सनातन्यांच्या उलटचा बॉंब

——×*×*×——

गेल्या सप्टेंबरच्या २९ व ३० तारखांना अकोला येथील रेड् क्रॉस सोसायटीच्या विनंतीवरून आम्हीं तेथे जाऊन संततिनियमनावर दोन व्याख्यानें दिलीं. पहिल्या दिवशीं केवळ तात्त्विक चर्चा व दुसऱ्या दिवशीं उपकरणें वापरण्यासंबंधी व्यावहारिक माहिती, असे विषयाचे दोन भाग केले होते. हीं दोन्ही व्याख्यानें तेथील कोर्टाच्या ' बाररूम ' मधे झालीं. पहिल्या दिवशीं तेथील कलेक्टरसाहेब श्री. राव हे अध्यक्ष होते, दुसऱ्या दिवशीं तेथील थिऑसोफिस्ट् वकील श्री. चिपळूणकर अध्यक्ष होते. दोन्ही दिवशीं स्त्रीपुरुषांची बरीच गर्दी जमली होती. प्रसिद्ध व्यायामतज्ज्ञ दोरास्वामी नायडू हे पहिल्या व्याख्यानाला हजर होते व त्यांना आमचें म्हणणें न पटल्यामुळे त्यांच्याच विनंतीवरून दुसऱ्या दिवशीं आमचे व्याख्यानापूर्वी त्यांचें एक व्याख्यान आमचे अध्यक्षतेखाली झालें. त्यांनी संततिनियमनाचे कांही नैसर्गिक उपाय सांगण्याचें अभिवचन दिलें होतें, परंतु तसें कांहीच न सांगतां ईश्वर, आत्मा वगैरे काल्पनिक गोष्टींबद्दल नाना प्रकारच्या गप्पा मारून शेवटीं ते म्हणाले की माझीं आणखी दोन तीन व्याख्यानें करा म्हणजे मी सर्व सांगेन. हे गृहस्थ धार्मिक असून व्यायामाशिवाय कोणत्याच विषयाचा त्यांनी अभ्यास केलेला नाही इतकेंच त्यांच्या व्याख्यानावरून सिद्ध झालें. लोकप्रिय वक्त्यास लागणारे कांही गुण त्यांचे अंगीं आहेत, त्यामुळे शेवटीं त्यांनी असेंहि म्हटलें की मीं इतकें बोलल्यावर देखील तुम्हाला कर्व्यांचें म्हणणें ऐकणेंच असेल तर माझा नाइलाज आहे. परंतु त्यांचे मार्ग अधोगतीला नेणारे आहेत आणि शिवाय ते कांही वस्तु विकण्याकरता येथे आलेले आहेत, माझ्यासारखे उच्च हेतूने आलेले नाहीत, तेव्हा त्यांच्या म्हणण्यांत कांही अर्थ नाही. अर्थात् यावर अध्यक्ष या नात्याने आम्हीं इतकेंच सांगितलें की, भुतेंखेतें, ईश्वर, आत्मे वगैरे काल्पनिक गोष्टींवर आमचा विश्वास नाही; तथापि ज्यांना श्री. नायडूंचीं मतें मान्य असतील ते त्याप्रमाणे वागण्यास मोकळेच आहेत.

समाजस्वास्थ्य

दोरास्वामी नायडूंच्या विचारांच्या किंवा अविचाराच्या अनुरोधाने तेथील 'मातृभूमि' नांवाच्या स्थानिक पत्राने आम्हास ठराविक सनातनी रीती विरोध करण्याकरता ता. ४ व ११ आक्टोबरचे अंकांत बरेच रकाने खर्ची घा आहेत. हे सनातनी लेखक खरोखरच इतके अप्रबुद्ध असतात की काय, या आम्हास बरेच दिवसापासून शंका होती, कारण तसें नसेल तर त्यांना अप्रामाणिक म्हणावें लागतें आणि तसें म्हणण्याचें आमच्या जिवावर येतें. पण दिव दिवस त्यांचा अप्रामाणिकपणा अधिकाधिक स्पष्ट होत चालला आहे, का खोटीं विधानें केल्याशिवाय त्यांना आपली बाजू मांडणेंच अशक्य झालें आ कोणत्याही गोष्टीला वाईट म्हणण्याचा त्यांचा एक ठराविक मार्ग म्हणजे तें पाश्चा आहे म्हणून ठोकून द्यायचें, मग तें खरें असो की खोटें. शिवाय पाहिजे त विषयावर सोईला येतील तशीं विधानें जगन्मान्य सिद्धांत म्हणून दडपण्याची त्यांना संवय असतेच. पाश्चात्य गोष्टीहि सर्वच वाईट असणें शक्य नाही, प तें गृहीत धरून आणि राजकीय वातावरणाचा फायदा घेऊन स्वतःला नाप असलेली कोणतीहि गोष्ट वाईट ठरवण्याचा हा अगदी सोपा मार्ग आहे. अ अशा विधानांनी समंजस लोक फसत नाहीतच, पण अज्ञ समाजाची म दिशाभूल होते.

मातृभूमींतील लेखांत लोकांच्या डोळ्यांत धूळ टाकण्याचा कसकसा प्र केला आहे हें थोडक्यांत पाहूं. प्रथम एक गोष्ट सांगणें जरूर आहे की शा विषयांचें ज्ञान कांग्रेसकरता तुरुंगांत गेल्यानेहि येत नाही आणि उठल्यासुट उपोषण केल्यानेहि येत नाही. महात्मा गांधींच्या नांवावर पाहिजे तें वि अशी या लेखकांची कल्पना दिसते, परंतु म. गांधींचा विशेष जर कांहीं अ तर तो आग्रह हा गुण होय ते त्याला पाहिजे तर सत्याग्रह म्हणोत किंवा कांही त्याला दुराग्रह म्हणोत, पण त्यांच्यांत आग्रह आहे हें खरें त्या आग्रहामुळेच त्यांचे हातून इतरांना न होणारीं कांहीं कामें होतात. यामुळे पाहिजे त्या विषयांत त्यांचे मताला कांही किंमत असते असें म हा नितांत मूर्खपणा आहे. गांधींचें सत्य देखील इतक्या वेळां बदलत असते

त्यांच्या आग्रहाला सत्याग्रह कां म्हणावें हें सांगणें कठिण पडेल. किंवा त्यांना ज्यावेळीं जें सत्य वाटतें तेंच इतरांनाही वाटलें पाहिजे अशी त्याची कल्पना असल्यास नकळे ! त्यांना लोकांनी फाजील महत्त्व दिल्यामुळे पाहिजे त्या विषयावर लोकांना उपदेश करण्याची संवय झाली आहे, पण उपदेश करण्याची पात्रता मात्र त्यांना नाही हें सांगणें जरूर आहे. उदाहरणार्थ त्यांना स्वतःला ब्रह्मचर्याने संततिनियमन करतां आलें नाही हें कबूल करून देखील ते सामान्य माणसांना तोच उपाय सांगतात हा दुराग्रह नव्हे तर काय ? यावरून त्यांचे अंगची बुद्धिमत्तेची उणीव मात्र दिसते. जो यशस्वी होण्याचा संभव असेल त्यालाच उपाय म्हणतां येईल, हें देखील ज्याला कळत नाही, त्याने दुसऱ्याला उपदेश करण्याचा आव आणावा आणि अशा मनुष्याच्या नांवावर विकण्याचा प्रयत्न मातृभूमींतील लेखकांनी करावा हें मूर्खांच्या बाजारांतच शोभेल. एक लेखक सांगतात की गांधींनी ' संयम की स्वैराचार ' हें पुस्तक लिहिलें आहे आणि त्यांत अमुकअमुक सांगितलें आहे. सांगितलें असेल, पण त्याची किंमत काय ? गांधींचें आत्मचरित्र ज्यांनी वाचलें असेल त्यांना हें माहीत असेल की त्यांची कोणताहि विषय अभ्यासण्याची पद्धतच अशी आहे की फक्त स्वतःच्या मताला पोषक अशींच पुस्तकें वाचायचीं. अशीं पुस्तकें वाचल्याचा उपयोग काय ? मतें वाचनापूर्वीच बनलेलीं असल्यामुळे तीं पूर्वग्रहांवरच उभारलेलीं असणार आणि गांधी ज्या वातावरणांत वाढले त्यांत त्यांचीं मतें आहेत त्यापेक्षा जास्त बुरसट झालीं नाहीत हेंच आश्चर्य. अभ्यासण्याची ही पद्धत आज कोणीहि मान्य करणार नाही आणि ती केवळ दुराग्रहाचीच द्योतक आहे. या पद्धतीने कोणत्याहि विषयाचें ज्ञान प्राप्त होणे शक्य नाही आणि याचमुळे गांधींना लिंगसंबंधी आधुनिक ज्ञान बिलकूल नाही. शारीर आणि मानसशास्त्रांच्या अगाध अज्ञानामुळेच ब्रह्मचर्याविषयी दुराग्रह शक्य होतो. ब्रह्मचर्याचा उपदेश ऐकून लोक ब्रह्मचारी राहूं शकतात, ही पोरकट कल्पना ज्यांना सोडवत नाही, मनुष्याची कामप्रेरणा उपदेशाला दाद देणारी नसते आणि ज्याला आयुष्यांत तीनदा समागम पुरेल त्याला तो मुळींच नसलेलाही चालेल हेंहि ज्यांना

समजत नाही, अशा आंधळ्यांनी दुसऱ्याला उपदेश करूं पाहाणें हास्यास्पद आहे.

संततिनियमनावर आमचें म्हणणें ऐकण्याऐवजी एखाद्या तज्ज्ञ डाक्टरा कडून माहिती घ्यावी, असें म्हणणारेच ब्रह्मचर्यासंबंधी मात्र आजकालच्या जग न्मान्य डाक्टरांच्या मतापेक्षा गांधींच्या मताला जास्त किंमत द्यावी म्हणतात! अर्थात् जी माहिती आम्हांस मिळूं शकते ती प्रयत्न केल्यास डाक्टरांसहि मिळेल हें उघड आहे. परंतु हल्लीची स्थिति मात्र अशी आहे की डॉक्टरी शिक्षणांत याची बिलकूल माहिती मिळत नाही, असें येथील एका वैद्यकीय कॉलेजचे 'डीन' डॉ. खानोलकर यांनी जाहिर व्याख्यानांत सांगितलें होतें. याशिवाय डाक्टरांची बहुतेक मिळकत गर्भारपण, बाळंतपण व लहान मुलांचे आजार यांवरच अवलंबून असल्यामुळे बरेच डाक्टर संततिनियमनाला विरोध करतात आणि ब्रह्मचर्य वगैरे वेडगळ समजुतींचा पुरस्कार केल्याने स्वार्थाला बाध न येतां लोकप्रियताहि मिळवतां येते, असें विधान डॉ. रॉबिनसनसारख्या नांवाजलेल्या डाक्टराने केलेलें आहे. हॅवलॉक् एलिस्च्या नवीन पुस्तकांतहि त्याने या विषयासंबंधी डाक्टरांच्या अज्ञानाचा उल्लेख केला आहे, आणि पुष्कळ वेळां या बाबतींत डाक्टरांपेक्षा रोग्यांनाच जास्त माहिती असते असेंहि म्हटलें आहे. या तज्ज्ञांपेक्षा मातृभूमींतील लेखक स्वतःला जास्त विद्वान समजत असल्यास ती घमेंड आहे. माहिती नसल्यास ती विचारण्यांत कमीपणा नसतो, पण ती न विचारतां भरमसाट विधानें करणें आमचे मतें हास्यास्पद आहे.

