

जगतांतील आणि पृथ्वीच्या आसमंताद्वागांतील प्राणिज कोटीचे व उद्भिज्यादि वनस्पतिवर्गांतील सर्व कांहीं सजीवावस्थेत राहण्यास— श्वसन म्हणजे श्वासोच्छ्वासाची क्रिया ही अत्यन्तावश्यक आहे. कारण, श्वसन हेच जीविताचे मूळ तत्व आहे व जिवंत असणे म्हणजेच श्वासोच्छ्वास करणे होय.

नुकत्याच जन्माला आलेल्या लेकराकडे जर आवलोकन केले, तर ते प्रथमतः स्वभावतःच एक पूर्ण श्वास आंत खेचून घेते जीवनदायी शक्तिसाठी त्याचा अल्पकाळ पोटांत अवरोध करते व नंतर त्या आंत खेचून घेतलेल्या प्राणवायूस बाहेर सोडते. हाच त्या बालकाचा या पृथ्वीवरील जीवनयात्रेचा प्रारंभ होय. मरणोन्मुख जीव याच पद्धतीचा अखेरीस अवलंब करून, असाच मोठ्या कष्टाने अखेरचा श्वासोच्छ्वास करतो व इहलोकची यात्रा संपवितो. यावरून हे स्पष्ट होते की, श्वसनक्रिया ही जीविताची परंपराच आहे. सजीव शरीरांत

फार्स्टिंग इन्स्ट्रक्टर.

चालणारे सर्व व्यवहार श्वसनक्रियेवरच चालतात. अन्नपाण्यावांचून जीव जगू शकेल, पण श्वसनक्रिया बंद केल्यास अल्पावर्तिच जीवनाश होईल. जीविताप्रमाणेच आरोग्य व बळ हींही योग्य क्रियेच्या श्वसनावर अवलंबून असतात. श्वसनक्रियेवर ज्याचा पायाशुद्धतावा राहिल तो जीव दीर्घकाल वांचू शकतो.

अलीकडच्या सुधारणेच्या मनुंत—निरुंद छातीची व निमुळत्या खांध्याची प्रजा शेंकडा नव्वद् ते पंचाणव दृष्टीस पडते, त्याचें कारण सुधारणांतिल कृत्रिमपणा असून, त्याच कृत्रिमनें फुप्पुसांच्या रोगांची वाढ झालेली अनुभवास येते. क्षय हा एक असाध्य रोग होऊन बसण्याचें तरी हेंच कारण आहे.

आरोग्य चांगलें राहण्यास निर्दोष श्वसनक्रिया जशी आवश्यक आहे, तद्वतच मानवाजी—मानसिक शक्ति, नैतिक आचरण व उत्तेजित बुद्धि होण्यासही ही क्रिया आवश्यक आहे. ज्याला श्वसनक्रियेच्या बलावर आपलें मन ताब्यांत ठेवितां येते, तो आध्यात्मिक उन्नतींत फार झपाट्यानें पुढें जातो. आमच्याकडील निरनिराळ्या सांप्रदायाचें योगी व त्यांचें सांप्रदाय—यांचें पवित्र मंदिर—याच श्वसनक्रियेच्या निर्दोष पायांवर उभारलेलें आहे.

ऑक्सिजन, हैड्रोजन व नैट्रोजन या हवेतील प्राणरक्षक वायूंपेक्षांही ज्या एक गूढ तत्वाचा हवेत समावेश झालेला आहे, त्या तत्वालाच आमच्या योगशास्त्रांत 'प्राण' अशी संज्ञा दिली आहे. पाश्चिमात्य

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

शास्त्रवेत्त्यांना जरी हे तत्व कबूल आहे, तरी अद्यापि त्या गूढ तत्वांचे पूर्ण ज्ञान त्यांना झालेले नाही. डोंगरमाथा वगैरे उच्च स्थलांवरील हवेत जी एक प्रकारची उत्तेजकता आढळून येते, तिचे कारण सूक्ष्म अशा शक्तिप्रक्षेपक (Radioactive properties) तत्वावर अवलंबून असते. अन्नांत सांपडणाऱ्या पोषक अशा चौदा तत्वांप्रमाणेच-हवेतही ती सांपडतात. तालवद्ध श्वसन-क्रियेने निसर्गाशी कसे तन्मय व्हावे व तसे झाले असतां; आपली अदृश्य शक्ति कशी जागृत करतां येते, हे योग्यांना पूर्ण माहित असते. * श्वसनक्रिया हस्तगत झाल्यास-नीच मनोवृत्तिशी मानवाची कायमची फारकत होऊन, त्याला रोग बरे करतां येतात व भीति आणि त्रास हीं त्याला सोडून जातात.

श्वासोच्छ्वास मुख्यत्वे दोन गोष्टींवर अवलंबून असतो. फुफ्फुसाची स्थितीस्थापक गति व उरप्रदेशाच्या बाजू व अधोभाग यांची हालचाल या त्या दोन गोष्टी हात. उरप्रांत म्हणजे गळा व पोटांमधील छातीचा भाग यांतच फुफ्फुसे व हृदय हे अवयव असतात. फुफ्फुसे व हृदय यांच्यावर बरगड्याच्या ज्या फांसळ्या असतात, त्यांच्या

* या बाबतीत आम्ही सध्यां छपीत असलेले ' प्राणायाम-शिक्षक ' म्हणजेच ' ब्रीदिंग-सायन्स-इन्स्ट्रक्टर ' हे पुस्तक आवश्यक वाचून दीर्घायुषी होण्याचा प्रत्येकाने प्रयत्न करावा अशी आमची विज्ञप्ति आहे.

तळांवर दोन मृदु फलक असातात व ह्याच फलकाच्यामुळे उच्छ्वासन (Respiration) क्रियेत फांसळ्या खालींवर हालत असतात. या फलकांत असणाऱ्या स्नायूंना (Intercostal muscles) असे म्हणतात. हवा आंत वेतांना हे स्नायू फुप्पुसांना फुगवून, त्यांत शून्याकाश (Vacuum) उत्पन्न करतात. यानंतर हवा आंत खेचली जाते. या स्नायूस 'उश्वासनस्नायु' म्हणावे. या स्नायूंचा चांगला उपयोग समजून त्यांचा जर उत्तम निग्रह करता आला तर आपल्याला आबळीं फुप्पुसें शक्य तेवढीं प्रसृत करतां येतील. याच प्रसृतीने हवेतील संजीवनशक्तीचा शरीराच्या फायद्याकडे उपयोग करून वेतां येतो.

उच्च-श्वसन (High-breathing), मध्यश्वसन (Mid-breathing) नीच-श्वसन (Deep-breathing) व पूर्ण-श्वसन (Complete-breathing) असे श्वसनक्रियेचे मुख्यतः चार प्रकार आहेत.

उच्च-श्वसन—पद्धतीला ग्रीवास्थिश्वसन (Collar-bone breathing) असेही म्हणतात. या श्वसनांत ग्रीवास्थि व खांदी वर उचलले जातात व त्यामुळे पोटा खपाटीला जाऊन, त्याचा भार मध्य-पटलावर पडतो व त्यामुळे तेंही थोडेसे उन्नत होते. या क्रियेने फुप्पुसांत थोडी हवा शिरत असल्यामुळे फुप्पुसांचे प्रसरण होत नाही

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

व शरीराला ते फायदेशीर नसतें. यानें शक्ति क्षीण होऊन, फुप्फुसांच्या रोगांचा उद्भव होतो. फक्त मानसिक व्यापार करणाऱ्यांतच ही श्वसनक्रिया आढळून येते.

२. मध्य-श्वसन—पद्धतीला पार्श्वस्थ श्वसन (Rib-breathing) असेंही म्हणतात. यांत मध्य पटल उन्नत होऊन, खपाटीला जातें व फांसळ्या जरा वर उचलल्या जाऊन, छातीचा भाग जरासा रुंदट होतो. ही क्रिया निश्चयी, धैर्यवान व केवळ इच्छा-शक्तिची वाढ करणारी जरी आहे व इच्यापासून पहिल्या पद्धतीप्रमाणें जरी तोटे होत नाहीत, तरी पुढील दोन पद्धतीपेक्षां ही कमीच योग्यतेची होय.

३. नीच-श्वसन—या पद्धतीला उदरस्थ-श्वसन (Abdominal breathing, Diaphragm breathing) अशीं नावे दिलेलीं आढळतात. या क्रियेनें जीवन-शक्तिची वाढ होते. छाती व पोट यांच्यामध्ये जो एक पातळ पडदा असतो, तो सहजस्थितींत असतां, पोटावर अंतर्गोलाकार (Convex) व छातीवर बाहिर्गोलाकार (Concave) असतो. पोटांत श्वास खेंचतांच हा पडदा (Diaphragm) अवनत होऊन, त्याचा भार उदरावर पडतो व त्याच्या योगें उदरांतलें अवयव पुढें ढकलले जातात. या क्रियेनें फुप्फुसें बरीच प्रसृतावस्थ-तेंत येऊन ह्याही बरीच खेंचली जाते. असें आहे तरी या तिन्ही

पद्धतीत हा एक मोठा दोष आहे की, त्यांच्या श्वसनक्रियेने फुफ्फुसांत हवा पूर्णपणे भरली न जाता, फक्त वरच्याच भागांत ती प्रवेश करते. श्वसनिक आवस्थेची वाढ होण्याच्या लायकीचेच फक्त हे श्वसन असत.

४. पूर्ण-श्वसन—ही क्रिया सर्वोत्तम आणि सर्वश्रेष्ठ अशी ठरली गेली आहे. ही क्रिया फुफ्फुसांतला प्रत्येक भाग आकर्षण करणारी असून, हीत कोश व इतर स्नायू उपयोगांत येतात. हिने छातीतील पोंकळी प्रसृत होऊन, फार थोड्या श्रमांनी हवेचा देहाकडे फायदा करून घेतां येतो. या क्रियेने वक्षस्थळांतले सर्व अवयव सुव्यवस्थित होऊन, त्यांची जोपासना आणि वाढ चांगली होते. या क्रियेने श्वसन स्नायूंना (Respiratory muscles) अवकाश मिळत असल्यामुळे त्यांना उत्तम व्ययाम दिला जातो. या श्वसनक्रियेत सर्व स्नायू उपयोगांत येत असल्यामुळे, छातीतल्या अगदीं वरच्या फांसळ्याही उत्तम होऊन प्रसृत होतात व छातीतली पोंकळी ही शक्य तेवढी प्रसृत होते.

त्यांच्या कटिपदेशांतल्या इंद्रियांची पूर्ण वाढ झालेली नसते अशा स्त्रिया मातृपदाच्या पायरीवर चढतांना वाळंतपणामधील रोगांची व्याप्त होऊन अकाली मृत्युमूर्खी पडतात. यास्तव तशा स्त्रियांनी जर ही पूर्णश्वसनाची क्रिया अंगिकारली, तर त्यांचेहि कटिस्थ स्नायू पूर्ण वाढून त्यांना मातृपदाचा पूर्ण लाभ घेतां येतो.

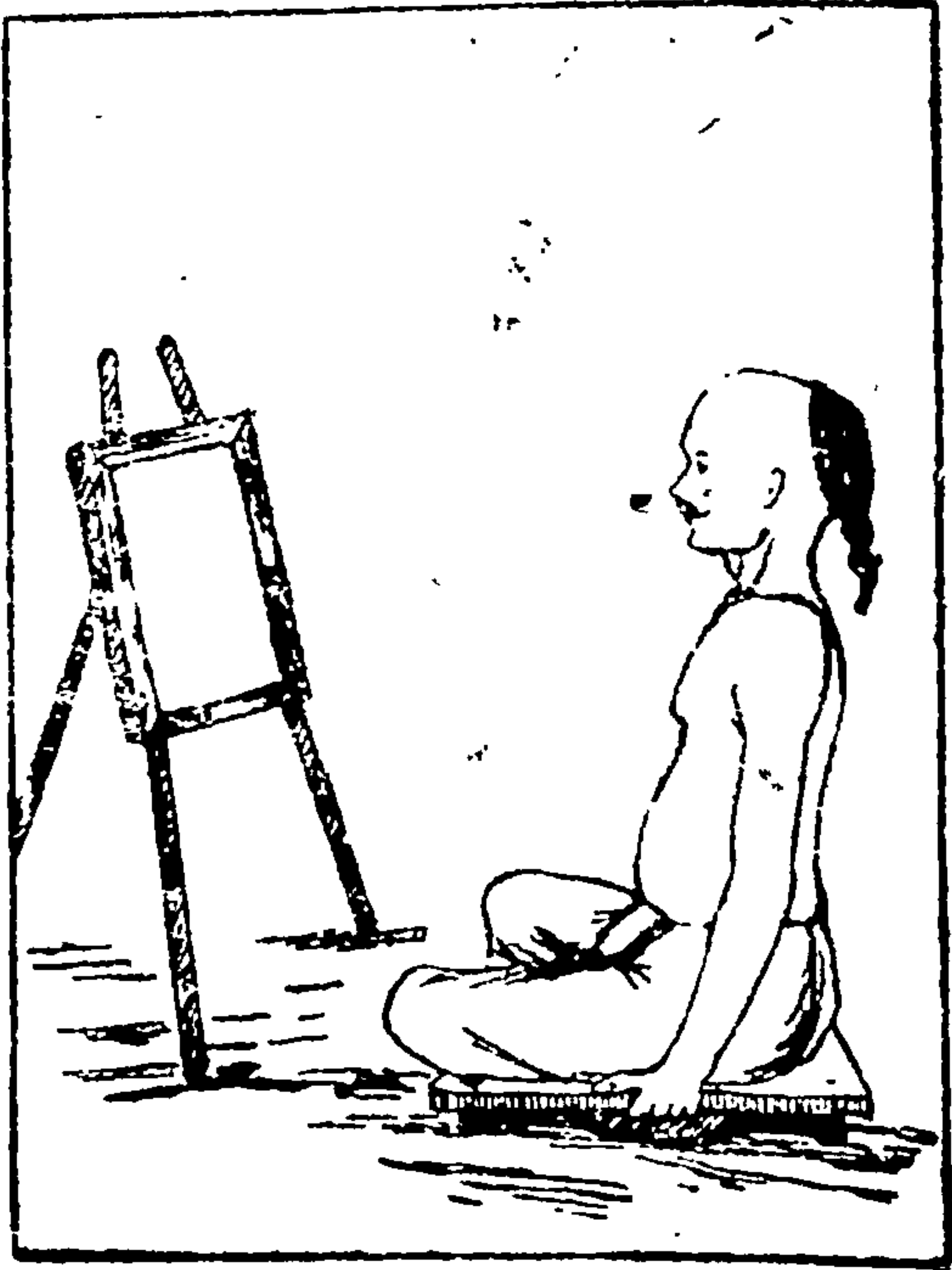
लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

पूर्णश्वसन हे निसर्गसिद्ध आहे. सुधारलेल्या माणसाने जे नवे पेहेरावे उत्पन्न केले आहेत, त्यांच्या योगाने ही नैसर्गिक आरोग्य-दायक क्रिया आपल्या स्वभावसिद्ध हकापासून च्युत होते. जंगली माणसे व सुधारलेली माणसे यांतला दिसणारा फरक ही गोष्ट सिद्ध करतो. पूर्णश्वसन म्हणजे साधारणतः शक्य तेवढी हवा फुप्फुसांच्या सर्व भागांत पोचेल असे श्वसन करणे.

मरळ व ताठ उभे राहून अथवा बसून, तोंड मिटावे आणि नाकांतून हलके हलके श्वास घेऊन, छातीचा खालचा भाग हवेने भरावा; नंतर खालच्या फांसळ्या, वक्षांस्थि व छाती फूगवून, फुप्फुसांचा मध्य भाग हवेने भरावा. यानंतर वरच्या सात फांसळ्यांची युग्मे उन्नत करून, छातीचा वरचा भाग सावकाश उचलावा आणि फुप्फुसांच्या वरच्या भागांत हवा व्यावी, मध्य पटलापासून तों थेट छातीच्या वरच्या भागापर्यंत जी पोकळी आहे, ती सर्व या पूर्ण श्वसनांत एकाच गतीने प्रसृत होऊन, एकाच विश्वसनांत हवेने भरली जाते. श्वसनक्रिया सदोदित निश्चल व अविरत असावी. आंत खेचलेल्या हवेचा काही वेळ विरोध करून, ताठ छातीने ती हळूहळू बाहेर सोडावी. ही पद्धत श्वसनक्रियेला साधनभूत होणाऱ्या सर्व अवयवांना व्यायाम देऊन, फुप्फुसांतले सर्व भाग व त्यांतील सर्व वायूकोश (Air cells) यांनाही पूर्ण व्यायाम देते.

