

१८९

म. ग्रं. सं. ठाणे

सन

विषय

लेखक

संग्रहालय क्रमांक

पुस्तकाचे नांव

३९

सं क्र.

जिवंदा

मुलीस सदुपदेश.

हे पुस्तक,

वाळकृष्ण रामचंद्र कोनवाल

एल्फिन्स्टन कॉलेजांतील विद्यार्थी

यांनी रचिले;

त,

मुंबईत

इंडियन प्रिंटिंग छापखान्यांत छापिले.

इ० स० १८८५.

(हे पुस्तक सन १८६७ च्या २५ व्या भाकटाप्रमाणे
नोंदून सर्व हक्क ग्रंथकर्त्यांनी आपल्या
स्वाधीन ठेविले आहेत.)

किंमत २॥ आणे.

107-920

[Handwritten signature]

मुलींस सदुपदेश. L KALE

हे पुस्तक,

बालकृष्ण रामचंद्र कोतवाल

एल्फिन्स्टन कॉलेजांतील विद्यार्थी

यांनीं रचिलें;

तें,

मुंबईत

इंडियन प्रिंटिंग छापखान्यांत छापिलें.

इ० स० १८८५.

हे पुस्तक. सन १८६७ च्या २५ व्या भाकटाप्रमाणें
नोंदून सर्व हक्क ग्रंथकर्त्यांनीं आल्या.
(स्वाधीन ठेविले आहेत.)

किंमत २॥ आणे.

अनुक्रमणिका.

प्रकरणे.	पृष्ठे.
१ माहेर	१०
२ सासर	१२
३ सासूसासरे	१६
४ दीर व नणंदा	१७
५ जावा.	१८
६ इतर मनुष्ये व चाकर	१८
७ पाति व पातिव्रत्य	२०
८ आरोग्यरक्षण	२२
९ स्वच्छता	२३
१० मितपणा	२६
११ काम करणे....	२९
१२ स्वयंपाक	३२
१३ वाढणे	३३
१४ निजणे	३३
१५ बसणे	३९
१६ उठणे	३९
१७ हसणे	३९
१८ बोलणे....	३९
१९ खेळणे	३९
२० जपणे	३९
२१ वर्तन	३९

२२	मन स्वार्थीन ठेवणे	३९
२३	सत्य	४१
२४	अन्न	४२
२५	मर्यादा	४४
२६	सुस्वभाव	४६
२७	लक्ष्यपूर्वक अवलोकन	४६
२८	संगति	४८
२९	राग	४९
३०	शांति	५०
३१	बुद्धि आणि ज्ञान	५१

उपोद्घात.

जन्मास आलेल्या मनुष्यमात्राच्या मार्गे संसार हा बहुधा लागलाच आहे. संसारास सागराची उपमा दिली आहे. त्यांत कामक्रोधादि अनेक प्रचंड मगरी आपल्यास गिळण्यास तयार असतात. कनककांतादि अनेक मोहजाल त्यांत पसरले आहेत. तितके सर्व टाळून संसारसागरांत शुद्धाचरणरूप नौका करून सद्गुण, विवेक, दया, शांति, परोपकार, ईश्वर-भक्ति वगैरे वल्ह्यांच्या साहाय्याने या महासागराच्या पैलतीरास जाण्यास यत्न करावा. कधीं सुखाचा अनुकूल वारा लागतो व मनुष्यास या महासागरावरील कठीण सफर सोपी वाटू लागते; कधीं दुःख व संकटे यांचा प्रतिकूल वारा लागून दुर्दैवाच्या प्रचंड लाटा उसळू लागतात आणि त्या आपल्यास अगदीं गोंधळून टाकतात. तरी धैर्य धरून या विकट प्रवासांत येणाऱ्या वऱ्या वाईट प्रसंगांस सोसण्याविषयीं तयार असले पाहिजे. नुसते एका गांवाहून दुसरे गांवास जावयाचे असल्यास आपणांस किती तयारी करावी लागते ! तर अशा या चंचल लाटांनीं खळखळल्या संसारमहासागरांत पूर्वी कांहीं एक तयारी न करितां केवळ दैवावर हवाला ठेवून आपण मार्ग क्रमू लागलों तर आपल्यास त्यांतून सुखाने पार पडतां येईल काय ? मनुष्याची अल्प शक्ति व त्याच्या नियमित वयांत होणारी ज्ञानप्राप्ति यांचा विचार केला ह्मणजे संसाराचे स्वरूप जास्त भयंकर दिसू लागते. एकटीच स्त्री किंवा एकटाच पुरुष यांनीं संसार होत नाही; संसाराचे अगदीं सार्धे स्वरूप ह्मटले ह्मणजे एक स्त्री व

एक पुरुष यांचा विवाह होऊन उभयतांनीं एकत्र राहून व्यवहार सुरू करणें हें होय. संसारयात्रेस अवश्य लागणारे सर्व पदार्थगुण एकच्या पुरुषांत किंवा एकच्या स्त्रींत असत नाहींत. ह्यगून दोघांच्या गुणांचें संमीलन होऊन एकमेकांचें साह्य एकमेकांस झाल्यावांचून संसार सुरळीत चालावयाचा नाहीं. आत्मा हिंदुलोकांत सर्वादेखत, देव व अग्नि यांस साक्ष ठेवून, उभयतांचा समागम आमरणांत अप्रतिहत चालावा, उभयतांनीं एकमेकांस कोणत्याही गोष्टींत अंतर देऊं नये व भवसागराचा प्रवास होईल तितका सुलभ व्हावा, याकरितां मोठा उत्सव करून मोठ्या समारंभानें उभयतां वधूवरांचें वचनानें व प्रेमरज्जूनें जें दृढ बंधन करितात त्यासच आपण अमुक पुरुष व अमुक स्त्री यांचें लग्न झालें असें ह्मणतो. मनुष्याचें लग्न हें त्याच्या पुढील संसाराचा पाया होय; पाया चांगला झाला तर पुढील सर्व इमारत चांगली होईल. स्त्री व पुरुष हीं संसाराचीं दोन अंगें होत. दोन्हीही अंगें समान असलीं तर संसारस्वरूप चांगलें दिसेल व दोघांसही सुख होईल. परंतु एक चांगलें असून दुसरें निर्वल असेल तर संसार विद्रूप होऊन एकाबरोबर दोघांचेही हाल होतील. संसार करावयास स्त्री आणि पुरुष चांगलीं तयार झालीं असलीं तर संसार सुखावह होईल ह्मणून स्त्रीपुरुषांचें लग्न करणें तें योग्य वेळीं झालें पाहिजे, ह्मणजे लग्नाबरोबर उत्पन्न झालेले नवीन संबंध कळण्यास व त्याबरोबर उत्पन्न झालेलीं मोठ्या जबाबदारीचीं कामें वजावण्यास सुलभ पडेल.

हल्लींच्या विवाहस्थितीकडे लक्ष पुरविलें असतां असें दिसून येईल कीं, ज्या स्त्रीपुरुषांचें लग्न व्हावयाचें त्यांचें

वय या कृत्याच्या महत्त्वाच्या मानानें फारच अल्प असतें. त्यांस, लग्नाचा उद्देश व महत्त्व कळण्यापुरती समजूत आलेली नसते, यामुळे परस्परांचा काय संबंध जडत आहे हें त्यांस कळत नाही; व पुढील सर्व सुखाचा पाया जें लग्न तेंच कधीकधी त्यांच्या दुःखास कारण होतें. अशी स्थिति असल्यानें मुलांस जितक्या अडचणी येतात त्यांपेक्षां मुलांस जास्त येतात. कारण, मुलांपेक्षां मुली लग्नाच्या वेळीं विशेष लहान असतात तथापि त्यांच्या वयाच्या व समजूतीच्या मानानें त्यांस जीं कामें लग्न झाल्या दिवसापासून करावयाचीं असतात तीं फारच कठीण असतात. मुलीची वरांत ही नवऱ्याच्या घरीं तिचा प्रथम प्रवेश होय. त्यावेळेपासूनच तिच्या वर्तनाकडे सासरच्या सर्व माणसांचें लक्ष लागतें व मुलगी कशी निघेल याविषयीं अनेक तर्क होऊं लागतात. पुढें वर्ष सहा महिने तीस माहेरीं राहण्यास मोकळीक असते व नंतर तिचें सासरीं जाणेंयेणें सुरू होतें.

मुलीचें लग्न झालें कीं, ती एका परक्या कुटुंबांत सामील होऊन तिच्या मातापितरांचा पूर्वीचा संबंध अगदीं बदलून तो संबंध सर्वांशीं सासूसान्यांकडे जातो व मुलीचें स्वामित्व सर्वप्रकारें तिच्या पतीस प्राप्त होतें. त्या प्रथमच सासरीं जाऊं येऊं लागतात तेव्हां त्यांचें वय लहान असल्यामुळे त्यांची समजूत अगदीं कोती असते ह्मणून या अपरिचित ठिकाणीं जाऊन तेथें कोणत्या रीतीनें वागावें, तेथील मनुष्यांचा व आपला काय संबंध आहे, तेथें आपलीं कर्तव्यकर्म कोणतीं आहेत व त्या घरांतील सर्वांचें प्रेम आपणावर कसें जडवून घ्यावें; हें त्यांस स्वतः कळत नसतें. या संबंधानें त्यांस आईबापांचा कधीं उपदेश मिळाला नसला तर सासरीं

सर्वांच्या मनाप्रमाणें वागणें फार कठीण पडतें व त्यांजकडून अनेक चुका होतात. त्या टाळण्याकरितां त्यांस वारंवार समजून सांगणें व सासर हें आपलें खरें घर आहे हें त्यांच्या मनांत भरवून देणें व सासू सासरा वगैरे सासरच्या माणसांचा खरा संबंध न कळल्यानें अज्ञानामुळे ज्या वेळ्या व खोळ्या समजुती होतात त्या, चांगला उपदेश करून घालविणें हें, आपल्या मुलीचें खरें हित इच्छिणाऱ्या प्रत्येक विचारी आईबापांचें कर्तव्य आहे. परंतु असें शिक्षण देणारे आईबाप फारच विरळा, व सासरीं जाऊन वागण्याचा प्रसंग तर सर्वच मुलींस असतो; ह्मणून आपल्या आवडत्या मुलींस केवळ हयगयीमुळे व दुर्लक्ष्यामुळे वारंवार अनेक अडचणी व दुःखें प्राप्त होतात, ह्मणून माहेरींच त्यांचें वर्तन असें असावें कीं—मुलींस सासरच्या मनुष्याचा खरा संबंध कळावा, त्यांस गोडी लागावी आणि त्यांनीं तेथें पहिल्यापासून आपलें वर्तन कसें ठेवावें, कोणकोणते गुण आपल्या अंगीं ठेविले पाहिजेत व 'कोणकोणत्या गोष्टी वर्ज केल्या पाहिजेत यांची अंशतः तरी त्यांस माहिती व्हावी या हेतूनें हा अल्प यत्न यथाशक्ति करण्याचें मी हातीं घेतलें आहे. सिद्धीस नेणार श्रीजगदीश समर्थ आहे.



10/3/25. W L 111

मुलींस सदुपदेश.

माहेर.

मातापितरांच्या आज्ञेंत वागून त्यांस निरंतर संतुष्ट ठेवणें हा मुलांचा मुख्य धर्म आहे. आईबाप हे आपले खरे हितचिंतक होत. त्यांचे उपकार आपणावर सर्वापेक्षा अधिक असतात. आपणास सुख देण्याकरितां ते आपल्या सुखदुःखांची पर्वा करीत नाहीत. बाळपणीं आपण अगदीं अनाथ असतो त्यावेळीं मोठ्या ममतेनें आपलें पालन पोषण करणारीं तींच असतात. आपणास दुःख झालें तर त्यांचीं अंतःकरणें कळवळतात व आपणास आनंदी व हास्यवदन पाहून त्यांस आनंद होऊन त्यांच्या मुखावर टवटवी येते आणि त्यांच्या मनास समाधान वाटते. त्यांचें सर्व सांगणें आपल्या हिताचें असतें; त्यांच्या उपदेशाचा हेतु आपल्या सुखाची वृद्धि व दुःखाचा नाश व्हावा असाच असतो. लहानपणीं आपली समजूत कमी असते यामुळे आपलें हित अनहित आपणास कळत नाही, व कोणत्या गोष्टीचा परिणाम काय होईल हें समजण्यापुरती आपणास दूरदृष्टि नसते. अशा वेळीं आपणास वाटेल तसें वर्तन करून कोणाच्या बोलण्याकडे लक्ष दिलें नाही तर पुढें निरंतर दुःखें व संकटें यांत दिवस घालवावे लागतील. आपलें बरेंवाईट जरी आपल्या अल्पमतीनें कळलें नाही तरी तें आपल्या अनुभवलेल्या मातापितरांस व इतर वडील मनुष्यां-

स पूर्णपणे कळत असते, व त्यांचा उपदेश त्याच धोरणाने चालत असतो; ह्मणून त्याकडे दुर्लक्ष करूं नये. तो नीट ध्यानांत धरावा; व त्याप्रमाणे आपले वर्तन ठेवावे ह्मणजे कल्याण होईल. आईबापांच्या आज्ञेत वागणारीं मुलें चांगलीं निपजतात; त्यांस वाईट सर्व्ही लागत नाहींत, व तींच पुढें नांवालौकिकास चढतात. आईबापांनीं केलेल्या सदुपदेशाप्रमाणे वागल्यानें तीं सद्गुणी निघतात, आणि सर्व लोकांस प्रिय होतात. जीं मुलें आईबापांची आज्ञा पाळीत नाहींत तीं दुर्गुणी निघतात; त्यांचा सर्व लोक कंटाळा करतात. याकरितां लोकांनीं आपणांस चांगले ह्मणावे व आपणांस सुख व्हावे असें इच्छिणाऱ्या मुलांनीं आईबापांच्या आज्ञेचें उल्लंघन करूं नये.

एका आईच्या पोटीं जन्मलेलीं जीं सर्व मुलें तीं एकमेकांचीं भावंडे होत. त्यांचें परस्परांवर स्वाभाविकच प्रेम असते. तें प्रेम वाढवून एकमेकांच्या सुखाकरितां बाळपणापासून सतत यत्न करणें हें समंजस भावांबहिणींचें कर्तव्य आहे. त्यांनीं एकमेकांशीं कलह करणें, क्षुल्लक कारणावरून शिबीगाळ करून एकमेकांस मारहाण करणें हें फार लाजिरवाणें आहे. आपल्या लहान भावंडांशीं ममतेनें वागून त्यांस होईल तितकें जपावें. त्यांच्या हातून काहीं अपराध घडल्यास त्यांस एकदम मारूं नये, त्यांस जवळ घेऊन पुन्हा त्यांचे हातून तो अपराध घडणार नाही अशा रीतीनें शांतपणानें त्यांस समजून सांगावें. आपल्या सद्वर्तनानें त्यांस चांगले वागण्यास शिकवावें. आपल्या सुस्वभावानें आपल्या भावंडांस सुस्वभावी करावीं. मुलांचें लक्ष आपल्या वागण्याकडे असतें. जसें आपण बो.