प्रामाणिक युक्तिवादाला उत्तर देतां येईल, जाणूनबुजून केलेल्या खोट्या विधानांना उत्तर काय देणार? मारी स्टोप्स् यांनी, संततिनियनाची माहिती हिंदुस्थानांतून पाश्चात्य देशांत आली असली पाहिजे, असें म्हणून आमचा गौरव केला आहे, आणि या म्हणण्यास पोषक असे संस्कृत श्लोक आमच्या 'संततिनियमन' पुस्तकाच्या पुरवणींत दिले आहेत, त्यांत एक असा आहे की 'नापेक्षितायां जायायां संततौ -कामिनो जनाः। संभोगार्थं हि कुर्वन्ति वंध्यात्वं रमणीषु च॥' यावरून केवळ चैनीकरता संततिनियमन हेंहि हिंदुस्थानांतलेंच आहे, पाश्चात्य

नाही. विषयलंपटतेमुळेच लोक संततिनियमनाचा पुरस्कार करतात हा आरोप खोटा व खोडसाळ आहे. त्याला उत्तर म्हणून आम्हीही असा आरोप करूं की संततिनियमनास थोडीशी खटपट पडते ती पडूं नये आणि समागम निर्विघ्न चालू रहावा म्हणूनच सनातनी लोक संततिनियमनास कबूल नसतात आणि मुलांचें पोषण कसें होईल हाही विचार त्यांना नसतो, कारण सर्वांची काळजी घेणारा परमेश्वर त्यांच्या पोतडींत असतोच ! स्वतःबद्दल इतकी देखील काळजी ज्यांना घेतां येत नाही ते अजून पशुकोटींतच आहेत, त्यांना युक्तिवाद काय समजणार ? वरीलसारख्या संस्कृत उताऱ्यांवरून असें स्पष्ट सिद्ध होतें की संतति-नियमनाचे विचार आमच्या परमपूज्य पूर्वजांचेच आहेत आणि त्यांवर विरोधी टीका करण्यांत सनातन्यांनीच पाश्चात्यांचें अंधानुकरण केलेलें आहे आणि ही आपली चोरी उघडकीस येऊं नये म्हणून ते उलट आमच्यावरच तो आरोप-करतात आणि म्हणूनच याला आम्ही 'सनातन्यांच्या उलट्या बोंबा' असें म्हणतों. संततिनियमनच काय, परंतु मांसभक्षण, गोमांसभक्षण, पतिबाहुल्य, पत्नीबाहुल्य, व्यभिचार, नियोग, बंधुभगिनीविवाह, वगैरे वगैरे प्रकार आपल्या पवित्र आर्य-संस्कृतींतलेच असल्यामुळे यापैकी कशाचाहि पुरस्कार करणाराला आपल्या परम-पूज्य पूर्वजांचा पाठिंबा आहेच, मग पाश्चात्यांकडे जाण्याचें कारणच काय ? सनातन्यांनाच आमच्यावर टीका करण्याकरता पाश्चात्यांच्या लेखांतून सोयीस येतील तसे संदर्भरहित तुकडे कापून काढून लोकांच्या डोळ्यांत धूळ फेकावी लागते. यांतले एक लेखक म्हणतात जपान उदयाला आलें तेव्हा त्यांना संतति-नियमनाची जरुरी भासली नाही. ती त्यांना आता तीव्रतेने भासत आहे हें या गृहस्थांस माहीत नसावें. आणि जपानांतील नीति त्यांना पसंत आहे काय ? तेथे विवाहापूर्वी मुलींनी राजरोस वेश्येचा धंदा करून पैसे मिळवावे अशी चाल आहे आणि तरीहि त्यांचीं लग्नें होतात इतकेंच नव्हे तर विवाहेच्छु पुरुष अशा मुलीं-नाच अधिक पसंत करतात. तुटपुंज्या माहितीवर पाहिजे तें बरळणें किंवा गांधींसारख्या या विषयांत अजाण आणि हेकेखोर लेखकाचा आधार देणें म्हणजे युक्तिवाद नव्हे. आम्हांसहि आधार देतां येतात. सनातनी पद्धतीनेच उत्तर

द्यायचे म्हणजे प्रजोत्पादनापुरताच समागम करावा असा उपदेश महात्मा गांधी करतात, तर आमच्या बाजूला प्रत्यक्ष भगवान श्रीकृष्ण आहेत. कर्मण्येवाधिकारस्ते, मा फलेषु कदाचन । मा कर्मफलहेतुर्भूः मा ते संगोस्त्वकर्मणि ॥ गांधी म्हणतात प्रजोत्पादनाच्या हेतूनेच समागम करा, गीता म्हणते फळाची अपेक्षा न करतां कर्म करा. भगवद्गीतेपेक्षा महात्मा गांधींना सनातन्यांनी जास्त महत्त्व कां द्यावें ? आम्हाला कोणाचेच आधार नकोत. पूर्वग्रहांस बळी न पडतां या प्रश्नाचा प्रत्येकाने समंजसपणें विचार करून आपला मार्ग आंखावा. याची माहिती आमचेकडूनच घ्यावी असें आमचें मुळीच म्हणणें नाहीं. मातृभूमिवाल्यांचे कोण तज्ज्ञ डाक्तर असतील त्यांचेकडून पाहिजे तर घ्यावी, परंतु फारशा डाक्तरांस यांतील माहिती नसते हें लक्षांत ठेवावें. शिवाय माहिती असलेले डाक्तर देखील ही माहिती सर्वांस देण्यास तयार नसतात. कोणास किती मुलें असावीं आणि असावीं की नाहीं हें ठरवण्याचा हक्क ते आपल्याकडे ठेवूं पाहतात. ही अरेरावी त्यांस करूं देऊं नये. आम्ही ही माहिती पाहिजे त्याला किंवा तिला देतों. मातृभूमींतील एक लेखक तर हिटलरचें व म्युसोलिनीचें उदाहरण देतात. म. गांधींचीं मतें कितीहि बुरसट असलीं तरी त्यांचेबद्दल थोडाबहुत आदर वाटणें शक्य आहे, परंतु या अत्याचारी राक्षसांस श्रेष्ठ समजणारे सनातनी राक्षस कोटींतलेच असले पाहिजेत आणि त्यांचा कोणीहि धिक्कारच करील. म्युसोलिनी सुशिक्षित तरी आहे, हिटलर शुद्ध अडाणी मवाली आहे व त्याचें अनुकरण करूं पाहणाऱ्या सनातन्यांचा आम्ही धिक्कारच करतों.

नानासाहेब टके

—※※※○※※※—

पन्नाशीच्या वयाला तिसऱ्या बायकोला निजधामाला पाठवल्यावर मात्र नानासाहेबांनी निश्चय केला की पुनः या भानगडींत पडायचें नाहीं. संतानाच्या आशेने त्यांनी एका नंग्या महाराजाला गुरु देखील केला होता, पण आता ते

आशा सोडून गुरूच्या साहाय्याने मोक्ष मिळवण्याचा त्यांनी बेत केला. पण मनुष्य बेत करतो एक आणि होतें भलतेंच!

नानासाहेब रंगेल गडी म्हणून प्रसिद्ध होते. बापाने मुबलक पैसा कमावून ठेवल्यामुळे त्यांनी कॉलेजांत अभ्यासाकडे विशेष लक्ष न देतां उनाड मुलांच्या संगतींत चार वर्षें घालवून दोन परीक्षा पास होऊन कॉलेजला कायमचा रामराम ठोकला होता. त्यांच्या लग्नाच्या स्त्रिया तीनच झाल्या होत्या, पण इतरांचा त्यांनी हिशेब ठेवला नव्हता, आणि शरीरसंपत्ति व रुबाब भरपूर असल्यामुळे त्याना या बाबतींत फारसे पैसेहि खर्चावे लागले नव्हते; निदान ते कोणाच्याही विशेष नादीं लागले नव्हते. पण जो बायकांच्या नादीं लागला नाही तो आता गुरूच्या नादीं लागतो की काय, अशी त्याच्या मित्रांना आता भीति पडली होती.

ललिता आणि तिचा कॉलेजांतील सहाध्यायी सदाशिव जोशी बाजारांत बरोबर जात असतां रस्त्यांत नानासाहेबांनी तिला पाहिली मात्र, ते सर्व जग विसरून आ पसरून पहातच राहिले. बंडोपंत जेव्हा त्यांना म्हणाले 'अहो! चला की आता! लोक काय म्हणतील?' तेव्हा ते जागे झाले. बंडोपंत, त्यांचे लहानपणचे दोस्त, 'भिकारडे, रडके आणि कंपनी'त पोटाकरता कारकुनी करीत आणि राहिलेला वेळ नानासाहेबांकड काढीत. नानासाहेब त्यांना एक पैहि न देतां आश्रितासारखे वागवीत आणि खासगी कामें त्यांच्यावर सोंपवीत. नाजूक कार्ये करण्यांत बंडोपंतांसारखा मनुष्य नाही. अर्थात् ललिता कोणाची कोण, याचा शोध लावण्याचें काम ओघानेच त्यांचेकडे आलें त्यांनी दुसऱ्याच दिवशी बातमी आणली की 'ती कालेजच्या वसतिगृहांत राहून इंटरचा अभ्यास करते आणि तिचा बाप यशवंतराव देशपांडे पेनशनर असून धामणगांवाला राहतो आणि बापाशिवाय तिला कोणी नाही.' ही बातमी ऐकून नानासाहेब थोडे निराशच झाले. अशी मुलगी लग्नाशिवाय मिळणार नाही हें जवळजवळ ठरलेलेंच, पण पन्नाशीच्या मनु-

घ्याबरोबर लग्नाला तरी ती तयार होईल कशावरून ? तरी पण अशा प्रसंगीं बंडोपंतांचें चातुर्य त्यांना माहीत असल्यामुळे त्यांनी अगदीच धीर न सोडतां त्यांना ताबडतोब रजा घ्यायला लावून धामणगांवला पिटाळलें.

ते गेल्यावर नानासाहेबांची स्थिति फारच शोचनीय झाली, ललितेला पाहिल्याबरोबर जणूं काय ती फार दिवसांच्या ओळखीची आहे असा त्यांना भास झाला आणि कदाचित् ती आपली मागल्या जन्मींची बायको तर नसेल ना ? असाहि विचार आला. यापूर्वी आपले किती जन्म झाले आणि त्यांत आपल्या बायका किती झाल्या, याला कांहीच पुरावा नसल्यामुळे असा भास अनेक बायकांसंबंधी होणें स्वाभाविक आहे. पण त्याचा उपयोग काय ? ललिता अशाने थोडीच बघणार होती ? उलट आपण निर्लज्जासारखे तिच्याकडे पहात उभे राहिलों तें तिच्या लक्षांत येऊन ती रागाने मानेला एक हिसडा देऊन निघून गेली होती तेंहि त्यांना आठवलें. पण तो हिसडा तरी किती गोड ! तो पुन्हा पाहण्याकरता तिला आणखी राग आणण्यासारखें कांही केलें तर ? हो, पण तिने पुन: मानेला हिसडा देण्याऐवजी मुस्कटांत दिली तर ? कालेजांतल्या मुली काय करतील कांही भरंवसा आहे ? नकोच तें. त्यापेक्षा आपलें सरळ मार्गाने गेलेलें बरें.

