

109C

म. प्र. सं. ठाणे

विषय व धक

सं. नं. २२

पृष्ठ ९ वें.

शुभ

२२

स्थळप्रस
म. प्र. सं. ठाणे.



REFBK-0001733

लेखक,

ग. पां. काळोरे

जनतेचें आरोग्य

हे पुस्तक,

डॉ. गणपत पांडुरंग काळोखे, ए. ए. एम्. एस्,

प्रभुराम आयुर्वेदिक कॉलेजांतील इंद्रियविज्ञानशास्त्र,

सूतिकाशास्त्र, स्त्रीरोग व बालरोग या विषयांचे

अध्यापक; मद्रास आयुर्वेदिक कॉलेजचे

परीक्षक आणि आरोग्यप्रसारक

ग्रंथमालेचे संपादक,

चर्निरोड, गिरगांव-मुंबई,

यांनी लिहिलें.

हे पुस्तक सन १८६७ च्या २५ व्या अंकटाप्रमाणें तोंडवून
सर्व हक्क मालकानें स्वाधीन

इ. सन



REFBK-0001733

किं. १

1033

आमच्या ग्रंथमालेविषयी मत.

डॉ. गोपाळराव व्ही. देशमुख, एम्. डी. (लंडन);
एफ्. आर. सी. एस्., (इंग्लंड); ह्यणतात:—अग्निमांघ
वगैरे सोप्या भाषेंत लिहिलेलीं आरोग्य विषयक लहान लहान
व सुंदर पुस्तकांची माला मराठीमध्ये प्रसिद्ध केल्याबद्दल
डॉ. काळोखे यांचें मी अभिनंदन कारितों. पुस्तकांची भाषा
मधुर व सरळ असून विवेचन पद्धति चित्तवेधक आहे
आणि त्यांत एकंदर विषयाचा विचार सांगोपांग केला
आहे. हीं पुस्तकें वाचल्यानें कोणालाही तद्विषयक बरीच
माहिती होऊन त्यांचें आरोग्य संपादनाकडे लक्ष्य वेधेल
अशी खातरी वाटते. तरी हीं पुस्तकें मराठी जाणणाऱ्या
प्रत्येक माणसानें एकदा तरी वाचावीं अशी मी शिफारस
करितों.

दक्षिणा प्राईझ कमिटी:—गहन शास्त्रीय विषय
सर्वांना समजेल अशा सुबोध भाषेंत लिहिणें ही कला
ग्रंथकर्त्याला फार चांगली साधली आहे.

१८९३ प्रस्तावना.

—1881—

अलीकडे वारंवार उद्भवणाऱ्या प्लेग, इन्फ्ल्युएन्झा, न्युमोनिआ, कॉलरा इत्यादि सांथींनीं ही गोष्ट प्रत्येकाच्या लक्ष्यांत आलीच असेल कीं, कित्येक आरोग्याचे नियम असे असतात कीं, ते आपण स्वतः पाळल्यानें किंवा आपल्या घरांतील माणसांना पाळायला लावल्यानें आपली इतिकर्तव्यता संपत नाही. तर आपल्या शेजाऱ्यापाजाऱ्यांनीं, गांवांतील लोकांनीं, देशांत निरनिराळ्या ठिकाणीं रहाणाऱ्या लोकांनीं, त्याचप्रमाणें इतर देशांतील लोकांनींही ते नियम पाळले पाहिजेत. अशा ह्या नियमांचें निराळेंच शास्त्र झालें आहे. याला जनतेचें आरोग्यशास्त्र किंवा सार्वजनिक आरोग्यशास्त्र असें आपण नांव देऊं.

शास्त्रीय विषयावर आवालवृद्धांस समजेल अशा सुलभ भाषेंत पुस्तकें लिहिणें हें काम कठीण तर खरेंच; पण सध्यांच्या काळीं अशीं पुस्तकें छापून प्रसिद्ध करणें व पुढें तीं खपविण्याची दगदग काढणें त्याहून धिकट झालें आहे. या कारणामुळें अशा विषयावर व्हावीं तितकीं पुस्तकें होईनाशीं झालीं आहेत. असो. इतकी दगदग व त्रास झाला तरी तो सोसून सर्व लोक जेणेंकरून आरोग्यसंपन्न होतील व सुखी रहातील अशी पाश्चात्य व पौर्वात्य वैद्यकांतील आरोग्यविषयक माहिती स्वानुभवासहित शक्य तितकी भरपूर देऊन आजपर्यंत आम्हीं आठ पुस्तकें प्रसिद्ध केलीं व आज हें नववें पुस्तक महाराष्ट्र बंधुभगिनींपुढें ठेवित आहों. यांत वर सांगितलेल्या जनतेच्या आरोग्याचा विस्तारानें विचार केला आहे; व व्यक्तिविषयक आरोग्याइतकेंच तेंही प्रत्येक माणसाला, विशेषतः जवळ जवळ समूहानें रहाणाऱ्यांना फारच उपयोगाचें आहे. यांत शहरवासीय रहाणाऱ्यांचा जरी वि.

केलेला असला तरी खेड्यापौड्यांतील लोकांनीही आपापल्या परि-
स्थित्यनुरूप यांतील ग्राह्यांश घेऊन वागण्याचें केल्यास त्यापासून दोघां-
नांही आरोग्यप्राप्ति झाल्याशिवाय रहाणार नाही.

शेंवटीं आमचे स्नेही रा. रा. वासुदेव विश्वनाथ विद्वांस, बी. ए.
व रा.रा. लक्ष्मणराव विनायक परळकर, बी. ए., एल्.एल्. बी. यांनी
ज्या उपयुक्त सूचना केल्या त्यांबद्दल त्यांचे आभार मानून हे दोन
शब्द पुरे करितो.

चर्नीरोड—मुंबई. }
ता. १-७-१९

ग. पां. काळोखे.

अनुक्रमणिका.

भाग पहिला	१
भाग दुसरा	४
भाग तिसरा	२०
भाग चौथा	२८
भाग पांचवा	४५
भाग सहावा	५९
भाग सातवा	७४
भाग आठवा	८७

जनतेचें आरोग्य.

भाग पहिला.

उपोद्घात.

दिवसेंदिवस आरोग्याचें महत्त्व बऱ्याच लोकांना कळूं लागल्यापासून पुष्कळ लोक आपापली प्रकृति संभाळण्याकडे बरेंच लक्ष्य देऊं लागले आहेत, ही फार आनंदाची गोष्ट होय. अशा रीतीनें स्वतःची प्रकृति संभाळून रहाणें हा आरोग्य-प्राप्तीचा एक मार्ग आहे. पण इतकें करूनही आरोग्यप्राप्ति होत नाहीं, असें आपण पुष्कळदां पहातो. याचें कारण, व्यक्ति-विषयक आरोग्याकडे जितकें आपण लक्ष्य देतो तितकें समाजविषयक आरोग्याकडे देत नाहीं, हें होय. प्रकृति निरोगी राहण्यासाठीं आपण दोन्ही गोष्टींकडे लक्ष दिलें पाहिजे. आपल्यापैकीं बऱ्याच लोकांना समाजविषयक आरोग्याची कल्पना फारशी किंवा मुळींच नसल्यानें लोक रोगाचें कारण नशिवावर ठकवून देतात, व आपण कितीही काळजी घेतली तरी तेथें कोणाचें चालत नाहीं, असें ते समजतात. खरें

गेल्यास नशीब हणून कांहीं नाहीं. ज्या वेळीं दुखणें येतें त्यावेळीं लक्षपूर्वक पाहिल्यास त्याला कांहींना कांहीं कारण हें असतेंच. मनुष्य दुखण्यांत पडतो, हाल अपेष्टा भोगतो, कष्ट सोसतो ह्याबद्दल ईश्वर जबाबदार नाहीं. ईश्वर रोग आणि दुःख निर्माण करीत नाहीं. त्यांस निर्माण करणारा मनुष्यच स्वतः आहे. ईश्वरनिर्मित कायद्यांप्रमाणें न वागल्यानें मनुष्य रोगाचे तावडींत सांपडून आजारी पडतो व यातना भोगतो. आपण ही गोष्ट न जाणतां रोगाचें कारण नशीबावर ढकलतो एवढेंच कायतें. असो. तात्पर्य आरोग्याकरितां स्वतः-प्रमाणेंच (व्यक्तिविषयक आरोग्याप्रमाणेंच) समाजविषयक आरोग्याकडेही लक्ष दिलें पाहिजे, आणि तसें केलें तरच आरोग्यप्राप्ति होईल. यामुळेंच आरोग्य या विषयाचे मुख्य दोन भाग करितात. (१) व्यक्तिविषयक आरोग्य व (२) समाजविषयक आरोग्य. आज दुसरा भाग जो समाजविषयक आरोग्य किंवा जनतेचें* आरोग्य (Communal Hygiene) त्यासंबंधानें लिहिण्याचें योजिलें आहे.

*सदरुं विषयावर निरनिराळ्या पत्रांतून व मासिकांतून आह्मी दिलेले लेख व ठिकठिकाणीं आमचीं झालेलीं भाषणें यांचाही यांत जेज केला आहे.

गेल्यास नशीब ह्मणून कांहीं नाहीं. ज्या वेळीं दुखणें येतें त्यावेळीं लक्षपूर्वक पाहिल्यास त्याला कांहींना कांहीं कारण हें असतेंच. मनुष्य दुखण्यांत पडतो, हाल अपेष्टा भोगतो, कष्ट सोसतो ह्याबद्दल ईश्वर जबाबदार नाहीं. ईश्वर रोग आणि दुःख निर्माण करीत नाहीं. त्यांस निर्माण करणारा मनुष्यच स्वतः आहे. ईश्वरनिर्मित कायद्यांप्रमाणें न वागल्यानें मनुष्य रोगाचे तावडींत सांपडून आजारी पडतो व यातना भोगतो. आपण ही गोष्ट न जाणतां रोगाचें कारण नशीबावर ढकलतो एवढेंच कायतें. असो. तात्पर्य आरोग्याकरितां स्वतः-प्रमाणेंच (व्यक्तिविषयक आरोग्याप्रमाणेंच) समाजविषयक आरोग्याकडेही लक्ष दिलें पाहिजे, आणि तसें केलें तरच आरोग्यप्राप्ति होईल. यामुळेंच आरोग्य या विषयाचे मुख्य दोन भाग करितात. (१) व्यक्तिविषयक आरोग्य व (२) समाजविषयक आरोग्य. आज दुसरा भाग जो समाजविषयक आरोग्य किंवा जनतेचें* आरोग्य (Communal Hygiene) त्यासंबंधानें लिहिण्याचें योजिलें आहे.

*सदरू विषयावर निरनिराळ्या पत्रांतून व मासिकांतून आह्मी दिलेले लेख व ठिकठिकाणीं आमचीं झालेलीं भाषणें यांचाही यांत रोज केला आहे.

जनतेचें आरोग्य हा विषय फार मोठा आहे. त्यासंबंधानें जितकें लिहावें तितकें थोडेंच आहे. तथापि ज्यांचा आपणाला वारंवार संबंध येऊन जनतेचें आरोग्य बिघडण्यास कारण होतें अशा मुख्य मुख्य बाबी घेऊन त्यासंबंधानें विचार करूं.

१-भाडोत्री घरे.

२-दाण्यागोव्याचीं दुकानें.

३-खाणावळी व खाद्यपदार्थांचीं दुकानें.

४-सार्वजनिक वाहनें.

५-सार्वजनिक करमणुकीच्या जागा व व्याख्यानगृहे वगैरे.

६-स्थानिक स्वच्छता.

७-दूषित हवा.

भाग दुसरा.



१ भाडोत्री घरे.

शहरांत लोकवस्तीचें प्रमाण दिवसेंदिवस वाढूं लागल्यानें पुष्कळ श्रीमंत लोक भाड्याच्या आशेनें चाळी, ब्लॉक्स (चाळीवजा घरे) व इतर लहानमोठीं घरे बरींच बांधूं लागले आहेत. कित्येक जुन्याच घरांना रंग वगैरे लावून नवीन बनवीत आहेत. चाळींतील विन्हाडांचें भाडें स्वतंत्र घरांपेक्षां बरेंच कमी असल्यानें वाढत्या दारिद्र्यांत लोकांना थोडक्या भाड्याकडे पाहून नाइलाजानें चाळींचा आश्रय करावा लागतो. चाळींची स्थिति पाहिली तर ती आरोग्यदृष्ट्या फारच वाईट असते. प्रकृति निरोगी रहाण्यासाठीं प्रत्येक मनुष्याला कमीत कमी एक हजार घन फूट जागा (म्हणजे १० फूट लांब, १० फूट रुंद व १० फूट उंच अशी) असावी लागते. आपल्या भरतखंडासारख्या उष्ण देशांत तर १५ किंवा त्याहून जास्त चौरस फूट जागा असावी लागते. चाळींतील विन्हाडांच खोल्या पाहिल्या तर कांहीं ठिकाणीं दोन खोल्या तर कांहीं ठिकाणीं एकच खोली असते. जेथें दोन खोल्या असते तेथें बाहेरची खोली ६-७ किंवा फारतर ८ चौरस फूट असते. व आंतील खोली बाहेरच्या अर्ध्याहूनही लहान असते.

अशा जागा सामानसुमानाची अडगळ नसल्यास एका माणसास चालण्यासारख्या असतात. पण एवढ्या जागेत पांच किंवा त्याहून जास्त माणसें रहात असल्याचें आढळून येतें. शिवाय अशा माणसांकडे कधीं कधीं पाहुणे मंडळीही असते. यावरून माणसांची एवढ्या लहान जागेत किती गर्दी होते याची कल्पना कोणालाही सहज करतां येईल. बरें, बिन्हाडाची जागा पहावी तर एक दोन खुर्च्या, टेबल, एखादें दुसरें कपाट, खुंटीवर लोंबत असलेले कपडे व पोतांडी, खोलीच्या माथ्यावर वाळत घातलेलीं धोतरे, लुगडीं, भितीला लाविलेल्या तसबिरी व निरनिराळीं चित्रें व बाजूला पडलेलें आंथरूण पांघरूण वगैरे सामानामुळें बाहेरची खोली बरीच अडून गेलेली असते. स्वयंपाकघर पाहावें तर तेथें पुसावयालाच नको. अर्धी खोली आर्धी मोरीनेच अडलेली असते. सामानसुमान व जिकडे तिकडे पाणी पडल्यानें स्वयंपाकघर गिच्च झालें असतें. चुली कोळशांच्या असल्या तर तितका त्रास नसतो, पण लांकडे जाळण्यांत येत असल्यास त्यापासून जो धूर होतो त्यास लगेच बाहेर जाण्याची सोय केलेली नसल्यानें तो सर्व खोलीभर होऊन दुसन्यांच्या बिन्हाडांतही शिरतो. व त्यापासून गुदमरल्यासारखें होतें, खोकला येतो व ढोळे बिघडतात. शिवाय धुरानें कपडेलचे, साम

ठकाणार्थ
साद-

मान, तसबिरी व भिंती वगैरे काळ्या होतात तें निराळेंच. मोरी पहावी तर तींत लष्वीसुद्धां सर्व कामें उरकण्यांत येत असल्यानें ती नेहमीं गलिच्छ असते. अशा रीतीनें मोरी गलिच्छ राहिल्यानें तिची सारखी घाण मारते आणि त्यामुळें अनेक रोगांना तें कारण होतें. जेवणें झाल्यावर जमिनीलां शेण सारविण्याची आपल्या लोकांची फार पुरातन चाल आहे. यासंबंधाचें विस्तारपूर्वक विवेचन आमच्या 'रोगजंतु' पुस्तकांत केले असल्यानें तूर्त एवढेंच सांगणें वस आहे कीं, शहरांत जेथें वर सांगितल्याप्रमाणें आकुंचित जागेंत रहाण्याचा प्रसंग येतो, अशा ठिकाणच्या लोकांनीं शेणाचा उपयोग केल्यानें तें रोगाला कारणीभूत होण्याचा बराच संभव असतो. कारण बिन्हाडाची जागा आधीं लहान, त्यांत शेण सारविल्यानें जमीन नेहमीं ओळीं रहाते व आंतील माणसांना निजण्याला पुरेशी जागा नसल्यानें नाइलाजानें कां होईना, अशा जागेवरच निजावें लागतें. त्यामुळें आपली आपणच अंत्यविधीची तयारी केल्यासारखें होतें. सामानाच्या अडगळीमुळें झुरळीं, उंदीर वगैरे प्राण्यांना आयतीच जागा मिळते. अशा प्रकारची तृमीजास्त प्रमाणानें बहुतेक बिन्हाडांची व्यवस्था असल्यानें ते प्राण्यांच्या फार संभव असतो. बरें, बिन्हाडांची हीं

स्थिति म्हणून नळ व संडासाकडे पहावे, तो तेथे याहूनही फार घाण असते. नळाकडे खरकटे, माती, राख, शेंबूड वगैरे घाण पडलेली असते. यांतूनच पाय देऊन सर्व बिन्हाडूंना पाणी न्यावे लागते. कित्येक लोक याच ठिकाणी लघवीला बसतात त्यामुळेही घाण मारते. अशा रीतीने आपल्या खाण्यापिण्यास लागणाऱ्या पाण्याकडे स्वच्छतेच्या नांवाने आंबळ्याएवढे पूज्य असल्याने आरोग्याच्या नांवानेही पूज्यच रहाते. अंसो. संडासांत जावे तर जिकडे तिकडे मळ पडलेला असल्याने पाय कोठे ठेवावा याचाच आधी विचार पडतो. कित्येकांना तर ही घाण पाहून शौचाचेच बंद होते. संडास वेळच्यावेळीं साफ करण्याची व्यवस्था बऱ्याच ठिकाणी नसते. कांहीं ठिकाणी संडासांची संख्या बिन्हाडांच्या मानाने पुरेशी नसल्याने लोकांना बाहेर काळ कंठीत रहावे लागते. शहरांत रहाणाऱ्यांना आधी शौचाला होणे कठीण, त्यांत अशा रीतीने बाहेर काळ कंठीत रहावे लागल्याने शौचाचा अवरोध होतो, व होत असलेलेही थांबते. मुलांना शौचाला बसण्याची स्वतंत्र अशी सोय फारच थोड्या चाळींत केलेली असते. त्यामुळे लहान मुलांची तर मोठी पंचाईत होते.

बऱ्याच चाळींत जिने व नळांसंडासांकडे दिवे नसल्याने भाडोत्र्यांना रात्रीची गैरसोय होते. चोरांनाही अशा ठिकाणांवर आपला लाग साधण्यास ठीक पडते.

चाळीची बाह्य साफसुफी (हणजे जिने, गॅलरी, नळ, संडास वगैरे) करण्यासाठीं पुष्कळ ठिकाणीं नोकर ठेविलेला नसतो. त्यामुळें चाळभर घाण होते व त्याचा अनिष्ट परिणाम भाडोत्र्यांना भोगावा लागतो. जेथें नोकर ठेविलेला असतो तेथें तो बरोबर काम करितो किंवा नाही, याकडे प्रत्यक्ष नजर ठेविणारा असा कोणी नसल्यानें त्याचें बरेंच फावतें. दगडापेक्षां वीट मऊ हणतात इतकाच याचा फायदा असतो.

चाळींचे मालक बहुतकरून म्युनिसिपालिटीची नोटीस लागेपर्यंत घरांला रंग लावीत नसतात; त्यामुळें आरोग्यदृष्ट्या रहाणारांची व इमारतींचीही फार खराबी होते. भाडोत्री खोली सोडून गेल्यावर दुसरा भाडोत्री येण्यापूर्वीं बहुतकरून चाळींचे मालक रंग लावीत नाहींत, त्यामुळें नवीन भाडोत्र्याला पूर्वीच्यानें करून ठेविलेल्या घाणीतच रहावें लागतें; हें फार वाईट आहे. कांहीं खोल्यांच्या खिडक्यांचीं तावदानें फुटलेलीं असतात; कांहींच्या कड्या नसतात, कांहींच्या मोन्या बिघडलेल्या असतात, अशा प्रकारची कांहींना कांहीं शैरसोय असते. पण चाळींचे मालक त्याकडे दुंकूनही पहात नाहीं. बरें भाडोत्र्यांकडून दुरुस्त करून देण्यासंबंधानें विशेष तगादा लावण्यांत आल्यास 'जरूर वाटल्यास रहा नाहीं तर निघून जा' हणून चडकाफडकी जबाब देतात. भाडोत्र्यांना मालकाची गैर-

मर्जी होऊं नये ह्मणून आहे त्यांतच समाधान मानून रहाणें भाग पडतें. भाडोत्र्यांच्या सुखसोईसंबंधानें अशी व्यवस्था, ह्मणून भाडें देण्यास थोडा विलंब झाला तर भय्याचें ठाणें दरवाज्यांत येऊन बसतें. तात्पर्य, भाडोत्र्यांच्या सुखसोईपेक्षां भाड्याकडेच मालकांचें लक्ष्य विशेष असतें, असें ह्मणण्यास हरकत नाही. शिवाय अशीं घरे किंमत जास्त मिळण्याच्या आशेनें वे वीक असा प्रकार चालल्यानें मालकांची अशा घरांवर तितकी काळजीपूर्वक देखरेख नसते. असो. वर सांगितल्याप्रमाणें कमी जास्त प्रमाणानें चाळी, ब्लॉक्स व दुसरीं लहानमोठीं भाडोत्री घरे यांची व्यवस्था असते. आतां एवढी गोष्ट खरी कीं, त्यांतल्या त्यांत चाळीपेक्षां ब्लॉक्स व ब्लॉक्स-पेक्षां स्वतंत्र घरे आरोग्यदृष्ट्या एकाहून एक अधिक चांगलीं असतात.

मालकांची अशी स्थिति ह्मणून भाडोत्र्यांकडे पहावें तर बऱ्याच जणांना आरोग्याचीं स्थूल तत्त्वेही माहीत नसतात. मुलांना दरवाज्यासमोर गॅलरींत मलमूत्रोत्सर्ग करूं लावण्यानें, केरकचरा वगैरे घाण टाकून देतांना तिचा त्रास दुसऱ्यांस होणार नाही अशी खबरदारी घेण्यांत न आल्यानें, व आपल्या घरांत दुखणेंबाणें झाल्यास त्याचा संसर्ग दुसऱ्यांस होऊं न देण्या^५ संबंधानें बेफिकीर राहिल्यानें एकापासून दुसऱ्यास विन्^५ शाड-

त्रास होऊन रोगांचाहि फैलाव होतो. चाळीत रहाणाऱ्या लोकांपैकीं एखादा मनुष्य जरी आरोग्याचीं तत्त्वे जाणणारा नसला, तरी त्यापासून सर्वांचें नुकसान होतें. समजा चाळीत एखादा मनुष्य आंत्रज्वरानें (टायफॉईड फीव्हर), फुफ्फुसदाहानें (न्युमोनिआ), किंवा क्षयानें दुखणार्हत असला, व त्याचें मलमूत्र, कफ वगैरेंचा संपर्क दुसऱ्यांस होणार नाहीं अशी योग्य खबरदारी घेण्यांत आली नाहीं, तर त्या रोगांचें वीष इतर बिन्हाडांना बाधलें जाण्याचा बराच संभव असतो. म्हणून चाळींच्या ठिकाणीं (जेथें बरेच लोक एकत्र रहातात) रहाणारा मनुष्य स्वतंत्र घरांत रहाणाऱ्या माणसापेक्षांही आरोग्याचीं तत्त्वे पूर्ण माहित असलेला, फार शहाणा असावा लागतो. नाहीं तर एकांनै केलेलें पाप सर्वांना भोगावें लागतें, ही गोष्ट कोणीहि विसरतां कामा नये.

उपाययोजना.

वर दर्शविलेली स्थिति आरोग्यदृष्ट्या सुधारणें झाल्यास तीनचार बाजूंनीं प्रयत्न झाले पाहिजेत. पहिला प्रयत्न ह्मणजे भाडोऱ्यानें—मग तो चाळीत रहाणारा असो, ब्लॉक्समध्ये असो किंवा स्वतंत्र घरांत असो—रहाण्याची जागा स्वतःचें घर मानून त्याप्रमाणें वागलें पाहिजे. खिडक्यांचीं तावदानें, दरवाजे, भिंती, मोन्या वगैरे घराची होतां होईतों नास-

धुस न करण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे. घरांत जरूरीच्या सामानापलीकडे कोणी विशेष अडगळ बाळगूं नये. ब्लॉक्समध्वे किंवा त्याहून मोठ्या घरांत कमी जास्त सामान ठेविलें तर चालण्यासारखें असतें, पण चाळींत रहाणारांनीं तर जितकें कमी सामान बाळगितां येईल तितकें राखावें. भांडीं कुंडीं वगैरे ध्यावयाचीं तीं, विशेष जागा अडविणारीं नसून एकांत एक मावतील अशीं ध्यावीं. खाण्यापिण्याच्या पदार्थांवर नेहमीं झांकण असावें. घरांतील केरकचरा रोज वेळच्यावेळीं काढून तो खिडकींतून अगर गॅलरींतून बाहेर फेंकून न देतां त्याकरितां ठेविलेल्या टोपलींत किंवा पिपांत टाकावा. घर नेहमीं स्वच्छ असावें. कोनाडे, खिडक्या, दरवाजे व त्यांवरील हवा येण्यासाठीं ठेविलेल्या चिंचोळ्या पट्ट्या (व्हेनिशियन्स), छत वगैरे आंतील बाहेरील दोन्ही खोल्या खालवर झाडून स्वच्छ राखाव्यात. घरांत जिकडे तिकडे कधींही थुंकूं नये व दरवाजे भिंतींना शेंबूड किंवा असाच दुसरा मल पुसूं नये. हीच गोष्ट जिने चढतांना, उतरतांना, जिण्याच्या कोनाड्यांत व जेथें लोकांना तिचा संपर्क घडेल अशा सर्व ठिकाणीं लक्ष्यांत ठेवावी. घरांत थुंकणें झाल्यास मोरींत व तेंही चाळणी जवळ थुंकावें; व त्यावर लगेच पाणी टाकून तो थुंका जाऊं द्यावा. अशाच रीतीनें लघवी केल्यावर व कोणतीही घाण टाकल्यावर पाणी टाकून ती साफ जाऊं द्यावी. हात धुणें किंवा कसलें झाड-

टाकणें तें घरांतील जमिनीवर न टाकतां मोरींत च टाकावें. मोरी नेहमीं साफ ठेवावी. तींत चाळणीजवळ डांबराच्या २-३ गोळ्या नेहमीं असाव्यात. घरांत एखादी फिनाईलची अथवा दुर्गंधिनाशक व जंतुनाशक अशी एखादी बाटली असावी. व मुलें नकळत जमिनीवर मुतल्यास किंवा हगल्यास तें काढून टाकून त्यावर या दुर्गंधिनाशकाचा उपयोग करावा. घरांत दुखणेंबाणें आल्यास रोग्याचा कफ, मलमूत्र हीं, एखाद्या झांकण असलेल्या भांड्यांत थोडें फिनाईल टाकून त्यांत धरावीत व तें मलमूत्र संडासांत टाकून द्यावें. अशी घाणीचा कोणत्याही रीतीनें दुसऱ्यांस संपर्क घडणार नाही अशी पूर्ण खबरदारी घ्यावी. मुलांना दरवाज्यांत किंवा घरांत अगर रस्त्यावर मलमूत्रोत्सर्ग करूं देऊं नये. अगदीं लहान असतील त्यांची गोष्ट निराळी. पण जीं 'आई मला परसाकडे होतें' म्हणून सांगतात, त्यांना तर वेळ न लावितां संडासांत नेऊन बसवावें अगर एखाद्या भांड्यांत शौचाला बसवून तें भांडें शौचकूपांत ओतावें. अगदीं लहान मुलांचा मलही शौचकूपांत टाकावा. मोरी गटारांत किंवा गॅलरींतून खालीं अगर रस्त्यावर टाकूं नये. त्यापासून पुष्कळ लोकांचें आरोग्यदृष्ट्या नुकसान होतें. मोठ्या माणसांनीं तर संडासांत बसतांना बरोबर त्यावर बसावें व मुलांनाही तसेंच बसवावें. बसण्यांत हयगय संडासभर घाण करूं नये. त्यापासून इतरांस त्रास

होतो. संडासांत विड्यांची पोतेर, काड्या वगैरे टाकून नये. खाकेरा टाकणें तो सुद्धां संडासाच्या भितीवर किंवा दर्या-ज्यांवर अगर पाय ठेवण्याच्या जागेवर टाकून घाण करून नये; तो बरोबर मोरींतच टाकावा. मुंबईच्या अलीकडील नव्या पद्धतीच्या उत्तम प्रकारें बांधलेल्या संडासांतही जी घाण आढळून येते, त्याचा सर्व दोष भाडोत्र्यांचाच असतो, हें कोणीही विसरतां कामा नये. नव्या पद्धतीच्या संडासांत मलोत्सर्गानंतर घाण निघून जाण्यासाठीं बाजूला एक यंत्र ठेविलेलें असून त्यास एक सांखळी असते ती ओढओढून पुष्कळ लोक तें बिघडवून टाकतात. यासाठीं तसें न करण्याची खबरदारी घ्यावी.

