

दीप्ती मेस्त्री काबाडे



परित्राणाय



परित्राणाय (भाग १)

दीप्ती मेस्त्री काबाडे



ई साहित्य प्रतिष्ठान

परित्राणाय (भाग १)

हे पुस्तक विनामूल्य आहे

पण फुकट नाही

या मागे अनेकांचे कष्ट व पैसे आहेत .

म्हणून हे वाचल्यावर खर्च करा ३ मिनिट

१ मिनिट : लेखकांना फोन करून हे पुस्तक कसे वाटले ते कळवा

१ मिनिट : ई साहित्य प्रतिष्ठानला मेल करून हे पुस्तक कसे वाटले ते कळवा.

१ मिनिट : आपले मित्र व ओळखीच्या सर्व मराठी लोकांना या पुस्तकाबद्दल
अणि ई साहित्यबद्दल सांगा.

असे न केल्यास यापुढे आपल्याला

पुस्तके मिळणे बंद होऊ शकते.

दाम नाही मागत. मागत आहे दाद.

साद आहे आमची. हवा प्रतिसाद.

दाद म्हणजे स्तुतीच असावी असे नाही. प्रांजळ मत, सूचना, टीका, विरोधी मत यांचे स्वागत आहे. प्रामाणिक मत असावे. ज्यामुळे लेखकाला प्रगती करण्यासाठी दिशा ठरवण्यात मदत होते. मराठीत अधिक कसदार लेखन व्हावे आणि त्यातून वाचक अधिकाधिक प्रगल्भ व्हावा, आणि संपूर्ण समाज सतत एका नव्या प्रबुद्ध उंचीवर जात रहावा.

परित्राणाय (भाग १)

लेखिका : दीप्ती मेस्त्री -काबाडे

<http://shodhastitvacha.blogspot.com/>

d. a. kabade@gmail.com

Contact no. 9930577669

पत्ता - 206/ कृष्णा रेसिडेन्सी,

प्लॉट -7, सेक्टर -15,

नवी मुंबई, कामोठे, महाराष्ट्र

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रूपांतर करण्यासाठी लेखिकेची परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई (दंड व तुरुंगवास) होऊ शकते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author's copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts.

प्रकाशक :ई साहित्य प्रतिष्ठान

www. esahity. com

esahity@gmail. com

eSahity Pratishthan

eleventh floor

eternity

eastern express highway

Thane.

www. esahity. com

esahity@gmail. com

Whatsapp: 7710980841

APP : [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.esahity.](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.esahity)

www. esahitybooks

प्रकाशन : २९ डिसेंबर २०१८

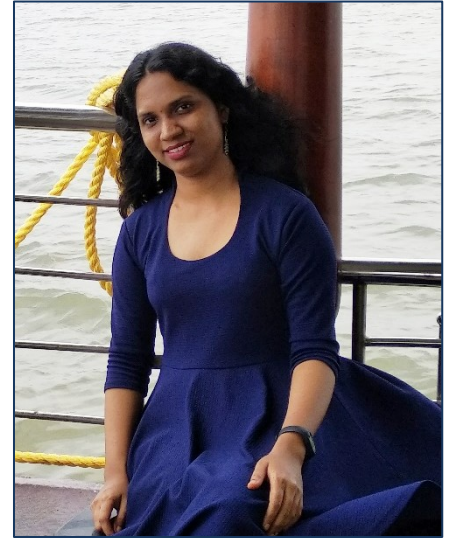
©esahity Pratishthan®2018

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापुर्वी ई साहित्य-प्रतिष्ठानची परवानगी घेणे आवश्यक आहे.



दीप्ती मेस्त्री काबाडे

दीप्ती मेस्त्री काबाडे या एका रसायन निर्मितीच्या कारखान्यात 'रिसर्च अँड डेव्हलपमेंट' विभागात 10 वर्षांपासून कार्यरत आहेत. त्या एक प्रथमोपचार तज्ज्ञ सुद्धा आहेत. याआधी त्यांची 'भोपाळ नरसंहार', 'सायंटिस्टच्या चष्म्यातून भाग-१' आणि 'सायंटिस्टच्या चष्म्यातून भाग-२' ही तीन पुस्तके 'ई साहित्य प्रतिष्ठान' तर्फे प्रकाशित झाली आहेत.



त्यांनी युनिसेफ च्या 'end violence' या कॅम्पेन साठी ब्लॉगर म्हणून काम केले आहे. त्या कामासंदर्भीत त्यांचा ब्लॉग 'endviolenceunicef.blogspot.com' या संकेतस्थळावर पाहता येईल. याव्यतिरिक्त त्यांचा अवांतर विषयांवरील लेखांचा ब्लॉग 'शोध अस्तित्वाचा' हा shodhastitvacha.blogspot.com या संकेतस्थळावर उपलब्ध आहे. मानसिक आजारांविषयीच्या लक्षणांची आणि उपचारांची माहिती कथांच्या माध्यमातून देणारा त्यांचा ब्लॉग 'कथा वेड्या मनाच्या' हा kathavedyamanachya.blogspot.com या संकेतस्थळावर पाहू शकता.

त्यांनी 'yourdost.com' या वेबसाईटसाठी दोन वर्षे कौन्सेलर म्हणून काम केले आहे. तसेच काही कालखंड शालेय पुस्तकांच्या प्रकाशन संस्थेत सायन्स रायटर म्हणून काम केले आहे.

लेखिका फेसबुक या सोशल मीडियावर आपल्या लोकोपयोगी लेखनासाठी ओळखल्या जातात. 'कॅन्सर सिरीज', 'सेफ्टी सिरीज', 'प्रथमोपचार', या त्यांच्या काही लेखन मालिका आहेत. सेल्फ डिफेन्स स्वतः नीट जाणून घेऊन तो जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहोचवण्याच्या हेतूने त्या सध्या मार्शल आर्ट्स शिकत आहेत.

पदवी- मास्टर्स ऑफ सायन्स (ऑर्गॅनिक केमिस्ट्री)

ईमेल- d.a.kabade@gmail.com

मोबाईल नंबर- 9930577669

पत्ता- २०६, कृष्णा रेसिडेन्सी, प्लॉट ७, सेक्टर १५, कामोठे, नवी मुंबई

४१०२०६

प्रस्तावना

भोपाळ नरसंहार, सायंटिस्टच्या चष्म्यातून भाग १, सायंटिस्टच्या चष्म्यातून भाग २, या तीन इबुक्स नंतर 'परित्राणाय (भाग १)' हे माझे तिसरे पुस्तक वाचकांच्या हाती सोपावताना मला खूप आनंद होत आहे.

या पुस्तकामागची प्रेरणा काय हे सांगणे खूप गरजेचे आहे. गेल्या काही वर्षांमध्ये स्त्रियांवरच्या वाढत्या अत्याचाराच्या बातम्या ऐकून डोकं सुन्न होत होतं. नुसता बलात्कार नाही तर अत्यंत क्रूरपणे निष्पाप मुलींची हत्या करण्यात आली. सुरवातीला सर्वाप्रमाणे समाजाला, पुरुषांना, व्यवस्थेला दोष देऊन राग व्यक्त करत होते. परंतु त्याने काहीही बदलणार नाही याची जाणीव होतीच! बदल हवा तर सुरुवात स्वतःपासून करायला हवी हे पटत होतं. म्हणूनच आधी स्वतः यात उतरण्याचा निर्णय घेतला. मी स्वतः सेल्फ डिफेन्सचा जुजबी कोर्स केलेला होता. मात्र फक्त इतकं पुरेसं नाही हे ओळखून मार्शल आर्ट्स च्या क्लासमध्ये स्वतःचं नाव नोंदवलं...

नवी मुंबईत सी वूड्स या ठिकाणी 'Combatant Sports Academy' नावाच्या सेल्फ डिफेन्स आणि मार्शल आर्ट्स शाळेमध्ये मी साधारण सहा महिन्यांपासून शिकत आहे. अकॅडमी चे सर्वेसर्वा 'श्री. राजा मुखर्जी' यांच्या खास निरीक्षणात माझं ट्रेनिंग सुरु आहे.

