

दीपावली २०१९



असावी घरोघरी

॥ आरोग्य ज्ञानेश्वरी ॥

संपादक डॉ. हेमंत जोशी, डॉ. राजेंद्र आगरकर,
डॉ. अर्चना जोशी

वर्ष २४

कथा विशेषांक

० गोष्टी सांगा

मधुमेह, रक्तदाब,

हृदयविकार मुक्त व्हा!

बारीक व्हा!

० गोष्टी सांगा

मुलांना छान करा

हुशार व्हा!

० गोष्टी सांगा

लोकप्रिय व्हा!

आपण व आपली मुले जाड होऊ
नये म्हणून या गोष्टी वाचा.
ही आरोग्य क्रांती आहे.

अंक हवा-फोन करा.
०२५० २५० २७ १०
९९६०३७८९४९/९८६००६६८६९५
किंमत- १५० रु.

जादू: आपल्या मुलांना, नातवांना मस्त करणारी

खेळता खेळता खावे
खाता खाता खेळावे
खिशात दाणे ठेवावे
दिवसभर खेळावे
दिवसभर खावे
उंच व्हावे
शक्तिमान व्हावे
स्मार्ट व्हावे
छान व्हावे
सगळ्यांना सांगावे. -

धावत शाळेत जावे
धावत घरी यावे
टी.व्ही. लावून नाचावे
दोरी घेवून कुदावे
छान व्हावे,
सगळ्यांना सांगावे. -

सायंकाळी मैदानात
सात च्या आत घरात
नऊ च्या आत बिछान्यात
झोपेआधी
शाळेत शिकलेले वाचावे
रामायण, महाभारत वाचावे
हितोपदेश, पंचतंत्र वाचावे
छान व्हावे
सगळ्यांना सांगावे. -

सगळ्यांनी आळस सोडावा
सकाळी सूर्योदयाआधी उठावे
योगासने करावी
व्यायाम करावा

रोज काही पाठांतर करावे
आज शाळेत जे शिकवतील ते वाचावे.
वर्गापुढे राहावे
पोटभर नाश्ता करावा
छान व्हावे
सगळ्यांना सांगावे. -
चांगली गाणी पाठ करावी
हे गाणे पाठ करावे
पाढे पाठ करावे
कविता पाठ करावी
तारखा, सूत्रे पाठ करावी
छान व्हावे
सगळ्यांना सांगावे. -

उपयुक्त गोष्टी मनात वेळा म्हणाव्या
चांगल्या गोष्टी मनात वेळा म्हणाव्या
पाठ कराव्या
छान व्हावे,
सगळ्यांना सांगावे. -

पुस्तकातील सर्व चित्रे काढावी
सगळे नकाशे काढावे
चांगल्या गोष्टी लिहाव्या
घराच्या सर्व भिंती रंगवाव्या
छान व्हावे,
सगळ्यांना सांगावे. -

दर महिन्यांनी
आपले उंची वजन मोजावे
जन्म तारखेला मोजावे
त्यांचा आलेख काढावा
स्वतःला छान वाढताना बघावे
छान व्हावे,
सगळ्यांना सांगावे. -

आजार टाळावे यासाठी
घरा बाहेर खाऊ नये.
आजारी माणसा पासून
दोन हात दूर राहावे
छान व्हावे,
सगळ्यांना सांगावे. -

सर्व लसी घ्याव्या
दर वर्षी घ्याव्या
वाढ दिवसाला घ्याव्या
छान व्हावे, सगळ्यांना सांगावे. -

तरी आजार झाला तर
डॉक्टर कडे लगेच जावे
लवकर छान व्हावे
सगळ्यांना सांगावे. -
आजारी शाळेत जावू नये
घरा बाहेर जावू नये मित्रांमध्ये
मिसळू नये इतरांना आजार देवू नये
छान व्हावे सगळ्यांना सांगावे. -

एकीने रहावे
एकत्र खावे प्यावे शिकावे
सर्वांनी मोठे, तेजस्वी व्हावे
कुणाचा द्वेष करू नये
छान व्हावे, सगळ्यांना सांगावे. -

सर्वांशी मिळून मिसळून रहावे
मित्रांच्या यशाने आनंदी व्हावे
त्याला लागले तर
आपल्या डोळ्यात पाणी यावे
मित्रांच्या चुकांकडे दुर्लक्ष करावे
छान व्हावे
सगळ्यांना सांगावे. -

असावी घरोघरी
आरोग्य ज्ञानेश्वरी

दीपावली २०१९
(वर्ष: २४)

संपादक:

डॉक्टर हेमंत जोशी,
डॉ अर्चना जोशी,
डॉ राजेंद्र आगरकर

: कथा विशेषांक :

गोष्टी सांगा मधुमेह, रक्तदाब हृदयविकार मुक्त व्हा!

गोष्टी सांगा मुलांना छान करा, हुशार व्हा!

गोष्टी सांगा लोकप्रिय व्हा

डॉ. जोशी प्रकाशन

प्रकाशक

जोशी बालरुग्णालय,

विरार (प) - ४०१३०३

दूरध्वनी: ०२५० - २५०२७१०

© डॉ. हेमंत जोशी/ डॉ. सौ. अर्चना जोशी

अक्षरजुळणी

ॐ स्वरूप कॉम.प्रिंट, विरार.

व्यवस्थापक

शरदचंद्र भा. पंडित

मुखपृष्ठ

शरद पंडित

मुद्रक:

मीडिया आर अँड डी

९८१९९०७९८२

मूल्य:

१५०/- रुपये

पुस्तकासाठी संपर्क

डॉ. हेमंत जोशी

०२५०-२५०२२१०/५०२२०९

पत्रकारांना विनंती

नमस्ते,

या गोष्टी सर्वांना छान करतील. त्या घरोघरी रोज सांगितल्या जाव्या. जेवणानंतर, झोपण्याआधी केंव्हा ही वेळ मिळाला की. आपल्या वाचकांचे भले करा. या आपल्या वृत्तपत्रात द्या. आपल्या वाचकांना छान करा. सर्वांनी छापल्या तरी आपण १० कोटीपैकी १ कोटी मराठी लोकांपर्यंत पोचत नाही. दुसऱ्यांनी छापल्या तरी आपण वापरा. याच कॉपीराईट नाही. आमचे नाव जरूरी नाही.

1qjoshigmail.com किंवा ९९६०३७८९४९ येथे व्हाटसप ने कळवा. या पुस्तकाची सॉफ्ट प्रत मोफत पाठवू ती सर्वांच्या फोन मध्ये टाका. सर्वांना छान करू या.

धन्यवाद!

सौ तारा नाईक ,केतकी पाटील सीमा प्रभू विनिता पाटील व जोशी बाल रुग्णालयाचे सर्व कर्मचारी, श्री शरच्चंद्र पंडित, श्री पंकज राऊत व पालघर मित्रांचे सर्व सहकारी व सर्व विक्रेते यांचे आम्ही आभारी आहोत. यांच्यामुळे या कथा व हा अंक तयार झाला. या सर्वांचे आम्ही आभारी आहोत.

- डॉ हेमंत जोशी

संपादकीय



या गोष्टी आनंदाने वाचा.

नकळत स्वतः ला व सर्वांना छान कसे करावे हे शिका.

बाबा साहेब पुरंदरे यांनी गोष्टींचे महत्व सांगितले आहे. ते म्हणतात, मी शिवाजीचा इतिहास ६ महिने दरमहा एका मासिकात लिहिला. कोणी वाचला नाही. मग मी तो गोष्टीरूपात सांगितलं. आणि ते सर्वांना आवडले. मी शिव शाहिर झालो. त्यांचेकडून शिकून आम्ही सर्व कामाची माहिती गोष्टीत मांडली.

या वाचा. सर्वांना सांगतात.

गोष्टी सांगणारे सर्वांना आवडतात.

या गोष्टी सर्वांना छान करतील.

त्या घरोघरी रोज सांगितल्या जाव्या.

जेवणानंतर, झोपण्याआधी केंव्हा ही वेळ मिळाला की.

आपला अनुभव आम्हाला व सर्वांना सांगा. कुठेही वापरा. कॉपीराईट नाही. आमचे नाव जरूरी नाही. 1qjoshigmail.com किंवा ९९६०३७८९४९ येथे व्हाटसप ने कळवा. या पुस्तकाची सॉफ्ट प्रत मोफत पाठवू ती सर्वांच्या फोन मध्ये टाका. सर्वांना छान करू या. ही सर्वोत्तमदेश सेवा आहे. जयहिंद.

डॉक्टर हेमंत जोशी

डॉ अर्चना जोशी

डॉ राजेंद्र आगरकर

अनुक्रमणिका

जाड आहे का मी व माझे बाळ?	०५	जंगलची बाल आरोग्य स्पर्धा	४०
ययातीची गोष्ट	०८	पप्पू डान्स नहीं करता	४९
यमदेवाची गोष्ट	०८	आरोग्य सत्यकथा	५३
पार्वतीचे अपर्णा व्रत करा, बारीक व्हा!	०९	दासबोधातील आरोग्य संकल्पना	५५
आनंदा साठी १ कप चहा कमी	०९	समर्थ रामदास स्वामी	५७
लाखाची गोष्ट	१०	मस्त जगण्यासाठी योग शिका	५८
सावित्रीची गोष्ट	११	निर्णय	६१
उपासांची गोष्ट	११	एड्सचे वादळ	नागेश सू, शेवाळकर ६५
यम देवाची गोष्ट	१२	खाऊ कोपण्या चे घर	सौ वर्षा शरद जोशी ६८
डोडोची कथा	१३	एक होता ससा	लीना मेहेंदळे ६८
मस्त जगायला अमृतकथा	१४	आरोग्य आरती	कल्पना दिलीप म्हापुसकर ६९
ईदचे बकरे होऊ नका	१७	दीक्षितांची कमाल	प्रज्ञा रामतीर्थकर ७०
चक्रव्यूहात फसू नका	२०	गोष्टी सांगा आणि हुशार व्हा	७१
डॉ. जगन्नाथ दीक्षितांची त्यांनी सांगितलेली गोष्ट	२१		
लड्डपणा व मधुह प्रतिबंधाचा सोपा उपाय	२२		
स्थूलत्व आणि मधुह मुक्त विश अभियान	२३		
सुखी, मस्त, आनंदी व निरोगी ११० वर्षे जगायचा मंत्र ...	२४		
अनारोग्याचा रावण मारा !	२८		
नाचा व दीर्घायुषी व्हा!	३०		
१०० दिवसात मुले मस्त करायची जादू	३२		
कृष्ण कथा	३३		
खाऊताईची गोष्ट	३५		
...आणि मुले जेवायला लागली	३६		
मुले मस्त वाढण्याची जादू अनुभवा	३७		
चॉको नगरीचा राक्षस	३८		



जाड आहे का मी व माझे बाळ?

मलाच पोट मोजून कळेल

जाड मुले बारीक करायची गोष्ट

शाळेतील मुलांची आरोग्य तपासणी झाली. दर तीसरा, चौथा मुलगा जाड होता. म्हणून पालक सभा भरली होती. बहुतेक जाड मुलांचे पालकपण जाड होते. ते काळजीत होते. डॉक्टर जोशींना मार्गदर्शनासाठी बोलावले होते. पालकांनी विचारले की, आम्ही व मुले जाड आहे का? हे कसे कळेल?

डॉक्टर जोशी म्हणाले, पोटाचा घेर मोजून कळेल. पोटाचा घेर जास्त तर आपण व मुले जाड म्हणजे आजारी. आयुष्य कमी. शोले चित्रपटात, आपल्या सचिन या मुलाचा मृत्यू बघून बाप ए के हंगल म्हणतो 'जगात सर्वात मोठे दुःख कोणते? आपल्या मुलांचे मरण बघणे.' जाडेपणा नावाच्या आजाराने आपल्या घरी हे होऊ नये.

पोटजास्त असेल तर येथे दिलेल्या जादूने मी ते कमी करेन. रक्तदाब, मधुमेह, जाडेपणा यातून मुक्त होऊन १०० वर्षे मस्त जगेन. कापड मोजायच्या टेपने (मोजपट्टीने) आपल्या पोटाचा घेर मोजा.

मोठ्या बाई व माणसात पोट ८० सेंटीमीटर म्हणजे ३२ इंचापेक्षा जास्त म्हणजे आपण जाड. ८० सेंटीमीटर (३२ इंच) मापाची चड्डी लागत असेल तर आपण जाड. भारतीय तज्ज्ञ

मुलांमध्ये ... २ वर्षांचा पोटाचा घेर ४९ सेंटीमीटर असेल तर ते बाळ जाड ३ वर्षांचा पोटाचा घेर ५० सेंटीमीटर म्हणजे २० इंच असेल तर ते जाड. पोटाच्या घेराचा हा आकडा यानंतर दर वर्षी ३ सेंटीमीटरने वाढतो. (१.२ इंचाने वाढतो.)

बाळाच्या पोटाचा घेर किती सेंटीमीटर असेल तर ते बाळ जाड?

३ वर्षांचा	५० सेंटीमीटर (३,५०)
४ वर्षांचा	५३ सेंटीमीटर (४,५३)
५ वर्षांचा	५६ सेंटीमीटर (५,५६)
६ वर्षांचा	५९ सेंटीमीटर (६,५९)
७ वर्षांचा	६२ सेंटीमीटर (७,६२)
८ वर्षांचा	६५ सेंटीमीटर (८,६५)
९ वर्षांचा	६८ सेंटीमीटर (९,६८)
१० वर्षांचा	७१ सेंटीमीटर (१०,७१)
११ वर्षांचा	७४ सेंटीमीटर (११,७४)
१२ वर्षांचा	७७ सेंटीमीटर (१२,७७)
१३ वर्षांचा व त्यापुढे	८० सेंटीमीटर असेल तर ते बाळ जाड.(१३,८०)

(कंसातले आकडे पाठ करा.)

मोठ्यांचा रक्तदाब, मधुमेह लहानपणीच जाडेपणासह सुरू होतो.

तो लहानपणीच बरा करा. पोट दिसते म्हणजे, अंगात चरबी, साखर व रक्तदाब जास्त आहे. यानंतर ७ वर्षांनी मधुमेहाचे निदान होते, असा चिनी अभ्यास आहे. उच्च रक्तदाब असतोच. ही बुडणारी नाव असते. सर्व औषध करूनही २०-३० वर्षात मरण. हा अनुभव आहे, असे आपले व आपल्या मुलांचे आपल्या डोळ्यासमोर होऊ नये म्हणून ही जादू करा.



कोणत्या वयात किती पोट असेल तर बाळ

जाड हे जाणायचे सूत्र -

$$(वय - ३) \times ३ + ५०$$

$$६ वर्षांचा (६ - ३) \times ३ + ५० = ५९$$





वजन व पोट कमी करायची जादू

यातील जे जे जमेल ते आत्तापासून करा.

१. पाणी, ताक, भाज्या कोशिंबिरी व बिन गोड फळे भरपूर घ्या. त्याने वजन, चरबी, पोट कमी होते.
२. १ चहा, किंवा १ नाश्ता, किंवा १ पोळी, किंवा १ वाटी भात रोज कमी करा. वर्षाला ३ किलो वजन घटते. चहा, बिस्कीट, बेकरीचे व बाहेरचे पदार्थ टाळा. त्या ऐवजी पाणी, ताक, भाज्या, कोशिंबिरी व बिन गोड फळे घ्या.
३. जमले तर रात्री जेवू नका त्याबदली कोशिंबिरी बिन गोड फळे, पाणी घ्या.
४. कमी बसा. शक्य तेवढी कामे उभ्याने करा. चरबी दुप्पट वेगाने जळते. वजन घटते. डिजिटल काटा घ्या. रोज वजन करा. असे रोज कराल तर रोज १०० ग्राम वजन घटेल. महिन्याला ३ किलो.
५. पण एकदा सगळ्यांसह खूप जेवला की १ किलो वजन वाढेल ते टाळा.

६. भूक लागली तरच खा. कमी खा. शिजवलेले अन्न, कमी करा. दर वेळी पाणी जास्त प्या.

प्रत्येक पाऊण घास भाजी कोशिंबिरीचा हवा. तेल, तूप, गहू, तांदूळ, मीठ, घराबाहेरचे अन्न कमी वा बंद करा.

नकळत जास्त बसून, जास्त अन्न खाऊन, जाडेपणा येतो. तो कमी खावून, कमी बसल्याशिवाय इतर कशानेही जाणार नाही. थकल्या शिवाय बसू नये. थकवा गेल्यावर बसू नये. शक्य तेवढी कामे उभ्याने व चालत फिरत करावी. टी व्ही समोरच्या खुर्च्या काढा. शक्य तेवढे जलद चाला, फिरा, धावा. तासभर खेळून, कष्ट करून घाम गाळा. ही जगायची किंमत आहे. यानेच चरबी जळेल. नाहीतर चरबी आपल्याला वाळवी सारखी आतून खराब करून २० वर्षात मारेल. १ किलो वजन जास्त झाले की २ मि लिमीटरने रक्त दाब वाढतो. वजन घटले की त्याप्रमाणात रक्तदाब व साखर घटते. आपण रक्तदाब मधुमेह मुक्त होवू शकतो.

एक डिजिटल वजन काटा घ्या.

रोज सकाळी शी शु नंतर उपाशी पोटी वजन करा. ते भिंतीवरील दिनदर्शिकेवर (कॅलेंडरवर) लिहा. वजन रोज घटेल. मज्जा येईल. उत्साह वाढेल. आदल्या दिवशी काय खाल्याने ते घटले/वाढले ते कळेल. तसा बदल आपोआप होईल. पोट वाढले की रक्तदाब वाढतो. प्रत्येकाचा रक्तदाब दर वाढदिवसाला बघा. मुलांचा वाढदिवस दर ६ महिन्यांनी करा. त्यांची वाढ मोजून करा.

मुलांची वजन व उंचीची वाढ व रक्तदाब मोजा. त्यांच्या वाढीचा आलेख काढा. जाडेपणा हा घरी सर्वांचा आजार असतो. हे सर्वांसाठी करा. वाढलेले वजन सहजासहजी घटत नाही. मनाने पक्के ठरवा. बारीक व्हायचा हट्ट करा, शपथ घ्या, नवस बोला तरच जाडेपणा कमी होतो. उभ्याने कामे करा. आपण बसतो तेंव्हा

करदोडा बांधा: आपल्या पूर्वजांसारखा. जन्मापासून मरेपर्यंत. तो घट्ट झाला म्हणजे बाळ /आपण वाढलो. तो ढिला झाला म्हणजे बाळ /आपण बारीक झालो. तो अकारण घट्ट किंवा बारीक झाला तर डॉक्टरला भेटा. आपल्या कमरेच्या पडद्यावर ५० ते ११० सेंटीमीटरच्या खुणा करा. तो पण पोटाची वाढ /घट दाखवेल. लग्नात मुलीला व जावयाला चांदीचा करदोडा द्या. तो घट्ट होऊ नये.

(अपवाद आईच्या पोटात बाळ असेल तेवढा काळ) आपले पोट मोठे असेल तर पोट व छातीच्या मध्ये करदोडा बांधा. हळूहळू पोट कमी होऊन करदोडा कमरेवर येईल.

हे जमले तर १०० वर्षे रक्तदाब, मधुमेह, हृदयविकार शिवाय मस्त आयुष्य. शिंप्याची टेप (मोज पट्टी) आणून आज घरच्यांचे, मित्रमैत्रिणींचे पोट मोजा. गणपती आदी सार्वजनिक उत्सव व संस्था यात पोट मोजायला टेप ठेवा.



तासाला १ चमचा चरबी जळते. कमी होते.

आपण उभे राहतो तेंव्हा तासाला २ चमचा चरबी जळते. कमी होते. आपण चालतो तेंव्हा तासाला ३ चमचा चरबी जळते. कमी होते. आपण जिने चढतो, उतरतो तेंव्हा तासाला ४ चमचा चरबी जळते. कमी होते. आपण नाचतो तेंव्हा तासाला ५ चमचा चरबी जळते. कमी होते.

चरबी जाळा. बारीक व्हा.

चरबी जाळा. नाहीतर ती आपल्याला चितेवर जाळेल.

आपण जाड का होतो ?

खावे काय व किती हे माहिती नाही म्हणून.

मोठ्यानी रोज असे जेवावे.

आयुर्वेद सांगतो की मोठ्यानी नेहमी अर्धी भूकच जेवावे.

भारत व जग यातील तज्ज्ञ सांगतात की-

भूक लागली की तरच खा. ताटाचे ४ भाग करा. एक भाग डाळ किंवा मांसाहार, एक भाग भात किंवा पोळी व दोन भाग भाजी कोशिंबीर/फळे खा. वाटीभर दही घ्या. त्याने जीवनावश्यक बी १२ जीवनसत्त्व मिळेल. हे सर्व भारतीयांत कमी आहे. फक्त दुधातून मिळते. दुधापेक्षा दह्यात जास्त असते. आपणास रोज दही खावे. जमले तर सर्व दुधाचे दही करावे. चिमूटभर मीठ पुरे. त्यापेक्षा जास्त मिठाने रक्तदाबाचा त्रास होऊ शकतो. व भारतात रक्तदाबाचे प्रमुख मरणाचे कारण आहे. स्वयंपाक घरात मीठ साखर नको. जेवल्यावर पान खा. त्याने पोट भरेल. समाधान मिळेल. चुना मिळेल. त्याने दात व हाडे बळकट होतील. दातकिड कमी होईल. ज्याचे /जिचे पोट दिसते त्याने पाऊण ताट भाजी कोशिंबीर / फळे व एक भाग डाळ, घ्यावा. भात पोळी कमी करावी.

मुलांसाठी: बाळ जन्मताच त्याला आईच्या छातीला



लावावे. ६ महिने फक्त आईचे दूध घ्यावे. बाळ ६ महिन्याचे झाले की त्याला मांडीवर बसवून घरचे सर्व अन्न मऊ करून चाटवावे. दर वेळा आईच्या दुधाआधी द्यावे. त्यांना सर्व चवी कळतात. सर्व पदार्थ द्या. वाढदिवसापर्यंत घरचे सर्व जेवण द्या. १८ वर्षाचे होईपर्यंत मुले वाढतात. तोपर्यंत त्यांना पोटभर अन्न द्यावे. खूप वेळा द्यावे. गरजेपेक्षा जास्त खाल्लेल्या प्रत्येक कण अन्नाची चरबी होते.

पोट दिसते तेंव्हा आपले अंदाजे पाव वजन चरबीचे असते. ती आपण जेवत नाही तेंव्हा वापरली जाते. पोट दिसते तेंव्हा आपण न जेवता १०० दिवस राहू शकतो. आठवड्याला २ उपास करणे चांगले आहे.

डॉक्टरवर विश्वास ठेवा. हे सर्वांना सांगा.

- डॉक्टर हेमंत जोशी

जोशी बाल रुग्णालय, विरार-४०१३०३

लस जन्मतारखेला द्या
दरमहा, दरवर्षी.
सर्वांना सांगा।



ययातीची गोष्ट

(ययाती सारखे तारुण्य परत मिळवू या)

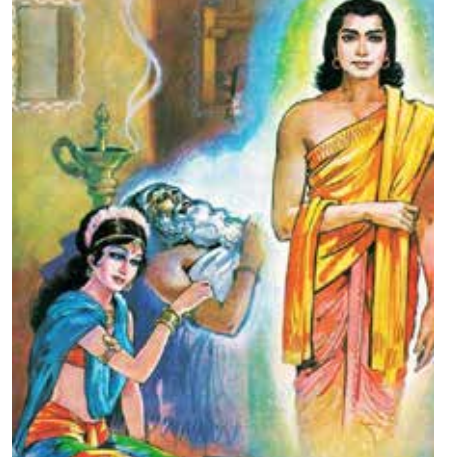
महाभारतात राजा ययातीची गोष्ट आहे. ध्रुव ताऱ्याजवळ ययाती व देवयानी नक्षत्र बघता येते.

राजा ययाती हा पांडवांचा पूर्वज. म्हाताऱ्या ययाती राजाला त्याचा मुलगा पुरू याने आपले तारुण्य दिले. ययाती परत तरुण झाला.

जास्त खाऊन आपले पोट सुटले की आपल्याला मधुमेह, उच्च रक्तदाब होतात. तरुणपणी आधी आजारपण, म्हातारपण व

अकाली मरण येते. यातून सुटका नव्हती.

या पुस्तिकेतील गोष्टी वाचून आपण वजन, पोट घटवून परत चिरतरुण व्हाल. योग शिका. योग आपल्याला चिरतरुण करतो. योग सर्वोत्तम मन व शरीर देते. योगासन हे योगाच्या ८ भागांपैकी एक. १९६ ओळींची पातंजली योगसूत्र आहेत. त्यात केवळ ३ ओळी व्यायामवार आहे. बाकीच्या गोष्टी मन व शरीर सर्वोत्तम करतात. त्या शिका.



यमदेवाची गोष्ट

प्रिय बंधू भगिनी, पुढील भाऊबीजेच्या म्हणजे यम द्वितीयेच्या आधी दिवाळीची भेट म्हणून लगेच हे घरोघरी पोचवाल का? शेअर कराल का?



यमदेव व डॉक्टर हे सहोदर. भाऊ. यमदेवाने स्वप्नात मला विचारले, सर्वाधिक लोकांना असलेला जीवघेणा गुप्त रोग आपल्याला आहे का?

माझे उत्तर: कुठला गुप्त रोग?

यमदेव सांगतो: : जाडेपणा. तो असतो पण कळत नाही. म्हणून गुप्त रोग. आहे का?

माझे उत्तर: माहिती नाही. पण का विचारता?

यमदेव: त्यांना मी अचानक उचलतो.

माझा प्रश्न : तो कसा ओळखावा?

यमदेव म्हणतात: सोपे आहे. आपल्याला व चार चौघांना वाटत असेल की आपण जाड आहात तर आपण जाड. कमी कपड्यात आरशा समोर उभे रहा.

१. हात पाय जाड, गाल पोट दिसते म्हणजे आपण जाड

२. पोटाचा बेंबी पाशी घेर मोजा.

बायात ८० सेंटीमीटर ३२ नंबरची म्हणजे ३२ इंची वा ज्यादा ची चड्डी लागते व माणसात ९० ३६ इंची म्हणजे ३६ नंबर ची वा ज्यादाची चड्डी लागते सेंटीमीटर च्या वर असेल तर आपण जाड व्हायचा मंत्र घेऊन लगेच बदला. छान जगा.

पार्वतीचे अपर्णा व्रत करा, बारीक व्हा!



पार्वतीची गोष्ट. पार्वतीचे एक नाव अपर्णा आहे. शंकराला प्रसन्न करायला पार्वतीने अपर्णा व्रत केले. तिने अन्न खाणे सोडले. फक्त पाने खायची. पण शंकर प्रसन्न झाले नाही. तिने पाने खाणे सोडले मग शंकर प्रसन्न झाले. हेच हरितालिका व्रत आहे.

पर्ण म्हणजे पान. पाने पण खाल्ली नाही म्हणून नाव अपर्णा.

हे अपर्णा करू या. अन्न कमी करून फक्त पाने खाऊन व नंतर ते पण सोडल्याने पार्वतीचे वजन कमी झाले असेल. ती बारीक होऊन अजून सुंदर झाली असेल. हेच हरितालिकेचे व्रत आहे.

शिजवलेले अन्न कमी करून पाने भाज्या, कोशिंबिरी, बिन गोड फळे खा. वजन कमी होते. आपण छान होतो. हे जाड लोकांनी केले की ते बारीक होतील. सुखी निरोगी दीर्घायुषी होतील. त्यांचा रक्तदाब, मधूमेह कमी होतील. शंकर हा स्मशानाचा देव प्रसन्न होतो. आजार व मरण दूर जाते.

हे करू या. सर्वांना सांगू या.

- डॉ. हेमंत जोशी / डॉ. अर्चना जोशी

आनंदा साठी १ कप चहा कमी

१ कप चहा रोज कमी

म्हणजे

वर्षभरात वजन ३ किलो कमी

रक्तदाब ६ मिली मीटर ने कमी.

हाच फायदा बिन साखरेच्या चहाने,

व नाशता, बिस्कीट, पोळी, भात कमी करून.

त्याऐवजी कोशिंबिरी, फळे भाजी पाणी घ्या. खा.

करा. सर्वांना सांगा.

ज्यादा वजनावे नाव बुडते.

ज्यादा वजनाने आपण लवकर मरतो.

मी डॉक्टर आहे.

डॉक्टर वर विश्वास ठेवा.

- डॉक्टर हेमंत जोशी



लाखाची गोष्ट

(आज लोक तरुणपणी मरतात. ही गोष्ट सर्वांना सांगा. १०० वर्ष सुखात जगतील)

लाखाची गोष्ट नावाचा छान सिनेमा होता. त्यात लाख रुपये एका महिन्यात खर्च करशील तर मुलगी देईल असे श्रीमंत बाप गरीब मुलाला सांगतो. तो मुलगा खूप प्रयत्न करतो. पण यश मिळत नाही.

त्या मुलासारखेच पोट दिसणाऱ्या जाड माणसाचे आहे. सदैव अर्धपोटी न राहणाऱ्या, पोटभर जेवणाऱ्या, गरजेपेक्षा जास्त खाणाऱ्या, माणसाच्या अंगात रोज नकळत चरबी वाढते. जादा चरबी वाळवी सारखे संपूर्ण शरीर खराब करते. तरुणपणही मारते.

पोट दिसणाऱ्या माणसाने गरजेपेक्षा जास्त १ लाख कॅलरी देणारे अन्न खाण्याचे पाप केले आहे. त्याची चरबी झाली. त्याचा डोंगर पोटावर आहे. तो पापाचा डोंगर आहे. तो पापाचा घडा आहे. तो भरला की मरण.

१०० अपराध झाले व शिशुपाल श्रीकृष्णाच्या हाती मेल्या. तसे आपले १०० असे दोष (अपराध) झाले की आपण मरतो.

लाखाच्या गोष्टीतील मुलासारखा जाड झालेला माणूस दर वेळी कमी खाऊन व जास्त हालचाली करून वजन कमी करायचा प्रयत्न करतो, पण जादा बसायच्या व जादा खाण्याच्या सवयी सुटत नाही. त्याची चरबी वाढतच जाते. आजार व अचानक मरण टळत नाही. मला यमदेव म्हणाला, की तुझे पोट दिसते. तू निवड. अचानक मरण किंवा आजपासून अर्ध पोटी सक्त मजुरीची शिक्षा. रोज भरपूर अंग मेहनत कर. कष्ट कर, व्यायाम कर, त्याने चरबी जळेल. चरबीचा, पापाचा डोंगर नष्ट कर. मग शंभर वर्षे सुखाने रहा, नाहीतर मी तुला कधीही नेईल. तू मरशील.

मी शपथ घेतली. या क्षणापासून खालील प्रमाणे वागेल.

१. मी मरणाचे नेहमी स्मरण ठेवेल.
२. भूक लागल्या शिवाय खाणार नाही.



३. नेहमी अर्धपोटी राहिल.

४. प्रत्येक वेळा पाऊण घास हा कमी कॅलरी देणाऱ्या कोशिंबिरी, भाज्या व बिन गोड फळांचा असेल.

५. मी घरी व कामाच्या ठिकाणी थकल्या शिवाय बसणार नाही. थकवा गेल्यावर बसणार नाही. घराच्या व ऑफिसच्या खुर्च्या काढेल. घरी टीव्ही उभ्याने बघेल. तेथील खुर्ची काढेल.

६. गांधीगिरी करेल. ते रोज ५-१५ किलो मीटर जलद चालत. ७९ व्या वर्षी गोळी मारली नसती तर गांधीजी १०० वर्षे जगले असते.

७. सर्व हालचाली जलद

करेल. नेहमी जलद चालेल.

८. लिफ्ट, वाहने शक्यतो वापरणार नाही.

९. मुलांसह तासभर योगासने, व्यायाम, नाच, करेन.

१०. रोज व्यायाम करेन. शरीर चांगले राखणे हे माझे कर्तव्य आहे त्यासाठी नमाजसारखे दर वेळी १० मिनिट असे दिवसभरात दर ३ तासांनी ५ वेळा जागेवर धावेल, दंड बैठक करेन, दोरीवर उड्या मारेन किंवा अर्धा तास दोनदा किंवा तासभर एकदा सकाळी किंवा संध्याकाळी. व्यायाम हे स्नायूंचे जेवण आहे. ते त्यांना रोज देईल. त्यांना उपाशी ठेवणार नाही.

११. मुलांना आधी खेळायची शिकवणी लावेल. आम्ही पण तास भर त्यांचे सह रोज खेळू.

१२. आजारी पडून औषधांवर खर्च करूनही मरण्याची किंमत देण्यापेक्षाही हे सर्व खूप स्वस्त व सोपे आहे. हे मी क्षणोक्षणी करेन. हा सुखाचा नवस सर्वांना देईल. सर्व भाषांत व्हाट्सएप, फेसबुक, लेख, गप्पांनी देईल.

याने येथेच स्वर्ग होईल. ही सर्वोत्तम लोकसेवा व देशसेवा आहे.

- डॉक्टर हेमंत जोशी

सावित्रीची गोष्ट

बायका वटपौर्णिमेला उपास करतात. हा उपास सर्वांनी करावा व सर्वांचे आयुष्य वाढवावे. वडाला दोरा बांधतात तसा कमरेला करदोडा बांधावा. तो घट्ट झाला म्हणजे आपण जाड होत आहोत हे जाणा.



उपासांची गोष्ट

आपले लोक खूप उपास करतात. हे चांगले आहे.

२०१७ चे नोबेल पारितोषिक एका जपानीवा गेले. त्याचा अभ्यास सांगतो की, उपास करा. उपास केला की आपली प्रतिकारशक्ती वाढते. आजार घटतात. ते कर्करोग (कॅन्सर) करणाऱ्या पेशींना पण मारते. यामुळेच आजारी माणसाची भूक मरत असते. आजारी माणसाला खाण्याचा आग्रह करू नका. हे सर्वांना सांगा.

मी आलेल्या २ पिझा पैकी एक पिझा
तो आणणाऱ्याला दिला.
तो म्हणाला,
हा कचरा तुम्हीच खा.
मी फक्त घरचा डबा खातो.

लेखक: डॉक्टर्स हेमंत जोशी, अर्चना जोशी, विनायक हिंगणे.

जिभेची टेस्ट..
जिभेची टेस्ट..
पोटात गेले वेस्ट...
आजार बनले गेस्ट...
डॉक्टर करत राहतो टेस्ट...
तेव्हा आमचे रुपये होतात वेस्ट...
म्हणून घरचे अन्न
सगळ्यात बेस्ट.

यम देवाची गोष्ट

(वाचा, सुखी व्हा, टाळाल तर लाभ टळेल)



कथोपनिषद वाचा. त्यात नचीकेताला यम देव मरणाचे रहस्य सांगतो. मी नचीकेतासारखी यम देवाची प्रार्थना केली. यमदेव प्रसन्न झाले.

मी त्यांना विचारले,

एवढे तरुण लोक का मरतात?

यमदेव म्हणाले, 'जसे वजन वाढते, मरण लवकर येते. आयुष्य घटते. तुम्ही जे शिजवलेले अन्न खाता ते गरजेपेक्षा जास्त शक्ती देते. न वापरलेल्या अन्नापासून चरबी बनते. मरण लवकर येते. कमी शक्ती देणारे कोशिंबिरी, बिन गोड फळे दिवसभर खा. वजन वाढणे थांबेल. बसणे सोडा. चालणे, धावणे हालचाली वाढवा. चरबी जळेल. वजन रोज घटेल. हे बघायला एक डिजिटल वजन काटा घ्या. रोज सकाळी वजन करा. काल काय केल्याने ते घटले किंवा वाढले असे रोज लिहा. तुम्ही रोज बारीक व्हाल, ते रोज. मग १०० वर्षे जगाल. खूप बसणारे, खूप खाणारे, पोटसुटे लोक मला आवडतात. पोट दिसल्यावर २० वर्षांच्या आत मी त्यांना उचलतो. फुडपास करा. उपासाच्या दिवशी शिजवलेले काही खाऊ नका. तुमचे पण पोट दिसते.

माझ्या प्रश्नांचे उत्तर द्या. नाहीतर मी तुम्हांला नेतो.

प्रश्न १: तुम्ही आळस, बसणे सोडता की जीव सोडता?

मी म्हटले, बसणे सोडतो.

शक्य तेवढे काम उभ्याने करेन.

प्रश्न २: यमदेव म्हणाले, रोज तास भर म्हणजे ५ किलोमीटर चालता व अर्धा तास पळता किंवा तसले कष्ट करता की जीव सोडता?

मी म्हटले, कुत्रा मागे लागला तरी मी पळतो. आपण यमदेव. आपण मागे लागले. मी पळतो. चालतो. रोज कष्ट करतो.

प्रश्न ३: यमदेव म्हणाले, पोटभर जेवता. मग पोट मोठे

१२ | आरोग्य ज्ञानेश्वरी दिवाळी विशेषांक २०१९



होते. पोटभर जेवणे सोडता, अर्ध पोटी राहता की जीव सोडता?

मी म्हटले पोटभर जेवणे सोडतो. अर्धपोटी राहतो.

प्रश्न ४: तुम्ही शिजवलेले खूप खाता. ते सोडता की जीव सोडता?

मी म्हटले, शिजवलेले खाणे सोडतो.

प्रश्न ५: यमदेव म्हणाले, तुम्ही तृणधान्ये गहू, तांदूळ, मका, ज्वारी, बाजरी, बटाटा, साखर खूप खाता. हे सोडता की जीव सोडता?

मी म्हटले, तृणधान्ये, गहू, तांदूळ, मका, ज्वारी, बाजरी, बटाटा, साखर सोडतो.

प्रश्न ६: मीठ सोडता की जीव सोडता?

मी म्हटले, मीठ सोडतो.

प्रश्न ७: तंबाखू, सिगरेट, दारू सोडता की जीव सोडता?

मी म्हटले, तंबाखू, सिगरेट, दारू सोडतो हे ऐकून यमदेव प्रसन्न झाले.

ते म्हणाले, हे जो करेल तो १०० वर्षे छान राहील. जो सवयीने नकळत पहिल्यासारखे करू लागेल तो मरेल. हे सर्वाना सांगा. हे जो सांगणार नाही त्याच्या सख्या-सोबत्यांना मरण लवकर येईल.

लोक म्हणाले, आम्ही बसणे सोडतो. शक्य तेवढे तेवढे काम उभ्याने करू.

आम्ही रोज १ तास चालू, अर्धा तास पळू, कष्ट करू.

पोटभर जेवणे सोडू, अर्ध पोटी राहू.

तृणधान्ये, गहू, तांदूळ, मका, ज्वारी, बाजरी, बटाटा, साखर सोडू. १०० वर्षे छान राहू.

हे आम्ही करू व सर्वाना सांगू.

- डॉ. हेमंत जोशी / डॉ. अर्चना जोशी

करदोडा - मंगळसूत्र आहे, जन्मभर घाला

करदोडा ढिला झाला की समजा मूल किंवा आपण बारीक झालो. करदोडा घट्ट झाला की समजा आपण जाड झालो अंगाने भरलो. मुले १८ वर्षे अंगात भरलीच पाहिजेत. त्यांचा करदोडा घट्ट व्हायला हवा. पण त्यांचे पोट जादा वाढत आहे याच्याकडे करदोडा आपले लक्ष वेधेल. कधी कधी मुले जेवत नाही म्हणून किंवा काही आजाराने बारीक होतात तेव्हा करदोडा ढिला होतो. अशा वेळी लगेच डॉक्टरचा सल्ला घ्या. ही नवीन माहिती सर्वांना सांगा.

- डॉ. हेमंत जोशी / डॉ. अर्चना जोशी



डोडोची कथा

डोडो कथेपासून शिकू या।
आज दर तिसरा बाई / माणूस पोट दिसणारा डोडो आहे
डोडो हा कोंबडीसारखा पक्षी होता. आफ्रिकेतील मॉरिशस
बेटावर त्याला खायला मुबलक होते. खाऊन खाऊन जाड
झाला. तो उडत नसे. युरोपीअन माणसांनी त्याला खाऊन
तो नष्ट झाला.

जाडेपणा आपल्याला असाच मारतो. आपल्याला खायला
सहज व मुबलक बसून खायला मिळते. हालचाली घटल्या.
आधी पोट मोठे होते. मग १० वर्षात रक्तदाब व रक्तातील
साखर वाढते. पुढील १०-२० वर्षात मरण किंवा पांगळे
पण. आज पन्नाशीत हृदयविकाराचा झटका येतो. सर्व करून
यातील दर तिसरा लगेच मरतो. दर तिसरा काही महिन्यात
मरतो. बाकी विकलांग होतात.

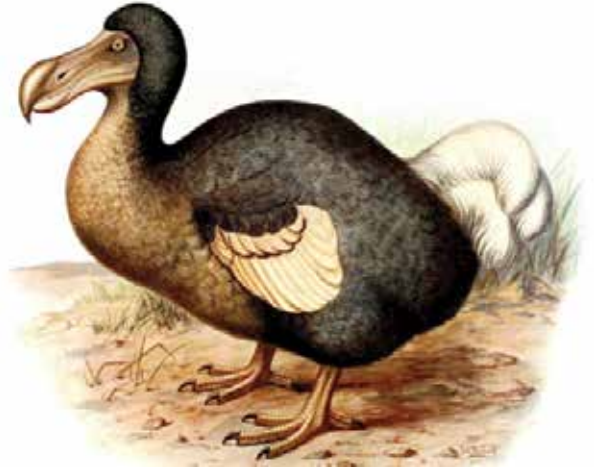
हे टाळा.

जाडेपणा असेल, पोट असेल तर आज आपले वजन,
रक्तदाब व रक्त साखर मोजा.

रक्तदाब १२०/८० हवा. तो जितके मिलिमीटर जास्त
तेवढे मरण लवकर. उपाशी रक्तातील साखर १०० कमी
हवी. जेवढी जास्त तेवढे आयुष्य कमी.

हे टाळा.

यासाठी सर्वांनी असे जेवावे.



मोठ्यांनी रोज अर्धी भूक जेवा. दर वेळी अर्धे ताट कच्चे/
हिरवे, भाजी कोशिंबीर हवे. पाव ताट डाळ. पाव वाटा
भात/पोळी. वाटीभर दही. केवळ चिमूटभर मीठ घ्या. अन्न
शिजवताना मीठ टाकू नका. मुलांनाही असेच अन्न दरेवेळी
घ्या. वजन जास्त असेल तर पाऊण ताट भाजी कोशिंबीर
घ्या. पाव ताट डाळ. भात, पोळी, साखर, बटाटा टाळा. वा
शक्य तेवढा कमी करा.

डोडो होऊ नका. सर्वांना सांगा.

- डॉक्टर हेमंत जोशी / डॉ. अर्चना जोशी

मरुत जगायला अमृतकथा

जादूने जाडेपणा, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, अकाली म्हातारपण, मरणापासून मुक्ती करण्यासाठी या गोष्टी अमृत आहेत. कृपया आपण वाचा. स्वतः ला बदला आणि सर्वांना सांगा! ही एक सर्वोत्तम देशसेवा ठरेल.

गावातील नागरिक एका गंभीर विषयावर चर्चा करत जमले होते. देशाच्या आरोग्य सर्वेक्षणात कळले की दर तिसऱ्या भारतीयाचे पोट दिसते, दर तिसऱ्या माणसाच्या रक्तातील साखर वाढलेली आहे, त्याला मधुमेह लवकर होणार, दर तिसऱ्याचा रक्तदाब जास्त आहे, त्याला लवकरच उच्च रक्तदाब होणार, मग हृदय विकार. त्यांची जीवन नौका लवकरच बुडणार म्हणून सगळे चिंतीत होते. घरचा कमावता माणूस मेला की घर अनाथ होते. असे देशात १०-२० कोटी लोक आहेत. भारत 'आजार स्थानफ झाला आहे. भारत तर मधुमेहाची जगाची राजधानी आहे. सर्वाधिक मधुमेही भारतात आहे. उच्च रक्तदाब हे मरणाचे १ नंबरचे कारण आहे. हे सर्व पोट दिसणाऱ्या लोकांचे रोग आहेत. आधी पोट सुटते. मग हे सर्व आजार होतात. हे आजार एकदा झाले की ते बरे होत नाही. वाढतच जातात. औषधाच्या खर्चाने लोक मरतात.

डॉक्टर जोशी या चिंताग्रस्त गावकऱ्यांना म्हणाले, मी सांगतो ती गोष्टी ऐका. सर्वांना सांगा. आपण सर्व छान होऊ!

लोक म्हणाले सांगा.

गोष्ट पहिली:

एकदा आयुर्वेदाचे देव 'धन्वंतरी' यांनी विचारले, 'को रुख? को रुख? को रुख?' म्हणजे सुखी कोण आहे?

वाग्भट उत्तरले, 'हित भूक, मित भूक, सो रुखफ म्हणजे जो हितकर आहे ते खातो, कमी खातो, तोच सुखी होतो.

हे ऐकून धन्वंतरी आनंदी झाले.

जेवणे हे पवित्र यज्ञकर्म आहे असे समजून जेवा. चांगले असेल तरच खा. भूक लागली तरच खा. नाहीतर खाऊ नका. नेहमी अर्धी भूक राहिल इतकेच जेवा.



