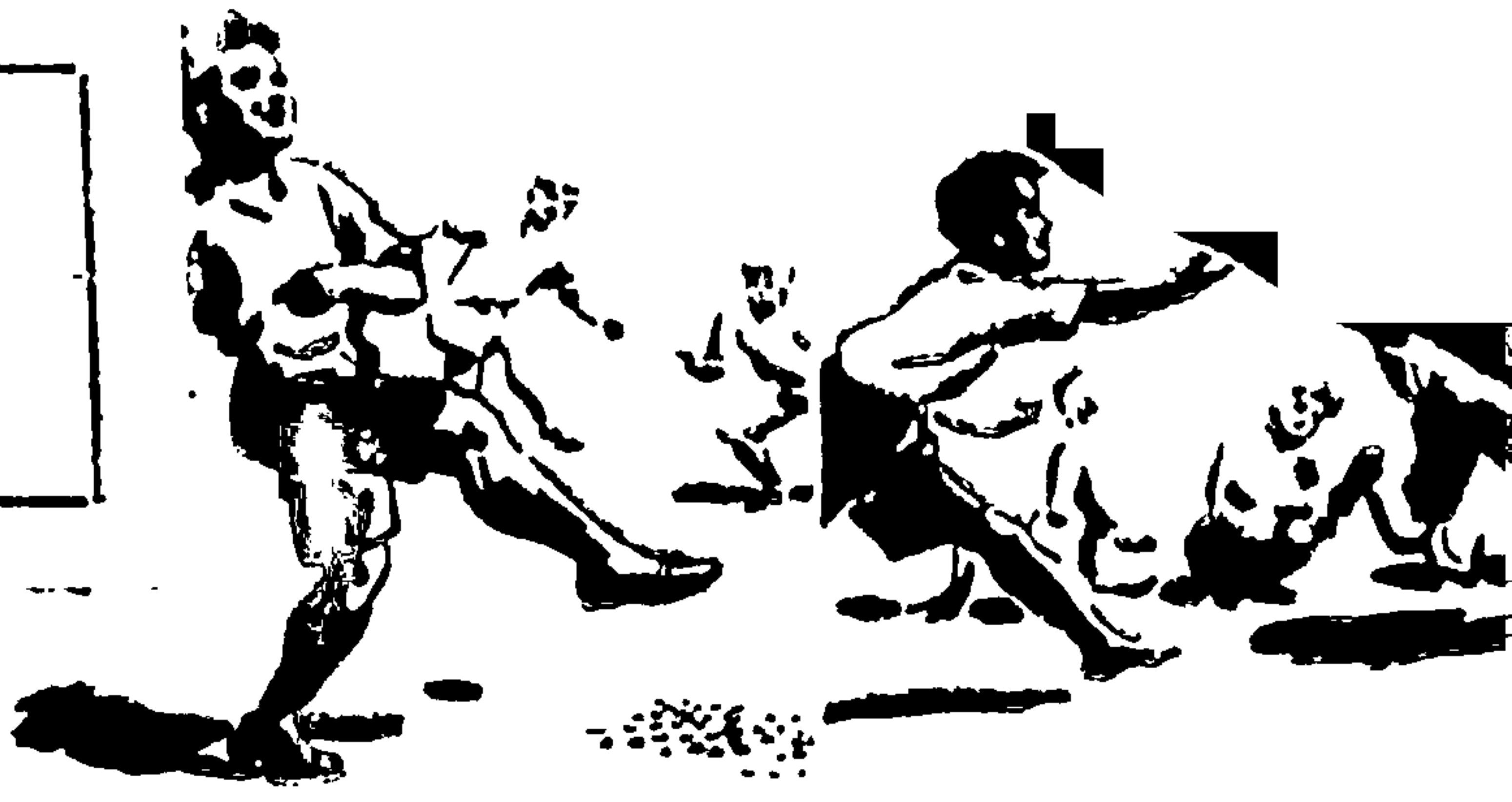


म. ग्रं. नं. टाणें  
विषय निबंध  
सं. नं. ००४



# कुमारांच्या सांघती पुरवणी

य.गो. नित्युरे



REFBK-0007551



कुमार उत्कर्ष मंडळानें पुरस्कृत केलेली

# कु मार णं चा खो ब ती

पु र व णी

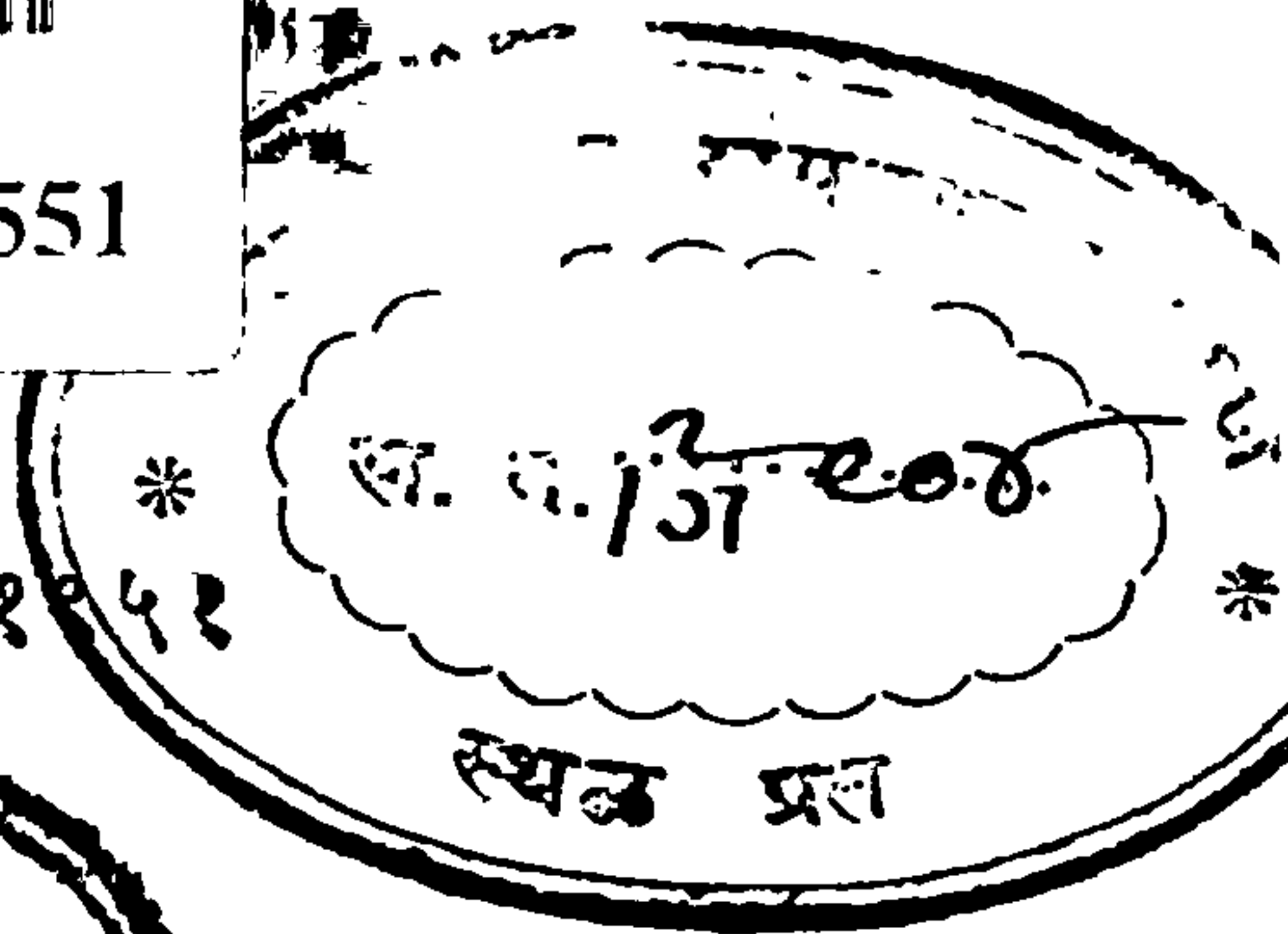
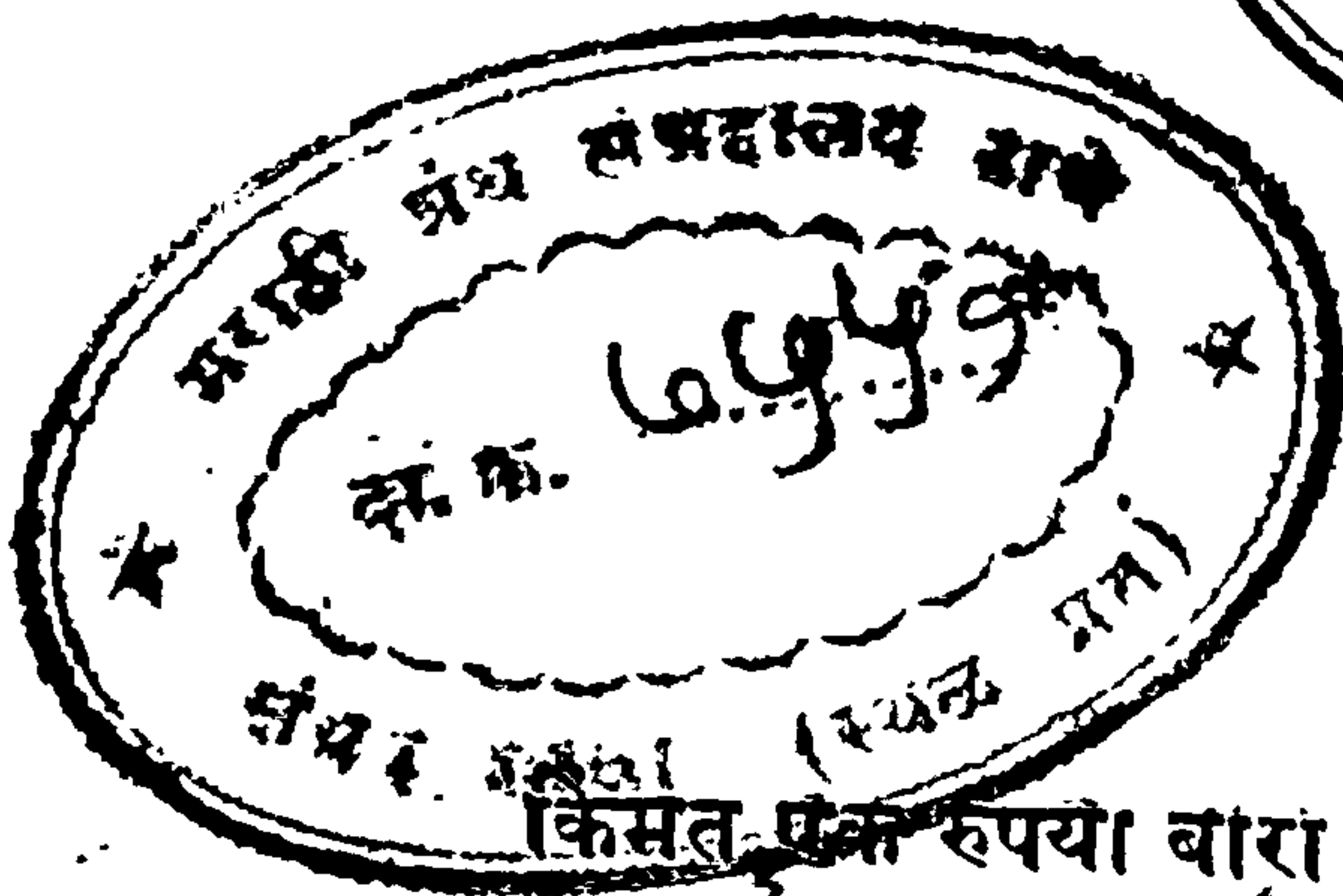
२६/१/२००८

य. गो. नित्सुरे



REFBK-0007551

२६ जानेवारी २००८



किमत एक रुपया बारा आणे

: प्रकाशक :

शं. अ. भिडे

पुष्पा प्रकाशन

३/४ एरंडवणा, कचरेवाडी,  
प्रभात पथ, पुणे ४

पुस्तकें मागविण्याचीं ठिकाणें:—

१. बॉम्बे बुक डेपो, चर्नी रोड, मुंबई ४.
२. अभिनव पुस्तक मंदीर,  
आर्यभूषण प्रेसजवळ, पुणे ४.
३. ठाकूर आणि कंपनी लिमिटेड,  
अमरावती-नागपूर-अकोला.
४. कार्यवाह, कुमार उत्कर्ष मंडळ,  
कचरेवाडी, प्रभात पथ, पुणे ४.

: मुद्रक :

ध. गो. जोशी

आनंद मुद्रणालय,

१९६।४६ सदाशिव पुणे २.

## आरंभीचे दोन शब्द

‘कुमारांचा सोवती’ या पुस्तकाप्रमाणेच ‘कुमारांचा सोवती-पुरवणी’ हें पुस्तक ‘कुमार उत्कर्ष मंडळा’ ने पुरस्कृत केलें आहे.

‘कुमारांचा सोवती’ सुमारे सात आठ महिन्यापूर्वी प्रसिद्ध झाला व आज त्याची पुरवणी प्रसिद्ध होत आहे. कुमारांना व त्यांच्या पालकांना उपयुक्त होईल असे वाङ्मय तयार करून त्याचा प्रसार करणें हें आमच्या मंडळाच्या कार्यक्रमाचें एक महत्त्वाचें अंग आहे. ‘कुमारांचा सोवती’ या पुस्तकाचें स्वागत शिक्षणखातें; शिक्षक, पालक, वृत्तपत्रकार व विद्यार्थी यांजकडून फार चांगल्या प्रकारें झालें ही आनंदाची गोष्ट आहे. ‘पुरवणीचा’ विषय अत्यंत नाजूक म्हणून त्याचें विवेचन निर्दोष व शास्त्रीय व्हावें यांकडे विशेष कांटेकोर लक्ष लेखकांनै पुरविलें आहे ही गोष्ट ‘पुरवणी’ वाचणाऱ्यांच्या सहज लक्षांत येईल. शिवाय, आनंदाची वाच अशी कीं, मुंबईचे प्रख्यात तज्ज्ञ डॉ. वेलिकर यांनीं पुरवणीतील शास्त्रीय मजकुरावाचत लेखकाला मार्गदर्शन केलें आहे. यामुळें पुरवणीतील विवेचनाच्या शास्त्रीयतेबद्दल व यथार्थत्वाबद्दल कोणीहि निःशंक असावें.

डॉ. वेलिकर हे ‘कुमार उत्कर्ष मंडळा’ च्या सल्लागार समितीचे सभासद आहेत. त्यामुळें ते आमच्यापैकींच आहेत व म्हणून त्यांचे आभार मी मानणें औपचारिक दिसेल. परंतु त्यांनीं ‘पुरवणी’ साठीं घेतलेल्या श्रमांची जाणीव मला झाली असल्यामुळें त्यांचे आभार मानल्याशिवाय मला राहावत नाहीं. मला वाटतें कीं, सारी महाराष्ट्रीय सुशिक्षित जनता डॉक्टरसाहेबांचें ऋण आनंदानें मान्य करील.

‘पुरवणी’ मध्ये जो विषय प्रतिपादिला आहे तो कुमारांना समजावून सांगणें कां आवश्यक झालें आहे, असा प्रश्न ज्यांच्या मनांत येईल त्यांनीं या पुस्तकाला म. म. पोतदार यांनीं लिहिलेली विवेचक प्रस्तावना वाचावी. म. म. पोतदार यांचा विद्यार्थिवर्गाशीं अनेक वर्षांचा संबंध आला असल्यानें त्यांचीं मते वस्तुस्थितीवर आधारलेली आहेत. विशेषतः लग्नाविषयीं म. म. पोतदार यांनीं अनेक मार्मिक सूचना केल्या आहेत. त्यांच्या



पुरस्कारामुळे पुरवणीला प्रतिष्ठा प्राप्त झाली आहे यांत संशय नाही. म. म. पोतदार यांनी मंडळाच्या अल्पस्वल्प कार्यावरील लोभ असाच कायम ठेवावा अशी माझी त्यांना विनंति आहे.

लैंगिक बाबींत कुमारांना योग्य मार्गदर्शन न झाल्याने वेड्यावाकड्या समजुती कशा उत्पन्न होतात व आपणच निर्माण केलेल्या वादळाशी कुमाराला कसे निष्कारण झगडावे लागते, हे आपल्यापैकी पुष्कळांच्या परिचयाचे आहे चुकीचे आचरण हातून घडावयास नको असेल तर कुमाराला आपल्या मनावर तावा मिळविण्यास शिकवे लागते. जो अशा रीतीने तावा मिळवितो त्याला आपले मन, रा. नित्सुरे म्हणतात त्याप्रमाणे, शांत ठेवतां येते. मन उतावीळ असते, ते सैरावैरा धांवते, त्याला वेसण घालणे सोपे नाही. संत म्हणविणाऱ्यांनाहि ते सहज साध्य झाले नाही. त्याकरिता त्यांना श्रम करावे लागले. कुमारांनाहि असेच श्रम करावे लागतील. मनावर तावा हळूहळूच येईल.

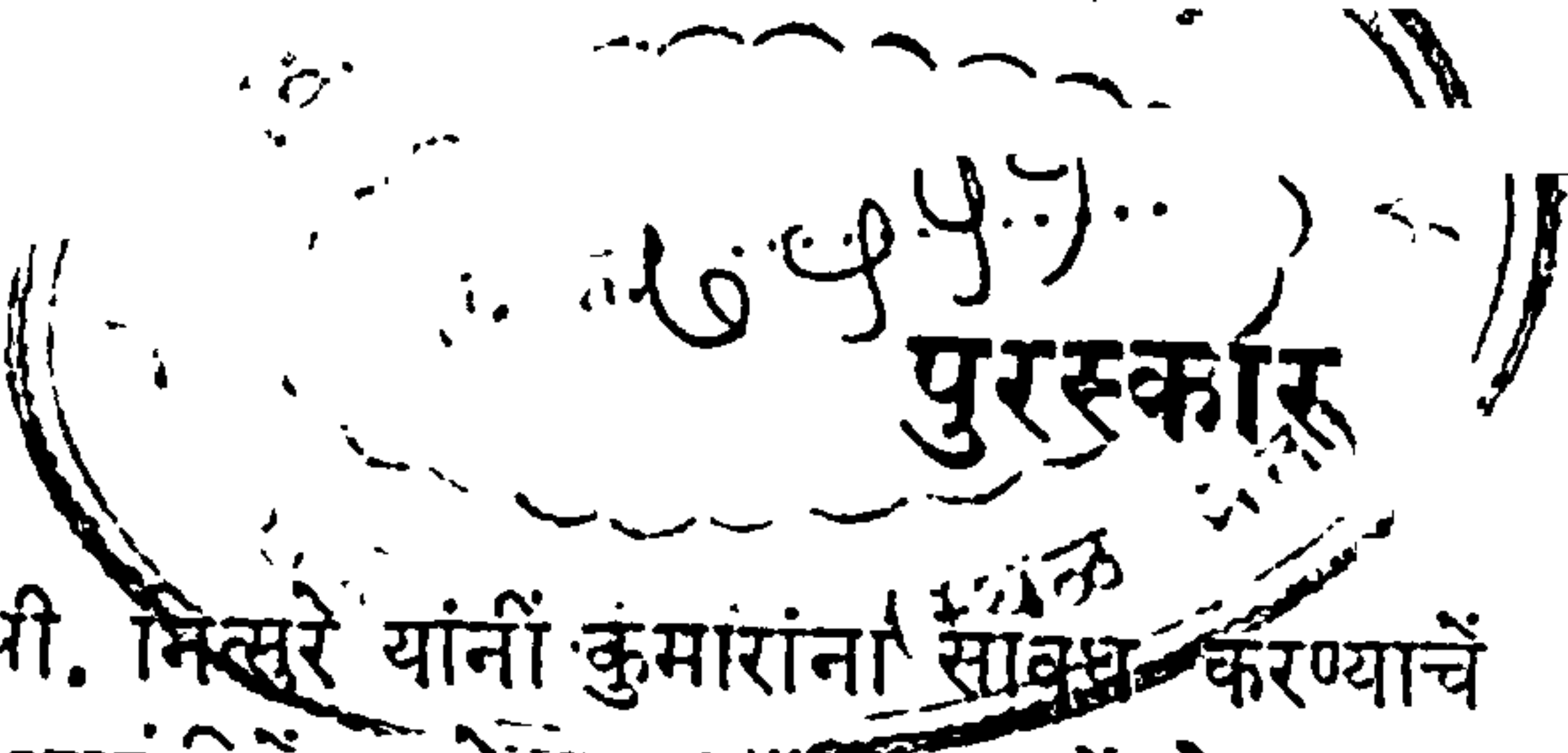
आपला स्वभाव हा कधीहि बदलतां येत नाही, अशी पुष्कळ कुमारांची समज आहे. परंतु ती चुकीची आहे. मोठ्यांची चरित्रे वाचलीं तर त्यांनीं हळू हळू आपला स्वभाव कसा पालटला हे दिसून येते. चुका सर्वांच्या हातून होत असतात. चुकांच्या शिडीनेच मनुष्य यशाच्या मार्गाकडे जात असतो. “ माझे मन हाताला लागत नाही ” अशी ओरड संत तुकारामाने देखील केली आहे. महात्मा गांधींचे चरित्रावरूनहि हा बोध आपणांस घेतां येईल. मन ताव्यांत ठेवतां आले म्हणजे शिस्त अंगीं आपोआप वाणते.

‘ पुरवणी ’चे स्वागत महाराष्ट्रीय पालक, शिक्षक व कुमार ‘ कुमारांचा सेवती ’ प्रमाणेच करतील अशी आशा आहे.

कुमार उत्कर्ष मंडळाची थोडीशी माहिती या पुस्तकाच्या शेवटी दिली आहे, ती वाचावी. व तिच्याशी सहमत असणाऱ्या मंडळींनीं मंडळास यथाशक्ति मदत करावी ही विनंति.

मकरसंक्रान्त,  
१४-१-१९५१, पुणे. }

वा. ग. जगताप  
उपाध्यक्ष, सहलागार समिती,  
कुमार उत्कर्ष मंडळ, पुणे.



२  
१९५५

श्री. नित्सुरे यांनी कुमारांना सावध करण्याचें एक अत्यंत महत्वाचें कार्य आरंभिलें आहे. कुमारांच्या पुढें येऊन टाकणाऱ्या अनेक कठिण आणि गांगरून टाकणाऱ्या प्रश्नांची सोडवणूक करण्याचें कामीं असहाय असलेल्या कुमारांची सोबत करण्याचा हितकारक उद्योग श्री. नित्सुरे यांनी हातीं घेतला आहे. कुमारांना असा खरा सोबती किंवा मित्र वेळेवर मिळण्यावरून त्यांचें भावी आयुष्य सुखी व निरामय होण्याचें निश्चितपणें अवलंबून आहे.

जेव्हां एकादा समाज पक्केपणीं घडीबंद असतो तेव्हां निदान त्या रुळलेल्या मार्गानें कुमार निश्चितपणें जाऊं शकतो. मग ही घडीबंदीची बांधणीच सुळांत सदोष असली तर तेवढ्या दोषांचीं फळें त्यांस टाळणें शक्य होत नाहीं. दीर्घ अनुभवाच्या आधारावर रचलेली समाजघडी पुष्कळच निर्दोष असते. तथापि ज्या काळीं जुनी घडी मोडून विसकटते त्या वेळीं कुमारांची स्थिति अत्यंत केविलवाणी होते. मग त्यांना पुनः नवी शिकवण देऊन योग्य मार्गावर आणून सोडण्याचा उद्योग करावा लागतो. आज आपल्या समाजाची जुनी घडी पार विसकटून गेली आहे. त्यामुळें तिच्यातील दोष दिसून येत आहेत. हा फायदा आहे हें जरी खरें असलें तरी बांदिस्तचि जे कांहीं लाभ निश्चितपणें मिळत होते त्यांपासूनहि कुमारांना साहजिक वंचित व्हावें लागलें आहे. अशा वेळीं कुमारांची सोबत करून त्यांना योग्य वाट दाखविण्यास श्री. नित्सुरे हे कळकळीनें व धिटार्डनें पुढें झाले आहेत याबद्दल त्यांस धन्यवाद देणें सर्वथा उचित वाटतें.

‘ कुमारांचा सोबती ’ या श्री. नित्सुरे यांच्या पुस्तकाचें स्वागतहि चांगल्या प्रकारानें झालें आहे ही गोष्ट उत्साहदायक आहे. या पुस्तकांतच श्री. नित्सुरे यांनी एक महत्वाचा पण नाजूक विषय मार्गें ठेवला होता. प्रस्तुतची ‘ पुरवणी ’ काढून ही उणीव त्यांनीं भरून काढिली आहे.

वर म्हटलेला विषय महत्वाचा आणि नाजूकच होता, एवढेंच केवळ नाहीं तर तो हाताळण्यासाठीं विशेष प्रकारचें शास्त्रीय ज्ञानहि अत्यवश्य

होतें. कोणातरी प्रवीण व तज्ज्ञ वैद्यानेंच तो हाताळणें उचित ठरलें असतें. पण तो विषय तर वाजूस टाकून देणें कुमारांच्या अत्यंत नुकसानीस कारण झालें असतें. म्हणून श्री. नित्सुरे यांनीं मुंबईचे प्रख्यात तज्ज्ञ डॉ. वेलिकर यांचें साहाय्य व सहकार मिळविला आणि मगच या उभयतांनीं खल करून ही पुरवणी श्री. नित्सुरे यांनीं लिहून प्रसिद्ध केली आहे. यामुळें ह्या पुरवणींत जो शास्त्रीय भाग आला आहे तो तज्ज्ञांचे परीक्षणांतून तावून सुलाखून बाहेर आला असल्यानें कुमारांनीं व इतर सर्व वाचकांनीं निर्धास्तपणें तो प्रमाण मानावा आणि त्याच्या यथार्थत्वाविषयीं निःशंक असावें.

कुमारशिक्षणाशीं अनेक वर्षे माझा निकटचा संबंध आल्यामुळें कुमारांना श्री. नित्सुरे यांनीं पुरविला आहे अशा एकाद्या समंजस, परंतु प्रेमळ सोबत्याची गरज किती आहे याचा प्रत्यय मला येऊन चुकला होता. या अनुभवाच्या व प्रत्ययाच्या आधारावरच श्री. नित्सुरे यांनीं या पुरवणीचा पुरस्कार करण्याची केलेली विनंती स्वीकारण्यास मी धजावलों आहे. न हून माझा अधिकार या प्रकरणीं असला तरी तो किती मर्यादित आहे याची पूर्ण जाणीव मला आहे. डॉ. वेलिकर यांनीं कळकळीनें या विषयांत श्री. नित्सुरे यांस जें साहाय्य दिलें त्याबद्दल डॉ. वेलिकरांचा मी अत्यंत आभारी आहे.

कुमारवय म्हणजे प्रत्येक मनुष्याच्या आयुष्यांतील भरणीच्या वयाची शेवटची पायरी होय. तसें म्हटलें तर मानवी आयुष्यांतील सर्वच टप्पे किंवा पायऱ्या आपापल्या परीनें महत्त्वाच्याच होत. परंतु मनुष्याचें मुख्य लक्षण ध्यानांत घेतलें असतां कुमारवयाचें वैशिष्ट्य मनांत भरण्यास उशीर लागणार नाही. हें मुख्य लक्षण आमच्या पूर्वजांनीं पुढील श्लोकांत दिलें आहे.

आहार-निद्रा-भय-मैथुनं च ।  
सामान्यमेतत्पशुभिर्नराणाम् ।  
ज्ञानं हि तेषामधिको विशेषो ।  
ज्ञानेन हीनाः पशुभिः समानाः ॥



खाणेंपिणें, झोंप, स्वसंरक्षण आणि अपत्योत्पादन या मुख्य प्रवृत्ति पशु आणि मनुष्य या उभय सृष्टींत सारख्याच आढळून येतात. परंतु स्वतःच्या बुद्धीचा उपयोग करून या प्रवृत्तींना बळण देऊन आपल्या जीवनाला घाट देण्याचें ज्ञान व स्वातंत्र्य हें या दोहोंतून मनुष्यासच अनुकूल आहे.

सकल जीवसृष्टीचा गाडा निसर्ग आपल्या प्रेरणेनें हांकीतच असतो. लहान जीवजंतु किंवा पशुपक्षी यांचीं सर्व कामें या निसर्गप्रेरणेनेंच बहुतांशीं चालतात. पशुपक्ष्यांच्या कांहीं शाळा असत नाहींत. त्यांच्यांतहि परी किंवा पायच्या आहेत. परन्तु त्यांच्यावर निसर्गाचेंच अधिराज्य बलवत्तर हेंच खरें. आतां मनुष्यसृष्टि हीहि कांहीं या निसर्गाच्या तडाख्यांतून सुटली आहे असें नाहीं. परंतु इतर जीवांपेक्षां मनुष्याला निसर्गानें पुष्कळच अधिक मोकळीक ठेविली आहे. या मोकळिकेचा सदुपयोग करण्यावरच मनुष्याचें सारें जीवित सफल किंवा विफल होणें अवलंबून आहे.

विचाराची मदत घेऊन आणि प्राप्त परिस्थितीचा ओघ ओळखून समाजाची कांही बंदिस्ती मनुष्यें करित आलेलीं आहेत. सुव्यवस्थित आणि सुसंघटित मनुष्यसमाजांत कांहींसा घोपटमार्ग उपलब्ध होत असतो. परंतु परिस्थिति जेव्हां साफ बदलून जाते तेव्हां नवी बंदिस्ती करणें प्राप्त होतें. आजकालची आपल्या व इतर समाजांची परिस्थिति इतक्या वेगानें आणि इतक्या प्रकारांनीं बदललेली आहे आणि अजूनहि बदलत आहे कीं तिचा विचार घेतां श्री. निसुरे यांनीं ' पुरवणींत ' जो विषय प्रतिपादिला आहे तो विषयहि तसा प्रतिपादणें कर्तव्य होऊन बसलें आहे. यंत्रयुगांत माणसांचा संपर्क व संघर्ष दोन्ही यंत्रवेगानेंच वाढीस लागलीं आहेत आणि यांतच या वेगाचें नियमन करण्याचीहि क्रिया चालू आहे.

पूर्वी आमच्याइकडे या पुरवणींतील विषय निराळा समजावून सांगणें, निदान उघडपणें सांगणें, निषिद्धच मानलें होतें. कांहीं घोपटमार्ग, बाकी प्रश्न मिस्त निसर्गावर आणि मनुष्याच्या अंगच्या विचारावर टाकून सारखें स्वस्थ होतों. परंतु पाश्चिमात्य देशांत नित्य नवें शोधण्याची, सारखी आणि भोगण्याची क्रिया जोरानें आणि हौशीनें चालविलेली सारखी येते. आतां त्यांच्या आमच्या संपर्कामुळें इकडेहि जें परिवर्तन प्र...

घडून येत आहे त्यांत त्या प्रेरणेचें प्रतिबिंब पडणें अपरिहार्य होऊन बसलें आहे. केवळ अपरिहार्य म्हणून नव्हे तर आवश्यक अशी प्रतिष्ठाहि या प्रेरणेला विचाराच्या बैठकीवर लाभत आहे.

श्री. नित्सुरे यांची पुरवणी समग्र वाचणारांची खात्री होईल कीं, त्यांनीं हातीं घेतलेला विषय मोठ्या संयमानें आणि कौशल्यानें स्पष्ट केला आहे. मोजक्या परंतु समर्पक शब्दांत आणि अत्यंत सरळ व सुबोध शैलीचा आश्रय करून त्यांनीं विषयाची खुलावट केली आहे. विषयाचें गांभीर्य त्यांनीं स्वतःतर ओळखलेंच आहे, परंतु वाचकांनाहि तें ओळखावयास लावलें आहे. आवश्यक त्या स्पष्ट आकृतींची जोड दिल्यामुळें मूळचा क्लिष्ट आणि शास्त्रीय विषय समजुतील अत्यंत सोपा झाला आहे. या सुयशावद्दल श्री. नित्सुरे निःसंशय प्रशंसेस पात्र आहेत.

ग्रंथांतील प्रतिपादनाविषयीं ग्रंथकर्त्यांशीं कोणीहि सहमतच होईल. कारण तें मर्यादशीलपणें आणि समाजहितबुद्धीनेंच केलेलें आहे. शिवाय त्याच्या शास्त्रीयत्वावद्दल डॉ. वेलिकरांनीं खात्री दिलीच आहे. तेव्हां त्याविषयीं अधिक कांहीं लिहिण्याचें कारण नाहीं.

तथापि तपशिलाच्या कांहीं सूचना प्रसंगानुरोधानें केल्यास वावगें होणार नाहीं असें वाटतें.

( १ ) पोट पातळ राहिल अशी काळजी सर्वांनीं घेणें जरूर आहे. विशेषतः या ग्रंथांत जे कित्येक दुष्ट रोग वर्णिले आहेत त्यांचा उपद्रव होऊं नये, झाल्यास कमी व्हावा यासाठीं हि ही काळजी घेणें अवश्य आहे. यामुळें मूत्राशयादिकांवर पडणारा दाब, कांहीं अंशीं तरी कमी होईल आणि बरेचसे अनर्थ टळतील. पोटाचे अनेक व्यायाम यासाठीं उपयुक्त आहेत. तसेंच कांहीं योगासनैंहि सहज करतां येण्यासारखीं आहेत, त्यांचाहि अभ्यास ठेवावा.

( २ ) लघुकथा-प्रेमसाहित्य यांचें वाचन अनेक तरुण झोंपेला ज्ञान-पूर्वी करतात तें टाळावें. झोंपेच्या वेळीं सात्त्विक भावना ठसावतील असें किंवा शास्त्रीय स्वरूपाचें असें लेखन-वाचन करावें हें बरें. ' मनीं वसे तें स्वप्नीं दिसे ' या म्हणींत बरेंच तथ्य आहे. म्हणून झोंपेपूर्वी मन शांत व



थंड राहिल याची काळजी करा. भडक व उत्तेजक वाङ्मयाचें वातावरण त्या वेळीं तरी कटाक्षानें टाळा.

(३) सर्वत्र कांहीं बंदिस्त स्नानगृहें. अद्यापि उपलब्ध नाहींत. उघड्या-वरच स्नान उरकावें लागतें. म्हणून शिश्नाची कातडी धुण्याचा जो प्रयोग ग्रंथांत सांगितला आहे तो शौचाचे (कारण जागा बंदिस्त) जागींहि करून अडचण भागवितां येण्यासारखी आहे. लव्हीचे वेळीं पूर्वी पाणी न्यावें लागे. ती रीत उत्तम होती. तरी त्याहि वेळीं गार पाण्यानें हें कार्य उरकावें. अधिक वेळीं धुतल्यानें स्वच्छतेंत भरच पडेल.

(४) पुष्कळांना कंडुशमनाची खोडी असते. भररस्त्यांत, सभेंत कोठेंहि हा चाळाच होऊन बसतो. तरी ही संवय जडूं देऊं नये. जडली असेल तर खटपटीनें सोडावी. स्वच्छता राखल्यास हेंहि साधेल.

याप्रमाणें कांहीं स्फुट सूचना केल्या आहेत. त्या ग्रंथकाराच्या विवेचनास पुष्टिकारकच आहेत आणि त्या त्यांस आणि डॉ. वेलिंकर यांस मान्य होतील अशी आशा आहे.

एकदां गोष्ट अनिष्ट ठरली म्हणजे ती टाळावी हेंच उत्तम. मुळांत वाईट तें केव्हांहि वाईटच. मग होणारें नुकसान कितीहि अल्प कां असेना. म्हणून पृ. ४९ वर ग्रंथकारानें जीं विधानें केलीं आहेत त्यांचा रोख नीट समजून घ्यावा. केवळ कांहीं लोक भलतेंच भय घालतात तें तसें नाहीं, एवढेंच ग्रंथकारास सांगावयाचें आहे.

नुसती कुमारांची सोबत करून आजकाल काम भागणार नाहीं, कुमारां-पेक्षांहि कुमारींची सोबत करणें अत्यंत जरूर आहे. आनंदाची गोष्ट आहे कीं, डॉ. वेलिंकर यांनीं ही गरज उल्लेखिली आहे आणि ती स्वतंत्र ग्रंथरूपानें पुढें पुरविण्याचें आश्वासनहि दिलें आहे. दोनहि ग्रंथ निरनिराळे रचावयाचें धोरण योग्य आहे. कारण कुमार आणि कुमारी यांचे कांहीं प्रश्न सारखेच असले तरी कांहीं प्रश्न अगदीं निराळेहि आहेत. शिवाय सारख्या असलेल्या प्रश्नांचीं सर्वच उत्तरें उभय स्थळीं सारखींच पडण्या-सारखीं नाहींत. पण हें कार्य शक्य तितक्या लवकर उरकलें मात्र पाहिजे.

ग्रंथकर्त्याने कुमारावस्था संपतां संपतां करावयाच्या एका महत्वाच्या कार्याचेहि सूचन ग्रंथांत केले आहे. हे कार्य म्हटले म्हणजे विवाह हे होय. या विषयावर सांप्रत नानाप्रकारचे मतप्रवाह रूढ आहेत. पण आम्हांस ग्रंथकर्त्याप्रमाणेच असे वाटते की, कुमारांनी वेळेवारी विवाहाची जबाबदारी उचलावी यांतच त्यांचे व समाजाचे कल्याण आहे. कुमारावस्थेत सर्व शक्तींचा उद्रेक जोराने होत असतो आणि त्यानंतरची पायरी म्हटली म्हणजे गृहस्थाश्रमाची होय. कारणे पुष्कळ सांगता येतील आणि त्यांतील बरीच अगदी खरी आहेत यांतही शंका नाही. तरी कोणत्याही कारणास्तव कुमारांनी 'घोडकुमार' वगैरे अगदी समर्थनीय नाही. कुमारावस्थेत मोठमोठ्या ध्येयांचे चिंतन करावयाचे आणि ती साध्य करण्याचे कामी मात्र कुचराई दाखवावयाची यांत कांहीं तात्पर्य नाही. यांत ना त्यांचे, ना समाजाचे काडीचेहि हित ! कुमारावस्था एका प्रकारे मोठ्या आनंदाची व उत्साहाची अवस्था होय. या अवस्थेत डोळ्यावर कांहीं पटले नकळत येत असतात. अनेक काल्पनिक आणि आकर्षक चित्रे पुढे उभी राहतात आणि त्या उन्मादक तंद्रित मन तरंगत राहते. बरोबर नेमका घोका येथेच असतो. एक ऐलाड तरी ना पैलाड तरी, असा अटीतटीचा वाका प्रसंग असतो. या प्रसंगांतून मोठ्या सावधानीनेच वाहेर पडावे लागते. एकीकडून भावनांचा उफाळता जोर मनाला वेगाने ढकलित ढोशीत असतो; पण दुसऱ्या बाजूने या इंजनास जर आपणांस योग्यसा ब्रेक लावता आला नाही तर गाडी कोठे कोलमडून पडेल आणि आपल्या जीवनाचा चक्काचूर होईल याचा कांहीं नेम नसतो. हा ब्रेक लावण्यास शिकणे यालाच ग्रंथकर्त्याच्या भाषेत 'मन शांत' ठेवणे असे म्हणता येईल. हे मोठे अवघड काम आहे.

सांप्रत कुमारमंडळी व त्यांचे पालक डोळ्याला झांपड लावल्याप्रमाणे परिस्थितीच्या घाण्याभोंवती फिरत असतात. प्रथम मॅट्रिक, मागाहून कॉलेज, मग एपत असो वा नसो, किंवा इतर पात्रताहि असो नसो. कुमारांच्या मागोमाग आतां कुमारींचाहि तांडा इकडे वळविण्यांत आला आहे. अधिक ज्ञान मिळविणे किंवा त्याबद्दल पदवी मिळविणे यांत वस्तुगत्या वावगे कांहींच नाही. हरकोणीहि ही गोष्ट मिळवावी. परंतु त्याबरोबरच, किंबहुना

त्याच्याहि आधीं, प्रत्येक कुमारानें आपली कुमारावस्था संपतांच आपल्या पायावर उभें राहिलें पाहिजे. आज मिळणाऱ्या विद्यापीठी पदव्यांत ती शक्ति प्रत्यक्ष किती आढळून येते ? एके काळीं ' नोकरी ' पुरता तिचा उपयोग होत होता. पण नोकऱ्यांची संख्या मर्यादित आणि पदवीधरांचा ओघ सतत वाढता. यामुळें मागणी व पुरवठा यांत महदंतर पडलें आहे हें वेळींच ध्यानीं ध्यावयास नको काय ? कॉलेजांत जाणें हाच कांहीं ज्ञानसंपादनाचा एकमेव मार्ग नाही. आणि तोच पाहिजे असला तरी जर तितकी तीव्र जिज्ञासा पोटी असली तर अगोदर पोटाची व्यवस्था स्वतःच्या पायांवर उभें राहून लावावी आणि मग तो मार्ग जुळेल तसा अनुसरावा. या दृष्टीनें विद्यापीठें आतां नवीन सवलती देऊं लागलीं आहेत. तें कांहीं असो. प्रथम पोटापाण्याची सोय आणि ती स्वतःच्या पायांवर उभें राहून लावली पाहिजे. नाहीतर सारी आर्थिक व्यवस्था कोलमडून पडल्याशिवाय राहणार नाही. पदवी किंवा पोट असा पेंच कोणी टाकल्यास आधीं पोट, मागाहून साधल्यास पदवी हेंच आमचें साफ उत्तर आहे. विशेषतः जे बहुसंख्य कुमार चारचौघांसारखेच आहेत त्यांना तर विशेष निक्षून हें आमचें सांगणें आहे. ज्या कुमारांत कांहीं विशेष चमक, प्रतिभा वगैरे असेल त्यांची गोष्ट वेगळी. मामुली मंडळींनीं प्रथम पोटाची व्यवस्था आधीं लावावी. यासाठीं कांहीं पोटविद्या आधीं साध्य करण्यास लागावें. पोटविद्येचा एकादा धोपटमार्ग नाही. प्रामाणिकपणें कष्ट करणाऱ्याला पोट जड नाही. या मार्गानें जाऊं लागतांच आपली खरी पातळी आपणास समजून येते. आणि पोकळ भ्रम उडून जातात.

आतां येथेंहि दुसरा घोका आहे. पोट भरण्याच्या रस्त्याला लागणें म्हणजे केवळ ' पिंड पोषण ' करणें नव्हे. हेंच सांगण्यासाठीं तुकोबांनीं ' पिंडाच्या पोषणीं नागवले जन ' अशी हांकाटी केली आहे. आपलें पोट बरें, आपण बरें असा प्रकार योग्य नव्हे. पोट सांभाळून उपयुक्त व कर्त नागरिक म्हणून पुढें सरसावण्याची धमक आपण कधींच सोडतां कामा नये. कुमारावस्थेंतील ध्येयाग्नि अगदींच विझूं देतां कामा नये. पूर्वीच्या गृह्याग्निव्रताचें मर्म ध्यानांत ध्यावें व वैभवाचा संसार करण्याची ईर्ष्या धरावी.



त्यासाठी धडपड करावी. मात्र सचोटी सोडू नये, आणि कष्टाला कंटाळू नये.

याचाच अर्थ असा की, पोटविद्या हाती असली म्हणजे वेळेवारी विवाहबद्ध होण्यास कसलीच अडचण पडत नाही. विवाहासंबंधी भलत्याच आशा व कल्पना उराशी बांधून कुढत कुंथत वसू नये. युक्तायुक्त विचार करून, व्यर्थ लांबण न लावता संसाराला लागावे यांतच सार्थक किंवा पुरुषार्थ यांची कांहीं हानि नाही. उगाच शेखमहंमदी नको. ऊन ऊन अन्नच सेवन करणे ज्याप्रमाणे गोड आणि आरोग्यकारक तसेच कुमारा-वस्था अजून संपली नाही तोंच विवाह करून संसाराला तयारी करून लागणे हे स्वतःच्या व समाजाच्या आरोग्याला आणि स्वास्थ्याला साधक होय. याचा नीट विचार करावा. उगाच भरीं भरून नाश करून घेऊ नये. शिळा संसार सुखाचा कसा होईल ?

आपला भारतवर्ष हा समशीतोष्ण कटिबंधांत मोडतो हे जर लक्षांत घेतले तर येथील हवामान व आयुर्मान शीतकटिबंधाहून केव्हांहि निराळंच राहिल हे स्पष्ट आहे. तेव्हां साधारणपणे बांध्यांस येणाऱ्या आयुर्दायांत सुखाच्या संसाराची जेवढी अधिक वर्षे पदरांत पडतील तेवढी बरी नव्हेत काय ? अगदी व्यवहाराच्या पातळीवरून पाहता हेच धोरण साधारण माणसास योग्य ठरेल. अलौकिकांचा न्यायच वेगळा.

कुमारवयाचा काळ म्हणजेच पूर्वीच्या भाषेत आश्रमचतुष्टयांपैकी पहिल्या आश्रमाचा अथवा ब्रह्मचर्याचा काळ होय. ब्रह्मचर्याचा वास्तविक अर्थ विद्योपासना आणि ती निरामय व्हावी म्हणून त्याला पोषक असे यम आणि नियम सांगितलेले आहेत. या यमनियमांचे पालन कठोरपणाने विनचूक झाले पाहिजे. कुमारांच्या सोबत्याने प्रस्तुत पुरवणीत पृ. ४२ ते ४४ वर आणि पृ. ५२ ते ५३ वर जे उपाय किंवा नियम सांगितले आहेत ते हेच जुने यमनियम नव्या भाषेत मांडले आहेत इतकेच. साऱ्या सांगण्याचे सार एवढेच की, कुमार असतां गृहस्थ होऊ नका आणि गृहस्थ असावयाच्या वेळीं कुमार राहू नका !

‘ ब्रह्मचर्य ’ शब्द सांप्रत एका विशिष्ट अर्थानें अधिक प्रचलित आहे. ब्रह्मचर्याची बंदिस्ती हा कांहीं वायफळ बडबडीचा विषय नाही, तो प्रत्यक्ष आचरणाचा विषय आहे. त्यांत एक ‘ यावज्जीव ’ प्रकारहि आहे. तथापि तो अगदींच विरळ्यांसाठीं आहे. चारचौघांसाठीं नाही. तुकोबांनीं म्हटलें आहे ‘ ब्रह्मज्ञान नव्हे लेंकुरांच्या गोष्टी । ’ तसेच कांहींसं येथेंहि म्हणतां येईल—‘ ब्रह्मचर्य नव्हे लेकुरांच्या गोष्टी ’, हा सारा विवेकाचा विषय आहे. भलत्याच मोहांत किंवा भ्रमांत पडूं नये. ‘महाजनो येन गतः स पन्थाः’ !

सांप्रत सर्वत्र कुमारकुमारी वाढत्या संख्येनें शिक्षण घेत आहेत. कुमारकुमारी यांनीं एकत्र शिक्षण घ्यावें कीं त्यांच्या शिक्षणसंस्था स्वतंत्र असाव्यात याबाबत मतभेद आहेत. कोणत्याहि परिस्थितींत या वयाच्या सर्वांगीण वाढीला आणि निकोप पोषणाला साधक होईल असा संयम राखलाच पाहिजे. बाहेरच्या नियमावलीपेक्षां मनांतली नियमावलि हीच या कामीं खरी यशोदायी ठरते. मन ताब्यांत ठेवून त्याला योग्य वळण सतत जागरूकतेनें देणें ही गोष्ट वाटते तितकी सोपी नाही. फार जागरूकतेनें आणि सतत दक्षतेनें चालावें लागतें. अनेक पथ्यें सांभाळावीं लागतात. पथ्यांत चूक किंवा ढिलाई झाल्यास क्षमा होत नाही. कारण निसर्गाला क्षमा ठाऊकच नाही. मनुष्यानें कितीहि घमेंड मिरविली आणि निसर्गावर आपण मात केल्याचीं विरुद्धें दिमाखानें मिरविलीं तरी निसर्ग त्या सर्वांहून बलिष्ठ असल्याचा प्रत्यय डोळे उघडे ठेवून सृष्टींतील घडामोड पहाणाऱ्यांना कधीं दिसल्याशिवाय राहणार नाही. पराक्रमाचें लक्षण हें आहे कीं कधींहि शरणवृत्ति ठेवूं नये. म्हणून निसर्गावर मात करण्याचें पराक्रमी कार्य मनुष्य चालूच ठेवील. त्यांत त्याला भूषणहि आहे. तथापि निसर्ग अनंत आहे, आपण सान्त आहों या वस्तुस्थितीची जाणीव ठेवून नम्रतेनें पावलें टाकण्यांत वरील भूषणाला कसलाच कमीपणा नाही. आपल्या भारतीय पूर्वजांनीं ही नम्रता बालगण्याविषयीं सतत टाहो फोडला आहे. आध्यात्मिक संस्कृति म्हणतात तिचें हेंच वैशिष्ट्य आहे. तें न ओळखणाऱ्यांचीं कपाळें फुटल्याशिवाय कधींहि राहणार नाहीत.

‘व्हेनीरिअल’ रोगांचें थोडेसें विवरण ग्रंथकर्त्यानें केलें आहे. परंतु योग्य



शब्दाच्या अभावीं 'व्हेनीरिअल' हा परकी शब्दच ग्रंथकर्त्यांनीं कायम ठेवला आहे. अनेक चांगले शब्द वापरून आपला विषय सुबोध मराठीत मांडण्यांत ग्रंथकर्त्यांनीं मिळविलेल्या यशाला हें गालबोट लागलेलें पाहून साहजिकच जरा नामोहरम झाल्यासारखें वाटतें. व्हेनीरिअल्-उद्गम 'व्हीनस्'-कामदेवा=पासून जर आहे तर एवढी पंचाईत कां वाटावी ? या वर्गात 'उपदंश' हा रोग प्रमुख व सर्वश्रुत आहे म्हणून सर्वसाधारण वाचकांच्या उद्धोधनासाठीं 'औपदंशिक रोग' ही संज्ञा आज रूढ केल्यास कांहीं अडचण येणार नाही असें वाटतें.

येणेंप्रमाणें आम्ही आपले कांही विचार मांडले आहेत. कुमारांनीं हा 'सोबती' विश्वासू मित्रासारखा नेहमीं जवळ ठेवावा व त्याच्या सल्ल्यानें चालून आपलें कल्याण साधावें एवढेंच पुनः एकवार त्यांस आमचें निक्षून सांगणें आहे.

पौष शुद्ध ६; १८७२ }  
 'लोककल्याण,' पुणें. }

दत्तो वामन पोतदार

## मार्गदर्शकांचें निवेदन

लैंगिक विचारांच्या बाबतींत आमच्या समाजांत क्रांति घडत आहे आणि पाश्चिमात्य राष्ट्रे गेल्या पांचपन्नास वर्षांत ज्या शास्त्रशुद्ध व वस्तुनिष्ठ पातळीवर गेली आहेत त्या पातळीवर आपणाला अद्याप पोहोंचावयाचें आहे. आपल्या देशांतील अनेक लेखकांनीं लैंगिक विषयावर लिहिलें आहे. परंतु त्या सर्वांच्या लिखाणांतील मुख्य दोष म्हणजे कामवासनेबद्दल त्यांनीं माजविलेला गोंधळ हा होय. प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनांत लैंगिक प्रवृत्तीला फार महत्त्व असतें यांत शंका नाही; आणि ज्याअर्थी लैंगिक वर्तन हें प्रत्येक समाजांतील नीतिनियमांच्या कक्षेत येतें त्याअर्थी या विषयाचें समतोल विवेचन करणें अत्यंत आवश्यक ठरतें. लैंगिक विषयाची चर्चा बहिष्कार्य ठरविण्यानें अज्ञान पसरतें आणि मग त्या अज्ञानामुळे कामवासनेचें खरें स्वरूप व कार्य यासंबंधीं गैरसमजुती निर्माण होतात. अशा गैरसमजुतीमुळे आपल्या समाजाचें व विशेषतः कुमारवयांतील व्यक्तींचें फार नुकसान झालें आहे व होत आहे. आपल्या कुटुंबव्यवस्थेंत झालेले बदल, तसेंच स्त्रियांवरील निर्बंधांमधून त्यांची सुटका, मुलामुलींच्या लग्नाची वाढलेली वयोमर्यादा, प्रौढपर्णींहि बऱ्याच उशीरा लग्न करण्याचा वृत्ति, वगैरे स्त्रीपुरुषसंबंधांतील ज्या नव्या गोष्टी आपल्या समाजांत गेल्या दोनतीन पिढ्यांपासून प्रचलित होत आहेत त्यांचें सूचक विवेचन म. म. द. वा. पोतदार यांनीं प्रस्तुत पुस्तकाला लिहिलेल्या आपल्या पुरस्कारांत केलें असल्यामुळे मी त्या मुद्द्यांची चर्चा येथें करण्याची गरज नाही. मजकडे आलेल्या रोग्यांबद्दल मला स्वतःला आलेल्या अनुभवांवरून आणि हिंदुस्थानांतील इतर निष्णात डॉक्टरांच्या मतांवरून मला असें अगदीं निश्चितपणें वाटतें कीं, कुमारवयारंभापूर्वीं (Before the onset of puberty) किंवा निदान कुमारवयांत पदार्पण करण्याच्या वेळेस आपल्या मुलांना व मुलींना लैंगिक ज्ञान देणें अत्यंत अवश्य आहे.

कुमारवयांतील मुलामुलींना लैंगिक शिक्षण देण्याच्या बाबतींत पाश्चिमात्य राष्ट्रांनीं योग्य पुढाकार घेतला आहे. त्यांच्या आधुनिक शिक्षणपद्धतींची

पाहणी केल्यास असें दिसून येते कीं, शाळांच्या अभ्यासक्रमांतून लैंगिक शिक्षणाचा बहुतांशी समावेश झाला असून त्यायोगें गेल्या वीसपंचवीस वर्षांमध्ये समाधानकारक परिणाम घडले आहेत.

