



# व्यक्ति-आरोग्य.

सार्वजनिक आरोग्य राखणें प्रत्येक व्यक्तीवर अवलंबून असतें व गांवांतील प्रत्येक व्यक्ति जर स्वतःचे आरोग्याचें संरक्षण करील तर साहजिकपणेंच त्या गांवांतील सार्वजनिक आरोग्य चांगलें राहील. एकाच व्यक्तीनें एकादें सार्वजनिक कार्य हातीं घेतलें असतां तें पुरें कसें पडणार असें म्हणून स्वस्थ बसूं नये. स्वतःपुरती जबाबदारी ओळखून त्या-प्रमाणें जर प्रत्येक व्यक्ति वागेल तर फार फायदा होईल. एक एक व्यक्ति मिळूनच समाज होतो व असे अनेक समाज मिळूनच सार्वजनिक मंडळ ( Public ) तयार होतें सार्वजनिक आरोग्यापेक्षां व्यक्ति-आरोग्य हा विषय प्रत्येकास लागू होत असल्यानें त्याचें विवेचन मी एथें करणार आहे.

व्यक्ति-आरोग्य या सदराखालीं सवयी, चालीरीती, स्वच्छता, बलप्रतिबंध (कपडे), व्यायाम, नेमस्तपणा (आहार व पेयें यांसंबंधी), विवाह, मानसिक आरोग्य, मातृदशा वगैरे विषय येतात. या प्रत्येक विषयांचा व्यक्ति-आरोग्यावर कसा परिणाम होतो हे थोडक्यांत खालीं दिलें आहे.

## सवयी.

अंगीं लागलेल्या सवयी जन्मभर कशा खिळून राहतात व त्यांचा मनुष्याचे मनावर व शरीरावर कसा परिणाम होतो हे

सांगण्याची आवश्यकता नाही. सवयी बहुधा लहानपणीं मनाच्या कोमलपणांत अंगीं जडतात व त्यांचे नित्य व्यवसायाने पोषण होतें व त्या तशाच कायमच्या शरीरास खिळतात. मुलांस चांगल्या किंवा वाईट सवयी लागणें हें आई-बापांवर, स्नेहीसंबंध्यांवर अवलंबून असतें. लहान मुलाचाच पुढें मोठा मनुष्य होत असल्याने लहानपणींच त्यास उत्तम सवयी लावाव्या. आरोग्यासंबंधी उत्तम सवयी लागण्यास लहानपणींच मुलांस आरोग्यासंबंधी शिक्षण द्यावें व हें शिक्षण मुखपाठापेक्षां स्वकृतीनें व व्यावहारिक उदाहरणें देऊन त्यांस आईबापांनींच दिल्यास मुलांचें फार हित होऊन, पुढील संततीवरही या शिक्षणाचा सुखावहच परिणाम घडेल. अशा प्रकारचें शिक्षण देणें सोपें पडण्यासाठीं, आईबापांनीं, शिक्षक व पालक यांनीं मुलांस घरांतील सुव्यवस्थित वागणुकीनें व शाळांत सुविचार व सुसंगतीच्या द्वारे, आरोग्यज्ञान करून द्यावें. वाईट व अहितकारी सवयी मोडण्यासाठीं वाक्फ्रहार व योग्य शिक्षा देण्यास मार्गें पुढें पाहूं नये. फाजील लाड न करतां योग्य वेळप्रसंगानुरूप शासन केल्यास मुलांच्या दुष्ट सवयी मोडतात. “आधीं कडू मग गोड” असें व्हावें. “मन कोमल तोंवरी करा विद्या” हें तत्त्व मुलांचें मनांत पूर्ण बिंबवावें. आरोग्यासंबंधीं उत्तम सवयी मुलांस जडण्यास ठीं खालचे उपाय वोजवे:—घरांत सर्वत्र स्वच्छता ठेवावी. नियमितपणा व वातवैत राखून जिकडे तिकडे टापटीप ठेवावी. जेवणखाण, निद्रा, विषयादि व्यवहार, वगैरे गोष्टींत मितपणा ठेवून मन सुसंस्कृत करावें व शरीरास व्यायाम द्यावा; परंतु या शेवटल्या दोन गोष्टी करित असतां मानसिक दौर्बल्य व

शारीरिक नुकसान न होऊं देण्यास झटवें. उत्तम, स्वच्छ व रुचकर पाणी, मधुर अन्न आणि स्वच्छ हवा मिळविण्यास तत्पर असावे. स्वतःची प्रकृति निरोगी आहे किंवा नाही या-विषयी रात्रंदिवस काळजी करीत बसू नये. कारण असें कर-ण्यापासून विनाकारण विचार करीत बसण्याची सवय लागून तिचा शरीरावर अनिष्ट परिणाम होतो. असें आहे तरी स्वारो-ग्याबद्दल निष्काळजीपणा ठेवणेंही चांगलें नाही.

### चाली-रीती.

समाजांत प्रचलित असलेल्या चालीरीतीमुळे मनुष्यास कित्येक खोडी अथवा अनिष्ट सवयी जडतात व त्यामुळे त्यांचे व त्यांचे वरोवर समाजाचेंही नुकसान होतें. परंतु समाजाच्या भीतीमुळे जडलेल्या सवयी वाईट असल्या तरी मनुष्य त्यांसच चिकटून राहतो पण त्या सोडण्यास त्यास धैर्य होत नाही. आपण एकटेच वेगळें न दिसावे म्हणून बहुतेक लोक, शेजारी-पाजारी व स्नेहीसंबंधी वागतील त्याप्रमाणें, आपणही वागू लागतात. लोकांनीं आपणाकडे बोट दाखवून हसण्यापेक्षां दुःख-दायक व रोगमूलक सवयी लावून घेणें त्यांस बरें वाटतें. लहानपणीं मूल १०-१२ वर्षांपावेतो आईचें वळगांत व सान्निध्यांत विशेष असतें. आईपासून मुलांस लहानपणीं इष्ट किंवा अनिष्ट सवयी जडतात आणि म्हणून स्त्रियांस व्यावहारिक व आरोग्या-संबंधी शिक्षण देणें अत्यंत महत्वाचें आहे. घरांत लहानपणींच मुलांस आईची शिक्षा चांगली असल्यास तीं खात्रीनें चांगलीं निघतील. आईबहिणी, आत्यामावशी, चुलत्यापुनण्या हीं सर्व सुशिक्षित झाल्यास त्यांचे शिक्षणाचा लहान मुलांवर व पुढील संततीवर इष्टच परिणाम होईल. गृहशिक्षणाचा लहान मुलांचें

मनावर कसा परिणाम होतो हें सांगतो. मध्य हिंदुस्थानांतील कांहीं खेड्यांत, गांवांत, शहरांत तसेंच दवाखान्यांत मी हिंडलों व थोडीशी लोकास्थिति पाहिली. सध्यां ज्या गांवां मी काम करीत आहे; तिथली स्थितीही अनुभवली. डोळ्यांत औषध घालण्याकरितां आया मुलास घेऊन येतात; परंतु मुलांची तोंडे इतकी घाणेरडा असतात कीं सांगून सोय नाही. डोळ्यांत काजळाचे पट्टे ओढलेले व त्याचेच फराटे तोंडावर व हातांस लागलेले, डोळ्यांस चिपडें येऊन ते चिकटलेले, त्यांस ऊनपाणी अथवा थंड पाणी म्हणा, लावून धुवून स्वच्छ केलें तर ? तसेंच काजळ डोळ्यांत न टाकलें तर ? पण तसें न केलें तर वहिवाट मोडते व त्यामुळें लोक हसतात. गालबोट न लावलें तर मुलांस दृष्ट लागेल व डोळ्यांत काजळ न घातल्यास डोळे बिघडतील वगैरे सबबी पुढें येतात तसेंच डोक्यास चाई लागलेल्या मुलींचीं डोकीं पाहिलीं तर त्यांवर सतरा प्रकारचे रंगीबेरंगी दोर बांधून केस दगडासारखे टणक केलेले असतात. केंसास गोंदानें चिकटलेले असतें; त्यास वाशेच्या तुपाची घाणू येत असते. दक्षिणी लोकांत केंसांचें सर्पाकृती वेढोळें करून घट्ट वेणी बांधलेली दृष्टीस पडते. केंसास दोरे बांधून नका असें म्हटल्यास इकडचे लोक रांगडी भाषेत म्हणतात “ साहेब, हमारे जातमें ऐसाच करना पडे ” म्हणजे महाराज आमच्या जातींत असें केलेंच पाहिजे व न केलें तर जातीचे लोक हसतील. तीच स्थिती दक्षिणी लोकांची. केंस खेंचून बांधल्यानें केंसांची वाढ खुंटून केस गळून पडतात व डोकें वाईट दिसतें. पण तसें न करतां केंस थोडे सैल बांधले कीं झालें तसें करणाऱ्या मुलीस किंवा बाईस समाज दुष्ट टीका करून चैन पडूं देत नाही.

