

पुस्तक विज्ञान

१९३८

म. ग्रं. सं. टापें

विषय - काव्य

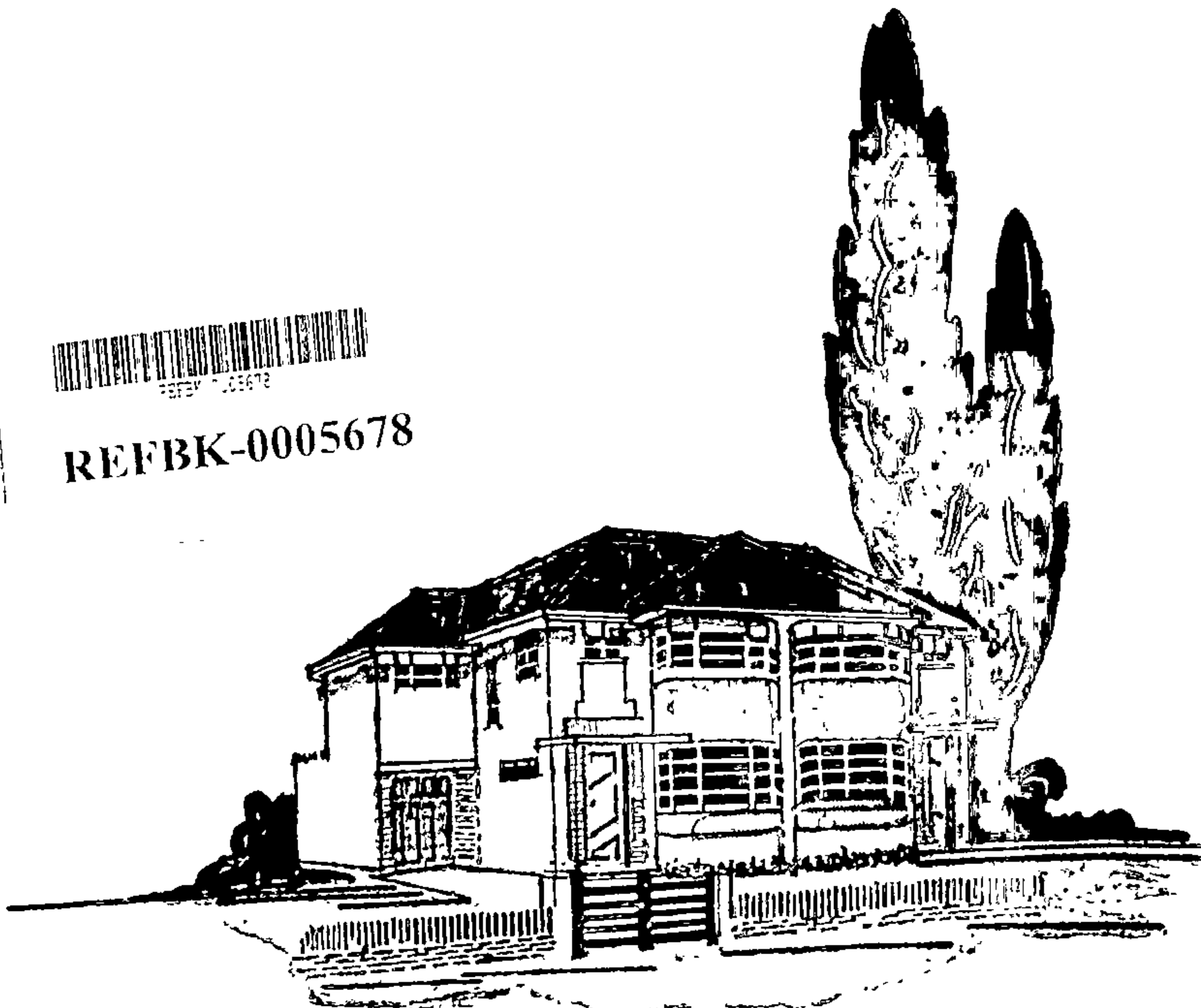
सं. नं.

४.

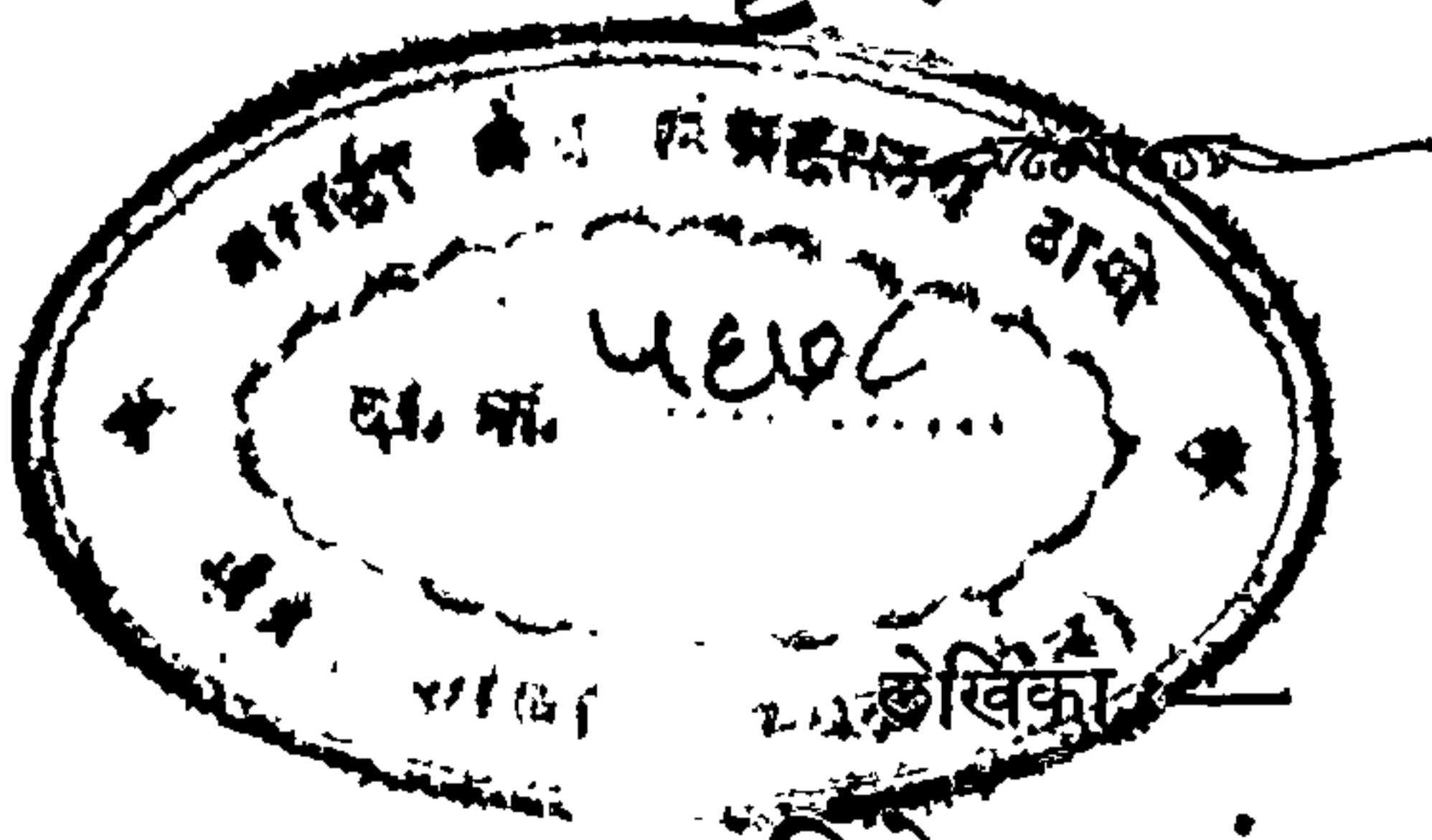


REFBK 0005678

REFBK-0005678



गृहविज्ञान



पिरोज आनंदकर

B. A., B. T., T. DIPLOMA (DUBLIN.)



REFBK-0005678

प्रकाशक—

न्यू भारत प्रिंटिंग प्रेस

मुंबई नं. ४



सन १९३७



मुद्रक व प्रकाशकः—रघुनाथ दिपाजी देसाई, न्यू भारत प्रिंटिंग प्रेस,
६ केळेवाडी, गिरगांव—मुंबई नं. ४.



प्रस्तावना



श्रीमती कु. पिरोजबाई आनंदकर यांचें गृहविज्ञान वाचल्यावर प्रत्येक गृहिणीला किंवा गृहिणी होऊं इच्छिणारीला स्वतःला विशेष ज्ञान प्राप्त झालें असें खातरीनें वाटेल.

आधुनिक विचाराचे व पैसेवाले लोक आपल्या पत्नीला व उपवर मुलीला नित्योपयोगी म्हणून मोठमोठे ग्रंथ खरेदी करून देऊन त्यामुळे आपली खासगी लायब्ररी सुशोभित करतात. Woman's Book, Women's Guide अशा प्रकारचे बरेच किंमतवान् ग्रंथ वेळोवेळीं उघडून माहिती घेण्याची मोठ्या लोकांच्या घरीं एक प्याशन् आहे. ते बड्या मोठ्या पुतकांचा आधार घेऊन बड्या घरच्या बड्या स्त्रिया सुगृहिणी होतातच असें मात्र नाही. अशा पुस्तकांना रु. १० पडले तरी स्त्रियांचा मार्गदर्शक असाच एखादा असावा असें त्यास अवश्य वाटत असतें; परंतु त्या ग्रंथाचा आकार पाहूनच घाबरणारी कांहीं मंडळी असतात. एवढें मोठें पुस्तक वाचायचें तरी केव्हां असें म्हणूनही त्याची हयगय होते किंवा त्याच्या ऐवजी पैशाच्या जोरावर डॉक्टर, सेवक, व सहजागार पटकन् बोलविता येत असल्यानें तात्कालिक गरजा भागवतां येतात व पुस्तकें मात्र धुळ खात पडतात हाही अनुभव आहे. श्री. पिरोजबाईचें पुस्तक छोटें पण पुष्कळ व तीही बारीक बारीक माहिती पुरविणारें हें टांचण प्रत्येक घरांतून गृहिणीला उपयुक्त ठरेल.

आतांपर्यंत त्यांचें लक्ष लघुकथा, कादंबरी व तत्सम लेखन याकडे होतें, तें पाहतां कु. पिरोजबाई गृहविज्ञानाकडे कशा वळल्या व अशा प्रकारचें एखादें

पुस्तक लिहून त्यांनीं सुगृहिणी कसें व्हावें, दक्ष पत्नी व समजूतदार प्रौढा कशी असावी याचा धडा आपल्या भगिनीवर्गाला दिला आहे. कु. पिरोजबाईना बराचसा वेळ शिक्षणसंस्थांत जातो. उपवर मुलींना योग्य तेवढी माहिती नसते. आधुनिक काळांत अर्ध्या वैद्य किंवा डॉक्टर म्हणून घरांत वावरणाऱ्या आजीबाई नसतात त्यामुळे डॉक्टर किंवा आजूबाजूच्या अर्धवट माहिती असलेल्या व्यक्तींना काहींतरी तिच्यापासून वेळ मारून नेण्याऐवजी जेथून प्रत्येक बाबतींत सल्ला मिळेल अथवा सूचना मिळतील असें हे छोटे पुस्तक स्त्रियांच्या हातीं देण्यासाठीं परिश्रम घेण्यांत पिरोजबाईनी फारच औचित्य दाखविलें आहे व भगिनी वर्गाबद्दल कळकळ दाखविली आहे.

घरे, गृहसौख्य, रसिकता व कुटुंबाच्या गरजा यावर पुष्कळ विचार करून स्वतः केलेल्या सूक्ष्म निरीक्षणावर भर देऊन त्यांनीं कौटुंबिक व्यवस्थेत चुका कोठे व कशा होतात व त्या चटकन् कशा सुधाराव्या हे फार मार्मिकपणाने व स्त्रियांच्या दृष्टीने पाहून केवळ आपुलकीच्या भावाने दाखविलें आहे.

पुस्तक वाचतांना तें पुढें पुढें वाचीत जावें असें वाटत असतें. परदेशांत जाऊन आल्यामुळे तुलनात्मक दृष्टीने बरे व अवश्य कोणतें याचा त्या मधून मधून उहापोह करतात. त्यांतच भविनांचें दिग्दर्शन करून सर्वांना सुखी ठेवूं इच्छिणारी गृहिणी सर्वांना आनंद व आरोग्य साधून देणारी गृहिणी किती दक्ष असली पाहिजे यावर त्या मधून मधून चांगले विवेचन करतात.

माझ्यामते हे पुस्तक चौदा वर्षांच्या वयापासून तों संसारांत पडून दोन तीन अपत्याची माता होणाऱ्या सर्व मुलींच्या-भावी मातांच्या हातांत पडण्यास लायक आहे. मराठी शाळांतून व्हर्नाक्युलर फायनल परिक्षांस बसू इच्छिणाऱ्या, हायस्कूलंत Domestic Science गृहव्यवस्था या विषयाचा अभ्यास करूं इच्छिणाऱ्यांना या पुस्तकाचा चांगला उपयोग होईल. प्रत्येक भगिनीला हे पुस्तक भाऊबीजेची ओवाळणी म्हणून बक्षिसे देण्यास योग्य पुस्तक आहे शाळाखात्याच्या अधिकाऱ्यांनी या पुस्तकाची शिफारस करणेही अवश्य आहे. आजपर्यंत वापरण्यांत येणाऱ्या 'आरोग्य विज्ञान,' 'पदार्थ विज्ञान' किंवा 'कन्यावाचनमाला' या पुस्तकांची भाषा व त्यांतील विषयांची मांडणी, फार रुक्ष व ओबडधोबड आहे. शास्त्रविज्ञान गळीं उतरावयाचें म्हणजे कठीण तर खरेंच, दरवर्षी परीक्ष

घेतांना हा विषय मुलींना जरी आवडणारा असला तरी तो सुलभपणें व सहज आपलासा करतां येण्यासारख्या भाषेत व पद्धतशीरपणें मांडला न गेल्यामुळें हल्लींचीं उपलब्ध पुस्तकें नीरस व कंटाळवाणी वाटतात. चांगल्या मुली या विषयांत नापास होतात. त्या दृष्टीनें फिरोजबाईंच्या पुस्तकाला विद्यार्थिनीकडून व शिकविणाऱ्यांकडून बराच मान मिळेल. आतांपर्यंत प्रसिद्ध झालेल्या पाठ्य पुस्तकांपेक्षां सरस व नित्य जीवनांत मैत्रीणी प्रमाणें मदत करणारी ही लेखनमाला मुलींना व तरुण स्त्रियांना विशेष पसंत पडेल. सुटसुटित व स्त्रियांना रुचेल अशी भाषा व विचारसरणी तसेंच पाश्चात्य व पौरात्य अशा संमिश्र कल्पना, उपाय व साधनें यांचें सान्निध्य दर्शविणारे हें लिखाण आकर्षक वाटून मनोरंजक ठरेल यांत शंकाच नाही.

विद्यामंदिर
विलेपार्ले
२१-१०-१९३७

शांताबाई कशाळकर
सुपरिन्टेन्डेंट म्युनिसिपल् मराठी मुलींच्या शाळा.
मुंबई स्कूल्स कमिटी.

—प्रवेश करण्यापूर्वी—

मुलांचा व मुलींचा शिक्षणक्रम एकाच धर्तीवर असावा किंवा नसावा या बदलचा वाद आज कित्येक वर्षे चालूच आहे, व ज्या अर्थी आजपर्यंत विश्वविद्यालयाकडून त्यांत बदल करण्यांत आला नाही, त्या अर्थी मुलांच्या व मुलींच्या शिक्षणाचें ध्येय एकच आहे असें समजतां कामा नये. जोंपर्यंत स्त्रियांचें ध्येय—हिंदुस्थानापुरतें तरी नव्वद हिस्से चूल व मूल आहे, तोंपर्यंत तरी मुलांमुलींच्या शिक्षणक्रमांत बदल होणें इष्ट आहे, शिवाय ही भिन्न ध्येयाची कल्पना जरी क्षणभर सोडून दिली तरी सुद्धां चुलीच्या व मुलांच्या स्वाभाविक कर्तव्यक्षेत्रांतून स्त्रियांची सुटका होऊं शकत नाही. एखादी श्रीमान स्त्री आपलें आयुष्याचें ध्येय संभाळतांना घरांतील कामें, तशींच बालसंगोपनादि इतर कामेंहि पगारी नोकसकडून करून घेईल तर गरीब स्त्री स्वतःच ती करील, एवढाच फरक. विवाह करून गृहस्थाश्रमी बनणें हीच ध्येयपूर्ती सध्यां तरी आपणांत मानली जाते, हें मुलींच्या शाळांतील इंग्रजी चवथ्या इयत्तेनंतर नेहमीं घटत राहणाऱ्या मुलींच्या संख्येवरून कळून येते. इंग्रजी पहिल्या इयत्तेतून जी मुलींची संख्या असते तिच्या एक चतुर्थांश संख्या सुद्धां प्रवेश परिक्षेपर्यंत टिकाव घरून राहत नाही. यावरून वयाच्या पंधरा वर्षांनंतर मुलींच्या शिक्षणांत निश्चितपणा असतोच असें म्हणतां येणार नाही. या कालावधींत जें शिक्षण मिळतें त्यांत गृहजीवनाबद्दलचें शिक्षण कितीशा शाळांतून दिलें जातें ? सध्यां विश्वविद्यालयानें जरी मुलींच्या शाळांतून गृहजीवनशास्त्राचा अभ्यास व्हावा व करून घ्यावा अशी सवलत दिली आहे तरी सुद्धां हा विषय घेऊन प्रवेश परिक्षेला बसणाऱ्या मुलींची संख्या हाताच्या बोटावर मोजण्या इतकीच आहे; अशा स्थितींत प्रवेशपरिक्षेपर्यंत मुलींची

जी संख्या पौंचू शकत नाही त्यांना ह्या विषयाचें अज्ञान असावें ह्यांत नवल नाही. अशा अज्ञानी जीवांकडून देशाचे भावी नागरीक कार्यक्षम बनले जावे व जीवनांत सुखसंपन्नतेची भर पडावी अशी अपेक्षा बाळगणें चुकीचें होईल.

पाश्चात्य देशांतील सुसंस्कृत स्त्रियांच्या देखील ज्ञानांत वाढती भर पडून त्या अधिक अधिक कार्यक्षम व्हाव्या म्हणून अनेक प्रकारेंच Home Cyclopedias, Book of Home सारखे ग्रन्थ वारंवार प्रकाशित व्हावेत हें पाहिल्यावर आपल्या स्त्रियांच्या बाबतींत सुद्धां अशा प्रकारचे प्रयत्न झाले पाहिजेत असें मला वाटूं लागलें.

सांसारिक जीवनाच्या अज्ञात अशा प्रांगणांत प्रवेश करतांना एकादी छोटीशी मार्गदर्शिका असावी ह्या दृष्टीनें हें पुस्तक लिहिण्याचा मी प्रयत्न केला आहे. तसेंच आजपर्यंत ह्या विषयावर मराठी भाषेंत उपलब्ध असणाऱ्या पुस्तकांतील शास्त्रीय माहितीचा क्लीष्ट भाग मी ह्या पुस्तकांत शक्यतो टाकून सामान्य स्त्रीवाचकांना तें कंटाळवाणें वाटूं नये अशीच पुस्तकाची मांडणी केली आहे. आपल्या जीवनांत प्रामुख्याने ज्या ज्या गोष्टींचा समावेश होतो असें, गृहव्यवस्था, पोषाख, आहार, आरोग्य, शिवणकाम, बालसंगोपन, आजान्याची शुश्रूषा वगैरे विषयांचा यांत समावेश तर केला आहेच परंतु याशिवाय माझ्या संग्रही असणाऱ्या सुमारे शंभर सव्वाशें स्वयंपाकाचे प्रकारहि समाविष्ट केले आहेत.

सामान्य स्त्रीवाचकांप्रमाणेंच मिडल व हायस्कूलच्या तिसऱ्या व चवथ्या इयत्तेकरितां पुरवणी वाचनाकरितां ह्या पुस्तकाचा उपयोग व्हावा अशा तऱ्हेनेंच पुस्तकाची रचना केली आहे.

जी विचारसरणी प्रस्तुत पुस्तकाच्या लिखाणास कारणीभूत झाली, तिला त्वरीत दृश्य स्वरूप देण्याची कामगिरी न्यू भारत प्रिंटिंग प्रेसचे हौशी चालकांनीं पत्करली. त्यांच्या इच्छेनुरूप हें पुस्तक वास्तविक दोन वर्षांपूर्वीच प्रसिद्ध व्हावयास पाहिजे होतें, परंतु कांहीं कौटुंबिक आपत्तीमुळे व माझ्या परदेश गमनामुळे ह्या कामास बराच विलंब लागला याबद्दल वाईट वाटतें. तरी पण ह्या विलंबामुळे नाउमेद न होता न्यू भारत प्रिंटिंग प्रेसनें मोठ्या उत्साहानें मुद्रणाचें काम सुबक रितीनें करून पुस्तक प्रसिद्ध करण्याची संधि मला दिली त्याबद्दल प्रेसचे आभार मानावे तितके थोडेच आहेत.

तसेंच ह्या पुस्तकाच्या कल्पनेला अंशभूत कारण होणारे व तिला मूर्तस्वरूप देण्याच्या कामीं निरलस मदत करणारे श्रीयुत काशिनाथ महादेव ताम्हनकर यांचा कृतज्ञतापूर्वक निर्देश केल्यावांचून राहवत नाही.

त्याचप्रमाणें प्रस्तावनेच्या रुपानें माझ्या पुस्तकाची ओळख वाचक वर्गाशीं करून देणाऱ्या व माझ्या सर्व कार्यांस सहानुभूति व उत्तेजन देणाऱ्या माझ्या परमप्रिय मैत्रीण सौ. शांताबाई कशाळकर, बी. ए. यांचे मनःपूर्वक आभार मानिल्यावांचून माझ्यानें राहवत नाही.

सरतेशेवटीं कव्हरासाठीं सुंदर डिझाइन करून देऊन पुस्तकाची बाह्य सजावट करून देण्याच्या कामीं माझ्या कनिष्ठ बंधूची श्रीयुत मोतीराम विनायक आनन्दकर G. D. Arch. यांची मला फार मदत झाली आहे, त्याबद्दल त्यांचाहि कृतज्ञतापूर्वक उल्लेख केल्यावांचूनही आभारप्रदर्शनाची यादी पुरी व्हावयाची नाही.

शेवटीं, ज्या हेतूनें हें पुस्तक लिहिलें आहे, तो हेतु सिद्धीस जाऊन स्त्री वाचकांची केलेली ही अल्प सेवा त्यांना पावती व्हावी एवढीच इच्छा करून आपल्यास ' विज्ञानांत ' प्रवेश करण्याची परवानगी देतें.

मुकुंद भुवन
गांवदेवी-मुंबई,
२० ऑक्टोबर १९३७

}

पिरोज आनंदकर.



गृहविज्ञानलेखिका

गृहविज्ञान



अनुक्रमणिका



भाग १ ला

आपलें घर

	पृष्ठ
१ गृहसौख्य	१
२ घराची निवड	४
३ घराची रचना	७
४ हवा, पाणी, प्रकाश	१०
५ घराचें अंतरंग	१८
६ घराची स्वच्छता	२५
७ घरकाम	२९
८ क्षुद्र कीटकांचें कार्य	३९

भाग २ रा

आरोग्य

१ आपलें शरीर	४८
२ शरिराची योग्य काळजी	५५
३ रोगांचें बीजारोपण	६७
४ इष्टानिष्ठ संवयी	६९

	पृष्ठ
५ कांहीं तात्पुरते इलाज	७४
६ व्यायामाचे कांहीं प्रकार	८०

भाग ३ रा

पोषाख

१ कपडे	९३
२ कपडे धुणे	१०२
३ कापूस	१०७
४ रेशीम	१०९
५ लोकर	१११
६ तोग	११२

भाग ४ था

शिवण काम

	पृष्ठ
१ शिवणकाम	११३
२ शिवणाची पेटी	११४
३ शिवण्याचें यंत्र	११५
४ शिवणीचे प्रकार	११७
५ काजा	११८
६ गुंड्या लावणे	११९
७ रफू करणे	१२०
८ ठिगळ लावणे	१२०
९ परकर	१२१
१० साधे सबले	१२३
११ फाक्	१२६
१२ 'साधा' अखंड पोलका	१२७
१३ सदरा (कळीचा)	१२९

	पृष्ठ
१४ चड्डी	१३१
१५ बिन बाहींची चोळी	१३१
१६ टाक्यांचे प्रकार	१३२
१७ कव्हाचे प्रकार	१३४
१८ कापडाचे प्रकार	१३५

भाग ५ वा

गृह व्यवस्था

१ स्वयंपाकघर व त्याची काळजी	१३८
२ बाल संगोपन	१४२
३ लहान मुलांचे स्नान	१४४
४ लहान मुलांचा आजार	१४५
५ मुलांची लहानसान दुखणी	१४७
६ आंजारी माणसाची शुश्रूषा	१५१
७ पैशाचा आय आणि व्यय	१५५
८ गृहकृत्यांची वर्गवारी	१५९

भाग ६ वा

आपला आहार

	पृष्ठ
१ अन्नाचे महत्त्व	१६१
२ अन्नाचे मुख्य घटक	१६२
३ व्हीटॅमिन्स अगर जीवनसत्त्वे	१६४
४ मांसान्न व शाकान्न	१६५
५ दूध	१६७
६ धान्ये	१६९
७ अन्नाचे इतर प्रकार	१६९
८ पेये	१७०

	पृष्ठ
९ अन्नार्चे संरक्षण	१७१
१० आपला आहार	१७३

भाग ७ वा पाक सिद्धि

भाजण्याचे प्रकार	१७७
मसाले	१७८
भाज्या	१७९
सांबारी	१९१
वरण	१९२
भर्जी	१९५
माशांचे प्रकार	१९७
मटणाचे प्रकार	२०२
कोशिंबीरीचे प्रकार	२०८





माझ्या ज्येष्ठ भगिनी
कै. बाबलीबाई
विनायक आनन्दकर
यांच्या पुण्य स्मृतिमूर्तीच्या
चरणीं
समर्पण.

गृहविज्ञान

५६००

भाग १ ला

आपलें घर

गृहसौख्य

कोणत्याहि घराची इमारत मजबूत दगडी पायावर जितकी अवलंबून असते, त्यापेक्षा ती गृहसौख्यावर अधिक अवलंबून असते असें म्हटलें असतां अतिशयोक्ति होणार नाहीं. जगांतील यच्चावत् सुखाचा पाया गृहसौख्यावर अवलंबून आहे, कारण प्रत्येक घराच्या सौख्यावर जातीचें सुख अवलंबून असतें. जातीच्या सुखांतच समाजाचें व राष्ट्राचें सुख सामाविलें जातें. अशी ही सुखाची परंपरा पाहिली म्हणजे व्यक्तीमात्राच्या गृहसौख्याचे, धागेदोरे कोठवर पसरले आहेत याची पूर्ण कल्पना होते; व ह्या क्षुल्लक समजल्या जाणाऱ्या गोष्टीवर मन अधिक विचार करूं लागतें. संपत्ती, वैभव, लौकीक, यांची अनुकूलता एखाद्या मनुष्याला कितीही असली, व त्याचें गृहजीवन मात्र यशस्वी नसलें तर ह्या सर्व गोष्टींच्या सुखापासून त्याला पूर्ण असा आनंद कधींच उपभोगितां यावयाचा नाहीं. मानव ज्यावेळीं रानटी अवस्थेंत आपला काळ कंठीत होता, ज्यावेळीं अन्न पाण्याची त्याला विशेष ददातहि नव्हती, त्यावेळींसुद्धां मनुष्याला सुखमय अशा गृहाची आवश्यकता भासली. टोळ्या

करून जागोजागीं उघड्या मैदानावर राहण्याचें स्वतंत्र जीवन त्याला नकोसं झालें. अगदीं आपल्यापुरतेंचें—आपल्या लहानशा कुटुंबाचा समावेश होईल इतकें घर—अगदीं पूर्ण स्वतंत्र घर आपल्यास असावें असें त्याला वाटूं लागलें. ह्या मानवी भावनेची परिणति म्हणजे आजची गृहसंस्था ! जगांतील कोणत्याहि मोहक व लोभनीय वस्तुपेक्षां आपलें घर हें एक अत्यंत रमणीय व आकर्षक असें स्थान आहे. एखाद्या लहानशा पण आपल्या स्वतःच्या घरापुढें त्रिभुवनाच्या सत्तेचा मोहहि माणसाचें चित्त विचलित करूं शकणार नाहीं. घराबाहेर मनुष्यानें कितीही कष्ट केलेले असो, त्याला कितीही मनस्ताप झालेला असो, घराची पायरी चढतांच आपण एका निर्भय व शांत वातावरणांत प्रवेश करीत आहोंत असें वाटल्यावांचून त्याला राहात नाहीं; मग तें घर दोनच माणसांच्या कुटुंबाचें असो, अगर चार कुटुंबें त्यांत अविभक्त स्थितींत राहत असोत. मनुष्याला कोणत्याही स्थितींत थोडातरी एकांतवास व स्वातंत्र्य हवें असतें, व तसें तें मिळेल तरच त्याच्या सर्व मानसिक व शारीरिक शक्तीचा विकास होईल. घराबाहेर कामानिमित्त आपला अनेक तऱ्हेच्या लोकांशीं संबंध येतो, परंतु सर्ववेळ त्यांच्याच सांनिध्यांत राहणें आपणांस आवडणार नाहीं. दिवसाचा कांहीं कालच आपण आपल्या कुटुंबीयेतर माणसांत घालवूं शकूं. आपल्या स्वतःबद्दल, आपल्या आत्तेष्टाबद्दल, आपल्या कुटुंबांतील माणसांशीं विचारविनिमय करण्यास, आपल्या मुलांबाळांशीं स्वच्छंदपणें खेळण्यास आपल्यास स्वातंत्र्य हवें असतें, व एकांतवास पाहिजे असतो. शिस्तीचा थोडा जरी भंग झाला तरी कठोर शासन करणारा लष्करी अंमलदार केव्हां केव्हां आपल्या मुलांचे लाड पुरविण्यासाठीं—त्यांचा हट्ट पुरविण्यासाठीं आपल्या पाठीचा घोडा करून मुलांना खुशाल आपल्या पाठीवर चाबूक ओढूं देतो. गृहसौख्याच्या उत्तानतेचा यापेक्षां सुंदर नमुना इतरत्र पाहावयास सांपडणार नाहीं. अशा तऱ्हेचें गृहसौख्य उपभोगण्यास बाहेरच्या जगापासून एकांतवास अवश्य असतो; व असा एकांतवास आपल्या घरामुळेंच मिळू शकतो. मग तें घर एखाद्या सार्वभौम राजाचा भव्य प्रसाद असो कीं भिक्षान्नावर चरितार्थ चालविणाऱ्या एखाद्या भिकऱ्याची जीर्ण झोंपडी असो. संपत्तीची मोजदाद पैशानें करतां येते, परंतु गृहसौख्याची मोजदाद आपल्या एकमेकांवरील प्रेमानेंच करतां येणें शक्य आहे, म्हणूनच एखाद्या श्रीमान् माणसाची संपत्ती जरी

कुणालाही हेवा वाटण्यासारखी असली तरी गृहसौख्याच्या बाबतीत एखाद्या मजुराच्या गृहसौख्यापुढे तो बापुडवाणा दिसू शकेल.

उत्तम गृहसौख्य प्राप्त होण्यास घरांतील माणसें अनेक गुणांनी युक्त पाहिजेत, व अशा गुणांचा विकास व्हावयास घरासारखें दुसरें क्षेत्र नाही. मनुष्याची मानसिक व नैतिक वाढ आपल्याला मिळणाऱ्या गृहशिक्षणावरच बहुतांशी अवलंबून असते. घरांतील मुख्य घटक—आपल्या कुटुंबांतील माणसें जर सुजाण असले तर आपले घर म्हणजे आरोग्य, शांति व सुख यांचे आगरच बनते. गृहजीवन सुखाचे करण्याची गुरुकिल्ली घरांतील मुख्य स्त्रीपुरुष व्यक्तींच्या सर्वस्वी हातीं असते. हीं माणसें जर सूज्ञ, व्यवहारकुशल, ज्ञानसंपन्न, व प्रेमळ असतील तरच घरांतील मुलेंहि चांगलीं निपजतात. प्रत्येक उत्तम घरांतील उत्तम मूल ही राष्ट्राची थोर संपत्ती होय, असें समजले जाते, व ह्या संपत्तीचे योग्य जतन घरांतच होऊं शकते. बाहेरची कष्टाचीं कामे केल्यानंतर प्रत्येक व्यक्तीला घराचे वातावरण प्रसन्न दिसले पाहिजे. ही प्रसन्नता उत्पन्न करण्यासाठीं टापटीप, व्यवस्थितपणा, स्वच्छतेची आवड हे गुण प्रामुख्याने प्रत्येक गृहिणीच्या अंगीं असावयास पाहिजेत. आपल्याकडे येणाऱ्या पाहुण्यांनाहि आपल्या गृहव्यवस्थेपासून घरांतल्या मालकाइतकाच आनंद झाला पाहिजे, व असा आनंद उत्पन्न करणे घरांतील सर्व व्यक्तींच्या सौजन्यावर, सभ्य वागणुकीवर व आदरातिथ्याच्या प्रकारावर सर्वथा अवलंबून राहिल. साधेपणाची राहणी गृहसौख्याच्या वृद्धीला पोषक आहे, कारण ऐपतीबाहेर खर्च केल्यानें लवकरच कर्जबाजारीपणाची संवय लागून मनाचे स्वास्थ्य नाहीसें होतें, मनाच्या स्वास्थ्याची हानि म्हणजे गृहसौख्यावर निखारा ठेवण्याप्रमाणेंच आहे.

वरील सर्व लहानसान व क्षुल्लक दिसणाऱ्या मनोवृत्ती गृहसौख्याला पोषक आहेत, म्हणूनच घराच्या बाह्य इमारतीपेक्षां घराचा आत्मा जो गृहसौख्यांत सांठविलेला आहे, त्याचा विचार करणे ही एक महत्त्वाची गोष्ट आहे. गृहसौख्याच्या दृढ मनोवृत्तीच्या पायावर उभारलेली कोणत्याही घराची इमारत, दगडी इमारतीच्या पायापेक्षां केव्हांही मजबूत व टिकाऊ अशाचि ठरेल यांत शंका नाही.

घराची निवड

ज्या जागेत आपले नित्याचे सर्व व्यवहार व्हावयाचे, ज्या जागेच्या चांगुलपणावर आपल्या इतर कर्तृत्वाची इमारत उभारावयाची त्या घराची निवड करणे हे काम अत्यंत महत्त्वाचे व काळजीपूर्वक करण्याचे आहे. एखादा मोलाचा कपडा अगर दागिना घेतांना त्यांची पारख करतांना आपण जितकी काळजी घेतों, त्यापेक्षां शतपटीने आपल्या घराची निवड करतांना मनुष्याने काळजी घेतली पाहिजे. वस्त्रालंकाराच्या खरेदीत एखादे वेळीं जर आपली फसवणूक झालीच तर फार झालें तर आपलें आर्थिक नुकसान होण्याचा संभव आहे, परंतु घराची निवड करण्यांत घाई केली असतां, त्या घाईचे परिणाम आपल्या शरीरावर आरोग्यनाशाच्या रूपानें होऊं शकतात. आर्थिक हानिपेक्षां शारीरिक हानिनेच मनुष्यजातीचे अत्यंत नुकसान झालें आहे. घराची निवड करतांना त्यांच्या अंतरस्वरूपाकडे तर लक्ष द्यायला पाहिजेच, परंतु त्याबरोबर त्यांच्या बाह्य सौंदर्याकडेहि तितकेंच लक्ष दिलें पाहिजे. जगांतील प्रत्येक वस्तूकडे पाहण्याची आपली दृष्टि कलाविलासाची असली पाहिजे. आपलें घर बाहेरून कसें दिसेल, आपल्या घराच्या बाह्य देखाव्यानें आपण राहात असलेल्या रस्त्याचे, आळीचे वैभव वाढेल अशीच सदिच्छा धरून घराचे बांधकाम करावे; किंवा भाड्यानें घ्यावयाचे असल्यास, आपण दिवसभर काम करून थकून भागून घरीं येतांना घरच्या प्रथम दर्शनानें आपल्या वृत्ती उचंबळतील ह्या विचारानेंच घराची निवड करावी.

घर जर बांधावयाचे असेल तर त्यासाठीं, आसपास मोकळी उघडी जागा नेहमीच राहिल अशी जागा शोधावी. घरांत बसून जर सृष्टिसौंदर्याच्या दर्शनाचा सुखानंद उपभोगावयास मिळत असेल तर तें कोणास नकोसें होईल ? शहरांतून मात्र अशा तऱ्हेचा सात्विक आनंद उपभोगावयास सांपडेल कीं काय याची शंका वाटते. शहराची राहणी गर्दीची असते. नोकरी धंद्यांनिमित्त खेड्यांपाड्यांतून शहराकडे लोक आकर्षिले जातात, त्यामुळें घरांची वस्ती दिवसेंदिवस दाट बनत जाते.

शहरांतील दाट वस्तींत जरी असलें तरी घर शक्य तों स्वतंत्र असावे. स्वतंत्रपणाचा मनावर विलक्षण परिणाम होतो. दिवसभर आपण कामानिमित्त कोणाना

कोणाच्या तरी बंधनांत असतोच. मुल्लेंमुली दिवसभर शाळेच्या आवारांत शाळेच्या कायद्यानें बांधलेलीं असतात. वडीलधारी माणसें, व घरांतील कर्ते पुरुष नोकरीच्या निमित्तानें आपल्या वरिष्ठांच्या बंधनांत असतात. काहीं ठराविक तासांच्या ह्या नित्याच्या बंधनांतून मोकळे होतांच घरच्या स्वतंत्र वातावरणाचा उपभोग घेणें किती आल्हाददायक असतें याची जाणीव त्या स्थितींतील माणसांनाच होईल; आपल्या घरामध्येहि जर माणसाला स्वतंत्र वातावरण उपभोगण्याची आशा नसेल तर अशा माणसास घरीं येण्याची उत्सुकता तरी कशी वाटेल ? म्हणूनच घराचें वातावरण नेहमीं स्वतंत्र असेंच शोधवें. स्वतंत्रपणें वावरल्यानें माणसाच्या वृत्ती संकुचित राहत नाहींत.

अरुंद गळ्यांत असलेलीं घरें आरोग्याच्या दृष्टीनें तितकींशीं हितकारक नसतात, शक्य तों तीं भाड्यानें घेण्याचीं टाळावीं.

घर पाहतांना सर्वांत विशेष महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे घराची बांधणी पाहणें. घर चांगलें मजबूत असावें. पाऊसपाण्यापासून त्याला भीति नसावी. तसेंच तें हवाशीर आहे कीं नाहीं, हें प्रथम पाहावें. सकाळ संध्याकाळचें ऊन घरांत येणें आरोग्यदायक असतें, त्यामुळे रोगजंतूंचा प्रादुर्भाव घरांत होऊं शकत नाहीं. प्रकाशाप्रमाणेंच घराची जमीन कोरडी आहे कीं नाहीं तें पाहावें. घराला ओल असणें आरोग्याला विघातक आहे; कारण त्यामुळे क्षय, संधिवात यासारखे रोग जडण्याचा फार संभव असतो. पाण्याची स्वतंत्र व्यवस्था घरांत असावी. नाहींतर स्वयंपाक गृहांतच पाण्याची व्यवस्था असल्यावर आंघोळीकरितां व इतर कामाकरितां पाणी घेणें झाल्यास स्वयंपाक घरांत वारंवार जावें लागतें; त्यामुळे स्वयंपाकाच्या कामांत व्यत्यय तर येतोच परंतु पाणी ने आण करण्यांत तें जमिनीवर सांडण्याचा संभव असतो, व ओलावर काम करणें भाग पडतें. त्याचप्रमाणें घरांतील नळ वगैरे नीट आहेत कीं नाहींत याची काळजी घ्यावी; कारण घाणेरड्या पाण्याची विल्हेवाट जर चांगल्या प्रकारें त्या घरांत होण्याची व्यवस्था नसेल, तर तें घर इतर कोणत्याही बाबतींत जरी सोईस्कर वाटलें तरी तें भाड्यानें घेण्याचें टाळणेंच बरें. अशा घरांत भाड्याच्या दसपट रक्कम डॉक्टरांचीं बिलें भरण्याकडे खर्चणें भाग पडतें.

घर जर स्वतंत्र नसेल, चाळीच्या किंवा ब्लॉकच्या तऱ्हेवर असेल तर शेजारीं

राहणाऱ्यांची योग्य ती चौकशी करावी. शेजारपाजारच्या मुलांच्या कित्येक अनिष्ट संवयी आपल्या घरांतील मुलांना लागण्याचा संभव असतो. शेजारी राहणारे कुटुंब मनमिळाऊ असेल तर प्रश्नच नाही, परंतु ते जर निंदक, कुटाळ, व प्रेमळ स्वभावाचे नसेल, तर असे शेजार शक्य तों टाळावे. शेजार चांगला मिळणे ही एक भाग्याने प्राप्त होणारी गोष्ट आहे.

जे घर आपण पसंत करणार त्या घरापासून आपल्या मुलांबाळांना शाळेत वेळेवर जाणे शक्य आहे काय, शाळा व घर यांत फार अंतर आहे काय, नोक-रांना बाजारहाट करण्यास व घरच्या पुरुष मंडळीस कचेरीत जाण्यास ते घर मध्यवर्ति आहे की नाही याचा विचार प्रामुख्याने केला पाहिजे; कारण कसेबसे घाईघाईने जेवून लवकर लांबवर चालत जाणे प्रकृतीला हितावह नाही.

घराची बाजू शक्य तों उंचावर असावी. सखल भागांत नसावी, कारण पावसाचे पाणी सखल भागांत तुंबून राहाण्याचा अधिक संभव असतो. घर बांधण्यासाठी खडवळ, व मुरुमाची जागाच चांगली. त्यामुळे पाया मजबूत राहतो, उलट पक्षी नद्या, सरोवरांच्या कांठी बांधलेल्या घरांचे पाये तितकेसे मजबूत नसतात. टेंकडीवर घर बांधून राहणे जरी लोभनीय वाटत असले तरी खडकाची टेंकडी असल्याखेरीज घराच्या टिकाऊपणाची शाश्वती त्यामुळे देता येत नाही. टेंकडीच्या कांठावर तर घर मुळीच बांधू नये. कारण पावसाच्या पाण्याने टेंकडी झिजून जाण्याचा संभव असतो.

जे घर आपण पसंत करणार त्या घरासमोर रस्त्यावरील मुनिसिपालिटीच्या कचऱ्याच्या पेठ्या ठेवण्याची जागा असू नये. अगर आपल्या घराच्या दर्शनी बाजूला दुसऱ्यांच्या घरांचे शौचकूप असू नये.

अंगणाचे घर असल्यास घरासभोंवतालची जागा होतां होईल तो मोकळीच असावी; त्यामुळे मुबलक हवा व प्रकाश मिळतो. वाटल्यास फुलझाडे लावावी. परंतु मोठाले वृक्ष सडकेच्या बाजूने घरापासून बऱ्याच अंतरावर असावे, कारण त्यामुळे रस्त्यावरील धूळ घरांत एकदम न येतां त्या वृक्षामुळे अडविली जाते.

आपल्या घरासंबंधी ह्या सर्व गोष्टी पाहतांना आपल्या उत्पन्नाचा किती भाग आपणाला घरासाठी खर्च करतां येईल याचा विचार करणेहि तितकेच महत्त्वाचे आहे, वाटेल तेवढे भाडे भरून उत्तम घरांत राहून चरितार्थ चालविणे शक्य नाही; कारण आपणाला मिळणाऱ्या उत्पन्नांत खर्चाच्या इतर अनेक गोष्टी असतात.

घराची रचना

घराची कमी अधिक उपयुक्तता घराच्या बांधणीवर व एकंदर रचनेवर अवलंबून असते. ही रचना करणे, गृहशिल्पकार, इंजिनियर, व घराचे बांधकाम करणारे ह्यांच्या हातीं सर्वस्वीं जरी असली तरी घराच्या बांधकामाचा नकाशा घराच्या मालकाच्या इच्छेनुरूपच करण्यांत येतो; म्हणून प्रत्येक स्त्रीपुरुष व्यक्तीला घराच्या रचनेचे स्थूल प्रकार थोडेसे तरी माहित असणे इष्ट आहे, नाहीतर मालकाचे ह्या विषयांतील अज्ञान ओळखून, बांधकाम करणाऱ्या ठेकेदाराकडून बरेच मालक फसले जातात. पैसा खर्चूनही त्यांना आपल्या मनपसंत घर मिळत नाही.

कोणत्याही घराची इमारत त्याच्या पायावर अवलंबून असते, घराचा पाया जर मजबूत नसेल तर वरच्या इमारतींत टिकाऊपणा राहणार नाही. किती मजल्याची इमारत बांधावयाची आहे हे एकदां ठरविल्यावर पायाची खोली अजमावतां येते. पाया जितका खोल असेल तितक्या मानाने त्यावर उंच इमारत उभारतां येते. केव्हां केव्हां पाया खणतांना भुसभुशीत माती लागली म्हणजे पाया कठीण जमीन लागेपर्यंत खोलवर खणावा लागतो. केव्हां केव्हां पाया मजबूत करण्याकरितां आंत Concrete क्रांकीट ओततात, परंतु ते अतिशय खर्चाचे काम आहे. पाया झाल्यावर त्यावर भोंवतालच्या भिंती उभारतात. ह्या भिंती अधिक रुंदीच्या—म्हणजे वरच्या मजल्यावर येणाऱ्या भिंतीपेक्षां अधिक रुंदीच्या बांधतात. भिंतीची उंची कमीत कमी दहा ते अकरा फूट असतेच. वरच्या मजल्याच्या भिंतीची उंची मात्र कमी कमी केली जाते. वरच्या भिंतीचे व एकंदर बांधकामाचे वजन तळमजल्यावरील भिंतीवर घ्यावयाचे असते; त्यामुळे त्या भिंती अधिक रुंद बांधाव्या लागतात. ज्या प्रांतांत दगडांची विपुलता आहे त्या प्रांतांत दगडांचीं घरे बांधणेच चांगले व स्वस्त पडते. शिवाय दगडी घर विटांनीं बांधलेल्या घरापेक्षां अधिक टिकाऊ असते. विटांना छिद्रे असल्यामुळे विटांच्या भिंती बांधल्यावर, त्यावरून चुन्याचा गिलावा करावा लागतो. पायाच्या व घराच्या भिंतींच्या दरम्यान स्लेट, ग्लेड्ड टाईल्स अगर डामर लावलेल्या विटांचा थर ओल न येण्यासाठीं कित्येकदां घालण्यांत येतो. घराला शक्यतो लांकडी काम

फार नसावें. त्यामुळे त्यांत ढेंकूण वगैरे राहण्याचा संभव तर असतोच; परंतु आगीचा अपघात झाला असतां अशी घरे सहसा सुरक्षित राहू शकत नाहीत. अलिकडे तर लोखंडी तुळ्या, लोखंडी खांब, खिडक्यांच्या चौकटी वगैरे बहुतेक इमारतीचें लोखंडी सामान मिळतें, अशा सामानाला जरी खर्च अधिक पडला तरी परिणामी तें हितकारक आहे, पंचवीस हजारांचा एक थोरला वाडा बांधण्यापेक्षां वरील सामान वापरून एखादें लहानसें घर बांधणेंच चांगलें !

तळमजल्याची जमीन मातीची न करतां सिमेंट व कांक्रिटची असावी. अशानें पायामधील ओल वर ओढून घेतलें जात नाही. घराला शक्य तितक्या अधिक खिडक्या असल्यास हवा व प्रकाश यांचा भरपूर पुरवठा होईल.

छपराच्या रचनेसंबंधीं हि पुष्कळ काळजी घेतली पाहिजे, कारण पावसाचें पाणी आंत येण्याचा संभव असतो. पाणी सांचून राहूं नये म्हणून छपराला चांगलाच उतार असावा. छपरावरील पाणी घराच्या भिंतींत मुरुं नये म्हणून छपराच्या बाजूला पन्हळ लावून तें बाजूला काढून घेण्याची व्यवस्था करावी.

ज्या घरांना अंगण नसतें अगर आसपास मोकळी जागा नसते, अशा घरांवर छपराऐवजीं गच्च्या असणें चांगलें. शिवाय उष्ण प्रदेशांतील घरांना गच्च्या असल्यावर उन्हाळ्यांत त्या गच्च्यांचा उपयोग निजण्याकडे करतां येतो. घराचे जिने रुंद असावे, पायऱ्या अतिशय उंच नसाव्या व जिऱ्याचा उतार मध्यम असावा.

घर लहान असो कीं मोठें असो, साधारण प्रत्येक घराला एक स्वयंपाकघर, एक दिवाणखाना, निजण्याची खोली, सामान ठेवण्याची खोली, स्नानगृह व शौचकूप एवढ्या खोल्या कर्मांत कमी असाव्या. जागा अधिक असल्यास स्वयंपाकघराला जोडून एक जेवणासाठीं स्वतंत्र खोली असावी. एकापेक्षां अधिक कुटुंबें असल्यास निजण्याच्या खोल्यांची संख्या मात्र वाढविली पाहिजे. निजण्याच्या खोलीला भरपूर उजेड व हवा असावी. इतर कोणत्याही वेळेपेक्षां रात्रीं झोंपल्यावेळींच मनुष्य पूर्ण विश्रांति घेत असतो. दिवसभर कामधंदा करून थकवा आल्यावर शरीराच्या सर्व अवयवांना पूर्ण विश्रांति मिळावी म्हणून परमेश्वरानें झोंप ही निर्माण केली आहे. अशावेळीं श्वासोश्वासाला लागणारी हवा अत्यंत शुद्ध स्वरूपाची असावी. जागृतावस्थेमध्ये मनुष्याला आपण जी हवा श्वासोश्वासाच्या रूपानें आंत घेत असतो त्याचें ज्ञान असतें; परंतु निद्रावस्थेत आपण

श्वासोश्वास करितांना घेत असलेल्या हवेच्या शुद्धाशुद्धतेची आपणास जाणीव नसते म्हणून भरपूर शुद्ध हवा आंत राहिल अशीच निजण्याच्या खोलीची व्यवस्था केलेली असावी. निजण्याच्या खोलीप्रमाणेच स्वयंपाकघराची रचना महत्त्वाची आहे. सर्वसाधारण कुटुंबांतील स्त्रियांचा वेळ बहुतकरून स्वयंपाकघरांतच अधिक जात असतो, म्हणून ह्या खोलीलाहि भरपूर प्रकाश व हवा मिळेल अशी व्यवस्था करावी. शिवाय जेवतांना प्रकाशामुळे व योग्य त्या हवेमुळे माणसाचे मन प्रसन्न राहतें. ह्या खोलीची जमीन दगडांची अगर चुनेगच्चीची असावी, म्हणजे ती धुण्यास सुलभ जाते. मोरीच्या बाजूकडे जमिनीचा उतार असावा म्हणजे पाणी आपोआप वाहून जातें. पूर्वी घरोघर लांकडाचे जळण वापरीत, त्यामुळे धुरानें स्वयंपाकघरांच्या भिंती लवकरच वाईट व धुरकट होत अशा ठिकाणी धूर जाण्यासाठी धुरांडी ठेवणें योग्य होय; परंतु आतां गॅसनें, स्पीरीटनें चालणाऱ्या चुलींचे नवीन नवीन नमुनें निघाल्यापासून धुराची सबब नाहीशी झाली आहे, स्वयंपाकघरांतील साहित्य ठेवण्याकरितां भिंतींत कपाटे, फडताळे, अगर फळ्या मारून व्यवस्थेनें सर्व वस्तू त्यांत मांडतां येतील अशी व्यवस्था करावी. दिवाणखान्यांत आपण आपल्या घरीं आलेल्या पाहुण्यांचें, मित्रमंडळींचें स्वागत करतो; किंवा घरांतील सर्व माणसें आपआपल्या घरीं खाजगी कामांतून मुक्त झाल्यावर एकत्र सर्वांनीं मोकळेपणानें विचारविनिमय करण्याचें स्थळ म्हणजे दिवाणखानाच होय. ही खोली चांगलीच विस्तृत सुशोभित केलेली व भरपूर हवा व प्रकाश असलेली अशी असावी. ह्या खोलींत बसणाऱ्या व्यक्तींचें मन प्रसन्न राहिल; अशीच ह्या खोलीची रचना असावी.

घरांतील अडगळ, रोजच्या वापरांत न लागणारे सामान, सर्पण, धान्याची सांठवणूक वगैरे सामानासाठीं एक स्वतंत्र खोली असावी.

स्नानगृह चांगलें विस्तृत असावें. त्यांतील भिंतीच्या खालचा तीन चार फुटीचा भाग ग्लेड टाईल्सचा केलेला असावा. असें केल्यानें सतत होणाऱ्या पाण्याच्या वापरानें भिंतींत ओल शिरत नाही. शौचकूप नेहमीं घराच्या मागच्या बाजूस असावे. तो रोज धुणें अवश्य असल्यानें त्याच्या आंतील भाग फरशी अगर चुनेगच्चीचा केलेला असावा, व त्याला एकदोन खिडक्या उंचजार्गी असाव्या. ह्या खोलींतील घाण जाण्याचे व पाण्याचे नळ वरचेवर तपासून ते व्यवस्थीत आहेत कीं नाहींत याची काळजी घ्यावी.

हवा, पाणी, प्रकाश

परमेश्वरानें पृथ्वी, आप, तेज, वायु व आकाश हीं पंचमहाभूतें मनुष्याच्या सुखाकरितांच निर्माण केलीं आहेत. ह्या निसर्गोत्पन्न साधनांचा योग्य तो उपयोग केल्यास, आपल्याला जडणाऱ्या व्याधींचा आरोप दैवाच्या मार्शी मारण्याचा प्रसंग मनुष्यमात्रावर केव्हांच येणार नाही. निसर्गाशीं सख्य करण्या- ऐवजीं, एखाद्या बागुलबोवा प्रमाणें आपण त्यास घाबरतो. वाऱ्यापावसांत जाऊं नको म्हणून आपल्या मुलांबाळांना आपण सदा बजावीत असतो. उघड्या गच्चीवर झोंपू नका अशींहि आज्ञा आपण उत्तरोत्तर करीत असतो. कारण त्यामुळे सरदी पडसें होईल अशी आपल्यास भीति असते. निसर्ग जणू काय आपल्या वाईटावरच टपला आहे. वास्तविक निसर्गदत्त देणग्यांचा आपण उत्तरोत्तर कमी उपयोग केल्यानें, निरनिराळ्या रोगांचा फैलाव झालेला आपण पाहतो. आपल्या पूर्वजांना माहित नसलेल्या रोगांचें प्राबल्य आज वाढलेलें दिसतें. वैद्यशास्त्रांत सुधारणा झाल्या, मोठमोठाले शोध लावण्यांत आले, परंतु रोगांचें समूळ उच्चाटण होण्याऐवजीं शास्त्रीय शोधांच्या योगानें मानवी- जीवन निरोगी न होतां, नव्या नव्या रोगांचें प्रमाण उत्तरोत्तर वाढतच आहे. याला कारण आमची सध्यांची कृत्रिम राहणी. जग आतां सुधारणेनें एवढें पुढें गेलें आहे कीं, निसर्गावर पूर्णपणें अवलंबून राहण्याचा काल आतां परत आणणें शक्य नाही. तरी पण शक्य तों निसर्गदत्त साधनांचा आतांच्या आपल्या कृत्रिम राहणीतच जास्त उपयोग करून घेणें एवढेंच आपल्या हातीं राहिलें आहे. ह्या निसर्गाच्या अमूल्य साधनांत अत्यंत श्रेष्ठ अशी हवा, प्रकाश व पाणी हीं साधनें होत. ह्या तिन्हीं गोष्टी शरीरस्वास्थ्याला अत्यंत पोषक आहेत. ह्या तीन प्रकारांत अन्नाचें महत्त्वहि कमी नाही. परंतु अन्नाशिवाय मनुष्य एकवेळ कांहीं दिवस तरी जगू शकतो, पण हवेशिवाय तो मुळींच जिवंत राहणार नाही. नाक क्षणभर दाबून जी स्थिति होते त्याचा अनुभव प्रत्येकाला असतोच. त्यावरून हवेचा प्रवाह क्षणभर सर्वत्र बंद पडला तर काय स्थिति होईल याची कल्पना येईल.

निसर्गाच्या ह्या तीन देणग्या वास्तविक जगांतील प्रत्येक व्यक्तीला फुकट मिळावयास पाहिजेत. परंतु दुर्दैवाची गोष्ट अशी कीं, सध्यांच्या जीवन कल-

हाच्या तीव्र झगड्यांत हवेला व पाण्यालाहि विकत घ्यावे लागते. हवा खावयास जाणे ही एक खर्चाची व श्रीमंतांनाच शक्य अशी गोष्ट बनून राहिली आहे. उत्तम हवेशीर घरे महाग भाड्यामुळे श्रीमंत लोकांचीच मालमत्ता झालेली असते. गरिबांना दहा चौरस फूटांच्या खोलींत आपले दहा माणसांचे कुटुंब समाविष्ट करावे लागते. परिस्थिती कशीहि असली तरी प्रत्येक व्यक्तीने शुद्ध हवेचा कोठून तरी पुरवठा करून घेणे प्राप्तच आहे.

उष्टे अन्न खाणे आपण त्याज्य समजतो. परंतु लहानशा घरांत गर्दीने राहिल्यामुळे एकमेकांची उष्टी हवा आपण श्वासोश्वास करतांना कितीतरी घेत असतो याची आपल्याला दादसुद्धा नसते. उष्ट्या अन्नाचा आपण ज्याप्रमाणे तिटकारा करतो त्याप्रमाणे हवेचीहि आपल्याला किळस आली पाहिजे. दूषित हवा ही शक्य तों टाळली पाहिजे. शेकडा नव्याण्व लोक केवळ दूषित हवेच्या योगाने आजारी पडतात, म्हणून घरांत शुद्ध हवा घेणे व अशुद्ध उत्पन्न होऊ न देणे हे घरांतील प्रत्येक स्त्री पुरुष व्यक्तीचे कर्तव्य आहे.

घरांतील भरपूर व स्वच्छ हवेच्या पुरवठ्यावर घरांतील व्यक्तींचे आरोग्य अवलंबून असते. अशुद्ध हवेत ऑक्सिजन वायु पुरेसा नसतो त्यामुळे श्वासोश्वास करतांना अडथळा होतो. ह्या अडथळ्यामुळे रुधिराभिसरण चांगले न होऊन शरीर निस्तेज व फिकें होते, भूक मंदावते, व मन निरुत्साही होऊन अंगांत काम करण्याची शक्ति राहत नाही, व निद्रानाशाचे रोगहि जडतात. ह्या सर्व विपत्तींचे उच्चाटन घरांत शुद्ध हवा खेळण्याने होणारे आहे. पुष्कळ घराला खिडक्या असतां हि त्या झोपतेवेळीं बंद करण्याची संवय असते. चोरांच्या व वाऱ्याच्या भीतीने ह्या गोष्टी केल्या जातात. परंतु शुद्ध हवा आंत येण्याची बंद केल्याने आंत जी हवा असते ती घरांतील सर्वच मंडळीस पुरत नाही, व पुरली तरी सर्वांच्या श्वासोश्वासाने त्यांत कॅबॉनिक अॅसिड गॅस नांवाचा त्रिषारी वायु उत्पन्न झालेला असतो. हा वायु मूळ हवेत सुद्धा असतो, त्यामुळे श्वासोश्वासांनी बाहेर टाकलेला वायु ह्यांत मिसळला म्हणजे ह्या वायुचे प्रमाण दुप्पट वाढते. घरांतील अशुद्ध हवेचा नायनाट घराला बऱ्याचशा खिडक्या असल्याने व त्या सतत उघड्या ठेवल्याने होतो. शक्य असेल त्यावेळीं दिवसभर व रात्रीहि खिडक्या उघड्या ठेवाव्या, किंवा चोरांचे भय वाटत असल्यास खिडक्यांना लोखंडी जाळ्या माराव्या. थंडीच्या दिवसांतहि सर्व खिडक्या लावू नयेत. फारच

थंडी असेल तर ती निवारण होण्यासाठी वाटल्यास बरीच उबदार पांघरणे पांघरावी, परंतु खिडक्या सहसा बंद करू नयेत. कित्येक ठिकाणी ऊब येण्यासाठी शेगडी पेटत ठेऊन झोंपण्याची रीत कित्येक घरांत आहे. असें करणें फार धोक्याचें आहे. कारण त्यामुळें कॅर्बानिक ॲसिड गॅस हा विषारी वायु उत्पन्न होऊन माणसें झोंपेंतच मृत्युमुखीं पडल्याचीं बरीच उदाहरणें आहेत.

घरांत थंडपणा येण्यासाठी घराच्या आसपास झाडें असावीत, व तींही घरापासून थोड्या अंतरावर असावीत. हवा व प्रकाश अडवितील इतकीं जवळ नसावीत. घराच्या बाजूनें गच्छ्या अगर सज्जे असतील तर उष्णता बाहेरच अडविली जाऊन घरांत शीतलता राहते. हवा अशुद्ध होण्याचीं जीं कांहीं कारणें आहेत तिचा नायनाट वेळोवेळीं करण्याकडे लक्ष दिलें पाहिजे.

आतां हवा अशुद्ध होण्यास कोणतीं कारणें आहेत तें पाहूं.

(१) प्रत्येक प्राण्याच्या श्वासोश्वासानें कॅर्बानिक ॲसिड गॅस उत्पन्न होतो व हवा अशुद्ध होते.

(२) विस्तव, शेगडी, दिवे वगैरे जळतांना कॅर्बानिक ॲसिड गॅस नांवाचा विषारी वायु उत्पन्न होऊन हवा अशुद्ध होते. झाडापासूनहि हा वायु रात्री उत्पन्न होत असतो, म्हणूनच झाडें घराच्या फार जवळ असूं नयेत, किंवा रात्रीच्या प्रहरीं झाडाखालीं झोपूं नये.

(३) घराच्या आसपास पडलेला, कुजलेला कचरा, झाडें पानें, मरून कुजून गेलेल्या प्राण्यांच्या अवशेषाची घाण यापासून दुर्गंधयुक्त वायु उत्पन्न होतो व हवा बिघडते.

(४) घरांतील सांडपाणी, अगर गटारें, मोच्यांतील तुंबून राहिलेल्या पाण्याच्या घाणीमुळें हवा अशुद्ध होते.

(५) धुळीचे कण व रोगी माणसाच्या उच्छ्वासाबरोबर हवेंत पसरणारे रोग जंतू यामुळें हवा अशुद्ध होते.

आतां हवा शुद्ध कशी होते तें पाहूं. हवेच्या शुद्धीकरणांत वनस्पतीचा भाग पुष्कळ आहे. दिवसा सूर्यप्रकाशांत कॅर्बानिक ॲसिड वायु शोषण करीत असतात, व त्यांतील ॲक्सिजन हवेंत सोडून देतात. रात्रौ अशुद्ध हवा शुद्ध करण्याचें काम वनस्पती याप्रमाणें करीत असतात. याच कारणासाठीं झोंपण्याच्या खोलींत झाडांच्या कुंड्या वगैरे ठेवूं नयेत. वनस्पतीच्या खालोखाल

वाय्याचें महत्त्व आहे. एका ठिकाणीं सांचलेला दुर्गंधी वायु दुसरीकडे जात असतो. म्हणूनच शक्य असल्यास खिडक्या दारें दिवसभर उघडीं ठेवावीत. सूर्यप्रकाशांत रोग जंतूंचा नाश करण्याचें सामर्थ्य आहे. त्यामुळें हवेचें बरेंचसें शुद्धीकरण सूर्यप्रकाशानें होतें. रोगकारक जंतूना विरविण्याची शक्ति पावसाच्या पाण्यांत आहे. म्हणून पावसाच्या वर्षावानें हवेंत शुद्धत्व येतें.

आजान्याच्या व बाळंतीणीच्या खोल्यांतील खिडक्यांची दारें गच्च बंद करून घेण्याची आपल्यांत जी एक चाल आहे, ती अनिष्ट व अज्ञानमूलक आहे. आजान्याच्या खोलींत भेटावयास आलेल्या माणसांची गर्दी होऊं देऊं नये, कारण गर्दीमुळें श्वासोश्वासाच्या रूपानें कॅर्बानिक ॲसिड वायु उत्पन्न होऊन आजान्याच्या प्रकृतीला अपायकारक होते.

प्रकाश—मानवी जीवनांत हवे इतकेंच महत्त्व प्रकाशालाहि आहे. हवे-शिवाय ज्याप्रमाणें आपण जगूं शकणार नाहीं त्याचप्रमाणें प्रकाशावाचूनहि आपला निभाव लागणें शक्य नाहीं. नुसत्या प्रकाशानें शेंकडों रोगी बरे झालेले आपण ऐकतो. शिवाय अंधाच्या घरांत राहणारीं माणसें फिकट, निस्तेज व खुरचटलेलीं दिसतात. त्याचप्रमाणें अंधारामुळें घरांत डांस, पिसवा यांचें साम्राज्य बनून तें घर रोगांचें वसतिस्थान होतें म्हणूनच घराच्या कोणत्याही भागांत अंधार असूं नये.

पाणी—प्राणीमात्र व वनस्पती यांच्या वाढीला पाण्याची अत्यंत आवश्यकता आहे. पाण्याला जीवन म्हटलें आहे, कारण पाण्यावर मनुष्य कित्येक दिवस जगूं शकतो. हवेइतकेंच वास्तविक पाण्याचें महत्त्व आहे. फरक एवढाच कीं हवेवांचून माणूस क्षणभराहि जगूं शकणार नाहीं, पण पाण्यावांचून तो एकवेळ कांहीं कालपर्यंत जगूं शकेल. तसेंच कित्येक दिवस अन्न माणसाला मिळालें नाहीं, तरी त्याची त्याला इतकी फिकीर वाटणार नाहीं. परंतु त्यास पाणी पिण्यास मिळेल तर तो अन्नावांचून कित्येक दिवस जीव धरून राहील.

अशुद्ध हवेमुळें ज्याप्रमाणें रोग उद्भवतात त्याप्रमाणें अशुद्ध पाण्यानेंहि रोगांची सांथ पसरते. पाणी दोन कारणांनीं बिघडतें. मूळ पाणी ज्या ठिकाणाहून आणलें जातें तें ठिकाण बिघडल्यानें पाणी बिघडतें, किंवा आपणच तें बिघडविण्यास कारण होतो. मूळ पाणी जर वाईट असेल तर तें वापरण्याचें

टाळावें. खेडेगांवांत पुष्कळदां नदी, तलाव व विहिरी या ठिकाणीं स्नान करून धुणी धुऊन, भांडीं घासून तें पाणी पिण्यास निरुपयोगी केलें जातें. ज्या ठिकाणीं ह्या क्रिया केल्या जातात त्या ठिकाणचें पाणी पिण्याच्या कार्मीं तर केव्हांच उपयोगांत आणूं नये. गांवांत एकच नदी असल्यास तिच्या वरच्या प्रवाहाचें पाणी पिण्याकडे व खालच्या प्रवाहाचें पाणी स्नान, धुणी धुण्याकडे, वापरण्याची सक्ति गांवकन्यावर करण्यांत यावी. वास्तविक अशी सक्ति सरकारकडून होण्यापेक्षां प्रत्येक व्यक्तीनें आपल्या गांवांतील नदीचें पाणी अशा नियमानें स्वच्छ ठेवणें, आपलें कर्तव्य समजलें पाहिजे. पाणी कोणत्याही परिस्थितींत स्वच्छ ठेवण्यासाठीं तें अर्धा तासपर्यंत उकळून थंड करून, न हालवितां दुसऱ्या भांड्यांत ओतावें व जाड आण स्वच्छ कपड्यांत गाळून तिसऱ्या भांड्यांत घालावें. अतिशय शुद्ध असें पाणी आपल्यास कधींच मिळत नाही, कारण त्यांत क्षार व कुजलेल्या वनस्पती वगैरे असतात.

पावसाचें पाणी मात्र अतिशय शुद्ध असतें, पण तें सांठवितांना त्यांत हवेंतील धूळ मिसळते म्हणून, Distilled water अतिशय शुद्ध केलेलें पाणी बाजारांत मिळतें, त्या पाण्याचा उपयोग कित्येक रोग्यांकरितां करतात. हें पाणी पाण्याची वाफ करून ती पुनः निवळून केलेलें असतें मलावरोधाची संवय असलेली माणसें हें पाणी पिण्याचा प्रघात ठेवतात, व तें उपयुक्त ठरल्याचेंहि प्रत्ययास येतें.

पाण्याचें स्वरूप दोन तऱ्हेचें असतें. हलकें व जड पाणी असें आपण पुष्कळ वेळां ऐकतो. अमुक ठिकाणचें पाणी जड आहे, अमुक ठिकाणचें पचावयास हलकें आहे असें अनेकवेळां आपण म्हणतो. ज्या पाण्यांत साबू चांगला फेंसावत नाही ते पाणी जड आहे म्हणून समजावें. जड पाण्यांत क्षार असतो, त्यांत अन्न चांगलें शिजत नाही, व पचतही नाही. हलकें पाणी पचावयास अतिशय सोपें जातें.

पाणी आपणास मुख्यतः पावसापासून मिळतें. सूर्याच्या उष्णतेनें समुद्राच्या पाण्याची वाफ होऊन ती वर जाते व तिला वरच्या थंड हवेचा स्पर्श होतांच तिचें धनीभवन होतें, व आपणांस आकाशांत ढग दिसूं लागतात. हेच ढग पावसाळ्यांत पाण्याच्या रूपानें खाली पडतात.

पावसाच्या पाण्याचा आपणास फारसा उपयोग होत नाही, परंतु तें जेव्हां तळीं, नद्यांतून वाहूं लागतें तेव्हांच आपण त्याचा उपयोग पिण्याकडे करूं शकतो. कांहीं लोक पावसाचें पाणी टाक्यांतून सांचवितात, परंतु अशा स्वरूपांत सांचवितांना तें आपणास शुद्ध स्वरूपांत मिळत नाही. कारण तें ढगांतून खालीं येत असतांना त्यांत धूळीचे कण जमतात. कांहीं लोक छपऱ्यावरून पडणारें पावसाचें पाणी शुद्ध म्हणून जमविण्याचा खटाटोप करतात, परंतु तें जर तशा रीतीनें जमवावयाचेंच असेल तर पहिला पाऊस पडून छपऱ्यावरील सर्व धूळ वाहून गेल्यावरच जमवावें, तरच तें शुद्ध स्वरूपांत सांपडतें.

पाण्याचा उपयोग मुख्यत्वेकरून आपणास दोन कारणांसाठीं होतो. पिण्याकरितां व स्नान, धुणी वगैरे करण्याकडे आपण तें उपयोगांत आणतो. पाणी पिण्यासंबंधीं अनेक मतभेद आहेत. परंतु तहान शमन होईल इतकेंच पाणी पिणें चांगलें. घांस गिळण्याकरितां जें पाणी पिण्यांत येतें तें मात्र अनिष्ट आहे; कारण असें करतांना आपण अन्न चांगलें चर्वण करण्याकडे लक्ष देत नाही. आपल्या शरीरांत पाण्याचा शेंकडा ऐंशी अंश आहे; कारण पाणी आपल्या शरीरांत दोन प्रकारांनीं जात असतें. आपण तहान शमविण्याकरितां पितों तें पाणी व शिजलेल्या अन्नाबरोबर जाणारें पाणी. पाण्याच्या मदतीनें अन्नाचें पचन होऊन तें रक्तांत एकजीव होतें, व रक्ताच्या अभिसरणाबरोबर शरीराच्या सर्व भागांत पसरतें.

शरीराच्या पोषणासाठीं ज्याप्रमाणें पाण्याची आवश्यकता आपणास आहे, त्याचप्रमाणें स्नान करणें, कपडे धुणें, भांडीं, जमीन व मोऱ्या वगैरे स्वच्छ करण्यासाठीं आपल्याला पाण्याची आवश्यकता भासते. एकंदरींत शरीराच्या व घराच्या स्वच्छतेसाठीं पाणी हेंच कारण होय म्हणूनच मानवी जीवनांत त्याचें महत्त्व अधिक आहे, व तें शुद्ध ठेवण्याची जबाबदारी प्रत्येक व्यक्तिमात्रावर पडते.

नदीचें पाणी कधीं कधीं बाजूची माती वाहत आल्यानें गढूळ दिसतें, पण तें पाणी थोडा वेळ तसेंच भांड्यांत ठेवल्यास त्यांतील गाळ कांहीं वेळानें आपो-आप तळाला जाऊन बसतो, व स्वच्छ पाणी वर राहतें. नदीचें गढूळ पाणी थोडीशी तुरटी टाकल्यानें स्वच्छ होतें. सिंध प्रांतासारख्या वाळुकामय व धुळीच्या प्रांतांत नद्यांच्या पाण्याला पुष्कळ धूळ व वाळू उठून अतिशय गढूळपणा येतो; ह्यासाठीं घरोघर पाण्याच्या भांड्यांतून तुरटीचे लहान लहान

खवे ठेवण्याची पद्धत आहे. फिल्टरच्या सहाय्यानेहि पाणी शुष्क करून घेतां येतें. फिल्टर करण्याची साधी व सोपी रीत म्हणजे तीन मडकी घेऊन, वरच्या मडक्यांत पाणी, मधल्या मडक्यांत रेती व कोळसे ठेवावेत. ह्या दोन्ही मडक्यांच्या बुडाला बारीक छिद्रे असावीं. हीं दोन्हीं मडकीं एकावर एक ठेवून तिसरें एक रिकामें मडकें त्याखालीं ठेवावें. ह्या तिसऱ्या मडक्याला मात्र छिद्र असूं नयेत. अगदी वरच्या मडक्यांतील पाणी मधल्या मडक्यांत ठिबकतें, व कोळसे व रेती असलेल्या मडक्यांत पडतें. तेथून ते तिसऱ्या मडक्यांत शुद्ध होऊन येते. मूळ पाण्यांतील अशुद्ध द्रव्ये कोळसे व रेती यांत अडकून तिसऱ्या मडक्यांतील पाणी स्वच्छ होऊन येतें. फिल्टर कागदाच्या सहाय्यानेहि पाणी गाळून स्वच्छ करण्याची रीत आहे.

विहिरीचें पाणी आजूबाजूच्या घाणीमुळें बिघडतें. पाण्याचीं सांचलेलीं डबकीं, विहिरीच्या आसपास गुराढोंरांच्या मलमूत्राची घाण, व उकीरडे असणें ह्या गोष्टींनी विहिरीचें पाणी बिघडण्याचा संभव अधिक; शिवाय विहिरीला आंत उतरावयास पायऱ्या असल्यास लोक आंत उतरून स्नान करणें, भांडीं घासणें, धुणीं धुणें अशासारख्या गोष्टी करतात. त्यामुळें पाणी अशुद्ध होतें. हे टाळण्याकरितां विहिरीच्या बाहेरची जमीन दगडांनीं पिटलेली व उतरती असावी. आसपास दलदल नसावी. विहीर दगडांनीं व चुन्यानें पक्की बांधलेली असावी व तिला पायऱ्या न ठेवतां तिच्यावर झांकण करून पंपानें पाणी वर ओढण्याची व्यवस्था करावी.

वाहत्या नदीचें पाणी सहसा बिघडत नाहीं; कारण त्या नदींतील मासे पुष्कळशी घाण नाहींशी करतात. तसेंच नदी उघड्यावर वाहत असल्यामुळें शुद्ध हवा व सूर्यप्रकाश तिच्या पाण्यांतील वाईट जंतूंचा नाश करितात. नदीवर नेहमीं स्नान करणें, भांडी घासणें, कपडे धुणें, गुरें धुणें वगैरे गोष्टी चालत असतात. अशा ठिकाणचें पाणी पिण्याकरितां वापरणें हितावह नाहीं. नदीच्या वरच्या प्रवाहानें पाणी पिण्याकरितां वापरणें बरें, व तोच प्रवाह खालीं आल्यावर त्याचा उपयोग स्नान-संध्यादी कामें करण्यास प्रत्यावाद नाहीं. गांवांपासून दूर असलेला नदीचा वरचा प्रवाह बहुतेक मोठ्या टाक्यांत सांठवून तो लहान नळांच्या सहाय्यानें घरोघर पुरविला जातो.

कॉलन्व्यासारखे सांथीचे रोग उद्भवले असतां प्रथम नद्या, तळीं, विहिरी, व टांक्या यांत परमॅंगेट ऑफ पोटॅश मिळवून स्वच्छ करावें. २-३ औंस परमॅंगेट ऑफ पोटॅश बालदीत हालवून तें विहिरींत टाकावें. तें मिश्रण घातलें असतां पाण्याचा रंग निदान चौवीस तास तरी तांबूस राहिला पाहिजे. तसें न झाल्यास वरील पोटॅशचा थोडा अधिक भाग पाण्यांत टाकावा. विहिरीचा तर अशा सांथीच्या दिवसांत उपसा करून आंतील गाळ काढून टाकावा.

डोंगरांतून ज्या खोलगट जागा असतात तेथें पावसाचें पाणी सांचून तळीं बनतात. तेथूनहि पाणी आसपास मिळतें, परंतु गांवाजवळ असलेल्या तळ्याचा उपयोग बहुतेक लोक स्नानादि कृत्यें करण्याकडे करतात; म्हणून अशा तळ्यांचें पाणी पिण्याच्या उपयोगांत आणणें अपायकारक आहे. असें तळें जर गांवापासून दूर असलें तर त्याचें पाणी नळाच्या सहाय्यानें पुरविलें जातें.

उघड्या हवेंतून व मैदानांतून वाहणाऱ्या पाण्याची जर ही स्थिति, तर घरच्या घरीं सांचविलेल्या पाण्याची व्यवस्था व काळजी अधिक घ्यावयास पाहिजे; कारण विहिरींत अगर नद्यांत व तळ्यांत तें बिघडण्याचा संभव असतो त्यापेक्षांही भांड्यांत सांठवून ठेवल्यावर तें बिघडण्याची शक्यता अधिक.

पाणी ठेवण्याचीं भांडीं नेहमीं आंतून बाहेरून स्वच्छ असावीं. पाण्यासाठीं नेहमीं रुंद तोंडाचीं भांडीं वापरण्यास घ्यावीं. अरुंद तोंडाचीं भांडीं स्वच्छ करतेवेळीं बुडाशीं जमलेली शेवाळ, माती वगैरे हात घालून काढतां येत नाहींत. खुजा वगैरे सारखी अरुंद तोंडाचीं भांडीं तर ब्रशानेंच स्वच्छ केलीं पाहिजेत. पिण्याचें पाणी नेहमीं झांकून ठेवावें. अस्वच्छ पाण्याचा उपयोग स्नानाकडे, तोंड, हातपाय, डोळे धुण्याकडे करणें सुद्धां अपायकारक आहे. कारण त्यामुळें खरूज, नायटे यांसारखे त्वचेचे रोग उत्पन्न होतात. पाणी पिण्यासाठीं व सांठविण्यासाठींहि तांब्याचीं भांडीं विशेषतः वापरण्यांत यावीं, कारण तांब्याच्या अंगीं जंतूंचा नाश करण्याची शक्ति आहे. पाणी पिण्याच्या भांड्यांत हात केव्हांही बुडवूं नयेत. एखाद्या लोटीला दांडी लावून त्यानें पाणी काढणें अगर भांड्याला नळ लावणें चांगलें. परंतु तो नळ स्वच्छ आहे कीं नाहीं याची वारंवार खात्री केली पाहिजे. नळाचें पाणी घेतांना तें स्वच्छ फडक्यानें गाळून घेण्याची खबरदारी घ्यावी.

घराचें अंतरंग

घराच्या बाह्यांगापेक्षां अंतरंगाच्या व्यवस्थेकडे लक्ष पुरविणें ही अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट आहे. सामानसुमानाच्या मांडणीकडे व निवड करण्याकडे विशेष लक्ष पुरविल्यानं घरांतील सौंदर्यांत भर घालतां येते. ज्या घरांत आपल्या विश्रांतीचे बहुतेक सर्व तास घालविले जातात, त्या घरांतील एकंदर रचनेनें मन प्रसन्न व्हावयास पाहिजे. दिवसभर उन्हातानांत कष्ट केल्यानंतर घरांतील उत्तेजक व शांत वातावरणानें मनुष्याचा दिवसाचा शीण नार्होसा झाला पाहिजे. यच्चावत् मनुष्य जातीला आपल्या घराबद्दल किती प्रेम असतें हें वेगळें सांगावयास नकोच. वेळीं अवेळीं रस्त्यावरून भटकणारे कांहीं लोक आपण पुष्कळदां पाहतों. अशा लोकांच्या चरित्राची जर आपण माहिती मिळविण्याचा प्रयत्न केला तर, घरांतील अव्यवस्था, व प्रक्षुब्ध वातावरण वगैरे अनेक कारणांमुळें त्यांना आपल्या घराची वीट आलेला दिसून येईल. मनाच्या कोणत्याही परिस्थितींत मनुष्याला आपल्या घराचा मोह पडला पाहिजे, व असा मोह पडण्यास घराची अंतरंरचना काळजीपूर्वक केलेली असायला पाहिजे; परंतु घराची शोभावृद्धि करणें ही स्त्रियांच्या अनेक कर्तव्यांपैकी प्रमुख कर्तव्य असूनहि त्याचें फारसें महत्त्व स्त्रियांना वाटत नाहीं. 'गृहिणी गृहमुच्यते' म्हणजे गृहिणीच्या गृहरचनेच्या कुशलतेवरूनच घराला 'गृह' म्हणण्यांत येतें, हेंहि शेंकडां पंच्याणव स्त्रियांना माहित नसतें.

पाश्चात्य देशांत लांकडी सामान, कांचेचें सामान, भांडीं, व अनेक सुंदर वस्तूंचा संग्रह करून त्यांची मनोवेधक मांडणी करून आपलें घर सुशोभित करण्याची सर्वत्र चाल दिसून येते. थंड देशांत हवामान अस्थिर असल्यामुळें वाटेल तेव्हां बाहेर पडण्याची सोय नसते; अशावेळीं आपले ठरलेले कार्यक्रम केव्हां केव्हां तहकूब ठेवून घरीं बसण्याची पाळी येते; ह्या कारणासाठीं घरांतच बसून मनाला आनंद होईल, जीवाची करमणूक होईल, अशा प्रकारचीच घरांतील सामानाची मांडणी केलेली असते. योग्य व आवश्यक अशा सामानाच्या मांडणीनें घरांतील सौंदर्य वाढविणें ही कल्पना आपल्याकडे फारशी परिचित नाहीं. कितीहि श्रीमंत माणूस असला तरी त्याचा पैसा घरांतील

स्त्रियांच्या दागदागिन्यांत अधिक खर्च झालेला दिसून येईल; परंतु ज्या वस्तूंनी घराचें सौंदर्य वाढेल अशा गोष्टींचा संग्रह करणें म्हणजे पैशाचा विनाकारण अपव्यय करणें होय ही समजूत आमच्या बहुजन समाजांत पसरलेली दिसते. पाश्चात्यांच्या राहणीवरून त्यांचें अनुकरण करण्याची प्रवृत्ति श्रीमंत कुटुंबांतून विशेषतः दिसून येते, परंतु टेबल, खुर्च्या, कोच, कपाटें वगैरे बाजारांत तयार मिळणारा माल खरेदी करून दिवाणखान्यांत कसाबसा मांडला, कीं आपलें कर्तव्य संपलें असें कित्येकांना वाटतें. कित्येक घरांतून तर अशा प्रकारचा मौल्यवान माल इतका गर्दीनें खच्चून भरलेला असतो कीं, बाजारांतल्या लांकडी सामानाच्या दुकानापेक्षां ह्या घरांना अधिक किंमत देतां येणार नाही.

वस्तू जरी थोड्या किंमतीच्या असल्या, तरी त्या व्यवस्थेशीर मांडण्यांतच खरें सौंदर्य व चातुर्य दिसून येतें. ज्यांचीं घरे लहान असतात, त्यांना भारी किंमतीचें लांकडी सामान पाश्चात्य पद्धतीप्रमाणें वापरण्याची ऐपत नसते, अशा लोकांना आपल्या घराची सौंदर्यवृत्ति आपण इतर मार्गांनीं करूं शकूं याची कल्पनाहि नसते, व म्हणूनच गृहसौंदर्यांत भर घालणें हें एक आपल्या अनेक कर्तव्यांपैकीं अवश्यमेव कर्तव्य आहे याची जाणीवहि आपल्या समाजांत कमीच दृष्टीस पडते.

घराच्या रंगावर सौंदर्य पुष्कळ अंशीं अवलंबून असतें. घराच्या आंतील भिंतीचा रंग असा असावा कीं, त्यामुळें रात्री दिव्याच्या प्रकाशांत त्या रंगामुळें अंधुकपणा न येतां प्रकाशाला अधिक मदत होईल. बहुतेक कोणताहि पातळ रंग वापरल्यानें अशा तऱ्हेचा प्रकाश उत्पन्न करतां येतो. रंग वापरण्यास खर्चाचें काम वाटल्यास साध्या चुन्याचा पांढरा रंग देणेंच चांगलें; कारण पांढऱ्या रंगानें प्रकाशहि अधिक मिळतो, व भिंतीवर धूळ जमतांच ती तत्काळ लक्षांत येते. रंगाच्या वेगवेगळ्या छटामुळें एकंदर वातावरणांत इष्ट असा केवढा तरी फरक करतां येतो. लाल, बदामी, पिवळा वगैरे रंग घराचे वातावरणांत उष्णतेचा आभास उत्पन्न करूं शकतात, त्याचप्रमाणें हिरवा, राखी, निळा, वगैरे रंग थंडपणाचा आभास उत्पन्न करूं शकतात.

तपकीरी रंगांच्या निरनिराळ्या छटा, व पातळ अंजिरी रंग स्थीर व शांततेच्या वातावरणाचा आभास उत्पन्न करतात. उष्ण कटिबंधांत ज्या

ठिकाणीं सूर्यप्रकाश फार असतो, अशा ठिकाणीं घराला बाहेरून द्यावयाचे रंगहि दाट असावे; नार्हीतर त्यावर चमकणाऱ्या प्रकाशामुळे दृष्टीला त्रास पोंचतो. घराच्या ज्या भागांत विशेष सूर्यप्रकाश पडतो, अशा भागालाही पातळ रंगापेक्षां दाट रंग देणेंच इष्ट आहे; परंतु ज्या भागाला झाडांच्या गर्दीमुळे अगर आजूबाजूच्या दाट घरांच्या वस्तीमुळे अंधुकता येण्याचा संभव आहे अशा भागाला पातळ रंगच वापरावे. उष्ण कटिबंधांत तेली रंग देणें अधिक इष्ट आहे, परंतु अशा रंगाला अधिक खर्च येत असल्यामुळे प्रत्येकानें आपल्या ऐपतीप्रमाणेंच कोणता रंग द्यायचा हें ठरविलेलें बरें.

भिंतीला रंग देणें हें पुष्कळ अंशीं जमिनीच्या रंगावर अवलंबून आहे. लांकडी जमीन असल्यास भिंतीला कोणताहि रंग शोभतो, परंतु कांचेच्या तुकड्यांनीं जमिनीवर फुलांच्या आकृति काढल्या असल्यास त्यांच्या रंगानुसार इतर रंगाचा विचार करावा लागतो. खिडक्यांना व दरवाजांना तेली रंग अगर वॉरनिशचें पॉलिश असणेंच बरें.

रंगाच्यानंतर महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे सामानाची पसंती करणें. सामान खरेदी करण्यापूर्वी आपण कोठल्या पद्धतीचा स्वीकार करणार हें प्रथम ठरविलें पाहिजे. पाश्चात्य पद्धतीनें सामानाची मांडणी करण्याचें ठरविल्यास तें अतिशय खर्चाचें असतें. हिंदी पद्धतीनें राहण्यास खर्च कमी येतो. वास्तविक हवामानाच्या व सोयीच्या दृष्टीनें पाहिल्यास हिंदी राहणीच अधिक सुकर व सोयीची आहे. थंड प्रदेशांत जमिनीवर पाय ठेवणें, बसणें वगैरे गोष्टी इष्ट नसल्यामुळे जमिनीवर आच्छादन घालणें, व बसण्या उठण्यासाठीं टेबल खुर्च्या वापरणें ही एक त्यांच्या आयुष्यांतील राहणींतील आवश्यक बाब बनली आहे. कोणत्याही मार्गानें घरांत उब आणणें ही त्यांची दृष्टि असल्यामुळे, गादीनें मढाविलेल्या खुर्च्या व कोचें ही त्यांच्या गरीबांच्या घरांतूनही इष्ट मानलीं जातात. हिंदुस्थान सारख्या उष्ण प्रदेशांत थंडपणा जितका उत्पन्न करितां येईल याकडे वास्तविक लोकांचें लक्ष असावयास पाहिजे, व म्हणूनच आपल्या जुन्या हिंदी राहणींत सतरंज्या अगर गोलिचे विशेष प्रसंगीच, व पाहुण्यांना बसा उठायला मात्र वापरण्याची रीत आहे. त्याचप्रमाणें हिंदुस्थानांत अविभक्त कुटुंब पद्धतीला विशेष महत्त्व असल्यामुळे घराचें आवार दिवाणखाने, खोल्या, ओसऱ्या, जितक्या मोकळ्या राहतील

तितक्या चांगल्या असं मानण्यांत येतं. सामानाच्या अडगळीनं सर्व दालनं जर खचून गेलीं तर कुटुंबातील माणसांना मोकळेपणें राहतां येईल अशी जागा राहणार नाही. ह्या गोष्टी लक्षांत घेऊनच हिंदी राहणीचें स्वरूप बनविण्यांत आलें आहे. परंतु पाश्चात्याचें अंध अनुकरण करून जुन्या पद्धतीतील गुणहि दृष्टिआड करण्याची प्रवृत्तीच सर्वत्र प्रबळ होत असल्यामुळें आपल्या राहणींत दोन्ही पद्धतीचें—मिश्रण व कुठें कुठें अतिरेकही आढळून येतो.