तथापि हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे कीं, कुमारांना लैंगिक शिक्षण देण्याच्या बाबतींत शिक्षक ही एकमेव कर्तृसंस्था नव्हे. सूत्र पालक, कुमारांचे आस्थेवाईक नेते आणि वास्तवतापूर्ण असें शास्त्रीय वाङ्मय यांचेहि साहाय्य या कामीं घेतलें पाहिजे. सुदैवानें पाश्चिमात्य राष्ट्रांतून या गोष्टी इकडच्यापेक्षां फार मोठ्या प्रमाणावर उपलब्ध आहेत. त्यामुळें परिणाम असा होतो कीं, पाश्चिमात्य राष्ट्रांतील मुलामुलींच्या लैंगिक शिक्षणाचा प्रारंभ कुमारवय सुरू होण्याच्या अगोदरच होतो तसेंच आईच्या किंवा वडिलांच्या औदासीन्यामुळें त्यांत विघाड होत नाही, किंवा विकारवश व विषयलोलुप अशा अशास्त्रीय वाङ्मयामुळें त्यांत विकृति निर्माण होत नाही. लैंगिक शिक्षण हें विशुद्ध जिज्ञासेच्या हितप्रद विकासांतून उन्मीलित होऊन त्याचें पर्यवसान कामवासनेसंबंधीं वस्तुनिष्ठ, आर्द्र-युक्त व आनंदमय असा मानसिक दृष्टिकोन तयार होण्यांत झालें पाहिजे. कामवासना ही प्रौढवयामधील आनंदोपभोगासाठीं असते व म्हणून वैवाहिक जीवनापूर्वीचें वेडेवांकडे लैंगिक वर्तन हें त्या व्यक्तीच्या सुखाबाबत दुष्परिणाम घडवितें, इतकेंच नव्हे तर त्याच्या कौटुंबिक स्वास्थ्यावर गदा आणतें या मुख्य गोष्टी प्रत्येक मुलामुलीच्या निदर्शनास योग्य वेळीं आणणें हा पाश्चिमात्य देशांतील लैंगिक शिक्षणाचा प्रधान हेतु असतो. पाश्चिमात्य समाजांतील या आदर्श दृष्टिकोनाशीं तुलना केल्यास हिंदुस्थानांतील स्थिति विरोधपूर्ण व निराशाजनक आहे असें दिसून येते. आपल्याकडे शहाणा व ज्ञानवान् पालक हा सहजासहजीं आढळावयाचा नाही आणि आस्थेवाईक व कुशल असा कुमार-नेता मिळणें हें तर वास्तवतेंच न उतरणारें असें स्वप्नच आहे असें बहुतांशीं म्हणतां येईल. आपल्या देशांतील युवक-संस्था राजकारणावरील आपला जोर आतां कमी करीत आहेत-१५ ऑगस्ट १९४७ च्या राजकीय क्रांतीमुळें हें आवश्यक झालेंच आहे-आणि कुमार-वयांतील आपल्या बांधवांच्या खऱ्याखऱ्या गरजांचा अभ्यास त्या करूं लागल्या



आहेत ही गोष्ट आशादायक होय. कुमारवय हा मानवी जीवनातील एक स्वतंत्र भाग आहे याची उत्कट जाणीव अलीकडच्या काळांत 'कुमार-उत्कर्ष-मंडळा' ने जशी करून दिली आहे तशी ती आमच्यांत पूर्वी फारशी नव्हती. कुमारांसाठी लिहिण्यांत आलेले आज उपलब्ध असलेले लैंगिक वाङ्मय तुटपुंजे आहे. सनातनी व स्त्रीस्वातंत्र्यविरोधक लेखकांचे या क्षेत्रांत प्राबल्य आहे. "ब्रह्मचर्य हेंच जीवन आणि वीर्यनाश हाच मृत्यु" हें स्वामी शिवा-नंदांच्या पुस्तकाचे नांव फारच सदोष आहे. कामवासना चुकवावी, तिचा त्याग करावा, तिच्यावर बहिष्कार घालावा कारण ती निंद्य आहे, असे सनातनी लेखकवर्ग मुलांना सांगतो. अशा तऱ्हेच्या मार्गदर्शनामुळे मुलामुलींच्या लैंगिक आचरणांत अनेक विकृति निर्माण झाल्या असल्या व त्यामुळे समाजांत मोकळेपणे मिसळण्यासारखे आदर्श वातावरण अजून निर्माण झाले नसले तर त्यांत नवल तें काय ? आतांच सांगितलेल्या ह्या सनातनी लेखकवर्गाइतकाच नुकसानकारक असा दुसरा एक लेखकवर्ग आहे. या दुसऱ्या लेखकवर्गाला "आत्यांतिक पुरोगामी" किंवा असलेच कोणतेतरी नांव द्यावयास हवे. हे लेखक हीनरुचीचे व विषयलंपट वर्णने करणारे असतात. ब्रह्मचर्य व संयम यांचा ते उपहास करतात. तसेच कधी कधी ते मुलांना नीतनियम तुच्छ लेखण्यास शिकवतात आणि कामवासनेला विषयलोलुपतेचे उपासनास्थान बनवितात. वरील दोन प्रकारच्या लेखकवर्गांशी तुलना केली असतां असे म्हणावे लागेल की, श्री. नित्सुरे यांचे पुस्तक लैंगिक शिक्षणाविषयीचा दृष्टिकोन व पद्धति यासंबंधी सुवर्णमध्य कसा साधावा याबाबत अचूक मार्गदर्शन करते. शिक्षक, पालक, युवकनेते व कुमार या पुस्तकाचे उत्सुकतेने स्वागत करतील अशी मला खात्री वाटते. हें पुस्तक जरी कुमारांना उद्देशून लिहिले असले तरी ते शिक्षक, पालक व युवकनेते यांना तितकेच उपयोगी आहे. जीवनशास्त्राची प्राथमिक तत्वे, तसेच कामवासनेची कार्ये, उपयोग व विकृति या गोष्टींचे ज्ञान अगदी सामान्य माणसांना आकलन होण्यासाठी जितक्या सोप्या भाषेत द्यावयास पाहिजे तितक्या सोप्या भाषेत ते अजून आपल्या देशांत प्रसृत झालेले नाही. ही पार्श्वभूमि लक्षांत घेतां मला असे खात्रीपूर्वक वाटते की, आपल्या मुलांच्या

हिताची काळजी वाहणाऱ्या सर्व प्रौढांना श्री. नित्सुरे यांचे पुस्तक उपयुक्त वाटेल.

मजकूर आणि भाषा यांच्याबाबतीत या पुस्तकाने उत्कृष्ट निबंधलेखनातील स्पृहणीय यश संपादिले आहे असे मला वाटते. श्री. नित्सुरे यांनी मला मार्गदर्शनासाठी विनंती केली आणि लैंगिक शिक्षणासारख्या नाजूक विषयाचे अत्यंत शास्त्रीय पद्धतीने व नैतिक दृष्टीने विवेचन करण्यास लागणारी पात्रता त्यांच्या अंगी आहे हे मला दिसून आल्यामुळे मी त्यांना तत्परतेने मान्यता दिली. “कुमारांचा सोबती” या त्यांच्या आधीच्या पुस्तकाने त्यांचे कुमारवयीन प्रश्नांवरील प्रभुत्व पुरेपूर सिद्ध केले आहे. शिक्षकाचे गुण त्यांच्या अंगी उपजत आहेत, तो व्यवसाय ते आस्थेने करतात आणि त्या व्यवसायांतील त्यांचे कसब प्रस्तुत पुस्तकाच्या पानापानांतून दृष्टोत्पत्तीस येते. मजकूर फार विस्तृत होऊ नये, तसेच तो अति चोटकहि नसावा यासंबंधी पुरेशी दक्षता घेण्यांत आली आहे. बोजडपणा येऊ नये यासाठी शब्दांची व वाक्प्रचारांची काळजीपूर्वक निवड केलेली आहे. शरीरभागाच्या आकृतींची निवड सदाभिरुचीला पोषक अशीच केली आहे. मजकुरांत मधून मधून घातलेल्या चित्रांच्या योगाने हे पुस्तक कुमार वाचकांस निःसंशय मनोवेधक वाटेल. साधारणतः असे आढळते की, लैंगिक विषयावरील पुस्तकाच्या मलपृष्ठावर कोणतेच चित्र नसते किंवा एखादे कामोद्दीपक चित्र असते. परंतु प्रस्तुत पुस्तकाचे मलपृष्ठ हे सिद्ध करते की, देहसौष्टव हा मानवाचा मुख्य अलंकार होय. लैंगिक जीवन हा मनुष्याच्या एकंदर जीवनाचा एक महत्त्वाचा भाग आहे यांत शंका नाही. परंतु तो ‘आत्यंतिक महत्त्वाचा’ भाग आहे यावर भर देण्याची कांहीं गरज नाही. कुमारवयांतच अनेक विपर्यस्त समजुती निर्माण होण्याचा संभव असतो. “कामप्रेरणेसंबंधी कांहीं विकृति” हे सोळावे प्रकरण सर्वांनी विशेष आस्थेने वाचावे. व्हेनेरिअल रोगांबद्दल लिहितांना त्या रोगांचे भीषण स्वरूप उघड करून दाखविण्यांत ग्रंथकर्त्याने योग्य तेच केले आहे असे मला वाटते.

शांत मन आणि आहार-व्यायाम-स्वच्छता-विभ्रान्ति यांवाबतच्या चांगल्या



संवयी, यांवर कुमारांचें आरोग्य अवलंबून असतें हें श्री. नित्सुरे यांचें म्हणणें सर्वमान्य होण्यास हरकत नाही. शिवाय त्यासंबंधी त्यांनीं जें प्रतिपादन केलें आहे तें अतिशय सुबोध आहे. आनुवंशिकता व दारिद्र्य यांच्यामुळे उद्भवणाऱ्या अडचणींचा समावेश त्यांत नाही; परंतु या गोष्टी कुमारांच्या स्वाधीनच्या नसल्यामुळे या पुस्तकांत त्यांचा समावेश करणें आवश्यकहि नाही.

हस्तमैथुनासंबंधीं कित्येक शोचनीय गैरसमज आपल्या समाजांत पसरलेले आहेत. हस्तमैथुनाच्या दुष्परिणामांबद्दल प्रत्यक्ष सत्यांवर आधारलेल्या आधुनिक संशोधनाचें सार या पुस्तकाच्या दहाव्या प्रकरणांत दिलें आहे. आपल्या पाल्यांच्या मनाच्या समतोलपणाकडे लक्ष देणारे सर्व प्रौढ लोक त्यांना कामवासनेकडे आदरणीय दृष्टिकोनांतून पहावयास शिकवितील अशी मी आशा करतो. अशा दृष्टिकोनामुळेच कामवासना ही एक आनंदप्रद अशी देणगी ठरते. तात्कालिक स्वरूपाच्या लैंगिक विकृतींबद्दल भीति वाटण्याचे विलकुल कारण नाही. लैंगिक भीतीमुळे आमच्या मानसिक व सामाजिक जीवनांत इतका विघाड झाला आहे कीं, या काल्पनिक लैंगिक भयापासून आमची जितक्या त्वरित मुक्तता होईल तितकें तें चांगलें.

मुलामुलींच्या वैवाहिक वयोमर्यादेबद्दल तज्ज्ञांचें मत असें आहे कीं, मुलींच्या बाबतींत १७ ते २० आणि मुलांच्या बाबतींत २२ ते २५ ही वयोमर्यादा सर्वांत योग्य होय. जें सर्वांत योग्य असतें तें नेहमीं शक्य होतेंच असें मात्र नाही ! तथापि उत्तम गोष्ट कोणती हें पाल्यांच्या सुखांची काळजी वाहणाऱ्या सर्व पालकांना टाऊक असावी. लग्न लांबणीवर टाकण्याची वृत्ति अनिष्ट आहे व आपला देश उष्णकटिबंधांत असल्यामुळे पाश्चिमात्यांचें याबाबतचें अंधानुकरण पुढील पिढीच्या प्रकृतीवर घातक परिणाम करील असें जें मत म. म. पोतदारांनीं प्रकट केलें आहे त्याच्याशीं मी पूर्ण सहमत आहे.

‘ ब्रह्मचर्य ’ या शब्दाच्या मूळ अर्थामध्ये विलक्षण व गंमतीदार बदल होत गेला आहे, ही दुर्दैवाची गोष्ट होय. मराठी भाषेंत ब्रह्मचर्य या

शब्दाचा अर्थ संयमन ( Continnence ) असा करतात कीं उदात्तीकरण ( Sublimation ) असा समजतात, याबद्दल मी माझ्या मनाशीं नेहमींच शंका प्रदर्शित करीत आलों आहे. उदात्तीकरण हा शब्द फार मोघम आहे, परंतु ब्रह्मचर्य या शब्दाइतका तो गुंतागुंतीचा मात्र नाही. ' उदात्त ध्येय = सिद्धीसाठीं कामेच्छांवर मिळविलेला तावा ' अशी उदात्तीकरणाची व्याख्या करतां येईल. अपूर्ण ब्रह्मचर्य व संपूर्ण ब्रह्मचर्य या शब्दांना अर्थच नाही. ब्रह्मचाऱ्याचा आयुष्यक्रम लाखांतील एखाद्यालाच योग्य ठरेल असा असतो. संयमनाच्या आवश्यकतेबद्दल दुमत असण्याचें कारण नाही. परंतु या ठिकाणीं हें स्पष्ट करावयास हवें कीं, संयमन ही व्यक्तीच्या प्रकृतिपरिपोषावर अवलंबून असलेली सापेक्ष कल्पना आहे, आणि सर्वसामान्य अर्थानें ओळखलें जाणारें संयमन न ठेवतां हि चांगलीं निरोगी राहणारीं माणसें मला डाऊक आहेत. मानसशास्त्रदृष्ट्या, तसेंच शारीर-शास्त्रदृष्ट्या अधून मधून वीर्यस्ताव होत राहणें ही गोष्ट आरोग्यासाठीं आवश्यक ठरते आणि आपण ज्यांना नैष्ठिक ब्रह्मचारी म्हणतो त्यांना बहुधा स्वप्नावस्था होत असली पाहिजे ! आपल्याकडील प्राचीन योगी लोकांच्या अनुभवांबद्दल आपणाला फार थोडें ज्ञान आहे, म्हणून आविष्कृत पुराव्याच्या अभावीं मी हा विषय येथेंच सोडून देतो.

विवाहोत्तर लैंगिक जीवनावद्दल या पुस्तकांत फारसें विवेचन आढळणार नाहीं. फक्त विवाहाकडे बघण्याच्या योग्य मनोवृत्तीच्या विकासासंबंधीं सविस्तर ऊहापोह केला आहे. " विवाहाची पूर्वतयारी " या पंधराव्या प्रकरणांत मुलांसाठीं भरपूर सूचना आहेत. आपल्या कॉलेजांतून मुलामुलींची एकत्र वागणूक अपरिहार्य असते व अशा ठिकाणीं विद्यार्थी व विद्यार्थिनी परस्परांना प्रेमांत पाडण्याचा मोह घालीत असतात, असें दृश्य सध्यां आढळतें व हें दृश्य दोषास्पदच होय यांत शंका नाही.

आतां कोणी असा प्रश्न करील कीं, कुमारांना जसें या पुस्तकांत मार्गदर्शन करण्यांत आलें आहे तसेंच मार्गदर्शन कुमारींनाहि करावयास नको का ? होय. परंतु कुमारांसाठीं व कुमारींसाठीं एकच पुस्तक असणें ही गोष्ट अनेक कारणांमुळें आम्हांला अयोग्य वाटली. खऱ्या लैंगिक शिक्षणास

बांल्यावस्थेंतील जिज्ञासावृत्तीच्या जन्मापासूनच प्रारंभ झाला पाहिजे, मग तें शिक्षण मुलांचें असो कीं मुलींचें असो. परंतु आमच्या समाजांत जोंवर या गोष्टीची उणीव आहे आणि मुलामुलींना स्वतः पुस्तक वाचून लैंगिक ज्ञान मिळवावयाचें आहे, तोंवर मुलामुलींसाठीं स्वतंत्र पुस्तकें असणेंच इष्ट आहे असें मला वाटतें. या पुस्तकाचें चांगलें स्वागत झाल्यास कुमारींसाठीं ज्या स्वतंत्र पुस्तकाची आम्ही योजना करीत. आहों, तें पुस्तक प्रकाशित होऊं शकेल.

इंग्रजी भाषेंतील पारिभाषिक शब्दांना मराठी प्रतिशब्द योजण्याचा प्रयत्न प्रस्तुत पुस्तकांत केलेला आहे. परंतु जेथें सोपा मराठी शब्द आढळला नाही तेथें इंग्रजी शब्द तसाच ठेवला आहे. कित्येक मराठी शब्दांपुढें कंसांत इंग्रजी प्रतिशब्द दिले आहेत. पारिभाषिक शब्दांचा अर्थ लौकर सांपडावा म्हणून एका परिशिष्टांत ते एकत्र दिले आहेत.

शिक्षणखातें, शिक्षणतज्ज्ञ, वैद्यकीय क्षेत्रांतील माझे समव्यवसायी, पालक, युवकनेते आणि वृत्तपत्रकार हे या पुस्तकाकडे एक नवीन प्रयोग या दृष्टीने पाहतील व या पुस्तकाच्या सुधारणेसाठीं ते आपल्या सूचना आमच्याकडे धाडतील अशी मी दृढ आशा करतो. पुढील आवृत्तींत अशा सूचनांचा आभारपूर्वक उपयोग केला जाईल.

बॉम्बे म्युच्युअल विल्डिंग,  
सर फिरोजशहा मेहता रोड,  
फोर्ट, मुंबई.  
दि. १-१-१९५१

वा. ना. वेलिकर

टीप-हें निवेदन डॉ. वेलिकर यांच्या मूळ इंग्रजी मजकुराचें भाषांतर आहे.



## थोडेंसें प्रास्ताविक

‘ पुरवणी ’ लिहून हातावेगळी करतांना आज मला फार आनंद वाटत आहे. ‘ कुमारांचा सोबती ’ या माझ्या पुस्तकाचें कुमारांप्रमाणेंच शिक्षकांनीं, पालकांनीं, युवकसंस्थांनीं व वृत्तपत्रकर्त्यांनीं चांगल्या प्रकारें स्वागत केलें व त्यामुळेंच ‘ पुरवणी ’ लिहिण्याचें काम मला उत्साहानें पार पाडतां आलें. ‘ पुरवणी ’ चा विषय अत्यंत नाजूक व मराठी भाषेला व विचारमूल्यांना अपरिचित असा असल्यानें थोडेंसें चांचरतच मी ‘ पुरवणी ’ लिहिण्याची कल्पना मनांत स्थिर करूं शकलों. सुदैवानें डॉ. वेलिंकर या तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला मिळण्याची सोय उपलब्ध झाली. या वावतींत आस्थेवाईकपणें माझी आळख करून देण्याची योजना मुंबईचे प्रसिद्ध शस्त्रवैद्य डॉ. एस्. आर्. जोगळेकर, एफ्. आर. सी. एस्. यांनीं जमवून आणली. डॉ. जोगळेकरांनीं शुभ प्रारंभ करून दिला यामुळेंच पुढील सर्व कार्य निर्वेधपणें पार पडलें अशी माझी भावना आहे व म्हणून त्यांच्या परवानगीशिवायच मी त्यांचे अंतःकरणपूर्वक आभार मानतां.

डॉ. वेलिंकरांना मी जेव्हां प्रथम भेटलों तेव्हां माझें हृदय धडधडत होतें. ‘ कुमारांची कैफियत घेऊन मी आपणांकडे आलों आहे ’ अशा अर्थाचे इंग्रजी शब्द मी उच्चारल्याचें मला स्मरतें. त्या भेटीला सुमारे तीन वर्षे उलटून गेलीं. ‘ कुमारांचा सोबती ’ प्रथम प्रसिद्ध करावा व नंतर पुरवणीरूपानें लैंगिक ज्ञान जनतेला सादर करावें असें ठरलें. कारण तसें केल्यानें लैंगिक ज्ञान हें जीवनरूपी उत्कर्षवृक्षाचें केवळ एक शाखा आहे हें तत्त्व सर्वांच्या मनांत ठसेल.

डॉ. वेलिंकरांचा कार्याचा व्याप फार मोठा आहे. त्यांना भेटावयाचें म्हणजे मोठें कठीण काम असे. पण त्यांतूनहि त्यांनीं माझ्यासाठीं वेळ काढला, याबद्दल मी त्यांचा अतिशय आभारी आहे. सारे महाराष्ट्रीय कुमार त्यांचें ऋण कृतज्ञतेनें मान्य करतील असा मला भरंवसा वाटतो.

म. म. पोतदारांचें घर म्हणजे त्यांच्या नांवाप्रमाणेंच ‘ लोककल्याण ’ कारी आहे. त्यांच्याकडे जेव्हां जावें तेव्हां त्यांच्याभोंवतीं कामांचा आणि भेटा-

वयास आलेल्या व्यक्तींचा गराडा पडलेला असतो. शिवाय गेल्या दीड-दोन महिन्यांत त्यांची प्रकृति थोडी नादुरुस्त होती. त्यांतूनहि त्यांनी पुरवणीचा पुरस्कार करण्यासाठी वेळ काढला. त्यांचे आभार मानलेले त्यांना आवडत नाहीत. कोणीहि सार्वजनिक कार्यकर्त्यांनं मागितलेली मदत आपुलकीने द्यावी असें त्यांचें व्रत आहे. त्यांचे आभार मानतांना माझी लेखणी अडखळत आहे, ती त्यामुळेंच. परंतु तरीहि मी त्यांचें आभार मानतो.

डॉ. दि. य. मनोहर, एल्. एम्. पी. यांनी हस्तलिखित व पुफें पाहून अनेक मार्मिक सूचना केल्या, याबद्दल त्यांचा मी आभारी आहे.

श्री. पु. द. घाणेकर, बी.ए., बी.कॉम्, चार्टर्स अकॉन्टन्ट, मुंबई यांनी व त्यांच्या पितार्जींनी मला हरएक प्रकारें साहाय्य केलें याबद्दल मी त्यांचा फार आभारी आहे. त्याचप्रमाणें माझे मित्र श्री. शं. अ. भिडे, बी. ए. व श्री. ज. श्री. नागपूरकर, बी. ए. एल्. एल्. बी. यांनी मला विविध प्रकारें जी मदत केली त्याबद्दल मी त्यांचेहि हार्दिक आभार मानतो.

कुटुंबीय मंडळींचे आभार मानणें औपचारिक वाटेल परंतु माझ्या पितार्जींनी व वडील बंधूंनी हस्तलिखित वाचून मला वेळोवेळीं सूचना केल्या त्याबद्दल मी त्यांचा ऋणी आहे.

शेवटीं परंतु अगत्याने आभार मानावयाचे म्हणजे ' आनंद प्रेस ' चे व्यवस्थापक व माझे मित्र श्री. य. गो. जोशी बी. ए. ( ऑनर्स ) यांचे. पुरवणीची छपाई सुंदर व त्वरित करण्यासाठीं त्यांनी व प्रेसच्या कामगारांनी जे परिश्रम घेतले त्याबद्दल मी त्यांचा आभारी आहे.

नित्सुरे-सदन  
कचरेवाडी, पुणें ४.  
२६-१-५१

य. गो. नित्सुरे



# कु मारं चा सो व ती

## पु र व णी

### अनुक्रमणिका

	पृष्ठ		पृष्ठ
कुमारांनो		१२. पुनरुत्पादनाचा सर्वांत सोपा	
पुरवणीसांठी मला 'ढोसणी'		प्रकार	६०
मिळाली.	१	१३. पुनरुत्पादनाच्या आणखी कांहीं	
स्मृतीला थोडा उजळा द्या.	३	पद्धति	६६
तंत्राचा पहिला भाग :		१४. मानवाच्या वंशविस्ताराची	
सर्व प्रकारच्या इंद्रियसुखा-		वैशिष्ट्यपूर्ण योजना	७२
विषयीं मनःशांत करणें.		१५. विवाहाची पूर्वतयारी	७७
१. सुख, मनःशांति व शरीर-		१६. कामप्रेरणेसंबंधीं कांहीं	
विकास	५	विकृति	८९
२. कामदेवाच्या आगमनाचीं		१७. व्हेनेरिअल रोग	९४
लक्षणें	९	१८. शांत मनाची देणगी	
३. शारीरशास्त्रांतील अदभुत		टिकवा	१०३
रहस्य	१२	तंत्राचा दुसरा भाग :	
४. एक विलक्षण पेंच	१५	आहार, स्वच्छता, व्यायाम	
५. पेंचांतून सुटका करणारें		व विश्रांति यासंबंधीं	
ज्ञान	२०	आरोग्यकारक संवयी	
६. जननेंद्रियाची ओळख	२२	लावून घेणें	
७. जननेंद्रियाची स्वच्छता	२८	१. आहाराच्या संवयी	११०
८. स्वप्नावस्था	३३	२. स्वच्छतेच्या संवयी	११५
९. स्वप्नावस्थेचा अतिरेक		३. व्यायामाच्या संवयी	११६
कसा टाळावा ?	३९	४. विश्रांतीच्या संवयी	११७
१०. हस्तमैथुन	४६	समारोप	११९
११. निसर्गराजाचा सुप्त हेतु		पारिशिष्ट	
कोणता ?	५६		

# कुमारांचा सोबती

पुरवणी

कुमारांनो !

पुरवणीसाठी मला 'दोसणी' मिळाली.

'कुमारांचा सोबती' हें पुस्तक जसें तुम्हां कुमारांना आवडलें तसेंच तुमच्या गुरुजींना पसंत पडलें. जशीं असंख्य कुमारांचीं आभारप्रदर्शक पत्रें मला आलीं, तशींच अनेक प्रौढांचीं अभिनंदनपर पत्रेंहि मला आलीं. घुण्यांत राहणाऱ्या अनेक कुमारांनीं माझा परिचय करून घेतला आहे.

परंतु जो जो मला पत्रानें किंवा समक्ष भेटला, तो तो माझ्यावर थोडासा रुष्ट असे. तो म्हणे, " 'सोबती' अपूर्ण आहे; तो लवकर पूर्ण करा. " एके दिवशीं सकाळीं मी बाहेर जाण्याच्या गडबडींत असतांना एक पन्नाशीच्या आसपासचे गृहस्थ माझ्याकडे आले. माझी त्यांची पूर्वी ओळख नव्हती. मी त्यांना नमस्कार करून खुर्चीवर बसण्याची विनंती केली. ते म्हणाले, " मी खुर्चीवर बसणार नाहीं. तुमची सेवा अर्धवट आहे. तुमचा 'सोबती' मला आवडला आहे. त्याच्या दहा प्रती आत्तांपर्यंत मी माझ्या नातेवाईक कुमारांना वांटल्या आहेत. परंतु..."

" क्षमा करा मला. " माझ्या डोळ्यांतले अश्रू लपवीत मी त्यांना म्हटलें, " पुरवणीचा विषय कठीण आहे, कारण तो नाजुक आहे आणि समाजाला व मराठी भाषेला अपरिचित आहे. कुमारांना त्याची गरज

आहे, भारी निकडीची गरज आहे, हें मला माहीत आहे. परंतु माझे विवेचन निर्दोष व्हावें असा माझा हट्ट आहे. त्यासाठीं मुंबईच्या ग्रॅट मेडिकल कॉलेजांतील एका तज्ज्ञ व अनुभवी प्राध्यापकांची मदत मी घेत आहे. शेंकडों पुस्तकें चाळीत आहे; पुष्कळ कुमारांजवळ, युवकनेत्यांजवळ, शिक्षकांजवळ व पालकांजवळ मोकळेपणानें चर्चा करून त्यांच्या अडचणी समजून घेत आहे. मी माझ्या कुवतीप्रमाणें यत्न करीत आहे. आपल्या कांहीं सूचना असतील तर त्या अवश्य सांगा. आपले आशीर्वाद तर मला द्याच द्या. माझ्यावर असे रागावूं नका. मी लाचार आहे. माझ्या सेवेतील न्यून मला अहर्निश वेचून करीत असतें. ”

ते सद्गृहस्थ गेले, आले तसे गेले. खुर्चीवर बसले नाहीत. ‘ पुरवणी प्रकाशित झाली कीं मी पुन्हा तुमच्याकडे येईन व मग द्याल तर चहासुद्धां घेईन ’ असे त्यांचे शेवटचे शब्द होते.

त्या दिवशीं दिवसभर मला करमलें नाहीं. रात्रीं मला लवकर झोंपहि येईना. शेवटीं मी मनाशीं एक प्रतिज्ञा केली कीं, काय होईल तें होवो, परंतु आपल्या सेवेतील हें न्यून शक्य तितक्या लवकर नाहीसें करून टाकावयाचें.

दुसऱ्या दिवसापासून मी सारीं इतर कामें बाजूला ठेवलीं. पत्रांचीं उत्तरें उशीरां देऊं लागलों, भेटावयास आलेल्यांना लवकर ‘ कटवूं ’ लागलों, आणि इतर अनेक कपातीच्या योजना करून सारा वेळ पुरवणीला देऊं लागलों.

आणि सुदैव असें कीं, दैनंदिन वेळापत्रकांत पुरवणीला प्राथम्य दिल्यापासून अवघ्या सत्तर दिवसांत पुरवणी अंतर्वाह्य स्वरूपांत तयार झाली.

आजपासून आठ दिवसांच्या आंत पुरवणीची बांधणी पुरी होऊन ती बाजारांत मिरवूं लागेल.

आणि मग एक दिवस ते गृहस्थ माझ्याकडे पुनः येतील. त्यांच्या तोंडावर स्मित असेल. माझ्या खोलींत एकच आरामखुर्ची चांगली आहे. तीच त्यांना बसावयाला मी पुढें करीन. आणि ते बसतील.



होय, ते बसतील असें माझे अंतर्मन मला सांगतें. मग मी त्यांना चहा देईन. साखरेची अडचण मी विसरून जाईन.

त्या सद्गृहस्थांनीं शांत व निर्धारयुक्त वर्तणुकीनें माझा त्या दिवशीं जर धिक्कार केला नसता, गुरांना जशी 'ढोसणी' देतात तशी मला 'नैतिक ढोसणी' दिली नसती, तर, कुमार-मित्रहो, ही पुरवणी तुमच्या हातांत इतक्या लवकर पडली नसती.

म्हणून मी असें सुचवितों कीं, तुम्हांला व मला, कोणालाच अजून नांव माहीत नसलेल्या त्या सद्गृहस्थांचे हार्दिक आभार आपण मानूं यां.

## स्मृतीला थोडा उजळा द्या

शरीर सुदृढ करण्याच्या तंत्राचे दोन भाग आहेत.

पुरवणींतील नवीन विषयांचें वाचन सुरू करण्याआधीं तुम्ही आपल्या स्मृतीला थोडासा उजळा द्याल तर बरें होईल. जी एक अतिशय महत्त्वाची गोष्ट 'कुमारांचा सोवती' या पुस्तकांत तुम्ही शिकलां आहांत ती अशी कीं, कुमारवयांत एकूण पांच शक्तींचा विकास प्रत्येक कुमारानें तंत्रशुद्ध पद्धतीनें करावयाचा असतो. त्या पांचहि शक्ति आटवतात ना ? का त्यांचीं नांवे सांगूं ?

त्या पांच शक्ति पुढीलप्रमाणें आहेत:—

- १ पवित्र मनाची शक्ति
- २ चांगल्या संवयींची शक्ति
- ३ सुदृढ शरीराची शक्ति
- ४ पुस्तकी ज्ञानाची शक्ति
- ५ विविध अनुभवांची शक्ति

या पांच शक्तींपैकी 'सुदृढ शरीराची शक्ति' वगळून बाकी चारहि शक्तींच्या विकासाच्या तंत्रशुद्ध पद्धति 'कुमारांचा सोवती' या पुस्तकांत मीं तुम्हांला सांगितल्या आहेत.

सुदृढ शरीराची शक्ति कमाविण्याच्या तंत्राचे दोन भाग आहेत, असा उल्लेख पान १४४ वर केला आहे. 'कुमारांचा सोबती' हे पुस्तक हातार्शी असेल तर ते पान उघडून बघा.

तंत्राचे जे दोन भाग मी सांगितले आहेत ते असे:--

( १ ) स्वतःचें मन सर्व प्रकारच्या इंद्रियसुखांविषयी 'शांत' बनाविणे.

( २ ) आहार, स्वच्छता, व्यायाम व विश्रांति यांसंबंधी 'आरोग्यकारक संवयी' लावून घेणे.

या दोन भागांची सविस्तर चर्चा मी पुरवणीत करीन, असे आश्वासन देऊन ते प्रकरण मी थोडेंसे घाईघाईने पान १४७ वर संपविले आहे. कुमारांना गोंधळून टाकणाऱ्या लैंगिक व्यवहारांसंबंधी कांहीं स्पष्ट खुलासा तंत्राच्या पहिल्या भागामध्ये करावा लागेल असा गंमतीदार निर्देश मी जातां जातां केला आहे. यामुळे पुरवणी वाचण्याचें तुमचें कुतूहल अधिकच वाढलें असेल. तुमच्या भवितव्यावरील प्रेमामुळे एका तज्ज्ञ डॉक्टरांनी मला आपुलकीने मार्गदर्शन केलें म्हणूनच जात्या नाजुक असणाऱ्या लैंगिक बाबींविषयी शास्त्रीय व व्यावहारिक पद्धतीने मला लिहितां आलें आहे. मला खात्री वाटते की, ही पुरवणी वाचून जर तुम्हांला कांहीं फायदा झाला तर त्याबद्दल सारे धन्यवाद तुम्ही माझ्या मार्गदर्शकांना द्याल. खरोखरीच, महाराष्ट्रीय कुमारांवर त्यांचे डोंगराएवढे उपकार आहेत.

असो. तंत्राचा पहिला भाग समजून घेण्याकडे आतां आपण वळूं या.



# तंत्राचा पहिला भाग

सर्व प्रकारच्या इंद्रियसुखांविषयीं मन 'शांत' करणे



प्रकरण पहिले

## सुख, मनःशांति व शरीरविकास

आहार, स्वच्छता, व्यायाम व विश्रांति या चार बाबींसंबंधीं चांगल्या संवयी लावून घेतल्या कीं कोणाहि कुमाराची प्रकृति सुदृढ होऊं शकते, असा सामान्य समज आपल्या समाजांत रूढ आहे.

हा समज बरोबर आहे; परंतु तो पूर्ण सत्य नाही. कारण, आरोग्य-कारक संवयी लावून घेतां येणें व त्या टिकवितां येणें हें ज्या एका विलक्षण महत्त्वाच्या बाबीवर अवलंबून असतें तिचा उल्लेख केल्याशिवाय हा समज अर्धवट मोलाचा ठरतो.

ती महत्त्वाची बाब कोणती हें तुम्ही ओळखलेंत काय ? ती महत्त्वाची बाब म्हणजे कुमाराचें 'शांत' मन ही होय.

शांत मन + आहार-स्वच्छता-व्यायाम-विश्रांति यांसंबंधींच्या चांगल्या संवयी = सुदृढ प्रकृति, असें समीकरण मांडावयाला आपण शिकलें पाहिजे.

डब्यांना इंजिन लावल्याशिवाय ज्याप्रमाणें गाडी धावूं शकत नाही म्हणजे आगगाडी हा शब्दच पुरा होऊं शकत नाही—त्याचप्रमाणें आरोग्य-कारक विविध संवयींना शांत मनाचें तेजस्वी सहकार्य असल्याशिवाय सुदृढ प्रकृतीची प्राप्ति होणें कालांतरीं शक्य नाही. मन 'शांत' नसून आरोग्य-विषयक संवयी लावून घेण्याचा प्रयत्न करणारा कुमार म्हणजे व्यंग्यचित्राचा एक हास्यास्पद विषय आहे.



बालवयांतील मुलांना आरोग्यविषयक संवयी लावण्याचें काम त्यांचे प्रौढ नातेवाईक करीत असतात. बालवयांतलें मन कुमारवयांतील मनापेक्षां सुखाविषयीं स्वाभाविकपणेंच शांत असतें. त्यामुळें बालांचें आरोग्य चांगलें राखणें फारसें अवघड जात नाहीं.

परंतु कुमारवयांतल्या मनाची तऱ्हाच न्यारी ! तें किती अवखळ अन् त्यामुळें विविध सुखांविषयीं अशांत ! ! पण त्याचें वर्णन मी कशाला करूं ? तुम्हांला त्या मनाच्या चंचल रसरशीतपणाचा अनुभव सांप्रत येत आहेच.

अशा परिस्थितींत स्वतःचें मन 'शांत' करण्याची खुबी जर तुम्हांला माहीत झाली नाहीं तर तुमचें शरीर सुदृढ कसें होणार ? आरोग्यकारक संवयी लावून घेण्याचा कितीहि प्रयत्न तुम्ही केलात तरी बाळूवर घर बांधण्यासारखा किंवा पाण्याच्या पृष्ठभागावर उभें राहण्यासारखाच तो अयशस्वीच होणार.

असे अयशस्वी प्रयत्न करणारे अनेक कुमार मी पाहिले आहेत. आहा राचे, स्वच्छतेचे, व्यायामाचे व विश्रांतीचे सर्व शास्त्रीय नियम त्यांना माहीत असतात; परंतु विचान्यांना ते पाळतां येत नाहींत आणि सर्वांत केविलवाणी गोष्ट अशी कीं, स्वतःच्या अपयशाचें खरें कारण कोणतें हें त्यांना माहीत नसतें; व यामुळेंच ते गांगरून गेलेले असतात.

मीहि माझ्या कुमारवयाच्या सुरवातीला असाच गांगरून गेलों होतों.

परंतु पुढें पुढें मला असें समजू लागलें कीं, आपल्या आरोग्यविषयक संवयी न टिकण्याचें खरें कारण म्हणजे आपलें अशांत मन—विविध सुखांकडे मोहविवशतेनें धावल्यामुळें अशांत होणारें मन. दिवसांत असें कांहींना कांहींतरी सुखाविषयांचें मोहविवश वर्तन घडे कीं, ज्यामुळें आहार, स्वच्छता, व्यायाम व विश्रांति यासंबंधींच्या कोणत्यातरी आवश्यक नियमांत माझ्याकडून खंड पडे.

हा अशा प्रकारचा खंड पडला कीं, त्याचा परिणाम दुसऱ्या दिवशींच्या नियमावर होई; दुसऱ्या दिवसाच्या अनियमितपणाचा परिणाम तिसऱ्या

सुख, मनःशांति व शरीरविकास

\*

७

दिवसावर होई. अशा प्रकारें अनियमितपणाचें एक धीतन्नक्रच सुरू होई. एकेका पाठीमागें एकेक संवयी निखळून पडत. त्या अधःपातातून स्वतःला कसें सावरावें हें समजत नाहीसैं होई. अनियमितपणा हाच दैनंदिन व्यवहार होऊं लागे. चार दिवस पहांटे व्यायाम, पुन्हा चार आठ दिवस खंड. चार दिवस ठरलेल्या वेळीं ठरलेलें खाणेंपिणें, पुन्हा उडुमधुडुम व्यवहार सुरू. दोन दिवस थंड पाण्यानें स्नान, पुन्हा चार आठ दिवस खंड. असो. जशा प्रकारचा कुमारवयाच्या सुरवातीचा कार्यक्रम मीं पूर्वी अनुभविला आहे, तसा तुमच्यापैकीं बहुतेकजण सांप्रत अनुभवीत असतील, म्हणून त्याचें आणखी वर्णन करण्याचें प्रयोजन नाहीं.

परंतु यावर, मन 'शांत' करण्यासाठीं कांहीं उपाय नाहीं काय, असा प्रश्न तुमच्या मनापुढें येत असेल.

आहे. उपाय आहे तर ! अगदीं रामबाण उपाय आहे. मी व माझ्या मित्रांनीं अनुभवून पाहिलेला सुंदर उपाय आहे. तो उपाय असाः—विविध मुख्य सुखांविषयीं—आणि त्यांचीं नांवें क्षुधा (अन्नपेयाची वासना), निद्रा व काम अशीं आहेत—स्वतःच्या मनाला योग्य ती समजूत आणून देणें व त्या समजूतीच्या द्वारां स्वतःचें मन 'शांत' करणें.

आतां ही समजूत आपोआप येऊं शकेल काय ? कदाचित् येईलहि. परंतु त्यामुळें बराच काळ, बरींच वर्षे, अंधारांत चांचपडावें लागेल. क्षुधा व निद्रा या दोन सुखांविषयीं समजूत येणें एकवेळ सोपें आहे, परंतु 'काम' या सुखाविषयीं योग्य समजूत स्वतःची स्वतःलाच येणें अत्यंत त्रासाचें आहे.

क्षुधा व निद्रा हीं सुखें तुम्ही बालवयापासून भोगीत आहांत. त्यांच्या-विषयीं मन शांत ठेवणें बऱ्याच कुमारांना थोड्याफार त्रासानंतर का होईना, पण जमूं शकतें असा माझा अनुभव आहे. कुमारांना सर्वांत जास्त अडचण कोटें पडत असेल तर, 'काम' या सुखाचें स्वरूप व उद्देश समजून घेण्याबाबत. एका बाजूला त्यांच्या शरीरांत व मनांत कामप्रेरणेचा संचार होऊं लागलेला असतो व त्यामुळें त्यांना कसली तरी गमतीदार परंतु अगम्य अशी हुरहुर वाटू लागलेली असते. दुसऱ्या बाजूला घरांतील, शाळेंतील किंवा इतरत्र भेटणारीं प्रौढ माणसें त्या हुरहुरीसंबंधीं कांहींच खुलासा करण्याच्या

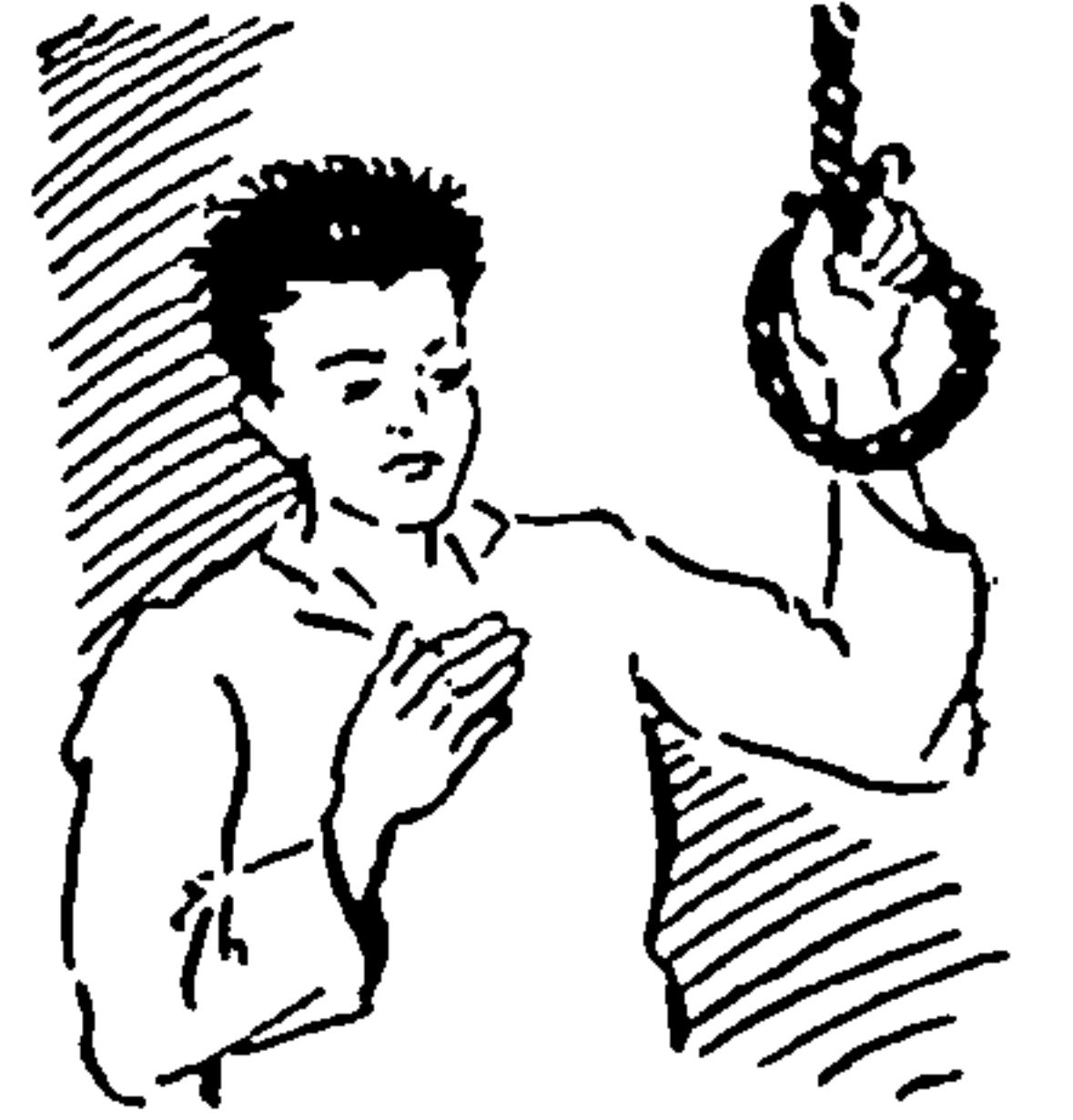


मनःस्थितीत दिसत नाहीत. मित्रांना विचारावें तर तेहि स्वतःसारखेच अंधारांत ! मग करावें तरी काय ! कामसुखासंबंधी कांहींतरी, मिळतील तशा, अध्याकच्च्या, खऱ्याखोऱ्या माहितीचे तुकडे मिळवून पुष्कळ कुमार स्वतःच्या मनामध्ये घोंटाळा उत्पन्न करीत असतात.

‘ काम ’ सुखासंबंधीचा मनातील घोंटाळा त्यांच्या शरीरविकासावर परिणाम केल्याशिवाय कसा राहिल ? ‘ काम ’ सुखासंबंधी त्यांच्याकडून विकृत म्हणजे अनैसर्गिक आचरण घडू लागते. त्याचें स्वरूप अंगळ असतें, गलिच्छ असतें. त्यामुळे कुमारांचें कोंबळें व निर्मळ मन कामसुखासंबंधी नासून जाऊं लागते. कामसुखाची निसर्गयोजना जाणण्यास ते असमर्थ होतात. या जगांतून ‘ काम ’ नाहीसा व्हावा अशी अकांडतांडवी कल्पना करूं लाग-



तात. जीवनाचा उबग वाढून कांहींना संन्यासमार्ग ह्वासा वाटू लागतो, कांहींना आत्महत्या करण्याचा विचार सतावू लागतो, कांहींना कामसुखाची



इच्छा चोरटेपणानें अकालीं तृप्त करण्याचा मोह अनावर होऊं लागतो.

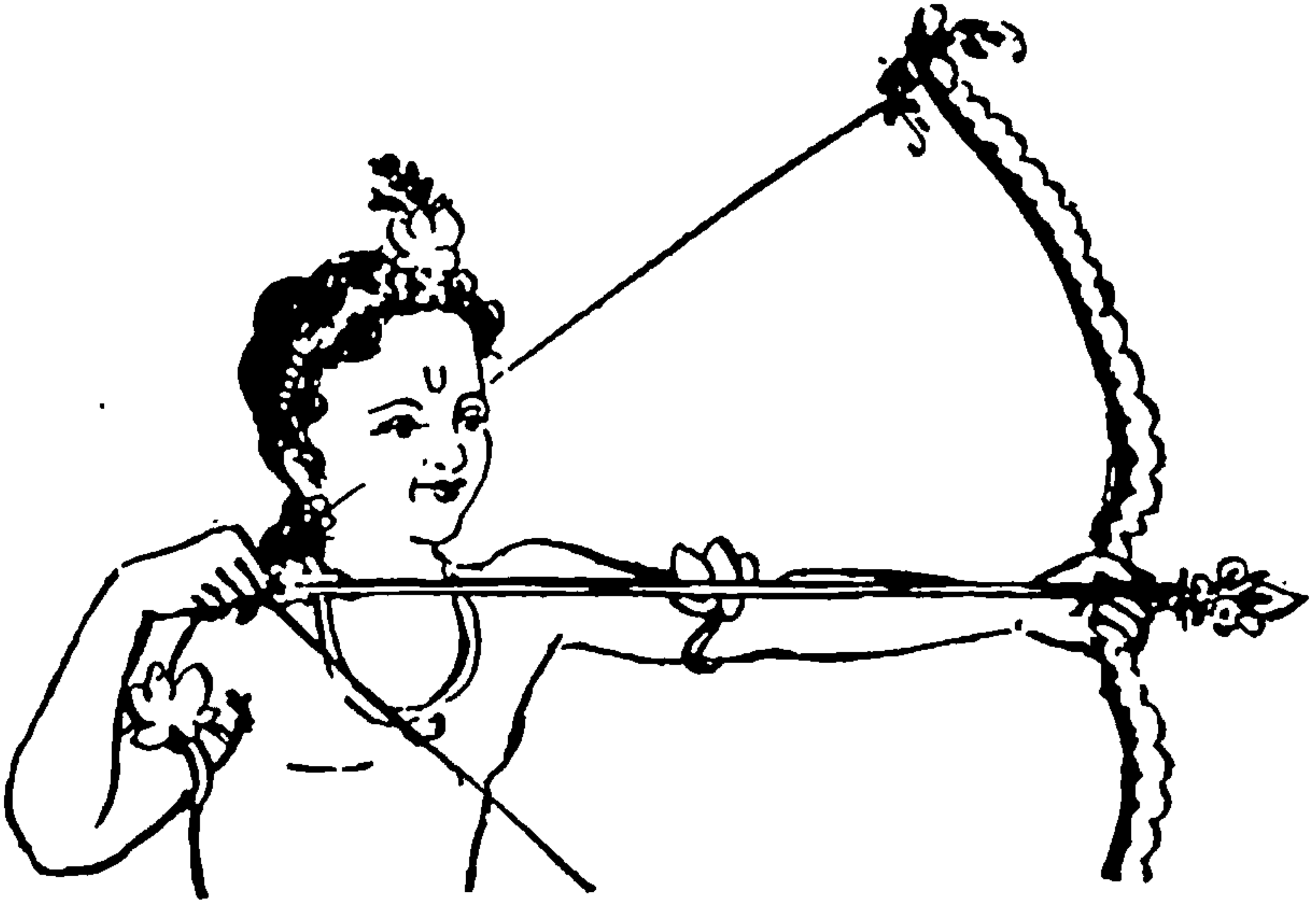
या अशा सान्या मनःस्थितीला कारण कोणतें ? ‘ काम ’ सुखासंबंधीचें अज्ञान हेंच नव्हे काय ?

हो. तेंच कारण. आणि तेंच नाहीसें करण्याला तुम्हांला साहाय्य करणें हें माझे परमपवित्र कर्तव्य आहे असें मी मानतो. मला व माझ्या पिढीतील कुमारांना जें ज्ञान योग्य वेळीं न मिळाल्यामुळे आमचें नुकसान झालें तें ज्ञान तुम्हांला योग्य वेळीं आणून देण्यानें तुमचें मन ‘ शांत ’ होण्यास व त्यामुळे तुमची प्रकृति सुदृढ होण्यास तुम्हांला निःसंशय मदत होईल अशी माझी श्रद्धा आहे.



## प्रकरण दुसरें

# कामदेवाच्या आगमनाचीं लक्षणें



निसर्गप्रेरणेन घडणाऱ्या अनेक सुंदर घटनांना हृदयंगम स्वरूप देण्याची एक नाजूक युक्ति संस्कृत व ग्रीक कवींनी प्रचलित केली होती. ती नाजूक युक्ति म्हणजे त्या घटनांना जन्म देणारा एक काल्पनिक 'देव' किंवा 'देवी' निर्माण करणें.

कामदेवाचा किंवा Cupid चा जन्म अशाच प्रकारें झालेला आहे. कामदेवाला मदन असेंहि दुसरें नांव संस्कृत कवींनी रूढ केलेलें आहे. काम-देव, मदन किंवा Cupid हे शब्द तुम्ही यापूर्वी बहुधा ऐकले असतील. मराठी लघुकथांतून किंवा कादंबऱ्यांतून सुद्धा त्यांचा उल्लेख येतो.

कामदेवाच्या आगमनाचें एखादें काव्यमय वर्णन तुम्हीं वाचलें आहे काय ? कामदेवाचा अवतार कसा असतो आठवतें काय ? त्याच्या हातांत पल्लवांचें धनुष्य असतें व पुष्पें हीं त्याचे बाण असतात, असें लुसलुशीत वर्णन ज्यानें एकदां वाचलें असेल तो तें कधीतरी विसरूं शकेल काय ?

मदनाचें वर्णन जास्तीत जास्त आकर्षक व मोहक करण्याची चढाओढच प्राचीन कवींमध्ये लागलेली होती जणू ! वसंत हा मदनाचा मित्र आहे असें कांहीं कविवर्य सांगतात, तर तादृश्य हा मदनाचा मित्र आहे असें इतर कविजन वर्णितात. मदनाच्या हातांतील धनुष्याची दोरी ही भ्रमरांची बनलेली असते असा संकेतहि अनेक कवींनीं रूढ केलेला आहे.

मदनाचें शरीर भगवान् शंकरांनीं एके प्रसंगीं रागावून जाळून टाकलें, अशी कथाहि कांहीं कवींनीं प्रचलित केलेली आहे. कविकुलगुरु कालिदासाची ' कुमारसंभवम् ' ही सुंदर काव्यकथा ज्यांनीं वाचली असेल, त्यांना मदनाचें नांव ' अनंग ' ( म्हणजे शरीर नसलेला प्राणी ) असें कां पडलें हें आठवत असेल.

मदनासंबंधींच्या वर्णनामध्ये विविध कवींच्या लिखाणांत कितीहि फरक आढळत असला तरी एक गोष्ट खरी कीं, कामदेवाचा अंमल प्रत्येक माणसाच्या मनावर चालतो, व चालतो तोहि तुफानी पद्धतीनें चालतो, याबाबत सर्व कवींचें एकमत आहे.

अर्थात्, अशा या प्रतापी कामदेवाचा अंमल मनुष्यमात्राप्रमाणेंच उरलेल्या जीवसृष्टीवरहि चालतो, असा कवींप्रमाणेंच जीवशास्त्रज्ञांचाहि अनुभव आहे. परंतु असें समजू नका कीं, कोणीहि जीव जन्माला आला कीं लगेच कामदेवाची बाधा त्याला झालीच. छे ! छे ! कामदेवाला असलें मोकाट स्वातंत्र्य निसर्गराजानें देऊन ठेवलेलें नाहीं; त्यामुळेच तें कवींनाहि देतां आलेलें नाहीं.

कोणाहि जीवाची शारीरिक बाढ विशिष्ट मर्यादेपर्यंत पुरी झाल्याशिवाय ' काम ' ही प्रेरणा त्याच्या मनांत जन्म पावत नाहीं. मनुष्याच्या बाबतींत पहिलीं बारा ते चौदा वर्षे जाईपर्यंत ' काम ' ही प्रेरणा सामान्यतः त्याला माहित होत नाहीं.

थोडीशी मान मुरडून तुम्हीच तुमच्या जीवनाकडे मार्गें बघा; म्हणजे तुम्हांला आढळून येईल कीं, कामप्रेरणा म्हणजे काय याचा अर्थहि वयाच्या तेराचौदा वर्षांपर्यंत तुम्हांला समजत नव्हता.

आणि आतां मात्र थोडा थोडा समजू लागला आहे, होय ना ? असें

काय एकदम तुमच्यांत झालें आहे कीं, ज्यामुळें तुम्हांला कामप्रेरणेचा अर्थ समजू लागला आहे ?

तुमच्या शरीराकडे थोडेसें लक्ष देतां का ? गेल्या वर्ष दोन वर्षांत—तेराव्या व चौदाव्या वर्षांच्या आसपास—तुमच्या शरीरांत कांहीं बदल होऊं लागला आहे, हें खरें ना ?

‘ होय, अगदीं खरें आहे ’ असें उत्तर तुम्हीं मनांतल्या मनांत माझ्या वरील प्रश्नाला देत असाल. तुमच्या शरीरावर ठिकठिकाणीं नव्यानेंच केस येऊं लागले आहेत. हनुवटीवर पहा, छातीवर पहा, पोटाच्या खालीं शिश्नापर्यंत पहा, किंवा खाकेंत पहा—हे काय केसच केस उगवूं लागले आहेत ! तुम्ही ‘ केसाळ प्राणी ’ होऊं लागलां आहांत, असें मी म्हणूं का ?

तेराचौदा वर्षांचा मुलगा झाला व त्याला ठिकठिकाणीं अंगावर केस येऊं लागले कीं, त्या मुलाला इंग्रजी भाषेंत The boy attains puberty ( म्हणजे मुलगा puberty पर्यंत पोचला ) असें म्हणतात. यापैकीं Puberty हा शब्द Pubertas या लॅटिन् शब्दापासून झालेला आहे व Pubertas या लॅटिन शब्दाचा अर्थ hairiness ( केसाळपणा ) असा आहे.

तेव्हां केसाळपणाची अवस्था तुम्हांला प्राप्त होत आहे असें मीं म्हटलें तर तें योग्यच आहे, नाहीं का ?

अर्थात् केसाळपणाव्यतिरिक्तहि इतर बदल गेल्या दीडदोन वर्षांत तुमच्या शरीरांत झाले आहेत किंवा सांप्रत होत आहेत असेंहि तुम्ही कबूल करात. ते बदल असेः—

१ तुमची उंची झपाट्यानें वाढूं लागली आहे.

२ तुमच्या आवाजांत बदल झाला आहे.

३ तुमच्या तोंडावर मुरमाचे फोड येऊं लागले आहेत.