जेवताना ताटाचे ४ भाग करा.

अर्धे ताट हिरवे हवे. यात कच्ची भाजी कोशिंबीर, फळे हवीत. पाव भाग डाळ/म सांहाार हवा. तो प्रथिने (प्रोटीन्स) देतो. फक्त पाव भाग भात/पोळी हवे. आपण ताटभर भात पोळी खातो हे चूक आहे. आपल्या आजाराचे हेच कारण आहे. वजन कमी करायला भात पोळी कमी करावी. टाळावी. ते नसले तरी चालते. वाटीभर दही घ्यावे.



जेवताना वरून मीठ घेऊ नका.

जेवल्यावर छान चूळ भरावी. बोटांवर थोडे मीठ घेऊन दात व हिरड्या घासून घ्याव्या. मिठाने दात किडविणारे जंतू मरतात.

जेवल्यावर पान खावे. अर्धी भूक जेवून तृप्ती येत नाही, ती पान खाल्याने येते.

नव्या बाळाला आईचे दूध कमी पडले की त्याच्या कलाने दर वेळा आईचे दूध देण्याआधी असेच मोठ्यांचे सर्व अन्न मऊ करून भरवा. असे जेवणारा १०० वर्षे छान राहिल.



एक पोटसुटे म्हणाले, आम्ही कसे बरे होऊ?
डॉक्टर म्हणाले, प्राण्यांची गोष्ट ऐका.

गोष्ट दुसरी:



एकदा जंगलातले मुक्त प्राणी, प्राणी संग्रहालयातील पिंजरा बंद प्राण्यांना भेटायला आले.

पिंजराबंद प्राणी म्हणाले, 'आमचे वजन वाढले, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार आहे. आम्ही आज आहोत उद्या नाही. बंद पिंजऱ्यात येथे चालायला, फिरायला जागा नाही. सारखे बसा. झोपा. येथे हिरवे गवत मिळत नाही'

हत्ती म्हणाला, 'आम्हाला भात व कणकेचा गोळा देतात. त्यांनी आमचे वजन खूप वाढले. चरबी वाढली.

वाळवी लाकडाला खाते तशी चरबी आपल्याला आतून नकळत खाते. सर्व अवयव कणा कणाने खराब करते. ती उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह आदी अनंत आजारांचे रूप धारण करून आपला तरुणपणी जीव घेते.'

माणसे आमच्यासारखीच. त्यांना पण 'खा, बस, मर' रोग आहे. ती घर ऑफिस, शाळा नावाच्या जेलमध्ये बसतात, म्हणून माणसे जाड झालीत. त्यांची पोत्यासारखी पोटे दिसतात. त्यांना चरबी रोग झाला. उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह आदी अनंत आजारांचे रूप धारण करून चरबी त्यांच्या नकळत त्यांचा जीव घेते.

जसे खूप लांडगे, वाघ एखाद्या प्राण्याचे चारी बाजूने लचके तोडून त्याला मारतात तसे हे सर्व आजार एकावेळी आपल्याला खराब करतात. मारतात.

डॉक्टर जोशी म्हणाले, 'प्राण्यांसारखे आपण प्रत्येकाने रोज १०,००० पावले चालले पाहिजे. अर्धा तास धावले पाहिजे किंवा यासारखे शारीरिक श्रम रोज केले पाहिजे. ही चांगली जगायची किंमत आहे. हे करत नाही म्हणून आपण जाड व आजारी आहोत. प्राण्यांकडून शिकू या. आपण पण फळे, पाने, घास-पूस खाणारे प्राणीच. शिजवलेले अन्न खाऊन आपण जाड, आजारी झालो. या प्राण्यांसारखे जास्त कच्चे हिरवे खाऊ. पोटभर कोर्शिविरी, बिन गोड फळे खाऊ. मग वजन घटेल. मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदय विकार आदी सर्व आजार घटतील. ताटभर भात व चमचाभर कोर्शिवीरऐवजी ताटभर कोर्शिवीर व १ छोटा चमचा भात खाऊ.

गोष्ट तिसरी:

डॉक्टर नील बर्नार्ड अमेरिकेत मधुमेह तज्ज्ञ आहेत. त्यांनी लोकांचा मांसाहार बंद केला. वरचे तेल तूप कमी केले. खूप फळे, कोर्शिविरी दिल्या. असे केल्याने त्यांचे चरबीवाले मधुमेही रोगी बरे झाले.

त्यांचा व्हिडिओ नेट वर बघा.

Tackling diabetes with a bold new dietary approach: Neal Barnard <https://www.youtube.com/watch?v=ktQzM2I-qU> ही लिंक वापरा.



गोष्ट चौथी:

डॉक्टर विनायकची गोष्ट

१ वर्षापूर्वीच्या पँटमध्ये मुलासह येतात. बारीक झालेले डॉक्टर विनायक आधी जाड होते. त्यांनी खाणे कमी केले. पोळी, भात, बटाटा, साखर खूप कमी केले. दर २-३ दिवसांनी एकदा असा ते आठवड्यातून २ दिवस उपास करित. उपासाला ८०० कॅलरी देणारे अन्न घेत. व्यायाम सुरू केला.

वर्षभरात ते बारीक झाले. पोट आत गेले. कंवर ९० सेन्टीमीटरची ८० सेन्टीमीटर झाली. असेच आमचे म्हणजे डॉक्टर अर्चना व हेमंत जोशींचे झाले.

डॉक्टर विनायक यांच्यासारखे रोज अर्धी भूक जेवा. पोळी, भात, बटाटा, साखर खूप कमी करा. आणि २ दिवस उपास करा. आपण बारीक व्हाल.

१ पोळी, १ वाटी भात, १ वाटी वरण, १ केळ, २५ ग्रॅम बिस्किटे, ५ चमचे साखर प्रत्येकी अंदाजे १०० कॅलरी देतात. अडीच चमचे साखर ५० कॅलरी देते.

१ कप चहात २ चमचे एवढी साखर असेल व सोबत ३-४ बिस्किटे खाल्ली की १०० कॅलरी मिळतात. असे मोजून खा. अजून खावेसे वाटले तर गाजर काकडी कोर्शिविरी कितीही खा. अर्धा किलो काकडीची कोर्शिविरी खाल्ली तर १०० कॅलरी मिळतात.

मी या फोटोत २५ किलो वजन उचलले आहे. पोट दिसणाऱ्या ७५ किलो वजनाच्या माणसाच्या अंगावर २५ किलो चरबी असते. तो २४ तास एवढे वजन अंगावर उगाच घेतो.



१ तासात ६ किलोमीटर धावले तर ४ चमचे म्हणजे २० ग्रॅम चरबी जळते. नेहमी उभ्याने कामे करा. जलद चाला, धावा. जास्त चरबी जळेल. बारीक व्हाल.

गोष्ट पाचवी:

कमी खाऊन मधुमेह उच्च रक्तदाब बरा झाला याबाबत इंग्लंडमधील डायबेटीसच्या ताज्या अभ्यासाची गोष्ट सांगतो. स्कॉटलंडचे डॉ. रॉय टेलर यांचा अभ्यास ५.१२.१७ रोजीच्या लान्सेट या जगप्रसिद्ध मासिकात प्रसिद्ध झाला. त्यांनी १०० किलो व जादा वजन असलेल्या ३०६ जाड लोकांचा अभ्यास केला. त्यांना मधुमेह व उच्च रक्तदाब होता.

त्यांचे २ गट केले.

१. औषधी गट: यातील १४९ लोकांचे औषध जेवण नेहमीसारखे सुरू ठेवले. वर्षभराने यापैकी बहुतेकांचे वजन आजार व औषधे जसे आहे तसेच राहिले किंवा वाढले.

२. आहार गट: यातील १४९ लोकांची उच्च रक्तदाब व मधुमेहाची सर्व औषधे बंद केली. त्यांना रोज ८०० कॅलरी देणारे अन्न दिले. आहार गटाच्या १४९ पैकी ९५% लोकांचे वजन घटले. जितके वजन घटले तितका आजार कमी झाला. सर्वांचे सरासरी १० किलो वजन घटले.

२५% लोकांचे १५ किलोपेक्षा जास्त वजन घटले. यातील ८५% लोक मधुमेह मुक्त झाले.

एकूण अर्धे लोक औषधाशिवाय मधुमेह मुक्त झाले.

त्यांचे एचबीएनसी (HbA1C) मधुमेह तपास चांगले म्हणजे ६.५ पेक्षा कमी झाले. बाकीच्यांचा मधुमेह कमी झाला. ही क्रांती वायुवेगाने सर्वाना सांगा.

गोष्ट सहावी:

अमेरिकेतील डॉक्टर साराह होलबर्गच्या अभ्यासाची गोष्ट (हा व्हिडिओ नेटवर बघा) Dr Sarah Hallberg reversing type 2 diabetes

त्या म्हणतात, 'जाडपणा हा आजार आहे. त्यासाठी शरीरातील वाढलेले इन्सुलिन जबाबदार आहेत. ते कमी करा. जाडपणा, मधुमेह जातो.

अन्न खाल्ले की शरीरात इन्सुलिन नावाचा रस बनतो. त्याने आपल्याला परत भूक लागते. आपण परत खातो. तेल तूप खाल्ले की जेवढे इन्सुलिन बनते, त्याच्या ८ पट जास्त इन्सुलिन प्रथिने असलेल्या डाळी, अंडी खाल्ली, मांसाहार केला की बनते.



कर्बोदके असलेले गहू, तांदूळ, बटाटे, गूळ, साखर यांचे पदार्थ खाल्ले की तेलापेक्षा अंदाजे १६ पटीने जास्त इन्सुलिन बनते. त्याने खूप भूक लागते. ते कमी केले की भूक कमी होते. खाणे कमी होते. मग चरबी, आजार घटतात.

त्यांनी आपल्या ५० मधुमेही रोग्यांचे गहू, तांदूळ, बटाटा, गूळ साखर व त्यांचे पदार्थ टाळले. कमी केले. त्यांचे खूप लोक मधुमेह मुक्त झाले किंवा त्यांची इन्सुलिनची गरज खूप कमी झाली. त्यांचा रोजचा खर्च खूप कमी झाला. वजन घटले. उच्च रक्तदाब घटला ते सुखी झाले. ही क्रांती आहे. हे सर्वाना सांगून सर्वाना छान करू या. लगेच याने करोडो रुपयांचे सर्वांचे औषध, सुया, दवाखाने कमी होतील. लोक सुखी होतील.

हे सर्वानी केले तर आपण श्रीमंत होऊ. आजार खर्चाने नी आपण गरीब होतो. त्या म्हणतात, लोक म्हणाले, हित भूक, मित भूक, सो रुख. आम्ही कमी खाऊ. फळे, कोरिंबिरी खूप खाऊ, गहू, तांदूळ, बटाटा, साखर कमी करू. शाकाहारी होऊ. कमी बसू. जास्त चालू धावू. रोज १०००० पावले म्हणजे ५ किलोमीटर चालू, अर्धा तास पळू छान होऊ. सुखी होऊ हे १३४ कोटी भारतीयांना ३० मोठ्या व १६५२ बोली भाषात सांगू फेसबुक व्हाटसप, इंटरनेट, वृत्तपत्र गप्पा आणि सर्वाना सांगू भारत छान करू. जयहिंद.

- डॉ. हेमंत जोशी / डॉ. अर्चना जोशी

(सत्य कथा)

ईदचे बकरे होऊ नका



डॉक्टर जोशी एका खाटीककडे गेले होते. तो म्हणाला, मी बकरे दाखवितो. त्याने जाड जाडजूड बकरे दाखविले.

मी विचारले, हे बकरे एवढे जाड कसे झाले?

म्हणाला, सांगतो.

एक बकऱ्याचे पिल्लू दाखवून तो म्हणाला, याचे वय ३ दिवस.

आता आम्ही त्यांच्या दोन्ही गोळ्या (अंडकोष) कापणार. हे करड्या रंगाचे इतर बकरे. यांच्या गोळ्या (अंडकोष कापलेल्या आहेत. डॉक्टर जोशी म्हटले, गोळ्या (अंडकोष का कापतात? खाटीक म्हणाला, गोळ्या कापल्या की त्यांची चरबी व वजन भरभर वाढते. अशा मोठ्या बकऱ्याला खूप जास्त पैसे मिळतात.

एक बकरा दाखवून खाटीक म्हणाला, हा पांढरा बकरा बघा. हा चांगला बकरा. याच्या गोळ्या कापल्या नाहीत. याचे स्नायू बळकट आहेत. याच्या अंगावर चरबी नाही. हा जाड नाही. हा मस्तीखोर आहे. हा आवरत नाही. हा आम्ही नवीन बकरे जन्माला घालायला वापरणार.

खाटीक पुढे म्हणाला, मला हे कळत नाही की बकऱ्याच्या गोळ्या कापून त्याची चरबी व वजन जास्त का वाढते.

डॉक्टर जोशी म्हटले, मी सांगतो.

माणसांच्या व बकऱ्यांच्या या गोळ्यांमध्ये पुरुष रस बनतो. त्याचे नाव टेस्टोस्टेरोन. बकरा व आपण जे अन्न खातो त्यापासून बकऱ्याची व आपली हाडे व स्नायू टेस्टोस्टेरोन हा पुरुष रस घडवितो. त्याला जास्त उंच, शक्तिमान बनवितो. त्याला मर्द बनवितो. त्याचे मन कणखर बनवितो. त्याच्यात रग आणतो. टेस्टोस्टेरोन हा पुरुष रस त्याच्या हृदयाचे रक्षण करतो. त्याला उच्च रक्तदाब होऊ देत नाही.

या गोळ्या कापल्यावर टेस्टोस्टेरोन हा पुरुष रस बनत नाही. अशा वेळी अन्नापासून हाडे व स्नायू बनत नाही. चरबी बनते.

चरबीने बकरा जाड व वजनदार होतो. तो नामर्द होतो. मनाने कमजोर होतो. तो भांडू शकत नाही.

डॉक्टर म्हणाले, 'आपण या बकऱ्याला कापले नाही तरी तो तरुण असतानाच मरेल.'

खाटीक म्हणाला, 'हे कसे?'

आपल्या व बकऱ्यांच्या शरीरात केसासारख्या बारीक रक्त वाहिन्यांचे जाळे असते. शरीरात तयार होणारी चरबी तेलासारखी असते. गोळ्या खराब झाल्या किंवा कापल्या की चरबी जास्त बनते. ती रक्त वाहिन्यातून रक्तासह शरीरभर जाते. दुधाच्या भांड्याला जशी साय लागते, तशी चरबी रक्त वाहिन्यांना आतून लागते. त्यांना जखम करते. त्या सुजतात. तेथे खपली बनते. याने रक्त वाहिन्या कडक होतात. लहान होतात. बंद सुद्धा होतात.



फोटोत उभी व आडवी कापलेली रक्त वाहिनी. त्यात चरबी रक्तवाहिनीला बंद करताना दिसत आहे.



याने रक्तदाब वाढतो. शरीराच्या विविध भागाला रक्त नीट न मिळाल्याने शरीराचे सर्व अवयव रोज हळू हळू खराब होतात. अचानक तरुणपणी मरण येते. हे हृदयात झाले की हृदय विकार होतो. मेंदूत झाले की मेंदू खराब होतो.

अपंगत्व येते. यकृत व पॅनक्रिया स्वादू पिंड यांना चरबीचा त्रास झाला की मधुमेह होतो. असेच मूत्रपिंड, स्नायू, आदी सर्व अवयव खराब होतात. आपल्या गोळ्यांना रक्त पुरवठा कमी झाला की त्या पण खराब होतात.

जंगली कुऱ्यांची टोळी जशी एखाद्या प्राण्याला एका वेळी हल्ला करून मारते. असे हे सर्व आजार एका वेळी रोग्याच्या मागे लागतात. त्याचा बळी घेतात.

म्हणून हा बकरा कापला नाही तरी तरुण असताना मरेल. आपले टेस्टोस्टेरोन कमी झाले की आपले पण असेच होते.

खाटीक गमतीने म्हणाला, या जाड बकऱ्यांचे पोट मोठे असते. चामडी खाली चरबी असते. आमची पोटे पण मोठी

आहेत. चरबी जास्त आहे. मला मधुमेह पण आहे. मला पण टेस्टोस्टेरोन कमी आहे का? मी पण मरायला टेकलो आहे का? मी पण ईदचा बकरा झालो आहे का?

डॉक्टर जोशी म्हटले, असू शकेल. एक भारतीय जाणकार सांगतात की दर चौथ्या शहरी भारतीयत टेस्टोस्टेरोन कमी असते. नवे संशोधन सांगते की मोठेपणी मधुमेह होणाऱ्या बऱ्याच लोकात टेस्टोस्टेरोन कमी असते.

खाटीक म्हणाले, हे कसे होते?

डॉक्टर जोशी म्हटले, हे आपणच अजाणतेपणी करतो.

खाटीक म्हणाला, कसे?

डॉक्टर जोशी म्हटले, याचा अभ्यास झाला आहे. मी जे सांगत आहे हे सांगणारे अभ्यास, इंटरनेट वर प्रत्येक जण बघू शकतो. मी डॉक्टर आहे. डॉक्टर वर विश्वास ठेवा.

आज भारतात व जगात सर्वत्र २ आजार वाढत आहेत.

१. मुले न होणे.

२. जाडेपणा.

या दोघांची अनेक कारणे आहेत. पण या दोघांचे एक कारण एकच आहे.

जादा कपड्यांनी पुरुषांचे न कळत हळू हळू होणारे खच्चीकरण.

खाटीक म्हणाला, हे कसे?

डॉक्टर जोशी म्हटले, आपण पुरुष व मुले आत चड्डी, बाहेर पॅट घालतो. याने पुरुषांच्या जननेंद्रियांचे, / वृषणांचे / अंड कोशांचे / गोळ्यांचे तापमान वाढते. त्यांची कार्यक्षमता घटते. याचे २ परिणाम.

१. पुरुषांच्या वीर्यातील शुक्रजंतू कमी होत आहेत. परिणाम? मुले होत नाही. आज दर पाचव्या, दहाव्या घरी बाळ नाही.

२. टेस्टोस्टेरोन या पुरुष रसाचे प्रमाण कमी होते. याने पुरुषार्थ कमी होतो. हाडे स्नायू कमजोर होतात. चरबी वाढते. हृदय, रक्त वाहिन्यांचे आजार वाढतात. मधुमेह उच्च रक्तदाब वाढतात. कार्य क्षमता घटते. अकाली, तरुणपणी मरण येते.

खाटीक म्हणाला, आपल्या गोळ्यांचे तापमान वाढले आहे हे आपल्याला कसे कळेल?

डॉक्टर जोशी म्हणाले, दोन प्रकारे. गोळ्यांचे तापमान आपल्या शरीरापेक्षा नेहमी ३ अंशा पेक्षा जास्त फरकाने गार पाहिजे. तरच त्या नीट काम करतात. यासाठी आपल्या गोळ्या स्वतःला गार ठेवतात.

१. गोळ्या गरम झाल्या की त्यांना घाम येतो. घाम वाळून त्या गार होतात. त्यासाठी त्यांना खेळती मोकळी हवा लागायला

हवी. आपण खूप कपडे घालून गोळ्यांना हवा लागू देत नाही. आपल्याला जांघेत, घाम आला म्हणजे गोळ्या गरम झाल्या. आपल्याला उशीर झाला. हे जाणा.

२. आपल्या गोळ्या स्प्रिंग सारख्या मांसल दोऱ्यांनी लटकलेल्या असतात. त्यांना जॅन्हा गर्मी होते, त्या आपल्या शरीरापासून दूर जातात. त्यांना थंडी वाजली की त्या आपल्या शरीराजवळ येतात.

लघवी करते वेळी बघा. आपल्या गोळ्या शरीरापासून दूर, ढिल्या लटकत असतील तर त्यांना गर्मी होत आहे. जांघेत घाम आला आहे, म्हणजे त्यांना गर्मी होत आहे.

खाटीक घट्ट जीन्स घालून होता. तो लघवीला जाऊन आला. म्हणाला, तुम्ही सांगता ते बरोबर आहे. तुम्ही त्रास काय हे सांगितले. आता उपाय सांगा.

डॉक्टर जोशी म्हणाले, मुलांनी व पुरुषांनी आपला पुरुषार्थ राखावा. यासाठी आपल्या गोळ्यांना गर्मी होऊ देऊ नये. यासाठी नेहमी ढिली चड्डी घालावी. शक्यतो अर्धी किंवा पाऊण. तिला हवे तर बर्मुडा म्हणावे. आतील चड्डी शक्य तेंव्हा घालू नये. कपड्याच्या एका थराने जेवढी गर्मी होते त्यापेक्षा खूप जास्त पटीने गर्मी कपड्याच्या दोन थराने होते. एका चड्डीने १ गर्मी होत असेल तर २ चड्ड्यांनी त्याच्या अनेक पटीने जास्त गर्मी होते.

अर्धी चड्डी घालणे न जमले तर ढिली पॅट घालावी किंवा पायजामा घालावा.

मुले न होणाऱ्या पुरुषांना हा सल्ला देतात. पुढच्याला ठेच मागचा शहाणा. आपण सर्व शिकू या. सर्वांना शिकवू या.

१ उन्हाळ्यात शुक्राणू कमी होतात. असा अमेरिकेतील अभ्यास आहे.

२. गरम जागी काम केले तर अंडकोश खराब होतात. (युनायटेड नेशन्स पोप्युलेशन फंड २००३)

३. एक अंशाने अंड कोशांचे तापमान वाढले तर शुक्राणू १४% कमी होतात. ६ महिने गर्मीचा त्रास झाला तर ६०% शुक्राणू खराब होतात.

४. १९३४ मध्ये फिलिप्स व मेकेन्झीने मेंढ्याच्या अंडकोशांचे तापमान २.२ अंशांनी वाढवले. त्याने त्यांचे शुक्राणू कमी झाले. जे बनले त्यांची हालचाल मंदावली व प्रकृती बिघडली.



२२ - २३ वर्षांचे असताना मुला मुलींनी लग्न करावे. त्यानंतर मुले होण्याची शक्यता रोज घटते.

५. भारतात लग्न करण्याआधी प्रत्येक मुलाने आपली शुक्राणु तपासणी जरूर करून घ्यावी.

खाटीक म्हणाला, गर्मीचा त्रास सर्व शरीराला होतो का?
डॉक्टर म्हणाले, हो.

डॉक्टर पार्क चे सामाजिक वैद्यक शास्त्राचे पुस्तक आहे. ते सांगते की आपल्या शरीरासाठी हवेचे तापमान २५ ते २६ अंश सेल्सिअस हे सर्वोत्तम. ते २७ अंश झाले की आपल्याला गर्मी होते. ते २८ अंश झाले की आपल्याला घाम येतो. ३० अंश म्हणजे कडक उन्हाळा.

जशी गर्मी वाढते तशी कार्यक्षमता, शिक्षण क्षमता व आयुष्य कमी होते.

गर्मीने मुलांची वाढ होत नाही असा अभ्यास आहे.

आपण उन्हाळ्यात लवकर थकतो. हिवाळ्यात उशिरा. उन्हाळ्यात अन्न कमी जाते. हिवाळ्यात जास्त.

भारतात वर्षाचे ९ महिने उन्हाळा असतो. गर्मी होते. ही कपड्यांनी वाढू नये यासाठी खालील काळजी घ्या.

हवा खेळती असेल तर गर्मीचा त्रास कमी होतो. म्हणून

१. ढिले कपडे घाला.

२. होजिअरी कपड्याला भोके असतात. त्यातून हवा खेळते. जमेल तेंव्हा वापरा.

३. काळे व रंगीत कपडे उन्हात जास्त तापतात. पांढरे/फिक्या रंगाचे कपडे वापरा.

अजून काही महत्त्वाचे

कडक उन्हाळा सोडून इतर दिवशी दुपारी प्रत्येकाने अर्धा तास तरी उन्हात कामे करावी. याने आयुष्य वाढते. अर्धे अंग उघडे हवे. अंगावर सूर्य किरण पडले की आपल्या चामडी खाली ड जीवनसत्त्व नावाचे रसायन बनते. ते शरीरावरील अनेक क्रियांसाठी लागते. आपण अंगभर कपडे घालून सावलीत राहतो. त्यामुळे ते सर्वाधिक लोकात कमी असते. यामुळे आजारपण, मरण वाढले. सकाळचे कोवळे ऊन कामाचे नाही.

पूजेनंतर तीर्थ घेताना म्हणतात की हे तीर्थ घेतल्याने अकाली आजार व मरण टळेल. हे माहिती रूपा तीर्थ आहे. हे सर्वांना द्या. याने सर्वांचे अकाली आजार व मरण टळेल.

एकदा गणपतीने दूध पिले. ते सर्वांना लगेच कळले. असे हे सर्वांना वायुवेगाने सांगू या. जय चड्डी सदरा. जय हिंद.

४. कपड्यांचे कमीत कमी थर अंगावर घाला. आपण बनियान व सदरा घालतो. त्यामध्ये हवेचा एक थर अडकतो. तो तिसऱ्या सदऱ्याचे काम करतो. बनियान व सदरा असे कपड्याचे २ थर घातले तर एका कपड्यापेक्षा तिप्पट जास्त गर्मी होते. असेच चड्डी व आतली चड्डी घातली की होते. ढिला, अर्ध्या बाहीचा सदरा घालावा. छिद्रे असलेला होजिअरीचा असेल तर सर्वोत्तम.

गांधीगिरी करा. गांधीजी केवळ एक पंचा वापरीत.

देव बना. आपले सगळे देव उघडे आहेत. उदाहरण, शंकर, गणपती, राम, कृष्ण.

खाटकण बाई म्हणाल्या, बायांनी कसे कपडे घालावे?

डॉक्टर म्हणाले, आपल्या आवडीचे सभ्य पण हात पाय आदी अर्धे अंग उघडे ठेवणारे कपडे घाला. कपड्याचे कमी थर घाला. साडी ५ मीटर लांब असते. आत इतर ५ मीटर कपडे असतात. याने गर्मी वाढते.

साडी ऐवजी ड्रेस, सलवार कुडता, आदी, घाला. गर्मी कमी होईल. जास्त उत्साही आनंदी सुखी व्हाल.

मुलींनी परकर पोलके, फ्रॉक, सलवार कमीज आदी कपडे घालावे. ज्या कपड्यांकडे लक्ष्य द्यावे लागते असे कपडे नको. म्हणून दुपट्टा नको. असेल तर तो ड्रेसला शिवलेला हवा.

सर्वांनी गरम वाटले की आंगोळ करावी.

तापमान सांगणारी डिजिटल घड्याळे घरी

भिर्तीवर लावा. ज्यांना परवडेल त्यांनी घरे कार्यालये, शाळा गार कराव्या. वातानुकूलन यंत्रे लावावी. तापमान २५ अंश ठेवावे. म्हणजे गर्मीचा त्रास होणार नाही.

सिंगापूर भारताबरोबरच स्वतंत्र झाले. सिंगापूरने सगळीकडे वातानुकूलन यंत्रे म्हणजे ए.सी. लावले. त्याने कार्यक्षमता वाढली. आज सिंगापूर जगात नंबर १ देश आहे.

भारत सरकारच्या नीती आयोगाने पण १९३२ पर्यंत सगळीकडे वातानुकूलन यंत्रे म्हणजे ए.सी. लावायचे ठरविले आहे.

- डॉ. हेमंत व अर्चना जोशी

आरोग्य ज्ञानेश्वरी दिवाळी विशेषांक २०१९ | १९



चक्रव्यूहात फसू नका



अभिमन्यू चक्रव्यूहात फसून मेला.

असे आपले न होवो.

पोटभर खाल्याने वजन व पोट वाढते.

मधुमेह, उच्च रक्तदाब होतात. छातीत दुखून आपण तरुण मरतो. या चक्रव्यूहातून बाहेर कोणी पडत नव्हते.

आता रस्ता मिळाला आहे. हे जाणा. सर्वाना सांगा.

शिशुपालाचे १०० गुन्हे झाले. त्याचा कृष्णाने वध केला.

आपण मोठ्यांनी नेहमी अर्धी भूकच जेवायला हवे. पोटभर जेवायचे पाप केले की पोट बाहेर येते. हा पापाचा घडा. तो भरला, की आपण आजारी होतो.

१०० गुन्हे झाले की तरुण मरतो. आपले पोट दिसते आहे म्हणजे आपण १०० दिवस पुरेल एवढे जास्त जेवलो आहे.

भूक लागल्याशिवाय खाऊ नका. पोट खाली जाईपर्यंत दर वेळा कमी खा. प्रत्येक घासाचा पाऊण भाग कोशिंबीर भाजीचा हवा अशी काळजी घ्या. सर्व कामे उभ्याने करा. थकल्या शिवाय बसू नका. नेहमी जलद चाला, सर्व कष्टाची कामे करा. रोज तासाभरात ६ किलोमीटर ज्यादा चाला. रोज बारीक व्हा. १०० वर्षे मस्त आनंदाने जागा. सर्वाना सांगा.

- डॉक्टर हेमंत जोशी

डॉ. जगन्नाथ दीक्षितांची त्यांनी सांगितलेली गोष्ट



२०१२ मध्ये माझे ८ किलो वाढलेले वजन कमी करण्यासाठी मी अनेक अयशस्वी प्रयोग केले. नैराश्याग्रस्त अवस्थेत मला कै. डॉ. जीचकारांच्या youtube वरील एका व्याख्यानमुळे ह्या साध्या सोप्या उपायाची माहिती मिळाली. प्रयोगांती त्याची परिणामकारकता लक्षात आली आणि मग मी त्याबाबत शास्त्रशुद्ध संशोधन केले. अनेकांवर प्रयोग केले. अनेक शोधनिबंध वैद्यकीय नियतकालिकांमध्ये प्रकाशित केले. ते सर्व गुगलवर शोध घेतल्यास आपल्याला वाचायला मिळू शकतात.

या उपायाची परिणामकारकता लक्षात आल्यावर हे ज्ञान सर्वसामान्यांना मिळावे यासाठी मी व माझ्या सहकाऱ्यांनी स्थूलत्व आणि मधुमेहमुक्त भारत, हे अभियान सुरू केले. माध्यमातून हे अभियान वेगाने पसरत गेले. आज १५० whatsapp ग्रुप, एक फेसबुक पेज, एक फेसबुक ग्रुप यांच्या माध्यमातून ३२ देशातील ३५००० लोक या अभियानाशी जोडले गेले आहेत. अभियानासाठी ५६ समन्वयक निरपेक्ष भावनेने कार्यरत आहेत. आजवर आम्ही ३०० पेक्षा जास्त व्याख्याने दिली आहेत. अनेक डॉक्टर्स या अभियानाशी जोडले गेले आहेत.

वजन कमी करणे हे सहज शक्य आहे असा विश्वास या अभियानामुळे लोकांमध्ये निर्माण झाला आहे. सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे स्वतःचे वजन कमी करण्याची जबाबदारी त्यांच्या स्वतःवरच आहे हे लोकांच्या लक्षात येऊ लागले आहे. फिटनेसचे महत्त्व आणि आरोग्यदायी आहार याचे ज्ञान मिळून तशी आवड त्यांच्यात निर्माण झाली आहे. एखादा किलोमीटर अंतर चालणे शक्य वाटत नसलेले लोक आता मॅरथॉन पळायचा विचार करू लागले आहेत! सगळ्यात

महत्त्वाचे म्हणजे मधुमेह झाला म्हणजे सगळे काही संपले अशा नैराश्यात गेलेल्या लोकांना आपण मधुमेहाची औषधे कमी करू शकतो, बंद करू शकतो आणि औषधाविना निरोगी आयुष्य जगू शकतो असा विश्वास प्राप्त झाला. मधुमेहाच्या उपचारांची चुकलेली दिशा सजग डॉक्टरांच्या आणि नागरिकांच्या लक्षात आली आणि त्याबाबत विचारमंथन सुरू झाले.

अभियानाला आणखी खूप मोठा टप्पा गाठायचा आहे. शालेय विद्यार्थ्यांना या अभियानात सामील करू घ्यावयाचे आहे. मधुमेह प्रतीबंध केंद्रे सुरू करून मधुमेही रुग्णाना औषधाविना निरोगी जीवन प्राप्त करून द्यायचे आहे. महत्त्वाचे म्हणजे हे अभियान पूर्णपणे मोफत असून यात कोणाकडूनही एक पैसाही घेतला जात नाही. आपल्याला या अभियानात सामील व्हायचे असेल तर खाली दिलेल्या समन्वयकाशी whatsapp मेसेज द्वारे संपर्क साधावा. २ जून २०१८ रोजी आदरणीय श्रीकांत जीचकारांच्या जयंतीला त्यांना आदरांजली म्हणून आम्ही या अभियानाचे नाव बदलून ते स्थूलत्व आणि मधुमेह मुक्त विश्व असे केले आहे! आपले सर्वांचे या अभियानात मनापासून स्वागत! आपल्या सर्वांच्या प्रयत्नातूनच हे जग स्थूलत्व आणि मधुमेह मुक्त होणार आहे याची मला खात्री वाटते. या कामासाठी आपणासर्वांना शुभेच्छा!!

- डॉ. जगन्नाथ दीक्षित

प्राध्यापक व विभाग प्रमुख,

जनऔषध वैद्यक शास्त्र विभाग,

शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय, लातूर

drjvdixitgmail.com

लढुपणा व मधुमेह प्रतिबंधाचा सोपा उपाय

ज्याला कोणाला वजन कमी करायचे आहे, पोट कमी करायचे आहे आणि टाइप २ मधुमेह टाळायचा आहे त्याच्यापुढे फक्त एकमेव उपाय आहे... तो म्हणजे शरीरातील इन्सुलिनची पातळी कमी करणे! यासाठी कमी खाण्याची नव्हे तर कमी वेळा खाण्याची गरज आहे. आपल्या संतांनी सांगून ठेवले आहे की...एकदा खातो तो योगी, दोनदा खातो तो भोगी आणि तीनदा खातो तो रोगी! आपल्या संस्कृतीमध्ये, धर्मांमध्ये कमी वेळा खाण्याचीच शिकवण दिलेली आहे. आता वजन कमी करणे आणि टाइप २ मधुमेह टाळण्याचा सोपा मार्ग काय ते आपण समजून घेऊ. कडक भूक लागण्याच्या दोन वेळा ओळखा; दिवसातून त्या दोन वेळानाच जेवण करा. १५ ते २० मिनिटे फरक झाला तरी चालेल.

जेवणाच्या वेळा निश्चित करा व त्या पाळा. जेवण ५५ मिनिटात संपवा कारण जास्त वेळ जेवलात तर इन्सुलिनचे अजून एक माप पडेल! दोन जेवणांच्या मध्ये काहीही खाऊ नका. जेवताना शक्यतो गोड कमी खा वा टाळा आणि जेवणातील प्रथिने वाढवा. दोन जेवणांच्या मध्ये पाणी, घरी बनवलेले पातळ ताक, ग्रीन टी, ब्ल्याक टी, २५% दूध व ७५% पाण्याचा बिनसाखरेचा चहा (शुगर फ्री सुद्धा नको!), नारळ पाणी किंवा टोमाटोच्या एक दोन फोडी आदि पदार्थ घेऊ शकता. उत्तम मार्ग म्हणजे अर्धे मधे काहीही खाऊ नका! मधुमेह व मधुमेहपूर्व अवस्थेतील रुग्णांसाठी दोन जेवणांच्या मध्ये फक्त पाणी, घरी बनवलेले पातळ ताक किंवा ग्रीन टी /काळा चहा एवढेच पदार्थ चालतात.





स्थूलत्व आणि मधुमेह मुक्त विश्व अभियान

या अभियानात सामील होण्यासाठी खालील समन्वयकांशी संपर्क साधा:

मुंबई:

अमोल भागवत : ९७५७३ ९९५२९

रवी जगन्नाथन : ९८१९५ ७६१७६

ठाणे:

श्रीकांत नितळीकर: ९९६७४ ५४८२६

माधवी जोशी : ९८१९७ ४७९८०

संतोष बढे : ९३२४० ०८१२६

पुणे

अर्चना देवरस: ९७६६० २३४६८

दीपक कुलकर्णी : ९८५०२ १७६४१

शील्या घाटणेकर: ७२१९० ०२८८३

शिल्पा उनकुले: ८९७५४ ६९००६

नागपूर

दिपाली बेंद्रे: ९८२२२ ००८१६

हेमंत काळीकर: ९८२२५ ७९५०९

राजू अकोलकर: ९०९६३ ९९२२२

डॉ.वैदेही मराठे: ९८२२३ ६८२२३

औरंगाबाद

डॉ.सुजाता लाहोटी: ९३२५२ ०५४५५

शिवशंकर स्वामी: ९४२२२ १०३७१

उल्हास सावजी: ९०४९७ १११०६

परभणी

डॉ.जयश्री कालानी: ९४२२९ २५२२७

नाशिक

संदीप सोनावणे : ९४२२२ ५६४५०

संजय मोरे: ९९२२९ ४७६४९

सोलापूर

अतुल कुलकर्णी: ९४२३० ६७३९९

लातूर

रचना मालपाणी: ९४२२१ १०२८२

नांदेड

डॉ.नंदनवनकर : ९८२३१ २१९८६

बेळगाव

संतोष ममदापूर: ९४४९८ ३७१४५

चेन्नई

डॉ.संध्या दळे : ९७९०७ ९९५९९

सुखी, मस्त, आनंदी व निरोगी ११० वर्षे जगायचा मंत्र

(शिक्षक , पालक व विद्यार्थ्यांसाठी)

हा लेख कसा तयार झाला ?

१) ११० वर्षे जीवन असलेल्याचे अनुभवाचे बोल व जगातील वार्धक्य का व कसे येते याचा अभ्यास करणाऱ्या संस्थांनी मिळवलेले ज्ञान यावर आधारीत टाइम्स मासिकातील ११० वर्षे सुखी जगण्याचे रहस्य ही, या लेखातील माहिती. २) आधुनिक वैद्यकशास्त्राचे ज्ञान. ३) आयुर्वेद व भारतीय संस्कृतीतील मोलाचा ठेवा



१. नीट न झोपणारे अल्पायुषी :

रोज साडेचार तासांपेक्षा कमी व साडेनऊ तासांपेक्षा जास्त झोपणारे अल्पायुषी होतात. शक्यतो सूर्यास्ताला किंवा त्यानंतर लवकरात लवकर घरी यावे. जैन लोक सूर्यास्ताआधीच जेवतात ते सगळ्यात छान! तसे घरी यावे, आंघोळ करावी, सर्वांनी एकत्र येऊन देवाची प्रार्थना करावी. एकत्र वेळ घालवावा, जेवावे व जेवल्यानंतर दोन तासानंतर झोपावे. रात्री उत्तेजक टी.व्ही. पाहिल्यास झोप लागत नाही. म्हणून रात्री सूर्यास्तानंतर टी.व्ही. बघणे टाळणे हे सर्वात चांगले. घरामध्ये खूप प्रखर आवाज व उजेड असताना झोप येत नाही. म्हणून घरामध्ये मंद कमीतकमी उजेड असावा.

१. नीट न झोपणारे अल्पायुषी...
२. चांगले खा...
३. सफल जगा....
४. रोज व्यायाम करा...
५. योग शिका, ध्यान करायला शिका..
६. आजार टाळा...
७. शांततेत जगा...
८. व्यसनी अल्पायुषी, निर्व्यसनी दीर्घायुषी...
९. लग्न करा व सुखी व्हा..
१०. हे सर्वांना सांगा व सुखी व्हा.

अभ्यासासाठी, वाचनासाठी टेबल लॅम्प वापरावा. जेवताना आपला घास आपल्या नाकात जाऊ नये यासाठी आवश्यक तेवढाच उजेड ठेवावा. चहा कॉफी हे उत्तेजक द्रव्य आहे, ते दुपारनंतर घेतल्यास झोपमोड होते. दुपारनंतर चहा कॉफी घेणे शक्यतो टाळावे. रात्री मच्छरदाणी जरूर वापरावी. डास चावल्याने आपली झोपमोड होते. सुताच्या मच्छरदाणीपेक्षा नायलॉनची मच्छरदाणी चांगली. त्याचा दोरा बारीक व त्याची भोके मोठी असतात. नाकावरून पांघरूण घेऊन झोपू नये. मंद दिवा लावल्यास किंवा शून्याचा दिवा लावला तरी झोप खराब होते तेव्हा रात्री दिवे ठेवू नये. ज्यांना रात्री उठावे लागते त्यांनी सोबत विजेरी (बॅटरी) ठेवावी. जन्माआधी मुलं नऊ महिने आईच्या पोटात अंधारातच असतात. पालक मुलांना भीती वाटू नये म्हणून उजेड ठेवतात. याची गरज नाही. चांगली झोप झाल्यावर सकाळी आपोआप माणूस उठला पाहिजे. तो ब्राह्ममुहूर्तावर म्हणजे सकाळी चार वाजता उठायला पाहिजे. त्याला पक्षांच्या आवाजाने जाग आली पाहिजे. ज्याला गजर लावून उठावे लागते तो माणूस चांगला झोपत नाही. रात्री

लवकर झोपले पाहिजे, ताजेतवाने उठले पाहिजे. ज्याला उठल्यावर चहा कॉफी लागते तो चांगला झोपत नाही.

शाळेतल्या मुलांना जेवल्यावर इतिहास, भूगोल, नागरिकशास्त्र, गणिताचा अभ्यास करायला सांगावा, ते लगेच झोपतील. मुलांना रोज झोपताना हितोपदेश, पंचतंत्र, गोष्ट वाचून सांगणारे, वाचणारे व ऐकणारे व्यवहारकुशल व सुखी होतील.

आपण मुलांना चहा कॉफी पाजतो त्याने मुलं बारीक व अल्पायुषी होतात, त्यांची चहा कॉफी पिण्याची सवय टाळली पाहिजे. शास्त्रीय संशोधन असे दाखवते की, दिवसभरात एकदाही पातळ अन्न दिले तर मुले खुरटतात, बारीक व बुटकी होतात. मुलांना चहा, कॉफी, दूध इत्यादी पातळ वस्तू देऊ नयेत. त्यांना तहान लागली की ते पाणी पितील. आपण काळजी करू नये. स्वानुभवावर लेख आधारीत आहे.

१. जशी चहा कॉफीची सवय लावता येते तशी ती सोडताही येते. त्याला मात्र जिद्द हवी, निश्चय हवा. आपण काही करून दाखवू शकता का ? आपला चहा सोडून दाखवा बरं. आपण किती जिद्दी आहात ते आपल्याला समजेल.

२. चांगले खा :



ज्यांची पूर्ण वाढ झाली आहे त्यांच्यासाठी आयुर्वेद म्हणतो हितभूक मितभूक कोरुख, म्हणजे जो हितकर आहे तो खातो, जो गरजेच्या निम्मे खातो तोच सुखी होतो.

जेव्हा आपली खात्री होते की, पुन्हा आपल्याला कधीही जेवायला मिळणार नाही तेव्हाच पोटभर जेवायला पाहिजे. अन्यथा अर्धपोटीच जेवावे. जेवल्यानंतर अर्ध्यातासानंतर पाणी प्यावे.

हितकर अन्न म्हणजे आपल्या घरचे अन्न. घराबाहेरचं अन्न खाऊ नये. स्वयंपाक म्हणजे स्वतः अन्न शिजवून खाणे. आपण आपले अन्न स्वतः शिजवून खायला पाहिजे किमान आपल्या घरचेच अन्न खाल्ले पाहिजे. जेव्हा गरज पडेल तेव्हा अडीअडचणीत दुसऱ्याच्या घरचे खाल्ले तरी चालेल. हॉटेलमध्ये पाच पंचवीस लोक अन्नाला हात लावतात. त्यापैकी बरेच लोक आजारी असतात व

ते आजार आपल्याला होतात म्हणून घराबाहेर खाऊ नये. मुंबई, पुणे, ठाणे, अकोला, कलकत्ता येथील संशोधन असे दाखवते की, पाचवेळा घराबाहेर अन्न खाल्ले तर चारवेळा पोट बिघडते. अगदी मंदिराच्या तीर्थप्रसादानेसुद्धा पोट बिघडते. तेव्हा घराबाहेरचे अन्न खाऊ नये.

३. साधे अन्न खा :

फळे, कोर्शिबिरी, वरण, भात, भाजी, पोळी, भाकरी व मंसाहारींसाठी थोडे मटण, चिकन, मच्छी. साधे आहार खाणारे दीर्घायुषी होतात. जे फार तळलेले, तुपकट व वारंवार शिजवलेले डबाबंद अन्न खातात ते अल्पायुषी होतात. चीनने चीन काराकोरम रस्ता बांधला. त्या भागातले लोक ११० वर्षे जगायचे. पण मॅकडोनाल्डसारखे दुकान आल्याबरोबर त्यांच्याकडे ब्लडप्रेसर, हार्टअॅटॅक, डायबेटीसमुळे अल्पायुषीपण आलं. जेथे जेथे प्रगती पोहोचते तेथे आयुष्य कमी होत चालले.