डॉ. अब्दुल कलाम यांच्या 'अग्निपंख' या पुस्तकातील एका वाक्याची प्रचिती मला राजा सरांना प्रथम क्षणी पाहताच आली... "जेव्हा शिष्य तयार असतो, तेव्हा गुरु प्रकट होतो"

राजा सरांशी वेळोवेळी झालेल्या चर्चेतून आणि प्रात्यक्षिकांतून माझ्यासमोर सेल्फ डिफेन्स या विषयाचा गाभा उलगडत गेला. त्यांची संपूर्ण टीम या कार्याला स्वतःच पॅशन मानून जास्तीत जास्त लोकांना सेल्फ डिफेन्स साठी तयार करते आहे. हे पुस्तक साकारण्यात राजा सर आणि त्यांच्या टीम कडून मिळालेल्या बेसिक ज्ञानाचा खूप मोठा वाटा आहे. मी एक विद्यार्थिनी म्हणून त्यांची कायम ऋणी राहीन.

या टेक्निक्स शिकताना एक लक्षात आलं, सर्वच स्त्रियांना हे जमणार नाही. प्रत्येक स्त्रीने मार्शल आर्ट्स शिकणं कसं शक्य आहे? शिवाय अशा कोणत्याही खास टेक्निक्स न शिकता सुद्धा प्रत्येक मुलीला आणि स्त्रीला स्वतःचा बचाव करता यायला हवा. त्यासाठी अत्यंत सोप्या परंतु प्रभावी टेक्निक्स प्रत्येक स्त्रीला माहिती असायला हव्या. साध्या पुस्तकाच्या माध्यमातून सुद्धा त्यांना आवश्यक त्या टेक्निक्स शिकता यायला हव्यात.

हा सर्व विचार करून हे पुस्तक लिहिण्याचा निर्णय घेतला. यात अत्यंत साध्या सोप्या टेक्निक्स आहेत ज्या कोणत्याही स्त्रीला जमू शकतात. वयाचे, वजनाचे, ताकदीचे कोणतेही बंधन नाही. मात्र सराव हवाच. असं का ते प्रत्यक्ष पुस्तकात पाहू.

हे पुस्तक सुद्धा 'सायंटिस्टच्या चष्म्यातून' प्रमाणे दोन भागात प्रकाशित होईल. पहिल्या भागात बेसिक टेक्निक्स आणि दुसऱ्या भागात थोड्या ऍडव्हान्स टेक्निक्स असतील. मला आशा आहे की हे पुस्तक लिहिण्यामागचा माझा हेतू निश्चितच

सफल होईल. एका मुलीला जरी हे पुस्तक वाचून स्वतःचा बचाव करणं शक्य झालं तर मी माझे श्रम सार्थकी लागले असे समजेन...

- दीप्ती मेस्त्री काबाडे

- http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/scientist_ch_a_chashma_dipti_kabade.pdf
- http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/scientist_ch_a_chashma_2_dipti_kabade.pdf
- http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/bhopal_narsamhar__dipti_kabade.pdf



जीव मुठीत धरून जगणाऱ्या प्रत्येक मुलीला...

मुलींच्या काळजीत अन्न गोड न लागणाऱ्या प्रत्येक आईबापाला...

लैंगिक हिंसेचा धोका पत्करून नोकरी करणाऱ्या प्रत्येक महिलेला...

आणि आपल्या आईच्या, पत्नीच्या, बहिणीच्या, मैत्रिणीच्या काळजीत झुरणाऱ्या प्रत्येक पुरुषाला...

हे पुस्तक सविनय अर्पण !

Special Thanksgiving:

Mr. Raja Mookharjee and team

Combatant Sports Academy

Ground floor, shop no 1 & 2,

Priyadarshini complex, plot no 6, Sector 50 (old)

Seawoods , Navi mumbai

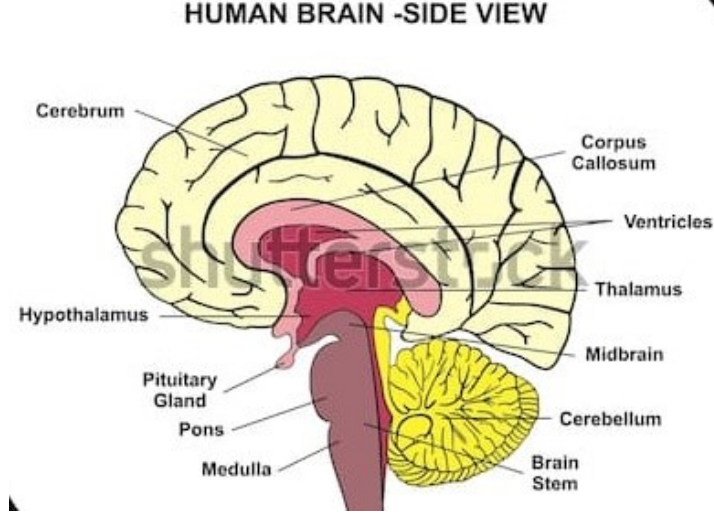
Maharashtra 400706

Website address: www.combatantsports.com

अनुक्रमणिका

- 1 मसल मेमरी
- 2 कायम सतर्कता
- 3 शारीरिक क्षमता
- 4 साधे सोपे व्यायाम प्रकार
- 5 शरीरातील नाजूक जागा
- 6 रोजच्या वापरातील हत्यारे
- 7 बेसिक पंचेस आणि क्लिक्स

मसल मेमरी



मेमरीचा संबंध मेंदूशी आहे, स्नायूंशी नाही हे आपण सर्वच जाणतो. परंतु तरीही 'मसल मेमरी' हा शब्द बॉडी बिल्डिंग मध्ये वापरला जातो. आपल्या सेल्फ डिफेन्स च्या ट्रेनिंग मध्ये सुद्धा मसल मेमरी खूप महत्त्वाची भूमिका बजावते.

कोणतीही मेमरी स्नायूंमध्ये नसतेच, फक्त मेंदूमध्ये असते. कारण मेमरी साठवून ठेवण्याची क्षमता फक्त मेंदूच्या पेशींमध्ये आहे. शरीराच्या इतर कुठल्याही भागातल्या पेशींमध्ये ही क्षमता नाही. परंतु काही विशिष्ट प्रकारच्या क्रिया जेव्हा वारंवार केल्या जातात तेव्हा त्या क्रिया बऱ्याच कालावधीनंतर करताना सुद्धा मेंदूला जास्त कार्य करावे लागत नाही. त्या आपोआप घडायला लागतात.

जसे की आपण खूप लहान असताना 'चालणे' शिकतो. ते शिकत असताना आपल्याला लक्षात ठेवावे लागते की आधी उजवा पाय पुढे टाकायचा, मग त्या पायावर शरीराचा तोल सांभाळून डावा पाय मागून उचलायचा आणि उजव्या पायाच्या पुढे टाकायचा. मात्र एकदा ही क्रिया आपण वारंवार करायला लागलो की कालांतराने चालण्यासाठी आपल्याला मेंदू जास्त वापरावा लागत नाही. एकदा मेंदूने ठरवले की चालत एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी जायचे आहे, की आपण सरळ उठून चालायला लागतो. कोणता पाय कधी कसा टाकायचा याचा विचार आपल्याला करावा लागत नाही. यालाच मसल मेमरी म्हणतात.

त्याचप्रमाणे 'पोहणे' ही क्रिया शिकताना आपल्याला खूप मेहनत घ्यावी लागते. परंतु अनेक वेळा पोहल्यानंतर ती क्रिया मेमरी मध्ये अशा प्रकारे साठवली जाते की एक दोन वर्षांच्या गॅप नंतर जरी आपण पोहायला उतरलो तरीही आपल्याला सहज पोहता येते. त्यासाठी मेंदूला विचार करावा लागत नाही. हे मसल मेमरी मुळेच शक्य होते.