फार्सिंग इन्स्ट्रक्टर.

पूर्ण श्वसनांत आवयवांच्या हालघालींचा होणारा
व्यायाम मनोरंजक करणं.



आपल्या पुढें एक आरसा ठेवून त्यांत पाहतांना पोटावर डावा

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

तळ हात ठेवून, अवयवांची हालचाल पाहात या पूर्ण श्वसनाचा व्यायाम केल्यास ती पद्धत मनोरंजक होईल. ही क्रिया ताठ उभे राहून आरशांत बघण्याने ही हवी तर करावी. हवा आंत घेतांना खांद्ये थोडेसे वर उचलावेत म्हणजे त्यायोगे वक्षस्थि आपोआप वर उचलले जाऊन, उजव्या फुप्फुसांत हवेला शिरकाव करण्यास वेळ मिळतो अशा तऱ्हेचा स्वीकार न केल्यास ग्रंथिरोम (Luber culosis) त्या भागांत उत्पन्न होण्याचा संभव असतो.

नासिकाश्वसन व मुखश्वसन—

तोडांतून हवा न घेतां, नाकांतून हवा घेणे हा या श्वसनशास्त्रांत तला पहिला धडा आहे. तोंडाने श्वासोच्छ्वास करण्याने अशक्तपणा व रोग यांनी शरीर व्यापले जाते, नाकाने श्वासोच्छ्वास करण्याने आरोग्यप्राप्ती होते. श्वसनद्रिय म्हणजे जे नाक—त्यांत स्वाभाविक रीत्या फिल्टरप्रमाणे योजना झालेली असल्यामुळे, त्यांतून हवा स्वच्छ होऊन छातींत प्रवेश करते. हे फिल्टर नाकातले पडदे व केंस यांनी बनलेले असते ही व्यवस्था तोंडांत नसल्याने त्याने श्वासोच्छ्वास केल्यास रोग जंतूंना छातींत शिरण्यास अवकाश सांपडतो व स्पर्शजन्य रोगाचा दरवाजा खुला होतो. तोंडाने श्वासोच्छ्वास केल्याने, तोंडातल्या लाळेचा हवेला संपर्क होऊन ती थंड होते व त्यामुळे फुप्फुसांना अपाय वढतो. नाकाने श्वासोच्छ्वास करण्याने निसर्गाचा कायदा

पाळला जाऊन, नाकांत असणाऱ्या श्लेष्मल (Mucous membrane) त्वचेने हवा उष्ण होऊन, फुप्फुसांत शिरते व फुप्फुसांची क्रिया सुव्यवस्थित चालते. श्लेष्मल त्वचेत जे द्रव्य उत्पन्न होत असते, तिच्यांत रोगजंतूंना मारक असे गुण असतात. तालीम करतांना तोंड उघडें न ठेवतां, नाकांनेच श्वासोच्छ्वास करावा असे तालमीत जे शिक्षण देण्यांत येते त्याचें कारण हेंच होय ! नाकांने श्वास करणाऱ्याच्या मृत्यूचें प्रमाण, तोंडानें श्वसन करण्यापेक्षां फार कमी असते. नाकांतल्या चाळणीला (Filter) चुकवून जे रोगजंतू आंत घुसतात, त्यांना बाहेर हाकून लावण्यास निसर्ग शिकेला उत्पन्न करते.

निर्दोष-श्वसनाचे परिणाम—

क्षय व फुप्फुसांचे रोग पूर्ण श्वसन करणाऱ्यांस कधीच शिवत नाहीत. फुप्फुसांना पुरी हवा न मिळाल्यानें जीवनशक्ति (Vitality) कमी होऊन, क्षयाची भावना होते. नैसर्गिक पद्धतीनें श्वसनक्रिया न झाल्यामुळे व कोंदट हवेंत गुरफटून निजण्यावसण्याची संवय लागल्यामुळे, शरीर हे रोगजंतूंचें वसतिस्थानच बनते.

पावसानें चिंब भिजलें असतां, अथवा हीं व आलें असतां जर कांहीं मिनिटें पूर्ण श्वसनक्रिया केली, तर अंगांत उष्णता उत्पन्न होऊन वरील बाधा साफ नाहीशा होतात. बहुतेक सर्व प्रकारचे हिंवाप अर्धपोटी राहिल्यानें फार त्वरित बरे होतात. अन्नरसाचें पचन व तें रक्तांत एकजीव होण्याच्या पूर्वी त्याला रक्तांतल्या ऑक्सिजनचा पुरवठा

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

कमी झाल्यास त्याचे मीलन रक्तांत व्हावे तसे होत नाही व त्यामुळेच शरीराचे पोषण अव्यवस्थित होऊन भूक मंदावते व जीवनशक्ति कमी होत जाऊन मनुष्य तेजोहीन आणि बलहीन बनतो. आपल्या देशाच्या हवेला अयोग्य असे थंड देशांतील लोकांचे रिवाजाचे कपडे वापरल्याने श्वसनक्रिया योग्य रीतीने होत नाही व त्यामुळे छाती निरुंद होऊन ती रोगग्रस्त होते. तो रोगीपणा बालविण्यास पूर्ण श्वसनक्रिया हेच खरे साधन आहे.

अयोग्य श्वसनाने—उदर व इतर अन्नपाचके अवयव यांचा फार तोटा होतो. अन्न पचनाला जो रक्तापासूनच ऑक्सिजनचा पुरवठा व्यावा लागतो, तो अपूर्ण श्वसनाने न झाल्याकारणाने, अन्नरसाचा व्हाषा तितका रक्तांत परिपाक होत नाही व त्यामुळेच क्षुधामांद्य व अपचन (Dispepsia) हे रोग सध्यांच्या पिढीत बोकळलेले दिसतात.

श्वसनक्रिया शुद्धपणाने न झाल्याकारणाने ज्ञानतंतूवर त्याचा फार वाईट परिणाम होतो. ज्ञानतंतूतील (Nervus force) जीवनशक्ति उत्पन्न करण्याचे त्याचे काम याचमुळे अव्यवस्थित होऊन त्यांना अनेक रोग जडतात. पूर्णश्वसनाने—पचन व निराकरण (Elimination) करणाऱ्या अवयवांना व्यायाम मिळून त्यांत ह्यधिराभिसरण योग्य प्रकारे चालू राहते. शरीराच्या बाहेरच्या अवयवांना व्यायाम देऊन ते जसे पुष्ट व निरोगी राखायचे तसेच शरी-

राच्या आंतले अवयवही राखावे लागतात. या दोहोंच्या व्यायामांत मात्र बराच फरक आहे. शरीरांतर्गत अशा कोणच्याही अवयवाला जर व्यायाम दिला नाही, तर तो हलके हलके क्षयी होत जाऊन स्वकार्यपराङ्मुख होतो, असे उत्क्रांतिशास्त्राचे एक तत्व आहे. पूर्ण श्वसन हा आरोग्य मंदीराचा भक्कम पायाच आहे. यास्तव, निरोगी राहू इच्छिणाऱांनी ते अवश्य करावे.

श्वसन-व्यायाम—

‘ मूर्ति तितक्या प्रकृति ’ या न्यायाने देहांतर्गत अवयवांच्या व्यायामाच्या अगणित पद्धती तयार करणे कठीण असल्यामुळे, यापुढे शरीरप्रकृतींना सर्व साधारण लागू पडून आरोग्य देणारे असे व्यायामाचे महत्वाचे कांहीं निवडक नियम दिले आहेत, त्याचा प्रत्येकाने अवश्य अनुभव घ्यावा. हे व्यायाम करीत असतांना, मन सुप्रसन्न राखून, आपण आपल्या शरीरांत प्राण सांठवीत असून, आपले रक्त आपण शुद्ध करीत आहोत असे विचार मनांत जागृत ठेवावेत.

‘ संशोधक-श्वसन ’ (Cleansing breathing), ‘ ज्ञान तंतूत्तेजक ’ (Nerve vitalizing breathing), ‘ कंठश्वसन ’ (Vocal breathing), ‘ निरुद्ध श्वसन ’ (The retained breathing), ‘ निराकरण श्वसन ’ (The eliminative breathing), ‘ फुप्फुसांतर्गत वातकोशोत्तेजक श्वसन ’ (Lung-

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

cell stimulative breathing), ' पार्श्वस्थिप्रसारकश्वसन ' (Rib-stretching breathing), ' वक्षप्रसारक श्वसन ' (Chest expanding breathing) ' संचरण श्वसन ' (Walking air exercise), ' प्रातःश्वसन ' (Morning air exercise) आणि ' रक्ताभिसारक श्वसन ' (Blood circulating breathing) असे श्वसनाच्या व्यायामांतले व्यायाम करण्याचे निरनिराळे अनेक प्रकार आहेत.

(१) ताठ व सरळ उभें राहून अथवा बसून तोंड बंद करावे व ध्राणेंद्रियांनं हवा हळू हळू पूर्ण आंत घ्यावी व तिचा कांहीं वेळ आंत निरोध करावा व नंतर आपण शीळ वाजविताना जसें तोंड करतो तसें करून तिला बाहेर सोडावी. हा संशोधक श्वसनाचा व्यायाम होय.

(२) हात बाजूला करून नीट व सरळ ताठ उभें राहावे आणि हवा पोटांत पूर्ण घेतल्यावर तिचा तेथें कांहीं वेळ निरोध केल्यावर, दोन्ही हात खांद्यांशीं समांतर राहतील असे वर उचलून ताठ करावे व तशाच स्थितीत ते जितके शिथिल करतां येतील तितके करावे. नंतर मुठी मिटून हात कोंपरांपासून खांद्यांकडे आसतांना हातांच्या स्नायूंचा जोरानें संकोच करावा. हें करतांना मुठी

इतक्या जोरानें मिटीत जावें कीं सर्वांगाला कंप सुटेल. इतकें झाल्यावर स्नायूंचा संकोच तसाच कायम ठेवून हात हलके हलके मागें न्यावे व ते खांद्यांशीं समांतर राहतील असे वर उचलून ताठ करावे आणि झपाट्यानें पुढें न्यावे. याप्रमाणें पुढें मागें हतांचें नेणें आणणें खूप त्वरेनें व जोरानें कांहीं वेळ केल्यावर हात पूर्वस्थितींत आणून, शिटी मारण्याच्या तऱ्हेचें तोंड करून तोंडांतून जोरानें हवा बाहेर सोडावी आणि नंतर संशोधकश्वसन करावें. हा ज्ञानतंतूत्तेजक श्वसनाचा व्यायाम होय.

(३) ताठ व सरळ उभें राहून घ्राणेंद्रियानें हळू हळू श्वास आंत घ्यावा व कांहीं सेकंड त्याचा आंत व निरोध करून, तोंड एकदम सबंद उघडून हवा जोरानें बाहेर सोडावी व यावर संशोधक श्वसन करून फुप्फुसांना विश्रांति द्यावी. हा कंठश्वसनाचा व्यायाम होय.

(४) ताठ व सरळ उभे राहून अथवा बसून हळू हळू आंत घ्यावी व सुखानें तिचा आंत निरोध करतां येईल तितका वेळ केल्यावर आपसरून जोरानें तिला बाहेर सोडून द्यावी व संशोधकश्वसन करावें. हा निरुद्ध श्वसनाचा व्यायाम होय.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

(५) सरळ व ताठ उभे राहून अथवा वसून पांच सेकंडपर्यंत हवा आंत घेतल्यावर, तिचा सुखानें करवेल तितकावेळ आंत निरोध करावा आणि नंतर ती पंधरा सेकंडांत बाहेर सोडावी. असें तीन चार वेळ केल्यावर संशोधक श्वसन करावें. हा निराकरण श्वसन व्यायाम होय.

(६) हात बाजूला नीट ठेवून सरळ ताठ उभें रहावें आणि सावकाश हवा आंत घ्यावी. हवा आंत घेत असतांना हाताच्या बोटांनीं छातीवर हळू हळू प्रहार (Tapping) करावेत व फुप्पुसें हवेनें पूर्ण भरल्यावर, हवा कांहीं वेळ आंत ठेवली असतांना हाताच्या तळव्यांनीं उरप्रदेशावर हलके हलके प्रहार करावेत आणि नंतर मुखांतून सावकाश हवा सोडून दिल्यावर संशोधक श्वसन करावें. हा फुप्पुसांतर्गत वातकोशात्तेजक श्वसनाया व्यायाम होय.

(७) नीट, ताठ व सरळ उभें राहून, काखेंत दोन्ही बाजूंकडे हाताचे पंजे जितके वर नेववतील तितके नेतांना आंगठे पाठीकडे वळते ठेवावेत व पंजे मात्र छातीकडे वळवून त्यांचीं बोटें छातीवर आणावीं आणि हवा पूर्ण आंत घ्यावी. नंतर तिचा कांहीं वेळ निरोध केल्या-

वर ती हळू हळू बाहेर सोडतांना, पंजांनीं पार्श्वस्थिच्या बाजू चोळाव्या व नंतर संशोधकश्वासन करावें. हा पार्श्वस्थिप्रसारक श्वासनाचा व्यायाम फार वेळ करूं नये.

(८) ताठ उभे राहून श्वास पूर्णपणें आंत घ्यावा व त्याचा कांहीं वेळ निरोध करतांना, खांद्यांच्या पातळीत दोन्ही हात समोर आणून त्यांच्या वळलेल्या मुठी पुढें एकत्र आणाव्या. ही क्रिया करतांना दोन्ही हात खांद्यांच्या रेषेत असावेंत. नंतर दोन्ही मुठी जोरानें एकदम अशा तऱ्हेनें मागें न्याव्या कीं, खांदे, हात व मुठी ही सरळ रेषेत येतील. या नंतर खांद्यांच्या पातळीत दोन्ही वळलेले हात पुढें करून त्या मुठी पुन्हां एकत्रित कराव्या आणि लगेच मागें न्याव्या. इतकें केल्यावर तोंडाचा आ पसरून जोरानें श्वास बाहेर टाकावा व संशोधक श्वासन करावें. हा वक्षप्रसारक श्वासनाचा व्यायाम फार वेळ न करतां जपून करावा.

(९) चालतांना मस्तक ताठ ठेवून हनुवटी आंत खेंचावी व दोन्ही खांदे मागें ठेवून मोजक्या पावलांनीं चालावें. चालतांना प्रत्येक पावला गणिक एक अंक मोजून, आठ अंक पूर्ण होईतों पूर्णश्वासन करावें व प्रत्येक पावलांगणिक एक अंक मोजून आठ पावले चालतांना

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

हवा बाहिर सोडावी. याप्रमाणें दमेपर्यंत करावें व थोडी विश्रांति घेऊन हें श्वसन सुरू करावें. असें दिवसांतून कांहीं वेळ केल्यावर संशोधक श्वसन करून स्वस्थ वसावें. हा संचरण श्वसनाचा पाया होय.

(१०) सरळ उभे राहून दृष्टी समोर ठेवावी व सावकाशपणें पायांच्या दोन्ही आंगठ्यांत शरीर तोळून धरण्यांचा अभ्यास करावा. हें करीत असतांना पूर्ण-श्वास आंत घ्यावा व आंगठ्यावरच उभें राहून श्वास निरोध कांहीं वेळ केल्यावर, प्रथमावस्थेंत येत असतांना, नाकांतून सावकाशपणें श्वास सोडावा व संशोधक श्वसन करावें. हा प्रातःश्वसनाचा व्यायाम कांहीं वेळ उजव्या कांहीं वेळ डाव्या व कांहीं वेळ दोन्ही आंगठ्यावरही करावा.

(११) सरळ उभे राहून पूर्णश्वसनानंतर कांहीं वेळ श्वास निरोध करावा. अशा स्थितींत थोडे ओणवें होऊन दोन्ही हातांत एकादी काठी घट्ट आवळून धरावी व काठीचें घट्ट आवळून धरणें ढीलें केल्यावर पूर्वस्थितीप्रमाणें सरळपणांत शरीर आणून, नाकावाटे सावकाश हवा सोडावी व संशोधक श्वसन करावें. हा रक्ताभिसारक श्वसनाचा व्यायाम एकदाच करावा.

फास्टिंग इन्स्ट्रक्टर.

हे एकंदर अकरा प्रकारचे सर्वसाधारणपणें सर्व प्रकृतीच्या माणसांना उपयोगी पडणारे आहेत व यांपासून प्रयोग करणाऱ्यांना आरोग्याचा लाभही होणारा आहे.