पोटसुटे अल्पायुषी :

आपण गरजेपेक्षा जास्त खाल्ले तर जादा अन्नाची चरबी बनते. ती जमा होऊन पोट पुढे येते व ते अल्पायुषी होतात. आपले पोट दिसत असेल तर भूक लागल्याशिवाय खाऊ नका. भूक लागली की पातळ अन्न घ्या व जेवण टाळा किंवा जेवण कमी करा व आपला व्यायाम वाढवा. व्यायामाने चरबी जळून आपले पोट कमी होईल.



गाल बसे अल्पायुषी :

गाल आत बसलेले असतील तर आपण बारीक आहोत, आपल्याला पुरेसे अन्न मिळत नाही. साध्या अन्नापेक्षा तेला तुपामध्ये दुप्पट ऊर्जा असते. ज्याचे गाल आतमध्ये आहेत त्यांनी तेल तुपाचा आहार वाढवायला हवा. जे खाईल त्याच्यामध्ये वरून तेलतूप घाला. त्याने वजन लवकर वाढते व खिशांमध्ये चणे शेंगदाणे ठेवा. ते नकळत दिवसभर खाल्ले तर तब्येत सुधारेल व आयुष्यही वाढेल.

३. सफल जगा :

फलाहार करा. उपवासाच्या दिवशी फराळ करतात. फलाहारापासूनच फराळ हा शब्द तयार झाला आहे. फराळ करा म्हणजे फलाहार करा असा हा अर्थ आहे. आयुर्वेदामध्ये असे सांगितले आहे व अमेरिकेतील संशोधन असे दाखवते की जे शंभर टक्के फलाहारावर जगतात ते शंभर वर्षे जगतात. आपल्याकडे होणारी सर्व ताजी फळे पपई, बोर, जांभळे, द्राक्ष, पेरू, चिकू, डाळिव, अननस, कलिंगड आदी दहा रुपये किलोने मिळतात. आपल्याकडची मुबलक फळे खाल्ल्यास आपण दीर्घायुषी होऊ.

याने स्वयंपाकघरातील कामे कमी होतील. फलाहारात स्त्रीमुक्ती आहे. घराबाहेर गेल्यावर हॉटेलमध्ये खाण्यापेक्षा फळ घेऊन खाल्ल्यास आयुष्य वाढते आणि पैसे वाचतात, वेळ पण वाचतो. आपण जे अन्न खातो व ते पचवताना प्राणवायूचे मुक्त कण (फ्री रेडिकल्स) तयार होतात, हे शरीराला इजा करतात व आपण म्हातारे होतो. फळे या मुक्त कणांना नष्ट करतात, आपल्याला जीवनसत्त्वे देतात, साखर देतात, अन्न देतात आणि स्वादही देतात. ताज्या रसरशीत फळाचा स्वाद कुठल्याही शिजवलेल्या अन्नाला येऊ शकत नाही. ही माहिती मुलांसाठीपण वापरा.

४. रोज व्यायाम करा :



रोज व्यायाम न करणारे भारतीय अल्पायुषी आहेत. आम्ही लोळा गोळा झालो आहोत. म्हणजे आम्ही रात्री बिछान्यावर लोळतो व इतर वेळा गोळ्यासारखे बसतो. सकाळी टी.व्ही. ला, नाशत्याला, मग गाडीवर पुन्हा ऑफिसमध्ये बसतो. नंतर घरी जेवायला बसतो व रात्री झोपतो. हालचाल व अंगमेहनत कमी झाली. शरीर कमजोर झाल्यामुळे आपण अल्पायुषी होतो. रोज तासभर व्यायाम/अंगमेहनतीचे काम करा, घाम गाळा. धावा, पळा. ऑफिसला जलद चालत जा. जर तुमची कामाची जागा घरापासून तीन किलोमीटर अंतरावर असेल तर तुम्ही दररोज जलद गतीने ऑफिसला जा. पाच किलोमीटरपर्यंत असेल तर तुम्ही सायकल वापरा व त्यापेक्षा जास्त असेल तरच गाडी वापरा. मुलांनाही पायी वा सायकलने शाळेत पाठवा.

नाच हा सर्वोत्तम व्यायाम आहे. तो मन व शरीराला चिरतरुण ठेवतो. बिरजू महाराज अंदाजे ८० वर्षांचे आहे. ते ही तरुणांपेक्षा तरुण आहेत.

५. योग शिका, ध्यान करायला शिका :

योगासने हे अष्टांग योगातील एक अंग आहे. सर्व योगपद्धतींचे मूळ योगात आहे. रोज योगासन करा. त्याने शरीर छान राहिल व मनावर ताबा मिळवण्यासाठी अष्टांगयोग करा. अष्टांगयोगातील आठ अंगे म्हणजे भाग आहेत. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, समाधी, ती शिका. योगासने केल्यामुळे



आपण चिरतरुण राहतो व शरीराचे वार्धक्यामुळे येणारे आजार पाठदुखी, डायबेटीस, हृदयविकार हे आजार होत नाहीत.

मनावर ताबा मिळवा व नाही म्हणायला शिका. हिरवं गवत दिसलं की गाढव चारा खायला लागतो व पालापाचोळा पाण्यात पडला की पाणी पळेल तिकडे जातो. आपण तसे नसावे. आपल्याला चांगले व वाईट ठरवता आले पाहिजे. चांगले निवडता आले पाहिजे व वाईटाला नाही म्हणता आलं पाहिजे. इतरांनी विडी पी म्हटलं म्हणून तरुण विडी पितात. त्यांना नाही म्हणता आले पाहिजे. हे मुलांना लहानपणी शिकवा व आपणही शिका. यासाठी मनावर ताबा पाहिजे. श्वास घेण्यावर जर ताबा मिळवता आला. तर मनावर ताबा मिळवता येतो. म्हणून आपल्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करायला शिका. जेव्हा तुम्हाला वेळ असेल तेव्हा शांत ठिकाणी सरळ ताठ बसा व आपल्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करा. नजर नाकाच्या शेंड्यावर हवी. हळूहळू लांब श्वास घ्या व लांब श्वास सोडा. हा श्वास आपल्या नाकाच्या टोकाला घासून बाहेर पडत आहे व आत जात आहे याची जाणीव करून घ्या. याच्यावर लक्ष केंद्रित करा. आपल्या मनातील सर्व विचार काढून टाका. दिवसभरातील वाईट गोष्टींचा पहिला विचार करा, मग चांगल्या गोष्टींचा विचार करावा. नंतर मनातील सर्व विचार काढून टाकण्याचा प्रयत्न करा. शांत लोकच सुखी, यशस्वी, दीर्घायुषी होतात.

६. आजार टाळा :

आजारी पडू नका, आजार टाळा. आजारी माणसं मरतात. आजारी मेल्यासारखी जगतात. आजाराने शरीर खराब झाल्यामुळे आपली कार्यक्षमता कमी होते व आयुष्यही कमी होते. आजारी माणसाच्या हातचे



खाल्ले तर आजार लागतात. म्हणून कोणाच्या हाताचे खाऊ नका. आजारी माणसाच्या जवळ गेले तर आजार लागतात. प्रत्येकाला काहीना काही आजार असतात म्हणून सर्वांपासून दोन हात दूर रहा.

दातकिडे अल्पायुषी असतात. सर्वांचे दात किडलेले आहेत. एकाचे दात किडले तर परिवारातील सर्वांचे दात किडतात. म्हणून परिवारातील सर्वांनी दाताच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायला पाहिजे. दात किडवणाऱ्या जंतूंना स्ट्रेप्टोकोकस असे म्हणतात. हे मिठाने मरतात. म्हणून सर्वांनी जेवल्यावर मिठाने दोन वेळा दात घासायला पाहिजे. त्याने तोंडाचा वाससुद्धा जातो.

सर्व लसी देणे हा आजार टाळण्याचा सर्वात स्वस्त मार्ग आहे. सर्व लसी मुलांना द्या. टायफॉईड खूप आहे. दोन वर्षावरील सर्व मुलांना टायफॉईडची लस द्या. दर तीन वर्षांनी ती परत घ्यायला हवी.

७. शांततेत जगा :



रोजच्या जगण्यामध्ये अडचणी असतातच. अडचणीचेच नाव जीवन आहे. जीवन म्हणजे अडचण. रोज काही ना काही चांगलं होणार, काही खराब होणार. कधी चोर येणार, कधी नोकरी जाणार, कधी मृत्यू होणार, अपघात होणार तरी दिवसाच्या शेवटी सर्व घरची मंडळी एकत्र येऊन शांतपणे देवाला नमस्कार करून थोडी हसू खेळू शकली पाहिजेत. खेळली पाहिजेत, नाचली पाहिजेत, एखादा छंद पाहिजे, एखादं बाब वाजवता आलं पाहिजे, गाणं म्हणता आलं पाहिजे. अशा प्रकारे विरंगुळा शोधला पाहिजे आणि हे रोज करता आलं पाहिजे. हे जो करू शकेल तो सुखी व दीर्घायुषी होईल.

८. व्यसनी अल्पायुषी निर्व्यसनी दीर्घायुषी :

सर्व व्यसनांनी आयुष्य कमी होते. विडी तंबाखू सोडा. टी. व्ही.चा एखादा कार्यक्रम बघायचा राहिला व चुकल्यासारखे वाटत असेल तर याचा अर्थ आपल्याला त्या कार्यक्रमाची सवय लागली आहे, ती सोडा.

९. लग्न करा व सुखी व्हा :



जगातील लोकांचा अभ्यास असे दाखवतो की, लग्न केलेले लोक दीर्घायुषी आहेत, जास्त जगतात. एकटेपणा हाच आजार आहे. एकटे लोक व्यसन करतात, दारू पितात. माणूस हा सामाजिक प्राणी आहे. त्याला प्रेम करणाऱ्याची गरज असते व परिवारामध्ये प्रेम मिळते, मित्र मिळतात. लग्न केलेली व्यक्ती आजारी पडल्यास दुसरी व्यक्ती त्याची काळजी घ्यायला असते. एकट्याची काळजी घ्यायला कोणीच नसते. म्हणून लग्न केलेले लोक दीर्घायुषी होतात.

१०. हे सर्वांना सांगा व सुखी व्हा :

आपला देश स्वतंत्र झाला तेव्हा साधा माणूस सरासरी पस्तीस वर्षे जगायचा, आज तो सरासरी सत्तर वर्षे जगतो. या स्वतंत्र देशाने प्रत्येकाचे आयुष्य दुप्पट केले आहे. आपले अर्धे आयुष्य, अर्धा श्वास, अर्धा रुपया, अर्धा पैसा या देशाने आपल्याला दिलेला आहे. या देशाचे आपल्यावर हे ऋण आहेत. हा आपण देशासाठी वापरला म्हणजे बरोबरी झाली. हे आपण करावे, ही माहिती सर्वांना द्यावी.



१०२ कोटी लोक बिना आजाराचे बिना औषधाचे जगतील. असे होण्यासाठी सर्वांना मदत करावी. सरासरी प्रत्येक घरातील २० टक्के पैसे औषधामध्ये जातात. दर महिना पाचशे रुपये औषधामध्ये जातात. हे जर पैसे वाचले तर ते पैसे परिवाराच्या व व्यक्तीच्या व देशाच्या उद्धारासाठी वापरले जातील, हे व्हावे ही जनता जनार्दनाला प्रार्थना !

अनारोग्याचा रावण मारा !

आरोग्याबद्दलचे अज्ञान हा रावण आहे. अति लोकसंख्या, गरिबी, अपघात, व्यसनाधीनता, निरक्षरता, चुकीची जीवनशैली, उपचाराला उशीर, व्यायामाचा आळस, अस्वच्छता, नकारात्मक मानसिकता ही त्याची डोकी आहेत. या रावणाचा वध करण्याचा संकल्पच आपल्याला आरोग्यपूर्ण जीवनाकडे नेईल.



१. अज्ञान, निरक्षरता : आजार जाणा, आजार बरा करा व आजार टाळा. प्रत्येकाला काही ना काही आजार आहेत. कुणाला त्याची माहिती आहे कुणाला नाही. आजार नावाच्या यमदूताशी आपली लढाई आहे. आपला आजार जाणा. त्याबद्दल सर्व माहिती मिळवा. आजारापासून दोन हात दूर राहा. त्यासाठी घराबाहेर खाऊ नका. सर्व लसी घ्या. टायफॉईड, धनुर्वात या लसी मोठ्यांनीही घ्यायला हव्यात, ही माहिती सर्वांना द्या. म्हणजे सर्वांचे आजार कमी होतील, सर्वांना शिकवू व जगू तरच आपण जगू जर गावच आजारी पडेल तर आपण कसे वाचू ? जर गावालाच आजार आला नाही तर तो आपल्याला कसा होईल ? बर्ड फ्लू भारतात आला नाही म्हणून आपण वाचलो. सर्व आजार भारतात, आपल्या भागात, वॉर्डांत, इमारतीत येऊ नये म्हणून आजार व आरोग्याबद्दल आपल्याला जे जे माहिती आहे ते सतत सर्वांना सांगावे. आपण जे वृत्तपत्र वाचतो, त्यात पत्र व लेख लिहून रेडिओ, टीव्हीवर ही माहिती आपण द्यावी.

२. व्यसन : व्यसनाने माणूस अल्पायुषी होतो, व्यसने सोडता येतात. मुलांना शिकवा की दारू, सिगरेट, तंबाखू, गुटका, अफू, गांजा, ड्रग्स एकदाही पिऊ नका. हे मुलांना लहानपणीच शिकवा. एकच प्याला नाटकात दारूचा पहिलाच प्याला हे छान सांगितले आहे. अल्कोहोलिक्स ॲनॉनिमस ही संस्था दारू सोडायला मदत करते. व्यसने कशी सोडावी हे त्यांच्याकडून शिकावे. व्यसन हा मनाचा आजार असतो. घरच्या लोकांनी सहानुभूतीने मदत केली तरच ही व्यसनं सुटतात. व्यसनाच्या वस्तू घरातच नकोत.

३. अपघात : रस्त्यावर दरवर्षी भारतात एक लाख लोक मरतात. त्यांच्या दहा-वीस पट अधिक जखमी होतात. यातले निम्मे रस्त्यावर चालणारे असतात. हे टाळण्यासाठी रात्री रस्त्यावर चालताना हाताला रेडियमचा रिफ्लेक्टर पट्टा लावायला हवा. निम्मे अपघात दारू प्यायलेले चालक करतात. दारूबंदीच करावी. हायवेवर तरी दारू मिळू नये. जिने उतरताना कठडा

जगायचे आहे? रक्तदान करा!

गावात रक्तपेढी नाही? नवीन स्थापन करा!

यासाठी ही माहिती सर्वांना द्या.

अमिताभ बच्चनला खूप बाटल्या रक्त मिळाले म्हणूनच तो कुली सिनेमाच्या चित्रीकरणाच्यावेळी झालेल्या जीवघेण्या अपघातातून वाचला.

आज भारत डेंग्यूची जागतिक राजधानी आहे. डायस चावून डेंग्यू आपल्याला केव्हाही होऊ शकतो. अशावेळी रक्तस्त्राव होतो, रक्तदाब घटतो. रक्त व रक्ताचे घटक लगेच गावात मिळाले तरच आपण वाचणार. नाहीतर मरण नक्की. म्हणून गावोगावी रक्तपेढ्या पाहिजेत. आज भारतात रोज अंदाजे १००० स्त्रिया बाळंतपणात मरतात. यातल्या खूप बाया बाळंतपणात रक्त वाहून मरतात. गावात लगेच रक्त मिळाले तर रोज १००० माता वाचतील. यासाठी प्रत्येक गावात रक्तपेढी हवी. रक्ताचे गट कसे माहिती करून घ्यावे, रक्तदान कसे करतात हे एम.बी.बी. एस करताना प्रत्येक डॉक्टर शिकतो. प्रत्येक रक्त तपासणारी प्रत्येक गावातली लॅबोरेटरी हे काम करू शकते.

आपल्याकडे आजच महाराष्ट्रात दरवर्षी ८० लाख बाटल्या रक्त लागते. पण ४० लाख बाटल्याच मिळते. याचा अर्थ रक्तदान दुप्पट व्हायला हवे. शिवाय बहुतेक रक्तपेढ्या मोठ्या शहरातच आहेत. जेथे एम.बी.बी.एस डॉक्टर व लॅबोरेटरी आहे

तेथे रक्तदानाची सोय आपण सुरू करूया.

मोतीबिंदूचे, नसबंदीचे ऑपरेशन मुंबईला वातानुकूलित शस्त्रक्रिया गृहात होते. हेच गावोगावी कॅम्पमध्ये प्राथमिक आरोग्य केंद्रात शाळांमध्ये होते. वातानुकूलित यंत्रणा नाहीशी होते. याप्रकारेच रक्तपेढी स्थापन करण्यासाठीचे कडक नियमातील अनावश्यक नियम बदलले पाहिजे.

रक्तपेढी स्थापन करणे सुलभ केले पाहिजे. हा बदल आपण आपल्या आमदारांना विनंती करून घडवू या. आजच.

आपल्या सर्वांना आपला रक्तगट माहिती हवा. तो आपल्या ओळखपत्रावर लिहावा व ते सदैव अंगावर असावे. कधी अचानक अपघात झाला तर मदत करणाऱ्यांच्या ते उपयोगी येईल. गावात सर्वांना रक्तगट माहिती करून घ्यायला सांगा. रक्तगट जाणायचा कॅम्प घ्या. रक्तदान करा. आपल्याला कधी लागले तर मग रक्तपेढी लगेच रक्त देईल. तसा दाखला रक्तपेढी देते. आम्ही स्वतः अनेकदा रक्त दिले आहे.

सर्वोत्तम दान - रक्तदान



७५ हून अधिक वेळा रक्तदान करणारे कल्याणचे श्री. परशुराम काळेले

धरावा. छोटी मुले जिऱ्यावरून, विळान्यावरून, टेबलावरून पडणार नाहीत, अशी काळजी घ्यावी. दिवाळीच्या फटाक्याने खूप अपघात होतात, हे टाळावे.

४. गरिबी : आज दर दुसऱ्या भारतीयाला पोटभर जेवायला मिळत नाही. आपल्या कर्मचाऱ्यांना चांगला पगार देणे व सर्वांना जेवू घालणे हीच ईशसेवा व देशसेवा आहे. निम्मे लोक जेथे अर्धपोटी आहेत तेथे लोकांना जेवू घालणे हाच सर्वश्रेष्ठ दानधर्म आहे. देवाला सोऱ्याचा मुकुट, सिंहासने करू नका. तो पैसा अन्नछत्रासाठी वापरा.

५. अति लोकसंख्या : हेच गरिबीचे मूळ आहे. एकच बाळ पुरे हे सर्वांना शिकवा. ज्या देशात दोनपेक्षा जास्त मुले असल्यास तुम्ही निवडणुकीला उभे राहू शकत नाही तेथे दोनपेक्षा जास्त मुले झाल्यास मतदान हक्क काढायला हवा.

६. उपचाराला उशीर करणे : आजार, आग व कर्ज लगेच मिटवावे. ते क्षणोक्षणी वाढतात. (आपण बँकेचे कर्ज घेतले असल्यास रोज शिल्लक पैसे कर्जखात्यात भरून रोज कर्ज कमी होते. व्याजाचा बोजा निम्मा होतो.) उशीर हाच सर्वात मोठा यमदूत आहे. जंगलात एक झाड पेटले की सर्व जंगल पेटते. तसे आपला आजार परिवाराला व देशात सर्वांनाच होऊ शकतो. स्वतःला व घरच्या आजारी माणसांवर त्वरित उपचार करावा. ही देशसेवाच आहे. आपण उद्या दवाखान्यात जाऊ म्हणतो पण, रोगी रात्रीच मरतो. हे मुलांबाबत जास्त खरे आहे.

७. सामाजिक वागणे : १०० कोटी भारतीय १०० कोटी पोलिसांसारखे वागले तर बॉम्बस्फोट बंद होतील. घरातला कचरा बाहेर टाकल्यास गाव खराब होते. त्यातून होणाऱ्या आजारांमुळे आपल्या जिवाला धोका असतो. आपली व आपल्या गावाची काळजी घ्यावी.

नाचा व दीर्घायुषी व्हा!



नाच कोण शिकवेल ?

तर त्यासाठी एकलव्य व्हा. टी.व्ही.वर रोज शंभर चॅनलवर नाच चालू असतात. कधी ऐश्वर्या शिकवेल तर कधी गोविंदा नाचायला शिकवेल. त्यांच्याकडून शिका.

शंकर भगवान नाचत असताना सारे विश्वलोक शांत राहून, मग्न होऊन त्या दृश्याचा आनंद लुटत असे. गणपतीच्या नाचण्याचे वर्णनही छान केले आहे. त्यामुळे त्यांचे चित्त शांत, आनंदी व उत्साही राहत असे. म्हणून या देवतांसारखे उत्साही व आनंदी राहण्यासाठी आपणही नाचले पाहिजे.

भरतनाट्यमध्ये सर्व योगमुद्रा आहेत आणि त्या आनंदाने, उत्साहाने केल्याने चिरतारुण्य येते. नाच ही चिरतारुण्याची लस आहे. गरबा हा मला सर्वाधिक आवडतो. कारण हा नाच प्रत्येकजण नाचतो व आनंद लुटतो. आज जगात प्रत्येक चार माणसांमागे एका माणसाला मानसिक चिंता आहे त्यामुळे माणूस आजारी पडतो त्याचे मानसिक संतुलन बिघडते व माणूस अल्पायुषी होतो. नाचल्याने मानसिक चिंता दूर होते व माणूस आनंदी राहतो.

एन्डॉर्फिन नावाचे द्रव्य निघते. त्यामुळे आपल्या शरीरात सुख व आनंद निर्माण होतो.

आपण दीर्घायुषी होतो. आपल्या घरी दुःख झाले, मरण झाले तर कुणी नाचतं का ? कुणी नाचत नाही. नाचल्याने काय होते

भागवतात असे सांगितलं आहे की, देवाचे नाव एकदा कानावर पडलं तरी खूप पुण्य लागते. शंभर वेळा देवाचे नाव ऐकून जेवढे पुण्य मिळतं तितके पुण्य देवाचे नाव एकदा घेतल्याने मिळेल. शंभर वेळा देवाचे नाव घेतल्याने जितके पुण्य मिळते तितके पुण्य देवाचे नाव एकदा गायल्याने मिळते. तर शंभर वेळा गाऊन देवाचे नाव घेतल्याने जे पुण्य मिळते ते पुण्य एकदा हरिनाम घेऊन तल्लीन होऊन नाचल्याने मिळते. म्हणून हरिभक्तीमध्ये तल्लीन होऊन नाचावे, गावे व दीर्घायुषी व्हावे. असा साधा व सोपा दीर्घायुषी होण्याचा सुंदर नियम आहे. सर्व कृष्णभक्तांनी रोज नाचले पाहिजे.

आपल्याला आयुष्यात सर्वाधिक सुख देणारी गोष्ट झाली, तर आपण काय करतो, आपल्याला मुलगा झाला, आपण कठीण परीक्षेत पास झालो, आपण एकदम कठीण प्रश्नाचं छान उत्तर दिलं, कठीण प्रसंगातून छान पार पडलो तर आपण काय करतो तर आपण आनंदाने नाचायला लागतो. नाचताना मेंदूमध्ये

तर आपल्या शरीराला व्यायाम होतो, आपले शरीर लवचीक होते, स्नायू दणकट होतात, मजबूत होतात. म्हणून प्रत्येकाने रोज नाचले पाहिजे.

जगामध्ये सुख-दुःख सर्वांनाच आहे. पण यावर मात करायची असेल तर नाचणे हा यावर चांगला उपाय आहे. आपण आनंदाने नाचायला हवे. सर्वांना नाचायला शिकवावे. शाळेतील वार्षिक समारंभात ५-१० मुले रंगमंचावर नाचतात आणि १००० मुले नाच पाहतात यात काय आनंद आहे? सर्वांनी सामूहिक नाच केला पाहिजे. माझे असे मत की शाळेच्या भव्य पटांगणावर सर्व मुलांनी एकत्र जमा होऊन आनंदाने नाचायला हवे.

फेमिनाच्या माजी संपादिका विमल पाटील यांना एकदा विचारले, जगातील सर्वात सुंदर स्त्री कोण? त्यावर त्या म्हणाल्या, जगातील सर्वात सुंदर स्त्री हेमामालिनी हीच आहे. कारण तिच्या दोन मुली सिनेतारका असून सुंदर आहेत तरीही ती त्यांच्यापेक्षाही सुंदर आहे. आजच्या आपल्या जगातील हेमामालिनीच्या वयाच्या स्त्रिया तिच्याएवढ्या सुंदर का नाहीत? ती का एवढी सुंदर दिसते?

तर याचे एकच कारण आहे तर ती रोज नाच करते. नाचल्याने तन, मन सुंदर होते. तुम्ही सुंदर व्हाल, दीर्घायुषी व्हाल. नाच ही दीर्घायुषी होण्याची लस आहे.

दररोज एकदा तरी नाचावे. देवभक्तीत नाचावे, आनंदात नाचावे, मुलाबाळांसोबत नाचावे, मित्रांसोबत नाचावे. नाच हा कवितेसारखा असतो. उत्कट भावनांचा उत्स्फूर्त आविष्कार म्हणजे आपल्याला अतिशय आनंद झाला की, आपण नाचायला लागतो.

म्हणून रोज एकदा तरी नाचावे. हे सर्वांनी करून पाहावे व दीर्घायुषी व्हावे व सर्वांना हे सांगावे.

नटराज म्हणजे शंकर, तेव्हा सर्व शंकर भक्तांनी नाचले पाहिजे. तुझ्या भक्तांना रोज नाचायची बद्धी दे. गणपती ही नृत्याची देवता. गणेशोत्सवात गणपतीची मूर्ती नाचणारी असावी, गणेशोत्सवात सर्व गणेशभक्तांनी नाचले पाहिजे. गणेशोत्सवात गरबा झाला पाहिजे. गणपती हा गणाचा पती, या गणपतीला सर्व गणपती सशस्त्र असले पाहिजे. छात्रवृत्ती जागृत झाली पाहिजे.

कमजोर मुलाची कणोरी



कमजोर बाळाला असे अन्न द्या

भाजलेल्या शेंगदाण्याची पावडर ३५ ग्राम, साखर २५ ग्राम, तेल पंधरा ग्राम आणि दूध दीडशे ग्राम एकत्र गरम करा. चमच्याने भरवा किंवा नळीने भरवा. एक किलोला १०० मिलीलीटर ते दीडशे मिलिलिटर रोज द्या. हे सायन हॉस्पिटल च्या डॉक्टर अलका जाधव यांच्याकडून शिकलो. सगळ्यांनी करावे.

वजन करायची सोय नसेल तर एक चमचा म्हणजे पाच ग्राम धरा. खनिज व जीवनसत्त्व मिळावेत यासाठी झापसप नावाचे औषध १० मिली. रोज द्या. धन्यवाद!

- डॉक्टर हेमंत जोशी

१०० दिवसात मुले मस्त करायची जादू

करदोडा बांधा.

तो घट्ट झाला म्हणजे
मुलगा अंगाने भरला.



घरी खाऊ कोपरा करा.

एका कोपऱ्यात मुलांसाठी खाली
किंवा हातीशी फळे, खाऊ पाणी
रोज २४ तास १८ वर्षे ठेवा.

फक्त चांगला आहार

याने आधी मुलगा, मुलगी चांगले
होतील मग त्यांचे पोट सुटेल

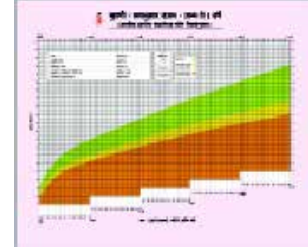


पोटसुटे व्हाल

आजारी, अल्पायुषी
कमी काम करू शकणारे
लवकर थकणारे
स्वतःला पण नकोसे



बारीक मुलगा



उंची वजन वाढीचे आलेख दर ३ महिन्यांनी
१८ वर्षे : जन्मतारखेला



असे अन्न द्या

२४ तास खिशात चणे, दाणे ठेवा.
पातळ अन्न (चहा, दूध, पेज, आमटी)
बंद करा. ३० ग्रॅम तेल (१ वाटी)
दररोज द्या. १ फळ, १ अंडे रोज द्या.

रोज चांगला आहार

+ रोज चांगला व्यायाम नाचणे, →
मैदानी खेळ, धावत, चालत
शाळेत जाणे व येणे



याने मुले शक्तिमान, हनुमान होतील.
दीर्घायुषी, मस्त, स्मार्ट भरपूर काम
करू शकणारे लवकर न थकणारे,
सर्वांना हवेहवेसे

कृष्ण कथा

मुला -मुलींनो कृष्णकथा वाचा. कृष्णासारखे व्हा!
आई - बाबांनो कृष्णकथा वाचा. मुला-मुलींना कृष्णासारखे करा!

लग्नत मुलीला बाळकृष्ण देतात, तिचा बाळ बाळकृष्ण व्हावा म्हणून. हे स्वप्न साकार होण्यासाठी या सूचना पाळा आणि सर्वांना सांगा. कृष्णाच्या आधीच्या सात मुली जन्मानंतर कंसाने मारल्या. आजही आजार नावाचा कंस मामा सर्वाधिक जन्माला आलेली मुले मारतो.

हे टाळण्यासाठी या सूचना पाळा.

बऱ्याच व्यक्तींना काही ना काही आजार असतात. बहुतेक सर्व आजार हे आजारी व्यक्तीच्या संपर्कात आल्याने होतात. गर्भवती स्त्रिया व ज्यांना आजारी पडायचे नाही त्यांनी विशेषतः आजारी व्यक्तीपासून दूर राहायला हवे. आजारी व्यक्तीकडून अन्न पाणी घेऊ नये. घराबाहेरचे अन्न खाऊ नये. याने आई व बाळाचे आजार टळतील. बालमृत्यूही टळतील. बालमृत्यूमध्ये सर्वाधिक मृत्यू जन्माच्या पहिल्या महिन्यात होतात. जन्मानंतर सर्वाधिक मुलं उलटी, जुलाब, न्युमोनिआने दगावतात. हे आजार बाळाला बघण्यासाठी जे पाहुणे येतात त्यांच्यापासून कळत नकळत होतात. सोयर पाळणे म्हणजे सव्वा महिना बाळ -बाळंतिणीला सर्व लोकांपासून दूर ठेवणे. याने आजार होणार नाहीत. ही माहिती घरोघरी द्या. ही राष्ट्रसेवा आहे. सोयर पाळावे, सुतक टाळावे. आजारी व्यक्तीला प्रवेश नाही. कमीत कमी नातेवाइकांनी भेट द्यावी. अशा सूचना सर्व प्रसूतिगृहात हव्यात. कोणत्याही बाळंतपणात बाळ बाळंतिणीच्या जिवाला धोका होऊ शकतो. म्हणून बाबा व घरातील इतर जबाबदार व्यक्ती बाळंतपणाच्या वेळी हजर हव्याच. बाळकृष्णाच्या जन्माच्या वेळी त्याचे बाबा हजर होते. त्यांनी त्याला त्वरित गोकुळात हलवले म्हणून तो वाचला. जगातील सर्वाधिक बालमृत्यू रोज भारतात होतात. हे विचार घरोघरी पोहोचले तर मुलांचे आजार व मृत्यू कमी होतील. हे करायला आम्हाला मदत करा. ही राष्ट्रसेवाच आहे. पौराणिक कृष्ण कथा आपल्याला बालमृत्यू व लहान मुलांचे आजार टाळण्यास मदत करेल.

कृष्णाची आई जेलमध्ये होती. नंदाच्या घरी हजारो गाई होत्या. पण गाईचे दूध, बाटलीने पाजले नाही. तो माता यशोदेचे



दूध प्याला आणि छान वाढला. बाळाला आईचे दूध कमी पडले तर दुसऱ्या आईचे द्या. असे करा आणि नवजात बाळांना वाचवा. संभाजीराजे असेच वाढले. कृष्णाला मारायला पुतना मावशी आली होती. पण कृष्णानेच तिला मारले. दुधाची बाटली ही आधुनिक पुतना मावशी आहे. तिच्यामुळे जुलाब होतात आणि मुले मरतात. दरवर्षी दुधाच्या बाटल्या होळीत टाका. विरार आणि गांधीधामच्या डॉक्टरांनी असे केले आहे. कृष्णाचे सहाव्या महिन्यात उष्ट्रावण झाले. त्याला शिरा भरवून घरचे सर्व अन्न द्यायला सुरुवात झाली. आजही केरळमध्ये करतात. केरळमध्ये सर्वात बालमृत्यू कमी होतात. आईचे दूध कमी पडते म्हणून दरवेळी आधी शिरा,

डाळ -भात द्यावा आणि मगच आईने अंगावरचे पाजावे. हळूहळू शिरा वाढतो व दूध सुटते. बाळ मागून मिळत नाही. बाळरूपाने बाळकृष्ण आपल्या घरी येतो.

सत्यनारायणाच्या कथेत कृष्ण पूजा करतात, शिऱ्याचा प्रसाद देतात. आपल्या घरी खरा बाळकृष्ण आला. रोज शिऱ्याचा प्रसाद करा. त्याला रोज १२ वेळा १८ वर्ष द्या. तो खरा कृष्ण होईल.

यशोदा - नंदाने कृष्णजन्मानंतर सव्वा महिना सोयर पाळले.

घरोघरी कबुतरांसाठी दाणापाणी ठेवतात तसेच जमिनीवर मुलांसाठी दाणापाणी ठेवायला हवे. त्यांना अन्नपाणी मागावे लागू नये. ज्यांना मागावे लागते तो जावई /सून /मुलगा /मुलगी उपाशी राहतात. आपण सर्व पुरुष ६ १/२फूट उंच व बाया ६ फूट उंच हवे होतो. पण १८ वर्ष पुरेशा अन्न व व्यायामाअभावी आपण खुरटलो. आपण आपल्या मुलांना या पासून वाचवूया.

कुत्रा, मांजर यांच्या पिल्लांना तहान लागली तर त्यांना पाणी मिळते. पण आमच्या मुलांना रडून मागावे लागते. जुलाब लागल्यावरही दुसऱ्याने दिल्यावरच पाणी मिळते. म्हणून जुलाबाने खूपच मृत्यू होतात. घरोघरी बाळासाठी जमिनीवर पाण्याचे भांडे हवे. त्याला तेथे जाऊन हवे तेव्हा तोंड लावून पाणी पिता आले पाहिजे.

हे का महत्त्वाचे आहे ?

जुलाबात पाणी कमी पडूनच मृत्यू होतात. मुबलक पाणी हवे तेव्हा पिता आले तर जुलाबमृत्यू नक्कीच कमी होतील.



लड्डू गोपाल: असा मुलांच्या हाती नेहमी लड्डू, खाऊ हवा. ते मस्त वाढतील. करून बघा.

बलराम शिक्षणासाठी

गुरूंकडे राहायला व शिकायला गेले होते. आजही मुलांना उत्तम शिक्षणासाठी दूर गावी जावे लागते, त्यांना हे शिकवावे. कृष्ण, बलराम रोज व्यायाम, कुस्ती करायचे. मुलांनी रोज व्यायाम, कुस्ती, योगासने करावीत.

कृष्णाने गोकुळातील मुलांना एकत्र करून त्यांचे थर रचून लोणी पळवले. आयुष्यभर सर्वांना एकत्र करून नेतृत्व करून मोठ्या मोठ्या लढाया जिंकल्या. हे मुलांना शिकवू या.



जगन्नाथपुरी तीर्थक्षेत्र आहे. तेथील देव श्रीकृष्ण आहे.

तेथे बाळकृष्णाला रोज ६ वेळा जेवण देतात.

निरनिराळे ५६ खाऊ बनवितात. असे आपण आपल्या घरी करा.

भारतातील सर्व शास्त्रीय नाच कृष्णकथांवर आधारित आहेत. नाच हा सर्वोत्तम व्यायाम आहे. आपण सर्वांनी घरी टी.व्ही. लावून टी.व्ही तील नाचणाऱ्यांसह नाचून घरच्या घरी नाच शिकावा व दीर्घायुषी, आनंदी व्हावे.



कुस्ती शिका, बंदुका शिका, सैन्यात जा. जगावर राज्य करा

बाळ दत्तक द्यायला / घ्यायला कृष्णकथा वापरा

कृष्णाचे आई वडील जेलमध्ये होते. तो जणू नंदाघरी दत्तकच होता. आजही दर दहाव्या घरी बाळ नाही म्हणून सुख नाही. ज्यांच्याकडे दोन वर्षांत बाळ येत नाही त्यांनी एक बाळ दत्तक घ्यावे. ज्यांना बाळ नको त्यांनी बाळ दत्तक घ्यावे. बाळंतपणे करणाऱ्यांच्या मदतीने बाळ द्या, बाळ घ्या मोहीम राबवा.

कृष्णाचा जन्म जेलमध्ये विपरीत परिस्थितीत झाला. त्याच्यावर आयुष्यभर अनंत संकटे आली. तो सर्वांवर विजयी झाला. पुरुषोत्तम झाला. आपल्या मुलांनी तसे व्हावे म्हणून त्यांना ही कथा सांगा. गीता वाचून त्याचा अर्थ सांगा. विनोबांनी गीतेची सुलभ मराठीत गीताई बनविली. ती वाचून समजावून सांगा. आपला बाळ बाळकृष्णासारखा करण्याचा हा नवस घ्या व सर्वांना द्या. हीच स्वतःची, मुलांची व सर्वांची व देशाची सेवा आहे.

खाऊताईची गोष्ट

फार जुनी गोष्ट आहे. भारतात एक गुणी राजा राज्य करायचा. राज्यात सर्व छान होते. फक्त एकच दुःख होते. राजकुमारासह राज्यातील मुले जेवायची नाहीत. त्यामुळे बारीक होत होती. कमजोर होत होती. आजारात पटापट मरत होती.

राजाने सर्व डॉक्टर वैद्यांचे उपाय केले. सर्वांना मोफत दूध, औषधे, टॉनिक, बाजारचे डबे, परदेशी औषधे दिली. पण व्यर्थ. मग राजाने सांगितले, “जो मुलांना जेवू घालील, धष्टपुष्ट करेल त्याला अर्धे राज्य मिळेल.”

हे ऐकून एक मुलगी पुढे आली. तिच्या कपड्यांना खिसेच खिसे होते. त्यात चणे, दाणे, कच्चे तांदूळ आदी खाऊ भरले होते. ती म्हणाली, “मी १०० दिवसांत सर्व मुले छान करते.” राजाने सांगितले, “सर्वांनी खाऊताईचे ऐकावे.”

मग खाऊताई घरोघरी गेली व म्हणाली, तीन गोष्टी करा. बिनपैशाने तुमची मुले छान होतील. घराचा एक कोपरा मुलांना द्या. त्याचे नाव बाळकोपरा ठेवा. त्यात एक थाळी भांडे ठेवा.



कोंबड्या दाणे खातात, जाड होतात.

उंदीर दाणे खातात, जाड होतात.

हत्ती गवत खातो, जाड होतो.

मुले दिवसभर दाणे खातील. जाड होतील.



त्याचे नाव अक्षयपात्र ठेवा. त्यात घरी असलेला व मुले खातील असा खाऊ ठेवा. द्रौपदीच्या थाळीप्रमाणे त्यातील खाऊ संपू नये. त्याआधी आईबाबांनी पुन्हा खाऊ भरावा. मुले अर्धा खातील, अर्धा सांडतील तरी रागावू नये. शेजारच्यांना पण खाऊ द्यावा. पाणीही ठेवा. खाऊ नसेल तर कच्चे तांदूळ ठेवावे. आया निवडताना कच्चे तांदूळ खातात. उंदीर, चिमण्या, कोंबड्या सर्व खातात. ते पचते. त्याने पोट दुखत नाही. असा दाखला विरारचे बालरोगतज्ज्ञ डॉ. जोशी देतात. हे खाऊन मुले १०० दिवसांत सशक्त होतील. मुलांच्या प्रत्येक कपड्याला खिसा हवा. तो नेहमी खाऊने भरलेला हवा. पातळ अन्नात पाणी जास्त व अन्न कमी असते. त्याने मुलांची उपासमार होते. ते मुलांना देऊ नका. चहा, दूध, पेज, पातळ भाजी, पातळ वरण, बारीक मुलांना देऊ नये. ते टाळा. जे पैसे वाचतील, त्यातून प्रत्येक मुलाला रोज ३० ते ६० ग्रॅम म्हणजे महिन्याला १-२ किलो स्वस्त रिफाइन्ड केलेले तेल द्या, मुले जे खातात त्यात तेल वाढा. मुले ते पितात पण छान. छोटी वाटी-चमचा ठेवा. त्याने तेल रोज ५-६ वेळा द्या. हे सर्व करा व सर्वांना सांगा. ज्यांनी हे केले त्यांची मुले छान छान झाली. गुटगुटीत झाली. त्यांची वजने वाढली. मग खाऊताईला राजाने कबूल केल्याप्रमाणे राज्य मिळाले. आपण पण १५ भाषांत ११२ कोटी भारतीयांना टी.व्ही., रेडिओ, वृत्तपत्रे, मासिके, भाषणे SMS, Email ने सांगू या व सर्व मुलांना भारत भाग्यविधाते, ६१/२ फूट उंच शक्तिमान, बुद्धिमान दीर्घायुषी करू या. ही देशसेवा करूया.

...आणि मुले जेवायला लागली



फार वर्षापूर्वी भारतात एक गुणी राजा राज्य करायचा. त्याला एक मुलगा व एक मुलगी होती. त्यांचे नाव बंटी व बबली होते. सर्व सुखी होते. दुःख फक्त एकच होते. बंटी व बबली जेवायचे नाहीत. ते दोघेही सुकत चालले होते. वैद्यांनी सर्व काढे त्यांना दिले. डॉक्टरांनी टॉनिक दिले, दूध प्यायला लावले. पण बंटी व बबली काही पोटभर जेवेनात, अंगात काही भरेना वा नीट झोपेना. त्यांना सू खूप व्हायची पण संडासला खडा व्हायचा. संडास व्हायचीच नाही. (अगदी आपल्या मुलीसारखं !)



त्याने

राजा-राणी आले. बंटी व बबली इतके अंगाने भरले होते की राजा-राणीने त्यांना ओळखलेच नाही. ते पाया पडत राजा-राणीला म्हणाले, “आम्ही तुमचे बंटी बबली.”

राजाने बंटी बबलीला घरी नेले. त्यांनी सर्वांना सांगितले की आम्हांला तुम्ही सारखे दूध, चहा, पातळ अन्न द्यायचे. त्याने भूक मरायची. त्यात पाणीच जास्त, उपासमार व्हायची. आम्ही बारीक झालो. त्यामुळे झोप पण नीट यायची नाही. असे जंगलात नव्हते. आम्ही भरपूर फळे, रानमेवा खायचो, खूप धावायचो, खूप खेळायचो, काम ही करायचो. त्यामुळे आम्हांला भूकही भरपूर लागायची. छान जेवणामुळे

दररोज औषधे, दूध पिण्याचा खूप त्रास बंटी व बबलीला झाला. एकेदिवशी बंटी व बबली घरातून पळून राजधानी बाहेरच्या जंगलात गेले. धावून धावून थकून ते एका झाडाखाली बेशुद्ध झाले. जंगलातील एका निपुत्रिक आदिवासी जोडप्याला ते सापडले. त्यांनी बंटी व बबलीला घरी नेले. त्यांना जेवण दिले. पण ती दोघेही काही जेवेना. सारखी बसून राहायचे. आजूबाजूची मुले त्यांना म्हणाली “अरे, बसेल त्याला भूक कशी लागेल ? खेळा, कामे करा, बघ भूक लागते की नाही ते.” बंटी व बबलीने त्यांचे म्हणणे ऐकले. ती दोघं जंगल बघायला बाहेर पडले. त्यांनी पाहिले की सगळे काम करीत होते. मधमाशा मध गोळा करीत होत्या, मुंग्या साखर नेत होत्या, आदिवासी फळे, लाकूडफाटे गोळा करीत होते, शिकार करीत होते. बंटी व बबली दोघे त्यांना मदत करू लागले. त्यांना छान वाटले व कडकडून भूक लागली. मग त्या दिवसापासून ते रोज मस्त खेळले, धावले, रोज त्यांनी अंगमेहनतीची खूप कामे केली, मस्त जेवले, मस्त झोपले. दिवसभर फळे खाऊनही त्यांना मस्त जेवण जाऊ लागले. १०० दिवसांत बंटी व बबली अंगाने भरली. काही दिवसांनी गावची जत्रा होती. बंटी व बबली सर्वासह जत्रेला गेले. तेथे स्पर्धेत भाग घेऊन पहिले आले. बक्षीस द्यायला

आमची वाढ झाली.

लोकहो, मुलांना दूध, चहा, पेज, फळांचा रस, पातळ वरण, आमटी देऊ नका. जमिनीवर फळांचे तुकडे, खाऊ ठेवा. त्यांचे खिसे नेहमी खाऊने भरून ठेवा. सर्वोत्तम दान मैदान. प्रत्येक गावात वॉर्डमध्ये मुलांसाठी मैदान करा. रोज त्यांना एक तास तरी खूप घाम येईल असे मैदानी खेळ खेळू द्या. बघा सर्व मुले मस्त वाढतील. भारत भाग्यविधाते होतील. सर्व मुला-मुलींना करदोडा बांधा. ना ढिला, ना घट्ट, मुले बारीक झाली तर तो ढिला व वाढली की तो घट्ट होईल. मोठेपणी लठ्ठपणा टाळायला मदत करेल. लोकांनी ते ऐकले. त्यांची मुले छान झाली.