जेवण झाल्यावर उष्ट्याला शेण न सारवितां पहिल्यानें सर्व खरकटें काढून घेऊन मग ती जमीन ओल्या फडक्यानें स्वच्छ पुसून काढावी. जेथें सोय असेल अशा मोठ्या जागेत रहाणारांनीं जेवणाच्या जागेची जमीन अशा रीतीनें करावी कीं, त्या जमिनीवर टाकलेलें पाणी बरोबर मोरींत जावें. असें केल्यानें जेवणानंतर ती जमीन पाण्यानें स्वच्छ धुण्यास ठीक पडते. खेडेगांवीं राहणाऱ्या लोकांस शेण सारविल्यानें कदाचित् चालण्यासारखें असतें. कारण तेथें जागा हवी तितकी मोठी असते व गाईही रानावनांत झाड-

पाल्यावर चरणान्या असल्यानें त्यांचें शेण शहरांतल्या लाडू, पुण्या, सरकी, सुकें गवत, वगैरेवर राहणाऱ्या व सारा दिवस बांधून असणाऱ्या गाईच्या घाणेरड्या शेणाइतकें खराब असण्याचा संभव कमी असतो. पण शहरांत रहाणाऱ्या लोकांना आपली जीवितयात्रा, निजणें, उठणें, बसणें, जेवणें, खाणें, वगैरे थोडक्या व ठराविक जागेंत कंठणें भाग असल्यानें व शहरांत मिळणारे शेण घाण असल्यानें त्यांच्या सारवणापासून लोकांच्या प्रकृतीवर अनिष्ट परिणाम घडून नाना तऱ्हेच्या रोगांना तें एक कारण होतें. ह्मणून शहरांत रहाणाऱ्यांनीं शेण वापरणें कधींही बरें नाहीं.

घरांत गॅसलेट तेलाचा उघडा दिवा लावूं नये. त्यापासून तें सर्व घर काळें होऊन श्वासमार्गांतही त्याच्या काजळीचा प्रवेश हातो. दिवा पेटविणें तो चिमणी लावलेला असावा. चुलीला लांकडांपेक्षां कोळशांचें सरपण वापरणें बरें. त्यापासून सर्व दृष्टीनें फायदाच होतो. कोळसे व लांकडे किंमतीनें जवळ जवळ सारखीच असतात, व लांकडांनीं होणारा धूर व त्यांच्या अडगळीपासून होणारीं झुरळीं, उंदीर, घोण वगैरे प्राणी यांचा आपल्याला त्रास होत नाहीं. स्वयंपाकवर नेहमीं स्वच्छ राखावें. स्वयंपाक करितांना सर्व खिडक्या उघड्या ठेवाव्यात. दिवसा सर्व खिडक्या उघड्या टाकून घरांत

मोकळी हवा येऊं घावी. रात्री निजतांना सर्व खिडक्या बंद करून निजुं नये. अंगावर वारा येईल अशा रीतीनें न निजतां खिडकी उघडी ठेवावी. आडोसा पाहिजे असल्यास किंवा फार ऊन आंत येत असल्यास खिडक्यांना कापडाचे पातळ पडदे करून लावावेत. व्हेंटिलेटर्स व विहिनिशियन्स तर नेहमीं उघडीं असावीत. तीं व सर्व खिडक्या दरवाजे बंद करून कधीही निजुं नये. एकदोन माणसें असून केवळ खिडक्या बंद करून निजल्यास चालण्यासारखें असतें पण जास्त माणसें आहेत अशा लोकांनीं खिडक्या नेहमीं उघड्याच ठेवाव्यात. पुष्कळ लोक वारा लागेल ह्मणून सर्व दारे, खिडक्या, व्हेंटिलेटर्स वगैरे बंद करून निजतात, हे आरोग्याला विघातक आहे.

दुसरा प्रयत्न ह्मणजे घरधन्यांचा. त्यांनीं आपली दृष्टि केवळ व्यापारी असूं देतां कामा नये. भाडोत्र्यांच्या सोईकडे व आरोग्याकडेही त्यांनीं लक्ष्य दिलें पाहिजे. घर, ब्लॉक्स किंवा चाळ जें काहीं बांधणें तें, त्यांत रहाणाऱ्या लोकांच्या सुख-सोई व आरोग्याच्या बाबी लक्षांत आणून त्याप्रमाणें बांधावें. नाही तर तीं घरे जनतेच्या हिताचीं न होतां न्हासाला कारणीभूत होतात. घरांची मांडणी हवा मोकळेपणीं फिरेल अशा प्रकारची असावी. सामानसुमान ठेवण्यासाठीं स्वयंपाक घरांत व बाहेरच्या खोलींत सोईवार अशा फळ्या मारून घाव्यात.

जमिनी चांगल्या घट्ट केलेल्या असाव्यात. खिडक्यांचे दरवाजे बरोबर बसतील असे असावेत. बहुतकरून खिडक्यांचीं दारें व शटर्स बरोबर नसल्यानें पावसांत बिऱ्हाडूंना फार त्रास होतो म्हणून पावसाचें पाणी आंत न-येईल अशी तजवीज राखावी. मोन्या चांगल्या केलेल्या असाव्यात. वर्षांतून दोन वेळां खोल्यांना [आंतून] चुना लावून द्यावा. भांडीं घांसण्याची व वस्त्रें धुण्याची जागा पिण्यास पाणी नेण्याच्या नळापासून अलग असावी. मुलांकरितां उघडे संडास असावेत. व ते दिवसांतून दोन वेळां तरी साफ राखण्याची व्यवस्था ठेवावी. संडासांची संख्या बिऱ्हाडांच्या मानानें म्हणजे आठ बिऱ्हाडांना तीन याप्रमाणें असावी. तसेंच अशा चाळी, घरांच्या सभोंवतीं किंवा निदान मार्गें अगर पुढें जागेच्या मानानें बरीच मोकळी जागा ठेवावी. तेणेंकरून हवाशुद्धीस बरें पडतें. व भाडोत्र्यांचें आरोग्य चांगलें रहातें. अशा मोकळ्या जागीं तुळस, कडुनिंब, सिकोना, गुलाब वगैरे झाडें लावून लहानशी बाग केल्यास ती लोकांच्या करमणुकीला व आरोग्याला चांगली होईल. पण तिची व्यवस्था बरोबर ठेवण्यांत न आल्यास बाग करण्याऐवजीं नुस्तीच मोकळी जागा ठेवलेली अधिक चांगली. नाहींतर तीही रोगवृद्धीला कारण व्हावयाची. पाकडे मालकांनीं अवश्य लक्ष्य द्यावें. प्रत्येक मजल्यावर केरकचरा टाकण्यासाठीं एखादी दुसरी टोपली किंवा पीप

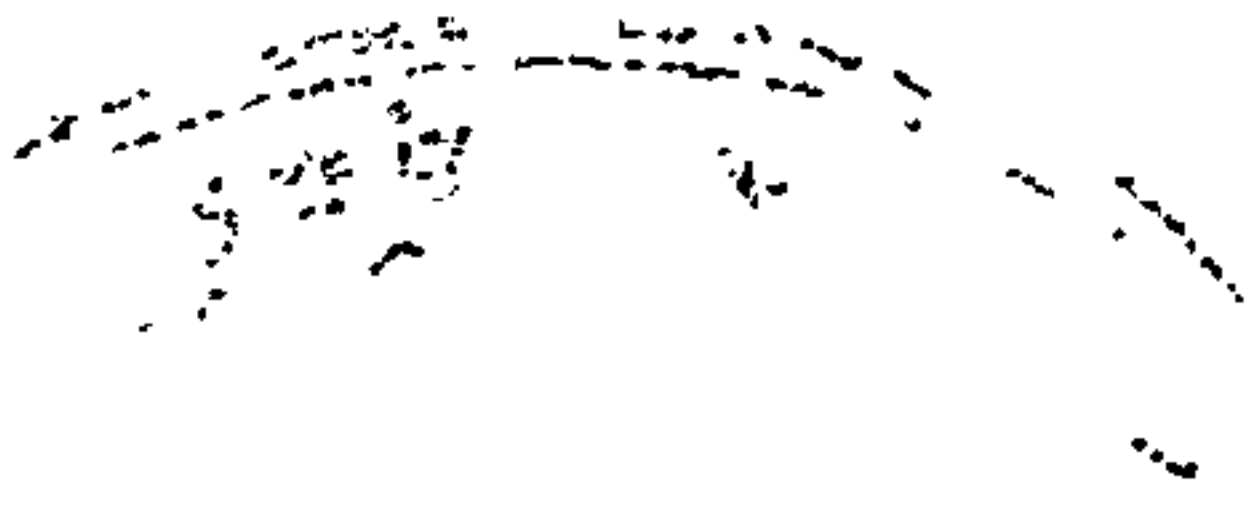
असावे व तीं दिवसांतून दोन वेळां साफ करण्यांत यावीं. नाही तर त्यांपासून सर्वांना त्रास होतो. रोज दोन वेळां गॅलरी, जिने, नळ, संडारा हीं साफ करण्यांत यावींत. संडास धुतल्यावर त्यांत व जेथे घाण आढळून येईल अशा ठिकाणीं फेनाईलसारख्या एखाद्या जंतुनाशकाचा उपयोग करण्यांत यावा. तावदानें, दारांच्या कड्या, मोऱ्या, दरवाजे वगैरे कोणाचें कांहीं बिघडलें असल्यास तें ताबडतोव दुरुस्त करून द्यावें. चाळीच्या साफसुफीसाठीं ठेविलेला नोकर बरोबर काम करितो किंवा नाही, याकडे मालकाचें सक्त लक्ष असावे. चाळीची झाडलोट करित असतांना बिऱ्हाडूंना त्रास होणार नाही, अशा रीतीनें वागण्यास त्यास ताकीद द्यावी. बिऱ्हाडूंनींही त्यास त्याच्या कामांत व्यत्यय आणूं नये.

तिसरा प्रयत्न ह्मणजे म्युनिसिपालिटीनें अशीं घरे तपासून पाहून त्यांत आरोग्यदृष्ट्या आढळून येणाऱ्या गैरसोई शक्य तितक्या सुधारण्याचें अमलांत आणावें. मोऱ्या, जिने, कोनाडे, गॅलरी, भिंती हीं साफसुफ व दुरुस्त आहेत किंवा नाहीत; नळ, संडासाकडे कितपत घाण असते; आजूबाजूस सांडपाणी असल्यास त्यामुळें चिलटें होऊन हिंवताप जडण्याचा कितपत संभव आहे, वगैरे गोष्टी लक्षपूर्वक पाहून त्या सुधारण्याचें अमलांत आणावें. व शरीर, कपडे व भांडीं वगैरे

त्यांचे स्वच्छतेकरतां लागणारें पाणी शक्य तितकें मुबलक व सुलभ आहे कीं नाहीं हेंहीं जरूर पहावें. तसेंच चाळीला लागून बरीच मोकळी जागा सोडण्यास मालकास भाग पाडावें. अशा मोकळ्या जागेत लहान मुलांस खेळण्यास व गण्यास बरें पडेल. मुलें आपल्या खोलीसमोरील लहानशा गॅलरींत खेळत असतां त्यांचा चेंडू शेजारच्या खोलीतील माणसांस लागून किंवा इतर रीतींनीं जो त्रास होतो तोही यामुळें टळेल, व शेजाऱ्या-पाजाऱ्यांमध्ये मुलांच्या खेळण्यापासून जे तंटे होतात त्यांसही आळा बसेल. मुलांना रस्त्याच्या कडेला मलोत्सर्ग करूं देऊं नये. अशा प्रकारचीं कोणी कांहीं घाण रस्त्यावर करीत असल्यास किंवा टाकीत असल्यास त्यास सक्त मनाई केली पाहिजे. व मुनिसिपालिटीनें न्यावयाचा कचरा वगैरे घाणीचा उठाव बरोबर होतो का नाहीं, ह्याविषयीं विशेष दक्षता ठेवली पाहिजे. अशा रीतीनें आस्थापूर्वक काम केल्यास गांवाचें आरोग्य खास सुधारल्याशिवाय रहाणार नाहीं.

चौथा प्रश्न आरोग्यमंडळांचा. गांवांतील सुशिक्षित व शिष्ट लोकांनीं अशीं मंडळें काढलीं पाहिजेत. अशीं मंडळें निवाल्यानें लोकांचें आरोग्यदृष्ट्या फार हित असतें. कारण ज्या गोष्टी लोकांच्या ह्यगईमुळें होतात किंवा ज्या गोष्टींचें लोकांस ज्ञान नसतें, त्या त्यांस व्याख्यानरूपानें समजाऊन देतां

येतात. तसेच ज्या बाबी वरांच्या मालकांनीं करणे जरूर असते व त्या त्यांस भाडोत्र्यांनीं कळविल्या तर राग येतो अशा बाबी आरोग्यमंडळें त्यांस कळवूं शकतात; किंवा त्यांच्याकडून करण्यांत दिरंगाई दिसून आल्यास म्युनिसिपॅलिटीला कळवून त्या त्यांस करण्यास भाग पाडूं शकतात. ह्मणून अशीं निरपेक्षबुद्धीनें काम करणारीं मंडळें असावीं लागतात. तात्पर्य, अशा रीतीनें प्रयत्न झाल्यास लोकांच्या आरोग्याच्या बाबतींत अनेक बाजूंनीं उत्तम कार्य होण्यास हरकत नाही.



भाग तिसरा.

३२

२ दाण्यागोठ्याचीं दुकानें.

आपल्याकडील दुकानदारांना आरोग्यविषयक स्वच्छता ह्मणजे काय याची माहिती नसल्याने त्याचा परिणाम पुष्कळदां गिऱ्हाइकांना भोगावा लागतो. आपले दुकानदार स्वच्छतेच्या बाबतींत अज्ञान अज्ञानी आहेत ही फार खेदाची गोष्ट होय. दुकानांतील दाणागोटा उंदीर, किडी, मुंग्या, झुरळीं वगैरे प्राण्यांपासून कसा व्यवस्थेशरि राखतां येईल, या संबधानें बरेच दुकानदार निष्काळजी असतात; त्यांना काळजी कशाची ? तर आपल्याला जास्त पैसा कशानें मिळेल. मग गिऱ्हाइकांचें कांहीं का होईना ! अशा अव्यवस्थितपणें ठेविलेल्या दाण्यागोठ्यापासून लोकांच्या शरीरप्रकृतीवर काय परिणाम घडतात याची त्यांना माहिती नसल्याने, किंवा माहिती असूनही स्वतःची तुमडी भरली ह्मणजे झालें, मग गिऱ्हाइक खड्ड्यांत का पडेना, असा बेफिकीरपणा असल्याने त्यापासून लोकांचें आरोग्य बिघडण्याला तें एक मोठें कारण होतें. दाण्यागोठ्यांत उंदरांच्या लेंड्या, किंवा ते निरनिराळ्या घाणेरड्या जागेंत फिरत असल्याने त्यांच्या आंगाला लागून आलेले निरनिराळ्या रोगांचे जंतू मिसळूं शकतात. किडी,

मुंग्या, वगैरे लहानसहान प्रणिणी निरनिराळ्यां धान्यांतील उपयुक्त भागही खाऊन ठाकून तीं धान्ये निस्सत्व कंस्थित, त्यांच्या वाटेही निरनिराळे राहजेतु येऊ शकतात. (राघजतु पुस्तक पहा.) अशा रीतीने दाणागाटा या प्राण्याच्या मलमूत्राने व सांसर्गिक जंतूनीं भरून जाऊन शिवाय तीं धान्ये निस्सत्व झाल्याने त्यांच्या सेवनाने आरोग्यप्राप्ति कशी बरे होईल ?

बहुतेक दाणेवाले दुकानांतच आपली रहाण्याची जागा मध्ये पडदा लावून अगर मार्गे खोली असल्यास तीत करितात. ही खोली दुकान मांडलेल्या पुढील खोलीपेक्षां लहान असल्याने व तीतच त्यांची वायकापेरे, स्वैपाक, रहाणे वगैरे सर्व कांहीं होत असल्याने ती खोलीच नव्हे तर तशा चार खोल्या त्याला अपुण्याच असतात. अशा संकुचित व अडगळीच्या जागेत स्वच्छता व आरोग्य राहणे किती कठीण असते हे सांगण्याची जरूर नाही. तात्पर्य, दुकानदारांनाच स्वतःचे आरोग्य कसे राखावे या संबधानेच जेथे आवळ्या-एवढे पूज्य, तेथे दाण्यागोऱ्याची स्वच्छता व त्याअभावी लोकांच्या शरीरप्रकृतीवर होणाऱ्या वाईट परिणामांची कल्पना त्यांना न झाल्यास नवल नाही. या एकंदर गोष्टीचा विचार करितां दुकानदारांना ते विक्रीत असलेल्या दाण्यागोऱ्याच्या-

आरोग्यविषयक स्वच्छतेसंबंधानें ज्ञान असणें अगदीं जरूरीचें आहे, यांत शंका नाही. आतां हें ज्ञान त्यांना करून देण्यासाठीं गांवच्या आरोग्यखात्याकडून तजवीज होणें अगत्याचें आहे. दाणागोटा अव्यवस्थित ठेविल्यानें त्यापासून त्यांना स्वतःला व लोकांना कोणते वाईट परिणाम भोगावे लागतात, याची माहिती आठवड्यांतून एक दिवस नेमून त्यांना करून दिली पाहिजे. ही माहिती एकदां त्यांना झाली, त्यांच्या मनावर तिचा परिणाम चांगला बिंबला गेला, ह्मणजे ते आपोआपच त्याप्रमाणें वागूं लागतील व त्यामुळें अर्थातच जनतेचें आरोग्य वाढेल. इतकें करूनही जर ते, माल स्वच्छ व निर्मळ राखण्यासंबंधानें बेफिकीर असले, तर त्यांच्या दुकानाची वेळोवेळ तपासणी करून त्यांस तो स्वच्छ राखण्याबद्दल आरोग्यखात्यानें भाग पाडावें.

दाणागोटा ठेवणें तो कधींही उघडा न ठेवितां त्यासाठीं एखादें झांकणाचें भांडें करून त्यांत तो ठेविलेला असावा. पोत्यांत ठेविल्यानें उंदीर, घुशी, मुंगुस वगैरे प्राणी त्यांस भोकें पाडून नासधूस करितात. पोत्यांत ठेवणेंच असेल तर तीं पोतीं जमिनीवर न ठेवितां त्यांसाठीं एखादी लोखंडी चौरंगासारखी एकावर एक खण केलेली चौकट असावी, व तविर ती [पोतीं] ठेवावीत. तसेंच त्या चौकटीच्या दांडक्यांवरून

उंदीर वगैरे प्राण्यांना वर चढतां येणार नाही अशी त्यांत सोय केलेली असावी. ही चौकट एकदम भितीला लागून न ठेवितां जरा लांब असावी. सभोंवार मोकळी आगा असल्यानें हवेलाही सर्व बाजूंनीं फिरण्यास बरें पडेल. दुकानाची जागा रोज दोन तीन वेळां दाणा वगैरे पडलेला काढून केरकचरा झाडून स्वच्छ करावी. दुकानाची जमीन रोज संध्याकाळीं अगर रात्रीं दुकान बंद करण्यापूर्वीं फेनाईल-सारख्या एखाद्या जंतुनाशकानें स्वच्छ करावी. यापासून उंदीर वगैरे प्राणी दुकानांत येण्यास फारसे धजणार नाहीत वं गिऱ्हाइकांच्या येण्याजाण्यानें जमिनीला लागलेला जंतुजन्य मळही साफ होऊन तो दाण्यागोठ्यांत मिसळण्याचा संभव रहाणार नाही. जमिनीला कित्येकजण शेणाचें सारवण घालितात, पण तें बरें नाही. वर सांगितल्याप्रमाणें जमीन जंतुनाशकानेंच धुणें बरें. दुकानाच्या जमिनीला लाद्या बसविलेल्या असाव्यात. भितींना उंदीर भोकें पाडणार नाहीत अशा त्या घट्ट केलेल्या असाव्यात. दुकानाची जमीन धुतांना भितही जमिनीपासून खादून वर हात सवा हात धुवावी. दुकानाच्या खिडक्या, दरवाजे बरोबर बसतील असे घट्ट केलेले असावे. पुष्कळ ठिकाणीं दरवाज्यांचीं दारें एकावर एक बरोबर बसतील अशीं करण्याची काळजी न घेतल्यानें उंदीर वगैरे प्राण्यांना आंत येण्यास सहज फावतें. कित्येक ठिकाणीं दर-

वाज्यांचे खालचे कोन कुरतुडून उंदीर आंत जाण्याचा मार्ग करितात. यासाठीं दरवाज्यांच्या खालील कोनांना लोखंडाचे पत्रे बसविलेले असावेत. तात्पर्य, जेणेकरून उंदीर वगैरे प्राण्यांना आंत जातां येणार नाहीं अशी योग्य तजवीज केलेली असावी. दाणेवाल्यांना भाड्यानें देण्यांत येणारीं दुकानें वरील पद्धतीनें व्यवस्थेशीर बांधलेलीं आहेत किंवा नाहीं, याकडे म्युनिसिपालिटीचें लक्ष असलें पाहिजे. बरोबर रीतीनें बांधलेलीं नसल्यास तीं म्युनिसिपालिटीनें आर्ची पासच करूं नयेत. गिन्हार्डकांना दुकानांतील दाणागोटा दिसावा ह्मणून बहुतेक दुकानदार तो निरनिराळ्या लहान लहान भाड्यांत किंवा टोपल्यांत घालून दुकानांत अगदीं पुढें उघडा मांडून ठेवितात. पण त्यांत रस्त्यावरील मळ व जंतुयुक्त धूळ एकसारखी शिरत असते. गूळ, साखर वगैरे पदार्थांत ही धूळ मिसळून शिवाय त्यांवर माशा, मुंग्या, डोंगळे वगैरे प्राणी इतके कांहीं बसलेले असतात कीं सांगतां सोय नसते. कांहीं प्राणी त्यांतच मृतही झालेले आढळतात. अशा गूळ, साखरेच्या सेवनानें ते पदार्थ खाणाऱ्यांचा परिणाम कितपत गोड होईल याचा वाचकांनींच विचार करावा. गिन्हार्डकांना दिसण्यासाठीं ठेवण्यांत येणारे पदार्थ उघडे कधींही ठेवूं नयेत. त्यांच्यासाठीं कांचेचें कपाट करून त्यांत ते लोकांना दिसतील अशा रीतीनें ठेविलेले असावेत. किडी, मुंग्यांमुळें किंवा इतर कारणांनीं खराब झालेला माल

चांगल्या मालांत मिसळून पैसे कमाविण्याची दुष्ट दानंत्त दुकान-
दारांनै ठेवूं नये. त्यापासून दुकानदाराचें कुधींही कल्याण होत
नसतें. आपल्या हिंदुधर्मशास्त्राप्रमाणें अशा रीतीनै दुसऱ्यांना
फसवून मिळविलेला पैसा फार काळ टिकत नसून उलट
त्यापासून अनोगति प्राप्त होते असें सांगितलें आहे. याकडे
दुकानदारांचें लक्ष्य जाणें जरूरीचें आहे. आपल्याला सद्गति
प्राप्त व्हावी एतदर्थ आपण दानधर्म करीत असतो, पण अशा
रीतीनै लोकांचें आरोग्य बिघडवून मिळविलेला पैसा नरका-
प्रतच नेतो हें कोणींही विसरूं नये.

दुकानदार हे जरी आपल्या व्यापारांत हुशार असले, तरी
आरोग्यविषयक बाबतींत अज्ञानीच असतात. ह्मणून दुका-
नांतील दाणागोटा, गूळ, तूप, साखर, लोणी वगैरे पदार्थ
कशा रीतीनै स्वच्छ राखावेत, काय केल्यानें ते अस्वच्छ व
रोगकारक होतात, वगैरे माहिती आरोग्यखात्यानें त्यांस द्यावी.
व ती देऊनही जर ते त्याप्रमाणें काळजी घेईनासे दिसले,
तर त्यांस गांवच्या आरोग्यखात्यानें जरूर दंड करावा.
लोकांनींही आपणांस लागणारा दाणागोटा, जो दुका-
नदार स्वच्छता राखतो त्याकडूनच (स्वतः पाहून) घ्यावा.
अस्वच्छ दुकानांतून कुधींही वेऊं नये. ह्मणजे दुकानदारही
मालाची स्वच्छता राखूं लागतील. नाही तर माल आपून

दाणेवाला घरीं टाकतो, गिऱ्हाइकाला दुकानाचें कधीं दर्शन नसतें. फार तर बिलाचे वेळीं दाणेवाल्याची व गिऱ्हाइकाची भेट व्हायाची. असा प्रकार बऱ्याच ठिकाणीं आढळून येतो. आपण दुकांनदाराकडे जाणें हें त्यांस कमीपणा आणणारें वाटतें. पण यापासून आपल्या आरोग्यास कमीपणा येतो हें ते जाणत नाहींत. आपण ज्या दुकानांतून दाणागोटा माग-वितों त्या दुकानाच्या व त्यांतील धान्याच्या स्वच्छतेबद्दल व आरोग्यविषयक शुद्धतेबद्दल जर आपण नसताच कमीपणा मानून लक्ष्य देईनासे झालों, तर मग आरोग्याची इच्छा तरी कशाला करावी ? खरें ह्मटल्यास गिऱ्हाइकानें स्वतःच्या डोळ्यांनीं याकडे वारकाईनें लक्ष्य दिलें पाहिजे. अशा रीतीनें गिऱ्हाइक लक्ष देतात असें त्यांस दिसून आल्यास दुकानदारही आपल्या दुकानाची व मालाची स्वच्छता राखूं लागतील, त्यांना तशी स्वच्छता व शुद्धता राखणें भाग पडेल. अर्थात् लोकांचें आरोग्य वाढेल.