कोणतेंही सामान खरेदी करतांना त्याकडे शोभेच्या दृष्टीपेक्षां तें उपयुक्त कितपत ठरेल, याकडे लक्ष दिलेलें बरें.

दिवाणखान्याची जागा विशेषतः अधिक शृंगारणें इष्ट आहे. कारण घरांतील सर्व माणसं एकत्र जमण्याचें तें ठिकाण असतें; शिवाय आपणाकडे येणाऱ्या पाहुण्यांची आदरातिथ्य करण्याची ती बैठकीची जागा असते. या कारणामुळें आपलें व आपल्या पाहुण्यांचें ज्या योगानें मनरंजन होईल अशीच ती जागा असली पाहिजे. एका वेळेला निदान सात आठ माणसं सहज बसूं शकतील इतकी बैठकीची व्यवस्था असणें चांगलें. यासाठीं पुष्कळ खुर्च्या बाळगण्यापेक्षां कांहीं दोनतीन माणसं एकत्र बसतील अशा कोचाही असाव्या. खुर्च्याची पसंती करतांना त्या एका सांचाच्या वेऊं नयेत; शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांना, कमरेला, पाठीला, हातांना, अगर पायांना आराम देण्याकरितां खुर्च्यांचे वेगवेगळे नमुने बाजारांत मिळूं शकतात; खुर्च्यांशिवाय पुष्पपात्र वर्तमानपत्रें वगैरे ठेवण्यासाठीं लहानमोठीं मेजें; आपल्या आवडीच्या ग्रंथकारांच्या ग्रंथासाठीं एक लहानसं कपाट वगैरे वस्तूंचा अंतर्भाव दिवाणखान्यांतच व्हावा, पुस्तकांवर पैसा खर्च करणें म्हणजे पैशाचा अपव्यय करणें अशी भावना आमच्यांतून सर्वस्वी नष्ट झाली नाही; उलट इतर कोणत्याहि मौल्यवान वस्तूंचें प्रदर्शन करून आपल्या श्रीमंतीचें दिग्दर्शन करण्यापेक्षां, आपल्याला आवडणाऱ्या ग्रंथांनीं भरलेलें एखादें लहानसं कपाट मनाला अधिक आराम देतें. घरांतील प्रत्येक व्यक्तीची अभिरुचि भिन्न असणार, त्याप्रमाणें त्यांना आवडणाऱ्या वस्तूहि भिन्न भिन्न स्वरूपाच्या असणार, अशा वस्तूंचा एक लहानसा संग्रह एका कपाटांत ठेवून आपली रसिकता व अभिरुचि व्यक्त करणें गैर नाही.

उत्तमोत्तम चित्रकारांच्या कृति आपल्या संग्रहा असाव्या; परंतु चित्रकारांच्या

मूळ कृती विकत घेणें सर्वोनाच शक्य नसतें. तरी त्या चित्रांचे फोटो वगैरे मिळत असल्यास ते आपल्या संग्रहीं असणें चांगलें. चित्रें, फोटो वगैरे लावतांना बऱ्याच गोष्टी ध्यानांत ठेवावयास पाहिजेत. पुष्कळदां चित्रांच्या पसंतीवरून घरमालकाच्या अभिरुचीची पारख होते. म्हणून सर्वसाधारण लोकांच्या अभिरुचीला पांषक होतील, मनोरंजक वाटतील अशाच देखाव्याचीं चित्रें दिवाणखान्यांत शक्य तों लावार्वीं; कारण दिवाणखाना म्हणजे आपल्या घरीं येणाऱ्या सर्व प्रकारच्या पाहुण्यांच्या स्वागताची जागा होय. निसर्गाचे रमणीय देखावे, पशुपक्ष्यांचीं मनोहर चित्रें, बालकांच्या विविध लीला दाखविणारे फोटो व प्रसिद्ध स्त्रीपुरुषांचीं छायाचित्रें हीं दिवाणखान्यांत लावून ठेवण्यास योग्य होत. आपल्या स्वतःचे वेगवेगळ्या स्वरूपांत काढलेले विविधित प्रसंगांतील खाजगी स्वरूपाचे फोटो केवळ खाजगी खोल्यांतूनच लावलेले बरे दिसतात.

दरवाजे, खिडक्या, यास नाना प्रकारचे परंतु घराच्या रंगाला पोषक असे पडदे लावण्याची पद्धत फार चांगली आहे; त्यामुळें घरांतील इतर माणसांना वावरतांना बाहेर परकीं माणसें बसलीं असतां संकोच वाटत नाहीं. शहरांतून जिथें घरांची दाट वस्ती असते अशा ठिकाणीं खिडक्यांना पडदे असणें एक आवश्यक बाब होऊन राहिली आहे.

निजावयाच्या खोलींत तर सामान अगदीं मोजकें असावें. सामानाची गर्दी ह्या खोलींत असूं नये. एखादा पलंग अगर लोखंडी कोंट, एक ड्रेसिंग टेबल, कपडे ठेवण्यासाठीं एक दोन कपाटे: जुनें कपडे ठेवण्यासाठीं एक लांकडी बैठक एवढ्या वस्तु कमींत कमी पाहिजेत. शोभेसाठीं सुद्धां निजावयाच्या खोल्यांतून झाडांच्या कुंज्या ठेवूं नयेत. त्या आरोग्याला विघातक असतात.

घरांतील सर्व अवांतर, व केव्हां तरी वर्षाकाठीं लागणारें असें निरूपयोगी सामान सामानाच्या खोलींत ठेवावें, व तें सुद्धां शक्य तों कपाटांतून अगर पेठ्यांतून ठेवून द्यावें, म्हणजे बाहेर अडगळ न दिसतां, खोली झाडून स्वच्छ ठेवणें सुलभ जातें.

घराला वरांडा असल्यास, त्यांत एक कांठ्या छऱ्या ठेवण्यासाठीं लांकडी बैठक, वेताच्या विणलेल्या एक दोन खुर्च्या अगर कोच अगर एखादा बांक असणें जरूरीचें आहे.

स्वयंपाकघराची रचना विशेष महत्त्वाची आहे. ज्या ठिकाणी आपण जेवतो तें ठिकाण घरांतील कोणत्याहि भागापेक्षा अधिक स्वच्छ असायला पाहिजे. घरांतील सर्व भांडीं स्वच्छ घांसलेलीं व व्यवस्थेनें शेल्फवर मांडण्याची खबरदारी घ्यावी. दररोज लागणारे साखर, गूळ, निरनिराळ्या डाळी वगैरे पत्र्याच्या डब्यांतून ठेवून त्या प्रत्येकावर नांवाच्या चिठ्या लाविल्यानें आयते वेळीं जिन्नस शोधण्यासाठीं सर्व डबे उघडून पाहण्याची आवश्यकता राहणार नाही. जेवणाचें टेबलसुद्धां अतिशय स्वच्छ ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. जेवणाची खोली स्वयंपाक घराला लागूनच असावी. एक साधारण मोठेसें शेल्फवजा कपाट बाजूला असावें. त्यांत शिजलेले पदार्थ वगैरे ठेवतां येतात. पाटावर बसून जेवण्याची पद्धत असल्यास पाटहि तितकेच स्वच्छ ठेवण्याची काळजी घ्यावी. प्रत्येकीं दोन पाट तरी असावे. एक बसण्याकरितां व दुसरा ताट ठेवण्याकरितां.

स्वयंपाकघराला लागूनच एक सामानाची अगर अडगळ ठेवण्यासाठीं खोली शक्य असल्यास राखून ठेवावी. लांकूडफांटा, कोळसा, तेलाचे डबे वगैरे सर्व सामान अशा खोलींत ठेवल्यानें घराचीं इतर दालनें स्वच्छ राखणें सोपें पडतें.

पाश्चात्य पद्धतीनें राहणें सर्वोत्तम पसंत नसतें, व सर्वांच्या आटोक्यांतीलहि नसतें; तरी पण आमच्या देशी पद्धतीहि तितक्याच चांगल्या स्वरूपाच्या आहेत; परंतु त्या आमच्या हातून पाळल्या जात नाहींत. खुर्च्या, टेबले वापरायचीं नसतील तर देशी बैठकहि दिवाणखान्यांत घालतां येईल. एखादी बाज घेऊन वर बिछायत हांतरून वर लोड ठेवणें ही फार जुनी पण सोयीस्कर व सर्वांच्या ऐपतींतील पद्धत आहे, एखाद्या चाळींतल्या लहानशा खोलींत राहणाऱ्यालाहि देशी बैठकच विशेष आटोपसर व सुखावह वाटेल.

आतां सामान किती व कसें खरेदी करावें हें प्रत्येकाच्या आवडीनिवडीवर व ऐपतीवर अवलंबून आहे. एखादी वाटेल ती अवाढव्य वस्तू केवळ ती कमी किंमतींत मिळते म्हणून आपल्याला तिचा उपयोग नसतां आपण ती वापरणें योग्य होणार नाही. त्याच्या उलट शिवणाच्या यंत्रासारख्या वस्तू किंमत महाग वाटली तरी त्याच्या उपयुक्ततेकडे पाहून प्रत्येक घरांत संग्राह्य आहे.

कोणतेंही सामान खरेदी करण्यापूर्वी तें सामान विकणाऱ्या अनेक कंपन्यांचे सचित्र कॅटलॉगचा नीट अभ्यास करावा. कोणत्या कंपनीत सवलतीने चांगला माल मिळतो, त्याचप्रमाणे कॅटलॉगमधील सामानाचीं चित्रे व किंमती पाहून आपणांस त्यांतील कोणत्या वस्तू घेण्यास परवडेल हें प्रथम ठरवावें; म्हणजे अनेक दुकानीं हिंडून, व वेळेचा अपव्यय होऊन आपल्या मनासारखा माल न मिळाल्यामुळे निराशा होणार नाही.

मितव्यय करणारीं माणसें अशा वस्तूंचा संग्रह करणे समजतात; परंतु त्यांना मितव्यय ह्या शब्दाचा खरा अर्थच समजलेला नसतो असेंच म्हणावें लागेल; कारण मितव्यय आपल्याला अवश्य असणाऱ्या गोष्टींमध्ये पैसा न खर्च करणे नव्हे तर आपणांस ज्या ज्या वस्तू इष्ट आहेत त्या विकत घेण्यांत त्या पैशाचा योग्य उपयोग करणे होय.

दागदागिन्यांत पैसा घालून शरीराची शोभा वाढविणे जितकें इष्ट वाटतें तितकेंच आपल्या ऐपतीप्रमाणें आपल्या घराची शोभा वाढविणे इष्ट आहे. तें एक आपल्या घरासंबंधीं आवश्यक कर्तव्य आहे.

घराच्या सौंदर्यांत भर टाकणारा दुसरा घटक म्हणजे दिवावत्ती. नवीन नवीन शोध निघाल्यापासून वीजेचे, गॅसचे, दिवे आतां घरोघर दृष्टीस पडतात. दिवसा ज्याप्रमाणें आपल्या घरांत भरपूर प्रकाश पडावा म्हणून घरांना दारे, खिडक्या अधिक ठेवण्याबद्दल आपण काळजी घेतों, त्याप्रमाणें रात्रीच्या वेळींही भरपूर उजेड मिळावा म्हणून योग्य तेवढे दिवे ठेवण्याची काळजी घेणे अवश्य आहे. तेलाचे, गॅसलेटचे दिवे, त्याचप्रमाणें मेणबत्त्यांचे दिवे डोळ्यांना तितकेसे हितावह नाहींत, कारण वाऱ्याच्या झुळुकीबरोबर त्यांचा प्रकाश कमी अधिक होतो, व त्यांचा प्रकाश तितकासा प्रखर नसल्यानें घरांत अंधुकता दिसते व दृष्टीला त्रास होतो. गॅसलेटच्या दिव्यापासून पुष्कळ धूर निघतो व त्यामुळे घरांतील हवा दूषित होते. अशा दिव्यांची फार काळजी घ्यावी लागते. चिमण्या नित्य स्वच्छ पुसाव्या लागतात, वात सारखी कापून ठेवावी लागते. मेणबत्त्यांचा उपयोग पूर्वी फार करीत असत. त्यांचा प्रकाश डोळ्यांना थंड वाटतो, परंतु त्या नेहमीं वापरणे खर्चाचें काम आहे. गॅसचे दिवे प्रकाश पुष्कळ देतात खरे परंतु त्यानीं हवा दूषित होण्याचा संभव असतो, म्हणून अकुंचित

जागेंत गॅसचा उपयोग सहसा करूं नये. गॅसच्या नळीच्या किल्ल्या निष्काळजी पणानें उघड्या राहिल्यास त्यांतून घरभर गॅस पसरून, त्यामुळें अपघातहि होण्याचा संभव असतो. वीजेचे दिवे सर्वांत कमी खर्चाचे व वापरण्यास उत्तम; कारण त्यांना वाऱ्यापासून भीति नसते. डोळ्यांना त्यांचा उजेड थंड व स्थीर वाटतो, व ते उत्तम प्रकाशहि देतात. त्या दिव्यापासून हवाहि दूषित होण्याचा संभव नसतो.

गालिचे, कांचेचीं अगर पितळेचीं पुष्पपात्रें, व इतर कलाकुसरीचे नमुने ह्यांच्या मांडणीनेंहि घराच्या सौंदर्यांत भर टाकतां येते, परंतु ह्या वस्तू सर्वसाधारण लोकांच्या जीवनांत आवश्यक अशा नाहींत, त्यांचा उपयोग प्रत्येकानें आपल्या आवडीनुसार व ऐपतीनुसारच करणें बरें. गालिचे, सतरंज्या वगैरे वापरतांना पानाच्या पेठ्यांतून एक स्वच्छ कपडा ठेवण्याचा परिपाठ असणें चांगलें. नाहींतर पान खाणारे शेंकडा नव्वद लोक गालिच्यांना अगर सतरंज्यांना चुन्याचीं बोटें पुसतांना आढळतात.

दिवाणखान्याची अगर खोल्यांची जमीन लांकडी फळ्यांची केलेली असल्यास ठिकठिकाणीं लहान लहान गालिचे पसरलेले चांगले, कारण त्यामुळें चालणाराला फळ्यांचें पॉलिश न बिघडवितां गालिच्यावरून चालतां येईल.

लांकडी सामान विकत घेतांना तें शक्य तों जाळीदार घेऊं नये. त्यामुळें ते मोडल्यास खर्चहि अधिक येऊन शिवाय जाळीच्या फटींतून धूळ जमण्याचा संभव फार असतो. टेबलें वगैरे नित्य सर्व वर्गांच्या लोकांना लागणाऱ्या वस्तूंचे कोंपरे बांकदार असावे, म्हणजे धूळ झाडणें सुलभ जातें.

घराची स्वच्छता

घरांतील स्वच्छता राखणें हें घराचें सौंदर्य वाढविण्याइतकेंच महत्त्वाचें आहे. घरांत अवास्तव सामान भरून तें धूळ खात ठेवणें म्हणजे घराच्या अव्यवस्थेंत भर घालण्यासारखेंच आहे; त्यापेक्षा थोडेसें सामान ठेवून ते नित्य स्वच्छ करणें अधिक श्रेयस्कर. श्रीमंतांच्या घरांतून या कामीं नोकरांची नेमणूक झालेली असते, परंतु नोकरांच्या कामकाजावर घरांतील व्यक्तींची देखरेख असल्याखेरीज कोणतेंहि काम आपल्या मनाप्रमाणें पार पडण्याची अपेक्षा करूं नये.

प्रत्येकानें आपलें स्वतःचें घर स्वच्छ राखलें तर सर्व आळी, रस्ते, किंबहुना सर्व शहराची स्वच्छताहि आपोआप राखली जाईल. जर्मनीसारख्या स्वतंत्र देशांत रस्त्यावरून कागदाचा कपटा अगर इतर घाणेरडी वस्तू पडलेली सांपडायची नाही, व असें कुणी करतांना सांपडल्यास त्या व्यक्तीला शिक्षाहि करण्यांत येते असें म्हणतात. आपल्याकडे स्वतःचें घर स्वच्छ ठेवण्याच्या कल्पनेचा अभाव किती प्रमाणांत वसत आहे हें पाहावयाचें असल्यास चाळीचे जिने, अगर रस्त्यावरील फूटपाथ यांचें निरीक्षण करावें, म्हणजे आपण ह्या बाबतींत किती मागे आहोंत याची कल्पना येईल. लहान लहान बोळ, गल्या तर दोन्ही बाजूला लहान मुलांची शौचकूपें बनलेलीं दिसतात. वास्तविक प्रत्येकानें आपलें घर व त्यापुढील अंगण झाडण्याचा परिपाठ ठेवल्यास गल्यांची स्वच्छता सहजच होणार आहे. आपल्या घराची स्वच्छता राखल्यानें आपलेंच आरोग्य आपण नीट राखतों, एवढेंच नाही तर सार्वजनिक आरोग्य राखण्याच्या कामीहि आपण मदत करतों; आपलेंच आरोग्य तेवढें जपून ठेवणें इतकी संकुचित दृष्टि मनुष्यांत नसावी. निसर्गातील कोणत्याही प्राण्यापेक्षां मनुष्यप्राण्याला स्वतःच्या कर्तव्या बरोबरच आपल्या इतर बांधवांसंबंधींच्या कर्तव्यांत आपल्याला बद्ध करून घ्यावें लागतें. आपल्या हिताच्या विचाराबरोबर आपल्या सभोवारच्या माणसांच्या हिताचाहि विचार करावा लागतो. सार्वजनिक आरोग्य पालन ही गोष्टही अशाच प्रकारें सर्वांच्या सहकार्यावरच अवलंबून असते. यासाठीच आपल्या घराच्या स्वच्छतेबरोबरच आपल्या गल्यांची, दारापुढील जागेची स्वच्छतेबद्दल काळजी घेणें योग्य आहे. खेडेगांवांत बहुतेक सर्व लोक हें काम आपणच करतात. त्यांना या बाबतींत तरी निदान शिकवावें लागत नाही. मोठाल्या शहरांतून हें काम म्युनिसिपॅलिटीकडे सोंपविलेलें असतें; म्हणून प्रत्येक व्यक्तीची जबाबदारी कांहीं कमी होत नाही. घरांतील केरकचऱ्याची विल्हेवाट नीट लावणें, हें काम व्यक्तीचें आहे. यासंबंधीं आपल्यांत एक अतिशय वाईट प्रवृत्ति दिसून येते; भाजीपाल्याचा कचरा, बसल्या जागेवरूनच खिडकीवाटे फेंकण्याची ऐदी वृत्ती पुष्कळ स्त्रियांत दिसून येते. प्रथम रस्त्यांत घरांतील घाण टाकणें वाईटच, त्यांतून ती टाकतांना आपण एखाद्या रस्त्यांतून जाणारा येणाऱ्यावर ती पडण्याचा संभव असतो हें विसरतों.

घराची स्वच्छता राखण्यासाठी पुढील गोष्टींची योग्य ती विल्हेवाट झाली पाहिजे. केरकचरा व घाणेरडे पाणी हीं अस्वच्छतेचीं मूळ कारणे आहेत; म्हणून (१) भाजीपाल्याचे जिन्नस, फळाच्या साली, चिंध्या (२) सांडपाण्याची विल्हेवाट (३) मोन्या व शौचकूपांतील घाण ह्या तीन गोष्टीकडे विशेष लक्ष द्यावयास पाहिजे. जगांतील मोठाल्या व भयंकर रोगांचीं बीजे ह्या क्षुल्लक दिसणाऱ्या गोष्टींतच आढळून येतात.

भाजीपाल्याचें निसण, फळाच्या साली, व दररोज झाडून काढलेला घरांतील कचरा टाकण्यासाठीं एखादा डबा असणें जरूर आहे. त्यावर झांकणहि असलेलें बरें. ठिकठिकाणीं थोडथोडा कचरा सांचवून ठेवण्यापेक्षां एकाच डब्यांत अगर टोपलींत तो टाकण्याची व्यवस्था असावी. म्युनिसिपालिटीच्या गाड्या विवक्षित वेळीं येऊन आळींतील सर्व कचरा घेऊन जाण्याची चांगली सोय असतांनासुद्धां, आळी, बोळ व गल्ल्या घाणीनें पसरलेल्या पाहून, स्वच्छतेबद्दल आपण किती उदासीन असतो हे कळून येईल. कागदाचे मोठाले तुकडे, अगर जुनीं वर्तमानपत्रे, कापडाच्या चिंध्या वगैरे खूप सांचल्या असतील तर त्या दररोजच्या कचऱ्यांत मिसळून न टाकतां एखाद्या पोत्यांत सांठवून ठेवाव्या. जुनापुराणा माल खरेदी करणाऱ्या लोकांकडून त्यांना कधीं कधीं चांगली किंमत येते. प्रत्येक खोलीमध्ये एकेक टोपली, रद्दी कागद, व इतर कचरा टाकण्यासाठीं असावी. घराची झाडलोट सकाळ संध्याकाळ दोन वेळ करतांना थोडेसें पाणी शिंपडावें, म्हणजे केर इतस्ततः न उडतां श्वासोच्छ्वासाबरोबर धूळ फुफ्फुसांत जात नाही, व टेबल खुर्च्या कोचे वगैरे लांकडी सामानावरहि उडत नाही. परिस्थिति अनुकूल असेल तर केर कचरा जाळून टाकणेंच हितावह आहे.

शौचकूप, मोन्या, वगैरेची योग्य रचना व त्यांतील घाणीची व पाण्याची विल्हेवाट लावून देण्याची जबाबदारी घर बांधून देणाऱ्या इंजिनिअरकडे असते, म्हणून आपली जबाबदारी कांहीं कमी होत नाही.

स्वयंपाक घरांत लागणाऱ्या व शौचकूपांतील घाणेरड्या पाण्याची विल्हेवाट रोज चांगली होते कीं नाही याकडे विशेष लक्ष पुरवावयाला पाहिजे. पाण्याचा वापर वाटेल त्या ठिकाणीं करणें बरोबर नाही. पाणी जमीनींत मुरून, त्यामुळें तींत कुजून जाणाऱ्या वस्तूंपासून अधिक हवा बिघडते व घराला ओलहि येण्या-

चा संभव असतो. मोन्यांच्या बांधावरून पाणी सांडल्यामुळे पुष्कळ वेळां जमीनीला ओल येते, हवा बिघडते, व ते सांडून राहिल्यास मच्छरांची वाढ होते. मोन्या चुनेगच्चीच्या असाव्या म्हणजे त्या ब्रशाने झाडून दररोज सहज स्वच्छ करतां येतात. तोंडाकडे ती उतरती असावी, पाणी चटकन वाहून जाते. पाण्याशिवाय इतर केरकचरा मोरीत न टाकण्याची खबरदारी घ्यावी, व केरकचरा आंत शिरून पाणी तुंबून राहू नये म्हणून तोंडावर बारीक जाळीच असलेली बरी.

शहरांतून सांडपाण्याची विल्हेवाट लावण्याकरितां जी ड्रेनेजची व्यवस्था करण्यांत येते ती अतिशय उत्तम आहे. त्यामुळे पाणी घराच्या आसपास सांचून सार्वजनिक व आपल्याहि आरोग्याला धोका आणू शकत नाही. मोन्यांतील पाणी सांचून त्याच्या वासाने विषारी वायु बनतो व त्यामुळे विषमज्वर, डोकें दुखी, गळ्यांचे रोग वगैरे अनेक रोगांनी माणसें पछाडलेलीं दिसून येतात. खेडेगांवांतून सांडपाण्याची विल्हेवाट लावण्यासाठीं खड्डे खोदून त्यांत ते सोडले जाते, परंतु ही पद्धति तितकीशी चांगली नाही; कारण या पाण्यापैकीं बरेचसे जमिनीत मुरते, जमीनीला ओल राहते व त्यामुळे आसपासची हवा दूषित होते. कांहीं ठिकाणीं चुन्याने पक्की बांधलेली कुंडी तयार केलेली असते, व त्यांत घरांतील सांडपाण्याची विल्हेवाट लावण्यांत येते. यामुळे जमिनीत ओल राहाण्याचा संभव नसतो. त्याचप्रमाणे उघडीं गटारे आरोग्याला अहितकारक असतात, म्हणून शक्य तों तीं बंद असलेलींच चांगलीं.

शौचकूपे नवीन पद्धतीचीं जलवाहन पद्धतीचीं (Flush) असणेंच आरोग्यदृष्ट्या चांगलें आहे. शहरांतून तीं सर्वत्र प्रचारांत आलेलीं दिसतात, परंतु खेड्यांची सुधारणा जर कुठे इष्ट वाटत असेल तर ती ह्या बाबतींत. ह्या प्रकारचीं शौचकूपे असलीं म्हणजे तीं स्वच्छ ठेवायला नकोत, असें समजू नये. ती वारंवार साबूनें स्वच्छ धुणे अवश्य असते, कारण अशा शौचकूपांच्या भिंती व जमीन बहुतेक कांचेच्या लाद्यांनी, भिंतीचा अर्धा भागहि पुष्कळदां कांचेच्या वीटांनीच पिटलेला असतो. जलवाहन पद्धति ज्या ठिकाणीं पाणी मुबलक असते अशा ठिकाणींच प्रचारांत आणतां येते. खेडेगांवांतून, ज्या ठिकाणीं पाण्याचा पुरवठा मोजकाच असतो अशा ठिकाणीं जुन्या पद्धतीचा—भंग्याकडून मल

वाहून नेण्याच्या पद्धतीचा-पुरस्कार केला जातो. म्हणून अशा गांवांतील लोकांना आपल्या शौचकृपाच्या स्वच्छतेकडे विशेष लक्ष पुरविले पाहिजे.

आपल्या घरांतील मोन्यांचे गटार, स्वच्छ रहावे म्हणून त्यांत केरकचरा जमू देऊ नये. तेलकट भांडी शक्य तों मोन्यांतून धुतांना ती धुतल्यावर गरम पाणी टाकून मोन्या धुण्याची पद्धत असावी, कारण तेलकट व तुपाट पदार्थावरील चरबी घट्ट होऊन मोन्यांच्या जाळीवर बसण्याचा संभव असतो. अशाच पाणी वाहून जाण्यास अवघड पडते. गरम पाणी टाकल्याने ही चरबी घट्ट न राहतां वाहून जाते.

केरकचरा डब्यांतून साठवितांना ओला राहणारा-भाजीपाल्यांचा अगर खरकट्यांचा कचरा वेगळा, व चिंध्या, कागद, आदिकरून इतर प्रकारचा सुका कचरा वेगळा ठेवण्याची व्यवस्था असावी; नाहीतर ओल्या कचऱ्याचे कुजट घाणीपासूनहि वाईट गॅस उत्पन्न होण्याचा संभव असतो.

वरील सर्व गोष्टी लहान लहान स्वरूपाच्या जरी दिसल्या तरी आपल्या घरांतील व सभोवतालची हवा निरोगी राखावयाची असेल तर ह्या गोष्टींकडे विशेष लक्ष पुरविले पाहिजे. प्रत्येक कुटुंबाने जरी आपल्यापुरती स्वच्छतेची काळजी घेतली तरी शहराचे आरोग्य चांगले राहील.

घरकाम

मनासारख्या घराची मालकी, व ते घर आधुनिक सुधारणांनी युक्त करण्यासारख्या सामानाची खरेदी करण्याची ऐपत जरी एकाद्या व्यक्तीला असली तरी ते घर मनाला आनंददायक वातावरणांत आपणांस नेऊन सोडीलच अशी अपेक्षा करणे चुकीचे आहे. ते सामान योग्य जागी, जिकडच्या तिकडे, स्वच्छतापूर्वक जर ठेवले तरच घराचे वातावरण उत्साहजनक राहील, नाही तर केवळ पैसा खर्चण्याचे सामर्थ्य आहे म्हणून अवास्तव सामान खरेदी करावयाचे व त्याची योग्य व वेळच्यावेळी व्यवस्था न ठेवतां आल्यामुळे ते तसेच जागच्या जागी धूळ खात पडायचे, 'हात फिरे तिथे लक्ष्मी फिरे' अशी आपल्यांत एक म्हण आहे ती किती सार्थ आहे. सामानाच्या वैपुल्यापेक्षां सामानाच्या व्यवस्थितपणामुळेच, व स्वच्छतेमुळेच घराचे सौंदर्य वाढते. घरांतील स्वच्छता

राखण्याच्या कामांचे दोन विभाग करितां येतील; एक दररोज करण्याचीं कामें, व नैमित्तिक करतां येण्यासारखीं कामें. कांहीं कांहीं कामें अशीं असतात कीं ती जर दररोज केलीं नाहींत तर, वेळच्या वेळीं घराची स्वच्छता न होतां, अस्वच्छतेचें, घाणीचें व त्याबरोबर रोगाचेंहि प्रमाण वाढतच राहिल. अशा कामां पैकीं प्रमुख कामें म्हणजे संबंध घराचा दोन वेळां, सकाळीं व संध्याकाळीं केर काढणें, शोभेच्या वस्तूंचा संग्रह असल्यास तो व्यवस्थित मांडणें, पुसणें, लांकडी सामान स्वच्छ पुसणें, भांडीं घांसणें, कपडे धुणें, स्टोव्हस्, दिवे, आरसे स्वच्छ करणें, भीति, छत, खिडक्या, दारें वगैरे साफ करणें, जमीन धुणें वगैरे गोष्टी नित्याच्या आहेत. त्या वेळच्या वेळीं करण्याचा क्रम प्रत्येक गृहिणीनें ठेवला पाहिजे. दुसऱ्या सदराखालीं येणाऱ्या गोष्टी म्हणजे केव्हांतरी विशेष प्रसंगीं लागणाऱ्या वस्तूंची मधून मधून स्वच्छता ठेवणें होय. चांदीचीं व इतर धातूंचीं कांचेचीं भांडीं, पुष्पपात्रें स्वच्छ करणें, रोज न लागणारे कपडे धुणें, अगर उन्हांत वाळविणें, इस्त्री करून घड्या घालून ठेवणें, बिछानें, टेबल, खुर्च्या, खाटा वगैरे सामान उन्हांत वाळविणें, दिव्यांचीं 'शेडस्' कांचेचीं असल्यास धुवून पुसून स्वच्छ करणें वगैरे गोष्टी दररोज केल्या नाहींत तरी चालण्यासारखें असतें. ह्या वस्तू सर्वांच्याचकडे असतील असाहि नेम नाहीं. पण प्रथम विभागांत येणाऱ्या सर्व गोष्टी श्रीमंतांच्या घरीं व गरिबांच्या घरींहि सांपडायच्याच, त्यामुळें त्यांचें महत्त्व अधिक आहे. श्रीमंतांच्या घरीं वरील सर्व कामें करण्या सार्थीं नोकर असतात, परंतु केवळ नोकरांवर विसंबून राहणें श्रेयस्कर नाहीं; आपुलकीनें काम करणारे नोकर फारच थोडे मिळायचे; शिवाय, नोकरांकडून साऱ्याच कामाची अपेक्षा कां करावी. नोकर म्हणजे गुलाम नव्हे हें प्रत्येक गृहिणीनें विसरतां कामा नये. आपल्याला आपल्या कामांत मदत करण्याकरितां म्हणून आपण नोकर ठेवित असतो. अंग मेहनतीची कामें आपल्या हातून व्यवस्थित होत नसल्यामुळें नोकराकडून ती तीं करून घेण्यामुळें आपली त्यांच्यावरील देखरेखीची जबाबदारी कांहीं कमी होत नाहीं. नोकरांच्या आरोग्याकडेहि आपण लक्ष द्यावयास पाहिजे. कारण ते सर्वस्वी आपल्यावर अवलंबून असतात. आपल्या इकडे नोकरांना घरगुती नित्य लागणाऱ्या कामाची माहिती शिकविणाऱ्या संस्था जोंपर्यंत निघाल्या नाहींत,

तोपर्यंत प्रत्येक गृहिणीने आपल्या ज्ञानाचा फायदा नोकराला देऊन त्यांच्याकडून आपल्या देखरेखीखाली कामे करून घेतली पाहिजेत. वेळच्यावेळी नोकरांकडून कामे करून घेतली नाहीत म्हणजे कामाचा बोजा हळुहळू वाढत जाऊन सर्व काम उरकणें अवजड होतें. प्रथम आपण दररोजच्या कामांपैकी अत्यंत महत्त्वाचें असें काम पाहूं.

केर काढणें—सर्व घराचा केर सकाळ व संध्याकाळ काढणें अवश्य आहे. केर काढण्यापूर्वी छत व भिंती लांब दांज्याच्या झाडून स्वच्छ झाडून काढाव्या. अगर झाडूला एक कपडा बांधून त्यानें भींति, छत वगैरे नित्य पुशीत जावें, भींतीना नुसता चुन्याचा रंग असल्यास मधूनमधून थंड पाण्यानें पुसाव्या, व मलीन झाल्या असल्यास, चुना व सोडा यांचें मिश्रण करून त्यानें पुसून घ्याव्या. तेली रंगाच्या अगर इतर रंगांनें भींती रंगविल्या असल्यास साबूचें पाणी करून वरून खाली अशा तऱ्हेनें धुवाव्या, व लगेच पुसून काढाव्या. भींती व छत झाडीत असतांना लांकडी सामानावर आच्छादन घालावें. नाहीतर सर्व धूळ त्यावर जाऊन बसते. भींती झाडल्यावर जमीन झाडून काढावी, व सामानही स्वच्छ झाडून घ्यावें. लांकडी सामानांचे, फोटो फ्रेमींची तकाकी राहावी म्हणून रेशमी कपड्यानें झाडलें असतां ह्या वस्तूंना उत्तम चकाकी चढते. रेशमी जुने झालेले व वापरांत नसलेल्या कापडांतून तुकडे कापून, त्यांना चारीं बाजूनें रुमालाप्रमाणें शिवून आपल्या संग्रहांत असावें. जमिनीवरील धूळ वर उडूं नये म्हणून थोडेसें पाणी शिंपडावें. जमीन दगडाची पिटलेली असल्यास साबूचें पाणी थोडा सोडा मिसळून घ्यावें, व काठीच्या एका टोंकाला कापड गुंडाळून त्यानें ते मिश्रण जमिनीवर पुसून घ्यावें, व नंतर पाण्यानें स्वच्छ धुवून काढावीं रंगाचे वगैरे डाग जमिनीवर पडले असल्यास ते थोडेसें ' टरपेन्टाईन ' (Turpentine) चोळून घासून काढावें. स्फटीकाची जमीन मात्र नेहमींच साबूच्या पाण्यानें धुवून काढावी. त्यावर पडलेले डाग ॲसिडनें काढून घ्यावे अगर लिंबू अगर चिंचेनें पुसून घ्यावे. ॲसिडचें मिश्रण करण्यासाठीं हैड्रोक्लोरिक ॲसिडच्या एका भागाला पाण्याचे दोन भाग मिसळावे, व हें मिश्रण लावल्यानंतर साबूच्या पाण्यानें ती जागा स्वच्छ धुवून टाकावी. केर काढतांना दारें व खिडक्या उघड्या ठेवाव्या, त्यामुळें धूळ बाहेर पडण्यास मार्ग मिळतो. ती पुन्हां घरांत शिरण्याचा संभव राहत नाही.

पुष्कळ ठिकाणीं जमिनीवर चट्या व गालीचे आंथरलेले असतात. वास्तविक उष्ण हवेच्या देशांत त्या नित्य वापरण्याची आवश्यकता नसते. थंड हवेतील देशांत पायाखालच्या जमिनीचा गारवा लागू नये म्हणून घरांतील बहुतेक भागाला चट्यांची (matting) आवश्यकता असते. ह्या चट्यांखालीं विलक्षण धूळ सांचलेली असते; त्या दररोज काढणें जरी शक्य नसलें तरी आठवड्यांत एक वेळ त्या काढून त्यांच्यावरील धूळ झाडलीच पाहिजे. एका बालदीभर पाण्यांत दोन मोठे मिठाचे चमचे मिसळून त्या मिश्रणानें कपड्याच्या साहाय्यानें ती बाहेर नेऊन स्वच्छ करावी अगर धूळीला इतरत्र पडून जाण्याची संधि न देतां ती बाहेर नेऊन स्वच्छ झाडावी, व काठीनें झोडपून धूळ काढकण्याचा प्रयत्न करावा. झाडतेवेळीं वारा कोणत्या दिशेनें वाहतो हें पाहावें, नाहींतर ती सर्व धूळ परत घरांत प्रवेश करण्याचा संभव आहे.

घरांतल्या घरांत जर एखादा जड गालिचा स्वच्छ करायचा असेल, तर व्हॅक्युअम क्लिंनर (Vacuum Cleaner) नांवाच्या यंत्रानें करावा त्याच्या भात्याच्या साहाय्यानें सर्व धूळ ओढून घेतें. हें यंत्र असणें अतिशय खर्चाचें असल्यामुळे सर्वांच्याच उपयोगाचें नाहीं. हें यंत्र कोठेंही लावलें व त्याच्या बरोबर असलेला भाता दाबला कीं धूळ जिथून असेल तिथून ती त्या यंत्रांत ओढली जाते. ह्या यंत्राचा उपयोग सर्वांनाच करतां येण्यासारखा नसल्यामुळे दुसऱ्या साधनांचा उपयोग करणें चांगलें. चहाचा निरूपयोगी झालेला ओला पाला, अगर ओला केलेला लांकडांचा भूसा, किंवा ओले केलेले वर्तमानपत्राचे तुकडे गालिच्यावर पसरल्यास, सर्व धूळ त्यांना चिकटून बसते, व बाहेर नेऊन तो झाडला असतां स्वच्छ होतो.

वेताच्या खुर्च्या व कोरीव लाकडाचें सामान पुसण्यास मऊ ब्रशांचा उपयोग करावा; व स्पंजनें गरम पाणी व साबण यांचें मिश्रण करून पुसाव्या अगर कापडाच्या तुकड्याचा उपयोग करावा. यासाठीं जुनीं पातळें, चोळ्या, वगैरे कपड्याचे लहान लहान तुकडे आपल्या संग्रहाला नेहमीं ठेवावे, खुर्च्या, टेबलें, कपाटें, शेल्फ वगैरे लांकडी सामान दिवसांतून दोन तीन वेळां तरी झाडलें पाहिजे. व त्या झाडतांना त्यांचें पॉलिश कमी होणार नाहीं अशीहि काळजी घेणें जरूर आहे. झाडल्यावर पुढील मिश्रणांपैकीं एका मिश्रणानें तें पुसून काढ-

ल्यांस त्याचें पॉलिश कमी होण्याची भीति नसते. (१) टरपेंटाईन व लिन्सीड ऑईल हीं सारख्याच प्रमाणांत एकत्र मिसळावीं, व त्या मिश्रणाचा उपयोग करावा. (२) एक पौंड मेण (गरम पाण्यांत वितळून) एक पिंट टरपेंटाईन व अर्धा पिंट आलकोहाल (Alcohol) एकत्र करावें. (३) एक भाग टरपेंटाईन, एक भाग विनाग्री, व एक भाग लिन्सीड तेल एकत्र मिसळून मिश्रण हलवावें, ह्यापैकी कोणत्याही एका मिश्रणाचा उपयोग केल्यास सामानाचें पॉलिश कायम राहतें. टेबलावर वारंवार चहाचे पेले, पाण्याचे ग्लास ठेवल्यामुळें पडणारीं वर्तुळें घालविण्यासाठीं मेथिलेटेड स्पिरिट अगर आमोनियाचें पाण्यांत घालून मिश्रण यांचा उपयोग करावा. आरशांच्या अगर फोटोच्या फ्रेम्स स्वच्छ राहण्यासाठीं त्या प्रथम कपड्याला थोडेंसें केरोसीन तेल घेऊन त्यानें पुसून काढाव्यात. फ्रेम जर गिलीट केलेली असेल तर ओल्या चिंध्यानें पुसून त्यावर कच्चा कांदा चिरून घासावा.

याप्रमाणें दररोज सर्व सामान झाडून पुसून स्वच्छ ठेवण्याचा क्रम प्रत्येक गृहिणीनें ठेवला पाहिजे. स्वच्छ करतांना केव्हां केव्हां कित्येक गोष्टींची मोडतोड पाहून त्या तेव्हांच दुरुस्त केलेल्या बऱ्या. लांकडी सामान झाडतांना एखाद्या लांकडाला खळगा, चिरा, फटी पडलेल्या दिसतात. अशा चिरा वेळींच भरून काढणें चांगलें; नाहीतर ढकणासारख्या प्राण्यांचें तें निवासस्थान बनतें. ह्या भेगा भरून काढण्यासाठीं पुढील मिश्रणाचा उपयोग करावा. एक भाग उकळलेलें लिन्सिड तेल घेऊन त्यांत दीड भाग टरपेंटाईन व एक भाग कॉर्न फ्लॉवर घेऊन त्याचें मिश्रण करावें.

भांडीं स्वच्छ करणें हें घरांतील केरकचरा काढल्यानंतर अतिशय महत्वाचें आहे. हिंदुस्थानसारख्या—ज्या ठिकाणीं तांबें, पितळ इत्यादि धातूंची भांडीं वापरलीं जातात—त्या देशांत भांडीं धुणें हें क्षुद्र काम म्हणून त्याच्याकडे दुर्लक्ष करणें हितावह नाही. हें काम दिसावयास जरी क्षुद्र असलें तरी आरोग्यदृष्ट्या तें अतिशय महत्वाचें आहे. ज्या भांड्यांतून आपण अन्न शिजवितों, व ज्या पात्रांतून आपण तें खातो, त्या सर्व भांड्यांची योग्य ती काळजी वाहणें आपलें मुख्य कर्तव्य आहे. अन्न जरी स्वच्छ असलें तरी घाणेरज्या भांड्यांत ठेवल्यानें तें विघडल्याची उदाहरणें थोडीं नाहीत. सर्व पदार्थापेक्षां दूध नुसत्या

हवेनेच विघडते असें नाही; तर थोड्याशा अस्वच्छ भांड्यांत ठेवल्याने सुद्धा विघडते. अस्वच्छ भांड्यांत ठेवलेले अन्न विघडून त्याचा परिणाम शरीरावर झालेला आढळून येतो. कधी कधी असाध्य रोगांचें बीजारोपणहि ह्या निष्काळजीपणानें होतें. यावरून भांडीं धुण्याची काळजी घेणें किती महत्त्वाचें व आवश्यक आहे तें दिसून येईल.

आपल्याकडे भांडीं बहुधा लोखंड, पितळ व तांबें व अलिकडे अल्युमिनमची वापरण्यांत येतात; वापरत्या भांड्यांतून अन्न वाईट होऊं नये, विषारी बनूं नये म्हणून आंतून टिनची कल्हई लावण्याचा प्रघात आहे, परंतु कल्हईवाले आपल्या नफ्याकरितां त्यांत शिसें मिळवित असतात व म्हणून कल्हई लावल्यानंतर जर एका स्वच्छ फडक्यानें तीं पुसून पाहिलीं तर फडक्याला काळा रंग आल्याचें दिसून येईल. शिवाय शिसें हें शरीराला अपायकारक आहे. त्यामुळे कल्हई लावून घेतांना सुद्धा ती काळजीपूर्वक व आपल्या देखरेखीखालीं लावून घेणें किती इष्ट आहे हें कळून येईल. आपण पुष्कळदां ही महत्त्वाची कामगिरी नोकर माणसांवर सर्वस्वी सोंपवितों. आपल्याकडे प्रचलित असलेल्या भांडीं धुण्याच्या पद्धतीमुळे वाजवीपेक्षां अधिक वेळां कल्हई लावण्याचा प्रसंग येतो. सकाळच्या चहाचीं भांडीं लवकरच विसळून घेण्याची आपली पद्धत आहे; परंतु सकाळच्या जेवणाचीं भांडीं नोकरानें थेंऊन घांशीपर्यंत बराच वेळ लागतो. शहराच्या वस्तींतून व चार कामाचा एक नोकर असला तर विचारुंच नका. सकाळीं दहा वाजतां घांसायला पडलेलीं भांडीं दोन प्रहरीं स्वच्छ करून मिळायचीं. तोंपर्यंत आंत चिकटलेले अन्न वाळून घट्ट व्हावयाचें, व तें काढण्यासाठीं भांडीं खरडून काढावीं लागतात. असें करीत असतांना कल्हई सुद्धा थोडथोडी निघून जाते व वारंवार भांडीं कल्हईला टाकण्याचा प्रसंग येतो. भांडीं घांसातांना जें शेण, राख अगर माती वापरण्यांत येते, त्या मातींत रोगाचे असंख्य जंतू असण्याचाहि संभव असतो. अशा प्रकारच्या मातीनें, राखनें भांडीं घासून आपण स्वच्छतेच्या व सौवळ्याच्या नांवानें आरोग्याला अहितकारक अशा कांहीं गोष्टी करीत असतो. यापेक्षां सर्व भांडीं गरम पाण्यांत धुणें श्रेयस्कर आहे. जीं भांडीं तेलकट असतात त्या भांड्यांसाठीं गरम पाण्यांत कपडे धुण्याचा सावण, अगर भुकटी घातल्यास तेलकटपणा तेव्हांच निघून जाईल. कोळशावर,

शेगडीवर, स्टोव्हवर, अगर गॅसच्या चुलीवर स्वयंपाक घरोघर होत असल्याने धुरकट भांड्यांचा व मळ लागण्याचा प्रश्नच उद्भवत नाही. विनाग्री व मीठ लिंबाचा रस व मीठ, चिंच व मीठ, यांच्या मिश्रणाने तांब्या पितळेची भांडी स्वच्छ होतात.

प्रथमारंभी भांडी घासण्याचे काम कंटाळवाणे वाटते, पण तसे वाटण्याचे कारण आपली काम करण्याची चुकीची पद्धती होय. चहा, दूध, ताक वगैरेची भांडी, स्वयंपाकाची भांडी पडेपर्यंत राखून न ठेवता, तेव्हांच्या तेव्हां घासून काढावीत. खरकटी भांडी पाण्यांत घालून ठेवावीत म्हणजे अन्नाचे अवशेष चिकटून राहत नाही. भांड्यांतील खरकटे मोरीत न टाकतां नुसते पाणीच टाकण्याची खबरदारी घ्यावी. भांड्यांच्या राशीतून वेगवेगळी भांडी समूहाने काढून ठेवावी. पळ्या, कालथे, चमचे, पेले, पातेली, ताटे, वाळ्या, वगैरे वेगवेगळी काढून ठेवावी. दूधाची, वगैरेची भांडी धुण्यास थंड्या पाण्यांत सोडा अगर साबण घालून त्यांत भिजू द्यावीत. तेलकट भांडी गरम पाण्यांत साबण घालून त्यांत ठेवावीत. त्या पाण्याने भांडी फडक्याने पुसून धुवावीत. व स्वच्छ रुमालाने कोरडी करून ठेवावी. रस्त्यांतील मातीने भांडी घासणे घातुक आहे, कारण तीत कित्येक रोगजंतू वसती करून असतात.

तांब्यापितळेची भांडी:—ह्या भांड्यांवर डाग पडतात, गंज चढतो. म्हणून चिंच अगर लिंबाच्या रस लावावा; नंतर नेहमीप्रमाणे घासून पुसावीत. पाणी पिण्याचे तांबे या रितीने घासावे; परंतु स्वयंपाकघराबाहेर लागणारी इतर भांडी—समया, पुष्पपात्रे, व इतर शोभेच्या वस्तू मात्र Metal polish ने घासून फडक्याने स्वच्छ करावी. शिकेकाईचा उपयोग ह्या कामी अतिशय होण्यासारखा आहे. पितळेच्या भांड्यांना शिकेकाईमुळे सोन्याची जिल्हई चढते. शिकेकाई उकळून ती गरम असतांच त्याचा फेंस घेऊन उन्हांत पितळेच्या भांड्यांना घासावा. गरम पाण्यांत ते भांडे धुवून घ्यावे, व उन्हांतच वाळवावे.

अॅल्युमिनमची भांडी साबणाच्या पाण्याने धुवावी, किंवा चिंचेचे कोळलेले पाणी लावून धुवावीत, अगर गरम पाण्यांत धुवावीत. डाग पडले असल्यास लिंब अर्धे कापून त्यावर चोळावे; अगर डाग फारच वाईट स्वरूपाचे असल्यास सफरचंदाच्या साली, बटाळ्याच्या अगर टोमेटोच्या साली त्यांत अर्धा तासपर्यंत

उकळून काढाव्या. तीं भाडीं वाईट होऊं नयेत म्हणून कामानंतर गरम पाण्यांत धुऊन काढावीत. लोखंडाचीं भाडीं पाण्यांत बराच सोडा घालून त्यांत ठेवावीं, व पाणी उकळूं द्यावें. नंतर साबणाच्या गरम पाण्यानें धुवावीं, स्वच्छ गरम पाण्यानें विसळावीं. व लगेच स्वच्छ पुसावीं.

चांदीचीं भाडीं इतर घासण्याच्या भांड्यांत मिसळूं नयेत, कारण त्यांना पोंचे पडण्याचा संभव अधिक. गरम पाण्यांत साबण घालून त्यांत तीं प्रथम धुवून काढावीं, व नंतर पुन्हां स्वच्छ गरम पाण्यानें धुवून ठेवावीं म्हणजे त्यांची चकाकी राहते. चांदीच्या भांड्यांना चकाकी आणण्यासाठीं खडूची वस्त्रगाळ पूड करून त्यांत थोडेसें पाणी घालावें व तिचा लगदा तयार होतांच त्याचा एक पातळसा थर भांड्याला द्यावा. तो सुकतांच मऊ लोंकरीच्या कपड्यानें अगर शमीय चामड्यानें भांडें पुसावें; यामुळे चकाकी येते. ही चाँकची वस्त्रगाळ पूड बाजारांत 'पॅरीस व्हायटिंग' (paris whiting) ह्या नांवानें विकत मिळते. चांदीचीं नक्षीचीं भाडीं साफ करतांना ब्रश वापरावा. आपल्या संग्रहीं असलेल्या वस्तूंची मांडणी योग्य रितीनें काळजीपूर्वक करणें हेहि दररोजच्या कामकाजातील एक प्रमुख काम आहे. पितळेचीं भाडीं अगर चित्रें शोभेसाठीं मांडायाचीं असल्यास 'मेटल पॉलिश' अगर 'ब्रासो' नें तीं नित्य घासून स्वच्छ व चमकदार ठेवलीं तरच तीं सुशोभित दिसतात. अशा वस्तू साफ करतांना दरवाज्यांच्या व खिडक्याच्या पितळी, कड्या, मूठी, व नांवाच्या पितळी पाठ्या 'ब्रासो' नें स्वच्छ करण्यास विसरूं नये. धातूच्या वस्तूंचें सौंदर्य त्यांच्या चकाकी वरच अवलंबून असतें.

चिनी मातीचीं भाडीं, पुसण्याचें असल्यास त्यांचीहि स्वच्छ झाडून पुसून काळजी घेणें चांगलें. हीं भाडीं स्वच्छ करण्यास गरम पाणी, साबू मिसळून घ्यावें. अशा वस्तूवर सोनेरी नक्षीकाम नसेल तर ह्या मिश्रणाला थोडासा सोडाहि मिसळून घ्यावा. अतिशय मलीन झालेले भांडें असेल तर तें प्रथम धुवून त्यावर थोडेसें पेट्रोल चोळावें.

कांचेची भाडीं अगर शोभेच्या वस्तू फुटण्याचा फार संभव असतो; अशा वेळीं फार किंमतीच्या भांड्याचें नुकसान झालें असतां मनाला हुरहुर वाटते,

परंतु ती वस्तू जर दुरुस्त करण्याच्या स्थितीत असेल तर फुटलेले तुकडे प्रथम धुवावे, वाळवावे, व फुटलेल्या बाजूला सेकोटाईन दोन दिवसपर्यंत एनामलची दोरीने घट्ट बांधून ठेवावे. सेकोटाईनच्या ऐवजी सफेत तेली रंग वापरावा. भांडीं स्वच्छ करतांना गरम पाण्याचा उपयोग करावा.

कांचेचीं भांडीं—विशेषतः नित्य वापरांत असणारीं ग्लासेस, कपबशा वगैरे तेलकट झालीं असतां गरम पाण्यांत साबण भिसळून त्या मिश्रणानें धुवावी. व नंतर थंड पाण्यांत विसळावी. त्यांचें पॉलिश कायम रहावें म्हणून स्वच्छ पुसून, नरम फडक्यानें अगर जुन्या वर्तमानपत्राच्या तुकड्यानें तीं घांसावीत. त्याचप्रमाणें साध्या मातीचीं मडकीं वगैरे बाहेरून ओल्या कपड्यानें पुसावीत व आंतल्या बाजूनें *Permanganate of Potash* नें स्वच्छ करावीं.

घरांत गॅसच्या चुली अगर दिवे असल्यास त्यांच्या नळ्या नित्य साबण मिश्रित पाण्यानें स्वच्छ कराव्यात. गॅसचे स्टोव्हज् स्वच्छ करतांना वरील तेलकटपणा काढण्यासाठीं वर्तमानपत्रानें ते स्वच्छ पुसून काढावे व मग साबणानें धुवावे.

घराची स्वच्छता ठेवण्यांत अनेक अडचणी येतात. मोडतोड सामानाची दुरुस्ती करणें, कपड्यांवरील डाग घालवून ते स्वच्छ करणें वगैरे कामें मध्येंच उपस्थित होतात. तीं वेळच्या वेळीं केल्यास, व लहानसान वस्तूंची वेळींच दुरुस्ती केल्यास पुढें फारसें नुकसान होत नाहीं. स्वच्छता ठेवण्याचे काम तीन गोष्टीमुळें कठीण होत असतें. निरुपयोगी व दुरुस्तीच्या पलिकडे गेलेल्या वस्तू जीवांशीं बाळगून ठेवून, घरांतील अडगळीला आपण अधिक मदत करीत असतो. कांहीं वस्तू दुरुस्त करण्याच्या स्थितीमध्ये असतात, परंतु ज्या आपण स्वतः दुरुस्त करूं शकत नाहीं, पण योग्य माणसांकडे त्या वेळींच न दिल्यानें घरांत स्वच्छता राखणें अशक्य होतें. घराची मोडतोड, बिघडलेली शिवण्याची यंत्रें, इलेक्ट्रिकचे गॅसचे दिवे वगैरे गोष्टी ह्या सदराखालीं येऊं शकतील. कांहीं गोष्टी मात्र आपण स्वतः दुरुस्त करणाऱ्याच्या स्थितीत असतात; लहानसान गोष्टीची दुरुस्ती करण्यांत दुकानदाराकडे धांव मारण्यांत वेळेचा व पैशाचा व्यय करण्यापेक्षां प्रत्येक गृहिणीला यासंबंधी घरगुती माहिती असणें इष्ट आहे. प्रथम दुरुस्तीच्या पलिकडे गेलेल्या आहेत अशा वस्तूंचा लोभ न धरितां

त्या टाकून घ्याव्या. फार मोठीं दुरुस्तीचीं कामें योग्य माणसांच्या ताब्यांत देण्यास दिरंगाई करूं नये; आतां शेवटच्या सदराखालीं येणारीं कामें नानाप्रकारचीं असतात. गळत असलेला नळ घट्ट करणें; मोडलेल्या फ्रेमस् नीट बसविणें; फाटलेले पडदे, गालिचे दुरुस्त करणें; घड्याळ स्वच्छ करणें; कात्रीनां धार देणें; शिवण्याचें यंत्र नीट करणें; वगैरे गोष्टींची माहिती सर्व गृहिणीना माहित असावी. दरवाजांचे व खिडक्यांचे पडदे दर आठवड्यांतून बदलले पाहिजेत; कारण त्यांतून धूळ सांचून राहते. धोब्याकडे नित्य दिल्यामुळें हे पडदे फाटून अगर घसून जातात. ते योग्य वेळीं शिवणें अवश्य आहे. त्याचप्रमाणें जमीनीवर हांतरलेले गालिचे फाटल्यास त्यांना लोकरीनेच रफू करावा.

शिवण्याचें यंत्र असणें ही प्रत्येक गृहिणीची आवश्यक बाब आहे, केवळ शिलाईसाठीं घरांतील किती तरी पैसा बाहेर जात असतो. कापडाच्या किंमती पेशां शिलाईचाच किंमत अधिक होते. त्या पैशाची बचत करण्यासाठीं प्रत्येक स्त्रीला आपलें स्वतःचे, आपल्या मुलांचे व कुटुंबांतील इतर मंडळीचे नित्य लागणारे कपडे घरीं शिवतां आले पाहिजेत. ही झाली नवीन कपड्यांची गोष्ट. परंतु नित्य वापरांत असलेल्या कपड्यांचीहि वारंवार दुरुस्ती करावी लागते; यासाठीं शिवणाच्या यंत्राची आवश्यकता प्रत्येक घरीं असली पाहिजे. शिवण्याचें यंत्र घेतांना जाहिरातीवर फसून न जातां, जुन्या व नावाजलेल्या कंपनींतूनच तें खरेदी करावें. त्याचे सर्व भाग त्या कंपनींत व पुढें मिळूं शकतील कीं नाहीं याची विचारपूस करावी; कारण व्यापाराच्या नवीन नवीन शोधांच्या चढाओढींत नित्य नवीं यंत्रें निघत असतात ;त्यांच्या टिकाऊपणाबद्दल व उपयुक्ततेबद्दल सर्वस्वी विश्वास टाकणें चुकीचें होईल. शिवाय अशा यंत्रांतील एखादा भाग गहाळ झाल्यास अगर मोडल्यास तो पुन्हां इतर ठिकाणीं मिळेलच अशी खात्री नसल्यामुळें, लहानसान भागाकरितां सबंध यंत्र निरुपयोगी पडून राहण्याचा संभव असतो. यंत्र विकत घेतल्यावर त्याबरोबर त्याची माहिती देणारें जें पत्रक असतें, तें काळजीपूर्वक वाचावें मशीनचा उपयोग करावयाचा नसेल, त्यावेळीं तें मशीन व्यवस्थित रितीनें झांकून ठेवावें. सर्व यंत्रावर थोडें तेल नेहमीं घालीत जावें. केवळ याच यंत्राकरितां जें तेल वापरण्यांत येतें त्याचाच उपयोग करावा. जे भाग चमकदार आहेत त्यांना नित्य पॉलिश करून त्यांची चकाकी कायम राहिल

असा प्रयत्न करावा. मशीनचा वापर नित्य असावा. निदान एका आठवड्या-पेक्षां तें कामावाचून निकामी ठेवूं नये. तें वारंवार स्वच्छ करावें, व स्वच्छ करण्यासाठीं पेट्रोल, अगर केरोसिन वापरावें: सर्व भाग नंतर स्वच्छ पुसून त्यांना तेल घालून ठेवावें. यंत्राचे जादा भाग असल्यास तेहि वारंवार केरोसिननें पुसून ठेवावें. तेलानें कापड बिघडूं नये म्हणून शिवण्यापूर्वी कापडाच्या पट्टीवर एकवेळ शिवून पाहावें.

कातरेची धार गेली असतां आपण पुष्कळदां ती निरुपयोगी म्हणून टाकीत असतो; परंतु थोड्याशा श्रमानें तिला पुन्हां उपयोगांत आणतां येतें. एका कांचेच्या बाटलीचा गळा कातरेनें कापल्यासारखा करून, कातरीचीं दोन्ही पाती त्यावर बरेच वेळां फिरवावीं. त्यामुळें बाटलीला कांहींच इजा न होतां, कातरीला धार चढेल. लहान व मोठीं घड्याळें नीट करण्याचे प्रसंग पुष्कळदां उद्भवतात. त्यांना वेळोवेळीं स्वच्छ केल्यास तीं फारशीं बिघडण्याचा संभव नसतो. लहान घड्याळ्यांना स्वच्छ करणें तितकेसें सोपें काम नसतें. त्यांत थोडेसें बदामाचें तेल वारंवार टाकीत गेल्यास तीं घड्याळें नीट चालतात. मोठें घड्याळ स्वच्छ करण्यापूर्वी त्याचा लोलक बाजूला काढून ठेवावा. लिंबाच्या आकाराचा एक लोंकरीचा गोळा घ्यावा व केरोसिन तेलांत तो भिजवून लोखंडी डब्याच्या झांकणींत तो ठेवून घड्याळ्याच्या चौकटींत आंत ठेवून घ्यावा; व झांकण बंद करून एक दिवसभर ठेवावें. दुसऱ्या दिवशीं झांकण उघडल्यावर त्या लोंकरींत घड्याळांतील सर्व धूळ जमून पडलेली दिसून येईल. अशा तऱ्हेनें धूळ राहायला जागाच दिली नाही, व बदामाचें तेल यंत्रावर नियमानें सोडलें तर घड्याळें बिघडण्याचा संभव फारसा राहणार नाही.

अशा प्रकारच्या बऱ्याच लहानसान दिसणाऱ्या परंतु व्यवहारांत अत्यंत महत्त्वाच्या अशा गोष्टीविषयीं स्त्रियांना ज्ञान नसतें; संसार सुखावह होण्यास अशा गोष्टींच्या ज्ञानाची अत्यंत आवश्यकता आहे.

क्षुद्र कीटकांचें कार्य

विस्तवाची ठिणगी नकळत जरी कोठें पडली, ती कितीही सूक्ष्म असली तरी आसपासच्या दहापांच इमारतींचें नुकसान केल्यावाचून राहत नाही.

कीटकांचेंहि तसेंच आहे. माशा, मच्छर, झुरळें, मुंग्या वगैरे लहान व निरुप-द्रवी दिसणारे कीटक, यांच्या अंगी गांवच्या गांव ओस पाडण्याचें सामर्थ्य आहे. घरांत वावरणाऱ्या कीटकांचे तीन भाग पाडतां येतील. (१) रोगजंतू वाहून आणणारे, (२) विशेष नुकसान न करितां व्यर्थ पीडा देणारे व (३) झोंपमोड करणारे कीटक असतात, यांपैकी, कांहीं उडणारे, कांहीं जमिनीवर चालणारे, व कांहीं भीतीच्या, अगर लांकडांच्या फटींतून राहणारे असतात.

प्लेग, कॉलरा, इन्फुएन्झा, हिंविताप, न्युमोनिया, क्षयरोग वगैरे भयंकर रोगांचें बीज वाहणारे जंतू वर उल्लेखलेल्या क्षुद्र कीटकांकडून घरीं आणले जातात. हे जंतु रोगी मनुष्याच्या शरीरांत, अगर पशूंच्या शरीरांत जीव धरून असतात, व केव्हां केव्हां खोकल्यावाटे, अगर इतर दुसऱ्या मार्गांनीं शरीराबाहेर फेंकले गेलेच तर वाळून जातात; पण क्षयरोग, वगैरे सारख्या रोगांचे जंतू बाहेर पडले तर हवेंतून इतर ठिकाणीं उडून रोगांचा फैलाव करितात. अशा जंतूचा नाश करण्याचा एकच उपाय म्हणजे सूर्यप्रकाश. अंधारांत व अंधुक प्रकाशांत असलेल्या घरांत, अगर तुंबून राहिलेल्या पाण्यांत कीटकांची वस्ती फार आढळून येते. अशा प्राणघातक कीटकांचा नाश करणें म्हणजे त्यांची संख्या बळावत जाण्याची संधि न देणें होय; व अशी संधि आणून न देणें म्हणजे घराच्या बाहेरील व आंतील स्वच्छतेकडे विशेष लक्ष देणें. प्रत्येक व्यक्तीनें आपल्या घरापुरती जरी स्वच्छतेबद्दल काळजी घेतली तरी प्लेग, कॉलरा हिंविताप व इतर दोषी व सांसर्गिक रोग यांचें उच्चाटन ह्या देशांतून केलें जाईल. घराची स्वच्छता राखण्याकरितां पुढील गोष्टीकडे विशेष लक्ष दिलें पाहिजे.

आपलें घर व त्या सभोंवतालची जागा दररोज झाडून पुसून स्वच्छ करण्याचा क्रम ठेवावा.

(२) केरकचरा घराच्या आसपास जमू न देणें.

(३) अन्न व्यवस्थित झांकून ठेवणें.

(४) घराच्या आसपास पाणी न सांचू देणें.

(५) घरासभोंवतीं अगर घरांमध्ये असलेले खाचखळगे बुजवून टाकणें.

- (६) घरांतील अन्नाचे कण इतस्ततः न पडतील अशी काळजी घेणें.
- (७) घराच्या भिंतींना अगर लांकूड कामाला असलेल्या फटी, छिद्रे बंद करून टाकणें.
- (८) वेळोवेळीं चुना लावून घर स्वच्छ करणें.
- (९) घरांतील लांकडी सामान वारंवार उन्हांत टाकून स्वच्छ करणें.
- (१०) पावसाळ्याच्या सुमाराला अगर ज्या वेळीं मच्छर, माशांचा उपद्रव अधिक होतो अशा वेळीं खिडक्यांना व दारांना जाळीच्या कापडाचे (Net) पडदे लावणें.
- (११) शक्य असल्यास घराजवळ लिंबाचें, युकिलिप्टीसचें, तंबाखूचें अगर तुळसीचें झाड लावावें.
- (१२) संध्याकाळीं नित्य धूप, लिंबाचीं पानें अगर तंबाखूचीं पानें जाळून धूर करावा. कारण ह्या वासानें कीटक नाहीसे होतात.
- कीटकांना नाहीसे करण्याकरितां पायरेथ्रम पावडरचा धूर अतिशय उपयोगी पडतो.
- पुढील मिश्रण करून त्याचे कांहीं थेंब कापडावर घेऊन आपल्या जवळ ठेवल्यास आपल्या आसपास कीटक येत नाहीत असा अनुभव आहे.
- सिट्रोनेला तेल (Citronella Oil) दोन भाग, कापराचा अर्क दोन भाग, सिडर तेल (Ceder Oil) एक भाग घेऊन त्यांचें मिश्रण करावें.
- (१३) कीटकांना मारण्याकरितां पुढील मिश्रणाचा उपयोग करावा; व तें ज्या ठिकाणीं कीटकांची वस्ती असेल अशा ठिकाणी पिचकारीच्या योगानें शिंपडावें.
- गरम पाण्यांत साबण वितळवावा, गरम पाण्याच्या भांड्यांत केरोसिन तेलाची बाटली थोडीशी उष्ण करावी. विस्तवावर तें तेल उष्ण करण्याचा विचारहि मनांत येऊं देऊं नये. नंतर साबण मिश्रित गरम पाणी हळुहळू केरोसिन तेलाच्या बाटलींत ओतावें. ह्या मिश्रणाकरितां साबण तीन भाग, गरम पाणी पंधरा भाग, केरोसिन तेल न्याऐशीं भाग घेऊन वर सांगितलेल्या कृतिप्रमाणें मिसळावें. ज्या वेळीं ह्या मिश्रणाचा उपयोग करावयाचा असेल त्या वेळीं मिश्रणाच्या एका भागाला वीस भाग पाणी मिसळावें. मिश्रणें शिंपडण्याकरितां फ्लीट स्प्रेअरचा (Flit sprayer) उपयोग चांगला होईल. भोंतीला

अगर लांकडाला पडलेल्या फटी बंद करण्यासाठी लूकणाचा व प्लॅस्टर ऑफ पॅरिसचा उपयोग करावा. साधारण लूकण घरीही बनवितां येते. बेलतेल (Linseed oil) व व्हायटिंग पावडर यांचें मिश्रण केलें असतां उत्कृष्ट लूकण तयार होतें. लांकडाच्या फटी ह्या लूकणानें भरून काढाव्या. प्लॅस्टर ऑफ पॅरिस ही पावडर पाण्यांत मिसळतांच घट्ट होते म्हणून हिचा उपयोग जेव्हांच्या तेव्हांच केलेला बरा.

कीटकांचें उच्चाटन करण्यासाठीं जे वेगवेगळे प्रयोग करण्यांत शास्त्रज्ञ गुंतलेले असतात याचें कारण जगांतील अध्याधिक रोगांची उत्पत्ती कीटकांमुळें झालेली दिसून येते. रोगजंतूचा प्रसार एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणीं कीटकांकडूनच केला जातो. आपल्या सभोंवार हवेंतून किती तरी जंतू पसरलेले असतात; पण ते इतके सूक्ष्म असतात कीं सूक्ष्मदर्शक यंत्राखेरीज त्यांचें अस्तित्व आपणांस कळत नाहीं, व म्हणूनच त्यांच्याकडून होणाऱ्या रोगांचें ज्ञान आपणांस नसतें. सांथीचे सर्व रोग जंतुमुळेंच उत्पन्न होतात.

जंतूंची वाढ ओलसर व उबान्याच्या जागेंत होते. थंड व कोरड्या हवेंत त्यांची वाढ खुंटलेली दिसून येते, यामुळें ज्यावेळीं जंतूचा प्रवेश मनुष्याच्या शरीरांत होतो त्यांमुळें अनकूल परिस्थितीमुळें त्यांची वाढ झपाट्यानें होत असते. मनुष्याच्या शरीराप्रमाणेंच कुजलेलीं फळें, भाजीपाला वगैरे ओलसर पदार्थांतही त्यांची वाढ झपाट्यानें होत असते. जंतूंची वाढ मोठ्या चमत्कारिक रितीनें होत असते. एक जंतु साधारण वाढला म्हणजे त्याचा कांहीं भाग तुटून तो नवा जंतु बनतो. अनुकूल परिस्थिती जर असली तर एका तासांत एका जंतूपासून चौपट जंतु उत्पन्न होतात.

जंतूंचा प्रवेश आपल्या शरीरांत अनेक मार्गांनीं होतो. पाणी, अन्न अगर इतर पदार्थांबरोबर ते आपल्या शरीरांत शिरतात. कांहीं श्वासोश्वासाबरोबर ते फुफ्फुसांत जातात. कांहीं जंतु डांस, पिसवा कीटकांच्या दंशानें आपल्या शरीरांत प्रवेश करतात; शरीरांत प्रवेश केलेल्या सर्वच जंतूपासून आपणांस अपाय होत नाहीं, कारण व्यायाम, युक्ताहार व योग्य विश्रांति घेणाऱ्या व्यक्तीच्या बाबतींत रोगजंतूंचा संहार होत असतो.

घरांमध्ये वस्ती करून पीडा देणाऱ्या कीटकांत माशांना प्रमुख स्थान द्यावें लागेल; डांस, पिसवा वगैरे कीटकांप्रमाणें चावून आपणास त्यांच्याकडून जरी त्रास झाला नाही, तरांपण भयंकर रोगांचे जंतु एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणीं नेण्याच्या कामांत माशांची फार मदत होते. माशांचे पाय केसाळ असतात; त्यामुळें एखाद्या घाणेऱ्या पदार्थावर व रस्त्यांतील अगर गटारांतील गलिच्छ वस्तूंवर त्या बसल्या असतां त्यांच्या पायाला लागून बरीचशी घाण येते; व त्या जेव्हां आपल्या अन्नावर, कपड्या-लत्यांवर, अगर शरीरावर बसतात, तेव्हां ती सर्व घाण व रोगजंतु साहजिकपणें आपल्या अन्नांत, शरीरावर व कपड्यालत्यांवर पसरले जातात. दुकानावर उघडी ठेवलेली मिठाई व इतर पदार्थ विकत घेण्याचें शक्य तों टाळावें. ह्या लहानऱ्या व निरुपद्रवी दिसणाऱ्या प्राण्यापासून विषम, क्षय, पटकी, सारखे सांथीचे भयंकर रोग पसरले जातात. ही आपत्ती टाळण्यासाठीं माशा आपल्या घरांत येऊं नयेत म्हणून प्रतिबंधक व विनाशक उपाय योजावे. अंधाराच्या जागेंत असलेल्या गलिच्छ पदार्थांवर माशा बहुतकरून आपलीं अंडी घालतात. अशा जागांचें अस्तित्वच आपल्या घराला नसावें. कुठेंहि त्यांच्या अळ्या पाहिल्यास, टांकणखार अगर घांसलेट त्यांवर ओतून त्यांचा नाश करावा. स्वयंपाक घरांतील खिडक्यांना बारीक जाळीच्या कापडाचे पडद लावावे, व सर्व घर स्वच्छ ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. केरकचरा साठवूं देऊं नये; कारण ज्या घरांत अंधार व भरपूर अस्वच्छता, केरकचरा, घाण सांचलेली असते अशा ठिकाणीं माशांना भरपूर खाद्य मिळत असल्यामुळें त्यांची संख्या वाढत असते.

माशांची संख्या फारच वाढली तर माशांना पकडण्याचे कागद Fly Catcher, मिळतात ते ठिकठिकाणीं मांडून ठेवावे. त्यावर एकदां माशी बसली की तिथून तिला मेल्याशिवाय आपली मुक्तता करून घेतां येत नाही. बायक्रोमेट ऑफ पोटॅश एक भाग व पाणी दोन भाग एकत्र करून तें मिश्रण बशींत ठेऊन द्यावें, व खोलींत अंधार करावा. त्या मिश्रणाकडे माशा आकर्शिल्या जातात, व त्यांत मरून पडतात; अगर माशांना पकडण्यासाठीं केलेल्या विवक्षित सांपल्यांचा उपयोग करावा. माशांच्या प्रमाणेंच डांस हे रोगप्रसारक जंतूंचा प्रसार करतात. माशांच्या खालोखाल, त्यांचें उच्चाटन आपल्या घरांतून होईल असा प्रयत्न प्रत्येकानें केला पाहिजे.

पाणी सांचून राहत असलेल्या व ओलसर भागांत हे विशेषतः दृष्टीस पडतात. घाणेरज्या पाण्यांत बहुतकरून त्यांची अंडी आढळतात; कारण जमिनीवर व हवेंत डासांचीं अंडी फार वेळ जगू शकत नाहींत, म्हणून तुंबलेले गटार, मोऱ्या वगैरे ठिकाणींच त्यांचीं अंडी आढळतात. एका अंब्यापासून चोवीस तासांत अळी बनते. ती पाण्यांतच राहते. अळीचा कोश बनून कोशांतून डांस बाहेर पडतो. मात्र तो पाण्यांत न राहतां हवेंत फिरत असतो, व माणसाचें रक्त व इतर घाणेरडे पदार्थ खाऊन आपली उपजीविका करतो. डांसाचे दोन मुख्य प्रकार आहेत. अनाफेलिस व क्युलेक्स. हिंवतापाचा प्रसार अनाफेलिस डासांच्या चावण्यामुळे होतो. कोणताही डांस चावला कीं आपण तो ताप आणणाराच डांस आहे असें समजतो; याकरितां डासांच्या ह्या दोन प्रकारांतील भेद जाणणें इष्ट आहे. अनाफेलिस डांस कधींच गुणगुणत नाहीं. तो माणसांना चावल्यास वेदना होत नाहीं. अनाफेलिस डासांचीं अंडी पाण्यांत एकत्र होऊन पुंजक्यांत कधींच दिसत नाहींत; उलट क्युलेक्स डांस नेहमीं गुणगुणत असतो, त्यांचीं अंडी पुंजके करून पाण्यांत तरंगतात; तो जरी चावला तर त्याच्या वेदना होतात, परंतु तो मलेरिया ताप आणू शकत नाहीं. रोगजंतु प्रसार करण्याचें काम नर डांसापेक्षां मादीच करते. एकाद्या हिंवतापानें आजारी असलेल्या माणसाला चावून, त्यांच्या शरीरांतील हिंवतापाचे रोगजंतु ती दुसऱ्या माणसाच्या शरीरांत घालीत असते. डांसांतील नराला खाण्याकरितां रक्त नसल्यास चालतें. तो अन्नावर किंवा इतर खाण्याच्या पदार्थावर आपली उपजीविका करीत असतो. नराच्या डोक्याला दोन्ही बाजूला कळे असतात. मादीच्या नसतात त्यावरून आपल्याला आपल्या आजाराचे स्वरूप सहज कळून येतें. निरोगी माणसाला रोगी बनविणाऱ्या डांसांचें उच्चाटन आपल्या घरांतून शक्यतों करावें.

डांस आपलीं अंडी पाण्यांत घालतात. विशेषतः तुंबून राहिलेल्या गलिच्छ पाण्यांत घालतात; व अंब्यांचें स्थित्यंतर अंब्यांत झालें कीं त्या हवा घेण्यासाठीं पाण्यावर येत असतात. केरोसीन तेल अशा पाण्यावर ओतल्यास पाण्यावर त्याचा पातळ थर जमून हवा घेणें आंब्यांना अशक्य होऊन त्या पाण्यांतच मरून पडतील. त्याचप्रमाणें अंधाराची जागा डांसाना सोयीस्कर वाटते, म्हणून घराला प्रकाश पुष्कळ असावा; व घराचे कोपरे, कपाटांच्या, खिडक्या दारांच्या

मागल्या बाजू नित्य स्वच्छ ठेवण्याचा क्रम ठेवावा. डांसांना काळा व तपकीरी रंग विशेष आवडतो, हें लक्षांत ठेवून त्या रंगाचे कपडे. छत्र्या वगैरे नित्य झाडून पुसून स्वच्छ ठेवाव्या. वाऱ्याच्या जोराबरोबर डांस वाहून नेले जातात, यासाठी आपल्या घरांत भरपूर वारा येईल असें करावें. नित्य सायंकाळीं चंदन, ऊद अगर गंधक, लिमड्याचीं पानें जाळून धूर करावा; व साबूच्या पाण्यांत केरोसिन मिसळून त्या पाण्यानें जमिनी नित्य धूत जाव्या.

डांसाप्रमाणेंच पिसवाहि प्लेगजंतूचा व इतर भयंकर रोगांचा प्रसार करण्यास मदत करतात. पिसवांची उपजीविका विशेषतः उंदरांवर असते म्हणून प्रथम उंदरांचा नायनाट करण्याचा प्रयत्न करावा. प्लेग हा रोग प्रथम उंदरांना होत असतो, व त्यांच्या रक्तांवर जगणारी पिसू त्यांच्या रक्तांतील प्लेगजंतू मनुष्यांच्या रक्तांत मिसळविते. अशा रितीनें प्लेगची वाढ झपाट्यानें होत असते.

पिसवा आपलीं अंडीं बहुतकरून घराच्या कोपऱ्यांत, बैठकीखालीं, सतरंजे गालिचे ह्यांच्याखालीं घालतात; म्हणून ही आच्छादनें वारंवार काढून उन्हांत वाळवावीं, व जमिनी फिनाईलनें मधून मधून धूत जाव्या. जमिनीला भेगा दिसल्यास त्या लगेच बुजविण्याचा प्रयत्न करावा. घराच्या आसपासच्या जागेंत मिठपाणी शिंपडावें. कुत्रा, कोंबड्या यांच्या अंगावर पिसवा लागल्यास त्यांनाही मीठ पाण्यानें स्वच्छ करावें; केव्हां केव्हां बागेतील गवतांतहि पिसवा झाल्याचें दिसून आल्यास तें कापून टाकून जागा स्वच्छ करावी.

रक्त शोषण करून रोगांचा प्रसार करणाऱ्या किटकांमध्ये ढेंकूणहि महत्त्वाचा प्राणी आहे. भिंतीच्या खांब्याच्या, लांकूडसामानाच्या भेगांतून ह्याची अंडी सांपडतात. भिंतीची मोडतोड होतांच ती लगेच दुरुस्त करणें, व लांकूडसामानाच्या फटी चिरा वगैरे लूकणानें लगेच भरून काढणें हा ढेंकूण न होण्याचा प्रतिबंध उपाय आहे. बिछाने, व पलंग, काटस् वगैरेमध्ये यांचें वास्तव्य अधिक असल्यानें, हे सामान वारंवार उन्हांमध्ये तापवून घेणें इष्ट आहे. त्याचप्रमाणें त्यांची संख्या फारच वाढल्यास पुढील मिश्रण पिचकारीच्या योगानें त्यांच्या वसतीस्थानावर उडविल्यास ढेंकणाचें उच्चाटन होईलसें वाटतें.

खाबरेल तेल, केरोसिन तेल, क्रेओसोट (Creosote) ह्यांपैकीं कोणतेंहि

तेल वापरल्यास ढेंकणाचा नाश होतो. उकळलेल्या पाण्यानें हि अंडी व ढेंकूण नाश पावतात.

अन्नांच्या कणांच्या आशेनें झुरळांचा प्रसार स्वयंपाक घरांत, होत असतो. रेशमी व गरम कपड्यांच्या वासाने कपाटांत झुरळें आकर्षिल्लीं जातात. हा प्राणी जरी फारसा उपद्रवी नसला तरी कपड्यालत्यांचा त्यामुळे नाश होतो. झुरळें होऊं नयेत म्हणून अन्नांचे कण पडूं देऊं नयेत. खाण्याचे पदार्थ झांकून ठेवावे; फारच झालीं असल्यास ज्या ठिकाणी तीं पुष्कळ असतील अशा ठिकाणी पायरेथ्रम पावडर किंवा टांकणखार पसरावा. पायरेथ्रम पावडर धूपाप्रमाणें जाळली असतां हि झुरळांचा नाश होतो.

गोड पदार्थांचा शत्रु म्हणजे मुंग्या. प्रत्येक गृहिणीला ह्या लहानग्या शत्रूशीं कसें झुजावे याची माहिती असणें इष्ट आहे. मुरंबे, पाक, साखर वगैरे गोड पदार्थांचा संग्रह पुष्कळदां प्रत्येक घरांतून असतोच, व त्याला एकदां मुंग्यांचा संसर्ग लागला म्हणजे ते जिन्नस निकामी होतात. अशा वस्तू उघड्या ठेवू नयेत; ज्या बैठकींत त्या ठेवल्या असतील त्याचें पाय पाण्यानें भरलेल्या भांड्यांत ठेवावे; त्या पाण्यांत थोडे तेल टाकलें असतां अधिक चांगलें. थोडासा कापूस घासलेट तेलांत बुडवून तो बोळा वारूळाच्या तोंडावर बसवावा. फळ्यावरून शेल्फवरून टांकणखाराची भुकी पसरावी, म्हणजे मुंग्यांचा संसर्ग कमी प्रमाणांत होईल.

स्वयंपाक घरांत अव्यवस्थितपणें ठेवलेल्या अन्नामुळे मुंग्या, झुरळें, उंदीर व घुशी ह्या प्राण्यांची रहदारी घरांत सुरू होते, ती अनिष्ट असल्यामुळे आपल्या दिवाणखान्याइतकीच आपल्या स्वयंपाक घराची काळजी घेणें हें प्रत्येक गृहिणीचें आद्य कर्तव्य ठरतें. स्वयंपाक घरांतील पदार्थांचा शत्रु ज्याप्रमाणें मुंग्या, त्याप्रमाणें दिवाणखान्यांतील व कपाटांतील पुस्तकांचा शत्रु म्हणजे कसर. कसर ही पुस्तकाप्रमाणेंच कागद व कपडेही खाते; यासाठीं कापडाच्या टूका, अगर कपाटें, पुस्तकांचीं कपाटेंही वेळो-वेळीं स्वच्छ करून त्यांना मोकळी हवा देत जावी. ज्या भागांत कसरींचें वास्तव्य दिसत असेल अशा जागीं सोडियम फ्ल्युओराईड पसरावे. नेपथली-नच्या गोळ्या अगर पायरेथ्रम पावडर पुस्तकांच्या कपाटांतून शेल्फवर पसरावी.

गोमांची वस्ती बहुत करून ओल्या जागेंत व तळघरांत असते; अशा जागा वारंवार तपासाव्या. स्नानगृहाच्या आसपासची ओली जागा कोरडी ठेवण्याचा प्रयत्न करावा; व सभोंतालीं स्वच्छ हवा खेळूं द्यावी.

उन्हाळ्यांत विंचवांचा उपद्रव फार होण्याचा संभव असतो. घराला छिद्रे, फटी असल्यास, अगर घरांत सामानाची अडगळ, केरकचऱ्याचा ढीग असल्यास विंचू सांपडण्याचा संभव फार असतो. विशेषतः निजावयाच्या खोल्यातून फार सामानांची अडगळ असूं नये; कपाटें, ड्रेसिंग टेबलें वगैरे पड सामान मधून मधून उचलून त्याखालील जागा स्वच्छ करावी.

वरील सर्व गोष्टी लक्षांत घेतां असें दिसून येईल कीं, आपल्या घराची स्वच्छता, व व्यवस्थितपणा राखल्यानें कित्येक अनर्थ टाळतां येतील. परंतु कीटकांमुळे उद्भूत होणारी आपत्ती जरी आपल्या स्वतःपुरती टाळतां आली तरी आपल्या आजुबाजूच्या लोकांची राहणी गलिच्छ असल्यास सार्वजनिक आरोग्याचा प्रश्न सुटणार नाही. प्रत्येक व्यक्तीनें आपल्या घरापुरती जरी स्वच्छता राखण्याचा प्रयत्न केला तरच हा सार्वजनिक आरोग्याचा प्रश्न तत्काळ सुटणार आहे. मलेरिया, प्लेगसारखे रोग कीटकांचा पूर्ण नाश केल्यानें नामशेष होण्यासारखे आहेत, परंतु त्यांच्याविरुद्ध युद्ध करण्याचे सांघिक प्रयत्न झाले तरच तें शक्य आहे.



भाग १ रा



आरोग्य



आपलें शरीर

संपत्तीमुळें मिळणारीं जगांतील सर्व सुखें आपणांस सुदैवानें प्राप्त झालीं; तरी निरोगी शरीर नसल्यास, ह्या सर्व सुखांचा आस्वाद मात्र घेतां यावयाचा नाही. एखाद्या लक्ष्मीपुत्राला एखाद्या मजुराचाहि केव्हां केव्हां हेवा वाटतो याचें कारण हेंच. दिवसभर काबाडकष्ट करण्याकरितां उन्हातानांत हिंडण्याची आवश्यकता मजुराला असते, यामुळें शरीराला भरपूर व्यायाम मिळून, मोकळी हवा व प्रकाश यांचाहि लाभ त्याला घेतां येतो; खाण्यासाठीं मोजकें अन्न दोन्हीं वेळेला मिळत असल्यामुळें अतिखाण्यामुळें प्रकृतीला अपाय होण्याची त्यास मुळींच भीति नसते. श्रीमंत मनुष्याची स्थिति ह्याच्या अगदीं उलट असते. उदरनिर्वाहाची त्यास काळजी असली तरी उन्हातानांत कष्ट करण्याची त्यास जरूर नसते. त्यांचें जीवित कृत्रिम बनलेलें असतें, त्यामुळें शारीरिक पीडा गरीबांपेक्षां श्रीमंतांनाच अधिक भोगाव्या लागतात. हल्लींच्या यांत्रिक युगांत सुखसोयीचीं साधनें नित्यशः वाढत असल्यामुळें मध्यम वर्गांतील स्त्रियांनाही आपलीं सर्व कामें पूर्वीप्रमाणें स्वतःच करण्याची आवश्यकता वाटत नाही. कपडे धुणें, भांडीं घांसणें, केरकचरा काढणें वगैरे शारीरिक शक्तीचीं कामें अल्प मोलांत नोकर चाकरांकडून करवून घेण्याची पद्धति मध्यम वर्गांतही रूढ झाली असल्यामुळें शरीराला व्यायाम मिळण्यासाठीं इतर अनेक मार्गांचा

अवलंब करावा लागतो. शरीराची योग्य जोपासना व्हावी, शरीर निकोप व सुदृढ राहावें यासाठीं नुसता व्यायाम करूनच भागण्यासारखें नाहीं; शरीराच्या रचनेचें ज्ञान प्रत्येक व्यक्तीला असणें इष्ट आहे, कारण त्याच्या अज्ञानामुळे उद्भवणाऱ्या निरनिराळ्या रोगांच्या आपत्तीहि शरीरशास्त्राच्या ज्ञानानें टाळतां येण्यासारख्या आहेत. ह्या ज्ञानाची आवश्यकता प्रत्येक गृहिणीला असणें अत्यंत आवश्यक आहे. गृहिणीवर आपल्या सर्व कुटुंबांतील माणसांची, लहान मुलांमुलींची जबाबदारी असते. पुष्कळदां मातांच्या अज्ञानामुळे मुलामुलींच्या शरीरांमध्ये व्यंगें निर्माण झालें आहेत, रोगांचीं बीजे पसरलीं आहेत. अशा व्यंगामुळे मोठेपणीं कित्येकदां मुलांच्या आयुष्याचा नाश झालेलाही आढळून येतो. ती आपत्ती टाळण्याकरितां भावी व वर्तमान मातांना शरीरशास्त्राची स्थूलमानानें माहिती असणें इष्ट आहे.

मानवी शरीर, व त्याची रचना जगांतील अनेक चमत्कारापैकीं एक चमत्कार आहे, गूढ आहे. परंतु सृष्टींतील इतर चमत्कारानें आपली दृष्टी जशी आकर्षिला जाते—त्या चमत्काराच्या कार्यकारणभावाची चिकित्सा जितक्या उत्कंठेनें आपण करतो—तितक्या उत्सुकतेनें आपल्या शरीररूपी यंत्रांतील चमत्काराचें पृथक्करण करण्याची उत्कंठा आपणांस होत नाहीं. याचें कारण तें आपल्या नित्याच्या पाहणींत असतें हें होय. तें एक यंत्र आहे. याची बाहेरची घडण कित्तीही मोहक असली तरी आंतील यंत्रांनीं काम करावयाचें नाकरिल्लें कीं बाहेरची इमारत कोसळलीच. शरीररूपी यंत्राचा प्रत्येक अनुभव महत्वाचा व उपयुक्त आहे. ह्या सर्व अवयवांमध्ये एकसूत्रता असेल, सर्व अवयव सुरक्षित व सुदृढ असतील तर शरीर निकोप व सुदृढ राहील. म्हणूनच शरीरांतील प्रमुख यंत्रांसंबंधी साधारण माहिती प्रत्येक गृहिणीला असणें इष्ट आहे.