परंतु हे जे शारीरिक बदल वर वर्णिले, यांपेक्षांहि अतिशय महत्त्वाचा असा एक बदल तुमच्या शरीरांत झालेला आहे. हा बदल सुप्त आहे व म्हणून त्याची तुम्हांला दादाहि नाहीं !

हा बदल कोणता हें पुढील प्रकरणांत समजून घेऊं.



## प्रकरण तिसरें

# शारीरशास्त्रांतील अद्भुत रहस्य

ज्या सुत म्हणजे डोळ्याला न दिसणाऱ्या बदलाचा उल्लेख मीं गेल्या प्रकरणाच्या शेवटीं केला, तो बदल फारच निर्णायक स्वरूपाचा असतो. त्याचें स्वरूप शारीरशास्त्रज्ञांना नुकतेंच माहीत झालेलें आहे; अर्थात् अजून पूर्णतया माहीत झालेलें नाहीं. परंतु आजपर्यंत झालेल्या संशोधनावरून एवढें मात्र सर्वमान्य झालें आहे कीं, हा सुत बदल तेराचौदा वर्षांच्या आसपास असणाऱ्या कुमाराच्या शरीरांतील एन्डोक्राइन नांवाच्या ग्रंथीं-मध्ये—Endocrine Glands मध्ये—होतो व त्यामुळेंच कुमाराच्या शरीरांत इतर सारे फरक पडूं लागतात. उंची वाढणें, अंगावर ठिकठिकाणीं केस येणें, आवाज बदलणें, तोंडावर मुसमाचे फोड येणें वगैरे सर्व बदलांचें मूळ कारण म्हणजे कुमाराच्या शरीरांतील एन्डोक्राइन नांवाच्या ग्रंथींमध्ये सुत चळवळ सुरू होणें हेंच होय.

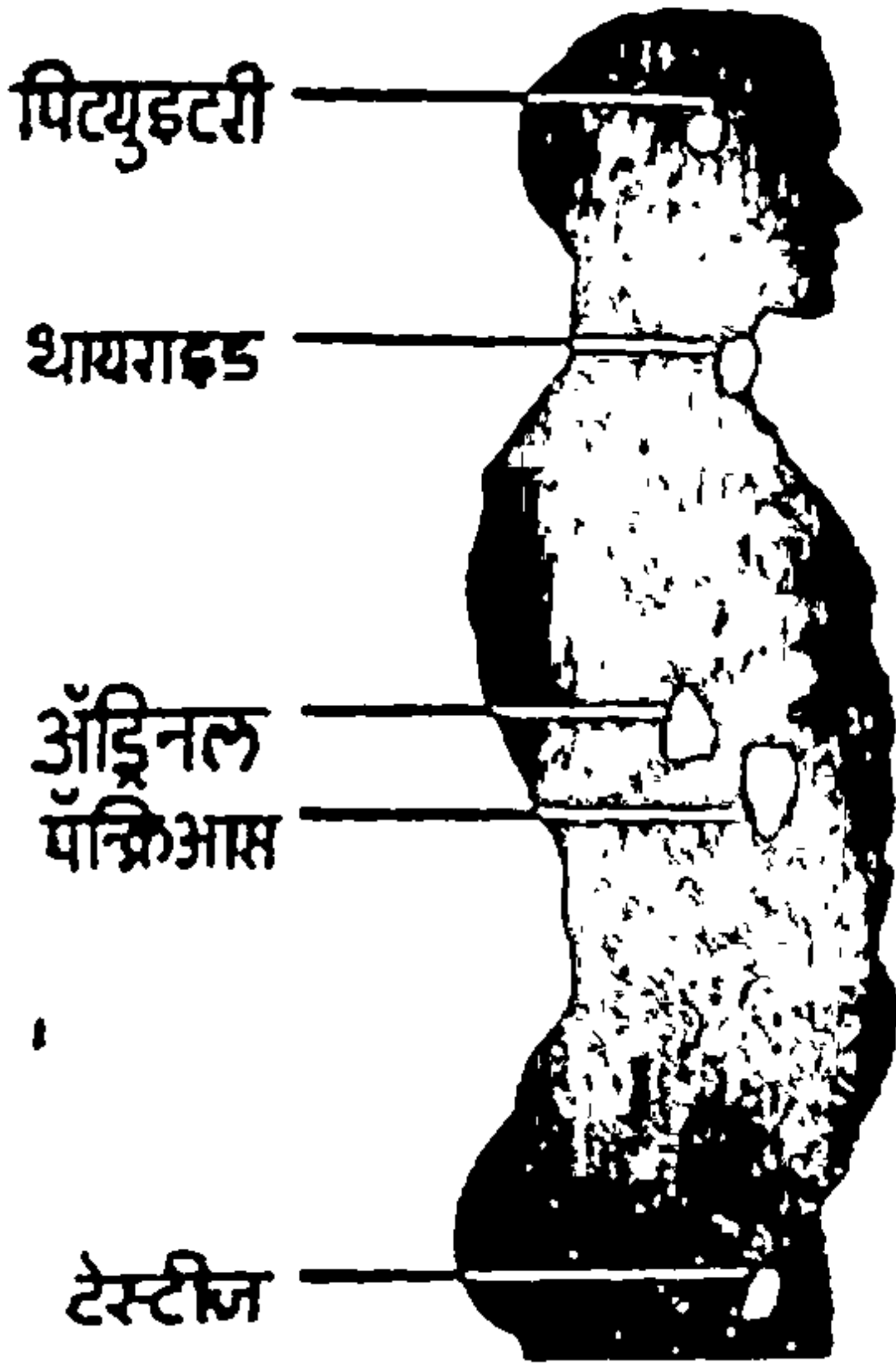
निसर्गराजालाहि गुप्तता आवडते असें दिसतें ! काँनन डॉयलच्या रहस्यकथांची माधुरी यांतच असते ना, कीं त्या कथांमधील एकादी अतिशय महत्त्वाची गोष्ट लेखकानें आपणांपासून खुत्रीदारपणें लपवून ठेवलेली असते ? आणि जेव्हां त्या गुप्त गोष्टीचा आपल्याला उलगडा पडतो तेव्हां चटाचटां सान्या आधींच्या घटना आपल्याला स्पष्ट होऊं लागून एक प्रकारचा अवर्णनीय आनंद होतो. अगदीं तीच गोष्ट जेव्हां एन्डोक्राइन ग्रंथींच्या अंतःस्रावाची हकीगत तुम्हांला कळेल तेव्हां तुमच्या शरीरांतील बाह्य म्हणजे दृश्य बदलांचा अन्वयार्थ लावतांना घडून येईल.

एन्डोक्राइन ( Endocrine ) या नांवाच्या ग्रंथींपासून एक प्रकारचा स्राव चालू होणें ही घटना कुमाराच्या वाढीच्या दृष्टीनें अत्यंत क्रांतिकारक आहे. परंतु गंमत आहे ती यांतच कीं, हा जो स्राव चालू होतो तो स्राव अंतःस्राव असतो; म्हणजे तो स्राव शरीरांतून बाहेर पडत नाहीं;

## शरीरशास्त्रातील अद्भुत रहस्ये

शरीरांतल्या रक्तप्रवाहाकडून हा स्राव शोषून घेतला जाऊन तो रक्तवाहिन्यांतूनच सर्व शरीरभर पसरविण्यांत येत असतो.

कुमाराच्या शरीरांतली एन्डोक्राइन ग्रंथींचे एकूण पांच प्रकार आहेत.



(शेजारची आकृति पहा.) ते प्रकार असे :  
[ १ ] पिट्युइटरी ( Pituitary ); [ २ ] थायराइड ( Thyroid ); [ ३ ] अॅड्रीनल्स ( Adrenals ); [ ४ ] पॅन्क्रिआस (Pancreas); [ ५ ] टेस्टीज ( Testis ).  
पिट्युइटरी ही ग्रंथी मेंदूच्या तळभागाशी जोडलेली असते. या ग्रंथीपासून बाहेर पडणारा स्राव इतर कोणत्याहि एन्डोक्राइन ग्रंथीपेक्षां फार महत्त्वाचा आहे, म्हणून या ग्रंथीला Leader of Endocrine Orchestra असे म्हणतात. थायराइड ही ग्रंथी मानेच्या पुढच्या भागांत श्वासनलिकेला कवटाळून बसल्याप्रमाणे असते. अॅड्रीनल्स या ग्रंथी दोन आहेत; आपल्या शरीरांत जे दोन मूत्रपिंड आहेत त्यांपैकी प्रत्येकाच्या डोक्यावर त्यांतील एकेक बसविलेली आहे. पॅन्क्रिआस ( स्वादुपिंड ) ही ग्रंथी जठराच्या ( Stomach च्या ) पृष्ठभागाशी प्लीहेला ( Spleen ला ) लागून असते. टेस्टीज या ग्रंथीहि दोन आहेत. शिश्नाच्या पाठीमागे खाली लोंबणारी जी पिशवी आहे त्या पिशवींत जे दोन गोलक आहेत त्यांचें नांव टेस्टिज किंवा टेस्टिकल्स.

एन्डोक्राइन ग्रंथींची अंतःस्राव पसरविण्याची चळवळ कुमार तेराचौदा वर्षांचा झाला कीं सुरू होते. कुमाराची वाढ कशी होणार हें निर्णायक पद्धतीने ठरविलें जातें तें या अंतःस्रावाकडूनच. उंची कमी किंवा अधिक वाढणें, दाढीवर किंवा इतरत्र कमी किंवा अधिक केस येणें, वगैरे गोष्टी ज्या त्या कुमाराच्या शरीरांतली अंतःस्रावाच्या चळवळीवर अवलंबून असतात. कांहीं कुमारांच्या तोंडावर मुरुमाचे फोड जास्त दिसतात, कांहींच्या कमी

एन्डोक्राइन ग्रंथींची अंतःस्राव पसरविण्याची चळवळ कुमार तेराचौदा वर्षांचा झाला कीं सुरू होते. कुमाराची वाढ कशी होणार हें निर्णायक पद्धतीने ठरविलें जातें तें या अंतःस्रावाकडूनच. उंची कमी किंवा अधिक वाढणें, दाढीवर किंवा इतरत्र कमी किंवा अधिक केस येणें, वगैरे गोष्टी ज्या त्या कुमाराच्या शरीरांतली अंतःस्रावाच्या चळवळीवर अवलंबून असतात. कांहीं कुमारांच्या तोंडावर मुरुमाचे फोड जास्त दिसतात, कांहींच्या कमी

दिसतात. हा सारा अंतःस्वावाच्या कमीअधिक चळवळीचा परिणाम असतो.

क्वचित् या अंतःस्वावाच्या चळवळींत भयंकर बिघाड निर्माण होतो व त्यामुळे कांहीं कुमार अगदीं खुजट राहातात. सर्कशींत किंवा क्वचित् रस्त्यांत आपण अशीं माणसें पाहातो. अंतःस्वावाच्या चळवळींतील बिघाडामुळेच कांहीं कुमार पुरुषासारखे न दिसतां स्त्रीसारखे दिसू लागतात व त्यांना प्रौढ ज्ञानानंतरहि लुगडें नेसावें व स्त्रीसारख्याच इतर हालचाली कराव्या असें वाटू लागतें.

येथपर्यंतचा मजकूर वाचून एन्डोक्राइन ग्रंथींच्या अंतःस्वावाच्या चळवळीचें माहात्म्य ज्या कुमारांच्या पूर्णपणें ध्यानांत आलें असेल ते स्वतःशीं असें म्हणूं लागले असतील कीं, “ कळलें; सारें कळलें. कामदेवाचा अंमल आमच्या मनावर आतां कां चालूं लागला आहे, याचें शारीरशास्त्रांतील रहस्य कळलें.”

होय. शारीरिक बदल हेंच मानसिक बदलाचें खरें कारण असतें कामप्रेरणा ही कामदेवानें पल्लवांच्या धनुष्यांतून सुमनांचा बाण मारल्यानें उत्पन्न होते, हा सारा कवींचा छंद आहे. तो हृदयंगम आहे म्हणून आपल्याला हवा; ललितसाहित्यांत हवा; नाटकाच्या स्टेजवर हवा; चित्रपटांच्या पडद्यांवर हवा—परंतु रोजच्या जीवनांत तो छंद कसा चालेल ? रोजच्या जीवनांत तो कविनिर्मित छंद आपल्या मनांत भ्रमपटल उत्पन्न करील; सुख उत्पन्न करणार नाही. म्हणून, कामप्रेरणेच्या पाठीमागील शारीरशास्त्रांतील अद्भुत रहस्य म्हणजे एन्डोक्राइन ग्रंथींचा अंतःस्वाव ही गोष्ट तुमच्यापैकीं प्रत्येकानें नीट लक्षांत ठेवावयास हवीच हवी.



## प्रकरण चवथें

# एक विलक्षण पेंच

कामप्रेरणेची हुरहुर व शरीराची सुदृढता यांसंबंधीं विलक्षण पेंच

आतांपर्यंतच्या विवेचनाचें सार म्हणून तुमच्या लक्षांत पुढील गोष्ट आली असेल.

तेराचौदा वयाचे झाल्यावर आपल्या शरीरांत कांहीं अदृश्य व दृश्य बदल होतात व त्यांचा परिणाम मनावर होऊन मनामध्ये कामप्रेरणेचा संचार सुरू होतो व त्यामुळें आपलें मन ' अशांत ' होऊं लागतें.

या वरील गोष्टींप्रमाणेंच आणखी एका गोष्टीची साररूपानें आठवण तुम्हीं या ठिकाणीं केली पाहिजे. ती आठवण म्हणजे ' कुमारांचा सोवती ' या पुस्तकांतील ' सुदृढ शरीराची शक्ति ' या प्रकरणाची. पाहिजे तर तें प्रकरण पुन्हा वाचा म्हणजे पुढील गोष्ट तुमच्या ध्यानांत येईल.

तेराचौदा वयाचे झाल्यावर आपल्या शरीरांत एकाएकीं क्रांतिकारक बदल होऊन शरीर थोडेंसें जून व ब्रेडौल दिसूं लागतें; परंतु शरीराला सुदृढ करण्याची व सुंदर घाट देण्याची हीच संधि असते. अर्थात् त्यासाठीं आहार—स्वच्छता—व्यायाम—विश्रांति यांच्या तंत्रशुद्ध संवयी लावून घेतां याव्या, म्हणून मन ' शांत ' ठेवण्याची अत्यंत गरज भासूं लागते.

आतां वरील दोन गोष्टी शेजारीं शेजारीं ठेवून पहा म्हणजे मनापुढें कसा विलक्षण पेंच निर्माण होतो तें कळून येईल.

वर ठळक टाडपांत जे शब्द दिले आहेत ते सावकाशपणें वाचा.

एका बाजूला मन अशांत होऊं लागलें आहे व दुसऱ्या बाजूला मन शांत ठेवण्याची निकडीची गरज आहे. आहे कीं नाहीं विलक्षण पेंच ?

आणि हा विलक्षण पेंच निर्माण कोणीं केला हें ध्यानांत आलें ना ?

निसर्गानें. मन अशांत करण्याला कारणीभूत निसर्गच; व मन शांत ठेव, तरच प्रकृति सुदृढ होईल, असा धाक धालणाराहि निसर्गच !

एका वाजूला शरीर डौलदार व सुंदर करण्याची संधि चालून आलेली आहे व दुसऱ्या वाजूला कामप्रेरणेची हुरहुर मनाला अशांत करू लागलेली आहे.

परंतु या पेंचांतून मार्ग हा काढलाच पाहिजे. कामप्रेरणेच्या हुरहुरीला बळी पडून उपयोगी नाही असा दृढ निश्चय केलाच पाहिजे.

असा निश्चय करण्याचें मुख्य कारण असें कीं, जी कामप्रेरणा तुमच्या मनांत उत्पन्न झालेली आहे ती अपरिपक्व दशेंतील कामप्रेरणा आहे. ज्याप्रमाणें एकाद्या दांत न आलेल्या मुलाला जी क्षुधेची प्रेरणा असते ती अपरिपक्व दशेंत असते असें आपण मानतो व म्हणून त्यानें त्या प्रेरणेला बळी पडूं नये अशी आपण काळजी घेतो, त्याचप्रमाणें तुमच्याहि कामप्रेरणेच्या बाबतींत तुम्ही स्वतःच्या अपरिपक्व कामप्रेरणेला अकालीं बळी पडूं नये म्हणून कांहींतरी योजना केली पाहिजे.

अर्थात् ही योजना कशी करावयाची हा एक अतिशय महत्त्वाचा प्रश्न आहे.

अपरिपक्व क्षुधाप्रेरणेच्या मोहाला लहान मुलानें बळी पडूं नये म्हणून आपण मुलाला विशिष्ट पदार्थांपासून दूर ठेवतो; कधीं पदार्थ लपवून ठेवतो, तर कधीं मुलानें दांडगाई केली तर त्याला चापटहि मारतो. परंतु तसें का तुमच्या बाबतींत करावयाचें ? तुम्हांला तुमच्या अपरिपक्व दशेची समजूत न आणून देतां का तुमच्याशीं डोळे बटारून वागावयाचें ? का तुम्हांला योग्य ती समजूत आणून देऊन तुमचें सहकार्य मिळवावयाचें ?

मनुष्यजातीपुढें हा प्रश्न फार प्राचीन काळापासून आहे आणि या प्राचीन प्रश्नाचें एकच निर्णायक उत्तर मनुष्यसमाजानें देऊन ठेवलेलें नाही, तर उत्क्रांतीच्या अवस्थांप्रमाणें त्याच्या उत्तराचें स्वरूपहि बदलत गेलेलें आहे.

इतिहासाचीं पानें चाळलीं तर त्याच्या उत्तरानें मुख्यतः तीन स्वरूपे धारण केलीं आहेत असें दिसून येतें.

पहिलें स्वरूप : कुमारवय येण्याआधींच मुलांना शहरी वातावरणापासून दूर रानावनांतील गुरुगृहीं पाठवून देणें. या गुरुगृहांतील वातावरणांत मुलांना कामदेवाची यत्किंचितहि बाधा होण्याची शक्यता नसल्यानें मुलांचें मन 'शांत' राहिले व त्यांचें सर्व लक्ष त्यांची प्रकृति सुदृढ करण्याकडेच लागे. कुमारवयांत शरीर, मन व बुद्धि यांचा तंत्रशुद्ध विकास झाल्यानंतरच कुमाराला आश्रम सोडून शहरी वातावरणांत प्रवेश करण्याची मुभा असे. अशी प्रथा चिनी,



हिंदु व ग्रीक समाजांत रूढ होती; अर्थात् हिंदुसमाजांत तिचा फार पद्धतशीर विकास झाला होता असें इतिहास सांगतो. अजूनहि हिंदुमनाला आश्रमपद्धतीचें आकर्षण वाटतें. गुरुदेव रवींद्रनाथ टागोर यांच्या शांतिनिकेतनाचीं वर्णनें हिंदु माणसें तल्लीन होऊन वाचतात. परंतु...कुमाराला आश्रमवासी बनवून त्याचें मन शांत राखणें ही गोष्ट आज शक्य कोटीत उरलेली आहे काय ? नाही.

दुसरें स्वरूप : वरील आश्रमपद्धतीची योजना शेंकडों वरें उत्तम प्रकारें चालत होती. परंतु पुढें ती अपुरी ठरूं लागल्यानें सोडावी लागली. एकतर प्रत्येक समाजांतील लोकसंख्या भलतीच वाढूं लागली व दुसरें असें कीं, समाजांतील सर्व थरांतील कुमारांना शिक्षण देण्याला आवश्यक एवढे आश्रम निघूं शकले नाहींत. रानावनांतील आश्रमांत स्वतः राहून विद्यार्थ्यांच्या गुणविकासासाठीं त्यांची एकनिष्ठपणें काळजी घेणारा निःस्वार्थी व लोकहिततत्पर गुरु विरळाच असो. कारणे कांहींहि असोत, एवढी गोष्ट वस्तुस्थिति म्हणून सांगतां येईल कीं, शहरें किंवा गांवें सोडून जाणें कुमारांना अशक्य झालें. गांवांत राहूनच त्यांना कुमारवय घालवावें लागूं लागलें. अर्थात् अशा स्थितींत त्यांच्या मनावर कामदेवाचा परिणाम होऊन



तें अशांत होऊं नये म्हणून कांहीं योजना करण्यांत आली कीं नाहीं? होय, करण्यांत आली तर ! ती योजना अशी कीं, प्रत्येक कुमाराचें त्याच्यापेशां पांचसात किंवा त्यापेशांहि अधिक वर्षांनीं लहान असलेल्या मुलीशीं लग्न ठरवून ठेवण्यांत किंवा पुष्कळ वेळां करून टाकण्यांत येऊं लागलें. अशा



विवाहाचा वाङ्निश्चय झालेल्या अगर विवाहित कुमारांना असें निश्चून सांगण्यांत येई कीं तुमचें मन स्वस्त्री सोडून इतर ठिकाणीं जाऊं देऊं नका. कारण तें महाभयंकर पाप आहे. या अशा योजनेचा परिणाम कुमाराच्या मनावर बहुधा चांगलाच होत असे. त्याची पत्नी माहेरीं भावडेपणानें वाढत असे व

कुमाराचें शरीर सुदृढ, मन सुसंस्कृत व बुद्धि एखादा व्यवसाय करण्याला लायक झाल्यावर त्या उभयतां पतिपत्नींचा खरा संसार सुरू होत असे. कुमारवयांत असतांना कुमाराचें चित्त विचलित म्हणजे अशांत होऊं नये म्हणून ही कशी नामी योजना करण्यांत येत असे नाहीं का ? त्याच्या मनाला त्याची ओळख नसलेल्या एका विशिष्ट स्त्रीशीं बांधून ठेवण्यांत येत असे.

तिसरें स्वरूप : कांहीं विशिष्ट आर्थिक व सामाजिक कारणांमुळें ज्याप्रमाणें पहिल्या स्वरूपाच्या जागीं दुसऱ्या स्वरूपाची योजना माणसानें अगतिक होऊन केली होती, त्याचप्रमाणें दुसऱ्या स्वरूपाच्या जागीं तिसऱ्या स्वरूपाची योजना करण्याचेंहि त्यानें ठरविलेलें दिसतें. याला कारणें अनेक आहेत. परंतु मुख्य कारणें तीन. ( १ ) माणसाच्या व्यक्तिविकासाच्या कल्पना व सोयी बदलल्या आहेत. आधीं शिक्षण पूर्ण करून स्वतःला आर्थिक स्वातंत्र्य मिळविणें व नंतर लग्न करणें हा विचार रुढ होत चालला आहे. ( २ ) माणसाच्या स्त्रीपुरुषभेदाच्या कल्पना बदलल्या आहेत. पुरुष व स्त्री हे भेद शिक्षण किंवा व्यवसाय या क्षेत्रांत पाळणें हळूहळू बंद होत चाललें आहे, त्यामुळें कुमारांवरून कुमारीहि शाळा-कॉलेजांत शिकू लागल्या आहेत. ( ३ ) माणसाच्या व्यक्तिस्वातंत्र्याच्या

कल्पना बदलल्या आहेत. स्वतः कोणत्या सहचराशीं विवाहवद्ध व्हावें हें केवळ पालकांनीं ठरविणें हें नव्या जमान्यांत तरुण पिढीला आवडत नाहीसैं झालें आहे व त्यामुळें पालकांनीं कुमारवयांत विवाह घडवून आणणें अशक्य होत चाललें आहे. हे जे सर्व बदल मी सांगत आहे ते सुशिक्षित, पांढरपेशा वर्गातील होय. व त्या वर्गातील कुमारच माझें पुस्तक वाचोत आहेत असें मी मानतो. माझ्या अनेक गुजरार्थी कुमार-मित्रांच्या पालकांनीं त्यांचें लग्न दहावारा वर्षांच्या अनोळखी मुलीशीं एव्हांना ठरवून टाकलें आहे व म्हणून ते मनांतून विषण्ण आहेत. मोकळेपणानें बोलावयाला लागलें कीं ते म्हणतात, “ महाराष्ट्रीय कुमारांचा आम्ही हेवा करतो. त्यांना व्यक्तिविकास साधण्याचें व व्यक्तिस्वातंत्र्य भोगण्याचें संपूर्ण स्वातंत्र्य मिळतें. ”

होय. त्यांचें म्हणणें अगदीं खरें आहे. परंतु हीहि गोष्ट खरी नाही का कीं, महाराष्ट्रीय कुमारांचें मन कुमारवयांत कामप्रेरणेविषयीं अशांत राहण्याचें व त्यामुळें त्याची प्रकृति सुदृढ न होण्याचें व एकंदरींत गुणविकासांत व्यत्यय येण्याचें भय असतें ?

आणि यामुळेंच तर महाराष्ट्रीय कुमारांच्या पुढें एक विलक्षण पेंच निर्माण होतो—एका बाजूला मनामध्ये कामप्रेरणेची हुरहुर सुरू होऊन मन ‘अशांत’ होऊं लागतें व दुसऱ्या बाजूला शारीरिक सुदृढता प्राप्त करून घेण्यासाठीं ती हुरहुर कबजांत ठेवण्याची, म्हणजेच मन ‘शांत’ ठेवण्याची निकड वाटत असते.

आहे कीं नाहीं गंमतीदार पेंच ? परंतु यांतूनहि सुटका करण्याची वाट आहेच. ती कोणती हें आतां सांगतो.



## प्रकरण पांचवें

# पेंचांतून सुटका करणारें ज्ञान

पेंचांतून सुटका करण्यासाठीं आचरणांत विशिष्ट फरक कसे घडवून आणावें हें मोकळेपणानें सांगणारें ज्ञान.

तुमच्या मनांत उत्पन्न झालेली कामप्रेरणा ही अजून अपारिपक्व दर्शेंत आहे व म्हणून तिच्या हुरहुरीला बळी न पडण्याची कांहींतरी निश्चित व भक्कम योजना केली गेली पाहिजे, ही महत्त्वाची गोष्ट तुम्हांला एव्हांना संपूर्णपणें पटली असेल. अर्थात् या योजनेचें स्वरूप जुनें असून चालणार नाही. मी जर तुम्हांला असें म्हटलें कीं, तुम्हीं स्त्रीचें दर्शन जेथें घडणार नाही तेथें निघून जा किंवा उद्यांच्या उद्यां एका पांचसात वर्षांनीं लहान असलेल्या मुलीशीं लग्न करून घ्या, तर ह्या दोन्ही गोष्टी ऐकून तुम्ही हसूं लागाल.

परंतु याएवजीं मी जर तुम्हांला समाजांत राहात असतांना व लहानशा मुलीशीं लग्न करण्याच्या भानगडींत न पडतां स्वतःचें मन कसें शांत करावें याची खुत्री सांगणारें ज्ञान दिलें तर तुम्हीं थोडेसें उतावीळपणें एकदम म्हणाल, “ सुटलाच कीं मग आमच्यापुढचा पेंच ! ”

होय. तुमच्यापुढचा पेंच सोडविण्याची शक्ति ज्या प्रकारच्या ज्ञानांत आहे तें ज्ञान मी तुम्हांला सांगणार आहे.

अर्थात् हें जें ज्ञान मी सांगणार आहे तें तुम्ही गोष्टीसारखें ऐकावें व सोडून द्यावें म्हणून सांगणार नाही; तर तुम्ही स्वतःच्या आचरणांत विशिष्ट प्रकारचे बदल करावे म्हणून हें ज्ञान सांगणार आहे. तुमच्या



आचरणांत सध्यां ज्या चुका होत असतील त्या तुम्हीं दुरुस्त कराव्या व आचरणाचे कांहीं चांगले नियम शिकावे असें हें ज्ञान तुम्हांला सांगूं शकेल.

याचा अर्थ असा कीं, हें ज्ञान तुमच्या जीवनांतच विशिष्ट फरक घडवून आणील व तुमच्या आचरणाला कांहीं एक निराळीच दिशा लावील. •

आणि त्यामुळेंच मित्रहो, तुमचें मन कामप्रेरणेविषयीं ' शांत ' होईल.

जें ज्ञान आचरणांत चांगल्या स्वरूपाचे बदल घडवून आणतें व त्यामुळें कामप्रेरणेविषयीं मन ' शांत ' करतें त्या ज्ञानाला नांवें कोण ठेवील ? तें ज्ञान लपवून ठेवा, कुमारकुमारींपर्यंत पोचूं देऊं नका असें कोण म्हणेल ? आधुनिक समाजांतील सामाजिक घटनांचा डोळस पद्धतीनें विचार करणारा कोणीहि सुज्ञ माणूस वरील प्रकारचें ज्ञान कुमारकुमारींना देऊं नका असें म्हणणार नाहीं. आपल्या समाजांतील अनेक पुढारी मंडळींना मीं याबाबत मत विचारलें असतां त्यांतील एकूणएक मंडळींनीं असें उपकारक ज्ञान देण्याच्या माझ्या विचारसरणीला पाठिंबाच दिला आहे.

आणि म्हणूनच पुढील प्रकरणापासून तुम्हांला असें ज्ञान मी सांगूं लागणार आहे कीं, ज्यामुळें तुम्हांला स्वतःच्या आचरणांतील अनेक चुका उमजून येतील, त्या चुका कशा सुधाराव्या हें समजून येईल, आचरणाच्या कांहीं नव्या चतुर पध्दति कशा आत्मसात् कराव्या याची माहिती होईल आणि त्यामुळें मला अशी खात्री वाटतें कीं तुमचें मन कामप्रेरणेविषयीं ' शांत ' होईल. ज्या कुमाराला ' शांत ' मन मिळेल तो खरोखरीच धन्य होय. कारण त्यामुळें आहार-स्वच्छता-व्यायाम-विश्रांति यांसंबंधीं चांगल्या संवयीं लावून घेऊन स्वतःची प्रकृति सुदृढ करणें त्याला सहज शक्य होईल.

## प्रकरण सहावे

# जननेंद्रियाची ओळख

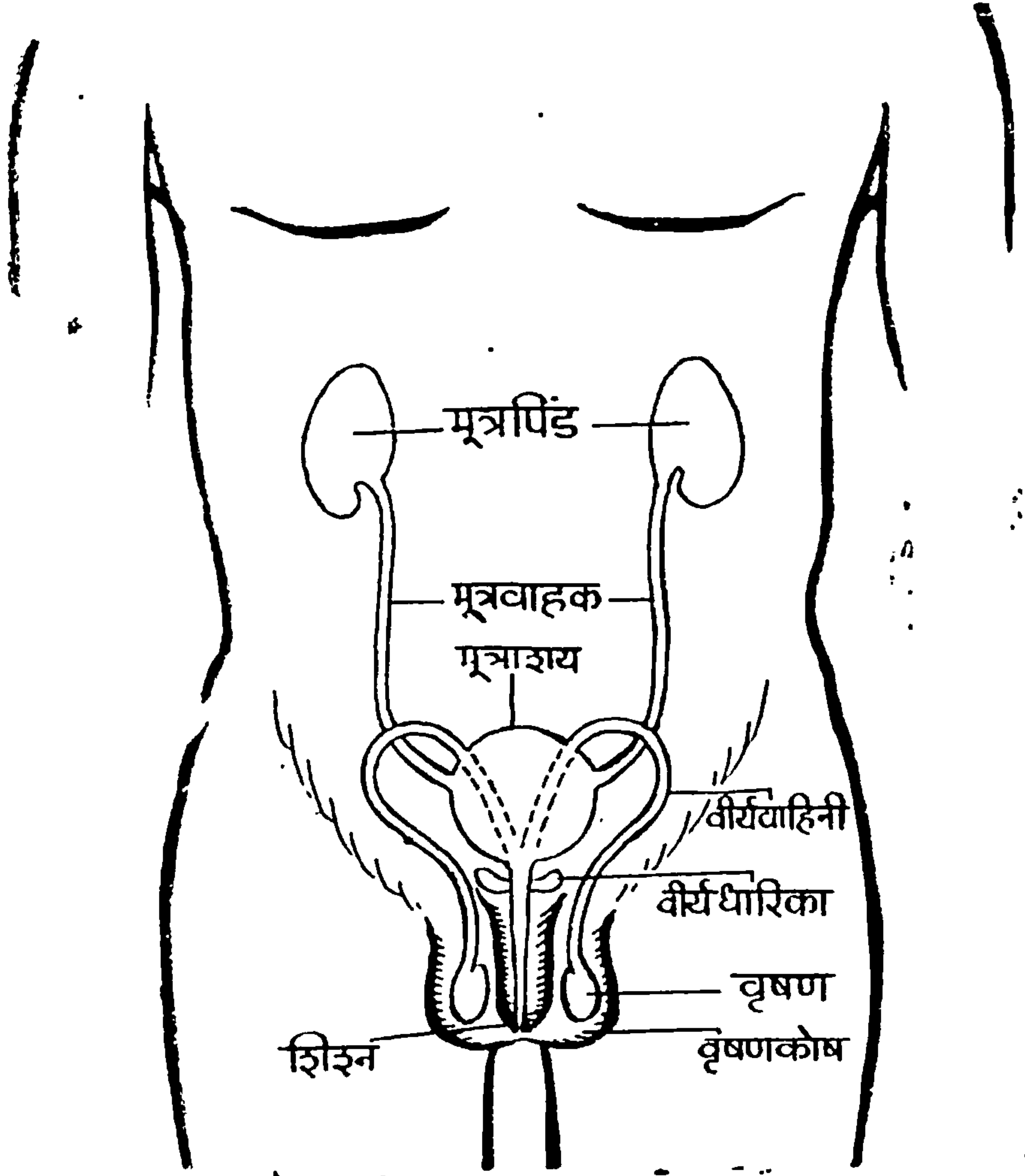
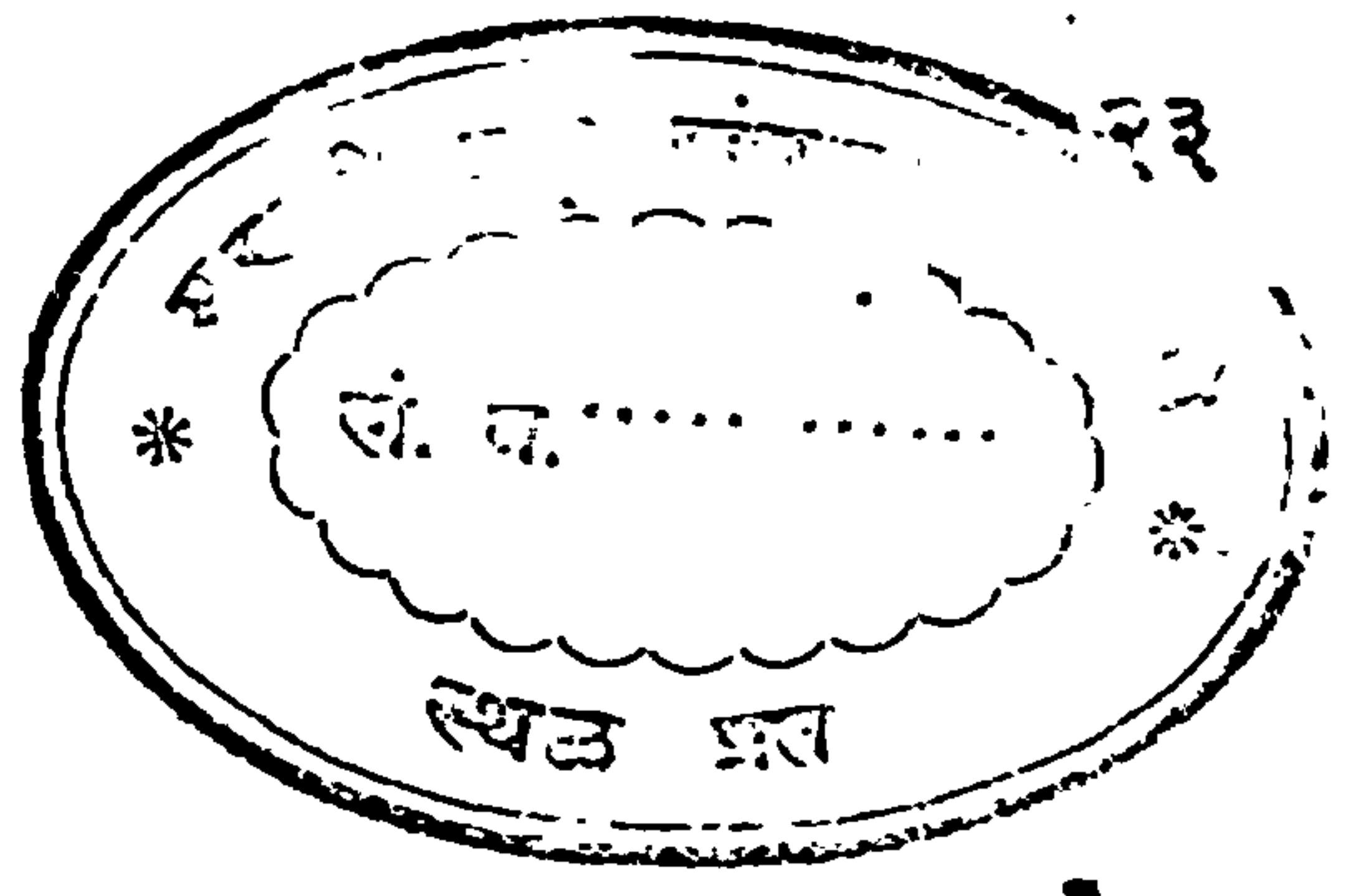
तुमच्या शरीराच्या विविध भागांची व त्यांच्या व्यवहारांची ओळख तुम्हांला शाळेमध्ये आतांपर्यंत करून देण्यांत आलेली आहेच. फक्त एकाच भागाची ओळख करून देण्यांत आली नाही आणि ती म्हणजे शिश्नाची व त्याच्या पाठीमागील पिशवीची होय. शिश्न व त्याच्या पाठीमागील पिशवी यांना दोघांना मिळून जननेंद्रिय ( Generative organs किंवा Reproductive organs ) असें नांव आहे.

निसर्गयोजनेप्रमाणें या इंद्रियाच्या द्वारां प्रौढ माणूस स्वतःसारख्या आणखी जीवांना जन्म देऊं शकतो ( जनन = जन्म देणें ), म्हणून या इंद्रियाला जननेंद्रिय असें म्हणतात. सध्यां एवढाच खुलासा पुरे. कारण पुढील एका प्रकरणांत यासंबंधीं जास्त विवेचन येईल.

आतां शिश्न ( Penis ) व त्यापाठीमागील पिशवी ( Scrotum ) यांच्यासंबंधीं पुढें माहिती दिली आहे.

### शिश्न ( Penis ) :

पुढील पानावरील आकृतीमध्ये शिश्न दाखविण्यांत आले आहे. घरामध्ये उघड्यानागड्या स्वरूपांत आपण सारेजण लहानपणीं हिंडतो. तेव्हां या शिश्नाला आपण अनेक वेळां हात लावतो व त्याकडे निरखूनहि पाहतो. शिश्नाला अनेक नावांनीं अनेकजण संबोधितात. कोणी याला ' मिरची ' म्हणतात; कोणी ' नुन्नी ' म्हणतात; कोणी ' चोटली ' म्हणतात. इतरहि अनेक नावे आहेत. कांहीं नावे ग्राम्य व वीभत्स आहेत. अर्थात् या नावांमध्ये मूलतः ग्राम्यता किंवा वीभत्सता नाही. परंतु कांहीं साहचर्यामुळे ती आली आहे. म्हणून तीं नावे सुशिक्षित समाजांत आपण टाळतो. लहान मुलें शिश्नाकडे इतर इंद्रियांप्रमाणेंच न लाजतां बघतात. परंतु आठनऊ वर्षांच्या मुलाचें जननेंद्रिय उघडें राहूं देणें आपणां प्रौढ माणसांनाच बरें वाटत



पुरुषाचे जननेन्द्रिय



नाहींसैं होतें. म्हणून त्यांची मुंज करण्यांत येते व त्यांना लंगोटी नेस-विण्यांत येते. ज्या समाजांत मौंजीबंधन हा विधि करीत नाहींत त्या समाजांतहि आठनऊ वर्षांच्या मुलांना नागडें फिरण्याला कटाक्षपूर्वक बंदी करण्यांत येते. जर्मन देशामध्ये Nudism नांवाचा एक पंथ जन्म पावला आहे. (Nude म्हणजे नागडेपणा व Nudist म्हणजे माणसानें नागडेपणानेंच हिंडावें असें प्रतिपादन करणाऱ्या पंथाचा सभासद). परंतु या पंथाची प्रगति फारशी होऊं शकलेली नाहीं. मनुष्य नागडेपणांतूनच कपड्यांचा संसार थाटण्याच्या अवस्थेंत हेतुपूर्वक व आवडीनें आला आहे, तो काय पुन्हा नागडेपणा धारण करण्यासाठीं ? आतां हें मात्र खरें कीं, हल्लीं कांहीं देशांत व समाजांत कपड्यांचा फारच बडेजाव माजला आहे व त्याला प्रतियोला हाणण्यासाठीं म्हणून 'न्यूडिझम'चा अवतार असेल तर तें ठीकच आहे !

परंतु एवढें मात्र खरें कीं, आठ वर्षांच्या मुलाला नागडेपणांत राहूं द्यावयाची परवानगी देण्याला ( त्याचें रूप ओंगळ दिसतें म्हणून ) आपण तयार होत नाहीं. खुद्द मुलांनाहि नागडेपणा नकोसा वाटत असतो. त्यांना एक प्रकारची लाज वाटत असते. या लाज वाटण्याचें कारण काय असतें, यावर मानसशास्त्रज्ञांनीं बराच अभ्यास केलेला आहे. परंतु त्यासंबंधीं मी येथें कांहींच सांगत नाहीं. नाहींतर तें एक भलें मोठें विषयांतर होईल.

शिश्नाचें शास्त्रीय वर्णन करण्याकडेच मी आतां वळतो.

शिश्नाचा आकार लांबट, त्रिकोणी लोलकासारखा ( प्रिझमसारखा ) आहे. लहानपणीं त्याचा आकार अगदीं लहान असतो. पुढें तो हळूहळू वाढत जातो, परंतु आकारांत खरी जोरानें वाढ होते ती तुम्हीं कुमारवयाला सुरवात केल्यापासूनच. आणखी तीनचार वर्षे शिश्नाच्या वाढींत थोडा थोडा बदल होईल; परंतु पुढील आयुष्यांत मुळींच होणार नाहीं.

शिश्नाची लांबी सामान्यतः अडीच ते साडेतीन इंच असते. एखाद्या माणसाच्या शिश्नाची लांबी थोडीशी कमी किंवा जास्त असली तरी त्यांत घाबरण्यासारखें कांहीं नाहीं. कांहीं वेळां कुमाराकुमारांमध्ये शिश्नाच्या लांबीसंबंधीं बोलणें निघतें. पोहण्याच्या वेळीं एकमेकांच्या शिश्नांकडे पाहून

त्याच्या लांबीविषयी तुलनात्मक विचार त्यांच्या मनांत चालू होतो. एखाद्या वेळीं एखादा मूर्ख कुमार स्वतःचें शिक्षण एवढें मोठें आहे अशी बढाई मारतो. असें कांहीं झालें कीं कमी लांबीचें शिक्षण असलेले कुमार घाबरून जातात व त्यांना मनांतल्या मनांत भीति वाटूं लागते. म्हणून मी वरती खुलासा केला आहे कीं, सामान्यतः शिक्षणाची लांबी अडीच ते साडेतीन इंच असली तरी त्यांत कमीअधिक फरक असणें शक्य असतें. फुटपट्टी घेऊन कोणीच स्वतःचें शिक्षण मोजीत वसूं नये !

शिक्षणाची लांबी सामान्यतः अडीच ते साडेतीन इंच असली तरी कामप्रेरणेचा परिणाम मनावर झाला कीं शिक्षणाची लांबी एकदम वाढते. याचा अनुभव तुम्हांला बहुधा असेल. यासंबंधीं जास्त खुलासा पुढील प्रकरणांतून वेळोवेळीं मी करीन. कामप्रेरणेचा मनावर परिणाम झाला कीं इंद्रिय ताट होतें; कारण तशी निसर्गाची सोय आहे. शिक्षण हें मऊ मऊ मांसल भागाचें बनलेलें आहे व कामप्रेरणेच्या वासनेबरोबर त्यांतील धमन्यांत एकदम रक्त शिरतें व त्यामुळे शिक्षण ताट होतें. अशा वेळीं शिक्षणाचा आकार नेहमीपेक्षां दोन ते अडीच इंचांनीं वाढतो म्हणजे सुमारे चार ते साडेसहा इंचांपर्यंत होऊं शकतो.

हवापाण्याचाहि परिणाम शिक्षणाच्या आकारावर होतो. हिंवाळ्याच्या गारठ्यांत किंवा थंड पाण्यांत पोहतांना शिक्षण नेहमीपेक्षांहि अगदीं लहानसा आकार धारण करतें. जणूं कांहीं तें नाहींसं होतें आणि शिक्षणावर आवरण म्हणून असणारी कातडीच तेवढी दिसूं लागते.

शिक्षणावर असणारी ही जी कातडी आहे तिच्याविषयीं आतां थोडेसं सांगतो. या कातडीचा रंग अंगावरील इतर कातडीपेक्षां काळसर असतो. तसेंच ही कातडी इतर कातडीपेक्षां स्पर्शाला हळवी ( Sensitive ) असते. शिक्षणाच्या मुळापासून अखेरच्या टोकापर्यंत ही कातडी पसरलेली असते; शिक्षणाचें संरक्षण करणें हेंच तिचें कार्य असतें. या कातडीचा पुढील भाग ( Foreskin ) गरजेप्रमाणें वर खालीं होऊं शकतो. उदाहरणार्थ, जेव्हां लग्नी करावयाची असते तेव्हां ही कातडी शिक्षणाच्या अग्रभागापासून आपोआपच थोडीशी ढिली होते. निसर्गाचीच



ही योजना आहे. अर्थात् या कामांत एखाद्याला जन्मतः अडचण निर्माण होण्याचा संभव असतो. त्याचें असें होतें कीं, ही कातडी शिश्नाच्या अग्रभागाशीं लघवीच्या वेळीं हि घट्ट राहाते व मार्गें सरत नाहीं आणि त्यामुळें लघवी करण्यास अडचण येते. अशा वेळीं पुढें असलेली कातडी कापून टाकण्यासाठीं एक लहानशी शस्त्रक्रिया करून घ्यावी लागते. ही शस्त्रक्रिया फार सोपी आहे. मुलें लघवी करूं लागलीं कीं पालकांना लहानपणींच हिची गरज स्पष्ट दिसू लागते. एखाद्या लहान मुलाचें वरील जातीचें ऑपरेशन करतांना तुम्ही दवाखान्यांत जाऊन अवश्य पहा. शहरांतील सार्वजनिक दवाखान्यांत अशीं ऑपरेशनें वरचेवर चाललेलीं असतात.

शिश्नासंबंधीं शेवटची गोष्ट सांगतो. ती अशी कीं, खुद्द शिश्नाच्या कातडीवर केस जवळ जवळ नसतात. अर्थात् या नियमाला अपवाद असणारीं माणसें मला माहीत आहेत. म्हणून शिश्नाच्या कातडीवर पुष्कळ केस असले तरी त्यांत काळजी करण्यासारखें अनैसर्गिक कांहींच नाहीं हें तुम्ही ध्यानांत ठेवावें. परंतु शिश्नाच्या मुळाशीं मात्र प्रत्येकाला भरपूर केस असतात. यांना झॉटें किंवा Pubic Hair असें म्हणतात.

### शिश्नाच्या पाठीमागील पिशवी ( Scrotum ) :

दोन मांड्यांच्या मध्यें व ओटीपोटाच्या खालीं ही पिशवी शिश्नाप्रमाणेंच अधांतरीं लोंबत असते. शिश्नाप्रमाणेंच या पिशवीचा रंग इतर शरीरापेक्षां काळसर असतो. शिश्नाप्रमाणेंच या पिशवीवर फारसे केस नसतात. कांहीं माणसांना असले तरी त्यांत काळजी करण्यासारखें कांहींच अनैसर्गिक नाहीं. स्वाभाविकपणेंच या पिशवीचे दोन भाग पडलेले दिसतात. दोन भागांच्यामध्ये एक रेषा दिसते. प्रत्येक भागामध्यें एकेक गोलक असतो. या गोलकांना भारतीय वैद्यकांतील परिभाषेंत वृषण असें म्हणतात. इंग्रजींत Testicles किंवा Testes असें म्हणतात. हे वृषण ज्या पिशवींत असतात तिला वृषणकोष किंवा Scrotum असें नांव आहे. यान २३ वरील आकृतीमध्ये दोन्ही गोलक म्हणजे वृषण व वृषणकोष दाखविले आहेत ते पहा.



दोन गोलकांपैकीं जो डाव्या वाजूचा गोलक आहे तो उजव्या वाजूच्या गोलकापेक्षां जरा खालीं लोंबलेला दिसून येतो. ही अगदीं नैसर्गिक रचना आहे. परंतु ज्या कुमारांना ती माहीत नसते ते असे हे कमीअधिक उंचीनें लोंबणारे गोलक पाहून घाबरून जातात. परंतु त्यांत घावरण्यासारखें कांहींच नाही. क्वचित् उजव्या वाजूचा गोलक डाव्या वाजूच्या गोलकापेक्षां जरा खालीं लोंबलेला दिसून येतो. परंतु त्यांतहि घावरण्यासारखें कांहींच नाही.

तुम्हांला आठवत असेल कीं, या टेस्टीज (Testes) चा उल्लेख एन्डोक्राइन ग्रंथांची माहिती सांगतांना मीं केलेला आहे ( पृष्ठ १३ पहा ). टेस्टीज या ग्रंथांतून अंतःस्राव होत असतो. हा अंतःस्राव फार महत्त्वाचा आहे. त्यामुळेच ' पुरुषत्व ' प्राप्त होतें. परंतु यासंबंधीं अधिक उल्लेख पुढील एका प्रकरणांत मी करीन. गोलकांच्या आंतील स्रावाची रचना मोठी गुंतागुंतीची आहे; परंतु एका अर्थानें मोठी गंमतीदार आहे. या स्रावाच्या द्वारांच शिश्नाचा व त्यांचा निकट संबंध पोंचतो.

वृषणांचा म्हणजे टेस्टीजचा आकार अंड्यासारखा गोल आहे त्यांना हात लावून पहा. ते स्पर्शाला नाजूक असतात; परंतु आंतून टणक असतात. वृषण आपण डोळ्यानें पाहूं शकत नाहीं, कारण पिशवीच्या ( वृषण कोषाच्या ) आंत ते लपलेले असतात. थंडीच्या दिवसांत किंवा गार पाण्यांत डुंबत असतांना या पिशवीचा आकार फारच लहान असतो.

असो. यापेक्षां जननेंद्रियांसंबंधीं अधिक माहिती तुम्हांला सांगत नाहीं. कारण तुम्ही कांहीं वैद्यकाचे विद्यार्थी नव्हे ! तुमच्यापैकीं जे वैद्यकाच्या महाविद्यालयांत जाणार असतील त्यांना जननेंद्रियांसंबंधीं पुष्कळच गुंतागुंतीची परंतु मनोरंजक माहिती मिळवावी लागेल.

## प्रकरण सातवें

# जननेंद्रियाची स्वच्छता

ज्याप्रमाणें आपल्या शरीराला हात, पाय, डोळे, नाक, कान वगैरें अवयव आहेत त्याचप्रमाणें जननेंद्रिय हाहि निसर्गानेंच दिलेला अवयव आहे. त्याची माहिती करून घेण्यांत कोणाला कांहीं गलिच्छपणा किंवा लाज वाटण्याचें मुळींच कारण नाहीं. तसें जर कोणा कुमाराला वाटूं लागलें तर ती त्याच्या मनाची विकृति आहे असें समजलें पाहिजे. अशा विकृतीमुळें त्या कुमारानें फार नुकसान होईल. कारण आपल्या जननेंद्रियाला तो भिऊं लागेल; त्याला हात लावावयालासुद्धां घाबरूं लागेल; स्नानाच्या वेळींहि जननेंद्रियाला हात लावण्याच्या भानगडींत पडणार नाहीं; शिश्नांतून लघवी होते तशी आपोआप होऊं देईल; परंतु चुकूनहि शिश्नाची पुढील कातडी ( Foreskin ) मागें करून बघणार नाहीं.

आणि एखाद्या दिवशीं जर त्यानें ती कातडी मागें साहून बघितली तर ?

शी ! शी ! कल्पनाच कहां नका त्याला काय घाण दिसेल ती.

आणि अशी घाण दिसल्यावर तो कुमार किती घाबरून जाईल याची सीमाच विचारूं नका.

अशा प्रकारें घाबरून गेलेल्या अनेक कुमारांनीं माझा सल्ला घेतलेला आहे. जे कुमार मनानें जात्याच धीट असतात ते आपण फारसे घाबरलों आहों असें न दाखवितां सल्ला विचारतात; परंतु जे कुमार मनानें जात्याच हळवे व भित्रे असतात त्यांना माझा सल्ला विचारतांनाहि एकीकडे घाम येत असतो.

त्यांची ही अशी त्रेधा बघितली कीं मला फार दुःख होतें. किती साध्या गोष्टी ! परंतु त्या आपला समाज या कुमारांपासून लपवून ठेवीत आहे.....असे करुण विचार मनांत येतात.

घाबरलेल्या कुमाराचा मनःस्ताप कधीं कधीं फार गंभीर स्वरूप धारण करतो. एके दिवशीं संध्याकाळीं माझ्या नात्याचा एक कुमार मजकडे आला. जरा वेळ इकडच्या तिकडच्या गप्पा झाल्यावर तो मला म्हणाला, “जरा बाहेर फिरावयाला चलतां का ?”. त्याच्या बोलण्यांतील कातर स्वरावरून मी ओळखलें कीं, याचें कांहींतरी खाजगी काम आहे. मनांत असा अंदाज बांधला कीं, घरच्या माणसांजवळ हा भांडलेला दिसत आहे. म्हणून मी सहानुभूतीच्या आवाजांत खेळकरपणें म्हटलें, “चलूं या.” मग आम्ही घराबाहेर पडलों व रस्त्याला लागलों. जरा वेळ झाला तरी तो कांहींच बोलेना. मग मी त्याला म्हटलें, “बोल ना तुला काय बोलावयाचें आहे तें मोकळेपणें.” मग तो बोलूं लागला; आणि त्यानें जें सांगितलें तें ऐकून मी थक्कच झालों.

सुमारें दोन तीन दिवसांपूर्वीं त्या कुमारानें स्नान करीत असतांना शिश्नाची कातडी मागें ओढून पाहिली होती. आजपर्यंत हा प्रयोग त्यानें कधींच केलेला नव्हता. आणि जेव्हां त्यानें शिश्नाच्या लाल रंगाच्या अंतर्भागावर बऱ्याच पांढऱ्या पांढऱ्या कणांचा थर पाहिला, तेव्हां तो अतिशय घाबरून गेला व त्यानें मनाशीं असें ठरविलें कीं, आपल्याला कोणता तरी रोग झालेला आहे. म्हणून त्यानें ती कातडी पुन्हा मूळस्वरूपावर आणून टेविली व गेले दोन तीन दिवस तिला हात न लावतां स्नान केलें, आणि कोणाजवळ यासंबंधीं बोलवें याची काळजी करीत तीन दिवसरात्री त्यानें घालविल्या. त्याचें अभ्यासावरचें लक्ष उडालें, झोप नीट लागत नाहींशी झाली व स्वतःला कोणता तरी ‘गुप्त रोग’ झाला आहे अशी धडकी त्याच्या हृदयांत भरली.

