समाजस्वास्थ्य

सपादक
र. धों. कर्वे. एम्. ए.

किंमत ३ आणे

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ
१ मानसशास्त्राचें थोतांड-३ ...	३७
२ व्यायाम किती करावा?... ...	४१
३ नवीन शास्त्रीय शोध	४६
४ पत्रव्यवहार	४८
५ शारदेचें पत्र	५१

वर्ष १८
अंक ६ वा
डिसेंबर १९४४

वर्गणीची माहिती

हें मासिक दर महिन्याचे १५ तारखेस प्रसिद्ध होतें. सध्यां पानें कमी झालीं आहेत, तथापि पुढें भरून काढण्याची आशा असल्यामुळे वर्गणी पूर्वीइतकीच म्हणजे दोन रुपये ठेवली आहे. व्ही. पी. ने सवादोन. पोर्तुगिज प्रांतांत किंवा हिंदुस्थानाबाहेर सध्यां पाठवतां येत नाहीं. वर्गणीबद्दल पोस्टाचीं तिकिटें चालणार नाहीत. मनीआर्डरीने दोन रुपये पाठवावे. पुणें येथील ग्राहकांनी ६९-१, लॉ कॉलेज रोड, येथें वर्गणी भरल्यास चालेल. अंक न पोंचल्याची तक्रार महिना संपण्याचे आंत मिळाली पाहिजे. नमुना अंक फुकट.

रॅशिट अेजन्सी, १३, नवी भटवाडी, मुंबई ४.

स म ता सं घ

हा पुणें येथे स्थापन झाला आहे. याचे उद्देश थोडक्यांत पुढील-प्रमाणें आहेत. १ विशेषतः महाराष्ट्रामधें समतेच्या तत्वाचा प्रसार करणें. २ या कामीं लोकमत तयार करण्यासाठीं व्याख्यानें करवणें, पत्रकें, पुस्तिका व अेखादें नियतकालिक प्रसिद्ध करणें. ३ भिन्नजातीयांमधें, भिन्नधर्मीयांमधें व आर्थिक दृष्टया भिन्नवर्गीयांमधें दळणवळण व स्नेहसंबंध उत्पन्न व्हावे म्हणून सभा, संमेलनें भरवणें, वगैरे. अधिक माहितीकरतां 'समता-संघ कचेरी, ६१६ शनवार पुणें २,' या पत्त्यावर लिहावें. **अध्यक्ष, प्रो. धों. के. कर्वे.**

अश्लीलता हा कोणत्याही लेखाचा, चित्राचा किंवा इतर वस्तूचा गुण नसून तो फक्त तसा आरोप करणारांच्या मेंदूचा गुण होय.

मानसशास्त्राचें थोतांड–३

मन आणि शरीर यांचे अेकमेकांवर परिणाम होत असतात ही कल्पना अितकी रूढ झाली आहे की तिच्याबद्दल कोणाला शंका देखील येत नाही आणि तिच्या जोरावर मन वेगळें असलें पाहिजे असें कांहीं लोक म्हणतात. उदाहरणार्थ सी. अी. अेम्. जोड यांनी लिहिलें आहे की 'मी दारू प्यालों असलों तर मला अेका खांबाअेवजी दोन खांब दिसतात, मला अपचन झालें तर भयंकर स्वप्नें पडतात, मी अफूची चिलीम ओढली तर मला स्वर्गांत असल्याचा भास होतो, यावरून शारीरिक गोष्टींचे परिणाम मनावर होतात हें उघड आहे. याउलट मला भूत दिसलें तर केस ताठ उभे राहतात, मला राग आला तर चेहरा लाल होतो, आणि मनाला धक्का बसला तर चेहरा फिकट होतो. यावरून मनाचा परिणाम शरीरावर होतो.'

हें सर्व खरें असलें तरी जड शरीर आणि अमूर्त मन हीं वेगळीं आहेत असें सिद्ध होत नाहीं. अेका खांबाअैवजी दोन खांब दिसतात, याचें कारण अितकेंच की दोन डोळ्यांच्या सहकार्याने नेहमी अेका वस्तूचीं दोन चित्रें अेकत्रित दिसतात. त्या सहकार्यांत आतां व्यत्यय आल्याने अेकच वस्तु दोन ठिकाणीं दिसते. मज्जातंतूंचे कार्य बरोबर न झाल्यामुळे हा प्रकार होतो. म्हणजे हा मनावर झालेला परिणाम नव्हे, तो परिणाम शारीरिकच आहे. जोडसाहेबांचीं बाकीचीं उदाहरणेंही याच प्रकारचीं आहेत. नंतर मनाचे शरीरावर झालेले परिणाम जे त्यांनीं दाखवले आहेत, त्यांत अेक गोष्ट गृहीत धरलेली आहे की मानसिक घटना अगोदर घडते आणि नंतर शरीरावर परिणाम होतो. म्हणजे उदाहरणार्थ अगोदर राग येतो आणि नंतर चेहरा लाल होतो, परंतु असें मानण्याचें कांहींच कारण नाही. वस्तुतः या दोन्ही गोष्टी अेकाच वेळीं होतात

आणि त्या अेकाच कारणाने होतात. चेहरा लाल होतो त्याच वेळीं आपल्याला राग आल्याची जाणीव होते, म्हणजे यांपैकीं अेक गोष्ट दुसरीचें कारण आहे असें सिद्ध होत नाही. सर्व परिणाम शारीरिकच असतो आणि त्याच्या जाणिवेला आपण मानसिक घटना म्हणतों.

याचें आणखी उदाहरण पाहिजे असल्यास मोहनिद्रेंत [हिप्नॉटिझम्] असलेल्या माणसाचें देतां येअील. त्याला कांही अेक सूचना न देतां पाय आणि पाठ ताठ करून डोकें किंचित् मागे नेलें, तर त्याच्या चेहऱ्यावर गर्विष्ठ-पणाची छाया दिसूं लागते, म्हणजे केवळ शरीराच्या पवित्र्यामुळें चेहऱ्यावरून मानसिक परिणाम झाल्यासारखा दिसतो. शरीर किंचित् वांकवून डोकें पुढें लववलें, तर चेहऱ्यावर नम्रता दिसूं लागते. हात उचलून मूठ वळवली, तर चेहऱ्यावर लढाऊ वृत्ति दिसते. प्रार्थनेचा पवित्रा दिला, तर चेहऱ्यावर भक्तीचा भाव दिसतो. सारांश सामान्यतः आपण ज्यांना मानसिक घटनांचे शरीरावर परिणाम समजतों, ते तसे समजण्याचें कारण नाही. अितकेंच नव्हे तर दुस-ऱ्याच्या शारीरिक पवित्र्याचें व चेहऱ्याचें अनुकरण केल्यास त्याच्या मनांतले भाव ओळखतां येतात, असा अनुभव कांपानेला यांनी दिला आहे.

विल्यम जेम्स हे मानसशास्त्रज्ञ आणि कार्ल लांज शरीरशास्त्रज्ञ, या दोघांचेंही मत असेंच आहे आणि या मताला 'जेम्स–लांज उपपत्ति' असें म्हणतात. विल्यम जेम्स यांनी पुढीलप्रमाणें लिहिलें आहे.

"आपण सामान्यतः असें समजतों कीं अेखादी गोष्ट आपल्या लक्षांत आल्याबरोबर आपल्या मनांत भावना उत्पन्न होते आणि मग तिचे शारीरिक परिणाम दिसतात. मी याउलट असें म्हणतों कीं ती गोष्ट लक्षांत आल्या-बरोबर तिचे परिणाम प्रत्यक्ष शरीरावरच होतात आणि या परिणामांच्या जाणिवेलाच आपण मानसिक भावना म्हणतों. सामान्य समजूत अशी असते की आपलें सर्वस्व गेलें तर आपल्याला दुःख होतें आणि आपण रडतों; आस्वल भेटलें तर भीति वाटते आणि आपण पळतों; कोणी आपला उपमर्द केल्यास आपल्याला राग येतो आणि आपण त्याला मारतों. माझी

उपपत्ति याउलट आहे. मूळ कारणामुळे आपण रडतों आणि म्हणून आपल्याला दुःख होतें, आपण प्रथम मारतों आणि मग राग येतो, राग आला म्हणून आपलें शरीर कांपत नसून प्रथम शरीर कांपतें आणि म्हणून राग येतो. रागाची शारीरिक स्थिति जर उत्पन्न झाली नसती, तर आपल्याला खरोखर राग न येतां आपण स्वस्थपणें विचार करून, याने आपला उपमर्द केला आहे, तेव्हां आतां याला मारावें, असें ठरवलें असतें, पण याला कोणी खरा राग म्हणणार नाही." आणि लांज यांचेही असेंच म्हणणें आहे.