आपलें शरीर हें पंचमहाभूतांचें बनलेलें असतें असें म्हणतात. पृथ्वी, आप, तेज, वायु व आकाश या पंचतत्वांच्या विलासास जग ही संज्ञा आहे; व मानव हा जगाचा प्रमुख घटक आहे. याकरितां स्वच्छ हवा, स्वच्छ भूमी, स्वच्छ वायु, व उष्णता यांची शरीर धारणा व रक्षणासाठीं आवश्यकता आहे.

आपलें शरीर हें त्वचा, मांस, हाडे व रुधिर यांचें बनलेलें आहे. शरीराची सर्व इमारत आंतील अस्थिपंजरावर उभारलेली असते. एखादी भव्य इमारत

बांधावयाची असली म्हणजे ज्याप्रमाणें प्रथम आंतील लांकडी कामाचा अगर लोखंडी कामाचा सांपळा उभारला जातो, त्याप्रमाणेंच शरीरांतील अस्थिपंजराच्या मजबूतीवर शरीराची सर्व इमारत उभी राहणें अगर पडणें अवलंबून असतें. ह्या अस्थिपंजरांत दोनशें अडतीस अशीं लहान मोठीं हाडें असतात; असें कित्येक शरीरशास्त्रज्ञांचें मत आहे. हाडांचा बाहेरचा भाग जरी कठीण असला तरी अंतर्भाग नरम व पोकळ असतो; व सर्व हाडें एकमेकांशीं बांधलेलीं असतात. दांतही पण हाडेंच आहेत. अस्थिपंजर हा शरीराचा आधारस्तंभ असल्यामुळें सर्व शरीराची उभारणी त्यावरच केलेली असते. शरीराला ताठपणा आणण्याचें काम हाडेंच करित असतात; आपल्या शरीरांतील अत्यंत नाजूक अशीं इंद्रियें हाडांच्या रक्षणाखालींच सुरक्षित राहूं शकतात. डोक्याच्या कवटीमध्ये मेंदूची व्यवस्थित रचना केलेली असतें. ही कवटी निरनिराळीं आठ हाडें जोडून केलेली असते. कवचीच्या खालीं तोंडाचीं हाडें असतात. त्यापैकीं खालचें जबड्याचें हाड मात्र हालतें; पाठीचा कणा हा मानेला आधार व पाठीला आधार देणारीं हाडांचीं पंक्ति आहे मानेमध्ये मण्याच्या आकाराचें जे पोकळ मणके असतात ते ह्या कण्याला असतात. या मणक्यांची संख्या सुमारे तेहतीस असते. त्याच्या योगानें पाठीची हालचाल करतां येते. मानेच्या खालीं छातीच्या हाडांत फांसळ्यांच्या संरक्षणाखालीं शरिराचा अत्यंत महत्त्वाचा भाग—हृदय व फुफुसे—व्यवस्थितपणें ठेवलीं आहेत. हाताच्या हाडांत दडांतील एक हाड, कोपरांपासून पुढील हाताच्या भागांत दोन, मनगटांत आठ, तळहातांत पांच व बोटांत चवदा; अशी वांटणी केली आहे. त्याचप्रमाणें पायांच्या हाडांत मांडीकडील एक हाड, गुढग्यांत एक पायाच्या खालच्या भागांत दोन, घोट्यांत सात, तळपायांत पांच व बोटांत चवदा अशी वांटणी केली आहे. सर्व शरिराची सोयीस्कर व सुव्यवस्थित हालचाल सहजपणें व्हावी म्हणून वेगवेगळीं हाडें एकमेकांना जोडलीं आहेत.

स्नायूंचें वेष्टन हाडावर असल्यामुळें आपल्याला हालचाल करतां येतें; कारण कोणत्याहि अवयवाला गति देण्याचें काम स्नायूंच्या पेशींमध्ये असते. बारीक धाग्याप्रमाणें लांब व बारीक अशा पेशीनें स्नायु बनलेला असतो, व त्या पेशी-

मध्ये आंखूड अगर लांब पसरण्याची शक्ति असते. स्नायूच्या द्वारेच ज्ञानतंतू आपलें काम करित असतात. आपली नित्याची कामें, डोळ्यांची उघडझांप, हातांचें व पायांचें चलनवलन, अन्न खाण्याची क्रिया, श्वासोश्वासाची क्रिया, हृदयाची गति वगैरे आपोआप होणाऱ्या क्रिया, स्नायूंच्या अस्तित्वामुळेच शक्य आहेत. शिवाय आपल्या शरिराची बांधेसूद घडण स्नायूंची योग्य रजने-मुळे प्राप्त झाली आहे. त्याचप्रमाणें आनंद, दुःख, क्रोध वगैरे भावना स्नायूंच्या विवक्षित हालचालीवरून आपणांस कळून येतात.

मनुष्याला विचार करण्याची, कल्पना करण्याची व स्मरण करण्याची जी अमोल शक्ति प्राप्त झाली आहे, त्याचें सर्व श्रेय मेंदूकडे आहे. मेंदूची विकृति झाल्यास मनुष्याचें जीवित व्यर्थ होतें. ह्या शक्तिमुळेच सृष्टितील इतर सर्व प्राणीमात्रांपेक्षां मनुष्याला श्रेष्ठपद प्राप्त झालें आहे. वर सांगितल्याप्रमाणें मेंदूचें रक्षण डोक्याच्या कवचीमुळे केलें जातें. मेंदूचा रंग करडा असून तो अतिशय मऊ असतो. त्याच्या वरच्या बाजूला सुरकुतलेला भाग असतो. ज्या मनुष्याच्या मेंदूला अधिक सुरकुत्या असतात तो विशेष बुद्धिमान असतो असें सिद्ध झालें आहे. वरच्या भागास मोठा मेंदू म्हणतात व मानेकडील खालच्या भागास धाकटा मेंदू म्हणतात. कल्पना, विचार व स्मरण ह्या महत्त्वाच्या गोष्टी मोठ्या मेंदूकडे सोंपविलेल्या असतात, व शरीराची हालचाल करणें हें काम धाकटा मेंदू करतो. मेंदूच्या हुकमाप्रमाणें सर्व अवयवांची हालचाल होत असते; व हें काम ज्ञानतंतू करितात. कोणत्याहि गोष्टीचें ज्ञान प्रथम ज्ञानतंतूस होतें, व ज्ञानतंतूकडून तें मेंदूस कळतांच प्रतिक्रियेची वदीं मेंदूकडून ज्ञानतंतूना दिली जाते. उदाहरणार्थ, एखादें मच्छर आपणांस चावलें, त्याची वदीं ज्ञानतंतूकडून मेंदूकडे सरळ पोंचविली जातें व त्या जागीं हात फिरविण्याची आज्ञा ज्ञानतंतू मेंदूकडून घेऊन येतात. व आपण दुसऱ्या क्षणीं त्या ठिकाणीं हळू हळू खाजवायास सुरवात करितो. नखें व केंस ह्यांना मात्र ज्ञानतंतू नसतात.

हृदय व फुफ्फुस यांवरहि मेंदूचा ताबा असतो. आपण झोंपतो त्यावेळीं मात्र मेंदू विश्रांति घेत असतो, व त्यावेळीं शरिराच्या हालचालीचीं सर्व कामें धाकट्या मेंदूच्या एका भागाकडून केलीं जातात. आपल्या शरीराच्या हालचालींत ज्ञानतंतू व मेंदूचें इतकें महत्त्व आहे कीं त्यांच्या अभावीं शरीराला होणाऱ्या व्यथेचें

परिमार्जन आपणाकडून योग्य कार्ळीं झालें नसतें. अंगावरचा लहानसा केंस जरी उपटला गेला तरी त्याची आपणांस वेदना होते, व ज्ञानतंतूच्या योगें त्याची बातमी मेंदूकडे पोंचविली जातें. ती तशी पोंचल्यावर वेदनेचें कारण शोधण्याबद्दल मेंदूची आज्ञा होते. वेदनांची जाणीव जर शरीराला न होती तर त्यांचा योग्य वेळीं प्रतिकार होणें अशक्य झालें असतें.

शरीराची वाढ होण्याकरितां अन्न खावें लागतें, परंतु तें अन्न पचवून शरीराला पोषक अशीं द्रव्यें व शुद्ध रक्त उत्पन्न करण्याचें काम आपल्या पचनेंद्रियावर अवलंबून असतें. पचनेंद्रियांपैकीं मुख्य अवयव म्हणजे तोंड. तोंडांत घातल्याबरोबर तें दांतानें चावून आपण बारीक करितों. त्यांत आपल्या लाळेचा रस मिसळला जातो. लाळेच्या लहान लहान गांठी आपल्या जीभेच्या खालीं व गालामध्यें असतात; अन्न चावीत असतांना त्यांतून लाळ बाहेर पडून ती अन्नांत मिसळते; या मिश्रणांत एक प्रकारची साखर उत्पन्न करण्याचें सामर्थ्य आहे. एखादा पदार्थ आपण चावून चावून खाल्ला म्हणजे अधिक स्वादिष्ट लागतो याचें कारण हेंच. ह्या साखरेच्या योगानें अन्नाचें रूपांतर होणें सुलभ असतें. लाळेचा भाग योग्य प्रमाणांत अन्नांत मिसळला कीं अन्नपचन चांगलें होतें म्हणून घाईघाईनें कसेतरी जेवण्यानें, तें अन्न शरीराला पोषक होत नाहीं.

अन्न चावून झाल्यावर तें अन्न नलिकेच्या द्वारे जठरांत पोंचविलें जातें. अन्न नलिका ही हृदयामध्यें श्वासनलिकेच्या पाठीमागे असते. ह्या नलिकेच्या मुखावर एक पडदा असतो. जेव्हां आपण अन्न खातो त्यावेळीं हा पडदा शेजारच्या श्वासनलिकेवर पडतो. कधीं कधीं फार घाईनें जेवत असतां हा श्वासनलिकेवर पूर्णपणें पडण्याची संधीही आपण देत नाहीं, व अन्नाचा एखादा बारीक कण त्या नलिकेवर गेला तरी आपला जीव बुजून जाऊन आपणांस ठसका लागतो. अन्न सावकाशपणें खाण्याचें महत्त्व किती आहे हें यावरून समजेल. जठरांतून (पोटांतून) अन्न लहान आंतज्यांत व तेथून मोठ्या आंतज्यांत व तेथून जातें. ह्या सर्व मार्गांतून जात असतां अन्नाचें वेगवेगळ्या रितीनें पचन होत असतें. आपण जें अन्न खातो तें कांहीं वेळ पोटांत राहतें व कांहीं वेळानें जठराच्या खालच्या बाजूस जी एक आंतज्याची नळी असते त्यांत

शिरतें. ह्यास लहान आंतडें म्हणतात. ह्या भागांत आल्यावर सर्व अन्नाचें पचन होतें. जठराच्यावर उजव्या बाजूस यकृत (पित्त) या नांवाचें इंद्रिय आहे. यांत पित्त रस सांठविलेला असतो. लहान आंतड्यांत बारिक होऊन आलेलें अन्न येतांच त्यांत हा रस मिसळला जातो, व तेल, तूप वगैरे स्निग्ध पदार्थांचें त्यामुळें पचन होतें. अन्नाचा पिष्टमय व मांसमय भाग यांचें पचन जठरांतच होत असतें. जठराच्या मागच्या बाजूला ज्या लहान लहान गांठी असतात त्यांस स्वादुरसपिंड म्हणतात. ह्या रंसांमुळें अन्नाचा उरला सुरला जो भाग पचन झाला नसेल, त्याचें पूर्ण पचन ह्या रसाच्या मिश्रणामुळें होत असतें.

अन्नाचें पचन होत असतां, लहान आंतड्यांत अन्नाचें रक्तांत रूपांतर करण्याची क्रियाही सुरुंच असते. तें रक्त एका नळींतून हृदयाकडे पाठविलें जातें. लहान आंतड्याला लागून एक मोठें आंतडें असतें, त्यांत अन्नाचा उपयुक्त भाग शोषून घेतल्यानंतर जो अवशिष्ट व निरुपयोगी भाग रहातो तो लहान आंतड्यांतून ढकलला जातो व तो शेवटीं दररोज मलरूपानें शरीराबाहेर टाकला जातो.

रक्ताशय किंवा हृदय हा भाग छातीच्या किंचित् डाव्या बाजूस व दोन फुफ्फुसांच्या दरम्यान असतो. शरिरांतील सर्व रक्ताचा सांठा यांतच संग्रहित केलेला असतो. त्यांतील सर्व रक्त रक्तवाहिन्यांतून शरीरभर फिरविलें जातें. रक्ताशयाचे दोन विभाग असतात. एका भागामध्यें शुद्ध रक्ताचा सांठा असतो. शुद्ध रक्त ज्या नळ्यांतून शरीरभर फिरविलें जातें त्यांस रोहिणी म्हणतात. हें रक्त सर्व भागांकडे फिरत असतांना त्यांतील कांहीं अशुद्ध बनतें तें पुन्हां हृदयाकडे शुद्ध होण्याकरितां परत जात असतें. तें ज्या नळ्यांतून जात असतें त्यांना ' नीला ' असें म्हणतात. ह्या दोन्हीं नळ्यांच्या दरम्यान असणाऱ्या सूक्ष्म नळ्यांना केशनलिका म्हणतात- ह्या केशनलिकेचें दाट जालें शरिराच्या प्रत्येक भागांत पसरलें असल्यामुळें शरिराच्या प्रत्येक भागाला टोंकदार वस्तू बोंचली असतां रक्त येतें.

श्वासोश्वासाच्या योगानें हृदयांतील अशुद्ध रक्ताचें शुद्धीकरण होत असतें. श्वासोश्वासाचें काम नाकावाटे होत असतें. नाकानें आंत घेतलेली हवा उष्ण होते, त्यामुळें फुफ्फुसांना अपाय होण्याचा संभव असतो. उलटपक्षीं पुष्कळांना

तोंडावाटे श्वासोश्वास करण्याची घातकी संवय असते, त्यामुळे थंड हवा आंत ओढून घेतल्याने फुफ्फुसांना अपाय होतो. श्वासोश्वास घेतांना धुळीचे कण आंत ओढले जाऊं नयेत म्हणून नाकांला आंतून बारीक केंस असतात, ते धुळीच्या कणांना प्रतिबंध करतात; परंतु तोंडावाटे घेतलेल्या श्वासाबरोबर आंत धुळ जाण्याचा संभव फार, व त्यामुळे फुफ्फुसांनाहि अपाय होण्याचा संभव असतो. नाकावाटे घेतलेली हवा श्वासनलिकेच्या द्वारे फुफ्फुसांकडे जाते फुफ्फुसांना हवेचा पुरवठा ज्या मार्गाने होतो त्या नळ्यांना वायुवाहिन्या म्हणतात. वायु वाहिन्यांच्या शेवटीं गोल आकाराच्या ज्या पिशव्या असतात त्यांना वायुकोश म्हणतात ह्या वायुकोशामुळे फुफ्फुसांत येणारे अशुद्ध रक्त शुद्ध होऊन पुन्हां रक्ताशयाकडे येते.

हवेतील प्राणवायु (Oxygen) रक्तांत मिसळून ते शुद्ध करणे, हवेतील कार्बन व ऑक्सिजन यांच्या संयोगामुळे उत्पन्न होणारी उष्णता शरीरास पुरविणे हे कार्य श्वासोश्वासामुळे नित्य घडत असते. कार्बन हा आपल्या शरीरांतील अशुद्ध रक्तापासून उत्पन्न होत असतो. व श्वासोश्वासाबरोबर ऑक्सिजन आपण आंत घेतच आतो; व यांच्या संयोगानेच शरीरांत उष्णता उत्पन्न होते त्याप्रमाणे रक्तांतील घाण कार्बन वायूच्या रुपाने आपण उश्वासावाटे बाहेर सोडून देतो. याप्रमाणे शरीरांत अन्नाचे योग्य पचन होऊन, निरुपयोगी झालेल्या अन्न पाण्याची घाण बाहेर टाकण्याचेच काम वेगवेगळीं इंद्रिये व्यवस्थितपणे व वेळच्यावेळीं करीत असतात. मोठे आंतडे, शरीरांतील मळ बाहेर टाकतो, मूत्रपिंड शरीरांतील निरुपयोगी पाणी बाहेर टाकीत असते. फुफ्फुसे उश्वासाद्वारे कार्बन वायू बाहेर सोडतात. त्वचा (कातडी) घामाच्या रुपाने शरीरांतील निरुपयोगी द्रव्ये बाहेर टाकीत असते. शरीर रक्षण करणे हे त्वचेचे मुख्य काम आहे. त्वचेला जी बारीक छिद्रे असतात त्या छिद्रांवाटेच घाम बाहेर पडत असतो. त्याचप्रमाणे शरीराचे उष्णतामान कायम ठेवण्याचे काम त्वचेकडून होत असते, हिवाळा अगर उन्हाळा असला, बाहेरील उष्णतामान वाढले असले तरी शरीरांतील नेहमीची उष्णता कायम ठेवण्याचे काम त्वचाच करीत असते. साधारण निरोगी माणसाच्या शरीराचे उष्णतामान ९८.४° असते. त्वचेच्या योगाने स्पर्शज्ञान होते; त्वचा ही ज्ञानेन्द्रियापैकी एक प्रमुख

इंद्रिय आहे. ह्या इंद्रिया खालोखाल डोळे, नाक, कान, जीभ हीं इंद्रियें महत्वाचीं आहेत. डोळ्यांचा उपयोग व महत्त्व प्रत्येकाला माहित आहेच. जगांत भरलेल्या सौंदर्याचा उपभोग, ज्ञानाची प्राप्ति डोळ्यांमुळेंच शक्य आहे. यांच्या रक्षणाकरितां भिव्या, पापण्या व डोळ्यांतील पाणी यांची योजना केलेली आहे. भिव्यांच्यामुळें कपाळावरील घाम अगर पाणी डोळ्यांत वाहूं शकत नाहीं पापण्यामुळें आपणांस डोळे बंद करून सुरक्षित ठेवतां येतात. केरकचरा उडण्याचा संभव असल्यास पापण्याचा दरवाजा बंद केला कीं झालें. डोळ्यांतील पाण्यामुळें डोळे नेहमीं स्वच्छ राहतात.

आपलें शरीर हें असें आहे. प्रत्येक प्रमुख इंद्रियाच्या कार्याचा थोडा फार विचार आपण केला आहे. व्यवहारांत उपयोगी पडेल इतकीच माहिती प्रत्येक गृहिणीला असणें इष्ट आहे. ज्यांना ह्या शास्त्राची विशेष माहिती वाचावीशी वाटेल, त्यांनीं त्या त्या शास्त्रांवरील ग्रंथ आपल्या सवडीनुसार अवश्य वाचून काढावेत; परंतु तसें करणें सर्वसाधारण स्त्रियांच्या प्रांतांतील नसतें. शरीरांतील इंद्रियांचें अज्ञान असल्यामुळें कित्येक स्त्रियांनीं आपल्या संसारांत विघ्नें उत्पन्न करून घेतलीं आहेत. आपल्या अज्ञानानें रोगबीजांची शरीरांत वाढ उत्पन्न करून आयुष्यांतील अर्ध्या अधिक सुखाला स्वतःला मुकायला लावलें आहे. अशी परिस्थिति शरीर शास्त्राची सुलभ माहिती घेऊन शक्यतो टाळण्याचे प्रयत्न प्रत्येक गृहिणींनी करावयास हवेत. शरीर रचने संबंधीं स्थूलमानानें विचार केल्यावर, शरीराची काळजी कशी घ्यावी याचा विचार पुढील प्रकरणीं करूं.

शरीराची योग्य काळजी

शरीरांतील प्रमुख इंद्रियांच्या कामाची माहिती झाल्यावर, तें शरीर सुव्यवस्थित राखण्याबद्दल प्रत्येक व्यक्तीनें प्रयत्न करावयास पाहिजेत. उत्तम व निकोप शरीर असणें ही एक ईश्वरी देणगी आहे असें समजतात. कांही अंशी ही कल्पना जरी खरी असली, तरी शरीराची सुदृढता वाढविणें मानवी प्रयत्नाधीन आहे, हेंही तितकेंच खरें आहे. बुद्धिबलाला जगांत जरी अधिक किंमत असली तरी शरीरबलावांचून तें व्यर्थ होण्याचाच संभव अधिक.

शरीराची योग्य काळजी नियमितपणे घेतली, तर घडोघडी डॉक्टरकडे धांव घेण्याची जी पाळी येते ती टळेल. स्त्रियांच्या आरोग्यावर तर त्यांचे स्वतःचे व त्यांच्या लहान मुलांबाळांचे आरोग्य अवलंबून असते; म्हणून प्रत्येक स्त्रीला आपल्या शरीराकडे विशेष लक्ष दिले पाहिजे. उष्णकटीबंधांतील स्त्रियांना तारुण्य लवकर प्राप्त होत असते; शिवाय इतर कोणत्याही देशापेक्षा हिंदुस्थानांतील स्त्रियांची वैवाहिक मर्यादा कमी असल्यामुळे मातृपदावर त्या लवकर अधिष्ठित होतात; शरीराची योग्य काळजी न वाहिल्याने एक दोन बालकांचे मातृत्व मिळतांच त्यांच्यावर ऐन तारुण्यांत वृद्धत्वाची छाया पडलेली दिसते.

शरीराची नियमाने काळजी घेतल्यास अकाली वार्धक्य टाळता येईल. सुंदर बांधा, तेजदार वर्ण, पाणीदार डोळे, लांब सडक केंस, वगैरे गोष्टी सौंदर्याला पोषक आहेत. ह्या गोष्टींच्या प्राप्तीसाठी विशेष प्रयत्न करावयास नकोत. शरीराची अंतर्बाह्य स्वच्छता ठेवल्यानेच वरील गोष्टी साध्य होण्यासारख्या आहेत; परंतु अशा सुलभ मार्गाने आपले सौंदर्य वाढविता येईल ही कल्पनाच स्त्रियांना नवीन वाटते.

स्वच्छता म्हणजे इंद्रियाची बाहेरची शुद्धि नसून शरीराच्या आंतील भागाचीही स्वच्छता ठेवणे होय. निरोगी राहाण्याची इच्छा प्रत्येक व्यक्तीला असते परंतु त्यासाठी नित्य आरोग्याचे जे लहानसान नियम पाळावयास पाहिजेत त्याकडे आपले दुर्लक्ष होत असते. नुसते दुर्लक्षच नाही पण त्याबद्दल पुष्कळांना अज्ञानहि असते.

शरीराच्या अंतर्बाह्य स्वच्छतेमुळे शरीरास निरोगी व सुदृढ ठेवता येते. ही स्वच्छता ठेवण्याला अनेक गोष्टींचा विचार करणे इष्ट आहे.

हवा, उजेड, पाणी व अन्न ह्या गोष्टी शरीरपोषणास व धारणास आवश्यक आहेत. मोकळी हवा प्रत्येक व्यक्तीला विनखर्चाने मिळविता येते. त्याचप्रमाणे भरपूर उजेडाचाहि फायदा घेण्यास पैशाची आवश्यकता आहे असे वाटत नाही. कोंदट हवेत राहणारी माणसे निस्तेज व निःसन्ध असतात. गिरण्यांच्या वस्तींत यासाठी राहणे इष्ट नाही. त्याचप्रमाणे घराला उजेड असूनहि कित्येकदां दारे खिडक्या बंद ठेवण्याची प्रवृत्ति काहीं स्त्रियांत असते. अपुऱ्या हवेत व प्रकाशांत राहणाऱ्या लोकांच्या शरीराची वाढ खुटलेली पाहण्यांत येते. यासंबंधी घर बांध-

तांना कोणकोणत्या गोष्टींकडे लक्ष पुरविलें पाहिजे हें आपण पहिल्या भागांत पाहिलेंच आहे. दुर्दैवानें ज्यांना आपल्या मनाजोगतें घर—भरपूर हवा व उजेडानें युक्त असें घर—मिळालें नसेल त्यांना नित्य सायंकाळीं अगर सकाळीं मोकळ्या हवेंत फिरून यावयास कांहीं पैसे खर्च करावयास नकोत.

स्वच्छ पाण्याच्या वापरानें शरीर निरोगी राहतें. गलिच्छ पाण्यांत रोगजंतूंचें वसतिस्थान असतें; असें पाणी पिण्याकरितां अगर स्नानाकरितां घेतल्यानें रोगजंतूना आपल्या शरीरांत प्रवेश करण्याची आपण संधि देत असतो. त्याचप्रमाणें अन्नाची स्वच्छता राखणें हें अत्यंत महत्वाचें आहे. मनुष्याच्या शरीराचें पोषण अन्नावस्त्रावर अवलंबून आहे, त्यामुळें आपलें अन्न सकस, ताजें आहे कीं नाहीं याची काळजी घ्यावयास पाहिजे; शिवाय तें पचनास योग्य आहे किंवा नाहीं, याचाही विचार करावयास पाहिजे.

मागील प्रकरणांत शरीराच्या मुख्य भागांची माहिती आपण करून घेतली आहे त्यावरून शरीरांत हाडांचें व स्नायूंचें महत्त्व किती आहे हें आपणास कळून आलें आहे. हाडांवर शरीराची इमारत उभी करण्यांत आली आहे. त्याचप्रमाणें स्नायूंच्या योगानें शरीराची सुंदर घडण आपणांस प्राप्त झाली आहे. स्नायु चांगलें राखण्याचा प्रयत्न केला तरच शरीराचें आरोग्य कायम टिकेल, व हाडांची योग्य काळजी घेतली तर शरीर रुपी इमारत अल्पकाळांत ढांसळून जाण्याची भीति राहाणार नाहीं.

हाडें हीं खनिज व प्राणिज पदार्थांची वनलेलीं असतात; मनुष्य जसजसा मोठा होत जातो, तसे तसे हाडांतील प्राणिज पदार्थ कमी होऊन खनिज पदार्थांची वाढ होत असते. ह्या खनिज पदार्थांमुळें हाडांच्या अंगीं ठिसूळपणा येतो. कांहीं कारणानें अगर अपघातानें हाडें मोडल्यास तीं सांधणें जड जातें; हें लक्षांत ठेऊन चढ उतार करतांना, धांवण्याचें खेळ अगर व्यायाम करतांना हाडांना धक्का लागणार नाहीं अशी काळजी घ्यावी.

स्नायूमुळें शरीराला सशक्तपणा येतो. व्यायाम करून स्नायूंना बळकटी येते, व या बळकटीवरून आपण माणसाच्या सशक्तपणाचें महत्त्वमापन करीत असतो. व्यायामानें स्नायू जरी बळकट होत असले, तरी त्यांना अधिक श्रम दिल्यानें एकादा रोग जडण्याचाहि संभव असतो; म्हणून स्नायूंना मर्यादित व्यायाम

द्यावा. आपल्या शरीरांतील उष्णता कायम ठेवण्याचें कामहि स्नायू करीत असतात. थंडीमध्ये अधिक व्यायाम केल्याने आपले स्नायू अधिक उष्णता उत्पन्न करीत असतात, म्हणून या दिवसांत स्वस्थ बसून राहण्यापेक्षां काम करणेंच जास्त परवडतें.

मेंदूचें आरोग्य रक्षण करणें हीहि एक महत्वाची गोष्ट आहे. मेंदूच्या आरोग्यावर आपल्या बुद्धिबलाची इमारत अवलंबून आहे, व तें आरोग्य संभाळण्यासाठीं मेंदूला विश्रांतीची अत्यंत जरूरी आहे. दिवसाचें सर्व काम आटोपल्यावर मोकळ्या हवेंत जाऊन दीर्घ श्वसनाचा (Deep breathing) व्यायाम घेतल्यास मेंदूस विश्रांति मिळते. याशिवाय मनावर कोणत्याही प्रकारचे वाइट विकार, राग द्वेषादि भावना उमटूं न देणें म्हणजे मेंदूला विश्रांति देण्याप्रमाणेंच आहे. वेळच्यावेळीं झोंपी गेल्यानें हि मेंदूला विश्रांति व शांति प्राप्त होते. झोंपेवांचून आरोग्य नाहीं.

वरील सर्व गोष्टींबरोबर आपल्या पचनेंद्रियाचें काम सुरक्षित असेल तर सर्व शरीराचें आरोग्य कायम राहतें.

पौष्टिक अन्न खाल्यानें शरीर सकस राहतें अशी पुष्कळांची कल्पना असते. परंतु नुसतें पौष्टिक अन्न खाऊन उपयोगाचें नाहीं. तें पचन होतें कीं नाहीं याची काळजी अवश्य घ्यावयास पाहिजे. आपण दररोज खात असलेलें अन्न जरी साधें सुधें असलें तरी त्याचें पचन व्यवस्थितपणें होत असेल तर तेवढ्यानें हि शरीर बळकट व सकस होतें. मजूर व इतर कामकरी, शेतकरी वर्ग प्रत्येक दिवसाला भरपूर व्यायाम करून चटणी भाकरीचें साधें सुधें अन्न खातात, म्हणून त्यांची शरीरयष्टी जितकी बळकट असते. त्यांच्या शतांशहि उत्तम अन्नांवर पोसलेल्या लोकांची नसते.

अन्नाचें योग्य पचन होण्यास प्रत्येक घास सावकाश व चावून खावयास पाहिजे. मागील प्रकरणांत आपण लालेचें महत्व पाहिलेंच आहे. अन्न पचनास लालेचा बराच अंश घासांत मिसळला पाहिजे; व त्यासाठीं घास एकदम न गिळतां हळुहळू चावून त्याचें पिष्ट लालेंत मिसळून त्याचा लगदा झाला पाहिजे. असें केल्यानें पोटाला व आंतज्यांना त्रास पडत नाहीं. अन्नाचें चर्वण करण्यास दातांची उत्तम निगा ठेवावयास हवी. बिघडलेल्या दातांनीं अन्न नीटपणें

चावलें जात नाहीं व तें अर्धवट चावून पोटांत व आंतड्यांत शिरत असतें व, पचनाची क्रिया त्यामुळें नीट होत नाहीं. शिवाय विघडलेल्या दातांत रोगजंतूची वसती असते. ते अन्नाबरोबर पोटांत जाऊन आपल्या शरीरांत रोगाची बीजे पसरविण्यास मदत करितात.

अन्न पचन होण्यास दुसरें साधन म्हणजे पाणी. दिवसांतून भरपूर पाणी पोटांत गेलें पाहिजे. त्याचप्रमाणें जेवणांत सुद्धां नियमितपणा असेल तरच अन्नाचें पचन चांगल्या रितीनें होईल, व वेळच्या वेळीं भूक लागेल. आपल्या समाजांत वाटेल त्या वेळीं खाण्यापिण्याची अनिष्ट संवय प्रचारांत आहे. आदरातिथ्याच्या नांवाखालीं वाटेल त्या वेळीं व वाटेल तितकें पाहुण्यांना खाणें पिणें देण्याची रीत आहे. पाश्चात्यांचें अनुकरण आपण अनेक गोष्टीत करीत असतो, परंतु त्यांचे चांगले आचार रूढ करण्याकडे अद्याप आपली प्रवृत्ति नाहीं असेंच म्हणावें लागतें. त्यांच्या समाजांत एखाद्या पाहुण्याला फराळाला, चहाला अगर जेवण्यास आमंत्रण केल्यावेळींच फराळ, चहा, अथवा जेवण दिलें जातें. शिवाय त्यांच्या चहाच्या वेळीं जर एखादा पाहुणा अवाचित आला तर त्याला चहाचा वगैरे आग्रह केला जातो. परंतु त्यावेळेनंतर कोणीही व्यक्ति आली, तर फराळाचें, चहाचें बोलणें निघत नाहीं; व त्याबद्दल आलेल्या पाहुण्यालाहि आपला अपमान झाला असें वाटत नाहीं. चहाच्या वेळीं एखादी व्यक्ति येऊनहि जर त्यानें आपणांस चहा वगैरे कांहीं नको असें स्पष्ट सांगितल्यावर त्याच्या वाटेलाही कोणी जात नाहीं. परंतु आपल्याकडे एखाद्या पाहुण्यानें अगदीं आर्जवून जरी आपल्याला कांहीं नको असल्याचें सांगितलें तरी त्याच्या शब्दांकडे दुर्लक्ष करून बळेंच त्याच्या गळीं खाद्यपेय घालण्याचा अनिष्ट अडाहास आपण करीत असतो. रात्री दहा अकरा वाजतां जरी एखादा पाहुणा आपल्यादारीं आला तरी त्याच्या गळीं एखादा कॉफीचा पेला उतरावयास आपण चुकत नाहीं. ह्या लहानसान दिसणाऱ्या अनिष्ट रूढीचें उच्चाटन आपण आपल्या समाजातून करून टाकलें पाहिजे.

या बाबतींत प्रत्येक मातेला आपल्या मुलांच्या आरोग्याची अत्यंत काळजी घेतली पाहिजे. लहान मुलांना वाटेल त्या वेळीं खाणें दिल्यास त्यांच्या

प्रकृतीला अपाय होईल यांत नवल नाही. लहान मुलें रडूं लागलीं असतां त्यांच्या रडण्याचें कारण समजून घेण्याचा प्रयत्न न करितां, आई, त्याला गप्प बसविण्यासाठीं खाऊची लालूच देत असते. रस्त्यावर विक्रायला येणारा वाटेल तो जिन्नस मिळण्यासाठीं मुलानें हट्ट करितांच तो पुरविण्याकडे मातांची प्रवृत्ति असते; ती अनिष्ट आहे. जेवणांत नियमितपणा पाहिजे. नियमित वेळांखेरीज इतर वेळीं खाण्यानें पचनेंद्रियांस विश्रांति मिळत नाही, व तसें झाल्यास अन्नचें पचन नीटसें होऊं शकत नाही. पचनेंद्रिय चांगलें राहण्यास नियमित व्यायाम घ्यावयास पाहिजे, तरच वेळच्यावेळीं भूक लागून अपचनाची तक्रार कधींच राहणार नाही.

शरीराचें एकंदर आरोग्य राखावयाचें असल्यास प्रत्येक अवयवांचें काळजी-पूर्वक रक्षण केलें पाहिजे. तसेंच आरोग्य हें स्वच्छतेवरच बव्हंशीं अवलंबून असल्यामुळे प्रत्येक इंद्रियाची स्वच्छता राखण्याकडे विशेष लक्ष दिलें पाहिजे. शरीराची स्वच्छता, कातडी, नाक डोळे, तोंड वगैरे अवयवांच्या स्वच्छतेवर अवलंबून असते.

आपली त्वचा नित्य स्नान करून स्वच्छ ठेवण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. चामडीवर जीं लहान लहान छिद्रे असतात त्यांतून घामाच्या रूपानें शरीरांतील घाण बाहेर पडत असते. हा मळ छिद्रांतून बाहेर आल्यावर छिद्रांच्या तोंडावरच चिकटून राहतो, स्नान करतांना अंग स्वच्छ धुवून पुसून जर तो मळ काढतां आला नाही, तर शरीरांतिल घाण बाहेर निघण्याचा मार्ग बंद राहिल व शरीराचें आरोग्य बिघडेल व त्वचेच्या रोगांचा प्रादुर्भाव होईल.

स्नान करण्यास शक्य तो थंडपाणी उपयोगांत आणणेंच चांगलें; परंतु हिवाळ्यांत हवेंत अतिशय गारवा असतांना गरम पाण्याचा उपयोग करावा. थंडपाण्याचें स्नान केल्यानें मेंदूला तरतरी येते. रक्ताचा प्रवाह जोरानें वाहायला सुरवात होते व काम करण्यास उत्साह वाटतो; मेहनतीचें काम करण्यापूर्वी, व जेवणापूर्वी जर स्नान करावयाचें असेल तर थंड पाण्यानेंच केलेलें उत्तम; परंतु दिवसाच्या श्रमानंतर स्नान करावयाचें झाल्यास गरम पाण्याचाच उपयोग करावा; कारण त्यामुळे मेहनतीमुळे आलेला शींग नाहीसा होतो. ज्यांना थंड पाण्याची संवय नसेल, अगर ज्याची प्रकृति फार नाजूक असेल अशा व्यक्तींनी

मात्र गरम पाण्यांत स्नान करण्याचाच क्रम ठेवावा. कढत पाण्यानें स्नान करणे फारसें हितावह नाही. त्यापासून मेंदूस इजा होते. जेवल्यानंतर लगेच स्नान करूं नये, किंवा स्नान केलें असल्यास लगेच जेवता कामा नये. त्याचप्रमाणें व्यायामानंतर अगर व्यायाम घेतल्यानंतर लगेच स्नान करूं नये. आपल्या समाजांत स्नान करणे ही एक आवश्यक अशी धार्मिक बाब समजली जाते, परंतु स्नानाचा आरोग्याशीं किती संबंध आहे याचा विचार फारसा केला जात नाही. सोवळ्याच्या नांवांखालीं पुष्कळ स्त्रिया अनेकवेळां स्नाने करतात, परंतु त्यांतील मुख्य हेतु लक्षांत न आल्यामुळे त्यांचें स्नान म्हणजे पक्ष्यांच्या स्नानाइतकेंहि उपयुक्त ठरत नाही. स्नानाचा हेतु शरीराची त्वचा स्वच्छ करणे हा असल्यामुळे, स्नानास पुष्कळसें पाणी, शुद्ध साबण व खरखरीत कपड्यानें अंग स्वच्छ पुसून काढणे एवढ्या गोष्टी आवश्यक आहेत.

घाईघाईनें कसें बसें स्नान उरकणे हा स्नानाचा मुख्य उद्देश नव्हे. सर्वसाधारण कुटुंबांतील स्त्रियांना स्वयंपाक करण्याची नित्य घाई असल्यानें स्नानविधि कसाबसा उरकून टाकला का आपलें दिवसाचें प्रमुख कर्तव्य झालें असें वाटतें. वास्तविक स्नानाचा विधि फुरसतीनें झाल्यास शरीरास साबणानें स्वच्छ घांसून पुसून त्वचा निरोगी ठेवितां येईल. वाहत्या पाण्यांत अंग धुणे हितावह आहे, परंतु शहरांतून अशी संधि मिळणे अशक्यच असल्यानें, निदान विपुल पाण्यानें अगर शक्य असेल तर मोठ्या पिंपात स्नान करणे (tub bath) चांगलें. स्नान करण्यापूर्वी कांहींवेळ अंगास तेल मर्दन केल्यानें त्वचेला मृदुता येते. लहान मुलांनीं व वृद्ध माणसांनीं तर अंग धुण्यापूर्वी चांगलें मालिस करून घ्यावें; ज्यांना भरपूर व्यायाम घेणे शक्य आहे, त्यांना या गोष्टीची तितकीशी आवश्यकता नाही. स्नानानंतर सर्व अंग घांसून स्वच्छ पुसण्याची काळजी घ्यावी. जुन्या पिढीच्या आचरणांत स्नान करतेवेळीं व अंग पुसतांना म्हणावयाचे जे मंत्र असत, ते पूर्ण म्हणेपर्यंत स्नानाला व अंग पुसण्याला एक विवाक्षित काळमर्यादा मिळत असे. धार्मिक आचरणाच्या आज्ञेच्या रूपानें वास्तविक हें आरोग्यशास्त्राचें तत्त्व लोकांच्या अंगीं बाणावें म्हणून ही मांत्रिक योजना नसेल असें म्हणवत नाही.

स्नानाप्रमाणेंच तोंड धुण्यासंबंधीहि विशेष काळजी घ्यावयास पाहिजे. अन्न-भक्षण तोंडानें होत असल्यानें दांतांमध्ये अन्नाचे कण अडकून बसतात. ते जर दररोज स्वच्छ केले नाहींत तर अन्नाचे कण तेथेंच कुजून तोंडास घाण येते; व असा क्रम नित्य सुरू झाला म्हणजे दातांत रोगजंतु उत्पन्न होऊन दांत किड-तात. दांत किडल्यानें, आपण खात असलेल्या अन्नाचें नीट चर्वण न झाल्यानें अपचनासारखे रोग जडतात; शिवाय दांत किडल्यानें त्यांतून रक्त वगैरे येण्यास सुरवात होऊन पायोरियासारखे भयंकर रोग जडतात. अशातऱ्हेनें दांतांच्या निगेवर शरीराचा निरोगीपणा किती अवलंबून आहे याची योग्य कल्पना होईल. सकाळीं, संध्याकाळीं व शक्य असल्यास प्रत्येक जेवणानंतर दांत ब्रशानें स्वच्छ घांसून धुण्याचा क्रम ठेवावा. केळशाची बारीक पूड व बदामाच्या सालीच्या राखेचें मिश्रण दांत घासण्याच्या उपयोगीं आणावें. गुज-राथी वगैरे जातींतून आंब्याच्या अगर एरंडाच्या डहाळीचा ब्रश दांत घासण्याच्या कामीं उपयोगांत आणतात, परन्तु त्यावेळीं हिरड्यांना धक्का लागून रक्त वाहूं लागण्याचा संभव असतो. ब्रश वापरल्यानें मात्र दांतांतील अन्नाचे बारीक-सारीक कण निघू शकतात. दांत मधून मधून बायकार्बोनेट ऑफ सोडा पाण्यांत मिसळून त्या मिश्रणानें धुवावे. दांतांची चकाकी कायम राहावी म्हणून फार गरम अगर फार थंड पाणी किंवा दूध पिण्याचें टाळावें; कांहीं कारणामुळे दांतांना वेदना लागल्यास लवंगाचे तेलाचे कांहीं थेंब कापसावर टाकून तो दांतांमध्ये ठेवून द्यावा. वरीलप्रमाणें दांतांची काळजी नित्य घेतली पाहिजे. परंतु साधारण माणसांना ह्या बाबतींत संपूर्ण माहिती असणें शक्य नसल्यानें दरवर्षीं एकदां दंतवैद्याकडून आपल्या दांतांची स्वच्छता व तपासणी करून घेणें चांगलें.

डोळा हा शरीरांतील अतिशय नाजूक इंद्रिय आहे. आयुष्यांतील सारें सौख्य डोळ्यांवरच अवलंबून असल्यामुळे डोळ्यांची काळजी घेणें अवश्य आहे. दररोज पांचसहा वेळां तरी थंड पाण्यांत डोळे धुणें हितावह आहे. बाहेर विशेष लांब अंतर चालून आल्यावर डोळे धुणें चांगलें. ह्या कामासाठीं डोळे धुवायचा एक विवाक्षित पेला मिळतो तो प्रत्येक कुटुंबाच्या संग्रहीं असणें बरें. डोळ्यांचें आरोग्य कायम राहावें म्हणून अंधारांत, सकाळ व संध्याकाळच्या अंधुक प्रकाशांत दिव्याच्या अंधुक उजेडांत व झळझळीत सूर्यप्रकाशांत शक्य तो वाचणें टाळावें रात्रीच्या वेळीं वाचणें अवश्यच असल्यास उजेड डाव्या बाजूनें येईल अशी जागा

पसंत करावी. वाईट व बारीक छापार्ची पुस्तके शक्य तों वाचू नये. त्याचप्रमाणे बारीक टाक्यांचे शिवणकाम, नाजूक व अशक्त डोळ्यांच्या स्त्रियांनी करण्याच्या मोहांत पडू नये. बारीक भरत काम करतांना, कधी कधी अर्ध्या आयुष्यातील दृष्टीचा मुकण्याचा संभव असतो. दहा बाराइंचावरून एकादी वस्तू दिसल्यास डोळ्यांना जर कष्ट पडत असतील तर लगेच नेत्रवैद्यांचा सल्ला घ्यावा. धांवत्या गाडीत वाचणेही अनिष्ट आहे.

डोळे आले असतां, तीन तीन तासांने बारीक पावडर मिसळलेल्या गरम पाण्याने दहा ते पंधरा मिनिटापर्यंत शेकावे. किंवा सपाट चहाचा चमचांभर अॅलम पावडर (Alum Powder) पावशेर पाण्यांत मिसळून त्याने डोळे धुवावे.

डोळ्याप्रमाणेच कान हे इंद्रिय अतिशय नाजूक आहे. कानाच्यामध्ये जो पातळ व नाजूक पडदा असतो तो फार मोठ्या आवाजांने व कानांवर जोराची थाप बसल्यासहि फाटण्याचा संभव असतो. ह्या पडद्याच्या पलिकडील भाग आपणास दिसत नसल्यामुळे तो स्वच्छ करण्याची जबाबदारी आपणांवर नसते; परंतु पुढल्या दृश्य भागांत जमणारा मळ पुष्कळ लोक काळ्या घालून काढीत असतात, हे घातक आहे; कारण त्यामुळे पडद्याला धक्का लागण्याचा संभव असतो. कानांत एकादा कीटक अगर मुंगी गेली असल्यास साधारण गरम तेल घालावे; परंतु कानांत गेलेली वस्तु निघण्याच्या स्थितींत नसल्यास डॉक्टरचा सल्ला घ्यावा.

अनेक कारणामुळे कान फुटतात; व असे कान फुटून वाहायला लागतांच डॉक्टरचा सल्ला घेणे बरे; कारण, कानाचा भाग मेंदूजवळ असल्या कारणाने त्या बाबतींत ताबडतोब काळजी घेणे चांगले. अति किनाईन खाण्यामुळे, व दाढ येतांना, अगर अपचन झाले असतांहि कान दुखण्याचा संभव असतो. अशा वेदना थांबविण्याकरतां साधारण गरम तेल किंवा कांद्याचा आंतील भाग गरम करून कानांत घातल्यास, अगर राईची पोलटीस कानाच्या मोगें घातल्यास वेदना थांबतात.

शरीराचे अस्तित्व श्वसन क्रियेवर अवलंबून आहे, व ही श्वसन क्रिया करणारे इंद्रिय म्हणजे नाक. श्वासेश्वासाचे काम नाकावाटेच झाले पाहिजे. परंतु

कित्येकांना नांकांनै श्वास न घेतां तोंडानें श्वास घेण्याची घातकी संवय आहे. तोंडांतून श्वास घेतल्यानें धुळीचे कण व त्याबरोबर वाहून येणारे रोगजंतू घशांत प्रवेश करतात; व घोरणें, घशाला कोरड पडणें वगैरे उपद्रव सुरू होतात. नाकावाटे धुळीचे कण श्वास घेतांना जरी आंत ओढले गेले तरी नाकांत असणाऱ्या केसांनीं ते अडविले जातात. नाकांत एखादा पदार्थ श्वासावाटे गेला असल्यास काज्या, वगैरे घालून काढण्याचा प्रयत्न न करणां शिंका येऊन तो आपोआप पडेल असा प्रयत्न करावा. त्याचप्रमाणें नाकांतून रक्ताचा प्रवाह सुरू झाला असतां, डोकें वर करून हात उभे करावे. मानेच्या मागच्या बाजूस, नाकास, व कपाळास बर्फ अगर थंड पाण्यानें भिजविलेला कपडा लावावा. त्यामुळें रक्त वहायानें थांबेल. कोणत्याहि कारणानें नाकांतील मज्जातंतूंचा नाश झाल्यास नाकाची वास घेण्याची शक्ति जाते. कधीं कधीं फार पडसें झाल्यानेंही नाकाची वासग्राहकता कमी होते. यासाठीं वरील कोणत्याहि कारणानें ही शक्ति नाश पावणार नाही याची वेळींच काळजी घ्यावी.

ज्या हातांनीं आपण शरीरांच्या इतर इंद्रियाची स्वच्छता ठेवण्याचा प्रयत्न करतो, व ज्या हातांनीं शरीर पोषक अन्नाचा पाक आपण तयार करतो, त्या हातांच्या स्वच्छतेची काळजी सर्वापेक्षां अधिकच घेतली पाहिजे हें सिद्धच होतें. दर दिवशीं साबणानें फेंसाळलेल्या गरम पाण्यांत हात पांचसहा मिनिटें घालून साधारण गरम पाण्यांत धुवून पुन्हां थंड पाण्यांत स्वच्छ धुवून मड अशा टोंबेलानें पुसावे. एखादें काम करतांना हात मलीन झाले तरच ते धुवावयाचे अशी सर्वसामान्य स्त्रियांमध्ये रीत आहे, परंतु हातांचें आरोग्य राखण्याकरितां वरील रीतीप्रमाणें ते नित्य धुणें आवश्यक आहे. स्वयंपाक करतांना तेलकट वगैरे पदार्थ लागून हात घाणेरडे झाले असल्यास ते थोडावेळ थंड पाण्यांत भिजू द्यावे, व नंतर साबण वापरावा. अतिशय तेलकट झाल्यास आंबट लिंबाचा रस चोळून साबणानें धुवावे. कांकडीची फांक हातास चोळली असतां हातांना मृदुपणा येतो. शिवाय उकडलेल्या बटाट्याचा उपयोग हात धुण्याच्या कामी साबणाप्रमाणें केल्यास ते घट्ट व फार स्वच्छ होतात.

हाताबरोबरच नखांची काळजी घेणेंहि प्राप्त होतेंच. नखें वाढल्यास त्यांत मळ सांचून राहतो व जेवतांना तो अन्नांतून आपल्या पोटांत जाऊन रोगांची

बीजे पसरविण्यास कारणीभूत होतो. नखें आठवड्यांतून दोन वेळां तरी काढा-
वयास हवींत. नखाच्या मासाजवळचा चंद्राकृति भाग कापून, लिंबाच्या रसांत
एखादी काडी बुडवून तिनें स्वच्छ करावी. वास्तविक मानवजातीच्या सुधा-
रलेल्या अवस्थेंत नखांची जरूरी नाही. रानटी अवस्थेंत तीक्ष्ण शस्त्राप्रमाणे
वाढविलेलीं नखें माणसांचें संरक्षण करण्यास समर्थ असत. हल्लींच्या काळीं
अशा नैसर्गिक शस्त्रांच्या उपयोग माणसाला फारसा नाही. अलिकडे नखें
लांबच लांब वाढविणें हें सौंदर्याचें लक्षण आहे असें समजण्याची प्रवृत्ति
पाश्चात्य स्त्रियांत होत आहे; प्रत्येक गोष्टींत पाश्चात्यांच्या पावलांवर पाऊल
टाकणाऱ्या कांहीं स्त्रिया ही प्रवृत्ति ह्या देशांतही पसरविण्याचा प्रयत्न करीत
आहेत. कदाचित् लांब वाढविलेल्या नखांनीं सौंदर्यवृद्धि होत असेल परंतु
त्यामुळे त्यांची अनिष्टता कांहीं कमी होत नाही. लांब व अणकुर्चीदार नखें
अकस्मात् कोणाला खरचटण्याचा संभव असतो व तशा खरचटण्यामुळे
नखाचें वीषही पसरविण्याचा संभव असतोच. सौंदर्यवृद्धीचे इतर अनेक मार्ग
आहेत. त्या सर्व मार्गांनीं जर आपल्या सौंदर्यांत भर पडत नसेल तरच सरते
शेवटचा हा नखें वाढविण्याचा मार्ग स्त्रियांनीं पत्करावा. पाश्चात्यांचें सर्वच
बाबतींत अनुकरण करणें असल्यास, निदान आपल्या समाजाच्या राहणीकडे
तरी लक्ष पुरवून त्या सुधारणा पचनीं पडतील तरच स्वीकाराव्या; असेंच
कोणत्याही सूत्र गृहिणीला वाटेल. पाश्चात्यांच्या जेवणांत हातांच्या बोटांचा
संबंध न येतां काढ्या चमच्याच्या साहाय्यानें त्यांचें जेवण होत असल्यानें
सौंदर्यवती स्त्रियांनीं बोटांचीं नखें वाढविल्यास त्यामुळे अन्नांत मळ वगैरे
जाण्याचा संभव नाही; परंतु आपल्या समाजांत हातांनींच जेवण्याची पद्धत
सर्वत्र रूढ असल्यामुळे अशीं नखें वाढविल्यानें आपल्या आरोग्य वृद्धीच्या
व स्वच्छता राखण्याच्या मार्गांत मोठें थोरलें विघ्न उपस्थित करीत आहेत
याची जाणीव अनुकरणप्रीय स्त्रियांना नसेल असें वाटत नाही. कुटुंबांतील
प्रत्येक व्यक्तिसाठीं वेगवेगळे टॉवेल ठेवणें आरोग्यदृष्ट्या हितावह आहे, व
इतर अनेक खर्चांतून बचत करून ह्या कामी मात्र दुर्लक्ष करूं नये.

स्त्रियांच्या बाबतींत केंसांची स्वच्छता राखणें ही गोष्ट अत्यंत महत्त्वाची
आहे. केंसांच्या सुंदरपणावर स्त्रियांचें सर्व सौंदर्य अवलंबून असतें. लांब
सडक, काळेभोर व मऊ केंस असणें ही देणगी केवळ हिंदी स्त्रियांनाच

परमेश्वरानें दिली आहे. आंकडे लावून केंसांना वाक आणणें, व तसें करतांना तापलेल्या आंकड्याचा, फण्यांचा केंसांना उपयोग करणें, ही कृत्रिमता हिंदी स्त्रीला नाहीं. हिंदी स्त्रीच्या केंसांचें सौंदर्य कृत्रिम नसून स्वयंनिर्मित आहे. केंस रोज विंचरून त्यांतून त्वचा बाहेर टाकीत असलेली पांढरी खवळी जर स्वच्छ केली नाहीं तर नायटे, उवा वगैरे डोकींत होतात. पुष्कळ स्त्रिया आपल्या मुलींचे केंस स्वतः न विंचरतां मुलींवरच सोंपवितात. त्यामुळेच लहान मुलींच्या डोकींत उवा वगैरे केंसांतल्या तलांत राहणारे प्राणी उत्पन्न होतात. डोकींत उवा असणें, हें आपल्या गलिच्छपणाचें प्रदर्शनच होय. प्रत्येक गृहिणीनें आपल्या केंसांप्रमाणेंच आपल्या घरांत असलेल्या लहान मुलींच्या केंसांची योग्य ती काळजी घेतली पाहिजे. केंसांचें संरक्षण होण्याकरितांच आठवड्यांतून एक वेळ तरी केंस धुणें अवश्य आहे. धुळीच्या रस्त्यावर रहाणाऱ्या स्त्रियांना एक दिवसा आड केंस धुणें इष्ट आहे. रहदारीपासून दूर रहाणाऱ्या स्त्रियांनीं जरी केंस धुण्याची मुदत वाढविली तरी त्यापासून फारसा अपाय होणार नाहीं. तरी पण सर्व साधारण स्त्रियांनीं आठवड्यांतून एक वेळ केंस स्वच्छ धुणें चांगलें. दररोज तेल चोपड्यापेक्षां धुण्यापूर्वी एक तास केंसांच्या मुळांपर्यंत तेलाचें मर्दन करणें चांगलें. त्यामुळे धुतल्यावरहि केंसांना योग्य तेवढी तेलकटी राहते. झोंपण्यापूर्वी दररोज केंस ब्रशानें स्वच्छ झाडून काढण्याचा क्रम ठेवल्यास दिवसा उडालेली धूळ नाहींशी होऊन केंसांचें तेज कायम राहूं शकतें.

केंस धुण्याकरितां वाटेल तो साबण न वापरतां शिकेकाई साबण अगर शिकेकाईची पूड गरम पाण्यांत उकळवून वापरणें चांगलें.

वर विचारांत घेतलेल्या सर्व गोष्टी दिसावयाला जरी क्षुल्लक स्वरूपाच्या वाटल्या तरी प्रत्येकाची स्वतंत्रपणें काळजी घेऊनच शरीराचें आरोग्यरक्षण होणारें आहे. शरीराची व घड्याळाची पुष्कळदां तुलना करण्यांत येते, परंतु घड्याळांतील एखादें चक्र बिबडल्यास अगर झिजून गेल्यास त्याच्या जागीं दुसरें ठेवतां येणें शक्य असतें; परंतु शरीरयंत्रांतील एखादा लहान भाग जरी नादुरुस्त झाला तरी त्याची आंच सर्व शरीरास लागून आयुष्य व्यर्थ होतें. जिच्या हातीं कुटुंबांतील यथायावत् व्यक्तींचीं सूत्रें निगडीत झालीं आहेत तिला-शरीरयंत्राच्या मुख्य चक्रांचें विशेष तरी माहित असायला पाहिजेत.

रोगांचें बीजारोपण

कोट्यावधी रुपये खर्च करून बांधलेली इमारत केव्हां केव्हां वाळवीसारख्या क्षुद्र दिसणाऱ्या प्राण्यामुळे जमीनदोस्त होण्याची पाळी येते. मानवी शरीराचेंहि असेंच आहे. आपल्या ज्ञानानें व बलानें सर्व जीवनसृष्टींत श्रेष्ठ स्थान मिळविलेला मानव प्राणी एखाद्या क्षुल्लक रोगजंतूच्यामुळे हतबल होतो, व रोगजंतूंचें प्राबल्य झाल्यास मानवी शरीर रोगास बळी पडतें. अशी स्थिति असल्यामुळे अनेक भयंकर रोगांपासून आपलें शरीर जर अलिप्त ठेवावयाचें असेल, तर रोगजंतूविषयी सामान्य ज्ञान प्रत्येक गृहीणीला असणें अवश्य आहे.

कोणत्याही लहानमोठ्या रोगाचा प्रादुर्भाव रोगजंतूपासून होत असतो. आपल्या सभोंवारच्या वातावरणांत सर्वत्र जंतू पसरलेले असतात. जमीनीवर, हवेंत व पाण्यांतहि जंतूंचें साम्राज्य पसरलेलें आहे; परंतु जंतु दिसायला इतके सूक्ष्म असतात कीं, आपणांस त्यांचें अस्तित्व समजण्यांत येत नाहीं, श्वास घेतांना नाकावाटे, हवेबरोबर कितीतरी जंतु आपल्या फुफ्फुसांत जात असतात. परंतु त्याचा आपल्यास पत्ताच नसतो. अर्थात् सर्वत्र जंतु अपायकारक नसतात. आपणांस जो विचार करावयाचा आहे तो अपाय करणाऱ्या जंतूंचाच. जंतूंचा प्रवेश आपल्या शरीरांत अनेक प्रकारांनीं होत असतो. तोंडांतून, नाकांतून अगर शरीरावर झालेल्या जखमेच्या मार्गानें रोगजंतू आपल्या शरीरांत प्रवेश करीत असतात. या खेरीज मच्छर, पिसवा वगैरे प्राणी मनुष्याला दंश करतांना आपल्या सोंडेंतून रोगजंतूंचें बीजारोपण आपल्या शरीरांत वारंवार करीतच असतात. केव्हां केव्हां अन्नावाटेही अशा जंतूंचा प्रवेश शरीरांत होत असतो. शरीरांत प्रवेश होतांच ह्या जंतूंची वाढ झपाट्यानें होत असते, कारण जंतूंच्या वाढीला इष्ट असणारा उबारा, ओलावा त्यांना शरीरांत भरपूर मिळतो; म्हणूनच बरेच दिवस पडून राहिलेलीं फळे अगर ओलसर पदार्थ, घाणीचे उकिरडे, कुजलेले पदार्थ हीं रोगजंतूंची वसतिस्थानें बनतात.

जंतूंची वाढ झपाट्यानें होत असते. जंतु मोठा होतांच त्याचा कांहीं भाग तुटून पडतो व तोच नवा जंतु तयार होतो. अशा रितीनें एका जंतुपासून असंख्य जंतु निर्माण होतात. जंतूंच्या वाढीला लागणारी योग्य परिस्थिती उत्पन्न झाली असतां पंधरा मिनिटांत जंतु मूळ संख्येच्या दुप्पट होऊं शकतात.

त्यांच्या वाढीबरोबरच शरीरांत ते वेगवेगळीं विषे उत्पन्न करतात, व ह्या विषाचा प्रसार शरीरभर होतांच माणूस रोगाला बळी पडतो. मनुष्याच्या रक्तांत जंतुनाशक पदार्थ असतो. आपल्या रक्तांत ज्या पांढऱ्या पेशी असतात, त्यांचा हल्ला जंतूवर होतो. ह्या झटापटींत जंतूची सरशी झाली तर मनुष्य रोगाच्या आहारी जाऊन मृत्युमुखी पडतो; परंतु पांढऱ्या पेशी जर बलवान असल्या तर जंतूशी लढण्याची शक्ति त्यांच्यांत असते, व आपल्या शक्तीने रोगजंतूचा त्या नाश करूं शकतात. याप्रमाणें रोगजंतूचा नाश होणें हें सर्वस्वी रक्तांतील पेशींच्या रोगप्रतिकारक शक्तीवर अवलंबून असतें. निरोगी शरीर ज्याला राखावयाचें आहे त्यानें आपल्या रक्तांतील ह्या रोगप्रतिकारक पेशींचें सामर्थ्य कायम राहिल असाच प्रयत्न केला पाहिजे, कारण रोगांचा प्रादुर्भाव शरीरांत झाल्यानंतर त्यांच्या निवारणार्थ अनेक प्रयत्न करण्यापेक्षां, रोगाचें बीजारोपणच होऊं न देणें अधिक शहाणपणाचें आहे. शिवाय रोगांचें उच्चाटण औषधांच्या उपायानें करणें सर्वांच्याच आटोक्यांतील नसतें; वैद्यकीय शास्त्राची वाढ झाली आहे, नानाप्रकारच्या असाध्य रोगांवर मनुष्यांनीं आपल्या बुद्धिमत्तेनें जय मिळविला आहे; परंतु ह्या शास्त्रीय शोधांचा, इलाजांचा उपयोग पैशांच्या अभावीं सर्वांनाच घेतां येण्यासारखा नसतो. अशा परिस्थितींत विनखर्चानें सर्वांच्या आटोक्यांत असणारा जो सुलभ उपाय आहे त्याचें अवलंबन करणें इष्ट आहे. आपल्या रक्तामध्ये रोगप्रतिकारक शक्ति उत्पन्न करावयाची असल्यास नियमित व्यायाम, विश्रांति व वागणुकींत नियमितपणा, एवढ्या गोष्टींकडे लक्ष पुरविल्यास पुरे. दररोजचें कामधाम झाल्यावर नित्य बाहेर फिरावयास जाऊन ताज्या हवेचा पुरवठा करून ठेवण्यास एक पैही खर्चाची लागत नाही, त्याच-प्रमाणें स्वच्छ पाणी पिण्यासाठींही कुणाकडे हात घसरण्याची गरज पडत नाही. ह्या दोन्ही महत्त्वाच्या गोष्टी गरिबांपासून श्रीमंतांपर्यंत साध्य आहेत. हवा आणि पाण्याबरोबर पौष्टिक अन्नाची व पुरेसें वस्त्र असणेंहि इष्ट आहे. पौष्टिक अन्न कदाचित् सर्वांच्या आटोक्यांत नसेल; परंतु आपण जें अन्न खातो, त्यामध्ये अधिक पौष्टिक कोणचें, व त्याज्य कोणतें याचा विचार प्रत्येकानें करावयास पाहिजेच. पौष्टिक अन्नासंबंधीं आपली कल्पना फार वेगळी असते. जडान्न, महाग मिळणारे भाजीपाले, वगैरे जिन्नस पौष्टिक असतात अशी कित्येकांची समजूत झालेली असते: त्याचप्रमाणें ऋतुमानाप्रमाणें योग्य वस्त्रांचीहि आवश्यकता आहे.

कोणत्याही तऱ्हेचा ओलेपणा शरीराच्या आरोग्याला विघातक होतो. घराला ओल असले, तरी संधिवातासारखे रोग जडण्याचा संभव असतो. स्नानानंतर शरीर ओले राहिल्यास व ते नीटपणे स्वच्छ न पुसतां तसेच ओले ठेवून त्यावर कपडे घालणेही अपायकारक आहे. हिंदु धर्मशास्त्रांत नित्याच्या स्नानादि कर्मांतही मंत्र म्हणण्याची आज्ञा आढळून येते. स्नानानंतर अंग पुसत असतांना एक विवक्षित मंत्र म्हणावयास जो काल लागतो, तितक्या अवधीत अंग स्वच्छ पुसून व्हावे हाच त्या मंत्रोच्चाराचा उद्देश असावा, व अशी मंत्राची सक्ती करण्याचे कारण हिंदु धर्मातील भाविक व्यक्तींची धर्मावर अढळ निष्ठा हेच होय. धर्मप्रधान अशा ह्या देशांत बहुजन समाजाकडून एखादी गोष्ट करून घेण्याच्या कार्मी धर्माज्ञेचा अधिक उपयोग झालेला दिसून येतो.

नियमित झोप, व मादक पदार्थांपासून निवृत्ति ह्या गोष्टींचा उपयोगही आरोग्यरक्षणार्थ बराच होतो. ह्या सर्वांहून अधिक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे मनाचे स्वास्थ्य व शांति कायम ठेवून आपली नित्यार्ची कर्तव्ये आनंदाने करणे ही होय.

वरील सर्व नियमांचा सामुदायिक परिणाम आपल्या रक्तांतील पेशी सामर्थ्यवान करण्याकडे होतो. अशा प्रकारच्या संवयी आपल्या मुलांबाळांना लावणे किती हिताचे आहे हे यावरून समजून येईल.

इष्टानिष्ट संवयी

शरीराचे आरोग्य कसे राखावे याचा आपण थोडक्यांत विचार केलाच आहे. कोणी असे म्हणेल की, आपल्या आरोग्याची व्यवस्थितपणे काळजी घेतली तर शरीरयंत्र सुरळीत चालते; परंतु जगांत आपण दृष्टी फेंकली असतां नाना प्रकारच्या शारीरिक रोगाने पछाडलेलीं माणसेंच अधिक कां दिसतात ? याप्रमाणे उत्तर देणे अगदीं सुलभ आहे; कारण आरोग्य संपादनाचे मार्ग सकृद्दर्शनीं जरी सोपे सरळ व सर्वांच्या आढोकांतले दिसले, तरी पण आपल्या वागणुकींत नियमितपणा आणावयास चांगल्या गोष्टींच्या संवयी लावण्याची जी आवश्यकता असते, त्याकडे सर्वांचेच लक्ष जात नाही. चांगल्या संवयी लावण्यावरच आपल्या आरोग्याची मजबुती अवलंबून आहे. नित्य सिनेमा

पाहिल्यानें दृष्टी बिघडते, परंतु एखाद्या प्रसंगीं पाहिल्यानें कांहीं ती तशी बिघडत नाही, त्याचप्रमाणें जागरण करूं नये, आरोग्य बिघडतें अशी ओरड लहान मुलांच्या कानांवर आईबाप नेहमीं करीत असतात. वास्तविक कांहीं दिवस कामानिमित्त जागरण केल्यानें प्रकृतींत बिघाड होऊन आरोग्यावर परिणाम होणार नाही, परंतु जागरणांची नित्य संवय जडल्यानें शरीरावर अनिष्ट परिणाम होण्याचा संभव अधिक. लहान मूल ज्याप्रमाणें नवीन लिहावयास शिकलें कीं, अक्षरांचा एकेक अवयव हलक्या हातानें व सुटा सुटा काढतो, परंतु हाताला लिहावयाची संवय होतांच तो शब्द लिहितांना त्याच्या प्रत्येक अवयवाकडे पहात बसत नाही, तद्वत् संवयीचेंहि आहे. कांहीं कामानिमित्त बाहेर जाण्याच्या गडबडीनें मनुष्य घाईघाईनें जेऊन उठतो. प्रत्येक घांस योग्य प्रमाणांत चघळण्याइतकी फुरसत त्याला नसते. असें एकाच वेळीं घाईनें जेवल्यानें अन्न पचन होणार नाही असें नाही, परंतु अशा नेहमींच्या घाईनें व गडबडीनें अन्न खाण्याची संवय लागून अपचनासारखे घातक रोग जडतात.

संवयी आरोग्यकारक जशा असतात तशा आरोग्यविघातकही असतात. व अशा प्रकारच्या कोणत्याही संवयी लागण्याचा काळ म्हणजे बालपण होत. ह्या वयांत लागलेल्या बऱ्यावाईट संवयीचा परिणाम मनुष्याच्या पुढील आयुष्यावर होत असतो, म्हणूनच चांगल्या संवयी आपल्या मुलांबाळांना लावण्याची जबाबदारी सर्वस्वी मातेवर अवलंबून असते.

प्रथम आपण कांहीं आरोग्यकारक संवयींविषयीं विचार करूं. आरोग्य राखण्यास आवश्यक गोष्टी म्हणजे शुद्ध हवा, पौष्टिक अन्न, भरपूर उजेड व स्वच्छ पाणी; ह्या चार आवश्यक गोष्टींचा लाभ झाल्यास इतर अनेक गोष्टी जर गौण असल्या तरी चालण्यासारखें आहे.

शुद्ध हवा ही श्वासोच्छ्वासास अत्यंत जरूरीची आहे. शुद्ध हवा मिळण्याचें साधन जर घरांत नसेल, तर ती मिळविण्यासाठीं घराबाहेर पडणें तरी आवश्यक आहे. मध्यम वर्गातील स्त्रियांना आपल्या घरांतील नित्याचीं कामें सांवरून शुद्ध हवेत फिरावयास जाणें अवघड होतें, परंतु नित्याच्या इतर अनेक कर्तव्याप्रमाणेंच शुद्ध हवेचा सांठा करून ठेवणें हें एक प्रमुख कर्तव्य आहे. जुन्या काळच्या स्त्रियांना घरांतच भरपूर व्यायाम व हवा मिळे, परंतु प्रस्तुत

काळांत तरी, जागेच्या अभावीं एकाच लहानशा घरांत अनेक कुटुंबांची व्यवस्था करावी लागते; अशा स्थितींत घरांतील व्यक्तींना शुद्ध हवा घेण्यासाठीं बाहेर जाणें किती आवश्यक आहे हें दिसून येईल. शेजारपाजारच्या चार बायंका गोळा करून एकाद्या दिवशीं सहज मौजेनें फिरून येणें म्हणजे व्यायाम घेणें नव्हे. असल्या फिरण्यानें एकाद्या दिवशीं जरी सौख्य वाटलें तरी त्यापासून चिरस्थायी परिणाम होणार नाही. पुष्कळ स्त्रियांना मोकळ्या हवेंत फिरावयाला जाण्यांत आपल्या मुलांबाळांचा अडथळा वाटतो; परंतु संध्याकाळीं एक तास अर्धातास आपल्या मुलांबाळांसकट फिरून येण्यांत कोणताच प्रत्यवाय नाही असें वाटते.

आतां व्यायामाविषयीं मात्र मध्यम वर्गातील स्त्रियांस विशेष लक्ष द्यावयास नको असा आक्षेप कोणी आणण्याचा संभव आहे; कारण मध्यम वर्गातील स्त्रियांवर आपल्या घरांतील सर्व कामकाज करण्याची जबाबदारी असते म्हणून त्यांना वेगळा व्यायाम घेण्याची जरूरी नाही; परंतु आजच्या सुखसोयीच्या काळांत पूर्वीसारख्या दळण कांडणादी सर्व गोष्टी करण्याची जरूरी स्त्रियांना वाटत नाही. अल्प मोलांत व अल्प काळांत ह्या गोष्टी मिळत असल्यानें शरीराच्या विविक्षित भागांना ह्या कामामुळे मिळणारा व्यायाम आपोआप बंद झाला आहे. अशा स्थितींत थोडासा तरी नियमबद्ध व्यायाम स्त्रियांनीं करणें जरूर आहे. ह्या विषयीं अधिक विचार आपण स्वतंत्र भागांतच करूं.

घराला भरपूर उजेड असणें ही गोष्ट घरांत राहणाऱ्या व्यक्तीपेक्षां घर बांधणाऱ्या व्यक्तीवरच अधिक अवलंबून आहे. तरी पण एखादें घर थोड्या भाज्यांत मिळतें आहे, म्हणून त्याला उजेड येण्याचीं भरपूर साधनें नसलीं तरी चालतील असा विचार घर भाज्यानें घेतांना मुळींच करूं नये. अंधाराच्या वातावरणांत राहून शरीराचें आरोग्य बिघडवून नित्य डॉक्टर वैद्यांला पैसे देण्यापेक्षां घरभाडेंच थोडें अधिक दिलेलें इष्ट आहे असें कोणीही मनुष्य कबूल करील.

स्वच्छ पाण्याचा प्रश्नहि तितकाच महत्त्वाचा आहे. जागेची, शरीराची व वस्त्रांची स्वच्छता राखण्याची संवय स्वतांला व आपल्या घरांतील मुलांबाळांना लावून देण्याचें कर्तव्य स्त्रियांचें आहे. कित्येक घरांतून सांठवण्याचा अतिरेक

दृष्टीस पडूनही अस्वच्छतेचें मूर्तिमंत प्रदर्शन त्याच ठिकाणीं पहावयास मिळतें. लहान मुलांचीं शौचकूपें सर्व घरभर पसरलेलीं दृष्टीस पडतात. घराच्या वाटेल त्या भागांत लहान मुलांना शौचासाठीं बसविलेलें दृष्टीस पडतें; परंतु कित्येक वेळां स्वयंपाक घरांत—एका बाजूनें सोंवळ्यानें अन्न शिजविणें चाललें आहे, व दुसऱ्या बाजूला मुलांनीं केलेली घाण पडली आहे—अशीं दृश्ये प्रस्तुत लेखिकेच्या पाहण्यांत आलीं आहेत. लहानपणापासूनच लहान मुलांना स्वच्छतेची संवय लावली असतां घाणेरज्या गोष्टींविषयीं त्यांच्या मनांत आपोआप तिरस्कार उत्पन्न होत जातो. बाहेरून आल्यावर प्रत्येक वेळीं हात, पाय व तोंड धुणें ही जी जुनी पद्धति आहे ती अतिशय हितावह आहे; त्यामुळें बाहेरून धुळीबरोबर आलेल्या जंतूंचा प्रवेश शरीरांत होऊं शकत नाहीं. त्याचप्रमाणें शाळांतून एकाच भांड्यानें सर्व मुलांमुलींनीं पाणी पिणें ही गोष्ट अनिष्ट आहे हें आपल्या मुलाबाळांच्या लक्षांत आणून देणें प्रत्येक मातेचें कर्तव्य आहे, व तसें न होऊं देण्यासाठीं स्वतंत्र पेला आपल्या मुलांना शाळेंत घेऊन जाण्यासाठीं बजावणें इष्ट आहे. शाळेची अगर ऑफीसची घाई नित्य होत असल्यानें जेवणाच्या वेळीं पुष्कळदां अन्नाचें सेवन सावकाशपणें होत नाहीं. नित्याच्या घाईनें जलद जेवण्याची संवय लागते, व त्यामुळें अन्न पचनाची क्रिया नीट न होतां अपचनाचे रोग जडतात. शिवाय जेवतांना, व जेवणावरही पाण्याची गर्दी होत असल्यानें अन्न पचनाला अडथळा होतो. ह्या स्थितीला आळा घालण्यासाठीं आपल्या नित्याच्या व्यवहाराचें वेळापत्रक योग्य रितीनें जमवून ठेवणें किती आवश्यक आहे बरें !

नित्याच्या कामानंतर योग्य प्रमाणांत विश्रांति, झोंप व करमणूकीचे प्रकार यांचा आस्वाद प्रत्येकानें घेणें इष्ट आहे. दिवसभर काबाडकष्ट केल्यामुळें शरीराला आलेला शीण घालविण्यासाठीं त्या कामापासून विश्रांति घेणें हाच मार्ग आहे. मात्र विश्रांति ह्या शब्दाचा अर्थ ' झोंप घेणें ' असा नव्हे. श्रीमंत व मध्यम वर्गातील कुटुंबांतून स्त्रियांचा विश्रांतीचा वेळ म्हणजे झोंप घेण्याचा असें मानलें जातें. मनुष्याला त्याच्या शरीरावस्थेप्रमाणें जी सात आठ तासांची झोंप इष्ट आहे ती घेण्याचा काल म्हणजे रात्र. दिवसा उद्योगाच्या वेळीं दिवसाची रात्र करणें म्हणजे विश्रांती नव्हे. ' विश्रांती ' म्हणजे ' कामांत बदल'

एखाद्या कामाचा वीट आल्यास त्याबद्दल कोणतें तरी दुसरें काम करणें हीच विश्रांतीची खरी व्याख्या होय. शिवणकाम केल्यानंतर थकवा व कंटाळा आल्यास एखादें पुस्तक वाचणें, अगर गायन वादनादी विषयांनीं आपलें मन-रंजन करणें हीच विश्रांती.

वरील सर्व गोष्टींना सहाय्यभूत होणारी जर कोणती गोष्ट असेल तर ती आपली आनंदीवृत्ति. आनंदीवृत्तीमुळें पचन क्रियेवर चांगला परिणाम होतो, व मन मत्सररहित राहिल्यानें स्वतः प्रसन्न राहून आपल्या प्रसन्नतेचा परिणाम घरांतील इतर व्यक्तींवरहि होतो. याच कारणासाठीं लहान मुलांतील किरकिरेपणा वाटेल त्या उपायांनें प्रथम नामशेष करण्याचा प्रयत्न मातेकडून झाला पाहिजे. प्रत्येक बाबतींत हट्ट, किरकीर करण्याची संवय लहान मुलांत विशेषेंकरून आढळून येते. अशा संवयीनें एकादी वस्तू मागितल्यावेळीं न मिळाल्यास हीं मुलें रडूं लागतात, व त्याचा परिणाम त्यांच्या पचनशक्तीवर होऊन, रडकीं मुलें नेहमीं हाडकुळीं व तेजहीन दिसतात.

कित्येक अनिष्ट संवयी अगदीं लहानपणापासून मुलांच्या अंगीं बाणलेल्या असतात; अशा संवयी अनिष्ट आहेत ह्याची जाणीव मातांना नसल्यामुळें त्या तशाच क्रमानें वाढत जाऊन त्यापासून आरोग्यावर परिणाम मात्र होतो. पुष्कळ मुलांना तोंडावाटे श्वास घेण्याची घातक संवय असते. श्वसन क्रिया वास्तविक नाकावाटे व्हावयास पाहिजे; ती क्रिया चालत असतांना धुळीच्या बरोबर नाकांत जे रोगजंतू शिरण्याचा संभव असतो, त्यांना प्रतिबंध करण्याचें काम नाकांतील केस करीत असतात, परंतु तोंडावाटे अशा तऱ्हेनें शिरलेल्या जंतूंचा प्रतिबंध करण्याची सोय तोंडांत केलेली नसते. तसेंच तोंडांत बोटें घालणें, पेन्सिली तोंडांत चघळणें, पुस्तकांचीं पानें उलटतांना, व पत्रांचीं पाकिटें चिकटवितांना थुकीचा उपयोग मोठेपणींही कित्येक व्याक्ति करीत असतात, त्या संवयीचें मूळ त्यांच्या लहानपणांतच सांपडणारें आहे.

हिंदु समाजांत जर एक अतिशय घाणेरडी संवय असेल तर ती वाटेल त्या ठिकाणीं थुंकण्याची. विडे खाऊन त्यांच्या थुंकीनें जिन्याचे कोपरे रंगाविणें ही संवय खालच्या वर्गांतील नोकर लोकांत विशेष दिसून येते; परंतु रस्त्यांतून थुंकण्याची क्रिया सर्वांकडूनच होत असते. आगगाडी चालत असतां अगर ट्राम

दृष्टीस पडूनही अस्वच्छतेचें मूर्तिमंत प्रदर्शन त्याच ठिकाणीं पहावयास मिळतें. लहान मुलांचीं शौचकूपें सर्व घरभर पसरलेलीं दृष्टीस पडतात. घराच्या वाटेल त्या भागांत लहान मुलांना शौचासाठीं बसविलेलें दृष्टीस पडतें; परंतु कित्येक वेळां स्वयंपाक घरांत—एका बाजूनें सोंवळ्यानें अन्न शिजविणें चाललें आहे, व दुसऱ्या बाजूला मुलांनीं केलेली घाण पडली आहे—अशीं दृश्ये प्रस्तुत लेखिकेच्या पाहण्यांत आलीं आहेत. लहानपणापासूनच लहान मुलांना स्वच्छतेची संवय लावली असतां घाणेरच्या गोष्टींविषयीं त्यांच्या मनांत आपोआप तिरस्कार उत्पन्न होत जातो. बाहेरून आल्यावर प्रत्येक वेळीं हात, पाय व तोंड धुणें ही जी जुनी पद्धति आहे ती अतिशय हितावह आहे; त्यामुळें बाहेरून घुळीबरोबर आलेल्या जंतूंचा प्रवेश शरीरांत होऊं शकत नाहीं. त्याचप्रमाणें शाळांतून एकाच भांड्यानें सर्व मुलांमुलींनीं पाणी पिणें ही गोष्ट अनिष्ट आहे हें आपल्या मुलाबाळांच्या लक्षांत आणून देणें प्रत्येक मातेचें कर्तव्य आहे, व तसें न होऊं देण्यासाठीं स्वतंत्र पेला आपल्या मुलांना शाळेंत घेऊन जाण्यासाठीं बजावणें इष्ट आहे. शाळेची अगर ऑफीसची घाई नित्य होत असल्यानें जेवणाच्या वेळीं पुष्कळदां अन्नाचें सेवन सावकाशपणें होत नाहीं. नित्याच्या घाईनें जलद जेवण्याची संवय लागते, व त्यामुळें अन्न पचनाची क्रिया नीट न होतां अपचनाचे रोग जडतात. शिवाय जेवतांना, व जेवणावरही पाण्याची गर्दी होत असल्यानें अन्न पचनाला अडथळा होतो. ह्या स्थितीला आळा घालण्यासाठीं आपल्या नित्याच्या व्यवहाराचें वेळापत्रक योग्य रितीनें जमवून ठेवणें किती आवश्यक आहे बरें !

नित्याच्या कामानंतर योग्य प्रमाणांत विश्रांति, झोंप व करमणूकीचे प्रकार यांचा आस्वाद प्रत्येकानें घेणें इष्ट आहे. दिवसभर काबाडकष्ट केल्यामुळें शरीराला आलेला शीण घालविण्यासाठीं त्या कामापासून विश्रांति घेणें हाच मार्ग आहे. मात्र विश्रांति ह्या शब्दाचा अर्थ ' झोंप घेणें ' असा नव्हे. श्रीमंत व मध्यम वर्गातील कुटुंबांतून स्त्रियांचा विश्रांतीचा वेळ म्हणजे झोंप घेण्याचा असें मानलें जातें. मनुष्याला त्याच्या शरीरावस्थेप्रमाणें जी सात आठ तासांची झोंप इष्ट आहे ती घेण्याचा काल म्हणजे रात्र. दिवसा उद्योगाच्या वेळीं दिवसाची रात्र करणें म्हणजे विश्रांती नव्हे. ' विश्रांती ' म्हणजे ' कामांत बदल'

एखाद्या कामाचा वीट आल्यास त्याबद्दल कोणतें तरी दुसरें काम करणें हीच विश्रांतीची खरी व्याख्या होय. शिवणकाम केल्यानंतर थकवा व कंटाळा आल्यास एखादें पुस्तक वाचणें, अगर गायन वादनादी विषयांनीं आपलें मन-रंजन करणें हीच विश्रांती.

वरील सर्व गोष्टींना सहाय्यभूत होणारी जर कोणती गोष्ट असेल तर ती आपली आनंदीवृत्ति. आनंदीवृत्तीमुळे पचन क्रियेवर चांगला परिणाम होतो, व मन मत्सररहित राहिल्यानें स्वतः प्रसन्न राहून आपल्या प्रसन्नतेचा परिणाम घरांतील इतर व्यक्तींवरहि होतो. याच कारणासाठीं लहान मुलांतील किरकिरेपणा वाटेल त्या उपायानें प्रथम नामशेष करण्याचा प्रयत्न मातेकडून झाला पाहिजे. प्रत्येक बाबतींत हट्ट, किरकीर करण्याची संवय लहान मुलांत विशेषेंकरून आढळून येते. अशा संवयीनें एकादी वस्तू मागितल्यावेळीं न मिळाल्यास हीं मुलें रडूं लागतात, व त्याचा परिणाम त्यांच्या पचनशक्तीवर होऊन, रडकीं मुलें नेहमीं हाडकुळीं व तेजहीन दिसतात.

कित्येक अनिष्ट संवयी अगदीं लहानपणापासून मुलांच्या अंगीं बाणलेल्या असतात; अशा संवयी अनिष्ट आहेत ह्याची जाणीव मातांना नसल्यामुळे त्या तशाच क्रमानें वाढत जाऊन त्यापासून आरोग्यावर परिणाम मात्र होतो. पुष्कळ मुलांना तोंडावाटे श्वास घेण्याची घातक संवय असते. श्वसन क्रिया वास्तविक नाकावाटे व्हावयास पाहिजे; ती क्रिया चालत असतांना धुळीच्या बरोबर नाकांत जे रोगजंतू शिरण्याचा संभव असतो, त्यांना प्रतिबंध करण्याचें काम नाकांतील केस करीत असतात, परंतु तोंडावाटे अशा तऱ्हेनें शिरलेल्या जंतूंचा प्रतिबंध करण्याची सोय तोंडांत केलेली नसते. तसेंच तोंडांत बोटें घालणें, पेन्सिली तोंडांत चघळणें, पुस्तकांचीं पानें उलटतांना, व पत्रांचीं पाकिटें चिकटवितांना थुकीचा उपयोग मोठेपणींही कित्येक व्यक्ती करीत असतात, त्या संवयीचें मूळ त्यांच्या लहानपणांतच सांपडणारें आहे.

हिंदु समाजांत जर एक अतिशय घाणेरडी संवय असेल तर ती वाटेल त्या ठिकाणीं थुंकण्याची. विडे खाऊन त्यांच्या थुंकीनें जिन्याचे कोपरे रंगाविणें ही संवय खालच्या वर्गांतील नोकर लोकांत विशेष दिसून येते; परंतु रस्त्यांतून थुंकण्याची क्रिया सर्वांकडूनच होत असते. आगगाडी चालत असतां अगर ट्राम

वेगांत असतां एखाद्यानें थुंकलें असतां आजूबाजूच्या व्यक्तींना किती व कशा प्रकारचा त्रास पोंचतो याचा अनुभव ह्या वाहनांतून प्रवास करणाऱ्या व्यक्तींना असेलच. घराबद्दल ज्याप्रमाणें प्रत्येकास इच्छा असते, त्याप्रमाणेंच आपण ह्या रस्त्यांतून जातो येतो ते रस्तेही शक्य तों स्वच्छ ठेवण्याची जबाबदारी त्या शहरांतील प्रत्येक नागरिकांवर असते; ही नागरिकत्वाची कल्पना, व त्या बरोबरच सौंदर्य दृष्टीचें संवर्धन मुलांच्या बालपणीच व्हावें लागतें.

खोक्ताना अगर शिक येतांना तोंडावर रुमाल धरणें ह्या गोष्टीचें शिक्षणहि मुलांना लहानपणापासूनच मिळावयास पाहिजे. रुमाल वापरणें म्हणजे 'फॅशन' करणें अशी समजूत अद्याप सर्वसाधारण स्त्रियांत दिसून येते. मुलाचें तोंड व डुंगण पुसण्याची क्रियाहि कित्येक स्त्रिया आपल्या पदरानेंच करीत असतात. आपल्या मुलांतील ह्या क्षुल्लक दिसणाऱ्या परंतु परिणामी घातक अशा संवयींचें उच्चाटन करण्याची सर्वस्वी जबाबदारी स्त्रीवर्गावरच आहे.

पुढील सर्वसाधारण व सर्वांच्या ऐपतींतील नियमांचें पालन आपल्या मुलां-बाळांकडून, व स्वतः आपणहि केल्यास, शरीर निरोगी राहण्यास मदत होईल. (१) सूर्योदयापूर्वी उठून आपल्या कामास लागणें, व झोंप पुरेशी मिळण्याकरितां रात्रीही लवकर झोंपणें. (२) रोज सकाळीं नियमितपणें शौचास जाणें, दांत स्वच्छ करणें, स्नान करणें, (३) नियमित वेळीं जेवणें, व सावकाश जेवण्याची संवय लावणें. (४) नित्याच्या कामास जाणें, (५) व्यायाम घेणें अगर मोकळ्या हवेवर फिरणें. (६) योग्य विश्रांति घेऊन मन शांत व आनंदीत ठेवण्याचा प्रयत्न करणें. (७) खाण्यापिण्यांत स्वच्छतेकडे अधिक लक्ष पुरविणें (८) सात्विक करमणूकीचा उपयोग करणें.

