

DIAN GUILD.
AND TECHNOLOGY.

BOMBAY SECTION.

आरोग्याविषयीं दोन शब्द. ५०

नंबर २—व्यक्तिआरोग्य

लेखक,

डा. बी. एम्. टेंवे.

ए. उ. आर. सी. पी. अँड एस.

इंदार मेडिकल सर्व्हिस.

प्रकाशक,

एल्. जी. खरे.

ऑनररी सेक्रेटरी इंडियन गिल्ड.

हे पुस्तक पुणे येथे स्विक हरी आवटे यांच्या
'इंदिरा' छापखान्यांत छापवून लक्ष्मण गणेश खरे
यांनी मुंबई येथे प्रसिद्ध केले.

व्यक्ति-आरोग्य.

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

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

सवयी.

अंगीं लागलेल्या सवयी जन्मभर कशा खिलून राहतात व त्यांचा मनुष्याचे मनावर व शरीरावर कसा परिणाम होतो हें

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

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

चाली-रीती.

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

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

अशा लोकांस औषधें देऊनही विशेष फायदा होत नाही व त्यामुळे संबंध डोक्यावरील केंस गळून पडतात. त्यांत उवा पडतात हें सांगायची कांहीं आवश्यकताच नाही.

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

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

स्वच्छता.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

कपडे (वस्त्रप्रावरण.)

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

उष्ण प्रदेशांत वस्त्रांची तितकी आवश्यकता नसते. शिवाय वस्त्रप्रावरणांनी अंग झांकणें हें जगतावरिल सुधारणेचें एक चिन्ह आहे. परंतु कपडे वापरणें सवयीवरही अवलंबून असते. नेहेमी शेतांत, मळ्यांत खपणाऱ्या लोकांस फारशा कापडांची आवश्यकता नसते परंतु उलटपक्षीं नेहेमी घरांत बसणारास व चलनवलनादि क्रिया न करणारास अधिक कपडे घालवे लागतात.

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

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

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

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

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

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

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

कपडे (वस्त्रप्रावरण.)

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

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

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

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

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

विलायतेंतील स्त्रिया शरीर सुबक दिसण्यासाठीं शरीरलगत “ कॉसेट्स ” नांवाचा घट्ट कपडा वापरतात. हा प्रकार फार घातुक असून त्यामुळें फुप्फुसांस; यकृतास व मुत्रेंद्रियास तसेच गर्भाशयासही धक्का पोंचण्याचा संभव असतो. परंतु “ फ्याशनेबल ” बाई म्हणून घेण्यास ठी हा त्रासही पाश्चिमात्य स्त्रिया सहन करतात. हा कॉसेट्सचा प्रकार समाजांतून नाहीसा व्हावा म्हणून पाश्चिमाय लोक पुष्कळ प्रयत्न करीत आहेत. हिंदुस्तानांतील स्त्रियांचा पोशाख साधाच असतो परंतु क्रियेक बायांस घट्ट चौळी आंघोळण्याची व लुगडें जेरानें आंघोळून नेस-

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

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

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

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

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

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

रेशमी कापड ऊबदार असून तागाचें कापड सुती कापडाप्रमाणें असतें.

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

व्यायाम.

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

व्यायाम घेण्याने काळीज, नाडया, फुप्पुसादि इंद्रियांवर जोर पडून त्यांस व्यायाम मिळतो व त्यामुळे त्यांचे व्यापार सुव्यवस्थित चालून शरिरास सुख मिळते. भूक चांगली लागून अन्नपचनादि क्रिया उत्तम चालते व झोप चांगली येते. झोप चांगली लागून विसावा मिळाल्याने मेंदू तरतरित राहून शरिरास हुशारी वाटते व मन प्रफुल्लित राहून रोगराई वगैरे कांहीं होत नाही. व्यायाम घेतल्याने शरिरांतील घाण, घाम, निःश्वास व मलमूत्र इत्यादि वाटा यांनी, बाहेर पडून शरीर स्वच्छ व निरोगी होते. व्यायाम कमी अधिक असेल त्याप्रमाणे आहारही कमी अधिक ठेवावा.