अन्न—

प्रत्येकानें आपल्या आहाराचा विचार स्वतांच करणें योग्य आहे. खाणें व पिणें यांची, आचार, विचार व स्वभाव यांच्याशीं मोठी मैत्री असते. जगांत जितके म्हणून जीवमात्र आहेत. त्यांच्यासाठीं विशिष्ट आणि प्राकृतिक भोजन निश्चित झालेलें असते. शाकाहारी जनावरांना, किडे वगैरे खाण्याची कधींच वासना होत नाही. मांसहारी प्राण्यांना कंदफलांचा आहार देऊं म्हटलें तर, त्यांत यश न येता, व्यर्थ खटपटीनें दगदग मात्र होण्याचा संभव आहे. असे असतां जगतांत आपल्याला सर्वश्रेष्ठ मानणारा जो मानवी प्राणी, त्यानें मात्र स्वतांच्या उत्तम बुद्धीनें आपलें अन्न निश्चितस्वरूपाचें ठरवूं नये, हें मोठें विलक्षण साहस आहे ! ज्याला जें मिळेल तें त्यानें खाणें उचित नाही. जगांतील अनेक विषें, मादक पदार्थ, कुत्रें, मांजर, उंदीर, झुरळें, बकरी वगैरे हवें तें, त्याचे जणूं काय भोज्य पदार्थच होत. इतकेंच नव्हे, तर मानवी प्राणी नित्य नूतन वस्तुंची इच्छा करून, त्या प्राप्त करून घेण्याच्या खटपटीत गुंतलेला असतो. पण आपण असा हानिकारक अत्याचार करतो आहो, हें त्याच्या स्वप्नीही येत नाही, हें दुर्भाग्य होता !

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

ठळक मानानें जगांत दोन प्रकारचे आहार करणारीं माणसें असतात, असें मानण्यात येतें. एक शाकाहारी व दुसरीं मांसाहारी. शाकाहारी माणसांसंबंधानें विशेष विवेचन करण्याचें कांहींच कारण नाहीं. कारण, शाकफलमूलपल्लव हा मनुष्याचा स्वाभाविकच आहार आहे. मांसाहाराच्या पक्षपात्यांनीं कितीहि जरी शाकाहाराची निंदा केली तरी ते विच्यारे ती खुशाल करोत. शाकाहाराबद्दल ते आक्षेप करीत नाहींत, हें त्यांतल्या त्यांत सुदैव होय ! याचें कारण इतकेंच आहे कीं, प्रत्येक मांसाहारी, शाकाहारी असतोच. आतां मांसाहारासंबंधानें जे आक्षेप घेण्यात येतात, त्यांची सत्यता कितपत आहे ती पाहूं !

मांसाहारी लोक बहुधा, उग्र, हिंसक, क्रूर आणि अत्याचारी असून, त्यांपासून इतर जीवांना त्रास सहन करवा लागतो. ह्या गोष्टींचा सर्व जगतालां प्रत्यय असल्यामुळें, तिचें मुक्तकंठानें येथें आविष्करण करण्याचें कांहींच कारण नाहीं. याचें एकच उदाहरण, वाच आणि गाय यांच्या स्वभावावरून हवें त्याला पटण्यासारखें आहे. स्मार्त आणि शाक्त हिंदु आणि यवन व ससाणा आणि पोपट अशीं उदाहरणें किती तरी देतां येतील ! अत्याचार आणि उन्मत्तपणां, यांना जर कोणी अद्भुत मानित असतील, तर मांसाहारा दूषण देणें खोटें ठरेल. ते जर सद्भुत नसतील, तर त्यांना उद्युक्त करणारा मांसाहार तरी प्रशंसनीय कसा ठरेल ? 'जीवो जीवस्य जीवनं' असें एक आर्षिसूत्र पुढें आणून, मांसाहाराचे पक्षपाती मोकळे होत असतात. याचा अर्थ असा आहे होतो कीं, प्रत्येक सत्रलानें निर्ब.

लाची चटणी उडवावी. याचा सिद्धांताला चिकटून राहणारे पाश्चिमात्य सुधारकांत अनेक लोक आहेत. ते लोक दौर्बल्यास मोठे पातक समजून, उत्तरोत्तर सशक्त होत जाण्यांतच परम धर्म मानितात. राजकीय, सामाजिक वगैरे बाबतींत हेंच तत्त्व विचार न करतां, जर प्रत्येक बुद्धिवंतानें निःसंदेहपणें अमलांत आणण्याचा विचार केला व याच पाशविक वृत्तीचें मांसाहारी जर समर्थन करूं लागले, तर ती केवळ निसर्गाची थड्याच करीत आहेत, असेंच खरा विचारी माणूस कबूल करील. आपला अधिकार, आपलें अस्तित्व वगैरे रक्षण करण्यास जबरदस्त शक्ति पाहिजे, ही गोष्ट खरी आहे; पण त्या आवश्यक अशा जबरदस्त शक्तीला, क्रौर्य आणि अत्याचार यांचें साह्य काय उपयोगी पडणार ? शारीरिक नैसर्गिक शक्तीच्या सदुपयोगानेंच शारीरिक बलवृद्धि निरंतर होत असते. मानवी प्राणी अचारविचारांनींच बलिष्ठ होते. मांसाहानें नैसर्गिक शरीरबलवृद्धि कधींच होत नाही, तर उलट मानवी शरीर हें अनेक रोगांचें वस्तिस्थान बनतें व तेंच मृत्यूचें कारण होतें. या सर्वांचें मुख्य कारण मांस हें मानवाचें स्वाभाविक अन्न नसणें हें होय. मांसाहारापासून देहांत उत्पन्न होणारा भेद व त्या भेदानें पुष्ट दिसणारें शरीर हें खऱ्या शक्तीचें लक्षण नसून, भावी रोगागाराचें स्पष्ट चिन्ह होय !

मांसमत्स्याहार शाकाहारापेक्षां स्वस्ता असतो अशी जर कोणाची समजूत असेल, तर ती साफ खोटी आहे. मांस तर स्वस्तें नसतेंच व मत्स्यां-

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

पेक्षां शाकभाजच स्वस्त असतात. दोन तीन पैशांच्या मत्स्यांपेक्षां दोन तीन पैशांची भाजी किती तरी अधिक पुरते. यांशिवाय दूध, धान्य, फळे वगैरेनीं जर स्वस्ताईत बलवर्धन अन्न मिळते तर त्यापुढे तमोगुणी मांसाची बढाई ती किती ? आमच्या जठराग्नीना स्वभाविकपणे शाकाहारपचनाचीच प्राकृतिक शक्ति असल्यामुळे, ते आमचे जठराग्नि मांसाहार पचन करण्यास नालायक आहेत; म्हणून आम्हाला मद्यांसारख्या विषारी अमली वस्तूंचा उपयोग करावा लागतो व त्यामुळे आमच्या दारिद्र्यांत बरीच भर पडते, हे कसे आमच्या लक्षांत येत नाही ? इतकेच नव्हे तर मांसाहाराने कांही काळ गुबगुबीत दिसणारा देह भविष्यत्काली रोगांचे माहेरघर होणारा असून, तो मृत्यूच्या दरवारी जाण्याचा रस्ता जलद आक्रमण करण्याचे तेंचिन्ह प्रगट करित असतो, हे आमच्या ध्यानांत येत नाही, हे केवढे आमचे दुर्दैव आहे !

एकंदर जगताचे चारकाईनें जर निरीक्षण केले तर असेच सिद्ध होईल कीं, कोणचाही प्राणी स्वभाविकपणे जन्मतःच मांसाहारी नसतो पण दुग्धाहारी असतो. अस्सल मांसाहारी वाघिणीची पिल्लेही प्रथम दुग्ध पानच करित नाहींत का ? मग इतर प्राण्यांची ती कथा काय ? खरा मानवी स्वभाव टाकून, मांसाहाराने व्याघ्रस्वभाव धारण करण्यांत कोणची माणूसकी आहे ती न कळे !

जो पदार्थ दांतांनी उत्तम तऱ्हेचा चर्वण करण्यास योग्य नसतो, तो पदार्थ मानवी देहाला निरुपयोगी असतो, हें सिद्ध झाल्याला अनेक शतके होऊन गेलीं आहेत. असें असतां, नसते पदार्थ प्राण्यांच्या भक्ष्यांत, पचलित केव्हां, कसे व कां झाले असा येथें प्रश्न उद्भवेल. त्यांचे उत्तर थोडक्यांत असें आहे कीं, फार प्राचीनकाळीं कोणी तरी विवशतेनें, पातकी व अनैसर्गिक मासाहार सुरू केला असून, त्यांचेच अनुकरण अंधमतानें अद्यापिही सुरू आहे. ही मांस खाण्याची पद्धति, बहुतकरून हिंसक पशूंकडूनच मानवी प्राण्याला शिक्षारूपानें मिळालेली असण्याचा संभव आहे. याचमुळे, कांहीं विवश लोकांनीं, पशूंकडून आपणांस प्राप्त झालेली शिक्षा उपविण्यासाठी आमच्या भोज्य वस्तूंत मांसालाही दडपून दिलें असलें पाहिजेत, यांत तिळमात्र संशय नाही. ही पृथ्वी, अनेक तऱ्हांच्या सुंदर नैसर्गिक वनस्पत्यादि भोज्य वस्तूंनीं अखंड विपुल भरलेली असतां, अस्वाभावांवेक भोज्य वस्तूंवर नाव मारण्याची प्रवृत्ति होणे म्हणजे, क्रूर श्वापदांना लाजविणारी राक्षसी वृत्तिच धारण करणे नव्हे काय ? पंडित खत्रीलाल या नांवाच्या प्रबुधानें बुद्ध धर्माला बराच जुळता असा एक मोठा उत्तम 'निर्विकल्प' या नांवाचा ग्रंथ प्रसिद्ध केलेला आहे ! तो मांसाहारी लोकांनीं अवश्य वाचण्यासारखा आहे ! खरें पाहिलें असतां सरळ अंतःकरणानें ही गोष्ट कोणीही मांसाहारी मनुष्य कबूल करील कीं, मांसाहार करण्याच्या सुरवातीस मुखरुचि दाखूनच, आपल्या प्राकृतिक इच्छेच्याविरुद्ध मनुष्य मांस खाण्यास सुरू-

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

वात करतो. वस्तुस्थिति अशी आहे की, वस्तु पृथक्करण करून पाहिले, तर आमच्या मानवी शरीरांच्या पोषणासाठी ज्या वस्तूंची खरी आवश्यकता असून, ज्यापासून आम्हांला निरोगी प्रकृतीने जगांत अकृत्रिमपणे वावरतां येते त्याच्या उलट मांसाच्या पृथक्करणांत असे आढळून येते की, मानवी देहाला ज्या घातक वस्तू आहेत, त्यांचा सांठा मांसांत असून, तो आमचे देह कृत्रिमपणाने पुष्ट करून आमच्या जीवित सर्व स्वाची आहुति घेण्यासाठी आम्हाला ठकवून, आमच्याकडून जगांत दिवाऊ धष्टपुष्ट असे संचारण करीत असतो. खरे पाहिले असतां, शाकाहारी लोकच मांसाहान्यांपेक्षां खरे दमदार व बळकट असतात. इतकेच नव्हे तर मांसाहारी लोकांपेक्षां ते अधिक परिश्रमी, शांत व फार विचारवान् असतात. आजपर्यंत जे जे महान् ऋषिवर्य होऊन गेले, त्यांपैकी फारच क्वचित् मांसमत्स्याहान्यांचीं नांवे सांगतां येतील. या गोष्टीचें सध्यांचेच उदाहरण घ्या. पाश्चिमात्य रणांगणांवरील क्रिस्ती यादवी वनघोर युद्धांत शाकाहारी हिंदी वीर लढत आहेत व मांसमत्स्याहारी क्रिस्ती वीरही लढत आहेत. परंतु त्या दोघांच्या बलाची बरोबर कल्पना नुकतीच जी प्रसिद्ध झाली आहे; तीवरून, शाकाहारी हिंदी वीरच अधिक चिकाटीनें, परिश्रमसहनानें व खऱ्या जोरानें जसा लढतांना दृष्टांस पडतो, तसा मांसमत्स्याहारी दिसत नाही, हें स्पष्ट तात्पर्य काढतां येते.

मांसामध्ये अन्नापेक्षा जर कांहीं विशेष गुण असेल, तर मादक पदार्थासारखा त्याच्या अंगी उत्तेजकतेचा धर्म विशेष आहे. ज्याप्रमाणे मादक पदार्थांने आमच्या देहांत प्रवेश केल्यावर, तो आमच्या संजीवन-शक्तीला आपल्याशी युद्ध करण्यास प्रवृत्त करून तिला चंचल बनवतो, तोच प्रकार मांसभक्षणाने होतो. यास्तव, मद्यार्कादि अमली वस्तुंप्रमाणे मांसही पण हानिकारक आहे. क्षय, गंडमाळा, पक्षघात, मधुमेह वगैरे-सारख्या भयंकर रोगांचीं बीजे ज्या मांसांत असतात, असे वैद्यशास्त्राने सिद्ध केले आहे, अशाचें भक्षण कधी तरी बलवर्धनास योग्य होईल काय ? हद्दोगही मांसभक्षणाने बऱ्याच प्रमाणांत होतो, असें अलीकडे बॅरच वृद्ध मत होऊं लागले आहे. आपल्या मूत्रांत जें एक यूरिक नांवाचें विषारी द्रव्य असतें, तें मांसभक्षणाने वृद्धिंगत होऊन, शाकाहान्यापेक्षां तिप्पट जास्त वेळ लघुशंका करायला लावतें. यावरून असें सिद्ध होतें कीं, आंत-ड्यांवरही मांसभक्षणाचा दुष्परिणाम होतो, हें सिद्ध होतें. कॅन्सर नांवाचा जो राक्षसी रोग अलीकडे फारच पुंडाई करूं लागला आहे, त्याच्या-संबंधाने बराच वादविवाद व प्रयोग होऊन पाश्चिमात्य विद्वानांनीं, त्या रोगाचें बीज मांसाहारांत सध्यां प्रस्तापित केले आहे. सध्यां अमेरि-केंत शेंकडा चाळीस माणसांची प्रवृत्ति 'मांसभक्षणे दोषः' या सिद्धांताला धरून चालूं लागली आहे परंतु ही मोठी चूक आहे, असें मागील विवे-चनावरून बुद्धिवंतांना समजण्यासारखें आहे. यास्तव, मनुष्याचें स्वरे-स्वाभाविक सात्त्विक आणि श्रेष्ठ अन्न जे फलमूलशाकधान्यादि तें

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

वात करतो. वस्तुस्थिति अशी आहे कीं, वस्तु पृथक्करण करून पाहिलें, तर आमच्या मानवी शरीरांच्या पोषणासाठीं ज्या वस्तूंची खरी आवश्यकता असून, ज्यापासून आम्हांला निरोगी प्रकृतीनें जगांत अकृत्रिमपणें वावरतां येतें त्याच्या उलट मांसाच्या पृथक्करणांत असें आढळून येतें कीं, मानवी देहाला ज्या घातक वस्तू आहेत, त्यांचा सांठा मांसांत असून, तो आमचे देह कृत्रिमपणानें पुष्ट करून आमच्या जीवित सर्व स्वाची आहुति वेण्यासाठीं आम्हाला ठकवून, आमच्याकडून जगांत दिखाऊ धष्टपुष्ट असे संचारण करीत असतो. खरें पाहिलें असतां, शाकाहारी लोकच मांसाहान्यांपेक्षां खरे दमदार व बळकट असतात. इतकेंच नव्हे तर मांसाहारी लोकांपेक्षां ते अधिक परिश्रमी, ज्ञांत व फार विचारवान् असतात. आजपर्यंत जे जे महान् ऋषिवर्य होऊन गेले, त्यांपैकी फारच क्वचित् मांसमत्स्याहान्यांचीं नांवां सांगतां येतील. या गोष्टीचें सध्यांचेंच उदाहरण घ्या. पाश्चिमात्य रणांगणांवरील क्रिस्ती यादवी वनघोर युद्धांत शाकाहारी हिंदी वीर लढत आहेत व मांसमत्स्याहारी क्रिस्ती वीरही लढत आहेत. परंतु त्या दोघांच्या बलाची बरोबर कल्पना नुक्तीच जी प्रसिद्ध झाली आहे; तीवरून, शाकाहारी हिंदी वीरच अधिक चिकाटीनें, परिश्रमसहनानें व खऱ्या जोरानें जसा लढतांना दृष्टांस पडतो, तसा मांसमत्स्याहारी दिसत नाही, हें स्पष्ट तात्पर्य काढतां येतें.

