म. ग्रं. सं. ठाणे
विषय
सं. क्र.

REFBK-0001509

वै ७५

वाचनालय ठाणे
ग्रं. क्र. १५०८
ग्रंथ शाखा

मराठी ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे.
क्र.
ता.

स्थळप्रत
म. ग्रं. सं. ठाणे.

চিরস্থায়ী

औषधें किंवा शस्त्रप्रयोग यांवांचून रोग बरे करण्याचें नवीन शास्त्र.

हें पुस्तक

आपाजी विनायक जोशी गारखडेकर

यांनीं

REFBK-0001509

तयार करवून

वांई येथें दामोदर लक्ष्मण लेले यांच्या 'मोदवृत्त'

छापखान्यांत छापून घर नं० ४१० मधली-

आळी येथें प्रसिद्ध केलें.

आवृत्ति तिसरी.

प्रती १०००.

१५०९

(पुस्तकाची मालकी सन १८६७च्या २५ व्या आक्टाप्रमाणें नोंदिली आहे)

शके १८३९-सन १९१७.

किंमत चार रुपये.

प्रस्तावना.

नुकतेंच संपलेले एकोणिसावें शतक हें आजपर्यंत झालेल्या सर्व शतकांमध्यें सर्वप्रकारें अद्भुत आहे असें म्हणणें अयथार्थ होणार नाहीं. ही गोष्ट कोणासही कबूल करावी लागेल. या शतकांतील सर्व सुधारणा व सर्व नवीन शोध यांची जर कोणी नामावळी देऊं लागेल तर त्यास एक स्वतंत्र छोटेसें पुस्तक लिहावें लागेल. परंतु, बारीक सारीक शोध सोडून देऊन जे मोठमोठे शोध या शतकांत झाले आहेत त्यांविषयीं आपण विचार केला तर आपणांस असें आढळून येईल कीं, या शतकांतील शास्त्रीय ज्ञान व पूर्वींच्या शतकांतील शास्त्रीय ज्ञान यांमध्यें जमीन अस्मानाचें अंतर पडलें आहे. आगगाडी, तारायंत्र, प्रकाशालेख्य विद्या (फोटोग्रॅफि), फोनोग्राफ, तारेवाचून बातमी पाठविण्याची युक्ति Wireless Tele-graphy तारेनें चित्रें किंवा फोटो पाठविण्याची युक्ति, दोन अपारदर्शक पदार्थांमधील अदृश्य पदार्थ दृश्य करणारे एक्सरेज, इत्यादि शोधामुळें हल्लीं मनुष्यांचें सामर्थ्य इतकें वाढलें आहे कीं, पूर्वींच्या शतकांमधील एखाद्या मनुष्यास कांहीं सामर्थ्यानें जीवंत करून **इंग्लंडसारख्या** एखाद्या सुधारलेल्या देशांत नेऊन सोडलें तर वर लिहिलेले सर्व चमत्कार पाहून हीं एकोणिसाव्या शतकांतील मनुष्यें मायावी राक्षस आहेत किंवा देव आहेत असा त्यास क्षणभर भास होईल. असो. याप्रमाणें हे अद्भुत शोध केवळ विशिष्ट शास्त्रांत झाले आहेत असें नाहीं. तर ते सर्व प्रकारच्या शास्त्रांत झाले व त्याप्रमाणें ते वैद्यशास्त्रांतही झाले आहेत. प्राचीन कालापासून देशांत जी पद्धति चालत आली आहे ती चुकीच्या तत्वावर आहे, असें **जर्मनींतील** प्रसिद्ध शोधक **हॅनेमान** (ज. १७५५ व मृत्यु १८४३) यानी सिद्ध करून **होमिओपॅथी** ही नवीन पद्धति शोधून काढली. पुढें एका शोधकानें या पद्धतीमध्यें सुधारणा करून व या पद्धती-

मधील औषधापेक्षां जास्त गुणकारी औषधें शोधून काढून इलेक्ट्रो होमिओपॅथी या नांवाची एक नवीन पद्धत शोधून काढली. मध्यंतरी **जर्मनीमध्यें मेस्मर** या गृहस्थांनीं मनुष्यांमध्यें कांहीं क्रियेनें समाधि उत्पन्न करून त्या योगानें त्यांचे रोग बरे करण्याच्या नवीन विद्येचा शोध लावला. परंतु, या सर्व उपायांनींही कित्येक लोकांचें समाधान होईना. हें सर्व उपाय कृत्रिम आहेत असा यांमध्यें दोष काढून अगदीं स्वाभाविक रीतीनें उपाय करून रोग बरे करण्याच्या भिन्न पद्धति कित्येकांनीं काढिल्या. केवळ पाण्याच्या भिन्न प्रयोगानें रोग बरे करण्याची जी एक पद्धति (**हायड्रोपॅथी**) आहे तीही या प्रकारापैकींच एक प्रकार आहे. याप्रमाणें या एकोणिसाव्या शतकामध्यें जे नवीन शोध झाले त्यापैकींच डॉ० **लुइ कुन्हे** यांनीं शोधून काढलेला "**औषधें अथवा शस्त्रप्रयोग यांवाचून रोग बरे करण्याचें नवीन चिकित्साशास्त्र**" हा एक आहे. या शास्त्रामध्यें व इतर शास्त्रामध्यें काय भेद आहे व इतर पद्धतींहून ही पद्धति का श्रेष्ठ आहे या प्रश्नाचें विवेचन या पुस्तकांत ६–१३ पानांत **डा० कुन्हे** यांच्या शब्दांनींच पुढें केलें आहे. आह्मांला स्वतःच्या अनुभवावरून एवढेंच फिरून सांगावयाचें आहे कीं, या पद्धतीचें अवलंबन केलें असतां डाक्टरांचें आर्जव न करितां व त्यांच्या खिशांत पैसे ओतून शिवाय ते आपणांस तारतात किंवा मारतात याविषयीं चिंता करण्याचें प्रयोजन न राहतां प्रत्येक मनुष्यास थोड्या खर्चामध्यें आपला रोग बरा करितां येतो. **डॉ० कुन्हे** यांच्या उपायांनीं बरे झालेल्या पुष्कळ रोग्यांची हकीकत या पुस्तकांत आली आहे व कित्येक रोग्यांनीं **कुन्हे** यांस जी आभारदर्शक पत्रें पाठविलीं त्यांचाही गोषवारा या पुस्तकाच्या शेवटीं दिला आहे. परंतु, त्यावर कदाचित् वाचकांची श्रद्धा बसणार नाहीं ह्मणून आह्मीं व आमचे इतर इष्टमित्र यांनीं **कुन्हे** यांचे उपाय करून जे रोगी बरे केले त्यांची हकीकत या पुस्तकांत दिली आहे. ती वाचून पाहिल्यावर **कुन्हे** यांच्या उपायाच्या श्रेष्ठत्वाबद्दल वाचकाची खात्री होईल.

या शास्त्राकडे प्रथम आमचें लक्ष कसें गेलें याविषयीं थोडी हकीकत सांगणें इष्ट आहे. सदरहू हकीकत येणेप्रमाणें आहे. इ० स० १८९८ दिर्जेबरमध्यें मला डाक्टर व वैद्य यांनीं सांगितलें कीं, दोन महिन्यांत तुमचे डोळे जातील. त्यावर **डा. कुन्हे** ह्याचे उपायांनीं गुण उत्तम आला व माझा बारा वर्षांचा चष्मा सुटला व प्रकृति बरी झाली व माझे पुष्कळ मित्रांस गुण आला.

२७–१–१९०० रोजीं आमचा पांच वर्षांचा मुलगा प्लेगनें आजारी पडला. त्यावर घरांतील माणसें हा प्रयोग करूं देईनात. तेव्हां त्यास होमिओपॅथिक उपचार केले. त्यांनीं तो मुलगा प्लेगमधून बरा झाला. पुढें त्या मुलास गोंवराचा ताप सुरू होऊन गोंवर पोटांत पडला. व एका मागून एक निरनिराळे रोग उत्पन्न होऊन ता. १६ स मुलाचें प्राणोत्क्रमण झालें न झालें तों पुन्हां अंगांत उष्णता उत्पन्न झाली; पण मुलाचे डोळ्यांचीं बुबुळें गेलीं व तीन दिवस मुलगा बेशुद्ध होता. त्यावर येथील डाक्टर, वैद्य वगैरे सर्वांचे उपाय चालू होते. नंतर डाक्टर यांनीं सांगितलें कीं, या मुलाचे डोळे येण्याची आशा आतां राहिली नाहीं. यावेळीं मला **कुन्हे** याच्या **नवीन चिकित्साशास्त्राची** माहिती व अनुभव आल्यामुळें व इतर सर्व घरांतील मनुष्यें निराश झालीं त्यामुळें, आमच्या मुलावर **कुन्हे** याचे प्रयोग करण्याचा आम्हीं निश्चय केला व त्याप्रमाणें प्रयोग चालू केले. विशेष आश्चर्याची गोष्ट ही कीं, उपाय चालू केल्यापासून दोन दिवसांत मुलगा शुद्धीवर आला. सुमारें १॥ महिन्यांनीं मुलाचे डोळे आले. हें पाहून आमची या विशेष उपायावर श्रद्धा बसली. सदरहू मुलाचें मस्तक बिघडलें होतें. यास्तव तें सुधारावें या हेतूनें आम्हीं उपाय चालू ठेवले. प्रयोग चालू असतांना जानेवारीपासून मेपर्यंत जितके रोग पूर्वीं औषधानें दबविले होते ते पुन्हां उपस्थित झाले, व ते ह्याच उपायानें दूर होत गेले. कांहीं दिवसांनीं मुलाच्या मस्तकामध्येंही सुधारणा झालेली दिसूं लागली.

सदरहू मुलास हे प्रयोग अद्यापि चालू आहेत व त्यांपासून त्याची प्रकृति चांगली सुधारत चालली आहे.

याप्रमाणें आमच्या मुलावर डा. **कुन्हे** यांच्या उपायांचा उत्तम परिणाम झाला. हें पाहून येथील हरिभक्तिपरायण **पतितपावनबोवा** यांच्यावर या उपयांचा आह्मीं प्रयोग केला. सदरहू बोवा यांच्या प्रकृतीस अनेक जीर्ण व दुर्धर रोगांनीं ग्रासलें होतें. व पुष्कळ वैद्यांचीं व डाक्टरांचीं औषधें घेऊनही त्यांच्या प्रकृतीस फायदा न झाल्यामुळें आपला रोग असाध्य आहे अशी त्यांची समजूत झाली होती. परंतु असल्या दुर्धर रोगांवरही डा. **कुन्हे** यांच्या उपायांचा अनुकूल परिणाम झाला. त्याचप्रमाणें आमचे सन्मान्य स्नेहीं रावसाहेब विनाकयराव कान्हेरे उर्फ बाबासाहेब वाडीकर आ. माजिस्रेट पुणें यांनीं सदरहू उपायांचा अनुभव घेतला व त्यांपासून त्यांना उत्तम गुण वाटला. कांहीं गृहस्थाचा **डा. कुन्हे** यांच्या उपायांसंबंधानें काय अनुभव आहे, हें सर्व लोकांस कळण्याकरितां त्यांच्या स्वदस्तुरचीं पत्रें पुढें दिलीं आहेत. ही गोष्ट येथें सांगण्याचें विशेष कारण हें कीं, आह्मां स्वतःस व इतर लोकांस या उपायांपासून उत्कृष्ट गुण वाटला हें पाहून **डा. कुन्हे** यांच्या शास्त्राची लोकांस माहिती करून द्यावी, अशी इच्छा उत्पन्न झाली व त्याप्रमाणें गेल्या वर्षाच्या आक्टोबर महिन्यांत "**मी रोगी कीं निरोगी**" हें पुस्तक आह्मीं प्रसिद्ध केलें. सदरहू पुस्तकामध्यें **डा. कुन्हे** यांच्या तत्त्वांचें संक्षेपानें वर्णन दिलें आहे व **डा० कुन्हे** यांच्या उपायां पैकीं कांहीं उपाय त्यांमध्यें सांगितले आहेत. सदरहू पुस्तक हें **डा० कुन्हे** यांच्या Am I sick or well या पुस्तकाच्या आधारें केलें आहे. इत्यादि हकीकत त्या पुस्तकाच्या प्रस्तावनेंत आलीच आहे. असो. परंतु, सदरहू पुस्तकावरून **डा० कुन्हे** यांच्या चिकित्साशास्त्राची पूर्ण माहिती होणार नाहीं, हें जाणून ती उणीव दूर करण्याकरितां हा नवीन ग्रंथ **डा० कुन्हे** यांच्या The new science of Healing या पुस्तकाच्या आधारें केला आहे.

येणेप्रमाणें ग्रंथाच्या उत्पत्तीचा इतिहास आहे. हा ग्रंथ प्रसिद्ध करण्यामध्यें अर्थप्राप्ति हा ग्रंथाचा मुख्य हेतु नसून ज्यापासून लोकाचा

विनाकारण खर्च न होतां त्यांना आरोग्यप्राप्ति होईल अशा उपायांचा लोकांमध्यें प्रसार करावा व आरोग्याच्या निकृष्टावस्थेप्रत पोहोंचलेल्या या हतभागी देशांतील लोकांची स्थिति सुधारण्यास अंशतः साहाय्य करावें हा हेतु आहे. **डा. कुन्हे** यांच्या पुस्तकांत जी माहिती सांगितली आहे ती होतां होईल तितक्या सोप्या मराठी भाषेंत द्यावी, हा या पुस्तकाचा हेतु आहे.

जे लोक **डा. कुन्हे** यांच्या चिकित्सापद्धतीच्या विरुद्ध असतील त्यांना देखील ही गोष्ट कबूल करावी लागेल कीं, ज्वर आदिकरून तीव्र रोग व जीर्ण रोगांवर **डा. कुन्हे** यांच्या उपायांचा उपयोग केला असतां त्यांपासून अपाय होण्याचा संभव मुळींच नाहीं. यास्तव, या उपायांचा लोकांनीं अनुभव घेऊन पहावा अशी सर्वांस विनंति आहे. निदान एक वेळ तरी पुस्तक समग्र वाचावें.

आतां **डा. कुन्हे** यांचे उपाय हे खरोखरी अगदीं नवीन शोधून काढलेले आहेत किंवा आपल्या इकडल्या प्राचीन आर्यवैद्यकांतील कांहीं गोष्टी पाहून त्यांमध्यें कांहीं सुधारणा करून त्या, नवा शोध म्हणून जगापुढें आणल्या आहेत, हा प्रश्न उत्पन्न होईल. हा प्रश्न आमच्या विषयाबाहेर आहे असें आम्ही स्पष्टपणें कबूल करतों. परंतु, एवढें मात्र म्हणण्यास हरकत नाहीं कीं, **डा. कुन्हे** यांचे उपाय सर्वस्वी नवीन दिसत नाहींत. **बाष्पस्नाना**पासून प्रकृतीस फार फायदा होतो व त्या योगानें कित्येक रोग बरे होतात याविषयीं आपल्या प्राचीन वैद्यांना माहिती होती हें पुढें ९३ पानांत दिलेल्या वाग्भटाच्या अष्टांगहृदय या ग्रंथांतील **स्नेहविधि** या प्रकरणांतील उताऱ्यावरून दिसून येईल. त्याचप्रमाणें कांहीं अंशी **डा. कुन्हे** यांच्या–**हिप–बाथ** सारखाच **बस्तिस्नान** किंवा **अवगाहन** हा विधि आपल्या वैद्यग्रंथांत सांगितला आहे हेंही कित्येकांस माहीत असेलच. त्याचप्रमाणें **डा. कुन्हे** यांनीं ज्या तत्त्वावर सिटझ् (किंवा **सिटिंगबाथ** प्रतिशब्द **उपविश्यस्नान** किंवा **मार्जनविधि**) काढली

आहे. त्याच तत्त्वावर कांहीं अंशानें लघुशंकेच्या वेळीं पाणी घेऊन बसण्याची चाल पडली आहे असेंही कित्येकांचें ह्मणणें पडेल. या विषयासंबंधानें आह्मांस वाटल्या त्या कल्पना वर दिल्या आहेत. परंतु, त्यांना किती महत्व द्यावें याविषयीं आमच्यानें कांहीं सांगवत नाहीं. या प्रश्नाचा विद्वान् वैद्यांनीं व डाक्टर व इतर सर्व लोकांनीं निकाल लावावा.

डा० कुन्हे यांच्या **चिकित्साशास्त्रांत** जे उपाय आहेत त्यांमध्यें पाणी हा प्रधान भाग आहे. पाण्यामध्यें रोग बरे करण्याचा धर्म आहे ही गोष्ट आपल्या प्राचीन ऋषींना माहीत होती, ही गोष्ट ऋग्वेद संहितेमधील कांहीं ऋचा खालीं दिल्या आहेत त्यांवरून ध्यानांत येईल.

ऋ. मं. १ लें सूक्त २३ ऋचा १९ ते २२

अप्स्वं १ तरमृतमप्सु भेषजमपामुत प्रशस्तये ।
देवा भवत वाजिनः ॥ १९ ॥

उदकामध्यें अमृत आहे. (कारण अमृत हें उदकापासूनच उत्पन्न झालेलें आहे ह्मणून) व तसेंच जलामध्यें औषधेंही आहेत (क्षुधारूपी जो रोग तो नाहीसा करणारें जें अन्न त्याचेंही कारण जलच आहे. यावरूनच सर्व रोगविनाशक औषधें जलामध्यें आहेत) ह्मणून हे देवादिकहो, तुह्मी त्या उदकाच्या प्रशंसेकरतां उत्साहयुक्त सिद्ध व्हा.

अप्सु मे सोमो अब्रवीदंतर्विश्वानि भेषजा ।
अग्निं च विश्वशं भुवमापश्च विश्वभेषजीः ॥ २० ॥

उदकामध्यें सर्व औषधें असतात. तसेंच सर्व जगाला सुखकर असा अग्नि जलाचे ठिकाणीं आहे. व जलाचे सर्व व्यापारही विश्वाला सुखकर आहेत असें सोमदेव मला सांगता झाला.

अपः पृणीत भेषजं वरूथं तन्वे ३ मम ।
ज्योक् च सूर्यं दृशे ॥ २१ ॥

हे उदकहो, माझ्या शरीरसंरक्षणार्थ रोगनिवारक औषधें पुरवा ह्मणजे आह्मी चिरकाल सूर्यदर्शनास समर्थ होऊं (अर्थात् पुष्कळ दिवस जगूं).

इदमापः प्र वहत यत्किं च दुरितं मयि ।
यद्वाहमभिदुद्रोह यद्वा शेप उतानृतं ॥ २२ ॥

हे उदकहो, जें कांहीं माझे ठिकाणीं अज्ञानजन्य किल्बिष असेल, अथवा मी जर कोणाचा बुद्धिपुरःसर द्रोह केला असेल किंवा सज्जनाची निंदा केली असेल किंवा अनृत भाषण केलें असेल, तर तो सर्व पातक-समूह माझ्यापासून दूर करा.

मंडल १० सूक्त ९. ऋचा १–५

आपो हि ष्ठा मयोभुवस्ता न ऊर्जे दधातन ।
महे रणाय चक्षसे ॥ १ ॥

हे उदकहो, तुह्मी सुखाचें मूळ आहां. तेव्हां आह्मांला अन्नप्राप्तीकरितां योग्य करा ह्मणजे शक्ति द्या. व उत्तम प्रकारचें जें ज्ञान तें प्राप्त होण्या-करितां योग्य करा. आपली आई जसें मुलास पुष्ट होण्याकरितां स्तनपान देऊन सुखी करते त्याचप्रमाणें मनुष्याला पाण्यानें पुष्टि येते.

यो वः शिवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः ।
उशतीरिव मातरः ॥ २ ॥

हे उदकहो, जो तुमचा कल्याणकारक व सुखदायक असा या लोकीं रस आहे तो आह्मांला सेवन करण्याकरितां द्या. तो कसा, तर चांगली माता आपला स्तनरस ज्याप्रमाणें मुलाला सेवन करण्याकरितां देते, त्याप्रमाणें तुह्मी द्या.

तस्मा अरं गमाम वो यस्य क्षयाय जिन्वथ ।
आपो जनयथा च नः ॥ ३ ॥

हे उदकहो, तुम्ही ज्या पापा (रोगा) च्या नाशाकारणें आनंदयुक्त आहांत त्या पापा (रोगा) च्या नाशाकारणें आह्मी मोठ्या त्वरेनें तुह्मां-प्रत मस्तकाचे ठिकाणीं स्वीकार करितों. हे उदकहो, आणखी आह्मांला पुत्रपौत्रादि उत्पत्तीविषयीं प्रेरित करा.

शं नोदेवीरभिष्टय आपो भवंतु पीतये ।
शं योरभि स्रवंतु नः ॥ ४ ॥

हीं उदकें आम्हांला सुखकर आणि रोग नाहींसे करणारीं आहेत. व रोग उत्पन्न न होऊं देणारीं आहेत. पाण्यामध्यें झालेले रोगाचें शमन करणें व रोगाची उत्पत्ति न होऊं देणें व मनुष्याला सुखी करणें हा गुण आहे.

ईशानां वार्याणां क्षयंतीश्चर्षणीनां ।
आपो याचामि भेषजं ॥ ५ ॥

साळी, सातू इत्यादि धान्यें उत्पन्न करणारीं व मनुष्यांची वस्ती करणारीं अशीं जीं उदकें तीं औषधें आहेत. तीं उदकें मिळावीत म्हणून मी याचना करितों.

हें पुस्तक लिहिण्यांत व्यापारी हेतु नाहीं. तर फक्त एका नवीन उपयुक्त शास्त्राचें ज्ञान लोकांस करून द्यावें हा या ग्रंथाचा मुख्य हेतु आहे. या पुस्तकाचे वाचनापासून लोकांस अंशतः तरी फायदा होईल तर हें पुस्तक प्रसिद्ध करण्याच्या कामीं ग्रंथकर्त्यानें जे श्रम केले आहेत, ते सफल झाले असें वाटून ग्रंथकर्त्यास आनंद वाटेल.

या ग्रंथाचा कांहीं भाग छापून तयार झाल्यानंतर त्यामधील कांहीं पारिभाषिक शब्दांत फेरफार करणें आम्हांस इष्ट वाटलें व त्याप्रमाणें ते फेरफार पुढील मजकुरांत आम्हीं केलेही आहेत. परंतु, एकाच अर्थी भिन्न पारिभाषिक शब्द योजिल्यानें वाचकांना घोंटाळा पडूं नये यासाठीं अशा शब्दांचा व त्याचप्रमाणें ग्रंथांत आलेल्या कांहीं इंग्रजी व अन्य दुर्बोध शब्दांचा कोश या ग्रंथांत पुढें जोडला आहे. या पुस्तकांतील मतांसंबंधानें सर्व जबाबदारी आम्हांवर आहे असें आम्ही स्पष्टपणें कळवितों.

हा ग्रंथ रा० रा० **रामचंद्र जनार्दन गोखले बी. ए.** यांचें सहाय्य घेऊन तयार केला आहे व पुष्कळ लोकांनीं मदत केली आहे, त्याचे व ईश्वराचे आभार मानून हा ग्रंथ पुरा करतों.

पुणेंसिटी, पेठ नारायण घर नंबर ३४.

आपाजी विनायक जोशी.

दुसरे आवृत्तीची प्रस्तावना.

सदरहू आवृत्तींत पहिले आवृत्तींतील सर्व मजकूर आला आहे. व याशिवाय कांहीं कांहीं ठिकाणीं जास्त मजकूर घातला आहे. या आवृत्तींत मातीपट्टी व ओटीपोट पाण्यानें धुवून गार करणें, सृष्टि (ईश्वर) निर्मित पदार्थांचा अग्निस्पर्श केल्याशिवाय आहार, प्रकाश व वायुस्नान यांची थोरवी या पुस्तकांतील पानें ११२–११८–३६७ यांत आहे ती अवश्य वाचावी. सर्व रोगांचें कारण एकच आहे व तें अपचन होय. व त्यास उपायही एकच तो ईश्वरी नियमांचें उलंघन न करणें हाच होय. या उपायानुसार वागल्यानें परमेश्वर सर्वांस सुख, शांती व आरोग्य देईल यांत शंका नाहीं.

तिसरे आवृत्ची प्रस्तावना.

या पुस्तकाची दुसरी आवृत्ती अदमासापेक्षां लवकर खपली. नैसर्गिक पद्धतीनें रोग बरे करण्याकडे हल्लीं जास्त लक्ष लागत चाललें आहे. हें सुचिन्हच समजलें पाहिजे. या आवृत्तींत आमचे वाचनांत आलेलीं

माहिती परिशिष्ट ब यांत दिली आहे ती अवश्य वाचावी. शेवटीं सूची जोडली आहे त्यामुळें पुस्तक जास्त उपयुक्त झालें आहे. मागील आवृत्तीपेक्षां जास्त मजकूर घालून व कागदाची महागाई आहे तरी सर्वांस घेण्यास सोईवार पडावें म्हणून पूर्वींचीच किंमत कायम ठेवली आहे. सदरहू आवृत्ती लवकर खपल्यास पुढील आवृत्तींत यापेक्षां जास्त उपयुक्त माहिती घालणार आहों. माहिती मिळविण्याचा प्रयत्न चालू आहे.

बारामती, ता. १५।८।१९१७ **ग्रंथकर्ता.**

मराठी ग्रंथ संग्रहालय

अनुक्रमणिका.

प्रकरण पहिलें.

भाग १ ला.—या नवीन शास्त्राचा शोध कसा लागला.... १–६

भाग २ रा.—या शास्त्राचें महत्त्व........................ ६–१९

भाग ३ रा.—रोगाची उत्पत्ति कशी होते ? ज्वर कां उत्पन्न होतो १९–३८

भाग ४ था.—गोंवर, शेंदऱ्या ताप, घटसर्प, देवी, डांग्या खोकला वगैरे लहान मुलांस होणाऱ्या रोगांची कारणें व तत्संबंधीं उपाय ३९–६७

भाग ५ वा.—संधिवात, आमवात, वातानें कमर धरणें, कुबड, आवाळूं वगैरे रोगांनीं अवयवास विरूपता येणें, हातापायांची सरदी, मस्तकांतील जळजळ वगैरे रोगांचें कारण आणि त्यांवर उपाय ६७–९१

प्रकरण दुसरें.

भाग १ ला.—**डा. कुन्हे** यांचे उपाय ९२–११२

भाग २ रा.—आपण काय खावें व प्यावें, आपणांस पथ्य आहार कोणता व कोणत्या पदार्थास पौष्टिक समजावें यांविषयीं ११३–१४६

प्रकरण तिसरें.

भाग १ ला.—ज्ञानतंतूसंबंधीं व मेंदूसंबंधीं रोग, निद्रानाश. १४७–१६०

भाग २ रा व तिसरा.—कफक्षय, फुप्फुसदाह, क्षय, प्ल्युरिसि व ल्युपस १६०–१८४

भाग ४ था.—जननेंद्रियासंबंधीं रोग. १८४–१९६

भाग ५ वा.—मूत्रपिंड व मूत्राशय यांसंबंधीं रोग, मधुमेह, युरीमिया, अंथरुणांत लघवी होण्याचा विकार, यकृतसंबंधी रोग, गॉल-स्टोन्, कांवीळ, आंतड्यासंबंधीं रोग, पायांस सरदी व हर्पीझ १९६–२०५

भाग ६ वा.—काळिजासंबंधीं रोग व जलोदर ... २०६–२२१

भाग ७ वा.—पाठीच्या कण्यामधून जाणाऱ्या मज्जा-रज्जूसंबंधीं रोग व मूळव्याध २२१–२२६

भाग ८ वा.—अपस्मार–फेंपरें २२७–२३१

भाग ९ वा.—ॲनिमिया (रक्तशोष) व क्लोरोसिस २३१–२३७

भाग १० वा.—डोळ्यांचे व कानाचे रोग २३८–२४७

भाग ११ वा.—दांतांसंबंधीं रोग, इन्फ्ल्युएंझा, पडसें, घशासंबंधीं रोग व गॉइटर (अवाळू) इत्यादि रोग २४७–२५३

भाग १२ वा.—मस्तकशूळ (डोकें दुखणें) अर्धशिशी, मेंदूचा क्षय व मेंदूचा दाह २५४–२५८

भाग १३ वा.—टायफस्, आमांश, महामारी, संग्रहणी अथवा हगवण २५८–२६४

भाग १४ वा.—उष्ण हवेच्या देशामध्यें व कांहीं विशिष्ट हवेमुळें येणारा ज्वर, मलेरिया, पित्तज्वर, पीतज्वर, व हिंव २६४–२७१
भाग १५ वा.—महारोग (रक्तपिती) २७१–२७९
भाग १६ वा.—खरूज, जंत, टेपवर्म व उवा इत्यादि दुसऱ्या प्राण्याच्या शरीरावर राहून उपजीविका करणारे क्षुद्र कृमि, अंतर्गल २८०–२८४
भाग १७ वा.—व्रण २८५–२९८

प्रकरण चवथें.

भाग १ ला.—औषधें किंवा शस्त्रप्रयोग यांवाचून जखमा बऱ्या करणें २९९--३३३
भाग २ रा.—स्त्रियांचे रोग ३३४--३४७
भाग ३ रा.—स्त्रिया कोणत्या उपायांनीं सुखप्रसूत होतील ? ३४७--३५९
भाग ४ था.—प्रसूतीनंतर करावयाचे इलाज ३६०–३६१
भाग ५ वा.—बालसंगोपन ३६२--३६७

प्रकरण पांचवें.

भाग १ ला.—बरे झालेल्या रोग्यांचे रिपोर्ट व कृतज्ञता-प्रदर्शक पत्रें ३६८--४२३
परिशिष्ट अ. कठिण शब्दांचा व पारिभाषिक शब्दांचा कोश ४२५--४२६
परिशिष्ट ब ४२७--४३३
सूची ४३४-४४४
आकृति ४४५--४७६

औषधें किंवा शस्त्रप्रयोग

यांवाचून रोग बरे करण्याचें

नवीन शास्त्र.

प्रकरण १ लें.

भाग १ ला.

या नवीन शास्त्राचा शोध कसा लागला.

लुई कुन्हे हे गृहस्थ २१ वर्षांचे असतांना त्यांची प्रकृति कांहीं विकारानें बिघडली. प्रथम छातींत अतिशय दुखत असे, व डोकें दुखणेंहि चालू होतेंच. त्यांनीं पुष्कळ दिवस विद्वान् डाक्टरांचीं औषधें घेतलीं. परंतु, त्यांपासून त्यांना कांहीं एक फायदा झाला नाहीं. आधींच **कुन्हे** यांची डाक्टरांवर विशेष श्रद्धा नव्हती, व जेव्हां त्यांना स्वतःस डाक्टरांच्या औषधांपासून फायदा झाला नाहीं, तेव्हां त्यांची श्रद्धा अगदीं उडाल्यासारखी झाली. **कुन्हे** यांच्या आईनें, ती कांहीं विकारानें आजारी असतांना, पुष्कळ वैद्यांचीं औषधें घेतलीं होतीं. परंतु, त्यापासून तिला कांहीं-एक फायदा न होतां अपाय मात्र पुष्कळ झाला. त्यामुळें, डाक्टर हे विनाकारण तोंडांत औषधें ओतून प्रकृति मात्र बिघडवितात, असें तिचें मत झालें होतें. ती आपल्या मुलांस "बाबांनो, तुह्मी या डाक्टरांच्या नादीं लागूं नका" असें नेहमीं सांगत असे. **कुन्हे** यांचे वडीलही चांगल्या वैद्यांचीं औषधें घेत असतां जठरास व्रण होऊन मृत्यु-

मुखीं पडले. ह्या गोष्टीमुळें अर्थातच **कुन्हे** यांचा प्रचलित वैद्यकपद्धतीस अनुसरणाऱ्या डाक्टरांवरील विश्वास कमी झाला. पुढें पुढें तर डाक्टरांच्या औषधांपासून खरा फायदा कांहीं होत नाहीं, अशी **कुन्हे** यांची पक्की खातरी झाली. ह्यावेळीं जर्मनीमध्यें **नेचर क्युअर** (पोटांत औषधें न देतां बस्ति, वाफेचें स्नान व पाण्याचे अन्य उपचार यांनीं रोग बरे करण्याची एक पद्धति) ह्मणून एक नवीन पद्धति निघाली होती. या पद्धतीस अनुसरणाऱ्या लोकांचे **मेल्ट्झर** हे अध्वर्यु होते, या मंडळींच्या वारंवार सभा होत असत, व त्यांपैकीं एका सभेस **कुन्हे** गेले. आपणास छातींत चमका मारतात, यावर तुमच्या पद्धतीमध्यें कांहीं उपाय आहे काय ह्मणून **कुन्हे** यांनीं या मंडळींपैकीं एकास हळूच विचारलें. हळू विचारण्याचें कारण हें कीं, त्यावेळीं **कुन्हे** यांची प्रकृति फारच बिघडून मस्तक अतिशय हलकें झालें होतें. त्यामुळें त्यांच्यानें एवढ्या जमावापुढें मोठ्यानें व न गडबडतां कधींच बोलवलें नसतें. त्या मंडळींपैकीं एका गृहस्थानें **कुन्हे** यांस कांहीं उपाय सांगितला. त्या उपायानें **कुन्हे** यांस बराच आराम वाटला. पुढें २।४ वर्षांनीं **कुन्हे** यांची प्रकृति कांहीं रोगानें अतिशय बिघडली. त्यांस जो रोग झाला होता, त्यावर उपचार करण्याइतकी **नेचर क्युअर** पद्धतीमध्यें सुधारणा झाली नव्हती. ह्मणून **कुन्हे थिओडोअर हॅन** यांच्याकडे गेले. **हॅन** यांच्या उपायांपासून त्यांस बराच फायदा झाला.

कुन्हे यांच्या प्रकृतीस **नेचर क्युअरच्या** उपायानें कांहीं वेळ जरी फायदा वाटला, तरी फिरून थोड्याच दिवसांत प्रकृति पूर्वस्थितीवर आली. कांहीं काळानें प्रकृति तर जास्तच बिघडली. त्यांना रोगांनीं इतकें पीडिलें होतें कीं, त्यांना जीव देखील नकोसा झाला होता. त्यांच्या वंशांत परंपरेनें चालत आलेला रोग जो जठरव्रण तो त्यांस झाला. फुप्फुसें बरींच कुजलीं होतीं. मस्तकांतील मज्जातंतु तर इतके बिघडले होते कीं, यत्किंचित् कारणानें अतिशय त्रास होत असे. अशा वेळीं मस्तक शांत

करण्यास बाहेर थंड व मोकळ्या हवेंत फिरण्यावांचून दुसरा उपायच राहिला नव्हता. निवांत झोपेचें तर नांवही घ्यावयास नको; अर्थात् कामधंदा करण्याची बिलकुल सोय राहिली नव्हती. " मी लोकांस दिसण्यांत जरी धष्टपुष्ट होतों व माझे गाल जरी गाजरासारखे लाल दिसत होते, तरी वारंवार मला ज्या असह्य यातना सोसाव्या लागत असत; त्यांची कल्पनाही कोणास होणार नाहीं " असें त्या वेळच्या स्थितीचें वर्णन **कुन्हे** यांनीं केलें आहे. **नेचर क्युअर** पद्धतींतील नानाप्रकारचीं स्नानें, बस्ति वगैरे सर्व उपाय **कुन्हे** मोठ्या आस्थेनें व काळजीपूर्वक करीत होते. परंतु क्षणमात्र आरामावांचून जास्त कायम टिकणारा असा फायदा त्यांच्या प्रकृतीस कांहींएक झाला नाहीं.

कुन्हे यांस लहानपणापासून सृष्टिरचनेसंबंधीं सर्व चमत्कार पहाण्याचा नाद असे. वनस्पति व प्राणी यांचें पोषण कोणत्या रीतीनें होतें, त्यांच्या आरोग्यास कोणत्या गोष्टी कारणीभूत होतात, कोणत्या परिस्थितींत झाडें व प्राणी जोमदार व निरोगी राहतात, जनावरांस रोग झाले असतां तीं कोणत्या रीतीनें वागतात व त्यांचे रोग आपोआप कसे बरे होतात; इत्यादि गोष्टींचें सूक्ष्म अवलोकन **कुन्हे** यांनीं पुष्कळ दिवस केलें होतें. ह्या अवलोकनापासून जो अनुभव आला त्यावर कल्पना चालवून, **कुन्हे** यांनीं रोगाचें कारण काय असावें व ते कसे बरे करितां येतील, यासंबंधानें कांहीं अनुमानें काढिलीं. या अनुमानांची प्रचीति पाहण्याकरितां त्या अनुमानांस अनुसरून असलेले कांहीं उपाय **कुन्हे** यांनीं आपणा स्वतःस केले. या उपायापासून जो दुःसाध्य रोग त्यांना झाला होता, तो बरा होत चालला. कांहीं दिवसांनीं ते अगदीं खडखडीत बरे झाले. आपणास जो अनुभव आला, तो कांहीं **काकतालीय** न्यायानें आला, किंवा आपलीं अनुमानें व सिद्धांत बरोबर आहेत ह्मणून आला, हें पाहण्याकरितां **कुन्हे** यांनीं इतर रोग्यांवर आपल्या सिद्धांतास अनुसरून प्रयोग केले. इतर रोग्यांनाही आपल्या उपायांपासून फायदा झाला असें प्रत्यक्ष पाहिल्यानंतर स्वतः

शोधून काढलेल्या तत्त्वांविषयीं व उपायांविषयीं **कुन्हे** यांची खातरी झाली.

स्वतःची पूर्ण खातरी झाल्यानंतर, इतर वैद्यांनीं आपले उपायांचा अनुभव घ्यावा ह्मणून **कुन्हे** यांनीं आपलीं मतें त्यांना सांगितलीं, व ज्या उपायांनीं त्यांनीं स्वतःस व इतरांस रोगमुक्त केलें त्या उपायांचीं साधनें त्यांनीं इतर वैद्यांच्या स्वाधीन केलीं. परंतु, त्या वैद्यांनीं त्यांच्या ह्मणण्याकडे मुळींच लक्ष दिलें नाहीं व त्यांच्या उपायांचा उपयोगही केला नाहीं. सर्व लोकांचा ज्यांवर विश्वास आहे अशा परंपरेनें चालत आलेल्या गोष्टीविरुद्ध बोलणारा किंवा नवीन गोष्ट प्रचारांत आणणारा कोणी निघाला ह्मणजे त्याचें ऐकावयाचें नाहीं, किंवा त्याची हुर्यो करावयाची, अशी सर्व ठिकाणीं व सर्व लोकांची प्रवृत्ति आहे. यास्तव वरील गोष्टीबद्दल आश्चर्य मानण्याचें कारण नाहीं. सूर्यावर डाग आहेत व तो आपल्या सभोंवतीं फिरतो ह्मणून सांगणारा **ग्यालिलियो**, **पृथ्वी** व इतर सर्व ग्रह सूर्याभोंवतीं फिरतात असें सांगणारा **कोपर्निकस**, वाफेनें गाडी चालवितां येईल ह्मणून सांगणारा **स्टीफन्सन्**, व **होमिओपॅथी** या वैद्यशास्त्राचा उत्पादक **हॅनेमान** या सर्वांचे ह्मणण्याचा लोकांनीं प्रथम उपहासच केला, व त्यांना वेडे ठरविलें. एवढ्या मोठ्या लोकांची जर अशी स्थिति झाली तर **कुन्हे** यांच्या ह्मणण्याकडे डाक्टरांनीं लक्ष देऊं नये, यांत नवल नाहीं.

केवळ लोकांस आपलें ह्मणणें समजावून सांगून किंवा आपण आपले आप्तमित्र, व ओळखीचे लोक आपल्या उपायांनीं बरे झाले आहेत असें लोकांस सांगूनही आपल्या मतांचा व आपल्या उपायांचा लोकांत प्रचार होणार नाहीं, अशी **कुन्हे** यांची खातरी झाल्यावरून सर्व लोकांच्या मनांत आपल्या चिकित्सापद्धतीसंबंधानें विश्वास उत्पन्न करण्याकरितां सार्वजनिक दवाखाना काढण्याचा **कुन्हे** यांनीं निश्चय केला. यासंबंधानें **कुन्हे** यांना प्रथम फार पंचाईत पडली. कारण या कामाकरितां चोवीस वर्षें चाललेला आपला कारखाना आपणास सोडून दिला पाहिजे व पैशाचें नुकसान करून घेतलें पाहिजे, त्यांतून नवीन दवाखाना नीट चालला तर बरें, नाहीं तर

विनाकारण पैशापरी पैसा जाऊन वर फजिती मात्र पदरीं येणार. ह्या विचार मनांत येऊन कुन्हे यांचें मन नवीन काम हातीं घेण्याकडे वळेना. ओढाताण होतां होतां शेवटीं सद्बुद्धीचा व धैर्याचा जय होऊन, तारीख १० आक्टोबर सन १८८३ इसवी रोजीं डॉ० कुन्हे यांनीं आपला दवाखाना सुरू केला.

कुन्हे यांना जी भीति वाटत होती, ती खरी होण्याचीं चिन्हें प्रथम प्रथम दिसूं लागलीं. कांहीं रोग्यांचे असाध्य रोग जरी कुन्हे यांनीं थोड्या कालांत बरे केले, तरी प्रथमत: कांहीं वर्षेंपर्यंत रोगी फारकरून कोणी आलें नाहींतच असें ह्मटलें असतां चालेल. परंतु, पुढें पुढें रोगी हळू हळू यावयास लागले. यांपैकीं पुष्कळजण प्रथमतः दवाखान्यांत मिळणाऱ्या बाष्पस्नानाकरितांच येत असत. परंतु, पुढें औषधोपचाराकरितांही रोगी येऊं लागले. या येणाऱ्या रोग्यांमध्यें आसपासच्या शहरांहून येणाऱ्यांचीच संख्या विशेष होती. जे जे रोगी बरे होऊन गेले ते कुन्हे यांच्या दवाखान्याची चालतीबोलती जाहिरातच बनले व त्यांच्या सांगण्यावरून नवीन रोगी पुष्कळ येऊं लागले. याप्रमाणें हळू हळू कुन्हे यांच्या दवाखान्याची कीर्ति चोहोंकडे पसरूं लागली.

जे उपाय कुन्हे यांनीं शोधून काढले, त्यांच्या उपयुक्ततेचा अनुभव कुन्हे यांना प्रत्येक वेळीं आला. स्वतःच्या उपायांनीं कुन्हे यांची प्रकृति इतकी सुधारली कीं, स्वतः स्थापन केलेल्या दवाखान्याचें सर्व काम करण्याचें सामर्थ्य त्यांच्या अंगीं आलें. कुन्हे यांनीं पुष्कळ वेळ विचार करून स्नानाची जी एक कटिस्नान ह्मणून नवीन पद्धति शोधून काढिली आहे, तिजमुळें कुन्हे यांच्या प्रकृतींत विशेष सुधारणा झाली. कुन्हे ह्मणतात कीं, हा नवीन शोधून काढलेला कटिस्नानाचा उपाय इतका उत्तम आहे कीं, कोणताही रोग या उपायानें बरा झालाच पाहिजे. मात्र या उपायानें प्रत्येक रोगी बरा करितां येईल असें ह्मणतां येत नाहीं; कारण जेव्हां सर्व शरीर ओतप्रोत (सतत औषधें घेतल्यानें) विषमय होऊन किडून त्यामधील स्वाभाविक जोम नाहींसा होतो, तेव्हां या उपायापासून रोग्याचा थोडा

शम होईल. परंतु, खात्रीनें सर्व रोग बरे होऊन रोगी वाचलेच असें ह्मणतां येणार नाहीं.

कुन्हे यांच्यावर असा एक आक्षेप आहे कीं, ज्या अर्थीं वैद्यास आवश्यक अशा, **शारीरशास्त्र, वनस्पतिगुणधर्मशास्त्र, आरोग्यशास्त्र**, वगैरे शास्त्राचें शिक्षण त्यांना एकाद्या विश्वविद्यालयांत मिळालें नाहीं, त्याअर्थीं वैद्यशास्त्राविषयींचीं त्यांचीं मतें व रोगचिकित्सेविषयींचे त्यांचे सिद्धांत व उपाय हे बरोबर असण्याचा संभव नाहीं. या आक्षेपांत विशेष अर्थ नाहीं हें कोणाही विचारी मनुष्यास कळून येईल. आजपर्यंत आपल्या शोधांनीं अथवा नवीन युक्तींनीं ज्यांनीं मनुष्यजातीचें हित केलें आहे अशा लोकांमध्यें ज्यांनीं त्या त्या शास्त्रांचा विश्वविद्यालयांत किंवा एखाद्या गुरूपुढें शिस्तवार अभ्यास केला नाहीं, ज्यांची लोक (त्या शोधापूर्वीं) विद्वानांत गणना करीत नाहींत असे बरेच लोक सांपडतील. पाण्याचे भिन्न रीतीनें उपचार करून रोग बरे करण्याची नवीन पद्धति काढणारा **प्रेसनीझ** हा केवळ शेतकरी होता. त्याचप्रमाणें चिकित्सापद्धतीमध्यें सुधारणा करून रोग बरे करण्याची नवीन व जुन्या पद्धतीपेक्षां श्रेष्ठ अशी पद्धति शोधून काढणाऱ्या मंडळींपैकीं **श्रॉथ** हा प्रथम केवळ हमाल होता. **फ्रँक** हा प्रथम वेदांतशास्त्री होता व **हॅन** हा प्रथम औषधें तयार करून विकण्याचा धंदा करणारा होता.

भाग २ रा.

या शास्त्राचें महत्व.

आतां आपण प्रचलित चिकित्सापद्धति काय आहेत व त्यांचे गुणदोष काय आहेत, यासंबंधानें विचार करूं, व नंतर या पद्धतींची **कुन्हे** यांच्या पद्धतीशीं तुलना करूं.

आपले **आर्यवैद्यकांत** व त्याचप्रमाणें **इंग्रजी वैद्यकांत** हजारों रोग

मानले आहेत व तितक्या रोगांवर अनेक प्रकारचीं औषधें सांगितलीं आहेत. रोगाची परीक्षा करण्याचे अनेक प्रकार आहेत. **मूत्रपरीक्षा, नाडीपरीक्षा, जिव्हापरीक्षा** वगैरे अनेक परीक्षा आपले **आर्यवैद्यकांत** आहेत व **इंग्रजी वैद्यकांत** या परीक्षा व या परीक्षा करण्याकरितां नानाविध यंत्रें असून शिवाय शरीरांतील इंद्रियें कोणत्या अवस्थेंत आहेत हें समजण्याकरितां अलीकडे अपारदर्शक पदार्थांपलीकडील वस्तू दाखविणाऱ्या **एक्सकिरणांचाही** उपयोग डाक्टर करीत आहेत. परंतु इतकीं साधनें असूनही रोगांची परीक्षा बरोबर होत नाहीं ती नाहींच. बरें रोगाचें नांव बरोबर कळलें तरी रोगाचें **निदान** (कारण) त्यांना पुष्कळ प्रसंगीं समजत नाहीं; व खरें कारण समजलें तरी, रोगाचें मूळ कारण समूळ नाहींसें करण्याचें सामर्थ्य त्यांच्या औषधांत नाहीं. त्यांच्या औषधांनीं फक्त रोगाचीं बाह्य लक्षणें बंद होतात. व रोगाचीं बाह्य चिन्हें नाहींशीं झालीं ह्मणजे आपणांस रोग गेलासा वाटतो. परंतु, रोगाचें मूळ कारण शरीरांत तसेंच रहातें. त्यांच्या चिकित्सा करण्याच्या पद्धतीनें शरीरांतील रोगाचें मूळ कारण नाहींसें होत नाहीं व त्यामुळें तोच रोग अगर त्याचें रूपांतर होऊन भिन्नरोग फिरून उद्भवण्याचा संभव रहातो. अर्थात् मुळासकट झाड तोडून न टाकतां फक्त त्याचा बुंधाच छाटला तर फिरून अंकुर फुटून झाड येणारच.

शिवाय फार दिवसांपासून चालत आलेल्या या जुन्या पद्धतीमध्यें कधीं कधीं असें होतें कीं, एकादा रोगी दहा पांच वैद्यांकडे गेला तर प्रत्येकजण त्यास भिन्न भिन्न रोग झाल्याचें सांगतो. त्यांतून रोगाविषयीं दोन वैद्यांचें मत एक पडलें, तरी औषधयोजनेसंबंधानें त्यांचेमध्यें बहुतकरून मतभेद होतोच; इतकें असूनही प्रत्येकजण माझीच परीक्षा बरोबर आहे व माझीच औषधयोजना बरोबर आहे ह्मणून भांडत बसतोच.

जुन्या **इंग्रजी (अॅलोपाथी) वैद्यांच्या** परीक्षेमध्यें असा एक कमीपणा आहे कीं, **व्रण, कफक्षय, काळपुळी,** वगैरेसारखे रोग ते विशेष वाढेतोंपर्यंत कळून येत नाहींत. वास्तविकपणें पाहिलें असतां रोगास आरंभ

होतांक्षणींच आपल्यास ती गोष्ट कळली पाहिजे. कारण, तेणेंकरून आपणास त्वरित उपाय करितां येईल. रोग बळावण्यापूर्वी इलाज झाला असतां रोग लवकर हटतो ही गोष्ट सर्वांस माहित आहेच. रोगाचा आरंभ शरीरांत होऊनही डाक्टरांना त्याची परीक्षा होत नाहीं याबद्दल.डा. **कुन्हे** ह्मणतात कीं, ज्यांना डॉक्टरांनीं "तुमचें काळीज व फुफ्फुसें अगदीं शाबूत आहेत, तुह्मांस कांहीं एक रोग झाला नाहीं" असें सांगितलें होतें, असे पुष्कळ रोगी मजकडे आल्यावर मला आढळून आलें आहे कीं, त्यांचीं फुफ्फुसें कुजण्यास आरंभ झाला होता. कधीं कधीं व्रण किंवा गळूं वगैरे झालें असतां शस्त्रक्रिया करण्याची आवश्यकता असते. परंतु, अशावेळीं डॉक्टर सांगतात की " अद्याप गळूं पक्क झालें नाहीं. तुह्मांस आणखी कांहीं दिवस वाट पाहिली पाहिजे. सध्यां तुमचे रोगास कांहीं इलाज करितां येत नाहीं." रोग पुरा बाहेर पडेतोंपर्यंत किंवा पक्क होई तोंपर्यंत वाट पहातां पहातां रोग्याचे प्राण कंठापर्यंत येतात. रोगी इकडे रोगापासून यमयातना सोशीत असतो. परंतु, रोग परिपक्कदशेस न आल्यामुळें वैद्यबोवांचे हात लुले पडलेले असतात. रोग होतांक्षणींच तो जाणण्याचें सामर्थ्य **जुन्या इंग्रजी वैद्यकांत** नसल्यामुळें प्रथम अवस्थेंत उपाय केला असतां रोगांस लवकर हटविण्यांत जो फायदा होतो, तो फायदा जुन्या पद्धतीचे वैद्यांना करून घेतां येत नाहीं. शरीरास विशेष त्रास होण्याइतका जेव्हां रोग बळावेल तेव्हांच त्यांना ज्ञान होतें; हा जुन्या वैद्यकाचा दोष नव्हे काय? ज्ञानतंतूच्या रोगास जेव्हां प्रथम आरंभ होतो तेव्हां ती गोष्ट डॉक्टरांना परीक्षेवरून कळून येत नाहींच. परंतु रोग होऊन थोडे दिवस झाले तरी त्यासंबंधीं त्यांना लवकर परीक्षा होत नाहीं. परंतु, जेव्हां रोग अगदीं विकोपास जाऊन नेहमीं डोकें दुखणें व इतर ज्ञानतंतूचे विकार उत्पन्न होतात; तेव्हां डॉक्टरांचे लक्षांत येतें कीं, ज्ञानतंतूस विकार झाला आहे.

वरील विधानांची सत्यता सिद्ध करण्याकरितां डा० **कुन्हे** यांनीं एक स्वतःच्या अनुभवाचें उदाहरण सांगितलें आहे. ते लिहितातः— " एक

लष्करी अधिकारी मजकडे औषधोपाय करण्याकरितां आला. त्याचे ज्ञान-तंतू अगदीं बिघडून गेले होते. आपले ज्ञानतंतूंस विकार झाला आहे हें आपल्या मानसिक अस्वस्थतेचें खरें कारण आहे अशी त्याची पक्की खातरी होती; व तें कारण सांगून आपणास रजा मागून घ्यावी म्हणून तो पलटणीच्या डाक्टराकडेस सरटिफिकीट मागण्याकरितां गेला. परंतु, त्यास तो डॉक्टर सरटिफिकीट देईना. त्या डाक्टराचें म्हणणें पडलें कीं, त्या अधिकाऱ्यास कांहीं एक रोग झाला नाहीं. फक्त त्याचें पचन बरोबर न चालल्यामुळें त्याचा परिणाम मेंदूवर होऊन त्यास उद्विग्नता वाटत असे व त्यामुळें आपल्या ज्ञानतंतूंस विकार झाला आहे अशी त्यास केवळ भ्रांति झाली होती. पुढें मोठ्या प्रयासानें त्या अधिकाऱ्यास सरटिफिकीट मिळून तो मजकडे आला. मीं त्याजवर नेहमीप्रमाणें उपचार केला व मला त्यामध्यें यश आलें, ”

जुन्या वैद्यकासंबंधानें येथवर विचार झाला. आतां आपण **होमिओपॅथी**संबंधानें विचार करूं.

विनाकारण विषारी व घाण औषधें घशांत कोंबून रोग बरे करण्याचा आव घालणाऱ्या **जुन्या वैद्यक**पद्धतीपेक्षां **होमिओपॅथी** पुष्कळ प्रकारें चांगली आहे. या पद्धतीमधील औषधांचें प्रमाण इतकें सूक्ष्म असतें कीं, औषधांमध्यें कोणतें द्रव्य मिसळलें आहे हें रसायनशास्त्रज्ञांसही समजून येत नाहीं. रोग्याच्या आहारासंबंधानें **होमिओपॅथी**मध्यें जो निर्बंध आहे, तो **कुन्हे** यांच्या नवीन चिकित्साशास्त्रास विशेष संमत आहे. परंतु कोणता आहार विशेष हितावह आहे याविषयीं **होमिओपॅथी**मध्यें ठराविक नियम केलेले नाहींत, व त्या पद्धतीप्रमाणें अति सूक्ष्म प्रमाणानें दिलेल्या औषधांचाही कधीं कधीं शरीरावर अपाय-कारक परिणाम होतो, हें या पद्धतीचें व्यंग आहे असें **कुन्हे** याचें म्हणणें आहे.

होमिओपॅथी बऱ्याच गोष्टींत **जुन्या वैद्यका**सच अनुसरून आहे.

फक्त औषधें देण्याची **होमिओपॅथीची** पद्धत निराळी आहे. औषध सूक्ष्म परिमाणानें दिलें असतां त्याचा जास्त उपयोग होतो, हा नवा शोध **होमिओपॅथीनें** लावला आहे. ज्याप्रमाणें पाण्याची वाफ करून त्यास सूक्ष्म रूप दिलें असतां त्याचे योगानें मोठमोठीं यंत्रें चालवितां येतात. परंतु, ही शक्ति स्थूलरूपीं पाण्यांत नसते, त्याप्रमाणें औषधें सूक्ष्म प्रमाणानें दिलीं असतां त्यांचेपासून अपाय न होतां गुण मात्र लवकर येतो असें **होमिओपॅथीचें** तत्व आहे. औषधें देण्याचे कामांत **जुन्या वैद्यकांतील** कांहीं दोष कमी करून **होमिओपॅथीनें** सुधारणा केली आहे, असें ह्मणण्यास कांहीं हरकत नाहीं. परंतु, रोगाचें निदानासंबंधानें पाहिलें असतां **होमिओपॅथी** जुन्या वैद्यकाहूनही वाईट आहे असें म्हणावें लागतें. कारण, जुन्या वैद्यकाप्रमाणें हिजमध्यें हजारों रोग मानलेले असून, शिवाय प्रत्येक रोगावर अनेक औषधें आहेत व रोगाचीं सर्व लक्षणें पाहून त्याप्रमाणें औषधाची योजना झाल्यासच औषधाचा गुण येतो; नाहींतर सर्व प्रयत्न निष्फळ होतात. शिवाय रोगाचीं सर्व लक्षणें पाहून तीं ज्या औषधाशीं जमतील त्या औषधाचें योग्य तेंच डिल्यूशन निवडून काढणें, हें काम इतकें भानगडीचें व बिकट आहे कीं, तो व्यासंग करणाऱ्यांना आपले कामांत पारंगतता मिळविण्याकरितां फार डोकेंफोड व दीर्घ श्रम करावे लागतात; व पुष्कळांचे हातून असे श्रम न झाल्यामुळें त्यांचें ज्ञान अपुरतें रहातें, व भोळ्या बिचाऱ्या लोकांस विनाकाण फसविल्याचें पाप त्यांना लागतें.

रोग बरे करण्याची तिसरी पद्धत ह्मणजे **मेस्मेरिझमची** होय. **मेस्मेरिझमनें** रोग बरे करण्याचा विशेष अभ्यास केलेले आपल्या इकडे कोणी डॉक्टर दिसत नाहींत. परंतु **फ्रान्स**मध्यें **मेस्मेरिझमनें** रोग बरे करण्याचा एक स्वतंत्र दवाखाना आहे असें ऐकण्यांत आहे. **पुणें** येथील प्रसिद्ध डाक्टर **गर्दे** यांनीं **मेस्मेरिझमनें** एकाचा धनुर्वात घालविला असेंही ऐकण्यांत आलें आहे. वर सांगितलेल्या दोन वैद्धकपद्धतींपेक्षां **मेस्मेरिझम**मध्यें ही सुधारणा आहे कीं, त्यास रोग कोणता आहे हें

वैद्यक ८५

पाहण्याची जरूर लागत नाहीं. कारण, सर्व रोगांस त्यामध्यें एकच उपाय आहे. तो उपाय हा कीं, वैद्यानें आपल्या अंगांतील **विद्युत्** रोग्याच्या अंगांत घालावयाची. परंतु, या पद्धतीमध्यें एक व्यंग असें आहे कीं, हिचे प्रयोग सर्व रोग्यांवर सारखे लागू पडत नाहींत. शेंकडा १० रोग्यांवर प्रयोगाचा उत्तम परिणाम होतो व बाकीचे नव्वदांवर कमी जास्ती मानानें परिणाम होतो. **मेसमेराइझ** करणाऱ्याच्या **विद्युत्शक्तीचा** रोग्यावर पूर्ण अम्मल बसला तर गुण अगदीं तात्काळ येतो. परंतु, असें फार वेळां घडत नाहीं.

पहिल्या दोन पद्धतींपेक्षां ही तिसरी पद्धत एका बाबतीमध्यें चांगली आहे. ती ही कीं, या पद्धतींत हजारों रोगांची भानगड नाहीं. कारण रोग पुष्कळ असले ह्मणजे त्या मानानें औषधेंही अनेक पाहिजेत, व रोगास योग्य त्या औषधाची योजना नसल्यास चूक व्हावयाचा संभव असतो. परंतु, ह्या पद्धतींत औषध एकच असल्यामुळें सर्व भानगडी टळतात.

ह्या तिन्ही पद्धतींहून चांगली अशी एक चवथी **नॅचरल मेथड क्युअर** म्हणून एक पद्धत आहे. या पद्धतीमध्यें केवळ पाण्याचे निरनिराळ्या प्रकारांनीं प्रयोग करून रोग बरे करतात. ह्या पद्धतीचा **जर्मनीमध्यें** फार प्रसार झाला आहे. पण या पद्धतींतही रोगाचे भिन्न प्रकार मानले असून, तीस रोगपरीक्षा वगैरे भानगडीची जरूर लागते. परंतु, या पद्धतीचें आपल्या इकडे कोणीच अवलंबन केलें नसल्यामुळें या पद्धतीबद्दल आपणांस विशेष विचार करण्याचें कारण नाहीं. रोगाची परीक्षा नीट झाल्यावांचून ही पद्धति अनुसरणाऱ्या वैद्यांना उपायाची योजना करितां येत नाहीं.

ज्या नवीन वैद्यकपद्धतीविषयीं आह्मीं माहिती सांगणार आहोंत त्या पद्धतींत वरील कांहीं एक भानगडी नाहींत. सर्व रोगांचें कारण एक आहे व आपणास जे अनेक प्रकारचे रोग दिसतात, हे सर्व एकाच रोगाचीं भिन्न रूपें आहेत, हें या पद्धतीचें मूळतत्त्व आहे. ज्याप्रमाणें **ब्रह्म** एक आहे. परंतु, **उपाधिभेदानें** अनेकरूपी दिसतें, त्याप्रमाणेंच सर्व रोगांची

स्थिति आहे. व ज्याप्रमाणें यांनीं सर्व रोगांचें आदिकरण असा एकच मूळ रोग मानिला आहे, त्याप्रमाणें सर्व रोगांस यांचें औषधही एकच आहे. तें औषध **उदक** हें होय. शिवाय सृष्टींतील जीवमात्रांचें आरोग्य राखण्यास स्वभावत: कारणीभूत होणारे असे हवा, उजेड, सूर्यप्रकाश इत्यादि जे पदार्थ आहेत, त्या पदार्थांचा या पद्धतीमध्यें विशेष उपयोग केला जातो. **मुखपरीक्षा**शास्त्रावर डा० **कुन्हे** यांनीं जो ग्रंथ लिहिला आहे, त्याचा अभ्यास केला असतां त्या शास्त्राचे सहाय्यानें या पतद्धीनें रोग फार त्वरित बरे करितां येतात.

शिवाय या पद्धतीत इतर पद्धतीप्रमाणें रोग पूर्णपणें दिसूं लागेतोंपर्यंत वाट पहावी लागत नाहीं. रोगाच्या पायास शरीरांत आरंभ झाला कीं, तो मुखचर्येवरून कळून येतो, व मुखपरीक्षा नसल्यामुळें कदाचित् रोग कळून आला नाहीं तरी सर्व रोगास एकच उपाय असल्यामुळें उपायाची योजना केल्यानें कांहीं अपाय न होतां रोगाचें बीज शरीरांतून निघून जातें. रोग आपणास कळेतोंपर्यंत त्यास बळावून देऊन तो दु:साध्य होईतोंपर्यंत वाट पहाण्याची जरूरच पडत नाहीं. इतकेंच नव्हे तर **मुखपरीक्षाशास्त्राचे** सहाय्यानें रोग्यास आपणास रोग झाला आहे हें कळण्याचे पूर्वीं आपणास रोग ओळखितां येतो व त्याबरोबरच उपाय करतां येतो. मुखपरीक्षा या शास्त्राचें आपणांस ज्ञान असलें ह्मणजे आपणांस, रोग्यास लक्षणें काय होतात. रोग कोणच्या भागांत झाला आहे, वगैरे कांहीं विचारावें लागत नाहीं. केवळ चेहेरा व मान पाहिल्यानें चिकित्सेस आवश्यक अशा सर्व गोष्टींचें ज्ञान होतें. आपणास नाडी पहावी लागत नाहीं, डाक्टराप्रमाणें नळीची जरूर नाहीं, व कोठेंही जातांना रोगाची परीक्षा करण्याकरितां बरोबर मारामर हत्यारें घेऊन जाण्याची आवश्यकता राहत नाहीं. डोळे बरोबर नेले ह्मणजे दुसऱ्या कशाचीही जरूरी लागत नाहीं. त्याचप्रमाणें स्त्रियांना कांहीं रोग झाले असतां जुन्या पद्धतीच्या वैद्यांकडून किंवा डाक्टरांकडून औषध घ्यावयाचें असलें ह्मणजे त्यांना सर्व विनय

सोडून देह दाखवावा लागतो. अरें, तसें न करावें तर रोगाची परीक्षा बरोबर होत नाहीं, व तसें करण्यापासून कित्येक स्त्रियांना,–बहुतेक सर्व संभावित हिंदु स्त्रियांना ह्मटलें असतां चालेल,– मरणप्राय दुःख होतें. या नवीन पद्धतीप्रमाणें चेहेऱ्यावांचून इतर कोणताही शरीराचा भाग पहाण्याची आवश्यकता नसल्यामुळें ही पद्धत स्त्रियांना किती सोईची व सुखावह असली पाहिजे याचा वाचकांनींच विचार करावा. शिवाय या पद्धतींतील उपाय सोपे व थोडक्या खर्चाचे असल्यानें त्याचा फायदा सर्वांना घेता येतो.

आतां आपण मुख्य विषयाकडे वळूं.

आपली प्रकृति निरोगी आहे किंवा नाहीं हें फारच थोडक्या लोकांना समजतें. कारण निरोगी असल्याचें लक्षण काय हें पुष्कळांस माहीत नसतें.

एक ह्मणतो कीं, " आपली प्रकृति अगदीं निरोगी आहे, मात्र थोडासा वाताचा विकार आहे." दुसरा ह्मणतो कीं, " आपले फक्त मज्जा-तंतु जरा बिघडलेले आहेत व त्यामुळें कधीं कधीं मनास त्रास होतो. एरवीं आपली प्रकृति पूर्णपणें निरोगी आहे. " याप्रमाणें बोलणाऱ्या लोकांना असें वाटत आहेसें दिसतें कीं, जणूं काय ज्यांचा परस्परांशीं निकट संबंध नाहीं अथवा ज्यांचा परस्परांवर परिणाम होत नाहीं, अशा भिन्न भागांचें अथवा अवयवांचें मिळून शरीर झालें आहे. **जुन्या वैद्यकपद्धतीचें** असेंच मत असावें असें दिसतें. कारण एखाद्या अवयवास किंवा शरीराच्या एका भागांत कांहीं रोग झाला असता इतर अवयवांचा किंवा सर्व शरीराच्या अवस्थेचा विचार न करितां फक्त तेवढ्या भागापुरताच औषधोपचार जुन्या पद्धतीचे डॉक्टर करितात. असें करणें अगदीं चुकीचें आहे. जे भाग किंवा अवयव मिळून आपलें शरीर झालें आहे, त्यांचा परस्परांशीं इतका निकट संबंध आहे, व त्यांचा इतका एकजीव आहे कीं, शरीराच्या एका भागांत किंवा एका इंद्रियास रोग झाला असतां त्याचा परिणाम सर्व शरीरावर (अर्थात् सर्व इंद्रियांवर) झालाच पाहिजे. वास्तविक स्थिति अशी आहे हें कोणासही स्वतःचे अनुभवावरून कळून येईल.

उदाहरणार्थ, आपले दाढेस जर ठणका लागला तर आपणांस अन्न पाणी गोड लागत नाहीं. त्याचप्रमाणें आपलें नखांत जर एखादी धसडी किंवा कुसळ शिरलें, तरीही असाच परिणाम होतो. पोटांत दुखूं लागलें ह्मणजे आपणांस कसलेंही काम करवत नाहीं. याप्रमाणें कोणतेही भागांत रोग होवो त्याच्या योगानें प्रकृतीमध्यें तात्काळ अस्वास्थ्य उत्पन्न व्हावयाचेंच. मज्जातंतू शरीरांत चोहोंकडे पसरलें असल्यामुळें अशा प्रकारचा परिणाम तात्काळ प्रथमतःच होतो. वास्तविकपणें एक रोग झाला ह्मणजे त्याच्या पाठोपाठ इतर रोग येऊं पहात असतातच. प्रथम झालेल्या रोगाची चिकित्सा नीट झाली तर अर्थात् इतर रोगांचीही वाट बंद होतेच. परंतु, जर तो रोग पुष्कळ दिवस शरीरांत राहिला तर त्यापासून शरीरावर इतर वाईट परिणाम होतात व ते बरेच दिवस टिकतात. मात्र परिणाम काय झाले आहेत हें सर्वांना समजून येण्यासारखे नसतात. यास्तव जेव्हां आपलीं सर्व इंद्रियें आपआपले व्यापार आपणांस कांहींएक यातना, त्रास किंवा अस्वस्थता उत्पन्न न करितां चालवीत असतात व जेव्हां त्यांचा आकार जसा असावा तसा अगदीं स्वाभाविक असतो तेव्हांच आपण निरोगी आहोंत असें समजावें. त्याचप्रमाणें निरोगी मनुष्याच्या सर्व अवयवांचा आकार त्यांना जीं विवक्षित कामें वांटून दिलीं आहेत तीं कामें करण्यास सोईस्कर असाच असला पाहिजे. याचा अर्थ असा कीं, जो मनुष्य पूर्णपणें निरोगी आहे, त्याचे अवयव प्रमाणयुक्त व अर्थात् सुंदर असलेच पाहिजेत. एखाद्या मनुष्याचे अवयव वेडेवांकडे किंवा प्रमाणास सोडून असले ह्मणजे समजावें कीं, त्या मनुष्याच्या प्रकृतींत काहीं दोष आहे. अवयवांचा स्वाभाविक आकार कसा असतो व मनुष्य पूर्णपणें निरोगी असला ह्मणजे त्याचा आकार कसा असतो हें कळण्यास अगदीं निरोगी अशा कांहीं लोकांचा आकार आपण बारकाईनें पाहिला पाहिजे. परंतु, असे पूर्णपणें निरोगी लोक मिळणें आजकाल फार कठीण झालें आहे. तेव्हां त्यांतल्यात्यांत जे निरोगी लोक सांपडतील त्यांच्या शरीराच्या व उंचीच्या मानानें त्याचा

स्थूलपणा व त्यांच्या अवयवांमधील प्रमाण या गोष्टींमध्यें त्यांची इतर रोगी लोकांशीं तुलना करून अवयवांचा व शरीराचा स्वाभाविक आकार शरीराच्या भिन्न प्रमाणाच्या मानानें भिन्न पुरुषाचा कसा असावा हें ठरविलें पाहिजे; यावांचून दुसरा इलाज नाहीं.

शरीरांत विकार असला ह्मणजे आकारांत कसा बदल पडतो याची उदाहरणें आपल्या अगदीं अनुभवांतील आहेत. मेद फार झाल्यामुळें ज्यांचीं शरीरें वातुळ किंवा फोंफशीं झालीं आहेत, मेदाची उत्पत्ति वाजवीपेक्षां कमी झाल्यामुळें चवळीच्या शेंगेप्रमाणें जे किडकिडीत आहेत व संधिवातामुळें ज्यांचे सांधे सुजले आहेत असे लोक सर्वांनीं पाहिलेच आहेत. वाजवीपेक्षां जास्त लठ्ठ किंवा वातुळ शरीराचे लोक, व अगदीं किडकिडीत लोक हे रोगी लोकांचे सदरांत घातले आहेत, हें पाहून आश्चर्य वाटण्याचें कारण नाहीं. कारण, प्रकृतीमधील कांहीं दोषांमुळेंच असा प्रकार घडतो. वर जे रोग सांगितलें आहेत त्यामुळें आकृतींत होणारा फेरफार जितका स्पष्टपणें दिसून येतो तितका कांहीं रोगांमध्यें स्पष्टपणें दिसून येत नाहीं. परंतु, प्रत्येक रोगानें **चर्यंत** व **आकृतींत** (रूपांत) फरक होतोच. मनुष्य निरोगी असला ह्मणजे त्याची चर्या व त्याचें रूप कसें असतें याची कल्पना आपणा सर्वांस थोडीबहुत असतेच, व एकाद्या मनुष्याची पुष्कळ दिवसांनीं गांठ पडली, व मध्यंतरी त्याच्या प्रकृतीस विकार जडला असला, ह्मणजे प्रथम दर्शनींच आपण चेहेऱ्यावरून त्या मनुष्याची प्रकृति नीट नसावी असें ओळखतों. आतां चेहऱ्यामध्यें कोणकोणता, कोणत्या ठिकाणीं व काय प्रमाणानें फरक पडला आहे, हें बारकाईनें आपणांस सांगतां येत नाहीं. परंतु, फरक पडलेला आपणांस दिसून येतो हें खास आहे. यावरून शरीरास विकार झाला असतां रूपांत फरक पडतो ही गोष्ट निर्विवाद सिद्ध होते. शरीराच्या निरनिराळ्या भागांत विकार झाल्यानें रूपांत, विशेषतः मुखचर्यंत कसे फेरफार होतात याविषयीं पुष्कळ रोग्यांची स्थिति पाहून **कुन्हे** यांनीं मुखचर्येवरून रोगपरीक्षा करण्याचें एक शास्त्र काढलें आहे.

या शास्त्रासंबंधीं जास्त माहिती पुढें येईल.

आपली प्रकृति निरोगी आहे किंवा नाहीं हें ओळखण्याचें आणखी कांहीं साधन आपणांजवळ आहे किंवा नाहीं याविषयीं आतां विचार करूं.

शरीरास अत्यंत महत्त्वाचीं अशी मुख्य इंद्रियें म्हटलीं म्हणजे **श्वासोच्छ्वास करण्याचें इंद्रिय (फुप्फुसें) व पचनेंद्रियें** हीं होत. या दोहोंपैकीं **पचनेंद्रियांचें** महत्त्व फार आहे. कारण, **फुप्फुसें** बिघडण्याचें किंवा तीं कुजण्याचें मूळ कारण **पचनेंद्रियांची** क्रिया बरोबर न चालणें हें होय. यास्तव आपली प्रकृति रोगयुक्त आहे किंवा निरोगी आहे, हें आपल्या पचनेंद्रियांची क्रिया कशी चालते हें पाहून कळण्यासारखें आहे. ज्यांचें अन्नपचन उत्तम रीतीनें होतें, ते लोक निरोगी असलेच पाहिजेत. आतां खरें उत्तम अन्नपचन कशास म्हणावें हें फारच थोड्या लोकांस समजत असेल. उत्तम अन्नपचनाचें लक्षण काय हें पुढें सांगण्यांत येईलच. वास्तविकपणें ज्यांचें अन्नपचन अगदीं उत्तम तऱ्हेनें चाललें आहे असे या जगांत फारच थोडे लोक आढळतात. असे लोक म्हणजे, ज्यांना कांहींएक रोग न होतां जे केवळ म्हातारे होऊन मरतात तेच होत. असे लोक फार थोडे असावेत याबद्दल आश्चर्य वाटण्याचें बिलकुल कारण नाहीं. कारण, आपण आपल्या पोटावर जास्त ओझें लादून त्याचा इतका दुरुपयोग करतों कीं, तसा दुसरा कोणत्याही इंद्रियाचा क्वचितच होत असेल. आपण खाण्यापिण्याचे कामांत बेसुमारपणानें वागतों व अनेक वेडेचार करितों, त्यामुळें पचनक्रिया बिघडते. खाण्यापिण्यांत अतिरेक करून पचनक्रिया बिघडविणें म्हणजे रोगाचा पाया आपण आपल्या हातांनीं घालण्यासारखेंच आहे. कारण, सर्व रोगांचें मूळ कारण अपचन आहे हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. अशा प्रकारच्या अवस्थेस केव्हां आरंभ होतो याबद्दलची इशारत आपणांस आपल्या प्रकृतीकडून मिळते. ढेंकरा येणें, पोट फुगणें, नळांत वायु धरणें, मळमळणें वगैरे पचनक्रिया बिघडल्याचीं चिन्हें आहेत. परंतु, तीं दृष्टीस पडूनही आपण

[stamp]

त्यास जुमानीत नाहीं कोठें ! त्यांचेपासून जेव्हां आपणांस विशेष त्रास होऊं लागतो, तेव्हां आपण शुद्धीवर येऊन त्या गोष्टीचा विचार करूं लागतों. येथपर्यंत स्थिति येण्याच्या पूर्वी आपल्या शरीरांतील पचनक्रिया बरोबर चालते किंवा नाहीं हें समजणें अगदीं शक्य आहे व ती रीतही फार सोपी व खात्रीची आहे. ज्या द्वारानें आपण मल बाहेर टाकतों त्या द्वाराची रचना अशी आहे कीं, आपलें अन्नपचन ज्या रीतीनें व्हावें त्या रीतीनें योग्य होत असलें, तर तें द्वार मलाचा उत्सर्ग केला असतां त्याचे संपर्कानें बिलकुल घाण होत नाहीं. ह्मणजे अन्नाचें योग्य पचन झालें असतां मल इतका घट्ट व बांधिव पडतो कीं, त्याचा शेष आपले अंगास लागत नाहीं व मलद्वार अगदीं स्वच्छ राहतें. जेव्हां जेव्हां शौचास झाल्यावर आपलें मलद्वार अस्वच्छ रहातें, तेव्हां तेव्हां आपण समजावें कीं, अन्नाचें योग्य रीतीनें पचन झालें नाहीं. रानावनांत मोकळ्या हवेंत फिरणाऱ्या निरोगी जनावरांनीं मलविसर्जन केलें असतां त्यांचे मलद्वारास अगदीं घाण न लागतां तें निर्मळ रहातें. याविषयीं आपणांस शेळया, गाई, घोडे इत्यादिकांचीं उदाहरणें प्रत्यक्ष ठाऊक आहेतच व त्याचप्रमाणें ज्या जनावराचें मलद्वार मलविसर्जनानंतर स्वच्छ राहत नाहीं तें जनावर रोगी असतें असेंहि आपणांस शोधाअंतीं आढळून येईल. याप्रमाणें जर जनावरांना सामान्यतः मलद्वार स्वच्छ ठेवण्यास पाण्याची जरूर लागत नाहीं तर ती आह्मांस तरी कां लागावी ? अर्थात् आपली प्रकृति त्यांचे इतकी निरोगी नाहीं. शिवाय उलट बाजूनें आपणास असेंही दिसून येतें कीं, जीं जनावरें शहरांत कोंदट हवेंत राहतात, ज्यांना आपण वाटेल ते पदार्थ खावयास घालतों व ज्यांचेकडून आपण दिवसां, रात्रीं, वाटेल तेव्हां—सृष्टिक्रमास सोडून, अवेळीं कामें करून घेतों, अशा जनावरांची स्थिति वरील बाबतींत रानांत राहणाऱ्या व मवत कडबा खाणाऱ्या जनावरांहून भिन्न असते. अशा शहरांत राहणाऱ्या जनावरांचें मलद्वार तितकें स्वच्छ राहत नाहीं. शहरांतील भाडोत्री गाड्यांच्या घोड्यांची स्थिति ज्यांनीं पाहिली असेल

त्यांना ठाऊक असेलच कीं, अशा घोड्यांचे मलास किती दुर्गंधी असते व त्यांचें मलद्वार मल टाकल्यानंतर कधीं कधीं किती अस्वच्छ राहतें. यावरून असें सिद्ध होतें कीं, ज्यांची प्रकृति पूर्णपणें निरोगी आहे त्यांचा मल अशा अवस्थेंत शरीराचे बाहेर पडला पाहिजे कीं, त्याचे संपर्कानें मलद्वार घाण होतां उपयोगीं नाहीं व तें स्वच्छ करण्यास त्यांना पाण्याची जरूर पडूं नये. अशी ज्याची स्थिति आहे तो मनुष्य अगदीं निरोगी असलाच पाहिजे, मग तो दिवसांतून कितीहि वेळां शौचास जावो. याप्रमाणें ज्या मनुष्याचें मलद्वार मलविसर्जनानंतर इतकें स्वच्छ रहातें कीं, त्यास पाण्याची जरूर भासत नाहीं, त्या मनुष्यानें आपली प्रकृति अगदीं निरोगी आहे, असें बिनदिक्कत प्रतिज्ञेवर सर्वांस सांगावें.

निरोगी प्रकृतीचें वर सांगितलेलें लक्षण ज्यास लागू पडत असेल तो पुरुष भाग्यवान् समजला पाहिजे. निरोगी मनुष्यास नेहमीं स्वाभाविक आनंद व उल्हास वाटतो. कोणतेंही काम करण्यास त्यास नेहमीं उत्साह असतो. आपणांस शरीर आहे हें त्यास कळत देखील नाहीं.

त्यास शरीराकडून बिलकुल त्रास पोहोंचत नाहीं. थकवा येईपर्यंत काम किंवा श्रम करण्यास त्यास आनंद वाटतो, व थकवा आला असतां विश्रांति घेण्यांतही त्यास फार सुख वाटतें. बाह्य कारणांनीं त्रास किंवा काळजी, किंवा दुःख उत्पन्न झालें असतां, तें सहन करणें त्यास विशेष जड वाटत नाहीं. मनास अत्यंत दुःख अथवा शोक झाला असतां रक्त जाळणाऱ्या शोकास अश्रुरूपानें वाट फुटून त्याचा हृताप कमी होतो. शोक झाला असतां अश्रु येणें हें केवळ दुर्बलपणाचें किंवा धैर्याभावाचें लक्षण आहे असें समजणें अगदीं चुकीचें आहे. कारण क्षुब्ध मनाचें शांतवन होण्याचा हा प्रकृतीचा स्वाभाविक उपाय आहे. संसारातील दुःखें किंवा प्रपंचाची काळजी यांमुळें निरोगी मनुष्याचें मन अगदीं डळमळून जात नाहीं. कारण संकटांतून निभावून जाण्याचें सामर्थ्य आपले अंगांत आहे, अशी त्याच्या मनाची उमेद असते. स्त्री निरोगी असेल तर ती नेहमीं आनंदी वृत्तीनें

राहील व मुलांचें संगोपन व प्रपंचाचीं कामें करण्यास तिला स्वाभाविक उल्हास वाटेल. स्वरूपानें ती साधारण असेल तर तो उणेपणा आरोग्यामुळें येणारी सतेजता व टवटवी यांनीं भरून जाईल. अशा निरोगी प्रकृतीच्या जोडप्यास निरोगी, धष्टपुष्ट, व गोंडस मुलें असतील तर त्या कुटुंबाच्या सौख्यास पारावारच नाहीं. अशा कुटुंबांत काळजी, धुसफूस, व भांडणतंटे यांना बहुशः जागा सांपडणार नाहीं.

भाग ३ रा.

रोगाची उत्पत्ति कशी होते ?—ज्वर कां उत्पन्न होतो ?

प्रत्येक मनुष्याचा निरोगी अवस्थेंतील एक स्वाभाविक आकार ठरलेला असतो. ह्या आकारांत फेरफार झाला ह्मणजे त्या मनुष्याच्या प्रकृतीस कांहीं विकार झाला आहे असें समजावें. प्रकृतींत फेरफार झाला ह्मणजे त्या मानानें चेहेऱ्यावर फेरफार होतो हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. आपणांस चेहेऱ्यावर व मानेंत जो फेरफार दृष्टीस पडतो, त्याच प्रकारचा परंतु मोठ्या प्रमाणावर फेरफार आपल्या **ओटीच्या** (खालच्या पोटाच्या) भागांत व **मांचकण्या**जवळच्या भागांत (ढुंगणांत) झालेला असतो. **विजातीय द्रव्य** प्रथम पोटांत सांचतें. नंतर वाढत वाढत तें तोंडावरील भागांत व मानेंत येऊन सांचतें. शिवाय असा नियम आहे कीं, पोटांत डाव्या किंवा उजव्या भागांत कमी जास्त प्रमाणानें जसें **विजातीय द्रव्य** सांठलें असेल, त्याच मानानें तें चेहेऱ्यावर डाव्या किंवा उजव्या भागांत कमीजास्त प्रमाणानें दिसतें. **विजातीय द्रव्य** प्रथम जेव्हां चेहेऱ्याजवळील भागांत येतें तेव्हां तें स्नायूमधील पोकळ भागांत सांचावयास लागतें. तेथें तें सांचलें ह्मणजे कातड्यास किंचित् फुगीरपणा येतो. ह्या फुगीरपणावरून आंत **विजातीय द्रव्य** सांचलें आहे हें ओळखितां येतें. इतकीच स्थिति जोंपर्यंत असते तोंपर्यंत विशेष भीतीचें कारण नसतें. परंतु, जेव्हां **विजातीय**

द्रव्य इतकें वाढतें की, स्नायूंच्या मधील रिक्त भाग व्यापून टाकूनही स्नायूंच्या शेजारील शरीराच्या त्वचेखालीं त्याचे थरच्या थर सांठतात, तेव्हां रोगाची उत्पत्ति होण्यास आपलें शरीर विशेष पात्र होतें. इतकें **विजातीय द्रव्य** सांठलें ह्मणजे त्याचे गोळेच्या गोळे आपल्या चेहेऱ्यावर व मानेवर दृष्टीस पडतात. अशा प्रकारचे गोळे किंवा थर मानेवर व चेहेऱ्यावर दिसूं लागले ह्मणजे पोटात त्या त्या बाजूला त्याहून फारच मोठे **विजातीय द्रव्याचे** थर सांचले आहेत असें खात्रीनें समजावें. अशावेळीं पोट चांचपून पाहिलें असतां आपल्या हातास पोटाचे त्वचेखालीं सांचलेले विजातीय द्रव्याचे गोळेच्या गोळे लागतील. कारण, प्रथम पोटांत विजातीय द्रव्य सांचल्यावाचून मुखावरील भागांत त्याची उत्पत्ति होणें अशक्य आहे. रोगाचा प्रादुर्भाव होऊन त्यामुळें जेव्हां शरीरास कृशपणा येतो, त्यावेळीं देखील चेहेऱ्यावर शुद्ध रक्त व मांस याचा बहुतेक लोप होऊन त्यांचे ठिकाणीं विजातीय द्रव्य आलेलें दृष्टीस पडतें.

ज्याप्रमाणें चेहेऱ्यावरील विजातीय द्रव्याची वाढ पाहून रोगाची परीक्षा करितां येते, त्याप्रमाणें पुष्कळ रोगांत त्वचेचा वर्ण पाहून रोगाची बिनचूक परीक्षा करितां येते. या ग्रंथाच्या शेवटीं—**नंबरवारीनें** सर्व आकृत्या दिल्या आहेत त्या पहा. आकृति नं. १ व नं. २ या **कुन्हे** यांनीं बरे केलेल्या एका रोग्याचे रोग असतांना व रोग बरा झाल्यानंतर काढलेल्या फोटोग्राफावरून घेतलेल्या आहेत. या गृहस्थास काळजाचा रोग असून त्यांतच **जलोदराचा** रोग झाला होता. अशा स्थितींत असतांना त्याची आकृति कशी होती, हें नंबर १ च्या आकृतीवरून समजून येईल. चार महिने **कुन्हे** यांचें औषध घेतल्यावर त्याच्या चर्येत जो फेरफार झाला तो नंबर २ च्या आकृतीवरून लक्षांत येईल. नंबर दोन ही आकृति कृश मनुष्याची दिसते. अशी कृशता येण्याचें कारण, **कुन्हे** यांच्या उपायांनीं रोगाचें कारण जें विजातीय द्रव्य तें शरीरांतून पार निघून गेलें होतें हें होय. रोगाचें कारण जें विजातीय द्रव्य त्यानें चर्येमध्यें व शरीराच्या आकृती-

मध्यें काय फेरफार होतात, यासंबंधीं विस्तारानें माहिती कुन्हे यांच्या **मुखपरीक्षाशास्त्र** या ग्रंथांत सांपडेल. *

शरीरामध्यें किंवा चेहेऱ्यांत फेरफार करणारें जें द्रव्य आहे तें रोगाचें कारण आहे असें मानण्यास आधार काय? कदाचित् या द्रव्याचा शरीरास उपयोग असेल अशी कित्येकांना शंका उत्पन्न होईल. शिवाय प्रथम रोग झाला ह्मणजे नंतर विजातीय द्रव्य सांठतें. किंवा विजातीय द्रव्य उत्पन्न झालें ह्मणजे ते रोगास कारणीभूत होतें. याविषयींहि प्रथम कोणास संदेह वाटेल. परंतु, अशी शंका येण्याचें कारण नाहीं. कारण, आपणांस असें आढळून येतें कीं, विजातीय द्रव्य सामान्यतः शरीराच्या एका बाजूनें दुसऱ्या बाजूपेक्षां जास्त साठलेलें असतें. ही बाजू ह्मणजे ज्या बाजूवर (कुशीवर) आपण विशेषेंकरून फार वेळां निजून राहतों ती होय. ज्याप्रमाणें इतर सर्व पदार्थ **गुरुत्वाकर्षणा**मुळें खालीं पडतात, त्याप्रमाणें त्याच नियमास अनुसरून विजातीय द्रव्यही शरीराचा जो भाग खालीं असतो त्यांत जाऊन सांचतें. ज्या बाजूकडील भागांत हें **द्रव्य** जास्त सांचलेलें असतें त्याच बाजूकडे प्रथम कोणत्याही विकारास आरंभ होतो. यावरून हें द्रव्य विकारांचें कारण आहे ही गोष्ट सिद्ध होत नाहीं काय? शिवाय हेंही आपण पहातों कीं, अशा बाजूहून अन्य जी बाजू असेल त्या बाजूच्या भागांत गळू, वारें जाणें, वगैरे रोग कधींही होत नाहींत.

वर जें सांगितलें आहे त्यावरून ही गोष्ट सिद्ध होते कीं, मांस, रक्त वगैरे ज्या पदार्थांचा देह बनलेला असतो त्या पदार्थांपैकीं हें द्रव्य कोणताही पदार्थ नाहीं. अर्थात् हें द्रव्य शरीराहून भिन्न जातीचें (विजातीय) आहे व यापासून शरीरास पोषण वगैरे रूपानें कांहीं एक फायदा होत नाहीं. कारण, ज्या पदार्थांनीं शरीराचें पोषण होतें व जे पुढें शरीराचे घटक होतात ते पदार्थ **गुरुत्वाकर्षणा**चे नियमास अनुसरून नळींत घातलेल्या खड्याप्रमाणें जी बाजू खालीं करावी त्या बाजूकडे आपलें

---

* सदर्हू ग्रंथाचें भाषांतर आह्मी छापविलें आहे.

स्थान सोडून जात नाहींत. कारण, असें असतें तर एकाद्या निकोप प्रकृतीच्या मनुष्यास एकाच अंगावर (कुशीवर) निजावयाची संवय असेल, तर त्या मनुष्याच्या त्या भागांत मांस व रक्त विशेष सांचून त्या बाजूचें अंग दुसऱ्या बाजूच्या अंगापेक्षा पुष्कळ मोठें झालें असतें. परंतु, वास्तविक अशी स्थिति नाहीं हें आपणांस प्रत्यक्ष अनुभवावरून माहीत आहे.

अशा तऱ्हेचें द्रव्य शरीरांतून बाहेर टाकण्याचा शरीर यत्न करितें. यावरूनही हें द्रव्य शरीराचा अंगभूत भाग नाहीं हें सिद्ध होतें. अशा प्रकारचें द्रव्य शरीरांतून बाहेर घालवावयाचें असतें तेव्हां शरीरास अतिशय घाम सुटतो, किंवा अंगावर पुरळ येतो, अथवा शरीरास व्रणें पडतात. अशा उपायांनीं हें द्रव्य बाहेर घालविण्याचा शरीर यत्न करतें. याप्रमाणें शरीरातील सर्व अपायकारक द्रव्यांचा निकाल झाला ह्मणजे रोग नाहींसा होतो व शरीरास आराम वाटतो.

ह्यावरून शरीरांत विजातीय द्रव्य असणें हें रोगाचें लक्षण आहे हें सिद्ध होतें. यावरून रोगाची व्याख्या "**शरीरांत असलेलें विजातीय द्रव्य**" याप्रमाणें करण्यास हरकत दिसत नाहीं. अशा प्रकारच्या विजातीय द्रव्याचा शरीरांतून निकाल केला असता जर रोग नाहींसा होईल व शरीरास स्वाभाविक आकार व रूप प्राप्त होईल तर आपली व्याख्या बरोबर आहे असें ह्मणण्यास आपणास कांहीं हरकत नाहीं. अशी वास्तविक स्थिति आहे हें पुढें आजारापासून मुक्त झालेल्या अनेक रोग्यांचीं उदाहरणें घेऊन सिद्ध करून दाखविण्यात येईल.

सध्या हें **विजातीय** द्रव्य कसलें असतें व तें शरीरांत कसें उत्पन्न होतें याविषयीं विचार करूं.

बाहेरील पदार्थ शरीरात जाण्यास दोन मार्ग आहेत; ते नाक व तोंड हे होत. बाहेरील पदार्थ नाकांतून गेला तर फुप्फुसांत जातो, व तोंडांतून गेला तर पोटांत जातो. ह्या दोन्ही द्वारांमध्यें भलत्याचा आत शिरकाव होऊं नये ह्मणून पहारेकरी ईश्वरानें ठेवलेले आहेत. हे पहारेकरी आपलें काम पुष्कळ

वेळेस उत्तम प्रकारें बजावतात. परंतु, कधीं कधीं त्यांचे हातून चूक होते व शरीरास अपायकारक पदार्थ पहारेवाल्यांस धक्का देऊन आंत जातात. ज्या पदार्थांची स्वभावतः रुचि चांगली असते, व ज्यांना स्वभावतःच चांगला स्वाद असतो, असे पदार्थ जोंपर्यंत आपण सेवन करितों, तोंपर्यंत नाक व तोंड या द्वारांतील पहारेकरी आपलें काम इमानानें करतात. परंतु, जेव्हां स्वाभाविकपणें घाणेरडे असे (मांसादि) पदार्थ आपण अन्य उपचारांनीं त्यांस चव आणून खाण्याची संवय करतों किंवा मद्यासारखे स्वभावतः चवीस वाईट लागणारे पदार्थ गुंगी किंवा कैफ येण्याकरितां तोंडांत बळें ओतूं लागतों, तेव्हां आपले पहारेकरी बेशुद्धीनें वागूं लागतात; व त्यांचे हातून काम बरोबर होत नाहीं. कारण, वाईट पदार्थांची त्यांना संवय झाली, व त्यांच्या संबंधाचा त्यांचा तिटकारा गेला, ह्मणजे त्यांना शत्रु व मित्र यांची निवड बरोबर करितां येत नाहीं. तंबाखू ओढणारास तंबाखूच्या धुराची घाण येत नाहीं; मांस वगैरे खाणारास मांसाची दुर्गंधी विशेष येत नाहीं, वगैरे उदाहरणांवरून वरील विधानाची यथार्थता कोणासही कळून येईल.

अनेक प्रकारचे अपायकारक व घाण पदार्थ खाऊन आपण जिव्हा जितकी बाटविली आहे, तितकें घ्राणेंद्रिय (नाक) बाटविलें नाहीं. मांसादि अमंगळ व घाण पदार्थ मोठ्या आवडीनें खाणारे जितके लोक भेटतील त्याचे शतांशहि लोक घाण हवेमध्यें सुख मानणारे—निदान दुःख तरी न मानणारे—सांपडणार नाहींत. वरील कारणास्तव रसनेंद्रियापेक्षां पुष्कळांचें घ्राणेंद्रिय चांगल्या स्थितींत राहिलें आहे व अपायकारक पदार्थ टाळण्यास सुचविण्याचें काम त्याच्या हातून चांगलें घडतें.

वाजवीपेक्षां जास्त अन्न खाऊन किंवा तें पचविण्याकरितां मद्यादि उत्तेजक पदार्थ घेऊन आपण आपल्या पोटाकडून फाजील श्रम करवितों. याचा परिणाम काय होतो, हें स्पष्ट करून दाखविण्याकरितां आपण एक उदाहरण घेऊं. एखाद्या ओझ्याच्या घोड्यास एक मण ओझें वाहण्याची शक्ति

आहे; परंतु १ मण ओझें जास्त टाकलें व पाठीवर दंडुके लगावले म्हणजे घोडें चालतें असें पाहून मालकानें दीड मण ओझें घालण्याचा प्रघात ठेवला, तर काय परिणाम होईल बरें ? प्रथम माराच्या भीतीनें तें घोडें दीड मण ओझें कांहीं दिवस वाहील. परंतु, हळू हळू त्याची शक्ति कमी होऊन त्याच्यानें तें दीड मणाचें ओझें वाहवणार नाहीं; एवढेंच नव्हे, तर पूर्वीचें एक मणाचें ओझेंही त्याच्यानें सहन करवणार नाहीं. जास्त ओझें घातल्यामुळें त्या घोड्याची शक्ति कमी झाली आहे व त्याचे गुडघे सुजले आहेत असें आपणांस आढळून येईल. याप्रमाणेंच अगदीं हुबेहुब आपल्या पोटाची अवस्था होते. घोड्यास कोरडे लगावून पळावयास लावणें व मद्यादि पेयांनीं पोटाकडून अन्नाचें पचन करविणें या गोष्टी अगदीं सारख्या आहेत. मद्यादि पदार्थांनीं उत्तेजित होऊन जड, अपायकारक किंवा प्रमाणाबाहेर खाल्लेल्या अन्नाचें पचन पोट प्रथम करील. परंतु, असा क्रम फार वेळपर्यंत चालू ठेवला तर क्रमाक्रमानें त्याची पचनशक्ति कमी कमी होत जाईल. याप्रमाणें प्रकृति बिघडण्यास सुरवात होते. परंतु, हा फरक इतका सावकाश होतो कीं, पुष्कळ दिवसपर्यंत आपणांस तो दिसून येत नाहीं. कधीं कधीं दहा किंवा वीस वर्षांनंतर अशा रीतीनें झालेला बिघाड कळून येतो.

अशा रीतीनें ज्या मनुष्याचें पचन बिघडलें आहे अशा मनुष्यानें आहाराचें प्रमाण काय ठेवावें, याबद्दल सर्वांस सारखा लागू पडणारा एकच नियम सांगतां येत नाहीं. एवढें मात्र सर्वांनीं पूर्णपणें लक्षांत ठेवावें कीं, प्रमाणाबाहेर खाल्लेलें अन्न विषवत् आहे. मनुष्य कितीही सशक्त असला, तरी ठराविक प्रमाणाबाहेर तो जेवढें अन्न खाईल, तें सर्व त्यास खात्रीनें विषवत् अपायकारक होईल; व ह्या विषाचा मलाच्या रूपानें निकाल झाला नाहीं, तर तें विजातीय द्रव्याच्या रूपानें शरीरांत सांचून राहील व रोग उत्पन्न करण्यास कारणीभूत होईल. वास्तव, **खाण्यापिण्यांत नेमस्तपणा राखणें हाच आरोग्यरक्षणाचा मुख्य मार्ग आहे.**

आतां, अशा विजातीय द्रव्याची शरीरांत काय वाट लागते. हा प्रश्न

उत्पन्न होतो. त्यांस उत्तर हें कीं, शरीराचीं जीं मलद्वारें आहेत, त्या मलद्वारांनीं हें द्रव्य बाहेर काढून लावण्याचा यत्न आपलें शरीर करितें. नाकांतून उच्छ्वासाबरोबर हवेच्या रूपानें फुप्फुस ह्या द्रव्यास टाकून देतें. आंतडीं मलाच्या रूपानें, **मूत्राशय** मूत्राच्या रूपानें व **त्वचा** घामाच्या रूपानें हें द्रव्य शरीरांतून बाहेर टाकीत असतात. याप्रमाणें आपण केलेल्या दोषापासून आपणांस अपाय होऊं नये ह्मणून आपलें शरीर आपणाकरितां श्रम करतें. परंतु, जेव्हां आपणांकडून गुन्हे फार होतात, तेव्हां त्याचा नाइलाज होतो. आपण खाण्यापिण्यांत अविचार केल्यामुळें शरीरांत उत्पन्न झालेले सर्व अपायकारक द्रव्य मूत्र, घाम इत्यादि मलांच्या रूपानें जेव्हां आपल्या शरीराच्यानें पूर्णपणें बाहेर घालवून देतां येत नाहीं, तेव्हां त्यापैकीं कांहीं भाग शरीरांत विजातीय द्रव्याच्या रूपानें शेष राहतो. ह्या द्रव्यापासून रक्त तयार होत नाहीं. अर्थात् त्याचा शरीरपोषणाचे कामीं उपयोग होत नाहीं. इतकेंच नव्हे तर त्याच्या योगानें **रुधिराभिसरणास** अडथळा होतो; व ज्याअर्थीं पूर्ण **रुधिराभिसरणा**वांचून जठराकडून अन्नाचें पाचन होत नाहीं, त्या अर्थीं ह्या द्रव्यानें पचनशक्तिही कमी होते. ह्या कारणास्तव, हें द्रव्य शरीरास अनेक प्रकारें अपायकारक होतें. हें विजातीय द्रव्य शरीरांत अनेक ठिकाणीं सांठतें. परंतु, विशेषतः मलद्वाराचे आसपासच्या भागांत जास्त साचतें. ह्याप्रमाणें ह्या द्रव्याचा शरीरांत प्रथम एकदां संचय झाला ह्मणजे त्याची वाढ पुढें भराभर होऊं लागते.