आपण ही बंटी बबलीची गोष्ट मैत्रिणींना सांगा. झोपतेवेळी भावंडांना सांगा. भावंडांना गप्पात मित्र व १५ भाषात ११२ कोटी भारतीयांना टी.व्ही., रेडिओ, वृत्तपत्रे, भाषणे, एस.एम.एस. इ मेलने सांगू या.

(प्रेरणा : दुर्गा झाली गौरी नाटक. प्रत्येकाने जरूर पाहावे.)

मुले मस्त वाढण्याची जादू अनुभवा

सर्व मुले व मुली ६¼ - ६½ फूट उंच, शक्तिमान, बुद्धिमान व जगज्जेते होण्यासाठी हे करा व सर्वांना शिकवा. ही देशसेवा आहे.

१. १०० दिवसात बिनपैशात मुले छान.

रोज गरजेपेक्षा कमी अन्न मिळाले तरच मुले व मुली वारीक होतात. भारतात मुलांना १५% अन्न रोज कमी पडते असा अभ्यास आहे. पातळ अन्नात अन्न कमी व पाणी जास्त असते. वयाच्या १८ वर्षापर्यंत मुलांना चहा, दूध, पातळ अन्न देऊ नका. दूध, चहाच्या वाचलेल्या पैशाने चणे दाणे आणून ते २४ तास खिशात व हाताने घेतील असे जमिनीवर ठेवा. याच वाचलेल्या पैशातून रिफाइण्ड तेल आणून मुलांना रोज ३० ते ९० ग्रॅम द्या. जन्म ते ४ वर्ष ३० ग्रॅम, ४ ते ८ वर्षापर्यंत ६० ग्रॅम व ८ ते १८ वर्षे ९० ग्रॅम तेल रोज वरून द्या. रिफाइण्ड तेल ४-६ वेळा औषध म्हणून पाजताही येते. (जाड मुलांनी तेल तूप कमी करावे) मुलांना ९०% पर्यंत आहारात तेल रोज कमी पडते, असे राष्ट्रीय आहार सर्वेक्षण सांगते.

२. आजार टाळा :

१. सर्व लसी सर्व मुलांना लगेच आजच आत्ताच युद्ध पातळीवर द्या. जोशी बालरुग्णालय स्टेशनसमोर विरार येथे या लसी २४ तास मिळतात.
२. घराबाहेरचे, हॉटेलचे/हातगाडीवरचे खाऊ नका.
३. सर्दी खोकला, ताप आजार असलेल्यापासून दोन हात दूर रहा. आजारी मुलाने शाळेत जाऊ नये, उंबरठा ओलांडू नये. मोठ्यांनी पण ही माहिती सर्वांना द्या. मित्रमैत्रिणींनो मी आजारी असताना शाळेत जाणार नाही अशी शपथ आता घ्या. ही शपथ सर्व मित्र मैत्रिणींना भेटले की द्या.

एकदा जखम झाली की पुन्हा पुन्हा जखमेवरच लागते. संकटकाळी एक संकट आले असता संकटे येत राहतात.

नवीन नोकराचा नम्रपणा, पाहुण्यांचे गोड बोलणे, धूर्ताचे अघळपघळ बोलणे यापासून सावधान राहावे.



३. वाढीवर लक्ष ठेवा.

१. १८ वर्षांचे होईपर्यंत मुलांच्या वाढीवर लक्ष ठेवा. दर वाढदिवसाला व जन्मतारखेला दर ३ महिन्यांनी उंची वजन मोजा. त्यांचे उंची वजन वाढीचे आलेख १८ वर्षेपर्यंत नियमित भरा.
२. मुलांच्या मेंदूच्या वाढीवर लक्ष ठेवा. त्यासाठी पहिली ३ वर्षे डोक्याचा घेर दरमहा जन्मतारखेला मोजून त्याचा आलेख भरा. सोबत उंची वजनाचेही.
३. रोज मस्त जगायला पोटभर अन्न हवे. तसाच स्नायूंना एक तास घाम गाळणारा मस्त व्यायामही हवा. मुलांनी बस, रिक्शा टाळून पायी/सायकलनेच शाळेत जावे. घरची सर्व कामे म्हणजे उत्तम व्यायाम आहे. ती रोज करावी.
४. रोज मस्त जगायला जोर व स्नायू लवचीक राहण्यासाठी रोज योगासने करावी. मुलांनी व मोठ्यांनीही सुपरमॅन, सुपरवुमन होण्यासाठी अष्टांगयोग शिकावा. सर्व योगांचे मूळ अष्टांगयोग आहे. टीव्ही, रेडिओ, पुस्तके, सीडी, वरून योग शिका व सर्वांना शिकवा. “मुला-मुलींनो! ही मस्त बनायची जादू शिका व सर्वांना शिकवा”

उंची व वजन वाढीचे आलेख म्हणजे वाढीचे दाखले. प्रत्येक मुलाकडे हा वाढीचा दाखला १८ वर्षे हवाच. मुलांच्या डॉक्टरांकडे हे मिळतील न मिळाले तर डॉ. जोशींना सांगा.

चॉको नगरीचा राक्षस

चॉको राक्षसाची ही चॉकलेट्स साऱ्यांना फारच आवडायला लागली, एवढी की, ज्या चॉकलेटने दात पडून मुलं लवकर मरतात, अल्पायुषी होतात अशी चॉकलेट्स लोक वाढदिवसाला पण देऊ लागले. म्हणजे वाढदिवसाला तोंडानी शतायुषी भव असा आशीर्वाद द्यायचा व हातांनी त्याला अल्पायुषी करणाऱ्या गोळ्या, चॉकलेट द्यायच्या, दुर्दैवाने हीच प्रथा सुरू आहे, ती आपण मोडावी.

फार फार पूर्वी भारत वर्षामध्ये एक चॉको राक्षस होऊन गेला. त्याला मुलांचे दात व मऊ हाडे फार आवडायची. पण ती काही त्याला सहज मिळायची नाही. त्याने त्यासाठी खूप प्रयत्न करून पाहिले. शेवटी त्याला उपाय सुचला.

त्याप्रमाणे शंकराची उपासना करायची ठरवले. कारण शंकर म्हणजे भोळा सांब. तो मागितले की देईल म्हणून त्याने शंकराची खूप कडक तपश्चर्या केली आणि ती बघून शंकर प्रसन्न झाले. त्याने मागायच्या आत शंकरदेव म्हणाले, ममतथास्तु तुला काय हवे ते दिले.फक्त

चॉको राक्षसाला ठाऊक होते की, कोणतेही काम मनावर घेतले आणि त्यासाठी सतत प्रयत्न केले की ते सहजसाध्य होते. एक एक पायरी चढून कितीही मोठा डोंगर पार करता येतो आणि म्हणूनच त्याने शंकराची भक्ती केली. शंकरदेवाने प्रसन्न होऊन विचारले, तुला काय पाहिजे? तो म्हणाला, मला मुलांचे दात आणि मऊ मऊ हाडे पाहिजेत.

शंकरांनी मनाशी विचार करत म्हटले तू एक चॉकलेटचे दुकान आणि कारखाना काढ म्हणजे तुझ्या मनासारखे होईल. असं म्हणून शंकर अंतर्धान पावले.

मग राक्षस परत आला. त्याने चॉकलेटचे दुकान आणि पाठीमगे एक छोटासा कारखाना काढला. त्याच्या कारखान्यातील चॉकलेट्स मुलांना फार आवडायला लागली. मग त्याची दुकाने खूप झाली. भारतभर त्याचे कारखाने झाले. चारशे कोटी रुपयाचा चॉकलेटांचा खप दरवर्षी व्हायला लागला.

मग मुलं जशी चॉकलेट खाऊ लागली तशी त्यांच्या दाताला चॉकलेट चिकटू लागली. कारण चॉकलेट दूध साखरेचे बनते. आणि दूध, साखर, गोळी, चॉकलेट यामध्ये दात किडवणारे जंतू लवकर वाढतात. ते दाताला कीड पाडून खड्डा करतात व मुलांना वारंवार आजार करतात. किडके दात लगेच पडतात, दुखतात म्हणून मूल जेवू शकत नाही आणि जसा दात पडलेला सिंह उपासमारीने कमजोर होतो आणि आजारी पडून मरतो. तशी मुलं कमजोर व्हायला लागली आणि उपासमारीने मरायला लागली. मेलेल्या मुलांची हाडे खाऊन राक्षसांची चंगळ झाली. राक्षसाची प्रजा वाढायला लागली. निरनिराळ्या गावात निरनिराळी दुकानं चॉको राक्षसाने उघडली. त्याच्या चॉकलेटची बहुराष्ट्रीय कंपनीसुद्धा झाली. पण मग मुलं मरायला लागली म्हणून लोक हवालदिल झाले. तरीसुद्धा मुलांची चॉकलेटची आवड जाईना. राक्षस सुद्धा भरपूर हुशार होता. त्याने बहुराष्ट्रीय कंपनी केली.



टि.व्ही. वर जाहिराती दिल्या. चॉकलेटसोबत टी शर्ट मोफत द्यायला लागला. पाच चॉकलेटवर एक कप द्यायला लागले. अशा प्रकारे दरवर्षी चारशे कोटींच्या वर चॉकलेट विकायला लागले. त्यामुळे खूप मुलं मरायला लागली. ८५ टक्के मुले बारीक झाली. अशक्त झाली. शाळेतील ९५ टक्के मुलांचे दात किडले. याने जनता हवालदिल झाली.

मग जनतेने विष्णू देवाचा धावा केला. सगळे लोक विष्णूकडे गेले आणि म्हणाले, आमच्या देशातील ८५ टक्के मुलं बारीक झाली. ९५ टक्के मुलांचे दात किडलेले आहेत आणि जगातील सर्वाधिक बालमृत्यू आणि जगातील सर्वाधिक अशक्त मुलं इथे आहेत. देवा आम्हांला वाचवा.

मग विष्णू म्हणाले, तथास्तु. ठीक आहे आणि असं म्हणून विष्णू अंतर्धान पावले. लोक समाधानी होऊन घरी आले.

आता काही तरी मार्ग निघेल. मग विष्णूने काय केले?

राक्षसाच्या मनात चॉकलेटच्या प्रमाणावर एकाला एक चॉकलेट भेट असे चालू केले.

मग चॉकलेटचे प्रमाण दुप्पट झाले. त्यामुळे काय झाले? पडलेल्या दातावर देखील चॉकलेट राहायला लागले. खूप चॉकलेट शिल्लक राहायला लागली. मग हे दात खाताना

राक्षसाला व त्याच्या मुलांना चॉकलेटची चव लागली. ते पण खूप चॉकलेट खायला लागले. मग त्यांचे दात पडले. त्यामुळे ते पण बारीक झाले आणि उपाशी राहू लागले आणि आजाराने मेले. एके काळी भारतवर्षाची या चॉकलेट राक्षसाच्या बहुराष्ट्रीय कंपनीच्या तावडीतून सुटका झाली.

दुर्दैवाने १९९६ मध्ये या देशामध्ये आजही चारशे कोटीची चॉकलेट दरवर्षी विकली जातात. आजही सर्वाधिक जास्त व कमजोर मुले या देशात आहेत आणि सर्वाधिक बालमृत्यूचे प्रमाणही या देशात आहे. आजही अशाच विष्णूची गरज आहे जे चारशे कोटी रुपयांचा चॉकलेट राक्षसाचा नाश करून आमच्या नवीन पिढीचे संरक्षण करतील.

हे फार मोठे काम आहे. याला प्रत्येकाचा हातभार लागला पाहिजे. आता विष्णू निर्माण होणार नाही, प्रत्येकाला आपल्या मुलांचे, गावाचे संरक्षण करावे लागेल व जमेल तर माझ्या गावात चॉकलेट विकू देणार नाही, बनवायला देणार नाही अशी मोहीम हाती घ्यावी लागेल. जो दुसऱ्यावर विश्वासला त्याचा कार्यभाग बुडला. अशा प्रकारे आम्हांला रसातळाला जायचे नसेल तर-

चॉकलेटसाठी गावबंदीची मोहीम आम्हांला हाती घ्यावी लागेल. ते करण्यासाठी जनता जनार्दनाला शुभेच्छा.

चल रे भोपळ्या टुणूक...टुणूक

आजी मुलीकडे जात होते. जंगलात वाघ भेटला. तो म्हणाला, आजी मला भूक लागली आहे, मी तुला खातो. आजी म्हणाली, अरे मी बारीक आहे. मी लेकीकडे जाईन. रोज नाश्ता करेन. दिवसभर चणे, दाणे खाईन. भरपूर तेल, तूप खाईन, आणि मग जाडी होईन. मग तू मला खा. मग आजी लेकीकडे गेली.सांगितल्याप्रमाणे जाडी होऊन आली व भोपळ्यात बसून कोल्होबाला फसवून परत गेली. ही गोष्ट सर्व आया आपल्या मुलांना सांगतात पण तात्पर्य न समजता.



जंगलची बाल आरोग्य स्पर्धा



जगातील सर्वाधिक बालमृत्यू रोज भारतात होतात. यातील २०% मृत्यू न्यूमोनियांने, २०% मृत्यू जुलाबाने, ५% मलेरियाने होतात. मरणारी ८९% मुलं बारीक, अशक्त, म्हणजे उपाशी असतात. ही गोष्ट सर्वांना सांगा हे आजार व मृत्यू कमी करा.

फार फार वर्षापूर्वीची गोष्ट आहे. जंगलच्या शाळेमध्ये प्राण्यांच्या मुलांची आरोग्य स्पर्धा भरली. त्यात एका गरीब घरच्या व एका श्रीमंत घरच्या कोंबडीच्या पिल्लांनी भाग घेतला. त्यांचा नंबर काही आला नाही. स्पर्धेनंतर त्या रडायला लागल्या.

त्यांना रडताना पाहून इतर प्राण्यांची मुले त्यांना समजवायला लागली. कोणी म्हणे पुढच्या वर्षी मेहनत करा.

अपयश हीच यशाची पहिली पायरी असते

पण लांडगा आणि कोल्ह्याच्या मुलांनी मात्र डाव मांडला. ते म्हणत ही एक कोंबडी श्रीमंत घरची आहे. तिच्याकडे पैसे असतील. शाळेबाहेर आजीचे दुकान आहे तेथे आपण त्यांना नेऊ. त्यांच्या पैशाने आइस्क्रीम खाऊ, वडा खाऊ म्हणून ते त्या मुलांकडे आले. आणि म्हणाले, “अरे तुम्ही कशाला रडता,

आपल्या शाळेच्या बाहेर जाडी आजी आहे तिचे दुकान आहे. ती पहिली केवढी बारीक होती मग दुकानात खाऊन खाऊन जाड झाली. तसे तुम्ही पण व्हा आणि पुढच्या वर्षी नंबर काढा. चला, आपण दुकानात जाऊ.”

असं म्हणून लांडग्याच्या आणि कोल्ह्याच्या मुलांनी कोंबड्याच्या दोन्ही पिल्लांना जवळ घेऊन आजीच्या दुकानात नेलं. त्यांच्या मागोमाग प्राण्यांची टोळी गेली. आजी दुकानात नव्हती. पिंजऱ्यात एक पोपट होता तो दुकानावर लक्ष ठेवून होता.

मग लांडगा म्हणाला, हे बघ ही सुंदर सुंदर चॉकलेट आहेत. टीव्हीमध्ये दाखवतात तशी. चॉकलेट खाऊन खेळतात हिरो, हिरोईन खातात तसे आपण होणार. आपण सगळे चॉकलेट खाऊ.

तेवढ्यात ससा म्हणाला, “अरे तुम्हांला ती चॉको राक्षसची गोष्ट माहित नाही का?”

कोंबडी म्हणाली, “नाही ! काय आहे ती ?” मग ससा गोष्ट सांगायला लागला.

चॉको राक्षसाची गोष्ट

फार फार वर्षांपूर्वी या जंगलामध्ये एक राक्षस होता. त्याला मुलांची हाडे व दात आवडायचे पण मिळायचे नाहीत म्हणून त्याने काय केले ? त्याने चॉकलेटचे दुकान लावले. मुलं चॉकलेट खायची, चॉकलेट दाताला लागून दात किडायचे. दात पडले की मुलं उपाशी राहायची. दातपडका सिंह उपाशी मरतो तशी मुलं उपाशी राहून कमजोर व्हायची, आजाराने दगावायची व मुलांचे दात व हाडे राक्षसाला मिळायची, ते खाऊन राक्षस वाढला. त्याची मुलं वाढली. त्यांची दुकाने वाढली. त्यांनी चारशे कोटींची बहुराष्ट्रीय कंपनी काढली.

या दरम्यान मग काय झाले. ते मुलांचे दात खाता खाता मुलांच्या दाताला लागलेली चॉकलेटची चव त्याच्या व त्याच्या मूलांच्या दाताला लागली. मग तेही चॉकलेट खाऊ लागले. मग त्यांचे पण दात पडले. मग ते उपाशी राहिले आणि उपाशी पोटी मेले.

म्हणून एके काळी या देशाची चॉकोराक्षसाच्या तावडीतून सुटका झाली. दुर्दैवाने आजही या देशामध्ये बहुराष्ट्रीय कंपन्या व देशी कंपन्या दरवर्षी चारशे कोटी रुपयांचे चॉकलेट विकतात. ते खाऊन ९५ टक्के भारतीय मुलांचे दात किडलेले आहेत.

वाढदिवसाला पोराने नमस्कार केला की त्याला शतायुषी व्हा असा आशीर्वाद देतात आणि त्याला दात पाडायचे चॉकलेट देऊन अल्पायुषी करतात. असे आहेत आमचे हुशार भारतीय ! ते सुधारतील तेव्हा सुधारो, त्यांच्या शाळेमध्ये चॉकलेट देण्याचे बंद होईल तेव्हा होवो. पण आमच्या शाळेत तर बंद झालंय आणि तुम्ही ते बिलकूल घेऊ नका.

हत्ती म्हणाला,

“तेरे प्यारे प्यारे दातोंको

गोली चॉकलेटकी नजर ना लगे

चश्मे बददूर !”

लांडगा म्हणाला, हरकत नाही. आपण वडा खाऊया. तुमच्याकडे वडा आहे का ? पोपट म्हणाला, आहे ना ! वडा आहे, वडा पावही आहे. तेवढ्यात घोड्याचे पिल्लू म्हणालं, अरे हा वडा हा ट्रॉयच्या घोड्यासारखा असतो. ज्याच्या पोटात जातो त्याचे पोट बिघडवतो. तुम्हांला ट्रॉयच्या घोड्याची गोष्ट माहीत नाही का ? सर्व म्हणाले नाही. मग घोडा म्हणाला ऐका !



ट्रॉयच्या लाकडी घोड्याची गोष्ट



फार पूर्वी भूमध्य समुद्राच्या किनारी तुर्कस्थान देशात ट्रॉय नावाचे सुंदर, विशाल नगर होते. आजही त्याचे अवशेष बघायला मिळतात. ट्रॉयच्या लोकांनी ग्रीसची सुंदर राजकन्या हेलन हिला पळविली. तिला सोडविण्यासाठी ग्रीसचे लोक बोटी घेऊन ट्रॉयला गेले. ट्रॉयला त्यांनी वेढा घातला. दहा वर्षे युद्ध चालले. पण कोणीच जिंकना. शेवटी ग्रीसच्या लोकांनी पराभव मान्य केला व ते ग्रीसला परतले. परतताना त्यांनी ट्रॉयवासियांना भेट द्यायला एक प्रचंड लाकडी घोडा ट्रॉयच्या दारात सोडला. घोड्याला चाके होती. युद्ध जिंकले म्हणून ट्रॉयमध्ये उत्सव झाला. विजयभेट म्हणून त्यांनी घोडा शहरात ओढून नेला व विजयोत्सव करून ते रात्री झोपले. रात्री घोड्याच्या पोटात लपलेले ग्रीक वीर बाहेर आले. त्यांनी सर्व ट्रॉयवासियांना मारून टाकले व हेलनला परत नेले. हीच ती सुप्रसिद्ध ट्रॉयची हेलन. याच वीर कथेवर ग्रीक महाकवी होमरने इलियट हे महाकाव्य लिहिले.

जसे त्या घोड्याच्या पोटात शत्रू लपून बसला होता. तसाच घराबाहेर खाल्ल्याने सोबत आजाराचे जंतू पोटात जातात. त्यामुळे आपल्याला कावीळ, पोटदुखी, जंतू, उलट्या होतात व याने खूप लोक मरतात. जे वाचतात ते हडकुळे व अल्पायुषी होतात. ह्यावर ससा म्हणाला, “आम्हांलाही असा आजार होईल काय ?”

यावर कोकिळा म्हणाली, चला माझे गाणे ऐका

होईल काय ? होईल काय ?

उघडे वाघडे खाल्ले तर

घराबाहेर खाल्ले तर

हॉटेलमध्ये खाल्ले तर

भेळपुरी खाल्ली तर



होईल काय? होईल काय ?
 उलटी जुलाब आणखीन काय !
 उलटी होईल जुलाब होईल
 कावीळ होईल, टायफॉईड होईल
 कॉलरा होईल, जंत होतील
 आयुष्याची दोरी लहान होईल
 घरी सर्वांना लागण होईल
 घरावरच आजाराची टोळधाड येईल
 मी घराबाहेर खाणार नाही
 कुणाला खाऊ देणार नाही
 मग उलटी, जुलाब होणार नाही
 जुलाब मृत्यूत भर पडणार नाही
 मी हे करीन,
 साऱ्यांना सांगीन
 तर मग होईल काय ? होईल काय ?
 हिंदुस्थान होईल निरोगीस्थान
 आणखी काय ?



हे ऐकून लांडगा मागे आला. कोल्होबा म्हणाला, “हरकत नाही. चॉकलेट नाही तर आपण थम्सअप, कोक, पेप्सी पिऊ किंवा एनर्जी पिऊ.” हरिण बाटली उचलून म्हणाले, “त्या बाटलीच्या झाकणावर वाचा की नाही,” पण ते म्हणे, “याच्यावर तर इंग्रजीत लिहिलय तर म्हणे हो.” तुम्हांला वाचता येऊ नये म्हणून त्यावर इंग्रजीत लिहिलंय की, यामध्ये फक्त रंग व पाणी आहे. दहा रुपये पाण्यात कशाला घालवायचे. एवढे काय आपण श्रीमंत आहोत ? ज्याच्या

घरी पाणी आहे त्याने हे कशाला प्यावे? कोल्होबा म्हणे, “मग शहाळ्याचं पाणी पिऊ ! हे तुम्ही तरी करू नका, तुम्ही काही थम्सअप पिऊ नका.

मग कोल्होबा म्हणे, कमीत कमी थंड मसाला दूध तरी पिऊ. कारण टीव्हीमध्ये सगळे मोठे-मोठे खेळाडू दाखवितात ते मसाला दूध पिऊन चांगले खेळतात म्हणून त्यांनी मसाला दुधाची बाटली घेतली. ती गारगार होती. त्यात नळी टाकली आणि ती प्यायला घेतली. एका कोंबडीला ती एवढी आवडली की ती पिऊन तिने उडी मारली. ती एवढी बारीक होती की ती नळीमधून बाटलीत पडली आणि बुडायला लागली आणि ओरडायला लागली. तिचं ओरडणं ऐकून आजी आली. आजीने नळी धरून तिला बाहेर काढली. कोंबडी बाहेर आली. आजी म्हणाली, “तू काय करतेस?” ती म्हणाली मला तुझ्यासारखे जाड व्हायचे आहे म्हणून मी दूध पिते. आजी म्हणाली, तुला कोणी सांगितलं, दूध पिऊन जाड होतात? हा देश जगात सर्वाधिक दूध उत्पादन करतो आणि सर्वाधिक हडकुळी मुले या देशात आहेत.

घरोघरी पाचशे रुपयांचे दूध पितात मग पोरं का बरे हाडकुळी आहेत ? अन्न समजून ९५ टक्के पाणी असलेले दूध पितात, अन्नाची जागा पाणी घेते म्हणून मराठी मुले हाडकुळी आहेत आणि कमजोर आहेत. म्हणून लवकर आजारी पडतात आणि अल्पायुषी होतात. तुझा नंबर दूध पिऊन नाही लागणार.

देव बनवतो तेव्हा शंभर ग्रॅम दुधामध्ये ९० टक्के पाणी असते. गार्डचं दूध, म्हशीच्या दुधात ८५ टक्के पाणी असते. त्यात दूधवाला पाणी टाकतो. दुधातलं पाणी अजून वाढते. खरी शक्ती सायीमध्ये असते ती तूप करायला काढून घेतात आणि निव्वळ पांढरे पाणी मुलांना पाजतात. या दुधाने भूक मरते, आतड्यांत रक्त वाहते. त्यांने मुलं खराब होतात. शरीरातील लोह कमी होते. मेंदूची पण वाढ होत नाही म्हणून मुलं खराब होतात. लोहाअभावी प्रतिकारशक्ती कमी होते. भूक कमी होते, सगळ्या स्नायूंची ताकद कमी होते. आयुष्य कमी होते. नुसतं पाणी पिऊन मुलं नुसती मुततात. उपाशी पोटी रडतात, संडासला खडा होतो. हे झालं नाही असा मुलगाच भारतात नाही. यासाठी डॉक्टर केला नाही, असं भारतात घर नाही. हे सर्व पातळ अन्न पिण्याचे आजार आहेत.

पातळ अन्न पिऊ नका. नाहीतर तुम्हांलाही हा त्रास होईल. कोकिला म्हणाली माझे गाणे ऐका व ती गाऊ लागली.



दूध, कणरी, पेज, शहाळे
 याने केले मुलांचे वाटोळे
 यात अन्न कमी पाणी फार
 हे करतात मुलांची उपासमार

भागविली एकही भूक
 पातळ अन्नाने
 तर होतात मुले बारीक
 येथे तर दिवसभर
 दूध पेजेचा भडिमार
 मग काय होणार हिंदुस्थान,
 हा झाला बारीकस्थान
 ही मुले होतात बारीक,
 पांढरी चिडचिडी,
 आजारी व अल्पायुषी
 आपण हे करू नका.
 मुलांना पातळ वस्तू देऊ नका
 त्याचा बोन्साय करू नका
 त्याला अल्पायुषी करू नका.

एका कोंबडीने शंका विचारली, “आजी
 टीव्ही वर मोठमोठे लोक म्हणतात चॉकलेट
 खाऊन ताकद येते, दूध पिऊन ताकद आली
 तर ते काय खोटे बोलतात.”

‘हो.’ आजी म्हणाली “पैशासाठी लोक
 काही बोलतात, काही करतात. ते पोटासाठी
 असतात ते विकले गेलेले असतात. आणि
 ती जाहिरात असते. ती विक्रीसाठी असते.
 खूपदा फसवी असते.”



अशा जाहिरातीपासून जेवढे जास्त लांब राहाल तेवढे तुमचे
 हित होईल. विंबलडनच्या खेळामध्ये दोन खेळाच्या फेरीमध्ये
 शक्तीसाठी केळी खातात. कोणी डब्यातले किंवा बाटलीमधले दूध
 पीत नाहीत. पण जाहिरातीत दाखवतात. तेव्हा त्याचा एकतर
 धिक्कार केला पाहिजे. म्हणजे तुम्ही साध्या भोळ्या भारतीय
 लोकांना फसवतात.

हा अधिकार तुम्हांला कोणी दिला ? असाल तुम्ही मोठे. पण,
 भारतीयांना फसविण्याचा, खोटे बोलण्याचा अधिकार कुणाला
 आहे. हा अधिकार तुम्हांला कोणी दिला ? एवढे का तुम्हांला
 वाईट दिवस आले ? गरीब पोटासाठी चोरी करतो त्याला क्षमा
 आहे. तुम्ही कशासाठी खोटं बोलता ?

एकदा एक माणूस पाव चोरताना पकडला गेला. त्याला राजाने
 माफ केले व काम दिले. दुसरे दिवशी प्रधान पैशाच्या मोहाने
 चुकीचे काम करताना पकडला गेला. राजाने त्याला फाशी दिली.
 राजा म्हणाला, “गरिबाला काम व अन्न नव्हते म्हणून त्याने चोरी
 केली. पण प्रधानाकडे सर्व काही असून त्याने पैशाच्या मोहाने

वाईट काम केले. म्हणून त्याला फाशी दिली.”

कुणी टीव्हीत दारूची जाहिरात केली, तर आपण त्यांना
 पोस्टकार्ड टाकावे की करावे तसे भरावे !

दारूची जाहिरात करेल
 त्याचा पोर दारू पिऊन मरेल
 दारूची जाहिरात करू नका
 लाजिरवाणे काम करू नका
 आजीचे हे बोल ऐकून सगळे शांत झाले.

लांडगा म्हणाला, ‘हरकत नाही आपण आइस्क्रीम खाऊ.’ मग

ससा म्हणाला,

“याने त्रास होईल काय ?”

कोकिळा म्हणाली, होईल काय ? माझं गाणं ऐका

होईल काय ? होईल काय ?

थंड आइस्क्रीम खाल्ले तर

थंड पेय प्यायले तर

सर्दी, तापवाल्यांशी खेळले तर

गर्दीमध्ये गेले तर

होईल काय ? होईल काय ?

सर्दी, खोकला, ताप आणखी काय ?

सर्दी होईल,

ताप येईल,

न्यूमोनिया होईल

आणि मग होईल काय ?

जिवाला धोका आणखीन काय ?

इंजेक्शन, हॉस्पिटल आणखीन काय ?

थंड आइस्क्रीम खाणार नाही

थंड पेय पिणार नाही

सर्दीवाल्यांशी खेळणार नाही

गर्दीमध्ये जाणार नाही

मग सर्दी खोकला होणार नाही

टीबी, न्यूमोनिया होणार नाही

गोवर, गालगुंड होणार नाही

मग त्याने होईल काय ? होईल काय ?

मी निरोगी राहीन आणखी काय !

मग कोल्होबा म्हणाला की “आपण असं करू की आपण
 विचारू की कशानं जाड होता येईल ?”

मग त्याने विचारले-कायरे कशाने जाड होता येईल. तर लांडगा
 म्हणाला की माझी आई म्हणते की काजू-बदाम खाल्ले की जाड
 होतात. मग आजीच्या पिंजऱ्यातला पोपट म्हणाला, “काजू

बदाम, शेंगदाणे, सोयाबीन, खोबरे या सगळ्या तेलबिया आहेत. याच्यातून तेल निघते आणि जो हे जास्त खातो त्याला जास्त तेल मिळते आणि ते खाणारा जाड होतो. म्हणून ज्याला जाड व्हायचे असेल त्याने तेलबिया खाल्ल्या पाहिजेत.”

मग श्रीमंताघरची कोंबडी म्हणाली, “हो आमच्या घरी काजू बदाम मी खाऊ शकते.” गरीब घरची कोंबडी रडायला लागली. “आम्ही काही काजू बदाम खाऊ शकत नाही.” पोपट म्हणाला, “हरकत नाही, तुम्ही शेंगदाणे खा नाहीतर तुमच्याकडे नारळाची झाडं असतील तर नारळ खा. नारळामध्ये ६० टक्के म्हणजे सर्वाधिक तेल आहे. म्हणून ज्याच्याकडे नारळ आहे त्याने प्रत्येक झाडावर आपल्या एक-एका मुलाचे नाव टाकावे आणि ते सर्व नारळ घरीच खायला पाहिजेत. आपण नाही का मारुतीला नारळ देतो. तसं प्रत्येकाने मारुतीला नमस्कार करून जर रोज एक नारळ खाल्ला तर तो तीन महिन्यात जाड होईल किंवा मारुतीला तेल घालतात तसं एक वाटी तेल रोज खाल्लं थोडं थोडं करून किंवा अन्नातून किंवा प्यायलो तरीही आपण जाड होऊ. काजू, बदाम जरी महाग आहेत तरी शेंगदाणे स्वस्त आहेत. खोबरे स्वस्त आहे. तीळ आहे, करडई आहे, सूर्यफूल आहे, सोयाबीन आहे, सर्व खाणे किंवा तेल प्यायलो तरी आपण जाड होणार.

ही आजी बघा ना. ही अशीच जाड झाली आहे. अशा प्रकारे कोल्होबांचा काजू बदामाचा पण बेत फसला.

मग लांडग्यांचे पोर म्हणाले की, बरं मग आपण सफरचंद खाऊया. सर्व श्रीमंताघरचे लोक अॅपल खातात आणि “अॅन अॅपल अ डे किप्स डॉक्टर अवे” असं लोक सांगतात तर आपण अॅपल खाऊया का ?

मग पोपट म्हणाला, “हे बरोबर आहे की अॅपल अ डे किप्स डॉक्टर अवे” ही इंग्रज लोकांची म्हण आहे. कारण त्यांच्याकडे फक्त अॅपल होतात. पण आपल्याकडे संत्र आहे, आवळा आहे, बोर आहे, चिक्कू आहे, पपई आहे या सर्व फळांमध्ये भरपूर खनिजं व जीवनसत्त्वे असतात. हे खाल्ले तरी

तब्येत चांगली राहते व डॉक्टर लागत नाही.” “तेव्हा अॅपल



अ डे म्हणण्याऐवजी आपण असे म्हणावे की दिवसामाजी एक फळ खावे व सदा टुणटुणीत रहावे.” असं म्हणून सशाने टुणकन उडी मारली.

मग कोल्होबा म्हणाला, असो आपण नॉनवेज मागवू कारण याने खाणारा लगेच जाड होतो. त्यावर हत्तीचं पोर म्हणालं, मी कुठे नॉनवेज खातो, शिवाय तुमची ती जागतिक आरोग्य संघटना आहे ना तिचा टेक्नीकल रिपोर्ट सिरीज नंबर ७२४ आहे. त्याचा अर्थ असा आहे की, दोन वाटी भात व एक वाटी डाळ यांच्यापासून मिळणाऱ्या अन्नापेक्षा चांगली प्रथिने कशातच मिळत नाहीत. पण मग कोंबडीचं पिल्लू म्हणालं, “आम्ही डाळभात दिवसभर कसा खायचा?” आजी म्हणाली, “सोपं आहे. डाळ, तांदूळ पाण्यात शिजवले की त्यांचा डाळभात होतो. आणि तेच जर सुके भाजले तर डाळीचे चणे होतात व भाताचे कुरमुरे होतात. हे दिवसभर खाल्ले तरी पोटात तुमच्या डाळभातच जाईल आणि तुम्ही ते दिवसभर खाल्ले तर तुम्ही जाड होणार.”

कोंबडी म्हणाली, “आजी तू कशी जाड झाली.” आजी म्हणाली, “तुला माझी चल रे भोपळा टुणूक टुणूक ही गोष्ट माहीत नाही का ?”

सर्व म्हणाले, “नाही.”

आजी म्हणाली, “ऐका मग !”

चल रे भोपळ्या टुणूक टुणूक



मी एकदा माझ्या लेकीकडे चालले होते तेव्हा मला हेच कोल्होबा, लांडगोबा भेटले होते. ते मला म्हणाले, मी तुला आता खातो. मी त्यांना म्हणाले, “मी आता लेकीकडे जाईन, तेल तूप खाईन, रोज सकाळी नाश्ता करेन, दिवसभर चणे कुरमुरे खाईन, लाडू, वडा खाईन, शिरापुरी खाईन, तेल तूप खाईन आणि मला रूप येईल.

अशा प्रकारे सर्व खाऊन मला रूप आले आणि मी जाडजूड झाले. मी इथे दिवसभर चणे, शेंगदाणे खात राहते म्हणून मी अजून जाड झाले.



कोंबडीचं पिल्लू म्हणालं, “मी असं केलं तर चालेल का?” तर आजी म्हणाली, “ हो. तुम्ही रोज सकाळी नाश्ता केला पाहिजे, दिवसभर चणे, शेंगदाणे खाल्ले पाहिजेत आणि जे जे खाल ते ते तेला तुपासह खाल्लं पाहिजे, पातळ अन्नात ९५ टक्के पाणी असते. ते टाळले पाहिजे.”

भागवली भूक जर पातळ अन्नाने तर मुलं होतात बारीक आणि आपल्या देशात तर दिवसभर पातळच अन्न पाजतात मग काय होणार हा हिंदुस्थान? हा तर होणार बारीकस्थान, अशा प्रकारे तुम्हीही बारीक आहात म्हणून तुम्ही पातळ अन्न बिलकूल घ्यायला नको. पण दिवसभर डाळ भात कसा खाणार. तर तो सुका भाजून दिवसभर चणे, शेंगदाणे करून खाल्ला पाहिजे तर जाड होणार.

कोंबडीच्या पिल्लांना ती म्हणाली, “तुम्हांला कशाला एवढे सगळं करायला हवं? तुम्ही आपलं दिवसभर दाणे टिपा तर तुम्ही, जाड होणार हे ऐकून.”

तेव्हापासून कोंबडीची पिल्ले दाणे टिपतात. त्यांचे दर एक महिन्याला वजन वाढते व ती गुटगुटीत होतात.

ज्या ज्या मुलांना जाड व्हायचे असेल त्यांनी आजीच्या सांगण्याप्रमाणे रोज सकाळी नाश्ता करावा. दिवसभर चणे, शेंगदाणे खावे. शाळेत डबा न्यावा, जे जे खातील त्यात चमचाभर तेल तूप वरून जादा घ्यावे व खिशांमध्ये नेहमी चणे, शेंगदाणे, खोबरे, खाऊ ठेवावा. आपण खावा व तीन महिन्यांमध्ये गुटगुटीत व्हावे.

यांच्या मध्ये फक्त जीवनसत्त्वे कमी पडतात त्यासाठी रोज वाटीभर कोर्शिबीर किंवा मोड आलेले धान्य खायला हवे. म्हणजे मग टॉनिकच्या डब्यांशिवाय व मांसाहाराशिवाय व महागड्या अन्नाशिवाय कोणीही मुलगा तीन महिन्यांमध्ये सशक्त गुटगुटीत होऊ शकेल.

त्या कोंबड्यांनी आजीचे ऐकलं व त्याप्रमाणे केलं म्हणून त्यांचा पुढच्या वर्षी पहिला नंबर आला.

ही सर्व गंमत काही माणसांची मुले बघत होती. ती पण बारीकच होती. ती म्हणाली, आजी आम्हांला पण मस्त होण्याची जादू सांग ना!

आजी म्हणाली बरे! चला मी तुम्हांला मस्त

होण्याचा मंत्र देते. तो तुम्ही पाच वेळा म्हणा. म्हणताना नाचा. गाण्याच्या शब्दाप्रमाणे सुचेल तशी हालचाल करा. व हा मंत्र सर्वांना द्या. देणार का? मुले म्हणाली, ‘हो नक्की देऊ’ आजी म्हणाली, कोकीळे गा! मग कोकीळा गाऊ लागली.

मुले मस्त होण्याचा मंत्र

‘खेळता खेळता खावे

खाता खाता खेळावे

खिशात चणे-दाणे ठेवावे

नसेल तर कच्चे तांदूळ ठेवावे

दिवसभर खावे. मस्त व्हावे

हे पाच वेळा गावे, नाचावे

सर्वांना सांगावे!’

मुलांनी पाच वेळा गाऊन, नाचून हे गाणे म्हटले. खिशात दाणे ठेवू म्हणताना तशी कृती केली. खाता खाता म्हणताना तशी कृती केली. त्यांना खूप मजा आली. त्यांच्यात एक शंकासूर होता. तो म्हणाला, आजी कच्चे तांदूळ पचतील का? आजी म्हणाली, हो विरारचे डॉक्टर हेमंत जोशी तर दाखलाच देतात की, कच्चे तांदूळ मस्त पचतात. त्याने पोट दुखत नाही. कोंबडी, चिऊताई, उंदीर सगळे कच्चेच खातात व मस्त अंगात भरतात. खूप मुले व आया घरातले सर्व कच्चे खातात. निवडताना तांदूळ, भाज्या, डाळी, खातात. त्यांनी अंग भरते.

अन्न शिजवायला आपण शिकून १०,००० वर्षे अंदाजे झालीत त्याआधी करोडे वर्षे आपण कच्चे खाऊनच जगलो. आजी म्हणाली याचा अर्थ नुसते कच्चे तांदूळ खा असा नाही. चणे -दाणे फळे खा. ते नसतील तर तांदूळ सुद्धा चालतील. मुले म्हणाली, आमचे दात किडले आहेत आम्ही कसे जेवणार नि कसे अन्न चावणार नि कसे यशस्वी होणार?

आजी म्हणाली, ‘मिठाने दात घासा, दातकिडे पळवा व बरे व्हा!’

मुले म्हणाली हे कसे? आजी म्हणाली ऐका. मिठाने दातकिडे घालवा. आज ८५ टक्के लोकांचे दात किडलेले आहेत. खूप लोकांच्या तोंडाचा वास येतो. मुले म्हणाली याला उपाय?

आजी म्हणाली, आहे ना. आपल्या घरच्या बारीक मिठाने रोज जेवल्यानंतर व झोपण्याआधी व सकाळी उठल्यावर दात घासावे.

मिठाने दात किडवणारे स्ट्रेप्टोकोकस जंतू मरतात. असे सूक्ष्मजीवशास्त्र (मायक्रोबायोलॉजी)



सांगते. मग तोंडाचा वास पण जातो. ठाणे जिल्ह्यात एका प्राथमिक शाळेत एक पिंपळेताई शिक्षिका आहे. तिच्या सांगण्यावरून १९० मुलांनी रोज असे केले, त्यांना फायदा झाला. तुम्ही पण करून बघा. मुले म्हणाली, पण आजी हे दात किडवणारे स्ट्रेप्टोकोकस आम्हांला कसे मिळतात ? आजी म्हणाली, 'रामदासस्वामींचा दासबोध वाचा. ते म्हणतात ते बरोबर आहे. ते म्हणतात कोणाचे उष्टे खाऊ नये, अगदी आई-बाबांचे पण नाही. ८५ टक्के लोकांचे दात किडलेले आहेत. दात किडलेल्या माणसाचे उष्टे आपण खाल्ले की आपले पण दात किडतात. ज्यांचे उष्टे खातो त्यांचे सर्व आजार आपल्याला होतात.

आपण शिजवलेले गहू-तांदूळ खातो. ते (त्यातील ग्लुटेन नावाचा पदार्थ) दातांना चिकटतात. गोळी, चॉकलेट पण दातांना चिकटतात. आपल्या सर्वांच्या तोंडात स्ट्रेप्टोकोकस नावाचे जीवाणू नेहमी राहतात. ते हे कण खाऊन भराभरा वाढतात. यापासून ते आम्ल बनवतात. या आम्लाने दातांमध्ये झीज होते. खड्डा पडतो. आपण म्हणतो दात किडले. दातकिडे नीट अन्न चावू शकत नाही, जेवू शकत नाहीत. ते उपासमारीने लवकर मरतात. असे आपण ८५ टक्के म्हणजे जवळजवळ सर्व आहोत. या दातकिडीतच हृदयविकाराची, ऑसिडिटीची मुळे असतात, असे शास्त्रज्ञ सांगतात.

मुले म्हणाली बरं. आम्ही रोज जेवणानंतर व सकाळी उठल्यावर व रात्री झोपण्याआधी बारीक मिठाने दात घासू. मग मुले म्हणाली, आजी तू पहिली जाड झाली होतीस आता कशी बारीक झालीस ?

आजी म्हणाली, कोकिले गाणे म्हण : कोकिले गाऊ लागली.

वजन घटवण्याचा मंत्र
पातळ अन्न जादा
घट्ट अन्न कमी
फळे - कोशिंबिरी जादा
तेल तूप कमी
नाच मस्ती हालचाल जादा
बसणे झोपणे कमी
उत्साह जादा वजन कमी



आजी म्हणाली मी खालील गोष्टी केल्या.

- १) फळे- कोशिंबिरी खाण्यात वाढवल्या. दरवेळी निम्मे तेच खावे.
- २) शिजवलेले अन्न खाणे खूप कमी केले.
- ३) कधीही अर्ध्या पोटाच्या वर जेवत नाही. रात्री जेवत नाही.
- ४) कधीही बसत नाही, सारखी काम करत राहते. चालते- धावते, जिने चढते. दुसऱ्याला काम सांगत नाही. पाणी पण मागत नाही.
- ५) वीस वर्षानंतर सर्वांनी असेच करावे. १०० वर्षे छान राहावे.

अरे शिजवलेले चविष्ट अन्न जास्त खाल्ले जाते. मग वजन ज्यादा वाढते. मग पोट सुटते. पोट दिसायला लागले की २० वर्षांत खूप लोकांना आजारपणाने मरण येते. असे विरारचे डॉ. विनीत दंडवते सांगतात. आधी वजन वाढते. चरबी वाढते. त्याने रक्तदाब वाढतो. मग मूत्रपिंड, हृदय, मेंदू खराब होतो. स्मरणशक्ती घटते व एकतर मरण येते किंवा आजारपणाने मेल्यासारखे जगावे लागते. हे टाळायला वरील पाच सूत्र पाळायला हवीत.