कांहीं तात्पुरते इलाज

घरांतील एखादें माणूस एकाएकीं आजारी झालें, किंवा कांहीं अपघात झाला असतां मनाची समता कायम ठेवून योग्य ते इलाज करणाऱ्या व्यक्तीचें प्रमाण सामान्यतः कमी असतें. अकल्पित अशा प्रसंगानें मनाचा समतोलपणा राहत नाहीं, व कदाचित् साधलेंच तर घरांत वेळेवर औषधोपचार होणें अशक्य होतें. एक औषधाची बाटली एका ठिकाणीं तर दुसरी दुसऱ्याच ठिकाणीं, अव्यवस्थितपणामुळें पुष्कळदा रोगी दगावण्याचाहि संभव असतो. कोणत्याहि

अपघाताच्या प्रसंगी डॉक्टर येऊन योग्य ते इलाज करण्यापूर्वी तात्कालिक असे इलाज जर वेळींच करण्यांत आले तर रोगाची पीडा थोडीशी कमी होण्याकरितां मदत होते. अपघाताचे प्रसंग सांगून येत नाहीत, म्हणून प्रत्येक गृहिणीने आपल्या घरांत साधारणपणे उपयुक्त अशी औषधे संग्रही ठेवावी. ज्या घरांत लहान मुलांबाळांची संख्या अधिक आहे, अशा ठिकाणी तर वरील संग्रह असणे अत्यंत अवश्य आहे. एक लहानसें भिंतीला लावून ठेवण्याचें कपाट, अगर एखादी उंचशी बांक (Shelf) याकामीं उपयुक्त होईल; लहान मुलांच्या हातीं हीं औषधे लागू नयेत अशी खबरदारी घ्यावी, कधीं कधीं बाहेर लावावयाचीं विषारी औषधे चुकून पोटांत गेल्यामुळे अपघात घडून आले आहेत, अशा प्रकारचीं जीं औषधे असतात त्यांवर दुकानदार केमिस्ट तर आपलीं सुचनापत्रे वर लावतातच, परंतु आपल्या माहितीसाठीं अगर ज्यांना वाचण्याचें ज्ञान नसतें अशा नोकर माणसांसाठीं तरी लाल ठळक अक्षरांनीं विषारी औषधांच्या बाटल्यांवर नांव घालावी. औषधीपेट्यांत साधारणपणे पुढील वस्तू व औषधे असावीं. एक दोन त्रिकोणाकृति बँडेजचीं कापडे, एक गुंडाळलेलें बँडेज, कापडाचे स्वच्छ तुकडे, गरम कापड, व्हॅसलीन, कार्डबोर्ड कागदाचे कांहीं लांब तुकडे, स्वच्छ स्पंज, कातर, एक डझन सेफ्टी पिन्स, औषध पिण्याचें मेझर ग्लास, आजान्यांना दूधपाणी पाजावयाचा विवक्षित प्रकारचा पेला (Feeding cup), गरम पाणी ठेवण्याची रबराची पिशवी, एनेमा-स्त्रीज, ताप मोजावयाची नळी (Clinical Thermometer) मेंथाल, कोलन बॉटर, पेनकिलर, युक्लिप्टीस, कॅस्टर ऑईल, एप्सन सॉल्ट, किनिन, अमोनिया, अँस्परिन वगैरे लहानसान परंतु नित्योपयोगी औषधे संग्रहांत असावीं, म्हणजे डॉक्टरची मदत मिळेपर्यंत चित्त बावरून जात नाही.

लहानसान आजाराच्या बाबतींत प्रत्येक वेळीं डॉक्टरकडे धांव घेणेंहि चुकीचें असतें. प्रत्येक गृहिणीला जर घरगुती स्वल्प खर्चांत होणारे उपाय माहीत असतील तर डॉक्टरचीं बिलें वारंवार भरण्याची पाळी तिच्यावर खचित येणार नाही. अशा स्थितींत खाली दिलेले घरगुती उपाय उपयुक्त वाटतील यांत शंका नाही.

मूर्च्छनाः कांहीं कारणानें मूर्च्छना आली असतां त्या व्यक्तीला हलवून उठविण्याचा प्रयत्न करूं नये. प्रथम रोग्यास उताणें निजवून पोशाख सैल करावा, व ताजी हवा द्यावी. डोक्यावर थंड पाणी मारावें. कांदा चिरून नाकाशीं अगर आमोनिया नाकाशीं घरावा. रोग्याच्या सभोंवारची गर्दी प्रथम मोडावी. अशा स्थितींत जर रोगी दांत खात असेल तर दातांमध्ये रुमालाची घडी घालावी. बेशुद्धींत असतां चहा कॉफी वगैरे पेयें पाजूं नयेत, व मूर्च्छना कमी झाल्यावर स्वस्थ झोंप घेऊं द्यावी. तशा स्थितींत त्या व्यक्तीला कोणतेहि प्रश्न विचारून शिणवूं नये.

कांपणें : तीक्ष्ण धारेची वस्तू अगर कांच लागून जखम झाल्यावर ती प्रथम स्वच्छ पाण्यानें धुवून स्वच्छ ठेवावी, नाहींतर रोगजंतूचा आंत प्रवेश होण्याचा फार संभव असतो. धुतल्यावर त्या जखमेवर आयोडिन लावून स्वच्छ कपडा बांधावा. रक्त निघत असल्यास तो भाग थंड पाण्यानें धुवावा. व त्यावर बेरीक पावडर किंवा बेरीक पावडर व व्हॅसलीन यांचें मिश्रण लावावें, व स्वच्छ कपड्यानें बांधावें.

भाजणें—पोळणें : कोणत्याही कारणानें शरीर भाजलें अगर पोळलें असतां डॉक्टर येईपर्यंत गरम प्येय द्यावें. रोग्याला डोकीखालीं उशी वगैरे न देतां सरळ निजूं द्यावें. भाजल्यामुळें शरीराला फार अपाय झाला नसेल तर (१) अंज्यांतील पांढरा बलक, व्हॅसलीन व एरंडेल लावावें. (२) थंड पाण्यानें कपडा भिजवून लावावा. अंग भाजून फोड आले असल्यास पुढील औषध लावावें. (१) कवड्या एका मडक्यांत घालून भाजाव्या व त्यांची कुटून वस्त्रगाळ पूड तयार करावी. खोबऱ्याचें तेल कढवून थंड होऊं द्यावें व त्यांत बरील चूर्ण घालून खलवावें, व हें औषध फोडांना लावावें. अशा प्रकारचें सुलभ रितीनें होणारें औषध तयार करून त्याची एक बाटली प्रत्येक गृहिणीनें आपल्या संग्रहीं ठेवणें बरें.

(२) आळशीचें अगर खोबऱ्याचें तेल व चुन्याची निवळी एकत्र करून फेंसाळून तें फोडावर लावणें.

स्वयंपाक करतांना तेलतूप उडून एकादा भाग भाजला असतां तिळाचें तेल व मीठ एकत्र करून भाजलेल्या भागावर लावावें.

विंचू, घोण, मधमाशी वगैरे कीटकांनीं दंश केला असतां पुढील घरगुती उपाय उपयोगी होतात. मधमाशी चावली असतां कांद्याचा रस त्या भागावर लावावा, अगर साबूचा फेंस किंवा अमोनियाचें सोल्यूशन लावावें.

विंचू अगर घोणीच्या दंशामुळें नांगी आंत राहिली असल्यास प्रथम ती बाहेर काढावी. दंश झालेला भाग साधारण गरम पाण्यानें धुवून काढावा, व पुन्हां अमोनिया १ औंस, १ पिंट पाण्याच्या मिश्रणानें धुवावें; किंवा वॉशिंग सोडा पाण्यांत भिजवून त्याचा लगदा जखमेवर लावावा.

डोळ्यांत कोळशाचे कण, धूळ वगैरे गेल्यास डोळे न चोळतां स्वच्छ पाण्यानें अगर बेरिक पावडर गरम पाण्यांत घालून त्या पाण्यानें डोळे धुवावे. ह्या कार्मीं डोळे धुण्यासाठीं एक विवक्षित कांचपात्र मिळतें त्याचा उपयोग करणें इष्ट आहे.

कानांत एकादा कीटक अगर पदार्थ पडला असतां, कोमट पाण्याच्या पिचकारीनें तो धुवून टाकावा. कीटक जर असेल तर कानांत तेल घालावें. कोणत्याही कारणानें कानकोरण्यानें कान दुखविणें इष्ट नाहीं. लहान मुलांच्या बाबतींत कानानाकांत कांहीं तरी पदार्थ शिरण्याचा संभव फार असतो. नाकांत बटनें गेल्याचे दाखले पुष्कळ आहेत, अशा वेळीं मुलाला तपकीर ओढण्यास देऊन खूप शिंका येतील असें करावें; म्हणजे त्या जोरानें आंत गेलेला पदार्थ बाहेर पडतो. त्याचप्रमाणें घशांत बटन वगैरे गेल्यास मुलास खालीं डोकें वर पाय करून उभें घरावें व मानेच्या मागच्या वाजूवर थाप द्यावी.

टांचण्या, सुया वगैरे तीक्ष्ण वस्तु पोटांत गेल्या असल्यास पीठ, भाकरी, कोबी अगर बटाटे खावयास द्यावेत. हे पदार्थ अपचनीय असल्यामुळें त्यांच्यांत वरील वस्तु अडकून राहण्याचा संभव असतो.

नाकांतून रक्त येत असल्यास डोकें मागे करून हात वर उचलावे. मानेवर व नाकावर थंड पाणी ओतावें. असें करूनहि जर रक्त थांबत नसेल तर पाण्यांत तुरटी टांकून त्यांत फडकें भिजवून त्या नाकपुडींत घालावें, कारण तुरटीच्या अंगी रक्तवाहिन्या संकुचित करण्याचा गुण आहे. बिंब्या अंगावर येणें—(१) लोणी व तीळ वाटून लावावें (२) तीळ वाटून त्यांत काळी माती घालून लेप लावावा (३) कोथिंबीर वाटून लावावी (४) गोपीचंदन पाण्यांत उगाळून लावावें (५) ओला चुना व लोणी फेंसून लावावें.

उवा: केसांची योग्य प्रकारें नीगा राखली नाही तर डोक्यांत उवा वगैरे होतात. डोक्यांत उवा होणे हें आपल्या निष्काळजीपणाचें दर्शक आहे. उवांचें मूळ काढून टाकण्यासाठी प्रथम अंडी नाहीशी करण्याचा प्रयत्न करावा. खालील औषधें उवा नाहीशा करण्याकरितां उपयुक्त झालेली आहेत.

पाण्याचें मलम (Mercury Ointment) अगर कॅरबोलीक ॲसिड केंसांना लावावें, अगर खोबरेल तेलांत कापूर खलवून त्याची भुकटी लावावी.

डोळे आले असतां तांबड्या गुंजांचा काढा करून डोळ्यांवर कापसाच्या बोळ्यानें लावावा, किंवा अफूच्या बोंडाच्या पाण्यानें शेंकलें असतां हि डोळे बरे होतात.

गालफुगी: हा स्पर्शजन्य रोग लहान मुलांत फार पसरतो. यासाठीं उकळत पाण्यांत टावेल भिजवून तो चांगला पिळून त्याच्या वाफेनें सूज शेकावी, पोट स्वच्छ राहिल याची काळजी घ्यावी.

खरूज: हा कातडीचा रोग स्पर्शजन्य असून लहान मुलांत विशेषतः पसरलेला दिसून येतो. खरूज दोन प्रकारची असते ओली व कोरडी. ती नाहीशी करण्याचे अनेक उपाय उपलब्ध आहेत. कोरडी खरूज नाहीशी करण्यासाठीं (१) रॉकेल तेल लावून स्नान करावें. (२) गाईच्या शेणांत मीठ व पाणी घालून तें चोळून स्नान करावें. (३) रात्री जिरें खाऊन वर पाणी पिऊन निजावें. (४) कडुनिंबाच्या पाण्यानें स्नान करावें. (५) भिठाच्या पाण्यानें कांहीं दिवस स्नान करावें. (६) गंधक, बावच्या, आंबेहळद ३ तोळे घेऊन कुटून लिंबाच्या रसांत ३ दिवस भिजत घालावें व त्यांत एकशेर करंजेल तेल घालून कढवावें, गाळावें व खरजेवर लावण्याच्या उपयोगांत आणावें.

ओली खरूज नाहीशी व्हावी म्हणून पुढील उपाय करावे.

(१) सुकलेल्या सुपारीवरील साल जाळून तिळाच्या तेलांत खलवून लावावें (२) चंदनाचें तेल लिंबाच्या रसांत खलवून लावावें. (३) काळ्या धोतऱ्याच्या बियांचें चूर्ण करून तेलांत खलवून लावावें. (४) पिंपळाच्या सालीची राख व थोडासा चुना व लेणी एकत्र करून खलवून लावावें. (५) आंबेहळद व कडू कारलें तुपांत खलवून लावावें. (६) दह्यांत सुकें कुंकु (पिंजर) मिसळून लावावी. (७) कमळाचीं पानें वाळ-

वून व जाळून तुपांत खलवून तें मिश्रण लावावें. (८) संखजिरे व पांढरा काथ याची भुकटी करून तुपांत खलवून लावावी. (९) तुरीची डाळ जाळून त्याची भुकटी करून गोज्या तेलांत मिसळून लावावी.

दाढ दुखणें : हैड्रोजन पेरोक्साईड (Hydrogen Peroxide) पाण्यांत घालून दर चार आठ दिवसांत मुलांचे दांत धूत जावें. दाढदुखीचे रोग बहुधा नाहींसे होतात.

कान फुटणें : हैड्रोजन पेरोक्साईडचे थेंब चहाच्या चमच्यांत घालून उन करून कानांत सोडावेत. पू असेल तर असें केल्यानें बाहेर येतो. नंतर काडीला कापूस लावून तीन चार वेळां पुसून काढावा.

थंडी व पडसें होऊन आवाज बसला असतां झोंपते वेळीं लिननची चिंधी थंड मीठ पाण्यांत भिजवून, पिळून गळ्याभोंवतीं गुंडाळावी, व त्यावर फ्लूनेल गुंडाळून रात्री झोंपावें.

खोकला : ह्या क्षुल्लक वाटणाऱ्या आजाराचे परिणाम कधीं कधीं फार घातक होतात, म्हणून वेळींच त्याच्याकडे लक्ष देणें बरें.

(१) बेडा, हरडा, सुकलेले मस्कति डाळींबाची साल, लवंग, पिंपळी हें मधांत उगाळून द्यावें.

(२) पावशेर गूळ, एक लहान चमचा हळदीची भुकी, थोडें मीठ व कळीचा चुना भिजत घालून त्याचें जाडसें एक चमचा पाण्यास थोडेंसें पाणी घालून एक उकळ आणावा. लहान मुलास एक चमचा दिवसांतून चार वेळां व मोठ्यास दोन चमचे द्यावे.

(३) अडुळशाचीं पंधरा पानें वाफून त्याचा रस काढून त्यांत मध घालून घ्यावा.

वर सांगितलेल्या प्रकारचे लहानसान रोग वेळींच सावधगिरी घेतली असतां व अल्प खर्चांत बरे होण्यासारखे असतात परंतु औषधपाण्याची थोडीहि माहिती नसल्यामुळे क्षुल्लकशा रोगाकरितां हरघडी डॉक्टरकडे धांवण्याची प्रवृत्ति होते. ज्यांना ह्या विषयाचें अधिक ज्ञान पाहिजे असेल, त्यांनीं त्या त्या विषयावरील सोपी माहिती देणारीं पुस्तके वाचून अशी माहिती आपल्या संग्रहीं ठेवावी, अगर वडीलघाऱ्या माणसांना माहिती असलेलीं देशी व स्वल्प औषधें, आपल्या इष्ट मित्रांकडून माहित झालेलीं औषधें टिपून ठेवावीं.

व्यायामाचे कांहीं प्रकार

मनुष्याला हवेची, पाण्याची व अन्नाची जितकी जरूरी आहे तितकीच जरूरी व्यायामाचीहि आहे; परंतु अन्नपाण्यावांचून मनुष्याचें जीवितच अशक्य होतें, त्याप्रमाणें व्यायामापासून हेत नसल्यामुळें, व्यायामाचें महत्त्व मनुष्याला फारसें वाटत नाहीं. व्यायामावांचून मनुष्यप्राणी जरी जगूं शकला तरी तो आपलें आरोग्य कायम राखूं शकत नाहीं, व आरोग्यहीन जीवित जगणें म्हणजे एक ईश्वरीशापच होय असें मानावयास हरकत नाहीं. व्यायाम म्हणजे शारीरिक व मानसिक काम. ज्याप्रमाणें अस्थि व मांस यांच्या पोषणासाठीं योग्य व प्रमाण-शीर आहाराची आवश्यकता असते त्याचप्रमाणें शरीर व मन यांच्या पोषणासाठीं व्यायामाची आवश्यकता आहे.

मनुष्य जातीच्या बाल्यावस्थेत मनुष्याचें साहचर्य निसर्गाशीं फार असल्यामुळें मोकळ्या हवेंत हिंडतां फिरतांना, शिकार करतांना, मनुष्याला स्वाभाविकपणें व्यायाम होतच असे. हळुहळू शास्त्रीय शोधांच्या ह्या काळांत मनुष्याला निसर्गापासून दूर दूर राहवें लागतें. मनुष्याच्या जीवितांत कृत्रिमताच अधिक होत चालली आहे. त्यामुळें उन्हापावसांत सतत काम करणारा शेतकरी-वर्ग, व मजूरवर्ग यांखेरीज मध्यम वर्गातील माणसांना नैसर्गिक व्यायामाचीं साधनें कमी मिळूं लागलीं त्यामुळें नियमित व्यायामाची आवश्यकता व महत्त्व आतां सर्वांना कळून चुकलेंच आहे. या भौतिक सुधारणेच्या काळांत मानवी जीवितांत सुखार्ची साधनें वाढलीं; मनुष्याला पूर्वी हातांनीं व अंगमेहनतीनें करावीं लागणारीं कष्टार्ची कामें यंत्रांच्या सहाय्यानें होऊं लागलीं; परंतु त्यामुळें शरीराला मिळणारें नित्याचें व सक्तीचें चलनवलन थांबलें, व तें वेगळ्या तऱ्हेनें मिळविण्यासाठीं व्यायामाचें महत्त्व सर्वांना पटूं लागलें आहे ही आनंदाची गोष्ट होय. वास्तविक हा फरक स्त्रियांच्या बाबतींत तीव्रतेनें घडून आला आहे. घरांतील बहुतेक कामें अंगमेहनत करून आजपर्यंत स्त्रिया करीत आल्या आहेत. परंतु स्त्रियांचें कार्यक्षेत्र आतां नुसतें घर, चूल व मूल न राहतां बाहेरच्या जगांतहि स्त्री स्वातंत्र्यानें वावरत आहे, अशा स्थितींत पूर्वी जीं जीं कामें स्त्रियांना अंगमेहनत करून करावीं लागत, तीं थोड्या खर्चांत नोकराकडून अगर यंत्रांच्या सहाय्यानें करून घेणें इष्ट वाटूं लागलें, त्यामुळें आपला महत्त्वाचा वेळ इतर विषयाकडे घालवितां येऊं लागला. ही सुधारणा

जरी एका दृष्टीने सुखाची व सोयीची असली तरी त्यामुळे दररोज सक्तीने मिळणाऱ्या व्यायामास बहुतेक स्त्रियांना मुकावें लागलें व वेगळ्या व्यायामाची आवश्यकता वाटूं लागली.

नियमित व्यायामापासून अनेक प्रकारचे फायदे आहेत. व्यायाम घेतलेवेळीं श्वासोच्छ्वास जोरानें चालतो व हृदयाचे ठोके जलद पडूं लागतात, त्यामुळे शरीराच्या निरनिराळ्या अवयवांना चालना मिळते व रक्त जोरानें खेळूं लागतें. उलटपक्षीं व्यायाम न घेतल्यास स्नायू निर्बल होतात, हाडांना ताठपणा येतो, अन्न पचन होत नाही व चरबी वाढते. पुष्कळांची अशी समजूत असते कीं जड अन्न खाल्यासच व्यायाम अवश्य आहे, परंतु नित्याचें हलकें जेवण पचविण्यासहि व्यायामाची आवश्यकता आहे.

शरिराच्या सुस्थितीवर मनाची बळकटी अवलंबून असते. आयुष्यांतील यशापयशाची बरीचशी भीस्त मनाच्या बळकटीवर अवलंबून असल्यामुळे, व्यायामाच्या नित्य परिपाठानें शरीर व मन सुदृढ ठेवण्याचें महत्त्व किती आहे हें कळून येईल. शक्यतों मोकळ्या हवेंत व्यायाम घेतला पाहिजे, मग तो खेळाच्या रूपानें असो अगर कवाईतीच्या रूपानें असो. व्यायाम घेण्याच्या प्रचलित पद्धतींत 'स्वीडीश' पद्धती फार लोकप्रिय आहे. 'लिंग' नांवाच्या एका 'स्वीड' मनुष्यानें त्या सुरु केल्या. ह्या पद्धतीतील प्रकार अतिशय सोपे, सर्वांच्या आटोक्यांतले, व शरिराच्या सर्व भागांना चांगला व्यायाम देणारे असे आहेत. ह्या व्यायामानें शरिराला सुटसुटीतपणा येऊन प्रत्येक अवयवाच्या आकाराची सुश्लिष्टता कायम राहून त्वचा मऊ व गुळगुळीत राहते. कातडीचा रंग आकर्षणीय व तजेलदार राहतो. त्यांचप्रमाणें डोळ्यांचा तेजस्वीपणा कायम राहून केसांची वाढ व सौंदर्य टिकविण्याच्या कार्मीं व्यायामाचें महत्त्व फार आहे. एकंदरीत नियमित व्यायाम घेण्यानें सर्व अवयवांची सुदृढता व सौंदर्य कायम टिकविलें जातें.

सर्वांनाच व्यायामशाळेंत जाऊन नियमितपणें व्यायाम घेत राहणें शक्य नसतें. शाळेंत जाणाऱ्या मुलांमुलींना सक्तीचा व्यायाम करावाच लागतो. परंतु आपापल्या संसारकृत्यांत गुंतलेल्या सर्वसाधारण स्त्रियांना कांहीं तरी नियमित व्यायामाची आवश्यकता असते. पुढील व्यायामाचे प्रकार अशाच स्त्रियांसाठीं

विशेषतः आहेत. आपलें घरचें काम संभाळूनहि थोड्या वेळांत हे प्रकार आचरतां येण्यासारखे आहेत.

व्यायामाचे कांहीं प्रकार शरिरांतील व्यंग काढून टाकणारे असतात, तर कांहीं प्रकार शरिराला होणारी पीडाहि नाहींशी करूं शकतात.

ज्या व्यक्तींना श्वासावरोधाची, छाती वेगानें उडायची, व भोंवळ येण्याची संवय असते त्यांनीं प्रथम आपली प्रकृती डॉक्टरला दाखविणें इष्ट आहे. त्या नंतरच त्यांना योग्य असे व्यायाम घेतां येतील,

व्यायामासंबंधीं कांहीं सूचनाः—व्यायामामुळें ज्याप्रमाणें शरिरांतील व्यंग सुधारतें त्याप्रमाणें व्यायाम घेतांना तो योग्य प्रकारें घेतला नाहीं तर शरिरांतील व्यंग उत्पन्न होण्याचा संभवहि असतो, यासाठीं व्यायामाच्या प्रकारासंबंधीं दिलेले नियम व सूचना लक्षपूर्वक पाळल्या पाहिजेत.

- (१) व्यायामाचे सर्व प्रकार प्रथम आरशासमोर करावेत.
- (२) आठवड्यांतून सहा वेळां तरी व्यायाम घेतला पाहिजे, व शक्य तों ठरविलेल्या विवक्षित वेळींच घेतला पाहिजे.
- (३) विशेषतः सकाळीं व्यायामाची वेळ ठरविणें चांगलें.
- (४) मासिक तीन दिवस मात्र व्यायाम घेण्याचें वगळावें.
- (५) अतिशय थकलेलें असतांना अगर जेवण झाल्याबरोबर व्यायाम घेऊं नये.
- (६) व्यायाम घेतांना शरिरावर कपड्या लट्याचें फारसें वेष्टण असूं नये. घट्ट कपडे, वाजवीपेक्षां विशेष कपडे, पायाला अडकविलेले ' गार्टर ' वगैरे बंधनानें व्यायाम घेतांना अवयवांना मोकळेपणा राहत नाहीं. व्यायामाचा परिणाम लागलाच दिसावा अशी पुष्कळांची अपेक्षा असते, परंतु नियमित व्यायामाचा शरिरावर होणारा परिणाम अति सूक्ष्म असतो व कायम टिकणाराहि असतो.

दररोज घ्यावयाच्या व्यायामाचा क्रम पुढीलप्रमाणें असावा. (१) श्वसन (२) हात (३) पाय (४) पाठ, पोट व कंबर. शिवाय कोणताहि व्यायाम सुरू करण्यापूर्वी थोडासा प्राणायाम (दीर्घ श्वसन) व उष्णतावर्धक

असे व्यायामाचे प्रकार करावेत. पुढील प्राणायामाचे प्रकार दररोजच्या व्यायामांत समाविष्ट करण्यासारखे आहेत.

(१) कमरेवर हात ठेवून ताठ उभें रहावें. पायाच्या टांचा जुळवून पण पाय थोडेसे अंतरावर ठेवून, तोंड बंद करा; व नाकावाटे दीर्घ श्वास घेऊन तोंडावाटे बाहेर सोडा, असें पांच वेळां करा.

(२) त्याच स्थितीत उभे रहा. सर्व शरीर कमरेपासून खाली थोडेसे वांकवा. नाकावाटे दीर्घ श्वास घेऊन तो आंत कोंडून ठेवून हळू हळू सोडावा. हा प्रकार दहा वेळां करावा. आंत हवा घेतांना जितका वेळ लागेल त्याच्या चौपट वेळ आंतील हवा नाकपुडी बंद करून कोंडून धरावी.

वरील व्यायामाचा प्रकार विशेषतः मध्यम वयाच्या स्त्रियांकरितां आहे—य व्यायामामुळे ओटीपोटाचा भाग सुटसुटीत राहून कमरेवर जमणारी चरबी कमी होते.

पुष्कळांना नाकावाटे श्वास घेणें कठीण जातें. परंतु ही संवय अनिष्ट असल्यामुळे ती घालविण्याकरितां पुढील व्यायाम उपयुक्त ठरेल.

डोकें ताठ ठेवून डावी नाकपुडी डावे बोट ठेवून बंद करा व तीन वेळां उजव्या नाकपुडीतून श्वास घ्या. हें सर्व करतांना तोंड बंद ठेवले पाहिजे. आतां उजवी नाकपुडी उजवे बोट ठेवून बंद करून डाव्या नाकपुडीनें श्वास घ्यावा. असा क्रम कित्येक वेळां चालू ठेवावा. शक्य तों सकाळीं व संध्याकाळीं एक दोन मिनिटें हा व्यायाम घ्यावा. शेवटच्या दोन प्रकारांत शरीराला ताठपणा आणण्यासाठीं कांहीं प्रकार समाविष्ट करतां येतील. त्यामुळे सर्व शरीराला हात, पाय वगैरे स्नायूंना योग्य प्रवरण मिळून बळकटी येते. या व्यायामाचा प्रकार पुढीलप्रमाणें आहे.

ताठ उभें राहून हात दोन्ही बाजूला धरा. टांचेवर उभे रहा. व तसे राहतांना हळूहळू श्वास आंत घ्या. व त्याबरोबरच हात हळू हळू वर उभारीत डोक्यावर बोटांच्या पाडी एकमेकांना स्पर्श करतील असे धरा. हात खाली आणतांना, व मूळच्या जागी स्थीर करतांना कोंडून ठेवलेला श्वास तोंडावाटे सोडा. हा प्रकार पांच वेळां करा. ह्या व्यायामामुळे शरीराला ताठपणा येऊन छाती घट्ट होऊन हाताच्या कोंपल्याजवळ जमणारे अनावश्यक मांस नाहींसें होतें.



आकृति १

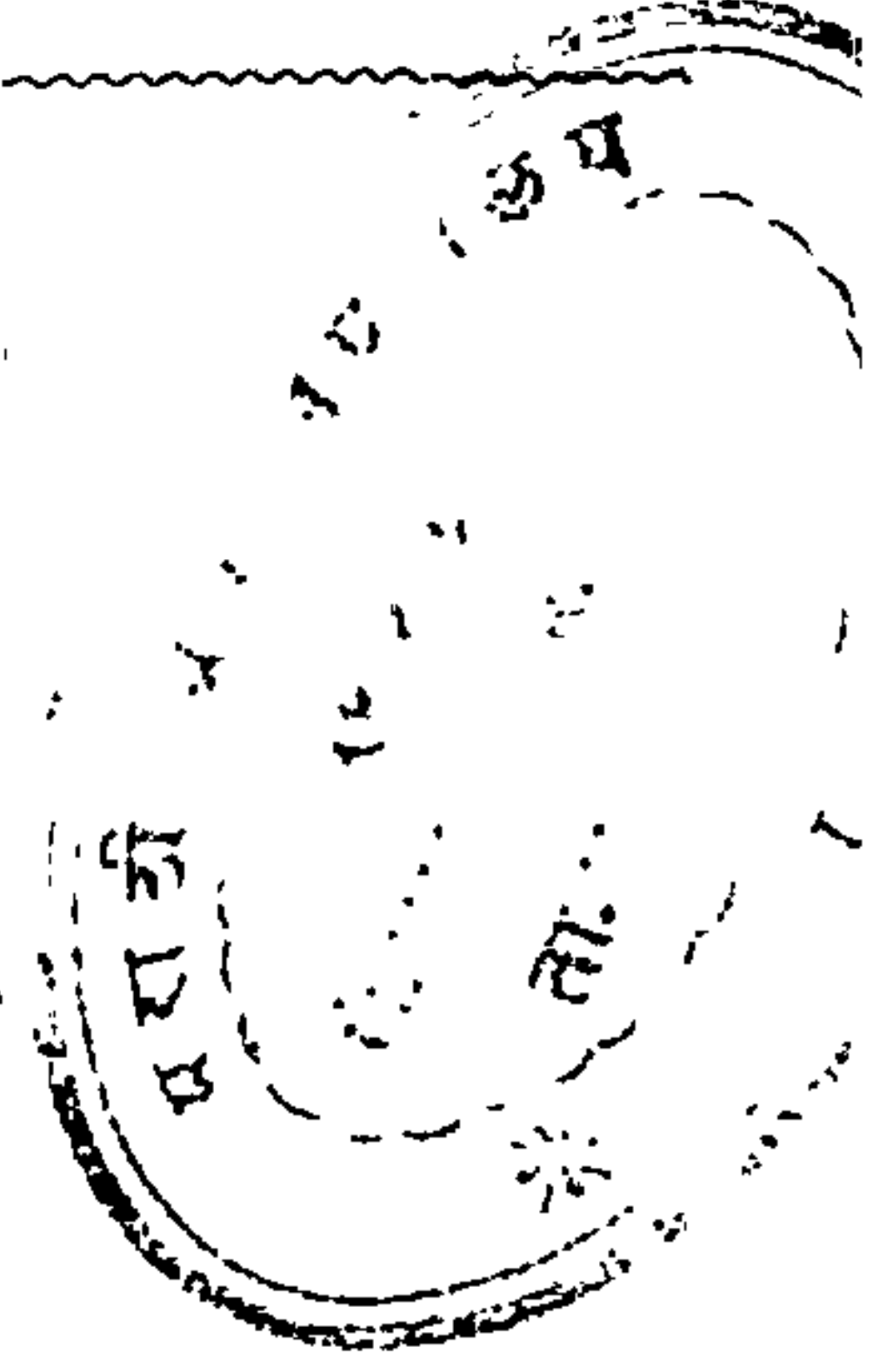
(२) हाच प्रकार दुसऱ्या रीतीने करतां येतो. (आकृति १ पहा) जमिनीवर पाठ टेंकून पडा. हात दोन्ही बाजूला धरा. हात हळू हळू उभारा व डोकीवरून नेऊन जमिनीला बोटांचा स्पर्श न होईल अशा रीतीने पसरा. हात वर उभारतांना श्वास आंत घ्या, व परत खाली आणतांना श्वास बाहेर टाका.

वर सांगितलेल्या दोन प्रकारांपैकी कोणताही एक दररोज करण्याची संवय ठेवावी.

हातासाठी व्यायामः—हे व्यायाम अतिशय सोपे आहेत. हाताची बोटे खांद्यावर ठेवा. हाताचा कोंपर व खांदा एका रेषेत असू द्या, हात काढा, लांब पसरा व पुन्हां ठेवा. असे दहा वेळां करा. ह्यामुळे हाताचे स्नायू सुंदर बळकट होतात. (आकृति २ पहा)

(२) हात समोर लांब करा, आंगठा आंतल्या बाजूला धरून हाताच्या मुठी बळवा व त्या लवकर लवकर सर्व हात न हालवितां फिरवा.

हाताच्या बोटांना व पंजांना व्यायाम मिळविण्यासाठी टांगलेल्या दोरीवर चढण्याचा व उतरण्याचा क्रम ठेवावा. घरातील लहानसान कपडे आंधोळी-नंतर धुत गेल्याने चांगलाच व्यायाम मिळतो.



आकृति २.

(३) हाताच्या मुठी घट्ट वळून, हात वर ताठ करावेत, व खाली आणावेत. ही क्रिया जोराने व जलदीने करावी. ह्यामुळे खांद्याचा आकार सुंदर राहतो, (आकृति ३ पहा)

(४) छाती व खांद्याकरितां : मुठी वळा. समोर हात लांब पसरा, व तितक्याच वेगाने मागे घ्या.

वरील व्यायामाचे प्रकार सोपे असले तरी पहिले दोन बारीक हात मांसल करण्याच्या कामी, व गोंडसपणा वाढविण्याच्या कामी उपयुक्त ठरले आहेत. तिसरा खांदे व गळ्याजवळचा हडकुळा भाग भरदार करण्यांत उपयुक्त आहे. प्रत्येक व्यायाम निदान दहा वेळां तरी केला पाहिजे.



आकृति ३.

पायाकरितां व्यायामः—ह्या व्यायामाचे प्रकार नियमितपणें उपयोगांत आणिल्यानें पायांच्या स्नायूंना बळकटी येते. शिवाय कमरेखालील सर्व भागांना त्यामुळे सुश्रीष्टता प्राप्त होते. हा प्रकार दहा वेळां केला पाहिजे.

(१) कमरेवर हात ठेऊन व पायांच्या टांचा जोडून उभे रहा. प्रथम डावा पाय, गुढगा काटकोनांत येईपर्यंत हळुहळू वर उचला, खाली करा.

(२) कमरेवर हात ठेवा, व गुढ्यापासून पुढचा पाय सरळ ठेवून पुढें मार्गें पसरा.

(३) जमिनीवर पाठ टेंकून पडा. एक पाय गुढ्या न वांकवितां वर उचला, व हवेंत वर्तुलाकार फिरवा. नंतर दुसरा त्याच रीतीनें फिरवा.



आकृति नं. ४

(४) जमिनीवर पाठ टेकून पडा. दोन पाय गुडघे वांकून देतां शरीराला काटकोन करून उचला. पुन्हां खाली करा. कांहीं दिवसांनीं पाय नुसते-काटकोनांतच न उचलतां डोक्यावरून वळवून जमिनीला स्पर्श करतील असे वांकवा (आकृति ४ पहा) ह्या व्यायामामुळे पाठीच्या व पोटाच्या स्नायूंना मजबूती येऊन शरीराचा सुटसुटीतपणा व लवचिकपणा कायम राहतो.

पाठ व कमर यांसाठीं व्यायामः—ह्या व्यायामामुळे विशेषतः कमरेवर जमणारे अनावश्यक मांस कमी होतें. पचनक्रीयेला हा व्यायाम मदत करतो.

कमरेवर हात ठेवून ताठ उभे रहा, कमरेखालील शरीराचा भाग सरळ व ताठ ठेवा. (आकृति नं. ५ पहा.)

(१) हळू हळू कमरेपासूनचा शरीराचा भाग पायांना काटकोन होईपर्यंत वांकवा. पुन्हां सरळ उभ्या रहा. असे पांच वेळां करा.

(२) कमरेपासून शरीराचा वरचा भाग मागच्या बाजूला शक्य होईल तों वांकवा. पांच वेळां असे करा.

(३) कमरेपासून शरीराचा वरचा भाग प्रथम उजवीकडे जमिनीला हात टेकेपर्यंत वांकवा. नंतर डावीकडे वांकवा.



आकृति नं. ५ •

दोन्ही बाजूला पांच पांच वेळां करा.

(४) पाय न जुळवितां उभ्या रहा. हात वर उभारा, दोन्ही हातांमध्ये डोकें ठेवून कमरेपासून, खालचा भाग ताठ ठेवून जमिनीला हाताची बोटे स्पर्श करतील अशा रीतीने वांका. हळू हळू हात वर करून उभ्या रहा, व तसेच मागच्या बाजूला शक्य तेवढे वांका. पांच वेळां हा व्यायाम घ्या.



आकृति नं. ६

पाठ वांकविणे—या व्यायामानें पाठीचा कणा व ओटीपोट यांना, व स्नायूंना बळकटी येते. जमिनीवर पाठ लावून पडा. एखादी खुर्ची वगैरे पायांच्या बाजूला ठेवून त्यांत पाय अडकवा, व हळू हळू अंग सावरून उठून बसा. असें करतांना हाताची वगैरे मदत घेऊं नका. पुन्हां जमिनीवर पडा. डोकें उचलण्यापूर्वी खांदे उचला. डोकें व शरिराचा भाग एका रेषेंत ठेवा. पुन्हां खाली पडतेवेळीं डोकें प्रथम व खांदे मागून जमिनीवर ठेवा.

हा प्रकार चांगला करतां येऊं लागला कीं, डोकें मागें वांकवून उठून बसण्याचा प्रयत्न करा. (आकृति ६)

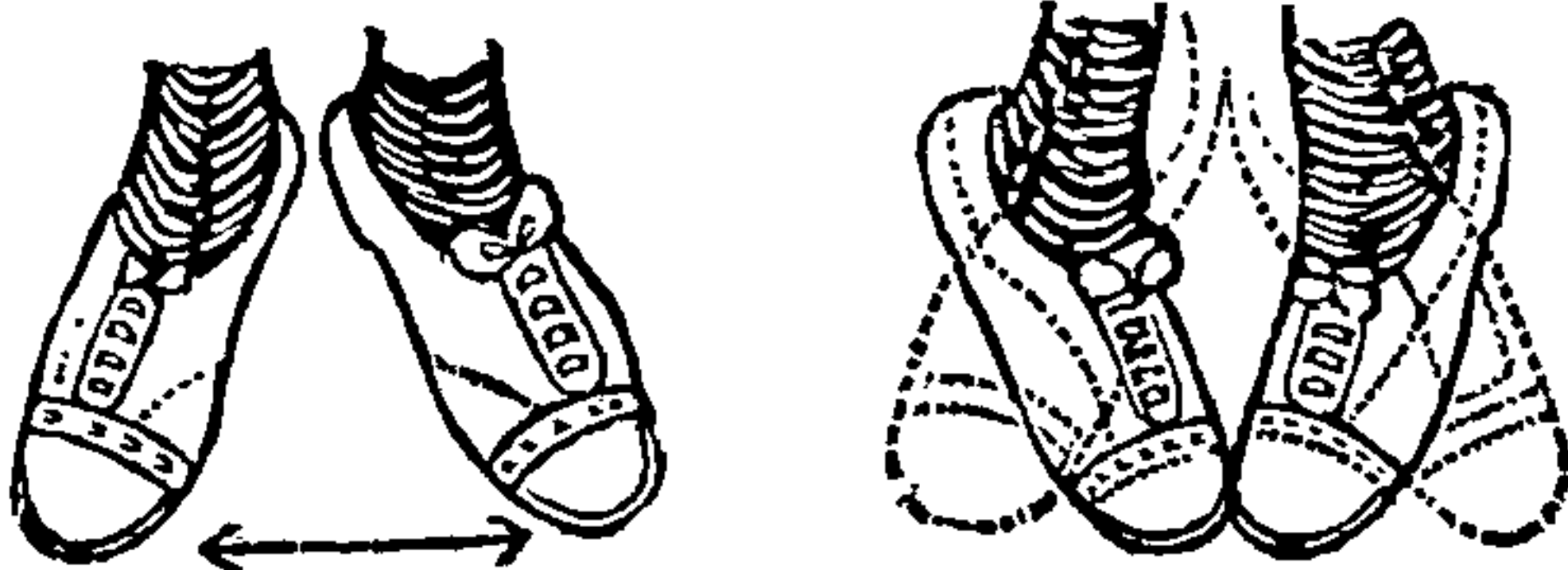
डोकें व मान यांच्याकरितां व्यायामः—या व्यायामामुळें डोकेंदुखी कमी होते, व मानेच्या स्नायूंना बळकटी येते. गळ्याला सुश्लीष्टता येते, व हनुवटीखालीं जमणारें मांस कमी होतें. हे व्यायाम करतांना अतिशय काळजी घेतली पाहिजे. आपण ज्या करितां तो करणार आहोंत, तो उद्देश सिद्ध होतांच हा व्यायाम थांबविला पाहिजे. उदाहरणार्थ, हनुवटीजवळील जादा मांस कमी व्हावें हा उद्देश व्यायाम घेण्यांत असेल, तर तो उद्देश सिद्ध होतांच व्यायाम थांबविला पाहिजे.

(१) डोकें ताठ ठेवून बसा. अगर उभ्या रहा. हनुवटी छातीला स्पर्श करील अशी वांकवा. डोकें वर करा व मागें जितकें वांकवितां येईल तितकें वांकवा—परंतु शीण येईपर्यंत वांकवूं नका.

(२) त्याचप्रमाणें डावीकडे डोकें जितकें वळवितां येईल तितकें वळवा.

(३) उजव्या व डाव्या खांद्याच्या बाजूला डोकें जितकें वांकवेल तितकें वांकवा.

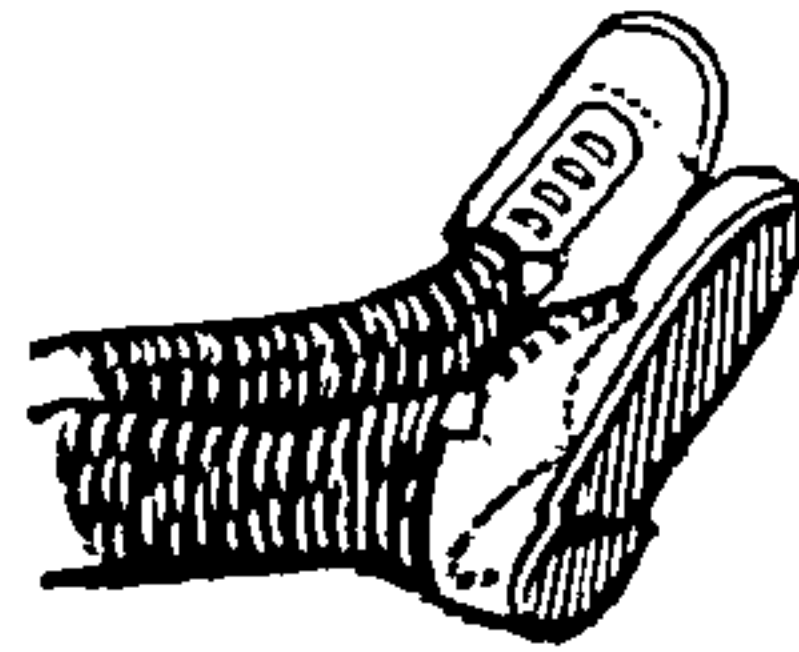
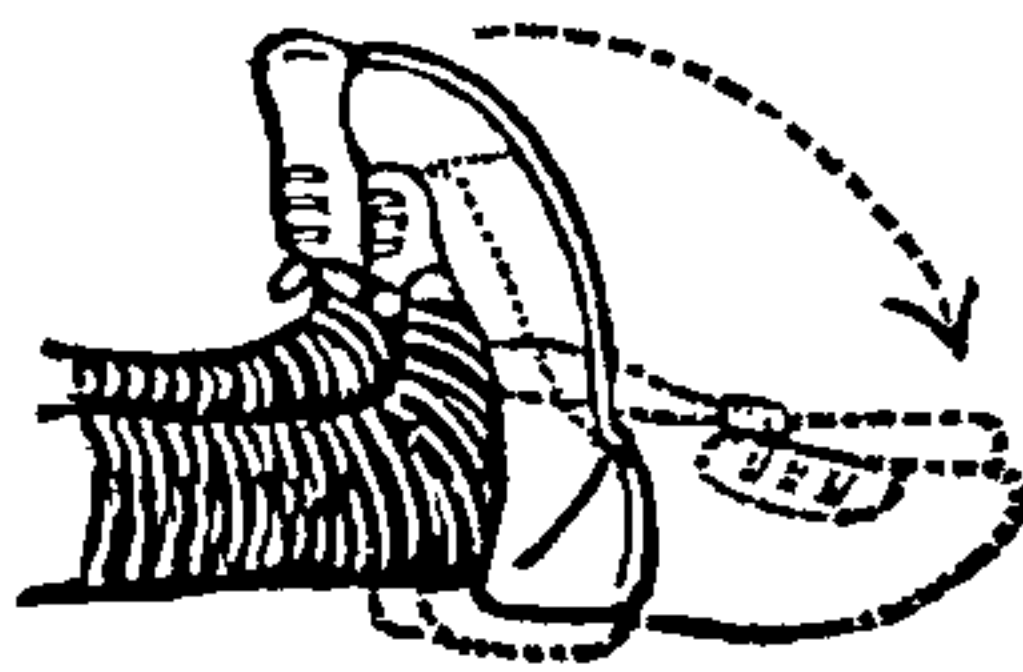
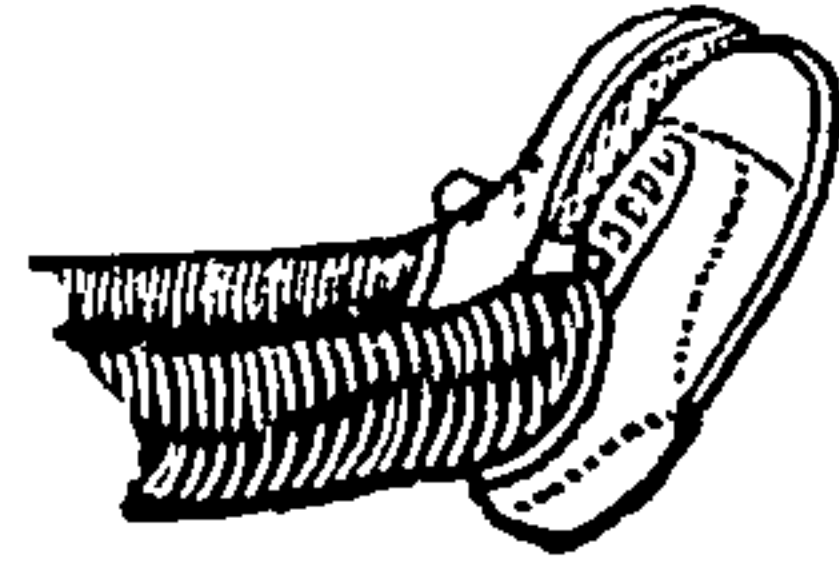
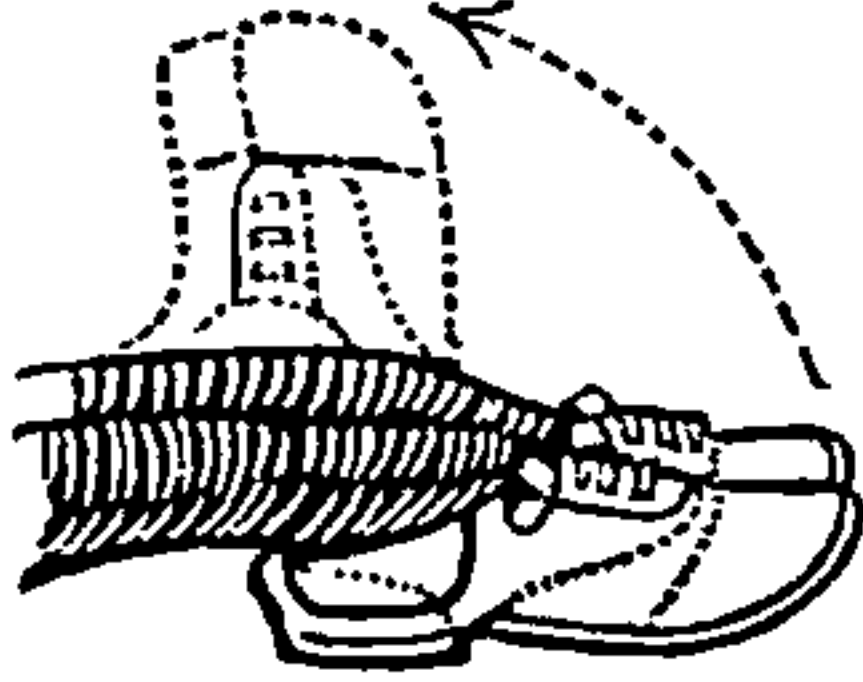
पायांच्या चवड्यासाठीं व्यायामः—



आकृति नं. ७

(१) पाय जुळवून—टांचा एकत्र जुळवून—उभ्या रहा. चवड्यावर अवसान घालून उभ्या रहा. चवडे जमिनीवर टेंका. पुन्हां वर उचला. अशी क्रिया वीस वेळां करा.

(२) टांचा जुळवून चवडे बाहेर फिरवा, (आकृति ७-८-९) आंतल्या बाजूला वळवा. पुन्हां बाहेर फिरवा.



आकृति नं. ८

आकृति नं. ९

स्नायूंना बळकटी देणारे व स्नायूंचेर ताबा ठेवतां यावा म्हणून पुढील व्यायामाचे प्रकार उपयुक्त ठरले आहेत.

(१) एका पायावर उभे रहा व दुसरा पाय व दोन्ही हात पुढें पसरा. पांचपर्यंत संख्या मोजेपर्यंत ह्याच स्थितीत उभ्या रहा. पाय बदला व पुन्हां असेच करा.



आकृति नं. १०

(२) चवड्यावर एका पायावर उभ्या रहा. दुसरा पाय लांब पसरा व दोन्ही हात वर ताठ उभे पसरा. पांचपर्यंत संख्या मोजल्यावर पाय बदला.

वर दिलेले व्यायामाचे सर्व प्रकार दररोज करणे जरी इष्ट असले तरी नित्याच्या कामांत ते सर्व कदाचित् घेतां येणार नाहीत तरी पाय वर उभारण्याचा, पाठ उचलण्याचा, जमिनीला चवड्यानें स्पर्श करण्याचा, व पोहण्याचे व्यायाम असे प्रकार अवश्य घेतले पाहिजेत.

पोहण्याच्या व्यायामाचा प्रकार.

हात दोन्ही बाजूला खांद्याच्या सरळ रेषेत पसरा. एक पाऊल पुढें टाका. डावा गुडघा थोडासा वांकवा—आतां उजवा गुडघा वांकवून दोन्ही हात तसेच पसरलेले ठेवा. असे पांच वेळां करा. (आकृति १० पहा.)

भाग ३ रा

पोषाख

कपडे

हवा, पाणी व आहार यांच्या खालोखाल वस्त्रप्रावरणाची आवश्यकता मानवाला लागते. खालोखाल म्हणण्याचें कारण इतकेंच कीं मानवजातीच्या आरंभानंतर, हजारों वर्षापूर्वी कित्येक शतकें मनुष्यप्राणी रानटी अवस्थेंत असतांना वस्त्रावांचून राहत असे; परंतु अन्नपाण्यावांचून मात्र तो तसा राहूं शकला नाहीं. रानटी अवस्थेंत, टोळ्या करून राहणारा व शिकारीवर उपजीविका करून राहणारा मनुष्यप्राणी थंडी वारा व उष्णता यांपासून संरक्षण व्हावें म्हणून गुहांतून राहत असे; परंतु कांहीं काळानें तो थंडी वान्यापासून आपलें संरक्षण व्हावें म्हणून, आपणच केलेल्या शिकारीचें कातडें शरिरावर पांघरूं लागला. शिवाय त्याला त्यामुळें आपण केलेल्या शिकारीचे अवशेष इतरांना दाखविण्यांत अभिमान वाटूं लागला. ह्या आमच्या पूर्वजांच्या आपल्या शौर्याबद्दलच्या अभिमानांत आजच्या आमच्या वस्त्रप्रावरणाच्या पद्धतीचें मूळ सांपडतें.

ह्या कातडीं पांघरण्याच्या युगानंतर वृक्षांच्या साली व पानें यांचीं वस्त्रें तयार करण्यांत मनुष्यप्राण्यांनीं आपली बुद्धि खर्च केली. शेती करून उदरनिर्वाह करून घेण्याची पात्रता जेव्हां त्यांच्या आंगीं आली त्यावेळीं कापसापासून जाड बारीक धागा काढण्याच्या अनेक युक्त्या निघाल्या, व यांत्रिक युगाला

सुरवात होतांच कापसापासून वाटेल त्या नंबरचा जाड बारीक धागा आतां निघूं लागला आहे.

कपड्याचा उपयोग: कपड्याच्या पद्धतीपासून जरी शरीराच्या शोभेंत भर पडली असली, तरी पण ज्या वेळीं कापड विणण्याची कल्पना अस्तित्वांत आली, त्याच्या पूर्वी झाडांच्या सालींचीं वस्त्रे वापरण्यांत, थंडीवान्यापासून संरक्षण करणें हाच हेतु दिसून येतो. मनुष्याच्या शरिरांत साधारणपणें जी एक उष्णता (९८.५) असते, ती थंडीच्या दिवसांत कायम टिकवितां यावी म्हणून वस्त्राचें आवरण असावें अशी इच्छा होणें साहजिक होतें. थंडीच्या दिवसांत ज्या वस्त्रांपासून संरक्षण होतें, त्याच वस्त्रापासून उष्णतेच्या दिवसांत शरिराला त्रास झालेला पाहून, बारीक कपड्याची इष्टता मनुष्याला वाटूं लागली; शिकारीवर मिळविलेल्या नुसत्या चामड्याच्या कापडानें दोन्ही ऋतुमध्ये भागेनासैं झालें, व ह्या सर्व अडचणींतून मार्ग कापसाच्या कापडानें काढला. नुसतें मांसाशन करण्याचें युग नाहीसैं होऊन, शेती करण्याकडे मानव जातीचे प्रयत्न होऊं लागले; ह्या प्रयत्नांतच कापसाची लागवड होऊन वस्त्र विणण्याकडे त्याचा उपयोगहि होऊं लागला.

मनुष्याला सौंदर्यवर्धनाची व शोभेची आवड निसर्गांतच असते. कापडापासून शरीरसंरक्षण होतें, थंडीवान्यापासून निवारण होतें, एवढी सिद्धता झाल्यावर कपड्यामुळें शरिराचें सौंदर्य कसें वृद्धिंगत होईल. याकडे लक्ष गेलें; ही प्रवृत्ति दिवसेंदिवस वाढत्या प्रमाणांत दिसून येते. अलिकडे तर अलंकारविधीच्या सदराखालीं वस्त्रप्रावरणाचा अंतर्भाव करावयास आपण चुकत नाहीं.

ऋतुमानाप्रमाणें कपडे बदलण्याची जशी आवश्यकता वाटते, तशीच देशानुरूप वस्त्रप्रावरणाच्या पद्धती बदललेल्या आपण पाहतोंच. प्रत्येक देशाच्या हवामानावरून त्या त्या देशांत वेगवेगळ्या कपड्याचे प्रकार दृष्टीस पडतात. उत्तरेकडील पंजाबप्रांतांतील लोकांत व दक्षिणेकडील मद्रासी लोकांच्या वेषांत जमिन अस्मानाचें अंतर दिसेल. हिंदुस्थानांतील हवामान वेगवेगळ्या प्रकारचें असल्यामुळें पोषाखाच्या पद्धतींमध्येहि विविधता उत्पन्न झालेली दिसून येते. उत्तरहिंदुस्थानांत दक्षिणेपेक्षां अधिक थंडी असल्यामुळें तिकडील पुरुष व स्त्रियाहि पायजमे वापरतांना दिसतात; उलट महाराष्ट्रांत स्त्रियांनी

कास घेण्याची पद्धति आहे. यामुळे पायाचा भाग जरी उघडा पडला तरी त्यामुळे थंडीचा विशेष परिणाम होत नाही—त्याचप्रमाणे मद्रासेत तर स्त्रियांना चोळीचीहि विशेष आवश्यकता भासत नाही.

जातिविशिष्ट पोषाख पद्धति पडण्यापूर्वीच धंदेविषयक पोषाख करण्याची प्रवृत्ति मनुष्यांमध्ये झाली. कोळी, माळी, कोष्टी वगैरे लोकांचा धंदा त्यांच्या पोषाख पद्धतिवरूनच कळून येतो. धंद्यावरूनच जाति पडल्या असल्यामुळे ठराविक धंद्यांतील लोकांचे पोषाख ठराविक पद्धतीचेच झालेले आहेत. शिपाई, सैनिक, टपालवाले इत्यादि लोकांचा धंदा त्यांच्या कपड्यावरूनच कळून येतो.

कपड्यांचे अनेक प्रकार आहेत. कांहीं कपडे तयार मिळतात. उदाहरणार्थ पुरुषांची धोतरें, व स्त्रियांची लुगडीं, पातळे, शेले वगैरे कपडे तयारच विकत घ्यावे लागतात; उलटपक्षीं, सद्रे, शर्ट, कोट, पोलकी, ब्लाऊज वगैरे कपडे, कापड खरेदी करून मागावून शिवावयाचे असतात.

हवामानाप्रमाणे पोषाख पद्धतींत ज्याप्रमाणे फरक पडलेला आपण पाहतो त्याप्रमाणे काळावरूनसुद्धां पोषाखांत बदल होत असल्याचे दिसून येईल. पेशवाई, मोंगलाईच्या काळांत सर्वसामान्य जनतेमध्ये राजपोषाखपद्धतीचे अनुकरण केलेले दिसून येते. मोंगलांचे वर्चस्व ह्या देशांत ज्यावेळीं होतें त्यावेळीं दरबारी पोषाख म्हणून मुसलमानी पेहेराव सर्व लोकांकडून—हिंदु मुसलमान जातीच्या प्रजेकडून स्वीकारण्यांत आला. ह्या पोषाखाची छाप तत्कालीन हिंदु समाजावर बऱ्याच प्रमाणांत पडलेली दिसून येते. शिवाजी महाराजासारख्या कट्या देशाभिमानी माणसाच्या पोषाखपद्धतींतही मुसलमानी पद्धतीचा वास येतो, मग इतरेजनांची काय कथा ? हे स्वाभाविकच आहे. वर्तमानकाळांत ब्रिटिशांच्या अमलाखालीं सर्व देश आल्यापासून, हिंदुस्थानांतील नाना धर्माच्या, जातीच्या, व वेगवेगळाल्या प्रांतांच्या लोकांमध्ये युरोपीयन पोषाखांचे अनुकरण करण्याची प्रवृत्ति सर्वत्र दिसून येते. पोषाखाच्या बाबतींत हिंदुस्थानसारख्या देशांत एकसूत्रता असणे हितावहच आहे. दळणवळणाचे मार्ग ब्रिटिशसत्तेपूर्वी ह्या देशांत सुगम नसल्यामुळे पोषाखाच्या बाबतींत एकसूत्रता ह्या देशांत होऊं शकली नाही.

आतां पोषाक कशा प्रकारचा असावा हें पाहूं. पोषाखांत नेहमीं सुटसुटीत-पणा असावा. कोणत्याहि प्रकारें शरिराच्या हालचालीला आडकाठी होईल अशा प्रकारचा पोषाख नसावा. स्त्रियांच्या बाबतींत कमरेचा बारीकपणा हें एक सौंदर्याचें लक्षण समजण्यांत येत असल्यामुळें, कमरेला घट्ट कमरपट्टे घालून सौंदर्य वाढविण्याची अनिष्ट पद्धति ह्या देशांत कित्येक वर्षे सुरू होती. मध्य-युगीन कालांत पाश्चात्य देशांतहि ह्या पद्धतीचा प्रसार फार मोठ्या प्रमाणांत झाला होता. त्याचप्रमाणें पायांत लहान बूट घालून पायाचा आकार आकुंचित करण्याची पद्धति चीन व जपान ह्या देशांत अद्यापहि कुठें कुठें पाहा-वयास सांपडते.

लहान मुलांच्या बाबतींत तर असे घट्ट कपडे वापरूं न देण्याची खबरदारी विशेषच घेतली पाहिजे; लहान मुलांच्या अवयवाची वाढ व्हावयाची असते, व घट्ट कपडे वापरल्यानें ह्या वाढीला प्रतिबंध होण्याचा संभव असतो.

लहान मुलांचे परकर घट्ट बांधू नयेत, तसेंच मुलांचेहि कपडे फार तंग असूं नयेत.

कपड्याची निवड करतांना आपण राहत असलेल्या देशाच्या हवामानाचा विचार प्रथम करावयास पाहिजे. शिवाय बदलत्या ऋतूप्रमाणें कपड्यांतहि बदल व्हावयास पाहिजे. हिंदुस्थानांतील स्त्रियांत या बाबतींत बरेंच अज्ञान असलेलें दिसून येतें. भर उन्हाळ्यांत आपल्या लहान अर्भकांचें शरीर गरम टोपी, झबलें व पायमोजे यांनीं आच्छादलेलें पाहण्याचा कधीं कधीं प्रसंग येतो. उलटपक्षीं थंडीच्या दिवसांत उघड्या डोक्याची व अंगांत पातळसें झबलें घातलेलीं किती तरी लहान मुलें आपल्या आयांच्या कडेवरून फिरतांना दृष्टीस पडतात. कमरे-खालील शरिराच्या भागाला कांहीं आच्छादन असावें ही गोष्ट तर कित्येकींच्या ध्यानांतही येत असल्याचें दिसत नाहीं.

थंड प्रदेशांत नेहमीं लोंकरीचे कपडे वापरण्याचा प्रघात ठेवणें इष्ट आहे, कारण लोंकर उष्णता मंदवाहक आहे; त्यामुळें शरिरांतील उष्णता त्यांतून बाहेर जाऊं शकत नाहींत; विशेषतः अशा प्रदेशांत पोट व छाती यांचें रक्षण लोंकरीच्या कपड्यानें करणें अवश्य आहे. लहान मुलांचें थंडीपासून रक्षण करण्या-साठीं लोंकरी अगर गरम कपड्यांची अत्यंत जरूरी असते. नाहींतर मुलांच्या वाढीवर त्याचा विपरीत परिणाम घडतो असें दिसून आलें आहे.

हिंदुस्थानसारख्या उष्ण देशांतहि कडक थंडीचे प्रांत आहेतच. काश्मीर, पंजाब, वगैरे सारख्या थंड प्रदेशांत लोंकरीच्या कापडाचा व कपड्यांचा भरपूर उपयोग केला तरच ती हवा शरिराला पोषक व हितावह होते. उष्ण प्रदेशांत मात्र सुती कपड्यावर काम भागू शकतें. शिवाय सुती कपडे धुण्यास सुलभ असतात. कोणत्याहि उष्ण प्रदेशांत दररोज स्नान करून शरीर स्वच्छ ठेवणें आवश्यक असतें, व शरिराला लागून असणारे कपडे दररोज धुवून स्वच्छ करावे लागत असल्यामुळे ते सुती असणेंच चांगलें.

कपडे व रंग संगतिः—आपल्याला आवडेल तें कापड खरेदी करावयाचें, मग तें ऋतुमानाप्रमाणें वापरणें योग्य असो किंवा अयोग्य असो, त्याचा रंग आपण वापरणें उचित असो वा नसो, अशी आपल्यांत सर्वसाधारण पद्धति आहे. परंतु इतर अनेक शास्त्रांप्रमाणें योग्य कापडाची निवड ऋतुमानाप्रमाणें करणें हेंहि देखील एक शास्त्र आहे. परंतु व्यवहारांत नित्य लागणाऱ्या सामान्य गोष्टींकडे शास्त्रीय दृष्टीने पाहण्याची आपणांत संवयहि नाही, व तसें पाहण्याची आवश्यकताहि आपणांस वाटत नाही.

उष्ण देशांत, ज्या ठिकाणीं सूर्यप्रकाश अगदीं झगझगीत असतो, अशा देशांत पांढरे स्वच्छ कपडे वापरणेंच अधिक श्रेयस्कर आहे, कारण पांढऱ्या कपड्यांत सूर्याचें उष्ण किरण प्रकाश रूपानें शोषलें जात नाही; त्यांचें उलट परावर्तन होतें त्यामुळे सूर्याच्या उष्णतेपासून पांढरा कपडाच विशेष रक्षण करतो, उन्हाळ्यांत पुष्कळ लोक छत्रीला पांढरें आच्छादन लावीत असल्याचें पुष्कळांनीं पाहिलें असेलच. पांढरे कपडे आवडत नसल्यास फिकक्या रंगाचे कपडे उष्ण प्रदेशांत, व उन्हाळ्यांत वापरणें हितावह आहे.

थंड प्रदेशांत व थंडींत काळे अगर भडक रंगाचे कपडेच विशेष वापरावेत. कारण हे रंग सूर्याची उष्णता शोषून घेत असल्यामुळे कपडे गरम राहून शरिराला उब मिळते.

ह्या सर्व गोष्टी लक्षांत ठेवूनच कापड खरेदी करावयास पाहिजे.

आपल्या समाजांत संसारास लागणाऱ्या सर्व वस्तूंची खरेदी बहुतकरून घरांतील पुरुषांकडेच सोंपविलेली असते; परंतु निदान वस्त्रप्रावरणाची खरेदी प्रत्येकांनीं स्वतःच केलेली बरी. कपड्यांच्या बाबतींत तरी पुरुषांपेक्षां स्त्रियांनाच

अधिक कौशल्याने खरेदी करतां येईलसें वाटते. घरांतील स्त्रियांकरितां ज्यावेळीं पुरुष कापडाची खरेदी करतात त्यावेळीं कपड्यांच्या सौंदर्यापेक्षां किंमतींत बचत करण्याची दृष्टीच अधिक असते. परंतु स्त्रियांनीं ही खरेदी आपल्या हातीं घेतल्यास रंगसंगतीकडे व सौंदर्याकडे त्यांची दृष्टी कायम राहूनहि पैशांची बचत करण्याकडेहि त्यांची प्रवृत्ति राहिल, कारण स्त्री ही पुरुषापेक्षां अनेक बाबतींत काटकसर करणारी अशीच असते.

कोणतेंहि कापड खरेदी करतांना विशेषतः तीन गोष्टींकडे लक्ष दिलें पाहिजे. सौंदर्य, उपयुक्तता व त्याची किंमत या गोष्टींचा प्रथम विचार झाला पाहिजे. आतां सौंदर्यामध्ये अनेक गोष्टींचा समावेश होतो. कपड्यांत दिसून येणारें सौंदर्य. एखादा जरतारी शालू एखाद्या पांढऱ्या शुभ्र, झुळझुळीत व तलम मलमलीपेक्षां जरी अधिक किंमतीचा असला तरी दोन्हीतील सौंदर्य वेगवेगळ्या प्रकारचें असेल; दोन्हीच्या किंमतींत जरी फरक असला तरी त्यामुळें त्यांच्यातील सौंदर्यभेदाची किंमत कमी होत नाही.

रंगसंगति—आपण वापरीत असलेल्या कपड्यांतील रंगसंगतीकडे अलिकडे स्त्रियांचें थोडेंसें लक्ष जात आहे हें सुचिन्ह होय; ज्या रंगाचें लुगडें अगर पातळ असेल त्याच रंगाचा 'ब्लाऊज' अगर चोळी वापरावयाची इतकीच रंगसंगतीची कल्पना महाराष्ट्रीय स्त्रियांमध्ये आतांपर्यंत रूढ झालेली दिसते. रंगसंगतीचें योग्य प्रकारें ज्ञान होण्यासाठीं मूळचे रंग व त्यांच्या वेगवेगळ्या छटा यांचें ज्ञान स्त्रियांनीं करून घेतलें पाहिजे. शिवाय एखादा रंग आपल्याला आवडला, त्याच्याशीं संगत होणाऱ्या रंगांची जरी आपणास माहिती असली, तरी सुद्धा तो विवक्षित रंग व त्याच्या छटा आपल्या शरिराच्या रंगांशीं जर विसंगत होत असतील तर तशा प्रकारचें कापड वापरणें योग्य दिसणार नाही; ही कल्पना आमच्या स्त्रियांना ग्राह्य होण्यास अद्यापि बराच काल लागेल. आपल्याला आवडणारा रंग वापरावयाचा. मग त्यामुळें आपल्या सौंदर्याची हानि झाली तरी चालेल, अशी मनोवृत्ति सध्यां आमच्या स्त्रियांत आढळून येते.

रंगाच्या संगति नंतर आपण वापरित असलेल्या कापडांच्या वाणामध्ये संगीत आहे किंवा नाही याकडे लक्ष दिलें पाहिजे. एखाद्या तलम पातळाच्या जोडीला जाड वाणाचा, खरखरीत पृष्ठाच्या कापडाचा पोलका वापरणें अनुचित

दिसेल; किंवा एकाद्या सुंदर, झुळझुळीत रेशमी साडीवर जाड किनखाबी कापडाचा पेलका अगर ब्लाऊज वापरणे अयुक्त होईल.

कापडावरील आकृती, (Designs) व त्यांचा रंग यांच्याकडे लक्ष देणे अवश्य आहे. फुलांच्या मोठाल्या आकृती, व तुळें अगर आडवे उभे रंगित पट्टे असलेले कापड टेंगण्या व स्थूल स्त्रियांनी वापरणे योग्य होणार नाही, कारण त्यामुळे त्यांचा टेंगणेपणा अधिकच दिसून येईल. उभे पट्टे असलेले कापड अगर पातळें वापरण्याचा जर अशा स्त्रियांनी प्रयत्न केला तर त्यांचा स्थूलपणा न दिसतां, त्यांच्या उंचींत थोडीशी भरच पडेल. शिवाय अशा स्थूल स्त्रियांना पदराची व निव्यांची लांबी वाढविल्यासहि त्यांच्या उंचींत भर पडून त्यांचा स्थूलपणा कमी असण्याचा आभास उत्पन्न करतां येईल.

कपडे खरेदी करतांना सर्वांत महत्त्वाची बाब म्हणजे आपल्या ऐपतीप्रमाणें, व आपल्या सामाजिक दर्जाला शोभतील असेच कपडे खरेदी करणे ही होय. जीं लुगडीं अगर पातळें आपल्याला नेहमीं व आपल्या बरोवरीच्या समाजांत, कुटुंबांत अगर आपल्या व आपल्या पतीच्या दर्जाला शोभतील अशींच खरेदी करावीं. पन्नास रुपये दरमहा मिळविणाऱ्या माणसाच्या पत्नीनें पंचवीस रुपये किंमत पडणारीं लुगडीं नेहमीं वापरणे योग्य दिसणार नाहीं. शिवाय जे कपडे आपणांस वर्षाकाठीं केव्हांतरी एखाद्या प्रसंगीं वापरण्याची संधि येणार अशा कपड्यांत पैसे खर्च करणे सूज्ञपणाचें होणार नाहीं महाराष्ट्रीय मध्यम वर्गाच्या समाजातील स्त्रिया शालू सारखे कपडे खरेदी करण्यांत पुष्कळ पैसा खर्च करतात, परंतु अशा वस्त्राचा उपयोग लग्नप्रसंगीं केव्हांतरी एखाद्या वेळाच व्हावयाचा, त्या ऐवजीं सर्वसाधारण प्रसंगीं उपयोगी पडतील अशाच कपड्याचा संग्रह ठेवणे केव्हांही हितावह आहे. पारसी समाजांत ज्याप्रमाणें कोणत्याही प्रसंगीं कमी अधिक किंमतीचे कपडे वापरण्याची रीत आहे, तशी रीत आमचा समाजानें पाडल्यास गोष्ट निराळी, परंतु ती तशी पडावी हें समाजाच्या आर्थिक दृष्टीनें केव्हांही श्रेयस्कर होणार नाहीं. तरी पण उत्तम टिकाऊ कापड खरेदी करतांना थोडीशी किंमत अधिक पडली तरी हरकत नसावी. सर्वसामान्य लोकांची प्रवृत्ति दिखाउ व कमी किंमतीच्या मालाकडे साहजिक होते.

कापड खरेदी केल्यानंतर त्याचे आपल्या मनाजोगते कपडे शिंप्याकडून शिवून घेण्यापेक्षा आपणच घरच्याघरी शिवणें; कमी खर्चाचें असतें. प्रत्येक सुगृहीणीला. आपल्या घरांत लागणारे सर्व प्रकारचे कपडे स्वतःच शिवतां आले पाहिजेत तरच सध्यांच्या आर्थिक मंदीच्या काळांत सामान्य कुटुंबांतून खर्चाची बचत होऊ शकेल.

कपड्यांची काळजी घेणें. "A stitch in time saves nine" वेळींच मारलेला एक टांका पुढील नऊ टाक्यांची मेहनत वांचवितो. अशा अर्थाची इंग्रजी मध्ये एक म्हण आहे, ती किती सार्थ आहे. लहानशा दिसणाऱ्या गोष्टीकडे दुर्लक्ष केल्यामुळे आपण आपलें नेहमीं नुकसान करीत असतो; कपडे अधिक टिकावे अशी इच्छा असल्यास कपड्याला पडलेलें लहानसें छिद्रही लगेच शिवून टाकलें पाहिजे. तसेंच कपड्याचीं बटने, नाड्या, हूक वगैरे निघाल्यास तीं वेळच्या वेळींच दुरुस्त करून ठेवावीं, कपडे वारंवार धुण्यास द्यावे. त्यामुळे ते पुष्कळ दिवस टिकतात, जे कपडे वारंवार उपयोगांत येणारे नसतात त्यांच्या घड्या घालून ते व्यवस्थित ठेवावे. लांब कोट, पावसाळी कोट वगैरे कपड्यांच्या घड्या न घालतां टांगावयाच्या लांकडी चौकटी मिळतात त्यावर लोंबकळत ठेवणेंच बरें. पोलके, चोळ्या, ग्लाउजिस, सट्रे, शर्ट वगैरे एकत्र न ठेवतां प्रत्येक प्रकाराला वेगवेगळ्या पेठ्यांत, अगर खणांत जागा असावी. वापरत नसलेले कपडे अस्ताव्यस्त न टाकतां एका ठिकाणीं व्यवस्थित रितीनें ठेवून द्यावे. कसर लागू नये म्हणून कपड्यांत जंतूहारक पावडर्स अगर गोळ्या ठेवाव्यात. वर्षांतून एकदां तरी कपडे मोकळ्या हवेवर वाळवावेत. रंग गेलेल्या कपड्यांना वारंवार वेगवेगळा रंग देऊन असे कपडे वाया जाऊं न देतां उपयोगांत आणणें. आपल्या प्रत्येक कपड्यावर आपले नांवाचीं आद्याक्षरें रंगित रेशमानें विणार्वीत.

वर सांगितलेल्या कित्येक गोष्टी जरी क्षुल्लक दिसणाऱ्या असल्या तरी प्रत्येक गृहिणीच्या संसार कृत्यात त्याचें महत्त्व फार आहे. संसाराचा व्यवस्थितपणा अशा लहान दिसणाऱ्या गोष्टींवरूनच प्रत्ययास येतो; व लहान लहान गोष्टींत सुव्यवस्था राखण्याची संवय असल्यासच मोठालीं महत्त्वाचीं व जबाबदारीचीं कामें आपल्या हातून व्यवस्थितपणें होत असतात.

पोषाखाच्या बाबतीत खर्च करावयाच्या पैशाचा अदाज अगाऊच केलेला बरा; व तो खर्च करतांना बाह्य देखाव्यापेक्षां पोषाखाच्या उपयुक्ततेकडेच अधिक लक्ष पुरवावे. आपल्या समाजांत पोषाख श्रीमंती दाखविण्याचें साधन झालें आहे. श्रीमंत लोकांना कदाचित् असें करणें सयुक्तिक असले, परंतु मध्यम स्थितींतल्या स्त्रियांनीं आपला पोषाख उपयुक्ततेच्या दृष्टीनें केल्यासच हितकर होणार आहे. श्रीमंतांच्या स्त्रियांना मोटारी वगैरे वाहनांतूनच बाहेर पडण्याचा प्रसंग येत असल्यामुळे सोनेरी जोडे अगर भरजरी शालू वगैरे नित्य वापरण्यास त्यांना कोणी हंसणार नाही, परंतु मध्यम स्थितींतल्या बाईनें अशा पद्धतीचा पोषाख करून वापरणें योग्य होणार नाही. कपड्यासाठीं फाजील खर्च करण्यापेक्षां हवाशीर, भरपूर प्रकाश असलेल्या घरासाठीं भाडें भरण्यांत पैशाचा व्यय करणें अधिक श्रेयस्कर आहे.

पोषाखाच्या कित्येक बाबतींत मात्र आपणांस हात आवरून चालावयाचें नाही. आपला पोषाख आपला सामाजिक दर्जा दाखवित असतो. चारचौघांत फिरतांना शिष्टाचाराचे जे कांहीं नियम असतात ते पाळावेच लागतात. स्त्रीपुरुषांनीं जोडे घालणें ही आतां रूढीच बनली आहे, व ती इष्टहि आहे, परंतु शहरा-खेरीज इतरत्र तिचा प्रचार स्त्रियांत फारसा झाला आहे असें वाटत नाही. अनवाणी चालून उन्हांत पाय पोळतात. शिवाय जमिनीवर पडलेले कांटेकुटे, कांचेचे तुकडे वगैरे पायांत शिरण्याचा संभव असतोच. धुळींतलें रोगजंतूहि शरिरावर हल्ला करावयास चुकत नाही. यासाठीं घराबाहेर पडतांना जोडा वापरणें ही एक आवश्यक बाब आहे. जोड्याप्रमाणेंच छत्री वापरणें हें एक आपल्या पोषाख-पद्धतीचें अंग आहे. उन पावसापासून छत्री आपलें संरक्षण करते. कांहीं लोक उन्हाळ्यांत छत्रीला पांढरें कापड लावतात, कारण त्यामुळे सूर्याची उष्ण किरणें बाहेर फेंकलीं जातात. छत्री घेण्यासंबंधीहि स्त्रियांमध्ये अद्याप सर्वत्र रूढी पडलेली नाही. जी स्थिति जोडे वापरण्याविषयी आहे, तीच छत्रीच्या बाबतींतही लागू पडते.

पुरुषांच्या पोषाखांत जसें उपरण्याचें महत्त्व आहे, त्याचप्रमाणें स्त्रियांच्या पोषाखांत वास्तविक हातरुमाला महत्त्व असावयास पाहिजे. परंतु हातरुमाल वापरण्याची पद्धति अद्यापि सर्वत्र रूढ झाली नाही ही खेदाची गोष्ट होय.

हातरुमालाचें काम स्त्रिया आपल्या पदरावर भागवितात; नाक पुसावयाचें झालें, हात पुसायची पाळी आली तरी आपल्या नेसत्या लुगड्याच्या-मग तें कितीही किंमतीचें असो—पदरानें पुसण्याची रीत कित्येक स्त्रियांत आहे. पोषाखाला आवश्यक असणाऱ्या व उपयुक्त होणाऱ्या गोष्टीकडे दुर्लक्ष करून दागदागिन्यानें शरीर अलंकृत करण्याची पद्धति केव्हांहि अनिष्टच होय. त्यापेक्षा दागदागिन्याचा पैसा बँकात ठेवून त्याला चलन देऊन देशाच्या उद्योगधंद्याला हात लावणें हेंच प्रत्येक स्त्रीपुरुष व्यक्तीचें कर्तव्य ठरतें.

कपडे धुणें

हिंदुस्थानांतील लोकांवर गलिच्छतेचा आरोप एखादी मेयोबाई करो, परंतु दररोज अंग धुवून कपडे स्वच्छ करण्याची पद्धति इतर कोणत्याहि देशांत अस्तित्वांत असेलसें दिसत नाही. ज्यांचें कपडे मलीन असतात, अशा माणसाचें शरीरही अस्वच्छ असतें असें म्हणण्यास हरकत नाही. हिंदुस्थान-सारख्या पाण्याचें वैपुण्य असलेल्या देशांत कपड्याचा व शरिराचा घाणे-रडेपणा दाखविणें म्हणजे आपल्या अंगाच्या गलिच्छपणाचें प्रदर्शन करण्या-सारखेंच आहे. दररोजच्या स्नानाप्रमाणेंच दररोजचे कपडे धुणेंहि आवश्यक आहे. तसे जर ते धुतले नाहींत तर त्यांच्या छिद्रांत जी धूळ जाऊन बसते त्यामुळे शरिरातील बाहेर पडणारीं द्रव्यें शोषून घेण्याचें सामर्थ्य त्यांत रहात नाही शरिराशीं प्रत्यक्ष संबंध असलेले कपडे तर रोज धुवावेच परंतु बाहेरील कपडे प्रत्येक आठवड्यास तरी धुवावे. कपडे धुण्यासाठीं कित्येकदां धोब्यावर अवलंबून राहण्याची पुष्कळ स्त्रियांची रीत आहे, परंतु धोब्याकडे कपडे घ्यावयाचे झाल्यास आपल्याकडे कपड्यांची संख्या बरीच असावी लागते. शिवाय अनेक माणसांच्या कुटुंबांत अगर घरांत मुलांबाळांची संख्या अधिक असल्यास धोब्याकडे नेहमींच सर्व कपडे देणें शक्य नसतें. यासाठीं प्रत्येक गृहिणीला कपडे धुण्यासंबंधीं शास्त्रीय माहिती असावयास पाहिजे.

सर्व कपडे एकाच पद्धतीनें धुतां येत नाहींत. गरम कपडे, रेशमी कपडे व सुतराउ कपडे धुण्याच्या वेगवेगळ्या पद्धती आहेत. शक्य असल्यास पावसाच्या पाण्यांत कोणत्याही वरील प्रकारचे कपडे धुणें चांगलें, परंतु तसें तें नेहमींच मिळणें शक्य नसल्यामुळे कपडे धुण्यासाठीं पाणी पुढील प्रकारें तयार करणें

बरे. थंड पाण्यापेक्षां गरम पाणीच धुण्यासाठीं उपयुक्त असतें किंवा (१) उकळलेलें पाणी. (२) बोरॅक्स मिसळलेलें पाणी याचें प्रमाण, दोनशेरं पाण्यांत एक औंसभर बोरॅक्स मिसळून. (३) सोडाखार पाण्यांत मिसळून. परंतु रंगीत कपडे धुण्यासाठीं हें पाणी वापरूं नये. त्याचप्रमाणें कपड्यांना सोड्यामुळें छिद्रें पडूं नयेत म्हणून धुण्याच्या पाण्यांत सोडा टाकण्या-पूर्वीं तो उकळत पाण्यांत घालून मिसळावा व तें पाणी धुण्याच्या पाण्यांत मिसळावें.

अमोनिया पाण्यांत मिसळून यामुळें कपड्यावरील मळ चटकन् सुटून कपडा स्वच्छ होतो; अमोनिया मिश्रित पाणी एका बाटलींत भरून ठेवून प्रत्येक वेळीं एक शेर पाण्यांत एक चमचा याप्रमाणें कपडे धुतांना उपयोगांत आणल्यास चालेल.

साबू हें कपड्यावरील मळ काढण्याचें प्रमुख साधन असल्यामुळें ज्या पाण्यामुळें साबूला पुष्कळ फेंस येतो त्या पाण्यास मृदुपाणी म्हणतात. वर सांगितलेले पाण्याचे सर्व प्रकार मृदुपाणी ह्याच सदराखालीं येणारे आहेत. पावसाचें पाणी फार मृदु असतें; म्हणूनच तें कपडे धुण्यास उत्तम समजलें जातें. नळाचें पाणी कठीण असतें व विहिरीचें तर त्याहूनहि कठीण असतें.

पाण्यामध्ये सोडा घालून तें मृदु करतांना फार काळजी घेतली पाहिजे. कारण सोडा जर पाण्यांत नीट विरला नाही, तर त्यामुळें सुतराऊ व तागी कपडे वाईट होतात, लोंकरीचे कपड्याची वीण आकसून जाते. सुतराऊ व रेशमी कपड्यांचे रंग जातात—व ते पिंवलसर दिसतात; व शेवटीं त्वचेवरहि वाईट परिणाम झाल्याची उदाहरणें आहेत.

कपडे धुतांना ते पिंवलसर दिसूं नयेत म्हणून थंड पाण्यांत थोडीशी नीळ टाकून त्याचा उपयोग केल्यास ते पांढरे स्वच्छ दिसतात.

कपडे धुतांना त्यांचें वर्गीकरण पुढीलप्रमाणें करावें. (१) रंगीत कपड्यांचा रंग इतर कपड्यांना लागूं नये म्हणून ते वेगळे ठेवावेत. (२) फार मलीन झालेले कपडे. (३) पांढरे कपडे. (४) रेशमी (५) लोंकरीचे कोणतेही कपडे धुण्यापूर्वीं भिजत ठेवणें इष्ट असतें. कारण तसें केल्यानें कपड्यावरील मळ विरल होऊन पाण्यांत विरतो.

साधारण मळकेच कपडे थंड पाण्यांत भिजत ठेवले तरी चालतील, परंतु अधिक मळीन झालेले कपडे कोमट पाण्यांत ठेवावे. पाण्यांत सोडा टाकल्यास कपड्यावरील तेलकटपणा चटकन् विरून जातो. सोडा उकळत्या पाण्यांत टाकतांना काळजी घेतली पाहिजे. सोडा सर्व विरून गेल्यावरच कपडे आंत टाकावे, नार्हीतर सोड्याच्या स्पर्शाने कापडाचा नाश होण्याचा संभव असतो. सोडा टाकल्यावर ते गरम पाणी चांगले निवून द्यावे. ही भिजत ठेवण्याची क्रिया १०-१२ तास करावी. लोंकरीचे व रंगीत कपडे मात्र भिजत ठेवू नयेत.

भिजत टाकलेले कपडे प्रथम पिळून काढावे. त्यानंतर लोंकरीचे, रेशमाचे, रंगीत, पांढरे, चादरी, हातरुमाल अशा क्रमाने धुण्याची पद्धत ठेवावी; पिळलेले कपडे धुण्याच्या भांड्यांत ठेवावे. व त्यावर उकळत पाणी ओतावे. व ते पाणी साधारण कोमट असे झाले म्हणजे धुवावयास सुरवात करावी.

कपड्यांचा जो भाग अतिशय मळीन होण्याचा संभव असतो तो भाग— गळा, कांख, मनगटावरील भाग साबू लावून मग ते पाण्यांत भिजत टाकावेत. कपडे दगडावर न चोळतां कपड्याचा एक भाग दुसऱ्या भागावर चोळावा व ते भांड्यांत ठेवून वर गरम पाणी ओतावे. प्रत्येक कपड्याबरोबर पाणी बदलणे इष्ट असतं.

उकळत पाण्यात कपडे टाकण्याची रीत—पाणी उकळत असतां, साबू लावून ठेवलेले कपडे, एकएक असे उकळत्या पाण्यांत सोडीत जावे. कपडे लोखंडाच्या सळीने दडपीत जावे व पाण्याला हळुहळू उकळ येईल असे करावे ही उकळण्याची क्रिया १५-२० मिनिटे चालू ठेवावी.

अशा रीतीने कपडे उकळल्यानंतर एकेक कपडा बाहेर काढावा व चांगलाच निथळू द्यावा. नंतर ते स्वच्छ अशा थंड पाण्यांत टाकावे, व साबू स्वच्छ धुवून जाईपर्यंत चांगले खळवळावे; कपड्याला शुभ्रता येण्यासाठी नीळीचा फार थोडा रंग पाण्यांत मिसळावा.

निरनिराळे कपडे वेगवेगळ्या पद्धतीने धुवावयाचे असतात. म्हणूनच धुण्यापूर्वी कपड्यांचे वर्गीकरण करणे चांगले. प्रथम अत्यंत घाणेरडे कपडे बाजूला काढावेत, नंतर रीगल कपडे, पांढरे कपडे, चादरी, उशांची अर्भ्री, टॉवेलस, हातरुमाल, नंतर पायमोजे, रेशमी, लोंकरीचे, व सर्वांच्या शेवटी भांडी, फर्निचर वगैरे पुसावयाचे अत्यंत मळके असे कपडे धुवावे.

नाजूक लेस लावलेले कपडे धुतांना साबूचा उपयोग करून ते एकमेकांवर घांसून धुण्यानें लेसांतील नाजूक तंतू तुटण्याचा संभव असतो, म्हणून बोरॅक्स पावडर पाण्यांत मिसळून ते कपडे धुणे चांगले.

हातरुमाल वगैरे धुतांना पाण्यांत मीठ घालून, ते थोडावेळ भिजू द्यावेत, मग चोळून धुवावे.

लॉकरीचे कपडे मात्र पाण्यांत भिजत ठवू नयेत; ते साबून घांसूंहि नयेत. सोडाहि पाण्यांत घालतां कामा नये, कारण लॉकरीच्या कपड्यांची वीण त्यामुळे सैल होते; ते फार न चोळतां घट्ट पिळूंहि नयेत. त्यांच्या छिद्रांत साबू रशीरुं नये म्हणून साबूचे लहान लहान तुकडे करून ते उकळत्या पाण्यांत विरून द्यावे. तें पाणी साधारण कोमट झालें कीं त्यांत कपडे टाकीत जावे, ढवळावे, व जोर न देतां थोडेसे ताणावे, नाहीतर त्यांचीं छिद्र जवळ होऊन ते आकसण्याचा संभव असतो. मलीन पाणी एक दोन वेळां टाकून देऊन कपडे स्वच्छ होईपर्यंत साबूच्या फेंसाच्या पाण्यांत धुवावे.

रेशमी कपडेहि लॉकरीच्या कपड्याप्रमाणेंच धुवावेत, परंतु ते धुतांना थंड पाण्याचाच उपयोग करावा. कारण ते पिवळसर होण्याचा संभव असतो. शिवाय रेशमी कपडे धुतांना वाटेल तो साबू वापरण्यांत येऊं नये. रेशमी कापडाचे तंतू अत्यंत नाजूक असल्यामुळे, आपटणें सुबकणें ह्या क्रिया वर्ज्य समजाव्या.