असा प्रकार सुरूं झाला ह्मणजे शरीराच्या बाह्य आकृतींत फेरफार होण्यास सुरवात होते. प्रथमतः हा फेरफार फक्त नेहमीं सूक्ष्म अवलोकन करणाऱ्या चाणाक्ष मनुष्याच्या मात्र लक्षांत येतो. अशी स्थिति प्राप्त झाली ह्मणजे त्या मनुष्याचे प्रकृतीस विकार झाला आहे असें समजावें. आतां हा विकार एकाद्या प्रत्यक्ष रोगाचे रूपानें दृष्टीस पडणें किंवा गुप्त रूपानें शरीरांत राहणें, हें इतर अनुकूल किंवा प्रतिकूल कारणावर अवलंबून राहील. शरीरांत गुप्त रूपानें रोग राहिला तर त्याची वाढ इतक्या सूक्ष्म प्रमाणानें

होते कीं, तीं त्या रोग्यासहीं पुष्कळ दिवसपर्यंत कळून येत नाहीं. आपणांस पूर्वीप्रमाणें भूक लागत नाहीं, पूर्वींइतकी अंगांत ताकद वाटत नाहीं, आपणांस पूर्वीप्रमाणें वाचन, अभ्यास वगैरे मानसिक श्रम होत नाहींत; असें वाटूं लागलें ह्मणजे आपणांस कांहीं विकार जडला असावा अशी त्यास शंका येऊं लागते. व थोडक्याच दिवसांनीं प्रकृति बिघडली आहे अशी त्याची खातरी होते. जोंपर्यंत शौचास साधारण साफ होतें, व इतर मलद्वारें मल बाहेर टाकीत असतात तोंपर्यंत त्यास फारसा त्रास होत नाहीं. परंतु, जेव्हां मलद्वारांकडून हें काम होण्याचें बरेंच कमी पडतें, तेव्हां आपल्या प्रकृतीस औषधोपचार न केल्यास आपणांस मोठा दंड द्यावा लागेल असें त्यास वाटूं लागतें.

प्रथम विजातीय द्रव्य पोटांत मलद्वारासमीपच्या भागांत सांचून नंतर तें मान, मस्तक वगैरे भागांत जाऊं लागतें.

मानेचा भाग इतर शरीराहून लहान असल्यामुळें तेथें थोडें जरी द्रव्य सांचलें तरी त्यामुळें झालेला फरक तेव्हांच ओळखतां येतो. मान डावीकडे अथवा उजवीकडे वळविली असतां; ज्या बाजूकडे जास्त ताण बसतो, अथवा जी बाजू जास्त दडस लागते, त्या बाजूनें विजातीय द्रव्य वर मस्तकांत व मुखाचें भागांत चढलें आहे असें समजावें.

जन्मतःच पुष्कळ लोक निरोगी नसतात; व त्यांच्या शरीरात जन्मतःच विजातीय द्रव्य आईबापांपासून पुष्कळ आलेलें असतें. या कारणास्तव शरीरात विजातीय द्रव्य नवीन साचल्यानें, त्याच्या रूपांत व आकारांत जो फरक पडतो तो सहज दिसण्यांत येत नाहीं. जन्मतः ज्यांच्या शरीरात विजातीय द्रव्य आलें नसेल, अशा लोकांचें शरीरांत विजातीय द्रव्य साचूं लागलें ह्मणजे ती गोष्ट रूप व आकार यामध्यें पडणाऱ्या फरकावरून तेव्हाच सहज कळून येते. अलीकडे लहान मुलांना मुलाचे रोग ह्मणून जे ठराविक रोग (**अपस्मार, डबा, मोडशी, गोंवर**) आहेत ते फार होतात. याचें कारण असें आहे कीं, त्यांच्या शरीरांत जन्मतः विजातीय द्रव्य आलेलें

असतें. हे रोग ह्मणजे वास्तविकपणें शरीरांतील विजातीय द्रव्यरूपी विष घालवून देण्याकरितां केलेला प्रयत्न होय. हें कसें तें पुढें व्यक्त करण्यांत येईल. विजातीय द्रव्य पोटांत प्रथम उत्पन्न होतें, व तेथून तें सर्व शरीरभर पसरूं लागतें. हें द्रव्य शरीरांत सांचलें ह्मणजे कधीं कधीं अंगांत लठ्ठपणा येतो. परंतु, हा लठ्ठपणा शक्तीचा नव्हे तर हा फोपसेपणा किंवा वात होय. अशा स्थितींत खरा पुष्टपणा शरीरास प्राप्त होत नाहीं. कारण मांस, रक्त वगैरेंनीं जी जागा भरून जावयाची ती ह्या द्रव्यानें अडवून टाकलेली असते. शिवाय हें द्रव्य शरीरांत असल्यानें अन्नपचन व शरीरपोषण कसें बरोबर होत नाहीं हें पूर्वीं स्पष्ट करून सांगितलेंच आहे.

हें विजातीय द्रव्य शरीरांत सांचल्यावर कांहीं वेळपर्यंत तसेंच राहतें. परंतु, अनुकूल कारणें मिळालीं ह्मणजे ह्या द्रव्याचें रूपांतर होऊं लागतें. हें रूपांतर ह्मणजे, ज्या घटक द्रव्यापासून तें विजातीय द्रव्य झालेलें असतें त्यांचें पृथक्करण होऊन त्यापासून नवीन संयुक्त मिश्र पदार्थ तयार होणें हें होय. अशा अवस्थेस मराठींत '**नासणें**' ही संज्ञा आहे.

याप्रमाणें शरीरांतील विजातीय द्रव्य नासूं लागलें ह्मणजे त्यांत सूक्ष्म जंतु उत्पन्न होतात. पिठांत ताक कालवून तें पातळ करून कांहीं वेळ ठेविलें ह्मणजे नासतें हें आपणांस ठाऊक आहेच. अशा प्रकारें पीठ नासलें ह्मणजे ज्याप्रमाणें तें फुगतें व त्याचा आकार वाढतो, त्याप्रमाणें हें द्रव्य नासलें ह्मणजे त्याचा आकार वाढतो व तें विस्तृत होतें. नासण्यानें विजातीय द्रव्य फुगतें; व त्यामध्यें पृथक्करणक्रिया चालू असल्यामुळें त्याच्या परमाणूंमध्यें हालचाल चाललेली असते. ह्या कारणांनीं त्या द्रव्याचे घटक भाग एकमेकावर व शेजारच्या शरीराचे भागांवर पसरतात; व या घर्षणानें उष्णता उत्पन्न होते. शिवाय पदार्थ नासण्याची क्रिया चालू असतां, जी उष्णता नेहमीं उत्पन्न होत असते, त्या उष्णतेची ह्या उष्णतेस भर पडते.

ज्या कारणांनीं पदार्थ नासतात, त्यांच्या विरुद्ध कारणांचा त्या पदार्थांवर परिणाम झाला ह्मणजे नासणें बंद होऊन ते पदार्थ पूर्व अवस्थेप्रत प्राप्त

होतात. हें कसें होतात, तें स्पष्ट करून दाखविण्याकरितां पुढील उदाहरण घेतलें आहे. हिमालयावरील बर्फ सूर्याच्या उष्णतेनें वितळून त्याचें पाणी होतें, व याच पाण्यास जास्त उष्णता लागली म्हणजे त्याची वाफ होते. आतां, या वाफेस वातावरणाच्या उच्च प्रदेशांतील हवेची थंडी लागली म्हणजे ती किंचित् घन (घट्ट, दाट) होऊन तिचा ढग बनतो. या ढगास जास्त थंडी लागली म्हणजे त्याचें पाणी होऊन पाऊस पडूं लागतो. ज्या प्रदेशांत अतिशय थंडी असते, अशा ठिकाणीं हेंच पाणी गोठून त्याचें बर्फ होतें. याप्रमाणें पाण्याचीं इतकीं रूपांतरें झालीं यास कारण काय? अर्थात् प्रथम वाढत जाणारी उष्णता व नंतर कमी कमी होत जाणारी उष्णता (अथवा वाढत वाढत जाणारी थंडी) हें होय. वाढत्या प्रमाणानें उष्णता लागल्यामुळें बर्फाचें पाणी झालें व पाण्याची वाफ झाली. वाढत्या प्रमाणानें थंडी लागल्यामुळें वाफेचा ढग, ढगाचें पाणी व पाण्याचें बर्फ झालें. या उदाहरणावरून हें लक्षांत येईल कीं, ज्या कारणांनीं पदार्थांचीं रूपांतरें होतात, त्याच्या विरुद्ध कारणांनीं त्या पदार्थांस मूळ अवस्था आणतां येते. वास्तव, ज्या कारणांनीं विजातीय द्रव्य शरीरांत उत्पन्न होऊन तें नासावयास लागतें, त्याच्या विरुद्ध कारणाचा शरीरावर परिणाम करविला म्हणजे नासलेलें विजातीय द्रव्य पूर्व अवस्थेप्रत प्राप्त होतें व त्याचा नाश होतो—त्याचा शरीरांतून निकाल होतो.

पदार्थ नासूं लागले म्हणजे त्यांत एक जातीचे अतिशय सूक्ष्म (केवळ सूक्ष्मदर्शक यंत्रानें दिसणारे) जंतु उत्पन्न होतात म्हणून पूर्वीं सांगितलेंच आहे. हे जंतु बाहेरून शरीरांत जातात किंवा शरीरांतच आपोआप उत्पन्न होतात या वादाशीं आपणांस कांहीं कर्तव्य नाहीं. एवढें मात्र खरें आहे कीं, त्यांच्या जीवनास अवश्य असे घाण पदार्थ शरीरांत असल्याशिवाय त्यांची उत्पत्ति होत नाहीं. संसर्गानें आंत गेल्याची कल्पना खरी मानिल्यास ते जगूं शकत नाहींत.

अशा प्रकारची घाण—म्हणजे विजातीय द्रव्य—शरीरांत असलें व अनुकूल

परिस्थिति किंवा कारणें प्राप्त झालीं म्हणजे तें नासण्यास आरंभ होतो. हीं अनुकूल कारणें म्हणजे हवेमध्यें एकाएकीं होणारे फेरफार, (अतिशय गार हवा सुटणें किंवा हवेमध्यें उष्णता वाढणें) जें अन्न पोटांत नासण्यासारखें असतें व जें पोटांत वाजवीपेक्षां जास्त वेळ राहतें असें अन्न, व क्रोध, अतिशय भीति, तीव्र शोकावेग वगैरे मानसिक विकार हीं होत.

प्रथमतः पोटांतील विजातीय द्रव्य नासण्यास सुरवात होते. अशावेळीं कधीं कधीं हगवण उत्पन्न होते..व मलाच्या रूपानें सर्व विजातीय द्रव्यांचा निकाल होऊन रोगाचें कारण नाहीसें होतें. परंतु, जेव्हां शौचास साफ न होतां मलावरोध होतो, त्या वेळीं विजातीय द्रव्याचा शरीरांतून निकाल न झाल्यामुळें नासण्याची क्रिया चालू रहाते व तिचा प्रसार होऊन शरीरांतील सर्व विजातीय द्रव्य नासतें. एकादी बाटली आपण पाण्यानें भरली व त्या बाटलींत आपण **सोडा व टार्टरिक ॲसिड** याचें मिश्रण करून ती पूड टाकली तर फेंस उतू येऊन बाटलीच्या तोंडावाटें बाहेर पडतो. याप्रमाणें शरीरांतील विजातीय द्रव्य नासावयास लागलें असतां त्याचा जर मलद्वारें निकाल झाला नाहीं तर नासण्याच्या क्रियेमुळें फुगणारें तें द्रव्य पोटांतून वर मान, तोंड, मस्तक वगैरे भागांत चढूं लागतें. या कारणास्तव, प्रकृतीस विकार झाला असतां त्याचे परिणाम प्रथम मस्तक वगैरे शरीराचे वरील भागांत दिसूं लागतात. आपलें डोकें दुखूं लागतें. नासण्याच्या क्रियेमुळें उत्पन्न होणाऱ्या उष्णतेनें शरीरांतील उष्णता वाढते. अशी उष्णता वाढली म्हणजे आपण तीस ज्वर म्हणतों. याप्रमाणें ज्वराची उत्पत्ति आहे. यास्तव, शरीरांत विजातीय द्रव्य सांचलेलें असून जेव्हां शौचास साफ होत नाहीं, लघवी बरोबर होत नाहीं, त्वचेचीं रंध्रें बंद पडल्यानें घाम चांगला येत नाहीं, व श्वासोच्छ्वासाची क्रिया बरोबर चालत नाहीं, तेव्हांच ज्वराची उत्पत्ति होते.

शरीरांत विजातीय द्रव्य नासूं लागलें म्हणजे ज्वर उत्पन्न होतो, हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. कांहींचें मत असें आहे कीं, शरीरांत बाहेरून विशिष्ट जातीचे सूक्ष्म जंतु गेले म्हणजे विशिष्ट प्रकारचे ज्वर उत्पन्न होतात. डा.

कुन्हे ह्मणतात कीं, हें मत बरोबर नाहीं. हें कां, तें पुढील उदाहरणावरून कळून येईल. एका भांड्यांत ताकांत भिजविलेलें खळीसारखें पातळ पीठ तोंडापर्यंत भरून कांहीं दिवसपर्यंत ठेवलें असतां तें नासलें (आंबलें) आहे, असें आढळून येईल. हें नासलेलें पीठ सूक्ष्मदर्शक यंत्रानें तपासून पाहिलें असतां, त्यांत आपणांस सूक्ष्म जीव असलेले दृष्टीस पडतील. हे जीव केवळ शेजारचे हवेंतूनच त्या पिठांत जातात असें नाहीं; तर तें पीठ नासल्यामुळेंही हे जीव आपोआप पिठांतच उत्पन्न होतात. हें मत केवळ **डॉ० कुन्हे** यांचेंच आहे असें नाहीं. **पाउचेट** वगैरे शास्त्रज्ञांचेंही मत असें आहे कीं, बाहेरील जंतूंचे बीज आंत न जातां, कांहीं पदार्थांत आपोआप सूक्ष्म जीवांची उत्पत्ति होते. शिवाय, नासण्याच्या क्रियेमुळें पिठाचें मूळ स्वरूपही बदललें आहे, असें आपणास दिसून येईल. वरील उदाहरणांतील नासलेल्या पिठाप्रमाणें, आपण सेवन केलेल्या अन्नाचें बरोबर पचन न होऊन तें नासल्यामुळें त्यांत सूक्ष्म जंतु उत्पन्न होतात. ज्वर आला असतां, रक्तांत जे सूक्ष्म जीव दृष्टीस पडतात त्यांची उत्पत्ति वर सांगितल्याप्रमाणें विजातीय द्रव्य नासल्यामुळेंच होते.

पदार्थ नासण्याचें कारण काय आहे, याचा आतां आपण विचार करूं. बीअर व इतर दारू नासूं नये ह्मणून त्यांचीं पिपें तळघरांत ठेवितात, हें कित्येकांस माहीत असेलच. असें करण्याचें कारण हें आहे कीं, तळघरांतील हवेंत बाहेरील हवामानांतील फेरबदलामुळें विशेष फरक पडत नाहीं, व त्यामुळें बाहेरील हवेंत होणाऱ्या फेरफारांचा दारूशीं संबंध पोहोंचत नाहीं. ज्याप्रमाणें उष्ण हवेनें बीयर (पिण्याची एक प्रकारची दारू) नासते, त्याप्रमाणें हवेंत उष्णता असली ह्मणजे आपल्या शरीरांतील विजातीय द्रव्य लवकर नासूं लागतें.

जर्मनी, इंग्लंड वगैरे थंड देशांपेक्षां, **हिंदुस्थान, आफ्रिका** वगैरे उष्ण हवेच्या प्रदेशांत ज्वर वगैरे अल्पकाल टिकणारे रोग जास्त असतात; व **इंग्लंड**, वगैरे थंड हवेच्या देशांत संधिवात, गंडमाळा, आदिकरून फार

वेळ राहणारे रोग होतात असे आपणांस दिसून येते. याचें कारण असें आहे कीं, उष्ण हवेच्या प्रदेशांत हवेमध्यें फेरफार फार वेळां व अतिशय होतो. अशी थंड हवेच्या देशांत स्थिति नसते. उदाहरणार्थ, यूरोपांतील पुष्कळ ठिकाणीं दिवसां उष्णता १०० डिग्री असते व तीच रात्रीं ४५ डिग्री होते; म्हणजे एकाच दिवसांत दोन वेळेच्या हवेमधील उष्णतामानामध्यें ५५ अंशांचें अंतर पडतें. परंतु, थंड हवेच्या देशांत रात्रीच्या व दिवसाच्या हवेंत२२ डिग्रीपेक्षां जास्त अंतर पडत नाहीं. **इंग्लंड, जर्मनी** वगैरे देशांत वसंतऋतूंतल्या हवेमध्यें दिवसाच्या व रात्रीच्या हवेच्या उष्णमानामध्यें नेहमींपेक्षां जास्त अंतर पडत असल्यामुळें त्या दिवसांत तापाचीं दुखणीं फार येतात. लहान मुलांना गोंवर, मोडशी, देवी वगैरे जे रोग होतात ते वास्तविक नवीन उत्पन्न झालेले रोग नसून शरीरांतील विषारी किंवा अपायकारक विजातीय द्रव्य काढून टाकण्याकरितां त्यांच्या शरीरानें केलेले प्रयत्न होत. अशा तऱ्हेनें रोगाचें बीज शरीरांतून काढून टाकण्याचें स्वाभाविक सामर्थ्य लहान मुलांचे अंगांत असल्यामुळें व त्यांच्या नाजुक प्रकृतीवर हवेंतील फेरफारांचा परिणाम लवकर होत असल्यामुळें त्यांना गोंवर, देवी, मोडशी वगैरे रोग जास्त लवकर होतात.

पूर्वी उदाहरणार्थ घेतलेल्या बाटलींतील पाण्याची किंवा नासलेल्या (आंबलेल्या) पिठाची जी स्थिति होते तीच स्थिति आपल्या शरीरांत होते. विजातीय द्रव्य प्रथम पोटांत सांचतें; व हवेंतील फेरफारामुळें किंवा शरीरास धक्काबुक्कीनें अथवा एखादा पदार्थ आपटून इजा झाल्यामुळें अथवा दुःख आनंद वगैरे मानसिक कारणानीं हें द्रव्य नासावयास लागतें. उदाहरणांतील बाटलींतील फेंस आलेल्या पाण्याप्रमाणें हें नासणारें द्रव्य फुगतें व चोहोंकडे पसरूं लागतें. हें द्रव्य पसरत पसरत त्वचेस येऊन भिडलें असतां जर त्यास बाहेर जाण्यास वाट मिळाली नाहीं, किंवा घामाच्या रूपानें या द्रव्याचा निकाल झाला नाहीं, तर त्यास त्वचेचा प्रतिबंध होऊन त्यांतील परमाणूंमध्यें (नासण्याच्या क्रियेनें) गति उत्पन्न होते, व तें

द्रव्य त्वचा, स्नायु वगैरे शरीराच्या भागांवर घांसतें. अशा प्रकारच्या घर्षणामुळें उष्णता उत्पन्न होऊन तिच्या योगानें त्वचेचा व सर्व शरीराचा दाह होतो. याच दाहास आपण ज्वर ह्मणतों. सर्व प्रकारच्या ज्वरांमध्यें वर लिहिल्याप्रमाणें प्रथम क्रिया घडते व त्यामुळें शरीराची उष्णता वाढते.

मनुष्य ज्वरानें आजारी असतां त्याचें अंग–विशेषतः तोंड–किंचित् फुगलेलें दिसतें. याचें कारण वरील विवेचनावरून तेव्हांच लक्षांत येईल. त्वचेच्या अंगीं रबराप्रमाणें ताणलें जाण्याचा धर्म असल्यामुळें आंतील विजातीय द्रव्य नासून फुगलें व त्वचेवर त्याचा दाब पडला ह्मणजे त्वचा फुगते; व त्यामुळ सर्व शरीर किंचित् फुगीर दिसतें. ज्या वेळेस ज्वरामध्यें घामाच्या रूपानें या द्रव्यास बाहेर जाण्यास वाट मिळत नाहीं, तेव्हां हें द्रव्य आंत कोंडल्यामुळें अतिशय उष्णता उत्पन्न होते; अथवा ज्वर अतिशय वाढतो. घाम येऊन या विषारी द्रव्याचा निकाल झाला ह्मणजे अंगावरील फुगीरपणा जातो व ज्वरही उतरतो. घाम आला नाहीं तर बिचारा रोगी स्वर्गाची वाट धरतो.

वर जें बाटलीचें उदाहरण घेतलें आहे तें सर्व गोष्टींत शरीराच्या स्थितीशीं जमत नाहीं. आंतील पाण्यास फेंस आला ह्मणजे तें फेंसाचें पाणी तोंडावाटें बाहेर निघून जातें. परंतु, शरीरांत तसें होत नाहीं. विजातीय द्रव्य बाहेर जाऊं लागलें असतां, त्यास शेंकडों ठिकाणीं आपल्या शरीरांतील इंद्रियांकडून अडथळा होतो. ज्या इंद्रियाकडून अथवा शरीराच्या ज्या भागाकडून या द्रव्यास प्रतिबंध होतो त्या भागांत उष्णता किंवा दाह उत्पन्न होतो; व दाहानें कधीं कधीं त्या भागाचा किंवा इंद्रियाचा नाशही होतो; ह्मणजे त्यास अपाय घडतो किंवा रोग होतो. शरीरांतील ज्या भागावर या प्रकारचा परिणाम घडतो त्या भागांत रोग उत्पन्न होतो; व त्या भागाप्रमाणें रोगांस निरनिराळीं नांवें मिळतात. शरीरात विजातीय द्रव्य उत्पन्न झालें असतां अमुक इंद्रियास किंवा अमुक प्रकारचा रोग होणें हें तें द्रव्य ज्या भागांत प्रथम सांचलें असेल व शरीरातील ज्या भागांतून किंवा ज्या मार्गानें तें पसरत जाईल त्यावर अवलंबून असतें.

ताप येण्याच्या पूर्वी कांहीं दिवस कधीं कधीं आपले अंगावर थंडीनें शहारे येतात. याचें कारण असें आहे कीं, ज्या विजातीय द्रव्यामुळें आपणांस पुढें ताप येणार असतो, तें विजातीय द्रव्य शरीरांत सांचत असल्यानें रक्ताचें अभिसरण बरोबर होत नाहीं; व त्यामुळें रक्तानें येणारी ऊब कमी पडून गारठा वाटतो. हें द्रव्य शरीरांत साचूं लागतें, म्हणजे कांहीं वेळेपर्यंत तें स्वस्थ (कांहीं एक हालचाल किंवा इजा न करितां) राहतें. परंतु पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें हवेमधील फेरफार आघातानें शरीरास इजा होणें किंवा अत्यानंद, शोक इत्यादि मन उद्दीप्त किंवा क्षुब्ध करणाऱ्या कारणांनीं हें द्रव्य नासावयास लागतें. त्वचेला लागून असलेल्या सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांत हें द्रव्य सांचल्यानें त्यांमधून रक्त बरोबर खेळत नाहीं; व त्या ठिकाणीं रक्ताचें अभिसरण बरोबर न झाल्यामुळें त्वचेस (अंगास) गारठा येतो. अशा प्रकारें रक्ताची उष्णता कमी पडून अंगावर शहारे येणें, हें पुढें येणाऱ्या ज्वराचें सूचक चिन्ह आहे. येणेप्रमाणें सर्व रोगांचा राजा जो ज्वर तो आपलें आगमन अगोदर सुचवून ठेवितो. परंतु, वरील प्रकारच्या भावना होऊं लागल्या असतां योग्य उपायांचें अवलंबन केलें तर पुढें येणारा ज्वर आपणास टाळतां येतो.

पूर्वी सांगितलेंच आहे कीं, विजातीय द्रव्य नासावयास लागलें म्हणजे त्यांत सूक्ष्म जंतु आपोआप उत्पन्न होतात. परंतु, हेंही लक्षांत ठेवलें पाहिजे कीं, विजातीय द्रव्याची नासण्याची क्रिया बंद झाली किंवा त्या द्रव्याचा शरीरांतून निकाल झाला म्हणजे हे सूक्ष्म जीव आपोआप नाहींसे होतात. वस्तुस्थिति अशी असतांना, तापास कारणीभूत अशा सूक्ष्म जीवाचें बीज केवळ बाहेरूनच शरीरांत गेलें म्हणजे ते सूक्ष्म जीव उत्पन्न होतात असें म्हणणें सयुक्तिक दिसत नाहीं. एखादा रोग झाल्यानंतर तो बरा करण्याकरितां ज्या जंतूंची वाढ शरीरांत होऊन तो रोग झाला, ते जंतु मारण्यासाठीं औषधें देण्यापेक्षां रोगबीजक जंतूंच्या जीवनांस अवश्य असें जें विजातीय द्रव्य तेंच प्रथमतः शरीरांतून नाहींसें करणें हा जास्त प्रशस्त मार्ग

आहे. ज्याप्रमाणें जीवंत राहण्यास प्राणिमात्रांना अन्नपाण्याची आवश्यकता आहे; त्याप्रमाणें रोगास कारणीभूत अशा सूक्ष्म जंतूंच्या उत्पत्तीस विजातीय द्रव्याची आवश्यकता आहे. व ज्याप्रमाणें पृथ्वीवर अन्नपाणीच नसतें तर प्राणिमात्रांची उत्पत्ति तरी कशी झाली असती? त्याप्रमाणें शरीरांत विजातीय द्रव्यच नसेल तर सूक्ष्म जंतूंची उत्पत्ति तरी कोठून होणार! रोगबीजक जंतूंच्या जीवनास आवश्यक जें विजातीय द्रव्य तें ज्यांच्या शरीरांत नाहीं त्यांना संसर्गजन्य रोगांचें बीज शरीरांत जाऊन रोग होण्याची भीति मुळींच नाहीं.

कोणत्याही गोष्टीचें मूळ कारण नाहींसें करून टाकलें म्हणजे ती गोष्ट आपोआप नाहींशी कशी होते, हें खालील उदाहरणावरून स्पष्ट दिसून येईल. एखादी खोली आपण सात आठ दिवस मुळींच झाडली नाहीं, व तिजमध्यें केर तसाच सांचूं दिला; व तिजमधील मोरींतून पाण्याचा निकाल होत नसतांही आपण त्या मोरींत रोज पाणी सांडीत चाललों असें समजा. याचा परिणाम काय होईल बरें? अर्थात् त्या खोलींत चिलटें, डांस, घुंगुरटीं वगैरे प्राणी उत्पन्न होतील. आतां, खोलींतील घाण नाहींशी न करितां केवळ कृमिनाशक अशा विषारी औषधांनीं हे प्राणी नाहींसे करण्याचा आपण जर प्रयत्न केला तर आपणांस फारसें यश येणार नाहीं. कारण, ते प्राणी औषधानें मेले तरी खोलींतील घाणीमुळें त्या जातीचे प्राणी कांहीं दिवसांनीं फिरून उत्पन्न होतील. रोजच्या रोज तुह्मी हे प्राणी मारा, फिरून त्यांच्या झुंडीच्या झुंडी तेथें येणारच. असें होण्याचें कारण काय असावें बरें? अर्थात् हेंच कीं, डांस वगैरे प्राणी उत्पन्न होण्याचें मूळ कारण—घाण—जोंपर्यंत खोलींत आहे तोंपर्यंत ते प्राणी नाहींसे करण्याचे अन्य उपाय व्यर्थ आहेत. परंतु, खोलींतील घाण तुह्मी काढून टाका कीं लागलीच कांहीं एक दुसरा उपाय न करितां ते सर्व प्राणी आपोआप नाहींसे होतील.

ज्या ठिकाणीं घाण आहे अशा जागेंत डांस, चिलटें, वगैरे प्राणी

नेहमीं असतात, व जेथें आसपासच्या जमिनींत ओलसरपणा मुळींच नाहीं अशा प्रदेशांत हे प्राणी नसतात, असें आपणांस नेहमीं आढळून येतें. आपण स्वच्छ व कोरड्या हवेच्या उंच प्रदेशांत डांस मुद्दाम नेऊन सोडले तर तेथून ते आपोआप कांहीं दिवसांनीं निघून जातील. ह्मण आहे ना की " शितें जोंवरी भूतें तोंवरी इ० " याप्रमाणें मूळ जीवनाचें कारण नाहींसें झालें ह्मणजे डांस तरी कसे राहणार ?

ज्याप्रमाणें समशीतोष्ण कटिबंधांतील किंवा शीतकटिबंधांतील प्रदेशापेक्षां उष्ण कटिबंधांतील (उष्ण हवेच्या) प्रदेशांत प्राण्याच्या अनेक जाती, व त्या प्राण्यांचे अनेक प्रकार जास्त प्रमाणावर सांपडतात; त्याचप्रमाणें थंड किंवा समशीतोष्ण हवेच्या प्रदेशापेक्षा उष्ण हवेच्या प्रदेशांत जीवंत जनावरें मारून त्याच्या किंवा मेलेल्या जनावराच्या मांसावर उपजीविका करणारें प्राणी अधिक सांपडतात. गिधाडें, कावळे, कोल्हीं वगैरे मेलेल्या जनावरांचें मास खाणारे प्राणी यूरोपापेक्षा हिंदुस्थानांत जास्त आहेत. ह्या प्राण्यांचा समूळ नाश करण्याकरितां कितीहि प्रयत्न केले तरी ते व्यर्थच होतात. कारण जेथें पुष्कळ प्राणी मरतात, व जेथें मृत प्राण्यांचे देह उष्ण हवेमुळें लवकर कुजतात, अशा उष्ण हवेच्या प्रदेशांत ह्या प्राण्याची आवश्यकताच आहे. म्हणून हे प्राणी सृष्टिकर्त्यानें निर्माण करून ठेवले आहेत. हे प्राणी नसते तर या देशात मृत प्राण्यांचीं शरीरें कुजून हवा अगदीं घाण होऊन गेली असती. ह्यावरून हें देखील उघड होतें कीं, अशा देशांत वर लिहिलेलें प्राणीचें कारण नसतें तर या प्राण्यांची उत्पत्तिही झाली नसती.

अशा प्रदेशांतील हिंसा करणाऱ्या किंवा मृत प्राण्यांच्या मांसावर उपजीविका करणाऱ्या प्राण्यांचा जर आपणास नायनाट करावयाचा असेल तर ह्याच प्राण्यांचा नुसता संहार करून काहीं उपयोग नाहीं; तर हे प्राणी ज्या प्राण्यांवर उपजीविका करतात त्या प्राण्यांचा समूळ नाश केला पाहिजे. अर्थात् कारण नाहींसें झालें ह्मणजे कार्याचा लोप झालाच पाहिजे.

ह्यावरून आपणांस हें दिसून येईल कीं, रोगास कारण जे सूक्ष्म जीव आहेत, त्यांना मारक अथवा घातुक अशा औषधापासून फारसा फायदा होणार नाहीं. त्यांचें समूळ उत्पाटन करण्यास त्यांच्या उत्पत्तीचें व जीवनाचें मूळ साधन जी शरीरांतील घाण ती नाहींशी केली पाहिजे. हें करण्याचा मार्ग म्हटला ह्मणजे शरीरांतील विजातीय द्रव्यरूपी घाण काढून टाकणें हा होय. वरील उदाहरणांत ज्याप्रमाणें डांस, चिलटें, किंवा गिधाडें, कावळे वगैरे प्राणी त्यांच्या उत्पत्तीस व पोषणास पदार्थ साधनीभूत होणाऱ्या पदार्थांचा नाश झाल्याबरोबर आपोआप नाहींसे होतात. त्याप्रमाणें शरीरांत विजातीय द्रव्यास उत्पन्न करणारे पोषक पदार्थ न मिळाले ह्मणजे रोगास कारण होणाऱ्या सूक्ष्म जंतूंची शरीरांत उत्पत्तीच होत नाहीं.

नासलेल्या विजातीय द्रव्याचें शरीराच्या भागावर घर्षण झाल्यानें जी उष्णता उत्पन्न होते, तिजमुळें ज्वर येतो, हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. घाम आणून ह्या नासणाऱ्या द्रव्याचा शरीरांतून निकाल केला ह्मणजे घर्षण व त्याबरोबरच त्याचा त्वचेवर पडणारा दाब कमी होतो, व उष्णता (ज्वर) कमी होते.

परंतु एकदां घाम आल्यानें तापाचें कारण पूर्णपणें नाहींसें होत नाहीं. कारण, जेव्हां विजातीय द्रव्य नासण्यास आरंभ होतो तेव्हां शरीरांत सांचलेलें सर्व द्रव्य एकदम नासत नाहीं. यामुळें नासलेल्या कांहीं द्रव्यांचा घामाच्या रूपानें निकाल झाला तरी शेष राहिलेलें द्रव्य अनुकूल कारणें मिळाल्यास पुन्हां नासून नवीन आजारास कारणीभूत होतें. या प्रकारें फिरून आजार लवकर किंवा कालावधीनें होणें हें या द्रव्याचें परिमाण व इतर अनुकूल प्रतिकूल कारणें लवकर किंवा उशीरा प्राप्त होणें या गोष्टींवर अवलंबून आहे. हें द्रव्य शरीरांत राहिलें ह्मणजे रोगाचें मूळच शरीरांत राहिलें आहे असें समजावें. वृक्षाचें मूळ तसेंच ठेवून फांद्या तोडल्या असतां ज्याप्रमाणें तो वृक्ष फिरून येणारच; त्याप्रमाणें हें द्रव्य शरीरांत जोंपर्यंत आहे तोंपर्यंत रोगाची उत्पत्ति फिरून होणारच. वास्तव,

रोगाचें बीजच शरीरांतून काढून टाकणें असेल तर प्रथम या विजातीय द्रव्याचा शरीरातून निकाल पूर्णपणें केला पाहिजे. हें कोणत्या उपायांनीं साध्य होईल याविषयीं माहिती पुढें येईल.

शरीरांतील विजातीय द्रव्य काढून टाकण्यास व रोगमुक्त होण्यास पुढें जे उपाय सांगितले आहेत ते चालू असतां, * रोग्यानें पूर्ण विश्रांति घेतली पाहिजे. मनही अगदीं शांत व स्वस्थ ठेविलें पाहिजे. रोग्यानें स्वतः पुस्तकें वाचणें वगैरे मानसिक श्रम करूं नयेत एवढेंच नव्हे तर दुसऱ्याकडून पुस्तक वाचवून आपण तें ऐकणें, अथवा दुसऱ्याशीं संभाषण करणें, वगैरे मनाची शांतता भंग करणाऱ्या गोष्टीही करूं नयेत. रस्त्यावरून जाणाऱ्या येणाऱ्या गाड्यांमुळें किंवा इतर कारणांनीं होणारी गलबलही रोग्यास उपयोगी नाहीं. त्याचप्रमाणें खोलींत दिवसां उजेडही फार असूं नये; व रात्रीं देखील होतां होईल तों उजेड करूं नये. परंतु, हवा मात्र नेहमीं खुली व मुबलक असली पाहिजे.

येथवर जी माहिती सांगितली तिचा सारांश येणेंप्रमाणें आहेः—प्रकृतीस विकार झाला ह्मणजे रूपांत व आकृतींत फरक पडतो. हा फरक पडण्याचें कारण शरीरांत सांचलेलें विजातीय द्रव्य हें होय. हें विजातीय द्रव्य अन्नपचन बरोबर न झाल्यामुळें उत्पन्न होतें. याचा संचय प्रथम ओटींत (पोटाच्या खालच्या भागांत) होतो, व नंतर हें द्रव्य शरीरांत चोहोंकडे पसरूं लागतें. शरीराचीं मलद्वारें जोंपर्यंत हें द्रव्य मूत्र, घाम इत्यादि रूपानें बाहेर टाकतात तोंपर्यंत शरीरास प्रत्यक्ष रोग होत नाहीं. जेव्हां याप्रमाणें विजातीय द्रव्याचा निकाल न होता तें शरीरात बरेंच साचतें तेव्हां अनुकूल कारणें प्राप्त झालीं ह्मणजे तें नासावयास लागतें; व विकार उत्पन्न होतो. ज्या इंद्रियांत हें द्रव्य विशेष सांचतें त्या भागास रोग होतो. हें विजातीय द्रव्य शरीरांत असणें म्हणजे रोगाच्या बीजाकरितां नांगरून व खत घालून शरीरांत जमीन तयार करून ठेवण्यासारखेंच आहे.

---

* अतिशय ज्वर व अशक्त.

ह्यावरून आपणांस हें दिसून येईल कीं, रोगास कारण जे सूक्ष्म जीव आहेत, त्याना मारक अथवा घातुक अशा औषधापासून फारसा फायदा होणार नाहीं. त्यांचें समूळ उत्पाटन करण्यास त्यांच्या उत्पत्तीचें व जीवनाचें मूल साधन जी शरीरातील घाण ती नाहींशी केली पाहिजे. हें करण्याचा मार्ग म्हटला म्हणजे शरीरांतील विजातीय द्रव्यरूपी घाण काढून टाकणें हा होय. वरील उदाहरणांत ज्याप्रमाणें डांस, चिलटें, किंवा गिधाडें, कावळे वगैरे प्राणी त्यांच्या उत्पत्तीस व पोषणास पदार्थ साधनीभूत होणाऱ्या पदार्थांचा नाश झाल्याबरोबर आपोआप नाहींसे होतात. त्याप्रमाणें शरीरांत विजातीय द्रव्यास उत्पन्न करणारे पोषक पदार्थ न मिळाले म्हणजे रोगास कारण होणाऱ्या सूक्ष्म जंतूंची शरीरांत उत्पत्तीच होत नाहीं.

नासलेल्या विजातीय द्रव्याचे शरीराच्या भागावर घर्षण झाल्यानें जी उष्णता उत्पन्न होते, तिजमुळें ज्वर येतो, हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. घाम आणून ह्या नासणाऱ्या द्रव्याचा शरीरातून निकाल केला म्हणजे घर्षण व त्याबरोबरच त्याचा त्वचेवर पडणारा दाब कमी होतो, व उष्णता (ज्वर) कमी होते.

परंतु एकदा घाम आल्यानें तापाचें कारण पूर्णपणें नाहींसें होत नाहीं. कारण, जेव्हां विजातीय द्रव्य नासण्यास आरंभ होतो तेव्हां शरीरांत सांचलेलें सर्व द्रव्य एकदम नासत नाहीं. यामुळें नासलेल्या कांहीं द्रव्यांचा घामाच्या रूपानें निकाल झाला तरी शेष राहिलेलें द्रव्य अनुकूल कारणें मिळाल्यास पुन्हां नासून नवीन आजारास कारणीभूत होतें. या प्रकारें फिरून आजार लवकर किंवा कालावधीनें होणें हें या द्रव्याचें परिमाण व इतर अनुकूल प्रतिकूल कारणें लवकर किंवा उशीरा प्राप्त होणें या गोष्टीवर अवलंबून आहे. हें द्रव्य शरीरांत राहिलें म्हणजे रोगाचें मूळच शरीरात राहिलें आहे असें समजावें. वृक्षाचें मूळ तसेंच ठेवून फांद्या तोडल्या असता ज्याप्रमाणें तो वृक्ष फिरून येणारच; त्याप्रमाणें हें द्रव्य शरीरांत जोंपर्यंत आहे तोंपर्यंत रोगाची उत्पत्ति फिरून होणारच. वास्तव,

रोगाचें बीजच शरीरांतून काढून टाकणें असेल तर प्रथम या विजातीय द्रव्याचा शरीरातून निकाल पूर्णपणें केला पाहिजे. हें कोणत्या उपायांनीं साध्य होईल याविषयीं माहिती पुढें येईल.

शरीरांतील विजातीय द्रव्य काढून टाकण्यास व रोगमुक्त होण्यास पुढें जे उपाय सांगितले आहेत ते चालू असतां, * रोग्यानें पूर्ण विश्रांति घेतली पाहिजे. मनही अगदीं शांत व स्वस्थ ठेविलें पाहिजे. रोग्यानें स्वतः पुस्तकें वाचणें वगैरे मानसिक श्रम करूं नयेत एवढेंच नव्हे तर दुसऱ्या-कडून पुस्तक वाचवून आपण तें ऐकणें, अथवा दुसऱ्याशीं संभाषण करणें, वगैरे मनाची शांतता भंग करणाऱ्या गोष्टीही करूं नयेत. रस्त्यावरून जाणाऱ्या येणाऱ्या गाड्यांमुळें किंवा इतर कारणांनीं होणारी गलबलही रोग्यास उपयोगी नाहीं. त्याचप्रमाणें खोलींत दिवसां उजेडही फार असूं नये; व रात्रीं देखील होतां होईल तों उजेड करूं नये. परंतु, हवा मात्र नेहमीं खुली व मुबलक असली पाहिजे.

येथवर जी माहिती सांगितली तिचा सारांश येणेप्रमाणें आहेः—प्रकृतीस विकार झाला ह्मणजे रूपांत व आकृतींत फरक पडतो. हा फरक पडण्याचें कारण शरीरांत सांचलेलें विजातीय द्रव्य हें होय. हें विजातीय द्रव्य अन्नपचन बरोबर न झाल्यामुळें उत्पन्न होतें. याचा संचय प्रथम ओटींत (पोटाच्या खालच्या भागांत) होतो, व नंतर हें द्रव्य शरीरांत चोहोंकडे पसरूं लागतें. शरीराचीं मलद्वारें जोंपर्यंत हें द्रव्य मूत्र, घाम इत्यादि रूपानें बाहेर टाकतात तोंपर्यंत शरीरास प्रत्यक्ष रोग होत नाहीं. जेव्हां याप्रमाणें विजातीय द्रव्याचा निकाल न होता तें शरीरांत बरेंच साचतें तेव्हां अनुकूल कारणें प्राप्त झालीं ह्मणजे तें नासावयास लागतें; व विकार उत्पन्न होतो. ज्या इंद्रियांत हें द्रव्य विशेष सांचतें त्या भागास रोग होतो. हे विजातीय द्रव्य शरीरांत असणें म्हणजे रोगाच्या बीजाकरितां नांगरून व खत घालून शरीरांत जमीन तयार करून ठेवण्यासारखेंच आहे.

---

* अतिशय ज्वर व अशक्त.

विजातीय द्रव्य शरीरांत सांचल्यानें जे रोग होतात त्यांचे दोन वर्ग होतात. ज्या रोगापासून आपणास वेदना किंवा दुःख होत नाहीं, व जे गुप्त रूपानें शरीरांत असतात ते पहिल्या वर्गांत येतात. विजातीय द्रव्य नासल्यामुळें शरीरास तत्काल दुर्बलता आणणारे अथवा शरीरांत दाह, वेदना किंवा अस्वस्थता उत्पन्न करणारे जे ज्वर, वात वगैरे रोग उत्पन्न होतात ते दुसऱ्या वर्गांत येतात. ह्या दोन्ही प्रकारांस अनुक्रमें **जीर्ण** अथवा **दीर्घकाल** व **शीघ्रविपाकी** रोग अशीं नांवें दिलीं आहेत.

रोगाचें मूळ कारण शरीरांत सांचलेलें विजातीय द्रव्य हें आहे; व हें द्रव्य शरीरांतील ज्या भागांत इंद्रियाच्या व्यापारास अडथळा आणतें, अथवा ज्या भागांतील **रुधिराभिसरणास** प्रतिबंध करतें, त्या त्या भागांत अथवा इंद्रियांत रोग उत्पन्न होतो; व त्या रोगास स्थानपरत्वें निरनिराळीं नांवें मिळतात; हें येथपर्यंत स्पष्ट करून दाखविलेंच आहे. यावरून असें तत्व निष्पन्न होतें कीं, सर्व रोगांचें कारण एक आहे; व सर्व प्रकारचे रोग एकाच रोगाचे भिन्न प्रकार आहेत. या सदरांत आपटण्यामुळें, शस्त्र लागून, किंवा याच प्रकारच्या अन्य कारणांनीं शरीरास दुखापत होणें, खरचटणें, वगैरे रोग येत नाहींत.

रोगाचें कारणासंबंधानें व स्वरूपासंबंधानें वर जें सांगितलें आहे तें सिद्ध करून दाखविण्यास प्रमाण पाहिजे, असें कित्येक वाचक विचारतील. आतां सर्व प्रमाणांत उत्कृष्ट जें प्रत्यक्ष प्रमाण त्याप्रमाणें जर वरील तत्वाची सत्यता सिद्ध करून देतां आली तर वाचकांची या तत्वावर श्रद्धा बसलीच पाहिजे. हें प्रत्यक्ष प्रमाण ह्मणजे सर्व रोगांचें कारण जर एक आहे तर हें कारण नाहींसें केलें असतां, आपणांस सर्व रोग बरे करितां आले पाहिजेत हें होय. **डॉ० कुन्हे** यांनीं व आह्मी बरे केलेल्या रोग्यासंबंधानें जी पुढें हकीकत दिली आहे त्यावरून हें प्रत्यक्ष प्रमाण आपणांस मिळालें आहे, असें निःशंकपणें मानण्यास कांहीं हरकत नाहीं.

भाग ४ था.

गोंवर, शेंदऱ्या ताप, घटसर्प, देवी, डांग्या खोकला वगैरे लहान मुलांस होणाऱ्या रोगांचीं कारणें व तत्संबंधीं उपाय.

'**मुलांचे रोग**' या सदराखालीं ज्वराच्या जातीचे देवी, गोंवर वगैरे मुलांना होणारे सर्व रोग येतात. या सर्व रोगांचेंही कारण एकच आहे, हें पुढें दाखविण्यांत येईल. विजातीय द्रव्य शरीरांत सांचून नासूं लागलें ह्मणजे रोगाचा प्रादुर्भाव होतो; एरवीं होत नाहीं हें पूर्वीं सिद्ध करून दाखविलेंच आहे. अर्थात् ज्या मुलांच्या अंगांत विजातीय द्रव्य सांचलेलें असतें, अशाच मुलांना आजार होतात. बहुतेक सर्व मुलांना **मुलांचे रोग** होतात याचें कारण हें आहे कीं, बहुतेक मुलांच्या शरीरांत जन्मतःच विजातीय द्रव्य त्यांच्या आईबापांपासून आलेलें असतें. प्रौढ मनुष्यांपेक्षां लहान मुलांनाच आजार जास्त कां होतात याचें कारण पूर्वीं सांगण्यांत आलेंच आहे.

परंतु, हे रोग होऊं न देणें हें आपले स्वाधीन आहे. बंदुकीच्या किंवा असल्याच प्रकारच्या दुसऱ्या दारूचा मोठा सांठा शहरांत मध्यभागीं ठेवूं देत नाहींत, याचें कारण काय असावें ? अर्थात् हें कीं, मनुष्यांनीं कितीही खबरदारी घेतली, तरी प्रसंगानुसार ती दारू पेटण्याचें भय असतें; व असें झालें ह्मणजे मनुष्यजीवाची हानी व आसपासच्या घरांचा नाश होण्याचा संभव असतो. शहरांतील घरांचा किंवा लोकांचा नाश होऊं नये ह्मणून जी काळजी आपण घेतों, ती आपल्या मुलांकरितां आपण कां घेऊं नये, हें आह्मांस समजत नाहीं. मुलांच्या शरीरांतील विजातीय द्रव्य ह्मणजे वरील उदाहरणांतील केवळ दारूप्रमाणें आहे. हें द्रव्य बाहेर काढून टाकण्याकरितां लहान मुलांचे शरीरास जे जिवापाड अत्यंत श्रम करावे लागतात त्या श्रमांमुळें कधीं कधीं प्राणनाशही होतो. अशी स्थिति

असतां, हें विजातीय द्रव्य शरीरांतून बाहेर काढून टाकण्याचा प्रयत्न न करणें ह्मणजे आपण होऊन आपल्या मुलांस मृत्यूच्या दाढेंत देण्यासारखें नाहीं काय ? याकरितां लहान मुलांस रोग होऊं नये अशी आपली इच्छा असल्यास आपण त्यांच्या शरीरांतील विजातीय द्रव्याचा निकाल केला पाहिजे; व नवीन द्रव्य न सांचेल, अशी खबरदारी घेतली पाहिजे.

रोगांमध्यें वास्तविक भेद नसून ते एका ज्वराचेच भिन्न प्रकार आहेत व त्या सर्वांना उपायही एका तत्वास अनुसरून केले पाहिजेत. असें जरी आहे तरी मुलांना जे रोगाचे भिन्न प्रकार होतात, त्यांचीं बाह्य लक्षणें पुष्कळ वेळां अगदीं भिन्न प्रकारचीं असल्यामुळें व त्यांपासून होणारे परिणाम भिन्न अंशानें व भिन्न प्रकारानें घातक असल्यामुळें, त्या त्या रोगांत कसे उपचार करावे हें स्पष्टपणें समजावें ह्मणून खालीं सर्व रोग क्रमानें देऊन त्यांवर उपचार कसे करावे हें सांगितलें आहे.

गोंवर— प्रथम मुलास चैन पडेनासें होतें, झोंप चांगली येत नाहीं व अंग ऊन सुकें लागतें. पुढें ज्वर येतो व कांहीं वेळानें तो गोंवरावर जातो. याप्रमाणें **गोंवर** येई तोंपर्यंत आपणांस थांबण्याचें कारण नाहीं. मुलास ताप येतांक्षणींच पुढें लिहिल्याप्रमाणें उपाय करावे. जर उपाय वेळेवर केले नाहींत तर पुढें गोंवर उठतो. गोंवरामध्यें पुरळ पुष्कळ येणें हें चांगलें लक्षण आहे. कारण तेणेंकरून अंगांतील सर्व विषारी द्रव्य बाहेर पडतें. परंतु, पुरळ थोडा आला तर विषारी द्रव्य शरीरांत राहून तेथें तें अतिशय उष्णता उत्पन्न करतें. ही उष्णता इतकी भयंकर असते कीं, तिच्या योगानें शरीरांतील सर्व इंद्रियें होरपळून जातात. ही उष्णता **फुप्फुसांत** फार झाली ह्मणजे प्राणाचें मर्मस्थान जें **फुप्फुस** त्याचा अत्यंत दाह होऊन नाश होतो व मूल दगावतें.

गोंवर पूर्णपणें बरा करण्यास शरीराचीं सर्व मलद्वारें खुलीं होतील असा उपाय केला पाहिजे. त्याचप्रमाणें ज्वरापासून होणारा दाह कमी करण्याकरितां सर्व शरीरांत थंडावा येईल असे उपाय केले पाहिजेत. असे

उपाय ह्मणजे पुढें वर्णन केलेले नंबर * २ व नंबर +३ हे उपचार होत. घाम येण्यास उत्तम उपाय ह्मटला ह्मणजे आईनें रात्रीं आपल्या कुशींत मुलास अगदीं घट्ट घेऊन निजावें हा आहे असें करणें शक्य नसेल तर मुलास मऊ व जाड बिछान्यावर निजवून पुष्कळ उबदार पांघरुणांनीं अगदीं गुरगुटून घ्यावें. तोंडावर पांघरूण घेऊं नये. रात्रंदिवस खोलीमध्यें स्वच्छ हवा खेळत राहील अशी व्यवस्था करावी. एवढ्यानें काम न होईल तर मुलास **बाष्पस्नान** घालावें व **बाष्पस्नाना**नंतर लागलीच शरीरास थंडावा आणण्याकरितां नंबर २ चा अथवा ३चा उपाय करावा.

घाम आला कीं, रोगास पुष्कळ उतार पडेल व तापही जाईल. परंतु, कदाचित् फिरून ताप आलाच तर फिरून नंबर २ चा किंवा ३चा उपाय करावा व मुलास घाम येण्याकरितां पांघरुणांत गुरगुटून निजवावें. ताप अंगांतून कायमचा जाईपर्यंत याप्रमाणें क्रम चालू ठेवावा.

मस्तक, डोळे किंवा शरीराचा दुसरा कांहीं भाग यांच्यांत सुस्ती किंवा जडपणा वाटत असेल तर त्या भागांस पुढें दुसरे प्रकरणांत लिहिल्याप्रमाणें वाफारा द्यावा. वाफाऱ्यानें त्या भागांस घाम आला कीं, तेथें आराम वाटेल व तो भाग जायबंदी होण्याची भीति नाहींशी होईल. अशा प्रकारचा वाफारा दिला ह्मणजे त्यानंतर नंबर दोन चा किंवा ३ चा उपाय शरीरांत फिरून थंडावा आणण्याकरितां करावा.

शेंदऱ्या ताप--गोंवर येण्याच्या पूर्वीं ज्या भावना होतात त्याच भावना हा ताप येण्याच्या पूर्वीं मुलांस होतात. मात्र पुढें ज्वर जास्त जोराचा येतो; त्यामुळें आईबापांना काळजी फार वाटते.

शेंदऱ्या तापामध्यें अंगावर प्रथम जो पुरळ उठतो त्याचा रंग शेंदरासारखा असतो म्हणून या तापास **शेंदऱ्या ताप** हें नांव दिलें आहे. पुरळाचे फोड प्रथम लहान असतात; पण पुढें मोठे होत जातां जातां एकमेकांस येऊन मिळतात व एक होतात. मात्र गोंवराप्रमाणें सर्व अंगावर

* २ कटिस्नान + मार्जन विधी.

पुरळ येत नाहीं. पुरळ विशेषतः मस्तक, छाती व पोट या भागांवर येतो. पायांवर क्वचित् पुरळ असतो. पाय बहुतकरून थंड रहातात. परंतु, इतर सर्व अंग तापानें होरपळत असतें. या रोगामध्यें मस्तक व छाती या भागांस विशेष त्रास होतो, कानामध्यें ठणका वाटतो व डोळे दुखतात. पोटांतील विषारी विजातीय द्रव्य नासून जेव्हां वर पसरूं लागतें तेव्हां ह्या विषारी द्रव्यास वाट देण्याकरितां अंगावर पुरळ उठतो. पुरळ पायांवर विशेष न येतां शरीराच्या वरच्या भागावर जास्त कां येतो याचें कारण हें आहे. अर्थात् पुरळ कमी आला असतां, विषारी द्रव्याचा निकाल बरोबर होत नाहीं. व प्राणास अपाय होण्याचा संभव जास्त असतो.

या रोगामध्यें डोळे व कान यांस अपाय होण्याचा फार संभव असतो. यास्तव, या इंद्रियाजवळच्या भागांत असलेलें विषारी द्रव्य काढून टाकण्याकरितां मस्तकास वाफारा दिला पाहिजे. वाफारा कसा द्यावा हें पुढें दुसऱ्या प्रकरणांत सांगितलें आहे. मस्तकास घाम आला ह्मणजे कान व डोळे दुखण्याचें बंद होतें. एकदां घाम येऊन ठणका नाहींसा झाला तरी तो फिरून उत्पन्न होतो. या कारणास्तव, ठणका अगदीं बंद पडेतोंपर्यंत मस्तकास वाफारा वरचेवर देत जावा. नासणारें विजातीय द्रव्य पूर्णपणें शरीरांतून गेलें नाहीं तर फिरून वेदना उत्पन्न व्हावयाच्याच. याकरितां सर्व मलद्वारावाटें तें पडून जाईल असे उपाय केले पाहिजेत. या कारणास्तव **कटिस्नान** करावें; ह्मणजे शौचास व लघवीस साफ होऊन त्या द्वारांनीं विजातीय द्रव्य पडून जाईल. ज्वर येण्यापूर्वीं जी अन्नपचनक्रिया बिघडलेली असते व ज्वर आल्यानंतर जी जास्तच बिघडते, ती ह्या **कटिस्नानानें** सुधारते. मल भराभरा पुढें सरकावा ह्मणून आंतड्याच्या आंतील बाजूस जो बुळबुळीत पदार्थ असतो तो ज्वराच्या उष्णतेनें सुकून नाहींसा होतो व त्यामुळें मलाचा निकाल होत नाहीं. असें झालें ह्मणजे अर्थात् **मलावरोध** होतो. **कटिस्नानानें** हा मलावरोध नाहींसा होतो व शौचास साफ होऊं लागलें कीं तापाचा जोर कमी पडतोच. **गोंवरा**पेक्षां या रोगास वरील

उपाय जास्त वेळां व बराच वेळपर्यंत करावे लागतात. याचें कारण हें कीं शरीरांत विजातीय द्रव्य फार सांचलें असतें तेव्हांच हा रोग होतो.

हा रोग झाला असतां कसे उपचार करावे हें स्पष्टपणें समजावें म्हणून **डॉ०कुन्हे** यांनीं बरे केलेल्या रोग्याची हकीकत खालीं देतों.

एका गृहस्थाच्या ७ वर्षांच्या मुलीस व २ वर्षांच्या मुलास **शेंदऱ्या ताप** एकाच वेळीं आला. इतर वैद्यांनीं हा ताप बरा होण्यास ६।७ आठवडे लागतील म्हणून सांगितलें. हीं दोन्हीं मुलें घेऊन तो गृहस्थ **कुन्हे** याचेकडे गेला. **कुन्हे** प्रथम ह्या मुलांस रोज **बाष्पस्नान** घालीत, व त्यानंतर **कटिस्नान** करवीत. अंगांत फार ज्वर असेल तेव्हां दर दोन तासाच्या अंतरानें **कटिस्नान** करवीत. मांस खाण्यास बिलकूल देत नसत, व फक्त खरोखरी चांगली भूक लागेल तेव्हांच खावयास देत. या प्रकारच्या उपायानीं तीं मुलें एका आठवड्यांत अगदीं बरीं झालीं.

घटसर्प— पूर्वीं सांगितलेल्या दोन रोगाहून ह्या रोगाचीं बाह्य लक्षणें भिन्न आहेत. सर्वांस ज्वर हा सामान्य आहेच. परंतु, या रोगामध्यें येणारा ज्वर कधीं कधीं, त्यांतून विशेषतः रोगी लहान मूल असेल तर, हातास विशेष लागत नाहीं. परंतु, अशाच प्रसंगीं भीतीचें कारण विशेष असतें. वरून हातास ज्वर बेताचा लागत असतां, मुलें अंथरुणावर तळमळत असतात. याचें कारण हें कीं, शरीरात उष्णतेचा भडका उडालेला असतो; मात्र ती उष्णता वर हातास लागत नाहीं. घसा दाबल्यासारखा होऊन श्वासोच्छ्वास करण्याची अडचण पडते. या रोगामध्यें आंतडीं व मूत्राशय यांची क्रिया बरोबर चालत नाहीं. यामुळें शरीरांतील विजातीय द्रव्यास आंतड्यातून किंवा मूत्रद्वारानें बाहेर पडण्यास वाट न मिळून सर्व विजातीय द्रव्य मानेंत घशापाशीं येऊन सांठतें; व घशास त्याचा वेढा पडून घसा आवळला जातो.

या घशास वाफारा दिला असतां घशाजवळील वेदना कमी होतात. परंतु, हा वाफारा पुष्कळ वेळां द्यावा लागतो. यानंतर, दुसऱ्या प्रकरणांतील

नंबर ३ चा उपाय करावा. या उपायानें घशाजवळील गांठी नाहींशा होऊं लागतात. परंतु, या गांठी गेल्या तरी घसा सुजलेलाच राहतो. ही स्थिति घशांत गांठ असण्यापेक्षाही कांहीं अंशीं जास्त भयंकर असते. **घटसर्पाचा** रोग होण्याच्यापूर्वी सांध्यात, विशेषतः गुडघ्यांत व खांद्यांत ठणका उत्पन्न होत असतो. ठणका एकवेळ मनुष्याच्यानें सोसवेल; पण घसा सुजल्यानें जो ठणका लागतो तो सोसणें कठीण आहे. हा ठणका नाहींसा करण्याकरितां, घशाभोंवतालच्या गांठी उतरल्यावरही उपाय चालू ठेवले पाहिजेत. घशांत सांचलेल्या विजातीय द्रव्याचा निकाल झाला तरी पोटांतील विषारी द्रव्य बाहेर घालविल्यावांचून रोगास पूर्णपणें उतार पडणार नाहीं. हा हेतु साधण्याकरितां आंतडीं, मूत्रद्वार व त्वचा ह्या मलद्वारांनीं शरीरांतील सर्व घाण निघून जाईल अशी व्यवस्था केली पाहिजे.

घटसर्प झाला असतां, विशेषतः त्वचेची (घाम टाकण्याची) क्रिया बरोबर चालत नाहीं. ही क्रिया बरोबर चालावी व मुलास घाम यावा याकरितां आईनें मुलास आपल्या कुशींत निजवावें. जेव्हां शौचास साफ न झाल्यामुळें शरीरातील घाण बाहेर जाण्यास दुसरा मार्ग रहात नाहीं अशा वेळीं विजातीय द्रव्यरूपी घाण बाहेर काढून टाकण्यास त्वचेचा फार उपयोग होतो. **घटसर्प** होण्याच्यापूर्वी घाम टाकण्याचें बंद पडून जेव्हां त्वचा शुष्क पडते त्यावेळीं मुलास आईनें कुशींत घेऊन आपल्या उबेनें त्यास घाम आणून मुलांस शौचास व लघवीस साफ होईल असे अगोदर उपाय केले तर पुढें होणाऱ्या **घटसर्प** रोगाचें आयुष्य खुंटून त्याचा प्रादुर्भावच होणार नाहीं.

येथपर्यंत सांगितलेल्या तीन रोगांची कारणें व त्यांस लागू पडणारे उपचार ह्याविषयीं विचार केला असतां कोणासही कळून येईल कीं, सर्व रोगांचें कारण एक आहे, व तीनही रोग वास्तविक एकाच रोगाचे भिन्न प्रकार असून केवळ बाह्य लक्षणामुळें त्यांस भिन्न नावें मिळालीं आहेत. हे सर्व रोग अगदीं भिन्न आहेत असें मत केवळ वरवर पाहणाराचें मात्र होईल.

रोग्यास उपचार कसे करावे हें खालील उदाहरणावरून कळून येईल.

एका गृहस्थाचा ९ वर्षांचा मुलगा **घटसर्पानें** आजारी पडला असतां औषधोपचाराकरितां **कुन्हे** यांचेकडे नेला होता. त्यास प्रथम **कुन्हे** यांनीं **बाष्पस्नान** घातलें. त्यानें घाम आल्यानंतर त्याचेकडून **कटिस्नान** करविलें. तेणेंकरून मस्तकांतील उष्णता नाहींशी झाली. श्वासोच्छ्वास करतांना प्रथम जी अडचण पडत असे ती हळू हळू कमी होत चालली. ज्वर उतरण्याकरितां तीन तासांच्या अंतरानें दिवसां व रात्रीं प्रत्येक वेळीं अर्धा तासपर्यंत नंबर ३ चा उपचार त्यास केला. मुलगा निजला असतांना आंत स्वच्छ व ताजी हवा यावी ह्मणून खिडकी थोडी उघडी ठेवण्यांत येत असे. या प्रकारच्या क्रमानें ५।६ दिवसांत तो मुलगा अगदीं बरा झाला.

देवी, कांजण्या.

देवी हा फार भयंकर आजार आहे. कारण यामध्यें ताप फार येतो व औषधोपाय बरोबर झाले नाहींत तर रोगी प्राणास मुकतो. ज्या रोगांमध्यें औषधोपचार योग्य रीतीनें झाले नाहींत तर रोग लागलीच विकोपास जाऊन रोगी दगावतो ते रोग, जे रोग उपाय केले तरी कालावधीनें बरे होतात अशा जीर्ण रोगांपेक्षां सामान्यतः जास्त भयंकर समजले जातात; पण ही चूक आहे. कारण योग्य उपाय केले असतां पहिल्या वर्गांतील रोग लवकर बरे होऊन रोगी कामधंदा करण्यास मोकळा होतो; व दुसऱ्या वर्गाचे रोग पुष्कळ दिवस कुचंबतात. एवढेंच नव्हे तर पुष्कळ दिवस उपाय करूनही दुसऱ्या जातीचे रोग मोठ्या कष्टानें बरे होतात.

देवी आल्या असता त्यांवर औषधोपाय कसे करावे यांची साधारणतः लोकांस माहिती नसते. त्यामुळें त्यास देवीचें भय फारच वाटतें. या भयास्तव देवी टोंचण्याच्या तोडग्याचा विशेष प्रचार झाला आहे. देवी टोंचल्यापासून एकंदर प्रकृतीवर कायमचा वाईट परिणाम होतो, असें कांहीं विद्वान् डाक्टरांचें मत आहे. जर **डॉ० कुन्हे** यांच्या उपायांनीं देवी-

पासून होणाऱ्या भयाचा संभव देखील रहात नाहीं तर देवी टोंचून आपण आपल्या शरीरप्रकृतीचें नुकसान काय ह्मणून करून घ्यावें ?

देवी येण्याच्या पूर्वी प्रथम ताप येतो. नंतर अंगावर लहान वाटाण्या-एवढे फोड येतात, व हळू हळू मोठे होत जातात. कांहीं वेळानें या फोडांवर लहान काळे ठिपके उत्पन्न होतात. हे फोड कधीं कधीं सर्व अंगभर येतात, किंवा कधीं कधीं शरीराच्या कांहीं भागांवरच येतात. शरीराच्या ज्या भागांत विजातीय द्रव्य सांचलें असेल, त्या त्या भागावर फोड येतात असा नियम आहे. जेव्हां तोंडावर फोड येतात तेव्हां रोगापासून विशेष भीति असते.

इतर भागांपेक्षां तोंडावर फोड विशेष येतात याचें कारण हें आहे कीं, तेथें विजातीय द्रव्य इतर भागांपेक्षां जास्त सांचलेलें असतें. पोटांतील विजातीय द्रव्य पसरूं लागलें ह्मणजे मानेंतून मस्तकांत जातें व तेथून पुढें जाण्यास मार्ग न मिळाल्यामुळें तेथें सांचून राहतें. शरीरांतील विजातीय द्रव्य, नासण्याच्या क्रियेमुळें फुगलें ह्मणजे पसरत पसरत मस्तकापर्यंत जातें; व तेथें पूर्वी जें पुष्कळ द्रव्य तुंबून राहिलें असतें त्यामध्यें मिसळतें. यामुळें मस्तकांत विजातीय द्रव्याचा संग्रह फार होतो, व तेथें फोड पुष्कळ व जास्त जोराचे येतात.

फोड चांगलें टरारून मोठे झाले ह्मणजे विजातीय द्रव्यरूपीं विष बाहेर टाकण्यास ते चांगलीं द्वारें होतात, व विषाचा लवकर निकाल झाल्यामुळें प्राणनाशाचें भय टळतें. या रीतीनें विषारी पदार्थांचा निकाल करण्याचें सामर्थ्य ज्यांच्या प्रकृतींत नसतें असे रोगी मृत्युमुखीं पडतात. कधीं कधीं असें होतें कीं, रोगी देवींनीं मेल्यानंतर, त्याच्या शरीरावर देवींचे फोड उठतात.

यावरून या फोडांमुळें रोगी मेला असें ह्मणणें अगदीं चुकीचें होईल. कारण, वस्तुस्थिति कशी आहे कीं, हे फोड लवकर आले नाहींत म्हणून रोगी दगावला. कारण हे फोड आले असते तर विषारी द्रव्यास बाहेर

पडण्यास वाट मिळाली असती; व त्या विषारी द्रव्यामुळें शरीरांत होणारा दाह (ज्वर) कमी पडला असता. फोड येण्याच्या पूर्वी ताप फार असतो, व फोड येऊन ते वाहिले ह्मणजे ज्वर कमी पडतो. यावरून फोडावाटें विषारी द्रव्य बाहेर पडणें, व फोड येणें हा, आपली प्रकृति विषारी द्रव्य बाहेर घालविण्यास प्रयत्न करिते त्याचा परिणाम आहे ही गोष्ट सिद्ध होत नाहीं काय ?

अंगांत ज्वर असतांना जेव्हां फोड येतात तेव्हां त्यांपासून फार आग होते, व त्यांना अतिशय कंडू सुटते. यामुळें ते फोड खाजविण्याची रोग्यास इच्छा होते. या खाजविण्याचा असा परिणाम होतो कीं, ते फोड पिकण्याच्या पूर्वींच फोडले जातात, व त्यामुळें अंगावर वण राहतात. असा प्रकार होऊं नये ह्मणून रोग्याच्या हातास फडकीं बांधण्याची चाल आहे. अशा प्रकारें हात बांधल्यानें व अंगास (फोडांस) अतिशय खाज सुटत असल्यास रोग्यास फारच त्रास होतो. परंतु, हा त्रास चुकविण्यास मार्ग आहे. **बाष्पस्नानानें** त्वचेचीं रंध्रें मोकळीं केलीं, व अंगातून घाम काढला ह्मणजे आपोआप कंडू व आग बंद होतात व सर्व त्रास चुकतो.

कुन्हे यांचे उपाय केल्यानें गुण इतका जलद व कायमचा येतो कीं, त्यामुळें या रोगाची भीति नाहींशी होते. या उपायांनीं बरे होत नाहींत असे रोगी फार थोडके सांपडतील. हे लोक ह्मणजे ज्यांच्या शरीरांत विजातीय द्रव्य इतकें सांचलेलें असतें कीं, त्या सर्व द्रव्याचा निकाल करण्यास त्यांचें शरीर असमर्थ असतें; किंवा विजातीय द्रव्य घामाच्या रूपानें बाहेर घालविण्याची त्वचेची क्रिया योग्य रीतीनें चालत असली तरी त्या क्रियेपासून प्रांगातिक अवस्था होईपर्यंत सर्व विजातीय द्रव्याचा निकाल होत नाहीं. तरी पण हें लक्षांत ठेवावें कीं, ज्यांना हे उपाय वेळेवर पोहोंचतात असे रोगी कचितच दगावतात. वास्तव, ताप आल्याबरोबर ह्या उपायांचा उपयोग ताबडतोब करावा. ताप पुढें कोणत्या रोगावर जाईल याबद्दल वाट पहाणें अगदीं निरर्थक व घातुक आहे. कारण हें

समजण्यापासून फायदा कांहींएक नसून उलट अतिशय अपाय होण्याचा मात्र संभव आहे.

हा रोग उद्भवण्यास मूळ कारण शरीरांत सांचलेलें विजातीय द्रव्य हें आहे. आपल्या शरीरांत विजातीय द्रव्य सांचलें आहे किंवा नाहीं हें **डॉ॰कुन्हे** यांच्या मुखपरीक्षाशास्त्रावरून सहज समजण्यासारखें आहे. अर्थात् **कुन्हे** यांच्या उपायांनीं अंगांतील विजातीय द्रव्य काढून टाकलें म्हणजे कोणताही रोग होण्याचा संभव आपणांस टाळतां येतो.

कुन्हे यांनीं देवी आलेले रोगी कसे बरे केले याची हकीकत त्यांनीं अशी दिली आहे.

एका गृहस्थाची ३ मुलें, वय अनुक्रमें ७,९ व तेरा वर्षें. देवींनीं आजारीं पडलीं. या मुलांकडून चार वेळां **बाष्पस्नानानें** व १० **कटिस्नानानें** करविल्याबरोबर ताप बराच उतरला; व फोडांनीं खपल्या धरल्या. थोड्याच दिवसांनीं तीं मुलें स्वतः उठूं लागलीं, व हिंडूं फिरूं लागलीं. आणखी एक आठवडाभर उपचार केल्यावर तीं मुलें अगदीं बरीं झालीं. अत्याश्चर्याची गोष्ट ही कीं, या तीन मुलांपैकीं एकाचेंही अंगावर देवीचा वण राहिला नाहीं. त्या गृहस्थास ५ मुलें होतीं, व त्या सर्वांच्या देवी पुष्कळदां काढल्या होत्या तरी तिघांस देवी आल्या. या गोष्टीवरून देवी पूर्वीं काढण्याचें महत्व वास्तविक किती कमी आहे; व योग्य उपाय केल्यानें देवींपासून होणारे सर्व उपाय कसे सहज टाळतां येतात हे कोणासही कळून येईल. देवी टोंचल्यापासून विशेष फायदा तर होत नाहींच; परंतु विनाकारण शरीरांत लसरूपी विजातीय द्रव्य घातल्यानें शरीरास अपाय मात्र होतो. यास्तव देवी काढण्याचे व्यर्थ श्रम न करितां, आपण वर लिहिल्याप्रमाणें उपचार करावे म्हणजे देवींपासून कसलीही भीति बाळगण्याचें कारण राहणार नाहीं.

डांग्या खोकला—पूर्वीं सांगितलेल्या रोगांइतकी ह्या रोगासंबंधानें लोकांस जरी भीति वाटत नाहीं तरी हाही रोग बराच भयंकर आहे. ह्या

रोगानें बरींच मुलें मरतात, व पुष्कळांस ह्यामुळें अतिशय त्रास व यातना सोसाव्या लागतात. येथें हें सांगितलें पाहिजे कीं, कोणत्याही प्रकारचा खोकला असणें हें मोठ्या दुःसाध्य विकाराचें चिन्ह आहे. जेव्हां शरीरांतून निकाल होण्याचे मार्ग बंद झाल्यामुळें विजातीय द्रव्य वर पसरूं लागतें, तेव्हां त्याचा **फुप्फुसा**वर परिणाम होऊन खोकला उत्पन्न होतो. अर्थात् जेव्हां शौचास साफ होत नाहीं, व त्वचेची क्रिया बरोबर चालत नाहीं, तेव्हांच हे मार्ग बंद पडतात.

ज्या मुलांना डांग्या खोकला होतो त्यांचे शरीरांत विजातीय द्रव्य नासण्याची क्रिया चालू असते त्यामुळें त्यांचे अंगांत ज्वरही असतो. हें द्रव्य ह्या रोगांत गळा व मस्तक यांतून बाहेर पडण्याचा प्रयत्न करतें. परंतु, तेथें त्यास बाहेर पडण्यास चांगलासा मार्गच नाहीं. अशा वेळीं खोकला आला असतां मानेस व छातीस घाम आला तर त्या घामाचे रूपानें विजातीय द्रव्याचा हळूहळू निकाल झाल्यामुळें रोगी आपोआप बरा होत जातो. परंतु खोकतांना घाम आला नाहीं तर रोग्याचें तोंड काळेंनिळें पडतें. अशा वेळीं औषधोपचार योग्य रीतीनें व ताबडतोब केला नाहीं तर रोगी मृत्युपंथास लागतो. शेवटीं डोळ्यांतून, नाकांतून व कानांतून रक्त पडतें. हें रक्त पडण्याचें कारण, त्या द्वारांतून विजातीय द्रव्य जोरानें बाहेर पडण्याचा प्रयत्न करतें हें होय. येथपर्यंत अवस्था येऊन पोहोंचली ह्मणजे औषधोपाय बहुतेक व्यर्थ होतात. परंतु, क्वचित् प्रसंगीं योग्य उपचार झाल्यास रोगी बरा होतो.

हा रोग होण्याचें कारण पूर्वींच्या रोगासारखेंच असल्यामुळें ह्यास उपायही तेच करावे लागतात. जें विजातीय द्रव्य छातींत जाऊन भरल्यामुळें खोकला उत्पन्न होतो तें द्रव्य खालीं (पोटांत) उतरेल व तेथून त्याचा मलद्वारांनीं निकाल होईल अशी व्यवस्था प्रथम केली पाहिजे. असें करण्यास पूर्वीं सांगितलेल्या उपायांचें अवलंबन केलें पाहिजे. **कटिस्नान व बाष्पस्नान** यांनीं मलशुद्धि साफ होऊन घाम येऊं लागला ह्मणजे खोकला

लागलाच कमी पडतो; व वरील उपायांनीं अन्नपचन सुधारलें ह्मणजे खोकला अगदीं बंद पडतो. हा रोग बरा होण्यास वेळ किती लागेल हें कांहींच सांगतां येत नाहीं. कारण कांहीं वेळाने थोडक्या दिवसांत गुण येतो; कांहीं वेळां ५।६ अथवा अधिकही आठवडे लागतात.

पूर्वीच्या रोगाप्रमाणें हाही रोग विजातीय द्रव्य नासल्यानें होतो हें कळून आलेंच असेल. ह्या रोगामध्यें देखील ज्वर असतोच. यावरून हें लक्षांत येईल कीं, ज्वर हा शरीरांतील विजातीय द्रव्य बाहेर काढून टाकण्याकरितां शरीरानें केलेल्या यत्नाचा परिणाम होय, याकरितां अशा प्रकारें ताप येणें हें एक प्रकारें प्रकृतीस हितावह आहे. कारण या योगानें शरींरांतील अपायकारक द्रव्याचा निकाल होऊन जातो. ज्वर येण्यापासून तात्कालिक होणारा परिणाम जरी अपायकारक वाटतो तरी त्यामुळें शरीरांतील घाण जाऊन प्रकृतीस कसा फायदा होतो हें एक उदाहरण घेऊन व्यक्त करून दाखवितों.

वर्षाकालाचे पूर्वीं वळवाचा पाऊस पडण्याचे पूर्वीं कडकडाट होऊन जो विद्युत्पात होतो त्याशीं ज्वराची तुलना केली असतां चालेल. ज्वर येण्याच्या पूर्वीं ज्याप्रमाणें अंगावर शहारे येणें, जीवास बरें न वाटणें वगैरे विकार घडतात त्याप्रमाणें वीज पडण्याच्यापूर्वीं जीव गुदमरेल इतकी हवा कुंद होणें, व हवेंत उष्मा अतिशय वाढणें वगैरे पूर्व चिन्हें होतात. अशीं चिन्हें दिसूं लागलीं ह्मणजे वीज व पाऊस पडणार असें आपण समजतों.

उष्मा वाढत जातां जातां शेवटीं मेघांचा कडकडाट होऊन वीज पडते. विजेसंबंधानें आपण हें लक्षांत ठेविलें पाहिजे कीं, विजेचें भय ती पडण्यापूर्वीं मात्र असतें. एकदां वीज पडून गेली ह्मणजे अपायाचे भय रहात नाहीं. एवढेंच नव्हे तर त्यामुळें आपला फायदा झालेला आपल्या प्रत्यक्ष दृष्टीस पडतो. वीज पडून पाऊस पडून गेला ह्मणजे हवेंत आल्हाददायक गारवा येतो; व हवेमधील सर्व घाण व रोगबीजक परमाणु यांचा नाश होऊन ती स्वच्छ होते. ज्याप्रमाणें विद्युत्पात हा वास्तविकपणें हवा स्वच्छ

ग्रं. क्र. १५०९

करण्याचा सृष्टिक्रमांतील उपाय आहे त्याप्रमाणेंच शरीरांतील अपायकारक द्रव्य बाहेर काढून टाकण्याचा ज्वर हा शरीराचा स्वाभाविक उपाय आहे.

डांग्या खोकला आलेला एक रोगी **कुन्हे** यांनीं बरा केला. त्याची हकीकत खालीं लिहिल्याप्रमाणें आहे.

१८८९ ह्या वर्षाच्या मध्यंतरीं एका गृहस्थाचा ४ वर्षांचा मुलगा डांग्या खोकल्यानें आजारी पडला. खोकला वाढतां वाढतां आगष्टच्या आरंभीं अतिशयच झाला. त्याचवेळीं त्या गृहस्थाची २ वर्षांची एक मुलगी त्याच विकारानें आजारी पडली. **कुन्हे** त्या मुलांस प्रथम ४ वेळां नंबर २ चा उपाय रोज करीत असत. या उपायानंतर तीं मुलें उबदार चिरगुटांत गुंडाळून निजवीत असत, किंवा घाम आणण्याकरितां त्यांना * **आतप-स्नान** देण्यांत येत असे. याप्रमाणें उपचार करून दोन महिन्यांत तीं मुलें अगदीं खडखडीत बरीं झालीं. त्या मुलांना अगदीं साधें अन्न देण्यांत येत असे. त्या मुलांना गोड व मसाल्याचे खमंग पदार्थ खाण्याची संवय असल्यामुळें मीठ न घातलेली अंबील तीं मुलें प्रथम पीत नसत. यामुळें त्या मुलांना तें साधें अन्न खाण्याची संवय पडेतोंपर्यंत प्रथम थोडी पंचाईत पडली. ज्याअर्थीं साधा आहार हा **कुन्हे** यांच्या उपचारांचें महत्वाचें अंग आहे त्याअर्थीं लहानपणीं मुलांस गोड व तिखट मिठाचे खमंग पदार्थ खाण्याची संवय लागूं देऊं नये हें चांगलें.

लहान मुलांना कोणताही रोग झाला असतां त्यांच्या आईनें त्यांना आपल्या कुशींत घेऊन त्यांना घाम येईल असें करणें ही गोष्ट अत्यंत फाय-द्याची आहे. ह्या उपायाइतका फायदा दुसऱ्या कोणत्याही उपायानें क्वचि-तच होत असेल. रोगी (आजारी) मूल जवळ घेतलें असतां त्याच्या अंगांतून निघणाऱ्या विषारी किंवा रोगट वाफाऱ्यापासून आईस अपाय होईल अशी भीति बाळगण्याचें बिलकूल कारण नाहीं. कारण, या बाबतींत आपणास इतर प्राण्यांचा प्रत्यक्ष अनुभव आहे. इतर प्राणी आपलीं अशक्त

---

* या उपायाचें वर्णन २ रे प्रकरणांत येईल.

किंवा रोगी पोरें केवळ आपल्या अंगाच्या उबेनें उबवून निरोगी व धष्ट-पुष्ट करतात. असें करण्यापासून त्या पोरांच्या आईबापांना कांहीं इजा होत नाहीं असें आपण प्रत्यक्ष पाहतों. यास्तव कोणताही रोग झाला असतां, मुलास आपल्या कुशींत घेऊन त्यास आपल्या उबेनें घाम आणण्याचा यत्न करणें हें आईचें पहिलें कर्तव्यकर्म आहे.

गंडमाळा.

या रोगापासून आंग तापत नाहीं, यामुळें या रोगास ज्वरविशिष्ट रोगांच्या मालिकेंत बसवीत नाहींत. परंतु, वास्तविकपणें पाहिलें असतां हा ज्वराचाच एक प्रकार आहे. हा रोग पूर्वीं सांगितलेल्या रोगापेक्षां जास्त भयंकर नसला तरी निदान तितकाच भयंकर आहे. हा रोग जीर्ण रोगांपैकीं एक आहे. ह्मणजे ह्या रोगाची उत्पत्ति शरीरांत झाली तरी ती आपणास लवकर कळून येत नाहीं, व त्याचप्रमाणें हा रोग बरा होण्यासही पुष्कळ अवधि लागतो. हा सामान्यतः जन्मतःच आईबापांपासून प्राप्त होतो. जीर्ण रोगांच्या जातीचा हा रोग असल्यामुळें पूर्वीं दुसऱ्या भागांत सांगितल्याप्रमाणें तो थंड किंवा समशीतोष्ण हवेच्या देशांतच फार करून होतो. ह्या रोगाचीं बाह्य लक्षणें येणेंप्रमाणें आहेत;—मोठें डोकें, चौकोनी व थापटका चेहेरा, लाल व किंचित् तळावलेले डोळे, ढेर पोट, बारीक पाय, वेडेवांकडे किंवा विद्रूप हातपाय व मंद बुद्धि, इत्यादि या रोगाचीं लक्षणें आहेत. हीं सर्वच लक्षणें प्रत्येकास असतात असें नाहीं तर कमी जास्त प्रमाणानें असतात. अशा मुलांचे हातपाय थंडगार असतात, व शरीरांतही ऊब कमीच असते. त्वचेखालीं व इंद्रियांत विजातीय द्रव्य सांचल्यामुळें त्यांच्यामध्यें पाहिजे तितकें रक्त खेळत नाहीं, व यामुळें तीं निर्जीव व थंडगार रहातात. परंतु, शरीरांत उष्णता इतकी असते कीं, त्यामुळें रक्त नेहमीं जळत असतें.

त्वचा अथवा अंग गार पडण्याचें कारण हें आहे कीं, आपल्या शरीराच्या बाह्य भागावर त्वचेखालीं केसासारख्या ज्या हजारों रक्तवाहिन्या

आहेत, त्यांमध्यें विजातीय द्रव्य सांचून राहिल्यानें रक्तास चोहोंकडे वाहण्यास मार्ग चांगला मिळत नाहीं; व या कारणानें रुधिराभिसरण बरोबर न झाल्यामुळें रक्तापासून येणारी ऊब शरीरास मिळत नाहीं.

या रोगापासून शरीरास कोणत्याही प्रकारच्या वेदना किंवा दुःख होत नसल्यामुळें हा रोग झाला आहे किंवा नाहीं हें सर्व शरीराची अवस्था पाहून ओळखावयाचें असतें. ह्या रोगाचें मूळ कारण काय, व हा रोग कसा बरा करावा, याबद्दल इंग्रजी वैद्यांना अद्यापपर्यंत कांहीं कळलें आहे असें दिसत नाहीं त्यांचा या रोगावर उपाय ह्मटला ह्मणजे रोग्यास हवा पालटण्यास सांगणें हा होय. हवा पालटण्याकरितां आपला गांव सोडून परगांवीं किंवा परदेशीं राहणें हें खर्चाचें काम आहे. त्यामुळें तें अर्थात् गरीबास साध्य नाहीं. शिवाय हवा बदलूनही गुण थोड्यासच येतो व तोही फार दिवस टिकत नाहीं.

गंडमाळ हा रोग ज्यास असतो, त्याच्या अवयवांच्या आकारांत फरक कां पडतो त्याचीं कारणें खालीं दिलीं आहेत. प्रथमतः पोटांत उत्पन्न होणारे विजातीय द्रव्य पसरत पसरत मस्तकांत जातें, व तेथें त्यास बाहेर जाण्यास मार्ग मिळाला नाहीं ह्मणजे सांचून राहतें. हें द्रव्य मस्तकांत पुष्कळ साचल्यानें मस्तकावरील त्वचा ताणली जाते व मस्तकास चौकोनी आकार येतो.

हात व पाय वेडेवांकडे होण्याचें कारणही वर लिहिल्याप्रमाणेंच आहे. ह्या अवयवांत सांचलेल्या विजातीय द्रव्याचा निकाल त्वचेकडून झाला नाहीं ह्मणजे त्या भागांत रक्त बरोबर खेळत नाहीं व त्यामुळें ते अवयव निर्बल व गार रहातात.

या रोगामध्यें शरीराचा बाह्य भाग गार रहातो. परंतु, आंत उष्णता रक्त जाळीत असते म्हणून पूर्वीं सांगितलेंच आहे. या आंतील उष्णतेमुळें रोगी नेहमीं अस्वस्थ असतो. ही उष्णता शरीरांतील विजातीय द्रव्याच्या नासण्यामुळें उत्पन्न होणाऱ्या गुप्तज्वरामुळें येते. ह्या ज्वराची चिकित्सा लव-

कर व योग्य झाली नाहीं तर दुसरे भयंकर रोग शरीरास हळूहळू जडतात. बहुतेक वेळां हा रोग पुढें क्षयावर जातो. पुष्कळ भयंकर रोगांची प्रथमावस्था हा रोग आहे, असें म्हणण्यास कांहीं हरकत नाहीं.

आतां हा रोग कसा बरा करावा हा आपणापुढें प्रश्न आहे. हा रोग बरा करण्यास प्रथम आपण अंगांतील गूढ (गुप्त) ज्वर बाहेर पडेल असा उपाय केला पाहिजे; म्हणजे ज्वर आला असतांना, पूर्वी ज्याप्रमाणें उपाय करावे म्हणून सांगितलें आहे त्याप्रमाणें उपाय करावे. आंतडीं, मूत्राशय व त्वचा यांची मला बाहेर टाकण्याची क्रिया सुरू करण्यास रोग्याकडून नंबर २ चा उपाय करवावा. या उपायानें प्रथम आंग जास्त कढत होत जाईल. परंतु, शेवटीं घाम येऊन शरीरांतील कांहीं उष्णता कायमची निघून जाईल. याप्रमाणें अनेक वेळां केलें म्हणजे शरीरांतील विजातीय द्रव्य व त्याबरोबरच सर्व उष्णता पार निघून जाईल व रोगी बरा होईल. रोगास उपाय किती दिवस केले पाहिजेत याविषयीं निश्चितपणें कांहीं सांगतां येत नाहीं. कित्येक प्रसंगीं कांहीं वर्षेंपर्यंत उपाय चालू ठेवावे लागतील. ज्यांची प्रकृति फार निःसत्व झाली आहे अशा रोग्यांना या उपायापासून गुण येणें मुळींच शक्य नाहीं.

ज्या कारणामुळें अंगामध्यें स्वाभाविक ऊब कमी होऊन गारठा वाटतो त्याच कारणामुळें शरीरांत ज्वरादिक रोगांतील उष्णता उत्पन्न होते हें पूर्वी ३ऱ्या भागांत स्पष्ट करून दाखविलेंच आहे. हीच गोष्ट गंडमाळा या रोगांत दिसून येते. या रोगामध्यें आंग बाहेरून जरी स्पर्शास थंडगार लागतें तरी शरीरांत उष्णता फार असते. यावरून एकाच कारणापासून भिन्न लक्षणें उत्पन्न होतात व त्याचप्रमाणें भिन्न बाह्य लक्षणांमुळें रोगास भिन्न नांवें मिळालीं तरी ते वास्तविक एकाच रोगाचे भिन्न प्रकार आहेत ही गोष्ट सिद्ध होते.

सृष्टीमध्यें अशा प्रकारच्या चमत्कारांचीं उदाहरणें पुष्कळ सांपडतील. घुला किंवा सुरवंट याचें रूपांतर होऊन पतंग किंवा फुलपांखरूं होतें ही

गोष्ट सर्वांचे अनुभवांतील आहे. अशाच प्रकारची सर्व रोगांची स्थिति आहे. घुला व फुलपाखरूं हे अगदीं भिन्न असे दोन प्राणी आहेत म्हणून कोणी सांगूं लागला तर आपण त्याची अगदीं टर करूं. परंतु, खेदाची गोष्ट ही कीं, सर्व रोगांमध्यें वास्तविक भेद नसतां ते अगदीं भिन्न आहेत, असें मानून वैद्यलोक निरनिराळ्या रोगांस निरनिराळीं औषधें शोधण्याच्या कामीं व्यर्थ उरस्फोड करीत आहेत.

गंडमाळा झालेलें एक मूल **कुन्हे** यांनीं बरें केलें त्याची हकीकत खालीं लिहिल्याप्रमाणें आहे.

एका मुलास दुसऱ्या वर्षीं हा रोग जडला. या रोगामुळें तें मूल इतकें अशक्त राहिलें कीं, पांचव्या वर्षीं त्यास चालतां देखील येत नसे. मोधळ्याप्रमाणें तो मुलगा लहान मुलांच्या गाडींत घालून फिरवीत असत. ह्या मुलाच्या बापानें मोठमोठ्या डाक्टरांचें औषध देवविलें. परंतु, कांहीं फायदा झाला नाहीं; एवढेंच नव्हे तर औषधामुळें अपाय मात्र झाला. वैद्यशास्त्राच्या एका प्रोफेसरांनीं त्या मुलांस कधींही चालतां यावयाचें नाहीं असें सांगितलें होतें. या मुलाचें डोकें मोठें झालेलें होतें. अंग कठिण लागत असे व त्यास ठिकठिकाणीं गांठी येऊन तें बेढब दिसत असे. पूर्वीं सांगितलेल्या रोगावरील उपाय त्या मुलास केल्यावर त्या मुलाच्या अंगांतील गांठी नाहींशा झाल्या व अंग मऊ पडलें. पांच सहा महिन्यांनीं त्या मुलाचें डोकें लहान होऊन त्यांतील बोजडपणा गेला व त्यास स्वाभाविक आकार प्राप्त झाला, आणि त्या मुलाची प्रकृति इतकी सुधारली कीं, तो इतर मुलांप्रमाणें धांवूं फिरूं लागला.

मुलास होणारे आचके, डबा, हगवण, पुरळ उठणें, कर्णमूळ अथवा गालगुंड वगैरे जे बाकीचे रोग आहेत त्या प्रत्येकासंबंधानें निराळी माहिती सांगण्याची आवश्यकता नाहीं. कारण प्रत्येक रोगाचें कारण पूर्वीं इतर रोगांचें कारण जें सांगितलें तेंच आहे. प्रत्येक रोगामध्यें ज्वर कोणत्या तरी रूपानें कमी किंवा जास्त असतोच; व सर्व रोगांस पूर्वीं सांगितलें हेच उपाय करावे लागतात.

सर्व प्रकारच्या रोगांमध्यें खालीं दिलेल्या दोन अवस्थांपैकीं कोणची तरी एक अवस्था असते. एक शरीरांत गारठा येणें, किंवा शरीरांत उष्णता वाढणें. ह्या दोन्हीं अवस्था ज्वरापासून उत्पन्न होतात, व या दोहोंचें कारण एकच आहे हें पूर्वी स्पष्ट करून दाखविलेंच आहे. यावरून हेही पण उघड होतें कीं, सर्व रोगांची चिकित्सा ज्वराप्रमाणेंच केली पाहिजे.

ह्या वेळपर्यंत केलेल्या विवेचनावरून जे सिद्धांत स्थापित होतात, ते एकंदर येथें सांगतों. शरीरांत विजातीय द्रव्य सांचल्यानें रोग होतात ह्मणजे सर्व रोगांचें मूळ कारण एकच आहे. सर्व रोगांचें मूळरूप ज्वर हें आहे. अथवा सर्व रोग हे एकाच रोगाचे (ज्वराचे) भिन्न प्रकार किंवा रूपें आहेत असें ह्मटलें असतां चालेल. रोगाचें बीज जें विजातीय द्रव्यरूपी विष तें शरीरांतून घालवून शरीर निरोगी करण्याकरितां शरीरानें केलेल्या प्रयत्नाचा कोणताही रोग हा परिणाम आहे. तेव्हां सर्व रोग बरे करण्याची रीत ह्मणजे शरीरांतील विजातीय द्रव्य काढून टाकणें ही होय. औषधांनीं रोग दबविणें चांगलें नाहीं. कारण, त्या योगानें रोग फिरून होण्याचा संभव तर रहातोंच. परंतु, प्रकृतीवरही वाईट परिणाम होतो. यास्तव, रोग बरे करण्याचा उत्तम मार्ग म्हटला ह्मणजे विजातीय द्रव्य शरीरांतून बाहेर घालवून देण्याकरितां शरीराकडून प्रयत्न चाललेला असतो, त्यास मदत करणें ह्मणजे शरीरास अपायकारक असें विजातीय द्रव्य शरीरांतून पूर्णपणें काढून टाकणें हा होय.

पथ्य—आहार अशा तऱ्हेचा असावा कीं, तो पचविण्यास शरीरास अतिशय कमी श्रम पडावे. कारण, रोग झाला असतां विजातीय द्रव्य शरीरांतून काढून टाकण्याकरितां शरीराची इतकी शक्ति खर्च होते कीं, जड अन्न पचविण्यास फारशी शक्ति शिल्लक राहत नाहीं. आहार जडान्नाचा किंवा जास्त केला तर तो पचविण्याकरितां शरीरास जास्त श्रम करावे लागतात, व त्यामळें रोग आपोआप बरे करण्याचें शरीराचें काम कमी पडतें. शिवाय अन्नाचें पचन बरोबर झालें नाहीं ह्मणजे शरीरांतील विजातीय द्रव्यास

जास्त भर पडते व गुण येण्यास उशीर लागतो. यास्तव, पथ्यासंबंधानें हा नियम लक्षांत ठेवावा की, रोग्यास थोडें व हलकें अन्न द्यावें व त्याची इच्छा असल्याशिवाय त्यास आग्रह करून खावयास कांहींही घालूं नये.

रोग्याच्या संसर्गापासून रोग उत्पन्न होतो अशी जी लोकांची समजूत आहे त्याविषयीं येथें चार शब्द लिहिले पाहिजेत.

पूर्वी शरीरांत विजातीय द्रव्य सांचल्यावांचून कोणताही रोग होणें शक्य नाहीं. यास्तव ताप, खोकला वगैरे प्रत्यक्ष दिसणाऱ्या रोगांपेक्षां विजातीय द्रव्य शरीरांत सांचल्यानें जी रोगाची गूढावस्था उत्पन्न होते ती जास्त भयंकर आहे. शरीरांत विजातीय द्रव्य उत्पन्न होण्याची पात्रता व प्रत्यक्ष विजातीय द्रव्य, ह्या गोष्टी बहुतेक सर्वांस आईबापांच्या प्रकृतीपासून प्राप्त होतात. आईबापांप्रमाणेंच मुलांचें स्वरूप, वर्ण, स्वभाव व बुद्धि वगैरे गुण जर असतात तर प्रकृतीही आईबापाप्रमाणेंच असावी यांत कांहीं एक आश्चर्य नाहीं. यास प्रत्यक्ष प्रमाण हेंच कीं, जे रोग आईबापांस असतात तेंच रोग सामान्यतः मुलास होतात.

कांहीं रोगांमध्यें रोग्याशीं व्यवहार ठेवला असतां आपणांसही तोच होण्याचा संभव असतो. अशा प्रकारच्या संसर्गानेंच मुलास आईबापांपासून रोग प्राप्त झालेले असतात. बहुतेक सर्व लहान मुलांना रोग होतात याचें कारण हेंच कीं, जन्मतः त्यांच्या शरीरांत आईबापांपासून रोगाचें बीज जें विजातीय द्रव्य तें आलेलें असतें.

आतां कांहीं रोग संसर्गानें होतात किंवा नाहीं हा प्रश्न आहे. यास उत्तर "**होय**" व "**नाहीं**" असें दोन्ही प्रकारें देतां येईल. जे लोक अगदीं निरोगी आहेत ह्मणजे ज्यांच्या शरीरांत विजातीय द्रव्यरूपी रोगाचें बीज मुळींच नाहीं, अशा लोकांचे शरीरांत कितीही रोगजनक सूक्ष्म जंतु गेले, किंवा त्यांनीं कसल्याही रोग्याशीं व्यवहार ठेवला, तरी त्यांना कांहीं अपाय होणार नाहीं. ज्यांची अशी स्थिति नाहीं त्यांना संसर्ग बाधेल. शरीरांत अतिशय कमी प्रमाणानें जर विजातीय द्रव्य

असेल तर संसर्गजन्य रोगापासून भीतीही अतिशय कमी असते.

कोणताही ज्वरादि शीघ्रविपाकी रोग झाला ह्मणजे शरीरांतील विजातीय द्रव्य नासण्याचें व तें शरीरांतून बाहेर काढून लावण्याचें काम चालू होतें. ही क्रिया रोग बरा होत चालला ह्मणजे जास्त झपाट्यानें चालते. संसर्गानें रोग उत्पन्न होतात याचें कारण संसर्गानें शरीरांत रोगबीज जाऊन तें शरीरांतील विजातीय द्रव्य नासवितें; व रोग उत्पन्न करतें हें होय. यास्तव, जेव्हां रोगी नुकताच बरा होत चालला असतो अशा वेळीं शरीरांत विजातीय द्रव्य नासण्याची क्रिया चालू असल्यामुळें त्यावेळीं संसर्गानें रोग होण्यांची भीति फार असते.

