अनुक्रमणिका

विषय		पृष्ठ
१.	वैवाहिक असमाधानाची कारणें—२	२५
२.	समागमाची पूर्वतयारी	३८
३.	अक्कलेवासून तोटे	३२
४.	व्यक्ति तितक्या प्रकृति	३५
५.	नवीन लेखांतील विचार	५५
६.	अंतरात्मा	४२
७.	पत्रव्यवहार	४४
८.	ताजी व शिळी बातमी	४७

लहानथोरांस उत्कृष्ट वाचनीय पुस्तकें.

मुंबई विद्याखात्यानें शाळांच्या वाचनालयांसाठीं व बक्षिसांसाठीं मंजूर केलेलें पुस्तक.

श्री. पार्वतीबाई आठवले

यांची

माझी कहाणी

किंमत १ रुपया

हें पुस्तक इतकें चांगलें झालें आहे कीं त्याचें इंग्रजी भाषांतर अमेरिकेंत प्रसिद्ध झालें आहे.

कर्मवीर प्रो. धोंडो केशव कर्वे, बी. ए.

यांचें

आत्मवृत्त

किंमत ३ रुपये

वरील पुस्तकांचें सर्व उत्पन्न हिंगणें येथील अनाथबालिकाश्रम संस्थांस मिळावयाचें आहे.

मिळण्याचा पत्ता:—१. राइट एजन्सी, जयकर बिल्डिंग, भटवाडी रस्ता, गिरगांव, मुंबई. २ नाथीबाई कन्याशाळा, आनंदभवन, गिरगांव बँक रोड, मुंबई ३. महिलापाठशाळा, कर्वे रोड, पुणें ४; किंवा डॉ. कर्वे यांचे घरीं, ५२ डेक्कन जिमखाना कॉलनी, पुणें-४, येथें.

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ
१. कामशास्त्र आणि व्यायाम	७३
२. ब्रह्मचर्यावर विद्वान डॉक्टरांचीं मतें	८०
३. रांडेवर अधिक प्रेम कां ?	८५
४. पत्रव्यवहार	९०
५. नवीन लेखांतील विचार	९४

लहानथोरांस उत्कृष्ट वाचनीय पुस्तकें.

मुंबई विद्याखात्यानें शाळांच्या वाचनालयांसाठीं व बक्षिसांसाठीं मंजूर केलेलें पुस्तक.

श्री. पार्वतीबाई आठवले

यांची

माझी कहाणी

किंमत १ रुपया

हें पुस्तक इतकें चांगलें झालें आहे कीं त्याचें इंग्रजी भाषांतर अमेरिकेंत प्रसिद्ध झालें आहे.

कर्मवीर प्रो. धोंडो केशव कर्वे, बी. ए.

यांचें

आत्मवृत्त

किंमत ३ रुपये

वरील पुस्तकांचें सर्व उत्पन्न हिंगणें येथील अनाथबालिकाश्रम संस्थांस मिळावयाचें आहे.

मिळण्याचा पत्ता:–१. राइट एजन्सी, जयकर बिल्डिंग, भटवाडी रस्ता, गिरगांव, मुंबई. २. नाथीबाई कन्याशाळा, आनंदभवन, गिरगांव बॅक रोड, मुंबई. ३. महिलापाठशाळा, कर्वे रोड, पुणें ४; किंवा डॉ. कर्वे यांचे घरीं, ५९ डेक्कन जिमखाना कॉलनी, पुणें-४, येथें.

कामशास्त्र आणि व्यायाम

पुढील लेखांतील बहुतेक विचार मिस् एटी राउट् यांच्या (Sex and Excercise) नामक पुस्तकांतून घेतले आहेत. तें जरी विशेषतः स्त्रियां-संबंधीं आहे, तरी त्यांतील बराच भाग पुरुषांसहि लागू पडेल.

विवाहानंतर मुलें होतात हें स्त्रियांस माहीत असतें, परंतु शरीराच्या ज्या भागाचा त्या करतां उपयोग होणार त्याच्या रचनेसंबंधीं त्यांस सामान्यतः बिलकुल माहिती नसते. वैवाहिक सुख समागमाच्या पूर्ततेवर अवलंबून असतें हें नंतर त्यांच्या लक्षांत येतें. यासाठीं ज्या विशिष्ट स्नायूंचा उपयोग करावा लागतो त्यांच्या सामर्थ्यावर आणि कार्यक्षमतेवर ही पूर्तता अवलंबून असते, व या स्नायूंची बळकटी योग्य व्यायामानें वाढवतां येते. याचकरतां या भागाच्या रचनेकडेहि लक्ष देणें जरूर आहे.

स्त्रीचा योनिमार्ग हा एके बाजूस मूत्रमार्ग व दुसरे बाजूस मलमार्ग, या दोहोंच्यामध्यें असतो. ज्या स्नायूंचा समागमाचे वेळीं उपयोग होतो त्यांचाच उपयोग मलविसर्जनासहि होतो. हे स्नायू रानटी स्त्रियांत जास्त बळकट असतात यामुळें त्यांस मलावरोधहि होत नाहीं व समागमांतहि योग्य रीतीनें सहकार करतां येतो. समागमाचे वेळीं पुरुषाचें इंद्रिय योनिमार्गांत शिरतें व तें गर्भाशयाच्या पुढच्या भागास लागून त्यानें गर्भाशय वर ढकलला जाण्याचा संभव असतो. अशा वेळीं मलावरोध झालेला असल्यास, भरलेल्या आंतड्यावर गर्भाशयाचा दाब पडल्यामुळें स्त्रीला त्रास होईल. एरवीं देखील मलावरोधामुळें आंतड्याचा दाब गर्भाशयावर पडून अनेक प्रकारांनीं

त्रास होतो. तेव्हां योनिमार्ग व गर्भाशय सुस्थितींत रहावयास पाहिजे असल्यास पोट साफ ठेवण्याची बायकांनीं विशेष खबरदारी घेणें जरूर आहे.

आसपासचे स्नायू बळकट नसल्यामुळेंच पुष्कळ स्त्रियांचा गर्भाशय खालीं पडतो, म्हणजे एकादे वेळीं तो योनिमार्गांत उतरतो व पुष्कळ स्त्रियांस यामुळें अतिशय त्रास होतो. या स्नायूंस जर योग्य व्यायामानें बळकटी आणली तर असें होणार नाहीं. चतुष्पाद प्राण्यांस हें भय नसतें, परंतु मनुष्याच्या वानर पूर्वजांनीं दोन पायांवर उभें राहण्यास सुरवात केली त्याच वेळीं त्यांनी या नवीन रोगाचें बीज पेरलें. तथापि स्नायूंत योग्य शक्ती असल्यास त्याची भीति नसते असें पुष्कळ तज्ञांचें मत आहे. रानटी स्त्रियांत व सुधारलेल्या स्त्रियांत या बाबतींत जो फरक दिसतो तो यामुळेंच. रानटी लोकांत हे विशिष्ट स्नायू त्यांच्या नृत्याच्या व्यायामानें बळकट होतात., व सुधारलेल्या स्त्रियांस जर अशी बळकटी पाहिजे असेल तर या नृत्याप्रमाणेच ढुंगणाच्या व पोटाच्या स्नायूंस त्यांनीं व्यायाम देणें जरूर आहे. यानें एकंदर शरीरावरहि परिणाम होऊन समागम अधिक सुखकर होतो, व वैवाहिक सुख मुख्यतः त्यावर अवलंबून असतें.