अशा लोकांस औषधें देऊनही विशेष फायदा होत नाही व त्यामुळें संबंध डोक्यावरील केंस गळून पडतात. त्यांत उत्रा पडतात. हें सांगायचीं कांहीं आवश्यकताच नाही.

शिक्षण आणि विचार या दोन जोडगोळ्यांचे योगानें समाजांतिल पुष्कळ घातुक रीतींचें ठाणें उठेल अशी म'झी समजूत आहे. जेवणाचे वेळीं आधाशीपणानें व आम्रऽपूत्रक खाणें हें शरीर-प्रकृतीस घातुक आहे, परंतु आपले समाज-भोजनाचे वेळीं आम्रह न केल्यास व पानांवर फुकट अन्न न पडल्यास यजमानास दरिद्री व कृपण म्हणवून ध्यावें लागतें. सर्वांचेच आहार सारखे नसतात. माझे पहाण्यांत खादाडपणाच्या दुष्ट सवयींची पुष्कळ उदाहरणें आलीं असून त्यांचें घातुक परिणाम देखील नजरेस आले आहेत. अशा प्रकारचे खादाडपणाचे दुष्ट सवयीमुळें पकाशयाची शक्ती घटत जाऊन अखेरीस अमांश, अजीर्ण, पोटदुखी वगैरे रोगांचा प्रादुर्भाव होऊन शरीराचा व आयुष्याचा ऱ्हास होतो. पिण्याचें पाणी ज्या ठिकाणचें काढायचें त्याच ठिकाणीं कपडे धुणें, भांडीं घांसणें, आंघोळ करणें हें फार घातक असतें. परंतु सर्वच वस्ती जिथें अनाडी तिथें रहायचें झाल्यास कांहीं इलाज चालत नाही. म्हणून आपण मात्र त्याच चुका करूं नयेत. अशा जागेंत पाणी स्वच्छ करून मग ध्यावें. बालपणांत व लहान वयांत लग्न करणें, कडक उपास करणें, बाळंतिणीच्या खोलींतील सर्व द्वारें व खिडक्या बंद करून, आंत स्वच्छ हवा व उजेड यांचा शिरकाव न होऊं देणें, भुतेंखेंत शिरतील या अडाणी भीतीनें रोग्याची खोली बंद करणें, गंडे, दोरे करून रोग्याचें भोंवती अस्वच्छता पसरवणें वगैरे दुष्टरीती हळू हळू समाजांतून शिक्षणद्वारा नाहीशा केल्या पाहिजेत. कित्येक तीर्थांचें

ठिकाणीं मोरींतील कुजक्यापाण्यासारखे पाणी देवाचा प्रसाद समजून पितांना व त्यांत आंघोळ करतांना मी शेंकडों लोक पाहिले आहेत. असल्या दुष्ट पाण्याच्या संसर्गानें काय रोग जडतील याचा नियम नाहीं व म्हणून असले खुळे प्रकार बंद पडतील तर फार बरें.

### स्वच्छता.

या विषयाचेंच विवेचन केल्यास आरोग्याचे प्रत्येक विषयांत पुष्कळ लिहिण्यासारखे आहे. पाणी, हवा, अन्न, केरकचरा, जमीन व घरे या सर्व विषयांत स्वच्छतेचा समावेश होतो. परंतु प्रस्तुत विषयांत व्यक्तिविषयकच स्वच्छतेचा विचार केला आहे. शरीराची स्वच्छता केलीच पाहिजे व तेवढ्यासाठीं पाण्याचा उपयोग केला पाहिजे. हिंदुधर्मांत प्रातःस्नान, माध्यान्ह स्नान, सायंस्नान वगैरे विधि आहेत त्यांतील मुख्य हेतु स्वच्छता ( शारीरिक व मानसिक ) व नंतर कर्ममार्ग हे असावेत. धर्माचा निर्वंध घालण्याचें कारण त्या काळीं धर्मावर असलेलें प्रेम व विश्वास हेंच म्हटलें पाहिजे.

शरीरांतील सर्व दोष फुप्पुस, त्वचा, मूत्रेंद्रियें व आंतडीं यांतून बाहेर पडतात. शीतप्रदेशांतील लोकांचें शरीरांतील घाण मुख्यत्वे फुप्पुसे व मूत्रेंद्रियें यांचेवाटे बाहेर पडते व उष्ण प्रदेशांत शरीराची घाण मुख्यत्वे घामावाटे त्वचेतून व मलरूपानें आंतड्यांतून गुदद्वारावाटे बाहेर पडत व शरीरांतील त्वचेतून पुष्कळसे पापुद्रे निघूनही अस्वच्छता दूर होत. म्हणून शीतप्रदेशाहून उष्ण प्रदेशांतील लोकांस आंघोळ ही अधिक

महत्वाची आहे. स्नान केल्याने शरीरावरील सर्व प्रकारची घाण नाहीशी होऊन त्वचारोग उद्भवत नाहीत. शरीरावर सर्वत्र रोम असून त्यांचे बुडाशी बारीक रंध्र आहेत. या रोमरंध्रांतूनच घाम बाहेर पडतो व शरीरातील घाण बाहेर येते. ही रोमरंध्रे धुवून पुसून स्वच्छ न ठेविलीं तर त्यांत मळ सांचून त्यांवर घामाची पुटेची पुटे बसतात व तीं बंद होतात. रंध्रांवरिल पुटांमुळे तीं झांकलीं जाऊन त्यांचा मार्ग खुला न राहिल्याने घर्मादि व्यापारांस वाट न सांपडून अडथळा पोंचल्याने शरीरातील घाण चांगली बाहेर पडणे शक्य नसते. शरीरास घामाची दुर्गंधि येते. घामांत खार असल्याने शरीरावर जमलेल्या घर्मपुटांचे योगाने शरीरास कंड सुटते. त्याचप्रमाणे खारांत पाणी शोषण्याचा गुण असल्यामुळे स्नान न करून घाणेरेडे झालेले शरीर नेहेमी ओलसर दमट असते व या दमटपणामुळेच खरूज, नायटे वगैरे रोगांचे बीज शरीरांत शिरून ते ते त्वचारोग उत्पन्न होतात आंबोळी संबंधी कधी आळस करून नये. माझे पहाण्यांत कित्येक लोक असे येतात कीं आंबोळीच्या आळसामुळे त्यांचे शरीरास दोन दोन, तीन तीन महिने, पाण्याचा स्पर्श झालेला नसतो. अशा लोकांस पाणी कमी असते असे नाही तर त्यांस आळस हा दुर्गुण जडलेला असतो. मध्य हिंदुस्थानांत कित्येक पाणकरी ब्राह्मण असे दिसतात कीं त्यांस पंधरातीस दिवस स्नानाचे नांव नसते. पैसे घेऊन दुसन्यांना आंबोळीसाठीं पिण्यासाठीं वगैरे पाणी हेच लोक घालतात पण स्वतः दोन तांबे पाणी अंगावर घेण्याचे त्यांचे मनांतही येत नाही हे आश्चर्य नाही काय ? अशा प्रकारचे घाणेरेडे लोक मला दररोज पहावयास सांपडतात.