कित्येकदां असें आढळून येतें कीं, दुकानदारांच्या घरीं (दुकांनात) एखादा मनुष्य न्युमोनिया, आंत्रज्वर, पटकी, क्षय वगैरेसारख्या रोगानें आजारी असतो. जागेच्या आकुंचितपणा-मुळें सर्व कारभार त्यांतच त्याला चालवावा लागतो. तसेंच त्याला आरोग्यविषयक स्वच्छता व शुद्धतेसंबंधानें कांहींही

माहिती नसल्यानें पुष्कळदां त्या संसर्गजन्य रोगांचा संपर्क दाण्यागोट्याला होऊन त्याचा विकृतप्रसाद गिऱ्हाईकांना आप-सूक मिळतो ! ह्मणजे दुकानदाराच्या अज्ञानाचा परिणाम खरब-सल्या गिऱ्हाईकांना भोगावा लागतो. ह्मणून दुकानदाराला याचें ज्ञान असणें अगदीं जरूरीचें आहे. दुकानाची व त्याची रहाण्याची जागा अगदीं अलग असावी. निदान त्याच्या रहाण्याच्या व दुकानाच्या जागेचा अशा बाबतींत संपर्क घडणार नाही अशीं त्यानें खबरदारी तरी घ्यावी. त्यानें निजणेंसवरणें वगैरे सर्व गोष्टी दुकानांतच करूं नयेत. असो. दाण्यागोट्याचे दुकानाविषयीं लिहिल्याप्रमाणेंच किराणा जिन्नस व भाजी पाल्याचीं दुकानें यांविषयींही खबरदारी घेणें जरूरीचें आहे. अशा रीतीनें दुकानदार, गिऱ्हाईक व आरोग्यखातें हीं सर्व या बाबीकडे लक्ष पुरवतील तर दाण्यागोट्याच्या अस्वच्छतेमुळें व अशुद्धतेमुळें लोकांचें आरोग्य विघडण्याला जें एक साधन होतें तें टळेल.

भाग चौथा.



३. उपहारगृहें, खाणावळी व खाद्यपदार्थांचीं दुकानें.

दिवसेंदिवस चहाकोफीचीं दुकानें निरनिराळ्या चित्र-विचित्र नांवांनीं इतकीं कांहीं निघूं लागलीं आहेत - कीं, मुंबईसारख्या शहरांत चाळीच्या प्रत्येक घराला चहाकोफीचें दुकान नाही असें क्वचित्च आढळून येतें. अशीं दुकानें शहरांच्या ठिकाणींच दिसून येतात असें नसून, लहानलहान खेड्यापाड्यांत देखील त्यांचा प्रसार सारखा होत चालला आहे. यावरून चहापानाचें व्यसन आपल्या लोकांत किती वाढत चाललें आहे याची कल्पना कोणालाही होण्यासारखी आहे. शिकलेल्या लोकांचें चहापानाशिवाय चालत नाहीच, पण मजूर, गिरण्यांतील कामगार, कोळीभाळी ह्यांनाही चहा अवश्य झाला आहे. चहापानानें माणसाची पचनशक्ति मंदावत जाऊन अग्निमांदाचा [डिस्पेप्शिया] विकार जडतो हें आतां बऱ्याच लोकांस समजून चुकलें आहे खरें, पण तें सोडण्याचा किंवा आपल्याला लागूं न देण्याचा प्रयत्न लोकांकडून विशेष जोरांत चालल्याचें मात्र कोठें आढळून येत

नाहीं. चहाकाँफीनें पचनेंद्रियांवर परिणाम होऊन पाचकरसांची(Digestive juices)उत्पत्ति हळुहळु कमी होत जाते; शिवाय मलावरोध, निद्रानाश, मानसिक दुर्बलता, दंतरोग, गलरोग, पित्तविकार जडतात ते निराळेच. पाचकरस योग्य प्रमाणांत तयार होत नसले ह्मणजे खाल्लेले अन्न नीटपणे पचन होत नाही. अन्न पचन झाले नाही ह्मणजे तें तेथें राहून कुजू लागते, त्यामुळे पोटास वारा धरतो, छाती धडधडू लागते व अपचनाचा विकार जडतो. अपचनाचा विकार जडला ह्मणजे अर्थातच शरिराच्या पोषणास व वृद्धीस लागणारीं अन्नांतिल तत्त्वे मिळेनाशीं होतात व मनुष्य अशक्त होत जातो. अशा रीतीनें मनुष्य अशक्त होत गेला ह्मणजे त्याच्या शरीरांत हवा तो रोग आपले बिऱ्हाड करूं शकतो, आणि पुढें त्यांतच त्याचा अंत होण्याला कारण होतें. बरे, एकदां लागलेलें हें चहाचें व्यसन मितपणा न राखल्यानें वाजवीपेक्षां फाजील होऊन सोडून देण्याइतकी मनाची दृढता नसल्यानें तें सुटणे पुढें अशक्य होतें व मग तें नसल्यास चैन पडेनासें होतें. कारण चहांत उत्तेजक द्रव्ये असतात. अशा उत्तेजक द्रव्याची माणसाला एकदां संवय लागली ह्मणजे थोड्याशा श्रमानें देखील त्याला बराच थकवा वाटूं लागतो; व तो घालविण्यासाठीं अशीं पेये त्याला वारंवार घ्यावींशीच वाटतात. खरे पाहूं गेल्यास हें पेय कांहीं अन्न नाही. त्याशिवाय चाल-

णार नाहीं अशांतलाही कांहीं प्रकार नाहीं. पण त्याची संवय लावून घेतल्यावर मग मात्र त्याशिवाय चालणार नाहीं हें खास. पुष्कळ लोक चहापेक्षां कॉफी चांगली, व कॉफीपेक्षां कोको चांगला, असें ह्मणून त्याचें पान करितात. एवढी गोष्ट खरी आहे कीं, चहापेक्षां कॉफी व कॉफीपेक्षां कोको, शैष्टिकपणांत एकाहून एक जास्त असून उत्तेजकपणांत एकाहून एक कमी आहेत. रोगांत औषधरूपानें त्यांचा उपयोग योग्य प्रमाणानें करून घेतां येण्यासारखा आहे, पण रोजं हरघडी त्यांचा अन्नासारखा उपयोग करून घेणें कधींही हितावह होत नाहीं. आपले पूर्वज किंवा हल्लीं जीं कांहीं या पेयांना न शिवणारी मंडळी आहे ती, या पेयांच्या अभावीं कोठें नामशेष झाली किंवा होत आहे, असें आढळून येत नाहीं. उलट त्यांची पचनशक्ति उत्तम प्रकारची असल्याचें दिसून येतें. आपले लोक सध्याच्या जीवनकलहांत वाजवीपेक्षां फाजील श्रमांनीं (मानसिक] आधींच अशक्त होत असून त्यांत अशा अयोग्य पेयांची संवय लावून वेऊं लागले तर अधिकाधिक अशक्त व रोगट बनल्यास नवल तें कसलें !! याकडे आपले लोक अज्ञूनही लक्ष्य देत नाहीत ही फार खेदाची गोष्ट होय. अशीं पेयें घेणेंच झाल्यास माफक प्रमाणानें व योग्य रीतीनें घरीं करून घेतलीं तर ' दगडापेक्षां घाट मऊ ' ह्मणून त्यांतल्या त्यांत कांहींसें चालेल, पण अशी

गोष्ठे दुकानाच्या पेयांनीं साधणें शक्य नसल्यानें त्यांपासून लोकांची प्रकृति बिघडल्याशिवाय रहात नाही.

उपहारगृहे हीं व्यापारी धोरणावर चालविलीं असल्यानें मालकांचें लक्ष दुकानांच्या बाह्य दिखाऊपणाकडे व उत्पन्नाकडे विशेष असतें. विक्रीकरितां तयार करण्यांत येणाऱ्या मालाच्या पाकसिद्धीकडे, शिळ्या बाशाकडे, पेल्यांबशांकडे, व इतर स्वच्छतेकडे त्यांचें फारसें लक्ष्य नसतें. खूबशीं विक्री झाली, चांगले पैसे मिळाले म्हणजे खाणारांचें कांहीं का होईना ! त्याबद्दलची त्यांस पर्वा नसते. उपहारगृहांत मिळणाऱ्या पदार्थांच्या अंतःस्थितीचा विचार केल्यास त्यांतील बरेचसे पदार्थ योग्य रीतीनें तयार केलेले नसतात असें आढळून येतें. खाद्य पदार्थांस लागणारे तूप, तेल, पीठ, रवा, चहा, कॉफी, कांदे, बटाटे वगैरे सामान चांगल्या प्रकारचें नसतें. जुना, शिळा राहिलेला माल ताज्यांत मिसळून गिऱ्हाइकांना देण्यांत येतो. खाद्य पदार्थ तयार करितानां स्वच्छतेच्या व आरोग्याच्या संबधानें काळजी घेण्यांत येत नाही आणि या सर्वांहून अधिक वाईट म्हणजे हजारों लोकांनीं चाटलेल्या पेल्यांबशा, चमचे व ग्लासें बरोबर न धुतां पुनः पुनः गिऱ्हाइकांना देण्यांत येतात. तात्पर्य, खाद्य पदार्थांना लागणारे सामान चांगलें नसणें, करण्यांत अमंगळपणा व पाकसिद्धीसंबंधानें

कच्चेपणा, नव्यांत जुन्याची भेसळ व पेले, वशा, चमचे, ग्लासांसंबंधानें अस्वच्छता एवढें असल्यावर मग काय विचारातां ? रोगजंतू एकाच्या तोंडांतून दुसऱ्याच्या तोंडांत सहज शिरूं शकतात. कित्येक सोडावॉटर, लेमोनेड, पिकमीअप, रॉजबेरी वगैरे पेयें शुद्ध ह्मणून समजतात व तीं पाण्याऐवजीं पितात. पण तीं देखील तयार करितांना पाण्यासंबंधानें व इतर बाबतींत योग्य काळजी घेण्यांत न आल्यानें अशुद्धच असतात असो. एकंदरींत विचार करितां सध्याच्या उपाहारगृहांत खाणें आरोग्यदृष्ट्या विघातक असतें, यांत शंका नाही. ह्मणजे हीं उपाहारगृहें एक प्रकारें रोगप्रसारकगृहेंच झालीं आहेत. सुधारणेनें आणिलेल्या ह्या कुधारणेंत जितकी लवकर सुधारणा होईल तितकें बरें !

मेवामिठाईच्या दुकानांसंबंधानेंही तोच प्रकार दिसून येतो. फरक एवढाच कीं, येथें एकानें चाटलेल्या पेलेवशा दुसऱ्यांच्या तोंडाला लागण्याचा संभव नसतो, इतकेंच कायतें. मेवामिठाईचे दुकानदार विक्रीसाठीं लागणारा माल बहुतेकरून गड्यांकडून करवून घेतात. गड्यांना माल तयार करण्यापलीकडे स्वच्छता व शुद्धता ह्मणजे काय याचें मुळींच ज्ञान नसतें. मालकालाच जेथें स्वच्छतेची किंमत किंवा जाणीव नाही, तेथें गडीमाणसें अशीं अप्रबुद्ध असल्यास नवल वाट-

प्याचें कारण नाहीं. गडी लोक हवा तसला हात, भांडींकुंडी व पाणी स्वच्छास्वच्छतेचा विचार न करितां खाद्य पदार्थांला लावितात; व ते पदार्थ तयार करितांना त्यांचें विड्या ओढणें, पान तंबाखु खाणें, थुंकणें, शिकणें वगैरे चाललेलें असतें. त्यामुळें तेथूनच थुंकतांना थुंकीचे-तुप्पार व काम करितांना आंगांतून निघणाऱ्या घामाच्या धारा आणि नाकांतून वाहणारें पाणी, खाद्य पदार्थांत सहज मिसळलें जातें. असे खाद्य पदार्थ दुकानांत मांडून ठेविलेले पाहिले म्हणजे पहाणाराला चांगले वाटतात, पण ते तयार करितांना काय प्रकार झालेला असतो हें कोणाला समजणें शक्य नसतें. शिवाय हे पदार्थ दुकानांत उघडे ठेविलेले असल्यामुळें त्यांवर माशा, डोंगळे, मुंग्या व रस्त्यावरील अनेक मलमिश्रित व रोगजंतुयुक्त धूळ येऊन बसते ती निराळीच. बाहेरगांवच्या लोकांना मुंबईची बर्फी, हलवा, मेसूर वगैरे खाद्यपदार्थ चांगले वाटतात. पण त्यांची खरी स्थिति त्यांना कशी कळणार! असो. अशा पदार्थांच्या सेवनानें आपल्या लोकांचें आरोग्य चांगलें रहाणें कितपत शक्य असतें, याचा वाचकांनीच विचार करावा. अशाच रीतीनें माशा, मुंग्या, डोंगळे व रस्त्यावरील धूळ दुकानांतील व हातगाड्यांवरून फिरविण्यांत येणाऱ्या गूळ, साखर, खजूर, बेदाणा, रेवड्या, कापलेलीं फळे, वगैरे खाद्य

कच्चेपणा, नव्यांत जुन्याची भेसळ व पेले, वशा, चमचे, ग्लासांसंबंधानें अस्वच्छता एवढें असल्यावर मग काय विचारातां ? रोगजंतू एकाच्या तोंडांतून दुसऱ्याच्या तोंडांत सहज शिरूं शकतात. कित्येक सोडावॉटर, लेमोनेड, पिकमीअप, रॉजबेरी वगैरे पेयें शुद्ध ह्मणून समजतात व तीं पाण्याऐवजीं पितात. पण तीं देखील तयार करितांना पाण्यासंबंधानें व इतर बाबतींत योग्य काळजी घेण्यांत न आल्यानें अशुद्धच असतात. असो. एकंदरींत विचार करितां सध्याच्या उपाहारगृहांत खाणें आरोग्यदृष्ट्या विघातक असतें, यांत शंका नाही. ह्मणजे हीं उपाहारगृहें एक प्रकारें रोगप्रसारकगृहेंच शाली आहेत. सुधारणेनें आणिलेल्या ह्या कुधारणेंत जितकी लवकर सुधारणा होईल तितकें बरें !

मेवामिठाईच्या दुकानांसंबंधानेंही तोच प्रकार दिसून येतो. फरक एवढाच कीं, येथें एकानें चाटलेल्या पेलेवशा दुसऱ्यांच्या तोंडाला लागण्याचा संभव नसतो, इतकेंच कायतें. मेवामिठाईचे दुकानदार विक्रीसाठीं लागणारा माल बहुतकरून गडयांकडून करवून घेतात. गड्यांना माल तयार करण्यापलीकडे स्वच्छता व शुद्धता ह्मणजे काय याचें मुळींच ज्ञान नसतें. मालकालाच जेथें स्वच्छतेची किंमत किंवा जाणीव नाही, तेथें गडीमाणसें अशीं अप्रबुद्ध असल्यास नवल वाट-

प्याचें कारण नाहीं. गडी लोक हवा तसला हात, भांडींकुंडी व पाणी स्वच्छास्वच्छतेचा विचार न करितां खाद्य पदार्थांला लावितात; व ते पदार्थ तयार करितांना त्यांचें विड्या ओढणें, पान तंबाखु खाणें, थुंकणें, शिकणें वगैरे चाललेलें असतें. त्यामुळें तेथूनच थुंकतांना थुंकीचे तुषार व काम करितांना आंगांतून निघणाऱ्या घामाच्या धारा आणि नाकांतून वाहणारें पाणी, खाद्य पदार्थांत सहज मिसळलें जातें. असे खाद्य पदार्थ दुकानांत मांडून ठेविलेले पाहिले म्हणजे पहाणाराला चांगले वाटतात, पण ते तयार करितांना काय प्रकार झालेला असतो हें कोणाला समजणें शक्य नसतें. शिवाय हे पदार्थ दुकानांत उघडे ठेविलेले असल्यामुळें त्यांवर माशा, डोंगळे, मुंग्या व रस्त्यावरील अनेक मलमिश्रित व रोगजंतुयुक्त धूळ येऊन बसते ती निराळीच. बाहेरगांवच्या लोकांना मुंबईची बर्फी, हलवा, मेसूर वगैरे खाद्यपदार्थ चांगले वाटतात. पण त्यांची खरी स्थिति त्यांना कशी कळणार! असो. अशा पदार्थांच्या सेवनानें आपल्या लोकांचें आरोग्य चांगलें रहाणें कितपत शक्य असतें, याचा वाचकांनीच विचार करावा. अशाच रीतीनें माशा, मुंग्या, डोंगळे व रस्त्यावरील धूळ दुकानांतील व हातगाड्यांवरून फिरविण्यांत येणाऱ्या गूळ, साखर, खजूर, बेदाणा, रेवड्या, कापलेलीं फळे, वगैरे खाद्य

पदार्थावर पहाण्यांत येतात. यांमुळे खाणारांचें आरोग्य बिघडलें जातें.

खाणावळींसंबंधानेंही तोच घोटाळा आहे. शहरांच्या ठिकाणीं जेथें शाळा, कॉलेजें, सरकारी ऑफिसें, व्यापार-उदीम चालतो, तेथें निरनिराळ्या कामांच्या निमित्तानें बऱ्याच लोकांनां रहावें लागतें. अशा ठिकाणच्या जागांचीं भाडीं वाजवीपेक्षां जास्त असल्यानें बऱ्याच लोकांना खर्चाच्या मानानें स्वतःचीं बिऱ्हाडे करणें शक्य नसतें. अर्थात् त्यांस खाणावळींचा आश्रय करावा लागतो. खाणावळींचा धंदा वरीलप्रमाणेंच व्यापारी धोरणावर चाललेला असल्यानें तेथें घरच्यासारखें अन्न मिळणें कधींही शक्य नसतें. खाणावळवाले होईल तितका स्वस्ताईचा माल आणीत असतात. दाणा-गोटा, भाजीपाला, दूध, तूप, लोणी, साखर, गूळ वगैरे पदार्थ कितपत स्वच्छ आहेत, चांगले आहेत कीं खराब आहेत, त्यांत किडी, मुंग्या, माशा, धूळ वगैरे आहे कीं काय हें पहात नाहींत. बिघडलेले पदार्थ लोकांना घातले तर त्यांपासून काय परिणाम होईल, वगैरेपेक्षां त्यांचें सारें लक्ष्य जास्त नफ्याकडे विशेष असतें. कित्येकांना हें जरी समजत असलें, तरी स्वतःबिऱ्हाड करणाची किंवा दुसऱ्या कांठे जेवणाची सोय होणें शक्य नसल्यानें त्यांना अशा

खाणावळीं शिवाय गत्यंतराचें नसतें. बरें, खाणावळ्यावाल्यांस अशी स्वच्छता ठेवा हणून सांगू येत्यांस ते "हजेरें लुगटें नाहींतर वाट सुधारा" म्हणून चक्रे जबाब घेतात. मात्पर्य, आपणाला कित्येकदां हें सर्व समजत असूनही नाइलाजानें डोळे मिटून 'ईश्वरा आमच्या आरोग्याची काळजी तू घे' असें हणून खालीं मान घालून जेवाचें लागतें.

खाणावळींत तयार होणाऱ्या खाद्य पदार्थांकडे नजर फेंकलीं तर असें दिसून येतें कीं, जेवणांसाठीं लागणारे पदार्थ चांगल्या प्रकारचे नसतात, ही गोष्ट जरी बाजूला ठेविली तरी ते तयार करितांना जी काळजी घेतली पाहिजे तीही बरोबर घेण्यांत आलेली नसते. तांदूळ, दाळदाणा वगैरे पदार्थ चांगले निवडलेले नसतात. त्यामुळें भातांत, भाजींत, उसळींत किडी व दगड सांपडतात. तूप बाजारांतून आणल्यावर किंवा घरीं जरी तें लोण्याचें केलेलें असलें तरी तें व्यवस्थे-शीरपणें झांकून न ठेविल्यानें त्यांत केरकचरा पडलेला दिसून येतो. झुरळीं, डोंगळे, घोणीं वगैरे प्राणी कित्येकदां त्यांत मृत झालेलेही दिसतात. एकदां तर एका खाणावळ्यावाल्यानें जेवणाराचे पानावर तूप वाढतानां त्याबरोबर एक मृत झालेली घोण पडली असें समजतें. पानावर घोण पडल्यावर जेवणारानें अरेरे, हें काय ? हणून ओरड केली.

पण खाणावळवाल्यानें त्याला लगेच जो जबाब दिला म्हणतात तो मोठा मजेचा. “ इतकीं माणसें जेवतात तेथें एखाद्या पदार्थांत घोण किंवा झुरळ मांपडलें तर त्यांत इतकी ओरड करायला कशाला हवी?” यावरून खाणावळवाल्यांना अशा खाद्य पदार्थांची कितपत काळजी असते याची कल्पना कोणालाही होईल. भाजी चिरतानां ती बरोबर न निवडल्यास त्यांत किडी चिरल्या जाण्याचा व माती दगड रहाण्याचा बराच संभव असतो कित्येकदां भोपळे, वांगीं. कांकड्या, दोडकीं, पडवळ, भेंडे, बटाटे वगैरे फळ व कंद भाज्यांचा किडका भाग काढून न टाकतां त्या तशाच चिरल्या जातात. पोळ्या, भाकऱ्या, भजीं वगैरे साठीं लागणारे पीठ घरांत दळलेलें नसून बाजारी आणण्यांत येतें. बाजारी पिठांत अनेक तऱ्हेचा कचरा, धूळ व इतर बऱ्यावाईट धान्यांची भेसळ असते. दहीं, ताक हीं कांहीं खाणावळींत घरीं न करितां बाजारी आणण्यांत येतात. त्यामुळें सरदी, खोकला पोटदुखी वगैरे रोगांला कारण मिळतें. दूध ज्या भय्याकडून घेण्यांत येतें तो भय्या तें काढतानां व त्यांत मिसळण्यांत येणाऱ्या पाण्याच्या स्वच्छतेसंबंधानें योग्य काळजी घेत नसल्यानें त्यापासून नानातऱ्हेचे रोग होऊं शकतात. बरें, असें दूध खाणावळवाल्यांच्या भांड्यांत पडल्यावर तोही तें कढविण्याची व योग्य रीतीनें झांकून ठेवण्यासंबंधाची काळजी

चेत नसतो. तसेच खाणावळीत जेवणारे ज्या पेल्यांतून पाणी पितात व ताटांतून जेवतात तीं ताटें व पेले वरोवर न धुतां कसेतरी इकडे तिकडे पाण्यांत बुचकळून पुनः आणून ठेवण्यांत येतात. त्यामुळेंही एकाचा रोग दुसऱ्यांस सहज जडू शकतो. जागेच्या संकुचितपणामुळें त्याच त्याच जागीं उष्ट्याला घाणेरडें शेंण लावून पुनः पुनः ताटें ठेवण्यांत येतात; त्यामुळें जेवणारांना त्याची किळसवाणी घाण येत असते व मन प्रसन्न रहाण्या ऐवजीं अगदीं कंटाळून जातें. अशा स्थितींत खाल्लेलें अन्न कितपत पचेल याचा वाचकांनींच विचार करावा. कित्येक खाणावळींत हात, पाय, तोंड पुसण्यासाठीं दारावर एक टुवाल किंवा फडका टांगून ठेविलेला असतो. त्याला जो तो तोंड हात पुसीत असतो. कित्येकांनीं त्यांत नाक शिकरलेलें असतें. सर्वांकरितां हा एकच फडका असल्यानें त्याला अनेक जणांच्या तोंडाहाताचा मळ व शेंबूड लागलेला असतो. असा फडका रोज जरी धुवून ठेविलेला असला तरी तें धुणें, ताटें पेल्यांप्रमाणेंच बालदीत बुडवून काढण्यापलीकडे नसल्यानें तो असंख्य (मलजंतु) पुटी फडका रोगप्रसारी होतो. ज्याला अशा फडक्याची कल्पना नसते असे परगांवचे लोक आपले तोंड हात पुसतांना फडक्याचा मळ व शेंबूड उलट लागतांच एकदम कंटाळून जातात. तोंड हात पुसण्याच्या फडक्याची जर इतकी स्वच्छता

तर मग जेवण, ताटें, पेले, जागा वगैरे इतर घावी वरु सांगितल्याप्रमाणें अस्वच्छ असल्या तर नवल तें कसलें. या साठींच आपल्या शास्त्रकारांनीं विक्रीचें अन्न व खाद्य पदार्थ खाऊं नये, असें म्हटलें आहे. उपहारगृहे, मेवामिठाईचीं दुकानें, खाणावळी इत्यादिकांशिवाय आपलें आज चालणार नाही. उपहारगृहांना किंवा खाणावळींना बहिष्कार घालणें आजच्या स्थितींत शक्य नाही. तेव्हां त्यांची सुधारणा करण्याचा व त्यांच्यापासून लोकांच्या आरोग्याला धोका पोहचूं नये यासाठीं प्रयत्न झाले पाहिजेत. या एकंदर बाबतींत जे उपाय होणें जरूरीचें आहे त्याचा आतां विचार करूं.