अेकंदरींत आपल्याला ज्या मानसिक घटना वाटतात, त्या सर्वच शारीरिक घटनांचें प्रतिबिंब असतात. अेकाने वरील उपपत्तीवर अशी टीका केली आहे की रागाचे किंवा भीतीचे वेळीं शरीरांतील सुप्रारेनल नांवाच्या ग्रंथींचा स्राव होतो आणि याच ग्रंथींचा स्राव जर टोंचून अंगांत घातला तर शारीरिक परिणाम हुबेहूब तसेच दिसतात, पण मनांत राग किंवा भीति उत्पन्न होत नाही, हें कसें ? अशा टोचीनें खऱ्या भावना उत्पन्न होत नाहीत हें खरें, तरीपण कांहींनी आपला अनुभव असा दिला आहे की हा स्राव टोंचून घेतल्यास राग किंवा भीतीचा भास होतो. अर्थात् अशा कृत्रिम उपायांनी खरा राग येत नाही यांत मोठेंसें आश्चर्य नाहीं.

याउलट पुरावा म्हणून प्रो. पोल युब्वा यांनी म्हटलें आहे की आपल्या सभोंवतीं अितके वेगवेगळे आवाज होत असतात, पण त्या सर्वांकडे आपलें लक्ष नसतें. अेखादे वेळीं अेखादा मनुष्य आपल्याला चारपांच वेळां हांक मारतो, तरी आपलें लक्ष जात नाही. शारीरिक कारण हजर असतांही त्याचा परिणाम होत नाही याचें कारण काय ? तर आपलें लक्ष नसतें. पण लक्ष हें मानसिक आहे, तेव्हां शरीरावर देखील मनाचा ताबा चालतो यांत शंका नाही. याचा थोडा अधिक विचार केला तर हें उघड दिसेल कीं लक्ष असणें किंवा नसणें ही देखील केवळ मानसिक गोष्ट नाहीं. अमुक गोष्टीकडे आपलें लक्ष कां असतें, किंवा नसतें ? अेक गोष्ट अशी कीं लक्ष हें मज्जातंतूंवर अवलंबून असतें. मज्जातंतूंची स्थिति ही आपले आनुवंशिक गुण व आपला

अनुभव यांवर अवलंबते. समजा अेका खोलींत रेडिओवर गाणें चालू आहे आणि तेथेच अेक पिआनो आहे. तर आपल्याला असें आढळतें की पिआनोंतून अेखादे वेळीं आपोआप आवाज निघतो. तो कां? पिआनोच्या तारा वेगवेगळे सूर देण्याकरतां ताणलेल्या असतात. त्यांतल्या अेखाद्या तारेशीं जुळता सूर गाण्यांत आला की ती तार वाजते. मज्जातंतु देखील या तारांसारखेच असतात, आपलें लक्ष नसतें याचा अर्थ अितकाच की या तारा बरोबर लागलेल्या नसतात, यामुळें त्या आपलें काम करीत नाहींत. त्या बरोबर ताणल्या गेल्या म्हणजे लक्ष जातें. म्हणजे लक्ष असणें ही गोष्ट जरी मानसिक वाटली तरी वस्तुतः ती शारीरिकच आहे. अर्थात् प्रखर उजेड असेल, किंवा फार मोठा आवाज होअील, तर लक्ष गेल्याशिवाय राहणार नाहीं. मग तेथें मनाचें कांही चालत नाही. मग लहान आवाजाच्या बाबतींत मात्र लक्ष मानसिक कां मानावें? यांत अेक गोष्ट लक्षांत घेण्यासारखी आहे की शरीराची स्थिति अेकसारखी रहात नाही, ती नेहमी बदलत असते. ज्या गोष्टीकडे या क्षणीं लक्ष जाणार नाही, त्याच गोष्टीकडे दुसऱ्या क्षणीं लक्ष जाणें शक्य आहे. त्यांत शारीरिक स्थितिच कारण असते. लक्ष गेलें म्हणजे मग तें आपल्याला मानसिक वाटतें. समुद्राचें अवलोकन केल्यास त्यांत जसा एकसारखा फरक होतांना दिसतो, तशीच आपल्या शरीराचीही स्थिति आहे. मग तेथेंच मन कां मानावें?

पोल दुब्वा याने आणखी अेक मुद्दा दिला आहे की पुष्कळ वेळां डाक्तरांनीं कितीही बारकाईने तपासणी केली तरी त्यांना शरीरांत कोठेंही बिघाड सांपडत नाही, पण मनुष्य तर आजारी दिसतो, त्याला चैन पडत नाही. तेव्हां हें त्याच्या मानसिक स्थितीवरच अवलंबून असलें पाहिजे. हें म्हणणें फोल आहे. डाक्तरांना बिघाड दिसला नाही म्हणजे शारीरिक बिघाड नसतो, असें म्हणून चालणार नाहीं. सूक्ष्मदर्शक यंत्रें आणि रासायनिक चिकित्सेचीं साधनें दिवसेंदिवस अधिक कार्यक्षम होत आहेत आणि शरीराबद्दल ज्या गोष्टी पूर्वीं समजत नव्हत्या त्या आतां समजूं लागल्या आहेत, व यापुढे आणखीही समजतील. विशेषतः मज्जातंतूंची स्थिति परीक्षेने समजणें कठिण

आहे, म्हणून त्यांत कांही बिघाड नसेलच असें म्हणतां येणार नाहीं.

आधुनिक शास्त्रीय ज्ञानानें अेकोणिसाव्या शतकांतला जडवाद मागे पडून अध्यात्मवादाला पुष्टि मिळालेली आहे, अशी अेक समजूत आहे, परंतु ती केवळ थाप आहे. अध्यात्मवादाला पुष्टि देणारे कोणतेही नवीन शोध अलीकडे लागलेले नाहीत, पण खोटी गोष्ट बऱ्याच वेळां म्हटल्याने ती पुष्कळांना खरी वाटूं लागते. उलट सर्व शास्त्रीय शोध अध्यात्मवादाच्या विरुद्धच आहेत. मानसिक समजलेल्या बऱ्याच गोष्टींचा उलगडा अंतःस्रावग्रंथींमुळें झालेला आहे. या ग्रंथींचे परिणाम पूर्वी मानसिक वाटत होते, ते आतां तसे मानण्याचें कारण नाही. उदाहरणार्थ कामवासना मानसिक नसून बीजकोशाच्या अंतःस्रावामुळे उत्पन्न होते. थायरॉअिड ग्लँड काढून टाकली किंवा बरोबर काम करीत नाहीशी झाली, तर मनुष्य वेडसर होतो. अशा वेळीं तसल्याच प्रकारची ग्रंथि अितर प्राण्यांच्या शरीरांतून काढून खाल्ली, तर वेडसरपणा नाहीसा होतो. बुद्धिमान मनुष्य आणि वेडसर मनुष्य यांतला फरक अितकाच की बुद्धिमान मनुष्याची थॉयरॉअिड ग्लँड नीट काम करीत असल्यामुळें त्याला वेडसर माणसापेक्षा दररोज दोन मिलिग्रॅम आयोडीन अधिक मिळतें. म्हणजे बुद्धि हा देखील शरीराचा गुण आहे. रागाच्या किंवा भीतीच्या वेळीं सुप्रारेनल ग्लँडचा अंतःस्राव जास्त प्रमाणांत शरीरांत मिसळतो. अितकेंच नव्हे तर कांही मनुष्यांचा स्वभाव तापट होतो, तोही या ग्रंथींच्या फाजील स्रावामुळेंच.