अस्वच्छ पाण्यामुळे शरीरास व्याधी जडतात. शरीरास तेलाचे मर्दन करायचे ते आंघोळीचे आधी करावे. परंतु कित्येक लोक ही क्रिया स्नानानंतर करतात. अशक्त व वृद्ध लोकांस ही शेवटली क्रिया फार सुखावह वाटते व असते.

नाक तोंड व दांत, यांस नेहमी स्वच्छ ठेवावे. याकरितां वापरायचे पाणी स्वच्छ असून ते खारट नसावे. गोडे पाणी असल्यास उत्तमच. तोंडांत पाणी घेऊन वारंवार चूळ टाकल्यास व दांतांवरून त्याच वेळी हात फिरवल्यास दांतांमध्ये जमलेले कीट व अन्नाचा अंश नाहीसे होऊन तोंड स्वच्छ राहते व त्यामुळे दांतांस कीड लागण्याची व तोंडास घाण येण्याची भीति रहात नाही. कित्येक ठिकाणी मी असे लोक पाहिले आहेत की नाके कोरून, नाक शिकरून, डोळ्यांची चिपडे काढून, तोंडांत बोटें घालून घाणेरडी झालेली बोटें न धुतां दुंगणावरील कपड्यास अथवा धोतरास पुसून टाकतात. नाक शिकरून घाणेरडे झालेले हात व नाक दुंगणास व कपड्यास पुसणारीं मुले दिसतील पण मी पुष्कळ मोठी माणसेही पाहिली आहेत. अशाप्रकारचे लोक भारी किळसवाणे असतात. त्याचप्रमाणे तंबाखू व विडे खाऊन जिकडे तिकडे पिका टाकणारे लोकही इतकेच कंटाळवाणे भासतात. या सर्वांस पाणी वापरून शरीर स्वच्छ ठेवण्यास विनंती केलीच पाहिजे. शौचविधीनंतर, कांहीं आधुनिक शिक्षित मंडळींत, पाय धुण्याचा आळस दृष्टीस पडतो. असे न व्हावे; व झाल्यास तो प्रकार गर्हणीयच समजला पाहिजे. आळस हा मनुष्याचा शत्रु आहे हे कधीही विसरू नये. पाण्याचा शरीर स्वच्छतेकडे जितका उपयोग होईल तितका करावा; त्यापासून हितच होईल.

दिवसांतून एकवेळ तरी आंघोळ केलीच पाहिजे व ही आंघोळ, म्हणजे नुसतें पाणी अंगावर न टाकतां शरीराचा प्रत्येक भाग धुवून घांसून स्वच्छ करावयाचा, अशा रीतीनें करावी. उन्हाळ्यांत दोन वेळ आंघोळ केल्यास उत्तम. तसें नच जमलें तर निदान घाम आलेल्या जागेवरून पाणी तरी फिरवावें अथवा ओल्या स्वच्छ कपड्यानें शरीर पुसून टाकावे. स्नान करितांना शरीर चांगलें चोळून त्यावर साबू घांसावा व नंतर यावर पाण्याची धार सोडून सर्व शरीर धुवून काढावें. मग स्वच्छ फडका घेऊन शरीर कोरडें करावें. जांघ, कांख, गुडघा, कोंपर, डोळे, कान, बोटांतील बेचकी, वगैरे जागा साफ कोरड्या कराव्या. धोतर गुंडाळण्याची कमरवरील जागा काळजी पूर्वक स्वच्छ ठेवावी. साबू लावल्यानें शरीरावर घामा-मुळें जमलेले स्निग्ध तेलकट पदार्थ नाहीसे होतात. आंघोळ करते वेळीं शरीर चांगलें जोरानें घांसून नंतर त्यास टोवेलनें किंवा कपड्यानें स्वच्छ घांसावें. असें केल्यानें शरीराचीं सर्व रंध्रे मोकळीं होऊन मनास व शरीरास हुशारी येते. आंघोळ चांगली न केल्यामुळें खरूज, नायटे व इतर त्वचारोग झालेले व तसेंच आंगावर ढेंकूण, पिसा, उवा पडलेले लोकही दृष्टीस पडतात. दिवसांतून तीन चार वेळ तरी हातपाय व तोंड हीं धुवावीं. ज्यांना पाण्याचा संसर्ग करून घेण्याचा आळस आहे त्यांनीं एक वेळ तरी हातपाय तोंड धुवून व स्वच्छ आंघोळ करून पहावे व मनास या कृतीनें किती हुशारी येते याचा अनुभव घ्यावा अशी माझी त्यांना शिफारस आहे. केसांची वाढ अधिक असेलल्या जागा तर अधिक वेळ धुवून पुसून स्वच्छ कराव्या. शरीर धुण्यास पाणी घ्यावयाचें तें स्वच्छ असावें. नाहीतर आंघोळ करायची म्हणून कसलें तरी पाणी घेऊं नये कारण

अस्वच्छ पाण्यामुळे शरीरास व्याधी जडतात. शरीरास तेलाचे मर्दन करायचे तें आंघोळीचे आधी करावे. परंतु कित्येक लोक ही क्रिया स्नानानंतर करतात. अशक्त व वृद्ध लोकांस ही शेवटली क्रिया फार सुखावह वाटते व असते.

नाक तोंड व दांत, यांस नेहमी स्वच्छ ठेवावे. याकरितां वापरायचे पाणी स्वच्छ असून तें खारट नसावे. गोडें पाणी असल्यास उत्तमच. तोंडांत पाणी घेऊन वारंवार चूळ टाकल्यास व दांतांवरून त्याच वेळीं हात फिरवल्यास दांतांमध्ये जमलेले कीट व अन्नाचा अंश नाहीसे होऊन तोंड स्वच्छ राहते व त्यामुळे दांतांस कीड लागण्याची व तोंडास घाण घेण्याची भीति रहात नाही. कित्येक ठिकाणीं मीं असे लोक पाहिले आहेत कीं नाकें कोरून, नाक शिंकरून, डोळ्यांची चेपडे काढून, तोंडांत बोटे घालून घाणेरडी झालेलीं बोटे न घुतां हुंगणावरील कपड्यास अथवा धोतरास पुसून टाकतात. नाक शिंकरून घाणेरडे झालेले हात व नाक हुंगणास व कपड्यास पुसणारीं मुले दिसतील पण मीं पुष्कळ मोठीं घाणसेंही पाहिलीं आहेत. अशाप्रकारचे लोक भारी किळसवाणे असतात. त्याचप्रमाणें तंबाखू व विडे खाऊन जिकडे तिकडे पिका टाकणारे लोकही इतकेच कंटाळवाणे भासतात. या सर्वांस पाणी वापरून शरीर स्वच्छ ठेवण्यास धनंती केलीच पाहिजे. शौचविधीनंतर, कांहीं आधुनिक शिक्षित मंडळींत, पाय धुण्याचा आळस दृष्टीस पडतो. असें म्हार्वे; व झाल्यास तो प्रकार गर्हणीयच समजला पाहिजे. आळस हा मनुष्याचा शत्रु आहे हें कधींही विसरूं नये. पाण्याचा शरीर स्वच्छतेकडे जितका उपयोग होईल तितका करावा; त्यापासून हितच होईल.