रंगित कपडे धुतांनाहि रेशमी व लॉकरीच्या कपड्याइतकीच काळजी घ्यावी लागते; कारण त्यांचा रंग जाऊं नये, व इतर पांढऱ्या स्वच्छ कपड्यांनाहि तो रंग लागू नये म्हणून विशेष खबरदारी घ्यावयास पाहिजे. ते इतर कपड्यांप्रमाणें भिजत ठेवतां कामा नये, शिवाय उकळत पाण्यांत ते ठेवणेंहि इष्ट नाही. सोड्याचा उपयोगहि अशा कपड्यांच्या बाबतींत करणें योग्य नाही, एकंदरीत धुण्याच्या सर्व क्रिया करतांना ते झटपट धुवावे. म्हणजे त्यांचा रंग जाण्यास वावहि देऊं नये, इतकी खबरदारी घेतली कीं पुरे. धुतल्यानंतर ते उन्हांत वाळू देऊं नये. रंगित कपडे धुतांना पाण्यांत थोडें मीठ अगर विनाग्री मिसळल्यास कपड्यांचा रंग जात नाही. कपडे धुतांना ते दगडावर जोरजोरानें आपटण्यापेक्षां एकाद्या लांकडी दांड्यानें बडवून स्वच्छ करणेंच चांगले. एकेक कपडा वेग-वेगळा धुवावा, व प्रत्येक वेळीं धुतांना पाणी बदलत रहावे. एकाच पाण्यांत अनेक कपडे खळबळविण्याची रीत अनिष्ट आहे.

कपड्यावरील डाग—कपडे धुण्यापूर्वी त्यावरील डाग प्रथम नाहीसे करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे; त्याचप्रमाणे ते फाटले असल्यास त्यांची दुरुस्ती करून नंतरच धुण्यास आरंभ करावा. चहा कॉफीचे डाग कपड्यावर पडले असतां, उकळत्या पाण्यांत बॉरेक्स (Borax) ची पूड मिसळावी. डाग पडलेला भाग एखाद्या भांड्यावर ताणून धरावा, व ते उकळत पाणी त्या डागावर हळु-हळू ओतावे. डाग जर नवा असेल तर उकळत पाण्याऐवजी थंड पाणीहि चालेल.

शाईचा डाग जर नवा असेल तर तो काढणे सोपे असते. जर तो जुना झाला असेल तर तेवढाच भाग तीन चार मिनिटे दुधांत भिजवावा, चोळावा स्वच्छ पाण्यांत धुवावा किंवा डाग पडलेला भाग थंड पाण्यांत भिजवून ताणून धरावा. त्यावर मीठ व लिंबू घासावे, व डागावर गरम पाणी हळुहळू सोडावे.

लोखंडाच्या कीटाचा डाग पडला असल्यास तो भाग ताणून त्यावर मीठ व लिंबू घासावे, उकळत पाणी वर ओतावे, व सर्व कपडा पुन्हां गरम पाण्यांत धुवावा.

तेलकट डाग टरपेन्टाईन चोळून वर गरम पाणी ओतल्यास जातो. किंवा युक्रिलिप्टीस चोळूनहि जातो. फळांचे वगैरे डाग पडल्यास डाग पडलेला भाग भांड्यावर ताणून भिजवावा व त्यावर मीठ घासावे. वर उकळलेले पाणी हळू हळू ओतावे. डाग गेला नाही तर पाण्यांत थोडी ब्लीचिंग (Bleaching) पावडर टाकून ते पाणी चांगलेच गाळून झाल्यावर त्यांत तो भाग भिजवावा. व उमळत पाण्याने धुवून टाकावा.

कपडे वाळविणे—कपडे वाळविण्याकरितां कोरड्या हवेची आवश्यकता असते. हवा जर ओलसर असेल तर कपड्यांतील ओल आकर्षून घेण्यास वेळ लागेल. पावसाळ्यांत हवा ओलसर असते, त्यामुळे पुष्कळदां कपडे वाळण्यास कालावधि लागतो. कपडे वाळविण्यास उत्तम जागा म्हणजे घराचे अंगण. घराबाहेर कपडे वाळत घातल्याने त्यांना उन, वारा व कोरडी हवा मिळाल्याने ते त्वरित वाळतात. घरांत वाळत घातलेल्या कपड्यांना एक प्रकारचा उन्वट वास येतो. स्वयंपाक घराच्या जवळपास जर कपडे वाळत घातले तर धुराचा वास व काळसर रंगहि कपड्यावर बसतो, ज्या घरांच्या सभोंवार मोकळी जागा अगर अंगण नसेल, अशा घरांत कपडे वाळविण्यासाठीं एका स्वतंत्र खोलीची योजना करावी.

कपडे वाळविण्याची दोरी प्रथम पुसून स्वच्छ करावी. तारेवर कपडे वाळत घालण्याची पद्धत पुष्कळ ठिकाणी असते, परंतु त्यामुळे तारेवरील गंज कपड्यांना लागण्याचा संभव असतो.

रंगीत कपडे शक्य तोंवर उन्हांत वाळवू नयेत. त्याचप्रमाणे गरम कपडे, पायमोजे वगैरे वाळत घालतांना, त्यांचा आकसलेला आकार ताणून नीट करावा.

कपडे वाळून झाल्यावर त्यांच्या चांगल्या घड्या कराव्यात व त्यावर थोडेसे पाणी शिंपडून ठेवावे, व कांहीं वेळाने इस्त्री करावी. अलिकडे इलेक्ट्रिक व विस्तवाची इस्त्री अशा दोन प्रकारच्या इस्त्र्या प्रचारांत आहेत. विस्तवाची इस्त्री सतत गरम ठेवावयास बराच त्रास होतो. इलेक्ट्रिकची इस्त्रीच ह्या कामी उत्तम असते. ती पेटवावयास विशेष मेहनत करावी लागत नाही. कोणत्याहि प्रकारची इस्त्री असली तरी ती फार गरम करू नये, त्यामुळे कपड्यावर डाग पडण्याचा संभव असतो. एका मोठ्या टेबलावर एक पांढरी चादर प्रथम पसरावी; त्यावर धुतलेला कपडा ठेवून वर पाणी शिंपडावे, इस्त्री कितपत गरम आहे हे प्रथम एका कापडाच्या लहानशा तुकड्यावर पहावे, व नंतर कपड्याला इस्त्री करण्यास सुरवात करावी.

कांहीं लोकांना कडक इस्त्रीचे कपडे आवडतात. कडक इस्त्री करण्याकरितां वाळविलेल्या कपड्यांना भाताची पेज लावतात. त्यामुळे कपडा गुळगुळीत होऊन चटकन् मलीन होत नाहीत.

दररोज वापरण्यांत असलेले कपडे वर सांगितलेल्या पद्धतीने धुणे शक्य नाही; पंधरवड्यांनी अगर महिन्यांनी घरांतील इतर कपडे धुणे सोयीस्कर आहे. दररोजचे कपडे साबण लावून एक तासभर तर ठेवावे, त्यामुळे कपड्यांतील मळ सुटतो. त्यानंतर ते स्वच्छ पाण्यांत एकदां, दोनदां चांगले खळबळावे. पंधरा दिवसांतून अशा कपड्यांना इस्त्री करावी.

कापूस

हवामानाप्रमाणे कपड्यांतील पद्धति प्रचारांत आल्या असे वर सांगितलेच आहे. तरी पण कांहीं लोक रेशमी कपडे वापरतात, कांहीं कापसाचे वापरतात, तर कांहीं गरम कपडेच वापरतात असे दिसून येते. उत्तर ध्रुवाकडील ग्रीनलंड

देशांतील एस्कीमो लोक नेहमीं कातज्याचेच कपडे वापरतांना दिसतात. युरोप-मधील लोक गरम कापडांचेच कपडे विशेषतः वापरतात. हिंदुस्थानांत कापसाच्या कापडाचे कपडे वापरण्याची पद्धत आहे, याचें कारण हिंदुस्थान देश हा उष्ण कटिबंधांत आहे. कापसाच्या कापडाच्या योगानें अंगांतिल उष्णता बाहेर जाण्यास वाव मिळतो, व उन्हाळ्यांत उष्ण हवेचा ताप तितकासा जाचक होत नाही.

सुदैवानें कापसाची उत्पत्तिही उष्ण प्रदेशांतच अधिक होते. हिंदुस्थान, अमेरिका व इजिप्त हे देश कापसाच्या उत्पत्तिविषयीं प्रसिद्ध आहेत.

उत्तम प्रकारचा कापूस उत्पन्न होण्यास उष्ण हवा, साधारण पाऊस व काळी जमीन लागते. कापसाच्या अनेक जाती आहेत. व निरनिराळ्या जातींच्या झाडांची उंची तीन पासून पंधरा फूटांपर्यंत असते; कापसाच्या झाडांचीं पानें एरंडाच्या पानांप्रमाणें कांतीव असतात; कापसाच्या झाडांना पांढरीं, तांबडीं व पिवळीं फुलें येतात, फूलांपासून पुढें कापसाचीं बोंडें तयार होतात, व तीं उमळल्यावर कापूस बाहेर पडतो, व कापसाच्या शेतांचा शुभ्रपणा पाहून क्षीरसागराची आठवण पडल्यावाचून राहत नाही. हीं बोंडें बाहेर पडतांच कापूस गोळा करण्याचें काम सुरू होतें. कापूस वेंचणीचें हें काम संपतांच कापसांतील सरक्या काढण्याचें काम ' जिनिंग ' करणाऱ्या गिरण्यांत सुरू होतें. यानंतर कापसाचे घट्टे गट्टे बांधून इतर देशांत पाठविले जातात.

हे कापसाचे गट्टे ' कार्डींग ' करणाऱ्या गिरण्यांत जातांच कापूस यंत्रांच्या योगानें पिंजला जाऊन, त्याच्या लांब व अरुंद अशा घड्या बनविण्यांत येतात. ह्या घड्यांचीं मोठालीं वेटोळीं करून नंतर लहान लहान वेटोळीं करण्यांत येतात व ह्या लहान वेटोळ्यापासून त्याचे वेगवेगळ्या नंबरचें जाड बारीक सूत बनविण्यांत येतें, हें सूत उभें व आडवें विणल्यावर त्याचें कापड तयार होतें.

उष्णप्रदेशांत कापसाचे कपडे वापरण्याचीं अनेक कारणें आहेत. सुतराऊ कपडा टिकाऊ असून वारंवार धुवून स्वच्छ करतां येतो. लोंकरीच्या कपड्यापेक्षां हे कपडे थंड वाटतात, व म्हणूनच उन्हाळ्यांत ह्या कापडाचा उपयोग करणें हितावह आहे. इतर कपड्यांपेक्षां सुतराऊ कपडे वारंवार धुवावे लागतात; व धुतल्यावर ते थोडेंसे आकुंचित झालेले दिसतात म्हणूनच कोणताही नवीन कपडा शिवतांना ही गोष्ट ध्यानांत ठेवावी.

रेशीम

रेशमी कपडे महाग असल्यामुळें विशेषप्रसंगींच ते वापरण्याची चाल आपणामध्ये आहे. रेशमी कपडे स्वच्छ व टिकाऊ असतात त्यामुळें त्यामध्ये घातलेल्या पैशाचें मोल भरून निघतें. रेशमी कपडा दिसायला व टिकायलाहि चांगला मजबूत व सुंदर असल्यामुळें त्याची किंमत वाढते. इतर कपड्यांपेक्षां या कपड्यांना अधिक चकाकी व गुळगुळीतपणा असतो. शिवाय रेशमाचा कपडा वाटेल तितका बारीक मिळतो, व वजनानेहि तो हलका असतो, म्हणून असा झुळझुळीत कपडा वापरणें हें श्रीमंतीचें एक द्योतक आहे. शिवाय त्याला पडणारी किंमत अधिक असल्यामुळें श्रीमंत लोकांनाच ते नेहमी वापरणें शक्य असतें. रेशमी कपडा वापरण्यापासून अनेक फायदे आहेत; थोडीशी किंमत अधिक द्यावी लागली तरी तो कपडा टिकाऊ असल्यामुळें सुतराऊ दोन लुगडीं जितकीं वर्षे टिकतील तितक्याच कालांत एक रेशमी पातळ टिकू शकतें. शिवाय तें मजबूत असतें. रेशमी कपडा सहसा फाटत नाही; पाणी शोषून घेण्याचा गुण रेशमांत अधिक असल्यामुळें वाटेल तो रंग त्यावर खुलून दिसतो; शिवाय थंडीच्या दिवसांत सुती कापडापेक्षां रेशमी कपड्यानें अंगांत उब अधिक राहूं शकते. हा कपडा सहसा मिळत नाही कारण यांत धूळीचे कण अडकून बसण्यास सुती कपड्याप्रमाणें छिद्रे नसतात. ह्या कापडांत रोगजंतू फारसे राहूं शकत नाहीत, म्हणूनच हे रेशमाचे सर्व गुणधर्म ओळखून आमच्या पूर्वजांनीं सोवळ्याच्या कार्मीं रेशमी वस्त्राचीच योजना केलेली दिसते.

रेशमाची किंमत महाग असण्याचें कारण त्याची पैदास एका विवक्षित प्रकारच्या कीड्यापासून होते हें होय. चीन व हिंदुस्थानांत बंगाल ह्या प्रांतांत ह्या कीड्यांची बरीच निपज होते. तुतीच्या झाडांवर हे किडे जगत असल्यामुळें ज्या ठिकाणी ह्या झाडांचें वैपुल्य आहे त्याच प्रांतांत ह्या कीड्यांची पैदास करून रेशमाचे कारखाने चालविले जातात. समशीतोष्ण देशांत तुतीचीं झाडे नेहमी आढळतात. ह्या ठिकाणीं होणारें रेशीम चकचकीत व मऊ मऊ असतें. प्रथम कीडे गोळा करून ते स्वस्थ व मोकळ्या जागेंत ठेवतात. या सार्थीं बहुतेक मोठाले पेटारे तयार करतात. त्यांत किड्यांना खावयासाठीं

तुतीचीं पानें ठेवतात. रेशमाच्या किड्यांना रेशीम मिळेपर्यंत चार अवस्थांतून जावें लागतें. (१) अंडी (२) सुरवंट (३) कोश (४) फूलपांखरूं. प्रत्येक मादी सुमारे २५०-३५०-४०० पर्यंत अंडी घालते. हीं अंडी ती पानांवर घालते. थोडे दिवस थंड जागेंत ठेवल्यावर त्यातून सुरवंट बाहेर पडतात. तुतीच्या झाडाचीं पानें खाऊन हे राहातात. सुरवंट हीं पानें दररोज ३० वेळां खातो; त्यामुळें त्याचा आकार व वजनहि भराभरा वाढतच जातें. हळुहळू अति खाण्यानें त्याची भूक कमी होऊन तो थोडें थोडें खातो, व त्यांच्या तोंडाजवळील दोन छिद्रांतून बारीक धागे निघतात; हे धागे त्यांच्या तोंडांतून निघणाऱ्या चिकट रसापासून तयार झालेले असतात. ते दोघांचे एक करून तें आपल्या भोंवतीं गुंडाळून त्याचें आवरण करतात. असा कोश तयार व्हावयास तीन दिवस लागतात. ह्या कोशांत असणारा धागा ३००-१५०० यार्डीपर्यंत असतो. १५ दिवसांनंतर सुरवंटाचें फूलपांखरांत रूपांतर होऊन तो उडून जातो. हें फूलपांखरूं पांढऱ्या रंगाचें असतें. अंडी घातल्यावर नर व मादी दोघेहि मरून जातात. सुरवंटाच्या भोंवतीं असणारा कोश तेंच रेशीम होय. तें न तुटतां चांगलें मिळण्यासाठीं सुरवंट फूलपांखराच्या रूपानें बाहेर पडण्यापूर्वीच ते कोश रेशमाच्या कारखान्यांत उकळत पाण्यांत टाकतात. त्यामुळें तो किडा आंतल्या आंत मरून जाऊन कोशाला घक्का पोचत नाहीं. कोश पाण्यांत टाकल्यावर, ते हलके असल्यानें वर तरंगतात, व धाग्याचें बाहेरील टोंक एका यंत्राला लावून रेशमाचे सर्व धागे न तुटतां वेगळे गुंडाळले जातात. साधारण तीन हजार कीड्यांपासून एक पौंडभर रेशीम मिळतें. कोशापासून मिळालेले अनेक धागे एकत्र करून त्याचा रेशमाचा धागा बनवावा लागतो. कापसाप्रमाणेंच हें रेशीम पिंजून व कांतून स्वच्छ करावें लागतें.

रेशमी कापड वापरण्याची आवड सर्वांना सारखीच असणार, परंतु तें महाग पडत असल्यामुळें सर्वांनाच तें विकत घेणें परवडत नाहीं; म्हणून बाजारांत कृत्रिम रेशमी कापडहि विकावयास ठेवतात. हें रेशीम रासायनिक प्रयोगानें करतां येतें. परंतु तें नैसर्गिक रेशमापेक्षां वजनानें जड असतें. चकचकीतपणा मात्र त्याला अतिशय असतो, त्यामुळें बाह्य दिखाऊपणाला व कमी किंमतीला मोहून, कृत्रिम रेशमी कापडाचाहि खप बाजारांत अतिशय होतो. हें रेशीम झाकडाच्या मलिद्यापासून तयार करतात.

लॉकर

थंड प्रदेशांत व थंडीच्या दिवसांत लॉकरीच्या कपड्यांचें महत्त्व व जरूरी फार भासते. लॉकर उष्णतामंदवाहक असल्याने शरिरांतील उष्णता बाहेर जाऊं देत नाही. शिवाय लॉकरांत उबदारपणा असतोच. ती वजनानें हलकी व मऊ असल्यामुळे लॉकरीचे कपडे वजनशीर न वाटून शरिरांतील उष्णता रक्षण करण्याचें काम करतात. सुतराऊ कपडे चार घालून जी ऊब शरिरांत राहूं शकणार नाही ती लॉकरीच्या एकाच व हलक्या कपड्याने मिळूं शकते, यामुळे हिवाळ्यांत लॉकरीच्या कपड्यांचें महत्त्व फार असतें.

थंड प्रदेशांत लॉकरीची पैदास व्हावी असा ईश्वरी संकेत असावा; कारण थंड प्रदेशांत मेंढ्याचें योग्य प्रकारें रक्षण होण्याकरितां निसर्गानें त्यांना लॉकरीचें नैसर्गिक आवरण दिलेलेंच असतें; मनुष्याने आपल्या बुद्धिसामर्थ्याने ह्या देणगीचा उपयोग आपल्या स्वतःकडे मोठ्या चतुराईने करून घेतला आहे. थंडीमध्ये मेंढ्यांवर दाट लॉकर येत असते, व ती उन्हाळ्यांत पडत असते, त्यापूर्वीच ती यंत्राच्या योगानें कापून कापड विणण्याकडे तिचा उपयोग करण्यांत येतो. ही लॉकर कापल्यावर पुन्हां वाढतच असते, त्यामुळे हा धंदा सतत व मोठ्या प्रमाणात थंड हवेच्या देशांत चालत असतो. मेंढरें वाटेल तिथें बसत असल्यामुळे त्यांची लॉकर मळण्याचा संभव असतो, म्हणून ती कापण्यापूर्वी मेंढगांना स्वच्छ धुवून काढण्यात येते. ती कापल्यावर लगेच लॉकरीच्या गासड्या बांधून गट्टेरी बाधले जातात. परत ती सोडून साबू व सोडा यांच्या मिश्रणानें धुतली जाते. त्यानंतर ती पिंजून व कातून तिचे धागे करण्यांत येतात.

मेंढ्याच्या छातीच्या व पाठीवरच्या भागातील लॉकर विशेष उपयुक्त व उत्तम दर्जाची असते. याशिवाय बाकीच्या भागांवरील लॉकर हलक्या दर्जाची असते, त्यामुळे लॉकरीच्या कापडांच्या किंमतींत आपणास फरक असलेला दिसून येतो. मेंढ्यांच्या पाठीवरील लॉकरीचे धागे दोन इंचापासून अठरा इंचापर्यंत लांब असतात. अशी लॉकर अतिशय थंड प्रदेशांतील मेंढ्याकडूनच मिळत असते. हिंदुस्थानांत काश्मीर सारख्या थंड व डोंगराळ प्रदेशांतील मेंढ्याकडून अशाप्रकारची लॉकर मिळूं शकते. लॉकरीचें कापड धुवून आंखूड होतें या कारणानें लॉकरीचे कपडे शिवतांना, हा गुणधर्म लक्षांत घेऊनच कापड खरेदी करावें.

ताग

लॉकरीच्या खालोखाल तागी कपडे वापरले जातात. तागाचे कपडे बहुत-करून श्रीमंत लोकांमध्येच वापरण्याचा प्रघात आहे, कारण हे कापड महाग असते. तागाची लागवड हिंदुस्थानांत फार होते. तागाच्या झाडाच्या बीया सुपीक जमीनींत जवळ जवळ पेरतात, म्हणजे बरीच झाडे जवळजवळ उगवतात, व फांद्यांची फारशी वाढ होऊं शकत नाही. ताग झाडाच्या खोडापासून मिळत असल्यामुळे फांद्यांचा विस्तार झाला न झाला सारखाच वाटतो, म्हणून अनेक झाडे लावून खोडांची उत्पत्ति करण्याकडेच विशेष लक्ष ठेवावे लागते. झाड न कापतां मूळासकट उपटून उन्हांत वाळवितात. खोडांच्या जुड्या बांधून तीन आठवडे वाळवितात. त्यामुळे तंतू वेगळे होतात. व ते तसे सुटे करण्याकरितां खोड काठीनें झोडपितात. त्यांतील माती निघून ते स्वच्छ होईपर्यंत पाण्यांत बुडवून धुतात. ह्या तंतूंना वाख म्हणतात. या झाडाच्या बीयांपासून जें तेल काढतात त्याला बेलतेल म्हणतात. ते वारनिश, पेन्ट, मेणकापड हे करण्याकडे फार उपयोगांत येते.

ताग पाण्यांतून स्वच्छ होऊन निघाल्यानंतर तो पिंजून त्याचे घागे काढून कापड तयार करितात. ह्याचे तंतू मजबूत असल्यामुळे कोणत्याहि तऱ्हेचे बारीक जाड कापड त्यापासून होतें. या कापडाचे टुवाल, चादरी, मेजावरील रुमाल वगैरे प्रकार करतात. ताग जर फार भिजूं दिला नाही तर याच्या कापडाला फार तकाकी येते. हे कापड चटकन वाळत असल्यामुळे टावेल्स, हातरुमाल वगैरे करण्याकडे या कापडाचा फार उपयोग केला जातो. रेशमी कापडाप्रमाणेंच ह्या कापडांत रोगजंतूची वाढ होत नाही. या कारणासाठीं व ते लवकर व थोड्या मेहनतीनें स्वच्छ होत असल्याकारणानें जखमा बांधण्यासाठीं बँडेजेस वगैरे करण्याकडे याचा पुष्कळ उपयोग केला जातो. एकंदरीत तागाची उत्पत्ति मर्यादित असल्यामुळे तागी कापड महागच पडते. सर्वसाधारण लोकांत तागी कपडे वापरण्याची वृत्ति कमीच असते. कापूस व लॉकर यांचे कपडे ज्याप्रमाणें नित्योपयोगी असतात त्याप्रमाणें तागाचे कपडे नसतात.

भाग ४ था

शिवणकाम

स्त्रियांची राखीव अशीं जीं कांहीं अनेक कामें आहेत, त्यांपैकीं शिवण-काम करणें हे एक प्रमुख काम आहे. पाकसिद्धि ही कला ज्याप्रमाणें सर्वतोपरी स्त्रियांच्या कर्तव्यक्षेत्रांपैकीं एक मानिली जाते, त्याचप्रमाणें शिवण कामहि त्यांत अंतर्भूत केल्यास चूक होणार नाही. शिवाय केलेच्या अनेक अंगांपैकीं सर्वसाधारण स्त्रीवर्गाला शिवण-कलाच विशेष आकर्षक वाटते. इतर अनेक कलांपेक्षां शिवणकलेचा संबंध व्यवहारांत पुष्कळ वेळां येतो. स्वतःच्या कपड्यांपासून तो आपल्या मुलांबाळांचे कपडे शिवण्यांत स्त्रियांना एक प्रकारचा अभिमानच वाटतो. नुसती अभिमानाची बाजू सोडून दिली, तरी आवश्यकतेच्या दृष्टीनें हि शिवणकामाचें महत्त्व स्त्रियांच्या बाबतींत कमी नाही. सध्यांच्या जागतिक आर्थिक मंदीची झळ प्रत्येक कुटुंबाला लागली आहे. अशा वेळीं आर्थिक बाबतींत प्रत्येक स्त्रीनें आपल्या कुटुंबाच्या मिळकतींत भर घालून आपल्या पतीशीं अगर मिळवित्या इतर आत्तेष्टांशीं सहकार्य करणें ही अत्यंत इष्ट गोष्ट होय. कौटुंबिक शिवणाच्या पायीं किती तरी पैसा शिलार्डसाठीं शिंप्याला द्यावा लागतो. त्या सर्व पैशाची बचत प्रत्येक स्त्रीला करता येण्यासारखी आहे. फार मोठ्या शिलार्डचीं अशीं कामें, उदाहरणार्थ, कोट, शर्टस्, पॅन्टस् वगैरे कपडे जरी प्रत्येक स्त्रीला बेततां व शिवतां आले नाहींत, तरी लहान मुलांचे, स्त्रियांचे व पुरुषांना नित्योपयोगी लागणारे सदरे, बंड्या वगैरे कपडे शिवतां आले पाहिजेत. त्याशिवाय फाटलेले कपडे वेळच्या वेळीं योग्य प्रकारें शिवून दुरुस्ती करण्याएवढें शिवणकाम प्रत्येक स्त्रीला यावयास पाहिजे; म्हणूनच स्त्रियांच्या शिक्षणक्रमांत शिवणकामाचें महत्त्व इतर अनेक विषयांपेक्षां अधिक आहे.

शिवणाची पेटी



कोणत्याहि वस्तूची गरज केव्हां लागेल याचा नेम नसतो; एखाद्या वस्तूची गरज अवचित् लागल्यास सर्व घरभर ती धुंडाळण्यांत वेळेचा अपव्यय केला जातो. सुया, टांचण्या वगैरे अवास्तव पडल्या असतांना लहान मुलांच्या हातीं लागून त्यांपासून त्यांना कांहीं अपाय धडून येण्याचाहि संभव असतो; म्हणून नित्याच्या व्यवहारांत लागणाऱ्या शिवणकामाचे सर्व जिन्नस एकत्र ठेवणेंच अधिक सोईस्कर असतें. याकामीं शिवणकामाच्या स्वतंत्र पेटीचा उपयोग अधिक होण्यासारखा आहे. दागिन्याच्या पेटीचें कौटुंबिक

जीवनांत जेवढें महत्त्व आहे तेवढेंच महत्त्व शिवणकामाच्या पेटीचें आहे. पुष्कळ वेळां अशा कामासाठीं विवक्षित पेट्या बाजारांत मिळतात व लांकडाच्या पेटीपेक्षां वेताच्या पेट्या अधिक सोयीच्या व स्वस्त दरानें मिळतात. एकाद्या कलाकुशल स्त्रीनें वाटल्यास आपण स्वतःच एकादी पेटी हातीं तयार करावी. म्हणजे त्यांतील वस्तूंना योग्य ठिकाणीं योग्य ती जागा स्वतःच तयार करतां येईल.

शिवणकामाच्या पेटींत संग्रह करण्यासाठीं खालील वस्तू अत्यावश्यक आहेत. दररोजच्या व्यवहारांत हरघडी त्यांतील वस्तूंची गरज भासते; परंतु या बाबतींत कित्येक स्त्रियां इतक्या निष्काळजी असतात कीं एकादी वस्तू लागल्यास ती विकत न घेतां शेजारणीकडून उसनवार घेण्यांत त्यांना बिलकूल कमीपणा वाटत नाही. कित्येकींना तर ह्या लहानसहान वस्तूंमध्ये पैशाचा अपव्यय (?) होणें पसंत पडत नसतें. म्हणून ह्या वस्तूंचून त्यांचें चालतें, त्यांना त्या वस्तूंची गरज लागत नाही असें मात्र म्हणतां यावयाचें नाही. गरज लागलीच तर आपल्या खिशाळा कातर न लावितां ती परस्पर कशी भागवितां येईल याकडेच कित्येकांचें लक्ष असतें.

आतां शिवणाच्या पेटींत आपणांस नित्य लागणाऱ्या व्यवहारोपयोगी वस्तू कोणकोणत्या लागतात तें पाहूं.

(१) सुया—नंबर ५ ते १२ पर्यंतच्या सर्व नंबराच्या वेगवेगळ्या व कमी अधिक लांबी रुंदीच्या सुया एक डझनभर असणे बरे. या सुयांचा उपयोग रफू करण्याकडे, साधे टांके मारण्याकडे व कशिद्याचें काम करण्याकडे होतो.

(२) टांचण्यांचें एक पान—ह्या टांचण्या ठेवण्यासाठी कोणत्याहि नमुन्याची व कोणत्याहि आकाराची एक लहानशी गादी करून त्यावर टांचण्या टांचून ठेवणे चांगलें.

(३) कातरी—ह्या कातरी दोन प्रकारच्या असाव्या एक लहानशी टोंकदार कातर टांके उसविण्याकरिता व बटनाचीं घरे वगैरे करण्याकरिता, व दुसरी मोठी कापड बेतून कापण्याकरिता.

(४) अंगुस्तान—ज्या बोटावर शिवणाचा अधिक भर पडतो त्या बोटाचें रक्षण व्हावें म्हणून याचा उपयोग करतात. परंतु सर्वच स्त्रियांना याची उणीव भासत नाही. अंगुस्तान चांदीचें अगर सेल्युलाईडचें असणे आरोग्य दृष्ट्या चांगलें अर्थात् तें आपल्या ऐपतीप्रमाणें कोणत्याहि प्रकारचें जरी वापरलें तरी तें बोटाला नीट बसलें पाहिजे. आपल्याकडे पुष्कळदां घर म्हणून एक अंगुस्तान बाळगिण्याची रीत असते, व तेंच सर्व स्त्रिया वापरण्याचा प्रयत्न करतात.

(५) एक माप मोजावयाची पट्टी. (Measuring Tape)

(६) वीणावयाच्या सुयांचा एक जोड व दोन अगर तीन वेगवेगळ्या नंबराच्या क्रोशे (crochet) सुया.

(७) तीन काळ्या रंगाचीं, चार पांढऱ्या रंगाच्या सुतांचीं रिलें, व कांहीं रंगीत सुतांच्या एक दोन लड्या (skeins) ह्या सुतांचीं रिलें वेगवेगळ्या नंबरांचीं असावीं, कारण ह्या सुयांचा उपयोग कधीं कधीं रफू करण्याकडे व ठिगल लावण्याकडे होतो. ह्या सुतांत थोडें रेशमी सुतहि असावें.

(८) कपड्याला भोंक पाडण्यासाठी मिळणारी लेखंडाची सळी.

(९) रिबन्स् व जाड दोरे भरावयासाठी जाड नाकाच्या सुया.

(१०) हूक, बटन्स् कमी अधिक रुंदीच्या फितींचे बंडल्स् वरील सामानाची यादी सामान्यपणें प्रत्येक कुटुंबांत लागत असते. परंतु प्रत्येक स्त्रीनें आपापल्या कुटुंबाच्या गरजा ओळखून ह्या सामानांत भर घालणें अगर फरक करणें इष्ट आहे.

शिवण्याचें यंत्र

प्रत्येक कुटुंबाला आवश्यक लागणाऱ्या अनेक गोष्टीपैकी शिवण्याचें यंत्र हें एक आहे. श्रीमंती दाखविण्याचें तें एक साधन असें समजण्याचें मुळांच कारण नाही.

श्रीमंताकडे शिवण्याचें यंत्र नसल्यास त्याला आपल्या पैशाच्या जोरावर आपल्या कुटुंबाला लागणारे सर्व कपडे हवेतेवढे पैसे खर्च करून एखाद्या शिंप्याकडून शिवून घेतां येतील, परंतु साधारण मध्यम वर्गातील स्त्रियांना आपल्या कुटुंबांत लागणारे सर्व कपडे स्वतःच शिवायला हवेत, व या कार्यां एखादें स्वतःच शिवण्याचें यंत्र असणें अत्यंत आवश्यक आहे. प्रचलित शिवण्याच्या यंत्रांत वाफ, सिंगर व अँडलर हीं यंत्रें बरींच लोकमान्य आहेत. त्यांच्या किंमतीही सर्वसाधारण लोकांच्या आटोक्यांतिलच आहेत, शिवाय आपल्याला परवडेल अशा हप्त्यानें किंमतीची रक्कम भरण्याची सवलत दिली असल्यामुळे हीं यंत्रें गरीब, व श्रीमंताच्या आटोक्यांत आली आहेत. हीं यंत्रें कशीं वापरावीं याविषयीं समग्र माहिती, ज्या कंपनीतून आपण यंत्र घेतलें असेल, त्या कंपनीतर्फेच मिळत असते. जुन्या धर्तीच्या यंत्रावर नुसती टीपच घालतां येत असे, परंतु आजतागायती म्हणून जे नमुने आहेत यावर अनेक प्रकारच्या टीपा व कलाकुसरीचें भरतकामहि करतां येतें. ह्यासाठीं यंत्राबरोबर अनेकप्रकारचे वेगवेगळाले भागहि मिळतात. ह्या यांत्रिक युगांत थोड्या खर्चांत व अल्प मेहनतींत जर उत्तम कलाकुसरीचीं कामें करतां येण्यासारखीं आहेत तर अशा कामावर हातांनीं मेहनत करून काळाचा अपव्यय करणें बरें नव्हे.

लहान मोठ्या प्लेस् घालण्यासाठीं, गोदडी शिवण्यासाठीं, कापडाच्या कडा धळवून घेऊन त्यावर मुरड घालण्यासाठीं, चुण्या घालण्यासाठीं व इतर वेगवेगळाले टांके घालण्यासाठीं ह्या यंत्रांत वेगवेगळे भाग मिळतात. अर्थात् त्यांच्या उपयुक्ततेप्रमाणें व ऐपतीप्रमाणें प्रत्येक स्त्रीनें तें संग्रहीं ठेवावें.

शिवण्याचें यंत्र व्यवस्थित कसे ठेवावें ?

शिवण्याचें यंत्र जास्त टिकावें व सुरळीत चालवें म्हणून त्यासंबंधीं सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे तें वेळोवेळीं स्वच्छ पुसणें व यंत्राचे मुख्य भागास वारंवार तेल घालून गंजून देण्याची तत्परता ठेवणें ही होय. हें तेल फार घालूं नये; नाही तर यंत्रांत बसलेल्या धूळींत तेल मिसळून यंत्राचे नाजूक भाग बुजण्याचा संभव असतो. एका वेळेला प्रत्येक भागांत तेलाचा एकेक थेंब घालणें बरें. तेल घातल्याबरोबर यंत्र सुरू करावें, म्हणजे त्यांतील सर्व यंत्रें फिरून सर्व भागांतून तेल वाहून जाणें सुकर होईल. कापडावर शिवण्यापूर्वीं एकाद्या निरूप-

योगी कापडाच्या लहानशा तुकड्यावर शिवण घालून पाहावी, म्हणजे तेलाचा डाग ह्या कपड्यावर पडेल व चांगल्या कापडाचा नाश होणार नाही.

ज्यावेळीं यंत्राचा उपयोग नसेल त्यावेळीं तें झांकून ठेवावे. यंत्राचें काम संपल्यावर व त्यावर काम सुरू करण्यापूर्वी कपड्यानें तें स्वच्छ पुसण्याचा क्रम ठेवावा.

शिवणीचे प्रकार

शिवण्याचीं यंत्रें घरोघरीं असणें जरी इष्ट असलें तरी तें विकत घेणें सर्वांच्याच ऐपतींतलें होणार नाही. अशा परिस्थितींत सर्वसाधारण स्त्रियांना हातांनीच शिवणकाम करावयाचें असतें. हातांनीं शिवणकाम करतांना जे अनेक प्रकारचे शिवणीचे प्रकार उपयोगी असतात त्या सर्वांची माहिती प्रत्येक मुलीला व स्त्रीला असणें अवश्य आहे.

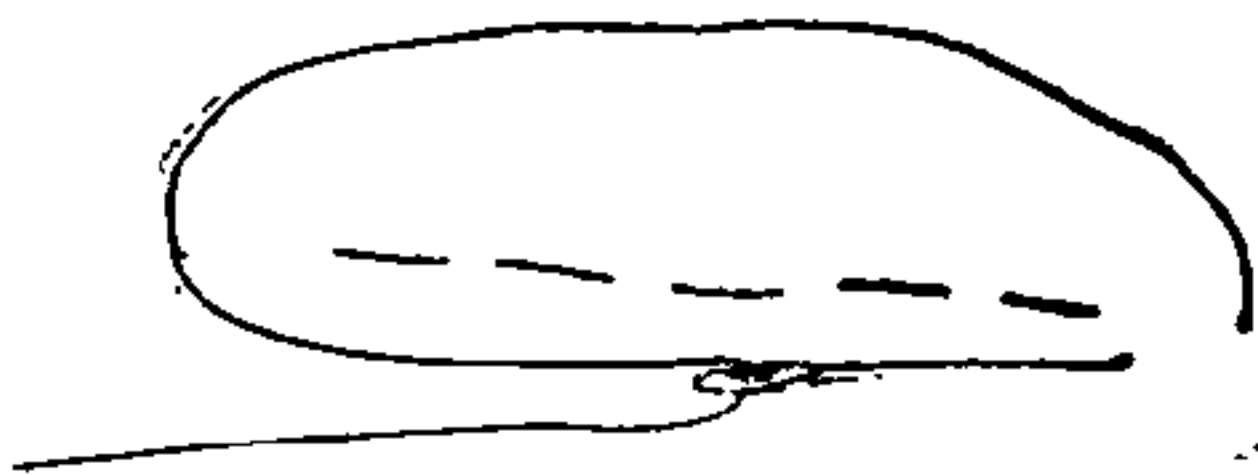
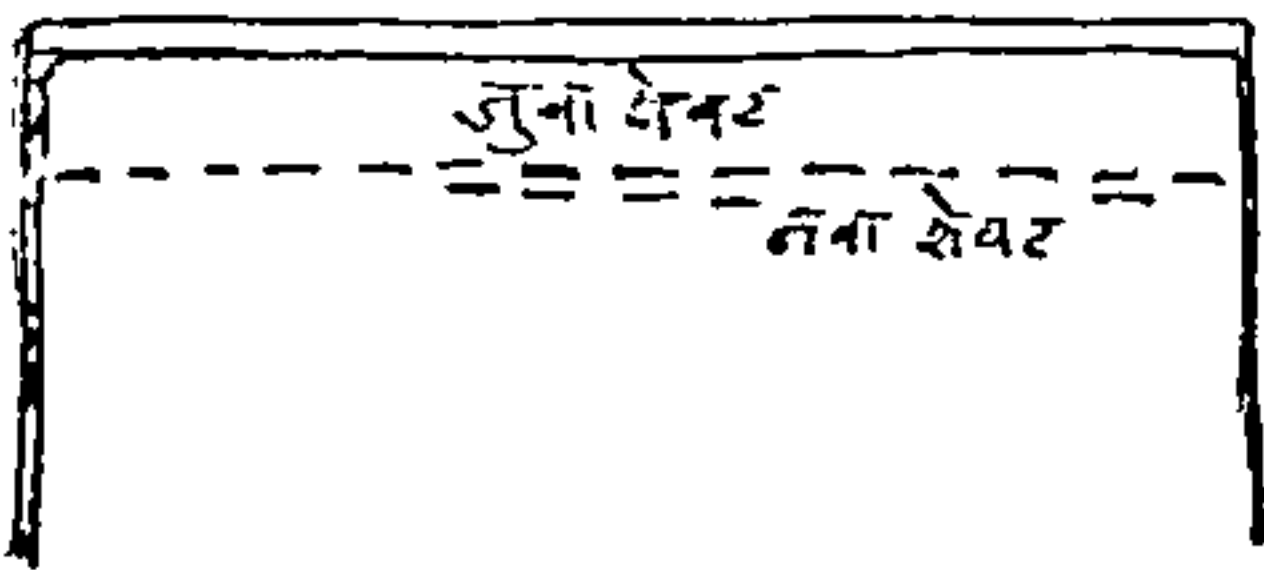
धांवदोरा

ह्या शिवणीचा उपयोग बेतलेले कापडाचे तुकडे एकत्र जोडण्याकडे होतो. ह्यावर टीपेची शिवण मागाहून यावयाची असते. टीप घालून होतांच ही शिवण उसविली जाते.

चुणी

धांव दोऱ्याचे आंखुड टांके घालून दोरा ओढला म्हणजे चूण तयार होते. चुणी उत्तम व व्यवस्थित येण्यासाठीं धांवदोऱ्याच्या टाक्यांची सुरवातीपासून शेवटपर्यंत सारखी असावी.

साधी टीप



साधी टीप

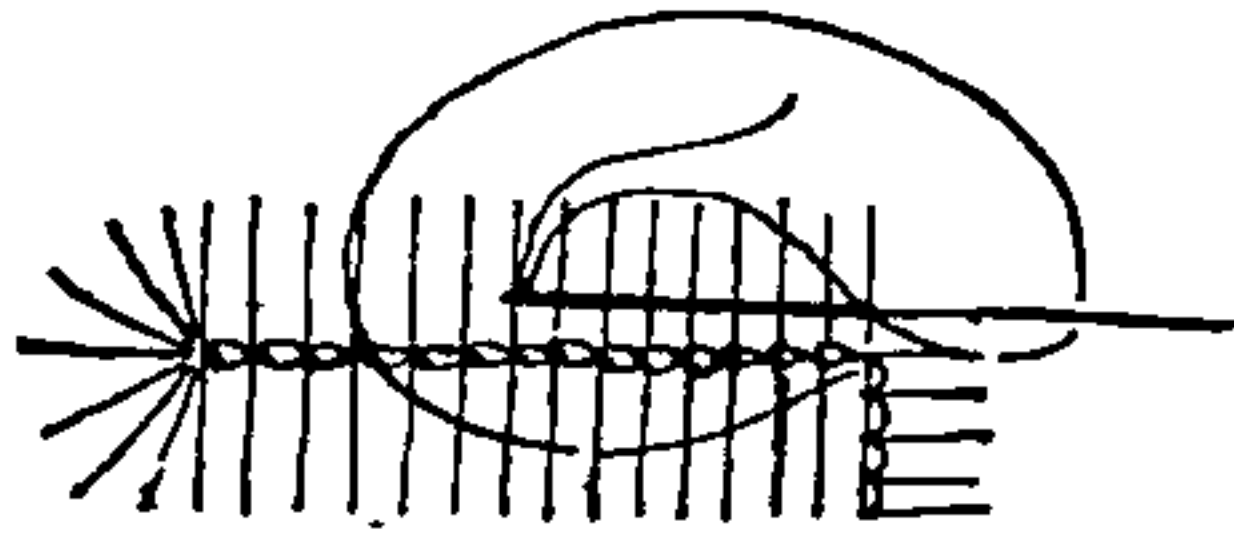
पहिला टांका बारीक घालून दोरा बाहेर काढावा. दोरा जेथून काढला असेल त्याच्या मागच्या व पुढच्या बाजूनें सारखेंच अंतर ठेऊन सुई काढावी.

तुरपणें

ह्या शिवणीचा उपयोग कपड्याची बाजू दुमडून ती शिवण्याकडे होतो. ही शिवण सुरू करतांना सुई खालच्या कपड्यांत घालून दुमटलेल्या कपड्याचा अगदी थोडा भाग घेऊन सुई वर काढावी. ह्या शिवणीचा बारीक जाडपणा कापडाच्या बारीक जाडपणावर अवलंबून असतो. बारीक कापड असल्यास बारीक व नाजूक तुरपणें चांगलें दिसतें. उलट जाड कापडावर बारीक तुरपण्याचा फारसा उपयोग व्हावयाचा नाही.

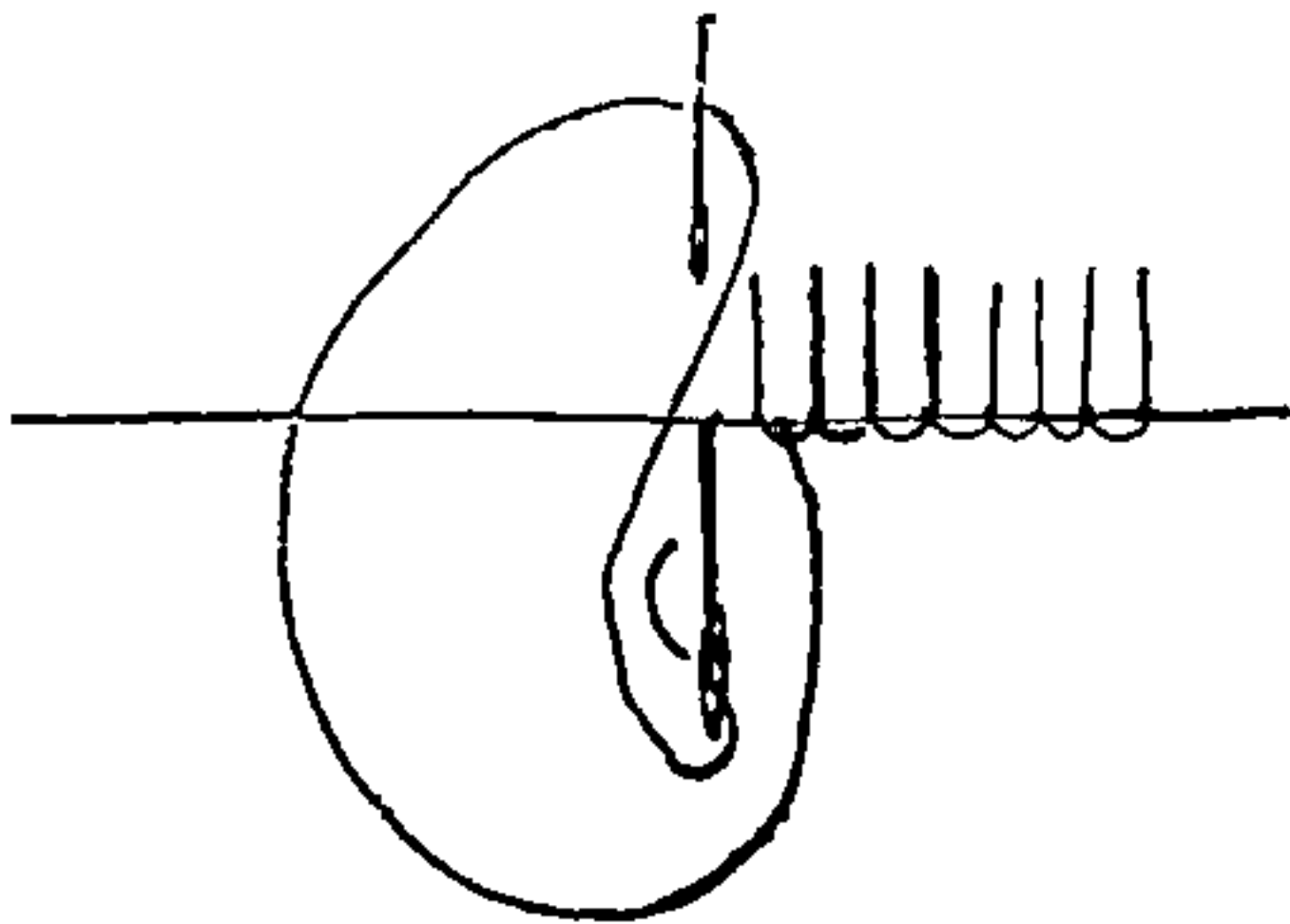
काजा—

जे कपडे वारंवार परिटाच्या घरी धुणावळीस पाठविले जातात त्या कपड्यांना



काजा

सुतांची अगर शिंपांची बटने लावणेंच बरें कारण लोखंडी बटने लावल्यास त्यांचा कटि कपड्यावर लागण्याचा संभव असतो. सुतांची अगर शिंपांची बटने लावावयाची झाल्यास त्यासाठी काजा कराव्या लागतात. काजे नेहमी कापडाच्या डाव्या बाजूला असतात. काजे करण्यासाठी कपड्याला जी भोंकें पाडावयाची ती बटनांच्या अगर गुंड्यांच्या आकारमानाच्या प्रमाणांत पाडावी. चांगल्या कपड्यावर काजा करण्यापूर्वी तो साध्या कपड्यावर, व विशेषतः त्याचे टोके नीट लक्षांत रहावें म्हणून कॅन्हवसचे कापडावर ते रंगीत दोन्यानें करणेंच बरें.



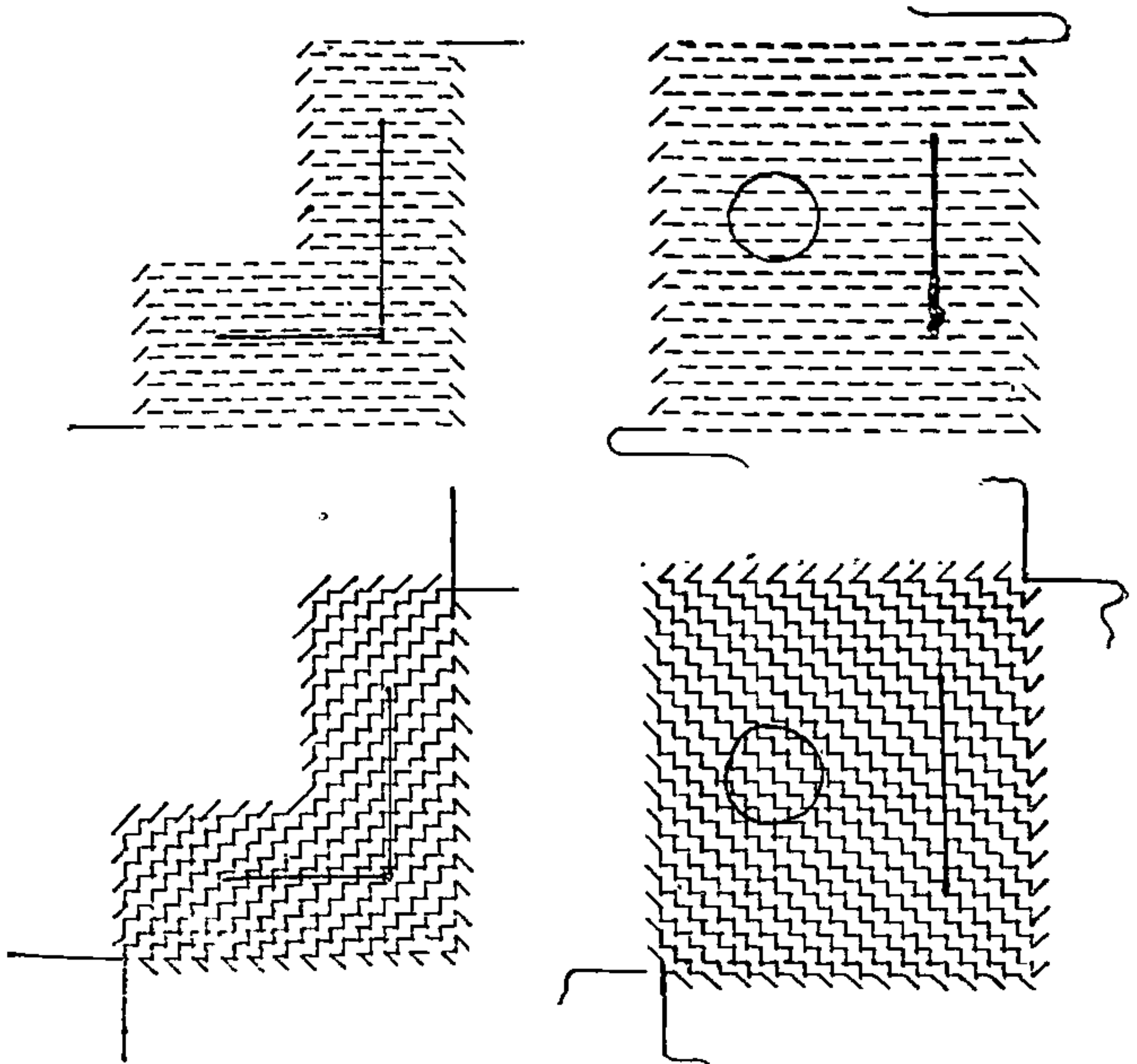
काजाचा टांका

काजासंबंधी एवढी काळजी घेण्याचें कारण ती दर्शनी भागावरच असतात. काजासाठी करावयाचें भोंकें गुंड्यांच्या आकारमानानें कापावें. प्रत्येक दोन काजांत दोन ते तीन इंच अंतर असावें. काजासाठी ज्या टांक्याचा उपयोग करावयाचा ते टांके दाखविले आहेत. व त्या टांक्यांनी काजा कसा करावयाचा हेंहि आकृती देऊन दाखविलें आहे. प्रथम कापलेल्या काजाभोंवती

दुहेरी दोरा भरावा; व मागच्या बाजूने सुयी काढून दुहेरी भरलेल्या दोऱ्याच्या वरच्या अंगाला सुई काढावी व सुईखाली जो दोरा असतो त्याचा सुईच्या उजव्या बाजूने सुईस वळसा द्यावा व ती आपल्या बाजूने काढावी, शेवटी जो गोल भाग येईल त्या भागाभोवती दाट टांके घालावेत. काजा बंद करतांना दोन तीन साधे टांके घालावे. काजाचे टांके प्रथमच शिकावयाचे झाल्यास कॅन्व्हसचे कापड व रंगीत धागा वापरणेच चांगले.

गुंड्या लावणे—

काजांची पट्टी गुंड्यांच्या पट्टीवर ठेवून प्रत्येक काजाखाली पेन्सिलीने खूण करून घ्यावी. नंतर त्या खुणेवर सुयी काढून गुंडांतून पांचसहा वेळां वरखाली काढावी. गुंडीला देण्याचे दोनतीन वळसे घालावेत व खालच्या बाजूला सुयी काढावी.

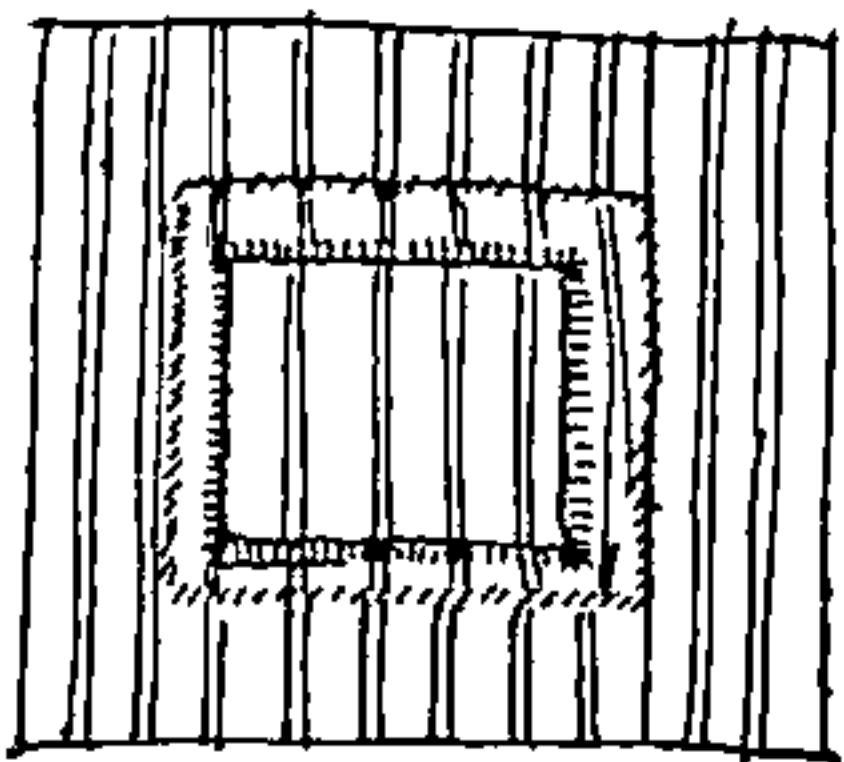
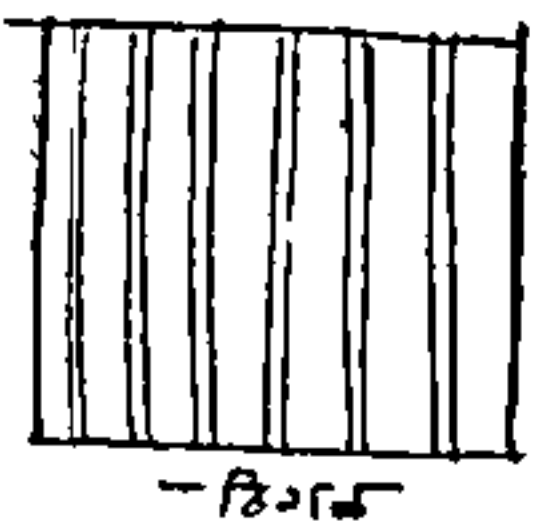


रफू करण्याची रीत

रफू करणे—

कोणत्याहि कपड्याला खिळा अगर एखादें तीक्ष्ण टोक लागून, कपडा फाटला असतां रफू करावा लागतो. रफू करतांना कपडा सुती, लोकराचा अगर रेशमी असेल त्याप्रमाणें त्या रंगाचें सुत, लोकर अगर रेशीम वापरावें. कपड्याचा धागा ज्या नंबरचा असेल त्याच नंबरचें सूत, रेशीम अगर लोकर वापरावी. रफू चांगला करतां यावा म्हणून प्रथम कॅनव्हसच्या कापडावर त्याचे टांके शिकावें. कपडा सरळ फाटला असेल अगर लहानसें भोंक पडून फाटला असेल तर तेवढ्याच भागाच्या दोन्ही बाजूला पाव इंचाची जागा सोडून खुणा कराव्या. ह्या दोन्ही खुणामधून खालीवर टांके घालावे. दोरा घालतांना दोन्याला ताण न पडेल अशी काळजी घ्यावी. कपड्याला खिळा लागून घस लागला असल्यास सोबतच्या आकृतीत दाखविल्याप्रमाणें पण पूर्वीच्याच पद्धतीनें रफू करावा, परंतु तो कापडाच्या उलट बाजूनें करावा.

ठिगळ लावणे—



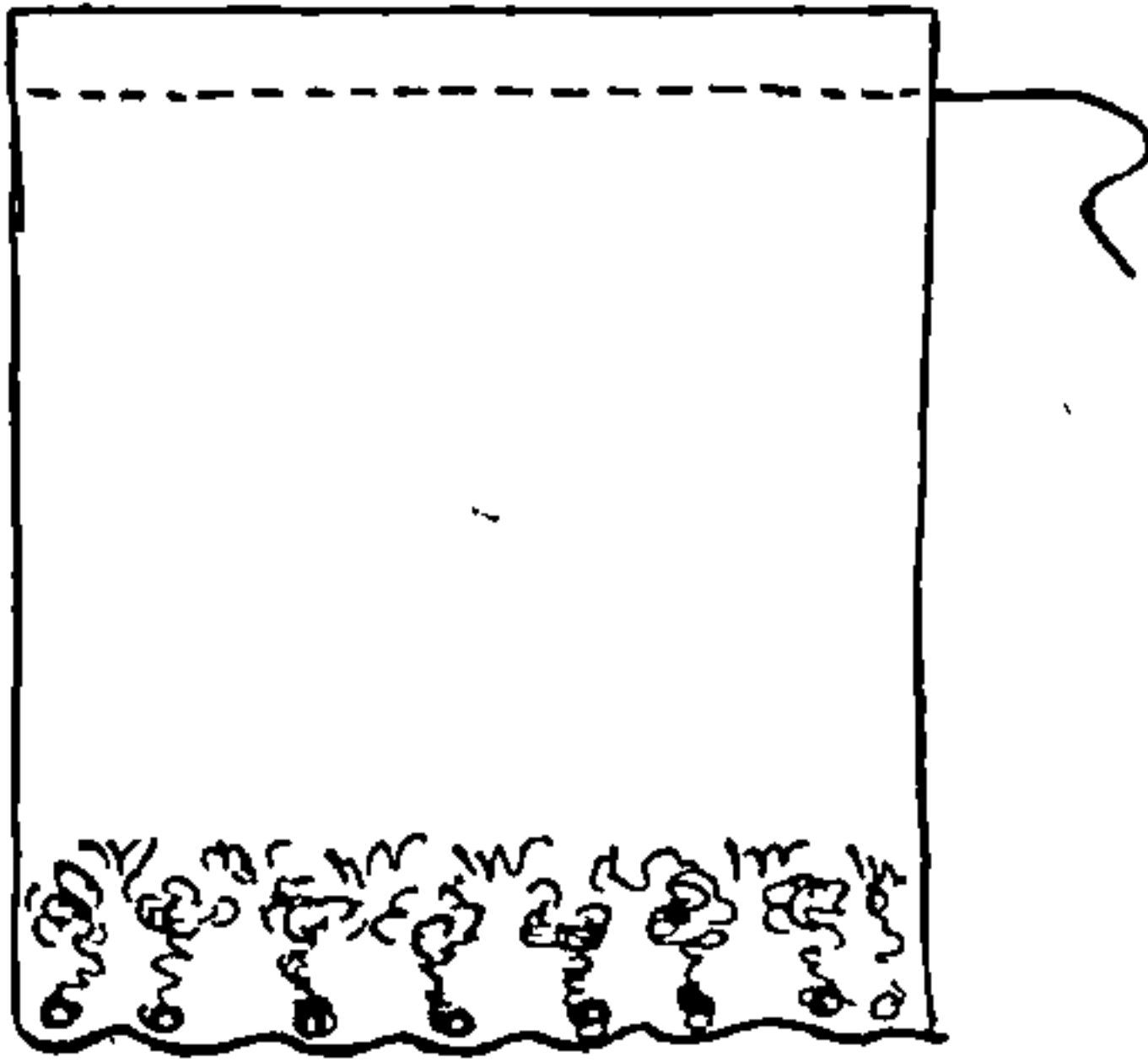
कपड्याला भोक पडलें असेल तर ठिगळ लावण्याची आवश्यकता असते. ठिगळकरितां फाटलेल्या भागाच्या दुप्पट कापड घ्यावें असा सर्वसाधारण नियम आहे. ठिगळासाठीं वापरावयाचें कापड मूळ कापडाच्या रंगाचें, जाडीचें व त्यावर आकृती, चित्रें, रेषा, चौकटी असल्यास तशाच आकृती, चित्रें, रेषा चौकटी असलेलें असावें. कपडा नवा असल्यास नवें कापड, व जुना असल्यास जुनें कापड वापरावें. ठिगळाचे धागे कापडाच्या धाग्याशीं उभें आडवें जुळवून घ्यावेत. फाटलेला भागावर अगर भोंकावर उभी आणि आडवी घडी प्रथम घालून ठिगळाचीहि तशीच घडी घालावी. ही ठिगळाची घडी कपड्याच्या उलट बाजूने टांचण्यांनी बसवावी. नंतर चाऱ्ही बाजूनें अर्धा इंच दुमड घालून वर मुरड घालावी, व कपडा उलटावा. भोंक चौकोनी कातरून ह्याही बाजूला कापड चाऱ्ही बाजूला दुम-

ठिगळ लावण्याची रीत.

डून धांवदोरा घालावा. कापड चौकटीचें अगर रेषांचे असल्यास, ठिगळा-वरील चौकटी व रेषा मूळ कापडावर सुसंगत बसतील याची काळजी घ्यावी. हें ठिगळ कपड्याच्या सुलट बाजूने लावून, भोंक कांपतांना पाव इंचाचा भाग ठेवून कापावें, व कापलेल्या चारी भागावर खालचा कपडा न धरतां काजाचे टांके घालावेत.

परकर—

परकर बेतण्याकरितां प्रथम ज्या मुलीसाठीं तो बेतावयाचा असेल. तिच्या



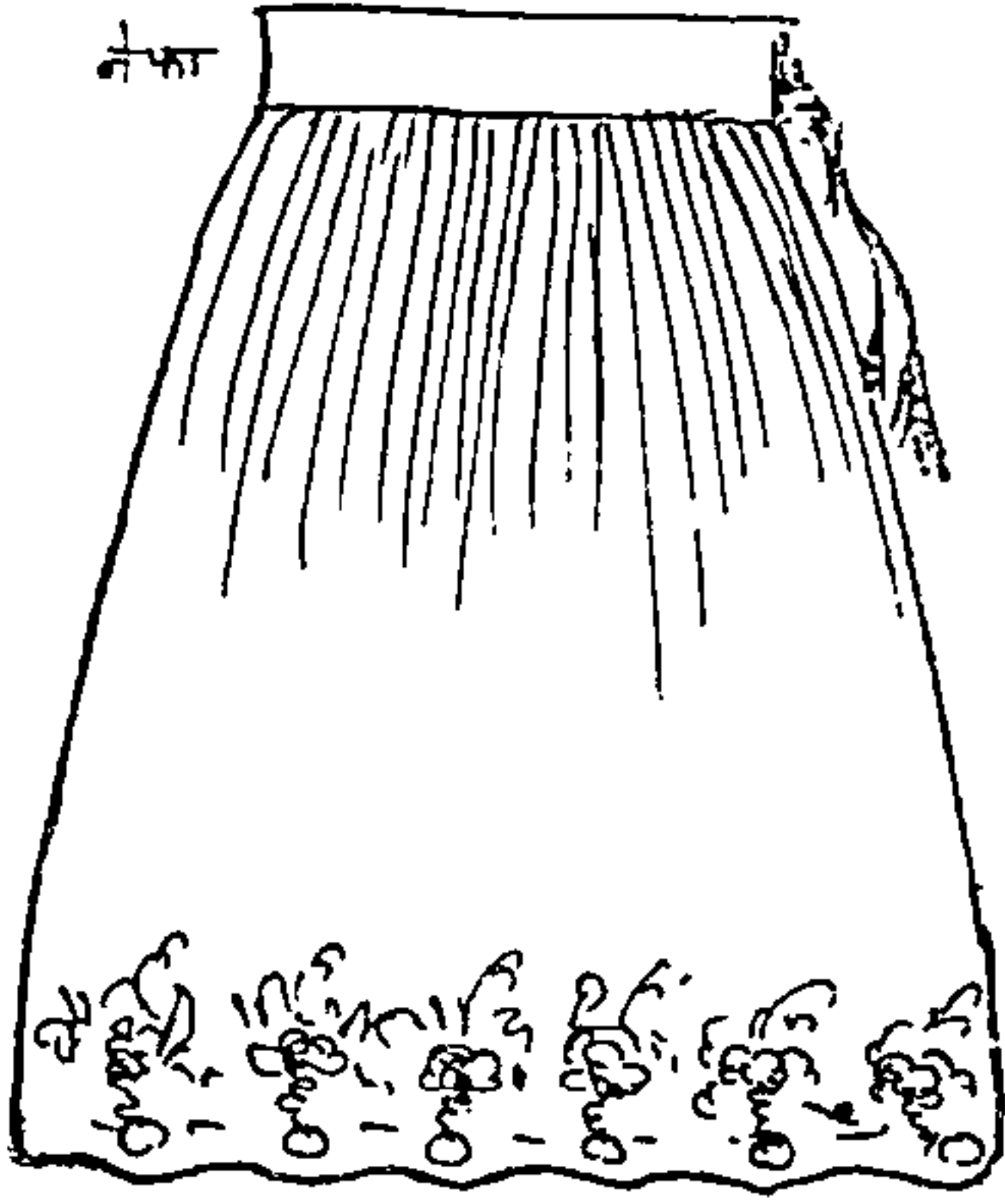
अंगावरून माप घेणें अधिक चांगलें. परकराची उंची कमरेपासून पायाच्या घोड्यापर्यंत मोजावी. बिन कांठाचें कापड असल्यास खालची पट्टी दुमडण्याकरितां २ इंच कापड अधिक घ्यावें. कांठाच्या कापडामध्यें २ इंच अधिक घेऊं नयेत. परकराचा घेर, उंचीच्या तिप्पट किंवा अडीचपट असावा, यापेक्षां कमी तर मुळींच असूं नये. कमरेच्या पट्टीची लांबी कमरेच्या घेरापेक्षां ४ इंच अधिक, व

परकराच्या घेराला चुण्या घालण्याची पद्धत

रुंदी ४ इंच असावी. परकराचा उघडा भाग उंचीच्या $\frac{1}{2}$ किंवा $\frac{1}{3}$ असावा. ह्यापेक्षां कमी असूं नये.

आतां ज्यावेळीं प्रत्यक्ष माणसाच्या अंगावरून माप घेणें शक्य नसतें, त्यावेळीं सर्व मापें छातीच्या घेरावरून (कोठ्याच्या मापावरून) घेण्याची पद्धत आहे, कोठ्याच्या मापावरून परकर बेतणें असल्यास, परकराची उंची—कोठ्यापेक्षां + ४ इंच. (झालर असल्यास कोठ्याइतकी) घेर—कोठ्याच्या तिप्पट, किंवा अडीचपटीपेक्षां कमी घेऊं नये.

कमरेची लांब पट्टी—कोठ्यापेक्षां ४ इंच अधिक, लांबीला असावी, व ४ इंच रुंदीला असावी. ह्या पट्टीला कुणी नेफा असें म्हणतात. शिवणीकरितां नेहमीं एक इंच कापड राखूनच परकर बेतावा.



नेफा

प्रथम परकराचा नेफ्याजवळील उघड्या भागाला दोन्ही बाजूनीं पाव पाव इंचांची दुमड घालावी. घेराचा भाग अर्धा इंच मोडावा, व वरच्या बाजूला अर्धा इंच कापड सोडून धांवदोरा घालावा व तो हलके हलके ओढावा व नेफ्याच्या भागांत बसवावा. नेफ्याच्या दोन्ही कडांवर पाव इंच दुमडून मुरड घालावी. परकराच्या मागच्या भागाला चुणी दाट असाव्या. आंतल्या बाजूनें नेफा बसवून तो सुलट बाजूला उलटावा व धांवदोन्यानें प्रथम शिवावा. नंतर त्यावर मशिननें दुहेरी टीप घालावी. किंवा हातानें शिवावयाचें असल्यास तो तुरपून शिवावा. नंतर उघड्या राहणाऱ्या भागासाठीं जितके इंच भाग सोडला असेल त्याच्या पुढून दोन्ही बाजूनें कापड अर्धा इंच सोडून वर मशिनची टीप मारावी. म्हणजे परकर तयार झाला.

नेफ्यांत फीत घालतांना नेफ्यापेक्षां १२ इंच अधिक असावी.

नेफ्यांत फीत घालतांना नेफ्यापेक्षां १२ इंच अधिक असावी.

कोठा मोजण्याची पद्धत व त्यावरून बसविलेलीं प्रमाणें—कोठा मोजण्याची विवक्षित पद्धत आहे. मोजावयाच्या पट्टीचें एक टोंक छातीच्या मध्यावर धरून ती पट्टी अगर टेप हाताखालून काढून पाठीवरून दुसऱ्या काखेंतून काढून पुन्हां प्रथमच्या टोंकांवर एकावर एक इंच येईपर्यंत मोजावे. ह्या आलेल्या मापाला कोठ्याचें माप असें म्हणतात. निरनिराळ्या वयोमानाच्या माणसांचें कोठ्याचें प्रमाण ठरलेलें असतें, तें माहित असणें बरें. कारण त्यावरून मनुष्य हजर नसतां हि कपडा बेतणें सुलभ जातें. कोठ्याचें प्रमाण ४० इंचाच्या पुढें

फारसें जात नाहीं, व गेल्यास तें अपवादात्मक समजावें. वयाचें व कोठ्याचें प्रमाण पुढें दिलें आहे.

१	वर्षापर्यंत	—	कोठा	१२-१६ इंच
१	ते ३	—	”	१६-१८ ”
३	— ५	—	”	१८-२० ”
५	— ७	—	”	२०-२२ ”
७	— ९	—	”	२२-२४ ”
९	— ११	—	”	२४-२६ ”

या कोष्टकावरून असें दिसून येईल कीं एकेक वर्षाच्या अंतरानें एकेक इंच कोठ्याचें प्रमाण वाढत असतें.

वीस वर्षांपुढें कोठ्याचें माप ३२ इंच राहतें. परंतु स्थूल माणसाला ३५ इंच कोठा अजमासें धरावा लागतो.

२५—३० वर्षेपर्यंत ३४ इंच कोठ्याचें माप.

३०—४० ” ३६-४० ” ” असूं शकतें.

साधे झबले

मागें दिलेल्या कोठ्याच्या प्रमाणावरून आपल्याला दिसून येईल कीं तीन चार वर्षांच्या मुलाच्या कोठ्याचें माप २० इंचापर्यंतच असतें. अंगावरून माप घेतां येण्यासारखें नसेल त्यावेळीं कोठ्याच्या मापावरून कोणताहि कपडा बेततां येईल.

झबल्याचे एकंदर चार भाग असतात.

पुढील भाग (आगा), मागील भाग (पिछा), बाह्या, गळपट्टी. प्रथम आपण अंगावरून झबले शिवावयाचें झाल्यास कसें माप घेतां येईल तें पाहूं.

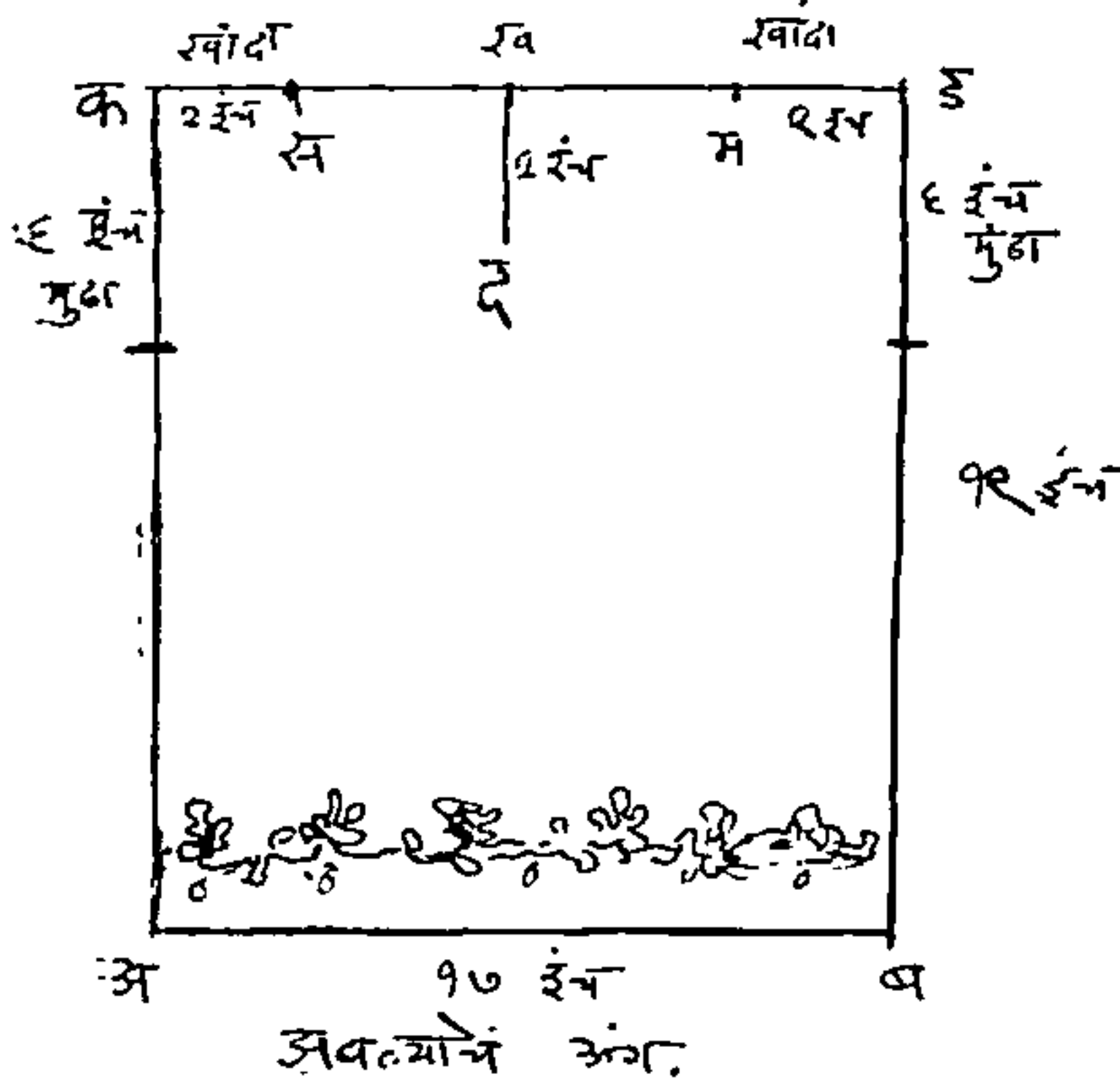
झबल्याच्या उंचीवरून झबल्याचें एकंदर प्रमाण बसवितां येतें. झबल्याची उंची खांद्यापासून गुडघ्यापर्यंत घ्यावयाची असते. अगर आपल्यास ज्या मानानें झबले उंचीला कमीजास्त हवें असेल त्याप्रमाणें उंची १-२ इंचानें कमी अधिक करावी.

लांब बाह्यांचें झबले बेतावयाचें झाल्यास खांद्यापासून मनगटापर्यंत माप घ्यावें, तसेंच मनगटाचेंहि माप घ्यावें. आंखुड बाही पाहिजे असल्यास खांद्यापासून कोंप्यापर्यंतचें माप घ्यावें.

झबल्याचा घेर नेहमीं (दुहेरी घडी करून) उंचीच्या दुप्पट + ४ इंच असावा.

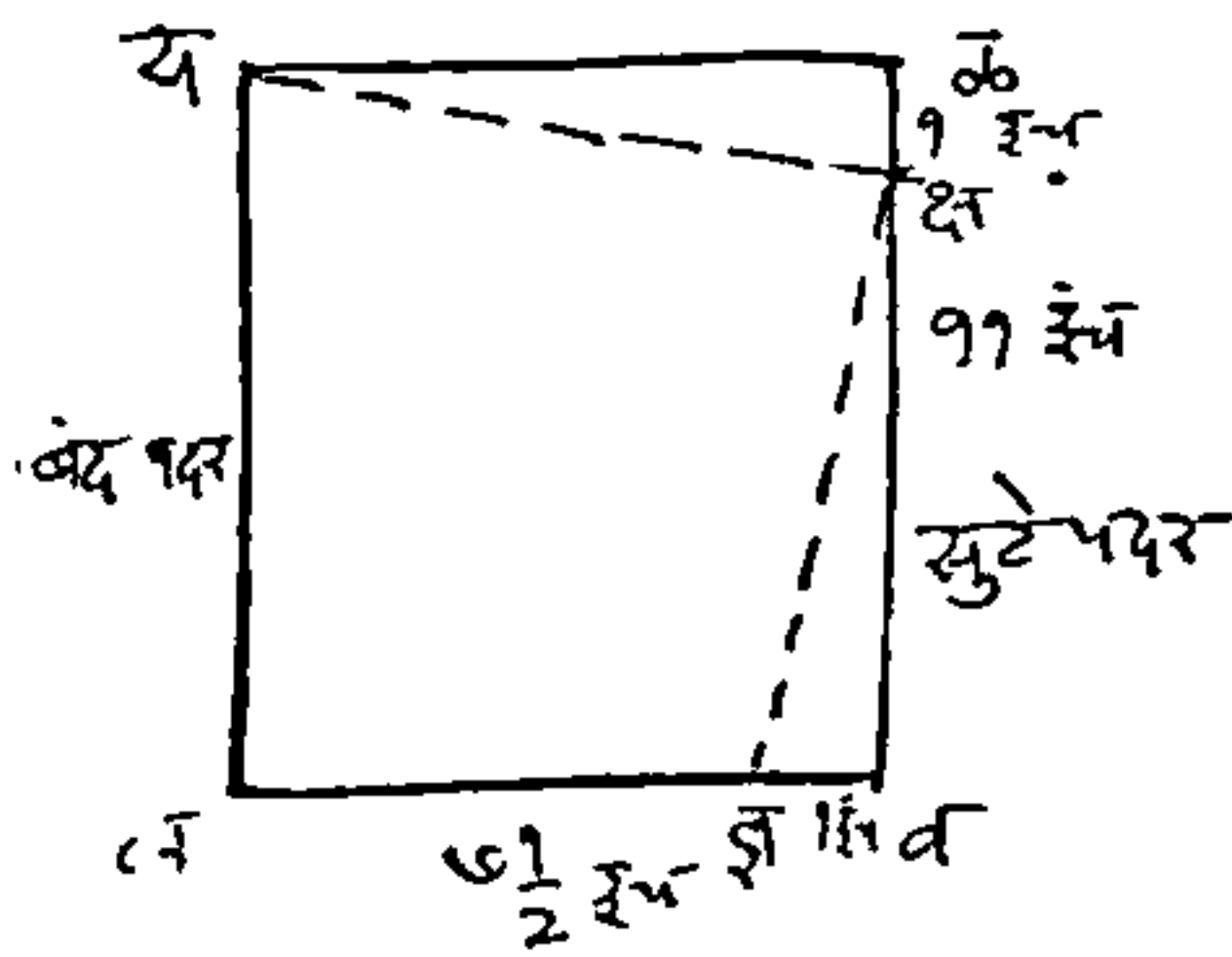
आग्याचें माप नेहमीं घेराच्या $\frac{१}{२}$ असतें.

पिछाचें माप नेहमीं घेराच्या $\frac{१}{२}$ असतें.



अंगावरून माप घ्यावयाचें नसल्यास झबल्याचें माप कोठ्यावरून बसवावें. झबल्याची उंची कोठ्याच्या पाऊणपट असते. + ४ इंच, व रुंदी घेराची निमपट असते.

मुंढ्याकरितां (बाह्या लावण्याकरितां ठेवावयाची जागा) नेहमीं कोठ्याचा $\frac{१}{४}$ भाग + १ इंच असते.



बाह्या-बाहीची रुंदी कोठ्याच्या पाऊणपट असते. (एकेरी) व उंची कोठ्याच्या $\frac{१}{२}$ पेक्षां + १ इंच असते.

आतां आपण प्रथम एक २० इंच कोठा असलेलें झबलें कसें बेतावयाचें व शिवावयाचें तें पाहूं.

अ व क ड हें कापड दुहेरी घेतलें आहे.

उंची डब ही कोठ्याच्या पाऊणपट + ४ इंच म्हणजे १९ इंच घेतली आहे.

अ व ही संबंध घेराची निमपट आहे.

घेर नेहमीं उंचीच्या दुप्पट + ४ इंच असतो म्हणजे २० + ४ इंच = २४ इंच (एकेरी) १७ इंच ही रुंदी दुहेरी कापडाची आहे. बाह्या जोडण्यासाठीं मुंढ्याची खूण डप, व कट ही ठेवली आहे.

मुंढ्याचें माप नेहमीं कोठ्याच्या पावपट + १ इंच असतें म्हणजे $२० \times \frac{१}{४}$ + १ इंच = ६ इंच एवढी ठेवली आहे. खांद्याकरितां क स, व ड म अशा अडीच इंचाच्या जागा सोडल्या आहेत. स म हा गळा झाला.

सम ह्या ठिकाणीं सरळ फाडावें. व ख हा समचा मध्य बिंदू कल्पून ख द अशी दोन इंच सरळ रेष कापावी. हा रचलेला भाग झबल्याच्या मागील बाजूस येतो.

बाहीसाठीं ठ कापडाची उंची कोठ्याच्या निमपटीहून १ इंच अधिक असावी. ल व ही उंची $१० + १$ इंच = ११ इंच आहे. रुंदी (एकेरी), कोठ्याचा पाऊणपट असते.

ल व ही रुंदी $७\frac{१}{२}$ इंच (दुहेरी) आहे. आतां ल व ह्या उंचींतून ल क्ष त्या १ इंच भागावर खूण करा. तसेंच ल व ह्यांत व ज्ञ ह्या १ इंच भागावर खूण करा. आतां य क्ष, व ज्ञ क्ष ह्या हे बिंदू रेषांनीं जोडा. ह्यांतील क्ष य ल, व क्ष ज्ञ व हे भाग कापून टाका. आतां हे भाग कसे शिवावे हें पाहूं.

प्रथम प ब हा आगा पिछाचा भाग धावदोन्यानें शिवा. नंतर संबंध घेरौंच्या खालच्या कडेला मुरड खालून वरून मशिनची टीप घाला. बाह्या तयार कराव्यात. बाही तयार करतांना प्रथम ल ज्ञ च्या बाजूकडील कडा आपल्याला हवा तेवढी मुरडून वर मशिनची टीप घालावी, व कापड उलटें करून क्ष ज्ञ च्या कडा एकमेकांवर ठेवून पाव इंच कडा सोडून मशिनची टीप घालावी. याप्रमाणें दोन्हीं बाह्या शिवून झाल्यावर त्या डप ह्या मुंढ्याच्या खाचेंत बसवून धावदोन्यानें शिवाव्या. दोन्हीं बाह्या याप्रमाणें बसविल्यावर आगापिछाची दुसरी बाजू शिवावी.

गळपट्टीसाठीं चिरलेल्या भागाला खालच्या बाजूनें परकराच्या नेफ्यासारखी एक दोन इंचांची पट्टी मुरडून लावावी व त्यांत टेप घालावी. पाठीच्या भागावर मध्यभागीं चिरलेली बाजुसुद्धां धुमडून वर मुरड घालावी.

झबलीं अनेक प्रकारचीं असतात, परंतु साधारणतः प्रत्येक स्त्रीला झबलें बेण्टयाचीं सामान्य अंगें माहीत झालीं कीं आपल्या हौसेप्रमाणें वेगवेगळ्या शिलाईचीं झबलीं सहज शिवतां येतील.

फ्रॉक्

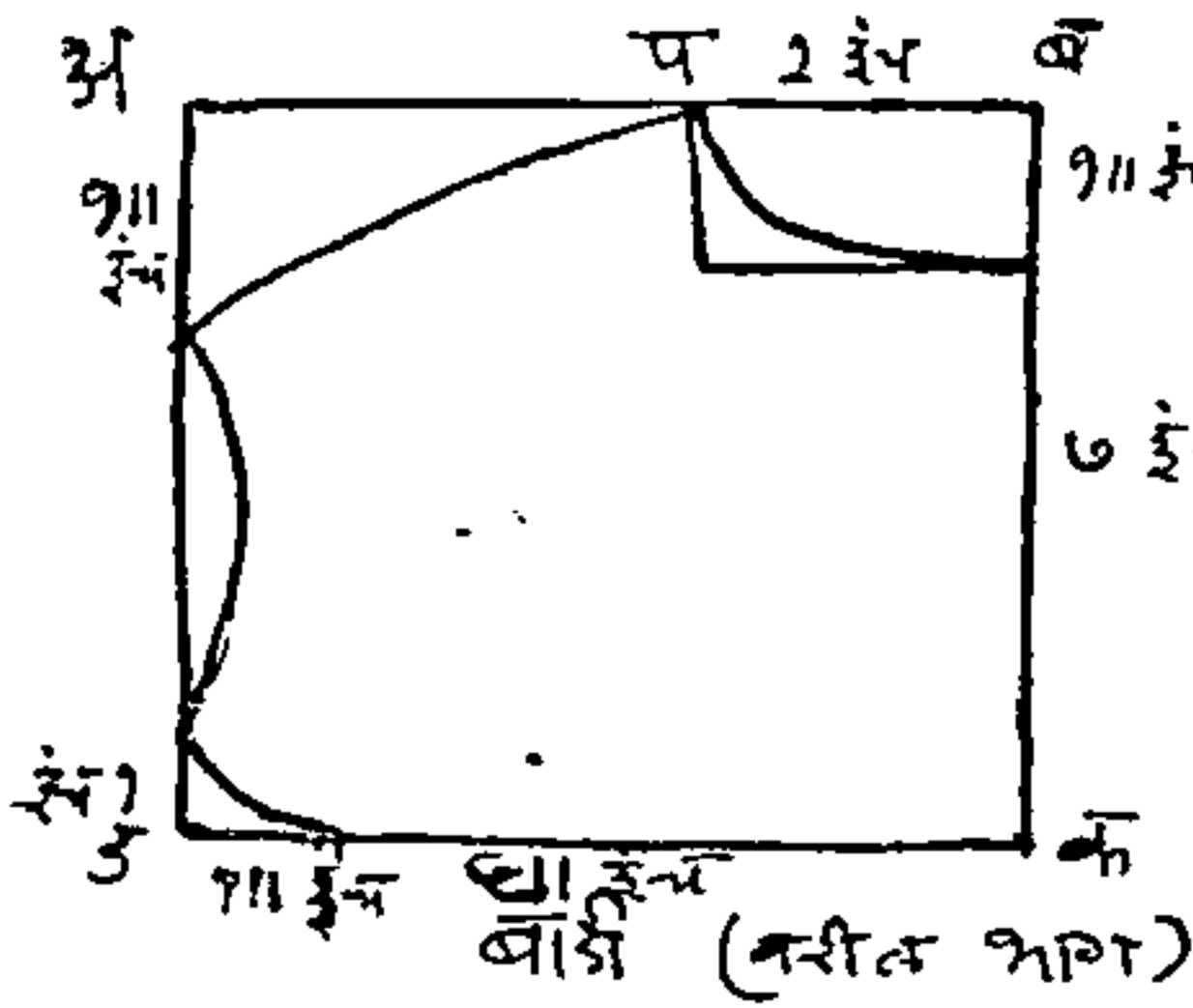
फ्रॉक्ला दोन विभाग महत्वाचे असतात. वरील भाग (बॉडी) व परकराचा भाग. वरील भागाची उंची कोठ्याच्या मापावरून बसविलेली असते.