अशा ग्रंथींच्या शोधाने मन वेगळें मानणारांचा शेवटचा आधार नाहीसा झाला आहे, आणि तें आतां भुतांखेतांच्या जोडीला जावून बसलें आहे. (अपूर्ण)

व्यायाम किती करावा ?

आजकाल व्यायामाविषयी जें अवडंबर माजवण्याची प्रथा पडली आहे, त्यांत तथ्यांश कितपत आहे हें पाहणें महत्वाचें आहे, कारण या बाबतींतील खोट्या कल्पनांनी अनेक लोकांचें नुकसान होत आहे. पुढील माहिती अमे-

रिकेंतील डॉ. ष्टाअिनक्रोम, अेम्. डी. यांच्या 'सायन्स डायजेस्ट' मधील लेखाच्या आधारें दिली आहे.

अेक, दोन, तीन, चार ! अेक, दोन, तीन, चार ! या तालावर हजारों मध्यम वयाचे लोक आपले हात, पाय, पोट, पाठ, हालवून त्यांना आजकाल ताण देत असतात. व्यायाम ! व्यायाम ! आणखी व्यायाम ! अशी अेकसारखी ओरड चाललेली असते. व्यायाम शरीरप्रकृतीला उत्तम, असा अेक ठाम सिद्धांत त्यांच्या डोक्यांत बसलेला असतो, त्याचाच हा परिणाम.

हा लेख मुख्यतः ४० व ६० च्या मधल्या वयाच्या लोकांकरतां आहे. त्यांचें अर्धेअधिक आयुष्य संपून गेलेलें असतें, आणि आतां पूर्वीसारखे श्रम करण्याची त्यांची ताकत नसल्यामुळे श्रम कमी करावे की काय असा प्रश्न त्यांना पडलेला असतो. पण अेक कल्पना त्यांना भेडसावीत असते, की आतां शरीर सैल सोडलें तर आपल्या हातून आतां काम होत नाही असें कबूल केल्यासारखें होतें, आणि आपण अकालीं म्हातारे झालों असें त्यांना वाटूं लागतें. आतां व्यायाम सोडून दिला तर आपलें शरीर हळूहळू निरुपयोगी होत जाअील, ही कल्पना त्यांना विश्रांति घेऊं देत नाही.

उत्तम प्रकृति आणि दीर्घायुष्य लाभल्याशिवाय कोणताही मनुष्य पुरा जगला असें म्हणतां येत नाही. पण वैद्यकीय अनुभव असा आहे की व्यायामाने अशांच्या प्रकृतीला फायदा न होतां अपायच होतो. व्यायामाने मोडकळीस आलेले कितीतरी लोक मी पाहिले आहेत. कित्येकांना त्याचा पश्चात्ताप होतो, पण कित्येकांना पश्चात्तापाची संधि न मिळतां त्यांच्या आप्तांना मात्र हळहळत बसावें लागतें.

लोक व्यायाम कशाकरतां करतात ? व्यायाम चांगला असें कोणी तरी म्हणतो म्हणून ? आपल्या शरीराचा आकार त्यांना सुधारायचा असतो म्हणून ? किंवा आरोग्य पाहिजे म्हणून ?

व्यायामावर व्याख्यानें अनेकांनीं अेकलीं असतील. आपले पूर्वज कसे धिप्पाड लोक होते, आपण त्यांच्या मानाने कांहीं नाही, रानटी अवस्थेंत तर

मनुष्येतर प्राणी आणि थंडी वारा यांपासून संरक्षण करण्याकरतां त्यांना पळावें किंवा लढावें लागत होतें. तेव्हां त्यांना किती व्यायाम होत असला पाहिजे ? आणि त्याला कांही फार काल लोटला नाही, थोडींशीं हजार वर्षें फारतर झालीं असतील. मग आपल्याला ह्या व्यायामाच्या संवयी सोडून कसें चालेल ? तेव्हां व्यायाम हा केलाच पाहिजे.

कित्येक लोक सांगतात की आपण व्यायाम केला नाही तर आपले स्नायु सुकून जातील, आपल्या हातून काम होणार नाही, कुटुंबाचें पोषण होणार नाही, आरोग्य राहणार नाही. कित्येकांनीं तर असेंही सुचवलें आहे की आपण चाललों नाही तर मनुष्यजातीचे पाय पुढें मागे नाहीसे होतील; किंवा निदान निरुपयोगी अवयव होऊन बसतील. हा सगळा आचरटपणा आहे.

मनुष्यांच्या शरीरांतल्या महत्वाच्या भागांना जर अिजा झाली तर ते काढून नवीन बसवतां येत नाहींत. ॲपेंडिक्स, गॉल ब्लॅडर, किंवा अेखादा सूत्रपिंड काढून टाकावा लागला तरीही मनुष्य जगतो, कारण ॲपेंडिक्स व गॉल ब्लॅडर हे तितके महत्वाचे अवयव नाहींत, आणि अेक मूत्रपिंड काढल्यास दुसरा मोठा होऊन दोहोंचें काम करतो. पण सर्वच अवयवांची गोष्ट तशी नसते. माझा वैद्यकीय अनुभव असा आहे कीं पुष्कळ लोकांच्या वागणुकीमुळें त्यांच्या हृदयाला आणि मूत्रपिंड वगैरे अितर अिंद्रियांना अिजा होत असते.

फाजील खाण्याअितकाच फाजील व्यायामही वाअीट आहे. तंबाखू, दारू, फाजील काम, किंवा अपुरी झोप, या सर्वांपेक्षा फाजील व्यायामानें शरीराचें अधिक नुकसान होत असतें. चाळिशीच्या पुढें तुमची प्रकृति चांगली असेल तर व्यायामानें बिघडण्याचा संभव आहे, आणि प्रकृति मूळचीच चांगली नसेल तर व्यायामाने ती अधिकच घसरेल.

ही नुसती कल्पना नाही. पुढील उदाहरण पहा. रिचर्ड रो कांही दिवसांपूर्वी माझ्याकडे आला. त्याचें वय ४४ होतें. मी त्याला आठ वर्षांपूर्वी पाहिला होता, तेव्हां तो एक गुलाबी गालांचा निरोगी वाटणारा तरुण होता. तो दिसायला ठीक होता. मेद थोडाबहुत वाढला होता, पण त्याला कांही कोणी रोगी

म्हटलें नसतें. मधून मधून तपासून घ्यावें असें त्याच्या अेका मित्राने त्याला सांगितल्यावरून तो आला होता. आठ वर्षांपूर्वी त्याचा रक्तदाब १६० होता (म्हणजे फाजील होता) आणि मूत्रांत किंचित् आल्ब्यूमिन होतें, पण त्याचा हृदयावर परिणाम झालेला दिसत नव्हता. त्यावेळीं मी त्याला सांगितलें होतें, की श्रम कमी कर, जेवल्यावर अेक तासभर विश्रांति घे, सारांश जीवनाचा वेग ताशीं साठ मैल न ठेवतां चाळीस मैलच ठेव, म्हणजे व्यायामशाला आणि व्यायामाचे खेळ सोडून दिले पाहिजेत. तो म्हणाला ‘ काय ? व्यायाम आणि खेळ सोडून देवूं ? डाक्तर, मी प्रयत्न करीन, पण तें जमेलसें दिसत नाही. ’