ज्यांचे पोट दिसते त्यांनी भूक लागल्याशिवाय खाऊ नये. त्यांनी ज्यादा पाणी व पेये प्यावी. खाण्याआधी पाणी, खाण्यामध्ये पाणी व खाण्यानंतर पाणी घ्यावे. पाण्याला अमृत म्हणतात. असे अमृतपान करावे. रात्रीचे जेवण बंद करावे. त्याजागी लिंबूसरबत प्यावे. कोकम सरबत प्यावे. कोणतेही सरबत, ताक प्यावे.

मोठ्यांनी कधीही अर्धी भूक भागेल एवढेच अन्न घ्यावे. जेवल्यावरही थोडी भूक शिल्लक असावी. जे खातील त्यातील अर्धी अधिक फळे व कोशिंबिरी असाव्या. या जेवणाच्या शेवटी कोशिंबिरी फळे खावी. ते झाडूसारखे दात व तोंड साफ पण करतील.

जेवणानंतर विड्याचे पान घरी बनवून खावे. हे पण हेच काम करेल. त्यातील चुना कॅल्शियम देईल. हाडं बळकट करेल - काथ्याने कॉलेस्ट्रॉल घटेल. दातकीड घटेल. बडीशोप व पानाने तृप्ती होईल. थोडे जेवूनही पोट भरल्यासारखे वाटेल व वजन घटवायला मदत होईल. कधीही बसू नये. सारखे हालचाल करीत रहावे. ऑफिस शाळा तीन किलोमीटरपर्यंत असेल तर पायी जावे. पाच कि.मी. पर्यंत असेल तर सायकलने जावे. त्यापुढेच बस, रिक्शा वाहन वापरावे. शक्यतो लिफ्ट टाळावी. जिने वापरावे. शक्य तेव्हा जलद चालावे/ धावावे. अगदी जिन्यावर पण. योगा शिकावे. ध्यान करावे. कुणी चुकले तर क्षमा करावी. नेहमी खरे बोलावे व गोडच बोलावे. कोकिले गाणे म्हण. ती गाऊ लागली.

‘खोटे गोड बोलू नये
कडू खरे सांगू नये
उगाच वाद करू नये.
आपल्याने सुटणार नाही
अशा वादात पडू नये
आधी मनातल्या मनात प्रत्येक शब्द बोलावा
तो योग्य असेल तरच मोठ्याने बोलावा.
नाहीतर बोलू नये.’
मुले म्हणाली, आजी मग माणसांसाठी सर्वोत्तम आहार काय ?
आजी म्हणाली कोकिळे गा. ती गाऊ लागली,
‘ फळे कोशिंबिरी फस्ट क्लास
घरचे अन्न -पाणी फस्ट क्लास
पण फळांचे नंबर वर
बाहेरचे अन्न सेकंड क्लास
उघडे - वाघडे बाहेरचे अन्न थर्ड क्लास!’
मुले म्हणाली, आजी आता यशस्वी कसे व्हायचे सांग ना!
आजी म्हणाली सांगते! कोकिळे गा! मग कोकिळा गाऊ लागली.
यशस्वी होण्याचा मंत्र
खेळता खेळता खावे
खाता खाता खेळावे
खिशात सतत कच्चे तांदूळ
चणेदाणे ठेवावे
शक्तिमान व्हावे!
रात्री लवकर निजावे
भल्यापहाटे उठावे
योगासने, सूर्यनमस्कार करावे
दिवसभर टवटवीत रहावे.
व्यायामानंतर पाठांतर करावे.
सुत्रे, सुभाषिते, पाढे पाठ करावे,
आधी पहिल्या दिवशीचे आठवावे.
नवीन धडे वाचावे
रोज वर्गाच्या पुढे रहावे
मग नाश्ता, ईश्वरवंदन करावे.
आयुष्यभर जगापुढे रहावे
सदा सुविचारी असावे

सुशब्द बोलावे.
सुकृती करावी
सुखी व्हावे!
हे आपण करावे
चिरतरुण रहावे.
यशवंत व्हावे
भारत भाग्यविधाता व्हावे
हे सर्वांसी शिकवावे
मातृभूमीचे पांग फेडावे!
आम्ही यशस्वी होण्याचा मंत्र रोज म्हणू. मग आजी, आम्हाला
आजार टाळायचा मंत्र पण सांग ना! आजी म्हणाली कोकिळे गा!
मग ती गाऊ लागली.
आजार टाळण्याचा मंत्र
‘पावसात गेले की,
दरवेळी भिजाल,
आगीपाशी गेले की
दरवेळी भाजाल.
आजारी माणसाच्या जवळ गेले की
दरवेळी आजारी पडाल.
घराबाहेर खाल्ले की,
दरवेळी आजारी पडाल.
म्हणून मी,
आजाऱ्याजवळ जाणार नाही.
मी सर्व लसी घेईन.
हे मी करेन,
दीर्घायुषी होईन
सर्वांना सांगेन
सर्वांना शतायुषी करेन!’
रात्री लवकर झोपावे, सकाळी लवकर उठावे. पण झोप पूर्ण
झालेली असावी. यासाठी रात्री लवकर झोपावे. संध्याकाळी
सातच्या आत घरी यावे. योगासने, सूर्यनमस्कार, व्यायाम करावा.
मग तासभर सूत्र, कविता, पाढे, उपयुक्त माहिती पाठ करावी.
अभ्यास करावा. आज जे शाळेत शिकवणार आहेत ते वाचून
घ्यावे व या सगळ्याच्या आधी, काल पाठ केलेले आठवून बघावे.
यानंतर देवाला नमस्कार करावा. फलाहारासह नाश्ता करावा. मग
सूर्योदय व्हावा.



रोज सकाळी व सायंकाळी देवासमोर पाच मिनिटे शांत बसावे. आपण केलेल्या चुका कशा टाळाव्या याचा विचार करावा. चांगल्या गोष्टी कशा वाढवाव्या याचा विचार करावा व तो अंमलात आणावा. उन्हाळ्याच्या सुट्टीत पुढच्या वर्षाची सर्व पुस्तके वाचून काढावी. मुलांनी व आईबाबांनी पण. त्यातील इतिहास, भूगोलातील शक्य तेवढ्या जागा सुट्टीत सहल नेऊन बघाव्या. इतर विषयात पण अशा जागा, स्थळे, संस्था असतील तर त्या पण बघाव्या. आठवड्याची रविवारची सुट्टी, त्या आठवड्यात जे शिकले त्याची उजळणी करायला वापरावी. जगाच्या पुढे जावे.

रोज एक तास घाम येईल असे खेळावे. सातच्या आत घरी जावे. स्नान करून देवाला नमस्कार करावा व दिवसभर शाळेत जे शिकले त्याची एक उजळणी करावी. सकाळी शाळेआधी एकदा, शाळेत दुसऱ्यांदा व सायंकाळी तिसऱ्यांदा. एखादी वस्तू उजळणी केली, वाचली की ती पाठ होते. मग १०० टक्के मुले मस्त मार्क



मिळवणार. यशस्वी होणार. परीक्षेत व जीवनात.

मुले म्हणाली, आजी परीक्षेत ठीक आहे पण जीवनात यशस्वी कसे व्हायचे? ते खूप पदव्या मिळवलेले डॉ. श्रीकांत जीचकर यांना अभ्यासाने असे दिसले की दहावी- बारावीची गुणवत्ता यादी व जीवनात यशस्वी लोकांची या अलग अलग आहेत. आजी म्हणाली, बरोबर आहे.

जीवनात यशस्वी होण्यासाठी नुसता अभ्यास पुरेसा नाही. १६ विद्या व ६४ कला लागतात. त्या शिका. खेळोंगे, कुदोंगे बनोंगे नबाब। म्हणजे खेळात जे यशस्वी होतात ते जीवनात यशस्वी होतात. म्हणून प्रत्येकाने तासभर मैदानी खेळ खेळलेच पाहिजेत. इंग्लंड दुसऱ्या महायुद्धात व इतर युद्धात जिंकले त्याचे धडे त्यांनी खेळाच्या मैदानावर घेतले होते. तेव्हा रोज एक तास घाम येईल असे खेळा व योगा शिका.

योगा कर्मसु कौशल्यः ।

म्हणजे योगी माणूस जे करेल ते सर्वोत्तम करतो, यशस्वी होतो. त्याचा स्वतःच्या मनावर ताबा येतो. टी.व्ही., इंटरनेट, पुस्तके सर्व योग शिकतात. अंबिका योगाश्रमाच्या खूप शाखा मोफत योगा शिकवतात.

सर्व प्रचलित योग पातंजली योगातून निघाले. पातंजली योग ऊर्फ भारतीय मानसशास्त्र हे कोल्हटकरांचे पुस्तक वाचावे. जे मिळेल ते योगाचे पुस्तक वाचावे. योगसाधना आपल्याला सुपरमॅन, सुपरवूमन, जगज्जेते बनविते. अति मानवी शक्ती आपल्याला येते.

मुलांनो योगी व्ही! जग जिंका!

मुलांनी ते ऐकले ते छान झाले. आपण ही माहिती २३ भाषांत ११५ कोटी भारतीयांना गप्पा, एस.एम.एस., ईमेल, फोन, रेडिओ, टि.व्ही, पेपरच्या मदतीने देऊया!

जयहिंद। जय महाराष्ट्र ।

पप्पू डांस नहीं करता



गेली २५ वर्षे निरनिराळे पालक काळजीपोटी असंख्य अडचणी घेवून येतात. त्यातील काही खालील प्रमाणे आहेत. पप्पू नाच करत नाही या गाण्यावरून आम्ही सर्व मुला-मुलींना पप्पू हे नाव दिले आहे.

सर्वांचे म्हणणे

पप्पू जेवत नाही.

काही खात नाही.

ऐकत नाही.

अभ्यास करत नाही.

खेळत नाही.

लवकर झोपत नाही.

लवकर उठत नाही.

वर्गात झोपतो.

उनाडक्या करतो.

त्याला चांगले मार्क मिळत नाही.

सगळे नाही नाही नाही

आम्ही त्यांना आमचा पप्पू छान कसा झाला त्याची गोष्ट सांगितली.

आमचा पप्पू पण असाच होता. शाळेतून आल्यावर टी.व्ही. समोर बसायचा. रात्री ९ ते १२ आमच्यासह सिनेमा बघायचा.

मग सकाळी शाळेत सुस्त आणायचा. पहिल्या सहामाहीत पप्पूचा नंबर तीन वरून ३६ वर गेला.

मग आम्ही घरची केबल काढली. सायंकाळी ७ च्या आत घरात व ७ नंतर टी.व्ही. बंद असा नियम केला. पप्पूसह ७ ला जेवून आम्ही ९ ला बिछान्यात शिरलो. त्यामुळे सकाळी तो स्वतःहून आपोआप लवकर उठतो. शाळेसाठी तयारही होतो. आनंदाने शाळेत जातो. याचा खूपच फायदा झाला.

पप्पू जेवू लागला.

पप्पू खूप कमी जेवायचा. जेवतेवेळीच आमची गाठभेट व्हायची. तेव्हाच आम्ही त्याला दिवसभराचे काय केलं असे विचारायचो.

जणू गुन्हेगाराची उलट तपासणीच. तो बिचारा जमेल ते उत्तर देऊन जेवणावरून उठायचा.

हे आम्ही बंद केले. एकदा जेवताना त्याला आम्ही शाळेत असताना आमची झालेली फजितीची गोष्ट सांगितली. तो खूप हसला. छान जेवला. उलटतपासणीची जागा हास्य विनोदाने घेतली, रंगच बदलून गेला.

पप्पू पहिल्यांदा बसने शाळेत जायचा. आम्ही त्याला पायी नेणे व आणणे सुरू केले. त्याने मित्रांनाही सोबत घेतले. थोडा

मोठ्या झाल्यावर बसच्या वाचलेल्या पैशातून त्याला सायकल आणून दिली. त्याने त्याचा व्यायामही वाढला.

शाळेत शिक्षकांना सांगून त्याला शाळेच्या ॲथलेटीक्स मैदानी खेळामध्ये टाकले. त्याचा सर्वाधिक फायदा झाला. याने आम्हाला कळले की मैदानी खेळ रोज तासभर खेळायला न मिळणे हाच मुलांचा मोठा आजार आहे. खेळू लागल्यावर त्याचा उनाडपणा कमी झाला, आनंदीपणा वाढला.

पूर्वी पप्पू जेवायचा नाही.

त्याला मैदानी खेळात भाग घ्यायला सांगितले. आता तो रोज सायंकाळी शाळेच्या मैदानावर तासभर खेळतो.

याचा फायदा खूपच झाला. तो आता मस्त खेळून येतो. त्यामुळे तो उत्साही असतो. त्याची चिडचिड कमी झाली आहे. आल्यावर देवाला नमस्कार करतो. मनाचे श्लोक म्हणतो. जेवतो थोडा अभ्यास करतो. ९ ला झोपतो.

आमच्या येथे अंबिका योगासनाचे वर्ग चालतात. आम्ही सर्वांनी १३ रविवारी योगवर्ग केले व रोज सकाळी सर्वांनी योगामुळे सूर्यनमस्कार सुरू केले. त्यानंतर अभ्यासाला व त्यानंतर नाश्ता अशी दिनचर्या सुरू केली.

याने खूप फायदा झाला. पप्पू सकाळी योगासने व नाशत्याने सकाळी तरतरीत होतो. शाळेत जे शिकविणार आहेत ते सकाळीच वाचून जातो. त्यामुळे वर्गात शिकवलेले जास्त चांगले कळते. जे कळत नाही ते लगेच विचारतो व घरी आल्यावर पुन्हा उजळणी करतो.

एका दिवशी ३ उजळणी झाल्याने विषय चांगला होतो. अभ्यास झालेला असल्याने तो परीक्षेच्या दिवशीपण खेळायला जाईल व तरीही परीक्षेत चांगला निकाल येईल याची आम्हाला खात्री आहे.

आम्ही त्याची शाळेची सर्व पुस्तके वाचून काढली. ती सर्व माहिती त्याला गंमतजंमत गप्पांमधून देऊ लागलो. त्यामुळे वर्गात काहीही शिकवण्याआधीच त्याला ते माहिती असते. त्यामुळे वर्गात त्याला ते नीट कळू लागले. घरी येऊन ते तो पुन्हा वाचतो. उजळणीमुळे सर्व नीट कळते, नीट लक्षात राहते व आता पुन्हा पप्पूचा नंबर वर गेला आहे.

त्याच्या सर्व कविता आम्ही चाली लावून त्यांची गाणी केली. ती कॅसेटवर टेप करून आम्ही लावतो. पप्पूला सर्व कविता पाठ आहे. त्यांचे अर्थ माहिती आहेत.

घरातल्या सर्व भिंती आम्ही पप्पूला फळे म्हणून वापरायला सुशोभित करायला दिल्या आहेत. पुस्तकाचे सर्व नकाशे व चित्रे

पप्पू गंमत म्हणून काढून बघतो. त्याला झोपण्याआधी वाचायला आम्ही हितोपदेश, पंचतंत्र, रामायण, महाभारत, राजा शिवछत्रपती, इसापनिती, अरबी सुरस कथा, परीकथा अशी पुस्तके आणून दिली. आता रात्री ती वाचत तो झोपी जातो. त्यांनी त्याच्यावर छान संस्कार होत आहेत. त्याचे वागणेही चांगले झाले आहे. आम्ही त्याला रोज हितोपदेश, पंचतंत्र आदीतून अशा गोष्टी सांगतो.

घरचा एक कोपरा आम्ही पप्पूला दिला. तो आम्ही त्याच्यासाठी फळे, खाऊ व पाणी यांनी भरून ठेवतो.

आम्ही पप्पूचे खिसे नेहमी चणे-दाणे यांनी भरून ठेवतो.

पप्पू त्याला हवे तेव्हा ते खातो. मित्रांना देतो. आता पप्पूची तब्येतही छान झाली आहे.

पप्पूसाठी आम्ही घरी लॅपटॉप कॉम्प्युटर आणला. ब्रॉडबँड कनेक्शन घेतले. यू ट्यूबवर बालवाडी ते १५ वी ते पी.एच. डी पर्यंत सर्व विषयांवर लहान मोठे चित्रपट आहेत. त्याच्या अभ्यासाविषयीचे चित्रपट आम्ही त्याच्यासह बघतो. त्यामुळे त्याचे खूप शिक्षण सिनेमे बघून आनंदाने होते.

www.wikipedia.com.

विकी पिडीया ही इंटरनेटचा ज्ञानकोश. त्याला हवा तो शब्द टाकला की त्याबद्दल सर्व माहिती फोटो मिळतात. हेही त्याला वापरायला शिकवले.

www.keepvid.com.

वरून ते चित्रपट आम्ही आमच्या कॉम्प्युटरमध्ये डाऊनलोड करतो. www.you tife.com.

असे सर्व शाळांनी करावे. प्रत्येक वर्गात एक डी.व्ही.डी. बनवावी. प्रत्येक वर्गात एल.सी.डी एक कॉम्प्युटर, मॉनेटर व पडदा हवा. सर्व विद्यार्थ्यांचे शिक्षण अगदी आनंदी करावे. ही विनंती ही माहिती सर्वांना सांगा. हे शासनाने करावे.

अशा प्रकारे आमच्या पप्पूच्या सर्व अडचणी सुटल्या. आपणही हे करून बघा. आपल्याही पप्पूच्या सर्व अडचणी सुटतील. हे अनुभव सर्वांना सांगा.

पप्पूचे धडे

अडचण

मुलांची झोप पूर्ण होत नाही म्हणून ते नीट शिकू शकत नाही.

उत्तर - उपाय मुले ७ च्या आत घरात आणि ९ च्या आत बिछान्यात हा नियम करा.

व्यायामाचा अभाव

मुलांनी शाळेत चालत किंवा सायकलने जावे. मुलांना मैदानी खेळ अनिवार्य करावे.

मेंदूला उत्तम विचार मिळत नाहीत.

प्रत्येक घरी हितोपदेश, पंचतंत्र, रामायण, महाभारत, , राजा शिवछत्रपती, इसापनिती, अरबी सुरस कथा, परीकथा, गीताई हवी. उघडा दासबोध हवा. प्रत्येकाने एक पान रोज वाचायला हवे.

विनोबांचे सर्व साहित्य, दासबोध, तुकारामांचे अभंग, नाम देवांची गाथा, ज्ञानेश्वरी प्रत्येक घरी हवीच हवी.

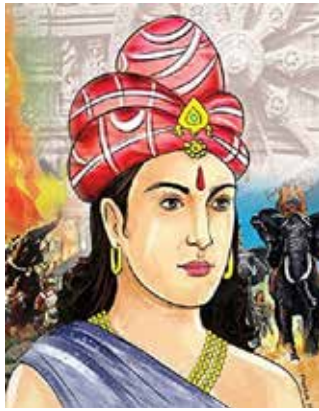
पप्पूच्या रोज रात्रीच्या आवडत्या गोष्टी



१ वाल्मिकी ऋषी साधना - तपस्या करत शांत बसले होते. ते एवढे शांत होते की त्यांच्या अंगावर मुंग्यांनी वारूळ बनवले होते तरी ते हलले नाहीत. तपस्या पूर्ण झाल्यावर उठले. अशी तपश्चर्या करणारे यशस्वीच होतात. तपस्या म्हणजे घेतलेले काम यशस्वी होण्यासाठी आवश्यक ते सर्व कष्ट करणे. त्यांनी रामायण लिहिले.

अशी तपश्चर्या करणारेच मोठे होतात. असे आपण होऊ या. अशी तपश्चर्या आपण केली पाहिजे. 'मी असे तप करेन' अशी शपथ देवासमोर सकाळ-संध्याकाळी शांत बसून घ्या.

२ सम्राट अशोकाने सर्व भारत जिंकला. आत्ताचा ओरिसा, तेव्हा त्याला कलिंग म्हणत. तोही जिंकला. तेव्हा मोठी लढाई झाली. लढाईनंतर त्याने डोंगरावरून पाहिले की सर्वत्र मेलेल्या माणसांचा खच पडला आहे. रक्ताच्या नद्या वाहताहेत. हे पाहून त्याचे मन द्रवले. त्याने हिंसा करायची नाही हे ठरवले. अहिंसेचे व्रत घेतले. असे अहिंसेचे पालन आपणही केले पाहिजे. कोणाला इजा करू नये. मारून किंवा मनातल्या मनात राग करून किंवा शिष्या देऊ नये. कोणी चुकले तर क्षमा करावी. आपण चुकलो तर क्षमा मागावी.



३ एक माणूस अन्न चोरी करताना पकडला गेला. त्याला राजाने क्षमा केली व काम दिले. नंतर सरकारी अधिकारी पैसे खाताना पकडला गेला. त्याला राजाने शिक्षा दिली. राजा म्हणाला, की उपाशी माणसाला काम देणे माझे कर्तव्य आहे. भरल्यापोटी मोहामुळे अधिकाऱ्याने पैसे खाल्ले म्हणून त्याला शिक्षा आहे. 'करावे तसे भरावे' म्हणून चोरी करू नका.

४ टॉलस्टॉय हा रशियन नोबेल पारितोषिक विजेता लेखक. त्याने लिहिलेली ही गोष्ट आहे.

एक धावपटू होता. तो धावायची शर्यत जिंकला. राजा म्हणाला, तुला जमीन देतो तू सूर्य उगवल्यापासून सूर्यास्तापर्यंत धावून गोल चक्कर कर. जेवढ्या जमिनीभोवती गोल चक्कर करशील तेवढी जमीन तुझी. तो धावून धावून पडला व मेला. त्याला ६ फुटांच्या खड्यात पुरले. राजा म्हणाला, अरे एवढा कशाला धावला? याला एवढ्याच जमिनीची जरूरी होती.

धडा- हव्यास करू नका. खूप मोह करू नका. अति कामाने मरू नका.

रोज ८-९ तास पैसे कमवायला काम करा. त्यापेक्षा जास्त नको. यात जेवढे कमवाल त्यात सुखी रहा. रोज थोडा वेळ स्वतः ला द्या. परिवाराला द्या. जास्त सुखी व दीर्घायुषी व्हाल.

५ विश्वामित्र मोठे राजे होते. मोठे ऋषी होते, राजर्षी होते. त्यांनी प्रतिसृष्टी निर्माण करायला घनघोर तप सुरू केले. स्वर्गातील सुंदर अप्सरा मेनका त्यांना दिसली. ते तिच्या मोहात पडले. तप विसरले.



धडा - मुलामुलींनी आधी शिकावे. त्याआधी प्रेम,प्रेमभंग, लग्न या भानगडीत पडून शिक्षणाचे वाटोळे होऊ देऊ नये.

आगीत तेल टाका. आग वाढते. तसे ज्या गोष्टीचा विचार कराल ती वाढेल. म्हणून मुलामुलींनी लैंगिक विचारांपासून दूर राहवे. याला ब्रह्मचर्य म्हणतात.

आधी शिका, मग कमाई मग लग्न. हे रोज स्वतःला सांगावे.

६ नलदमयंतीची कथा महाभारतात आहे. नल हा खूप देखणा राजा होता. दमयंती ही विदर्भाची सुंदर राजकन्या होती. तिने नलाला वरले. कलीला दमयंतीशी लग्न करायचे होते. ते झाले नाही. त्याला नलाचा राग आला. त्याने नलाचा सूड घ्यायचा ठरवला. म्हणून कली नलाच्या राज्यात बारा वर्षे राहिला. पण त्याला एकही संधी मिळाली नाही. एकदा प्रातर्विधी केल्यावर नलाचा पायाचा थोडासा भाग अस्वच्छ राहिला. त्यातून कलीने नलाच्या शरीरात प्रवेश केला. त्याची बुद्धी भ्रष्ट केली. त्याला भावाशी जुगार खेळायला लावला. त्यात त्याला हरवलं. नलाचे राज्य गेलं. अंगावरच्या वस्त्रासह त्याला पत्नीसह जंगलात जावे लागले.

धडा - नेहमी स्वच्छ रहा. शरीराने व मनाने. अस्वच्छ लोक आजारी होतात. आजारापासून आयुष्य खराब होते व मरणही येते. शरीराच्या स्वच्छते एवढेच मनाने शुद्ध राहवे. स्वच्छ रहाणे महत्त्वाचे आहे.

वाईट पुस्तके, वाईट विचार, वाईट सिनेमे, इंटरनेट यातून डोक्यात जातो. मग आपल्यावर ताबा मिळवतो. आपल्याला दारू, सिगरेट, तंबाखू, जुगार आदी चुकीच्या सवयी लागतात. वाईट विचारांचा कली आपले मन खराब करतात. सावधानपणे स्वतःला वाचवा. आपण सदैव सावधान व्हावे. असेच लग्नाला मंगलाष्टके म्हणताना शुभमंगल सावधान म्हणून सांगतात.

राम गणेश गडकरी यांच्या एकच प्याला या नाटकात नायक सुधाकर याची दारूने धुळधाण होते. तो म्हणतो - पहिला प्याला घेतला हेच चुकले. त्यानंतर आपल्या मनाचा व्यसन ताबा घेते. तेव्हा पहिली सिगरेट, पहिला प्याला हे नाही म्हणायला पहिल्यांदाच शिका.

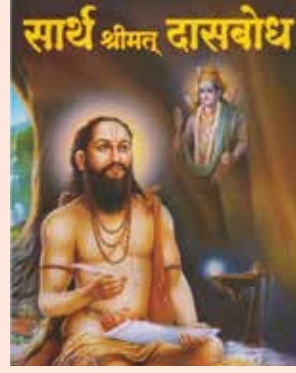
७ हितोपदेश, पंचतंत्रात ही गोष्ट आहे.

एका गावात गुरूकडे ४ विद्यार्थ्यांचे शिक्षण पूर्ण झाले. ते पैसे मिळवण्यासाठी गावाबाहेर पडले. गुरुजींनी प्रत्येकास १ वात दिली. त्यांना सांगितले, जिथे वात पडेल तिथे खोदा. तुम्हाला काही ना काही मिळेल.

पहिल्या मुलाची वात पडली. तेथे खोदल्यावर विद्यार्थ्याला लोखंड मिळाले. तो म्हणाला, लोखंड विकून पैसे मिळवून आपण चौघे सुखी राहू...तो थांबला नि सुखी झाला. परंतु बाकीच्या तिघांना ते पटले नाही. ते चालू लागले. पुढे दुसऱ्या विद्यार्थ्याची वात पडली. तेथे खोदल्यावर विद्यार्थ्याला चांदी मिळाली. तोही पहिल्या विद्यार्थ्यासारखा त्या आपल्या मित्रांना म्हणाला. तो स्वतः थांबला व त्यांना आपल्या बरोबर थांबा म्हणाला. परंतु उरलेले दोघे थांबले नाहीत. आपणालाही काहीतरी वेगळं मिळेल असं त्यांना

घरोघरी उघडा दासबोध हवा

श्री वेणूगोपाल धूत व्हिडिओकॉन समुहाचे प्रमुख. त्यांनी सुन्यातून सुरु करून व्हिडिओकॉनला जगातली मोठी कंपनी बनवली. ते म्हणतात, मी मॅनेजमेंटची म्हणजे व्यवस्थापनाची सर्व पुस्तके वाचल्यावर मला कळले की, या सर्व पुस्तकांमध्ये जे दिले आहे ते व त्यापेक्षा जास्त उपयुक्त ज्ञान दासबोधामध्ये आहे. म्हणून घरोघरी उघडा दासबोध हवा व प्रत्येकाने किमान रोज एक पान वाचावे.



वाटलं. ते चालू लागले. पुढे तिसऱ्या विद्यार्थ्याची वात पडली. तेथे खोदल्यावर विद्यार्थ्याला सोनं मिळालं. तो खूप झाला. त्यानेही आपल्या मित्राला आपल्याबरोबर थांबण्यास सांगितलं. परंतु तो त्याच्याबरोबर थांबला नाही. तो म्हणाला, मला अजून छान काहीतरी मिळेल. चौथा मुलगा पुढे चालू लागला. त्याला रस्त्यामध्ये एक माणूस दुःखी विव्हळणारा दिसला. त्याच्या डोक्यावर एक चाक फिरत होते. त्या चाकाच्या आरीमुळे त्याच्या डोक्यातून रक्त वाहत होते. त्यामुळे तो कळवळला होता.

त्याने विचारले काय झाले? त्याबरोबर त्या माणसाच्या डोक्यावरील चाक या माणसाच्या डोक्यावर पडले.

महे अतिकामाचे चाक आहे. मी तुझ्या सारखाच आलो होतो तेव्हा हे चाक दुसऱ्याच्या डोक्यावर होते. ते माझ्या डोक्यावर आले. तेव्हा आता दुसरा कोणी येईपर्यंत तुझी सुटका नाही.फ

धडा - अति लोभाने असे झाले. माणसाने रोज ८ तास काम करून उदर निर्वाह करावा. फार लोभ करू नये. लहान मुलं मला हे हवं ते हवं असा हट्ट करतात. तसं मोठ्यांनी करू नये.

विवेक करावा, आनंदी राहवे. यासाठी रोज स्वामी विवेकानंदांचे नाव घ्यावे. त्यांचे सर्व साहित्य वाचावे व सुखी व्हावे.

या गोष्टी आपणास असे शिकवतात, की सुखी राहण्यासाठी आपण खरे बोलावे. अहिंसा पाळावी, चोरी करू नये, सर्व काही हवं असा मोह करू नये, ब्रह्मचर्य पाळावे व स्वच्छ रहावे. कुणी चुकल्यास क्षमा करावी.

पातंजलीच्या अष्टांगयोगात यम नियमनात हेच शिकवले आहे. अष्टांग योग शिका.

या गोष्टी सर्वांना सांगा व सुखी व्हा.

आरोग्य सत्यकथा

च.च.ब. नावाचा सुशिक्षित आईबाबांचा शाळेत जाणारा धष्टपुष्ट मुलगा तपासायला आला. तो नऊ महिन्यांचा असताना त्याला अत्यंत गंभीर अवस्थेत, वाचतो की नाही असा आणला होता, याची आठवण झाली. त्याला घरी ग्राईप वॉटर पाजताना ते श्वास नळीत गेले. तो गुदमरला. त्याचा जणू श्वासच थांबला. त्याला जवळच राहणाऱ्या फॅमिली डॉक्टरांकडे घेऊन गेले. त्यांनी तपासले. त्यांना नाडी लागली नाही. बाळ श्वास जणू घेतच नव्हता. त्यांनी त्याला तसेच आमच्याकडे पाठवले व आमहांला फोन करून नाडी नाही, श्वास आहे - नाही असे गंभीर बाळ पाठवत आहे असे सांगितले.

बाळ आला तेव्हा त्याला आकडी येत होती. तो कण्हत होता. त्याला प्राणवायू शिरेतून साखर मिठाचे पाणी (यालाच आपण सलाईन म्हणतो.) आकडी थांबवायला डायझेपान नावाचे (Diazepam) इंजेक्शन दिले. घशातील पाणी शोषणाऱ्या यंत्राने काढले. पातळ औषध झोपून पाजल्याने घात झाला होता.

त्याला आडवे ठेवून पाजलेले औषध त्याच्या श्वासनळीत गेले. तिचा स्वरयंत्राचा लॅरींग्ज नावाचा भाग आकुंचन पावून बंद झाला. बाळाचा श्वास थांबला. त्याला प्राणवायूअभावी झटके आले. काळ आला होता पण वेळ आली नव्हती. जीवनरेषा बळकट होती म्हणून तो वाचला.



शुशू चांगली झाली तर बाळ छान. म्हणून त्याला शुशू म्हणतात. सु- म्हणजे छान. शुभ केली तर बाळ छान. कमी केली तर बाळ आजारी आहे. त्याला डॉक्टरांकडे न्या.



२) विरारपासून ५ किलोमीटरवरील जवळजवळ १०० टक्के साक्षरता असलेल्या प्रगत गावच्या एका घरची ही गोष्ट. आईबाबा नोकरीसाठी ऑफिसला गेले होते. अंदाजे पावणे दोन वर्षांचा त्यांचा छान मुलगा होता. आजी घरी सांभाळायची. तिने त्याला नेहमीप्रमाणे दूध पाजायला घेतले. या भागात आजी जमिनीवर पाय लांब करून बसते. दोन पायांच्या मध्ये बाळाला झोपवते. दोन्ही पायांच्या मध्ये बाळाचे डोके असते. आपल्या दोन्ही पायांनी आजी बाळाची हालचाल थांबवते व चमच्याने त्याला दूध पाजते. घरोघरी हे होते. रोज होते. यावेळी मात्र दूध पाजताना नातवाला ठसका लागला. चमच्याने घशात दूध टाकले तेव्हाच बहुतेक नातवाने श्वास घेतला. श्वासनळीत दूध गेल्याने बाळ निळा-काळा झाला. त्याला डॉक्टरांकडे नेले पण बाळ दगावला.

३) एका दीड -दोन वर्षांच्या मुलीला दम्याचा त्रास झाला. तिची आई दुसऱ्या गावी होती. तिचे दुसरे बाळंतपण होणार होते म्हणून मोठीला माहेरी आजीकडे आणली होती. हिवाळ्यात दम्याचा त्रास झाला म्हणून मध्यरात्री बालरुग्णालयात आणले होते. तिला रुग्णालयात तपासले. नेब्युलायझरने दम्याचे औषध दिले. सलाईन लावले. तेवढ्यात अजून एक गंभीर आजारी बाळ आले म्हणून या मुलीला बाजूच्या टेबलावर ठेवून सर्व लोक नवीन बाळाच्या सेवेला लागले. सर्व डॉक्टर्स, नर्स त्याच खोलीत होते. या मुलीला भूक लागली म्हणून आजीने त्या हॉस्पिटल टेबलवर झोपलेल्या मुलीच्या तोंडात दुधाची बाटली दिली. दूध पिताना तिला ठसका लागला. दूध बहुतेक हवेसह श्वासनळीत गेले होते. ती गुदमरली. अत्यवस्थ झाली. ती हॉस्पिटलमध्ये असूनही व बाजूला डॉक्टर नर्स असून व सर्व सेवा मिळूनही वाचू शकली नाही. पातळ अचाने तिचा घात केला.

४) आमचे मित्र पती-पत्नी दोघे डॉक्टर होते. सरकारी सेवेत होते. दोघेही काम करून त्या दिवशी उशिरा घरी आले. दोघेही थकलेले होते. ते जेवून झोपायला गेले. झोपी जाताना नेहमीप्रमाणे पाळण्यातल्या बाळाच्या तोंडात दुधाची बाटली दिली आणि झोपायला गेले. आणि पातळ अन्नाने घात केला. बाळ गुदमरले, जवळच्या नेहमीच्या मुलांच्या डॉक्टरांकडे धावत गेले. ते नव्हते. मग आमच्या मुलांच्या हॉस्पिटलला आणले. तेथे सर्वांनी २ तास प्रयत्नांची शिकस्त करूनही बाळ दगावले.

आपण आठवून बघा. आपल्या घरीही एकदा तरी एखादे तरी बाळ पाणी, अन्न, औषध पाजताना त्याला ठसका लागला होता. गुदमरले होते. काळे -निळे झाले होते. त्रासले होते असे आपल्याला नक्की आठवेल. प्रत्येक आई -आजीला असे झाले होते हे आठवेल. घरोघरी मुलांना पायावर झोपवून, मांडीवर झोपवून, गादीवर उताणे झोपवून औषधे , पाणी, पातळ अन्न पाजताना हे होते. हे एवढे जास्त वेळा होते की, बाळाला ठसका लागणार, ते काळे निळे होणार, गुदमरणार हे होणे हे नैसर्गिक आहे, असे

गृहीतच धरले जाते.

पण हे नैसर्गिक नाही. हा अपघात आहे. कोणीही प्राणी आपल्या बाळाला उताणे पाडून पाणी पाजत नाही. पातळ अन्न देत नाही.

बाळाला अन्न पाजताना, औषध पाजताना ठसका लागला, गुदमरले, निळे - काळे बाळ झाले असे मी गेल्या २२ वर्षांत दोन लाख मुलांना उपचार करताना अनेक वेळा पाहिले आहे. पातळ अन्न देऊ नका असे सर्वांना सांगत असतो. पातळ अन्नाचे अनेक दुष्परिणाम आहेत. वाढत्या वयात पातळ अन्न दिले त्याने उपासमार झाली व आपण खुरटलो. आपली उंची, वजन, मेंदूची वाढ कमी झाली.

शुशू चांगली झाली तर बाळ छान. म्हणून त्याला शुशू म्हणतात. सु- म्हणजे छान. शुभ केली तर बाळ छान. कमी केली तर बाळ आजारी आहे. त्याला डॉक्टरकडे न्या.

गंभीर बाळाला डोक्यावर टाकी ठेवून प्राणवायू देतात.



गंभीर बाळाला डोक्यावर टाकी ठेवून प्राणवायू देतात.

अपघात हे जगात बालमृत्यूचे सहावे मोठे कारण आहे.

या पुस्तकातील अपघातांची सर्व माहिती वाचा.

अपघात जाणा, अपघात टाळा.

दासबोधातील आरोग्य संकल्पना

सर्पतज्ज्ञ : मोहन कुळकर्णी, खामगाव

‘आरोग्य’ या विषयावर एखादा स्वतंत्र समास श्री समर्थ रामदास स्वामींच्या दासबोधात नाही. तो त्या ग्रंथाचा विषयही नाही. निर्गुणउपासने प्रमाणेच भक्तिचेनि योगे सुद्धा सर्व मानवांना निश्चयपूर्वक भगवंताची प्राप्ती होते, हे पटवून देण्यासाठी हा दासबोध लिहिला आहे, असे स्वतः समर्थानीच ग्रंथारंभी सांगितल्यामुळे तशी अपेक्षा करणेही योग्य नाही.

दासबोधातल्या वीस दशकातल्या दोनशे समासांपैकी एकही समास आरोग्य या विषयाला वाहिलेला नसला तरी समर्थाना या विषयाचे काहीही महत्त्व वाटत नव्हते असे मात्र म्हणता येणार नाही. विविध विषयांच्या अनुषंगाने संपूर्ण दासबोधभर आरोग्यविषयक अत्यंत महत्त्वाच्या गोष्टी समर्थ अगदी सहज सांगून जातात. कारण आरोग्यशाली, शक्तिशाली, दणकट, निर्भय समाज हेच त्यांचे स्वप्न होते. त्यामुळेच तत्कालीन नेभळट, घाबरट, समाजासमोर

दास दक्ष स्वामिपक्ष ।

नीज काज सारथी ॥

वीर जोर शीर जोर ।

धक्कर्धिग मारुती ॥

अशा महारूद्र, वज्र हनुमान बजरंग बलीचा आदर्श त्यांनी ठेवला. नुसता आदर्श ठेवूनच ते थांबले नाहीत तर, आधी केले मग सांगितले, या न्यायाने बलदंड शरीर व्हावे म्हणून रोज बारा बाराशे सूर्यनमस्कार घातले. नंतर हजारो युवकांना घालायला लावले. अध्यात्म साधनेइतकेच शक्तिसाधनेला महत्त्व आहे हे समर्थानी अचूक हेरले असल्याने भगवंताच्या

उपासनेइतकीच बलोपासनेलाही त्यांनी प्रतिष्ठा प्राप्त करून दिली. ह्या धकाधकीच्या मामल्यात अशक्ताला कोण विचारतो अशी त्यांची धारणा होती. शक्तिसाधनेला ते किती महत्त्व देतात हे पुढील ओळींवरून सहजच लक्षांत येईल.

शक्तिने पावती सुखे ।

शक्ति नसता विटंबना ॥

शक्तिने नेटका प्राणी ।

वैभव भोगिता दिसे ॥

इतकेच नाही तर ज्या राष्ट्रात राहून अध्यात्मसाधना करावयाची आहे - धर्मसाधना करावयाची आहे ते राष्ट्र सुद्धा शक्तीशिवाय मिळू शकत नाही, याची ते आपणास खणखणीत शब्दात जाणीव करून देतात -

शक्तिने मिळती राज्ये ।

युक्तिने यत्न होतसे ॥

शक्ति युक्ति जये ठायी ।

तेथे श्रीमंत नांदती ॥

अशा या जनशक्तीवर समर्थांचे अतीव प्रेम होते. संपूर्ण भारतीय समाज सामर्थ्यसंपन्न, वैभवसंपन्न व्हावा असे त्यांना मनापासून वाटे. त्यामुळेच नरदेह हा पापात्मा आहे, पाप संभवा - पापजन्मा आहे, जन्मोजन्मीच्या पापाचे फळ आहे या कल्पनेतून समाजाला बाहेर काढण्यासाठी आपले दोनही हात वर करून समर्थानी गर्जना केली.

धन्य धन्य हा नरदेहो ।

येथील अपूर्वता पाहो ।

किंवा

या नरदेहाचोनि समंधे ।

बहूत पावली उत्तम पदे ।

किंवा

नाना सुकृताचे फळ ।

तो हा नर देह केवळ ।

नरदेहाचा गौरव करणारी अशी अनेक उदाहरणे दासबोधात अगदी सहज सापडतील.

अशा या दुर्लभ नरदेहाची प्राप्ती होऊनही त्याची निगा न राखणाऱ्यांना समर्थानी मूर्ख म्हटले आहे.

दंत चक्षु आणि घ्राण ।

पाणी वसन आणि चरण ॥

सर्व काळ जयाचे मळिण ।

तो येक मूर्ख ॥

घाणेरडे दात, चिपडं असलेले डोके, सतत गळणारे नाक, मळकट हात पाय असले ध्यान समर्थाना पाहवत सुद्धा नसे. आजकाल शाळांमधून अचानक तपासणी होते - मुलांचे दात कसे आहेत, नखात मळ आहे का, कपडे स्वच्छ आहेत की मळके? तर या समस्येचे भान त्या काळातही समर्थाना होते.

इतकेच नाही तर आपल्या भारतभ्रमणात समर्थाना असेही लोक दिसले असतील की ज्यांना आपल्या तब्येतीचा जास्तच अहंकार आहे. त्यांना ताप आला तरी त्यांचे म्हणणे असे असते की, आपण तापाला काही घाबरत नाही, खोकल्याला काही घाबरत नाही. आले तर आले थोडे दुखणे, कशाला जायचे वैद्याकडे ? कशाला घ्यायचे औषध ? असला अनाठायी अहंकार ठेवणाऱ्या लोकांनाही समर्थानी मूर्ख म्हणून संबोधले आहे.

औषध न घे असोन वेथा ।

पथ्य न करी सर्वदा ॥

न मिळे आलिया पदार्था ।

तो येक मूर्ख ॥

म्हणजे आरोग्याविषयी समर्थ किती जागरूक होते ते आपल्या लक्षात येईल.

समर्थांच्या सावधानतेचा प्रत्यय आणखी एका समासात पाहायला मिळतो. तब्येत बिघडली म्हणून वैद्य तर आणला पण तो तोतया निघाला तर? अननुभवी निघाला तर? तेही चालणार नाही, असे समर्थ सहज सांगतात व समाजातील एका समस्येकडे अंगुलीनिर्देश करतात.

प्रचितीवीण वैद्य म्हणवी ।

उगीच करी उठाठेवी ॥

मला वाटते आजच्या काळातही तोतया डॉक्टर्सची समस्या जाणकारांना भेडसावीत आहे - नाही का ?

आपणांस नरदेह प्राप्त झाला हे आपले भाग्य असले तरीही तो नरदेह मअशक्त रोगी नासिका फअसा असल्यास मतो निष्कारण गेला फअसे समर्थ निखून सांगतात. म्हणून बेसावध राहू नका. या नरदेहाचा सर्वात मोठा रोग महारोगच म्हणाना - तो जर कोणता असेल तर आळस. या आळसाचा समर्थांना अतिशय तिटकारा. मयत्न तो देव जाणावाफ असे म्हणणारे समर्थ आळस नावाच्या विकृतीचा किती तिरस्कार करत असतील याची कल्पनाच केलेली बरी. जमेल तिथे समर्थ्यांनी या आळसावर कडाडून प्रहार केले आहेत.

आळस उदास नागवण ।

आळस प्रेत्न बुडवणा ॥

आळसे करंटपणाच्या खुणा ।

प्रगट होती ॥

आळसाचे फळ रोकडे ।

जांभया देवून निद्रा पडे

सुख म्हणौनी आवडे ।

आळशी लोकां ॥

त्यामुळे या आळस रोगाला घालविल्यावर काय होईल याची ग्वाही देतांना समर्थ म्हणतात -

म्हणौनी आळस नसावा ।

तरीच पाविजे वैभवा ॥

म्हणूनच उत्तम पुरुषाच्या लक्षणात समर्थांनी त्याच्या अनेक लक्षणांसोबत आरोग्यविषयक लक्षणांचा आवर्जून उल्लेख केला आहे. उत्तम पुरुषाने मआळसे सुख मानू नयेफ हे सांगून होताच समर्थ म्हणतात -

सुखा आंग देवू नये ।

प्रेत्न पुरुषे सोडूं नये ॥

कष्ट करिता त्रासो नये ।

निरंतर ॥

मुख्य म्हणजे

शोच्येविण असो नये ।

मळिण वसा नेसो नये ॥

शोच्येविण म्हणजे स्वच्छेशिवाय राहू नये, म्हणजेच शूचिर्भूत असावे, स्वच्छ असावे. नुसते शरीरच स्वच्छ असावे असे नाही तर वस्त्रही स्वच्छ असावे. आरोग्यविषयक अशाच बारीक सारीक सूचना देतांना ते म्हणतात -

बहूत अन्न खावू नये ।

बहूत निद्रा करूं नये ॥

तसेच

धूम्रपान घेवूं नये ।

उन्मत्त द्रव्य सेवू नये ॥

एकदा जेवायला बसले की पोटाला तडस लागेपर्यंत जेवत राहणे हे आजच्या डॉक्टर्सप्रमाणेच समर्थांनाही मान्य नव्हते असे दिसते. धूम्रपानाचा निषेध आताच काही वर्षांपासून शासनाने सार्वजनिक ठिकाणी करायला प्रारंभ केला असला तरी साडेतीनशे वर्षांपूर्वी धूम्रपान निषेध समर्थांनी केला होता, हे पाहिले म्हणजे समाजाविषयीची त्यांची कळकळ आपल्या लक्षात येते.