आपल्या मेंदूचा मागचा भाग, ज्याला सेरेबेलम किंवा छोटा मेंदू म्हणतात त्या भागात 'मोटर ऍक्शन' साठवल्या जातात. मोटर ऍक्शन म्हणजे आपल्या स्नायुंमार्फत वारंवार होणाऱ्या क्रिया. स्नायूंच्या या क्रिया एकदा सेरेबेलम मध्ये साठवल्या गेल्या की त्या रिपीट करण्यासाठी मेंदूला जास्त कार्य करावं लागत नाही. मात्र या क्रिया छोट्या मेंदूत साठवण्यासाठी त्या अनेक वेळा कराव्या लागतात!

सेल्फ डिफेन्स टेक्निक्स शिकताना आपण कितीही वेळ घेऊ शकतो. मात्र कठीण प्रसंगात त्या वापरताना विचार करण्याइतका वेळ आपल्याला मिळत नाही.

त्यावेळी आपली प्रतिक्रिया अत्यंत जलद गतीने यावी लागते. जसं की एखाद्याने हात धरल्यावर तो चटकन सोडवून धावत सुटणे, हल्ला करणाऱ्यांवर हाताने किंवा पायाने प्रतिहल्ला करून स्वतःला वाचवणे, या क्रिया समोरच्याला काही कळायच्या आत कराव्या लागतात. थोडक्यात या क्रिया फार विचार करून करण्याइतका वेळ नसतो. अत्यंत जलद गतीने या क्रिया करणं तेव्हाच शक्य होतं जेव्हा त्या क्रिया आपल्या छोट्या मेंदूत मसल मेमरीच्या रुपात साठवलेल्या असतात. एकदा या हालचाली मसल मेमरी बनल्या की मग दोन पंचेस मारल्यानंतर आता काय करावं या विचाराने तुम्ही स्तब्ध होत नाही. तुमच्याही नकळत तुमचा पाय किक मारण्यासाठी उठलेला असतो!

म्हणूनच सराव अत्यंत महत्वाचा आहे! कोणतीही टेक्निक परफेक्ट जमण्यासाठी तिचा सराव सतत करायला हवा. आणि ती परफेक्ट जमल्यानंतर सुद्धा तिला मसल मेमरी बनवण्यासाठी वारंवार तिचा सराव व्हायला हवा!

हे सर्व इतक्या सखोलपणे सांगण्याचे कारण असे की केवळ पुस्तक वाचून तुम्हाला या टेक्निक्स नुसत्या समजू शकतात, परंतु त्या परफेक्ट येऊ शकत नाहीत. सरावाने त्या तुम्हाला परफेक्ट येतात. त्यानंतरही सतत सरावाने तुम्ही त्यांना मसल मेमरी बनवू शकता. संकटाच्या प्रसंगात तुम्हाला विचार करण्याची गरज लागणार नाही. तुमच्याही नकळत तुमचे स्नायू त्या क्रिया करतील.

या पुस्तकातील प्रत्येक टेक्निक स्वतः करून पहा. कुणीतरी जोडीदार सोबतीला घ्या. चित्रांच्या साहाय्याने समजावण्याचा प्रयत्न मी केलाच आहे. परंतु जिथे व्हिडीओ पाहायला सांगितले आहे तिथे तो आवर्जून पहा. त्यामुळे तुम्हाला

तुमच्या हालचाली कशा हव्यात, किती जलद हव्यात हे समजेल. प्रत्येक टेक्निक शिकताना भरपूर वेळ घ्या. आज एक टेक्निक शिकल्यावर किमान एक तास तिचा सराव करा. दुसऱ्या दिवशी दुसरी टेक्निक शिकण्यापूर्वी आदल्या दिवशीच्या टेक्निकचा सराव करा. अशा पद्धतीने जर हळूहळू सराव करत शिकलात तर सर्व टेक्निक्स परफेक्ट जमतील. शिवाय सततच्या सरावाने त्या छोट्या मेंदूत मसल मेमरीच्या रुपात साठवल्या जातील. आणि संकटाच्या वेळी तुम्ही त्या सहजपणे वापरू शकाल.

कायम सतर्कता



रस्त्यांवर, रेल्वे स्टेशनवर, बस स्टॉप वर, हॉस्पिटलमध्ये, अनेक ठिकाणी लावलेले फलक आपण रोज पाहतो. त्यात सतर्क राहण्याचे आवाहन असते. आता एक प्रश्न स्वतःला विचारा. आपण खरंच सतर्क असतो का? गर्दीतून मार्ग काढत धावत असताना आपल्याला कधी संभावित धोक्यांची जाणीव होते का? कुणा व्यक्तीच्या किंवा समूहाच्या हालचालींबद्दल कधी संशय येतो का? एखादी बेवारस वस्तू जसं की बॅग, खेळणं, गाठोडं, पेटी पाहून आपण आपला वेग कमी करतो का?

प्रश्न खूप झाले. आता उत्तरं पाहू. आपण घाईगडबडीत असताना कधीच सतर्क नसतो. गर्दीतून धावत असताना आपलं लक्ष फक्त घड्याळाच्या काट्यांवर असतं. एखाद्या व्यक्तीच्या संशयास्पद हालचाली टिपण्याइतका वेळच आपल्याकडे नसतो. एखादी बेवारस वस्तू दिसली की तिच्याकडे क्षणभर पाहून “असेल कुणाचीतरी” असा विचार करून आपण दुर्लक्ष करतो, परंतु वेग कमी करत नाही.

हे झाले घाईच्या वेळेचे. मात्र छान सवड असताना सुद्धा आपण काही वेगळे वागत नाही. रस्त्यातून चालताना मोबाईल कानाला लावून बोलत चालणं, कानात इयरफोन लावून मोठ्या आवाजात गाणी ऐकत चालणं, कसल्यातरी विचारात मग्न राहून चालणं, लोकल ट्रेनमध्ये किंवा बसमध्ये डोळे बंद ठेवून पडून राहणं, किंवा झोपून जाणं हे प्रकार आपण सर्वजण करतोच ना! म्हणजेच आपण कधीच सतर्क नसतो...

सतर्क राहणे म्हणजे सतत भीतीच्या सावटाखाली राहणे असं नाही. परंतु आपण बाहेरच्या जगात वावरताना डोळे, कान, नाक उघडे ठेवून वावरणं गरजेचं आहे. येणाऱ्या संकटाची जाणीव तेव्हाच होऊ शकते जेव्हा आपण सतर्क असू. सतर्क राहण्याचा आणखी एक फायदा हा आहे की आपण संकटाशी दोन हात करण्याच्या मनस्थितीत कायम असतो. पुढे खड्डा आहे याची जाणीव असणारा त्या खड्ड्याला वाचवून पुढे जाण्यासाठी तयार असतो. मात्र ज्याला त्याची जाणीव होत नाही तो एक तर खड्ड्यात पडतो तरी, नाहीतर अचानक खड्डा दिसल्यावर घाबरून त्याची तारांबळ उडते.

काही साध्या सवयी स्वतःला लावून घेतल्यास तुम्ही कायम सतर्क राहाल आणि संकटांपासून वाचू शकाल.

1) निर्जन किंवा अनोळखी रस्त्यावरून चालताना/ ओळखीच्या रस्त्यावरून रात्रीच्या वेळी चालताना मोबाईलवर बोलत किंवा कानात

इयरफोन घालून चालू नका. त्यामुळे जर तुमचा पाठलाग होत असेल तर तुम्हाला सहज समजेल.

2) अशा ठिकाणी चालताना शक्यतो भराभर चाला, रेंगाळत चालू नका.

3) रस्त्यात काही व्यक्ती संशयास्पद वागत तर नाहीत ना, याचा अंदाज घ्या. शक्यतो अशा व्यक्तींपासून जास्त अंतर राखण्याची काळजी घ्या.

4) बस किंवा ट्रेनमध्ये गाफील राहू नका. खासकरून गर्दी कमी असताना आणि रात्रीच्या वेळी लक्ष चौफेर असू द्या.