त्या कुमाराची ती कहाणी ऐकल्यावर मीं त्याच्या खांद्यावर प्रेमानें हात ठेवून त्याला शिश्नाचा पुढील भाग स्नानाच्या बेळीं नियमितपणें धुण्यासंबंधींची सर्व माहिती सांगितली. ती ऐकल्यावर त्याच्या मनांतील स्वतःला गुप्त रोग झाल्यासंबंधींची धास्ती लयाला गेली. त्या संध्याकाळनंतर दोन-तीन दिवसांनीं तो कुमार पुन्हा माझ्याकडे आला आणि आनंदानें व निर्धास्तपणें म्हणाला—सब्र कुछ ठीक है ।



मीं जी माहिती त्या कुमाराला सांगितली ती तुम्हांला येथें सांगतो. तुमच्यांपैकीं कांहींजणांना ती आपल्या पालकांकडून ऐकावयाला मिळाली असेल; कोणाला एखाद्या मित्राकडून ऐकावयाला मिळाली असेल. परंतु माझी अशी कल्पना आहे कीं, ज्यांना स्वतःच्या शिक्षणाच्या स्वच्छतेसंबंधींची लहानशी परंतु महत्त्वाची पुढील माहिती अजून ऐकावयाला मिळाली नसेल असें नव्वदपेशां जास्त टक्के कुमार माझ्या वाचकांत आहेत.

गेल्या प्रकरणांत शिक्षणाची ओळख मीं तुम्हांला करून दिली आहे; परंतु ती ओळख फक्त बाहेरच्या स्वरूपाची—आकार, रंग, लहानमोठें होणें वगैरे संबंधीं—करून दिली आहे. तुम्हांला अजून शिक्षणाची आंतून ओळख नाही; परंतु ती करून घेण्याची निसर्गानें थोडीशी सोय करून ठेविली आहे. तुमच्या शिक्षणाची खालच्या टोकाची बाजू उघडी आहे—तेथूनच लघवी बाहेर पडत असते, नाही का ? या टोकावरची कातडी पुढेंमार्गे होणारी आहे व म्हणूनच लघवी सुलभपणें बाहेर येते. ( यासंबंधींचा उल्लेख पान २५ वर आलेला आहेच ). मग एकदां असा प्रयोग करा कीं, ती कातडी मुद्दाम मार्गे ओढून पहा. बाथरूममध्ये स्नानाच्या वेळीं हा प्रयोग करा. जवळ जवळ एक इंचभर कातडी सहज मार्गे सारली जाईल. जेथपर्यंत कातडी मार्गे सारली जाईल तेवढ्या शिक्षणाच्या भागाला 'शिक्षणमुण्ड (Glans Penis ) असें नांव आहे. वैद्यकशास्त्रांत शिक्षणाचे जे दोन भाग पाडतात ते कातडी मार्गे ओढल्या जाण्याच्या या सोयीमुळेच. शिक्षणाच्या बाहेरच्या बाजूनेंही वधितलें तरी शिक्षणाचे दोन भाग स्वाभाविकपणेंच पडल्यासारखे दिसतात. जेथपर्यंत कातडी मार्गे सारतां येतें तेथें एक कंगोन्यासारखी शीर दिसते आणि त्या शिरेच्या पुढच्या भाग ( शिक्षणमुण्ड किंवा Glans Penis ) हा निमुळता होत जातो.

कातडी मार्गे ओढलेल्या शिक्षणमुण्डाचा रंग तांबूस असतो व त्याच्यावरील कातडी मृदु असते. शिक्षणमुण्डाच्या पुढच्या बाजूला एक चीर असते व त्या चिरेंतून लघवी बाहेर पडूं शकते. या बाहेर पडणाऱ्या लघवीमुळे मृदु कातडीला त्रास होऊं नये म्हणून एक प्रकारचें पांढरें स्निग्ध द्रव्य (Lubricant) शिक्षणाच्या वरच्या भागांतून तेथें हळूहळू सोडलें जात असतें.

या पांढऱ्या द्रव्याला स्मेग्मा ( Smegma ) असें नांव आहे. ह्या स्मेग्माचे कण शिश्नमुण्डाच्या कातडीवर जमत असतात व जर हे कण स्नानाच्या वेळीं पाण्यानें धुतले नाहीत तर त्यांचा फार दाट थर जमतो व मग माझा नातेवाईक कुमार ज्याप्रमाणें घाबरला होता, त्याप्रमाणें तुम्हीं कुमार घाबरून जाता.

तुम्ही म्हणाल कीं, किती सोपी गोष्ट आहे आणि मग प्रौढ माणसें ती आमच्यापासून चोरून कां टेवतात ? खरेच, या वस्तुस्थितीला उत्तर नाही—परंपरेचें दास्य एवढें एकच उत्तर देतां येईल.

माझे तुम्हांला असें आग्रहानें सांगणें आहे कीं, रोजच्या स्नानाच्या वेळीं तुम्ही शिश्नमुण्डाची कातडी ( Foreskin ) मागे ओढून शिश्नावर सांचलेले कण स्वच्छ धुऊन टाकीत जा. असें करतांना विशेष मेहनत करण्याचें कारण नाही; कांहीं कण राहिले तरी चालतील; दुसऱ्या दिवशीं ते साफ धुतले जातील.

जननेन्द्रियाच्या स्वच्छतेसंबंधींची माहिती संपवितांना आणखी चार गोष्टींचा उल्लेख मी करणार आहे. पहिली गोष्ट अशी कीं, कुमारवय संपेपर्यंत तुम्हीं नियमितपणें लंगोटी किंवा लंगोट बांधावा. पाहिजे तर रात्रीच्या वेळीं सोडून ठेवावा. रात्री बांधलाच तर फार घट्ट बांधू नये. दुसरी गोष्ट अशी कीं, लघवीचा आवेग आल्यानंतर तो तुम्ही शक्यतोवर दाबू नका. उन्हाळ्याच्या दिवसांत घामावाटे शरीर स्वच्छ होत असल्यानें लघवी कमी वेळां लागते; परंतु पावसाच्या व थंडीच्या दिवसांत घाम कमी येत असल्यामुळे लघवी जास्त वेळां होते, या गोष्टी तुम्हांला माहित असतीलच. तरीपण इतरांना कमी वेळां लघवी लागते व मला जास्त वेळां लागते, अशी तुलना करून स्वतःचें इंद्रिय विघडल्याच्या भलत्याच कल्पनेंत तुम्हीं शिरू नये. तिसरी गोष्ट अशी कीं, जननेन्द्रियाच्या वरच्या भागावर असणारे केस—झाटे किंवा Pubic Hair असें ज्यांना म्हणतात ते—कापण्याच्या भानगडींत कधीं पडू नका. त्यांची वाढ ठरलेली आहे. त्या मर्यादेपलीकडे ते वाढत नाहीत. नाजूक भागाचें संरक्षण ते इमानें इतवारें करीत असतात. त्यांना विसरून जावें हेंच चांगलें. उन्हाळ्याच्या दिवसांत



घामाचा विलक्षण त्रास होऊं लागला तर ते कार्त्रिनें कापावेत. परंतु वस्त-  
च्यानें काढूं नयेत. सामान्यतः त्यांच्यासंबंधीं 'वैफिकीरपणा' (disinterested-  
ness) हेंच धोरण अवलंबिणें श्रेयस्कर असतें. चौथी व शेवटची गोष्ट  
अशी कीं, क्वचित् शिश्नावर किंवा वृषणकोषावर स्नानाच्या वेळीं चोळून  
न धुण्याच्या आपल्या हलगर्जीपणामुळें किंवा खाण्यापिण्यांतील विशिष्ट  
जीवनसत्त्वांच्या अभावामुळें जे लहानसे फोड उठतात, त्यामुळें घावरून जाऊं  
नका. या फोडाचे अनेक प्रकार आहेत. यांना Skin Diseases म्हणजे  
त्वचारोग असें म्हणतात. यांत घावरण्यासारखें कांहीं नाहीं; अर्थात् लप-  
विण्यासारखें तर नाहींच नाहीं. घरच्या मंडळींना सांगावें व तडक डॉक्टर-  
कडे जावें. डॉक्टर एक लोशन ( पातळ औषध ) देतील. त लावतांना  
झोंबेल; परंतु नियमानें लावावें. तसें केलेंत तर आठ पंधरा दिवसांत फोड  
जाऊन नवीन कातडी येईल.

या त्वचारोगासंबंधीं शेवटीं एक गंमत सांगतो व हें प्रकरण संपवितों.  
त्याचें असें झालें कीं, इंटरच्या वर्गांत असतांना माझ्या शिश्नावर व  
वृषणकोषावर फोड आले. मी अतिशय घावरून गेलों. मला वाटलें माझ्या  
जननेंद्रियांत कांहींतरी विघाड झाला आहे. मीं भीत भीत एका जिवलग  
स्नेह्याजवळ माझी भीति बोलून दाखविली, तोंपर्यंत आम्हीं दोघांनींहि  
लैंगिक विषयासंबंधीं एकहि पुस्तक वाचलें नव्हतें. तरी पण माझ्या मित्रानें  
क्यास केला कीं, मला गरमी किंवा गनोरिया असा कांहींतरी ' गुप्तरोग '   
झाला असावा. झालें ! मी असा घावरून गेलों होतो कीं विचारूं नका !  
अनोळखी डॉक्टरकडे जाऊन मीं माझे दुःख सांगितलें. ते मिष्टिकलपणें  
हसले व त्यांनीं मला औषध दिलें. आठपंधरा दिवसांनीं मी खडखडीत  
चरा झालों.

' गुप्त ' रोग ! काय विचित्र नांव आहे !! रोग गुप्त कसा असूं  
शकतो ? गुप्तरोगाच्या गैरसमजाला तुम्हीं कधींच भिऊं नये म्हणून पुढील  
एका प्रकरणांत त्याचें खरें स्वरूप उघड करून सांगितलें आहे. त्या  
प्रकरणाचें नांव आहे " व्हेनेरिअल रोग " ( Venereal Diseases ).



## प्रकरण आठवें

### स्वप्नावस्था

जननेन्द्रियाची जी ओळख मी तुम्हांला आतांपर्यंत करून दिली आहे, ती तुम्हीं जागे असतांच्या स्थितींमधील आहे. पण हें खरें ना कीं, रोजचें आठ तास म्हणजे एकूण दिवसाचा एक तृतीयांश भाग तुम्हीं झोपेंत घालवितां? मग त्या आठ तासांत तुमच्या जननेन्द्रियाची हालचाल कशी चाललेली असते हें तुम्हांला माहित असावयाला नको का? अवश्य हवें: नाहीतर.....

असें व्हावयाचें कीं एका मध्यरात्री किंवा पहाटे तुम्ही झोपेंतून जे एकदम जागे व्हाल ते अतिशय गोंधळलेल्या मनःस्थितींत, जागे व्हाल तेव्हां तुम्हांला असें आढळून येईल कीं, आपल्या शिश्नांतून जेथून लघवी बाहेर पडते त्याच ठिकाणांतून एक चिकट व पांढरट पदार्थ नुकतांच बाहेर पडून गेलेला आहे. आणि थोडेसें असेंहि अस्पष्टपणें आठवूं लागेल कीं, आपल्याला कोणतेंतरी स्त्रीविषयक स्वप्न पडत होतें व त्या स्वप्नाच्या अखेरीस शिश्नांतून पातळसा पदार्थ बाहेर एकदम पडूं लागला.

कोणतेतरी चमत्कारिक स्वप्न व नंतर शिश्नांतून स्राव ( Discharge ) होणें ही काय मानगड आहे, असा विलक्षण प्रश्न तुमच्या मनांत येऊं लागून तुम्ही इतके गोंधळून जाल कीं अंधरुणांत एकदम उठून बसाल व आतां काय करावें अशी काळजी करूं लागाल. मध्यरात्रीचा सुमार असेल तर तशाच भेदरलेल्या अवस्थेंत उरली सुरली रात्र तुम्ही घालवाल. पहाटेचा सुमार झाला असेल तर न्हाणीघरांत जाऊन ओलसर चिकट झालेला लंगोट किंवा चड्डी सोडून ठेवाल व शिश्न धुऊन टाकाल...परंतु हें सारे कोणी त्रयस्थ आपणाकडे पहात नाहीं ना अशी खात्री करून !!

तुमची छाती धडधडूं लागवी, तुम्हांला चोरटेपणा वाटूं लागवा असा हा प्रसंग प्रत्येक कुमाराच्या आयुष्यांत चौदा पंधरा वयाच्या आसपास

प्रथम घडतो. कांहीं कुमारांच्या वावर्तीत अठरा एकोणीस वयाच्या सुमारापर्यंतहि हा प्रसंग पहिल्यांदाच घडूं शकतो. वयांत येणारा असा एकहि कुमार नसतो कीं ज्याच्या आयुष्यांत हा प्रसंग केव्हांना केव्हांतरी घडून जात नाही. कारण हा प्रसंगच मुळीं इतका नैसर्गिक, व स्वाभाविक आहे. 'तूं पुरुष आहेस' असेंच हा स्वप्नाचा प्रसंग कुमाराला सांगत असतो.

तेव्हां या स्वप्नाच्या प्रसंगामुळें घाबरेपण किंवा गोंधळून जाण्याचें कांहींच कारण नाही. निसर्गाची काय योजना आहे पहा कीं, हा स्वप्नाचा प्रसंग कुमाराच्या आयुष्यांत एकदांच घडून येतो असें नाही, तर वारंवार त्याला तो अनुभवावा लागतो. कांहीं कुमारांना असें स्वप्न दर आठवड्याला एकदां पडतें तर कांहीं कुमारांना दर पंधरवड्याला पडतें, तर कांहीं कुमारांना महिना दोन महिन्यांनींहि पडतें. प्रत्येक कुमाराच्या प्रकृतिपरिपोषाप्रमाणें दोन स्वप्नांच्या मुदतींत अंतर पडतें.

हें जें असलें चमत्कारिक स्वप्न कुमाराला मधून मधून पडतें त्याला 'Wet Dream' असें गंमतीदार नांव इंग्रजी भाषेत रूढ आहे. 'Wet Dream' याचा शब्दशः अर्थ 'ओलें स्वप्न;' आणि खरोखरीच तो अर्थ अगदीं बरोबर आहे. कारण ज्या स्वप्नामुळें शिश्नांतून स्राव होतो व लंगोट वगैरे कपडे ओलसर होतात त्या स्वप्नाला 'ओलें स्वप्न' हें नांव सार्थ वाटतें. आपणाला नेहमीं जीं स्वप्नें पडतात तीं 'Dry Dreams' किंवा 'कोरडीं स्वप्नें' असतात असेंच म्हटलें पाहिजे, नाही का? माणसाला पडणाऱ्या एकूण स्वप्नांचे 'ओलीं' व 'कोरडीं' असें दोन प्रकारांत वर्गीकरण करणें तुम्हांला फार मनोरंजक वाटूं लागलें असेल.

'ओलें स्वप्न' अशा गंमतीदार नांवानें आपण ज्या स्वप्नाच्या प्रसंगाला संबोधित आहोंत त्याला 'स्वप्नावस्था' असें शास्त्रीय नांव भारतीय वैद्यकशास्त्रानें दिलेलें आहे. वर्तमानपत्रांतील औषधांच्या जाहिरातींतून 'स्वप्नावस्था' हा शब्द तुम्ही वाचला असेल. इंग्रजी वैद्यकशास्त्रांत 'स्वप्नावस्था' या घटनेला Nocturnal Emission असें नांव आहे. Nocturnal म्हणजे रात्रीं होणारा; व Emission म्हणजे स्राव. 'निद्रास्राव' असें Nocturnal Emission चें शब्दशः भाषांतर होऊं शकेल. परंतु 'स्वप्नावस्था'



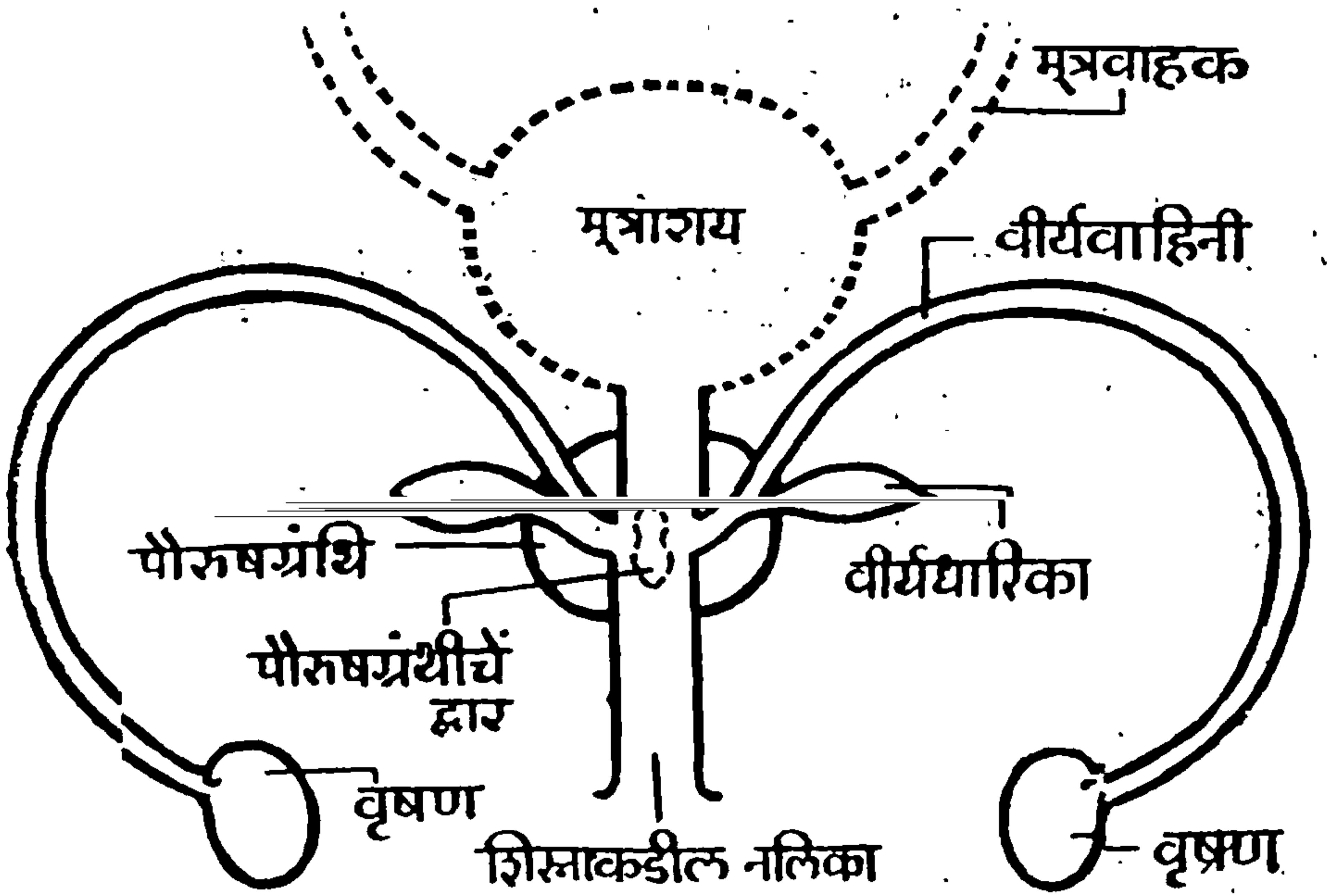
हा शब्दच मला जास्त पसंत आहे. कारण त्यात 'स्वप्न' या शब्दाचा जो अंतर्भाव आहे तो सार्थ आहे.

स्वप्न पडल्यानंतर जो स्त्राव होतो म्हणून मीं तुम्हांला सांगितलें तो स्त्राव कशाचा असतो हें माहीत आहे का ? तो स्त्राव ज्या पदार्थाचा असतो त्याला 'वीर्य' (Semen) असें नांव आहे. 'रजस्' किंवा 'घातु', किंवा 'शुक्र' अशींहि नांवे 'वीर्य' या नांवाऐवजीं प्रचलित आहेत.

हें वीर्य शरीरांत कसें तयार होतें हें समजून घेणें अत्यंत मनोरंजक आहे. अर्थात् आधुनिक शास्त्रज्ञांनासुद्धां वीर्याच्या उत्पत्तीसंबंधानें साऱ्याच द्रावी संपूर्णपणें समजल्या आहेत असें म्हणतां येणार नाहीं. वीर्याची उत्पत्ति व वीर्याचें संक्रमण (Behaviour) या द्रावी निसर्गराजाचीं अत्यंत आवडतीं गुह्यें आहेत कीं काय नकळे ! कारण प्राचीन काळापासून आजपर्यंत माणसानें वीर्यासंबंधीं केलेलें संशोधन समाधानकारक प्रगति कसं शकलेलें नाहीं. वीर्यासंबंधीं किती भेदक व भीषण गैरसमजुती निरनिराळ्या समाजांत रूढ आहेत हें पाहिलें कीं विलक्षण आश्चर्य वाटतें. परंतु एवढें मात्र खरें कीं, गेल्या पन्नाससाठ वर्षांपासून पाश्चिमात्य शास्त्रज्ञांनीं जें संशोधन केले आहे व जें आडाखे बसविले आहेत त्यांमुळें वीर्याची उत्पत्ति व वीर्याचें संक्रमण या संबंधींचा घोंटाळा पुष्कळच कमी झाला आहे.

पाश्चिमात्य संशोधन असें सांगतें कीं, मुलगा वयांत येऊं लागला कीं त्याच्या शरीरांत वीर्य तयार होऊं लागतें. हें वीर्य तयार करण्याच्या कामांत वृषण म्हणजे टेस्टीज (Testes), वीर्यधारिका म्हणजे सेमिनल व्हेसिकल्स (Seminal Vesicles) व पौरुषग्रंथि म्हणजे प्रॉस्टेट ग्लॅन्ड (Prostate Gland) अशा तीन शरीरभागांतील स्त्रावांचें एकीकरण होतें व अशा प्रकारें जमा झालेलें वीर्य वीर्यधारिकांमध्ये सांठविलें जात असतें. (पुढील पानावरील आकृति पहा). या वीर्यधारिकांची संख्या दोन आहे व त्यांची वीर्य सांठविण्याची शक्ति मर्यादित आहे. वीर्यधारिकांमध्ये मावणार नाहीं एवढें वीर्य जर कुमाराच्या शरीरांत तयार झालें, तर मग तें वीर्य शिश्नाच्या द्वारां स्वप्नावस्थेच्या रूपानें बाहेर टाकलें जातें.





वीर्य तयार होण्याची पद्धति

स्वप्नावस्था कां होते व त्या वेळीं शिश्नांतून जो स्राव बाहेर पडतो त्याची उत्पत्ति कशी होते या बाबीचें स्पष्टीकरण वरील माहिती वाचून तुम्हांला झालें असेल. त्यावरून असा एक निष्कर्ष तुम्हीं स्वतःच्या मनार्शी काढला असेल कीं, स्वप्नावस्था होणें ही घटना अत्यंत स्वाभाविक आहे.

होय. तुमचा निष्कर्ष अगदीं बरोबर आहे. स्वप्नावस्था होणें ही घटना स्वाभाविक आहे. परंतु पुष्कळ कुमारांना ती विनाकारण घाबरवून टाकते. वीर्यासंबंधी त्यांनीं कोठेंतरी कांहींतरी महाविचित्र गोष्टी ऐकलेल्या किंवा वाचलेल्या असतात व त्यामुळें 'वीर्याच्या एका थेंबाचा नाश होणें हा अधर्म आहे; प्रकृतीला विलक्षण हानिकारक आहे' वगैरे भलभलत्या समजुती त्यांच्या डोक्यांत भरलेल्या असतात. यांपैकीं कांहीं समजुती इतक्या अतिरंजित, भयंकर व क्रूर आहेत कीं, त्यांचा उल्लेख करणेंहि माझ्या लेखणीला अशक्य आहे, म्हणून तो उल्लेख मी टाळतो. माझ्या वाचकांना मी एवढेंच आग्रहपूर्वक सांगतो कीं, स्वप्नावस्था होणें ही अत्यंत नैसर्गिक घटना आहे. स्वप्नावस्थेच्या द्वारां वीर्य जाण्यानें प्रकृतिस्वास्थावर काडी-

चाहि वाईट परिणाम होत नाहीं. ज्या कुमाराला अधूनमधून स्वप्नावस्था होते, तो कुमार 'पुरुष' आहे व त्याची प्रकृति ठीक (Normal) आहे असेंच समजलें पाहिजे.

अर्थात् वरील वाक्यांतील 'अधूनमधून' हा शब्द मात्र दृष्टीआड करूं नका. अर्थात् 'अधूनमधून' हा शब्दहि सापेक्ष (Relative) आहे. ज्याच्या त्याच्या प्रकृतिपरिपोषाप्रमाणें म्हणजे प्रकृतिधर्माप्रमाणें 'अधूनमधून' या शब्दाचा अर्थ लाविला पाहिजे. कांहीं कुमारांना आठवड्यांतून दोनदां स्वप्नावस्था झाली तरी तें स्वाभाविकच मानलें पाहिजे. सामान्यतः मात्र असें म्हणतां येईल कीं, महिन्यांतून तीन किंवा चार वेळां स्वप्नावस्था होणें हें नैसर्गिक आहे. ज्या कुमारांना महिन्यांतून तीनचार वेळांच स्वप्नावस्था होत असेल त्यांनीं यत्किंचितहि फिकीर करण्याचें कारण नाहीं. स्वप्नावस्था झाल्याबरोबर उठावें, ओला झालेला लंगोट सोडून टेवावा, न्हाणीघरांत जाऊन गार पाण्यानें शिश्न धुऊन टाकावें व झोपेची वेळ शिष्टक असेल तर शांतचित्तानें झोपून जावें. पहाटेची वेळ असेल तर उठून रोजच्या कार्यक्रमाला सुरवात करावी. जणूं 'विशेष' कांहीं झालेंच नाहीं अशा धीमेपणानें वागावें. कारण स्वप्नावस्थेच्या रूपानें वीर्य गेल्यानें तुमच्या शरीराची कांहींच हानि झालेली नसते.

महिन्यांतून तीनचार वेळांपेक्षां अधिक वेळां मात्र जर का स्वप्नावस्था व्हावयाला लागली तर थोडासा गंभीर विचार करावयास हवा. अर्थात् काळजीचीं भुतें उत्पन्न करण्याची मात्र यत्किंचितहि गरज नाहीं. स्वतःकडे त्रयस्थपणें म्हणजे तिन्हार्ईतपणें पहावयाला लागावें आणि स्वतःला असा प्रश्न मिष्किलपणें विचारावा कीं, "कां रे बाबा ! उगीचच्या उगीच कां प्रदर्शन करतोस स्वतःच्या पुरुष्प्रापणाचें ?"

आणि मग स्वप्नावस्थेला कवजांत आणण्यासाठीं उपाययोजना करावयाला सुरवात करावी. अर्थात् अशा वेळीं वर्तमानपत्रांत येणाऱ्या जाहिरातींच्या मोहजालांत सांपडून कदापिहि फसूं नये. 'स्वप्नावस्थेच्या अतिरेकामुळें तुमच्या शरीरांत भयंकर विकृति निर्माण होत आहेत, म्हणून सावध व्हा व आमच्या कंपनीचें औषध घ्या' अशी जाहिरात करून



अनेक औषधविक्रेते कुमारांना फसवीत असतात. 'साधु' म्हणविणारे कांहीं लफंगे लोकहि कुमारांना अशी धास्ती घालीत असतात कीं, "स्वप्नावस्थेच्या अतिरेकानें तुमचें मन पापी व दुबळें होत आहे व त्या मनाला कवजांत आणण्याचा एकच उपाय आहे व तो म्हणजे आम्हीं तयार केलेला गंडा घालणें व पाक खाणें." औषधविक्रेत्यांच्या व 'साधु' जनांच्या जाहिरातींमुळें दिशाभूल झालेले व अधिकच संकटांत सांपडलेले अनेक कुमार मला माहीत आहेत. पैशापरी पैसा जाऊन शरीर व मन नासून घेण्याचें संकट त्यांच्यावर ओढवलेलें आहे. यासाठीं मी तुम्हांला असें खात्री-पूर्वक सांगतां कीं, ( १ ) स्वप्नावस्थेचा अतिरेक तुमच्या आयुष्यांत घडूं लागला तरी तुम्ही मुळींच गांवरून जाऊं नका. ( २ ) स्वप्नावस्थेच्या अतिरेकामुळें शरीरावर व मनावर जे अहितकारक परिणाम होतात त्यांची भडक व विपर्यस्त वर्णनें ऐकून किंवा वाचून तुम्ही मुळींच घाबरून जाऊं नका. ( ३ ) स्वप्नावस्थेचा अतिरेक थांबविणें म्हणजे स्वप्नावस्था अजिवात बंद करणें नव्हे. अधूनमधून स्वप्नावस्था घडणें हें आवश्यक व स्वाभाविक आहे. तुमची स्वप्नावस्था अजिवात बंद करूं, असें आश्वासन देणारे औषधविक्रेते व साधु हे भोंदू स्वार्थी लोक आहेत. खुद्द त्यांना जें साधलेलें नसतें व कोणाहि माणसाला जें साधणें शक्य नाहीं तें सांगून अननुभवी कुमारांकडून पैसा उपटण्याचा नीच धंदा ते करीत असतात. ( ४ ) कोणत्याहि औषधाचा उपयोग न करतां स्वप्नावस्थेचा अतिरेक थांबविण्याचे नैसर्गिक उपाय आहेत. ( ५ ) आणि जर नैसर्गिक उपायांनीं स्वप्नावस्थेचा अतिरेक थांबला नाहींच तर तज्ज्ञ डॉक्टरांकडे जा; व त्यांना मोकळेपणें सर्व हकिगत सांगा आणि त्यांचें औषध नियमितपणें घ्या. स्वप्नावस्थेचा अतिरेक होणें ही लाजिरवाणी गोष्ट नाहीं; परंतु त्यावर चुकीचे उपाय करणें किंवा स्वतःचें दुःख लपवून टेंवणें व निष्कारण मनःस्ताप करून घेणें ही मात्र लाजिरवाणी गोष्ट आहेच आहे.

स्वप्नावस्थेच्या अतिरेकासंबंधींच्या वरील पांच वाची तुम्ही काळजी-पूर्वक ध्यानांत ठेवाव्या, अशी माझी तुम्हांला आग्रहाची विनंती आहे.



## प्रकरण नववें

# स्वप्नावस्थेचा अतिरेक कसा टाळावा ?

वाफेवर चालणाऱ्या इंजिनामध्ये ज्याप्रमाणे वाफेचा सांठा मर्यादेबाहेर वाढला की लगेच जादा वाफ सेफ्टी व्हाल्वमधून बाहेर टाकली जाते, त्याचप्रमाणे कुमाराच्या शरीरामध्येही वीर्याचा सांठा वीर्यधारिकांमध्ये ( सेमिनल व्हेसिकल्समध्ये ) सावणार नाही इतका वाढला की, लगेच जादा वीर्य स्वप्नावस्थेच्या द्वारां बाहेर टाकले जाते. यामुळेच स्वप्नावस्था ही पुरुषाच्या शरीरांतील एक सेफ्टी व्हाल्व ( Safety Valve ) आहे असे गंमतीदार विधान जर कोणी केले तर त्यांत कांहींच चूक नाही. प्रत्येक कुमाराच्या शरीरांत सतत वीर्य तयार होत असते व वीर्यधारिकांमध्ये ( सेमिनल व्हेसिकल्समध्ये ) त्याचा सांठा होत असतो आणि ज्या वेळी हा सांठा एका प्रमाणापेक्षा जास्त होतो, त्या वेळी स्वप्नावस्था होऊन वीर्यधारिकांमधील कांहीं वीर्य बाहेर टाकले जाते.

कुमाराच्या शरीरांतील वीर्याची ही जी चळवळ चालते ती अत्यंत नैसर्गिक आहे. तिच्या आड येण्याचा आटापिटा कोणी करू नये. शरीरामध्ये सतत वीर्य तयार होत राहाणे व त्याचा सांठा विविक्षित मर्यादेची पोंचला की जादा वीर्य स्वप्नावस्थेच्या द्वारां बाहेर टाकले जाणे, या दोन्ही घटना कुमाराच्या आयुष्यांत अत्यंत स्वाभाविक समजल्या पाहिजेत.

परंतु कोणती घटना स्वाभाविक नाही हे जर मला विचारले तर माझे उत्तर असे की—स्वप्नावस्थेचा अतिरेक.

अधूनमधून स्वप्नावस्था होणे ही बाब जरी अत्यंत स्वाभाविक असली तरी वारंवार स्वप्नावस्था होणे ही बाब निःसंशय अस्वाभाविक समजली पाहिजे.

ज्या स्वप्नावस्थेला आपण Safety Valve ( सुरक्षितता देणारा व्हाल्व ) असे नांव पूर्वी दिले, त्याच स्वप्नावस्थेला, जर तिचा अतिरेक होऊ लागला तर, ' Danger Valve ' असे नांव द्यावे लागेल !

अर्थात् एक गोष्ट वारकाईने ध्यानांत घ्या, स्वप्नावस्था वारंवार होणें यांत स्वप्नावस्था या नैसर्गिक घटनेचा दोष नाही; तर शरीरामध्ये वीर्य तयार होण्याचा वेग प्रमाणाबाहेर वाढणें या घटनेचा सर्व दोष आहे.

मीं पूर्वी असें म्हटलेंच आहे कीं, प्रत्येक कुमाराच्या शरीरांत सतत वीर्य तयार होत असतें आणि प्रत्येक कुमाराच्या प्रकृतिपरिपोषाप्रमाणें वीर्य तयार होण्याचा एक विशिष्ट वेग असतो आणि तो वेग अत्यंत स्वाभाविक सम-जला पाहिजे.

परंतु कृत्रिम किंवा अस्वाभाविक पद्धतीनें हि शरीरांतील वीर्य तयार होण्याचा वेग वाढूं शकतो. आणि असा वेग वाढला कीं, स्वप्नावस्था वारं-वार होऊं लागते.

तेव्हां हें नीट लक्षांत घ्या कीं, स्वप्नावस्थेचा अतिरेक ज्याला थांबवा-वयाचा असेल त्यानें वीर्य तयार होण्याचा वेग नैसर्गिक मर्यादेंत राख-ण्याची दक्षता घेतली पाहिजे.

वीर्य तयार होण्याचा वेग कोणत्या कृत्रिम कारणांमुळे वाढतो हें प्रथम समजून घ्या, म्हणजे तो वेग कत्रजांत आणण्याची दक्षता कशी घ्यावयाची हें तुम्हांला सहज समजू शकेल.

वीर्य तयार होण्याचा वेग कृत्रिमपणें वाढण्याचीं मुख्य कारणें पुढील-प्रमाणें दोन आहेत:—

( १ ) कामविषयक म्हणजे स्त्रीविषयक स्वैर विचार : असे विचार अनेक कारणांमुळे चालू होतात. कामुक वर्णनें असलेलें ललित वाङ्मय वाचणें, नाटक-बोलपटांतील अश्लील दृश्ये पहाणें, स्त्रियांचीं रंगेल छाया-चित्रे पहाणें, नातेवाईक नसलेल्या स्त्रियांशीं घनिष्ट व एकांतांतील परिचय वाढविणें वगैरे वगैरे. दिवसा पाहिलेल्या दृश्यांमुळे कामविषयक विचार रात्रीं चालू होतात. झोपेमध्ये बुद्धीचा मनावरचा तावा ढिला होतो व कामुक विचार चालू होतात. त्यामुळे वीर्य जास्त वेगानें उद्दीपित होतें व स्वप्नावस्थेच्या रूपानें बाहेर पडतें.

( २ ) खाण्यापिण्यांतील स्वैराचार : खाण्यापिण्यांतील स्वैराचारा-मुळेहि वीर्य अनैसर्गिक वेगानें तयार होऊं लागतें. मसालेदार, चमचमीत



पदार्थांचा अतिरेक; अपरात्रीं केलेले आकंठ जेवण; दारू व इतर मादक पदार्थ यांचे सेवन; धूम्रपान किंवा इतर प्रकारे तंबाखू शरीरांत जाणे; चहा, कॉफी, पानसुपारी किंवा मांस यांचा अतिरेक करणे.

कामविषयक स्वैरविचार व खाण्यापिण्यांतील स्वैराचार या दोन कारणांमुळे कुमाराच्या शरीरांतील वीर्य तयार होण्याचा नैसर्गिक वेग विनाकारण वाढतो व त्यामुळे त्याला वारंवार स्वप्नावस्था होऊं लागते, या गोष्टी तुमच्या पूर्णपणे ध्यानांत आल्या असल्या, तर कोणती उपाययोजना केली असतां स्वप्नावस्थेचा अतिरेक थांबवितां येईल, हें थोडासा विचार केला तर तुमच्या लक्षांत सहज येऊं शकेल. स्वप्नावस्थेचा अतिरेक थांबविण्यासंबंधीं कांहीं आडाखे किंवा कांहीं नियम मी तुम्हांला सांगणार आहे. अर्थात् त्यावाचत माझी तुम्हांला अशी सूचना आहे कीं, स्वतःचे प्रकृतिवैशिष्ट्य व संभोवतालच्या वातावरणाचे वैशिष्ट्य जाणून तुम्ही स्वतःच स्वतःचे नियम बसवा. मी जे नियम तुम्हांला सांगणार आहे ते केवळ मार्गदर्शक आहेत किंवा नमुन्यादाखल आहेत असे समजा. स्वतःच्या शरीरावर स्वतःच प्रयोग करा, धीमेपणाने प्रयोग करा, स्वतःच स्वतःचे डॉक्टर व्हा, प्रयोगवादी वृत्ति सोडून नका. प्रथम प्रथम अपयश आले तरी खचू नका, म्हणजे मला खात्री आहे कीं, तुमच्यापैकी ज्या कोणाला स्वप्नावस्थेचा अतिरेक होऊं लागला असेल ते त्या विकृतीमधून स्वतःची सुटका निश्चितपणे करून घेऊं शकतील. पुढील कुमारांच्या म्हणजे शेंकडा नव्वदपेक्षां जास्त कुमारांच्या आयुष्यांत केव्हांना केव्हां तरी स्वप्नावस्थेचा अतिरेक आढळून येतो व त्यांना त्या वेळीं सावधपणे स्वतःच्या प्रकृतिस्वास्थ्यासाठीं आचरणाचे कांहीं दंडक किंवा नियम बसवावे लागतात. तुमच्यापैकी प्रत्येकाने स्वतःच्या जीवनांत स्वप्नावस्थेचा अतिरेक होऊं नये म्हणून कोणते नियम पाळावयाचे हें अनुभवाने ठरवावे.

तुम्हांला मार्गदर्शन व्हावे म्हणून स्वप्नावस्थेचा अतिरेक टाळण्याच्या महत्त्वाच्या नियमांची यादी मी खाली देत आहे.—

( १ ) कामुक वर्णने असलेले वाङ्मय वाचू नये; अश्लील देखावे असलेले बोलपट-नाटक पाहू नये; स्त्रियांची रंगेल छायाचित्रे स्वतःच्या



खोलीत लावूं नये; नातेवाईक नसलेल्या ल्त्रियांच्या सहवासांत एकटें राहूं नये; सारांश, असें सांगतां येईल कीं ज्या ज्या दृश्य किंवा श्राव्य गोष्टीं-मुळे इंद्रियजागृति होईल व स्वतःच्या मनांत कामसुखाचे स्वरविचार चालू होतील अशा गोष्टी टाळाव्या. दुसऱ्या भाषेत हेंच सांगावयाचें तर मी असें म्हणून कीं, विविध सुखें भोगण्याच्या बाबतींत आपण अविवाहित आहोंत ही गोष्ट सतत लक्षांत ठेवावी. पुष्कळ कुमारांना आपण अविवाहित आहोंत या गोष्टीचा विसर पडतो व प्रौढ विवाहित व्यक्तीं-प्रमाणेंच चमचमीत आहार घेणें, रंगेल बोलपट पहणें वगैरे सुखांबाबत ते वागूं लागतात. विवाहित अवस्थेंत असणाऱ्या व्यक्तींच्या मनावर अनेक गोष्टींचा विपरीत परिणाम होत नाही; परंतु अविवाहित व्यक्तीनें विवाहितांच्या बरोबरीनें आचरण करूं नये. जरी तशा आचरणाचा परिणाम दिवसा दिसून आला नाही, तरी रात्री स्वप्नावस्थेच्या रूपानें तो वारंवार दिसून येईलच.

( २ ) पहंटे लवकर उठावें. अर्थात् त्यासाठीं रात्री वेळेवर झोपी जावें. रात्री झोप वेळेवर लागावी म्हणून दिवसा झोप घेऊं नये. अंधरुणावर पडल्याबरोबर ज्या कुमाराला झोप लागते त्या कुमाराला स्वप्नावस्थेचा त्रास कमी होतो. त्याचप्रमाणें जाग आल्याबरोबर जो कुमार अंधरुणांतून बाहेर येतो, त्या कुमाराला स्वप्नावस्थेचा त्रास कमी होतो.

( ३ ) जेवणांत सात्त्विकता राखावी. रात्रीच्या जेवणांत विशेष सात्त्विकता राखावी. रात्री आठ्या सुमारास जेवण घ्यावें. त्यापेक्षां उशीर करूं नये.

( ४ ) सुदैवानें दारू पिण्याचा प्रश्न मुंबई प्रांतांत नाहीच; परंतु तंबाखूच्या बाबतींतहि कुमारांनीं पूर्ण संयम पाळावा. कुमारवय ओलांडल्या-वर, कामधंद्याला लागल्यावर, विवाहित झाल्यावर तुम्ही नियमित प्रमाणांत धूम्रपान किंवा इतर प्रकारें तंबाखू वापरलीत तरी चालेल. परंतु कुमारवयांत असेपर्यंत स्वप्नावस्था वाढूं नये म्हणून व शरीरवाढीला तंबाखू-सेवनामुळे येणारे इतर अडथळे होऊं नयेत म्हणून तुम्हीं तंबाखू अजिवात वापरूं नये, अशी माझी आग्रहाची शिफारस आहे.

( ५ ) चहाकॉफीचा अतिरेक करू नये. कारण चहाचा अतिरेक स्वप्नावस्था वाढण्याला कारणीभूत होतो. चहा किंवा कॉफी दिवसांतून फार तर दोन वेळां घ्यावी. शक्यतर कांहींतरी खावें व नंतर चहा घ्यावा व जो चहा घ्यावयाचा तोहि पातळ चहा ( Weak Tea ) घ्यावा. प्रत्येक कपाला फक्त अर्धा चमचा पूड घ्यावी व उकळत्या पाण्याचें भांडें स्टोवरून खाली उतरतांना त्यांत ती टाकावी. चहाकॉफीची पूड घालून पाणी उकळवूं नये. ज्या कुमाराला स्वप्नावस्था फार वेळां होत असेल त्यानें शक्यतर चहा-कॉफी अजिबात बंद करावी.

( ६ ) मलमूत्रविसर्जनाव्रात्रत अतिशय दक्ष राहावें. जेव्हां म्हणून आवेग येईल तेव्हां तो दावूं नये. भरलेला मलाशय किंवा भरलेला मूत्राशय यामुळें शिश्न ताठ होतें. दिवसाच्या वेळीं ही गोष्ट कळून येत नाही, परंतु रात्रीच्या किंवा पहाटेच्या वेळीं ही गोष्ट तुमच्या सहज ध्यानांत येईल. ताठ झालेल्या शिश्नामुळें स्वप्नावस्था घडण्याचा संभव असतो. यासाठीं मलावरोध ( Constipation ) न होण्याची दक्षता घ्या. मूत्रविसर्जनाव्रात्रतींत आणखी असें करा कीं, रात्री झोपण्याच्या आधीं लघवीला जाऊन येत जा. याव्रात्रत एक दिवसहि आळस करूं नका. मूत्रविसर्जनाव्रात्रत आणखी एक महत्त्वाची युक्ति तुम्हांला सांगतो. ज्या कुमारांना दररोज किंवा एक दिवसाआड स्वप्नावस्था होऊं लागली असेल त्यांनीं ती कोणत्या वेळीं होते हें बारीकईनें पहावें. समजा, एखाद्या कुमाराला रोज रात्रीं दोननंतर केव्हांतरी स्वप्नावस्था होत असेल तर अशा कुमारानें गजर लावून दोन वाजतां उठावें, लघवी करावी व शांत चित्तानें झोपीं जावें. या युक्तीमुळें माझ्या ओळखीच्या अनेक कुमारांना फायदा झालेला आहे.

( ७ ) झोपण्याला जी गादी वापराल ती फार मऊ नसावी. थोडेंसें कमी पांघरूण घेण्याची संवय ठेवावी. जेथें झोपाल तेथें थोडासा गारवा असेल अशी दक्षता घ्यावी.

( ८ ) सकाळीं किंवा संध्याकाळीं अंगांतून घाम निघेल अशा प्रकारचा व्यायाम घ्यावा. विशेषतः कोणत्यातरी सांघिक खेळाचा व्यायाम घेत जावा. यामुळें एकसंध व शांत झोप लागण्यास मदत होईल.



( ९ ) सायंकाळची वेळ एकलकोंडेपणांत घालवूं नये. समवयस्कांत हंसण्याखिदळण्यांत व खेळण्यांत घालवावी. अर्थात् मुलींविषयी व नटीं-विषयी अचकट गप्पा मांडूं नयेत.

( १० ) रात्री झोपण्याच्या वेळीं शेवटचे जे विचार मनांत आणाल ते स्त्रीविषयक नसावे. रात्री झोपतांना तुम्ही प्रार्थना म्हणावी असा सल्ला मी ' कुमारांचा सोवती ' या पुस्तकांत पान ९४ वर दिलेला आहे. त्या सल्ल्याप्रमाणें जे कुमार प्रार्थना म्हणून झोपीं जात असतील त्यांना स्वप्नावस्थेचा त्रास खात्रीनें कमी होईल.

( ११ ) उताणें किंवा पालथें झोपण्याची पद्धति स्वप्नावस्था होण्याला थोडीबहुत कारणीभूत होते असें म्हणतात. म्हणून शक्यतोवर डाव्या किंवा उजव्या वाजूवर झोपण्याची संवय ठेवावी.

( १२ ) फार थंडीचे दिवस वगळून इतर दिवशीं रोज सकाळीं गार पाण्यानें स्नान करावें. संध्याकाळीं जेवणाआधीं गार पाण्यानें कटिस्नान करावें, म्हणजे शिश्न, मांड्या, खालचे पाय या भागांना स्नान द्यावें. यामुळें स्वप्नावस्थेचा त्रास फार कमी होतो. हा माझा स्वतःचा अनुभव असल्यानें वाचकांस त्याची मी विशेष आग्रहानें शिफारस करीत आहे.

असो. वर दिलेले बारा नियम जर तुम्ही कसोशीनें पाळलेत तर स्वप्नावस्थेच्या अतिरेकापासून तुम्ही स्वतःचा बचाव खात्रीनें करून घेऊं शकाल. परंतु जर का या नैसर्गिक उपायांनीं तुमच्या स्वप्नावस्थेचा अतिरेक थांबला नाही तर तुम्ही कुशल डॉक्टराचा किंवा वैद्याचा सल्ला अवश्य घ्या. एक गोष्ट मात्र सतत लक्षांत ठेवा कीं, स्वप्नावस्थेचा अतिरेक थांबविणें म्हणजे स्वप्नावस्था अजिबात थांबविणें नव्हे. वर्तमानपत्रांतील औषधांच्या, भस्मांच्या किंवा गंड्यांच्या जाहिरातवाजीला कधींहि बळी पडूं नका. त्या जाहिरातींतून स्वप्नावस्थेच्या अतिरेकामुळें शरीरावर किती विलक्षण दुष्परिणाम होतात याचीं जीं भयंकर भडक वर्णनें दिलेलीं असतात, तीं खरीं नसून खोटीं असतात. अधूनमधून पाठ दुखणें, लघवींतून काचित् वीर्य जाणें, तोंडावर मुहूम येणें, वगैरे सारीं लक्षणे कुमारवयांत प्रत्येकाच्या अनुभवाला येतात. त्यांत घाबरण्यासारखें कांहीं नाही. अधूनमधून स्वप्ना-



स्वप्नावस्थेचा अतिरेक कसा टाळावा? \*

१०  
२०४ ४९

वस्था होण्यांत जसें घाबरण्यासारखें नाहीं, तसेंच येथे झुतर लक्षणांत घाबरण्यासारखें कांहीं नाहीं. कारण तुमच्या वाढत्या स्त्रीसुद्धी ती स्वामाविक लक्षणें आहेत. सारांश असा कीं, वैदुंच्या किंवा स्वामींच्या किंवा लबाड औषधविक्रेत्यांच्या भडक जाहिरातींना कदापि बळी न पडतां स्वप्नावस्थेचा अतिरेक टाळण्याच्या उपायांची पद्धतशीर योजना. तुम्ही आत्म-विश्वासानें व चातुर्यानें अंमलांत आणा.

## प्रकरण दहावें

### हस्तमैथुन

हस्तमैथुन ( Masturbation ) या शब्दाची ओळख नसलेल्या अनेक कुमारांनीं हस्तमैथुनाचा प्रयोग केव्हांना केव्हांतरी केलेला असतो, असें आढळून येते. तेरा ते सोळा वयाच्या सुमाराला कांहींतरी योगायोगानें त्यांची व हस्तमैथुनाच्या कृतीची ओळख होते. हातानें शिश्न चोळलें किंवा मऊ गादीवर चोळवटलें कीं शिश्नांतून वीर्य बाहेर पडतें व त्या वेळीं एक प्रकारचें सुख होतें, असा अनुभव त्यांना येतो. कांहीं कुमार तो प्रयोग पुन्हा पुन्हा करतात; तर कांहीं कुमारांना तो प्रयोग गलिच्छ वाटतो व म्हणून ते तो विसरून जातात.

ज्या कुमारांना हस्तमैथुनाचा प्रयोग गंमत म्हणून वारंवार करावासा वाटतो, ते कांहीं महिन्यांनंतर त्या प्रयोगाचे गुलाम वरून लागतात. याचा अर्थ असा कीं, त्या कुमारांना हस्तमैथुनाची संवय जडूं लागते.

आणि कां कोणास टाऊक ! त्यांना स्वतःच्या या चमत्कारिक संवयीची लाज वाटूं लागते. आपण कांहींतरी ' जगावेगळें ' व ' अनैसर्गिक ' करीत आहोंत असें त्यांना वाटूं लागतें आणि ते मनाशीं असा निश्चय करतात कीं, ही बाणेरडी संवय आपण सोडून द्यावयाची.

परंतु त्यांचा निश्चय एक आटवडाभरसुद्धां टिकूं शकत नाही.

आणि मग ते असें कांहीं गांगरून जातात कीं अगदीं विचारूं नका ! आपण ' नालायक ' आहोंत, आपणाला एका दुष्ट संवयीवर संपूर्ण तावा मिळविण्याची सोपी गोष्टहि जमत नाही, असे स्वतःची अवहेलना करणारे निष्कर्ष ते स्वतःच्या मनाशीं काढूं लागतात.

हस्तमैथुनाचा प्रयोग ते अंधारांत व कोणी जवळपास नसतांना करीत असतात आणि त्यामुळें त्यांना स्वतःच्या चोरट्या प्रयोगांची, ते कोणी पाहील म्हणून जास्तच भीति वाटूं लागते. त्यामुळें ते इतर माणसांशीं

विशेष सलगीनें वागत नाहीत, एकलकोंडेपणानें वावरुं लागतात व स्वतःचें 'खाजगी' व 'चोरटें' जीवन जगूं लागतात.

अशा वेळीं त्या कुमारांना असें वाटूं लागतें कीं, आपण आपलें दुःख इतरांना सांगावें, त्यांचा सल्ला विचारावा. परंतु.....या कामांत त्यांना स्पष्ट बोलण्याची भीति वाटते. आपल्या समाजांत असल्या खाजगी दुःखां-बद्दल ज्येष्ठ नातेवाइकांचा किंवा गुरुजींचा मोकळेपणें सल्ला घेणें ही गोष्ट कुठें शक्य आहे ?

यामुळें हस्तमैथुनाची संवय जडलेल कुमार मनांतल्या मनांत कुदूं लागतात. आपल्या समवयस्कांना आपल्याप्रमाणें हस्तमैथुनाचा त्रास होत नसावा, असें भोळसटपणें समजून ते त्यांच्याजवळहि कांहींच बोलत नाहीत.

असे दिवसापाठीमागून दिवस, महिन्यापाठीमागून महिने जात असतात.

हस्तमैथुनाचा राक्षस कुमाराचें मन व शरीर पोखरीत असतो. अरेरे ! काय ही दुर्दशा !

अशा दुर्दशेला पांचले असतांना जर या कुमारांचे डोळे वर्तमानपत्रांतील पांचट औषधांच्या जाहिरातींवर स्थिरावले, किंवा ते एखाद्या 'स्वामी'च्या जंतरमंतराच्या लोभांत अडकले, तर मग त्या कुमारांच्या दुर्दशेची सीमाच विचारुं नका.

असो, मी जें चित्र वर वर्णिलें आहे त्याचें स्वरूप भीषण आहे. हस्तमैथुनाच्या संवयीसंबंधीं जर यथायोग्य व शास्त्रीय मार्गदर्शन पालकांकडून व गुरुजनांकडून योग्य वेळीं केलें गेलें, तर अनेक कुमारांचे मानसिक हाल वाचतील व त्यांची प्रकृति सुधारेल अशी माझी दृढ श्रद्धा आहे. आणि केवळ त्या श्रद्धेवर विश्वास ठेवूनच हस्तमैथुनासंबंधीं "खऱ्याखऱ्या" गोष्टी मी या ठिकाणीं सांगणार आहे. ज्या कुमारांना हस्तमैथुनाची संवय जडली असेल त्यांना तर माझें विवेचन मार्गदर्शक होईलच, परंतु ज्या कुमारांना ही अनिष्ट संवय स्वतःला मुळींच लागूं नये असें वाटत असेल, त्यांनाहि माझें विवेचन अतिशय उपयुक्त वाटेल.

या प्रकरणाच्या सुरवातीलाच मीं असें म्हटलें आहे कीं, हस्तमैथुन या शब्दाची ओळख नसलेल्या अनेक कुमारांनीं हस्तमैथुनाचा प्रयोग केव्हांना



केव्हांतरी केलेला असतो. अनुभवी डॉक्टर व मानसशास्त्रज्ञ असें सांगतात कीं, नव्वद टक्क्यांपेक्षां अधिक कुमारांनीं, नकळतपणें कां होईना, परंतु एकदां तरी हस्तमैथुनाचा प्रयोग केलेला असतो. तुमच्या भोंवतालचीं वडील माणसें जर तुमच्याजवळ स्वतःचे अनुभव मोकळेपणें सांगूं लागतील, तर बहुधा प्रत्येकजण कुमारवंयांत असतांना हस्तमैथुनाचा प्रयोग करून पाहिल्याचें सांगेलच सांगेल. समवयस्कांच्याबाबत तर विचारुंच नका. घरोघरी 'मार्तीच्याच चुली' असतात ! फक्त प्रत्येकजण स्वतःची चूल भक्कम आहे असें दाखविण्याचा यत्न करीत असतो एवढेंच.