आतां तो आठ वर्षांनी पुन्हा आला होता. या वेळीं त्याने न लाजतां सांगितलें की तो माझ्या सल्ल्याप्रमाणें न वागतां आठवड्यांतून तीन दिवस व्यायाम शाळेंत जात असे, बाकीचे दिवस घरींच अेक तासभर व्यायाम करीत असे, आणि शिवाय कांहीं चेंडूचे खेळ आणि पळणें हा त्याचा क्रम चालू होता. पूर्वी तो दिसायला तरी निरोगी तरुण होता, पण आतां ? त्याचें हृदय मोठें झालें होतें (आणि मोठें हृदय म्हणजे रोगी हृदय हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे), मूत्रपिंडांचें काम बरोबर होत नव्हतें, आणि रक्तदाब २२० झाला होता. त्याच्या डोळ्यांच्या मागच्या भागांत रक्तस्राव झालेला होता, म्हणजे तो आणखी दोन वर्षें देखील जगणार नाही हें स्पष्ट दिसत होतें. अेखाद्या आळशी मनुष्याचा रक्तदाब वाढलेला असला, हृदय व मूत्रपिंड बिघडलेलीं असलीं, आणि क्षयासारखा अेखादा रोग असला, तरी तो अशा मनुष्यापेक्षा जास्त जगतो. कारण अशा स्थितींत व्यायाम विषासारखा असतो. त्याचप्रमाणें सर्व गोष्टी बेताने करणारा मनुष्य फाजील हालचाल करणारापेक्षा नेहमी जास्त जगतो. व्यायाम करणारा एखादा मनुष्य दीर्घायुषी असल्यास तो अपवाद होय. पण अशीं कितीतरी माणसें लवकर दगावतात. अत्यंत दीर्घसूत्री प्रकृतीचा कांसव दोनतीनशें वर्षें जगतो, आणि हत्तीसारखा धिमा प्राणी दीडदोनशें वर्षें जगतो, हें लक्षांत घेण्यासारखें आहे.

मलावरोधावर व्यायाम हें उत्तम औषध आहे, अशी बऱ्याच लोकांची

कल्पना असते, पण ती अनुभवानें खरी ठरत नाही. पुष्कळ बशा लोकांना कधीही सारक औषध घ्यावें लागत नाही, आणि पुष्कळ मजुरांना आणि व्यायाम करणाऱ्या लोकांना कायमचा मलावरोध असतो. अेका मोठ्या युनिव्हर्सिटींतील विद्यार्थ्यांसंबंधी आंकडे गोळा केले, तेव्हां असें दिसलें की व्यायामांत पुढें असलेल्या विद्यार्थ्यांपैकी अेक तृतीयांशांना मलावरोध होता.

अेखाद्या चाळिशीच्या पुढच्या माणसाला सांध्यांचा रोग असेल, किंवा अेखादें हाड मोडून तें बरें होत असेल, अशा वेळीं कांहीं विशिष्ट प्रकारच्या व्यायामापासून त्यालाही फायदा होईल. कित्येक रोगांत पाण्यांत व्यायाम करण्याने फायदा होतो. पण हे अपवाद होत. अितरांचें व्यायामापासून नुकसानच होतें.

स्नायुबल असलें म्हणजे रोगांपासून रक्षण होतें, ही समजूत जुनी असली तरी चुकीची आहे. पण शेंकडा नव्वद लोकांची कल्पना मात्र असते की व्यायाम केला म्हणजे रोग होत नाहीत.

अेखाद्या मनुष्याचें वजन १६० पौंड आहे असें समजलें, तर त्यांतलें सुमारें ७० पौंड स्नायूंचें वजन असतें. स्नायु स्थितिस्थापक असतात, म्हणजे रबराप्रमाणेंच ते ताणले असतां, ताण नाहींसा झाल्याबरोबर ते पुन्हा मूळ स्थितीवर येतात. पण अेखाद्या वेळीं हा ताण फाजील झाला तर ते मूळ स्थितीवर येत नाहीत, लांबच राहतात. स्नायूंची शक्ति वाढत्या वयाबरोबर कमी होते.

व्यायाम करायला सांगणारे कित्येक लोक असेंही सांगतात की आपली वृत्ति उल्हसित आहे तोंच, म्हणजे थकवा येण्यापूर्वीच व्यायाम थांबवावा. पण टेनिस किंवा गॉल्फ खेळणारा हजारांत अेखादा तरी मनुष्य असा मधेंच खेळ बंद करणारा सांपडेल काय ? उलट ' आणखी अेखादा सेट खेळूं या, ' असेंच म्हणणारे बहुतेक असतात. थकण्यापूर्वी व्यायाम थांबवण्यास प्रबल मनोनिग्रह लागतो. अिच्छाशक्तीची कसोटी सांगतात की भुअिमुगाचे खारे दाणे पुढें असतांना अेकच दाणा खाऊन थांबणें ही खरी कसोटी. त्याचप्रमाणें असें म्हणतां येअील की अेकच सेट टेनिस खेळून जो थांबेल, तोच खरा मनोनिग्रही. पण असे किती सांपडतील ?

व्यायाम किती करावा असें मला विचारल्यास मी सांगेन की चालणें किंवा बागेंत काम करणें याशिवाय कोणताही व्यायाम करूं नये. अेवढें करूनहि वेळ जात नाहीसा झाला तर संगीताकडे किंवा वाङ्मयाकडे किंवा अशाच अेखाद्या करमणुकीच्या उद्योगाकडे लक्ष वळवावें.

वरील लेख जरी चाळीस वर्षांच्या पुढील लोकांकरतां लिहिलेला आहे, तरी फाजील व्यायामाने तरुणांचेंही नुकसान होत नाही असें नाही. विशेषतः चढाओढीच्या खेळांत आणि सामन्यांत असें नुकसान होण्याचा संभव फार असतो. दुसरा अमुक करतो, म्हणून आपणही तसें कां करूं नये, असें तरुणांना वाटतें, आणि ते शरीराला फाजील ताण देतात. पण अेकाला सावेल तें दुसऱ्याला सावेलच असें नाहीं, हें अगदी साधें सत्य पुष्कळांना कळत नाही. शर्यतीचे घोडे म्हातारे नसतात, पण तेही अेखादे वेळीं शर्यत जिंकल्याबरोबर मरून पडतात. असा फाजील ताण देण्यांत नेहमीच धोका असतो, आणि तरुणांनी देखील हें लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे.

नवीन शास्त्रीय शोध

पॅराअॅमिनोबेंझॉअिक अॅसिड. 'बी' गटांतील या व्हिटामिनाने पिकलेले केस मूळ रंगावर येतात हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे (मे १९४४ चा अंक पहा). याच पदार्थाचा आतां एक महत्वाचा उपयोग सांपडला आहे. आजपर्यंत वाढलेल्या रक्तदाबावर कांही औषध नव्हतें, परंतु आतां बटाट्यापासून 'टिरोसिनेझ' नांवाचें अेक औषध काढलेलें आहे, त्यानें रक्तदाब इतका कमी होतो की त्यामुळे प्रकृतीला धोका उत्पन्न होतो. यामुळें तें औषध वापरतां येत नाही. पण या औषधाचा प्रभाव कमी करण्याचें सामर्थ्य 'पॅराअॅमिनोबेंझॉ-

अिक ॲसिद 'मध्यें आहे. यामुळे हीं दोन्ही अेकदम दिल्यास केसावरही परिणाम होतो आणि रक्तदाब वाढला असल्यास तो कमी होतो.