ताक किंवा दहीं दुधांत टाकिलें ह्मणजे दूध नासतें हा अगदीं नेहमींचा अनुभव आहे. आतां, ज्याप्रमाणें दूध आंबून झालेलें दहीं किंवा ताक आपल्या संसर्गानें दुधास आंबवितें व त्यास आपली अवस्था आणतें; त्याप्रमाणें कांहीं रोग झाले असतां रोग्यांचे श्वासोच्छ्वासाबरोबर बाहेर पडणारीं किंवा त्याचे मलमूत्रादिकांपासून उत्पन्न होणारीं रोगबीजें ज्या मनुष्याचे अंगांत विजातीय द्रव्य सांचलें आहे अशा मनुष्याचे शरीरांत श्वासाबरोबर किंवा अन्य मार्गानें शिरलीं ह्मणजे त्यास तोच रोग उत्पन्न करतात.

यास्तव हें लक्षांत ठेवावें कीं, ज्यांचे शरीरात विजातीय द्रव्य बरेंच सांचलेलें आहे, अशाच रोग्यांना संसर्गापासून रोग होण्याची भीति किंवा पात्रता असते. संसर्गानें शरीरांत रोगाचें बीज जाणें; व देवी टोंचणें; किंवा प्लेग टोचणें इत्यादि मानवी व कृत्रिम उपायानीं शरीरांत लस घालणें यांत फरक इतकाच कीं, कृत्रिम उपायांनीं जेव्हां शरीरांत लस घालतात तेव्हां त्या लशीचें वीर्य फार कमी करून अथवा सूक्ष्मप्रमाणानें ती शरीरांत घालतात. ह्या लशीचा शरीरावर परिणाम त्वरित होतो. ***होमिओपॅथी** या

---

* डोळे झांकून प्लेग टोंचण्याच्या नव्या नव्या लशींनीं खरोखर उघडपणें एकही रोगी बरा झाल्याचें उदाहरण मिळाल्याशिवाय कित्येक लोक जो उद्योग करतात त्यात किती तथ्य आहे याचा विचार करा.

शास्त्राचा तर असा सिद्धांत आहे कीं, सर्व औषधें अत्यंत सूक्ष्म प्रमाणानें दिलीं असतां फार गुणकारी होतात. ज्या लशीनें देवी टोंचतात त्या लशीनें शरीरांतील सत्व अथवा जोम कमी पडतो; व शरीरांतील रोगाचें बीज काढून टाकण्याकरितां शरीरांत जी स्वाभाविक शक्ति ठेवलेली असते तिचा ऱ्हास होतो. लशीच्या योगानें शरीरांतील विजातीय द्रव्य वाढतें, व त्यामुळें रोग होण्याची शरीराची पात्रता वाढते. देवी टोंचण्याच्या चालीचा प्रसार झाल्यापासून--सामान्यतः सर्व रोग व विशेषतः जीर्ण रोग— वाढत्या प्रमाणावर होऊं लागले आहेत, यावरून वरील गोष्ट खरी आहे असें दिसून येईल. तापावर किनाईन ॲन्टिपायरिन् वगैरे जीं औषधें इंग्रजी वैद्य देतात ह्यांचाही परिणाम अशाच प्रकारचा होतो. ह्या औषधामुळें रोगबीज शरीरांतून घालवून देऊन शरीर निरोगी करण्याचा शरीराचा जो स्वाभाविक धर्म असतो तो कमी पडतो. कारण, ह्या औषधांनीं शरीरांतील विजातीय द्रव्य नासणें कमी होतें किंवा बंद पडतें; व त्याचा (विजातीय द्रव्याचा) निकाल न होतां तें शरीरात तसेंच दबलें जातें. यामुळें अर्थात् रोगाचें कारणही शरीरांत कायम राहतें. अशाप्रकारच्या उपायांचा प्रचार जास्त झाल्यापासून पूर्वीं जे रोग क्वचित् होत असत, असे **व्रण, गर्मी, क्षय, गंडमाळा,** ज्ञानतंतूसंबंधीं रोग **अपस्मार** इत्यादि रोगही फार वाढले आहेत. शरीरांत जेव्हां विजातीय द्रव्य फार सांठतें तेव्हां ज्वर उत्पन्न होतो. अशा वेळीं सर्व विजातीय द्रव्याचा एकदम झाडा करण्याचें सामर्थ्य शरीरांत राहिलेलें नसतें. ह्मणून डाक्टर किनाईन वगैरे ज्वर दबविणारीं औषधें देतात. अशा औषधांनीं रोग शरीरांत दबतो व त्यामुळें शरीरावर वाईट परिणाम होतो व याकरितांच अशीं औषधें प्रकृतीस फार अपायकारक आहेत. अर्थात् हीं सर्व औषधें त्याज्य आहेत.

जुनीं औषधें कांहीं काळानें रोगावर चांगलीं लागू पडत नाहींतशी होतात ह्मणून नवीन नवीन औषधें शोधून काढण्याची अवश्यकता डाक्टरांना नेहमीं भासत असते. याचें कारण असें आहे कीं, ज्या औषधांनीं

रोग दबवितात, त्या औषधांची शरीरास पुष्कळ दिवसांच्या उपयोगानें (सेवनानें) संवय झाली ह्मणजे त्या औषधांचा रोग दबविण्याचे कामीं चांगलासा उपयोग होत नाहीं. यास्तव, पूर्वीपेक्षां जास्त तीव्र औषधांचा उपयोग करावा लागतो. दारू पिणारांची किंवा अफू खाणारांची अशीच स्थिति असते. प्रथम त्यांना जेवढी दारू किंवा अफू घेतल्यानें अम्मल चढतो, तेवढ्यानें कांहीं दिवसानीं अम्मल येईनासा होतो. व पुढें जशी जशी संवय पडेल तसें तसें त्यांना ह्या पदार्थांचें प्रमाण वाढवावें लागतें. तंबाखू खाणारांची व ओढणारांची स्थितिही अशाच प्रकारची असते. तंबाखू खाल्ल्यामुळें प्रथम ओकावयास होतें, व ओढल्यामुळेंही डोक्यास प्रथम कधीं कधीं चक्कर येते. अशा प्रकारच्या लक्षणांनीं हा पदार्थ शरीरास हितकारक नाहीं व म्हणून तो आपणास नको आहे असें आपली प्रकृति आपणांस सुचवीत असते. परंतु, तोच क्रम कांहीं दिवस चालू ठेवला असतां या विषारी पदार्थांची (तंबाखूची) संवय शरीरास होते.

यासारखीच वैद्यांच्या औषधांची स्थिति आहे.

औषधांनीं ज्यांच्या शरीरातील रोग दबविले आहेत अशा लोकांचे प्रकृतीमधील विजातीय द्रव्य घालवून देऊन रोग आपोआप बरे करण्याची शक्ति इतकी लुप्तप्राय झालेली असते कीं, विशेष प्रबळ कारण उत्पन्न झाल्याशिवाय ती शक्ति जागृत होत नाहीं. परंतु अशा तऱ्हेचें कारण कधीं कधीं उत्पन्न होतें. हें कारण ह्मणजे हवेमध्यें एकदम अतिशय फेरफार होणें हें होय. अतिशय पाऊस पडल्यानंतर किंवा अतिशय कडक हिवाळ्यानंतर हवेंत एकदम गरमपणा आला ह्मणजे साथीचे रोग उद्भवतात याचें कारण हें आहे.

हें कसें होतें हें उदाहरणानें सिद्ध करून दाखवितों. बीअर दारूनें भरलेली बाटली एखाद्या गार व अंधारकोठडींत किंवा तळघरांत ठेवली तर तिजमधील दारू लवकर नासणार नाहीं. परंतु, तीच बाटली उन्हांत किंवा उष्ण हवेच्या ठिकाणीं ठेवली तर त्यामधील दारू बाटलीस घट्ट बूच मारलें

असलें तरी तावडतोब नासावयास लागेल. ही दारू बाहेरील कांहीं पदार्थ जाऊन नासली नाहीं. कारण तीस घट्ट बूच मारला होता. आतां ही दारू जर तपासून पाहिली तर त्यांत आपणांस सूक्ष्म जंतू (बॅसिली) आढळतील. हे जंतु तेथें आले कोठून ? अर्थात् ते तिच्यांत आपोआप उष्णतेमुळें उत्पन्न झाले.

हवेमध्येंही अशाच प्रकारचा चमत्कार घडतांना दृष्टीस पडतो. एके दिवशीं आकाश निरभ्र दिसतें व चक्क ऊन पडलेलें असतें. दुसरे दिवशीं पहावें तों आकाशांत ढग आलेले असतात. याचें कारण हें आहे कीं, आदल्या दिवशीं हवेमध्यें जी पाण्याची वाफ अदृश्यरूपानें होती ती मध्यंतरींच्या हवेंतील थंडपणामुळें जास्त घन होऊन तिचे ढग बनले.

उष्ण हवेच्या देशांत जेथें जमीन दलदलीची असते अशा ठिकाणीं जमिनींतील ओलाव्यानें कुजणाऱ्या पदार्थांचे सूक्ष्म परमाणू हवेंत तरंगत असतात. अशा जागेंत ज्याच्या अंगांत विजातीय द्रव्य पुष्कळ सांचलें आहे असा मनुष्य निजला ह्मणजे त्यास खात्रीनें ताप येतो. व ज्याप्रमाणें दुधांत ताक पडलें ह्मणजे दूध नासतें; त्याप्रमाणें ह्या जागेंतील नासणाऱ्या (कुजणाऱ्या) पदार्थांचे परमाणू शरीरांत गेले ह्मणजे ते शरीरांत असलेलें विजातीय द्रव्य नासवितात व तेणेंकरून ज्वर उत्पन्न होतो. डबक्यांत सांचलेलें व बिन वहातें पाणी प्याल्यानेंही ह्याच प्रकारचा—परंतु कांहीं कमी प्रमाणानें—परिणाम होतो. ज्या टाक्यांच्या तळाशीं खडक किंवा पाषाण असतो अशा टाक्यांतील पाणी स्वच्छ रहातें याचें कारण असें आहे कीं, तळाशीं फत्तर असला ह्मणजे पाण्यांत तरंगत असणारा मळ किंवा गाळ नासत नाहीं. तेच ज्यांच्या तळाशीं शुद्ध पाषाणाचा खडक नसतो अशा तळ्यांतील पाणी नासून घाण व गढूळ होतें.

ज्या तळ्यांतील पाणी सामान्यतः स्वच्छ असतें अशा तळ्यांतील पाणी हवेमध्यें एकाएकीं फरक झाला असतां गढूळ होतें. याप्रमाणें पाणी गढूळ होण्याचें कारण हें कीं, जो पाण्यांतील गाळ तळाशीं बसलेला असतो तो

हवेंतील फेरफारामुळें नासतो व फसफसून चोहोंकडे पसरूं लागतो. अशा रीतीनें तळ्यांतील पाणी गढूळ झालें म्हणजे वरच्या (पृष्ठभागाजवळील) पाण्यांत दिसणाऱ्या गाळावरून त्या पाण्याच्या तळाशीं गाळ कसल्या प्रकारचा आहे हें समजून येतें. ज्याप्रमाणें आंबलेलें दूध (दहीं किंवा ताक) दुसऱ्या चांगल्या दुधांत घातलें म्हणजे चांगलें दूध आंबतें त्याप्रमाणें वरच्यासारिख्या नासलेल्या पाण्याचा इतर पदार्थांशीं संबंध झाला म्हणजे ते पदार्थ नासतात. वर लिहिल्याप्रमाणें पाणी नासतें किंवा नांहीं हें थंडीच्या दिवसांत व उन्हाळ्यांत तळ्यांतील पाण्याच्या स्थितीमध्यें होणाऱ्या फेरफारांवरून कळून येण्यासारखें आहे. हिंवाळ्यामध्यें पाणी स्वच्छ असतें याचें कारण असे आहे कीं, हवेंतील थंडीमुळें पाण्यांतील गाळ नासत नाहीं. उन्हाळ्यामध्यें पाण्यांतील गाळ नासून तो चोहोंकडे पसरल्यामुळें पाणी गढूळ होतें.

वरील सर्व उदाहरणावरून हें लक्षांत येईल कीं, पदार्थ नासण्याचें कारण हवेंतील फेरफार हे होत. आतां या हवेंतील फेरफारांचा सांथीशीं काय संबंध आहे तें पाहूं.

जेव्हां एखादी सांथ उत्पन्न होते तेव्हां ती नेहमीं प्रत्यक्ष संसर्गानेंच उत्पन्न होते असें आपणांस आढळून येत नाहीं. कारण, जेव्हां एखादी सांथ येते तेव्हां असें होतें कीं, दहा पांच ठिकाणीं एकदम एखाद्या रोगास आरंभ होतो; व एखाद्या शहरीं रोगाची सांथ आली असतां असेंही घडतें कीं, ती सांथ आसपासच्या गांवांत न पसरतां एकदम दूर अंतरावरच्या गांवीं जाते.

लोकांच्या शरीरांत विजातीय द्रव्य असल्यावांचून रोगाची सांथ येणें शक्यच नाहीं. बारकाईनें पाहिलें तर आपणांस असें आढळून येईल कीं, दरवर्षीं बहुधा कसल्या तरी रोगाची सांथ असतेच. मात्र सर्व देशभर पसरणारी सांथ क्वचित् काळीं येते. अशा प्रकारची सांथ १८९० सालीं इन्फ्ल्युएन्झाची आली होती. सध्यांची प्लेगची सांथ ही कांहीं अंशीं अशाच

प्रकारची आहे. गोंवर, डांग्या खोकला, देवी, पटकी, पडसें, हिंव वगैरे रोगांपैकीं एकाद्या तरी रोगाची सांथ दरवर्षीं बहुतकरून येतेच. एका देशांत किंवा एका शहरांत राहणाऱ्या लोकांची खाण्यापिण्याची किंवा राहण्याची पद्धत पुष्कळ अंशीं सारखी असते. यामुळें लोकांच्या शरीरांत विजातीय द्रव्याची वाढही कांहीं अंशीं सारख्याप्रमाणानेंच होत असते. असें असल्या-मुळें एखाद्या ठिकाणच्या हवेंत फेरफार होऊं लागला ह्मणजे तें विजातीय द्रव्य बाहेर घालवून देण्याची शरीराची क्रिया सुरू होते. याच अवस्थेस आपण रोग ह्मणतों, हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. याप्रमाणें पुष्कळ लोकांना एकच रोग झाला ह्मणजे आपण त्या रोगाची सांथ आली आहे असें ह्मणतों. सांथीच्या रोगामध्येंही आपणास असें आढळून येईल कीं, दोन मनुष्यास तोच रोग झाला तर त्या रोगाचीं लक्षणें व त्याचा परिणाम दोन्ही रोग्यांमध्यें भिन्न प्रकारचा आढळून येईल. याचें कारण हें कीं, दोघांच्या शरीरांत विजातीय द्रव्य भिन्न प्रमाणानें असतें.

सांथ आज येथें असते, उद्यां दुसरे ठिकाणीं जाते, याचें कारण हवा होय. सांथ ही पूर्वीं सांगितलेल्या उदाहरणांतील वळवाच्या पावसापूर्वीं होणाऱ्या विजेच्या कडकडाटाप्रमाणें आहे. ज्याप्रमाणें वीज आज येथें पडते, उद्यां दुसरे ठिकाणीं पडते, त्याप्रमाणेंच सांथीचीही स्थिति आहे. दोहोंचें कारण एकच हवा हें आहे.

पूर्वींच्यापेक्षां अलीकडे सांथी पुष्कळ कमी झाल्या आहेत. याचें कारण हें कीं, डाक्टरांनीं औषधें वगैरे कृत्रिम उपायांनीं शरीराची रोग आपो-आप बरे करण्याची स्वाभाविक शक्ति इतकी मारून टाकली आहे कीं, जें रोग वास्तविकपणें विजातीय द्रव्य शरीरांतून घालवून देऊन प्रकृति निरोगी करण्याकरितांच होतात ते रोग फारसे होत नाहींत. अशा तऱ्हेचे रोग न होण्यापासून परिणाम असा झाला कीं, गूढ रूपानें शरीरांत राहणाऱ्या अथवा जीर्ण रोगांचा प्रसार फार झाला आहे; व त्या योगानें लोक निः-सत्त्व (ह्मणजे जोम कमी) यामुळें जास्त निर्बल व रोगट झालेले आहेत.

या वेळपर्यंत जें विवेचन केलें आहे, त्याचा सारांश फिरून खालीं दिला आहे.

आईबापांपासून मुलास जे रोग प्राप्त होतात त्यांचें कारण, आईबापांच्या शरीरांतील विजातीय द्रव्य मुलांचे शरीरांत येतें हें होय. याकरितां ज्यांची इच्छा आपणांस निरोगी व सदृढ मुलें असावीं अशी असेल त्यांनीं आपल्या शरीरांतील सर्व विजातीय द्रव्य काढून टाकण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. अशाप्रकारचा संसर्ग संसर्गजन्य रोगाच्या संसर्गापेक्षां फार भयंकर होय. कारण या संसर्गानें आपल्या सर्व संततीस दुःख भोगावें लागतें; व इतर संसर्गजन्य रोगांमध्यें फक्त ज्यांची शरीरप्रकृति पूर्वींच थोडी बिघडली असते (ज्यांचे शरीरांत विशेष विजातीय द्रव्य सांचलें असेल) अशांनाच संसर्ग बाधतो व रोग होतो; एरव्हीं होत नाहीं.

कुन्हे यांच्या **मुखपरीक्षा** शास्त्रावरून शरीरांत विजातीय द्रव्य कोठें व किती प्रमाणानें सांचलें आहे हें समजण्याजोगें आहे.

(२) संसर्गानें रोग होतो याचें कारण, रोग्याच्या शरीरांत नासणाऱ्या विजातीय द्रव्याचे परमाणू बहुतेककरून श्वासावाटें शरीरांत जातात हें होय. परंतु, ज्याच्या शरीरांत नासण्याजोगें विजातीय द्रव्य नाहीं, अशा मनुष्याच्या शरीरांत अशा प्रकारचें रोगबीज श्वासाबरोबर गेलें तरी त्यास तो रोग होणार नाहीं. कारण, रोग योग्य जमीन असल्याशिवाय रुजत नाहीं. रोगाचें बीं रुजण्यास विजातीय द्रव्य सांचलेलें शरीर व घाण व कोंदट हवा, हीं अत्यंत अनुकूल कारणें होत. या कारणास्तव कोणताही रोग झाला असतां, विशेषतः संसर्गजन्य रोग झाला असतां, रोग्याच्या खोलींत स्वच्छ हवा नेहमीं खेळती राहील अशी व्यवस्था केली पाहिजे. घाण हवा शुद्ध करण्याचें कामीं डिसइन्फेक्टंट्सचा * अथवा सुगंधी द्रव्याचा विशेष उपयोग होत नाहीं. त्यांच्यामुळें एवढा मात्र वाईट परिणाम होतो कीं, त्यांच्या वासाबरोबर दुर्गंधि व अपायकारक पदार्थांची

* विषारी हवा व रोगबीजक जंतु यांचा नाश करणारीं औषधें.

[stamp]

किंवा हवेची घाण सहन करण्याची संवय आपले नाकास होते, व ज्या पदार्थांची घाण येते असे अपायकारक पदार्थ टाळण्याची घ्राणेंद्रियाची तत्परता कमी पडते. विषारी औषधांनीं हवेंतील घाण नाहींशी करण्याचा प्रयत्न केला तर तो विशेष सिद्धीस जाणार नाहीं. कारण, अशा रीतीनें हवेमध्यें पसरलेल्या रोगबीजक द्रव्याच्या सर्व परमाणूंचा नाश होणें अशक्य आहे. संसर्गजन्य रोग टाळण्याचा उत्तम मार्ग ह्मणजे रोगास मुख्य कारण जें शरीरांतील विजातीय द्रव्य तें शरीरांतून काढून टाकणें हा होय. हें करण्याचे उपाय पूर्वीं सांगितलेच आहेत. त्यांचें विस्तारानें वर्णन पुढें एका भागांत येईल. रोग्यांची शुश्रूषा करतांना त्यांच्यापासून निघणारी जी विषारी व दुर्गंधी वाफ आपल्या श्वासावाटें शरीरांत जाते ती सर्व विषारी व दुर्गंधी वाफ लागलीच पाठीमागून नंबर ३ अगर ४ च्या उपायांतील स्नान केलें असतां आपल्या शरीरांतून बाहेर पडतांना दिसते, असा **कुन्हे** यांनीं स्वतःचा अनुभव लिहिला आहे. यावरून ही गोष्ट सिद्ध होते कीं, विषारी किंवा अपायकारक द्रव्य शरीरांत गेलें असतां तें बाहेर घालवून देण्यास शरीरांतील शक्ति जागृत करण्याचें सामर्थ्य या उपायांत आहे.

या उपायांचा उपयोग केल्यानें सर्व संसर्गजन्य रोग होण्याचा संभव टळतो. कारण रोगबीजाचा शरीरावर परिणाम होण्यास अवश्य असें जें विजातीय द्रव्य तें शरीरांत नसल्यावर रोग कसा होणार! ज्याप्रमाणें शरीर बाहेरून स्वच्छ ठेवण्याची अवश्यकता आहे, त्याप्रमाणेंच अथवा त्याहूनही जास्त—शरीर आंतूनही स्वच्छ ठेवण्याची अवश्यकता आहे. शरीर आंतून स्वच्छ ठेवणें ह्मणजे त्यांतील सर्व विजातीय द्रव्य बाहेर काढून टाकणें हें होय. येथपर्यंत जें सांगितलें त्या सर्वांचा मथितार्थ असा आहे कीं, शरीर निरोगी ठेवण्यास किंवा करण्यास शरीर आंतून व बाहेरून पूर्णपणें स्वच्छ ठेवलें पाहिजे.

वर जे सिद्धांत सांगितले आहेत त्यांच्या अनुरोधानें पाहिलें असतां, आपणांस दिसून येईल कीं, संसर्गजन्य अथवा वातसंचारी रोगाचा संसर्ग

चाधूं नये ह्मणून डाक्टर ज्या उपायांचा उपयोग करितात ते उपाय जवळ जवळ निरर्थक आहेत. आपण कधीं कधीं असें पाहतों कीं, एखाद्या गरीब मनुष्याच्या मुलास देवी, गोंवर वगैरे संसर्गानें होणारा रोग झाला असतां तें मूल (प्रत्येकास निराळा बिछाना नसल्यामुळें) एकाच अंथरुणावर आपल्या इतर भांवडापाशीं निजतें तरी त्या रोगी मुलाच्या संसर्गानें इतर मुलांस तो रोग होत नाहीं. असें जेव्हां घडतें तेव्हां तसें होण्याचें कारण हें असतें कीं, इतर मुलांच्या अंगांत विजातीय द्रव्य नसल्यामुळें संसर्ग बाधून रोग होण्याची पात्रता त्यांच्या अंगी नसते. आतां याच्या उलट असेंही घडतें कीं, एखाद्या कुटुंबांतील एका मुलास संसर्गानें होणारा रोग झाला असतां हवा शुद्ध करणाऱ्या व रोगजंतूनाशक औषधांचा (डिसूइन्फेक्टंट्सचा) कितीहि उपयोग केला तरी त्या रोगी मुलाच्या संसर्गानें इतर सर्व मुलें एकामागून एक आजारी पडतात. असें होण्याचें कारण हें कीं, डिसूइन्फेक्टंट्सनी सर्व रोगबीजांचा नाश पूर्णपणें होत नाहीं; व ज्यांत **विजातीयद्रव्य** सांचलें आहे अशा शरीरांत थोडेंसें रोगबीज गेलें तरी तेवढ्यानें रोग होतो. हे दोन्ही प्रकार कसे घडतात याचा प्रत्यक्ष अनुभव सृष्टीमध्यें आपणांस अन्य ठिकाणींही येतो. रानामध्यें एखाद्या ठिकाणी एक वठलेलें—किडीनें खाल्लेलें—झाड असतें, व त्याच्याच शेजारीं दुसऱ्या एखाद्या झाडाचें जोमदार रोप मोठ्या जोरानें वाढत असतें. आतां हें रोप जन्मत: जर रोगट असतें तर त्यास किडीनें केव्हांच खाऊन टाकिलें असतें. परंतु, तें रोप मूळचें निरोगी असल्यामुळें व किडीच्या जीवनास व पोषणास अवश्यक जो रोगट रस तो त्यामध्यें नसल्यामुळें त्यास किडीनें स्पर्शही केलेला नसतो. या उदाहरणावरून **विजातीयद्रव्य** शरीरांत नसलें ह्मणजे संसर्गानें रोगबीज शरीरांत जाऊन रोग होण्याची भीति कां नसते हें कळून येईल.

याप्रमाणें आपणांस माहीत असल्यावर एखादी सांथ आली असतां गडबडून जाण्याचें आपणांस कारण नाहीं. **कुन्हे** यांच्या उपायांनीं शरीरांतील

विजातीय द्रव्य घालवून शरीर निर्मळ केलें ह्मणजे आपणांस संसर्ग बाधण्याची भीतीच नको. या उपायांनीं संसर्गानें रोग होण्याची शरीराची पात्रता नाहींशी करून आपण संसर्गजन्य किंवा स्पर्शसंचारी रोग झालेल्या मनुष्याच्या शुश्रूषेकरितां त्याच्याशीं वाटेल तितका संबंध बिनदिक्कत ठेवावा. गांवांत महामारीसारखा रोग झाला असतां संसर्गानें आपणांस रोग होईल अशा भीतीनें जे महामारी झालेल्या रोग्याच्या समाचारासही जात नाहींत अशा लोकांची वरील माहिती वाचून संसर्गजन्य रोगाविषयीं भीति अंशतः जर कमी होईल तर कुन्हे यांच्या श्रमांचें सार्थक झालें असें मानतां येईल.

भाग ५ वा.

संधिवात, आमवात, वातानें कमर धरणें, कुबड, आवाळूं वगैरे होऊन अवयवांस विरूपता येणें, हातापायांची सर्दी, मस्तकांतील जळजळ, वगैरे रोगांचें कारण आणि त्यांस उपाय.

वात हा रोग फार त्रासदायक आहे. विशेषतः हा जेव्हां सांध्यामध्यें होतो तेव्हां त्यापासून फार त्रास सोसावा लागतो. या रोगाचें कारण फारच थोड्या लोकांना माहीत असतें. अमुक खाल्लें, किंवा हवेमध्यें गारठा आल्यामुळें थंडी झाली, व त्यामुळें हा रोग झाला; असें कारण सामान्यतः सांगण्यांत येतें. केवळ थंड हवा हें कारण बरोबर आहे किंवा नाहीं, तें खालील उदाहरणावरून लक्षांत येईल. असें समजा कीं, वयानें व प्रकृतीनें साधारणतः सारख्या अशा शें दोनशें किंवा हजार दोन हजार शिपायांची पलटण गारठ्याच्या हवेंत पायवाटेनें बाहेर प्रवासास काढिली व महिना पंधरा दिवस प्रवास केल्यानंतर त्या सर्व शिपायांची प्रकृति तपासून

पाहिली तर आपणास काय आढळून येईल ? त्यांपैकीं कोणाला खोकला झाला आहे, कोणाला हिंव येत आहे व कोणाचे वातानें सांधे धरले आहेत, कोणाचें मस्तक दुखत आहे वगैरे. परंतु, ह्या लोकांमध्यें पुष्कळ लोक असे सांपडतील कीं, ज्यांचे प्रकृतीस प्रवासानें कांहीं विकार झाला नाहीं एवढेंच नव्हे; तर ज्यांची प्रकृति पूर्वीचा एखादा लहान सहान आजार निघून जाऊन जास्त सुधारली आहे. असें भिन्न परिणाम होण्याचें कारण काय असावें बरें ? हवा तर साऱ्यांना एकच होती. आतां बहुतेक लोक सांगतील कीं, त्यांच्या प्रकृतींत फेर पडण्याचें मुख्य कारण हवा हें होय. परंतु, त्यांच्या लक्षांत असें येत नाहीं कीं, हवा हें जर मुख्य कारण आहे तर एकाची प्रकृति बिघडली व एकाची प्रकृति सुधारली असे भिन्न परिणाम एकाच हवेपासून कसे झाले ? वास्तविक स्थिति अशी आहे कीं, हे भिन्न परिणाम भिन्न लोकांच्या भिन्न प्रकृतिमानामुळें घडले, व हवा ही केवळ निमित्तास कारण झाली. परंतु एवढ्यावरून ही गोष्ट सिद्ध होते कीं, रोगास मूळ व मुख्य कारण हवा नव्हे, पण विजातीय द्रव्य आहे.

शिवाय आपणास असें आढळून येतें कीं, वात पुष्कळ वेळां शरीराच्या एकाच बाजूस, भागास, किंवा एकाच हातास, पायास, अथवा एकाच बाजूच्या खांद्यास होतो. एवढ्यावरून कोणासही कळलें पाहिजे कीं, **आमवात** होण्यास हवा हें मुख्य कारण नसावें. कारण हवा हेंच जर मुख्य कारण असतें तर एकाच भागांत किंवा एखाद्याच अवयवास वात कां व्हावा ? हवेस सर्व शरीर जर सारखेंच आहे तर तो सर्व शरीरांत कां होऊं नये ? त्याचप्रमाणें असेंही घडतें कीं, मनुष्य उजवा पाय खिडकीसमोर वाऱ्याच्या तोंडाशीं उघडा ठेऊन निजतो व त्याचा डावा पाय जरी वाऱ्यापासून दूर पांघरुणानें आच्छादलेला असतो तरी डाव्या पायासच वात होतो. असें तरी होण्याचें कारण काय असावें बरें ? याचा खालीं खुलासा करितों.

वात झालेल्या रोग्याची स्थिति जर आपण लक्षपूर्वक पाहिली तर त्याच्याही अंगांत ज्वर असतो असें आपणांस आढळून येईल. त्याचप्रमाणें

जो भाग वातामुळें ठणकत असतो तो भाग सुजलेला असतो व त्याचा दाह होत असतो. शिवाय वात झालेल्या मनुष्याचें अन्नपचनही बरोबर होत नाहीं, असें आपणांस दिसून येईल. कोणत्याही सांध्याच्या ठिकाणीं वात झाला असतां आपणांस नेहमीं असें आढळून येतें कीं, शरीराचे कांहीं भाग सुजलेले असतात. या लक्षणांवरून आपणांस वाताचें कारण लवकर कळून येण्यासारखें आहे. संधीमध्यें जेव्हां वात होतो तेव्हां विशिष्टभागामध्येंच ठणका असतो. हा ठणका सांध्याच्या खालच्या भागांतच नेहमीं असतो. कुन्हे असें लिहितात कीं, " संधीवात झालेले मीं पुष्कळ रोगी पाहिले आहेत. परंतु, त्यांमध्यें ज्यांच्या सांध्याचा वरचा भाग दुखत आहे असा एकही रोगी मला आढळला नाहीं. "

कित्येक वेळां विजातीय द्रव्याचा निकाल करण्याकरितां ज्वरादि रोग न झाल्यामुळें शरीरांत विजातीय द्रव्य पुष्कळ पसरत जाऊन तें शरीरांत अतिशयच साचून राहतें. थंड हवेच्या प्रदेशांत २०-२५ वरील वयाच्या मनुष्याचें शरीर अशा स्थितीस विशेष पात्र असतें. अशा प्रदेशामध्यें एकदम हवेंत गारठा आला म्हणजे विजातीय द्रव्य आपल्या मूळ उगमस्थानाकडे जाऊं लागतें. याचें कारण असें आहे कीं, उष्णतेनें पदार्थ फुगतात, व थंडीनें संकोच पावतात, या सर्वव्यापक नियमास अनुसरून हवेंतील थंडीमुळें आपले अवयव संकुचित होतात (दाबले जातात) व ते संकुचित झाल्या कारणानें त्यांतील विजातीय द्रव्यास वाहण्यास जागा कमी पडल्यामुळें तें द्रव्य परत आपल्या उगमस्थानाकडे म्हणजे पोटाकडे जाऊं लागतें. तें परत जात असतां वाटेंत सांध्याचें ठिकाणीं एकसारखें चलनवलन चालू असल्यानें तेथें अडकून थांबून रहातें. येथें विजातीय द्रव्याचें शेजारचे भागावर घर्षण होऊन दाह व ठणका उत्पन्न होतो; व विजातीयद्रव्य परत जाताना त्यास सांध्याजवळ अटकाव झाल्यामुळें ठणका उत्पन्न होतो. या कारणास्तव हा ठणका सांध्याच्या वरच्या भागास कधींही असत नाहीं.

ह्या गोष्टीवरून व पूर्वी सांगितलेल्या शिपायांच्या उदाहरणावरून हें लक्षांत येईल की, **आमवाताचें** मुख्य कारण हवा नसून तें शरीरांतच असतें. हवा फक्त निमित्तकारण किंवा अनुकूल साधन होतें. मुख्य कारण म्हणजे शरीरांतील विजातीय द्रव्य हें होय; हें सांगण्यांत आलेंच आहे. हें विजातीय द्रव्य शरीराच्या ज्या भागांत विशेष सांठलेलें असतें तेथें हा विकार होतो.

एखाद्यास झालेला वाताचा विकार पूर्णपणें बरा करणें असेल तर ज्या अवयवास किंवा ज्या भागास तो विकार झाला असेल तेवढ्याच भागा-पुरता उपचार करणें अगदीं वेडेपणाचें आहे. फक्त त्या भागांतील विजातीय द्रव्य घामाच्या रूपानें बाहेर काढण्यास व ठणका किंवा वेदना बंद कर-ण्यास तेवढ्या भागालाच वाफारा द्यावा. परंतु, रोग समूळ बरा करण्यास व रोगाचें कारण शरीरांतून पूर्णपणें बाहेर काढून टाकण्यास शरीरांतील विजातीय द्रव्याचा मलद्वारांनीं पूर्णपणें निकाल केला पाहिजे.

वाताच्या चिकित्सेसंबंधानें जें वर सांगितलें आहे तें केवळ संधिवाता-सच लागूं पडतें असें नाहीं. तर सर्व प्रकारच्या वातास लागू आहे. या वातामुळें जो ठणका उत्पन्न होतो त्याचें कारण विजातीय द्रव्याचें शरी-राचे भागावर घर्षण होतें हें होय. हें घर्षण मूत्राशय, जठर, काळीज, फुप्फुसें व सांधे या सर्वांवर होतें. परंतु जेथें घर्षण फार होतें त्या ठिकाणीं ठणका उत्पन्न होतो. अर्थात ज्या इंद्रियामध्यें हें द्रव्य फार सांचतें त्या इंद्रियास वातामुळें कळा किंवा ठणका उत्पन्न होतो.

विजातीय द्रव्यामध्यें हालचाल होऊन तें फिरूं लागलें म्हणजे त्याच्या गतीनें घर्षण उत्पन्न होतें; व घर्षणामुळें ठणका, कळा किंवा जळजळ वगैरे उत्पन्न होतात.

ह्याप्रमाणें या रोगाचे निदानाची हकीकत आहे. हे रोग कसे बरे करितां येतात यासंबंधानें माहिती व्हावी म्हणून **कुन्हे** यांनीं बरे केलेल्या रोग्यांची हकीकत दिली आहे.

एका बाईचा उजवा पाय, पाठ व मान हीं वातानें दुखत होतीं. ह्या बाईची एकंदर प्रकृति पाहतां **कुन्हे** यांस आढळून आलें कीं, शरीरांत गुप्त ज्वर असल्यामुळें हे सर्व विकार उत्पन्न झाले होते. त्या बाईचें अंग इतकें ठणकत होतें कीं, त्या बाईला उचलून नं. २ चा उपाय करण्याकरितां टबांत बसवितांना, व—त्यानंतर सुमारें पंधरा मिनिटें—तिचें ओरडणें व कण्हणें सारखें चाललें होतें. तीस **कुन्हे** यांनीं दुसरे भागांतील नंबर ३ चा उपाय दुसऱ्या बाईकडून करविला. पंधरा मिनिटांनंतर त्या बाईचें कण्हणें बंद झालें व तिनें आपणच होऊन सांगितलें कीं, वाताच्या कळा पुष्कळ कमी झाल्या. थोडक्याच दिवसांत त्या बाईस कोणाचे मदतीवांचून आंथरुणांतून स्वतः उठतां येऊं लागलें व स्वतः आपणास उपचार करण्याइतकें सामर्थ्य तिच्या अंगांत आलें. कांहीं आठवड्यांनीं ती अगदीं खडखडीत बरी होऊन कामधंदा करूं लागली.

एका बऱ्याच पोक्त मनुष्यास संधिवात झाला होता. त्यावर त्यानें डाक्टरांचीं औषधें घेतलीं होतीं. परंतु, त्यास फायदा झाला नाहीं. नंतर तो **कुन्हे** यांचेकडे गेला. या गृहस्थाचा डावा पाय संधिवातानें दुखत असल्यामुळें त्यास चालतां येत नसे ह्मणून तो गाडींत बसून **कुन्हे** यांचेकडे आला. **कुन्हे** यांनीं त्यास वरील हकीकतींत सांगितलेला उपाय दोनच वेळां केल्यावर त्या गृहस्थास इतका गुण वाटला कीं, तो आपल्या पायांनीं चालत घरीं गेला.

आतां या गृहस्थाच्या डाव्या पायासच वात कां झाला होता याचें कारण पाहूं. ह्या गृहस्थाच्या डाव्या पायांत विजातीय द्रव्य सांचलें होतें. ह्मणून त्याच्या डाव्या पायास वात झाला होता हें कोणाचेही लक्षांत येईल. परंतु, हें द्रव्य एखाद्याच्या डाव्या बाजूच्या अंगांतच विशेष कां सांठावें हा प्रश्न राहील. सामान्यतः असा नियम आहे कीं, विजातीय द्रव्य एका व भागांत विशेष न सांचतां शरीराच्या दोहों बाजूंच्या अंगांत जवळ जवळ सारखें वांटलेलें असतें. परंतु, कधीं कधीं असें घडतें कीं, विजातीय

द्रव्य सांचण्यास आरंभ प्रथम एका बाजूच्या अंगांत होतो व तेथें त्यास जागा पुरत नाहींशी झाली ह्मणजे तें शेजारच्या भागांत पसरूं लागतें. तरी पण जेथें प्रथम तें द्रव्य सांचण्यास प्रारंभ झाला त्या भागांत ह्या द्रव्याचा संचय अधिक असतो.

अगदीं निरोगी प्रकृतीच्या मनुष्याच्या शरीराकडे पाहून तो कोणत्या बाजूवर (कुशीला) निजतो हें आपणांस ओळखता येणार नाहीं. अशा मनुष्याला कोणत्याही कुशीवर निजलें तरी सारखेंच. त्याला कोणत्याही कुशीवर निजून झोप सारखीच येते. परंतु, ज्याच्या शरीरांत विजातीय द्रव्य सांचलेलें आहे अशा मनुष्याच्या शरीरामध्यें कोणत्या बाजूमध्यें विजातीय द्रव्य जास्त सांचलें आहे हें **कुन्हे** यांच्या नवीन **निदानशास्त्राच्या** सहाय्यानें ओळखतां येतें. जेव्हां शरीरांत विजातीय द्रव्याचा संचय अतिशय होतो तेव्हां त्या मनुष्यास एकाच कुशीवर फार वेळ निजवत नाहीं. रात्रीतून पंचवीस वेळां त्यास कूस बदलावी लागते.

शरीराच्या ज्या बाजूमध्यें विजातीय द्रव्याचा संचय विशेष झालेला असतो, त्या बाजूचे अवयवांस विकार लवकर होतात. या कारणामुळें पूर्वीं सांगितलेल्या उदाहरणांतील मनुष्याप्रमाणें उजवा हात वाऱ्यावर उघडा पडला असतां डाव्या हातास वात होणें शक्य आहे.

एकाच बाजूच्या अंगांत विजातीय द्रव्य विशेष सांचण्याचें कारण कांहीं वेळां हें असतें कीं, जन्मतः कांहीं मुलांचे शरीरांत एका बाजूस विजातीय द्रव्य विशेष आलेलें असतें. असें होण्याचें कारण, मुलें गर्भांत असतांना आई एका कुशीवर विशेष निजते, किंवा गर्भांत मुलानें शरीर एका बाजूवर जास्त कललें असतें हें होय.

ह्यावरून पूर्वीं सांगितलेल्या शिपायांच्या दृष्टांतामध्यें कांहींना खोकला कां आला व कांहींना पडसेंच कां आलें याचें कारण सहज लक्षांत येईल; त्याचप्रमाणें पूर्वीं सांगितलेल्या उदाहरणांतील मनुष्याच्या डाव्या हातालाच संधिवात कां झाला याचेंही कारण वरील माहितीवरून लक्षांत येईल.

याचें कारण वास्तविक हें आहे कीं, ह्या मनुष्यास डाव्या कुशीवर निजण्याची संवय होती व त्यामुळें त्याच्या डाव्या बाजूच्या अंगांत विजातीय द्रव्य फार सांचलें होतें.

कुन्हे यांनीं वात झालेले रोगी बरे केल्याचीं जास्त उदाहरणें पुढें दिलीं आहेत.

एका मनुष्याचा गुडघा व घोटा वातानें सुजला होता व ठणकत होता. त्या मनुष्यास आपला पाय हालवितां येत नसे किंवा सरळ करितां येत नसे. त्या मनुष्यास हा रोग दरवर्षीं होत असे व तो दरवर्षीं वाढत असे. याप्रमाणें पुष्कळ वर्षें चाललें होतें. तो रोगी पाहिल्यावर **कुन्हे** यांना आढळून आलें कीं, त्या मनुष्याचें शरीर नखशिखांत विजातीय द्रव्यानें भरलें आहे व नवीन विजातीय द्रव्य गुडघ्याकडे पसरत जांत आहे व पायांतील विजातीय द्रव्य गुडघ्याकडे परत येत आहे. या कारणामुळें गुडघ्यांत विजातीय द्रव्य फारच सांचलें होतें. तेथें हें द्रव्य फार वेळ सांचून राहिलें होतें; व आणखी कांहीं दिवस तेथें तें तसेंच राहिलें असतें तर त्यापासून गुडघ्यास **आमवात** झाला असता. अशी स्थिति असण्याचें कारण कांहीं अंशीं हें होतें कीं, पूर्वीं वैद्यांनीं ह्या रोग्यास उपचार करतांना सर्व शरीराची स्थिति सुधारण्याचा यत्न न करितां केवळ पायासच शेक देणें वगैरे उपाय केले होते. या उपायांनीं तात्पुरता फायदा झाला. परंतु, रोगाचें कारण शरीरांत तसेंच राहिलें होतें.

कुन्हे यांनीं प्रथम वाफारा देऊन वात झालेल्या भागांतील दडसपणा घालविला; व नंतर नंबर२ चा उपाय कांहीं दिवस चालू ठेवला. याप्रमाणें उपाय करतां करतां तो रोगी थोडक्याच दिवसांनीं अगदीं बरा झाला.

दुसरा एक संधिवात झालेला रोगी **कुन्हे** यांनीं कसा बरा केला याची हकीकत येणेंप्रमाणें आहे.

एका बाईच्या हातास व पायास संधिवात झाला. ती सर्व उपाय करून थकली व शेवटीं **कुन्हे** यांचेकडे गेली. त्या बाईचें अन्नपचन बरोबर होत

नसल्यामुळें तिला हा रोग झाला आहे असें **कुन्हे** यांना आढळून आलें. ह्या रोग बरा करण्यास अर्थात् मार्ग हाच कीं, अन्नपचन सुधारणें व मूत्राशय व आंतडीं यांची क्रिया बरोबर चालेल असा उपाय करणें. त्याचप्रमाणें **कुन्हे** यांनीं त्या बाईस रोज तीन वेळा नं० ३चा उपाय करण्यास सांगितलें व नवीन विजातीय द्रव्य शरीरांत उत्पन्न होऊं नये ह्मणून पथ्यपाणी काय करावें तें सांगितलें. थंड पाण्यांतील—उपचारानें त्या बाईस थंडी बिलकूल झाली नाहीं एवढेंच नव्हे; तर ज़े तिचे सांधे व शरीर पूर्वीं गार लागत असे तें या उपायानें रक्ताभिसरण बरोबर चालूं झाल्यामुळें निरोगी मनुष्याच्या शरीराप्रमाणें उबदार लागूं लागलें.

एका वृद्ध बाईस **संधिवात** झाला होता. तिनें **कुन्हे** यांस बोलावणें पाठविलें, व ते आल्यानंतर त्यांना ती ह्मणाली— " **कुन्हे** साहेब, आपण माझ्या नातवंडांना पुष्कळ वेळां दुखण्यांतून बरें केलें आहे. परंतु, आपला मजवर कांहीं इलाज चालत असला तर पहा. मी आज तीन वर्षें अंथरुणावर पडून आहें. ह्या रोगाच्या यातनांमुळें माझ्या जीवास फार त्रास होतो, व त्यामुळें घरांतील माणसांनाही मजकरितां फार त्रास सोसावा लागतो, " **कुन्हे** यांनीं त्या बाईची प्रकृति पाहिली व त्यांना समजून आलें कीं, शरीराची त्वचा, आंतडीं इत्यादि मलद्वारांची क्रिया नीट चालत नसल्यामुळें त्या बाईस रोग झाला होता. याविषयीं त्या बाईस विचारतां ती ह्मणाली, " मला पूर्वीं चांगला घाम येत असे. परंतु, अलीकडे बऱ्याच वर्षांत घाम आला नाहीं. शिवाय, मलशुद्धि चांगली होत नाहीं. तीन तीन चार चार दिवस जाण्याचें कारणच पडत नाहीं. बाकी अन्नपचन बरें होतें." मलशुद्धि पूर्णपणें झाली नाहीं तरी हरकत नाहीं. परंतु, केवळ भूक लागली किंवा पोटांत न दुखलें ह्मणजे आपलें अन्नपचन योग्य रीतीनें होतें असें समजणारें जे पुष्कळ अज्ञानी लोक आहेत त्यांपैकींच ही वृद्ध बाई होती. तेव्हां या बिचारीस विशेष दोष देता येत नाहीं. शौचास साफ झाल्यावांचून अन्नपचन चांगलें होतें असें समजणें अगदीं वेडेपणाचें आहे

कुन्हे यांनीं या बाईस रोज तीन वेळां नंबर ३ चा उपाय करावा व त्यानंतर शक्य असल्यास घाम येण्याकरितां उबदार पांघरूण घेऊन निजावें; याप्रमाणें उपाय करण्यास सांगितलें. कांहीं आठवड्यांनीं त्या बाईची प्रकृति इतकी सुधारली कीं, तिला उठतां व फिरतां येऊं लागलें.

ह्या बाईचें अन्नपचन बिघडल्यामुळें तिला प्रथम **आमवात** झाला. या **आमवाता**पासून पुढें **संधिवात** होण्याचें कारण ह्याच बाईनें असें सांगितलें कीं, मला पूर्वीं दुकानासंबंधानें पुष्कळ कामधंदा व श्रम करावे लागत असत; व त्यामुळें मला रोगाकडे लक्ष देण्यास व त्यास उपचार करण्यास फुरसत सांपडत नसे.

दुकानासंबंधानें कामधंदा सोडून दिल्यावर मला आढळून आलें कीं, मला " संधिवात झाला आहे. " याचा अर्थ असा कीं, साध्या वातास लवकर उपाय केले नाहींत ह्मणजे त्यापासून पुढें **आमवात** होतो.

माचकण्यांत विजातीय द्रव्य सांचून तें नासल्यामुळें जो दाह उत्पन्न होतो त्यामुळें हा रोग उद्भूत होतो. या रोगामध्यें कमरेंत माकडहाडा-जवळ फार वेदना होतात. संधिवात व आमवात ह्या रोगाप्रमाणेंच उपचार करून हा रोग बरा करितां येतो.

हा रोग झालेला एक रोगी **कुन्हे** यांनीं बरा केला. त्यानें खालीं लिहिल्याप्रमाणें **कुन्हे** यांस कृतज्ञताप्रदर्शक पत्र पाठविलें आहे.

" महाराज, आपण मला अनंत व अवर्णनीय अशा यातनांतून सोड-विलें याबद्दल मी आपले मनापासून अत्यंत आभार मानतों.

मी वैद्याचें औषध घेतलें त्यापासून कांहीं फायदा न होतां मला **प्रकाशद्वेष** * डोळ्याचे पापण्यांस वारंवार कंप उत्पन्न होणें, तोंडावरील शिरांमध्यें चमका मारणें, डोकें जड वाटणें, डाव्या हातामध्यें कळा येणें इतके रोग जडले. शिवाय अशक्तता इतकी आली कीं, मला दुसऱ्याचे

---

* एक प्रकारचा रोग–या रोगामध्यें प्रकाशापासून फार त्रास होत असल्यामुळें तो नकोसा वाटतो.

मदतीवांचून पायमोजे किंवा बूट काढतां येत नसत? किंवा पलंगावर निजतां येत नसे. अशक्तता व भयंकर यातना यांमुळें माझे केंस थोडक्याच दिवसांत पांढरे पडले.

या शहरांतील प्रख्यात डाक्टर व वैद्यशास्त्राचे प्रोफेसर मिळून बारा वैद्यांनीं मजवर औषधोपचार केले. परंतु, मला कांहीं गुण आला नाहीं. कांहीं प्रोफेसर असाध्य रोगाचें उदाहरण ह्मणून मला आपल्या विद्यार्थ्यांस दाखवीत असत. महिनेच्या महिने मी निरनिराळ्या दवाखान्यांमध्यें पडून राहिलों; परंतु मला कांहीं फायदा झाला नाहीं. शेवटीं लीप्सिक युनिव्हर्सिटींतील एका प्रोफेसरांनीं मला आपल्याकडे जाण्यास सांगितल्यावरून मी आपणाकडे आलों.

मीं जानेवारी २४ ला आपले उपाय करण्यास आरंभ केला. पहिल्याच उपचारानें सणसणून लघवी झाली, पोट लहान झालें, डोकें हलकें वाटूं लागलें व जो मी अलीकडे पुष्कळ दिवस काठीवांचून चालण्यास असमर्थ होतों; त्या मला काठीवांचून चालतां येऊं लागलें. नंतर, युनिव्हर्सिटींतील प्रोफेसरांची खात्री करण्याकरितां त्याच दिवशीं त्यांच्याकडे जाऊन मीं आपली स्थिति त्यांना प्रत्यक्ष दाखविली.

तीन आठवडे आपले उपाय केल्यानंतर मी अगदीं बरा झालों. त्यावेळेपासून आजपर्यंत माझी प्रकृति चांगली राहिली आहे. मला आतां सर्व प्रकारचें काम करण्याची शक्ति आली आहे. पूर्वीं ज्या मला हलतां देखील येत नव्हतें तो मी आतां एकेका हातात ५० पक्के शेराचें वजन नेतों.

१८८५ पासून १८८९ सालापर्यंत मी येथील नामांकित वैद्याचें औषध घेत होतों. परंतु, गुण न येतां माझी प्रकृति जास्त बिघडली. आपण जानेवारी २३ पासून फेब्रु० १३ पर्यंत आपल्या नवीन पद्धतीप्रमाणें उपाय करून मला आरोग्य व त्याबरोबरच कामधंदा करण्याचें सामर्थ्य दिलें."

हातपायांस सर्दी व मस्तकांत कडकी असण्याचीं कारणें—आतां, कित्येकांचे हातपाय थंडगार कां असतात व डोकें उष्ण कां असतें, याचा आपण विचार करूं. वास्तविक पाहिलें असतां, मस्तक थंड असावें; व हातपाय गरम असावे. परंतु, ज्यांना सरदगर्मी असते अशा लोकांची स्थिति याच्या उलट असते. पूर्वीं असें सांगण्यांत आलें आहे कीं, सर्व रोगांमध्यें ज्वर कोणत्या तरी रूपानें असतोच; अथवा सर्व रोग हीं ज्वरांचीं भिन्न रूपें आहेत. या आमच्या सर्वव्यापक सिद्धांतास अनुसरून आह्मी असें सांगतों कीं, वर लिहिलेलीं लक्षणें अंतःज्वरामुळेंच होतात. ज्वरामुळें जेव्हां विजातीय द्रव्य नासतें व फुगून पसरावयास लागतें, तेव्हां तें शरीराच्या (हातपाय, मस्तक इत्यादि) अग्रापर्यंत जाऊन तेथें थांबतें; व अर्थात् तेथें त्याचा बराच संचय होतो. जें विजातीय द्रव्य पायांत व हातांत जातें, त्यास त्या इंद्रियांत फारसा अडथळा होत नाहीं. तें द्रव्य प्रथम अंगठा व इतर बोटें यांत जाऊन सांचतें. नंतर तळपायांत सांचतें व तेथें जागा नाहींशी झाली ह्मणजे वरील पायांत सांचतें. या द्रव्यानें अडथळा केल्या-मुळें त्या भागांत रक्त बरोबर खेळत नाहीं व त्यामुळें तेथें रक्तापासून उत्पन्न होणारी उष्णता कमी पडते. हातामध्येंही हीच स्थिति होते. कांहीं लोकांच्या पायांच्या बोटांच्या अग्रास प्रथम सर्दी होते व तीं गार लागूं लागतात. कांहीं लोकांच्या प्रथम एकाच पायास सर्दी होते. परंतु, ही सर्दी वाढत जातां जातां शेवटीं गुडघ्याखालच्या पायाच्या सर्व भागास सर्दी होते. अशा प्रसंगीं पायांत पायमोजे घालून पायास ऊब आणण्याचा प्रयत्न केला तर त्या उपायाचा कांहीं दिवसपर्यंत फायदा होतो. परंतु, पुढें पायमो-जांनींही ऊब येईनाशी होते. हा विकार फार वाढला ह्मणजे पायांवर कितीही उबदार पांघरुणें घातलीं तरी ऊब बिलकूल येत नाहीं. उघड आहे, तेथें रक्तच नसेल तर ऊब तरी कोठून येणार ? कारण ऊब येण्याचें मूळ कारण जें रक्त तेंच जेथें नाहीं तेथें ऊब कोठली ? वास्तविकपणें पाहिलें असतां, कपडे शरीरास ऊब आणित नाहींत, तर कपड्यांस ऊब शरीर

आणतें. कारण मूळ उष्णता रक्तापासून उत्पन्न होते, व कपडा फक्त या उष्णतेस बाहेर जाऊं न देतां तिचा संचय मात्र करून ठेवतो. पायांत विजातीय द्रव्य सांचून रक्तास चोहोंकडे संचार करण्यास खुली जागा नसल्यामुळें त्या अवयवास रक्ताचा पुरवठा जर बरोबर होत नाहीं, तर तेथें उष्णता कोठून उत्पन्न व्हावी ? जेथें रक्त कमी अथवा जेथें रक्ताचें अभिसरण बरोबर होत नाहीं, अशा शरीराच्या भागावर कितीही पांघरुणांची रास घातली तर काय फायदा होणार !

पायांस सर्दी होण्याचें व पाय गार पडण्याचें कारण वर दिल्याप्रमाणें आहे. मस्तकांत उष्णता असण्याचें कारणही तेथें असणारें विजातीय द्रव्य हेंच होय. परंतु ज्या द्रव्यामुळें पायांस सर्दी होऊन पाय गार रहातात, त्याच द्रव्यामुळें मस्तकांत उष्णता जास्त कां व्हावी हा प्रश्न कित्येक विचारतील. या प्रश्नाचें उत्तर असें आहे की, मस्तकास स्वाभाविकपणें रक्ताचा पुष्कळ पुरवठा होत असल्यामुळें मस्तकांतील रक्त विजातीय द्रव्यास बाहेर घालवून देण्याचा यत्न करीत असतें; व या प्रयत्नामुळें एकमेकांचें एकमेकांवर घर्षण होऊन उष्णता उत्पन्न होते. एकाच विजातीय द्रव्यामुळें पायास सर्दी कां होते व मस्तकांत उष्णता कां उत्पन्न होते, या कोड्याचा उलगडा येणेप्रमाणें होतो. ह्यावरून हेही पण वाचकांनीं लक्षांत ठेवावें कीं, एकाच कारणापासून अगदीं भिन्न लक्षणें होणें शक्य आहे. विजातीय द्रव्य सांचलें असता मस्तकांत उष्णता होणें हें एक प्रकारें चांगलें लक्षण आहे. कारण रोगाशीं झगडून त्यास हाकलून देण्याचें सामर्थ्य शरीरांत कांहीं तरी राहिलें आहे ही गोष्ट त्यावरून सिद्ध होते. जेव्हां मस्तकांत विजातीय द्रव्य अतिशय सांचलें व तें घालवून देण्यास प्रयत्न करण्याचें सामर्थ्य शरीरांत रहात नाहीं तेव्हां मस्तकांत उष्णता उत्पन्न होण्याचें बंद होतें. याप्रमाणें प्रथम मस्तकांत जळजळ होण्यास आरंभ होऊन पुढें कांहीं दिवसांनीं ती जळजळ बंद पडून मस्तक थंडगार पडल्याचीं उदाहरणें पाहण्यांत येतात. अशा प्रकारचा प्रकृतींत फेरफार होणें हें फार वाईट चिन्ह

आहे. असो, ह्यावेळपर्यंत हातापायांस सर्दी व मस्तकांत उष्णता असण्याचें जें कारण सांगितलें तें खरें ठरविण्यास प्रमाण हें आहे कीं, या कारणाचें स्वरूपास अनुसरून उपाय केले असतां गुण यावा. पूर्वीं सांगितलेंच आहे कीं, प्रथम पोटांत विजातीय द्रव्य सांचण्यास आरंभ झाल्यावांचून इतरत्र विजातीय द्रव्य प्रथम सांचत नाहीं. या तत्त्वानुरूप हातपाय व मस्तक यांतील विजातीय द्रव्याचा मूळ उगम जो पोटांतील विजातीय द्रव्याचा संचय तो कमी करून टाकण्यास व पचनशक्ति सुधारण्यास प्रथम प्रयत्न केला पाहिजे. याप्रमाणें पोटांतील विजातीय द्रव्य काढून टाकण्यास **डा. कुन्हे** यांचे उपाय केले असतां वरील विकार नाहींसा होतो, असें प्रत्यक्ष अनुभवावरून सिद्ध झालें आहे. त्याचप्रमाणें असेंही अनुभवास आलें आहे कीं, ज्या मस्तकामध्यें प्रथम उष्णता होऊं लागून पाठीमागून सर्दी आली होती असें मस्तक हे उपाय चालू असतां प्रथम उष्ण होत जातें, व नंतर थंड पडत जातें. या गोष्टीवरून मस्तकांत उष्णता उत्पन्न होण्याचीं व ती पुढें नाहींशी होऊन त्यांत सर्दी उत्पन्न होण्याचीं जीं कारणें पूर्वीं दिलीं आहेत त्यांच्या खरेपणाबद्दल खातरी होईल. ज्यांच्या हातापायांस सर्दी असते अशा लोकांना वातापासून कळा लागण्याचें किंवा सांधे धरण्याचें भय जास्त कां असतें ह्याचें कारणही वरील विवेचनावरून लक्षांत येईल.

आतां कुबड येणें व आवाळू होऊन अथवा अन्य कारणांनीं शरीराचा भाग वेडावांकडा व बेढब होणें इत्यादि शरीरास विरूपता आणणाऱ्या कारणांचा विचार करूं.

विरूपता—ह्यावेळपर्यंत केलेल्या विवेचनावरून सर्व रोगांचें मूळ कारण एक आहे हें ध्यानांत आलेंच असेल. परंतु, संधिवात इत्यादिकांचें विवेचन सोडून एकदम हा विषय हातीं घेतला हें पाहून आश्चर्य वाटण्याचें कारण नाहीं. कारण, ज्या कारणापासून शरीरास रोग होतो त्याच कारणामुळें शरीरास विरूपता येते. शरीराचा एखादा भाग किंवा अवयव बेढब किंवा वेडावांकडा असण्याचें कारण, त्यांत विजातीय द्रव्य अतिशयच सांचलेलें असतें

हें होय. ज्याप्रमाणें **आमवात** या रोगामध्यें **आम** अथवा विजातीय द्रव्य शरीराच्या एखाद्या भागांत किंवा सांध्यात सांचून तेथें किंचित् सूज व दडसपणा उत्पन्न होतो, त्याप्रमाणेंच विजातीय द्रव्य अवयवांत फार सांचून तेथें त्यास दडसपणा अथवा दाढरपणा येतो; व त्यामुळें अवयव बेढब दिसतो. हे सर्व फेरफार कसे होतात हें आकृति देऊन पुढें स्पष्ट करून दाखविलें आहे. विजातीय द्रव्य शरीरांत सांचून त्यांत फेरफार होण्यास बराच काळ लागतो. मध्यंतरी एखादा रोग होऊन त्या रोगामध्यें विजातीय द्रव्याचा निकाल झाल्यास ह्या द्रव्यामुळें शरीरांत फेरफार होण्याचा संभव कांहीं वेळपर्यंत टळतो. ज्या विजातीय द्रव्यामुळें एकास देवी येतात, दुसऱ्यास ज्वर येतो व तिसऱ्यास संधिवात होतो, तेंच द्रव्य ज्यांच्या प्रकृतीमध्यें प्रत्यक्ष रोगाच्या रूपानें विजातीय द्रव्य बाहेर घालवून देण्याचें सामर्थ्य नसतें, अशा मनुष्यांच्या अवयवास विरूपता आणतें. अशा प्रकारें विजातीय द्रव्य विशेष सांचण्याचीं स्थळें ह्मटलीं ह्मणजे शरीराच्या ज्या भागांना विशेष श्रम किंवा व्यायाम घडत नाहीं, अथवा ज्या भागामध्यें विशेष हालचाल होत नाहीं असे भाग होत. अशा भागांचे आसपास महत्त्वाचें इंद्रिय नसलें, ह्मणजे तेथें विजातीय द्रव्य बरेंच सांचलें तरी त्यापासून शरीरास विशेष त्रास किंवा अडचण होत आहे, असें आपणांस कळून येत नाहीं. शरीराच्या फक्त डाव्या किंवा उजव्याच हातानें अथवा पायानें कोणचेंही श्रमाचें काम करणें, ताठ न बसतां कुबड काढून बसणें, वगैरे बाह्य कारणांनीं हें विजातीय द्रव्य कांहीं भागांत जास्तकमी प्रमाणानें राहतें. ज्या अवयवांना किंवा शरीराच्या भागांना व्यायाम कमी, ते भाग ह्या द्रव्याच्या योगानें बेढब किंवा वेडेवांकडे होतात. ज्याच्या शरीरामध्यें विजातीय द्रव्य नाहीं, अशा निरोगी मनुष्याचें कुबड ताठ न बसल्यामुळें कधींही निघणार नाहीं. कारण, ते कितीही वेळ पाठ वांकवून बसले तरी दमल्यानंतर त्यांनीं विश्रांति घेतली ह्मणजे त्यांचें शरीर फिरून पूर्ववत् सरळ व साफ होतें.

रानांत, शेतांत वगैरे वांकून काम करणाऱ्या खेडेगांवांतील लोकांच्या पाठीस क्वचितच कुबड असतें. ते वांकून कितीं वेळ तरी काम करीत असतात. परंतु, ते उभे राहिले ह्मणजे त्यांचें शरीर अगदीं ताठ दिसतें.

शरीर विरूप होण्याचे अनेक प्रकार आहेत. अमुकच अवयव किंवा शरीराचा अमुकच भाग विरूप होणें हें कामधंदा व इतर संवयी ह्यांवर अवलंबून आहे. शिवाय, ज्या अंगावर आपण विशेष निजतो त्यावरही ही गोष्ट अवलंबून आहे. कांहीं वेळेस शरीराची मूळची स्वाभाविक प्रकृति अर्थात् आईबापापासून शरीरास प्राप्त झालेला धर्म—हें कारण असतें.

दोन अगदीं सारख्या आकाराचे मनुष्य क्वचितच असतात. तरी पण निरोगी मनुष्याचा स्वाभाविक आकार कसा असतो ह्याची कल्पना व्हावी याकरितां शेवटीं निरोगी मनुष्याची आकृति नंबर ३ दिली आहे.

"**नंबर ३**" ही आकृति निरोगी मनुष्याची जशी असावी तशी जवळ जवळ काढली आहे. ह्या आकृतीमध्यें सर्व अवयव प्रमाणशीर आहेत. कोणताही अवयव वाजवीपेक्षां जास्त लांब किंवा आंखूड अथवा लठ्ठ अथवा कृश नाहीं.

"**नंबर ४**" ही आकृति अगदीं निरोगी मनुष्याची नाहीं. ह्या आकृतीमध्यें डाव्या बाजूकडील खांदा व जघनभाग (ढुंगण) हे दुसऱ्या बाजूच्या त्याच अवयवांहून मोठे आहेत. त्यांत विशेषतः जघनभाग मोठा आहे. हा भाग इतर भागांपेक्षां जास्त मोठा होण्याचें कारण हें आहे कीं, जेथें विजातीय द्रव्य प्रथम सांचावयास लागतें अशा भागाजवळ (पोटाजवळ) तो अवयव आहे. प्रथमतः हाच भाग मोठा होण्यास सुरवात झाली. वेळेवर उपाय केला असता तर हा अवयव मोठा झाला नसता, व शरीरास असा आकार प्राप्त झाला नसता. जुन्या ज्या वैद्यपद्धती आहेत त्यांमध्यें अशी अवस्था प्राप्त झाली असतां ती नाहींशी करण्याचे उपाय नाहींत. परंतु, **डॉ० कुन्हे** यांच्या उपायांनीं अशा अवस्थेपासून पुढें एखाद्या इंद्रियास रोग जडण्याचेपूर्वी ही अवस्था घालवून टाकणें शक्य झालें आहे.

डाव्या बाजूमध्यें विजातीय द्रव्य सांचून डावी बाजू फुगली आहे व त्यामुळें ती बाजू मोठी दिसते हें कोणासही ह्या वेळपर्यंत सांगितलेल्या माहितीवरून कळून येईल.

डा. कुन्हे यांच्या नवीन **रोगपरीक्षा**शास्त्रावरून अशा प्रकारच्या रोगाच्या अवस्थेस आरंभ झाला कीं, ती गोष्ट लागलीच कळून येणें शक्य आहे. हें कळल्यानंतर लागलीच उपाय केला ह्मणजे मनुष्यास पुढें रोग होण्याची अथवा त्यामुळें शरीर विद्रूप होण्याची भीति रहात नाहीं. कारण असा नियम आहे कीं, डावा जघन मोठा होण्याच्या पूर्वीं प्रथम मान डाव्या बाजूस विजातीय द्रव्य सांचून त्या बाजूला मोठी झालेली असते. याप्रमाणें मानेचा आकार पाहून शरीरांत विजातीय द्रव्य सांचलें आहे असें कळून आलें ह्मणजे आपण विजातीय द्रव्य घालविण्याचा स्वाभाविकपणें उपाय करूं. ज्या विजातीय द्रव्यापासून पूर्वीं ताप, देवी, वगैरे रोग होतात ह्मणून सांगितलें त्याच द्रव्यापासून शरीरांत विरूपता उत्पन्न होते. व ज्या उपायांनीं वरील रोग बरे होतात त्याच उपायांनीं विजातीय द्रव्य सांचून बोजड किंवा विरूप झालेल्या त्या शरीराचा आकार पूर्वीप्रमाणें करिता येतो.

" **नंबर ५** " ही आकृति ज्याचे दोन्ही जघन मोठे व लांबट झाले आहेत अशा मनुष्याची आहे. या मनुष्याच्या आकृतीकडे पाहून या मनुष्याचें पोट व जघन बाजवीपेक्षां जास्त लांब आहे असें सामान्य मनुष्याच्या पाहतांक्षणींच ध्यानांत येणार नाहीं. परंतु, शेजारच्या निरोगी मनुष्याच्या " **नं० ३** " च्या आकृतीशीं ही आकृति ताडून पाहिली ह्मणजे फरक तेव्हांच लक्षांत येईल. या आकृतीमधील मनुष्याचे पोटाचा खालचा भाग फार लांब झाल्यामुळें त्याचे पाय आंखूड झाल्यासारखे दिसतात. शिवाय खांद्याजवळील भाग हा लांबल्यामुळें मान आंखूड झालेली दिसते. आकृतीमधील मनुष्याच्या शरीराच्या दोन्ही बाजूंमध्यें विजातीय द्रव्य सारख्याच प्रमाणानें सांचल्यामुळें त्याचे दोन्ही जघन सारखेच लांब झाले आहेत.

अशाप्रकारें पोटांत सांचलेलें विजातीय द्रव्य पसरतां पसरतां मस्तकांत शिरतें व त्या कारणामुळें मस्तकास बोजड असा आकार प्राप्त होतो.

शेवटीं जी आकृति " नं० ५ " दाखविली आहे त्याचे उलट आकृतीचींही मनुष्यें सांपडतात. अशा लोकांचे हातपाय जास्त लांब असतात व पोट आंखूड असतें. याचें कारण हेंच कीं, अशा लोकांचे हातापायांत प्रथम विजातीय द्रव्याचा संचय होतो व त्यामुळें त्या अवयवांतील द्रव्याचा संचय पोटापेक्षां जास्त होत जातो. ह्मणून हे अवयव पोटापेक्षां जास्त ताणले जातात, व त्या कारणानें लांब होतात.

" नं० ६ " ही आकृति ज्या मनुष्याचे पाठीस कुबड असून छाती आंत गेली आहे अशा मनुष्याची आहे. पाठीवर विजातीय द्रव्याचा थर सांचून तेथें उंचवटा अथवा कुबड आलें आहे, व त्याच कारणामुळें छाती बरोबर न भरल्यामुळें ती सपाट किंवा कांहींशी खोलगट राहिली आहे. जणूं काय छातीवरील मांसरक्त काढून पाठीमध्यें भरलें आहे. पाठीवर जो उंचवटा आला आहे तो विजातीय द्रव्यामुळेंच आला आहे. यास प्रत्यक्ष प्रमाण हेंच कीं, डा० कुन्हे यांच्या उपायांनीं पाठींतील विजातीय द्रव्य काढून टाकलें, ह्मणजे छाती आपोआप भरून येते. अशा प्रकारच्या मनुष्याचे श्रोणिभागांतही पाठीमध्यें (विजातीय द्रव्य) सांचण्याचे पूर्वीं विजातीय द्रव्य सांचण्यास आरंभ झालेला असतो. ही गोष्ट अशा मनुष्याचें पोट फाजील मोठें (लांब) असतें किंवा दडस अथवा कठिण लागतें यावरून कळून येईल. ह्या अवयवांत विजातीय द्रव्य लहानपणीं सांचल्यामुळें किंवा जन्मतः मुलांचे शरीरांत आल्यानें मुलें ४।५ वर्षांचीं असतांनाही त्यांची पाठ वर उचलून आलेली व छाती थापटलेली अशी दृष्टीस पडते अशा लहान वयांत ताबडतोब उपाय केला असतां फार त्वरित गुण येतो. ह्मणजे मोठ्या मनुष्यास एक वर्ष लागलें तर लहान मुलास एका महिन्यांत गुण येतो. याचें कारण हें कीं, लहान मुलांचे अंगांत जोम फार अधिक असतो, व तो वाढत्याप्रमाणावर असतो.

हें विजातीय द्रव्य शरीरांतून कधींकधीं अगदीं चमत्कारिक व वेडे-वांकड्या मार्गानें जातें. हें प्रथम एका बाजूकडून दुसरीकडे जातें व फिरून परतून पहिल्या बाजूकडे येतें. अशी स्थिति झाली असतां शरीराची आकृति कशी होते हें " नं० ७ " या आकृतीमध्यें दाखविलें आहे. शरीरामध्यें प्रथम हें द्रव्य पाठीच्या डाव्या बाजूमध्यें सांचलें होतें; परंतु तें प्रसरत पसरत जातांना त्यास कांहीं इंद्रियांकडून अडथळा झाल्यामुळें तें उजव्या बाजूकडे वळलें व त्या बाजूकडे फिरून अडथळा झाल्यामुळें तें फिरून डाव्या बाजूकडे वळलें आहे. या कारणामुळें डाव्या बाजूचा पाठीचा भाग वर व खालीं दोन्हीं बाजूला लांबट झाला आहे व मध्यभागीं उजवीकडील बाजूलाही थोडासा उंचवटा आला आहे. अशी स्थिति प्राप्त होण्यास जन्मतः त्या भागांत विजातीय द्रव्य सांचलेलें असलें पाहिजे. अशा प्रकारच्या रोग्यास पाठीस लांकडाच्या किंवा दुसऱ्या कसल्या पट्ट्या बांधून कुबड किंवा पाठीवरील टेंगूळ घालविण्याचा प्रयत्न केला तर विनाकारण रोग्यास यातना सोसाव्या लागून शिवाय कांहीं एक फायदा होणार नाहीं. कधीं कधीं असें होतें कीं, पाठीमध्यें सांचलेलें विजातीय द्रव्य पट्ट्या वगैरेंनीं दाबून तेथून घालविलें ह्मणजे तें छातीवर किंवा दुसऱ्या एखाद्या अवयवावर येऊन सांचतें. अर्थात् तें द्रव्य शरीराबाहेर घालविलें नाहीं ह्मणजे दुसरीकडे कोठें तरी शिरून अपाय करणारच.

" **नंबर ८** " या आकृतीमध्यें मनुष्याच्या पाठीवर मध्यभागीं एके ठिकाणींच पुष्कळ विजातीय द्रव्य सांचल्यामुळें तेथें बराच मोठा उंचवटा येऊन पाठीस कायमचें कुबड आलें आहे. अशा प्रकारचीं उदाहरणें क्वचित् आढळतात. जे लोक कुबडे असतात त्यांच्या शरीरामध्यें कुबडाच्या ठिकाणीं जन्मतः विजातीय द्रव्य आलेलें असतें व तेथील संचय पुढें वाढत जातो.

कधीं कधीं हें विजातीय द्रव्य मानेंतून वर चढून मस्तकांत जाऊन तेथें सांचतें. ह्या द्रव्यामुळें रक्ताचे मार्गांत अडथळा उत्पन्न झाल्यामुळें रक्ताभिसरण बरोबर होत नाहीं; व त्यामुळें मस्तक बाजवीपेक्षां जास्त थंड रहातें.

ह्मणजे मस्तकांत सर्दी वाढते व त्याचप्रमाणें हें द्रव्य सांचल्यामुळें मस्तक मोठें व बोजड होतें. अशा प्रकारचा शरीरांत फेरफार कधीं कधीं गर्भांत होतो व त्यामुळें मूल कांहीं वेळां अडतें. अशा प्रकारचें फाजील मोठें व बेढब डोकें रोगाचें चिन्ह आहे; यास प्रत्यक्ष प्रमाण असें आहे कीं, अशीं मुलें फार दिवस जगत नाहींत.

विजातीय द्रव्य एखाद्या अवयवामध्यें सांचून तो विरूप होण्याच्या आधींच शरीरांत विजातीय द्रव्य सांचण्यास आरंभ झाल्याबरोबर ती गोष्ट **डा. कुन्हे** यांच्या **मुखपरीक्षा**शास्त्राचे सहाय्यानें ओळखतां येते. आतां शरीरास विरूपता येण्याची **डा. कुन्हे** यांनीं जीं कारणें दिलीं आहेत त्यांचें सत्यतेविषयीं कोणास शंका वाटल्यास त्यांची खातरी करण्यास एक प्रबल साधन आहे, तें हें कीं, **डा. कुन्हे** यांनीं विरूपतेच्या कारणासंबंधानें जें सांगितलें आहे त्यास अनुसरूनच त्यांचे जे उपाय आहेत ते केले असतां गुण खातरीनें येतो. हे उपाय ह्मणजे पूर्वीं गोवर, संधिवात वगैरे रोगास जे उपाय सांगितलें तेच होत. ज्या उपायांनीं ज्वर, देवी वगैरे रोग बरे करावे म्हणून सांगितलें आहे, तेच उपाय पाठीचे कुबड घालविण्यास करावे ह्मणून सांगितलेलें पाहून कोणास आश्चर्य वाटेल. परंतु, वास्तविक पहातां यांत आश्चर्य मानण्याचें कांहीं कारण नाहीं. कारण, सर्व रोगांचें कारण एक आहे, असा जर **डा. कुन्हे** यांचा सिद्धांत आहे तर सर्व रोगांस उपायही एकच असावा यांत कांहीं विसंगतता दिसत नाहीं.

" **नं ९** " आकृति. १८८९ या सालीं **मिसेस एच.** या बाई अपला एक तेरा वर्षांचा मुलगा गाडींत घालून **डा. कुन्हे** यांच्याकडे घेऊन गेल्या. या मुलाचें कुबड एवढें मोठें निघालें होतें कीं, त्यास दोन कुबड्या हातांत धरल्यावांचून चालतां येत नसे. कुबड्या धरूनही चालण्यास त्यास मोठे प्रयास पडत. ह्मणून त्यास लहान मुलाच्या गाडींत घालून हिंडवावें लागत असे. ती बाई त्या मुलास प्रथम **लीपसिक्** येथील एका प्रसिद्ध वैद्याकडे घेऊन गेली. हा वैद्य तेथील पाठशाळेंत प्रोफेसर होता. या वैद्यानें ह्या मुलाचे

कुबडावर कांहीं शस्त्रक्रिया केली; व नंतर पाठीचें कुबड काढण्याकरितां पाठीस धातूच्या पट्टया बांधणें व ज्यांच्या योगानें (कृत्रिम उपायांनी) पाठ ताणून ती साफ करितां येईल अशा पलंगावर निजविणें वगैरे उपाय केले. या उपायांमुळें त्या मुलास पुष्कळ यातना मात्र सोसाव्या लागल्या. परंतु, फायदा कांहींएक झाला नाहीं. वैद्यापासून कांहीं उपयोग होत नाहीं असें पाहून त्या मुलाच्या आईनें घरगुती उपाय करून पाहिले. व शेवटीं **डा. कुन्हे** यांचेकडे गेली. मुलाचें कुबड घालविण्यास त्याचे पाठीवर सांचलेलें विजातीय द्रव्य काढून टाकलें पाहिजे असें **कुन्हे** यांनीं त्या बाईस सांगितलें. **डा. कुन्हे** यांनीं त्या मुलास **नंबर ३** चा उपाय प्रत्येक वेळीं अर्धा अर्धा तास प्रमाणें रोज तीन वेळां करण्यास सांगितला. मद्य, चहा वगैरे उत्तेजक पदार्थ न घालण्याविषयीं सक्त ताकीद दिली होती व त्या मुलास होतां होईल तितकें गांवाबाहेर मोकळ्या हवेंत ठेवण्यास सांगितलें होतें. या उपायांनीं त्या मुलावर आश्चर्यकारक परिणाम झाला. एका आठवड्यानंतर तो मुलगा दुसऱ्याच्या मदतीवांचून दोन काठ्या हातांत घेऊन चालूं लागला. पंधरा दिवसांनीं त्या मुलास काठीची किंवा कुबडीची जरूरच नाहींशी झाली; व ज्या मुलास पूर्वीं गाडींत घालून हिंडवावें लागत असे, तो मुलगा एका महिन्यानें शाळेंत आपल्या पायांनीं जाऊं लागला. त्याचें कुबड हळू हळू कमी होतां होतां, सहा महिनेपर्यंत उपाय केल्यानंतर त्या मुलाचें कुबड अगदीं गेलें, व त्याचें शरीर “ **नं. १०** ” या आकृतींत दिल्याप्रमाणें ताठ झालें.

ज्या दिवशीं वरील मुलगा **डा० कुन्हे** यांचेकडे औषधोपचाराकरितां नेला होता, त्याच दिवशीं त्यांचेकडे दुसरे दोन रोगी आले होते. एक रोगी स्त्री असून तिला विटाळशीपणांत रक्तस्राव फार होत असे. दुसरा रोगी एक नऊ वर्षांची मुलगी होती. या मुलीस एक भयंकर त्वचेचा रोग—ज्यास दाह ह्मणतात तो झाला होता. पुष्कळ उपाय करून पाहिले; पण गुण आला नाहीं. या दोन्ही रोग्यांना त्या मुलास जो उपाय केला तोच

उपाय किंचित् फेरफार करून केला; व हे दोन्ही रोगी बरे झाले. तिन्ही रोगांचें कारण एक असल्यावांचून भिन्न प्रकारचे तीन रोग एकाच उपायानें बरे झाले असते काय ?

एका गृहस्थाच्या शरीरांत विजातीय द्रव्य सांचून त्याचें पोट वाजवीपेक्षां लांबट झालें होतें व त्याची मान व पाय पोटाचे मानानें आंखूड पडले होते. या गृहस्थानें **डा. कुन्हे** यांचे उपाय सुरू केले. कांहीं दिवसांनीं त्याची विजार लांडी पडूं लागली व कोट फार सैल होऊं लागला. याप्रमाणें शरीरांत फेरफार होऊं लागल्यामुळें या गृहस्थास कांहीं महिन्यांचे अंतरानें आपले कपडे शरीराच्या मानानें फेरफार करण्याकरितां शिंप्याकडे पाठवावे लागत असत. चार वर्षें सतत प्रयत्न करितां करितां या मनुष्याचें पोट लहान होऊन व पाय आणि मान लांब होऊन शरीर प्रमाणशीर दिसूं लागलें.

ह्या वेळपर्यंत सांगितलेल्या उदाहरणांवरून सर्व रोगांचें कारण एकच आहे व सर्व रोग कांहीं फेरफार करून एकाच उपायानें बरे करिता येतात या सिद्धान्ताविषयीं वाचकांची खात्री झाली असेल.

रोगाची परीक्षा करण्याचे जे मार्ग जुन्या वैद्यकांत सांगितले आहेत, त्यावरून एकादा रोग प्रत्यक्ष झाला असतां मात्र आपणांस समजून येतो. परंतु, **डा. कुन्हे** यांच्या मुखपरीक्षा नांवाच्या नवीन **रोगपरीक्षा**शास्त्रानें रोगास गुप्त रीतीनें शरीरांत प्रारंभ झाला असला तरी कळून येतो. रोगपरीक्षेचे जे अन्य मार्ग आहेत त्यांहून हा मार्ग श्रेष्ठ कां आहे, हें खालील उदाहरणांवरून समजून येईल.

एकेदिवशीं एक दिसण्यांत धष्टपुष्ट व भला उंच मनुष्य **डा. कुन्हे** यांचेकडे गेला. या मनुष्याच्या चर्येकडे पाहून बहुतेक लोकांना तो आरोग्याची केवळ मूर्तीच भासला असता; पण आश्चर्याची गोष्ट ही कीं, या गृहस्थानें **डा. कुन्हे** यांस सांगितलें कीं, आपल्याला कामधंदा करण्यास अंगांत हुषारी किंवा ताकद वाटत नाहीं. आपली प्रकृति नीट नाहीं असें वाटून त्या गृहस्थानें आपली प्रकृति पुष्कळ वैद्यांस दाखविली होती. वैद्यांनीं आपल्या सर्व साध-

नांनीं त्याची प्रकृति तपासून त्यास सांगितलें " तुह्मांस खरोखरी कांहीं रोग नाहीं. आपणास रोग आहे असें तुमच्या मनानें वेड घेतलें आहे असें दिसतें. तुह्मी कांहीं दिवस प्रवास करा ह्मणजे तुमचे मन इतर विषयांकडे जाऊन आपणांस कांहीं रोग झाला आहे ही तुमची भ्रांति नाहींशी होईल व आपोआप तुह्मास बरें वाटेल " त्या विचाऱ्यानें वैद्यांच्या सल्ल्याप्रमाणें केलें. परंतु, त्यास कांहीं फायदा न झाल्यामुळें तो **कुन्हे** यांचेकडे गेला. **कुन्हे** यांनीं या आपल्या मुखपरीक्षाशास्त्रानुरूप गृहस्थाचा चेहेरा, मान व मस्तक पाहून सांगितलें कीं, या गृहस्थाचे शरीरांत विजातीय द्रव्याचा संचय फार झाला आहे; व त्यामुळें **रुधिराभिसरणास** अडथळा होऊन निरुत्साह, निर्बलता वगैरे विकार उत्पन्न झाले आहेत. याप्रमाणें विकारांचें निदान ठरल्यावर तदनुरूप **डा० कुन्हे** यांनीं आपले नेहमींचे उपाय चालू केले. महिन्या दीड महिन्यांत त्या गृहस्थाची प्रकृति इतकी सुधारली कीं, उद्योग करण्यास त्यास पूर्वीप्रमाणें उत्साह व शक्ति वाटूं लागली. वैद्यांनीं नाडी व लघवी पाहून व डाक्टरांनीं छातीस नळी लावून रोग कांहीं नाहीं ह्मणून सांगितलें तरी आपणांस उत्साह व शक्ति वाटत नाहीं ह्मणून आपणांस कांहीं विकार झाला आहे, अशी ज्यांची खातरी झाली असेल व ज्यांना उपाय काय करावा याबद्दल विवंचना उत्पन्न होत असेल त्यांनीं वरील उदाहरण चांगलें लक्षांत ठेवावें.

दुसरें उदाहरण, एका अठरा वर्षांच्या बाईला **क्लोरोसिस*** हा रोग जडला होता. इतर वैद्यांना त्या बाईची प्रकृति दाखविली असतां ते ह्मणत, " या बाईचें रक्त कांहींसें बिघडलें आहे, एरव्हीं यांची प्रकृति चांगली आहे. यांना कांहीं दिवस **लोह** दिला असतां यांचें रक्त सुधारेल व त्याबरोबर प्रकृतिही नीट होईल. " त्याप्रमाणें त्या बाईस **लोह** दिला. परंतु, त्यानें तिचें रक्त सुधारलें नाहीं व प्रकृतिही सुधारली नाहीं. वास्तविक स्थिति

---

* ज्याच्या योगानें शरीरांत अशक्तपणा येऊन त्वचा निस्तेज (फिकट) व हिरवट्सर होते असा रोग.

अशी होती कीं, त्या बाईचें अन्नपचन बरोबर होत नसे व त्यामुळें शरीरांत विजातीय द्रव्य सांचून रक्ताचा मार्ग कांहीं अंशीं अडला गेल्यामुळें रक्ताचें अभिसरण बरोबर होत नसे; व रक्त शरीराच्या बाह्य त्वचेस पोंचत नसे. या कारणामुळें या स्त्रीचे अंगावर फिकटपणा येऊन त्वचेस कांहीं काळा व कांहीं हिरवा वर्ण प्राप्त झाला होता. डा० कुन्हे यांनीं या स्त्रीस पूर्वी सांगितलेल्या रोग्यास जे उपाय केले तेच उपाय केले व ती स्त्री कांहीं महिन्यांनीं बरी झाली. या उदाहरणावरूनही अन्य वैद्यांची रोगाचें निदान ठरविण्याची रीत किती चुकीची असते हें लक्षांत येईल. प्रस्तुत उदाहरणामध्यें या बाईची प्रकृति बिघडण्यास मूळ कारण **अपचन** व त्यामुळें शरीरांत उत्पन्न होणारें विजातीय द्रव्य हें होतें. परंतु, हें मूळ कारण लक्षांत न घेतां इतर वैद्यांनीं फक्त शरीरांतील रक्त बरोबर नाहीं एवढी गोष्ट पाहून तेवढ्यापुरताच उपाय सांगितला. या उपायाचा मूळ कारणावर विशेष परिणाम होण्याचा संभव नसल्यामुळें या उपायापासून गुण आला नाहीं यांत विशेष आश्चर्य नाहीं.

तिसरें उदाहरण—एका स्त्रीस नेहमीं मलावरोध होत असे. तिनें पुष्कळ औषधें घेतलीं. परंतु, कांहीं फायदा झाला नाहीं. तिला जो वैद्य औषध देत होता त्यानें सांगितलें कीं, " तुह्मी या रोगाचा नाद सोडून द्या. पुष्कळ निरोगी मनुष्यांना तरी कोठें शौचास साफ होतें ! तुह्मी ह्या रोगाबद्दल काळजी करण्याचें सोडून द्या; ह्मणजे आपोआप तुमच्या प्रकृतीमधील विकार निघून जाईल. " ही स्त्री **डा. कुन्हे** यांचेकडे गेली. **डा. कुन्हे** यांना त्या स्त्रीची प्रकृति पाहून समजून आलें कीं, आंतड्यांत विजातीय द्रव्य सांचून तें नेहमीं नासत असल्यामुळें उष्णता उत्पन्न होते व या उष्णतेनें आंतड्याच्या आंतील बुळबुळीत भाग शोषून गेल्यामुळें मल आंतड्यांतून लवकर सरकत नाहीं व त्याचा खडा बनून मलावरोध उत्पन्न झाला आहे. नंतर **डा. कुन्हे** यांनीं या स्त्रीस आपले उपाय करण्यास सांगितलें; व त्या उपायांनीं त्या स्त्रीस मलशुद्धि साफ होऊं लागली.

शौचास साफ होत नसलें तरी शरीरास इतर कांहीं रोग आपल्या

दृष्टीस पडला नाहीं ह्मणजे आपली प्रकृति निरोगी आहे असें समजण्याची लोकांमध्यें जी प्रवृत्ति आहे ती अगदीं भ्रांतिमूलक व चुकीची आहे. या समजुतीपासून लोकांचें फार नुकसान झालें आहे. शरीरास प्रत्यक्ष रोग दिसला नाहीं ह्मणून शरीर निरोगी समजणें हें पाण्यांत प्रत्यक्ष घाण दिसत नाहीं ह्मणून पाणी शुद्ध आहे असें मानण्याइतकेंच वेडेपणाचें आहे.

शौचास साफ न होणें हें अन्नपचन बरोबर होत नसल्याचें लक्षण आहे, व अन्नपचन बरोबर न होणें हें सर्व रोगाचें आदिकारण आहे; हें सर्वांनीं ध्यानांत ठेवावें.

एक विद्वान् वैद्य डाक्टर एकदां **डा. कुन्हे** यांना ह्मणाले "मीं कांहीं मृत मनुष्यांचे देह फाडून पाहिले त्यावेळीं मला आढळून आलें कीं, त्यांचीं सर्व इंद्रियें अगदीं शाबूद होतीं, व त्यांपैकीं एकामध्यें देखील रोग असल्याचें चिन्ह नव्हतें. आतां ह्यापैकीं कांहीं लोक अमुकच रोगानें कां मेले व दुसऱ्या एखाद्या रोगानें कां मेले नाहींत; ह्या गोष्टीचा निर्णय करण्याच्या हेतूनें मीं विचार करून डोकें पुष्कळ झिजविलें. परंतु, मला कांहीं समजून आलें नाहीं." यावर **डा० कुन्हे** यांनीं उत्तर दिलें कीं, "रोगाचें निदान ठरविण्याच्या आपल्या व माझ्या पद्धतीमध्यें हाच फरक आहे कीं, आपण मृत शरीर फाडून त्यावरून रोगाचें कारण शोधूं पहातां; व मी जीवंत व हालत्या चालत्या शरीरामध्यें काय क्रिया व व्यापार चालतात, त्यांचा हेतु काय व त्यामध्यें बिघाड कोणत्या कारणांनीं उत्पन्न होतो वगैरे गोष्टी पाहून रोगाचें कारण शोधतों. ह्मणून मला आपल्यासारखें निरर्थक मुडदे फाडीत बसण्याचें कारण रहात नाहीं." **डा. कुन्हे** यांचें ह्मणणें असें आहे कीं, ज्याप्रमाणें घड्याळासारखें एकादें यंत्र चांगलें आहे किंवा बिघडलेलें आहे हें केवळ तें यंत्र चालू नसतां त्यामधील निरनिराळे भाग शाबूद आहेत एवढेंच पाहून कळण्यासारखें नाहीं. तर तें यंत्र प्रत्यक्ष चालू करून या गोष्टी पाहून घेतल्या पाहिजेत. त्याप्रमाणें मनुष्याच्या शरीराची पूर्णपणें माहिती करून घेण्यास मृत मनुष्यांचे देह फाडून त्यांचीं इंद्रियें न तपासतां

जिवंत मनुष्याच्या शरीरांत इंद्रियांचे व्यापार कसे चालतात हें पाहिलें पाहिजे. एखादें यंत्र बरोबर चालण्यास त्या यंत्रामधील निरनिराळे भाग कसे असले पाहिजेत; त्यां पैकीं कोणते भाग बिघडण्याचा संभव विशेष असतो व अमुक भाग बिघडला असतां यंत्र दुरुस्त कसें करावें या सर्व गोष्टींची माहिती तें यंत्र चालूं असतां त्यासंबंधीं सर्व गोष्टी बारकाईनें पाहून करून घेतली पाहिजे. या तत्त्वास अनुसरून **डा० कुन्हे** यांनीं सजीव प्राण्यांच्या शरीरांतील व्यापार कसे चालतात हें पाहून सर्व रोगांचें कारण व त्यांची चिकित्सा या गोष्टी ठरविल्या आहेत. मुखचर्येवरून रोगाचें कारण व स्वरूप जाणण्याचें जें शास्त्र **डा० कुन्हे** यांनीं काढिलें आहे तेंही अशाच प्रकारच्या अवलोकनाचें फळ आहे.

सर्व रोगांचें कारण एक आहे व सर्व रोगांचें वास्तविक स्वरूप एकच आहे. या गोष्टी अनुमानांनीं व प्रत्यक्ष अनुभवावरून सिद्ध होत असतां, अनंत रोग मानणें व त्या अनंत रोगांपैकीं प्रत्येक रोगास स्वतंत्र औषधाची योजना करणें हा निरर्थक अट्टहास आहे; हें वाचकांचे लक्षांत येईलच. अशा प्रकारच्या पद्धतीपासून असा वाईट परिणाम होतो कीं, एखाद्या वेळीं रोगाची परीक्षा बरोबर झाली नाहीं ह्मणजे भलत्या रोगावर भलतेंच औषध पोटांत जातें व औषधाचा गुण येत नाहीं. क्वचित् प्रसंगीं त्यापासून अपायही होतो. **डा० कुन्हे** यांच्या पद्धतीमध्यें अशा प्रकारची चूक होणें मुळीं शक्यच नाहीं; हा या पद्धतीमध्यें विशेष गुण आहे. रोगाची परीक्षा करण्याची व रोग बरें करण्याची या पद्धतीमधील रीत फार सोपी आहे. कारण, रोगाची परीक्षा करणें ह्मणजे शरीरास अपायकारक (अथवा विजातीय) द्रव्य शरीराच्या कोणत्या भागांत व किती प्रमाणानें सांठलें आहे हें पाहणें हें होय. व रोग बरा करणें ह्मणजे सांगितलेल्या उपायांनीं विजातीय द्रव्य शरीरांतून बाहेर काढून टाकणें हें होय. इतक्या सोप्या व उपयुक्त शास्त्रापासून आपला फायदा करून घेणें हें आपलें कर्तव्यकर्म आहे असें सर्व विचारी लोकांना वाटल्यावाचून रहाणार नाहीं.

प्रकरण दुसरें.

भाग १ ला.

डा० कुन्हे यांचे उपाय.

ह्या वेळपर्यंत अनेक रोगांचें वर्णन करून त्यांचें निदान सांगितलें. आतां हे रोग कोणत्या उपायांनीं बरे करितां येतील याविषयीं माहिती सांगणें आवश्यक आहे. सर्व रोगांचें मूळ कारण एकच आहे हें पूर्वीं सिद्ध करून दाखविण्यांत आलेंच आहे. शिवाय या तत्त्वास अनुसरून रोग बरे करण्याचे जे उपाय पुढें दिले आहेत त्यांवरून या सर्व उपायांचें मूळ-तत्त्वही एकच आहे असें आढळून येईल.

या उपायांपैकीं पहिला उपाय

बाष्पस्नान.

हा होय. या **बाष्पस्नानाचे** जे अनेक प्रकार आहेत ते पुढें सांगण्यांत येतीलच. शरीरांतील अपायकारक द्रव्य घामाच्या रूपानें बाहेर टाकण्याची त्वचेची क्रिया सुधारण्यास **बाष्पस्नाना**सारखा दुसरा उत्तम उपाय नाहीं. ज्यांना रोगापासून मुक्त व्हावयाचें असेल, अथवा ज्यांना आपल्या आरोग्याचें रक्षण करणें असेल, त्यांनीं आपल्या त्वचेची क्रिया योग्य रीतीनें चालू राहील असा उपाय केला पाहिजे. शरीरांतील मळ घामाच्या रूपानें बाहेर गेला नाहीं तर शरीर निरोगी राहणें अशक्य आहे. **बाष्पस्नानानें** अंगास घाम आणवून अंगांतील विजातीय द्रव्य काढून टाकिलें ह्मणजे रोगाचा जोर पुष्कळ कमी होतो. आपल्या आर्यवैद्यकांत '**स्वेदविधि**' ह्मणून घाम काढून रोग बरे करण्याचा जो उपाय सांगितला आहे त्याच प्रकारचा हा विधि आहे.

वाग्भट सूत्रस्थान अध्याय १७ पैकीं श्लोक २९ वा.

स्नेहक्लिन्नाः कोष्ठगा धातुगा वा स्रोतोलीना ये च शाखास्थिसंस्थाः । दोषाः स्वेदैस्ते द्रवीकृत्य कोष्ठं नीताः सम्यक् शुद्धिभिर्निर्ह्रियंते ॥ १ ॥

अर्थ–कोष्ठगत, धातुगत, स्रोतसांत लीन (विबद्ध) झालेले, व शाखा व अस्थि यांत वास करणारे असे जे दोष ते स्नेहाचे योगानें आर्द्र होऊन स्वेदानें पातळ झाले म्हणजे कोठ्यांत येतात व मग शोधनद्वारां त्यांचा चांगला उत्सर्ग होतो.

या विधीस साधनेंही फारशीं लागत नाहींत. दोन फूट रुंद व साडेपांच फूट लांब अशा बेतानें विणलेला एक पलंग, एक घागर पाणी मावेल एवढीं तीन पातेलीं व आधणाचें पाणी, एक ब्लँकेट अथवा चांगली लांब रुंद घोंगडी, एवढीं साधनें असलीं म्हणजे पुरें झालीं.

बाष्पस्नानाचे जे अनेक प्रकार आहेत त्या सर्वांस सोईवार पडावा असा एक घडीचा पलंग, व व वाफेच्या पाण्याचीं भांडीं **डा. कुन्हे** यांनीं तयार केलीं आहेत त्यांचा उपयोग करणें हें विशेष सोईचें आहे. **डा. कुन्हे** यांनीं केलेल्या पलंगाच्या योगानें इच्छेप्रमाणें शरीराच्या विशिष्ट भागास अथवा सर्व शरीरास वाफारा देतां येतो. या पलंगाची रचना अगदीं सोपी असल्यामुळें वाटेल त्यास त्याचा उपयोग करितां येतो. शिवाय या पलंगाची घडी केली म्हणजे खुर्ची मावेल एवढ्या जागेंत तो ठेवतां येतो. इतका तो आटपसर आहे. यामुळें तो कोठेंही नेण्यास फारशी अडचण पडत नाहीं.