कांहीं कुमारांना स्वप्नावस्था फार वेळां होण्याचें किंवा हस्तमैथुनाची संवय लागण्याचें कारण असेंहि असूं शकतें कीं, त्यांच्या शिश्नमुंडावरील (Glans Penis वरील) कातडी शिश्नमुंडाशीं फार घट्ट चिकटून असते. अशा कातडीमुळें शिश्नाचा पुढील भाग वारंवार चोळवटला जातो व त्याची आग (Irritation) होऊं लागते. असें झालें म्हणजे आगीचें दुःख कमी करण्यासाठीं म्हणून ते कुमार हस्तमैथुनाचा उपयोग करूं लागतात. वास्तविक हस्तमैथुनामुळें ती आग कमी होत नाही; एका आगींतून ते दुसऱ्या फोंफाऱ्यांत जाऊन पडतात. हस्तमैथुनाच्या संवयीचा फोफाटा म्हणजे 'भीक नको, पण कुत्रा आवर' अशा पद्धतीचा असतो. म्हणून जेणेंकरून शिश्नमुंडावरील कातडीमुळें शिश्न चोळवटलें जाणार नाही असें करणेंच श्रेयस्कर असतें. यासाठीं शिश्नमुंडावरील कातडी कापून टाकण्याची एक शस्त्रक्रिया डॉक्टर लोक करतात. या शस्त्रक्रियेला 'सुंता' (Phimosi) असें म्हणतात. मुसलमान जमातीमध्ये लहानपणींच प्रत्येक मुलाची सुंता करण्यांत येते. ख्रिश्चन व हिंदु लोकांत तशी करण्यांत येत नाही. मुलांची सुंता करणें हितकारक असते असें अनेक तज्ञ डॉक्टरांचें मत आहे. निदान मी तुम्हांस एवढेंच सांगेन कीं; तुमच्यापैकीं त्यांची कातडी शिश्नमुंडाशीं फार घट्ट चिकटली असेल त्यांनीं डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. 'सुंता' ही शस्त्रक्रिया अत्यंत सोपी आहे. त्यांत भिण्यासारखें कांहीं नाही.

हस्तमैथुनासंबंधीं सनातनी पद्धतीनें लिहिलेलें कांहीं वाङ्मय तुमच्या वाचनांत एव्हांना आलें असतें, तर त्यामुळें तुमची अशी पक्की समजूत

झाली असेल कीं, “ हस्तमैथुन हें महाभयंकर पाप आहे ” किंवा “ हस्त-मैथुन हा महाभयंकर गुन्हा आहे. ” कारण हस्तमैथुनापासून होणारे अनेक गंभीर परिणामहि सनातनी ग्रंथकारांनीं मोठ्या थाटानें व विस्तारानें वर्णिलेले असतात. “ वीर्याचा एक थेंब तुमच्या शरीरांतून गेला तर ? याद राखा, तुमची स्मृति बिघडेल, तुमचें पचन नासेल, तुम्हांला अनिमिया होईल, तुम्हांला क्षय होईल, तुम्ही नपुंसक व्हाल आणि शेवटीं..... मरून जाल ” अशी भयंकर धास्ती सनातनी ग्रंथकार तुम्हांला घालीत असतात.

हस्तमैथुनासंबंधीं जेवढे गैरसमज आपल्या समाजांत पसरलेले आहेत, तेवढे दुसऱ्या कोणत्याच लैंगिक बाबीसंबंधीं पसरलेले नाहींत. आणि त्या-मुळेच हस्तमैथुनामुळे होणाऱ्या वीर्यनाशामुळे कुमारांच्या शरीरावर व मनावर जेवढा वाईट परिणाम होत नाहीं, त्याच्या हजारपट जास्त वाईट परिणाम हस्तमैथुनासंबंधींच्या गैरसमजांमुळे कुमारांच्या शरीरावर व मनावर होत आहे, असें मला मोठ्या खेदानें म्हणावेसें वाटतें. ज्या कुमाराला हस्तमैथुनासंबंधीं कांहींच भीति वाटत नाहीं, त्यानें जरी वारंवार हस्तमैथुन केलें तरी त्याचें फारच थोडें नुकसान होईल.

अर्थात् हस्तमैथुन करणें ही संवय अनिष्ट आहे आणि ती स्वतःला जडून देण्याची व ज्याला जडली असेल त्यानें ती सोडून देण्याची दक्षता प्रत्येकानें अवश्य घेतलीच पाहिजे असें माझें ठाम मत आहे. परंतु हस्तमैथुन अनिष्ट आहे असें म्हणण्याचीं माझीं जीं कारणें आहेत त्या कारणांमध्ये व सनातनी वृत्तीच्या ग्रंथकारांचीं जीं कारणें असतात त्यांमध्ये जमीन-अस्मानाचें अंतर आहे.

हस्तमैथुनाच्या संवयीमुळे शरीरावर नेमके कोणते वाईट परिणाम होतात, याविषयीं पाश्चिमात्य डॉक्टरांनीं बरेंच संशोधन केलें आहे. तें संशोधन असें खात्रीलायकरीत्या सांगतें कीं, हस्तमैथुनामुळे शरीरावर अनेक प्रकारचे भीषण परिणाम होतात अशी जी परंपरागत समजूत आहे, ती अतिरंजित व खोटी आहे. एकाद्या कुमारानें जरी रोज हस्तमैथुन केलें तरी त्याचें शरीरवाढीच्या दृष्टीनें फारच थोडें नुकसान होईल. विशेषतः हस्त-मैथुनामुळे नपुंसकत्व येतें अशी जी समजूत आहे, ती अत्यंत अशास्त्रीय



आहे. केवळ या गैरसमजुतीमुळे मात्र कांहीं कुमार अतिशय घाबरून जातात व ज्याअर्थी आपण अनेक वर्षे हस्तमैथुन करीत आलों आहों, त्याअर्थी आपण नपुंसक झालों आहों व त्यामुळे लग्न करण्यास नालायक आहोंत असा भयंकर निष्कर्ष ते स्वतःशीं काढतात. त्यामुळे दुर्दैवानें त्यांना एक प्रकारचें 'मानसिक नपुंसकत्व' येतें व त्यांचें प्रौढ जीवन अयंत दुःखी होतें.

हस्तमैथुनामुळे जी वीर्यहानि होते त्यामुळे कुमाराचा भयंकर शारीरिक तोटा होतो, ही सनातनी वृत्तीच्या लेखकांची भूमिका मला कां मान्य नाहीं हें तुमच्या लक्षांत आतां आलें असेल. डोळे उघडे ठेवून ज्याला आधुनिक संशोधनाचा फायदा घ्यावयाचा असेल तो मनुष्य हस्तमैथुनाकडे सनातनी दृष्टिकोनांतून कसा पाहूं शकेल ?

अर्थात् सनातनी दृष्टिकोन जरी त्याज्य मानला तरी हस्तमैथुनाच्या संवयीला "अनिष्ट" असें विशेषण लावणें मला भागच आहे.

हस्तमैथुनाच्या संवयीला अनिष्ट म्हणावयाचें कारण असें कीं, त्या संवयीमुळे तुमच्या मानसिक जीवनांत "अहितकारक कृत्रिमता" निर्माण होते. स्त्रीसंबंधीं किंवा कामप्रेरणेसंबंधीं तुमच्या मनांत स्वभावतः जो नाजूक धादर असावयाला हवा, त्या आदराला हस्तमैथुनाच्या गलिच्छ कृतीनें धक्का बसतो. कोणीहि हें मान्य करील कीं, हस्तमैथुनाची कृति ही गलिच्छ कृति आहे. ती करावी असें मनापासून कोणाला तरी वाटेल का ? परंतु कच्च्या दिल्याच्या कुमाराकडून ती घडून जाते खरी. आणि शिवाय इतरांपासून लपवून तो ती कृति करतो. त्यामुळे त्याचें मनोधैर्य अधिकच खचत जातें.

हस्तमैथुनाचा सर्वांत मोठा शाप आहे तो हा कीं, त्यामुळे कुमाराची निश्चयशक्ति किंवा मनोधैर्य खचत जातें. आणि त्यामुळे मनामध्ये एक प्रकारचा चमत्कारिक न्यूनगंड (Inferiority Complex) निर्माण होतो. समवयस्कांचा किंवा इतर ज्येष्ठ मंडळींचा सहवास टाळावासा वाटू लागतो. एकाकी रहावें असें वाटू लागतें. व्यायाम बंद होतो. शरीर विघडू लागतें. मलावरोध वाढतो. त्यामुळे हस्तमैथुनाची संवय कमी न होतां वाटू लागते. एका दुष्ट चक्रांत सांपडल्यासारखें होतें. स्त्रीसहवासासंबंधीं व विवाहा-



## हस्तमैथुन

संबंधी चमत्कारिक कल्पना मनांत स्थिराव लीगितात. हस्तमैथुनामुळे मिळणारें सुख (?) हेंच बरें आहे असें वाटूं लागतें. विवाहासंबंधीची नैसर्गिक आवड नष्ट होते व पुढें विवाह झाला तरी वैवाहिक अवस्थेंतील सुखें गोड वाटेनाशीं होतात.

वरील परिच्छेदांत हस्तमैथुनाचे जे दुष्परिणाम मी वर्णिले आहेत ते सनातनी वृत्तीच्या ग्रंथकारांपेक्षां वेगळे नाहींत काय ? आणि ते तसे आहेत याचें कारण असें कीं आधुनिक संशोधनानें सिद्ध केलेल्या दुष्परिणांमांचा रोख मुख्यतः कुमाराच्या मानसिक व भावी काळांतील वैवाहिक आरोग्याकडे आहे.

यासाठीं मी तुम्हांला असें आग्रहानें सांगतों कीं, तुमच्या मनांत हस्तमैथुनामुळे होणाऱ्या शारीरिक हानीसंबंधीं कांहीं अवास्तव कल्पना असतील तर त्या एकदम टाकून द्या. जरी गेले कित्येक महिने किंवा वर्षे तुम्ही हस्तमैथुन केलेलें असलें तरी त्यामुळे तुमच्या शरीरावर कांहीं विशेष अनिष्ट परिणाम झालेला आहे ही भीति मनांतून समूळ उपटून टाका.

आणि ही भीति एकदां उपटून टाकलीत कीं, हस्तमैथुनाची संवय सोडून देण्याच्या तयारीला लागावयाला. तुम्हांला कोणतीच हरकत राहाणार नाही.

ज्या कुमाराला हस्तमैथुनाची संवय सोडावयाची असेल त्याला दोन प्रकारें उपाययोजना करावी लागते. उपाययोजनेचा पहिला प्रकारः—स्वतःच्या मनांत स्त्रीजातीविषयींचा आदर सतत जिवंत ठेवणें. उपाययोजनेचा दुसरा प्रकारः—आचरणाचे कांहीं नियम पाळणें. उपाययोजनेच्या या दोन्ही प्रकारांविषयीं मी आतां थोडक्यांत मार्गदर्शन करतों.

उपाययोजनेचा पहिला प्रकार : स्वतःच्या मनांत स्त्रीजातीविषयींचा आदर सतत जिवंत ठेवणेंः—कुमारवय ओलांडल्यावर आपलें लग्न होणार आहे व आपल्याला मुलें होणार आहेत असे दूरदृष्टीचे विचार कुमाराच्या मनांत जिवंत असले पाहिजेत. हस्तमैथुनाची कृति ही अस्वाभाविक आहे व तिच्यामुळे आपलें मन वैवाहिक जीवनांतील सुखाला अपात्र होण्याचा

संभव आहे असेहि विचार कुमारानें मनांत आणले पाहिजेत. आपल्या भावी पत्नीचें आपण जें नाजूक ' देणें ' लागत आहोंत त्याच्याआड आपण विकारवशतेनें येतां कामा नये असाहि विवेक कुमारानें केला पाहिजे. असा विवेक जो कुमार करील, म्हणजे जो आदरबुद्धीनें स्त्रीविषयक विचार करील, त्याला स्वतःचें मन हस्तमैथुनापासून खात्रीनें परावृत्त करतां येईल.

**उपाययोजनेचा दुसरा प्रकार : आचरणाचे कांहीं नियम पाठणें:—**

स्वभावस्थेचा अतिरेक टाळण्यासाठीं जे आचरणाचे नियम मीं गेल्या प्रकरणांत सांगितले आहेत त्या सर्व नियमांचें पालन कसोशीनें करणाऱ्या कुमाराला हस्तमैथुनाच्या संवयींतून सामान्यतः मुक्त होतां येईल. ते नियम गेल्या प्रकरणांत विस्तारानें दिलेले असल्यानें त्यांची पुनरुक्ति या ठिकाणीं करित नाहीं. फक्त, ज्यांना हस्तमैथुनाच्या संवयीचा फारच त्रास होत असेल, त्यांच्यासाठीं आणखी कांहीं नियम पुढें देत आहे. ते असे:—

( १ ) निरुद्योगी एकलकोंडेपणा टाळा : संबंध दिवसाचा कार्यक्रम अशा प्रकारें आखां कीं तुम्हांला एकत्र्याशीं काळजीनें विचार करित कधींच बसावें लागणार नाहीं. स्वतःच्या खोलीचीं दारें कधींच बंद ठेवूं नका. रात्रीं शक्य तर आपल्या खोलींत एकटेंच झोपू नका.

( २ ) सत्संगति साधा : ज्या ज्या वेळीं विषयवासना मनांत येईल त्या त्या वेळीं उठा व चार सज्जन माणसांच्या मेळाव्यांत जाऊन बसा किंवा एकादें चांगलें, कामप्रेरणेशीं संबंध नसलेलें, विशेषतः चारित्रात्मक पुस्तक वाचूं लागा. मनांत कामुक विचार सहजासहजीं येऊं नयेत म्हणून स्त्रियांचीं चित्रें खोलींत लावूं नका. उलटपक्षीं नरवीरांचीं चित्रें भिंतीवर लावा. सुंदर, सुदृढ शरीर कमावलेल्या हनुमानजीचें किंवा गामाचें किंवा सँडोचें चित्र कुमाराच्या खोलींत असलेंच पाहिजे. ज्यांच्या दर्शनामुळें स्त्रैण विचार मनांत येणार नाहीत परंतु जीवनांत कर्तृत्व गाजवावें व सुखी व्हावें असे दूरदृष्टीचे विचार येतील अशा आवडत्या पुढाऱ्यांचीं चित्रें भिंतीवर अवश्य लावा.





( ३ ) इतरांजवळ आपल्या अनिष्ट संवयीसंबंधी बोला : हा नियम फार महत्त्वाचा आहे. स्वतःला लागलेल्या हस्तमैथुनाच्या संवयीसंबंधी इतरांजवळ बोलून टाकावे व संवय घालविण्यासाठी आपण कोणते प्रयत्न करित आहो हे हि त्यांना सांगावे. अर्थात् ज्या प्रौढ किंवा समवयस्क व्यक्तींजवळ बोलवे त्या व्यक्ति आपल्याजवळ सहानुभूतीने वागतील अशी ज्यांच्याविषयी खात्री असेल अशाच असाव्यात.

हस्तमैथुनाची संवय सोडण्याचे जे उपाय मी वर सांगितले आहेत ते श्रद्धापूर्वक व उत्साहाने अमलांत आणणाऱ्या कुमाराची संवय खात्रीने सुटू शकेल असा निर्वाळा मी देतो. अर्थात् कांहीं कुमारांना चटकन यश येणार नाही; कांहीं वेळां अपयश येईल. काळजीपूर्वक केलेले निश्चय टिकणार नाहीत. कामप्रेरणा ही विवेकावर वारंवार मात करील. परंतु तरीसुद्धां एकाहि कुमाराने नाउमेद होऊ नये असा माझा आग्रहाचा सल्ला आहे. कांहीं झाले तरी हस्तमैथुनाची अनिष्ट संवय सोडून द्यावयाचीच असा प्रत्येक कुमाराने निर्धार केलाच पाहिजे.

हस्तमैथुन करणारा व हस्तमैथुन न करणारा कुमार यांच्या मनोरचनेत कमालीचा फरक आढळून येतो. मी पूर्वी सांगितले आहेच की शरीरापेक्षा मनावरच हस्तमैथुनाच्या संवयीचे अनिष्ट परिणाम जास्त प्रमाणांत होतात. ही संवय असणाऱ्या कुमाराच्या जीवनांत चोरटेपणा येतो; कुढेपणा येतो; निराशावाद येतो. जीवनांतील सारा उमदेपणा नष्ट होतो. मनमोकळेपणाने चारचौघांत मिसळण्याचा धीटपणा कमी होतो. त्यामुळे मित्र तुटतात; मग समाजसेवेच्या कार्यांत गुंतवून घेण्याची व त्यामुळे जीवनाला खरी सफलता आणण्याची गोष्टच कशाला ?

मनावर होणाऱ्या या सर्व अनिष्ट परिणामांमुळे आधुनिक मानसशास्त्रज्ञ हस्तमैथुनाला ' व्यक्तिविकासाचा सर्वांत मोठा शत्रु ' असे वॉचक नांव देतात.

शरीरविकासाच्या दृष्टीने स्वप्नावस्था होण्याची-अर्थात् अधूनमधून-जशी आवश्यकता असते तशी हस्तमैथुन करण्याची नसतेच नसते. कांहीं कुमारांमध्ये तसा गैरसमज पसरलेला मला नुकताच आढळून आला



व म्हणून हा खुलासा मुदाम करीत आहे. हस्तमैथुनाची संवय फार लागली असेल तर लग्न करावें म्हणजे ती संवय सुटते असेंहि सांगणारे कांहीं उप-देशक आढळतात. परंतु ती गोष्ट खोटी आहे. जो कुमार हस्तमैथुनाचा गुलाम झालला असतो त्या कुमाराला लग्न केल्यावरहि हस्तमैथुनाची आव-श्यकता भासूं लागतेच. हस्तमैथुन घालविण्याचा खरा उपाय म्हणजे एकी-कडे आचरणाचे कांहीं नियम पाळणें व दुसरीकडे मनामध्ये स्त्रीजाती-विषयीं परमादराची भावना वाढविणें. ज्याला हें जमणार नाही त्यानें अकालीं लग्न करण्याच्या भानगडींत पडूं नये.

जातां जातां हस्तमैथुनाची संवय सोडणाऱ्यांना फार उपयुक्त वाटेल असा एक खुलासा करतो. तो असा कीं, हस्तमैथुन करणें तुम्हीं बंद केलेंत कीं एक दोन आठवड्यांनीं तुम्हांला वारंवार स्वप्नावस्था होऊं लागेल; कदाचित् रोज किंवा एक दिवसाआडहि स्वप्नावस्था होईल. परंतु अशा वेळीं घाबरूं नका. हस्तमैथुनाच्या जुन्या संवयीमुळे वीर्यधारिकांमध्ये ( सेमिनल व्हेसिकल्समध्ये ) वारंवार वीर्य सांठविण्याचा जो जबरदस्तीचा प्रघात पडलेला आहे तो तुम्हांला कांहीं काळ भोंवत राहिल इतकेंच. कांहीं आठवड्यांनीं सर्व कांहीं ठीक होऊन जाईल व कदाचित् महिनोमहिनेसुद्धां स्वप्नावस्था होणार नाही.

आचरणाचे जे नियम मी या व गेल्या प्रकरणांत सांगितले आहेत ते पाळूनहि जर कोणाला यश आलें नाही किंवा ते नियम पाळण्यांत जर कांहीं अडचण वाटूं लागली तर त्यानें तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा किंवा पाहिजे तर मला भेटावें. अर्थात् पत्रोपत्रीं या गोष्टींबाबत सल्ला देणें शक्य नाही, म्हणून मला पत्र पाठवूं नये. परंतु स्वतःच्या गांवांतील तज्ज्ञ डॉक्टरांपाशीं आपल्या अडचणी मनमोकळेपणें सांगाव्यात. ' देणें व दुखणें चोरून ठेवूं नये ' ही जुनी म्हण फार मोलाची आहे.

ज्यांना हस्तमैथुनाचा फार त्रास होत नसेल अशांनीं कोणते मुख्य नियम पाळावेत हें पुन्हा एकदां सांगून हें प्रकरण संपवितों. ते नियम असेः—( १ ) सकाळीं लवकर उठावें. ( २ ) चहाकॉफीचा अतिरेक करूं नये. ( ३ ) दिवसा झोपूं नये—रात्री फार जागूं नये. ( ४ ) संध्याकाळीं

सांघिक खेळ खेळावे; झोपण्याच्या ठरलेल्या वेळीं दमल्यासारखें वाटून कांहीं मिनिटांत, नव्हे कांहीं क्षणांत, झोप लागेल असें करावे. ( ५ ) रात्रीचें जेवण थोडेंसें कमी घ्यावे. ( ६ ) कामुक वासना जागृत होतील असे बोलपट पहारणें, साहित्य वाचणें किंवा पांचट मुलांमुलींचा सहवास ठेवणें वगैरे शक्य तितकें टाळावे. ( ७ ) स्त्रीजातीसंबंधीं आदर व जीवनासंबंधीं दूरदृष्टि उत्पन्न करतील असे मित्र, सज्जन व पुस्तकें यांची संगति वाढवावी.

वस. एवढे नियम जे कुमार कसोशीनें पाळतील ते कुमार ' व्यक्ति-विकासाच्या मोठ्या शत्रू ' ला सहज नेस्तनाबूद करूं शकतील.

## प्रकरण अकरावें

# निसर्गराजाचा सुप्त हेतु कोणता ?

तुमच्या शरीराच्या एका अत्यंत महत्त्वाच्या इंद्रियाविषयीं गेल्या चारपांच प्रकरणांतून आपण पुष्कळ उपयुक्त माहिती मिळविली आहे. या महत्त्वाच्या इंद्रियाविषयीं म्हणजे इंद्रियाच्या व्यवहारासंबंधीं आपल्या समाजातील प्रौढ माणसांनाहि यथार्थ ज्ञान नसतें. मग हें पुस्तक वाचावयास लागण्यापूर्वी तुम्हां कुमारांच्या मनांत या इंद्रियाबाबत थोडीशी चमत्कारिक व पुष्कळशी गलिच्छ भावना असली तरी त्यांत कांहींच नवल नाहीं. अर्थात् गेल्या तीनचार प्रकरणांतील माहिती वाचून एक गोष्ट तुमच्या मनावर पूर्णपणें ठसली असेल. ती अशी कीं, या इंद्रियाबाबत वात्रटपणाची, फाजीलपणाची किंवा भित्रेपणाची भावना ठेवून उपयोगी नाहीं. नाक, कान, डोळे वगैरे इंद्रियांप्रमाणेंच हेंहि मानवी शरीराचें एक अत्यंत महत्त्वाचें इंद्रिय आहे.

अर्थात् या इंद्रियाचा आपल्या आयुष्यांत नेमका कोणता उपयोग होणार आहे याविषयीं तुम्हांला अजून मीं कांहींच सांगितलेलें नाहीं. तेंच या प्रकरणांत सांगणार आहे.

डोळ्यांचा उपयोग पाहावयाला होतो, कानांचा उपयोग ऐकावयाला होतो, नाकाचा उपयोग हुंगावयाला होतो, जिभेचा उपयोग वस्तु चाखावयाला होतो तसा या नवीनच ओळख झालेल्या इंद्रियाचा उपयोग स्वतःसारखेच आणखी जीव उत्पन्न करण्यासाठीं होतो.

वरील वाक्य वाचल्याबरोबर तुमच्यापैकीं कांहींजण म्हणतील, “समजलें ! समजलें तर मग या इंद्रियाला जननेंद्रिय असें कां म्हणतात तें.”

शिशू व वृषणकोष या दोहोंना मिळून जननेंद्रिय असें म्हणतात, असें मागें पृष्ठ २२ वर मीं तुम्हांला सांगितलेंच होतें आणि त्या वेळींच मीं



असेंहि म्हटलें होतें कीं, पुढील एका प्रकरणांत मी तुम्हांला या इंद्रियाला जननेंद्रिय असें कां म्हणतात याचें कारण सांगेन. हें सारें तुम्हांला आठवतें ना ?

जनन म्हणजे जन्म देणें. जनन हा संस्कृत शब्द आहे. जननेंद्रिय म्हणजे ( दुसऱ्या जीवांना ) जन्म देणारें इंद्रिय.

शिशु व वृषणकोष हीं प्रत्येक लहान मुलाला जरी जन्मतःच असतात तरी त्यांची वाढ पुरी होईपर्यंत त्यांना जननेंद्रिय ही संज्ञा खऱ्या अर्थानें देऊन चालावयाचें नाहीं, बरें का !

शिशु व वृषणकोष यांच्या वाढीला खरी सुरवात कुमारवयाच्या सुरवातीपासून म्हणजे वयाच्या तेरा चौदा वर्षांपासून होऊं लागते. त्यांच्या वाढीला अशी सुरवात अंतःस्त्रावी ग्रंथींच्या हालचालींमुळे होते हें तुम्हांला माहित आहेच. शिशु व वृषणकोष यांची अशी वाढ सुरु झाल्याची खूण म्हणजे तुमच्या शरीरांत वीर्य तयार होऊं लागणें व अधूनमधून स्वप्नावस्थेच्या रूपानें तें बाहेर पडूं लागणें ही होय.

अर्थात् वाढ सुरु झाली म्हणजे परिपक्वता प्राप्त झाली असें एकदम म्हणून कसें चालेल ?

सुमारें वीसएकवीस वयापर्यंत शिशु व वृषणकोष यांची वाढ पुरी होत नाहीं. आणि जेव्हां त्यांची वाढ पुरी होते तेव्हांच त्यांना 'जननेंद्रिय' असें नांव खऱ्या अर्थानें देतां येतें.

म्हणजे सुमारें वीस वर्षांच्या वयानंतर तुमच्या जननेंद्रियाला तुमच्या-प्रमाणेंच इतर जीव निर्माण करण्याचें सामर्थ्य येतें. हेंच दुसऱ्या भाषेत-सांगावयाचें तर असें कीं, माणूस प्रौढवयांत आला कीं मगच त्याच्या जननेंद्रियाचें खरें कार्य सुरु होऊं शकतें. जननेंद्रियाचें कार्य सुरु होण्याच्या दृष्टीनें कुमारवय ही अपरिपक्व अवस्था आहे.

अर्थात् जननेंद्रियासंबंधींच्या परिपक्वतेकडे जाण्याच्या बाबतींत कुमारवय

हा फार महत्वाचा टप्पा आहे हें मात्र निश्चित. कुमारवय हें जसे माणसाच्या जननेंद्रियांना परिपक्वता देते, त्याचप्रमाणे पशुपक्ष्यांच्या व वनस्पतींच्या जननेंद्रियांनाहि परिपक्वता देते.

वरील वाक्य वाचून तुम्ही स्वतःशीं विचार करू लागलां असाल कीं पशुपक्ष्यांना व वनस्पतींनाहि जननेंद्रियांची परिपक्वता येण्यासाठीं कुमारवय असतें तर !

वाचकहो, तुमचा अंदाज बरोबर आहे. जन्मल्याबरोबर कोणत्याच पशूला, पक्षाला, किंवा वनस्पतीला स्वतःसारखे जीव उत्पन्न करण्याचें सामर्थ्य निसर्गराजानें देऊन ठेवलेलें नाहीं. ठराविक तासांचा, दिवसांचा, महिन्यांचा किंवा वर्षांचा कुमारवयाचा काळ ओलांडला ( म्हणजेच तेवढी 'प्रौढता' ज्या त्या जीवाला आली ) कीं, मगच स्वतःसारखे आणखी जीव निर्माण करण्याची विशिष्ट शक्ति ज्या त्या जीवाला येऊं शकते.

म्हणूनच निरनिराळ्या प्रौढजीवांची नवीन जीवांना जन्म देण्याची पद्धतीहि निरनिराळी आहे. त्यांच्या विविध पद्धति समजून घ्याव्या असें कुतूहल तुम्हांला वाटूं लागलें आहे काय ? अर्थात् तें कुतूहल पूर्णतः भागविणें या पुस्तकाच्या आवांख्याबाहेरचें आहे. तुमच्यापैकीं ज्यांना निसर्गराजाचीं सर्व गुपितें पूर्णतः जाणून घेण्याचा मोह अनावर झाला असेल, त्यांनीं जीवशास्त्र ( Biology ) असा जो स्वतंत्र विषय आहे त्यावरील एकादें पुस्तक मिळवून वाचावें. शक्यतर जीवशास्त्राच्या एखाद्या प्राध्यापकांची ओळख करून घ्यावी. त्यांच्या प्रयोगशाळेंत जाऊन विविध प्राणी व वनस्पति कापतांना बघावेत. जीवशास्त्र हा विषय आपल्या देशांत फक्त सायन्स कॉलेजांतून शिकवितात. पाश्चिमात्य देशांत या विषयाचीं मूलतत्वे शाळेंतच शिकवितात. कारण जीवशास्त्र या विषयासारखा दुसरा जिवंत विषय कोणता आहे ? अर्थात् निरीक्षणाच्या प्रयोगासाठीं पशुपक्ष्यादि जीव मारल्यावरच त्या विषयाला जिवंतपणा येऊं शकतो हा मात्र दैवदुर्विलास होय !

असो. या प्रकरणांत मला एकच प्रमुख गोष्ट तुमच्या नजरेस आणाव-  
याची होती. ती अशी की, तुमच्या जननेंद्रियांची अतिशय सूत्रबद्ध अशी  
वाढ सध्यां चालू आहे व अशी वाढ करण्यांत निसर्गराजाचा सुप्त हेतु  
असा आहे की, प्रौढपणीं तुम्ही स्वतःसारखे इतर जीव जन्माला आणून  
स्वतःचें व समाजाचें जीवन सुखी व सतत चालणारें असें करावें.

काय गंमत आहे पहा ! जगांत प्रत्येक जीव दुसऱ्यां कोणत्यातरी  
जीवांना जन्मतःच बांधलेला आहे. आकाशांतून कोणीच पडलेले नाही.  
जीवांची उत्पत्ति सतत चाललेली आहे. खरोखर, निसर्गाची करामत अद्-  
भुतरम्य आहे ! ती तुम्हांला समजून घ्यावयाची आहे ना ? तर मग  
त्यासंबंधीच आतां सांगतो.

---



## प्रकरण बारावें

# पुनरुत्पादनाचा सर्वांत सोपा प्रकार

आपल्या आसपास जेवढ्या वस्तु आपणांला दिसत आहेत त्यांचे सजीव वस्तु व निर्जीव वस्तु असे मुख्यतः दोन वर्ग स्वाभाविकपणेंच पडतात. पेन्सिल, खुर्ची, दगड, लोखंड, माती या वस्तु निर्जीव आहेत हें कोणीहि सांगेल. परंतु 'सजीव' ही संज्ञा कोणत्या वस्तूला लावावयाची हें सांगणें तेवढेंसोपें सोपें नाहीं. जीवशास्त्रज्ञांनीं कोणत्या वस्तूला सजीव म्हणावें यासंबंधीं कांहीं कसोट्या ठरविल्या आहेत. त्यांची ओळख तुम्हांला करून देतो, म्हणजे सजीव पदार्थ ओळखणें तुम्हांला फार सोपें जाईल.

सजीव पदार्थांचीं मुख्य लक्षणें पुढीलप्रमाणें आहेत—

( १ ) सजीव पदार्थ उत्पन्न होतात, वाढतात व कालांतरानें लय पावतात. निर्जीव पदार्थांना सजीव पदार्थांसारखा जन्म नाहीं, स्वयंप्रेरणेनें वाढ नाहीं किंवा मृत्युहि नाहीं.

( २ ) सजीव पदार्थ प्रोटोप्लाझम ( जीवद्रव्य ) नांवाच्या एका अनियमित घटनेच्या पदार्थाचे बनलेले असतात. या प्रोटोप्लाझमची घटना साखर, मीठ, पाणी इत्यादि अचेतनांप्रमाणें ठराविक नसते; तर त्याच्या घटनेंत एकसारखी घडामोड चाललेली असते. सजीवांच्या प्रोटोप्लाझममधील या घडामोडीला इंग्रजींत Metabolism असें म्हणतात. अशी घडामोड निर्जीवांत नसते हें सांगावयाला नकोच.

( ३ ) सजीव पदार्थ स्वतःचें रक्षण करण्यासाठीं व स्वतःचा जीव जिवंत राखण्यासाठीं ( Self-preservation ) कमाळीची धडपड करीत असतो. अन्नग्रहण, श्वासोच्छ्वास, विरोधी शक्तीचा प्रतिकार व जागापालट या क्रिया निर्जीव पदार्थांत आढळत नाहींत.

( ४ ) सजीव पदार्थ आपल्यासारखा दुसरा पदार्थ निर्माण करून स्वतःचा वंश अखंड राखण्याचा ( Race-preservation ) प्रयत्न करूं

शकतात. या त्यांच्या विचित्र शक्तीला शास्त्रज्ञ पुनरुत्पादन ( म्हणजे स्वतःलाच पुन्हा उत्पन्न करणे ) असें म्हणतात. निर्जीव पदार्थांना पुनरुत्पादन ( Re-production ) करतां येत नाहीं.

सजीव पदार्थांचीं जीं लक्षणें वर सांगितलीं आहेत तीं चारहि लक्षणें प्रत्येक सजीव पदार्थांच्या बाबतींत आढळून येतात. वास्तविक जीवांचे प्रकार किती अनंत ! कांहीं जीव आकारानें किती मोठे व कांहीं जीव किती लहान ! कांहीं सरपटणारे, कांहीं उडणारे ! वनस्पतींची जीवांतच गणना होते हें वरील लक्षणांवरून स्पष्ट झालेंच असेल. वनस्पतींतहि किती अनंत प्रकार आहेत ! कांहीं उंच वाढणाऱ्या, कांहीं सरपटणाऱ्या, कांहीं पाण्यांत वाढणाऱ्या वगैरे. परंतु जो जो सजीव पदार्थ म्हणून तुम्हीं डोळ्यांपुढें आणाल त्याला त्याला वरील चारहि लक्षणें लागू आहेतच आहेत, असें तुम्हांला आढळून येईल.

थांबा ! वरील वाक्यांत एक गफलत माझ्या लेखणीकडून घडली आहे. मीं म्हटलें कीं, जो जो सजीव पदार्थ तुम्ही डोळ्यांपुढें आणाल..... वगैरे. या वाक्यांतील 'डोळ्यांपुढें' या शब्दानें तुमचा असा गैरसमज झाला असेल कीं, सर्व सजीव पदार्थ डोळ्यांना दिसूं शकतात.

सजीव पदार्थांचीं चारहि लक्षणें लागू असलेले, परंतु आपल्या उघड्या डोळ्यांना न दिसणारे अबजावाधि सजीव पदार्थ या सृष्टींत सर्वत्र पसरलेले आहेत.

काय आश्चर्य आहे, नाही ?

“ महान् आश्चर्य ! महान् आश्चर्य ! ” असेच उद्गार कोणीहि काढील.

सजीव पदार्थांतील अगदीं लहानांत लहान असा जो पदार्थ शास्त्रज्ञांनीं सूक्ष्मदर्शकाच्या साहाय्यानें शोधून काढलेला आहे, त्याची थोडीशी ओळख आपण करून घेऊं या व त्याचें एकूण जीवन कसें चाललेलें असतें हेंहि समजून घेऊं या.

प्रत्येक सजीव पदार्थ हा प्रोटोप्लाझम या द्रव्याचा बनलेला असतो. असा उल्लेख पूर्वीं आलेलाच आहे. ( पान ६० पहा ) लहानांत लहान जीव हा प्रोटोप्लाझमच्या फक्त एका अंशाचा बनलेला असतो. हा अंश किती



लहान असतो याची समजूत मीं शब्दांनीं देऊन यावयाची नाही. सूक्ष्म-दर्शकानें पाहिलें तर असें दिसतें कीं, प्रोटोप्लाझमचा एक अंश व त्यांत निराळा दिसणारा असा केंद्र नांवाचा भाग एवढाच काय तो त्या जीवाचा सगळा प्रपंच असतो. त्यामुळेंच जीवशास्त्रज्ञ या जीवाला एकशालिक जीव किंवा एकपेशी जीव असें म्हणतात. प्रोटोप्लाझमच्या एका अंशाचें जें स्वतंत्र अस्तित्व आहे त्याला शास्त्रीय भाषेंत 'शाला' किंवा 'पेशी' (Cell) असें म्हणतात. Cell म्हणजे खोली, रहावयाची जागा. एका लहानांत लहान स्वतंत्र जीवाची जी निसर्गानें दिलेली अद्भुत जीवनस्थिति असते, तिला Cell किंवा 'शाला' किंवा 'पेशी' असें नांव आहे.

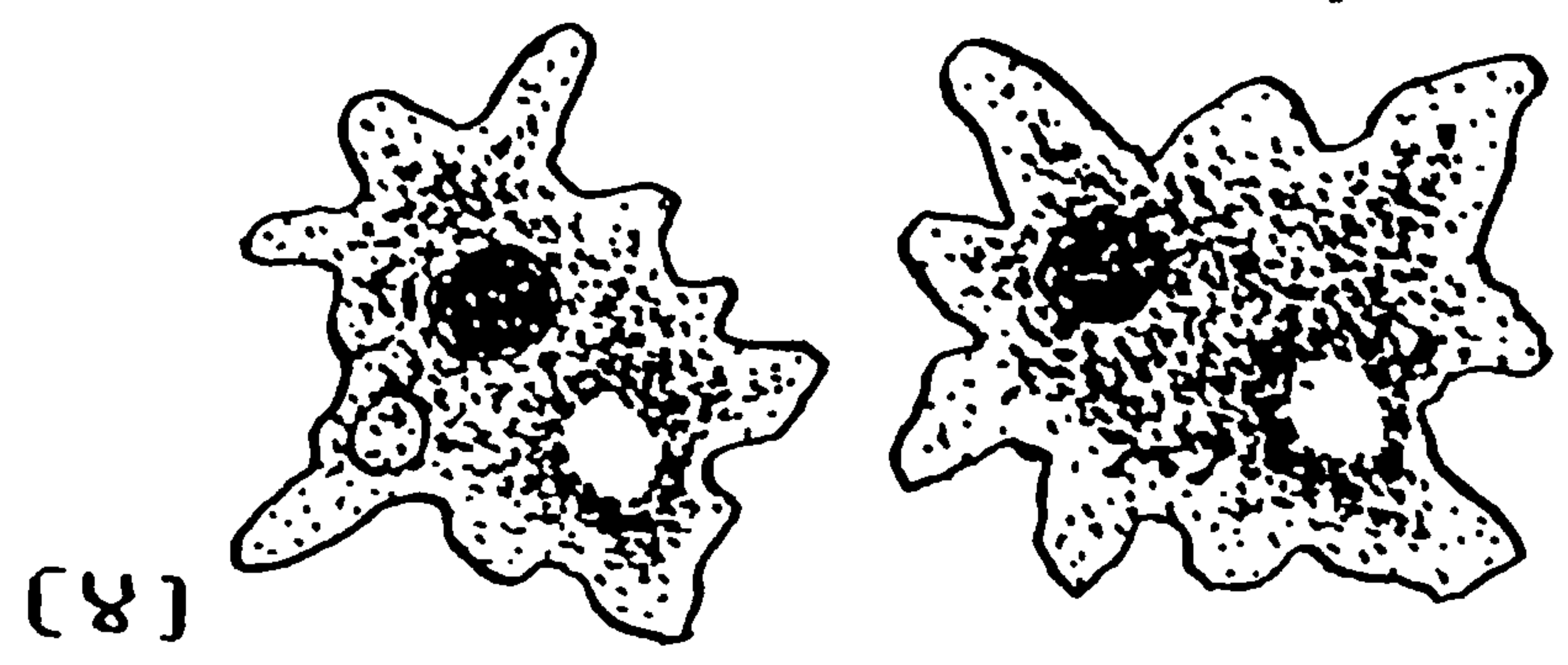
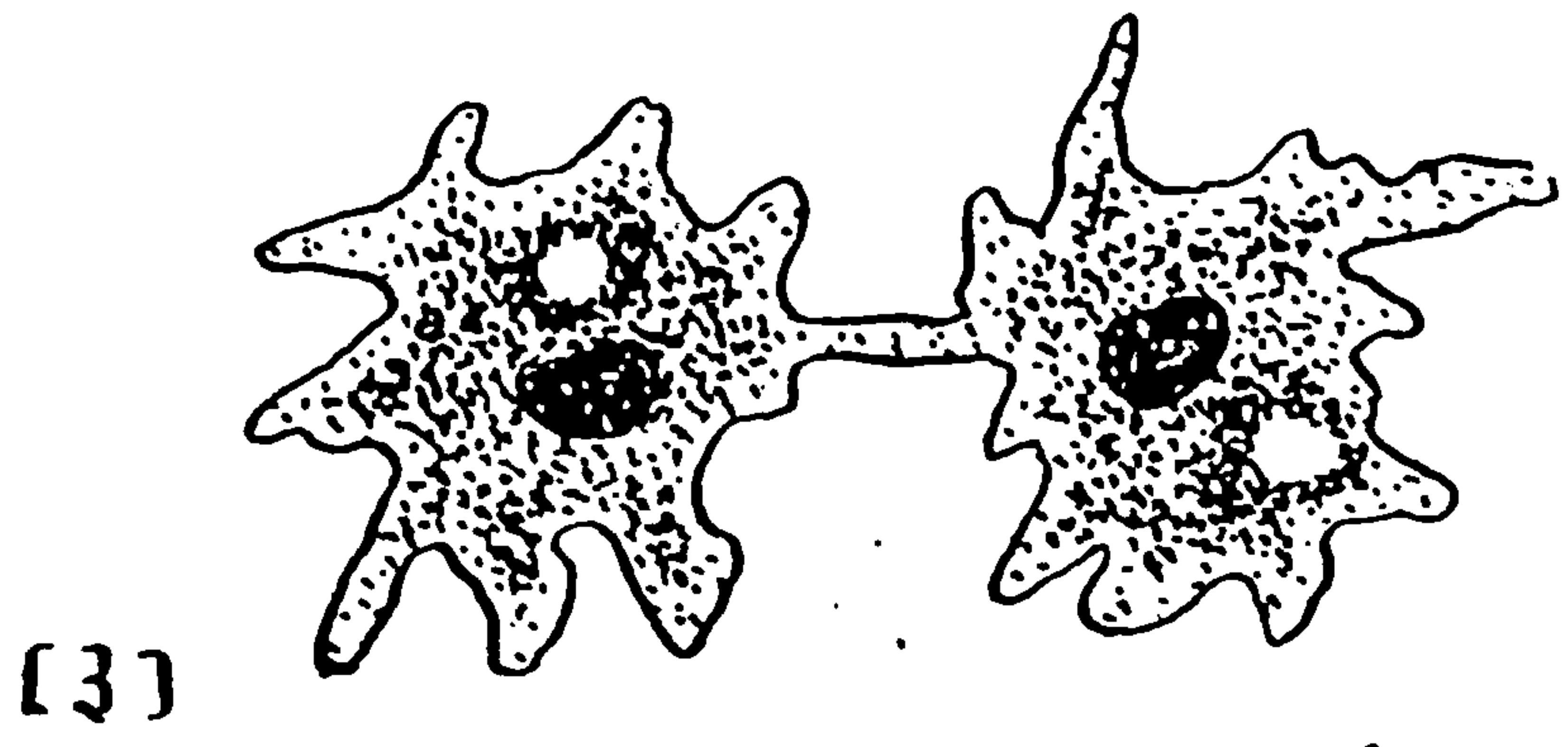
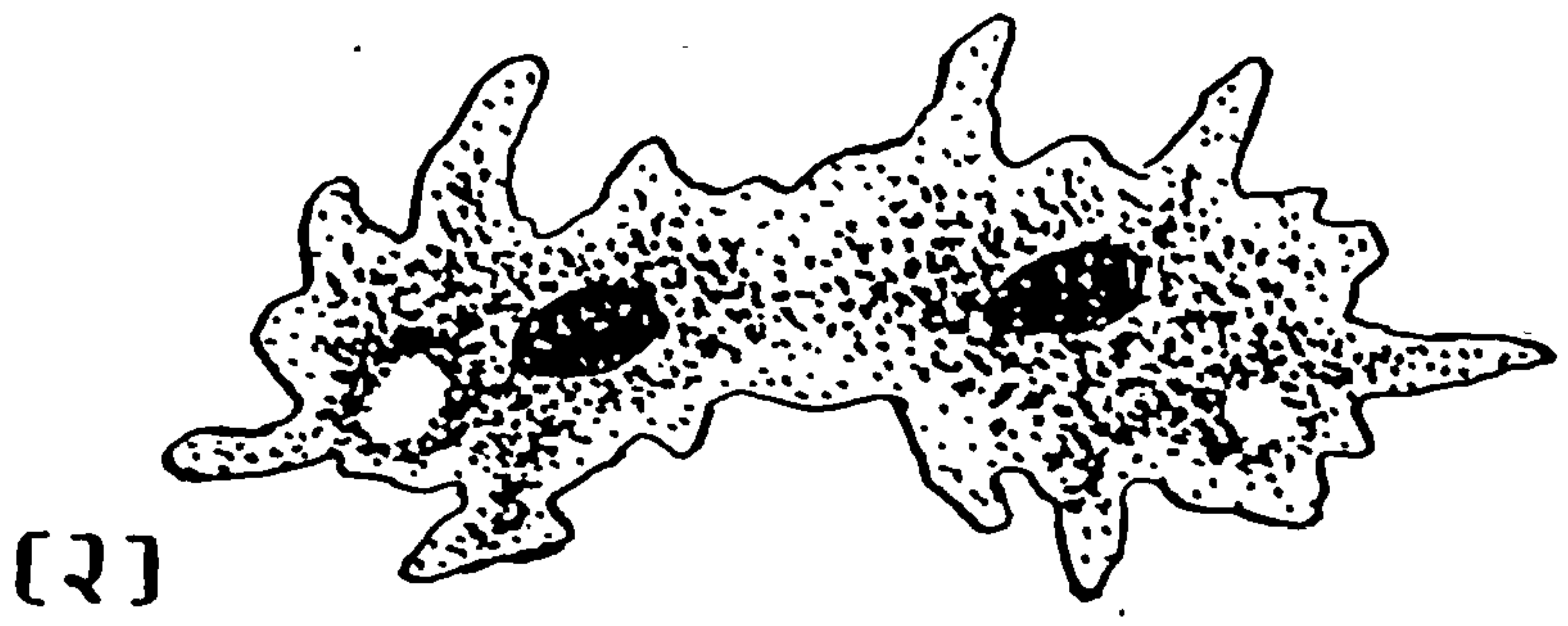
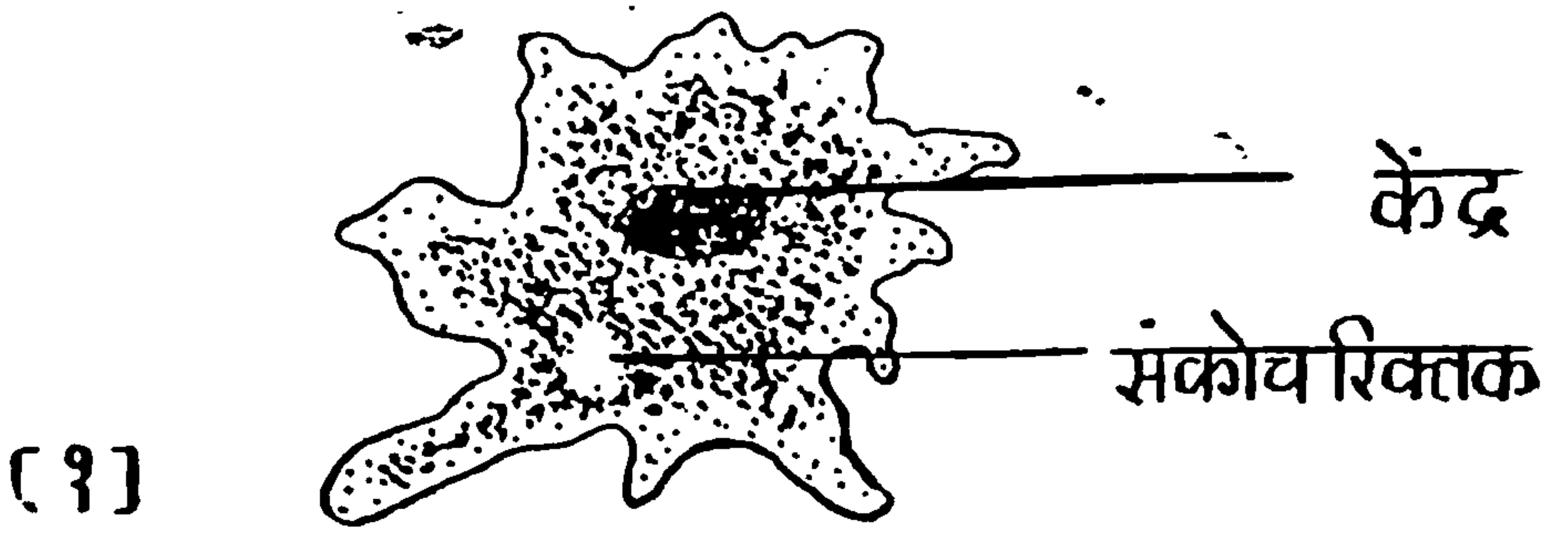
आठवण झाली म्हणून येथेंच सांगतो कीं, अशा असंख्य-म्हणजे मोजतां येणार नाहीत इतक्या-पेशींनींच आपलें शरीर भरलेलें आहे. पेशींचा शोध लागावयाच्या आधीं शास्त्रज्ञ असें समजत असत कीं, माणसाचें शरीर माती किंवा शाडूपासून पुतळा तयार करावा तसें अखंड व एकजिनसी आहे. परंतु सूक्ष्मदर्शकामुळें शरीररचनेचे जे शोध लागले आहेत, त्यामुळें ही गोष्ट स्पष्ट झाली आहे कीं, माणसाचें शरीर असंख्य सूक्ष्मविभागरूपी घटकांचें म्हणजेच शालांचें बनलेलें आहे. अर्थात् या शालां-मध्येहि अनेक प्रकार आहेत. परंतु त्यांसंबंधीं मी नंतर थोडेंसें सांगेन. येथें एकच मुद्दा लक्षांत ठेवा. तो हा कीं, शाला हा सजीव सृष्टीतील आद्यजीव आहे व माणसाची किंवा इतर कोणत्याहि वरिष्ठ जातीच्या जीवांची शरीर-रचना त्यांच्यामुळेंच होत असते.

असो. एकशालिक जीव कसा जगतो, वाढतो व स्वतःसारखे आणखी जीव कसे उत्पन्न करतो हें आतां समजून घेऊं या. अर्थात् आपल्या विवेचनाच्या सोयीसाठीं एकशालिक जीवांच्या असंख्य प्रकारांपैकीं अमीबा या नांवाच्या जीवाच्या जीवनाचा थोडक्यांत अभ्यास करूं या.

**अमीबा**—पुढील पानावरील [ १ ] या आकृतींत मूळ स्थितीतील अमीबाचें चित्र आहे. अमीबा हा प्राणी घाण पाण्याच्या डबक्यांत आढळतो. तो अतिसूक्ष्म असल्यामुळें आपल्या साध्या डोळ्यांनीं दिसत नाही. सूक्ष्म-दर्शकाखालीं पाहिल्यास तो सरसाच्या एका थेंबासारखा प्रोटोप्लाझमचा अंश



# अमीबा व त्याचें पुनरुत्पादन



आहे असें आढळून येते. अमीबाच्या मध्यभागीं जो एक विशिष्ट वाटोळा काळसर भाग दिसतो तोच अमीबाचें केंद्र होय. हें केंद्र मागील पानावरील आकृतीत दाखविलेलें आहे, त्या केंद्राभोंवतीं इतर जे अनेक वारीक वारीक कण दिसतात ते त्यानें सेवन केलेल्या आहाराचे असतात. ! अमीबाला इतर सर्व सचेतनांप्रमाणें आहाराची आवश्यकता असते; त्याचप्रमाणें सतत श्वासोच्छ्वास करण्याचीहि आवश्यकता असते. यामुळेच प्राणवायुविरहित पाण्यांत अमीबा कधींच जिवंत राहात नाहीं. शरीरांतील मलमूत्रादि घाण बाहेर टाकण्यासाठीं अमीबाच्या शरीरांत गंमतीदार व्यवस्था असते. आकृतीमध्ये दिसणाऱ्या पांढऱ्या रंगाच्या बुडबुड्यासारख्या भागाला ' संकोचरिक्तक ' असें शास्त्रीय परिभाषेंतील नांव आहे. त्या टिकाणीं विसर्जक द्रवपदार्थ साठून थोडा मोठा होऊं लागतो; व मोठा होतां होतां शेवटीं फुटून जातो. फुटल्यावर त्यांतील द्रवरूप घाण बाहेर पडून जाते. पुन्हा हा बुडबुडा मोठा होऊं लागतो, पुन्हा फुटतो व हा क्रम असा सतत चालू असतो.

एका शालेमध्ये ( Cell मध्ये ) सारे व्यवहार—आहार, श्वसनक्रिया, विसर्जन वगैरे—करावे लागत असूनहि अमीबा ते सर्व उत्तम प्रकारें पार पाडू शकतो. स्वतःचें अस्तित्व टिकवून ठेवावें म्हणून अमीबाची कशी घडपड चाललेली असते हें पाहिलें कीं निसर्गाच्या देणगीचें कौतुक वाटते.

परंतु यापेक्षांहि कौतुक वाटावें अशी एक देणगी निसर्गराजानें अमीबाला देऊन ठेवलेली आहे. ती देणगी म्हणजे अमीबा स्वतःसारखे आणखी जीव उत्पन्न करूं शकतो ही होय. नाहींतर एव्हांना अमीबाचा वंश केव्हांच नष्ट झाला असता !

**अमीबाचें पुनरुत्पादन**—अमीबाला स्वतंत्र जननेंद्रियें नसतात. त्यामुळे अमीबाचें पुनरुत्पादन अलिंगी ( Asexual ) पद्धतीनेच होतें. ही पद्धति अगदीं सोपी आहे. पूर्ण वाढ झालेल्या अमीबाच्या केंद्राचे मधोमध दोन भाग होऊन ते दूर सरकतात ( आकृति २ पहा ) व त्यांच्यामधील प्रोटोप्लाझम हळूहळू दुभागून ( आकृति ३ पहा ) एका अमीबाचे दोन स्वतंत्र जीव निर्माण होतात ( आकृति ४ पहा ).

पुनरुत्पादनाच्या वरील पद्धतीवरून असें दिसून येईल कीं, अमीबा-सारख्या अलिंगी पद्धतीनें वाढणाऱ्या सूक्ष्म कोटींतील प्राण्यांना मरण नसतें. अमीबाच्या शरीराचेंच त्याच्या प्रजेत रूपांतर होतें. मरणाधीन होण्यास मूळचा अमीबा माणसासारखा शिल्लकच राहात नाहीं. म्हणून सूक्ष्म कोटींतील प्राणी हे केवळ अपघाताव्यातिरिक्त अमर आहेत असें म्हणावयास हरकत नाहीं.

अमीबाच्या पुनरुत्पादनासंबंधीं जी गंमतीदार माहिती मीं तुम्हांला वर सांगितली ती वाचून निसर्गराजाच्या अद्भुतरम्य रचनेचें किती कौतुक केलें तरी तें थोडेंच होईल, असें तुम्हांला वाटूं लागलें असल्यास नवल नाहीं. मीं तुम्हांला पूर्वी सांगितलेंच होतें कीं निसर्गातील सर्व जीव स्वतः प्रौढ झाले म्हणजे स्वतःसारखे जीव उत्पन्न करून स्वतःचा वंश कायम टिकवीत असतात. स्वतःचा वंश टिकविण्याची अमीबाची पद्धति निसर्गातील सर्व पद्धतींमध्ये अगदीं सोप्यांतली सोपी आहे. स्वतःच्याच शरीराचे दोन भाग करून घेतले कीं दोन नवीन देह तयार होतात !

नर व मादी हा लैंगिक भेद अमीबाच्या वात्रतींत नसतो; परंतु वनस्पति पक्षी, मासे, विविध पशु व माणसें यांच्या वात्रतींत तसा भेद असतो. यामुळें त्यांच्या पुनरुत्पादनाच्या पद्धतींतहि फरक पडतो. वनस्पतीचें पुनरुत्पादन कसें होतें हें सहावी-सातवीच्या जीवनविज्ञानाच्या क्रमिक पुस्तकांवरून तुम्हीं वाचलें असेल. तरी केवळ आठवण म्हणून त्यासंबंधी थोडीशी माहिती पुढील प्रकरणांत प्रथमतः सांगतो व नंतर त्याच प्रकरणांत माशांचा व पक्ष्यांचा वंशविस्तार कसा चालतो याचीहि थोडक्यांत माहिती देतो.