मंदकामता हा दोष पुरुषांपेक्षां स्त्रियांत विशेष प्रमाणांत आढळतो. याचें कारण कधीं कधीं जननेंद्रियांची अपूर्ण वाढ हें असतें व असें असल्यास त्यावर कांहीं उपाय चालेलच असें नाहीं. परंतु कित्येक स्त्रियांस हा दोष केवळ आगंतुक असतो, म्हणजे तो परिस्थितीचा दोष असतो. एखाद्या पुरुषावर प्रेम बसल्यास हा दोष नाहींसा होतो, किंवा शिक्षणानेंहि तेंच काम होईल. परंतु समागम लज्जास्पद असून तो अंधारांतच केला पाहिजे अशी जोंपर्यंत समाजाची शिकवणी आहे तोंपर्यंत हें शिक्षण देणें कठिण आहे व विवाह सुखकर होणेंहि कठिण आहे. कधीं कधीं हा दोष स्वसंभोगाच्या सव-

यीचा परिणाम असतो. हा परिणाम पुरुषांपेक्षां स्त्रियांवरच जास्त प्रमाणांत होतो, कारण स्त्रियांच्या स्वसंभोगाचा मुख्य प्रकार म्हणजे योनिलिंगाचें घर्षण हा होय व असें घर्षण नैसर्गिक समागमांत न मिळाल्यामुळें त्यानें त्यांचें समाधान होत नाहीं. विवाहित स्त्रियांचे बाबतींत नवऱ्याच्या फाजील घाईनें किंवा धसमुसळेपणानेंहि स्त्रीला त्रास झाल्यामुळें समागम म्हणजे एक शिक्षाच वाटून मंदकामता उत्पन्न होईल. कधीं कधीं योनिमार्गांतील पडद्याचे कांहीं भाग शिल्लक राहिल्यामुळें त्रास होईल. हा पडदा विवाहापूर्वी शस्त्रक्रियेनें काढून टाकण्याची चाल पडल्यास पुष्कळ लोकांचा त्रास वांचेल.

मानसिक दृष्टीनें पाहतां डॉक्टरापेक्षां नवऱ्यावरच पुष्कळ गोष्टी अवलंबून असतात. समागमांत स्त्रीचें समाधान न झाल्यास ती त्राशिक होईल इतकेंच नव्हे तर तिला समागमाची इच्छा होण्याऐवजीं किळस येईल. स्त्रियांस कामवासना नसलेलीच बरी असें पुरुषांस लग्नापूर्वी वाटतें, परंतु अशा स्त्रीपासून नपुंसकाशिवाय कोणासहि समाधान होणें शक्य नाहीं. मंदकामतेचा दोष पुष्कळ वेळां मलावरोधामुळें उत्पन्न होतो. यामुळें पुष्कळ स्त्रियांची कामवासना फार नाहीशी होऊन त्या पुरुषांचा द्वेष करूं लागतात व मग त्या ब्रह्मचर्य, फाजील विनय वगैरे नीतिबाजीला पाठिंबा देतात. पुरुषांवरहि मलावरोधाचा असाच परिणाम परंतु कमी प्रमाणांत होतो. पुष्कळ वेळां वरील दोष केवळ नीतिबाजीचा परिणाम असतो. नीतीच्या खोट्या कल्पनांनी त्यांचें मन इतकें कुजलेलें असतें कीं प्रेमी स्त्रीपुरुषांचा विवाहबाह्य समागम व वेश्यावृत्ति यांतील फरक देखील त्यांना कळत नाहीं. कांहीं लोकांस त्यामुळें शारीरशास्त्रच अश्लील वाटूं लागतें व अलीकडे बऱ्याच पुस्तकांवर विनाकारण अश्लीलतेचा ठोका यामुळेंच बसला आहे. अशा लोकांस उत्तम उपाय म्हणजे पोटांत सांचलेली घाण काढून टाकणें व योग्य व्यायाम व आहाराच्या साहाय्यानें त्यांना नियमित वेळीं मलविसर्जनाची संवय लावणें.

रानटी लोकांना साहजिकच आमच्यापेक्षां जास्त व्यायाम आपोआप होतो, व शिवाय जघनास व पोटास गति मिळेल असें नृत्य करण्याची चाल जवळजवळ सर्वत्र दिसते. यामुळें त्यांचे जघनाचे व पोटाचे स्नायू अतिशय बळकट झालेले असतात. सुधारलेल्या लोकांस व्यायामाचे प्रसंग कमी येतात, व त्यांनीं ही उणीव भरून काढण्याकरतां चालण्याचा नैसर्गिक व्यायाम करावा असें कांहीं लोकांचें म्हणणें आहे. वस्तुतः रानटी लोकांचें चालण्यापेक्षां नाचणेंच जास्त होतें व त्यांच्या नाचण्यानें जसा व्यायाम होतो तसा चालण्यानें कधींहि होणें शक्य नाहीं. शिवाय पोहणें, धांवणें, उड्या मारणें, झाडावर चढणें वगैरे प्रकार मनुष्याला चालण्याइतकेंच नैसर्गिक आहेत. चालण्याच्या व्यायामाला आणखी एक अडचण अशी आहे कीं दररोज निदान दोन तास चालल्याशिवाय पुरेसा व्यायाम होत नाहीं व पुष्कळ लोकांस इतका वेळ नसतो. याकरतां आपल्या खोलीतच दररोज कांहीं मिनिटें खर्च केल्यास जघनास पुरेसा व्यायाम मिळूनहि निष्कारण थकवा येणार नाहीं. चालण्यानें मलावरोध नाहीसा होत नाहीं हें उघड आहे, कारण तसें असतें तर टपालाच्या व पोलिसच्या शिपायांना तो कधींच झाला नसता, परंतु त्यांनाही तो होतो. ईजिप्त देशांत मात्र हजारों वर्षें नाचण्याची पद्धत कायम राहिली आहे व तेथें नाचणाऱ्या स्त्रियांचे स्नायू अकल्पित काम करूं शकतात. ईजिप्तमधील एक डाक्तर म्हणतो कीं तेथील नृत्यपटु मुलगी उताणी निजून पोटावर एके बाजूस पाण्यानें भरलेलें ग्लास व दुसरे बाजूस रिकामें ग्लास ठेवून, केवळ पोटाच्या स्नायूंच्या मदतीनें भरलेल्या ग्लासांतील पाणी रिकाम्या ग्लासांत ओतूं शकते, इतके हे स्नायू तयार असतात. यूरोपीय लोक केवळ पायांनीं नाचतात. परंतु हे लोक सर्व शरीरानें व विशेषतः जघनानें नाचतात. यांतील कांहीं नाच बसूनहि करतां येतात. यूरोपांतील नाचांस व्यायामाच्या दृष्टीनें फारशी किंमत नाहीं. तेव्हां रानटी नाचांच्या तत्वावर व्यायामाचे कांहीं प्रकार बसवून ते दररोज केले पाहिजेत. पुढील व्यायामाची पद्धत या दृष्टीनेंच तयार केलेली आहे.

सामान्य नियम. जेवल्यावर दीड दोन तासपर्यंत व्यायाम करूं नये. कारण पचन नीट होणार नाहीं. स्नानापूर्वी व्यायाम करावा. स्नानास थंड किंवा गरम पाणी वापरणें प्रकृतीवर राहील. कांहीं लोकांस थंड पाणी सोसत नाहीं. व्यायामाचे वेळीं कपडे सैल असावे. (मुळींच नसल्यास उत्तम. सं.) स्वच्छ हवा नेहमींच इष्ट असते परंतु व्यायामाचे वेळीं विशेष. याकरतां खिडक्या उघड्या ठेवाव्या. शक्य असल्यास व्यायाम आरशापुढें करावा. म्हणजे स्नायूंची हालचाल दिसते. ज्यांना नेहमीं मलावरोध होत असेल त्यांनीं सुरवातीला रोज दोनदां व्यायाम करावा असें दीड महिना केल्यावर रोज एकदां पुरेल. दमलें असतां व्यायाम करूं नये. थोडी विश्रांति घेऊन मग करावा. व्यायामाचे वेळीं श्वास कोंडून धरूं नये. भरपूर श्वास घ्यावा व सोडावा. व्यायाम निजून उठल्याबरोबर करावा. तें शक्य नसल्यास निजण्यापूर्वी करावा.

व्यायाम १ ला. जमिनीवर घोंगडी पसरून त्यावर उताणें निजावें व गुडघे वांकवून तळपाय जमिनीस टेंकावे. त्यांत सुमारें १ फूट अंतर ठेवावें. स्थूल लोकांनीं डोक्याखालीं लहान उशी घ्यावी. हात अंगाबरोबर सरळ करून दोन्ही तळवे जमिनीस टेंकावे व ढुंगण जमिनीपासून ५।६ इंच वर उचलावें, म्हणजे शरीराचें वजन डोकें, खांदे व पाय यांवर राहील. नंतर ढुंगण एकदां डावीकडे व एकदां उजवीकडे हलवावें. प्रत्येक बाजूला १० वेळां झाल्यावर खालीं टेकावें. तीन सेकंद विश्रांति, नंतर पुन्हा तेंच, असें ६ वेळां करावें. या एकंदर व्यायामाला दीड मिनिट लागतें. आरंभीं प्रत्येक बाजूस ३ वेळांपासून सुरवात करून हळुहळू १० पर्यंत वाढवावें, संवय झाल्यावर जलद करतां येईल. असें तीन महिने केल्यावर मधें विश्रांति घेतल्याशिवाय १ किंवा दीड मिनिटापर्यंत हा व्यायाम करावा.