ठीक आहे. जास्त जेवू नये हे समजले - पण एकमेकांचे ताटात जेवावे काय? स्पष्टच बोलायचे म्हणजे एकमेकांचे उष्टे खावे काय? पुष्कळ घरात अजूनही खरकट्या ताटात जेवायची पद्धत आहे. पतीच्या ताटात

पत्नीने जेवणे हा तर धर्मच आहे असे आजही समजतात. परंतु आरोग्याला घातक असलेले हे खूळ समर्थांना अजिबात मान्य नाही. ते स्पष्टच सांगतात -

आसूदे खावू नये ।

वडिलांचे ही ॥

आसुदे म्हणजे उष्टे वडिलांचे सुद्धा मुलांनी उष्टे खाऊ नये हे सांगितल्यावर त्यात कोणाचेच उष्टे खाऊ नये हे ओघाने आलेच.

समर्थ या आयुष्याला निरर्थक समजत नाहीत. ते म्हणतात, आयुष्य ही रत्नपेटी. अशी ही रत्नाची पेटी वाटेल तसे वागून व्यर्थ जावू नये म्हणून निरोगी जीवनाची, निरामय जीवनाची गुरुकिल्ली ठरेल अशी दिनचर्या ते देतात -

प्रातःकाली उठावे ।

काही पाठांतर करावे ।

येथानशक्ति आठवावे ।

सर्वोत्तमासी ॥

मग दिशेकडे जावे ।

जे कोणासिच न ठावे ॥

शौच्य आच्यन करावे ।

निर्मळ जळे ॥

मुख मार्जन प्रातःस्नान ।

संध्या तर्पण देवातार्चन ।

पुढे वैश्वदेव उपासन ।

यथा सांग ॥

काही फलाहार घ्यावा ।

मग संसार धंदा करावा ।

सुशब्दे राजी राखावा ।

सकळ लोक ॥

हिंदीमध्ये एक म्हण आहे. समझनेवाले को इशारा काफी । तद्वत दासबोधात समर्थांनी प्रसंगोपात जे आरोग्यविषयक समस्यांचे दिग्दर्शन केले आहे ते, 'मुले मस्त वाढवू या मच्या वाचकांना बोधप्रद ठरेल असे वाटल्याने हा लेखनप्रपंच...

जय जय रघुवीर समर्थ ॥

समर्थ रामदास स्वामी



समर्थ आहेत आणि संतही आहेत असे एकुलते एक संत म्हणजे समर्थ रामदास स्वामी.

समर्थांनी जाणले की बलदंड शरीरामध्येच बलदंड व्यक्तिमत्त्व वास करू शकते. त्यांनी गावोगावी मारुती मंदिरे स्थापली. स्वतः बलदंड झाले. महाराष्ट्राला बलदंड केले. या बलदंड मुलांच्या पायावर मराठी साम्राज्य उभे राहिले.

स्वर्गीय महामहोपाध्याय दत्तो वामन पोतदार सांगातचे की, आजच्या भारताच्या सीमा या मराठ्यांनी आखलेल्या आहेत. जिथपर्यंत मराठी सेना गेली तेवढाच भारत आज आहे. त्याच्या पलीकडे पश्चिमेला पाकिस्तान आहे. ते पूर्वेला गंगेपर्यंत गेले त्या पूर्वेपलीकडे बांगलादेश आहे.

अशा प्रकारे समर्थांच्या सामर्थ्याने घडलेल्या समर्थ मराठी सम्राज्याने आजच्या सीमा आखलेल्या आहेत. हे राष्ट्र घडवायला व सांभाळायलाही समर्थ नागरिकांची आजही तेवढीच गरज आहे. समर्थांनी तेव्हा मंदिरे स्थापून व्यायाम शाळा काढल्या. आजही प्रत्येक शाळेत एक मारुतीचे मंदिर व व्यायामशाळा हवीच हवी. जिथे व्यायामशाळा नाही तिला शाळा म्हणूच नये. कारण कमजोर शरीर व मन नीट अभ्यास करू शकत नाही. त्या समर्थ मनाबरोबर समर्थ शरीर घडवणे हे शिक्षणाचे ध्येय व्हायलाच व्हावे. राष्ट्रहिताची दूरदृष्टी नसलेल्या लोकांनी कितीही टीका केली तरी तिच्याकडे दुर्लक्ष करून शाळेत मारुतीचे मंदिर व व्यायामशाळा हवीच हवी.

टिळकांनी एक वर्ष शाळा बुडवून शरीर संपत्ती घडवली. मगच ते ब्रिटिशांशी लढू शकले. याची आजही तेवढीच गरज आहे. हे व्हावे म्हणून जनता जनार्दनाला प्रार्थना!

शाळेत मन घडावे

शाळेत तन घडावे

म्हणून शाळेत

व्यायामशाळा हवीच हवी

जेथे व्यायामशाळा नाही

ती शाळा शाळाच नाही.

आपण विचार करावा. तो सर्वांना सांगावा. आपल्या शाळेत व्यायामशाळा सुरू करावी व आपला अनुभव सर्वांना सांगावा.



मरुत जगण्यासाठी योग शिका

निरोगी, दीर्घायुषी, यशस्वी व्हा !

चिरतारुण्याची लस-योग

योग म्हणजे योग्य जगण्याची पद्धत.

जगात तीन प्रकारची माणसे असतात.

१) योगी : जे योगामुळे दीर्घायुषी व चिरतरुण राहतात.

२) रोगी : जे अल्पायुषी असतात.

३) भोगी : जे अल्पायुषी होतात.

योगी अरविदांचे नाव माहीत नाही असा भारतीय नाही. ते एक क्रांतिकारी स्वातंत्र्यसैनिक होते. जेव्हा त्यांना इंग्रजांनी पकडून जेलमध्ये टाकले तेथे त्यांचा परिचय एका महान योगी व्यक्तीशी झाला. त्यांनी त्यांच्याकडून योगविद्या शिकून घेतली. जेलमधून बाहेर पडल्यानंतर ते संपूर्ण बदलून गेले आणि योगी अरविंद झाले.

आज पाँडेचरीला त्यांचे एक मोठा आश्रम आहे. सारे जग त्यांच्याकडून योगविद्या शिकत आहे.

ययातीची गोष्ट :

ययातीला चिरतरुण राहायचे होते. ययाती म्हातारा झाला होता. त्याने त्याच्या मुलाचे पुढचे आयुष्य घेतले व आपले वृद्धत्व त्याला देऊन त्याचे तारुण्य स्वतः घेतले व पुरु लहानपणीच म्हातारा झाला. परंतु तुम्हाला असे काही करायची गरज नाही. तुम्ही फक्त योगासने करा आणि चिरतरुण रहा.

सुंदर व स्मार्ट व्हा :

सर्व मुली बऱ्याच वेळा सुंदर दिसण्यासाठी ब्युटीपार्लरमध्ये जातात. तर मुले सुद्धा जातात व हजारो रुपये

खर्च करतात. आमच्या एक शिक्षिका आहेत सौ. नेहा ताई. त्यांनी सांगितले की मी योगासने केल्यापासून मला तीन वर्षे कधीही ब्युटीपार्लरमध्ये जावे लागले नाही कारण त्वचा तरुण झाली. जर तुम्हाला चेहऱ्यावर सुरकुत्या नको असतील तर तुम्ही योगासनाच्या वर्गाला जा. अशाप्रकारे योग हा चिरतरुण राहण्याचा, सुंदर दिसण्याचा, दवाखाने टाळण्याचा, ब्युटीपार्लर टाळण्याचा, खर्च कमी करायचा, ताणतणाव कमी करण्याचा, आजार कमी करण्याचा व चिरतरुण, दीर्घायुषी राहण्याचा मार्ग आहे. हे कोठे करायला मिळाले तर जो शिकवेल त्याच्याकडून शिका. श्री. अंबिका योगनिकेतन तर्फे १२ आठवड्यांचे योग परिचय वर्ग विनामूल्य आयोजित केले जातात. त्याचा लाभ घ्यावा.



सहकुटुंब, सहपरिवार, इष्टमित्रांसह आजच योगमार्गाला लागा. ११२ करोड भारतीयांना हे शिकवायचे आहे तेव्हा प्रत्येकाने जर योगाचा ध्यास घेतला, नवस घेतला तो सर्वांना दिला व न उतता न मातता हा मार्ग न सोडता जीवन व्यतीत केले तर देश पुन्हा दीर्घायुषी होईल, सुखी होईल, समर्थ होईल. स्वतः योग करणे व सर्वांना शिकवणे हा देशसेवा करण्याचा सर्वोत्तम मार्ग आहे हीच सर्व जनता जनार्दनाला प्रार्थना.

जगातील सर्वाधिक पोट सुटलेले, डायबेटिस झालेले, ब्लडप्रेसर झालेले, हृदयाचा आजार असलेले, किडनीचा आजार असलेले लोक आपल्या देशामध्ये आहेत. यांच्यामुळेच पस्तिशीपासून लोक मरायला लागतात. या सर्वांपासून स्वतःला वाचवणारी लस आहे - योग.

भारतातील प्रत्येक चौथ्या व्यक्तीला काहीना काहीतरी मानसिक त्रास आहे. खूप लोकांना मानसिक आजार आहेत आणि ते त्यांना माहिती नाही, त्यांना माहिती नाही हे सुद्धा त्यांना माहिती नाही. यापासून वाचवायला कोणती लस आहे

योग: योग हा केवळ संन्यासी व्यक्तींसाठी नसून तो मूलतः गृहस्थाश्रमीच्या कल्याणासाठी आहे.

अर्थात योगापेक्षा श्रेष्ठ कोणतेही पुण्य नाही, योगापेक्षा श्रेष्ठ व पवित्र आणि कल्याणकारी मार्ग नाही. योग हा अत्यंत सूक्ष्म असून आत्मकल्याणाचा सर्व श्रेष्ठ मार्ग आहे. योगासारखे दुसरे काही नाही.

योगशिखोपनिषद: योग म्हणजे नुसती आसने नव्हेत. आठ योगातील एक प्रकार आहे योगासने. ही योगांमधील आसने आहेत म्हणून त्यांना योगासने म्हणतात. ते उचितच आहे. जगभर २००७ साली कसली क्रेझ आहे - योगाची.

पोलिओची लस घेतली की पोलिओ होत नाही, धनुर्वाताची लस घेतली की धनुर्वात होत नाही, टायफॉईडच्या लसीने टायफॉईड थांबतो पण आपले वय वाढल्यानंतर जे होणारे आजार जसे ब्लडप्रेसर, हृदयरोग, मेंदूचा आजार, जोडांची सांधेदुखी, म्हातारपण यांची लस कोठे आहे? यांची एकच लस आहे त्याचे नाव योग. योग म्हणजे आदर्श जीवनपद्धत. त्याला अष्टांग योग असेही म्हणतात. कारण त्याला आठ भाग आहेत. कुठले आठ भाग आहेत? तर यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार.

गडचिरोलीचे सुप्रसिद्ध डॉ. अभय बंग यांना हृदयविकाराचा झटका आला. त्यांनी आपली जीवनशैली बदलली, योगासने केली, प्राणायाम केला व त्यांचे हृदय पूर्ववत झाले याची मूळ कथा प्रत्येकाने वाचावी. ती माझा साक्षात्कारी हृदयरोग या त्यांच्या पुस्तकात दिली आहे. हे राजहंस प्रकाशनाचे पुस्तक आहे.

मेंदूच्या भागाचा रक्तपुरवठा कमी झाला तर मेंदूचे काम खराब होते, स्मरणशक्ती कमी होते, निर्णयक्षमता कमी होते, अपंगत्व सुद्धा येते, पांगळेपणा येतो आणि जर मेंदूच्या महत्त्वाच्या भागाचा रक्तपुरवठा बंद पडला तर श्वास थांबून हृदय बंद पडून जीव जातो. धीरूभाई अंबानींना हाच आजार झाला होता. योग करणाऱ्या लोकांचा त्यांच्या आहारावर ताबा येतो. आहार कमी होतो. त्यांच्या हालचाली वाढल्यामुळे त्यांच्या अंगातील चरबी कमी होते व रक्तवाहिन्या मोकळ्या राहतात त्यामुळे त्यांना हृदयविकाराचा व स्ट्रोकचा त्रास कमी होतो. हृदयाला प्राणवायूचा पुरवठा चांगला राहतो त्यामुळे त्यांचे आयुष्यही वाढते.

ताणतणाव: ताणतणावामुळे हृदयविकाराचे झटके येतात. योगी व्यक्ती ताणतणावरहित

जगतात किंवा त्यांना कमी ताणतणाव असतो. त्यांना हृदयविकाराचे त्रास कमी असतात. योगासनाने शरीराला व्यायाम मिळाल्यामुळे वजन आवाक्याबाहेर वाढत नाही व आयुष्य वाढते व सर्व स्नायू सुस्थितीत राहतात. आयुष्य सुखकर होते. माणूस चपळ राहतो, बुद्धिमान राहतो, दीर्घायुषी होतो, वा सुखी होतो.

ईश्वराने माणसाला ११० वर्षांचे आयुष्य दिले आहे. पण, आम्ही निम्म्यामध्येच दगावतो कारण आम्ही स्वतःची काळजी घेत नाही. स्वतःची काळजी नीट घेऊन जगणे म्हणजे योग मार्गाने जगणे हे करणे प्रत्येकाचे जन्मजात कर्तव्य आहे. आपण नीट केलेच पाहिजे. रोज नीट जगले पाहिजे, जगायची किंमत द्यावी लागते. एक दिवस योगासन केले की कित्येक दिवसांनी निरोगी आयुष्य वाढते तेव्हा प्रत्येकाने रोज योगासने करावी आणि ११० वर्षे जगावे व हा संदेश सर्वांना द्यावा. रोज योगासन करणे ही दीर्घायुष्याची किल्ली आहे.

पोट : पोटाची आसने केली तर पोटाचे स्नायू बळकट होतात. ज्या मुली योगासने करतील त्यांची बाळंतपणे चांगली होतील. आपल्या मुलींचे स्नायू कमजोर असतात त्यामुळे त्यांना बाळंतपणाच्यावेळी ओटीपोटातले बाळ बाहेर काढता येत नाही त्या थकून जातात व पोट चिरून बाळंतपण करावे लागते. दर दहाव्या मुलीवर अशी वेळ येते. ज्या मुली योगासने करतील त्यांना पोट चिरून बाळ बाहेर काढावे लागणार नाही. काहीवेळा असे बाळंतपण जिवावरच बेतते.

१००० बाया बाळंतपणात वा गर्भपातात रोज दगावतात. ज्या योगासने करतील त्यांच्यावर अशी वेळ येणार नाही. स्नायू कमजोर असल्यामुळे चाळिशीनंतर कित्येक बायांचे गर्भाशय शरीराच्या बाहेर येते वा ते

कापून काढावे लागते. योगासने करणाऱ्या बाईला हा आजार कधीही होणार नाही.

त्रासदायक, लांबणारा सर्दी व खोकला हे दमा भाऊ भाऊ आहेत. यांचे त्रास व औषधे सारखेच असतात. हे त्रास असणाऱ्यांनी योगासने व प्राणायाम नक्कीच करायला हवे.

समाजसुधारक आगरकर बत्तीसाव्या वर्षी दम्याने वारले. दमेकरी अल्पायुषी होतात. अॅलर्जीमुळे काय होते की ज्या वस्तूची अॅलर्जी आहे त्याने दमा लागतो. हिस्टॅमीन नावाचे रसायन शरीरात तयार झाल्यामुळे दमा लागतो. हिस्टॅमीनचे जर कणभर इंजेक्शन त्वचेमध्ये घेतले तर सूज येते ती मोजतात. एखाद्या दमेकराला हिस्टॅमीनमुळे जर चार आणे सूज येते आणि त्याने जर प्राणायाम केले तर ती तीन आणे होते, ती पंचवीस टक्क्यांनी कमी होते. असे संशोधन आहे की प्राणायामामुळे दमेकऱ्यांचा दम पंचवीस टक्क्यांनी कमी होतो. १० टक्के लोकसंख्येला दम्याचा त्रास आहे, पित्ताचा त्रास आहे त्यांनी जर प्राणायाम केले तर २५ टक्क्यांनी दम्याची तीव्रता कमी होऊन जाईल. आयुष्य २५ टक्क्यांनी वाढेल ज्याला त्रास आहे त्याने योगासने, प्राणायाम केलेच पाहिजे.

१० टक्के लोकसंख्येला सायनसेचा, सर्दीचा, दम्याचा त्रास होतो. जे प्राणायाम करतात, जे कपालभाती करतात त्यांची श्वसनसंस्था चांगली व सक्षम राहते. श्वास क्षमता बळावते, छातीचे, नाकाचे, सर्दीचे विकार कमी होतात. त्यांचे आयुष्य सुखकर होते.

कपालभाती हा श्वसनाचा प्रकार आहे. कपालभाती केल्यामुळे नाकाच्या बाजूचे सायनेसेस मोकळे होतात. शुद्ध होतात. मेंदूचे संरक्षण करण्यासाठी निसर्गाने त्याला हाडाचे कवच दिले आहे. आपले डोके हाडाचे बनले आहे पण ते खूप जड झाले

म्हणून त्याच्यामध्ये पोकळ्या आहेत व ह्या सर्व पोकळ्या नाकाशी जोडल्या आहेत आणि त्यात हवा आहे. परंतु, त्यातली हवा खेळती राहत नाही. त्यातली हवा जर खेळती राहिली त्यात वायू विजन झाले तर तेथले आजार कमी होतात. कपालभाती केल्यामुळे या सर्व पोकळ्यांमध्ये (सायनेसमध्ये) हवा खेळते. त्यामुळे ध्यान, धारणा, समाधी. जो योगमार्गाने जगेल तो सुखाने ११० वर्ष चांगला जगेल. मराठी माणूस साठ वर्ष जगला तर सण करतात. आणि याचा अर्थ सरासरी माणूस साठ वर्ष जगत नाही. आपल्याकडे पस्तिशीपासूनच हार्टअटॅक यायला लागतात, जोड दुखायला लागतात, पोट सुटते, डायबेटिज होतो, भ्रम होतो, बुद्धी कमी होते, मनाचे आजार होतात. हे सर्व योगाने कमी होतात.

योगाचे फायदे:

आपली सर्व बुद्धिमत्ता कपाळाखालच्या मेंदूच्या भागात आहे. ही बुद्धिमत्तेची जागा आहे. म्हणजे कविता करणे, शोध लावणे, नवीन विचार सुचणे, नवीन कल्पना मांडणे, ही सर्व कामे या भागात होतात. कोणत्याही माणसाचे कपाळ बघा. भव्य कपाळ पाहिजे. नेहमी मोठ्या माणसांचे वर्णन असते की त्याचा भव्य भालप्रदेश होता. माझे मित्र जेव्हा इंग्लंडमध्ये संशोधन करीत होते डोक्याच्या घेराबद्दल तेव्हा त्यांच्या असे लक्षात आले की जगात सर्वांत लहान घेर भारतीय माणसाच्या डोक्याचा आहे. प्राणायाम व योगासने केल्याने मेंदूचा रक्ताभिसरण व प्राणवायू पुरवठा वाढल्याने मेंदूचे काम जास्त चांगले झाल्याने बुद्धिमत्ता वाढते. हे मँगलोरला शास्त्रीय संशोधनाने सिद्ध झाले आहे. तेव्हा योगासने व प्राणायाम जरूर करावा.

प्राणायामामुळे, योगामुळे मेंदूचे रक्ताभिसरण सुधारते त्याचा प्राणवायू पुरवठा सुधारतो त्यामुळे मेंदूची कार्यक्षमता

वाढते आपण जादा बुद्धिमान होतो व बुद्धिमत्ता माणसेच जगावर राज्य करतात त्यामुळे आपले राज्य जगावर व्हायचे असेल तर पहिले आपण योगासने रोज करायला पाहिजे.

योगातील डोळ्याचे व्यायाम केले तर डोळे चांगले राहतात. डोळ्यांना नंबर लागत नाही. आपण आपल्या नाकावर जर माशी बसली तर बघू शकतो का बघा. आपल्या नाकाचा शेंडा दिसतो का बघावे. आपण बघू शकत नाही कारण आपले डोळे कमजोर होतात. परंतु त्राटक हा योगासनाचा प्रकार आहे. जो करतो त्याच्या डोळ्याचे स्नायू चांगले राहतात. डोळ्याचे स्नायू शरीरातील सर्वांत बारीक स्नायू आहेत त्यामुळे थकवा आला की पहिले डोळे थकतात म्हणून माणूस थकला की डोळे दुखतात. जो त्राटक करतो त्याच्या डोळ्याचे स्नायू सशक्त झाल्यामुळे त्यांचे डोळे दुखतच नाहीत आणि त्यांना चष्म्याचा नंबर सुद्धा लवकर लागत नाही. तेव्हा चष्मा न लागण्यासाठी त्राटक रोज करायला पाहिजे.

योगासनामध्ये शुद्धी क्रिया असतात. त्याने शरीर स्वच्छ होते. खूप लोकांना अॅसिडिटीचा त्रास होतो. शुद्धीक्रियामध्ये पोट साफ करायला शिकवतात. सकाळी उठून पोटभर पाणी प्यायचे, गळ्यापर्यंत आकंठ पाणी प्यायचे आणि मग घशात बोटानी खाजवले की उलटी होते, ते पाणी बाहेर काढायचे म्हणजे पोटातील अॅसिडिटी बाहेर पडते, तुमचे अॅसिड कमी झाले ना, की तुम्हाला बरे वाटते. अॅसिडिटीचा त्रास कमी होतो. हे करायला सोपे आहे हे अनुभवाचे बोल आहेत. कोणी जर वीष खाल्ले तर त्याला मिठाचे पाणी पाजतात आणि घशामध्ये बोटे घालून उलटी करायला लावतात. हे कोणालाही करता येईल. एकदा करून बघितल्याशिवाय कळणार नाही.

निर्णय

हाकटू निर्णय घेण्याची वेळ आपल्यावर अशा परिस्थितीत येईल, अशी तिनं कधी स्वप्नातही कल्पना केली नव्हती. अर्थात, अशी कल्पना तरी तिनं कधी केली होती, की भल्या पहाटे ती तिच्या नाईट गाऊनमध्ये इथं उभी असेल एका हॉस्पिटलच्या आय.सी.यू. बाहेर? याक्षणी ती अर्थातच चिंताग्रस्त होती, रोहितसाठी घाबरलेली होती, आणि त्याचबरोबर रोहितवर संतापलेलीही होती. आयुष्याला घाबरून जीव देऊ इच्छिणारा हा पळपुटा नवरा नको होता तिला. तिनं त्याच्यासोबत राहून कमी का सहन केलं होतं? तिलाही आता वैताग आला होता या साऱ्याचा. आता अजून सहनशक्ती उरली नव्हती तिच्यात. त्याचा हा प्रयत्न म्हणजे इमोशनल ब्लॅकमेल वाटलं तिला. तसाही तिच्या मनात कितीतरी दिवसांपासून त्याच्यापासून फारकत घेण्याचा निर्णय आकार घेत होता. आज रात्रीच्या या घटनेनं त्याच्यावर जणू शिक्षामोर्तब केलं होतं.

तिच्या मनातील या उलाघालीपासून अनभिज्ञ असलेलं पौर्णिमेचं टिपूर चांदणं बाहेर पसरलेलं तिला कॉरिडॉरच्या खिडकीतून दिसत होतं. ती खिडकीच्या अधिक जवळ सरकली आणि बाहेर वेड्यावाकड्या पसरलेल्या रस्त्याकडे पाहत ती मनानं हळूहळू भूतकाळात शिरली.

ह्या सगळ्याची सुरुवात अगदी साधी झाली होती. ती नेहमीच एक सुखी, सुरक्षित आयुष्य जगलेली होती. उपनगरात राहणाऱ्या उच्च मध्यमवर्गीय कुटुंबातील

एक टिपीकल गृहिणी म्हणून जगताना असा प्रसंग आपल्यावर कधी ओढावेल, असं तिला वाटलंच नव्हतं. तरीही ती आज अपरात्री इथं होती. तिच्या नवऱ्याच्या जिवासाठी चिंतीत होती. आणि तो त्या दरवाज्यापलीकडे अजूनही बेशुद्धच होता.

त्यांच्या लग्नाला बारा वर्षे लोटलेली होती. रोहित चार्टर्ड अकाऊंटंट होता. काही काळापूर्वी बरकत असलेल्या एका प्रख्यात अकाऊंटिंग फर्मचा तो मालक होता. अगदी काहीच महिन्यांपूर्वीपर्यंत रोहित आणि वीणा एक सुखी दाम्पत्य म्हणून गणलं जात होतं. पण मग जणू कुणाची दृष्ट लागली, तसं सगळंच गाडं पांगलं. काहीतरी घडलं काही पराकोटीचं नव्हे, काही नाट्यमय नव्हे. पण तीच खरी शोकांतिका असते ना असल्या सावकाश घडणाऱ्या विनाशाची! कुणाला कसला पत्ताच लागत नाही. आणि जेव्हा लागतो, तोवर फार, फार उशीर झालेला असतो. आता मागं वळून पाहताना वीणाला नक्की सांगता आलं नसतं, की ह्याला सुरुवात नेमकी कुठून झाली घरातून की ऑफिसमधून. सुरुवात कुठूनही झाली असली, तरी लवकरच त्याचं एक दुष्टचक्र बनले. घरगुती क्लेशामुळे रोहितचं कामात लक्ष लागेनासं झालं, आणि मग धंद्यात होणाऱ्या नुकसानापायी घरात भांडणं वाढू लागली. लग्नाला इतकी वर्षे उलटून गेल्यानंतरही त्यांना मूल नव्हतं, त्याचाही परिणाम हळूहळू त्यांच्या वैवाहिक जीवनावर होऊ लागला.

हळूहळू रोहित नैराश्याच्या गर्तेत ढकलला जाऊ लागला. त्यांच्या फॅमिली

डॉक्टरांनीही लवकरच त्यावर वैद्यकीय नैराश्य म्हणून अधिकृत शिक्षामोर्तब केलं आणि त्याला मानसोपचारतज्ज्ञांकडे सोपवलं. त्यांच्या ह्या निर्णयाच्या उपयोगितेविषयी वीणा अद्यापही साशंकच होती. निराशेतून बाहेर यायला लागतेय कशाला डॉक्टरांची मदत? जरा जोर लावला, तर रोहित स्वतःच नसता का त्याची मनःस्थिती सुधारू शकला? शेवटी नैराश्य, नैराश्य म्हणजे तरी काय असतं? मनाच्याच बाहुल्या आणि मनाच्याच सावल्या! आणखी काय? रोहितनं जर फक्त ठरवलं असतं, तर तो चुटकीसरशी त्यांच्यावर मात करू शकला असता. आणि वीणाही होतीच की मदतीला. पण असा विचार करण्याऐवजी त्याला थेट मानसोपचार तज्ज्ञांकडे पाठवायचं म्हणजे काय? डॉक्टरांचा तो निर्णय चुकलाच, असं तिला राहून राहून वाटायचं. तरीही डॉक्टरांनी पुन्हापुन्हा सांगितलं, तेव्हा मात्र नाईलाजानं तिनं रोहितला त्या वेड्यांच्या डॉक्टर कडून उपचार करवून घेण्याची अनुमती दिली. मानसोपचारतज्ज्ञास हटकून वेड्यांचा डॉक्टर म्हणणं, हा तिचा ह्या उपचारास असणारा निषेध व्यक्त करण्याचा प्रकार होता.

मानसोपचारांचा नक्कीच थोडाफार गुण येत होता. रोहितच्या वागण्यातील उदासीनतेची छाया हळूहळू विरळ होऊ लागली. त्याची जीवनातील रुची परत येण्याची चिन्हं दिसू लागली. पण मग औषधांचे साईड इफेक्ट्स दिसायला लागले, तसा वीणाच्या मनात मानसोपचाराविषयी

असलेला किंतु उचल खाऊ लागला. झोपेवाचून रात्र तळमळत काढायची आणि दिवसभर औषधांच्या गुंगीत राहायचं, असा रोहितचा दिनक्रम होऊ लागला. त्याच्या नेहमीच्या चमकदार डोळ्यांची जागा आता काचेसारख्या निर्जीवश्या नजरेनं घेतली. त्याचा एकेकाळचा भावप्रधान चेहरा आता जणू मुखवटा चढवल्याप्रमाणे भावविरहीत दिसू लागला. पण जेव्हा त्याचे हात किंचितसे थरथरायला सुरुवात झाली आणि लक्ष देऊन ऐकल्यास त्याची मधूनच जराशी अडखळणारी वाणी जाणवू लागली, तेव्हा वीणाचं धावं दणाणलं. मग मात्र तिचं रोहितशी कडाक्याचं भांडण झाले पुढं भांडणांचा जो एक सिलसिलाच सुरु झाला, त्यातलं हे पहिलं भांडण! तिनं रोहितला त्याची सारी औषधं बंद करायला भाग पाडलं. घाला चुलीत त्या साऱ्या गोळ्या! ती कर्कशपणे चित्कारली आणि नाईलाजानं रोहितला नमतं घ्यावं लागलं. थोड्याच काळात रोहितची मनःस्थिती पुन्हा पूर्वीसारखी नैराश्यपूर्ण झाली. किंबहुना औषधं अशी अचानक थांबवल्यामुळे ती जरा जास्तच बिघडली म्हणा ना! रोहितनं स्वतःला एकप्रकारे कोषात गुरफटून घेतलं आणि बाह्यजगाशी असणारे सारे संपर्क तो तोडू लागला. उदासीचं धुकं गडद होऊ लागलं. त्याची हालचाल एखाद्या हलत्याडुलत्या कलेवराप्रमाणं निष्प्राण झाली. ऑफिसला जाणं तर बंद झाल्यातच जमा होतं.

आणि त्यावेळी नातेवाईकांनी त्याची दखल घ्यायला सुरुवात केली. त्यांना रोहितविषयी वाटणारी काळजी मनस्वी, परंतु अस्थानी होती. मानसशास्त्राचं ज्ञान असो वा नसो, रोहितच्या सामाजिक स्थितीचं भान असो वा नसो, प्रत्येकाकडे नैराश्यातून बाहेर पडण्याचा काहीतरी हुकमी तोडगा होता. त्यातील काहींनी सुचवलेले

गडे-दोरे वा बंगाली बाबा असले उपाय वगळले, तर बहुतेकांचं एकच म्हणणं होतं रोहितनं डॉक्टराचा नाद सोडावा आणि स्वतःची इच्छाशक्ती वापरून त्याच्या अशा स्थितीतून बाहेर पडावं.

आपलं मन अद्भूत आहे. जर आपण खरोखर मनापासून इच्छा धरली, तर कर्करोग आणि हृदयविकारासारखे रोगही बरे होऊ शकतात, आहेस कुठं? एक दूरचे काका सांगत होते. आणि तुझा आजारच मुळी मनातला; मग तुझं मन स्वतःला बरं करू शकणार नाही होय?

आपण अगदी बिनतोड युक्तिवाद केल्याचा अभिमान काकांच्या चेहऱ्यावर झळकत होता. त्यांच्या सुदैवानं, रोहित त्यावेळी एकदम चांगल्या मूडमध्ये होता. तो फक्त हसला, आणि बिनप्रतेनं त्यानं विचारलं, काका, समजा माझ्या हातावर एक छोटीशी जखम झाली आहे आणि रक्त वाहू लागलंय. मग मी काय करावं?

मामुली जखम असेल, तर काहीच करू नकोस. ती आपोआप बरी होईल, काका आत्मविश्वासानं उत्तरले. औषध-गोळ्यांवर अवलंबून न राहता आपल्या मनाच्या आणि शरीराच्या स्वतःस बरं करण्याच्या शक्तीवर भरवसा ठेवण्याविषयीच ते बोलत होते. त्यास ह्या उदाहरणातून अधिक पुष्टी मिळते आहे, असं त्यांना वाटलं.

अगदी बरोबर. काही क्षणांतच रक्ताची गुठळी तयार होईल आणि जखम भळभळणं थांबेल. पण जर रक्त गोठवण्याची यंत्रणा, म्हणजे तुम्ही ज्याला आपल्या कातडीची स्वतःला दुरुस्त करण्याची शक्ती म्हणाल, तीच जर नादुरुस्त असेल तर? विटामिनच्या कमतरतेमुळं किंवा एखाद्या आजारामुळं तसं होऊ शकतं, नाही का? मग ती जखम बरी होईल का?

काकांनी काहीही उत्तर दिलं नाही. त्यांच्या आवडत्या सिद्धांताचा प्रतिवाद

होतो आहेसा त्यांना दिसला. त्यांनी फक्त भुवया आक्रसल्या आणि कान टवकारले. रोहितच मग पुढे बोलू लागला, नाही होणार. बरोबर ना, काका? मग अशावेळी आपल्याला बँडेज म्हणा किंवा अजून काही म्हणा, अशा बाह्य उपचारांची जरूर पडेल किनई?

काकांना पराभवाची छाया दिसू लागली. ते गप्पच राहिले. ते पाहून रोहितनं नव्यानं चढाई केली. शरीराची प्रतिकारशक्ती विस्मयजनक आहे. ती अनेकविध चमत्कार घडवू शकते, हे खरंच. पण ती शरीरातील प्रतिकारशक्तीच्या आजाराला दुरुस्त करू शकते का? खरं म्हणजे, हा प्रश्नच जरा विचित्र होतोय, असं नाही वाटत तुम्हाला?

म्हणजे काय म्हणायचंय तुला?

माझं म्हणणं अगदी सोपं आहे : तुम्ही म्हणता तसं कदाचित मनाच्या शक्तीनं अनेक आजार बरे होतही असतील. पण मनच आजारी असेल, तर ते स्वतःला कसं बरं करेल? मरणासन्न पडलेला डॉक्टर, मग तो कितीही श्रेष्ठ असला, तरी स्वतःवर उपचार कसा करणार?

पराजय निश्चित झाला, तसा काकांनी सूर बदलला. मला वाटतं, तुला त्या गोळ्या खरोखर आवडायला लागल्यात. मानसोपचारात वापरल्या जाणाऱ्या औषधांचं व्यसन लागू शकतं, हे माहीत असेलच तुला! कदाचित तसंच झालंय. तुला त्यांचं व्यसन लागलंय, म्हणून तू त्यांना सोडायला तयार नाहीयेस. बरंय! मला काय करायचंय? आता इथून पुढं मी तुझ्या गोष्टींत अजिबात नाक म्हणून खुपसायचो नाही अगदी त्यासाठी मला पैसे देऊ केलेस, तरीही नाही!

सगळ्या नातलगांशी बोलणं जवळपास अशाच तऱ्हेचं व्हायचं. सुरुवाती-सुरुवातीला रोहितला त्यांच्या बालिश तर्कटांची गंमत वाटायची, पण मग हळूहळू

त्याला त्यांचा वैताग येऊ लागला. आणि ज्यावेळी त्याचा मूड बिघडलेला असेल, तेव्हा तर विचारायलाच नको होतं कित्येक हितचिंतक मित्रांशी आणि नातेवाईकांशी त्याचं कडाक्याचं भांडण झालं. ह्यातून सुटकेसाठी एकच मार्ग त्यानं पत्करला - तो म्हणजे सर्वांपासून विलग राहायचं आणि चार भिंतीत स्वतःला कोंडून घ्यायचं.

दुर्दैवानं त्याचाही फारसा उपयोग झाला नाही. इतरांपासून अलित झाला, पण वीणाचं काय? त्याला कालांतरानं उमगलं, की रोहितविषयी वीणाचे स्वतःचे विचारही इच्छाशक्ती, प्रेरणा आणि सकारात्मक विचार ह्यांच्याच जातकुळीतले होते. एकविसाव्या शतकातील सुशिक्षित स्त्री असूनही तिला मानसशास्त्र म्हणजे थोटांड वाटे. दोन आठवड्यांत जर रोगी बरा होत नसेल, तर ती उपचारपद्धती कुचकामी असणार, असा तिचा ठोकताळा होता. जेव्हा मानसोपचारतज्ज्ञांनी तिला समजावलं, की अशा उपचारांतून काही सुधारणा दिसण्यासाठी अनेक वर्षे जाऊ शकतात, तेव्हा तिनं आपला वैताग लपवून ठेवला नाही.

एकदा तिनं भांडणात रोहितला जाव विचारला, परिस्थिती सुधारावी असं तुझ्याच मनात नाही. पण म्हणून मी किती काळ त्रास भोगायचा?

तिच्या अशा वाग्वाणांचा परिणाम म्हणून रोहितच्या मनात स्वतःविषयी शंकेनं मूळ धरलं. वीणा सदोदित त्याच्या मनावर हे बिंबवत होती, की रोहितलाच मुळी ह्या स्थितीतून बाहेर पडायची इच्छा नव्हती, कारण त्याला त्याच्या आजारातून मिळणारे फायदे सोडायचे नव्हते. मानसिक निराशेच्या नावाखाली ना घरातल्या जबाबदाऱ्यांचे ओझं, ना सामाजिक जिम्मेदारीची जाणीव! गोबेल्सच्या प्रचारतंत्राप्रमाणं तिच्या ह्या बोलण्याचा परिणाम होऊन

हळूहळू रोहितलाही तिचं म्हणणं खरं वाटू लागलं. गेल्या काही महिन्यांतील सततच्या कटकटींनंतर त्याच्यात आता भांडण्याचं त्राण शिल्लक राहिलेलं नव्हतं. स्वतःच्या मनाच्या ग्वाहीविरुद्ध त्यानं अखेरीस हे मान्य करून टाकलं, की त्याचा मानसिक आजार हे केवळ त्याच्याच बेजबाबदारपणाचं फलित होतं आणि त्यातून त्याला स्वतःलाच प्रयत्नपूर्वक बाहेर पडावं लागणार होतं.

पण मानसिक समस्या ह्या कधीकधी कोळीष्टकाच्या गुंत्याप्रमाणे असतात. त्यात अडकलेली माशी जसजशी अधिक धडपड करेल, तसतशी ती त्यात जास्तच गुरफटत जाते. रोहितची हीच स्थिती होती. त्यानं वैद्यकीय उपचार थांबवले होते, मित्रपरिवार स्वतःपासून तोडला होता आणि त्याहून वाईट म्हणजे स्वतःच्या जीवनासंगिनीकडूनही आधाराची अपेक्षा तो करू शकत नव्हता. वीणानं दोन-तीनदा घटस्फोट घेण्याचा विचार आडूनआडून बोलून दाखवला होता, त्यामुळं तर त्याच्या पायाखालची जमीन सरकली होती. मग एका दिवशी सारंच असह्य होऊन त्यानं त्याचं जीवन संपविण्याचा प्रयत्न केला.

सुदैवानं, फार उशीर होण्याच्या आत वीणानं त्याला पाहिलं आणि तिथून सुरु झाली ती त्याला मध्यरात्री हॉस्पिटलच्या इमर्जन्सी वॉर्डत भरती करण्याची लढाई. उभ्या आयुष्यात कधी दवाखान्याचा इमर्जन्सी वॉर्ड पाहण्याची वेळ तिच्यावर आली नसली, तरी त्या मानानं तिनं ते सारं व्यवस्थितपणे पार पाडलं. तिला काय ठाऊक होतं, की खरी लढाई तर आता सुरु होत होती आय.सी.यू. बाहेरच्या मृतवत शांततेत ती आत्मपरीक्षण करू लागली तेव्हा अपराधीपणाची बोचणी तिच्या ऊरात दाटू लागली तेव्हा खरी वेदना तर आता सुरु होत होती! तिला हे माहीत होतं, की

ती रोहितशी चांगलं वागली असती, तर त्यानं हे टोकाचं पाऊल उचललं नसतं. पण चांगलं म्हणजे कसं? तीच तर गोम होती. तिला वाटायचं, की ती नेहमी त्याच्या भल्याचाच प्रयत्न करीत आहे. तिची सक्ती, तिचे वादविवाद, अगदी तिची भांडणंही एकाच ध्येयानं प्रेरित होती : तिच्या प्रिय पतीस नैराश्याच्या गर्तेतून बाहेर काढणं. तिची पद्धत कदाचित चुकली असेल, पण देव साक्षीस होता, की तिचा उद्देश नेहमी शुद्धच राहिलेला होता. पण अशा विचारांतून तिचा तणाव काही कमी झाला नाही. काहीही म्हटलं, तरी वस्तुस्थिती हीच होती तिचा नवरा ह्यावेळी जीवन व मृत्यूच्या मध्ये अधांतरी होता आय.सी.यू. असं मोठाल्या लाल अक्षरांत लिहिलेला काचेचा बंद दरवाजा तिला कठोरपणे ह्या वास्तवाची जाणीव करून देत होता.

ती अशा गहन विचारांमध्ये बुडून गेलेली असताना अचानक काहीतरी गडबड सुरु झाली. ती दचकली आणि आवाजाच्या रोखानं तिनं मान वळवली.

आवाज कॉरिडोरच्या दुसऱ्या टोकाकडून, म्हणजे इमर्जन्सी वॉर्डकडून येत होता. वीणाला दिसलं, की एक तरुण मुलगा जखमी आणि रक्तबंबाळ अवस्थेत स्ट्रेचरवरून आणण्यात येत होता आणि त्याचे आईवडील व आणखी काही लोक चिंताग्रस्त होते. निरुद्देशपणे वीणा तिकडे चालत गेली. तिला लांबून वाटलं होतं, त्यापेक्षाही त्या मुलाची स्थिती जास्त गंभीर होती, असं तिला दिसलं. तो वेदनेनं जोरजोरात ओरडत होता आणि स्ट्रेचरवरचं पांढरं कापड आता लालभडक झालं होतं.

जरा वेळानं, त्या मुलाला भूल दिल्यावर आणि त्याच्या जखमांची मलमपट्टी चालू झाल्यावर जरा शांतता पसरली. त्याची आई वीणाला म्हणाली, माझं बिचारं लेकरू. गुरासारखं मारलं त्यांनी त्याला. देवा, देवा!

काय बोलावं, हे वीणाला कळलं नाही. ती अगोदरच तिच्या नवऱ्याच्या दुःखात बुडालेली होती आणि इतरांच्या भावनिक नाट्यात तिला मुळीच गुंतायचं नव्हतं. तिनं यांत्रिकपणे विचारलं, कुणी?

गल्लीतल्या गुंड पोरांनी, मुलाच्या आईनं उत्साहानं उत्तर दिलं. तिच्या कोंडलेल्या दुःखाला मोकळं करण्यासाठी तिनं बोलण्याचा मार्ग निवडला असावा, असं दिसत होतं. अजून पुरती दहा वर्षांचीदेखील नसतील हो ती पोरे, पण देवाशपथ! माझ्या लेकराशी कसं राक्षसासारखं वागतात.

वीणा बुचकळ्यात पडली. तो मुलगा कमीत कमी सोळा-सतरा वर्षांचा असेल. मग दहा वर्षांची गुंड पोरे त्याला कसा त्रास देऊ शकतील? आणि इतकं मारतील तरी कसं? तिनं बेतानं ही शंका बोलून दाखवली.

अहो, तुम्हाला समजलं नाही, ती आई म्हणाली, माझा मुलगा मतिमंद आहे.

वीणाचे कान लालेलाल झाले. तिला त्या बाईला शरम वाटू द्यायची इच्छा नव्हती. पण त्या बाईचा केवळ प्रेमानं ओथंबलेला चेहरा पाहून वीणा आश्चर्यचकित झाली. तिच्या चेहऱ्यावर आपल्या मुलाप्रति शरमेची भावना अजिबात नव्हती. उघडच होतं, की तिच्यासाठी तो प्रथम तिचं लाडकं अपत्य होता, आणि त्यानंतर झालंच तर तथाकथितपणे काही अपंगत्व असलेला एक मुलगा. अशा मुलांविषयी वृत्तपत्रांतून आणि लेखांतून वीणानं वाचलेलं होतं. पण आज प्रथमच अशा एका मुलाच्या आईला ती प्रत्यक्ष भेटत होती. तिला ह्या संभाषणात रस येऊ लागला आणि ती दुसरी स्त्रीदेखील खुशीनं बोलत राहिली.

आणि त्यातूनच वीणाला जणू साक्षात्कार झाला.