5) रस्ता ओळखीचा, वर्दळीचा असेल तरच रात्रीच्या वेळी टॅक्सी, ऑटो रिक्शा किंवा भाड्याच्या गाडीने एकटे प्रवास करा. आजकाल ola, uber सर्वास वापरल्या जातात. अशी कोणतीही गाडी वापरण्याची वेळ आल्यास, मोबाईलमध्ये गुगल मॅप वर डेस्टिनेशन टाकून डायरेक्शन चालू ठेवा. तुमचा ड्रायवर तुम्हाला योग्य ठिकाणी नेतो आहे की नाही हे तुम्हाला समजत राहिल. गाडीचे डिटेल्स आणि लोकेशन घरातल्या व्यक्तींशी शेयर करा, त्यामुळे तुम्ही सुरक्षित आहात कि नाही हे त्यांना समजते. कितीही थकलेल्या असाल तरी अशा गाडीत झोपू नका.

6) रस्त्यात आपल्याला कुठे गर्दी दिसली, किंवा भांडणे वाद होताना दिसले, कि खास तिकडे जाऊन उभं राहून पाहण्याची वाईट सवय आपल्याला असते. अशा गर्दीचा गैरफायदा घेऊनच पर्स किंवा मोबाईल चोरले जातात. त्यामुळे विनाकारण गर्दीचा भाग होणे टाळा.

7) स्त्रियांना सोन्याच्या दागिन्यांची फार आवड असते. आवड ठीक, मात्र त्यामुळे तुमच्या जीवाला उद्ध्वणारा धोका सुद्धा ओळखा. सहजपणे किंवा ठळकपणे दिसतील असे दागिने एकटे असताना वापरू नका. किंवा प्रवास करताना ते पर्समध्ये काढून ठेवा. पर्स खांद्याला अडकवलेली असली तरी तिचे बंद हाताने सुद्धा पकडा. अशा प्रकारे पकडलेली पर्स चोरांना सहजपणे खेचून पळणे शक्य होत नाही.

8) फेसबुक फ्रेंड्स काळजीपूर्वक निवडा. शक्यतो कुणाही अनोळखी व्यक्तीला मोबाईल नंबर देऊ नका. चॅटिंग करताना सावधानी बाळगा. अनोळखी व्यक्तीने एकटं भेटण्याचा कितीही आग्रह केला तरी मोहाला बळी पडू नका. फेसबुकच्या ओळखीवरून पैशांचे व्यवहार कधीही करू नका.

हे काही जुजबी नियम आहेत. मात्र तुम्ही स्वतःचे काही नियम यात ऍड करू शकता. एकदा हे नियम पाळण्याची सवय झाली की तुम्ही कायम सतर्कच राहता.

शारीरिक क्षमता

आपलं शरीर हे अनेक छोट्या मोठ्या यंत्रांनी बनलेलं एक संयुक्त महायंत्र आहे. सतत काम करणाऱ्या यंत्राची काळजी घ्यावी लागते. त्याला मेंटेन करावं लागतं. तसंच जे यंत्र बराच काळ वापराशिवाय पडून राहतं त्यातले सुटे भाग हळूहळू गंजायला लागून निरुपयोगी होत जातात. शरीराचे सुद्धा तसेच आहे. शारीरिक मेहनतीचे काम सतत करणाऱ्या व्यक्तींना चांगला सात्विक आहार घेऊन आपले आरोग्य जपावे लागते. तसेच जे दिवसभर बसून काम करतात त्यांना पाठदुखी, सांधेदुखी, गुडघ्यांचे विकार अशा समस्यांना तोंड द्यावे लागते.

म्हणूनच आपल्या कामाच्या स्वरूपावरून आपण आपले शरीर निरोगी कसे राखायचे हे ठरवले पाहिजे. विशेषतः अंगमेहनतीचे काम न करणाऱ्यांनी तर आपल्या शरीराची लवचिकता जपण्यासाठी खास वेळ काढायला हवा. व्यायाम करायला हवा.

शरीर निरोगी आणि लवचिक असणे सेल्फ डिफेन्स मध्ये अत्यंत महत्वाचे आहे. आपल्याकडे वेळ फारच कमी असतो. चित्रपटांत दाखवतात तशी दहा पंधरा मिनिटांची हाणामारी आपल्याला करायची नसते. पाच ते दहा सेकंदाच्या अवधीत योग्य ते टेक्निक वापरून हल्लेखोराला तात्पुरता दूर

करून पळ काढायचा असतो. मुक्का मारा, लाथ मारा किंवा इतर काहीही करा... मात्र त्यानंतर पळणे हे क्रमप्राप्तच आहे! विचार करा, जर तुम्हाला पळताच आले नाही तर? तर तुम्ही जास्त वेळ रिस्क मध्ये राहता. म्हणूनच निदान वेगाने पळता तरी येणे आवश्यक आहे.

जास्त वजन, दुखणारे सांधे, वाढते वय ही सर्व कारणे आहेत. आपल्याला धावण्याच्या स्पर्धेत भाग घ्यायचा नाही की कुणाचा वेगवान धावण्याचा विक्रमही मोडायचा नाही. आपल्याला फक्त आपला जीव वाचवण्यासाठी जीव घेऊन पळायचे आहे... फक्त काही सेकंद. मात्र हे योग्य वेळी तेव्हाच जमू शकेल जेव्हा तुम्ही नियमितपणे थोडातरी व्यायाम करत असाल. तुमचं वय, वजन काहीही असो, नियमितपणे किमान अर्धा तास तरी कसला न कसला व्यायाम करा. जिमची गरज नाही, साधनांची गरज नाही. युट्यूब आहे ना? "body weight exercises at home" सर्च करा, असंख्य व्हिडीओ मिळतील. जे पूर्णपणे निरोगी आहेत त्यांनी व्हिडीओ पाहून लगेचच सराव करायला हरकत नाही. मात्र ब्लडप्रेसर, डायबिटीस किंवा इतर कोणतेही दीर्घकालीन आजारपण असल्यास आपापल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि सरावाला लागा. इतर काहीही जमत नसेल तर अर्धा तास वॉक ला जा. चांगले आरामदायी बूट घ्या. हातात काहीही जड सामान वगैरे न घेता चालायला जा. भरभर चाला, मध्ये थांबू नका. चालण्याच्या व्यायामाने दीर्घकालीन आजार सुद्धा नियंत्रणात राहतात.

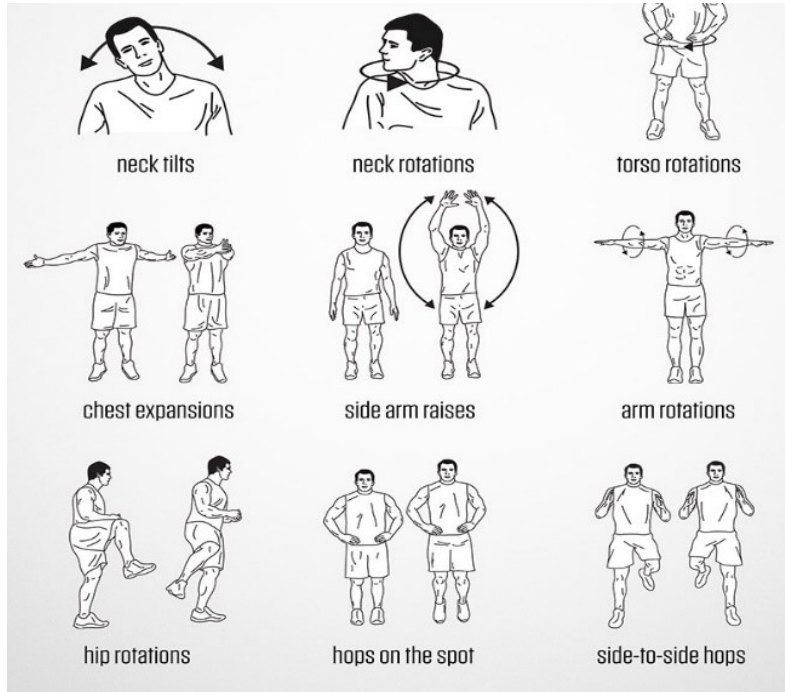
शरीर लवचिक बनण्यासाठी योगासने किंवा स्ट्रेचिंग चे व्यायामप्रकार खूपच उपयोगी पडतात. हे सुद्धा तुम्ही यू ट्यूब वरून शिकू शकता. मात्र योगासने किंवा स्ट्रेचिंग शिकताना एक गोष्ट लक्षात ठेवा. आधी सोपी आसने करा. आसन फक्त पाच सेकंदांसाठी होल्ड करा. जसजसा सराव वाढत जाईल तसे होल्ड चा वेळ वाढवत न्या. फार तर एक मिनिट आसन होल्ड करा. यात पारंगत झाल्यानंतर कठीण प्रकारांकडे वळा.