उपहारगृहे असोत, मेवामिठाईचीं दुकानें असोत, किंवा खाणावळी असोत, जेथें बहुजनसमाज जेवणाच्या किंवा खाण्यापिण्याच्या रूपानें जमत असतो अशा ठिकाणची सर्व व्यवस्था होईल तितकी स्वच्छ असली पाहिजे. अशा जागेत किंवा तिच्या आजुबाजूस कोणत्याच प्रकारची घाण, केरकचरा असूं देतां कामा नये. अशा जागांची जमीन चांगली घट्ट सिमीट लावलेली किंवा लाद्या बसविलेली असावी. अशा जागा उजेडाच्या व मोकळी हवा येईल अशा असाव्यात. जेवताना, चहापाणी पितानां किंवा इतर खाद्यपदार्थ खातांना तेथें लोकांना घाण येतां कामा नये. व

पिसवा, डांस चावतां कामा नये. कित्येक खाणावळींच्या ठिकाणीं जागेच्या आकुंचितपणामुळे पुनः पुनः उष्टें काढून ताटें ठेवण्यांत येतात. अशा उष्ट्यांला' शेंण लावण्यांत येत असल्यामुळे जेवणारांना फार घाण येऊन ते कंटाळतात. यासाठीं उष्ट्यांला लाय्सॉलच्या किंवा निर्गुंडी, कडुनिंबाच्या पाण्यानें सारवण घालावें. तसेंच सर्व मंडळी जेऊन गेल्यावर दुपारीं व रात्रीं सर्व जमीन, पाट हीं फेनाईलच्या पाण्यानें स्वच्छ धुवून टाकावीं. स्वयंपाकघरही अगदीं स्वच्छ ठेवावें. जिकडे तिकडे केरकचरा व पाणी टाकूं नये. कचऱ्यासाठीं स्वतंत्र भांडें असावें व तो रोजच्या रोज म्युनिसिपालिटीच्या पेटींत टाकण्याची व्यवस्था ठेवावी. कोनाड्यांत कचरा जमवून ठेऊं नये. मोऱ्या नेहमीं साफसुफ ठेवाव्यात. स्वयंपाकघरांतील मोरींत लघवी करूं नये किंवा कफ, शेंबूड वगैरे घाण टाकूं नये. स्वयंपाकाचीं भांडीं रस्त्यावरील मळीनें घांसूं देऊं नयेत. चुलींतील राखेनें व डोंगराच्या ताज्या मातीनें घांसण्याची व्यवस्था ठेवावी. गड्यानें भांडीं घांसून आणल्यावर तीं तशाच्या तशींच स्वैपाकाला वापरूं नयेत. पाण्यानें स्वच्छ विसळून मग वापरावीं. भांड्यांना वेळच्या वेळीं कल्हई लाविलेली असावी. उपहारगृहांतील टेबलें, बाकें, खुर्च्या वगैरे सामान व जमीन वरीलप्रमाणेंच फेनाईलच्या पाण्यानें दिवसांतून निदान एक वेळ तरी स्वच्छ

धुवावी. तसेंच जमिनीवरील केरकचरा वेळच्यावेळीं हळुहळु भरून टाकण्याची व्यवस्था ठेवावी. जोरानें झाडू मारून सर्व जागेभर धुरळा-करूं नये. व तो खाद्य पदार्थांवर बसूं देऊं नये. लोकांची रहदारी कमी असेल अशा वेळीं किंवा अमुक एक वेळ ठरवून त्यावेळीं केरकचरा धुळ, कोळी-ष्टकें वगैरे काढून टाकून अशा जागा रोज स्वच्छ केलेल्या असाव्यात. तसेंच तीन चार महिन्यांचे अंतरानें अशा जागांस चुना लावण्यांत यावा. चहा कॉफी आणणें ती बिनभेसळीची व चांगल्या प्रकारची असावी. तिला मादक द्रव्यांचीं पुटें दिलेलीं असूं नयेत. एकदम चहा करून तो उकत ठेवूं नये. ऐनवेळींच गिऱ्हाइकांना गरम पाणी तयार वूठन करून द्यावा. चहा, कॉफी करण्याची खरी रीती आमच्या अग्निमांद्य पुस्तकांत दिली आहे ती अवश्य पहावी. खाद्य पदार्थ तयार करण्यासाठीं लागणारे बाजारी जिन्नस जितके बिनभेसळीचे, स्वच्छ, चांगले मिळतील तितके पाहून चांगल्याशा दुकानांतून आणावेत. अस्वच्छ दुकानांत स्वस्त किंमतीनें मिळणारे आणण्यापेक्षां स्वच्छ दुकानांतील थोडेसे महाग असल्यास ते आणणें आरोग्यदृष्ट्या अधिक चांगलें. हे पदार्थ घरीं आणल्यावर पहिल्यानें चांगल्या प्रकारें निवडण्याची व्यवस्था करावी; ते होतां होई तों घरीं दळावेत. खाद्य पदार्थ तयार करण्यासाठीं व इतर बाबतींत जीं माणसें

ठेवावयाचीं तीं आपल्या कामांत निष्णात व शुचिर्भूत असावीत. खाद्य पदार्थ तयार करतांना स्वच्छतेकडे फार लक्ष्य असावे. मिळेल तें पाणी, भांडें व ओंगळ हात, खाद्य पदार्थांस लावूं देऊं नये; व त्यांस मलद्रव्यें लागणार नाहींत अशी खबरदारी घ्यावी. तसेंच प्रत्येक पदार्थाची पाकसिद्धि बरोबर झाली आहे किंवा नाहीं, चव कशी काय आहे, वगैरे बाबतींत मालकाचें पूर्ण लक्ष असावे. पाश्चात्य लोकांच्या खाणावळींत पाकसिद्ध पदार्थ बरोबर उतरले आहेत कीं नाहींत, हें पहाण्यासाठीं एक पगारी परीक्षक नेमलेला असतो, तशी सोय आपल्या खाणावळींतही असल्यास चांगली. खाद्य पदार्थ तयार झाल्यावर उघडेच टाकूं नयेत. झांकाणाच्या भांड्यांत घालून ठेवावेत. त्यांवर माशा, धूळ धुरळा बसूं देऊं नये. दुकानांत विक्रीसाठीं ठेवण्यांत येणारे पदार्थ काचेच्या बंद कपाटांत घालून ठेवावेत. पेले, बशा, ग्लासें, चमचे वगैरे उष्ट्याचीं भांडीं चांगल्या रीतीनें घांसून स्वच्छ केल्याशिवाय दुसऱ्यास देऊं नयेत. घांसण्यांस हयगय होते ही गोष्ट मालकांच्या लक्षांत येणें जरूरीचें आहे. पोळ्या, भाकऱ्या, भजीं चांगलीं भाजलेलीं असावीत. शिळा माल ताज्यांत मिसळून कवींही देऊं नये. पाले-भाज्या व फळभाज्या पहिल्यानें निवडून मग स्वच्छ पाण्यानें एक दोनदां धुवून वापरण्यांत याव्या. खाणावळींत रोज एकाच

प्रकारच्या भाज्या, एकाच प्रकारचा मसाला, चटण्या व आमटी असल्यानें लोक कंटाळतात, यासाठीं त्यांत मधुनमधून फेरबदल केला पाहिजे. हात, पाय, तोंड पुसण्यासाठीं जो टुवाल किंवा फडका ठेवतात तो न ठेवणें बरें. कारण त्यापासून रोगवृद्धीस मदत होते. चांगल्या इंग्रजी हॉटेलांत प्रत्येक जेवणारासाठीं नवीन स्वच्छ टुवाल असतो. परंतु आपल्या खाणावळींत तशी व्यवस्था होणें सध्यां तरी शक्य दिसत नाही. ह्मणून तूर्त असा फडका ज्यांचा त्यांनीं बरोबर आणावा हें बरें. जेवतांना स्वच्छ धूत वस्त्र किंवा मुकटा नेसणें बरें. अलीकडे बरेच लोक मुकटा नेसत नाहीं व गांवभर फिरून आलेल्या वस्त्रानेंच जेवतात. यापासून आरोग्यदृष्ट्या फायदा नाही. कारण अशा कपड्यांना अनेक जातींचे रोगजंतु व मलद्रव्यें लागलेलीं असतात.

हातगाड्यांनीं विक्रीसाठीं रस्त्यांतून फिरविण्यांत येणारे खाद्य पदार्थ उघडे न ठेवतां कांचेच्या बरण्यांतून ठेवलेले असावेत. उघडे असल्यास कोणी घेऊंच नयेत. लोक याप्रमाणें वागूं लागल्यास विकणारे कांचेच्या बरण्यांत ठेवूं लागतील. लाल्यांकडील उघडे कुरमुरे, डाल, भजीं, चटणी, शेव, आमटी, वगैरे खाणें वाईट आहे. तसेंच विक्रीसाठीं ठेविलेलीं कच्चीं, फार पिकलेलीं, कापून ठेविलेलीं व कुजकीं फळें खाणें बरें नाही. याशिवाय खरवस, रेंवड्या, चिकी गुडदानी, वगैरे

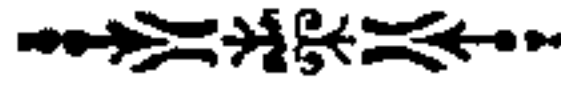
उघड्या टोपेल्या ताटांतून विकण्यांत येणारे पदार्थही खाणें धोक्यांचें आहे.

पिण्याचें पाणी चांगल्या स्वच्छ भांड्यांत घालून त्यांत केरकचरा, धूळ वगैरे जाणार नाहीं अशा बंदोबस्तानें झांकून ठेविलेलें असावें; व तें काढतांना मिळेल तसलें भांडें आंत बुडवूं नये. यासाठीं लहानसें एखादें स्वच्छ भांडें त्यांतच ठेवून घावें व पाणी लागेल त्यावेळीं त्याच्यांतूनच घ्यावें, हें बरें. कांही लोक खाणावळींत पिण्यासाठीं गरम पाणी मागत असतात, करितां एखादें तपेलेंभर पाणी तापवून झांकून ठेविलेलें असावें. कित्येक खाणावळवाले जेवणारानें पिण्यासाठीं गरम पाणी मागतांच तापविण्याचा त्रास वांचविण्यासाठीं स्वानाकरितां बंबांतील ठेविलेलें पाणी हळूच आणून देत असतात. ही चाल फार वाईट आहे. या व इतर अस्वच्छतेच्या प्रकाराकडे मालकाचें काळजीपूर्वक लक्ष्य असलें पाहिजे. आमच्या मते अशा प्रकारच्या आरोग्यविषयक स्वच्छतेसंबंधाचें ज्ञान आधीं मालकानें करून घेऊन त्याप्रमाणें नोकरांनाही करून दिल्यास हल्लीं जो त्यांच्या अज्ञानपणामुळें लोकांना त्रास भोगावा लागत आहे तो टाळण्याला विशेष बरें पडेल. अशा प्रकारची माहिती त्या गांवच्या आरोग्यखात्याकडून महिन्यांतून एखादा दुसरा दिवस ठरवून त्यावेळीं देण्यांत आल्यासही बरें पडेल. याप्रमाणें उपहारगृहांच्या, खाणावळींच्या व इतर

खाद्य विक्रीच्या मालकांस ज्ञान मिळाल्यास ते आपापली जबाबदारी जाणू शकतील. इतकेंही करून जर ते बरोबर वागत नाहीसे दिसले, तर त्यांस मार्गें सांगितल्याप्रमाणें त्या त्या गांवच्या आरोग्यखात्याकडून दंड करण्यांत यावा; म्हणजे ही बाबत सुधारण्यास विलंब लागणार नाही. दुकानाच्या व खाणावळीच्या मालकानेंही आपापले नोकर स्वच्छतेसंबंधानें बरोबर काळजी घेत नाहीत असें दिसून आल्यास त्यांस दंड करणें जरूरीचें आहे. हजारों वेळ सांगूनही पुनः पुनः त्याच चुका करूं लागल्यास त्यांस कामावरून दूर करणें अगत्याचें आहे. याप्रमाणें मालक व नोकर खाद्य पदार्थांच्या आरोग्यविषयक स्वच्छतेकडे लक्ष्य पुरवितील तर उपाहारगृहे, खाणावळी, मेवामिठाईचीं दुकानें वगैरे जेथें खाद्य पदार्थांसाठीं जमणाऱ्या बहुजनसमाजाचें आरोग्यविषयक बाबतींत नुकसान होत आहे, तें बऱ्याच अंशानें टाळण्यास सुलभ पडेल यांत शंका नाही.

खाणावळी व उपाहारगृहे यांमधील पाट, खुर्च्या, टेबलें, चाकें व भिंतीतील फटीत असणाऱ्या ढेंकणांपासून लोकांस फार त्रास होऊन सदर ढेंकूण निरनिराळ्या माणसांस चावल्यानें त्यायोगें सांसर्गिक जंतूंचा फैलाव होतो; सबब त्यांच्या मालकांनीं ढेंकूण न होण्याविषयीं नेहमीं दक्षता ठेविली पाहिजे.

भाग पांचवा.



४ सार्वजनिक वाहनं.

प्राचीनकाळीं एका देशांतून दुसऱ्या देशांत जावयाचें किंवा धान्य वगैरे वस्तु पाठवावयाच्या झाल्या तर आतांच्या-सारख्या जलद चालणाऱ्या वाहनांच्या अभावामुळें किती तरी वेळ व पंचाईत पडे. पण हल्लीं हजारों कोशांवर प्रवास करणें किंवा माल पाठविणें हें सुधारलेल्या व नवीन अशा वाहनांच्या साधनामुळें फारच सुलभ झाले आहे. चालू लंडाईमुळें तर या वाहनांच्या साधनसामग्रींत विमानांची व पाणबोटींचीही भर पडत चालली आहे. कितीहि लांबचा देश असला तरी तो या वाहनांमुळें जवळ असल्याप्रमाणें वाटूं लागला आहे. दूर दूरच्या देशांची जरी गोष्ट बाजूला ठेविली, तरी गांवच्या गांवांत देखील नोकऱ्याचाकऱ्या, उद्योगधंदे, गिरण्या, कारखाने किंवा ऐषआराम वगैरे कारणांनिमित्तानें बग्गी, विहकटेरिआ, मोटर्स, ट्रामगाड्या, खटारे, आगगाड्या वगैरेची वाहतूक शहराच्या मानानें चाललेली असते. नदीनाल्यांतून लहानमोट्या होड्या, तरी, आगबोटी व महासमुद्रांतून मोठमोठीं तारवें, बोटी यांची वाहतूक चाल-

लेली असते. कांहीं ठिकाणीं लोक डोल्या, मेणे, पालख्या वगैरेंचा उपयोग करितात. कांहीं ठिकाणीं लोक उंट, घोडे, खेंचरें, बैल, रेडे, गाढवें, वगैरेंचा बसण्यासाठीं उपयोग करितात. तात्पर्य, वाहनांमुळें किती तरी उपयुक्त कामें विशेष मेहनतीशिवाय थोड्या वेळांत व कमी खर्चांत सुलभपणें पार पाडतां येऊं लागलीं आहेत. असो, असे जरी या वाहनांचे अनेक उपयोग झाले, तरी 'सुखामागून दुःख' झणतात त्याप्रमाणें यांपासून लोकांस कांहीं दुःखेहि भोगावीं लागत आहेत. अशीं दुःखे झणजे आरोग्य नांदत आहे अशा घरांत किंवा गांवांत ठिकठिकाणचीं रोगबीजे येणें, हीं होत. आतां हा प्रकार कसा घडतो, याचें थोडेंसें विवेचन करूं.

वाहनांमुळें दोन प्रकारांनीं रोगप्रसार होऊं शकतो. एक, जंतुजन्य विषाचा संपर्क घडल्यामुळें व दुसरा, रोग वाहक प्राण्यांच्या दंशानें.

प्रकार पहिला:—समजा, एखाद्या गांवीं प्लेग किंवा कॉलरा चाललेला असला आणि त्या गांवांतील माल दुसऱ्या रोग नसलेल्या गांवीं जात असला, तर वरीलसारख्या रोगांचें विष तो माल पाठवितांना योग्य काळजी घेण्यांत न आल्यानें दाणागोटा किंवा इतर सामानसुमानाबरोबर जाऊन त्या

निरोगी गांवांस बाधूं शकतें. असे प्रकार आपल्याकडील लोकांस नवीन आहेत असें नाही. याचा प्रत्यक्ष अनुभव आतां बऱ्याच लोकांस कळून चुकलेला आहे. थोड्या वर्षांपूर्वी गोव्यांत ह्यापसें ह्मणून एक गांव आहे, तेथें पहिल्यानें जेव्हां प्लेग सुरू झाला आणि उंदीर व माणसें पटापट मरूं लागलीं तेव्हां तेथील सरकारनें प्लेगच्या विषाचा संसर्ग दुसऱ्या गांवांस बाधूं नये म्हणून ह्यापशांतील लोकांस गांवाबाहेर जाण्याची सक्त बंदी केली, परंतु तो गांव व्यापारी पेठ असल्यानें तेथील धान्य व इतर माल बाहेरगांवीं जाऊं लागल्यामुळे, जेथें जेथें तो माल गेला तेथें तेथें प्लेगानें कहर करून सोडला. तात्पर्य, सांगावयाचें एवढेंच कीं, रोगबीजे मालाबरोबर जाऊं शकतात. यूरोप, अमेरिका, वगैरे देशांतील हारितरंजक ज्वर (यलोफीव्हर), बेरीबेरी, निद्रारोग वगैरे रोग या वाहनांमुळे आपल्या भरतखंडांत आल्याचीं अनेक उदाहरणे आहेत. तात्पर्य, सदर वाहनें रोगांचीं वाहनें झालीं आहेत ! असो. कांहीं रोग असे असतात कीं, ते संसर्गानें होण्याचा संभव असतो. उदाहरणार्थ; क्षय, पटकी, आंत्रक्षतज्वर, नेत्ररोग, त्वचेचे रोग, वगैरे. पुष्कळांनीं पाहिलें असेल कीं, आगगाड्या, ट्रेम, विहकटोरिआ, आगवोटी वगैरेंतून निरनिराळ्या रोगांचीं माणसें प्रवास करीत

असतात. मुंबईत एखादा बाल्या किंवा घाटी आजारी पडला ह्मणजे—मग तो कौलन्यानें असो किंवा प्लेगनें असो—बोटींत किंवा गाडींत बसून लगेच गांवचा रस्ता धरतो. अशानें तो बरा होणें वा न होणें बाजूला ठेविलें, तरी त्याचा संसर्ग साऱ्या गांवाला बाधतो. आपल्यांतील वऱ्याच लोकांना आरोग्याची स्थूल तऱ्वेही माहीत नसल्यानें या त्यांच्या रोगांचीं बीजे प्रवासांत दुसऱ्या प्रवाशांना नकळत बाधूं शकतात. वाहनांतून जात असतां अशा माणसाला उलटी झाली किंवा मलमूत्रविसर्जन झालें, तर तें तेथें बराच वेळ पडून राहतें. जंतुनाशक पद्धतीनें लगेच असें क्वचितच काढण्यांत येतें. त्यामुळें दुसऱ्या प्रवाशांना त्याचा संपर्क घडल्याशिवाय बहुधा राहत नाहीं. कित्येक रोगी खोकत असतात खोकतांना दुसऱ्यांच्या आंगावर त्यांचे शितोडे उडतात. असे लोक वाहनांत वाटेल तेथें थुंकी टाकतात. कित्येकांना उगाच जिकडे तिकडे थुंकण्याची सवय असते. कित्येक अशाच रीतीनें नाक शिंकरतात, आणि शेंवूड बांकांच्या कडांना ह्मणूं नका, ओठकण्याच्या फळ्यांना ह्मणूं नका, दरवाज्यांना ह्मणूं नका, मिळेल तेथें फांसतात! यामुळें दुसऱ्या प्रवाशांना न कळत ही जंतुजन्य घाण लागून रोगोत्पत्तीला कारण होतें. आगगाड्या, बोटी वगैरे वाहनें धुण्यांत येतात ही गोष्ट खरी आहे, पण हें धुणें असा मल लागतांच करण्यांत येतें असें नाहीं. ठरलेल्या

जागीं हीं वाहनैं पोहोंचल्याशिवाय मध्यें धुण्यांत येत नाहींत. शिवाय हें धुणें जंतुनाशक पद्धतीनें पूर्ण खबरदारी घेऊन करण्यांत येतें असेंही ह्मणतां येत नाहीं. मात्र 'दगडापेक्षां वीट मऊ' ह्मणतात त्याप्रमाणें या वाहनांची स्वच्छता, शुद्धता असते असें ह्मणावयास हरकत नाहीं. आपल्यामध्ये पायीं चालून केलेल्या तीर्थयात्रेचें महत्त्व याच कारणामुळें विशेष मानलेलें आहे. लोक वाहनांतून प्रवास करितांना आपला पैसाआडका, सामानसुमान चोरीला वगैरे जाईल हीच भीति समजतात; पण वाहनांतून प्रवास करितांना सर्वांत जर कसली भीति असेल तर ती वरीलसारख्या रोगबीजांचा संसर्ग हीच होय. द्रव्याच्या हानीपेक्षां आरोग्याची हानि होणें अधिक वाईट. आपल्यांतील कांहीं लोक मुक्कामाला पोहोंचून स्नान वगैरे उरकून स्वच्छ शुद्ध झाल्याशिवाय तोंडांत कांहीं घेत नाहींत व प्रवासांतील कपडे लुत्ते धुतल्याशिवाय वापरीत नाहींत याचें कारण हेंच होय. नवीन पिढींतील कांहीं लोक, या त्यांच्या कृत्याला पुराणमतवादी ह्मणून नांवें ठेवितात व हंसतात. पण हें त्यांचें हंसणें किती हास्यास्पद असतें हें वरील गोष्टींचा विचार केल्यास कोणालाहि कळण्यासारखें आहे. आपल्या धर्मशास्त्रांत अशा प्रकारचे आरोग्यदायक नियम पूर्वाचार्यांनीं घालून दिले असल्यानें लोक तशा नियमांनीं चालत व त्यामुळें आतांच्यासारखा रोगप्रसार होत नसे.

पण अलीकडील पिढी प्राचीन धर्मावर विश्वास ठेवीत नाही व अर्वाचीन शास्त्राप्रमाणेंही वागत नाही; त्यामुळें आपल्या लोकांची आरोग्यदृष्ट्या फार हानि होऊं लागली आहे. आमचें असें ह्मणणें नाही कीं, भल्याच कामांत सोंबळ्या ओंबळ्याचें बंड माजवावें. आचारविचार देखील देशकालाला अनुरूप असेच पाहिजेत. यासाठींच आमचे शास्त्रकार ह्मणतात, 'अनाचारस्तु मालिन्यं अत्याचारस्तु मूर्खता'याचें सत्व तरी हेंच होय. लांबच्या प्रवासांत तोंडांत कांहीं घालणार नाही असें ह्मणून चालणार नाही, हें जरी खरें असलें तरी शक्य तितकी स्वच्छता व शुद्धता देशकालवर्तमान जाणून केली पाहिजे. असो. कांहीं लोक असे असतात कीं, वाहनांतून जात असतां त्यांत कसें बसावें, पाय कोठें ठेवावे, थुंका कोठें टाकावा, शेंबुड कोठें फांसूं नये, वगैरे संबंधाची त्यांस मुळींच माहिती नसते. कित्येकांना तर सर्व कांहीं समजत असून आपल्या सोईपलीकडे ते दुसऱ्यांचें कांहींही पहात नाहींत व वाटेल तसे वागतात. 'परदुःखेन दुःखिता विरलाः' ह्मणतात, तें हेंच. परदुःखाची त्यांना तिळमात्र परवा नसते. दुसऱ्यांचें कांहीं का होईना, त्यांचें ते पाहून घेतील, अशी त्यांची मूर्खपणाची स्वार्थी समजूत असते. आपल्या पलीकडे जग नाही अशी ही घातक समजूत जोंपर्यंत आपल्यातील कांहीं लोकांत वावरत आहे

तोपर्यंत आपल्या देशाची ऊर्जितावस्था कधीही होणे नाही. विहकटोरिआंतून जातांना समोरच्या बसण्याच्या जागेवर बाजूच्या हात धरण्याच्या कड्यांवर किंवा ओठकण्याच्या जागेवर सर्व गांव घुंडाळलेले मलमूत्रांतून फिरून आणलेले पाय लावणे, अगर जोड्यांसकट बसण्याच्या गादीवरच मांडी ठोकून [विहकटोरिआंत] बसणे आणि नाकांतील व डोळ्यांच्या कोनांतील मळ कोरून त्यांस फांसणे व मिळेल तेथे थुंकणे हे सर्व रोग प्रसाराचे मार्ग होत. अशा अयोग्य रीतींनी प्रवास करितांना लोक वागू लागले—मग ते गाडीतून असोत किंवा बोटीतून असोत अगर दुसऱ्या कशांतूनही असोत—तर रोगप्रसार हा व्हावयाचाच. मनुष्य कोणत्याही कारणाने अशक्त झालेला असला किंवा रोगबीजांना हजण्यास योग्य अशी त्याच्या शरीराची पूर्वतयारी झालेली असली आणि अशा स्थितीत प्रवास करितांना वाहनांतील वर सांगितलेल्या निरनिराळ्या रोगांच्या जंतुजन्य विषांचा अन्न, श्वासोच्छ्वास, व्रण, जखम वगैरे वाटे संपर्क घडला तर त्यास वरीलसारखे रोग होण्याचा संभव बराच असतो. आगगाडीच्या व आगबोटीच्या तिसऱ्या वर्गाच्या डब्यांत तर असा संसर्ग जडण्याचा जास्त संभव असतो. याकडे लोकांचे, वाहनांच्या मालकांचे व आरोग्यखात्यांचे लक्ष जाणे, अगत्याचे आहे. रोगप्रसाराचे हे मार्ग मुळांतून पूर्ण खुद्द

काढल्याशिवाय रोगोत्पत्तीला आळा बसणें कधींही शक्य नाही. ' रोगोत्तरौषधाच्छ्रेयात्प्रयत्नस्तदनुद्भवे । ' आग लागण्याचीं कारणें नाहींशीं करण्याचें सोडून आगीवर पाणी ओतण्याचेच उपाय करीत बसणें, यांत काय अर्थ आहे ?

प्रकार दुसरा:—आगगाड्या, टॅम, व्हिक्टोरिया, बोटी वगैरे वाहनांत ढेंकूण, झुरळीं, पिसवा, मुंग्या, उंदीर वगैरे पैकीं कांहीं प्राणी असल्याचें पुष्कळदां आढळून येतें, असे प्राणी निरनिराळ्या रोगांचे जंतू अनेक माणसांमध्ये पसरवू शकतात. उदाहरणार्थ, ढेंकूणच-ध्या. ढेंकूण हे टॅम, व्हिक्टोरिया व दुसऱ्या वाहनांच्या बांकांना असतात. यामुळें पुष्कळांना फार त्रास होतो. हे प्राणी निरनिराळ्या माणसांचें रक्त शोषण करीत असतात. अर्थात् क्षय, काळा आजार, रक्तपिती, त्वरोग, ज्वर वगैरे रोगांच्या माणसांचें जर त्यांनी अगोदर रक्त शोषण केलेलें असलें आणि नंतर ते चांगल्या निरोगी माणसांस डसले तर त्यांपासून निरोगी माणसांना वरील सारखे रोग होण्याचा संभव असतो. बोटींतून प्रवास करणारांना कित्येकदां उंदीर, पिसवांचा त्रास होतो. यामुळें प्लेग वगैरे सारखे रोग होण्याचा संभव असतो. मुंग्या, झुरळीं हीं पटकी, संग्रहणीं, आंत्रक्षतज्वर, वगैरे सारखे रोग उत्पन्न करूं शकतात. बैल, रेडे, खेंचरें, गाडवें वगैरे प्राणी जुंपलेल्या गाड्यांमुळें देखील रोगप्रसार होण्याचा संभव

असतो, कारण या प्राण्यांच्या अंगावर गोमाशा, घुंगुरडी (Sand Flies), गोचीड (Ticks), वगैरे लहान लहान प्राणी असतात. यांच्या दंशानें अनेक प्रकारचे रोग होऊं शकतात. या प्राण्यांच्या प्रत्यक्ष पाठीवरच बसण्यांत आले तर त्यांच्या अंगावरिल हे लहान प्राणी बसणाराचे अंगावर चढून त्याचें रक्त शोषण करितात व त्यामुळेही रोगोत्पत्तीला कारण होतें. अशा रीतीनें निरनिराळ्या वाहनांमुळे हे व अशासारखे किती तरी रोग पसरले जातात. याकडे आपल्या लोकांचें लक्ष्य जाणें अगत्याचें आहे. आपल्या वैद्यकांत सापार्ची कारणें देतांना ' भूताभिषंगोत्थम् ' असें जें ह्मटलें आहे त्यांतील भूतं, तीं हेच लहान प्राणी होत. यांमुळे निरनिराळे रोग होऊं शकतात, ही गोष्ट आपल्या वैद्य-शास्त्रकारांना अवगत नव्हती असें ह्मणतां येत नाहीं. आतांपर्यंतच्या विवेचनावरून वाहनांमुळे रोगांचा प्रसार कसा होतो याची कल्पना वाचकांला झालीच असेल. सांप्रत-काळीं वाहनें नसतील तर आपलें कांहीं चालावयाचें नाहीं. ह्मणून वाहनांची वाहतुक चालू राहून रोगप्रसार न व्हावा यासाठीं काय उपाय योजतां येतील ते पाहूं.