शरिरांतील सर्व स्नायूंस चलनवलन येऊन निरोगीपणा येईल असे व्यायाम म्हटले म्हणजे, फिरावयास जाणे, घोडदौड करणे, नांव वल्हवणे, टेनिस, क्रिकेट, आठ्यापाठ्या, खोखो वगैरे खेळ खेळणे हे आहेत. व्यायाम घेतांना फार श्रम होऊन थकवा न येईल अशी मात्र व्यवस्था ठेवावी. नाहीतर फायदा होण्याचे बदली उलट नुकसान मात्र व्हावयाचे. आतपरिश्रमाने थकवा येऊन तहान तहान होते, भूक लागत नाही, अन्नपचन नीटसे होत नाही व अखेरस स्नायु गलित होऊन शक्ति क्षीण होते. व्यायाम वक्तरीर व माफक असावा नाहीतर काळजास व फुप्पुसांस रोग जडतात. फाजील व्यायामाने काळजाचा विकार होऊन मनुष्ये मेल्याची पुष्कळ उदाहरणे आहेत. कोणत्याही प्रकारचा व्यायाम झाल्यास त्याचा प्रथम अभ्यास करून तो हळू हळू वाढवावा, म्हणजे स्नायूंस बळकटी येऊन शरीर सुदृढ व तेजःपुंज होतें. एकदम पुष्कळ व्यायाम केल्यास थकवा येऊन शरीर नासावते. व्यायामाप्रमाणेच अन्नही घेतले पाहिजे ! नाही तर नुसता व्यायाम करून अन्न न मिळाल्यास शरीर रोडावते व सुस्ती येते. व्यायाम करतांना मधून मधून पेयांचे

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

व्यसनं.

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

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

दृष्टीस पडतात. दारू पिण्याचा प्रघात फार वाईट. दारूच्या पार्यां घराचें, माणसाचें, व्यक्तीचें नानाप्रकारे नुकसान होतें हें माहीत असूनसुद्धां इच्या व्यसनीं गर्क होणारे अब्रुचें, स्वतःचे व घराचें मातरे करून घेणारे अंध लोक पुष्कळ आहेत. दारूच्या व्यसनामुळे काळीज, यकृत व नाड्या, या इंद्रियांचे तसेच मूर्तेन्द्रियांचेही रोग उत्पन्न होतात. हें व्यसन बहुधा परीट, गवंडी, मजूर वगैरे लोकांत दृष्टीस पडतें. कित्येक सु-शिक्षित लोकांचेही या व्यसनाचे पार्यां नुकसान झालें आहे. या लोकांस पढतमूर्खच म्हटलें पाहिजे. दारू मुळींच न पिणारे लोक, माफक रीतीनें पिणाराहून अधिक जगतात.

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

मानसिक-आरोग्य.

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

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

विवाह.

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

१९-२९ वर्षांपावेतो मृत्युसंख्या अधिक असते. २०-९० वर्षांपावेतो मृत्युसंख्येचे प्रमाण वरेंच कमी असते हे स्थूलमानावरून दिसते. मुलींचे शरिराची वाढ १९-१८ वर्षांत होते व मुलांची २०-२९ वर्षांत होते. यासाठी या दोन वयांतील मान कायम ठेवून त्या वयाचे आंत बाहेर लग्न झाल्यास फायदाच होईल. लवकर लग्न करण्याचा परिणाम मनावर होऊन त्यामुळे शरिराची वाढ थांबते. १२-१६ वर्षांचे अवधीत मुलीस ऋतु येतो म्हणून आरोग्यशास्त्राप्रमाणे त्या वयांत लग्न करणे ठीक होत नाही. लग्नानंतर विषयवासना व तत्संबंधी जिज्ञासा अधिक होऊन त्याचा मनावर हितकारक परिणाम होत नाही. मुली पूर्ण वाढ होण्यापूर्वीच बाया होऊं पाहतात किंवा त्यांस तसे व्हावे लागते व त्यामुळे त्यांचे शरीर न वाढतां खुंटते. त्यांस लवकरच १४-१९ वें वर्षांचे मातृत्व प्राप्त येते व त्यामुळे लहान मूल व आई [मूलवयाची] या दोघांची जोपासनेचांगली न होऊन दोघांच्या शरिरावर अनिष्ट परिणाम होतो. स्वभावतः तारुण्याने वाढत असलेल्या स्वतःचे शरिरास व नवीन मुलास, एकटीलाच रक्ताचा व दुधाचा पुरवठा करावा लागल्याने अकार्ळी मातृपदास पोंचलेली मुलगी रोडावत जाऊन तिला रोग जडतात यांत नवल ते काय ?