निजून उठतांच तोंडांत पाण्याचे दोन घोंट घेऊन आर्धो खळबळून चुळा भरून टाकाव्या म्हणजे तोंडांत निजलेल्या स्थितींत जमलेली घाण नाहीशी होऊन तोंड स्वच्छ होतें. जागें होऊन तोंड धुनल्यास झोंप जाऊन ग्लानीही नाहीशी होते व मनास भारी हुशारी येते.

शरीर स्वच्छतेबरोबरच कपडेलत्तेही स्वच्छ ठेवावे. धूतवस्त्र नेसण्याचा प्रत्येकानें नादच धरावा शरीरालगतचे कपडे वारंवार धुवावे. कोट किंवा अंगरखा उशीरां धुनला तरी हरकत नाही; गंजीफ्रॉक व आंतले सदरे नेहमी धुवून स्वच्छ ठेवावे. सर्वांचे कपडे एकच भांड्यांत धुवूं नयेत. निरनिराळे माणसांचे कपडे वेगळाले धुवावेत. सर्वच कपडे एकत्र धुनल्यानें देत्री, गोंवर, कॉलरा ( पटकी ) वगैरे संसर्गजन्य रोग गांवांत पसरण्याचा संभव अधिक असतो. सार्वजनिक धोबीघाट व धुण्याचे प्रकार यांचे नियम कडक असावे व त्या जागी विशेष देखरेखीची आवश्यकता आहे. क्षयरोगी माणसांचे कपडे इतर गांवांतील कपड्यांबरोबर धुनल्यानें गांवांत कांहीं जागी तरी क्षयरोग झाल्याची उदाहरणे आहेत. या कारितां परटांस या गेष्टींचें ज्ञान होणें अवश्य आहे.

## कपडे ( वस्त्रप्रावरण. )

कपड्यांचा मुख्य उपयोग, पाऊस, थंडी वारा व उष्णता यांपासून मनुष्याचा बचाव करणें हाच आहे. मनुष्याची त्वचा पातळ, मृदु व नाजुक असल्याळें तिचें रक्षण करण्यासाठी इतर साधनांची मदत घेणें भाग आहे. लहान वयांत व म्हातारपणी शरीरावर थंडीचा व उष्णतेचा परिणाम अधिक होतो. थंड प्रदेशांत कपड्याशिवाय राहणें धोक्याचें असते व

उष्ण प्रदेशांत वस्त्रांची तितकी आवश्यकता नसते. शिवाय वस्त्रप्रावरणांनी अंग झांकणे हे जगतावरिल सुधारणेचें एक चिन्ह आहे. परंतु कपडे वापरणें सत्र-यीवरही अंवलंबून असते. नेहेमी शेतांत, मळ्यांत खपणाऱ्या लोकांस फारशा कापडांची आवश्यकता नसते परंतु उलटपक्षीं नेहेमी घरांत बसणारास व चलनवलनादि क्रिया न करणारास अधिक कपडे घालावे लागतात.

वर सांगितल्याप्रमाणें लहानपणीं व म्हातारवयांत कपडे अधिक घालावे लागतात व तसें न केल्यास थंडीचा उपद्रव होऊन फुप्फुसदाह, कास, सर्दी वगैरे व्याधि होऊन फार त्रास होतो. हिंदुस्थानांत लहान मुलांच्या कपड्यालत्याची व्यवस्था फारच कमी असलेली दृष्टीस पडते; बहुधा मुलें उघडीं नागडीच हिंडतांना दृष्टीस पडतात. “ फार काळजी घेतल्यानें मुलें नाजुक होतात व तें आम्हास नको. आमची पोरें दांडगी कणखर असावी ” असें म्हणणारे आईबाप पुष्कळ आहेत. त्यास माझे म्हणणे हेंच आहे कीं, मुलांची फाजील काळजी घेऊच नका. परंतु “ फार काळजी ” न घेणें म्हणजे मुळींच काळजी न घेणें असा अर्थ होत नाही. मुलांची थोडीशी काळजी घ्यावयालाच हवी व ती घ्या म्हणजे ज्ञालें. एक दणगट सदरा व तसाच खालीं एक पायजमा इतकें मुलांस हवें व तें दिलें पाहिजे.

कपडा कसा व कोणत्या पद्धतीचा असावा हा प्रश्न आमचा नाही. हा प्रश्न प्रत्येकानें आपआपल्या आवडीनें किंवा समाजधर्माप्रमाणें सोडवावा. आमचें म्हणणे इतकेंच कीं, अंगांत चढविल्यावर हातपाय हालवतां येऊन शरीर—व्यापारास कोणत्याही तऱ्हेनें अडचण न झाली कीं तो कपडा चां-

दिवसांतून एकवेळ तरी आंघोळ केलीच पाहिजे व ही आंघोळ, म्हणजे नुसतें पाणी अंगावर न टाकतां शरीराचा प्रत्येक भाग धुवून घांसून स्वच्छ करावयाचा, अशा रीतीने करावी. उन्हाळ्यांत दोन वेळ आंघोळ केल्यास उत्तम. तसें नच जमलें तर निदान घाम आलेल्या जागेवरून पाणी तरी फिरवावें अथवा ओल्या स्वच्छ कपड्यानें शरीर पुसून टाकावे. स्नान करितांना शरीर चांगलें चोळून त्यावर साबू घांसावा व नंतर यावर पाण्याची धार सोडून सर्व शरीर धुवून काढावें. मग स्वच्छ फडका घेऊन शरीर कोरडें करावें. जांघ, कांख, गुडघा, कोंपर, डोळे, कान, बोटांतील बेचर्की, वगैरे जागा साफ कोरड्या कराव्या. धोतर गुंडाळण्याची कमरवरील जागा काळजी पूर्वक स्वच्छ ठेवावी. साबू लावल्यानें शरीरावर घामा-मुळें जमलेले स्निग्ध तेलकट पदार्थ नाहींसे होतात. आंघोळ करते वेळीं शरीर चांगलें जोरानें घांसून नंतर त्यास टॉवेलनें किंवा कपड्यानें स्वच्छ घांसावें. असें केल्यानें शरीराचीं सर्व रंध्रे मोकळीं होऊन मनास व शरीरास हुशारी येते. आंघोळ चांगली न केल्यामुळें खरूज, नायटे व इतर त्वचारोग झालेले व तसेंच आंगावर ढेंकूण, पिसा, उवा पडलेले लोकही दृष्टीस पडतात. दिवसांतून तीन चार वेळ तरी हातपाय व तोंड हीं धुवावीं. ज्यांना पाण्याचा संसर्ग करून घेण्याचा आळस आहे त्यांनीं एक वेळ तरी हातपाय तोंड धुवून व स्वच्छ आंघोळ करून पहावे व मनास या कृतीनें किती हुशारी येते याचा अनुभव घ्यावा अशी माझी त्यांना शिफारस आहे. केसांची वाढ अधिक असेलल्या जागा तर अधिक वेळ धुवून पुसून स्वच्छ कराव्या. शरीर धुण्यास पाणी घ्यावयाचें तें स्वच्छ असावें. नाहींतर आंघोळ करायची म्हणून कसलें तरी पाणी घेऊं नये कारण

अस्वच्छ पाण्यामुळे शरीरास व्याधी जडतात. शरीरास तैलाचे मर्दन करायचे तें आंधोळीचे आधी करावें. परंतु कित्येक लोक ही क्रिया स्नानानंतर करतात. अशक्त व वृद्ध लोकांस ही शेवटली क्रिया फार सुखावह वाटते व असते.