पहिली गोष्ट ह्मणजे प्रवाशांनीं वाहनांत घाणें करूं नये, ही होय. मलमूत्र किंवा थुंकावयाचें झालें तर तें त्यासाठीं स्वतंत्र सोय असलेल्या जागींच जाऊन त्यांत करावें. भलत्याच जागीं

थुंकूं नये व वाण करूं नये. थुंकावयाचें झाल्यास वाहनांचे बाहेर थुंकावें; मात्र गाडी गांवाबाहेरील भागांतून जात असतांना असें थुंकल्यास चालेल, पण गांवांतल्या गांवांत जीं वाहनें चालतात त्यांतून जातांना बाहेर देखील थुंकूं नये. अशा वेळीं थुंकण्यासाठीं खिशांत एखादा स्वतंत्र रुमाल असावा. थुंकणें, नाक शिकरणें, पुसणें वगैरे यांतच उरकावें. हा रुमाल घरीं गेल्यावर आमच्या 'रोगजंतु' पुस्तकांत सांगितल्याप्रमाणें स्वच्छ करण्याची खबरदारी घ्यावी. कित्येक लोक तोंड पुसण्यास, नाक शिकरण्यास, आंगावरील व बांकावरील धुरळा झाडण्यास, मळक्या जागीं अंधरण्यास, फार काय सांगावें जोड्यांवर देखील मारण्यास एकाच रुमालाचा उपयोग करितात हें फार वाईट आहे. यानें आपण होऊनच रोगांना आमंत्रण देण्यासारखें आहे. असो. गांवांत रहदारीच्या रस्त्यावर न थुंकण्याचें कारण तो(थुंका)पारीं जाणारांच्या पायांस किंवा जोडे-वुटांस न कळत लागून त्यांच्या कपड्यांवर अगर अंगावर पुष्कळदां उडतो व आपसूक त्यांच्या घरीं पोंचता होतो; किंवा तसा न गेल्यास सुकून धुरळ्यांत मिसळून हवेबरोबर सर्व गांवभर पसरतो व हजारों लोकांच्या-मग ते मोठ्या दंगल्यांत रहाणारे का असेनातनाकातोंडांत शिरतो. अशा रीतीनें एकानें केलेली चुकी किंवा पाप सर्व गांवास विनाकारण बाधूं शकते. शेंबूड

किंवा इतर मळ अशाच रीतीनें रोग उत्पन्न करण्यास कारणीभूत होतात. ह्मणून थुंकण्यासवरण्याची फार काळजी घेतली पाहिजे. कित्येकांची अशी समजून असते कीं, रोग्यांनीं काय तें अशा रीतीनें थुंकणें वाईट. पण निरोगी माणसानें थुंकल्यास काय हरकत आहे ? ही समजूत चुकीची आहे. कारण अशा थुंकींत देखील रोगजंतु असतात. कित्येक, वाहनांत बसणारे असें ह्मणतांना ऐकूं येतें कीं, 'आह्मीं भाड्याचे पैसे दिलेले आहेत, फुकट थोडेच बसलों आहोंत, आह्मांला हवें तें करायाला कायं हरकत आहे !' ही समजूत मूर्खपणाची आहे. हा अधर्म आहे. याला आपलें धर्मशास्त्र व वैद्यशास्त्र अधर्म समजतें. इंग्लंड, फ्रान्स वगैरे पाश्चात्य देशांकडे पाहिलें तर ते लोक अशा रीतीनें जिकडे तिकडे थुंकत नाहींत. थुंकण्यासाठीं त्यांच्या खिशांत स्वतंत्र रुमाल असतो. त्यांतच ते अशी घाण उरकतात. यासाठीं कागदाचे स्वस्त मिळणारे जपानी रुमाल लोक वापरतील तर बरें होईल.

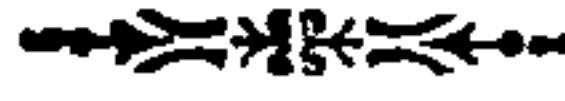
प्रवासास निघणारांनीं आपलें सामानसुमान आधीं निर्मळ करूनच घ्यावें. कारण तसें न केल्यास सामानावरोबर पिसवा, मुंग्या, उवा, झुरळीं वगैरे प्राणी येऊन त्यांचा दुसऱ्यांस विनाकारण त्रास होण्याचा संभव असतो. ज्यांच्या घरांत किंवा शेजारींपाजारीं एखादा संसर्गजन्य रोग असेल अशा माणसांनीं तर प्रवासास निघतांना वरील गोष्टींकडे

अवश्य लक्ष दिलें पाहिजे. प्रवासांत आपलें सामानसुमान, कपडेलत्ते स्वच्छ, शुद्ध असल्यानें दुसरा हा फायदा असतो कीं, मलीन व घाणेरड्या कपड्यांस वरीलसारखे निरनिराळे प्राणी व जंतु जितके आवडीनें लवकर बिलगतात, तितके ते स्वच्छ व निर्मळ कपड्यांस बिलगत नाहींत. अर्थात् वाहनांतील घाणेरड्या व मलिन प्रवाशांचा त्यांवर तितका जास्त वाईट परिणाम घडत नाहीं. प्रत्येक प्रवासी जर अशा रीतीनें वागून प्रवास करूं लागेल तर बहुतकरून तितका रोगप्रसार होण्याचा संभव कमी होईल, व सर्वास आरोग्यही प्राप्त होईल. ही गोष्ट प्रवाशांच्या दृष्टीनें झाली. पण जेथें प्रवाशांची नेहमींचीच रहदारी आहे अशा वाहनांची स्वच्छता व शुद्धता राहणें शक्य नाहीं, म्हणून वाहनांचे मालकांनींही वाहनांच्या स्वच्छतेकडे लक्ष दिलें पाहिजे. एकादा प्रवासी रोगी अगर मलीन असला तर त्याचा संसर्ग इतरांस घडणार नाहीं अशी त्याच्यासंबंधाची स्वतंत्र व्यवस्था वाहनांत असायला पाहिजे. तिसऱ्या वर्गाच्या डब्यांत फार गर्दी असते. त्यामुळें मलविसर्जनाच्या जागेकडे जाण्यास प्रवाशांना फार अडचण पडते. बरें, मोठ्या प्रवासांनीं ती जागा गांठली तर परत आपली जागा गांठण्यास, ते तसले मलमूत्रांतील पाय दुसऱ्यांस लावीत व त्यांचे शिव्याशाप खात पुरे वाट होते. अशा जागेत एखादा जास्त शौचकूप असणें व त्याचा प्रवाशांना मोकळेपणीं उपयोग करतां यावा

अशी सोय होणे जरूरीचें आहे. असाच अनुभव आग-
 बोटींतून जातांना प्रवाशांना घडतो. असो. असे शौचकूप
 रोजच्या रोज जंतुनाशक पद्धतीनें स्वच्छ करण्याची व्यवस्था
 होणे अत्यंत जरूरीचें आहे. तात्पर्य, प्रवाशांचें वाहनांमुळे
 कोणत्याही रीतीनें आरोग्य बिघडलें जाणार नाहीं अशी
 वाहनांच्या मालकांनीं योग्य खबरदारी घेतली पाहिजे. वाहनांच्या
 बांकांना व इतर जागीं असणारे ढेंकूण वेळोवेळीं नाहींसे
 केले पाहिजेत. केवळ पाण्यानें बांके धुवून चालणार नाहीं.
 ही दिखाऊ स्वच्छता ढेंकूण मारण्यास पुरी पडत नाहीं.
 ह्मणून ढेंकूण किंवा वर सांगितलेले रोगवाहक प्राणी नाहींसे
 करण्याची स्वतंत्र व्यवस्था ठेविली पाहिजे. ट्रॅम, ब्रिक्टोरिआ,
 लोकल गाड्या, मोटर्स, रेकले वगैरे गांवच्या गांवांत फिर-
 णारीं वाहनें प्रवाशी उतरून गेल्यावर जंतुनाशक पाण्यानें
 धुतलीं पाहिजेत, निदान जंतुनाशक पाण्यांत भिजविलेल्या
 फडक्यानें बसण्या—ओठकण्याच्या जागा व हात धरण्याच्या
 कड्या तरी पुसून स्वच्छ केल्या पाहिजेत. तसेंच पाय ठेवण्याच्या
 जागीं जंतुनाशक द्रव्यानें भिजविलेलें पायपुसणे, ठेविलेलें
 असलें पाहिजे; व वाहनांत कोठें थुंका, उलटी वगैरे घाण
 [प्रवाशांनीं टाकलेली] असल्यास जंतुनाशक पद्धतीनें काढून
 ती जागा स्वच्छ केली पाहिजे. प्रवाशांनाही शक्य तितकी तशी
 घाण न करण्याची नोटीस प्रत्येक वाहानाला लाविलेली असली

पाहिजे. प्रत्येक सार्वजनिक वाहनांत वाहनाच्या मानानें जंतु नाशक द्रव्यें, ब्रश, फडकीं वगैरे सामान जरूरीपुरतें तरी अवश्य असलें पाहिजे; व त्याचा जरूरीप्रमाणें वेळोवेळीं उपयोग केला पाहिजे. वाहनांची शुद्धता व स्वच्छता ठराविक वेळींच करूं हणून चालणार नाहीं. रहदारीच्या व त्यांस लागलेल्या मलद्रव्यांच्या मानानें ती वेळोवेळींच केली पाहिजे. मुंबईतील कोर्टातील खुर्च्यांना व दवाखान्यांतील खुर्च्यांवाकांनाही बरेच ढेंकूण असतात. यामुळें पुष्कळदां फार त्रास होतो. याकडे त्यांच्या मालकांनीं लक्ष्य देणें अगदीं जरूरीचें आहे. असो, या वात्रतींत जितकें सांगावें तितकें थोडेंच आहे. रोगप्रसाराचे जे कांहीं मार्ग आहेत, त्यांपैकीं हा एक आहे. बऱ्याच वाहनांचे मालक या वात्रतींत वेदरकार असतात. यांवर सक्त देखरेख ठेवण्यासाठीं आरोग्यखात्याकडून स्वतंत्र कमिटीची योजना होणें जरूरीचें आहे. तात्पर्य, प्रवाशी, वाहनांचे मालक व आरोग्यखातें आपापल्या वाजूनें यासंबंधानें लक्ष्य पुरवील, तर जनतेचें आरोग्य विवडण्याचा तितका संभव नाहीं. बऱ्याच लोकांना आरोग्याचीं तत्वे अवगत नसतात. यासाठीं तशा माहितीचीं पत्रकें निरनिराळ्या भाषांत लिहून तीं लोकांना मिळण्याची व्यवस्था केली पाहिजे. म्हणजे वाहनांमुळें होणाऱ्या रोगप्रसारास बऱ्याच अंशानें आळा बसून लोकांचें आरोग्यही वाढेल यांत शंका नाहीं.

भाग सहावा.



५ सार्वजनिक जागा व व्याख्यानगृहे वगैरे.

सार्वजनिक जागा म्हटल्या म्हणजे त्यांत शाळा, कॉलेजे, व्याख्यानगृहे, सिनेमा, नाटकगृहे, तमाशे, मार्किटे, देवालये, महाजनवाड्या, यात्रा, धर्मशाळा, किंवा यांसारख्या दुसऱ्या जागांचा समावेश होतो. अशा जागांच्या ठिकाणी त्या त्या प्रसंगी लोकांची गर्दी होत असल्यामुळे त्यापासून पुष्कळदां रोगप्रसाराला बरीच मदत होते. दिवसेंदिवस चहापान-गृहांप्रमाणेच नाटके, सिनेमांनाही बराच ऊत येत चालला आहे, आणि त्यासाठी मोठमोठ्या शहरांच्या ठिकाणी स्वतंत्र अशी सिनेमागृहे व नाटकगृहेही बांधण्यांत आली आहेत. खरे पाहूं गेल्यास बहुजनसमाज एकत्र जमणाऱ्या जागा जितक्या स्वच्छ, मोकळ्या, हवाशीर असतील तितक्या असायला पाहिजे. परंतु आरोग्यदृष्ट्या त्या तशा नसल्यामुळे रोगप्रसार झाल्याशिवाय बहुधा राहत नाही. उदाहरणार्थ; नाटकगृहेच घ्या. नाटकाला जाणाऱ्या मंडळींत जरी सर्व प्रकारचे लोक असतात तरी त्यांत दुर्व्यसनी, व आरोग्याची तत्वे न समजणाऱ्या मंडळीचाच भरणा ज्यास्त असतो. पान:

तंबाखु खाणारे, विड्या तपकीर ओढणारे, सोडा-लिंबु पिणारे, गांजा-भांग घोटणारे, मद्यपी वगैरे अनेक तऱ्हेचे मादक व उत्तेजकपेयपेयी लोक याठिकाणीं विशेष दृष्टीस पडतात. अशा मंडळींत वारंवार खोकणारे व थुंकणारे असे लोकही बरेच असतात. त्यांपैकीं कित्येकांचें नाक थोडेंबहुत वाहत असतें. ते बसल्या ठिकाणींच पायांजवळ थुंकतात, व खोकतांना व नाक शिकरतांना, त्यांचे शितोडे जवळपास बसणाऱ्या माणसांच्या अंगावर नकळत उडतात. तसेंच ते ज्या बांकावर व खुर्चीवर बसलेले असतात, त्यांच्या कडांना व हात टेंकण्यांना शेंबुड किंवा नाकांतील मळ फासण्याच्या बुरशा संवयीचा त्यांस विधिनिषेधच नसतो. मध्येच थुंकल्यानें तो थुंका येणाऱ्या जाणाऱ्यांच्या पायांला लागून सर्वत्र पसरतो, व हात धरण्याच्या व बसण्याच्या कडांना फांसलेला शेंबुड त्या जागीं बसणाऱ्या दुसऱ्या माणसांस सहज लागतो. थुंक्यांत व शेंबुडांत नानाप्रकारचे रोगजंतू असतात; त्यामुळे नकळतच का होईना रोगप्रसार झाल्याशिवाय बहुधा राहत नाहीं. कांहीं रोग स्पर्शानें होऊं शकतात, व कांहीं असे असतात कीं ते व्हायाला श्वासावाटे रोगबीजे जावीं लागतात. अशीं रोगबीजे नाटकगृहांत असलेल्या लोकांच्या श्वासांत सहज जाऊं शकतात. शहरांच्या ठिकाणीं आयत्या बांधलेल्या नाटकगृहांत

बसणाऱ्या लोकांच्या मानानें हवी तितकी शुद्ध व मुबलक हवा आंत येऊं शकत नाहीं; शिवाय दिवसाचें नाटक असल्यास उजेडाचे दरवाजे अंधार करण्यासाठीं बंद करण्यांत येतात. त्यामुळें आंतील घाणेरडी हवा बाहेर जाणें व बाहेरील शुद्ध हवा आंत येणें मोकळेपणीं होत नाहीं. प्रत्येक मनुष्याचे अंगांतून हरघडी निघणाऱ्या मलद्रव्यां (वायुरूप व पदार्थ-रूप) मुळेंही हवा दूषित होत असते, त्यांचीही त्यांत भर पडते. अशी दूषित हवा श्वासावाटे आंत गेल्यानें त्यापासून रोगोत्पत्तीला कारण होतें, आणि त्यांत जागरणामुळें व एकाच जागीं बसण्याच्या श्रमामुळें प्रकृतींत फेरबदल होऊन रोगजंतूंना रुजण्यास विशेष सोयीचें होतें. आयत्या तयार असलेल्या नाटकगृहांतील खुर्च्या, बांकें वगैरे जांम बसवून टाकलेलीं असल्यामुळें तीं हवीं तशीं साफसूफ करतां येत नाहींत. खुर्च्यांमध्ये ढेंकूण असतात. जागा अडगळीची असल्यामुळें जिकडे तिकडे पिसवांना राहण्यास मिळतें, व अशा ठिकाणीं कोनकोपरे, अंधार व निवाऱ्याची जागा असल्यामुळें डांसांनाही निर्धास्तपणें राहण्यास सोयीवार मिळतें. या निरनिराळ्या प्राण्यांच्या दंशापासून कोणकोणते रोग होतात हें आमच्या 'रोगजंतु' पुस्तकांत सांगितलेंच आहे. जेथें आयत्या बांधलेल्या नाटकगृहांची सोय नसते तेथें झावळ्या, ताडपत्री वगैरे लावून नाटकगृहें तयार करण्यांत

येतात. अशीं नाटकगृहे आयत्या बांधलेल्या नाटकगृहां-
प्रमाणें सुशोभित व इतर कांहीं सोयींनीं योग्य अशीं जरी नस-
तात, तरी त्यांत बाहेरील शुद्ध हवा आंत येण्यास व आंतील
(लोकांच्या गर्दीमुळे) विघडलेली हवा बाहेर जाण्यास
विपुल छिद्रे असल्यानें ठीक पडते. आयत्या बांधलेल्या
नाटकगृहांत दिव्यांच्या गर्दीमुळेही (विशेषतः विजेच्या
दिव्यांखेरीज इतर प्रकारच्या दिव्यांनीं) दूषित झालेल्या
हवेला बाहेर जाण्यास झटपट वाव मिळत नाही. त्यामुळे
अशा नाटक गृहांतील हवा दूषित होते.

नाटकास जाणाऱ्यांची जागरणामुळे पचनक्रिया विघडण्या
चा बराच संभव असतो, त्यापासून त्यांस बहुधा शौचास साफ
नसते. त्यामुळे त्यांच्या आंतड्यांत मळ कुजतो व त्यापासून दुर्ग-
ंधयुक्त वायु उत्पन्न होऊन तो ते मधून मधून अपानमार्गें सोडीत
असतात. हा दूषित वायुही त्या हवेत मिसळलेला असतो.
तसेंच अपचनी मनुष्याच्या तोंडाला वास येत असतो,
त्यांत कित्येक, तोंड स्वच्छ न राखणारेही असतात. ही घाणही
त्याच हवेत मिसळते. कित्येकांचे कपडे घामानें भिजल्यानें
त्यांचीही घाण हवेत पसरते. कित्येक नाटकाळा जातांना
चांगले स्वच्छ कपडे घालून गेल्यास ते तेथें विघडतील
झणून मलीनच कपडे वापरतात. एकंदरीत, नाटके तमाशे
पहाण्याकरितां जाणाऱ्यांचे कपडे पाहिल्यास त्यांत बरीच मंडळी

घामट कपडे घातल्याचें दिसून येतें. कित्येक ठिकाणीं जागरणाचा त्रास होऊं नये ह्मणून डोक्याला तेल लावलेले लोक, एखादी मळकी पैरण आंगांत घालून आलेले असतात. असेलोक कोंकणपट्टेंत पुष्कळदां आढळून येतात. असो. बराच वेळ रंगभूमीकडे लक्ष्य लावून बसल्यामुळेंही डोळ्यांना त्रास होतो.

सिनेमा, जरी नाटकाप्रमाणें फार वेळ चाललेला नसतो तरी, त्यांत नाटकाहूनही डोळ्यांवर जास्त वाईट परिणाम होऊं शकतो. विशेषतः मुलांच्या व अशक्त प्रकृतीच्या लोकांना तो बराच जाणवतो. कारण सिनेमामध्यें पडद्यावरील आकृती एकसारख्या बदलत असल्यानें व त्या पाण्यांतील प्रतिबिंबाप्रमाणें लहान मोठ्या होत असल्यानें त्यांचा परिणाम डोळ्यांतील अंतरिंद्रियांवर फारच वाईट होत असतो. सिनेमांतून बाहेर आल्यावर दृष्टींत फरक झाल्याचें तेव्हांच समजतें.

जेथें मोठमोठीं जेवणें होतात अशा जागा अत्यंत पवित्र, शुद्ध व हवाशीर असाव्या लागतात. खेडेगांवीं अशा जागांची फारशी जरूरी नसते. 'तेथें घराच्या आसपास जागा साफसूफ करून मांडव वगैरे घालून जेवणें उरकण्यांत येतात. परंतु शहरांच्या ठिकाणीं जागेचें दुर्भिक्ष्य असल्यामुळें सार्वजनिक अशा महाजनवाड्यांची जरूरी लागते. अशा जागीं जेवण तयार करण्याला लागणारीं मोठमोठीं भांडीं, पराती, टोप, भोगराळीं, तपेलीं, हंडे, पातेळीं,

कढया वगैरे सामान आयतेच असते, त्यामुळे शहरांत राहणाऱ्या लोकांस, स्नेहीसोबत्यांस व सोयऱ्याधायऱ्यांस जेवण घालण्यास सोयीचें होतें. परंतु अशा जागा असाव्या तशा स्वच्छ नसतात. अन्न तयार करण्यासाठीं वापरण्यांत येणारीं भांडीं मोठीं असल्यानें तीं चांगल्या रीतीनें साफ करण्यांत येत नाहींत. शिवाय त्यांस कलई चांगली नसते, त्यामुळे त्यांचा गंज व मळ अन्नांत मिसळतो. मोठ्या प्रमाणानें अन्न शिजवण्यांत येत असल्यामुळे त्याची पाकसिद्धीही कित्येकदां बरोबर होत नाहीं. या सर्व कारणांमुळे अन्नांत विषारी द्रव्यें जाऊन कित्येकदां जेवणाऱ्यांना पटकीप्रमाणें झाडे, उलट्या होऊं लागतात व मरणापर्यंत पाळी येते. कित्येक तर खाण्याच्या बाबतींत मार्गें पुढें पहात नाहींत, त्यामुळे आजारी पडतात. असो.

बऱ्याच धर्मशाळाही वरीलप्रमाणेंच अस्वच्छ असतात. तेथें उतरणारीं कित्येक माणसेंही बरीच घाण करून निघून जातात. अशी घाण दुसऱ्या उताऱ्यांस किती जाचक होईल याची त्यांस कल्पनाही नसते. कित्येक दुसऱ्यांना कांहीं का होईना, त्यांचें ते पाहून घेतील, असें ह्मणून आपला मार्ग सुधारतात. धर्मशाळा एकदा बांधल्यावर त्यांची साफसुफी बहुतकरून कोणीही पहात नाहीं. अशा रीतीनें धार्मिक हेतूनें बांधलेल्या या जागा वाटसरुंना रोगदायक होतात.

काशी, प्रयाग, मथुरा, पंढरपूर, गोकुळ, मक्का, मदीना वगैरे यात्रांच्या ठिकाणीं तर पटकी, ज्वर, न्युमोनिया, वगैरे रोगांनीं किती तरी लोक मरतात, आणि कित्येकांची तर अशा यात्रांच्या ठिकाणीं मेल्यानें मोक्ष मिळतो अशी समजूत असते. कित्येक रोगानें गांठल्यावर घरचा रस्ता धरतात, व त्यामुळें तो रोग त्यांच्या गांवांत पसरतो. यात्रांच्या ठिकाणीं पुष्कळ लोक जमत असल्यानें, तेथें मलमूत्रादि घाण होऊन त्यामुळें रोग पसरण्याला कारण होतें. यात्रेकरू नदीकिनारीं मिळेल तेथें मलोत्सर्जन करितात, त्यामुळें पाणी खराब होतें व असें पाणी पिण्यासवरण्यांत आल्यामुळें ज्वर, आंव, अतिसार, पटकी, वांति वगैरेसारखे रोग होतात. तसेंच अशा पाण्यानें खरूज, गजकर्ण, नारू वगैरेही रोग होऊं शकतात. उपोषणें, अवेळीं व अयोग्य पदार्थांचें सेवन, आणि नेहमींच्या संव-
यींत एकदम फरक झाल्यानें प्रकृति बिघडते, व वरीलसारखी स्थिति मिळाली ह्मणजे रोग होण्यास वेळ लागत नाही.

जेथें भाजीपाला, फळफळावळ, मासे, मटण व इतर खाद्य पदार्थ जमिनीवरच ठेवून विकण्यांत येतात, अशा ठिकाणीं रस्त्यावरील जंतुजन्य मळ खाद्य पदार्थांत मिसळला जाऊन त्यामुळें रोगप्रसाराला कारण होतें. मुंबईसारख्या ठिकाणीं मार्किटांत जाऊन पाहिल्यास असे खाद्य पदार्थ जमिनीवर न ठेवतां उंचावर दुकान मांडून ठेवलेले अस-

तात. त्यामुळे पायांचा किंवा रस्त्यावरील मळ अशा पदार्थांत मिसळण्याचा तितका संभव नसतो. पण कांहीं कांहीं ठिकाणीं असे पदार्थ जमिनीवरच विक्रीस ठेवण्यांत येतात. पुष्कळ ठिकाणीं भर रस्त्यावर रोजचे किंवा आठवड्यांच्या कांहीं ठराविक दिवशीं उघड्यावर बाजार भरत असतात. अशा ठिकाणच्या जागा तेथे पडलेला केरकचरा व इतर घाणीनें खराब झालेल्या असतात. त्यामुळे अशा खाद्य पदार्थांपासून रोगप्रसार होण्याचा बराच संभव असतो.

कांहीं ठिकाणचीं देवालये चांगलीं बांधलेलीं असून हवाशीर असतात. त्यांची झाडलोटही रोज होत असते. पण कांहीं ठिकाणीं याच्या उलट प्रकार आढळून येतो. त्यांची झाडलोट वर्षांतून एखाद्या उत्सवाच्या दिवशीं झाली तर व्हावयाची, हवा खेळण्याला पुरेसा वाव नसावयाचा, जिकडे तिकडे अंधार, केरकचरा व ओल असावयाची. कोळी, मुंग्या, पिसवा, डांस, उंदीर, विंचू, घोण, साप, वगैरेंची त्यांत रेलचेल असावयाची. कित्येक ठिकाणीं तर त्यांतच गार्ड, हौशी, बकरीं बांधल्यानें त्यांचें मलमूत्र जिकडे तिकडे सांडलेलें असतें. या सर्व कारणांमुळे देवदर्शनाबरोबर यांचेही दर्शन घडतें. कित्येक देवळांत उत्सव प्रसंगीं व कथापुराणांच्या निमित्तानें लोक जमत असल्यानें डांस, पिसवा वगैरेंच्या दंशापासून व घाणेराच्या कोंदट हवेपासून देवभे

टीबरोबर रोगभेटीचाही योग घडतो. असो. अशाच रीतीने कमीजास्त प्रमाणाने शाळा, कॉलेजे, व्याख्यानस्थले वगैरे निर-
निराळ्या सार्वजनिक जागांपासून रोगप्रसाराला कारण होते. आतां यावर काय उपाय योजतां येतील याचा विचार करूं.

अशा जागांपासून रोगप्रसार न होण्याला मुख्य उपाय ह्मणजे प्रत्येक मनुष्य स्वतःसंबंधाने किंवा स्वतःच्या घरा-
संबंधाने आरोग्याच्या बाबतीत जी खबरदारी घेतो तीच खब-
रदारी त्याने अशा जागां घेतली पाहिजे. अशा सार्वजनिक जागा आपले कांहीं घर नाही ह्मणून तेथे हवे तसे वागणे व घाण करणे फार वाईट आहे. “ दुसऱ्यांचे आरोग्य ज्यामुळे बिघडते असे आपले आचरण नसावे. ” असे आपले शास्त्रकार ह्मणतात, हे कोणीही विसरूं नये.