१८—२०	इंच	कोठा	असल्यास	५	इंच	उंची
२०—२२	"	"	"	६	"	"
२३—२५	"	"	"	७	"	"

साधारणपणे बॉडीची उंची कोठ्याच्या $\frac{1}{4}$ असते असे म्हणावयास हरकत नाही. ह्या उंचीत $१\frac{1}{2}$ इंच वाढवावा.

बॉडीचा आगा पिछा

आग्याची रुंदी कोठ्याच्या निमपट अधिक १ इंच घ्यावा सोबत दिलेल्या आकृतीत कापड चौपदरी धरून वर बॉडीच्या आग्याचा अर्धा भाग बेतला आहे. त्यामुळे पिछाचा भाग वेगळा बेतण्याची गरज नाही.



फ्रॉक्च्या खांद्याचें माप घेण्यासाठी कोठ्याची निमपट करावी, त्यांतून गळ्याचें माप उणें करावें, उरल तें खांद्याचें माप समजावें.

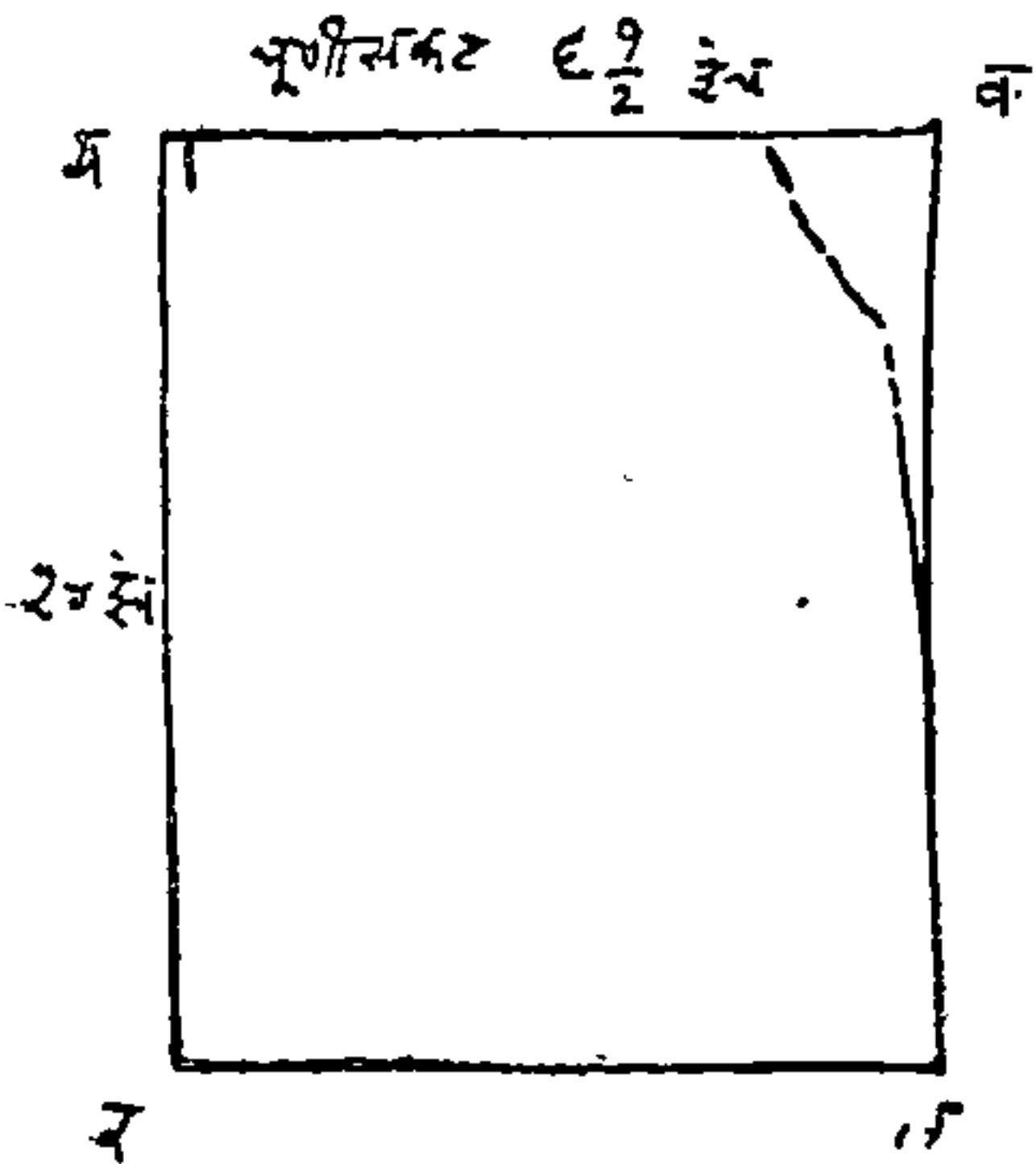
गळ्याचें माप अंगावरून घेणेंच योग्य आहे.

आंखूड बाह्यांचें व लांब बाह्यांचें माप झबल्यांच्या लांब आंखूड बाह्याप्रमाणेंच घ्यावें.

आंखूड बाहीची उंची खांद्याच्या पाऊणपट असते.

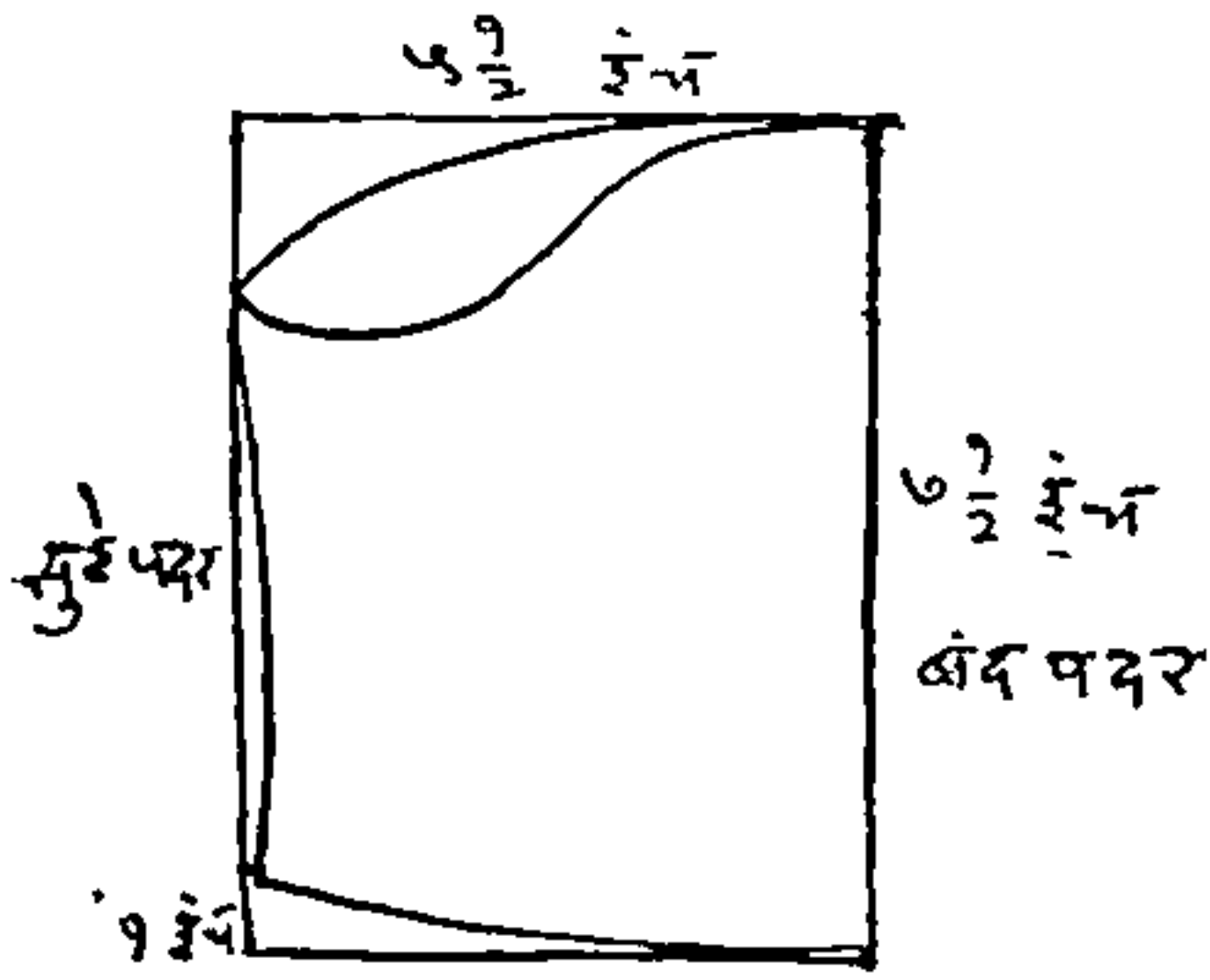
लांब बाहीची उंची खांद्याच्या दीडपट असते.

बाहीची रुंदी खांद्याच्या रुंदीपेक्षां १ इंच अधिक परकराची उंची कोठ्या-एवढीच घ्यावी. व रुंदी कोठ्याच्या दुप्पट अधिक ८-९ इंच एकेरी कापड घ्यावें. हें अधिक इंचाचें प्रमाण आपल्याला ज्या



मानानें परकराला चुण्या पाहिजे असतील त्या मानानें घ्यावें. कोठ्याचें माप जर २४ इंच धरलें तर त्याचें निमे म्हणजे १२+१ इंच ही बॉडीच्या आग्याची रुंदी झाली. म्हणजे चौपदरी कापडावर तें माप ६ $\frac{३}{४}$ इंच धरावें लागेल. २४ इंच कोठ्याची साधारणतः ७ इंच असते. गळा कोठ्याच्या $\frac{१}{२}$ म्हणजे (२४ कोठा असल्यास) २ इंच ठेवावा.

खांद्याचा उतार नेहमीं दीड इंच असावा. बाजूच्या आकृतीत बॉडीच्या बेतकामाचा नमुना दिला आहे. त्यावरून बॉडीचा भाग कसा कापावा हें कळून येईल. बाहीचें माप खांद्याच्या मापाहून १ इंच अधिक घ्यावें. (खांद्याचें माप



कोठ्याच्या निमपट वजा गळ्याचें माप, असतें. २४ कोठा असल्यास खांद्याचें माप १२-२=१० इंच इतकें खांद्याचें माप येईल.) म्हणजे बाहीची रुंदी १०+१=११ इंच एकेरी, व ५ $\frac{३}{४}$ इंच दुहेरी कापड येईल बाहीची उंची खांद्याच्या पाहुणपट घ्यावी. म्हणजे ७ $\frac{३}{४}$ इंच घ्यावी. सोबतच्या आकृती-प्रमाणें बेतावें. प्रथम आगापिछा घेऊन खांदे जोडावे, व त्यावर धांवदोरा घालावा.

परकर तयार करावा व चुण्या घालून आगापिछाच्या दोन्ही बाजूला बसवून त्यावर टीप घालावी. परकरचा मागील भाग थोडासा फाडलेला असतो, त्यावर दुमडून मुरड घालावी. झबल्याप्रमाणेंच आतून पट्टी लावून गळा शिवावा.

साधा अखंड पोलका—

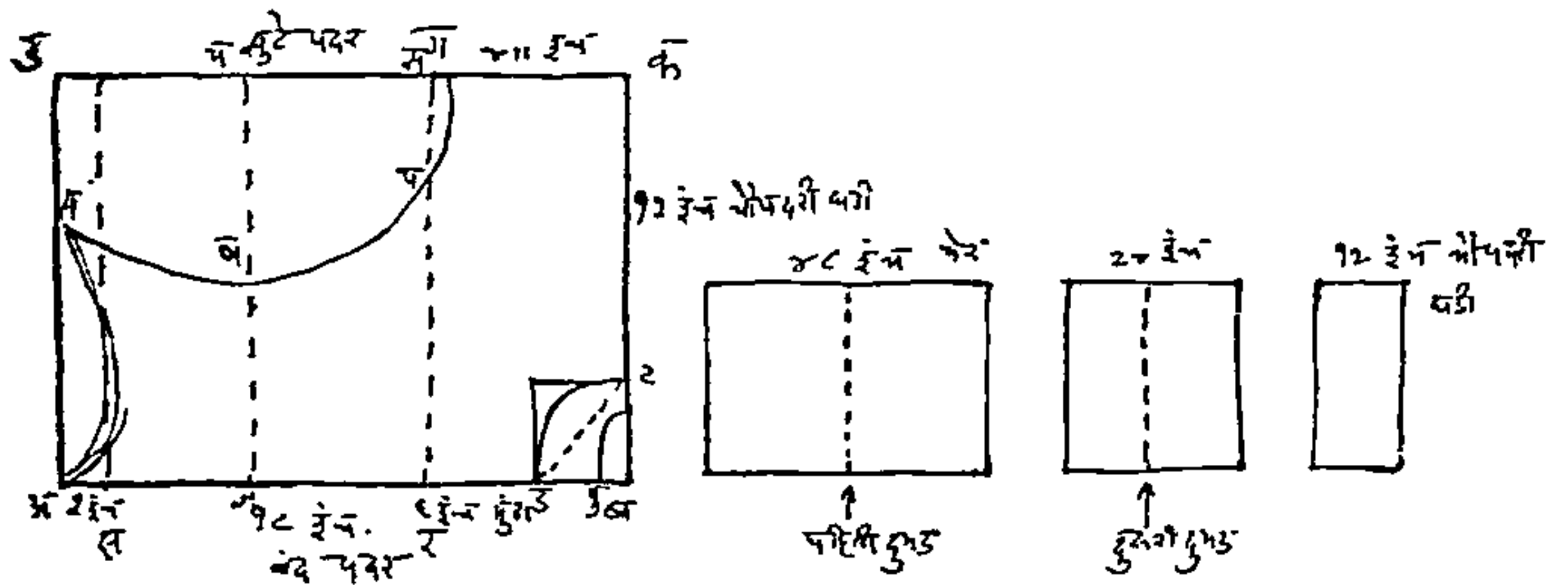
पोलक्याची उंची पाठीच्या बाजूनें मानेपासून कमरेपर्यंत मोजण्याची पद्धत आहे.

हें उंचीचें प्रमाण कोठ्याच्या $\frac{३}{४}$ इंच असतें. ज्यावेळीं अंगावरून माप घेणें शक्य नसतें त्यावेळीं ह्या प्रमाणावरून साधारणतः पोलका बेतण्यांस हरकत नाही. कोठ्याचें प्रमाण एकेका वर्षाच्या अंतरानें वाढत असतें हें आपण पाहिलेंच आहे. परंतु त्याप्रमाणें उंचीचें प्रमाण वाढत नाही. तें २४ इंच पुढें जात नाही.

कोठा व उंचीचें प्रमाण पुढील प्रमाणें ठरविण्यांत आलें आहे.

कोठा	२२	इंच	असल्यास	उंची	१६	इंच
११	२४	११	११	११	१८	११
११	२६	११	११	११	१८	११
११	२८	११	११	११	१९	११
११	३०	११	११	११	२०	११
११	३२	११	११	११	२२	११
११	३४	११	११	११	२३	११
११	३५	११	११	११	२४	११

साधा अखंड पोलका बेतावयाचा झाल्यास उंची वर दिल्याप्रमाणें कोठ्याच्या पाऊणपट घ्यावी. घेर आढ्याच्या (दोन खांद्यांतील अंतराच्या) चौपट + ८ इंच घ्यावा. २४ इंच कोठा असेल तर त्यांत १० इंच अगर जें कांहीं आढ्याचें माप असेल तें मिळवावें—म्हणजे ३४ इंच हें कापड अखंड पोलक्याला सहज पुरेल असें समजावें. आतां हें कापड म्हणजे घेराला जितकें लागेल तितकें ४८ इंच (आठें १० आढ्याच्या चौपट ४० + ८ इंच) ही आकृतीत दाखविल्याप्रमाणें कापडाची लांबी झाली, ह्या लांबीची चौपदी घडी उंचीच्या बाजूनें दुमटून करा. बंद पदराच्या बाजूनें गळा कातरा, व सुट्ट्या पदराच्या बाजूनें हाताच्या बाह्या कातरा.



पोलक्याची उंची नेहमी कोठ्याच्या पाऊणपट म्हणजे २४ इंच कोठा घरल्यास १८ इंच इतकी असते.

पोलक्याची रुंदी आढ्याच्या चौपट + ८ इंच म्हणजे ४८ इंच असते.

आकृतींत दाखविलेली अ ब क ड ह्या घडीत अ ब ही उंची १८ इंच आहे; क ब ही रुंदी १२ इंच (चौपदरी) आहे.

गळ्याची खूण बंद भागावर करा. गळ्याचें माप कोठ्याच्या $\frac{१}{२} + १$ इंच असतें. ब ट, ब ड ह्या तीन तीन इंचांवर खूणा करा. ट ड हे बिंदू जुळवा व त्या रेषेवर अर्धवर्तुळ काढा. त्याचप्रमाणें आकृतींत दाखविल्याप्रमाणें ट फ लहान वर्तुळाकार काढा तो भाग गळ्याच्या मागच्या बाजूचा होय. पुढचा भाग अधिक खुला राहिल.

मुढ्यासाठीं कोठ्याच्या $\frac{१}{४}$ म्हणजे ६ इंचावर खूण करा. आकृतींत स र ही रेषा मुढ्यासाठीं आहे.

कमरेची खूण उंचीच्या $\frac{१}{३}$ असते. म्हणजे १२ इंच. घ ज ही रेषा कमरेची खूण दर्शविते.

आतां रुंदीवरील खूणा पाहूं. मुढ्याची खूण कोठ्याच्या $\frac{१}{४}$ म्हणजे ६ इंच + १ इंच आहे.

बाहीची खूण कोठ्याच्या $\frac{१}{४}$ म्हणजे ९ इंच. दुहेरी कापड. ४॥ इंच एकेरी. मुढ्याची खूण कोठ्याच्या $\frac{१}{४}$ म्हणजे, ६ + ३॥ इंच. म्हणजे ९॥ इंच, र प ९॥ इंच.

कमरेवरील खूण ज ष ६॥ इंच; क्ष स ९ इंच.

आतां स, ष, प, ग हे बिंदू जोडून, पोलक्याची आकृति कापावी. बाह्यांची कडा बारीक कातरेनें कापावी.

सर्व आकृति कापून झाल्यावर कुशीच्या बाजूच्या दोन्हीं कडांवर धांवदोरा घालून मशिननें टीप घालावी. गळपट्टी आंतून बारीक दुमडून मुरड घालावी.

सदरा (कळीचा)

सदन्याचें माप खांद्यावरून बसविलें जातें.

आगापिछांची लांबी खांद्याच्या पावणे दोनपट (दुहेरी घडी) असते.

आगापिछांची रुंदी—खांद्याइतकीच घ्यावी.

बाहीची लांबी—खांद्याच्या दडिपट घ्यावी; व रुंदी खांद्याइतकीच असूं द्यावी.

कळीची लांबी—खांद्याच्या सव्वापट.

कळीची रुंदी—खांद्याचे सारखे दोन भाग करून त्याच्या दोन भागाइतकी घेणें.

चड्डी—

चड्डीची उंची गुघड्यापासून कमरेपर्यंत घेतात.

चड्डीचा घेर उंचीच्या तिप्पट असतो. तसेंच उंचीचे प्रमाणहि वयोमानाप्रमाणे साधारणपणे ठरलेले असते.

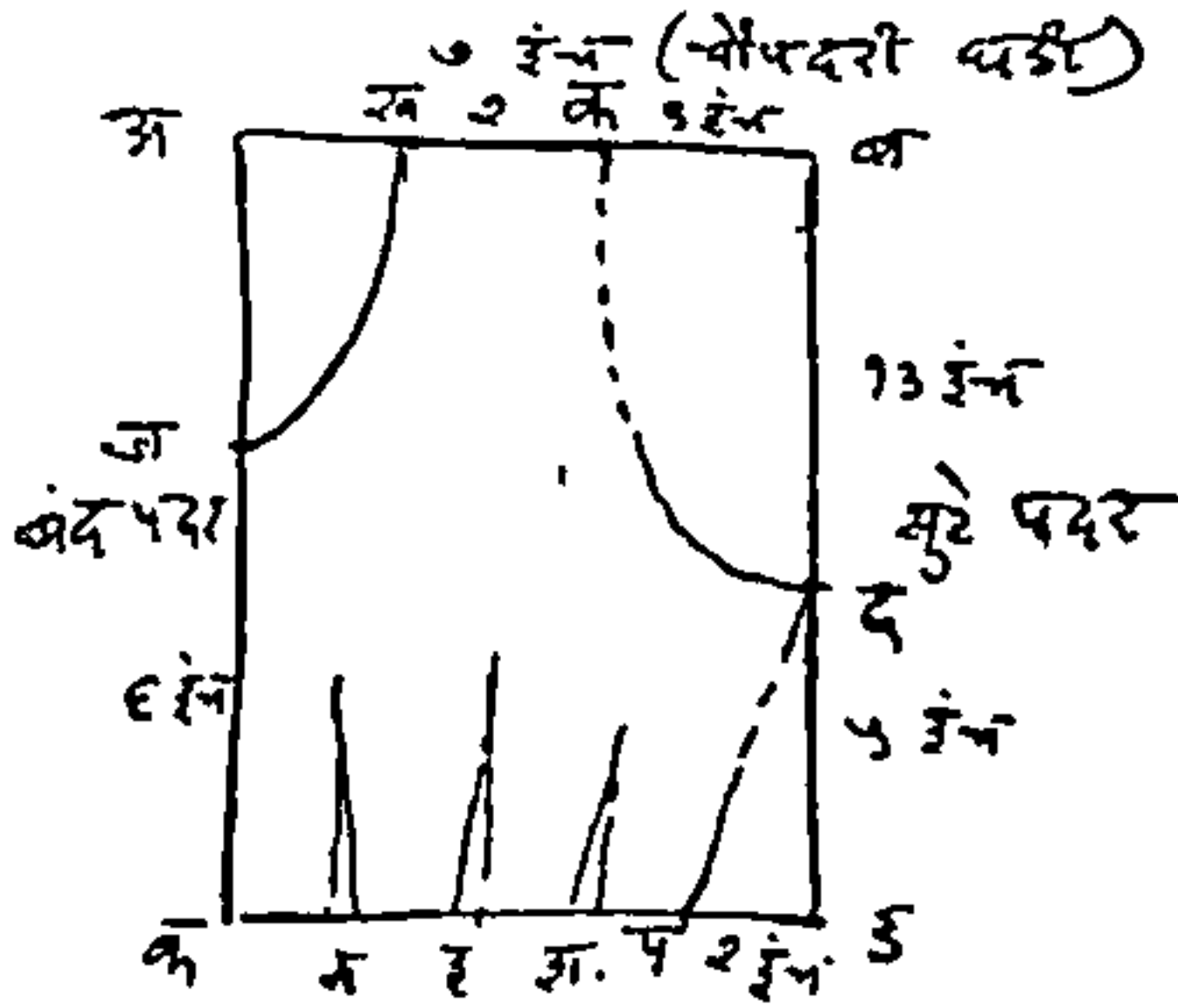
३ वर्षांपासून ५-६ वर्षांपर्यंत उंची १२ इंच असते.

२ " " ३ " " ११ " "

१ " " १॥ " " ९ " "

तीन महिन्यांचे मूल होईपर्यंत उंची ७ इंचच असते. नेफा घेरापेक्षां दोन इंच कमी घ्यावा.

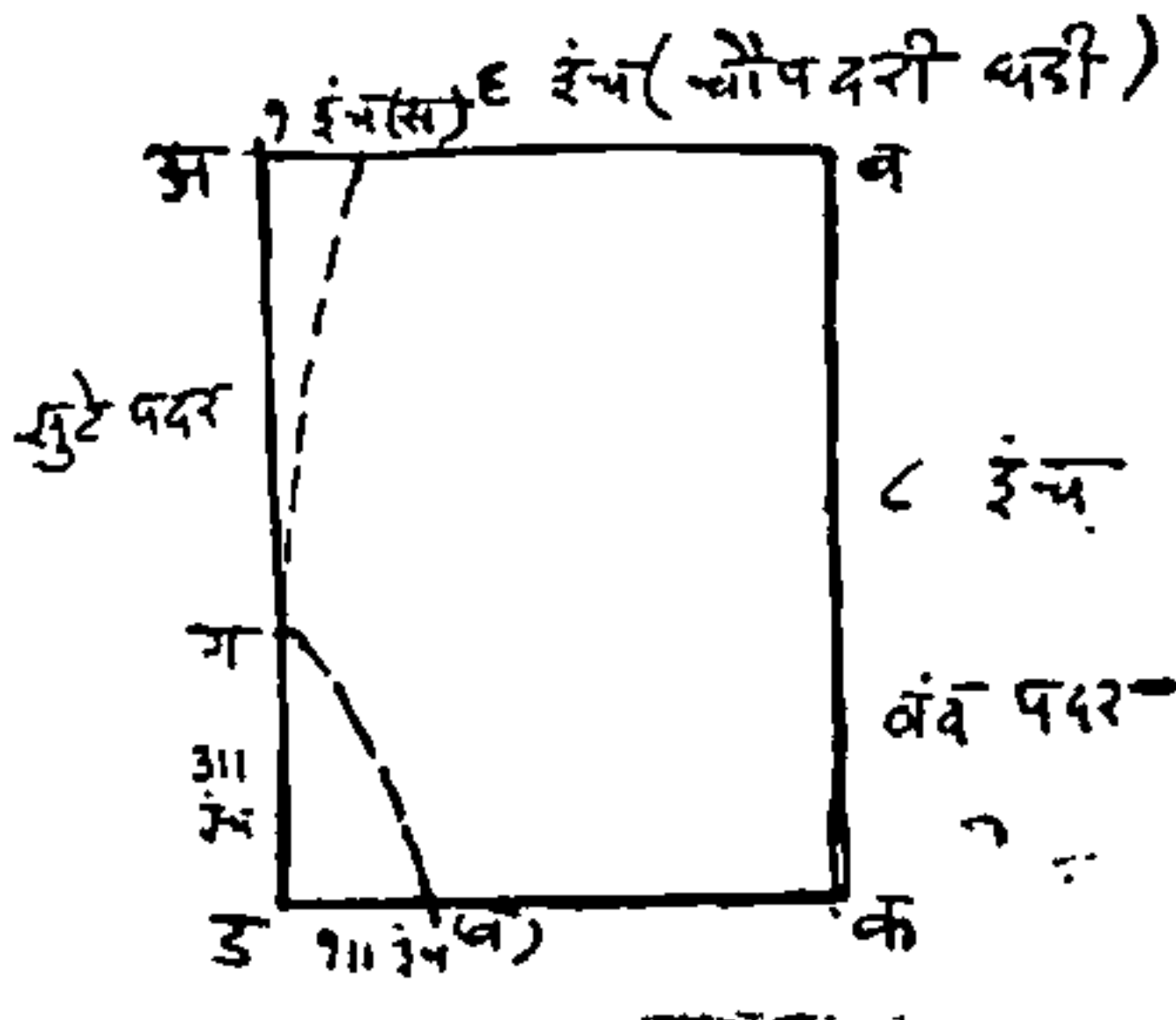
उंची आठ इंच असल्यास घेर तिप्पट म्हणजे २४ इंच असावा. कापडाची



उंची ८ इंच व लांबी २४ इंच असावी. ह्या घेराची चौपदरी घडी करा. म्हणजे आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे उंची ब क ८ इंच राहिल व रुंदी अ ब ६ इंच (चौपदरी घडी घेऊन) राहिल. आतां ड क ह्या रुंदीवर ड व १॥ इंचावर खूण करा. तसेंच अ स ही १ इंचावर, व ड ग ३॥ इंचावर खुणा करा. आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे हे बिंदु जोडा. अ स ग ड व हा भाग कापून

टाका. सब ह्या कडेला नेफा धांवदोन्याने जोडा; सर्व भागावर मशिनची टीप घाला.

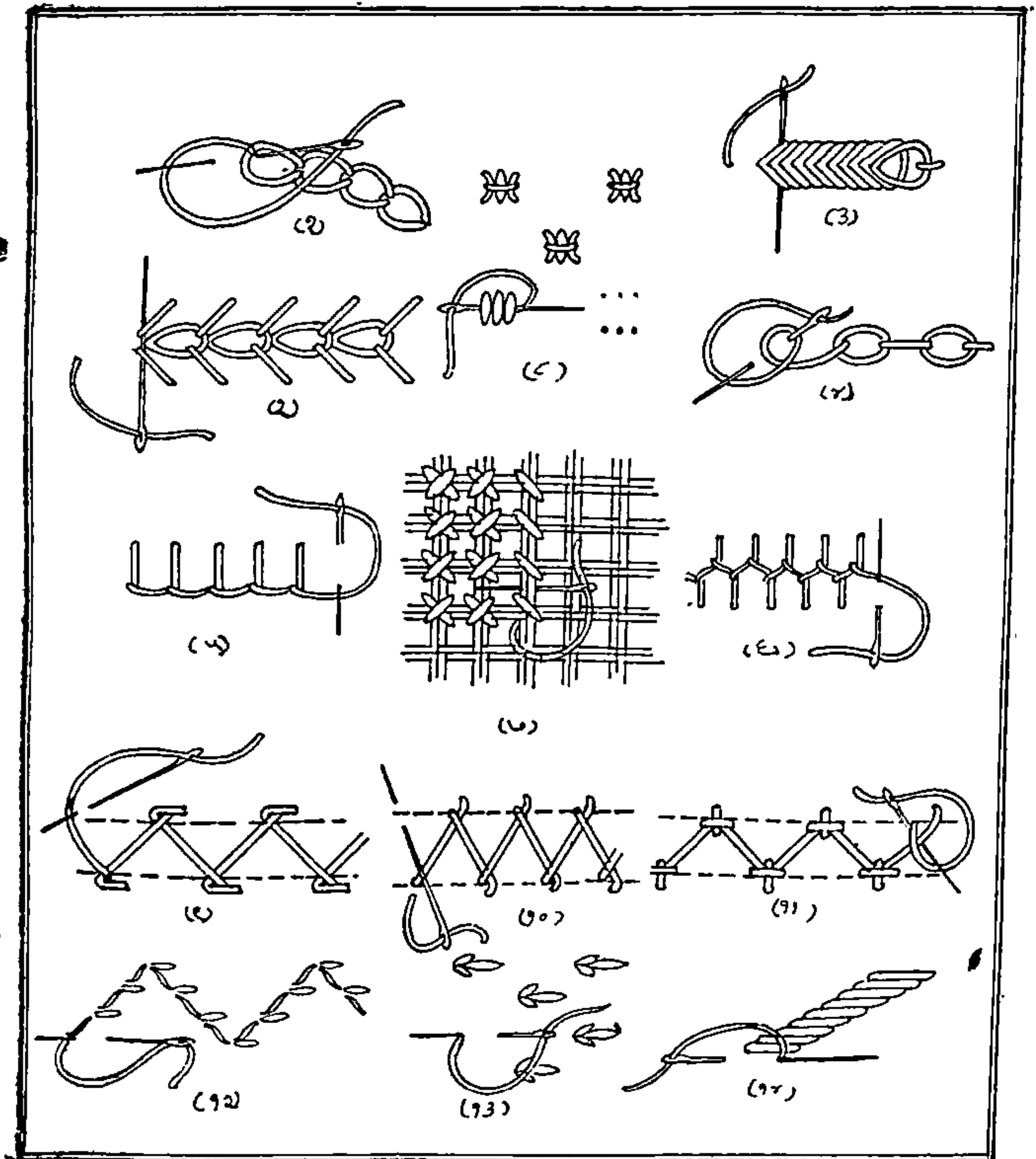
बिन बाहीची चोळी



उंची आठ्याचे माप + ३ इंच. आपण आठ्याचे माप १० इंच धरुं व कोठ्याचे माप २४ इंच धरुं. चोळीचा घेर कोठाचे माप + ४ इंच. आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे ब ड ही उंची १० + ३ म्हणजे १३ इंच आहे. घेर २४+४ इंच म्हणजे २८ इंच. अ ब क ड ही चौपदरी घडी असल्याने, अ ब ७ इंच आहे. प ड ही २ इंच खूण करा. ड द

ही ५ इंच. ब क ३ इंच. अ ख २ इंच, व ज क ६ इंच करा. हे सर्व बिंदु आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे जोडा. सह श ह्या बारीक प्लेटस् पुढील भागावर आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे अंतरावर घाला. अ ख ज हा गळा आहे. गळ्याची पट्टी व मुढ्याचा भाग आंतून बारीक तुरपून वर मुरड घाला.

टांक्याचे प्रकार



- नं. १, २, ३ ४ सांखळीचे टांके
 नं. ५, ६ ब्लँकेट टांके
 नं. ७ फुलीचे टांके
 नं. ८ जुडीचे टांके
 नं. ९, १०, ११ हेरींग बोन टांके
 नं. १२ कांटाचे टांके
 नं. १३ बाणांचे टांके नं. १४ कडा भरावयाचे टांके.

११. १७७

शिवणकामाचा मूळ पाया म्हणजे टांका होय. धांवदोरा, टीप, मुरड हे वेगवेळगळ्या प्रकारचे, कापडाचे सांधे जोडावयासाठी योजिलेले टांकेच होय. परंतु आधुनिक शिलाईच्या प्रकारांत टांक्यांना बॅरंच महत्त्व प्राप्त झाले आहे. कपड्याची शोभा व सौंदर्य वाढविण्यासाठी व त्याचबरोबर साधेपणा कायम ठेवण्यासाठी, वेगवेगळ्या प्रकारच्या टांक्यांच्या शिलाईकडे, शिवणकलेत प्रवीण असणाऱ्या व्यक्तींची दृष्टि वळली आहे. लेस, जर, टिकल्या वगैरे कपड्यांचे सौंदर्य वाढवितात, परंतु तीं साधनें खर्चाचीं होत. टांक्यांच्या निरनिराळ्या प्रकारांनीं कोणत्याहि शिलाईच्या कामाचे सौंदर्य थोड्या खर्चात वाढवितां येते. मूळ टांक्याची कल्पना आल्यावर, आपल्या कल्पनेनें अनेक प्रकारचे टांके बसवितां येतील. परंतु आज ज्या टांक्यांचा उपयोग सर्वत्र केला जातो त्याची थोडीशी माहिती करून घेऊं.

केबल, न्युएल, केसिंग्टन हे टांके आकृतीच्या कडा भरण्याच्या कार्मीं उपयोगी असतात. पडद्यावर, अभ्र्यांवर, कुशनवर ज्या ज्या आकृती अल्पखर्चात करावयाच्या असतात, त्यांसाठीं यांचा उपयोग करण्यांत येतो.

चेन किंवा सांखळीच्या टांक्यांचा उपयोग आकृती भरीव करण्याच्या कार्मीं होतो.

बाणांचे व जुडीचे टांके हे एखादी विवक्षित आकृति भरून झाल्यावर उरलेली रिकामी जागा भरून काढण्याच्या कार्मीं उपयोगांत येतात.

क्रॉस अथवा फुलीचा टांका—या टांक्याला सध्यां विशेष महत्त्व आले आहे. पोलक्याच्या बाह्यावर, कॉलरवर, लहान मुलांच्या झबल्यांवर, टोप्यांवर, उशांच्या कव्हरांवर, चादिरीवर, टेबलावर घालावयाच्या रुमालावर, अशा अनेक उपयुक्त

वस्तूंवर फुलीच्या टांक्यांच्या सहाय्यानें सुंदर नमुने भरतां येतात. हा टांका कॅन्व्हसच्या सहाय्यानें भरतां येतो.

कॅन्व्हसवर जें काम लोंकरीनें करण्याची पद्धत आहे, त्याच पद्धतीनें सुतानें अगर रेशमानें आपल्याला हवे असतील ते नमुने कापडावर काढतां येतात. नमुना बारीक भरावयाचा असल्यास त्यासाठीं बारीक छिद्रांचा कॅन्व्हस वापरावा, मोठा भरावयाचा असल्यास मोठ्या छिद्रांचा कॅन्व्हस वापरणें चांगलें. यासाठीं लहान मोठ्या चौकटीचे कॅन्व्हस विकत मिळतात. झबर्ली, पोलकीं, वगैरेसाठीं ज्या किनारी करावयाच्या त्या नेहमीं बारीक चौकटीच्या कॅन्व्हसवरून भरल्या जातात. उशा, अभ्रें, टेबलक्लॉथसाठीं जे नमुने भरावयाचे, त्यासाठीं मोठ्या चौकटीचा कॅन्व्हस वापरावा लागतो.

कॅन्व्हसच्या वेगवेगळ्या जाती आहेत. त्यांची थोडीबहुत माहिती स्त्रियांना असणें जरूर आहे. जाव्हा कॅन्व्हस—हा सर्वांत उत्तम असतो. तो B. १०३, रुंदी २७ इंच असून, धागे अतिशय बारीक असतात. तो पांढऱ्या व पिवळ्या रंगांत असतो.

जाव्हा कॅन्व्हस—B. ३७, किंचित् जाड, रुंदी २५—२७ इंच. अनेक रंगांचा मिळतो.

आयडा कॅन्व्हस—B. ३५, ३६, रुंदी ४२ अनेक रंगांचा मिळतो. अँल-जिरियन कॅन्व्हस—B. ५१, रुंदी ४२ इंच, सर्व रंगांचा मिळतो. मोठाल्या आकृति भरण्याच्या कार्मीं उपयुक्त असतो.

न्यू अरोवियन कॅन्व्हस—B. ११७ ४२ इंच रुंदी. लहान आकृति करण्याच्या कार्मीं उपयोगी येतो.

कॉन्प्रेस कॅन्व्हस—४२ इंच, १८ इंच व १६ इंच रुंदीत मिळतो. ह्यांत अनेक रंग मिळतात. हा बिछान्यावरील चादरीवर व दरवाजाच्या पडद्यावर आकृति भरण्याकरितां विशेषतः उपयोगांत आणतात.

धागे—कॅन्व्हसवर भरण्याच्या कार्मीं रेशीम वापरावयाचें असल्यास कोर्ट सिल्क (Court Silk) अगर पेनिलोप सिल्क (Penelope Silk) हेंच वापरावें. पेनिलोप रेशीम अतिशय तकाकतें. व कोर्ट रेशमांत नानाप्रकारच्या छटा मिळतात.

नित्योपयोगी शिवणकामांत ज्या ज्या टांक्यांचा उपयोग साधारणतः करावा

लागतो त्यासंबंधीहि थोडीशी माहिती दिली आहे. टाक्याचे विविधप्रकार व त्यांची वाढ पाश्चिमात्य देशांतील शिलाईखात्यांतील तशांकडून विशेष होत असल्यामुळे, बरेचसे टांके इंग्रजी नांवांनैच ओळखिले जातात. म्हणून सोब-तच्या आकृतींत दिलेले अनेक प्रकारांचा उल्लेख त्यांच्या इंग्रजी नांवांनैच करावा लागला आहे.

कोणत्याहि इतर कलांप्रमाणें शिवणकामहि एक कलाच आहे. कलेची वाढ जेवढी करावी तितकी थोडीच असते. तिचा स्वतंत्र अभ्यास करून आपल्या चरितार्थाचा प्रश्न कित्येक स्त्रियांना सहज सोडवितां येणार आहे. याविषयासंबंधी जे स्वतंत्र ग्रंथ आहेत त्यांचा अभ्यास करणें योग्य होईल, परंतु सर्वसाधारण संसारी स्त्रीला थोडेसें कौटुंबिक शिवणकाम आल्यास पुरेसें आहे.

पुष्कळवेळां असे होतें कीं आपणाला ज्याप्रकारचें कापड पाहिजे असतें त्याचें नांव माहित नसल्यामुळे दुकानावर त्याची खरेदी करतांना अडचण पडते. प्रत्येक कापडाच्या जातीला विवक्षित नांव असतेंच परंतु तीं सर्व देणें शक्य नसल्यामुळे त्यांतील व्यवहारांत नित्य लागणाऱ्या अशा प्रमुख कापडांच्या जातीची माहिती प्रत्येक स्त्रीला अवश्य असावी.

लिनन—रेशमी कापडाच्या खालोखाल या कापडाचा दौरा मजबूत असतो, व तें चांगलें धुतलें जातें. पाणी झपकन् शोषून घेतें, व स्पर्शहि थंड असतो. त्याचा उपयोग टेबल कव्हर्स, चादरी, पुसावयाचे टॉवेल्स याकडे केला जातो.

आलपाक—हे कमी वजनाचें लोंकरी कापडच होय. हे अमेरिकेंतील अँन्डीज पर्वतावर आलपाका व लामा ह्या प्राण्यांच्या लोंकरीचें केलेलें असतें. हें कोट, शर्ट, यांकरितां उपयोगांत आणतात.

ब्रॉडक्लॉथ—घट्ट विणीचें हें लोंकरी कापड, गुळगुळीत असतें व विशेषतः पुरुषांच्या सुटसार्ठी वापरण्यांत येतें.

ब्रोकेट—हें कापड रेशमी अगर सुतीहि असतें. यावर कांहीं आकृती उठा-वाच्या विणलेल्या असतात. हें कापड कोचा व खुर्च्यांच्या कव्हरासार्ठी, व खिडक्या दरवाजांना पडद्यासार्ठी उपयोगांत आणतात.

बंटींग—हें सैल विणीचें, पातळ गरम कापड बहुधा निशाणें वगैरे करण्या-सार्ठी उपयोगी पडतें.

कॅलिको—हें कापड कालिकत येथें होतें, त्यावरून त्याचें हें नांव पडलें.

दिसायला साधें पण मजबूत असें हें सुती कापड वर रंगित आकृती असल्यामुळें अनेक कामांकडे उपयोगी असतें.

केंब्रीक—हें सुती असून टिकाऊ असतें. हें आंतील कपडे व हातरूमाल या करितांच विशेष वापरतात.

कॅनव्हिस—जवळ धाग्याच्या विणीचें हें जाड व खरबरीत कापड पेट्या, ट्रंका, टाईपरायटर्स वगैरे साठीं कव्हर करण्याकरितां वापरतात.

कॅश्मीर—हें गरम कापड काश्मीर कडील मेंढ्यांच्या लोंकरीचें केलेलें असतें. थंडीकरितां सुट वगैरे करण्यासाठीं याचा उपयोग करतात.

शिफॉन—शेले, वगैरे करण्याकडे ह्या बारीक रेशमी कापडाचा उपयोग करतात.

चिट्झ—सुती महु, भडक आकृत्या काढलेलें व फार मोठ्या लांबी रुंदीचें हें कापड कव्हराकरितांच उपयोगांत आणतात.

क्रेप—रेशमी कापडाची एक जात, फार, पातळ, पण पृष्ठ भाग खरबरीत.

दमास्क—हें साधारण जाडसें कापड. त्यावर बिन रंगाच्या आकृती विणलेल्या असतात. हें कापड टेबलावर हांथरावयाचे रूमाल, हात पुसावयाचे लहान नॅप-कीन्स वगैरे साठीं वापरलें जातें.

दोसुती—आडवे व उभे विणींत दोन दोन धागे घेऊन विणल्यामुळें याला दोसुती म्हणतात. हें मजबूत असल्यामुळें अनेक कामीं उपयुक्त असतें.

ड्रील—पांढऱ्या रंगाचें, बरेंच मजबूत असें हें कापड उन्हाळ्यांतील सुटां-करितां वापरतात.

जॉजेट—फार तलम, असें हें रेशमी कापड, साड्या, ब्लाउझिस्करितां उपयोगांत आणतात.

फ्लॅनेल—हें गरम कापड हिंवाळ्यांत आंतील कपड्याकरितां वापरतात.

खादी—हातानें विणलेलें हें कापड हिंदुस्थानांत तरी सर्वांच्या परिचयाचें आहे.

लॉन—सुती असून रेशमी कापडासारखें भासतें, हें हातरूमाल व आंतील कपड्याच्या कामीं वापरतात.

लॉगक्लॉथ—मजबूत, गुळगुळीत व दिसायला तलम असें हें पांढरें कापड आंतील कपड्यांकरितां विशेष उपयोगांत आणतात.

मरिना—मरिनो मेंढ्यांपासून निघालेल्या लोंकरीपासून विणलेलें कापड.

मलमल—हें तलम, गुळगुळीत सुती कापड, पातळें, सदरे, चोळ्या वगैरे करितां उपयोगी असतें.

मझलीन—फार पातळ व वजनानें हलके असें हें कापड लहान मुलांच्या कपड्यांकरितां विशेषतः वापरण्यांत येतें. नयनसुक हें कापड कांहींसें केंब्रीकप्रमाणें असतें, परंतु तें तितकेसें मजबूत नसतें.

नेट—जाळीचें कापड, मच्छरदाण्या, अस्तरे वगैरे करितां वापरतात. पॉपलीन, हें सुती व रेशमी असें मिश्र कापड असतें. क्रीम व पांढरे ह्या दोन्ही रंगांत तें मिळतें.

सॅटीन—हें अतिशय गुळगुळीत व तकाकणारें रेशमी कापड जरीचें, आरीचें व इतर कसबी काम करण्याकरितां, तसेंच तकके, उशा वगैरे करितांही उपयोगांत आणतात.

सर्ज—फार टिकाऊ असें गरम कापड. सुटाकरितां. अगर कोटाकरितां उपयोगी असतें.

शर्टिंग—पुरुषांच्या शर्टांकरितां विशेषतः हें कापड असतें. तें मजबूत, सुतराऊ व उभें पट्ट्यांच्या आकृती असलेलें असतें.

स्कोटीनेट—हे लोंकरीच्या विणकामाच्या सुयांवर केलेल्याप्रमाणें दिसतें, परंतु तें गिरणीमध्येच विणलेलें असतें, तें रेशमी असतें व स्त्रियांच्या आंतील कपड्यांकरितां वापरण्यांत येतें.

टफेटा—गुळगुळीत पण कडक असें रेशमी कापड. असें रेशमी कापड, बहुधा लहानमुलांचे कपडे व घट्ट पोलके अगर चोळ्या करितां वापरलें जातें.

ट्रेसार—साधारण खरबरीत असें रेशमी कापड हें विशेषतः हिंदुस्थानांत होतें. पातळें पोलके वगैरे करितां उपयुक्त.

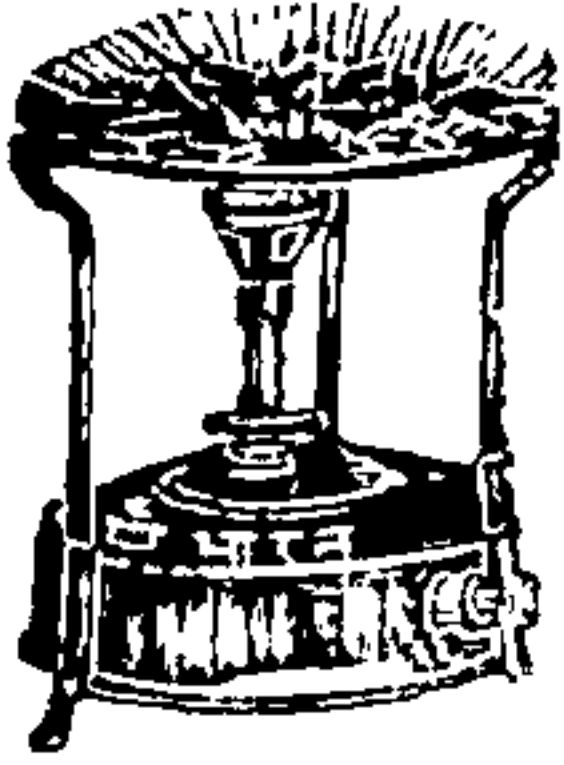
टॅपेस्ट्री—रेशीम व लोंकर मिश्र अशा ह्या जाळीच्या कापडावर मोठमोठाले देखावे विणलेले असतात, ह्यांचा उपयोग घरांतील व लग्नमंडप शृंगारण्याकडे लागणाऱ्या पडद्याकडे होतो.

व्हाईल—फार पातळ-पारदर्शक असें हें कापड नाजूक ब्लाऊझिस वगैरे शिवण्याकडे उपयोगांत आणिलें जातें. कापडाच्या जाती असंख्य आहेत परंतु वर उल्लेख केलेल्या कापडाच्या वेगवेगळ्या जाती व्यवहारांत नित्य लागत असल्यामुळें त्यांचाच उल्लेख केला आहे.

भाग ५ वा

गृहव्यवस्था

हिंदु कुटुंबपद्धतीत अधिष्ठित झालेलें गृहसौख्य जर कोणत्या गोष्टीवर प्रामुख्याने अवलंबून असेल तर तें उत्तम गृहव्यवस्थेवर. ह्या गृहव्यवस्थेचें क्षेत्र



चुलीचे कांहीं
आधुनिक प्रकार

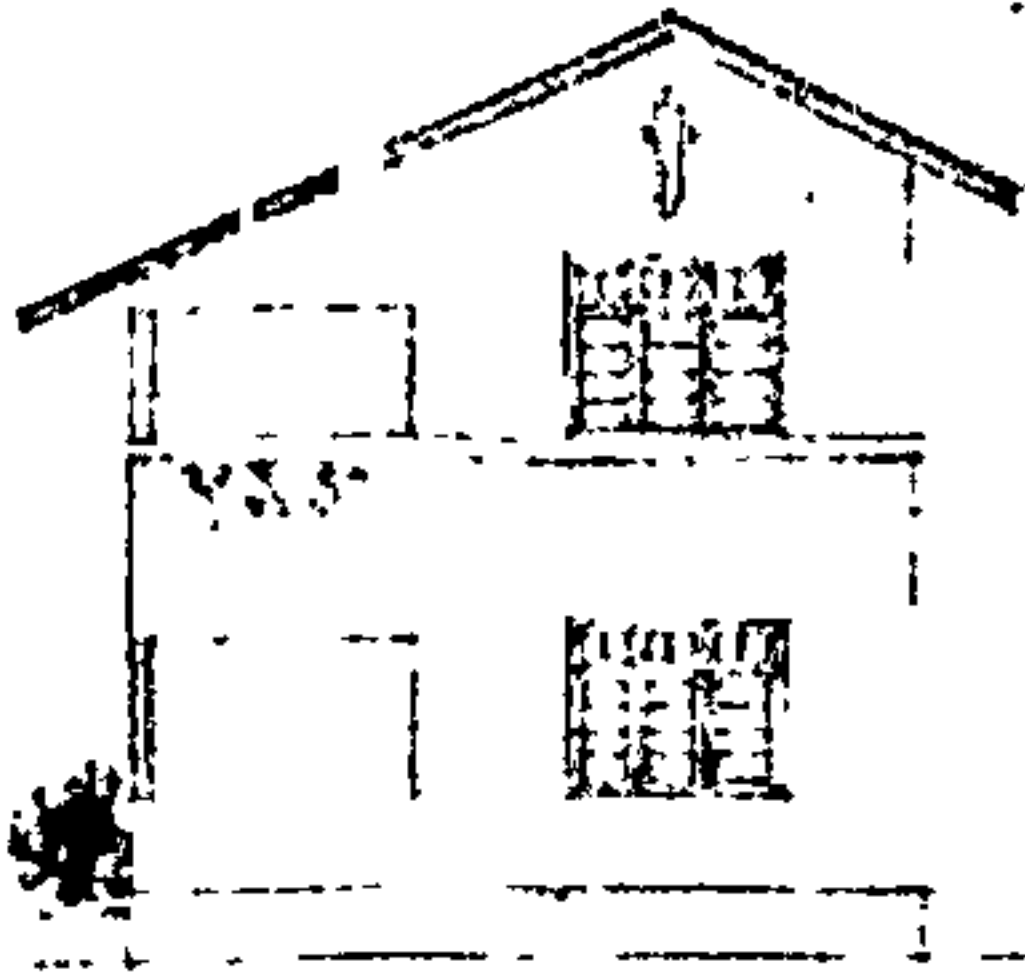
सर्वस्वी नसतें, तरी बरेचसें घरांतील प्रमुख स्त्रीकडेच सोंपविण्यांत आलेलें असतें. अर्थोत्पादन करण्याचें काम व जबाबदारी सर्वच स्त्रियांवर पडत नाहीं, परंतु गृहव्यवस्था पाहण्याचें काम कोणत्याही परिस्थितींतील प्रत्येक स्त्रीवर सोंपविलेलें असतें.

गृहव्यवस्थेचें स्वरूप फार व्यापक आहे. त्यांत स्वयंपाक घरांतील गृहव्यवस्थेपासून दिवाणखान्याच्या व्यवस्थेपर्यंत. सर्व गोष्टींचा समावेश होतो. बालसंगोपनापासून आजारी माणसाच्या शुश्रूषेपर्यंत सर्व कामें करावीं लागतात. स्वयंपाक घरांतील भांडी घासण्यापासून तो बागबागायतीपर्यंत लक्ष पुरवावें लागतें. पै पासून पांचशें रुपयांचा हिशोब ठिशोबहि केव्हां केव्हां ठेवावा लागतो. एकंदरीत गृहव्यवस्थेंत शारीरिक व बौद्धिक कामाचाहि समावेश होतो.

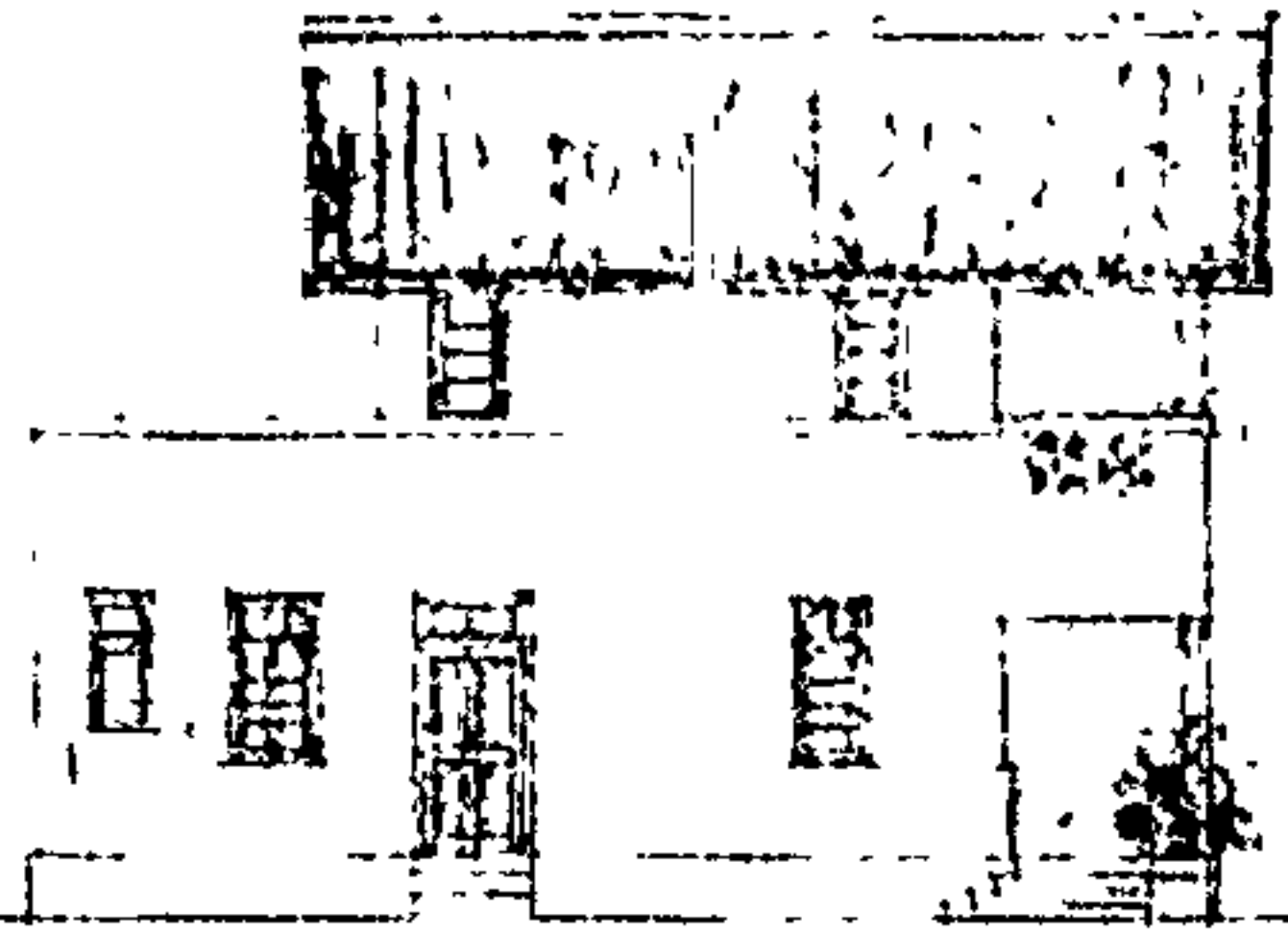
स्वयंपाकघर व त्याची काळजी

हिंदी कुटुंबपद्धतीत दिवाणखान्यापेक्षां स्वयंपाकघरालाच विशेष महत्त्व आहे. ज्या अन्नपोषणावर आपल्या आयुष्याची इमारत उभारली जाते तें अन्न उत्तम परिस्थितीत तयार करणें ही गोष्ट उंची सामानांनें दिवाणखाने सजविण्यापेक्षां केव्हांही

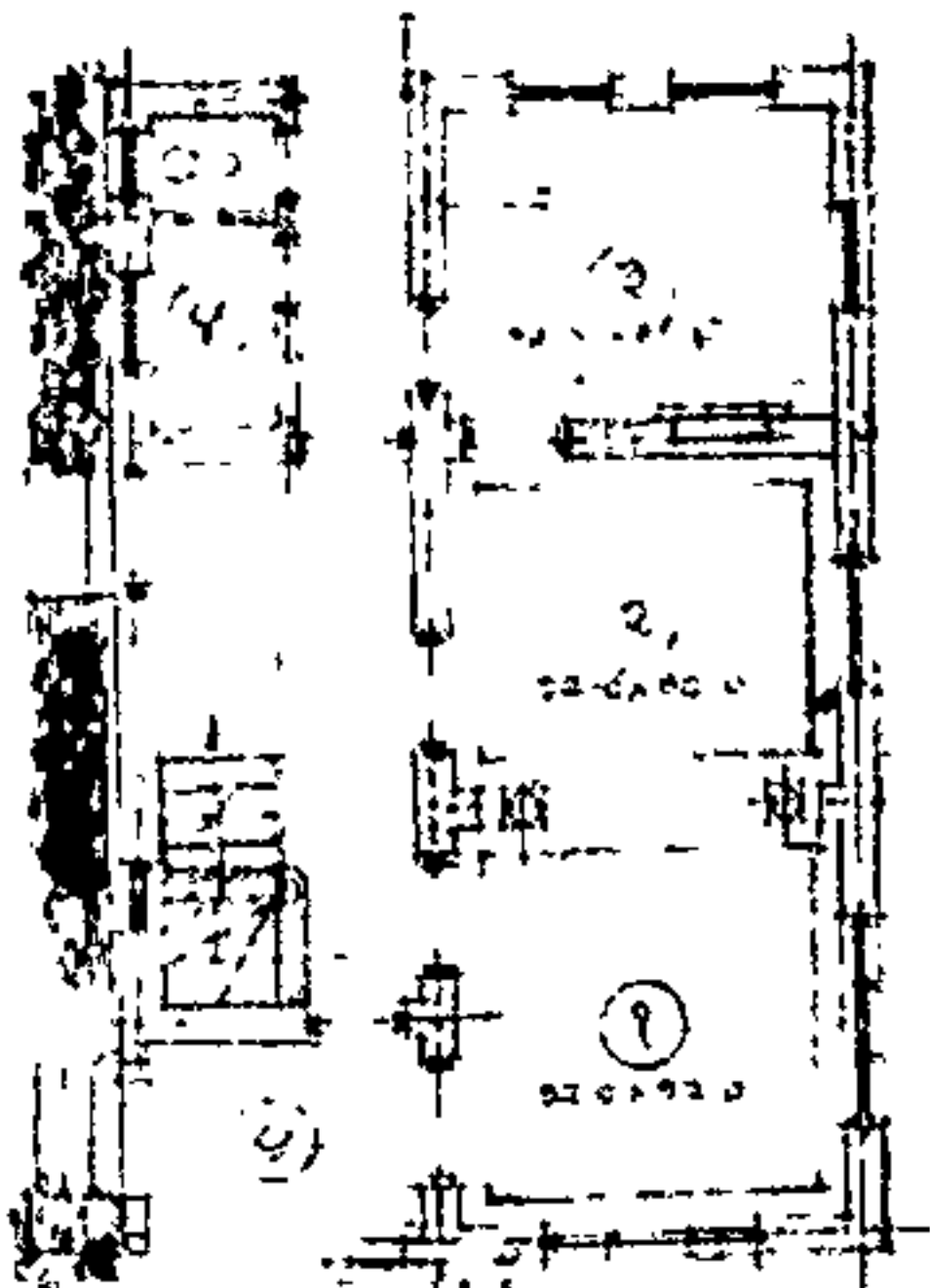
आधिक महत्वांची आहे असे म्हणण्यास प्रत्यवाय नाही, म्हणून स्वयंपाकघराविषयीच आपण प्रथम विचार करू. स्वयंपाकघरांत मुख्यत्वेकरून पुढील गोष्टींचा समावेश



सुगीसुख बिराणावाला.

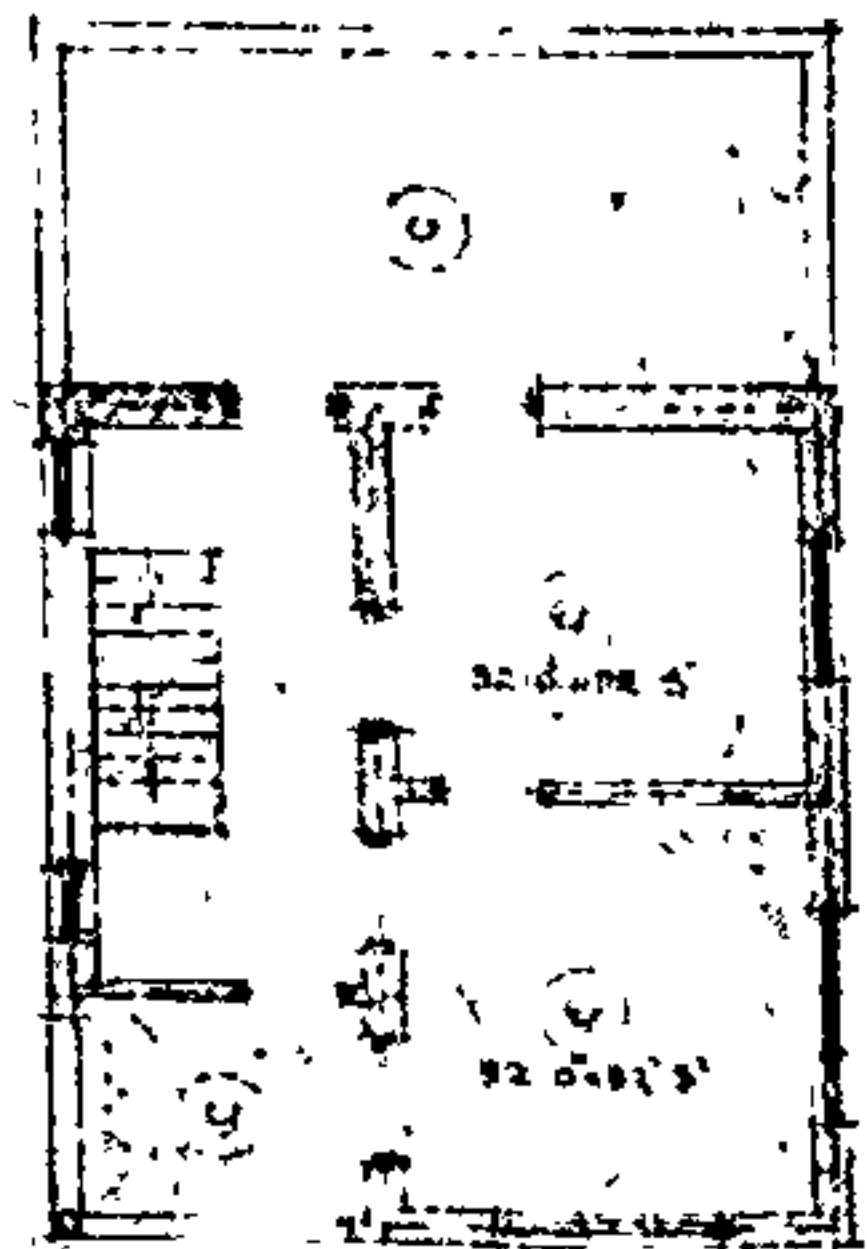
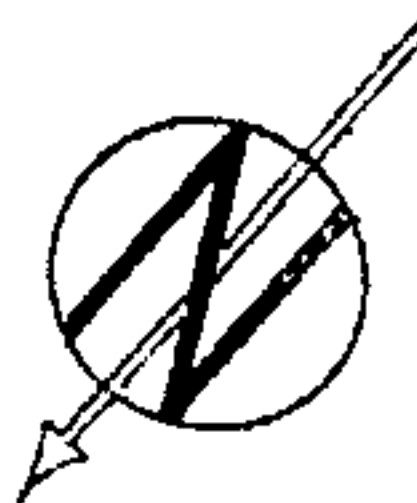


बायले दिसणाऱ्या मागा



सुखी मजल्याचा नकाशा.

- १ दिवाण खाना.
 - २ जेवणाची खोली.
 - ३ स्वयंपाक घर.
 - ४ स्नानगृह.
 - ५ खोली.
 - ६ सोपण्याची खोली.
 - ७ गळी.
- माप - एक इंचास ५ फूट



पहिल्या मजल्याचा नकाशा.

होणें इष्ट आहे. (१) भाजीपाला, मांस, मासे चिरण्याची व स्वच्छ करण्याची व्यवस्था, (२) स्वयंपाकासाठीं लागणारीं भांडीं आसपास ठेवण्याची व्यवस्था, (३) चुलीची निवड.

पहिल्या गोष्टीसाठीं पाण्याची व्यवस्था स्वयंपाक घरांतच असणें इष्ट आहे.

हिंदु कुटुंब पद्धतींत स्वयंपाकघराला, व तो सिद्ध करणाऱ्या गृहणीला जरी शाब्दिक महत्त्व आहे, तरीपण स्वयंपाकघरांत अशा गृहिणीची गैरसोयीमुळे उपेक्षाच झालेली दिसून येते. शेंकडा नव्याणव घरीं स्वयंपाकाची सिद्धता खालीं बसून करण्यांत येते. गॅस स्टोव्हची, इलेक्ट्रिक स्टोव्हची पद्धती थोडीशी महाग व सर्वानाच परवडणारी नसल्यामुळे शेंगडीवर अगर मातीच्या चुलीवर स्वयंपाक करण्याची पद्धति सार्वत्रिक दृष्टीस पडते. त्यामुळे कोणताही जिन्नस घेण्यास, पाणी घेण्यास, हात धुण्यास प्रत्येक वेळां स्त्रियांना उठवस करावी लागते स्त्रियांच्या शक्तीचा व वेळेचा हा व्यर्थ अपव्यय होत असल्यानेच हिंदु स्त्रीला पुरुषापेक्षां लवकरच अधिक वार्धक्य आलेलें दिसतें. ही स्थिति सुधारण्यासाठीं आपल्या सांप्रतच्या राहणींत सुटसुटीतपणा आणण्याचा प्रयत्न करणें अवश्य आहे. दागदागिन्यानीं आपल्या बायकांना सजविण्यापेक्षां आधुनिक सुखसोयी देणारी शास्त्रीय उपकरणांची सामग्री स्त्रियांना वापरण्यास देऊन त्यांच्या आयुष्यांत सुखाची भर घालणें इष्ट होय. दोनशें रुपयांचा गॅस स्टोव्ह अगर इलेक्ट्रिक स्टोव्ह देतांना जो पुरुष पैशाच्या टंचाईचें गाऱ्हाणें गात असतो, तोच पुरुष तीनशें रुपयांचा कुड्यांचा जोड आपल्या पत्नीला सहज देऊं शकतो, ही खेदाची गोष्ट आहे.

स्वयंपाकघरांतील मुख्य वस्तु म्हणजे चूल. चुलीमध्ये लांकडें वापरण्याची पद्धति हळूहळू नाहीशी होत आहे. कारण लांकडें वापरणें जरी थोड्या खर्चाचें असलें तरी लांकडाचा धूर होऊन एकंदर घरांतील वस्तूंची जी नासधूस होते त्यापेक्षां ती न वापरणेंच बरें. लांकडांचा उपयोग चुलींत करावयाचाच झाला तर त्या चुलीस कोळशाच्या शेंगडीसारखे गज लावावे. त्यामुळे जाळ चांगला पसरतो व धूर फारसा होत नाही.

शेंगड्या वापरण्याची चाल मध्यम कुटुंबांत सर्रास दिसून येते. शेंगडी पेटविण्यासाठीं पुष्कळदां आपण खूपसें घासलेट तेल ओततो. परंतु यामुळे स्वयं-

पाकाला घासलेटची घाण येऊन शिवाय बरेचसे तेल व्यर्थ जाते. त्याऐवजी एका डब्यांत कोळशाची भुकटी सांठवून ठेवावी. व शेगडी पेटविते वेळेस या भुकटीत थोडेंसे घासलेट तेल टाकून ती शेगडीच्या खालच्या बाजूला ठेवून पेटवावी. थोड्या तेलांत व अल्प वेळांत शेगडीतील कोळसा चांगलाच घगध-गीत झाल्याचें दिसून येईल.

शेगडीच्या बरोबरच स्टोव्हचा प्रवेश सर्वत्र सुरू झाला आहे. हल्लींच्या शीघ्र-गामी युगांत मंदगतीच्या चूली व शेगड्यांचा उपयोग फारसा होईल असे वाटत नाही. वातीच्या दिव्यांचा स्टोव्हस्, गॅसवर चालणारे स्टोव्ह व वीजेने चालणारे स्टोव्ह ह्यांचा प्रसार झपाट्याने होत आहे, व काळाला अनुसरून त्यांचा उपयोग आपल्या ऐपतीप्रमाणें करावा हें इष्टच होय.

चूल व शेगडीचा अवलंब करावयाचाच तर ते उंचजागी ठेवून केल्यास अधिक सोयीचें होईल.

स्वयंपाकघरांत लागणारी भांडी व इतर उपकरणे जवळच एखाद्या उंच शेल्फमध्ये व्यवस्थेशीर ठेवणे चांगलें. स्वयंपाकाला लागणारे मसाले, धान्ये वगैरेही स्वयंपाकघरांतच स्वयंपाक करणाऱ्या स्त्रीच्या हातीं चटकन लागतील अशा तऱ्हेने ठेवण्याची व्यवस्था व्हावी.

धान्ये, मसाले, साखर, वगैरे जिन्नस एकाच आकाराच्या डब्यांतून ठेवून, व त्या त्या वस्तूंचे नांवाची चिठी लावून ठेवावे. त्यामुळे घाईच्या वेळीं एखादा जिन्नस शोधण्यासाठीं सर्व डबे उघडण्याची पाळी येत नाही.

भाजी वगैरे चिरण्यासाठीं व लगेच धुण्यासाठीं एकादा नळ स्वयंपाकघरांतच असावा, स्वयंपाकघराला लागूनच जेवणाची खोली असावी, कारण आपल्या-कडे जोंपर्यंत घराच्या स्त्रियांनीं वाढण्याची पद्धत आहे तोंपर्यंत स्त्रीला मेहनत थोडी कमी पडावी म्हणून अशी योजना होणे योग्य आहे. जेवणाच्या खोलींत इतर सामानाची गर्दी नसावी. जेवतांना मन प्रसन्न राहिल अशीच रचना ह्या खोलीची असावी. स्वयंपाक घरांत लागणाऱ्या भांड्यांचें वर्गीकरण करून त्यांची व्यवस्थाही वेगवेगळ्या लांकडी शेल्फवर करावी. अलिकडे थोड्या किंमतींत, ताटे, वाट्या, पेले, वगैरे ठेवण्यासाठीं लोखंडी सामान मिळतें त्याचा उपयोग प्रत्येक स्त्रीनें करावा.

बालसंगोपन

लहान मुलें हीं गृहांतील रत्नें आहेत. मुलांच्या प्राप्तीवाचून ऐहिक जीवनाचें सार्थक नाहीं व पारलौकिक सुखाची प्राप्ती नाहीं अशी कल्पना प्रत्येक हिंदूच्या हाडीमासीं खिळली आहे. तरीपण जगांतील इतर कोणत्याहि देशापेक्षां ह्याच देशांत बालमृत्यू संख्येचें प्रमाण फार अधिक आहे. याचें कारण ज्यांच्यावर बालसंगोपनाची जबाबदारी निसर्गानें टाकली आहे त्या स्त्रियांचे या बाबतींतील अज्ञान होय. बालमृत्यूसंख्येचें एक कारण जरी ह्या देशांतलें दारिद्र्य असलें तरीपण दारिद्र्यापेक्षां अज्ञानामुळेंच ही संख्या फुगलेली दिसते.

लहान मुलांची जोपासना करण्यांत नियमितपणा बाळगिला पाहिजे. त्यांच्या प्रत्येक गोष्टी वेळच्यावेळीं झाल्या पाहिजेत. त्यांची झोंप, स्नान, खाणेंपिणें, फिरणें वगैरे आवश्यक गोष्टी वेळच्या वेळीं होतात कीं नाहीं याकडे विशेष लक्ष पुरविलें पाहिजे. सृष्टीचे हे नियम पाळल्यास लहानपणापासून औषधाची जरूरी लागत नाहीं.

लहानसान आजाराकरितां डॉक्टरांकडे मूल नेणें जसें योग्य नाहीं तसेंच मोठ्या आजारांत त्याची हयगय करणेंहि योग्य नाहीं. गरोदर अवस्थेंत व मूल अंगावर असतांना स्त्रियांना आपला आहार पोषक व नियमित ठेवल्यास मुलांच्या आरोग्याला मदत होऊन त्याची वाढ चांगल्याप्रकारें होतें.

मुलांच्या साधारण वाढीचें कोष्टक पुढील प्रमाणें आहे.

वय	वजन पाँड	उंची इंच	छाती इंच	डोकें इंच
जन्मतः	८	२०	१३	१४
६ महिने	१५	२५	१६	१७
१ वर्ष	२०	२९	१८	१८
१॥ वर्ष	२३	३०	१८.५	१८.५
वय	वजन	उंची	छाती	डोकें
२ वर्ष	२६	३२	१९	१९
३ वर्ष	३२	३५	२०	१९
४ वर्ष	३६	३८	२१	१९.५
५ वर्ष	४०	४१	२१.५	२०.५

पांचव्या वर्षानंतर हें वजन दरवर्षी ४-६ पौंड वाढतें. उंची २ इंच व छाती ३ इंच याप्रमाणें २५ वर्षे पर्यंत शरिराची वाढ असते.

६ ते १८ महिने पर्यंत मुलांची वाढ नीटशी होत नाही. त्यांच्या खाण्यापिण्याकडे जरी योग्य लक्ष पुरविलें नाहीं तर तीं आजारी पडून अशक्त होतात. ६ महिन्यांनंतर मूल रांगू लागलें म्हणजे त्याचें वजन वाढतें. व वाढत्या वजनाला आईच्या अंगावरील दूध पुरेसें होत नाहीं. यासाठीं वरचें दूध व पाणी देणें जरूर आहे. या दुधाखेरीज व अंगावरील दूधाखेरीज १८ महिनेपर्यंत मुलांस मोसंबी, संत्री, मनुका, बेदाणें, खारीक, डाळिंब या फळांपैकीं कांहीं द्यावीत; मनुका-बेदाणे हे पाण्यांत उकळून तें पाणीं द्यावें. याच वयांत दांत येत असल्यामुळें अशक्त मुलें आजारीहि होतात. असा आजार येण्याचें कारण त्यांच्या दांताची वाढ होण्यास पुरेसें पौष्टिक अन्न त्यांस मिळत नाहीं. ६ व्या महिन्यापासूनच मुलांचें वजन योग्य आहे कीं नाहीं हें पाहून त्यास दूध व अंड्यासारखें पौष्टिक अन्न सुरू करावें. नऊ महिन्यांनंतर मूलाला वरच्या दूधावरच ठेवावें.

दांत येईपर्यंत त्याला भात, पोळा वगैरे अन्न देऊं नये. कारण हें अन्न क्षारयुक्त असल्यानें, स्टार्च पदार्थ पचविणारा रस मुलांमध्ये १॥-२ वर्षानंतर होत असल्यानें हे पदार्थ सहज पचविण्याची शक्ति मुलांत नसते. व हें अन्न पचविण्याची ताकद नसल्यामुळें मुलाची प्रकृति चांगली राहत नाहीं; व त्याच्या वाढीला अडथळा येतो.

१॥-२ वर्षानंतर मुलांना दुधाचे दांत येऊन तीं हिंडू फिरूं लागतात. परंतु मागच्या दाढा आल्याखेरीज पोळी भाकरी भात वगैरे देऊं नयेत; चावल्याशिवाय अन्न न गिळण्याची संवय सुरवातीपासूनच ह्या वयांत मुलांना लावली पाहिजे. यासाठीं अन्न वरणानें कालवणानें पातळ करून चटकन् गिळण्याची संवय लागू देणें इष्ट नाहीं. त्याऐवजी पाव कुसकरलेली भाकर वगैरे देणेंच चांगलें; या वयांत ४-५ पावशेर दूध कायम ठेवून पोळी भाकरी देणेंच चांगलें.

चवथ्या वर्षापासून मुलांना छातीचा व्यायाम-म्हणजे दीर्घ श्वास ज्या व्यायामानें करतां येईल असा व्यायाम व हातांनीं करण्याजोगां व्यायाम हें दोन्ही व्यायाम शिकवावे.

या व्यायामामुळे छातीला योग्य आकार व श्वासानें जास्त हवा घेण्याची शक्ति ही वाढतात, व शरिरास जितका प्राणवायु मिळेल तितकें शरिरांतील सर्व काम होत असतें.

६ ते ७ वर्षांपर्यंतच्या मुलांच्या मेंदूंची वाढ पुष्कळ होत असते. ह्या वयांत दिसणारी हुशारी पुढें मात्र कायम टिकत नाही. ह्या वर्षांपर्यंत त्यांना घरच्या घरीच खेळत खेळत शिक्षण द्यावें. शाळेंतील ५ तासांच्या सक्तीचा त्रास त्यांच्या शारीरिक वाढीस कदाचित् अडथळा करण्याचा संभव आहे. हातपाय व इतर भागांतील स्नायू यांची जितकी हालचाल होईल तितकी त्यांची वाढ अधिक होते, व त्या प्रमाणांत एकंदर वजन वाढतें. जीं मुलें अधिक खेळतात त्यांचें वजन अधिक असतें, व जीं मुलें घरी बसून राहतात किंवा चालण्याचे श्रम न घेतां गाडींतून फिरत असतात त्या मुलांचें वजन कमी होतें.

लहानसान दुखण्यांतहि वजन कमी होतें, यासाठीं आजारांत गेलेलें वजन भरून निघेपर्यंत आजारांतील उपचार सुरु ठेवले पाहिजेत. मधून मधून येणाऱ्या आजारामुळे ज्याप्रमाणें मुलांचें वजन कमी होतें, त्याचप्रमाणें थंडीच्या दिवसांत तें वाढतें व उन्हाळ्यांत कमी होत जातें, अशा वेळीं कमी उन्हाळ्याच्या ठिकाणीं मुलांना पाठविणें चांगलें.

मुलांच्या मेंदूची वाढ ही ५-६ वर्षेपर्यंत पुरी होऊन डोक्याचे सांधे पक्के होतात, म्हणून पहिल्या ५-६ वर्षेपर्यंत मुलांस सकाळीं व संध्याकाळीं घराबाहेर मोकळ्या हवेंत फिरण्यास व खेळण्यास नेण्याचा क्रम ठेवला पाहिजे.

मुलांचे कपडे—लहान मुलांच्या अवयवाची वाढ पहिल्या पांच सात वर्षांत झपाट्यानें होत असते. अगदीं लहान मुलें तर हातपाय सारखे हलवीत असतात. ही त्यांची हालचाल म्हणजे व्यायामच होय. अशा व्यायामाला अडथळा होऊं नये म्हणून लहान मुलांचे कपडे घट्ट असूं नयेत. कपड्यांना गुंड्या न लावितां बंद लावावेत.

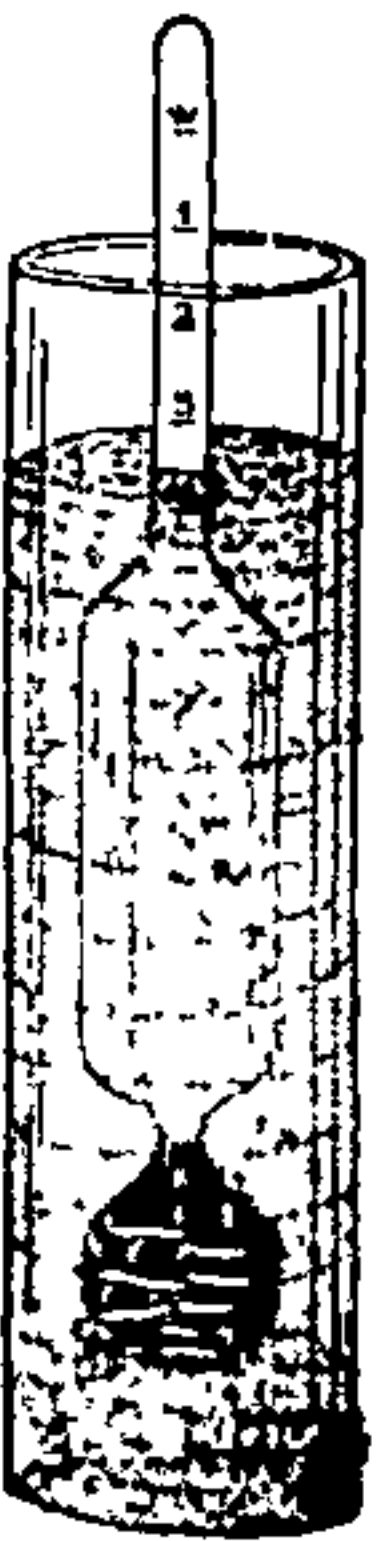
लहान मुलांचें स्नान—

दररोज सकाळीं मुलांना न्हावू घालावें. दूध पिण्यानंतर अगर भूक लागते अशा वेळीं मुलांना स्नान घालूं नये. स्नान घातल्यानंतर दूध पाजून निजवावें. स्नानासाठीं गरम पाणी ९५° ते १००° पर्यंत तापलेलें पाणी वापरावें शक्य असल्यास टबमध्येच स्नान घालावें. सर्व साधारणतः उन्हाळ्यांत कोमट पाणी व हिवाळ्यांत गरम पाणी वापरावें. पाणी किती गरम आहे हें पाहण्याकरितां हात न वापरतां कोंपरानें पहावें. थंडीच्या दिवसांत अगर पावसाळ्यांतील थंड हवेंत खिडक्या

बंद करून मुलांना न्हावू घालावे. स्नान घालण्यापूर्वी अंगाला तेल चोळावे. गोडे तेल आंधोळीपूर्वी अंगाला चोळले असतां कांति सतेज व उजळ होऊन चाम-डीही मऊ राहते. त्याचप्रमाणे बदामाची भुकटी करून ती दुधांत मऊ करून अंगास चोळून स्नान केल्यास कातडी पुष्कळच सतेज होते. मुलाच्या अंगाला सावण जोराने न घासतां आपल्या हातावर त्याचा फेंस काढून तो मुलाच्या अंगाला चोळावा. मुलाच्या नाकांत, तोंडांत व कानांत पाणी न जाऊ देण्याची खबरदारी घ्यावी. अंग पुसतांना मऊ विणींचा टॉवेल वापरावा व तोहि अंगाला जोराने न घासतां मुलाच्या अंगाभोवती गुंडाळून पाणी टिपून घ्यावे. स्नान होतांच अंगांत सैलसे कपडे घालावे. थंडीच्या दिवसांत आंत गरम कपडा घालून वर सुती कपडाच घालावा. स्नानानंतर लहान मुलाला स्वतंत्र आंथरूणावर झोपवावे. साधारणतः लहान मुलाला १६ ते १८ तास झोप अवश्य असते. मुलाला निजविण्याची जागा चांगली हवाशीर असावी. हलत्या पाळण्यांत मूल निजविण्यापेक्षां पलंगवजा पाळण्यांत निजविणेच चांगले. पाळणा हलवून निजण्याची संवय एकदां मुलाला जडली कीं ती दूर करणे फार कष्टाचे होते. तसेंच थोपटून निजण्याची संवयहि मुलांना नसावी. निजल्या मुलाच्या अंगावर पातळसे पांघरूण घालावे पण ते तोंडावर घालू देऊ नये.

लहान मुलांचा आहार

लहान मुलांचे नैसर्गिक अन्न म्हणजे आईचे दूध. ते मिळाले म्हणजे मुलाच्या शरिराची वाढ चांगल्याप्रकारे होते. आईचे दूध बाहेरच्या दुधापेक्षां हितावह असते, कारण मुलाच्या वाढीला जीं पोषक द्रव्ये अवश्य असतात तीं सर्व आईच्या दुधांत सांपडतात. त्यांत रोगजंतु नसतात. ते उकळवावे लागत नाही. त्यांचे उष्णतामान माफक असते; यासाठीं मूल अंगावर असतां आईने पौष्टिक आहाराचे सेवन करावे.



दुधातील पाणी पहाण्याची नळी

दूध पाजण्याच्या बाबतींत नियमितपणा ठेवणे श्रेयस्कर आहे. दूध देण्याच्या वेळा मुलाच्या वयोमानाप्रमाणे बदलाव्या लागतात. पहिल्या दोन महिन्यांत सकाळीं पांच वाजल्यापासून रात्रीं अकरा वाजेपर्यंत दोन दोन तासांनीं दूध द्यावे. तिसऱ्या महिन्यांत दर तीन तासांनीं, चवथ्या ते आठव्या महिन्यापर्यंत दर चार तासांनीं व नवव्या-दहाव्या महिन्यापासून दूध सोडण्यास हरकत नाही. उन्हाळ्यांत

मात्र तें सोडूं नये. आईची प्रकृती चांगली नसली, अगर आई सांथीच्या अगर दोषी तापानें आजारी असल्यास तें लवकरच सोडावें. बाहेरचें दूध तयार करतांना कांहीं विवक्षित प्रमाण ठेवावें लागतें. तसें तें ठेवल्यास आईच्या दूधाची जागा तें दूध भरून काढील. मुलाच्या वजनाच्या प्रत्येक पौंडाला $9\frac{1}{2}$ औंस गाईचें शुद्ध दूध व $\frac{1}{8}$ औंस दुग्धशर्करा (लॅक्टोज) एक बाकीचें पाणी कारण १ ते ३ महिनेपर्यंत मुलाला त्याच्या वजनाच्या प्रत्येक पौंडाला ३ औंस प्येय लागतें. ४ ते ८ महिन्यांत वजनाच्या प्रत्येक पौंडाला $2\frac{1}{2}$ औंस व ९ ते १० महिन्यांनंतर पौंडामागें २ औंस दूध लागतें. हें प्रमाण लक्षांत घेऊनच बाहेरच्या दूधाचें वरील प्रमाणें प्रमाण बसवावें. एक औंस म्हणजे दोन सपाट चमचे. ह्या प्रमाणांत साखर (लॅक्टोज) घालावी. ही साखर कोणत्याहि केमिस्टकडे विकत मिळते. ही साखर जर न मिळाली तर स्वच्छ पांढरी साखर वापरावी.

दूध पाजण्याची बाटली साध्या आकाराची व स्वच्छ करण्यास सोपी अशीच असावी. बाटलींत गळ्यापर्यंत दूध भरुं नये, व उरलेलें दूध लगेच टाकून द्यावें, त्याचा पुन्हां उपयोग करुं नये. दूध पाजून झाल्यावर बाटली गरम पाण्यांत टाकावी व ब्रशानें आंतून स्वच्छ करावी. बाटलीच्या दोन्ही टोंकाला असलेलीं रबराचीं बोंडे प्रत्येक वेळीं काढून स्वच्छ करावी.

दूध तयार करतांना तें एका वेळेला पुरेल इतकेंच करावें. बरेंच दूध मुलाच्या प्रकृतीला मानवतें कीं नाहीं हें ठरविण्याकरतां मुलांचें वजन वरचेवर करीत जावें.

मूल रडत असलें कीं त्याच्या रडण्याचें खरें कारण शोधून न काढतां त्याला दूध पाजण्याची चाल अनिष्ट आहे. तसेंच मुलाला चोखण्याकरितां रबरी तोट्या देण्याची अनिष्ट पद्धतहि आहे, कारण त्या पुष्कळदां जमिनीवर पडतात, त्यांना धूळ लागते, व त्या तशाच तोंडांत दिल्या जातात; शिवाय सारखे तोटी चघळल्यानें ओंठ जाड होऊन, मुलाच्या तोंडाचा आकारहि बेढब होतो. कोणत्याहि परिस्थितींत दूध बाटल्यांतून मुलांना पाजण्याची पद्धत धोक्याचीच आहे. त्यामुळें अगदीं अगतिक अशा परिस्थितींतच तिचा अवलंब करावा.