लतो तसे तीं बोलतात, व आपण त्यांच्या देखत जें करितों त्यासारखें करण्यास तीं यत्न करितात; ह्मणून त्यांचे देखत आपण वेडींवांकडीं भाषणें करूं नये. त्यांस सर्व दिवसभर धाक दाखवून त्रासवून सोडूं नये. आपली आई गृहकृत्यांत गुंतली असतां लहान भावांनहिणींवर आपण नजर ठेवावी; त्यांस घाणेरड्या जागेंत, ओल्यांत किंवा दुसऱ्या अपाय होण्यासारख्या जागेंत जाऊं देऊं नये. त्यांस नेहमीं खेलवून आनंदी ठेवावीं, ह्मणजे मुलांची प्रकृति निरोगी राहून, गृहकृत्यांत आईस मदत केल्यासारखी होते. वडील माणसांची बेअदवी करूं नये. त्यांचे समोर वेडींवांकडीं भाषणें किंवा धिंगामस्ती करूं नये.

लग्न झाल्यावर आपणास सासरीं जावयाचें आहे हें सर्व मुलींनीं लक्षांत ठेवावें. तेथें जाऊन घरांतिल वायकांस मदत करणें हें आपलें कर्तव्य आहे. तेथें लहानसहान कामें करावीं लागतात. पहिल्यापासून काम करण्याची सवई नसली तर पुढे बारीकसारीक कामें सुद्धां जड वाटतात व चांगलीं विनचूक करतां येत नाहीत. आईवापांच्या घरीं कामाची माहिती करून घेण्यास जशी सवड असते तशी सासरीं फारकरून नसते.

आईवापांच्या घरीं मिळालेल्या वेळाचा व्यर्थ व्यय करूं नये. स्वयंपाक करणें, लिहिण्यावाचण्यास शिकणें, शिवणें, कशिदा काढणें व हस्तकलेचीं कामें करण्यांत व उपयुक्त माहिती करून घेण्यांत पुष्कळ वेळ खर्च करावा. वडील वायकांजवळून नीतिपर व मनोरंजक गाणीं शिकण्यांत वेळ घालविला असतां मनरंजन व सद्बोध हे दोन्ही हेतु सिद्ध होतात. कोणत्याही गोष्टींत आपलाच हट्ट धरून

वसूं नये. क्षुल्लक कारणादरुन नेहमीं दुर्मुखलेलें राहणें
 यांत शहाणपणा नाहीं. नेहमीं आनंदी व मनमोकळेपणें अ-
 सावें. दुसऱ्या मुलांचे दुर्गुण पाहून ते आपण सोडावे व
 चांगले गुण आंगीं आणण्यास झटून यत्न करावा. चांग-
 ल्या सद्गुणी मुलींबरोबर चांगले खेळ खेळावे. खेळतांना
 दांडगाई करूं नये. मोठमोठ्यानें हसूं नये व आरडाओरड
 करूं नये. खेळतांना एकमेकांवर रागावूं नये, हसूं नये, व
 एकमेकांस शिवीगाळ करूं नये. कोणास राग येईल अशी थट्टा
 मस्करी करूं नये. खेळणें तें सभ्यपणानें व एकमेकांचें
 प्रेम एकमेकांवर उत्तरोत्तर वाढेल अशा रीतीनें खेळावें. नुसते
 खडे उडविण्यांत किंवा निष्फळ गप्पा मारण्यांत दिवस घा-
 लवूं नयेत. विद्या शिकण्याचा कंटाळा करूं नये. विद्येपासून
 अनंत लाभ होतात. चांगलीं पुस्तकें वाचलीं असतां मनास
 बोध होतो; सुविचार कळतात; वर्तन सुधारतां येतें, व वेळ
 चांगला जातो. संसारसंबंधी माहिती होते; लोकांचे स्व-
 भाव कळतात; जगाचें स्वरूप लक्षांत येतें; अभिमान
 नाहीसा होतो; व मनांत सुविचार उत्पन्न होऊन ज्ञानभां-
 डाराची किल्ली हातीं लागते. विद्येपासून सुखाचे दिवसांत
 सुख वाढतें आणि दुःखाचे दिवसांत दुःख कमी होतें.
 विद्येपासून मनास स्वस्थता येते. याकरितां सर्व सुखशांतीचें
 मूळ जी विद्या ती प्राप्त करून घेण्यास हयगय करूं नये.
 बालपण हाच विद्या शिकण्याचा उत्तम काळ आहे; याक-
 रितां तुमचे बालपणीचे दिवस उडण्याबागडण्यांत घाल-
 विले तर पुढें जड ऋईल. बालपणीं विद्या शिकून पुढील
 सर्व सुखाचा पाया घालून ठेवावा.

लग्न होऊन सासरीं जाऊन संसारांत मग्न झालां ह्यणजे

विशेकडे तुमचें लक्ष लागणार नाहीं. विद्या शिकावयास शा-
केंतच जावयास पाहिजे असें नाहीं. आपले आईबाप, वडील
भाऊ अथवा दुसरीं घरांतील वडील माणसें यांजवळ दररोज
शिकले असतां घरांतल्या घरांत उत्तम शिक्षण मिळेल.
परंतु ही संधि दवडिली असतां पुढें मात्र यावयाची नाहीं.

कारणाशिवाय वारंवार शेजाऱ्यांच्या घरीं जाऊं नये. शे-
जारघरीं विनाकारण वारंवार गेल्यानें तेथें आपला बोज र-
हात नाहीं. चांगला शेजार असून तेथील मुलीही सुस्वभावी
व सद्गुणी असल्यास त्यांजकडे जावयास हरकत नाहीं; तरी
वडील मनुष्यांस विचारल्यावांचून घरांतून एक पाऊल दे-
खील बाहेर टाकूं नये. परक्या माणसांच्या देखत फार
सभ्यवगानें वागावें. त्यांचा अपमान करूं नये.

मुलीचें लग्न होण्यापूर्वीं मातापितरांचें घर व तिचें घर
यांत कांहीं भेद नसतो. परंतु एकदां लग्न झालें कीं, मु-
लीच्या नवऱ्याचे घरास सासर ह्मणतात व आईबापांच्या घ-
रास माहेर ही संज्ञा प्राप्त होते. मुलीस सासर उत्पन्न झालें
कीं तिचे माहेरसंबंध अगदीं बदलतात. माहेर हें कांहीं
नियमित दिवस राहण्याचें स्थळ बनतें; व तेथें त्या पाहुण्या-
सारख्या होतात. लग्न होऊन मुली सासरीं गेल्या ह्मणजे
त्यांस सासुरवासिणी ह्मणतात व त्या आईबापांच्या घरीं
परत आल्या कीं, तेथें त्यांस माहेरवासिणी ह्मणतात. आ-
पल्या मुलीस सासरीं फार तसदी पडली असेल असें आईस
वाटून त्या माहेरीं आल्या कीं, त्यांस बहुतकरून मनास वा-
टेल त्याप्रमाणें वागण्यास मोकळीक असते. मुली लंबकरच
सासरीं परत जातील, व त्यांचा आपला वियोग होईल
असें वाटून त्यांच्या वर्तनाकडे बहुतकरून आईबापांचें बरे-

च दुर्लक्ष असते. मुलींस फारसा विचार नसतो, विद्येचा सं-
स्कार क्वचितच, व मनाप्रमाणे वागण्याची मोकळीक, तेव्हां
अशा वेळीं त्यांचें सद्वर्तन सुटण्याचा बराच संभव असतो.
परंतु त्यांनीं पूर्णपणें लक्षांत ठेवावें कीं, सुस्वभाव, सद्वर्तन,
मर्यादा, व सद्गुण जसे सासरीं तसे माहेरींही अवश्य व हितावह
आहेत. चांगली मुलगी सासरीं व माहेरीं चांगुलपणेंच वा-
गते. माहेरीं आल्यावर मिळालेल्या फुरसतीचा चांगला
उपयोग करून घेते. संसारसंबंधीं उपयुक्त माहिती मिळवि-
ली असतां तिचा पुढें फार उपयोग होईल. चांगलीं पुस्तकें
वाचिलीं असतां मन सुधारून वेडेवेडे चाळे करण्याकडे
प्रवृत्ति होणार नाही. माहेरीं सर्वांशीं प्रेमानें राहून चार
दिवस गुण्यागोविंदानें काढून आनंदानें सासरीं जाणें यांत
मुलींचा खरा शहाणपणा आहे. जी मुलगी माहेरीं चांगली
वागत नाही व सासरीं जावयास कंटाळा करते ती बे-
अकली समजावी. शहाणी मुलगी सासरीं व माहेरीं चांगली
वागून आपल्या कृतीनें सर्वास संतोष देते.

सासर.

मुलीचें लग्न झाल्या दिवसापासून तिच्या नवऱ्याचें
घर, लग्ने तिचें सासर, हेंच तिचें घर होतें. या ठिकाणीं
नवऱ्याच्या संगतींत व तेथील इतर मनुष्यांच्या समागमांत
तिचें पुढील सर्व आयुष्य जावयाचें असतें. तिचें सर्व सुख-
दुःख तेथील मनुष्यांच्या सुखदुःखांवर अवलंबून असतें.
या ठिकाणीं जसे तिचें वर्तन असेल त्या मानानें तीस
सुख अथवा दुःख व बरें किंवा वाईट नांव प्राप्त होतें. तेथी-

ल मनुष्यांचा व तिचा फारच निकट संबंध होतो. तो संबंध वाढवून व त्यांच्याशीं ममतेनें वागून तीस तेथें आपलें प्रिय करून घ्यावयाचें असतें व आपल्या कृतीनें त्यांस संतुष्ट ठेवून आनंद द्यावयाचा असतो. मुलीचें सासर हेंच तिचें कायमचें घर होय, माहेर हें काहीं नियमित वेळ राहण्याचें ठिकाण आहे, ह्मणून सासरचा कंटाळा करूं नये. सासरीं आनंदानें रहावें, व मनमोकळेपणें वागून लहानमोठीं कामें मनापासून काळजीनें करावीं ह्मणजे पुढें संसार करण्यास सुलभ पडेल. सासरचीं माणसें परकी मानूं नयेत. त्यांची मर्यादा राखून आपल्या सुस्वभावानें व सद्गुणानें त्यांचीं मनें आपणांवर बसवून घ्यावीं. लग्न झाल्या दिवसापासून पति व स्त्री यांचा परस्पर व सासूसासऱ्यांचा सुनेवर लोभ जडतो तो विवाहित मुलींनीं आपल्या चांगल्या वर्तनानें वाढवून त्यांस सुख देऊन आपणही सुखाचा अनुभव घेत असावें.

शरीरप्रकृति निरोगी राखून जावा नणंदा इत्यादिकांस मदत करावी ह्मणजे त्यांचें प्रेम आपल्यावर जडून त्या आपलें अगत्य बाळगतील. स्वयंपाक चांगला करावयास शिकून सासरच्या सर्व मनुष्यांस संतुष्ट ठेवावें. निर्मळपणा राखून आपल्या सभ्यपणानें व शुद्ध आचरणानें सर्वांचीं मनें संतोषित करावीं. मर्यादेचें उल्लंघन कधींही करूं नये; खाणें, पिणें, निजणें, बसणें, बोलणें यांत नेमस्तपणा ठेवून सर्व कामांत व्यवस्था ठेवावी. अब्रूची चाड बाळगून चांगलें नांव संपादन करण्याकरितां सतत यत्न करीत असावें; वाईट खोडी टाकून देऊन चांगले गुण आंगीं लावून घ्यावे; वडील मनुष्यांची सेवा आनंदानें करावी; व पतीच्या आज्ञेत वागून त्याच्या अर्जाप्रमाणें वर्तन करावें. जावा, नणंदा व दीर यांजवर

बहिष्काभावांप्रमाणे प्रेम ठेवावे; सासरच्या कोणत्याही मनुष्याशीं उद्धटपणा करूं नये. आंगीं लीनता ठेवावी. मन स्वाधीन ठेवून आपल्यास प्राप्त झालेल्या स्थितींत समाधान मानावे. रागाचे दमन करावे. पोटीं दया ठेवून आंगीं शांतता ठेवावी. लग्न झाल्यादिवसापासून मागील पोरपणा टाकून देऊन माहेरचा ओढा कमी करावा व सासरीं राहण्याची होस सदैव मनांत बाळगावी.

सासूसासरे.

वडील मनुष्यांचा मान राखणे, त्यांच्या आज्ञेत वागणे व त्यांची सेवा करणे हे मनुष्यमात्राचे कर्तव्यकर्म आहे. मुलीस लग्न झाल्यादिवसापासून ही नवऱ्याची आई, आपल्या आईच्या ठिकाणीं होते व तीसच सासू असें म्हणतात; व त्या दिवसापासून मुठगी तिची सून बनते. मातापितरांसारखीं मुलांस दुसरीं पूज्य दैवतें नाहीत. स्त्रीस नवरा हे मुख्य दैवत होय; म्हणून मुलीस तिच्या नवऱ्याचीं आईबापे म्हणजे तिची सासू व सासरा हीं भजण्यास आदिदैवतें होत, त्यांची सेवा करून त्यांस सर्वदा संतुष्ट ठेवणे हे चांगल्या सुनेचे मुख्य कर्तव्य होय. सासूसासरे सुनेवर प्रसन्न असले तर कुटुंबातील इतर सर्व मनुष्ये तीस मान देतात. जी सून सासूसासऱ्यांस आवडत नाही तिचा घरातील इतर मनुष्ये अपमान करतात व तिचे फार हाल होतात, जी सून सासूसासऱ्यांस आवडत नाही तिचे नवऱ्याचेही प्रेम तिजवर कमी होते, व ज्या स्त्रीवर नवऱ्याचे प्रेम नाही तीस जगांत सुखाचे स्थळ उरलेच नाही असें ह्मटले पाहिजे. जी सून

सासूसासऱ्यांच्या वचनांत वागून त्यांस अप्रिय असें कोणतेही काम करीत नाहीं व त्यांच्या हिताकरितां झटून यत्न करते ती त्यांस अत्यंत प्रिय होऊन तीस कोणतेही प्रकारचा त्रास होत नाही. सासूच्या संबंधानें मुलीच्या फारच वेड्यावेड्यां व खोऱ्या समजुती झालेल्या असतात. सासू ह्यणजे कोणी एक अतिनिष्ठुर व आपणास धाक दाखविणारी भयंकर बायको आहे असें त्यांस वाटत असते व ते मुलींच्या अल्प-मतीमुळे त्यांस प्रथम खरे वाटते. परंतु सासू व सून यांचा परस्पर संबंध वास्तविक पाहतां फार वेगळा आहे. सासूनें सुनेस पोटाच्या मुलीप्रमाणें वागवावी व मुलीनें सासूवर आई-साखें प्रेम ठेवावें. मुलीचा सर्वप्रकारें सासूवर विश्वास असावा. कारण, सासूस आपली व आपल्या नवऱ्याची काळजी आहेच, व आपण आपल्या नवऱ्याच्या सुखदुःखांस कारण आहे या-मुळे आपल्यास ती जें काहीं सांगेल तें आपल्या कल्याणा-चेंच असेल हें लक्षांत ठेवून त्याप्रमाणें वागत जावें. संसारकृ-त्यांत तयार होण्याची सासर ही शाळा होय, व सासू हा तें शि-क्षण देणारा गुरु होय. ह्यणजे सासूमध्यें आई आणि गुरु या दोघांचें नातें एकत्र होतें. ह्यणूनच सासू कधीं कधीं निष्ठुर वचनानें शिक्षण करिते हें लक्षांत ठेवावें. मुलांस चांगला उपदेश करून त्यांच्या मनास उत्तम वळण लावणें हें शि-क्षकाचें मुख्य काम आहे. गुरूंनीं केलेला उपदेश हितावह असला तरी तो मुलांस चांगला वाटत नाही. कारण, लहान-पणीं अज्ञानामुळे त्यांची खरी योग्यता त्यांस कळत नाही; ह्यणून त्यांजकडून त्यांचें दुर्लक्ष होतें व खरोखर हित कर-णारा जो गुरु त्यास मुलें दूषण देतात व तो त्यांस फार वाईट प्रकारचा मनुष्य वाटूं लागतो. मुलींचीही स्थिति अ-