बऱ्या वाईट संवयींचे बीजारोपण बालपणाच होत असते. मुलांस जे शिक्षण द्यावे ते त्यांच्या मनावर विंबून पुढे ती शेवटपर्यंत तशीच वागतात. वडील माणसांनी मुलांना विडी ओढूं नये, वाटेल तेथे थुंकूं नये, असा नुसता उपदेश करून भागत नाही, त्यांनीही त्यांच्या समोर तसेच वागले पाहिजे. मुले, वडील माणसांचे किंवा त्यांचा ज्यांशी संबंध येतो अशा माणसांचे नेहमी अनुकरण करितात, ह्मणून त्यांसमोर विडी ओढणे, वाटेल तेथे थुंकणे, शंबूड भिती दरवाज्यांना फांसणे, चहा, सोडालिंबु पिणे, तंबाखु ओढणे, पान खाणे,

तात. त्यामुळे पायांचा किंवा रस्त्यावरील मळ अशा पदार्थांत मिसळण्याचा तितका संभव नसतो. पण कांहीं कांहीं ठिकाणीं असे पदार्थ जमिनीवरच विक्रीस ठेवण्यांत येतात. पुष्कळ ठिकाणीं भर रस्त्यावर रोजचे किंवा आठवड्यांच्या कांहीं ठराविक दिवशीं उघड्यावर बाजार भरत असतात. अशा ठिकाणच्या जागा तेथे पडलेला केरकचरा व इतर घाणीनें खराब झालेल्या असतात. त्यामुळे अशा खाद्य पदार्थांपासून रोगप्रसार होण्याचा बराच संभव असतो.

कांहीं ठिकाणचीं देवालये चांगलीं बांधलेलीं असून हवाशीर असतात. त्यांची झाडलोटही रोज होत असते. पण कांहीं ठिकाणीं याच्या उलट प्रकार आढळून येतो. त्यांची झाडलोट वर्षांतून एखाद्या उत्सवाच्या दिवशीं झाली तर व्हावयाची, हवा खेळण्याला पुरेसा वाव नसावयाचा, जिकडे तिकडे अंधार, केरकचरा व ओल असावयाची. कोळी, मुंग्या, पिसवा, डांस, उंदीर, विंचू, घोण, साप, वगैरेंची त्यांत रेलचेल असावयाची. कित्येक ठिकाणीं तर त्यांतच गाई, हौशी, बकरीं बांधल्यानें त्यांचें मलमूत्र जिकडे तिकडे सांडलेलें असतें. या सर्व कारणांमुळे देवदर्शनाबरोबर यांचेंही दर्शन घडतें. कित्येक देवळांत उत्सव प्रसंगीं व कथापुराणांच्या निमित्तानें लोक जमत असल्यानें डांस, पिसवा वगैरेंच्या दंशापासून व घाणेरुच्या कोंदट हवेपासून देवभे

टीबरोबर रोगभेटीचाही योग घडतो. असो. अशाच रीतीने कमीजास्त प्रमाणाने शाळा, कॉलेजे, व्याख्यानस्थले वगैरे निर-निराळ्या सार्वजनिक जागांपासून रोगप्रसाराला कारण होते. आतां यावर काय उपाय योजतां येतील याचा विचार करूं.

अशा जागांपासून रोगप्रसार न होण्याला मुख्य उपाय ह्मणजे प्रत्येक मनुष्य स्वतःसंबंधाने किंवा स्वतःच्या घरा-संबंधाने आरोग्याच्या बाबतीत जी खबरदारी घेतो तीच खबरदारी त्याने अशा जागां घेतली पाहिजे. अशा सार्वजनिक जागा आपले कांहीं घर नाही ह्मणून तेथे हवे तसे वागणे व घाण करणे फार वाईट आहे. “ दुसऱ्यांचे आरोग्य ज्यामुळे बिघडते असे आपले आचरण नसावे. ” असे आपले शास्त्रकार ह्मणतात, हे कोणीही विसरूं नये.

बऱ्या वाईट संवयींचे बीजारोपण बालपणाच होत असते. मुलांस जे शिक्षण द्यावे ते त्यांच्या मनावर बिंबून पुढे ती शेवटपर्यंत तशीच वागतात. वडील माणसांनी मुलांना विडी ओढूं नये, वाटेल तेथे थुंकूं नये, असा नुसता उपदेश करून भागत नाही, त्यांनीही त्यांच्या समोर तसेच वागले पाहिजे. मुले, वडील माणसांचे किंवा त्यांचा ज्यांशी संबंध येतो अशा माणसांचे नेहमी अनुकरण करितात, ह्मणून त्यांसमोर विडी ओढणे, वाटेल तेथे थुंकणे, शेंबूड भिती दरवाज्यांना फांसणे, चहा, सोडालिंबु पिणे, तंबाखु ओढणे, पान खाणे,

तोंड, हातपाय धुतल्याशिवाय जेवावयाला बसणें, मळीण-पणा राखणें वगैरे गोष्टी कधींही करूं नयेत. अशा वाईट गोष्टींची लहानपणीं त्यांना एकदां संवय जडली ह्मणजे ती त्यांच्या आंगवळणीं पडते व पुढें शाळा कॉलेजांत गेल्यावरही तीं तशींच वागूं लागतात. व ह्या त्यांच्या वाईट संवई दुसऱ्या मुलांसही लागतात व तींही तशीं वागूं लागतात. ह्मणून मुलांच्या पालकांनीं व शिक्षकांनीं याकडे पूर्ण लक्ष देऊन त्यांस त्यापासून परावृत्त केलें पाहिजे. अशा घाणेरड्या व वाईट संवयींपासून काय अनिष्ट परिणाम घडतात हें त्यांस वेळोवेळीं समजावून सांगितलें पाहिजे. व इतकें सांगूनही तीं तशीं वागेनाशीं दिसलीं तर त्यांस शिक्षाही केली पाहिजे. असें केल्यानें विद्यार्थिदशेंत चांगल्या संवयींचें बीजारोपण होऊन पुढें तीं तशा वाईट रीतीनें वागणार नाहींत. अर्थात् रोगप्रसाराला आळा बसेल.

जेथें पुष्कळ लोक जमतात अशा सार्वजनिक जागा, मग तीं शाळा कॉलेजे असोत, नाटकगृहे असोत, अथवा मार्किटे असोत, अगर दुसऱ्या कसल्या जागा असोत, त्या नेहमीं झाडून पुसून स्वच्छ राखल्या पाहिजेत. शाळा कॉलेजांतील बाकें, खुर्च्या, जमिनी, मेजे वगैरे, एखाद्या फिनाईलसारख्या जंतुनाशक द्रव्याच्या पाण्यानें धुवून रोज स्वच्छ केलीं पाहिजेत. आंत कोठेंही कोळिष्टकें, केरकचरा, धूळ वगैरे कांहींही राहूं

देतां कामा नये. या संबंधाची विशेष माहिती आमच्या 'विद्या-
धर्यांचें आरोग्य' या पुस्तकांत दिली आहे ती अवश्य पहावी.

नाटकवाल्यांनीं तिकीटा बऱ्याचशा खपून पुष्कळसें
उत्पन्न झालें ह्मणजे मग लोकांचें कांहीं का होईना, ह्मणून स्वस्थ
राहूं नये. नाटकगृह ठरवितांना तेथें घाण नसून मुबलक हवा व
उजेड आहे असें पाहूनच तें ठरवावें. नाटकगृहें बांधतांनाही
तीं आरोग्यदृष्ट्या चांगलीं आहेत अशी तेथील आरोग्यखात्यानें
अवश्य खबरदारी घ्यावी. तसें नसल्यास नाटकगृह बांध-
ण्यास परवानगीच देऊं नये. नाटकगृह म्हटलें ह्मणजे तें
मोकळ्या हवाशीर जागीं असावें. त्याच्या आजूबाजूस मल-
मूत्राची किंवा कसलीही घाण असूं नये. तसेंच संचित
पाण्याचीं डबकीं, तळीं वगैरे नसावीत. नाटकगृहांतील
जमिनी, खुर्च्या, बाकें वगैरे जंतुनाशक द्रव्याच्या पाण्यानें
धुण्यांत यावीत. दिवसा नाटक असल्यास त्यांत जरी अंधार
करण्यांत आला तरी त्यापासून मोकळ्या शुद्ध हवेला आंत
येण्यास प्रतिबंध होतां कामा नये. उजेडाकरितां शक्य
तितका विजेच्या दिव्यांचा उपयोग करावा. खुर्च्या बाकां-
तील ढेंकूण वेळोवेळीं नाहींसे करावेत. चिलटें पिसवांचाही
बंदोबस्त करावा. क्षयी, कुष्ठरोगी, डोळे आलेले वगैरे संसर्ग-
जन्य रोगांच्या व मलीन घाणेरड्या कपड्यांच्या प्रेक्षकांना
मालकांनीं आंत घेऊं नये. प्रेक्षकांनीं अशा जागीं गेल्या-

वर कसलीच घाण करूं नये. थुंकणें, नाक शिकरणें, मळ पुसणें झाल्यास खिशांत रुमाल ठेवून त्यांत तें उरकावें. नाटकास जाणारांनीं करवेल तितका स्वच्छ पोषाख करून जावें. घामट वस्त्रांनीं कधींही जाऊं नये. सर्वांग-विशेषतः तोंड, हातपाय स्वच्छ धुतलेले असावेत. तात्पर्य, शरीर व कपडे यांत प्रेक्षकांचें मालिन्य असूं नये. वर सांगितलेल्या सांसर्गिक रोगांच्या रोग्यांनीं तर नाटकाला मुळींच जाऊं नये. प्रेक्षकांनै शक्य तितकें करून घाणेरड्या व रोगट माणसापाशीं बसूं नये. पायमोजे, बूट वगैरे न वापरणाऱ्या माणसांनीं उघड्या पायाला वेखंड, ओंवा यांची किंवा दुसरी एखादी जंतुनाशक पूड (विशेषतः मुंबई, पुणें वगैरे भरवस्तीच्या ठिकाणीं जाणाऱ्यांनीं) फांसून जावें. कारण अशा माणसाच्या वासवाऱ्याला रोगजंतु सहसा येऊं शकत नाहींत. जेथें स्वच्छता असते तेथें अशा पुडीची फारशी जरूरी नसते. पण वरीलसारख्या ठिकाणीं व जेथें लोक मांडीला मांडी लावून जमिनीवरच बसतात अशा ठिकाणीं तर ती लावून जाणें फारच हितकारक असतें.

सिनेमाला जाणाऱ्यांनीं वरीलप्रमाणेंच खबरदारी घेऊन जावें. ज्यांची दृष्टि कोमल आहे अशा अशक्त प्रकृतीच्या लोकांनीं व मुलांनीं तर वारंवार सिनेमा पहाणें कधींही बरें नाहीं. आधींच हल्लींच्या पिढीचे डोळे कमजोर, त्यांत

बारीक टाईपाचीं पुस्तके व अभ्यासाचा ताण पडल्यानें उपनेत्रांशिवाय दिसत नाहीं. आणि अशा स्थितींत सिनेमाची भर पडली ह्मणजे मग पहाणेच नको. यासाठीं सिनेमा पहाणाऱ्यांनीं वरील गोष्टी लक्षांत ठेवून जें करणें तें करावें.

महाजनवाड्यांचा उपयोग करणाऱ्यांनीं तेथें जाण्यापूर्वीं पहिल्यानें ती जागा चांगली साफसूफ करून घ्यावी. आजूबाजूस कोठें कांहीं घाण असल्यास ती नार्हीशी करून तेथें एखादें जंतुनाशक द्रव्याचें पाणी घालावें. तिकडील भांडी-कुंडी वापरण्यापूर्वीं त्यांस कल्हई नसल्यास ती पहिल्यानें लावून घ्यावी, व चांगलीं घांसून धुवून स्वच्छ केल्यावर मग अन्नासाठीं वापरावीत. त्यांत थोडी देखील कसूर करूं नये. हातेच्या, जाजमें हीं चांगलीं झोडपून कडकडीत उन्हांत घालून मग बसण्यासवरण्यास वापरावीत. तात्पर्य, तेथील प्रत्येक वस्तु काळजीपूर्वक स्वच्छ करून मग वापरण्यास घ्यावी.

धर्मशाळांच्या ठिकाणीं उतरणारांनीं वरीलप्रमाणेंच पहिल्यानें शक्य ती खबरदारी घेणें जरूरीचें आहे. आह्मांला काय येथें फार दिवस थोडेंच राहावयाचें, ह्मणून हयगय करून व बेपर्वाईनें तसेंच तेथें राहूं नये. कारण पुष्कळदां त्याचा परिणाम घातक झाल्याशिवाय राहत नाहीं.

यात्रांच्या ठिकाणीं जाणारांनीं तर प्रत्येक बाबतींत फारच सावधगिरी राखिली पाहिजे. शक्य तितकें करून मित

प्रमाणानें अन्न खावें. व तें ताजें शिजविलेलें असून हलकें व पाचक असावें. पाणी पिणें तें पहिल्यानें गाळून व चांगलें तापवून मग प्यावें. उपोषणें, जागरणें व विशेष मेहनत हीं वर्ज्य करावीत. शरीराला कोणत्याही रीतीनें त्रास होणार नाही अशा रीतीनें थंडीवाऱ्यापासून व अन्नपाण्यापासून देहाचें रक्षण करावें. तीर्थांच्या ठिकाणीं मेल्यानें स्वर्गप्राप्ति होते अशा समजुतीवर राहून देहदंड करूं नये. अंतरात्म्याला त्रास दिल्यानें स्वर्गप्राप्ति तर नाहीच पण अधोगति मात्र प्राप्त होते असें आपले शास्त्रकार ह्मणतात, हें कोणीही विसरूं नये. सोसत नसतां थंड पाण्याची आंघोळ करून व आंगावर कांहीं न घेतां थंडी वारा सोसून पूजेसाठीं व श्राद्धसंकल्पानिमित्त कित्येक तासपर्यंत उघड्यानें बसणें आरोग्यदृष्ट्या बरें नाही. अनेक योनी भोगून प्राप्त झालेला हा अमोलिक मनुष्य देह वरीलसारख्या अयोग्य समजुतींनीं रोगी करून मृत्यूच्या दाढेंत देणें केव्हांही योग्य होणार नाही. याकडे अशा विचारांच्या माणसांचें लक्ष्य जाणें अगत्याचें आहे.

मार्किटांची स्वच्छता ही त्या गांवच्या आरोग्यखात्यानेंच विशेष लक्ष्य देऊन राखिली पाहिजे. विक्रीसाठीं ठेवलेल्या पदार्थांत धूळ व घाण मिसळणार नाही व त्यांवर माशा वगैरे बसणार नाहीत अशी विकणारांनीं खबरदारी घेतली पाहिजे. अशा जिनसा जमिनीवर विक्रीसाठीं मांडून

न ठेवतां उंचावर ठेवल्या पाहिजेत. भाजीपळ्या, फळेफुले, लावळ कसल्या तरी घाणेरक्या पाण्यांत बुडवून, न ठेवतां स्वच्छ पाण्यांत धुवून ठेवलेली असली पाहिजे. घाण्यांत फड्डेलेली व खराब झालेली वस्तु फसवून गिऱ्हाईकांच्या मळ्यांत दुकानदारांनीं कधींही बांधूं नये, व तशा वस्तु ठेवण्याची आरोग्यखात्याकडून मनाईही असावी. तसें विकणें अधर्म आहे असें त्यांनीं लक्ष्यांत ठेवावें. " पापाय परपीडनम् " हें तत्व त्यांनीं सदैव मनांत बाळगावें. दुकानदार धर्मादायासाठीं जो पैसा निराळा काढतात तो जरी त्यांनीं न काढला तरी हरकत नाहीं, पण जो माल विकावयाचा तो स्वच्छ, शुद्ध व विनभेसळीचा असा असावा. हाच धर्मादाय खरा.

देवालयांची व्यवस्था त्यांच्या अधिकाऱ्यांनीं नीट ठेविली पाहिजे. त्यांत कसलीच घाण होऊं देतां कामा नये. देवालय ह्मणजे तेथें आरोग्यदेवी नांदत असावी. पूजेसाठीं ब्राह्मण ठेविलेला असल्यास त्यानें तेथें गाई, म्हैशी बांधून घाण करूं नये. देवालय बांधलें ह्मणजे स्वर्गप्राप्ति होते असें कित्येक समजतात; पण आपण बांधलेल्या देवालयाची पुढील व्यवस्था आरोग्यदृष्ट्या उत्तम राहून त्यापासून लोकांचें आरोग्य विघडणार नाहीं अशी करून ठेवणें यांतच बांधणारांचें नांव रहातें व हीच खरी स्वर्गप्राप्ति.

भाग सातवा.



६ स्थानिक स्वच्छता.

शहरांत राहणारे लोक खेड्यापाड्यांतील लोकांपेक्षां चांगले खातातपितात, कपडालत्ता वापरतात, फार काबाड-कष्ट करीत नाहीत, ऐषआराम भोगतात, असें असून ते आरोग्याचे बाबतींत रोगट कां ? असा प्रश्न कांहीं लोक कारितांना पुष्कळदां आढळून येतें. गोष्ट खरी आहे. आणि याला कारणें पुष्कळ आहेत.

लहानलहान खेड्यापाड्यांत, जेथें लोकवस्ती फारच तुरळक असते अशा गांवांत, भरवस्तीच्या शहरांप्रमाणें विशेष घाण होत नसल्यानें तीं गांवे स्वच्छतेच्या बाबतींत बरींच आरोग्यकारक असतात. परंतु जेथें लोकवस्ती फार असते अशा गांवांतील प्रत्येक सार्वजनिक जागा, उदाहरणार्थ; रस्ते, बोळ, गल्या, शेरी, चवाठे, मुत्र्या, शौचकूपें वगैरे हरघडी केरकचऱ्यानें व मलमूत्रानें भरून जात असल्यानें अशा अस्वच्छतेचा परिणाम तेथील लोकांच्या शरीरप्रकृतीवर झाल्याशिवाय बहुधा रहात नाही. शहरांत राहणारे लोक घरांतील केरकचरा, मुलांच्या व रोगी माणसांच्या मलमूत्रानें

भरलेल्या परचुंड्या व इतर घाण आजूबाजूच्या शेरीगल्लींत व रस्तेबोळांत टाकीत असतात. अशी घाण हमरस्त्यापेक्षां गल्लीबोळांत तर विशेष दिसून येते. मुलें रस्त्याचे कडेला बहिर्दिशेस बसतात. कित्येक लोक पान खाऊन खिडकींतून पीक किंवा कफाचे खाकारे टाकतात, अगर अशा घाणीनें भरलेल्या पिगदाण्या ओततात. तसेंच भाजीचे डेंख, राख, फळांच्या साली, कागदांत गुंडाळलेल्या केराच्या पोतंड्या, किंवा असाच केर, कांटे, कांचेचे तुकडे जें मिळेल तें बाहेर फेंकतात. अशी घाण रस्त्यांतून जाणाऱ्यायेणारांच्या आंगावर पडल्याचाही पुष्कळांना अनुभव असेल. अशा रीतीनें लहानमोठे रस्ते, बोळ, गल्या, कमी अधिक प्रमाणानें खराब होऊन जातात. याशिवाय रस्त्यांवरून जाणाऱ्यायेणाऱ्या माणसांचा थुंका, कफ, शेंबूड आणि जनावरांचें मलमूत्र व इतर घाण होते ती निराळीच. अशा रीतीनें शहरचे रस्ते हरघडी मलमय व गलिच्छ होत असल्यानें ते जितक्या वेळां साफसुफ करावे तितके थोडेच असतात. तात्पर्य, शहरच्या लहानमोठ्या रस्त्यांवर व शेरीबोळांत रोगजंतूना योग्य असें खाद्य मिळत असल्यानें तेथें ते (रोगजंतु) जास्त जोरानें वळावतात. ह्मणून अशा रस्त्यांवरून अनवाणी फिरणें पुष्कळदां धोक्याचें असतें. कारण रस्त्यावरील कांच, कांटा पायांत शिरून किंवा पायास एखादी चीर भेग असल्यास तींत, रस्त्यावरील

मलमय व जंतुजन्य माती जाऊन त्यामुळें धनुर्वाताचा विकार होऊं शकतो व त्यामुळें पुष्कळदां मरणापर्यंत पाणी येते; किंवा कुष्ठरोगाचे जंतु जाऊन तो रोग होतो; अगर असे दुसरे रोग होऊं शकतात. असो. शेज्यांत तर याहूनही जास्त घाण पडत असते. खरकटें, राखाडी, मलमूत्र व त्याच्या पुरचुंड्या, भाजीपाल्याचे डेंख व सालपटें, फळांच्या साली, माशांचीं खवले व कांटे, अंड्यांचीं टरफले, मटणांतील हडके, शेण व इतर घाण टाकण्यांत येते. ही घाण वरून टाकतांना खालच्या मजलेवाल्यांसही तिचा पुष्कळदां प्रसाद मिळत असतो. यामुळें चाळींत रहाणारांमध्ये सदोदितचे तंटे असतात. असो. या घाणीमुळें शेज्या हरघडी भरून जातात. अशी घाण वेळच्या वेळीं साफ करण्यांत न आल्यास ती तेथें कुजते व त्यामुळें दुर्गंधयुक्त वायु उत्पन्न होतो. हा घाणेरडा वायु हवेबरोबर घरांत शिरतो व त्यामुळें आंत रहाणारांचें आरोग्य बिघडूं लागतें. वरच्या मजल्यावर रहाणारांपेक्षां खालच्या जागीं तळमजल्यावर रहाणारांना तर तो अधिकच जाचक होतो. कांहीं कारणानें गेरीकडली खिडकी जरा उघडली कीं, तीवाटे तो वायु आंत शिरून सर्व घरांतील हवा दूषित करितो. त्यामुळें ती खिडकी नेहमीं बंद ठेवावी लागते. बरें खोलीची ती खिडकी न उघडावी तर आंत उजेड येत नाही, आणि गुदमरल्या-

सारखें होतें. शेरीची घाण शुद्ध हवेनें नाहींशी व्हावी ह्मणावें तर बाजूचीं घरे मोठमोठीं असल्यानें तींत हवेचा प्रवेशच होत नाहीं; व यदाकदाचित् एखादे वेळीं झालाच तर त्याबरोबर शेरीची दुर्गंधयुक्तघाण मात्र सर्व खोल्यांत शिरते अशा रीतीनें शहरच्या ठिकाणीं तळमजल्यावर रहाणारांचें आयुष्य बहुतकरून फार क्लेशकारक व नेहमींचें रोगमय असतें. तसेंच शेरीच्या घाणीला माशा, डांस, उंदीर वगैरे अनेक प्राणी जमत असून शिवाय ती (घाण) निरनिराळ्या रोगजंतूनां पोषक अशीच असते. त्यामुळेही शेजारच्या माणसांला त्रास होण्याचा बराच संभव असतो. अशा घाणीवरील माशा आपल्या अन्नावर बसूं शकतात व त्यामुळे उलट्या, झाडे, आंत्रक्षतज्वर वगैरे रोग होऊं शकतात.

बरोबर साफ नसलेल्या गटारांमुळे तर वरच्याहूनही फार घाण मारते. अशा ठिकाणीं डांसांची पैदास होऊन त्यामुळे हिंवाताप होण्याचा संभव असतो. गटार चोंदल्यामुळे त्याचें घाणेरडें पाणी बाहेर वहातें व त्याची घाण आजूबाजूस पसरते. अशा घाणीनें हवा दूषित होऊन तीपासून त्या ठिकाणच्या माणसांस गलदाह, खोकला, न्युमोनिया वगैरे घशाचे व फुफ्फुसाचे विकार जडतात. रक्तशुद्धि बरोबर होत नाहीं, त्यामुळे अशी माणसें फिकट व निस्तेज होतात. तसेंच अन्नपचन बरोबर होत नसल्यामुळे क्षुधामांघ, मलावरोध, संग्रहणी, मुळ-

व्याध वगैरे रोग त्यांस जडतात. असो. शहरांतील मुत्र्या व शौचकूपें पाहिलीं तर तीं उत्तम रीतीनें बांधलेलीं असतात, पण पुढें तीं इतकीं खराब होतात कीं त्यांत पाय ठेवणें जिवावर येतें. फार कशाला, लघवीला किंवा शौचाला कितीही लागलेलें असो, त्या माणसानें आंत पाय ठेवतांच तो लगेच मार्गें वळतो, इतका तेथें किळस उत्पन्न होतो. कित्येक लोक आंत न जातां दाराशींच मलमूत्र विसर्जन करून प्रवेशद्वाराची जागा फार खराब करतात. अशा जागा दररोज साफ करण्याची जरी व्यवस्था असते तरी त्या हरघडी खराब होत असल्यानें असाव्या तशा स्वच्छ राहत नाहींत. त्यामुळें तेथें जाणारांच्या पायांला घाण लागल्याशिवाय बहुधा रहात नाहीं. अशा जागीं हरतऱ्हेचे शेंकडो लोक मलोत्सर्जन करीत असल्यानें तेथें निरनिराळ्या रोगांचे जंतु पायांला किंवा जोड्यांला लागलेल्या मलावाटे सर्वत्र होऊन त्यामुळें रोगप्रसार होऊं शकतो.

वरील विवेचनावरून शहरच्या रस्तेबोळांची, गल्लीगटारांची व शेज्यामुत्र्यांची स्थिति कशी असते याची कल्पना घाचकांना झालीच असेल. ही घाण सुकून ती धुळीत मिळते व वाऱ्याच्या झुळकेवरोबर हवेंत पसरून त्यांत श्वासोच्छ्वास करणारांच्याच नव्हे तर मोठमोठ्या बंगल्यांत रहाणारांच्यासुद्धां नाकातोंडांत सहज शिरते. अर्थात् गरिबापासून श्रीमं-

तापर्यंत कमीजास्त प्रमाणानें ही घाण त्यांच्या आरोग्याला विघातक झाल्याशिवाय बहुधा राहत नाही. प्रकृति निरोगी रहाण्याला शुद्ध रक्ताची फार जरूरी असते, व रक्त शुद्ध, व जोमदार होण्याला अन्नाप्रमाणें किंबहुना जास्त शुद्ध हवेचीही फार जरूरी असते. शहरचे लोक, खेड्यापाड्यांतील लोकांपेक्षा चांगले चांगले जरी खातपीत असले तरी शरीर निरोगी रहाण्याला अत्यंत आवश्यक जी शुद्ध हवा ती त्यांस शहरा-मध्ये पुरेशी मिळत नसल्याने ते जरी बाह्यतः कपड्यालत्यांनी व वस्त्राभरणांनी सुशोभित बनलेले दिसले, तरी अभ्यंतरतः वरील कारणामुळे बहुधा रोगटच राहतात; व त्यासाठी त्यांस वैद्य व डॉक्टर लोकांचे उंबरठे सदासर्वकाळ झिजवावे लागतात. यावरून शहरांतील लोक रोगट कां असतात याची कल्पना वाचकांना आलीच असेल. असो.