मातृप्रेमाची ग्रंथि. मातृप्रेम हा मातांचा एक गुण समजला जातो आणि त्याचें महत्वही तसेंच आहे यांत शंका नाही, पण त्याबद्दल मातांना किपतत श्रेय द्यावें असा प्रश्न आतां उत्पन्न झाला आहे. मनुष्याचें मन आणि स्वभाव हीं देखील शरीरांतील अंतःस्रावग्रंथींवर अवलंबतात हें आतां सिद्ध झालेलें आहे. या ग्रंथींपैकीं मेंदूंतील पिट्यिटरी ग्लॅंड ही विशेष महत्वाची आहे. सर्वच अंतःस्रावग्रंथींचा अेकमेकींवर परिणाम होतो हें खरें असलें तरी पिट्यिटरी ही विशेष प्रबल असते. बाळंतपणानंतर या ग्रंथीचा स्राव अधिक प्रमाणांत होतो आणि याचा अेक परिणाम असा होतो की मुलाच्या रक्षणाकरतां जरूर तर प्राण देण्याची वृत्ति मातेच्या अंगीं उत्पन्न होते. ज्यांना अगोदर मूल नको असें वाटत असतें, अशा बायका देखील मूल झाल्यावर त्यावर अतोनात प्रेम करतांना आढळतात, याचें कारण हेंच. हा केवळ तर्क नसून त्याला पुरावा आहे. हा स्राव वेगळा काढलेला आहे व त्याची टोंच आयांना दिल्यास त्यांना दूध जास्त येतें. अितकेंच नव्हे तर ज्या अजून अंडीं घालूं लागल्या नाहीत, किंवा ज्यांचें अंडीं घालण्याचें वय संपलेलें आहे, अशा कोंबड्यांना जर या स्रावाची टोंच दिली तर त्या अंडीं घालणाऱ्या कोंबड्यांप्रमाणेंच वागूं लागतात. आणि यापेक्षाही जास्त आश्चर्य म्हणजे हा स्राव नराच्या अंगांत टोंचल्यास तोही माद्यांप्रमाणें वर्तन करतो. या सर्व प्रयोगांवरून या ग्रंथीला मातृप्रेमाची ग्रंथि हें नांव सार्थ होईल. अेखाद्या मातेचें आपल्या मुलांवर फारसें किंवा मुळींच प्रेम नसतें असें आढळल्यास ती तिची चूक नसून पिट्यिटरी ग्लॅंडची कमतरता होय. तिचा त्याला अिलाज नसतो. आपल्याला जे महत्वाचे मानसिक गुण वाटतात, ते देखील शरीरांतल्या अेखाद्या लहानशा भागावर अवलंबून असतात.

पत्रव्यवहार

(अिंग्रजी पत्राचा सारांश)

डॉ. ग्रीन-आर्मिटेज यांनी वंध्यत्वावरील अेका लेखांत केलेलीं विधानें पुढें देत आहें. हे गृहस्थ पूर्वी कलकत्याच्या मेडिकल कालेजांत प्रोफेसर होते व हल्ली 'वेस्ट लंडन हॉस्पिटल'मधें स्त्रीरोगतज्ञ म्हणून काम करतात. ते म्हणतातः—

" बऱ्याच बायकांचे बाबतींत वंध्यत्व हें विवाहानंतर बरींच वर्षेपर्यंत संततिनियमनाकरतां क्विनीन पेसरी, सर्व्हिकल कॅप, किंवा अशींच अितर किळसवाणीं साधनें वापरल्यामुळे उद्भवतें याबद्दल मला मुळींच शंका नाही. अशा स्त्रियांना किंवा त्यांच्या नवऱ्यांना तपासतां त्यांत कोणताही दोष सांपडत नाही. वरील साधनांमुळे गर्भाशयाच्या तोंडाला सूज येऊन त्यांतून रेतजंतु पलीकडे जाणें अशक्य होतें. लग्नानंतर पहिलीं तीन वर्षें जर अशीं साधनें वापरलीं तर पुढें फारच थोड्या बायकांना मूल होतें व कांहींचे मतें फक्त शेंकडा दहा बायकांनाच नंतर मूल होऊं शकतें."

यासंबंधीं आपण कांहीं आंकडे जमवले आहेत काय ? असे आंकडे हिंदुस्थानांत मिळणें शक्य दिसत नाही. वरील लेखकाच्या विधानाला अमेरिकन किंवा अितर वाङ्मयांत आधार मिळतो काय ? अशा रीतीने वंध्यत्व येण्याचे बाबतींत विधानांपेक्षा आंकड्यांना जास्त महत्व आहे. यासंबंधी मासिकांत चर्चा करावी. आपला **अेक डाक्तर.**

उ. वरील विधानें करणारे लेखक विद्वान असतील, परंतु त्यांनीं संततिनियमनाच्या साधनांना जी शिवी दिली आहे (अिंग्रजींत 'ॲबॉमिनेशन' म्हटलें आहे), तीवरून त्यांचें मन या बाबतींत कलुषित आहे, निष्पक्षपाती नाही, हें उघड आहे. शिवाय त्यांनीही आंकडे दिलेले नाहीत. 'माझी खात्री आहे', 'मला शंका नाही,' 'कांहींचे मतें शेंकडा दहापेक्षा जास्त नाही,' वगैरे मोघम विधानें केलीं आहेत. यावरून त्यांचें मत शास्त्रीय नव्हे, तें अेका विरोधकाचें मत आहे आणि त्या मताला आधार नाही. स्त्रीच्या किंवा पुरुषाच्या शरीरांत कोणताही दोष नसून देखील कित्येक वेळां

मुळें होत नाहीत, ही गोष्ट फार जुन्या काळापासून माहीत आहे आणि अशा सर्व लोकांवर संततिनिमयनाचीं साधनें वापरण्याचा आरोप करणें चूक आहे.

या बाबतींत आम्हीही आंकडे जमवले नाहीत, पण कांही तज्ञांचीं मतें देतों. यांत अितकें लक्षांत घेतलें पाहिजे की संततिमियमनाला शिव्या देणारांना या यावतींत अनुभव नसतो. तेव्हां ज्यांनी प्रत्यक्ष संततिनियमनाचा पुरस्कार केला आहे आणि उपदेश दिला आहे, अशांच्या मतांना जास्त किंमत आहे. ते अप्रामाणिक आहेत असें म्हणून भागणार नाही, कारण हा आरोप कोणावरही करतां येअील. त्या डाक्तरांचा दर्जा पाहिल्यास असा आरोप करणें धाडसाचें होअील. अर्थात् कांही साधनांनी अिजा होअील हें उघड आहे. प्रश्न आहे तो तज्ञांनी शिफारसलेल्या साधनांचा. त्यांपासून अिजा झाल्याचा कोणताही पुरावा नाही, असें अेका तज्ञांच्या समितीने मत दिलेलें आहे.

या बाबतींत डॉ. कॉनिकॉफ, अेम्. डी. या बाअींनी डाक्तरांकरतां लिहिलेल्या ' फिझिशियन्स मॅन्युअल ऑफ बर्थ कंट्रोल ' मधें असें म्हटलें आहे की डाक्तरांना युनिव्हर्सिटींत या विषयाचें शिक्षण मिळत नाही, यामुळे संततिनियमनाचें काम करणारे डाक्तर हे अनधिकारी वैदू मानण्याची त्यांची प्रवृत्ति असते. अेखाद्या साधनाने अिजा झाल्याचें त्यांनीं अेकलें की सर्वच साधनांवर ते तसा आरोप करतात. गर्भपाताच्या प्रयत्नानंतर वंध्यत्व येणें शक्य आहे, परंतु संततिनियमनाच्या साधनांना तें लागू नाही. बटनासारखी पेसरी गर्भाशयाच्या तोंडांत बसवल्याने कॅन्सर देखील होअील, पण तसा आरोप सर्वच साधनांवर करतां नये.

डॉ. रॉबिनसन यांनीं या विषयाचा अमेरिकेंत प्रथम पुरस्कार केला आणि ते स्त्रीरोगतज्ञही होते. त्यांच्यापेक्षां जास्त अधिकारी मत जगांत कोणाचेंही नाही. ते ' प्रॅक्टिकल प्रिव्हेन्सेप्शन ' या पुस्तकांत म्हणतात, संततिनियमनाला विरोध करणारे डाक्तर बायकांना घाबरवण्याकरतां सांगत असतात की संततिनियमनाचीं साधनें वापरल्याने कायमचें वंध्यत्व येतें. तसें येत असतें तर बरेंच झालें असतें, असें पुष्कळ बायकांना वाटतें, पण अनुभव मात्र असा येतो

की अेखाद्या वेळीं चुकून साधनें वापरलीं नाहीत; की तावडतोब गर्भधारणा होते. आधुनिक साधनें वापरल्याने वंध्यत्व आलें असें अेकही उदाहरण मला माहीत नाही. अर्थात् 'बायक्लोराअिड ऑफ मर्क्युरी' सारखीं विषारी औषधें, किंवा गर्भाशयांत बसवलेल्या पेसऱ्या, यांनी असा परिणाम होणें शक्य आहे, परंतु आम्ही अशा गोष्टींचा कधीही पुरस्कार केलेला नाहीं. आणि आधुनिक साधनांसंबंधी मी निक्षून सांगतों की त्यांनी अिजा तर होत नाहीच, त्यांनी वंध्यत्व येत नाही अितकेंच नव्हे तर त्यांनी प्रकृतीला फायदा होतो." यापेक्षा जास्त लिहिण्याचें कारण दिसत नाहीं.