इकडे बंडोपंतांनी नानासाहेबांच्या वैभवाचें रसभरित वर्णन करून यशवंतरावांची संमति मिळवली इतकेंच नाही तर मुलीचें मन वळवण्याचें कामहि बापानेच अंगावर घेतलें. यशवंतरावांनी ललितेला एक लांबलचक पत्र लिहिलें की ‘ माझी प्रकृति हल्ली बरी नसते. माझ्या पेन्शनांतून तुझा खर्च मी कसाबसा चालवतों, पण मी मेलों तर तुझें शिक्षण कसें होईल ? त्यापेक्षा नानासाहेबांसारख्याशी लग्न केलेंस तर जन्माची ददात नाहीशी होईल. मी तुला आजपर्यंत माझी मुलगी म्हणून वाढवली खरी, पण आता तुला खरी हकीकत सांगणें भाग आहे. तूं अगदी लहानपणीं मला घराच्या पायरीवर ठेवलेली सांपडलीस. जवळच एक पत्रहि सांपडलें, त्यावरून असें दिसतें की तुला तेथे ठेवून तुझ्या आईने

जीव दिला असावा. पोलीसच्या भीतीमुळे मला तिचा फारसा तपासहि करतां आला नाही. त्याच पाकिटांत आणखी एक बंद पत्र होतें. तें तूं एकविसाव्या वाढ-दिवसाला फोडावें असें त्यावर लिहिलेलें आहे. त्या वेळीं तें तुला मिळण्याची मी व्यवस्था करीन. अंगावर पडलेली जबाबदारी स्वीकारून मीं ती शक्य तितकी पार पाडली आहे आणि तुझें शिक्षण पुरें होईपर्यंत मीं तुला लग्नाचा आग्रहहि केला नसता. पण माझीच आता शाश्वती नाही, तेव्हा चालत आलेल्या मागणीला रुकार देऊन तूं मला यांतून सोडवावें हें बरें नाही का ? एरवी मला स्वस्थपणें मरण येणार नाही. मी आता थोड्याच दिवसांचा सोबती आहें, तेव्हा माझी शेवटची विनंति तूं अमान्य करणार नाहीस असें मी धरून चालतों. मला तसें कळव, म्हणजे पुढची व्यवस्था करायला बरें. एक गोष्ट मात्र लक्षांत ठेव. मीं तुला सांगितलेलें गुपित बाहेर फुटतां कामा नये, कारण त्यामुळे नानासाहेब नाकबूल होण्याचा संभव आहे आणि मग तुझ्या लग्नाची काळजी राहिली तां राहिलीच ! फसवणुकीची सर्व जबाबदारी मी घेतों. तुला यांतलें कांही माहीतच नाही अशी तूं वाग.'

हें पत्र वाचून ललितेला फारच चमत्कारिक झालें. काय करावें कांही सुचेना. ती एकदम तांतडीने बापाला भेटायला गेली आणि एक दिवस तेथे राहून त्याची समजूत घालण्याचा तिने शक्य तो प्रयत्न केला. 'माझ्या लग्नाची किंवा पोटाची जबाबदारी तुमच्यावर आहे असें मी बिलकुल समजणार नाही. हल्लीच्या दिवसांत शिकल्यासंवरलेल्या मुलींचीं लग्नें बापांनी लावून द्यायचें मुळीच कारण नसतें. माझें मी आपलें पाहून घेईन.' पण यशवंत-राव कांही केल्या ऐकेनात. ते म्हणाले, 'तुम्हा पोरींना कांही पोंच नसतो. आमच्या अनुभवाचा फायदा तुम्हीं घेतला पाहिजे. ललितेला मोटा पेंच पडला. कांही संबंध नसतांना ज्याने आपल्याला मुलीसारखें वाढवलें, तो इतक्या काकळुतीने सांगत असतां त्याला नकार देऊन दुखवणें तिच्या जिवा-वर आलें. बरें सदाशिव जोशी होता गरीब, तेव्हा पोटाची तजवीज होईपर्यंत तो या बाबतींत कांही बोलणें शक्य नव्हतें. आणि कोणाला माहीत तो नंतर तरी

बोलेल की आपले नुसते मनांतले मांडेच आहेत ? आणि तो कदाचित् केव्हा-तरी विचारील या आशेवर थांबावें तरी कसें ? शेवटीं रात्रभर बोलण्यांत घाल-वून तिने म्हातान्याचें म्हणणें कबूल केलें आणि त्याने त्याप्रमाणे नानासाहे-बांना कळवलेंहि.

नानासाहेबांचें उलट डाकेने पत्र अ लें की आम्हाला तर अर्थात् मुलगी पसंत आहेच, पण गुरुजींची संमति घेणें जरूर आहे. ललितेला हें कळल्याबरोबर ती म्हणाली, ' मी नंग्या महाराजांच्या दर्शनाला मुळीच येणार नाही. त्याला एक लाज नसली तरी मला आहे की नाही ? ' बाप म्हणाला ' तूं वेडी आहेस ! तो नंगा असला तर तुझें काय बिघडलें ? शेंकडों बायका त्याच्या दर्शनाला जातात, त्यांत तूं एक गेलीस म्हणून काय झालें ? थोडक्याकरता लग्न कशाला मोडायचें ? ' शेवटीं ती कबूल झाली. तिची नानासाहेबांशी ही पहिलीच मुला-खत. प्रश्नाला उत्तर देण्यापलीकडे ती कांहीच बोलली नाही, तेव्हा नानासाहे-बांना वाटलें, ' कालेजांत असून सुद्धां विनयशील आहे हां ! ' तिने पादस्पर्श करण्याऐवजी महाराजांना सरळ नमस्कार केला आणि हळूच बापाला म्हणाली ' इश्श ! पायाला काय हात लावतात ? घाणेरडे आहेत हे सगळे लोक ! ' महाराजांचे कान मोठे तीक्ष्ण होते. बाप तिला कांही म्हणणार, इतक्यांत ते म्हणाले ' ठीक आहे, ठीक आहे, कांही बिघडलें नाही. चालायचेंच. ' या कालेजांतल्या कारटीचा उन्मत्तपणा पाहून ते मनांत खूप संतापले, पण तें बाहेर दिसूं देण्यांत फायदा नव्हता. त्यांना हें तावडतोब दिसलें की नानासाहेबांचें मन या मुलीवर फारच गेलें आहे आणि त्यांना नकार देऊन ते ऐकतील की नाही याची शंकाच होती. सूड उगवायला पुढे केव्हाहि संधि सांपडेल. त्यांनी हंसत-मुखानें रुकार दिला.

येथपर्यंत तिने सदाशिवला याची मुळीच दाद दिली नव्हती, त्याला जेव्हा परस्पर कळलें की ती नंग्या साधूच्या दर्शनाला गेली होती, तेव्हां त्याने तिची खूपच चेष्टा केली, आणि शेवटीं तिला सगळी हकीकत सांगणें भाग पडलें. ती

आपल्याशी लग्न करणार असें धरून चालल्यामुळे तो खूप संतापला आणि तिला आणि एकंदर स्त्रीजातीला तोंडास येईल तें बोलला. पण शेवटी ती रडूं लागल्या मुळें त्यालाच तिचें सांत्वन करणें भाग पडलें आणि लग्न झाल्यावरही मैत्री ठेवण्याचें वचन द्यावें लागलें.

लग्नाच्या आदल्या रात्रीं ललितेला कांही केल्या झोंप येईना. उद्या रात्रीं एका परक्या मनुष्याशेजारी आपल्याला निजावें लागणार, ही कल्पना तिला कशीशीच वाटली. सुदैवानें नानासाहेबांमधे बाह्यतः तरी किळस येण्याजोगें कांही नव्हतें, तरी देखील एखाद्या अनोळखी मनुष्याला आपल्याशी अशा प्रकारची सलगी करूं देणें भाग पडावें, हें तिला अत्यंत लाजिरवाणें वाटलें. बापाच्या सांगण्यावरून कां होईना, पण आपण जर पैशाकरताच लग्न करीत आहोंत, तर त्यांना नांवें ठेवण्याचा आपल्याला काय हक्क आहे? हा विचार मोठासा सुखद नव्हता. सदाशिवशी आपलें लग्न होत असतें तर आपल्याला असें वाटलें नसतें. सदाशिवला मैत्री कायम ठेवण्याचा आग्रह केला हें बरें झालें कां? नानासाहेब तिच्या रूपावर भुलले होते, त्यांत प्रेमाचा संबंधच नव्हता. मग आपण सदाशिवला विसरण्याचा तरी प्रयत्न कां करावा? विवाहानें नानासाहेबांना शरीराचा ताबा मिळणारच होता, पण मनाचा ताबा काय पैशानें मिळत असतो? साहजिकच सदाशिव तिच्या मनांत कायमचें ठाणें देऊन बसला. विवाहानंतरच्या रात्रीचा विचार मात्र तिला सहन करवेना, पण तें टाळण्याचा कोणताही मार्ग नव्हता. आलिया भोगासी असावें सादर, असें म्हणण्याशिवाय गत्यंतर नव्हतें.

या सर्व विचारांचा परिणाम नानासाहेबांना पहिल्या रात्रीं भोगावा लागला. नानासाहेब रंगेल होते, त्यांना सौंदर्याची पारख होती, आणि सुंदर घोडा जसा पाहून घ्यावा, तशीच त्यांनी सुंदर बायको पाहून घेतली होती. अर्थात् बायकोची पारख चेहरा व हातपाय पाहूनच करावी लागते आणि घोड्याचे बाबतींत असा निर्बंध नसतो, इतकाच काय तो फरक. हा फरक विवाहानंतर राहण्याचें कारण

नाही असें ते मनांत समजत होते, पण अनुभव वेगळाच आला. आपल्या विरं- बनेचा कळस आपल्याला डोळ्यानी तरी पहावा लागूं नये म्हणून नानासाहेब थोडी जास्त लगट करूं लागतांच तिनें दिवा मालवला. 'दृष्टीआड सृष्टि' या म्हणीचा एक नवीनच अर्थ या वेळीं तिच्या मनांत आला. नानासाहेबांनी आपल्याकडून चलाखी करून तिला फसवून मधेच दिवा लावण्याचा प्रयत्न केला, पण ती त्यांचेपेक्षा साहजिकच चपळ असल्यामुळे ती तेव्हाच पांघरूण घेई. हा हट्ट तिनें शेवटपर्यंत चालवला.

लग्नानंतर थोड्याच दिवसांनी यशवंतराव वारले. सदाशिवने तिला न भेट- ण्याचा बेत केला होता, पण तिचें सांत्वन करण्याकरता जावेंच लागलें आणि नंतर तो वारंवार जाऊं लागला. नानासाहेबांना जरी तें फारसें आवडत नसे, तरी आपण इतकी सवलत न दिली तर चारचौघांत ती आपली फजीती करील ही भीति होती. अशा तऱ्हेने ललिता व सदाशिव यांचें परस्पर आकर्षण परम- वधीला जाऊन पोंचलें.

कालांतराने तिला मुलगी झाली. नानासाहेबांचा विरस झाला, पण ते दिसूं न देतां ते तिला इस्पितळांत भेटायला निघाले. मुलगी त्यांना अगदी ललितेसारखीच दिसली, आणि 'तूं नाहीतर तुझी प्रतिमा तरी मला पहाव- मिळालीच की नाही?' अशी त्यांनी तिची चेष्टाहि केली. परंतु ते मुलीकडे बारकाईने पहात असतां मधेच काय झालें कोणास ठाऊक, त्यांचा चेहरा एकदम उतरला आणि ते ताडकन् घरीं गेले.