शहरांत रहाणारे लोक सर्वच सुशिक्षित असतात असे नाही. त्यांत बरीच मंडळी अशिक्षित असते. शिक्षितांमध्ये-देखील आरोग्याचीं तत्त्वे जाणत असलेले फारच थोडे असतात. शिक्षणक्रमांत इतिहास भूगोल इत्यादि विषयांच्या मानानें आरोग्यशास्त्राकडे लक्ष दिलें जात नाही. ह्या विषयावर एखादें लहानसें पुस्तक कित्येक शाळांतून शिकविलें जातें. परंतु ह्या पुस्तकांत माहिती थोडी असून स्वतः शिक्षकास ज्ञान असावें तितकें नसतें. ह्यायोगानें आरोग्यशास्त्राची

माहिती लोकांस फारशी नसते. जे कांहीं थोडेबहुत आरोग्याचीं तर्चे जाणतात त्यांस शहरच्या रहाणीमुळे सर्वच बाबतींत मनाप्रमाणें वागतां येत नाहीं. एकूण अनारोग्याचा परिणाम सर्वास भोगावा लागतो. श्रीमंत असतील ते बाहेरगांवीं हवाफेर करून येऊं शकतात. पण गरीबांना त्यांतच लोळल्याशिवाय गत्यंतर नसतें. व अशीच मंडळी शहरच्या ठिकाणीं फार असते. श्रीमंतांना देखील आपल्या नेहमींच्या व्यवहारांमुळे किंवा अधिकाधिक द्रव्य मिळविण्याच्या आशेनें तसेंच जिवावर येऊन बेंतेपर्यंत व डॉक्टरचें टोमणें लागेपर्यंत आपला धंदा सोडून बाहेरगांवीं जाणें जिवावर येतें. अशा रीतीनें गरीब—श्रीमंत, सुशिक्षित—अशिक्षित, लहान—थोर सर्व मंडळी ह्या अशुद्ध वातावरणांत सारख्या गटकळ्या खात असतात. यामुळे शहरांच्या ठिकाणीं नेभळटांची, कमजोर्यांची, अशक्तांची, फिकट्यांची व रोगटांची एकच गर्दी होऊन जाते व त्याबरोबरच डॉक्टर आणि वैद्यांचीही संख्या वाढते. शहरचा आयुष्यक्रम असा असतो कीं, प्रत्येक गोष्ट पैशानें व्हावयाची, त्यामुळे दुखणें येतांच जितकें लवकर बरें वाटेल तितकें प्रत्येकास हवें असतें. या कारणामुळे लोक जरा कांहीं होतांच वैद्याकडे धांव घेतात. खेड्यापाड्यांत अशी गोष्ट नसल्यानें व हवापाणीही चांगले असल्यानें दुखणें हें क्वचितच येतें. आणि आलें तरी तें साध्या घरगुती उपायांनें

बहुधा बरें होतें. त्यामुळें डॉक्टर, वैद्य शहरचाच रस्ता धरतात. असो. अशा रीतीनें शहरचे लोक व त्यांची संतति सुदृढ, निरोगी, तेजःपुंज व पराक्रमी न निपजतां दुर्बल, रोगी, फिक्कट व नेभळी होते. आतां ही स्थिति सुधारण्याला काय करणें जरूर आहे त्याचा विचार करूं.

लोकांनीं रस्त्यावर—मग तो लहान असो वा मोठा असो—केरकचरा वगैरे कोणत्याच प्रकारची घाण टाकूं नये. रस्त्यावर लघवीला बसणें व मुलांना बहिर्दिशेस बसाविणें बरें नाहीं. याला सक्त मनाई झाली पाहिजे. केरकचरा टाकण्यासाठीं घराच्या मालकांनीं शेजारींच एक ठराविक जागा नेमून घ्यावी; व अशा जागेतील केरकचरा दिवसांतून निदान तीन वेळां तरी काढून नेण्याची व्यवस्था ठेवावी. पुष्कळदां अशा नेमून दिलेल्या जागीं केरकचऱ्याची इतकी कांहीं घाण जमते कीं, ती वेळच्यावेळीं तेथून न नेल्यानें तिच्या शेजारीं रहाणाऱ्या माणसांस फार त्रास होतो. त्यामुळें तीं कंटाळून जातात व त्यांचें आरोग्य विघडण्याला कारण होतें. ह्मणून अशा जागा लोकांच्या समुदायाप्रमाणें व केरकचऱ्याच्या मानाप्रमाणें अधिक वेळां जरी साफ कराव्या लागल्या तरी केल्या पाहिजेत. म्युनिसिपालिटीच्यांचें लक्ष बहुधा मोठमोठ्या रस्त्यांकडे किंवा जेथें साहेब लोक अथवा श्रीमंत लोक राहत असतील अशा ठिकाणीं विशेष असतें. लहानसहान रस्त्यांची

पाहणी करण्यासाठी कदाचित् एखादा ऑफिसर यावयाचा असेल तर मात्र त्यांची झाडलोट चांगल्या रीतीनें करण्यांत येते. एरवीं अशा ठिकाणांकडे त्यांचें दुर्लक्षच असतें. खरें पाहिलें असतां मोठ्या रस्त्यांपेक्षां लहानलहान रस्ते, बोळ, गल्यांमध्ये केरकचरा व इतर घाण जास्त पडत असते, ह्मणून अशा ठिकाणीं झाडलोटीचें काम अधिक वेळां करण्यांत आलें पाहिजे, व जंतुनाशक द्रव्यांचें सिंचन रोज झालें पाहिजे. तात्पर्य, मोठ्या रस्त्यांपेक्षां हे लहान लहान रस्ते, बोळ, गल्या हीं जितकीं जास्त वेळां साफ करितां येतील व दुर्गंधिरहित राखतां येतील तितकीं राखलीं पाहिजेत.

शेज्यांत तर फारच घाण होत असते. ती केवळ झाडूनच जात नाही, तर पाण्यानेंही धुवून त्यांस जंतुनाशक व दुर्गंधिनाशक द्रव्यांचें लेपन केलें पाहिजे. हीं द्रव्यें महिन्या पंधरा दिवसांनीं लावून चालावयाचें नाही. घाणीच्या मानानें रोज त्यांचा उपयोग करण्यांत आला पाहिजे. रस्त्यांतून जाणारे येणारे कित्येक लोक अशा शेज्यांत हळूच शिरून पुष्कळदां मलमूत्रोत्सर्जन करितात. त्यांस सक्त मनाई केली पाहिजे. शेज्या रुंद असून त्यांत सूर्यप्रकाश चांगला येत असला पाहिजे. तसेंच त्यांत खांचखळगे नसून लाद्या वगैरे वसवून त्या चांगल्या केलेल्या असल्या पाहिजेत. अशा रीतीनें शेज्या साफ राखण्यांत आल्यास त्यांच्या दुर्गंधीमुळे

लोकांना जो त्रास होतो व लोकांचें आरोग्य बिघडण्याला मदत होते ती टळली जाईल. शेन्या साफ व दुर्गंधिरहित असल्यास त्या बाजूच्या खिडक्याही उघडतां येतील व त्यामुळे आंत उजेड येऊन हवाही मोकळेपणीं फिरण्यासवरण्यास बरें पडेल. गटारें चोंदलेलीं नसून चांगलीं वाहतीं असलीं पाहिजे. त्यांत केरकचरा किंवा माती वगैरे पडून वहात्या पाण्याला अडथळा होऊं नये. असा कांहीं अडथळा आढळून आल्यास लोकांनीं आरोग्यखात्याला लगेच वदीं द्यावी व आरोग्यखात्यानेंही ह्याकडे शक्य तितकें लक्ष करच लक्ष्य द्यावें. नाहींतर त्यामुळे तेथें डांसांना आपलीं अंडी घालण्यास बरें पडतें, व त्यामुळे हिंवातापाला कारण होतें. शिवाय तेथें तें पाणी कुजून त्याची दुर्गंधयुक्त घाण सर्वत्र पसरते. ही घाण नाकातोंडांत शिरल्यानें घसा दुखतो, सरदी होते, श्वासमार्गाचा दाह होतो व खोकला, फुफुसदाह, क्षय, वगैरे विकार होतात. ह्मणून गटारें—मग तीं लहान असोत किंवा मोठीं असोत—स्वच्छ राखलीं पाहिजेत. मुंबईसारख्या ठिकाणीं रात्रीच्या वेळीं रस्त्यांतून जातांना कित्येक जागीं इतकी कांहीं किळसत्राणी घाण येते कीं, त्या वेळीं नाक दावून धरावेंच लागतें. ही घाण तेथें आजुवाजूस रहाणारांना किती जाचक होते हें त्यांनाच ठाऊक ! ह्मणून भर वस्तीच्या ठिकाणीं सुटणाऱ्या ह्या घाणीची,

दुर्गंधिनाशक द्रव्यें घालून पूर्ण खबरदारी राखली पाहिजे. गटारांच्या चाळणीच्या तोंडालाही अशा द्रव्यांचें रोज लेपन झालें पाहिजे. ह्मणजे डांसांच्या उत्पत्तीला आळा बसेल, मलेरिआ होणार नाही व त्यांतील दुर्गंधयुक्त वायूमुळें मनुष्यांच्या शरीरावर जे दुसरे अनेक वाईट परिणाम घडतात तेही होणार नाहींत.

सार्वजनिक मुत्र्या व शौचकूपांत जाणारांनीं त्यांतील दरवाज्याशींच (भलत्या जागीं) मलोत्सर्जन करूं नये. मलमूत्रोत्सर्जनाची जी जागा आंत केलेली असेल त्याच जागीं तें करावें; म्हणजे भलत्या जागीं घाण न होतां जाणारा येणारांच्या पायालाही ती घाण लागणार नाही व त्यावाटे रोगजंतूंचा फैलाव होणार नाही. अशा ह्या सार्वजनिक मलोत्सर्जक जागा सर्वच साफ असतात असें नाहीं. कांहीं ठिकाणच्या तर फारच घाणेरड्या असतात. खरें पाहिल्यास ह्या अशा जागा रहदारीच्या मानानें एकदोनदांच नव्हे पण अधिक वेळांही साफ करणें अगत्याचें आहे. तसेंच त्यांत जंतुनाशक व दुर्गंधिनाशक द्रव्यांचा अधिक उपयोग केला पाहिजे. याशिवाय आंत जाण्यायेण्याच्या दरवाज्यावर जंतुनाशक द्रव्यानें चित्र भिजविलेलें पायपुसणें ठेवलेलें असलें पाहिजे. ह्मणजे पायाला लागून आलेली जंतुजन्य

घाण बाहेर पसरणार नाही. तात्पर्य, अशा मलोत्सर्जक जागा येणाराजाणारांमुळे वारंवार खराब ह्या व्हावयाच्याच. ह्मणून त्यांच्या स्वच्छतेसंबंधाने आरोग्यखात्याचे लक्ष फार काळजीपूर्वक असले पाहिजे.

स्थानिक स्वच्छतेचा दुसरा मोठा प्रश्न ह्मणजे पाण्या-संबंधाचा होय. बरेचसे रोग पाण्याच्या अस्वच्छतेमुळे होत-असल्यामुळे ते जितके स्वच्छ, निर्मळ असेल तितके आरोग्याला उत्तम असते. शहरांत रहाणाऱ्या लोकांस मिळणारे पाणी शुद्ध राखण्याची व्यवस्था ठेविलेली असते, परंतु खेड्यापाड्यांतील लोक विहिरी, तळीं, नद्या वगैरेचे पाणी पितात. त्यामुळे त्यांस अस्वच्छ पाण्यापासून होणारे रोग जडण्याचा संभव असतो. कारण विहिरीच्या आसपास खाळ-कुवा, तारदखाना, कबरस्थान, मोरी किंवा कुजणाऱ्या वन-स्पती असल्यास अथवा विहिरीजवळ स्नान करणे, मळीण-कपडे धुणे, गुरांढोरांस पाणी पाजणे, त्यांस धुणे वगैरे कारणांनीं हीं विषारी व मलरूप द्रव्ये विहिरीच्या पाण्यांत उतरतात. तळीं, नद्यांत तर लोक इतकी घाण करितात कीं, वरील गोष्टींशिवाय त्यांतच मलमूत्रविसर्जन करणे, आंग धुणे व त्यांतले पाणी पिण्यासवरण्यास वापरणे वगैरे गोष्टी चाललेल्या असतात. यामुळे तर आमांश, संग्रहणी, अतिसार, पटकी, आंत्रज्वर, अन्नमार्गाचे रोग वगैरे अनेक

रोग होण्याचा बराच संभव असतो. शिवाय अशा पाण्यावर डांस आपलीं अंडीं घालीत असल्यामुळे त्यांपासूनही आजूबाजूच्या माणसांस त्रास होऊं शकतो. हिंवतापाचें कारण बहुधा डांसच असतें. पाण्यासंबंधाची विशेष माहिती 'मी निरोगी कसा राहीन' या आमच्या पुस्तकांत दिली असल्यानें तिची येथें पुनरुक्ति करीत नाहीं. येथें इतकें सांगितलें ह्मणजे पुरे आहे कीं, पिण्यासवरण्याच्या पाण्यांत किंवा त्याच्या जवळपास कोणत्याच प्रकारची घाण करूं नये. विहिरी, तळीं वेळच्यावेळीं स्वच्छ राखावीं. त्यांत झाडे, वेळी. घाण वगैरे कांहीं ठेवूं नये. याप्रमाणें स्वच्छता राखल्यास घाणी स्वच्छ राहून लोकांचें आरोग्यही वाढेल. याकडे त्या त्या गांवच्या म्युनिसिपालिटीनें अगर जे अधिकारी असतील त्यांनीं अवश्य लक्ष्य दिलें पाहिजे.

यावरून शहरचे लोक रोगट कां होतात, याची कल्पना खेड्यापाड्यांतील लोकांस झालीच असेल; व त्याबरोबरच आपल्या (लहान का असेना) गांवांत वरील बाबतींत आरोग्यासंबंधानें काय खबरदारी घेतली पाहिजे. हेही त्यांस या शहरच्या उदाहरणावरून कळलेंच असेल. याप्रमाणें लोक व आरोग्यखातें आपापल्यापरी योग्य खबरदारी घेईल तर शहरच्या लोकांच्या आरोग्याला वरील बाजूनीं जो अपाय घडतो तो बऱ्याच अंशांनीं टळेल, यांत शंका नाहीं.

भाग आठवा.

—:०:—

७ दूषित हवा.

दिवसेंदिवस पोटापाण्याचा प्रश्न विकट होत चालल्यामुळे बऱ्याच लोकांना शहरांचा रस्ता धरावा लागू लागला आहे. कारण तेथे काहींना काहीं उदरनिर्वाहाचे साधन मिळू शकते; तशी गोष्ट खेड्यापाड्यांची नसते. बरे, खेड्यापाड्यांची उदरनिर्वाहाचे बाबतीत अशी स्थिति म्हणून शहरांकडे पहावे तों तेथील लोक आरोग्याचे बाबतीत बरेच निकृष्टावस्थेस आलेले दिसतात. कोणी अशक्त, कोणी फिकट, निस्तेज, कोणी उत्साहहीन, कोणी अग्निमांद्य, मलावरोध, क्षय, अर्श वगैरे रोगांनी पीडलेले, अशा रीतींनी काहींना काहीं कारणाने शहरांतील बरेच लोक ग्रस्त झालेले असतात. तात्पर्य, खेड्यापाड्यांत जें आरोग्य असतें तें शहरांत मिळत नाही, व शहरांत उदरनिर्वाहाचे जें साधन मिळतें तें खेड्यापाड्यांत मिळत नाही. अशा रीतीने इकडे आड व तिकडे विहीर अशी आपल्यांतील बऱ्याच लोकांची कष्टमय स्थिति झाली आहे. ही अशी स्थिति व्हावयाला शहरांचे ठिकाणी ज्या गोष्टी कारणीभूत होतात त्यांत शहरची दूषित हवा, हें एक मुख्य कारण होय.

हवा ह्मणजे कायः--आपल्या सभोंवार सें वातावरण आहे तीच हवा होय. हवा हें मुख्यत्वेकरून दोन अदृश्य वायूंचें मिश्रण असून त्यांत कांहीं पाण्याची वाफ आणि घन व वायुरूप अशुद्ध पदार्थ अति सूक्ष्म प्रमाणानें असतात. शुद्ध हवेची घटना खालीलप्रमाणें असतेः—

१००	भाग	हवेत	ऑक्सिजन	वायु	२०. ९६	भाग	असतो.
”	”	”	नायट्रोजन	वायु	७९. ००	”	”
”	”	”	कॅव्बॉनिक	ऑसिड	वायु	०. ०४	”

याशिवाय पाण्याची वाफ हवेत थोडीबहुत नेहमी असते. तसेंच कांहीं सेंद्रिय व घन पदार्थ यांचे कणही हवेत नेहमी तरंगत असतात. निरनिराळ्या ठिकाणच्या हवेत या अशुद्ध पदार्थांचें परिमाण भिन्नभिन्न असतें. उदाहरणार्थ; मुंबई, कलकत्ता, पुणे, मद्रास वगैरे दाट वस्तीच्या शहरांच्या हवेपेक्षां खेड्यापाड्यातील हवेत या आगंतुक पदार्थांचें प्रमाण फारच कमी असतें. उंच अशा पर्वतांच्या शिखरांवरच्या हवेत तर तें अतिशयच कमी असतें. असो. सृष्टिविषयक फेरफारांमुळे निरनिराळ्या ठिकाणच्या हवेत होणारा बदल जरी बाजूला ठेवला, तरी दाट वस्तीमुळे हवेत होणारा फरक कमी असतो असें नाहीं. त्यामुळे हवा अशुद्ध होऊन तिचा अनिष्ट परिणाम लोकांवर घडतो.

हवा अशुद्ध होते कशी:—हवा अशुद्ध होण्याला खालील गोष्टी कारणीभूत होतात:—

१—उच्छ्वासावाटे बाहेर पडणारीं द्रव्ये.

२—ज्वलनानें उत्पन्न होणारीं द्रव्ये.

३—कुजलेल्या पदार्थांपासून उत्पन्न होणारीं द्रव्ये.

४—धूळ.

५—रोगजंतु.

१—उच्छ्वासावाटे बाहेर पडणारीं द्रव्ये:—शुद्ध हवेची घटना वर सांगितलीच आहे. अशी शुद्ध हवा श्वासावाटे फुफ्फुसांत गेल्यावर उच्छ्वासावाटे परत जी हवा बाहेर पडते, तिची परीक्षा केली तर तिच्यामध्ये खालीलप्रमाणे फरक पडलेला दिसून येतो.

१०० भाग हवेत ऑक्सिजनवायु १६. ४० भाग असतो.

” ” ” नायट्रोजनवायु ७९. १९ ”

” ” ” कॅर्बानिकअॅसिडवायु ४. ४१ ”

याशिवाय पाण्याची वाफ, मृत घटकावयव, जंतु वगैरे असतात. या हवेत नायट्रोजन वायूचें प्रमाण जवळ जवळ पूर्वीप्रमाणेंच आहे. परंतु ऑक्सिजनचें प्रमाण कमी होऊन त्याच्याजागी जवळ जवळ तेवढाच कॅर्बानिक अॅसिड वायु आला आहे. म्हणजे शुद्ध हवेपेक्षां या हवेत तो ४. ३७ आहे. प्रत्येक जाणता मनुष्य साधारण मानानें दर तासाला

अर्धा घनफूट कॅर्बानिक अॅसिडवायु बाहेर सोडतो. म्हणजे सहा फूट लांब, सहा फूट रुंद व सहा फूट उंच अशी जर एक पेटी असली तर ती कॅर्बानिक अॅसिड वायूनें एका तासांत भरली जाते. हा वायु विषारी असल्यानें तो हवेत ज्या मानानें अधिक असेल त्या मानानें श्वसनास फार वाईट, अतएव प्राणघातक असतो. यावरून खोलीच्या सर्व खिडक्या, दरवाजे बंद करून निजल्यानें खोलीतील हवा दूषित होऊन मनुष्याला किती हानिकारक होईल याची कल्पना कोणालाही होईल. उच्छ्वासावाटे बाहेर सोडलेली हवा पाण्याच्या वाफेनें मिश्रित असते. ह्या वाफेचें प्रमाण जरी नक्की सांगतां येत नाहीं, तरी साधारण मानानें चोवीस तासांत ही सुमारे दहा ऑंस असते, असें प्रमाण काढण्यांत आलें आहे. आरोग्यावस्थेंत उच्छ्वासावाटे टाकलेल्या हवेत जंतु काचित्च असतात. पण सेंद्रिय द्रव्यें बरींच असतात. हीं द्रव्यें हळूहळू हवेत पसरतात व त्यामुळें खोलीतील शुद्ध हवा नाश पावते. अशा स्थितींत जंतूंच्या वाढीला मदत होते, व दूध, मांस व दुसरे खाण्याचे पदार्थ त्यांच्या संपर्कांत आल्यास तेही लगेच विघडतात.

२-ज्वलनानें उत्पन्न होणारीं द्रव्यें:-ज्वलनानें उत्पन्न होणारीं मुख्य द्रव्यें म्हटलीं म्हणजे कॅर्बानिकअॅसिड वायु व कार्बन मोनोक्साईड हीं होत. चूल पेटविण्यासाठीं ज्या

नं.

सर्पणाचा उपयोग करण्यांत येतो त्यातील (लांकडे, दगडी कोळसे, व कोळसे यांतील) काब्रिन, हवेंतील ऑक्सिजनची मिश्र होऊन त्यापासून हे वायु उत्पन्न होते. मेथेनसाईड हा मादक विषारी आहे. त्यामुळे माणसे गुंगून मेल्याची अनेक उदाहरणे आहेत. मुंबईसारख्या ठिकाणी जागेचे दुर्भिक्ष असल्याने एकाच खोलीत निजणे, उठणे, स्वयंपाक करणे वगैरे सर्व गोष्टी बऱ्याच लोकांस कराव्या लागत असल्याने खिडक्या लावून पेटविलेल्या चुलीचा परिणाम आस्ते आस्ते का होईना आंतील माणसांवर झाल्याशिवाय बहुधा रहात नाही.

अशाच रीतीने उजेडाकरिता वापरण्यांत येणाऱ्या निर- निराळ्या प्रकारच्या दिव्यांमुळेही हवा बिघडली जाते. तिलाचें, खोबऱ्याचें, उंडगाचें, एरंडीचें वगैरे तेलांच्या दिव्यामुळे एक दोन माणसांइतका ज्योतीच्या मानाने कॅर्बानिकअॅसिड वायु उत्पन्न होतो. केरोसीन तेलांत अनेक जाती येतात. गरीब लोक कमी दर्ज्याचें केरोसीन वापरतात. केरोसीन जितकें कमी दर्ज्याचें असेल तितकें तें आरोग्याला वाईट असतें. याचा एक दिवा साधारणपणे सात माणसांइतका कॅर्बानिक- अॅसिड वायु उत्पन्न करितो. तसेच दोन मेणबऱ्या साधारण- पणे एका माणसाइतका कॅर्बानिक अॅसिड वायु उत्पन्न करि- तात. गॅसच्या दिव्यांनीही हवा खराब होते. अॅसिटेलीन

गॅसचे दिवे लग्नकार्यांत वरातीवरोबर लावतात. याला विलक्षण वास येतो. यानें हवा बिघडते. कोल्‌गॅस, ज्याचे मुंबई-सारख्या शहरांत सर्वत्र दिवे आहेत, तो विषारी व पेट घेणारा वायु आहे. यानें हवा जलद बिघडते. हा स्वस्त व प्रकाशमान असल्यानें शहरांचे ठिकाणीं लोक घरादारांत, दुकानें, ऑफिसें, चुली वगैरेकरितां वापरतात. रस्त्यांवरील दिवेही याचेच असतात. विजेच्या दिव्यांचा प्रसार अलीकडे होऊं लागला आहे. यांनीं हवा दूषित होत नाही. परंतु त्यांचा डोळ्यांवर परिणाम होत असल्यानें व त्यांची किंमतही तूर्त इतरांच्या मानानें थोडी जास्त असल्यानें त्यांचा प्रसार व्हावा तसा अजून शहरांचे ठिकाणीं झालेला नाही.

गिरण्या * कारखान्यांत वापरण्यांत येणाऱ्या दगडी कोळशाच्या धुरामुळेंही हवा दूषित होते. बऱ्याच गिरण्या शहरांच्या

* ज्या निरनिराळ्या प्रकारच्या कारखान्यांमुळें विषारी वायु उत्पन्न होऊन हवा अशुद्ध होते असे कारखाने:—आल्कली (Alkali) कारखान्यांमुळें हैड्रोक्लोरिक ॲसिड गॅस होतो. तांबें वितळविणें, रंगविणें (Copper melting and bleaching works) वगैरेपासून सल्फरडाय् ॲक्साईड व सल्फ्युरिक ॲसिड गॅस उत्पन्न होतो. केमिकल (Chemical) मुळें हैड्रोजन सल्फाईड होतो. विटा व सिमेंटाच्या कारखान्यांमुळें कार्बन मोनोक्साईड, कार्बन डायक्साईड व सल्फ्युरेटेड हैड्रोजन होतो. लोखंड व तांबें वितळविण्याच्या कारखान्यांमुळें कार्बन मोनोक्साईड होतो. ग्लु व जेल्‌टीनमुळें सेंद्रिय पदार्थ

ठिकाणीं मध्यवर्तीत असतात. त्यांतील धूर खालीं पसरून नये यासाठीं उंच नळकांडीं वजा धुराडीं बांधून तो उंच वातावरणामध्ये सोडलेला असतो. अशीं उंच धुराडीं मुंबईसारख्या ठिकाणीं दिसतात. बाबुलनाथाच्या देवळांत जाऊन शहराकडे नजर दिल्यास अशा अनेक नळांतून किती तरी धुराचे लोट सुटत असलेले दिसून येतात. यामुळे आजूबाजूची हवा विवडून शिवाय धुराच्या लोटाबरोबर बारीकबारीक कण उडून ते हवेबरोबर सर्वत्र मिसळत असतात. मुंबईत परळच्या बाजूला गिरण्या बऱ्याच असल्याने तेथे सर्वत्र धूर होतो, व तेथील हवेत कोळसा, कापूस, धान्य वगैरेचे बारीक कण फार असतात. अशा रीतीने लहानमोठ्या अनेक कारखान्यांतून सुटणाऱ्या

उत्पन्न होतात. पितळेच्या कारखान्यांमुळे जस्ताच्या ज्वाला (वायु) उत्पन्न होतात. धातूंच्या व ज्यांत सोमल वापरला जातो अशा कारखान्यांत सोमलाच्या ज्वाला (वायु) उत्पन्न होतात. काड्यांच्या पेट्यांच्या कारखान्यांमुळे फॉस्फरसच्या ज्वाला होतात. इंडिया रबरच्या कारखान्यांमुळे कार्बन डाय सल्फाईड ज्वाला उत्पन्न होतात. अशाच रीतीने निरनिराळ्या जनावरांचे गोठे, कसाईखाने, हांडें, रक्त उकळविण्याचे व सुकविण्याचे कारखाने, तसेंच चर्बी, साबण, चामडें, कागद वगैरे कारखान्यांमुळेही अनेक प्रकारचे घाणेरे व विषारी वायु उत्पन्न होऊन हवा दूषित होते. शिसें, पारा, फॉस्फरस, सोमलच्या कारखान्यांत काम करणारांच्या शरीरावर त्या त्या विषाचा परिणाम घडतो.

धुरामुळें शहरची हवा दूषित होते व अशी हवा श्वासावाटे लोकांच्या फुफ्फुसांत गेल्यानें प्रकृतीला अपाय होतो. असो. तात्पर्य, शहरांचे ठिकाणीं वर सांगितलेल्या निरनिराळ्या पदार्थांच्या ज्वलनानें हवा बिघडली जाते. कारण हे सर्व पदार्थ जळतांना हवेतील प्राणवायु खाऊन त्याएवजीं शरीराला अपायकारक असे पदार्थ तयार करितात.