नाक तोंड व दांत, यांस नेहमीं स्वच्छ ठेवावें. याकरितां वापरायचे पाणी स्वच्छ असून तें खारट नसावें. गोडें पाणी असल्यास उत्तमच. तोंडांत पाणी घेऊन वारंवार चूळ टाकल्यास व दांतांवरून त्याच वेळीं हात फिरवल्यास दांतांमध्ये जमलेले कीट व अन्नाचा अंश नाहीसें होऊन तोंड स्वच्छ राहते व त्यामुळे दांतांस कीड लागण्याची व तोंडास घाण येण्याची भीति रहात नाही. कित्येक ठिकाणीं मीं असे लोक पाहिले आहेत कीं नाके कोरून, नाक शिकरून, डोळ्यांची चिपडे काढून, तोंडांत बोटें घालून घाणेरडीं झालेलीं बोटें न धुतां दुंगणावरील कपड्यास अथवा धोतरास पुसून टाकतात. नाक शिकरून घाणेरडे झालेले हात व नाक दुंगणास व कपड्यास पुसणारीं मुलें दिसतील पण मीं पुष्कळ मोठीं माणसेंही पाहिलीं आहेत. अशाप्रकारचे लोक भारी किळसवाणे असतात. त्याचप्रमाणें तंबाखू व विडे खाऊन जिकडे तिकडे पिंका टाकणारे लोकही इतकेच कंटाळवाणे भासतात. या सर्वांस पाणी वापरून शरीर स्वच्छ ठेवण्यास विनंती केलीच पाहिजे. शौचविधीनंतर, कांहीं आधुनिक शिक्षित मंडळींत, पाय धुण्याचा आळस दृष्टीस पडतो. असें न व्हावें; व झाल्यास तो प्रकार गर्हणीयचे समजला पाहिजे. आळस हा मनुष्याचा शत्रु आहे हें कधींही विसरूं नये. पाण्याचा शरीर स्वच्छतेकडे जितका उपयोग होईल तितका करावा; त्यापासून हितच होईल.

निजून उठतांच तोंडांत पाण्याचे दोन घोंट घेऊन आर्धो खळबळून चुळा भरून टाकाव्या म्हणजे तोंडांत निजलेल्या स्थितींत जमलेली घाण नाहीशी होऊन तोंड स्वच्छ होतें. जागें होऊन तोंड धुनल्यास झोंप जाऊन ग्लानीही नाहीशी होते व मनास भारी हुशारी येते.

शरीर स्वच्छतेबरोबरच कपडेलत्तेही स्वच्छ ठेवावे. धूतवस्त्र नेसण्याचा प्रत्येकानें नादच धरावा शरीरालगतचे कपडे वारंवार धुववे. कोट किंवा अंगरखा उशीरां धुनला तरी हरकत नाही; गंजीफ्रॉक व आंतले सदरे नेहमी धुवून स्वच्छ ठेवावे. सर्वांचे कपडे एकच भांड्यांत धुवूं नयेत. निरनिराळी माणसाचे कपडे वेगळाले धुवावेत. सर्वच कपडे एकत्र धुनल्यानें देवी, गोंवर, कॉलरा ( पटकी ) वगैरे संसर्गजन्य रोग गांवांत पसरण्याचा संभव अधिक असतो. सार्वजनिक धोबीघाट व धुण्याचे प्रकार यांचे नियम कडक असावे व त्या जागीं विशेष देखरेखीची आवश्यकता आहे. क्षयरोगी माणसाचे कपडे इतर गांवांतील कपड्यांबरोबर धुनल्यानें गांवांत कांहीं जागीं तरी क्षयरोग झाल्याची उदाहरणे आहेत. या कारितां परटांस या गोष्टींचे ज्ञान होणे अवश्य आहे.

## कपडे ( वस्त्रप्रावरण. )

कपड्यांचा मुख्य उपयोग, पाऊस, थंडी वारा व उष्णता यांपासून मनुष्याचा बचाव करणे हाच आहे. मनुष्याची त्वचा पातळ, मृदु व नाजुक असल्याळें तिचे रक्षण करण्यासाठीं इतर साधनांची मदत घेणे भाग आहे. लहान वयांत व म्हातारपणीं शरीरावर थंडीचा व उष्णतेचा परिणाम अधिक होतो. थंड प्रदेशांत कपड्याशिवाय राहणे धोक्याचें असते व



उष्ण प्रदेशांत वस्त्रांची तितकी आवश्यकता नसते. शिवाय वस्त्रप्रावरणांनी अंग झांकणे हे जगतावरील सुधारणेचें एक चिन्ह आहे. परंतु कपडे वापरणे सवयीवरही अंवलंबून असते. नेहेमी शेतांत, मळ्यांत खपणाऱ्या लोकांस फारशा कापडांची आवश्यकता नसते परंतु उलटपक्षीं नेहेमी घरांत बसणारास व चलनचलनादि क्रिया न करणारास अधिक कपडे घालावे लागतात.

वर सांगितल्याप्रमाणें लहानपणीं व म्हातारवयांत कपडे अधिक घालावे लागतात व तसें न केल्यास थंडीचा उपद्रव होऊन फुप्फुसदाह, कास, सर्दी वगैरे व्याधि होऊन फार त्रास होतो. हिंदुस्थानांत लहान मुलांच्या कपड्यालत्याची व्यवस्था फारच कमी असलेली दृष्टीस पडते; बहुधा मुलें उघडीं नागडीच हिंडतांना दृष्टीस पडतात. “ फार काळजी घेतल्यानें मुलें नाजुक होतात व तें आम्हास नको. आमची पोरें दांडगी कणखर असावी ” असें म्हणणारे आईबाप पुष्कळ आहेत. त्यास माझे म्हणणे हेंच आहे कीं, मुलांची फाजील काळजी घेऊच नका. परंतु “ फार काळजी ” न घेणें म्हणजे मुळींच काळजी न घेणें असा अर्थ होत नाही. मुलांची थोडीशी काळजी घ्यावयालाच हवी व ती घ्या म्हणजे झालें. एक दणगट सदरा व तसाच खाली एक पायजमा इतके मुलांस हवें व तें दिलें पाहिजे.

कपडा कसा व कोणत्या पद्धतीचा असावा हा प्रश्न आमचा नाही. हा प्रश्न प्रत्येकानें आपआपल्या आवडीनें किंवा समाजधर्माप्रमाणें सोडवावा. आमचें म्हणणे इतकेंच कीं, अंगांत चढविल्यावर हातपाय हालवतां येऊन शरीर—व्यापारास कोणत्याही तऱ्हेनें अडचण न झाली कीं तो कपडा चां-

गला. मग तो हिंदु, इंग्रजी, पारशी, मुसलमानी कोणत्याही तऱ्हेचा असो. आरोग्यवर्धकतेचा प्रश्न ज्यांत सुटेल तो कपडा चांगला. “ फ्याशन ”—तऱ्हा हा शब्द नवा नाही जुनाच आहे. पूर्वकालचा व आजचा विचार करतां दररोज कपड्याची तऱ्हा बदलत आहे असेंच म्हणावे लागते. एक वेळीं लोक वल्कलें नेसत असत तर पुढें पौराणिक पोशाख करीत. नंतर मुसलमानी अमलांत मुसलमानी तर मराठी राज्यांत मराठा-शाही, पेशवाईंत ब्राह्मणी तर इंग्रजी राज्यांत इंग्रजी पोशाखांचे अनुकरण दृष्टीस पडतें व म्हणून एक प्रकार चांगला व दुसरा वाईट हें म्हणणें चुकीचें आहे. स्थलमान, काल व संसर्ग तसेंच समाजधर्म याप्रमाणें कपड्यांची तऱ्हा बदलत असते. या शिवाय आवड हा प्रश्न मुख्य आहे. प्रस्तुत विषयांत त्याचें आम्हांस कारण नाही व त्याचें महत्वही वाटत नाही. आरोग्य संरक्षणांत आडकाठी न आली म्हणजे झालें. परंतु जो पोशाख वापरण्यांत आरोग्याची हानी होते त्या संबंधांत मात्र आरोग्य-वृद्धी-करितां झटणाऱ्या मंडळीनें उचल घेऊन तसला पोशाख प्रचारांतून काढून टाकण्याची शिकस्त करावी.