मांसामध्ये अन्नापेक्षा जर कांहीं विशेष गुण असेल, तर मादक पदार्थासारखा त्याच्या अंगी उत्तेजकतेचा धर्म विशेष आहे. ज्याप्रमाणे मादक पदार्थाने आमच्या देहांत प्रवेश केल्यावर, तो आमच्या संजीवन-शक्तीला आपल्याशी युद्ध करण्यास प्रवृत्त करून तिला चंचल बनवतो, तोच प्रकार मांसभक्षणाने होतो. यास्तव, मद्यार्कादि अमली वस्तुंप्रमाणे मांसही पण हानिकारक आहे. क्षय, गंडमाळा, पक्षघात, मधुमेह वगैरे-सारख्या भयंकर रोगांची बीजे ज्या मांसांत असतात, असे वैद्यशास्त्राने सिद्ध केले आहे, अशाचें भक्षण कधी तरी बलवर्धनास योग्य होईल काय ? हद्दोगही मांसभक्षणाने बऱ्याच प्रमाणांत होतो, असें अलीकडे बॅरच वृढ मत होऊं लागले आहे. आपल्या मूत्रांत जें एक यूरिक नांवाचें विषारी द्रव्य असतें, तें मांसभक्षणाने वृद्धिंगत होऊन, शाकाहान्यापेक्षां तिप्पट जास्त वेळ लघुशंका करायला लावतें. यावरून असें सिद्ध होतें कीं, आंत-ड्यांवरही मांसभक्षणाचा दुष्परिणाम होतो, हें सिद्ध होतें. कॅन्सर नांवाचा जो राक्षसी रोग अलीकडे फारच पुढाई करूं लागला आहे, त्याच्या-संबंधाने बराच वादविवाद व प्रयोग होऊन पाश्चिमात्य विद्वानांनीं, त्या रोगाचें बीज मांसाहारांत सध्यां भरतापित्त केले आहे. सध्यां अमेरि-केंत शेंकडा चाळीस माणसांची प्रवृत्ति 'मांसभक्षणे दोषः' या सिद्धांताला धरून चालूं लागली आहे परंतु ही मोठी चूक आहे, असें मागील विवे-चनावरून बुद्धिवंतांना समजण्यासारखें आहे. यास्तव, मनुष्याचें खरें स्वाभाविक सात्त्विक आणि श्रेष्ठ अन्न जे फलमूलशाकधान्यादि तें

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

वर्ज्य करून, मांसाहाराला मिठी मारण्याने आपली रक्तलालसी पाशवी वृत्ति प्रगट करणे, सर्वथा रोगमूलक व स्वहस्ते अपूर्णायु बनवून घेण्याचीच अधूर्त व अस्वाभाविक क्रिया नाही, असे कोण म्हणेल !

मांसावदलचें विवेचन एथपर्यंत झालें. आतां, मादक पदार्थांच-दलचा विचार करूं. मांसपचनाला आवश्यक असे जे आसवादि मादक पदार्थ ते उग्र व तेजस्वी असल्यामुळेच कीटकमय मांसपचन होतें असें जर सिद्ध आहे आणि मांसाचा देहावर पडणारा प्रभाव अत्यंत हानिकारक आहे, असें जर निर्विवाद ठरलें आहे, तर त्या प्रभावापेक्षां त्याला चीत करणाऱ्या मद्यादि वस्तूंचा केवढा हानिकारक प्रभाव देहा-वर वडतो, हे सुप्रसिद्ध असल्यामुळे त्यावदलचें विशेष सविस्तर विवे-चन येथे करण्याचें फारसें कारण नाही. ज्या मद्यपानापासून, आर्थिक, शारीरिक, धार्मिक व नैतिक हानि स्पष्टपणे होतात, त्याला कोणचा बरे सज्जन दुर्बुद्धीनें दृढालिंगन देऊन आपलें दुर्भाग्य प्रगट करण्याचें घ रिष्ट करील ? मादक पदार्थांच्या सेवनानें आपल्या व्यवहाराची, शरीराची, बुद्धीची, नीतीची वगैरे आपल्या हातून धूळधाण करण्याचें कोण पातक करील ? ज्यांचा मास्तिष्क भाग, गांजा, अफू, मद्य, चरस वगैरे अनेक मादक वस्तूंनीं चक्रर खात असतो, अशीं माणसें कधीं तरी उत्तम गौष्टी-कडे प्रवृत्त झालेलीं दृष्टीस पडतात काय ? तात्पर्य असें आहे कीं, मादक द्रव्यांपासून जगतांत उपकारापेक्षां अपकारच फार होतात. आर्थिक श्रम केल्यानंतर, त्यांच्या परिहारासाठीं मादक द्रव्यांचा उपयोग करण्याची

सर्वत्र रीति आहे. प्रथम नशा उतरली म्हणजे जो थकवा येतो, त्याने होणारे हाल मात्र कल्पनातीत असतात. त्या वेळीं शरीराचे स्वास्थ्य विलकूल बिघडलेले असते. विझवणाऱ्या अग्नीला प्रदीप्त करण्याकरितां जसे त्यावर धृततैलादि पदार्थ ओतावे लागतात तद्वत्-ती थकावट दूर करण्यासाठीं पुन्हा कांहीं तरी मादक वस्तूंचा उतारा व्यावा लागतो. वास्तविक पाहिले असतां, तो थकवा थोडेसे पाणी पिण्याने व खुल्या हवेवर फिरण्याने साफ नष्ट होते. मद्य ही वस्तु अशी चमत्कारिक आहे कीं, ती प्राशनाला जरी वाईट लागते, तरी तिची नशा उल्हसित करणारी असल्यामुळेच मद्यांचा एक ग्लास झोंकल्यावर दुसऱ्या ग्लासाची इच्छा होते व नंतर तशाच पुनरावृत्तीने मनुष्य अखेरीस हतबुद्ध व बेशुद्ध होऊन धरणीवर वाटेल तेथे पडतो. कांहीं लोक स्त्रीसंगार्थ मादक पदार्थांचा उपयोग करतात; परंतु ती तर फारच मोठी चूक आहे. त्यापासून कांहीं काल आनंद वाटतो, परंतु रेतस्खलनानंतर जो मानसिक, आत्मिक व शारीरिक शक्तींचा नाश होतो, त्यामुळे पुन्हा स्त्रीसंग नको म्हणून मनुष्य तोंडांत मारून घेतो व कांहीं काळाने पुन्हा निर्लज्जाप्रमाणे त्याच अघोरी गोष्टीचा गुलाम बनतो, या दुर्दैवाला काय म्हणावे ? प्रकृति जितके आनंदाचे कार्य घडवते, तितके आनंदपूर्ण काम कृत्रिमाच्या हातून कधीच पडणे शक्य नाही, हा विश्वास ठेवावा. मद्यप्राशकांचा देह सडतो, गांजा, चरस वगैरे ओढणाऱ्यांचे मेंदु भ्रमिष्ठ होतात, भांगेने डोळ्यांवर प्रभाव होतो. याशिवाय सर्व मादक वस्तूंपासून अनेक

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

रोग उत्पन्न होतात. हा त्या वस्तूत आमचे प्राण सत्वर हरण करण्याचा मोठा सद्गुण आहे. तेव्हां अशा त्या मादक वस्तूंच्या विषारी सद्गुणांपासून आम्हीं दूर राहून आपला बचाव करून घेणेच इष्ट आहे.

आपल्या शरीराचे स्वास्थ्य राखण्याच्या बाबतीत, मांस व मद्य यांशिवायही अनेक गोष्टीसंबंधी आम्हीं विचार करणे योग्य आहे. सर्वांत पहिली गोष्ट ही आहे की, आम्हीं होईल तितके करून, साधे, हलके व सुग्रास अन्न नेहमी खाल्ले पाहिजे, हे अन्न स्वाभाविक पचण्यास योग्य असल्यामुळे, ते आमच्या शरीरांना हितपरिणामी हेतें. इतर कोणत्याही वस्तु कितीही पौष्टिक असल्या तरी त्यांची आम्हांला स्वल्प व नियमित भोजनापुढे, कांहींच किंमत वाटत नाही; कारण, ते पदार्थ जड असल्यामुळे तोंडांतून पोटांत जातात व कांहीं अंश मलांत रोगोत्पत्ती करितां ठेवून, बाकीचे मलरूपाने देहांतून निघून जातात अच्छेर पावशेर दूध जसे शरीराला मानवेल तसे दोन चार शेर मानवणार नाही. ढाळ होतील. पुऱ्या पकानापेक्षां आमची भात, भाकर, भाजी हीं त्वरित पचन होतात. यास्तव या साध्या वस्तूंनाच आम्हीं श्रीमंती भोजन म्हणतो व पकानादि वस्तूंना त्या पचनास जड व शरीरहानिकारक असतात म्हणून दरिद्री म्हणतो. कारण, त्यांनै द्रव्यनाश होऊन आग्निमांद्यानै शरीराला हानि पोचते. साधे अन्न खाणाऱ्यापेक्षां पकानै, खाणारे दुर्बल असतात, हे सर्वत्र दिसते. आमच्या एका स्नेहाला बराच बलिष्ठ कफ, मुळव्याघ्र व क्षय यांची भावना झाली होती. तो नानातऱ्हांची औषधे

घेऊन थकला व शेवटीं त्यानें-भात, भाकरी व ताकांतील चाकवताची भाजी इतकेच पदार्थ एक वेळ खाऊन राहण्याचा दृढ निश्चय केला आणि तो सदाच माहिन्यांनीं त्या तिन्ही रोगांपासून साफ बरा झाला. बाजरीची भाकरी व चाकवताची भाजी यांत हे रोग बरे करण्याचा मोठा सद्गुण आहे. लसूणमात्र भूच्छव्याधीला हानिकारक आहे. कोण-च्याही पालेभाज्यांपेक्षां चाकतांत लोह फार असतो व तो कृत्रिम औषधी लोहापेक्षां त्वरित रोगनाश करून बलवृद्धि करतो, ह्याबद्दल कोणाही वैद्यानें शास्त्रज्ञाचा वाद नाही. आटीं व दुधापेक्षां ताचे दूध लवकर पचते. दुग्ध आणि फळे यांपेक्षां सत्त्वस्थ व बलवर्धक असें दुसरें कोणचेंच अन्न नाही. ज्यांना दूध व फळे खाण्याची आर्थिक अथवा मानसिक शक्ति नसेल, त्यांनीं दोन घास भूक ठेऊनच सदा नियमित व हलकें अन्न खाऊन शारीरिक स्वास्थ्याचें रक्षण करावें. सद्यःकाळीं, नजरेपुढें दिसणाऱ्या नाना प्रकारच्या खाद्य वस्तूंवरून मन माघारे घेणें जरी बरेंच अवयड आहे, तरी आपलें स्वास्थ्य राखण्यासाठीं ती लालसा बऱ्याच कमी प्रमाणांत ठेवणेंही आपल्या हातचें आहे. कारण, आपण मनुष्य आहोंत. पशू, पक्षी आहाराबाहेर व हवें तें कधींच खात नाहीत, हें जसें प्रसिद्ध आहे, तसेंच संगमसुखही फारच मर्यादित आहे, हें सर्वत्र स्पष्टच दिसत आहे. घर सांगितलेले मनुष्याचें स्वाभाविक, हलकें अन्न सूक्ष्म दृष्टीनें पाहिल्यास फळांच्याच कोटींतलें आहे, असें आढळून येईल. यास्तव, आपल्या स्वाभाविक अन्नावरोधर फळेही खात असावीत. तेलकट, तळ-

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

लेल्या वस्तुपासून शरीरहानि होते. अनावश्यक व अनिच्छेने केलेले शक्तीबाहेरचे काम जसे हानिकारक होते, तसेच अनावश्यक व अस्वाभाविक अन्न देहाला कष्टकारक होते, आपल्या इच्छेला आणि रसनेला आपल्या ताब्यांत ठेवण्यांतच आपले कल्याण आहे. हे नैतिकचल ज्यांच्यापाशी नाही, तो स्वास्थ्याला मुक्तो. ज्याप्रमाणे पारलौकिक सुखासाठी अनेक लोक व्रतवैकल्ये करून इंद्रियदमन करतात, तद्वत्च आम्ही खादाडपणा सोडण्याचे-इच्छेंद्रियदमनाचे-व्रत भूस्वर्गसुखासाठी धरले पाहिजे. फळे व दूध यांचा परिमित अहार करणाऱ्यांना कधी अजीर्ण जर होत नाही, तर कुचकट ढेकरा तरी कोटून येणार ! यास्तव प्रकृतीच्या आज्ञांकित होणेच उत्तम होय.

वात, जल आणि रोग—

जीवमात्रांना जितक्या अधिक वस्तूंची जरूर असते, तितक्या संपूर्ण वस्तूंचे भांडार प्रकृतीने प्रथमच गडगंज भरून ठेविलेले असते. सर्वत्र वाताची म्हणजे हवेची फारच जरूरी असते व ती सर्वत्र फुकट व मुबलक मिळते. याच्या खालचे स्थान जल, म्हणजे पाण्यालाच द्यावे लागते. याचसाठी सृष्ट पदार्थांत जलाची विपुलता पृथ्वीवर दृष्टीस पडते.

जीवनासाठी हवा आणि पाणी यांची प्राणिमात्राला किती आवश्यकता असते, हे प्रत्येकाला विदित आहेच. हवा आणि पाणी यांना आम्ही देवता मानतो, याचे कारण हेच. याच दोन्ही वस्तूंत इतर कोण-

च्याही वस्तुपेक्षा अधिक संजीवनशक्ति आहे. उष्ण काळातील उन्हांतून परिश्रय करून थकवा आल्यावर, थंड हवा व पाणी याशिवाय कोणत्याही वस्तूवर कोणाचेंच मन जात नाही. ही गोष्ट सर्वानुभवाचीच आहे. अन्नापेक्षा याच दोन थंड वस्तूंनी तशा श्रंताची शांति व संतोष ही होतात. या दोहोंपासूनच मन प्रफुल्लित होते. खूप थंड पाण्याने स्नान करण्याने सर्व थकवा नाहीसा होऊन शरीर हलकें होते.

थंड पाणी आणि थंड हवा यांत दोष आहेत, असे कांहीं लोक सांगतात; परंतु त्या भिन्न लोकांना, स्वच्छ खुल्या हवेत राहून स्वच्छ उघड्या हवेतील गार पाण्याचे स्नान करण्याने जें शरीरस्वास्थ्य वाढते, त्यांतले माधुर्य कळत नाही व ते कळवून घेण्याचाही हडाग्रशने प्रयत्न करीत नाहीत, त्याला इलाज नाही. पाश्चिमात्य चिकित्सकांची तर अलीकडे शोषाअंती इतकी मजल जाऊन पोचली आहे की, त्यांनी वातचिकित्सा व जलचिकित्सा यांना निश्चित अग्रगण्यत्व देऊन, एका विशिष्ट विज्ञानाचे रूप दिले आहे. आमच्या पूर्व महर्षींनी फार प्राचीनकाळीं ह्या गोष्टी सिद्धांतरूपने जगापुढे कधीच ठेविलेल्या आहेत. सुर्यादयसमयींची जीं ब्राम्ह मुहूर्त त्या वेळीं हवा स्वच्छ असते म्हणून, जवळपासच्या नदीवर जाऊन स्वच्छ हवेत गार पाण्याने स्नान करावे व नंतर उघड्या हवेत भस्म धारण करून कांहीं काल ईश्वराराधना करावी, असा जो आमच्या आर्य पूर्वजांचा नियम, तो याच तत्वाचे आद्यबीज होय ! आमच्यांतून अद्यापिही प्रातःस्नानाचा परिपाठ फारसा नष्ट

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

झालेला नाही. युनानींचीसुद्धां याः पूर्ण संमति आहे. त्यांनीही मोठ-मोठ्या नगरांतून स्नानागारे असावीत, असे मत दिले आहे. दक्षिण युरोपांतही इसवी सनापूर्वी शेंसवाशें वर्षे हा. प्रातःस्नानाचा परिघाठ जारीने आगलांत होता. रोगाच्या उन्नतिकाळीं अशा तऱ्हेच्या अनेक गोष्टींवर मोठा भार असे. खुल्या हवेतील पाण्यांत विहार करणे व पोहणे यांसा. रग्ना दुसरा कोणचाच उत्तम व्यायाम नाही. याचें मुख्य कारण उबड्या जागेतील स्वच्छ हवा व पाणी हें होय.