व्यायाम २ रा. उताणें ताठ निजून हात डोक्यावर ठेवावे. पोट आंत ओढून घ्यावें, पायांचे व जघनाचे स्नायू आवळून धरून ढुंगण दोन तीन

इंच वर उचलावें, पाऊल शक्य तितकें वरचे बाजूस वळवावें व हात वरच लांब करावे, नंतर खालीं टेंकावें, असें ८ पासून १२ वेळां करावें. श्वास चालू ठेवावा, वर उचलतांना आंत घ्यावा, खालीं टेंकतांना बाहेर सोडावा. संवय झाल्यावर स्नायू अधिकाधिक आवळून धरतां येतील.

व्यायाम ३ रा. पहिल्या व्यायामाप्रमाणें निजावें, परंतु पायांतील अंतर दीड फूट ठेवावें. हात डोक्यावर जोडावे, व वरीलप्रमाणें आवळून धरून ढुंगण वर व खालीं करावें. ६ पासून १२ वेळां. असें तीन महिने केल्यावर मध्यें थांबल्याशिवाय वर खालीं करावें. एक मिनिट.

व्यायाम ४ था. स्नायू सैल सोडून उताणें निजावें. नंतर पोट एकदां पुढें ढकलावें. व एकदां आंत ओढून घ्यावें. खांदे, ढुंगण जमिनीला लागलेलें असावें, हालवूं नये. पोट पुढें ढकलतांना श्वास घ्यावा व आंत ओढतांना सोडावा, परंतु संवय झाल्यावर एका श्वासांत पुष्कळ वेळां पुढें मागें करतां येईल. असें १२ वेळां करून विश्रांति घेऊन पुन्हा १२ वेळां किंचित जलद करावें. असें ३ महिने केल्यावर न थांबतां तीस चाळीस वेळां पुढें मागें करावें व स्नायू अधिक आवळण्याचा प्रयत्न करावा.

व्यायाम ५ वा. एखाद्या ठेंगण्या खुर्चीमागें उभें राहून पायांमधील अंतर, सहज ठेवतां येईल असें, दोनतीन फूट ठेवावें. नंतर कमरेशीं वांकून कमरेच्याच उंचीला हात येतील अशा बेतानें खुर्चीची पाठ घट्ट पकडावी, व गुडघे ताठ ठेवून समोर पहावें. नंतर पोट आंत ओढून पाठ वांकवावी. नंतर पाठीची कमान करून छाती शक्य तितकी पोटाजवळ आणावी. मांजर अशा रीतीनें पाठीची कमान करतांना पुष्कळांनीं पाहिलें असेल. असें पुन्हा पुन्हा करावें व स्नायू शक्य तितके ताठ ठेवावे. अशा रीतीनें पाठीचा कणा एकदां पुढें व एकदां मागें वांकून लवचीक होतो. मागें वांकतेवेळीं श्वास घ्यावा, पुढें वांकते वेळीं सोडावा. नाकानें घेऊन तोंडाने सोडावा. असें आरंभीं ६ वेळां

करावें. व नंतर १८ पर्यंत वाढवावें. हा व्यायाम प्रथम कठीण गेल्यास आरंभीं हात व गुडघे जमिनीवर टेकून करावा, १५ दिवसांनीं हात खुर्चीच्या बैठकी-वर टेकावे. तीन महिन्यांनंतर खुर्चीऐवजीं गुडघे वांकवून त्यांवरच हात ताठ करून ठेवावे व खांद्यांचा सर्व भार हातांवर टाकावा.

व्यायाम ६ वा. डावा पाय जमिनीवर टेकलेला, गुडघा ताठ, ढुंगण डावीकडे फेंकलेलें, उजव्या पायाचा गुडघा वांकलेला, पावलाचा केवळ पुढचा भाग टेकलेला, असें उभें रहावें, नंतर याचे बरोबर उलट करून ढुंगण उजवे बाजूस फेंकावें. असें १८ ते २४ वेळां करावें. कांहीं आठवड्यांनीं मधें थांब-ल्याशिवाय असें एकसारखें एक मिनिट किंवा अधिकहि करतां येईल. हा व्यायाम जलद करावयाचा असेल तेव्हां स्त्रियांनीं हात छातीवर आडवे ठेवावे, म्हणजे स्तनांस फार गति मिळून त्रास होणार नाहीं. पायांत अंतर ठेवावें म्हणजे स्थिरता येईल. या व्यायामांत ढुंगणास व पोटास चलन मिळाल्यामुळें ढुंगणाची चरबी कमी होते व पोट घुसळलें जाऊन साफ होण्यास मदत होते.

व्यायाम ७ वा. खुर्चीचे मागें ताठ उभें राहून एक हात तिचे पाठीवर ठेवावा. नंतर दुसरे बाजूचा गुडघा पोटापर्यंत आणून पाय पुढें ताठ करावा. गुडघा ताठ करून बोटें वर वांकवावीं. नंतर पाय तसाच ताठ ठेवून बाहेरून मागें आणावा. कमरेशीं वांकल्यास पाय जमिनीशीं समांतर असा मागें ताठ करतां येईल. नंतर खुर्चीचे पाठीवरचा हात जोरानें खालीं दाबून डोकें व पाठ मागें करून ढुंगणाचे स्नायू शक्य तितके संकुचित करावे, नंतर पुन्हा पाय पुढें न्यावा. असें प्रथम ५ वेळां करावें व एक महिन्यांत ८ पर्यंत वाढवावें. तीन महिन्यांत मधें थांबल्याशिवाय १०, १२ वेळां करतां येईल. नंतर दुसरे बाजूला तसेंच करावें.

व्यायाम ८ वा. पाय जोडून ताठ उभें रहावें व मुठी घट्ट मिटून पुढें एकावर एक ठेवाव्या. नंतर कोंपरें किंचित वांकवून मुठी वर्तुळाकार मागें आणून

एकावर एक ठेवाव्या व लगेच पुन्हां पुढें आणाव्या. हात मागें नेतांना खांदे मागें नेऊन छाती पुढें काढावी व नाकांतून श्वास घ्यावा, व पुढें नेतांना तोंडांतून सोडावा, छाती व पोट आंत ओढावें.

नाचाचा व्यायाम. वरील व्यायाम संपल्यावर किंवा दिवसांतून वेळ सांपडेल तेव्हां खालीं सांगितलेला प्रकार करावा. गुडघे पुढे वांकवावे, हात डोक्यामागें एकांत एक घालावे, छाती सैल सोडावी व पाय न जोडतां उभें रहावें. नंतर पोटाला व ढुंगणाला पुढे व मागें, वरून खालीं व खालून वर लाटेसारखी गति द्यावी. ढुंगण पुढें येईल त्यावेळीं त्यांतील स्नायूंचा शक्य तितका संकोच करावा, व मागें जाईल तेव्हां शक्य तितके ताणावे. अर्थात ही गति तुटकी दिसतां कामा नये, लाटेसारखी अखंड दिसली पाहिजे.

ब्रह्मचर्यावर विद्वान डॉक्टरांचीं मतें

१ डॉ० हॅवलॉक एलिस;

यावर मत देण्यापूर्वी ब्रह्मचर्य या शद्बानें काय समजावें हें ठरवलें पाहिजे. केवळ स्त्रीपुरुष संबंधच नव्हे तर स्वसंभोगाचे व समसंभोगाचे सर्व प्रकार व कामुक विचारहि वर्ज करणें असा जर त्याचा अर्थ असेल तर असें ब्रह्मचर्य कोणीहि पाळीत नाहीं, किंवा हें पूर्ण नपुंसकासच शक्य आहे. परंतु असे पूर्ण नपुंसक क्वचितच सांपडतात. तेंव्हां त्यांचा विचारच करण्याचें कारण नाहीं. डॉ. रोलेडर यांस कांहीं ब्रह्मचारी म्हणवणारे लोक भेटले, परंतु शोधाअंतीं ते मुष्टिमैथुन करीत होते असें समजलें. ही गोष्ट लोक डॉक्टरांपासून चोरून ठेवतात तेव्हां ब्रम्हचर्य अनैसर्गिक आहे व त्यापासून मानसिक किंवा

शारीरिक हानि होतेच होते असें म्हणण्याऐवजी कायमचें ब्रह्मचर्य हें निसर्ग-नियमांच्या विरुद्ध असल्यामुळें अशक्य आहे असेंच म्हटलें पाहिजे, असें ते ह्मणतात.