२

१. स्वतःच्या बायकोला दुसऱ्याकडे जाण्यास आपखुषीने परवानगी देणारे निदान तीन गृहस्थ मला माहीत आहेत आणि बायकोला सुख व्हावें यापलीकडे त्यांचा त्यांत कोणताही उद्देश नसतो. यांपैकी अेका जोडप्याचे बाबतींत मला हें निश्चित सांगता येअील की त्यांचें एकमेकांवरील प्रेम यामुळे वाढलेलें आहे आणि तीं अधिक सुखी झालीं आहेत. असें होत असेल तर मला यांत कांहीं वावगें दिसत नाही. असे आणखी कांही लोक आहेत का? आणि त्यांची ओळख करून घेण्याचा कांही मार्ग आहे का? आपल्या मासिकांत याचा विचार केल्यास बरें होअील. २ वीर्याच्या अेका थेंबांत रक्ताच्या ८० थेंबा-अितका शक्तिदायक गुण असतो असें मी कोठेतरी वाचलें आहे. संभोगांती होणाऱ्या स्त्रियांच्या स्रावांत देखील असा गुण असतो काय? **वाचक**

उ. १ असे नवरे जरी असले तरी बहुधा ते ही गोष्ट गुप्त ठेवतील, तेव्हां आपणास ही माहिती कशी मिळाली? स्त्रियांवर खरें प्रेम करणारे, म्हणजे कोणत्याही मार्गाने तिला सुख व्हावें अशी आकांक्षा बाळगणारे, नवरे फारच क्वचित् सांपडतील, पण नसतीलच असें नाही. तथापि आमच्या माहितींत तसे कोणी नाहीत. स्त्री दुसऱ्याकडे गेली असतां तिचा प्राण घेऊं अिच्छिणारे, निदान तसा देखावा करणारेच बहुतेक नवरे असतात. मनुष्य स्वतःच्या भावनांचा जितका विचार करतो तितका दुसऱ्याच्या भावनांचा करीत नाही हें साहजिक

आहे. २ अशा प्रकारचीं विधानें आम्हीही वाचलीं आहेत, परंतु हा शुद्ध आचरटपणा आहे. वीर्याचें रक्षण केल्याने शरीराला कांही फायदा होतो असें जे म्हणतात, ते अशीं मूर्खपणाचीं विधानें करीत असतात. वीर्यांत बीजकोशांत तयार होणारे रेतजंतु, व प्रोस्टेट ग्लँड व अितर ग्रंथींचे स्राव असतात. यांपैकी कोणताही पदार्थ पुनः शरीरांत मिसळूं शकत नाही. तेव्हां ब्रह्मचर्याचा शक्तिदायक गुण केवळ काल्पनिक आहे हें उघड आहे. स्त्रियांचा स्राव हा अशाच कांही ग्रंथींतून येतो व त्यांत कोणताही महत्वाचा पदार्थ नसतो. सं.

शारदेचें पत्र

प्रो. गो. के. भट यांच्या 'गृहदाह' नाटकाचें परीक्षण करतांना महाराष्ट्र-साहित्य-पत्रिकेचे वाळिंबे म्हणतात, "मला वाटतें स्त्रीचे सारे प्रॉब्लेम्स आतां संपत आले आहेत. आतां पुरुषांच्या प्रॉब्लेम्सना सुरवात झाली आहे...सिनेमांत किंवा तत्सम व्यवसायांत विवाहित स्त्रिया जाऊं लागल्यामुळें पुरुषांचा कोंडमारा होणें शक्य आहे....तेव्हां हा स्त्रीचा प्रॉब्लेम नसून आधुनिक जगांतील पुरुषाचा प्रॉब्लेम आहे. स्त्री सिनेमांत अफाट पैसा मिळवूं लागली की तिच्यावर अरेरावी गाजवतां येत नाही व तिचा 'आत्मविकास, व्यक्तिमत्त्वाचें प्रकटीकरण' अित्यादि तंत्रें त्याला मानवत नाहीत. अशा स्थितींत त्याने काय करावें ?" गरीब बिचारे पुरुष ! अरेरावी गाजवण्याचा त्यांचा नैसर्गिक हक्क असतांना त्यावर गदा यावी हा केवढा अनर्थ ! या अन्यायाबद्दल त्यांनी कोणाकडे दाद मागावी ? पुरुषांनी पाहिजे तर स्वतःची कींव करावी, पण ती करतांनासुद्धां साहित्य-पत्रिकेचीं पानें धेडगुजरी भाषेने विटाळूं नये. 'प्रॉब्लेम' हा शब्द मराठी नाही आणि त्याला प्रश्न हा त्याच अर्थाचा शब्द वापरल्याने कांही बिघडणार नाही. वाळिंबे मात्र प्रॉब्लेम हा शब्द अवतरणचिन्हांत सुद्धां घालीत नाहीत,

तेव्हां त्यांना तो मराठीच वाटतो असें दिसतें. तेव्हां त्यांना हें सांगणें जरूर आहे.

परवां वर्तमानपत्रांत कोठेतरी मी वाचलें की कोणत्या तरी राष्ट्राने आपला ' राजनैतिक प्रतिनिधी काढून घेतला, ' तेव्हां मला हंसूं आलें. पण वरेरकरांच्या ' सिंगापुरांतून ' नाटकाचें परीक्षण करतांना वाळिंब्यांनी देखील ' जपानी लोक आणि त्यांचीं राजनैतिक कारस्थानें ' असा शब्दप्रयोग केला आहे वर्तमानपत्री बिगाऱ्यांनी कांहीही लिहिलें तरी मला आश्चर्य वाटत नाही, त्यांची अक्कलच तितकी हें मला माहीत असतें. पण साहित्य-पत्रिकेंतील लेखकांनी सुद्धां ' राजकीय ' अैवजीं ' राजनैतिक ' लिहावें हें आश्चर्य आहे. नंतर जो प्रचार करण्याकरतां वरेरकरांनीं हें नाटक लिहिलें, तो प्रचार त्यांना करतां आला नाही असें दाखवण्याचा त्यांनीं प्रयत्न केला आहे. अितकेंच नव्हे तर वरेरकरांचा हा प्रचार ' उसना ' आहे, म्हणजे त्यांच्या स्वतःच्या मताप्रमाणे तो नसून सरकारच्या तर्फे केलेला तो भाडोत्री प्रचार आहे, असेंही त्यांनी ध्वनित केलें आहे. कारण काय ? तर " अिंग्रजांच्या ताब्यांतील हिंदुस्थान आणि जपान्यांच्या ताब्यांतील ब्रह्मदेश यांची तुलना करून हिंदुस्थान हा फार सुखी असें दाखवण्याचा त्यांचा आटोकाट प्रयत्न चालला आहे. उदा० " असल्या स्वातंत्र्यापेक्षा ती आमची हिंदी गुलामगिरी पत्करली ! " असे शब्द अेका पात्राच्या तोंडांत आहेत, पण पात्रांचीं मतें हीं ग्रंथकाराचीं मतें नव्हत ही गोष्ट बाजूला ठेवली तरी या वाक्यांत सांगितलेलें मत वरेरकरांचें प्रामाणिक मत असूं शकणार नाही असें म्हणण्याला काय आधार आहे ? हिंदुस्थान फार सुखी आहे असें जर वरेरकरांना दाखवायचें असतें, तर ' हिंदी गुलामगिरी ' हा शब्दप्रयोग त्यांनी केलाच नसता. मला वाटतें वरेरकरांसारख्या कसलेल्या लेखकाला अितकी अक्कल असेल असें धरून चालायला हरकत नाहीं. हिंदुस्थानला स्वातंत्र्य देण्यासाठी जपान हिंदुस्थानवर स्वारी करीत आहे, असा प्रचार जपानीच केवळ नव्हे तर त्यांच्या बाजूने ओरडणारे कांहीं हिंदी लोकही करीत आहेत हें जगजाहीर आहे.