## प्रकरण तेरावें

# पुनरुत्पादनाच्या आणखी कांहीं पद्धति

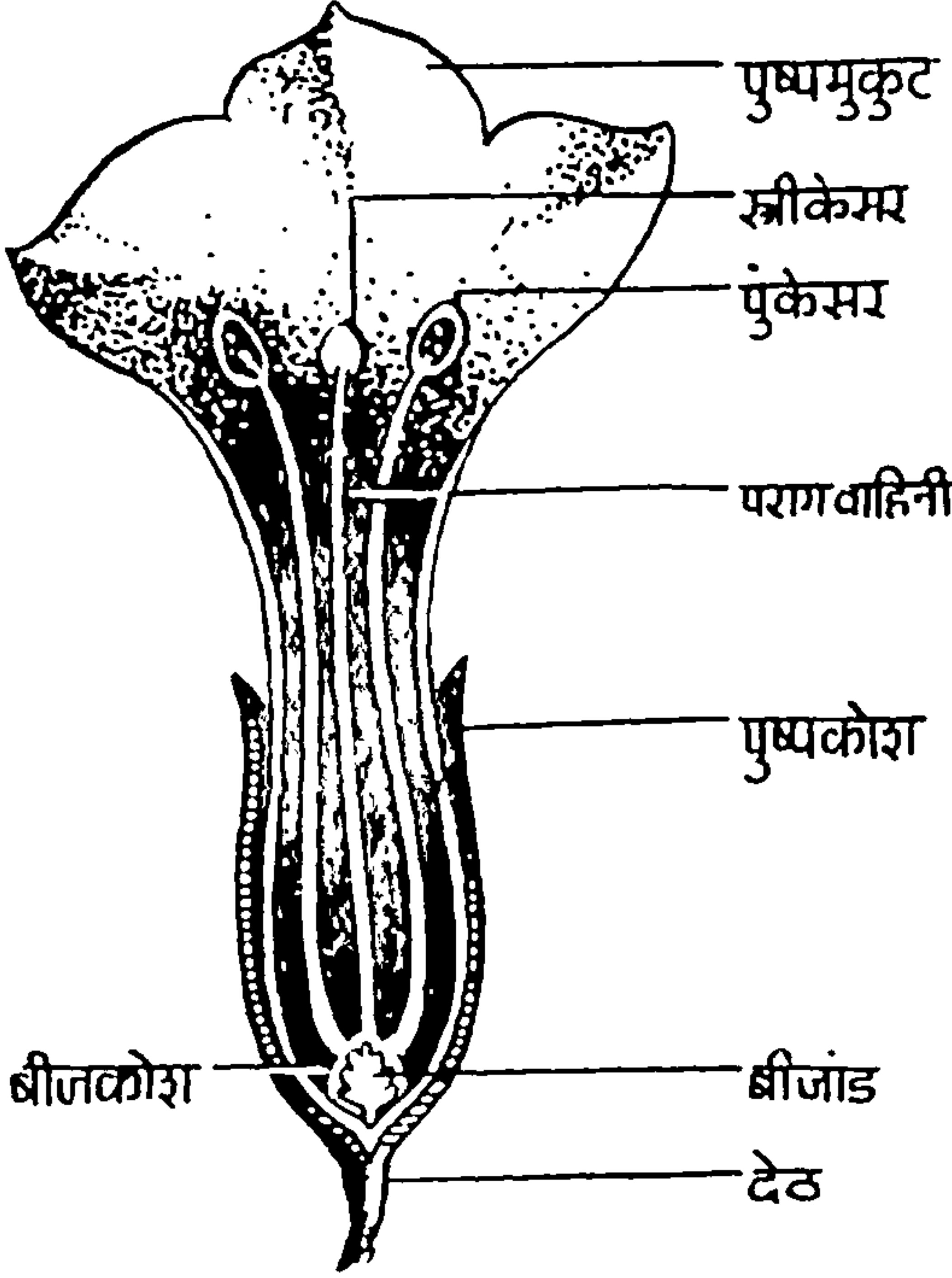
जीवसृष्टींतील विविध मुख्य जाति म्हणजे वनस्पति, मासे, पक्षी व सस्तन प्राणी. या चारही मुख्य जातींचा व तुमचा परिचय लहानपणापासून झालेला आहेच. तुम्ही स्वतः चवथ्या जातींत मोडत आहांत. तुम्ही जीवसृष्टीचेच भाग आहांत. जीवसृष्टीचे सारे नियम तुम्हांला लागू आहेत. जशा वनस्पति वाढतात, मासे वाढतात, पक्षी वाढतात, किंवा कुत्रा-मांजर-गाय-म्हैस वगैरे सस्तन प्राणी वाढतात, तसेच तुम्हीहि वाढतां. सर्व जीव प्रथमतः लहान असतात; हळूहळू वाढत जातात; व पुढें म्हातारे होऊन मरण पावतात. अगदीं हेच नियम तुमच्याहि जीवनाला लागू आहेत.

, इतर जीवांच्याप्रमाणें आणखी एक महत्त्वाचा नियमहि तुमच्या जीवनाला लागू आहे. तो म्हणजे पुनरुत्पादनाचा नियम. जो जो जीव जन्माला आला व वाढला, तो तो पुनरुत्पादन करतो. अमीबाच्या पुनरुत्पादनासंबंधीं गेल्या प्रकरणांत मी सांगितलें आहेच. परंतु अमीबा हा सूक्ष्म किंवा नीच कोटींतील जीव आहे. त्याचें पुनरुत्पादन नर व मादी या पद्धतीचें नाहीं. परंतु इतर साऱ्या वरिष्ठ जीवांचें पुनरुत्पादन लैंगिक पद्धतीचें आहे, म्हणजे तें पुरुष-जननेंद्रियांच्या व स्त्री-जननेंद्रियांच्या साहाय्यानें होत असतें.

## वनस्पतींचें पुनरुत्पादन

वनस्पतींना जननेंद्रियें असतात हें समजल्यावर तुम्हांला आश्चर्य वाटेल व गंमतहि वाटेल. वनस्पतींचीं जननेंद्रियें कोठें असतात, माहित आहे का? वनस्पतींचीं जननेंद्रियें फुलांत असतात. शालेय पुस्तकांतून फुलांची माहिती तुम्हीं वाचलेली असेलच. पुढील पानावरील चित्र पहा. फुलाच्या जननेंद्रियांची रचना फार गंमतीदार असते.

एखादें नवीन झाड तयार व्हावयाचें म्हणजे प्रथम आपण त्याची बी लावतो. ही बी कोठून येते? फळांतून. फळ कोठून येतें? फुलांतून. फुलांत जे पुंकेसर व स्त्रीकेसर असतात त्यांचा संयोग झाला कीं त्यांचा एक धागा



तयार होतो व परागवाहिनींतून (आकृतीतील परागवाहिनी पहा.) तो धागा बीजकोशांत जातो. बीजकोशांत लहान लहान अंडी असलेला बीजांड नांवाचा एक भाग असतो. बीजांडांतील अंड्यांचा व परागवाहिनींतून आलेल्या चिकट धाग्याचा संयोग झाला कीं बीजधारणा होते. बीजधारणा झाली म्हणजे फुलांच्या पाकळ्या व इतर निरुपयोगी भाग सुकून जातात. त्यानंतर बीजकोश भराभर मोठा होऊं लागतो व तो रसाळ बनून

त्याचा गर तयार होतो. त्यालाच आपण फळ म्हणतो. बीजांडामध्ये जीं लहान लहान अंडी असतात त्यांपासून बिया तयार होतात. या बिया आपण जमिनीत पेरल्या कीं त्या उगवून झाडाचीं लहानशीं रोपटीं दिसू लागतात.

वरील माहिती वाचून वनस्पतींच्या पुनरुत्पादनाच्या पद्धतींतील पुढील तर्चे तुमच्या ध्यानांत आलीं असतील. तीं तर्चे अशीं:—( १ ) पुंकेसर व स्त्रीकेसर यांचा संयोग प्रथम व्हावा लागतो. ( २ ) अशा संयोगापासून जो धागा तयार होतो त्याचा व बीजकोशांतील बीजांडांचा संयोग व्हावा लागतो. यालाच बीजधारणा होणें असें म्हणतात. ( ३ ) त्यानंतर बीजकोश मोठा होऊन त्याचें फळ बनतें व बीजांडाचें रूपांतर बियांत होऊं लागतें. ( ४ ) त्या बिया जमिनीत पेरल्या कीं त्या उगवून वनस्पति तयार होतात.



वरील चार तत्त्वे हीं सर्व वनस्पतींच्या पुनरुत्पादनाला लागू आहेत. तप-शिलांत थोडासा फरक पडतो इतकेंच. पान ६७ वरील आकृतींत जें फुलाचें चित्र काढलें आहे त्यांत स्त्रीकेसर व पुंकेसर असे दोन्हीहि त्याच फुलांत आहेत. म्हणून अशा फुलांना पूर्णफुलें म्हणतात. पांढरा धोतरा, वांगें, मिरची यांसारख्या झाडांचीं फुलें हीं पूर्णफुलें आहेत. परंतु भोपळा, मका, काकडी, कारली, पोपई, नारळ यांसारख्या वनस्पतींच्या फुलांत पुंकेसर व स्त्रीकेसर यांपैकीं कोणतातरी एकच भाग असतो, म्हणून त्यांना अपूर्णफुलें म्हणतात. अपूर्ण फुलांचें परागमीलन व्हावें, म्हणजे पुंकेसर व स्त्रीकेसर यांचें मीलन व्हावें, म्हणून एका फुलांतील पुंकेसरावरील पराग दुसऱ्या फुलांतील स्त्रीकेसराकडे नेऊन पांचविण्याचें कार्य फुलपाखरांसारखे कीटक करतात. वाऱ्यानेंही हेंच कार्य होऊं शकतें व मग बीजधारणा होते.

सारांश, एवढेंच ध्यानांत ध्या कीं, वनस्पतींचें पुनरुत्पादन पुरुषजनने-द्रियांच्या व स्त्रीजननेद्रियांच्या साहाय्यानें चालतें. अमीवाप्रमाणें तें अलिंगी पद्धतीनें होत नाहीं.

### माशांचें पुनरुत्पादन

माशांचें पुनरुत्पादन वनस्पतींप्रमाणेंच सलिंगी पद्धतीनें चालतें. अगदीं थोडे अपवाद सोडले तर बहुतेक मासे हे नर किंवा मादी असतात. म्हणजे मासा हा पशु, पक्षी व माणसें यांप्रमाणें एकलिंगी प्राणी आहे. नराच्या व मादीच्या जननेद्रियांतील पुनरुत्पादक शालांचा (Sex Cells) संयोग झाला कीं, नवीन जीव उत्पन्न होऊं लागतो. अर्थात् या दोन शालांचा संयोग करून देण्याची निसर्गातील पद्धति फार अद्भुत आहे. वर्षाऋतूच्या आरं-भींच्या काळांतच हा संयोग होऊं शकतो. कारण त्याच काळांत मादी-माशांच्या शरीरांत 'अंडी' तयार होतात. मोटाले गट करून मादीमाशांच्या रांगाच्या रांगा, शक्य तितक्या उथळ आणि शांत पाण्यांत आपलीं अंडी सोडतात. एकेक मादीमासा दर मोसमांत लक्षावधि अंडी सोडूं शकतो, असा अंदाज आहे ! हीं अंडी पाण्यावर तरंगत असतात आणि त्यांच्या भोंवतीं कोंबडीच्या अंड्यांतील बलकासारखा चिकट पदार्थ पसरलेल



असतो. त्यामुळे असंख्य अंडीं एकाला एक चिकटून असतात. नेमक्या अशा वेळीं नरमासे धांवत येतात व चिकटलेल्या अंड्यांच्या पृष्ठभागाशीं येऊन त्यावर स्वतःच्या शरीरांतील जननेंद्रियांतून वीर्य टाकतात.

प्रत्येक नरमाशाच्या शरीरांत वीर्य तयार झालेलें असतेंच. या वीर्यांत वीर्यजंतु ( Spermatozoa ) असतात. वनस्पतींत पुंकेसर जें कार्य करतात तेंच कार्य माशांच्या बाबतींत हे वीर्यजंतु करतात. एका वीर्यजंतूचा व एका अंड्याचा संयोग झाला कीं एक नवा मासा तयार होऊं लागतो. यालाच गर्भधारणा होणें असें म्हणतात. अर्थात् वनस्पतींच्या बाबतींत ज्या क्रियेला बीजधारणा होणें असें म्हणतात, त्या क्रियेला माशांच्या व इतर प्राण्यांच्या बाबतींत गर्भधारणा होणें असें म्हणतात. परंतु वनस्पतींच्या बाबतींत बीजधारणेसाठीं जसा बीजकोश असतो व त्यांत बी वाढते तसें माशांच्या बाबतींत होत नाहीं. मासे हे आईच्या पोटांत वाढत नाहींत. ते बाहेर पाण्यांत वाढतात. गर्भधारणा झाल्यावर त्यांची वाढ कशी कशी होत जाते हें समजून घेणें फार मनोरंजक आहे. परंतु त्यासंबंधीं मी येथें सांगत नाहीं; कारण विस्तार फार होईल. जीवशास्त्राच्या एखाद्या पुस्तकांतून तुम्ही ही माहिती अवश्य वाचा.

माशांच्या पुनरुत्पादनासंबंधीं एक मुख्य गोष्ट तुम्ही ध्यानांत ठेवावी कीं, मादीच्या शरीरांतील अंड्याचा व नराच्या शरीरांतील वीर्यजंतूचा संयोग झाला म्हणजे मगच नवा मासा तयार होऊं शकतो. मादीमाशाचें अंडें व नरमाशाचा वीर्यजंतु यांना पुनरुत्पादक शाला ( Sex Cells ) असें म्हणतात. प्रत्येक जीवाचें शरीर असंख्य शालांचें बनलेलें आहे व या शालांचेहि अनेक प्रकार आहेत, असा उल्लेख मीं पूर्वीं केला होताच. ( पान ६२ पहा ). पुनरुत्पादक शाला ( Sex Cells or Reproductive Cells ) हा शालांचा एक प्रकार आहे. शालांचे इतर मुख्य प्रकार म्हणजे Nerve cells, Muscle cells, Bone cells, Blood cells हे होत. पुनरुत्पादक शाला या पूर्ण वाढ झालेल्या मादीच्या व नराच्या जननेंद्रियांत तयार होतात. मादीच्या पुनरुत्पादक शालेला अंडें ( Ovum ) व नराच्या पुनरुत्पादक शालेला वीर्यजंतु ( Sperm किंवा Spermatozoa ) असें म्हणतात.

नराच्या व मादीच्या पुनरुत्पादक शालांच्या मीलनासंबंधींचें तत्त्व एकदां ध्यानांत आलें कीं, जीवसृष्टींतील कोणत्याहि जीवाच्या पुनरुत्पादनाची पद्धति समजून घेणें तुम्हांला सोपें वाटेल.

वनस्पतींच्या व माशांच्या वावतींत नराच्या व मादीच्या पुनरुत्पादक शालांचा संयोग कसा घडवून आणला जातो, हें तुम्हांला माहित झालें आहेच. आतां पक्ष्यांच्या वावतींत तो संयोग कसा घडवून आणला जातो हें पाहूं.

### पक्ष्यांचें पुनरुत्पादन

पक्ष्यांमधील मादीच्या जननेंद्रियाची रचना माशांपेक्षां निराळी असते. माशांप्रमाणेंच षक्षिणीच्या अंडाशयांत अंडीं तयार होण्याची व्यवस्था असतेच; परंतु शिवाय गर्भधारणा झालेलें अंडें वाढविण्यासाठीं तिच्या पोटांत एक स्वतंत्र पिशवी असते. हिला गर्भाशय ( Uterus ) असें म्हणतात. गर्भाची वाढ पूर्ण झाली कीं, मादी गर्भाशयांतील अंडीं योनिमार्गांतून बाहेर टाकते. कोंवडीचीं अंडीं तुम्हीं पाहिलीं आहेत ना ? हीं अंडीं प्रथमतः कोंवडीच्या गर्भाशयांत वाढतात.

अर्थात् गर्भधारणा होण्यापूर्वी हीं अंडीं अंडाशयांत अगदीं सूक्ष्म अवस्थेंत असतात. परंतु ज्या वेळीं नराच्या वीर्यजंतूचा व त्यांचा संयोग घडतो त्या वेळीं तीं गर्भाशयांत सरकतात व वाढीस लागतात.

नराच्या वीर्यजंतूचा व मादीच्या सूक्ष्म अंड्यांचा संयोग विशिष्ट तऱ्हेनें घडतो. नराला शिश्न असतें. ह्या शिश्नाच्या साहाय्यानें तो स्वतःचे वीर्यजंतु मादीच्या योनिमार्गांत पांचवितो. तेथें त्या वीर्यजंतूची व अंड्यांची गांठ पडते व गर्भधारणा होते.

गर्भधारणेनंतर विशिष्ट कालपर्यंत प्रत्येक अंडें मादीच्या गर्भाशयांत वाढतें; नंतर मादी तें बाहेर टाकते. मादीच्या गर्भाशयांतून अंडें बाहेर आलें कीं, पक्षी जन्माला येण्याची पहिली अवस्था संपली असें समजतात. मग दुसरी अवस्था सुरु होते. ती म्हणजे अंड्याचें कवच फोडून तो बाहेर येण्याची. पक्ष्याला ' द्विज ' ( म्हणजे दोनदां जन्मणारा ) असा संस्कृत

शब्द आपण वापरतो, हें आठवतें ना ? यार्चें कारण हेंचें कीं, पक्षी पथम अंड्याच्या अवस्थेंत येतो व मग अंड्याचें कवच फोडून बाहेर येतो. अशा प्रकारें तो दोनदां 'जन्मतो.' अंडें बाहेर टाकलें कीं पक्षिणांचि कार्य संपत नाहीं. अंड्याच्या आंतील लहानशा जीवाला मोठें करण्यासाठीं मादीला फार कष्ट करावे लागतात. अंड्याला ऊब द्यावी लागते. त्यासाठीं तिला नराच्या साहाय्यानें घरटें बांधावें लागतें. पक्ष्यांचीं घरटीं तुम्हीं पाहिलीं असतील. त्यांत अंडीं असतात. हीं अंडीं विशिष्ट दिवस उबविलीं गेलीं कीं, मग त्यांतून पक्ष्यांचीं पिलें बाहेर येतात.

किती गंमतीदार आहेत निसर्गाच्या या योजना ! एक नवीन जीव जन्माला यावयाचा म्हणजे त्याआधीं कित्येक गुंतागुंतीचे व्यवहार घडून गेलेले असतात !

वनस्पतींसंबंधीं, माशांसंबंधीं व पक्ष्यांसंबंधीं आतांपर्यंत मीं सांगितलेली माहिती वाचून तुमच्या मनांत जर असे विचार आले कीं, आम्ही कुमार पण असेच पुनरुत्पादक शालांच्या संयोगानें जन्माला आलों आहांत व आमचें संगोपनहि आमच्या मातापितरांनीं केलेलें आहे, तर ते विचार अगदीं बरोबर आहेत. तुम्ही कसे जन्माला आलांत हें समजून घेण्याची उत्सुकता तुम्हांला आतां वाटूं लागली असेल; होय ना ? तर मग आतां तेंच सांगतो.



## प्रकरण चौदावे

# मानवाच्या वंशविस्ताराची वैशिष्ट्यपूर्ण योजना

अमीबा जसा जन्माला येतो तसा माणूस जन्माला येत नाही. अमीबा-प्रमाणे स्वतःच्या देहाचेच माणूस दोन भाग करित नाही. प्रौढ अमीबाची इतर अमीबांना जन्म देण्याची पद्धति प्राथमिक स्वरूपाची ( Primitive ) समजली पाहिजे.

वनस्पति ज्या रीतीने नवा जीव जन्माला आणतात, त्या रीतीनेहि मानवाचा जन्म होत नाही. परागमलिनांतून फुलांमध्ये वी तयार होणे आणि नंतर योग्य संधि सांपडेल तेव्हां ती वी जमिनीत रुजणे या दोन्ही अवस्था पुष्कळशा दैवाधीन आहेत. त्यामध्ये अनिश्चितपणा फार. मानवाच्या जन्मासंबंधी एवढा अनिश्चितपणा नाही.

अमीबा व वनस्पति यांच्यापेक्षा मानवाच्या जन्माची पद्धति जशी वेगळी आहे, त्याचप्रमाणे पक्ष्याच्या जन्माच्या पद्धतीपेक्षाहि ती वेगळी आहे. पक्षी ' द्विज ' म्हणजे दोनदां जन्मणारे आहेत. प्रथम मादीच्या पोटांत अंडे तयार होऊन ते बाहेर येते व नंतर ते विशिष्ट काळ उबविले. कीं मगच पक्ष्याचे पिलू बाहेर येते.

मानवाचे मूल मातेच्या पोटांतून पक्ष्याप्रमाणे अंड्याच्या अवस्थेत बाहेर येत नाही, म्हणून पक्ष्याप्रमाणे तो ' द्विज ' नाही. मातेच्या गर्भाशयांत जे अंडे फलित होते त्याची पूर्ण वाढ तेथेच होते. अशी वाढ होण्याला सामान्यतः नऊ महिन्यांचा अबाधि लागतो.

अर्थात् मूल बाहेर आल्यानंतरहि त्याचे संगोपन करावे लागतेच. अगदीं नुकतींच जन्माला आलेलीं मुले फार तर पांच ते सात पौंड वजनाचीं असतात. अशीं नुकतींच जन्मलेलीं तुमचीं भावंडे तुम्हीं पाहिलीं असतीलच.

तुमचा जन्म झाला तेव्हां तुम्हीहि त्याच अवस्थेत होतां. कितीचिमुकले हातपाय आणि किलकिले व जवळ जवळ मिटलेले डोळे ! अव-

यवांचा रेखीवपणा कसा तो नाहीच. शिवाय डोकें मानेवर सावरतां येईल तर शपथ. जणूं मांसाचा एक नाजूक गोळाच !

होय, तुम्ही मातेच्या मांसाचा गोळाच होतां. आपण प्रत्येकजण आप-  
आपल्या मातेच्या 'पोटचे गोळे' आहोंत. मातेचें आपणावर केवढें मोठें ऋण  
असतें, नाही ? नऊ महिने तिनें आपलें पालनपोषण स्वतःच्या पोटांत  
केलेलें असतें. तिच्या रक्तावरच आपण वाढलेले असतो. आपल्या मातेच्या  
त्यागाची योग्य कल्पना आल्यावर 'धन्य आपली माता' असेच उद्गार  
आपणा प्रत्येकाच्या ओंटावर येणें अगदीं स्वाभाविक आहे.

कवि यशवंतांची प्रासादिक व मोहक वाणी मातेच्या उपकारांची स्मृति  
झाली कीं कसें बालसें धारण करते, हें 'आई' व 'दैवतें माय-तात' या  
कविता ज्यांनी वाचल्या असतील त्यांच्या लक्षांत असेलच.

आपल्याला केवळ जन्म दिला, कीं मातेचा त्याग संपत नाही, तर  
त्यानंतरही तिचे कष्ट उरतातच. तिला आपल्याला दूध पाजावें लागतें.  
त्यासाठीं तिला स्तन असतात. मानवाला सस्तन प्राणी असें म्हणतात तें  
यामुळेंच. मातेच्या स्तनांमधील दुधावर ज्या प्राण्यांची वाढ होते त्यांना  
सस्तन प्राणी असें नांव आहे. गाय, म्हैस, कुत्रा, मांजर हे सर्व मानवा-  
प्रमाणेंच सस्तन प्राणी होत. यां सर्व सस्तन प्राण्यांची उत्पत्ति व त्यांचें  
मातेच्या दुधानें होणारें पोषण एकाच पद्धतीचें असतें.

### पुनरुत्पादक शालांचा संयोग कसा होतो ?

इतर जीवांच्या बाबतींत नवा जीव जन्मण्यासाठीं नराच्या व मादीच्या  
जननेंद्रियांतील पुनरुत्पादक शालांचा संयोग जसा घडावा लागतो,  
त्याचप्रमाणें मानवाच्या बाबतींतहि व्हावें लागतें.

पुरुषाच्या जननेंद्रियांची माहिती तुम्हांला सहाव्या प्रकरणामध्यें मीं करून  
दिलेली आहेच. पुरुषाच्या जननेंद्रियांत वीर्य तयार होत असतें हें तुम्हांला  
माहित आहेच; या वीर्यामध्ये पुनरुत्पादक शाला असतात. या शालांना  
वीर्यजंतु (Sperm किंवा Spermatozoa) असें म्हणतात. एक चमचा-  
भर वीर्यांत लक्षावधि वीर्यजंतु असतात !



स्त्रीच्या जननेंद्रियांची माहिती तुम्हांला नाही. ती थोडीशी करून देतो. दोन अंडाशय किंवा Ovaries ( म्हणजे लहान लहान अंडी—Ovum-तयार करण्याचा भाग ); एक गर्भाशय किंवा Womb or Uterus ( म्हणजे गर्भ वाढण्याची जागा ); अंडाशयांकडून गर्भाशयाकडे अंडी वाहून नेणाऱ्या दोन नलिका व योनिमार्ग किंवा Vagina ( म्हणजे परिपक्व झालेला गर्भ शरीराच्या बाहेर नेणारी नलिका ) अशा एकूण चार शरीरभागांचें मिळून स्त्रीचें जननेंद्रिय झालेलें असतें. अंडाशयांत जें अंडें असतें त्यालाच स्त्रीच्या शरीरांतील पुनरुत्पादक शाला असें म्हणावयाचें.

तेव्हां स्त्रीच्या शरीरांतील अंडें (Ovum) व पुरुषाच्या शरीरांतील वीर्य-जंतु ( Sperm ) यांची गांठ पडली कीं गर्भधारणा होते. स्त्रीच्या अंडाश-यांतील अंडी विशिष्ट मुदतीच्या ( म्हणजे सुमारे अष्टावीस दिवसांच्या ) अंतरानें गर्भाशयांत येत असतात. नेमका त्याच वेळीं अंड्याचा व वीर्य-जंतूचा संयोग झाला तरच गर्भधारणा होते.

### गर्भाची वाढ कशी होते ?

अमीवाची वाढ शालाविभाजनाच्या ज्या विलक्षण पद्धतीनें होते त्याच पद्धतीनें गर्भाची वाढ होते. वीर्यजंतूच्या संयोगामुळें अंड्याचें मूळचें जीवन एकदम बदलतें. एका शालेच्या दोन, दोहोंच्या चार, चारांच्या आठ, अशा प्रकारें त्याचा मूळचा लहान आकार वाढू लागतो. या काळांत मातेचें पोषण चांगल्या प्रकारें झालें तरच गर्भाची वाढ चांगली होते. सुमारे पांच आठवडे गेल्या-वर गर्भाला मानवाचे बहुतेक सर्व अवयव येऊं लागतात, परंतु त्याची खरी वाढ सुमारे चाळीस आठवड्यांनंतर पुरी होते. चाळीस आठवडे म्हणजे सुमारे नऊ महिने लोटले कीं, मग मातेचें पोट खूप पुढें आलेलें दिसूं लागतें. नंतर एखाद्या दिवशीं तिच्या पोटांत कळा येऊन पोट दुखूं लागतें. मग सुईणीला बोलाविण्यांत येतें किंवा तिला दवाखान्यांत पांचवि-ण्यांत येतें. कांहीं तासांत पोटांतील मूळ योनिमार्गाच्या वाटे बाहेर येतें. अर्थात् या कामीं क्वचित् मातेला फार कष्ट होतात. प्रत्येक मूळ आईच्या गर्भाशयाशीं वेंवींतून निघालेल्या एका नाळेनें म्हणजे मांसल आवरणानें



चांधलेलें असतें. मुलाचा जन्म होतांच हा नाळ कापावा लागतो. तुमच्या पोट्यावरील वेंवी ही कापलेल्या नाळाची खूणच आहे.

कळली ना तुम्हांला आपल्या जन्माची कथा ? वनस्पति, मासे, पक्षी या जीवांपेक्षा ती कितीतरी वैशिष्ट्यपूर्ण आहे, नाही का ?

## मानवी जन्माचें पावित्र्य

इतर सर्व जीवसृष्टींचा जन्म व मानवाचा जन्म यांमध्ये जो एक अत्यंत महत्त्वाचा फरक आहे त्याचा उल्लेख करून हें प्रकरण संपवितों. मानवाचा जन्म हा आई-बापांपासून होतो; म्हणजे लग्न झालेल्या पतिपत्नींपासून होतो. मानवेतर जीवांत लग्नपद्धति नाही. त्यामुळें त्यांच्या व्यवहाराला बंधन नसतें, नीति नसते व त्यामुळें त्यांच्यांत कुटुंबसंस्था निर्माण होत नाही. म्हणून नवा जीव जन्माला आल्यावर त्याची फारशी पर्वा मानवेतर प्राणी करीत नाहीत. कारण तशी पर्वा करण्याचें सामर्थ्यच निसर्गानें त्यांना दिलेलें नाही; परंतु मानवाची स्थिति तशी नाही. तो प्राणी निसर्गतः समर्थ आहे; व म्हणूनच नीतीचीं बंधनें त्यानें स्वतःवर आनंदानें लादून घेतलीं आहेत. यांतच मानवाची थोरवी आहे. विवाहसंस्था त्याच्यावर कोणीं लादली आहे काय ? नाही. स्वतःच्या अनुभवानें त्यानें ती प्रचारांत आणली आहे. आजची विवाहपद्धति अनेक प्रयोगावस्थेंतून निर्माण झाली आहे. एका स्त्रीनें अनेक पुरुषांशीं किंवा एका पुरुषानें अनेक स्त्रियांशीं विवाह करणें हें हल्लीं सुधारलेल्या समाजांत निषिद्ध मानण्यांत येतें. येशू ख्रिस्तानें एकपत्नीकत्वाची मर्यादा घालून दिली आहे, म्हणून जगांतील सर्व ख्रिश्चन माणसें एकपत्नीकत्व पाळतात. भगवान् बुद्धाची आज्ञाहि तशीच आहे. प्रभु रामचंद्राचें उदाहरण म्हणजे तर आपल्या भारतीय संस्कृतीचा परमोदात्त आदर्श आहे.

स्त्री व पुरुष यांचे पुनरुत्पादनाचे संबंध अल्पकालिक असतां कामा नये. स्त्री व पुरुष हे पतिपत्नींच्या नात्यानें एकमेकांचे आमरण सहचर असले पाहिजेत. विवाहाचा विधि हा केवळ वैयक्तिक नाही. तो सामाजिक आहे. मुलें हीं समाजाची संपत्ति आहे. कारण विवाहित स्त्रीपुरुषांना मुलें झाल्यावर त्यांना वाढविण्याचें महत्त्वाचें कार्य विवाहितांच्या अंगावर पडतें. वाटेल त्या

पुरुषानें वाटेल त्या स्त्रीशीं संबंध ठेवून मुलें जन्माला आणलीं तर त्यांचें संगोपन कोण करणार ? सगळीकडे अनवस्था माजेल. जन्माला आलेल्या लहानशा अर्भकाला केराच्या कुंडींत टाकून पळून जाणारे क्रूर आईबाप क्वचित् आढळतात ! ही दुष्ट व रानटी वृत्ति मनुष्यत्वाला कलंक लावणारी आहे. स्वतःच्या कर्माची जबाबदारी जो पूर्णपणें पार पाडतो, तोच सुसंस्कृत मनुष्य. मुलाला जन्म देण्यानें आईबापांचें कार्य संपत नाही. तें मूल आईबापांनींच प्रौढ करावयाचें असतें व त्याला स्वतःचें पोट भरण्याची कुवत आणून द्यावयाची असते. त्यासाठीं मुलाच्या शिक्षणाची जबाबदारी त्यांच्यावर येतें. तुमचे आईबाप सांप्रत तुमच्यासाठीं अनेक खस्ता खात आहेत याचें कारण ते सुसंस्कृत व नीतिमान् आहेत. स्वकर्तव्य पार पाडण्यांत ते आनंद मानीत आहेत. परंतु ज्या मुलांना आईबापांनीं टाकून दिलें असेल व म्हणून ज्यांचें पोषण अनाथाश्रमांत होत असेल त्या मुलांना.मी कोणत्याहि प्रकारें कमी लेखणार नाहीं. विचाऱ्या मुलांचा त्यांत काय दोष ? मुलें जन्मतः निष्पापच असतात. त्यांचे आईबाप मात्र पापी होत. परंतु तें आपण विसरून जावें व अशा मुलांना आपल्यांत सामावून घ्यावें हेंच चांगलें.

असो. वरील विवेचनावरून मानवाच्या वंशाचा विस्तार हा विवाह-संस्थेच्या मध्यस्थीनें, म्हणजेच इतर जीवांच्यापेक्षां वैशिष्ट्यपूर्ण पद्धतीनें, चालत असतो हें तुमच्या लक्षांत आलें असेलच. तुमच्यापैकीं प्रत्येकाला विवाह करावयाला लागणार आहे हें निश्चितच आहे. विवाह हा जरी प्रौढपर्णी करावयाचा असला तरी त्यासंबंधीचा पूर्वतयारीवजा विचार तुम्ही एव्हांपासूनच करून ठेवणें श्रेयस्कर ठरेल. म्हणून तो विचार कसा करावा हें सांगण्याकडेच आतां वळतो.



## प्रकरण पंधरावें

# विवाहाची पूर्वतयारी.

प्रत्येक माणसाच्या आयुष्यातील सर्वांत महत्त्वाचे तीन प्रसंग म्हणजे जन्म, विवाह व मृत्यु. यांपैकी जन्म ही केवळ योगायोगाची बाब आहे. स्वतःचा जन्म केव्हां व कोणाच्या पोटी व्हावा हें केवळ दैवाधीन आहे. मृत्यु हीहि व्हंशीं योगायोगाची बाब आहे. निर्व्यसनी व नियमित राहणाऱ्यांनी मनुष्य स्वतःचा मृत्युसमय दूर लोटूं शकतो हें जरी खरें आहे, तरी नेमक्या कोणत्या दिवशीं स्वतःला मृत्यु येईल याचें भाकीत आधींपासून करून ठेवणें माणसाला अशक्य आहे.

परंतु विवाह या घटनेचा वनाव कांहीं वेगळ्याच तऱ्हेनें घडून येतो. जन्म व मृत्यु या घटनांप्रमाणें तो केवळ योगायोगाची बाब नव्हे. त्यासंबंधीं माणूस विचार करूं शकतो. ' मला विवाहच करावयाचा नाही ' असें म्हणणारीं कांहीं माणसें असतात व त्यांपैकीं कांहींचा तो निश्चय आमरण टिकूंहि शकतो.

याच्या उलटहि उदाहरणें क्वचित् घडतात. एका पाठोपाठ चारदां विधुरावस्था प्राप्त झाल्यामुळे पांचवें लग्न केलेले एक चाळिशीचे गृहस्थ माझ्या ओळखीचे आहेत. त्यांना आमरण विवाहित रहावयाचें आहे ! परमेश्वर त्यांची इच्छा पुरी करो एवढेंच मी म्हणेन !

भांडण करावयाला ज्याप्रमाणें एक माणूस पुरत नाही, त्याप्रमाणें विवाह करावयालाहि एकतर्फी तयारी पुरत नाही. विवाहेच्छु मुलांची किंवा मुलींची अनुरूप सहचरारीं गांठ पडली कीं, लग्नाच्या अक्षता टाकण्याला सुरवात करतां येते.

विवाहसमयीं वधूवरांना आशीर्वाद देण्यासाठीं नातेवाईक व परिचित मंडळी जमतात. कारण लग्न हा चोरटा व्यवहार नाही. समाजापासून पळून जाण्यासाठीं कोणीच विवाहवद्ध होत नाही. समाजांत मानानें व प्रतिष्ठेनें राहाण्यासाठींच विवाह करण्याची आवश्यकता असते.



मानवी समाजाची रचनाच विवाहसंस्थेवर आधारलेली आहे. विवाह झाला की कुटुंबाचा विस्तार आलाच. पशुपश्यांत माणसाप्रमाणे कुटुंब करून राहाण्याची पद्धति नाही. कारण त्यांच्यांत विवाहाची रीत नाही.

सारांश, माणूस विवाह करतो तो केवळ स्वतःसाठी नव्हे. स्वतःच्या समाजाचा व कुटुंबाचा सन्माननीय घटक होतां यावे, म्हणूनच तो विवाह करतो.

## विवाह करू की नको ?

पुष्कळ कुमारांच्या मनांत विवाहासंबंधी फार विकृत कल्पना असतात. त्यांनीं आसपासची विवाहित माणसे पाहिलेलीं असतात. स्वतःच्या प्रौढ नातेवाइकांचें जीवन वारकाईनें पाहिलेलें असतें. ' नको हा संसार ' असे उद्वेगजनक उद्गार प्रौढ माणसांच्या तोंडून अधूनमधून ऐकलेले असतात. कधीं कधीं घटस्फोटाच्या खटल्यासंबंधींचा गोंधळहि त्यांनीं पाहिलेला असतो.

अशा कारणांमुळे कुमारांच्या डोक्यांत विचारचक्र सुरू होतें. ' विवाह ' या घटनेची काळी वाजूच त्यांना मोठी दिसू लागते. आणि ते स्वतःशीं असा निश्चय करतात कीं, आपण आमरण ब्रम्हचारी राहावयाचें !

कुमारवयांत असा निश्चय केलेलीं अनेक माणसें मला माहीत आहेत. आज तीं सर्व विवाहित आहेत व आपल्या ब्रह्मचर्यविषयक विकृत कल्पनांची ते मनमोकळेपणें थड्या करीत असतात !

विवाहाविषयीं कोणीहि भीति वाळगूं नये. कारण जन्माला आलेला प्रत्येक मनुष्य हा विवाह करण्याला बांधलेला आहे.

अर्थात् विवाहावाचत एकच अपवाद करतां येईल. आणि तो म्हणजे ज्या माणसाला जन्मभर लोकसेवेत किंवा ईश्वरप्राप्तींत रंगून जावयाचें असेल त्याचा. परंतु हें सतीचें वाण आहे; लक्षावधि लोकांत एखाद्यालाच मानवतें.

विवाह करूनहि लोकांची सेवा करतां येत नाही असें थोडेंच आहे ? कांहीं काळ अडचणी येतात. परंतु त्यातून गेल्याशिवाय खरी शुद्धि येत नाही. आधुनिक काळचीं पुढारलेल्या देशांतील सर्व पराक्रमी, विद्वान्, संशो-

धक, देशसेवक अशीं थोर माणसें गृहस्थाश्रमीच होतीं व आहेत. या नियमास अपवाद आहेत पण अगदीं क्वचित्. तेव्हां ' विवाह करूं कीं नको ? ' या आत्मगत प्रश्नाचें उत्तर प्रत्येक कुमारानें होकारार्थीच दिलें पाहिजे, असा तुम्हांला माझा आग्रहाच सल्ला आहे.

### विवाह केव्हां करावा ?

विवाह करावयाचा असा निर्णय जरी कुमारानें घेतला तरी त्याचा अर्थ असा नव्हे कीं, त्यानें कुमारवयांत असतांनाच विवाहबद्ध व्हावयाचें. छे ! तसें करणें अनेक दृष्टींनीं तोष्ट्याचें होतें.

कारण कुमारवय हें तयारीचें वय आहे; स्वतःच्या गुणांचा विकास करण्याचें वय आहे; म्हणजेच स्वतः प्रौढ होण्याचें वय आहे. जेव्हां कुमार प्रौढ होतो तेव्हांच त्याला लग्न करण्याचा अधिकार येतो.

लग्न होण्याआधीं पुढील तीन अटी कुमाराकडून पूर्ण झालेल्या असल्या पाहिजेत. ( १ ) स्वतःच्या शरीराची पूर्ण वाढ ( २ ) एखादा व्यवसाय करून स्वतःचें व त्रायकोचें पोट भरण्याची पात्रता व ( ३ ) वैवाहिक जीवनासंबंधींचा आनंदी, आशावादी व पवित्र असा दृष्टिकोन.

वरील तीन अटी पूर्ण करीपर्यंत कुमारवय संपून जाणें स्वाभाविक असतें; आणि तें आवश्यकहि असतें. कारण निसर्गाची तशी योजनाच आहे. कुमारवय हा एकत्र्यानें जगण्याचा, एकत्र्यानेंच स्वच्छंदीपणें विकसित होण्याचा रम्य काळ आहे. आत्मरूप होण्याची बालवय ही पहिली अवस्था व कुमारवय ही दुसरी अवस्था ! बयाला सुमारे साठ वर्षे उलटल्यानंतर म्हणजे संसारांतील सर्व कर्तव्ये उरकल्यावर आत्मरूप होण्याची तिसरी अवस्था येते. कुमारवय व बुद्धावस्था यांमधील काळ हें विवाहितांचें साम्राज्य आहे. या काळाला गृहस्थाश्रम अशी गोडे संज्ञा आहे. विवाहित मनुष्य हा गृहस्थ आहे. ' गृह ' म्हणजे ' घर ' किंवा ' कुटुंब ' हीच त्याची मनःस्थिति व जीवनस्थिति आहे. ती आदर्श आहे. परंतु वर सांगितलेल्या तीन अटी पूर्ण करून जो ब्रह्मत्यावर चढेल त्यालाच. इतरांना मात्र विवाहाचें ब्रह्मलें चांगलेंच भोंवतें !



अकालीं नको, उशीरां नको !

विवाहाचा मुहूर्त गांठण्यांत जशी घिसाडघाई नसावी, तसाच अनाटारीं उशीरहि नसावा. वयाच्या बाविशीपासून पंचविशीपर्यंत विवाहवद्ध होणारे पुरुष वैयक्तिक जीवनांत जास्तीतजास्त सुखी होतात असे सामान्यतः आढळून येते. वर ज्या तीन अटी सांगितल्या, त्यांपैकी पहिली व तिसरी अट ( म्हणजे शरीराची वाढ व विवाहविषयक पवित्र भावनांची वाढ या अटी ). एकवीस वर्षांच्या आसपास प्रत्येकाच्या बाबतींत पुऱ्या होणे सहज शक्य असते. येऊनजाऊन अडचण वाटते ती दुसऱ्या अटीची. याबाबत हल्लींचे दिवस फार कठीण आहेत. पित्याच्या सांपत्तिक स्थितीवर अवलंबून लग्न करणे अशक्य झाले आहे. काहीं बड्या बापांच्या सुदैवी वेश्यांची गोष्ट निराळी ! परंतु याचा अर्थ असा नव्हे कीं, विवाहित होण्याला आवश्यक एवढा पैसा महाराष्ट्रीय तरुणांना मिळविणे आज अशक्य झाले आहे. अविवाहित राहून चैनीत पैसे उडविण्यापेक्षां विवाहित होऊन थोडेंसे गरिबीचें जीवन जगणे अनेक दृष्टींनी हितकर असते. विवाहाचें वय पंचविशीच्यापुढें नेणें धोक्याचें असते. निदान तिसीच्यापुढें कोणीच नेऊ नये.

### सहचरीची निवड

ज्या एका गोष्टीवर पुरुषाच्या वैवाहिक जीवनाचें साफल्य निर्णायक रीतीनें अवलंबून असते, ती गोष्ट म्हणजे अनुरूप सहचरीची निवड. सहचरीची निवड करण्यासंबंधी आपल्या समाजांत सांप्रत तीन प्रकार रूढ आहेत. पहिला प्रकार म्हणजे ' पाहून ' मुलगी पसंत करणे. या प्रकारांत विवाहासंबंधीचें सर्व प्रकारचें मार्गदर्शन वडील माणसांकडून मिळते. शेंकडों वर्षे आपल्या समाजांत हा प्रकार रूढ आहे. दुसरा प्रकार जो आपल्या समाजांत नुकताच रूढ झाला आहे तो म्हणजे प्रेमविवाह. स्वतःच मुलगी पसंत करणे व घरांतील वडील माणसांची संमति मिळाली अगर न मिळाली तरी विवाहवद्ध होणे. परिचय, प्रेम व नंतर विवाह असा हा प्रकार आहे. वडील माणसांच्या मतांना किंवा आवडीनिवडींना



या पद्धतींत मुळींच स्थानं नाहीं. परंतु वर सांगितलेल्या दोन प्रकारांपेक्षां तिसराहि एक प्रकार आपल्या समाजांत नव्यानैच रूढ होऊं पहात आहे. माझ्या अनेक मित्रांचे विवाह या पद्धतीनैच झाले आहेत. या प्रकारांत वडील माणसांच्या मध्यस्थीनैच मुलाची व मुलीची ओळख करून दिली जाते. अशी ओळख करून देण्यांत वडील भावजय किंवा वडील बहीण किंवा क्वचित् आई किंवा आजीहि पुढाकार घेतात. काहीं ठिकाणीं शिक्षकांनीं पुढाकार घेतल्याचें मला माहीत आहे. मुला-मुलींना ओळखणाऱ्या मित्रांची मध्यस्थी फारच फायद्याची होऊं शकते. सारांश असा कीं, परिचय करून देण्याची विशिष्ट योजना आंखण्यांत येते व अशा परिचयाला दृढ व शाश्वत स्वरूप देण्याची शक्यता दिसल्यास युक्तीनै विवाहाचा प्रश्न काढण्यांत येतो. पुष्कळ वेळां परिचय झाल्यावर मुलगा व मुलगी आपण होऊनच विवाहाचा वेत करूं लागतात व थोड्याशा संकोचानै वडील माणसांना येऊन सांगतात ! अर्थात् वडील माणसांना त्यांचें बोलणें आश्चर्यचकित झाल्यासारखें दाखवून ऐकून घ्यावें लागतें ! !

सहचरी निवडण्याचे वरील तीनहि प्रकार उपयुक्त आहेत. ज्याला जो मानवेल त्याचा त्यानै उपयोग करावा. स्वतःची सहचरी निवडण्यांत वडील नातेवाईकांचें साहाय्य घेणें हें मुळींच कमीपणाचें नाहीं. कारण स्वतःच्या सहचरीची परीक्षा एकट्यालाच योग्य रीतीनै होणें कठीण असतें.

### प्रथम स्वभाव व प्रकृति; मग पैसा व रूप

ज्या मुलीशीं आपली व आपल्या नातेवाईकांची जन्मगांठ बांधावयाची आहे, तिच्या स्वभावाची पुरेपूर पारख करून घेणें अत्यंत आवश्यक असतें. या बाजूकडे जीं माणसें दुर्लक्ष करतात, तीं पुढें पस्तावतात. पत्नीचा स्वभाव चांगला असेल तरच घरांतील सर्व माणसें सुखी होतात. त्याच प्रमाणें प्रकृतीची गोष्ट. पत्नीची प्रकृति उत्तम पाहिजे, तरच घरांत स्वास्थ्य राहातें. म्हणून सहचरी निवडतांना स्वभाव व प्रकृति या दोन गोष्टींकडे विशेष लक्ष पुरवावें लागतें.

आनंदी, मनमिळाऊ व धीट स्वभाव आणि वडधाकट, निरोगी व काटक प्रकृति यांच्या जोडीला पैसा व रूप घेऊन जर पत्नी आली तर मग त्या संसाराचा कोणीहि हेवाच करावा. परंतु स्वभाव व प्रकृति यांना प्राधान्य आहे हें मात्र विसरूं नका. पैसेवाली वायको कोणाला नको ? रूपवान् वायको कोणाला नको ? परंतु केवळ पैशाला किंवा रूपाला प्राथम्य देऊं नका. वापाच्या पैशाची माजोरी पत्नीला उद्धट बनवीत नाहीं असें फार क्वचित् होतें. 'करावी गरिवाची, द्यावी श्रीमंताकडे' ही आपल्याकडील म्हण फार अर्थपूर्ण आहे. रूपाच्या दृष्टीनें ज्यानें त्यानें स्वतःच्या रूपाकडे पाहून विचार करावा, एवढाच सल्ला मी देऊन ठेवतो. स्वतःपेक्षां अधिक रूपवान् स्त्री करण्यांत धोका असतो. ती मूर्ख असली तर तिचें लक्ष इतर सुंदर पुरुषांकडे जाण्याचा संभव असतो. सामान्यतः शीलवान् स्त्रीचें लक्ष हें पुरुषाच्या पराक्रमाकडे म्हणजे कर्तृत्वाकडेच असतें. कारण पराक्रम हेंच पुरुषाचें सौंदर्य आहे. म्हणूनच सुंदर स्त्रिया कुरूप परंतु गुणवान् पुरुषांवर लुब्ध झालेल्या दिसून येतात. अशा पुरुषांना रूपवान् स्त्रियांशीं सुखानें संसार करतांहि येतो; परंतु यावावत ज्यानें त्यानें आपला मगदूर ओळखावा. त्यासंबंधीं मी अधिक सांगूं शकणार नाहीं.

### स्त्रीच्या मनाची ओळख वाढवा

स्त्रीच्या मनाचा पिंड हा कांहीं विलक्षणच असतो. पुरुषाला त्याची कल्पना चटकन येत नाहीं. कुमारवयांत असतांना तर आपण पुरुष हे स्त्रियांच्याविषयीं कमालीच्या स्वप्नमय कल्पनांत तरंगत असतो. आपल्या कल्पना रंगेल बोलपट, आणि सुखान्तिक कादंबऱ्या व लघुकथा यांमधील स्त्रियांच्या मनाश्चित्रणावर पुष्कळशा आधारलेल्या असतात. विशेषतः कवींच्या उपमादिअलंकारांनीं आपला गैरसमज अधिकच वाढविलेला असतो. त्याचाच परिणाम म्हणून, भावनेचा विशेष जोर असणारे कुमार, स्त्रियांना देवतास्वरूप मानूं लागतात. स्त्री म्हणजे कोमलतेचा अवतार, स्त्री म्हणजे निष्पापतेचा पुतळा, स्त्री म्हणजे सद्भावनांची पौर्णिमा, वगैरे उपमा कुमारवयांतील कवींच्या व कथालेखकांच्या लेखनांत हटकून आढळून येतात.



परंतु खरें चित्रण फार दूर असतें. स्त्रीच्या मनाची ओळख जसजशी वाढत जाते, तसतशा आपल्या कल्पना बदलाव्या लागतात. आपल्या वर्गांत वसणाऱ्या मुली या आपल्याप्रमाणेंच शरीरानें अस्वच्छ आणि मनानें दुबळ्या व चंचल आहेत हें कटु सत्य समजून घ्यावें लागतें. सौंदर्य म्हणजे शील, पावित्र्य हें समीकरण भ्रामक आहे. स्वरूपवान् मुलीसुद्धां प्रसंगीं खोटें बोलतात, क्वचित चोरी करण्यालाहि उद्युक्त होतात, असें आढळून येतें. सारांश, मी तुम्हांला एवढेंच सांगेन कीं, स्त्रीच्या मनाविषयीं अवास्तव कल्पना करून घेऊं नका. पुरुषांपेक्षां त्या निराळ्या आहेत हें खरें. त्यांचें मन व गुणविशेष तुमच्या मनाशीं व गुणविशेषांशीं पूरक होऊं शकतील हेंहि खरें. परंतु कांहीं विशेष दैवी शक्तींचे आरोप मात्र तुम्ही त्यांच्यावर करूं नका. उगाच पुढें निराश व्हाल. अर्थात् वाढत्या वयावरोवर स्त्रीच्या मनाची ओळख वाढवीत जाल तर निराशा पदरीं येणार नाहीं. त्यावावत एक दोन उपाय सांगतो. पहिला असा कीं, विविध वयाच्या स्त्रियांकडे त्रयस्थ पद्धतीनें व अभ्यासू दृष्टीनें पाहूं लागा व त्यांच्या स्वभावासंबंधीं कांहीं आडाखे निश्चित करा. दुसरा उपाय असा कीं, पहिल्या दर्जाचें ललितवाङ्मय वाचा. यांतून तुम्हांला खऱ्या स्त्रीचें दर्शन घडेल व स्त्रियांचे अनेक प्रकार कळतील. सुखद शेवट होणाऱ्या व श्रीमंती जीवनाचें गुळगुळीत वर्णन करणाऱ्या कथा-कादंबऱ्या तुमची दिशाभूल करतील. मानवी जीवनाचे विविध अनुभव घेऊन व चौरस विचार करून नंतर विशिष्ट ध्येयवादी वृत्तीनें ललित वाङ्मय लिहिणाऱ्या लेखकांच्या कृतिच खरी स्त्री कशी असते हें तुम्हांला दाखवूं शकतील. टॉलस्टॉय, हार्डी, गॅल्सवर्दी, टागोर, शरश्चंद्र, ह. ना. आपटे, वा. म. जोशी, डॉ. केतकर, वि. स. खांडेकर अशा कांहीं लेखकांनीं माझ्या अल्पमतीप्रमाणें खऱ्या स्त्रियांची उत्कृष्ट दर्शनें घडविलीं आहेत त्यांच्या कृति तुम्हीं अवश्य वाचाव्या, अशी मी शिफारस करतो.

### प्रथमदर्शनी प्रेम

ज्या कुमाराला स्त्रीच्या बहुरंगी मनाची खरी ओळख नसते व ज्याचें



डोकें ' रोमॅटिक ' कल्पनांनीं खच्चून भरलेलें असतें, तो कुमार कॉलेजांत आला कीं, मोकळेपणें हिंडणाऱ्या मुली पाहून गांगरून जातो आणि एखाद्या मुलीच्या प्रेमांत सांपडतो. मुलीहि या वयांत भोळसर असण्याचा संभव फार असतो व त्यामुळें एखादी मुलगी वर उल्लेख केलेल्या मुलाला प्रेमांत पडण्याला उत्तेजनच देते. या सर्व प्रकारांचें वर्णन कांहीं उथळ कथालेखक Love at first sight म्हणजे प्रथमदर्शनी प्रेम, अशा गोंडस शब्दांनीं करतात.

' प्रथमदर्शनी प्रेम ' ही कल्पनाच मुळीं खुळचट व अविश्वासाहें आहे. कोणत्याहि प्रेमाची सुरवात प्रथमदर्शनाचेंच होणार, यांत आश्चर्य तें काय ? परंतु सुरवात म्हणजे शेवट नव्हे. ' प्रेम बसलें ' या वाक्याचा उच्चार फार जपून केला पाहिजे. प्रेम हें जर सहवासोत्तरच असूं शकतें, तर डोळ्यांच्या मिचकावण्यानें प्रेम कसें साकार होऊं शकेल ? प्रथमदर्शनी प्रेम हा सारा उथळपणा आहे; आभास आहे; कृत्रिमपणाचा बडेजाव आहे. कॉलेजांतील मुलामुलींची यामुळें सांप्रत दिशाभूल होत आहे, याचें मला फार दुःख होतें.

प्रथमदर्शन घडल्याबरोबरच प्रेमांत सांपडून विवाह करणाऱ्यांना—दुष्यन्त व शकुंतला यांना—महाकवि कालिदासानें आधीं संकटांत टाकलें आहे, व नंतर एकमेकांची सहवासोत्सुकता विरहाग्नीनें चेतविल्यावरच त्या शुद्ध झालेल्या पतिपत्नींची भेट घडविली आहे. हा सूचक दृष्टिकोन लक्षांत ठेवण्यासारखा आहे.

कॉलेजांतील प्रथमदर्शनी प्रेमावद्दल किंवा कॉलेजांतील सहवासोत्तर प्रेमावद्दलहि माझा जोराचा विरोध-आहे. कॉलेज ही प्रेमांत पडण्याची जागा नव्हेच, असें माझें ठाम मत आहे. पदवीपरीक्षा संपून जाईपर्यंत सर्व ज्ञानेच्छु कुमारकुमारींनीं स्वतःमध्ये बहिणभावाचें नातें आहे असें मानलेंच पाहिजे, अशी माझी आग्रहाची सूचना आहे. नाहींतर काय अनर्थ कोसळूं लागेल, याचा विचार करवत नाहीं. आजहि दिशाभूल झाल्यामुळें कॉलेजांतील मुलामुलींची वर्तणूक विकृत झाली आहेच. म्हणून

आजच्या मुलांमुलींनीं आचाराचा नवा दंडक स्वतःवर लादून घ्यावा अशी माझी आग्रहाची शिफारस आहे. याला कारणे तीन आहेत.