विलायतेतील स्त्रिया शरीर सुबक दिसण्यासाठीं शरीरलगत “ कॉसेट्स ” नांवाचा घट्ट कपडा वापरतात. हा प्रकार फार घातुक असून त्यामुळें फुप्फुसांस; यकृतास व मुत्रेद्रियास तसेंच गर्भाशयासही धक्का पोंचण्याचा संभव असतो. परंतु “ फ्याश-नेबल ” वाई म्हणून घेण्यास ठीं हा त्रासही पाश्चिमात्य स्त्रिया सहन करतात. हा कॉसेट्सचा प्रकार समाजांतून नाहीसा व्हावा म्हणून पाश्चिमाय लोक पुष्कळ प्रयत्न करीत आहेत. हिंदुस्तानांतील स्त्रियांचा पोशाख साधाच असतो परंतु कित्येक बायांस घट्ट चोळी आवळण्याची व लुगडें जेरानें आवळून नेस-

प्याची सवय असते. यामुळे अनुक्रमे फुप्पुस, यकृत, मूत्रेन्द्रिये व गर्भाशय या इंद्रियांस त्रास होतो व त्यामुळे अनेक रोग उत्पन्न होण्याची भीति असते. तसेंच लहान मुलांस घट्ट कपडे घालणेही फार घातुक असते. त्यामुळे मुलांची वाढ खुटून त्यांचे श्वासोच्छ्वास व रुधिराभिसरणादि क्रिया यांस अडथळा होऊन फार नुकसान होते.

तोंड झांकून निजणे ठीक नाही; कारण अशाने शरिरांतून निघणारे दुष्ट वायु श्वासांतून फुप्पुसांत शिरून शरिरास अपाय होतो. हवेत पुष्कळ धुरळा, खकाणा उडत आहे अशा जागी निजायचे झाल्यास मात्र तोंडावर बारीक आच्छादन टाकणे चांगले.

लोकर, रेशीम, कापूस व ताग या जिनसांचे कापड तयार होते, तथापि लोकरी व सुती कापड वापरण्यांत अधिक येते. सुती कापड हलके असून त्यांत पाण्याचे शोषण फार न होतां त्यांतून घाम बाहेर पडतो व त्यामुळे शरिरास थंडी लागते व ऊब राहत नाही. शरिराची नैसर्गिक ऊब आंतलेआंत दाबून न ठेवितां सुती कापड तिला बाहेर जाऊं देते व याच कारणामुळे सुतीकापड उष्णप्रदेशांत उन्हाळ्यांत चांगले पण थंड प्रदेशांत व थंडीचे दिवसांत घालण्यास अयोग्य असत. सुती कापड धुण्यास चांगले असून स्वस्त ही असते. आंतले कपडे बहुधा सुताचेच असतात.

लोकरी अथवा गरम कापड. जसें प्लॅनेल, वनात, काश्मीर क्लॉथ वगैरे, हे शरिराची ऊब कायम राखून बाहेरची थंडी शरिरास लागू देत नाही व घामाचे शोषण करून त्यास बाहेर जाऊं देत नसल्यान, ते घातले असतां शरिरास थंडीची बाधा होत नाही. यासाठीं थंडप्रदेशांत व अस्थिर हवामान राहणाऱ्या

देशांत गरम कापड फार उपयोगाचें असतें. परंतु गरम कापड चांगलें धुतलें जात नाहीं व महागही असतें.

रबरी व कातडी कपडे शरिरास ऊब देण्याचे कामीं येत असल्यानें त्यांचा हिंदुस्थानांत जोड्याशिवाय व हातमोज्या शिवाय दुसरा उपयोग होत नाहीं. शिवाय हे कपडे घातल्यानें शरिरांतून निघणारे घाणेरडे वायु आंतल्याआंत कोंडले जाऊन शरिरास त्रास होतो व त्यामुळें ते घालणें चांगलेंही नाहीं.

रेशमी कापड ऊबदार असून तागाचें कापड सुती कापडाप्रमाणें असतें.

कापडाच्या रंगाचें विशेष महत्व नाहीं तथापि पांढरे व इतर फिकट रंगाहून काळे व दाट रंग सूर्याची उष्णता अधिक शोषतात व म्हणून उष्ण प्रदेशांत व उन्हाळ्यांत बहुधा फिकट व पांढरे रंग वापरतात व शीत प्रदेशांत व थंडीचे दिवसांत काळे व दाट रंगाचा उपयोग करण्यांत येतो.

## व्यायाम.

स्नायुशैथिल्यानें अंगची शक्ती नाहींशी होऊन स्नायु निर्बल व बारीक होतात; परंतु त्यांस थोडेंसें चलनवलन दिल्यास त्यांची वाढ चांगली होऊन ते बलवान होतात. आणि म्हणूनच मितव्यायाम, तरुणपणांत शरीरवाढीसाठीं व मरण-कालापर्यंत शरीरबलरक्षणार्थ, अवश्य घेतलाच पाहिजे; व्यायाम न करतां, कामामुळें किंवा केवळ आळसानें घरांतलें घरांत बसून दिवस काढल्यास पुष्कळ व्याधि शरिरास जडतात. शिवाय किंचेक लोकांस पुष्कळ खाऊन, घरांत बसून राहण्याची सवय असते; अशांस अग्निमाद्य, पोटदुखी वगैरे रोग जडतात.

व्यायाम घेण्यानें काळीज, नाड्या, फुप्फुसादि इंद्रियांवर जोर पडून त्यांस व्यायाम मिळतो व त्यामुळें त्यांचे व्यापार सुव्यवस्थित चालून शरिरास सुख मिळतें. भूक चांगली लागून अन्नपचनादि क्रिया उत्तम चालते व झोप चांगली येते. झोंग चांगली लागून विसावा मिळाल्यानें मेंदू तरतरीत राहून शरिरास हुशारी वाटते व मन प्रफुल्लित राहून रोगराई वगैरे कांहीं होत न हीं. व्यायाम घेतल्यानें शरिरांतील घाण, घाम, निःश्वास व मलमूत्र इत्यादि वाटा यांनीं, बाहेर पडून शरीर स्वच्छ व निरोगी होते. व्यायाम कमी अधिक असेल त्याप्रमाणें आहारही कमी अधिक ठेवावा.

शरिरांतील सर्व स्नायूंस चलनवलन येऊन निरोगापणा येईल असे व्यायाम म्हटले म्हणजे, फिरावयास जाणें, घोडदौड करणें, नांव वल्हवणें, टेनिस, क्रिकेट, आठ्यापाठ्या, खोखो वगैरे खेळ खेळणें हे आहेत. व्यायाम घेतांना फार श्रम होऊन थकवा न येईल अशी मात्र व्यवस्था ठेवावी. नाहींतर फायदा होण्याचें बदलीं उलट नुकसान मात्र व्हावयाचें. आतपरिश्रमानें थकवा येऊन तहान तहान होते, भूक लागत नाही, अन्नपचन नीटसें होत नाही व अखेरसि स्नायु गलित होऊन शक्ति क्षीण होते. व्यायाम वक्तशीर व माफक असावा नाहींतर काळजास व फुप्फुसांस रोग जडतात. फाजील व्यायामानें काळजाचा विकार होऊन मनुष्ये मेल्याची पुष्कळ उदाहरणें आहेत. कोणत्याही प्रकारचा व्यायाम झाल्यास त्याचा प्रथम अभ्यास करून तो हळू हळू वाढवावा, म्हणजे स्नायूंस बळकटी येऊन शरीर सुदृढ व तेजःपुंज होतें. एकदम पुष्कळ व्यायाम केल्यास थकवा येऊन शरीर नासावतें. व्यायामाप्रमाणेंच अन्नही घेतलें पाहिजे ! नाहीं तर नुसता व्यायाम करून अन्न न मिळाल्यास शरीर रोडावतें व सुस्ती येते. व्यायाम करतांना मधून मधून पेयांचें