मुलींत त्यांना असें काय दिसलें? स्मरणशक्ति मोठी चमत्कारिक चीज आहे. तिच्या मांडीवरच्या बारीकशा तिळाने त्यांना २२ वर्षांमागच्या एका गोष्टीचें स्मरण करून दिलें. हें शक्य आहे का, या प्रश्नाचा त्यांना बिलकुल उलगडा होईना. असाच तीळ त्याच जागीं चंपीच्याही अंगावर होता! मग काय आपल्यावरील निस्सीम प्रेमामुळे चंपीच आपल्या पोटीं जन्माला आली? विचार करतां करतां एकदम वीज चमकल्याप्रमाणे त्यांच्या डोक्यांत लख्ख प्रकाश पडला

आणि त्यांचें त्यांनाच आश्चर्य वाटलें की ललिता ही चंपेची जिवंत प्रतिमा आहे ही गोष्ट आपल्या लक्षांत इतके दिवस कशी आली नाही ? आता मात्र त्यांना वेड लागण्याची वेळ आली. त्यांनी ताबडतोब आपल्या एका डाक्टर मित्राला गांठून विचारलें की तिळांसारख्या शारीरिक खुणा आनुवंशिक असूं शकतात काय ? त्याने नकारार्थी उत्तर दिलें, पण संशयाने पछाडलेल्या मनाची तेवढ्याने शांति होईना. ते पुन: घरीं आले आणि ललितेच्या खाजगी पेटीचें कुलूप फोडून त्यांतील कागदपत्र चाळूं लागले. तोंच ललितेच्या नांवच्या एका बंद पत्रावरील हस्ताक्षर पाहून ते चपापले. तें फोडून वाचल्यावर ललिता ही त्यांची स्वतःचीच मुलगी होती याबद्दल कोणतीहि शंका राहणें शक्य नव्हतें. ‘ नकळत कां होईना, पण आपल्या हातून काय भयंकर पाप झालें हें ! ’ त्यांच्या बावरलेल्या मनाला यापुढे विचारच करतां येईना. त्यांना एकच मार्ग सुचला, की सर्व हकीकत गुरुजींच्या कानावर घालून त्यांचा सल्ला घ्यावा. गुरुजी म्हणजे परमेश्वराचे जिवलग दोस्त, तेव्हा अशा भयंकर पापाचें प्रायश्चित्त काय असावें हें त्यांच्याशिवाय कोण सांगणार ? गुरुजींनी त्यांना एक दिवस आश्रमांत राहण्यास सांगून दुसऱ्या दिवशीं निकाल देण्याचें कबूल केलें. त्याच रात्रीं त्यांना साक्षात्कार झाला–निदान ते तसें म्हणाले–की या पापाला देहांत प्रायश्चित्तच योग्य. त्यांनी अशीहि खात्री दिली की देहांत प्रायश्चित्ताने पापाचें पूर्ण क्षालन होऊन आत्मा परीटघडीसारखा स्वच्छ होईल. पण स्वर्गांत उच्च स्थान मिळवण्याकरता थोडें पुण्य करून ठेवलेलें बरें; आणि त्यांच्या एका शिष्याने हळूच सुचवलें की आपली सर्व संपत्ति आश्रमाला देण्यासारखें पुण्य दुसरें कोणतेंच नाही. पण नानासाहेबांत थोडी माणुसकी होती. त्यांनी जीव देण्याचा तर निश्चय केलाच, कारण या भयंकर स्थितींत जिवंत राहणें त्यांना अशक्य वाटलें. पण त्यांना असेंहि उघड दिसलें की यांत ललितेची किंवा तिच्या तान्ह्या मुलीची चूक नाही, तेव्हा त्यांची सोय लावलीच पाहिजे; आपल्याला पुण्य थोडें कमी लागलें तरी हरकत नाही. असा विचार करून त्यांनी आपली निंमी इस्टेट आश्रमाला आणि निंमी ललितेला मृत्युपत्राने ठेवली आणि जीव देण्यासाठी

स्वस्थ चित्ताने पिस्तुलाचा उपयोग केला. ललितेला ही बातमी इस्पितळांतच कळली. जीव दिल्याचा स्पष्ट पुरावा होता आणि नानासाहेबांना लांबचा वारस देखील कोणी नसल्याने कायद्याचीहि कांही भानगड उपस्थित झाली नाही.

आपण ललितेचा सूड उगवायला गेलों आणि हें काय भलतेंच झालें, अशी नंग्या महाराजांना मात्र चुटपुट लागून राहिली. त्यांनी सदाशिव जोशाला बोलावून आणून सांगितलें, 'नानासाहेबांना मूल होणें शक्य नव्हतें हें मला सिद्ध करतां येईल आणि तुमच्या व्यभिचाराने तिला मुलगी झाली हें स्पष्ट आहे. मुकाट्याने राहिलेली अर्धी इस्टेट तिच्याकडून आश्रमाला देववा, नाहीतर तुमच्यावर व्यभिचाराची फिर्याद करवून हें सगळें लफडें कोर्टांत आणतों.' एका वकील मित्राचा सल्ला घेऊन त्याने महाराजांना सांगितलें, 'व्यभिचाराची तक्रार नवऱ्याकडून यावी लागते, तो तर मेला. आता तुम्ही गप्प बसलां नाहीत तर तुमच्याच सगळ्या भानगडी बाहेर काढीन. मुलगी माझी असली तर ठीकच झालें. मी आता ललितेशी लग्न करीन म्हणजे झालें.' महाराजांना अर्ध्या इस्टेटीवरच समाधान मानावें लागलें !

पत्रव्यवहार

१.

१. माझे कुटुंबाचें वय १५ आहे. ऋतु प्राप्त होऊन तीनच महिने झाले पण तिचे वयाचे व शरीराचे मानानें हें पूर्वीच व्हायला पाहिजे होतें. एकाने सांगितल्यावरून मीं ऋतुप्राप्तीपूर्वीच संयोग केला व त्यामुळें तिला फार त्रास झाला, पुढें सुमारें १५ दिवसांनी तिला ऋतु प्राप्त झाला. तो संभोगामुळेंच की काय ? ३. तिला अजूनहि फार त्रास होतो याचें कारण काय ? ३. स्तनांची वाढ व्हावी तशी झालेली नाहीं, ती कां ? ५. स्रावहि फार कमी प्रमाणांत असतो. याचें तिच्या प्रकृतीस अपाय होईल काय ? ६. रोज त्रास होत गेल्याने

तिचे मनावर समागम न करावा असा परिणाम झाला आहे तो कसा जाईल ?
अमनबावडा.

उ. ऋतुप्राप्ति अमूकच वयांत व्हावयाची असा नियम नसतो व आपल्या ३ ऱ्या प्रश्नावरून वाढ पुरी झाली नव्हती असें दिसतें. कोणीतरी सांगितल्यावरून असें भलतेंच केल्याने जन्माचें नुकसान होण्याचा संभव असतो. अशा स्थितींत त्रास होतो यांत नवल नाही. स्राव ज्याच्या त्याच्या प्रकृतीप्रमाणे कमजास्त होतो. एखाद्या तज्ज्ञ डॉक्टराकडून तपासून घेऊन कांही इजा झाली आहे की काय तें पहा व त्याच्या सल्ल्यानेच उपाय करा. मनावरचा परिणाम साहजिक आहे व तो जाण्यास विश्रांतीची जरूर आहे. सं.

२

माझें लग्न नुकतेंच गेल्या शिमग्यांत झालें. मी २७ वर्षांचा आहे तर आमच्या तिला वीस वर्षें उलटलीं आहेत. आम्हीं दोघांनी संततिनियमनावर खूप वादविवाद केला आणि तें पाळण्याचा बेत केला. असें करण्याचें कारण म्हणजे आमची आर्थिक परिस्थिति व आदर्शवत् आयुष्य घालण्याची इच्छा. संततीची भर घालून माझ्या पगारांत सुखाने राहतां येईल असें आम्हांला वाटत नाही. शिवाय थोडें कर्जहि आहे. अशा स्थितींत ही आमची चूक आहे काय ? त्याकरता आम्ही पुष्कळ पुस्तकें वाचलीं व डॉ. मेरी स्टोपचीं पुस्तकें उपयोगी असावींत असें आम्हांस वाटलें. मी हेल्थ् ॲन्ड् स्ट्रेन्थ्मधील टी. बोवेन् पार्टिंग्टन्चे लेख सुद्धा तिच्याकडून वाचवलेले आहेत. त्यापैकी एका कोणत्यातरी लेखांत लिहिलेलें आम्ही वाचलें होतें की कुमारिकेंच्या बाबतींत निदान पहिल्या तीनचार संभोगांत तरी गर्भ राहण्याची मुळींच धास्ती नाही. म्हणून आम्ही सुरवातीला कोणताच उपाय न करण्याचा बेत केला; हो, निदान सुरवातीला तरी खरें सुख कसें असतें तें तरी पहावें, या इच्छेने. परंतु आमचें धोरण चुकलें व पहिल्या चार रात्रींतच आमच्या सौभाग्यवतीचीं 'सकाळच्या दुखण्याचीं' चिन्हें दिसूं लागली आहेत व त्यामुळे आम्हा दोघांत वितुष्ट माजण्याचा संभव

आहे. तिला वाटतें की मीं तिला फसवलें व मुद्दामच कोणताही उपाय योजूं
दिला नाही. तेव्हा यांतून सोडवण्याचा एखादा मार्ग तुम्ही सुचवूं शकाल का ?
तिला नुकताच एक महिना संपून दुसरा लागला आहे व मला वाटतें झालेली
चूक सुधारायला अद्यापही अवसर आहे. म्हणून म्हणतों की तुम्हाला एखादा
अचूक उपाय माहीत असल्यास कळवण्याची मेहेरबानी करावी व एका गरीब
कुटुंबाला लागलेलें ग्रहण नाहीसें करावें.

उ. प्रथमसमागमाचे वेळीं गर्भधारणा झाल्याचीं अनेक उदाहरणें आमचे
माहितींत आहेत आणि बळजबरीच्या खटल्यांच्या अशा प्रकारच्या हकीकती
देखील सांपडतील. तेव्हा अशा विख्यात मासिकांत अशी ढोबळ चूक व्हावी हें
आश्चर्य आहे ! तथापि गर्भधारणा झाली असल्यास आम्हाला कांहींच करतां
येणार नाही, कारण गर्भावस्थेच्या कोणत्याहि महिन्यांत गर्भपाताचा कायदा
सारखाच लागू होतो. पुढे चूक होऊं नये म्हणून कॅटलाग पाठवला आहे, त्याव-
रून मारी स्टोप्सचा व आमचा मतभेद आहे हें आपल्या लक्षांत येईलच. सं.

२

१. गर्मी, परमा वगैरे रोगांवर प्रतिबंधक इंजेक्शन्स असतात काय ?
असल्यास पूर्ण यशस्वी आहेत काय ? त्यांचा परिणाम किती दिवस टिकतो व
कोणताही अपाय होण्याचा संभव असतो काय ? २. समागमानंतर ताबड-
तोब या रोगांचा संसर्ग होणें शक्य आहे काय ? नसल्यास कमीतकमी किती
वेळ लागतो ? अगदी भयंकर स्थिति असलेल्या रोग्याशी समागम झाल्यास
ताबडतोब संसर्ग शक्य आहे काय व अशा स्थितींतही आपलें ' जेलोटयूब '
यशस्वी होईल काय ? उदाहरणार्थ समागमानंतर औषधाचा उपयोग करण्यापूर्वी
थोडा तरी वेळ जाणें शक्य आहे व तत्पूर्वी संसर्ग होणें शक्य आहे काय ?
३. आपण ' जेलोटयूब ' वापरणाऱ्या परदेशांतील माणसांचीं उदाहरणें
दिलीं आहेत, परंतु हिंदुस्थानांत सदरहु औषध वापरून पूर्ण यशस्वी
झाल्याचीं उदाहरणें आपणास माहीत आहेत काय ? ४. समाग-

ह्याची इच्छाही नष्ट झाली असल्यास समागम पूर्ण यशस्वी होऊन दोघांस सुख मिळूं शकेल काय व संतति होऊं शकेल की नाही? ५. स्वसंभोगाची संवय नियमित प्रमाणांत असून प्रकृति चांगली राहिलेली असल्यास पुढे समागम यशस्वी होऊन संतति होणें शक्य आहे काय? ६. मी 'मौज' साप्ताहिकांत भपकेबाज जाहिरात दिलेलें 'अनंगरंग' हें पुस्तक वाचून पाहिलें, परंतु असें आढळलें की जाहिरातींतील वर्णनाच्या एक दशांशहि तें पुस्तक चांगलें नाही व सदरहु पुस्तकाची किंमतहि बरीच म्हणजे पांच रुपये ठेवली आहे, पण पुस्तक १ रुपया किंमतीच्याहि लायकीचे नाहीं असें वाटतें. हीच गोष्ट कोकशास्त्र वगैरे पुस्तकांविषयी. आपलें सदरहु पुस्तकावर काय मत आहे? माझ्या मतें मराठी भाषेंत लिहिलेल्या पुस्तकांत आजपर्यंत आपलेंच पुस्तक शास्त्रीय व बरेंच उपयोगी वाटतें. आपला '**मग १२१**'