शिवाय ब्रम्हचर्यापासून हानि होत नाहीं असें सिद्ध करण्याचाहि कांहीं उपयोग नाहीं, कारण तें पाळण्याच्या प्रयत्नांत जी मानसिक व शारीरिक शक्ति खर्च करावी लागते त्यामुळें तारुण्याची उल्लसित वृत्ती पार मावळून मनुष्य म्लान व निस्तेज होतो. ब्रह्मचर्यांत व उपोषणांत थोडेंबहुत साम्य आहे, परंतु उपोषणांत स्वतःच्याच सुखाचा प्रश्न असतो व कामपूर्तीनें दुसऱ्या एका व्यक्तीस सुख देतां येतें. यामुळें ब्रह्मचर्य अधिक स्वार्थी आहे.

डॉक्टरांनीं याचा विशेष विचार केला पाहिजे. कारण, लोक नेहमीं त्यांचा सल्ला विचारतात. त्यांत महत्त्वाचा प्रश्न येतो तो असा कीं, अविवाहितांस किंवा विवाहित असूनहि त्यांना स्वतःच्या पतिशीं किंवा पत्नीशीं कोणत्याहि कारणानें संबंध ठेवतां येत नाहीं अशा लोकांस जरूर वाटल्यास समागमाचा उपदेश करावा कीं नाहीं ? असा उपदेश करावा असें मत पुष्कळ विद्वान डॉक्टरांनीं दिलेलें आहे. डॉ. मारक्यूज् यांनीं तर असें लिहिलें आहे कीं समागमानें रोगी बरा होईल अशी खात्री असतां जो डॉक्टर सामाजिक कारणांमुळें असा सल्ला देणार नाहीं, तो डॉक्टर होण्यास योग्य नाहीं. डॉ. लेडेरर् म्हणतात कीं नवऱ्याच्या नपुंसकत्वामुळें जर एखाद्या बाईची प्रकृति बिघडली असेल तर दुसऱ्या पुरुषांनीं संबंध ठेवण्यास डॉक्टरानें सांगितलेंच पाहिजे. याला नवऱ्याची संमति मिळो कीं न मिळो, डॉक्टर हा नीतीचा रक्षक नाहीं, आरोग्याचा आहे. असें उघडपणें म्हणणारे डॉक्टर अर्थातच थोडे आहेत व इंग्लंडांत तर मुळींच नाहीं. माझें स्वतःचें मत असें आहे कीं समागमानें फायदा होईल असें डॉक्टरानें सांगावें, मग हा उपाय करावा कीं नाहीं, त्याचे सामाजिक परिणाम काय होतील वगैरे विचार रोग्यावर सोंपवावे.

परंतु समागमाविषयीं असले सुधारकी विचार ज्याला उघडपणें बोलण्याचें धैर्य असेल त्यानेंच असा सल्ला द्यावा, इतरांनीं त्या भानगडींत पडूं नये.

कामवासना कमी करण्याकरतां ब्रोमाईडसारखीं औषधें देणें धोक्याचें आहे. कारण त्यांनीं शरीराच्या सर्व क्रिया मंद होतात. याकरतां व्यायाम करावयास सांगतात परंतु त्याचा परिणाम पुष्कळ वेळां उलट होतो. अत्यंत थकवा येईपर्यंत व्यायाम केला तरच त्यानें वासना कमी होते, परंतु त्याबरोबरच शारीरिक व मानसिक शक्तीहि कमी होते. व्यायामाचे खेळ प्रकृतीला उत्तम खरे, पण जशी प्रकृति सुधारेल तशी कामवासनाही नैसर्गिक प्रमाणांत दृढ होईल. मानसिक श्रमांचीहि तशीच गोष्ट आहे. कामवासनेचा विसर पडावा म्हणून गणिताचे कठिण प्रश्न सोडवण्याचा प्रयत्न करणाऱ्या एका स्त्रीनें व एका धर्मोपदेशकानेंहि आपला असा अनुभव मला कळवला आहे. त्यानें वासना अधिकच उद्दीप्त होते.

नैसर्गिक कामवासना दाबून ठेवणें इतकें कठीण असतें कीं ती कायमची दाबून ठेवण्याचा जे प्रयत्न करतात त्यांचें सर्व आयुष्य या एकाच बाबीचा विचार करण्यांत खर्च होतें. त्यांचें मन नेहमीं त्याच विषयांत गुंतलेलें असतें व इतर कोणतीहि गोष्ट करण्यास त्यांना वेळ नसतो. ब्रह्मचर्याचा पुरस्कार करणारे लोक नेहमी कांहीं विद्वानांचीं उदाहरणें देऊन त्यांच्या हातून ब्रह्मचर्यामुळें महत्त्वाचें काम झालें असे म्हणतात, परंतु वस्तुस्थिति वेगळीच असते. येशू क्रिस्त, न्यूटन्, बीटोव्हेन् व कँट् हे जन्मभर ब्रह्मचारी होते असें सांगतात. यांपैकीं येशू क्रिस्ताबद्दल कोणाला माहितीच नाहीं, तेव्हां हें खरें कीं खोटें हा प्रश्नच आहे. न्यूटन्नें महत्त्वाचे शोध लावले खरे, परंतु त्याच्यांत शारीरिक दोष पुष्कळ होते व शेवटीं त्याला जवळजवळ वेड लागलें. बीटोव्हेननें सर्व जन्म आजारांत काढला व कँटचीहि अशीच स्थिति होती. त्यांच्याइतकी कीर्ति मिळेल अशी खात्री दिली तरी सुद्धां त्यांच्या आयुष्यां-

तील हाल खाण्यास कोणी जाणूनबुजून तयार होणार नाहीं. परंतु सामान्यतः ब्रह्मचर्यापासून शारीरिक किंवा मानसिक फायदा होत नाहीं.

२. प्रोफेसर ब्लास्को, बर्लिन

ब्रह्मचर्याचा कोणी धड विचारच केलेला नाहीं व कांहीं लोक त्यापासून फारसे अडत नसल्यामुळें अशा रोग्यांस डाक्टराकडे जावेंसें वाटत नाहीं. पुष्कळ डाक्टरहि रोग कशामुळे झाला याची चौकशी करण्याचे भरीस न पडतांच औषध देत असतात. शिवाय ते कामविषयक प्रश्न विचारावयास व रोगीहि स्पष्ट बोलावयास लाजतात. परंतु थोड्याशा अकलेनें प्रश्न विचारल्यास रोगी बहुधा खरें सांगतात असा माझा अनुभव आहे. मात्र डाक्टरानें स्वतःचीं मतें बाजूला ठेवून रोगी काय म्हणतो हें समजण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. आणखी एक कारण म्हणजे समाजाच्या धार्मिक व नैतिक मतांचा दरारा डॉक्टरांसहि असतो, यामुळें ब्रह्मचर्यापासून होणारी हानि खाजगी रीतीनें कबूल करणारे डॉक्टर सुद्धां उघड बोलत नाहींत. याकरतां याचा शास्त्रीय दृष्टीनें विचार करणें जरूर आहे.

एके बाजूला कामवासना व दुसरे बाजूस संयमनशक्ति, या दोहोंवर ब्रम्हचर्याची शक्यता अवलंबून असते. व या दोन्ही बाबतींत व्यक्तीव्यक्तींत अतिशय फरक दिसून येतो. मीं एक सुखी विवाहित जोडपें पाहिलें आहे, त्यांचा विवाह होऊन ४० वर्षें झालीं होतीं व मीं तपासलें तेव्हां पत्नी अजून कुमारीच होती. परंतु दररोज समागम न झाल्यास ज्यांचें समाधान होत नाहीं असेहि लोक मीं पुष्कळ पाहिले आहेत. कामवासनाच मंद असल्यास संयमनाची फारशी जरूरच नसते. व ती प्रबल असल्यास संयमनशक्ति कितीहि असली तरी पुरी पडत नाहीं. ही शक्ति आनुवंशिक असते व शिक्षणानें ती कांहीं मर्यादेपर्यंत वाढते. कधींकधीं कामवासनेचा बौद्धिक किंवा कलाविषयक उद्योग

केल्यानें कमी होतो हें निर्विवाद आहे, परंतु हें फारच थोड्यांस शक्य अस बहुतेकांवर ब्रम्हचर्याचा परिणाम कमी अधिक प्रमाणांत अनिष्टच होतो.