शाचप्रकारची असते. संसारकृत्यांत मुलांस तयार करणें हें काम सोपें नाहीं; तें शिक्षण देतांना सासूस कधीं उपदेश करावा लागेल व कधीं रागें भरून निष्ठुर वचनानें बोलावें-ही लागेल. मुलें खोड्या करूं लागलीं असतां त्यांची आई देखील त्यांस रागें भरते व कधींकधीं तर नसता निर्दयपणा आंगीं आणून मारण्यासही मार्गेंपुढें पहात नाहीं. याप्रकारें मुलांस शिक्षा करणाऱ्या आईच्या पोटांत दया नसते असें ह्मणवेल काय ? मुलाची दया आईपेक्षां जास्त दुसऱ्या कोणास असणार आहे ? जशी मुलाची आई त्याच्या भावी कल्याणावर लक्ष ठेवून त्याच्या वाईट वर्तनावद्दल त्यास शिक्षा करिते तशीच मुलांच्याही पुढें होणाऱ्या हितावर नजर देऊन शिक्षा करणारी सासू होय. ह्मणून तिच्या बोलण्याचें आपल्यास वाईट वाटूं देऊं नये. आजारी असतां, वरें होण्यास आपणास कडू औषध जरी आवडलें नाहीं तरी चवीकडे न पहातां केवळ पुढील गोड परिणामाकडे लक्ष देऊन जसें तें ध्यावें लागतें त्याचप्रमाणें सासूचा उपदेश व बोलणें आपल्यास प्रथम जरी कडू वाटलें तरी त्याचा परिणाम गोड होणार आहे व तेंच आपल्यास चांगला मार्ग दाखवून आपल्या संसारसुखास कारण होणार आहे हें ध्यानांत धरून त्याजबद्दल वाईट वाटूं देऊं नये. आपल्या चांगल्या वर्तनानें सासूस बोलण्यास जागाच ठेवूं नये. अनुभव नसल्यानें चुका होऊन त्यांबद्दल बोलणें सासूस भागं पडतें; तरी तेवढ्यावरूनच तीस आपली कांहीं कींव नाहीं, तिची आपणांवर प्रीति नाहीं व तिला आपल्या कल्याणाची आस्था नाहीं असें मानणें हा निवळ वेडेपणा होय. सासूस सुनेची सर्वप्रकारची काळजी असते. कारण, तिचें

सुख सुनेच्याच सुखावर अवलंबून असतें. सासूस सर्वप्रकारें मदत करणारी तिची सूनच होय. याकरितां सासूच्या संबधानें ज्या वेड्या व खोच्या समजुती आपल्या मनांत भरल्या असतील त्या सर्व टाकून द्याव्या आणि तिला आपल्या आईप्रमाणेंच आपलें अगत्य वाळगणारी व आपल्यास सन्मार्ग दाखवून संसारकृत्यांत तयार करणारी इतर चार बायकांप्रमाणेंच एक बायको आहे असें समजावें व मोकळ्या मनानें तिजजवळ वागण्यास झटावें. आपल्या शरीर-प्रकृतीस अस्वास्थ्य झालें असतां दुसऱ्याकडून कळविण्यापेक्षां आपण होऊन निर्भयपणें तिजला सर्व हकीकत सांगावी. अशाप्रकारें सासूशीं मनमोकळें व अदत्रीचें वर्तन ठेविलें असतां सासू आपल्यावर खचित प्रेम ठेवील इतकेंच नाही, तर त्याची उत्तरोत्तर वृद्धि होऊन तिच्या सांगण्याप्रमाणें चाललें असतां तीही नेहमीं संतुष्ट राहील व त्यापासून आपल्यास निरंतर सुखाचा लाभ होईल.

दीर व नणंदा.

आईचें प्रेम सर्वापेक्षां मुलांवर अधिक असतें हें प्रत्येक सुनेस देखील अनुभवानें माहीत असेल. आपल्या मुलांस कोणी बोललें असतां तें आईस लागून तिला फार राग येतो. त्यांस कोणी दुखविलें असतां आईस दुःख होतें. तसेंच त्यांजवर प्रीति करणारीं माणसें त्यांच्या आईस आवडतात. आपले दीर व नणंदा हीं आपल्या सासूचीं मुलें होत. तेव्हां त्यांच्यावर आपण प्रेम ठेविलें तर सासू आपल्यास चांगल्या रीतीनें वागवील व आपण सासूच्या आवडत्या सुना होऊं हें ध्यानांत ठेवावें, दीर व नणंदा यांचां मान

राखून त्यांजवर भावंडांप्रमाणें प्रेम ठेवावें. कारण, आपल्या सासूजवळ त्यांचें फार वजन असल्यामुळें त्या आपणांस अनुकूल नसल्या तर आपलें फार अकल्याण होईल. तीं कांहीं बोललीं असतां त्यांजवर रागावूं नये. युक्तीनें व आपल्या चांगुलपणानें त्यांस नेहमीं संतुष्ट ठेवावें. सासरीं मुलींस नणंदा अनुकूल असल्यानें त्यांचें फार हित होतें. याकरितां नणंदा व दीर यांशीं मिळून असावें, त्यांनीं सांगितलेलीं कामें करावीं; वडील नणंदांस सासूप्रमाणें मान द्यावा, लहानलहान दीर व नणंदा असतील त्यांचे खाण्यापिण्याची व्यवस्था ठेवून त्यांजवर प्रेमबुद्धि ठेवावी आणि तीं रागावलीं असतांही शांतपणानें त्यांची समजूत करावी, ह्मणजे तां आपल्यावर प्रीति करून आपल्यास लहानसहान कामांत मदत करतील. व आपण कधीं कांहीं काम सांगितलें तर तें आनंदानें ऐकतील. दीर व नणंदा यांशीं वर्तन करणें तें अदवीचें, सलगीचें व ममतेचें असावें, व त्यांनीं सांगितलेल्या कामाची हयगय कधींही करूं नये.

जावा.

आपल्या नवऱ्याच्या भावांच्या ज्या बायका त्या जावा हें सांगण्याची जरूर नाही. एका घरांतिल पुढ्यांनीं एकमेकांस जशी मदत करावी लागते त्याचप्रमाणें एका घरांतिल स्त्रियांनींही एकमेकींस साह्य केलें पाहिजे. वडील जावांचा चांगला मान राखावा, त्या सांगतील तें ऐकावें, त्यांचीं कामें आपण करावीं व त्यांस गृहकृत्यांत होईल तितकी मदत करावी. ह्मणजे आपल्यास त्या चांगल्या रीतीनें वागवून आपल्याशीं गोडीनें राहतील. एकमेकींचा

द्वेष करूं नये. क्षुल्लक कारणावरून एकमेकींवर रागावूं नये. राग व द्वेष टाळण्याकरितां थोडी मेहनत व अडचण सोसावी लागली तरी आनंदानें सोसावी. जशी भावांची एकमेकांवर प्रीति असते तशीच जावांचीही असावी. भाऊ हे एकाच आईबापांचीं मुलें असतात परंतु दोन जावा निरनिराळ्या दोन कुटुंबांतून आलेल्या असतात, त्यामुळें त्यांचें स्वाभाविक प्रेम एकमेकींवर एकदम बसणार नाही हे खरें, तथापि त्यांचीं लग्नें होऊन ज्या कुटुंबांत त्या सामील होतात तेथें त्यांचा संबंध फारच जवळचा होतो ह्मणून त्यांचें जन्म जरी निरनिराळ्या आईबापांच्या पोटीं झालेलें असलें तरी त्या एका कुटुंबांत एकमेकींस साह्य करून एकमेकींस उपयोगी पडणाऱ्या, एकाच सासू-सासऱ्यांच्या सुना होतात; व सासूसासरे हे सुनांस आईबापांच्या ठिकाणीं होत, यामुळें त्यांचा पूर्वीचा परकेपणा जाऊन त्यांचें नातें सख्या बहिणीसारखें होतें. तेव्हां त्या तशा जावांनीं एकमेकींस उपयोगी न पडणें व एकमेकींशीं कलह करणें हें फार लज्जास्पद आहे असें कोण ह्मणणार नाही? एकमेकींचा मान राखून परस्परांनीं प्रेमानें व एकोप्यानें आणि स्नेहानें रहाणें हें त्यांस भूषणास्पद असून हितावहही आहे. वर नुकतेंच सांगितलें आहे कीं, जावांचें नातें सख्या बहिणीसारखें होतें, तेव्हां त्यांचीं मुलेंही त्यांस परकीं नाहीत हें उघडच आहे. यावरून त्या मुलांसही सर्वप्रकारें आपण जपावें व त्यांची चांगली काळजी बाळगावी हें रीतीचेंच आहे.

इतर मनुष्ये व चाकर.

- या शिवाय घरांत जीं इतर माणसें असतात त्यांशीं स्नेहानें वागून त्यांचा योग्य मान ठेविला असतां तींही आपल्यावर प्रीति करूं लागतील. त्यांच्या खाण्यापिण्याची चांगली व्यवस्था ठेविली असतां तीं आपला मान राखतील. बोलण्याचालण्यांत त्यांचीं मनें दुखविलीं नाहीं तर तीं आपण सांगितलेलें काम ऐकतील व आपल्या उपयोगीं पडतील, या गोष्टी ध्यानांत ठेवाव्या. चाकर वगैरे घरांत काम करण्यास ठेवलेल्या माणसांचा देखील त्यांच्या योग्यतेप्रमाणें मान राखावा. त्यांच्याशीं उद्धटपणानें वागूं नये व अतिसलगीनें वागून त्यांची आपली बोलण्याचालण्यांत बरोबरीही करून घेऊं नये. चाकर मनुष्यांविषयीं पोटीं दया ठेवावी ह्मणजे तीं सांगितलेलें काम मन लावून खुशीनें करतात. चाकरमाणसांशीं उगीच हंसत किंवा बोलत बसूं नये, त्यांच्यावर क्षुल्लक कारणावरून रागावूं नये, त्यांस शिवीगाळ कधींही करूं नये, त्यांच्या खाण्यापिण्याची नीट व्यवस्था ठेवावी, ह्मणजे तीं काम करण्यास कंटाळा करणार नाहींत.

पति व पातिव्रत्य.

मुलींचें लग्न होईपर्यंत तिजविषयीं सर्व मालकी तिचे आईवापांकडे असते. परंतु एकदां लग्न झालें कीं ज्या पुरुषाबरोबर मुलींचें लग्न लाविलें असेल तो तिचा सर्वप्रकारें स्वामी होतो. त्याच्या जीवित्वावर व सुखावर स्त्रींचें सर्व सुख अवलंबून असतें. पतीनें नीतीनें राहून स्त्रींचें पालन-

पोषण करावे व स्त्रीने पतीच्या संगतीत निरंतर सुख मानून त्यास आपल्या सह्युगांनी व सदाचाराने संतोष देत असावे, हे उभयतांचे कर्तव्य आहे. पतीच्या आज्ञेत राहणे, त्याच्या मनाप्रमाणे वर्तन करणे, त्यास होईल तितकी मदत करणे, त्याचे सदैव कल्याण चिंतणे, व सर्वप्रकारे त्यास आनंद देण्यास झटणे हा स्त्रियांचा मुख्य धर्म आहे. पतिव्रत अंतःकरणापासून प्रीति करावी; सर्वप्रकारे त्याजवर विश्वास ठेवून त्याशी निष्कपटपणाने व मोकळ्या मनाने वागावे. त्याचा कधी कोणत्याही गोष्टीत अपमान किंवा त्याची अमर्यादा करू नये. त्याने आपल्यावर कितीही विश्वास ठेविला, कितीही प्रीति केली व आपल्यास कितीही मान दिला तरी आपल्या हुशारीच्या गर्वाने पतीस अप्रिय असे आचरण स्त्रियांनी कधीही करू नये. कारण, अमर्याद स्त्री, नवक्यास आवडत नाही व अपमान करणाऱ्या मनुष्याविषयी मनात द्वेष उत्पन्न होतो व द्वेषबुद्धि उत्पन्न झाली की सर्व प्रीतीचा अंत होईल. ज्या गोष्टीच्या योगाने स्त्रीपुरुषांच्या प्रीतीत अंतर पडण्याचा संभव आहे ती गोष्ट कोणत्याही प्रकारची असली तरी तत्काळ वर्ज करावी. उभयतांनी एकविचाराने राहून प्रेमाची वृद्धि निरंतर करित असावे. कारण, दोघांचे एकमत असणे व दोघांमध्ये प्रेम असणे हे उभयतां स्त्रीपुरुषांच्या सुखास फार आवश्यक आहे. जी स्त्री, पतीच्या वचनांत राहून आपल्या सुस्वभावाने त्यास नेहमी आनंद देते व त्याच्या समागमांत सुख मानिते व पतीपेक्षां जीस कोणतेही अन्य दैवत श्रेष्ठ वाटत नाही तीसच साध्वी किंवा पतिव्रता असे ह्मणतात. पतिव्रता स्त्रियांचा महिमा फार मोठा आहे. स्त्रियांस अवला

असें ह्यणतात तरी ज्या स्त्रियांच्या आंगांत पातिव्रत्याचें कवच आहे त्यांस विलक्षण तेज येऊन त्यांच्याकडे मोठ-
मोठ्या योद्ध्यांच्यानींही नुसतें वांकड्या नजरेनें सुद्धां पहा-
वत नाहीं. पातिव्रत्यासारखें स्त्रियांस दुसरें बल नाही व
त्यासारखें दुसरें महातेजही नाही. पतिव्रतेस सर्व ठि-
काणीं मान मिळतो व तिच्या मनास नेहमीं आनंद वाटतो.

पतिव्रता स्त्रीची आमरणांत संगती हें सुख व शांति प्राप्त
होण्याचें आगर व कामक्रोधादिक अनंत लहरीनीं चंचल
अशा संसारसागरांतून तरून जाण्याचें साधन आहे.
पतिव्रता स्त्रिया उभयकुलांची कीर्ति व वैभव वाढ-
विण्यास कारण होतात. पतिव्रता स्त्रियांचें सहाय देव
करतात. सीता, तारा, मंदोदरी वगैरे पतिव्रता स्त्रियांची
स्तुति, मोठमोठे साधूही करीत आले व अजून करीत आहेत.
तेव्हां पतिव्रतेचा मान किती आहे व पतिव्रता होणें हें
स्त्रियांस किती आवश्यक आहे हें जास्त सांगण्याची ज-
रूर नाही.