लक्षात घ्या, आपल्याला या सर्व प्रकारांमध्ये पारंगत होणे हे ध्येय ठेवायचे नाही. आपल्याला आपले शरीर किमान इतके लवचिक बनवायचे आहे की संकटाच्या वेळी आपल्या शारीरिक अक्षमतेमुळे आपण स्वतःचा बचाव करण्यापासून मागे राहणार नाही. त्यामुळे आजपासूनच सुरुवात करा. तुमचे शरीर लवचिक असेल तर या पुस्तकातील टेक्निक्स शिकणे सुद्धा तुम्हाला खूप सोपे जाईल.

साधे सोपे व्यायाम प्रकार

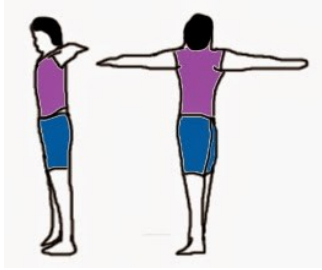
सेल्फ डिफेन्स टेक्निक शिकताना बेसिक फिटनेस खूप महत्वाचा आहे. पंचेस मारणं, किक मारणं यासाठी वेगवान हालचाली जमणं आवश्यक असतं. शिवाय कोणत्याही टेक्निक मध्ये हल्लेखोरांपासून सुटका करवून घेतल्यानंतर तिथून पळून जाणं गरजेचं असतं. म्हणूनच रोजच्या रोज काही व्यायाम प्रकार करायचे असतात. यासाठी जिममध्ये जाण्याची गरज नाही. मी काही सोपे व्यायाम प्रकार सांगते. हे तुम्ही युट्यूब वर पाहून व्यवस्थित शिकून घ्या. रोज किमान अर्धा तास व्यायाम करा. यामुळे हालचाली वेगवान होतात. शरीर फिट होते. आरोग्य सुद्धा सुधारते. या सगळ्याचा फायदा संकटाच्या प्रसंगी होतोच होतो!

सांध्यांसाठी वॉर्म अप:



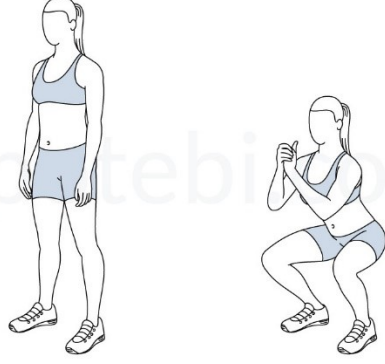
कोणताही व्यायाम सुरु करण्याआधी सर्व सांध्यांच्या हालचाली करायच्या असतात. याला बेसिक वॉर्म अप म्हणतात. यू ट्यूब वर “basic warm up exercise for whole body” सर्च करून हे शिकून घ्या. हे वॉर्म अप फक्त पहिली दहा मिनिटे करायचे.

ट्विस्टिंग:



कमरेतून मागे वळणे सोपे जावे यासाठी हा प्रकार आहे. शाळेत शिकलेल्या सर्वांग सुंदर व्यायाम प्रकारात ज्याप्रमाणे ट्विस्टिंग केले जाते त्याचप्रमाणे हे करायचे. यू ट्यूब वर “waist twisting exercise” सर्च करून त्याप्रमाणे करायचे.

स्कॉट:



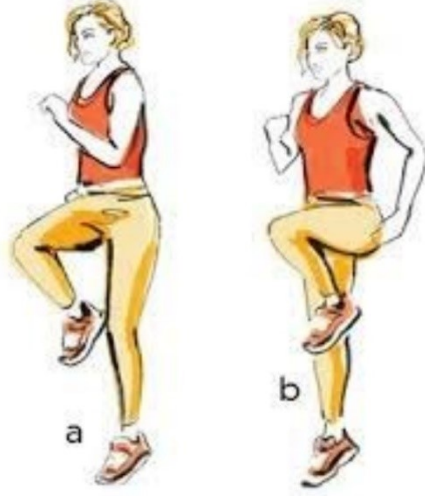
पाय, मांड्या मजबूत करणारा हा व्यायाम प्रकार फिगर सुद्धा सुधारतो. लहानपणी उठावशा काढायचो त्याचाच मॉडिफाईड प्रकार आहे हा. यात खाली बसताना कंबर आणि हिप्स मागे नेऊन काटकोनात खाली जाऊन पुन्हा वर यायचं असतं. “basic squats” सर्च करून हे शिकू शकता.

क्रॅचेस:



पोटाचे स्नायू मजबूत करण्यासाठी क्रॅचेस करतात. याने पोट कमी होण्यास सुद्धा मदत होते. पोटाचे स्नायू बळकट झाल्यामुळे त्यांच्यावर आघात झाला तर इजा कमी होते. यू ट्यूब वर “basic crunches” सर्च करून शिकू शकता.

स्पॉट रनिंग:



हा सर्वात महत्वाचा व्यायाम आहे. स्टॅमिना बिल्ड अप करण्यासाठी स्पॉट रनिंग गरजेचे असते. स्पॉट रनिंग म्हणजे एकाच जागी सावकाश धावायचे. ट्रेड मिल ची गरज नाही. घरच्या घरी स्पॉट रनिंग करायचे. फार वेगाने धावायचे नाही. जागच्या जागी हळूहळू धावायचे. पहिल्या दिवशी फक्त दोन मिनिटं धावायचं. हळूहळू वेळ वाढवत दहा मिनिटांपर्यंत न्यायचा.

ब्रिस्क वॉक:



वयामुळे, अपघात किंवा आजारपणामुळे जर आधी दिलेले व्यायाम करणे शक्य नसेल तर ब्रिस्क वॉक हा प्रकार करायचा. पायात स्पोर्ट शूज घालून कोणतीही जड वस्तू न घेता शक्यतो सकाळच्या वेळी एखाद्या मोकळ्या जागी वॉकला जायचं आणि न थांबता भरभर चालायचं. कुणाशी बोलायचं नाही. श्वासावर लक्ष केंद्रित करायचं. गाणी ऐकू शकता, मात्र फास्ट गाणी... रडकी, संध गाणी नाही!

या सगळ्या व्यायामामुळे फिटनेस सुधारतो. फिटनेस मुळे आत्मविश्वास वाढतो. संकटांच्या वेळी हत्यारांपेक्षा महत्वाचा असतो आत्मविश्वास, जो फिटनेस मुळे वाढतो.

शरीरातील नाजूक जागा

असं म्हणतात की शक्ती कितीही बलवान असली तरी तिच्या काही कमकुवत जागा असतात. मानवी शरीरसुद्धा याला अपवाद नाही. एखाद्याने मेहनत करून कितीही ताकद आणि मजबूत शरीर कमावलं तरी त्याच्या शरीरातील काही जागा या कमकुवत असतात. म्हणूनच या कमजोर जागांवर वार करून तुम्ही हल्लेखोराला जखमी करू शकता. आता पाहूया शरीरातील अशा कमकुवत जागा कोणत्या...

1) डोळे:



कोणत्याही व्यायामाने डोळे हा अवयव मजबूत बनवता येत नाही. तो कायम नाजूकच राहणार. डोळ्यात चुकून एखादा धूलिकण गेला किंवा आपलेच बोट चुकून डोळ्याच्या बाहुलीला लागले तरीही वेदना होतात. म्हणूनच डोळे हा मानवी शरीरातील अत्यंत नाजूक आणि संवेदनशील असा अवयव आहे. इतर काही जमलं

नाही तरी हल्लेखोराच्या डोळ्यांत बोटं घालणं तर जमेल ना? त्यासाठी ताकद नको. हाताच्या पंजाची दोन बोटं V आकारात ताणून त्याच्या दोन्ही डोळ्यांत खुपसायची! हल्लेखोर डोळे चोळत बसतो. आपण संधी साधून पळून जायचे.