खरें ब्रम्हचर्य फारच थोडे लोक पाळतात, परंतु जे तसा प्रयत्न क क्वचित प्रसंगीं जरूर वाटल्यास स्वसंभोग करतात त्यांस आपण ब्रम्हचा म्हणूं. कारण स्वसंभोगापासून समागमासारखें समाधान होत नाहीं. ब्रम्हच पासून कशी हानि होते याचीं दोन उदाहरणें देतों.

एक उच्च कूळांतील मुलगा १८ व्या वर्षी युनिव्हर्सिटींत शिकूं ला व एक वर्ष आईबापांजवळच होता. परंतु पुढील वर्षी मोठ्या शहरांत गे कामवासना वाढत गेली तसतसा अभ्यास कमी होऊं लागला व कधीं क विनाकारण खिन्न व उदास वाटूं लागलें. विवाहबाह्य समागमाची इच्छा न व ब्रह्मचर्यामुळें आपणास त्रास होतो अशी त्याची कल्पनाहि नव्हती. आप व घरच्या डॉक्टरानें विवाहबाह्य समागमाविषयीं सक्त ताकीद दिल्या त्याच्या मनाची विलक्षण स्थिती झाली. स्त्रीला स्पर्श करणें हें तो पाप स लागला. स्त्रियांशीं, मुलींशीं व लहान मुलांशीं, आपल्या हातून अनीति घड असेंच एक वेड त्याच्या डोक्यांत शिरलें, आईबापांकडे विशेषतः डों हवेंत त्याला किंचित बरें वाटे, परंतु परीक्षेच्या आधीं व नंतर त्याची स्थि भयंकर होई व मनावर धोंड दिल्यासारखें वाटे. या सुमारास एका डॉक्टरा त्याला सांगितलें कीं, ब्रह्मचर्यामुळें स्थिती होत असावी व कदाचित समागमा बरें वाटेल. तरी त्याप्रमाणें वागण्याचा त्याला धीर होईना. आणखी ए वर्षानें समागम केला व त्याचा सर्व मानसिक त्रास एकदम दूर झाला. सह महिन्यांनीं त्याला परमा झाल्यामुळें त्यानें पुन्हा एक वर्ष ब्रह्मचर्य पाळलें पूर्वीची मनःस्थिती पुन्हा आली. पुन्हा समागमानें ती लगेच दूर झाली.

एका सुदृढ प्रकृतीच्या बाईचें २५ व्या वर्षी एका पोक्त मनुष्या लग्न झालें त्याचें पुरुषत्व बरेंच खालावलें होतें यामुळें लग्नानंतर कांहीं वर्षा

मागमाचे प्रसंग कमी होऊं लागले. त्या बाईची प्रकृती पूर्वी चांगली असे रंतु नंतर यामुळें तिचा स्वभाव चिडखोर झाला, प्रत्येक ऋतुकालापूर्वी तिची नःस्थिती अधिक वाईट होई व प्रत्येक समागमानंतर सुधारे.

सुदृढ प्रकृतीच्या मनुष्याला ब्रह्मचर्य मानवलें असें फारच क्वचित घडतें. ार्मिक किंवा रोगांच्या भीतीनें जे लोक विवाहापर्यंत समागमापासून अलिप्त ाहतात, त्यांस पुष्कळ वेळां अतिशय त्रास होतो. यामुळें मज्जातंतूंवर तर रिणाम होताच, परंतु शरीराच्या विशिष्ट भागांवरहि परिणाम होतो. तोंडा- रील मुरुमाचे फोड समागमानें नाहीसे होतात हें सर्व त्वग्रोगांच्या तज्ज्ञांस ाहीत असतें. ब्रम्हचर्यानें पुष्कळ वेळां इतका त्रास होतो कीं समागमाचा मार्ग नुष्य हटकून शोधतो. गुप्त रोगांच्या भीतीचाहि अशा वेळीं कांहीं परिणाम ोत नाहीं कारण हा त्रास तो प्रत्यक्ष अनुभवीत असतो, व रोग होण्याचा केवळ लांबचा संभव असतो.

ब्रम्हचर्याचा शरीराला पुरी वाढ होण्यापूर्वी उपयोगहि असतो, व संय- मनशक्ति वाढण्याकरतांहि त्याचा उपयोग करतां येईल. परंतु हा उपयोग कांहीं ाळपर्यंतच असतो, अधिक लांबवल्यास त्यानें हाल होतात.

रांडेवर अधिक प्रेम कां ?

(लेखक:—वर्गणीदार, जि. सातारा)

हल्लीं चाललेल्या वातावरणाचें बारीक रितीनें निरीक्षण केलें असतां ेमाचा सांवळा गोंधळच दिसून येईल. ज्या व्यक्तीवर आपण प्रेम करतों ती यक्ती मात्र दुसऱ्यावरच फिदा असते, असें कां होतें याचा उलगडा समाधान-

कारक होत नाहीं. मात्र एवढें खास कीं प्रेम हें कोणाचें कोठें आणि केव्हां जमेल याचा नेम नाहीं. याबद्दल थोडक्यांत माझ्या कृतीचा अनुभव मांडतों.

१ माझें लग्न करण्यापूर्वीच मी विवाहाच्या बाबतींत फार उदार मताचा होतों. मी सुशिक्षित पत्नी करणार व संसार उत्तम रितीने एकपत्नीव्रतानें चालवणार असें वाटत होतें, परंतु हे विचार मनांतच राहून गेले. माझ्या इच्छेविरुद्ध जगरूढीप्रमाणें माझ्या मात्यापित्यांनी गळ्यांत लोढणें अडकविलें. वृद्धांचा मान मोडूं नये म्हणून डोळे झांकून कृती करणें भाग पडलें.

२ मुळापासूनच माझी पत्नी मला नाआवडी होती. लग्न होऊन दोन वर्षें झालीं तरी दोघांचें दर्शन नाहीं. किती रूढीचा जाच ! ! ती पत्नी नको म्हणून तरी भागतें काय ? कशी तरी नांदवलीच पाहिजे हा धर्माचा करार. नाहीं तर जगापवाद. या भयास्तव पदरांत पडली पवित्र झाली या न्यायानें सहकारी करण्याचा प्रयत्न केला.

३ तारुण्याच्या भरांत शिवाय रूपगुणांनी उत्तम असल्यामुळें साहजिकच स्त्रियांची दृष्टी मजकडे वळे. मला परस्त्रीशीं बोलण्यांत वाईट वाटे, इच्छाहि होत नसे. परंतु एकदां योग चमत्कारिक आला. एका पात्रानें मला नेत्रकटाक्षाचा बाण व प्रेमाचें जाळें टाकलें. मी त्यांत गुरफटलों. त्यावेळीं कशाचाहि विचार केला नाहीं व करण्याचें प्रयोजन दिसलें नाहीं. ज्या बाईनें मला मोहांत गुरफटलें ती मजहून वयानें व शरीरानें मोठी आहे. अशीं आज तीन वर्षें झालीं, वयानें मोठ्या स्त्रीशीं संग करण्यानें माझ्या शरीरावर परिणाम झाला आहे परंतु तिच्यावर बिलकुल दिसत नाहीं. असें कां ? मी तेव्हांपासून तिचा अंकित झालों. तिला सोडून मला एक घटकाहि करमेना. या रांडेपेक्षां माझी गृहपत्नी रूपानें, तारुण्याने अधिक उत्तम आहे खरी परंतु जो कांहीं सुधारकाची छटा किंवा पतीस मोहित करण्याची कला तिच्या ठायीं नाहीं, यामुळें ती मला नकोशी वाटते. हल्लीं दोन्हीहि व्यक्ती मजजवळच आहेत.