आरोग्यरक्षण.

शरीरप्रकृति चांगली असणें ह्यासारखें जगांत दुसरें
सुख नाही. शरीरसंपत्तीपेक्षां दुसरें श्रेष्ठ धन नाही. श-
रीरप्रकृति चांगली नसणें ह्यासारखें दुसरें दुःख नाही.
ज्याजवळ हें महाधन नाही त्यास इतर सर्व सुखें अनुकूल
असलीं तरी ह्याची उणीव कशानेही भरून यावयाची
नाहीं. ह्यणून प्रत्येक मनुष्यानें आपली शरीरप्रकृति निरोगी
राखण्यास जपवेळ तितकें जपणें हें त्याचें कर्तव्य होय. प्रत्येक
मनुष्यास देहनिर्वाहाकरितां कांहीं तरी काम केलेंच पाहिजे.

तेव्हां प्रकृति चांगली असली तर काम करण्यास हुशारी येऊन कामाचा कंटाळा येत नाही. परंतु प्रकृति नीट नसली ह्मणजे लहानसहान कामें देखील जड वाटून त्यांचा कंटाळा येतो. मन नेहमीं खिन्न रहाते, व हातून काम न शाल्यामुळे मनास ओशाळे वाटते. मनुष्य कितीही रूपवान् असून संपन्न असला, व त्यास अन्नवस्त्रादिकांची कितीही अनुकूलता असली तरी त्यांचे आंगीं उपभोग घेण्याची शक्तीच जर नाही तर तीं सर्व सुखें असून काय उपयोग ? यावरून प्रकृति निरोगी असणे हें मनुष्याच्या सुखशांतीला व उन्नतीला किती आवश्यक आहे हें सहज लक्षांत येईल.

आपणास आईबापांच्या घरून वारंवार सासरीं जाण्या-येण्यास शरीर निरोगी राखणे फारच महत्त्वाचें आहे हें लक्षांत ठेवावें. तेथें जाऊन आपल्या वर्तनानें लहानथोरांस प्रसन्न ठेवून त्यांचें प्रिय करायाचें असतें, लहान मोठीं कामें करून घरांतील बायकांस होईल तितकी मदत करणे जरूर असतें, व सासूसासरे वगैरे वडील मनुष्यांची सेवा करून त्यांस संतुष्ट करावयाचें असतें; तेव्हां अशा वेळीं आपण आपली शरीरप्रकृति चांगली ठेविली नाही तर आपलें फारच अनहित होईल, ह्या गोष्टीचा विसर पडूं देऊ नये.

आपलीं कामें चांगलीं करतां यावीं, सर्वांनीं आपणाशीं स्नेहानें वागून आपणांस वरें ह्मणावें व आपल्यापासून कुटुंबांतील इतर मनुष्यांस सुख व्हावें अशी इच्छा असेल तर शरीरास जपण्याची हयगय कधीं करूनये. शरीर चांगलें असतें तोंपर्यंत त्याचें खरें महत्त्व अल्पमतीमुळे आपल्या लक्षांत येत नाही; तरी हें ध्यानांत ठेवावें कीं, ज्यांनीं ज्यांनीं जपण्याची हयगय करून शरीरास नानाप्रकारचे रोग लावून घेतले त्यांस

केलेल्या मूर्खपणाचा पश्चात्ताप होऊन निरंतर दुःख सोसावे लागते. पुरुषापेशां स्त्रियांच्या हातून शरीरास जगण्याची हयगय जास्त होते. याचें कारण त्यांचें अज्ञान व शरीराची खरी योग्यता न कळणें हेंच होय. वरांतील वायका निरोगी असल्या ह्यणजे पुरुषांस पुष्कळ मदत होऊन सुख मिळते. वायकोची प्रकृति चांगली असली ह्यणजे तिच्या नवऱ्यास सुख होऊन त्यांची संतती निरोगी व सद्दृढ होते. ज्या शरीराची आपल्यास मोठीशी योग्यता वाटत नाही व ज्याचें महत्त्व एकाएकीं आपल्या ध्यानांत येत नाही, तेंच सर्वसुखाचें मूळ आहे. त्याची अनास्था करून एकदां तें विडविलें कीं उभयतां स्त्रीपुरुषांचें सर्व आयुष्य दुःखांत जाईल.

चांगली शरीरप्रकृति राखली असता ती बहुतकरून पुष्कळ दिवस तशीच राहिल. मूळची अशक्त प्रकृति सुद्धां योग्य वेळीं जपलें असतां निरोगी राखतां येईल. आतां प्रकृति चांगली रहावयास कोणकोणत्या गोष्टी लक्षांत ठेविल्या पाहिजेत हें थोडक्यांत पुढें सांगितलें आहे.

स्वच्छता.

शरीर—शरीर निरोगी ठेवण्यास प्रथमतः स्वच्छतेची फार जरूर आहे. स्वच्छता राखल्यापासून आपणांस सुख व आपल्या शेजाऱ्यांस संतोष होतो; ह्यणून प्रत्येकानें स्वच्छता राखिली पाहिजे. प्रातःकाळीं उठून प्रथम शुचिर्भूत झाल्याशिवाय कामास लागूं नये. मुखमार्जनादि आटोपून आपली वसाउठावयाची जागा स्वच्छ करून नंतर तेथें जें करणें तें करावें. त्रेणीफणी करून स्नानास जावें. स्नान करणें तें केवळ शास्त्र ह्यणून करूं नये. आंगावर पाणी ओतून तें

ओले करून पुसून टाकणें हें स्नान नव्हे. स्नान करण्याचा हेतु, सर्व शरीर साफ धुऊन चोळून निर्मळ करणें हा होय. स्नान केल्यावर आंग कोरड्या वस्त्रानें चांगले पुसून काढावे, पाणी तसेंच आंगांत जिरूं देऊं नये व ओले झालेले वस्त्र फार वेळ आंगावर ठेवूं नये. याप्रकारें स्नान केलें असतां आळस जातो, शरीर हलकें वाटून मनास हुशारी वाटते, व स्नानाचा इष्ट हेतु सिद्ध होऊन तें हितकारक होतें.

वस्त्रें—स्नान केल्यावर स्वच्छ वस्त्रें अंगावर घेण्याची आपल्या लोकांत चाल आहे ती फार चांगली आहे. कारण, निर्मळ स्नान करून घाणेरीं वस्त्रें परिधान केलीं तर त्यापासून हित होणार नाहीं. आपले वापरण्याचे कपडे नेहमीं स्वच्छ ठेवावे. स्वच्छ कपडे, दिसण्यांत चांगले दिसून शरीरासही हितकारक होतात. ह्यणून स्वच्छ कपडे वापरण्याची नेहमीं संवय असूं द्यावी. मळकट वस्त्रें, दिसण्यांत वाईट दिसून शरीरास अपकारक होतात. कपडे स्वच्छ राखण्याकरितां थोडीशी मेहनत पडली तरी ती आनंदानें सोसावी. कारण, त्यापासून होणाऱ्या फायद्यानें झालेल्या मेहेनतीचा मोबदला चांगला मिळतो. मलिन न राहणें हें प्रत्येकाचे स्वाधीन आहे, ह्यणून मलिनपणानें राहणाराचा लोक कंटाळा करितात. वस्त्रें उंची असून घाणेरीं असण्यापेक्षां हलकीं असून स्वच्छ असलेलीं फार उत्तम. घामानें वाईट झालेले कपडे धुतल्यावांचून आंगावर घेऊं नये. केवळ आंगावरील कपडेच स्वच्छ ठेवावे इतकेंच नाहीं, तर आपलीं निजण्याचीं व रात्रीस आंगावर ध्याव्याचीं पांवरुणें सुद्धां नेहमीं स्वच्छ ठेवावीं.

अन्न—शरीर स्वच्छ ठेवून निर्मळ वस्त्रें वापरणें ह्या-

पेक्षांही खाण्याच्या अन्नाची तर फारच स्वच्छता ठेविली पाहिजे. शरीर अन्नमय आहे. ज्याप्रकारचे अन्न खाण्यांत येईल त्याप्रमाणे पिंड वनेल. निर्मळ अन्न खाले असतां शरीर निरोगी व बळकट राहील. घाणेरें व वाईट अन्न खाले असतां शरीरास अनेक विकार होऊन तें अशक्त होईल आणि दुःख भोगावें लागेल. ह्मणून खाण्याच्या अन्नाची फार स्वच्छता ठेवावी. चांगले अन्न नियमित वेळीं व पचेल तितकेंच खावें. पाहिजे त्यावेळीं हवें तितकें खाल्यानें शरीरास रोग जडतात. आणि शरीराची शक्ति कायम ठेवून ती जास्त वाढविणें हा जो अन्न खाण्याचा हेतु तो साधणार नाहीं. शिळ्या अन्नापासून फायदा होत नाहीं. विघडलेले अन्न विकार करितें, आणि तजें अन्न शरीरास हितावह होतें, ह्मणून प्रकृति निरोगी ठेवण्यास ताजें व सहज पचणारें अन्न भक्षण करावें. अति तिखट, फार आवट किंवा अतिशय गोड अन्न खाण्याची संवय नसावी.

पाणी—प्रकृति निरोगी राहण्यास चांगल्या पाण्याची फारच आवश्यकता आहे. पाण्यास जीवन असें नांव आहे, यावरूनच त्याचें महत्त्व लक्षांत येण्यासारखें आहे. अन्न आणि पाणी यांचा एकमेकांशीं फार निकट संबंध आहे. अन्नाचे पचन होण्यास पाण्याची जरूर आहे; व या दोहोंवर शरीरप्रकृति सर्वांशीं अवलंबून असते. खाण्याचें अन्न जसें स्वच्छ असावें तसें पिण्याचें पाणीही फार निर्मळ ठेवावें. स्वच्छ पाणी पिण्यापासून होणारें हित व वाईट पाणी पिण्यापासून होणारे तोटे जरी लागलेच कळत नाहीत तरी त्यांचे वाईटबरे परिणाम आपल्या प्रकृतीवर घडतात

यांत संशय नाही. आपल्या अज्ञानामुळे ते कळत नाहीत ह्मणून तिकडे दुर्लक्ष करणे हा वेडेपणा होय. तहान लागली असतां घाणेरें पाणी पुढें ठेविलें तर पिण्यास मन घेत नाही, परंतु तेंच जर स्वच्छ असलें तर आपण हौशीनें पितों व त्यापासून मनास मोठें समाधान होतें. स्वच्छ पाणी पिणें हें आपल्या स्वभावास अनुसरून आहे ह्मणून तेंच नेहमीं पिणें हें आपलें कर्तव्य आहे. वाईट पाणी पिण्यापासून अनेक रोग होतात. चांगलें स्वच्छ पाणी घ्याल्यानें प्रकृति निरोगी रहाते व बिघडलेलीही कधीं-कधीं सुधारते. ह्मणूनच हवा पाणी बदलण्यास लोक एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणीं जातात; व ह्याचकरितां गांवांत अनेक विहिरी असतांही पुष्कळ खर्च करून लोकांस चांगलें पाणी पिण्यास मिळारें व लोकांचें हित व्हावें ह्मणून चांगलें पाणी लांबून गांवांत आणितात. पिण्याचें पाणी निर्मळ ठेवून स्वच्छ भांड्यांत झांकून ठेवावें. पाणी भरण्याच्या वेळीं तें गाळून घ्यावें, त्यांत मळ पडूं देऊं नये, त्यास वाईट वास लागूं देऊं नये, तें कोणत्याही रीतीनें बिघडूं देऊं नये, व तें नेहमीं ताजे असतांनाच पिण्याची संवय ठेवावी.

हवा-शरीरप्रकृति निरोगी राहण्यास निर्मळ अन्नपाण्याची जरूर आहे तशीच शुद्ध हवेचीही फार जरूर आहे. चांगली हवा आणि निरोगी प्रकृति यांच्या मध्ये निकट संबंध आहे असें सांगितलें असतां प्रथमतः मोठें आश्चर्य वाटेल, परंतु याचा अनुभव घेतला असतां तेव्हांच खातरी होईल. ज्या ठिकाणीं शुद्ध हवा मोकळी वाहते अशा ठिकाणीं गेलें असतां मनास कसें समाधान वाटतें व ज्या ठिकाणीं

स्वच्छ हवा मोकळी खेळत नाहीं अशा कोंडलेल्या जागेंत कांहीं वेळ बसलें असतां कसें अस्वास्थ्य वाटतें याचा विचार केला ह्मणजे शुद्ध हवा, आपली प्रकृति निरोगी राहण्यास आवश्यक आहे हें ह्मणणें खरें वाटून अनुभवास येईल. ह्मणून कोंदट व दमसर हवा असेल अशा ठिकाणीं क्षणभर देखील बसूं नये.

मितपणा.

मितपणानें राहणें हें प्रत्येक मनुष्यास आवश्यक आहे. सर्वांस मितपणानें वागतां येईल, मितपणानें राहणें हें शरीरास हितावह आहे इतकेंच नाहीं, तर ह्यावांचून शरीरप्रकृति नीट राहावयाची नाहीं. मितपणा ठेविल्यावांचून कोणतें ही कृत्य चांगलें व वेळच्यावेळीं व्हावयाचें नाहीं. खाण्या-पिण्याच्या नियमितपणानें शरीर चांगलें राहतें व उद्योग करण्यास हुशारी येते. नियमितपणा नसेल तर बरेपणा मिळावयाचा नाहीं. नियमितपणानें सर्व कामांत व्यवस्था राहते. याकरितां सर्व कृत्यें सुरळीत चालण्यास नियमितपणानें राहणें फार अवश्य आहे.

इतका वेळपर्यंत शरीर निरोगी राखण्यास उपयोगी पडणाऱ्या मुख्य मुख्य गोष्टींचें विवेचन थोडक्यांत केले. तरी कांहीं लहानसहान गोष्टींकडे दुर्लक्ष्य केल्यानें प्रकृति बिघडण्याचा पुष्कळ संभव असतो. आंगावर ओलीं वस्त्रें ठेऊन क्षणभर देखील राहूं नये. ओलीं वस्त्रें आंगावर घेणारास त्यावेळीं त्रास होतच असतो तरी अज्ञानामुळे पुढें होणारा वाईट परिणाम न कळल्यानें तीं तशींच राहूं देतात. ओल्या वस्त्रांनीं राहणें यांत जास्त स्वच्छपणा व सोंवळे आहे

असें मानणें यासारखा दुसरा वेडेपणा नाही. घाईच्या वेळीं व कधीं कधीं रागानें आंगांत ओल्या चोळ्या घालून वागणाऱ्या वायूचा थोड्या सांपडतील काय? पण हा केवळ वेडेपणा आहे. ह्यापासून पडसें, खोकला, न्यूमोनिया (फुफ्फुसाचा दाह) वगैरे रोग होण्याची निःसंशय धास्ती असते. ज्याप्रमाणें आंगावर ओलीं वस्त्रें घेणें वाईट आहे त्याप्रमाणें ओल्या जागीं फार वापर करणें व तेथें पुष्कळ वेळ वसणें हेंही अपकारक आहे. उन्हांत देखील फार वेळ काम करीत राहूं नये. आपली प्रकृति विघडली असतां लागलेंच वडील मनुष्यास कळवून औषध घ्यावें, कधीं ह्याच कळूं नये. व प्रकृति विघडली असतां वेळचेवेळीं नीट जपून ती लवकर सुधारेल अशी योग्य तजवीज ठेवावी.