ती विचार करू लागली, 'ह्या गरीब, अशिक्षित स्त्रीनं आपल्या मुलाची

आयुष्यभर देखभाल करण्यासाठी किती सहजपणे वाहून घेतलं आहे! का? तर केवळ त्याला तिच्या आधाराची गरज आहे म्हणून. ती जर असं करू शकते, तर मी का नाही? माझ्या नवऱ्याला नैराश्यातून बाहेर पडण्यासाठी काही वर्षं लागणार असतील, तर मी नाही का तेवढी वर्षं त्याच्यासाठी अर्पण करू शकत? त्याला त्याच्या ह्या अंधाऱ्या काळात माझी गरज आहे. मग अशावेळी 'ह्या त्रासाला अंत कसा तो दिसतच नाही,' असा त्राग करण्यापेक्षा मी का नाही हे सत्य स्वीकारू शकत? पाहा, ह्या बाईनं किती सहजगत्या वास्तवाचा स्वीकार केलाय.'

मग तिनं घाईघाईनं चार शब्द बोलून त्या स्त्रीचा निरोप घेतला आणि ती परत आय.सी.यू.कडे चालू लागली. चालता-चालता ती पुढे विचार करित होती, 'रोहितला मदतीची किती जरूर आहे, हे न समजून घेता, उलट मी त्याच्याशी काडीमोड करण्याचा विचार करत होते. मी फक्त माझा विचार केला. रोहितची खरी स्थिती मी वेळीच जाणून न घेतल्यानं आज रोहित इथं मृत्यूच्या उंबरठ्यावर आहे. रोहितच्या वागण्याचा मला प्रचंड त्रास होतो, हे तर खरंच आहे, पण त्याच्यापासून विभक्त होणं म्हणजे समस्येपासून पळून जाणं नव्हे काय? त्याऐवजी मी खंबीरपणे त्याच्या पाठीशी उभी राहिले असते तर?'

मग तिच्या लक्षात आलं, की ही केवळ तिची वैयक्तिक समस्या नव्हती. असे इतर कित्येक परिवार असतील, जे नैराश्याच्या रुग्णांचा खंबीर आधार बनून राहण्याऐवजी त्यांच्याकडून अवाजवी अपेक्षा करित असतील. केवळ हा आजार आपल्या आकलनापलिकडे आहे, म्हणून आपल्याला तो काल्पनिक वाटतो आणि आपल्याच प्रिय व्यक्तींना आपण पदोपदी लज्जित करत राहतो. डॉक्टर तर रुग्णांवर

उपचार करतातच, पण रुग्णांच्या जवळच्या नातेवाईकांना समुपदेशन करेल, अशी एखादी संस्था किंवा आधारगट आहे का? ह्या आजाराचं गांभीर्य रुग्णांच्या कुटुंबियांना व्यवस्थित समजावून सांगितले, तर ते अधिक डोळसपणे रुग्णाशी वागतील. आणि जोपर्यंत परिवारातील जवळच्या लोकांना हे संपूर्णपणे समजत नाही, तोवर वैद्यकीय उपचार अधूरेच राहणार. अशा एखाद्या आधारगटाची नितांत आवश्यकता आहे.

ह्या साक्षात्काराचा प्रकाश जसजसा तिच्या मनात उजळत गेला, तसतसा तिचा चेहराही उजळत गेला. तणावाची काजळी हळूहळू विरत गेली.

घटस्फोट घेण्याचा विचार ती आता मनातून साफ पुसून टाकणार होती. इतकंच नव्हे, तर नैराश्यग्रस्त रुग्णांच्या जवळच्या नातेवाईकांचं समुपदेशन करण्यासाठी तिला शक्य ते सगळे प्रयत्न करणार होती. तिच्या रोहितनं वैतागून जे आततायी पाऊल उचललं, ते इतरांना उचलावं लागू नये, म्हणून एखादा सपोर्ट ग्रुप तयार करण्याचा विचार तिच्या मनात घोळू लागला होता.

पूर्वेकडून आकाशात लाली पसरू लागली होती. दिवस उजाडत होता - एक नवा दिवस, एक नवं जीवन एक नवा निर्णय. तिच्या चेहऱ्यावर आपोआप एक स्मित तरळलं. ते पाहून आय.सी.यू.तून बाहेर पडलेली नर्स चकित झाली आणि म्हणाली, तुम्हाला कसं कळलं? मि. रोहितना शुद्ध आलीये आणि त्यांच्या जीवाला आता अजिबात धोका नाही. अभिनंदन!

- रवींद्र भयवाल

९०१, ओम श्री विनायक सोसायटी,
प्लॉट क्र. ५६, सेक्टर ५०/ई,

नेरूळ (पश्चिम),

नवी मुंबई ४००७०६.

मोबाईल : ९६१९१ ४५२०२

एड्सचे वादळ

नाथराव अस्वस्थपणे दिवाणखान्यात फेऱ्या मारत होते. सतत हसमुख असणारा त्यांचा चेहरा बराच काळवंडला होता. त्यांची शारीरिक भाषाही मरगळलेली वाटत होती. नेहमी टवटवीत असणारे कपाळावरील अष्टगंध, बुक यांचे पट्टे सुकल्याप्रमाणे भासत होते. गळ्यातील माळांचे तेज जणू लुप्त झाले होते. भरगच्च मिशांचा अकडपणा गमावल्यासारखा झाला होता. पंढरपूरचा वारकरी जणू हरिनामाचा गजर विसरून गेला होता. असे घडले तरी काय होते?

नाथरावांचे वय पन्नाशीच्या जवळचे. उंचीपुरी शरीरयष्टी, सडसडीत बांधा, गौरवर्ण! धोतर, नेहरू शर्ट असा साधा पेहराव. गळ्यात माळा, डोक्यावर टोपी असा सारा वारकरी थाट! त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाला शोभतील अशा भरगच्च मिशा! परंतु गेली अनेक वर्षे नाथराव या ना त्या कारणाने आजारी असायचे. वयाची पस्तीशी ओलांडेपर्यंत औषधांची चव न चाखलेल्या नाथरावांना गेल्या दहा-बारा वर्षांपासून साध्या साध्या आजारांने ग्रासले होते. अधूनमधून येणारा ताप, मध्येच येणारी चक्कर, अतिसार असे रोग त्यांची पाठ सोडत नव्हते. त्यादिवशी डॉक्टरांनी त्यांना अत्यंत गंभीर आजार असल्याचे सांगितले होते. त्यामुळे नाथराव मनोमन हादरले होते. त्यांना त्यांचे जीवन आज संपते की, उद्या अशी भीती वाटत होती. मरण येईपर्यंत त्यांना जिवंतपणी मरणयातना सहन कराव्या लागणार होत्या.

बेचैन अवस्थेत फेऱ्या मारणाऱ्या नाथरावांनी स्वयंपाक घरात डोकावले. त्यांची पत्नी लक्ष्मी भाकरी करीत होती. सारा राग जणू ती त्या भाकरीवर काढत होती कारण भाकरी थापण्याचा तिचा आवाज दररोजच्या पेक्षा जरा जास्तच येत होता. तिचा चेहराही उदास झाला होता, ती कोमेजलेली वाटत होती. भाकरी थापताना तिच्या डोळ्यातून आसवं गळत होती. गेली पंचवीस वर्षे तिने ज्या विश्वासाने नाथरावांना साथ दिली होती, त्या गाढ विश्वासाला दुसऱ्या तिसऱ्या कुणी नाहीतर तिच्या पतीनेच तडा दिला होता. अनेक वर्षांपासून नाथराव आजारी असले तरीही ती डगमगली नव्हती. परंतु त्यादिवशी ती पार खचून गेली होती. पार कोलमडली होती.

लक्ष्मीच्या पुढे तिची बावीस वर्षीय कन्या कविता आणि अठरा वर्षांचा मुलगा विठ्ठल बसला होता. विठ्ठल कॉलेजमध्ये शिकत होता. गेल्या तीन चार वर्षांपासून कवितेच्या लग्नाचे प्रयत्न सुरू होते. परंतु योग जुळून येत नव्हता. आईपेक्षा काकणभर सरस असलेल्या कवितेच्या कुंडलीतील ग्रह वक्रदृष्टी करून होते. विठ्ठल म्हणजे नाथरावांचे तारुण्य! अगदी नाथरावांसारखा दिसत असे. आई, काय झाले ग? कवितेने विचारले.

काही नाही.. आई म्हणाली.

मग तू अशी रडतेस का?

आई, काल तुम्ही डॉक्टरकडे गेला होता ना, काय म्हणाले ग डॉक्टर? कविताने विचारले.

परवा केलेल्या तपासणीचे रिपोर्ट आले का? पाठोपाठ विठ्ठलने विचारले आई, तुला बरे वाटत नाही का? मी करू का स्वयंपाक? कवितेने विचारले मला काहीही धाड भरली नाही. त..त...त्यांना ए...

काय झाले? काही सिरीयस आहे का?

कसे सांगू पोरानो, आपल्या कर्माचे भोग? त्यांना ए..ए..एड्स झालाय...

व्हा....ट? कवितेने आश्चर्याने विचारले

एड्स आणि बाबांना? कसे शक्य आहे? विठ्ठलने विचारले.

होय. डॉक्टरांनी तरी तसेच सांगितले आहे. लक्ष्मी म्हणाली आणि स्वयंपाक घरात स्मशानशांतता पसरली. त्या शांततेचा भंग करताना कविता म्हणाली, आई, खरेच का ग? पण बाबांचा स्वभाव तर तसा नाही ना.

आजपर्यंत मलाही तसेच वाटत होते. परंतु

आई, आपण पुन्हा डॉक्टरला भेटू या. दुसऱ्या डॉक्टरचा सल्ला घेऊया...

काही नको. तोही तेच सांगणार. डॉक्टर बदलला म्हणजे का रिपोर्ट बदलणार आहे?

म्हणजे आई, बाबा आता काही वर्षच मागे एकदा मी वर्तमानपत्रात वाचले होते की, एड्स झालेला माणूस काही वर्षांचाच सोबती असतो. खरेच का ग आई, बाबा आपल्याला सोडून जाणार?

बाबा तर जातीलच पण मलाही घेऊन जातील....

काय? म...म...

त्यांच्या शरीरातील रोगजंतूंनी माझ्या शरीरातही प्रवेश केला असणार. दोन वर्षे झाली मलाही औषधी घ्यावीच लागतात. डॉक्टरांचे म्हणणेही तसेच आहे...

नाही. आई, नाही. असे भलतेच काही बोलू नकोस. तुमच्या दोघांशिवाय आम्हाला कोण आहे? सांग. आई, सांग. तू बोललीस ते सर्व खोटे आहे. विठ्ठल म्हणाला.

आई, हे काय ग? कुणाचा शाप आपल्याला लागला ग? कोणी अशी करणी केली ग? आपण काय असे पाप केले म्हणून देव अशी आपली परीक्षा पाहतोय. आमचे कसे होणार? माझे लग्न कोण करणार? कोण माझ्याशी लग्न करायला तयार होणार? आज ना उद्या बाबांचा आजार सर्वांना समजणार. त्यावेळी कोण माझ्याशी लग्नाला तयार होईल? कविताने चिंतायुक्त विचारले

आई, आता माझ्या शिक्षणाचे काय होणार ग? मला खूप खूप शिकायचे होते ग. परंतु आता... विठ्ठल बोलत असताना दिवाणखान्यात फेऱ्या मारणारे नाथराव 'विठ्ठला...पांडुरंगा...' असे म्हणत जड पावलांनी घराबाहेर पडले. परंतु त्यांच्या चालीत नेहमीचा रुबाव, ऐट नव्हती. नाथराव मारोती मंदिरात पोहोचले. मारोतीचे दर्शन घेऊन तिथल्या भव्य मंडपात बसले. त्याच मंडपात त्यांनी अनेक कीर्तन केली होती. स्वतःच्या रसाळ, मधाळ वाणीने ऐकणारांना मंत्रमुग्ध केले होते. सोबत हसविले होते, प्रसंगी रडविले होते. आज मात्र ते स्वतःच मूक आक्रोश करीत होते. त्यांना आदल्या दिवशीचा प्रसंग आठवला. तपासणी अहवाल आले असतील म्हणून

ते लक्ष्मीबाईसह दवाखान्यात गेले होते. त्यांना पाहताच डॉक्टर म्हणाले,

या. नाथराव, या. नाथराव आणि लक्ष्मीबाई डॉक्टरांच्या समोर बसताच डॉक्टरांनी अनेक प्रश्न विचारले. काही क्षण विचार करून डॉक्टर म्हणाले,

नाथराव, तुम्हाला कसे सांगावे तेच समजत नाही...

काय झाले डॉक्टर? अहवालात काही दोष ...

नाथराव, ऐका. बाई, मन घट्ट करून ऐका, नाथराव, तुम्हाला एड्स झाला आहे....

नमस्कार, देवा... कुणी तरी भक्त नाथरावांचे चरण स्पर्श करून म्हणाला आणि वास्तवात परतलेले नाथराव उदासवाणे म्हणाले,

नमस्कार.. तो भक्त निघून जाताच नाथरावांना पुन्हा विचारांच्या वावटळीने घेरले.....

'एड्स आणि मला? कसे शक्य आहे? विठ्ठला, हेच का रे तुझ्या भक्तीचे फळ? गेली दोन दशके तुझी वारी कधी चुकवली नाही. त्याचा हाच का प्रसाद? पांडुरंगा, का ही वेळ आणलीस? इतरांचे सोड परंतु तुला का माझे एक पत्नीत्व माहिती नाही? लग्नापूर्वी तर नाहीच पण लग्नानंतरही माझे पाऊल कधी वाकडे पडले नाही. लक्ष्मीशिवाय दुसऱ्या स्त्रीकडे मी त्या नजरेने पाहिले नाही. पांडुरंगा, सांग. सांग केव्हा आणि कसे माझे पाऊल वाकडे पडले ते? कधी पाप घडले ते दाखव. या भयाण रोगामुळे मृत्यू तर अटळ आहेच. परंतु याक्षणी मी कोणते पाप केले हे माझ्या लक्षात आणून दे. क्षणाची वाट न पाहता मी इथेच या मारोतीरायापुढे प्राण अर्पण करीन. देवा, कितीतरी प्रसंग आले पण माझा संयम ढळला नाही. दुकानात अनेक स्त्रिया येतात परंतु कुणालाही

वाईट नजरेने पाहिले नाही. स्पर्शसुद्धा केला नाही. कैकप्रसंगी तोल गेला असता परंतु मी दुसऱ्या क्षणी सावरलो. आता जगाला काय तोंड दाखवू? सारे मला 'देवा' म्हणतात. त्यांच्याकडे कसा पाहू? त्या...त्या लक्ष्मीचा कसा सामना करू? तिच्या नजरेला नजर कशी मिळवू? काय वाटत असेल तिला? केवढा विश्वास तिचा माझ्यावर? तिचा विश्वासघात मी करीन का? ते पातक मला लागतेय. कोणत्या जन्माचे हे पाप? लक्ष्मी बिचारी साध्वी. पण आता तिचाही बळी जाणार का?....'

बाबा, अहो, बाबा.....

विठ्ठलच्या आवाजाने नाथराव भानावर आले. विठ्ठल पुढे म्हणाला,

चला ना घरी. जेवायला सारे वाट पाहतात. काहीच न बोलता नाथराव विठ्ठलच्या मागोमाग घरी पोहोचले. अपराध्याप्रमाणे त्यांची नजर जमिनीवर खिळलेली होती. सारे जेवायला बसले. कशाचे जेवण आणि काय? प्रत्येकाने कसे तरी दोन चार घास घशाखाली ढकलले. जेवताना नेहमी हास्य, विनोदी वातावरण असे परंतु त्यादिवशी सारे एकमेकांशी अनोळखी असल्याप्रमाणे वागत होते. जेवणानंतर नाथरावांना फिरायला जाण्याची सवय होती. परंतु त्यादिवशी नाथराव फिरायला न जाता झोपायच्या खोलीत जाऊन पलंगावर जाऊन पडले. इतिहासाची पाने ते पुन्हा पुन्हा चाळत होते परंतु तसा अविचारी प्रसंग कधी घडला असल्याचे त्यांच्या लक्षात येत नव्हते. काही वेळाने लक्ष्मी खोलीत आली. नाथरावांकडे न पाहता, न बोलता ती नाथरावांशेजारी पहुडली. किती वेळ गेला कुणास ठाऊक. शेवटी त्या भयाण शांततेचा भंग करीत लक्ष्मी म्हणाली,

असा का हो छळ मांडलात माझा?

स्वतःला फार भाग्यवान समजत होते मी. हे असे वागायचे होते तर आधी माझ्या नरडीचा घोट घ्यायचा असता आणि मग वाट्टेल ते चाळे करायचे असते. तुमचे कीर्तन ऐकताना किती अभिमान वाटायचा मला तुमचा. का तुम्ही असे वागलात? काय चुकले माझे? काय कमी केले हो मी?

लक्ष्मी, खरे सांगतो. मी तस काही केलेले नाही. तुझ्याशिवाय इतर कोणत्याही स्त्रीकडे पाहिलेले नाही. तुझी शपथ...

पुरे झाला हा साळसूदपणा, नाटकी बोलणे.... म्हणत लक्ष्मीने नाथरावांकडे पाठ फिरवली. नाथरावांनीही काही बोलण्याचा प्रयत्न केला नाही. दोघेही रात्रभर तळमळत होते, या कुशीवरून त्या कुशीवर होत होते.

सकाळी नाथरावांनी घराला लागून असलेले किराणा दुकान उघडले. स्थानिक वर्तमानपत्र येऊन पडले होते. ते त्यांनी उचलले. त्यावर सरसरी नजर टाकत असताना चौकटीतील त्या बातमीने त्यांचे लक्ष वेधले. नाथरावांना एड्स झाला असल्याची ती बातमी होती. ती वाचून नाथरावांना निष्प्राण झाल्याची जाणीव झाली. डोके गच्च धरून ते खुर्चीत बसले. विषण्ण मनाने बाहेर बघत असताना त्यांना जाणवले की, रोज आपणहून 'नमस्कार, देवा.' असे अभिवादन करणाऱ्या व्यक्ती न बोलता नजरानजर टाळत पुढे जात होत्या. कुणाची नजरानजर झालीच तर त्या नजरेत क्रोध, राग, हेटाळणी, अविश्वास अशा भावना होत्या. सकाळी सकाळी चहापती घेण्यासाठी येणारे गिऱ्हाईक त्यांचे दुकान टाळून दुसऱ्या लांबच्या दुकानात जात होते. नाथराव थिजल्याप्रमाणे सारे पाहत होते. दररोज गिऱ्हाईकांची

वर्दळ असायची. पण त्यादिवशी एकही गिऱ्हाईक फिरकले नव्हते. तास दीड तास तसाच गेला. नाथरावांनी दुकान बंद केले. ते घरात गेले. नेहमीप्रमाणे त्यांनी थंड पाण्याने आणि तितक्याच थंडपणे स्नान केले. स्नान चालू असताना त्यांनी नेहमीप्रमाणे.... विठ्ठला पांडुरंगा...' असा धावा केला नाही. कपाळावर अष्टगंध, बुक्का लावला नाही. लक्ष्मीने मुकपणे ठेवलेले पाणी आणि चहा त्यांनी महत्प्रयासाने घशाखाली ढकलला. घरात भयाण शांतता होती. सारेच एकमेकांना टाळत होते.

नाथराव, आहेत का? बाहेरून आवाज आला. नाथरावांनी बाहेर पाहिले. डॉक्टर आवाज देत होते. त्यांना पाहताच नाथरावांचा चेहरा उजळला. क्षणभर त्यांना वाटले, अहवाल चुकीचा आहे हे सांगायलाच डॉक्टर आले असावेत. त्यांच्याप्रमाणेच लक्ष्मी, कविता, विठ्ठल यांचाही आशेचा दीप तेवला. कुणी काही बोलण्यापूर्वीच डॉक्टर म्हणाले,

थोडी चर्चा करायची होती. कालच करणार होतो पण तुम्ही काही न बोलता नाराज होऊन निघून आलात म्हणून मी मुद्दाम भेटायला आलो आहे...

म्हणजे डॉक्टर, मला एड्स नाही, कालचा अहवाल

दुर्दैवाने तो अहवाल खरा आहे.

प..प..पण...

नाथराव, 'त्या' कारणाने रोग होतो हे खरेच आहे परंतु ते एकच कारण नाही. एड्स होण्यासाठी दुसरीही कारणे आहेत..

द..द..दुसरी? ती कोणती?

तुम्ही कधी इंजेक्शन घेतले होते?

तसा आजारी असल्यामुळे नाही पण वारीला जाताना बसस्थानकावर देतात त्यावेळी दरवर्षी घेतो.

बरे, तुमचा कधी अपघात झाला

होता?

हो. झाला होता. आठ-दहा वर्षांपूर्वी आम्ही पायी वारीला चाललो होतो त्यावेळी एका ट्रकने आम्हाला उडवले होते...

करेक्ट!... डॉक्टर काहीशा उत्साहाने पुढे म्हणाले, त्यावेळी रक्त घेतले होते का?

हो. तेव्हा रक्त घेतले होते.

ते रक्त कुणाचे होते? ते रक्त घेताना तपासून घेतले होते का?

डॉक्टरसाहेब, ते मला काहीच माहिती नाही कारण मी बेशुद्ध होतो.

नाथराव, तुम्हाला झालेल्या आजाराचे मूळ येथे आहे..

म्हणजे? मी नाही समजलो. नाथराव म्हणाले.

ज्या माणसांचे रक्त तुम्हाला देण्यात आले त्यापैकी कुणाला एकाला निश्चितपणे एड्स होता. तुमची अवस्था पाहून गडबडीत डॉक्टरांनी केवळ रक्तगट तपासून तुम्हाला रक्त दिले. आणि त्या व्यक्तीच्या रक्तातील एड्सचे विषाणू तुमच्या शरीरात शिरले....

म्हणजे... म्हणजे... यांचा कुण्या बाईशी तसा संबंध...

मुळीच नाही. मी सांगतो तसेच झाले आहे. लक्ष्मीबाई, तुम्ही यांच्या पत्नी... गेली अनेक वर्षे तुमचा संसार सुरु आहे आणि तरीही तुम्ही असा प्रश्न विचारवा? यांना जे रक्त दिले त्यातून किंवा इंजेक्शन घेताना एखाद्या एड्सग्रस्त माणसाची सुई नाथरावांना टोचण्यात आली असावी आणि एड्सचे रोगजंतू शरीरात शिरले असणार आणि त्यातूनच हा नको असलेला रोग झाला असावा हे मी खात्रीने आणि शपथेवर सांगतो. तुम्ही दोघे रात्रभर झोपले नसणार हे ओळखून मी आलो आहे. तुमच्या कुटुंबाला मी आरोग्य ज्ञानेश्वरी दिवाळी विशेषांक २०१९ | ६७

अनेक वर्षांपासून ओळखतो त्यामुळे मलाही रात्रभर झोप लागली नाही. नाथराव असे वागू शकतात यावर विश्वास बसत नव्हता म्हणून चर्चा करावी, खरे कारण जाणण्याचा प्रयत्न करावा एवढ्याचसाठी आलो होतो. येतो मी. पेशंट वाट बघत असतील. एक सांगतो, आजार झालाय म्हणून हातपाय गाळून बसू नका. नेहमीप्रमाणे हसमुख रहा. यावर औषधी नसेल पण हा आजार सुसह्य तर करता येऊ शकतो. पुन्हा सविस्तर चर्चा

करूया...असे सांगून डॉक्टर निघून गेले. सर्वांचे डोळे अश्रूंनी भरले होते. अचानक लक्ष्मी पुढे होत म्हणाली,

देवा, चुकले मी. एवढी वर्षे संसार करूनही मी तुम्हाला ओळखू शकले नाही. माझी मती गुंग झाली होती. माझ्या 'नाथाला' मी एका क्षणात विसरले. तुम्हाला नाही नाही ते बोलले. धनी, मला तुमचा अभिमान आहे. आता मरण आले तरी मी तुमच्या आधी हसत हसत सामोरी जाईन. नाहीतर सती जाईन.... असे म्हणत लक्ष्मी

नाथरावांच्या पायाशी वाकली. नाथरावांनी तिला अर्ध्यातून उठविले. एड्सचे मनात आणि नंतर घरात निर्माण झालेले वादळ शमले होते. दोघांच्याही डोळ्यातून स्वच्छ अश्रूंच्या धारा वाहत होत्या. संशयाचे जळमट झडले होते...

- नागेश सू, शेवाळकर

११० वर्धमान वाटिका फेज ०१,
क्रांतिवीरनगर लेन ०२,
थेरगाव, पुणे. ४११०३३
मो.: ९४२३१३९०७१

खाऊ कोपऱ्या चे घर

आमचं हे घर , छान छान घर,
सीबिल.प्रिशाचं छान छान घर।

मुलांसाठी आहे खाऊकोपरा छान ।
तहान लागली तर, पाणी
सरबत छान ।

आनंदराव हसुताई या या या ।
चिडचिडराव रडूताई जा जा जा ।

आमच्या या घरात आम्ही अभ्यास करू ।
नाचू गाऊ हसू खेळू मज्जा करू।

असं आमचं घर , छान छान घर!
सीबिल.प्रिशाचं छान छान घर ॥

- सौ वर्षा शरद जोशी, नागपूर

एक होता ससा

एक होता ससा

त्याचा बसला घसा

डॉक्टर सांगे जा, जाऊन खा सामोसा

सामोश्यात घाल सुंठ आणि साखर

ज्येष्ठमध असेल तर फारच सुंदर

आईने केले सामोसे

सशाने खाल्ले सामोसे

दहा, वीस, तीस चाळीस पन्नास साठ सत्तर

ऐंशी, नव्वद, शंभर, सोहमचा पहिला नंबर

(किंवा जो तो आपल्या आवडत्या व्यक्तीचे नाव इथे वापरू
शकतो, सश्याचा पहिला नंबर असेही म्हणता येईल)

- लीना मेहेंदळे

मुख्य सूचना आयुक्त गोवा (निवृत्त)

पौड रोड, पुणे ४११०३८

Ph (Res) ०२०-२५३८३४७२

आरोग्य आरती

जय देव जय देव जय आरोग्य देवा
न असावा पथ अमुचा रोगाच्या गावा
सुदृढ आरोग्य जणू अमृत चषक ओठी
सुंदर जीवन फुल नच कुठल्याच दिठी
प्रसन्नतेचे वरदान द्यावे न घ्यावी कसोटी
दारी आल्या रोगावर हाणावी काठी..... ॥१॥

धष्टपुष्ट, श्रमजीवी काया अनमोल
स्थावर, सोने-नाणे कायेपुढे न मोल
उत्तम आरोग्यपूढे मालमत्ता ठरते फोल
बाजू कर विचार सारे पिट आरोग्य ढोल...धृ ॥२॥

खुश असो आम्हावर सदा आरोग्य संपदा
रोगराईची न मारावी आम्हावर गदा
नांदावी जोडी प्रेमे आमुची कृष्ण राधा
ह्याउपर अति हव्यास मनी नाही कद धृ ॥३॥

- कव्यायत्री कल्पना दिलीप म्हापुसकर
पत्ता - ५/, मायकल चाळ, निवर्दिवी नगर,
वरचा पेणकर पाडा, मिरारोड, जिल्हा - ठाणे,
पिन कोड ३४०११०७, मो. - ९१४६०६९५०६



दीक्षितांची कमाल



काय सांगू सखे दीक्षितांची कमाल
अन् पहिल्यांदाच कमी झाले बायकांचे हाल ॥१॥
दिक्षितांनी सांगितलं दोनच वेळा जेवा
भात अन् पोळ्या जरा कमीच खावा
लाटल्या पोळ्या मी चारच काल ॥ १ ॥
अन् पहिल्यांदाच कमी झाले बायकांचे हाल
प्रथिनं वाढवा दीक्षितांचा सल्ला
भाजीपाला उसळी सॅलड्वर हल्ला
कापिते मी फळं आता धरून ताल ॥ २ ॥
अन् पहिल्यांदाच कमी झाले बायकांचे हाल
येता-जाता नका भरू हो तोबरा
फसव्या भुकेला पाण्याचा उतारा
पाजिते मी पाणी करून दिक्षितांची ढाल ॥ ३ ॥
अन् पहिल्यांदाच कमी झाले बायकांचे हाल

पाऊण तास चाला दीक्षितांचा मंत्र
साडेचार किमी चे पाळा तुम्ही तंत्र
फिरायला लागले मी पांघरून शाल ॥ ४ ॥
अन् पहिल्यांदाच कमी झाले बायकांचे हाल
चहा नि कॉफी बाजूला सारा
ताकाचा पेला तुम्ही हळूच पुढे करा
पाहुण्यांना संत्री देते सोलून मी साल ॥ ५ ॥
अन् पहिल्यांदाच कमी झाले बायकांचे हाल
दीक्षितांची योजना सार्यांना कळवा
लड्डपणा, मधुमेह जगातनं पळवा
तुम्हालाही सांगते नाहीतर फसाल ॥ ६ ॥
अन् पहिल्यांदाच कमी झाले बायकांचे हाल

-प्रज्ञा रामतीर्थकर
९ सप्टेंबर २०१८

डॉ दिक्षितांच्या डाएटबद्दल सामान्य गृहिणीच्या
मनातील भावना या कवितेत व्यक्त केल्या आहेत.
डॉ जगन्नाथ दिक्षितांचे मस्थूलत्व आणि मधुमेह मुक्त
विश्व म अभियान सध्या लोकांनी चांगलेच उचलून
धरले आहे. जनजागृतीसाठी माझा हा खारीचा वाटा.
(व्हॉटसॅपवरून साभार)

गोष्ठी सांगा आणि हुशार व्हा

मी तुम्हाला गोष्ठी सांगणार आहे ह्याने तुम्ही हुशार व स्मार्ट, यशस्वी व्हाल, चतुर व्हाल व कोणाशी वाद झाला तरी तुम्ही जिंकाल तुम्हांला कोणी फसवू शकत नाही तुम्ही आयुष्यात नापास होणार नाही ही चतुराई आहे हे शाळेत शिकवत नाहीत. ह्या गोष्ठी सांगून सगळ्यांना शिकवा.

सुखी व्हा, सुखी कोण, ज्याला मित्र आहे तो सुखी. मित्र कोणाला मिळतात? श्रीमंत माणसाला मित्र मिळतात गरिबाला मिळत नाहीत. श्रीमंत व्हायला पैसे मिळवावे लागतात. पैसे कोणाला मिळतात? हुशार माणसाला मिळतात. गाढव माणसाला मिळत नाहीत. मग हुशार व्हा. कोण हो जो अभ्यास करतो, जो मेहनत करतो. म्हणून अभ्यास करा हुशार व्हा. पण यासाठी आळस सोडावा लागेल आळसाला विद्या मिळत नाही. विद्या नसेल तर धन मिळत नाही. पैसे नसतील तर मित्र कसे मिळणार मित्र नाहीत तर सुख कसं मिळणार. मित्र कसे मिळवावे हे मी तुम्हाला गोष्ठीतून सांगणार आहे. मित्र कसे राखावे, भांडण होऊन मित्र कसे तुटतात, भांडण झालं तर पुन्हा दोस्ती कशी करावी हे पण मी तुम्हाला सांगणार आहे. या गोष्ठी ऐका व सर्वांना सांगा. या गोष्ठी माझ्या नाहीत. जगात सर्वाधिक भाषांमध्ये गोष्ठीचे भाषांतरित झाले आहे. त्याची नावे हितोपदेश, पंचतंत्र ही पुस्तके अरबियन नाईट्स, उसाबनिती या सर्व पुस्तकांच्या सुरुवातीला लिहिले आहे की त्यांनी प्रेरणा हितोपदेश व पंचतंत्रमधून घेतले आहेत.

१) वाघ आणि ब्राम्हण

एक वाघ म्हातारा झाला. त्याच्याजवळ एक सोन्याचं कडे होत तो एका दलदलीच्या बाजूला उभा होता. पलीकडे रस्ता होता.



तिथून एक गरीब ब्राम्हण चालला होता. त्याला वाघाने म्हटले अरे माझ्याजवळ सोन्याच कडे आहे. तू हे घे. ब्राम्हण म्हणाला, तू मला खाशील. वाघ म्हणाला, नाही. मी म्हातारा झालो आणि शाकाहारी झालो. आता मी देवाचे नाव घेतो मी आता हिंसा करत नाही. ब्राम्हण वाघाकडे जायला लागला चिखलात फसला वाघाने त्याला मारले.

धडा: १) मोहात पडू नये. २) जे अशक्य वाटते ते जर होत असेल म्हणजे १०० रु. ची वस्तू तुम्हाला ५० रु. ला मिळत असेल तर त्यात धोका आहे. नेहमी पेक्षा अलग काही झाले तर तुम्ही दुप्पट सावध झाले पाहिजे हे मात्र नक्की.

२) कोल्हा आणि हरीण

कोल्हा हरणाला फसवतो. कोल्हा हरणाला म्हणाला, एक छान शेत आहे. तेथे छान खाऊ आहे. लुसलुशीत शेत आहे. दोघे रोज जाऊन खाऊ लागले.



शेतकऱ्याने एक दिवस सापळा लावून हरणाला पकडले. हरीण कोल्ह्याला म्हणाले, अरे मला सोडव. कोल्हा हसला व म्हणाला वेड्या तुला खाण्यासाठीच मी इथे आणले आहे. आता शेतकरी तुला खाईल व उरलेले मला मिळेल.

धडा: आपण लगेच कोणावर विश्वास टाकू नये. अनोळखी माणसावर लगेच भरवसा करू नका. हे सर्वांना सांगा.

३) मांजर, म्हातारे गिधाड आणि पक्ष्याची मुले



एका मोठ्या झाडावर खूप पक्षी राहायचे. एक म्हातारे गिधाड सुद्धा त्या झाडाच्या ढोलीत राहायचे झाडामध्ये खड्डा असतो त्याला ढोल म्हणतात. पक्षी सगळ्या मुलांना गिधाडाच्या भरवशावर ठेवून जायचे. एक दिवस तेथे मांजर आला. गिधाडाने विचारले, कोण रे तू? मांजराला कळले की ह्याला दिसत नाही. तो म्हणाला, गिधाड आजोबा मी मांजर आहे. मी शाकाहारी झालोय व मला तुच्याकडून शिकायचे आहे. मी येऊ का वर गिधाड म्हणाला, तू वर येऊ नको. इथे पक्षांची मुले राहतात. तू जवळ आलास तर मी तुला मारून टाकेन. बोका म्हणाला मी खाणार नाही, मी शाकाहारी झालोय, मी देवाचे नाव घेतो. मी तुमच्याकडून शिकायला आलोय. मग

गिधाडाला विश्वास बसला. त्याने मांजराला (बोक्याला) येऊ दिले. या मांजराने रोज पक्ष्याची पिल्ले खाल्ली व हाडे तेथेच टाकली. पक्षी पिल्लांना शोधत गिधाडाकडे आले. तेथे पिल्लाची हाडे बघून पक्षांना वाटले गिधाडानेच खाल्ली. पक्षांनी गिधाडाला मारून टाकले.

धडा: अनोळखी माणसावर विश्वास टाकू नका. त्याला आसरा देऊ नका. हे जर भारतात ५००० वर्षे जुन्या राजांना कळले असत, तर आपल्यावर कधीही गुलामगिरी आली नसती. आपल्या गावामध्ये अतिरेकी येतात. बांगलादेश मधून, ब्रम्हदेशमधून परदेशी लोक येतात. ते विना परवाना आलेले असतात. त्यांना थारा देऊ नका. आणि हे सर्वांना सांगा.

४) कोल्हा व हत्ती



एका जंगलामध्ये कोल्हाची टोळी होती. (कळप होता.) त्यांनी एक छान हत्ती बघितला. त्यांना वाटले, हा हत्ती खायला मिळाला तर किती मजा येईल. मग त्यांच्यातला एक म्हणाला की, मी त्याला फसवतो. तो हत्ती जवळ गेला व म्हणाला, हत्ती दादा तुम्ही एवढे मोठे आहात, तुम्हाला आम्ही राजा करायचे ठरवले आहे. तुम्ही माझ्या सोबत या. आम्ही तुमचा राज्याभिषेक करू. हत्ती खूश झाला. हत्ती त्यांच्या सोबत गेला. रस्त्यात चिखल होता, दलदल होती, कोल्हा तर हलका होता. तुरु-तुरु चालत गेला. हत्ती चिखलात फसला. हत्ती म्हणाला अरे मला बाहेर काढ. कोल्हा म्हणाला काढ नाही, तुम्हाला फसवायलाच मी आणले आहे. आता तुम्ही मरा, मग आम्ही तुम्हाला खाऊ, तो हत्ती मेला व त्यांनी त्याला खाल्ला.

धडा: नवीन माणसाला जास्त जवळ करू नये. तो जेवढा जास्त गोड बोलेल तेवढा धोका जास्त समजावे आणि अनोळखी माणसाला सहज जवळ करू नये. पूर्ण चौकशी शिवाय.

५) माकड आणि लाकूड

एका ठिकाणी देऊळ बनवत होते, म्हणून मोठं-मोठी लाकडे कापत होते. दुपार झाली म्हणून लाकूड कापणारे जेवायला गेले. एक मोठा लाकूड कापला होता, आणि त्या दोन लाकडाच्या मध्ये त्याने एक पाचर मारली होती. त्या लांब लाकडाचे दोन भाग झाले होते. एक खेळणारा माकड त्याच्यावर बसला. आणि



त्याने खेळता-खेळता पाचर काढली, अशावेळी माकडाचे दोन्ही अंडकोश व शोपटी लाकडाच्या दोन भागांच्या मध्ये लटकत होते ती पाचर काढल्याबरोबर दोन लाकडाच्या फटी/भाग एकत्र झाले आणि माकडाचे शोपटी व अंडकोश चिरडले. माकड मेले.

धडा: आपण सावध असावे. ज्या गोष्टी आपल्याला माहीत नाही त्या गोष्टी आपण सावधपणे करायला हवे. आपला संबंध नसलेल्या गोष्टी ध्ये नाक खुपसू नये.

६) सिंह व उंदीर

एका गुहेमध्ये एक सिंह होता आणि एक उंदीर त्याला फार त्रास द्यायचा. सिंहाने उंदीरला धरले उंदीर म्हणे अरे मला माफ कर, मी तुला कधी तरी मदत करेन, मला सोड. मग सिंहाने त्याला सोडले. नंतर सिंह एकदा जाळ्यात पकडला गेला. उंदराने जाऊन त्याची जाळी तोडून त्याला मोकळा केला.



धडा: आपण मदत केली तर आपल्याला मदत मिळते.

७) सिंह व उंदीर (दुसरी गोष्ट)

एका गुहेमध्ये सिंह होता, त्याला उंदीर फार त्रास द्यायचा. आणि तो काही हातात यायचा नाही. तो त्याला इकडे तिकडे चावायचा. मग



त्याने काय केले? उंदीर कोणाला घाबरेल? मांजराला, सिंहाने एका मांजराला सांगितले तू माझ्याकडे येऊन रहा, मी जी काही शिकार आणने ते तुला देईन. मांजर खूष झाले. सिंहाकडे आले,

मांजर आल्यावर उंदराने बाहेर येणे बंद केले. सिंहांचा त्रास गेला सिंह रोज मांजराला अन्न द्यायचा. एक दिवस काय झाले उंदीर मांजराच्या हाती लागले मांजराने त्याला खाऊन टाकले.

उंदीर खाल्ल्यावर सिंहाचा त्रास संपला. मांजराची गरज संपली. सिंहाने मांजराला बाहेर काढले. जेवण देणे बंद करून टाकले.

धडा: गरज सरो वैद्य मरो. आपली गरज नेहमी ठेवा.

८) माकडभूत

एका जंगलामध्ये माकडांना एक घंटा सापडली. ते वाजवायचे त्यांना ती मजा आली ते ती वाजवायचे तिकडून जाणाऱ्या दोन प्रवाशांनी घंटेचा



आवाज ऐकला तिथे दोन-चार माणसं मरून त्यांचे सांगाडे पडले होते ते घाबरून गेले, त्यांना वाटले की, इकडे माणसांचे सांगाडे पडले आहेत. इकडे घंटा वाजते, नक्की भूत असेल. त्यांनी जंगला बाहेर गावात येऊन सांगितले की, या जंगलात भूत आहे, तिकडे घंटा वाजते आणि दोन माणसे मेलेली आहेत, तर तिथे जाऊ नका. तेव्हा पासून लोकांनी त्या जंगलात जाण थांबवले. त्यांच्या गावात एक नवीन ताई आली, तिला पण घंटेचा आवाज आला ती म्हणाली, हे काय आहे? ते म्हणाले, तिकडे भूत आहे. ती शूरवीर होती, ती बघायला गेली, तिथे हाडे पडलेले होती, पण माकडे घंटेशी खेळत होती. ती परत आली आणि लोकांना म्हणाली, मी हे भूत पळवून देते. ते म्हणाले खूप छान होईल तुला हवे ते आम्ही देऊ. ती ताई जंगलात खूप खाऊ घेऊन गेली, खाऊ चारी बाजूला टाकला. खाऊ पाहताच माकडांने घंटा फेकली. आणि खाऊ खायला लागले. ताईने ती घंटा घरी आणली आणि लोकांना म्हणाली बघा मी भूत पळवले. लोकांनी तिचा सत्कार केला.

धडा: काहीही अडचण आली तर, गोष्टीच्या मुळाशी जा, त्याने अडचण सोडवता येते. आंधळ्यासारखे करू नका.

९) कावळा आणि साप

एका जंगलात कावळा-कावळीने घरटे बांधले. त्यांनी अंडी घातली, त्यांना पिल्ले झाली. त्या झाडाच्या खाली एक

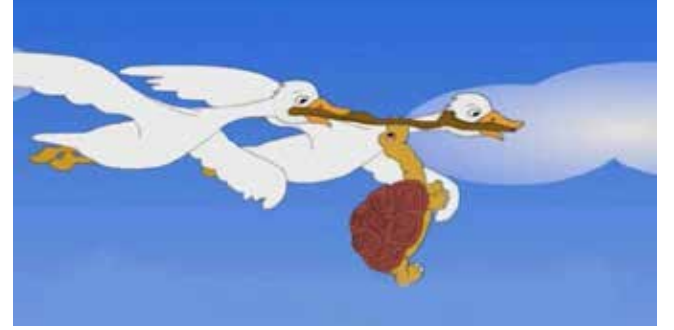


साप रहायचा. त्याने वर जाऊन ती पिल्ले खाल्ली, मग कावळीन कावळ्याला म्हणाली, हा साप दरवर्षी आपली पिल्ले व अंडी खाईल तू ह्याला मारायची सोय कर. कावळा म्हणाला बरे, तो उडत एका नदीवर गेला. तेथे राजा, राण्या आंधोळ करत होते. कावळ्याने एक रत्नाचा हार उचलला. हे राजाने पहिले. मग त्याने सैनिकाला

सांगितले कावळ्या मागे जा आणि हार घेऊन या. कावळा हळूहळू त्यांना दिसेल असा त्याच्या घरापाशी आला, जिथे साप होता तिथे त्याने तो हार टाकला. सैनिकांनी सापाला मारले आणि हार घेऊन गेले. तर अडचण आली की, आपण नेहमी विचार करायला पाहिजे. काही रस्ता निघतो का? आणि तसे करायला पाहिजे

धडा: अशाप्रकारे कावळ्याच्या युक्तीने साप मेल्या. (शक्तीपेक्षा युक्ती श्रेष्ठ.)

१०) बडबड्या कासवाची गोष्ट



एक कासव खूप बडबड करायचा, एका तळ्यामध्ये तो हंसा सोबत रहायचा, दुष्काळ झाला तेव्हा पाणी कमी झाले. हंस म्हणाला चला आपण दुसऱ्या तळ्यात जाऊ, कासव म्हणाला मी पण येतो, तुम्ही दोन हंस चोचीमध्ये काडी धरा त्याला मी मध्ये धरेन आणि आपण जाऊ. हंस म्हणाला, तू बोलू नकोस, तू बोलायला तोंड उघडले की, पडशील कासव म्हणाले, बरं, मग दोन हंसांनी दोन्ही बाजूने चोचीमध्ये एक काडी धरली, त्या काडीला मध्ये कासवाने तोंडाने धरले, व हंस उडाले. ते जात असताना मुले खालून ओरडायला लागली, अरे कासव चालला-कासव चालला, हे ऐकून कासवाला बोलायचा मोह झाला, त्याने तोंड उघडले आणि तो खाली पडला.

धडा: आपल्याला मनावर ताबा ठेवून योग्य ते करता आले पाहिजे. ज्यांच्या मनाचा ताबा जातो तो नाश पावतो.

दुसरा धडा: मित्राचे ऐकावे. कासवाने ऐकले असते तर तो जगला असता.

११) मोठे विचार करणाऱ्या गरीब ब्राम्हणाची गोष्ट

एक गरीब ब्राम्हण होता. तो भिक्षा मागायचा, त्याला खूप पीठ मिळायचे, ते पीठ एका मठांमध्ये वर छताला अडकवून ठेवायचा आणि त्याच्या खाली झोपायचा त्याने विचार केला, मी असे खूप पीठ जमा करेन. ते विकेन. श्रीमंत होईन. मग लग्न करेन, मग मुलं होतील, मग काही गडबड झाली की अशी त्यांना जोरात लाथ



मारेन. असे म्हणून त्याने जोरात लथ मारली ती त्या पिठाच्या माठाला लागली, व तो माठ खाली पडून फुटला. आणि ते पीठ वाया गेले. धडा: नुसता मनात विचार करून होत नाही. विचार चांगले पाहिजेत, तशी कृती पाहिजे.