जगांतिल हरएक तऱ्हांच्या घाणीचा नाश, हवा व पाणीच करतात. यांना जरी सूर्यप्रकाशाची मदत होत असते. तरी दुर्गंध वस्तूंचा नाश करण्यांत त्याची पायरी तिसरी आहे. घाणेरे कपडे अथवा जागा धुण्यांत, पाण्याची बरोबरी दुसऱ्या कशानेच होणार नाही. आमचे अंतर्देहसुद्धां पाण्यानेच शुद्ध होतात. शरीरावरच्या जखमेवर थंड्या पाण्याची ओली पट्टीच सुखकारक लाभदायक होते. आमच्या त्रिकालीक संध्यांतून-स्नानानंतरचा जो मार्जनविधि सांगितला आहे, त्याचें मोठें महत्त्व आहे. लघुशंकेच्या वेळीं पाण्याचा उपयोग केल्याने मनःस्वास्थ्य वाढते हें आमच्या पूर्वजांचें म्हणणे कोण खोडून काढील ? चोवीस तासांतून दोनदां तीनदां तर राहिलेच, परंतु निदान एकदां तरी खुल्या हवेतील स्वच्छ गार पाण्यांत स्नान करणे अत्यंत लाभप्रद आहे. नेहमीं स्वच्छ व ताजे जल सोडावाटरच्या ऐवजीं फारच लाभप्रद होतें. बर्फाने गार केलेले पाणी हानिकारक असते.

थंड्या, स्वच्छ व मुबलक पाण्याच्या अभावी थंड, स्वच्छ मैदानांतील मुबलक हवाही उत्तम काम करते. प्रायः सर्वत्र वर्षांतून अधिक दिवस उष्ण हवेपेक्षां थंड अशी हवाच पृथ्वीवरील बऱ्याच भागांत विहरत असते. उष्ण प्रदेशांतही प्रातःकाळी व सायंकाळी थंड हवा वहात असते, अशा थंड वहाणाऱ्या हवेत श्वासोच्छ्वास जोराने केल्यास आमची फुफ्फुसें निर्मळ होऊन विकारशून्य होता. अस्वच्छ जागेतल्या घाणे-रड्या हवेनें अनेक रोगांबरोबर प्रामुख्याने क्षयाची भावना होते, हे नव्यानें सांगणे नको. थंडीनें पडसें, खोकला वगैरे वगैरे दुखणी येतात, तीं मुख्यत्वे आम्ही जी धरांतील स्वच्छ हवा, दारें लावून बंद करून अस्वच्छ व उबदार हवेत खूप अदबशीर कपड्यांत लपेटून निजतो व प्रातःकाळीं दारें उघडल्याबरोबर जी गार हवा त्या उष्ण हवेत मिसळते, त्यामुळेच येतात. यास्तव कोणच्याही ऋतूंत उघड्यावरून येणारी स्वच्छ हवाच सदोदित कोणच्याही स्थितींत प्राशन करणे अवश्य आहे. उष्ण हवेत असे हव्या त्या रोगांचे कीटक स्वच्छंदाने विहार करीत असतात, तसे थंड हवेत ते फारच दुर्मिळ असतात. थंड पाणी तापवून गार केल्यावर, ते गाळून रोग्याला पिण्यास देणे, म्हणजे त्या पाण्यांतील कीटकांना ठार करून, त्यांचा तो विषारी काढाच देणे नव्हे तर काय ? उत्तर धुवा-कडील थंड हवेतल्या लोकांचे अयुर्मान पहा व आमच्याकडील लोकांचे पाहा; म्हणजे भेद तात्काळ लक्षांत येईल. थंड प्रदेशांत खुल्या हवेत राहणाऱ्यांना कोणच्याही फुफ्फुसविकाराचे नांवसुद्धां माहित नाही. थंड हवेला भिणाऱ्यांनाच त्या रोगांची माहिती फार असते.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

उष्णकाळांत डांसांपासून बचाव करण्यासाठी घरोघर मच्छरदाण्या टांगलेल्या दिसतात, परंतु अलीकडे डांसांपासून हिंतापाचा आजार होतो, हे सिद्ध झाल्यामुळे सर्वत्र मच्छरदाण्यांचे प्रदर्शन अमलांत आलेले दिसते. असे आहे, तरी तो रोग न हटण्याचे मुख्य कारण जे डास, त्यांचा मुळीच विध्वंस करण्यांत येत नाही, हे विलक्षण होय ? जेथे स्वच्छ हवा फिरत असेल तेथे मच्छरे राहणे शक्यच नाही; कारण, त्यांना अस्वच्छ हवेचीच आवश्यकता असते. आपल्या घरांत जर स्वच्छ हवा खेळू लागली तर मच्छर त्या हवेला भिऊन खास हद्दपार होतील, हे प्रत्येकाने लक्षांत ठेवावे. स्वच्छ हवेने मच्छरांचा नाश केल्यावर त्यांच्या विपारी डांसाने रोग कोटून होणार ?

बारामास खांकल्याने पांढेत असलेल्यांनी जर स्वच्छ, थंड हवा रोज प्राशन करण्याचे व्रत धरले तर ते खास रोगमुक्त होतील ? सर्वोषधी पेक्षा थंड व स्वच्छ हवाच आमच्या फुप्फुसांचे खरे व बलवर्धक औषध आहे. प्राकृतिक गोष्टींवर थंड व स्वच्छ हवेसारखा सुपरिणाम कशा-नेच होत नाही. आमची त्वचा जर जळली-पोळली तर ती कोणच्या तैलमलमांची कधीच मागणी न करता, केवळ थंडगार हवेचीच मागणी करते. स्वच्छ हवेच्या सेवनाने अनेक व्याधि नष्टपाय होतात.

पाचनक्रियेलाही स्वच्छ हवा आवश्यक आहे. विषुववृत्तापासून जितक्या दूरदूरच्या अंतरावर लोक राहतात, त्याच्या प्रमाणाने त्यांची

फास्टिंग इन्स्ट्रक्टर.

भूक आधिकाधिक असते. उत्तर ध्रुवाकडे राहणारे एकिम जातीचा एक माणूस आमच्याकडील सहा माणसांजा आहार एकजण खुशाल पचवूं शकतो; याचें मुख्य कारण, थंड व स्वच्छ हवा हेंच होय. जे लोक खुल्या हवेंत राहतात, त्यांची पचनशक्ति उत्तम राहून बलवर्धनही उत्कृष्ट होत असते. त्यांना कोणच्याच प्रकारचा विशेषसा व्यायाम अथवा परिश्रम करावें लागत नाहींत. खुली हवा रक्तशुद्धि करते व त्याचें संचारणही चांगल्या तऱ्हेनें होतें. त्यामुळे त्या संचारणाचा सर्व देहावर उत्कृष्ट प्रभाव घडतो. औषधें देऊन थकलेले डॉक्टर लोक रोग्यांना जें थंड हवेंत, पहाडावर अथवा समुद्रकाठीं जाऊन राहाण्यासारखे शेंवटीं सांगतात, त्याचें कारण हेंच ! अपचन झालेल्यांनीं खुल्या हवेंत स्वस्थ निजले असतां उत्तम पचन होतें. लोणी व तूप वगैरे ज्या पदार्थांत नैट्रोजन नसतो, अशा वस्तु स्वच्छ हवेनें पचून जातात.

उच्चिद्र रोग थंड व खुल्या हवेनें तत्काळ नाश पावतो. थंड हवेंतील पशु, जाढ्य झालें असतां, एकांतस्थळीं जाऊन, महिनोगणती निराहार स्थितींत स्वस्थ पडतात व वसंतऋतूच्या आगमनकाळीं वनसंचारार्थ निघतात. सर्वांत अधिक अशा थंडींतच प्राणिमात्राला अधिक भूक लागते व बरीच झोंप येते. याचें कारण, थंडीच्या दिवसांत हवा बरीच थंड असते हेंच होय. डॉ. फ्रँकलिनच्या मते थंड हवाच निद्रेला मुख्यत्वेकरून अवश्य आहे. ते म्हणतात की, “ उष्णकाळांत आम्हांला

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

रात्री जें निद्रासुख प्राप्त होत नाही. त्याचें कारण थंड हवेचा अभाव होय. त्याचमुळे आम्हांला आपचन होऊन अनेक रोग होतात. यास्तव, नेहमी शुद्ध व थंड हवेने झोंप येईल, अशीच परिस्थिति होईल तितकें करून करावी हें बरें !”

स्वच्छ व तसेवनासह थोडा व्यायाम केल्यासही बराच फायदा होतो. अस्वच्छ वातसेवनानें रक्तशुद्धि झालेली नसते. म्हणूनच निज-त्यावर स्वस्थ झोंप घेत नाही. रोज सायंकाळीं पांचचार मैल स्वच्छ हवे-तून हिंडून येऊन थोडास व्यायाम करण्याची जर संवय केली, तर मनुष्याला आवश्यक तेवढी गाढ निद्रा येण्यास कांहींच हरकत नाही.

वायुसेवन—

शारीरिक स्वास्थ्य राखण्यासाठीं लंघनात्रोत्तरच स्वच्छ जल-पान, स्वच्छ हवासेवन आणि व्यायाम, यांची विशेष आवश्यकता असून नुसतें लंघनच उपयोगी पडत नाही, असें आम्हीं मागे सांगितलेले वाचकांना स्मरण असलेच. स्वच्छ-शुद्ध वायुसेवनापासून जितकें लाभ होतात, त्या सर्वांचें वर्णन या आमच्या नेमक्या पृष्ठांत आम्हांला करतां येणें शक्य नाही. केवळ वरकॉवडीं बनवलेल्या बालकांपेक्षां स्वच्छ हवेत व मैदानांत फिरणारी बालकें व त्यापेक्षांही नेहमींच स्वच्छ हवेच्या खुल्या जागेत राहणारीं मुलें, जास्त प्रमणांत निरोगी व पुष्ट असलेलीं दिसतात, याचें कारण स्वच्छ वायुसेवन हेंच होय. गांवांतल्या गौळी.

वाढ्यांतल्या जनावरांपेक्षां रानांतील गौळीबाड्यांतलीं गुरें जास्त बलिष्ठ व तरतरीत असतात, हें आपण पाहतोंच. बहुतेक सर्व धर्मांतून अनवाणी मोठमोठाल्या तीर्थयात्रा करण्यास फिरण्याचीं व्रतें सांगितलेलीं आहेत, त्याचें वीच हेंच होय ! त्या तीर्थयात्रेच्या प्रवासांत स्वास्थ्यसंबंधी परमोपयोगी व लाभदायक अशा वातसेवनाचेंच शुद्ध बीज पेरलेलें आहे.

वातसेवनाचा खरा काळ प्रभात होय. कारण, त्या वेळीं वायु-स्वच्छ, शीतल, मंद आणि मोकळेपणानें वाहात असतो. अशा वेळीं जर प्रत्येकानें रोज पांचचार मैलांची मैदानी खुली हवा खाण्याचा परिपाठ ठेवला, तर त्याला आमरण वैद्य, डॉक्टर वगैरेंचें मुख पाहण्याची कधींच जरूर पडणार नाही. त्यापासून आम्हांला जसा स्वच्छ वातसेवनाचा लाभ घडतो, तसाच दुसरा—रात्रभर निजून थकलेल्या आमच्या पायानाही उत्तम स्वच्छ हवेंतल्या चालण्याच्या व्यायामानें—ताजें जीवन प्राप्त होतें. ही गोष्ट थंड हवेंतल्या लोकांना जरी आनायासें प्राप्त होते तरी उष्ण देशांतल्या लोकांना जंगलांतील व डोंगरांतील प्रातःकालीन हवेपासून प्राप्त होते. श्वास घेण्यानें जो वायु दूषित होतो, तो शुद्ध होण्यास स्वच्छ हवेची फारच आवश्यकता असते व ती तर गळ्याकुच्या, दाट वस्ति, चाळींतल्या खोल्या वगैरे ठिकाणांतून तर फारच असते. उंच ठिकाणची हवा सखल प्रांतांपेक्षां व उजाड जंगली मैदानाची हवा मानवी वस्तीच्या ठिकाणापेक्षां फार स्वच्छ व थंड असते. फारच उंचीवरची

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

इवा हलकी व कमी प्रमाणांत असते. जेथें उत्तम तऱ्हेचें दंड पडतें, अशा जंगलांतल्या झोंपड्यांत निजायची जागा करणें, वस्तींतल्या जागेपेक्षां किती तरी पट जास्त श्लाघ्य होय ! ज्या वेळीं थंड हवा मिळण्याचा संभव नसेल व हवेंत बरीच उष्णता असेल, अशा समयीं जवळच्या झऱ्या-बर अथवा नदींत स्नान करणें फारच उत्तम.

जंगलांत अथवा मैदानांत फिरण्यानें व्यायामाबरोबर निसर्ग-सुंदरीच्या देखाव्यानें मनोरंजन होत असल्यामुळे, मन आयतेंच सुप्रसन्न होतें. जंगलांत हवा खाण्यास जाण्यापासून दोन फायदे होतात. अलीकडील वैद्य जातीच्या सुधारलेल्या राजसत्तेच्या जंगली कायद्यांपेक्षां निसर्ग-देवतेवर आपली बक्रदृष्टी करून तिच्यापासून जगताला होणाऱ्या लाभावर आपली पोळी पिकविणाऱ्यांपेक्षां; जर पूर्वकालीन सत्ता कायम असती, तर तत्कालीन मानवाप्रमाणेंच आम्ही रानावनांतील निसर्गदत्त वस्तूंचा यथेच्छ लाभ घेऊन, स्वशरीरशांततेत कायम राहिलों असतों. झाडावर चढून ताजीं फळे, मध वगैरे खाल्हीं असतीं. झाडांवर चढण्यानें सर्व शरीराला-अंग-प्रत्यंगाला-उत्तम व्यायाम होऊन, त्यावर ताजे निसर्ग अन्न खायला मिळणें, हें सौभाग्य ज्यांच्या नशीबीं असेल ते धन्य होत. झाडावर चढण्याची कसरत दमेकऱ्यांना तर फारज लाभप्रद असते. या कसरतीपासून मनोविनोद, शारीरिक श्रम, अर्थलाभ वगैरे अनेक फायदे आहेत. परंतु ते कोठें ? जेथें सुधारणेच्या नांवाखालीं स्वार्थी

जंगली कायदे घुसून प्रजा परावलंबी झाली नसेल तेथे ! जंगलांतल्या, डोंगरांतल्या प्राकृतिक शोभेचे निरीक्षण यथातथ्य होऊन ज्ञान वाढते, रोगमुक्ति मिळते, अनेक दुष्ट मनोविकारांचा संहार होऊन मन सात्त्विक बनते व आत्मा आणि मन ही संतुष्ट होतात. अशा तऱ्हेचे राणांत किंवा डोंगरावरच्या खुल्या हवेत राहणे ज्यांना अशक्य असते, त्यांनीं आठवड्यांतून एक दिवस, महिन्यांतून चार दिवस अथवा वर्षांतून एक महिना तरी राहण्याचा परिपाठ ठेवल्यास, त्यांस होतां होई तों रोगग्रस्तता विटाळही करणार नाही. अशा तऱ्हेने जीवित स्वास्थ्यप्रद करण्याने मनुष्याला वास्तविक खरे सुख मिळते व संसार सुखप्रद होतो.

नगरवासी मुलांना आरंभापासूनच अशी राहणी शिकविण्याचा धडा द्यावा. जीं मुले निसर्ग-सुंदरीचे जंगली स्वरूप अवलोकन करण्यांत रोज गुंग होतील, त्यांचे देह व मन रस्त्यागळ्यांतूनच फक्त गांवशहरांत भटकणाऱ्या पोरापेक्षां निरोगी, बुद्धिमान आणि धर्मात्म स्वरूपाचे होतील, हे निःसंदेह होय ! आगगाड्या किंवा आगबोटी यांतून दूरदूरचे प्रवास करून आसपासच्या हवेतील सृष्टिसौंदर्य विलोकन करण्याने शरीराला व मनाला फार लाभ होतो. जे लोक कार्यव्याप्तत्वाची सबब सांगून फुरसतीच्या अभावाबद्दल ओरड करतात व कधीच आपल्या स्वार्थी कार्याची कक्षा सोडून शुद्ध हवेत जात नाहीत, ते कूपमंडूकांप्रमाणे स्वतांचा जो फायदा करून घेण्यांत लाभ मानतात, त्या लाभांतच त्यांच्या रोगजंतूंची ते स्वहस्ते पेरणी करून, भविष्यत्कालीं आपल्या दुःखाचा

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

साधनें करून ठेवतात. सुंदर स्वच्छ वायुसेवनापासून मिळणारा लाभ क्व प्राकृतिक शोभेच्या अवलोकनानें मन संतुष्ट करण्याचा फायदा जो कोणी करून घेत नाही, त्याला एका कवीनें ' पापी ' असें म्हटलें आहे.