2)नाक:



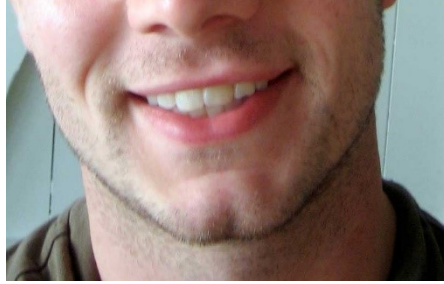
वेगवेगळ्या माणसांची नाकं वेगवेगळी असतात. कुणाचे चाफेकळी, कुणाचे पोपटासारखे, कुणाचे सरळ तर कुणाचे चपटे! मात्र प्रत्येकाच्या नाकाचे हाड मात्र सारखेच असते. नीट हात लावून अंदाज घेतला तर समजते, नाकाचे हाड अत्यंत छोटे आणि कमजोर असते. म्हणूनच ते सहज दुखावू शकते. एक जोरदार मुक्का नाकाच्या हाडावर मारला तर कितीही मोठा हल्लेखोर मार असह्य होऊन मागे झुकतो आणि स्वतःच्याच वजनामुळे मागे फेकला जातो.

3)कान:



लहानपणी शिक्षक कान उपटायचे ते आठवतं ना? याचं कारण म्हणजे, कान उपटल्यावर कोणतेही हाड मोडण्याचा किंवा कायमस्वरूपी इजा होण्याचा धोका नसतो. परंतु वेदना मात्र तीव्र होतात. हल्लेखोराचे कान जोराने खेचले किंवा नखांनी ओरबाडले तर त्याला भरपूर वेदना होतात आणि तुम्हाला पळून जाण्याची संधी मिळते.

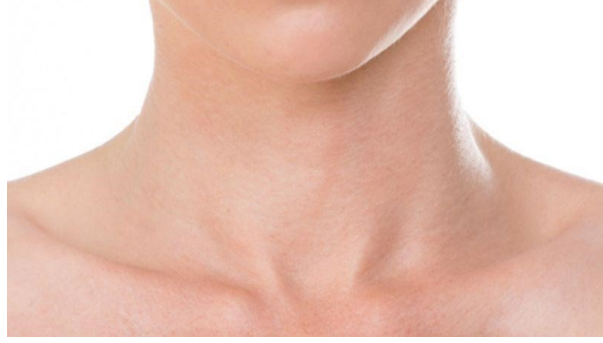
4) हनुवटी:



हनुवटीचे हाड दिसायला मजबूत असते. परंतु हलत्या सांध्यामुळे त्याला नाजूकपणा प्राप्त झालेला असतो. बॉक्सिंग पाहात असाल तर माहित असेल की विरोधी खेळाडूला हरवणारा, जागेवर बेशुद्ध पाडणारा 'नॉक आऊट' पंच हनुवटीवर मारला जातो. खरोखरच एखादा जोरदार पंच हनुवटीवर मारला तर जबड्याचा सांधा दुखावतो. येणारी असह्य कळ मस्तकात जाते

आणि काही क्षण चक्कर येते. आपल्याला हल्लेखोरापासून सुटका करवून पळून जाण्यासाठी इतका वेळ पुरेसा असतो.

5)गळा:



आपली श्वसन नलिका गळ्यातून फुप्फुसांपर्यंत जाते. श्वास घेण्याचा हा एकमेव मार्ग असून तो फार नाजूक आहे. धारदार हत्याराने गळा चिरला तर व्यक्तीचा जीव जातो. कुणीतरी जोरात गळा दाबून धरला तरी श्वास गुदमरून व्यक्ती मरू शकते. म्हणूनच 'गळा' हा अवयव सेल्फ डिफेन्स मध्ये महत्वाचा आहे. परंतु शक्यतो गळ्यावर प्रहार करणे टाळावे. कारण इच्छा नसताना आपल्या हातून एखाद्याची हत्या होऊ शकते. जोरदार आघातामुळे जर श्वसन नलिकेच्या दोन भिंती एकमेकांना चिकटल्या तर श्वास थांबतो. अशा व्यक्तीला कृत्रिम श्वसन किंवा इतर कोणत्याही प्रथमोपचाराने वाचवता येत नाही. ऑक्सिजन लावूनही फायदा होत नाही. त्यामुळे आपला जीव खरोखरच धोक्यात आहे याची खात्री असेल फक्त तेव्हाच गळ्यावर प्रहार करावा. हा प्रहार मुठीने, बोटाने, पेनाने किंवा किल्लीने केला तरीही हल्लेखोर

मागे हटतो. मात्र फार काळ प्रहार करत राहायचे नाही. फक्त आपली सुटका करवून घेण्यासाठीच हे टेक्निक वापरायचे.

6) गुप्तांग आणि आसपासचा भाग (groin):



हा भाग पुरुषाच्या शरीरातील सर्वात संवेदनशील अवयव मानला जातो. त्या तुलनेत स्त्रीचे गुप्तांग कमजोर नसते, कारण ते पूर्णपणे शरीराच्या आत असते. मात्र पुरुषांचे टेस्टिकल्स आणि पेनिस हे दोन्ही अवयव शरीराच्या बाहेरच्या बाजूला असतात. या भागावर अगदी हलका आघात केला तरी पुरुष प्रचंड वेदनांनी घायाळ होतो. या भागावर आघात करण्यासाठी हाताने वार करण्यापेक्षा त्याच्या दोन पायांच्या मधल्या भागात जोराने लाथ मारणे जास्त परिणामकारक असते.

7)गुडघे:



गुडघ्यांचे हाड मोठे आणि मजबूत जरी दिसले तरीही हनुवटी प्रमाणे हा सुद्धा एक सांधा आहे. त्यामुळे या सांध्यावर आघात केल्यावर त्याची हालचाल होते आणि उभा असणारा माणूस खाली वाकतो. मागील बाजूने जर या सांध्यावर आघात केला तर व्यक्ती खाली बसते. शक्यतो लाथेनेच प्रहार करावा.

हे सर्व अवयव कोणत्याही, कितीही ताकदवान असणाऱ्या माणसात सुद्धा कमजोरच असतात. म्हणूनच तुम्ही स्वतः बलवान नसाल तरीही कितीही ताकदीच्या हल्लेखोरापासून स्वतःला वाचवू शकता.

रोजच्या वापरातील हत्यारे

‘हत्यार’ हा शब्द ऐकल्यावर आपल्या नजरेसमोर बंदूक, तलवार, सुरी अशा ठराविक वस्तू उभ्या राहतात. मात्र या वस्तू आपल्याकडे जरी असल्या तरी नेहमी त्या जवळ बाळगणं शक्य नाही आणि योग्य सुद्धा नाही. परंतु आपल्याकडे सतत, रोज जवळ असणाऱ्या वस्तूंचा उपयोग आपण संकटांच्या प्रसंगी हत्यारांसारखा करू शकतो. या वस्तू आपल्या प्रत्येकाकडे असतातच, मात्र त्यांचा असाही वापर करता येऊ शकतो असा आपण कधी विचार केलेला नसतो. मी तुम्हाला अशा सहा वस्तू सांगणार आहे ज्या नेहमीच्या वापरातल्या आहेत. तुम्ही स्वतःच्या कल्पकतेने ही यादी वाढवू शकता.

1) मोबाईल:



मोबाईल आपल्या प्रत्येकाच्या हातात कायम असतो. मात्र ते एक हत्यारही असू शकते असा विचार आपण कधीच करत नाही. मोबाईलच्या गोलाकार कडा लागतील अशा पद्धतीने जर मोबाईल व्यक्तीच्या डोळ्यांवर किंवा गळ्यावर मारला तर हल्लेखोर मागे हटतो.