काम करणें.

मनुष्यांस अवश्य लागणाऱ्या पदार्थांपैकीं आयास केल्यावांचून आपोआप मिळणारे पदार्थ बहुतकरून नाहींतच याकरितां प्रत्येक मनुष्यास कांहीं तरी काम केलेंच पाहिजे. अगदीं रिकामें बसलें असतां आंगांत आळस शिरून शरीर व मन विघडण्याचा फार संभव आहे. काम करणारा मनुष्य चपळ व हुशार राहतो. त्याचें शरीर निरोगी राहून मन नेहमीं आनंदी असतें. काम केल्यापासून शरीरास व्यायाम होतो व अन्नपचन होऊन शरीरास हितकारक होतें. ह्मणून कामाचा कंटाळा करूं नये. सांगितलेलें काम नीट ऐकून समजून घ्यावें व नंतर करावयास लागावें. अर्धवट ऐकलेलें काम करतांना मध्येंच अडचण पडते व चांगलें शेवटास जात नाही. जें काम आपल्या हातून हो-

ण्यासारखें नसेल तें करण्यास हात घालूं नये, हातीं घेतले-
 लें काम मध्येच टाकूं नये. कामें करणें तीं त्यांच्या महत्त्वाच्या
 प्रमाणानें व जरूरीच्या प्रमाणानें आधीं किंवा मागाहून करावीं
 पुष्कळ कामें करणें असल्यास न गोंधळतां एकेक काम हातीं
 घेऊन क्रमानें सर्वांचा शेवट करावा. ज्या कामाची जरूर
 नाही तें करण्यांत वेळ घालवूं नये. जें काम आपणासच
 केले पाहिजे तें करण्यास दुसऱ्यानें सांगण्याची वाट
 पाहूं नये. रोजचीं कामें सांगितल्याशिवाय विनचूक करावीं.
 काम थांबत थांबत करूं नये. जें काम आपणांस चांगलें
 करतां येईल तें मन लावून होईल तितकें चांगलें करावें,
 कसें तरी उरकून टाकूं नये. काम सांगितलें असतां बयादी
 सांगण्यांत वेळ घालवूं नये. त्याचा विचार करून लागलेंच
 करावयास लागावें. तें ज्यावेळचे त्यावेळीं करावें, लांब-
 णीवर टाकूं नये. वेळेस केलेलें काम चांगलें होतें व एकदम
 मेहनत पडत नाही. अति मेहनत करूं नये. अगदीं रिकामें
 बसूं नये. केवळ सांगकाम्यासारखें असूं नये. वेळेस काम
 आटोपलें असतां विश्रांति मिळते. आज केलेलें काम उद्यां
 चुकूं नये. तामसी मनुष्यानें सांगितलेलें काम सर्व कामें
 एकीकडे ठेवून प्रथम करावें. वडील माणसें काम करीत
 असतां आपण स्वस्थ बसूं नये. कामाच्या वेळीं एकीकडे
 जाऊन बसूं नये. आपणास सांगितलेलें काम दुसऱ्यावर
 ढकलूं नये. सारांश, कोणतेही काम करणें तें नीट ऐकून
 घेऊन विचार करून शांतपणानें, उल्हासानें, त्याचा कंटाळा
 न करितां करावें ह्मणजे चांगलें होतें; व त्यामुळे घरांतील
 सर्व माणसें सुप्रसन्न होऊन आपणावर अधिक प्रीति करूं
 लागतात.

स्वयंपाक.

पुरुषास विद्या शिकणें जसें आवश्यक आहे तसेंच आपल्या देशांतील स्त्रियांस स्वयंपाक करतां येणें आवश्यक आहे. पुरुषांस पुष्कळ विद्या येणें जसें भूषणास्पद आहे त्याप्रमाणेंच स्त्रियांस चांगला स्वयंपाक करतां येणें हें मोठें भूषण होय. विशेषीं वाय पुरुषास जशी शोभा व मान नाही तशी ज्या स्त्रीस चांगला स्वयंपाक करतां येत नाही तीची मान प्रतिष्ठा नाही.

नवऱ्यानें कितीही वस्तु घरांत आणिल्या तरी त्या चांगल्या रीतीनें तयार करून त्यास खाऊं घालणें हें वाय-कोच्या स्वाधीन असतें. जीस स्वयंपाक चांगला करतां येतो त्या स्त्रीकडून चांगले चांगले पदार्थ पुरुषास खावयास मिळतात व नेहमीं चांगलें व स्वच्छ खावयास मिळाल्यानें तो निरोगी व संतुष्ट असतो. चांगला स्वयंपाक करणारी वायको कुटुंबांतील मनुष्यांस प्रिय होते. व तिचा सर्व मनुष्यें मान राखितात. याकरितां स्वयंपाक करतां येणें व तो चांगला करतां येणें हें स्त्रियांस किती महत्त्वाचें आहे हें सांगायलास नको. ह्यून प्रत्येक लहानथोर स्त्रीनें स्वयंपाक चांगला करण्याची कला शिकणें अगदीं अवश्य आहे. कोणतीही कला एकदम साध्य होणें कठीण आहे; आणि चांगला स्वयंपाक करतां येण्यास तर तो पुष्कळ दिवस हातून झाला पाहिजे; तरी लक्ष्य लावून काळजीनें काम केलें असतां तें लौकर चांगलें करतां येईल. स्वयंपाक चांगला होण्यास प्रथमतः स्वच्छता अगदीं अवश्य आहे. तसेंच स्वयंपाक लक्ष्य लावून जपून केला पाहिजे. कोणत्या पदार्थास कोणकोणत्या वस्तु किती घालायच्या तें लक्ष्यांत ठेवावें. स्वयंपाक लौकर व वेळच्या वेळीं तयार करण्यांत

आळस कामाचा नाही. चांगलें, परिपक्व अन्न खाणें याज-
 वर शरीरप्रकृति फार अवलंबून असते. शरीरप्रकृति चांगली
 असणें हें फारच सुखकारक आहे. स्वयंपाक करण्याचें काम
 स्त्रियांचें आहे ह्यगून त्यांस चांगला स्वयंपाक करतां
 येणें हा एक चांगला उपयुक्त व महत्त्वसंपादक गुणच
 आहे. उत्तम व विपुल अन्न मिळविण्याचीं साधनें सर्वास
 नसतात. तरी चांगल्या स्त्रीच्या सहायानें व व्यवस्थेनें अनु-
 कूल असलेलें अन्न चांगलें रुचिकर करून खातां येईल.
 फार उत्तम अन्न जरी खावयास मिळालें नाही तरी हरकत
 नाही परंतु तें स्वच्छ व मनास आवडेल अशा रीतीनें
 तयार केलेलें असलें पाहिजे. घरांत असेल तेंच अन्न
 होईल तितकें चांगलें करणें हें सृष्ट बायकोचें काम आहे.
 रांधलेलें अन्न चवीस चांगलें असावें इतकेंच नाही, तर तें
 दिसण्यांतही वाईट नसावें. अन्न पाहिल्याबरोबर त्यावर मन
 जावें. ज्या अन्नाचा पाहण्याबरोबर वाईट येतो तें खाण्यास
 मन धजत नाही. स्वयंपाकास चांगलें स्वरूप येण्यास स्वच्छ-
 ता ठेवून त्यांत केर वगैरे पडूं देऊं नये. स्वयंपाक चां-
 गला करतां येत असला तरी तो करितांना दुर्लक्ष्य
 करून निर्मलपणा ठेविला नाही, व शिजवावयाच्या
 वस्तु प्रथम निर्मळ करून घेतल्या नाहीत तर त्यांस
 चांगली चव येणार नाही व मेहनतीचें व्हावें तसें चीज होणार
 नाही. डाळ, तांदूळ, वगैरे जिन्नस नीट निवडून पाखडून
 स्वच्छ धुवून नंतर शिजवावे. भाजीपाला निवडून, चिरून
 स्वच्छ धुवून शिजवावा. घाणेंरे हात कशास लावूं
 नये. ते मळले असतां लागलेच धुवून पुसून निर्मळ करावे.
 स्वयंपाकाचीं भांडीं नीट पाहून व धुवून घ्यावीं व शिजत

ठेवलेल्या पदार्थांत अस्वच्छ पळ्या घालून नयेत. स्वयंपाकास लागणारे मीठ, मसाला, हळद, तेल, तूप वगैरे पदार्थ उघडे टाकून नयेत, व त्यांत घाणेरे हात घालून नयेत. दूध, दही वगैरे पदार्थ उघडे टाकून नयेत; त्यांस फार जपावे. कारण थोडेंसे दुर्लक्ष्य झालें असतां ते नासून नुकसान होतें व त्या कारणानें बोलून ध्यावे लागते. शिजवावयाचे पदार्थ स्वच्छ धुवून, निर्मळ भांड्यांत घालून चांगल्या विस्तवावर ठेविल्यावर तिकडे दुर्लक्ष्य झालें तर ते जळून त्यांची राख होईल. ह्मणून केवळ चुलीवर भांडीं चढविण्याचें व उतरण्याचेंच आपलें काम आहे असें समजूं नये, तर त्यांतील पाणी कमजास्त पाहून तसा जाल देत असलें पाहिजे. पदार्थांस मीठ वगैरे घालावयाच्या वेळा चुकूं देऊं नये. मसाला वेताचा घेऊन स्वच्छ पाझ्यावर बारीक वाटून मग घालावा. त्यापैकीं फुकट जाऊं देऊं नये. स्वयंपाक करतांना वडील मनुष्यांचें सहाय घेण्यास हरकत नाही तरी तीं जवळ नसलीं तर अडून राहूं नये. स्वयंपाक करणें तो फार सावकाश अथवा अति जलदीनेंही करूं नये. स्वयंपाक करतांना घाई केली तर भाजून वेण्याचा प्रसंग येईल; व फार सावकाश केला तर वेळेस तयार होणार नाहीं. दुर्लक्ष्य केलें तर तो विघडून मेहनत फुकट जाऊन शिवाय बोलून ध्यावे लागेल. शिजलेलें अन्न फार निऊं देऊं नये व तें धुरकटून देण्याविषयीं काळजी घ्यावी. अन्न उघडें टाकून नये, व त्यांत केर पडूं देऊं नये. याप्रकारें स्वयंपाक नीट लक्ष्य लावून काळजीनें करून जपून ठेविला असतां विघडणार नाहीं व तो चांगला रुचिकर होऊन करणाराचे मेहनतीचें साफल्य होऊन खाणारासही समाधान होईल.

वाढणें,

अनुभवलेल्या स्त्रीस स्वयंपाक केल्यावर तो कसा वाढावा हें सांगण्याची जरूर नाही, तरी नवीनच तें काम करावयास लागलेल्या मुलीस त्याविषयीं सुद्धां थोडेंसे सांगितलें असतां काहीं तरी मदतच होईल. प्रथम वाढण्याचे वेळीं आपण स्वच्छ हातपाय धुवून आंगावरील वस्त्रें आटोपून नीटनेटके व्हावें. वाढावयाच्या सर्व जिनसा व्यस्त्येनें मांडून ठेवाव्या. एकाचे हात एकास व एकाचें भांडें दुसऱ्यास वापरूं नये. वाढावयाचीं भांडीं आंतून बाहेरून स्वच्छ करून घ्यावीं. फार ऊन पदार्थ हातानें वाढूं नये. नेहमीं चमचा किंवा पळी यांचा उपयोग करावा व फार ऊन भांडीं हातीं धरावयास एकादा स्वच्छ फडका घेतल्याशिवाय उचलूं नयेत, नाही तर ऊन भांडें हात भाजून खालीं पडलें तर वाढणार आणि जेवणार या दोघांसही भाजून घेण्याचा प्रसंग येईल: वाढावयाचे पदार्थ पानावर नीट व्यस्त्येनें योग्य ठिकाणीं वाढावे. वाढतांना एकदम फार वाढूं नये व घाबरून घाई करूं नये. कोणाच्या पानावरील कोणता पदार्थ संपला आहे ह्याकडे लक्ष्य असूं द्यावें, वारंवार हाका मारण्याचा प्रसंग आणूं नये. वाढतांना खाणाराचें वय व शक्ति पाहून कमी किंवा जास्त वाढावें. मागाहून जेवणाच्या मनुष्याकरितां ठेवावयाचें अन्न फार निवणार नाही व वाईट होणार नाही अशा वेतानें काळजीनें जपून ठेवावें. आपण स्वतः स्वयंपाक केला नसला तरी जेवणाचे वेळस एकीकडे जाऊन बसूं नये; व वाढावयास बोलावण्याची वाट पाहूं नये.

निजणें.

दिवसा कामामुळें श्रम होतात ह्मणून रात्रीस विश्रांती-
 कारितां निजणें अवश्य आहे, तरी अतिनिजणें सुखावह
 न होतां अपकारक होतें. उद्योग करून जें नियमित
 निजणें त्यापासून शरीरास हुशारी येऊन मनास समाधान
 वाटतें. उगीच निजून राहणें आळशी मनुष्यासच आवडतें.
 दिवसा निजूं नये; दिवसा निजण्यापासून अन्नपचन होत
 नाहीं व मनास अस्वास्थ्य वाटतें. रात्रीस फार जागूं नये.
 जाण्यायेण्याच्या वाटेवर किंवा आंग उघडें टाकून भलत्याच
 ठिकाणीं अस्ताव्यस्त निजूं नये. अगदीं एकीकडे, कोंदट
 व घाणेरड्या जागेंत, अतिशय काळोखाच्या ठिकाणीं,
 नुसत्या जमीनीवर, ओल्यावर, किंवा अतिशय गार वाऱ्या-
 च्या ठिकाणीं निजूं नये. कामाच्या वेळीं, व दुसरीं मनुष्यें
 काम करीत असतां आपण निजणें हें लाजिरवाणें आहे.
 फुरसतीअंतीं मिळालेला वेळ केवळ निजण्यांतच न घालवितां
 एखादें नीतिपर पुस्तक वाचण्यांत किंवा शिवणें, काशि-
 दा काढणें अथवा असेंच दुसरें कांहीं कुशलपणाचें काम
 करण्यांत किंवा कांहीं उपयुक्त गृहकृत्य करण्यांत घाल-
 वावा. जसें अतिनिजणें प्रकृतीस विकार करतें त्याचप्र-
 माणें अतिजागण्यानेंही प्रकृति विघडते. उगीच हवें
 तेव्हां निजणारी बायको आळशी होते, उद्योग करण्याचा तीस
 कंटाळा येतो, व सुस्त होऊन तिचें मन नेहमीं उदास राहतें.

वसणें.