**(१) पतिपत्नींच्या वयांत अंतर नसणें विवाहदृष्ट्या अयोग्य असतें.**

एकाच वर्गांत अभ्यास करणाऱ्या कुमारकुमारींचे सामान्यतः प्रेम-विवाह होतांना आढळतात. त्यामुळे त्यांचीं वयें सारखीं असतात. क्वचित् मुलीचें वय अधिकच असतें. हें फारच घातक आहे. तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या व मानसशास्त्रज्ञांच्या मते वधूवरांच्या वयांत कमीत कमी तीन ते पांच वर्षांचें अंतर असणें अवश्य आहे. मानसशास्त्रज्ञ असें सांगतात कीं, सतरा वर्षांची मुलगी व तितक्याच वर्षांचा मुलगा यांच्या मानसिक वयांत सुमारे पांच वर्षांचें अंतर असतें ! मुलगी ही फार लवकर प्रौढ होते. कारण मुलीचें कुमारवय हें सतराव्या वर्षांच्या आसपास संपतें आणि तिच्या गरजा बदलतात. ही गोष्ट कुमारांनीं ध्यानांत ठेवावी. बायको ही कांहीं वर्षांदोनवर्षांनीं बदलून टाकण्याची चीज नव्हे. यासाठीं मानसिकदृष्ट्या आपल्यापेक्षां प्रौढ असणाऱ्या स्त्रीच्या प्रेमांत कॉलेजांत असतांना सांपडणें इष्ट नसतें.

**(२) कॉलेजांतील मुलगा विवाहाच्या वयाशीं पोंचलेला नसतो.**

कुमारवय हें विवाहाचें वय नव्हे. विवाह ही प्रौढ दर्शेतली घटना आहे. अकालीं प्रेमांत गुरफटण्यानें कुमारवयांतील गुणविकास थांबतो. शरीर, मन, बुद्धि, विविध अनुभव व चांगल्या संवयी या शक्तींचा अविवाहित अवस्थेंत जसा विकास होऊं शकतो, तसा विवाह झाल्या-नंतर होत नाही, म्हणून कॉलेजांत असतांना प्रेमांत सांपडणें इष्ट नसतें.

**(३) शिक्षण संपेपर्यंत मुलाचें भाग्य पूर्णतः गुलदस्तांत असतें.**

मुलीच्या जीवनाची परिपूर्ति विवाहानें होते; परंतु मुलाचें तसें नाही. मुलाच्या जीवनाची पूर्णता चांगला व्यवसाय मिळविण्यानें होतें. मुलानें स्वतःच्या जीवनांतील व्यावसायिक स्वावलंबन गांठल्यावरच विवाह करणें श्रेयस्कर असतें. तोंपर्यंत त्याची खरी लायकी, म्हणजे समाजांतील स्थान,



हैं अज्ञात असते. एस्. एस्. सी. ला पहिल्या वर्गांत येणारा मुलगा हा कॉलेजांत मार्गेहि पडूं शकतो, ही गोष्ट मुलींच्या लक्षांत येत नाही. पण मुलांनीं आपल्या यशाचा अनिश्चितपणा विसरूं नये. स्वतःचा गुणविकास अविवाहित अवस्थेंत पुरा करावा, चांगला व्यवसाय शोधावा व मग विवाहाचें जीवन पतकरावें हेंच इष्ट.

### विवाह हा विचार कीं अविचार ?

येथपर्यंत केलेल्या विवेचनावरून तुम्हांला हें खात्रीनें पटलें असेल कीं, विवाह ही घटना माणसाच्या जीवनांत क्रान्ति घडवून आणते व म्हणूनच तिच्यासंबंधीं योग्य तो विचार करून मगच एखाद्या मुलीचा सहवास वाढविण्याच्या किंवा पाहून मुलगी पसंत करण्याच्या कार्यास लागलें पाहिजे. अर्थात् विवाहासंबंधीं योग्य तो विचार करावयास हवा असें जें मी म्हणत आहे, त्याचा अर्थ असा नव्हे कीं केवळ विचारच माणसाचे प्रश्न सोडवितात. छे, छे, तसा माझ्या म्हणण्याचा आशय नाही. विवाह ही थोडीशी अविचाराचीहि बाब आहे. अ-विचार या शब्दाचा अर्थ विचार न करणें असा ब्रह्म नका. योग्य तेवढा विचार करून झाल्यानंतर मग सत्प्रवृत्त भावनांचा 'आंतला आवाज' जो कौल देईल तो निःसंकोचपणें पाळणें असा अविचार या शब्दाचा अर्थ करणें ठीक होईल. 'Marriage is an accident' असें जें सुप्रसिद्ध वचन आहे तें वरील अर्थानेंच खरें आहे. मात्र विवाह ही घटना पूर्णतया 'योगायोग' नव्हे; कारण विशिष्ट मूलभूत विचार केल्यानंतरच अविचाराला प्रवृत्त होणें अत्यंत श्रेयस्कर ठरतें. शंभर मुली 'पाहून' नंतर नाकें मुरडत मुरडत चतुर्भुज झालेले एक विचारवीर माझ्या ओळखीचे आहेत ! याउलट पहिल्याच मुलीच्या डोळ्यांतील 'चमक' पाहिल्याबरोबर प्रेमांत सांपडून निराश झालेले व त्याबद्दल पश्चात्ताप वाटणारे अनेक तरुण मला माहीत आहेत. सारांश, तुम्ही एवढेंच लक्षांत ठेवा कीं, पहिल्याच मुलीच्या दृष्टिक्षेपांना व इतर विभ्रमांना जसे मुलू नका, त्याचप्रमाणें फाजिल चिकित्सकहि वनूं नका. विचार व अविचार यांचे गोड मिश्रण जेथें होतें तेथेंच खऱ्या विवाहसुखाला प्रारंभ होतो.



## विवाहापासून फायदे

विवाह हा प्रौढ मनाला मिळणारा एक गोड धक्का आहे. त्याची वाट आतुरतेने पहा; परंतु उतावीळपणाने नाही, वरं का ! विवाह केल्यापासून प्रौढ माणसाला मुख्यतः चार फायदे होतात. ( १ ) जन्माची सोबतीण मिळते. आई, बाप, बहीण, भाऊ वगैरे इतर नात्याच्या माणसांचा सहवास किती झाले तरी चौवीस तासांचा व संबंध जन्माचा असू शकत नाही. 'Marriage is a real necessity of old age' म्हणजे विवाह ही वार्धक्याची मूलभूत गरज आहे, असें एका सुप्रसिद्ध मानसशास्त्रज्ञाचें विधान आहे. हें विधान फार अर्थपूर्ण आहे एवढेंच सध्यां मी तुमच्या निदर्शनास आणू इच्छितों. ( २ ) शारीरिक सुखांत वाढ होते. पत्नीच्या निकट सहवासामुळे माणसाच्या विविध प्रकारच्या शारीरिक सुखाचा उत्कर्ष होतो. विवाहापासून होणारा हा फायदा बरील फायद्याइतकाच महत्त्वाचा आहे. ( ३ ) संततिसुख मिळते. संतति हें मानवी जीवनाचें सौभाग्य आहे. " ज्यांचीं बन्नें मुलावाळांच्या अंगावरील धुळीनें मलिन होत आहेत तींच माणसें फार भाग्यवान् होत " असें कालिदासाचें वचन सुप्रसिद्ध आहे. ( ४ ) व्यावसायिक जीवनाची गति वाढते. पति व पत्नी हीं सर्व दृष्टींनीं एकमेकांना पूरक असतात व त्यामुळे त्यांच्या संसार-शकटाची जबाबदारीहि त्यांना समंजसपणें विभागून घ्यावी लागते. अर्थात् जेथे जबाबदारीची पद्धतशीर विभागणी होते, तेथे एकंदर कार्यक्षमतेच विकास होतो हें स्वाभाविकच आहे. विवाह 'या घटनेला दोनाचे चार हात होणें असें सुटसुटीत भाषेत आपण म्हणतोच, नाही का ? आणि तें अक्षरशः खरें आहे. नुसत्या हातांचीच संख्या दुप्पट होते असें नाही, डोळ्यांची व पायांची संख्याहि दुप्पट होतेच ! व त्यामुळेच विवाहित जोडप्यांच्या व्यावसायिक जीवनाची गति वाढते.

## स्त्री-पुरुषांच्या संग्रटनांतिल कृत्रिमता घालवा

तुमच्या दृष्टीनें विवाह हा उद्यांचा प्रश्न आहे व म्हणून त्यासंबंधीं आतां जास्त सांगत नाहीं. थेंथवर जें सांगितलें आहे तें मात्र पक्कें

ध्यानांत घरा. सध्यां तुम्हांला सांगावयाचें तें एवढेंच कीं, तुम्हांला भेटणाऱ्या विविध वयाच्या स्त्रियांशीं वागतांना कृत्रिम संकोच पाळूं नका. स्त्री ही कांहीं प्रदर्शनांतील वस्तु नव्हे किंवा सर्कशीच्या पिंजऱ्यांतील जनावर नव्हे किंवा देवघरांतील मूर्ति नव्हे. स्त्री ही पुरुषा-प्रमाणेंच माणूस आहे. प्रत्येक स्त्री पाहून का कोठें माणूस कामलोलुप होतो ? महाराष्ट्रांतील स्त्रीपुरुषांच्या सामाजिक व्यवहारांत 'आडपडदा' नाही ही सुदैवाची गोष्ट आहे. मुसलमानांच्या सहवासामुळें उत्तर भारतां-तील हिंदूंमध्ये पडदापद्धतीचे अवशेष आढळतात. गेल्या एकदोन पिढ्यांपासून महाराष्ट्रांतील मुली व प्रौढ स्त्रिया या धिटार्ईनें वागूं लागल्या आहेत यावद्दल त्यांचें अभिनंदन केलें पाहिजे. परंतु महाराष्ट्रीय पुरुषांच्या मानसिक दृष्टिकोनांत अजून बराच फरक व्हावयाचा आहे. संडासांत गलिच्छ शब्द लिहिणें, मुलींना निनांवीं पत्रें लिहिणें, रस्त्यांत मुलींना ऐकूं जाईल अशा रीतीनें अभद्र वाक्यें बोलणें, वगैरे दाक्षिण्य-विरोधी कृत्यें कुमारांनीं तावडतोव थांबविलीं पाहिजेत. त्याचप्रमाणें सावणासारख्या किंवा औषधासारख्या वस्तूंच्या जाहिरातींकरतांही स्त्रीचें चित्र वापरण्याचें प्रौढ माणसांनीं सोडलें पाहिजे.

## प्रकरण सोळावें

# कामप्रेरणेसंबंधीं कांहीं विकृति

कुमाराच्या वाढीच्या दृष्टीने व एकंदर मानवी जीविताच्या सफलतेच्या दृष्टीने कामप्रेरणे ( Sex Instinct ) ही एक अत्यंत नैसर्गिक व उपयुक्त प्रेरणा आहे, ही गोष्ट एव्हांना तुमच्या पूर्णपणे लक्षांत आली असेलच. कारण गेल्या सत्तर ऐशीं पानांत त्या प्रेरणेच्या आविष्कारासंबंधीं कितीतरी मनोरंजक माहिती मीं तुम्हांला सांगितली आहे.

परंतु काय असेल तें असो, कामप्रेरणेचा आविष्कार कुमाराच्या मनांत पूर्णपणे स्थिर होण्याआधीं त्याचें मन विविध विचित्र कृतींमध्ये, म्हणजेच विकृतींमध्ये अडकण्याचा संभव असतो. विविध विकृतींच्या ढगांची सावली पुष्कळ वेळां इतकी काळी कभिन्न असते कीं, त्यामुळे कांहीं कुमारांच्या आयुष्यांत कामप्रेरणारूपी चंद्रिकेचा खरा विलास कधींच पहावयाला मिळत नाही ! विकृतींच्या विलक्षण कचाट्यांत कोणताच कुमार जाणूनबुजून सांपडत नाही; परंतु कधीं वाईट संगतीमुळे किंवा कधीं मनाच्या दुर्बलतेमुळे किंवा कधीं सुकृति कोणती व विकृति कोणती यांमधील अंतर स्पष्टपणे न समजल्यामुळे, पुष्कळ कुमार विकृतींच्या कचाट्यांत सांपडतात हें मात्र खरें. तुमच्यापैकीं कांहींजणांच्यावर एखाद्या विकृतिचें अनिष्ट अधिराज्य सांप्रत चालत असल्यास त्यांतून तुम्ही तावडतोव बाहेर या, असा माझा तुम्हांला अत्यंत आग्रहाचा सल्ला आहे.

कुमारवयांत कसें वर्तन घडलें तर त्याला विकृति म्हणतात, याची नीट कल्पना तुम्हांला यावी म्हणून कामप्रेरणेसंबंधींच्या प्रमुख विकृतींचें थोडक्यांत स्पष्टीकरण पुढें करित आहे.



**पहिली विकृति : अश्लील भाषा-चित्रे-चित्रपट-वाङ्मय यांची संगति ठेवणे.**

यावावत पुष्कळ कुमारांचा तोल जातो. त्यांच्या तोंडांत अश्लील भाषा असते. तसेंच स्त्रियांचीं उत्तान चित्रे त्यांच्या अभ्यासाच्या खोलींत असतात. रंगेल चित्रपट व ललितवाङ्मय यावद्दल त्यांना फार ओढ वाटते. शास्त्रशुद्ध कलाविलासाच्या आड मी येणार नाहीं. परंतु उन्मत्त व उन्मादक मनो-विकारांना चालना देणाऱ्या कलेला (?) मनुष्याच्या नैसर्गिक कामप्रेरणेचा शत्रूच समजलें पाहिजे.

**दुसरी विकृति : स्वतः विशेष सुंदर दिसावें असे कृत्रिम प्रयत्न एकसारखे करणे.**

या विकृतीचें वेड पुष्कळ कुमारांना लागतें; कुमारींनाहि लागतें. कुमारींच्या वावतींत तें एकवळ क्षम्य मानतां येईल; पण कुमारांच्या वावतींत तें सहन करतां येणार नाहीं. स्वतः आहों त्यापेक्षां विशेष सुंदर दिसण्यासाठीं पावडर, स्नो, वगैरे कृत्रिम साधनांचा अतिरिक्त प्रमाणांत उपयोग करणारे कुमार मनानें दुवळे असतात. शरीर सुदृढ करण्यासाठीं तोच वेळ त्यांनीं खर्च केला तर त्यांची कांति कितीतरी आकर्षक व लिंगप्रमाणें तेजस्वी होईल. एकसारखें, रस्त्यांतून जातां येतांनाहि, आरशांत पाहण्याची संवय कांहीं कुमारांना असते. ही संवय असणें हें निरोगी मनान्चें लक्षण खास नव्हे.

**तिसरी विकृति : रस्त्यांतून जाणाऱ्या येणाऱ्या व इतरत्र भेटणाऱ्या स्त्रियांकडे टक लावून पाहात राहाणे.**

रस्त्यांत किंवा अन्य ठिकाणीं अनेक स्त्रिया आपल्या दृष्टीस पडतात. त्या वेळीं कोणी स्वतःचे डोळे मिटावेत असें माझे म्हणणें नाहीं. परंतु रस्त्याच्या कोपऱ्यावर किंवा घराच्या सज्ज्यांत उभें राहून मुद्दाम स्त्रियांचे मुखवटे पाहात राहणें कुमारांच्या विकृत मनान्चेंच लक्षण समजलें पाहिजे. कॉलेजमधील कांहीं कुमारांचा सायंकाळचा प्रतिष्ठित (?) उद्योग म्हणजे

‘ पिकेटिंग ! ’ पिकेटिंगची ही लाट शाळांतील विद्यार्थ्यांतहि थोडीफार पसरत आहे. अर्थात् निरोगी मनाचे कुमार कधीच या मोहाला बळी पडलेले दिसत नाहीत. ज्या कुमारांना आपलें मन कामप्रेरणेसंबंधीं निरोगी च निर्मळ राखावयाचें असेल, त्यांनीं पिकेटिंगच्या विकृतीला बळी पडूं नये अशी माझी आग्रहाची विनंती आहे.

**चवथी विकृति : ओळखीच्या अगर परक्या स्त्रियांशीं वागतांना संयमपूर्वक वागतां न येणें.**

स्त्रीपुरुषांच्या संमिश्र वागणुकीविषयींच्या आपल्या समाजांतील रीति-भाती सांप्रत संक्रमणावस्थेंत आहेत. “ माझ्या मैत्रिणीला मी पत्र लिहित आहे ” या वाक्याला पंधरावीस वर्षांपूर्वीपर्यंत भलताच अर्थ होता ! परंतु आतां परिस्थिति झपाट्यानें पालटत आहे. रस्त्यांत, ऑफिसांत व इतर सार्वजनिक ठिकाणीं स्त्रीपुरुषांचें संघटन वाढत चाललें आहे. परंतु त्याचबरोबर एकमेकांबरोबरच्या वागणुकींतील पावित्र्याची प्रतिष्ठा कायम राखण्याची गरजहि वाढली आहे खास. ट्रॅममध्ये, बसमध्ये, गाडीमध्ये किंवा रस्त्यांमध्ये होणाऱ्या गर्दीत स्त्रियांशीं विशिष्ट अंतरावरून व दाक्षिण्यपूर्वक वागण्याचा सराव पुरुषांनीं राखलाच पाहिजे. पुष्कळ कुमारांकडून स्त्रियांचा मान नीट प्रकारें राखला जात नाही. हें असें होण्याचें कारण म्हणजे त्यांच्या मनांत स्त्रियांविषयीं पुरेपूर आदर नसतो. असा आदर नसणें ही एक कामप्रेरणेविषयींची विकृति आहे. ज्याला दुसऱ्याच्या आई-वहिणी-बायकांच्या सत्त्वाची चाड असते, त्यालाच स्वतःच्या नातेवाईक स्त्रियांविषयीं तीच भावना उत्कट स्वरूपांत वाळगतां येते.

**पांचवी विकृति : हस्तमैथुन करणें.**

कुमारवयांतील या विकृतीविषयीं मी दहाव्या प्रकरणांत सविस्तर माहिती दिली असल्यानें त्यासंबंधीं येथें कांहींच सांगत नाहीं.

**सहावी विकृति : समलिंगी समागम ( Homosexuality ) करणें.**

ही विकृति महाभयंकर आहे. या विकृतीचें स्वरूप ओंगळ आहे. इंडियन पीनल कोड या कायद्याखालीं या विकृतीला कडक शिक्षा आहे.



सैनिक, खलाशी व कैदी या लोकांत या विकृतीचा फैलाव पूर्वी फार होता; परंतु हल्लीं यावावत सर्व देशांतील सरकारांनीं कडक कायदे योजिले आहेत. समलिंगी समागम म्हणजे निसर्गाच्या पवित्र योजनेला महाभयंकर धक्का आहे. प्रौढ स्त्री व पुरुष यांचा समागम होणें ही अत्यंत नैसर्गिक योजना आहे; परंतु एक पुरुष व दुसरा पुरुष यांनीं कांहींतरी चावटपणा करणें व कृत्रिमपणें कामप्रेरणेचा उपभोग (?) घेणें हें निंद्य आहे. समलिंगी समागमांत एक पुरुष आपलें शिश्न दुसऱ्या पुरुषाच्या गुदद्वारांत घालतो. शी ! शी ! हा मूर्खपणाचा व घाणेरडेपणाचा कळस आहे. माझ्या लेखणीला याविषयावावत जास्त लिहवणार नाहीं, म्हणून मी येथेंच थांबतो. केवळ अज्ञानामुळें तुमच्यापैकीं कोणीं फसूं नये—कारण कुमारांना फसविण्याचा नीच धंदा कांहीं विकृतिवहादर प्रौढ लोक करतात, असें कोर्टांतील खटल्यांवरून वारंवार समजून येतें—म्हणून थोडेंसे स्पष्ट वर्णन वर केले आहे.

**सातवी विकृति : स्त्रीच्या शरीराकडे केवळ उपभोग्य वस्तु म्हणून पाहणें.**

वरील विकृतीप्रमाणेंच हीहि विकृति महाभयंकर आहे. गेल्या प्रकरणांत विवाहासंबंधीं लिहीत असतांना स्त्री व पुरुष यांच्या शरीरेतर दृढ व पवित्र नात्यासंबंधीं वरेंच स्पर्ष्टीकरण मो केलेलें आहे, म्हणून त्याची पुनरुक्ति करित नाहीं. स्त्रीच्या शरीराकडे केवळ उपभोग्य वस्तु म्हणून पाहणाऱ्या कुमारांचा तोल जाऊन ते वेश्यांच्या तडाक्यांत सांपडण्याचा संभव फार असतो. आणि असें झालें कीं, मग केवढी मोठी अनर्थपरंपरा त्यांच्या वांढ्याला येते, हें ऐकून तुम्हांला माहित असेलच. वेश्यांना पुरुषाच्या भावनांची, त्यांच्या व्यक्तित्वाची व त्यांच्या अब्रुची किंमत नसते. वेश्या म्हणजे तमोगुणाचा अवतारच ! दारूच्या व्यसनामुळें मनुष्याचा जसा सर्वांगीण अधःपात होतो तसाच वेश्यागमनामुळेंहि होतो. शिवाय वेश्यांच्या सहवासामुळें व्हेनेरिअल रोगांसारखे दुराराध्य रोग होतात हें निराळेंच. त्या रोगांसंबंधींची माहिती जेव्हां पुढील प्रकरणांत तुम्ही वाचाल, तेव्हां त्या रोगांचा भयंकरपणा तुमच्या ध्यानांत येईल.



असो, कामप्रेरणेसंबंधींच्या एकूण सात विकृतींसंबंधीं मी तुम्हांला सांगितलें. या विकृतींच्या कचाट्यांत सांपडूं नये म्हणून तुम्ही एवढांपासून जपा; कामप्रेरणेचा योग्य वेळीं योग्य प्रकारें उपभोग घेण्याचा क्षण येईपर्यंत शान्तपणें थांबण्याचें मानसिक धैर्य ज्याच्याजवळ असतें तोच कुमार कोणत्याहि विकृतीला बळी पडत नाहीं. असें श्रेष्ठ मानसिक धैर्य तुम्हांला लाभो, एवढीच माझी प्रार्थना.

---

## प्रकरण सतरावें

# व्हेनेरिअल रोग

व्हेनेरिअल रोग असें इंग्रजी व मराठी शब्दांचें मिश्रण करणारें थोडेंसें घेडगुजरी नांव मी या प्रकरणांत दिलेलें पाहून कांहीं वाचकांच्या मनांत 'हें असें कां?' असा प्रश्न उत्पन्न झाला असल्यास नवल नाहीं. परंतु याच पुस्तकाच्या पान ३२ वरील शेवटच्या दोन परिच्छेदांतील मजकूर ज्या वाचकांच्या लक्षांत असेल त्यांना मात्र 'गुप्त रोग' हें नांव मी टाळणार आहे, याचा अंदाज आधींच आलेला असेल.

गुप्त रोग असें आपण मराठींत ज्या रोगांना नेहमीं म्हणतो त्यांना इंग्रजी वैद्यकांत Venereal Diseases असें नांव आहे. हे व्हेनेरिअल रोग कोणत्या जंतूपासून होतात, त्यांच्या संसर्गाची लक्षणे कोणतीं आहेत, त्यांचे प्रकार किती आहेत व ते बरे करण्याचे उपाय कोणते आहेत, या सर्व बाबींसंबंधीं २० व्या शतकाच्या सुरवातीपर्यंत युरोपियन शास्त्रज्ञांनाहि पुरी माहिती नव्हती. व्हेनेरिअल हा शब्द व्हीनिस (Venus) या शब्दापासून झालेला आहे. व्हीनिस हें रोमन पुराणांतील कामदेवाचें नांव आहे. जे रोग केवळ स्त्रीपुरुषसंबंधामुळे होतात असें शास्त्रज्ञांना आढळून आलें, त्यांनाच व्हेनेरिअल रोग असें नांव मिळालें.

परंतु 'गुप्त रोग' ही आपली संज्ञा मात्र महाविचित्र आहे ! अर्थात् त्या संज्ञेवरून स्त्रीपुरुषसंबंधाविषयी आपली भेदरलेली व थोडीशी विकृत प्रवृत्ति दृष्टोत्पत्तीस येते. म्हणून मला असें आग्रहानें प्रतिपादन करावेसे वाटतें कीं, 'गुप्त रोग' ही संज्ञा वापरण्याचें आपण ताबडतोब थांबवावें.

हें असें मी कां म्हणत आहे याला अनेक महत्वाचीं कारणें आहेत. परंतु स्थलसंकोचास्तव फक्त दोन महत्वाचीं कारणें सांगतो. पहिलें कारण असें कीं, लहान मुलांच्या व तुम्हां कुमारांच्या मनावर 'गुप्त रोग' हे शब्द ऐकून किंवा वाचून विकृत परिणाम होतो. गुप्त रोगांसंबंधीं वर्तमानपत्रांत पुष्कळ जाहिराती असतात. तुम्ही कुमार त्यासंबंधीं प्रौढांना विचारावयाला

स्वाभाविकपणेंच धजत नाहीं. प्रौढांना आपण होऊन तुमची अडचण दूर करावीशी वाटणें, आपल्याकडील एकंदर परिस्थिति लक्षांत घेतां, असंभवनीयच असतें. अशा स्थितींत तुमच्या मनाचा कोंडमारा होतो, व गुप्त रोगांसंबंधीं वाटेल त्या विकृत कल्पना तुमच्या मनांत भरतात व त्याचा अपरिहार्य परिणाम म्हणून, कामप्रेरणेसंबंधीं व वैवाहिक सुखासंबंधीं तुमचें मन भ्रामक विचारांत गुरफटूं लागतें. दुसरें कारण असें कीं, ज्या माणसांना दुर्दैवाच्या दुष्ट तडाक्यानें गुप्त रोग होतात, त्यांना त्या रोगांसंबंधीं कोणाजवळहि बोलण्याची चोरी वाटूं लागते. प्रत्यक्ष डॉक्टरकडेहि जावयाला व नियमानें औपधपाणी घ्यावयाला ते लाजू लागतात. कारण लहानपणापासून त्यांच्या मनावर गुप्त रोगांसंबंधीं ' गुप्तता ' राखण्याचे अनिष्ट संस्कार झालेले असतात. यामुळें रोग्याचे हाल होतातच परंतु त्यापेक्षांहि त्यांच्या कुटुंबाचा भयंकर नाश होतो व गुप्त रोगांचे जंतू समाजांत फैलावत राहतात.

वरील दोन मुख्य कारणांसाठीं मला असें आग्रहानें म्हणावेसें वाटतें कीं, ज्या रोगांचें वर्णन—अर्थात रूपरेखावजा वर्णन—मी या प्रकरणांत करणार आहे, त्या रोगांना ' गुप्त रोग ' असें म्हणण्याचें समाजानें टाळावें व त्या रोगांना समर्पक मराठी नांव निश्चित होईपर्यंत ' व्हेनेरिअल रोग ' असें घेडगुजरी परंतु अन्वर्थक नांव प्रचारांत ठेवावें. कारण व्हेनेरिअल रोगांच्या गुप्ततेसंबंधीच्या विकृत कल्पना आपल्या समाजपुरुषाला खरोखरच गुप्तपणें पोखरीत आहेत. मी असें हें विधान केलेलें वाचून पांढरपेशा वर्गातलि पुष्कळ लोक मला मूर्खांत काढतील कीं काय अशी धास्ती वाटते. परंतु विचारी सुशिक्षित मंडळींना माझे म्हणणें पटेल असा भरंवसा वाटतो.

### व्हेनेरिअल रोग व इतर सांसर्गिक रोग

संसर्गजन्य रोगांचे जे प्रकार आहेत, त्यांमध्येच शास्त्रज्ञ व्हेनेरिअल रोगांचीही गणना करतात. टायफॉइड ( विषमज्वर ) स्मॉल पॉक्स (देवी), डिप्थेरिया ( घटसर्प ), स्कार्लेट फीव्हर व क्षय या सांसर्गिक रोगांप्रमाणेंच व्हेनेरिअल रोगाहि विशिष्ट जंतूपासून होतात. अर्थात् हे जंतु अतिशय सूक्ष्म असतात व त्यांचा संसर्ग होण्याची पध्दति टायफॉइड वगैरे



इतर सांसर्गिक रोगापेक्षां भिन्न आहे. टायफॉइड वगैरे रोगांचे जंतु हे हवा, पाणी, दूध व अन्न यांच्या द्वारां पसरतात; परंतु व्हेनेरिअल रोगांचे जंतु हे केवळ दोन माणसांच्या निकटच्या शारीरिक संबंधामुळे प्रसार पावू शकतात. व्हेनेरिअल रोगांचा संसर्ग होण्याच्या या विशिष्ट पद्धतीमुळेच, टायफॉइड किंवा देवी या सांसर्गिक रोगांची जशी सांथ (epidemic) येऊ शकते, त्याप्रमाणे व्हेनेरिअल रोगांची येऊ शकत नाही. देवी हा सांसर्गिक रोग, ज्याने लहानपणी टोंचून घेतलेले नाही, त्याला हटकून होतोच. परंतु व्हेनेरिअल रोग हा प्रत्येकाला होतोच असे नाही. त्यामुळेच व्हेनेरिअल रोग हा टाळता येण्यासारखा (avoidable) रोग आहे असे म्हणतात. स्वतःच्या सुशील पत्नीव्यतिरिक्त जगांतील कोणत्याही स्त्रीशी ज्या माणसाचा संबंध येत नाही, त्या माणसाला व्हेनेरिअल रोग कधीच होत नाही.

इतर सांसर्गिक रोग व व्हेनेरिअल रोग यांमधील आणखी एक फरक असा की, व्हेनेरिअल रोग पूर्णपणे बरा होऊ शकतो. क्षयासारखा तो असाध्य रोग नाही. आधुनिक डॉक्टरांना व्हेनेरिअल रोग बरे करण्याचे हुकमी उपाय सांपडलेले आहेत.

### व्हेनेरिअल रोगांचे प्रकार

व्हेनेरिअल रोगांचे एकूण पांच प्रकार आहेत. परंतु त्यांपैकी फक्त दोनच महत्त्वाचे आहेत. त्या दोन प्रकारांचीं नांवे गनोरिया (Gonorrhoea) व (Syphilis) अशीं आहेत. गनोरिया व सिफीलिस यांना परमा व गर्मी अशीं दोन नांवे मराठी भाषेत रूढ आहेत.

गनोरिया व सिफीलिस या दोनही रोगांचे जंतु शास्त्रज्ञांनी शोधून काढले आहेत. हे जंतु सूक्ष्मदर्शक यंत्राने पाहिल्यासच दिसू शकतात. या जंतूंचा संसर्ग माणसांमध्ये केव्हां व कोठे झाला हे समजणे अशक्य आहे; तथापि गनोरिया या रोगाचा उल्लेख ख्रिस्तपूर्व काळांतील वाड्मयांत सांपडतो. सिफीलिस या रोगासंबंधीं असे सांगतात की, या रोगाचे जंतु कोलंब्रसाच्या खलाशांनी १४९२ च्या सुमारास अमेरिका खंडांतील वेस्ट इंडिज बेटांमध्ये राहणाऱ्या स्त्रियांपासून युरोपांत आणले व त्यानंतर मात्र सिफीलिसचा प्रसार युरोपांतील सर्व देशांतून फार झपाट्याने झाला.

भारतामध्ये हा रोग वास्को डी गामावरोवर आला असावा. म्हणूनच या रोगाला 'फिरंगरोग' असे नांव प्राप्त झाले होते. 'उपदंश' हे नांव हल्लीं रुढ होऊं लागलें आहे. कांहींजण गर्मी हा शब्दहि वापरतात. कारण त्यापूर्वीच्या संस्कृत वैद्यकांत सिफीलीसचा खुलासा आढळत नाही. गेल्या दोन महायुद्धांच्या काळांत सिफीलिसचे जंतु जगांतील कानाकोपऱ्यांत पसरले आहेत.

आतां, गनोरिया व सिफीलिस हे रोग कसे होतात यासंबंधी थोडीशी माहिती तुम्हांस सांगतो.

**गनोरियाचा प्रसार कसा होतो ?**

गॉनोकोकस ( Gonococcus ) या जंतूच्या संसर्गामुळेच गनोरिया हा रोग होतो. गनोरियाचे जंतु दोनदोन चारचारांचे गट करून राहातात. हे जंतु अतिशय नाजूक असतात. मनुष्याच्या शरीराचें नेहमींचें उष्णतामानच त्यांना मानवते. शरीरांतून बाहेर येतांच ते मरतात. शरीरांतील सर्व भागांत त्यांची वस्ती नसते. आपल्या शरीराच्या कांहीं विशिष्ट भागांत—जननेंद्रियांच्या व मूत्रमार्गांच्या आसपास—त्यांची वस्ती होऊं शकते.

गॉनोकोकस जंतु हे स्त्रीपुरुषांच्या समागमाचे वेळींच रोगी व्यक्तीच्या शरीरांतून दुसऱ्याच्या शरीरांत जातात. असे जंतु सामान्यतः वेश्यांच्या व बदफैली स्त्रियांच्या शरीरांत असतात, कारण त्यांचा संबंध नाना प्रकारच्या घाणेरड्या लोकांशीं आलेला असतो व म्हणून सुसंस्कृत व सुशिक्षित माणसें वेश्य चा व बदफैली स्त्रियांचा संपर्क टाळतात. परंतु दुदैव असें आहे कीं, आपल्या परिसरांतीलहि कांहीं व्यक्तींचा नैतिक तोल सुटतो, व त्यांना वाईट स्त्रियांचा संपर्क घडतो. यामुळे ते लोक गनोरियाचे जंतु घेऊन घरीं येतात. पुढें त्यांचा संबंध त्यांच्या पत्नीशीं येतो व त्या निष्पाप स्त्रीला गनोरियाची बाधा होते. येथेंच ही अनिष्ट परंपरा थांबत नाही. ज्या स्त्रीला गनोरियाची बाधा होते तिच्या गर्भाशयाच्या टोंकावर सूज येऊन त्या ठिकाणीं पू वाहूं लागतो. यामुळे ती स्त्री प्रसूत होते त्या



वेळीं मूल गर्भाशयांतून बाहेर येतांना त्याच्या डोळ्यांत गनोरियाचे जंतु जातात; आणि त्यामुळे त्याला जन्माचें अंधत्व येतें. गनोरियामुळे जन्मतः आंधळीं होणारीं कितीतरी अभागी मुलें प्रतिवर्षीं जन्माला येत आहेत.

केवळ मुलें आंधळीं होण्यानें हि ही अनर्थपरंपरा संपत नाहीं; तर ज्या स्त्रीस गनोरिया झाला असेल तिचे गनोरियाचे जंतु चिकटलेले कपडे जर एखाद्या मुलीनें वापरले तर तिच्या जननेंद्रियाच्या द्वारां तिलाहि गनोरियाची वाधा होते. येथेंहि ही दुष्ट परंपरा थांबत नाहीं. या नवीनच गनोरिया झालेल्या मुलीचे कपडे तिच्या मैत्रिणींनीं वापरले तर त्यांनाहि गनोरियाची वाधा होऊं शकते. टॉवेल, पातळें, लहान चड्ड्या या कपड्यांची हॉस्टेलांत राहणाऱ्या मुली पुष्कळ वेळां न धुतांच अदलाबदल करतात; यामुळे गनोरियाचे जंतु पसरूं शकतात.

वरील माहितीवरून हें तुमच्या ध्यानांत आलें असेल कीं, गनोरियाचा प्रसार केवळ 'अनैतिक' संबंधापासूनच होत नाहीं. निष्पाप पत्नीला, तिच्या मुलीला, तिच्या मैत्रिणींना अशा पायरी पायरीनें गनोरियाचा प्रसार होऊं शकतो.

### सिफीलिसचा प्रसार कसा होतो ?

सिफीलिसचा जंतु १९०५ सालीं प्रथम सांपडला. त्यापूर्वी तो रंग नेमका कशामुळे होतो हें अज्ञात होतें. हा जंतु गॉनोकोकसप्रमाणेंच फार नाजूक आहे.

गनोरियाच्या जंतूप्रमाणेंच सिफीलिसच्या जंतूच्या फैलावाची सुरवात प्रौढ स्त्रीपुरुषांच्या समागमानेंच होते. परंतु गनोरियाच्या जंतूपेक्षां सिफीलिसचा जंतु अधिक हानिकारक आहे. गनोरियाच्या जंतूची वस्ती फक्त जननेंद्रियाच्या व मूत्रमार्गाच्या आसपासच असते. परंतु सिफीलिसच्या जंतूचा संचार सबंध शरीरभर होऊं शकतो. सिफीलिसनें पछाडलेल्या व्यक्तीच्या शरीरावर ठिकठिकाणीं व्रण दिसूं लागतात. या व्रणांमुळेच सिफीलिस झालेला रोगी स्वतःच्या पत्नीप्रमाणेंच निकटच्या सहवासांत येणाऱ्या इतर माणसांनाहि संकटांत टाकतो. सिफीलिस झालेला रोगी ज्या



मुलाचा मुका घेतो त्या मुलाला सिफीलिसची बाधा होऊं शकते. त्याचप्रमाणें ज्या बाईला सिफीलिस झालेला असेल तिच्या संततीला गर्भावस्थेपासूनच संसर्गबाधा होऊं शकते.

### गनोरिया व सिफीलिस यांचीं लक्षणें

गनोरिया झाल्याची मुख्य खूण म्हणजे तो झाल्यापासून तीन ते दहा दिवसांनीं मूत्रमार्गांत सूज येऊं लागून त्यांतून लस वाहूं लागणें. जननेन्द्रियांचा पुढील भाग लाल होतो, सुजतो व दुखूं लागतो. मूत्रमार्गांतून पू वाहूं लागतो व तो दिवसेंदिवस घट्ट होत जातो. त्याचा रंग आरंभीं पिवळट पांढरा व नंतर हिरवट पिवळा होतो. लघवीचे वेळीं भयंकर जळजळ होऊं लागून कधीं कधीं थोडा ताप व अशक्तता वाटूं लागते. ही गनोरियाची पहिली अवस्था समजतात. यानंतर एक महिना जर औषधयोजनेविना गेला तर हळूहळू अनेक गंभीर परिणाम शरीरावर होतात. सांध्यांची भयंकर दुखणीं सुरू होतात. गनोरियाचे जंतु डोळ्यांत गेले तर डोळ्यांचीं अनेक दुखणीं सुरू होतात. गनोरियाचे जंतु वीर्यनलिकांमध्ये शिरल्यामुळें वीर्यजंतु वीर्यधारिकांमधून शिश्नाकडे येऊं शकत नाहींत व त्यामुळें संतति होणें अशक्य होतें.

सिफीलिस झाल्याची मुख्य खूण म्हणजे जननेन्द्रियावर एक व्रण (Ulcer) दिसूं लागणें. अर्थात् ज्या व्यक्तींना समागमाव्यतिरिक्त इतर प्रकारें सिफीलिसची बाधा होते, त्यांना शरीरांतील ज्या भागाला संसर्ग झाला असेल तेथें व्रण दिसूं लागतो. हा व्रण मूळ संसर्ग झाल्यापासून सुमारे दहा दिवस ते तीन महिन्यांत दिसूं लागतो. प्रथम जागा लाल होऊन तेथें एक पुटकुळी (Papule) उत्पन्न होते. ती टणक असते. नंतर ती वाढून फुटते व व्रण स्पष्ट दिसूं लागतो. व्रण जननेन्द्रियावर असल्यास जांघेंतील गांठी मोठ्या होतात, परंतु त्या दुखत नाहींत. व्रण दिसूं लागणें ही सिफीलिसची पहिली अवस्था समजतात.

कांहीं आठवड्यांनीं व्रण व गांठी आपोआपच बऱ्या होतात. परंतु नंतर कांहीं महिन्यांनीं पुन्हा जुना त्रास सुरू होतो. शरीराच्या

कित्येक नवीन तक्रारी सुरू होतात. अशा वेळीं रोग्यानें खरी हकीकत सांगितली नाही तर डॉक्टरांना योग्य निदान करणे अशक्य असते. सिफीलिसच्या दुसऱ्या अवस्थेची सुरवात औषधादिना गेली तर तिचा शेवट भयंकर पद्धतीनें होतो. केस, नखें, डोळे वगैरे अनेक नाजूक शरीरभागांमधून सिफीलिसचा स्फोट होऊं लागतो. शरीरावर अनेक ठिकाणीं फोड दिसूं लागतात; ते कांहींच्या तोंडावर येतात तर कांहींच्या पाठीवर व इतर अवयवांवर येतात. या अशा अवस्थेतहि रोगी जगूं शकतो. मात्र अशा वेळीं हा रोगी सिफीलिसच्या जंतूंची बाधा इतर माणसांना फार लौकर करतो. जखम झालेल्या भागाला जर या जंतूंचा स्पर्श झाला तर चांगल्या माणसालाहि सिफीलिस होऊं शकतो. सिफीलिसची तिसरी व शेवटची अवस्था यावयाला बराच उशीर लागतो. मूळ संसर्ग झाल्यापासून सुमारे पांच ते तीस वर्षांनीं ती येते. अशी ही हळूहळू अधोगति चालू राहात असल्यानें सिफीलिसचा रोगी हा त्याच्या कुटुंबाचा गुप्तपणे पुरा नाश करित असतो. त्याच्या आसपासच्या लोकांना मुळींच दाद नसतांना तो सिफीलिसच्या जंतूंचा संसर्ग स्वतःच्या पत्नीला व मुलाबाळांना देत असतो.

### व्हे. रोगांकडे पाहण्याचा आधुनिक दृष्टिकोन

बरील विवेचनावरून तुम्हांला दोन मुख्य गोष्टी पटल्या असतील. पहिली अशी की, व्हेनेरिअल रोग हे वैयक्तिक म्हणजे एकट्यानें भोगण्याचे रोग नाहीत; तर ते सर्व कुटुंबाला व समाजाला अक्षरशः आग लावणारे भयंकर रोग आहेत. दुसरी अशी की, अनैतिक वर्तन करणाऱ्यालाच हे रोग होतात असें नव्हे, तर इतर निष्पाप जीवांनाहि हे रोग होऊं शकतात.

बरील दोन गोष्टी ज्यांना पटल्या असतील त्यांना पुढील महत्त्वाची गोष्टहि पटूं शकेल. ती अशी की, ज्या व्यक्तीला व्हेनेरिअल रोग झाले असतील त्या व्यक्तीकडे समाजानें संशयानें पाहूं नये; व त्या व्यक्तीनेंहि



## व्हेनेरिअल रोग

स्वतःचा रोग ' गुप्त ' समजून लपवू नये, कारण असे केल्याने (अनेक रोगी डॉक्टरांकडे जाण्याचे टाळतात. त्यांना असं भय वाटते की, व्हेनेरिअल रोगांच्या स्पेशलिस्टकडे जातांना आपल्याला कोणी पाहिले तर ? अशा या भेदरटपणामुळे पुष्कळ रोगी ' गुप्त ' रोगांवर ' गुप्त ' उपाय योजित असतात !! वर्तमानपत्रांतील भोंदू व लुच्चा लोकांच्या जाहिरातींना ते बळी पडतात, घाणेरडीं औषधे खातात व विचित्र माहिती देणारीं पुस्तके विकत घेतात. यामुळे त्यांचे रोग बरे होत नाहीत. त्यांची धास्ती वाढते. त्यांच्या कुटुंबांत रोग फैलावतो. अशीं अनेक उदाहरणे मला माहीत आहेत.

स्वतःला व्हेनेरिअल रोग होऊं नये म्हणून वेश्यांचा सहवास प्रत्येक स्वाभिमानी व शीलवान् कुमारानें टाळावा, हें मीं मुद्दाम का सांगावयास हवें ? वेश्यांचा सहवास तुम्ही टाळाल याबद्दल मला खात्री वाटते. परंतु कदाचित् कांहीं बदफैली आचरणाच्या स्त्रिया तुम्हांला फसवू शकतील. तुम्ही अननुभवी आहांत असे पाहून कांहीं स्त्रिया कुमारांना बनवीत असतात. विशेषतः मुंबईसारख्या शहरां असा प्रकार घडत असल्याचे मला माहीत आहे. म्हणून मी तुम्हांला असा इषारा देऊन ठेवतो की, स्वतःची धर्मपत्नी सोडून जगांतील इतर कोणत्याहि स्त्रीशीं लैंगिक संबंध येऊं देऊं नका. केळीं वगैरे फळे विकणाऱ्या बाया, मोलकरणी, झाडूवाल्या असे पेशे पत्करून कांहीं बदफैली स्त्रिया समाजांत वावरत असतात. तरुण व अननुभवी मुलांना स्वतःच्या सुखासाठीं फसविणें एवढाच त्यांचा नीच उद्देश असता. अशा बदफैली स्त्रियांपासून जपा, नाहीतर जन्मभर पस्तावाल. व्हेनेरिअल रोग होणें यासारखी भयंकर आपत्ति ओढवून घेऊं नका. कारण त्यामुळे शरीराचे जसे हाल होतील तसे मनाचेहि अपरिमित हाल होतील.

स्वतः अनैतिक आचरण न करतां, केवळ संसर्गामुळे स्वतःवर व्हेनेरिअल रोग होण्याची आपत्ति कोसळली, (असें फार काचित् होतें, परंतु जर दुर्दैवानें तुमच्या बाबतींत झालें) तर मात्र तुम्हीं कोणींहि घाबरून जाऊं नये. किंबहुना अशा प्रकारें तुम्हीं घाबरू नये म्हणूनच मीं हें प्रकरण मुद्दाम लिहिलें आहे. व्हेनेरिअल रोगांचीं आरंभीचीं लक्षणे व तदनंतरचा भयानकपणा नीट ध्यानांत आणून दुर्दैवी कुमारानें ताबडतोब तज्ज्ञ



डॉक्टरांचा सल्ला व्यावा. या कामांत 'इतर लोक काय म्हणतील ?' याची तमा बाळगू नये. 'देणें व दुखणें लपवूं नये' ही आपली नेहमींची म्हण व्हेनेरिअल रोगांनाहि लागू करावी.

कारण, १९५१ सालांत जगणाऱ्या माणसांचें हें सुदैव आहे कीं, व्हेनेरिअल रोग बरे करण्याचे फार हुकमी उपाय आधुनिक डॉक्टरांनीं शोधून काढलेले आहेत. पहिल्या महायुद्धानंतर स्वीडन देशांत इतर युरो-पियन देशांतल्याप्रमाणेंच या रोगांचा फैलाव झाला होता; पण आधुनिक उपायांच्या कडक अंमलबजावणीमुळें त्या देशांतून व्हेनेरिअल रोग आतां जवळ जवळ नाहीसे होत चालले आहेत. त्या देशांतल्याप्रमाणेंच इतर देशांतूनहि व्हेनेरिअल रोगांचें संकट लवकरच नाहीसें होईल असें स्वप्न रंगविणें विज्ञानप्रेमीजनांना सहज शक्य आहे.



## प्रकरण अठरावें

# शांत मनाची देणगी टिकवा

क्षुधा, निद्रा व काम या तीन मुख्य सुखासंबंधीं प्रत्येक कुमारानें स्वतःचें मन शांत राखण्याचा अभ्यास केला पाहिजे, असा जो उल्लेख पान ७ वर मीं केलेला आहे तो तुम्हांला आठवत असेलच. कुमारवयाच्या सुरवातीला तुम्ही स्वाभाविकपणेंच वरील तीन सुखासंबंधीं गोंधळून जातां; त्यांतल्या त्यांत तिसऱ्या सुखासंबंधीं तुम्ही जास्त गोंधळून जातां. कामप्रेरणेचा खरा अर्थ तुमच्या लक्षांत लवकर येत नाही. कारण त्या सुखाचें प्रौढ जीवनांतील स्वरूप तुम्हांला नीट माहीत नसतें. प्रत्येक कुमाराच्या चेहऱ्यावर विविध सुखासंबंधींचें चांचल्य व अस्थिरता दिसतेच दिसते. तुलना म्हणून एखाद्या लहान मुलाच्या चेहऱ्याकडे पहा बरें. निष्पापता, निरागसता आणि निर्मलता यांचा त्रिवेणीसंगम तेथें झालेला आढळतो. याउलट गोंधळ, संभ्रम आणि संमोह यांचे पट्टे पेट्टे ओढलेला असा तुम्हां कुमारांचा चेहरा दिसतो. अर्थात् असें असण्यांत तुमची चूक कांहींच नाही. निसर्गाचा हा एक टप्पा तुम्ही अनुभवीत असतां; फक्त या टप्प्याची जाणीव तुम्हीं ठेवावयाला हवी एवढेंच माझें सांगणें आहे. लहान मुलांसारखें निहंतुक म्हणजे जीवनासंबंधींच्या विशिष्ट हेतूंची जाणीव नसणारें जीवन तुम्ही जगून चालणार नाही. तुमच्या जीवनांत सहेतुकता आलीच पाहिजे. त्यासाठीं त्रयस्थवृत्तीनें स्वतःकडे पाहातां यावयाला हवें. स्वतःच्या मनाचीं आंदोलनें तुम्हांला शांतपणें पाहातां आलीं पाहिजेत. अर्थात् त्यासाठीं स्वतःच्या मनाचें ज्ञान हवें. माणसाचें मन व पशुपक्ष्यांचें मन यांच्यांत एक महत्त्वाचा फरक निसर्गानें केलेला आहे. माणसाच्या मनाच्या भुका अमर्याद व अनियंत्रित आहेत. निद्रा किंवा क्षुधा याबाबत पशुपक्षी आपोआपच संयमनानें वागतात. पोट भरल्यावर मांजरी दुधाला शिवत नाही. पहांट झाली किंवा त्यांची उठायची ठरलेली वेळ झाली कीं सर्व पक्षी जागे होतात. कामप्रेरणेसंबंधीं तर पशुपक्षी फार भाग्यवान् आहेत. कामप्रेरणेचा उपभोग घेण्याचा त्यांचा

विशिष्ट ऋतुकाल असतो. त्याव्यतिरिक्त ते इतर वेळीं पूर्ण शांत असतात. मनुष्याचें मन निसर्गतः स्वैर आहे; परंतु याचा अर्थ माणसानें मनाला स्वैरपणें वागूं द्यावें असा मात्र नाही.

ज्या प्रेरणांच्या योगानें पशुपक्ष्यांचें मन कार्यक्षम होतें त्याच प्रेरणांच्या योगानें तें नियंत्रित होतें. कारण पशुपक्ष्यांच्या प्रेरणांना दुहेरी सामर्थ्य आहे. परंतु माणसाच्या प्रेरणांना आत्मसंयमनाची स्वाभाविक देणगी नाही. तथापि माणसाला दुसरीच एक अद्भुत देणगी आहे. ही देणगी म्हणजे विचारशक्तीची. ही देणगी पशुपक्ष्यांना नाही.

विचार किंवा विवेक हा माणसाच्या बाबतींत मनःसंयमनाचें विशिष्ट कार्य करण्यास समर्थ करावाच लागतो. त्यांतच माणुसकी आहे. मनाच्या प्रेरणांना मोकाट सोडून कोणाचेंच चालणार नाही. योग्य ठिकाणीं ब्रेक हा लावलाच पाहिजे. अर्थात् त्यासाठीं आपल्या मनाला कोणतीं सुखें हवीं असतात तें माहित पाहिजे. अर्थात् मनाला जें हवें असतें तें देऊन नेहमीं चालत नाही. कांहीं वेळां संयमन करण्यानें, मनाच्या मागणीला नकार देण्यानेंच मन बलिष्ठ होतें. मनाला जसें बळण द्यावें तसें तें घेतें. कसब लागतें तें असें बळण कसें द्यावयाचें, किती मर्यादेपर्यंत द्यावयाचें, याचें अचूक ज्ञान असण्यांतच होय.

ज्ञान ? होय, ज्ञान असलें तरच मनावर तावा येतो. आणि मनावर तावा आला तरच शरिराचीं सर्व इंद्रियें निरोगीपणानें वागतात. मन व शरीर यांच्यासंबंधाचें ज्ञान मनावाटे इंद्रियांपर्यंत नेऊन पोहोंचवायचें असतें. नेमकें हेंच कार्य ही ' पुरवणी ' वाचून साधूं शकेल असा मला भरंवसा वाटतो.

जें आरोग्याविषयक ज्ञान केवळ बुद्धींत राहातें तें ज्ञान व्यर्थ होय. या-उलट जें आरोग्याविषयक ज्ञान मनावाटे शरीरांतील इंद्रियांपर्यंत जाऊन त्यांचें नियमन करूं लागतें तें ज्ञान धन्य होय. मला अशी आशा आहे कीं हें पुस्तक वाचून जें नवीन ज्ञान तुम्हीं मिळविलें आहे, तें तुम्ही स्वतःच्या हाडींमासीं खिळवून घ्या.

कारण जेव्हां ज्ञान हाडींमासीं खिळेल तेव्हांच तें तुमच्या जीवनाला



खरें वळण लावील. ' कळतें पण वळत नाही ' ही तक्रार आपण अनेक माणसांकडून ऐकतो आणि या तक्रारीला कारण एकच की, त्यांनी स्वतःला कळलेलें व पटलेलें ज्ञान मनाच्यावाटे इंद्रियांपर्यंत पोंचविलेले नसतें.

हेंच दुसऱ्या व तुमच्या परिचयाच्या शब्दांत सांगावयाचें तर असें की, त्यांनी स्वतःचें मन ' शांत ' केलेलें नसतें.

' मन शांत करा ' असा जो सल्ला मी देत आहे तो केवळ कुमारवयांतील जीवनापुरताच मर्यादित नाही. कृत्रिमपणें ओकान्या काढून पुन्हा पुन्हा जेवणाच्या रोमन बादशहाची गोष्ट तुम्हांला माहित असेल. दाहूच्या नादीं लागून शरीराबरोबर सर्वस्व गमावणारीं अनेक माणसें तुम्हांला डाऊक असतील. क्षुधेसंबंधीच्या वेड्यावाकड्या आचरणांचीं उदाहरणें जशीं अनेक आहेत, त्याचप्रमाणें निद्रेसंबंधीं व कामप्रेरणेसंबंधीं दांडगाईचें वर्तन करणाऱ्या माणसांचीं पुष्कळ उदाहरणें वारंवार कानावर येतात. गोड लागलें म्हणून माणसानें मुळापासून खाऊं नथे हेंच खरें. परंतु माणसाचा तोल सुटतो. मनाची शांतता ढळते. निसर्गानें माणसाच्या मनाला वासना कां दिल्या आहेत याचें मर्म पुष्कळांच्या ध्यानांत येत नाही. वासनांच्या उपभोगासाठीं वासना नाहीत; शरीरपोषणासाठीं त्या आहेत. आणि अर्थात् शरीर तरी चांगलें व बळकट कां हवें ? दीर्घायुषी होण्यासाठीं. आणि दीर्घायुष्य कां ?-जगांत स्वतः सुखी होतां यावें, कर्तृत्व गाजवितां यावें, लोकांच्या उपयोगीं पडतां यावें म्हणून. वीज चमकते तसें चमकून क्षणांत नामशेष होण्यासाठीं माणसाचें जीवन नाही. बटवृक्षासारखें किंवा आम्रवृक्षासारखें सर्वगुणसंपन्न असें त्याचें जीवन झालें पाहिजे.

' ज्याचा मनावर तावा, त्याचा जगावर तावा ' अशी जी म्हण आहे ती खरी आहे. जगावर तावा मिळविण्यासाठीं शिकंदर, नेपोलियन, किंवा हिटलर होण्याची आक्रमक महत्त्वाकांक्षा उरीं बाळगण्याचें विलकूल कारण नाही.