परंतु अधिक प्रेम रांडेवरच करावेंसें वाटतें. हें कां ? एखाद्या वेळीं-रांडेने मजवर वक्रदृष्टी केली; अपशब्दांचा वर्षाव केला तरी तिचीच कांस धरावीशी वाटते, थट्टेवारी बोलणें न्यावेंसें होतें. ती सांगेल तें ऐकण्याची व करण्याची मनाची नेहमीं आनंदानें तयारी असते, परंतु बायकोचें कांहींच करावेंसें वाटत नाहीं. असा मनाचा दुजा भाव कां झाला ? मी समतामताचा चाहता आहे परंतु असा अन्याय कां होतो ? बरें प्रेम हे वयानें अधिक असलेल्या माणसाशीं कसें जडतें ? एके वेळीं मी प्रत्यक्ष मातेशीं सुद्धां रांडेचा कैवार घेऊन भांडलों, हा न्याय झाला काय ? प्रेमानें अंध झाल्यामुळें कांहींच सुचेनासें होतें, फक्त हृदयदेवता समीप असावी व आरामांत रहावेंसें वाटतें.

४. या दिवसापासून मला हा बाहेरख्यालीचा नाद लागला. माझें आज वय २६ वर्षांचें आहे, परंतु या दोनतीन वर्षांचे अवधींत माझा सोळा सतरा स्त्रियांशीं संग झाला. त्यांत कांहीं विधवा, बहुतेक सधवा आणि दोनतीन कुमारी लाभल्या. गोष्ट खोटी नाहीं. यांत मात्र मजा ही कीं मी कोणत्याहि रांडेवर आसक्त झालों नाहीं किंवा मी होऊन मागें लागून प्रयत्न केला नाहीं, मग असें कां होतें. ? याचा कांहींच उलगडा होत नाहीं. या घडलेल्या थोड्या अवधींच्या लाभावरून निदान निम्म्या आयुष्यांत तरी शतसंभोगवाला बनण्याची खात्रीनें पाळी येईलशी वाटते. परंतु तसा माझा मानस नाहीं. परंतु त्याबरोबर वेळ आल्यावर आत्मसंयमन नाहीं. बरें त्यांचींहि मनें दुखवणें रास्त नाहीं, पातक आहे, मनाचा हिरमोड करणें अतिवाईट या तत्त्वावर मी वागतों. तरी असें करणें योग्य का नाहीं ? वऱ्याचशा स्त्रियांचा लोट मजकडे ओढल्यामुळें मला खरें प्रेम कोणाचें आहे हें कांहींच समजेना व कोणावर अधिक प्रेम करावें हें कळेना, तेव्हां हें कसें ओळखावें ? निरनिराळ्या स्त्रिया निरनिराळ्या रीतीनें प्रेमाचे पाझर फोडतात. कांहीं निरिच्छ आहेत तर कांहीं स्वार्थी आहेत,

कांहीं चोरट्या प्रेमाच्या आहेत तर कांहीं रस्त्यानें हातांत हात घालून चालण्यास तयार आहेत, नव्हे चालूंहि लागत आहेत.

५. एखादे वेळीं मजकडे एकदम दोन तीन, कधीं कधीं अधिक रांडांचें संम्मेलन होतें. ती रात्र मला फार धोक्याची वाटते. कारण त्यांच्या त्यांच्यांत हेवा उत्पन्न होतो व भांडण थांबवतां पुरेवाट होते. असा त्यांच्यांत मतभेद कां? माझ्या सुखाकरतां कां झटत नाहींत?

६. शेवटीं एवढीच विनंति कीं मीं घडत असलेली हकीकत मोकळ्या मनानें मांडली आहे; शंकांचें निरसन करावें. अज्ञानपणांत सुचत नाहीं. प्रेम करावें का नको, याचा खुलासा करून मला सुमार्ग दाखवाल अशी आशा आहे. असेच पुष्कळसे तरुण तारुण्याच्या मदानें बहकून सैरावैरा भटकतात. तरी त्यांनाहि योग्य मार्ग लागेल. इत्यलम्.

(वरील हकीकतींत पुष्कळ मुद्दे विचार करण्यासारखे आहेत. लग्नाचे बाबतींत मुलांवर जुलूम केल्याचें परिणाम आईबापांस उमजतील तर जगांतील पुष्कळ दुःख कमी होईल. कोणाचें कोणावर प्रेम कां बसतें हें सांगणें जवळ जवळ अशक्यच आहे. आईबापांचें देखील सर्व मुलांवर सारखें प्रेम नसतें व त्यांत सद्गुणी मुलांवर जास्त असतें असेंहि नाहीं, तथापि सुज्ञ आईबाप मुलांच्या नजरेस हा फरक येणार नाहीं अशा रीतीनें वागण्याचा प्रयत्न करतात, परंतु तेंहि नेहमींच साधतें असें नाहीं. वरील हकीकतींतील नावडत्या बायकोची कोणत्याहि प्रकारची चूक दिसत नाहीं. तिचेंहि लग्न आईबापांनीच करून दिलें व तिच्या अंगांत नवऱ्यास इष्ट वाटणारे कांहीं गुण नाहींत, यांत तिची चूक कोठेंच दिसत नाहीं. तेव्हां याबद्दल तिला शिक्षा व्हावी हें रास्त नाहीं. प्रेम कोणाचाहि हुकूम ऐकत नाहीं. तेव्हां स्वतःचे स्त्रीवर प्रेम करावें व परस्त्रीवर करूं नये हें म्हणणें फोल आहे व तसा उपदेश आम्ही करणारहि नाहीं. परंतु इतर स्त्रियांवर प्रेम बसल्यामुळें बायकोला कोणत्याहि

प्रकारचा त्रास होतां कामा नये व समाजाच्या सद्यःस्थितींत बहुतेक स्त्रिय नवऱ्यावर सर्वस्वी अवलंबून असल्यामुळें त्यांची अन्नपाण्याची व्यवस्था त्याचे ऐपतीप्रमाणें लागली पाहिजे, इतकेंच आम्हांस सांगतां येईल. शिवाय प्रेमा-संबंधी वरील नियम सर्वांस सारखाच लागू असल्यामुळें तिचेंहि इतर कोणावर प्रेम बसल्यास त्याबद्दल तिला दोष न देण्याची नवऱ्याची तयारी पाहिजे.

खरें प्रेम कोणाचें आहे, हें सांगणें कठिण आहे, व प्रेम कशास ह्मणावें यावर तें बरेंच अवलंबून आहे. वरील उदाहरणांत प्रेम म्हणजे समागमाची इच्छा इतकाच अर्थ घ्यावा लागेलसें वाटतें. केवळ प्रेमपात्राच्या सुखाचीच इच्छा करणारें प्रेम फारच क्वचित दिसतें. बहुतेकांच्या प्रेमाचें ध्येय प्रेमपात्राशीं समागमांतच असतें, व यामुळेंच हेवा उत्पन्न होतो. कांहीं असलें तरी, एखादी स्त्री केवळ शारीरिक सुखाकरतां एखाद्या पुरुषाशीं समागमास सिद्ध झाली तरीहि तिला 'रांड' म्हणजें म्हणणे शिवी देणें आहे. शद्बांचा असा दुरुपयोग करण्यास आम्ही तयार नाहीं. रांड याचा अर्थ वेश्या, म्हणजे पैशा-करतां समागम सोसणारी स्त्री, असा अर्थ आम्ही करतों. सुखाकरतां समागम करणाऱ्या स्त्रीला जर रांड म्हणायचें असेल तर तशाच प्रकारची शिवी वरील लेखकाकरतां तयार करावी लागेल (रांड या शब्दाचें पुल्लिंग होत नाहीं याला आमचा इलाज नाहीं.)

कामशास्त्रांतील मुख्य नीतितत्त्व ह्मटलें म्हणजे दुसऱ्याच्या सुखाकरतां झटणें हें होय. वात्स्यायनासारख्या कामशास्त्राच्या आचार्यांनीं यावरच विशेष जोर दिला आहे व यासंबंधीं लिहितांना संकृत लेखकांनी स्त्रीच्या सुखावर समागमाचे नियम बसवले आहेत व लॅटिन व ग्रीक लेखकांनीं केवळ पुरुषाच्या सुखासच महत्व दिलें आहे, ही गोष्ट 'कामसूत्रा'च्या फ्रेंच भाषांतरकारांनीं प्रांज-लपणें कबूल करून याबद्दल पौर्वात्यांचा गौरव केला आहे. आतां हें सुख केवळ शारीरिक दृष्टीनेंच न पाहतां सर्व बाजूंनीं याचा विचार करणें जरूर आहे.