वसण्याचे संबधानें कोणत्याही मुलीस फारसें सांग-
 ण्याची गरज नाहीं. अगदीं रिकामें वसूं नये. वडील मनु-

ष्ये सभोंवतुली जमलीं असतां तेथें कामाशिवाय बसूं नये. ओल्यावर किंवा अगदींच एकीकडे जाऊन बसूं नये. जाण्या-येण्याच्या वाटेवर काम करीत सुद्धां बसूं नये सारांश, सासरीं आवडती होऊं इच्छिणाऱ्या मुलीनें निजण्या-वसण्यांत सुद्धां वेत ठेवून वडील मनुष्याची मर्यादा राखून नेहमीं अदवीनें वागणें हें फार इष्ट आहे.

उठणें.

काम फार रात्रपर्यंत न लांबवितां रात्रीस लौकर निजून सकाळीं लौकर उठण्याची संवय ठेवावी. लौकर निजून सकाळीं लौकर उठलें असतां दिवसा झालेले श्रम हरून दुसरे दिवशीं उद्योग करण्यास हुशारी येते. सकाळीं उठून कामास लौकर लागलें असतां काम करण्यास पुष्कळ वेळ मिळतो, यामुळे सर्व कामें वेळच्यावेळीं होऊन चांगलीं होतात. उशिरां उठून करावयास लागलेल्या कामांत गोंधळ होऊन कोणतेंच काम वेळेस होत नाहीं. मग तीं कशींतरी उरकून टाकावीं लागतात. लौकर निजून सकाळीं लौकर उठणें हें शरीरास फार हितकारक आहे. प्रातःकाळीं जिकडेतिकडे थंड व शांत असतें, भोंवतालचा देखावा मोठा प्रफुल्लित असतो, शुद्ध हवेवरोवर पुष्पांचा सुगंध येत असतो व वारा गार आणि मंजुळ वहात असल्यानें मनास आनंदाद होतो व काम करण्यास हुशारी वाटते.

प्रातःकाळीं शुचिभूत होऊन घरांतील वडील मनुष्यें उठावयाच्या पूर्वी काम करावयास लागलेल्या उद्योगी मुलीस पाहून त्यांचीं अंतःकरणें फार आनंदी होतात व अशा मुलीवर तीं मनोभावेकरून प्रेम करूं लागतात.

हंसर्णें.

कांहीं फार चमत्कारिकं किंवा अतिशय विद्रूप वस्तु दृष्टीस पडली असतां हंसूं येतें; तसेंच मनास आनंद झाला किंवा एखादें गमतीचें भाषण ऐकिलें तर हंसूं आल्यावांचून राहत नाहीं व अशा वेळीं बेतानें व मर्यादेनें गालांतल्या गालांत हंसण्यास हरकत नाहीं. परंतु क्षुल्लक गोष्टीवरून एकसारखें पुष्कळ वेळ मोठमोठ्यानें हंसत वसर्णें हा वेडेपणा होय. अति हंसर्णें चांगलें नव्हे. स्त्रियांस नेहमीं हंसतमुख असर्णें चांगलें मानिलें आहे, त्याचा अर्थ त्यांनीं सर्व दिवस हंसत राहावें असा नाहीं; तर त्यांनीं कधीं खिन्नवदन असूं नये, सर्वदा संतोषी आणि आनंदवृत्तीनें असावें एवढाच आहे.

भलत्याच वेळीं हंसण्यानें स्त्रियांच्या आंगीं उद्धटपणा येऊन कधीं कधीं वाईट गुण लागतात. वडील मनुष्ये जवळ असतां आपण फार हंसल्यानें त्यांचा अपमान होतो. हंसर्णें गालांतल्या गालांतच असावें.

बोलर्णें.

मनुष्यांचा एकमेकांशीं व्यवहार सुरू राहण्यास बोलर्णें हें मुख्य साधन आहे. बोलण्यावरून मनुष्याच्या वर्तनाच्या अजमास होतो व त्याचें ज्ञान किती असावें हें थोडेंबहुत कळतें. मनुष्य सभ्य किंवा दांडगा आहे अथवा लीन किंवा उद्धट आहे हें त्याच्या बोलण्यावरून समजतें. चांगल्या वाणीस सर्व लोक वश होतात व मधुर भाषण करणारास सर्व गोष्टी सुलभ होतात. वाईट बोलल्यानें कलह लागून अनर्थ घडतात. उद्धट भाषणानें ऐकणारास राग येतो व इच्छिलेलें कार्य होत नाहीं. याकरितां बोलण्यांत नम्रता

असून उद्धटपणा अगदीं नसावा. बोलणें मृदु असून गोड व रसाळ असावें; कठोर व दुसऱ्यांच्या मनास लागेल असें बोलणें बोलूं नये. बोलणें स्पष्ट असून अति हळू किंवा फार मोठ्यानें नसावें. विचारल्यावांचून मध्येच बोलूं नये. सर्वदा सत्य बोलवें. खोटें भाषण करूं नये. एखादें भाषण खरें आहे परंतु तें बोललें असतां अपाय होण्याचा अथवा कलह लागण्याचा संभव असला तर तें बोलूं नये. वडील मनुष्यांशीं बोलणें आदराचें असावें, बरोबरीच्यांशीं सलगीचें व लहानांशीं आणि हाताखालील मनुष्यांशीं ममतेचें असावें. घरांत घडलेल्या व ऐकलेल्या गोष्टी दुसऱ्यानें विचारल्या असतांही सांगूं नयेत. एकांतांत घडलेला वृत्तांत बाहेर बोलूं नये. डों उतर कोणास बोलूं नये. वडील मनुष्ये रागें भरलीं असतां त्याचा खेद न मानितां तें लक्षांत ठेवून ज्या गोष्टीवरून बोललीं असतील ती गोष्ट पुनः करूं नये. तीं जें बोललीं असतील त्याचीं गाऱ्हाणीं दुसऱ्याजवळ नेऊं नये. कारण, आपल्या घरांतील हकीकत दुसऱ्यास सांगण्यापासून बराच बोज जाऊन सांगणाराचा वेडेपणा दिसून येतो. भलतेंच कृत्य आंगीं लागत असलें तर मुकें राहूं नये. परक्या पुरुषांशीं कारणाशिवाय भाषण करूं नये. हंसत हंसत किंवा तोंडांतल्या तोंडांत बोलण्याची संवई फार वाईट आहे. बोलणें सत्य असून मित असावें, निष्फळ नसून सार्थ असावें व जेथें आपण सांगितलेलें कोणी ऐकणार नाहीं तेथें बोलूं नये.

खेळणें.

मनुष्यास कितीही काम करावयाचें असलें तरी त्यास कांहीं तरी विश्रांति पाहिजेच. सर्वासच कामामुळे विश्रांति

मिळत नाहीं असें नाहीं. विश्रांतीचा वेळ नीतिपर पुस्तकें वाचून संसारास उपयुक्त माहिती मिळविण्यांत घालविले असतां मनास कर्मणूक होऊन, श्रमाचे परिहार होतील व वेळाचाही योग्य उपयोग होईल. परंतु हल्लीं ज्यांस वाचतां येतें अशा स्त्रिया फार थोड्या आहेत, व वाचतां येत असले तरी त्यांस सासरीं वाचण्याची चोरी, यामुळे त्यांस रजा मिळते. ह्मणून मिळालेला वेळ कांहीं खेळ खेळून किंवा गप्पा मारून मुली कसातरी घालवितात. काम झाल्यावर कांहीं वेळ खेळण्यास हरकत नाहीं; परंतु खेळणें तें सुमारानें खेळावें. खेळतांना मोठमोठ्यानें ओरडूं नये व फार हंसूं नये. खेळणें तें चांगल्या स्वभावाच्या सट्टणी मुलींबरोबर खेळावें. खेळतांनासुद्धां धोरण ठेवून कोणाची अमर्यादा करूं नये. वाईट स्वभावाच्या मुलींबरोबर मुळींच खेळूं नये व कलह उत्पन्न होण्यासारखे खेळ कोणाबरोबरही खेळूं नयेत. ज्या खेळापासून मनास आनंद होऊन शरीरास व्यायाम होण्यासारखा असेल असा खेळ वेतानें खेळलें असतां फार हित होतें.

जपणें.

आपल्या प्रत्येक वस्तूस जपणें हें सर्व लहानथोर स्त्रीपुरुषांचें कर्तव्य आहे. वस्तु जपून ठेविली असतां चांगली राहून पुष्कळ दिवस टिकते व पाहिजे तेव्हां बिनचूक मिळते. एकदां अव्यवस्थेनें राहण्याची संवय लागली ह्मणजे ती सुटत नाहीं, व तेणेंकरून नेहमीं नुकसान होतें व बोलून घ्यावें लागतें. आपल्या लहानसहान वस्तु, नेसावयाचे कपडे, व आंगावर घालावयाचे डगिने नीट जपून ठेवावे; ते इकडेतिकडे अव्यवस्थित टाकूं नयेत. मौल्यवान् कपडे व

डागिने नेहमीं नेहमीं घेतां येत नाहीत ह्यणून जी बायको त्यांस जपत नाही तीस ते वापरण्यास मिळतही नाहीत. वस्तु कितीही कुळक असल्या तरी व्यर्थ जाऊं देऊं नयेत व त्यांची खराबी होऊं देऊं नये. वस्तु निष्काळजीनें बायां जाऊं देण्यापेक्षां कोणास दिलेली बरी. डागिने निष्काळजीनें एखाद्या उघड्या पेटांत, बिछान्याच्या उशाशीं, किंवा एखाद्या करंडींत टाकण्यापासून नाहीसे होण्याची धास्ती असते ह्यणून ते नीट बंदोबस्तानें ठेवावे. स्त्रियांनीं आपल्याच वस्तु जपून ठेवाव्या असें नाही तर घरांतील सर्व वस्तु व्यवस्थेनें ठेवून त्यांस नेहमीं जपत जावें. कोणतीही वस्तु फुकट जाऊं देऊं नये.

वर्तन.

मनुष्याचें सुखदुःख त्याच्या वर्तनावर अवलंबून असतें. वर्तन चांगलें असलें ह्यणजे लोकांत मान मिळतो व तो मनुष्य सर्वास प्रिय होऊन कुटुंबांतील मनुष्यांस त्यापासून सुख मिळतें. वाईट रीतीनें वागणाऱ्या मनुष्याचें दुःख आमरणांत सरणार नाही. सद्वर्तनानें राहणाऱ्या मनुष्याची संगती होणें हा मोठा लाभ मानिला आहे. परंतु ज्याचें वर्तन वाईट आहे त्याच्या वाऱ्यासही लोक उभे राहत नाहीत. सद्वर्तनाचा परिणाम चांगला होतो व वाईटाचा वाईटच होतो. सद्वर्तनापासून आपलें मन स्वस्थ राहतें व आपल्यावर सर्वांचा विश्वास बसतो; व आपल्या बोलण्यास सर्व मान देतात. व संकटाच्या वेळीं आपल्यास सर्व साहाय्य करितात. सद्गुणी स्त्रीपुरुषांचा संसार सुखाचा होतो. सद्गुणी स्त्री हें, तिचे नवऱ्यास अनंत सुखाचें भाण्डार होय.

त्यांत दररोज नवीं नवीं सुखरत्नें उत्पन्न होत असतात; या-
मुळे त्यास सुखाची कधीं वाण पडत नाही. याकरितां
सद्वर्तन आंगीं विवग्यात सर्व आवालवृद्ध स्त्रीपुरुषांनीं सतत
यत्न करीत असावे. जनांत निंद्य तें सर्वथैव वर्ज्य करावें,
वंद्य असेल तें मनोभावेकरून करावें. सद्वर्तनी मनुष्य ज-
नासच काय पण ईश्वरास देखील प्रिय असतो. वर्तन चां-
गले ठेवून पापाचें भय बाळगून पुण्यमार्गानें चालावें.
पुण्यमार्गानें आचरण करणें हा, ईश्वराकडे अक्षय सुख भो-
गण्यास जावयाचा जणूं मनोरम जिनाच आहे. तो चढतां-
ना अनेक मोह भिडवितील; तरी त्यांस न भितां दृढ-
निश्चय, मनाचा व इन्द्रियांचा निग्रह, सत्संगति, दया, शां-
ति, विनय, परोपकार, सुस्वभाव, सद्गुण आणि मितपणा
यांचें साहाय्य घेऊन धैर्यानें तसेंच पुढें गेलें असतां अनंत
सुखांचा लाभ होईल.

मन स्वाधीन ठेवणें.

मनुष्याची घटना, हात, पाय, मुख, उदर वगैरे अनेक
अवयव, व नाक, डोळे, कर्ण आणि जिह्वा वगैरे अनेक इ-
न्द्रिये यांनीं झालेली आहे. अशा अनेक अवयवांनीं व
व इन्द्रियांनीं झालेल्या शरीरांत काम, क्रोध, मद, मत्सरादि
वाईट वासना उत्पन्न केल्या आहेत, व त्याच शरीरांत दया,
शांति, धैर्य, औदार्य वगैरे सुवासनाही ठेविल्या आहेत. सर्व
शरीरास स्वाधीन ठेवणारें व शब्दस्पर्शादि विषयांकडे
श्रोत्रादिक इन्द्रियांची प्रेरणा करणारें त्या सर्वांचा राजा मन
आहे. हें अतिसूक्ष्म व अतिविशाल आहे. यांत सुईच्या अ-
ग्रापासून तों आकाशापर्यंत लहानमोठ्या वस्तु मावतात. त्यांत

अतिउत्तम व आतिक्रूर वासना उत्पन्न होतात. मन हें शरीराचा राजा जरी आहे तरी शरीर आणि मन हीं एकमेकांवर फार अवलंबून आहेत.

मन स्वाधीन ठेवणें ह्मणजे वाईट वासनांचें दमन करून सुवासनांचें तेथें वर्चस्व स्थापणें व कामक्रोधादि शत्रूंचा पाडाव करून तेथें दया, शांति यांचा उत्कर्ष ठेवणें हें होय. चांगले गुण आपले मित्र होत व वाईट विचार आपले शत्रु होत. शत्रूंच्या हातीं गेलों तर विपत्तींत पडून हाल व अपमान होऊन दुःख भोगावें लागेल. मित्रांच्या स्वाधीन झालों असतां त्यांच्या साहाय्यानें शत्रूंचा पराभव करून त्यांजवर आपला अमल राहिल व संसारांत सुख होऊन जगांत कीर्ति वाढेल. यास्तव मनास चांगल्या विचारांची व सद्गुणांची संवय लावून तें स्वाधीन ठेवावें ह्मणजे कल्याण होईल. मन स्वाधीन असेल तर तें एक मोठें शस्त्रच हस्तगत झाल्यासारखें होय. ज्याच्या हातीं हें शस्त्र नाही त्यास षड्भिषु वारंवार भेडसावितील, व गैरसावध पाहून त्याजवर एकदम हल्ला करतील, आणि चोरांसारखे नकळत त्याचे हृदयांत शिरण्यास यत्न करतील. यास्तव मनोनिग्रह हें प्रज्वलित शस्त्र हातीं असलें ह्मणजे त्यांचे सर्व उपाय व्यर्थ जातात व मन स्वाधीन ठेवणारासच सर्वदा जय मिळेल. एकदां मन स्वाधीन झालें कीं हवें तें कृत्य सुलभरीतीनें करतां येईल. मन फार चंचल आहे तरी तें स्वाधीन झालें असतां चंचल विदुल्लतेस स्वाधीन ठेवून तिजकडून जशीं मोठमोठीं कामें करून घेतां येतात त्यासारखें होईल. आपलें मन स्वाधीन असणें हें प्रत्येकास अवश्य आहे व तरुण स्त्रीपुरुषांस तर तें फारच महत्त्वाचें

आहे; कारण यावेळीं मन स्वाधीन नसलें तर तें अनिवार होऊन मोठे अनर्थ घडतील. मन स्वाधीन नसलें तर वर्तन चांगलें राहावयाचें नाहीं. वर्तन चांगलें नसलें तर बरेपणा मिळावयाचा नाहीं व सासरीं माहेरीं कोठेंही सुख मिळावयाचें नाहीं.