माझ्या या साऱ्या लिहिण्याचा रोख असें सुचविण्याचा नाही की, क्षुधा-निद्रा-काम या प्रेरणा माणसानें उपभोगूं नयेत. छे, माझ्या लिहिण्याचा असा विपर्यास केला जाऊं नये. ' हें जग दुःखी आहे, तें तूं सोडून जा '

हैं तत्त्वज्ञान मला संमत नहीं. जीवन हैं भोगण्यासाठी आहे—परंतु केवळ भोगण्यासाठी नाही एवढेंच माझे म्हणणें आहे. 'जीवन हैं स्वतः जगण्यासाठी व इतरांना जगविण्यासाठी आहे' असें मी संक्षेपानें म्हणूं शकेन.

ज्या सुखांची आपण ठराविक वेळीं अपेक्षा करीत असतो तीं कधीं कधीं अडचणी येऊन मिळत नाहीत. अशा वेळीं तुमचें मन अशांत होतां कामा नये. ठरलेल्या वेळीं चहा मिळावयाला थोडा उशीर झाला कीं निरुत्साही होणारीं माणसें मला माहीत आहेत. अशा प्रकारचीं अनेक उदाहरणें मी देऊं शकेन. सुखांत रमण्याची मनोवृत्ति कधींच विसरूं नका; रसिकता टाकूं नका. पण जशी सुखासंबंधीं भित्रेपणाची किंवा तिरस्काराची भावना नसावी, तसाच आश्रकपणा किंवा शरणवृत्ति नसावी. हेंच आपल्या भारतीय संस्कृतीला प्रिय असणाऱ्या एका शब्दांत सांगावयाचें झालें तर मी असें म्हणेन कीं, तुम्ही 'स्थितप्रज्ञ' व्हा.

तुमची प्रज्ञा स्थित झाली पाहिजे, याचा अर्थ तुमचें मन शांत झालें पाहिजे, असा आहे. तें होईल, हळूहळू होईल, कित्येक वर्षे लागतील; पण प्रयत्न सोडूं नका. सतत जागरूक रहा. संतांनासुद्धां स्वप्नलनाची भीति आमरण सुटली नाही. मन शांत करण्याचें एखादें इंजेक्शन नाही किंवा मनाला आवळून टाकणारा कातडी पट्टा बाजारांत विकत मिळत नाही. जीवनाची विशिष्ट पद्धतिच मन शांत करते. ती पद्धति कशी असावी यासंबंधींची पुष्कळ माहिती मी तुम्हांला गेल्या १०-१५ पानांत व 'कुमारांचा सोवती' या पुस्तकांत दिली आहे. ती माहिती केवळ डोक्यांत ठेवूं नका. तुमच्या अभ्यासाच्या विषयांची माहिती डोक्यांत ठेवली तरी चालते व पुरते. परंतु या पुस्तकांतील माहिती आचरणांत आणलीच पाहिजे; तरच मन शांत होईल, शरीर सुदृढ होईल, तुमच्या चेहऱ्यावर अपूर्व तेज विलसूं लागेल, जीवनासंबंधींचा आशावाद वाटेल, रोजचीं कामें लवकर उरकूं लागाल, नवीन कामें उत्साहानें अंगावर घेऊं शकाल. जिकडे तिकडे आनंदी आनंद दिसूं लागेल. कितीहि अडचणी आल्या तरी त्यांच्याशीं शांतपणें झुंज देऊं शकाल. अशी झुंजच माणसाला 'खरें सुख' देते. तें तुम्हांला मिळो एवढीच माझी प्रार्थना.





# तंत्राचा दुसरा भाग

आहार, स्वच्छता, व्यायाम व विश्रांति यांसंबंधी  
आरोग्यकारक संवयी लावून घेणे

कुमारांनो, संवयींचा अभाव प्रौढपर्णी भोंवतो.

तंत्राचा दुसरा भाग लहान आहे. यांत चारच लहान लहान विभाग आहेत. आहार, स्वच्छता, व्यायाम व विश्रांति या चारही बाबींसंबंधी बरीच माहिती तुम्हांला कुमारवयांत येण्यापूर्वीच झाली असेल; कारण पांचवी, सहावी व सातवी या इयत्तांच्या क्रमिक पुस्तकांमध्ये वैयक्तिक आरोग्यासंबंधाने पुष्कळ माहिती दिलेली असते; म्हणून माझे काम सोपे झाले आहे. अगदी महत्त्वाची तेवढीच माहिती मी सारांशरूपाने सांगणार आहे.

आहार, स्वच्छता, व्यायाम व विश्रांति यांसंबंधी तुम्ही जर चांगल्या संवयी लावून घेतल्या तर तुमचे आरोग्य खात्रीने सुधारेल व दीर्घकाळ टिकेल. कुमारवयांत माणूस उन्मत्त व बेताल आचरणांत गुरफटण्याचा संभव फार असतो. कांहीं कॉलेजकुमारांना रोज सातआठ कप चहा पिण्याचे व्यसन लागते; कांहींना आठवड्यांतून दोनतीन सिनेमे पाहण्याचा नाद लागतो; कांहींना उठल्या सुटल्या सारखे हॉटेलांत जाऊन खाण्याचा छंद लागतो; तर कांहींना रात्रीच्या रात्री जागरणांत घालविण्याची संवय लागते. अशा कुमारांना जर कोणी सांगितले की “बाबांनो, अति सर्वत्र वर्जयेत्” तर ते म्हणतात, “अं ! आम्हांला काय होतंय ?” परंतु अशा कुमारांची कांहीं वर्षांनी गांठ पडली की मग त्यांच्या तोंडूनच स्वतःची नालस्ती ऐकावयाला मिळते. कारण कोणाचे केस पांढरे होत असतात, कोणाला टक्कल पडण्याची चिन्हे दिसू लागतात, कोणाचे पचन विघडून बद्धकोष्ठ वगैरे विकार जडू लागलेले असतात, कोणाच्या अंगातील मेद प्रमाणापेक्षा अतिशय वाढलेला असतो; तर कोणाच्या डोळ्यांवर चष्मा



दिसूं लागतो. ज्या कुमारांचे डोळे, पचन किंवा केस विघडण्याचे अन्क कोणतेहि सयुक्तिक कारण नसते, अशा कुमारांनी केवळ जीवनाशी धिंगा-मस्ती केल्यामुळे पुढील वयांत त्यांना पश्चात्ताप करावा लागतो. कुमार-वयांत असेपर्यंत ' अं ! मला काय घाड भरलीय ' हे त्यांचे उन्मत्त उद्गार खोटे ठरत नाहीत. कारण त्यांची आनुवंशिकता त्यांना मदत करित असते. शिवाय कुमारवयांत निसर्गहि त्यांचा साथीदार असतो. परंतु चाणाक्ष कुमारांनी हे लक्षांत ठेवावे कीं, निसर्गाचे व्यवहार हे फार कठोर असतात. कुमावयांतील मुसमुसते चैतन्य हे शरीराला सुदृढ व समर्थ बनविण्यासाठी वापरले जावे हाच निसर्गाचा खरा उद्देश आहे. ते चैतन्य तात्कालिक सुखासाठी उधळून टाकणे हा निसर्गाच्या मूळ उद्देशाचा विपर्यास करणे होय.

मनुष्यप्राणी हा कांहीं कुमारवयांत जगून प्रौढवयांत मरण्यासाठी जन्माला आलेला नाही. शरीराचे विविध अवयव प्रौढवयांतील जीवनासाठी अधिक कार्यक्षम करतां यावेत म्हणून कुमारवयाची योजना निसर्गाने केलेली आहे. कुमारवय हे शरीराची सेवा करण्याचे वय आहे. जो कुमार अशी सेवा मनोभावे करतो त्याचे प्रौढ जीवन शारीरिकदृष्ट्या, मानसिकदृष्ट्या व बौद्धिकदृष्ट्या सुखाचे व उत्कर्षाचे होते.

शारीरिक सुखोपभोग भोगण्यासाठी शरीराजवळ दांडगाई केल्याने जसे कांहीं कुमारांचे नुकसान होते, त्याचप्रमाणे बौद्धिक सुख भोगण्यांतहि



अर्वाच्यपणा केल्यामुळे कांहीं कुमारांचे अतिशय नुकसान होते. त्याचे असे होते कीं, कांहीं कुमारांना रात्रंदिवस अभ्यासाच्या किंवा इतर पुस्तकांच्या पलीकडचे जगच दिसत नाही. कुमारांना आपण यांत कांहीं विशेष चूक करित आहो असे त्या वेळीं वाटत नाही. परंतु अशीं दोनतीन वर्षे आरोग्यकारक संवयींचे पालन न करतां गेलीं कीं मग त्यांच्या लक्षांत आपली चूक येऊ लागते. डोळे लाल होणे, कपाळ दुखणे, बद्धकोष्ठ होणे, हातापायाला मुंग्या येणे, छातीत कळ येणे, पाठ दुखणे वगैरे तक्रारी सुरू होतात. बरे, कुमारवयाचा काळ संपत

चालला असल्याने शरीरांतील मुसमुसते चैतन्य संपत आलेले असते. यामुळे पुष्कळ कुमारांची कुमारवयांतील दुखणी प्रौढवयांतहि कायम रहातात. ज्या माणसाचे चित्र मागील पानावर दाखविले आहे, तो माणूस कुमारवयांत ' पुस्तकांतील किडा ' म्हणून ओळखला जात होता. All work and no play makes Jack a dull boy ही म्हण तुम्हीं ऐकली असेलच.

सारांश, कुमारवयांत जशी खाण्यापिण्यांतील, जागरणांतील, सिनेमा-नाटक पहाण्यांतील धिंगामस्तीची वर्तणूक अहितकारक ठरते, त्याप्रमाणे बौद्धिक कामाचा अतिरेकहि हानिकारक ठरतो.

माझ्या वरील वाक्याचा अर्थ असा करूं नका की, जीवनामध्ये मी तुम्हांला नाकासमोर चालावयाला सांगणार आहे. माझे फक्त येवढेच सांगणे आहे की, अतिरेक हीच दैनंदिन वर्तणूक वनू देऊ नका. ' कुमारांचा सोबती ' या पुस्तकाच्या १०० व्या पानावर अधूनमधून अतिरेक करण्यासंबंधी मी तुम्हांला परवानगी दिलेली आहेच. माणूस हा जगामध्ये मौज करण्यासाठी व सुख भोगण्यासाठीच जन्माला आलेला आहे यांत शंका नाही. परंतु केवळ कुमारवयांतील मौजा व सुखे भोगण्यासाठी मात्र तो जन्माला आलेला नाही, याची टांचणी तुम्हीं स्वतःची स्वतःला वारंवार दिली पाहिजे, एवढेच माझे तुम्हांला आग्रहाचे सांगणे आहे. एकविसाव्या वर्षी का माणसाला मरावयाचे आहे ? वास्तविक एकविसाव्या वर्षी माणसाचे खरे जीवन सुरू होते. दीर्घायुषी होऊन शरीरासंबंधीची विविध सुखे दीर्घकाळ भोगावयाची असा दूरदृष्टीचा वेत जे कुमार एव्हांपासून करतील त्यांना आरोग्यकारक संवयींचे पालन करण्याचा कधीहि कंटाळा येणार नाही. त्यामुळेच त्यांची प्रकृति सुदृढ व निरोगी होईल व प्रौढजीवनांत केवळ शारीरिक सुखेच त्यांच्या वांट्याला येणार नाहीत, तर मानसिक व बौद्धिक सुखेहि त्यांना विपुल प्रमाणांत भोगतां येतील आणि विशेष असें की, समाजाला उपयोगी असें उच्च कर्तृत्व त्यांच्याच हातून घडू शकेल.



## १. आहाराच्या संवयी

या विभागांत मी अन्न, पाणी व हवा या तीन गोष्टींचा विचार करणार आहे. या तीन गोष्टी आपण एकसारख्या शरीरांत घेत असतो व बाहेर टाकीत असतो. अर्थात् बरेंच अन्न एका वेळीं पोटांत घेण्याची सांय असल्यामुळे दिवसांतून दोन तीनदां जेवले तरी पुरतें; परंतु पाण्याचे जास्तीत जास्त दोन तीन पेलेंच एका वेळीं घेतां येत असल्यामुळे दिवसांतून पांच सात वेळां तरी आपण पाणी पितों. उंटाला जशी पिशवी असते, तशी माणसाला पाणी सांठवून ठेवण्याची व्यवस्था करतां येत असती, तर फार मौज उडाली असती. हवेच्या वावर्तांत माणसाची परिस्थिति फारच केविलवाणी आहे. हवेचा श्वास घेतल्याशिवाय आणि तिचा निश्वास टाकल्याशिवाय मिनिट दोन मिनिटेंहि तो जगूं शकत नाही. प्राणायामाचा अभ्यास केलेल्या योग्यांची कथाच निराळी! परंतु आपल्या सामान्य जनांना दर क्षणाला हवा हवी असते एवढें मात्र खरें.

अन्न, पाणी व हवा यांचें आपल्या जीवनांत किती महत्त्व आहे हें तुम्हांला माहित असेलच. सहावी, सातवी व आठवीच्या शास्त्रविषयाच्या क्रमिक पुस्तकांतून त्यासंबंधीं तुम्हांला बरीच उपयुक्त माहिती सांगण्यांत येते. माणसाचें जीवन हें अन्न-पाणी-हवा या त्रयीवर पोषिलें, संवर्धिलें व रक्षिलें जातें. माणसाच्या शरीराची झीज एकसारखी चाललेली असते. चालणें, बोलणें, विचार करणें, अन्न पचविणें वगैरे शरीराच्या व्यवहारां-मुळे होणारी झीज वेळोवेळीं भरून काढली जाणें अतिशय जरूरीचें असतें. फक्त रविवारीं मी जेवीत जाईन किंवा फक्त शनिवारीं मी पाणी पित जाईन असें म्हणणारा कुमार जगूंच शकणार नाही. कुमारवयांत तर आहारासंबंधीं आत्राळ करून मुळींच चालत नाही; कारण त्या वयांत कुमाराचें शरीर वाढत असतें-विशेष वेगानें वाढत असतें.

परंतु काय असेल तें असो, नेमक्या त्या वयांतच माणूस उडूमधुडूम वागण्याचा फार संभव असतो. आहाराच्या विशिष्ट संवयी लावून घेण्याची पुष्कळ कुमार टाळाटाळ करतात. पण पुढें त्यांना तें भोवतें. यासाठीं



आहाराच्या कोणत्या चांगल्या संवयी तुम्ही लावून घ्याव्या, हें मी तुम्हांला सांगणार आहे.

### अन्नावावतच्या संवयी.

अन्नावावतच्या फक्त दोनच संवयी सांगतो. त्या अशाः—

१ दिवसांतून तीन किंवा चार वेळां खावेः—एका वेळीं पोट फार भरू नये. पोट फार भरलेलें असलें कीं पचनाला त्रास होतो. आकंठ जेवणाच्या माणसाला जेवणानंतर पुरेसे पाणीहि पितां येत नाहीं. दिवसांतून दोनच वेळां, परंतु नियमितपणें दोन म्हणजे दोनच वेळां, जेवणारीं गरीब माणसें धडधाकट प्रकृति राखूं शकतात हें आजूबाजूला पाहिलें तर तुमच्या लक्षांत येईल. श्रीमंतांच्या मुलांना गरमागरम व जीवनसत्वांनीं युक्त असे पदार्थ खावयाला मिळत असूनहि त्यांची प्रकृति किरकोळच राहते. याला कारण पुष्कळदां असें असतें कीं, श्रीमंतांचीं मुलें जातां येतां, वारंवार तोंड हलवीत असतात. शिवाय त्यांच्याजवळ पैसे असल्यानें, जरूर नसतांनाहि ते हॉटेलांतील चमचमति व पचावयास जड असलेल्या पदार्थांवर ताव मारति असतात. मला असे अनेक विद्यार्थी माहीत आहेत कीं, ज्यांना फक्त दोन वेळां जेवावयाला मिळतें—सकाळची न्याहारी किंवा साधा चहाहि मिळत नाहीं किंवा दोन जेवणांमध्ये तोंड हलवावयालाहि मिळत नाहीं—परंतु त्यांची प्रकृति सशक्त व निरोगी आहे. तुम्ही पोटांत किती अन्न ढकलतां यावर तुमचें आरोग्य अवलंबून नाहीं, तर पोटांत ढकललेल्या अन्नांतील किती अन्न तुम्ही पचवूं शकतां यावरच तुमची प्रकृति सुदृढ होणें अवलंबून असतें. पोटांत अन्न सांचतां कामा नये. तसें तें साचलें तर तें कुजतें आणि त्यामुळें मलावरोध व इतर अनेक विकार जडतात. पोटांत अन्न घेण्याच्या दोन वेळांमध्ये कमीतकमी चार पांच तासांचें अंतर असणें अगदीं आवश्यक आहे. पचनासाठीं पोटांत अनेक रस तयार होत असतात. त्यांच्या उत्पत्तिं व्यत्यय आणूं देणें श्रेयस्कर नसतें. पोटांतील अन्नाचें पचन पूर्ण झालें कीं लगेच पोटाकडून आणखी अन्नाची मागणी केली जाते. या मागणीचें लक्षण तुम्हांला ओळखतां आलें पाहिजे. भूक लागली कीं पोटांत थोडीशी आग पडल्यासारखें वाटतें. असें वाटलें कीं मगच अन्नसेवन करणें

हितकर ठरतें. अन्नसेवनाबाबत स्वतःच्या वेळां ठरवून ठेवाव्या. त्यांतील दोन मुख्य म्हणजे जास्त अन्न घेण्याच्या असाव्या. इतर दोन अल्पाहार करण्याच्या असाव्या. मित्र भेटला कीं चालला हॉटेलांत, हा प्रकार म्हणजे स्वतःच्या पायावर दगड ओढून घेण्यासारखा आहे. विशेष निमित्तानें किंवा जरूरच लागली म्हणून किंवा रुचिपालट हवासा वाटतो म्हणून क्वचित् हॉटेलांत गेलें तर तें क्षम्य आहे. परंतु हॉटेलची चटक ही पोटाला चटका लावल्याशिवाय सोडीत नाहीं. माझ्याबरोबरीच्या अनेक तरुणांचे अनुभव जमेस घेऊन मी एवढेंच सांगतों कीं, हॉटेलच्या खाण्यानें परिणामीं भयंकर नुकसान होतें. ज्यांना घरीं खाण्याची सोय नाहीं, त्यांनीं हॉटेलचें खावें. त्यांना सुटका नाही. परंतु इतरांनीं या हानिकारक मोहांत गुरफटूं नये. भुकेच्या वेळा ठरवून त्याच वेळीं घरीं खावें. 'जो भुकी तो सुखी' ही म्हण मोलाची आहे. जेवण्याच्या वेळा ठरवून त्याच वेळीं घरीं खावें. शक्य तितकें गरम अन्न खावें. अन्न चावून खावें. अन्न खातांना रमावें. जेवतांना मन प्रसन्न ठेवावें. जेवणाआधीं प्रार्थना म्हणण्याची पूर्वीची पद्धति चांगली आहे. त्यामुळें मन इतर विचारांतून मुक्त होऊन अन्नाविषयीं ममत्व उत्पन्न होतें. जेवतांना कधींच घाई नसावी. घाई असली तर थोडें अन्न खावें. थोडें खाण्यानें मनुष्याचें नुकसान होत नाही. " थोडें पण चांगलें व चावलेलें " हें सूत्र अहर्निश ध्यानांत ठेवावें.

**२ दिवसांतील एकूण अन्नसेवनांत समतोलपणा किंवा सर्व-गुणसंपन्नता असावी.**

अन्नसेवनाबाबतची ही दुसरी संवय पहिल्या संवयीइतकीच मोलाची आहे. ही संवय पुष्कळांच्या ध्यानांत येत नाही. दिवसांतील एकूण पदार्थांत गुणांच्या दृष्टीनें समतोलपणा नसला तर अनेक रोग होऊं शकतात. म्हणून प्रत्येकानें आपल्या अन्नसेवनाकडे बारकाईनें पाहिलें पाहिजे. आपण समतोल अन्नसेवन करीत आहों ना, असा प्रश्न प्रत्येकानें स्वतःला विचारला पाहिजे. गुणांच्या दृष्टीनें शास्त्रज्ञांनीं अन्नाचे एकूण पांच विभाग पाडले आहेत. ते असे— १ नैट्रोजनयुक्त किंवा मांसोत्पादक पदार्थ (Proteins) २ पिठूळ पदार्थ (Carbohydrates) ३ स्निग्ध पदार्थ (Fats)



४ खनिज पदार्थ (Mineral matter) व ५ जिविचसत्त्वे (Vitamins) यासंबंधीची माहिती आठवीच्या क्रमिक पुस्तकातून दिलेली असते. ज्याच्या लक्षांत ती नसेल त्यांनी ती तेथून उजळणीसाठी वाचावी.

महाराष्ट्रीय गृहिणी जे पदार्थ तयार करतात ते समतोल आहाराच्या दृष्टीने सामान्यतः पुरंसे असतात. तुमचा दैनिक आहार कसा असावा यासंबंधी एखादे कोष्टक तयार करावयाचे झाले तर ते खालीलप्रमाणे करता येईल:-

### तुमचा राजचा आहार

- धान्ये..... ३ ते ५ छटाक गहू + ३ ते ५ छटाक तांदूळ + २॥ छटाक ज्वारी अगर बाजरी.
- प्राणिज पदार्थ... शाकहारी लोकांना ॥ शेर दूध + १ छटाक तूप अगर लोणी व तेल. किंवा मासहारी लोकांना ३/४ शेर दूध + २ अंडी + १ छटाक मांस + १ छटाक तूप, तेल अगर चरबी.
- डाळी..... १ ते १॥ छटाक कोणतीहि डाळ.
- भाज्या..... २ ते ३ छटाक फळभाजी; २ छटाक पालेभाजी.
- फळे..... १ संत्रे अगर १ मोसंबे अगर १ केळे.

वरील कोष्टक तुमच्या डोळ्यापुढे नेहमी असू द्यावे व संबंध दिवसांत आपल्या पोटांत वरील पांच प्रकारचे पदार्थ योग्य प्रमाणांत घेण्याचा यत्न करावा.

### पाणी पिण्यासंबंधीच्या संवयी

आपल्या शरीरपोषणाबाबत पाण्याचे महत्त्व किती आहे हे आठवीच्या विज्ञानविषयावरील पुस्तकांत तुम्हीं वाचलेले आहेच. पाणी पिण्यासंबंधीच्या दोनच महत्त्वाच्या संवयी येथे देतो. (१) जेवत असतांना कर्मांत कमी पाणी प्यावे, परंतु जेवण झाल्यावर दर दोन तासांनी एक ते दीड भांडे पाणी प्यावे. (२) दिवसांतून एकूण दोन ते अडीच शेर पाणी पोटांत घ्यावे.

जेवत असतांना मुळीच पाणी प्यालां नाहीत तरी चालेल. पहिल्याने ही संवय लावतांना जरा त्रास होईल; पण नंतर पाण्याची आठवणहि



होणार नाहीं. जेवीत असतांना तोंडांत जे पाचक रस उत्पन्न होतात ते पाण्यामुळे पातळ होऊं नयेत म्हणून जेवतांना पाणी पिणें टाळावयाचें असतें. ' आम्ही फक्त जेवतांना पाणी पितों ' असें सांगणारे कुमार आढळतात. परंतु त्यांची वढाई अस्थानीं असते. सकाळीं शौचाला जाऊन आल्यानंतर एक भांडें स्वच्छ व गार पाणी प्यावयाला कांहींच हरकत नाहीं. पाण्याला संस्कृतांत ' जीवन ' हाच शब्द आहे; आणि खरोखरीच पाणी हें जीवन आहे. पाण्याची एक विशिष्ट नैसर्गिक चव आहे. शहरी पाण्यांत अनेक औषधें पडत असल्यामुळे तिचा जवळ जवळ लोप होतो. परंतु खेडेगांवांतील विहिरीचें पाणी स्वच्छ असल्यास रुचकर लागतें. सिंहगडावरील देवटाक्याच्या पाण्याची लज्जत ज्यांनीं चाखलेली नाहीं ते अभागी होत. पाणी आवडीनें प्यावें. घोट घोट प्यावें. एकदम ढोसूं नये. पाण्यासंबंधींच्या वरील दोन संवयी जर तुम्ही आचरणांत आणाल तर तुमचें रक्ताभिसरण सुधारेल, पचन नीट व्हावयाला मदत होईल व घामावाटे व लघवीवाटे घाण द्रव्यें शरीरांतून योग्य वेळीं बाहेर टाकलीं जातील.

### श्वासोच्छ्वासासंबंधींच्या संवयी

शुद्ध हवेचा भरपूर पुरवठा असण्यावर आपलें आरोग्य अतिशय अवलंबून असतें. म्हणून श्वासोच्छ्वासाची क्रिया विनतक्रार चालेल अशी दक्षता प्रत्येकानें घेतलीच पाहिजे. जर तुम्हीं पुढील दोन संवयी लावून घेतल्या तर श्वासोच्छ्वासासंबंधीं तुमची कोणतीहि तक्रार राहाणार नाहीं. पाहिली संवय : स्वतःच्या श्वासोच्छ्वासाची जी एक विशिष्ट लय असेल ती समजून घेणें व त्यांत अडथळा वाटला तर लगेच डॉक्टरांना प्रकृति दाखविणें. दुसरी संवय : प्राणायामाचे व जेणेंकरून दीर्घ श्वासोच्छ्वास करावा लागेल असे खेळ खेळणें, निदान गांवाबाहेरील शुद्ध हवेमध्ये रोज दोन तीन मैलांचा फेरफटका सूर्योदयाच्या किंवा सूर्यास्ताच्या वेळीं मारणें. या दोन संवयी सोप्या आहेत. परंतु तुम्ही त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करूं नका. शुद्ध हवेचा पुरेसा पुरवठा शरीराला देण्यांत हयगय करूं नका.

### नादिष्टपणा नको.

अन्न, पाणी व हवा यांसंबंधी ज्या मुख्य संवयी मी सांगितल्या आहेत, त्या लावून घेण्याच्या कामांत कसूर करू नका; अर्थात् नादिष्टपणाहि करू नका. स्वतःच्या शरीराचें व भोंवतालच्या वातावरणाचें वैशिष्ट्य जाणून मी दिलेल्या संवयींच्या पालनांत योग्य ते फरक करा. पाहुणे म्हणून कोठें गेलांत तर तेथील वातावरणाशीं जमवून घ्या. अधून मधून उदा० सणावारीं अधिक जेवणाचा प्रसंग आला तर खुशाल जेवा. 'कुमारांचा सोवती' पृष्ठे ९८-९९ वर सांगितल्याप्रमाणें आठवड्यांतून एक वेळचा कडकडीत उपास अवश्य करा. आणि उपास सोडतांना जास्त जपा. दुसऱ्या दिवशीं चापून जेवण्यासाठीं आदल्या दिवशींचा उपास नसतो. जेवणांत चौरसपणा असावा हें तत्त्वहि फार ताणूं नका. नाहींतर खाण्यापूर्वी प्रत्येक पदार्थाचे औंस मोजण्याचा नाद (fad) तुम्हांला लागेल ! माणसाचें शरीर हें निसर्गतःच 'पुढें येईल त्याच्याशीं जमवून घेण्याच्या' पद्धतीचें आहे. आपण भलत्या आवडीनिवडी स्वतःला लावून घेऊं नयेत म्हणजे सर्व कांहीं सामान्यतः सुरळीत चालतें.

## २ स्वच्छतेच्या संवयी

### स्वच्छतेसंबंधींच्या संवयी पुढीलप्रमाणें:—

पहिली संवय : ठरलेल्या दोन वेळां मलविसर्जन करणे:—शौचाच्या वेळा नेमक्या ठरवून ठेवाव्या व त्या वेळीं हटकून जावें. सकाळीं अंधराणांतून बाहेर आल्याबरोबर सडासाकडे धांव घ्यावी. ज्यांना ही संवय नसेल त्यांनीं तांबडतोव लावून घ्यावी अशी माझी आग्रहाची विनंती आहे. प्रथमतः दहा पंधरा दिवस त्रास वाटेल, पण पुढें सर्व सुरळीत चालेल. चहा घेतल्याशिवाय शौचाला लागत नाहीं असा अडेलतट्टूणा नसावा. त्यामुळे सकाळच्या कार्यक्रमांत कमाळीचें परावलंबित्व उत्पन्न होतें. कांहींना सकाळींच शौचास इतकें साफ होतें कीं, दुसऱ्या वेळीं त्यांना जाण्याची गरजच पडत नाहीं. पण ज्यांना दोन वेळां जाणें आवश्यक वाटेल त्यांनीं ठरलेल्या वेळीं जावें. एखाद्याच्या प्रकृतीला आवश्यकच झालें तर त्यानें तीन वेळांहि



जावें. आहार, व्यायाम व निद्रा यांवाबत ज्यांच्या संवयी चांगल्या असतात, त्यांना मलावरोधाचा त्रास कधींच होत नाही. मलावरोधाची तक्रार करणारे अनेक कुमार माझा सल्ला वारंवार घेतात. त्यांना मी असे निक्षून सांगतो की, एरंडेल तेल, मिनरल सॉल्ट्स किंवा सारक चूर्ण ही औषधे मलावरोध हटवू शकत नाहीत, म्हणून ती घेऊ नका. त्याऐवजी आहार, व्यायाम व विश्रांति यांवाबतच्या चांगल्या संवयी लावून घ्या. त्यामुळेच मला वेळच्या वेळी शरिरांतून विनतक्रार बाहेर पडू लागेल. दुसरी संवय : दर दोन तीन तासांनी मूत्रविसर्जन करणे. यावाबत हयगय करू नये. रात्री झोपतांना न विसरतां मूत्रविसर्जन करावे. तिसरी संवय : आंग चोळून स्वच्छ स्नान दररोज नियमाने करणे. स्नानाच्या वेळी पाणी फार गरम घेऊ नये. शक्य-तांवर थंडच असावे. चौथी संवय : सप्ताहातील ठरलेल्या वारी नखे काढणे, कांतातला मळ काढणे वगैरे कामे करणे. पांचवी संवय : दांत व घसा साफ ठेवणे. दांत रोज दोनदां नियमाने घासावे. सकाळी जीभ चोळून घसा साफ करावा.

स्वच्छतेसंबंधीच्या वरील पांच संवयी जर तुम्ही लावून घेतल्या तर तुमचे आरोग्य खात्रीने चांगले राहील.

### ३. व्यायामाच्या संवयी

कुमारवय हे वाढीचे वय आहे व त्या दृष्टीने, तुमच्या जीवनांत व्यायामाचे अतिशय महत्त्व आहे. व्यायामासंबंधीच्या सोयी हल्ली सगळीकडे वाढल्या आहेत; परंतु त्यांचा फायदा घेतांना फार थोडे विद्यार्थी दिसतात हे बरे नाही. व्यायाम घेण्याच्या दृष्टीने माझ्याकडून कुमारवयांत फार लुका घडल्या व म्हणून नियमित व्यायाम करण्याकडे तुम्ही तंत्रशुद्ध लक्ष पुरविण्याविषयी विशेष आग्रहाने मी सांगत आहे. स्वतःच्या शाळेतील किंवा कॉलेजातील व्यायामशिक्षकांचा व ओळखीच्या डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन कोणत्या पद्धतीचा व्यायाम घ्यावयाचा हे निश्चित करा. व्यायामाचे अनेक प्रकार आहेत. त्यांचे उपयोगहि निरनिराळे आहेत. तुमच्यापैकी प्रत्येकाची प्रकृति वेगवेगळी आहे. कोणाची शीत असते, कोणाची मध्यम तर कोणाची उष्ण असते. या दृष्टीने तुम्ही नेमका कोणता व्यायाम



आरोग्यकारक संवयी लावून घेणे

१०५५  
२२/३/५३

करावा हे मी येथे सांगून कसे चालेल ? मी फक्त खवडेंच आग्रहाने सांगतो की, तुमच्या आयुष्यातील एकही दिवस असा जाऊ देऊ नका की ज्या दिवशी तुम्ही थोडा तरी व्यायाम घेतला नाही. जो कोणता व्यायाम सुरु कराल त्यासंबंधी पुढील गोष्टी ध्यानांत ठेवा. ( १ ) चौरस पद्धतीचा व्यायाम ध्या : आहारांत जसा चौरसपणा हवा तसा व्यायामांतहि हवा. तालमांत जा व मैदानांतहि खेळा. थोडे पळावयाचे व्यायाम असू द्या व इतर स्नायु आदि अवयव बळकट करणारे व्यायाम असू द्या. शरिराला जसा घाट आला पाहिजे तसेच चापल्यहि आले पाहिजे. ( २ ) व्यायामांत सातत्य ठेवा : सातत्य असल्याशिवाय व्यायामाचे खरे परिणाम दिसणार नाहीत. ( ३ ) पुरेसा व्यायाम ध्या : अभ्यासांत व इतर गुणवर्धनांत अडथळा येईल इतका व्यायाम घेऊ नका. कांहीं विद्यार्थ्यांना व्यायामाचे व्यसन लागते. ते तांबड्या मातींत फार वेळ काढतात. पण 'अति तिथे माती' हे त्यांनी लक्षांत ठेवावयाला हवे. कुमारवय हे पांचही शक्तींच्या विकासासाठी आहे.

असो, वरील गोष्टी लक्षांत ठेवून जाणत्या लोकांचा सल्ला ध्या व योग्य व्यायाम प्रकार निवडून उद्यांपासून मेहनतीस प्रारंभ करा, म्हणजे बलोपासनेतील यश मिळविणे तुम्हांला कठीण वाटणार नाही.

## ४. विश्रांतीच्या संवयी

' अति सर्वत्र वर्जयेत् ' हे सूत्र फार महत्त्वाचे आहे. कारण निसर्गाला अतिरेकाचे वावडे आहे. जेवढी शक्ति खर्च झाली असेल तेवढी भरून काढल्याशिवाय पुढील कार्याला हात घालावयाचा परवाना निसर्ग देत नाही. ही मूलभूत मर्यादा प्रत्येक माणसाने ओळखलीच पाहिजे व कोणतेहि मात्र थकले की ' आपण दमलो बुवा ' असे चक्क कबूल करून योग्य विश्रांति प्रत्येकाने घेतलीच पाहिजे. परीक्षेच्या भाऊंगदीत अनेक विद्यार्थी विश्रांतीला फांटा देतात. परंतु त्यांची कटु फळे त्यांना भोगावीं लागतातच लागतात.

विश्रांतीसंबंधी पुढील महत्त्वाच्या संवयी तुम्हीं ध्यानांत ठेवाव्या. संवय पहिली : रोज सुमारे सात आठ तास झोप घेणे. रात्री दहानंतर जागू नये व सकाळी सहाच्या आंत उठवे. संवय दुसरी : दर दोन

तासांच्या बौद्धिक श्रमानंतर पंधरा वीस मिनिटे विश्रांति घेणे, शाळा कॉलेजांतून ही सोय असतेच. घरींहि तोच नियम पाळावा. त्याच नियमाचें पालन सिनेमा थिएटरवालेहि करतात कीं नाहीं? संवय तिसरी : आठवड्यांतून एका वारीं नेहमींचें काम करूं नये. रविवारीं किंवा शनिवारीं अभ्यासाचीं पुस्तकें वाचूं नयेत. इतर वाचावें. शक्य तर बैठे खेळ खेळावे किंवा वादन, गायन वगैरे कलांत मन रमवावें. संवय चौथी : महिन्यांतून एकदां बाहेरगांवीं जावें सवंगड्यासह सायकलवरून किंवा पायीं दर महिन्याला सहली काढाव्या. शक्य तोंवर जेथें निसर्ग चांगला असेल अशा ठिकाणीं जावें.

विश्रांतीच्या वरील संवयी ध्यानांत ठेवून तुम्ही स्वतःचा कार्यक्रम बसविलात तर तुमचें कुमारवय आनंदांत व निरोगीपणांत जाईल, याविषयीं तुम्ही खात्री बाळगा.

## सुदृढ शरिराचीं तीन लक्षणें

### सततोत्साह, काटकपणा व दीर्घायुष्य

प्रत्येक माणसाचा पिंड हा वेगवेगळा असतो. यामुळें कांहीं माणसें उंच, कांहीं ठेंगू, कांहीं सडपातळ, कांहीं लहट्ट असा फरक पडणारच. म्हणून माणसाचा सुदृढपणा हा कांहीं केवळ 'कोण कसा दिसतो' यावरून ठरवून चालणार नाहीं.

सततोत्साह, काटकपणा व दीर्घायुष्य या तीन कसोट्या प्रत्येकाच्या सुदृढतेला लावाव्या व त्यांत जो उत्तीर्ण होईल त्याला सुदृढ म्हणावें. हजार जोर काढणाऱ्या मल्लाला मरण लवकर ओढवतें, तसेंच वरून तजेलदार व टमाऱ्यासारखे गाल असणारीं माणसें एखादें काम करावयाची वेळ आली कीं माघार घेतांना आढळतात. म्हणून मला खात्रीपूर्वक वाटतें कीं, आरोग्य ही अमूर्त म्हणजे केवळ डोळ्यांना न दिसणारी चीज आहे. सततोत्साह, काटकपणा व दीर्घायुष्य हींच त्याचीं लक्षणें आहेत. हीं तिन्ही लक्षणें लक्षांत ठेवून तुम्ही आहार-स्वच्छता-व्यायाम व विश्रांति यांच्या संवयी लावून घ्याव्या, एवढेंच माझे तुम्हांला आग्रहाचें सांगणें आहे.



## समारोप

संपलें, माझें विवेचन संपलें. पुरवणीमध्ये स्त्रीपुरुषसंबंधांविषयींचें ज्ञान म्हणजेच लैंगिक ज्ञान मीं तुम्हांला दिलें आहे ही गोष्ट कांहीं प्रौढ व्यक्तींना कदाचित् न रुचण्याचा संभव आहे. खाजगी व जाहीरपणें माझ्यावर टीका होण्याचीहि शक्यता आहे. परंतु अशा वेळीं तुम्ही कुमार हेच माझे संरक्षक आहांत. तुम्हांला जर माझें पुस्तक आवडलें असेल व त्यांतलि ओळख् ओळ तुमचें मन शांत होण्याच्या दृष्टीनें आवश्यक आहे असे वाटलें असेल, तर मला कसलीच फिकोर वाळगण्याचें कारण उरणार नाही.

स्त्रीपुरुषसंबंधांविषयींचें जें ज्ञान मीं तुम्हांला दिलें आहे तें केवळ अशासाठीच आहे कीं, तुमच्या मनांतलि अशांतता लयाला जाऊन तुमचें शांत मन शरीराची सेवा करण्यासाठीं उद्युक्त व्हावें.

खरोखरीच, कुमारवयांत शरीराची सेवा करणें याहून दुसरें कोणतेंच कर्तव्य श्रेष्ठ नाही. 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' हा उपदेश सनातन आहे. अशी सेवा यशस्वी होण्यासाठीं तिची तंत्रशुद्ध साधना कुमारवयाच्या सुरवातीपासूनच करावी लागते हें माझें म्हणणें जर तुम्हांला पटत असेल तर आजपासून मनाला शांत होण्याचें शिक्षण देण्याच्या व चांगल्या संवयी आत्मसात् करण्याच्या शुभ कार्यास प्रारंभ करा. या पुस्तकांतलि ज्या गोष्टी तुमच्या बुद्धीला पटल्या असतील त्या आचरणांत आणण्याचा पराकाष्ठेचा प्रयत्न करण्याला तुम्ही नैतिक दृष्ट्या बांधलेले आहांत, नाही कां ?

Time and tide wait for no man ही म्हण नीट लक्षांत घ्या. कुमारवयाचा काळ हा फसवा काळ आहे. तो केव्हां संपून जाईल हें लक्षांत येणार नाही. म्हणून उठा, जागे व्हा आणि बुद्धीस जें पटलें आहे तें आचरणांत आणण्याला प्रारंभ करा. ज्या गोष्टी आचरणांत आणतांना प्रथमतः कष्ट वाटतील त्यांचा पुरेपूर पिच्छा पुरवा. पहिल्याच अपयशानें गांगरून जाऊं नका. चिकाटीनें प्रयत्न करा. उत्कर्षाची वाट ही उद्योगाच्या मैदानांतून जाते, हें महान् तत्त्व सतत ध्यानांत ठेवा.

या पुस्तकांत ज्या अनेक नव्या गोष्टी तुम्हीं वाचल्या आहेत त्यांपैकीं एखादी तुम्हांला समजली नसेल तर मला पत्र टाका व आपली अडचण कळवा. म्हणजे मी जरूर तो खुलासा करीन. दोन आण्यांचीं पोष्टाचीं तिकिटें सोबत पाठविलींत तर मात्र बरें होईल.



# परिशिष्ट

## पारिभाषिक शब्दसूचि

	पृष्ठे		पृष्ठे
अपूर्णफूलें	६८	घटसर्प ( Diphtheria )	९५
अलिंगी ( Asexual )	६४	जननेन्द्रिय ( Generative or	
अॅड्रीनल्स ( Adrenals )	१३	Reproductive Organs)	२२
एन्डोक्राइन ग्रंथी ( Endocrine		जीवशास्त्र ( Biology )	७८
Glands )	१२	झाटें, शष्प ( Pubic hair )	२६
ओलें-स्वप्न ( Wet dream )	३४	त्वचारोग ( Skin Disease )	३२
अंडें (Ovum) ६७, ६९, ७०, ७४		थायरॉइड ग्रंथी ( Thyroid	
अंडाशय ( Ovaries )	७४	Glands )	१३
अंतःस्राव (Internal Secretion)		देवी ( Small pox )	९५
	१२, १३	नाळ	७४
अंतःस्राव ग्रंथी ( Endocrine		परमा ( Gonorrhoea )	९६
Glands )	१३	पराग	६८
कामदेव, मदन, अनंग ( Cupid;		परागवाहिनी	६७
Venus )	९, १०	पॅन्क्रिआस ( Pancreas )	१३
काम, कामप्रेरणा ( Sex instinct )		पिट्यूअटरी ( Pituitary )	१३
	७, १०	पुंकेसर	६७
कुमारवय ( Adolescence )	३	पूर्णफूलें	६८
गोनोकोकस ( Gonococcus )	९७	पुनरुत्पादन ( Reproduction )	६१
गर्भाशय ( Uterus; Womb )		पुष्पकोश	६७
	७०, ७४	प्युबर्टी ( Puberty )	११
गर्मी ( Syphilis )	९६	प्रोटोप्लाज़म ( Protoplasm )	६०
गुप्त-रोग-व्हेनेरिअल रोग पहा		पौरुषग्रंथी ( Prostate Glands )	
	२९, ९४		३५

बीजकोश	६७	व्हेनेरिअल रोग ( Venereal	
बीजांड	६७	Diseases )	३२, ९४
मलावरोध ( Constipation )	४३	शाला, पेशी ( Cell )	६२
मूत्रपिंड	२३	शिश्न ( Penis )	२२, २३, २४,
मूत्रवाहक	२३		३०, ५७
मूत्राशय	२३, ४३	शिश्नमुंड ( Glans Penis )	
मेटबॉलिझम् ( Metabolism )	६०		३०, ४८
योनिमार्ग ( Vagina )	७४	शिश्नमुंडाची कातडी ( Foreskin )	
लैंगिक ( Sexual )	६६		२५, २८, ३१, ४८
विषमज्वर ( Typhoid )	९५	समलिंगी ( Homosexual )	९१
वीर्य, धातु, रजस्, शुक्र ( Semen)	३५	साव-वीर्याचा साव ( Seminal	
		Discharge )	३३, ३४
वीर्यजंतु ( Sperm; Sperma-		स्मेग्मा ( Smegma )	३१
tozoa )	६९	स्वप्नावस्था ( Nocturnal	
वीर्यधारिका ( Seminal Vesicles)		Emission )	३३, ३४, ४५
	२३, ३५	खीकिसर	६७
वीर्यवाहिनी ( Seminal Duct )		सर्कमशिशन ( Circumcision )	
	२३		२६
वृषण ( Testes, Testicles )		सुंता ( Phimosis )	२८
	१३, २३, २६, २७	हस्तमैथुन ( Masturbation )	४६
वृषणकोश ( Scrotum )		क्षय	९५
	२३, २६, ५७		

जे 'पुरवणी' वाचतील त्यांना मूळ पुस्तक वाचावेसे  
चाटणारच !

कारण ज्यांनी मूळ पुस्तक वाचलें होतें त्यांना पुरवणी कधीं प्रकाशित  
होईल असा ध्यास लागला होता.

कुमारांना, पालकांना व शिक्षकांना आवडलेलें  
कुमार उत्कर्ष मंडळानें पुरस्कृत केलेलें पहिलें पुस्तक

# पृष्ठे २६० ] कुमारांचा सोवती [ किंमत फक्त २॥ रुपये

लेखक : य. गो. निसुरे

- मुंबई सरकारच्या 'शिक्षणखात्याने' शिक्षक व विद्यार्थी यांच्या ग्रंथालयांकरितां हें पुस्तक मंजूर केळें आहे.
- पहिली आवृत्ति जवळ जवळ संपत आली असल्याने आपल्या प्रतीची आजच मागणी करा. कागदासंबंधीच्या अनिश्चित परिस्थितीमुळे दुसरी आवृत्ति निघण्यास विलंब लागण्याचा संभव आहे.
- सर्व पुस्तकविक्रेत्यांकडे मिळतें.
- रु. २-८-० + टपाल खर्चासाठीं रु. ०-६-० मनिऑर्डरने, कार्यवाह कुमार उत्कर्ष मंडळ, कचरे वाडी, पुणे ४, या पत्त्यावर पाठविल्यास पुस्तक रजि. पोस्टानें खाना होईल.



‘ कुमारांचा सोवती ’ या पुस्तकावरील  
कांहीं अभिप्राय

नामदार श्री. न. वि. गाडगीळ म्हणतात:—

“ I have read it and I should say that it is a remarkable book and I wish that it should be in the hands of every young man. ”



न्यायरत्न प्राध्यापक धुंडिराजशास्त्री विनोद एम्. ए., दर्शनालंकार, म्हणतात:—

“ आमरण स्फूर्ति व शांति देण्याची शक्ति या सोबत्यामध्ये आहे. या लहानग्या पुस्तकाला स्थायी साहित्यांतील स्थान लाबेल असें वाटते. लेखकाची भाषाशैली खेळकर, मार्मिक व सूक्ष्मार्थप्रापक आहे. श्री. नित्सुरे यांस धन्यवाद. ”

“ श्री. नित्सुरे यांची भाषा ओघवती व कुमारांना प्रिय होईल अशी आहे. या पुस्तकाची मांडणी अत्यंत मुद्देसूद आहे. मॅट्रिकच्या आसपासच्या विद्यार्थ्यांच्या हातांत हें पुस्तक दिलें पाहिजे असें आहे. ” —केसरी

“ The progressive gradation of the chapters is a distinct achievement on the part of the author. The book is, indeed, of great value to adolescents and guardians. ”  
—Hitavad, Nagpur

“हें पुस्तक घरोघर वाचलें गेलें पाहिजे. ” —दै. नवभारत ( मुंबई )

“ हें पुस्तक कुमार व त्यांचे मार्गदर्शक यांना अनेकांशीं दीपस्तंभासारखें वाटेल यांत मुळींच शंका नाही. ” —दै. भारत ( पुणे )

“ ललित, सुबोध भाषा व कुमार-मानसशास्त्राचा सखोल अभ्यास यांचा सुरेख संगम या अभिनव ग्रंथांत दृष्टीस पडतो. कुमार, शिक्षक व युवक-संस्था या ग्रंथांचें स्वागत करतील अशी आशा आहे. ”

—विवेक ( मुंबई )

“ कुमारांचा मनोविकास, गुणविकास आणि व्यक्तिविकास साधण्याच्या दृष्टीनें हें पुस्तक सर्वांनाच नवा विचार सांगणारें व नवीन दृष्टिकोन देणारें असें आहे. मराठी वाङ्मयांत ही एक उत्कृष्ट वैशिष्ट्यपूर्ण भर पडली आहे यांत शंका नाही. शालेय संस्था व कुमारविकासार्थ झटणाऱ्या संस्था यांना या पुस्तकापासून चांगलें मार्गदर्शन होईल. ” —विविधवृत्त

कुमार उत्कर्ष मंडळ  
Adolescence Welfare Society  
संक्षिप्त माहिती

कुमार उत्कर्ष मंडळाचें कार्य ही शिक्षणक्षेत्रांतील एक नवी चळवळ आहे. विद्यार्थि-जीवनाचे दोन भाग ओघाओघानेंच पडतात; पहिला, बाल-वयांतील विद्यार्थि-जीवन व दुसरा, कुमारवयांतील विद्यार्थि-जीवन.

कुमारवयांतील विद्यार्थि-जीवनापुढें आज महाविकट प्रश्न उभे आहेत. त्यामुळें कुमारवयांतील विद्यार्थी गोंधळून गेलेले दिसतात. गोंधळून गेलेले हे विद्यार्थी स्वतःचें, कुटुंबाचें किंवा राष्ट्राचें कल्याण कसे साधूं शकणार ?

( १ ) अकालीं सुखलोलुपता उत्पन्न करणाऱ्या बाह्य वातावरणामुळें आलेली ध्येयशून्य मोहविवशता, ( २ ) राजकीय, आर्थिक व सामाजिक प्रश्नांच्या सखोल व संकलित अभ्यासाच्या अभावीं येणारी विकृत पक्षनिष्ठता; ( ३ ) व्यावसायिक मार्गदर्शनाची अचूक सोय नसल्यामुळें होणारा कर्तृत्वनाश; व ( ४ ) सोयिस्कररीत्या अर्थोत्पादन करून विद्यार्जन पार पाडण्यासंबंधींच्या सोयींचा अभाव—या चार मुख्य अडचणींच्या तावडींतून आजचा विद्यार्थिवर्ग सोडविण्याचा प्रयत्न कुमार उत्कर्ष मंडळ करणार आहे.

या कामीं आपल्या साहाय्याची फार आवश्यकता आहे. कृपा करून आपलें वैचारिक साहाय्य द्या; प्रत्यक्ष कार्यक्रमांतील साहाय्य द्या; आर्थिक साहाय्य द्या.

दोड रुपया पाठवून त्रैमासिकाचे वार्षिक वर्गणीदार व्हा. किंवा तीन रुपये पाठवून मंडळाचे साहाय्यक सभासद व्हा. सा. सभासदांना त्रैमासिक विनामूल्य मिळते.

मंडळाच्या घटनेसंबंधीं सविस्तर माहिती हवी असेल तर सहा आण्यांची तिकिटें पाठवा. म्हणजे 'कुमारवय' त्रैमासिकाचा पहिला अंक पाठवूं. महर्षि डॉ. के. कर्वे, श्री. बा. ग. जगताप, श्री. गो. ना. हर्षे, डॉ. ग. श्री. खैर, डॉ. वा. ना. वेलिकर, प्रा. पु. ना. वीरकर व प्रा. वा. कृ. कोठुरकर, ही अनुभवी मंडळी मंडळाच्या सल्लागार-मंडळावर आहेत.



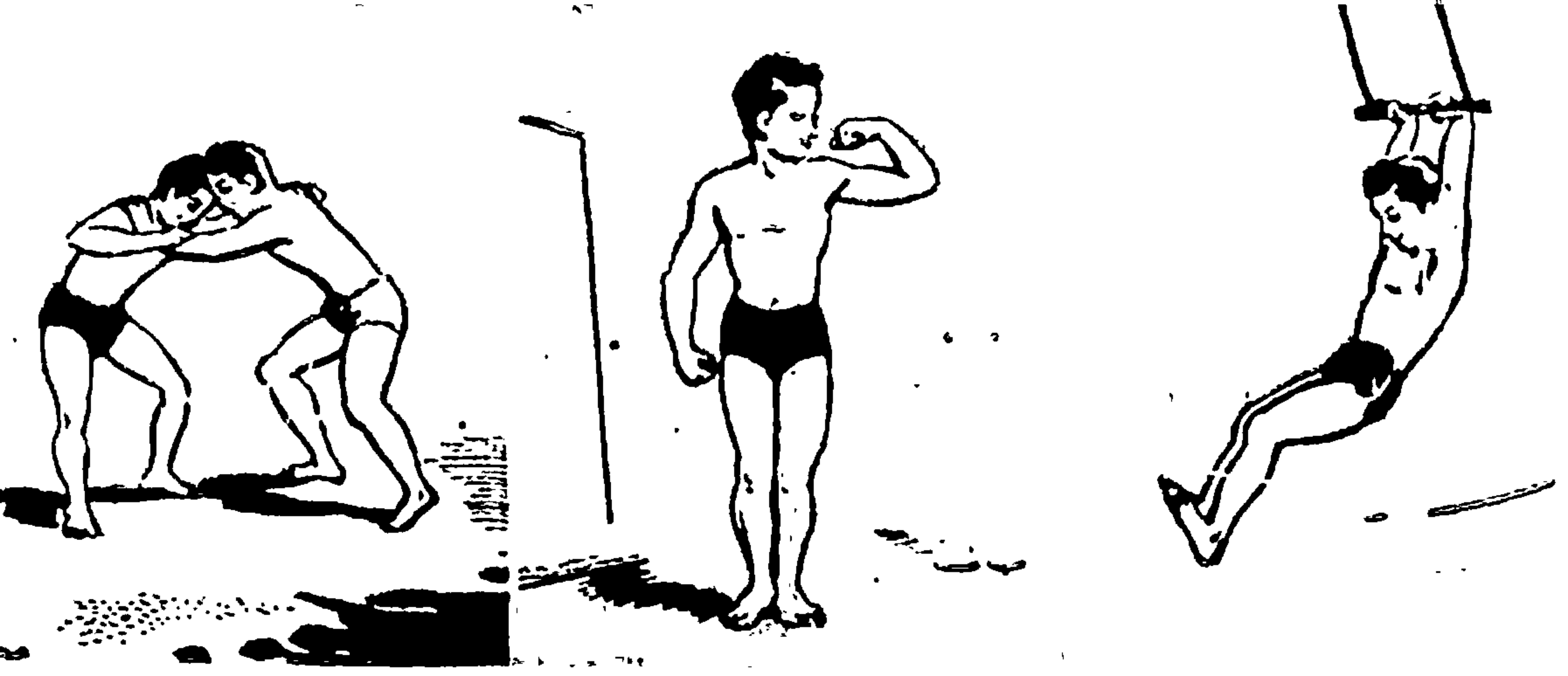
कार्यालय : कचरेवाडी, प्रभातपथ, पुणे ४

कार्यवाह : य. गो. नितसुरे, नितसुरे-सदन, कचरेवाडी, प्रभातपथ, पुणे ४

खजिनदार : य. गो. जोशी, व्यवस्थापक, आनंद मुद्रणालय, १९६।४६  
सदाशिव, पुणे २







## कुमारांना लैंगिक ज्ञान देणारं मराठीतील एकमेव पुस्तक

श्री. नित्सुरे यांची पुरवणी समग्र वाचणारांची खात्री होईल की, त्यांनी हातीं घेतलेला विषय मोठ्या संयमानें आणि कौशल्यानें स्पष्ट केला आहे. मोजक्या परंतु समर्पक शब्दांत आणि अत्यंत सरळ व सुबोध शैलीचा आश्रय करून त्यांनीं विषयाची खुलावट केली आहे. विषयाचें गांभीर्य त्यांनीं स्वतःतर ओळखलेंच आहे, परंतु वाचकांनाहि तें ओळखावयास लावलें आहे. या सुयशाबद्दल श्री. नित्सुरे निःसंशय प्रशंसेस पात्र आहेत.

-म. म. प्रा. द. वा. पोतदार यांच्या प्रस्तावनेतून

कुमारांच्या पालकांनींहि अवश्य वाचावें.