असे अनेक अभागी लोक आहेत कीं, स्वच्छ सुंदर हवा जर त्यांच्या घरांत प्रवेश करूं लागली, तर ते भीतीनें दारें बंद करून घेतात. रात्रीच्या शुद्ध हवेला आपल्या घरांतून खेळूं देण्याचा मजाव करणारे लोक खरोखरच मंदभाग्यानें रोगग्रस्त होतात, त्याला इलाज नाही. एखाद्या लहान कोठडींत दोन चार माणसें निजून सर्व दारें लावून घेण्यानें तेथील हवेत श्वासोच्छ्वासानें विष पसरतें, तें त्यांच्याच देहांत प्रवेश करून त्यांना रोगग्रस्त करतें. स्वास्थ्याच्या दृष्टीनें असें करणें अत्यंत हानिकारक आहे. यापेक्षां रस्त्यांवरून खाटा टाकून निजतांना दृष्टीस पडणारे लोक शंभरपट बरे !

आमच्यांत बाळांतिणीला वात होऊं नये म्हणून, अगदीं अंधेच्या व मिणमिण जळणाऱ्या दिव्याच्या उजेडांत ठेवण्यांत येतें. ही चाल अलीकडे शेंदोनशें अथवा चारशें वर्षांची असावी असें वाटतें. सुश्रुतचरकादि आमच्या वैद्यक ग्रंथांतून सूतिकाश्रम कसे असावेत, याबद्दल मोठाली प्रकरणें विस्तृतपणें कथन केली आहेत. त्यांत अलीकडील सुधारलेल्या पद्धतीवर स्वच्छ वाहत्या हवेची व उजेडाची व्यवस्था कशी असावी, हें सप्रमाण दाखविलें आहे !

सूर्यास्तानंतर जेव्हां वातावरण थंड होते, तेव्हां स्वभाविकपणे वाताला मोकळेपणाने खेळण्याची संधी प्राप्त होते. अशा हवेत फिरणे फारच लाभदायक असते; कारण, मनमोकळेपणाने वाहणारी हवा शुद्ध असते. याच कारणाने, सूर्यकिरणांनी तापून रुद्ध होणाऱ्या हवेपेक्षा रात्रीची हवा शुद्ध असते. डोंगरावर उदय पावणाऱ्या नदीचे पाणी व समुद्राला मिळणाऱ्या नदीचे पाणी, यांत जितके अंतर असते, तितकेच अंतर रात्रीची जंगलांतली हवा व घरांतली हवा यांत असते. वायूच्या थंड लहरींनी रोगनाश होत असतो. म्हणूनच उष्णकाळापेक्षा थंड काळांत मृत्युसंख्या कमी असते.

थंडीच्या दिवसांत एक सोडून चार कपड्यांत गुंडाळून घेऊन पडलेले बरे; पण घराच्या खिडक्या बंद केलेल्या फार वाईट. विषारी दुष्ट हवा येऊं नये म्हणून दरवाजे बंद करणे व थंडीलाच फक्त भिऊन दरवाजे, खिडक्या लावून घेणे फार निराळे. थंड्या हवेने विषारी वगैरे सर्व कीटकांचा नाश होतो.

सदा स्वच्छ व उदक्या हवेत राहाण्याचा अभ्यास करावा. त्यापासून रोगराई होण्याची भीति नसते. तुम्हांला तशी संवय झाल्यावर घाणेरुच्या कोदट हवेत क्षणमात्रही बसवणार नाही. कॅप्टन कुक नावाचा गृहस्थ दक्षिण ध्रुवाकडील प्रदेशाचा शोध लावण्यास गेला असतां, त्याचे जहाज एका बेटाजवळ थांबले, तेव्हां तेथीस कांहीं जंगली लोक

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

त्याच्या खलाशाच्याबरोबर जहाजावर येऊन त्याच्या खोलीत राहिले. कांहीं काळाने त्या लोकांना खोकल्याची ढांस लागून, त्यांच्या छातीत दुखू लागले व कांहींना तर तापही येऊ लागला. विचारांतीं असे ठरले की, खुल्या हवेत राहण्याचा त्यांचा जो जन्मस्वभाव, त्याच्या विरुद्ध न्यांनी त्या कथाष्टनच्या खोलीत बंद हवेत राहण्याचे वर्तन केले, हेच त्यांच्या आजाराचे खरे कारण होय ! शुद्ध व मोकळ्या हवेत राहणारा माणूस गिचड हवेत जसा आजारी बनण्यास वेळ लागत नाही, तद्वतच गिचड कुंद हवेतल्या माणसाचीही मनःशुद्धी मोकळ्या हवेत व्हायला वेळ लागत नाही.

व्यायाम—

आतां शेवटीं स्वास्थ्यासंबंधानें येथें थोडे सांगून हे प्रकरण व हे पुस्तकही संपूर्ण करण्याचा आमचा विचार आहे. लंघन, जल आणि वात यांशिवाय मानवी देहाच्या स्वास्थ्याला व्यायामाचीही आवश्यकता आहे. म्हणजे ही एक चौकटो मानवी देहाच्या स्वास्थ्याच्या आधारभूत पायावरचा माहर्णाच आहे. असे म्हणण्यास हरकत नाही. व्यायामाची आवश्यकता इतकी सर्वसम्मत आहे की, आजपर्यंत त्या बाबतीत कोणीच वादविवाद केला नसून विरोधही कोणी केलेला नाही. मनुष्य जातील व्यायामापासून होणारे फायदे आज हजारों वर्षांपासून माहिती असून, त्याच्या उपयुक्ततेचेच सर्वत्र समर्थन होत आहे. एका प्रसिद्ध

डॉक्टरांनैं म्हटलें आहे कीं, “ शारीरिक श्रमांपासून होणाऱ्या फायद्यां-
पेक्षां इतर बाबीकडे लक्ष देतांना असे वाटतें कीं, सर्वत्र जर व्याया-
माला आदरानें लोक कवटाळतील, तर नाजुकपणाच्या फयाशन्सचा
समूळ उच्छेद होण्यास मुळींच अवकाश लागणार नाही. शारीरिक
रोगांचा नाश करण्याला व्यायामासारखें दुसरें औषध नाही. कडू काडे-
चिराईत आणि लिंबाचा पाला खाण्यापेक्षां रोज हातांत कुशाड वेऊन
झाडांवर चढणें व लांकडे तोडणें यांनीं रोगहरण खात्रीनें होईल. इंग्लं-
डचे प्रसिद्ध राजमंत्री ग्लॅडस्टोनसुद्धां क्षुधावर्धनासाठीं लांकडे फोड-
ण्याचें परिश्रम रोज करीत असतात. हें सर्वश्रुत आहेच.

मनुष्याच्या शरीराला नांवेची उपमा देण्यांत येते. कारण कीं,
हवा वहात नसल्यास तिला शिडाच्या ऐवजीं वाफेच्या अथवा विजेच्या
साहाय्यानें चालविण्यांत येतें. साधारणपणें आमची नैसर्गिक शक्ति आमचे
देह जर चालवते, तरी त्यांना हवा, पाणी व व्यायाम यांची मदत
लागते. तालमति जाऊन जोर, जोडी, बैठक, कुस्ती करणें म्हणजेच
कांहीं व्यायाम नव्हे. हरएक प्रकारचे कठीण शारीरिक परिश्रम करणें हेही
व्यायामच होत. खेळणें, डंबेल्स अथवा बार करणें हे जरी
व्यायामच आहेत; तरी डोंगरावर चढणें व जंगलांत दौड मारणें या
सारखें—काळीज, श्वासोच्छ्वास व फुप्पुसें यांना रोगमुक्त करणारे नाहीत.
हंगवणें किंवा आंवेसारखे रोग अफुर्नें क्षणैक बंद केले जातात; परंतु

संघन-चिकित्सा-शिक्षक.

जंगली दौडीने साफ बर होतात. रोगाचे भयंकर रूप शारीरिक दुर्बलतेनेच प्रकट होते. ती दुर्बलता व्यायामाने नामशेष होते.

मनुष्याला आपण निरोगी असावे, असे वाटणे साहजिक आहे; परंतु त्याच्या हातून प्राकृतिक नियमांचे परिपालन होत नाही. त्यामुळे तो रोगी होतो. शहरांत राहणाऱ्या माणसांनी वेळेत वेळ करून शहराबाहेरच्या खुल्या हवेत जर रोज पांचचार मैल निदान फिरून येऊन सार्वे सत्त्वस्थ भोजन करणाऱ्या परिपाठांत-अनेक संकटांना टाळून-अंतर पडू दिले नाही, तर त्यांना सहसा रोग होण्याची भीति राहणार नाही. डॉ. मॅकफॅडन म्हणतात की, मनुष्याचे शारीरिक आणि नैतिक संगठन अलीकडील दुष्ट सुधारणेने कधीच उच्च दर्जाला जाणार नाही. डारविन मताप्रमाणे असलेले मनुष्याचे भाऊबंद जे-वानर-गोरिला, ओरँग-ऊटँग, चिम्पेजी वगैरे-ज्याप्रमाणे या झाडावरून त्या झाडावर उड्या मारीत हिंडतात व सदा निरोगी राहतात-त्यांचे अनुकरण म्हणजे वृक्षांवर चढण्याचे वगैरे जर मानवांनी पतकरले, तर त्यापासून त्यांना मरेपर्यंत निरोगी राहतां येईल. हा दृष्टांत देण्यांत आमच्या म्हणण्याचे असे तात्पर्य नाही की; आम्ही आमची कलाकौशल्याची, बुद्धीची वगैरे सर्व कामे सोडून-वानरांचेच अनुकरण करीत राहो. मनुष्याने निःशक्त व आळशी न राहतां, त्याने चंचल, चलाख व सशक्त कसे राहावे, ते सांगण्याचा फक्त वरील उपमा देण्यांत उद्देश आहे.

ज्यांना जगाच्या पूर्वकालापासून सद्यःस्थितीपर्यंतच्या इतिहासाची पूर्ण माहिती आहे, अशांना प्रारंभापासून जगाचें परिवर्तन कसे होत आले आहे व होत चालले आहे, त्याचा इतिहास एथे सांगण्याची जरूरी नाही. जगताच्या उत्तम उद्दृष्टपणाबरोबरच एकदेशीपणा आणि अकर्मण्यता यांचीही उन्नति चाललेली दृष्टीस पडते आहे. यापुढे मानवाला त्याच्या पूर्व रानटी स्थितीप्रत पोचणे जरी अमबुद्धपणाचें आहे, तरी शारीरिक कल्याणासाठी तरी निदान मानवानें आपल्या प्राचीन कांहीं गोष्टींचा परित्याग करणे इष्ट नाही. जे आमचे पूर्वज एका स्थळापासून, वाहनांची सोय असतांही फक्त शारीरिक कल्याणासाठीं—दुसऱ्या आढोऱ्यांतल्या स्थळीं पायानें जात असत; त्यांचेच आम्ही वंशज सध्या शेजारच्या खेडेगांवीं पायानें जाणें, हे गरीबीचें लक्षण मानून आमच्या देहयष्टीला नाजूक करून घेत आहोंत ! केवढी ही श्रीमंततिली—खरी दारिद्र्यांतली—सुधारणा ! अशा या सुकुमार सुधारणेचें फळ गळोगळ्यांतून दवाखाने उघडलेले दिसताहेत. अधिक चालण्यानें फार तर एकाच्या ठिकाणीं दोन जोडे फाटतील; पण डॉक्टरी औषधानें अंगांतला रोग व्बून त्याचें विष जें अंगभर पसरविण्यासाठींचि जणू काय डॉक्टराला सच्चून मोठी फीरूपी दक्षणा द्यावी लागेल, ती न लागतां शरीर निरोगी राहिलना ! पण ही गोष्ट ध्यानांत येईल तेव्हां ! खूप हिंडण्याफिरण्यानें काय होतें, याची परिक्षा अवघ्या दोन दिवसांत होते. एक दिवस घरांत

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

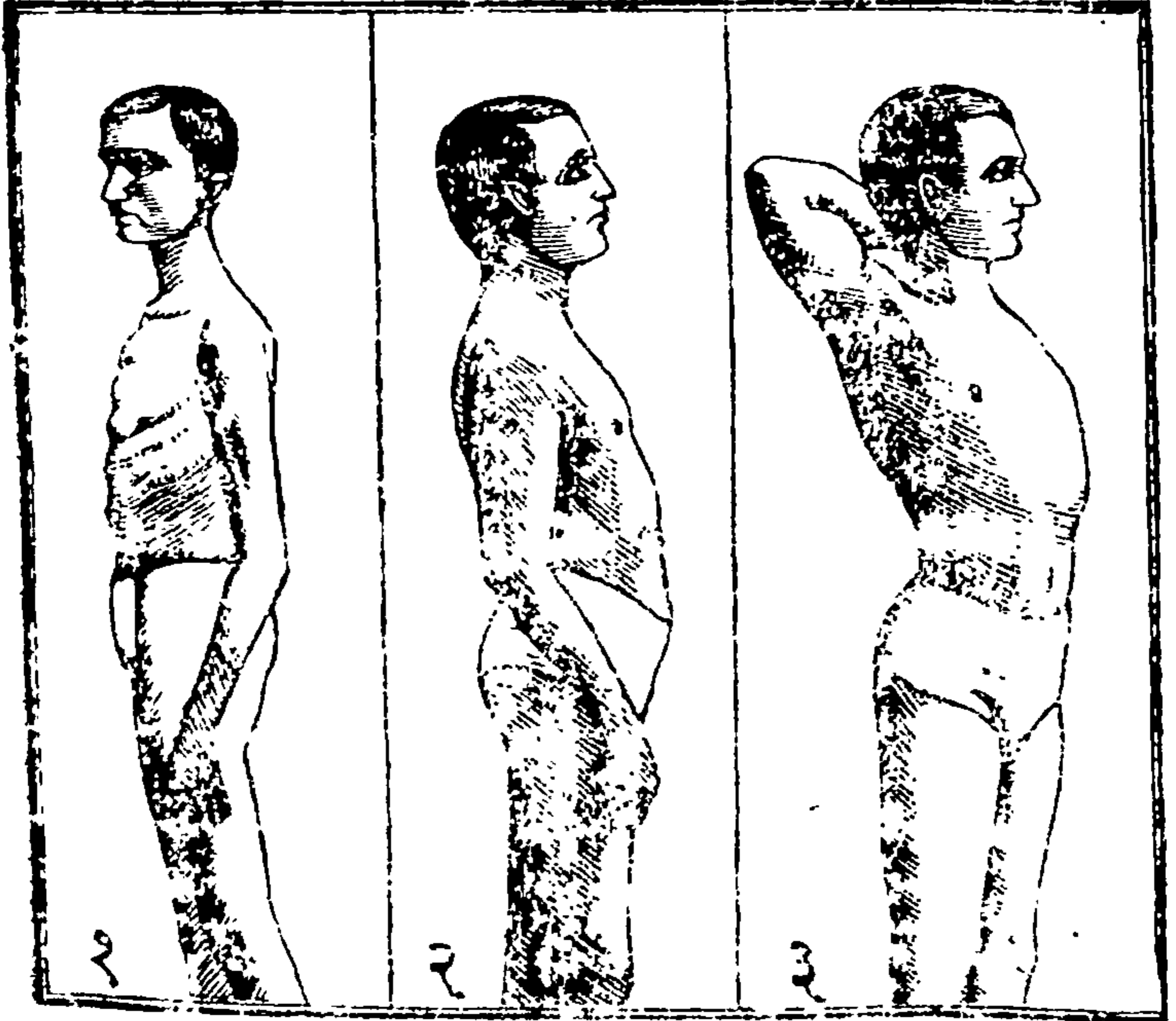
स्वस्थ बसावे व दुसऱ्या दिवशीं मोकळ्या हवेंत खूप फिरण्याचा व्यायाम करावा, म्हणजे भुकेंतलें अंतर आपलें आपल्यासच समजतें.