पुष्कळ दिवस दृढनिश्चयानें राहिलें असतां व वाईट वासना दावण्याची संवय केली असतां मन स्वाधीन राहूं लागेल व मन स्वाधीन झालें कीं त्याच्या ताब्यांत वागणारीं जीं इंद्रियें तीं आपोआप स्वाधीन होतीलच. मनांत उत्पन्न झालेल्या वासना पूर्ण करण्याचें काम पंचेंद्रियांकडे आहे. मनांत चांगल्या वासना येऊं लागल्या ह्मणजे इंद्रियेही सत्कर्म करूं लागतील व त्यापासून होणारे व्यापार पाहिजे तेव्हां हवे तितके करून घेतां येतील. व असें झालें ह्मणजे मनुष्यास विलक्षण शक्ति येऊन पाहिजे तें कृत्य करण्यास तो समर्थ होईल.

सत्य.

संसारांत सुख होण्यास व जगांत चांगलें नांव प्राप्त होण्यास सत्याची जरूर आहे. सत्यानें वागणें हें प्रत्येक स्त्रीपुरुषाचें कर्तव्य आहे. सत्य हें सर्व सुखांचें मूळ आहे. सत्यानें वागणारावर सर्वांचा विश्वास बसतो, विश्वासानें प्रेमबुद्धि उत्पन्न होते व प्रेमबुद्धीच्या योगानें मनुष्य सर्वास आवडूं लागतो. जनांत प्रिय होणें व कुटुंबांतील मनुष्यांचा आपणांवर विश्वास व प्रेम असणें ही गोष्ट लहान नव्हे. सत्यानें अब्रू वाढते. अब्रूशिवाय मनुष्यास योग्यता नाहीं. ह्मणून कोणत्याही कृत्यांत खोटसाळपणा असूं नये. खोट-

साळपणा भांगीं असल्याने मनुष्यावर नेहमीं संकटें येतात. त्याची कोणी संगति करीत नाहीं, ह्यामुळे त्यास चांगली संगति घडत नाहीं. सत्यानें राहाणें हाच मोठा सद्गुण व हेंच महापुण्य होय. सत्याची अभिरुचि असणें ही सद्गुणी मनुष्याची खूण आहे. सत्याची ज्यास आवड आहे त्याचे आचार व विचार शुद्ध असतात. सत्यासारखें दुसरें व्रत नाहीं. सत्यासारखें दुसरें तेज नाहीं. सत्यासारखें मनाचें सुख वाढविणारें साधन नाहीं. सत्य ईश्वरास आवडतें ह्यणून सत्याचा कैवारी साक्षात् ईश्वर आहे. सत्यानें वागणारास कोणास मिण्याचें कारण नसतें, उलटे त्यासच सर्व वचकून असतात. सत्यानें रहाणें कधीं कधीं कठीण पडतें तरी कसाही प्रसंग आला तरी धैर्य धरून सत्यव्रताचा भंग होऊं देऊं नये. सत्याची आवड धरून असत्याचा द्वेष करावा. सत्याचें तेज ज्याच्या मुखावर आहे त्यास बहुतकरून सर्व कामांत यश येतें. कुटुंबांतील स्त्रिया व पुरुष सत्यानें वागणारीं असलीं ह्यणजे त्यापासून एकमेकांस सुख होऊन सर्व कुटुंब मोल्या आनंदांत राहतें.

अन्न.

जगांत अन्नानें दिवस जावे व परलोकास गेल्यावर चांगलें नांव मागें राहावें अशी इच्छा प्रत्येक स्त्रीपुरुषास असते. आपणास चांगलें नांव मिळावें व आपल्या वर्तनास कोणी दोष देऊं नये ह्यणून त्याप्रमाणें वागण्यास यत्न करणें यासच अन्नची चाड असणें असें ह्यणतात. अन्नची किंमत लहान मुलास देखील कळते. ती मिळविण्याकरितां व राखण्याकरितां सर्वांनीं झटून यत्न करावा. अन्न संपादन

करणकरितां, द्रव्य व श्रम यांची चांगले लोक परवा करीत नाहीत. कारण अब्रू ही सर्व द्रव्यांपेक्षां श्रेष्ठ द्रव्य आहे. अब्रूसारखें दुसरें भूषण व धन नाहीं. अब्रूवान् मनुष्याची योग्यता फार मोठी असते. तो निर्धन असला तरी त्यास सर्व लोक मान देतात. चांगली अब्रू मिळविलेला मनुष्य जगांतून प्रत्यक्ष नाहीसा झाला तरी कीर्तिरूपानें तो चिरकाल मागें राहतो. अब्रूनें दिवस जाणें यासारखें मनुष्यास दुसरें सुख व वैभव नाहीं. सद्गुण, विवेक, सद्दत्तन, सत्याची आवड व मनाचा निर्मळपणा यांशिवाय अब्रू प्राप्त व्हावयाची नाही. याकरतां चांगले गुण आंगीं ठेवून चांगलें नांव मिळविण्याकरितां कितीही श्रम सोसावे लागले तरी ते आनंदानें सोसावे. चांगलें नांव मिळवून वडिलांचें नांव राखून त्यांस भूषण व्हावें व उभय कुलांचा लौकिक वाढवावा. अब्रू मिळविण्यास तरुणपणाचेच दिवस आहेत. स्त्रियांस या वेळीं मिळालेल्या योग्यतेवर पुढें प्राप्त होणारें बरेंवाईट नांव अवलंबून असतें. एकदां नांव वाईट पडलें ह्मणजे पुढें चांगलीं कृत्यें केलीं तरी मिळवें तसें चांगलें नांव मिळत नाहीं. अपयशानें राहण्यापेक्षां मृत्यु बरा. ह्मणून आपल्या वर्तनास जोपर्यंत कोणतेंच लांछन लागलें नाही तोंपर्यंत चांगलें नांव मिळविण्यास जपावें. चांगलें नांव मिळविण्याची संधि यावेळीं फुकट दवडिली तर पुढें यावयाची नाही. आपण आपल्या सद्दत्तनानें सासरीं लौकिकास चढलों असें पाहून आपल्या मातापितरांस किती संतोष होईल हें लक्षांत आणावें, कुटुंबांत सद्गुणी बायको आली आहे असें पाहून सासरचीं माणसें फार आनंदी होतील व तेणेंकरून तेथें आपला फारच सत्कार होईल, हा मोठाच फायदा आहे.

मर्यादा.

मर्यादेनें राहणे हें सर्वास हितावह आहे. स्त्रियांस मर्यादेनें राहणे अगदीं अवश्य असून मर्यादा हें त्यांचें मोठें भूषण आहे. वडील मनुष्यांची मर्यादा राखणे हें प्रत्येक स्त्रीपुरुषाचें कर्तव्य आहे. जो मनुष्य मर्यादेनें वागतो त्याची लोकही मर्यादा राखितात. ज्या बायकोनें मर्यादा सोडली तीस लहानथोर सर्व सारखे वाटतात. मर्यादारहित बायको कुटुंबास कलंक लावणारी समजावी. ती बायको सर्वास अप्रिय असते व तिचा सर्व कंटाळा करतात. मर्यादेनें राहणे हें कुलस्त्रियांचें पहिलें कर्तव्य आहे. वडील मनुष्यांच्या समोर हेंवतसें वर्तन केलें असतां त्यांचा अपमान होतो. अपमान कोणास सहन होत नाही. अपमान करणाराविषयीं मनांत द्वेष उत्पन्न होतो, ह्मणून मर्यादारहित स्त्रीचा सर्व लोक द्वेष करतात. मर्यादेनें वागून लहानथोरांचा मान राखणे हें प्रत्येकाचे हातीं आहे. स्त्रियांनीं वडील मनुष्यांस लाजणे हें मर्यादेचेंच एक स्वरूप आहे. वडिलांचे देखत नुसतें उभें राहणे किंवा खालीं मान घालून बसणे एवढ्यानेंच त्यांची मर्यादा राखणे होत नाही. त्यांनीं सांगितलेल्या कामाची हयगय न करतां त्यांच्या बोलण्यास मान द्यावा, व निजणें, बसणें, हंसणें, खेळणें किंवा दुसरें कोणतेंही कृत्य करतांना मर्यादेचें उल्लंघन करूं नये. मर्यादेचें उल्लंघन केलें तर तें अमर्याद दुःखास कारण होईल. मर्यादेच्या योगानें मनुष्यास शोभा येते व त्याचे सर्व गुण जास्त विराजमान दिसतात. मर्यादारहित स्त्री सुंदर असली तरी तिचें सर्व सौंदर्य व्यर्थ जाणार्तें. लहानमोठ्यांनीं एकमेकांचा मान राखणे, लहानांनीं वडिलांची मर्यादा

ठेवणें व त्यांच्या आज्ञेत राहणें ह्यापासून लहानथोरांमध्ये नेहमीं प्रेम राहते. मर्यादारहित वागणारी स्त्री दुर्गुणी समजावी. दुर्गुणी स्त्री नवऱ्यास दुःख देऊन त्याच्या अपकीर्तीस कारण होते. मर्यादेनें वागणारी स्त्री नवऱ्यास आनंद देते व त्याची प्रीति सदैव वाढवून घेते.

सुस्वभाव.

आंगीं चांगले गुण असून ते चांगल्या रीतीनें दाखविणें, आंगीं असलेल्या गुणांचा गर्व न करणें, आपल्या वर्तनानें कोणाचें मन न दुखविणें, कोणाचें अहित न चिंतणें, आंगीं परोपकारबुद्धि ठेवून कोणाची निंदा न करणें, व सर्वांवर दया करून, सर्वांचें कल्याण करण्यास झटणें यास सुस्वभाव ह्मणतात. याच्या विरुद्ध वर्तन करणें, ह्मणजे दुसऱ्याचें विनाकारण नुकसान करण्यास प्रवृत्त होणें, दुसऱ्यास सुख संपत्ति प्राप्त झाली असतां आपणास वाईट वाटूं देणें, व त्याचा हेवा करणें, दुसऱ्यांचीं मनें दुखवून त्यांस त्रास देणें, आपल्या गुणांचा गर्व बाळगणें व नेहमीं लोकांचें अकल्याण करण्याची बुद्धि मनांत ठेवणें यास वाईट स्वभाव ह्मणतात. मनुष्याच्या सुखदुःखांस व शांतीस त्याचा स्वभाव पुष्कळ अंशीं कारण होतो. मनुष्याचा स्वभाव जसजसा जास्त चांगला असेल त्या मानानें त्याचें सौख्य जास्त वाढते. चांगला स्वभाव हा अनंत सुखाचा सतत वाहणारा झरा आहे. सुस्वभावास सर्व कांहीं सुलभ होऊन साध्य असते. चांगला स्वभाव ही एक मोठी ईश्वराची देणगी आहे खरी तरी प्रयत्नानें पुष्कळ वाईट गुण सुटून स्वभाव बराच सुधारेल. सुस्वभावी मनुष्य आपल्या चांगुलपणानें

सर्वास क्षणांत प्रिय होतो; त्यास कसलीच अडचण पडत नाही. कोणाचे वाईट न केल्यामुळे व कोणास त्रास न दिल्यामुळे सुस्वभावी मनुष्यास कोणी शत्रु नसतात. सुस्वभावी मनुष्याने कोणास कांहीं दिले नाही तरी तो आपल्या स्वभावानेच सर्वास अंकित करितो; सुस्वभावी मनुष्याचे वजन लोकांवर तेव्हांच पडते. सुस्वभावी मनुष्यास सर्व लोक वश होतात व तो त्यांपासून हवे तें काम करून घेतो. दया, शांति, परोपकारबुद्धि वगैरे सद्गुण असून मनांत सुविचार ठेवून मर्यादेने राहिल्यावांचून मनुष्य सुस्वभावी होत नाही. पोटीं दया असली ह्मणजे परोपकारबुद्धि आपोआप उत्पन्न होते. परोपकारबुद्धि उत्पन्न होऊन मन जर उदार नसेल तर हातून उपकार घडणार नाही, ह्मणून मन उदार असू द्यावे. सासरीं जाऊन तेथें सर्वांशीं ममतेने वागून बरेपणा मिळविणे, सर्वास प्रिय होऊन मानमान्यता मिळविणे व आपल्या आचरणाने आपल्या पतीस संतोष देणे व उभयतांचे प्रेम वाढविणे हे, स्वभाव चांगला असल्यावांचून होणार नाही. ह्मणून नेहमीं सुस्वभावी होण्यास स्त्रियांनीं अवश्य झटले पाहिजे.

लक्ष्यपूर्वक अवलोकन.

आपल्या सभोवतीं काय चालले आहे, ज्या लोकांत आपण वागतां ते कसे वागतात, त्यांनीं काय केले असतां लोक त्यांस बरे किंवा वाईट ह्मणतात, ते कोठे चुकतात, सभोवतालचीं मनुष्ये कोणत्या स्वभावाचीं आहेत, व त्यांस काय आवडते आणि काय आवडत नाहीं हे लक्ष्यपूर्वक पाहून ध्यानांत धरले असतां आपले वर्तन सुधारतां येते.

मनुष्यांचे स्वभाव कळले असता त्यांस अनुकूल असें वर्तन ठेवण्यास ठीक पडेल; त्यांच्या आवडी व नावडी कळल्यापासून त्यांस प्रिय असेल तें करून अप्रिय असेल तें वर्ज्य करतां येईल; तीं कोणत्या प्रसंगीं कशीं वागतात हें समजलें तर तशा प्रसंगीं आपणासही योग्य वर्तन करतां येईल; कोण कोठें चुकतो हें कळल्यानें तींच कामें आपणास करावयाचीं असतां चुका टाळतां येतील व कामाची चांगली माहिती होऊन संसारांत अडचणी येणार नाहींत. लक्ष्यपूर्वक पाहून ध्यानांत धरण्याची संवय नसली ह्मणजे लहानसहान कामें सुद्धां चांगलीं करतां येत नाहींत. घरांतिलि सर्व कामांवर लक्ष्य असावें व ज्या कामाकडे बहुतकरून दुर्लक्ष होत असेल तें सर्वांचे आदीं करावें. लक्ष्यपूर्वक अवलोकन करण्याची संवय नसल्यानें तीस किंवा चाळीस वर्षे संसार केलेल्या मोठमोठ्या स्त्रियांस व कांहीं पुरुषांस नेहमींच्याही कामाची चांगली माहिती नसते, व त्यांचें ज्ञान जास्त वाढत नाहीं. लक्ष्यपूर्वक अवलोकन नसल्यामुळे ज्या नवऱ्याबरोबर स्त्रीची सर्वहयात जाते तिला त्या नवऱ्याचा सुद्धा स्वभाव नीटपणें कळत नाहीं व त्याच्या मनाप्रमाणें वर्तन न झाल्यामुळे उभयतांचें प्रेम राहत नाहीं. लहान मुलीच पुढें मोठाल्या वायका व्हावयाच्या व लहान मुलगेच पुढें मोठमोठे पुरुष व्हावयाचे ह्मणून लहानपणापासून कोण कसा वागतो व त्याचें फल त्यास काय प्राप्त होतें हें ध्यानांत ठेवावें. कारण प्रत्येक गोष्टीचा अनुभव येण्यास फार वेळ लागेल व तो येईपर्यंतच अनेक दुःखें भोगावीं लागतील. लहानलहान अनेक गोष्टी एकत्र होऊन एक मोठी गोष्ट बनते ह्मणून लहान गोष्टींकडे दुर्लक्ष्य करूं नये.