हा **उपाय करण्याची रीत**––चुलीवर जरूरीप्रमाणें एकपासून चारपर्यंत पाण्यानें अर्धीं भरलेलीं पातेलीं अथवा एकच मोठें भांडें १-१॥ घागरीचें पाणी भरून ठेवावें. पाण्यास आधण आलें म्हणजे, '**नं. ११**' आकृतींत दाखविल्याप्रमाणें पलंगावर अथवा खाटेवर वस्त्ररहित होऊन व ब्लँकेट पांघरून रोग्यानें पडावें. ब्लँकेटच्या चारही बाजू जमिनीस टेंकेंतोंपर्यंत पलंगाच्या खालीं सर्व बाजूंनीं लोंबूं द्याव्या; अशाकरितां कीं, वाफ बाहेर जाऊं नये. प्रथम

तोंड देखील ब्लँकेटाखालीं गुरमुटून घ्यावें. नंतर आधणाच्या पाण्यानें भरलेलीं पातेलीं ब्लँकेट किंचित् वर उचलून पलंगाखालीं ठेवावीं. मोठ्या मनुष्यास दोन किंवा तीन पातेलीं लागतात. लहान मुलांस एकच पुरें होतें. या कामाकरितां डा. कुन्हे यांनीं जीं पात्रें तयार केलीं आहेत त्यांना झांकणें आहेत व त्यामुळें हीं झांकणें कमी अथवा जास्त उघडून आपणांस पाहिजे असेल त्या मानानें वाफ कमी अथवा जास्त करिता येते. साधीं पातेलीं घेतलीं तर तीं आधणाच्या पाण्यानें फक्त अर्धीं भरावीं. खालीं ठेवलेल्या पातेल्याशिवाय आधणाच्या पाण्याचें एक जास्त पातेलें जरूर पडल्यास उपयोगीं पडावें म्हणून चुलीवर ठेऊन द्यावें. जेव्हां एकच पात्र ठेवावयाचें असतें, तेव्हां तें धोतर नेसतांना जेथें पोटास करकोचा पडतो त्या भागाचे खालीं ठेवावें. दुसरें पोटरीखालीं ठेवावें व तिसरें जेव्हां त्याची जरूर असेल तेव्हां पहिल्या पात्रावरच्या बाजूस सुमारें खांद्याखालीं ठेवावें. मुलास एकच भांडें पुरें आहे; व तें कमरेचे किंचित् वरच्या अंगास पाठीखालीं ठेवावें.

याप्रमाणें भांडीं ठेवल्यावर रोग्यानें वाफ घ्यावी. सुमारें १० मिनिटांनंतर (वाफ कमी पडली आहे असें वाटल्यास) कमरेखालचें भांडें काढून घेऊन त्याचे जागीं पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें शिल्लक ठेवलेलें आधणाच्या पाण्याचें भांडें ठेवावें व काढून घेतलेलें पातेलें फिरून चुलीवर ठेवावें. अशाकरितां कीं, जास्त आधणाचें पाणी लागल्यास त्याचा उपयोग व्हावा. पोटऱ्याखालचें पातेलें काढून घेऊन तेथें आधणाच्या पाण्याचें नवीन पातेलें ठेवण्याची जरूर पडत नाहीं. कारण पायास घाम येण्यास एकच पातेलें पुरतें. परंतु, जरूर पडल्यास तेथेंही दुसरें पातेलें ठेवावें. कुन्हे यांनीं तयार केलेल्या पात्राचा उपयोग केला म्हणजे इतक्या खटपटीचें कारण पडत नाहीं. कारण त्या पात्रांतील पाणी पात्राखालीं असलेल्या स्पिरिटच्या बत्तीवर तापतें; व बत्ती कमीजास्त करून किंवा पात्राचें झांकण कमी जास्त उघडून आपणांस हवी तेवढीच वाफ घेतां येतें.

सुमारें दहापासून पंधरा मिनिटांनीं रोग्यानें उताण्याचें पालथें व्हावें (पोट व छाती खालीं करून निजावें). असें निजलें म्हणजे पोटास व छातीस चांगली वाफ लागते. उताणें पडलें असतांना घाम येण्यास जर सुरवात झाली नसेल तर पालथें वळल्याबरोबर सर्वांगास व विशेषतः पायास व डोक्यास एकाच वेळेस दरदरून घाम येईल. आधणाच्या पाण्याचें एकच पातेलें मुलास पुरतें म्हणून पूर्वीं सांगितलेंच आहे. परंतु, क्वचित् प्रसंगीं घाम लवकर न आल्यास तें भांडें काढून घेऊन त्याच्या जागीं आधणाच्या पाण्याचें दुसरें भांडें ठेवावें.

ज्यांना घाम लवकर येत नसेल त्यांनीं ब्लँकेटाचे आंत डोकेंहि झांकून घ्यावें. असें करण्यापासून जीव गुदमरेल, किंवा श्वास कोंडून त्रास होईल अशी शंका येईल. परंतु, अशा प्रकारचा त्रास होत नाहीं, व झालाच तर तो विशेष नसतो.

घाम येऊं लागल्यानंतर जशी अवश्यकता असेल त्या मानानें रोग्यानें पाव तासापासून अर्ध्या तासापर्यंत पडून राहून घाम येऊं द्यावा. वाफ कमी झाली आहे असें वाटल्यास खालचें भांडें काढून घेऊन तेथें आधणाच्या पाण्याचें दुसरें भांडें ठेवण्यास सांगावें. शरीराच्या ज्या भागामध्यें विजातीय द्रव्य विशेष सांठलें आहे तेथें घाम लवकर येत नाहीं; व त्या ठिकाणीं जास्त वाफ घेण्याची रोग्यास इच्छा होते. या कारणास्तव अमुक ठिकाणीं जास्त वाफ लागावी अशी रोग्यानें इच्छा दर्शविल्यास त्या भागाचे खालीं आधणाच्या पाण्याचें पात्र ठेवावें. याप्रमाणें विधि करून सर्वांगांतून घाम काढला म्हणजे शरीरांतील विजातीय द्रव्याचा बराच अंश घामाच्या रूपानें निघून जातो व रोगास उतार पडतो.

जे रोगी अत्यावस्थ अजारी असतील अथवा जे फार अशक्त असतील त्यांनीं व ज्यांचे मज्जातंतूस कांहीं विकार झाला आहे किंवा ज्यांचें मस्तक फार हलकें झालें आहे अशा लोकांनीं प्रथम **बाष्पस्नान** कधींही करूं नये. कारण रोगबीजक असें शरीरांतील विजातीय द्रव्य बाहेर काढून टाकण्यास

जे श्रम शरीरास करावे लागतात ते सोसण्याचें सामर्थ्य त्यांच्या अंगीं नसतें. अशा लोकांनीं पुढें लिहिलेल्या उपचारांपैकीं पहिला उपाय अ-**आतपस्नान** व त्याचे जोडीस दुसरा उपाय **कटिस्नान** व मार्जनविधि हे उपाय करावे. या भिन्न उपायांचा परस्परांत चांगला उपयोग होतो. दुसरा उपाय **कटिस्नान** व मार्जनविधि हे दोन्ही उपाय **बाष्पस्नान** अथवा पहिला उपाय अ--**आतपस्नान** यांपासून होणाऱ्या परिणामास सहाय्यभूत होतात. ज्या रोग्यांना घाम सहज व लवकर येतो त्यांनीं कांहीं प्रसंगीं पहिला उपाय **बाष्पस्नान** मुळींच न केलें असता चालेल. **डा० कुन्हे** यांचें चिकित्साशास्त्र ज्यास पूर्णपणें अवगत आहे अशा गृहस्थाचा सल्ला घेतल्यावांचून आठवड्यांतून दोनपेक्षां अधिक वेळां पहिला उपाय **बाष्पस्नान** करूं नये.

जेव्हां **डा. कुन्हे** यांनीं तयार केलेला पलंग किंवा साधा वेतानें विणलेला पलंग मिळण्यासारखा नसेल. तेव्हां साध्या वेतानें विणलेल्या खुर्चीनेंही काम भागतें. वेतानें विणलेली एक खुर्ची घेऊन तिजवर रोग्यास बसवावें; व त्या रोग्याच्या अंगाभोंवतीं व अर्थात् खुर्चीभोंवतींही ब्लँकेट किंवा घोंगडी गुंडाळावी. खुर्चीच्या चोहोंबाजूंनीं ब्लँकेट जमीनीपर्यंत येऊन थोडें जमिनीवरही लोळावें ह्मणजे वाफ बाहेर जाण्यास सवड रहाणार नाहीं. नंतर, खुर्चीचें खालीं आधणाच्या पाण्याचें भांडें ६ इंच अंतरानें ठेवावें. एक लहान भांडें आधणाच्या पाण्यानें अर्धे भरून खुर्चीच्या पुढें ठेवावें. या भांड्यावर दोन पट्या (इंच रुंदीच्या) एकावर एक आडव्या घालून (याप्रमाणें आकृती काटकोन करून) ठेवाव्या व या पट्यांवर रोग्यानें आपले दोन्हीं पाय ठेवावे. अशा प्रकारें पायास वाफ देतां येते. खुर्चीखालील भांड्यांतील वाफ कमी झाली आहे असें वाटल्यास पूर्वीचें भांडें काढून घेऊन आधणाच्या पाण्याचें दुसरें भांडें ठेवण्यास सांगावें. याप्रमाणें खुर्चीवर बसून सर्वांगास वाफ द्यावी. व **बाष्पस्नाना**नंतर सांगितलेले प्रयोग करावे. **बाष्पस्नान** होतांच **कटिस्नान** करावें.

कटिस्नान (म्हणजे नंबर २ चा उपाय) करण्याची रीतिः— " **नंबर १४** " या आकृतींत दाखविल्याप्रमाणें एक भांडें, किंवा टब, अगर पातेलें, (आठ घागरी पाणी मावेल इतक्या बेताचें) घेऊन तें पाण्यानें इतकें भरावें कीं, त्यांत बसलें असतां पाणी बाहेर सांडणार नाहीं. नंतर त्यांत बसणारानें भांड्याचे बाहेर पाय ठेवून असें बसावें कीं, त्याचे बेंबीपासून मांड्यापर्यंत पाणी राहील. पाणी देश व ऋतुमानानें जसें थंड असेल तसें घ्यावें. पाण्यांत बसणें तें कांहीं बसल्यासारखें व कांहीं मागें टेंकल्यासारखें बसावें. याप्रमाणें पाण्यांत बसून एका खरखरीत जाड्या भरड्या भिजलेल्या कपड्यानें ओटीपोट चोळण्यास आरंभ करावा. पोट चोळणें तें बेंबीपासून खालीं व एका कुशीकडून दुसऱ्या कुशीकडे आडवें व उभें चोळावें. बेंबीच्यावरील पोटाचा भाग चोळूं नये. चोळणें तें साधारण जोरानें चोळावें. याप्रमाणें शरीरास गारवा येईतोंपावेतों चोळण्याचा क्रम चालूं ठेवावा. प्रथम १५।२० मिनिटेंपर्यंत बसलें असतां काम होतें.

परंतु पुढें जशी जशी संवय होईल त्या त्या मानानें पाण्यामध्यें जास्त वेळपर्यंत बसावें. अगदीं अशक्त लोक व लहान मुलें यांनीं सुमारें ५।७ मिनिटांपेक्षां जास्त वेळ बसण्याची अवश्यकता नाहीं. पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें पाय व छाती यांना थंडी न लागण्याविषयीं नेहमीं खबरदारी घ्यावी. कारण तसें न केल्यानें थंडीनें अपाय होण्याचा फार संभव असतो. यासाठीं पायांस लोंकरीचा कपडा गुंडाळावा.

ह्या स्नानानें शरीरांत येणारा गारवा जाऊन फिरून अंगांत ऊब आणण्याकरितां मोकळ्या हवेंत व विशेषतः उन्हांत फिरायास जाणें इष्ट असतें. जे फार आजारी असतील अथवा ज्यांना हिंडण्या फिरण्या इतकी शक्ति नसेल त्यांनीं उबदार पांघरुणें अंगावर घेऊन बिछान्यावर स्वस्थ पडून राहावें. इतकेंही करून ज्यांना ऊब लवकर येत नसेल त्यांनीं लोंकरीच्या जाड कापडाचा पट्टा ओटीपोटाभोंवतीं गुंडाळावा. याप्रमाणें जेथें

निजणें असेल त्या जागीं खुली हवा येण्याकरितां खिडकी किंचित् उघडी ठेवावी. **कटिस्नान** झाल्यानंतर ओटीपोटास इतर भागाप्रमाणें गरमी (किंवा उबारा) येईपर्यंत कांहीं एक खाल्लें न पाहिजे.

बाष्पस्नानानंतर कटिस्नान करावें व हें कटिस्नान करण्याच्या अगोदर व बाष्पस्नान आटोपल्यावर मस्तकापासून पायांपर्यंत सर्व अंग थंड पाण्यानें होईल तितक्या थोड्या वेळांत धुवावें व लागलीच कोरडें करावें. जास्त वेळ अंग ओलें राहिल्यास अपाय होण्याचा संभव आहे. आतां, अशाप्रकारें अंगावर थंड पाणी घेतल्यानें अथवा थंड पाण्यांत **कटिस्नान** केल्यानें थंडी होईल अशी भीति बाळगण्याचें कारण नाहीं. कारण, असा नियम आहे कीं, शरीरांत उष्णता जों जों अधिक असते तों तों थंडी होण्याचा संभव कमी असतो व **बाष्पस्नानानें** सर्व अंग गरम झालेलें असतें. यामुळें अंगास थंड पाणी लागलें तरी थंडी होण्याची मुळींच भीति रहात नाहीं. एवढेंच नव्हे तर अशा प्रकारच्या उपचारापासून शरीरास फायदाच होतो. ज्याप्रमाणें पोलाद तापविल्यानंतर त्यास तसेंच निवूं दिलें तर तें नरम होतें. परंतु, तापविल्यानंतर थंड पाण्यांत बुडविलें म्हणजे त्यास उत्तम पाणी चढतें व कणखरपणा व कडकपणा येतो; त्याप्रमाणें वाफेनें अंग गरम झाल्यानंतर थंड पाण्यांत स्नान केल्यानें सर्व इंद्रियांची तरतरी वाढते व शरीरास हुषारी येते.

कटिस्नान जरूरीप्रमाणें दिवसांतून एकदां दोनदां किंवा तीनदां करावें. पाणी किती थंड असावें व स्नान कितीवेळपर्यंत चालू ठेवावें हें रोग्याचे प्रकृतीमानावर अवलंबून आहे. कित्येक प्रसंगीं **कटिस्नानाचे** ऐवजीं पुढें वर्णन केलेला मार्जनविधि (**नंबर ३ चा उपाय**) करणें हितावह असतें व कधीं कधीं दोनही उपाय करावे लागतात.

प्रसंगविशेषीं सर्व अंगास वाफारा न देतां तो शरीराच्या विशिष्ट भागासच देणें इष्ट असतें. या कामास **डा. कुन्हे** यांनीं केलेला घडीचा पलंग व आधणाच्या पाण्याचीं पात्रें हीं सोईचीं पडतात. परंतु, त्यांवाचून नडतें

असें नाहीं. शरीराच्या विशिष्ट भागास वाफारा कसा द्यावा ह्याविषयीं पुढें माहिती सांगितली आहे.

पोटास वाफारा देणें.—पोटांतील कोणत्याही प्रकारचा रोग, क्लोरोसिस, वेळेवर ऋतु प्राप्त न होणें व याच जातीचे स्त्रियांचे अन्य रोग इत्यादि विकारांमध्यें या उपायाचा उपयोग करावा.

हा वाफारा कसा द्यावा हें " **नंबर १२ चें** " आकृतीवरून सहज कळून येण्यासारखें आहे. या कामासाठीं वाफेच्या पाण्याचें एक भांडें खालीं ठेवलें असतां पुरें होतें. मात्र वाफ जास्त हवी असल्यास पहिलें भांडें काढून घेऊन तेथें तसलेंच दुसरें भांडें ठेवावें लागतें. याप्रमाणें पोटास वाफारा दिल्यानंतर पोटास थंडावा आणण्याकरितां **कटिस्नान** करावें लागतें. कांहीं रोग झाले असतां, वाफारा घेतल्यानंतर स्त्रियांनीं मार्जनविधि करणें हें विशेष हितावह असतें. हा उपाय पोटांत थंडपणा आला आहे असें वाटेतोंपर्यंत चालू ठेवावा. योग्य रीतीनें उपयोग केल्यास वाफाऱ्यापासून उत्तम गुण येतो.

मानेला व डोक्याला वाफारा कसा द्यावा हें " **नंबर १३ चे** " आकृतीवरून समजून येण्यासारखें आहे. बांकावर ठेवलेल्या फळीवर वाफेच्या पाण्याचें भांडें ठेवावें, व मानेस आणि मस्तकास घाम पुष्कळ येईतोंपर्यंत वाफ द्यावी. घाम आला कीं, त्या भागांतील कसलेंही दुखणें असलें तरी तें बरें होतें. ही गोष्ट विशेषतः दाढेस ठणका लागतो तेव्हां दिसून येते. वाफाऱ्यामुळें मस्तक व छाती हीं ऊन झालीं तर लागलीच थंड पाण्यानें धुवावी; व नंतर **कटिस्नान** अथवा मार्जनविधि हा उपाय करावा. एकदां उपाय करून बंद राहिलेला ठणका फिरून उत्पन्न झाला तर आळीपाळीनें एकदां सर्वांगास वाफारा देणें (मात्र वाफ पोटास पुरेशी लागेल या विषयीं नेहमीं खबरदारी घ्यावी) व एकदां मानेस वाफारा देणें याप्रमाणें क्रम चालू ठेवावा.

नाक, कान व घसा यासंबंधीं रोगामध्यें व विशेष दाढेस ठणका लागला असतां व त्याचप्रमाणें गळवें अथवा काळपुळी झाली असतां त्या

त्या भागांस वाफारा दिल्यानें पुष्कळ आराम वाटतो व रोगही हटूं लागतो.

वर लिहिल्याप्रमाणें शरीराच्या विशिष्ट भागासच वाफ देणें असल्यास **डा. कुन्हे** यांनीं तयार केलेल्या पलंगाचा चांगला उपयोग होतो. परंतु, तो नसेल तर अन्य प्रकारानें आपणास काम भागवितां येतें. नुसत्या पोटास वाफारा देणें झाल्यास तो रोग्यास साध्या खुर्चीवर बसवूनही येतां देतो. मस्तकास वाफारा देणें असेल तेव्हां बांकाच्या टोंकाजवळ भांडें ठेवावें व रोग्यानें भांड्याच्या अलीकडे बसावें; आणि भांड्याच्या पलीकडल्या बाजूस बांकाचे टोंकास लावून ठेवलेल्या खुर्चीवर रोग्यानें आपले हात ठेवावे.

आतपस्नान— (नंबर १ अ) जेव्हां ऊन असेल तेव्हां हा उपाय करितां येतो. जेथें वारा अगदीं नसेल अशा जागीं लज्जासंरक्षणापुरतें लहान व ढिलें वस्त्र नेसून रोग्यानें चटईवर निजावें–पडावें. पायांत जोडा, बूट अथवा पायमोजे ठेवूं नयेत. मस्तकास व तोंडास ऊन लागूं नये ह्मणून केळीचें अथवा दुसरें एखादें तरी मोठें व हिरवेगार व तें नसेल तर लहान हिरव्यागार पानांची केलेली जाड पत्रावळ मस्तकावर ठेवावी. त्याचप्रमाणें पोटही हिरव्या पानानें आच्छादावें. हिरवें पान अथवा पानें न मिळतील तर ओल्या कपड्यानें अगर ओल्या मातीच्या जाड थरानें पोटाचें आच्छादन करावें.

अशा प्रकारें रोग्यानें अर्धा तास तें १॥ दीड तासपर्यंत उन्हांत पडावें. ज्यांना घाम लवकर येत नसेल त्यांनीं (उन्हापासून ग्लानि येत नसेल तर) जास्त वेळही उन्हांत पडून रहावें. मात्र उन्हांत जास्त वेळ पडण्यानें ग्लानि येत असेल तर असें करणें इष्ट नाहीं. जेव्हां ऊन फार कडक असेल तेव्हां (हा उपाय करतांना) उन्हांत फार वेळ बसूं नये.

उन्हांत बसण्यानें ज्यांना भोंवळ येऊन डोळ्यापुढें काजवे चमकूं लागतात अथवा ज्यांचें मस्तक दुखूं लागतें अशा लोकांनीं **आतपस्नान** करतांना उन्हांत फार थोडा वेळ बसावें ज्यांना घाम मुळींच येत नाहीं अथवा आला तरी ज्यांना मोठ्या कष्टानें घाम येतो अशा लोकांना हा नियम विशेष लागूं आहे.

अशा प्रकारें स्नान केल्यानें जें अंगांतील अपायकारक किंवा विषारी द्रव्य शरीराच्या इतर भागापासून पृथक् झालेलें असतें त्याचा निकाल करण्याकरितां या स्नानानंतर **कटिस्नान** अथवा मार्जनविधि करावा. **कटिस्नान** अथवा मार्जनविधि केल्यानंतर ज्यांच्या अंगांत फिरून ऊब लवकर येत नसेल त्यांनीं पूर्वीप्रमाणें मस्तक आच्छादून अंगांत ऊब येईतोंपर्यंत फिरून उन्हांत बसावें अथवा उन्हांत कांहींवेळ फिरावें. विशेषत: जे फार आजारी आहेत अथवा ज्यांची प्रकृति फार नाजूक आहे त्यांनीं याप्रमाणें करावें. अशा रोग्यांना कित्येक वेळां हा उपाय सहन करण्याची शक्ति नसते. यास्तव, अशा प्रसंगीं हा उपाय त्यांनीं प्रथम करूं नये. रोगाचा जोर किंचित् कमी पडूं लागला ह्मणजे हा उपाय करण्यास हरकत नाहीं.

हा उपाय करण्यास उत्तम वेळ ह्मटली ह्मणजे सकाळचे १० वाजल्यापासून दोनप्रहरचे तीन वाजेपर्यंतचा होय. जेव्हां नड असेल तेव्हां दोनप्रहरचें भोजन झाल्याबरोबर पाहिजे तर हा उपाय करावा. परंतु, भोजन झाल्यावर अर्धा किंवा १ तास थांबणें हें चांगलें. कारण अन्नपचनास शरीरांतील मूळच्या उष्णतेची जरूरी असते; व भोजनोत्तर लागलीच हा उपाय केला असतां ह्या उपायानंतर जें **शीतस्नान** करावें लागतें त्यानें शरीरांतील उष्णता कांहीं वेळपर्यंत कमी पडते व त्यामुळें अन्नपचन बरोबर होण्यास अडथळा येतो.

पोटांत ठिकठिकाणीं गांठी उत्पन्न होणें व गळूं, व्रण, दरद व सर्व प्रकारच्या गांठी इत्यादि रोगांमध्यें व्याधि झालेल्या शरीराच्या भागास **आतपस्नान** घातल्यापासून फायदा होतो. हा उपाय करण्याचा प्रकार असा आहे कीं, शरीराच्या ज्या भागास ऊन देणें असेल तेवढाच भाग उघडा ठेऊन पानानीं आच्छादावा.

या उपायासंबंधानें हें लक्षांत ठेवावें कीं, पथ्य, आहार व पाणी यांच्या सारखीच; परंतु जास्त प्रमाणानें सूर्याच्या उन्हाच्या अंगीं रोग बरे करण्याची शक्ति आहे. **आतपस्नाना**पासून जो फायदा होतो तो अन्य

उपायानें होणें शक्य नाहीं. अतिशय जीर्ण रोगांमध्यें विजातीय द्रव्य शरीरांतून पृथक् करण्यास व त्याचा निकाल करण्यास या उपायाइतका सौम्य व गुणकारी दुसरा उपायच नाहीं. ही गोष्ट पुढील उदाहरणावरून स्पष्ट दिसून येईल. मळका कपडा उन्हांत ठेवला तर त्याजमधील मळ वाळून कपडयामध्यें दबून बसतो; परंतु तो कपडा पाण्यांत भिजवून उन्हांत ठेवला तर उन्हानें त्यांतील मळ निराळा निघतो व तो कपडा स्वच्छ होतो.

माती (पृथ्वी, पाणी (आप) ऊन (तेज) व हवा (वायु) यांवर सर्व प्राण्याचें जीवित अवलंबून आहे. या चार तत्त्वांवर वनस्पतींचें जीवन होतें. यांपैकीं एखादें तत्त्व कमी प्रमाणानें असेल तर वनस्पतींची वाढ बरोबर होत नाहीं. व यांपैकीं एकादें तत्त्व मुळींच नसेल तर वृक्ष मरून जातो. ही स्थिति मनुष्यादि प्राण्यांनाही लागू आहे. ऊन व पाणी या अपायकारक वस्तु आहेत असें समजून पुष्कळ लोक त्यांचा होईल तितका त्याग करतात; परंतु हें बरोबर नाहीं. नियमित प्रमाणानें व योग्य रीतीनें या वस्तूंचा उपयोग केला असतां पुष्कळ फायदा होतो. एवढेंच नव्हे तर जितकें ऊन शरीरास लागावें तितकें लागलें नाहीं तर शरीर निस्तेज व रोगट होतें. निरोगी मनुष्यावर उन्हाचे वाईट परिणाम होत नाहींत, यास्तव त्यास उन्हांत फिरण्यास भीति वाटत नाहीं. परंतु ज्यांच्या शरीरांत विजातीय द्रव्य सांचलें आहे अशा लोकांना ऊन साहजिकपणें नकोसें वाटतें. कारण उन्हांत फिरण्यानें त्यांच्या प्रकृतींत अस्वस्थता उत्पन्न होते. असें होण्याचें कारण हें आहे कीं, उन्हाच्या उष्णतेनें शरीरांतील विजातीय द्रव्यामध्यें हालचाल उत्पन्न होते; व त्याच्या हालचालीमुळें डोकें दुखणें, भोंवळ येणें, ग्लानि वगैरे. विकार उत्पन्न होतात. अशावेळीं शरीर विजातीय द्रव्य बाहेर घालवून देण्याचा यत्न करीत असतें. त्याचीं लक्षणें हे विकार आहेत असें समजावें. **आतपस्नाना**नंतर कटिस्नान अथवा मार्जनविधी केल्यावांचून **आतपस्नाना**पासून पूर्ण फायदा होत नाहीं. कारण, **आतपस्नानानें** जी ग्लानि येते ती घालविण्यांत व अंगांत

हुषारी आंगविण्यास वर सांगितलेल्या शीतजलस्नानासारखें दुसरें साधन नाहीं. पाणी व ऊन हीं सर्व प्राणिमात्रांचें व वनस्पतिमात्रांचें जीवन आहेत. झाडांना देखील ऊन व पाणी हीं क्रमानें मिळालीं तरच तीं चांगलीं वाढ-तात. त्यांना पाणी न मिळतां नुसतें ऊनच मिळालें तर तीं तेव्हांच सुकून—करपून—जातील. सृष्टीमधील या क्रमास धरूनच आधीं **आतप-स्नान** व नंतर **शीतस्नान** अशी योजना केली आहे. **आतपस्नाना-मुळें** डोकें दुखणें वगैरे जे क्षणिक विकार उत्पन्न होतात त्यांचें शमन करण्यास **शीतस्नान** हा उत्तम उपाय आहे.

कित्येकांची अशी समजूत असेल कीं, अंगांत कपडे घालून उन्हांत बसलें असतां, उन्हाचा जो परिणाम होईल तो उघडें बसल्याच्यापेक्षां जास्त कडक होईल. परंतु ही समजूत चुकीची आहे. याविषयीं पुढील उदाहरणा-वरून खात्री होईल. द्राक्षाच्या वेलीवरील द्राक्षें बहुधा पानांच्या आड लप-लेलीं असतात; व याप्रमाणें पानांनीं आच्छादलेलीं द्राक्षेंच चांगलीं पक्क होऊन मधुर लागतात. परंतु, जीं द्राक्षें पानांच्या आड नसून सर्वस्वीं उन्हांत असतात तीं मोठीं होत नाहींत व चवीसही आंबट लागतात. इतर फळांच्या-संबंधानेंही हीच स्थिति आढळून येईल. पक्क होण्याच्या स्थितींत फळांना पानांचा आश्रय असल्यावांचून तीं चांगलीं पक्क होत नाहींत. या उदाहर-णावरून व्यवहित व अव्यवहित सूर्यतापाचा (ह्मणजे ऊन प्रत्यक्ष उघड्या अंगावर घेणें व तें कपडें घालून आडपड्यानें अंगावर घेणें याचा) काय भिन्न परिणाम होतो हें समजून येईल.

मस्तक उन्हांत उघडें ठेवलें तर त्यापासून अपाय होतो व अनेक प्रका-रचे विकार उत्पन्न होतात. आपण उन्हांत बसलों असतांना आपल्या अंगांत कपडे असले ह्मणजे त्वचेचीं सूक्ष्म रंध्रें मोकळीं होऊन त्यांमधून घाम वाहूं लागतो. परंतु, कपड्यांच्या ऐवजीं आंत पाणी असूनही कोरडें असें आच्छा-दन अंगावर असलें ह्मणजे उन्हाचा परिणाम उत्तम घडतो; व अंगांतून

घाम पुष्कळ वाहूं लागतो. अशा प्रकारचें आच्छादन म्हटलें म्हणजे ताजीं व हिरवीं मोठीं पानें होत.

काळ्या, पांढऱ्या, वगैरे भिन्न रंगांचे कपडे अंगांत घातले असतां शरीरावर उन्हाचे भिन्न परिणाम होतात हें पुष्कळांस ठाऊक आहेच. यास्तव **आतपस्नान** करतांना शरीरावर वाटेल तें आच्छादन घालूं असें म्हणून चालावयाचें नाहीं. या उपायाकरितां हिरव्या पानांचाच उत्तम उपयोग होतो; असा **डा. कुन्हे** यांचा पुष्कळ वर्षांचा अनुभव आहे. पोटामध्यें गुल्म गांठ वगैरे रोग होतात तेव्हां **आतपस्नानाचा** विशेष उपयोग होतो. याशिवाय **डा० कुन्हे** यांचे इतर उपाय चालू ठेवावे लागतात हें सांगणें नकोच.

मार्जनविधि (नंबर २ चा उपाय) या उपायाचा **प्रदर** (धुपणी) इत्यादि स्त्रियांच्या विकारामध्यें विशेष उपयोग होतो. हा उपाय करण्याची कृति खालीं लिहिल्याप्रमाणें आहे.

कटिस्नानाकरितां जें पात्र आपण घेतों तसलें पात्र घेऊन त्यामध्यें ४ पासून ६ इंच उंचीची लहान घडवंची किंवा तितक्याच उंचीचा एक लांकडाचा ठोकळा ठेवावा. नंतर त्या घडवंचीच्या काठापर्यंत पाणी येईल इतकें पाणी त्या भांड्यांत ओतावें. घडवंचीची वरची बाजू कोरडी रहावी. नंतर रोग्यानें भांड्याच्या बाहेर पाय ठेवून भांड्यांतील घडवंचीवर बसावें, व हातांत जाडाभरडा व खरखरीत असा रुमाल (टॉवेल–टुवाल) घेऊन तो खालील पाण्यांत भिजवावा, व त्यानें जननेंद्रियाचें प्रक्षालन करण्यास आरंभ करावा. धुतांना वरचेवर रुमाल पाण्यांत भिजवून व रुमालानें पाणी वर आणून इंद्रिय हळुहळूं धुवावें. जननेंद्रियावर ओठाप्रमाणें जो चर्माचा भाग असतो त्या चर्माचा फक्त बाह्य भाग धुवावयाचा असतो. आंतील भाग धुण्याचें मुळींच कारण नाहीं. त्याचप्रमाणें जो भाग धुवावयाचा असतो तो जोरानें घासतां उपयोगीं नाहीं. फक्त रुमालानें प्रत्येक वेळीं पाणी वर आणून किंचित् हळू घांसून धुवावा.

हा उपाय करतांना हातपाय, छाती वगैरे भाग भिजण्याचें कारण रहात नाहीं. परंतु, पाणी वर णण्यानें स्थूल ओलें होऊन नितंबभाग (ढुंगण) भिजला तरी त्याबद्दल फिकीर करण्याचें कारण नाहीं. कारण, त्या योगानें कांहींएक अपाय होत नाहीं; उलटा फायदाच होईल. अस्पर्श असतांना स्त्रियांनीं हा उपाय करूं नये. २।३ अथवा फार झालें तर चार दिवसपर्यंत निरोगी स्त्रियांचा विटाळ वहात असतो. याहून जास्त दिवस ज्यांचा विटाळ वहातो अथवा ज्यांना वेळेवर विटाळ होत नाहीं अशा स्त्रियांनीं हा उपाय विटाळामध्येंही करावा.

या उपायाकरितां पाणी घेणें तें ऋतुमानाप्रमाणें ज्या देशांत जितकें थंड मिळेल व सोसेल तितकें घ्यावें; पण जितकें थंड तितकें चांगलें. हा उपाय रोग्याच्या प्रकृतिमानाप्रमाणें व वयमानाप्रमाणें १० मिनिटांपासून १ तासपर्यंत करावा. ज्या जागेंत अथवा खोलींत उपाय करणें असेल तेथें वारटा बिलकुल असूं नये. यास्तव थंडीच्या दिवसांमध्यें खुली व ताजी हवा आंत येण्याचें बंद न करितां खोलींत जितकी ऊन आणवेल तितकी आणावी. पाणी जितकें थंड असेल तितकें चांगलें. मात्र रोग्याचे हातांस सहन न होईल इतकें थंड नसावें. एखाद्या देशांत अथवा स्थलीं हवा विशेष उष्ण असल्यामुळें फार थंड पाणी न मिळेल तर तेथें जितकें थंड पाणी मिळेल तितकें घ्यावें. पाणी कमी थंड असल्यामुळें गुणामध्यें कमीपणा येत नाहीं. कारण, सृष्टीचा नियम असा आहे कीं, ज्या देशांत जितकें थंड पाणी मिळतें तितकेंच थंड पाणी त्या देशांत मानवतें.

वर सांगितलेल्या आकाराचें भांडें न मिळेल तर दोनपासून चार घागरीभर पाणी मावणारें एक पातेलें घ्यावें. पाणी घडवंचीचे वरील कांठास टेकेल इतकें असावें. पाणी कमी पडल्यास तें लवकर ऊन होतें व त्यामुळें या उपायाचा चांगलासा उपयोग होत नाहीं. विहिरीच्या अथवा झऱ्याच्या जड पाण्यापेक्षां वाहतें व हलकें पाणी चांगलें. अशा प्रकारचें पाणी मिळणें जेव्हां शक्य नसेल तेव्हां मिळेल तें पाणी घ्यावें व तें कांहीं वेळ-

पर्यंत पातेल्यांत तसेंच ठेवून नंतर हळूच ओतून घ्यावें. मात्र तें पाणी उबट होईतोंपर्यंत भांड्यांत राहूं देऊं नये. पाणी हलकें आहे किंवा जड आहे हें ओळखण्याची खूण अशी आहे कीं, ज्या पाण्यामध्यें सावण घांसला असतां फेंस चांगला च पुष्कळ येतो तें पाणी हलकें व ज्या पाण्यामध्यें हातांवर साबण चोळला असतां चांगला फेंस न येतां (फेंसाऐवजीं) कवडया बनतात तें पाणी जड आहे असें समजावें.

ह्या उपाय करतांना पुरुषांनीं इतर सर्व व्यवस्था वर लिहिल्याप्रमाणेंच करावयाची. नंतर रोग्यानें स्टुलावर बसून आपल्या डाव्या हाताचें मधलें बोट व तर्जनी यांनीं जननेंद्रियाच्या मण्यावरील (अग्रावरील) चर्म पुढें ओढून त्या (चर्मा) चा कडेजवळील भाग बाह्य एक इंच पाण्यांत बुडवून धरावा व तो बाह्य भाग उजव्या हातांत पूर्वीप्रमाणें रुमाल घेऊन तो पाण्यांत भिजवून त्यानें पाण्यांतच चोळीत रहावें. इंद्रियाच्या अग्रभागावरून चर्म आलें असल्यामुळें त्या भागास स्पर्श होण्याचा अथवा फडक्यानें घांसलें जाण्याचा संभव रहात नाहीं. फक्त चर्माचें अग्र रुमालानें हळूच घांसून धुवावयाचें असतें. चर्माची आंतील बाजू अथवा अग्राचें पाठीमागील भाग, किंवा जननेंद्रियाचा इतर कोणताही भाग धुण्याचें कारण नसतें. मात्र ह्या पाण्यांत बुडविलेल्या बाह्य भागाचें अग्र चोळण्याचें काम मध्यें न थांबतां एकसारखें चालू ठेवावें लागतें, ही गोष्ट लक्षांत ठेवली पाहिजे.

ज्यांच्या शरीरामध्यें गुप्त व्रण किंवा विद्रधि असून व त्यामुळें ज्यांच्या शरीरांत अंतर्दाह (कडकी) विशेष आहे अथवा ज्यांच्या शरीरामधील जीर्ण व गुप्त रोग बाहेर पडूं लागण्यास सुरवात झाली आहे अशा लोकांनीं हा उपाय केला असतां शरीरांतील सर्व उष्णता खालीं उतरते; व जननेंद्रियाचा जो भाग या उपायामध्यें घासला जातो त्या भागांत अथवा त्याच्या आसपासच्या भागांत ही उष्णता बाहेर पडते. असा प्रकार होणें हें मुळींच प्रतिकूल लक्षण नाहीं.

तिसऱ्या प्रकरणामधील व्रणावरील भागांत या मुद्याचें जास्त विवेचन केलें आहे. इंद्रियाचे अग्रभागावर सूज किंवा पुरळ आल्यामुळें भिण्याचें कांहीं एक कारण नाहीं. पूर्वीप्रमाणेंच उपाय चालू ठेवावा. फक्त वाटल्यास रुमाल जरा मऊ कापडाचा घ्यावा.

कित्येक प्रसंगीं स्टुलावर तीन बोटें पाणी येईल इतकें पाणी घालून त्या स्टुलावर बसून पूर्वीप्रमाणें इंद्रियप्रमार्जन केलें असतां अति त्वरित गुण येतो. अर्थात् इतकें पाणी घातलें असतां ढुंगण पाण्यामध्यें भिजलेंच पाहिजे ही गोष्ट उघड होते.

अंगांतील उष्णता काढण्यास इतर सर्व इंद्रियें टाकून याच भागावर जलाचा प्रयोग करण्याची काय अवश्यकता आहे अशी कोणास शंका साहजिकपणें उत्पन्न होईल. असें करण्याचें कारण हें आहे कीं, जननेंद्रियामध्यें जितक्या मज्जातंतूंचीं अग्रें एकत्र झालीं आहेत इतकीं इतर कोणत्याही भागांत नाहींत. कण्यामधून जाणाऱ्या मोठ्या मज्जारज्जूच्या* (व विशेषतः सिंपथेटिक नर्व्हस नांवाच्या मज्जारज्जूच्या) पुष्कळ शाखा या इंद्रियामध्यें आलेल्या आहेत. जननेंद्रियामध्यें सर्व ज्ञानतंतू एकत्र मिळतात; ह्मणून एका अर्थानें त्यास प्राणीरूपी वृक्षाचें मूळ ह्मटलें असतां चालेल. वास्तव, ज्याप्रमाणें झाडाचे मुळांस पाणी मिळालें ह्मणजे तें सर्व झाडास मिळून झाड ताजेंतवानें होतें त्याप्रमाणें जलामध्यें जननेंद्रियाचें मार्जन केलें ह्मणजे शरीरांतील उष्णता कमी होते. क्षुधित किंवा तप्त झालेले ज्ञानतंतु शांत होतात व त्यांची तरतरी वाढते. मनाचा उत्साह व हुपारी हीं मज्जातंतूंच्या सुस्थितीवर अवलंबून असतात. यामुळें वरील उपायानें ज्ञानतंतूंची तरतरी वाढली ह्मणजे सर्व शरीरांतील वाढते. शस्त्रक्रिया करतांना अथवा अन्य कारणामुळें ज्यांच्या शरीरातील ज्ञानतंतूंचा

---

* नर्व्हस सिंपथेटिकस हा मज्जारज्जू मेंदूपासून निघून खालीं पेल्व्हिसकडे जाते. तिच्या मुख्य दोन शाखा पाठीच्या कण्याच्या दोहोंबाजूंनीं जातात. या मज्जारज्जूच्या बारीक शाखा शरीरांत दूरवर पसरलेल्या आहेत.

छेद किंवा अडथळा झालेला असतो अशा लोकांचे प्रकृतीस वरील उपायानें फायदा होत नाहीं. कारण त्याच्या ज्ञानतंतूंचें मंडळ एकसारखें अखंड नसल्यामुळें जननेंद्रियांतील ज्ञानतंतूंवर झालेला परिणाम सर्व शरीरभर पसरत नाहीं. अर्थात् त्या परिणामाचा सर्व शरीरास फायदा होत नाहीं.

जे जे लोक या उपायाचा प्रत्यक्ष अनुभव घेतील त्यांना आढळून येईल कीं, प्रकृतीस विकार झाला असतां इंद्रियांचे व्यापार पूर्वस्थितीवर आणून प्रकृति निरोगी करण्याचें सामर्थ्य या उपायाच्या अंगीं आहे.

येथें हें सांगितलें पाहिजे कीं,

जे हिंडते फिरते राहतात, अशा रोग्यांनीच हा उपाय केला असतां फायदा होईल. इतरांनीं हा उपाय करूं नये. हा उपाय कांहींसा बीभत्स दिसतो. यास्तव हा उपाय त्याज्य आहे असें कोणी म्हणतील. परंतु, त्यांनीं हें लक्षांत ठेवावें कीं, हा उपाय स्त्रियांना इतरांच्या मदतीवांचून करितां येतो व त्यामुळें पुष्कळ रोगामध्यें स्त्रियांना वैद्याची अवश्यकता रहात नाहीं. शिवाय ज्या कित्येक रोगांमध्यें स्त्रियांना सर्व मर्यादा एकीकडे टेवून परपुरुषाकडे (वैद्यापुढें) अंग उघडें दाखवावें लागतें अशाप्रकारचा प्रसंग या उपायानें टाळतां येतो. त्यांतून हें ध्यानांत धरलें पाहिजे कीं, जेथें आरोग्याचा प्रश्न आहे तेथें वाईट, चांगलें, बीभत्स, अबीभत्स या सर्व कल्पना सोडून दिल्या पाहिजेत. जे लोक अगदीं निरोगी आहेत त्यांच्यावर या उपायाचा कांहींच परिणाम होत नाहीं व अशांना हा उपाय करण्याचें कारणही नाहीं. त्याना हा उपाय करण्याचा स्वाभाविकपणें कंटाळा वाटेल. परंतु, ज्यांना कांहीं रोग आहे अशांना हा उपाय वाजवीपेक्षां जास्त वेळ करण्याची इच्छा कित्येक प्रसंगीं येईल.

जलामध्यें जननेंद्रियाचें मार्जन केल्यानें शरीरातील उष्णता कमी कां व्हावी याचें कारण पुढें लिहिल्याप्रमाणें आहे. पदार्थांच्या भिन्न अवस्थेमध्यें समता उत्पन्न करण्याचा प्रयत्न करणें हा सृष्टिधर्म आहे. हा नियम केवळ

इतर जड पदार्थांमध्यें व भौतिक सृष्टीमध्येंच दृष्टीस पडतो असें नाहीं. तर प्राण्यांचे शरीरासही हा नियम लागू आहे. ज्याप्रमाणें एखाद्या खोलींत (ठिकाणीं) तापविलेला धातूचा तुकडा आणून ठेवला ह्मणजे त्या तुकड्यांतील उष्णता हळूहळू भोंवतालच्या हवेस प्राप्त होते व हवेचा गारवा त्या तुकड्यास प्राप्त होतो व याप्रमाणें कांहींवेळ गेल्यानंतर त्या तुकड्याची व भोंवतालच्या हवेची उष्णता सारखी होते; त्याप्रमाणेंच मनुष्याच्या अथवा इतर प्राण्याच्या शरीराचीहि स्थिति होते. याप्रमाणें शरीरांतील उष्णता बाहेरून आंत व आंतून बाहेर जातांना त्वचेस ताण बसतो; व त्यामुळें अस्वस्थता उत्पन्न होते. ज्वर आला असतां अशाच प्रकारची स्थिति होते. जों जों ज्वर अधिक तों तों त्वचेस ताण अधिक बसतो व त्या मानानें ग्लानी किंवा अशक्तता अधिक वाटते. ज्याप्रमाणें उन्हाळ्यामध्यें अभ्र आलें असतां उष्णतेमुळें आपणांस अतिशय गदमदतें व जीव घाबरा होतो; त्याप्रमाणें विजातीय द्रव्याच्या घर्षणामुळें उत्पन्न होणारा ज्वर आला असतां होतें. जेव्हां ज्वरामुळें भोंवतालच्या हवेपेक्षां शरीरामध्यें उष्णता अधिक होतें त्यावेळीं आराम पडण्याकरितां बाहेरील व आंतील उष्णता समान होईल असा उपाय आपणांस केला पाहिजे. हा उपाय ह्मणजे पूर्वीं सांगितलेले उपाय होत. उष्णता कमी करणें हा या उपायांचा उद्देश आहे. यास्तव, या उपायास थंड पाणीच घेतलें पाहिजे हें उघड दिसून येईल. वरील उपायापासून किती उत्कृष्ट गुण येतो हें अनुभवांतीं कळून येईल. जेव्हां एखाद्या रोग्यास या उपायापासून गुण येत नाहीं तेव्हां त्या रोग्याचे शरीरांतील चैतन्य नष्ट झालें आहे असें समजावें.

ज्या शरीरामध्यें विजातीय द्रव्य साठलें आहे, त्या **शरीरास** गंजलेल्या यंत्राची उपमा दिली असतां चालेल. ज्याचें शरीर अशा स्थितींत आहे त्या मनुष्यानें नेहमींप्रमाणें आहार केला तर त्याची शक्ति कायम राहणार नाहीं. शक्ति कायम ठेऊन काम करण्याची ताकद अंगांत येण्याकरितां त्यास पौष्टिक व उत्तेजक पदार्थ खावे लागतात किंवा नेहमींपेक्षां जास्त

आहार करावा लागतो; व तो आहार पचविण्याकरितां पाचक औषधें किंवा मद्यादि उत्तेजक पेयें यांचें सहाय्य घ्यावें लागतें. परंतु, अशा रीतीनें शरीराची स्वाभाविक पचनशक्ति कमी होते.

शरीरांतील वीर्य वाढविण्यास एकच मार्ग आहे; व तो मार्ग म्हटला म्हणजे अन्नपचनाची क्रिया सुधारणें हा होय. हें कार्य मनुष्यास स्वाभाविक असा साधा आहार व पूर्वी सांगितलेलीं शीतस्नानें (उष्णतानाशक स्नानें) यांनीं साध्य होतें. पचनेंद्रियें कितीहि बिघडलेलीं असोत जोंपर्यंत तीं सुधारण्याजोगीं आहेत तोंपर्यंत इतर कोणत्याही उपायांपेक्षां या उपायांनीं फार लवकर सुधारतात. शिवाय हा उपाय कृत्रिम नसून शरीराच्या स्वाभाविक व्यापारास अगदीं अनुसरून आहे हें यांत विशेष आहे. शिवाय विजातीय द्रव्याच्या घर्षणापासून उत्पन्न होणारी उष्णता, दाह,—ज्वरामुळें होणारा दाह—या उपायानें कमी होतो व त्यामुळें रोगाचा जोर कमी पडतो. ज्याप्रमाणें उष्णतेमुळें पाण्यापासून होणाऱ्या वाफेचें फिरून पाणी करावयाचें असलें म्हणजे वाफेच्या भोंवतालची उष्णता कमी करावी लागते त्याप्रमाणें एखादा ज्वरादि विकार होऊन शरीरांतील उष्णता वाढली म्हणजे तो विकार नाहींसा करण्यांस शरीरांतील उष्णता कमी होईल असा उपाय केला पाहिजे. वर लिहिलेल्या उपायापासून शरीरांतील उष्णता कमी होते. यास्तव त्यापासून ज्वरादि विकारांमध्यें फायदा झाला पाहिजे ही गोष्ट सिद्ध होतेच.

ज्याप्रमाणें एखाद्या यंत्राची गति जास्त किंवा कमी करण्यास विशिष्ट भागासच चालन द्यावें लागतें: त्याप्रमाणें मनुष्याच्या शरीराचीहि स्थिति आहे. या कारणास्तवच या उपायाकरितां वर निर्दिष्ट केलेल्या इंद्रियांची योजना केली आहे.

या उपायाचा प्रकृतीवर काय परिणाम होतो हें वर सांगण्यांत आलेंच आहे. यावरून एकाच उपायानें देवी, महामारी वगैरे भिन्न प्रकारचे रोग कसे बरे करितां येतात हें स्पष्टपणें लक्षात येईल. हा उपाय केल्यानें सर्व

शरीरांतील चैतन्य अथवा तरतरी वाढते. शिवाय या उपायानें शरीराच्या इतर भागापेक्षा एक विशिष्ट भाग जास्त उत्तेजित होत नाहीं. मात्र जेव्हां शस्त्रक्रिया करितांना एखादा मज्जातंतु तुटला गेला असेल तेव्हां असें होणें शक्य आहे. शरीरांतील जोम (जीवित शक्ति) या उपायानें एकाएकीं किती वाढतो याची पुष्कळांना कल्पनाही नसते व त्यामुळें कधीं कधीं रोग्याच्या समजुतीच्या अगदीं उलट वस्तुस्थिति असते. उदाहरणार्थ कधीं कधीं असें घडतें कीं, हा उपाय कांहीं दिवस केला असतां, नेहमीं तंबाखू ओढणाऱ्या लोकांना तंबाखू ओढण्याची इच्छाच नाहीशी होते; व त्यामुळें त्यांना वाटतें कीं, जठरास अशक्तपणा आल्यामुळें आपणांस विडी ओढण्याची इच्छा होत नाहीं. परंतु वस्तुस्थिति ह्याच्या उलट असते. पूर्वीं तंबाखूचें विषाचा प्रतिकार करण्याइतकी त्यांच्या शरीरांत शक्ति नव्हती त्यामुळें त्यांना तंबाखू पचत होती. परंतु, या उपायानें पचनेंद्रिय सुधारून जठरांत शक्ति आली म्हणजे तंबाखूसारख्या विषारी पदार्थाचा जठर त्याग करतें व त्यामुळें तंबाखू ओढण्याची वासनाच होत नाहीं. त्याचप्रमाणें या उपायानें मज्जातंतू तरतरीत होतात. म्हणून जोंपर्यंत प्रकृतीमध्यें कांहीं तरी जोम राहिला आहे तोंपर्यंत हा उपाय केला असतां मज्जातंतूमध्यें उत्साह व तरतरी उत्पन्न होते व त्यांच्या सहाय्यानें मलद्वारांनीं **विजातीय** द्रव्याचा निकाल होतो.

त्वचेचा दाह कमी करण्याकरितां किंवा शरीरांतील गुप्त **विजातीय** अथवा **दोषिक** द्रव्य शरीरापासून निराळें करून त्याचें पाणी करण्याकरितां काळ्या ओल्या मातीनें सारविलेल्या कापडाची पट्टी ओटीपोटाभोंवतीं गुंडाळल्यानें वरील उपायाप्रमाणेंच चांगला उपयोग होतो. आपटून, खरचटून किंवा अन्यप्रकारें शरीरास जखम झाली असतां या उपायापासून उत्कृष्ट गुण येतो. पट्टीवर फार पातळ माती सारवूं नये व मातीची बाजू पोटाकडेस ठेवावी व एक किंवा दोन तासांपेक्षां जास्त वेळ ठेऊं नये. पट्टी वाळल्यावर गुण नाहीं. ह्या पट्टीवर दुसरा लोंकरीचा पट्टा बांधावा.

आहार जितका साधा ईश्वरनिर्मित पदार्थांचा-ह्मणजे अग्निस्पर्श (शिजवून) न करितां-ठेवला तर नुसत्या मातीच्या पट्ट्यानेंच सर्व रोग दूर होतात.

उपाय चवथा.

प्रत्येक स्त्री पुरुषांनीं सकाळीं दोन तांबे थंडपाणी घमेल्यांत घेऊन त्यांत पांच मिनिटें सकाळीं तळपाय बुडवून बसावें. पैकीं दोन मिनिटें कुळच्यानें ओटीपोटावर पाणी टाकून एक मिनिट हातानें चोळावें. व नंतर गुदद्वार, जांघा व जननेंद्रिय यांमधील भाग मिनिटभर हातानेंच चोळावा.

प्रकाश आणि वायु (हवा) स्नान करावें त्याची रीती-

वस्त्ररहित होऊन जेथें प्रकाश व मोकळी हवा असेल त्याठिकाणीं पांच दहा मिनिटें हिंडावें. मोकळी जागा मिळणें शक्य नसल्यास घरीं खिडक्या उघड्या टाकून हिंडावें. परंतु, जंगलांत अगर बागेंत उत्तम.

परंतु कोणी असें समजूं नये कीं, वर सांगितलेल्या उपायांनीं प्रत्येक रोगी निःसंशयपणें बरा झाला पाहिजे. कारण पूर्वीं सांगितलेंच आहे कीं, या उपायांनीं सर्व रोग बरे करिता येतात. परंतु, सर्व रोगी बरे करिता येतील असें ह्मणवत नाहीं. ज्या मनुष्याचे शरीरांत सत्व अथवा जोम बिलकूल राहिला नाहीं ह्मणजे ज्याची अन्नपचनाची शक्ति नष्टप्राय झाली आहे अशा रोग्यास या उपायांनीं इतर कोणत्याही उपायांपेक्षा जास्त तात्पुरता आराम वाटेल. परंतु त्याचा रोग पूर्णपणें बरा होणार नाहीं.

कांहीं प्रसंगीं वर सांगितलेल्या उपायांचा उपयोग फार बेतानें ह्मणजे अल्पकालपर्यंत व मध्यें बराच अवधि टाकून करावा लागतो व कित्येक प्रसंगीं तर तें मुळींच बंद ठेवणें इष्ट असतें. अशा वेळीं रोग्यांनीं डा० कुन्हे यांचें चिकित्साशास्त्र ज्यास पूर्णपणें अवगत आहे अशा मनुष्याच्या सहाय्यावांचून कोणताही उपाय करूं नये हें बरें.

भाग २ रा.

आपण काय खावें व प्यावें, आपणास पथ्य आहार कोणता व कोणत्या पदार्थांस पौष्टिक समजावें ?

शरीरास रोग होण्याचें मूळ कारण विजातीय द्रव्य होय, ही गोष्ट पूर्वी सिद्ध करून दाखविलीच आहे. आतां हें विजातीय द्रव्य तरी शरीरांत कां उत्पन्न होतें हा प्रश्न येतो. याचें उत्तर कोणासही कळून येण्यासारखें आहे. कारण, अपचनावांचून विजातीय द्रव्य उत्पन्न होण्याचा संभवच नाहीं. विजातीय द्रव्यावांचून रोग उत्पन्न होत नाहीं; व अपचन हें जर विजातीय द्रव्य उत्पन्न होण्याचें कारण आहे, तर अपचन हें सर्व रोगांचें मूळ कारण आहे ही गोष्ट सिद्ध होतेच. यास्तव, अपचन कोणत्या कारणांनीं होतें व अपचन न होण्यास आपला आहार कोणत्या प्रकारचा असला पाहिजे, यांविषयीं आपण विचार करूं.

बॅटरींतून वीज कशी काढतात हें ज्यांनीं पाहिलें आहे त्यांना माहीत असेल कीं, विजेचा प्रवाह एकसारखा चालूं ठेवण्यास विशिष्ट द्रव्यांचा विशिष्ट अवस्थेंत असतांनाच उपयोग होतो. **सहज बॅटरीमध्यें** गंधकाचें तेल ओतलें ह्मणजे त्याच्या योगानें जे सूक्ष्म अणु मिळून जस्ताचा पत्रा झालेला असतो त्यांचें पृथक्करण होऊन ते भिन्न होतात. या क्रियेमुळें ज्या शक्तीच्या सामर्थ्यानें भिन्न अणु एकमेकांस चिकटून राहिले होते, ती शक्ति त्या अणूंस सोडून निराळी होते; व **विद्युत्** या रूपानें आपणास इंद्रियगोचर होते. आतां या **बॅटरींत जस्त व कार्बन** या पदार्थांच्या ऐवजीं जर आपण त्यासारखेच अन्य पदार्थ घातले किंवा तेच पदार्थ अन्य रूपानें (चूर्ण करून किंवा बारीक कीस काढून) घातले तर त्यामुळें होणारा फरक ताबडतोब आपल्या नजरेस येईल. अशा प्रकारचा फेरफार केल्यास एक तर वीज मुळींच उत्पन्न होणार नाहीं किंवा तिचा प्रवाह अगदीं सूक्ष्म होईल. असा फरक होण्याचें कारण काय असावें बरें? **बॅटरी-**

मध्यें पूर्वीप्रमाणें **आसिड** होतेंच. परंतु जस्त व कार्बन मात्र पूर्वीप्रमाणें नव्हतें. अशा प्रकारचा फरक पडण्याचें कारण हें कीं, जस्त व कार्बन हीं ज्या अवस्थेंत **बॅटरी**मध्यें घालावयास पाहिजे होती, त्या अवस्थेमध्यें तीं घालण्यांत आलीं नाहींत. ह्या **बॅटरी**प्रमाणेंच मनुष्याच्या शरीराची स्थिति आहे. अन्नाच्या सेवनापासून कमी अथवा जास्त शक्ति व वीर्य उत्पन्न होणें हें आपण ज्या प्रकारचें अन्न खातों त्यावर अवलंबून आहे. जें अन्न मनुष्याच्या प्रकृतीस हितावह नाहीं, असें अन्न खाण्यापासून काय वाईट परिणाम घडतात ते हवेच्या उदाहरणावरून चांगलें समजून येण्यासारखे आहेत. आपण एखाद्या मनुष्यास (पुष्कळ दिवस बंद असलेल्या व) नुकतेंच उघडलेल्या पेवांत ठेवलें तर तो मनुष्य पेवांतील कोंदट हवेनें मरून जाईल. अशाच प्रकारचा परिणाम वाईट अन्न खाण्यापासून होतो. आतां अन्नासंबंधानें बोलत असतां, हवेचें उदाहरण कां घेतलें ह्या कोणी आक्षेप आणतील; तर त्यास उत्तर हें आहे कीं, हवा हें नेहमींच्या अन्नापेक्षांही जास्त महत्त्वाचें अन्न आहे. कारण हवेवांचून अन्नाचा उपयोग देखील शरीरास करून घेतां येणार नाहीं.

परंतु हें मात्र खरें आहे कीं, विषारी हवेमुळें शरीरावर जे परिणाम होतात ते जसे तावडतोब दिसून येतात तसे अहितकारक अन्नापासून होणारे दुष्परिणाम दिसून येत नाहींत. कारण त्यांची वाढ सूक्ष्म असते. मात्र कालावधीनें हें परिणाम स्पष्टपणें दिसून येतात. आतां अहितकारक अन्न कशास ह्मणावें या प्रश्नाचा निर्णय केला पाहिजे. जे पदार्थ विषारी आहेत व ज्यांच्या सेवनानें मृत्यु येतो असे पदार्थ बहुतकरून ओळखतां येणें व टाळणें ही गोष्ट विशेष कठीण नाहीं. परंतु, जे पदार्थ मनुष्यमात्राच्या खाण्यांत येतात त्या पदार्थांमध्यें मनुष्याच्या प्रकृतीस स्वाभाविक हितकारी पदार्थ कोणते व विरुद्ध पदार्थ कोणते याविषयीं निश्चय करणें बरेंच विचाराचें काम आहे. या विषयासंबंधानें पुष्कळ लोकांचें मत किती चुकीचें आहे हें पुढील विवेचनावरून समजून येईल.

अन्नपचन बरोबर न झाल्यामुळें भिन्न प्रकारचें परिणामापट लोक वाज-
यासंबंधानें कांहीं उ तों. आपणांस कांहींवास्तव, आपण
आढळतात कीं, या अल्प असतो तरी ते माणानें खावेत
जास्त जास्त लठ्ठ अशा प्रकारचे जे लोक आह
त्यांच्या शरीरांत उ ाजवीपेक्षां जास्त उत्पन्न होतो.
ह्याच्या उलट अ ीं, ज्यांना आपण पौष्टिक पदार्थ
ह्मणतों अशा पदा कसे होतात त्यांच्याकडून होत असलें तरी
ते कृश राहतात. लोक असे अन्नांतील पोषक रस शोषून
घेण्याचें सामर्थ्य नस दिवसेंदिवस स्थिति होते. अशा लोकांचे
देह ह्मणजे केवळ सोनाराचा फुंक ' इकडून तिकडे गेलें वारें '
या ह्मणीप्रमाणें अशा लोकांनीं सेवन केलेल्या अन्नाची स्थिति होते. ह्मणजे अन्नाचें पूर्ण पचन होण्याच्या पूर्वीं तें शरीरांतून मलाच्या रूपानें बाहेर पडतें. या दोन उदाहरणांवरून लोकांनीं हें लक्षांत घ्यावें कीं, केवळ शरीरांत पुष्कळ अन्न गेलें ह्मणजे आपलें अन्नपचन चांगलें आहे किंवा आपली प्रकृति धडधाकट आहे असें समजणें चुकीचें आहे.

थोडें अन्न खाल्लें असतांही मेद वाढून जो मनुष्य जास्त जास्त लठ्ठ होत जातो व पौष्टिक अन्न पुष्कळ खाऊनही जो मनुष्य किडकिडीत राहतो; ह्या दोघांचेंही अन्नपचन बरोबर होत नसतें. दोघेही भलत्याच प्रकारचा आहार करतात. त्यामुळें दोघांचेंही अन्न योग्यरीतीनें पचत नाहीं. अंगामध्यें मेद वाढून शरीर फोफसें होणें अथवा पौष्टिक अन्न खाऊनही शरीर कृश असणें ह्या दोन्ही गोष्टींचें कारण एकच आहे. तें ह्मटलें म्हणजे दोषयुक्त पचनक्रिया हें होय. ही गोष्ट लक्षांत घेतली म्हणजे अतिशय पौष्टिक पदार्थ खाऊनही क्षयी मनुष्य कृश कां राहतो व दिसण्यांत धडधाकट व निरोगी; परंतु, खरोखरी ज्याचे मज्जातंतु निर्बल व विकारयुक्त झालेले आहेत अशा मनुष्याचा अग्नि मंद कां असतो याचें कारण लक्षांत येऊन त्याविषयीं आश्चर्य वाटणार नाहीं.

मध्यें पूर्वीप्रमाणें **आसिड** होतेंच. परंतु जस्त व कार्बन मात्र पूर्वीप्रमाणें नव्हतें. अशा प्रकारचा फरक पडण्याचें कारण हें कीं, जस्त व कार्बन हीं ज्या अवस्थेंत **बॅटरी**मध्यें घालावयास पाहिजे होती, त्या अवस्थेमध्यें तीं घालण्यांत आलीं नाहींत. ह्या **बॅटरी**प्रमाणेंच मनुष्याच्या शरीराची स्थिति आहे. अन्नाच्या सेवनापासून कमी अथवा जास्त शक्ति व वीर्य उत्पन्न होणें हें आपण ज्या प्रकारचें अन्न खातों त्यावर अवलंबून आहे. जें अन्न मनुष्याच्या प्रकृतीस हितावह नाहीं, असें अन्न खाण्यापासून काय वाईट परिणाम घडतात ते हवेच्या उदाहरणावरून चांगलें समजून येण्यासारखे आहेत. आपण एखाद्या मनुष्यास (पुष्कळ दिवस बंद असलेल्या व) नुकतेंच उघडलेल्या पेवांत ठेवलें तर तो मनुष्य पेवांतील कोंदट हवेनें मरून जाईल. अशाच प्रकारचा परिणाम वाईट अन्न खाण्यापासून होतो. आतां अन्नासंबंधानें बोलत असतां, हवेचें उदाहरण कां घेतलें हा कोणी आक्षेप आणतील; तर त्यास उत्तर हें आहे कीं, हवा हें नेहमींच्या अन्नापेक्षांही जास्त महत्त्वाचें अन्न आहे. कारण हवेवांचून अन्नाचा उपयोग देखील शरीरास करून घेतां येणार नाहीं.

परंतु हें मात्र खरें आहे कीं, विषारी हवेमुळें शरीरावर जे परिणाम होतात ते जसे तावडतोब दिसून येतात तसे अहितकारक अन्नापासून होणारे दुष्परिणाम दिसून येत नाहींत. कारण त्यांची वाढ सूक्ष्म असते. मात्र कालावधीनें हें परिणाम स्पष्टपणें दिसून येतात. आतां अहितकारक अन्न कशास ह्मणावें या प्रश्नाचा निर्णय केला पाहिजे. जे पदार्थ विषारी आहेत व ज्यांच्या सेवनानें मृत्यु येतो असे पदार्थ बहुतकरून ओळखतां येणें व टाळणें ही गोष्ट विशेष कठीण नाहीं. परंतु, जे पदार्थ मनुष्यमात्राच्या खाण्यांत येतात त्या पदार्थांमध्यें मनुष्याच्या प्रकृतीस स्वाभाविक हितकारी पदार्थ कोणते व विरुद्ध पदार्थ कोणते याविषयीं निश्चय करणें बरेंच विचाराचें काम आहे. या विषयासंबंधानें पुष्कळ लोकांचें मत किती चुकीचें आहे हें पुढील विवेचनावरून समजून येईल.

अन्नपचन बरोबर न झाल्यामुळें भिन्न प्रकारचें परिणाम कसे होतात यासंबंधानें कांहीं उदारणें प्रथम सांगतों. आपणांस कांहीं लोक असे आढळतात कीं, यांचा आहार जरी अल्प असतो तरी ते दिवसेंदिवस जास्त जास्त लठ्ठ होत असतात. अशा प्रकारचे जे लोक आहेत त्यांच्या शरीरांत अन्नापासून पोषक रस वाजवीपेक्षां जास्त उत्पन्न होतो. ह्याच्या उलट असे कांहीं लोक असतात कीं, ज्यांना आपण पौष्टिक पदार्थ ह्मणतों अशा पदार्थांचें नित्यशः सेवन जरी त्यांच्याकडून होत असलें तरी ते कृश राहतात. अशा लोकांचे शरीरांत अन्नांतील पोषक रस शोषून घेण्याचें सामर्थ्य नसतें यामुळें त्यांची अशी स्थिति होते. अशा लोकांचे देह ह्मणजे केवळ सोनाराची फुंकणी होय. ' इकडून तिकडे गेलें वारें ' या ह्मणीप्रमाणें अशा लोकांनीं सेवन केलेल्या अन्नाची स्थिति होते. ह्मणजे अन्नाचें पूर्ण पचन होण्याच्या पूर्वीं तें शरीरांतून मलाच्या रूपानें बाहेर पडतें. या दोन उदाहरणांवरून लोकांनीं हें लक्षांत घ्यावें कीं, केवळ शरीरांत पुष्कळ अन्न गेलें ह्मणजे आपलें अन्नपचन चांगलें आहे किंवा आपली प्रकृति धडधाकट आहे असें समजणें चुकीचें आहे.

थोडें अन्न खाल्लें असतांही मेद वाढून जो मनुष्य जास्त जास्त लठ्ठ होत जातो व पौष्टिक अन्न पुष्कळ खाऊनही जो मनुष्य किडकिडीत राहतो; ह्या दोघांचेंही अन्नपचन बरोबर होत नसतें. दोघेही भलत्याच प्रकारचा आहार करतात. त्यामुळें दोघांचेंही अन्न योग्यरीतीनें पचत नाहीं. अंगामध्यें मेद वाढून शरीर फोफसें होणें अथवा पौष्टिक अन्न खाऊनही शरीर कृश असणें ह्या दोन्ही गोष्टींचें कारण एकच आहे. तें ह्मटलें म्हणजे दोषयुक्त पचनक्रिया हें होय. ही गोष्ट लक्षांत घेतली म्हणजे अतिशय पौष्टिक पदार्थ खाऊनही क्षयी मनुष्य कृश का राहतो व दिसण्यांत धडधाकट व निरोगी; परंतु, खरोखरी ज्याचे मज्जातंतु निर्बल व विकारयुक्त झालेले आहेत अशा मनुष्याचा अग्नि मंद का असतो याचें कारण लक्षांत येऊन त्याविषयीं आश्चर्य वाटणार नाहीं.

आपण हें लक्षांत ठेविलें पाहिजे कीं, लोकांमध्यें मांस, अंडीं, दारू, चहा, कॉफी, कोको, इत्यादि जे पदार्थ पौष्टिक ठरलेले आहेत ते पदार्थ जड असल्यामुळें त्यांच्यापासून शरीराचें पोषण थोडक्या श्रमानें होत नाहीं. वास्तव हे पदार्थ खरोखरी पौष्टिक आहेत असें ह्मणतां येणार नाहीं. वास्तविक पौष्टिक असे पदार्थ ह्मणजे ज्यांचें पचन लवकर व सहज होतें. पदार्थांचें पचन जितकें लवकर होतें तितका त्यापासून शरीरास पोषणाचे कामीं जास्त उपयोग होतो. अन्नाचें पचन चांगलें झालें ह्मणजे त्यापासून रक्त व शक्ति हीं आपणांस प्राप्त होतात; असें जर आहे तर हें उघडच आहे कीं, ज्या अन्नाचें पचन लवकर होतें त्यापासून शरीरास पुष्टता व बल हीं लवकर प्राप्त झालीं पाहिजेत. अर्थात् हा सिद्धांत निघतो कीं, जें अन्न स्वल्पायासानें पचतें तेंच अन्न पौष्टिक होय.

खावयाचे पदार्थ जों जों अधिक जड असतात तों तों ते पचविण्यास शरीरास अधिक वेळ लागतो. यास्तव जड अन्न खाल्लें म्हणजे त्याचें पूर्ण पचन होईतोंपर्यंत आपणांस फिरून आहार करितां कामा नये. परंतु, अशा समजुतीनें योग्य अवधि जाईतोंपर्यंत वाट पाहण्याचा कोणाला दम असतो? पोटात पुरती भूक असो वा नसो जेवणाची वेळ झाली किंवा कोणी फराळाचें पुढें आणलें म्हणजे बहुतेक लोक हात मारण्यास तयार असतातच. त्यांतून आमच्या धर्मशास्त्रानें कांहीं उपोषणें सांगितलीं आहेत म्हणून बरें. नाहीं तर त्या बिचाऱ्या पोटास विश्रांति मिळण्याची आशा यावज्जीव नको. आतां वाटेल तितकीं व वाटेल तेव्हां केलेलीं सर्वच उपोषणें चांगलीं असें म्हणण्याचा आमचा उद्देश नाहीं. परंतु, योग्य रीतीनें उपोषण केलें असतां त्यापासून शरीरास फायदा होईल हें आपण विसरतां कामा नये.

रोगाचें मूळ कारण जर अपचन आहे, व अपचनाचें मुख्य कारण जर प्रमाणाबाहेर आहार करणें अथवा अहितकारक अन्न खाणें हें आहे तर हें सिद्ध होतेंच कीं, प्रमाणाबाहेर किंवा अहितकारक अन्न खाणें हें रोगाचें मुख्य कारण आहे. वास्तविक स्थिति अशी आहे कीं, अन्न न मिळा-

त्यामुळें आजपर्यंत जे लोक मेले असतील त्यांच्यापेक्षां शतपट लोक बाजवीपेक्षां जास्त प्रमाणाबाहेर अन्न खाल्ल्यानें मेले आहेत. यास्तव, आपण कोणते पदार्थ, कोणत्या अवस्थेंत, कोणत्या स्थळीं व काय प्रमाणानें खावेत याविषयीं विचार करणें ही अतिशय महत्वाची गोष्ट आहे.

वर जें लिहिलें आहे तें जास्त स्पष्ट करून दाखविण्याकरितां कांहीं उदाहरणें घेतों.

तापवून निवालेलें पाणी जर आपण प्यालों तर तें आपणास मचूळ बेचव व मिळमिळीत लागतें. तेंच वाहत्या झऱ्याचें किंवा नदीचें पाणी किती गोड लागतें बरें ? त्याचप्रमाणें शिळ्या फळांपेक्षां ताजीं फळें किती मिष्ट व रुचकर लागतात बरें ! अशीच हवेचीही स्थिति आहे. मुंबई, पुणें वगैरे सारख्या मोठ्या शहरामधील बहुतेक घरांतील व विशेषतः पेठमधील दुकानांतील गरम व कोंदट हवा व मैदानांतील अथवा डोंगरावरील आल्हादकारक व उत्साहवर्धक अशी खुली हवा यांमध्यें किती तरी महदंतर आहे. मुंबईमधील कांहीं दुकानांत तर एथून केव्हां बाहेर पडूं असें होतें. इतका तेथें जीव गुदमरून जातो.

त्याचप्रमाणें आपण कोणत्या स्थळीं भोजन करावें ही गोष्ट देखील कमी महत्त्वाची नाहीं. रानांत, शेतांत अथवा उघडच्या मैदानांत, खुल्या हवेंत जें अन्न आपण खातों तें लवकर पचतें असा पुष्कळांना अनुभव असेल. असें होण्याचें कारण हें आहे कीं, मोकळ्या हवेंत अन्न खाल्लें असतां अन्न चावतांना त्यामध्यें बरीच हवा मिसळते व यामुळें अन्नपचनास हलकें होतें.

पूर्वीं हें सांगितलें आहे कीं, जें अन्न लवकर व अल्पश्रमानें पचतें, तेंच अन्न वास्तविकपणें पौष्टिक असतें व अशाच अन्नापासून शरीराचें पोषण उत्तम प्रकारानें होतें. अल्प श्रमानें पचणारे पदार्थ खाण्यासून असा एक दुसरा फायदा होतो कीं, त्यामुळें अपचन होण्याची भीति फार कमी असते. यास्तव, कोणते पदार्थ लवकर पचतात अथवा कोणत्या पदार्थांपासून आपणास बल, उत्साह वगैरे प्राप्त होतात याविषयीं माहिती असणें ही अत्यंत

महत्वाची गोष्ट आहे. असे पदार्थ कोणते तें आपणांस ओळखितां यावें ह्मणून अशा पथार्थांचीं लक्षणें खालीं दिलीं आहेत.

परमेश्वरानें मनुष्यप्राणी सर्वांत श्रेष्ठ व उत्तम असाच केलेला आहे. तो पूर्ण निरोगी, बळकट, अंतर्बाह्य नीतिमान, सद्गुणी, जितेंद्रिय, दयाळु व केवळ त्याचीच प्रतिमा असाच असला पाहिजे. परंतु हल्लीं तशी स्थिति दिसत नाहीं. अनेक रोगांनीं मनुष्यांचीं शरीरें व्याप्त झालेलीं आहेत याचें कारण, आपण वस्त्रपात्ररहित सृष्टीचें नियमाचें पूर्णपणें उल्लंघन करीत असल्यामुळें हल्लीं आपणांस दुःखें व काळजी भोगावी लागत आहे.

केवळ ईश्वरनिर्मित आहारानें व ईश्वरनिर्मित थंड पाण्याचें स्नानानें सुद्धां रोग व विकार (कामक्रोध इत्यादि) नाहींसे होतात. व ते नाहींसे झाल्यानंतर आपले जीवित सुखावह कां होणार नाहीं? कितीहि विद्या संपादन केली, द्रव्य मिळविलें, अब्रू कमाविली व आणखी मिळण्याची आशा असली तरी शरीर जर दुर्बल, व्याधिग्रस्त असेल तर अंतर्यामीं दुःखाचीच वस्ती राहणार यांत शंका नाहीं. मूळची स्थिति प्राप्त होण्यास ईश्वरनिर्मित वस्त्रपात्ररहित सृष्टीच्या नियमांचें ज्ञान करून घेतलें पाहिजे, व ईश्वरनिर्मित पदार्थांचा आहेत त्याच स्थितींत आहार ठेविला पाहिजे. सृष्टिबाह्य औषधें व तीं देणारे डाक्टर लोक यांचेवर आपण श्रद्धा ठेवून त्यापासून गूण आलासें मानून आपण जास्ती जास्ती शरीर दुर्बल व रोगास पात्र करून ठेवीत आहोंत. उलटपक्षीं तितकीच श्रद्धा जर आपण ईश्वरी नियम, ईश्वरनिर्मित पदार्थांचा आहार व प्रत्यक्ष परमेश्वरावरच ठेविली तर उत्तम स्थिती येथेंच (मृत्युलोकींच) प्राप्त होऊन आरोग्याचे अभावामुळें वाटणारा नर्कवास जाऊन येथील वस्ती स्वर्गवासाप्रमाणें कां वाटणार नाहीं? प्रत्येक स्त्रीपुरुषानें ह्याचा विचार करून ज्याचा त्यानें आपला आपण वैद्य व्हावें.

जे पदार्थ कच्चे असतांना आपणांस रुचकर लागतात ते पदार्थ पचनास हलके व पौष्टिक असतात.

ज्या पदार्थांना शिजवून चिंच, गूळ वगैरे पदार्थ घालून किंवा मसाला घालून चव आणावी लागते ते सर्व पदार्थ पचनास जड असतात व त्यांपासून वीर्यप्राप्ति वरील पदार्थांइतकी होत नाहीं. फळें वगैरे खारवलीं असतां तीं पुष्कळ दिवस टिकतात खरीं. परंतु, त्यांचा पौष्टिकपणा कमी होतो.

जे पदार्थ आपणांस शिजवून अथवा मीठमसाला घालून खावे लागतात; त्यांपैकीं जे पदार्थ सहज तयार करितां येतात ह्मणजे जे लवकर शिजतात व ज्यांना मीठमसाल्याची फारशी जरूर लागत नाहीं असे पदार्थ पचनास हलके-व अर्थात् पौष्टिक व वीर्यवर्धक- असतात.

जे पदार्थ सृष्टीमध्यें मूळ किंवा स्वाभाविक अवस्थेंत घट्ट असतात व जे आपणांस चावून खावे लागतात अशा पदार्थांपेक्षां दारू, चहा, कोको वगैरे पातळ पदार्थ पचनास जास्त जड होत. यास्तव, पातळ खाण्याचे पदार्थ खाल्ले असतां पोट सुटतें व पचनशक्ति बिघडते.

मांस आदिकरून जे पदार्थ कच्चे असतांना आपणांस किळसवाणे वाटतात व जे पदार्थ मूळच्या किंवा स्वाभाविक स्थितींत असतांना ते खाण्याविषयीं आपणांस वासना उत्पन्न होत नाहीं असे पदार्थ प्रकृतीस अपायकारक आहेत असें समजावें. असे पदार्थ शिजविल्यानंतर अथवा मसाला घातल्यानंतर कितीही मिष्ट लागले तरी ते वाईट आहेत असें समजावें. एकादा मनुष्य कितीही मांसाहारप्रिय असला तरी त्यास मेंढराच्या, बैलाच्या किंवा डुकराच्या अंगाचा लचका तोडावा अथवा कच्चे मांस खावें अशी इच्छा कदापि होणार नाहीं. कच्च्या मांसाकडे पाहून मांसाहार करणाऱ्यांनाही किळस वाटत असेल. जे पदार्थ मूळ स्थितींत असतांना ज्या पदार्थांकडे पाहून आपणांस खंत वाटते व जे खाण्याची इच्छा होत नाहीं असे पदार्थ प्रकृतीस हितकर होणार नाहींत.

सर्व प्रकारचीं फळें तीं अगदीं पक्क झालीं म्हणजे जितकीं लवकर पचतात त्यापेक्षां तीं साधारण पक्कदशेंत असतांना जास्त लवकर पचतात. कच्चीं फळें खाण्यास वाईट असतात. कारण, त्यांपासून कांहीं वेळां लाग-

ळींच अमांश, हगवण वगैरे रोग होतात, अशी कांहीं लोकांची जी समजूत आहे ती अगदीं चुकीची आहे. वास्तविक स्थिति अशी आहे कीं, कच्चीं फळें फार लवकर पचतात. आतां हें खरें आहे कीं, ज्यांना मांस वगैरे जडान्नें खाण्याची संवय आहे अशा लोकांनीं कच्चीं फळें खाल्लीं असतां त्यांस अमांश होतो किंवा हगवण लागते. असें होण्याचें कारण हें आहे कीं, अपक्व फळाचें कोठ्यांत लवकर पचन झाल्यामुळें त्यांचा रस कोठ्यांतून आंतड्यांत लवकर उतरावयास लागतो, व हा रस आपणाबरोबर इतर अन्नाचा रसही घेऊन जातो. या कारणामुळें इतर जडान्न त्याचें पचन होण्याच्या पूर्वीं आंतड्यांत उतरतें व हें अपक्व अन्न मलद्वारें पडावयास लागलें म्हणजे अमांश होतो. अशाप्रकारें अमांश होणें ही फार हिताची गोष्ट आहे. कारण त्यायोगानें शरीरांतील सर्व अपायकारक पदार्थांचा झाडा होऊन जातो. हें कसेंही असो; परंतु वरील उदाहरणांवरून कच्चीं फळें पचण्यास हलकीं असतात ही गोष्ट निर्विवादपणें सिद्ध होत नाहीं काय?

शिवाय कुत्रें किंवा मांजर यांना अजीर्ण झालें म्हणजे तीं गवत खातात हें पुष्कळांनीं पाहिलेंच असेल. या गवत खाण्याचा असा उपयोग होतो कीं, गवत पचनास अगदीं हलकें असल्याकारणानें त्याच्या साहाय्यानें इतर अन्न पचतें.

यास्तव ज्यांचें अन्नपचन बरोबर होत नसेल अथवा अपचनामुळें ज्यांच्या पोटास एखादी व्यथा जडली असेल अशा लोकांनीं अगदीं पक्व फळांपेक्षां साधारण पक्व किंवा कच्चीं फळें खाल्लीं असतां त्यांना फायदा होईल. याप्रमाणें कच्चीं फळें खाण्याचा क्रम पक्व फळ पचूं लागेतोंपर्यंत (कच्चीं फळें खाण्याचा क्रम) चालू ठेवावा.

धान्यासंबंधानें देखील अशी स्थिति आहे कीं, त्यांचें पीठ करून खाण्यापेक्षां त्यांचें सबंद दाणे खाल्ले असतां ते लवकर पचतात. अशाप्रकारें धान्य खाल्लें असतां तें चावण्यास बरेच श्रम पडतात हें खरें आहे; पण अशा प्रकारच्या चावण्यापासून खाल्लेल्या अन्नाचें पचन त्वरित होतें. आतां

सर्व धान्यें पचनास सारखीं नसतात हें सांगणें नकोच आहे. मात्र हें लक्षांत टेविलें पाहिजे कीं, एखाद्या धान्यापासून तयार केलेला पदार्थ पचनास कमी अथवा ज़ास्त जड होणें हें तो पदार्थ तयार करण्याच्या कृतीवर अवलंबून आहे. धान्याचें अगदीं बारीक पीठ न करितां होता होईल तों करून त्याचे सबंध दाणे असतांनाच तें खावें ह्मणून वर सांगितलें आहे, परंतु दात नसल्यामुळें किंवा दात असूनही ते अधू असल्यामुळें ज्यांना अशा प्रकारचें अन्न चावण्याचें सामर्थ्य नसेल त्यांनीं धान्य दळून तयार केलेले पदार्थ खावे; परंतु ते तोंडांत चांगले चघळून नंतर खावे. विशेष आजारी असलेल्या रोग्यास धान्य दळून तयार केलेलें अन्न द्यावें. जाड्या भरड्या पिठाचे अन्न व कच्चीं फळें यांचा मिश्र आहार रोग्यास अतिशय फायदेशीर आहे.

भाजलेल्या भाकरीपेक्षां कच्चें खाल्लें धान्य लवकर पचतें: परंतु भाकर किंवा रोटी खाणेंच असेल तर चाळ न काढलेल्या पिठाची करून खावी. चाळ काढल्यावर जें पांढरें पीठ राहतें त्याची भाकरी दिसण्यांत जरी चांगली असली तरी ती पचनास कांहींशी जड होते. गव्हांचीं किंवा इतर धान्यांचीं टरफलें किंवा कोंडा आपणांस निरुपयोगी वाटत असला तरी वास्तविकपणें त्याचा फार उपयोग आहे. शिवाय कोंडा किंवा चाळ काढून टाकलेल्या पिठाची भाकरी लवकर पचत नाहीं इतकेंच नव्हे तर तिजमुळें मलावरोधही होतो.

धान्यावर जें साल किंवा टरफल असतें त्याच्या योगानें धान्य लवकरच पचतें. या करितां धान्यावरील साल किंवा कोंडा न काढतां त्याचा उपयोग करावा. एकंदरींत सामान्य नियम असा आहे कीं, सृष्टीमध्यें ज्या स्थितींत आपणांस धान्यें वगैरे खाण्याचे पदार्थ सांपडतात त्याच स्थितींत तें पचनास फार चांगलें असतात.

त्याचप्रमाणें आपण अन्न कोणत्या रीतीनें तयार करून खातों हा प्रश्नही आपणांस अत्यंत महत्वाचा आहे. कांहीं लोकांना आपण असें ह्मणतांना

ऐकतों कीं " आपल्याला तूर, हरबरा वगैरे द्विदल धान्यें सोसत (पचत) नाहींत. त्यांनीं पोटांत वात धरतो" इत्यादि. असा परिणाम होण्याचें कारण हें आहे कीं, ह्या लोकांना अशा प्रकारचीं धान्यें कशीं खावीं हें माहीत नसतें. जें द्विदल धान्य पचत नाहीं तें वरील टरफलासह थोडचा पाण्यांत शिजवून खाल्लें तर तें सहज पचतें, असें अनुभवांतीं आपणांस आढळून येईल.

वर जें सांगितलें आहे त्याचे पुष्टीकरणार्थ **डा. कुन्हे** यांनीं आपल्या अनुभवांतील एक गोष्ट सांगितली आहे ती येणेंप्रमाणें आहे.

एका मजूरदार मनुष्यास गरीबीमुळें व अन्य अडचणीमुळें खावयास भाकर मिळेना म्हणून सुमारें तीन महिने त्यानें कच्चें वाटाणे खाऊन काढले. रोज सुमारें पसाभर वाटाणे तो खात असे. व वाटाणे चावतांना दात दुखत म्हणून वाटाणे भिजण्याकरितां त्यांना तो पुष्कळ वेळपर्यंत तोंडांत धरून बसत असे. इतका अल्प आहार तो करीत असे तरी त्यानें **डा. कुन्हे** यांस सांगितलें कीं, एवढ्याशा आहारानें माझी ताकद कायम राहिली एवढेंच नव्हे तर हा आहार चालू असतांना माझी प्रकृति जशी होती तशी पूर्वीं सर्व जन्मांतही कधीं राहिली नव्हती. धान्य कच्चें खाल्लें असतां थोडें पुरतें व अत्यंत पुष्टिकारक होतें, ही गोष्ट या उदाहरणावरून उत्तम सिद्ध होते. अल्प श्रमानें पुष्कळ काम साध्य करून घेणें हा जो नियम ईश्वरनिर्मित सृष्टीमध्यें चोहोंकडे दृष्टीस पडतो तोच नियम खाण्याचे पदार्थांस लागू असावा यांत आश्चर्य नाहीं.

आतां ह्या स्थळीं पोटामध्यें अन्नाचें पचन कसें होतें या विषयीं थोडी माहिती सांगितली असतां ती अप्रासंगिक होणार नाहीं असें वाटतें. अन्न पोटांत गेलें म्हणजे तेथें त्याचें रूपांतर होऊन मूळ अन्नापासून अगदीं भिन्न असा त्याचा पदार्थ होतो. या पदार्थापैकीं पोषणास उपयुक्त तेवढा भाग शरीर शोषून घेतें. भाजी, फळें, धान्य वगैरे ज्या पदार्थांचा कोठ्यामध्यें रूपांतर पावण्याचा धर्म साखर, मसाला वगैरे पदार्थ घालून अथवा जास्त शिजवून आपण कमी करतों अशा पदार्थांचें पोटांत लवकर पचन

होत नाहीं. अशा पदार्थांपासून शरीरपोषणास आवश्यक असा अन्नरस उत्पन्न होण्यास वेळ लागतो. अशा प्रकारें अन्न आंतड्यात फार वेळ राहिल्यानें व त्यामध्यें रूपांतराची क्रिया चालू असल्यामुळें पोटांत (आंतड्यांत) उष्णता उत्पन्न होते. या उष्णतेमुळें मळास वाजवीपेक्षां जास्त घाढर्य येतें व तो काळसर रंग होऊन पडतो.

अन्नाचें रूपांतर अथवा पचन होण्यास आरंभ प्रथम तोंडांत होतो असें ह्मटलें असतां चालेल. अन्न तोंडामध्यें लाळेशीं मिसळून त्याची * साखर झाली ह्मणजे तो रस जठरांत उतरतो. तेथें जाठररस ह्मणून जठरापासून स्रवणारा एक रस आहे, तो त्या अन्नाशीं मिसळतो. हा रस मिसळला ह्मणजे अन्नाचें मूळचें रूप अगदीं बदलून जातें. अन्न जठरांतून आंतड्यांत उतरतें. तेथें त्यामध्यें अनामक पिंड म्हणून एक पिशवी आहे, त्यांतील रस मिसळतो. हा रस व शिवाय दुसरे कांहीं रस अन्नांत मिसळले ह्मणजे अन्नाचें पूर्ण रूपांतर होतें. याप्रमाणें जो अन्नरस तयार होतो त्यामधील शरीरपोषणास उपयोगीं पडणारा भाग आपलें शरीर शोषून घेतें. ज्या भागाचा शरीरास उपयोग नाहीं, तो भाग मलाच्या रूपानें शरीराबाहेर निघून जातो. हा मल टाकण्याचीं शरीराचीं मुख्य तीन द्वारें आहेत. त्या मलद्वारांतून अनुक्रमें विष्ठा, मूत्र व घाम या रूपानें मल बाहेर टाकला जातो.

कोंबडया वगैरे प्राणी कधीं कधीं हाडें, धोंडें किंवा चुनखडीचे खडे वगैरे पदार्थ सबंद गिळतात, असें आपण पाहतों. अशा प्राण्यांची विष्ठा आपण तपासून पाहिली तर वरील पदार्थांचा त्यांत आपणांस मागमूसही आढळून येणार नाहीं. कारण या प्राण्यांचें जठरांत असले पदार्थ जिरून पचून

* अन्नाचें चांगलें चर्वण होऊन त्याचें लाळेशीं मिश्रण झाल्यावर त्यास जी गोडी येते, त्याचें कारण लाळेचा परिणाम अन्नावर होऊन त्याच्यामध्यें साखरेसारखा एक गोड पदार्थ उत्पन्न होतो हें होय. अन्नाच्या या स्थितीस इंग्रजींत ' शुगर ' ह्मणजे साखर ही संज्ञा आहे.

चूर होऊन जातात. कसलाही पदार्थ या प्राण्यांनीं खाल्ला तर त्याची वाट तेव्हांच लागते. परंतु मनुष्याचे अंगांत असलें सामर्थ्य नाहीं. खाल्लेलें अन्न मनुष्यावांचून अन्य जनावरांचे पोटांत फार वेळ टिकत नाहीं. त्याचें पचन होऊन त्यांतील निरुपयोगी भाग मलरूपानें शरीराबाहेर पडतो. परंतु, मनुष्यांचे पोटांत खाल्लेलें अन्न ७।८ दिवसही राहतें. याप्रमाणें अन्न (अर्थात् मलरूपानें) पोटांत फार दिवस राहिलें ह्मणजे तें कुजतें. या कुजण्यापासून जे दुर्गंधि व विषारी वायु निघतात, त्यांचा कांहीं भाग घामाच्या रूपानें त्वचेंतून निघून जातो, व कांहीं भाग अपानवायूच्या रूपानें शरीराबाहेर जातो. या वायूचा निरोध कधींही करूं नये. कारण, हा वायु शरीरांत राहिल्यानें शरीरास अपाय करतो.

आपलें अन्नपचन उत्तम प्रकारें होत असलें ह्मणजे जो मल पडतो तो पिंवळसर रंगाचा असून मऊ, घट्ट व बांधीव असतो; व त्याला सर्व बाजूंस एक प्रकारचा बुळबुळीत पदार्थ लागलेला असतो. शिवाय मळ अशा अवस्थेंत शरीराबाहेर पडतो कीं, त्याच्या संपर्कानें मलद्वार मुळींच घाण होत नाहीं. ज्याचें अन्नपचन खरोखर निर्दोष आहे त्यांना शौचाचे वेळीं पाण्याची जरूरच पडणार नाहीं. त्याचप्रमाणें मलास फार घाणही येऊं नये. मलास घाण येत असली ह्मणजे अन्नपचन बरोबर होत नाहीं असें समजावें.

अन्नपचन बरोबर होत नसलें ह्मणजे त्याच्यापासून कधीं कधीं मलावरोध होतो. अपचन झालें ह्मणजे अन्न पोटांत कुजतें व अन्न कुजावयास लागलें ह्मणजे त्यापासून जी उष्णता उत्पन्न होते त्या उष्णतेनें आंतड्याचें आंतील बाजूस जो बुळबुळीत पदार्थ असतो तो सुकून जातो. हा पदार्थ सुकला ह्मणजे मल आतड्यांतून पुढें लवकर सरकत नाहीं व त्या कारणानें मलावष्टंभ होतो. मल पोटांत फार वेळ राहिला ह्मणजे त्यापासून दुर्गंधी व विषारी वायु उत्पन्न होतात व ते वायु शरीरांत चोहोंकडे पसरूं लागतात. हे वायु त्वचेजवळ आले व तेथें त्यास घामाचे अथवा अन्य रूपानें बाहेर जाण्यास वाट मिळाली नाहीं ह्मणजे ते वायु त्वचेखालीं साठून

राहतात. विषारी वायुरूपी हें विजातीय द्रव्य रक्तवाहिन्यांत शिरतें व तेथें रुधिराभिसरणास अडथळा करतें. रक्तवाहिन्यांमधून रक्त बरोबर खेळलें नाहीं ह्मणजे रक्तापासून शरीरास मिळणारी उष्णता कमी होते व शरीरास रक्ताचा पुरवठा पूर्ण न झाल्यामुळें शरीर फिकट व निस्तेज दिसतें. ह्याच कारणामुळें शरीराचा वर्ण कधीं तांबूस व कधीं हिरवट होतो. अशाप्रकारें अमुक वर्ण येणें हें रक्तवाहिन्यांत सांचलेल्या विजातीय द्रव्याचे विशिष्ट स्थितीवर अवलंबून आहे. जें विजातीय द्रव्य प्रथम वायुरूपानें त्वचेखालीं असतें त्यास शरीरासभोंवार असलेल्या थंड हवेमुळें घनता प्राप्त होते व त्याचे जाडी थर त्वचेखालीं सांचून रहातात. अशा तऱ्हेनें विजातीय द्रव्य शरीरांत सांचलें ह्मणजे कोणत्या ना कोणत्या तरी रूपानें शरीरास रोग होतो.

ज्या अपचनामुळें इतक्या सर्व गोष्टी घडतात त्याच्या खऱ्या स्वरूपाविषयीं अद्यापपर्यंत लोकांत फार अज्ञान आहे. पुष्कळ लोक स्वतःविषयीं अशी बढाई सांगतात कीं, " आह्मी दहा दहा पोळया किंवा वीस वीस लाडू खातों. पाहिजे असेल तर दोन तीन तांबे पाणी पितों; परंतु आह्मांस कांहीं होत नाहीं. आमची पचनशक्ति इतकी ज़बर आहे कीं, इतकें सर्व फ़स्त होऊन जातें " इत्यादि. अशा प्रकारच्या अतिरेकानें अशा लोकांच्या प्रकृतीवर तत्काल अनिष्ट परिणाम झालेला दृष्टीस पडत नसेल. परंतु सृष्टीमधील सर्व व्यवहार किती नियमितपणानें व नेमस्तपणानें चालतात हें ज्यांनीं पाहिलें असेल त्यांना आढळून येईल कीं, अशा तऱ्हेचा अतिरेक आपल्या प्रकृतीस खपणार नाहीं. ज्या मनुष्यास रोज १० विड्या ओढण्याची संवय आहे, अशा मनुष्यानें एका दिवशीं ५०–७५ विड्या ओढल्या तर ज्याप्रमाणें त्या कृत्याचा त्याच्या शरीरावर कांहीं तरी वाईट परिणाम होईल त्याप्रमाणेंच प्रमाणाबाहेर अन्न खाण्याचा परिणाम होतो. ही स्थिति खाण्याची आहे. ज्याचा कोठा अगदीं निरोगी व निर्दोष आहे अशा मनुष्यानें प्रमाणाबाहेर अन्न खाल्लें तर तें कोठ्यांत स्वस्थपणें रहात नाहीं. पोटांत जळजळ होणें, ढेंकरा किंवा ऊर्ध्ववात येणें इत्यादि विकार त्या मनुष्यास होतील.

खालेलें अन्न प्रमाणाबाहेर आहे ही गोष्ट अशाप्रकारचे विकार सुचवितात. ज्या मनुष्याचा कोठा बिघडून दोषी व निर्बल झाला आहे अशा मनुष्यानें मर्यादेबाहेर आहार केला तर त्यास हे विकार होणार नाहींत. त्याच्या पोटांत अन्नाचें पूर्ण पचन होण्याच्या पूर्वीं तें मलद्वारानें निघून जाईल.

खाल्लेल्या अन्नापासून बल, पुष्टता वगैरे प्राप्त होणें हें सर्वस्वीं आपल्या पचनशक्तीवर अवलंबून आहे. त्याचा खाण्याच्या पदार्थामधील पौष्टिक अंशाशीं कांहीं संबंध नाहीं. पदार्थ कितीही पौष्टिक असोत; त्यांचें पचन करून त्यांतील पौष्टिक भाग शोषून घेण्याची शक्ति शरीरास नसेल तर त्यापासून कांहीं उपयोग होणार नाहीं. चाळ न काढलेल्या कणकेची रोटी, ताजीं फळें, भाज्या व वाटाणा, मूग इत्यादि धान्याचे विशेष साखर किंवा मीठ न घालतां केलेले पदार्थ यांचें जितकें लवकर पचन होतें, व यांपासून शरीरास जितकी पुष्टता येते तितकी मांस अंडीं, दारू वगैरे पदार्थांचे सेवनानें येत नाहीं. आतां कित्येकांचें असें ह्मणणें आहे कीं, मांस, अंडीं वगैरे पदार्थांत ज्या घटक द्रव्यांचें शरीर झालें आहे तीं द्रव्यें सांपडतात. यास्तव, हे पदार्थ पुष्टिकारक असलेच पाहिजेत. अशा लोकांनीं हें ध्यानांत ठेवावें कीं, आपल्या शरीरास आवश्यक असे पदार्थ एखाद्या पदार्थांत असले ह्मणजे ते आपल्या शरीरास शोषून घेतां आलेच पाहिजेत असा नियम नाहीं. असें असतें तर हवेमध्यें प्राणवायु [ऑक्सिजन] असूनही हवेमध्यें ठेवलेला मासा प्राणवायु न मिळाल्यामुळें कां मरता ?

शरीराच्या पोषणास जीं द्रव्यें आवश्यक आहेत तीं सर्व द्रव्यें गहूं, तूर वगैरे धान्यांतून शोषून घेण्याचें सामर्थ्य शरीरास आहे. अशा धान्याचे केलेले पदार्थ जठरांत गेल्याबरोबर आम्ल होतात व नंतर त्यांचें रूपांतर होऊन आल्कोहोल, साखर वगैरे शरीरास उपयोगी पदार्थ त्यांपासून उत्पन्न होतात. हे पदार्थ आपल्या शरीरांत तयार झालेले असतात ह्मणून त्यांपासून शरीरास अत्यंत उपयोग होतो.