तिचें मन मोडणें बरोबर नाहीं या तत्वावर वरील लेखक कुमारी, विधवा, सधवा, येईल त्या स्त्रीशीं सरसकट समागम करतात असें दिसतें. जोपर्यंत त्यांत कोणाचें नुकसान नाहीं तोपर्यंत आमचें कांहीं म्हणणें नाहीं, परंतु एखादी कुमारिका किंवा विधवा गरोदर झाल्यास तिची काय वाट होईल ? एकंदरींत वरील हकीकतीवरून लेखकानें स्वतःवर शस्त्रक्रिया करून घ्यावी हें बरें दिसतें, म्हणजे अशा प्रकारची भीती राहणार नाहीं. अर्थात स्वतःच्या प्रकृतीस काय झेंपेल याचाहि त्यांनें विचार करणें जरूर आहे. (सं.)

पत्रव्यवहार

१. ३-७-३०

वि. वि. अंक पोहोंचला. त्याबद्दल फार आभारी आहें. अंक मागवण्याचें कारण त्यांत कोणत्या प्रकारच्या जाहिराती प्रसिद्ध होतात हें पहावयाचें होतें. व त्यांत जमल्यास संततिप्रतिबंधक औषधाची जाहिरात द्यावयाची होती.... .

स्वानुभवानें अति संततिमुळें मध्यम वर्गाचे व गरिबांचे किती हाल होतात याची जाणीव झाल्यावरून संतति बंद करण्याकरतां पोटांत घेण्याचें औषध शोधीत होतो. कारण टोप्या, पेसरीज वगैरेंचा उपाय आम्हां हिंदी लोकांच्या राहणीला आणि विशेषतः हिंदी बायकांच्या विनयाला (फाजील विनयाला) जुळण्यासारखा नाहीं. हा अनुभव आहे. औषधानें कायमची गर्भधारणा बंद होते परंतु पुन्हा सुरू होत नाहीं अशीं बरींच औषधें आहेत असें आढळून आलें. पुन्हा औषधानें सुरू व्हावें असा शोध लागल्यास पुष्कळ लोक घेतील असें वाटल्यावरून बऱ्याच वर्षांच्या कष्टमय प्रयत्नानें मी तसा शोध लावला

आहे. व त्याचीच आपल्या मासिकांत जाहिरात द्यावी अशी इच्छा होती. परंतु जाहिरातीचे दर व माझी ऐपत, अतिसंततिमुळेच, जुळत नाहीं. तेव्हां आपण हें माझें औषध आपल्या एजन्सींत विक्रीस ठेवावेत, त्याच्या जाहिराती वगैरे आपणच द्याव्यात व मिळण्याचें ठिकाण आपलाच पत्ता द्यावा म्हणजे आपणाकडेच आर्डरी येतील. त्यावर आपला योग्य तो खर्च व कमिशन वगैरे घेऊन औषधाची किंमत मला द्यावी अशी इच्छा आहे. व आपण तसें केल्यास माझ्यासारखें अतिसंततिमुळें वैतागलेल्या लोकांचें कल्याण केल्यासारखें होईल. योग्य वाटल्यास आपला काय तो विचार कळवावा.

औषधाचें वर्णन. विटाळशी झाल्या दिवसापासून १४ दिवस अनेशी पोटी औषध घ्यावें. गर्भधारणा बंद होईल. विटाळ नियमित होत राहील. प्रकृति सदृढ होत जाईल. वजन वाढतें. कामवासना पूर्व प्रकारेंच राहतें. पांच दहा वर्षांनंतरहि विटाळशीपणांतच ३ दिवस दुसरें औषध घेतल्यास पुन्हा गर्भाधारणा सुरू होते.

ता. क. हें औषध स्वतःच्या कुटुंबासच देऊन अनुभव घेतला आहे व पुढील संततीच्या त्रासांतून बचावलों आहें.

* * *

(अशा प्रकारचीं औषधें आहेत असें आम्हास वाटत नाहीं व आपल्या पत्रावरूनहि तशी खात्री होण्यास बिलकूल जागा नाहीं. वरील सर्व अनुभव आपणास येणें अशक्य दिसतें, परंतु तो आला असें धरून चाललें तरीहि तो शास्त्रीय पुरावा होत नाहीं. सारांश शास्त्रीय पद्धतीचा आपल्या लिहिण्यांत अंशही नाहीं, व अमुक मनुष्य म्हणतो म्हणून विश्वास ठेवण्याचे दिवस आतां गेले. जाहिरातीचे पुरे पैसे आपण दिले तरीहि आपली जाहिरात छापून वाचकांची फसवणूक करण्याची आमची इच्छा नाहीं. फसवणूक करण्याचा आपला

उद्देश आहे असें आम्ही म्हणत नाहीं, परंतु आपली पद्धत समंजस लोकांनीं विश्वास ठेवण्यालायक नाहीं. विश्वसनीय मार्ग वाचकांस दाखवणें आम्ही आपलें कर्तव्य समजतों. अर्थात 'आमचें मतें हा मार्ग विश्वसनीय नाहीं' अशी टीप आपल्या जाहिरातीवर दिलेली आपणास चालत असेल तर, पुरे पैसे घेऊन, आपली जाहिरात छापण्यास आमची हरकत नाहीं. सं.)

२ ४–७–३०.

सविनय प्रणिपात वि. वि. माझें लग्न १९२० सालीं झालें व १९२४ सालीं, पत्नीच्या विसाव्या वर्षी आम्हाला पहिली मुलगी झाली. यावेळीं तिला बराच त्रास झाला, पण त्यांतून बरी होऊन नंतर दोन दोन वर्षांचे अंतरानें दोन मुलगे झाले. तेव्हांपासून पत्नीची तब्येत खालावली. डॉक्टरला दाखवतां त्याचें असें म्हणणें पडलें कीं तिला ॲनीमिया झाला आहे किंवा होण्याचा संभव आहे. तिची प्रकृति मूळची अशक्त पण निरोगी होती, गेल्या दोन वर्षां-पासून रोगानें ठाणें दिलें आहे. या अवधींत ती अस्पर्श झाली नव्हती, पण गेल्या आठवड्यांत झाली. आतां संतातिनियमन करण्याचें दोघांनीं ठरवलें आहे. एक दोन डॉक्टरांस विचारलें, त्यांचे मतें निर्दोष असा उपाय नाहीं. प्रत्येकांत कांहींना कांहीं दोष आहे व त्यापासून थोड्या बहुत प्रमाणांत स्त्रीला अपाय होतो. यावर एकच रामबाण उपाय आहे व तो ब्रह्मचर्य हा होय. हें त्यांचें मत ऐकून मी गेले सहा महिने त्याप्रमाणें वागलों, पण त्यापासून मनस्वास्थ्य नाहींसें होऊं लागून कित्येक प्रसंगीं माझें मन समागम इच्छेनें अनावर होऊं लागतें. तेव्हां आपण संततिनियमनाचे पुरस्कर्ते आहांत. आपल्या मतें निर्दोष उपाय कोणता व त्याची अंमलबजावणी कशी करावी हें कळविण्याची कृपा करावी.

समागमासंबंधींच्या माझ्या कल्पना आतां पुष्कळच बदललेल्या आहेत. समागमापासून आपल्या पत्नीला सुख होत नसल्यास तो शक्य तितका टाळावा