लहान गोष्टींकडे दुर्लक्ष्य करण्याची संवय लागली तर मोठ्या मोठ्या गोष्टींकडेही दुर्लक्ष्य होऊं लागतें. याकारितां आपण कोठेही असलों व आपल्यास कोणतीही स्थिति प्राप्त झाली असली तरी लक्ष्यपूर्वक अवलोकन करून नेहमीं आपलें वर्तन सुधारीत असवें. दुसऱ्यांचें दोष पाहून ते आपण सोडून द्यावे, व त्यांच्या आंगच्या चांगल्या गुणांचा स्वीकार करावा. लक्ष्यपूर्वक अवलोकन करण्याची संवय पहिल्यापासून असली ह्मणजे संकटांतून पार पडण्याची आंगीं समयसूचकता येते व कसाही प्रसंग आला तरी युक्ति सूचते व त्यांतून पार पडतां येतें; दुर्घट प्रसंगीं धैर्य न खचत्यामुळे मन स्थिर राहतें, आणि सुखाच्या वेळीं दिवस आनंदांत जाऊन दुःखाच्या वेळीं तें पुष्कळ कमी होण्यास आपल्याजवळ एक साधन होऊन राहतें. ह्मणून लक्ष्यपूर्वक अवलोकन करण्याची संवय स्त्रियांनीं लहानपणापासून लावून घेण्यास नेहमीं झटलें पाहिजे.

संगति.

मनुष्याचा आचार, व विचार बरा किंवा वाईट असणें हें त्याच्या संगतीवर बरेच अशीं अवलंबून असतें. संगतीचा गुण फार मोठा आहे. संगति चांगली असली तर मनुष्याचे बरेच दुर्गुण जाऊन आंगीं सद्गुण येऊन मनांत सदासना उत्पन्न होतात. संगति वाईट मिळाली तर मनुष्यास वाईट गुण लागून त्याचें वर्तन विघडतें. चांगली संगति लहानपणींच केली पाहिजे. लहानपणीं मनुष्याचें मन कोंवळें असतें व त्यावेळीं झालेले मनाचे ग्रह लोकर जात नाहींत ह्मणून लहानपणीं जे गुण मनांत बिंबतील

ते मनांतून कधीं निघत नाहीत. मनुष्याची योग्यता त्याचे संगतीवरून कळते. मनुष्य कोणत्या प्रकारचा असेल याचे अनुमान त्याच्या संगतीवरून करितां येते. सुखभात्री व सद्गुणी मनुष्यास दुर्जनांची संगति आवडत नाही. ज्यास वाईट लोकांची संगति आवडते त्याची दुर्गुणाकडे प्रवृत्ति आहे असे समजावे. सद्गुण आणि सद्दत्तन आंगीं यावयास नेहमीं सुसंगति ठेविली पाहिजे. हातून प्रत्यक्ष वाईट कृत्ये घडलीं नाहीत तरी कुसंगतीनें पुष्कळ वाईट कृत्ये आंगीं लागतात. सत्संगतीनें मनास चांगले वळण लागून तें नेहमीं सुविचारांत निमग्न होते. सत्समागमानें मनास फार आनंद होतो, मनुष्य सुबुद्धि होतो, सत्याची अभिरुचि लागून वाईट वासनांचें दमन होते व पापाचें भय आणि पुण्याची आवड मनास जडते. ह्यणून साधेल तितकी सुसंगति लावून घेण्यास स्त्रीपुरुषांनीं लहान वयांत अवश्य यत्न करावा.

राग.

राग हा अग्नीसारखा आहे. अग्नीचा योग्य उपयोग केला तर त्यापासून चांगलीं कामे करून घेतां येतील व त्याचाच अयोग्य उपयोग केला तर मोठमोठे अनर्थ घडतील. त्याप्रमाणेंच राग आपल्या स्वाधीन ठेविला असतां त्यापासून सत्कृत्ये करून घेतां येतील. राग स्वाधीन ठेविला नाही तर तो अनिवार होऊन सदसद्दिचारशक्तीस लोपवून आपल्या नाशास कारण होईल. राग मुळींच नसला तर जगांत चांगल्या रीतीनेंही राहण्यास कठीण पडेल व आंगीं सद्गुण यावयाचे नाहीत. रागानें कोणतें कृत्य

करून ध्यावयाचें आहे याचा सुमार राखिला पाहिजे व तें कृत्य साध्य झाल्यावर लागलाच राग टाकिला पाहिजे. भलत्या ठिकाणीं व भलत्या वेळीं रागावले असतां अहित होईल. रागाच्या झपाट्यांत कोणतेही काम अविचारानें करूं नये व विचार केल्याशिवाय कोणास बोलूं नये. रागांत अविचारानें केलेल्या कृत्याचा परिणाम फार वाईट होतो. ज्याचा राग स्वाधीन नाही त्याचा त्यापासून फार नाश होतो व त्याचे हातून अनेक अविचाराचीं कामे घडून त्यांचा अनेक कामांत पस्तावा होतो. राग स्वाधीन ठेवण्यास तो आला असतां दावण्याची संवय करावी. क्षुल्लक कारणावरून अतिहर्ष किंवा अतिक्रोध येणे हें चांगलें नाही. क्रोध हा षड्रूपैकीं एक प्रबल रिपु आहे त्यास जिंकून स्वाधीन ठेविलें असतां तो कल्याण करील परंतु त्याच्या स्वाधीन आपण झालों तर तो आपला नाश करून दुःखसागरांत बुडवून टाकील. क्रोध हें सर्व पापांचें मूळ आहे. क्रोधापासून विवेक नाहीसा होतो. विवेक नाहीसा झाला कीं सुविचारांचा अंत होतो. सुविचार नाहीसे झाले कीं मन अनिवार होऊन अनाचारास प्रवृत्त होऊन विचारभ्रष्ट होते. मन विचारभ्रष्ट झालें कीं मनुष्य नष्ट होतो, याकारितां इतक्या अनर्थपरंपरेचें मूळ जो क्रोध तो टाकून सुखी व्हावें हें फार इष्ट आहे.

शांति.

शांतीचें स्वरूप जरी सौम्य आहे तरी तिचा पराक्रम मोठा आहे. कामक्रोधांसारखे कोणी प्रबळ शत्रु नाहीत तरी शांतीच्या योगानें त्यांसही क्षणांत अंकित करितां येतात.

मनाचें स्वास्थ्य वाढविणारा शांतीसारखा दुसरा सद्गुण नाही. सुख आणि शांति हीं एकमेकांस सोडून राहत नाहींत. शांति नसेल तर त्या ठिकाणीं सुख राहणार नाही. 'मूर्ति तितक्या प्रकृति' अशी ह्मण आहे ह्मणजे काय कीं, प्रत्येक मनुष्याचा स्वभाव भिन्न आहे. एकास जें अत्यंत प्रिय असतें तें दुसऱ्यास मुळींच आवडत नाही. यामुळे आपणास अप्रिय अशा गोष्टी पदोपदीं घडणार त्या सर्वांवरून जर आपण क्षणोक्षणीं रागावू लागलों तर सर्व आयुष्य दुःखमय होऊन सुखाचा लेशही प्राप्त होणार नाही. ह्मणून शांतीनें राहणें हें हितावह असून अगदीं अवश्य आहे. आंगीं शांति नसेल तर वर्तन चांगलें राहावयाचें नाही. शांतीवांचून बरेपणा मिळावयाचा नाही व कोणतेंही मोठें कार्य हातून घडावयाचें नाही. मनुष्याचे सर्वच हेतु पूर्ण होत नाहींत. तरी धैर्य धरून शांतीचें अवलंबन करून उद्योग पुढें चालविला पाहिजे.

कुटुंबातील मनुष्ये विचारी व सद्गुणी असून ऐक्य-भावानें आणि शांतीनें राहतील तर त्यांस स्वर्गसुखाचा लाभ येथेच प्राप्त होईल यांत बिलकुल संशय नाही.

बुद्धि आणि ज्ञान.

जगांत उत्पन्न केलेल्या प्रत्येक वस्तूंत ईश्वराचा अपार परिमाण जरी दृष्टिगोचर होत आहे तरी मानवी प्राणी उत्पन्न करितांना त्यानें आपलें अतुल चातुर्य व अनंत शक्ति यांची परमावधि केली आहे. सर्व प्राण्यापेक्षां मानवी प्राणी रूपानें सुंदर व चतुरस्त्र करून त्याचे आंगी दया, शांति, परोपकारबुद्धि इत्यादि केवळ ईश्वरी गुण

ठेवून त्यास विचार बुद्धि ही एक विलक्षण देणगी देऊन ठेविली आहे, व तिच्या योगाने तो सर्व प्राण्यांमध्ये श्रेष्ठत्व पावला आहे. बुद्धीच्या योगाने मनुष्याची शक्ति किती आहे, तो काय करील, त्याच्या हातून काय न होईल आणि शेवटी त्यास कोणती स्थिति प्राप्त होईल. यार्चे अनुमान सुद्धां करतां येत नाहीं.

मानवी प्राण्याच्या बाह्य स्वरूपावरून व शरीराच्या रचनेवरून त्याच्या स्त्री आणि पुरुष अशा दोन जाति मानिल्या आहेत. दोघांचीही घटना एकच द्रव्यापासून झाली आहे व दोघांसही बुद्धि, विचारशक्ति वगैरे मानसिक गुण सारखेच दिले आहेत; ह्मणजे ईश्वराने स्त्री आणि पुरुष या दोन सारख्या योग्यतेच्या भिन्न भिन्न आकृति एकाच द्रव्यापासून उत्पन्न करून यांच्या एकमेकांच्या साहाय्याने एकमेकांचे सुख वाढवून आपल्या करणीस विलक्षण शोभा आणिली आहे.

बुद्धीच्या योगाने मनुष्यास ज्ञान प्राप्त करून घेतां येते. ज्ञानापेक्षां दुसरे कांहीं श्रेष्ठ नाहीं, ज्ञानाच्या योगाने मनुष्य सुखी होतो. ज्ञानावांचून ईश्वराचे खरे स्वरूप कळावयाचे नाहीं.

ज्ञान हा ईश्वरप्राप्तीचा मार्ग मानिला आहे. संसारासही ज्ञानाची गरज पुष्कळ आहे, व संसार, स्त्री आणि पुरुष यांचे एकमेकांस चांगले साहाय्य मिळाल्यावांचून सुखाने होत नाहीं; ह्मणून ज्ञान हे स्त्रियांस व पुरुषांस सारखेच हितावह असून अगदीं जरूर आहे. सज्जानी पुरुष आणि असज्जानी वायको यांचा समागम सुखकारक होणार नाहीं,

ह्मणून स्त्रिया व पुरुष दोघेंही ज्ञानसंपन्न झाल्यावांचून मनुष्याचें खरें सुख वाढावयाचें नाहीं. ज्ञान येण्यास शिक्षणाची जरूर आहे, तें दोघांस सारखें मिळालें तर स्त्रियांची स्थिति सुधारून त्यांचें अज्ञान नाहींसें होईल. स्त्रियांची योग्यता कमी मानणें व त्यांस शिक्षण देऊन सज्ञान करण्यास यत्न न करणें ह्मणजे आपलें सुख आपल्या हातींच गमाविल्यासारखें आहे. वृक्ष चांगला होण्यास व त्यास चांगलीं फळे येण्यास जमीन व बीज दोन्हीही चांगलीं लागतात. बीं चांगलें असून जमीन जर चांगली नसेल तर वृक्ष चांगला होणार नाहीं. संततीचा संभव स्त्रियांचे ठिकाणीं होतो व मुलाचें सर्व पोषण आईपासून होत असतें. आईचे गुण मुलाचे आंगीं पुष्कळ येतात, व आईच्या वर्तनाचा परिणाम त्यांचे मनावर विशेष उमटत असतो ह्मणून ज्या स्त्रियांपासून संतति उत्पन्न व्हावयाची, ज्यांचे गुण मुलांचे आंगीं यावयाचे व ज्यांचें वर्तन मुलांच्या मनांत जन्मापासून बिंबावयाचें त्या जर ज्ञानी व सद्गुणी असल्या तर मुलेंही चांगलीं निपजल्यावांचून राहावयाचीं नाहींत. मुलांचें लहानपणीं पालनपोषण करून त्यांस वाढविणें हें काम स्त्रियांकडे असतें. मुलांस वाढविण्यासारखें कठीण काम करावयास स्त्रियांस ज्ञान व शहाणपणांची किती गरज आहे याचा विचार केला ह्मणजे स्त्रियांनीं शिकून सज्ञान होण्याची जरूर नाहीं असें ह्मणणाऱांचे विचार कोते असें सिद्ध होते. स्त्रियांस शिक्षण देऊन ज्ञानी केल्या असतां त्यांचे विचार चांगले होऊन प्रौढ होतील व त्यांची अज्ञानावस्था जाऊन त्या उदारमनाच्या व सद्गुणी होतील, आणि आपल्या सद्वर्तनानें सुख वाढवून संसारांत आनंदाच्या शिखरास पोहोंचतील.

अन्तःकरणांत ज्ञानसूर्याच्या किरणांचा प्रकाश पडूं लागला ह्मणजे अज्ञानतिमिराचा लोप होतो; अज्ञानपटलें नाहींशीं झालीं कीं, मनामध्ये उत्तम गुणांचें बीजारोपण होऊन त्यास सुवासना व सद्दिचार या जलाचें सेचन होऊन विवेकाचे अंकुर फुटतात, मग सद्दिचाराचा विस्तार मोठ्या ह्मपाळ्यानें होऊं लागतो सद्द्वर्तनाच्या रमणीय पुष्पांचा परिमल सुटून तो कीर्तिरूप वाज्यानें सर्व जगांत पसरतो, व सुखाचीं अमृततुल्य गोड फळे यथेच्छ प्राप्त होतात; असें झालें ह्मणजे मनुष्य आनंदाच्या शिखरावर बसून संसारसागरातील मोठमोठ्या वादळांस भीत नाहीं व दुर्देवाच्या कितीही प्रचंड लाटा उसळल्या तरी त्यांस न जुमानितां संसाराच्या पैलतीरास जाऊन ईश्वरचरणीं रत होतो.