मुलांची लहानसान दुखणी

पडसें—लहान मुलांना हवेच्या थोड्या बदलानें पडसें होत असतें; ताजी, व मोकळी हवा, भरपूर सूर्यप्रकाश, व घरांत खेळती हवा असल्यास सहसा सर्दी पडशानें मुलांना त्रास होत नाही. परंतु तो तसा झाल्यास शरिराची उष्णता सम ठेवा. दुधाच्या दोन वेळांमध्ये भरपूर पाणी प्यावयास द्या. मुलाचें तोंड स्वच्छ ठेवा. जर मुलाला खोकला होत असेल तर दिवसांतून तीन चार वेळा वाफेनें घसा शेका. वाफेसाठीं घेतलेल्या उकळत्या पाण्यांत युकेलिप्टीस तेलाचे दोनचार थेंब मिसळा.

श्वास घेण्यास मुलाला जर अडचण भासत असली व थोडासा ताप झाला असल्यास डॉक्टरचा सल्ला घेणेंच योग्य होईल.

डोळे येणें

मुलाच्या डोळ्यांवर माशांचा मुळींच थारा करूं देऊ नका. मुलाचे डोळे गरम पाण्यानें स्वच्छ धुवून स्वच्छ कपड्यानें पुसत जावे. डोळ्यांत अधिक घाण जमत असल्यास एक कपभर गरम पाण्यांत $\frac{1}{4}$ चहाचा लहान चमचा भरून मीठ मिसळून त्या पाण्यानें नरम कापडाच्या साहाय्यानें डोळे तासातासानें पुसत जावें.

रात्री झोंपेंत डोळे एकमेकांना चिकटूं नये म्हणून डोळ्यांच्या पापण्यावर रात्री झोंपतांना कॅस्टर ऑईल (Castor Oil) किंवा व्हॅसलीन लावावें.

झगझगीत प्रकाशापासून डोळ्यांचें रक्षण करावें.

डायरिया व डिसेन्ट्री

वेळच्यावेळीं खाणेंपिणें दिल्यास मुलाचें पोट सहसा विघडण्याचा संभव नसतो.

मुलाचें खाणें देण्यापूर्वी आपले स्वतःचे व मुलाचे हात स्वच्छ धुवावे; मुलाला लाडीकपणानें कुणालाही चुंबन घेऊं देऊं नये कारण तेच हात लहान मूल तोंडांत घालीत असतें. मुलाची खेळणीही शक्य असल्यास गरम पाणी व साबणांनीं धुवावी.

खरी तोटी मुलाला चोखावयास मुळींच देऊं नये. अत्यंत लहान मुलाचें पोट विघडलें असतां आईनें आपली स्वतःची प्रकृती डॉक्टराला दाखवावी. पुष्कळदां दूध पितांच लहान मुलें ओकीत असतात. असें ओकण्याचीं अनेक कारणें

आहेत. एक मुलाचे कपडे घट्ट तरी असले पाहिजेत किंवा मुलानें अधिक दूध पिल्लें असावें, किंवा दूध पिल्यानंतर मुलाची हालचाल फार झाली असली पाहिजे. असें होऊं नये म्हणून दूध पाजल्यावर मुलाला हातावर ताठ बसवावें व नंतर झोंपवावें. मुलाचें पोट फारच बिघडून अनेक वेळां झाड्यास होत असले तर १२ ते २४ पर्यंत नुसत्या गरम पाण्याखेरीज कांहींच देऊं नये. ह्या उकळत पाण्यांत $\frac{1}{3}$ लहान चमचा मीठ व $\frac{1}{4}$ लहान चमचा थोडा बायकारबनेट मिसळून तें पाणी पिण्यास द्यावें. पोट गरम कपड्यानें बांधावें. दुसऱ्या दिवशीं नुसतें बालीं वॉटर किंवा ताक तीन तीन तासांच्या दरम्यान द्यावें; अधिक आजाराच्या बाबतींत डॉक्टराची सल्ला घेणेंच चांगलें.

कानांत एखादा कीड, माशी, मुंगी वगैरे जीव शिरला असतां गोड्या तेलाचे थोडे थेंब कानांत घालावे, तो जीव आंत मरून पडण्याचें दिसतांच साधारण कोमट पाण्यानें कान धुवावेत. एकादा वाटाणा अगर भाजीचें बीं कानांत गेलें असल्यास पाणी घालूं नका, नाहींतर तें अधिक फुगून कानाचें द्वार बुजून टाकतील. अशावेळीं डॉक्टरच्या सल्यानें उपाय योजना करावी. नाकांत याप्रमाणें कांहीं गेल्यास गोड्या तेलांनै नाकाचा भाग सळसळीत करावा, व मुलाला नाक जोरानें शिकरायला सांगावें. डोळ्यांत कांहीं गेल्यास डोळे चोळून न दुखवितां मऊ कपड्यानें पाण्याची हालचाल करून डोळ्यांतील कुसळ काढावें.

ताडे व झटके येण्याची पुष्कळ मुलांना संवय असते. अशा वेळीं मुलाच्या शरीराला इजा होणार नाहीं इतक्या गरम पाण्यांत बसवावें. जर ओंठ नीळसर वाटले तर दोन मोठे चमचे मोहरी त्या गरम पाण्यांत घालावी. ह्या परिस्थितीत जीभ चावली जाऊं नये म्हणून मुलाच्या तोंडांत चमचा किंवा एखादी कापडाची घडी घालावी.

मुदतीचे ताप वगैरे सारखे आजार आल्यास तज्ज्ञ डॉक्टरांची सल्ला घेण्यास ह्यगय करूं नये.

शरिराची काळजी घेणें हें ज्याप्रमाणें बालसंगोपनांचें एक प्रमुख अंग आहे त्याप्रमाणेंच मनाची काळजी घेणें हेंहि तितकेंच महत्त्वाचें अंग आहे; एकाची काळजी घेऊन दुसऱ्या अंगाची उपेक्षा केल्यानें शरिराप्रमाणेंच मनहि दुबळें राहतें. दुबळ्या माणसाचें जीवित अयशस्वी झाल्यास मग दोष कोणाकडे ?

बालमानस शास्त्राच्या अभ्यासाकडे संसारांत पडून पाहणाऱ्या प्रत्येक स्त्री-पुरुष व्यक्तीने विशेष लक्ष पुरविले पाहिजे.

फांदी वळवावी, वांकवावी, तसें झाड वांकते व वळते, बालमनाची स्थिति पण अशीच आहे. आईबापांचे संस्कार, आनुवंशीक गुणदोष, बालपणातील शिकवण, बाळपणी जडलेल्या, लावलेल्या बऱ्यावाईट सवयी, परिस्थित्यनुरूप वेगवेगळ्या व्यक्तींचे, प्रसंगांचे बालमनावर पडलेले ठसे, या सर्वांचा परिपाक म्हणजेच सुष्ठु अगर दुष्ठु मानव असें जरी असले तरी लहान मुलाच्या सांनिध्यांत इतरांपेक्षा आईबापाचा कालच अधिक जातो, त्या दृष्टीने विचार केल्यास मुलाच्या कोंवळ्या मनावर आईबापाच्या विचारसरणीचा, आचाराचा अधिक परिणाम होतो. याचें प्रमुख कारण म्हणजे लहान मुलें अनुकरणप्रीय असतात; या त्यांच्या गुणाचा फायदा घेऊन आपल्या आचारविचारांतील जें मुलांनी अनुकरण करावें अशी मातापितरांची इच्छा असेल, तेच आचारविचार आपल्या लहान मुलाच्या पुढें आचरावे. लहान मुलासमोर मोठ्या माणसांनीं भांडले असतां त्या मुलांकडून शांत आचरणाची अपेक्षा करणें चुकीचें होईल. जे जे गुण आपल्या मुलांच्या अंगीं असावे अशी इच्छा असेल ते ते गुण, ते ते, आचार स्वतः आपणच अंगिकारल्यास, 'तूं असें कर' 'असें करू नकोस' अशा आज्ञा जुलमानें पालन करावयास लावण्याची पाळी आईबापावर येणार नाही. परमेश्वराच्या सामर्थ्यांत अस्थित्वांत आपल्या मुलांनीं विश्वास ठेवावा असें वाटत असल्यास आपण स्वतः परमेश्वराची निष्काम प्रार्थना करून त्याच्या न्यायी व दयाशील वर्तनावद्दल विश्वास असूं द्या कीं मुलें न सांगतांच या गोष्टी आचरतील.

लहान मुलें नवीन चालतांना, धांवतांना, पडणारच, परंतु तीं पडतांक्षणींच धांवत जाऊन त्यांना उचलून घेण्याची आपली पद्धत फार धोक्याची आहे. आपण पडल्यावर कोणीतरी आपल्यास उचलणारच या समजुतीनें मुलें अधिकच रडत असतात, परंतु आपण न गेल्यास तीं आपणच उठून पुन्हां खेळूं लागतात. आयुष्यामध्ये अनेक प्रकारची पड खावी लागते अनेक सकटांना तोंड द्यावें लागतें; संकटें आलीं असतां निर्भयपणें तोंड देण्याचें काम वरीलप्रमाणें लहानपणीं लाडावलेल्या मुलांच्या हातून होणेंच शक्य नाही. मुलांना बागुलबोवाची, अंधाराची भीति दाखविण्याचें काम प्रत्येक आई प्रामाणिकपणानें करितच असते. अस्तित्वांत नसलेल्या भुतांखेतांची व बागुलबोवांची भीति मुलाला निर्भय

बनवित नाहीत. कोणतेंही काम करतांना ती साशंक होतात. अशा साशंक राहणाऱ्या मुलांच्या हातून त्यांच्या मोठेपणीं कोणतेंही काम करण्याची धमक रहात नाही, अंधाराला भीणारीं मोठालीं माणसें आपण हरघडी पाहतों परंतु त्यांच्या भ्याडपणाची जबाबदारी त्यांच्या मातापितरांवरच आहे.

आपला खेळ अस्ताव्यस्त टाकण्याची, त्याची मोडतोड करण्याची संवय सर्व मुलांना असते. तो खेळ त्यांनाच व्यवस्थेशीर रीतीनें ठेवण्यास शिकवा, तसा तो ठेवीपर्यंत पुन्हां तो न देण्याची खबरदारी ठेवा कीं मुलें आपोआप तशीं वागूं लागतात.

मुलांनीं खरें बोलावें अशी आपली इच्छा असल्यास आईबापांचें वर्तन मुलांपुढें सत्य धरूनच असलें पाहिजे—एखादी गोष्ट मुलांना कबूल केल्यास ती अनेक कामें सोडून तेव्हांच्या तेव्हांच द्या. उलटपक्षी एखाद्या गैरवर्तणूकीबद्दल शिक्षा सांगितल्यास ती देण्यास विसरूं नका. शिक्षा जर द्यायचीच नसेल तर ती देण्याबद्दल मुलांपुढें शब्दतरी काढूं नका. या लहानसहान वाटणाऱ्या गोष्टींची छाप मुलांच्या मनावर त्यांच्या नकळत पडत असते म्हणून चार मोठालीं माणसें वागविण्यापेक्षां एकाच लहान मुलाचें संगोपन करणें अत्यंत अवघड काम आहे. व तें काम करण्यास आपण कितपत तयार आहोंत हें पाहिल्याखेरीज कोणत्याहि व्यक्तीला संसारबंधनांत पडण्याचा अधिकार नाही. अज्ञान, मूर्ख, नेमळी व दुर्बल प्रजेच्या संख्येनें देशाची लोकसंख्या वाढविण्याचें श्रेय घेण्यापेक्षां एकच पुत्र-शरिरानें व मनानें तेजस्वी अशा पुत्राची माता म्हणविणें हीच संसारोत्सुक स्त्रीपुरुषांची महत्त्वाकांक्षा असावयास पाहिजे.

आजारी माणसाची शुश्रूषा—

लहान आजार आयुष्यांत पुष्कळदां येतात, परंतु घरांतील इतर माणसांच्या योग्य शुश्रूषेनें मोठ्या आजारांतूनसुद्धां माणसें उठल्याचीं उदाहरणें पुष्कळ आहेत. योग्य औषधोपचाराबरोबरच काळजीपूर्वक शुश्रूषा पाहिजे. श्रीमंत लोक पैसे देऊन सेविका ठेवतातच. परंतु सर्वसाधारण कुटुंबांतील माणसांना हें शक्य नसल्यामुळे प्रत्येक गृहिणीला या कामाची साधारण माहिती असणें चांगलें.

आजाऱ्याची खोली—

निरोगी माणसालाहि अत्यंत हवाशीर व उजेडाच्या खोलीची आवश्यकता असते, आजान्याला तर ती अधिकच जरूरीची आहे. शक्यतों आजारी माण-

साला घरांतील उत्तम हवेची उजेडाची व एकांत अशी खोली द्यावी. आजारी-पणांत आजाऱ्याला झोंपेची आवश्यकता असते, व ती झोंप स्वस्थपणें मिळावी म्हणून घरांतील गडबडीपासून दूर अशा ठिकाणी स्वतंत्र खोली आजारी माण-साला द्यावी. ह्या खोलींतील वस्तू थोड्याच पण टापटीपीनें व आजारी माणसाच्या मनाला आनंद देतील अशाच रितीनें मांडाव्या. कांहीं सुंदर चित्रें, फुलें वगैरे आजाऱ्याला दिसतील अशा ठिकाणी ठेवावीं, परंतु औषधाच्या बाटल्या, वगैरे वस्तू मात्र त्याच्या दृष्टीसमोर ठेवूं नयेत. शक्यतो आजाऱ्याला त्याच्या दुखण्याचा विसर पडेल अशाच तऱ्हेची व्यवस्था खोलींत ठेवावी. खोलीचें उष्णतामान बेताचें असावें. आपल्यामध्ये अशी रीत आहे कीं आजारी माणसाच्या खोलीच्या खिडक्या व दारें गच्च बंद करून टाकावयाचीं. ही रीत वास्तविक चुकीची आहे बाहेरील स्वच्छ व मोकळी हवा आजाऱ्याच्या खोलींत खेळती राहणें इष्ट आहे. मात्र वाऱ्याच्या तोंडासमोर आजाऱ्याचें अंथरूण घालूं नये. त्याचप्रमाणें आजाऱ्याच्या डोळ्यावर बाहेरचा प्रकाश एकदम पडणार नाही अशीही काळजी घ्यावी. वारा फारच वाटला तर अंगावर भरपूर पांघरूण द्यावें. जरूरीशिवाय अवांतर सामानहि आजाऱ्याच्या खोलींत असूं नये. खूपशा सामानामुळें धूळ जमते, व ती झाडतांना आजाऱ्याच्या नाकातोंडांत शिरण्याचा संभव असतो. झोंपावयास लोखंडी पलंग, खोलीच्या मध्यभागी, जवळ एक लहानसें टेबल पुष्पपात्रें वगैरे ठेवण्यासाठीं, आजाऱ्याला दिसणार नाही अशा ठिकाणी एक लहानसें दुसरें टेबल, औषधांच्या बाटल्या वगैरे ठेवण्यासाठीं व शुश्रुषा करण्या-साठीं एखादी खुर्ची व लहान सतरंजी इतकें सामान आजाऱ्याच्या खोलीसाठीं पुरेसें आहे. अंथरूणावरील चादर स्वच्छ व सुरकुत्या न पाडतां घालतां आली पाहिजे. आजारी माणसाची खोली अत्यंत स्वच्छ ठेविली पाहिजे. पलंगाखाली कांहीं सामान ठेवता नये. त्याचप्रमाणें सामान झाडावयाचें झाल्यास धूळ राहूं नये म्हणून ओल्या फडक्यानें सामान पुसावें. तसेंच फळ्यांच्या खाली आजाऱ्याची पिकदानी वगैरे वस्तूंची लगेच स्वच्छता करावी. सांसर्गिक रोग असल्यास शुश्रुषा करणाऱ्या माणसानें आपल्या स्वच्छतेबद्दल विशेष काळजी घेतली पाहिजे. आजारी माणसानें वापरलेली भांडी प्रथम फिनाईलच्या पाण्यानें स्वच्छ करून नंतर स्वच्छ घासावीत. आजारी माणसाच्या स्वच्छतेविषयीं सुद्धां चांगलीच काळजी घेतली पाहिजे. स्पंज व गरम पाणी यांच्या सहाय्यानें आजाऱ्याचें सर्व

शरीर दिवसांतून एकदां तरी धुतलें पाहिजे. अंग स्वच्छ होतांच आजान्याला बराच आराम वाटून त्याला शांत झोंपहि येते. आजारी माणसाचे कपडे वारंवार बदलले पाहिजेत.

ताप पाहणें—पुष्कळ स्त्रियांचें या बाबतींत अज्ञान असतें आजान्याचें शरीर हातानें चांचपून ताप कमी होता अगर जास्त होता असें अजमासानें ताप सांगण्याची पद्धत फार धोक्याची आहे. तापाचें स्वरूप कळून येण्यास तो केव्हां किती मुदतीनें येतो, कितीपर्यंत चढतो, खालीं केव्हां येतो तगैरे गोष्टी डॉक्टराला कळल्यावांचून योग्य उपाययोजना होणेंच शक्य नाहीं. ताप पाहण्यासाठीं थर्मामिटरचा उपयोग डॉक्टर सांगतील त्या वेळीं करावा.

थर्मामिटर पाहणें

थर्मामिटरच्या खालच्या बाजूला पारा असतो. हा पारा मनुष्याच्या शरिरांतील उष्णतेमुळें प्रसरण पावतो. सर्वसाधारण थर्मामिटरमध्ये ९५° फॅरोनाईट पासून ११०° फॅ० पर्यंत आंकडे असतात. मनुष्याचें नेहमींच उष्णतामान साधारणतः ९८.४° फॅ० पर्यंत असतें. यापेक्षां आंकडा अधिक वाढल्यास अंगांत ताप झाला आहे असें समजावें. ताप पाहिल्यानंतर प्रत्येकवेळीं थर्मामिटर झटकन त्यावरील चढलेला पारा ९५° फॅ० पर्यंत खालीं उतरावा. थर्मामिटर ताप पाहण्यासाठीं आजारी मनुष्याच्या बगलेंत अगर जीभेखालीं धरून तोंड मिटावयास सांगावें. ३ मिनिट अगर एक मिनिट (ज्याप्रकारें थर्मामिटर असेल तसें) तसेंच धरून नंतर ते आडवे धरून पारा किती वाढला आहे हें पहावें. नळींत ठेवते वेळीं पारा असलेला भाग वर ठेवावा. डॉक्टरच्या सल्ल्यानुसार वेळच्या वेळीं ताप पाहून त्याचें टीपण करावें.

औषध नियमितपणें व डॉक्टरनें सांगून दिलेल्या वेळींच द्यावें. मात्र रोगी झोंपेंत असतां औषध देऊं नये. निर्बल झालेले शरीराला झोंपेंतच अधिक शक्ति मिळते, यासाठीं आजान्याची झोंप मोडूं नये. औषधाच्या बाटल्या व्यवस्थेशीर व केव्हां कसें घ्यावयाचें याची नोंद करून, रोग्याच्या दृष्टिस पडणार नाहींत अशा ठिकाणीं तीं रंगीत बाटल्यांत अगर वर लाल अक्षराचें नांव लिहून ठेवावींत. अशी बाहेरून लावावयाचीं औषधें रोग्याच्या जवळ-आटोक्यांत येतील अशी न ठेवण्याची खबरदारी घ्यावी. आजाराला कंटाळून एखादा रोगी अशा औषधांना बळी पडण्याचा संभव असतो.

आजारी माणसाला जें अन्न खावयास द्यावयाचें तें डॉक्टराच्या सल्ल्यानेच द्यावें. आजारी माणसाच्या आहारांत वैचिऱ्य व स्वच्छता असावी; व तें अन्न थोडें थोडें देऊन प्रत्यहि वाढविल्यास हरकत नाही, परंतु आजान्याच्या सांगिवरून एकदमच फार अन्न देणें चूक आहे. कोणत्याहि परिस्थितींत आजारी माणसाला शिळें अन्न देऊं नये. फार मसाला घालून अन्न शिजवूं नये. त्याचप्रमाणें तेल-कट पदार्थहि देऊं नयेत. तेंच तेंच अन्न न देतां त्यांत वैचिऱ्य आणण्याचा प्रयत्न केल्यास आजान्याची धुधा प्रदीप्त होते. डॉक्टराच्या सल्ल्यानें फळें भरपूर खावयास द्यावीं परंतु ती अतिशय पक्क झालेलीं व वास मारत असलेलीं अशीं देवूं नयेत.

आजारी माणसाला भेटावयाची चाल सर्वत्र आहे. परंतु भेटावयास देण्याच्या सर्व माणसांची बैठक आजान्याच्या खोलींतच करणें युक्त नाही.

अशी बैठक आजान्याच्या खोलीपासून दूर असावी, व आजान्याची स्थिति फारशी चिंताजनक नसेल तर थोड्याथोड्या माणसांनीं भेट घेऊन येणें फारसें अपायकारक नाही. परंतु तशी भेट घेतांना आजान्याच्या रोगावरच संभाषण चालू ठेवूं देणें इष्ट नाही. इतर गोष्टींनीं आजान्याला आपल्या आजाराचा विसर पडेल असाच संभाषणाचा रोख असावा. पुष्कळवेळां इतर लोकांनीं आजान्याच्या तोंडावर त्याच्या रोगाबद्दल हळहळ दाखविल्यानेच आजार उलट घेतो. उलटपक्षी रोगी आजारी आहे असें त्यास वाटणार नाही असें वर्तन भेटणारांनीं ठेवावें, व तें तसें ठेवित नसल्याचें दिसून आल्यास घरच्या माणसांनीं अशा माणसांना कोणत्यातरी रितीनें इषारा द्यावा. अगर त्यांना दुसऱ्या खोलींत घेऊन जावें. ही अनिष्ट संवय पुरुषांपेक्षां स्त्रियांमध्येच अधिक प्रमाणांत सांपडते ही दुर्दैवाची गोष्ट आहे.

सांसर्गिक रोगाच्या बाबतींत घरांतील माणसांनीं विशेष काळजी घ्यावयास पाहिजे. रोग्याचे कपडे, भांडीं वगैरे शक्यतो घरांतील इतर भांड्यांत मिसळणार नाही अशी काळजी घेतली पाहिजे. हा आजार घरांत इतरत्र पसरूं नये म्हणून डॉक्टर जी सल्ला देतील ती काळजीपूर्वक अमलांत आणावी. आंथरुण पांघरुण घालणें.

दिवसभर काबाडकष्ट केल्यानंतर मनुष्याला रात्री विश्रांति मिळण्याची आवश्यकता आहे. शांत व समाधानकारक निद्रा मिळणें हीच खरी विश्रांति. परंतु

स्वच्छ व नीटनीटके अंथरूण पांघरूण मिळाल्यास हें विश्रान्तिसुख दुणावतें. “ भुकेला कोंडा व निजेला घोंडा ” अशी म्हण जरी प्रचलित असली तरी ती आपदप्रसंगी लागू पडते. मऊमऊ बिछान्यावर झोंपणारी माणसें प्रवासांत बसल्या जागींच निद्रासुख घेतात; परंतु आपल्याला जो विचार करावयाचा तो सर्वसाधारण परिस्थितींत माणसाला निद्रासुखाचा जास्तीत जास्त लाभ कसा करून घेतां येईल याचा. जमिनीवर, खाटावर व पलंगावर आपल्या ऐपतीनुसार अंथरूणें घालण्याचा प्रचार सर्वत्र आहे. जमिनीवर गादी हांथरून झोंपण्यापेक्षां उंचशा जागीं, खाटेवर अगर पलंगावर झोंपणेंच अधिक चांगलें. गाद्या कापसाच्या अगर तागाच्या केलेल्या असतात; हिंदुस्थानसारख्या उष्ण हवामानाच्या देशांत कापसापेक्षां तागाच्याच गाद्या अधिक हितकर आहेत, परंतु कापसाप्रमाणें ताग मऊ नसल्यामुळें बहुतेक लोक कापसाच्याच गाद्या वापरतात. कोणत्याहि परिस्थितींत गाद्या धुतां येत नसल्यामुळें त्यावर पांढरी स्वच्छ चादर घालण्याची पद्धत आहे. ह्या चादरी वारंवार धुवून स्वच्छ कराव्या लागतात. चादर घालतांना पायाकडला भाग डोकीकडे जाणार नाही अशी काळजी घ्यावयास पाहिजे. कारण पायाच्या बाजूला आपल्या पायांनै लागलेली धूळ नाकातोंडांत जाण्याचा संभव असतो, म्हणून डोकीकडील बाजू पुन्हां चादर घालतांना डोकीच्या बाजूलाच येईल अशी काळजी घ्यावयास पाहिजे. थंडीच्या दिवसांत गरम ब्लँकेटपेक्षां कापसाच्या रजया फार उबदार म्हणून चांगल्याच उपयोगी पडतात. या रजयाहि धुतां येत नसल्यामुळें त्यांना पांढरें स्वच्छ अन्न असणें चांगलें.

गाद्या व रजया आठवड्यांतून एक दिवस उन्हांत तापविण्याचा क्रम ठेवावा. पांघरूणाच्या घड्या करून एकत्र ठेवण्यापेक्षां त्या निरनिराळ्या एक दोरीवर टाकणें चांगलें, त्यामुळें त्यांना स्वच्छ हवा मिळते. त्याचप्रमाणें गाद्यांच्या वळकट्या एकत्र ठेवण्याची जी आपली पद्धत आहे तीहि अनिष्ट आहे. अनुकूल परिस्थितींत घरांतील व्यक्तीला स्वतंत्र गादी व एक लोखंडी कोंट असणें इष्ट आहे. ठराविक अन्नाची प्रत्येक व्यक्तीला ज्याप्रमाणें गरज आहे, त्याप्रमाणें ठराविक सुखसेयीची आवश्यकताहि प्रत्येकाला वाटली पाहिजे.

गाद्या व पांघरूणें वापरतांना प्रत्येक वेळीं चांगलीं झटकावीत. उन्हांमध्ये आठवड्यांतून एक दिवसापेक्षां अधिक वेळां गाद्या, सतरंज्या, जाजमें, पांघरूणें वगैरे वाळत घालूं नयेत, कारण तसें केल्यानें तीं फार दिवस टिकूं शकत नाहीं.

लहान मुलांचीं अंथरुणें मात्र वेगळीं असावीत. मुलें अतिशय लहान असल्यास चादरीखालीं रबर अगर मेणकापड हांथरावें.

पैशाचा आय आणि व्यय

साधारणतः हिंदु कुटुंबांत पैसा मिळविण्याचें काम पुरुषाकडेच असतें; परंतु घरांतील गृहिणी जर कार्यक्षम असेल तर खर्च करण्याची जबाबदारी विचारी पुरुष तिच्यावरच टाकतो. पुष्कळ कुटुंबांत बाजारहाट व इतर सर्व पैशाची देवघेव पुरुषच करतो. अशी स्थिति जरी पूर्वी चालत असली व आजहि कित्येक कुटुंबांतून चाललेली दिसते, तरी ती यापुढें अशीच चालूं राहिलसें वाटत नाहीं. पुरुषाप्रमाणें स्त्रियांनाहि शिक्षणाचें महत्त्व कळूं लागलें आहे. मुलाप्रमाणें मुलीला शिकविलें पाहिजे. ही जाणीव आईबापांना तीव्रतेनें भासूं लागली आहे. घर संभाळून पुरुषाएवढीच जबाबदारीचीं, महत्त्वाचीं व अंगमेहनतीचीं कामें घराबाहेर, शाळांत, कॉलेजांत, कचेऱ्यांत, दवाखान्यांत, कोर्टांत, वगैरे सर्व प्रकारचीं कामें स्त्रिया आतां करीत आहेत. अशाच परिस्थितींत आपल्या घरचा हिशोब ठेवण्याचें काम स्त्रियांकडेच राहिल; घराबाहेर काम करून पैसा मिळविण्याची जबाबदारी व परिस्थिती प्रत्येक स्त्रीच्या बाबतींत निर्माण होऊं शकत नाहीं, परंतु वाटेल त्या परिस्थितींत घरखर्चाची नोंद गृहिणीवरच पडेल. मजुराच्या बायकोला ज्याप्रमाणें पांच रुपयांचा हिशोब ठेवण्याची जरूरी आहे, त्याप्रमाणें पांच हजार रुपये कमविणाऱ्या माणसाच्या पत्नीवरहि ही जबाबदारी पडते.

पैसे मिळविण्यापेक्षां तो खर्च करण्यांतच अधिक कुशलता लागते. ह्या कार्मीं कुशल माणसाची-गृहिणीची नेमणूक झाली तरच थोड्या मिळकतींतहि उत्तम सुख मिळण्याची अपेक्षा असते. जगांतील प्रत्येक सुखसोयी पैशावरच उभारलेल्या असतात. आपल्या ऐपतींत नसलेल्या सुखसोयींच्या प्राप्तीची इच्छा झाली कीं मनुष्याच्या दुःखाला सुरवात होते. एखादा गरीब मजूर १०-२० रुपयांच्या मिळकतींत जें समाधान व सुख मानून राहतो त्या सुखाला व समाधानाला एखाद्या ४००-५०० रुपये कमावणाऱ्या माणसाला पारखें व्हावें लागतें. आपल्या घरांतील व्यक्तीचें सुख कायम ठेवण्यासाठीं प्रत्येक गृहिणीनें आपल्या घरांत येणाऱ्या पैशाचें प्रमाण व खर्च याची मोजदाद व नियमित आंखणी ठेवावी. प्रत्येक वर्षाचें अगर महिन्याचें

अंदाजपत्रक ठेवण्याची वहिवाट प्रत्येक स्त्रीने ठेवावी. अंदाजपत्रकाचे प्रमाण प्रत्येक व्यक्तीच्या मिळकतीप्रमाणे वेगवेगळे पडेल. एखाद्या गरीब कारकून्याचे अंदाजपत्रक माणशीं ८-१० रुपये पडेल तर हजारों रुपये कमावणाऱ्या एखाद्या श्रीमान व्यापाऱ्याचे प्रमाण दर माणशीं पांचशें रुपयेसुद्धां कमीच ठरेल. अर्थात् अंदाजपत्रकाच्या ह्या दोन्ही कडा पाहण्याचे आपणास कारण नाही, कारण ज्याला ८-१० रुपये मिळकत आहे, त्याला कसेबसे आपले जीवन कंटावयाचे असते. उलटपक्षीं माणशी हजार रुपये ज्या व्यक्तीला आज लागतात त्याला उद्यां माणशी दहा हजार रुपये असण्याचीहि महत्त्वाकाक्षा वाटेल. आपल्याला जो विचार करावयाचा तो सर्वसाधारण कुटुंबवत्सल माणसांचा. वरील दोन्ही उदाहरणांत थोड्या खर्चांत मजूर आपले पोट भरून आपले जीवित रक्षण करतो व श्रीमान माणूसहि हजारों रुपये खर्चून जीवित रक्षणच करतो, मग दोघांच्या व्ययामध्ये इतके अंतर कां असा प्रश्न कोणी करील पण अंतर जें आपणास दिसते तें पैशावर अवलंबून नसून, मनाच्या सुखलालसेवर अवलंबून आहे. गरीबाला जीव जगवायला सार्धे अन्न, स्वच्छ पाणी, सार्धेसुधे वस्त्र व डाके टेंकावयास घराचा एक कोंपराहि पुरेसा होतो, परंतु श्रीमंताला अनेक पक्वान्ने प्रत्येक गावीं एकेक बंगला, घरांतील प्रत्येक व्यक्तींना मोटारी व उंची वस्त्रे लागतात; परंतु गरीब मजुरवर्गाची वेळ पडल्यास वाटेल तीं कामें करून पोट भरण्याची तयारी असते. पोट भरणे हाच किंबहुना त्यांच्या जीविताचा हेतु असतो. परंतु श्रीमंतांना आपले ऐश्वर्य व राहणीचे मान कायम राहावे असे वाटत असल्यास, अंदाजपत्रक ठेवणे इष्ट आहे. आपण ठरविलेले राहणीचे मान नेहमीं कायम राहावे म्हणून वरील दोन्ही प्रकारच्या वर्गापेक्षां मध्यम वर्गालाच वास्तविक अंदाजपत्रकाची अत्यंत जरूर आहे. आपल्या मिळकतीच्या मानाने आपण किती खर्च करावा, कोणता खर्च वगळावा हे कळून येण्यासाठीं अंदाजपत्रकाची जरूर असते. अंदाजपत्रकांत सामान्यतः खालील गोष्टींचा समावेश होणे इष्ट आहे.

अन्नखर्चः—श्रीमंतींत किंवा गरिबींत हा खर्च आवश्यक व महत्त्वाचा असल्याने त्याला अंदाजपत्रकांत प्रथम स्थान देणेच इष्ट आहे अन्नखर्च ही महत्त्वाची बाब असल्यामुळे अगदीं गरीब स्थितींत सुद्धां अन्नखर्चांत उत्पन्नाचा बराच भाग जातो. परंतु जों जों उत्पन्न वाढेल तों तों अन्न खर्च विशेष वाढणार नाही.

(२) सर्पण—दिवे, गॅस वगैरे करितां लागणारा खर्च.

(३) नोकर—धोबी वगैरे यांत नोकरांचे पगार, कपडे धुण्यासाठी व आपली स्वतःची स्वच्छता ठेवण्यासाठी लागणारे पदार्थ, उदा० साबु, दंतमंजन, तेल, पावडर्स, पोमेडस् वगैरे.

(अर्थात् या गोष्टी कमी अधिक वापरणें सर्वस्वी आपल्या इच्छेवर अवलंबून असतें.)

(४) घरभाडे—यांत घराचें भाडे, म्युनिसिपालिटीचे कर वगैरे.

(५) कपडे—यांत पोषाक, अंथरुण पांघरूण, जोडे, छत्र्या, रेनकोटस् वगैरे वस्तूंचा समावेश होतो.

(६) शिक्षण—यांत मुलांचें शिक्षण, मासिकें, वर्तमानपत्रें संस्था वगैरेच्या वर्गण्या येतात.

(७) प्रवास—मुलांचा, आपला शाळेंत, कॉलेजांत, कचेरींत जाण्याचा गाडीखर्च वगैरे. (हा सर्वच लोकांच्या बाबतींत असतोच असें नाहीं.)

शिवाय वर्षांतून केव्हांतरी प्रवासाला जाणें—व त्यासाठी दर महिन्याला थोडी थोडी बचत करून ठेवणें चांगलें.

(८) नैमित्तिक खर्च—यांत आपलें सामाजिक व धार्मिक विधि व त्यासाठी लागणारा खर्च येतो. व्रतें, नेम, पूजा, लग्नमुंजी, करमणूक (नाटकें, सिनेमा वगैरे) पाहुणे मेजवान्या, डॉक्टर, बाळंतपणें वगैरे खर्चाचा समावेश होतो.

(९) शिल्लक—यांत रोख शिल्लक, दागिने, विमा, बँकेतील पैसे पोस्ट सर्टिफिकेटस्, प्रॉमिसरी नोटा वगैरेचा समावेश होतो.

वर दिलेल्या अंदाजपत्रकांतील सदरांमध्ये अन्नखर्च, घरभाडे, व कपडे हीं सदरें नेहमींच असलीं पाहिजेत. कारण ह्या तीन गोष्टीवांचून कोणत्याहि व्यक्तीचें चालणार नाहीं.

साधारण रु. ५० दरमहा मिळविणाऱ्या माणसाचें अंदाजपत्रक काय होईल तें पाहूं.

मिळकत दरमहा रु. ५०. कुटुंबांत आठ माणसें. मिळविता पुरुष एकटाच.

अन्नखर्च ४० रुपये. (माणशीं ५ रु.)

घरभाडे ५ रुपये. (दोन खोल्या—पोटभाड्यानें)

कपडे	३ रुपये.
नैमित्तिक खर्च	२ रुपये.

आतां अशा माणसानें व त्याच्या कुटुंबांतील इतर माणसांनीं मिळकतींत भर घालण्याचा प्रयत्न करणें आवश्यक आहे. तसेंच दरमहा १२५ रु. उत्पन्न असणाऱ्या माणसाचें अंदाजपत्रक साधारण काय होईल तें पाहूं.

एकंदर उत्पन्न—

मिळविता पुरुष १.	दरमहा	रु.	१००
आजीला मिळणारें व्याज	"	"	१०
शेताचें उत्पन्न	"	"	१५

एकंदर रु. १२५

कुटुंबांतील माणसें—नवरा, बायको, २ मुलगे व भ्रातारी आजी.

१ अन्नखर्च	रु. ५०
२ दिवाबत्ती	७
३ नोकर-धोबी वगैरे	५
४ घरभाडे	२०
५ कपडे	१०
६ शिक्षण	५
७ प्रवास	३
८ नैमित्तिक खर्च	५
९ शिल्क	२० (यांतूनच विम्याचा हस्ता वगैरे भरणें)

आपल्याकडे असलेलीं सर्व विलें वेळच्या वेळीं देत जावीं व त्यांच्या पावत्या तीन वर्षेपर्यंत जतन करून ठेवाव्या.

कोणत्याहि परिस्थितींत आपला खर्च आपल्या उत्पन्नापेक्षां कमीच असावा. थोडीशी शिल्क मागें सतत पडत राहिली कीं मनाची शांति कायम राहते, आपल्या मागें राहणाऱ्या लोकांचें कसें होईल, अपघात, मोठीं दुखणीं, व अनेक अडीअडचणीच्या प्रसंगीं कोणापुढें हात पसरायची पाळी येत नाही. जगांत कुठेंही दृष्टि फेकली तर पैशावाचून माणसाला किंमत नाही असेंच दिसून येईल. त्याचप्रमाणें शक्यतोवर उधार माल घेऊं नये, कारण तो नेहमींच महाग पडतो.

शिवाय उधारीनें माल मिळण्याची सवलत असली कीं अधिक खर्च करण्याकडे मनाची प्रवृत्ति होते.

नैमित्तिक खर्चापैकीं बराचसा खर्च आपल्याला धार्मिक विधींत करावा लागतो उदाहरणार्थ, मुलांमुलींच्या लग्नकारणासाठीं कर्ज काढलेल्या पैशाची फेड बापाला जन्मभर करावी लागते. त्याचप्रमाणें इतर धार्मिक पूजाविधीमध्ये अनावश्यक अशा कितीतरी गोष्टी आहेत कीं ज्या थोड्याशा मनोनिग्रहानें व लोकापवादाला तोंड देऊन सहज कमी करतां येतील. अशा अनावश्यक धार्मिक विधींत, व्रतें, नियमांत पैसे खर्च करण्यापेक्षां ते मुलांमुलींच्या योग्य शिक्षणांत खर्च करणें आजच्या काळांत अधिक हिताचें आहे.

गृहकृत्यांची वर्गवारी

आय व व्यय यांची सांगड कशी घालावी हें ठरविल्यानंतर घरांतील एकंदर कामाची वर्गवारी कशी करावी हें प्रत्येक गृहिणीनें अगाऊच ठरविलेलें बरें. कोणतेंहि काम प्रत्यक्ष करण्यास लागणाऱ्या वेळेपेक्षां, कामाच्या नुसत्या कल्पनेनें मनुष्य भांबावून जातो, यासाठीं निरनिराळ्या कामाचें स्वरूप पाहून त्याच्या वेळा जागा वगैरे अगाऊ ठरविणेंच अधिक श्रेयस्कर होय. कोणत्याहि कामाची रूपरेखा मुख्यतः दोन गोष्टींवर अवलंबून असते (१) कुटुंबाचा परिवार (२) घरांतील कर्त्या स्त्रीला इतर व्यक्तीकडून मिळणारी मदत त्याचप्रमाणें विभक्त कुटुंबांत एकाच बाईला सर्व काम करावें लागतें, अविभक्त कुटुंबांत जावा, नणंदा वगैरेकडून सहाय्य मिळूं शकतें, व श्रीमंत कुटुंबांतून अनेक नोकरचाकर ठेवण्याची ऐपत असल्यामुळे कामाचा जरी प्रश्नच पडला नाहीं तरी तें आपल्या देखरेखीखालीं नोकरचाकरांकडून वेळच्यावेळीं व्यवस्थितपणें करून घेण्याची जबाबदारी गृहिणीवरच पडते. कामें नित्याचीं असतात, नैमित्तिक असतात, कांहीं ठराविक वेळींच करतां येण्यासारखीं असतात.

दैनिक कामें—दैनिक कामांत सकाळीं लवकर उठून स्नान करून नित्याचीं धार्मिक कृत्यें करणें, मुलाबाळांना सकाळची न्याहारी देणें, त्यांच्या स्नानाची व्यवस्था करून, घराची झाडलोट करून, सकाळच्या जेवणाची व्यवस्था पाहणें वगैरे कामांचा समावेश होतो. हीं दैनिक कामें कितीही असलीं तरी प्रत्येक गृहिणीनें आपल्या स्वतःच्या करमणूकीसाठीं, व्यायामासाठीं अगर मोकळ्या हवेंत फेरफटका करण्यासाठीं एखादा तास दररोज ठेवणें अत्यंत आवश्यक आहे.

आठवड्यांतील कामांत पुढील कामांचा समावेश होईल. दररोजच्या कपड्या-
खेरीज अवांतर कपडे, चादरी, अभ्रे वगैरे धुणें, शक्य असल्यास त्यावर इस्त्री
फिरविणें, आठवड्याचे हिशोब लिहिणें, कपड्यांची दुरुस्ती करणें, घरांतील
एखादा विवक्षित भाग एका वेळीं स्वच्छ करणें, मुलांसाठीं एकादा विवक्षित
पदार्थ तयार करणें.

महिन्याच्या कामांत, महिन्याचा हिशोब ठेवणें, आलेल्या बिलांचा विचार
करून ती लगेच पावती करणें, धान्याचा सांठा करणें वगैरे.

वार्षिक कामांत, घराला चुना अगर रंग लावणें, बिछान्यांची दुरुस्ती करणें
अगर नवीन भरून घेणें, कपडे शिवणें, मोडतोडीची दुरुस्ती करणें, वर्षाला
लागणारे मसाले, पापड, लोणर्ची वगैरे पदार्थ तयार करणें.

ही अनेक कामांची नुसती रुपरेखा झाली. अर्थात् प्रत्येक स्त्रीनें आपापल्या
सोयीनुसार कामाची वांटणी करावी व इतरांना तीं नेमून दिल्यास तीं आपल्या
देखरेखीखालीं करून घ्यावीं.

भाग ६ वा.

आपला आहार.

अन्नाचें महत्त्व.

‘अन्नमय प्राणः’ म्हणजे माणसाचा प्राण अन्नावरच अवलंबून असतो, अन्नाचाच बनलेला असतो. शरिराची वाढ अन्नामुळे होते. आपल्या शरिरांतील स्नानु व हाडे हीं अन्नापासून वाढतात, लहान मुलाची वाढ अप्रतिहतपणें वीस पंचवीस वर्षांपर्यंत केवळ अन्नाच्या योगानें होत असते. पंचवीस वर्षांनंतर शरिराची वाढ जरी थांबली तरी कांहीं कारणामुळे शक्ति क्षीण झाल्यास, मेहनतीचीं कामें केल्यास शक्तीचा जो व्यय होतो तो अन्नामुळेच भरून येतो. लहान मुलास त्याच्या वयाच्या मानानें वास्तविक जितकें अन्न लागावें त्याहून थोडें जास्त अन्न त्याला लागतें. कारण त्याला शरिराची नुसती झीज भरून काढावयाची नसून शरीर बनवावयाचें असतें. हवेचा संबंधहि अन्नाशीं पोहोंचतो. मनुष्य जातीचें उष्णतामान सर्व ठिकाणीं—ध्रुवप्रदेशापासून तो विषुववृत्तांकडील प्रदेशांत—सारखेंच राहतें. ध्रुवाकडील प्रदेशापेक्षां उष्ण देशांतील हवेचें उष्णतामान जवळ जवळ १००° फॉ, जास्त असतें. तरी पण दोन्हीं ठिकाणीं राहणाऱ्या मनुष्याचें उष्णतामान सारखेंच असतें. आपण जें अन्न खातो त्यापासूनच शरिरांतील उष्णता मुख्यत्वेकरून उत्पन्न होते. उष्ण हवेच्या प्रदेशांत आपल्या शरिरांतील उष्णता कायम राहते म्हणून आपणास कमी अन्न लागतें. परंतु थंड हवेत ती तशी कायम राखण्याकरितां अधिक अन्नाची जरूरी भासते.

उपासतापास केल्यानंतर आपल्याला क्षीणशक्ति झाल्यासारखें वाटतें, काम करण्यास हुरूप व जोर राहत नाहीं, तो उत्पन्न करण्यास आपणास अन्न खावें लागतें; एकंदरींत अन्नाचें महत्त्व (१) कार्यशक्ति वाढविण्याकडे (२) शरीराची वाढ करण्याकडे (३) शरिरास योग्य उष्णता देण्याकडे व शरिराची झीज

भरून काढण्याकडे आहे; याप्रमाणे अन्नाचे दोन वर्ग करतां येतील (१) शक्ति उत्पन्न करणारे, उदाहरणार्थ, स्टार्च, शर्करा वगैरे. (२) उष्णता उत्पन्न करणारे—तेल, चरबी वगैरे.

अन्नाचे मुख्य घटक.

शरिरप्रकृती निरोगी स्थितीत असतां ज्या अन्नावर जीव जगतो तें पूर्ण अन्न समजायाला हरकत नाही. वर सांगितलेलीं अन्नाचीं मुख्य तत्त्वांतील एकादे तत्त्वानें युक्त असलेलें अन्न पुरेसें होत नाही, तर सर्व तत्त्वांनीं युक्त अशा वेगवेगळ्या अन्नाची जरूर माणसाला असते, वयाच्या व हवामानाच्या मानानें त्याचें भिन्न प्रमाणांत सेवन करावें लागतें. लहान मुलास दूध हें उत्तम अन्न असतें, परंतु मोठ्या मनुष्यास त्याच्या शरिरांतील सर्व गरजा भागविण्यास इतर दुसऱ्या तत्त्वांची गरज असते;

आपणाला मिळणारे अन्न दोन प्रकारचें असतें. (१) प्राणीज—दूध, तूप, मांस, अंडी वगैरे पदार्थ व (२) उद्बीज म्हणजे तांदूळ, गहू आदिकरून सर्व प्रकारचीं धान्ये, भाजीपाला वगैरे; आपल्या अन्नांत असणारीं पोषक द्रव्ये पुढील प्रकारचीं आहेत.—प्रोटीन (यांत नायट्रोजन असतें) चरबी, क्षार, पाणी, कार्बोहायड्रेट दूधासारख्या कांहीं अन्नांत हे सर्व घटक असतात, तर कांहीं अन्नांत एकच द्रव्य आढळून येतें. उदा० साखर.

या प्रत्येक द्रव्याचा उपयोग आपल्या शरीरवाढीला आवश्यक आहे.

प्रोटीन—वर सांगितल्याप्रमाणे प्रोटीनमध्ये नायट्रोजन असतें. हाडांचें व स्नायूंचें बळ वाढविण्यास या द्रव्याचा फारच उपयोग होतो म्हणून आपण जें अन्न खातो त्यांत प्रोटीन किती आहे—योग्य प्रमाणांत तें आपणास मिळतें कीं नाही याविषयी विचार करणे इष्ट आहे. तें शरिराची नुसती वाढच करित नाही तर आजारांत झीज झालेलें शरीर भरूनहि काढतें. हें प्रोटीन प्राणीज व उद्बीज अशा दोन्ही प्रकारच्या अन्नांत सांपडतें. उदा० डाळी, गहू, दूध, मांस, अंडी वगैरे अन्नांत प्रोटीन असतें परंतु उद्बीजापेक्षां प्राणीज पदार्थांतच तें उत्तम प्रकारें असतें. अपुरें प्रोटीन मिळाल्यानें ज्याप्रमाणे शरिराची वाढ नीटशी होत नाही, त्याप्रमाणे त्याच्या अभावानें पुरेशी उष्णता व कार्यशक्ति वाढत नाही. यासाठीं थंड देशामधील लोक विशेष मांसाहारी असतात. वनस्पतिजन्य अन्न खाण्याची पद्धति त्यांच्यांत कमी प्रमाणांत असते ती या कारणामुळेच.

चरबी—चरबीपासून आपल्या शरिराला उष्णता व कार्यशक्ति ही दोन्ही मिळतात. हे द्रव्य तूप, लोणी, मांस, अंडी, तेल यामध्ये विशेषतः असते. थंड प्रदेशांत खाण्यांत चरबीचा अंश पुष्कळ असावा लागतो, त्यामुळे आंगांत थंडीला प्रतिकार करण्याइतकी उष्णता ठेवितां येते. एरवीच्या खाण्यांत सुद्धां चरबीचा अंश असणें चांगलें, कारण त्यामुळे अन्नाचें चांगलें पचन होतें. मांसान्न खाणाऱ्या लोकांपेक्षां शाकान्न खाणाऱ्या लोकांना तूप, लोण्याचा उपयोग या साठीच करावा लागतो.

क्षार—क्षार हे बहुतेक अन्नांत सांपडतें. मीठ हें क्षारच आहे, व तें शरिरपोषणासाठीं अत्यंत आवश्यक असें द्रव्य आहे; रक्त बनविण्याचे कामीं व हाडांची रचना करण्याच्या कामी क्षाराचाच विशेष उपयोग होतो. लहान मुलांची वाढ झपाट्यानें होत असते. त्यांच्या खाण्यांत मोठ्या माणसांच्या खाण्यापेक्षां क्षाराचें प्रमाण अधिक असावयास पाहिजे. फळे, भाजीपाला, अंडी व दूध यामध्ये क्षार पुष्कळ असतो. अशा अन्नाचें प्रमाण लहान मुलांच्या आहारांत विशेषेंकरून ठेवावयास पाहिजे.

पाणी—आपल्या शरिरांत पाण्याचें प्रमाण अधिक असतें, अन्नाचें पचन होण्यास व शरिरांतील निरुपयोगी पदार्थ टाकण्यास पाण्याची आवश्यकता अधिक आहे. तहान लागली असतां आपण पाणी पितों, शिवाय अन्नाबरोबर आपल्या पोटांत पाण्याचा बराच अंश जातो. रक्त पातळ राहण्यास पाण्याची अत्यंत आवश्यकता आहे. शरिराच्या जोपासनेला जितकें पाणी लागतें तितकेंच पाणी शरिर शोषून घेत असतें बाकीचें निरुपयोगी पाण्याची विल्हेवाट घामाच्या मूत्र-मलोसर्जनाच्या रूपानें करण्यांत येते. पाण्याची तहान लागली असतां इतर थंड पेयें पिवून आपण आपली तृष्णा भागवित असतो. परंतु ही पेयें पाण्याची उपयुक्तता भरून काढीत नाहींत. यासाठीं पाण्याची तहान लागली असतां इतर पेयानें ती निवारण्याचा प्रयत्न करूं नये. कार्बोहायड्रेट अगर पिष्ट व शर्करा.

पिष्ट हें बाजरी, गहूं, तांदूळ, वगैरे धान्यांत सांपडतें, व शर्करा ही फळे, दूध यामध्ये सांपडते. अन्नाच्या इतर घटकांप्रमाणें हे घटकहि शरीर पोषणाला अत्यंत आवश्यक आहेत; कार्बोहायड्रेट हें विशेषतः वनस्पतिजन्य आहे. उंसापासून, बीटरूटपासून साखर काढली जाते हें आपणास माहीतच आहे. प्राणीज पदार्थापैकीं दूधापासून मात्र तें पुष्कळ प्रमाणांत मिळतें. चरबीप्रमाणेंच हें द्रव्य उष्णता व शक्ति वाढविते.

व्हिटॅमिन्स् अगर जीवनसत्वे

अन्नांत वरील घटका खेरीज कांहीं जीवनसत्वे असतात. तीं अन्नांत विवक्षित प्रमाणांत असल्याखेरीज नुसत्या अन्नाच्या घटकांनीं शरिराचें पोषण व्हावयाचें नाहीं. व्हिटॅमिन नेहमीं वनस्पतिजन्य पदार्थांतच आढळतें. व जे प्राणी वनस्पतींवर जगतात त्यांच्यापासून एकाद्या प्राणीज अन्नांतहि तें केव्हां केव्हां मिळूं शकतें. हीं व्हिटॅमिन्स् चार प्रकारचीं आहेत. तीं पुढील पदार्थांत सांपडतात. दूध, लोणी, तूप, अंडीं, ताज्या भाज्या, व ताजीं फळे. अतिशय उष्णतेमुळे या व्हिटॅमिनचा नाश होतो, म्हणून उष्णतेमुळे अतिशय पारपक्क झालेलीं फळे व भाज्या यांचा उपयोग शरीरपोषणाच्या दृष्टीनें होत नाहीं.

यावरून आपणांस साधारणतः असें दिसून येईल कीं,

१ प्रोटीन—शरीराची वाढ करण्यास उपयोगी पडतें.

प्राणीजपदार्थांत तें दूध, अंडीं, मांस, मासे यामध्ये सांपडतें, व उद्भीज पदार्थांत तें डाळीं, हरभरे, गहूं, बाजरी, व फळभाजी यांत सांपडतें.

२ क्षार—शरिरांतील स्नायु व हाडे यांचें रक्षण करतात.

क्षारामधील चुना, प्राणीजपदार्थांमध्ये दूध, ताक, दहीं, अंड्यांतील पिवळा बलक यांत सांपडतो, व उद्भीज पदार्थांत, डाळीं, फळे, भाजीपाला, हरभरे यांत सांपडतो.

क्षारामधील फॉस्फरस द्रव्य प्राणीजप्राण्यांत दूध, ताक, अंडीं, मांस व मासे यांत सांपडतो.

उद्भीज पदार्थांत घेवड्याच्या शेंगा, गहूं, ज्वारी, बाजरी, भाजीपाला, काकडी, मुळे, कॉलीफ्लॉवर यांत सांपडतो.

क्षारांतील लोह प्राणीजपदार्थांत—अंडीं, मांस, ह्यांत व उद्भीज पदार्थांत—डाळीं, फळे व भाजीपाला.

क्षारांतील आयोडीन—प्राणीज पदार्थांत—समुद्रांतील मासे व तेलें, उद्भीजांत, भाजीपाला, फळे,

३ व्हिटॅमिनस् ही शरीराची मजबूती करतात.

व्हिटॅमिन 'ए'—प्राणीज पदार्थ—चरबी, माशांचीं तेलें, लिव्हर, किडनी, अंड्याचा पिवळा बलक, तूप, दूध.

उद्भीज—भाजीपाला, बांबूचे कोंवळे कोंब, हरभरे, गाजरे, लाल मुळे, रताळीं, टमाटो वगैरेमध्ये.

विटॅमिन् ' बी '

प्राणीज—अंडीं, यकृत, मेंदु, काळीज यांत सांपडतें.

उद्गीज—ताडीं, टमाटो, भाजीपाला, बाजरी, डाळीं, दूध वगैरेंत.

विटॅमिन ' सी '

प्राणीज—यकृत, रक्त, दूध.

उद्गीज—हिरवागार भाजीपाला, ताजीं फळें, कोंब आलेलीं धान्यें, डाळी, हिरवी गाजरें, मुळे, संत्री, वगैरे.

विटॅमिन ' डी '

प्राणीज—कॉडलिव्हर ऑईल, दूध, तूप, अंडीं, मासे वगैरे

उद्गीज—उन्हांत-सूर्यप्रकाशांत वाढणारे भाजीपाले, तेलें, धान्यें.

४ उष्णता व कार्यशक्ति देणारे.

(अ) **चरबी-प्राणीज**—दूध, दहीं, लोणी, तूप, तेलें, मांस.

उद्गीज—तीळ, भुइमुग, वनस्पतिजन्य तेलें.

(ब) **कार्बोहायड्रेट**—(१) साखर, फळें, गुळ, मध, ऊंस, बीटरूट वगैरेपासून मिळतें (२) पिष्टमय घटक—केळीं, रताळीं, वगैरे कंदमुळें, धेवडे, डाळी यापासून मिळते. (३) अपचनीय पदार्थ (Cellulose) हा भाजीपाल्याच्या अगर मुळांच्यामध्ये असलेल्या रेषा होय.

ही अन्नांतील घटकांची साधारण रूपरेखा झाली. आतां वेगवेगळ्या अन्नाविषयी थोडासा विचार करूं.

मांसान्न व शाकान्न.

आपलें नेहमींचें अन्न क्षुधेवर आवलंबून असतेंच परंतु त्यांत व्यक्तीची आवडनिवडहि व्यक्त झालेली असते. अन्नवैचिन्य ही एक आवश्यक बाब आहे. थंड देशांत व थंडीच्या दिवसांत अन्न तयार करतांना त्यांत थोडें तूप किंवा लोणी मिसळत जावें म्हणजे अन्नास रुचि येते; हिंदुस्थानासारख्या उष्ण देशांत रोजच्या अन्नाबरोबर फळें व भाजीपाला अधिक खाण्यांत असावा. शरीरप्रकृती चांगली राहण्यास शाकभाजांची विशेष आवश्यकता आहे. ज्या देशांतील लोकांत शाक भाज्या खाण्याचें प्रमाण कमी असतें त्या लोकांत स्कर्व्ही नांवाच्या रोगाचें प्रमाण अधिक सांपडतें, हा रोग रक्तदोषामुळें उत्पन्न होतो; नारिंगें, आंबे, चिंचा, द्राक्षें, बटाटे, लिंबें वगैरे फळांच्या नित्य सेवनानें ह्या

रोगाची मुळींच भीति नसते. शाकान्नाचे अशाप्रकारचे जरी उपयोग असले तरी प्रत्येक शाकाहारी माणूस दूध, लेणी, तूप वगैरे प्राणीज पदार्थ खातोच त्याचप्रमाणे मांसाहारी माणसाचे सुद्धां शाकभाज्या खेरीज चालत नाही. शिवाय ज्या पशूंचे मांस भक्षण केले जाते ते पशू वनस्पतिवरच पोसले जातात. मांसाशनांत मासे, पक्षी, अंडी वगैरेचा समावेश होतो. मांसामध्ये उत्तम प्रकारचे प्रोटीन असते. हे प्रोटीन मागे सांगितल्याप्रमाणे शरिराची झीज भरून काढण्यास फार उपयुक्त असते. मांस खाणारे लोक सर्वच पशुपक्षांचे मांस खात नाहीत. काहीं पशूंचे मांस कदाचित् अशक्य असेल म्हणून—उदाहरणार्थ व्याघ्रसिंहादि हिंस्र पशू— यांचे मांस, अगर घोडे, गाई वगैरे शेतीच्या व वाहतुकीच्या कामीं लागणाऱ्या पशूंचे मांस खाण्याची पद्धत नाही. मांसापासून प्रोटीन जरी उत्तम मिळाले तरी विटॅमिन्स व क्षार हीं मुळींच मिळत नाहीत. मद्याप्रमाणेच मांसाशन हे थोडेसे उत्तेजक अन्न आहे.

शाकभाज्यापेक्षां मांसाशनांत मांसासंबंधीं फार काळजी घ्यावी लागते. हिंदुस्थानसारख्या उष्ण हवेत तर मांसाची फारच काळजी घ्यावयास पाहिजे. ज्या जनावरांचे मांस घ्यावयाचे ते निरोगी असले पाहिजे, शिवाय ते विकणाराहि स्वच्छ व निरोगी आहे किंवा नाही हे पहावे. कारण रोगी माणसाच्या संसर्गाने मांस लवकर विघडते. शिजण्यापूर्वी मांस धुवून स्वच्छ करण्याकडेहि विशेष लक्ष पुरविले पाहिजे.

मांसान्नांत आपणास प्रोटीन ज्याप्रमाणे भरपूर मिळते तसे ते शाकान्नांतून मिळत नाही. चरबी व कार्बोहायड्रेट सुद्धां शाकभाज्यांतून फारच कमी प्रमाणांत मिळते. भाज्यांतून आपणास भरपूर पाणी मिळते त्याचप्रमाणे शरिरवाढीला आवश्यक असणारे स्टार्च मिळते. त्याचप्रमाणे लोहाचा पुरवठा भाजी पाण्यांतूनच होतो. भाजांच्या सेवनाने शरिरातील रक्त शुद्ध राहते, व पचनक्रिया चांगली राहते. शिवाय मागे सांगितलेलीं बहुतेक जीवनसत्वे (Vitamins) शाकभाज्यांतच सांपडतात. भाजी शिजविल्यामुळे ह्या विटॅमिनचा नाश होतो. यासाठीं कित्येक भाजीपाले कच्चेच खावे. आपल्याकडे काकडी, मुळे, टमाटो वगैरे भाज्यांचा कोशिविरी व युरोपयीन लोकांत सॅलडस् यासाठींच केव्हां केव्हां खाण्याचा प्रघात आहे, व तो चांगला आहे. आठवड्यांतून दोन वेळां तरी कोशिविरी खाण्याचा नियम ठेवणे बरे. कोशिविरीच्या ह्या उपयुक्ततेकडे दुर्लक्ष

करून आपण आपल्या जेवणांत इतर अन्नापेक्षां त्याचें प्रमाण फार थोडें ठेवतों. मोठाल्या जेवणावळींत तर ताटाची शोभा वाढवावी म्हणूनच नखाग्रावरं राहिल्ल इतकी कोशिंबीर वाढण्यांत येते.

शाकभाज्यांच्या खालोखाल फळांच्या खाण्याचें महत्त्व फार आहे. फळांतून आपणांस साखर व पाणी हीं मिळतात. ही साखर आपल्या रक्तांत मिसळत असते. ह्या साखरेबरोबर फळांतील क्षार आपल्या रक्तांत मिसळल्यामुळें रक्त निर्दोष राहतें. फळांतील सर्व जीवनसत्वे (Vitamins) सुद्धां आपल्यास मिळतात. दररोज एका जेवणानंतर थोडीं फळें खाणें हें श्रीमंतीचें दर्शक नसून इतर गोष्टी-प्रमाणें अन्नांतील ती एक आवश्यक बाब आहे.

सुक्या फळांत पाण्याखेरीज सर्व द्रव्यें असल्यानें व ती ताज्या फळांपेक्षां थोडीशी स्वस्त असल्यामुळें प्रत्येकांच्या ऐपतींतीलच आहेत. या फळांत सुद्धां जीवनसत्वे असतात पण तीं थोडीशी अल्पप्रमाणांत असतात.

अंडीं.

पुष्कळ लोकांच्या दररोजच्या खाण्यांत अंडीं असतात. अंड्यांत प्रोटीन चरबी व क्षार हें चांगल्या प्रमाणांत असतात परंतु कार्बोहायड्रेट मात्र मुळींच नसतें. यासाठीं अंड्याबरोबर इतर धान्ये—कार्बोहायड्रेट देणारीं धान्ये खावयास पाहिजेत. अंड्यांत पिवळा व पांढरा बलक असे दोन भाग असतात. शारिराच्या वाढीला लागणारीं सर्व द्रव्यें यांत असल्यामुळें, आजारांतून उठल्यावर शक्तिसाठीं व लहान मुलांच्या खाण्यांतहि अंड्यांचा उपयोग करतात. अंड्याच्या वरील पातळ कवचीमुळें आंतील पातळ द्रव्याचें संरक्षण होतें. अंड्यांतील पांढऱ्या भागापेक्षां पिवळा भागच विशेष पौष्टिक असतो, कारण त्यांत प्रोटीन, क्षार व चरबी ही चांगल्याच प्रमाणांत असतात. अंडीं उकडतांना तीं पक्कीं उकडूं नयेत कारण तसें केल्यानें आंतील भाग घट्ट होऊन तो पचनास जड जातो. अर्धवट उकडलेलीं (Half boiled) अंडींच पौष्टिकतेच्या दृष्टीनें अधिक उपयुक्त असतात.

दूध.

दूधांत शारिराच्या पोषणाला लागणारीं सर्व द्रव्यें प्रोटीन, चरबी, क्षार. कार्बोहायड्रेट, विटॅमिन वगैरे शिवाय पाणीहि असतें.

या कारणासाठीं हें लहानथोर सर्व व्यक्तींना आवश्यक आहे. दुधांत असणारी चरबी, मांसांतील चरबीप्रमाणें पचनाला जड नसते. शरिरांतील स्नायू व हाडे यांचें पोषण व संरक्षण दूध करतेंच. कारण ह्या कामीं लागणारा क्षार (चुना Calcium) हा दुधांत चांगल्या प्रमाणांत असतो. मुलांच्या हाडांची व स्नायूची वाढ वीस वर्षांपर्यंत होत असते. यासाठीं मुलांच्या आहारांत दूधाचें महत्त्व आहे, मुबलक दूध न मिळणारीं मुलें हाडकुळीं व बारीक असतात. दूध मिळणें शक्य नसल्यास तज्जन्य तूप, लोणी वगैरे पदार्थांचा समावेश आपल्या अन्नांत होणें अवश्य आहे. आतां दूधापासून कोणते पदार्थ होतात ते पाहूं.

दहीं—दूधांत आंबट पदार्थ मिसळवितांच त्यापासून दहीं बनतें.

ताक—दहीं रवीच्या योगानें घुसळून वर आलेलें लोणी काढून घेतां जो पातळ पदार्थ राहतो त्यालाच आपण ताक म्हणतो. क्षीण प्रकृति झालेल्या माणसालाहि ताक देतात. कारण त्यांतील प्रोटीन पचावयास हलकें असतें. शरीराच्या आरोग्याला ताक फारच हितावह असल्यानें, गरीब श्रीमंताच्या दररोजच्या आहारांतील ताकभात म्हणजे प्रमुख अंग होऊन बसलें आहे.

लोणी व तूप—ताक घुसळवितांना वर जो पांढरा पदार्थ तरंगतो तें लोणी होय. लोण्यांत चरबीचा अंश पुष्कळच असतो. लोण्याचें कढविल्यानंतर तूपांत रूपांतर होतें. दुधांतील जीवनसत्वे तूप व लोण्यांतच अधिक असल्यामुळे हे दोन्ही पदार्थ आरोग्याला आवश्यक आहेत.

दूधांतील घटक याप्रमाणें जरी शरीरपोषणास हितावह आहेत तरी दूधाच्या बाधकपणामुळे अनेक रोगहि उद्भवतात. दूध निर्दोष मिळण्यास गाईंम्हर्शींच्या गोठ्यांची सुधारणा व स्वच्छता, त्यांत काम करणाऱ्या नोकर लोकांची स्वच्छता व व्यवस्थेशरिपणा, गुरांच्या गोठ्यांतील व आसपासची घाणेरडी परिस्थिति या सर्व गोष्टींचा विचार होणें इष्ट आहे. दुभत्या गुरांस असलेले रोग, त्यांच्या दुधांमधून तें दूध पिणारांना पोहोचतात. दुधाचीं भांडीं स्वच्छ न ठेवल्यास दूध बिघडतें. रोगोत्पादक बीजांची वाढ होण्यास दूध हें फार अनुकूल आहे. यासाठीं स्वच्छ दूध मिळविण्याचा यत्न केला पाहिजे. दुधांत पाणी घालून तें वाढवून त्यावर पैसा मिळविण्याची प्रवृत्ति सर्व गवळ्यांत असते. दूध फार पातळ आहे असें दिसून येतांच लॅक्टोमिटर नांवाच्या नळीचा उपयोग करून दूधांत किती पाणी आहे हें गवळ्यांना उघड करून दाखवा, व तें योग्य अधिकाऱ्यापुढें

नेऊन आपण दाखल करणार आहोंत अशी भीतीहि त्यांना दाखवा तरच निर्दोष दूध मिळावयास अडचण पडणार नाही. दूधाचा उपयोग करण्यापूर्वी तें चांगलें कढवावें तरच अर्ध्या आपत्ती नाहीशा होतील.

धान्ये.

तांदूळ, गहू, ज्वारी, बाजरी वगैरे धान्याचा संग्रह घरोघर करण्यांत येतो, कारण त्यांत पाण्याचा अंश नसल्याने तीं पुष्कळ दिवस टिकतात. डाळीं वगैरे धान्याचा संग्रह तर वर्षभर केलेला असतो. हिंदुस्थान देशांत साधारण लोकांचें मुख्य अन्न धान्यच असतें. गहू, मका, बाजरी, ज्वारी वगैरे धान्याचा उपयोग मुख्यत्वे उत्तर हिंदुस्थानांत केला जातो, दक्षिणेंत तांदूळ व वेगवेगळ्या डाळीं वगैरे द्विदल धान्याचा अधिक उपयोग केला जातो. गहू, बाजरी, तांदूळ व ज्वारी या धान्यांला एकदळ धान्ये म्हणतात, व मूग, उडीद, मठ, हरभरे, वाटाणे, बाल वगैरे डाळीं यांत दोन दाणे असल्यामुळे त्यांस द्विदल धान्ये म्हणतात. एकदळ धान्यांत स्टार्च अधिक प्रमाणांत असतो. धान्यांत चरबीचा अंश फारसा नसतो. यासाठीं पावाबरोबर लोणी व पोळीबरोबर तूप खाण्याचा प्रघात सर्वत्र आहे. तांदळाबरोबर तूप, दूध अगर मीठ खाल्लें पाहिजे. नवे तांदूळ फार अपायकारक असतात. दोन वर्षांचे जुने तांदूळ वापरण्यास चांगले. तांदूळ पचनास फार हलके असतात. भाताची पेज काढून टाकूं नये, कारण पेजेमधून तांदळांतील पौष्टिक भाग निघून जातो.

किडलेले धान्याचा उपयोग कधींहि करूं नये. कारण त्यांतील पौष्टिक भाग किड्यांनीं खाल्ल्यामुळे, ज्या उद्देशानें आपण धान्ये खातो तो उद्देश सफल होत नाही. धान्यांत असणारे स्टार्च धान्याच्या कोंड्यांत असतात. स्वच्छतेसाठीं आपण धान्याचा कोंडा व सालपटें काढून टाकतो तो आरोग्याच्या दृष्टीनें हितकारक नाही. द्विदल धान्ये भिजवून मोड आणून खाणें चांगलें कारण त्यामुळे त्यांतील व्हिटॅमिनचें प्रमाण वाढतें.

अन्नाचे इतर प्रकार.

तेल व तूप—हे आपल्या अन्नांतील एक प्रमुख भाग मानण्यांत येतो. हे पदार्थ चरबीनें युक्त असल्यामुळे उष्णता देण्याचें काम करतात. वर सांगितल्याप्रमाणें चरबी प्राणिज व उद्भिज असते. तूप

लोण्यांतील चरबी प्राणीज चरबी होय, व भुइमुगाचे, तिळाचे, खोब-
न्याचे वगैरे तेलांतील चरबी उद्गीज अगर वनस्पतिजन्य होय. प्राणीज चरबी
पचनास जड असते. उष्णता व कार्यशक्ति देण्याचा गुण तेलतूपांत असल्यामुळे
थंडीच्या दिवसांत त्यांचा भरपूर उपयोग करावा. त्याचप्रमाणें तेलापेक्षां तूपांत
व्हिटॅमिन अधिक असल्यामुळे तेलापेक्षां तूपाचाच उपयोग आरोग्यदृष्ट्या हित-
कारक आहे.

मसाले.

अन्नाला रुचि यावी, भूक लागावी म्हणून वेगवेगळ्या मसाल्यांचा आपण
उपयोग करतो. यांत शरिराला पोषक अशीं विशेष कांहीं द्रव्ये नसतात. तरीपण
लसूण, लवंगा वगैरे मसाल्याचा फार उपयोग करणें बरें नव्हे. कारण तीं उत्ते-
जक असतात.

साखर.

वेगवेगळ्या पदार्थांपासून आपल्यास साखर मिळते. निरनिराळ्या फळामधून
ती मिळतेच. ही साखर इतर साखरेप्रमाणें शरिरांत नासत नसल्यानें आजारी
माणसांना व लहान मुलांना फळांचा आहार देणें चांगलें. दूधामध्ये जें कार्बो-
हायड्रेट असतें त्यांत शर्करा असते. तिला दुग्धशर्करा म्हणतात. फळांतील साखरे-
प्रमाणें हीही नासत नसल्यामुळे मुलांना दुधांतून ही साखर देणें चांगलें. ही
साखर केमिस्टकडे लॅक्टोज (Lactose) या नांवानें विकत मिळते.

फळाप्रमाणें ऊंस व बीटरूट यांपासून साखर तयार करतात.

साखरेंत कार्बोहायड्रेट खूप असल्यामुळे कार्यशक्ति व उष्णता साखरेमुळे
मिळते. खूप काम करणारांना साखरेचा उपयोग मानवेल तेवढा करावा. एरवी
साखर शरिरांत गेल्यावर नासत असल्यामुळे तिच्या खूप सेवनानें पचनेंद्रियांना
त्रास होतो. यासाठीं फार गोड पदार्थ खाऊं नये असें आपल्याला सांगण्यांत
येतें. फार लांबच्या प्रवासाहून माणूस आला कीं गूळ व पाणी अगर साखर-
मिश्रित पाणी देण्याची रीत कित्येक जातींत आहे ती याच कारणामुळे असावी.

पेयें.

पाणी:—नैसर्गिक पाण्यासारखें दुसरें कोणतेंही पेय उत्तम नाहीं. पाण्याची
तहान दुधानें अगर इतर कोणत्याहि पेयानें भागावयाची नाहीं, व दूध आणि

पाण्याखेरीज इतर कोणतीहिं पेयें शरिरपोषणाला आवश्यक नाहींत. सोडा, लेमन, फळांचीं सरबतें वगैरे पेयें केवळ जीभेची सुखलालसा पुरविणारीं आहेत; दारु व मद्य यांचा उपयोग औषधाखेरीज केव्हांहिं करूं नये. पाणी हेंच पेय निरुपद्रवी आहे. अन्न खावून झाल्यावर अखेरीस भरपूर पाणी पिणें चांगलें. प्रथम किंवा मध्येंच पिऊं नये, त्यामुळें अजीर्ण होऊं लागतें. उन्हांतून चालून आल्यावेळीं. फार थंड व पुष्कळ पाणी पिणें हानिकारक आहे. अशावेळीं तोंडाला ओलावा. येण्यासाठीं पाण्याच्या गुळण्या कराव्या.

पाण्याच्या खालोखाल चहा, कॉफी, कोको वगैरे पेयांचा उपयोग घरोघर केला जातो. चहा व कॉफीमध्ये शरिराला पोषक अशीं द्रव्यें मुळींच नसतात, परंतु तीं उत्तेजक असल्यामुळें, शीण आला असतां अंगांत थोडी हुषारी येते. चहा व कॉफी पाण्यांत उकळत ठेवण्यापेक्षां उकळलेलें पाणी चहा व कॉफीच्या भुकटीवर ओतून चहा तयार करणें चांगलें; कारण त्यामुळें त्यांतील हानिकारक द्रव्यें पाण्यांत राहूं शकत नाहींत किंवा पाणी उकळून नंतर चहाची पूड घालून चार पांच मिनिटेंपर्यंत चहा निवूं द्यावा. अशा रितीनें चहा कितीहि प्यावा लागला तरी बाधत नाहीं. सर्व पाश्चात्य देशांत पहिल्याच पद्धतीनें चहा करण्यांत येतो. चहा व कॉफी पेक्षां कोको आरोग्याला अधिक हितकारक आहे. चहा व कॉफीच्या अति पिण्यानें ज्याप्रमाणें अपचन, मलावरोध होऊन भूक मंद होते, झोंप नाहींशी होते त्याप्रमाणें कोको पिल्यानें होत नाहीं म्हणूनच तो पाण्यांत किंवा दुधांत उकळून तयार करावा.

अन्नाचें संरक्षण.

आतांपर्यंत आपण कच्च्या व शिजलेल्या अन्नाचा विचार केला. परंतु पांखरा-प्रमाणें आपलें अन्न आपणाला दररोज नवीन शोधून आणावें लागत नाहीं; आपल्याला त्याचा संग्रह करावा लागतो. हा संग्रह कधीं कधीं आठवड्याचा, महिन्याचा व वर्षाचाहि असतो. हा संग्रह करतांना अन्नाचें संरक्षण कसें करावें लागतें हें आपण पाहूं.

भाजीपाला, फळें, दूध, मांस व मासे हे लवकर बिघडतात कारण त्यांत जंतूंचा शिरकाव होतो त्यामुळें फळें वगैरे बेचव व अपायकारक होतात. आतां अन्न संरक्षण करावयाचें झाल्यास त्या योगानें अशा जंतूंचा मध्यें प्रवेश होणार

नाहीं व झाल्यास त्यांचा नाश होईल अशाच प्रकारे अन्नाचे संरक्षण व्हावयास पाहिजे.

जंतूची वाढ, ओलसरपणांत, उष्णतेत व त्यांना अनुकूल असलेल्या हवामानांत होत असते, यासाठी त्यांच्या जीवनाला विपरीत परिस्थिति उत्पन्न केल्यास अन्न संरक्षण होईल, व ते आपण अनेक प्रकारे करीत असतो.

खारविणे—मीठामध्ये जंतूचा नाश होतो, त्यामुळे लोणच्यांत बरेचसे मीठ घालतात, मांस, मासे मीठांत ठेवल्याने बरेच दिवस टिकतात.

मुरवणे—मुरविण्याची क्रिया साखरेत करतात. साखरेत जंतूची वाढ होऊ शकत नाही. आंबे, सफरचंद, आवळे, लिंबे वगैरे फळफळांचे आपण साखरेच्या पाकांत मुरांबे करतो, त्यामुळे ते वर्ष, वर्षे, व केव्हांतर अधिक वर्षेहि टिकतात.

सुकविणे—ताज्या भाज्या, मासे, वगैरे सुकवून खाण्याची पद्धत पुष्कळ ठिकाणी आहे.

तेल लावून डाळी वगैरे सुकविण्याची पद्धत आहे. त्याचप्रमाणे बर्फात ठेवून पदार्थ ताजे रहावे म्हणून हल्ली 'रिफ्रिजेटर' नावाची कपाटे वापरणे शक्य असले तरी ही सुधारणा महागाईची असल्यामुळे सर्वसाधारण लोकांच्या घरांत त्यांचा प्रवेश होणे शक्य नाही. दूध, अंडी, मांस, शिजलेले अन्न, फळे, भाजीपाला वगैरे लवकर नाश पावणारे सर्व जिन्नस यांत ताजे राहू शकतात. आपल्याला माहित आहे की, उन्हाळ्यांत जे पदार्थ त्वरीत बिघडतात तेच पदार्थ हिवाळ्यांत बरेच टिकतात. याच तत्त्वावर 'रिफ्रिजेटर' कपाट तयार करण्यांत आले आहे व ते विजेच्या दिव्याप्रमाणे विजेवर चालू शकते.

हवेतील जंतू आपले अन्न शोधीतच असतात. व एखादा पदार्थ उघडा सांपडल्यास आपला प्रवेश ते त्यांत करून घेतात. यासाठी संग्रहाला ठेवण्यांत येणारे पदार्थ बरण्यांतून ठेवल्यानंतर बरणीचे तोंड झांकावे. हजारों मैलांवरून येणारे मांस, मासे, फळफळावळ अशाच तत्त्वावर पदार्थांचा हवेशी संसर्ग लागू न देणाऱ्या तत्त्वावरच टिनच्या डब्यांतून जगांतील कोणत्याही भागांत पाठविली जातात.

मसाले वगैरेहि पदार्थ सुरक्षित राहण्याच्या कार्यां थोडेबहुत उपयोगी ठरले आहेत.

आपला आहार.

शरिराचें पोषण व्हावें म्हणून आपण अन्न खातो. त्या अन्नांत वर सांगितलेली प्रोटीन, चरबी, क्षार, पाणी व कार्बोहायड्रेट हीं सर्व पोषक द्रव्ये असलीं पाहिजेत, तरच अन्नाचा उपयोग होईल. त्यांतील एखादेंच द्रव्य भरपूर खाऊन बाकींच्याकडे दुर्लक्ष करणें अपायकारक ठरेल. या सर्व द्रव्यांचा नित्य पुरवठा व्हावा म्हणून आपला नित्याचा आहार ठरविला पाहिजे.

योग्य आहाराचें खाली दिलेलें प्रमाण एका शास्त्रीय ग्रंथांतून घेतलें आहे तें उपयुक्त ठरेल.

(१) स्टार्च मिळण्यासाठीं—भात, भाकरी, पोळी, बटाटे यांपैकीं कोणतें तरी अन्न.

(२) क्षार व विटॅमिनसाठीं—कोणतीहि भाजी.

(३) चरबीसाठीं—तूप, लोणी, तेल यांपैकीं कोणतेंहि एक.

(४) प्रोटीनसाठीं—मांस, मासे, अंडी अगर डाळ.

यांतील आहाराचें प्रमाण प्रत्येकानें आपापल्या ऐपतीनुसार ठेवावें. आपल्याला जडणारे शारीरिक रोग, पुष्कळवेळां योग्य आहार न ठेवल्यानें होतात; कोणत्याहि मनुष्यानें रोज रोज तेंच अन्न खाऊं नये. अन्नाच्या प्रकारांत वैचित्र्य असावें, परंतु तें वैचित्र्य वरील प्रमाण लक्षांत ठेवूनच कायम करावें. खाण्यांत शाकभाज्या व बटाटे पुष्कळ असावेत. अन्न स्वच्छ असावें व ताजेंहि असावें शिवाय तें चांगलें शिजलेलें असावें. आपले पुष्कळसे रोग, स्वयंपाक अर्धाकच्चा केल्यानें होतात.

आहाराचें प्रमाण वयपरतवें अवलंबून असतें. पुरुषांपेक्षां स्त्रियांचा आहार कमी असतो, तर लहान मुलें पातळ पदार्थच पचवूं शकतात. मूल आईचें दूध पीत असतां मात्र आईचा आहार चांगला असावयास पाहिजे. मुलांच्या शरिराची वाढ होत असल्यानें त्यांचा आहार पौष्टिक—विशेष प्रोटीन द्रव्ये असलेला, त्याचप्रमाणें कार्बोहायड्रेट द्रव्ये असलेला—व पचण्यास सुलभ असा असावा. अन्न चावून खाण्याची संवय लहानपणींच मुलांना लावावी. तरुण माणसांना कार्यशक्तीची विशेष जरूर असते; त्यांच्या आहारांत कार्बोहायड्रेटचें प्रमाण अधिक असावें. वृद्धपणीं आहार हलका व बेताचा असावा, फाजील अन्न

खाण्यापासून त्रास होतो. तें सर्व अन्न शरिरांत सोसलें न जातां अन्ननलिकेंत कुजून राहतें व त्यापासून अनेक विषारी वायु उत्पन्न होतात. शिवाय फाजील अन्न खाल्ल्यानं अंगांत सुस्ती व मंदपणा येतो. शरिराकडून कार्य बरोबर होऊं शकत नाहीं. पोटाला ताण बसतो व पचनशक्ति बिघडते, व शरीर अनेक रोगांना बळी पडतें.

फाजील अन्न खाऊन ज्याप्रमाणें शरीर बिघडतें त्याप्रमाणें कमी अन्न खाल्ल्यानं शरीर दुर्बळ होतें, व रोगांशीं टक्कर देण्याचें सामर्थ्य इंद्रियांत राहत नाहीं. असे लोक कोणत्याहि रोगाच्या अहारीं चटकन् जातात; लहान मुलांना प्रोटीन व चरबी पुरेशीं मिळाली नाहीं तर तीं हाडकुळी होतात, अवयवांस कुरूपता येते व (रिकेट) नांवाचा हाडांचा रोग तत्काळ जडतो. यासाठीं थोडी भूक राखून भोजन करणें हाच शरिरप्रकृति निरोगी राखण्याचा उत्तम मार्ग आहे.

अन्न सावकाश व दरवेळीं थोडें थोडें खावें; अन्न खाण्यांत दांताचा योग्य उपयोग करावा; चर्वण नीट केलें म्हणजे लळेचा योग्य परिणाम अन्नावर होतो. अन्न खाण्याच्या कार्मीं दांताचा उपयोग होत असल्यानं दांत स्वच्छ ठेवण्याची आपली जबाबदारी वाढते; वाईट दांतामुळें रोगजंतू वाढून खाल्लेल्या अन्नाचा शरिराला उपयोग होत नाहीं.

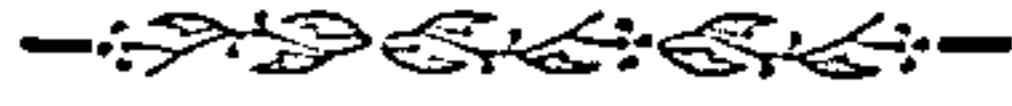
जेवणाच्या वेळा आपापल्या धंद्याला अनुसरून कायम कराव्या व एकदा कायम केल्यावर त्यांत नियमितपणा ठेवला पाहिजे. जेवणाच्या वेळा ४-४॥ तासांच्या अंतरानें ठेवाव्या; आतां दिवसांतून आपलें मुख्य जेवण दोनदांच असतें परंतु ह्या दोन जेवणाच्या दरम्यान ४-४॥ तासांच्या अंतरानें फराळ व सकाळचें व दोनप्रहराचें चहापाणी ठेवावें. जेवणानंतर एक तासभर तरी विशेष शारिरीक अगर मानसिक श्रमांचीं कामें करूं नयेत. त्याचप्रमाणें जेवत असतां-नाही फार विचार अगर डोक्याला शीण येईल अशा गोष्टी करूं नयेत. प्रसन्न मनानें जेवण्याचा परिणाम चांगलें पौष्टिक अन्नाच्याप्रमाणें होतो.

उत्तम अन्न, जेवण्याखाण्यांत नियमितपणा, टापटीप व सुव्यवस्था असली तरी शरिराला मोकळ्या हवेंत व्यायाम मिळाला नाहीं तर पचनेंद्रियें आपलीं कामें योग्य रितीनं करणार नाहींत. यासाठीं नित्य थोडा बहुत तरी व्यायाम करणें इष्ट आहे.

प्रत्येक मनुष्याच्या आहारांतील पोषक द्रव्यांचे व
जीवनसत्वांचे प्रमाण

अन्नांतील द्रव्ये	दररोजचे प्रमाण	स्वरूप.
१. प्रोटीन.	वयाच्या व दररोजच्या कामाच्या मानाने ७०-१००ग्राम	$\frac{2}{3}$ भाग प्राणीज असला पाहिजे (दूध, अंडी, मांस, मासे)
२. चरबी.	वय व पचन क्रीयेच्या मानाने ५०-९० ग्राम	$\frac{1}{2}$ प्राणीज (विटॅमिन A) (दूध, ताक, तूप)
३. कार्बोहायड्रेट	वय व रोजचे कामाच्या मानाने २५०-५५० ग्राम	भाजीपाला, डाळी साखर यांतून मिळणारे
४. विटॅमिनस् व स्टार्च		फळे व फळभाजांचे अधिक प्रमाण.

भाग ७ वा.



पाकसिद्धि.



स्त्रियांच्या अनेकविध कर्तव्यांपैकी सर्वांत महत्त्वाचें कर्तव्य म्हणजे पाकशास्त्रां-
तील नैपुण्य दाखविणें हें होय. हिंदुस्थानांतील कुटुंबपद्धतींत तरी गृहिणीला
स्वयंपाक घरांत बरेंचसें महत्त्व प्राप्त झालें आहे. 'चूल व मूल' ही म्हण
स्त्रियांच्या श्रेष्ठ कर्तव्यांची दर्शक आहे, असें मानिलें जातें, स्त्रियांच्या स्वावलंब-
नाचा प्रश्न आतां कुठें सुरु झाला आहे, व त्यामुळेंच स्त्रीचें पाऊल स्वयंपाक
घरांतून उंबरठ्याबाहेर थोडें थोडें पडायला सुरवात झाली आहे, तरी पण स्वयं-
पाक संबंधीं त्यांचें कर्तव्य कांहीं कमी महत्त्वाचें ठरत नाहीं. एखाद्या श्रीमान
कुटुंबांतील स्त्रियांना जरी स्वयंपाक करण्याची पाळी आली नाहीं, तरी घरच्या
आचार्यांवर देखरेख ठेवणें हे प्रत्येक सुगृहिणीचें कर्तव्य आहे.

यांत्रिक सुधारणेच्या ह्या नवीन युगांत अनेक देशांशी व जातींशी दळण-
वळण व परिचय होत असतो. आगगाड्या, मोटारी, विमाने वगैरे प्रवासाचीं-
शीघ्रगामी साधनें सर्वसुलभ झाल्यामुळें भिन्न भिन्न जातींतील लोकांच्या आहारा
विषयीं माहिती व आवड उत्पन्न होण्याचे प्रसंग वेळोवेळीं उद्भवत
असतात. बाहेर एखादा जिन्नस खाण्यांत आला, आवडला की, पुरुष-
वर्गाची आपल्या गृहिणीला तसा पदार्थ तयार करण्याबद्दल आज्ञा होते,
परंतु सर्वच स्त्रियांकडून ती पुरविली जाते असें म्हणतां येणार नाहीं. शिवाय
माणसांना नेहमीं पालट हवा असतो. दररोजचें तेंच तेंच अन्नाचे प्रकार खाऊन
एखाद्या दिवशीं जर रुचिवैचित्र्य म्हणून परक्याकडील अन्न खाण्याचा प्रसंग
आला, तर साहजिकच तें माणसाला अधिक रुचकर लागतें. अशा स्थितींत
संसाराचें ओझें आवडीनें स्वीकारणाऱ्या प्रत्येक स्त्रीनें वेगवेगळ्या पाककृतीचें
ज्ञान करून घेऊन आपल्या स्वयंपाकांत वैचित्र्य उत्पन्न करावें. घरच्या स्त्रियांना
सर्व प्रकार साधत नाहींत अशी ओरड पुष्कळ पुरुषांकडून केली जाते, व ही

सबब सांगून इराण्याच्या हॉटेल्स, व रेस्टॉरण्टस् यांना अनेकदां त्यांच्याकडून आश्रय मिळत असतो. हॉटेल्सनां आश्रय देणें ही गोष्ट वाईट नाही, परंतु याला कारण स्त्रीवर्गाचें पाकशास्त्रांतील अज्ञान असें मात्र असूं नये. यासाठीं या प्रकरणांत मांसाहारी व शाकाहारी अशा लोकांसाठीं वेगवेगळ्या जातींतील पाकसिद्धीचे निरुनिराळे प्रकार दिले आहेत.