मानवी शरीररचना अशीं कांहीं अद्भुत आहे कीं, देहाच्या ज्या भागाकडून काम करून घेतलें जात नाहीं, तो भाग हलके हलके निरुपयोगी होऊन शेवटीं मृतावस्थेंत जातो. हातापायांकडून काम न घेतल्यास ते सुकून जातात. आमच्याकडील श्रीमंतांच्या बायका मुख्यत्वेन याचमुळे पांगळ्या होतात. फार नाजूक व पातळ भोजनाचें दांत झडून जातात. नेहमीं टोपी अथवा पटका बांधून सर्व व्यवहार ठेवल्यानें आमचा मस्तकाशीं केंस काडी मोडतात. फुप्फुसांचेही असेंच होतें. त्यांच्याकडून जर आम्हीं यथायोग्य काम घेतलें नाहीं, तर तींही आमच्याशीं घटस्फोट करण्यास कमी करीत नाहींत. फुप्फुसांकडून खरें काम करून वेंणें व्यायामाशिवाय इतर कशानेंच होत नाहीं. ही गोष्ट आपण उदाहरणानें सिद्ध करूं ! समजा कीं, दोघी बहिणी आहेत. एकीला श्रीमंती सासर मिळालें आहे व दुसरीला मध्यभावस्थेतलें मिळालें आहे. मध्यमावस्थेंतल्या बहिणीला काम करावें लागत असल्यामुळे, तिचीं फुप्फुसें, काम करावें न लागणाऱ्या श्रीमंतीत पडलेल्या बहिणीपेक्षां कितीतरी पट अधिक चांगलीं असतात ? याचें कारण वरील विवेचनावरून वाचकांच्या ध्यानांत आलेंच असेल ? पाणी भरणें, दळणें, कांडणें, वगैरे कामें ज्या स्त्रिया करीत नाहींत, त्यांनाच बहुतेक प्रदरादि विकार होतात. युरो-

पांत व अमेरिकेंत जें स्त्रीशिक्षण दिलें जात आहे, त्यामुळें स्त्रिया डॉक्टरी, बॅरिस्टरी वगैरे कामें करूं लागल्यामुळेंच त्यांची नैसर्गिक प्रकृति अनेक रोगांचें वर बनून राहिली आहे, ही अनुभवसिद्ध गोष्ट असतां, आमच्या-कडेही तोच प्रकार आमलांत आणण्याचा प्रकार सुरू आहे, ही मोठ्या दुर्दैवाची व समाजघाताच्या पातकाची लाजिरवाणी गोष्ट आहे. कोणा-चेंही अनुकरण करण्यापूर्वी त्या गोष्टी अनुकरणीय आहेत कीं नाहींत, याचा पूर्ण विचार झाला पाहिजे. त्यांतल्या गुणदोषांचें विवेचन न करितां तडक फडक भुरळून जाऊन त्या आमलांत आणण्यानें मागून बोटें मोडीत वसण्यात अर्थ काय ? अशा दिवाळुं सुधारणा आमलांत आणण्यापेक्षां न आणण्यानेच आपल्या भावी पिढीचे कल्याण होईल, यांत मुळींच शंका नाहीं.

रुग्णालये स्थापन करण्यापेक्षां व्यायामाचे आखाडे स्थापन करण्यानें शारीरिक संपत्तीची विजयपातका फडकणार आहे. इस्पितळें बांधून औषधोपचारांच्या साहित्याला जो खर्च येतो, त्यापेक्षां तालीमखाने बांधण्याला किती तरी कमी खर्च येईल. प्रथम रोग उत्पन्न करून त्याला बरा करण्याचे परिश्रम करीत वसण्यापेक्षां, तो उत्पन्न न होण्याचेच उपाय योजले तर वाईट तें कोणचें ? आपल्या शरीराला रोगबीजांचा वृक्ष होऊं न देण्याची प्रत्येकांनें खबरदारी घेतली पाहिजे. यांत तुमचें, तुमच्या जातीचें, तुमच्या देशाचें व तुमच्या धर्माचें कल्याण आहे; इतकेंच नव्हे तर अखिल मानवजातीचेंही कल्याण आहे.

लंघनाचें स्थित्यंतर.



- (१) एकदिवसांच्या लंघनानंतर याप्रमाणें मनुष्य दिसला.
(२) तीस दिवसांच्या लंघनानंतर याप्रमाणें दिसला.
(३) साठ दिवसांच्या दीर्घ लंघनानंतर मनुष्य कसा झाला तो पहा !

लंघनानें रोग बरे करणें—

प्रथम ही एक गोष्ट सदोदिते लक्षांत ठेविली पाहिजे की, लंघन-करण्याचें धारिष्ठ अंगांत आणिलें पाहिजे, अन्न खाल्लें नाहीं तर मृत्यू येईल ही गोष्ट अजीवात विसरून गेली पाहिजे आणि औषधांचाचून आपणांस नैसर्गिकरीत्या बरें व्हावयाचें आहे, ही जाणीव अक्षय हृदयांत धरली पाहिजे. इतक्या गोष्टींत मन तयार केल्यावर पुढील जोपासनेनें आपापले रोग बरे करून घेण्यास सरसवावें.

प्रथम आम्हीं स्वानुभवानें जे रोग बरें केले आहेत ते कसे बरे केले याबद्दल स्वात्मानुभव देऊन, नंतर अनेक ग्रंथकारांचे अनुभव ग्रथित करणार आहोंत. स्वानुभवानें बरें केलेले रोग पथ्यासह येणेंप्रमाणें:—

हिवताप—(इन्टरमिटन्ट फिव्हर, मलेरिया) हा ताप आम्हाला स्वतांला लागला होता. त्यावर पुढील उपचार केल्यानें गुण आला. प्रातः-काळीं उठल्या बरोबर पावशेर स्वच्छ ताजे पाणी घेऊन, त्यांत मध्यम आकाराचें कागदी लिंबू अर्धे पिळावें आणि तें पाणी प्राशन करावें; नंतर शौचमुखमार्जनादि विधि करावेत, मग प्रत्येक दोन दोन तासांच्या अंतरानें पाव लिंबू पिळून पाणी तयार करून प्यावें. ही क्रिया सायंकाळपर्यंत करून नंतर ताजे दूध (मिळेल ते) अर्धा शेर थोडथोडे प्यावें. रात्री इतर वस्तु कांहींच भक्षण करूं नयेत. याप्रमाणें सात दिवस लंघन केल्यास हिवताप कसलोही असला तरी तो जाता हा स्वानुभव आहे.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

गरुज—(इचिंग) **गजकर्ण**—(रिंगवर्म) इसब, खवडे - (एकझिमा) कमरेच्या खाली आमचे सर्वांग खरजेने अगदी चिडूने गेले होते. त्यावेळी प्रथम वरील पथ्याप्रमाणे वागून चार दिवसांचे लंघन केले. पांचव्या दिवशी सकाळी थोडे लिंबाचे लोणचे व दूधभात खाऊन, पुन्हा लंघन करण्यास सुरवात केली. नंतरचे लंघन बरोबर सात दिवस करून, आठव्या दिवशी ते सोडले. सर्व खपल्या पडून खरुज वगैरे साफ बरे झाले.

इन्फ्युएन्झा—वरीलप्रमाणेच पथ्य करून आकरा दिवसांच्या लंघनाने रोगमुक्त झाले. मात्र रोज कापून खाण्यासारखा आंबा खाऊन मार्गे सांगितलेली आल्याची कोशिंबीर खात होतो.

हा एन्फ्ल्युएन्झाचा ताप येण्यापूर्वी जी लक्षणे दृगोचर होऊन लागतात तीं एणेप्रमाणे:—हातपाय गळून जातात. पाठ, पाय, डोकें हीं दुखू लागतात. थंडी वाजते व सुस्ति येते. अंगांत ताप १०१ ते १०४ अंशापर्यंत चढतो. सरदीचीं चिन्हे होऊन कफश्वास होतो व कधी कधी खोकलाही होतो. अशा वेळी पुढे लिहिलेले उपाय करण्याची एका तज्ज्ञाने शिफारस प्रसिद्ध केली आहे.

पहिल्याप्रथम आजान्याला बंद जागेत चांगला वाफारा देऊन, त्याच्या सर्वांगांतून सपाटून घाम काढावा. रोग्याला पूर्ण विश्रांति द्यावी. त्याला हालू, चालू, बोलू, उठू, फिरू देऊ नये. अंधरुणावर

स्वस्थ विश्रांतीत पडूं द्यावें. अंगांतून घाम काढल्यावर एक तासानें पक्या एक किंवा दोन शेर कोमट पाण्याचा एनिमा (बास्ति) द्यावा. त्यानंतर थोड्या वेळानें पावशेर कढत पाण्यांत थोडें साधें मीठ अथवा सेंधव टाकून तें पाणी फक्त पहिल्याच दिवशीं रोग्यास पिण्यास द्यावें. असें पाणी रोज पिण्यास देण्याचें कारण नाहीं. एनिमा देण्याची सोय नसल्यास बावरांतील काळी चिकण माती अथवा शाडू आणून ती भिजवावी आणि पोळीच्या कणकी इतकी ती पाण्यांत भिजवून तिची चापट जाड पोळी पोटावर बांधावी. ती बांधतांना तिच्यावर एक साधें फडके व त्याच्यावर लांब फडक्याचें वेष्टन कमरेवरून बांधून टाकावी. सुमारे ८-१० तासांनीं हा पट्टा सोडून टाकावा व दुसरा बांधावा; कारण तितक्या आवधीत तो कढत होतो व कडत झाल्यावर तो निरुपयोगी बनतो.

रोग्याला निदान प्रत्येक तासाला पावशेर थंड व स्वच्छ पाणी प्यायला द्यावें. दर आध्यां तासाला दिल्यास फार चांगलें. पाण्यांत फक्त कागदी लिंबू पिळून पाणी पिण्यास दिल्यास फायदेशीर होतें, पण त्यांत रोग्याची इच्छा पहावी. रोग्याला कोणच्याही जातीचा अमांश झाल्यास बिलकूल देऊं नये. या प्रकारच्या लंघनाचा यः आजारांत जादुसारखा उपयोग होतो. या उपचारपद्धतींत लंघन व एनिमा हीं दोन मुख्यांगें आहेत. त्यांची उपेक्षा करूं नये. एनिमा रोज सकाळीं व सायंकाळीं असा दोनदां द्यावा. निमोनिया (कफक्षय)

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

हा एन्फ्ल्युएन्झाचा परम मित्र आहे. लंघनशास्त्राला भिऊन इन्फ्ल्युएन्झा फरारी होऊं लागला म्हणजे निमोनियाचें तोंड काळें होतें. रोग्याचा ताप जाऊन ४८ तास झाले म्हणजे त्याला थोडें थोडें दूध देण्यास हरकत नाही. दुधाच्या मधून मधून-संत्रें, मुसुबें, द्राक्षें, सफरचंद-अशा प्रकारचीं फळें आल्पप्रमाणांत हवीं तर खाण्यास द्यावीत पण तीं ताजीं मात्र असावीत. अशा प्रकारें चार पांच दिवस गेल्यावर थोडेंसें हलकें व साधें अन्न देण्यास सुरुवात करावी. इतकें करूनही ताप जर पुन्हा कदाचित उलटलाच, तर लंघनाची कास पुन्हा धरावी. शेंकणें, रगडणें वगैरे बाह्योपचार करण्यास कांहींच हरकत नाही. १०२ अंशापर्यंत ताप असेपर्यंत भिण्याचें मुळीच कारण नाही. त्याच्यापुढे चढण्यास कोमट किंवा थंड पाण्यांत संधि भिजवून अथवा टॉवेल भिजवून त्यानें रोग्याचें सर्वांग पुसून काढावें. या क्रियेनें ताप उतरून अजान्याला आराम वाटेल. ताप नसला तरी असें रोज दोनदां करणें चांगलेंच पथ्यकर असते. रोग्याला कोंदट हवेंत न ठेवतां, शुद्ध, स्वच्छ व मोकळ्या हवेंत ठेवावें. मोकळी हवा, उजेड व ऊन ही त्रयी रोग्याला फार हितकारक असते. रोग्याला एकाच बाजूवर न निजूं देतां त्याची पाठ रगडावी. त्याच्या पाठीचा कणा कढत पाण्याच्या वाटलीनें वारंवार शेकून काढावा. रोग्याला जितकी अधिक झोंप व शांतता मिळेल तितका आराम वाटेल. रोग्याला झोंप येत नसल्यास मार्गे सांगितलेल्याप्रमाणें ओल्या माताचा पट्टा त्याच्या ओठी

घोटावर बांधावा. रोगी बरा झाल्यावर—उपवास सोडण्याच्या मार्गे सांगितलेल्या नियमांचें परिपालन करावें, ह्मणजे अपयशाचा किरणही दृष्टीस पडणार नाही.

हृगवण—(डायरिया, इंडियन स्पु) सहा दिवसांच्या लंघनानें यापासून मुक्त होतां येतें असा स्वानुभव आहे. या सहा दिवसांच्या लंघनांत वर सांगितल्याप्रमाणें रोज आल्याची कोशिंबीर आणि एक खिरा (कोंवळी लहान पांढरी काकडी) खात होतों. दूध मुळींच पीत नव्हतो.

गळं व काख-मांजरी—(बोईल्स) हे दोन्ही रोग खरजेच्या जातीचे होत. हे बरे करण्यासाठीं खरजेच्या बाबतींत जसें लंघन करावें लावतें तसेंच केल्यानें बरे होतात.

साधा ताप—(फीवर)—हा पांच दिवसांच्या लंघनानें साफ बरा होतो व भुधा उत्तम लागते. पथ्य वरील प्रमाणेंच.

कफ—(काफ) स्नान मुळींच न करितां सात दिवसांच्या लंघनांत वरीलप्रमाणें पथ्य करावें. मात्र दूध तापवून साय काढून टाकून थोडथोडे पीत जावें.

अर्धशिशि—(हेमीक्रानिया) सकाळीं उठल्याबरोबर असें लिंबू जिभेवर पिळून त्यावर बत्तासा मिश्रित थंड दूध प्यावें आणि नंतर प्रातःविंधि करवा. रात्री—ताज्या पावशेर दुधांत एक मध्यमसा बत्तासा टाकून—निजतांना तें झाकून ठेवावें व पाहाटेस पिऊन एक झोप घ्यावी. तीन दिवस लंघन करावें. अर्धशिशि बरि होते. पाणी व लिंबू पिणें सुरूच ठेवावें.

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

एथपर्यंत स्वानुभवानें रोग बरे केल्याची हकीकत सांगितली. आतां यापुढें पाश्चिमात्य व पौरात्य चिकित्सकांनीं जे आपले अनुभव प्रसिद्ध केले आहेत त्यांचें अविष्करण करतो.

मस्तकशूल—(हेडेक) पाणी व लिंबू याचें मिश्रण दर तासास घेत राहून मिळाल्यास रोज दोन आवळे खावे आणि सायंकाळीं थंड ताजें दूध पावशेर प्यावें. याप्रमाणें आठ दिवस लंघन करून नवव्या दिवशीं सूर्योदयाबरोबर पोह्यांचा पापड, लिंबाचें लोणचें आणि तूप भाताला थोडेंसें शेंदेलोण लावून उपास सोडावा.

लिंबूसामिश्रित पाणी, आवळा, संज्याचा रस अथवा द्राक्षारस दिवसा आणि सायंकाळीं फक्त एकदांच तापविल्लें कढत दूध—याप्रमाणें एक सप्तक लंघन केलें असतां, मस्तकशूल आपोआप कमी होत जाऊन अखेरीस साफ बरा होतो.

अपघात—अपघात अथवा इतर कांहीं कारणानें जेव्हां बराच रक्तस्राव होतो आणि त्यामुळें मनुष्य मरणोन्मुख होतो अशा स्थितिंत एक स्वच्छ चौकोनी तमाल वेऊन त्याची दुमडून चौपदरी वडी करून ती हृदयप्रदेशावर ठेवावी व त्यावर हळू हळू थेंब थेंब पाणी टाकण्यास सुरवात करून, तापविल्लें दूध दर तासास अदृपाव पिण्यास द्यावें. या योगानें थोडक्याच वेळांत नाडी सुधारून गळानी नाहीशी होते. डोक्यासमोर येणारे काजवे अथवा कानांत होणारा नाद बंद होतो व रोग्यास

हुषारी वाटते. इतकें झाल्यावर रोग्याला थोडीशी गरम पेज सायंकाळीं पाजावी. येणेंप्रमाणें तीन दिवस क्रिया केल्यास चौथ्या दिवशीं रोगी पूर्ववत् चांगल्या स्थितीत येतो.