लहानपणी लग्न झाल्याने मुलांस एकप्रकारची जबाबदारी उत्पन्न होऊन, त्यास काळजी लागते व त्यामुळे ज्ञानार्जनाचे कामी अडथळे येऊन व्यक्ति, कुटुंब, समाज, व देश अशा चारांची हानि होते. लग्न करावयाचे झाल्यास मुलगा मुलगी क्षयरोगी घराण्यांतली आहेत की कसे याबद्दल जरूर चवकशी ठेवावी. वाडवाडिलार्जित संपत्तीप्रमाणे कित्येक रोग देखील वडिलोपार्जित असतात. म्हणून एखादी मुलगी अथवा मुलगा क्षय-

रोगी कुटुंबांतील असल्यास त्यांस लग्न करण्यास मनाई असली पाहिजे. त्यांस लग्न करूं दिल्यास त्यांची पुढील संताति क्षयरोगी निघून समाजांत क्षयरोग तितक्यामानानें वाढतो. गंडमाळा, धनुर्वात, भ्रम वगैरे रोग असलेल्या मुला-मुलींची लग्ने न झाल्यास समाजाचें फार हित होईल. १६-१८ वर्षांपर्यंत मुलींस व २०-२५ वर्षांपर्यंत मुलांस, ब्रम्हचर्याची दीक्षा असलीच पाहिजे. या वयानंतर किंवा या सुमारास लग्ने झाल्यास भावी संतति जोमदार निघून समाजांतिल शिक्षणही वाढेल व त्यामुळे सर्वांचेच कल्याण होणार आहे. विषयवासना उत्पन्न करणारी नाटकें, कादंबऱ्या वगैरे पुस्तकें मुलांस वाचावयास मिळाल्यानें त्यांचें मोठें नुकसान होतें. अशीं पुस्तकें व त्यांचे लेखक हे दोन्ही समाजाचे शत्रु आहेत व म्हणून दोघांचाही नाश झाल्यास समाजाचें हितच होईल. शाळांतून लहान मुलास कुसंगतीनें कित्येक शोचनीय दुष्ट सवयी लागतात व त्यामुळे त्यांचें जन्माचें नुकसान होऊन त्यांच्या नीतीच्या पायास जबरदस्त धक्का बसतो. नीतीचा न्हास झालेल्या कुटुंबांतील मुलें खुजट, रोगी व अनीतीचीं निघतील तर नवल काय ? नीतिज्ञान व इंद्रियारोग्यज्ञान मुलांमुलींस अवश्य दिलें पाहिजे, व तें त्यांस मिळण्यास त्यांचे आईवापांस त्या ज्ञानाचें शिक्षण असावें लागतें. समाजांतिल स्त्रीपुरुष सुदृढ, जोमदार, तरतरीत व सुंदर निपजण्यास नीति, आरोग्य व विवाह हे विषय चांगलेच कारणीभूत होतात, म्हणून या विषयांकडे सर्वांचें लक्ष गेलेंच पाहिजे. आप्तवर्गांतिल कुटुंबांतिल मुलां-मुलींचीं लग्ने फार होऊं न घावीं. कारण असें केल्यास मुलां-

मुळींतील कुटुंबोपार्जित रोग त्यांचे भात्री संततीवर दुप्पट जोराचा अंमल बसवितो. हिंदुसमाजांत चुलत बहिणीशीं, मामे-बहिणीशीं वगैरे लग्नें होत नाहींत, याचें कारण कदाचित् वरील तत्व असावें असें दिसतें.

मातृदशा (Maternity.)

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

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

उपसंहार.

वर सांगितलेल्या प्रत्येक विषयाकडे समाजाचें लक्ष गेल्यास व्यक्ति आरोग्य वाढून समाजाचें फार हित होईल. कोणत्याही प्रकारें शरीर सुदृढ होऊन मन प्रफुल्लित राहिलें पाहिजे. आहार, पेय, व्यसन, विषयोपभोग वगैरे गोष्टींत मितत्व राहिलें तर रोगाची वाढ खुंटून व्यक्तीचे आयुष्य खास वाढलेंच पाहिजे. विषय मोठा असून त्याचें थोडक्यांत विवेचन करायचें असल्यानें बऱ्याच गोष्टी राहिल्या; तथापि मुख्य मुख्य सर्व विषय यांत घातले आहेत. त्यांचें मनन नीट करून व्यक्तीचें आरोग्य वाढून हिंदीप्रजा दीर्घायु होवो इतकेंच परमेश्वराजवळ आमचें मागणें आहे.