मांसाहारामुळें शरीरास (जास्त) रोग फार जडतात; अशी युरोपियन

राष्ट्रामध्येंही फार दिवसांपासून कांहीं लोकांची समजूत आहे. कांहीं प्राचीन तत्ववेत्त्यांचें मत असें होतें कीं, अगदीं पुरातनकालीं मांसाहाराचा प्रघात नव्हता व तेव्हां रोगही नव्हते. परंतु, जेव्हां पशूंचा वध करून त्यांचें मांस खाण्यास मनुष्यांनीं आरंभ केला तेव्हां सृष्टिमातेनें वध केलेल्या आपल्या बालकांचा सूड घेण्याकरितां मांसाहारी मनुष्यांच्या पाठीमागें रोग लावले. ऐतिहासिकदृष्ट्या ही कल्पना यथार्थ ठरत नसली तरी त्यांतील तत्त्व विचार करण्यासारखें आहे. त्याचप्रमाणें मद्यप्राशनापासून मनोनिग्रह कमी करून मनुष्य दुष्ट विकारवश कसा होतो याबद्दल आपणांस नेहमीं अनुभव येत असतोच. मद्यप्राशनामुळें शुक्राचार्यांच्या हातून प्रमाद घडला, म्हणून त्यांनीं ब्राह्मणांस मद्याचा निषेध केला आहे. ही गोष्टही लक्षांत घेण्यासारखी आहे. मद्य व मांस यांच्या सेवनानें काय परिणाम घडतात याविषयींचें **डा० कुन्हे** यांनीं एक उदाहरण दिलें आहे, तें ध्यानांत ठेवण्याजोगें आहे. तें येणेप्रमाणें आहे.

होनो लुलु

येथील एका मिशनऱ्यानें **डा० कुन्हे** यांना एक पत्र धाडून खालीं लिहिल्याप्रमाणें हकीकत कळविली आहे. " गोरे लोक येथें येण्यापूर्वी येथील रहिवासी एका प्रकारच्या झाडाच्या मुळांच्या पिठापासून तयार केलेला पोई नांवाचा पदार्थ, केळीं व इतर फळें यांवर निर्वाह करीत असत. पाण्याशिवाय दुसरा पेय पदार्थ यांना बिलकूल माहीत नव्हता. इतका साधा आहार असल्यामुळें ते शरीरानें भले धिप्पाड असून त्यांची प्रकृति अगदीं निकोप होती. पुढें कांहीं दिवसांनीं गोरे लोक येथें आले, व या गोरे लोकांनीं येथील रहिवाशांस सांगितलें कीं, पुष्टता व ताकद येण्यास मांस व दारू यांसारखें दुसरें साधन नाहीं. या भोळ्या लोकांनीं ही पद्धत तेव्हांच उचलली. **हवाइयन**च्या राजानें १८१९ सालीं जुनी भोजनाची पद्धत प्रसिद्धपणें बंद करून गोऱ्या लोकांचें तऱ्हेवर भोजनपान करण्याचा प्रघात चालू केला. ही गोष्ट **हवई** बेटाच्या इतिहासांत नमूद केलेली आहे.

सध्यां डुकराचें मांस व जिनदारू हे पदार्थ सर्वत्र आबालवृद्धांस प्रिय झाले आहेत. परंतु, या नवीन प्रघातापासून काय परिणाम झाले आहेत ! जे रोग पूर्वी कचित् काळीं होत असतील ते रोग आतां चोहोंकडे पसरले आहेत. निम्याहून अधिक लोक अंगावर पुरळ उठणें व दमा यांनीं पीडले आहेत. प्रमेह, उपदंश वगैरे जननेंद्रियास होणारे रोग बरेच वाढले आहेत व दर-वर्षीं बरेच लोक महारोग होऊन मृत्युमुखीं पडत आहेत. " इत्यादि. सुधारलेल्या देशांतील सुधारलेल्या भक्ष्य व पेय पदार्थांपासून काय परि-णाम होतात याचा उत्कृष्ट पुरावा वरील उदाहरणांत आहे असें विचारी मनुष्यांस वाटल्यावांचून राहणार नाहीं. आतां ही गोष्ट विसरतां कामा नये कीं, मांस व मद्य यांच्या सेवनानें वरील उदाहरणांतील उष्ण हवेच्या देशांत जितके वाईट परिणाम होतात तितके थंड हवेच्या प्रदेशांत होत नाहींत. हिंदुस्थानासारख्या उष्ण हवेच्या प्रदेशांत रहणाऱ्या व मद्यमांसांचें सेवन करणाऱ्या लोकांनीं वरील गोष्टीचा नीट विचार करावा.

आतां मनुष्यास मांसाहार योग्य आहे किंवा नाहीं या फार जुन्या व वादग्रस्त प्रश्नाचा आपणास निकाल लावतां आल्यास लावूं.

मि. इ. हेरिंग या गृहस्थांनीं एका व्याख्यानामध्यें या विषयाचें पूर्ण व पद्धतशीर विवेचन केलें आहे. या व्याख्यानांतील, महत्वाचेमुद्दे पुढें दिले आहेत.

बाह्य पदार्थ शरीराच्या आंत जाण्यास दोन द्वारें आहेत; तीं जठर व फुप्फुसें हीं होत. ह्या दोन्हीं द्वारांवर पहारेकरी ठेवलेले आहेत. परंतु, हे पहारेकरी अगदीं इमानी आहेत असें ह्मणतां येत नाहीं. याविषयीं खालीं लिहिल्याप्रमाणें आपला अनुभव आहे. डोंगरावरील स्वच्छ हवा आपणांस फार सुखकर वाटते, व ही हवा श्वासाबरोबर फुप्फुसांत घेतांना तिजपासून घ्राणेंद्रियास दुर्गंधी वगैरे बिलकुल येत नाहीं. एवढेंच नव्हे तर घ्राणेंद्रि-यास तिजपासून समाधान वाटतें. अशा प्रकारच्या स्वच्छ व खुल्या हवेंत रहाण्याची ज्यास संवय झाली आहे अशा मनुष्यास कोंदट अथवा घाण

हवेच्या खोलींत बसविलें तर त्यास चैन पडणार नाहीं. कारण ती हवा अपायकारक आहे, असें त्याचें घ्राणेंद्रिय त्यास तात्काल सांगत असतें. हाच मनुष्य अशा घाणजागीं कांहीं दिवस बसेल तर त्याच्या घ्राणेंद्रियास ही घाण हवेची इतकी संवय होऊन जाईल कीं, तिजपासून त्यास बिलकूल त्रास होणार नाहीं. एवढेंच नव्हे तर कदाचित् त्यास दुर्गंधी हवा ही प्रिय व सुखावह वाटूं लागेल. घ्राणेंद्रियास दुर्गंधी हवा सहन होऊं लागली ह्मणजे दुर्गंधी किंवा अपायकारक हवा टाळण्यास शरीरास सांगण्याचें काम त्याच्यानें चांगलें होत नाहीं. अशा प्रकारें जडलेली संवय घालवून घ्राणेंद्रियाचा स्वाभाविक धर्म व शक्ति जागृत करण्यास बराच यत्न व अवधि लागतो.

स्वच्छ हवेंत असतांना आपण एका मिनिटांत १६ पासून २० वेळांपर्यंत श्वासोच्छ्वास करतों. इतर दुर्गंधी किंवा अपायकारक द्रव्यें मिश्र झाल्यामुळें हवा, जेव्हां दूषित होते, तेव्हां आपला श्वासोच्छ्वास बरोबर चालत नाहीं, व त्यामुळें ती हवा चांगली नाहीं असें आपली बुद्धि आपणांस सुचविते. ह्मणजे जें काम घ्राणेंद्रियानें करावयाचें तें काम आपल्या बुद्धीस करावें लागतें.

जीभ हा पोटाचा द्वारपाल अथवा पहारेकरी होय. हा पहारेकरी वरील पहारेकऱ्यापेक्षांही कमी इमानी असतो. याच्यावर पूर्ण विश्वास टाकणें कधींही योग्य होणार नाहीं. लहानपणापासून जिभेला जशी संवय लावावी तशी लागते. या संवयीमुळें शरीरास हितकर पदार्थ कोणते व अपायकारक पदार्थ कोणते, हें ओळखण्याचा जो स्वाभाविक धर्म जिभेमध्यें असतो त्याचा लोप होतो.

अशी स्थिति असतांना आपणांस हितकारक अन्न कोणतें व अहितकारक अन्न कोणतें या प्रश्नाचा निकाल लावणें ही फार महत्त्वाची गोष्ट आहे.

हा शास्त्रीय विषय आहे करितां याचा निर्णयही शास्त्रीय पद्धतीनेंच केला पाहिजे. कोणताही व्यापक नियम ठरविण्याचा युक्त मार्ग म्हटला म्हणजे पुष्कळ उदाहरणांचें अवलोकन करून त्यांवरून कांहीं अनुमान बांधणें व फिरून या अनुमानाची यथार्थता प्रत्यक्ष प्रयोगांनीं ठरविणें हा होय. तेव्हां सांप्रत याच मार्गाचें अवलंबन आपण करूं.

पृथ्वीवरील सर्व प्राण्यांचीं उदाहरणें आपण घेत बसलों तर बरीच जागा आडेल; म्हणून विशेष महत्त्वाचीं तेवढीं उदाहरणें घेऊन आपण कार्यभाग करूं.

वनस्पति व प्राणी यांचें विशिष्ट अन्न ठरलेलें आहे. एकाचें पोषक द्रव्य अथवा अन्न दुसऱ्यास उपयोगीं पडत नाहीं. जें झाड समुद्रकिनाऱ्यावर उगवतें तें देशावरील काळ्या व सुपीक जमिनींत लावलें असतां जीव धरीत नाहीं. जें झाड वाळवंटाच्या जमिनींत वाढतें तें बागेमध्यें मेहनतीनें तयार केलेल्या जमिनींत उगवत नाहीं. याच्या उलट असेंही होतें कीं, काळ्या जमिनींत उगवणारीं झाडें रेताड जमिनींत उगवत नाहींत व याच्या उलट असेंही होतें कीं, जें झाड वालुकामय प्रदेशांत जोरानें वाढतें तें बागेमधील मेहनत मशागत करून तयार केलेल्या जमिनीमध्यें लावलें असतां जगत नाहीं.

प्राण्यांच्या अन्नासंबंधानेंही हीच स्थिति आहे. आहाराप्रमाणें प्राण्यांचे खालीं लिहिल्याप्रमाणें भिन्न वर्ग होतात; ते येणेप्रमाणें.—मांसाहारी (भक्षक) व उद्भिज्जाहारी पहिल्या वर्गाचे कीटभक्षक व पशुमांसभक्षक व दुसऱ्या वर्गामध्यें (तृणादि वनस्पति भक्षण करणारे असे) तृणभक्षक प्राणी व फलभक्षक असे दोन पोटभेद आहेत. याशिवाय सर्वभक्षक प्राण्यांचा एक स्वतंत्र वर्ग आहे. सर्व प्राण्यांच्या भक्ष्याप्रमाणें त्यांच्या पचनेंद्रियाची रचना आहे. आहाराचा प्रकार व पचनेंद्रियाची रचना यांच्यामध्यें इतका निकट संबंध आहे कीं, मृत प्राण्याच्या सांगाड्यावरून तो प्राणी वरील वर्गांपैकीं कोणत्या वर्गांत येतो हें सांगतां येतें. एखाद्या प्राण्यास कोणता आहार

योग्य आहे हें समजण्यास प्राण्याचे दांत, जठर व आंतडें व त्या प्राण्याच्या घ्राणेंद्रियास कोणता पदार्थ स्वाभाविकपणें प्रिय वाटतो व तो प्राणी आपल्या पोरांचें पोषण कोणत्या रीतीनें करतो, या गोष्टींचें अवलोकन पुरें आहे. आतां या चार गोष्टींचें अवलोकन करून मनुष्यास कोणता आहार युक्त आहे याचा निश्चय आपण करूं.

दांतांचे तीन वर्ग केलेले आहेत. पदार्थ तोडून त्याचे दोन तुकडे करावयाचे अथवा छेदक असे पुढील दांत, सुळे अथवा दोन्ही कोपऱ्यांजवळचे अणकुचीदार (तीक्ष्ण अग्रांचे) दांत व चर्वण करावयाचे मागील दांत ऊर्फ दाढा. हिंस्र अथवा मांसभक्षक प्राण्यांचे पुढील (छेदक) दांत विशेष बळकट व तयार नसतात आणि त्यांचा उपयोगही क्वचित् प्रसंगीं होतो. परंतु, या प्राण्यांचे सुळे विशेष लांब असतात. हे दांत अतिशय तीक्ष्ण, गुळगुळीत व बाहेरील बाजूस किंचित् बांक आलेले असतात. व इतर दांतांपेक्षां हे दांत इतके लांब असतात कीं, जबडा मिटला असतां त्या दांतांना राहण्यास जागा मिळावी ह्मणून वरच्या दांतांच्या कवळीमध्यें खिंडार असतें.

या दांतांचा अन्नाचें चर्वण करण्याच्या कामीं मुळींच उपयोग होत नाहीं. त्यांचें काम फक्त शिकार (भक्ष श्वापद) पकडून ती घट्ट धरून ठेवण्याचें आहे. ह्या जातीच्या प्राण्यांचे पाठीमागचे दांतांना बारीक बारीक टोंकें असून ते खडबडीत असतात. यामुळें या दांतांचा उपयोग मांस चावून त्याचे लहान लहान तुकडे करण्याच्या कामीं होतो. ह्या दांतांपैकीं वरच्या व खालच्या दांतांचीं टोंकें एकमेकांवर पडत नाहींत. तर एकमेकांचे आंत रोंवून बसतात. यामुळें त्यांनीं मांसांतील दोरे निरनिराळे होऊन मांसाचे बारीक तुकडे होतात. मनुष्याप्रमाणें किंवा रवंथ करणाऱ्या इतर प्राण्याप्रमाणें मांसभक्षक प्राण्यांच्या खालच्या दाढा आडव्या (उजवीकडून डावीकडे) हालत्या असतां मांसाचे बारीक तुकडे होण्याचें काम त्यांच्याकडून नीट व्हावयाचें नाहीं व तशा रीतीनें त्यांची दाढ हालतही नाहीं. यास्तव अशा प्राण्यांना आपल्या अन्नाचें चर्वण करितां येत नाहीं हें उघड

होतें. कुत्रीं वगैरे स्वभावतः मांसभक्षक प्राण्यांना भाकरीचे तुकडे चांगले चावण्यास फार कठिण जातें व ते भाकरी अर्धीमुर्धी चावूनच गिळतात, हें आपण नेहमीं पाहतोंच.

तृणभक्षक प्राण्यांचे पुढील दांत चांगले तयार असतात. ते लांब असून त्यांचा गवतपाला वगैरे खुडून घेण्याचे कामीं उपयोग होतो. त्यांचे सुळे सामान्यतः लहान असतात; परंतु हत्ती वगैरे जनावरांमध्यें ते इतके लांब वाढतात कीं, ते स्वतःचें रक्षण करण्याचीं शस्त्रेंच बनतात. या प्राण्यांच्या दाढेंतील दांत टोकाजवळ रुंद्ट असतात व त्यांच्या फक्त दोन्ही बाजूंला मात्र एनॅमेल* असतें. या दांतांचा तृणादि भक्ष चावून त्याचें पूर्ण चर्वण करण्यास उत्कृष्ट उपयोग होतो.

पृथ्वीवर फळभक्षक प्राणी फारसे नाहींत. असे प्राणी ह्मणजे विशेषतः माकडें हीं होत. या प्राण्यांचे दांत जवळ जवळ पूर्णावस्थेप्रत आलेले आहेत. त्यांचे बहुतेक सर्व दांत सारखेच लांब असतात. फक्त कोपऱ्यावरचे दांत इतरांहून किंचित् जास्त लांब असतात. परंतु, मांसभक्षक प्राण्यांइतके ते लांब नसतात. हे दांत निमुळते असतात; परंतु त्यांचीं अग्रें तीक्ष्ण नसून थापटकीं असतात. यास्तव भक्ष प्राणी तोंडांत पकडून धरण्याच्या कामीं या दांतांचा उपयोग होत नाहीं. परंतु; हे दांत विलक्षण बळकट असतात. माकडाच्या दाढांची रचना त्यांचा उपयोग अन्नाचें पेषण अथवा चर्वण करण्याच्या कामीं व्हावा अशा रीतीची केलेली असते. या दाढेमधील दांतांमध्यें ज्याचा चर्वण करण्याच्या कामीं उपयोग होईल असा (इतका) अणकुचीदार एकही दांत नसतो. ही गोष्ट विशेष लक्षांत घेण्याजोगी आहे. कारण अस्वल आदिकरून जे सर्वभक्षक प्राणी आहेत, त्यांच्या दाढांमध्यें तीक्ष्ण अग्रांनीं युक्त व सपाट असे दोन्ही प्रकारचे दांत आहेत. अस्वलांना भक्ष्य प्राणी पकडण्याकरितां सुळे दांत असतातच. परंतु, त्यांचे पुढील दांत फळभक्षी प्राण्यांसारखे असतात.

---

* दांतांवर पांढरें व तुकतुकीत जें कवच असतें त्यास एनॅमेल ह्मणतात.

आतां या भिन्नवर्गांपैकीं कोणत्या वर्गांतील प्राण्यांसारखे मनुष्याचे दांत आहेत, हें आपण पाहूं गेलों असतां आपणांस कळून येईल कीं, मनुष्यांचे दांत जवळ जवळ फलभक्षक प्राण्यासारखे आहेत. फरक एवढाच कीं, मनुष्यांचे सुळे मांसभक्षक प्राण्याइतके इतर दांतांहून लांब वाढत नाहीत. मनुष्यांस सुळे दांत आहेत, एवढ्यावरून कित्येक लोक मनुष्यशरीराची रचना मांसहारास योग्य अशा तऱ्हेची केलेली आहे ह्मणून अनुमान काढतात, तें बरोबर नाहीं. मांसभक्षक प्राण्यांच्या सुळे दांतांप्रमाणें मनुष्यांचे सुळे दांत भक्ष प्राणी पकडावयाच्या उपयोगीं असते व अस्वलाप्रमाणें मासाचें चर्वण करण्यास तीक्ष्ण अग्रांच्या दाढा आपणास असत्या तर वरील अनुमान यथार्थ ठरलें असतें.

वर ज्या गोष्टी नमुद केल्या आहेत त्यांवरून सिद्धांत निघतात ते येणेंप्रमाणें आहेत (१) मनुष्याचे दांत मांसभक्षक प्राण्याप्रमाणें नाहींत ह्मणून मनुष्य मांसभक्षक प्राणी नाहीं. (२) तृणादि वनस्पती खाणाऱ्या जनावराप्रमाणें मनुष्याचे दांत नाहींत ह्मणून मनुष्य तृणभक्षक प्राणी नाहीं. (३) त्याचप्रमाणें सर्वभक्षक प्राण्यांप्रमाणें मनुष्याचे दांत नाहींत ह्मणून मनुष्य सर्वभक्षक प्राणी नाहीं. (४) मनुष्याचे दांत फलक्षक प्राण्यांचे दांतांशीं बहुतेक अंशांनीं जुळतात. यास्तव, मनुष्याचा स्वाभाविक आहार फळें हींच आहेत.

मांसाहार व वनस्पत्याहार मनुष्यांना युक्त आहे असें ह्मणणारे लोक येणेप्रमाणें आपल्या मतांचें प्रतिपादन करितात. ज्याअर्थीं मनुष्याचे कांहीं दांत मांसभक्षक प्राण्यांप्रमाणें व कांहीं वनस्पतीभक्षक प्राण्यांप्रमाणें आहेत त्याअर्थीं मनुष्यास दोन्ही प्रकारचा आहार योग्य आहे.

आतां भिन्नप्राण्यांचीं पचनेंद्रियें (विशेषतः * महास्रोत) पाहून त्या-

---

* Digestive canal घशापासून मलद्वारापर्यंत ज्या नळीतून अन्न जातें त्यास ही संज्ञा आहे.

करितात ही गोष्ट ज्यास माहीत नाहीं असें मूल बैलाकडे किंवा कोंबडीकडे पाहून " आहाहा, काय छान वास येतो ! याचा अमुक पदार्थ केला तर तो किती गोड लागेल " असे उद्गार काढील काय ? परंतु ज्या मुलानें जांब (पेरु) किंवा द्राक्ष पूर्वीं कधींहि खाल्लें असेल त्यास तें फळ पाहिल्या-वर खाण्याची इच्छा झाल्यावांचून राहणार नाहीं. यावरून मनुष्यास स्वाभाविकपणें मांसाहार प्रिय नाहीं ही गोष्ट सिद्ध होत नाहीं काय ?

पशूचा वध करणें ही गोष्ट स्वाभाविकपणें आपणांस क्रूरतेची नसली तरी निदान उद्वेगजनक व किळसवाणी वाटते. त्याचप्रमाणें कच्चे मांसास स्वाद चांगला येत नाहीं, इतकेंच नव्हे तर त्याचेकडे पाहणें देखील किळ-सवाणें वाटतें. मांसाहार करणाऱ्या गोरे लोकांच्या किंवा मुसलमान वगैरे लोकांच्या वस्तीमध्येंही खाटीकखाना बहुतकरून दूर एका बाजूला असतो. त्याचप्रमाणें युरोपांत कित्येक स्थलीं मांस उघडें नेऊं नये असा कायदा आहे. या गोष्टीवरून पशूंचा वध व त्यांचें मांस या गोष्टी मनुष्यास स्वाभाविकपणें उद्वेगजनक आहेत ही गोष्ट सिद्ध होत नाहीं काय ? मांसास मसाले घातल्याशिवाय रुचि येत नाहीं.

याच्या उलट फळांची स्थिति पहा. त्यांचा वास किती मधुर असतो. ताज्या व मधुर फळाकडे पाहून ज्याच्या तोंडास पाणी सुटत नाहीं असा कोणी मनुष्य असेल कां ? नाहीं. त्याचप्रमाणें हरबरा, गहूं, बाजरी इत्यादि धान्यांनाही तें कच्चें (विशेषतः कोंवळें) असतां एकप्रकारचा स्वाद येतो. ह्या धान्यांची कापणी करतांना किंवा तीं मळतांना अथवा तीं शिजवून त्यांचे खाण्याचे पदार्थ करतांना आपणांस कधीं तरी खंत वाटते काय ? यावरून मनुष्यास फलाहार अथवा वनस्पत्याहारच योग्य आहे ही गोष्ट सिद्ध होत नाहीं काय ?

आतां लहान मुलास कोणतें अन्न मानवतें याचा विचार करूं ! लहान मुलास आईच्या दुधाइतकें दुसरें उत्तम अन्न नाहीं, याविषयीं कोणासही शंका येणार नाहीं. आपल्या मुलाचें पोट भरण्याइतकें दूध ज्यांना नसतें

... नं. ...... ता.

अशा आयांचीं मुलें खरोखरी अभागी होत. कारण अशा मुलांचें पोषण पूर्णपणें होत नाहीं एवढेंच नव्हे तर दुसरें दूध किंवा कृत्रिम रीतीनें केलेले अन्य पदार्थ यांची संवय त्यांना झाल्यामुळें प्रकृतीस खरोखरी हितकर व स्वाभाविक अशा अन्नाची चव कशी असते व असावी, याविषयींचें त्यांचें अंगज्ञान (स्वाभाविक ज्ञान) नाहींसें होतें. शिवाय ज्या स्त्रिया मांसाहार करतात त्यांना दूध पुरेसें नसतें असाही अनुभव आहे. इंग्लंडांतील श्रीमंत व सरदार लोकांच्या स्त्रियांना आपलें मूल पाजण्याइतकें दूध नसतें. याचें कारण हें आहे कीं, त्यांच्या आहारामध्यें मांसाचा भाग फार असतो. अशा स्त्रियांचीं मुलें पाजण्याकरितां दाया ठेवतात. परंतु, असें होतें कीं, ज्या दायांना पूर्वी मास अगदीं थोडकें खात असतां दूध पुष्कळ असे त्या दाया श्रीमंतांचें घरीं राहून यथेष्ट मांसाहार करूं लागल्या ह्मणजे त्यांना दूध कमी येऊं लागतें व कधीं कधीं त्या निरुपयोगी होऊन त्यांना कामावरून काढून टाकतात. जहाजांतून जलप्रवास करितांना तान्ह्या मुलांच्या आयांना दूध चांगलें यावें ह्मणून मांसाच्या ऐवजीं ओट धान्यांची आंबील देतात. मांसापेक्षां धान्याहारापासून स्त्रियांना जास्त दूध येतें. यास्तव मांसापेक्षां धान्य व वनस्पति जास्त पौष्टिक आहेत हें सिद्ध होतें.

मुलाचें पोषण करण्याच्या कामीं जर मांसापेक्षां धान्याहार जास्त उपयोगी पडतो तर मनुष्यास मांसाहार हितावह नाहीं हा सिद्धांत स्थापित होतोच.

याप्रमाणें मांसाहार मनुष्यास अयुक्त असतां आज हजारों वर्षें आपला स्वाभाविक आहार सोडून आपणांस विचारवान् व अन्य प्राण्यांहून श्रेष्ठ ह्मणविणारीं माणसें सृष्टीच्या योजनेस विरुद्ध व अपायकारक असा मांसाहार करीत आहेत. मग अन्य प्राण्यांनीं तसें करावें यांत आश्चर्य तें काय ? अन्य प्राण्यांनीं आपला स्वाभाविक आहार सोडला असतां त्यांच्यावर काय परिणाम होतात ते आपण पाहूं.

कुत्रीं व मांजरें यांना वनस्पत्याहार करण्याची संवय आपणांस लावतां

येतें हें आपणांस माहित आहेच. परंतु स्वभावतः वनस्पतिभक्षक, तृण, धान्य वगैरे भक्षण करणारे प्राणी संवयीनें मांस खाऊं लागल्याचीं उदाहरणेंही कधीं कधीं आपणांस सांपडतात. खालीं लिहिलेली गोष्ट डा. कुन्हे यांनीं स्वतः पाहिलेली आहे. एका घरांत एक हरीण पाळलेलें होतें. त्या घरांतील कुत्रा मांस खातांना त्या हरिणाचें दृष्टीस पडत असे व कधीं कधीं तें हरीण कुत्र्याबरोबर मांसास तोंड लावीत असे; परंतु लागलीच तोंड फिरवीत असे. याप्रमाणें कांहीं दिवस त्या हरिणानें केलें; परंतु पुढें लवकरच मांसाविषयींचा तिटकारा जाऊन तें हरीण मांस खाऊं लागलें. हळू हळू त्या हरिणास मांसाची इतकी चटक लागली कीं, त्यास स्वतःचें स्वाभाविक खाणें आवडेनासें झालें. परंतु आहारामधील फेरफाराचा परिणाम लवकरच दृष्टीस पडला. मांसाहारामुळें तें हरीण थोड्या दिवसांनीं आजारी पडलें व एक वर्षाचें होण्यापूर्वीं मरून गेलें. ही गोष्ट येथें सांगितली पाहिजे कीं, या हरिणास बांधून ठेवीत नसत व त्यास बागेंत, रानांत हिंडून देत असत. या कारणास्तव त्या हरिणास व्यायाम अथवा मोकळी हवा मिळत नसेल अशी सबब कोणास सांगतां येणार नाहीं.

त्याचप्रमाणें पिंजऱ्यांत कोंडून ठेवलेल्या फलभक्षक माकडांना मांसाहाराची संवय सहज लावतां येते. परंतु, त्यायोगानें क्षय होऊन (झिजून) ती लवकरच मरून जातात असा अनुभव आहे. असें होण्याचें कारण थंड हवा असावी असें कित्येक लोकांचें ह्मणणें आहे; परंतु हें खरें नाहीं. कारण, उष्ण देशांतील इतर पुष्कळ प्राणी थंड देशांत जगतात. यास्तव, खरें कारण वर सांगितलेलेंच असावें असें मानण्यास कांहीं हरकत नाहीं. अलीकडे झालेल्या शोधावरून हेंच अनुमान कायम ठरतें.

याप्रमाणें जर अन्य प्राणी आपला स्वाभाविक आहार सोडून अन्य आहार करूं लागतात तर मनुष्यांनीं तसें करावें यांत आश्चर्य नाहीं. याचा परिणाम असा झाला आहे कीं, मनुष्यजातीमध्यें रोग फार वाढले आहेत.

ज्यांना जन्मांत वैद्याची जरूर लागली नाहीं अथवा जे ह्मातारे होऊन

केवळ वार्धक्यानें मेले असे किती लोक आपणांस सांपडतील बरें? अशा लोकांची संख्या इतकी लहान आहे कीं, ८० किंवा ९० वर्षांचा म्हातारा काठी टेंकून चालत जातांना पाहणें हा लोकांना अद्भुत चमत्कार वाटतो. त्यांतून अशा प्रकारचे लोक दिवसेंदिवस कमी होत चालले आहेत, याचें कारण असें आहे कीं, पुष्कळ लोकांच्या शरीरात विजातीय द्रव्याचा बराच संचय झालेला असतो. व दिवसेंदिवस हा संचय वाढत्या प्रमाणा-वर मनुष्याच्या शरीरांत सांपडूं लागला आहे. शरीरामध्यें त्या विजातीय द्रव्याचा संचय मांसाहारापासून जास्त होतो.

शहरातील लोकांपेक्षां खेडयांतील लोकांचें आरोग्य चांगलें असतें. याचें कारण खेडयांत केवळ शुद्ध व मोकळी हवा एवढेंच नाहीं: तर खेडयांतील लोकांना शहरांतील लोकांप्रमाणें फारसें मांस खाण्यास मिळत नाहीं हें होय. आपली प्रकृति इतर प्राण्यांच्या प्रकृतीपेक्षां वाईट असते यास जरी पुष्कळ अन्य कारणें आहेत तरी इतर प्राण्यांच्या स्थितीशीं आपली स्थिति ताडून पाहिली असतां असें आढळून येईल कीं, (त्या कारणांपैकीं मुख्य कारण हें आहे कीं) आपला आहार योग्य प्रकारचा नसतो. उदाहरणार्थ, जे घोडे तबेल्यांत बांधतात त्यांना त्यांच्या लिदीपासून व मुतापासून उत्पन्न झालेल्या दुर्गंधीवायूनें दूषित झालेल्या हवेमध्यें रहावें लागतें व त्यांना मोकळ्या हवेमध्यें व्यायाम मिळत नाहीं यामुळें ते पूर्णपणें निरोगी नसतात. परंतु, अशा प्रकारच्या प्राण्यांना मनुष्यांच्या इतके रोग होत नाहींत. कारण, इतर पुष्कळ गोष्टींमध्यें त्यांचें वर्तन मनुष्यांच्या वर्तनाहून भिन्न असतें. यावरून इतर प्राण्यांहून आपली प्रकृति जास्त रोगी व निर्बल असण्याचें कारण अयोग्य आहार हें होय हें सिद्ध होतें.

येथपर्यंत अनुमानापासून काय गोष्टी सिद्ध होतात हें पाहिलें. आतां आपले सिद्धांत प्रत्यक्ष प्रमाणांनीं स्थापित होतात किंवा नाहीं हें पाहूं. या विषयासंबंधानें जे दोन आक्षेप सामान्यतः पुढें आणले जातात त्या दोन्ही आक्षेपांचा आपण एकदांच निकाल लावूं. पहिला आक्षेप हा आहे कीं,

मनुष्याच्या शरीराची रचना इतर प्राण्यांहून जास्त नाजूक व भानगडीची असल्यामुळें आहारासंबंधानें जे नियम इतर प्राण्यांस लागतात ते मनुष्यास लागूं पडत नाहींत. दुसरा आक्षेप असा आहे कीं, (डार्विनच्या उत्क्रांति-तत्त्वास अनुसरून) पुष्कळ दिवसांच्या संवयीमुळें मांसाहार पूर्णपणें पच-विण्याइतकें मनुष्याच्या प्रकृतीमध्यें डार्विनच्या उत्क्रांतितत्त्वानुरूप सामर्थ्य आलें आहे. या दुसऱ्या आक्षेपामध्यें दोन पोटभाग आहेत. एक हा कीं, मांसाहारास योग्य अशी अवस्था पूर्वजांच्या संवयीमुळें सर्व मनुष्यांच्या प्रकृतीस प्राप्त झाली आहे. दुसरा असा कीं, ज्यांना मांसाहाराची संवय झाली आहे अशा प्रौढ मनुष्यांनीं मांस खाण्याचें सोडून दिलें तर त्याच्या प्रकृतीस अपाय झालाच पाहिजे.

या आक्षेपांचा निकाल प्रत्यक्ष अनुभव घेऊनच लावला पाहिजे. धान्या-हारापासून शरीराचें पोषण पूर्णपणें होतें किंवा नाहीं, हें पाहण्याकरितां पुष्कळ कुटुंबांमध्यें केवळ धान्याहारावर वाढविलेल्या मुलांची वाढ व त्यांचें आरोग्य या विषयींचें डा० कुन्हे यांनीं वारंवार अवलोकन केलें व त्यांना असा अनुभव आला कीं, धान्याहारानें शरीराची अथवा मेंदूची उत्तम वाढ होते. अंगीं सामर्थ्य व उत्साह येतो, बुद्धि तरतरीत राहते, व स्वभाव शांत राहतो. केवळ धान्याहारापासून सामर्थ्य, शौर्य, बुद्धि इत्यादि गुणांमध्यें कमीपणा कधीं येत नाहीं. यास प्रत्यक्ष उदाहरण ब्राह्मणांचें आहे.

ब्राह्मणांमध्यें नामांकित पैलवान झाले आहेत. बाजीराव पेशवे, राघोबा दादा, बापु गोखले इत्यादि शूर वीरही झाले आहेत व बुद्धीमध्यें तर जगांतील कोणत्याही लोकांनीं त्यांची बरोबरी अद्याप केली नाहीं.

येथें या विषयाच्या अनुरोधानें दुसऱ्या एका विषयाची आठवण होते. अलीकडे लोकांची नीति भ्रष्ट होत चालली आहे अशी सर्व लोकांची ओरड चालली आहे. आतां असें होण्याचें कारण काय हें पाहूं गेलें असतां कांहीं अंशानें (सर्वस्वी नव्हे) तें आतां मांसाहार आहे असें आढळून येईल व मांसाहाराचा नीतीशीं संबंध आहे हें सिद्ध झालें तर मांसाहाराचा त्याग

केला असतां नीति थोडीशी तरी सुधारेल असें ह्मणण्यास कांहीं हरकत नाहीं. मनुष्यास अनीतीस प्रवृत्त करण्यास कोण कारण होतात याचा विचार केला असतां मुख्यतः षड्विकार हे पापास प्रवर्तक होतात असें आढळून येईल. हे षड्विकार मांसाहारानें जास्त प्रबल होतात. या विकारांचें प्राबल्य कमी करण्याकरितांच धर्मशास्त्रानें उपासतापास वगैरे मनुष्यांच्या पाठीमागें लावले आहेत. आतां उपासांचा हेतु जर असा आहे तर प्रथम मांसाहारानें षड्विकाररूपी शत्रु प्रबल करून नंतर उपोषणानें त्यांना क्षीण करण्यापेक्षा मांसाहाराचा त्याग करून मूळपासून षड्रिपूंना निर्बल करणें हें चांगलें नाहीं काय ? मांस हें या रिपूंचें अन्न आहे व या अन्नावाचून त्यांना उपाशी ठेवलें तर त्याच्यापासून आपणांस फारसा त्रास होणार नाहीं. शत्रूंना खावयास अन्नच मिळालें नाहीं तर ते लढण्यास उभे कसे राहणार. मांसाहाराचा त्याग करून हे षड्रिपु निर्बल केले ह्मणजे शिक्षण, नीति व पुण्यकर्म याच्या मार्गांतील एक मोठाच अडथळा नाहींसा होतो. यास्तव, ज्या मुलाचें शिक्षण चांगलें व्हावें व जीं मुलें नीतिमान असावीं अशी इच्छा असेल त्या मुलांना मांसाहार वर्ज ठेवावा—करावा.

मांसाहार वर्ज केल्यानें मन शांत व कामविकाररहित राहतें व असें मन विद्याभ्यास करण्यास फारच उपयोगी पडतें. विचारशक्ति व बुद्धि उत्तम व तरतरीत राहण्यास मन शांत व समाधानी असणें हें अत्यावश्यक आहे असें सर्व मानसशास्त्रवेत्ते ह्मणतात. अशी स्थिति मांसाहारापासून प्राप्त होणें अशक्य आहे.

कांहीं लोक त्यानीं मांसाहार सोडून दिल्यावर फार दिवस जगले नाहींत. यावरून मांसाहार न करण्यापासून नुकसान होतें असें कांहीं लोक प्रतिपादन करतात. परंतु हें लक्षांत ठेविलें पाहिजे कीं, या रीतीनें लवकर मरणारे लोक मांसाहार अगदीं सोसत नाहींसा झाला व त्यापासून विकार होऊं लागले ह्मणजे त्याचा त्याग करितात. ज्याची प्रकृति इतकी बिघडली आहे असे लोक थोडे दिवस जगावे यांत आश्चर्य नाहीं. असे लोक

धान्याहार करण्यामुळें मेले, असें अनुमान काढणें चुकीचें आहे. वास्तविक स्थिति अशी असते कीं, या लोकांनीं मांसाहार चालू ठेवला असतां तर ते त्याहूनही कमी वर्षें जगले असते.

थिऑडोअर हॅन हे २९ व्या वर्षीं अगदीं मरणोन्मुख झाले असतां त्यांनीं मांसाहार सोडून योग्य प्रकारचा आहार ठेवल्यामुळें त्यांची प्रकृति इतकी सुधारली कीं, ते पुढें ३० वर्षें जगले व आपल्या वयाच्या ५९ व्या वर्षीं मेले. **डा० कुन्हे** यांचे प्रतिपक्षी ह्मणतात कीं, "पहा! मांसाहार सोडल्यामुळें **हॅन** फक्त ५९ वर्षें जगला." असें विधान करणें ह्मणजे वस्तुविपर्यास करणें आहे. कारण वास्तविक गोष्ट अशीं आहे कीं, **हॅन** यांनीं मांसाहार टाकला नसता तर २९ व्या वर्षाच्या पुढें १।०।५ वर्षेंही ते जगले असते किंवा नाहीं याबद्दल शंका आहे.

ज्यामध्यें उद्दीपक किंवा उत्तेजक पदार्थ नाहींत अशा प्रकारचा आहार रोग्याचा रोग बरा होण्यास अत्यावश्यक आहे असा **डा० कुन्हे** यांचा पुष्कळ दिवसांचा अनुभव आहे. जे लोक आजारीपणांत मांस खाणें व दारू पिणें वर्ज करीत नाहींत, त्यांचा रोग बरा होण्यास अवधि लागतो. कारण अशा प्रकारच्या आहारानें शरीरांत विजातीय द्रव्याची उत्पत्ति होते. व त्यामुळें औषधोपायांपासून गुण लवकर येत नाहीं.

ज्यांची प्रकृति साधारण निरोगी आहे त्यांना मांस पचून जातें हें खरें आहे. परंतु, असें करण्यापासून मांस पचविण्याचे कामीं शक्तीचा वृथा व्यय होतो. जेव्हां प्रकृतीस विकार होतो—जेव्हां शरीरांतील विजातीय द्रव्य बाहेर काढून टाकण्याचा यत्न प्रकृति करीत असते—तेव्हां विजातीय द्रव्य बाहेर घालवून देण्याकरितां शरीरांतील सर्व शक्तीची अवश्यकता असते व अशा वेळीं या शक्तीचा बराच भाग मांस पचविण्यचे कामीं खर्च झाला म्हणजे रोग हटविण्याकरितां जी शक्ति पाहिजे असते तिजमध्यें उणेपणा येतो. व त्यामुळें प्रकृतीचें नुकसान होतें. यास्तव हलका व अनुद्दीपक असा धान्याहार किंवा फलाहार रोग्यांनीं करावा हें त्यांना हितावह आहे.

आतां मद्यादिपेय पदार्थ आवश्यक आहेत किंवा काय याचा विचार करूं. सृष्टीमधील अन्य प्राण्यांकडे पाहिलें असतां आपणास आढळून येईल कीं, तृषाशमनार्थ पाण्यावांचून दुसऱ्या कसल्याही पेय पदार्थांचा उपयोग अन्य प्राणी करीत नाहींत. शिवाय ही गोष्टही लक्षांत घेण्यासारखी आहे कीं, जनावरांना डोंगरांतील झऱ्याच्या पाण्यापेक्षां वाहत्या नदीचें किंवा ओढ्याचें पाणी पिणें जास्त आवडतें. जनावरांना अशी स्वाभाविक इच्छा होते याचें कारण हें आहे कीं, डोंगरांतील टाक्यापेक्षां किंवा झऱ्यापेक्षां वाळूंतून वाहणारें व ऊन पडून सूर्याच्या किरणांनीं शुद्ध झालेलें पाणी जास्त चांगलें असतें. शिवाय जे प्राणी ओलें गवत किंवा ओला चारा खातात त्यांना पिण्यास पाणी फार थोडकें लागतें. व आपण रोज कांहीं रसभरित फळें खाण्याचा परिपाठ ठेवला तर आपणासही विशेष तहान लागणार नाहीं. परंतु आपणांस जेव्हां तहान लागते तेव्हां फक्त पाणी प्यावें. पाण्याहून इतर सर्व पेयें वर्ज करावींत. लिंबू, नारिंग वगैरे फळांच्या रसांचीं सरबतें पिणें देखील फारसें चांगलें नाहीं. कारण त्यांची चटक लागली ह्मणजे त्यांचें प्रमाणाबाहेर सेवन होतें व सरबत प्रमाणाबाहेर प्यालें (विशेषतः जेव्हां सरबतांत साखर बरीच असते तेव्हां) ह्मणजे त्यापासून प्रकृतीस अपाय होतो. यास्तव आपला रोग बरा व्हावा अथवा आपल्या प्रकृतीस रोग होऊं नये अशी ज्यांची इच्छा असेल त्यांनीं साध्या पाण्याशिवाय सोडावॉटर, मद्य वगैरे इतर सर्व पदार्थ वर्ज करावे.

आतां आपण कोणते पदार्थ खावे याविषयीं विचार करूं. मनुष्यास मांसाहार योग्य नाहीं व मनुष्य फलभक्षक प्राणी आहे हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. आतां फळें सर्वांना उपलभ्य नाहींत. यास्तव फळांच्यासारखेच जे अन्य पदार्थ आहेत ते आपण घ्यावे. निरनिराळीं धान्यें, कंद व मुळें या पदार्थांपैकीं जे पदार्थ दिसण्यांत चांगले दिसतात व जे स्वादिष्ट असून रुचकर लागतात ते सर्व पदार्थ मनुष्यास हितकर आहेत असें समजावें. अशा प्रकारचे पदार्थ पृथ्वीवर अतिशय थंड प्रदेशावांचून अन्यत्र चोहों-

कडे सांपडतात. अतिशय थंड हवेच्या प्रदेशांत हे पदार्थ नसतात. यावरून अशा प्रकारच्या प्रदेशांत मनुष्यांनीं राहूं नये असा ईश्वरी संकेत असावा असें अनुमान निघतें. लॅपलँड वगैरे थंड हवेच्या देशांतील लोक खुजे व निर्बुद्ध असतात. या गोष्टीवरून हे प्रदेश मनुष्याच्या वस्तीस योग्य नाहींत हें सिद्ध होतें.

भक्ष्यपदार्थ होतां होईल तों करून सृष्टीमध्यें ज्या अवस्थेंत सांपडतात त्याच अवस्थेंत (कच्चे) खावे. जेव्हां चावण्याचें सामर्थ्य दांतांत नसल्यामुळें अथवा अन्य कारणांनीं हे पदार्थ मूलावस्थेंत खातां येत नाहींत, तेव्हां त्यांना अन्य रूप द्यावें. तरी पण पदार्थ शिजविणें, त्यामध्यें मीठ मसाला किंवा साखर घालणें वगैरे संस्कार होतील तितके कमी करावे. **माल्ट एक्स्ट्रॅक्ट** वगैरे धान्याच्या सत्वापासून तयार केलेले जे पदार्थ पौष्टिक खाद्य म्हणून तयार करतात ते खाण्यापासून शरीरास वास्तविक फायदा होत नाहीं. अशा प्रकारचे पदार्थ सृष्टीमध्यें कोठें आपोआप तयार होत नाहींत व ते कृत्रिम आहेत म्हणून मनुष्याच्या प्रकृतीस हितावह होणें शक्य नाहीं.

धान्य अथवा शाकभाजी शिजवितांना त्यांमध्यें फार पाणी घालूं नये. कारण त्या पदार्थांतील बरेंच सत्व त्या पाण्यांत उतरतें. जास्त पाणी ओतून टाकतांना किंवा कढाच्या रूपानें बाहेर जातांना त्या पाण्याबरोबर तो सत्वांश निघून जातो.

आहाराचें प्रमाण काय असावें हें प्रत्येकानें स्वतःच्या प्रकृतीच्या मानानें ठरविलें पाहिजे. जेव्हां जेव्हां ढेकरा येणें, पोटांत दुखणें, घशाशीं आंबट येणें अथवा पोटांत वात धरणें वगैरे विकार होतात तेव्हां आपण खाल्लेलें अन्न प्रमाणाबाहेर आहे किंवा प्रकृतीस न मानणारें आहे असें समजावें.

रोग्यानें भाकरी खाणें ती बिन चाळलेल्या पिठाची खावी. पीठ किंचित् भरड असावें. कारण भरड पिठाची भाकरी चांगली चावल्यावांचून गिळता येत नाहीं व चावण्यानें तिजमध्यें लाळ चांगली मिसळल्यामुळें ती लवकर पचते. शिवाय जी भाकरी चावून खावी लागते ती वाजवीपेक्षां जास्त

खाण्याची इच्छा होत नाहीं. प्रमाणाबाहेर अन्न खाणें प्रकृतीस फार अपायकारक होतें, हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. तरी पण हेंही लक्षांत ठेवावें कीं, भक्ष्य पदार्थ कितीहि हलका व उत्तम असो तो बाजवीपेक्षां जास्त खाण्यापासून अपाय झालाच पाहिजे.

दूध घेणें तें न तापवितां थंडच घ्यावें. मात्र तें नासलें असेल किंवा त्यास घाण येत असेल अथवा तें बेचव लागत असेल तर तें पिण्यास चांगलें नाहीं असें समजावें. दूध तापवून घेतलें असतां तें लवकर पचतें ही चुकीची समजूत आहे. उलट तें पचनास जड होतें. त्याचप्रमाणें दुधांतील रोगबीजक किंवा अपायकारक पदार्थ तें तापल्यानें निघून जातात ही समजूत भ्रांतिमूलक आहे. दूध तापविलें तरी हे पदार्थ त्यांत राहतातच. तापविलेल्या दुधाचें पोटांत लवकर पचन होत नाहीं. यास्तव दूध तापविल्यानें त्यांतील पौष्टिकपणा कमी होतो. तापविलेलें दूध पिण्यानें शरीरांतील मेद मात्र वाढतो, शक्ति वाढत नाहीं. ज्यांना फळें खाण्याची ऐपत असेल त्यांनीं भोजनोत्तर फळें खावींत. शक्य असेल तेव्हां आहारामध्यें फेरबदल करावा. बाकी असें करण्याची विशेष आवश्यकता आहे असें नाहीं.

सर्वांना स्पष्टपणें समजावें ह्मणून फिरून सांगतों कीं, जे रोगी अत्यावस्थ आजारी आहेत अथवा ज्यांची पचनशक्ति अगदीं क्षीण झाली आहे अशांनीं अगदीं साधें व दांतांनीं चांगलें चावल्याशिवाय खातां न येण्यासारखें अन्न खावें.

कांहीं लोक असा प्रश्न विचारतील कीं, अशा प्रकारचें अन्न चवीस गोड लागेल काय? या प्रश्नास हें उत्तर आहे कीं, एखादा पदार्थ कमी अथवा जास्त गोड लागणें हें आरोग्यावर व क्षुधेवर अवलंबून आहे. लहान मुलांना साधी भाकरी जितकी गोड लागते तितकी वृद्ध माणसांस किंवा ज्वरित मनुष्यास जिलबी देखील गोड लागणार नाहीं. यास्तव, योग्य आहार करून प्रकृति निरोगी ठेविली असतां वर सांगितल्या प्रकारचें अन्न देखील गोड लागेल. शिवाय कृत्रिम रीतीनें चव आणलेले पदार्थ खाण्यानें

प्रकृति बिघडून सृष्टीतील सर्व भोग्य पदार्थांचा उपभोग घेण्याचें सामर्थ्य जर कमी होतें तर क्षणिक सुखाकरितां तसले पदार्थ खाणें हें वेडेपणाचें कृत्य होईल.

स्वाभाविक आहार सोडून अन्य प्रकारचा आहार केल्यामुळें मनुष्यमात्रांच्या प्रकृतीवर काय वाईट परिणाम झाले आहेत हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. त्यांचें स्मरण वाचकांना देण्याकरितां हे परिणाम फिरून येथें दिले आहेत. मांस वगैरे कृत्रिम व अयुक्त अन्न खाण्यापासून शरीरांत विजातीय द्रव्याची उत्पत्ति लवकर होते. अशा प्रकारचा आहार रोग्यास दिला असतां तो बरा होण्यास जास्त अवधि लागतो. मांसाहारानें काम, क्रोध वगैरे विकार प्रबल होतात व अविचाराचीं अथवा पापाचीं कृत्यें मनुष्याच्या हातून जास्त घडतात. या सर्व गोष्टींचा असा परिणाम होतो कीं, अशा लोकांचें आरोग्य नीट रहात नाहीं.

या बेटांतील लोकांचें दिलेलें उदाहरण विचारी लोकांनीं नेहमीं लक्षांत ठेवावें. याच्या उलट असेंही आपण लक्षांत ठेवावें कीं, मनुष्यजातीस युक्त असा आहार आपण योग्य वेळीं व प्रमाणांत केला व आरोग्यशास्त्रासंबंधीं इतर नियम पाळले तर आपली प्रकृति खास निरोगी राहील.

प्रकरण तिसरें.

भाग १ ला.

ज्ञानतंतूसंबंधीं व मेंदूसंबंधीं रोग, निद्रानाश.

सर्व रोगाचें मूळ कारण एक आहे असें जें तत्त्व पूर्वी सांगण्यांत आलें आहे तें ज्ञानतंतू व मेंदू या संबंधाच्या रोगासंबंधानें पहतांही खरें ठरतें. एकोणिसावें शतक हें ज्ञानतंतूसंबंधीं रोगांचें शतक आहे असें जें म्हणतात तें अगदीं यथार्थ आहे. कारण, ज्ञानतंतूसंबंधीं रोग नानारूपांनीं सर्वत्र पसरलेले दृष्टीस पडत आहेत. या रोगांचे जे नवीन प्रकार आहेत त्या सर्वांना नवीन नांवें देण्याविषयीं व त्यांचें स्वरूप व कारण यांचा निर्णय करून ते बरे करण्याचा युक्त मार्ग शोधण्याविषयीं डाक्टर लोक अतोनात श्रम करीत आहेत.

नर्व्हसनेस (ज्ञानतंतू अशक्त व रोगयुक्त असणें) **शिरारोग, भूतोन्माद, खूळ अथवा वेड, भ्रांति व पक्षवायु** हे रोग आतां सर्वत्र माहीत झाले आहेत.

अशा प्रकारचे दुर्धर रोग दिवसानुदिवस वाढत असल्यामुळें लोकांच्या प्रकृतींच्या बाह्यलक्षणामध्येंही फरक पडत चालला आहे. ह्या बाह्यलक्षणांनीं पहिल्यानें रोगाच्या खऱ्या स्वरूपाचें यथार्थज्ञान होत नाहीं. परंतु, ज्ञानतंतूसंबंधीं रोग झालेल्या मनुष्याची प्रकृति व चर्या आपण पाहिली तर त्या मनुष्यास होत असलेल्या अंतःतापाचीं कांहीं लक्षणें आपणांस आढळून येतील. अशा रोग्याला आपल्या प्रकृतीस कांहीं तरी विकार झाला आहे अशी मनांत अस्पष्ट कल्पना असते. परंतु, विकाराचें कारण काय असावें हें त्यास समजून येत नाहीं व आपणांस रोग झाला आहे असें त्याच्यानें लोकांस स्पष्टपणें सांगवत नाहीं.

एक मनुष्य अतिशय बोलका असतो व एक अगदीं मौन धारण

करणारा किंवा मितभाषी असतो असें आपण पाहतों. एखाद्या मनुष्यास झोंपच येत नाहीं. कांहीं लोक रात्रंदिवस सारखे श्रम करीत असतात, व कांहीं लोक आळसांत सर्व वेळ घालवितात. कांहींना जगाचा वीट आला असतो व आपला जगांत कांहीं उपयोग नाहीं अशा समजुतीनें आत्महत्या करण्याविषयींचा विचार त्यांचे मनांत नेहमी घोळत असतो. पुढें स्थिति कशी होईल याविषयीं निरर्थक शंका मनात आणून तळमळ करीत बसलेले कांहीं कोट्याधीश–लक्ष्मीपुत्र आपल्या दृष्टीस पडतात. कित्येकांच्या शरीरास नेहमी विनाकारण कांप सुटत असतो. कांहींच्या एकाद्या अवयवावरून, शरीराच्या एका बाजूवरून अथवा सर्व अंगावरून वारें जातें. कांहींना भ्रांति होते किंवा वेड लागतें. काहींना वेड लागल्यामुळें त्यांच्या शरीराचा एखादा अवयव लुला पडतो. शिवाय या रोगाचा परिणाम असा होतो कीं, त्या रोगानें त्या मनुष्यांना आपल्या इंद्रियांचा व शक्तीचा आपल्या इच्छेप्रमाणें उपयोग करिता येत नाहीं. काहींचीं गात्रें लुलीं पडतात व कांहींना आपले विचार, आपली इच्छा, अथवा आपली वाणी नियंत्रित करण्याचें सामर्थ्य नसतें.–आपल्या ताब्यांत ठेवतां येत नाहीं.– ज्ञानतंतूंसंबंधीं रोगाचे इतके प्रकार आहेत कीं, हा रोग झालेले हजार रोगी आपण पाहिले तर त्यांमध्यें असे दोन-रोगी क्वचितच सांपडतील कीं, ज्यांचीं बाह्यलक्षणें अगदीं सारखीं आहेत. या रोगाचीं बाह्यलक्षणें इतकीं परस्परभिन्न–विरोधी असल्यामुळें या रोगाचें खरें कारण काय असावें, या रोगाचे जे अनेक प्रकार आहेत त्यांस त्यांच्या निदानाप्रमाणें, स्वरूपाप्रमाणें काय अन्वर्थक नांवें द्यावीं याविषयींच्या तत्त्वांचें पूर्ण ज्ञान **डाक्टर** लोकांना अद्याप झालें नाहीं.

या जातीच्या अथवा अन्य रोगामध्यें **औषधापासून** खरा गुण येतो (रोगी रोगमुक्त होतो) असें मानणें अगदीं चुकीचें आहे. कारण रोगाचें कारण जें दोषिक द्रव्य तें शरीराबाहेर घालवून देण्याचे प्रयत्न केवळ आपल्या प्रकृतीकडून घडतात.

शरीरांतील रोगाचें बीज बाहेर काढून लावावें याविषयीं जेव्हां शरीर नेटानें प्रयत्न करीत असतें तेव्हां ती गोष्ट प्रकृतीच्या बाह्यलक्षणांवरून आपणांस समजून येते. अशा प्रकारचा परिणाम औषध अगदीं सूक्ष्म प्रमाणानें दिलें असतां होतो. तेंच औषध प्रचलित किंवा प्राचीन वैद्यकपद्धतीमधील प्रमाणानें दिलें तर त्याच्या योगानें प्रकृति बिघडून जाते. ज्ञानतंतूसंबंधीं रोगावर विषारी औषधें पुष्कळ पाजलीं तर त्यामुळें प्रकृतीस अर्धांगवायूचीं पूर्वलक्षणें होतात. त्याचप्रमाणें शरीर निरोगी करण्याचा प्रयत्न करण्याचा प्रकृतीचा जो स्वाभाविक धर्म असतो तो अशा प्रकारचीं औषधें पोटांत घेण्यापासून नाहींसा होतो. प्रचलित वैद्यकपद्धतीप्रमाणें ज्ञानतंतूसंबंधीं रोगाची चिकित्सा केली असतां रोगाचीं लक्षणें कांहीं वेळ नाहींशीं होतात व रोग गेल्यासारखा वाटतो; परंतु तीं लक्षणें फिरून उद्भवतात. याचें कारण असें आहे कीं, औषध घेतलें ह्मणजे औषधाच्या विषामुळें ज्ञानतंतू कांहीं वेळपर्यंत निर्जीव झाल्यासारखे होतात; व त्यामुळें त्यासंबंधीं विकारही नाहींसा झाल्यासारखा वाटतो. परंतु, औषधाच्या विषाचा परिणाम कमी झाला ह्मणजे (ज्ञानतंतू) प्रकृति मूळपदावर येते व विकाराचीं लक्षणें फिरून होऊं लागतात. व ज्ञानतंतूसंबंधीं रोगावर **नक्सव्हॉमिका** (कुचला) आदिकरून जीं विषारी औषधें देण्यांत येतात तीं जास्त प्रमाणानें व पुष्कळ दिवस दिलीं तर मज्जातंतू निर्जीव होत जातात व कांहीं दिवसांनीं रोग्याचा प्राणांतही होतो. हीं औषधें कमी प्रमाणानें दिलीं तर प्राणांत जरी होत नाहीं तरी त्यापासून शरीरास बराच अपाय घडतो.

आपणांस असें खातरीनें म्हणतां येईल कीं, साधारण रोग बरा करण्याकरितां जीं औषधें डाक्टर लोक देतात त्यामुळें ज्ञानतंतूसंबंधीं दुर्धर रोग उत्पन्न होतात. औषध अतिसूक्ष्म प्रमाणांत दिलें असतां, त्यानें मज्जातंतूमधील चैतन्य-सत्व नाहींसें होत नाहीं; एवढेंच नव्हे तर औषधाच्या रूपानें नवीन विष शरीरांत आल्यामुळें तें विष व पूर्वींचें रोगाचें बीजरूप

विष या दोहोंना शरीरांतून बाहेर घालवून देण्याचा प्रयत्न प्रकृति मोठ्या नेटानें करिते.

प्राचीन वैद्यशास्त्रांत ज्ञानतंतूंचे रोग बरे करण्यास खातरीचा असा उपाय मुळींच नाहीं. तुमचा रोग बरा करण्यास आह्मांजवळ उपाय नाहीं, असें कित्येक वेळां नामांकित डाक्टरांस रोग्यांना सांगावें लागतें.

या रोगावर हवा पालटणें, प्रवासांची करमणूक, व अशाच प्रकारचे दुसरे उपाय डाक्टर लोकांकडून सांगण्यांत येतात. परंतु जरी कांहीं वेळेपुरता ह्या उपायापासून गुण वाटतो, तरी ह्यावरून आपणांस असें स्पष्ट दिसतें कीं, वैद्य किंवा डाक्टर त्या रोगाचें कारण व स्वरूप कळण्यास अगदीं असमर्थ आहेत. ज्या गोष्टी जुन्या वैद्यशास्त्रांस अगदीं गूढ व अशक्य वाटत होत्या, त्या सर्व गोष्टी **डा०कुन्हे** यांच्या रोग बरे करण्याच्या नवीन रीतीनें सुगम व उघड झाल्या आहेत. **डा०कुन्हे** ह्मणतात कीं, माझ्या अनेक रोग्यांपैकीं कांहीं रोग्यांकडून माझ्या उपयांचा उपयोग केल्यानें त्यांस जो गुण आला आहे त्याबद्दलचीं जीं आभारदर्शक पत्रें व दाखले आले आहेत, त्यांपैकीं कांहीं त्या त्या रोगांसंबंधीं विशेष महत्त्वाच्या गोष्टी येथें नमूद केल्या असतां अप्रासंगिक होणार नाहींत असें वाटतें.

हें सर्वांस माहीत आहेच कीं, आपणांस दोन प्रकारचे मज्जातंतू असतात. एक आपल्या इच्छेच्या स्वाधीन असणारे मज्जातंतू व दुसरे जे आपल्या इच्छेच्या स्वाधीन नसून ज्यांच्या योगानें श्वासोच्छ्वास, पचनक्रिया, व रुधिराभिसरण, वगैरे शरीरांतील महत्त्वाच्या क्रिया होतात ते. आतां विजातीय द्रव्य शरीरांत सांचल्यामुळें उत्पन्न होणारे सर्व विकार हे मज्जातंतूसंबंधीं रोग आहेत; असें सांगितल्यास कोणास आश्चर्य वाटण्याचें कारण नाहीं. कारण तें सहज कळण्यासारखें आहे. जेव्हां आपल्या शरीराच्या नेहमीच्या व्यापारामध्यें कांहीं फरक होतो, किंवा जेव्हां आपल्या शरीराच्या एखाद्या भागामध्यें दुःख किंवा वेदना होतात, तेव्हां आपणांस कांहीं तरी रोग

झाला आहे, असें आपणांस समजून येतें; एरव्हीं समजत नाहीं. परंतु शरीराची स्थिति जेव्हां येथपर्यंत येते, तेव्हां आपल्या शरीरांतील रोग थोडाबहुत तरी वाढलेला असतोच. एखाद्या रोगास शरीरांत आरंभ होतां-क्षणींच तो आपणांस लागलाच व आपोआप कधींही समजून येत नाहीं. परंतु अशा प्रकारची शरीराची अवस्था आपणांस **डा. कुन्हे** यांच्या मुख-परीक्षाशास्त्रावरून पूर्वींच नक्की ओळखितां येते. शरीरांत विजातीय द्रव्य सांचल्यावांचून रोग उत्पन्न व्हावयाचाच नाहीं, असें आपणांस आतां पूर्ण-पणें समजलें आहे. विजातीय द्रव्य शरीरांत सांचल्यानें एखाद्या इंद्रियास विकार होतो इतकेंच नाहीं, तर त्या अवयवाशीं ज्या मज्जातंतूंचा संबंध असतो, व ज्याच्या योगानें त्यांचा (इंद्रियांचा) व्यापार चालतो, त्या मज्जातंतूंना विकार झाला ह्मणजे आपणांस आजार झाला आहे असें सम-जून येतें. ज्या विकारांच्या योगानें आपला श्वासोच्छ्वास, पचनक्रिया, व रुधिराभिसरण यांवर अपायकारक परिणाम होतो. विकार लवकर समज-ण्यांत येत नाहीं, त्या विकारामध्येंही प्रथम मज्जातंतू बिघडतात, व त्यामुळें शरीरांत कांहीं तरी बिघडलें आहे असें आपणांस समजतें. हे मज्जातंतू प्रत्यक्ष आपल्या इच्छेच्या स्वाधीन नसतात; परंतु इच्छेच्या स्वाधीन नसणाऱ्या फुप्फुस, काळीज, जठर, आंतडीं, व मूत्राशय, इत्यादि इंद्रियांच्या क्रिया त्यांच्यावर अवलंबून असतात. मज्जातंतू ह्या मूत्राशय, आतडीं, काळीज, व पोट, ह्यांशीं संबंध असलेल्या ज्ञानतंतूंत विजातीय द्रव्य सांचून त्यांना विकार होईपर्यंत आपणांस पचन बरोबर होत नाहीं, अथवा काळीज, फुप्फुस, मूत्राशय, इत्यादिकांना रोग झाला आहे, हें आपणांस समजत नाहीं. यास्तव हें लक्षांत ठेवावें कीं, वर सांगितलेल्या रोगांपैकीं प्रत्येकाबरोबर त्या त्या इंद्रियाशीं संबंध असलेल्या मज्जातंतूंना रोग होतोच.

पूर्वीं सांगण्यांत आलेंच आहे कीं, आरोग्य प्राप्त होण्यास उत्तम अन्न-पचन हाच एक मार्ग आहे. कारण रोगाचें बीज जें विजातीय द्रव्य तें

प्रथम अपचनामुळेंच शरीरांत उत्पन्न होतें. यास्तव आपणांस असा सिद्धांत करितां येईल कीं, ज्ञानतंतूसंबंधीं अथवा इतर सर्व प्रकारच्या रोगांचें बीज जन्मतः आईबापापासून प्राप्त होतें; किंवा तें अपचनामुळें शरीरांत नवीन उत्पन्न होतें. जोंपर्यंत शरीरांत दम राहिला आहे तोंपर्यंत ज्वरादि शीघ्र-विपाकी रोग उत्पन्न करून रोगाचें बीज शरीरांतून घालवून देण्याचा प्रयत्न प्रकृति करिते. परंतु शरीरांतील जोम नाहींसा झाला ह्मणजे रोगाचें बीज शरीरांत वसती करून राहतें. हें रोगाचें बीज शरीरांत पुष्कळ दिवस राहिलें ह्मणजे त्याच्या योगानें ज्ञानतंतूंना अपाय होतो; व त्या (ज्ञानतंतू) संबंधीं भयंकर व दुर्धर रोग उद्भवतात. ज्ञानतंतूसंबंधीं रोगांचीं बाह्यलक्षणें कितीही भिन्न असोत, ते रोग ह्मणजे शरीरांत दबलेल्या अन्य जीर्ण रोगांचें रूपांतर होय असें समजावें.

पूर्वीं असें सांगण्यांत आलें आहे कीं, सर्व रोगांचें मुख्य स्वरूप म्हणजे ज्वर हा आहे. ही गोष्ट ज्ञानतंतूसंबंधीं रोगांसही लागू पडते. या रोगांपैकीं कांहीं रोगांमध्यें रोग्यास शहारे येणें, थंडी वाजणें वगैरे विकार होतात; व कांहींमध्यें रोग्याच्या अंगांतील उष्णता वाढून त्याच्या अंगाचा दाह होतो. यावरून आपणांस असें ह्मणतां येईल कीं, ज्ञानतंतूसंबंधीं रोग हा जीर्ण-ज्वराचाच एक परिणाम आहे. यास्तव आम्ही फिरून असें सांगतों कीं, देवी, गोंवर, घटसर्प, गरमी इत्यादि रोगांचें जें कारण आहे तेंच ज्ञानतंतू-संबंधीं रोगाचें कारण आहे; व त्यावरून सर्व रोगांना उपायही एकच असला पाहिजे ही गोष्ट निर्विवादपणें सिद्ध होत नाहीं काय ? शिवाय ही गोष्ट निर्विवाद आहे हें **डा० कुन्हे** यानीं बऱ्या केलेल्या रोग्यांच्या प्रत्यक्ष उदाहरणावरून सिद्ध होतें.

वर जें विवेचन केलें आहे त्यावरून मज्जतंतूसंबंधीं रोगांचें स्वरूप, त्यांचें कारण व त्यांची चिकित्सा करण्याचा मार्ग या गोष्टींचें ज्ञान वाच-कांना झालेंच असेल. याप्रमाणें रोगाच्या सर्व अंगांचें ज्ञान झाल्यावर रोग्यास काय उपचार करावे, याविषयीं कोणासही घोंटाळा पडणार नाहीं.

ज्याप्रमाणें सेनापतीस सैन्यामधील सर्व टोळ्यांची व लोकांची माहिती आहे त्यासच सैन्याचें धुरीणत्व घेतां येईल व त्या सैन्याची रचना करिता येईल त्याप्रमाणें ज्या वैद्यास वैद्यशास्त्राचीं सर्व अंगें माहीत आहेत त्यांसच रोग पूर्णपणें बरे करितां येतील. या दृष्टीनें पाहिलें असतां वैद्यशास्त्राच्या विशिष्ट भागांचा विशेष अभ्यास करून त्यासंबंधाचेच रोगी हातांत घ्याव-याचे अशी जी पद्धत (Specialism) सध्यां सुधारलेल्या देशांत चालू आहे ती किती अप्रयोजक आहे हें कळून येईल. या कारणामुळें कोणी केवळ नेत्ररोग बरे करणारे, तर कोणी फक्त शस्त्रक्रिया करणारे; कोणी फक्त दातासंबंधीं रोग बरे करणारे, तर कोणी फक्त त्वचेचे रोग बरे कर-णारे; अशा प्रकारचे **डाक्टर** सुधारलेल्या देशांत आढळून येतात. अशा प्रकारच्या पद्धतीनें वैद्यशास्त्राचे वाटोळें होईल व लोकांची श्रद्धा दिवसें-दिवस कमी होत जाईल. कारण सर्व शरीराची स्थिति व रचना व त्याचे व्यापार या गोष्टी पूर्णपणें लक्षांत न घेतां विशिष्ट भागांपुरतेच उपाय जर वर सांगितलेल्या प्रकारचे **डाक्टर** करूं लागतील तर त्यांच्या उपायां-पासून रोग्यास फायदा तरी कोठून व्हावा ?

यास्तव, वैद्यशास्त्रामध्यें (Specialism) **स्पेशिऑलिझम्** ह्मणून जी एक नवीन पद्धति निघाली आहे ती या शास्त्राच्या प्रगतीचें लक्षण नव्हे तर पिछेहाटीचें लक्षण आहे; असें **डा॰ कुन्हे** यांचें मत आहे. सृष्टीमधील सर्व गोष्टी विशिष्ट नियमांनीं नियंत्रित आहेत व सृष्टीमधील सर्व चमत्कारांचा परस्परांशीं निकट संबंध आहे हें जो जाणतो, त्यासच सृष्टीमधील सर्व चमत्कारांचें खरें कारण समजेल. उष्णता कमी अथवा जास्त प्रमाणानें लागली ह्मणजे एकाच पदार्थाचीं किती रूपांतरें होतात बरें ? उदाहरणार्थ, पाणीच घ्या. भिन्न उष्णतामानाप्रमाणें पाण्याचें बर्फ, धुकें, वाफ, व ढग, इतकीं रूपें होतात. यावरून भिन्न रोगांचें कारण एक आहे हा सिद्धांत विशेष चमत्कारिक वाटणार नाहीं.

ज्ञानतंतूसंबंधीं रोगांची योग्य परीक्षा **डाक्टर** लोकांस होत नाहीं.

कित्येक प्रसंगीं तर रोग झाला आहे किंवा नाहीं हेंही त्यांस ओळखतां येत नाहीं. कांहीं लोकांना तुमची प्रकृति अगदीं निरोगी आहे असें डाक्टरांनीं सांगितल्यावर ते मजकडे आले असतां "मला **मुखपरीक्षा**शास्त्राच्या सहाय्यानें कळून आलें कीं, त्यांच्या अंगांत विजातीय द्रव्य पुष्कळ सांचलें आहे" असें **डा० कुन्हे** ह्मणतात. त्याचप्रमाणें इतर **डाक्टरांच्या असाध्य ह्मणून हातून** बरे न झालेले शेंकडों रोगी **डा० कुन्हे** यांनीं बरे केले आहेत. यावरून प्रचलित वैद्यशास्त्र किती अपूर्णावस्थेंत आहे व **डा० कुन्हे** यांची नवीन चिकित्सापद्धति किती फायदेशीर आहे हें कळून येईल.

कुन्हे यांच्या चिकित्साशास्त्रास अनुसरणाऱ्या वैद्यास ज्ञानतंतूसंबंधीं अथवा इतर रोग त्यांचा प्रादुर्भाव होऊन त्यापासून रोग्यास त्रास होण्याच्या पूर्वीं कित्येक महिने अगोदर, **मुखपरीक्षा**शास्त्राच्या सहाय्यानें ओळखतां येतात. पाठीमध्यें विजातीय द्रव्य सांचून राहणें हें ज्ञानतंतूस विकार झाल्याचें लक्षण आहे. या सर्व गोष्टींचें सविस्तर निरूपण **डा० कुन्हे** यांनीं आपल्या **मुखपरीक्षाशास्त्र** नांवाच्या पुस्तकांत केलें आहे.

मेंदूसंबंधीं रोग—शरीरांत पुष्कळ दिवस विजातीय द्रव्य सांचल्यानें हे रोग होतात. विजातीय द्रव्य शरीरांत सांचण्याची सीमा झाली व शरीरप्रकृति अगदीं बिघडून गेली ह्मणजे मेंदूसंबंधीं रोग अथवा पक्षघात वगैरे रोग होतात. हे रोग बरे होणें जरा कठिणच असतें. खाणेंपिणें व अन्य व्यवहार यांमध्यें योग्य नियम न पाळल्यामुळें पचनेंद्रियें बिघडतात; व त्यामुळें अन्नपचन बरोबर न झाल्यामुळें शरीरांत जें विजातीय द्रव्य सांचतें तें या रोगांचें मुख्य कारण आहे. परंतु हें विजातीय द्रव्य पाठीमध्यें सांचतें तेव्हांच हे रोग होतात. कारण विजातीय द्रव्य पाठीमध्यें सांचलें ह्मणजेच त्याचा मेंदूमध्यें लवकर प्रवेश होतो व मेंदूस अपाय होतो. पाश्चिमात्य देशांत जी सुधारणा चालू आहे तिजमुळें लोकांना सृष्टिधर्म मोडावे लागतात, व त्यामुळें हे रोग होतात. यास्तव या रोगाबद्दलचा दोष सुधारणेकडे

आहे. परंतु, याविषयींचा मुख्य दोष डाक्टरांकडे जातो. कारण आरोग्याचें रक्षण कसें करावें, याविषयीं व वैद्यशास्त्रांतील इतर गोष्टीविषयीं डाक्टर लोकांचा उपदेश सृष्टीच्या निसर्ग नियमांस अगदीं विरुद्ध आहे. पाणी प्रकृतीस अपायकारक आहे व बीयर, मद्य व इतर मादक पदार्थ हे प्रकृतीस हितकारक आहेत, असें आपणांस डाक्टर लोक सांगतात. लोकांचें स्वतःच्या प्रकृतीसंबंधानें वर्तनही अगदीं गाफीलपणाचें असतें. लोक तंबाखू इतकी बेसुमार ओढतात कीं, त्यापैकीं कित्येकांचीं तोंडें केवळ धुराडीं आहेत असें ह्मणण्यास कांहीं हरकत नाहीं. त्याचप्रमाणें कित्येक लोक दारू इतकी ढोंसतात कीं, त्यांचीं पोटें ह्मणजे निवळ दारूचीं पिपें आहेत, असें ह्मटलें असतां चालेल. अशा मादक पदार्थांच्या सेवनापासून शरीरांतील स्वाभाविक हुषारी—उत्साह कमी व्हावा, व शरीर क्षीण व्हावें हें साहजिक आहे. अशा प्रकारची स्थिति झाली ह्मणजे ज्ञानतंतु जागृत—क्षुभित करून अंगांत कृत्रिम हुषारी किंवा ताकद आणण्याकरितां मद्यादि उत्तेजक अथवा अमली पदार्थांचें अशा लोकांना सेवन करावें लागतें. त्याचप्रमाणें जेथें खुली हवा खेळत नाहीं अशा कोंदट खोलींत अथवा जेथें माणसांची अतिशय गर्दी आहे अशा जागेंत राहण्यापासूनही प्रकृतीस अतिशय अपाय होतो.

ज्या ठिकाणीं डाक्टरांच्या मिथ्या व भ्रांतिकारक नियमांचा प्रसार झाला नाहीं अशा ठिकाणचे ह्मणजे प्रायः खेडेगांवांत राहणारे लोक, बऱ्याच अंशीं सृष्टिनियमास अनुसरून राहतात, व मोकळ्या हवेमध्यें हिंडतात, फिरतात ह्मणून तेथें ज्ञानतंतूसंबंधीं रोग फारच थोडे आढळतात. हे रोग आढळलेच तर ते नेहमीं दारू पिणाऱ्या लोकांच्या संततीमध्यें आढळून येतात. कारण अशा मुलांचे अंगांत जन्मतः त्यांच्या आईबापांपासून जन्मतःच विजातीय द्रव्य आलेलें असतें.

ज्यामध्यें **आल्कोहोल*** आहे अशा मादक पदार्थांच्या सेवनानें

---

* दारू इत्यादि मादक पदार्थांतील माद अथवा अम्मल आणणारें मुख्य द्रव्य.

पचनेंद्रियांवर कामाचा एवढा बोजा पडतो कीं, शरीराचे इतर व्यापार योग्य रीतीनें चालविण्यास शरीरामध्यें शक्ति रहात नाहीं. दारू पिणाऱ्या लोकांस अंमल केल्यावर पाठीमागून जी ग्लानि, थकवा व सुस्ती येते त्याचें कारण हेंच आहे. दारू प्याल्यानंतर अन्नपचनाची क्रिया चालली असतां अन्नाचें रूपांतर होतांना जे वायु उत्पन्न होतात ते मेंदूस जाऊन भिडतात; व त्यांचा मेंदूवर दाब पडून मेंदूस अपाय होतो. मुलाचा बाप दारूनें धुंद असता गर्भोत्पत्ति झाल्यापासून जीं मुलें होतात तीं अल्पायुषी होतात; किंवा कांहीं वर्षें जगलीं तर त्यांचा मेंदु बिघडतो व तीं खुळीं होतात.

मेंदूसंबंधीं व ज्ञानतंतूसंबंधीं सर्व रोगांचें मूळ कारण जें **विजातीय द्रव्य** तें शरीरांत नवीन उत्पन्न होवो किंवा जन्मतः आईबापांपासून प्राप्त होवो; त्याची उत्पत्ति प्रथमतः अपचनापासून होतें; व अर्थात् तें प्रथम पोटात उत्पन्न होतें.

मनुष्याचें खाणेंपिणें व रहाणी जितकी जितकी साधी असते, तितकी तितकी त्याची प्रकृति निरोगी असते. पूर्वीं शिद्दी लोक गुलाम बाळगण्याची पद्धत असे. तेव्हां शिद्दी लोकाना फार काटकसरीनें रहावें लागत असे व श्रमही पुष्कळ करावे लागत असत. त्यामुळें त्यांना मानसिक मेंदूसंबंधीं रोग मुळींच होत नसत. परंतु हल्लीं त्यांना स्वातंत्र्य मिळाल्यामुळें ते सुधारलेल्या राष्ट्रांतील लोकांप्रमाणें वागूं लागले आहेत व त्यांच्यामध्यें हे रोग पुष्कळ दिसूं लागले आहेत.

त्याचप्रमाणें हे रोग पुरुषांपेक्षां स्त्रियांना कमी होतात असें आपणांस आढळून येतें. याचें कारण असें आहे कीं, पुरुषाप्रमाणें स्त्रिया तंबाखू, दारू इत्यादि अमली पदार्थांचा उपयोग फारसा करीत नाहींत. अंमल करणारे पुरुष व स्त्रिया यांचें प्रमाण पांचास एक देखील पडेल किंवा नाहीं याची शंका आहे. यास्तव जेव्हां स्त्रियांना हे रोग होतात तेव्हां ते बहुतेक करून जन्मतः अंगांत आलेल्या **विजातीय द्रव्यामुळें** होतात.

मेंदूस एखादा रोग होतो तेव्हां कित्येक वेळां असें घडून येतें कीं, तो

रोग होण्याच्या पूर्वी अथवा उत्पन्न झाला असतां अंगांत व मनास जास्त हुषारी वाटते. असें कां होतें याचें कारण डाक्टरांना अद्याप बरोबर समजलें नाहीं. असें होण्याचें कारण हें आहे कीं, मस्तकांत दोषिक द्रव्य हळू हळू सांचत चाललें ह्मणजे त्याचा मेंदूवर दाब पडून तो उत्तेजित-उद्दीप्त होतो व त्यामुळें त्या मनुष्यास एकसारखा उद्योग करीत राहिल्यावांचून चैन पडत नाहीं. अशा मनुष्यास एक काम संपलें कीं दुसरें व दुसरें संपलें कीं तिसरें याप्रमाणें एकसारखें काम करीत रहावेंसें वाटतें. त्यास कोणतेंही काम पूर्ण झालें तरी तृप्ति व शांतता वाटत नाहीं. अशाच कारणामुळें मेंदू उद्दीप्त झाल्यामुळें कित्येक मुलांची लहानपणीं बुद्धि विशेष तरतरीत दिसते. परंतु कांहीं दिवसांनीं याच्या उलट स्थिति होते. जीं मुलें लहानपणीं अतिशय चलाख व हुषार दिसतात तीं मोठेपणीं क्वचितच हुषार अथवा बुद्धिमान निघतात हें आपण नेहमीं व्यवहारांत पहातोंच.

मेंदूस रोग होण्याचें मुख्य कारण पाठीमध्यें विजातीय द्रव्य सांचतें हें आहे. हें विजातीय द्रव्य पाठींत सांचल्यानें **सिंपथेटिक नर्व्ह** पाठीच्या कण्यामधून जाणारी मज्जारज्जू व पोटासंबंधीं ज्ञानतंतू यांस विकार, अपाय होतो; अथवा शरीरामध्यें गूढ असलेल्या ज्वरामुळेंही मेंदूस अपाय होऊन त्यास विकार होतात. ज्वर आदिकरून जे तीव्र रोग आहेत ते रोग झाले असतां दोषिक द्रव्याचा ज्या मानानें मेंदूवर (कमी अथवा जास्त) दाब पडेल त्या मानानें मेंदूचे विकार उद्भूत होतात किंवा नाहींसे होतात. त्याचप्रमाणें ज्या लोकांना मेंदू बिघडल्यामुळें वेड लागलें आहे त्यांच्या मेंदुवरील दोषिक द्रव्याचा दाब मध्यंतरी काहीं कारणांनीं कमी पडला ह्मणजे तेवढ्या वेळेपुरते ते शुद्धीवर येतात. परंतु तोच दाब फिरून वाढला ह्मणजे फिरून त्यांची शुद्धि जाऊन ते भ्रमिष्ट अथवा वेडे होतात.

मेंदूसंबंधीं रोग विशेष विकोपास गेला ह्मणजे त्याचें पर्यवसान पक्षघातामध्यें होतें. ज्यांना पक्षघात होतो अशा लोकांपैकीं बरेच लोक अगदीं निरोगी व सशक्त असतात असें आपणांस डाक्तर लोक सांगतात. यावरून

डाक्टरांची निरोगीपणाची कल्पना व परीक्षा किती चुकीची आहे हें आपणांस कळून येईल. **डा०कुन्हे** ह्मणतात कीं, शरीरामध्यें विजातीय अथवा दोषिक द्रव्याचा संचय बरेच दिवस झाल्यावांचून हा रोग एकाएकीं होणें मुळीच शक्य नाहीं, व या रोगाची पूर्वावस्था **मुखपरीक्षाशास्त्र** जाणणाऱ्यास तेव्हांच ओळखतां येते. यावरून मनुष्याचें शरीर अगदीं निरोगी असूनही मेंदूस विकार होऊं शकेल असें विधान करणें किती वेडेपणाचें आहे हें कोणासही समजून येईल.

मेंदूसंबंधीं सर्व प्रकारचे रोग बरे करण्याचा मार्ग एकच आहे व तो शरीरांतील दोषिक द्रव्य काढून टाकणें हा होय. हा रोग झालेले जे रोगी **डा०कुन्हे** यांनीं बरे केले त्यांच्यापैकीं कांहींची हकीकत खालीं दिली आहे.

एका तेवीस वर्षांच्या स्त्रीस वेड लागल्यास बरींच वर्षें झालीं होतीं. तिचा मेंदू इतका बिघडून गेला होता कीं, तिस स्वतः स्नान देखील करिता येत नसे. या स्त्रीस **डा.कुन्हे** यानीं आपले उपचार चालू केल्यावर चार आठवड्यांनीं तिचें डोकें इतकें सुधारलें कीं, तिला स्वच्छ काय व अस्वच्छ काय हें समजूं लागलें; व दुसऱ्याच्या मदतीवांचून स्वतःच्या अकलेनें ती **डा. कुन्हे** यांनीं सांगितल्याप्रमाणें **शीतस्नानें** करूं लागली. सहा महिन्यांनीं त्या स्त्रीचें वेड अगदीं निघून गेलें; व तिची प्रकृति निरोगी झाली.

ह्या स्त्रीच्या शरीरांतील दोषिक द्रव्य शरीरांत सुगम ठिकाणीं सांचलें होतें. यामुळें त्याचा निकाल लवकर होऊं लागला व त्यामुळें पचनशक्ति लवकर सुधारूं लागली. म्हणून या स्त्रीस लवकर गुण आला. त्याचप्रमाणें ही स्त्री वेडामध्यें बडबडत नसे, तर कांहीं तरी गोष्टी मनांत घोळीत सुस्त पडलेली असे. यामुळें तिचा रोग बरा होण्यास विशेष अवधि लागला नाहीं.

ज्या रोग्यांचे शरीरांत दोषिक द्रव्य बिकट ठिकाणीं सांठलें आहे अथवा ज्यांचें मस्तक व प्रकृति इतकी बिघडली आहे कीं, त्यांना **डा०कुन्हे** यांचे उपाय करितांच येत नाहींत, अशांचे रोग क्वचितच बरे होतात. कारण, मेंदूचा रोग झालेले कांहीं रोगी असे असतात कीं, **डा०कुन्हे**

त्यांनीं उपदेशिलेलें रोगनाशक **स्नान** करण्याची इच्छाच त्यांना कांहीं केल्यानें होत नाहीं. अशा लोकांचे रोग बहुतेक असाध्य असतात. क्षया-प्रमाणेंच मेंदूचा रोग ही रोग्याची शेवटची अवस्था आहे. यास्तव अशा प्रकारचे रोगांस प्रारंभ होतांच त्यांवर उपचार करावे. ह्मणजे ते त्वकर बरे होतात. ह्या रोगांस प्रारंभ केव्हां होतो हें कळण्यास पूर्वी मार्ग नव्हता. परंतु, हल्लीं **डा० कुन्हे** यांच्या **मुखपरीक्षाशास्त्राच्या** सहाय्यानें हें कळणें शक्य झालें आहे. यास्तव, अशा प्रकारच्या रोगांची विशेष भीति बाळगण्याचें कारण सध्यां राहिलें नाहीं.

मेंदूसंबंधीं रोग बहुतेक बरे होत नाहींत असा अलीकडे समज झाला आहे. परंतु, **डा० कुन्हे** यांचे उपाय जे लोक करतील त्यांना वस्तुस्थिति वरील समजुतीच्या उलट आहे असें आढळून येईल. ह्या विधानाच्या समर्थनार्थ दुसऱ्या एका रोग्याची हकीकत पुढें दिली आहे.

एका मनुष्यास प्रथम गरमी झाली व त्यापासून पुढें पक्षघात होऊन त्याचें अंग जात चाललें होतें. या गृहस्थाचे कित्येक वर्षेपर्यंत अन्नपचन बरोबर होत नसे व जरी औषधोपाय चालू होते तरी व्यापारधंद्याविषयींच्या काळजीमुळें मानसिक अस्वास्थ्य उत्पन्न होऊन त्याची पचनशक्ति दिवसेंदिवस जास्त क्षीण होत चालली होती. कांहीं प्रसिद्ध ठिकाणच्या झऱ्यांचें आरोग्यवर्धक पाणी प्यायल्यापासून तुमची प्रकृति सुधारेल असें कांहीं वैद्यांनीं सांगितल्यावरून या गृहस्थानें तो उपाय करून पाहिला. परंतु, त्यापासून कांहीं फायदा न होतां उलट प्रकृति जास्त बिघडली. त्यास नीटपणें बोलतां येईना, व आपण काय बोलत आहोंत हे त्यांस समजेनासें झालें. तो अशा अवस्थेंत असतांना नामांकित वैद्यांना बोलावणें पाठवून त्यांच्या सल्ल्याप्रमाणें त्यास उपचार केले. परंतु त्यांनीं फायदा न होता प्रकृति इतकी बिघडली कीं, त्या रोग्यास डाक्टरानें एखादा प्रश्न विचारला असतां तो त्या प्रश्नास उत्तर न देतां त्याचाच फिरून फिरून उच्चार करी. पुढें त्या रोग्याचे नातेवाईक त्यास **व्हिएन्ना** येथें घेऊन गेले; व तेथील एका

प्रसिद्ध डाक्टरास त्याची प्रकृति दाखविली. या रोग्यास मेंदूचा क्षय, पक्षघात इत्यादि रोग झाले आहेत व यास लवकर वेड लागेल, त्यास वेड्याच्या इस्पितळांत ठेवावें लागेल असें या डाक्टराचें मत पडल्यामुळें व हे विकार असाध्य आहेत असें त्यानें सांगितल्यामुळें शेवटचा प्रयत्न ह्मणून या रोग्याचे नातेवाईक त्यास डा० **कुन्हे** यांचेकडे घेऊन गेले. जेव्हां **डा. कुन्हे** यांनीं या रोग्यास उपाय चालू केले तेव्हां त्याच्या तोंडांतून शब्दही निघत नसे. तो इतका मंद-सुस्त झाला होता कीं, विचारलेल्या प्रश्नाचें उत्तर त्याच्यानें देववत नसे व त्याची इच्छाशक्ति नष्ट होऊन गात्रें इतकीं विगलित-निर्जीव झालीं होतीं कीं, शरीरासंबंधानें ज्या क्रिया करण्याची अवश्यकता असे त्या क्रिया करण्याचें सामर्थ्य त्याच्या अंगांत राहिलें नव्हतें. पथ्य, आहार व ज्वरशामक **शीतस्नानें** यांनीं त्याच्या प्रकृतींत इतका फरक पडला कीं, तीन दिवसांत त्याची पचनशक्ति सुधारली व एका आठवड्यानें त्याची नष्ट झालेली वाणी त्यास प्राप्त झाली व पूर्वीप्रमाणें तो बोलूं चालूं लागला. याप्रमाणें प्रकृति हळूं हळूं सुधारतां सुधारतां आठ आठवड्यांनीं त्या रोग्याचे पक्षघातादि सर्व विकार निघून गेले.

या दोन उदाहरणावरूनही सर्व रोगांचें कारण एक आहे या ह्मणण्याची प्रचीति वाचकांस येईल. कारण पूर्वीं सांगितलेल्या इतर रोगांचें जें कारण आहे तेंच कारण मेंदूसंबंधीं रोगांचें नसतें तर इतर रोगांस ज्या उपायांनीं गुण आला त्याच उपायांनीं मेंदूसंबंधाच्या रोगांस गुण आला असता कीं नाहीं याचा वाचकांनीं विचार करावा.

भाग २ रा.

कफक्षय, फुप्फुसदाह, प्लुरिसि व ल्यूपस.

कफक्षय हा दुर्धर रोग आहे. या रोगापुढें बड्या बड्या डाक्टरांस हात टेकावे लागतात. सर्व जातींचे व सर्व धंद्यांचे लहान व थोर अनेक लोक या रोगास बळी पडतात.

कफक्षयाचे सर्व प्रकार लक्षांत घेतले तर आपणांस असें ह्मणतां येईल कीं, या रोगाइतका दुसऱ्या कोणत्याही रोगाचा फैलाव नाहीं. या भयंकर रोगाचीं बाह्य लक्षणें इतकीं भिन्न आहेत कीं, हा रोग झालेल्या दोन रोग्यां-मध्यें तीं क्वचितच सारखीं असतात. एकाला दम लागतो; तर दुसऱ्याचें मस्तकच दुखतें. एकास अन्न पचत नाहीं; तर दुसऱ्यास मृत्यु येण्याच्या पूर्वी फक्त १५ दिवस फुप्फुसें सुजून त्यांचा दाह व्हावयास लागतो. एखाद्यास एकाएकीं फार जोरानें वाढत जाणारा (**गॅलपिंग**) क्षय होतो व थोड्याच दिवसांनीं तो मृत्युमुखीं पडतो. कित्येकांस आपणास **कॅरिज** (ज्यामध्यें हाडांस व्रण होतो असा एक रोग) झाला आहे असें वाटतें. परंतु, त्यास वास्त-विकपणें क्षय झालेला असतो. ज्यांचीं फुप्फुसें कुजण्यांस आरंभ झाला आहे अशा कांहीं लोकांच्या खांद्यामध्यें प्रथम कळा निघूं लागतात व कांहीं-च्या नेत्रांना अथवा कानांना कांहीं रोग होतो व त्यामुळें खऱ्या विकाराकडे कोणाचें लक्ष जात नाहीं. कांहींना प्रथम फक्त पडसें येतें किंवा त्यांच्या घशास कांहीं रोग झाल्यासारखें वाटतें. परंतु, ह्या क्षुद्र रोगाच्या मुळाशीं क्षय हा विकार असतो. कित्येकांच्या पायास व्रण पडतात व कित्येकांस **ल्यूपस*** **हर्पिस** इत्यादि रोग होतात. ह्या रोगाचें खरें कारण काय असावें हें ज्यांना **डा.कुन्हे** यांच्या मुखपरीक्षाशास्त्राचें ज्ञान नाहीं त्यांना समजून येत नाहीं. परंतु हे रोग क्षयाचीं लक्षणें आहेत हें आपण ध्यानांत ठेवलें पाहिजे.

बहुतेक सर्व क्षयी लोक आपणांस श्वासोच्छ्वास चांगला लवकर लवकर करितां यावा ह्मणून दिवसा व रात्रीं निजलेले असतांना देखील तोंड कमी जास्त उघडें ठेवतात. याचें कारण असें आहे कीं, अशा लोकांचीं अंत-रिंद्रियें शरीरांतील उष्णतेमुळें तप्त असल्याकारणानें ती उष्णता शांत करण्याकरितां त्यांना बाहेरच्या थंड हवेची फार जरूरी असते.

आंत स्वच्छ हवा घेऊन शरीरांतील रक्त शुद्ध करणें हा फुफ्फुसांचा मुख्य व्यापार आहे. फुफ्फुसांमध्यें विजातीय द्रव्याचा संचय झाल्यानें ही

---

* या दोन्ही रोगाचें वर्णन पुढें देण्यांत येईल.

क्रिया फुफ्फुसांकडून बरोबर होत नाहीं. रक्ताची शुद्धि झाली नाहीं म्हणजे अर्थात् शरीरांतील विजातीय द्रव्याचा निकाल होत नाहीं. व शरीरांतील रोगमूलक द्रव्याचा संचय वाढत जातो. त्यांतून फुफ्फुसांतील दोषिक द्रव्य तर विशेषच वाढतें व त्यामुळें त्यांना फार अपाय होतो. या गोष्टीचा परिणाम असा होतो कीं, शरीरामध्यें रक्त जाळणारी उष्णता उत्पन्न होते. या उष्णतेमुळें फुफ्फुसांचा नेहमीं दाह होत असतो व तीं कुजूं लागतात. हा फुफ्फुसांचा कुजलेला भाग कफाच्या रूपानें क्षयी मनुष्याचे तोंडांतून पुष्कळ वेळां बाहेर पडतो.

क्षय हा फार भयंकर रोग मानला आहे ही गोष्ट वाजवीच आहे. छातीस नळ्या लावून अथवा छातीवर टिचक्या वाजवून, बोटानें आघात करून, अथवा कोणत्याही अन्य रीतीनें अगदीं प्रारंभीं या रोगाची परीक्षा डाक्टर लोकांस करिता येत नाहीं. हा रोग जेव्हां बराच बळावतो तेव्हां तो डाक्टर लोकांस समजून येतो; परंतु अशावेळीं रोग असाध्य किंवा फार झालें तर कष्टसाध्य स्थितींत असतो. या रोगास प्रारंभ होण्यापूर्वीं पुष्कळ वर्षें अगोदर हा रोग पुढें होईल किंवा नाहीं हें **डा० कुन्हे** यांच्या मुख-परीक्षाशास्त्रावरून ओळखतां येतें.

शरीरामध्यें **ट्यूबर क्युर्लिन** घालून क्षय बरा करण्याची अलीकडे जी नवीन पद्धति सुरू झाली आहे ती निरर्थक आहे, असें म्हणण्यास कांहीं हरकत नाहीं. कारण, असें करणें हें शस्त्रानें फुफ्फुसांचा कुजलेला भाग कापून काढून क्षय बरा करण्याचा अगदीं अलीकडे जो प्रयत्न चालला आहे त्या इतकेंच निष्फळ आहे. एकदां फुफ्फुसें कुजण्यास आरंभ झाला म्हणजे तीं कुजण्याची क्रिया बंद करण्याचा उपाय डाक्टरांना अद्याप सांपडला नाहीं. परंतु, ज्या मार्गानें फुफ्फुसें कुजण्याची क्रिया सुरू झाली त्याच्या उलट मार्गी त्या क्रियेस लावला असतां फुफ्फुसांचा विकार घालवितां येणें शक्य आहे, व अशी गोष्ट आपणांस **डा. कुन्हे** यांच्या उपायांनीं करिता येते. शिवाय ह्या रोगास प्रारंभ होण्यापूर्वी पुष्कळ वर्षें अगोदर

हा रोग **मुखपरीक्षाशास्त्राच्या ज्ञानानें** आपणांस ओळखतां येत असल्यामुळें इतर डाक्टरांप्रमाणें रोगाचा प्रादुर्भाव होईतोंपर्यंत अथवा रोग दुःसाध्य होईतोंपर्यंत इतर डाक्टरांप्रमाणें वाट पहावी लागत नाहीं. ह्या रोगाच्या प्रथम अवस्थेंत शरीरावर इतका सूक्ष्म परिणाम होतो कीं, तुह्मांस पुढें क्षय होणार आहे असें जर कोणीं रोग्यास सांगितलें तर त्यास तें खरें देखील वाटत नाहीं. याविषयींचें **डा.कुन्हे** यांनीं स्वतःच्या अनुभवाचें एक उदाहरण सांगितलें आहे. **डा.कुन्हे** यांच्या घरीं घरांतील कामें करण्यास एक कुणबीण ठेवलेली होती. ती दिसण्यांत चांगली धष्टपुष्ट व निरोगी दिसत असे. परंतु, तिला क्षय झाला आहे असें **डा.कुन्हे** यांनीं ओळखलें; व तुला क्षय झाला आहे व तूं मी सांगेन त्या रीतीनें उपाय केल्यास बरें, नाहींतर एका वर्षाच्या आंत तुझ्या जिवास कांहीं तरी धोका येईल असें त्यांनीं त्या बाईस सांगितलें. त्या बाईस तें खरें वाटेना. तिला उलटा राग आला व तिनें सांगितलें कीं, माझी प्रकृति चांगली आहे. मला कसल्याही औषधोपायाची जरूर नाहीं. आणखी कांहीं दिवसांनीं **डा. कुन्हे** यांनीं त्या स्त्रीस तीच गोष्ट बजावून सांगितली; परंतु दुर्दैवानें तेव्हांही तिला ती खरी वाटली नाहीं. यानंतर तीन महिन्यांनीं ती बाई आजारी पडली व पुढें एका महिन्यानें तिचा क्षयानें अंत झाला.

फुफ्फुसासंबंधीं सर्व विचार पूर्वीं शरीरांत दबलेल्या रोगांचे परिणाम होत. जननेंद्रियासंबंधीं रोग हे या रोगास बरेच वेळां कारणीभूत होतात. ज्या मुलांच्या आईबापांस जननेंद्रियासंबंधीं कांहीं विकार झाले असतात अशा मुलांच्या अंगांत हा रोग होण्याची पात्रता (आलेली) असते. बापाच्या शरीरांतील दोषिक द्रव्य गर्भोत्पत्तीच्या वेळीं बीजाबरोबर मुलाचे शरीराचा अंश होऊन बसते व त्यामुळें मूल रोगट अथवा त्यास जननपणींच गंडमाळा उद्भवतात अथवा तें क्षयी निपजतें. कारण बीज अथवा वीर्य हें पुरुषाच्या सर्व शारीरिक व मानसिक धर्मांचा व गुणदोषांचा सारभूत

क्रिया फुफ्फुसांकडून बरोबर होत नाहीं. रक्ताची शुद्धि झाली नाहीं म्हणजे अर्थात् शरीरांतील विजातीय द्रव्याचा निकाल होत नाहीं. व शरीरांतील रोगमूलक द्रव्याचा संचय वाढत जातो. त्यांतून फुफ्फुसांतील दोषिक द्रव्य तर विशेषच वाढतें व त्यामुळें त्यांना फार अपाय होतो. या गोष्टीचा परिणाम असा होतो कीं, शरीरामध्यें रक्त जाळणारी उष्णता उत्पन्न होते. या उष्णतेमुळें फुफ्फुसांचा नेहमीं दाह होत असतो व तीं कुजूं लागतात. हा फुफ्फुसांचा कुजलेला भाग कफाच्या रूपानें क्षयी मनुष्याचे तोंडांतून पुष्कळ वेळां बाहेर पडतो.