उ. १. प्रतिबंधक इंजेक्शन्स अजून निघालेलीं नाहींत. २. यासंबंधी पूर्ण माहिती आमचे गुप्त रोगांवरील पुस्तकांत दिलेली आहे. या सर्व गोष्टी लक्षांत घेऊनच आम्ही जेलोट्यूबची शिफारस केली आहे. संसर्ग ताबडतोब होणें शक्य नसतें, म्हणजे केवळ जंतु अंगावर कोठेतरी असणें म्हणजे संसर्ग नव्हे आणि ते शरीरांत शिरण्यास कांही वेळ लागतो. एका तासाचे आंत जेलोट्यूब वापरल्यास प्रतिबंध होतो. ३. हिंदुस्थानांतील माणसें कांही वेगळ्या प्रकारचीं असतात, की परदेशांतलीं सर्व उदाहरणें खोटीं असूं शकतील आणि हिंदुस्थानांतील मात्र खरीं, किंवा आपलें म्हणणें काय आहे हें कळत नाही. तथापि हिंदुस्थानांतीलही उदाहरणें आम्हास माहीत आहेत. ४. अशा स्थितींत पूर्ण समागम अशक्य आहे, परंतु तसा प्रयत्न होणें शक्य आहे आणि संतति होणेंहि शक्य आहे. ५. शक्य आहे. ६. अनंगरंग हें एका जुन्या संस्कृत ग्रंथाचें भाषांतर आहे तेव्हां त्यांत आधुनिक माहितीची अपेक्षाचा करतां येत नाही. पुस्तकाची किंमत अर्थातच जास्त आहे, परंतु किंमत कमी असणें हा एक अश्लीलतेचा भाग समजणारे मॅजिस्ट्रेट जोंपर्यंत आहेत, तोंपर्यंत किंमत कमी ठेवण्यांत धोका आहे. कोकशास्त्रावरील बरींच पुस्तकें कुचकामाचीं असतात हें खरें. **सं.**

४

स्वास्थ्याच्या सप्टेंबर १९३४ अंकांत पान ७१ वर आपण पुढीलप्रमाणे विधान केलें आहे. 'विद्यार्जनाचे निमित्ताने झोंप न घेणें जितका मूर्खपणा होईल तितकाच मूर्खपणा उपोषणांत किंवा ब्रह्मचर्यांत आहे.' उपोषणासंबंधानें आपण जें सर्रास विधान केलें आहे तें चुकांचे आहे. आपल्या शरीराला जितकें अन्न झेंपेल तितकेंच कांटेतोलप्रमाणें दररोज सेवन करणें कोणासच शक्य नसतें. जिभेच्या लालसेने म्हणा किंवा पत्नीच्या, आईच्या किंवा मित्राच्या आग्रहास्तव म्हणा, मनुष्य थोडें जास्त अन्न सेवन करत असतो. अशा रीतीनें जास्त अन्न सेवन केलें असतां त्यापासून अपाय होऊं नये अशी जर इच्छा असली तर त्याला नैसर्गिक उपाय उपोषण हाच होय. उपोषण म्हणजे लंघन, पाण्याशिवाय कांहींही सेवन न करणें. या दृष्टीनें उपोषणाकडे पाहूं लागलें म्हणजे उपोषण हा मूर्खपणा आहे असे कोणीहि म्हणणार नाहीं. डॉ. अलसेकर एम्. डी. यांनीं म्हटलें आहे की रक्त शुद्ध करण्यास उपोषणासारखा दुसरा उपाय नाहीं. त्याप्रमाणेंच ज्यांना अमेरिकेंतील आरोग्यशास्त्राचे जनक म्हणून संबोधितात ते बर्नार मॅकफाडेन् सुद्धां एकभुक्त असतांना आठवड्यांतून एकदा उपोषण करत असतात. उपोषणाने अनेक रोग बरे होतात हें प्रयोगांवरून सिद्ध झालें आहे व प्रकृति निकोप राहण्याला उपोषण हें एक उत्तम साधन आहे यांत मुळीच संशय नाही व ही गोष्ट प्रत्यक्ष अनुभवावरून सांगूं शकतों. आरोग्याच्या दृष्टीनें उपोषणाचें महत्त्व काय आहे याची यथार्थ कल्पना होण्याकरता 'फास्टिंग् फॉर हेल्थ्' हें मॅकफॅडेन्चें पुस्तक आपण वाचावें अशी मी शिफारस करतों. उपोषणाच्या योगानें पुण्य लागतें किंवा मोक्ष मिळतो ह्या कल्पना खुळचट आहेत, परंतु योग्य प्रमाणांत उपोषणाचा उपयोग केला असतां प्रकृतीवर फार इष्ट परिणाम होऊन आरोग्य प्राप्त होतें असें प्रत्येक आरोग्यशास्त्रज्ञ आपणास सांगेल व म्हणूनच आपण जें सर्रास विधान केलें आहे की उपोषणांत मूर्खपणा आहे, तें चुकीचें आहे. आपला ...

उ. कित्येक आजारांत उपोषणाचा उपयोग होईल हें आम्ही नाकबूल करीत नाही. परंतु आमचें विधान अर्थातच आजारी माणसांसंबंधी नव्हते

बर्नार मॅकफॅडेन यांची विक्षिप्त मतांबद्दल प्रसिद्धि आहे व त्यांचे लिखाणाचा आम-जेवर फारसा परिणाम होत नाही. ' आरोग्यशास्त्राचे जनक ' ही पदवी बहुधा त्यांनीच स्वतःला दिली असावी. आधुनिक वैद्यकीय जगांत त्यांना विक्षिप्तच समजतात व त्यांच्या उपोषणासंबंधी मताला बिलकुल किंमत नाही हें पुढील उताऱ्यावरून दिसेल. हा उतारा अमेरिकन् मेडिकल असोसिएशन्ने चालवलेल्या ' हायजिआ ' नामक मासिकाच्या आक्टोबर १९३४ च्या अंकांतून घेतला आहे. तेव्हा हें आजचें अधिकृत मत समजण्यास हरकत नाही.

" कांही लोकांना उपोषणाचें वेड लागलेलें असतें; पैकी कांही म्हणतात शरीरांतली घाण काढून टाकण्याकरता वर्षांतून एकदा दहापासून वीस दिवसपर्यंत उपोषण केलें पाहिजे; कोणी म्हणतात आजारी असतांना अति थोडें खावें किंवा मुळीच खाऊ नये, कारण अन्नाने रोगाचें पोषण होतें आणि आजार जास्त दिवस टिकतो; कोणी म्हणतात सकाळची न्याहारी आणि संध्याकाळचें जेवण पुरे आहे, दुपारीं जेवूं नये; किंवा फक्त दुपारीं व संध्याकाळीं जेवावें, सकाळीं खाऊं नये; कोणी म्हणतात भूक लागेल तेव्हाच खावें, कारण भूक नसेल तेव्हा शरीराला अन्नाची जरूर नसते; कोणी म्हणतात उपोषणाने मेंदू साफ होतो आणि ज्ञानेंद्रियें तीक्ष्ण होतात. मेदवृद्धि, रक्ताचा फाजील दाब किंवा बिघडलेला कोठा दुरुस्त करण्याकरता डाक्तरहि एक किंवा दोन दिवस उपोषण सांगतील, पण त्यांतहि फळांचा रस किंवा भाज्यांचें कढण मुबलक घेण्यास सांगतील. लागोपाठ अनेक दिवस उपोषण केल्याने मात्र खात्रीने नुकसान होते, शरीरांतील आम्लता वाढते आणि मरणहि येतें. आजारी असतांना मुळींच न खाणें किंवा मुद्दाम कमी खाणें, याने रोग कमी होत नाही, वाढतो. अशा वेळीं अन्न सहज पचण्यासारखें असलें पाहिजे हें खरें, पण रोगाने नाश पावणारा शरीराचा भाग भरून काढण्याइतकें पाहिजे; एरवी रोग्याची शक्ति आणि वजन निष्कारण कमी झाल्यामुळे रोग बरा झाल्यावरहि पूर्ववत् होण्यास फार वेळ लागतो. भूक संवयीने वाढवतां किंवा कमी करतां येते, तेव्हा खाण्याकरता भुकेवर अवलंबतां येत नाही. सकाळचें किंवा दुपारचें जेवण वगळणें चूक आहे. अवलोकनाने व प्रयोगांनी सिद्ध झालें आहे की

दररोज तीनदा खाणारांचे हातून सर्वांत अधिक मानसिक किंवा शारीरिक काम होते. दुपारीं भरपूर जेवल्याने मानसिक श्रम करणारांस जडता येते, तेव्हा त्यांनी दुपारीं थोडें व सहज पचण्यासारखें अन्न खाऊन संध्याकाळीं भरपूर जेवावें. उपोषणाने मेंदू साफ होतो हें साफ खोटें आहे. लंदन येथील एका आरोग्यभुवनांत लॉर्ड् कारनॉक एक महिनाभर उपोषण करीत होते (अर्थात् पूर्ण उपोषण नव्हे). ते प्रथम वेळ घालवण्याकरता इतिहास वाचीत असत, परंतु पुढे त्यांना इतके मानसिक श्रम असह्य होऊन शेवटीं 'ॲलिस इन् वंडरलंड्' (लहान मुलांकरता लिहिलेलें पुस्तक) वाचण्याची वेळ आली असें ते सांगतात, यावरून काय तो बोध घ्यावा."

प्रकृति निकोप राहण्यास उपोषणाची बिलकुल गरज नसते व कधीहि उपास केल्याशिवाय प्रकृति निकोप राहिल्याचीं उदाहरणें आम्हास माहीत आहेत, तेव्हा तेथे आपला अनुभव इतरांच्या उपयोगी नाहीं. उपोषणाने सरसकट सर्वांस फायदा होतो हें खरें नाही, आणि आपण कधीकधी जास्त खातों म्हणून आठ्यांतून एकदा ठराविक दिवशीं उपास करणें मूर्खपणा आहे. जेव्हा जेवण जास्त झालें असेल त्याचे पुढचें एक जेवण सोडल्याने फायदा होईल, परंतु एरवी उपास करण्यांत नुकसान आहे. जेवणाचे बाबतींत कांटेतोलपणाचीहि जरूर नसते, थोडेंबहुत कमजास्त झाल्यास चालतें. सं.