2) पेन:



शाळकरी मुलापासून ते रिटायर होण्याच्या वयापर्यंत नोकरी, व्यवसायासाठी बाहेर पडणाऱ्या महिलांकडे असणारं खात्रीचं साधन म्हणजे पेन! रात्रीच्या वेळी, एकटं प्रवास करताना, जेव्हा आपल्याला वाटेल की आपल्यावर संकट येऊ शकतं, अशा वेळी पेन हातात ठेवायचं. हल्लेखोराच्या डोळ्यांत, गळ्यावर पेनाच्या तीक्ष्ण टोकाने जर आघात केला तर जबर इजा होते.

3) मोठ्या आकाराची छत्री:



(किंवा सुरळी केलेलं मॅगझीन) याचा उपयोग काठीसारखा होतो. शक्यतो नाजूक अवयवांना टारगेट करायचं, म्हणजे साध्या पेपर मॅगझीन च्या सुरळीचा मार सुद्धा जोरदार लागतो. पूर्ण ताकदीनिशी वार करायचा आणि पळून जायचं.

4) सुट्या पैशांची नाणी:



आपल्या प्रत्येकाच्या पर्समध्ये काही सुटी नाणी असतात. मेटलने बनलेली ही नाणी अंदाधुंद वार करण्यासाठी उपयोगी पडतात. १५ - २० रुपयांची नाणी

आपल्या मुठीत ठेवून चालायचं. हल्ला झालाच तर हल्लेखोराच्या तोंडावर ही सगळी नाणी एकाच फटक्यात जोरात फेकून मारायची. धातूची असल्यामुळे ती चांगलीच जोरात लागतात. शिवाय हे हत्यार अगदीच नवखे असल्यामुळे तो गांगरून जातो आणि आपल्याला पळून जायला वेळ मिळतो.

5) मोठी पर्स:



दूरचा प्रवास करणाऱ्या स्त्रियांकडे मोठ्या आकाराची पर्स असते. अनेक प्रकारच्या वस्तूंनी भरलेली ही पर्स चांगली जड सुद्धा असते. या मोठ्या पर्सचा हत्यार म्हणून वापर करता येतो. पर्सचे हँडल हातात धरून जोराने पर्स समोरच्या व्यक्तीच्या तोंडावर मारायची. चेहऱ्यावर मार लागल्यावर कोणतीही व्यक्ती दचकून मागे हटतेच!

6) डिओ स्प्रे, परफ्यूम:



आजकाल प्रत्येक जण नीटनेटकं आणि दुर्गंधीमुक्त राहण्याचा प्रयत्न करतो. त्यामुळे आपल्या पर्समध्ये डिओ स्प्रे किंवा परफ्यूम असतो. अडचणीच्या वेळी त्याचा सुद्धा हत्यारांसारखा वापर करता येईल. हल्लेखोराच्या डोळ्यांना टारगेट करून हा स्प्रे मारायचा.

या सहा रोजच्या वापरातल्या वस्तूंव्यतिरिक्त काही अशा वस्तू सुद्धा आहेत, ज्या खास सेल्फ डिफेन्ससाठी बनलेल्या असतात. त्यापैकी एक खात्रीची वस्तू म्हणजे 'पेपर स्प्रे'. मध्यम आकाराची पेपर स्प्रे ची एक बॉटल साधारण ५०० रुपयांना मिळते. हा स्प्रे अत्यंत परिणामकारक असतो. कारण त्याचा उपयोग दुरुनही करता येतो. स्प्रे मारताना तो स्वतःच्या तोंडावर उडणार नाही याची काळजी घ्यायची असते. या स्प्रेमुळे डोळ्यांची

खूपच जळजळ होते आणि भयंकर खोकला येतो. ४५ मिनिटांसाठी हल्लेखोर पुरता गारद होतो!



सेफ्टी अलार्म नावाचा एक अलार्म असतो. की-चेन च्या आकारा एवढा हा अलार्म असतो. त्याचे बटण दाबले की खूप जोरात अलार्म वाजतो आणि आसपासच्या लोकांना तो ऐकू येऊन तुम्हाला मदत मिळू शकते.



ही सर्वच साधनं हत्यारांसारखी वापरता येतात. मात्र ती तुमच्या पर्समध्ये हरवलेली असतील तर त्यांचा काहीही फायदा नाही. म्हणूनच ज्या वेळी आपल्याला वाटेल की आपण सेफ नाही, तेव्हा यापैकी एखादी वस्तू हातात ठेवून चालणं फायदेशीर असतं.

बेसिक पंचेस आणि किक्स

तसं पाहिलं तर मुक्का मारणं कुणाला शिकवावं लागत नाही. लहानपणापासून भांडणामध्ये आपण मुक्क्यांनीच हाणामारी करत असतो. कोणत्याही ऍक्शन मूव्हीमध्ये सुद्धा जास्तीत जास्त फाईट मध्ये पंचेस मारतानाच दाखवले जातात. त्यामुळे बऱ्याच वेळा आपला कुणावर हात उठला तर तो मुक्क्याच्याच रुपात असतो.

परंतु तरीही काही टेक्निक्स शिकणं गरजेचं असतं. पंच जोरदार लागावा, आणि आपल्याला त्यामुळे काही इजा होऊ नये यासाठी हात कसा दुमडायचा, मारताना कुठवर ताणायचा याचे काही बेसिक धडे घ्यावे लागतात. किंवा पंचिंगचा स्पीड वाढवण्यासाठी प्रॅक्टिस करणं सुद्धा आवश्यक असते.

इथून पुढचा आपला प्रवास यू ट्यूब च्या साहाय्याने होईल. शक्य तिथे फोटो आणि चित्रे देण्याचा माझा प्रयत्न राहिल. मात्र तरीही यू ट्यूब वर सर्च करून शिकल्यास ते जास्त परिणामकारक असेल.

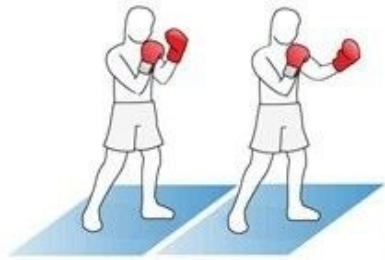
फायटर्स फिस्ट (fighter's fist):

फोटोत दाखवल्याप्रमाणे बोटे दुमडून फायटर्स फिस्ट बनतो. मूठ घट्ट आवळली कि पंच मध्ये आपोआप ताकद येते. पहिल्या आणि दुसऱ्या बोटाचे knuckles टारगेट ला लागतील अशा पद्धतीने पंच मारायचा असतो.



हॅन्ड एक्सटेन्शन (hand extension):

मुक्का मारताना हात पूर्ण सरळ होणार नाही याची काळजी घ्यायची. कारण हाताच्या सांध्यावर (elbow) पंचचा इम्पॅक्ट जाणवून दुखापत होऊ शकते. पंच साठी हात एक्सटेन्ड करताना तो कोपरातून थोडासा दुमडलेला राहिल अशा पद्धतीने एक्सटेन्ड करायचा असतो.

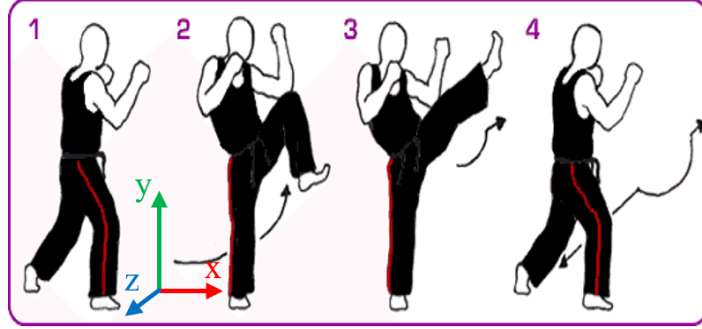


पंचिंग स्पीड (punching speed):

स्पीड वाढवायचा तर सराव हवा. यू ट्यूब वर घरच्या घरी पंचिंग बॅग कशी बनवायची ते सर्च केलंत तर काही व्हिडीओ मिळतात. मध्यम आकाराची सिंथेटिक सॅक वापरून, त्यात थोडी वाळू आणि कापडाच्या चिंध्या यांचे मिश्रण भरून ती बॅग भिंतीला मजबूत खिळयाला टांगायची. जुजबी सरावासाठी ती वापरता येते. त्यावर जोरजोरात पंचेस मारायचा सराव करायचा. आपण पहिल्याच लेखात पाहिलं आहे की कोणतीही क्रिया मसल मेमरीचा भाग बनल्यावर योग्य वेळी प्रतिक्षिप्त क्रिया (reflex action) बनून बाहेर येते...