क्षय हा फार भयंकर रोग मानला आहे ही गोष्ट वाजवीच आहे. छातीस नळ्या लावून अथवा छातीवर टिचक्या वाजवून, बोटानें आघात करून, अथवा कोणत्याही अन्य रीतीनें अगदीं प्रारंभीं या रोगाची परीक्षा डाक्टर लोकांस करिता येत नाहीं. हा रोग जेव्हां बराच बळावतो तेव्हां तो डाक्टर लोकांस समजून येतो; परंतु अशावेळीं रोग असाध्य किंवा फार झालें तर कष्टसाध्य स्थितींत असतो. या रोगास प्रारंभ होण्यापूर्वीं पुष्कळ वर्षें अगोदर हा रोग पुढें होईल किंवा नाहीं हें **डा०कुन्हे** यांच्या मुख-परीक्षाशास्त्रावरून ओळखतां येतें.

शरीरामध्यें **ट्यूबर क्युलिन** घालून क्षय बरा करण्याची अलीकडे जी नवीन पद्धति सुरू झाली आहे ती निरर्थक आहे, असें म्हणण्यास कांहीं हरकत नाहीं. कारण, असें करणें हें शस्त्रानें फुफ्फुसांचा कुजलेला भाग कापून काढून क्षय बरा करण्याचा अगदीं अलीकडे जो प्रयत्न चालला आहे त्या इतकेंच निष्फळ आहे. एकदां फुफ्फुसें कुजण्यास आरंभ झाला म्हणजे तीं कुजण्याची क्रिया बंद करण्याचा उपाय डाक्टरांना अद्याप सांपडला नाहीं. परंतु, ज्या मार्गानें फुफ्फुसें कुजण्याची क्रिया सुरू झाली त्याच्या उलट मार्गं त्या क्रियेस लावला असतां फुफ्फुसांचा विकार घालवितां येणें शक्य आहे, व अशी गोष्ट आपणांस **डा०कुन्हे** यांच्या उपायांनीं करिता येते. शिवाय ह्या रोगास प्रारंभ होण्यापूर्वीं पुष्कळ वर्षें अगोदर

हा रोग **मुखपरीक्षाशास्त्राच्या ज्ञानानें** आपणांस ओळखतां येत असल्यामुळें इतर डाक्टरांप्रमाणें रोगाचा प्रादुर्भाव होईतोंपर्यंत अथवा रोग दुःसाध्य होईतोंपर्यंत इतर डाक्टरांप्रमाणें वाट पहावी लागत नाहीं. ह्या रोगाच्या प्रथम अवस्थेंत शरीरावर इतका सूक्ष्म परिणाम होतो कीं, तुह्मांस पुढें क्षय होणार आहे असें जर कोणीं रोग्यास सांगितलें तर त्यास तें खरें देखील वाटत नाहीं. याविषयींचें **डा. कुन्हे** यांनीं स्वतःच्या अनुभवाचें एक उदाहरण सांगितलें आहे. **डा. कुन्हे** यांच्या घरीं घरांतील कामें करण्यास एक कुणबीण ठेवलेली होती. ती दिसण्यांत चांगली धष्टपुष्ट व निरोगी दिसत असे. परंतु, तिला क्षय झाला आहे असें **डा. कुन्हे** यांनीं ओळखलें; व तुला क्षय झाला आहे व तूं मी सांगेन त्या रीतीनें उपाय केल्यास बरें, नाहींतर एका वर्षाच्या आंत तुझ्या जिवास कांहीं तरी धोका येईल असें त्यांनीं त्या बाईस सांगितलें. त्या बाईस तें खरें वाटेना. तिला उलटा राग आला व तिनें सांगितलें कीं, माझी प्रकृति चांगली आहे. मला कसल्याही औषधोपायाची जरूर नाहीं. आणखी कांहीं दिवसांनीं **डा. कुन्हे** यांनीं त्या स्त्रीस तीच गोष्ट बजावून सांगितली; परंतु दुर्दैवानें तेव्हांही तिला ती खरी वाटली नाहीं. यानंतर तीन महिन्यांनीं ती बाई आजारी पडली व पुढें एका महिन्यानें तिचा क्षयानें अंत झाला.

फुफ्फुसासंबंधीं सर्व विचार पूर्वीं शरीरांत दबलेल्या रोगांचे परिणाम होत. जननेंद्रियासंबंधीं रोग हे या रोगास बरेच वेळां कारणीभूत होतात. ज्या मुलांच्या आईबापांस जननेंद्रियासंबंधीं कांहीं विकार झाले असतात अशा मुलांच्या अंगांत हा रोग होण्याची पात्रता (आलेली) असते. बापाच्या शरीरांतील दोषिक द्रव्य गर्भोत्पत्तीच्या वेळीं बीजाबरोबर मुलाचे शरीराचा अंश होऊन बसते व त्यामुळें मूल रोगट अथवा त्यास जननपणींच गंडमाळा उद्भवतात अथवा तें क्षयी निपजतें. कारण बीज अथवा वीर्य हें पुरुषाच्या सर्व शारीरिक व मानसिक धर्मांचा व गुणदोषांचा सारभूत

भाग आहे. व या बीजानें ज्या मुलाची उत्पत्ति होते, त्या मुलाच्या अंगांत बापाचे सर्व गुण कमी जास्त प्रमाणानें उतरतात.

शिवाय असें पाहण्यांत आलें आहे कीं, ज्या मुलांना लहानपणीं गंडमाळा असतात तीं मुलें पुढें क्षयरोगी होतात. यावरून गंडमाळा हा रोग क्षयाची पूर्वावस्था आहे असें ह्मणण्यास हरकत नाहीं. प्रथम गंडमाळा असताल तेव्हां विजातीय द्रव्य शरीरांतून घालवून देण्याइतका जोम शरीरांत असतो व या वेळीं उपाय केला तर रोगी लवकर रोगमुक्त होतो. परंतु, गंडमाळेस क्षयाचें रूप प्राप्त होतें, तेव्हां शरीरांतील रोगबीज घालवून देण्याची शरीराची स्वाभाविक शक्ति जवळ जवळ नाहींशी होते व या वेळीं उपायांचा फारसा उपयोग होत नाहीं. शरीरामध्यें कफक्षय उत्पन्न करणारे जंतु गेल्यामुळें क्षय होतो असें जें ह्मणतात तें अप्रयोजकपणाचें दिसतें. शरीरामध्यें पूर्वीं विजातीय द्रव्याचा संचय झाल्याविना अशी गोष्ट होणें मुळीं शक्य दिसत नाहीं. कारण कफक्षय उत्पन्न करणाऱ्या जंतूंची शरीरात वाढ होण्यास तेथें अतिशय उष्णता असावी लागते. ही उष्णता शरीरांत अनियमित आचरणामुळें उत्पन्न झालेल्या अथवा आईबापांपासून प्राप्त झालेल्या दोषिक द्रव्याचा संचय शरीरांत असल्यावांचून उत्पन्न होणें शक्य नाहीं. अर्थात् दोषिक अथवा विजातीय द्रव्य हें या रोगाचें मूळ व मुख्य कारण आहे.

इतर सर्व रोगांप्रमाणें या रोगांच्याही मूळ कारणाची (दोषिक अथवा विजातीय द्रव्याची) उत्पत्ति प्रथमतः पोटात होते; ह्मणजे या कारणाच्या मुळाशी अपचन हें असतें. कफक्षय हा रोग पुष्कळांना जरी आईबापांपासून प्राप्त झालेला असतो तरी त्यापैकीं प्रत्येकाचीं फुप्फुलें जन्मतः दोषिक द्रव्यांनीं व्याप्त (अर्थात् रोगट किंवा कुजलेलीं), असतात असें नाहीं. अशा लोकांचीं फुप्फुसें इतर इंद्रियांच्या मानानें निर्बल असतात व दोषिक द्रव्याचा प्रतिकार करण्याचें सामर्थ्य त्यांच्या अंगीं फारसें नसतें. यास्तव पोटात सांचलेलें विजातीय द्रव्य जेव्हा पसरूं लागतें तेव्हा त्यात ज्या ठिकाणीं

नं. .... ता. ....

प्रतिकार होत नाहीं त्या ठिकाणीं तें जास्त सांचतें असा त्याचा धर्म आहे. या कारणानें ज्यांचीं फुप्फुसें अशक्त आहेत अशा लोकांचे फुप्फुसांत विजातीय द्रव्य सांचतें व त्यामुळें तीं कुजूं लागून कफक्षयास सुरवात होते.

माकडें वगैरे उष्ण देशांतील प्राणी थंड देशांत नेऊन ठेवले असता तेथें ते प्राणी क्षय होऊन लवकर मरतात याचें मुख्य कारण भिन्न हवा आहे असें ह्मणतात; परंतु वास्तविक गोष्ट अशी आहे; या प्राण्यांना जें अन्न खाण्याची संवय असते तें अन्न न मिळाल्यामुळें त्यांची पचनशक्ति बिघडते व त्यामुळें त्यांना क्षयाचा विकार होतो. हीच गोष्ट मनुष्यांना लागू आहे. नियमास सोडून व अयोग्य आहारविहार केल्यानें पचनेंद्रियें बिघडतात व त्यामुळें पुढें क्षय होतो. आतां इतर प्राण्यांप्रमाणें भिन्न आहाराचा मनुष्यांच्या प्रकृतीवर विशेष व तात्कालिक परिणाम होत नाहीं याचें कारण हें आहे कीं, भिन्न प्रकारच्या हवेमध्यें राहण्याची संवय मनुष्यांना पुष्कळ पिढ्या झालेली आहे, यामुळें आपल्या प्रकृतीनें बराच वेळपर्यंत टिकाव धरवतो.

ज्यांना क्षय झाला आहे अशा लोकांच्या शरीराचें पोषण अत्यंत पौष्टिक अन्न खाऊनही होत नाहीं. कारण, शरीरास रक्त-पुष्टता इत्यादि गोष्टी प्राप्त होणें हें मुख्यतः खाण्याच्या पदार्थांवर अवलंबून नसतें, तर तें खाणाराच्या पचनशक्तीवर अवलंबून असतें. पचनशक्ति बरोबर नसली ह्मणजे खाल्लेल्या अन्नाचें पचन बरोबर होत नाहीं व त्यामुळें पोटांत विजातीय द्रव्याची उत्पत्ति होते. हें विजातीय द्रव्य पोटांतून मस्तकाकडे जाऊं लागतें तेव्हां त्यास पुष्कळ वेळां अगदीं **फुप्फुसां**जवळून जावें लागतें. अशा **फुप्फुसां**मध्यें आधींच विजातीय द्रव्य सांचलेलें असलें ह्मणजे पोटांतून मस्तकाकडे जाणारें सर्व विजातीय द्रव्य **फुप्फुसां**त शोषलें जातें व **फुप्फुसें** जास्त बिघडून जातात.

जेव्हां **फुप्फुसें** कुजण्यास सुरवात होते तेव्हां प्रथम त्यांची अग्र... लात, याचें कारण येणेंप्रमाणें आहे. **फुप्फुसां**तील विजातीय द्रव्य ... लागलें किंवा त्याचें पृथक्करण होऊं लागलें ह्मणजे तें वर चढूं लागलें व

फुप्फुसांच्या वरच्या टोंकापर्यंत जातें. परंतु फुप्फुसाच्या वरील टोंकापुढें खांद्याचा भाग लागत असल्यामुळें विजातीय द्रव्यास पुढें जाण्यास जागा नाहींशी होते, व त्या विजातीय द्रव्याचा सर्व दाब फुप्फुसाच्या अग्रावर पडून तें प्रथम कुजूं लागतें. फुप्फुसें कुजून ती निर्जीव होण्यापूर्वीं खांद्यांत सुया टोंचल्याप्रमाणें जें दुखतें, त्याचें कारण हें आहे.

शरीरास क्षय झाला असतां कधीं कधीं शरीरांत ज्या गांठी उत्पन्न होतात त्याचें कारण काय आहे तें पाहूं या. त्या गांठींचेंही कारण मूळव्याधीचे मोड, गळवें व इतर सर्व प्रकारच्या गांठी यांच्यासारखेंच आहे. हें आपणांस माहीत आहेच कीं, निरोगी मनुष्याच्या अंगाची त्वचा किंचित् मऊ व ओलसर असते, व ज्यास एखादा जीर्ण रोग झाला आहे अशा मनुष्याचें कातडें रुक्ष व भरभरीत असतें, व त्याची क्रिया योग्य रीतीनें होत नाहीं. जी त्वचा मऊ व ओलसर असते, तिजमध्यें शरीरांतील अपायकारक द्रव्य घामाच्या रूपानें टाकण्याचे सामर्थ्य असतें, व ज्या मनुष्याच्या त्वचेकडून अशा तऱ्हेचें कार्य होत नाहीं त्याची त्वचा रुक्ष राहते. अशा मनुष्याच्या शरीरांतील अपायकारक विजातीय द्रव्याचा घामाच्या रूपानें निकाल न झाल्यामुळें त्यास रोग होण्याचा फार संभव असतो. कांहीं लोकांना नेहमीं ढुंगणावर, मानेवर, अथवा शरीराच्या दुसऱ्या एखाद्या भागावर, कांहीं अंतरानें एकापाठीमागून एक अशीं गळवें होतात असें आपण पहातो. अशा लोकांना गळूं प्रथम उठतें तेव्हां सर्व शरीर अस्वस्थ वाटतें. परंतु तें गळूं एकदां फुटलें कीं शरीराची सर्व अस्वस्थता निघून जाऊन त्यास हलकें वाटतें. आतां हीं गळवें कां होतात, हें आपण पाहूं या. आपणास हें ठाऊक आहे कीं, गळूं होण्याच्या पूर्वीं कांहीं दिवस अथवा कांहीं आठवडे जेथें गळूं होणार असेल ती जागा दडस होते व तांबडी दिसूं लागते. नंतर तेथें गांठ बनते व तीस ठणका उत्पन्न होतो. कांहीं दिवसांनीं ती गांठ मऊ पडते, व गळूं अगदीं पिकलें ह्मणजे त्यास भोंक पडते व त्यांतून सर्व पूं वाहून जातो. याप्रमाणें ज्या दोषिक किंवा

अपायकारक द्रव्यामुळें गळूं झालेलें असतें, त्या द्रव्याचा निकाल होतो. हें सर्व कार्य आपली प्रकृति आपोआप घडवून आणते. आतां हा प्रश्न उद्भवतो कीं, ज्याप्रमाणें गळूं उत्पन्न करून आपली प्रकृति दोषिक द्रव्याचा निकाल करते; त्याप्रमाणें आपणांसही कांहीं उपायानें प्रकृतीस विजातीय द्रव्य बाहेर टाकण्यास लावतां येईल काय ? याचें उत्तर हें आहे कीं, शरीरामध्यें जोम किंवा सत्व राहिलें असेल तर आपणांस असें करितां येईल. ह्मणजे शरीराची त्वचा, आंतडीं, मूत्राशय इत्यादि मलद्वारांमधील आपआपली क्रिया करण्याचें सामर्थ्य अगदीं नष्ट झालें नसेल तर ही गोष्ट साध्य होईल. परंतु, औषधांनीं प्रकृतीमधील सर्व जोम नाहींसा होऊन ती निःसत्व झाली असेल तर गळवांमधून अथवा अन्य रूपानें शरीरांतील दोषिक द्रव्याचा निकाल होणें शक्य नाहीं. ज्याची प्रकृति अशा अवस्थेस येऊन पोंचली असेल, अथवा जो भलतेच उपचार करील त्याच्या शरीरांतील दोषिक द्रव्याच्या ठिकठिकाणीं शरीरांत आंतील बाजूस गांठळ्या—गांठी बनतील. प्रकृतीमध्यें किंचित् तरी जोम राहिला असेल तर कांहीं दिवसांनीं या आंतील गांठी वर उचलून त्वचेजवळ येतील व त्या आपल्यास हातानें चाचपून ओळखतां--पाहतां येतील. परंतु प्रकृतींत जोम राहिला नसला ह्मणजे त्या गांठी वर न येतां आंतल्याआंत राहतात, व त्यामुळें मूळव्याध, व्रण, भगंदर इत्यादि रोग होतात. अशा प्रसंगीं आपणांस एखाद्या उपायानें प्रकृतीमधील चैतन्य अथवा तरतरी वाढवितां येईल तर या गांठी अन्य स्वरूप देऊन मोडतां येतील. **डा॰कुन्हे** यांच्या पद्धतीहून किंचित् भिन्न अशी जी जलचिकित्सापद्धति जर्मनीमध्यें व इतर ठिकाणीं सध्यां सुरू आहे; त्या पद्धतीच्या उपायानें प्रकृतीमधील जोम इतका वाढतो कीं, विजातीय द्रव्याचा निकाल करण्यास प्रकृति मोठ्या नेटानें प्रयत्न करूं लागते, व त्या अवस्थेमध्यें शरीरास गळवें उत्पन्न होऊन त्यांमधून शरीरांतील सर्व दोषिक द्रव्याचा व अर्थात् रोगबीजाचा निकाल होतो. परंतु **डा॰कुन्हे** यांच्या उपायांनीं याहूनही चांगला

परिणाम होतो. कारण या उपायांनीं ज्या दोषिक द्रव्याच्या गांठी बनलेल्या असतात तें द्रव्य बहुतेक वेळां मलद्वारांनीं पडून जातें, व या रीतीनें शरीराच्या आंतील गाठी आंतल्याआंत विरघळल्यामुळें गळवांचा त्रास सोसावा लागत नाहीं. जुन्या जलचिकित्सापद्धतीच्या उपायांनीं अशा प्रकारच्या गांठी आंतल्या आंत विरघळून नाहींशा होत असत. परंतु, शरीरांतील दोषिक द्रव्याचा निकाल होत नसे, यामुळें एका ठिकाणच्या गांठी मोडल्या तरी अन्य ठिकाणीं नवीन गळवें उठत असत. **डा० कुन्हे** यांच्या उपायांनीं सर्व दोषिक द्रव्य मलद्वारांमध्यें ओढलें जातें व तेथून त्याचा निकाल होतो. यामुळें गळवें होण्याचा प्रसंग क्वचितच येतो. आतां ह्यावेळेपर्यंत जें सांगितलें त्यावरून समजून येईल कीं, क्षय होण्याच्या पूर्वीं शरीरांत ज्या गांठी बनतात तीं एक प्रकारचीं अपक्व व आंतील बाजूस होणारीं गळवें होत व शरीरांत एरव्हीं ज्या गांठी उठतात त्यांचें व या गांठींचें कारण एकच आहे. आतां भिन्न लोकांच्या शरीरांत भिन्न ठिकाणीं गांठी कां उठतात, याचें कारण शरीरांत त्या त्या ठिकाणीं सांचलेलें विजातीय द्रव्य हें होय.

या गांठींचें कारण कळल्यावर त्या बऱ्या कशा कराव्या ही गोष्ट वाचकांस तेव्हांच स्पष्टपणें कळून येईल. अशा गांठी शस्त्रानें कापून काढाव्या म्हणून आपणांस डाक्टर लोक सांगतात. परंतु, असें करणें हें हा रोग बरा करण्याचा अगदीं अप्रशस्त मार्ग आहे. या उपायानें रोगाचें बाह्य लक्षण व रूप नाहींसें होईल. परंतु, त्यांच्या मूळ कारणाचा नाश मुळींच होणार नाहीं. या गांठी घालविण्याचा एकच प्रशस्त मार्ग आहे. हा मार्ग म्हणजे शरीरांतील रोगबीजक द्रव्य घालवून देण्याची स्वाभाविक शक्ति जागृत करणें हा होय. या गांठी कितीहि घट्ट—कठिण झालेल्या असल्या तरी या उपायानें त्या पूर्णपणें मोडून जाऊन त्या ज्या दोषिक द्रव्याच्या झालेल्या असतात तें सर्व द्रव्य शरीराबाहेर पडून जातें.

पोटांतील किंवा छातींतील विजातीय द्रव्य नासलें व वर चढूं लागलें म्हणजे तें एकाच मार्गानें जातें असा नियम नाहीं. यामुळें असें होतें कीं,

कधीं कधीं फुप्फुसाच्या वरील बाजूच्या अग्रांना प्रथम विकार होतो व कांहीं वेळां जेव्हां नासणारें विजातीय द्रव्य फुप्फुसाच्या मध्यभागांत किंवा पुढील बाजूस सांचतें व फुप्फुसाच्या त्या त्या भागावर दाब पडतो. तेव्हां दमा, श्वासनलिका सुजणें इत्यादि विकार होतात. बहुतेक सर्व क्षयी रोग्याची श्वासनलिका सुजलेली असते; मात्र ती सुजली आहे असें रोग्यास पुष्कळ वेळां समजून येत नाहीं.

भाग ३ रा.

फुप्फुसामध्यें विजातीय द्रव्य पुष्कळ दिवस सांचून राहिल्यानें फुफ्फुसांचा दाह आणि प्ल्यूरिसी (?) हे रोग होतात.

शरीराचें दूषित द्रव्य बाहेर टाकण्याचे जे अनेक प्रकारचे प्रयत्न आहेत त्यांतीलच वरील रोग होत. त्यांमध्यें फुफ्फुसांचा व 'प्ल्यूरा' (?) चा दाह होऊन सडकून तापही येतो. रोगाचा उद्भव दिसतांच योग्य उपचार केल्यास हे रोग सहज बरे होण्यासारखे आहेत. परंतु, कोणते उपचार करावयाचे हें जर नीट कळलें नाहीं तर मात्र त्यांच्यापासून मृत्यु येण्याचा संभव असतो. तथापि, माझ्या पद्धतीची योजना ताबडतोब झाल्यास या रोगाचें तादृश भय बाळगावयास नको. मागें जीं '**शीतस्नानें**' सांगितलीं तीं या रोगांना हटविण्यास चांगलींच उपयोगीं पडतात. त्यामुळें या रोगांचा एकंदर शरीररचनेवर पुढें कांहीं देखील परिणाम रहात नाहीं. शिवाय वरील पद्धतीनें जो त्वरित गुण येतो तो तर आश्चर्यकारक होय.

याविषयीं माझ्या अनुभवांत आलेलीं कांहीं उदाहरणें सांगतों; म्हणजे माझ्या म्हणण्याचा अधिक खुलासा होईल. एके घरीं सुमारें ९ वर्षांच्या मुलीला फुप्फुसांच्या दाहाची विकृति जडली होती. प्रथम तिला नेहमींच्या (**आलोपथी** पद्धतीच्या) एका डाक्टराचें औषध चालू होतें. त्यानें

तिला सतत २ महिने '**क्रिओसोट**' (?) देऊन पाहिलें परंतु, विकार मुळींच हटला नाहीं. उलट या जालीम विषारीं औषधानें तिचें अन्नपचन इतकें बिघडून गेलें कीं, शेवटीं ती बरी होत नाहीं अशी तिच्या आई-बापांची पुरी निराशा झाली. इतक्या थरावर गोष्ट आली तेव्हां मला बोलावणें आलें. मीं त्यांना प्रथम हें सांगितलें कीं, "तुमच्या डॉक्टरचें ह्मणणें यापुढें मुळींच न ऐकतां जर केवळ माझ्याच तंत्रानें तुह्मी चालण्यास तयार असाल तर थोडक्या अवधींत गुण आणतों." त्यांनीं तें कबूल केलें; आणि त्याप्रमाणें गुणही त्वरित येऊं लागला. दुसरेच दिवशीं रोगाचें मान बरें होण्याकडे स्पष्ट दिसलें, आणि एका आठवड्यांत भीति धरण्याचें मुळींच कारण उरलें नाहीं. महिन्या दोन महिन्यांत ती मुलगी पूर्ववत् खेळूं बागडूं लागली. अगोदर जालीम औषधानें पचनक्रिया नादान करून टाकल्यामुळें तिला बरी करण्यास कांहीं आठवडे लागले; पण तेंच जर मूळापासून तिला माझ्या योजनेखालीं ठेविली असती तर तें काम आठवड्यांच्या ऐवजीं कांहीं **दिवसांतच** झालें असतें.

फुप्फुसांसंबंधाच्या सर्व रोगांत मुख्य गोष्ट ही असते कीं, फुप्फुसांच्या अंतर्भागांत उष्णतेचें मान फार चढलेलें असतें. श्वासोच्छ्वासाच्या वेळीं भोंवतालची हवा आपल्या पोटांत जाते; व आंतील अशुद्ध हवा बाहेर येते. वातावरणांतील हवा पोटांत जातांना तिचें शरीरात पृथक्करण (निरनिराळे भाग होणें) होतें. हवेंत दोन प्रकारचे वायु आहेत, हें सर्वांस ठाऊकच आहे. एक 'प्राणरक्षक' (ऑक्सिजन) व दुसरा (नैट्रोजन) किंवा 'प्राणनाशक' त्यांपैकीं फुप्फुसें ऑक्सिजन घेऊन नैट्रोजन बाहेर टाकतात. ही पृथक्करणाची क्रिया, त्यामुळें, आपलीं फुप्फुसें पेटलेल्या भट्टीसारखीं सदा धगधगीत असतात. अर्थात्, नेहमींच्या प्रकृतीच्या माणसांत देखील त्यामुळें नेमस्त प्रमाणानें उष्णता असतेच. पण फुप्फुसांचा रोग झालेल्या माणसाच्या अंगांत कोठेंही दूषित द्रव्य सांचलें असलें तरी त्यामुळें फुप्फुसांतील उष्णतेचें मान वाजवीपेक्षां फाजील होतें; व हेंच रोगाचें मूळ होय.

कोणत्याही रोगाचे जंतु शरीरास न मानवणारी अर्थात् घातुक किंवा प्रतिकूल द्रव्यें त्यांत शिरलीं असतां उत्पन्न होतात, हें मागें सांगितलेंच आहे. त्यांच्या निरनिराळ्या जातीप्रमाणें त्यांची वाढ होण्यास कमी अधिक उष्णता लागते. ह्मणूनच अशा रोगांस तापाचें कमी अधिक साहाय्य असते. उदाहरणार्थ, ' टच्यूबर **कोलीम** ' मध्यें उष्णतेचें मान नेहमीं सडकून असल्यामुळें त्या रोगांत ' टच्यूबर्केल ' जंतूंची वाढ होण्यास योग्य जागा मिळते. हीं सर्व तत्त्वें सध्यांच्या वैद्यशास्त्राला माहीत आहेत. परंतु, त्यांचा उपयोग कसा करावयाचा हें मात्र त्यांस कळत नाहीं आणि जंतूंच्या निरनिराळ्या स्वरूपांचा व स्वभावांचा विचार न करितां सर्वांवरच एक रामबाण उपाय शोधून काढण्याचा त्यांचा वेडगळ प्रयत्न चाललेला आहे, ही मोठी शोचनीय गोष्ट आहे.

कोणताही रोग होतो तो पहिल्यापासून शरीरांत असलेल्या त्या रोगाच्या जंतूंच्या वाढीनेंच होतो, असें सध्यांचें वैद्यक मानतें. पण एक महत्त्वाची गोष्ट ते विसरतात. एकच रोप असलें तरी तें जेथें लावलें असेल तेथल्या अनुकूल प्रतिकूल स्थितीच्या मानावर त्याची वाढ कमी अधिक होणें अवलंबून असतें. एकच जातीचा पक्षी असला तरी निरनिराळ्या प्रदेशांतील हवामानाप्रमाणें त्याचा पिसारा लहान मोठा असतो, हें अनुभवसिद्ध आहे. त्याचप्रमाणें जंतूंचें आकारमान व वाढ हीहि ते ज्या प्रदेशांत (शरीरांत) रुजले असतील तेथील हवामानावर (उष्णतेच्या प्रमाणावर) अवलंबून असतात, ही गोष्ट सध्यांचें वैद्यकशास्त्र विचारांत घेत नाहीं.

येथवर मीं जें सांगितलें तें ज्याला नीट समजलें असेल, त्याला क्षय व बाळंतरोगादि रोग बरे करण्याचा उपाय सहज सुचेल, असें मला वाटतें. अशा रोगांत पहिली गोष्ट ह्मटली ह्मणजे शरीरांतील भडकलेलें उष्णतेचें मान ताळ्यावर आणणें ही होय. त्याच्याच बरोबर जेणेंकरून गेलेली शक्ति भरून निघेल व मनुष्याच्या अंगांत तकवा राहील, अशा विषयींहि काळजी घेणें अवश्य आहे. हा हेतु सिद्ध होण्यास मुख्य उपचार ह्मटले ह्मणजे मी

सांगितलेले स्नानविधि होत. त्याखेरीज पथ्यपाणी वगैरेचे नियम हेहीं सक्तीनें पाळलें पाहिजेत. स्नानविधींच्या संबंधानें सगळ्यांत महत्वाची व जरा बिकट गोष्ट ह्मटली ह्मणजे स्नानांचा योग्य क्रम राखणें ही होय. कारण, कित्येक वेळां लागोपाठ स्नानें घालून ही भडकलेली उष्णता ठिकाणावर येण्यास बराच वेळ लागतो. याकरितां रोग्याचें प्रकृतिमान पाहून स्नान-विधींच्या योग्य क्रमाप्रमाणेंच प्रत्येक स्नान किती किती अंतरानें घालाव-याचें तेंही ठरविणें फार महत्वाचें आहे. हें नीट समजण्यास माझ्या पद्ध-तीची ज्याला चांगली माहिती आहे असाच माणूस पाहिजे. कारण, कित्येकांस स्नानविधींची जरी माहिती असली तरी तीं स्नानें कशा कशा अंतरानें घालावीं हें त्यांना एकदम ताडतां येत नाहीं. दुसरी तितकीच महत्वाची गोष्ट ह्मटली ह्मणजे रोग्यास नेहमीं खुलास व हवाशीर आणि उजेडाच्या जागेंत ठेविलें पाहिजे. या गोष्टीकडे अगदीं दुर्लक्ष करितां उपयोगीं नाहीं. क्षयरोग्यांना '**आतप-स्नानें**' तर विशेष हितावह होतात.

'**ट्यूबर–क्युलीन**' (?) नें टोंचून घेण्याची जी पद्धत आहे ती तर मला सर्वथैव नापसंत आहे. त्यानें जो 'गुण' म्हणून आलेला दिसतो त्याचा खुलासा करणें कठीण नाहीं. टोंचून घेतलेलें 'टरब्यूलीन' चें विषारी द्रव्य रोग्याच्या शरीरांत जाऊन भिनलें कीं, कणीक वगैरे आंब-विली असतां ती जशी फुगते तशासारखा त्या द्रव्याचा शरीरांतील विजा-तीय द्रव्यावर परिणाम होऊं लागतो व त्या योगानें ज्वराची तसला उत्पन्न होते. त्यामुळें पूर्वीच्या उष्णतेंतच वाढण्यासारखें जे ट्यूकोलीसचे विषारी जंतु असतात त्यांचें रूपांतर होतें. त्यालाच साधारणतः 'विनाशावस्था' असें ह्मणतात. परंतु वस्तुतः पाहतां या उपायानें विजातीय द्रव्य शरीरांतून निःशेष असें जात नाहीं. किंवा रोगाचें मूळ बीज जे विषारी जंतु त्यांचाही समूळ नाश होत नाहीं. सारांश. (कोणत्याही प्रकारचें) **टोंचून घेणें हा केवळ नांवाचा उपाय आहे व तो सदैव तसाच राहील.** पण त्याच्या योगानें शरीरावर जे अनेक दुष्ट परिणाम होतात ते केव्हांना

केव्हां तरी दुष्टोत्पत्तीस आल्यावांचून राहावयाचे नाहींत. टोंचून घेऊन बरें झालों ह्मणून आनंदानें नाचणाऱ्या अनेक लोकांना शेवटीं त्याच्यापासून होणाऱ्या अनिष्ट परिणामांनीं रडावयास लाविलें आहे. सर्व बाजूंनीं—जुन्या वैद्यकपद्धती धरून चालणाऱ्यापैकीं कित्येक निस्पृह, स्पष्टवक्त्या लोकांच्या तोंडून सुद्धां—या टोंचण्याच्या पद्धतींचा निषेधच केलेला ऐकूं येतो. इतका कीं, ' टर्ब्युकोलिन ' नें टोंचून घेण्याच्या उपायाचें नांव कांहीं दिवसांनीं वैद्यकाच्या इतिहासांतून अजीबात पुसून जाईल असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. या रोगांत टोंचल्यानें होणारे दुष्परिणाम पाहिले ह्मणजे देवी **टोंचणें क्षयरोग टोंचणें वगैरे** उपायांच्या भोंदु वैद्यकागिरीची उत्तम साक्ष पटते.

अगदींच कष्टसाध्य झालेल्या क्षयास माझ्या पद्धतीचा देखील कांहीं उपयोग होणार नाहीं हें उघड आहे. तथापि, साधारणपणें जर रोग **बराच जोरावला** असेल तर त्याला देखील माझ्या पद्धतींतील उपचार बरेच दिवस सारखे चालू ठेविल्यानें गुण येण्यासारखा आहे. निदान शेवटपर्यंत रोग्यास आपल्या वेदना सहन करितां येतील इतकें तरी माझ्या पद्धतीनें खास होण्यासारखें आहे. क्षयरोग बरा करितांना मुख्य गोष्ट पहावयाची ह्मटली ह्मणजे रोग्याच्या अंगीं तकवा कितपत राहिला आहे. आणि त्याची पचनक्रिया सुधारतां येण्यासारखी आहे कीं नाहीं ही होय. जर पचनक्रिया सुधारून नेहमींच्या प्रमाणावर आणून ठेवितां आली तर रोगी बरा होण्यास फारसा काळ लागणार नाहीं असें समजावेंच.- किंबहुना आश्चर्य वाटेल इतक्या अवकाशांत त्याला पूर्ण बरा करितां येईल. परंतु, हें जर शक्य नसेल तर मात्र रोग्याची आशा सोडून द्यावी.

माझ्या योजनेखालीं आलेले कांहीं क्षयरोगी मीं इतक्या थोडच्या वेळांत बरे केले कीं, त्याचें पुष्कळांना फार आश्चर्य वाटलें. इतक्या थोडच्या वेळांत बरे करतां आल्याचें मुख्य कारण ह्मटलें ह्मणजे त्यांपैकीं बऱ्याच जणांची पचनक्रिया अगदीं कामांतून गेली नव्हती. त्यामुळें ती सुधारण्यास फारसे प्रयास पडले नाहींत. परंतु, ज्यांच्या शरीरांत क्षयोत्पादक जंतु बरेच उत्पन्न

होऊन ते अगदीं नासण्याच्या अवस्थेपर्यंत पोहोंचले होते अशा रोग्यांच्या शरीरांतून ते जंतु बाहेर घालवावयास मात्र मला फार प्रयास पडले. कित्येक प्रसंगीं वर्षेच्या वर्षे लागलीं. त्यांत लक्षांत ठेवण्यासारखी एक विशेष गोष्ट अशी दिसली कीं, जसजसें रोगाचें पाऊल मागें हटे तसतसा त्या रोगाचा मध्येंच एकदम निकर होई. परंतु त्या निकरापासून अनर्थ होण्याची भीति मुळींच राहिली नाहीं. रोग्याला तात्पुरत्या असह्य यातना मात्र सोसाव्या लागत इतकेंच कायतें. अशावेळीं माझ्या पद्धतीचा महत्वाचा उपयोग ह्मटला ह्मणजे अंतस्थ उष्णतेचें मान खाडकन् ताळ्यावर येतें; आणि योग्य काळजी राखल्यास विजातीय द्रव्य हळूहळू बाहेर पडून रोग्यास दिवसानुदिवस उतार पडूं लागतो; व थोड्याच अवधींत तो साफ बरा होतो.

शरीर जर साधारण ताकददार असेल तर अशासारख्या रोगांत फुफ्फुस व जठर यांतील विजातीय द्रव्य बाहेर घालविण्यास मार्जनविधि (Friction Sitzabaths) हा सर्वांत उत्तम उपाय होय. कधीं कधीं त्याच्या ऐवजीं **बाष्पस्नाना**चाहीं चांगला उपयोग होतो. उन्हाळ्याचे दिवसांत मात्र **बाष्पस्नाना**च्या ऐवजीं **आतप-स्नानें** करणें अधिक हितावह असतें. अर्थात् यांच्याच बरोबर खुल्या हवेबद्दल व अन्नपाण्याच्या पथ्याबद्दलही काळजी घेतली पाहिजे हें सांगणें नकोच.

ज्यांच्या रोगाची मजल फारच पुढें गेली आहे अशा रोग्यांनीं वरील स्नानांचा उपयोग केल्यास त्यांच्या शरीरांतील अंतस्थ उष्णता पूर्वीपेक्षां अधिकच भडकण्याचा फार संभव असतो. तेव्हां अशा ठिकाणीं सौम्य अशा प्रकारचीच **कटिस्नानें** घेतलीं पाहिजेत. पाण्याचें उष्णतामान सरासरीं ८१ पासून ८६ (फार्नहीट) अंशापर्यंत असावें; व पाणी खांद्यापर्यंत पोहोंचलें पाहिजे. स्नानाची अवधि प्रथम १५ मिनिटें असावी व नंतर त्यास वाटेल तसतशी ती त्यानें वाढवीत जावी. हीं स्नानें दिवसांतून बऱ्याच वेळां घ्यावींत. या स्नानांनीं चांगली ताकद आली असें दिसलें

कीं, मग **मार्जनविधीस** सुरुवात करावी. इतकेंहि करून कित्येक वेळां या स्नानांचा शरीरावर योग्य परिणाम होण्यास जरा अधिक काळ लागतो. त्यामुळें एकदम जरी निखालस आराम वाटला नाहीं तरी या स्नानाच्या योगानें रोग्याच्या पूर्व स्थितींत चांगलाच उतार पडून त्यास हलकें व बरें वाटूं लागेल यांत शंका नाहीं. सारांश, अन्नपचनाची क्रिया जर अगदींच कामांतून गेली नसेल तर कोणताही रोगी बरा होण्याची पुष्कळ आशा असते. आतां रोगाच्या कमी अधिक बळावलेल्या स्वरूपा-प्रमाणें बरें होण्याची अवधि पुढें मागें होईल इतकेंच काय तें.

शेवटीं बऱ्या झालेल्या रोग्यांपैकीं कांहीं विशेष लक्षांत ठेवण्यासारखीं उदाहरणें देऊन हा भाग पुरा करूं.

दमा— एका ६५ वर्षांच्या बाईला फारच खराब दमा जडला होता. त्यांतही तिच्या पहिल्या डाक्टरानें तिला 'क्रिओसोट' च्या गोळ्या देऊन देऊन तिची सर्व प्रकृति–विशेषतः अन्नपचनक्रिया इतकी बिघडून टाकली कीं, त्यापुढें औषधांनीं तरी तिला आराम पडण्याची आशा नाहीं असें त्याला वाटलें. म्हणून इटली वगैरे युरोपच्या दक्षिण भागांतील प्रदेशांत हवा बदल करावयास जाण्याविषयीं त्यानें तीस सुचविलें. अर्थात् ज्यांना जुन्या वैद्यकाच्या उपाययोजनांची माहिती आहे त्यांना माहितच असेल कीं, त्याच्या (जुन्या वैद्यकाच्या) सामर्थ्यांतील सर्व उपाय थकले म्हणजे निदानींचा उपाय म्हणून हवा बदल करावयास सांगण्याचा असतो. म्हणजे ते रोग्याला जणू काय असेंच सांगतात कीं, आमच्या हातून तरी तुला आराम पडण्याची आशा नाहीं. जा आतां ! निसर्ग माता तरी तुझ्या उपयोगीं पडते कीं नाहीं तें पाहून आपल्या नशीबाची परीक्षा कर.' या बिचाऱ्या बाईनेंहि डाक्टराच्या हवा बदल करण्याविषयींच्या सल्ल्याचा असाच अर्थ घेतला. बिचारीला १० पावलें टाकणें म्हणजे प्राणसंकट इतकी तिची भयंकर स्थिति झाली होती. परंतु परदेशांत जाऊन बरें होण्याची आशा धरण्यापेक्षां स्वदेशांतच राहून मरण आलेलें पतकरलें असा

तिनें आपला दृढनिश्चय त्या डाक्टरास स्पष्टपणें कळविला. त्यावर एका स्नेह्याच्या सूचनेवरून ती मजकडे आली. ते दिवस ह्मणजे डिसेंबरच्या घाणेरड्या, धुकट व कुंद हवेचे होते. मीं तिला तपासून पाहिलें तों तिच्या शरीराच्या वरच्या भागावर विजातीय द्रव्याचा दाब फार जबर झाला असल्याचें मला दिसलें. तथापि, मी सांगितल्यावरहुकूम तिनें सर्व उपाय मोठ्या आस्थेनें व भाविकपणें पाळले. त्यायोगानें विजातीय द्रव्याचा दाब थोड्याच अवधींत हलका होत जाऊन तिच्या पचनक्रियेंतही दिवसानुदिवस समाधानकारक सुधारणा होत चालली. घाम आणि मलोत्सर्ग यांच्या रूपानें विजातीयद्रव्य भराभर बाहेर पडूं लागलें. मीं सांगितल्यावरून ती बाई दिवसांतून बरेच वेळां **शीत-स्नानें** करी व कधीं कधीं त्यांच्या जोडीला एखादें **बाष्पस्नान**ही करी. याप्रमाणें कांहीं महिन्यांनीं रोगाची निखालस पिच्छेहाट होऊन ती बाई साफ बरी झाली.

रोग बळावतांना जीं चिन्हें होत तीं रोग मागें हटतांना मधून मधून दिसत हें खरें आहे. परंतु, रोगाच्या बरें होण्याच्या गतीचें मान त्या चिन्हांच्या दसपट, बारापट असल्यामुळें तीं चिन्हें थोडक्याच काळांत साफ नाहींशीं झालीं. दर महिन्याला पूर्वीच्या महिन्यापेक्षां विजातीय द्रव्याचें ओझें किती तरी हलकें झाल्याचें प्रत्ययास येई. याप्रमाणें ३ महिन्यांतच त्या बाईचा दमा अजीबात बरा झाला.

वरच्यासारखें दुसरेंहि एक स्मरणीय उदाहरण येथें दाखल करितो. ह्या खेपेचा रोगी एक ६० वर्षांचा गृहस्थ होता. यालाही पहिल्या बाईप्रमाणें बरेच दिवसापासून दम्याची विकृति जडून अनेक डाक्टर धन्वंतरी होऊन चुकले होते. शेंवटीं सर्वांनीं त्याच्या बरे होण्याची आशा सोडली होती. औषधें घेऊन घेऊन त्याची प्रकृति अगदीं हलक होऊन गेली होती. मजकडे आल्याबरोबर मीं रीतीप्रमाणें त्यास ‘ स्नानां ’ चा उपाय करावयास सांगितला. पहिल्याच दिवसाच्या स्नानांनीं त्यास जरा बरें वाटलें. परंतु, हें बरें वाटणें प्रथम केवळ स्नानें चालू असल्या वेळेपुरतें किंवा नंतर किंचित्

वेळेपावेतोंच होतें. म्हणून मीं सांगितलें होतें त्याचयापेक्षांही त्यानें तीं स्नानें अधिकाधिक व लागोपाठ करण्याचा क्रम सुरू केला. रात्रीं त्याचा श्वास व खोकल्याची ढांस जास्त जोरावे व त्यामुळें त्याचा डोळा लागण्याची देखील मुष्कील असे. अशा वेळींही तो बहुधा एखादें दुसरें स्नान करी. त्यायोगानें स्नान झाल्याबरोबर अर्धाएक तास निवांत झोंप लागूं लागली. त्यानंतर मात्र अंगांतील ज्वर पुन्हां वाढूं लागे. त्यामुळें ढांसही जास्त उसळून झोंप येणें अशक्य होई. तथापि स्नानाचा क्रम त्यानें अव्याहत चालू ठेव-ल्यामुळें दर एक स्नानानें त्याच्या अंगांत अधिकाधिक शक्ति येऊं लागली. त्याबरोबर खोकल्याच्या द्वारानें विजातीय द्रव्य पुष्कळ पुष्कळ जाऊं लागलें व त्या योगानें त्यास आराम वाटूं लागला. अशा रीतीनें पूर्वीं जी त्याच्या शरीरावर अगदीं प्रेतकळा आली होती ती जाऊन त्याच्या चेह-र्‍यावर दिवसानुदिवस टवटवी व तजेला चढूं लागला. याप्रमाणें एक वर्षभर उपचार केल्यावर त्याचा रोग तर गेलाच; पण त्याच्या मित्रांना आश्चर्य-चकित् करणारी अशी गोष्ट घडली कीं, त्याच्या डोक्यावरचे केंस गळून टक्कल पडलें होतें तें नाहींसें होऊन डोक्यावर पांढरट केंसही आले.

क्षयः— (बर्‍याच विकोपास गेलेला) आतां एका क्षयरोग्याचें उदा-हरण सांगतों. या खेपेचा रोगी एक तीस वर्षांची बाई होती. ती मजकडे आली तेव्हां तिच्या रोगाची मजल बरीच पुढें गेली होती. तिला नेहमीं तोंडांतून श्वास टाकण्याची संवय जडली होती व झोंपेंत तरहें विशेष असे. तिची आई ४५ वर्षांची होऊन क्षयानें मेली होती व त्या आईचा रोग संस्काररूपानें तिच्या संततींत उतरला होता. कारण मजकडे आलेली बाई व तिचीं बहिणभावंडें लहानपणापासूनच कुजट व रोगट अशीं दिसत असत. ती २० वर्षांची असतांना तिचे गाल फुगीर व दाठरलेले झाले व त्यांच्यावर रोगसूचक लाली चढली व हिंवाळ्यांत तीं अगदीं निळी अर्थात् काळसर, निस्तेज, फिकट—पडली. पुढें तिशीजवळ आल्यावर तिचा मेद आपोआप कमी झाला. गालावरची लालीही उतरली व एकंदर प्रकृतिमान नेहमींच्या

योग्य प्रमाणावर आलें. परंतु, त्यांतल्या त्यांत क्षयाचीं चिन्हें अधिकाधिक नजरेस येऊं लागलीं. अन्नपचन नियमित होईनासें झालें. कधीं अमांश तर कधीं आंव असें होऊं लागलें व मलाच्या रंगावरून व दुर्गंधीवरून पचनक्रियेच्या नादुरुस्तीचें मान भयंकर प्रमाणावर गेलेलें दिसलें. मधून मधून डोकें दुखणें, दातांत कळा येणें हें तर चालेंच. पण कधीं कधीं तिच्या शरीरांत-विशेषतः छातींत आणि खांद्यांत चमका मारूं लागल्या. अर्थात् अशा तऱ्हेच्या चमका फुप्फुसांचा नाश होण्याच्या स्थितींतच निघतात. फुप्फूसांना पूर्ण इजा झाली कीं, त्या चमका व कळा आपोआप रहतात. तिला विटाळही नियमानें होत नसे व होई तेव्हां फार वेदना होत. कित्येक वेळां महिनेच्या महिने तिला रजोदर्शन होत नसे व जेव्हां होई तेव्हां फारच होऊं लागे. या सर्वांमुळें तिला घोर चिंता लागून तिच्यावर एक प्रकारच्या निरुत्साहाचें व असमाधानवुद्धीचें दडपण पडलें होतें. पण मुख्य सांगावयाची गोष्ट ती ही कीं, माझ्या सुखचर्याशास्त्राची ज्यांना माहिती नाहीं अशा लोकांनीं ती माझ्याकडे औषधोपचाराकरितां आली तेव्हां तिचा चेहरा पाहिला असतां तर ती आरोग्याची मूर्तिमंत पुतळी आहे असें त्यांस वाटलें असतें. तिचा तो बाहेरचा गुबगुबीत व गुलाबी चेहरा आणि जरा पसरट शरीर या योगानें कोणाही बिनमाहितगार मनुष्यास भ्रांति पडणें साहजिक होतें. परंतु त्याचवेळीं तिची स्थिति फार भयंकर थरावर येऊन ठेपली आहे असें कोणाच्याही लक्षांत आलें नसतें. ती बाई मात्र स्वतःची भयंकर स्थिति जाणून मजकडे उपचाराकरितां आली. मीं तिला **शीतस्नानें** व **बाष्पस्नानें**, सात्विक आहार आणि उघडया हवेंत बराच वेळ काढणें इतक्या गोष्टी करण्यास सांगितलें. त्याप्रमाणें केल्यामुळें ६ महिन्यांच्या आंत तिची प्रकृति इतकी सुधारली कीं, पूर्वीं जें पांच पावलें चालणें किंवा जिना चढून जाणें तिला प्राणसंकटासारखें वाटत असे, तें आतां करण्यास तिला मुळींच आयास वाटेनासे झाले. अन्नपचनक्रिया ही बरीच सुधारली व त्यामुळें तिची वृत्ति आनंदी व उत्साही बनूं लागली. डोकें दुखणें

वगैरे तर पार कोणीकडच्या कोणीकडे गेलें. विजातीय द्रव्य हलकें हलकें ओटी (पोटाचा कमरेखालचा भाग) जवळ उतरलेलें दिसूं लागलें. उपचार सुरू झाल्यापासून एका वर्षांत रोगाचें मान दोनदां निकरावर गेलें; तें ह्मटलें ह्मणजे जेव्हां क्षयबीज फुफ्फुसांतून निघून जाऊं लागलें तेव्हां निकरावर गेलें. असें दुखणें दोन तीन आठवडेपर्यंत राही; व तेवढ्या अवधींत रोग्यास अगदीं हलक झाल्यासारखें वाटे. परंतु हें हलक वाटणें शेवटच्या निकराचें दर्शक नसून रोगाचा उतरत्या मानाकडे कल झाल्याची ती निशाणी होय. व तिची प्रकृति जन्मतःच रोगट असल्यामुळें असे प्रसंग १।२ दां आले यांत नवल नाहीं.

दुसरें असेंच एक लक्षांत ठेवण्यासारखें उदाहरण आढळांत आलें तें येथें दाखल करितों. एक गृहस्थ सुमारें ४० वर्षांचा होता. बऱ्याच नामांकित वैद्यांनीं त्याला **क्षय** लागला आहे असें आपलें मत दिलें व याकरितां **इटली**च्या दक्षिण भागांत कायमचेंच जाऊन राहण्याविषयीं सर्वांनीं त्यास सुचविलें होतें. तो मजकडे आला तेव्हां **मुखचर्याशास्त्राच्या** सहाय्यानें त्याचें दुखणें बरेच दिवसांचें असावें असें मला दिसून आलें. म्हणून हवा पालट केला तरी त्यामुळें तो एक वर्षाहून अधिक वांचेल असें मला वाटलें नाहीं. यावर इतर कांहीं भानगडी न करितां मीं एकदम माझ्या उपचारास सुरुवात केली. चार आठवडे झाले नाहींत तोंच त्याच्या प्रकृतींत बऱ्याकडे कल दिसूं लागला. ९ वर्षांपूर्वीं त्याला आंतड्यांचा एक भयंकर रोग झाला होता तो पुन्हां या वेळीं उपटला. तरी या खेपेस त्याचें स्वरूप पुष्कळ सौम्य असून थोड्याच अवधींत तो साफ बरा झाला. हा रोग पुन्हां उपटण्याचें कारण असें होतें कीं, माझ्या उपचारांनीं त्याच्या अंगातील ताकद व सोसकशक्ति अधिकाधिक वाढूं लागली. त्यामुळें रोगाचें पूर्वीं जें अगदीं लुप्तप्राय स्वरूप होतें तें आतां पुन्हां स्पष्ट व तीव्र होऊं लागलें. त्या गृहस्थाला विशीपंचविशींत **उपदंशाच्या** विकारानें बऱ्याच वेळां पछाडलें होतें. कारण दर खेपेस त्याचा समूळ बीमोड न करितां निरनि-

शळ्या जालीम औषधांनीं तो आंतल्या आंत दाबून टाकण्यांत आला होता. याही रोगानें या वेळीं पुन्हां उचल खाल्ली. पण आंतड्यांच्या रोगाप्रमाणेंच तोही दोन आठवड्यांत निःशेष बरा झाला. फुफ्फुसांचीही स्थिति सुधारत चालली; व एकंदरींत रोग्याला पुष्कळच आराम वाटूं लागला. तथापि, माझ्या सांगण्यावरून त्या गृहस्थानें सतत दीडवर्ष उपचार चालू ठेवले. तेव्हां रोगाची यत्किंचित् कसर न राहतां तो निखालस बरा झाला !

अस्थिगतव्रण (Caries) सदहू रोगांनीं ग्रासलेल्या पुष्कळ लोकांना माझ्या उपायांनीं उत्तम गुण आला आहे. अशा बहुतेक लोकांना लहानपणीं **आंकडीचा** (Rickets) रोग झाला असल्याचें दिसून आलें. जो रोग सदहू रोगाची पूर्वावस्थाच आहे. लहानपणापासूनच त्यांचीं हाडें ढिसूळ व निःशक्त अशीं असल्याचें खात्रीपूर्वक ठरवितां आलें. यौवनावस्थेंत किंवा त्याच्याही अगोदरपासून हाडांवर व्रण ? (Caries) दिसूं लागले; आणि हातांपायांचीं हाडें स्पंजासारखीं फूगीर व क्षतमय बनूं लागलीं. तसेंच हाडांचे सांधेही जास्त जास्त पसरट होत चालले. कित्येक रोगी मजकडे येण्यापूर्वीं त्यांचा एखादा हात किंवा पाय कलम केलेला दिसला. व कित्येकांचा रोग असाध्य म्हणून वैद्यांनीं आपला अभिप्राय दिला होता. परंतु माझे उपचार सुरू केल्याबरोबर कोणत्याही मजलेपर्यंत गेलेल्या रोग्याच्या प्रकृतिमानांत रोगाच्या पिछेहाटीचें लक्षण दिसूं लागलें. आतां जेथें हात किंवा पाय कलमच केलेला होता, तेथें माझा निरुपाय होता. माझें तर मत असें आहे कीं, कोणत्याही प्रकारच्या रोगांत शस्त्रक्रियेचा उपयोग करणें सर्वथैव चुकीचें व घातुक आहे. अशा प्रकारच्या निसर्गविरुद्ध उपायांनीं कोणत्याही रोगाचा किंवा त्याच्या बीजाचा निःशेष बीमोड होणें शक्य नाहीं, असें मी निक्षून सांगतों. कारणांचा उद्भव व प्रसार ज्या मार्गानें आणि क्रमानें झाला तें बरोबर समजून घेऊन त्याच मार्गानें रोगास परतविणें यानेंच वस्तुतः कोणताही रोग बरा होणार आहे असें माझें ठाम मत आहे.

माझ्याकडे एक मुलगा उपचारासाठीं आला होता. त्याचे दोन्ही पाय गुडघ्यापासून घोट्यांपर्यंत---अगदीं उघडे पडले असून त्यांतून घाण पूही येत होता. सगळ्या डाक्टरांनीं पाय कलम केल्याशिवाय गत्यंतर नाहीं असें ठरविलें तेव्हां त्याचे आईबाप त्याला मजकडे घेऊन आले. मी एक-दम **शीतस्नानें** व बिनमादक अन्न हे उपचार सुरू केले. चार आठव-ड्यांतच त्याच्या पायांचीं उघडीं हाडें भरून येऊं लागलीं, व त्यांच्यावर कातडें चढूं लागलें. पायांतील क्षतें ८।८ इंच खोल होतीं तरी देखील ज्याप्रमाणें झाडावर घाव केलेल्या ठिकाणीं कांहीं दिवसांनीं पुन्हां साल येऊन ती जागा बुजते, त्याप्रमाणें इतक्या खोल जखमाही आपोआप भरून येऊं लागल्या. ६ महिन्यांनीं दोन्ही पाय साफ भरून आले. फक्त एक दोन ठिकाणीं खरचटल्यासारख्या जागा राहिल्या; पण त्याही पुढें २ महिन्यांनीं निखालस बुजाल्या. त्याबरोबर मुलाच्या एकंदर प्रकृतिमानांतही पुष्कळ फरक पडला. त्याची पूर्वीची उदास, निरुत्साही वृत्ति नाहींशी होऊन बालवयांतील खरा खेळकरपणा व आनंद त्याच्या ठिकाणीं दिसूं लागला.

असाच दुसरा एक १० वर्षांचा मुलगा मजकडे आणला होता. त्याचाही एक पाय गुडघ्यापासून कापून टाकण्याविषयीं सर्व डाक्टरांनीं आपलें मत दिलें होतें. या खेपेस मात्र पायांतील सर्व नासलेलें द्रव्य गुड-घ्याच्या सांध्यापासून रोगाची मूळ जागा जे ओटी पोट तेथें हटायला जवळ जवळ ९ महिने लागले; व तेथून तें मांडींतील एका जखमेच्या द्वारानें एकसारखें ३ महिने वहात राहून मग तें निःशेष झालें. तथापि, इतर मुलांप्रमाणें हिंडू फिरूं, धावूं खेळूं लागण्यास त्यास आणखी ३ महिने लागले.

ल्युपस--याही रोगांत माझे उपचार इतक्या उत्तम रीतीनें लागू पड-लेले माझ्या पहाण्यांत आले कीं, त्यावरून सर्व रोगांचें मूळ कारण एकच होय, असें जें माझें मत आहे तें सर्वथैव खरें असल्याचें सिद्ध होतें. अशा प्रकारच्या रोग्याचें एक विशेष स्मरणीय उदाहरण खालीं देतों.

रोगी सुमारें ४१ वर्षांची एक बाई होती. यापूर्वीं तिची प्रकृति जन्मतः सुदृढ होती. परंतु, तिच्या वयाच्या २ऱ्या वर्षीच तिला देवी टोंचविल्या हात्या आणि तेव्हांपासून तिच्या अपेष्टांना प्रारंभ झाला. देवी टोंचल्या-पासून वरचेवर त्वचेवर फोड उठूं लागले; व तिच्या १० व्या वर्षीं त्यांना **मुखरोगाचें** ? (Lupus of the face) स्वरूप प्रात झालें. तेव्हांपासून अशा या विरूप करणाऱ्या ओंगळ रोगानें जवळ जवळ २० वर्षें तिला पछाडलें होतें. इतक्या अवधींत तिनें बऱ्याच नामांकित डाक्टरांचीं औषधें घेतलीं, पण कोणाच्याही औषधानें गुण असा पडला नाहीं. तिच्या त्या विद्रूप चेहऱ्याकडे कोणास पहावत नसे. ती रस्त्यांतून चालली तर जो तो तिचें तोंड दृष्टीस पडतांच आपली दृष्टी दुसरीकडे वळवी. डाक्टरांनीं तर हा रोग बरा होणेंच नाहीं असें ठरवून टाकलें. अशा दीनवाण्या स्थितींत ती मजकडे आली. माझ्या चिकित्सेवरून तिच्या रोगाच्या विजातीय द्रव्याचें ठिकाण उपचार करण्यास अनुकूल अशाच जागीं असल्याचें मला दिसून आलें. तेव्हां अर्थात् त्वरित गुण येण्याबद्दल मला तिला बरीच खात्री देतां आली; व पुढें खरीही ठरली. एका पंधरवड्यांतच चेहऱ्या-वरील विद्रुप फोडांत बराच फरक पडत चालला; आणि पहिल्या इतके ते किळसवाणे दिसेनासे झाले. वस्तुतः तिच्या अन्नपचनाच्या क्रियेकडे या पूर्वीं कोणत्याच डाक्टरानें लक्ष दिलें नव्हतें. तीही क्रिया आतां चांगली सुधारून वक्तशीर होऊं लागली. मलाच्या द्वारानें विजातीय द्रव्य पुष्कळ पुष्कळ प्रमाणानें जाऊं लागलें; आणि केवळ ७ आठवड्यात तिच्या चेहऱ्याचा रंग इतर माणसांच्या चेहऱ्याप्रमाणें झाला.

इतका त्वरित गुण आल्याचें मुख्य कारण ह्मटलें ह्मणजे रोगाची जागा अगदीं पुढें चेहऱ्यावर होती, हें होय.

ज्यांना **डा० कुन्हे** यांचें मुखपरीक्षाशास्त्र अवगत आहे त्यांना या गोष्टीचें आश्चर्य वाटणार नाहीं.

ल्युपस रोग झालेले कांहीं रोगी बरे करण्यास **डा० कुन्हे** यांना फार

वेळ लागला. याचें कारण असें होतें कीं, या रोग्यांचे शरीरांत विजातीय द्रव्य शरीराच्या पाठीमागच्या भागांत व डाव्या अंगामध्यें सांचलें होतें. या भागांमध्यें विजातीय द्रव्य सांचलेलें असलें म्हणजे रोग बरा होण्यास सामान्यतः जास्त अवधि लागतो. हा रोग झालेल्या कांहीं रोग्यांनीं कांहीं दिवसपर्यंत उपाय करून आपल्या प्रकृतींत कांहीं फेर झाला नाहीं; अथवा थोडासा फरक झाला असल्यास फार झालें तर अन्नपचन सुधारलें असेल अशा समजुतीनें उपाय बंद केले ही त्यांची चूक होती. उपाय पुष्कळ दिवस करण्याइतका निग्रह व धीर या लोकांत असता तर या उपायांपासून त्यांना फायदा खास झाला असता.

स्टेटिन् येथील एका बाईला **डा० कुन्हे** यांच्या उपायांपासून गुण आला. तिची हकीकत येणेप्रमाणें आहे:--

या बाईच्या तोंडास ल्युपस हा रोग झाल्यास एकोणीस वर्षें झालीं होतीं. या रोगानें तोंड विद्रुप झाल्यामुळें आपलें तोंड कोणास दिसूं नये म्हणून ती स्त्री आपल्या तोंडावरून नेहमीं जाड वस्त्राचा बुरखा घेत असे. या स्त्रीनें डाक्टरांनीं सांगितलेले सर्व उपाय केले; परंतु तिचा रोग कमी झाला नाहीं. याप्रमाणें एकोणीस वर्षें गेलीं. शेवटीं ती बाई **डा० कुन्हे** यांच्याकडे गेली. **डा० कुन्हे** यांच्या सांगण्याप्रमाणें उपाय सुरू केल्याबरोबर तिला गुण वाटूं लागला व थोड्या अवधींत त्या स्त्रीचा रोग पूर्णपणें बरा झाला. या बाईनें कृतज्ञताद्योतक पत्र **डा० कुन्हे** यांस पाठविलें; तें येणेप्रमाणें आहे:--

" स्टेटिन्.

" कुन्हे महाराज.--

माझ्या दुर्धर रोगास आपल्या उपायांपासून लवकर गुण आला याबद्दल आपले मनापासून आभार मानणें हें माझें कर्तव्यकर्म आहे असें मी समजतें. आपल्या उपायांपासून माझी प्रकृति सुधारली आहे व माझ्या अंगांत कामधंदा करण्याची ताकद आली आहे. याविषयीं मला विशेष

आनंद वाटण्याचें कारण हें आहे कीं, पूर्वी १९ वर्षेपर्यंत डाक्टरांचें औषध घेतलें असतांही जो रोग बरा झाला नाहीं तो रोग आपल्या उपायांनीं बरा झाला आहे.

वर सांगितल्या कारणास्तव ज्यांना कांहीं विकार झाला असेल त्यांनीं **डा० कुन्हे** यांचे उपाय केले असतां त्यांना गुण येईल अशी माझी पूर्ण खातरी झाल्यावरून **डा० कुन्हे** यांच्या पद्धतींचा सर्वांनीं फायदा करून घ्यावा अशी माझी सर्वांना शिफारस आहे. आपल्या नवीन चिकित्साशास्त्राची सर्व रोग्यांस माहिती व्हावी म्हणून आपण हें पत्र छापून प्रसिद्ध करावें अशी माझी आपणांस विनंति आहे.

सही ए. एस्.

भाग ४ था.

जननेंद्रियासंबंधीं रोग.

हे रोग आजकाल फार पसरले आहेत. या रोगांचें खरें स्वरूप व त्यांचें कारण यांविषयीं लोकांमध्यें व डाक्टरांमध्येंही जें अज्ञान आहे त्यामुळें या रोगापासून लोकांस फार त्रास व यातना होतात. या सर्व रोगांमध्यें उपदंश किंवा गरमी म्हणून जो विकार आहे त्यास दरवर्षीं लाखों लोक बळी पडत आहेत व त्यामुळें किती तरी लोकांच्या आयुष्याचें मातेरें होत आहे.

एक **नॅचरल मेथड क्युअर** खेरीज करून बाकी कोणत्याही पद्धतींमध्यें उपदंश या रोगास चांगले उपाय नाहींत. या रोगास पारा आदि करून जी औषधें देण्यांत येतात त्यानें रोग समूळ नाहींसा होत नाहीं. फक्त तो शरीरांत दबला जातो. परंतु, अशा रीतीनें रोग शरीरांत दबविल्यापासून प्रकृतीस फार अपाय होतो. कारण, पुष्कळ वेळां असें घडतें कीं, ज्या रोग्यांना ‘ तुमचा **उपदंश** हा रोग पूर्णपणें बरा झाला आहे ’ असें

डाक्टरांनीं आश्वासन देऊन सांगितलें आहे अशा लोकांनीं पुढें लग्न केल्यावर किंवा स्त्रीशीं संबंध केल्यावर त्या स्त्रीची जी स्थिति होते त्यावरून हे लोक किती फसलेले असतात हें दिसून येतें. ज्या पुरुषाचा उपदंश रोग शरीरांत दबला गेला आहे त्याचा ज्या स्त्रीशीं संबंध होतो, त्या स्त्रीस तोच रोग उत्पन्न होतो. परंतु, ज्या स्त्रीच्या शरीरांत **विजातीय** द्रव्य थोडें बहुत सांचलें असेल त्या स्त्रीसच अशा प्रकारें रोग होतो हें आपण ध्यानांत ठेविलें पाहिजे. अशा प्रकारच्या जोडप्यापासून जीं मुलें उत्पन्न होतात तीं अशक्त व रोगट निपजतात. उपदंश हा रोग शरीरांत दबल्यामुळें अशा प्रकारचे वाईट परिणाम होतात. ह्मणून प्रत्यक्ष उद्भवलेल्या उपदंश रोगापेक्षां शरीरांत दबलेला अथवा गूढरूपानें असलेला उपदंश रोग जास्त भयंकर होय. असें ह्मणण्याचें दुसरें कारण हें आहे कीं, प्रत्यक्ष उद्भवलेला रोग पाहून रोग्याच्या प्रकृतीची खरी स्थिति जाणतां येते व उपायही करिता येतो. परंतु, गूढरूपानें रोग असला ह्मणजे रोगाकडे लक्ष सहसा जात नाहीं.

उपदंश हा रोग शरीरांत गूढरूपानें व जीर्णावस्थेंत राहतो ही गोष्ट डाक्टरांना मान्य आहे. परंतु, रोग अशा स्थितींत असतांना तो जाणण्याचें त्यांना सामर्थ्य नाहीं. तथापि, **डा० कुन्हे** यांच्या मुखपरीक्षाशास्त्राच्या सहाय्यानें हें जाणतां येतें. त्याचप्रमाणें जननेंद्रियासंबंधीं एखादा रोग होण्याची प्रकृतीमध्यें पात्रता आहे किंवा नाहीं हेंही या शास्त्रावरून समजतें. जननेंद्रियासंबंधीं रोगांमध्यें खालीं दिलेल्या रोगांचा मुख्यतः अंतर्भाव होतो. धुपणी अथवा श्वेतप्रदर, प्रमेह अथवा परमा, बद, उपदंश अथवा गरमी व स्वप्नावस्था इत्यादि. या रोगाच्या भिन्न आकारांशीं व त्यांच्या नांवांशीं आपणांस कांहीं कर्तव्य नाहीं. कारण, या सर्व रोगांचें कारण एकच आहे. हें आपणांस माहीत आहे. या रोगापैकीं अमुकच रोग होणें हें ज्या भागांत ज्या रीतीनें **दोषिक** द्रव्य सांचलें असेल त्यावर अवलंबून आहे.

प्रजोत्पत्तीच्या व मलोत्सर्गाच्या इंद्रियांची एका ठिकाणीं सांगड घालण्यांत सृष्टीचा कांहीं विशेष हेतु आहे. शरीरांतील बहुतेक सर्व मल या

द्वारांनीं बाहेर पडतो. यास्तव, या इंद्रियामध्यें दोषिक द्रव्य सांचण्याचा संभव फार असतो. ही गोष्ट स्त्रियांसंबंधानें विशेषतः अनुभवास येते. त्वचेमध्यें शोषक शक्ति असल्यामुळें स्त्रीपुरुषांचा संबंध झाला असतां परस्परांचे वीर्याचा कांहीं अंश परस्परांचे शरीरांत मुरला–शोषला जावा हें स्वाभाविक आहे. स्त्रीपेक्षां पुरुषाच्या शरीरांत दोषिक किंवा रोगमूलक द्रव्य जास्त असलें ह्मणजे त्याचें वीर्यही त्याचप्रमाणें जास्त दूषित झालेलें असतें, व हें वीर्य स्त्रीच्या शरीरांत शोषलें गेलें ह्मणजे तिची प्रकृति जास्त दूषित होते, व रोगास जास्त पात्र होते.

येथें दुसऱ्या एका गोष्टीचेंही पूर्ण विवरण केलें पाहिजे. संभोगेच्छेचें कारण काय? ती प्रमाणांत असते असें केव्हां समजावें? व कोणत्या कारणांनीं ती अनावर होते? या गोष्टीसंबंधीं प्रचलित वैद्यशास्त्रास विशेष माहिती आहे असें दिसत नाहीं. वैद्यकग्रंथांमध्यें आपणांस असें लिहिलेलें आढळतें कीं, प्राणिमात्रामध्यें स्वजीवितरक्षणाच्या खालोखाल संभोगेच्छा अतिशय प्रबल असतें. ही इच्छा इतकी प्रबल असतांना, हा विषय ग्राम्य आहे असें समजून त्याविषयीं शास्त्रज्ञ दांभिक तिरस्कार दाखवितात ही गोष्ट बरोबर नाहीं. संभोगेच्छा योग्य प्रमाणाहून कमी अथवा जास्त असणें हें शरीरांत असणाऱ्या दोषिकद्रव्याच्या संचयावर अवलंबून आहे. शरीर निरोगी अर्थात् दोषिक द्रव्यापासून मुक्त असतें, तेव्हां ही इच्छा योग्य प्रमाणांत असलीच पाहिजे. आपली प्रकृति निरोगी आहे किंवा रोगी आहे, व विशेषतः आपल्या शरीरांत एखादा जीर्ण रोग गुप्त रीतीनें आहे किंवा नाहीं ही गोष्ट आपली संभोगेच्छा प्रमाणांत आहे किंवा त्याहून कमी अथवा जास्त आहे हें पाहून कोणासही खातरीनें कळण्यासारखी आहे. जननेंद्रियाच्या आसपासच्या भागांत **विजातीय द्रव्य** सांचलें ह्मणजे त्याच्या घर्षणानें तेथील ज्ञानतंतु उद्दीपित होतात; व त्यामुळें मनुष्यास संभोगेच्छा लवकर उत्पन्न होते. अशा प्रकारें संभोगेच्छा लवकर जागृत होऊं लागली म्हणजे शरीरांत जास्त शक्ति व वीर्य उत्पन्न झालें

आहे, असें मानणें चुकीचें आहे. कारण वास्तविक स्थिति अशी आहे कीं, संभोगेच्छा लवकर जागृत होऊं लागली ह्मणजे आपलें पुरुषत्व कमी कमी होत जातें. अगदीं निरोगी मनुष्यास संभोगेच्छा योग्य प्रमाणाबाहेर कधींही नसते व त्याच्या मनांत विषयांचे विचार सदैव घोळत रहावयाचे नाहींत. मद्य, मांस, चहा इत्यादि उत्तेजक अथवा मनुष्याच्या प्रकृतीस विरुद्ध अशा पदार्थांचा त्याग करून जे साधा व स्वाभाविक आहार करतात व ज्यांचे शारीरिक व्यापार सृष्टिनियमास अनुसरून असतात त्यांची कामेच्छा प्रमाणाबाहेर जाण्याइतकी कधींही उच्छृंखल होणार नाहीं. परंतु शरीरांत विजातीय द्रव्य सांचलें असतें तेव्हां किंवा एकादा जीर्ण व गुप्त रोग असतो तेव्हां ही इच्छा प्रमाणांत रहात नाहीं.

यास्तव **डा० कुन्हे** यांचा असा सिद्धांत आहे कीं, ज्याच्या शरीरांत दोषिक द्रव्याचा संचय झालेला असेल अशाच मनुष्यास जननेंद्रियासंबंधीं एखादा रोग होईल. गरमी, परमा, बद वगैरे विकार झालेल्या स्त्रीशीं अथवा पुरुषाशीं अन्य पुरुषाचा अथवा स्त्रीचा संबंध झाला असता एखाद्यास हा रोग जडतो, व दुसऱ्यास जडत नाहीं याचें कारण वरील सिद्धांतावरून तेव्हांच समजून येईल. एकाच स्त्रीशीं दोन मनुष्यांचा संबंध झाला असतां एकासच रोग होतो व दुसऱ्यास होत नाहीं, असें पुष्कळ वेळां घडलेलें आपणांस आढळून येतें.

याविषयीं **डा० कुन्हे** यांनीं आपल्या अनुभवांतील एक उदाहरण सांगितलें आहे, तें खालीं लिहिल्याप्रमाणें आहे. एका गृहस्थानें एक अंगवस्त्र–उपस्त्री बाळगली होती. या स्त्रीचा या मनुष्यावाचून दुसऱ्या कोणत्याही मनुष्याशीं संबंध नसे. व त्याचप्रमाणें या गृहस्थाचीही स्थिति होती. कांहीं दिवसांनीं हा गृहस्थ परठिकाणीं राहण्यास गेला व त्या बाईस दुसऱ्या एका गृहस्थानें ठेवलें. या दोघांही गृहस्थांच्या प्रकृतीस कांहीं रोग नव्हता व त्यांचा यावेळीं या स्त्रीहून अन्य स्त्रीशीं संबंध झाला नव्हता, तरी या दुसऱ्या गृहस्थाचा या स्त्रीशीं संबंध झाल्याबरोबर त्यास गरमी झाली.

द्वारांनीं बाहेर पडतो. यास्तव, या इंद्रियामध्यें दोषिक द्रव्य सांचण्याचा संभव फार असतो. ही गोष्ट स्त्रियांसंबंधानें विशेषतः अनुभवास येते. त्वचेमध्यें शोषक शक्ति असल्यामुळें स्त्रीपुरुषांचा संबंध झाला असतां परस्परांचे वीर्याचा कांहीं अंश परस्परांचे शरीरांत मुरला–शोषला जावा हें स्वाभाविक आहे. स्त्रीपेक्षां पुरुषाच्या शरीरांत दोषिक किंवा रोगमूलक द्रव्य जास्त असलें ह्मणजे त्याचें वीर्यही त्याचप्रमाणें जास्त दूषित झालेलें असतें, व हें वीर्य स्त्रीच्या शरीरांत शोषलें गेलें ह्मणजे तिची प्रकृति जास्त दूषित होते, व रोगास जास्त पात्र होते.

येथें दुसऱ्या एका गोष्टीचेंही पूर्ण विवरण केलें पाहिजे. संभोगेच्छेचें कारण काय ? ती प्रमाणांत असते असें केव्हां समजावें ? व कोणत्या कारणांनीं ती अनावर होते ? या गोष्टीसंबंधीं प्रचलित वैद्यशास्त्रास विशेष माहिती आहे असें दिसत नाहीं. वैद्यकग्रंथांमध्यें आपणांस असें लिहिलेलें आढळतें कीं, प्राणिमात्रामध्यें स्वजीवितरक्षणाच्या खालोखाल संभोगेच्छा अतिशय प्रबल असतें. ही इच्छा इतकी प्रबल असतांना, हा विषय ग्राम्य आहे असें समजून त्याविषयीं शास्त्रज्ञ दांभिक तिरस्कार दाखवितात ही गोष्ट बरोबर नाहीं. संभोगेच्छा योग्य प्रमाणाहून कमी अथवा जास्त असणें हें शरीरांत असणाऱ्या दोषिकद्रव्याच्या संचयावर अवलंबून आहे. शरीर निरोगी अर्थात् दोषिक द्रव्यापासून मुक्त असतें, तेव्हां ही इच्छा योग्य प्रमाणांत असलीच पाहिजे. आपली प्रकृति निरोगी आहे किंवा रोगी आहे, व विशेषतः आपल्या शरीरांत एखादा जीर्ण रोग गुप्त रीतीनें आहे किंवा नाहीं ही गोष्ट आपली संभोगेच्छा प्रमाणांत आहे किंवा त्याहून कमी अथवा जास्त आहे हें पाहून कोणासही खातरीनें कळण्यासारखी आहे. जननेंद्रियाच्या आसपासच्या भागांत **विजातीय द्रव्य** सांचलें ह्मणजे त्याच्या घर्षणानें तेथील ज्ञानतंतु उद्दीपित होतात; व त्यामुळें मनुष्यास संभोगेच्छा लवकर उत्पन्न होते. अशा प्रकारें संभोगेच्छा लवकर जागृत होऊं लागली म्हणजे शरीरांत जास्त शक्ति व वीर्य उत्पन्न झालें

आहे, असें मानणें चुकीचें आहे. कारण वास्तविक स्थिति अशी आहे कीं, संभोगेच्छा लवकर जागृत होऊं लागली ह्मणजे आपलें पुरुषत्व कमी कमी होत जातें. अगदीं निरोगी मनुष्यास संभोगेच्छा योग्य प्रमाणाबाहेर कधींही नसते व त्याच्या मनांत विषयांचे विचार सदैव घोळत रहावयाचे नाहींत. मद्य, मांस, चहा इत्यादि उत्तेजक अथवा मनुष्याच्या प्रकृतीस विरुद्ध अशा पदार्थांचा त्याग करून जे साधा व स्वाभाविक आहार करतात व ज्यांचे शारीरिक व्यापार सृष्टिनियमास अनुसरून असतात त्यांची कामेच्छा प्रमाणाबाहेर जाण्याइतकी कधींही उच्छृंखल होणार नाहीं. परंतु शरीरांत विजातीय द्रव्य सांचलें असतें तेव्हां किंवा एकादा जीर्ण व गुप्त रोग असतो तेव्हां ही इच्छा प्रमाणांत रहात नाहीं.

यास्तव **डा० कुन्हे** यांचा असा सिद्धांत आहे कीं, ज्याच्या शरीरांत दोषिक द्रव्याचा संचय झालेला असेल अशाच मनुष्यास जननेंद्रियासंबंधीं एखादा रोग होईल. गरमी, परमा, बद वगैरे विकार झालेल्या स्त्रीशीं अथवा पुरुषाशीं अन्य पुरुषाचा अथवा स्त्रीचा संबंध झाला असता एखाद्यास हा रोग जडतो, व दुसऱ्यास जडत नाहीं याचें कारण वरील सिद्धांतावरून तेव्हांच समजून येईल. एकाच स्त्रीशीं दोन मनुष्यांचा संबंध झाला असतां एकासच रोग होतो व दुसऱ्यास होत नाहीं, असें पुष्कळ वेळां घडलेलें आपणांस आढळून येतें.

याविषयीं **डा० कुन्हे** यांनीं आपल्या अनुभवांतील एक उदाहरण सांगितलें आहे, तें खालीं लिहिल्याप्रमाणें आहे. एका गृहस्थानें एक अंगवस्त्र–उपस्त्री बाळगली होती. या स्त्रीचा या मनुष्यावाचून दुसऱ्या कोणत्याही मनुष्याशीं संबंध नसे. व त्याचप्रमाणें या गृहस्थाचीही स्थिति होती. कांहीं दिवसांनीं हा गृहस्थ परठिकाणीं राहण्यास गेला व त्या बाईस दुसऱ्या एका गृहस्थानें ठेवलें. या दोघांही गृहस्थांच्या प्रकृतीस कांहीं रोग नव्हता व त्यांचा यावेळीं या स्त्रीहून अन्य स्त्रीशीं संबंध झाला नव्हता, तरी या दुसऱ्या गृहस्थाचा या स्त्रीशीं संबंध झाल्याबरोबर त्यास गरमी झाली.

संभोग झाला असतां एकमेकांच्या शरीरांतील दोषिक द्रव्याचें बीज वीर्याच्या संसर्गानें एकमेकांच्या शरीरांत पसरतें, शोषलें जातें, असें पूर्वी सांगण्यांत आलेंच आहे. ज्याप्रमाणें दुधामध्यें थोडेसें ताक किंवा दही घातलें ह्मणजे सर्व दूध नासतें, त्याप्रमाणें जेव्हां संभोगानंतर शरीरास शांतता व हुषारी वाटते, तेव्हां स्त्रीच्या वीर्याचा आपले शरीरावर परिणाम होऊन आपल्या शरीरांतील दोषिक द्रव्य नासावयास लागतें. अशा प्रसंगीं शरीरांतील चैतन्य इतकें वाढतें कीं, गरमी, परमा वगैरे रोग उत्पन्न करून त्यांच्या द्वारें शरीरांतील दोषिक द्रव्य बाहेर घालवून देण्याचा प्रयत्न करण्यास आपली प्रकृति उद्युक्त होते. कारण कित्येक वेळां असें घडलेलें आपल्या दृष्टीस पडतें कीं, एखाद्या मनुष्याचा स्वस्त्रीशीं नियमानें संबंध होत असतां त्यानें दुसऱ्या एखाद्या निरोगी स्त्रीशीं संबंध केला तर त्यास गरमी भरते. याचें कारण असें असतें कीं, दुसऱ्या स्त्रीची प्रकृति पहिल्या स्त्रीच्या प्रकृतीहून भिन्न असल्याकारणानें कधीं कधीं त्या पुरुषाच्या शरीरांतील चैतन्य संभोगकालीं जास्त वाढतें व त्यामुळें शरीरांतील दोषिक द्रव्य बाहेर काढून टाकण्याचा प्रयत्न करण्याचें सामर्थ्य आपल्या प्रकृतीमध्यें येतें.

(जननेंद्रियासंबंधीं रोग कसे उत्पन्न होतात व स्त्रीपुरुषांच्या प्रकृतिमानाप्रमाणें त्यांच्या वीर्याचा परस्परांच्या प्रकृतीवर काय परिणाम होतो), हें स्पष्ट करून दाखविण्याकरितां वरील उदाहरणें दिलेलीं आहेत. यावरून **डा० कुन्हे** यांना व्यभिचार करणें इष्ट आहे असें अनुमान काढणें अगदीं चुकीचें होईल. कारण या पातकाचा **डा० कुन्हे** यांना अतिशय तिटकारा आहे. परंतु एकाद्या शास्त्रीय गोष्टीच्या विवरणार्थ अशा प्रकारचीं उदाहरणें देणें कधीं कधीं भाग पडतें.

वर जें सांगितलें आहे त्यावरून आपणांस ही गोष्ट समजून येईल कीं, जननेंद्रियासंबंधीं रोग हा दोषिक द्रव्य शरीरांतून बाहेर काढून टाकण्याकरितां प्रकृतीनें केलेल्या यत्नाचा परिणाम होय. हे रोग बरे करण्यास शरीरांतील दोषिक द्रव्य निघून जाईल असे उपाय केले पाहिजेत. अशा रोगांवर

पारा, आयोडाईन, पोटॅशियम्, आयोडाइड्, आयडोफॉर्म इत्यादि औषधांचा उपयोग डा. लोक करतात ही त्यांची चूक आहे. कारण या औषधांनीं रोगाचें मूळ कारण नाहींसें न होतां रोग दबला मात्र जातो. हीं औषधें कांहीं अंशीं विषारी व अपायकारक असल्यामुळें तीं शरीरांत गेल्यानें त्यापासून शरीरास अपाय न व्हावा ह्मणून प्रकृतीस जी मेहनत करावी लागते त्या योगानें प्रकृति अशक्त होते व तिजमधील स्वाभाविक जोम कमी होतो.

यास्तव लोकांनीं हें लक्षांत ठेवावें कीं, डाक्टरांच्या औषधांपासून हे रोग बरे झाल्यासारखे आपणांस दिसतात. परंतु, त्यापासून वास्तविकपणें रोगांचा समूळ नाश होत नाहीं. या औषधांनीं या रोगांचीं फक्त बाह्य लक्षणें मात्र बंद होतात. परंतु, रोगाचें मूळ कारण नाहींसें होत नाहीं. यामुळें रोग शरीरांत दबतो व तेथें गूढरूपानें राहतो. या ह्मणण्याच्या खरेपणाविषयीं पुढें पुरावा देण्यांत येईल.

कधीं कधीं असें घडतें कीं, ज्या मनुष्याचे शरीरांत औषधांनीं रोग दबले आहेत अशा मनुष्याच्या प्रकृतीस योग्य उपाय करून तिजमधील चैतन्य जागृत केलें ह्मणजे पूर्वीं दबलेला रोग फिरून सौम्यरूपानें उद्भवतो. **डा० कुन्हे** यांचे उपाय करणाऱ्यास असा अनुभव पुष्कळ वेळां येतो. परंतु अशा तऱ्हेनें रोग फिरून उद्भवला असतां भिऊन जाण्याचें कारण नाहीं. कारण **डा० कुन्हे** यांच्या शीतस्नानांचा या रोगांवर इतका परिणाम होतो कीं, त्यांचें भयंकर स्वरूप सर्व नाहींसें होतें. हे उपाय चालू असतां शरीरांतील दोषिक द्रव्य आपलें स्थान सोडून शरीराबाहेर जाऊं पाहतें. यामुळें पूर्वीं दबलेला रोग फिरून उद्भवतो.

गरमी हा रोग डाक्टरांना निस्तोष बरा करितां येत नाहीं. परंतु **डा० कुन्हे** यांच्या उपायांनीं तो पूर्णपणें व कायमचा बरा होतो. त्याचप्रमाणें गरमीचा रोग डाक्टरांच्या औषधांनीं दबविल्यामुळें त्यापासून गरमी झालेल्या मनुष्याच्या संततीवर जो वाईट परिणाम होतो तो परिणाम होण्याची भीति **डा० कुन्हे** यांचे उपाय केले असतां मुळींच राहत नाहीं.

गरमी झालेला प्रत्येक रोगी आपल्या उपायांनीं बरा होईल असें डा० **कुन्हे** यांचें ह्मणणें नाहीं; तर फक्त ज्यांचें अन्नपचन सुधारतां येण्यासारख्या स्थितींत आहे असेच रोगी खास बरे होतील. आतां रोग बरा होण्यास वेळ जास्त किंवा कमी लागणें हें रोग्याच्या शरीरांतील विजातीय द्रव्याचा संचय व त्याच्या प्रकृतीमधील जोम यांवर अवलंबून आहे.

जननेंद्रियासंबंधीं एखादा रोग होणें हें शरीरांत विजातीय द्रव्य फार सांचल्याचें किंवा शरीरात एकादा गूढ रोग असल्याचें लक्षण आहे. उपदंश, प्रमेह वगैरे जननेंद्रियासंबंधीं रोगांस योग्य उपाय करून ते बरे केले नाहींत तर त्यापासून पुढें दमा, क्षय, संधिवात, जलोदर वगैरे दुर्धर रोग होतात. हे रोग औषधें देऊन दबविले असल्यामुळें कधीं कधीं वर सांगितलेले रोग उद्भवत नाहींत. परंतु, ज्यांना हे (जननेंद्रियासंबंधीं) रोग होतात त्यांच्या संततीवर या रोगांचा अनिष्ट परिणाम झालेला दिसून येतो. आपल्या मुलास लहानपणींच क्षय, गंडमाळा, वगैरे विकार कां व्हावे ह्याचें कित्येक आयांस फार आश्चर्य वाटतें. परंतु, हे विकार आपल्या पतीस असलेल्या गुप्त रोगामुळें झाले आहेत, हें तिला काय ठाऊक ! या गोष्टीवरून आईबापानीं केलेल्या शारीरिक पातकांचें फळ मुलांस कसे भोगावें लागतें हें समजून येईल. त्याचप्रमाणें **डा० कुन्हे** यांच्या तत्त्वांचें ज्ञान आपणांस असलें ह्मणजे मुलांची स्थिति पाहून त्या (मुलांच्या) गर्भोत्पत्तीसमयीं त्यांच्या आईबापांची प्रकृति कशी होती हें आपणांस ओळखतां येईल.

धुपणी, परमा वगैरे रोगांची स्थिति पाहिली असतां **डा० कुन्हे** यांनीं दोषिक अथवा विजातीय द्रव्यासंबंधीं जें काय पूर्वीं सांगितलें आहे तें खरें आहे असें आपणांस दिसून येईल. जेव्हां आपली प्रकृति शरीरांतील दोषिक द्रव्य पुवाच्या रूपानें बाहेर टाकून देण्याचा प्रयत्न करते तेव्हां जी त्या प्रयत्नामुळें उष्णता उत्पन्न होते त्यानें शरीरांतील इंद्रियें होरपळून जातात व त्यांचा दाह होतो. योग्य उपाय केले तर हा दाह आपणास

बंद करता येतो. अशावेळीं शरीरांतील सर्व दोषिक द्रव्य पुवाच्या अथवा अन्य रूपानें शरीरांतून पडून गेलें म्हणजे प्रकृति लवकर सुधारते. परंतु, अशा प्रसंगीं मुख्य अडचण ही असते कीं, शरीर निरोगी करण्याच्या शरीराच्या स्वाभाविक प्रयत्नाच्या आड न येतां त्या प्रयत्नामुळें शरीरास ज्या यातना होतात त्या कमी कशा कराव्या, ही अडचण घालविणें अगदीं शक्य आहे. **डा० कुन्हे** यांच्या ज्वरशामक अथवा **शीतस्नाना**पासून हें कार्य सहज साध्य होतें.

या रोगांमध्यें डाक्टर लोक आयडोफॉर्म, पारा वगैरे पदार्थांचीं मिश्रणें पिचकारीनें उपस्थामध्यें घालीत असतात. परंतु हे उपाय फार अपायकारक आहेत हें आपण लक्षांत ठेविलें पाहिजे. कारण शरीरांतील दोषिक द्रव्य बाहेर काढून टाकण्याची जी शरीराची स्वाभाविक क्रिया आहे तीस या उपायांमुळें अडथळा येतो. या उपायांनीं पू बंद होतो, असें आपण पहातों; परंतु हा पू जातो कोठें अशी आजपर्यंत आपणांस कधीं शंका आली आहे काय ? वास्तविक गोष्ट अशी आहे कीं, या उपायांनीं पू होण्याचें मुख्य कारण जें विजातीय द्रव्य तें नाहींसें न होतां शरीरांत दबलें मात्र जातें. त्यांतून शरीरांतील अपायकारक द्रव्य काढून टाकण्यास प्रकृतीकडून जो स्वाभाविक प्रयत्न होतो त्यास साहाय्यही स्वाभाविक व निसर्गनियमास धरून असणाऱ्या उपायांचें पाहिजे. अशा कामीं औषधें वगैरे कृत्रिम उपाय निरर्थक आहेत; एवढेंच नव्हे तर अपायकारकही आहेत.

डाक्टर लोक औषधांनीं अंगांतील रोग दाबून ठेवतात यामुळें दवाखाने व वेड्यांचीं इस्पितळें दिवसेंदिवस वाढत आहेत. या डाक्टरांचे उपाय खरोखर हितावह असते तर वरच्यासारख्या संस्थांची संख्या दिवसेंदिवस कमी होऊं लागली असती. परंतु ज्याअर्थीं अशा संस्थांची आवश्यकता दिवसेंदिवस वाढत आहे त्याअर्थीं डाक्टरांच्या उपायांपासून गुणापेक्षां अवगुण जास्त होतो असें म्हणावें लागतें.

डाक्टरांच्या औषधांपासून अपाय कसा होतो व रोग कसे दबले जातात

व **डा० कुन्हे** यांच्या उपायांनीं दबलेले रोग बाहेर पडून जननेंद्रिया-संबंधीं (व त्याप्रमाणें अन्यही रोग) कसे बरे होतात; हें दाखविण्याकरितां **डा० कुन्हे** यांनीं बरे केलेल्या रोग्यांचीं उदाहरणें खालीं दिलीं आहेत.

एका गृहस्थाचे काळजास रोग झाला होता. या गृहस्थानें **डा० कुन्हे** यांचा सल्ला घेतला. **डा० कुन्हे** यांचे सल्ल्याप्रमाणें पंधरा दिवस उपाय केल्यावर त्या गृहस्थाचा रोग कांहीं कमी झाल्यासारखा दिसला. परंतु, मध्येंच त्याच्या मूत्राशयास पूर्वीं जो रोग झाला होता तो फिरून उद्भवला. आणखीं १५ दिवसांनीं हा रोग बरा झाल्यावर त्या गृहस्थास परमा उत्पन्न झाला. हा रोग त्यास पूर्वीं झाल्यास १८ वर्षें झालीं होतीं. मात्र हे दोन्हीं विकार पूर्वीं ते प्रथम झाले होते तेव्हांपेक्षां यावेळीं फार सौम्य स्थितींत होते. सुमारें आठवड्यांत परमा बरा झाला व त्याबरोबर काळजाचा रोगही साफ बरा झाला. या गृहस्थास पूर्वीं एकदां परमा झाला होता. परंतु, त्यानें मोठ्या नामांकित दोन वैद्यांचीं औषधें घेतल्यानंतर तो रोग बरा झाला अशी त्याची समजूत झाली होती. परंतु वास्तविकपणें या वैद्यांच्या औषधांनीं त्याचा रोग शरीरांत दबविला गेला होता. कांहीं वर्षांनीं त्या गृहस्थास फिरून तोच विकार झाला. परंतु, फिरून औषधें घेऊन त्यानें तो विकार दबवून टाकला. दोन वर्षांनीं त्या गृहस्थाचे मूत्राशयास कांहीं विकृति जडली. यावेळीं या गृहस्थानें निरनिराळ्या आठ प्रसिद्ध वैद्यांना प्रकृति दाखविली. त्यांचे औषधांनीं त्याचा विकार गेल्यासारखा दिसला. पुढें थोडक्याच दिवसांनीं त्याच्या काळजास रोग झाला व हा रोग पुढें जलोदरावर जाईल अशी भीति वाटूं लागली. यानंतर तो **डा० कुन्हे** यांचेकडे गेला. " तुम्हांस पूर्वीं जे रोग झाले होते ते खरोखरी बरे झाले नव्हते व ते रोग शरीरांत दबले गेल्यामुळें तुम्हांस काळजाचा रोग झाला आहे " अशी या गृहस्थाची **डा० कुन्हे** यांनीं समजूत घातली. नंतर **डा० कुन्हे** यांचे उपाय चालू केल्यावर वर लिहिल्याप्रमाणें त्याचे शरीरांत दबलेले विकार बाहेर पडले व त्याची प्रकृति निरोगी झाली.

आतां गरमी झालेल्या एका रोग्याची हकीकत सांगतों.

बॅरन (सरदार) **व्हॅन** ई० वय सुमारें ४७ या गृहस्थास दहा वर्षें गरमीचा रोग होता. बड्याबड्या व नामांकित डाक्टरांनीं या गृहस्थांच्या शरीरांत पिचकारीनें पारा चारवेळां घातला होता व पोटेशिअम, आयोडाइट हें औषध पुष्कळ दिवस पोटांत घेण्यास दिलें होतें. परंतु, या उपायांनीं कांहीं कायमचा फायदा न होतां तो विकार फिरून फिरून उद्भवत असे. पुढें त्यांच्या तोंडामध्यें व तोंडावर चट्टे उठले. शरीरांत पिचकारीनें पारा घातल्यापासून आपल्या प्रकृतीची एकंदर चर्या नीट नाहीं व आपणांस नवीन नवीन विकार होत आहेत असें पाहून या गृहस्थांचा प्रचलित वैद्यकपद्धतीवरील विश्वास उडाला. पुढें पुढें त्यांचें मस्तक सुंद झाल्यासारखें त्यांस वाटूं लागलें व त्यांची स्मरणशक्तीही मंद झाली. त्या रोग्यास पूर्वीं झालेला गरमीचा विकार शरीरांत दबला गेला आहे व त्याचे शरीरांत दोषिक द्रव्याचा संचय फार झाला आहे, असें **डा० कुन्हे** यांनीं त्याची प्रकृति पाहून जाणलें. पथ्य, आहार व दिवसांतून दोन अथवा तीन शीतस्नानें हे उपाय करण्यास त्यास **डा० कुन्हे** यांनीं सांगितलें. सुमारें ६ महिन्यांनीं या गृहस्थाचे सर्व विकार बरे झाले व त्याची प्रकृति इतकी निरोगी झाली कीं, त्यास पुढें गरमी होण्याचें भय देखील राहिलें नाहीं. या गृहस्थाचा रोग मुख्यतः अपचनापासून झाला होता व **डा० कुन्हे** यांच्या उपायांनीं अन्नपचन सुधारल्यामुळें रोगाचें मूळ कारणच नाहींसें झालें व रोग पार निघून गेला.

षंढत्व—नपूंसकत्व हा दोष लोकांमध्यें दिवसेंदिवस जास्त वाढत चालला आहे. लोकांच्या आरोग्याचा दिवसेंदिवस ऱ्हास होत चालला आहे; या गोष्टीचें ढळढळीत—प्रत्यक्ष प्रमाण आहे. या विकाराचें खरें कारण काय तें डाक्टरास समजलें नाहीं. यामुळें या विकारास त्यांच्याजवळ खातरीचा उपायही नाहीं. हा रोग शरीरांत दोषिक द्रव्य पुष्कळ सांचल्यानें होतो. यास्तव, शरीरांतील दोषिक द्रव्याचा निकाल जेणेंकरून होईल असे

उपाय केले असतां हा रोग बरा होतो. जननेंद्रियाच्या व्यापाराविषयींचे सर्व विकार **डा० कुन्हे** यांच्या उपायाचा योग्य उपयोग निग्रहानें बरेच दिवस केला असतां नाहींसे होतात. त्याचप्रमाणें जी कामेच्छा अनावर झाल्यामुळें विषयसुखाचा अतिरेक किंबा मुष्टिमैथुनादि दोष मनुष्याच्या हातून घडतात, ती कामेच्छा **डा० कुन्हे** यांच्या उपायांनीं नियमित करिता (आपल्या ताब्यांत आणतां) येते. या गोष्टीचा पुष्कळ लोकांस अनुभव आला आहे. व त्या गृहस्थांनीं **डा० कुन्हे** यांना पुष्कळ आभार-प्रदर्शक पत्रें पाठविलीं आहेत. या पत्रांपैकीं कांहीं पत्रांचा सारांश या पुस्तकाच्या शेवटीं देण्यांत येईल.