शारदेचें पत्र

——×——

हे बडेबडे साहित्याचार्य इतरांच्या पुस्तकांना प्रस्तावना लिहिण्याबद्दल काय मोबदला घेत असतील असें तुला वाटतें? माझी पुष्कळ दिवस कल्पना होती की खरोखरच एखादा होतकरू लेखकाला पुढे यायला मदत करण्याकरता विद्वान लेखक चांगल्या पुस्तकांना निरपेक्ष बुद्धीने प्रस्तावना लिहून देत असतील. पण आतां मला कळून चुकलें की अमक्याने प्रस्तावना लिहिली आहे तेव्हा ते

शारदेचें पत्र

पुस्तक चांगलें असलेंच पाहिजे, अशा विश्वासाने वाचायला जावें तो आंत काय? वेळ फुकट घालवल्याबद्दल पश्चात्ताप व्हायचा. उत्तम समजलेले लेखक अशा पुस्तकांना प्रस्तावना लिहून देतात ते काय उद्देशाने? केवळ पुस्तक खपायला मदत करण्याकरता? म्हणजे ही खोटी जाहिरात आहे, तेव्हा वर्तमानपत्रें जशीं जाहिरातीबद्दल पैसे घेतात तसेच हे साहित्याचार्यहि घेत असतील असें समजायला काय हरकत आहे? एरवी ते प्रस्तावना लिहितात तरी कां? कांही फायदा नसतांना केवळ लोकांच्या डोळ्यांत धूळ टाकण्याकरता? मला नाही असें वाटत. कीं एखादा ग्रंथकार पायां पडत आला म्हणजे त्याच्यावर उपकार करून ठेवण्याचा मोह त्यांना आवरत नाही? अशांच्या ग्रंथांना त्यांनी ते न वाचतांच प्रस्तावना लिहिली तर कांही मोठेंसें नवल नाही. आपल्या हलगर्जीपणाने किंवा उपकार करण्याच्या इच्छेने भलत्याच पुस्तकांची स्तुति करून आपण लोकांचें विनाकारण नुकसान करतों, हें या साहित्यशौंडांना कळूं नये का? प्रस्तावना लिहिण्याच्या प्रथेचा जर असाच प्रसार व्हायचा असेल तर कोणींही प्रस्तावना लिहिलेली असली तरी तिला कोणीहि किंमत देणार नाहीं.

लेखकाची स्वतःला माहिती नसतां डॉ. श्री. व्यं. केतकरांनी 'कळ्यांच्या निश्वासां'ना प्रस्तावना लिहिली, पण तें पुस्तक तरी बरें होतें. पण त्यांनी नुकतीच ज्याला प्रस्तावना लिहिली आहे त्या रतिशास्त्रमीमांसेंत असे अकलेचे तारे तोडलेले आहेत की ज्ञानकोशकार केतकरांनी अज्ञानाचा प्रसार करायला मदत केलेली पाहून कोणासही आश्चर्य वाटेल! तें पुस्तक त्यांनी वाचलें नसेलच असें मी धरून चालतें, म्हणजे त्यांचेवर फक्त हलगर्जीपणाचा आरोप येईल. पण तें वाचून जर त्यांनी प्रस्तावना लिहिली असेल तर मात्र त्यांच्या स्वतःच्या अज्ञानाबद्दल कींव येईल, कारण ते जाणून बुजून अज्ञानाचा प्रसार करतील असें मला अजून वाटत नाही.

या लेखकाने वात्स्यायनाचें नांव धारण करून एका अग्रगण्य संस्कृत लेखकाचा निष्कारण उपमर्द केला आहे. या गृहस्थांना आपली किंमत

खरोखरच वात्स्यानाइतकी वाटत असल्यास मात्र त्यांच्या अकलेची तारीफ आहे ! वात्स्यायनाला त्या वेळीं उपलब्ध असलेली त्या विषयाची इत्थंभूत माहिती होती आणि या विद्वानांना हल्ली उपलब्ध असलेल्या माहितीचा बिलकुल पत्ता नाही, इतकाच काय तो फरक आहे ! असा मनुष्य स्वतःचें नांव प्रसिद्ध करायला लाजतो यांत नवल नाही, पण बिचाऱ्या वात्स्यायनाने यांचें काय घोडें मारलें होतें, म्हणून त्यांनी त्याचें नांव बद्दू करावें ? शामभटाच्या तटाणीने ' ऐरावत ' नांव धारण करण्यापैकीच हा प्रकार आहे. त्यांच्या भाषेच्या अश्लीलतेवरून ते खुद्द अश्लीलतापंडित सातवळेकर किंवा त्यांचे एखादे तितकेच बुरसट शिष्य असावेत असें वाटतें. अर्थात् अश्लीलतेबद्दल खटले बुरसट लोकांवर कधीच होणार नाहीत, कारण सरकार नेहमी बुरशीलाच पाठिंबा देणार, तेव्हा त्यांना शिमगा मोकळाच आहे. संततिनियमनाचें महत्त्व या नकली वात्स्यायनाला कळत नाही हा त्यांचा बावळटपणा आहे, पण तेथे निदान मतभेदाची तरी सबब सांगतां येईल. कायदेकौन्सिलांत गाढवांना देखील मतें असतात, मग यांनाच कां असूं नयेत ? पण रोग कसे होतात हें देखील ज्याला माहीत नाही, त्याने या विषयावर लिहिण्याचें धाष्टर्य करून शास्त्र, मीमांसा, वगैरे जड जड शब्द वापरावे आणि अशा मूर्खांना केतकरांनी प्रस्तावना लिहून द्यावी हें दुर्दैव आहे ! अर्थात् संततिनियमनाविरुद्ध लिहिणारांना वकिलांप्रमाणेच खोटें बोलणें भाग पडतें, याला त्या बिचाऱ्यांचा कांही इलाज नसतो, तेव्हा याबद्दल त्यांची दया येते. हो, बाजू तर सिद्ध झाली पाहिजे, ती खरें बोलून नाही झाली तर खोटें बोलून करावी लागते ! बुरसट बाजू एकदा घेतली की तिचें समर्थन करणें भाग आहे. पण संततिनियमनास विरोध करायला ग्राम्य भाषाच वापरावी लागते असें या लेखकाचें मत दिसतें. कोणताही सभ्य मनुष्य जी भाषा निदान पुस्तकांत तरी वापरणार नाही, आणि संततिनियमनाच्या पुरस्कर्त्यांना जी वापरण्याचें कधीच कारण पडत नाही, अशी ग्राम्य भाषा या पुस्तकांत असेल अशी त्याच्या नांवावरून तरी कल्पना होत नाही. उदाहरणार्थ ' संभोगाचा मन मानेल तसा धिंगाणा

घाला, पण पोरें काढूं नका व तीं न निघावींत म्हणून आम्ही सांगतो त उप- वापरा' असें वाक्य त्यांनी विरुद्ध पक्षाच्या तोंडांत घातलें आहे. ही भाषा सनातन्यांनाच शोभते. बोलतांना मधून मधून शिवी वापरल्याने भाषेला जोर येतो असें कांही लोक म्हणत असतात, त्या तत्त्वावर हें लिखाण लिहिलेलें असावें. कारण जेथे युक्तिवादांत मूळचा जोर नाही, तेथे तो आणण्याकरता आडमार्गांत शिरणें भागच आहे. पण ही भाषा सनातन्यांना कितीहि शोभली तरी तिचा शितोडा डॉ. केतकरांच्याही अंगावर निःसंशय उडणार आणि तो त्यांना कितपत शोभा देईल हें त्यांनी स्वतःच पहावें. जेथे बाजूच मूळची लंगडी तेथे युक्तिवाद तो काय करणार? म्हणे डॉ. मुथुलक्ष्मी रेड्डी यांचे विचार संततिनियमनाचे विरुद्ध आहेत! काय थापा देऊन पचतील हें कळायला देखील अक्कल लागते. ती नकली वात्स्यायनाजवळ कोठून येणार? त्रावणकोर येथील डॉ. के. व्ही. मॅथ्यू यांनी लिहिलेल्या आणि मिसेस् ॲनी मॅथ्यूज यांनी प्रसिद्ध केलेल्या संततिनियमनावरील इंग्रजी पुस्तकाच्या तिसऱ्या आवृत्तीच्या प्रस्तावनेंत डॉ. मुथुलक्ष्मी रेड्डी यांनी उत्तेजन दिल्याबद्दल त्यांचे आभार मानले आहेत आणि ही आवृत्ति गेल्या आगस्टमधे प्रसिद्ध झाली आहे. तेव्हा ही थाप पचणार कशी? आणि अशी कल्पना केली की त्या विरुद्ध असल्या तरी ज्यांनी आपला जन्म त्या विषयांत घातला आहे अशा डॉ. हॅवलॉक् एलिस्, डॉ. रॉबिनसन्, डॉ. मॅग्नुस् हिर्शफेल्ट् यांच्यासारख्या जगन्मान्य विद्वानांना बाजूला ठेवून हे गृहस्थ मुथुलक्ष्मी रेड्डींचें नांव पुढे करतात, याचा अर्थ एक तर त्यांनी या विद्वानांचीं नांवें कधीहि ऐकलीं नसलीं पाहिजेत, किंवा बुद्धिपुरःसर लोकांच्या डोळ्यांत धूळ टाकण्याचा हा प्रयत्न आहे! यांपैकी दुसरेंच खरें असलें पाहिजे, कारण हे नकली लेखक इंग्रजी ग्रंथांचा आधार मधून मधून सोयीला पडेल तेव्हा देतात. तसेंच मिसेस हॉर्निब्रुक यांनी संततिनियमनाचा जोराने पुरस्कार केलेला असूनहि हे त्यांना विरुद्ध बाजूला ओढतात! शास्त्रीय विवेचन म्हणजे थापेबाजी नव्हे हेंहि यांना कळत नाही!

वात्स्यायनाचें नांव धारण केल्याने त्याची विद्वत्ता येत नाही, आणि

टोपणनांवानें लिहिणारांची विद्वत्ता कोणीहि त्यांच्या लिखाणावरूनच मापणार आणि तशी यांची मापली असतां शून्य दिसते. अशा गृहस्थांनी इतरांना दिलेल्या शिव्यांची किंमत काय करावी ? डोळे उघडे ठेऊन पाहण्याचें काम देखील ज्यांना करतां येत नाही आणि जे इंग्रजी ग्रंथांत स्वतःच्या बुरसट मतांना टेंकू शोधीत असतात, त्यांना स्वतःच्या पायांखाली काय जळतें आहे तें कसें दिसणार ? शिव्या दिल्याने त्या देणाराच्या दर्जापलीकडे कांहीहि सिद्ध होत नाही. त्यांच्या ग्राम्य भाषेचे कांही मासले देणार होतें, पण जाऊं दे. तुला कशाला उगीच ती वाचायला लावूं ? त्याच गोष्टी त्यांना सभ्य भाषेत लिहितां आल्या असत्या, पण ज्याच्या अंगीं कांही सभ्यता असेल त्यालाच तें साधणार. ज्याला जी भाषा येते ती तो लिहितो, दुसरें काय ?

महाराष्ट्रकारांनी या पुस्तकावर अभिप्राय देतांना प्रो. कर्वे आणि प्रो. फडके यांना शिव्या देण्याची संधि साधली आहे. त्यांचें म्हणणें असें की या दोन लेखकांना इंग्रजी ग्रंथांतील 'तर्कच्युति' दिसत नाही आणि त्यांना स्वतःला आणि नकली वात्स्यायनांना मात्र दिसते. घमेंड आहे झालें ! म्हणजे त्यांना जें मत पसंत नसेल त्यांत तर्कच्युति असते ! अर्थात् ती तर्कच्युति कोठली आहे हें न सांगण्याची ते खबरदारी घेतात, कारण एरवीं फजीतीची वेळ यायची ! पण मोघम विधानानें फजीती होणार नाही असें थोडेंच आहे ! हे लोक नेहमी नवमतवाद्यांवर पाश्चात्य मतें चोरल्याचा आरोप करीत असतात, पण तो किती फोल आहे याची त्यांना कल्पना नसते. त्यांची अशी कल्पना दिसते की अमुक एक मतसमुच्चय पाश्चात्य देशांत सर्वमान्य आहे आणि तो पौर्वात्यांनी मान्य करायचा की नाही एवढाच प्रश्न आहे. त्यांना एवढेंहि कळत नाही की जितकीं मतें हिंदुस्थानांत सांपडतात तितकींच पाश्चात्य देशांत सांपडतात. तेथेहि संततिनियमन नको म्हणणारे धार्मिक मूर्ख आहेत, तो अमुकच एका मार्गानें केल्यास क्षम्य आहे असें म्हणणारे रोमन कॅथोलिक आहेत, या विषयाचें ज्ञान फक्त विवाहित लोकांना द्यावें असें म्हणणारे आहेत, जो मागेल त्याला तें द्यावें असेंहि म्हणणारे आहेत, संततिनियमनाकरता गर्भपात