३--कुजलेल्या पदार्थांपासून उत्पन्न होणारीं द्रव्येः—
कोणताही पदार्थ कुजूं लागला म्हणजे त्यापासून कित्येक जातींचे विषारी वायु उत्पन्न होतात, व त्यांमुळें हवा बिघडली जाते. झाडाचीं पानें कुजूं लागलीं ह्मणजे त्यापासून विषारी व पेट घेणारा असे वायु उत्पन्न होतात. पुष्कळ लोक आपल्या घरांत पालेभाज्या व पत्रावळीसाठीं ओलीं पानें वगैरे ठेवीत असतात. जागा आकुंचित असली ह्मणजे निजण्याच्या खोलींतच हीं पानें व भाज्या ठेवण्यांत येतात. तशांत सर्व खिडक्यां दरवाजे बंद करून निजण्यांत आलें ह्मणजे ह्या व स्वतःच्या उच्छ्वासावाटे बाहेर सोडलेल्या अशा वायूंचें मिश्रण होऊन आंतील माणसांच्या प्रकृतीवर त्याचा फारच वाईट परिणाम घडतो. फळभाज्या, बोरें, सफरचंद, लिंबें, संत्रें, पेरू, केळीं, टरबुजें वगैरे फळें कुजूं लागलीं ह्मणजेही असेच वायु उत्पन्न होतात. तसेंच मासे, अंडी वगैरे पदार्थ कुजूं लागले ह्मणजे त्यांतूनही

अनेक जातींचे विषारी वायु उत्पन्न होऊन हवा दूषित होते. मासे ज्या कोठारांत भरलेले असतात त्या कोठारांत वाहेरील हवा जाण्यायेण्यास मार्ग न ठेविल्यास त्या कोठारास आपोआप आग लागते, असें पाहण्यांत येतें. कारण मासे कुजण्यानें एक प्रकारचा पेट घेणारा वायु तयार होतो. कुजलेल्या अंड्यांपासून सल्फ्युरेटेड हैड्रोजन वायु उत्पन्न होतो. या वायुला एक प्रकारची विलक्षण घाण येते. असा वायु, जेथें झाडपाला किंवा केराचा ढिगारा अथवा दुसरी घाण कुजत असते अशा ठिकाणीं, तसेंच संडास, मुत्र्या यांमध्ये व त्यांच्या जवळपास येत असतो. हा वायु श्वासावाटे फुफ्फुसांत गेल्यानें त्यापासून फार वाईट असे विषारी परिणाम शरीरावर घडतात. सत्तर हजार भाग हवेंत हा वायु एक भाग असल्यास अशी हवा मनुष्याला हानिकारक असते, आणि तोच वायु एक हजार भाग हवेंत एक किंवा दोन भाग असल्यास त्यापासून थोड्याच मिनिटांत मरण येतें. या वायूचें सूक्ष्म प्रमाण हवेंत असल्यानें देखील त्यापासून चकर, डोकें दुखणें व सार्वदेहिक क्षीणता हीं प्राप्त होतात, इतका या वायूचा शरीरावर वाईट परिणाम घडतो. यावरून निरनिराळे पदार्थ कुजत असतां त्यापासून उत्पन्न होणाऱ्या वायूनीं हवा विघडून ती श्वसनास किती हानिकारक होते, हें निराळें सांगावयास नको.

४-धूळ:—धुळीमुळें पुष्कळ प्रकारचे सांसर्गिक रोग होऊं शकतात. शहरांच्या ठिकाणीं, जेथें निरनिराळ्या रोग्यांचें मलमूत्र पडलेलें असतें, अशा ठिकाणीं तें तेथें सुकल्यावर धुळींत मिसळतें, व वाऱ्याच्या झुळकेबरोबर हवेंत पसरून लोकांच्या नाकातोंडांत, अन्नपाण्यांत किंवा जखमेंत शिरतें व त्यापासून अनेक प्रकारचे रोग होऊं शकतात. शहरांतील एखाद्या साधारण बाजारांतील धूळ घेऊन ती जर सूक्ष्मदर्शक यंत्राखालीं घालून तपासली तर तींत पुढाल पदार्थ असल्याचें दिसून येतें.

१-कोळशाचे बारीक कण.

२-कापूस, लोंकर वगैरेचे बारीक कण.

३-चामडीचे बारीक कण.

४-कृमी, कीटक वगैरे लहान मोठ्या प्राण्यांचे बारीक कण.

५-धान्य, गवत, कसपटें, लांकूड वगैरेचे बारीक कण.

६-सुकलेला कफ.

७-मनुष्य व इतर प्राणी यांच्या सुकलेल्या मळाचे कण.

८-या सर्व पदार्थांवर आरूढ होऊन बसलेले निरनिराळ्या रोगांचे सूक्ष्म जंतु.

यावरून धूळ ही किती पदार्थांचें मिश्र चूर्ण असते याची कल्पना वाचकांना झालीच असेल. धुळींत, वर सांगितलेल्या पदार्थांशिवाय ती ज्या ठिकाणची असेल त्या ठिकाणीं पडत

असलेल्या दुसऱ्याही कित्येक पदार्थांचे सूक्ष्मःकण असू शकतात. यावरून शहरची धूळ किती अपायकारक असते हे निराळें सांगावयास नको. खेडेगांवच्या धुळींत वरीलपैकी कांहीं जातींचे कण नसल्याने ती शहरच्या धुळीइतकी रोगकारक होत नाही.

५-रोगजंतुः—गांवच्या परिस्थित्यनुरूप जंतूंचे हवेतील प्रमाण कमीजास्त असून ते जंतु निरनिराळ्या प्रकारचे असू शकतात. ज्या हवेत धूळ नसते अशा हवेपेक्षां ज्या हवेत धूळ फार अशा हवेत जंतु फार असतात. कारण जंतूंना धुळीच्या कणांचा आधार मिळतो. शाळा-कॉलेजांतील किंवा गिरण्याकारखान्यांतील अथवा दवाखानेइस्पितळांतील हवेची परीक्षा करून ह्या गोष्टी सिद्ध झाल्या आहेत. जेथे वस्ती नसते अशा मोकळ्या उवड्या हवेत, उदाहरणार्थ; पर्वत, समुद्र वगैरे ठिकाणीं जंतू फारकरून आढळत नाहीत. खेड्यापाड्यांपेक्षां जसजसे मोठमोठ्या शहरांकडे जावे तसतसे हे अधिकाधिक दिसून येतात. शहरांत व गदींच्या घरांत आणि त्यांतही वरच्या मजल्यांपेक्षां खालच्या मजल्यांवर हे फारच असतात. तात्पर्य, थोडक्यांत सांगावयाचें ह्मणजे जेथे गदीं, घाण, मोकळ्या शुद्ध हवेचा अभाव, सूर्यप्रकाश व उजेड नसणे, अस्वच्छता, अशा जागीं रोगजंतूंचे नंदनवन असते.

अशुद्ध हवेचे परिणाम:-अशुद्ध किंवा दूषित हवेनें कोण-
कोणते वाईट परिणाम घडूं शकतात हें वरील विवेचनावरून
कोणालाही कळण्यासारखें आहे. अशुद्ध हवेनें अपचन, गलदाह,
खोकला, फुफ्फुसदाह, अशक्तता, निरुत्साह, मस्तकशूल, वगैरे
अनेक रोग होतात. आपल्यातील बऱ्याच लोकांना शुद्ध हवेचें
महत्त्व समजत नाही व ज्यांना समजतें त्यांना तें जागेच्या
अडचणीमुळे कृतीत आणणें साधत नाही. कित्येक लोक
जागा विपुल असूनही खिडक्या दरवाजे व त्यांवरील हवा
येण्यासाठी ठेविलेलीं झडपीं बंद करून टाकितात. इतकेंच नव्हे
तर एखाद्या बारीकसारीक भोंकांतून बाहेरील शुद्ध हवा आंत
येत असल्यास तींही बुजवून शुद्ध हवेला पूर्ण प्रतिबंध करितात.
हें बरें नाही. अशा प्रकारचें अज्ञान आपल्यातील बऱ्याच
लोकांत दिसून येतें. जे लोक आपल्या आयुष्याचा तिसरा
भाग अशुद्ध हवेत घालवितात त्यांतील दर हजारीं ३७
लोक मरण पावतात. आधींच आपल्या लोकांवर असंख्य
रोगांची स्वारी, त्यांत वरील सारखें अज्ञान, मग ते निःसत्व
व अल्पायुषि झाल्यास नवल नाही. घरांत गर्दी करून
राहणें, मग तें एखाद्या खेड्यांत का असेना, आरोग्याला
विधातक होतें यांत शंका नाही. तात्पुरत्या गर्दीपासून सुद्धां
डोकें दुखणें, चक्कर, मूर्च्छा, झाडे, उलट्या वगैरे विकार
होतात. फार गर्दीनें तर मरणापर्यंत पाळी येते. सतत गर्दीनें

राहिल्यानें, (उदाहरणार्थ; एखाद्या घरांत जागेच्या मानानें जास्त माणसें असल्यानें होणारी गर्दी) त्यापासून गळल्यासारखें किंवा अशक्तपणा वाटणें, निद्रानाश, अन्नद्वेष, अपचन, मानसिक अस्वस्थता, कशावरही चित्त न लागणें, रक्तनाश, फिकटपणा, वगैरे अनेक प्रकारचे वाईट परिणाम होत असतात. थोडक्यांत सांगावयाचें ह्मणजे वाईट हवेनें वरील सारखेच परिणाम होऊन शिवाय आपल्या शरीरांतील रोग-प्रतिबंधकशक्तीही नष्ट होते; व त्यामुळे क्षय, फुफुसदाह, गळरोग, पटकी, प्लेग, संग्रहणी, देवी, गोंवर, वटसर्प, नेत्र-रोग, ज्वर, वगैरे रोग सहज जडूं शकतात. मोठ्या माणसां-पेक्षां मुलांना तर अशुद्ध हवेचे परिणाम लवकर बाधतात. पन्नास वर्षांमागे इंग्लिश सैन्यांत क्षयाचें प्रमाण फारच होतें. कारण त्या वेळीं, हवा मोकळेपणीं न येईल अशा लहानशा खोलींत शिपाई गर्दी करून राहत. ही स्थिति जेव्हां तेथील अधिकाऱ्यांच्या लक्ष्यांत आली तेव्हां त्यांनीं शुद्ध हवा मोकळेपणीं येईल व दर खोलींत योग्य प्रमाणानें थोडे शिपाई राहतील अशी व्यवस्था केली. त्यामुळे त्यांच्यातील क्षय लवकरच नाहीसा झाल्याचें दिसून आरें. मुंबईसारख्या शहरांत भाडीं अतिशय महाग असल्यानें जागा पुरेशी मिळत नाही. त्यांत गरीब लोकांचे हाल तर विचारायालाच नकोत. कित्येक ठिकाणीं एखादी लहानशी खोली भाड्यानें घेऊन त्यांत

२५।३० माणसें कशी तरी आपली सोय करून घेतात. गिरण्यांतून काम करणारे, घाटी, कुणबी, इत्यादिकांची अशी शोचनीय स्थिति आहे.

असो. वरील सारख्या अयोग्य स्थितींत खेड्यापाड्यांत राहिल्यानें देखील वाईट परिणाम कसा घडूं शकेल, याची कल्पना वाचकांनां झालीच असेल.

हवा शुद्धीचे नैसर्गिक उपायः—वर सांगितल्याप्रमाणें कोणत्याही कारणांनीं जरी हवा विघडली तरी ती नैसर्गिकरीत्या शुद्ध होण्याची व्यवस्था सृष्टिकर्त्यानें ठेविलेली आहे. तसें नसतें तर माणसाचें जीवित्व अशक्य झालें असतें. अशा प्रकारची नैसर्गिक व्यवस्था ह्मणजे पाऊस, सूर्यप्रकाश, झाडे, वारा वगैरे होय.

पाऊस पडल्यानें हवेंत तरंगत असलेले सूक्ष्मकण—मग ते सेंद्रिय असोत किंवा निरींद्रिय असोत—पाण्याबरोबर मिसळून खालीं बसतात. तसेंच शरीराला अपायकारक असे हवेंतील कांहीं वायुही नाहींसे होतात व हवा धुवून स्वच्छ व शुद्ध होते.

सूर्यप्रकाशानें हवेंतील जंतू मृत होऊन हवा शुद्ध होते. झाडे हवेंतील कार्बानिक ॲसिड वायु शोषून आक्सिजन सोडण्याचें कार्य अव्याहत करीत असतात. कार्बानिक ॲसिड वायु मनुष्याच्या जीवनास अत्यंत हानिकारक असतो. आपण उच्छ्वासावाटे जी हवा बाहेर टाकतो तीत हा

असतो व श्वासावाटे जी हवा आंत घेतों त्यांत आक्सिजन असतो. आक्सिजन हा मनुष्याच्या जीवनास फार उपयोगी आहे. याला प्राणवायु* असें म्हणतात.

वाऱ्यामुळे एका ठिकाणची वाईट हवा वाहून जाऊन चांगल्यांत मिसळते व त्यामुळे तिचा वाईटपणा कमी होतो. या सार्थी घरांत हवा मोकळेपणीं फिरेल अशी व्यवस्था ठेविली पाहिजे. खिडक्या दरवाजे उघडे ठेविल्यानें हे कार्य सहज होतें. असो. आतां याला काय उपाय योजतां येतील त्याकडे वळूं.

शहरांत राहून उत्तम प्रकारचें आरोग्य जरी मिळणार नाहीं तरी व्यवस्थित वागल्यानें किती तरी पटीनें जास्त चांगलें आरोग्य मिळवितां येईल, यांत शंका नाहीं. मात्र वरील गोष्टी लक्ष्यांत ठेवून शहरची हवा खराब होऊं घावयाची नाहीं अशी तेथील प्रत्येक रहिवाशानें खबरदारी घेतली पाहिजे; व त्यांच्या प्रयत्नास तेथील आरोग्यखात्यानें मदत केली पाहिजे. म्हणजे हे काम बरेंच साध्य होण्यासारखें आहे.

गरीब लोकांच्या रहाण्याची सोय करण्याकडे अलीकडे कित्येक अधिकाऱ्यांचें व पुढाऱ्यांचें लक्ष जात आहे, परंतु ह्या कामीं अधिक प्रयत्न व्हावयास पाहिजे आहे. मुंबईतील वस्ती भराभर वाढत आहे व त्या मानानें लोकांस राह-

* आर्यवैद्यकांत याला अंशरपीयूष किंवा विष्णुपदामृत असें म्हणलें आहे.

प्याची तजवीज होत नसल्यामुळें निरनिराळे रोग व सांथी उद्भवण्यास किंवा त्यांचा प्रसार होण्यास सुलभ जातें. इंप्रु-व्हमेन्ट्स्टनें शहराची पुष्कळ सुधारणा केली आहे परंतु त्या योगानें सध्यां तरी गरीब लोकांची गैरसोय कमी झाली नाही. कदाचित ती वाढलीच असेल. गरीब लोकांसाठीं सोई-वार घरे किंवा चाळी बांधण्याचे प्रयत्न अधिक नेटानें आणि उत्साहानें व्हावयास पाहिजे आहेत.

शहरांत काय, खेडेगांवांत काय, कोठेही का असेना, राहूं इच्छिणाऱ्यां प्रत्येक माणसानें आपल्या वागणुकीचा परिणाम आरोग्यदृष्ट्या वाईट घडणार नाही अशी त्यानें आधीं खबरदारी घेतली पाहिजे. हीं आरोग्यतत्त्वे जोंपर्यंत अमलांत आणलीं जाणार नाहीत तोंपर्यंत लोकांचें आरोग्य चांगलें राहणें कधींही शक्य नाही. प्रत्येकानें, आरोग्याच्या नियमां-प्रमाणें चालावयाचें, रहातें घर स्वच्छ राखावयाचें, त्यांत हवा मोकळेपणीं येऊं द्यावयाची, व घरांतील केरकचरा, मलमूत्र यांचा कोणत्याही रीतीनें स्वतःस व दुसऱ्यांस संपर्क होऊं न देण्याबद्दल पूर्ण खबरदारी घ्यावयाची, असें केल्यानें आरोग्यप्राप्ति ही व्हावयाचीच. असो.

शुद्ध हवा ह्मणजे काय ? ती अशुद्ध होत कशी ? नैस-र्गिकरीत्या ती कशी शुद्ध होते ? हें वर सांगितलेंच आहे. प्रत्येक मनुष्याला कमीत कमी निदान एक हजार घन फूट

जागा पाहिजे. आपल्या भरतखंडासारख्या उष्ण देशांत तर थंडपणा वाटण्यासाठीं आणखी थोडी जास्त जागा असेल तर अधिक बरें. शहरांसारख्या भर वस्तीच्या ठिकाणीं राहाणारांना तर त्याहूनही अधिक जागा असावी लागते. परंतु दिवसेंदिवस वाढती लोकसंख्या व दारिद्र्यामुळे जास्त जागा तर राहूंच द्या, पण कमीत कमी एका माणसास अवश्य लागणाऱ्या एक हजार घन फूट जागेतच चार चार किंवा त्याहून अधिक माणसांना [शहरांचे ठिकाणीं] नाइलाजानें गर्दी करून रहावें लागत आहे, हें पूर्वी सांगितलेंच आहे. ही स्थिति लोकांचें आरोग्यविषयक ज्ञान वाढवून दारिद्र्य दूर केल्याशिवाय सुधारणें शक्य नाहीं. जेथें लोकांना अपुऱ्या जागेत गर्दी करून रहावें लागतें अशा ठिकाणच्या लोकांनीं रहात्या जागेच्या सर्व खिडक्या, दरवाजे व त्यांवरील झडपीं उघडीं ठेविलीं पाहिजेत; बंद करून राहणें बरें नाहीं. कारण आधींच जागा अपुरी, त्यांत शुद्ध हवेला आंत येण्यास प्रतिबंध, मग काय विचारतां ? आरोग्य हें बिघडावयाचेंच. पाऊस, सोसाट्याचा वारा, कडक ऊन वगैरे अपरिहार्य कारणांमुळे खिडक्या, दरवाजे बंद करावे लागले तरी ते तात्पुरते असावेत. पण वरील झडपीं सदा उघडीं असावीत अशा रीतीनें राहिल्यास अपुऱ्या जागेतही दगडापेक्षां वीट मऊ ह्मणतात त्याप्रमाणें काहींना काहीं आरोग्य राहिल.

खालींत चूल किंवा शेगडी पेटलेली असतां, दिवे जळत असतां, केरकचरा झाडतांना, खिडक्या दरवाजे अवश्य उघडे असावेत. तसेंच फळफळावळ, भाजीपाला, मासे, अंडी, ओल्या पत्रावळी व पानें वगैरे असतांही खोलीच्या खिडक्या उघड्या असाव्यात. घरांत दुखणेकरी असतां त्याच्या आंगावर वारा न येईल अशा रीतीने बाकीच्या खिडक्या उघड्या असाव्यात. दुखण्यांत आपल्यातील कित्येक लोक सर्व खिडक्या, दरवाजे व लहान लहान भोंकेंसुद्धां बंद करून टाकतात, हें फार वाईट आहे. यानें दुखणें दुणावतें. जागेच्या मानानें घरांत जरूरीपुरतें सामान असावें. आकुंचित जागेत तर सामानासंबंधानें फार खबरदारी घेतली पाहिजे. मुंबई-सारख्या ठिकाणीं आधींच जागेचें दुर्भिक्ष. त्यांत सामान-सुमान ठेवण्यांत आलें तर मग पहायालाच नको. सर्वच अडगळ होते. चिल्टें, उंदीर, ढेंकूण, झुरळीं वगैरे प्राण्यांस अशी अडगळ फार सोईची होते. याकडे प्रत्येकाचें लक्ष्य जाणें अगत्याचें आहे.

शक्य असल्यास घरांत विजेच्या दिव्यांचा उपयोग करावा; व त्यांच्या विशेष चकचकीतपणाचा डोळ्यांवर परिणाम होऊं नये अशी त्यांची ठेवण असावी, व कांचेंतही बदल करावा. अशा दिव्यानें हवा दूषित होत नाहीं. जेथें असे दिवे नसतील तेथें जे दिवे लावण्यांत येतात त्यांवर वाऱ्याचा झोत

न येईल व ज्योत सारखी जळेल आणि ज्वलनानें उत्पन्न झालेलीं द्रव्यें खोलीबाहेर जाण्यास सुलभ पडेल, अशा जागीं ते लावण्यांत यावेत. व बाजूच्या खिडक्या, दरवाजे व त्यां-
रील झडपीं उघडीं ठेवावीं; ह्मणजे अशा दिव्यांपासून उत्पन्न झालेल्या वाईट पदार्थांचा आंतील माणसांच्या शरीरप्रकृती-
वर तितका अनिष्ट परिणाम घडणार नाही.

निजण्याच्या खोलींत वर सांगितलेले कुजणारे पदार्थ असूं नयेत. कचरा कोपऱ्यांत सांठवून ठेवूं नये. वेळच्या वेळीं तो काढून ठराविक जागीं नेऊन टाकावा; दरवाज्याचे बाहेर टाकल्यानें किंवा खिडकींतून फेंकल्यानें आपलें कर्तव्य संपलें असें मात्र कोणी समजू नये. जेणेकरून त्याचा दुसऱ्यांस त्रास होणार नाही अशी प्रत्येक बाबतींत खबरदारी घ्यावी. शहरांत रहाणारांनीं शक्य तितकें वरच्या मजल्यावर राहा-
ण्याचें करावें, पण वर रहाणारांनीं खालील मंडळीस त्रास होईल असें वागूं नये. आतां सर्वांसच वरचे मजले मिळ-
तील असें नाही, यासाठीं खालच्या मजल्यावर रहाणारांनीं निदान होईल तितका उजेड, सूर्यप्रकाश, मोकळी हवा वगैरेस तरी प्रतिबंध करूं नये. सर्व घर स्वच्छ ठेवावें. बिछाने, उशा, चट्या, पोतंड्या, कपडे वगैरे सामान रोज उन्हांत घालून त्यांस सूर्याचा ताप द्यावा. रूहात्या जागेच्या आस-
पासची स्थिति आरोग्याला अहितकर असल्यास व ती जागा

सोडणें शक्यच नसल्यास आंतील माणसांनीं मिळेल तितका अधिक वेळ बाहेर मोकळ्या शुद्ध हवेंत घालवावा, ह्मणजे दुःखांत सुख मिळायला हरकत नाही.

पुष्कळ ठिकाणीं लोके फार गर्दी करून निजतात, हें धरें नाही. प्रत्येकाचा विछाना निरनिराळा असावा व त्यानीं विस्कळीत निजावें. जागा आकुंचितच असेल व त्यामुळें गर्दी होत असेल तर गोष्ट निराळी, पण अशा वेळीं हवा मोकळेपणीं येईल अशी व्यवस्था तरी असावी. दुखणेकन्यांस आणि मुलांस तर शक्य तितकें मोकळें व स्वतंत्र निजवावें. त्यांच्या जवळ इतरांनीं गर्दी करूं नये.

शहरांच्या ठिकाणीं धूळ फार उडते. अशी धूळ घरांतील टेबलें, खुर्च्या, बांकें, भांडीं, वगैरेवर सहज दिसून येते. शहरची धूळ किती रोगकारक असते हें वर सांगितलेंच आहे. ह्मणून अशा ठिकाणीं राहणारांनीं अन्नपाणी वगैरे खाण्यापिण्याचे पदार्थ चांगलि झांकून ठेविले पाहिजेत. धूळ वसलेली प्रत्येक वस्तु रोज मधुनमधून साफ केली पाहिजे. मात्र धूळ झाडतांना ती सर्व घरभर होईल अशा रीतीनें झडूं नये. हळुहळु फडका ओला करून ती काढावी. अशा वेळीं त्या जागेच्या खिडक्या, दरवाजे सर्व उघडीं पाहिजेत. तसेंच आंतील माणसांनीं त्यावेळीं तेथें न रहातां दुसऱ्या खोलींत अगर तशी सोय नसल्यास खोलीबाहेर थोडा वेळ

रहावें. धूळ काढण्याला उत्तम उपाय ह्मणजे फडका एकाद्या जंतुनाशक द्रव्याचे पाण्यानें ओला करून त्यानें पुसणें, हा होय. या रीतीनें धूळ उडत नाही व जागाही जंतुरहित होते. फडका मारून धूळ झाडणें वाईट आहे हें समजत असूनही पुष्कळजण त्याप्रमाणें वागण्याचें सोडून देत नाहीत, ही फार खेदाची गोष्ट आहे. बाहेरून फिरून आल्यावर त्याच कपड्यांनीं जेवावयास वसूं नये. कारण आपल्या कपड्यांवर धूळ उडालेली असते व रोगजंतु चिकटलेले असतात. त्यामुळे जेवतांना अन्नांत जंतूंचा प्रवेश होऊन रोगोत्पत्ति होण्याचा संभव असतो. ह्मणून जेवतांना हातपाय तोंड धुऊन स्वच्छ धूत वस्त्र नेसून जेवावें. याच कारणामुळे आपल्यामध्ये सोवळ्याचें महत्त्व फार मानलें आहे. असो. थोडक्यांत सांगावयाचें ह्मणजे खेड्यापाड्यांत रहाणारांच्या वागणुकींत थोडीशी कसूर झाल्यास चालण्यासारखें असतें, पण शहरांचे ठिकाणीं जरा देखिल कसूर झाल्यास ती बहुधा बाधल्याशिवाय रहात नाही. ह्मणून शहरांत राहूं इच्छिणाऱ्यांनीं आरोग्यासाठीं कसें वागलें पाहिजे याचें ज्ञान आधीं करून घेतलें पाहिजे. हें ज्ञान जे आधीं करून घेतात व त्याप्रमाणें वागतात त्यांसच शहरांत राहून आरोग्य मिळूं शकतें.

आतां कांहीं गोष्टी लोकांच्या हातच्या नसतात. त्यांकडे

१५३३.

आरोग्यखात्यानेच लक्ष्य दिलें पाहिजे. अशा गोष्टी ह्मणजे लोकवस्तीच्या जागा बरोबर बांधलेल्या आहेत किंवा नाहीत, खोलीची लांबी, रुंदी, उंची कशी काय आहे, जागेच्या मानानें आंत किती माणसें रहातात, मालक जागेची स्वच्छता बरोबर ठेवितो किंवा नाही, वगैरे वगैरे. लोकवस्तींत निर-निराळ्या प्रकारचे गिरण्या-कारखाने असूं देऊं नयेत. ते वस्तीपासून लांब असावेत. धूळ उडणार नाही अशा प्रकारें रस्त्यांची त्यांवर डांबर वगैरे घालून वेळोवेळीं व्यवस्था राखण्यांत यावी. मुंबईसारख्या ठिकाणीं कांहीं मोठ्या हमरस्त्यांची अशा प्रकारें व्यवस्था करण्यांत येते पण आंतील रस्ते तसे करण्यांत येत नाहीत. खरें पाहूं गेल्यास आंतील भर वस्तीच्या रस्त्यांवरील धूळ फार विषारी असते; आणि ह्मणूनच हेच रस्ते विशेषेंकरून रोज स्वच्छ राखले पाहिजेत व डांबर वगैरे घालून वेळोवेळीं नीट केले पाहिजेत. शेरी, मुग्या, गटारें वगैरेंतील कुजट वाण हवेंत पसरून तिचा आजुबाजूच्या लोकांस त्रास होऊं नये यासाठीं तीं नेहमीं साफसुक ठेऊन त्यांस पेस्टेरीनसारखें दुर्गंधिनाशक द्रव्य लावले पाहिजे.

असो. एकंदरींत प्रत्येकानें आपली वागणूक वर सांगितल्याप्रमाणें 'सर्वलोकहिते रत :।' ठेऊन वागल्यास जनतेचें आरोग्य सुधारल्याशिवाय रहाणार नाही.