हा विकार अथवा दोष स्त्रियांमध्येंही असतो. मात्र तेव्हां त्यांस वांझ-पणा (संस्कृत वंध्यत्व) हें नांव देण्यांत येतें. जननेंद्रियाच्या रचनेमध्यें कांहीं दोष असल्यानेंच हा दोष उत्पन्न होतो असें नाहीं, तर इंद्रियामध्यें चैतन्याचा अभाव असल्यामुळेंही हा दोष उत्पन्न होईल; असो. या विष-याचें सविस्तर विवेचन पुढें स्त्रियांचे रोग ह्मणून एक भाग येणार आहे त्यांत सांपडेल.

स्त्रियांच्या कामेच्छेहून पुरुषांची कामेच्छा भिन्न असते. यास्तव षंढत्व हा रोग पुरुषामध्यें अन्य रूपानें प्रथम दृष्टीस पडतो. हा विकार प्रत्यक्ष होण्याच्या पूर्वीं त्याच्या पूर्वलक्षणावरून तो पुष्कळ वर्षें अगोदर ओळ-खतां येतो. हें लक्षण ह्मणजे वाजवीपेक्षां जास्त व यत्किंचित् कारणानें प्रदीप्त होणारी कामेच्छा हें होय, व ही इच्छा शरीरांत दबलेल्या जीर्ण रोगांचा परिणाम होय. ज्या मुलांचे शरीरांत विजातीय द्रव्य फार सांचल्यानें त्यांच्या जननेंद्रियांचा अंतर्दाह होत असतो, व ज्ञानतंतु तप्त झालेले अस-तात, त्यांना वीर्यपात करण्याची इच्छा होते व त्यांस मुष्टिमैथुन हें व्यसन लागतें. अशीच स्थिति मोठ्या मनुष्याच्या शरीराची असली ह्मणजे त्याची कामेच्छा लवकर जागृत होते, व त्याच्या मनामध्यें नेहमीं विषयासंबंधानें विचार घोळत असतात. ज्या तरुण मनुष्याची अशी स्थिति आहे तो

स्त्रियांचे पुढें अतिशय लाजतो, व कित्येकांस तर स्त्रियांची अतिशय भीति वाटते. अशी ज्यांची स्थिति आहे, त्यांचें पुरुषत्व बहुतकरून नष्टप्राय झालेलें असतें. जेथें मोठेपणीं लग्न करण्याची चाल आहे अशा इंग्लंदादि देशांत चांगले पैसेवाले लोक विवाह करणें अनुकूल असून अविवाहित राहतात याचें कारण हें आहे कीं, त्यांचें पुरुषत्व कमी झाल्यामुळें (त्यांना स्त्रियांच्या पुढें कांहीं भीति व लज्जा वाटते. त्याचप्रमाणें लहानपणीं वीर्यपात केल्यामुळें किती तरी (पुष्कळ) लोकांना पुढें नपूंसकत्व प्राप्त होतें ! तसेंच या संवयीमुळें किती तरी लोकांनीं प्रत्यक्ष आत्महत्या किंवा आत्महत्या करण्याचा प्रयत्न आजपर्यंत केला आहे ! इतकी ही संवय अपायकारक आहे.)

पुढील उदाहरण वाचकांनीं लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे.

एका मोठ्या जमीनदाराच्या मुलास १२ व्या वर्षी मुष्टिमैथुनाची संवय लागली. ही संवय पुढें इतकी वाढली कीं, वीर्यपात करण्याची इच्छा कांहीं केल्यानें त्यास आवरत नसे. ही संवय सुटावी ह्मणून त्यानें पुष्कळ प्रयत्न केले; परंतु ते सर्व निष्फळ झाले. त्यानें मनाचा अतिशय निग्रह केल्यामुळें तें व्यसन कांहीं दिवस जावें, परंतु कांहीं वेळानें ती इच्छा इतकी अनावर व्हावी कीं, त्यानें पूर्वीपेक्षां जास्त त्या व्यसनाचे पाशांत पडावें. या संवयीचा असा परिणाम झाला कीं, त्याचें मस्तक हलकें होऊन त्याच्या हातून कसलाही अभ्यास होईना. मन अतिशय उदास व्हावें व आपला जगांत कांहीं उपयोग नाहीं, असें वाटून पुष्कळ वेळां आत्महत्या करण्याचा विचार त्याच्या मनांत आला. त्यानें लग्न करावें अशी त्याच्या आईबापांची फार इच्छा होती. परंतु त्या गोष्टीस त्याचें मन मुळींच घेईना. शेवटीं आपली प्रकृति सुधारण्यास पहावी ह्मणून तो **डा० कुन्हे** यांचेकडे गेला.

डा० कुन्हे यांनीं त्या तरुण मनुष्याची प्रकृति पाहिल्यावर त्यांना मुखपरीक्षाशास्त्रानें समजून आलें कीं, पुष्कळ दिवसांच्या अजीर्णामुळें त्यास नपूंसकत्व प्राप्त झालें होतें. हा गृहस्थ तरुण असल्यामुळें त्याच्या प्रकृतींत

अद्याप पुष्कळ जोम राहिला होता. या कारणास्तव **डा० कुन्हे** यांच्या उपायांनीं त्यास लवकर गुण आला. १३ महिन्यांनीं त्याचें नपूंसकत्व व वीर्यपात करण्याची इच्छा हे दोन्ही विकार पूर्णपणें निघून गेले. **डा० कुन्हे** यांच्या उपायांमध्यें काय सामर्थ्य आहे, याचा प्रत्यय या उदाहरणावरून चांगला येईल.

भाग ५ वा.

मूत्रपिंड व मूत्राशय यांसंबंधीं रोग, मधुमेह, युरीमिया, अंथरुणांत लघवी होणें, यकृत्संबंधीं रोग, गालस्टोन, कावीळ, आंतड्यासंबंधीं रोग, पायांस सर्दी व हर्पीस.

इतक्या भिन्न प्रकारच्या रोगांचा एकाच भागांत समावेश केलेला पाहून पुष्कळांस आश्चर्य वाटेल. हे सर्व रोग परस्पराहून अगदीं भिन्न आहेत, व त्यांना उपायही भिन्न प्रकारचे योजावे लागतात, असें डाक्टर लोकांचें मत आहे, परंतु **डा० कुन्हे** ह्मणतात कीं, त्यांच्या नवीन चिकित्साशास्त्राच्या दृष्टीनें या सर्व रोगांचा परस्परांशीं निकटसंबंध आहे व त्यांचें कारण एकच आहे.

शरीरात **विजातीय** द्रव्य सांचल्यानें मूत्राशय व त्वचा यांचीं क्रिया योग्य रीतीनें चालेनाशी होते व हे रोग उत्पन्न होतात. अन्नाचें पचन बरोबर झालें नाहीं ह्मणजे पोटांत जो वायु उत्पन्न होतो, त्याचा विचार या भागांत करणें आवश्यक आहे.

या वायूपासून दोन प्रकारचे परिणाम होतात. या वायूचें प्रसरण विकास होऊं लागलें ह्मणजे त्याच्या जोरानें पचननलिकेंतील जठरांतील अन्न पुढें पुढें सरकूं लागतें हा एक व हा वायु सर्व शरीरांत पसरून तो रक्तामध्यें शोषला जातो हा दुसरा. हें स्पष्ट करून दाखविण्याकरितां एक उदाहरण घेतों. ज्याप्रमाणें शरीरामध्यें रक्तवाहिन्यांमध्येंच रक्त सांठविलें आहे,

त्याप्रमाणें पृथ्वीमध्यें नद्या, समुद्र, सरोवरें इत्यादि विशिष्ट आश्रयामध्येंच मुख्यतः पाण्याचा संचय आहे; परंतु वाफेच्या रूपानें पाणी सर्व हवेमध्यें व पृथ्वीच्या सर्व भागांमध्यें पसरलेलें आहे. आपण जें काय खातों व पितों त्याचीही अशीच स्थिति होते. हे पदार्थ मुख्यतः जठरामध्यें राहतात; परंतु त्यांचा कांहीं भाग वायुरूपानें सर्व शरीरभर पसरतो. याच कारणामुळें दारू प्याल्यानंतर तिजमधील आल्कोहोल हें द्रव्य सर्व शरीरामध्यें व विशेषतः मस्तकामध्यें पसरलेलें दृष्टीस पडतें. दारू प्याली असतां अथवा कांदा, लसूण इत्यादि उग्र पदार्थ खाल्ले असतां त्या त्या पदार्थांची अंगास दुर्गंधी येते याचें कारण हेंच आहे. कॉडलिव्हर ऑईल घेणाराच्या अंगास त्या तेलाची घाण येते, असाही आपला अनुभव आहे. जे पदार्थ आपल्या पोटांत जातात त्यांचा बराच भाग मल व मूत्र या रूपानें बाहेर पडतो हें खरें. परंतु कांहीं भाग घाम च्या रूपानेंही बाहेर पडतो. या घामास प्रत्ये-काच्या प्रकृतिमानाप्रमाणें भिन्न वास येतो; परंतु ज्या घामामध्यें शरीरांत पुष्कळ दिवस सांचलेलें दोषिक द्रव्य मिसळलेलें असतें त्यास फार दुर्गंधी येते. निरोगी मनुष्याच्या घामास दुर्गंधी क्वचितच येते. अन्नापासून शरी-रांत जे वायु उत्पन्न होतात त्यांचा कांहीं भाग मूत्रपिंडामध्यें शोषला जातो. या वायूंशीं मिश्र झालेलें मूत्र मूत्रपिंडांतून मूत्राशयामध्यें जातें. याप्रमाणें मूत्र व घाम यांच्या स्थितीमध्यें बरेंच सादृश्य आहे. मूत्राशय भरला ह्मणजे लघवी करण्याची इच्छा होते. ही इच्छा लागलीच तृप्त करावी. कारण, या इच्छेचा अवरोध केला असतां प्रकृतीस फार अपाय होतो. यास्तव मूत्राचा व मलाचा अवरोध करूं नये; अशाबद्दल आईबापांनीं व शिक्षकानें मुलांस चांगलें समजावून सांगावें. लघवी दाबून धरल्यानें मुलांच्या प्रकृतीस विशेष अपाय होतो; कारण लहान मुलांचे शरीरांतील द्रव्याचें रूपांतर फार लवकर होत असतें व मूत्र शरीरामध्यें जास्त वेळ सांचून राहिलें ह्मणजे तें नासून त्याचें पृथक्करण होऊं लागतें. मूत्र नासल्यानें जी उष्णता उत्पन्न होते त्यानें मूत्राशय तप्त होतो व त्या योगानें त्यामधील मूत्राची वाफ होते व त्या मूत्रामधील

क्षार (पदार्थ) खालीं राहतात. हे क्षार मूत्राशयांत सांचल्यानें त्याचा मार्ग कांहींसा बंद झाल्यासारखा होतो व त्यामध्यें नवीन येणारे मूत्रास येण्यास अडथळा झाल्यामुळें हें मूत्र आसपासच्या भागामध्यें शिरतें. लघवी करण्याची इच्छा झाल्याबरोबर त्याचवेळीं लघवी न करितां कांहीं वेळानें आपण लघवीस बसलों, तर कित्येक वेळां लघवी फारशी होत नाहीं असें आपल्या अनुभवास येतें. हें मूत्र जातें कोठें? हें मूत्र फार वेळ मूत्राशयांत राहिल्यानें तेथें त्याची वाफ होऊन त्यास वायूचें रूप प्राप्त होतें हें पूर्वी सांगितलेंच आहे. मूत्रापासून झालेला हा वायू सर्व शरीरामध्यें पसरतो. यामुळें लघवी होण्याची इच्छा झाल्याबरोबर ताबडतोब लघवी न करितां कांहीं वेळानें केली तर लघवी कमी होते. मूत्राशयांतील मूत्राची वाफ झाली ह्मणजे खालीं जो क्षार राहतो तो बहुतेक वेळां पाठीमागून लघवीबरोबर पडून जातो. अशा प्रकारचें मूत्र एखाद्या कांचेच्या भांड्यामध्यें धरून त्यामध्यें तळाशीं सांचलेला गाळ पदार्थ दोनशेंपट मोठा करून दाखविणाऱ्या सूक्ष्मदर्शक यंत्रानें पाहिला तर त्यांत चमकणारे बारीक बारीक कण दृष्टीस पडतील. हे कण निरनिराळे करून पाहिले तर पिंवळे दिसतात; परंतु, एकदम ढिगामध्यें पाहिले तर तांबूस दिसतात. अशा प्रकारचे पुष्कळ कण मूत्राशयांत सांपडले ह्मणजे **अश्मरी** अथवा **मूतखडा** हा रोग उत्पन्न होतो. अनियमितपणानें वागणें व मनुष्याच्या प्रकृतीस विरुद्ध असा आहार करणें हीं या रोगाचीं मुख्य कारणें होत. ज्याप्रमाणें वाफ तयार करावयाच्या बंबामध्यें अशुद्ध किंवा खाऱ्या पाण्याचा उपयोग केला ह्मणजे बंबामध्यें तळाशीं सांका–खरवड सांचलेली दृष्टीस पडते; त्याचप्रमाणें मूत्राशयांतील मूत्राची वाफ झाली ह्मणजे तळाशीं गाळ सांचतो. हा गाळ जोंपर्यंत थोडा असतो तोंपर्यंत तो नवीन मूत्राबरोबर मनुष्यास विशेष वेदना उत्पन्न न करितां निघून जातो. परंतु, हा गाळ सांचून त्याचे मोठे कण बनले ह्मणजे ते मूत्रनलिकेंतून जातांना त्याच्या तीक्ष्ण कणांचें मूत्रनलिकेच्या आंतील भागावर घर्षण झाल्यानें त्या भागास इजा होते व त्यामुळें

मनुष्यास फार वेदना उत्पन्न होतात. मूत्राशयामध्येंही अशीच गोष्ट घडून येते. दोषिक द्रव्य फार सांचल्यानें मूत्राशयाचें तोंड-द्वार लहान झाल्यामुळें मूत्राशयांतील क्षारापासून बनलेले कण मूत्राबरोबर मूत्राशयांतून गेले नाहींत तर ते मूत्राशयांत सांचून त्या सर्वांचा एक मोठा खडा बनतो. खडा मूत्राशयांत वरचेवर फिरत असल्यामुळें त्यास वाटोळेपणा येतो. हा खडा फोडला तर ज्या स्फटिकाकृति कणांचा तो खडा झालेला असतो ते स्फटिकाकृति कण स्पष्ट दिसतात.

लघवी दाबल्यानें मूतखडा हाच रोग झाला पाहिजे असा नियम नाहीं. कारण कधीं कधीं मूत्रच अशा प्रकारचें असतें कीं, त्यांतील सर्व भागाची वाफ होते व खालीं शेष भाग कांहीं रहात नाहीं. अशा रीतीनें वाफ झालेलें मूत्र शरीरांत विजातीय द्रव्याच्या रूपानें राहतें. व त्यापासून शरीरांत होणाऱ्या गांठी व अन्य प्रकारचे रोग उत्पन्न होतात.

एका मुलाच्या सर्व अंगावर वाटाण्याएवढ्या गांठी उठल्या होत्या. या उठण्यास मूळ कारण असें झालें होतें कीं, या मुलास एकदां पडसें आलें असतां त्यास पुष्कळ दिवस लघवी मुळींच झाली नाहीं. यानंतर लागलीच गांठी उठल्या. हा मुलगा **डा० कुन्हे** यांचेकडे उपचाराकरितां गेला. **डा० कुन्हे** यांनीं आपले उपाय सुरू केल्यावर कांहीं दिवसांनीं त्या मुलास पुष्कळ लघवी होऊं लागली व याप्रमाणें कांहीं दिवस क्रम चालला. परंतु मोठ्या आश्चर्याची गोष्ट ही कीं, त्या मुलाच्या गांठी लघवी पुष्कळ होऊं लागतांक्षणींच पार नाहींशा झाल्या. जी लघवी पूर्वीं शरीरांत तुंबून राहिली होती तिजमुळें या मुलाच्या शरीरांत गांठी झाल्या होत्या व या गांठी विरघळून त्यांचें द्रव्य मूत्राच्या रूपानें बाहेर पडल्यावर त्या नाहींशा झाल्या.

मलावष्टंभ व हगवण अथवा आमांश या विकारांचें कारण एक आहे, हें पूर्वीं सिद्ध करून दाखविण्यांत आलेंच आहे. हें कारण ह्मणजे शरीरांत दोषिक द्रव्य सांचणें हें होय. लघवीसंबंधीं रोग होण्याचेंही कारण अशा

प्रकारचें आहे. मात्र ह्यासंबंधीं रोग आपणांस प्रत्यक्षपणें समजून येत नाहींत, तर त्वचेच्या स्वाभाविक वर्णांत झालेला फेरफार ह्मणजे वर्ण नेहमींपेक्षां जास्त तांबूस किंवा फिकट दिसणें, मस्तकशूळ, फोड, गळवें, मूतखडा इत्यादि विकारांवरून अप्रत्यक्ष रीतीनें कळून येतात. म्हणजे हे विकार भावी भयंकर रोगांची प्रथम अवस्था होत.

मधुमेह.—हा रोग झाला कीं, तो प्रत्यक्ष दिसून येतो. या रोगामध्यें अंगांतील गूढ ज्वरामुळें अंतरिंद्रियांचा दाह होतो व त्यामुळें तृषा फार लागते. हा रोग झाला असतां अवष्टंभ, मूतखडा, वगैरे विकार होत नाहींत. परंतु शरीरांतील रसांचें रूपांतर भराभर होत असल्यामुळें शरीरास आवश्यक असें पुष्कळ द्रव्य मूत्राशीं मिश्र होऊन शरीरांतून बाहेर पडतें. या कारणामुळें हा रोग झालेल्या रोग्याचे मूत्रांत साखर व इतर द्रव्यें मिसळलेलीं सांपडतात. मूतखडा व मधुमेह या दोहोंचें स्वरूप एकच आहे. बाह्य लक्षणें मात्र भिन्न आहेत. हे रोग ज्यांना झाले आहेत त्यांना **डा० कुन्हे** यांच्या शीतस्नानापासून फार फायदा होतो; कारण त्याच्या योगानें शरीरांतील गुप्त ज्वर किंवा उष्णता कमी होते व तृषाही नाहींशी होते.

मूतखडा व मधुमेह हे दोन्ही रोग बरे करण्यास **डा० कुन्हे** यांच्या नवीन चिकित्साशास्त्रांत एकच उपाय आहे व तो दोन्ही रोगांचें मूळ कारण नाहींसें करणें हा होय. या उपायानें मूतखडा विरघळून त्याचे बारीक कण होतात व ते लघवीबरोबर पडून जातात. मूतखडा झालेल्या रोग्यास **डा० कुन्हे** यांचे उपाय चालू असतां लघवीस पुष्कळ होतें याचें कारण हेंच आहे. इतकी लघवी आपणास कोठून होते याचें रोग्यास आश्चर्य वाटतें. परंतु, याचें कारण फार सोपें—सुगम आहे. ज्या लघवीची वाफ होऊन ती सर्व शरीरांत दोषिक द्रव्याच्या रूपानें सांचलेली असते ती **डा० कुन्हे** यांच्या उपायांनीं परत मूत्राशयांत येते. " माझ्याकडे आलेल्या कांहीं रोग्यांना शीतस्नानें चालू असतांनाच कांहीं दिवसपर्यंत

योग्य प्रमाणानें लघवी होत नसे " परंतु रोगाचें मूळ कारण जसें जसें चाहींसें होत गेलें तशी तशी त्यांची लघवी नेहमींच्या प्रमाणांत आली.

विजातीय द्रव्य शरीरांत मर्मस्थानीं किंवा अवघड ठिकाणीं सांचलें नसेल तर मूतखडा हा रोग असूनही एखादा मनुष्य पुष्कळ दिवस जगूं शकेल. यास प्रत्यक्ष उदाहरण जर्मनीचा बादशहा पहिला वुइल्यम याचें आहे. या बादशहास अतिशय मोठा मूतखडा झाला होता. परंतु, तो ९० वर्षांचा होऊन मेला. परंतु, फ्रेडेरिकची स्थिति याच्या उलट झाली.

युरीमिया—हा रोग झाला असतां मूत्रामधील युरीया नांवाचें द्रव्य रक्तामध्यें व सर्व शरीरामध्यें पसरलेलें आढळतें. मूतखडा व मूत्राशयासंबंधीं अन्य विकार हे रोग झाले असतां, कधीं कधीं अशा प्रकारची अवस्था उत्पन्न होते. अशा प्रकारची शरीराची स्थिति अगदीं प्रथमावस्थेंत देखील **डा० कुन्हे** यांच्या मुखपरीक्षाशास्त्रावरून तेव्हांच ओळखतां येते. **डा० कुन्हे** यांच्या **शीतस्नानापासून** हा विकार लवकर बरा होतो.

अंथरुणांत लघवी होणें—पोटांत दोषिक द्रव्याचा संचय फार झाल्यानें मनुष्यास—रोग्यास लघवी आवरेनाशी होते व झोंपमध्यें त्यास लघवी होते. कित्येकवेळां मूत्राशयास भगंदर—छिद्र पडल्यामुळें त्यामधून मूत्र बाहेर पडतें व वर लिहिल्याप्रमाणें प्रकार होतो. अशा प्रकारची स्थिति मुख्यतः पूर्वी शरीरांत दबलेल्या रोगांमुळें उत्पन्न होते.

वर सांगितलेले दोन्ही प्रकारचे रोग व आंतड्यांस झालेलें भगंदर हे रोग **डा० कुन्हे** यांच्या उपायांनीं थोड्या दिवसांत बरे होतात. हे रोग पुष्कळ दिवसांचे असले किंवा औषधें घेऊन प्रकृति बिघडून गेली असली ह्मणजे मात्र जरा जास्त अवधि लागतो.

मूत्राशयदाह—मूतखडा व मूत्राशयाचे भयंकर रोग यांची हा रोग पूर्वावस्था आहे. हा रोग झाला असतां मूत्राशयाचा व मूत्रनलिकेचा दाह होतो. लघवी करितांना फार वेदना होतात. इतर तीव्र रोगांप्रमाणें व हा रोगही **डा० कुन्हे** यांच्या उपचारांनीं त्वरित बरा होतो.

एका रोग्यास मूत्राशय हा रोग झाला होता. लघवी करतांना त्यास अतिशय वेदना होत असत. दिवसेंदिवस लघवी होण्यास अडचण पडूं लागली, असें पाहून त्याचे डाक्टरानें त्याचे जननेंद्रियांत कॅथीटर (लघवी करविण्या—काढण्याकरितां जननेंद्रियामध्यें घालावयाची एक नळी)घालण्याचें ठरविलें. जननेंद्रियाच्या मूळाजवळचा भाग सुजला होता. ह्मणून नळी घालतांना त्रास होऊं नये ह्मणून रोग्यास क्लोरोफॉर्म दिला पाहिजे, असें त्या डाक्टरानें सांगितलें. ही गोष्ट त्या रोग्यास कबूल होईना; ह्मणून त्यानें **डा० कुन्हे** यांस बोलावणें पाठविलें. **डा० कुन्हे** यांनीं सांगितल्याप्रमाणें स्नान प्रथम करण्याबरोबरच त्या रोग्याचें मूत्राशयांतील कळा, चमका—ज्या पूर्वी दहा दहा मिनिटांच्या अंतरानें येत असत त्या अगदीं बंद झाल्या व अर्ध्या तासापर्यंत स्नान केल्यानंतर त्यास त्रास झाल्यावांचून लघवी होऊं लागली. पाऊण तासपर्यंत स्नानविधि झाल्यावर तो रोगी अंथरुणावर जाऊन निजला. त्यास रात्रीं बराच घाम आला व कांहींएक त्रास न होतां त्यास पुष्कळ वेळां वरीच लघवी झाली. थोड्या दिवसांनीं या मनुष्याचा रोग पूर्णपणें बरा झाला.

यकृत्संबंधीं रोग-पित्ताशयामध्यें होणाऱ्या गांठी व कांबीळः—

सामान्यतः शरीराच्या उजव्या बाजूमध्यें दोषिक द्रव्य सांचलें असतां हे रोग होतात. यकृतामध्यें पित्ताशय ह्मणून जो भाग आहे, त्यामधील पित्त बाहेर पडून तें जठरामधून नुकतेंच आंतड्यांत उतरलेल्या अन्नास जाऊन मिळतें व त्या अन्नाचें रूपांतर होण्याची क्रिया मंद—कमी करतें. जेव्हां उजव्या अंगांत दोषिक द्रव्य सांचल्यानें पित्ताशयांतून पुरेसें पित्त बाहेर पडण्याचें बंद होतें, तेव्हां शरीरांतून जो घाम बाहेर पडतो त्याहून निराळ्या प्रमाणानें डाव्या अंगांत दोषिक द्रव्य सांचलें असतां बाहेर पडतो. हें दोषिक द्रव्य ज्या भागांत सांचलें असेल त्याप्रमाणें गॉलस्टोन अथवा यकृत्संबंधीं विकार वगैरे रोग होतात. हे रोग ज्यांना झाले आहेत त्यांच्या

घामास दुर्गंधी येते, व त्यांचे पायास—सर्दी असते—फार घाम सुटत असतो. या रोगामध्यें शरीरांतील पित्ताचें पृथक्करण व वाफ होते व त्यामुळें त्वचा काळसर पडते व अंगावर डाग पडतात. यामुळें कित्येक वेळां कावीळही होते. हे सर्व डाग **डा० कुन्हे** यांचे उपायानें अगदीं त्वरित बरे होतात.

पायास सर्दी असणें—या विकाराचा यकृताच्या रोग्याशीं संबंध आहे. हें वर दाखविण्यांत आलेंच आहे. जेव्हां पायांस घाम सुटत असेल तेव्हां समजावें कीं, आपल्या उजव्या अंगांत दोषिक द्रव्य साचत चाललें आहे. हें द्रव्य साचून यकृतासंबंधीं अथवा अन्य रोग होऊन ते बरेच बळावले ह्मणजे पायांस घाम येण्याचें बंद होतें. असें होणें फार वाईट आहे. कारण जें दोषिक द्रव्य पूर्वीं पायांमधून घामाच्या रूपानें बाहेर पडत असे, तें बंद झाल्यामुळें तें दोषिक व दुर्गंधी द्रव्य शरीरांत सांचून राहतें, व त्यापासून *हर्पीझ्, व्रण इत्यादि जास्त दुर्धर व अर्थात् दुःसाध्य रोग उत्पन्न होतात. क्रॉनिक ॲसिड इत्यादि औषधें देऊन पायांस येणारा घाम बंद करण्याचा डाक्टरांचा प्रघात आहे. परंतु या उपायापासून प्रकृतीस इजा मात्र होते. अशा उपायापासून होणारा दुष्परिणाम नेहमीं लागलाच दिसून येत नाहीं. परंतु अशा रीतीनें घाम दाबून बंद केल्यामुळें पुष्कळ दिवसानीं कांहीं तरी भयंकर रोग उद्भवतो. शरीरांतील दोषिक द्रव्य बरोबर घेऊन जाणारा घाम बंद करणें, ह्मणजे एखाद्या मोठ्या शहरांतील मुख्य गटाराच्या उच्छ्वासा-तोंडा—जवळ दुर्गंधी येते, ह्मणून त्या गटाराचें तोंड बंद करून शहरांतील घाण नाहींशी करण्याइतकेंच वेडगळपणाचें आहे. याप्रमाणें गटाराचें तोंड बंद केलें ह्मणजे तोंडाजवळच्या भागांतील घाण नाहींशी होईल हें खरें. परंतु तोंड बंद झाल्यानें गटारांतीलच अर्थात् सर्व शहरातील घाणीचा निकाल न झाल्यामुळें घाण कोंडून त्यापासून अतिशय दुर्गंधी व रोगजनक वायु निघतील, ते सर्व शहरांतील लोकांच्या आरोग्यास अपाय करतील,

---

* ज्यामध्यें अंगावर पुरळ किंवा फोड उठतात, अशा अनेक प्रकारच्या रोगांस दिलेलें सामान्य नांव. गजकर्णादि रोग या रोगाखालींच येतात.

त्याप्रमाणेंच पायांस येणारा घाम बंद केला असतां सर्व शरीराची स्थिति होईल. पायांस सर्दी उत्पन्न झाली असतां (पायांस घाम विशेष सुटूं लागला असतां) क्रॉनिक व सॅलिसिलिक ॲसिड देण्याची जी डाक्टरांची चाल आहे ती फार अपायकारक आहे, व या औषधांचा उपयोग करूं नये असें डा० कुन्हे यांचें सर्वांस निक्षून सांगणें आहे. डा० कुन्हे यांच्या उपायांनीं ह्या विकाराचें मूळ कारण व अर्थात् त्याबरोबर विकारही पार निघून जातो.

हर्पीझ् व सर्व त्वचेसंबंधीं रोग—एखादा रोग शरीरांत दबला गेल्यामुळें किंवा पायांस अथवा त्वचेस येणारा घाम शरीरांत दबविल्यामुळें हे रोग होतात. हा रोग जीर्णरोगांपैकीं आहे ह्मणून त्यास उपायही पुष्कळ दिवसपर्यंत व अगदीं यथाशास्त्र करावे लागतात.

हर्पीझ् हा रोग कोरडा असतो, किंवा तो झाला असतां कधीं कधीं पुरळांतून पाणी किंवा पूही निघतो. यांपैकीं पहिल्या जातीचा रोग बरा होण्यास जास्त अवधी व आयास लागतात. जेव्हां हा रोग मुलांना होतो, तेव्हां त्याचें कारण जन्मतः अंगांत आलेलें दोषिक द्रव्य, शरीरांत मुरलेला —दबलेला एकादा रोग किंवा अपायकारक देवीची लस हें असतें.

या रोगांची चिकित्सा कशी करावी हें स्पष्ट समजावें म्हणून खालीं दोन रोग्यांची हकीकत दिली आहे.

एका मुलास दुसऱ्यांदा देवी टोंचल्या. तेव्हां त्याचे अंगावर पुरळ उठला व हा पुरळ कांहीं दिवसांनीं सर्व शरीरभर पसरला. त्यानें रात्रीं अंग खाजवूं नये म्हणून त्याच्या हातांत हातमोजे घालून हात बांधीत असत. त्या मुलास आपल्या सोबत्याबरोबर खेळण्याचें देखील सुचत नसे म्हणून वेळ घालविण्याकरितां तो पुस्तक वाचीत बसे. परंतु त्या पुरळामुळें त्याचा जीव इतका अस्वस्थ होई कीं, त्यास कोणत्याही गोष्टीपासून आनंद वाटत नसे. तो जों जों मोठा झाला तों तों त्याचा रोग जास्त वाढत चालला. त्याची कृत्ति

जास्त उदासीन होऊं लागली, आणि आतां आपणास लवकरच हा लोक सोडून जाणें भाग पडेल असें त्यास वाटूं लागलें.

नंतर कांहीं दिवसांनीं **डा० कुन्हे** यांचें ' नवीन चिकित्साशास्त्र ' हें पुस्तक या मुलाच्या दृष्टीस पडलें व **डा० कुन्हे** यांच्या उपदेशास अनुसरून त्यानें दिवसांतून दोन वेळां शीतस्नान व पथ्य, आहार या गोष्टी करण्यास सुरवात केली. लवकर त्या मुलास आपल्या प्रकृतींत सुधारणा वाटूं लागली, व त्याचा पुरळ हळूहळू बरा होत चालला. देवी टोंचण्याच्या विषारी लशीचें फळ जो हर्पीझ् रोग तो कांहीं दिवसांनीं अगदीं पार निघून गेला.

एका चोवीस वर्षांच्या तरुण मनुष्यास **एक्झेमा** [ज्यामध्यें त्वचेवर बारिक पुरळ उठतो असा एक रोग] हा भयंकर रोग झाला. पुरळ विशेषतः मानेवर व मस्तकावर आला होता. पुष्कळ औषधें व मलमें या पुरळास लावून पाहिलीं; परंतु, त्यांपासून गुण न आल्यामुळें त्या मनुष्याची डाक्टरावरील सर्व श्रद्धा नाहींशी झाली. नंतर तो **डा० कुन्हे** यांचेकडे गेला, व त्यांच्या सल्ल्याप्रमाणें उपचार करण्यास त्यानें सुरवात केली. या मनुष्याच्या शरीराच्या फक्त पुढच्या भागामध्येंच विजातीय द्रव्य सांचलें आहे असें **डा० कुन्हे** यांना प्रकृति पाहून समजलें, म्हणून रोग लवकर बरा होण्याची आशा आहे, असें त्यांनीं या गृहस्थास सांगितलें होतें. थोडक्याच दिवसांत या गृहस्थाची पचनशक्ति बरीच सुधारली व त्याचा पुरळही बरा होऊं लागला. तिसऱ्या दिवशीं पुरळांतून पाणी येण्याचें बंद झालें व सोळा दिवसांत पुरळ इतका मावळला कीं, त्याचा मागमूसही राहिला नाहीं. इतक्या दिवसांमध्यें या गृहस्थाची मान पूर्वीपेक्षां सुमारें दीड इंच (घेरांत) कमी झाली. याचें कारण असें होतें कीं, जें दोषिक द्रव्य मानेंत सांचल्यानें मान लठ्ठ झाली होती व अंगावर पुरळ उठला होता तें सर्व द्रव्य **डा० कुन्हे** यांच्या उपायांनीं मलद्वारांनीं पडून गेलें. ज्या रोग्यास डाक्टराचे औषधापासून कांहीं फायदा झाला नाहीं असा रोगी **डा० कुन्हे** यांच्या साध्या उपायांनीं अशाप्रकारें बरा झाला.

भाग ६ वा.

काळिजासंबंधीं रोग व जलोदर.

प्रचलित वैद्यकामध्यें काळिजाच्या रोगांचे अनेक प्रकार मानलेले आहेत; व प्रत्येक प्रकारांतील भिन्न भिन्न लक्षणांप्रमाणें निरनिराळे उपाय सांगितले आहेत. प्रत्यक्ष काळिजास किंवा काळिजाच्या ज्या भागास रोग होतो, त्याप्रमाणें या रोगाचे भिन्न प्रकार केलेले आहेत. परंतु या रोगांच्या मूळ कारणासंबंधानें सर्व दुराग्रह सोडून नीट विचार केला असतां असा सिद्धांत निघेल कीं, काळिजासंबंधींच्या सर्व रोगांचें मूळ कारण एकच आहे, व तें काळिजांत विजातीय द्रव्य सांठून राहणें हें होय. यास्तव या रोगाचे अनेक प्रकार करणें हा निष्फळ व्यापार आहे—अगदीं निरर्थक आहे. काळिजाचा रोग कमी अथवा अधिक बळावणें हें काळिजाची ठेवण–विशिष्ट अवस्थान–व त्याची रोगाचा अथवा अपायकारक द्रव्याचा प्रतिकार करण्याची शक्ति यावर अवलंबून आहे. उदाहरणार्थ, जर काळिजाच्या डाव्या भागांत विजातीय द्रव्य विशेष सांठलें असेल तर रोग बळावण्याची जास्त भीति असते. परंतु, तेंच विजातीय द्रव्य जर काळिजाच्या उजव्या भागांत सांठलें असेल तर तितकी भीति नसते. ज्यांचें काळीज जन्मतःच रोगट किंवा अशक्त असतें, अशा लोकांचे काळिजांत विजातीय द्रव्य लवकर सांठतें; व त्यामुळें त्यांस रोग लवकर जडतो. कारण, अशा लोकांचे काळिजास रोगाचा प्रतिकार करण्याचें सामर्थ्य नसतें.

शरीराच्या इतर कोणत्याही भागांत विजातीय द्रव्य सांचलें असतां जीं लक्षणें होतात, तींच काळिजामध्यें विजातीय द्रव्य सांचलें असतां, काळिजाच्या आसपासच्या भागामध्यें विजातीय द्रव्य सांचल्यानें काळिजाच्या आसपासचा भाग जड व दडस व फुगीर होतो एवढेंच नव्हे; तर

काळिजाशीं संयुक्त असलेल्या स्नायूंमध्यें विजातीय द्रव्य सांचून तेही इतके जड व दडस होतात कीं, त्यांची क्रिया बरोबर चालत नाहींशी होते. परंतु, काळिजामध्यें विजातीय द्रव्य सांचलें म्हणजे काळिजाचे स्नायू नेहमीं फुगून जाड होतातच असा नियम नाहीं. कांहीं वेळां ते दडस व घट्ट किंवा बारीकही होतात. परंतु दोन्हींही अवस्थांमध्यें त्यांची शक्ति कमी होते व त्यांची क्रिया बरोबर चालत नाहीं. कारण आपणांस अनुभव आहेच कीं, जेव्हां शरीराच्या एखाद्या भागास सूज येते त्यावेळीं त्या सुजेमुळें इतर इंद्रियांच्या व्यापारामध्यें बिघाड होतो; व त्या सुजेचा सर्व प्रकृतीवरही अनिष्ट परिणाम घडतो. त्याप्रमाणें काळिजाच्या स्नायूंमध्यें विजातीय द्रव्य सांचलें म्हणजे काळिजाची क्रिया बरोबर चालत नाहींशी होते.

छातीस धक्का लागून—आघातानें—इजा होणें अथवा एखादी अनपेक्षित किंवा चित्तांत अस्वस्थता अथवा क्षोभ करणारी गोष्ट घडून येणें किंवा वाजवीपेक्षां जास्त व्यायाम किंवा अत्यंत शारीरिक श्रम करणें, इत्यादि कारणांमुळें जेव्हां काळिजास विशेष श्रम पडतात म्हणजे जेव्हां वरील कारणांमुळें काळिजामध्यें पुष्कळ रक्त जाऊन सांठतें—तेव्हां आपल्या काळिजामध्यें आवश्यक असा प्रयत्न करण्याचें सामर्थ्य नाहीं असें आपणांस कळून येतें. अशावेळीं काळीज धडधडणें, अस्वस्थता उत्पन्न होणें, रक्त सांकळणें, पक्षघात, दम लागणें वगैरे विकार होतात. या विकारांपासून सामान्यतः विशेष वेदना किंवा त्रास होत नाहीं. परंतु काळिजावर—छातीवर—कांहीं तरी दडपण पडलें आहे असें वाटून एकसारखा किंवा कांहीं वेळपर्यंत जीव गुदमरल्यासारखा होतो.

येथें हें सांगितलें पाहिजे कीं, काळिजाचे दोन भाग किंवा पुटें असतात. एका पुटामध्यें सर्व शरीरांतील अशुद्ध व निरुपयोगी रक्त येतें व तेथून तें फुफ्फुसांत जातें. तेथें तें शुद्ध होऊन काळिजाच्या दुसऱ्या पडद्यांत—पुटांत जातें व तेथून फिरून सर्व शरीरांत खेळतें.

काळिजाचे जे दोन कप्पे, पुटें असतात त्यांच्या क्रियेमध्यें बिघाड वर

सांगितलेल्या प्रकारानेंच होतात. जेव्हां या पुटांमध्यें, कप्प्यांमध्यें विजातीय द्रव्य बरेंच सांचतें तेव्हां त्या विजातीय द्रव्यामुळें या पुटांचीं तोंडें खडबडींत होतात व तीं भिटतात; तेव्हां त्यांचीं तोंडें अगदीं बंद होत नाहींत व त्यामुळें आणि तीं पुटें व त्या पुटांचे तोंडाजवळ असलेलें धमनीचें तोंड यांमधील सांधा पक्का होत नाहीं. यामुळें काळिजांत रक्त सांठतें. अथवा जी धमनी---रक्तवाहिनी---काळिजास जाऊन मिळतें तिचें तोंड तिजमध्यें विजातीय द्रव्य सांचल्यानें किंवा खडबडीत, वेडेंवाकडें झाल्यानेंही असा प्रकार घडून येतो. परंतु, या दोन्ही प्रकारांचें कारण एकच आहे.

काळिजासंबंधीं मज्जातंतूंचे रोग ह्मणून ज्या रोगांचें इंग्रजी वैद्यकांत वर्णन असतें, हे रोग म्हणजे जुन्या डाक्टरांची एक केवळ कल्पित आहे. कारण पूर्वीं मज्जातंतूविषयींच्या रोगाचें ज्या भागांत वर्णन केलें आहे त्या भागांत सांगण्यांत आलेंच आहे कीं, कोणत्याही इंद्रियांतील मज्जातंतू प्रथम बिघडल्यावांचून त्या इंद्रियास रोग होणें अशक्य आहे. शरीरांतील सर्व मज्जातंतू पूर्णपणें निरोगी असतांना एखाद्या इंद्रियाला विकार होईल किंवा मज्जातंतू बिघडले असतांना सर्व इंद्रियें निरोगी राहतील असें मानणें म्हणजे सृष्टपदार्थांचे धर्माविषयींच्या आपल्या अज्ञानाचें प्रदर्शन करण्यासारखेंच आहे. अशा गोष्टी पूर्वीं खपल्या गेल्या असतील. परंतु आजकाल अशा प्रकारचें मत प्रतिपादन करणें मोठें धाडसाचें काम होईल. सध्यां आपणांस असें खात्रीनें सांगतां येईल कीं, काळिजासंबंधीं सर्व विकाराचे कितीही भिन्न प्रकार किंवा कितीही भिन्न लक्षणें असोत त्या सर्वांचें मूळ कारण एक आहे. हें कारण ह्मणजे शरीरांत सांचलेलें विजातीय द्रव्य हें होय.

रोगाचें वास्तविक कारण अशा प्रकारचें असतांना, हें कारण नाहींसें करण्याच्या ऐवजी रोग्यांचे तोंडात औषधें ओतून त्यांच्या रूपानें शरीरांमध्यें जास्त विजातीय व अर्थात् अपायकारक द्रव्य घालण्यापासून प्रकृति सुधारण्याऐवजीं जास्त बिघडल हें कोणासही दिसून येईल. अशा प्रकारच्या उपायानें रोग जलोदरावर जाईल. कारण, जलोदर ह्मणजे जे रोग बरे न

होतां अंगांत मुरलेले असतात ते शेवटीं जलोदराच्या रूपानें बाहेर पडतात. जलोदरामध्यें शरीरांत जें पाणी सांचलेलें असतें तें अर्थात् विजातीय द्रव्य असतें. अशा रीतीनें जेव्हां शरीरांत विजातीय द्रव्य पुष्कळ सांचलेलें असतें तेव्हां नवीन रक्त उत्पन्न करण्याचें किंवा शरीरांतील पूर्वीचें रक्त शुद्ध करण्याचें सामर्थ्य त्या शरीरामध्यें नसतें. यामुळें काय परिणाम होतो तो पहा. ज्या अन्नरसापासून रक्त तयार व्हावयाचें तो अन्नरस शरीरांतील इतर विजातीय द्रव्याच्या संसर्गानें नासतो व त्यामुळें शरीराच्या रूपांत व आकृतींत फरक पडतो. शरीरामध्यें कोणत्याही द्रव्याचें पृथक्करण कोणत्या कारणांनीं व कोणत्या रीतीनें होतें या गोष्टी या रोगामध्यें जितक्या स्पष्ट-पणें दिसून येतात तितक्या दुसऱ्या कोणत्याही रोगामध्यें दिसून येत नाहींत. याविषयीं **डा० कुन्हे** यांनीं खालीं लिहिलेलें उदाहरण दिलें आहे. "एकदां जलोदर झालेला एक रोगी पाहण्यास मी गेलों होतों," या रोग्याचे शरीरांत पाणी इतकें सांठलें होतें कीं, त्याचें शरीर फुगलेल्या रबराच्या नळी (फुग्या) प्रमाणें दिसत होतें. शरीरांत पाणी इतकें सांठलें होतें व त्याच्या त्वचेवर इतका दाब पडत असे कीं, तें पायांच्या त्वचेंतून पाझरत असे. तें इतकें कीं, तो मनुष्य जेथें जेथें बसत असे, ती जागा ओली होई. या उदाहरणासंबंधानें गोष्ट विशेष लक्षांत ठेवण्यासारखी होती ती ही. तो रोगी लोण्याचा व्यापारी होता व त्यामुळें त्याला रोज पुष्कळ प्रकारच्या लोण्यांतून थोडें थोडें लोणी मासल्याकरितां खावें लागत असे. या रोग्याच्या पायांतून जें पाणी पाझरत असे त्यास लोण्याचा इतका वास येत असे कीं, तें पाणी उत्पन्न होण्याचें कारण काय याविषयीं कोणाही विचारी मनुष्यास कल्पना सुचली असती. तो मनुष्य भाकरी वगैरे न खातां नुसतेंच जें लोणी खात असे, तें सर्व लोणी त्याला पुढें पचेनासें झालें व लोणी पूर्णपणें न पच-त्यामुळें त्या मनुष्याच्या शरीरांत त्या लोण्यापासून विजातीय द्रव्य होऊं लागलें. त्या मनुष्यास डाव्या कुशीवर निजण्याची संवय असे. त्यामुळें त्याच्या शरीराच्या डाव्या भागांत व विशेषतः काळिजाजवळ विजातीय

द्रव्य--पचन न झालेलें लोणी--पुष्कळ सांचलें होतें. शरीराच्या इतर सर्व भागांमध्येंही विजातीय द्रव्य कमी जास्त प्रमाणानें पसरलें होतेंच. याचा परिणाम असा झाला होता कीं, शेवटीं कांहीं दिवसांनीं त्या विजातीय द्रव्याचे पृथक्करणाची क्रिया जास्त होऊन त्याचें पाणी झालें होतें. व क्रमाक्रमानें काळिजाच्या रोगास जलोदराचें स्वरूप प्राप्त झालें होतें.

या रोग्याचा काळिजाचा रोग भिन्न अवस्थेंतून जातां जातां शेवटीं त्याचें पर्यवसान जलोदरामध्यें झालें होतें. प्रथम*पॅलिपिटेशन हें नांव त्याच्या रोगास डाक्टरांनीं दिलें. नंतर त्याच्या काळिजाचे ज्ञानतंतूंना विकार झाला आहे असें डाक्टरांनीं ठरविलें. कांहीं दिवसांनीं त्या गृहस्थाच्या रोगास वातुळपणा हें नांव मिळालें व शेवटीं त्याच्या रोगास जें स्वरूप प्राप्त झालें त्यावरून या गृहस्थाचे काळिजास विकार झाल्यामुळें सर्वांग जलपूरित झालें आहे, असा डाक्टरांचा अभिप्राय पडला. या सर्व रोगांवर त्यानें अनेक औषधें घेतलीं. परंतु त्यांनीं कांहीं एक फायदा झाला नाहीं. प्रकृति फारच बिघडली, तेव्हां तो **डा० कुन्हे** यांचेकडे गेला; परंतु औषधें घेऊन प्रकृति अगदीं बिघडून गेल्यामुळें **डा० कुन्हे** यांचें उपाय करण्याचें सामर्थ्य त्याच्या शरीरांत राहिलें नव्हतें. यामुळें या उपायांचा त्यास उपयोग झाला नाहीं.

शरीरांत पाणी सांचण्याचें कारण हें आहे कीं, पोटांत विजातीय द्रव्य सांचल्यानें त्यामधील कांहीं भाग सडूं लागतो, तसतसें पाणी सांचूं लागतें. या अवस्थेस प्रारंभ झालेला आपणांस कळून येत नाहीं, कारण या विकाराचा प्रसार फार सूक्ष्म व मंद असतो.

शरीरांत पाणी सांचल्यामुळें जेव्हां छाती--काळिजावर दडपण पडल्यासारखें होऊन श्वासोछ्वास करण्यास अडचण पडते, तेव्हां आपणांस कांहीं विकार झाला आहे असें कळून येतें. अशा स्थितींत जेव्हां शरीर रोगाचा प्रतिकार करण्याचा यत्न करूं लागतें, तेव्हां या रोगाचें जीर्ण--गूढस्वरूप

* पॅलिपिटेशन, काळीज धडधडणें.

जाऊन तो रोग शीघ्र बाहेर पडतो. विपाकी अवस्था प्राप्त होते. या अवस्थेंत रोग पुष्कळ दिवसपर्यंत राहिला म्हणजे पोटांतील कडकीमुळें प्रकृति इतकी अशक्त व निःसत्व होते कीं, विकार बरा होण्याची आशाच राहत नाहीं. परंतु शरीरप्रकृतींत कांहीं जोम राहिला असेल तर शरीरांतील सर्व दाह व कडक काढून टाकितां येते. पुढें कांहीं रोग्यांची हकीकत देण्यांत येईल. त्यावरून या रोगावर उपचार कसे करावे याची माहिती होईल.

हा रोग झालेले जे रोगी **डा. कुन्हे** यांनीं बरे केले त्यांची हकीकत पुढें दिली आहे.

एका गृहस्थास जलोदर झाल्यास २ वर्षें झालीं होतीं. पाणी सांचून त्याचे पाय इतके सुजले होते कीं, ते नेहमींच्यापेक्षां दुप्पट मोठे दिसत असत. शरीराच्या इतर भागांचीही जवळजवळ हीच अवस्था होती. त्यास नेहमीं दम लागत असे व पायांत गोळे येत असत. तरी पण त्यास चांगलें चालतां येत असे. या रोग्याचा रोग फार बळावलेला होता. यास्तव त्यास उपायापासून कांहीं फायदा होणार नाहीं, म्हणून **डा० कुन्हे** यांनीं सांगितलें; परंतु त्या रोग्याचा आग्रह पडला म्हणून **डा० कुन्हे** यांनीं आपले प्रयोग चालू केले.

पहिल्या आठवड्यांत त्या रोग्याची स्थिति सुधारत चालली. त्यास मलशुद्धि चांगली होई व त्यास चांगला घाम येत असे, त्यामुळें त्याच्या अंगातील पाणी पुष्कळ कमी झालें—व त्या रोग्यास फार आराम,—अत्यानंद ह्मटला तरी चालेल—वाटूं लागला. या वेळपर्यंत त्या रोग्याच्या शरीरांतील फक्त दोषिक द्रव्य तेवढें—अर्थात् पाणी मलाच्या रूपानें बाहेर पडून गेलें. यानंतर पाणी सांचण्याचें कारण नाहींसें करण्याचा प्रयत्न त्या रोग्याची प्रकृति करूं लागली.

हा रोग बरा करण्याचा फक्त एकच मार्ग राहिला होता व तो अर्थात् शरीरांतील अंतर्व्रण अथवा गुप्त व्रण बाहेर येईल, असें करणें हा होता.

जोंपर्यंत शरीरांत कांहीं जोम राहिला आहे तोंपर्यंत विजातील द्रव्य

बाहेर घालवून देऊन रोग बरा करण्याचा प्रयत्न आपल्या प्रकृतीकडून होत असतो. परंतु असा प्रयत्न करण्याचें सामर्थ्य शरीरांत राहिलें नाहीं, म्हणजे शरीरांतील गुप्त ज्वर (दाह) वाढत जातो व प्राणाचा बळी घेतो. ह्या रोग्याची प्रकृति वर सांगितलेल्या दोन अवस्थांपैकीं दुसऱ्या अवस्थेंत होती. तिसऱ्या आठवड्यामध्यें शरीरांतील गुप्तव्रण बाहेर पडण्यास आरंभ झाला. प्रथम उजवा पाय सडण्यास आरंभ झाला. पुढें पाय इतका सडला कीं, आंगठ्यापासून गुडघ्याच्या नळीच्या मध्यभागापर्यंत एक मोठा व्रणच झाला. हा व्रण उत्पन्न झाला त्याच्या दुसऱ्याच दिवशीं त्या व्रणाजवळील त्वचा व मांस हीं काळीं पडलीं. त्या रोग्याच्या प्रकृतीमध्यें असा फरक झाला होता कीं, जो व्रण पूर्वीं शरीरांत गुप्त होता तो बाहेर पडला. त्या व्रणामुळें त्या रोग्यास यातना फार होत असत. चवथ्या आठवड्यामध्यें त्या व्रणामधील काळा भाग, त्वचा गळून पडावी त्याप्रमाणें गळून पडला व तो व्रण भरून येण्यास आरंभ झाला. यावेळीं शरीरांतील गुप्त व्रण बाहेर पडण्याची क्रिया चालू होती म्हणून शरीरांतील कडकी वाढत चालली होती. त्यामुळें त्यास तृषा फार लागत असे. तो रोगी दिसण्यांत जरी चांगला लठ्ठ दिसत होता, तरी आंतील अंतर्ज्वराच्या दाहामुळें तो दिवसेंदिवस अशक्त होत चालला होता. रोगाचा प्रतिकार करण्याचें अथवा रोगाचा प्रतिकार करतांना जी उष्णता उत्पन्न होते ती सहन करण्याचें सामर्थ्य त्या रोग्यामध्यें नसल्यामुळें त्यास **डा. कुन्हे** यांच्या उपायानें पुढें गुण वाटेना. पुढें पुढें तर **डा. कुन्हे** यांचीं ज्वरशामक स्नानें करण्याची शक्तिही त्यास राहिली नाहीं. उपचारास आरंभ केल्यापासून २९ व्या दिवशीं त्या रोग्याची शुद्ध गेली व ३० व्या दिवशीं तो मरण पावला. **डा० कुन्हे** यांनीं पूर्वीं भविष्य केल्याप्रमाणें तो रोगी अंतर्ज्वराच्या उष्णतेनें होरपळून मेला.

जलोदर रोगातून रोगी बचावल्याचें पुढील उदाहरण आहे. एका रोग्यास पुष्कळ दिवस जलोदर हा विकार झाला होता. पाणी केवळ

पोटांतच नव्हे तर सर्व शरीरांत सांचून सर्व शरीर सुजलें होतें. हा विकार बराच दुर्धर झाला होता; परंतु त्यानें पूर्वी **होमिओपॅथिक** औषधें घेतलीं होतीं, म्हणून पोटांत दोषी पदार्थ (औषधं) जाऊन त्याची प्रकृति बिघडून गेली नव्हती. **डा कुन्हे** यांचे उपाय तीन आठवडे केल्यावर त्याच्या शरीरांतील सर्व पाणी निघून गेलें. चवथ्या आठड्यामध्यें अंतर्ज्वर–पोटामधील कडकी अतिशय वाढूं लागली व इतर फारच चमत्कारिक लक्षणें होऊं लागलीं. उदाहरणार्थ, चवथ्या आठवड्याच्या दुसऱ्या दिवशीं त्यास बऱ्याच वेळां शौचास होऊन अतिशय दुर्गंधि, अगदीं काळा व आमांश किंवा महामारी झाली असता, ज्या प्रकारचा (मळ) पडतो त्या प्रकारचा मळ त्यास पडूं लागला. याप्रमाणें तीन दिवस मळ पडला. तो रोगी यावेळीं अन्न अगदीं बेताचें खात असतांना इतका मळ त्यास कोठून होत असे याबद्दल त्याच्या शेजारच्या माणसास कांहींच कल्पना होईना. तो मळ पडलेला पाहून त्या रोग्याची बायको घाबरून **डा० कुन्हे** यांचेकडे गेली व ती हकीकत तिनें त्यांना सांगितली. **डा. कुन्हे** यांनीं त्या बाईस सांगितलें कीं, अशा प्रकारचा मळ पडला आहे ही वास्तविकपणें फार चांगली गोष्ट आहे. व आतां तुमचे यजमान खास बरे होतील. कारण त्या मळाबरोबर शरीरांतील विकाराचें मूळ कारण पार निघून गेलें होतें.

सर्व विकारांचें मूळ कारण जें विजातीय द्रव्य तें मलाच्या रूपानें पडून गेल्यामुळें त्या मनुष्याची प्रकृति अगदीं निर्दोष झाली. परंतु रोगाचा प्रतिकार करण्यास त्याच्या प्रकृतीला जे आयास पडले, त्याच्या योगानें तो अगदीं क्षीण व कृश झाला होता. परंतु लवकरच त्याची शक्ति हळू हळू वाढूं लागली. कांहीं दिवसानीं तो चांगला धष्टपुष्ट झाला. **डा० कुन्हे** लिहितात कीं, " हा मनुष्य वीस वर्षांपूर्वीं जितका निरोगी होता तितकाच आज (१८९९) त आहे. आणि याच्या शरीरांत जलोदराचा विकार इतक्या वर्षांत अंशतः देखील उद्भवला नाहीं. " येथें हें लक्षांत ठेविलें

पाहिजे कीं, गुप्त व्रण बाहेर पडतांना जी उष्णता उत्पन्न होते ती सहन करण्याचें या रोग्यास सामर्थ्य होतें, ह्मणून हा रोगी बचावला.

ज्या मनुष्यास जलोदर झालें आहे त्या मनुष्यास **डा० कुन्हे** यांचे उपाय चालू असतांना शरीराच्या ज्या भागामध्यें पाणी सांचून त्यांस सूज आली आहे, त्या भागास जर घाम दरदरून सुटत असेल, तरच तो रोगी पूर्णपणें बरा होईल असें समजावें. कारण विजातीय द्रव्य घामाच्या रूपानें जेव्हां बाहेर जाईल, तेव्हांच अन्नपचन सुधारून रोग बरा होणें शक्य असतें. जेव्हां प्रकृति इतकी निःसत्व व निर्बल होऊन जाते कीं, विजातीय द्रव्य बाहेर घालवून देण्याचें सामर्थ्य तिजमध्यें नसतें, तेव्हां हा रोग बरा होणें अशक्य असतें. कारण अशा स्थितींत प्रकृति असतांना, अन्नपचन-शक्ति सुधारणें अशक्य असतें. व अपचनामुळें हा रोग होतो. यामुळें अन्नपचनशक्ति सुधारण्याची आशा नसली ह्मणजे अर्थात् हा रोगही बरा होणें अशक्य असतें.

कुन्हे यांच्या मुखपरीक्षाशास्त्राच्या साहाय्यानें ह्या रोगास प्रारंभ होण्याच्या पूर्वींच त्याचें भावी आगमन **डा० कुन्हे** यांच्या मुखपरीक्षाशास्त्राच्या साहाय्यानें जाणतां येतें. हें शास्त्र अवगत असलें ह्मणजे रोगाचें स्वरूप दृष्टीस पडे तोंपर्यंत अथवा रोग बळावून असाध्य होईतोंपर्यंत उपाय करण्यास वाट पहावी लागत नाहीं. रोगास प्रारंभ होतांक्षणींच उपायास प्रारंभ करतां येतो व रोगाचें निर्मूलन करतां येतें.

वर जें काय सांगण्यांत आलें आहे त्याच्या यथार्थतेविषयीं खातरी व्हावी ह्मणून पुढें एका रोग्याचें उदाहरण दिलें आहे. ह्या रोग्यास काळि-जाचा रोग, जलोदर व रक्तपिती असे तीन रोग झाले होते.

एक गृहस्थ **बटेव्हिया** बेटांत २४ वर्षें व्यापार करीत होता. त्यास मधून मधून ज्वर येणें, डोळे तळावणें, वगैरे विकार कधीं कधीं होत असत. परंतु एकंदरींत आपली प्रकृति निरोगी आहे असें त्या गृहस्थास वाटत असे. परंतु वर लिहिलेले विकार त्या गृहस्थास होत असत यावरून

त्याच्या शरीरांत विजातीय द्रव्य पुष्कळ सांचून राहिलें असलें पाहिजे, हें आपणांस उघड दिसतें. दोषिक अथवा विजातीय द्रव्य प्रथम शरीराच्या एका भागांत सांचलें, व नंतर दुसऱ्या बाजूच्या भागांत त्याचा संचय झाला होता. हा गृहस्थ ज्या देशांत रहात असे तेथील हवा उष्ण असल्या कारणानें हें द्रव्य वरचेवर नासत असे व त्यामुळें त्यास वर सांगितलेले रोग वारंवार होत असत. १८७९ च्या नोव्हेंबरमध्यें या गृहस्थाच्या डाव्या कानाजवळील मस्तकाच्या पाठीमागचा भाग सुजला होता. जुन्या वैद्यकपद्धतीस अनुसरून औषधें वगैरे देऊन ही सूज आंतल्या आंत जिरविली. परंतु औषधांनीं सुजेचें मूळ कारण नाहींसें झालें नव्हतें. यामुळें ज्या दोषिक-द्रव्यामुळें मस्तकास सूज आली होती तें दोषिकद्रव्य खालीं उतरल्यामुळें कांहीं दिवसांनीं त्या गृहस्थाचें बोट सुजलें व त्यामधून पूं वाहूं लागला. पुढें तें बोट इतकें सडून गेलें कीं, त्याचें हाड देखील कुजलें.

कांहीं दिवसांनीं त्या गृहस्थाचें बोट बरें झालें. परंतु तें बरें होतें न होतें तों त्यास मूळव्याध होऊन मलावाटें रक्त पडूं लागलें. नंतर पुढें थोड-क्याच दिवसांनीं डाव्या पायास व्रण झाला, व त्यांतून पूं वाहूं लागला.

नंतर त्या रोग्यास हातपाय गार पडणें, थंड घाम येणें व वरचेवर ज्वर (कसर) येणें इत्यादि विकार होऊं लागले. १८८२ च्या फेब्रुवारी महिन्यांत त्यास नेहमींपेक्षां बराच जास्त ताप आला. पुष्कळ दिवस झाले तरी ज्वराचा भर कमी होईना. ह्मणून त्यास रक्तपित्तीचा रोग झाला आहे असें त्या गृहस्थाच्या नेहमींच्या (कुटुंब) वैद्यास वाटून त्यानें त्या गृहस्थास हवा बदलण्याकरितां यूरोपास जाण्यास सांगितलें. त्याप्रमाणें या गृहस्थानें यूरोपास जाऊन **बॅसल** येथील प्रोफेसर जे. यांना आपली प्रकृति दाखविली. रक्तांत अतिशय उष्णता वाढून रक्त नासलें आहे अशी प्रो० जे. यांनी परीक्षा करून त्यास **बॅडक्रॅकन्-हॉल** येथील डा० एच्. यांच्याकडे जाण्यास सांगितलें. या डाक्टरांचें औषध चालू असतां, या गृहस्थाच्या कोंपराच्या पुढील हाताचे भागावर एक तांबडा चट्टा पडला

होता. या चट्ट्यास पुष्कळ औषधें चांगली चोळून लाविलीं तरी तो तांबूस रंगाचा डाग नाहींसा झाला नाहीं. या डाक्टराचें औषध घेणें संपल्यावर या गृहस्थास बरीच हुषारी व शक्ति वाटूं लागली. परंतु, पुढें पावसाळ्यांत अंगावर जास्त तांबडे चट्टे उठले. हे चट्टे उठण्याचें कारण उघड हें होतें कीं, शरीरांतील गुप्त अंतर्ज्वर वाढत चालला होता. १८८२ च्या एप्रिल महिन्यांत तो मनुष्य फिरून **जावा** बेटास परत गेला. तेथें उष्ण हवेमुळें वरचेवर घाम येई, यामुळें थोडक्याच दिवसांत ते तांबडे डाग नाहींसे झाले. **जाव्हांतून बटेव्हियामध्यें** गेल्यावर त्या गृहस्थाचें काळिजास विकार झाला, व अतिशय ताप येऊं लागला. या विकारांनीं त्याची प्रकृति इतकी बिघडली कीं, तेथील डाक्टरांचे सांगण्यावरून त्यास औषधोपचाराकरितां फिरून यूरोपास जावें लागलें.

वर जी हकीकत दिली आहे त्यावरून कळून येईल कीं, वरील गृहस्थानें **बॅडक्रॅंकनहील** येथील डाक्टराचें जें औषध घेतलें त्यापासून त्याच्या रोगाचें मूळ कारण मुळींच नाहींसें झालें नव्हतें. **जाव्हा** येथें गेल्यावर त्या गृहस्थाचा रोग फिरून उद्भवला; ही गोष्ट वरील विधानाची साक्ष आहे. हा गृहस्थ यूरोपांत जाऊनही तेवढ्यापुरतें मात्र तेथील थंड हवेमुळें त्याचे शरीरांतील दोषिक द्रव्य दबून बसलें होतें. परंतु, तो जाव्हा येथें गेल्यावर तेथील उष्ण हवेच्या परिणामामुळें त्याच्या शरीरांतील गुप्त—दबलेला रोग बाहेर पडला. याप्रमाणें वास्तविक स्थिति असतांना प्रकृतीमध्यें सकृद्दर्शनी हितावह भासणारा जो परिणाम थंड हवेमुळें झाला होता तो आपल्या औषधानें झाला आहे अशी त्या डाक्टराची चुकीची समजूत झाली होती.

हा गृहस्थ यूरोपास परत आल्यावर पूर्णपणें रोगमुक्त होण्याकरितां **बेडन**मधील **फ्रीबर्ग** या शहरीं जाऊन तेथील राजवैद्य डा० एन्. यांचें औषध घेण्यास त्यानें सुरवात केली. पावसाळ्यामध्यें अंगावर फिरून तांबडे चट्टे उठले व ह्या वेळचे चट्टे १८८२ सालच्या चट्ट्याहून पुष्कळ अधिक होते. ह्यावरून हें कळून येतें कीं, अंगांतील विजातीय द्रव्य पूर्वीपेक्षां जास्त

चाढलें होतें. हे तांबडे चट्टे कोणत्या कारणांनीं पडले असावेत व त्या रोग्यास जीं इतर लक्षणें होत असत त्यांचें कारण काय असावें याची तेथील डाक्टरांना कांहीं कल्पना होईना म्हणून त्यांनीं ठरविलें कीं, ह्या रोगास दुसरा कांहीं औषधोपाय करितां येत नाहीं. यास्तव, तो आपोआप बरा होईल. डाक्टरांच्या सांगण्यावरून तो गृहस्थ १८८६ सालीं **सूलबॅड, रीनफील्डन** येथें गेला. परंतु, तेथें कांहीं एक फायदा न होतां उलट त्याची प्रकृति जास्त बिघडली. त्याचा रोग दिवसेंदिवस शरीरांत जास्त मुरत चालला होता व त्यामुळें त्याची हुषारीही दिवसेंदिवस कमी होत चालली व पुढें पुढें तर प्रकृतीमुळें त्याचे चित्तांत फार अस्वस्थता उत्पन्न झाली होती. प्रकृति निरोगी होण्याकरितां केलेले सर्व यत्न निष्फळ झाल्यामुळें जे कित्येक लोक नेहमीं अगदीं उदास व कष्टी होऊन जातात तशा प्रकारची या गृहस्थाची स्थिति झाली होती. मनाची चंचलता, भित्रेपणा किंवा धैर्याभाव, विरक्तता अथवा जीवाचा किंवा संसाराचा कंटाळा, मन नेहमीं निराश व उदास असणें इत्यादि मनोवृत्ति वर सांगितलेल्या कारणानेंच उत्पन्न होतात. या गृहस्थाचे शरीरांत विजातीय द्रव्य पुष्कळ सांचलें होतें. यास्तव, इतके दिवस औषध घेऊनही त्याचें मन उदास व निराश व्हावें यांत आश्चर्य नाहीं. या गृहस्थाची तरुणपणची सर्व हुषारी जाऊन वयातीत होण्याच्या पूर्वींच त्यास वार्धक्यांतील अशक्तता व निरुत्साह प्राप्त झाला होता.

१८८९ च्या जानेवारी महिन्यांत कांहीं जरूरीच्या कामामुळें या गृहस्थास परत **जाव्हा** बेटास जावें लागलें. इतक्या दिवसांमध्यें त्याचा रोग अंगांत इतका मुरून गेला होता कीं, त्याचीं सर्व इंद्रियें निःसत्व झाल्यामुळें ३ वर्षेंपर्यंत **यूरोपांत** असतांना त्यास एकदां तरी घाम आला असेल किंवा नाहीं याजबद्दल संशय आहे. हा गृहस्थ **जाव्हास** परत गेल्यानंतर दबलेले विकार फिरून फारच जोरानें उद्भवले. काळिजांत दुखूं लागलें. ताप येत होताच. त्यामुळें शक्ति क्षीण होत चालली आणि पायांमध्यें पाणी सांचून पाय सुजले. त्या गृहस्थास रक्तपिति झाली आहे असें **बटेव्हिया**

येथील डाक्टरांनीं ठरविलें. रक्तपिति झाली असतां जे जंतु शरीरांत उत्पन्न होतात ते जंतु या गृहस्थाचे रक्तांत बरेच सांपडत असत; असें युरोपांतील डाक्टरांनीं प्रत्यक्ष पाहिलें होतें. रक्तपिति किंवा महारोग झालेल्या लोकांच्या संसर्गानें रोग वाढेल अशी भीति **बटेव्हियां**तील लोकांना फार असल्यामुळें तेथील डाक्टरांनीं या गृहस्थास सांगितलें कीं, तुम्ही इतर सर्व लोकांशीं संसर्ग बंद करून मनुष्यवस्तीपासून दूर रहावें एक; किंवा हा देश सोडून यूरोपास जावें. या कारणामुळें तो गृहस्थ फिरून १८८९च्या डिसेंबर महिन्यांत **यूरोपास** जावयाकरितां निघाला. आगबोट **जिनोआ** (इतली देशांतील एक शहर) शहरास पोहोंचेपर्यंत तरी तो गृहस्थ जिवंत राहील किंवा नाहीं अशी त्याच्याबरोबर त्याच आगबोटींत असलेल्या इतर प्रवाशांना भीति पडली होती. परंतु, समुद्राच्या थंड व उत्साहवर्धक हवेनें त्याच्या प्रकृतींत जरा हुषारी आली व तो **यूरोपास** सुरक्षितपणें जाऊन पोहोंचला. परंतु यूरोपांत गेल्यावर पूर्वी प्रादुर्भूत झालेला आजार फिरून शरीरांत दबून गुप्त होऊन बसला.

यावेळीं या गृहस्थानें **फ्रीबर्ग** येथील वैद्यांना आपली प्रकृति दाखविली. परंतु त्याचा रोग असाध्य आहे, असें त्यास वैद्यांनीं सांगितलें. याप्रमाणें निराशा झाली असतां एका मित्राच्या सांगण्यावरून सदरहू गृहस्थ **डा० कुन्हे** यांचेकडे गेला व **डा. कुन्हे** यांनीं त्यास आपले उपचार चालू केले.

सदर्हू गृहस्थाची पुढें दिलेली हकीकत **डा. कुन्हे** यांच्या उपायांच्या उपयुक्ततेविषयीं व त्यांनीं शोधून काढलेल्या **मुखपरीक्षा**शास्त्राच्या यथार्थतेचें प्रत्यक्ष प्रमाण आहे. हा गृहस्थ **डा. कुन्हे** यांचेकडे प्रथम गेला तेव्हां व तो पूर्णपणें बरा झाल्यावर अशा दोन वेळीं त्याचे **डा० कुन्हे** यांनीं फोटो काढून घेतले. आकृति नं. १ हा रोग बरा होण्याच्या पूर्वीचा फोटो आहे व आकृति नंबर २ हा रोग बरा झाल्यानंतरचा आहे. पूर्वी या गृहस्थाचे शरीरामध्यें विजातीय द्रव्य सांचून शरीर अतिशय फोफसें व अवजड झालें होतें. मानेजवळचा भाग इतका सुटला होता कीं, मानेचा मुळींच पत्ता लागत नव्हता

असें म्हटलें असतां चालेल. शिवाय मानेस एक आवाळूं झालें होतें, यामुळें त्याच्या धडामध्यें शिर कोंबल्यानेंच जणूं काय मान लपून जाऊन छाती, मान व मस्तक हीं एकच झाल्यासारखीं दिसत होतीं. कपाळ सुजून त्यावर एक दीड बोट उंचीचें टेंगूळ आलें होतें. डोळ्याभोंवतालचा भागही सुजलेला होता व एकंदरींत सर्व मस्तक सुजल्यासारखें दिसत होतें. अर्थात् मस्तकामध्यें विजातीय द्रव्य अतिशय सांचल्यामुळें हा सर्व फरक झाला होता. उजव्या पायाच्या गुढघ्याखालच्या भागास व्रण पडला होता व त्या पायाच्या घोंटयांत, तळव्यांत व व्रण झालेल्या भागाच्या वरच्या भागांत पाणी सांचलें होतें. (त्या सर्व भागास सूज आली होती) यामुळें उजव्या पायानें चालण्यास त्यास अतिशय त्रास पडत असे. शरीराच्या इतर सर्व भागांमध्यें विजातीय द्रव्याचा फार संचय झाला होता. अन्नपचनशक्ति अगदीं बिघडून गेली होती व मलद्वार व मूत्रद्वार यांची क्रिया बरोबर चालेनाशी झाली होती. काळजास विकार झाल्यामुळें त्यास रात्रंदिवस चैन पडत नसे व त्याचा जीव वारंवार घाबरा होत असे. हातपाय काळे निळे झाले होते व ते नेहमी बर्फासारखे थंडगार असत.

डा० कुन्हे यांचे उपाय चालू केल्यावर लागलीच या गृहस्थास गुण वाटला. त्याची पचनशक्ति सुधारली. पूर्वीं बस्ति घेतल्यावांचून त्यास शौचास साफ होत नसे. परंतु, **डा० कुन्हे** यांचा उपाय चालू केल्यापासून तिसऱ्याच दिवशीं या गृहस्थास शौचास व लघवीस साफ होऊं लागलें. पूर्वीं लघवी पातळ व स्वच्छ होत असे ती आतां गढूळ होऊं लागली; कारण लघवीवाटें पुष्कळ विजातीय द्रव्य बाहेर पडूं लागलें. उपाय सुरू केल्यापासून दुसऱ्याच दिवशीं त्या गृहस्थास जरा आराम वाटला. तरी पण विजातीय द्रव्य शरीराबाहेर घालवून देण्यास प्रकृतीस जे श्रम करावे लागले त्यामुळें जरा क्षीणता व ग्लानि वाटली. त्यास रोज सडकून घाम येऊं लागला व घामाच्या रूपानें विजातीय द्रव्यास बाहेर पडण्यास वाट मिळाल्यामुळें प्रकृति लवकर सुधारत चालली. याप्रमाणें विजातीय द्रव्याचा

शरीरांतून हळू हळू निकाल होत चालल्यामुळें शरीराच्या आकृतीमध्यें फरक पडत चालला.

मोठ्या आश्चर्याची गोष्ट ही कीं, पायाचा व्रण कांहीं दिवसांनीं अगदीं साफ बरा झाला. हा डागाचा पट्टा सुमारें ६।७ बोटें रुंद होता. तो प्रथम काळसर तांबडा होता व नंतर तो निळसर तांबड्या रंगाचा झाला. हा डाग पाणी होऊन आंतील पाण्यांत मिसळून गेला, यामुळें उजवा पाय अतिशय लठ्ठ दिसूं लागला. रोगाचें बीज जें विजातीय द्रव्य ह्याचें रूपांतर कसें होतें हें वरील उदाहरणावरून चांगलें दिसून येईल.

शरीरांतील विजातीय द्रव्य बाहेर घालवून देतांना या गृहस्थाच्या शरीरास अत्यंत श्रम पडले. परंतु त्याच्या प्रकृतींत दम व अवसान पुष्कळ असल्यामुळें ते श्रम सहन झाले. जरी त्यास हिंडण्याफिरण्याची शक्ति नव्हती तरी शरीराच्या ज्या भागांत पाणी सांचलें होतें त्या भागास २ ऱ्या प्रकरणाच्या आरंभीं सांगितलेलीं निरनिराळीं स्नानें करीत असतां घाम येत असे; यावरून त्याच्या शरीरांतील प्रतिक्रिया उत्पन्न करण्याची शक्ति नष्ट झाली नव्हती हें सिद्ध होतें. चार आठवड्यांमध्यें त्याच्या शरीरांतील सर्व पाणी निघून गेलें. त्यानंतर त्याची प्रकृति भराभर सुधारूं लागली. दिवसेंदिवस त्यास जास्त हुषारी वाटूं लागली. व मधून मधून विकार फिरून उद्भवल्याचा जरी भास होई, तरी त्याची प्रकृति एकसारखी सुधारत गेली, व चार महिन्यानीं त्याचे शरीरांत इतका फरक पडला कीं, पूर्वींचा मनुष्य तो हाच असें ओळखणें देखील कठीण पडे. मधून मधून विकार फिरून उद्भवल्याचा भास होई, त्याचें कारण असें होतें कीं, विजातीय द्रव्य बाहेर काढून टाकण्याकरितां प्रकृतीनें केलेल्या प्रयत्नामुळें शरीराबर अल्प कालिक अनिष्ट परिणाम होत असे, त्यामुळें मधून मधून विकार फिरून उद्भवल्याचा भास होई. क्रमाक्रमानें त्या रोग्याचे सर्व रोग निघून गेले, व त्याची उदासीन व निराश मनोवृत्ति नाहींशी होऊन त्याचें चित्त प्रसन्न व उल्हासयुक्त झालें.

हा गृहस्थ सर्व व्याधींतून मुक्त झाला, हें वर्तमान **बटेव्हियांतील** लोकांना खरें देखील वाटेना. तुमच्या शरीरांत महारोगाचे जंतु मुळींच नाहींत, अशी आमची खात्री झाल्यावांचून आम्ही तुम्हांस या देशांत पाय ठेवूं देणार नाहीं, असें त्यांनीं त्यास लिहून कळविलें. या कारणास्तव तो गृहस्थ ज्या प्रसिद्ध डाक्टराकडे पूर्वीं महारोगावर औषध घेण्याकरितां गेला होता त्याचेकडे गेला. त्या डाक्टरानें चार आठवडेपर्यंत या गृहस्थाच्या प्रकृतीची अवस्था नीट लक्षपूर्वक पाहून त्यास सांगितलें कीं, तुमचे शरीरांत महारोगाचे जंतु बिलकुल नाहींत. यानंतर हा गृहस्थ **जाव्हा** बेटास १८९२ त गेला. तेथें १८९९ सालापर्यंत त्याची प्रकृति अगदीं निरोगी असल्याचें ऐकिवांत आहे. इतक्या अवधींत पूर्वींच्या विकारांपैकीं एकही विकार फिरून उद्भवला नाहीं.

प्रचलित वैद्यक पद्धतीमधील **निदान** व **चिकित्सा** किती निरुपयोगी व भ्रांतिमूलक आहे, हें वरील उदाहरणावरून स्पष्ट दिसून येतें. प्रख्यात अशा बहुतेक डाक्टरानीं असाध्य म्हणून टाकलेला रोगी **डा० कुन्हे** यांनीं आपल्या उपायांनीं बरा करून त्याच्या बायका मुलांचा दुवा घेतला, यावरून या नवीन चिकित्सापद्धतीचें महत्त्व किती आहे हें वाचकांनीं जाणावें.

भाग ७ वा.

पाठीमागच्या कण्यामधून जाणाऱ्या मज्जारज्जूसंबंधीं रोग व मूळव्याध.

पृष्ठवंशस्थ मज्जारज्जूस होणारे रोग लवकर समजून येत नाहींत. पुष्कळ दिवस ते शरीरांत गुप्त रीतीनें राहून त्यांची वाढ होत असते. परंतु **डा० कुन्हे** यांच्या **मुखपरीक्षा** शास्त्राच्या ज्ञानानें या रोगास प्रारंभ होण्याचे पूर्वीं त्याची भावी उत्पत्ति व ज्या कारणांमुळें ज्ञानतंतूंमध्यें विजातीय द्रव्य सांचून हे रोग उत्पन्न होतात, तीं कारणेंही ओळखतां येतात. कोणाही

मनुष्यास हे रोग होण्याचे पूर्वी (त्याचा संबंध स्त्रीशीं असो वा नसो) त्यास स्वप्नावस्था होऊं लागते. याचें कारण हें कीं, पाठीमध्यें विजातीय द्रव्य फार सांचल्यामुळें, पाठीमधील सर्व ज्ञानतंतु विशेषतः **सिंपथेटिक-नव्हें** हीं क्षुब्ध झालेलीं असतात. विजातीय द्रव्यामुळें मज्जातंतूंचा क्षोभ-दाह-जों जों अधिक होतो, तों तों ते जास्त निर्बल होतात व दोषिक द्रव्याचा प्रतिकार करण्याचें त्यांचें सामर्थ्य कमी कमी होत जातें. इंद्रियांचे सर्व व्यापार ज्ञानतंतूवर अवलंबून असतात; व ज्ञानतंतु अशक्त झाले ह्मणजे इंद्रियांचे व्यापार आपल्या इच्छेच्या आधीन राहत नाहींत. याप्रमाणें सर्व गात्रांची व विशेषतः पायांची स्थिति होते. अशा प्रसंगीं बहुतेक वेळां स्वप्नावस्था होतात. शिवाय कंबर दुखणें व ओटीमध्यें थंडीच्या कळा वगैरे विकार होतातच. वातानें चमका मारणें, जांघेमध्यें कळा निघणें व मस्तक दुखणें वगैरे विकार हीं रोग जास्त वाढण्याचीं लक्षणें होत.

या रोगाचे अनेक प्रकार आहेत. जेव्हां सर्व पाठीमध्यें विजातीय द्रव्य सारखें पसरलेलें असतें, तेव्हां कंपवात (सेंट व्हाइटस डॅन्स) इत्यादि अनेक रोग होतात.

हे रोग फार जीर्ण झाले ह्मणजे ते बरे होण्यास फार कठिण जातें. अशा प्रसंगीं रोग्याच्या यातना कमी करण्यापलीकडे जास्त कांहीं एक करिता येत नाहीं. पण ही गोष्ट देखील पचनेंद्रियें अंशतः तरी सुधारण्यासारख्या स्थितींत असलीं तरच साध्य होते. कारण अन्नपचन साधारण बरें झालें ह्मणजे शांत झोंप येते; व चित्तास स्वास्थ्य राहतें.

ह्या रोगास आरंभ होण्यापूर्वींच हा रोग **मुखपरीक्षा** शास्त्राचे साह्यानें आपणास ओळखतां येतो, हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. यामुळें हा रोग बळावून असाध्य होईतोंपर्यंत आपणांस वाट पहावी लागत नाहीं. हे रोग प्रथम होतांक्षणींच त्यांस उपाय केला असतां ते त्वरित बरे होतात. परंतु, हे रोग शरीरांत पुष्कळ दिवस राहून बळावले व त्यांतून ते बरे करण्याकरितां पोटांत औषधें घेऊन (शरीरांत विजातीय द्रव्य घालून) प्रकृति

खराब केली तर ते लवकर बरे होत नाहींत. ज्याप्रमाणें आग चोहोंकडे पसरली म्हणजे जळतें घर विझविणें जवळ जवळ अशक्य होतें त्याप्रमाणेंच रोग वरील अवस्थेप्रत प्राप्त झाले असतां स्थिति होते.

हे रोग झालेले जे रोगी **डा. कुन्हे** यांचेकडे गेले ते सर्वच **डा० कुन्हे** यांना बरे करितां आले नाहींत. सर्वस्वी जे रोग-मुक्त झाले नाहींत त्यांना या रोगापासून होणाऱ्या यातना **डा कुन्हे** यांच्या उपायांनीं बंद झाल्या. मात्र हें ध्यानांत ठेविलें पाहिजे कीं, ज्या लोकांनीं पुष्कळ दिवस औषधें घेऊन आपली प्रकृति बिघडवून अगदीं निःसत्व करून टाकली होती असेच लोक **डा० कुन्हे** यांच्या उपायांनीं बरे झाले नाहींत.

ज्याच्या पृष्ठवंशस्थ मज्जातंतूंस रोग झाला होता असा एक रोगी **डा. कुन्हे** यांचेकडे गेला. त्याचे मज्जातंतु इतके बिघडले होते कीं, त्याचे दोन्ही पायांवरून वारें जाऊन ते जवळ जवळ लुले पडल्यासारखे झाले होते. त्यास पायांनीं चालतां येत नसे एवढेंच नव्हे तर पायांवर उभें रहातां देखील येत नसे. तो गृहस्थ २४ वर्षांचा तरुण बांड होता, तरी त्यास सर्व दिवसभर बिछान्यावर पडून रहावें लागत असे व हिंडणें झालें तर चाकाच्या खुर्चीवर घालून त्यास हिंडवावें लागे. अन्नपचन तर अगदीं बिघडलें होतें, कृत्रिम उपायावांचून त्यास शौचास होत नसे व लघवी केव्हां होई हें त्यास कळत देखील नसे. जेव्हां त्यास खुर्चीवर बसवीत असत तेव्हां त्याचे पाय दुसऱ्यास नीट ठेवावे लागत असत. या गृहस्थानें प्रसिद्ध वैद्याचीं औषधें एक वर्षभर घेतलीं. परंतु, त्यास फायदा झाला नाहीं. शेवटीं तो **डा० कुन्हे** यांचेकडे गेला.

डा. कुन्हे यांनीं या रोग्यास पूर्वीं सांगितलेलीं **शीतस्नानें** दिवसांतून चार वेळां घेण्यास सांगितलें. आहार पूर्वीं **प्रकरण दुसरें भाग २** यांत सांगितलेल्या तत्त्वांवर ठेविला होता. पातळ पदार्थ वर्ज्य केले होते. त्याची पचनशक्ति अगदीं क्षीण झाली होती. यामुळें प्रथम बरेच दिवसपर्यंत गुण जवळ जवळ कांहींच वाटला नाहीं असें म्हटलें असतां चालेल.

१ महिन्यानंतर त्या रोग्यास आपली लघवी आवरतां येऊं लागली. त्यास पायही थोडेबहुत हालवितां येऊं लागले. दुसऱ्या मनुष्यानें धरल्यावांचून थोडा वेळ पायांवरही उभें राहतां येऊं लागलें. नऊ महिन्यांनीं तो खोलीमध्यें हिंडूं फिरूं लागला व ११ महिन्यांनीं (सुमारें वर्षानें) त्याचे दोन्ही पायांतील पक्षघात जाऊन त्यांच्यामध्यें पूर्ण शक्ति आली व ते अगदीं साफ बरे झाले व इतर मनुष्यांप्रमाणें तो हिंडूं फिरूं लागला. पाठीमध्यें विजातीय द्रव्य फार सांचल्यामुळें शरीरामध्यें उष्णता अतिशय वाढून कण्यामधून जाणाऱ्या मज्जारज्जूस विकार झाला होता. परंतु **शीतस्नानांनीं** सर्व विजातीय द्रव्य व उष्णता बाहेर पडल्यामुळें मज्जारज्जूचा सर्व विकार निघून गेला.

पाठीमध्यें विजातीय द्रव्य सांचल्यामुळें होणारे रोग बरे करणें किती अवघड आहे हें वरील उदाहरणावरून समजून येईल. वर्षभर उपाय चालूं ठेवण्यापुरता निश्चय व धिम्मेपणा या गृहस्थाच्या अंगीं होता ह्मणूनच तो बरा झाला; एरव्हीं झाला नसता. " परंतु हा रोगी ह्यापेक्षां लवकर मजकडे आला असता तर फार लवकर बरा झाला असता " असें **डा. कुन्हे** यांचें म्हणणें आहे.

दुसऱ्या एका रोग्याची हकीकत वाचल्यापासून या रोगासंबंधानें बरीच माहिती होण्यासारखी आहे म्हणून ती खालीं दिली आहे. एका ४७ वर्षांच्या गृहस्थाच्या कण्यामधील मज्जारज्जूस क्षयाचा विकार झाला होता. त्यामुळें त्याच्या जांघेमध्यें कळा करीत असत व चालतांनाही त्यास फार आयास पडत असत. अन्नपचन अगदीं वाईट स्थितींत होतें व झोंपही येत नसे. कधीं कधीं तर झोंपेवांचून पुष्कळ दिवस जात असत. त्याच्या प्रकृतीची एकंदर स्थितीही बरीच बिघडली होती. **डा० कुन्हे** यांचे उपचार सुरू केल्यावर थोडक्याच दिवसांनीं त्यास झोंप चांगली येऊं लागली व शरीरांत कळा किंवा वेदना होत असत त्या बंद पडल्या. अन्नपचनशक्तिही सुधारली. परंतु, पायांत शक्ति आली नाहीं. आणखी कांहीं दिवस उपाय चालूं

ठेविले असते तर तो रोगी पूर्णपणें बरा झाला असता. परंतु, **डा. कुन्हे** यांनीं सांगितल्याप्रमाणें पथ्य (आहार) त्याचेकडून होईना ह्मणून २० महिन्यानंतर त्यानें हे उपाय बंद केले. पुढें त्याची प्रकृति जास्त बिघडून रोग अगदीं असाध्य झाला.

पाठीच्या कण्यामधून जाणाऱ्या मुख्य मज्जारज्जूस कांहीं विकार झाल्यानें अथवा पोटांमध्यें विजातीय द्रव्य सांचल्यानें कधीं कधीं मूळव्याध अथवा शौचावाटें रक्त पडणें हे विकार होतात. विजातीय द्रव्य सांचल्यानें पोटांत उत्पन्न होणारी कडकी हें या विकारांचें मूळ कारण होय. ज्या लोकांना हे रोग आहेत त्यांचें अन्नपचन बरोबर नसावयाचेंच.

जठरामध्यें–पोटाचे आंत फोड येणें हें प्रकृति निःसत्व असल्याचें लक्षण आहे. अशा प्रकारच्या प्रकृतीमध्यें रोग बरे करण्याचें स्वयंभू सामर्थ्य नसतें ह्मणून अशा प्रकृतीचे लोकांचा रोग लवकर बरा होत नाहीं. ही गोष्ट खालीं दिलेल्या उदाहरणावरून कळून येईल.

एका गृहस्थास ११ व्या वर्षीं (शौचावाटें रक्त पडणें) मूळव्याधीचा विकार झाला. पुढें १५ व्या वर्षीं मूळव्याध व रक्त पडणें हे विकार नाहींसे झाले व भयंकर डोकेदुखीच्या विकारास आरंभ झाला. त्यानें अनेक इलाज केले. परंतु, कोणत्याही उपायानें त्याचें डोकें दुखणें थांबलें नाहीं. पुढें कांहीं दिवसांनीं त्याच्या डोक्याच्या पाठीमागच्या बाजूला मोठ्या गांठी उठल्या व त्याचें मस्तक मोठें होऊन त्याचा आकारही बदलला. हा सर्व फेरफार होण्याचें कारण शरीरांत सांचलेलें विजातीय द्रव्य हें होतें. जें विजातीय द्रव्य पूर्वीं पोटांत सांचल्यानें मूळव्याध झाली होती; तेंच विजातीय द्रव्य पोटांतून मस्तकांत गेल्यामुळें मस्तकास गाठी येऊन त्याच्या आकारामध्यें फरक पडला होता. या रोग्याचा बाप अशाच प्रकारचे विकार होऊन ३९ व्या वर्षीं मृत्युमुखीं पडला होता. यामुळें ह्याचाही प्राणांत याच विकारांनीं होतो कीं काय अशी त्याच्या आईस धास्ती पडली. हा रोगी १७ वर्षांचा तरुण मुलगा होता. परंतु, वर सांगितलेल्या विकारामुळें

त्याची प्रकृति इतकी क्षीण झाली होती कीं, तो वारंवार अपस्माराचे झटके येऊन बेशुद्ध होत असे. अशा स्थितीमुळें त्यास कसलाही उद्योग करवत नसे. तो अशा स्थितीमध्यें असतांना त्याची आई त्यास **डा. कुन्हे** यांचे-कडे घेऊन गेली. मस्तकांत विजातीय द्रव्य अतिशय सांचलेलें असल्यामुळें या रोग्यास केव्हां तरी मज्जादाह होईल अशी **कुन्हे** यांनीं परीक्षा केली. (असें **डा० कुन्हे** यांना वाटलें) या रोग्यास **डा. कुन्हे** यांनीं **शीत-स्नानें**, पुष्कळसा व्यायाम व पथ्य आहार करण्यास सांगितलें. हे उपचार सुरू झाल्यावर पहिल्याच आठवड्यांत मस्तक दुखणें बंद झालें. परंतु, मस्त-कांतील गांठी मोडूं लागल्या तेव्हां फिरून कांहीं वेळ मस्तक दुखूं लागलें. हळूं हळूं पचनशक्ति वाढत चालली. दोन महिन्यानंतर मस्तकांतील गांठी बऱ्याच कमी झाल्या व मध्यंतरीं मोठें झालेलें मस्तकही लहान होत चाललें. गांठी कमी होत जातां जातां ५।६ महिन्यांत अगदीं पार निघून गेल्या, व मस्तक इतकें साफ झालें कीं, गाठींचा मागमूसही राहिला नाहीं.

पुढें प्रकृति एकाएकीं बिघडल्याचा भास झाला. जी मूळव्याध कित्येक वर्षांपूर्वीं बंद झाली होती ती फिरून जोरानें उद्भवली. त्यामुळें त्या रोग्याची आई घाबरून गेली. वास्तविक घाबरण्याचें कांहीं एक कारण नव्हतें. जें विजातीय द्रव्य मस्तकांत गेल्यामुळें तेथें गांठी उत्पन्न झाल्या होत्या, तेंच द्रव्य आपल्या **डा० (कुन्हे** यांच्या) उपायांनीं फिरून पोटांत उत-रल्यामुळें आंतड्याचा दाह होऊन मूळव्याध उद्भवली आहे, व याप्रमाणें विजातीय द्रव्य मस्तकांतून खालीं उतरलें नसतें तर मेंदूस क्षय होऊन प्रकृतीस फार अपाय झाला असता; असें सांगून त्या बाईची **डा. कुन्हे** यांनीं समजूत घातली. पुढें ५।६ महिने उपाय केल्यानंतर, त्या रोग्याची मूळव्याध साफ बरी झाली; व त्या तरुण मनुष्याचे सर्व विकार जाऊन प्रकृति पूर्ववत् निरोगी झाली.

भाग ८ वा.

अपस्मार-फेंपरें.

शरीरांत अनेक प्रकारचे रोग दबल्यानें अथवा कांहीं अनुवंशिक संस्कारामुळें हा रोग होतो. बापानें तारुण्यामध्यें कांहीं ढंग केल्यामुळेंही कित्येक प्रसंगीं त्याचे मुलांस हा रोग होतो. **प्रमेह, उपदंश** वगैरे जननेंद्रियासंबंधीं रोग झाले असतां, औषधें देऊन हे रोग दबविले ह्मणजे शरीरामध्यें विजातीय अथवा दोषिक द्रव्याचा संचय होतो. पित्याच्या शरीरांतील अशा प्रकारचें दोषिक द्रव्य मुलांच्या शरीरांत गेलें ह्मणजे मुलांस अपस्मार हा विकार होतो.

पोटांतील विजातीय द्रव्य नासून त्याचा प्रसार शरीरांत वेगानें (चोहोंकडे) व्हावयास लागला ह्मणजे हा विकार उत्पन्न होतो. विजातीय द्रव्य नासून पसरूं लागलें ह्मणजे कांहीं प्रसंगीं तें पायांत उतरतें व नंतर तेथून तें वर पसरावयास लागतें. विजातीय द्रव्य नासण्यास सुरवात झाली कीं, कित्येकांस गरगर फिरल्यासारखें होतें व नंतर ते लागलीच खालीं पडतात. परंतु ज्यांच्या शरीरांतील विजातीय द्रव्य नासून प्रथम वर मस्तकांत चढतें, ते लागलीच बेशुद्ध होऊन जमिनीवर पडतात.

अपस्मार हा विकार ज्वालामुखी पर्वताच्या भडक्याप्रमाणें आहे. ज्याप्रमाणें ज्वालामुखी पर्वताचे खालीं तप्त द्रव्यें व वायु पुष्कळ वेळपर्यंत साचत सांचत दबून रहातात, व एकदम जोरानें बाहेर पडतात; त्याप्रमाणें फेंपरें येण्याच्या पूर्वीं शरीरांतील नासून पृथक्करण पावणाऱ्या विजातीय द्रव्याची स्थिति असते. व ज्याप्रमाणें एकदां भडका झाला ह्मणजे पुष्कळ वेळपर्यंत सामसूम-शांतता असते, व आंतील उष्णतेमुळें पृथ्वीचा द्रव होऊन नवीन तप्त वायु उत्पन्न झाले ह्मणजे फिरून भडका होतो; त्याप्रमाणेंच फेंपरें येण्याच्या पूर्वीं शरीरांत नासून पृथक्करण पावणाऱ्या विजातीय द्रव्याची स्थिति असते. पोटांतील विजातीय द्रव्य नासून त्याचें पृथक्करण होऊं लागलें

ह्मणजे त्यापासून कांहीं वायु उत्पन्न होतो, व त्याचा शेजारचे भागांवर दाब पडतो. या वायूस पसरण्यास पोटांत अवकाश नसल्यामुळें व नासण्याची क्रिया सतत चालू राहिल्यानें वायूचा संचय वाढल्यामुळें हा वायु कोंडल्या-सारखा होतो. परंतु वायु फार झाला ह्मणजे तो एकदम वेगानें पसरू लागतो. ह्या वायूचा दाब मेंदूवर पडला ह्मणजे मेंदूचे व्यापार बंद पडल्या-सारखे होतात, व मनुष्य बेशुद्ध होतो. विजातीय द्रव्य नासण्याचें बंद होऊन मेंदूवरील वायूचा दाब कमी पडला ह्मणजे मनुष्य शुद्धीवर येतो. परंतु अशा प्रकारचा झटका येऊन गेल्यावर शरीरास क्षीणता फार येते.

ज्ञानतंतू बिघडल्यामुळें हा रोग झाला आहे असें बहुतेक वेळां डाक्ट-रांच्या सागण्यांत येतें. परंतु आरोग्य कसें राखावें याविषयींच्या आपल्या चुकीच्या समजुतीमुळें व रोग बरे करण्याचा उपाय ह्मणून **पोटॅशियम ब्रोमाइड** वगैरे अपायकारक पदार्थ रोग्याच्या घशांत ओतल्यामुळेंच हे विकार होतात अशी त्यांना कल्पना कधींही येत नसेल. परंतु वास्तविक स्थिति अशी आहे.

शरीरांत ज्या मानानें विजातीय द्रव्य सांचलें असेल त्या मानानें हा रोग बरा होण्यास कमी अथवा अधिक वेळ लागतो. **डा० कुन्हे** यांचें उप-चार सुरू केल्यावर कांहींचा विकार क्रमाक्रमानें कमी कमी होत जातो, व कांहींचा विकार प्रथम जास्त वाढल्यासारखा दिसतो. हे उपाय चालू असतां विजातीय द्रव्य शरीराबाहेर घालवून देण्याकरितां प्रकृतीकडून जो प्रयत्न होत असतो. व त्यामुळें शरीरांत जी धांदल होते त्यामुळें विकार जास्त झाल्यासारखा वाटतो. परंतु वास्तविक स्थिति तशी नसते. शरीरांतील सर्व विजातीय द्रव्याचा निकाल झाला ह्मणजे अपस्माराचे झटके हळू हळू कमी होऊं लागतात अथवा एकदम बंद पडतात. कधीं कधीं ह्या झटक्यांचा जोर हळू हळू कमी पडत जातो व शेवटीं झटक्याच्या ऐवजीं नुसती चक्कर किंवा गुंगी येते. परंतु आणखी कांही दिवस उपचार सुरू ठेविले ह्मणजे हाही विकार नाहींसा होतो. यास्तव थोड्या दिवसांत गुण आला नाहीं

तर रोग्यांनीं अधीर होऊन उपचार बंद करूं नये. धिम्मेपणावांचून कोणतीही गोष्ट तडीस जात नाहीं. अपस्मार हा विकार प्रथमावस्थेंत असतांनाच **मुखपरीक्षा** शास्त्राच्या साहाय्यानें त्याची परीक्षा करितां येते.

इतर रोगांप्रमाणेंच या रोगामध्येंही रोग्याचें अन्नपचन जेव्हां अतिशय बिघडलेलें असतें तेव्हां हा रोग बरा होण्याची फारशी आशा नसते. त्याचप्रमाणें **ब्रोमाईन** वगैरे औषधांनीं जेव्हां मेंदू बिघडून जातो अथवा ज्ञानतंतू बिघडून जाऊन निरनिराळ्या ज्ञानतंतूंचा परस्परांशीं असलेला संबंध अंशतः नष्ट होतो तेव्हां हा रोग असाध्य होतो. हा रोग झालेले कांहीं रोगी बरे करण्यास **डा० कुन्हे** यांना कित्येक वर्षें लागलीं. त्याचप्रमाणें अपस्माराचे झटके बंद झाले ह्मणजे त्यांचें कारण जें दोषिक विजातीय द्रव्य तें शरीरांतून नाहींसें झालें असें समजूं नये. तें पूर्ण नाहींसें होण्यास आणखी कांहीं दिवस उपाय चालू ठेवावा लागतो.