परवानगी द्यावी असेंहि म्हणणारे आहेत, आणि यांतील प्रत्येक मताचा पुरस्कार करणारे अनेक विद्वान लोक आहेत. यांपैकी पाश्चात्य मत कशाला म्हणायचें आणि पाश्चात्य मत उसनीं घ्यायचीं म्हणजे ही सगळीं घ्यायचीं की कसें काय करायचें, हा विचार त्यांना कधी शिवतच नाही. हीं सर्व मतें केवळ पाश्चात्य देशांत आहेत आणि हिंदुस्थानांत नाहींत अशी खोटी कल्पना क्षणभर केली तरी हीं सर्व परस्परविरोधी मतें एका मनुष्याला उसनीं कशीं घेतां येणार? आणि जर येणार नाहींत तर त्यांत निवड करतांना साधकबाधक विचार करावाच लागेल की नाही? केवळ पाश्चात्य मतें म्हणून शिव्या देणारांना अकलेचें कारण नाही, हेकेखोरपणा असला म्हणजे पुरे, पण पाश्चात्य मतांत निवड करायला अक्कल लागते. असा आरोप करणारांजवळ हेकेखोरपणा भरपूर असतो पण अक्कल काडीची नसते, इतकेंच यावरून दिसतें. नकली वात्स्यायनाला अर्थातच हें समजणार नाही पण महाराष्ट्रकारांना तरी समजायला पाहिजे होतें. पण ते तरी काय करणार? विषयाची माहिती नसल्यामुळे संपादकीय सर्वज्ञतेच्या जोरावरच ते अभिप्राय देणार आणि पत्राच्या खपाकडेहि त्यांची दृष्टि असल्यामुळे बहुजनसमाजाचाच त्यांना मुख्य आधार, तेव्हा होतां होईल तों ते जुन्यालाच चिकटून राहणार. म्हणूनच हें धडधडीत लोकांची दिशाभूल करणारें आणि खोटी माहिती देणारें पुस्तक म्हणजे त्यांच्या दृष्टीने 'मराठी वाङ्मयांत उत्तम भर' आहे. हा समुद्राच्या भरतीबरोबर आलेला कचरा आहे, दुसरें कांही नाही.

काल रामजोशाच्या लावण्यांचें पुस्तक सहज चाळीत होतें, त्याच्या प्रस्तावनेत त्यांनी केलेला एक श्लोक दिला आहे. पुण्यांतल्या थोर लोकांजवळ मदत मागण्याकरता एक याद करून प्रारंभीं उद्देश समजण्याकरता हा श्लोक लिहिला होता. त्याची शेवटची ओळ आहे 'ऐसें समजुनि घ्या यशासह तुम्ही ही याद ही लेखणी'. शार्दूलविक्रीडित हें गणवृत्त आहे, त्यांत आर्येसारख्या मात्रा जमवून भागत नाही, हें रामजोशासारख्या संस्कृतज्ञ कवीच्या देखील लक्षांत येऊं नये हें आश्चर्य आहे. विशेषतः थोर लोकांपुढे जो श्लोक टाकायचा तो जास्त लक्षपूर्वक करायला पाहिजे होता, नाही का?

तुझी शारदा.

व्यायाम-९

—=:०*०:=—

२३. नं. २२ प्रमाणेच कमरेवर हात देऊन सरळ उभें रहावें आणि दोन पायांच्या मधून जमिनीवर सरळ उभी रेषा काढली आहे असें समजून उजवा पाय अजमासे वीस इंच सरळ मागे टाका. उंची कमजास्त असेल त्या मानाने हें अंतर बदलावें लागेल. पुढच्या पायाच्या खोटेपासून डोक्यापर्यंत बाकीचें सर्व शरीर नेहमीच्या पंचबिंदुनियमाप्रमाणे ताठ ठेवून शक्य तितकें मागे करूं द्या. अर्थात् मागचा पाय गुडघ्यांत वांकेल आणि मागे वांकण्याची मर्यादा ही की त्यापेक्षा अधिक वांकल्यास मनुष्य पडेल (आकृति २१). पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे पाय मागे टाकतांना ता डावीउजवीकडे जातां नये आणि दोन्ही पायांचा जमिनीवरच्या रेषेशी कोण कायम राहिला पाहिजे. पाय मागे टाकतांना तो अधिक बाहेर वांकण्याची साहजिक प्रवृत्ति असते, कारण अशा रीतीने शरीराचा तोल संभाळणें सोपें होतें. पण तें सोपें झाल्यामुळेच पायाला व्हावा तसा व्यायाम होत नाही. ही चूक झाल्यास प्रथम दुरुस्त करा आणि नंतर बाकीचें शरीर ताठ ठेवून केवळ मागचा पाय ताठ करा आणि एकदम पुढे आणून मूळपदावर या. नंतर तसाच डावा पाय मागे न्या. यांत मुख्य लक्षांत ठेवायच्या गोष्टी म्हणजे ढुंगणाशी बांक येतां नये, डोकें पुढे न वांकतां शरीराबरोबर तिरपें झालें पाहिजे आणि मागे टाकायच्या पायाची दिशा कायम राहिली पाहिजे. असें प्रत्येक बाजूला तीन वेळां करा.

(आकृति २१)

२४. पूर्वीप्रमाणेच कमरेवर हात देऊन उभे रहा आणि दोन्ही खोटांना

चाटून जाणारी आडवी रेघ जमिनीवर काढलेली आहे असें समजा. डावा पाय या रेघेला लागून अजमासे ३२ इंच डावीकडे न्या. नंतर उजव्या घोटेपासून डोक्यापर्यंत सर्व शरीर ताठ ठेवून डावीकडे वांकूं द्या. अर्थात् डावा गुडघा वांकेल आणि तो पोटरीला रग लागेपर्यंत वांकला पाहिजे. दोन्ही पायांचा रेघेशी कोण कायम राहिला पाहिजे. डावा पाय बिलकुल डावीकडे वळणार नाही अशी काळजी घेतली पाहिजे. शत्रूला तरवारीने भोंसकणें असेल तर तो डावीकडे वळण्याची जरूर असते, कारण तरवारीचें टोंक शक्य तितकें लांब पोंचवायचें असतें. पण येथे केवळ व्यायाम करायचा आहे, तेव्हा तो मूळच्याइतकाच तिरपा राहिला पाहिजे. नंतर उजवा पाय व डोक्यापर्यंत सर्व शरीर ताठ ठेऊन फक्त डावा पाय पुनः ताठ करा आणि उजव्याला आणून लावा. नंतर उजव्या पायाने तसेंच करा. प्रत्येक बाजूला तीनदा.

हे सर्व व्यायाम करतांना फक्त एकच पाय सरळ पुढे, मागे किंवा बाजूला टाकून बाकीचें शरीर ताठ आणि सरळ रेषेंत राहिलें पाहिजे आणि जरूर तेव्हा तसेंच्या तसेंच तिरपें झालें पाहिजे. शरीर शक्य तितकें उभें ठेवण्याची व विशेषतः डोकें उभें ठेवण्याची साहजिक प्रवृत्ति असते, तिच्या विरुद्ध येथे वागलें पाहिजे. याकरता कमरेचा व मानेचा सांधा ताठ ठेवला म्हणजे काम होतें.

प्लेटो, विवाह आणि नग्नता

प्लेटो हा ख्रिस्तपूर्व ४ थ्या शतकांत ग्रीस देशांत एक प्रख्यात तत्त्ववेत्ता होऊन गेला. हा सॉक्रेटीसचा शिष्य आणि ॲरिस्टॉटल्चा गुरु होता. त्याचीं विवाहासंबंधी मतें विचारार्ह आहेत. विवाहापूर्वी वधूवरांस एकमेकांची योग्य माहिती होण्याकरता नग्नतेचा अतिशय उपयोग आहे असें त्याचें मत होतें. जिम्नॅसिअम्, 'जिमखाना' यांतील जिम हा भाग जिम्नॉस् या ग्रीक शब्दावरून आलेला आहे

आणि जिम्नॉस् याचा अर्थ नागवा असा आहे. व्यायामाकरता नग्न होण्याची चाल प्रथम ग्रीसमधील स्पार्टा व क्रीट या दोन्ही शहरांतील लोकांनी पाडली आणि जगाला उदाहरण घालून दिलें. हल्ली जशी नग्नसंघांची चेष्टा होते तशीच त्या वेळीं झाली, परंतु त्यापासून किती सोय आणि फायदा होतात हें लोकांस समजल्यावर ती चाल सर्वांनी उचलली. प्लेटोला व्यायामाची किंमत कळत होती आणि तो पूर्ण नग्न स्थितींतच झाला पाहिजे असें त्याचे मत होतें. नग्न शरीरांत हंसण्यासारखे कांहीच नाही इतकेंच नाही तर विवाहाच्या दृष्टीने तरुणतरुणींची ओळख व मैत्री होण्यास हा उत्तम उपाय आहे असें त्याने लिहिलें आहे. वैवाहिक आयुष्य सुखी व्हावें अशी इच्छा असल्यास नुसतीं एकमेकांचीं मनें जुळून भागत नाही, शरीरेंहि जुळलीं पाहिजेत हें उघड आहे, आणि प्लेटोच्या तीव्र बुद्धीला हें सत्य तेव्हाच दिसलें. याकरता आच्छादनाशिवाय एकमेकांना पाहण्याची संधि तरुणांना दिली पाहिजे हें ओळखूनच आपल्या कायद्यांच्या पुस्तकांत धार्मिक उत्सवांचें वर्णन दिल्यानंतर तो म्हणतो ' या उत्सवांचा मुख्य उद्देश देवाला व धर्माला मान देण्याचा आहे, परंतु दुसरा उद्देश नागरिकांची एकमेकांशी ओळख व्हावी, त्यांना सर्व प्रकारचे संबंध सुलभ व्हावे हा आहे, कारण विवाहापूर्वी वधूवरांची एकमेकांच्या कुटुंबाशी ओळख होणें जरूर आहे, आणि अशा बाबतींत बिलकूल फसगत होऊं नये याची काळजी घेतली पाहिजे. म्हणून तरुणतरुणींकरता अनेक प्रकारचे खेळ, नृत्य वगैरे करमणुकीचे प्रकार अशा रीतीने योजले पाहिजेत की त्यायोगे सहज विनयाचा भंग न होतां एकमेकांस नग्न पाहण्याची संधि मिळेल. अर्थात् हें सर्व योग्य लोकांच्या देखरेखीखाली होईल आणि सर्व व्यवस्था त्यांच्या हातांत राहील. अशा रीतीने परस्परांना भेटल्यावर व ओळख झाल्यावर योग्य मुलें होण्यास व वाढवण्यास अनुरूप मुलगी सांपडेल तेव्हा मुलाने पंचवीस पासून तीस वर्षें वयांत लग्न करावें.' (' व्हीव्हर्, पॅरिस्)