चांगला स्वयंपाक करतां येणें एवढ्यानेच गृहिणीचें कर्तव्य संपतें असें नाही, तर तो रुचकर व काटकसरीनें करतां आला पाहिजे. अन्न उत्तम प्रकारें शिजविण्यावरच घरांतील सर्व व्यक्तीचें आरोग्य अवलंबून असतें या दृष्टीनें पाहिल्यास गृहिणीवर केवढीतरी जबाबदारी येऊन पडते.

रानटी अवस्थेंत इतर प्राण्यांप्रमाणेंच मनुष्य प्राणीहि कच्चेंच अन्न खात होता, परंतु हळुहळु शिजविलेल्या अन्नाची रुचि व महत्त्व वाढूं लागतांच पाकसिद्धींत उत्तरोत्तर सुधारणा करण्याकडे मनुष्याची प्रवृत्ति झाली व अद्यापिहि राहिल. अन्न शिजविल्यापासून कोणते फायदे होतात ते पाहूं. प्रथम अन्न शिजविल्यावर मऊ व रुचकर होतें; मऊ झाल्यामुळें तें चावण्यास सुलभ जातें, व लळीचें त्यांत योग्य मिश्रण होऊन तें पचायला सोपें जातें; शिवाय अन्नावरोबर असणाऱ्या रोग जंतूचा नाश अन्न शिजविल्यामुळें होतो. उत्तम परंतु सार्धे अन्न असल्यास भूकहि प्रदीप्त होते.

अन्न शिजविण्याचे अनेक प्रकार आहेत.

भाजणें—तीन प्रकारांनीं पदार्थ भाजण्याची पद्धत आहे.

(१) निखान्यावर भाजणें (२) अग्नीचा स्पर्श न करतां विस्तवावर भाजणें (३) भांड्याच्या खालीं व वर अग्नि ठेवून भाजणें.

(४) पाण्यांत उकळावून शिजविणें (५) वाफेनें शिजविणें (६) तेलातूपांत तळणें (७) मंदाग्निर शिजविणें, (८) धूरावर शिजविणें.

(१) भाजलेलें अन्न पाण्यांत शिजविलेल्या अन्नापेक्षां स्वादिष्ट व पौष्टिक असतें. कारण अन्नांतील जीवनतत्त्वे रसाच्या रूपानें बाहेर पडत नाहीं.

निखान्यावर पदार्थ भाजतांना त्याला राख लागत असते. तरी त्यासाठीं मिळणारे तारीचे भांड्याचा उपयोग करावा. ह्या भांड्याला ग्रील्ड आयर्न असें म्हणतात.

भाजलेल्या अन्नाप्रमाणेंच वाफेवर शिजविलेलें अन्न फार रुचकर व पौष्टिक असतें. कुकरच्या साहाय्यानें असें अन्न शिजविलें जातें. कुकरच्या उपयोगानें सर्पणाची बचत व वेळेची बचत होऊन अन्नहि चांगलेंच मिळतें. शक्य तों या साधनाचा उपयोग करावा.

धूरावर शिजविण्याची पद्धत मात्र पाश्चात्य लोकांत व रानटी लोकांतच आढळते. कच्चे मांस खाण्याच्या पुढची पायरी म्हणजे धूरावून मांस खाणें परंतु ती अद्यापहि सुधारलेल्या लोकांत अस्तित्वांत आहे याचें नवल वाटतें.

मसाले.

१ सांबार—एक पायली धने, एक शेर जिरे, एक शेर मोहऱ्या, अर्धा शेर गहू, अर्धा शेर हरभऱ्याची डाळ, एक शेर सुक्या मिरऱ्या, पावशेर हळकुंडें, पाव टिपरी मेथ्या. प्रथम धने काळे होऊं न देतां भाजावे. नंतर जिरे, मोहरी डाळ व गहू भाजावेत. नंतर मेथी, हळद व मिरऱ्या भाजाव्या. भाजल्यानंतर सर्व जिन्नस बारीक दळावे अगर कुटावे, व ते एकत्र मिसळावे. त्यांत तीन तोळे हिंग बारीक कुटून घालावा व तो सर्व मसाला एकाद्या अरुंद तोंडाच्या बरणींत भरावा म्हणजे मसाल्याचा वास कायम राहिल.

२ काळा मसाला—

अर्धा शेर सुक्या मिरऱ्या, एक रत्तल धने, एक रत्तल सुकें खोबरे, १५ तोळे तीळ, पांच तोळे हरभऱ्याची डाळ, पांच तोळे जिरे, दोन तोळे हिंग, दोन तोळे तमालपत्र, दोन तोळे शहाजिरे, दोन तोळे दगडफूल, चार तोळे काळें मिरीं, चार तोळे हळद, चार तोळे वेलदोडे, एक तोळा बडीशेप व बाद्यान एक जायफळ, अर्धा तोळा लवंगा, अर्धा तोळा दालचिनी व अर्धा तोळा जायपत्री. हे सर्व जिन्नस तेलांत वेगवेगळे तळून बारीक एकत्र कुटावे व बरण्यांत झांकून ठेवावे. वास जाऊं नये म्हणून बरणींत एखादा हिंगाचा खडा ठेवावा.

३ उडीद मेथी

टिपरीभर उडिदाची डाळ, अर्धी टिपरी तांदुळ, थोड्या सुक्या मिरऱ्या, थोडीं हळकुंडें, हिंग, मेथी, धणे व मिरीं हे सर्व जिन्नस थोडे थोडे भाजून व जाड कुटून एकत्र करावे.

गुजराथी सांबार

एक शेर धने, पावशेर जिरे, अर्धापाव काळे मिरी. सुके खोबरें एक वाटी, एक छटाक मिरच्या. सुके खोबरें भाजून कुटावें व त्यांत लवंगा, दालचिनी, तमालपत्र, मोहरी, मेथी व तीळ बारीक कुटून मिसळावे.

पंचामृताचा मसाला व पंचामृत.

एक टिपरी धने, एक टिपरी तीळ, दोन दोन तोळे लवंगा, दालचिनी, नागकेशर, फत्तरफूल, तमालपत्र, बाघान, चार तोळे सुक्य मिरच्या, चार हळकुंडें, सुके खोबऱ्याची वाटी, तोळाभर वेलची, एक जायफळ, मूठभर हरभऱ्याची डाळ, पाव तोळा हिंग आणि गोड्या तेलांत हा सर्व मसाला तळून कुटून वास न जाईल अशा रितीने बरणीत भरून ठेवावा; ज्या दिवशीं वापरावयाचा असेल त्यावेळीं त्यांतील आपल्याला हवा तेवढा घेऊन थोडेसे पाणी घालून बारीक वाटावा. नंतर तेलांत मेथीची व वेलदोड्याची फोडणी देऊन, मसाल्याच्या बेतानें चिंचेचा रस काढून त्यांत तो मसाला घालावा. त्यांत आपल्याला लागेल तितकें गूळ, मीठ, ओल्या मिरच्यांचे तुकडे, मनुका, खारका, काजूगर, जरदाळूचे तुकडे, बदामगर वगैरे तुकडेहि फोडणीस टाकावे. व पाणी घालून उकळवावें. बेतानें जाड झालें कीं उतरवावें.

[विशेष सूचना:—मीठ मसाल्याचें प्रमाण प्रत्येक स्त्रीनें आपल्या अनुभवावरून ठरवावें. सर्वांची आवड एक नसल्यानें एखादे प्रमाण एकीला अधिक तर दुसरीला कमी वाटण्याचा संभव आहे. म्हणून प्रमाण दिलें नाहीं.]

भाज्या

बटाट्यांची आंबट भाजी (प्रकार १ ला)

बटाट्यांची साल काढून त्याच्या फोडी कराव्या. तेलांत हिंग, मोहरी व मेथीची फोडणी देऊन, त्यांत हळद घालावी व मग बटाटे घालून, बटाटे बुडें पर्यंत पाणी घालावें. त्यावर मीठ लालमिरी व सांबार घालून भाजीवर झांकण द्यावें. बटाट्यांच्या फोडी शिजून होतांच थोडी चिंच कुवळवून तें पाणी बटाट्यांत घालावें. दोन उकळी आल्यावर ओल्या खोबऱ्याचा वांटलेला गोळा आंत घालून भाजी खालीं उतरवावी.

(२) बटाटे उकडून चिरावे. पुष्कळसा कांदा बारीक चिरून तुपांत लालसर

करून त्यांत कापलेली बटाटी टाकावी. नंतर मीठ मिऱ्याची पूड व कोथिंबीर चिरून त्यांत घालावी. एक वाफ आल्यावर खाली उतरावी.

(३) बटाट्यांची पातळ भाजी

बटाट्यांची साल काढून फोडी कराव्या. थोड्याशा तेलांत उभा चिरलेला कांदा व ओलें खोबरें थोडेसें भाजावें व तें वाटून त्यांची एकत्र गोळी करावी. धणे व सुक्या मिरच्या तेलांत भाजून त्यांचीहि एकत्र वाटून गोळी करावी. थोड्या लवंगा व थोडे मिरीं एकत्र करून वाटावें. नंतर कांद्याच्या फोडणीला बटाटे टाकून त्यांत पाणी घालून, मीठ, हळद, वाटलेल्या मसाल्याच्या गोळ्या व थोडा चिरलेला कांदा घालावा. भाजी शिजत आल्यावर त्यांत थोडी कुसकरलेली चिंच, गूळ व कोथिंबीर घालावी ह्या भाजीला पाणी थोडे अधिक घालावें.

(४) आंबट बटाटी

बटाट्यांच्या फोडी चिराव्या. तेलांत हिंग, मोहरी व मेथीची फोडणी द्यावी. फोडणी तडतडल्यावर आंत थोडी हळद घालून बटाटे टाकणें. थोडेसें पाणी घालून, मीठ, तिखट व यांवर हा मसाला घालावा. भाजी शिजत आली कीं चिंच कुसकरून, तिचें पाणी भाजीत घालावें, दोन तीन उकळ आल्यावर ओल्या खोबऱ्याची गोळी आंत घालावी. चांगलें परतावें व भाजी उतरावी.

(५) बटाटे सोलून त्यांच्या जाड चकत्या कराव्या. बारीक कांदा घेऊन त्यांत ओलें खोबरें, कुटलेलें जिरें, मीठ, थोडी हळद, आलें, तिखट (अगर सांबार) घालून तें तेलांत अगर तुपांत कांदा चुरल्यावर घालावें. त्यांत बटाट्यांच्या चकत्या व थोडे पाणी घालून शिजत ठेवावें.

(६) बटाट्यांची भाजी (उकडलेली)

बटाटे उकडून सोलून चिरावे. तुपांत हिंग, मोहरीची फोडणी द्यावी. त्यांत मीठ ओल्या चिरलेल्या मिरच्या, खोबरें व मिरीं यांची वाटलेली गोळी घालावी. व बटाटे त्यांत टाकून मंद अग्नीवर शिजवावें.

(७) भरलेले बटाटे

मोठाली बटाटी घेऊन सोलावी व एका बाजूची चकती काढून मधून सर्व बटाटे चाकून पोखरावे. पुरणासाठीं ओले वाटाणे तुपांत जिऱ्याची फोडणी देऊन शिजवावें. त्यांत ओली मिरची, मीठ, कोथिंबीर, ओलें खोबरें घालावें. हें पुरण शिजल्यावर पोखरून ठेवलेल्या बटाट्यांत घालावें. व वरची चकती तोंडावर

दाबून हरभऱ्याच्या पिठाचा हात सर्व बटाट्यावर लावावा. मंद अग्नीवर तेलांत शिजत ठेवावीं अगर तळावीं.

(८) बटाट्याचें आळण

सात आठ बटाटे धुवून कऱसावेत. कऱसाच्या अर्धापट चण्याच्या डाळीचें पीठ त्या कऱसांत घालावें. त्यांत तिखट, हळद, बारीक मीठ, जिऱ्याची पूड, बारीक चिरलेला कांदा, कऱसलेलें खोबरें अदमासें घालून सर्व मिश्रण एकत्र कालवावें. तेलांत हिंग व राईची फोडणी देऊन त्यांत हें सर्व मिश्रण फोडणीस टाकावें. मंदाग्नीवर झांकणांत पाणी घालून शिजत ठेवावें, व सळसळीत होऊ द्यावें.

१ शिराळ्यांची भाजी

शिराळ्याच्या शिरा काढून मध्यें दोन भाग करून बारीक चिरावे. तेलांत हिंगाची फोडणी देऊन त्यांत हे चिरलेले शिराळे धुवून टाकावें. वाटल्यास भिजलेले सुके वाटाणे, अगर ओले वाटाणे त्यांत घालावें. बेताचें मीठ, हळद, तिखट, सांबार घालून शिजण्यासाठीं थोडें पाणी घालावें. शिजत आल्यावर ओलें खोबरें घालावें. मांसाहारी लोकांनीं वाटाण्या ऐवजीं कोलंबीचे लहान लहान तुकडे भाजींत टाकावे.

२ पुरणाची शिराळीं

शिराळ्याच्या शिरा काढून ते आडवे धरून साधारण लांब असे तुकडे चिरावे पुरण भरण्यासाठीं एका बाजूनें चार फांका होतील असें चिरावें; परंतु त्या फोडी सुट्या होऊं न देतां खालच्या बाजूला त्यांना लग ठेवावा. प्रथम, हे सर्व तुकडे थोडेसें मीठ लावून पाण्यांत वाफावे; शिराळीं एक शेर असल्यास अर्धा शेर कांदा बारीक चिरावा, त्यांत ओल्या मिरच्या कापून, कोथिंबीर, जिरे, तिखट, हळद, मीठ घालून कांदा चुरावा. त्यांत चण्याचें पीठ व थोडें पाणी घालून ओलसर करावें. थोडेसें ओलें खोबरेंहि आंत घालावें. हें पुरण चिरलेल्या शिराळ्यांत भरावें. तेलांत हिंगाची फोडणी देऊन त्यांत ते तुकडे शिजत ठेवावे, झांकण ठेवून त्यावर पाणी घालून मंद अग्निवर शिजवावीं. पुरण लालसर रंगावर येईपर्यंत शिजू द्यावें, याचप्रमाणें वांगीं, कोंवळी काकडी, भेंडीं, कांदे पुरणाचें करण्याची रीत आहे.

३ शिराळ्यांचें काप

शिराळ्यांच्या शिरा कापून लांब तुकडे करावे. त्यांना सांबार, व बेताचें मीठ चुरून लावावें. वर तांदळाचें पीठ दडपून काप तेलांत अगर तूपांत तळावें.

वांगी

१ वांग्यांची भाजी

वांगी धुवून त्यांच्या फोडी चिराव्या. शेर वांग्यांसाठी दोन मोठाले कांदे बारीक चिरावे, त्यांत तीन चार ओल्या मिरच्या, कोथिंबीर बारीक चिरून, तेलांत हिंगाची फोडणी देऊन त्यांत हे सर्व जिन्नस व कापलेलीं वांगी घालावीं. नंतर मीठ, थोडी हळद, सांबार व ओले खोबरे घालून शिजण्याकरितां थोडे पाणी घालावे. यांत शेवग्याच्या शेंगा, चवळे वगैरेहि घालतात. परंतु ते शिजण्यासाठीं पाणी थोडे अधिक घालावे. वांगी ताजी असल्यास थोडे पाणी पुरते. मंदाग्नीवर ही भाजी शिजू द्यावी. मांसाहारी लोकांनीं यांत कोलबी, सुके सोडे, घोळीचे तुकडे वगैरेहि घालावेत.

२ भरलेलीं वांगीं

पुरण भरतां येतील असे वांग्याचे लांब तुकडे कापावे. दोन भाजलेले कांदे, एक हळकुंड, मूठभर धने, थोडे तीळ, अर्धा वाटी सुके खोबरे, ७-८ लवंगा, तीन-चार वेलदोडे, थोडी दालचिनी, शहाजिरे, फत्तरफूल, नागकेशर हे सर्व जिन्नस तेलांत तळावे. हा मसाला व भाजलेले कांदे, व बेताची कोथिंबीर एकत्र वाटावी. हा मसाला वांग्यांत भरून ती हिंगाची फोडणी देऊन तेलांत मंदाग्नीवर शिजत ठेवावी. त्यांत शिजण्यापुरते पाणी ठेवावे. वांगी शिजत आल्यावर, थोडेसें चिंच कुवळून पाणी घ्यावे व त्यांत थोडे गूळ अगर साखर घालून तें पाणी वांग्यांत घालावे. वांग्याच्या अंगाबरोबर रस होतांच उतरावे.

३ वांग्यांची भाजी २ रा प्रकार

वांगी पुरण भरण्यासारखीं चिरावीं; अर्ध्या नारळाचे खोबरे, तितकेच चण्याचे पीठ, थोडी हळद, मीठ, सांबार, थोडे तूप, बारीक चिरलेली कोथिंबीर व मिरच्या हे सर्व मिश्रित करून तेलांत हिंगाची फोडणी देऊन मंदाग्नीवर शिजवावे. थोडे पाणी व गूळहि घालावा.

बटाटे व टॉमाटोहि असेंच करावे.

४ कचच्या मसाल्याची वांग्यांची भाजी

वांगी पुरण भरण्यासारखीं चिरावीं. ओले खोबरे, मिरच्या, कोथिंबीर, ओली लसूण, जिरे, व मीठ इतके जिन्नस एकत्र वाटावे. वाटलेला हा मसाला वांग्यांत भरावा. व हे तुकडे तेलांत मंदाग्नीवर शिजवावे. पाणी घालू नये.

५ पंचामृताचीं वांगीं

पुरण भरण्यासाठीं वांगीं चिरावीं. पंचामृताचा मसाला वाटून ठेवावा. त्यांत बेताचें मीठ, ओल्या मिरच्या, खारकांचे तुकडे, खिसमीस, वगैरे सर्व जिन्नस एकत्र करून वांग्यांत भरावें. तेलांत फोडणीस टाकून मंदाग्नीवर शिजत ठेवावीं, झांकणावर पाणी घालावें. चिंचेच्या जाडशा रसांत गूळ घालून त्यांत पंचामृताचा सुका मसाला थोडासा घालावा.

याचप्रमाणें गवारीच्या शेंगा, भेंडे, घोसाळे यांचाहि प्रकार करावा.

६ खसखसीचीं वांगीं

पुरण भरण्याकरितां वांगीं चिरावीं. मूठभर खसखस व तेवढेच तीळ व अर्धा मूठ धने सुके भाजावे. कोथींबिर, लसणीच्या पाकळ्या, थोडीशी खसखस, तीळ, फत्तरफूल, थोडी हळद, तिखट, मेथ्या, मीठ, हिंग, व चिंच एकत्र वाटावीं व त्या वांग्यांत हा मसाला भरावा, व तेलांत हिंगाची फोडणी देऊन मंदाग्नीवर शिजवावीं.

७ राईचीं वांगीं

पुरण भरण्यासाठीं वांगीं चिरावीं. पुरणासाठीं कांदे बारीक चिरलेले, कोथिंबीर, मिरच्या, अयर्या नारळाचें ओलें खोबरे, मूठभर राई (वाटलेली) व एका नारळाचें दूध घ्यावें. चिरलेला सर्व मसाला व खोबरे एकत्र करून वांग्यांत भरावें, तेलांत हिंगाची फोडणी देऊन शिजत ठेवावें. शिजत आल्यावर थोडाशा चिंचेचा रस व ओल्या नारळाचें दूध चवेला थोडी साखर घालावी व शिजत ठेवावें.

मांसाहारी लोकांनीं मध्यें कोलंबी घालावी.

टॅमाटोहि असेंच करावें.

भेंडे

१ भेंड्याची भाजी १ ला प्रकार.

भेंड्यांच्या उभ्या चार चार फांका होतील असे कोंवळे भेंडे कापावे त्यांत थोडे मीठ, हळद, तिखट व सांबार, थोडी कुवळलेली चिंच, ओलें खोबरे घालावें; कांदे बारीक चिरून तेलांत लालसर करावे, व कांद्याच्या फोडणीला कापलेले भेंडे वगैरे सर्व टाकावें व मंदाग्नीवर शिजत ठेवावें.

२. भेंड्यांची भाजी प्रकार २

भेंड्यांच्या उभ्या चार चार फांका कराव्या; भेंड्यांच्या निम्यानें बारीक चिरलेला कांदा घ्यावा. त्यांत कोथिंबीर, मिरच्या, ओलें खोबरे, बेताचें मीठ, जिण्याची पूड एकत्रमिश्रित करून चुरावे. त्यांत चिरलेले भेंडे घालून, तुपांत मोहरीची फोडणी देऊन त्यांत मंदाग्नीवर शिजत ठेवावे. झांकणावर पाणी घालावें. भेंड्यांच्या भाजीला पाणी घालूं नये कारण ते चिकट होतात.

३. तळलेले भेंडे

भेंडे आडवे धरून लांब तुकडे चिरावे. त्यांना बेताचें मीठ, हळद, तिखट लावून वर तांदळाचें पीठ दडपून तुपांत अगर तेलांत तळावे.

१ गवारीची भाजी

गवारीचे साधारण बारीक बारीक असे तुकडे करून धुवून ठेवावे. तेलांत हिंग मोहरीची फोडणी द्यावी. त्यांत गवारीचे तुकडे घालावे. नंतर बेताचें मीठ, तिखट, सांबार अगर काळा मसाला घालून शिजण्यास पाणी टाकावें. शिजल्यावर ओलें खोबरें भाजीत टाकावें.

२. गवारीची भाजी प्रकार २ रा

गवारीचे वरीलप्रमाणें लहान तुकडे करावे. तुपांत जिण्याची फोडणी देऊन त्यांत ते तुकडे घालावे. नंतर मीठ, ओल्या मिरच्यांचे तुकडे, थोडीशी साखर चवीला व थोडेंसें पाणी घालून शिजत ठेवाव्या. शिजल्यावर ओल्या नारळाचें खोबरें घालावें.

पंचभेळी भाजी अथवा धडा

ह्या भाजीत पुढील भाज्या घालाव्या. परंतु सर्व भाजांपेक्षां वांग्यांचें प्रमाण अधिक असावें. वांगीं, कांदे, ओले वाटाणे, डबल बी, पापडी, घेवडा नोलकोल गाजरे (थोडी) राजाळीं केळीं, कोनफळ, राताळी, उंस, ओले भुईमुग, कसरा कोथिंबीर, मिरच्या, कॉली फ्लावर, बटाटे, ओले वाल, हरभरा, वगैरे. आपल्याला आवडतील अशा फळभाजा घ्याव्या. ह्या भाजोसाठीं मीठ, हळद, तिखट व सांभार बेताचें वापरावें. हा सर्व मसाला चिरलेल्या कांद्यांत मिसळावा. तेलांत हिंगाच्या फोडणीवर हे सर्व जिनस टाकावे; भाजीत पाणी घालूं नये. झांकणावर पाणी ठेवून भाजी मऊ पण सर्व जिनसांचा मालिदा होऊं न देतां शिजवावी.

चांगीं फार शिजविण्यानें विरघळतात म्हणून त्यांच्या फांका मोठ्या कापाव्या. भाजी शिजत आल्यावर ओलें खोबरें मध्ये घालावें.

घेवड्याची पुरणाची भाजी

मऊ व रुंद असे घेवडे घेऊन एका बाजूनें त्यांचे दोर काढून उघडावी. चण्याच्या पिठांत थोडें ओलें खोबरें, बारीक चिरलेला कांदा, मीठ, हळद, तिखट, जिऱ्याची पूड घालून ते सर्व मिसळावे. वाटल्यास थोडासा पाण्याचा हात लावून किंचित् नरम करावे व उघडलेल्या घेवड्यांत भरावें. तेलामध्ये मंदाग्नीवर शिजू द्यावें. ह्यासाठीं पातेलें रुंद बुडाचें असावें व झांकणावर पाणी ठेवावें.

२ घेवड्याची भाजी २ रा प्रकार

घेवड्यांच्या शेंगांचे दोन दोन तुकडे करावेत. तूपांत जिरे व ओले मिरच्यांची फोडणी देऊन त्यांत हे तुकडे धुवून टाकावे. त्यांत बेताचें मीठ, काळें मिऱ्याची पूड, थोडें आलें घालावें. वाटल्यास भिजलेली हरभऱ्याची डाळ अगर ओले वाटाणें घालावे. शिजावयास थोडेसें पाणी घालावें. शिजत आल्यावर थोडीशी दालचिनीची पूड, चवेली थोडी साखर व ओलें खोबरें घालावें.

शेवग्याच्या शेंगा

१ शेवग्यांच्या शेंगाला आडव्या धरून लांब तुकडे चिरावे. बाहेरील हिरवी साल काढून टाकावी. तेलांत जिऱ्याची फोडणी देऊन त्यांत शेंगांचे तुकडे टाकावे. त्यांत मीठ, तिखट, हळद व बेताचें पाणी घालावें. शिजत आल्यावर चवेली थोडी साखर व ओलें खोबरें घालावें. मऊ शिजल्यावर उतरवावे.

(२) पिठाच्या शेंगा

सर्व कृति वरील प्रमाणेंच परंतु शेंगा शिजत आल्यावर त्यांत थोडें चण्याचें पीठ घालावें, व मंदाग्नीवर शिजू द्यावें. परंतु ह्या भाजीला तेल अधिक घालावें.

१ कोबीची भाजी—प्रकार १

कोबीची भाजी चिरून तेलांत हिंगाची फोडणी करून त्यांत मिरच्यांचे तुकडे, बेताचें मीठ, थोडी हळद घालून त्यांत ती टाकावी. चवेली थोडीशी साखर घालावी अगर गूळ घालावा. ओलें खोबरेंहि घालावें. किसलेली हरभऱ्याची डाळहि मध्ये घालावी व थोडेसें पाणी घालून शिजत ठेवावी.

२ कोबीची भाजी—प्रकार २

कोबी बारीक चिरावा. कांदाहि बारीक चिरावा, चिमटीभर कांद्याची फोडणी तयार करावी. त्यांत कांदा व कोबी एकत्र घालावे. पाणी न घालतां मंद अग्नीवर शिजू द्यावी. त्यांत थोडे मीठ हळद, साखर, ओल्या मिरच्या कोथिंबीर, आले, लसूण या वस्तू चिरून घालाव्या, शिजत आल्यावर थोडे ओले खोबरेंहि टाकावे.

३ कोबीचे भुजणे

कोबी बारीक चिरावा. थोडा कांदा बारीक चिरावा. कांद्याची फोडणी तयार करून, तिच्यांत कांदा व कोबी टाकावे. पाणी न घालतां भाजी शिजू द्यावी. बेताचे मीठ, हळद, सांबार, ओल्या कोथिंबीर, आले व लसूण आंत टाकाव्या, शिजत आल्यावर ओले खोबरें त्यांत घालावे.

कोथिंबीरीची भाजी

ताजी कोवळी कोथिंबीर भाजीला पुरण्या इतकी आणावी. जून देठ काढून बारीक चिरावी. तेलांत हिंग मोहरीच्या फोडणीला टाकावी. व मंद अग्नीवर ठेवावी. शिजल्यावर तिच्यांत मीठ, मिरचीची पूड, व चण्याचे पीठ घालावे पीठ परतून चांगले शिजल्यावर थोडेसे ओले खोबरें त्यांत घालावे.

केळफूलाची भाजी

एक केळफूल आदल्या दिवशीं बारीक चिरून पाण्यांत ठेवावे. केळफूलाच्या वरच्या बाजूच्या जून पाकळ्या टाकून त्याच्या आंत गुलाबी रंगाचा जो गाभाचा भाग असतो तेवढाच घ्यावा.

दुसरे दिवशीं त्यांतले पाणी काढून बारीक कापलेले फूल मूठीने चांगले चुरावे. भाजीच्या दुप्पट बारीक चिरलेला कांदा घ्यावा. तेलांत हिंगाची फोडणी देऊन, प्रथम मिरच्या, कांदा टाकावा. भिजलेले वाटाणे अगर हरभऱ्याची डाळहि मध्ये घालावी. त्यांत मीठ व वाटाणे अगर डाळ शिजण्यापुरतें बेताचे पाणी घालावे. थोडी शिजत आल्यावर ओले खोबरें घालावे.

१ दुध्या भोपळ्याची भाजी

दुध्याच्या लहान फोडी चिराव्या. तेलांत हिंग मोहरीच्या फोडणीवर त्या टाकव्या. भाजीला थोडे पाणी घालावे, व मीठ घालावे. भाजी शिजत आल्यावर

ओले खोबरें, ओल्या मिरच्या व जिरें ही एकत्र वाटून त्यांची गोळी भाजीला लावावी. चविसाठी थोडी साखर अगर गूळ घालावा.

२ दुध्याची भाजी २ रा प्रकार

दुध्याच्या बारीक फोडी चिराव्या. तुपांत ओल्या मिरच्या फोडणीस टाकाव्या, त्यांत मीठ, कोथिंबीर व वाटल्यास ओले चवळे अगर हरभऱ्याची डाळ मध्ये घालावी. टॅमोटेचे तुकडेही टाकावे. मंदाग्नीवर चांगली शिजू द्यावी.

१ पापडीची भाजी

कोंवळी पापडी मध्ये चिरून तेलांत हिंग मोहरीची अगर जिऱ्याची फोडणी द्यावी, त्यांत सुकें खोबरें व खसखस चांगली परतून मग पापडी टाकावी. मीठ, तिखट, काळा मसाला, वेलदोडे, दालचिनी, लवंगा व हळद हा मसाला घालून थोडा गूळहि घालावा.

२ प्रकार २.

कोंवळी पापडी मध्ये चिरून लहान लहान तुकडे करावे. थोडे कांदे बारी चिरावे व तेलांत जिऱ्याची फोडणी देऊन पापडी व कांदा एकत्र टाकावा. बेताचें मीठ, हळद, तिखट व बेताचें पाणी घालावें. चवेला थोडी साखर घालावी. शिजत आल्यावर ओले खोबरें घालावें.

१ कॉलीफ्लॉवरची भाजी.

कॉलीफ्लॉवरचे तुरे जाड जाड चिरून थोड्या तुपांत वाटलेल्या आल्याची फोडणी देऊन त्यांत चिरलेला कॉलीफ्लॉवर, मोहरीची पूड, काळें मिऱ्याची पूड, मीठ, ओले वाटाणे, व थोडेसे पाणी घालावें. शिजत आल्यावर थोडी साखर व ओले खोबरें त्यांत घालावें.

२ प्रकार २ रा.

कॉलीफ्लॉवरचे तुरे जाड चिरावेत, तसेंच बटाट्यांच्या फोडी कापाव्यात. तुपांत हिंग, जिरें यांची फोडणी देऊन त्यांत बटाटे व कॉलीफ्लॉवर टाकावे. बेताचें मीठ घालावें. भाजी शिजत आली की त्यांत गरम मसाला घालून ती खाली उतरावी.

३ कॉलीफ्लॉवर जाड चिरावा, व पाण्यांत थोडासा वाफावा. बटाटेहि उकडून व सोलून त्यांच्या लहान लहान फोडी चिराव्या. तुपांत बारीक चिरलेला कांदा लाल

करावा. त्यांत काँलीफ्लावर व बटाटे घालावे. थोडेसे मीठ व काळे मिऱ्याची पूड घालावी. चविकरितां थोडी साखर घालावी.

१ राजाळी केळ्यांची भाजी

केळीं धुवून सालीसुद्धां दोन फांका करून तुकडे चिरावे. तेलांत जिऱ्याची फोडणी देऊन त्यांत ते केळ्यांचे तुकडे, ओले वाटाणे, मीठ, हळद, तिखट, कुटलेलें जिरे घालून मंदाग्नीवर शिजू द्यावें. शिजल्यावर ओलें खोबरें घालावें.

२ केळीं पुरणाचीं

पुरणासाठीं साला सकट केळ्यांचे लांब तुकडे कापावे. पुरणासाठीं मसाला पुढील प्रमाणें तयार करावा. ओलें खोबरें वाटलेलें, त्यांत मीठ, हळद, सांबार मिरच्या, कोथिंबीर, कुटलेलें जिरे, भाजलेले पांढरे तीळ, थोडी साखर व चिंचेचे पाणी, हे सर्व जिन्नस चांगले मिश्रित करून त्याचें पुरण केळ्यांत भरावें; व तेलांत अगर तुपांत मंदाग्नीवर शिजवावें.

३ कच्च्या केळ्यांची भाजी

कच्ची केळ्यांची वरची जाड साल हलकेंच तासून काढावी. केळीं बारीक चिरावीं, व त्यांस थोडे मीठ लावून ठेवावें. तेलांत हिंग, मोहरी, सुक्या मिरच्या यांची फोडणी देऊन तीं केळीं त्यांत घालावीं. बेताचें मीठ, हळद व तिखट घालावें, व तीं तेलांत चांगलीं परतून घ्यावीं. शिजत आल्यावर त्यांत ओलें खोबरें घालावें.

पडवळाची भाजी

पडवळ बारीक चिरून—आंतल्या पांढऱ्या ब्रिया वगैरे काढून टाकाव्या. तेलांत मोहरीच्या फोडणीला टाकावें. थोडेसे पाणी शिजावयासाठीं घालावें. भाजी शिजत आल्यावर त्यांत ओल्या मिरच्या, चिरून व लसणीच्या पाकळ्या ठेंचून थोडेसे मीठ व ओलें खोबरें घालावें.

२. प्रकार २ रा

पडवळ बारीक चिरून कांद्याच्या फोडणीला टाकावें. आंत थोडा बारीक चिरलेला कांदा, मीठ, हळद, मिरची, जिरे कुटलेलें, व चण्याचें पीठ घालावें. पाणी घालूं नये कारण कांद्याचें पाणी पुरेसें होईल. परंतु वाटल्यास चण्याचें पीठ शिजण्याकरितां थोडे पाणी घालावें. भाजी शिजल्यावर ओलें खोबरें घालावें.

मक्याच्या कणसांची भाजी

१ कोंवळ्या कणसांचे दाणे काढावे. कांदा बारीक चिरून, तेलांत जिऱ्याची फोडणी देऊन त्यांत तो कांदा घालावा. नंतर ओल्या मिरच्या हळद, मीठ, तिखट वगैरे घालून शिजण्याकरितां पाणी घालावे. शिजत आल्यावर ओलें खोबरें घालावे.

२—प्रकार २ रा

कणसांचे दाणे पाट्यावर थोडे ठेंचावे. मीठ घालून पाण्यांत चांगले शिजवावे. तुपांत हिंग मोहरीची फोडणी करून त्यांत ते घालावे. त्यांत ओल्या मिरच्या, काळेमिऱ्याची पूड, व ओलें खोबरें घालावे, व थोडेसें पाणीहि आंत घालावे.

३ मक्याच्या दाण्यांचा कीस

प्रथम सर्व कणसें किसणीवर किसावीं. तुपांत हिंग मोहरीची फोडणी तयार करावी, व त्यांत हळद, मीठ, ओल्या मिरच्या चिरून घालाव्या व कीसहि घालावा. थोडेसें पाणी घालावे. व मंदाग्नीवर शिजू द्यावे. शिजत आल्यावर आंत ओलें खोबरें घालावे.

ओले वाटाण्याची भाजी

१ कांदे बारीक चिरावे व त्यांत मीठ, जिऱ्याची पूड, तिखट, हळद, घालून तो कांदा चुरावा व त्यांत वाटाणे घालून थोडे तेल व पाणी घालून शिजवावे. शिजल्यावर ओलें खोबरें व चवीला थोडी साखर घालावी.

२—प्रकार २ रा.

तूपांत जिऱ्याची फोडणी देऊन व त्यांत ओल्या मिरच्यांचे तुकडे टाकून वाटाणे घालावे. नंतर मीठ व थोडे पाणी घालून चांगलें शिजत आल्यावर ओलें खोबरें घालावे.

घोसाळ्याची भाजी

घोसाळीं सोलून फोडी कापाव्या. तेलांत हिंग, जिऱ्याची फोडणी द्यावी व त्यांत भाजी व वाटल्यास भिजलेले चवळे, मीठ, तिखट, हळद, पाणी घालून चांगलें शिजू द्यावे. शिजल्यावर ओलें खोबरें घालावे. खोबऱ्याबरोबर व भाजींत इतर धान्य नसल्यास भाजलेल्या भुईमुगांचें पीठ पसरावे.

टोमेटोची भाजी

टोमेटोच्या फोडी चिराव्या; तूपांत बराचसा बारीक चिरलेला कांदा लालसर करावा. त्यांत ओल्या मिरच्या, ओले, लसणाच्या ठेंचलेल्या पाकळ्या, मीठ, दालचिनीची पूड घालावी. तसेंच ओले वाटाणेही घालावे. पाणी न घालतां मंदाशीवर शिजवावी, व शिजत आल्यावर ओले खोबरें घालावें.

ओले वाटाण्याची भाजी

२ प्रकार ३ रा

ओले वाटाणे प्रथम मीठ व मिरची घालून शिजवून घ्यावेत. नंतर तेलांत अगर तूपांत हिंग, मोहरीची फोडणी तयार करून त्यांत ते शिजलेले वाटाणे घालावे. ओले खोबरें व काळे मिन्याचे २ दाणे एकत्र वाटून ती गोळी त्यांत घालावी; थोडेसें मीठहि घालावें.

टोमेटोची भाजी

२ प्रकार २ रा.

टोमेटो जाड चिरावे, व बराच कांदा उभा चिरावा. कांद्याची फोडणी तयार करून त्यांत बेताचें मीठ, मिरची, हळद, थोडा सांबार घालावा. पाणी मुळींच घालूं नये. शिजत आल्यावर थोडा गूळ व जाडेसें वाटलेले ओले खोबरें घालावें.

३ प्रकार ३ रा.

कांदा बारीक चिरून तो तूपांत लालसर करावा. व तो कांदा बाहेर काढून घ्यावा. त्याच तूपांत ओल्या मिरच्या परताव्या. त्या पुन्हां बाहेर काढाव्या, व त्या तूपांत चिरलेले टोमेटो घालावे; थोडेसे शिजल्यावर त्यांत तळलेला कांदा, मिरच्या, मीठ, लवंगा, दालचिनीचे लहान लहान तुकडे घालावे व ओले खोबरेंहि घालावें.

वाटली डाळ

चण्याची डाळ आदल्या रात्री पाण्यांत भिजत घालावी. दुसऱ्या दिवशीं ती धुवून घेऊन साधारण जाडशी वाटावी. त्यांत बराच चिरलेला कांदा, कोथिंबीर, दळद, तिखट, मीठ, जिरे व धने वाटून घालावे. डाळ हिंग मोहरीच्या फोडणीला टाकून त्यांत वरील मसाला घालावा व थोडेसें पाणी घालून मंद शिजू द्यावी. शिजल्यावर ओले खोबरें घालावें.

भरलेले टोमेटो

मोठाले टोमेटो निवडून वरची चकती काढून आंतून पुरणासाठी पोखरावी पुरणासाठी पुढील मिश्रण तयार करावे. चिरलेला बारीक कांदा तुपांत लाल करून त्यांत थोडे ओले वाटाणे, बाहेर काढलेला टोमेटोचा गर, थोडे आले, ओल्या मिरच्या, कोथिंबीर, कुटलेले जिरें, ओले खोबरें, हळद, तिखट हे पदार्थ एकत्र करून सुके शिजवावे व थंड झाल्यावर तें पुरण टोमेटोत भरावे, रुंद पातेल्यांत तुपांत हे सर्व टोमेटो घालून मंदाग्नीवर शिजवावे.

खसखशीची भाजी

आपल्याला हवी तितकी खसखस घेऊन, थोडी भाजून, पाणी घालून वाटावी तुपांत लवंगा, दालचिनी, वेलच्या व बारीक चिरलेला कांदा फोडणीस घालावा. कांदा लालसर होत आला की वाटलेली खसखस, मीठ व ओले खोबरें, दालचिनीची पूड घालून झांकणावर पाणी ठेवून शिजवावी.

सांबारी—पातळ भाज्या वगैरे

कडधान्यांची सांबारी

तुरीची डाळ, चण्याची डाळ, वाल, वाटाणे, चवळ्या वगैरेचें सांबारें करावयाचें झाल्यास प्रथम हीं धान्यें पाण्यांत शिजवावे. ते शिजल्यावर, त्यांत हळद, मीठ, सांबार (फार थोडा) ओल्या मिरच्या व कोथिंबीर व नारळाचा पातळ रस चिंच कुसकरून घालावा. ओले खोबरें बारीक वाटून तें घालावे. याला एक दोन उकळ आल्यावर नारळाचा जाड रस घालून एक उकळ आल्यावर भांडें खाली उतरवावे. लोखंडी पर्ळीत हिंग, मोहरीची फोडणी तयार करून ती त्यांत ओतावी.

कॉलीफ्लॉवरचें सांबारें

कॉलीफ्लॉवर बारीक चिरावे. त्यांत बारीक चिरलेला कांदा, व मिरची घालून, व त्यांत पाणी, थोडा हिंग, हळद, मीठ, तिखट व थोडा सांबार हे सर्व जिन्नस एकत्र करून शिजत ठेवावे. बारीक शिजल्यावर त्यांत चिंच कुसकरलेले नारळाचें पातळ दूध घालावे, त्यांत थोडे चण्याचें पीठ घालावे. थोडा उकळ येतांच किंचित् साखर घालून त्यांत नारळाचें जाड दूध घालावे. दोन उकळ येतांच खाली उतरावे. यांत काजूचे गर अगर मांसाहारी लोकांस कोळंबी वगैरे घालतां येईल. याचप्रमाणें नोळकोल, पांजर, अननसाचे वगैरे सांबारें करावे.

आंब्याचें सांबारें

कच्चे आंब्यांचीं सालें काढून त्याचें तुकडे चिरावे. हिंग व मोहरीची फोडणी तयार करून त्यांत ओल्या मिरच्या घालाव्या. त्यांतच आंब्याच्या फोडी घालून, तिखट, मीठ, हळद, सांबार व थोडासा गूळ टाकून शिजत लावावें. थोडे शिजल्यावर वाटलेल्या ओल्या खोबऱ्याची गोळी, व नारळाचें पातळ दूध, तांदळाचें पीठ लावून त्यांत घालावें. चांगले उकळल्यावर नारळाचें जाड दूध, व चवेली थोडीशी साखर घालून पुन्हां एकदां चांगला उकळ आल्यावर उतरवावें.

अळूच्या गांठीचें सांबारें

अळूच्या पानाच्या बारीक बारीक चिंध्या करून त्यांच्या गांठी बांधाव्या. मिजलेली चण्याची डाळ, काजूगर, भुईमुगाचे दाणे, ओलें खोबऱ्याचे चिरलेले बारीक तुकडे, हे सर्व एकत्र करून त्यांत मीठ, सांबार, तिखट, हळद, हिंग हें पाणी घालून शिजवावे. नारळाच्या पातळ दूधांत चिंच कुसकरून व त्याला चण्याचें पीठ लावून तें दूध त्यांत घालावें. उकळ आल्यावर नारळाचें जाड दूध घालून एक दोन उकळ आल्यावर खाली उतरावें.

मयाळीच्या पानाचें सांबारें

मयाळीची पानें चिरून त्यांत काजूचे तुकडे, मीठ, हळद, थोडा सांबार, हिंग, तिखट हे सर्व पाण्यांत एकत्र शिजवावे नंतर नारळाच्या पातळ रसांत चिंच कुसकरून व चण्याचें पीठ लावून तें दूध ओतावें. उकळ आल्यावर नारळाचें जाड दूध घालून चांगलें उकळूं द्यावें.

गोळ्यांचे अगर वड्यांचे सांबारें

चण्याच्या पीठाच्या गोळ्या अगर वड्या पुढीलप्रमाणें कराव्या; प्रथम चण्याचे पिठांत तिखट, पीठ, हळद, बारीक चिरलेला कांदा, ओलें खोबरे, कुटलेले जिरें व धने, कोथिंबीर, व थोड्या पाण्याचा हात लावून हें सर्व जिन्नस पिठांत मिसळवे. कांद्याची फोडणी तयार करून त्यांत आपल्याला हवे तेवढें पाणी घालून तें चांगलें उकळूं द्यावें व त्यांत तयार केलेल्या चण्याच्या पिठाच्या गोळ्या अगर वड्या करून त्या पाण्यांत सोडाव्या गोळ्या घट्ट होतांच, नारळाच्या पातळ रसांत, हळद मीठ तिखट व सांबार घालून, ओलें खोबरे, कांदा व मिरें यांची बारीक वाटलेली गोळी, थोडी चिंच कुसकरून व त्याला तांदुळाच्या

पिठाची कणी लावून तें दूध घालावें. दोन तीन चांगले उकळ आल्यावर नारळाचा जाड रस घालून चांगला उकळ आल्यावर खाली उतरावें.

टोमेटोची शीर

टोमेटोच्या फोडी करून मध्ये मीठ, हिंग, हळद, तिखट सांबार, व पाणी घालून शिजवून चांगली घोटावी, नारळाच्या पातळ दुधांत चण्याचें पीठ कालवून, त्यांत चवेली थोडी साखर, घालून एकदोन उकळ येऊ द्यावें. चांगला उकळ आल्यावर नारळाचें जाड दूध घालून एकदोन उकळ आल्यावर उतरावी.

आंब्याचें खारवणी

एक दोन कच्च्या कैऱ्या घेऊन त्याच्या लांबट फांका चिराव्या. एक बारीक चिरलेला कांदा, मीठ. तिखट, हळद, व हिंग घालून तो कांदा चुरावा. आंब्याच्या फोडी त्यांत घालून, पाणी घालून शिजत ठेवावे, फोड शिजली कीं नारळाच्या पातळ दूधाला चण्याचें पीठ लावून ते त्यांत टाकावे त्याला चांगलासा उकळ आला कीं त्यांत नारळाचें जाड दूध घालून चांगलें उकळावे.

मासे खाणारे लोकांनीं कोलंबी वगैरे घालावी.

वरण (सार्धे)

तुरीची डाळ बेताच्या पाण्यांत शिजू द्यावी. ती चांगली शिजल्यावर त्यांत थोडी हळद, व मीठ घालून ती मऊ घोटावी. एक उकळ आल्यावर तें खाली उतरावें.

तुरीच्या डाळीचें सार

तुरीची डाळ चांगली शिजवून, ती भांड्यांतच घोटावी. त्यांत चिंच कुवळून, गूळ, ओल्या मिरच्या, कोथिंबीर, ओलें खोबरें व वाटलेलें जिरें यांची गोळीवाटून मीठ घालावें. सार हिंग मोहरीच्या फोडणीला टाकावा व चांगला उकळवावा.

आंबट वरण

तुरीची डाळ पाण्यांत चांगली शिजवून, ती घोटावी. नंतर त्यांत कांद्याच्या फोडी, मिरच्यांचे तुकडे, आले, कोथिंबीर, मीठ, हळद, तिखट व सांबार घालून पाणी घालून शिजत ठेवावी. कांदा शिजल्यावर नारळाच्या पातळ दुधांत

थोडी चिंच कुसकरून त्यांत तें दूध घालावें, चांगले दोन तीन उकळ आल्यावर खाली उतरावें. असेंच मसुरीचें व मुगाचें वरण करावें.

मसाल्याचें वरण

तुरचें गे डें वरण शिजवावें. डाळ फोडून मऊ करावी. नंतर थोड्याशा तुपांत दालचिनीचे तुकडे, वेलच्या (न सोलतां), तिखट, कोथिंबीर कडुलिंबाचीं पानें, मीठ, गरम मसाला व थोडी चिंच कुसकरून डाळींत घालावी.

टोमेटोचें सार.

टोमेटो थोडीं उकडावीं, व साल काढून टाकावी, आंतला गर चांगला कुसकरावा. आंत मीठ, मीरच्या (ओल्या) कोथिंबीर, गूळ व नारळाचें दूध घालून चांगला उकळ द्यावा. तुपांत मोहरीची फोडणी करून त्यांत घालावी.

पाटवड्या (अळवाच्या)

अळूचीं चांगलीं पानें स्वच्छ पुसून, पानावर मधोमध असणारा कडक देंठ कापावा, व पानें मऊ करावीं. नंतर भिजलेली चण्याची डाळ, जिरे, आलें, हीं एकत्र वाटावीं. नंतर बारीक चिरलेला कांदा, कोथिंबीर, ओल्या मिरच्या, ओलें खोबरे, मीठ, तिखट, हळद, हे सर्व जिन्नस एकत्र करून कांदा चुरावा, त्यांत वांटलेली डाळ, व तूप मिसळून सारखी करावी. नंतर डाळीचें मिश्रण अळूच्या पानावर थापावें व पानाच्या वळकट्या कराव्या. मोदक पात्रांत त्या वाफून काढाव्या. थंड झाल्यावर त्याच्या एक बोट जाडीच्या चकत्या कापाव्या व तेलांत तळाव्या.

काजूचे पातवड

सोललेले बरेचसे काजू, चण्याची डाळ, खसखस, ओलें खोबरे, आलें व कोथिंबीर, मिरच्या एवढे जिन्नस, याला लागतात. प्रथम थोडेसे पाणी घेऊन खसखसा वाटावी. नंतर त्यांत आलें घेऊन वाटावें. नंतर थोडीशी जिण्याची पूड, तिखट, हळद, मीठ व चिरलेली कोथिंबीर, मिरच्या वगैरे घालून अळूच्या पातवडीप्रमाणेंच एकंदर कृति करावी.

वाटाण्याच्या डाळीचे पातवड

चण्याच्या डाळीएवजीं वाटाण्याची डाळ भिजत घालून, बाकी सर्व कृति अळूच्या पातवडाप्रमाणेंच करावयाची.

भर्जी

बटाट्यांची, कॉलीफ्लावरची, कांद्याची वगैरे

बटाटे, कॉलीफ्लावर उकडून नंतर बटाट्याच्या चकत्या व कॉलीफ्लावरचे तुरे चिरावे. नंतर चण्याचें पीठ त्यांत थोडा हिंग, कुटलेलें जिरें, मीठ, तिखट, मिरच्या, कोथिंबीर, तेलाचें थोडेसैं, थोडा पापडखार हे जिन्नस घालून पाणी बेताचें पातळ करावें. कढईत तेल चांगलें तापूं द्यावें. बटाट्याच्या चकत्या, कॉलीफ्लावरचे तुरे, कांद्याच्या चकत्या त्या पिठांत बुडवून कढईत तळून काढाव्या.

टोमेटोची भर्जी

लहान लहान टोमेटो निवडून तीं पुरणासाठीं चिरावीं. नंतर ओले वाटाणे त्यांत बारीक चिरलेला कांदा. ओलें खोबरें, जिरें, मीठ, तिखट, हळद हें एकत्र शिजवावें. नंतर हें पुरण टोमेटोत भरावें. वर सांगितलेलें भजाचें पीठ तयार करून त्यांत टोमेटो बुडवून कढईत तळून काढावीं. सबंध कांद्यांची, वांग्यांची भर्जीहि अशीच तयार करावीं.

पोह्यांची भर्जी

जेवढे पोहे व्यावयाचे असतील तितकीच चण्याची डाळ घेऊन दोन्ही भिजत घालावीं. नंतर प्रथम डाळ वाटून, पोहे जाडसे वाटावे. त्यांत मीठ मिरची कोथिंबीर, जिरें वगैरे घालून भर्जी तळावीं.

वांग्यांची भर्जी

वांगीं आडवीं धरून, वाटोळ्या चपट चकत्या कापाव्या. त्यांना किंचित मीठ चोळावें, वर सांगितलेल्या भजाच्या पिठांत बुडवून भर्जी तळावीं.

गोडे बटाटे

बटाटे सोलून त्यांच्या चारचार फांका कराव्या. तसेंच कांद्याच्याहि फोडी चिराव्या. बेताचें आलें व लसूण वाटून कांद्याबटाट्याच्या फोडी एकत्र करून त्यांत टाकाव्या. पुढील मसाला मध्ये घालावा. सांबार, थोडी हळद, तिखट, मीठ व आपल्याला ज्या मानानें रस कमीजास्त हवा असेल असें पाणी घालून शिजत ठेवावें. कांदा व बटाटा शिजत आल्यावर मध्ये दोन मोठाले चमचे तूप घालावें, व एकदोन उकळ येतांच खालीं उतरवावें.

घोसाळ्यांचें भरित

घोसाळ्यांचीं सालें काढून व फोडी करून मंदाग्नीवर शिजत ठेवावें. शिजतांना झांकणावर पाणी घालावें. नारळाचें जाड दूध काढून त्यांतील थोडाशा दूधांत चिंच कुसकरावी. अंगचें सुटलेलें पाणी कमी झालें कीं खालीं उतरावें. नंतर एक बारीक चिरलेला कांदा, ओल्या मिरच्या, कोथिंबीर, थोडें आलें, व मीठ हे जिन्नस एकत्र करून तें सर्व मिश्रण चुरून घोसाळ्यांत कालवावें व चिंच घालून कुवळलेलें जाड दूध घालावें.

वांग्याचें भरित

वांगें भाजून त्याची साल वगैरे काढावी. नंतर गर पळीनें घोटावा. त्यांत वरच्याप्रमाणेंच मसाला घालून जाड दूधांत चिंचेचा रस कालवून तें दूध घालावें.

टोमेटोची चटणी

एक दोन मोठालीं टोमेटो विस्तवावर भाजावीं. ओलें खोबरें, आलें, ओल्या मिरच्या, कोथिंबीर, मीठ, थोडी हळद हे जिन्नस एकत्र वाटावे व भाजलेलीं टोमेटोहि त्यांत साल काढून वाटावीं. फार बारीक वाटूं नये. तेलांत हिंग, मोहरीची फोडणी देऊन वाटलेली गोळी फोडणीस टाकावी. चांगलें खरपूस होईपर्यंत परतावें, व खालीं उतरावें.

मासान्न

मांस व मासे यांचा समावेश मासान्नांत होतो. माशांच्या जाती अनेक असल्या तरी सर्व मासे मांसाहारी लोक खात नाहींत. शिवाय एका जातीतील लोक जे मासे खातात ते दुसऱ्या जातीतील खात नाहींत. परंतु सर्वसाधारण लोक जे मासे खातात त्याचाच उल्लेख पुढील प्रकारांत केला आहे.

कोणतेही मासे शिजविण्यापूर्वीं मासे कापावे. पोटांतील घाण वगैरे सर्व काढून टाकून मधला भाग स्वच्छ धुवावा. बाजूची पुसुरडी काढावी व नंतर तुकडे कापावे. कोणतेही मासे धुवून कापून स्वच्छ केल्यावर त्यांना मीठ व लिंबाच्या रसाचा अगर चिंचेच्या पाण्याचा हात लावावा.

माशांचे कांहीं प्रकार

सरंगे

सरंग्याचें कालवण

सरंगा कापून त्याचे तुकडे करावे. धुवून थोडे मीठ चोळावे. ओले खोबरे, मिरच्या, कोथिंबीर, लसणीच्या सोललेल्या पाकळ्या, काळेंभिरी व धुतलेले तांदूळ हे एकत्र करून पाण्यावर वाटावे. नंतर ही वाटलेली गोळी नारळाचे पातळ दुधांत घालावी, व त्यांत हळद, मीठ, थोडा हिंग व सरंग्याचें तुकडे घालून दोन तीन उकळ येऊं द्यावे. नंतर त्यांत नारळाचें जाड दूध ओतावे व एक चांगले उकळ आल्यावर खाली उतरावे. आंबटपणासाठीं तें थंड होत आल्यावर एका लिंबाचा रस त्यांत घालावा, किंवा नारळाचें पातळ दूध घालतेवेळीं त्यांत चिंच कुसकरून घ्यावी.

कोळंबीचे शेवंडीचें व इतर माशांचें कालवण वरीलप्रमाणेंच तयार करावे.

सरंग्याचें भुजणें

एक मोठासा कांदा बारीक चिरून, त्यांत ओल्या मिरच्या, कोथिंबीर, लसणाच्या पाकळ्या सोकून, (थोड्या ठेंचून) थोडे मीठ, तिखट व हळद, आणि तेल घालून सर्व जिन्नस चुरावे. नंतर मध्यें माशांचे तुकडे व पाणी घालून शिजवावे. ओले बोंबील, कोळंबी, ओवशा, गोळे, रावस वगैरे सर्व माशांचें भुजणें याचप्रकारचें करावे. मात्र ओल्या बोंबिलांच्या भुजण्यांत पाणी फार घालूं नये.

पुरणाचे सरंगे

कांदे बारीक चिरून, त्यांत जिण्याची पुड, मीठ, हळद, तिखट, तेल, व ओले खोबरे घालावे व हे सर्व जिन्नस एकत्र मिसळावे व सरंग्याचे तुकडे त्यांत घालावे, सर्व मसाला तुकड्यांना चोळावा. थोडे पाणी घालून शिजत ठेवावे (झांकणावरहि पाणी घालावे). ह्याचप्रकारें रावसाचे, गोळीचे, कोळंबीचें पुरणाचें करावे.

सोलाचे सरंगे

कांदे बारीक चिरून त्यांत ओले खोबरे (थोडेसें) मीठ, मिरची, सांबार व कोकम घालून कांदा चांगला चुरावा, त्यांत थोडेसें तूप व सरंग्याचे तुकडे घालून, मसाला सारखा चोळून थोडे पाणी घालून शिजत ठेवावे.

ह्याचप्रमाणें कोळंबी, रावस, ओवशा, घोळ वगैरेचें करावे.

आटलें

कोलंबीचे आटलें

एक कांदा बारीक चिरून त्यांत लसूण, मिरची, कोथिंबीर, मीठ, तिखट हळद, सांबार व तेल घालून हे सर्व जिन्नस एकत्र करून चुरावे. त्यांत कोलंबी घालावी; थोडे पाणी घालून शिजत ठेवावे. नंतर थोड्या पाण्यांत चिंच कुसकरून तो रस त्यांत मिसळावा, व चांगला उकळ येईपर्यंत चुलीवर ठेवावे.

याप्रमाणें चिंबोरी, शेवंड, ओवशा, व मोड्या व ताजे बोंबील यांचेहि करावे.

खारी गाभोळीचें आटलें

वरील प्रमाणें कृति परंतु गाभोळी खारी असल्यामुळें ती बराच वेळ ७-८ तास पाण्यांत ठेवावी.

ओवशा

ओवशा भाजून, त्यांचीं खवळे व कांटे काढावे. व माशांचा चुरा करावा. एक दोन कांदे बारीक चिरावे, व तेवढीच टोमेटो बारीक चिरून, तुपांत दोनही शिजेपर्यंत परतावीं, व त्यांत ओवशांचा चुरा घालावा. हें शिजलेलें पुरण भरलेलीं टोमेटो करण्याकरितां वापरावे.

शेवंडी

शेवंडीचे लांब पाय कापून व कांटे घासून स्वच्छ करावे व उकडल्यानंतर कवची काढून तुकडे करावे. व त्यांना मीठ, हळद व तिखट चोळून ठेवून तांदळाचें सुकें पीठ लावून तळाव्या किंवा भज्याच्या पिठांत कालवून भर्जा करावीं.

शेवंडीचा प्रकार २

वरील प्रमाणेंच शेवंडी उकडून तुकडे करावे. नंतर थोडे जिरें, मेथ्या, बदाम व खसखस हे जिन्नस तव्यावर भाजून घ्यावे. बरेचसें ओले खोबरें, सांबार, लसूण आलें, काळेंमिरीं हे जिन्नस व वरील मसाला एकत्र वाटावा. नंतर तुपांत कांदा बारीक चिरून लालसर करून काढावा. वाटलेला मसाला, शेवंडीचे तुकडे, मीठ, हळद व तिखट घालून थोडे परतावे व त्यांत नारळाचें पातळ दूध घालून शिजवावे. चिंचेचा रस, नारळाचे जाड दूध त्यांत ओतावे. चवेली थोडी साखरहि त्यांत घालावी. चांगले उकळ येईपर्यंत शिजू द्यावे.

कटलेटस् वड्या

बोंबलांतील काटे काढून बारीक चिरावे व स्वच्छ धुवावे. ओल्या मिरच्या, कापलेला कांदा, मीठ, आलें, लसूण हें एकत्र वाटावें व त्यांत चिरलेले बोंबलाचे तुकडे घालावे. त्यांत थोडेसें चण्याचें पीठ किंवा पावाचा चुरा लावून वड्या कराव्या व रव्यांत फिरून तळाव्या.

कोलंबीचे कटलेटस्

कोलंबी धुवून स्वच्छ करून व कोशे वगैरे न घेतां वाटावी. नंतर थोडा भाजलेला रवा, व काळ्यामिन्याची पूड घातलेला पावाचा चुरा हे दोनही पाण्यांत भिजवून ठेवावे. एक चिरलेला कांदा, आलें, मिरच्या, कोथिंबीर व थोडीशीं वाफलेलीं बटाटे मीठ हे सर्व एकत्र वाढून ते वरील मिश्रणांत एकत्र करावे व त्यांत कोलंबीहि घालावी—रव्यांत बुडवून, अगर वर अंड्याचें पांढरें लावून पावाच्या चुण्यांत फिरवून तळावीं.

घोळीचें, रावसाचें, कटलेटस् असेंच करावें.

ओले बोंबील

बोंबिल धुवून त्याचे साधारण मोठे तुकडे चिरावे. पिकलेलीं राजाळीं केळीं घेऊन सोलावीं व त्यांच्या लहान लहान चकत्या कराव्या. बरेचसे कादे बारीक चिरून ठेवावे. त्यांत ओलें खोबरें, जिण्याची पूड, चिरलेला कांदा, मीठ, तिखट, हळद, व तेल हे सर्व चुरून त्यांत बोंबलाचे तुकडे व केळ्याच्या चकत्या पसरून घालाव्या. झाकणावर पाणी ठेवून शिजू द्यावें केळीं नको असल्यास भिजलेले वाल सोलून घालावेत.

फोडणीची कोलंबी

कोलंबी धुवून व सोलून ठेवावी. कांदा बारीक चिरावा. तो चुरून त्यांत ओलें खोबरें, जिण्याची पूड, तिखट, मीठ, हळद, टोमेटो असल्यास त्यांचा रस, हे सर्व एकत्र करून तेलांत कोलंबीसकट घालावें. थोडें पाणी घालून मंदा-ग्नीवर शिजू द्यावें. ह्यांत बटाट्याच्या चकत्या, ओले वाटाणे वगैरे घालावे. घोळीचें, करंदीचें, कालवांचें वगैरे याचप्रमाणें करतात.

चिंबोरी पुरणाची

चिंबोन्या धुवून त्यांचे दोन दोन तुकडे करावे, अगर संबंध ठेवावी. फांगडे वगैरे सर्व काढून टाकावे. तांदूळ, चण्याची डाळ, जिरे व सुक्या मिरच्या हे जिन्नस तव्यावर भाजून दळावे. या पिठांत बारीक चिरलेले कांदे, ओले खोबरे, मिरच्या, कोथिंबीर, मीठ, थोडे पाणी घालून पीठ कालवावे. चिंबोरे कवचीतून सुटे करून त्यांत पुरण भरून पुन्हां ते चिंबोरे जागच्या जागी बसवावे. बाजूने पीठ लावावे. अशा रितीने सर्व चिंबोरी भरून झाल्यावर मोदक पात्रांत वाफून काढावी.

चिंबोरी खडखडलेली

चिंबोन्यांचे फांगोडे वगैरे काढून स्वच्छ करून, धुवून ठेवावी. तेलांत हिंग व वाटलेल्या लसणीच्या पाकळ्या फोडणीस टाकून त्यांत चिंबोन्या घालाव्या. नंतर मीठ, तिखट, सांबार, हळद व पाणी घालून झांकून ठेवावी. लाल भडक झाल्यावर शिजली असें समजावे. रस आपल्यास जसा जाड पातळ पाहिजे असेल तसा करावा.

याचप्रमाणे शेवंड, कोलंबी व करंदी करावी.

भजी

कोणत्याही माशाची भजी करतांना, इतर भजांना जें पीठ तयार करतो तसलेंच करावे. परंतु मासे उकडून मग त्यांचे काटे वगैरे वर काढून लहान लहान तुकडे करावे व मीठ हळद लावावी. साध्या पिठापेक्षां ह्या पिठांत मिरच्या कोथिंबीर घातल्यास तीं चवदार लागतात.

कोलंबीचीं, बोंबिलांचीं, सरंग्यांचीं, शेवंडीचीं भजी याचप्रकारे करतात.

कोलंबीची-करंदीची वडी

करंदी सोलून ठेवावी. कोलंबी मोठी असल्यास तिचे लहान लहान तुकडे करावे. बारीक चिरलेला कांदा, मिरच्या, कोथिंबीर, ओले खोबरे, मीठ, तिखट, हळद, जिण्याची पूड, वाटलेले आले, वगैरे जिन्नस एकत्र चुरावे.

ह्या चुरलेल्या जिन्नसांत चण्याचे पीठ घालावे व मध्ये करंदी अगर कोलंबी घालावी. सारखे कालवून त्याच्या वड्या करून अगर मुठे (पिठाचे गोळे मुठींत दाबून) तेलांत तळावे.

कालवांची भाजी

लहान कालवें स्वच्छ निवडून धुवावीं. बारीक चिरलेले कांदे, ओलें खोबरें, तेलांत चांगले चुरावे. त्यांत मीठ, जिण्याची पूड, तिखट, हळद, वाटलेलें आलें, कोथिंबीर व कालवें घालून थोडें पाणी घालून नीट मिसळावीं व मंदाग्नी-वर शिजवावीं.

फिलेटस्

कोणत्याही माशांचे फिलेटस् करायच्या झाल्यास माशांचे कांटे काढून तुकडे करावे. लिंबाच्या रसांत मीठ, आलें, कांदा, ओल्या मिरच्या, काळेंमिरीं वाटावें. त्यांत तेल मिसळून तें तुकड्यांस चोळून कांहीं वेळ ठेवावें. नंतर त्यांना अंड्यांचें मिश्रण व पावाचा चुरा लावून तळावें.

घोळींच्या गाभोळ्या

ह्या गाभोळ्यांना थोडें मीठ व हळद व वाटलेली लसूण चोळून थोडा वेळ ठेवाव्या. नंतर मोदक पात्रांत चांगल्या—कठीण होईपर्यंत चाफाव्या. थंड झाल्या-वर जाड अशा चकत्या कापाव्या. व त्यांना तिखट, मीठ, हळद हे लावून त्या तांदळाच्या पिठांत दाबून तेलांत तळून काढाव्या.

भांग, रावस यांच्या गाभोळ्या अशाच तळाव्या.

सरंगाच्या गाभोळ्या पुरणाच्या

वरीलप्रमाणेंच गाभोळ्या वाफाव्या. बारीक चिरलेले दोन चार मोठे कांदे, जिरें, वेलच्या, आलें, लसूण, मिरच्या, कोथिंबीर, बदाम व खसखस एवढे जिन्नस एकत्र वाटावे. तूपांत हा वाटलेला मसाला परतून गाभोळीचे तुकडे त्यांत घालावे व बरोबरच लसणीच्या सबंध पाकळ्या व मीठ घालून नारळाचें जाड दूध घालून मंदाग्नीवर शिजू द्यावी. आंबटपणासाठीं खालीं उतरल्यावर लिंबाचा रस घालावा.

याप्रमाणेंच सरंगा, कालवें, कोलंबी, रावस, घोळीचें करावें.

शेवंडीचा पुलाव.

प्रथम शेवंडी उकडवून त्यांचे लहान लहान तुकडे कापावे. नंतर आलें खसखस, सुक्या मिरच्या व बदाम हे जिन्नस बेतानें घेऊन वाटावे. दालचिनी, वेलच्या, लवंगा, घेऊन अर्धे जिन्नस फोडणीकरतां ठेवून अध्याची बारीक पूड

वाटावी. आपल्याला हवे असतील तेवढे धुतलेले तांदुळांत थोडे शहाजिरे, वेलच्या, दालचीनीचे तुकडे, मीठ घालून भात तयार करून ठेवावा. तूपांत वर ठेवलेल्या दालचिनी लवंगा, वेलच्यांची, फोडणी देऊन त्यांत बारीक चिरलेले बेरचसे कांदे लालसर परतावे. त्यांतला कांही कांदा बाजूला काढून ठेवावा. वाटलेला मसाला शेवंडीना चोळावा व ह्या तूपांत त्या परताव्या. त्यांत गरम मसाला, थोडा केशर पुदीन्यांचीं पाने घालावीं; व चांगलेच परतून उतरावे. शिजविलेला भात अर्धा बाहेर काढून त्यांत शेवंडीचे तुकडे, व बाजूला ठेवलेला कांदा घालून त्यांवर पुन्हां काढलेला भात, तूप व लिंबाचा रस व थोडा केशर घालून वर झांकण द्यावे. झांकणी घट्ट बसेल अशी व्यवस्था करावी. झांकणावरहि विस्तव ठेवावा. चांगली वाफ आल्यावर उतरावे.

याचप्रमाणे कालवांचा, गोळीचा, कोंबडीचा, कोळंबीचा पुलाव करावा.

सरंग्याचे लोणचे

सरंग्याच्या तुकड्या स्वच्छ धुवून त्याला हळद व मीठ चोळावे. व पांच मिनिटे राहू द्याव्या. नंतर त्या तेलांत तळाव्या, व त्या तळल्यावर त्यांना लोणच्याचा मसाला, मीठ, लिंबाचा रस चोळून तेलासकट बरणीत ठेवावे.

असेच इतर माशांचेहि करावे.

रावसाचे लोणचे

वरील प्रमाणेच वाफून तुकडे चिरावे. नंतर राईचे दळ, तिखट, आल्याच्या चकत्या, लसणीच्या पाकळ्या व मीठ हे बेताने घेऊन ते मिश्रण त्या तुकड्यांन लावावे. थोडा वेळ ठेवाव्या व मग चुलीवर तेलांत शिजवाव्या.

मटनाचे प्रकार

साधे मटण

मटनाच्या मानाने कांदे व बटाटे घेऊन त्यांच्या फोडी चिराव्या. प्रथम तूपांत दालचिनीचे तुकडे, लवंगा, वेलच्या (सालासुद्धां) यांची फोडणी तयार करावी व त्यांत बारीक चिरलेला कांदा थोडा परतून त्यांत मटन स्वच्छ धुवून घालावे. त्यांत मीठ, हळद, तिखट, आले व लसूण वाटून, त्यांची गोळी, पाणी घालून शिजत ठेवावे. झांकणावरही पाणी घालावे. मटन चांगले नरम शिजवावे. मटन शिजले की बटाटे घालावे. बटाट्याच्या फोडी शिजल्यावर मंदा

ग्रीवर ठेवावें. ह्यांत नोलकोलचे तुकडे, कॉलीफ्लावरचे तुरे वगैरे घालावे. नोलकोल घालावयाचा असल्यास तो मटन टाकते वेळींच घालावा.

मटनाचा प्रकार २ रा.

मटनाला आलें व लसूण चोळून, तुपांत बारीक चिरलेला कांदा तळून त्यांत तें मटन घालावें व परतावें. त्यांत ओल्या व सुक्या मिरच्या, मीठ व पाणी घालून शिजू द्यावें. मटन चांगलें शिजलें कीं रस गाळून घ्यावा. तुपांत लवंगा व वेलच्यांची फोडणी देऊन त्यांत तो गाळलेला रस व मटन घालावें. त्यांत बटाटे, कॉलीफ्लावर वगैरे आपणास जें घालावयाचें असेल तें घालावें. व मंदा-ग्रीवर शिजू द्यावें मटन शिजत आलें कीं, त्यांत, दह्यांत बारीक वाटलेले बदाम, थोडा केशर व तांदळाचें पीठ एकत्र करून घालावें, पाणीही थोडें घालावें रस आपल्याला हवा तेवढा जाड होत आला कीं त्यांत दालचिनी, वेलच्या, लवंगा व काळेंमिरी यांची पूड करून त्यांत घालावी व खाली उतरवावें.

फोडणीचें मटण

कांदे जाड चिरून त्यांत आलें, लसूण वांटून, मीठ, हळद, सांबार, तिखट, हिंग, ओलें खोबरें वगैरे सर्व एकत्र करावें. व तुपांत लवंगा व दालचिनी फोडणीस टाकून त्यांत हा मसाला व मटण घालावें. फार थोडें पाणी घालून मंदाग्रीवर नरम शिजवावें. मटण शिजत आल्यावर बटाटे, कॉलीफ्लावर वगैरे घालावें.

गरम मसाल्याचें मटण

पुढील मसाला प्रथम तळून घ्यावा. तुपांत अगर तेलांत, दोन कांद्यांच्या चकत्या, खोबऱ्याचे तुकडे, काळें मिरी, दालचिनी, लवंगा, शहाजिरें, वेलच्या सुक्या मिरच्या, धने, हळकुंड हे सर्व परतून घ्यावें. नंतर आलें, लसूण, कोथिंबीर, ओल्या मिरच्या, व वरील तळलेले जिन्नस एकत्र वाटावे. तुपांत दोन तीन कांद्यांच्या चकत्या लालसर तळाव्या व त्यांत वाटलेला मसाला व मटण घालून परतून झांकण द्यावें. नंतर चार पांच मिनिटांनीं मीठ व पाणी घालून चांगलें नरम शिजू द्यावें. चांगलें शिजलें कीं चिंच व नारळाचें जाड दूध घालावें.

सुरती मटण

मटनाला प्रथम आलें व लसूण वांटून, मीठ, काळें मिऱ्याची व मोहरीची पूड हें सर्व चोळून शिजत ठेवावें. नंतर कांदे बारीक चिरून तुपांत तळावे

खसखस, धने, खोबरे, सुक्या मिरच्या, कोथिंबीर, थोडेसें जायफळ, बदाम, वेलच्या, वगैरे सर्व जिन्नस एकत्र वाटून शिजलेल्या मटणाला चोळून कांद्यांत टाकावे व चांगलें परतून त्यांत पाणी व बटाटे घालून शिजवावें. एका लिंबाचा रस त्यांत टाकावा.

काळेंमिऱ्याचें मटण

तूपांत दालचिनीची फोडणी देऊन त्यांत बारीक चिरलेला कांदा लालसर करून टाकावा व त्यांत आलें व लसूण वाटलेलें मटण मीठ, काळें मिऱ्याची पूड, कांद्याच्या फोडी व थोडें पाणी घालून झांकून ठेवावें मटण शिजत आल्यावर बटाट्याच्या फोडी घालाव्यात; थोडा रस जाड झाला की उतरावें.

मटणाचें कालवण

कांद्याच्या फोडी, वाटलेलें आलें, लसूण, मिरच्या, कोथिंबीर, मीठ, सांबार तिखट, हळद, व हिंग हे सर्व कालवून मध्ये पाणी व मटण घालून चांगलें शिजू द्यावें. नंतर नारळाच्या पातळ दुधांत चिंच कुसकरून ती त्यांत टाकावी व चण्याचें पीठ थोडेसें घालावें. जाड होत आलें की नारळाचें जाड दूध ओतून एक दोन उकळ आल्यावर उतरावें.

कुफते

यासाठीं मटणाचें साधारण मोठाले रवे व खिमा हे दोन्ही जिन्नस घ्यावे. प्रथम आलें, लसूण वाटलेलें, थोडें दही, मीठ बारीक, चिरलेले कांदे मटणाला चोळून तें पाण्यांत शिजत ठेवावें. लसूण व आलें लावून खिमा बारीक वाटावा. नंतर भाजलेले चणे, थोडे बदाम, चारोळी, कोथिंबीर, पुदिना (आवडत असल्यास) सुक्या मिरच्या, वेलच्या, दालचिनी, लवंगा, ह्यांची एकत्र पूड करावी. अर्धी पूड खिम्यांत मिसळावी. वाटलेल्या खिम्यांत हा मसाला व मीठ घालून त्याचे लहान लहान गोळे करावे. ते मोदक पात्रांत चांगले उकळून काढावे. व कठीण होतांच काढावे, दुसऱ्या एका भांड्यांत तूपांत दालचिनीचे तुकडे लवंगा, सालसुद्धां वेलच्या, मिरच्या फोडणीला टाकून तळून लाल केलेला कांदा त्यांत घालावा व मटणहि घालावें, त्यांत कुटलेला अर्धा मसाला घालावा. थोडेसें पाणी घालून मंदाग्नीवर शिजू द्यावें. चांगलें शिजून होतांच आपल्याला पाहिजे तेवढा रस पातळ जाड करून घ्यावा. व त्यांत उकडलेले खिम्याचें गोळे सोडावे.

कुफते तळलेले

खिम्यास वाटलेलें आलें, लसूण लावावें, नंतर त्यांत तिखट, मीठ, हळद मिरच्या कोथिंबीर, कांदा, सांबार, दालचिनी व तूप घालून खिमा शिजवावा. शिजतांना थोडा मैदा टाकून परतावा. हा खिमा पाट्यावर वाटून गोळे करावे व अंड्याचें पांढरें व पावाचा चुरा लावून तळावें.

खिम्याच्या वड्या

खिमा पाट्यावर बारीक वाटावा. त्यांत ओल्या मिरच्या, कोथिंबीर, थोडे बदाम, पुदिन्यांचीं थोडीशीं पानें, चण्याची डाळ, लवंगा, दालचिनी वाटून घालावी, व ह्या मिश्रणावर लिंबू पिळून खिम्याच्या वड्या कराव्या. खिमा वाटतांना त्याला मीठ, हळद, तिखट व आलें, लसूण लावून वाटावा. वड्या केल्यानंतर त्या तूपांत पातेल्यांतच तळून लाल काढाव्या.

पुरणासाठीं खिमा

आलें लसूण वाटावें, त्यांत बारीक चिरलेला कांदा, ओलें खोबरे, मिरच्या कोथिंबीर, दोन टेमेटो बारीक चिरलेले, मीठ, हळद, सांबार, तिखट हिंग व असल्यास ओले वाटाणे घालून, व खिमा घालून मंदाग्नीवर थोडें पाणी घालून शिजवावा. पाणी फार झाल्यास तें आटवावें. हें पुरण वांग्यांत, कांकड्यांत उपयोगी पडतें.

पुरणाचा २ रा प्रकार

कांदे, आलें, लसूण, कोथिंबीर, गरम मसाला, मीठ, काळेंमिरीं, धने, दालचिनी, वेलची, लवंगा हे सर्व जिन्नस एकत्र वाटावे. खिम्यास थोडें दहीं लावून तुपात हिंगाची फोडणी देऊन त्यांत खिमा सुका होईपर्यंत परतावा, खिमा परतांना त्यांत वरील वाटलेले जिन्नसहि घालावे.

फोडणीचा खिमा

फोडणीच्या खिम्यासाठीं शक्य असल्यास ओले वाटाणे घ्यावे. प्रथम कांदा बारीक चिरून, त्यांत ओल्या मिरच्या, कोथिंबीर बारीक चिरून घालावी. तुपांत लवंगा, दालचिनी, वेलच्याची फोडणी देऊन त्यांत बारीक कांदा व खिसभिस घालून कांदा चांगला लालसर करावा. खिम्याला आलें, लसूण चोळून तो ह्या कांद्यांत घालावा. व त्यांत मीठ, गरम मसाला, मिरच्या, कोथिंबीर (चिरलेली) हें सर्व घालून मंदाग्नीवर शिजत ठेवावें.

खिम्याचे मुठे

खिम्याला आलें, लसूण चोळून खिमा शिजवावा. त्यांत बराचसा कांदा बारीक चिरून ओलें खोबरें, मीठ, हळद, तिखट, सांबार, हिंग, मिरच्या, कोथिंबिर, थोडेसें वाटलेले आलें लसूण हा सर्व मसाला खिम्यास लावावा, मध्यें चण्याचें पीठ मिसळवें व सर्व एकत्र चुरून खिम्याचे गोळे मुठींत घट्ट करावे, व कढईत तेलांत तळावे.

कुर्मा

वाटलेलें आलें, लसूण, दही व काळें मिरें घालून मटणाचे साधारण मोठाले तुकडे नरम शिजवावे. धने, सुकें खोबरें, बदाम, खसखस तूपांत भाजून वाटावीं. नंतर बऱ्याचशा तूपांत सालासुद्धां वेलच्या, लवंगा, दालचिनी फोडणीस टाकून बारीक चिरलेले कांदे तळावे व बाहेर काढून ठेवावे. त्याच भांड्यांत मटन वाटलेली गोळी तिखट, मीठ, लवंग, वेलचीची पूड घालून चांगलें परतावें. त्यांत बेताचें पाणी व तळलेला कांदा घालून झांकणावर विस्तव ठेवून साधारण सुकेंच शिजवावें.

कलेजी (काळजी)

प्रथम काळजी चिरून धुवावी. लसणीच्या पाकळ्या, हिंग, बडिशेप, लवंगा, मिरें, धने, खसखस, हळकुंड, मिरच्या, वेलच्या वगैरे जिन्नस तळून वाटावे. आलें व कोथिंबीर एकत्र वाटावी व त्या चिरून ठेवलेल्या काळजीस वाटलेली गोळी व मीठ चोळावें. कांदा व तेल ह्यावर फोडणीस टाकावें, व नारळाचें दूध काढून त्यांत घालावें व चांगलें शिजू द्यावें.

घाटी मसाल्याचें मटण

बराचसा कांदा तव्यावर तेलांत लालसर काढावा. नंतर पुढील सर्व मसाला एकेक परतावा. आलें, लसूण, सुकें खोबरें, सुक्या मिरच्या, हळकुंड, धने, तमालपत्र, फत्तरफूल, नागकेशर, बाधान, शहाजिरे (चमचाभर) दालचिनी, लवंगा, खसखस, व हिंग हे सर्व जिन्नस परतून वाटावे. त्यांत थोडीशी चण्याची भाजलेली डाळहि वाटण्यास घ्यावी. भांड्यांत तूप घालून त्यांत मटणासकट हे सर्व जिन्नस व पाणी घालून मंदाग्नीवर शिजवावें. मटण शिजत आल्यावर बटाट्यांच्या फोडी घालाव्या. व शिजल्यावर नारळाच्या दूधांत थोडी चिंच कुसकरून तें आंत घालावें. रस आपल्यास हवा तितका जाड अगर पातळ करावा.

मटणाचे चॉप्स

बाजारांतून आणतांनाच चॉप्स तयार आणावे. नंतर आलें, लसूण, थोडें दही, मीठ, हळद, तिखट व सांबार मटणाला चोळून तें नरम शिजू घावें, व त्यांतील पाणी आटून काढावें. नंतर तुपांत चॉप्स चांगले परतावे.

मेंदूचे कटलेट्स

मेंदूस हळद, मीठ व आलें, लसूण लावून प्रथम शिजवावा. त्यावरची पातळ साल काढून त्याचे बारीक तुकडे चिरावे. नंतर मिरची, कोथिंबीर, पुदिना, लसूण, काळें मिरीं, मीठ हे सर्व वाटून त्याची गोळी तुकड्यांना लावून व थोडा लिंबाचा रस लावून पावाच्या चुन्यांत दाबून तळावें.

मटणाचे प्याटीस

खिम्यांत आलें, लसूण, हळद, तिखट, मीठ व पाणी घालून थोडा शिजवावा, व नंतर बारीक वाटावा. नंतर मिरच्या, कोथिंबीर, जिरे, लसूण, आलें, व कांदे बारीक चिरून हे सर्व जिन्नस तुपांत परतावे व वाटलेलें मटण आंत टाकावें. तें लाल झालें कीं खालीं उतरावें. लिंबाचा रस वाटल्यास घालावा. नंतर मैदा, ताटांत घालून पावशेर दूध, मीठ, व अंड्याचे बलक घालून तो फेंसावा. पीठ चिकट झालें कीं तुपांत एकेक चमचा हें पीठ पुरीच्या आकाराचें टाकावें व लालसर होतांच बाहेर काढावें. त्यावर मटणाचें पुरण घालून करंजी-प्रमाणें दुमडावें व ह्या कढल्या कढईत तुपांत तळाव्या.

पुलाव

यासाठीं दिल्लीचे लांबट तांदूळ वापरावे. चार टिपच्या तांदळास अदमासें दोन रत्तल मटण व पाऊण शेर तूप लागतें. वाटल्यास मध्यें ओले वाटाणे घालावे. प्रथम वाटलेलें आलें, लसूण लावून मटण शिजवावें. कांदा बारीक चिरून तूपांत तळून काढावा. नंतर दालचिनीचे तुकडे, वेलच्या तूपांत टाकून मटण चांगलें परतून त्यावर तळलेला कांदा, खिसमीस, दह्यांत कालविलेलें केशर, मीठ, बदाम (उभे चिरलेले) ओले वाटाणे, लिंबाचा रस हें सर्व घालून मंदाग्नीवर चांगलें परतावें. पाण्याचें आंधण ठेऊन त्यांत वेलच्या, मीठ, शहाजिरे व धुतलेले तांदूळ घालावे. भात अर्धा शिजत आल्यावर वेळून अर्धा

भात बाहेर काढावा व मध्ये मटण घालून पुन्हां वर भात, तूप, दूध, वेलच्या, दालचिनीची पूड, केशर, लिंबाचा रस घालून झांकण बसवावे. झांकणासभोंवती कणीक लावावी. चांगली वाफ आली की जाळावर न ठेवतां विस्तवावर ठेवावे. अर्ध्या तासाने झांकण उघडावे.

आंबट मटण

आले, लसूण, सुके खोबरे, तीळ, सुक्या मिरच्या, काळे मिर्री, मोहरी व चिंच हे सर्व जिन्नस एकत्र वाटावे. नंतर तूपांत बारीक कांदा लालसर करून त्यांत वाटलेला मसाला व लाल मटण होईपर्यंत परतावे. त्यांत मीठ, हिंग, हळद व थोडे पाणी घालून शिजवावे.

अंड्यांचे प्रकार

अंडी घेतांना परिक्षा करून घ्यावी. थंड पाण्यांत घालून तीं बुडाशी राहिलीं तर तीं ताजीं आहेत असें समजावे; शिळी अंडीं वर तरंगतात.

तळलेलीं अंडीं

अंडीं उकळत्या पाण्यांत सोडून उकडावीं. त्यांची कवची काढून त्यांना काडीनें सभोंवार बोंचावे. नंतर हळद, मीठ, तिखट चोळून तांदळाच्या पिठांत चेषून तुपांत तळावीं.

अंड्यांची पोळी

थोडा मैदा व दुधांत अंडीं फोडून आंतला भाग ओतावा. त्यांत थोडे मीठ, मोहरी घालून ते मिश्रण तव्यावर तुपांत ओतावे, वर झांकण ठेवावे.

ऑमलेट

अंडीं फोडून फेंसाळावे. बारीक चिरलेला कांदा, मिरच्या कोथिंबीर, मीठ त्यांत मिसळावे व ते मिश्रण तुपांत दोन दोन मोठे चमचे टाकून तळा.

चटण्या कोशिंबीरी

दुध्याच्या सालांची चटणी

कोंवळ्या दुध्याचीं सालें साधारण जाड काढून तीं बारीक चिरावीं. एक मूठ-भर तीळ व किसलेले खोबरे चांगले भाजावे. दुध्याच्या साली चिरून त्यामध्ये हळद घालून, तव्यावर, तेलांत हिंग, जिरें, मोहरी, व ओल्या मिरच्या ह्यांची

फोडणी देऊन चांगल्या शिजू द्याव्या. नंतर त्यांत थोडी चिंच, गूळ, भाजलेले तीळ व खोबरे व मीठ घालून वाटावी.

लाल भोपळ्याच्या सालीची व शिराळ्यांच्या सालीची चटणी याप्रमाणेंच करावी.

पडवळांतील बियांची चटणी

पडवळांतील गीर काढून फक्त बिया तव्यावर तेलाची धार घालून चांगल्या तांबड्या लाल भाजाव्या. त्यांत ओलें खोबरे, मिरच्या, कोथिंबीर, मीठ, लसणीच्या पाकळ्या, गूळ, चिंच घालून वाटाव्या.

घोसाळ्याची कोशिंबीर

घोसाळीं भाजून त्यांची सालें काढावीत. नंतर आलें, कोथिंबीर, मिरच्या, ओलें खोबरे, लसणीच्या पाकळ्या यांची बारीक वाटलेली गोळी घोसाळ्यांच्या फोडीस चोळावी. मीठ घालावें. चिंचेचा कोळ व कांदा बारीक चिरून घालावा, आणि हिंग मोहरीवर तेलांत फोडणी द्यावी.

पपईची कोशिंबीर

कच्ची पपई बारीक किसावी व हळद मीठ लावून ठेवावी, पण पाणी निथळूं द्यावें. त्यांत मिरच्या कोथिंबीर, ओलें खोबरे, चण्याच्या भाजलेल्या डाळीचें पीठ घालून व लिंबू पिळून, कोशिंबीरीला तूपांतून हिंग मोहरीची फोडणी द्यावी.

बटाट्याची कोशिंबीर

बटाटे उकडून बारीक चिरावे. (किसावे) त्यांत ओलें खोबरे, मीठ व मिरच्या मिसळाव्या. कोशिंबीरीत मध्यभागी एक खळगा करून त्यांत जळता निखारा ठेवावा. त्यावर थोडे तूप व हिंग सोडून त्या निखाऱ्यावर बाकीची कोशिंबीर दावावी. कांहीं वेळ तसेंच ठेवून नंतर विझलेला कोळसा बाहेर काढावा. लिंबू पिळून उपयोगांत आणावी.

डाळीची कोशिंबीर

चण्याची डाळ भिजत घालावी व स्वच्छ धुवून वाटावी. त्यांत जिरें, मीठ, तिखट, कोथिंबीर, बारीक चिरलेली कैरी हे सर्व पदार्थ मिसळून तेंलांग हिंग मोहरीची फोडणीवर टाकावे. व चांगलें ढवळावें.