हा रोग झाला असतां उपाय कसे करावे हें स्पष्टपणें समजण्याकरितां अपस्मार झालेला रोगी **डा. कुन्हे** यांनीं कसा बरा केला ती हकीकत खालीं दिली आहे.

एका १९ वर्षांच्या स्त्रीला सहा वर्षें अपस्माराचा विकार होता. तिला आठवड्यांतून दोनदां तरी झटके—मूर्च्छा—येत असे. तिची पचनशक्ति तर अगदीं मंद झाली होती व विटाळही वेळच्या वेळेस होत नसे. कधीं कधीं फार दिवस जात असत व कधीं कधीं अगदीं थोडक्या अवधीनें रजःस्पर्श होत असे.

त्या स्त्रीमध्यें क्षयाची किंचित् छाया असावी व तिला **क्लोरोसिस** हा रोग झाला असावा असें **डा. कुन्हे** यांनीं **मुखपरीक्षाशास्त्रा**वरून ओळखलें. आपले उपचार चालू असतां पहिल्या १५ दिवसांत कदाचित् विकार जास्त झाल्यासारखे वाटतील. परंतु ते लवकरच कमी होऊं लागतील. व पुढें अगदीं नाहींसे होतील असें त्या स्त्रीस **डा. कुन्हे** यांनीं सांगितलें. या स्त्रीस **बाष्पस्नान** मात्र घातलें नाहीं. कारण या

रोगामध्यें बहुतेक रोग्यांस **बाष्पस्नाना**पासून अपाय होतो. **डा. कुन्हे** यांच्या इतर उपायांनीं तीन आठवड्यांमध्यें या स्त्रीस अपस्माराचे झटके येण्याचें बंद झालें. आपले उपाय चालू असतां प्रकृतीमध्यें काय फेरबदल होतील याविषयीं **डा. कुन्हे** यांनीं सांगितल्याप्रमाणें घडून आलें. प्रथम दिवसांतून दोन तीन किंवा अधिक झटके येत असत. १६ दिवसांनंतर हे झटके जाऊन त्या स्त्रीस फक्त मूर्च्छा व चक्कर येऊं लागली व कांहीं दिवसांनीं हे विकारही नाहींसे झाले. **डा० कुन्हे** यांचे उपाय सुरूं झाल्यावर लवकरच त्या स्त्रीचें अन्नपचन सुधारलें व विटाळही वेळेवर होऊं लागला. यामुळें इतर विकार लवकर बरे झाले. शिवाय या स्त्रीच्या शरीरामध्यें विजातीय द्रव्य फार अवघड ठिकाणीं सांचलें नसल्यामुळें त्या द्रव्याचा निकाल लवकर झाला; व त्यामुळें गुणही लवकर आला. ह्याच्या उलट स्थिति असली ह्मणजे गुण येण्यास जास्त अवधि लागतो. उदाहरणार्थ, कित्येक रोग्यांना दोन तीन अथवा यांहूनही अधिक महिने लागतात.

ॲगोरेफोबिया—हा रोग झालेल्या मनुष्यास उघड्या जागेवरून साफ चालतां येत नाहीं. हा रोगही शरीरांत विजातीय द्रव्य सांचल्यानें होतो. शरीरावर वातावरणाचा जो दाब पडतो त्याचा प्रतिकार करण्याचें सामर्थ्य आपले शरीरांत नसतें तेव्हां अथवा जेव्हां विजातीय द्रव्याचा शरीरामधील कांहीं अंतरिंद्रियावर विशेष दाब पडतो तेव्हां हा विकार उद्भवतो. हवा जों जों शुद्ध व पातळ असते तों तों हा विकार झालेले रोग्यास त्रास अधिक पडतो. कांहीं रोग्यांना फक्त घराच्या भिंतीस धरून न पडतां चालतां येतें. याचें कारण असें आहे कीं, रस्त्यांतील हवेपेक्षां घराच्या भिंतीजवळील हवा आडोशामुळें जरा अधिक घन (दाट) असते. हा फरक अगदीं सूक्ष्म असतो हें खरें आहे; पण तेवढा फरक रोग्यावर परिणाम होण्यास पुरेसा आहे. जेव्हां हवा अधिक पातळ व शुद्ध होते तेव्हां हा रोग झालेल्या मनुष्यास अधिक अस्वस्थता उत्पन्न होते. कारण, शरीराच्या आंतील दाब फार असल्यामुळें रोगी अगदीं विव्हळ होऊन जातो.

हा रोग नवीन उत्पन्न होवो अथवा आईबापांपासून प्राप्त झालेला असो; तो इतर क्षय व व्रण इत्यादि रोगाप्रमाणेंच शरीरामध्यें पूर्वीं दबलेल्या अन्य विकारांचा परिणाम आहे असें समजावें. हा रोग लवकर अथवा उशीरां बरा होणें हें रोग्याच्या प्रकृतिमानावर व शरीरामध्यें दोषिक द्रव्य कोठें किती प्रमाणानें (व किती दिवसपर्यंत) सांचून राहिलें आहे यावर अवलंबून असतें. धिम्मेपणानें व निश्चयानें उपाय बरेच दिवसपर्यंत चालू ठेवला म्हणजे या उपायांनीं हा विकार साफ बरा होईल.

भाग ९ वा.

ॲनीमिया (रक्तशोष) व क्लोरोसिस.

रक्तवर्धक व पौष्टिक हजारों औषधें प्रचारांत आहेत. परंतु त्यांपासून लोकांना विशेष फायदा झाल्याचें दिसत नाहीं. पौष्टिक औषधें घेऊन शिवाय दूध, खवा, अंडीं, मांस, मद्य, अनेक प्रकारचे पाक वगैरे पदार्थांचें सेवन करीत असतांही ज्याचे अंगांत भरपूर रक्त नसतें असें पुष्कळ लोक आपण पहतों.

वैद्यशास्त्रामध्यें अलीकडे पुष्कळ सुधारणा झाली आहे असें पुष्कळ डाक्टर लोक आपणांस सांगतात. त्याचप्रमाणें जे खाण्याचे निरनिराळे पदार्थ आहेत त्यांमध्यें पौष्टिक अंश किती आहे व त्यांचा शरीरावर काय परिणाम होतो या गोष्टी रसायनशास्त्र व इंद्रियविज्ञानशास्त्र (फिजिऑलॉजी) या शास्त्रांनीं पूर्णपणें निश्चित केल्या आहेत, असें आपणांस सांगण्यांत येतें. परंतु, अशी स्थिति असतांना लोक दिवसेंदिवस अशक्त होत चालले आहेत. लोकांमध्यें ज्या तऱ्हेचा आहार पथ्यकारक मानला जातो व ज्या प्रकारचीं औषधें हितकर म्हणून समजलीं जातात त्यांच्या सेवनानें लोक निःसत्व होतात एवढेंच नव्हे, तर त्यांची कामेच्छा कृत्रिमपणें उद्दीपित होते. त्यामुळें अनेक प्रकारचे घाणेरडे रोग उत्पन्न होतात व नीति

भ्रष्ट होते. याच कारणामुळें स्त्रिया अशक्त होतात. आपल्या मुलांना पाजण्याइतकें दूध त्यांच्या शरीरांत उत्पन्न होत नाहीं. त्याचप्रमाणें लोकांच्या मेंदूमधील तरतरी कमी होण्याचीही हींच कारणें आहेत. ज्ञानतंतूसंबंधीं रोग, अपचन अथवा क्षुधानाश, मलावष्टंभ वगैरे रोग याच कारणांपासून होतात.

रक्त व मांस बनण्यास जीं द्रव्यें अवश्यक लागतात तीं सर्व द्रव्यें मांसार्कांमध्यें आहेत ह्मणून मांसार्क किंवा मांस सेवन करणें या रोगास फार हितावह आहे असें डाक्टर लोकांचें म्हणणें आहे. या कारणास्तव वरील प्रकारचे पदार्थ खाण्यास व कोयनेल, लोह अशा प्रकारचीं औषधें घेण्यास डाक्टर लोक रोग्यास सांगत असतात. परंतु, या उपायांचा परिणाम काय होतो ! या उपायांपासून बहुतेक वेळां फायदा तर होत नाहींच परंतु कधीं कधीं अपाय मात्र झालेला दृष्टीस पडतो.

अशा प्रकारचा परिणाम ज्या उपायांपासून होतो ते उपाय बरोबर नसले पाहिजेत असें स्वाभाविक अनुमान निघतें, असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. शरीरामध्यें अन्नाचें रूपांतर कसें होतें याचें पूर्ण ज्ञान रसायनशास्त्रज्ञांना अथवा डाक्टरांना झालें आहे असें म्हणवत नाहीं. प्रत्यक्ष अनुभवाअंतीं आपणास आढळून येईल कीं, मांसाचे किंवा धान्याचे सर्व प्रकारचे अर्क व कृत्रिम रीतीनें केलेले खाण्याचे अन्य पदार्थ हे वास्तविकपणें पचनास जड असतात. खाण्यास योग्य (स्वाभाविकपणें रुचीस प्रिय) असे जे पदार्थ सृष्टीमध्यें आपोआप तयार होतात ते पदार्थ त्यांना खारवणें, तळणें शिजविणें वगैरे संस्कार केले नाहींत तर पचनास फार हलके असतात.

रक्तशोष व क्लोरोसिस.

या रोगांच्या बाह्य लक्षणांवरून त्यांच्या कारणासंबंधानें आपणांस कल्पना होणार नाहीं. निरोगी मनुष्याच्या शरीरांतील रक्त तांबडें लाल व पातळ असतें. परंतु, ज्या रक्तामध्यें दोषिक द्रव्य असतें तें काळसर व दाट असतें व त्यामध्यें बारीक गठळ्या बनलेल्या असतात. ज्या रक्तवाहिन्यामध्यें विजातीय द्रव्य सांचतें त्याच्यामध्यें रक्ताचे फुगे बनतात व त्या कांहींशा

नं. ......
ता. ......

फुगीर दिसतात. रक्तवाहिन्या फुगण्याचें कारण हें आहे कीं, त्यांच्यावर विजातीय द्रव्याचा दाब पडतो. ज्या लोकांना हे रोग झाले आहेत त्यांची त्वचा फिकट रंगाची असते व त्यांच्या अंगांत निळ्या शिरा (अशुद्ध रक्ताच्या शिरा) ज्यास्त निळ्या दिसतात. ज्यांना **क्लोरोसिस** हा रोग झाला आहे त्यांच्या शरीरांतील शिरा ज्याप्रमाणें फुगीर व चकचकीत निळ्या दिसतात त्याप्रमाणें निरोगी मनुष्याच्या दिसत नाहींत. **क्लोरोसिस** झालेल्या मनुष्याची त्वचा सुरकुतलेली व मेणासारख्या रंगाची व कधीं कधीं हिरवट व पिंवळसर असते.

रक्तशोष रोग झालेल्या कांहीं लोकांचा चेहरा लाल व टवटवीत दिसतो व वर्ण (त्वचा) ही सतेज दिसतो. परंतु, त्यांचे अंगांत शक्ति व उमेद बिलकूल नसते व त्यांच्या अन्नापासून पोषक रस व्हावा तितका तयार होत नाहीं. अशा स्थितींत रोगी असतां आपल्यास हुषारी व उमेद वाटत नाहीं, यावरून आपणांस कांहीं विकार आहे असें तो डाक्टरास सांगूं लागला तर तुमचा विकार केवळ काल्पनिक आहे असें कित्येक प्रसंगीं त्यास उत्तर मिळतें.

रक्तशोष व **क्लोरोसिस** हे रोग झालेल्या रोग्याचे अंगामध्यें अतिशय दाह होत असतो. परंतु, बाहेरून त्याच्या शरीरास थंडी वाजते. हीं लक्षणें शरीरांत गुप्त असलेल्या ज्वरामुळें होतात.

अपथ्य ह्मणजे अहितकारक अन्न, वाईट हवा, अपचन व फुफ्फुस आणि त्वचा यांची क्रिया बरोबर न चालणें हीं या रोगाचीं कारणें आहेत. अन्नपचन बरोबर न झाल्यामुळें विजातीय अथवा दोषिक द्रव्याचा संचय शरीरांत होतो. द्रव्य नासावयास लागलें ह्मणजे त्यापासून निघणारे वायु सर्व शरीरांत पसरतात व शेवटीं त्वचेखालीं घनरूपानें सांचून राहतात. हे दोषिक द्रव्य रक्तवाहिन्यांत शिरून तेथें रुधिराचें अभिसरणास प्रत्यवाय करितें. या कारणानें शिरांमधून रक्त बरोबर वाहिलें नाहीं ह्मणजे शरीरांतील

स्वाभाविक ऊब कमी होते व त्वचा फिकट, सुरकुतलेली व कधीं जास्त थंड तर कधीं जास्त गरम अशा प्रकारची होते.

याप्रमाणें मुख्यतः अपचनापासून हा रोग होतो. शुद्ध, ताजी व खुली हवा नसल्यामुळें फुफ्फुसाची क्रिया बरोबर चालत नाहीं व त्यामुळेंही हा रोग होतो. यास्तव, शुद्ध व ताजी हवा न मिळणें हें रोग होण्याचें दुसरें कारण आहे. बसण्याच्या, निजण्याच्या जागेच्या खिडक्या उघड्या ठेवल्या असतां थंडी होईल अशी चुकीची समजूत असल्यामुळें पुष्कळ लोक घरांत खुली हवा येऊं देत नाहींत. खिडक्या व झरोके पार बंद करून बहुतेक लोक निजतात. आतां रात्रीं अंग उघडें टाकल्यानें अथवा अंगावर वाऱ्याचा प्रवाह एकसारखा आल्यानें अपाय होतो ही गोष्ट खरी आहे. परंतु, गार वारा फार घेतल्यानें अपाय होतो ह्मणून जवळ जवळ हवा मुळींच बंद करणें ह्मणजे अतिरिक्त आहार केल्यानें अपाय होतो ह्मणून आहार अत्यल्प किंवा मुळींच न करणें यासारखें वेडेपणाचें आहे. शुद्ध व ताजी हवा मिळाल्याशिवाय नवीन रक्त तयार करण्याचें फुफ्फुसांचें काम त्यांच्याकडून नीट होत नाहीं. यास्तव फुफ्फुसांची क्रिया नीट चालण्यास शुद्ध व ताजी हवा अत्यावश्यक आहे असें कोणासही दिसून येईल. अजारी मनुष्यास खोली मधून उघड्या हवेंत येऊं न देण्याचा व त्यास एका खोलींतच कोंडून ठेवण्याचा जो कडेकोट बंदोबस्त लोक सामान्यतः करीत असतात तो किती अज्ञानमूलक आहे हें वरील गोष्टीवरून लक्षांत येईल.

प्राचीन अथवा प्रचलित वैद्यकपद्धतीस रोगाचें खरें कारण समजलें नाहीं व त्यामुळें रोगाचें समूळ निर्दालन करण्याचें सामर्थ्य त्या वैद्यकपद्धतीमधील औषधांत नाहीं. त्यांच्या औषधांनीं रोग अंगांत दबतो व आपणास बरा झाल्यासारखा वाटतो. या औषधांपासून रोग वास्तविक बरा होतो किंवा नाहीं, हें सामान्य जनांस समजण्यास मार्ग नाहीं. परंतु अशा प्रकारच्या औषधांनीं आपण बरे झालों आहोंत, असें जे रोगी समजतात त्यांच्या शरीरांतील रोगाचें मूळ कारण समूळ नाहींसें झालेलें नसतें असें **डा० कुन्हे**

यांच्या **मुखपरीक्षाशास्त्राच्या** साहाय्यानें अशा लोकांची प्रकृति तपासली असतां आढळून येईल.

ॲनीमिया (रक्तशोष) व **क्लोरोसिस** हे रोग बरे करण्याकरितां पोटांत औषधें घेणें ह्मणजे ज्यांचें पचन होत नाहीं, असे लोह आदि करून पदार्थ खाऊन आपली प्रकृति जास्त बिघडविण्यासारखें आहे. या औषधांनीं जठराची पचनशक्ति वास्तविकपणें कमी होते; व त्यामुळें पुष्कळ मालमसाला घालून केलेले असे चमचमीत अथवा खमंग पदार्थांवांचून इतर पदार्थ खाण्याची इच्छाच होत नाहीं. या औषधांनीं कृत्रिम क्षुधा कांहीं वेळेपुरती मात्र उत्पन्न होते. पण हीं औषधें पुष्कळ दिवस घेतलीं असतां सर्व स्वाभाविक क्षुधा नाहींशी होते. अशा स्थितींत जास्त पाचक औषधें घेण्यास व अतिशय पौष्टिक पदार्थ खाण्यास डाक्टर लोक रोग्यास सांगतात. परंतु त्यापासून खरा फायदा होत नाहीं. शरीरांतील विजातीय द्रव्याचा निकाल झाल्यावांचून हे रोग कधींही कायमचे बरे व्हावयाचे नाहींत; व हें काम औषधांपासून होणें शक्य नाहीं. **डा० कुन्हे** यांच्या उपायांनीं रोगांचें मूळ कारण नाहींसें होऊन रोग कायमचा बरा होतो. एक आठवडाभर हे उपाय चालू ठेविले म्हणजे या उपायांमध्यें व इतर औषधोपायांमध्यें किती फरक याविषयीं रोग्यांची खात्री होते व **डा० कुन्हे** यांच्या उपायांवर त्यांची पूर्ण श्रद्धा बसते.

डा. कुन्हे यांचे उपायांनीं रक्तवाहिन्यांत सांचलेल्या विजातीय द्रव्याचा निकाल झाला ह्मणजे **रुधिराभिसरण** बरोबर चालू होतें; व फिक्कटपणा जाऊन त्वचा सतेज व तुळतुळीत होते.

क्लोरोसीस झालेल्या रोग्यांनीं आहारासंबंधानें पूर्वीं **दुसऱ्या प्रकरणाचा भाग २** यांत सांगितलेल्या गोष्टी लक्षांत ठेवून त्याप्रमाणें आहार व पेय ठेवण्याविषयीं विशेष खबरदारी घ्यावी.

शीत जलाप्रमाणेंच शुद्ध व ताज्या हवेच्या अंगीं बरें करण्याचा धर्म आहे. यास्तव थंडी होऊन पडसें येईल या व्यर्थ भीतीनें—चुकीच्या

समजुतीनें या दोन्ही वस्तूंचा सांगिल्याप्रमाणें उपयोग करण्यास मागेंपुढें बिलकूल पाहूं नये.

शिवाय हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे कीं, पडसें येणें हें प्रकृतीस हितावह आहे. कारण तेणेंकरून शरीरांतील विजातीय द्रव्य बाहेर काढून टाकण्यास मदत होते. ज्याचे शरीरांत विजातीय अथवा दोषिक द्रव्य मुळींच नाहीं, त्यास पडसें कधींही येणार नाहीं. ज्याचे शरीरांत दोषिक द्रव्याचा संचय झाला आहे त्यानें डा. कुन्हे यांनीं सांगितल्याप्रमाणें आहारविहार ठेविला व थंडपाणी व स्वच्छ हवा यांचा योग्य उपयोग केला म्हणजे त्याची प्रकृती निरोगी होईल. डा. कुन्हे यांच्या उपायांनीं शरीरांतील सर्व दोषिक द्रव्य निघून जाऊन तें शरीर निर्दोष व धडधाकट होतें. शरीरांतील विजातीय अथवा दोषिक द्रव्य बाहेर काढून लावण्याचा पडसें हा आपल्या प्रकृतीचा एक स्वाभाविक उपाय आहे ही गोष्ट ज्यांना समजली आहे त्यांना पडसें येणें ही गोष्ट अनिष्ट नसून इष्टच आहे असें वाटल्यावांचून राहणार नाहीं.

रक्तशोष व क्लोरोसीस हे विकार झालेल्या रोग्यांनीं या पुस्तकांत दिलेल्या उपायांपैकीं कोणते उपाय करावे व ते किती वेळ करावे, हें रोग्याचें प्रकृतिमान पाहून ठरविलें पाहिजे. याविषयींचें सामान्य दिग्दर्शन खालीं दिलेल्या एका रोग्याच्या हकीकतीवरून लक्षांत येईल.

एका एक्काणास वर्षांच्या स्त्रीस क्लोरोसीस हा रोग झाला होता. एका डाक्टरानें या स्त्रीस लोह, पेप्सीन वगैरे औषधें दिलीं होतीं, व आटीव खरपूस तापलेलें दूध, अंडीं, डुकराचें मांस वगैरे पौष्टिक पदार्थ खाण्यास सांगितलें होतें. त्याचप्रमाणें पाण्यामध्यें रोगोत्पादक सूक्ष्मजंतु असतील म्हणून बीअर दारू प्यावी असा या डाक्टरानें सल्ला दिला होता. डाक्टराच्या सांगण्याप्रमाणें त्या स्त्रीनें सर्व गोष्टी केल्या. परंतु तीस गुण वाटला नाहीं; एवढेंच नव्हे तर तिची प्रकृति जास्त बिघडली. तिची क्षुधा कमी होत चालली व दिवसेंदिवस ती जास्त अशक्त व निस्तेज–फिकट–दिसूं

लागली. जें अन्न खात असे त्याचें बरोबर पचन होत नसे. त्यामुळें त्यापासून शरीराचें पोषण होत नसे. शिवाय तिला विटाळही वेळेवर होत नसे. याप्रमाणें चार वर्षें डाक्टरांचें औषध घेऊन शेवटीं फायदा झाला नाहीं, असें पाहून आपला रोग बरा होण्यासारखा नाहीं, अशी तिची समजूत झाली. या कारणामुळें ती नेहमीं खिन्न, निरुत्साही व उदास असे. व खिन्नतेच्या भरामध्यें आपण आत्महत्या करावी अशी तीस वारंवार इच्छा होई. अर्थात् तिचा जीवही तिला नकोसा झाला होता. अशा अवस्थेंत असतांना ती स्त्री **डा० कुन्हे** यांचेकडे उपचाराकरितां गेली. **डा. कुन्हे** यांनीं या स्त्रीस आठवड्यांतून दोनदां **बाष्पस्नानें** व दिवसांतून तीनदां **शीतस्नानें (कटिस्नान व मार्जनविधि)** करण्यास सांगितलें. अनुद्दीपक व साधा **वनस्पत्याहार,** मोकळ्या हवेंत पुष्कळ व्यायाम घेणें व रात्रीं खिडक्या उघड्या ठेवून निजणें या गोष्टी करण्याविषयींही तिला सांगितलें होतें. मद्य व सर्व प्रकारचे उत्तेजक पेय पदार्थ वर्ज करून तृषा शमनार्थ साधें पाणी देत असत. या उपचारांनीं एका आठवड्यामध्यें त्या स्त्रीचे प्रकृतींत पुष्कळ सुधारणा झाली. तिची सर्व उदासीनता निघून जाऊन तीस हुषारी व उमेद वाटूं लागली. चार महिन्यात त्या स्त्रीची पचनशक्ति सुधारली व विटाळही वेळेवर व योग्य प्रमाणानें होऊं लागला. या स्त्रीस पूर्वीं घाम येत नसे; परंतु आतां घामही येऊं लागला. सहा महिन्यांनीं त्या स्त्रीच्या प्रकृतींत पुष्कळच सुधारणा झाली व एका वर्षानीं त्या स्त्रीची प्रकृति अगदीं निरोगी झाली. त्या स्त्रीच्या पूर्वींच्या व ह्या वेळच्या प्रकृतीच्या स्थितीमध्यें इतकें अंतर पडलें होतें कीं, ती स्त्री फिरून जन्मास येऊन तिनें नवीन निरोगी शरीर धारण केलें आहे असें वाटे.

भाग १० वा.

डोळ्याचे व कानाचे रोग.

डोळे व कान या दोन्हीही इंद्रियांस नानाप्रकारचे रोग होतात. ज्या कारणांचा प्रत्यक्ष रीतीनें या इंद्रियांशीं संबंध पोहोंचतो, तेवढ्याच कारणांमुळें हे रोग उत्पन्न होतात असें समजलें जातें. परंतु, वास्तविक स्थिति अशी आहे कीं, हे रोग शरीरामध्यें गुप्त रूपानें असलेल्या जीर्ण रोगांचा परिणाम होत. घटसर्प, गोंवर, शेंदऱ्या ताप इत्यादि रोग शरीरांत दबले गेले असतां अथवा देवी टोंचण्याकरितां शरीरांत देवींची लस घातली असतां हे रोग होतात. ही गोष्ट **मुखपरीक्षाशास्त्रानें** अगदीं सिद्ध झाली आहे. ह्या शास्त्राच्या साहाय्यानें आपणांस असें कळून येतें कीं, डोळ्याच्या किंवा कानाच्या ज्या भागास किंवा बाजूस रोग झाला असेल त्या त्या मानानें शरीराच्या इतर भागांतही विजातीय द्रव्याचा संचय आढळून येतो.

ज्या मनुष्यास डोळ्याचा अथवा कानाचा एखादा रोग आहे, त्या मनुष्याची प्रकृति पूर्णपणें निरोगी असणें अगदीं अशक्य आहे. ज्या इंद्रियास रोग होतो तो त्यांत पूर्वीं विजातीय अथवा दोषिक द्रव्यांचा संचय झालेला असतो. एरव्हीं रोग होणें शक्यच नाहीं. हा रोग होण्याच्या पूर्वींची अवस्था मुखपरीक्षाशास्त्राच्या साहाय्यानें ओळखतां येते.

जेव्हां विजातीय द्रव्य कानापर्यंत पसरत जाऊन तेथें सांचतें तेव्हां त्या द्रव्यानें कानांतील सूक्ष्म रंध्रें बुजून जातात. त्याचप्रमाणें विजातीय द्रव्यामुळें कधीं कधीं कानांतील पडदाही फुटतो अथवा तो [पडदा] ढिला होऊन ध्वनीच्या लहरी प्रतिक्रियेनें त्या मेंदूपर्यंत नेऊन पोहोंचविण्याचें काम त्याच्याकडून होत नाहीं. जेव्हां दोन्ही कानांच्या मध्यभागीं विजातीय द्रव्य सांचतें, तेव्हां त्या भागांत पू उत्पन्न होऊन तो कानांतून वाहूं लागतो. खालून वरच्या बाजूकडे दाब पडूं लागला ह्मणजे

रोग उद्भूत झाल्याचें आपणांस दिसून येतें. अशावेळीं कानांतून कधीं कधीं पू वाहूं लागतो. असें लक्षण झालें ह्मणजे कान वाहूं लागला असें ह्मणतात. या विकारास प्रारंभ होतांच योग्य [स्वाभाविक] उपायांनीं तो बरा केला नाहीं तर दोषिक द्रव्य कानांत जास्त सांचत जातें व त्यामुळें कान फुटून मनुष्य बहिरा होतो. रोगाचें कारण कृत्रिम उपायांनीं शरीरांत दबविलें ह्मणजे अशा प्रकारचा भयंकर परिणाम होतो.

ह्यावेळपर्यंत निरनिराळ्या रोगांच्या मूळ कारणासंबंधानें जें सांगितलें आहे तें ज्यांनीं लक्षपूर्वक वाचलें असेल त्यांस कळून येईल कीं, कान वाहण्याचें अथवा पडसें येण्याचें व त्याचप्रमाणें परम्याचें अथवा धुपणीचें कारण एकच आहे. हे अथवा इतर सर्व रोग हे शरीरांत विजातीय द्रव्य सांचून तें नासल्यामुळें होतात. श्लेष्मा (कफ, शेंबूड वगैरे) व पू हीं केवळ नासलेल्या विजातीय द्रव्यांचीं रूपांतरें आहेत. विजातीय द्रव्य नासूं लागलें ह्मणजे त्यापासून जी उष्णता उत्पन्न होते तिचे योगानें शेजारच्या त्वचा, मांस इत्यादि भागांचा दाह होतो; व या दाहाच्यामुळें उष्णता उत्पन्न होऊन गळवें व व्रण वगैरें होतात. शरीराच्या ज्या भागाशीं उघड्या हवेचा संसर्ग घडत नाहीं त्या भागांत हा दाह विशेष असतो. अशा प्रकारच्या भागांमध्यें दाह असणें हें शरीरांत विजातीय द्रव्य विशेष सांचल्याचें लक्षण आहे. परंतु दाह होत असला ह्मणजे हेंही समजावें कीं, आंतील विजातीय द्रव्य बाहेर काढून टाकण्याचा प्रयत्न करण्याइतका जोम प्रकृतींत आहे.

डोळ्यास एखादा विकार होतो तेव्हांही अशीच स्थिति होते. डोळ्यामध्यें जो एक कांचेसारखा पडदा असतो त्यामध्यें विजातीय द्रव्य सांचल्यानें तो बिघडून जातो व त्यामुळें दृष्टि मंद होते. ज्यांना पदार्थ जवळ घेतल्यावांचून दिसत नाहीं, त्यांची दृष्टि बिघडण्याचें कारण असेंच असतें. डोळ्याच्या पाठीमागच्या भागांत विजातीय द्रव्य सांचलें ह्मणजे त्याच्या योगानें डोळ्यामधील घाऱ्या रंगाच्या अथवा काळ्या रंगाचा वाटोळा भाग

व तत्संबंधीं ज्ञानतंतू त्या विजातीय द्रव्यानें आच्छादले जातात व त्यामुळें काळा मोतिबिंदू हा नेत्ररोग उत्पन्न होतो.

मोतिबिंदू–हा रोग अशाच प्रकारच्या कारणानें होतो. शरीरांतील विजातीय द्रव्य डोळ्यांत शिरलें ह्मणजे त्याचा बुबुळावर पडदा बनतो. शरीरामध्यें विजातीय द्रव्य पुष्कळ दिवस सांचून राहिलें ह्मणजे अशी स्थिति होते. याच कारणामुळें हे रोग सामान्यतः वृद्ध मनुष्यास होतात.

कांचबिंदू–डोळ्यांतील विजातीय द्रव्य नासून फुगलें ह्मणजे त्याचा बुबुळावर दाब पडतो व त्यामुळें हा रोग होतो. यास्तव हा रोग झाला असतां नेत्रांतील पडदा, खुपऱ्या कापून काढून रोग बरा करूं पाहणें हें चुकीचें आहे. असें करण्यापासून रोगाचें मूळ कारण नाहींसें होत नाहींच परंतु डोळा मात्र विनाकारण अधू होतो. असें करण्यापासून डोळ्यांस कांहीं वेळेपुरता फायदा झालेला दिसेल.

डोळ्यांस रोग होण्याचें मूळ कारण काय असतें याचा विचार केला ह्मणजे डोळ्यांवर शस्त्रक्रिया करून त्यांतील दिसणारा तेवढा दोषिक भाग कापून काढणें किती निरर्थक आहे हें दिसून येईल. दोषिक द्रव्याचा मूळ उगम जें शरीरांतील विजातीय द्रव्य तें नाहींसें झालें नाहीं तर अर्थात् रोग फिरून उद्भवण्याचा संभव असतो. डोळ्यांच्या रोगावर शस्त्रक्रिया केली तर जोंपर्यंत डोळ्यांत विजातीय द्रव्य फिरून येऊन सांचलें नाहीं, तोंपर्यंत शस्त्रक्रियेच्या उपायाचा गुण टिकतो. परंतु शरीरांतील विजातीय द्रव्य कांहीं कारणानें फिरून डोळ्यांत चढलें कीं, पूर्वींचा किंवा कित्येक वेळां नवीन रोग उद्भवतो.

इजिप्शियन् आयडिसीझ् इजिप्तमधील नेत्ररोग–हा रोग विशेषतः लहान मुलांना होतो. शरीरांत नवीन सांचलेलें किंवा जन्मतः आईबापांपासून प्राप्त झालेलें विजातीय द्रव्य नासल्यानें जी उष्णता उत्पन्न होते ती डोळ्यांस बाधते व त्यामुळें हा रोग उत्पन्न होतो. हा रोग बरा होण्यास बराच अवधि लागतो. या रोगास उपचार कसे करावे हें खालीं दिलेल्या एका रोग्याच्या हकीकतीवरून लक्षांत येईल.

एका आठ वर्षांच्या मुलास हा रोग झाला. डोळ्यांत **ॲट्रोपिया** घालणें च त्यावर शस्त्रक्रिया करणें हे उपाय निरनिराळ्या दवाखान्यांत ४ वर्षेंपर्यंत केले. परंतु, त्यांपासून कांहीं फ़ायदा झाला नाहीं. या मुलांस **हायड्रोसिफॅलस***हा रोग झाला आहे व तो बरा होण्याची आशा नाहीं असें डक्टरांनीं मत दिलें. यानंतर त्या मुलाची आई त्यास **डा० कुन्हे** यांचेकडे घेऊन गेली. त्या मुलाचें बाजवीपेक्षां मोठें डोकें व तळावलेले डोळे हे पूर्वी शरीरांत दबलेल्या रोगाचे परिणाम होत, असें **डा. कुन्हे** यांनीं आपल्या **मुखपरीक्षाशास्त्राच्या** साहाय्यानें जाणलें. त्या मुलाच्या पाठीमध्यें विजातीय द्रव्य अतिशय सांचलें होतें. या मुलास दिवसांतून तीन चार **शीतस्नानें** करण्यास सांगितलें. आहारही पूर्वी सांगितलेल्या तत्त्वावर ठेवला होता. एका आठवड्यानें बुबुळाची लाली व दाह बराच कमी झाला व जे डोळे उघडणें पूर्वी अगदीं अशक्य होतें ते डोळे आतां किंचित् उघडतां येऊं लागले. त्याचप्रमाणें अन्नपचन व मलशुद्धिही साफ होऊं लागली. पंधरा दिवसांनीं उजेड सहन करण्याची थोडीशी शक्ति डोळ्यांस आली. चवथ्या आठवड्यामध्यें त्या मुलास शेंदऱ्या ताप आला. हा मुलगा चार वर्षांचा असतांना त्यास हा ताप आला होता व तेव्हां तो औषधांनीं शरीरांत दबविला होता तो आता बाहेर पडला. कांहीं दिवसांनीं हा ताप बरा झाला व त्याबरोबर **हायड्रोसिफॅलस** व डोळ्याचा रोग पार निघून गेला.

द्व्याभास—डोळ्यांतील **लेन्स** [बाहुली] व पिंवळा भाग यांच्यामध्यें अथवा लेन्स व बुबूळ यांमध्यें किंवा याच्यावर विजातीय द्रव्य सांचल्यानें हा रोग होतो. **डा. कुन्हे** यांचे उपाय चालू असतां दोषिक द्रव्य शरीरांतून घालवून देण्याचा प्रयत्न प्रकृति करीत असल्यामुळें मध्यंतरी हा विकार जास्त झाल्यासारखा वाटतो. व त्यामुळें उपाय चालू असतां कधीं दृष्टीस मंदता किंवा अंधत्व येणें व कधीं दृष्टीनें साफ दिसणें अशा प्रकारचा

* ज्यामध्यें मेंदूवर पाणी साचतें असा एक रोग.

चढउतार झाल्यासारखा दिसतो. परंतु, यामुळेंच न घाबरतां उपाय तसाच चालू ठेवावा ह्मणजे कांहीं दिवसांनीं हा रोग साफ निघून जातो.

तिरवें--तिरळें पाहणें. ज्या स्नायूंच्या योगानें डोळे वाटोळे फिरवितां येतात त्या स्नायूंमध्यें दोषिक द्रव्य सांचल्यानें हा रोग होतो. या स्नायूंपैकीं एका स्नायूंत विजातिय द्रव्य सांचलें ह्मणजे तो जड व निबर होतो आणि त्यांतील तरतरी व शक्ति कमी होते. यामुळें या स्नायूंचें कार्य त्याजकडून नीट होत नाहीं. शिवाय विजातिय द्रव्य सांचल्यानें स्नायूंतील लवचिकपणा व स्थितिस्थापकत्व हे गुण कमी होतात व त्यामुळें डोळयाच्या सभोंवार असलेल्या इतर स्नायूंपेक्षां तो स्नायू आंखूड होतो व त्या आंखूड स्नायूनें बुबूळ एका बाजूला ओढलें गेल्यामुळें तें तिरवें होतें. अशा प्रसंगीं जो स्नायू आंखूड झाल्यामुळें डोळा तिरवा झाला आहे या स्नायूचा छेद करून डाक्टर लोक बुबूळ नीट करूं पाहतात. पण रोगाचें मूळ कारण नाहींसें करण्याऐवजीं डोळ्याचे भागास इजा करणें हें किती चुकीचें आहे तें सुज्ञ वाचक जाणतील.

नेत्रांसंबंधीं, ज्ञानतंतू नेत्रांपासून प्रथम निघून एकमेकांजवळून जातात व पुढें डाव्या बाजूचे ज्ञानतंतू उजवीकडे व उजव्या बाजूचे डावीकडे जातात. यामुळें असें होतें कीं, मस्तकामध्यें विजातीय द्रव्य डाव्या बाजूस सांचलें असेल तर उजव्या डोळयास व उजव्या बाजूकडे सांचलें असेल तर डाव्या डोळयास विकार होतो.

आतां नेत्रांसंबंधीं इतर रोगांचीं लक्षणें व त्यांचे प्रकार येथें देण्याचें कांहीं कारण नाहीं. कारण, त्यापासून तादृश उपयोग नाहीं. नेत्रांसंबंधीं सर्व रोगांचें कारण दोषिक अथवा विजातीय द्रव्य हें आहे व हें द्रव्य ज्या भागांत ज्या रीतीनें सांचलें असेल त्या मानानें नेत्रास भिन्न प्रकारचे रोग होतात. लोकांचे शरीरांत विजातीय द्रव्याचा संचय दिवसेंदिवस अधिक होत आहे. यामुळें डोळ्याचे रोग वाढत्या प्रमाणावर आहेत.

दिवसेंदिवस नवीन रोग निघत आहेत व त्यांस नवीन औषधें शोधून काढण्याविषयीं डाक्टर लोक निरर्थक श्रम करीत आहेत.

डा० **कुन्हे** यांची **चिकित्सापद्धति** अनुसरणाऱ्यास डोळ्याच्या, कानाच्या अथवा इतर कोणत्याही रोगाच्या भिन्न लक्षणांविषयीं अथवा त्यांच्या निदानाविषयीं विशेष विचार करण्याचें कारणच पडत नाहीं. ह्या वेळपर्यंत सांगितलेले इतर रोग बरे करण्यास ज्या उपायांचा उपयोग करावा ह्मणून सांगितलें आहे, तेच उपाय या रोगासही करावेत. **डा० कुन्हे** यांचीं **शीतस्नानें** व पथ्याहार करण्यापासून हे रोग खात्रीनें बरे होतात. कांहीं प्रसंगीं विकार झालेल्या भागास **दुसऱ्या प्रकरणाचा भाग १** यांत सांगितलेल्या रीतीप्रमाणें वाफारा दिला असतां फार हितावह होतो.

डोळे व कान यांसंबंधीं सर्व प्रकारचे तीव्र रोग **डा. कुन्हे** यांच्या उपायांनीं बरे होतात. त्यांतून ते साफ बरे होण्यास विशेष वेळ लागला तरी त्यासंबंधीं होणाऱ्या सर्व वेदना या उपायांनीं बंद पडतात. जेव्हां कानाचा अथवा नेत्राचा रोग अतिशय बळावून डोळा अथवा कान फुटून त्याचा नाश होतो, तेव्हां या उपायांपासून व अर्थात् दुसऱ्या कोणत्याहि उपायापासून तें इंद्रिय फिरून प्राप्त—धड—होत नाहीं. परंतु इंद्रियाचा सर्वस्वी नाश झाला नसेल तर त्या इंद्रियाचा आपणांस व्यवहारांत थोडा तरी उपयोग होईल, इतक्या अवस्थेस **डा० कुन्हे** यांच्या उपायांनीं तें आपणांस आणतां येईल.

लहानपणीं शरीरांत रोग दबून मुरून राहिल्यामुळें नेत्रसंबंधीं जीर्ण रोग होतात. हे रोग बरे होण्यास फार अवधि लागतो. ज्या मानानें रोगाचें बीज अथवा विजातीय द्रव्य शरीरांत कमी किंवा जास्त मुरलें असेल त्या मानानें रोग बरा होण्यास कमी किंवा जास्त अवधि लागतो. यास्तव जेव्हां जीर्ण नेत्ररोगांवर अथवा कर्णरोगांवर उपाय करणें असेल, तेव्हां थोडक्या दिवसांत गुण वाटला नाहीं ह्मणून उपाय न सोडतां धिम्मेपणानें उपाय पुष्कळ दिवस चालू ठेवावे.

डा० कुन्हे यांनी ह्या जातीचे रोगी कसे बरे केले याची हकीकत पुढें दिली आहे.

लिंप्सिक येथील व्यापारधंदा करणाऱ्या एका मनुष्याच्या नऊ वर्षांच्या मुलास गरमी झाली होती. गरमीचें कारण अर्थात् आईबापांपासून प्राप्त झालेलें रोगाचें बीज हें होतें. गरमीच्या उष्णतेमुळें त्या मुलाच्या डाव्या डोळ्यास इजा झाली होती व डोळा जाईल अशी भीति वाटत होती. त्या मुलाचे शरीरांत विजातीय द्रव्य पुष्कळ सांचलें होतें, हें त्याच्या मोठ्या व बोजड डोळ्यांवरून समजून येत असे. या विजातीय द्रव्यामुळेंच त्या मुलास गरमी झाली होती. डाक्टरांनीं त्या मुलाचे डोळ्यांत **ॲट्रोपिया** [धोतरा व कण्हेर यांच्या रसापासून तयार केलेलें एक विषारी औषध] सपाटून घातला होता. परंतु त्यापासून कांहीं गुण आला नाहीं. उलट डोळा जास्तच बिघडत चालला. कारण त्यामध्यें जीं औषधें डाक्टर लोक घालीत असत, त्यामुळें डोळ्यांतील विजातीय द्रव्यांचा संचय जास्त वाढत चालला होता. याप्रमाणें सहा वर्षें **ॲट्रोपिया** घालतां घालतां डोळा अगदीं गेला (अंधळा झाला). नंतर त्या मुलाचा बाप त्या मुलास **डा० कुन्हे** यांचे-कडे घेऊन गेला. **डा० कुन्हे** यांनीं डोळ्यास उपचार न करितां **शीत-स्नानें** करवून मलद्वारांची क्रिया योग्य रीतीनें चालू व्हावी, ह्याकरितां त्या मुलाकडून **शीतस्नानें** करविलीं. आहार अगदीं साध्या व अनुत्तेजक पदार्थांचा ठेवला होता. त्या मुलास पहिल्या आठवड्यांत बराच गुण वाटूं लागला व सहा महिन्यांनीं त्या मुलाचा डोळा आला व गरमीचा सर्व विकार निघून गेला. त्याचा डावा डोळा अगदीं पूर्ववत् झाला. तो इतका कीं त्या मुलाचे डोळे पाहून कोणता डोळा पूर्वीं गेला होता हें कोणासही सांगतां आलें नसतें. शिवाय त्या मुलाची एकंदर प्रकृतिही पूर्वींपेक्षां फारच सुधारली.

एका ६० वर्षांच्या बाईच्या डोळ्यांत मोतीबिंदू झाला. त्यावर त्या बाईनें शस्त्रक्रिया करविली. परंतु त्या योगानें त्या बाईस त्या

डोळ्यानें मुळींच दिसेनासें झालें. त्या बाईच्या उजव्या डोळ्यांतही मोतीबिंदू पडला व त्या डोळ्यावरही शस्त्रक्रिया करावी, असा डाक्टरांचा सल्ला पडला. येथें ही गोष्ट लक्षांत ठेविली पाहिजे कीं, डोळ्यांत मोतीबिंदू पडून डोळा जवळ जवळ निरुपयोगी होईतोंपर्यंत या डाक्टरास शस्त्रक्रियेचा उपाय करितां येईना. ह्मणजे प्रचलित इंग्रजी वैद्यशास्त्र इतकें अपूर्ण आहे कीं, रोग ह्या अवस्थेस येईतोंपर्यंत त्यास उपाय करितां येत नाहीं. उपाय करण्यास इतकी वाट पाहणें ह्मणजे सर्व घर आगीनें भडकेतोंपर्यंत स्वस्थ बसण्याइतकें धोक्याचें आहे. असें होण्याचें कारण हें आहे कीं, रोग बळावून तो दुःसाध्य होई तोंपर्यंत त्याची परीक्षा करण्याचें सामर्थ्य प्राचीन वैद्यकांत नाहीं. असो. पहिल्या डोळ्यावर शस्त्रक्रिया करूनही उपयोग झाला नाहीं, असें पाहून या बाईची डाक्टरावरील श्रद्धा उडाली व ती **डा. कुन्हे** यांकडे गेली. यावेळीं तिची दृष्टि इतकी लुप्तप्राय झाली होती कीं, पुढें असणारा पदार्थ तीस सावलीसारखा अस्पष्ट व अंधुक दिसत असे; व पुढें उभें राहिलेलें माणूस पुरुष आहे किंवा स्त्री आहे, हे देखील तीस समजत नसे. या बाईच्या शरीरांत दोषिक द्रव्य अतिशय सांचलें होतें. असें होण्याचें कारण हें होतें कीं, त्या बाईस लहानपणीं ***किन्सी** नांवाचा रोग झाला होता व औषधांनीं त्या रोगाचें बीज शरीरांतून निघून न जातां उलटें दबून राहिलें होतें. यामुळें त्या वेळेपासून त्या स्त्रीस दूरचे पदार्थ दिसेनासे झाले होते व शेवटीं तिच्या डोळ्यांत मोतीबिंदू पडला. एक महिनाभर **डा. कुन्हे** यांचे उपाय केल्यावर त्या बाईची दृष्टि इतकी सुधारली कीं, मोठीं छापील अक्षरें तीस वाचतां येऊं—दिसूं लागलीं. शिवाय तिच्या एकंदर प्रकृतींतही पुष्कळ सुधारणा झाली. तिचे पूर्वीचें औदासिन्य जाऊन तिची वृत्ति उल्हासयुक्त झाली. अन्नपचनहि चांगलें सुधारलें. सहा महिन्यांनीं त्या बाईची दृष्टि अगदीं पूर्ववत् झाली.

---

* ज्यामध्यें ज्वर येऊन घसा सुजतो व आवंढा गिळतांना घसा दुखतो असा एक रोग.

डा० कुन्हे यांनीं ह्या जातीचे रोगी कसे बरे केले याची हकीकत पुढें दिली आहे.

लिंचिनक येथील व्यापारधंदा करणाऱ्या एका मनुष्याच्या नऊ वर्षांच्या मुलास गरमी झाली होती. गरमीचें कारण अर्थात् आईबापांपासून प्राप्त झालेलें रोगाचें बीज हें होतें. गरमीच्या उष्णतेमुळें त्या मुलाच्या डाव्या डोळ्यास इजा झाली होती व डोळा जाईल अशी भीति वाटत होती. त्या मुलाचे शरीरांत विजातीय द्रव्य पुष्कळ सांचलें होतें, हें त्याच्या मोठ्या व बोजड डोळ्यांवरून समजून येत असे. या विजातीय द्रव्यांमुळेंच त्या मुलास गरमी झाली होती. डाक्टरांनीं त्या मुलाचे डोळ्यांत **ॲट्रोपिया** [धोतरा व कण्हेर यांच्या रसापासून तयार केलेलें एक विषारी औषध] सपाटून घातला होता. परंतु त्यापासून कांहीं गुण आला नाहीं. उलट डोळा जास्तच बिघडत चालला. कारण त्यांमध्यें जीं औषधें डाक्टर लोक घालीत असत, त्यामुळें डोळ्यांतील विजातीय द्रव्याचा संचय जास्त वाढत चालला होता. याप्रमाणें सहा वर्षें **ॲट्रोपिया** घालतां घालतां डोळा अगदीं गेला (अंधळा झाला). नंतर त्या मुलाचा बाप त्या मुलास **डा० कुन्हे** यांचे-कडे घेऊन गेला. **डा० कुन्हे** यांनीं डोळ्यास उपचार न करितां **शीत-स्नानें** करवून मलद्वारांची क्रिया योग्य रीतीनें चालू व्हावी, ह्याकरितां त्या मुलाकडून **शीतस्नानें** करविलीं. आहार अगदीं साध्या व अनुत्तेजक पदार्थांचा ठेवला होता. त्या मुलास पहिल्या आठवड्यांत बराच गुण वाटूं लागला व सहा महिन्यांनीं त्या मुलाचा डोळा आला व गरमीचा सर्व विकार निघून गेला. त्याचा डावा डोळा अगदीं पूर्ववत् झाला. तो इतका कीं त्या मुलाचे डोळे पाहून कोणता डोळा पूर्वी गेला होता हें कोणासही सांगतां आलें नसतें. शिवाय त्या मुलाची एकंदर प्रकृतिही पूर्वीपेक्षां फारच सुधारली.

एका ६० वर्षांच्या बाईच्या डोळ्यांत मोतीबिंदू झाला. त्यावर त्या बाईनें शस्त्रक्रिया करविली. परंतु त्या योगानें त्या बाईस त्या

डोळ्यानें मुळींच दिसेनासें झालें. त्या बाईच्या उजव्या डोळ्यांतही मोतीबिंदू पडला व त्या डोळ्यावरही शस्त्रक्रिया करावी, असा डाक्टरांचा सल्ला पडला. येथें ही गोष्ट लक्षांत ठेविली पाहिजे कीं, डोळ्यांत मोतीबिंदू पडून डोळा जवळ जवळ निरुपयोगी होईतोंपर्यंत या डाक्टरांस शस्त्रक्रियेचा उपाय करितां येईना. ह्मणजे प्रचलित इंग्रजी वैद्यशास्त्र इतकें अपूर्ण आहे कीं, रोग ह्या अवस्थेस येईतोंपर्यंत त्यास उपाय करितां येत नाहीं. उपाय करण्यास इतकी वाट पाहणें ह्मणजे सर्व घर आगीनें भडकेतोंपर्यंत स्वस्थ बसण्याइतकें धोक्याचें आहे. असें होण्याचें कारण हें आहे कीं, रोग बळावून तो दुःसाध्य होई तोंपर्यंत त्याची परीक्षा करण्याचें सामर्थ्य प्राचीन वैद्यकांत नाहीं. असो. पहिल्या डोळ्यावर शस्त्रक्रिया करूनही उपयोग झाला नाहीं, असें पाहून या बाईची डाक्टरावरील श्रद्धा उडाली व ती **डा. कुन्हे** याचेकडे गेली. यावेळीं तिची दृष्टि इतकी लुप्तप्राय झाली होती कीं, पुढें असणारा पदार्थ तीस सावलीसारखा अस्पष्ट व अंधुक दिसत असे; व पुढें उभें राहिलेलें माणूस पुरुष आहे किंवा स्त्री आहे, हे देखील तीस समजत नसे. या बाईच्या शरीरांत दोषिक द्रव्य अतिशय सांचलें होतें. असें होण्याचें कारण हें होतें कीं, त्या बाईस लहानपणीं ***किन्सी** नांवाचा रोग झाला होता व औषधांनीं त्या रोगाचें बीज शरीरांतून निघून न जातां उलट दबून राहिलें होतें. यामुळें त्या वेळेपासून त्या स्त्रीस दूरचे पदार्थ दिसेनासे झाले होते व शेवटीं तिच्या डोळ्यांत मोतीबिंदू पडला. एक महिनाभर **डा. कुन्हे** यांचे उपाय केल्यावर त्या बाईची दृष्टि इतकी सुधारली कीं, मोठीं छापील अक्षरें तीस वाचतां येऊं–दिसूं लागलीं. शिवाय तिच्या एकंदर प्रकृतींतही पुष्कळ सुधारणा झाली. तिचे पूर्वीचें औदासिन्य जाऊन तिची वृत्ति उल्हासयुक्त झाली. अन्नपचनहि चांगलें सुधारलें. सहा महिन्यांनीं त्या बाईची दृष्टि अगदीं पूर्ववत् झाली.

* ज्यामध्यें ज्वर येऊन घसा सुजतो व आवंढा गिळतांना घसा दुखतो असा एक रोग.

येथें ही गोष्ट सांगितली पाहिजे कीं, ह्या बाईच्या शरीराच्या पुढील भागांतच विजातीय द्रव्य सांचलें होतें. यामुळें विजातीय द्रव्याचा लवकर निकाल होऊन तिला गुण आला. परंतु हेंच विजातीय द्रव्य शरीराच्या मागच्या भागांत सांचलें असतें तर रोग बरा होण्यास अतिशय अवधि लागला असता. ह्मणजे सहा महिन्यांच्या ऐवजीं कदाचित् सहा वर्षेंही लागलीं असतीं. असो. बिचारे अज्ञानी डाक्टर लोक नेत्रासारख्या इंद्रियावर विनाकारण शस्त्रक्रिया करून मनुष्यास आंधळे व विद्रूप कसे करितात हें या उदाहरणावरून समजून येईल.

कानानें ऐकूं न येणें--कान वाहणें व घंटानाद होणें.—एका ३७ वर्षांच्या मनुष्याचा कान पुष्कळ वर्षेंपर्यंत वाहत होता. पुढें त्यास डाव्या कानानें मुळींच ऐकूं येईनासें झालें. यावर त्यानें पुष्कळ औषधें घेतलीं. परंतु त्यांपासून त्याला फायदा वाटला नाहीं. याप्रमाणें सहा महिने गेल्यावर तो रोगी **डा० कुन्हे** यांचेकडे गेला. त्याची प्रकृति पाहून **मुखपरीक्षाशास्त्राच्या** साहाय्यानें **डा० कुन्हे** यांनीं जाणिलें कीं, या गृहस्थाचें अन्नपचन बरोबर होत नसल्यामुळें या सर्व व्याधि झाल्या आहेत. दिवसांतून दोन तीन **शीतस्नानें**; व्यायाम घेऊन अथवा पांघरुणामध्यें अंग गुरगुटून घेऊन घाम काढणें, रात्रीं खिडक्या मोकळ्या ठेवून निजणें, व पथ्य आहार, इतक्या गोष्टी करण्यास त्यास **डा. कुन्हे** यांनीं सांगितलें. या उपायांनीं पहिल्याच दिवशीं त्याच्या पचनशक्तींत थोडी सुधारणा झाली व सतरा दिवसांनीं कान वाहण्याचा बंद झाला. आणखी दोन आठवड्यांनीं ह्मणजे एकंदरींत ३१ दिवसांनीं त्या रोग्याच्या कानांतील घण् घण् असा होणारा आवाज अगदीं बंद झाला व त्याचा कान साफ बरा झाला.

बधिरपणा (ऐकूं कमी येणें.)—एक २४ वर्षांचा मनुष्य संधिवात, क्षीणता वगैरे विकारांनीं बरेच दिवस पीडलेला होता. पुढें त्यास ऐकूं येईनासें झालें. या गृहस्थास इतक्या व्याधि जडण्याचें कारण हें होतें कीं, त्यास

लहानपणीं गोंवर आला होता व या गोंवराचें विष त्याच्या अंगांत औषधांनीं दबविलें होतें. वरील विकार जाण्याकरितां त्यानें नाना औषधोपाय केले; परंतु त्यास गुण आला नाहीं. पुढें त्याच्या मित्राच्या शिफारशीवरून डा. **कुन्हे** यांचे उपाय करण्यास त्यानें प्रारंभ केला. **शीतस्नानें**, शरीराच्या विशिष्ट भागास वाफारे देणें व पथ्य अर्थात् साधा व अनुत्तेजक आहार हे उपाय त्यानें मुख्यतः केले. थोड्या दिवसांनीं त्या रोग्याचे सर्व विकार जाऊन त्याची प्रकृति निरोगी झाली. हवेंत फेरबदल झाला कीं, पूर्वीं त्यास शैत्य होत असे तें होईनासें झालें. क्षीणतेमुळें जे त्याचे केंस विरळ होत चालले होते ते आतां दाट होऊं लागले; व पूर्वीं त्यास झोंप चांगली येत नसे ती आतां अगदीं छान येऊं लागली. तो दिसण्यांत जरी पूर्वींपेक्षां कृश झाला होता व जरी आहारासंबंधानें **डा० कुन्हे** यांचे सर्व नियम त्याजकडून पाळले जात नसत तरी आपलें काम करण्यास त्यास उत्तम ताकद व हुषारी वाटे.

कानाचे व नेत्राचे भिन्न प्रकारचे रोग औषधें दिल्यावांचून अथवा शस्त्रक्रिया केल्यावांचून प्रत्यक्ष बरे झाल्याचीं वर जीं उदाहरणें दिलीं आहेत तीं वाचून डा० **कुन्हे** यांच्या नवीन चिकित्साशास्त्रावर वाचकांची श्रद्धा बसेल अशी आशा आहे.

भाग ११ वा.

दातांसंबंधीं रोग, इन्फ्लुएंझा, पडसें, घशासंबंधीं रोग व (गॉइटर) अवाळूं इत्यादि रोग.

दांतांसंबंधीं रोग—दाढ दुखणें, दांत किडणें किंवा पोकळ होणें हीं शरीरांत दोषिक द्रव्य सांचल्याचीं लक्षणें होत. शरीराच्या पुढील बाजूनें व दोन्ही बाजूंनीं विजातीय द्रव्य वर चढून मस्तकांत जाऊन सांचल्यानें हे विकार होतात. दोषिक किंवा विजातीय द्रव्याचा दाब पडल्यामुळें जो

परिणाम होतो तो सहन करण्याचें सामर्थ्य दांतांमधील हाडाच्या भागामध्यें अथवा दांतांवरील मऊ व गुळगुळीत कवचामध्यें (enamel) हीं नसतें. व दोषिक द्रव्याशीं संबंध झाला म्हणजे हे दोन्हीही भाग किडूं लागतात. अशावेळीं दांतांस जो ठणका किंवा ज्या कळा लागतात त्यांचें कारण विजातीय द्रव्य नासूं लागल्यानें त्यामध्यें जें घर्षण व जी उष्णता उत्पन्न होते ती हें होय. कधीं कधीं **डा० कुन्हे** यांचे उपाय चालू असतां दाढेस ठणका लागतो व त्याचप्रमाणें ज्यांची दाढ पूर्वीं कधींही ठणकली नाहीं अशा लोकांची दाढ **डा. कुन्हे** यांचे उपाय चालू असतां कधीं कधीं दुखूं लागते; याचें कारण असें आहे कीं, या उपायांनीं मस्तकांतील विजातीय द्रव्य जेव्हां (पोटांत) उतरूं लागतें तेव्हां त्याचा दांतांशीं संबंध घडतो व त्यांना कांहींवेळ विकृति होते. अशाच प्रकारची गोष्ट संधिवातामध्येंही घडून येते; हें आपणांस माहीत आहेच. दाढ किंवा दांत दुखूं लागला असतां त्यास उपटून काढणें हें अगदीं वेडेपणाचें आहे. कारण असें करण्यापासून विकाराचें कारण नाहींसें होत नाहीं तें नाहीच; परंतु उलट शरीरास व्यंगता मात्र येते. दांतांसंबंधीं सर्व प्रकारचे रोग डा. **कुन्हे** यांच्या उपायांनीं आपणास निःशेष बरे करितां येतात. **शीतस्नानें**, अथवा मस्तकास वाफारा देणें व त्यानंतर **कटिस्नान** करणें हे उपाय या रोगावर रामबाण औषधें आहेत. पुष्कळ वेळां एकदांच वाफारा देऊन त्यावर **कटिस्नान** केल्यानें दाढेमधील ठणका बंद होतो; पण एवढ्यानें गुण आला नाहीं तर फिरून वाफारा दिला पाहिजे. वाफाऱ्यानंतर जें **कटिस्नान** करावें लागतें त्यानंतर अंगांत फिरून ऊब आणण्यास (आपणांस सहन होईल तर) उन्हामध्यें थोडें हिंडावें. जो कोणी **डा० कुन्हे** यांचे उपाय करील त्याच्या दाढेस दांतांजवळील विजातीय द्रव्य खालीं उतरून त्याचा बाहेर निकाल होईपर्यंतच ठणका लागेल. एकदां सर्व विजातीय द्रव्य निघून गेलें म्हणजे दाढ मुळींच ठणकणार नाहीं.

दांत घांसून स्वच्छ करण्यासंबंधानें येथें दोन शब्द सांगितले पाहिजेत.

आपल्या दांतांवर एक प्रकारचें पिंवळें किटण नेहमीं सांचत असतें व हें किटण काढल्यावांचून आपणांस दांत स्वच्छ झाल्यासारखे वाटत नाहींत. आतां येथें हें सांगितलें पाहिजे कीं, ज्यांच्या शरीरांत कांहीं रोग किंवा दोष आहे ह्मणजे ज्यांच्या शरीरांत दोषिक द्रव्य सांचलें आहे, अशाच लोकाचे दांतांवर हें किटण सांचतें. ज्यांची प्रकृति निरोगी आहे त्यांचे दांत अस्वच्छ होण्याचें कारण नाहीं व अर्थात् त्यांना दांत स्वच्छ करण्याची अवश्यकताही नाहीं. इतर प्राण्यांना आपले दांत कोठें घांसावे लागतात ? मग मनुष्यांस तरी ते कां लागावे ? ज्याप्रमाणें प्राण्याचे दांत अगदीं पांढरे शुभ्र, स्वच्छ व तेजस्वी असतात तसे माणसांचे कां नसावे ? याचें कारण थोडक्यांत आहे तें हें कीं, मनुष्यप्राणी सृष्टीचे नियम सोडून आहार-विहार करतात यामुळें त्यांची पचनशक्ति बिघडलेली असते व पोटांत अन्न-पचन बरोबर न झाल्यामुळें तेथें उत्पन्न झालेलें विजातीय द्रव्य दांतांवर येऊन बसतें. अशाप्रकारें दांतांवरील किटण उत्पन्न होतें.

शरीरांत नवीन विजातीय द्रव्य उत्पन्न होण्याचें बंद झाल्या-वांचून दांतांसंबंधीं कोणताही विकार कायमचा बंद होणें शक्य नाहीं. जेव्हां दांत किडतात किंवा किडून पोकळ होतात तेव्हां ते आपणांस फिरून पहिल्यासारखे चांगले करितां येत नाहींत हें खरें. परंतु, ते उपटून टाकणें चांगलें नाहीं. ते तोंडांत तसेच राहूं द्यावे. अशा दांतां-पासून आपणांस अपाय होणार नाहीं अशाबद्दल खबरदारी घेण्यास आपली प्रकृति तयार असते. दांत किडके कां असेनात; परंतु त्यापैकीं कित्येक दांत आपणांस तोंडांत राखतां येतील तितके सर्व राखून ठेवावे. अशा करितां कीं, शक्य असेल तोंपर्यंत त्यांचा अन्नाचें चर्वण करण्याच्या कामीं थोडाबहुत उपयोग होतो—व्हावा. फक्त जे दांत ढिले झाले असतील व त्यांपासून अन्न चावतांना अडथळा न व्हावा. ह्मणून ते उपटून काढावेत व त्यांच्या जागीं नवीन कृत्रिम दांत बसवावेत. ज्या दांतांस पूर्वीं ठणका लागतो तोच दांत पुढें किडतो. ही गोष्ट डा० कुन्हे यांनीं विजातीय द्रव्याच्या नासण्या-

परिणाम होतो तो सहन करण्याचें सामर्थ्य दांतांमधील हाडाच्या भागामध्यें अथवा दांतांवरील मऊ व गुळगुळीत कवचामध्यें (enamel) ही नसतें. व दोषिक द्रव्याशीं संबंध झाला ह्मणजे हे दोन्हीही भाग किडूं लागतात. अशावेळीं दांतांस जो ठणका किंवा ज्या कळा लागतात त्यांचें कारण विजातीय द्रव्य नासूं लागल्यानें त्यामध्यें जें घर्षण व जी उष्णता उत्पन्न होते ती हें होय. कधीं कधीं **डा० कुन्हे** यांचे उपाय चालू असतां दाढेस ठणका लागतो व त्याचप्रमाणें ज्यांची दाढ पूर्वी कधींही ठणकली नाहीं अशा लोकांची दाढ **डा. कुन्हे** यांचे उपाय चालू असतां कधीं कधीं दुखूं लागते; याचें कारण असें आहे कीं, या उपायांनीं मस्तकांतील विजातीय द्रव्य जेव्हां (पोटांत) उतरूं लागतें तेव्हां त्याचा दांतांशीं संबंध घडतो व त्यांना कांहींवेळ विकृति होते. अशाच प्रकारची गोष्ट संधिवातामध्येंही घडून येते; हें आपणांस माहीत आहेच. दाढ किंवा दांत दुखूं लागला असतां त्यास उपटून काढणें हें अगदीं वेडेपणाचें आहे. कारण असें करण्यापासून विकाराचें कारण नाहींसें होत नाहीं तें नाहींच; परंतु उलट शरीरास व्यंगता मात्र येते. दांतांसंबंधीं सर्व प्रकारचे रोग डा. **कुन्हे** यांच्या उपायांनीं आपणास निःशेष बरे करिता येतात. **शीतस्नानें**, अथवा मस्तकास वाफारा देणें व त्यानंतर **कटिस्नान** करणें हे उपाय या रोगावर रामबाण औषधें आहेत. पुष्कळ वेळां एकदांच वाफारा देऊन त्यावर **कटिस्नान** केल्यानें दाढेमधील ठणका बंद होतो; पण एवढ्यानें गुण आला नाहीं तर फिरून वाफारा दिला पाहिजे. वाफाऱ्यानंतर जें **कटिस्नान** करावें लागतें त्यानंतर अंगांत फिरून ऊब आणण्यास (आपणांस सहन होईल तर) उन्हामध्यें थोडें हिंडावें. जो कोणी **डा० कुन्हे** यांचे उपाय करील त्याच्या दाढेस दांतांजवळील विजातीय द्रव्य खालीं उतरून त्याचा बाहेर निकाल होईपर्यंतच ठणका लागेल. एकदां सर्व विजातीय द्रव्य निघून गेलें ह्मणजे दाढ मुळींच ठणकणार नाहीं.

दांत घांसून स्वच्छ करण्यासंबंधानें येथें दोन शब्द सांगितले पाहिजेत.

आपल्या दांतांवर एक प्रकारचें पिंवळें किटण नेहमीं सांचत असतें व हें किटण काढल्यावांचून आपणांस दांत स्वच्छ झाल्यासारखे वाटत नाहींत. आतां येथें हें सांगितलें पाहिजे कीं, ज्यांच्या शरीरांत कांहीं रोग किंवा दोष आहे ह्मणजे ज्यांच्या शरीरांत दोषिक द्रव्य सांचलें आहे, अशाच लोकाचे दांतांवर हें किटण सांचतें. ज्यांची प्रकृति निरोगी आहे त्यांचे दांत अस्वच्छ होण्याचें कारण नाहीं व अर्थात् त्यांना दांत स्वच्छ करण्याची अवश्यकताही नाहीं. इतर प्राण्यांना आपले दांत कोठें घांसावे लागतात ? मग मनुष्यांस तरी ते कां लागावे ? ज्याप्रमाणें प्राण्याचे दांत अगदीं पांढरे शुभ्र, स्वच्छ व तेजस्वी असतात तसे माणसांचे कां नसावे ? याचें कारण थोडक्यांत आहे तें हें कीं, मनुष्यप्राणी सृष्टीचे नियम सोडून आहार-विहार करतात यामुळें त्यांची पचनशक्ति बिघडलेली असते व पोटांत अन्न-पचन बरोबर न झाल्यामुळें तेथें उत्पन्न झालेलें विजातीय द्रव्य दांतांवर येऊन बसतें. अशाप्रकारें दांतांवरील किटण उत्पन्न होतें.

शरीरांत नवीन विजातीय द्रव्य उत्पन्न होण्याचें बंद झाल्या-वांचून दांतांसंबंधीं कोणताही विकार कायमचा बंद होणें शक्य नाहीं. जेव्हां दांत किडतात किंवा किडून पोकळ होतात तेव्हां ते आपणांस फिरून पहिल्यासारखे चांगले करितां येत नाहींत हें खरें. परंतु, ते उपटून टाकणें चांगलें नाहीं. ते तोंडांत तसेच राहूं द्यावे. अशा दांतां-पासून आपणांस अपाय होणार नाहीं अशाबद्दल खबरदारी घेण्यास आपली प्रकृति तयार असते. दांत किडके कां असेनात; परंतु त्यापैकीं कित्येक दांत आपणांस तोंडांत राखतां येतील तितके सर्व राखून ठेवावे. अशा करितां कीं, शक्य असेल तोंपर्यंत त्यांचा अन्नाचें चर्वण करण्याच्या कामीं थोडाबहुत उपयोग होतो—व्हावा. फक्त जे दांत ढिले झाले असतील व त्यांपासून अन्न चावतांना अडथळा न व्हावा. ह्मणून ते उपटून काढावेत व त्यांच्या जागीं नवीन कृत्रिम दांत बसवावेत. ज्या दांतांस पूर्वीं ठणका लागतो तोच दांत पुढें किडतो. ही गोष्ट **डा० कुन्हे** यांनीं विजातीय द्रव्याच्या नासण्या-

परिणाम होतो तो सहन करण्याचें सामर्थ्य दांतांमधील हाडाच्या भागामध्यें अथवा दांतांवरील मऊ व गुळगुळीत कवचामध्यें (enamel) हीं नसतें. व दोषिक द्रव्याशीं संबंध झाला ह्मणजे हे दोन्हीही भाग किडूं लागतात. अशावेळीं दांतांस जो ठणका किंवा ज्या कळा लागतात त्यांचें कारण विजातीय द्रव्य नासूं लागल्यानें त्यामध्यें जें घर्षण व जी उष्णता उत्पन्न होते ती हें होय. कधीं कधीं **डा० कुन्हे** यांचे उपाय चालू असतां दाढेस ठणका लागतो व त्याचप्रमाणें ज्यांची दाढ पूर्वी कधींही ठणकली नाहीं अशा लोकांची दाढ **डा. कुन्हे** यांचे उपाय चालू असतां कधीं कधीं दुखूं लागते; याचें कारण असें आहे कीं, या उपायांनीं मस्तकांतील विजातीय द्रव्य जेव्हां (पोटात) उतरूं लागतें तेव्हां त्याचा दांतांशीं संबंध घडतो व त्यांना कांहींवेळ विकृति होते. अशाच प्रकारची गोष्ट संधिवातामध्येंही घडून येते; हें आपणांस माहीत आहेच. दाढ किंवा दांत दुखूं लागला असतां त्यास उपटून काढणें हें अगदीं वेडेपणाचें आहे. कारण असें करण्यापासून विकाराचें कारण नाहींसें होत नाहीं तें नाहीच; परंतु उलट शरीरास व्यंगता मात्र येते. दांतांसंबंधीं सर्व प्रकारचे रोग डा. **कुन्हे** यांच्या उपायांनीं आपणास विशेष बरे करिता येतात. **शीतस्नानें**, अथवा मस्तकास वाफारा देणें व त्यानंतर **कटिस्नान** करणें हे उपाय या रोगावर रामबाण औषधें आहेत. पुष्कळ वेळां एकदांच वाफारा देऊन त्यावर **कटिस्नान** केल्यानें दाढेमधील ठणका बंद होतो; पण एवढ्यानें गुण आला नाहीं तर फिरून वाफारा दिला पाहिजे. वाफाऱ्यानंतर जें **कटिस्नान** करावें लागतें त्यानंतर अंगांत फिरून ऊब आणण्यास (आपणांस सहन होईल तर) उन्हामध्यें थोडें हिंडावें. जो कोणी **डा० कुन्हे** यांचे उपाय करील त्याच्या दाढेस दांतांजवळील विजातीय द्रव्य खालीं उतरून त्याचा बाहेर निकाल होईपर्यंतच ठणका लागेल. एकदां सर्व विजातीय द्रव्य निघून गेलें ह्मणजे दाढ मुळींच ठणकणार नाहीं.

दांत घांसून स्वच्छ करण्यासंबंधानें येथें दोन शब्द सांगितले पाहिजेत.

आपल्या दांतांवर एक प्रकारचें पिंवळें किटण नेहमीं सांचत असतें व हें किटण काढल्यावांचून आपणांस दांत स्वच्छ झाल्यासारखे वाटत नाहींत. आतां येथें हें सांगितलें पाहिजे कीं, ज्यांच्या शरीरांत कांहीं रोग किंवा दोष आहे ह्मणजे ज्यांच्या शरीरांत दोषिक द्रव्य सांचलें आहे, अशाच लोकाचे दांतांवर हें किटण सांचतें. ज्यांची प्रकृति निरोगी आहे त्यांचे दांत अस्वच्छ होण्याचें कारण नाहीं व अर्थात् त्यांना दांत स्वच्छ करण्याची अवश्यकताही नाहीं. इतर प्राण्यांना आपले दांत कोठें घांसावे लागतात ? मग मनुष्यांस तरी ते कां लागावे ? ज्याप्रमाणें प्राण्याचे दांत अगदीं पांढरे शुभ्र, स्वच्छ व तेजस्वी असतात तसे माणसांचे कां नसावे ? याचें कारण थोडक्यांत आहे तें हें कीं, मनुष्यप्राणी सृष्टीचे नियम सोडून आहार-विहार करतात यामुळें त्यांची पचनशक्ति बिघडलेली असते व पोटांत अन्न-पचन बरोबर न झाल्यामुळें तेथें उत्पन्न झालेलें विजातीय द्रव्य दांतांवर येऊन बसतें. अशाप्रकारें दांतांवरील किटण उत्पन्न होतें.

शरीरांत नवीन विजातीय द्रव्य उत्पन्न होण्याचें बंद झाल्या-वांचून दांतांसंबंधीं कोणताही विकार कायमचा बंद होणें शक्य नाहीं. जेव्हां दांत किडतात किंवा किडून पोकळ होतात तेव्हां ते आपणांस फिरून पहिल्यासारखे चांगले करितां येत नाहींत हें खरें. परंतु, ते उपटून टाकणें चांगलें नाहीं. ते तोंडांत तसेच राहूं द्यावे. अशा दांतां-पासून आपणांस अपाय होणार नाहीं अशाबद्दल खबरदारी घेण्यास आपली प्रकृति तयार असते. दांत किडके कां असेनात; परंतु त्यापैकीं कित्येक दांत आपणांस तोंडांत राखतां येतील तितके सर्व राखून ठेवावे. अशा करितां कीं, शक्य असेल तोंपर्यंत त्यांचा अन्नाचें चर्वण करण्याच्या कामीं थोडाबहुत उपयोग होतो—व्हावा. फक्त जे दांत ढिले झाले असतील व त्यांपासून अन्न चावतांना अडथळा न व्हावा. ह्मणून ते उपटून काढावेत व त्यांच्या जागीं नवीन कृत्रिम दांत बसवावेत. ज्या दांतांस पूर्वीं ठणका लागतो तोच दांत पुढें किडतो. ही गोष्ट डा० कुन्हे यांनीं विजातीय द्रव्याच्या नासण्या-

विषयीं जी गोष्ट सांगितली आहे त्याच्या सत्यतेचें प्रत्यक्ष प्रमाण आहे. शरीरांतील हाडांमध्यें जीं शरीराचे बाहेर आलेलीं आहेत व ज्यांच्यावर स्नायूंचें वेष्टन नाहीं अशीं हाडें ह्मटलीं ह्मणजे फक्त दांतच होत. या कारणास्तव विजातीय द्रव्य नासूं लागलें ह्मणजे त्यापासून त्या अनाच्छादित हाडांच्या तुकड्यांना फार अपाय होतो. शिवाय असा नियम आहे कीं, विजातीय द्रव्य नासण्याची क्रिया कोणत्याही इंद्रियाच्या अथवा अवयवाच्या अग्रामध्यें विशेष जोरानें चालते व दांत हे हाडाचीं टोंकें असल्यामुळें विजातीय द्रव्याच्या नासण्याच्या क्रियेपासून त्यांना फार अपाय होतो. दांतांवर मांसाचें किंवा स्नायूंचें वेष्टन असतें तर विजातीय द्रव्यापासून या वेष्टनास प्रथम अपाय घडला असता.

मस्तकांत सर्दी होणें अथवा पडसें—श्वासनलिका सुजल्यामुळें हा विकार होतो. श्वासनलिका सुजण्याचें कारण काय याविषयींची माहिती पूर्वीं देण्यांत आली आहे. ज्यांच्या शरीरामध्यें दोषिक द्रव्य सांचलें आहे अशा लोकांनाच थंडीमुळें शैत्य किंवा पडसें उत्पन्न होईल. तें निरोगी मनुष्यास कधींही होणार नाहीं. हा विकार होण्याच्या पूर्वीं बहुतकवेळां विजातीय द्रव्य फुफ्फुसांत जाऊन सांचतें व फुफ्फुसांतील विजातीय द्रव्याचा निकाल करण्याकरितां प्रकृतीकडून जो प्रयत्न होतो त्याचा परिणाम पडसें हा आहे.

मोकळ्या व ताज्या हवेंत पुष्कळ वेळपर्यंत बसणें व खिडक्या उघड्या ठेवून निजणें व **डा. कुन्हे** यांचे अन्य उपाय यांच्या सेवनानें आपणांस विशेष त्रास न पडतां पडसें लवकर निघून जातें. अशीच गोष्ट **इन्फ्लुएंझा** या रोगासंबंधानेंही आहे. १८९० सालीं आलेली या रोगाची सांथ सर्वांच्या आठवणींत असेलच. हा रोग झालेले जे रोगी **डा. कुन्हे** यांचेकडे गेले त्यापैकीं साऱ्यांना गुण आला. **बाष्पस्नान** व **शीतस्नानें** यांमध्यें रोग बरे करण्याची जी शक्ति असल्याबद्दल पूर्वीं सांगण्यांत आलें आहे याविषयींचा पूर्ण अनुभव यावेळीं घेतां आला. हा रोग

होण्याचें मुख्य कारण पचनेंद्रियामध्यें बिघड हें होय. व हा बिघाड होण्याचें कारण पोटांत सांचलेलें दोषिक द्रव्य हें होतें. या रोगामध्यें ज्वर येण्याचें कारणही यावरून समजून येण्यासारखें आहे.हा रोग झालेल्या रोग्यास **शीतस्नानें** घातल्यानें शरीरांतील जें विजातीय द्रव्य नासल्यापासून ज्वर येत असे तें विजातीय द्रव्य शरीराबाहेर पडून गेल्या कारणानें फार लवकर गुण येत असे. कांहीं रोगी तर एका दिवसाच्या उपचारानें बरे होऊन जात.

घशासंबंधीं रोग—जेथें बिकार झाला असेल तेवढ्याच भागास बाह्य उपचार करून हे रोग बरे करण्याचा डाक्टर लोक प्रयत्न करतात. या उपायानें रोग बरा झाल्यासारखा दिसतो; परंतु वास्तविकपणें त्या रोगाचें मूळ कारण जें दोषिक द्रव्य तें नाहींसें न झाल्यामुळें रोग शरीरांत दबला जातो.

घशाचे रोग हे फुफ्फुसास कांहीं झाल्याची सूचक चिन्हें आहेत. जन्मतः फुफ्फुसांत विजातीय द्रव्य सांचलेलें असल्यामुळें अथवा कांहीं कारणांनीं फुफ्फुसामध्यें विजातीय द्रव्याचा संचय झाल्यामुळें हे विकार सामान्यतः होतात.

पोटांतील किंवा छातींतील विजातीय द्रव्य वर मस्तकांत जातांना मानेंतून जातें व मान हा भाग शरीराच्या मानानें लहान असल्यामुळें मानेंमधून विजातीय द्रव्यास जाताना संकुचित मार्गानें जावें लागतें व त्यामुळें त्या द्रव्याचा शेजारच्या भागावर बराच दाब पडतो व त्या कारणानें घशास कांहीं तरी रोग होतो. वरील कारणास्तवच **मुखपरीक्षाशास्त्रा**मध्यें मानेचा आकार कसा असतो ही गोष्ट महत्वाची आहे.

घसा बसणें, घसा सुजणें व लॅरिंक्स अथवा फॅरिंक्स सुजणें इत्यादि घशासंबंधीं भिन्न प्रकारचे रोग होणें हें विजातीय द्रव्याच्या संचयाच्या

---

१ जेथें अवाज उत्पन्न होतो असा श्वासनलिकेचा वरचा भाग; आवाजाचें इंद्रिय.

२ अन्नाची नळी व नाकाची नळी या जेथें येऊन मिळतात तो भाग.

स्थानावर व अवस्थेवर (स्वरूपावर) अवलंबून आहे. हे रोग बरे करण्यास **डा० कुन्हे** यांच्या उपायासारखा दुसरा उपाय नाहीं.

मानेचें अवाळूं—हा रोग डोंगराळ प्रदेशांत अथवा कांहीं विशिष्ट भागांतच होतो. डोंगराळ प्रदेशांतील लोकांना जीं मोठमोठीं ओझीं डोक्यावर घेऊन हिंडावें लागतें त्यामुळें हा रोग होतो असें कित्येकांचें ह्मणणें आहे. या कारणापासून रोग होतो हें खरें आहे. परंतु हा रोग होण्याचें एवढेंच कारण नाहीं. खडकांतून पाणी झिरपत जातांना त्यामध्यें खनिज पदार्थ (शिसें, तांबें इत्यादि) मिश्र होतात व हें पाणी बरेच दिवस प्याल्यानें त्या पाण्याबरोबर शरीरांत विजातीय द्रव्य जातें व तें जेथें सांठतें तेथें अवाळूं होतें. अशा प्रकारचें पाणी एका भांड्यामध्यें घालून कांहींवेळ उन्हामध्यें ठेवलें असतां त्यामध्यें तळाशीं गाळ बसतो; येणेप्रमाणें वाईट पाणी हें या रोग्याचें दुसरें कारण आहे.

ज्यांच्या शरीरांतील दोषिक द्रव्य मलाच्या रूपानें व विशेषतः घामाच्या रूपानें बाहेर पडून जातें त्यांना हा रोग होत नाहीं. परंतु ज्यांची अशी स्थिति नाहीं, ज्यांचा आहारविहार नियमास सोडून असतो व ज्याचें अन्नपचन बरोबर नसतें अशांना हा रोग होतो. पाण्याबरोबर जें विजातीय व न पचणारें द्रव्य पोटांत जातें त्याच्या योगानें शरीरामध्यें सांचलेल्या विजातीय द्रव्यामध्यें नासण्याची क्रिया सुरू होऊन सर्व विजातीय द्रव्य वर जाऊं लागतें. हें द्रव्य मानेंत जाऊन सांचलें ह्मणजे मानेस अवाळूं होतें. हें अवाळूं मानेस बाहेरच्या बाजूनें होतें तेव्हां रोग्यास वेदना अथवा कोणत्याही प्रकारचा त्रास किंवा गैरसोय होत नाहीं व अशा अवाळूंपासून भीतिही कमी असते. परंतु अवाळूंची सूज आतील बाजूस असल्यानें श्वासनलिकेस त्रास होत असला ह्मणजे रोग्याची अवस्था जरा कठिण असते. ज्या पाण्यामध्यें पुष्कळ अपायकारक द्रव्यें मिसळलीं आहेत असें पाणी प्याल्यानें विशेष श्रम न करणाऱ्यांना व साध्या रीतीनें राहणाऱ्यांना अवाळूं होतात.

बर्फासारखें थंडगार व गोड पाणी प्रकृतीस हितावह असतें असें समजणें चुकीचें आहे. अशा प्रकारचें पाणी **पचनास** * जड असतें ह्मणून तें लवकर पचत नाहीं. ज्यावर ऊन पडतें असें वाहतें पाणी व पावसाचें पाणी प्रकृतीस फार हितावह असतें असें प्रत्यक्ष अनुभवाअंतीं आपणांस आढळून येईल. लहान रोपास व फुलझाडांस जड पाणी चांगलें मानत नाहीं, असा आपला अनुभव आहे. अशा प्रकारचें पाणी फक्त सूर्यकिरणापासून होणाऱ्या रासायनिक क्रियेनें शुद्ध होतें. या कारणास्तव उन्हामध्यें वाहणारें व सूर्यतापानें शुद्ध होणारें असें उघड्या जागेमध्यें वाहणारें, नदीचें अथवा ओढ्याचें पाणी पिण्यास चांगलें असें समजावें.

दारू पिण्याची अवश्यकता सृष्टीनें उत्पन्न करून ठेविली नाहीं, यास्तव ती वर्ज करावी. आहारासंबंधानें पूर्वीं सांगितलेल्या नियमास अनुसरून आहार केला असतां तृषा किंवा शोष फारसा लागत नाहीं. परंतु जेव्हां शोष पडेल, तेव्हां पाणी पिण्यापेक्षां रसभरितदार ताजीं फळें खाणें फार चांगलें.

अवाळूं झालेला एक रोगी **डा० कुन्हे** यांनीं बरा केला, ती हकीकत येणेप्रमाणें आहे.

एका बाईच्या पोटांत कांहीं विकार झाला, व कांहीं दिवसांनीं तिच्या मानेस अवाळूं झालें. हें अवाळूं इतकें वाढलें कीं, त्या बाईस श्वासोच्छ्वास करण्यास अवघड पडूं लागलें. ही बाई **डा. कुन्हे** यांचेकडे गेली, तेव्हां तिला **मार्जनविधि** करण्यास **डा. कुन्हे** यांनीं सांगितलें. एका आठवड्यांत सूज बरीच कमी झाली व दुसऱ्या आठवड्यात तें अवाळूं पार नाहींसें झालें.

---

* ज्या पाण्यामध्यें साबण चोळलें असतां चांगला फेंस येत नाहीं त्या पाण्यास जड पाणी असें ह्मणतात.

स्थानावर व अवस्थेवर (स्वरूपावर) अवलंबून आहे. हे रोग बरे करण्यास **डा० कुन्हे** यांच्या उपायासारखा दुसरा उपाय नाहीं.

मानेचें अवाळूं—हा रोग डोंगराळ प्रदेशांत अथवा कांहीं विशिष्ट भागांतच होतो. डोंगराळ प्रदेशांतील लोकांना जीं मोठमोठीं ओझीं डोक्यावर घेऊन हिंडावें लागतें त्यामुळें हा रोग होतो असें कित्येकांचें ह्मणणें आहे. या कारणापासून रोग होतो हें खरें आहे. परंतु हा रोग होण्याचें एवढेंच कारण नाहीं. खडकांतून पाणी झिरपत जातांना त्यामध्यें खनिज पदार्थ (शिसें, तांबें इत्यादि) मिश्र होतात व हें पाणी बरेच दिवस प्याल्यानें त्या पाण्याबरोबर शरीरांत विजातीय द्रव्य जातें व तें जेथें सांठतें तेथें अवाळूं होतें. अशा प्रकारचें पाणी एका भाड्यामध्यें घालून कांहींवेळ उन्हामध्यें ठेवलें असतां त्यामध्यें तळाशीं गाळ बसतो; येणेप्रमाणें वाईट पाणी हें या रोग्याचें दुसरें कारण आहे.

ज्यांच्या शरीरांतील दोषिक द्रव्य मलाच्या रूपानें व विशेषतः घामाच्या रूपानें बाहेर पडून जातें त्यांना हा रोग होत नाहीं. परंतु ज्यांची अशी स्थिति नाहीं, ज्यांचा आहारविहार नियमास सोडून असतो व ज्याचें अन्नपचन बरोबर नसतें अशांना हा रोग होतो. पाण्याबरोबर जें विजातीय व न पचणारें द्रव्य पोटांत जातें त्याच्या योगानें शरीरामध्यें सांचलेल्या विजातीय द्रव्यामध्यें नासण्याची क्रिया सुरू होऊन सर्व विजातीय द्रव्य वर जाऊं लागतें. हें द्रव्य मानेंत जाऊन सांचलें ह्मणजे मानेस अवाळूं होतें. हें अवाळूं मानेस बाहेरच्या बाजूनें होतें तेव्हां रोग्यास वेदना अथवा कोणत्याही प्रकारचा त्रास किंवा गैरसोय होत नाहीं व अशा अवाळूंपासून भीतिही कमी असते. परंतु अवाळूंची सूज आतील बाजूस असल्यानें श्वासनलिकेस त्रास होत असला ह्मणजे रोग्याची अवस्था जरा कठिण असते. ज्या पाण्यामध्यें पुष्कळ अपायकारक द्रव्यें मिसळलीं आहेत असें पाणी प्याल्यानें विशेष श्रम न करणाऱ्यांना व साध्या रीतीनें राहणाऱ्यांना अवाळूं होतात.

बर्फासारखें थंडगार व गोड पाणी प्रकृतीस हितावह असतें असें समजणें चुकीचें आहे. अशा प्रकारचें पाणी **पचनास** * जड असतें म्हणून तें लवकर पचत नाहीं. ज्यावर ऊन पडतें असें वाहतें पाणी व पावसाचें पाणी प्रकृतीस फार हितावह असतें असें प्रत्यक्ष अनुभवाअंतीं आपणांस आढळून येईल. लहान रोपास व फुलझाडांस जड पाणी चांगलें मानत नाहीं, असा आपला अनुभव आहे. अशा प्रकारचें पाणी फक्त सूर्यकिरणापासून होणाऱ्या रासायनिक क्रियेनें शुद्ध होतें. या कारणास्तव उन्हामध्यें वाहणारें व सूर्यतापानें शुद्ध होणारें असें उघड्या जागेमध्यें वाहणारें, नदीचें अथवा ओढ्याचें पाणी पिण्यास चांगलें असें समजावें.

दारू पिण्याची अवश्यकता सृष्टीनें उत्पन्न करून ठेविली नाहीं, यास्तव ती वर्ज करावी. आहारासंबंधानें पूर्वीं सांगितलेल्या नियमास अनुसरून आहार केला असतां तृषा किंवा शोष फारसा लागत नाहीं. परंतु जेव्हां शोष पडेल, तेव्हां पाणी पिण्यापेक्षां रसभरितदार ताजीं फळें खाणें फार चांगलें.

अवाळूं झालेला एक रोगी **डा० कुन्हे** यांनीं बरा केला, ती हकीकत येणेप्रमाणें आहे.

एका बाईच्या पोटांत कांहीं विकार झाला, व कांहीं दिवसांनीं तिच्या मानेस अवाळूं झालें. हें अवाळूं इतकें वाढलें कीं, त्या बाईस श्वासोच्छ्वास करण्यास अवघड पडूं लागलें. ही बाई **डा. कुन्हे** यांचेकडे गेली, तेव्हां तिला **मार्जनविधि** करण्यास **डा. कुन्हे** यांनीं सांगितलें. एका आठवड्यात सूज बरीच कमी झाली व दुसऱ्या आठवड्यात तें अवाळूं पार नाहींसें झालें.

---

* ज्या पाण्यामध्यें साबण चोळलें असतां चांगला फेंस येत नाहीं त्या पाण्यास जड पाणी असें म्हणतात.

भाग १२ वा.

मस्तकशूळ (डोकें दुखणें) अर्धशिशी, मेंदूचा क्षय व मेंदूचा दाह.

वर लिहिलेले भिन्न प्रकारचे रोग एकाच ठिकाणीं गोंवणें, हें कित्येकांस सकृद्दर्शनीं अप्रयोजक दिसेल; परंतु पुढें दिलेली माहिती वाचल्यावर हा ग्रह बदलून जाईल अशी आशा आहे.

शरीराच्या ज्या भागास विकार अथवा वेदना होतात, त्याच भागामध्यें त्या विकाराचें किंवा वेदनांचें कारण असलें पाहिजे अशी प्रायः लोकांची समजूत असते. परंतु ही समजूत कांहीं अंशीं चुकीची आहे. विशेषतः मस्तकासंबंधीं रोग्यांच्या कारणाविषयीं तरी ही समजूत बरोबर नाहीं. कारण या रोगांचें मूळ कारण पोटामध्यें असतें. हें कारण प्रथम पोटामध्यें उत्पन्न होतें व त्यानंतर कित्येक वर्षांनीं या रोगांचा प्रादुर्भाव होतो—झालेला आपणांस कळून येतो. हे रोग प्रत्यक्ष होण्याचे पूर्वीं पुष्कळ दिवस अगोदर ह्या रोगांची उत्पत्ति पुढें होणार आहे असें **मुखपरीक्षाशास्त्रा**च्या ज्ञानानें जाणतां येतें. त्याचप्रमाणें पुढें अर्धशिशी मस्तकाच्या डाव्या बाजूच्या भागांत किंवा उजव्या बाजूच्या भागांत होण्याचा संभव आहे व मेंदूचा दाह आणि मेंदूचा क्षय या रोगांची भावी उत्पत्ति या गोष्टी **मुखपरीक्षाशास्त्रा**च्या साहाय्यानें पुष्कळ वर्षें अगोदर ओळखतां येतात. शरीराच्या डाव्या भागांत किंवा उजव्या भागांत सांचलेलें विजातीय द्रव्य वर चढतां चढतां मस्तकांत जाऊन बसलें ह्मणजे अर्धशिशी हा रोग होतो, असा अनुभव आहे. परंतु मेंदूचा दाह व मेंदूचा क्षय, इत्यादि प्रकारचे मस्तकासंबंधीं प्रबल विकार—दुर्धर रोग हे शरीराच्या पाठीमागच्या भागामध्येंच विजातीय द्रव्य सांचल्यानें होतात, असें आढळून आलें आहे. ज्यांना पुढें मस्तकासंबंधीं विकार होतात, त्याचें पूर्वीं अन्नपचन बिघडलेलें असतें व (त्यांना) शौचास

साफ होत नसतें. कित्येक वेळां पूर्वी शौचावाटें रक्त पडणें, मूळव्याध पोटांत गाठी उठणें इत्यादि विकार झालेले असतात. कधीं कधीं असें हो, कीं, पोटांतील गांठी एकाएकीं मावळतात व त्या मनुष्यास मस्तकासंबंधीं कांहीं तरी विकार सुरू होतो. अशावेळीं मस्तकामध्यें जो फेरफार होतो तो सूक्ष्मपणानें अवलोकन करणाऱ्या मनुष्याच्या तेव्हांच ध्यानांत येईल. ज्या गांठी पूर्वीं पोटांत उद्भवल्या होत्या, त्या आतां लहान व (त्याच कारणास्तव) जास्त कठिण–दार्ढ्ययुक्त–होऊन मस्तकांत उत्पन्न झाल्या आहेत असें [पाहणारास] आढळून येईल. पुष्कळ रोग्यांमध्यें या गांठी मस्तकाच्या पाठीमागच्या बाजूस किंवा कडेच्या दोन्ही बाजूस असलेल्या प्रत्यक्ष दिसतात, किंवा हातानें चाचपलें असतां समजून येतात.

अशाप्रकारें शरीरांतील अन्य भागांतील विजातीय द्रव्य गांठीच्या रूपानें मस्तकांत घालवून देण्याचें सामर्थ्य शरीरांत नेहमीं असतें असें नाहीं. शरीरांतील विजातीय द्रव्य पूर्णपणें नासलें नाहीं तर तें मस्तकापर्यंत न चढतां छातींत, काखेंत किंवा मानेंत जाऊन सांचतें, व त्या त्या भागांत गांठी उत्पन्न करतें. हें द्रव्य पोटांतून वर चढतांना गांठींच्या रूपानें वर चढतें असें मात्र समजूं नयें. कारण, विजातीय द्रव्य हें सर्व शरीरांतून वायुरूपानें पसरतें. हें द्रव्य मस्तकामध्यें जाऊन त्यापासून मेंदूस क्षतें किंवा फोड उत्पन्न झाले म्हणजे मेंदूचा क्षय हा रोग उत्पन्न होतो. या अवस्थेंत व हा रोग होण्याच्या पूर्वींच्या अवस्थेंत फरक हा कीं, ज्या गांठी पूर्वीं पोटांत व कमरेंत होत्या, त्या क्षतरूपानें किंवा विद्रधिरूपानें मस्तकांत उत्पन्न झाल्या आहेत. रोगाच्या उत्पत्तीविषयीं जी माहिती सांगितली आहे तिच्या खरेपणाविषयीं प्रत्यक्ष प्रमाण म्हटलें म्हणजे हा रोग बरा करण्याची **डा० कुन्हे** यांची रीत हेंच होय. **डा० कुन्हे** यांचे उपाय चालू केले म्हणजे मस्तकांतील फोड विरघळून जातात व मस्तकांतील गांठी नाहींशा होतात. नंतर याच गांठी मूळव्याध अथवा पोटांत होणाऱ्या गांठी या पूर्व रूपानें उद्भवतात. असें होण्याचें कारण हें असतें कीं,

१५०८

…तील गांठी ज्या विजातीय द्रव्याच्या झालेल्या असतात, तें वि…
द्रव्य गांठी विरघळल्यानंतर पोटांत उतरतें व तेथें पूर्वी झालेले वि…
…न्न करतें. यानंतर या पोटांतील गांठी किंवा मूळव्याधींचे …
…मधील विजातीय द्रव्य **डा० कुन्हे** यांच्या उपायानें विरघळून …
…निकाल केला म्हणजे मस्तकासंबंधी सर्व विकार समूळ व साफ ना…
होतात. परंतु ज्या ज्या रोग्यांना पूर्वी आंतड्यांतून शौचावाटें रक्त प…
व मूळव्याध हे विकार होतात त्या सर्वांना मस्तकशूळ किंवा डोकें दु…
…हा विकार पुढें झालाच पाहिजे असा नियम नाहीं. ज्यांना मूळव्याध अ…
…ील ज्यांचें डोकें सर्व आयुष्यांत मुळींच दुखलें नाहीं असेही कां…
…लो आढळतात.

…जातीय द्रव्य शरीराच्या पुढच्या भागांत सांचलें असलें तर तें साग…
…न्यत …स्तकापर्यंत चढून तेथें गांठी उत्पन्न करीत नाहीं. अशा वेळीं ब…
…तेक व मानेवर किंवा फुफ्फुसांत गांठी अथवा विद्रधि किंवा क्षतें उत्प…
होतात. …ा प्रकारें झालले विकार विजातीय द्रव्य पाठीमागच्या भागां…
सांचलेलें …तां झालेल्या विकारांपेक्षां लवकर बरे होतात. पोटांती…
विजातीय मस्तकांत चढतांना तें बहुतकरून शरीरांतून कोणत्या…
मार्गानें … …ल हें **मुखपरीक्षे …ानें** पूर्वीच जाणतां येतें. हें
विजातीय द्रव्यें न थांबतां मस्तकापर्यंत गेलें व मेंदूस क्षतें उत्पन्न
झालीं म्हणजे …दाह हा विकार होण्याचा संभव असतो. कारण, …
अशा वेळीं नासण्याच्या क्रियेन … …कारणामुळें विजातीय द्रव्यं …
मध्यें हालचाल अथवा फेरफार होऊं लागला म्हणजे …
होतो व त्यापासून मेंदूचा दाह हा विकार उत्पन्न होतो. येणेप्रमा…
विकाराची उत्पत्ति आहे. यावरून वाचकांस कळून येईल कीं, मे…
दाहापासून अगदीं क्षुल्लक डोकें दुखण्याच्या विकारापर्यंत मस्तका…
सर्व रोगांच्या उत्पत्तीचें मूळ कारण प्रथमतः पोटांत उत्पन्न होतें.

अर्धशिशी, डोकें दुखणें, मेंदूचा क्षय व दाह, इत्य…

REFBK-0001509