धार्मिकांचा बावळटपणा. कॅनन् नांवाच्या एका इंग्रज डाक्टराने 'इन्फ

अन्स् ऑफ दि इन्व्हिझिबल्' (अदृश्याचें सामर्थ्य) या नांवाचें एक पुस्तक लिहिलें आहे, त्यांत कांही चमत्कार वर्णिले आहेत. ते म्हणतात, माझा एक मित्र योगी आहे, त्याचें वय १०० पेक्षा जास्त असतां तो केवळ ४० वर्षांचा दिसतो तो व मी एकदा दक्षिण फ्रान्समधील एका द्राक्षांच्या बागेंत असतां तो एका जुन्या वेलाजवळ जाऊन म्हणाला, 'आयुष्यांतील सर्व संकटांना तोंड देऊन तूं इतके दिवस जगलास हें पाहून मला अत्यंत आनंद झाला. पण आता तूं पुरेसा जगलास. हें नश्वर जग सोडून जाण्याची आता तुझी वेळ झालेली आहे. तर तूं आता जा आणि पुनः जन्म घेऊं नको.' असें म्हणतांच त्या वेलाचीं पानें गळून पडलीं, तो सुकून गेला आणि थोड्या वेळांत अजीबात नाहीसा झाला, हें पाहून लोक आश्चर्यानें थक्क झाले ! एकदा हे डॉक्टर कॅनन् ल्हासा येथे माजी दलाई लामाच्या दरबारांत गेले होते. दलाई लामा सिंहासनावर असून त्याचे भोंवती त्याच्या धर्माचे भटभिक्षुक, साधु वगैरे होते. दलाई लामाने मोठ्याने प्रार्थना केल्यावर आठ साधूंनी एक दगडी पेटी आंत आणली आणि तिचे झांकण काढलें तों आंत एक प्रेत दिसलें. या डाक्टरांना तें तपासायला सांगितलें. नाडी चालू नव्हती, हृदय हालत नव्हतें, श्वास चालू नव्हता, शरीर निळसर आणि गार होतें. मरून पुष्कळ काळ लोटला असावासें दिसलें. नंतर दलाई लामाने प्रेतावर निश्चल नजर लावली, व तोंडाने कांही तरी पुटपुटला. तों एकदम प्रेताचे डोळे उघडले आणि तें पेटींतून बाहेर आलें. दोन साधूंच्या मदतीने तें दलाई लामाकडे चालत गेलें व खाली वांकून त्याला वंदन करून पुनः आपल्या पेटींत जाऊन निजलें आणि लगेच पुनः प्रेतासारखें दिसूं लागलें. दलाई लामा म्हणाला, आज कित्येक शतकें तो अशा तऱ्हेने राहिला आहे. दर सात वर्षांनीं मी त्याला एकदा जागा करतों. तो मेलेला आहे का जिवंत आहे हें तुम्हींच ठरवा. थिऑसफी, भुताटकी वगैरेवर विश्वास ठेवणारे डॉ. कॅनन् हें सर्व खरेंच मानतात असें दिसतें. चिरकाल पेटींत राहून सातसात वर्षांनी डोळे उघडणारें हें प्रेत भाविकांना फसवण्यास फारच छान आहे ! (इदे लीब्र, पॅरिस)

अंडीं. हा अन्नाचा एक महत्वाचा भाग आहे आणि त्यांची जागा दुसऱ्या कशानेहि भरून निघत नाही. मात्र तीं कच्ची खालीं असतां कांही लोकांस पचत नाहीत, कारण त्यांतील पिंवळ्या भागाच्या स्पर्शानें पोटाच्या क्रियेस विरोध होतो व त्यांत आम्ल उत्पन्न होत नाही व अंड्यांत 'आल्ब्युमेन्' म्हणून जो पदार्थ असतो, तो पचण्यास आम्लाची जरूर असते. असें सर्वांसच होतें असें नाही, परंतु ज्यांस कच्च्या अंड्यांनी अपचन होत असेल त्यांनी ती घट्ट होईपर्यंत उकडून खावीं, म्हणजे वरील अडचण उत्पन्न होत नाही, असें प्रयोगांतीं आढळलें आहे. तसेंच एखादे वेळीं भोजनांत कच्च्या अंड्यांचा पदार्थ आल्यास एखादें आम्ल पेय घेतल्यानेहि अपचनाची अडचण दूर होते. (प्रेस मेडिकॅल)

तिकिटें पाठवण्यांत धोका आहे. एक वर्गणदिर लिहितात, 'वर्गणी-करता आपणास दीड रुपयाची तिकिटें पाठवलीं असतां आपण पुनः व्ही. पी. करतां याचा अर्थ काय? व्ही. पी. परत केली आहे, अंक तावडतोब पाठवून द्यावा.' यावर आम्ही उत्तर दिलें 'वर्गणबिद्दल तिकिटें घेण्याची आमची पद्धत नाही, तथापि आपणाकडून तिकिटें आलीं असतीं तर व्ही. पी. पाठवली नसती. आपण तिकिटें पाठवलीं असतील, पण तीं आम्हास पोंचलेलीं नाहीत. मात्र व्ही.पी. परत करून आपण आमचें सवातीन आणे नुकसान केलें आहे.' यावर ते लिहितात, 'आम्ही तिकिटें पाठवलीं असून आपण पोंचलीं नाहीं म्हणतां तेव्हा आश्चर्य आहे! पोंचलीं असलीं तर मासिक पाठवा. नाहीतर आम्हाला जरूर नाही.' यावर आम्हालाही उत्तर देतां आलें असतें की 'आम्हांला तिकिटें पोंचली नसतांना आपण पाठवलीं म्हणतां हें आश्चर्य आहे! वाटलें तर वर्गणी पाठवा नाहीतर आमचें नुकसान केल्याबद्दल समाधान मानून बसा.' पण केवळ उत्तर देण्याच्या समाधाना-करता पोस्टाला आणखी तीन पैसे देणें बरें वाटलें नाही. पत्रें बरेच वेळां गहाळ होतात हा अनुभव हल्लीं सर्वांस येतो. शिवाय आम्हीं तिकिटें खाल्लीं अशी कल्पना केली तरी दुसऱ्या पत्रानंतर तें आम्ही कबूल करूं काय? थोड्या प्रति घेणाऱ्या एका एजंटालाहि तिकिटें पाठवण्याची संवय होती. तीं कित्येक वर्षेपर्यंत नियमानें

पोंचलीं, पण एकदा गहाळ झालीं, तेव्हापासून ते मनीआर्डर करतात. मनीआर्डरीला तिकिटें पाठवण्यापेक्षा एकच आणा जास्त खर्च येतो, तेवढी काटकसर करणें इष्ट आहे काय? तीं करताना निदान धोकाही लक्षांत ठेवावा.

मांसाहाराचें महत्व. प्रो. जूलिअन हक्स्ले लिहितातः—पूर्व आफ्रिकेंतील केनिआ प्रांतांत नीग्रो लोकांत मसाई व किकूयु नांवाच्या दोन जाती आहेत, त्यांची कांही वर्षांपूर्वी 'मेडिकल् रिसर्च कौन्सिल्' ने प्रकृतीच्या दृष्टीने पाहणी केली व अन्नासंबंधी चौकशी केली. या दोन्ही जाती एका प्रदेशांत राहणाऱ्या आहेत, त्यांपैकी मसाई हे सुदृढ व शूर आहेत व सिंहांची केवळ भाल्याने शिकार करतात. किकूयू लोक बांध्याने लहान आणि अशक्त आहेत, आणि हें विशेषतः पुरुषांसंबंधी खरें आहे. त्याच जातींतल्या बायका शरीराने लहान असल्या तरी सशक्त असतात आणि मोठालीं ओझीं वाहून नेतात. मला जेमतेम दोन्ही हातांनी जमिनीवरून उचलतां आली अशी लांकडांची मोळी त्यांतील एका बाईने कित्येक मैल डोक्यावर आणली होती. यांचें अन्न पाहिल्यास याचा उलगडा होतो. मसाई लोक जवळजवळ केवळ मांसाहारावरच राहतात आणि किकूयू लोक मुख्यतः शाकाहारी आहेत आणि त्यांचें पुरेसें पोषण होत नाही; आणि त्यांतहि परंपरेमुळे बायकांस अधिक चांगलें अन्न मिळतें आणि म्हणूनच त्या सशक्त होतात. यावरून असें दिसतें की किकूयूंच्या अन्नांत थोडा मांसाचा भाग घातल्यास ते अधिक सुदृढ व सशक्त होतील. अर्थात् केवळ मांसाहारहि बरा नव्हे आणि मसाई लोकांत संधिवाताचें प्रमाण जास्त सांपडतें तें त्यामुळेच. त्यांनी शाकाहाराचें प्रमाण वाढवल्यास त्यांचा फायदाच होईल. एकंदरींत मिश्र आहारच सर्वांत उत्तम हें यावरून दिसतें. (सायंटिफिक रिसर्च् ॲन्ड् सोशल् नीडस्).

आंधळयांच्या माळेचे आणखी एक मणि. श्री. राजाराम सखाराम भागवत एम्. ए. यांनी संपादिलेल्या 'धर्मजागृति' मासिकाच्या नव्हेंबरच्या अंकांत 'पुरुषार्थकर्ते पंडित सातवळेकर व जुन्या कालची आर्यांची नीतिमत्ता' या मथळयाखाली अकोल्याचे वकील श्री. वा. ल. चिपळूणकर यांचा एक लेख छापला आहे व त्यांत त्यांनी महाभारतांतून आधार देऊन असें सिद्ध केलें आहे की 'लढाईच्या

वेळीं सर्व भारती वीर दारू पिऊन धुंद होऊन लढाई करीत; विवाहप्रसंगी दारू पिऊन उन्मत्त होऊन खून पडत; व सर्वांत आश्चर्य हें की या व्यसनापासून प्रत्यक्ष भगवान श्रीकृष्णहि अलिप्त नव्हते, तर ते मद्य यथेष्ट पिणारे होते.' धर्मजागृति करणारे संपादक अर्थातच हें कबूल करीत नाहीत आणि तें खोडून काढण्याकरता यावर पुढील टीप देतातः—'जुन्या काळीं सामान्य जनतेंत नीतिदृष्ट्या हीन असे प्रकार सुरू असत, हें रा. चिपळूणकरांचें म्हणणें आम्हांस मान्य आहे. पण त्याचा अर्थ असा नव्हे की त्यावेळीं जीं आदर्श माणसें समाजांत येऊन समाजाला ज्यांनी सुधारलेलें वळण लावलें ती माणसेंहि अनीतीनें वागत असत.' पुढे ते म्हणतात की महाभारतांत पुष्कळांनी भर घातलेली आहे, शिवाय तें काव्य असल्यामुळे त्यांत कवीला काल्पनिक गोष्टी घालण्याला मुभा असते. 'तेव्हां आज उपलब्ध असलेल्या महाभारतांतील मजकूर ज्या निरनिराळ्या कवींनी वेळोवेळीं त्यांत घातला त्यांनी स्वतःच्या नीतिअनीतीच्या कल्पना त्यांत घातल्या असणार हें उघड आहे, दारू पिणें हें ज्या समाजांत अनीतीचें मानलें जात नाहीं, त्यांतल्या एकाद्या कवीने श्रीकृष्ण दारू पीत होते असें म्हटलें तर तें खरें मानतां येणार नाही'...... 'भगवद्गीता जगाला सांगणारा, अर्जुनाला विश्वरूप दाखवणारा, ज्ञानाच्या परमकोटीस गेलेला. श्रीकृष्ण मद्यासक्त होता असें म्हणणें म्हणजे वदतो व्याघात होय' वगैरे वगैरे. या विद्वान संपादकांच्या इतकेंहि लक्षांत आलें नाही की निरनिराळ्या कवींनी स्वतःच्या कल्पनेप्रमाणे श्रीकृष्णाचें चित्र काढल्यास तें जर खरें मानतां येत नाही, तर श्री. भागवतांनी स्वतःच्या कल्पनेप्रमाणे काढलेलें चित्र तरी काय आधारावर खरें मानायचें? महाभारताचा आधार जर अविश्वसनीय, तर भगवद्गीता तरी श्रीकृष्णाने सांगितली कशावरून? अर्जुनाला विश्वरूप दाखवण्यासारख्या नितांत अविश्वसनीय गोष्टी ज्या आधारावर खऱ्या मानायच्या, तोच आधार दारू पिण्यासारख्या अत्यंत सामान्य गोष्टीत मात्र खोटा? कां! तर संपादक महाशय म्हणतात म्हणून! धर्मांधाशिवाय कोणालाहि ही टीप अत्यंत हास्यास्पद वाटेल.