सेवन करावें. पाणी प्यावयाचें झाल्यास एकदम पुष्कळसें न पीतां घोट घाट पाणी प्यावें. थंडपाणी पिणें व व्यायाम झाल्यावर थंड पाण्यानें चटकन आंघोळ करणें, यांमुळे निरोगी माणसास सुख होऊन त्याची शक्ती वाढते. म्हणून अशक्त माणसानें मात्र तसें करूं नये. व्यायाम करून घाम सुटल्यावर जर थकवासा वाटूं लागला तर लागलीच गरम कपडा अंगांत घालावा म्हणजे थंडी लागून त्रास होत नाही. प्रत्येकास सारखाच व्यायाम करणें शक्य नसतें. तथापि आळस झाडून सर्व स्नायूंस थकवा न वाटतां बरे वाटेल इतका व्यायाम घेतला म्हणजे झालें. पुष्कळ वेळ व सावकाश व्यायाम करण्यापेक्षां जोरानें व झटपट व्यायाम करण्यानें अधिक फायदा होतो. आणि म्हणून थोडक्या वेळांत पुष्कळसा व्यायाम मिळेल अशी व्यवस्था ठेवावी. टेनिस, आट्यापाट्या, खोखो वगैरे खेळ खेळतांना चलाखीन व जल्द जोराचा डाव खेळणें फायदेशीर असतें व त्या योगान व्यायामही चांगला होतो. ज्यास जिवापाड मेहनत करावयाची असते त्यांनीं मात्र आपलें काम सावकाशपणेंच केलें पाहिजे.

### व्यसनं.

या सदराखालीं दारू, अफू, गांजा, भांग, चंडोल, माजूम, तंबाखू वगैरे पदार्थांचा समावेश होतो. सर्व बाबतींत नेमस्तपणा ठेवणें चांगलें असतें. आहारांत नेमस्तपणा न ठेवल्यास अन्नाचा विषासारखा परिणाम होऊन पोटदुखी, अग्निमांद्य वगैरे रोग जडतात.

पेय पदार्थांत दारूसारखें दुसरें घातुक पेय नाही. दारू नानाप्रकारची असते. हिंदु व मुसलमान समाजांत दारू पिण्याचा धार्मिक प्रतिबंध असूनही कित्येक लोक दारू पितांना

दृष्टीस पडतात. दाखू पिण्याचा प्रघात फार वाईट. दाखूच्या पार्यां घराचें, माणसाचें, व्यक्तींचें नानाप्रकारें नुकसान होतें हें माहीत असूनसुद्धां इच्या व्यसनीं गर्क होणारे अब्रुचें, स्वतःचे व घराचें मातेरे करून घेणारे अंध लोक पुष्कळ आहेत. दाखूच्या व्यसनामुळें काळीज, यकृत व नाड्या, या इंद्रियांचे तसेंच मूर्तेन्द्रियांचेही रोग उत्पन्न होतात. हें व्यसन बहुधा परीट, गवंडी, मजूर वगैरे लोकांत दृष्टीस पडतें. कित्येक सुशिक्षित लोकांचेही या व्यसनाचे पार्यां नुकसान झालें आहे. या लोकांस पढतमूर्खच म्हटलें पाहिजे. दाखू मुळींच न पिणारे लोक, माफक रीतीनें पिणाराहून अधिक जगतात.

हिंदुस्तानांत दाखूखेरीज, अफू, गांजा, चंडोल, तंबाखू, भांग वगैरे मादक पदार्थांचे व्यसनाधीन असलेले लोक पुष्कळ आहेत. मध्यहिंदुस्थानांत तर अफू न सेवन केलेलीं मुलें माणसें फार थोडींच असतील. मूल रडूं लागलें कीं घाल अफू; अशा रीतीनें संवय लागते. अफूचें व्यसनापासून मलकुष्टता, काळजाचे विकार वगैरे व्याधि जडतात. दाखूप्रमाणेंच वरील व्यसनेंही घातुक आहेत. अफू, गांजा या व्यसनामुळें लोक खुळे होतात. इतकेंच नव्हे तर कित्येकांनीं आत्महत्याही केल्या आहेत. भांग पिणें, तंबाखू ओढणें यापासून इतकें नुकसान जरी होत नाहीं तरी व्यसन तें व्यसनच व त्याचा परिणाम कधींही चांगला होत नाहीं हें विसरूं नये.

### मानसिक—आरोग्य.

मानसिक आरोग्य व मेंदूची बळकटी यांचाही शरिराची वाढ व दृढता यांवर मोठा परिणाम होतो. मानसिक सुख किंवा दुःख असेल त्याप्रमाणें गरोदर स्त्रियांचे संततीवर परिणाम होतो, यावरूनच वरील वाक्याची प्रचीति येण्यासारखी

आहे. काळजी करणें, कुठत बसणें, वगैरे सवयींचा शरिरावर वाईट परिणाम होतो व हासणें, खेळणें, आनंदांत राहणें या-मुळें शरीर सदृढ राहतें हें प्रत्येकास माहित आहे. आणि म्हणूनच लहानपणापासून मन सुसंस्कृत होऊन आनंदी राहिल अशी व्यवस्था ठेवावी. सुशिक्षणानें व उत्तम व्यवसायानें मन चांगलें वनून शरीर सुदृढ होतें. असें आहे तरी शिक्षणाचा कंटाळा आला असतां घोक्त बसलें तर मेंदूस क्षीणता येते. लहानपणीं चांगल्या सवयी लावल्या असतां मेंदूची वाढ न खुंटतां मानसिक दौर्बल्य जाऊन मन निरोगी होतें. मानसिक परिश्रम करण्यास हळू हळू शिक्षणच घेतलें पाहिजे. एकदम मानसिक परिश्रम करून “घोकंपट्टी” केल्यास मनास दुर्बलताच येईल.

## विवाह.

या विषयाचा आरोग्यापुरताच आम्ही विचार करित आहों. हा विषय सामाजिकरीत्या प्रतिपादण्याचें आम्हास या जागीं कारण नाही. लग्न या क्रियेचा व्यक्तीवर, कुटुंबावर, समाजावर व जातीवर फारच परिणाम होत असल्याने हा विषय सर्वास सारखाच महत्वाचा आहे. लग्नाचा आरोग्याशीं निकट संबंध असल्याने त्याकडे सर्वांनीं लक्ष दिलें पाहिजे. समाजांतील चाली रीती आजच बदलतील असें नाही; परंतु हळू हळू विचारपूर्वक एक एक पाऊल पुढें टाकीत राहिल्यास लोकांचें हितच होईल यांत संशय नाही. लग्नाची वयमर्यादा अधिक असावी. लहानपणीं अथवा बाल्यदशेत लग्न केल्यानें कधींही हित होणार नाही. बालदशेतच लग्न झाल्यावर कित्येक बा-लिकांवर वैधव्यदशा आल्यानें अर्द्धापांचे घोर चुकीचा परिणाम त्यांस जन्मभर सोसावा लागतो हें सर्वास माहित आहेच.