१२) चिमणीचे-घरटे माकड



एकदा खूप पाऊस सुरू झाला आणि पाऊसापासून वाचायला सगळी माकडे एका झाडाखाली येऊन बसली. त्या झाडावरती एक चिमणीचं घर होते. त्यात तिचे बाळ पण होते. चिमणी माकडांना म्हणाली. मी एवढी

लहान आहे तरी मी माझं घर करते. तुम्ही नुसते आयुष्यभर उड्या मारतात. तुम्ही घर का करत नाही? पावसासाठी? माकडांना राग आला. ते तिला म्हणाले. तुला काय करायचे? त्यांनी चिमणीचे घर मोडले व तिचे बाळ मेले.

धडा: नसती उठाठेव करू नका. डोकं वापरा योग्य माणसाला सल्ला द्या. सगळे तुचे ऐकणार नाही.

१३) ससा-चिमणी

एक ससा आणि चिमणी होती. त्या दोघांना एकदा छान खाऊ सापडला. पण त्याचा वाटा कसा करायचा कळत नव्हते. मग समोरच एक बोक्या होता. मग त्यांनी ठरवले की आपण बोक्याला त्याचे सारखे वाटे करायला सांगू. तसे त्यांनी बोक्याला सांगितले आणि बोक्या म्हणाला ठीक आहे. पण मला जरा दिसत नाही तुम्ही जवळ या. ते जवळ आल्यावर त्यांनी चिमणी व ससा दोघांना खाल्ले.



धडा: दोघांचे भांडण तिसऱ्याचा लाभ. तुम्ही तुचे वाद दोघांमध्ये सोडवा.

१४) निळ्या कोल्हाची गोष्ट



एक कोल्हा चुकून एका गावात शिरला. तिथे एक भाडे होते. त्यात निळा रंग होता. त्यात कोल्हा पडला व निळा झाला. दुसऱ्या दिवशी कोल्हा जंगलात गेला. तेव्हा सगळे आश्चर्य चकीत झाले. म्हणाले, हा कोण नवीन प्राणी आला सगळे मान द्यायला घाबरायला लागले. प्राण्यांनी त्याला आपला राजा केले.

त्याने उतर कोल्हाची दोस्ती तोडली. कोल्हे म्हणाले, चला आपण आता याला अद्वल घडवूया, आणि त्यांनी कोल्हे कुई सुरू केली. ते त्यांच्या आवाजात ओरडू लागले. निळा कोल्हा पण त्याच्या सारखा ओरडू लागला. सगळ्यांना कळले की हा तर कोल्हाच आहे. त्यांनी त्याला मारले.

धडा: आपण कितीही मोठे झालो तरी आपण आपल्या जवळच्या लोकांना विसरू नये.

१५) गरीब व्यापारी

एका गावामध्ये एक गरीब व्यापारी होता. चांगला व्यापार करण्यासाठी दुसऱ्या गावात गेला. आपला सुंदर लोखंडाचा तराजू दुसऱ्या व्यापारी मित्राकडे ठेवून गेला. पैशे मिळवून आल्यावर आपल्या मित्राकडे गेला आणि तराजू परत मागू लागला. तर मित्र म्हणाला तराजू उंदराने खाल्ला हा म्हणाला बरं आहे त्यांनी भांडण नाही केले दोस्ती ठेवली. काही दिवसांनी तो पोहायला नदीवर जायला निघाला असताना मित्राचा पोरगा म्हणाला मी पण पोहायला येऊ का तो म्हणाला तुझ्या बाबांना विचार. बाबा हो म्हणाले दोघं पोहायला गेले. तो एकटाच परत आला मित्राला म्हणाला, तुझ्या मुलाला पक्षी घेऊन उडून गेले. दुसरा व्यापारी मित्र म्हणाला, अरे पक्षी मुलाला कसे उचलतील? ते राजा कडे गेले. राजाला पहिल्या व्यापारी मित्राने सांगितले की माझा लोखंडी तराजू याच्या उंदरांनी खाल्ला हे होऊ शकते तर पक्षी पण मुलाला नेऊ शकतात. मग दुसऱ्या व्यापारी मित्राने लपवलेला लोखंडी तराजू परत केला व पहिल्या व्यापारी मित्राने लपवलेला मुलगा परत केला.

धडा: जशास तशे शिकवणे.

१६) सिंह आणि बैल

एका जंगलामध्ये सिंहांचे राज्य होते. तो पाणी प्यायला गेला, तेव्हा त्याने एक बलदंड बैल बघितला, तो बैल मोठं- मोठ्याने



डरकाळ्या देत होता. आधी सिंहाने बैल कधी पहिला नव्हता. तेव्हा सिंह घाबरला आणि पाणी न पिता झाडाशी येऊन बसला. दोन कोल्हे म्हणाले सिंह घाबरलेला दिसतो, त्याने विचारले, महाराज, काय झाले, सिंह म्हणाला मी एक विचित्र बलदंड प्राणी पाहिला, कोल्हे म्हणाले आम्ही बघून येतो. ते गेले त्यांनी पहिला तो तर

बैल होता. त्यांनी बैलाला सांगितले, या जंगलाचा राजा सिंह आहे. तू त्यांना न भेटता, नमस्कार न करता कसा आलास. तो तुला खाऊन टाकेल, बैल म्हणाला, मी येऊन नमस्कार करेन मग ते कोल्हे सिंहाकडे गेले व म्हणाले आम्ही त्याला सांगितले आहे तो तुम्हाला येऊन नमस्कार करेल. सिंह प्रसन्न झाला. त्याने दोन कोल्ह्यांना मंत्री म्हणून ठेवले. आणि बैल आल्यावर सिंहाची मैत्री झाली. अशाप्रकारे कोल्ह्याने हुशारी करून बैलाची व सिंहाची मैत्री करून दिली, आणि स्वतःचा मान वाढवला. पण सिंह मांसाहारी आणि बैल शाकाहारी त्याचे अन्न गवत होते. त्यांची दोस्ती तर झाली पण सिंहाचे प्राणी मारणे कमी झाले. सिंहाने अन्न खाल्ल्यावर उरलेले कोल्ह्यांना मिळायचे, ते पण कमी झाले, कोल्हे म्हणाले हे काही बरोबर नाही. यांची मैत्री तुटली पाहिजे एके दिवशी कोल्हे बैलाला म्हणाले, सिंह लहरी आहे, तो तुझ्यावर रागावला आहे, तो तुला आज खाणार आहे. बैल म्हणाला कसे काय? कोल्ह्यांनी सांगितले तू आज जेव्हा जाशील तेव्हा सावध जा आणि सिंहाकडे दोन शिंगे उगारून जा. तुला जर असे दिसले तो पंजा उगारून, रागावून बसला आहे. तर तो तुझ्यावर नक्कीच रागावलेला आहे. आणि माझं नाव सांगू नकोस. मग ते सिंहाकडे जाऊन म्हणाले, बघा बैल तुम्हाला आज मारणार आहे. तो तुच्यावर शिंग रोखून येईल तेव्हा तुम्ही उडी घालून त्याला मारून टाका. अशाप्रकारे बैल जेव्हा सिंहाला भेटायला आला. तेव्हा तो सावधपणे शिंग समोर करून आला, सिंह ही सावध होता पंजा उगारून बसला होता. त्यामुळे बरोबर एक दुसऱ्यांच्या मनात वैरभाव झाला सिंहाने बैलाला मारले व खाऊन टाकले. कोल्ह्यांची चंगळ झाली, त्यांना पुन्हा अन्न मिळायला लागले.

धडा १: कोल्ह्यासारखे लोक आहेत, ते काहीही खरे खोटे सांगू शकतात तर नेहमी सावध रहा. सगळ्यांना सांगा.

धडा २: कोणी काही सांगितले तरी सत्य काय आहे हे बघा, तर फसवणूक होणार नाही.

१७) हत्ती आणि ससा



एका वर्षी दुष्काळ पडला. सगळी तळे आटली, एक मोठं तळं होतं. सगळे हत्ती त्या तळ्यापाशी आले, चालताना त्यांच्या पायांनी सशांची घरे मोडली, त्यांना त्रास झाला. सशांचा राजा

म्हणाला मी हत्तींना सांगतो, हे तळे चंद्रदेवाचे आहे, आज पौर्णिची रात्र आहे, चंद्रदेव येऊन काय सांगतो ते शांतपणे ऐका कारण तुम्ही येथे गडबड केली. हत्ती म्हणाले बरं, मग रात्री ससा एका डोंगरावर जाऊन बसला आणि म्हणाला, बघा तळ्यामध्ये तुम्हाला आमचे चंद्रमहाराज दिसतील, पण ते खूपच रागावले आहेत, म्हणून ते काही बोलत नाहीत, चंद्रदेवाने मला हत्तींना सांगायला सांगितले की, हे ससे आमचे आहेत, त्यांचे घरे मोडू नका, तुम्ही दुसऱ्या वाटेने या. हत्ती म्हणाले बरं. मग सशांचा त्रास संपला.

धडा: बुद्धी यश देते. विचार करून, तुम्ही प्रबळ माणसाला पण हरवू शकाल.

१८) कावळा आणि चिमणी

१) एक कावळा आणि एक चिमणी सोबत उडत होते, चिमणी सरळ आणि कावळा वेडावाकडा, कावळ्यानिशी केली ती



एका माणसाच्या अंगावर पडली. त्याने दगड मारला कावळा वेडावाकडा जात होता. तो सुटला आणि चिमणीला दगड लागला.

धडा: तुम्ही जर साधे असाल आणि वाईट माणसांशी संगत केली तर तुम्हाला त्रास होऊ शकतो.

२) कावळा आणि चिमणी सोबत चालले होते, खालून एक बाई डोक्यावर दही घेऊन चालली होती, कावळा त्यातला दहीसारखा खायचा, तिला राग आला तिने दही बाजूला ठेवून एक दगड मारला, वेडावाकडा उडणारा कावळा सुटला चिमणीला दगड लागला.

धडा: वाईटाची संगत धरू नका.

१९) तीन हुशार मासे

तीन हुशार मासे एका तळ्यात तीन मासे होते. १- एक बुद्धी, २- शंभर बुद्धी, ३- हजार बुद्धी



एक बुद्धी माशाने

ऐकले की, एक माणूस दुसऱ्याला सांगत होता. की, या तळ्यात खूप मासे आहेत, आपण पकडू. मग एक बुद्धीने सगळ्यांना सांगितले की, आपण दुसऱ्या तळ्यात जाऊ. नाहीतर मरायला लागेल. शंभरबुद्धी म्हणाला मी वेळेवर काहीतरी करेन, हजारबुद्धी म्हणाला मी खूपच हुशार आहे, जे नशिवात असेल ते होईल,

एकबुद्धी म्हणाला, मी तर चाललो, तो दुसऱ्या तळ्यात गेला. दुसऱ्या दिवशी मासे पकडणारे आले, त्याने जाळे टाकले. दोघेही पकडले गेले. शंभर बुद्धी मेल्यासारखा पडून राहिला, त्याला बघितल्यावर तो माणूस म्हणाला, हा तर मेलेला आहे. ह्याच काय करायचं, म्हणून त्याला उचलून पाण्यात टाकून दिला, तो सुटला पण हजारबुद्धीने देवावर भरवसा केला, तो मात्र मेलाला.

धडा: जेव्हा कळते उद्या पाऊस येणार आहे, तर आज छत्री घ्या. संकट येण्याच्या आधी तयार रहा.

२०) बगळे, साप, आणि मुंगूस

एका झाडावर खूप बगळे होते. त्यांच्या खाली एक साप राहायचा आणि तो साप बगळ्यांना खायचा, बगळ्याने मुंगूस पाहिला, त्याला सांगितले



मुंगूसा तू साप खाशील का? मुंगूस म्हणाला खाईन, कोठे आहे दाखव. बगळ्याने त्याला सापाचे घर दाखवले, मुंगूसाने सापाला खाल्ले आणि वर पाहिले त्याला झाडावर बगळे दिसले. मग त्याने झाडावर चढून सगळ्या बगळ्याला खाल्ले.

धडा: तुम्ही उपाय जो करता तो आजारापेक्षा वाईट असू नये. अशी खात्री करावी.

२१) गरीब ब्राम्हण व बोकड



एक गरीब ब्राम्हण होता. त्याला एक बोकड मिळाला. तो खांद्यावर घेऊन चालला होता. तीन खराब माणसांनी ठरवले की, आपण ह्याचा बोकड मिळवायचा. त्याला पहिला म्हणाला, काय तू गळ्यामध्ये कुत्रा टाकून घेऊन

चालला? ब्राम्हण म्हणाला, कुत्रा नाही बोकड आहे, तो पुढे गेला. मग दुसरा माणूस त्याला भेटला. त्याने विचारले, काय रे तू वासरू घेऊन चालला? ब्राम्हण म्हणाला, वासरू नाही, बोकड आहे. पुढे तिसरा माणूस भेटला. तो म्हणाला काय हा कोल्हा घेऊन चालला? तेव्हा मात्र ब्राम्हणाला वाटले की, तीन माणसे कसे चुकतील, मी तर बोकड घेतला पण कोणाला कुत्रा दिसला, कोणाला वासरू दिसले तर कोणाला कोल्हा दिसला. हे तर काही भूत असले पाहिजे. असे म्हणून त्याने तो बोकड खाली टाकून दिला आणि तो घरी चालला गेला. ह्या तिघांनी तो बोकड मिळवला आणि खाल्ला.

धडा: दुसऱ्याचा सल्ला घेताना डोकं, बुद्धी नीट वापरून योग्य निर्णय घ्या.

२२) उंटाच्या बाळाची आणि सिंहाची गोष्ट



एका सिंहाला उंटाचे बाळ मिळाले, त्याने त्याला आपल्या मुलांप्रमाणे वाढवले, ते मोठे झाले, एका वेळेला पाऊस सुरू होता आणि खायला काही नव्हते. सिंहांचे मंत्री होते वाघ, कोल्हा आणि कावळा ते म्हणाले, आपण या उंटाला खाऊ या. सिंह म्हणाला, मी त्याला बाळासारखे वाढवले आहे. मी त्याला मारू शकत नाही, कोल्हा म्हणाला उंटानेच खा म्हटले तर? सिंह म्हणाला मग चालेल मग ते उंटाला घेऊन सिंहाकडे गेले. सिंहाला कावळा म्हणाला, राजासाहेब सगळ्यांना भूक लागली आहे आणि पाऊस सुरू आहे आपण शिकार तर करू शकत नाही, तर तुम्ही मला खा. सिंह म्हणाला तू एवढासा आहे माझं पोट कसं भरेल. कोल्हा म्हणून मला खा. सिंह म्हणाला, नाही-नाही तू पण लहान आहेस. मग वाघ म्हणाला, हा लहान आहे तर मला खा. हे बघून उंटाला वाटले, ह्या तिघांना पण खाल्ल नाही. तर मला पण खाणार नाही. मग उंट म्हणाला, मी तर ह्यांच्या पेक्षा मोठा आहे मलाच खा. उंटाने असे म्हटल्या बरोबर वाघाने उडी मारून उंटाला मारून टाकले आणि त्या चौघांनी उंटाला खाल्ले.

धडा: तुम्ही नेहमी हुशार रहा, डोके वापरा आणि स्वतःला वाचवा.

२३) एक छोटे बाळ आणि मुंगूस



एका बाईला एक बाळ होते. त्यांच्या घरात एक मुंगूस होता, ती बाई पाणी आणायला लांब गेली. मुंगूसाला म्हणाली बाळाकडे लक्ष ठेव. एक साप आला मुंगूसाने त्याला मारले, त्याचे तुकडे-तुकडे केले, त्या मुंगूसाला तोंडाला सापाचे रक्त लागले. ती बाई जेव्हा परत घरी आली, तिने दाराशी मुंगूस पाहिला त्याच्या तोंडाला रक्त पाहिले, तिला वाटले की मुंगूस बाळाला चावला. म्हणून तिने त्याला मारले, मुंगूस मेला. मग आत आल्यावर तिने पहिले की बाजूला साप पडला आहे. तेव्हा तिला वाईट वाटले.

धडा: अविचाराने रागावर कृती करू नका, रागावर नियंत्रण करण्यास लांब श्वास घ्या. रागामध्ये काही करताना चूक होणार नाही याचा विचार करा.

२४) सिंह-ससा

एका जंगलामध्ये एक सिंह होता. तो रोज खूप प्राणी मारायचा आणि एकच प्राणी खायचा. मग सगळे प्राणी म्हणाले, आम्ही तुला रोज एक



प्राणी देऊ. सगळ्यांना मारू नको. सिंह म्हणाला, बरं, ते त्याला रोज एक प्राणी द्यायचे. एका दिवशी सशाचा नंबर आला. ससा खूप उशीर करून गेला आणि सिंहाला म्हणाला, मध्ये मला दुसरा सिंह भेटला. तो म्हणाला, मी नवीन आलोय, मीच आता राजा आहे तुचा कोण सिंह आहे, घेऊन ये. सिंहाला खूप राग आला, तो म्हणाला, चल दाखव मला कोण आहे तो. त्याला ससा एका विहिरी पाशी घेऊन गेला. विहिरीत पाणी होते. ससा म्हणाला आतमध्ये बघ दिसेल. सिंहाने आत पाहिले. त्याला पाण्यामध्ये स्वतःचे प्रतिबिंब दिसले. मग सिंहाने डरकाळी फोडून त्याच्याशी भांडायला पाण्यात उडी मारली. सिंह विहिरीत पडून मेला.

धडा: अशाप्रकारे युक्तीने शक्तीवर मात केली. हुशार व्हा, सावध रहा, बुद्धी वापरून जिंका.

२५) ऊ ढेकूण



एका राज्याच्या विछान्यामध्ये एक ऊ होती. ती ऊ राजा झोपल्यावर नेहमी थोडं थोडं रक्त प्यायची आणि सुखी होती. तिच्याकडे पाहणा एक ढेकूण आला. तो म्हणाला, मला पण राजाचे रक्त मिळेल का? ऊ म्हणाली, तू त्याला चावशील आणि तो

आपल्या दोघांना मारेल. ढेकूण म्हणाला, नाही तू पोटभर, मी राजा झोपल्यावर चावेन. ठीक आहे. राजा आला, राजा झोपायच्या आधीच ढेकूणाला मोह झाला आणि त्याने राजाला चावले राजाने सेवकाला बोलावले. त्या गडबडीत ढेकूण लपून गेला. सेवकांनी ऊ ला पाहिले आणि मारून टाकले.

धडा: नवीन माणसाला जवळ करू नका. ज्याचा स्वभाव कळत नाही अशा माणसाला जवळ घेऊ नका. हे जर आमच्या राजांना आधी कळल असत तर आपल्यावर हजार वर्षे गुलामगिरी आली नसती.

२६) एका राजपुत्राचा मित्र माकड

एका राजपुत्राचा माकड मित्र होता. राजपुत्र राजा झाला. एके दिवशी त्याला झोप आली तो माकडाला म्हणाला, मी झोपतो तू जरा लक्ष ठेव, माकड म्हणाला, बरं, राजा झोपला आणि राजाच्या नाकावर माशी बसली. माकडाने तलवार घेऊन माशीला मारले. माशी तर उडून गेली पण राजाचे नाक कापले गेले.



धडा: इच्छा नसणाऱ्या माणसाला काम देऊ नका. कितीही जवळचा मित्र असो, सख्खा मुलगा असो.

२७) दोन तोंडावाला पक्षी

एका झाडावर एक पक्षी होता त्याला दोन तोंड होती. एका तोंडाला चांगले गोड फळ मिळाले. तो खायला लागला, त्याने दुसऱ्या तोंडाला सांगितले, हे बघ किती छान फळ



आहे. तो म्हणाला, मला पण दे. पहिले तोंड म्हणाले, मला सापडले आहे मी खाणार. त्याने ते खाल्ले दुसऱ्याला वाईट वाटले. तो म्हणाला मला पण मिळाले की मी एकटा खाईन व नंतर दुसऱ्या तोंडाला कडू जहर फळ मिळाले. तो खाणार एवढ्यात पहिले तोंड म्हणाले, अरे ते जहर आहे ते खाल्ल तर आपण दोघे मरू. पण दुसरे तोंड म्हणाले की, तू तुझे खाल्ले मी माझे खाणार. त्याने ते खाल्ले आणि पक्षी मेला.

धडा: आपल्या मनामध्ये नेहमी चांगला आणि वाईट विचार असतो. जेव्हा तुचा वाईट विचार जिंकतो तेव्हा तुच वाईट होते.

घरामध्ये दोन माणसे असतात. एक चांगला करतो, एक वाईट

करतो. तर नेहमी चांगल्या विचाराचा विजय झाला पाहिजे. जस भारतामध्ये हिंदू आणि मुसलमान आहेत त्या पैकी कोणीही एकाचे वाईट केले तर देशाचे वाईट होणार तर दोघांनीही चांगलेच केले पाहिजे.

उदा: हा देश स्वतंत्र झाला तेव्हा आपण सगळे सारखे होतो. सामाजिक बाबतीत १९७१ मध्ये पाकिस्तान सर्वांत चांगला होता. भारत दोन नंबरला होता बांगलादेश नंबर तीनला होता. आज बांगलादेश एक नंबरला आहे, भारत दोन नंबरला आहे व पाकिस्तान तीन नंबरला आहे.

उदा: बांगलादेशातील लोक सरासरी ७२ वर्ष जगतात. भारतातील ६८ व पाकिस्तानातील ६५ वर्ष जगतात. असे का झाले बांगलादेशाने मुलींना/बायांना शिकविले. त्यांच्या बाया आणि सरकार घरोघरी जाऊन संतती नियम शिकवतात. बांगलादेशामध्ये घरची दोन मुले आहेत. भारतामध्ये तीन आहेत आणि पाकिस्तानमध्ये अजून जास्त आहेत. त्यामुळे पाकिस्तानमध्ये त्यांच्या सुप्री कोर्टच्या जज्जनी सांगितले आम्ही रोज एवढे जास्त मुले जन्माला घालतो. तेवढे अन्न नाही बनवू शकत. त्यामुळे आम्ही गरीब होतो. हेच भारतातल्या सर्व कुटुंबामध्ये जिथे दोघांपेक्षा जास्त मुले आहेत. भारतातल्या १४ राज्यात लोकसंख्या वाढत नाही. कारण तिथे दोन किंवा एकच मूल आहे. ज्या राज्यामध्ये कोणाच्या घरी दोनापेक्षा कमी मुले जन्माला आली तर भारताची लोकसंख्या वाढणार नाही व आपण सुखी होऊ ते बांगला देशाने केले आहे. तिथे मुला/मुलींना हे सर्व संतती नियम शिकवतात. हे भारतामध्ये व पाकिस्तानमध्ये व्हायला पाहिजे. तर आपले तिन्ही देश छान होतील.

२८) अति तिथे माती

एका गुरुजीच्या शाळेतील चार मुले पास झाली. गुरुजीने प्रत्येकाला वात दिली मुले म्हणाली आम्ही दुसऱ्या गावी जाऊन पोट पाण्याची सोय करतो मग ते जंगलातून जात असताना एकाची वात पडली. त्याने तिथे खोदले त्याला लोखंडाची खाण मिळाली. तो म्हणाला, आपण लोखंड विकू. सर्वांचे पोट भरेल, तिथे म्हणाले, आम्ही पुढे अजून बघतो. पुढे अजून एकाची वात पडली. तिथे चांदी मिळाली. तो म्हणाला, चांदीने तिघांचे पोट भरेल ते म्हणाले, अजून पुढे काहीतरी चांगले मिळेल. पुढे गेल्यावर अजून एकाची वात पडली. तिथे त्यांना सोने मिळाले तो म्हणाला, दोघांचे सोन्याने होईल. म्हणाला मला अजून काहीतरी मिळेल. तो पुढे गेला असता वाटेमध्ये त्याला एक माणूस दिसला त्याच्या डोक्यावर चाक होत. ते गोल फिरत होते, त्याच्या आरेने त्याच्या डोक्याला जखम होऊन रक्त सांडत होत. त्याने विचारले, हे काय? असे

म्हटल्याबरोबर ते चाक या चौथ्या मुलाच्या डोक्यावर पडले. गोल फिरायला लागले. त्याचे रक्त पडायला लागले त्याच्या डोक्यावरच चाक निघाले, अरे मी पण तुझ्या सारखा आलो होतो. मला अजून-अजून काहीतरी पाहिजे होत आणि ते चाक दुसऱ्याच्या डोक्यावर होते. मी आल्यावर माझ्या डोक्यावर ते येऊन पडले. दुसरा कोणी येईपर्यंत तुझी सुटका नाही.

धडा: अति तिथे माती. पैशाच्या मोहाने (२४ तास) अति काम कराल तर दुःखी व्हाल.

२९) हुशार कोल्हा

एक कोल्हा एका गुहेमध्ये रहायचा. तो जेव्हा एक दिवशी परत आला, तेव्हा त्याने तिथे वाघाची पावले दिसली. आणि ती पावले



गुहेमध्ये आत जाणाऱ्या वाघाची होती. त्याला वाटले, अरे आतमध्ये वाघ बसलेला दिसतोय. बाहेर जायची पावले दिसत नाही. मग कशी खात्री करावी, नाही तर वाघ आपल्याला खाईल. मग त्याने गुहेला म्हटले, गुहाबाई मी रोज आल्यावर तू ये म्हणते, मग मी येऊ का आत मध्ये तू नाय म्हणाली तर मी परत जाईन, मग वाघाला वाटले आपण बोललो नाही तर हा परत जाईल म्हणून त्याने ये म्हटल, तो आवाज ऐकून कोल्हा पळून गेला.

उदा.सावध रहा व हुशार व्हा व स्वतःला वाचवा.

३०) सोनेरी हंस



एक राजा होता. त्याच्याकडे त्याच्या तळ्यात सोनेरी हंस पक्षी होते. त्याला रोज एक सोन्याचे पीस द्यायचे. एकदा त्या हंसाच्या तळ्यामध्ये एक सोनेरी पक्षी आला. आणि म्हणाला मला तुच्या सोबत राहू द्या. ते म्हणाले की नाही. हे तळे राजाचे आहे.आम्हाला दिले आहे, तर तू इथे नको. तो सोनेरी पक्षी राजाकडे गेला आणि त्याच्या जुन्या पक्षीबद्दल वाईट सांगितले की, ते खराब आहेत आणि तू त्यांना मार. राजांनी त्यांना मारायला सैनिक पाठवले. सैनिक काठी घेऊन येताना पाहून हंसांचा राजा म्हणाला सोनेरी पक्षाने राजाला काही तरी सांगितले आहे. आपण निघून जाऊ, आपल्या जिवाला धोका आहे. त्याने ते पक्षी उडून गेले. राजाचे रोज मिळणारे पीस बंद झाले. उदा. तुम्ही हलक्या कानाचे होऊ नका. चांगला विचार करा. सावध रहा. सांगणारा कोण आहे, त्याचा हेतू काय आहे हे बघा. मगच त्यावर कृती करा.

३१) कोल्हा आणि गाढव

एक कोल्हा आणि गाढव मित्र होते. कोल्हाने एकदा छान गाजराचे शेत पाहिले. कोल्हा गाढवाला म्हणाला, अरे गाढवा, चल तुला शेत दाखवतो. मग ते दोघे गेले. मग गाढवाने खूप गाजर खाल्ली. मग तो म्हणाला काय मज्जा आली. आता मी छान गाणं म्हणणार. कोल्हा म्हणाला शेतकरी येऊन तुला मारेल. ते काही नाही, मला गाणं म्हणायला मज्जा येईल. कोल्हा म्हणाला, थांब मला लांब जाऊ दे. कोल्हा लांब जाऊन बसला. गाढवाने गाणं म्हटलं. शेतकरी जागा झाला. तो आला आणि गाढवाला मारले. उदा. आपण सावध रहा. हुशारीने वागा. आपल्या मनाला जे वाटत ते करायला गेलो तर तोटा होऊ शकतो.

३२) मूर्ख मगर



एका नदीच्या काठी जांभळाच्या झाडावर एक माकड रहायचं, रोज जांभूळ खायचं. झाडाखाली येऊन बसणाऱ्या मगरीला जांभूळ खाऊ घालायचा. ते मगर आपल्या बायकोला सुद्धा जांभूळ नेऊन द्यायचा. बायको म्हणाली, जांभूळ एवढी छान असेल तर ते खाणाऱ्या माकडाचे हृद्य किती छान असेल. ते मला आणून दे. मगर माकडाला म्हणाला, माझ्या घरी जेवायला ये. बायकोने छान जेवण केले आहे. माकडाने विश्वास ठेवला आणि गेला. तळ्याच्यामध्ये गेल्यावर मगर त्याला म्हणाला माझ्या बायकोला तुझे हृद्य खायचे आहे. माकड मनात म्हणाला, आता मी मरेन. माकड खूप हुशार होते. त्याने मगराला सांगितले, मी सारख्या उड्या मारतो, ते हृद्य पडेल म्हणून ते मी झाडावर ठेवून आलोय. तू मला परत ने मी हृद्य घेऊन येईन असं म्हटल्यावर त्याला मगराने झाडापाशी आणले. झाडावर गेल्यावर माकड म्हणे, वेड्या हृद्य काय बाहेर निघत का? तू मला फसवत होता.



धडा १: कोणी किती जवळचा असेल तरी संपूर्ण विश्वास ठेवू नका. सगळ्यांना मोह होतो. ते आपल्याला फसवतील.

धडा २: नेहमी सावध रहा, तर तुम्ही अडचणीतून बाहेर पडाल.

३३) जशास तसे

एक राजा होता. त्याच्या कडे खूप माकड, घोडे व मेंढ्या होत्या. सगळ्या मेंढ्या इकडेतिकडे फिरायच्या. अगदी स्वयंपाक घरात पण जायच्या व खूप त्रास द्यायच्या. हे माकडाच्या राजाने पाहिले व तो सर्व माकडांना म्हणाला अरे मेंढ्या स्वयंपाकघरात जातात. तेथील आचारी त्यांना जळता लाकूड मारतील. त्याने आग सर्वत्र लागेल. त्या आगीत घोडे ही भाजले जातील आणि भाजलेल्या घोड्याची जखम बरी करायला माकडाची चरबी वापरतात, म्हणून राजा आपल्याला मारून टाकेल. तर आपण इथून जाऊ या. पण माकडाचे कुणी ऐकले नाही म्हणून माकड एकटाच जंगलात निघून जातो. एक दिवस मेंढ्यांनी खूप त्रास दिला. हे पाहून स्वयंपाक करणाऱ्या आचार्याने जळते लाकूड फेकून मारले. त्या मेंढ्या पेटल्या इकडेतिकडे फिरू लागल्या. त्यामुळे सर्वत्र आग लागली. राजाने सर्व माकडे मारून त्यांची चरबी घोड्यांच्या जखमेवर वापरली. ही सर्व बातमी जंगलातल्या माकडांच्या राजाला समजली. त्याला फार दुःख झाले. मग तो जंगलातल्या तलावाजवळ गेला. तो तलाव राक्षसाचा होता. माकड राक्षसाला म्हणाला, मी तुला खूप माणसे जेवायला देतो. तू मला एक रत्नहार दे. तेव्हा राक्षसाने त्याला रत्नाचा हार दिला. तो घालून माकड राजाकडे गेला व म्हणाला, हा हार आहे ना माझ्या जंगलातल्या तलावात जो उडी मारतो त्याला मिळतो. तर तू तुझ्या सर्व परिवाराला व मित्रांना घेऊन ये. हे ऐकून राजा मोहात पडतो व माकडासोबत जंगलात जातो. माकड म्हणतो जो शेवटी जाईल त्याला मोठा हार मिळेल म्हणून तू थांब सगळ्यांना जाऊ दे व राज्याच्या घरातील सर्व मित्रमंडळी नी त्या तळ्यात आंघोळ केली. राक्षसांनी त्यांना मारले ते सर्व मेले. तेव्हा राजा म्हणाला अरे हे काय झालं? मग माकड म्हणाले, राजा तू जसे माझे मित्र परिवार मारलेस तसे मी तुझे मित्र परिवार मारले. पण मी मेलो नाही म्हणून तुला वाचवले. तर आता तू जा नाहीतर राक्षस तुला पण खाईल. म्हणजे माकडाने योग्य सांगितले परंतु त्यांनी ऐकले नाही म्हणून त्यांचा नाश झाला.

उदा: सावध राहायला पाहिजे. / चांगला सल्ला अकला पाहिजे.

३४) खरी मैत्री

चार मित्र होते. हवेत उडणारा कावळा, जमिनीवर धावणारा हरीण, जमिनीच्या आत बिळात जाणारा उंदीर व पाण्यात जाणारा कासव ते रोज तळ्याकाठी भेटायचे. एकदा एका शिकारीच्या जाळ्यात एक



हरीण फसला होता. हे कावळ्याने पहिले व त्याने उंदीर मित्राला पाठीवर घेतले आणि हरीणापाशी गेला आणि उंदराने जाळे तोडून हरणाला मोकळे केले. त्यावेळी त्यांचा कासव मित्र सुद्धा हळूहळू बघायला आला. तेव्हा कावळा म्हणाला, अरे कासव तू कशाला इथे आलास? आता जर शिकारी आला तर तो तुला धरेल. अस म्हणता म्हणता शिकारी तेथे पोहोचला व शिकारी आल्याबरोबर कावळा उडून गेला, हरीण पळून गेले, उंदीर जमिनीत गेला व कासव पाण्याकडे तुरुतुरु जात असताना त्याला शिकाऱ्याने पकडले आणि काठी ला बांधून घरी जायला निघाला. हे तीन मित्र एकत्र आले. मग कावळा हरिणीला म्हणाला. समोर जो तलाव आहे त्याच्या बाजूला रस्ता आहे तिथूनच शिकारी जाईल. तेव्हा तू त्या तलावाजवळ पडून मी तुझ्या डोक्यावर बसतो, डोळ्याला चोच लावतो. तू मेल्यासारखा पडून राहा. जेव्हा शिकारी तेथून येईल तेव्हा त्याला वाटेल की आपण त्या हरणाला घ्यावे तेव्हा तो कासव खाली ठेवेल. तेव्हा उंदीर कासवाला मोकळे करेल. हरीण तलावाच्या बाजूला झोपला व कावळा त्याच्या डोक्यावर बसून डोळा फोडतो असे नाटक करू लागला. शिकारी तेथे आला व म्हणाला अरे वा.... माझ्याकडे कासव पण आहे आता हरीण पण मिळेल. शिकाऱ्याने कासवाची काठी जमिनीवर ठेवली व हरणा कडे गेला. असे होताच कावळा उडून गेला, हरीण पळून गेला, तेवढ्या वेळेत उंदीर मामाने कासवाच्या जाळीची गाठ तोडून कासवाला मोकळे केले, कासव पाण्यात गेला, उंदीर जमिनीत गेला. अशाप्रकारे एकमेकांनी मित्रांचा जीव वाचवला. आपल्याला ही खूप मित्र पाहिजे ते आपल्याला आयुष्य भर अशी मदत करतील या मित्रांची खासियत अशी आहे. की हरीण जमिनीवर राहते, कावळा हवेत उडतो, उंदीर जमिनीत जातो व कासव पाण्यात जातो. म्हणून आपल्याला पोलीस, वकील व डॉक्टर असे सर्व मित्र पाहिजे. कोण कधी केव्हा कसे कामी येईल हे सांगता येणार नाही.

३५) एक चोर

एकदा एक चोर ब्राम्हणाकडे चोरी करायला गेला. रस्त्यामध्ये त्याला ब्रम्हराक्षस भेटला. त्यांनी त्यांना विचारले कुठे चाललास, चोर म्हणाला मी ब्राम्हणाकडे चोरी करायला चाललो. ब्रम्हराक्षस ८० | आरोग्य ज्ञानेश्वरी दिवाळी विशेषांक २०१९



म्हणे मला पण ब्राम्हणाला मारून खायचे आहे. मग तू त्याला मारून खा. राक्षस म्हणाला बघ, तू वासरे चोरशील, वासरे ओरडतील, ब्राम्हण उठेल आणि देवाचे नाव घेईल तर मला पळून जावे लागेल. मी आधी ब्राम्हणाला मारतो, त्याला खातो. चोर म्हणतो नाही तू मारायला गेलास आणि तो उठला तर मला वासर चोरता येणार नाही. ह्या त्यांच्या आवाजानेच ब्राम्हण उठला. त्याने देवाचे नाव घेतले राक्षसाला पळून जावे लागले आणि चोराला वासरू चोरता आले नाही. हे सोबत गेले जाताना शुल्लक कारणाने त्यांचे भांडण झाले. त्या आवाजाने ब्राम्हण उठला व त्यांचे काम झाले नाही.

धडा: भांडणे टाळा.

३६) सावध रहा

एका गावात तीन हुशार मुले होती. आणि एक साधा 'ढ' मुलगा होता. हे चौघेही शिक्षण पूर्ण झाल्यावर पैसे मिळवायला दुसऱ्या गावात जायला निघाले, जंगलामध्ये एक मेलेल्या वाघाचा सापळा दिसला. पहिला मुलगा हुशार होता, त्याने सापळा जोडून पूर्ण वाघ तयार केला. दुसऱ्याने त्याला मास व चामडी लावली. तिसरा म्हणे मी याला जिवंत करतो. चौथा साधा मुलगा होता तो म्हणे वाघ जिवंत झाला तर आपल्याला खाऊन टाकेल, चौथा झाडावर जाऊन बसला. तीसऱ्या मुलाने वाघाला जिवंत केले आणि त्या वाघाने तिघांना खाऊन टाकले.

धडा: तुम्ही तु ची साधी बुद्धी नेहमी वापरा, नेहमी सावध रहा, चुकीच्या गोष्टी करू नका.

गुरु देवो भव।

ह्या सर्व गोष्टी मी हितोपदेशामधून वाचल्या आहेत. तुम्ही वाचा ऐका आणि सगळ्यांना सांगा सर्व भारतीय भाषामध्ये सांगा. श्री. शांताराम कर्णिक यांनी खूप अभ्यास करून पंचतंत्र व हितोपदेश ही पुस्तके लिहिली. त्यात मूल सुभाषिते अर्थासह दिली. ती मनोरमा प्रकाशन मुंबई यांनी छापली. ती वाचून ह्या लहान गोष्टी लिहिल्या. सर्वांनी मूळ पुस्तके जरूर वाचावी. सुभाषिते पाठ करावी.

- डॉक्टर हेमंत जोशी

जादू: आपल्या मुलांना, नातवांना मस्त करणारी

कव्हर पान २ वरून

चांगले विचार करावे
चांगले बोल बोलावे
चांगले काम करावे
छान व्हावे
सगळ्यांना सांगावे. -

पेरावे तसे उगवते
करावे तसे भरावे
मग वाईट का करावे?
बोलावे तसे उत्तर येते
म्हणून गोडच बोलावे
छान व्हावे,
सगळ्यांना सांगावे. -

नेहमी खरे बोलावे
कडू खरे बोलू नये
लंगड्याला लंगडा म्हणू नये
खोटे गोड बोलू नये.
लंगडा छान धावतो
असे त्याला सांगू नये
छान व्हावे
सगळ्यांना सांगावे. -

कुणाशी भांडू नये
कुणाला रागावू नये
कुणाला मारू नये
आपले चुकले तर माफी मागावी
दुसरा चुकला तर माफ करावे
छान व्हावे,
सगळ्यांना सांगावे. -

चुकीच्या गोष्टींना नाही म्हणावे
न पटणाऱ्या गोष्टींना नाही म्हणावे
कुणी जबरदस्ती केली तर नाही म्हणावे
घराबाहेर खायला नाही म्हणावे
चहा कॉफी तंबाखूला नाही म्हणावे
सिगारेट, दारूला नाही म्हणावे
ड्रग्स, सेक्सला नाही म्हणावे
छान व्हावे,
सगळ्यांना सांगावे. -

चोरी करू नये
जे आपले नाही ते घेवू नये
सर्व काही हवे
असा विचार करू नये
आहे त्यात सुखी राहावे
छान व्हावे,
सगळ्यांना सांगावे. -

रोज नवे शिकावे
शिकवणाऱ्याचा आदर करावा
छान व्हावे,
सगळ्यांना सांगावे. -
नेहमी उत्साही राहावे
लगेच काम करावे
काम छान करावे
छान व्हावे,
सगळ्यांना सांगावे. -

सर्वांना मदत करावी
मदत करणाऱ्याचे
दरवेळी आभार मानावे
छान व्हावे,
सगळ्यांना सांगावे. -

आपले ध्येय ठरवावे.
रोजचे ध्येय ठरवावे
रोज ते पूर्ण करावे
आयुष्याचे ध्येय ठरवावे
आयुष्यभर तसे वागावे
छान व्हावे, सगळ्यांना सांगावे. -

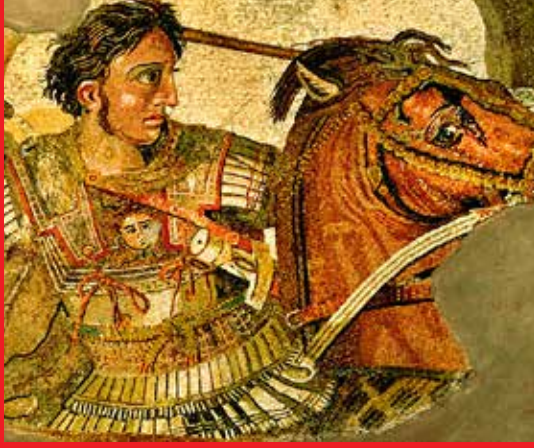
एकीने राहावे.
भांडू नये.
भाऊ बंदकी करू नये.
उच्च तंत्र ज्ञान वापरावे.
छान व्हावे,
सगळ्यांना सांगावे.
नेहमी सावध असावे.
कष्ट करीत जावे.
कोणी रागावले, वाईट बोलले
तर त्यांना माफ करावे.
दुरुत्तर देवू नये.
छान व्हावे, सगळ्यांना सांगावे. -

साधे रहावे
होवून वाकडेपणा करू नये.
विनम्र आर्जवी असावे
पण
ठकाला महाठक व्हावे.
शेराला सव्वा शेर व्हावे.
छान व्हावे, सगळ्यांना सांगावे. - . -

स्वसंरक्षण शिकावे
कराटे, बंदूक शिकावे.
समाज रक्षक व्हावे
देश रक्षक व्हावे,
भारत भाग्य विधाता व्हावे
सगळ्यांना सांगावे -

डॉ. हेमंत जोशी, डॉ. अर्चना जोशी

डॉक्टरना अभय द्या



ग्रीसचा राजा अलेक्झांडर याला जीवघेणा आजार झाला होता. तो मेला तर आपल्याला मारतील या भीतीने त्यावर कोणी उपचार करेना. “कृपया माझ्यावर उपचार करा. तुम्हांला यश मिळाले नाही व मी मेलो तरी तुम्हांला कोणी हात लावणार नाही, दोष देणार नाही.” असे अलेक्झांडरने लिहून दिले. मगच डॉक्टरांनी त्यावर उपचार केले व तो बरा झाला.

आपल्याकडील कोणी कधी आजारी न पडो पण आजारी पडला व त्याला रुग्णालयात न्यावे लागले तर आपण हवी ती माहिती काढून विश्वास ठेवा व त्या डॉक्टरकडे जा. पण त्यांच्यावर विश्वास ठेवा व अलेक्झांडरसारखे लिहून द्या. की, “कृपया आमच्या रोग्यावर आवश्यक ते उपचार करून त्याला वाचवा. दुर्दैवाने जर यश आले नाही तरी आपणास कोणी दोष देणार नाही.” रोगी दगावला तर लोक डॉक्टर, नर्ससना मारपीट करतात, रुग्णालये जाळतात, बील भरत नाहीत. यामुळे कोणी गंभीर आजारी रुग्णाला हात लावत नाहीत, पुढे पाठवतात. मोठ्या रुग्णालयात पाठवतात. पण प्रवासातच खूप रोगी दगावतात. खूप रोगी प्रवासात उपचाराला उशीर झाल्याने मोठ्या रुग्णालयात पोचून दगावतात. हे टाळायला रुग्णालयांना अभय द्यायला हवे.



डॉ. हेमंत जोशी / डॉ. अर्चना जोशी

या अंकातील कथांचे लेखक

जोशी बाल रुग्णालय,

स्टेशन रोड, विरार (प.), ४०१३०३

①०२५० २५० २७ १०

(लोकहितासाठी मोफत वापरा)

www.drhaj.com या आमच्या वेबसाईटवर

मराठीसह १२ भाषेत बालरंगोपन घद्या.

नेटवर आमचे व्हिडिओ घद्या.

फेसबुकवर डॉ. हेमंत जोशींचे पान घद्या किंवा

hemant.joshi.756 येथे खूप नवी छान

माहिती मिळवा.

या अंकाची मोफत इ कॉपी (स्वाफट कॉपी)

९९६०३०८९९ किंवा 1qjoshi@gmail.com येथे मागा.

वाचल्यावर अंक शाळेला/ वाचनालयाला द्या.

अंक प्लाटिक थैलित ठेवा. चांगला राहिल.