आमवात (एक्युट् रुमॅटिझम्) आणि वातरक्त—रोज सकाळीं उठल्याबरोबर प्रथम लिंबू मिश्रित पाणी पिऊन प्रातर्विधि उरकावे व नंतर एक लहान शी कोंवळी काकडी (खिरा) फुपाट्यांत तापवून सालिसकट खावा, रोज या प्रमाणें चार दिवस केल्यास रोगी साफ बरा होतो.

छातीतील कळा—(डिझीसीज ऑफ धी च्चेस्ट) रोज सांज-सकाळ पांच मिनिटें शास्त्रोक्त प्राणायाम* करून लिंबूपाण्यावर तीन दिवसांचें लंघन केल्यास मनुष्य रोगमुक्त होतो. पाठीतील उसण अथवा मानेंतील लचक हीं याच अनुपानाच्या लंघनानें बरीं होतात.

रक्तपिक्त—(स्कर्व्हि) हा रोग रक्तदोषापासून होतो. हा रोग त्याच्या तानेपणांत लंघन-चिकित्सनें बरा होतो. धातुगत व जुना झाल्यास बरा होण्याचा फार कष्ट-साध्य असतो. नवीन असे पर्यंत नऊ दिवसाच्या लंघनानें बरा होतो. यांत दुधाचा उपयोग करूं नये. आल्याची कोशिंबीर आणि लिंबू पाणी यांच्या पथ्यानें हा रोग बरा होतो.

वैस्फोटिक ज्वर—(टक्झॅथेटो) देवी, गोंवर, कांजिण्या हे रोग या सदरांत येतात. हे रोग पोटी पडले असले तरीही लंघन-

* आमचें ब्रह्मयोग विद्येचें पुस्तक पाहावें.

लघन-चिकित्सा-शिक्षक.

चिकित्सेने बरे होतात. वात होईल या भितीने लिंबू पाणी आणि दूध देण्याचे बंद करण्याचे कांहींच कारण नाही. बारा पासून पंधरा दिवसांच्या लघनाने हे रोग बरे होतात. संत्रा, द्राक्षे अगर आंबा थोडक्या प्रमाणांत देण्यास हरकत नाही.

जीर्णज्वर—(हेकटिक फीवर, क्रॉनिक फीवर, मलेरिया केके-शिया) शरीराच्या कोणत्याही भागांत व्रण होऊन त्यांत पू झाल्याने अथवा ज्ञानतंतू बिघडल्याने हा रोग होतो व दुसऱ्याही कांहीं कारणाने हा रोग उत्पन्न होतो. कोणत्याही कारणाने तो रोग उत्पन्न झाला असला तरी लघन-चिकित्सेने तो बरा होतो. आल्याची कोशिंबीर लिंबू पाणी हीं दिवसभर चालू ठेवून, सायंकाळी तापवलेले दूध साय काडून पावशेर ते अर्धापावशेर प्यावे. याप्रमाणे दहापासून पंधरा लघने करावी. आजार साफ बरा होतो.

फुप्फुसरोग-राजयक्ष्मा-क्षयरोग—(थाईसीझ, पलमो-नीस, ट्युबरक्युलोसीझ) हे रोग धातुगत असतात. यांत-खोकला, दमा, श्वास कोंडणे, निर्वलता, धातुपात वगैरे लक्षणे असतात. हे रोग तीस दिवसापासून चाळीस दिवसाच्या लघनांनी बरे होतात. या रोगांना बरे करण्याची लघने फारच जपून करावी लागतात. लिंबूपाणी, द्राक्ष व संत्रे यांचा रस यांवरच फक्त पहिला पंधरवडा लघने चालू ठेवून पुढे दूध सुरू करावे.

फुफ्फुसदाह—फुफ्फुसांच्या जंतुमुळें! उद्भवलेला त्रिदोष ज्वर (न्युमोनिया) यांतही वरप्रमाणेंच लिंबूपाणी द्राक्ष अथवा संत्रा यांचे रस देऊन आल्याची कोशिंबीर द्यावी. योग्य वाटल्यास सायंकाळी थोडक्याप्रमाणांत तापावलेलें दूध सायकाढून द्यावें. न द्यावें तितकें बरें.

दमा-श्वास—(एस्थमा) हा रोग वर्षानुवर्ष त्रास देणारा आहे, तरी पण लंघन-चिकित्सेनें साफ बरा झाल्याची अनेक उदाहरणें आहेत. यामध्ये दुधाचा उपयोग तें तापविल्याशिवाय करूं नये. साय काढून घ्यावे. सकाळीं व सायंकाळीं प्रत्येक वेळीं पक्का पावशेर घ्यावे. लिंबूपाणी तासातासानें सुरूच ठेवावें, हापुसचा आंबा मिळाल्यास रोज मध्यम आकाराचा एक खावा. आल्याची कोशिंबीर चालूच ठेवावी. जुनाट दमा वीस बावीस दिवसांच्या लंघनानें बरा होतो. नवा दमा दोन सप्तकांत जरी बरा झालासा वाटला, तरी मध्ये लंघन सोडून पुन्हां एक सप्तक करावें. कायमचा गुण येतो. यांत प्राणायामाचा फार उच्च योग होतो.

हृदय रोग—फुफ्फुसांची सुज—(बीझीसी ऑफ धी हार्ट, एन्जाइना पेक्टोरीस, कार्डाल्जीया, प्लुरीसी) हृदयाच्या वटकावयवांचा न्हास झाला असतां या रोगाची उत्पत्ति होते. अशा स्थितींतला हृद्रोग लंघन-चिकित्सेनें बरा होत नाही. कळा, तिडिक, धडकी वगैरे तज्जन्य गोष्टी मात्र बऱ्या होतात. प्राणायामासह लिंबू-पाण्याच्या सेवनानें

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

आठ दिवसांत त्या त्रासदायक गोष्टीं त्वरेनें बऱ्या होतात. हापूसचा आंबा आणि संत्र्याचा व द्राक्षाचा रस वापरणे या स्थितींत फार लाभदायक असते.

क्षते, व्रण इत्यादि—क्षते व व्रण लंघन-चिकित्सेनें फारच जलद बरीं होतात. उपदंश किंवा गंडमाळा यापासून झालेले व्रण बरे होण्यास अधिक अवाधि लागतो. साधारण क्षते अथवा व्रण दहा दिवसाच्या लंघनांनीं बरीं होतात. क्षते अथवा व्रण यांवर सदोदीत ओली पट्टी (गार पाण्यांत भिजविलेली स्वच्छ फडक्याची) ठेऊन लिंबू पाणी पति जावे. रोज एक हापूसचा आंबा खावा.

गंडमाळ—(स्क्रोफ्युला, गोइटर, एन्लार्जमेंट ऑफ लिम्फे-निक ग्लेन्ड्स) हा रोग धातुगत असून विलंबी आहे. हा रोग परंपरागतही असतो. परंपरागत असो किंवा कसाही असो हा रोग नव्या स्थितींत असल्यास अठरा दिवसांच्या व जुन्या स्थितींत असल्यास चाळीस दिवसांच्या लंघनानें बरा होतो. लिंबू-पाणी पिऊन व आल्याची कोशिंबीर नुसती खाऊन राहिल्यास सर्वात्कृष्ट. नच राहवेल तर सायंकाळीं पावशेर दूध प्यावे अथवा एक कलमी अंबा खावा.

जठररोग, अग्निमांद्य, अजीर्ण बगैरे—(डिस्पेशिया, इन्डाजेशन) हे रोग एका सप्तकाच्या लंघनांनीं जरी बरे झालेसे वाटतात, तरी पंधरा लंघनांनीं पुरे बरे होतात. यास्तव गुण वाढूं लागतांच लंघन करणे बंद करूं नये. लिंबू-पाणी आणि आल्याची कोशिंबीर हींच या लंघनांत उपयोगांत आणावीत. दुसरा पदार्थ, इच्छास असेल तर, रोज एक संत्रा याशिवाय कांहीं खाऊं नये.

उदर—(डिझीसिझ ऑफ स्टमक् एन्ड इन्टेस्टीन्स) उदर—वातो-
दर पित्तोदर व जलोदर असें मुख्यत्वे तीन प्रकारचे असते. कोणच्याही
तऱ्हेचे असले तरी लिंबूपाण्याचे पेय ठेवून, मधून मधून द्राक्षरस आणि
संज्यांचा रस हीं अलहून पालहून घांवात. सायंकाळीं फक्त एक वेळ
पक्का पावशेर अथवा अर्धाशेर दूध तापवून पिण्यास घावे व तीस किंवा
चाळीस दिवसांच्या लंघनाने हा रोग बरा होतो. यांत जर रोज सांजसकाळ
प्राणायाम करण्याची संवय ठेविली, तर तो बरा होण्यास इतकाही अवाधि
लागत नाही. प्राणायाम करणे तो नेहमी पन्नासनावर बसून करावा.

यकृताचे विकार—(लिव्हर एनलार्जमेन्ट एन्ड स्प्लीन्)
लिंबूपाण्याच्या सेवनाने आल्याच्या कोर्शिंवरिने यकृताचे रोग बारापासून
अठरा दिवसांच्या लंघनाने बरे होतात. दुधाचा मुळीच उपयोग करूं नये;
द्राक्षरस, अर्धा संत्रा, आवळा यांचे रस, मधून मधून सेंधव टाकून घ्यावे.

मूत्रपिंड व मूत्राशय विकार—(स्ट्रॅग्युरी, नेफराइटीस,
सीस्टाइटीस) प्रत्येक वेळीं पावशेर पाण्यांत अर्धे लिंबू पिळण्याच्या
एवजीं संबंद लिंबू पिळून, ते दर तासास पावशेर या प्रमाणाने घ्यावे.
द्राक्षरस अथवा आवळ्याचा रस सेंधव टाकून मधून मधून चमचाभर घ्यावा.
लिंबाच्या रसाचे मिश्रण केलेले पाणी जितके जास्त पिववेल तितके
घ्यावे. आठ पासून दहा दिवसांच्या लंघनाने मनुष्य रोगमुक्त होतो.

मूतखडा—(केल्युली, स्टोन इन धी ब्लेडर) मावली काक-
हीच्या दोन तोळे वळजन्या वाळलेल्या बिया अर्धाशेर पाण्यांत वाहून

लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

त्या पाण्याशी एकजीव करून टाकाव्या आणि ते पाणी सकाळीं एकदम प्यावे. सायंकाळपर्यंत लिंबुरस मिश्रित पाणी पीत राहावे. अशा तऱ्हेची तीन लंघने केल्यास मूनखड्यापासून रोगी बरा होतो.

ज्ञानतंतूचे रोग—कल्पनाजन्य व काल्पनिक रोग यांवरही चिकित्सा फारच परिणाम कारक आहे असे सिद्ध झाले आहे. ज्ञान-तंतूच्या बटकावयवांचाच जर नाश झाला तर मात्र या चिकित्सेचा कांहीं उपयोग होत नाही. म्हणूनच प्रथम परीक्षा करून नंतर ही चिकित्सा आमलांत आणावी. या चिकित्सेत पहिले तीन दिवस गाईच्या खऱ्या दुधाच्या खऱ्या शास्त्रोक्त अर्धशेर ताकांत एक कागदी लिंबू पिळून त्यांत चवीपुरतें सेंधव टाकून प्रातर्विधि उरकल्यावर ते प्यावे व पुढे सर्व दिवसभर लिंबाचा रस मिश्रित पाणी तासातासाने पीत राहावे. ताप येऊं लागल्यास रोगी बरा होणार असे समजून ताक व लिंबू यांचे मिश्रण देणे बंद करून तापावर सांगितलेल्या लंघन-पद्धतीचा पुढे स्वीकार करावा. द्राक्षरस व आंब्याची फाक देत जावी. दर दोन तासांनी लिंबू मिश्रित पाणी द्यावे. तापावेलें सार्देसकट दूध प्राशन करावे. आल्याची कोशिंबीर आणि द्राक्षरस अथवा संत्र्याचा रस मधून मधून द्यावा. एक महिन्याच्या लंघनाने गुण येतो.

वेड-भ्रम (मेनिया) अपस्मार फेंपरें, (एपीलेप्सी), भूतोन्माद—(पर्सियल मेनिया) व पक्षवात (पेरालिसिस) यांवरही लंघनाचा गुण येतो; परंतु त्याबद्दलची पक्की खात्री अद्यापि

फार्स्टिंग इन्स्ट्रक्टर.

कोणाचीच झालेली नाही. त्यांतल्या त्यांत भ्रम आणि पक्षघात या संबंधाने अनुभवांती शेंकडा तीस पासून चाळीस पर्यंत गुणावह असे रोगी दृष्टोत्पत्तीस आलेले आहेत.

डोळ्यांचे रोग—(आई डिझीसीझ) व **कर्णरोग—**
(डिझीसीझ ऑफ धी इयर) लिंबाचा रस मिश्रित पाणी, सफर-
चंद, डाळिंब, संत्रे व आवळा यांचे सेवन संध्याकाळपर्यंत वातावेताने
करून निजतांना तापविलेले दूध प्यावे. डोळ्यावर लिंबरस मिश्रित
स्वच्छ फडक्याची ओल्या पाण्याची पट्टी ठेवावी अथवा चिंच पाण्यांत
टाकून तिचा कल्क स्वच्छ फडक्याच्या चौपट्टी धडोत घालून ती औली
बडी डोक्यावर ठेवावी. याप्रमाणे तीन दिवसांच्या लंघनाने आलेले डोळे
बरे होतात. डोळ्यांत फुले पडलीं असल्यास, डोळ्यावर बडी वगैरे न
ठेवितां, आघाड्याची ताजी मुळी आणून ती दोन्ही कानांत काळ्या
दोन्याने बांधावी. दोन दिवसांच्या लंघनाने फुले जातात. कर्ण रोगावर
वरील प्रमाणेच पथ्याने वागून कानांत खरा अस्सल मध दिवसांतून दोन
वेळां, कांध्याच्या पाकळात गोड्यातेलाच्या दिव्यावर तापवून ओतावा.
तीन दिवसांच्या लंघनाने गुण येतो.

वात रोग—(पेरासीझ एजिटन्स) हे रोग सुमारे बावन प्रकारचे
आहेत. बालग्रहादि रोगांपासून होणारे स्नायुविकार, वातविकारजन्य
हस्तकंप, वातविकारजन्य कंपामुळे आलेले लेखन शक्तिदौर्बल्य, अर्धांग,
बालग्रहपीडा, सर्वांगबालग्रहपीडा व अतित्रासदायक लेखन शक्ति दौर्बल्य
हे विकार लंघन—चिकित्सेने हलके हलके बरे होतात. पथ्य लिंबरसमिश्रित
पाणी वगैरे नेहमीच आहे.



लंघन-चिकित्सा-शिक्षक.

वेदना, शूल वगैरे—(कोलीक् न्युराल्जीया) पोटाच्या शिंपी-कडील शूल, पोटाची शिंपी व नभी यांतील शूल, दोन्ही असफलकातील शूल, उरःशूल, निद्राभंग, डावीकूस व ओटीपोटांतील शूल, खांदे व बाहू यांतील वेदना, आमवातजन्य दक्षिण प्रकोष्ठ पक्षघात, आमवातजन्य कटिवात, आमवाताने उत्पन्न झालेली स्नायूतील उसण, विलंबी शूल, संधिगत शूल, कटिवात आणि पार्श्वशूल, ज्ञानतंतूगत वेदनाशूल करतल व अंगुली यांतील शूल, वररहित अथवा सहित आमवात, प्रमेहजन्य आमवात वगैरे रोगही वरील पथ्याने वागल्यास हळू हळू बरे होतात.

एणेप्रमाणे अनुभवाचे कांहीं दाखले येथे दिले आहेत. याप्रकरणाच्या प्रारंभीच सांगितले आहे. त्याप्रमाणे प्रथम मनाची तयारी झाल्यावरचा सद्भावनेने आणि श्रद्धेने मी खास बरा होणार असा मनाचा कृतसंकल्प करूच—या चिकित्सेचा उपयोग करू लागे व यशस्वी व्हावे. प्रकृत पुस्तकांत बहुतेक सर्व गोष्टी अनुभवसिद्धतेच्या दिल्या असल्यामुळे त्यांत अपयश येण्याची मुळीच वास्ती नाही. प्राणायामाची जोड या चिकित्सेत फारच लाभदायक असते. हे ध्यानांत ठेवावे व सुर्योपासना करू नये.