त्याउलट प्रचार करण्याकरतां हें नाटक लिहिलेलें आहे हें उघड आहे आणि केवळ तारतम्याने ' आमची हिंदी गुलामगिरी पत्करली ' असें म्हटल्याने तो प्रचार अप्रामाणिक होतो असें मला तरी वाटत नाही. ' जपान्यांशी हिंदी लोक लढत आहेत ते भारताच्या स्वातंत्र्यासाठी हीही गोष्ट खोटी,' असें वाळिंब्यांचें म्हणणें आहे. पण वरेरकरांनी तसें म्हटलेलेंच नाही, किंवा त्यांच्या शांतारामने-ही म्हटलेलें नाही. मग भलतेच आरोप वरेरकरांवर कां करावे? ब्रिटिश सरकार आपल्या जाहिरातींत काय म्हणतें, याची जबाबदारी वरेरकरांवर कशी येते? जीं हिंदी माणसें आज जपानी प्रचाराला साथ देत आहेत, त्यांना वरेर-करांनी ' भलतीं माणसें ' म्हटलें तर वाळिंब्यांना कां राग यावा? मला तर याचा उलगडा होत नाही.

शास्त्रीय ग्रंथांचें परीक्षण करायला लायक माणसें निवडणें कठिण असतें, कारण ज्यांची मनःप्रवृत्ति शास्त्रीय आहे असे लोकच फार थोडे असतात आणि साहित्यिकांना त्यांची माहिती असणें कठिण. डॉ. सहस्रबुद्ध्यांच्या ' मेंदू आणि मन (समाजांतील मोळ्या समजुती)' या पुस्तकाच्या वाडेकरांनी केलेल्या परीक्षणांत हें स्पष्ट दिसतें. म्हणूनच ते म्हणतात, " ही विचारसरणी स्वागतार्ह आहे यांत शंका नाही. परंतु ती मान्य करूनही या ग्रंथांतील सारींच अनुमानें सर्वमान्य होतील असें नाही." याचीं उदाहरणें म्हणून "अीश्वर, आत्मा व मन या सर्व कल्पना आहेत; मन व शरीर हीं निराळीं नाहीत, अेकच आहेत; ज्याला जड पदार्थ म्हणतात, त्यांखेरीज मन असें ' अजड ' कांहींच नाही; हीं अगर यांसारखीं अनुमानें सर्वांस मान्य होणें कठिण आहे. " याचा स्पष्ट अर्थ असा आहे की हीं अनुमानें वाडेकरांना मान्य नाहीत. अीश्वर, आत्मा, मन यांसारख्या सर्वमान्य कल्पनांवर अेकदम गदा आलेली पाहून वाडेकरांचें धाबें दणाणलें. साहजिक आहे, ज्यांना शास्त्रीय विचारसरणीची संवय नाही त्यांचें असेंच होतें. हल्लीच्या दिवसांत शास्त्रीय विचारसरणी नाकबूल केली तर लोक आपल्याला मागसलेले म्हणतील, तेव्हां विचारसरणीला विरोध न करतां अनु-मानें मात्र कबूल करायचीं नाहीत, असा मार्ग बरेच लोक पसंत करतात. तोच

मार्ग वाडेकरांनी देखील स्वीकारला आहे.

द्रौपदी बोलपटासंबंधानें तुमच्या पुण्याच्या य. गो. जोशांनी जो वाद उपस्थित केला आहे, त्यांत मला कांहींच अर्थ दिसत नाही. बोलपट पाहिल्या-शिवाय त्यासंबंधी मुलाखत देणें हें केव्हांही चूकच आहे, पण नांवाजलेल्या विद्वानांना देखील प्रसिद्धि पाहिजेच असते, म्हणून ते मुलाखती देतात. शिवाय त्यांनीं असें पाहिलें की जुगार ही अर्थातच वाईट गोष्ट आहे, तेव्हां त्याविरुद्ध बोलायला कांहीच हरकत नाही. त्याबद्दल शिव्या देणारे अेखादे य. गो. जोशी निघतील हें त्या बिचाऱ्यांना काय माहीत? आणि नुसता जुगार वाअीट अेवढेंच ते म्हणाले असते, तर जोशांनीही हा उपद्याप केला नसता, पण त्यांत धर्मराजाचा संबंध होता ना? सर्व गुणांचा पुतळा समजलेला, प्रत्यक्ष यमधर्माचा मुलगा जो धर्मराज, त्याला हे लोक नांवें ठेवतात म्हणजे काय ? अर्थातच जोशीबुवा खवळले. चित्रावशास्त्री खवळले यांत मला मुळींच आश्चर्य वाटत नाही, ते तर बोलून चालून शास्त्रीच. ज्याहत्ते धर्मराजाचे सगळे गुण चांगले असलेच पाहिजेत, असेंच ते सिद्ध करूं पाहणार ! पण जोशांना थोडीबहुत विचारशक्ति असेल अशी माझी कल्पना होती. धर्म-राजाच्या बाजूने अितकेंच म्हणतां येण्यासारखें आहे की त्या काळीं जुगार म्हणजे मोठी वाअीट गोष्ट समजत नसत, कारण पुण्यश्लोकांच्या यादींतले पहिले दोन (पुण्यश्लोको नलो राजा पुण्यश्लोको युधिष्ठिरः), म्हणजे नल आणि धर्मराज हे दोघेही जुगार खेळत असत आणि त्यामुळेच दोघेही भिकेला लागले असें वर्णन आहे. कितीही मोठीं माणसें झालीं तरी त्या त्या काळच्या चालीरीतींचा त्यांच्यावर परिणाम होतोच, आणि त्यांच्या बाजूने हें समर्थन होअील. पण नलाची गोष्ट बाजूला ठेवली तरी धर्मराजासंबंधी जें अेकंदर वर्णन आहे आणि त्याची जी थोरवी सांगितलेली आहे, त्यावरून त्याला असें व्यसन शोभत नाही. पण सर्वस्वी निर्दोष असा कोण असतो?

पण त्या जुगारांतला जो सर्वांत महत्वाचा मुद्दा आहे, त्यावर कोणीच जोर दिलेला दिसत नाही. (मी जोशांचा लेख वाचला नाही, फक्त केळकरांचें

उत्तर ' नवयुग ' मधें ' काळ ' वरून उतरून घेतलें आहे, तेवढेंच वाचलें). जुगार कदाचित जोशांच्या मताने समर्थनीय असेल, हल्ली नाही का शर्यतींच्या मिषाने जुगाराला सरकारी परवानगी ? पण जुगारांत बायको पणाला लावतां येते की काय, हा त्यांतला महत्वाचा प्रश्न आहे. त्या काळीं बायको म्हणजे मालमत्ता समजत असत, असेंच त्याचेंही समर्थन आहे, मग तें हल्ली आपल्याला पटो की न पटो. प्रत्यक्ष श्रीकृष्ण देखील त्याच्या आड आला नाही. पांच पांडवांची बायको अेकट्या धर्मराजाची मालमत्ता समजतां येणार नाही, हा मुद्दा सोडला तरी श्रीकृष्णाला त्यांत कांही वावगें दिसलें नाही हें खरें. त्याने केलें काय, तर द्रौपदीला वस्त्रें पुरवलीं ! म्हणजे तिला पणाला लावल्यामुळे ती कौरवांची दासी झाली असली तरी तिला सभेंत नागवी होऊं दिली नाही. म्हणजे आज आम्हाला जो मुख्य मुद्दा वाटतो तो त्यालाही दिसला नाही. साहजिक आहे, तोही त्या काळचाच आणि त्याला देव म्हटलें तरी तोही त्या काळच्या माणसांनीच उत्पन्न केलेला !