१९-२९ वर्षांपावेतां मृत्युसंख्या अधिक असते. २०-६० वर्षांपावेतां मृत्युसंख्येचें प्रमाण बरेंच कमी असतें हें स्थूलमानावरून दिसतें. मुलींचे शरिराची वाढ १९-१८ वर्षांत होते व मुलांची २०-२९ वर्षांत होते. यासाठीं या दोन वयांतील मान कायम ठेवून त्या वयाचें आंत बाहेर लग्नें झाल्यास फायदाच होईल. लवकर लग्न करण्याचा परिणाम मनावर होऊन त्यामुळें शरिराची वाढ थांबते. १२-१६ वर्षांचें अवधींत मुलीस ऋतु येतो म्हणून आरोग्यशास्त्राप्रमाणें त्या वयांत लग्न करणें ठीक होत नाहीं. लग्नानंतर विषयवासना व तत्संबंधीं जिज्ञासा अधिक होऊन त्याचा मनावर हितकारक परिणाम होत नाहीं. मुली पूर्ण वाढ होण्यापूर्वीच बाया होऊं पाहतात किंवा त्यांस तसें व्हावें लागतें व त्यामुळें त्यांचें शरीर न वाढतां खुंटतें. त्यांस लवकरच १४-१९ वें वर्षांचे मातृत्व प्राप्त येतें व त्यामुळें लहान मूल व आई [ मूलवयाची ] या दोघांची जोपासना चांगली न होऊन दोघांच्या शरिरावर अनिष्ट परिणाम होतो. स्वभावतः तारुण्यानें वाढत असलेल्या स्वतःचे शरिरास व नवीन मुलास, एकटीलाच रक्ताचा व दुधाचा पुरवठा करावा लागल्यानें अकार्लीं मातृपदास पोंचलेली मुलगी रोडावत जाऊन तिला रोग जडतात यांत नवल तें काय ?

लहानपर्णी लग्न झाल्यानें मुलांस एकप्रकारची जबाबदारी उत्पन्न होऊन, त्यास काळजी लागते व त्यामुळें ज्ञानार्जनाचें कामीं अडथळे येऊन व्यक्ति, कुटुंब, समाज, व देश अशा चारांची हानि होते. लग्न करावयाचें झाल्यास मुलगा मुलगी क्षयरोगी घराण्यांतलीं आहेत कीं कसें याबद्दल जरूर चवकशी ठेवावी. वाडवाडिलार्जित संपत्तीप्रमाणें कित्येक रोग देखील वडिलोपार्जित असतात. म्हणून एखादी मुलगी अथवा मुलगा क्षय-

रोगी कुटुंबांतील असल्यास त्यांस लग्न करण्यास मनाई असली पाहिजे. त्यांस लग्न करूंक दिल्यास त्यांची पुढील संतति क्षयरोगी निघून समाजांत क्षयरोग तितक्यामानाने वाढतो. गंडमाळा, धनुर्वात, भ्रम वगैरे रोग असलेल्या मुला-मुलींची लग्ने न झाल्यास समाजाचे फार हित होईल. १६-१८ वर्षांपर्यंत मुलींस व २०-२२ वर्षांपर्यंत मुलांस, ब्रम्हचर्याची दीक्षा असलीच पाहिजे. या वयानंतर किंवा या सुमारास लग्ने झाल्यास भावी संतति जोमदार निघून समाजातील शिक्षणही वाढेल व त्यामुळे सर्वांचेच कल्याण होणार आहे. विषयवासना उत्पन्न करणारी नाटके, कादंबऱ्या वगैरे पुस्तके मुलांस वाचावयास मिळाल्याने त्यांचे मोठे नुकसान होते. अशीं पुस्तके व त्यांचे लेखक हे दोन्ही समाजाचे शत्रु आहेत व म्हणून दोघांचाही नाश झाल्यास समाजाचे हितच होईल. शाळांतून लहान मुलांस कुसंगतीने कित्येक शोचनीय दुष्ट सवयी लागतात व त्यामुळे त्यांचे जन्माचे नुकसान होऊन त्यांच्या नीतीच्या पायास जबरदस्त धक्का बसतो. नीतीचा जहास झालेल्या कुटुंबांतील मुले खुजट, रोगी व अनीतीचीं निघतील तर नवल काय ? नीतिज्ञान व इंद्रियारोग्यज्ञान मुलांमुलींस अवश्य दिले पाहिजे, व ते त्यांस मिळण्यास त्यांचे आईवापांस त्या ज्ञानाचे शिक्षण असावे लागते. समाजातील स्त्रीपुरुष सुदृढ, जोमदार, तरतरीत व सुंदर निपजण्यास नीति, आरोग्य व विवाह हे विषय चांगलेच कारणीभूत होतात, म्हणून या विषयांकडे सर्वांचे लक्ष गेलेच पाहिजे. आप्तवर्गातील कुटुंबांतील मुलां-मुलींचीं लग्ने फार होऊं न घावीं. कारण असें केल्यास मुलां-

मुळींतील कुटुंबोपार्जित रोग त्यांचे भावी संततीवर दुप्पट जो-  
राचा अंमल बसवितो. हिंदुसमाजांत चुलत बहिणीशी, मामे-  
बहिणीशी वगैरे लग्न होत नाहींत, याचें कारण कदाचित्  
वरील तत्व असावें असें दिसते.

## मातृदशा ( Maternity. )

मातृदशा प्राप्त झालेल्या स्त्रियांची फार व्यवस्था ठेवली  
पाहिजे. स्वच्छ हवा, मुबलक रुचकर अन्न, पांघरावयास व  
अंगांत वालण्यास चांगले कपडे व मनास आल्हाद या गोष्टी  
पुरवून त्यांचे कामाचा भार कमी करावा. या गोष्टींकडे लक्ष  
दिल्यास गर्भारपण सुखाचें जाऊन संततीवर हितकारक परि-  
णाम होतो. गर्भारपण संपून बाळंतपण सुरू होतांच बाळं-  
तिणीची खोली स्वच्छ ठेवावी. तिच्यांत स्वच्छ हवा खेळत  
असून सूर्यप्रकाश चांगला यावा. हिंदुस्तानांत या संबंधांत  
फारच हलगर्जीपणा दिसतो. बाळंतिणीस अंधार कोठडींत  
कोंडून ठेवून स्वच्छ हवा मुळींच आंत जाऊं देत नाहींत.  
बाळंतपण हें एक प्रकारचें संकटच मानतात व पहिले १०-१२  
दिवस बाळंतिणीचे भारी हाल होतात, त्यामुळें बारावे दिवशीं  
सूर्यदर्शन होतांच बाळंतीण पिंजळी फिकट दिसूं लागते. असें  
न करतां बाळंतपण हा एक प्रकारचा स्त्रियांचा शरीरधर्मच आहे  
असें मानून त्या कालांत सर्व प्रकारानें स्त्रीची स्वच्छता ठेवावी.

लहान मुलांस फार दिवस अंगावर पिऊं देणें चांगलें नाहीं.  
कारण त्यामुळें मूल रोगी निघतें व अशक्त होते. पहिले दोन-  
चार दांत येतांच मुलाचें पिणें हळू हळू सोडवावें. फाजिल लाडानें  
किल्येक बाया मुलांस तीन तीन वर्षे पाजतात व त्यामुळें त्या  
स्वतः अशक्त होतात व मुलें चांगली सुदृढ होत नाहींत.

## उपसंहार.

वर सांगितलेल्या प्रत्येक विषयाकडे समाजाचे लक्ष्यास व्यक्ति आरोग्य वाढून समाजाचे फार हित होइल. कोणत्याही प्रकारे शरीर सुदृढ होऊन मन प्रफुल्लित राहिले पाहिजे. आहार, पेय, व्यसन, विषयोपभोग वगैरे गोष्टीत मितत्व राहिले तर रोगाची वाढ खुंटून व्यक्तीचे आयुष्य खास वाढलेच पाहिजे. विषय मोठा असून त्याचे थोडक्यांत विवेचन करायचे असल्याने बऱ्याच गोष्टी राहिल्या; तथापि मुख्य मुख्य सर्व विषय यांत घातले आहेत. त्यांचे मनन नीट करून व्यक्तीचे आरोग्य वाढून हिंदीप्रजा दीर्घायु होवो इतकेच परमेश्वराजवळ आमचे मागणे आहे.