असें माझें मत आहे व माझी पत्नी अशक्त असल्यामुळें मी या बाबतींत अतिशय जपून वागत असतों. पण त्यामुळें समागमाची इच्छा पुरी न झाल्यामुळें मनास अस्वस्थता वाटते, पण आपल्या समाजाच्या या बाबतींतील कल्पना बदलेपर्यंत त्याला कांहीं उपाय आहे असें मला वाटत नाहीं...तसदीची माफी असावी......(आपण दिलेल्या हकीकतीवरून आपल्या डॉक्टराचा मूर्खपणा व अज्ञान दिसून येतें. असें म्हणण्यांत आम्ही त्यांना संशयाचा फायदा देत आहों, कारण तसें न म्हटल्यास त्यांजवर मतलबीपणाचा आरोप करावा लागेल. डॉक्टर नेहमी जीं औषधें देतात त्यांपैकीं कितीशीं निर्दोष असतात ? केवळ रोग मात्र बरा होऊन बिलकूल अपाय न करणारीं अशीं किती औषधें आहेत ? मलेरियाच्या तापावर सर्व डॉक्टर कोयनेल देतात, त्यानें अपाय होत नाहीं काय ? परंतु संततिनियमनाच्या योग्य उपायांनीं बिलकूल अपाय होत नाहीं असाच निर्णय जवळजवळ एकमतानें, ३ विरुद्ध १४७ मतांनीं, लंडन येथील परिषदेंत डॉक्टरांच्या सभेनें दिला आहे. आतां कोणताहि उपाय निर्दोष नाहीं हें म्हणणें इतक्या पुरतेंच खरें आहे कीं एका उपायानें सर्व स्त्रियांस खात्रीनें नियमन करतां येईलच असें नाहीं. परंतु रबरी टोपी व जंतुनाशक वड्या अशी जी उपायांची जोडगोळी आम्ही वापरावयास सांगतों ती याकरतांच, व ती वापरल्यास, जपून बोलायचें म्हणजे शेंकडा ९९ वेळां यश मिळतें. यापेक्षां जास्त प्रमाणांत यशस्वी होणारीं औषधें डाक्टरांजवळ कितीशीं असतात? हे दोन्ही उपाय वापरूनहि गर्भधारणा झाल्याचें उदाहरण आमचे पाहण्यांत नाहीं, व वर शेंकडा ९९ म्हटलें याचें कारण कांहीं विद्वान डाक्टरांचें असें मत आहे एवढ्याकरतांच. आतां आपल्या डॉक्टरांनीं सुचवलेला ब्रम्हचर्याचा उपाय रामबाण आहे खरा, परंतु निर्दोष मात्र नाहीं. त्याचे काय परिणाम झाले हें आपणच सांगितलें आहे, व चाळिसाव्या

वर्षी आत्महत्या करणें हा जसा म्हातारें न होण्याचा रामबाण उपाय [illegible] त्याच किंमतीचा वरील उपाय आहे. शेंकडा ९० लोक हा उपाय कर[illegible] नाहींत व गर्भारपण, बाळंतपण व बायकामुलांचे रोग यांपासून होणारें [illegible] रांचें उत्पन्न चालूच राहील असें समजूनहि एखादा आपमतलबी डॉक्टर [illegible] मत देऊं शकेल, परंतु आपल्या डॉक्टरास आम्ही संशयाचा फायदा [illegible] दिला आहे.

समागमाचे बाबतींत पत्नीस त्रास होत असल्यास तो 'शक्य [illegible] नव्हे तर मुळींच टाळावा असें आमचें मत आपल्यापेक्षांहि अधिक [illegible] आहे, परंतु तिला त्रास होतो कीं काय हें तिलाच ठरवूं द्यावें, स्वतःचे [illegible] ठरवूं नये. यासंबंधीं याच अंकांतील डॉ. हॅवलॉक एलीस यांचें ब्रह्मच[illegible] मत जरूर पहावें. पत्नीस त्रास होत असेल तर समंजस पत्नी अशा [illegible] इतर संबंध ठेवण्यासहि परवानगी देते असें आमच्या पाहण्यांत आहे. सं.)

३ ८ जुलै १९[illegible]

समागमाची इच्छा कमी करण्यास एखादें औषध किंवा व्यायाम [illegible] काय ? पुरुषांकरतां व स्त्रियांकरतां कोणते उपाय आहेत तें कळवावें.

× × ×

(भूक कमी करण्याचा जसा खाणें हाच योग्य उपाय आहे तसा [illegible] वासना कमी करण्याचा समागम एवढाच उपाय आहे व तो पुरुषांस व स्त्रि[illegible] सारखाच लागू आहे. औषधांनी प्रकृति बिघडवून सुद्धां भूक कमी करतां ये[illegible] तशीच कामवासना कमी करतां येईल. जे नीतिबाज डाक्टर किंवा वैद्य [illegible] औषधें देण्यास तयार असतील त्यांस या बाबतींत सल्ला विचारावा, [illegible] अशा प्रकारचा सल्ला देणार नाहीं. सं.)

४

पुणें येथील एक वर्गणीदार जननेंद्रिय व आसपासचे भाग यांस बळ-
टी आणणाऱ्या व्यायामांची माहिती विचारतात, ती याच अंकांत
ली आहे. सं.

नवीन लेखांतील विचार.

'संततिनियमनाची कसोटी' अशा अर्थाच्या नांवचें एक पुस्तक
सस फ्लॉरेन्स नांवाच्या बाईनें नुकतेंच प्रसिद्ध केलें असून त्यांत संतति-
मनाच्या उपायांविरुद्ध कांहीं विक्षिप्त विधानें केलीं आहेत. यासंबंधीं या
यांतील तज्ज्ञ, डॉ. नॉर्मन हेअर यांनीं इंग्लंडांतील 'नेशन ॲण्ड
नियम्' मध्यें एक पत्र लिहिलें आहे, त्याचा सारांश पुढें दिला आहे.

मिसेस फ्लॉरेन्स यांनीं जमवलेली माहिती महत्त्वाची आहे, परंतु
रून त्यांनीं काढलेलीं अनुमानें मात्र विनाकारण निराशावादी आहेत.
नीं २४७ उदाहरणांपैकीं १५५ वेळां उपाय फसले असें दिलें आहे, परंतु
तविक यांपैकीं १६ च वेळां ते फसले असें म्हणतां येईल. बाकीच्या १३९
कांहींतरी कारणानें उपाय वापरणें सोडून दिलें. म्हणजे ते सोडून दिले
९२ पैकीं ७६ उदाहरणांत ते यशस्वी झाले, असेंच म्हटलें पाहिजे.
दा मनुष्य एक दिवस चष्मा लावावयास विसरल्यामुळें गाडीखालीं सांपडून
तर तो चष्म्याचा दोष नव्हे, अर्थात एखादी गोळी खाऊन डोळे बरे
यास चष्म्याची जरूरच राहणार नाहीं, त्याचप्रमाणें संततिनियमनाचा
दा सोपा मार्ग सांपडल्यास मोठी सोय होईल हें खरें, परंतु तरी सुद्ध

तें ईश्वराच्या मर्जीविरुद्ध आहे वगैरे अडचणी काढणारे कांहीं लोक भेटणार असमाधानवृत्तीनें नवीन उपाय शोधून काढण्यास प्रोत्साहन मिळतें या दृ मिसेस फ्लॉरेन्स यांचें असमाधान उपयुक्त आहे, परंतु म्हणून उपल असलेल्या उपायांस कुचकामाचे ठरवावे असें नाहीं. त्यांनीं जातां जातां डॉक यांत मन घालीत नाहींत म्हणून त्यांजवरहि शितोडा उडवला आहे, प हल्लीं कांहीं डॉक्टर हें काम करीत आहेत जुन्या पद्धतींत सुधारणा क आहेत व नवीन शोधून काढीत आहेत. शेंकडा १०० यशस्वी होणारा उपा अजून नाहीं, म्हणजे जो वेडसर मनुष्यानें दुसऱ्या वेडसर मनुष्या शिकवला असतांहि यशस्वी होईल असा उपाय नाहीं, असेंच त्याचें म्हण आहे काय ?

\+ × ×

गेल्या जून महिन्यांत फ्रांकफोर्ट येथें नग्नसंघाची परिषद भरली होत तेथें इंग्लंड, ऑस्ट्रिया, फ्रांस, ग्रीस, हॉलंड, इटाली, स्वित्सरलंड व जर्म मधील संघांचे प्रतिनिधि जमले होते. त्यांनीं दोन दिवस संभाषण, गाय नर्तन, खेळ, पोहणें व इतर व्यायाम व निरनिराळ्या वक्त्यांचीं भाषणें व प्रकारांनीं आनंदांत घालवून पुढील संमेलन फ्रांसमधें भरण्याचें ठरवलें. अर्थ तेथें जमलेले शेंकडों स्त्रीपुरुष सर्व वेळ नग्नच होते हें सांगण्याची जरूर नाहीं

× × ×

रने दुनां नांवाच्या विख्यात फ्रेंच लेखिकेनें नग्नतेवर एक कादं लिहिली असून त्यांत नग्नसंघांचे अनेक फोटो दिले आहेत. लज्जेच्या व पा त्याच्या खोट्या कल्पनांनी शरीर झांकल्यामुळें झांकलेल्या भागांकडेच वि लक्ष जातें असें त्यांनीं प्रस्तावनेंत म्हटलें आहे.

\+ + +