पण हल्ली देखील बायकोला मालमत्ता समजत नाहीत असें नाहीं. विवाहाचा जो नवीन कायदा होऊं घातला आहे, त्यांतही तोच प्रकार आहे. विवाहसंस्थेंतला अेक मुख्य दोष असा आहे की बायकोच्या शरीरावर नवऱ्याचा ताबा उत्पन्न होतो, आणि आपल्या शरीरावर दुसऱ्याचा ताबा असणें याला गुलामगिरीशिवाय काय म्हणतां येअील ? बायकोवर बलात्कार करण्याचा हक्क नवऱ्याला कायद्याने मिळतो. अेरवीं बलात्कार हा गुन्हा आहे, पण नवऱ्याच्या बाबतींत तो गुन्हा नाही, तो त्याचा हक्क आहे. अर्थात् विवाहाचा उद्देश जर समागमाची सोय करून देण्याचा आहे, तर बायकोला त्या सोयीला विरोध कसा करतां येअील ? असें कोणी म्हणेल. पण मी तरी तेंच म्हणतें. बायकोला नवऱ्याचा समागमाचा हक्क नाकारतां येणार नाही, मग तिची मर्जी असो वा नसो आणि याचाच अर्थ असा की तिने विरोध करण्याचें धाडस केलेंच, तर तिकडे लक्ष देण्याचें नवऱ्याला कारण नाही. कोणी असेंही म्हणेल की तसाच हक्क बायकोलाही आहे.

तसें म्हटलें तरी तो हक्क केवळ शाब्दिक आहे, व्यवहारांत त्याला अर्थ नाही तेव्हां हा हक एकतर्फीच आहे, फक्त नवऱ्यालाच आहे. वास्तविक असा हक्क कोणालाच असतां नये. आतां हक्क असला तरी सगळेच नवरे त्याचा फायदा घेत नाहीत हें मला माहीत आहे, पण तसा हक्क असणेंच गैर आहे.

नवीन कायद्यांत सोडलग्नाची सोय केल्यामुळें तो पूर्वीपेक्षा चांगला आहे असें म्हणतां येईल, पण हा चांगुलपणा नुसता दिखाऊ आहे. सोडलग्नाचा जर कांही उपयोग व्हायचा असेल, तर कोणतेंही कारण दाखवल्याशिवाय निदान दोघांच्या मागणीवरून तरी तें शक्य झालें पाहिजे. त्याकरतां बर्नार्ड शॉने दाखवल्याप्रमाणें गैरवर्तणुकीचा खोटा पुरावा तयार करावा लागतां नये. आणि दोघांच्या संमतीने सोडलग्न शक्य झालें पाहिजे असें जरी सोयीकरतां म्हटलें, तरी व्यवहारांत त्याचा अर्थ दोघांपैकीं कोणाही अेकाच्या मागणीने शक्य झालें पाहिजे. असाच होईल, कारण अेकाला तें लग्न नकोसें झालें आणि दुसऱ्याची सोडलग्नाला संमति नसेल, तर ती संमति मिळेपर्यंत त्याला जीव नकोसा करणें कठिण नाही. तेव्हां कायद्यांतच अशी व्यवस्था करणें सोयीचें होईल की पतिपत्नींपैकीं कोणाही अेकाच्या मागणीवरून सोडलग्न होऊं शकेल. याचा स्त्रियांनी फाजील फायदा घेऊं नये, म्हणून वाटल्यास अशीही अट घालावी की नवऱ्याचा कांहीं दोष दाखवल्याशिवाय बायको अशी मागणी करील तेव्हां तिला पोटगीचा हक्क राहणार नाही. कायद्याने स्त्रियांना पंगू ठरवल्या आहेत. कोणत्याही स्त्रीला आपल्या पायांवर उभें राहतां येत नाही, किंवा तिची कोणतीही मालमत्ता असूं शकत नाही, असें समजून पोटगीची व्यवस्था केली आहे. तरीपण पोटगी नवऱ्यानेच दिली पाहिजे असा कायदा आहे! स्त्रियांना कांही स्वाभिमान असेल तर त्या अशी पोटगी घेणार नाहीत. कायदा गाढव असतो, की कायदा करणारे गाढव असतात? तुझी **शारदा**

सूचना : या अंकांत वीस पानें मजकुराचीं आहेत, पुढील अंकापासून १६ असतील. **संपादक.**

अेजंटांचीं नांवें

मुंबई : श्री. विठ्ठल बाबू बागवे, न्यूज एजंट, दादर.

पुणें : अेल्. के. जोशी, बुकसेलर

कोल्हापूरः स्कूल ॲन्ड कॉलेज बुकस्टॉल.

बेळगांवः जे. एम्. माणूरकर खडे बाजार.

दक्षिण हैदराबादः महाराष्ट्र न्यूज एजन्सी.

अहमदनगरः पी. जी. बापट, बुकसेलर, नवी पेठ.

कारवारः मुजुमदार आणि कसबेकर

निपाणी : के. एस्. बळगुर्गी

ग्वाल्हेर : डोके ब्रदर्स, लष्कर.

बेलापूर रोड : ना. अ. पेंडसे.

भुसावळ : पी. टी. पुराणिक.

कराची : केसरकर ब्रदर्स.

आमचेकडे मिळणारा माल

डच कॅप (कांहीं आकार, येथे बनवलेले) प्रत्यकीं,	रु. ५.
उमट टोपी (लहान, मध्यम किंवा मोठी), प्रत्येकीं	रु. २.
राअिट जेली (आम्ही बनवलेली), ...	रु. ४.
राअिट हेअर लोशन	रु. ३.
राअिटट्यूब (रोग प्रतिबंधक)	रु. १.
कामोत्तेजक नं. १ (बरेच दिवस घेण्याकरतां),	रु. ४.
कामोत्तेजक नं. २ (प्रसंगीं घेण्याकरतां)	रु. ६.
कषायचूर्ण (योनिमार्ग धुण्याकरतां सुवासिक, आकुंचक चूर्ण), बाटली	रु. २॥.

राअिट अेजन्सी, १३, नवी भटवाडी, मुंबई–४.

मुद्रण स्थळः—पॉप्युलर प्रिंटिंग प्रेस, १०३, ताडदेव रोड, मुंबई नं. ७

मुद्रक व प्रकाशकः—**रघुनाथ धोंडो कर्वे, राइट् एजन्सी,** नं. १३, नवी भटवाडी, गिरगांव, मुंबई.

Registered No. B. 2289.

राइट एजन्सी, नं. १३, नवी भटवाडी, मुंबई, नं. ४.

प्रो. र. धों. कर्वे, एम्. ए. कृत इतर पुस्तकें

१. आधुनिक आहारशास्त्र, किं. १॥ रु., ट. ख. ५ आणे.

२. आधुनिक कामशास्त्र [सचित्र], तिसरी आवृत्ति
किंमत रु. २॥, ट. ख. ६ आणे.

३. संततिनियमन [सचित्र], ८ वी आवृत्ति,
किंमत १ रुपया, ट. ख. ४ आणे.

४. गुप्त रोगांपासून बचाव [सचित्र], ३ री आ.
किंमत १२ आणे, ट. ख. ४ आणे.

५. 'समाजस्वास्थ्य' मासिकांतील निवडक लेख,
भाग १ ला [पहिलीं तीन वर्षें], खलास आहे.
भाग २ रा [वर्षें ४–५–६], किं. २–०–०, ट. ख. ५ आ.

६. त्वचेची निगा. किं. ८ आ., ट. ख. ४ आ.

७. गुरुबाजी (नाटक) किं. ८ आणे, ट. ख. ४ आणे.

८. वेश्याव्यवसाय, किं. २ रु., ट. ख. ५ आ.

९. तेरा गोष्टी, किं. १ रु., ट. ख. ४ आ.

डॉ. के. भा. लेलेकृत

१. बाहेरख्यालीचे दुष्परिणाम, २ री आ., किं. ३ आ.

२. मूळव्याध. किं. २ आ.

श्री. भास्कर धोंडो कर्वे, एम्. एड्. कृत,

१. मी कसा झालों ? किं. ८ आ., ट. ख. ४ आ.

२. बालमनाचें रहस्य, किं. रु. १।, ट. ख. ५ आणे.

प्रो. धों. के. कर्वे कृत

संक्षिप्त आत्मवृत्त, किं. १२, ट. ख. ५ आ