किक्स (kicks): अर्थात लाथेचा वापर! चार महत्वाचे प्रकार आपण या लेखात पाहू.

1) फ्रंट किक् (front kick):



पाय गुडघ्यातून वर उचलून शक्य तितका वर न्यायचा आणि समोर किक् मारायची. याला फ्रंट किक् म्हणतात. टारगेट काय आहे याचा विचार करून किक् मारायची. समोरच्या व्यक्तीच्या पोटावर जोरात किक् मारून त्याला दूर ढकलायचे असेल तर, पाय जास्त वर न्यावा लागत नाही. अशी किक् सहज जमते. परंतु 'हाय किक्' (high kick) म्हणजे जर व्यक्तीच्या छातीवर किंवा चेहऱ्यावर किक् मारायची असेल तर पाय खूप वर न्यावा लागतो. गुडघ्यातून पाय दुमडून वर नेताना जितका वर न्याव तितकी फ्रंट किक् वर जाते. मात्र हे नीट जमण्यासाठी सराव आहे.

2) बॅक किक् (back kick):



मागून हल्ला करणाऱ्या व्यक्तीला दूर लोटण्यासाठी ही किक् वापरतात. यात महत्वाचे हे आहे की आधी मागे वळून पहायचे. आपल्याला किक् नक्की कुठे मारायची आहे हे नक्की करूनच पाय उचलायचा. फ्रंट किक् पेक्षा बॅक किक् थोडी कठीण आहे. कारण यात शरीराचा बॅलन्स सांभाळावा लागतो. शिवाय मागे पाहताना मानेला दुखापत होणार नाही याचीही काळजी घ्यावी लागते.

3)नी किक (knee kick):



हल्लेखोर जवळ उभा असताना त्याला फ्रंट किक मारता येत नाही. जवळच्या अंतरावरच्या व्यक्तीला दुखापत करण्यासाठी नी किक खूप परिणामकारक आहे. फोटोत दाखवल्याप्रमाणे पाय गुडघ्यात दुमडून जोरात वर उचलायचा. कमरेतून झटका देऊन पुढे सरकून ही किक मारल्यास जोरात लागते. योग्य टेक्निक शिकण्यासाठी यू ट्यूब वर “basic knee kick” सर्च करून त्याप्रमाणे करा. जवळ उभं असणाऱ्या व्यक्तीच्या गुप्तांगावर किंवा पोटात मारण्यासाठी या किक चा फायदा होतो.

4) ग्रोईन किक (groin kick):



ही खास किक आहे. याचा उपयोग पुरुषाच्या ग्रोईन वर म्हणजे गुप्तांग आणि आसपासचा नाजूक भाग यांवर लाथ मारण्यासाठी होतो. बाकी सर्व किक मध्ये आपण तळपायाचा उपयोग लाथ मारण्यासाठी करतो. म्हणजे व्यक्तीला आपल्या तळपायाचा स्पर्श होतो. मात्र या किक मध्ये पावलांचा वरचा भाग, म्हणजे नखांकडचा भाग वापरला जातो. ही किक मारताना तळपाय ankle मधून खालच्या दिशेने वाकवून गुडघ्यात उचलायचा, आणि समोरच्या व्यक्तीच्या दोन मांड्यांच्या मध्यभागी पायाची बोटे आणि पाऊल जोरात मारायचे असते.

ई साहित्य प्रतिष्ठान दहा वर्षांपूर्वी सुरू झालं. जगभरात ई पुस्तकांची संकल्पना रुजू लागत असतानाच मराठीतही ई पुस्तकं सुरू झाली. मराठीत अमॅझॉन सारखे प्रचंड इन्व्हेस्टमेंट करणारे खिलाडी उतरले. त्यांच्यासमोर ई साहित्य म्हणजे अगदीच लिंबुटिंबू. पण गेली दहा वर्षे आणि आजही गुगलवर “मराठी पुस्तक” किंवा “Marathi ebook” टाकले की ४ कोटी ९३ लाख नांवांमध्ये पहिले दुसरे नाव येते ते ई साहित्यचेच. ही करामत आहे आमच्या लेखकांची. वाचकांना सातत्याने दर्जेदार मनोरंजक उच्च प्रतीची पुस्तके “विनामूल्य” देणारे आमचे लेखक हेच या स्पर्धेचे विजेते आहेत.

मराठीत “साहित्यरत्नांच्या खाणी” निपजोत या ज्ञानोबांनी मागितलेल्या पसायदानाला ईश्वराने तेवढ्याच उदारतेने खाणींचा वर्षाव केला. मराठीचे दुर्दैव हे की या खाणींतली रत्ने बाहेर आणणे आणि त्यांचे पैलू पडल्यावर त्यांना शोकेस करणे आणि जागतिक वाचकांसमोर ते पेश करणे यात आपण कमी पडलो. इथे उत्तम साहित्यासाठी भुकेलेले वाचक आणि उत्तम वाचकांच्या प्रतिक्षेतले साहित्यिक यांच्यात ब्रिज बनणे आवश्यक आहे. विशेषतः डॉ. नितीन मोरे यांसारखे साहित्यिक ज्यांना लिहिण्यात आनंद आहे पण त्यापुढील जटील प्रक्रियेत पडण्यात रस नाही अशांसाठी. विदेशांत मोठे लेखक एजंट नेमतात आणि ते बाकी सर्व व्यवहार पहातात. मराठीत ही सोय नाही.

ई साहित्य प्रतिष्ठान ही काही अनुभवी प्रोफेशनल प्रकाशन संस्था नव्हे. पण गेल्या दहा वर्षांत आमच्या हे लक्षात आले की मराठीत रत्नांच्या खाणी आहेत आणि त्यांत उतरून हात काळे करून माती गाळ उपसत राहून जर चिवटपणे काम करत राहिले तर एकाहून एक भारी रत्ने गवसणार आहेत. एखाद्या मोठ्या धनिकाने,

पंडितांच्या सहाय्याने, दरबारी आश्रयासह जर हे काम हाती घेतले तर मराठी भाषेतले साहित्य जागतिक पटलावर आपला ठसा नक्की उमटवेल.

डॉ. नितीन मोरे यांची बारा अप्रकाशित पुस्तके प्रकाशात आणण्याचा मान ई साहित्यला मिळाला. शंभू गणपुले यांची नऊ, डॉ. वसंत बागुल यांची बारा, शुभांगी पासेबंद यांची सात, अविनाश नगरकर यांची पाच अशा अनेकांच्या पुस्तकांना वाचकांपर्यंत नेण्याचे भाग्य ई साहित्यला लाभले. असे अनेक “स्वांतःसुखाय” लिहीणारे उत्तमोत्तम लेखक कवी या मराठीच्या “साहित्यरत्नांचिया खाणीं” मध्ये आहेत. अशोक कोठारे यांनी महाभारताच्या मूळ संहितेचे मराठी भाषांतर सुरू केले आहे. सौरभ वागळे, सूरज गाताडे, ओंकार झाजे, पंकज घारे, विनायक पोतदार, दिप्ती काबाडे, भूपेश कुंभार, सोनाली सामंत, केतकी शहा असे अनेक नवीन लेखक सातत्यपूर्ण लेखन करत आहेत. ई साहित्यकडे हौशी लेखकांची कमी कधीच नव्हती. पण आता हौसेच्या वरच्या पायरीवरचे, लेखनाकडे गंभीरपणे पहाणारे आणि आपल्या लेखनाला पैलू पाडण्याकडे लक्ष देणारे लेखक आता येत आहेत. त्यांच्या साहित्याच्या प्रकाशाला उजाळा मिळो. वाचकांना आनंद मिळो. मराठीची भरभराट होवो. जगातील सर्वोत्कृष्ट साहित्यिक प्रसवणारी भाषा म्हणून मराठीची ओळख जगाला होवो.

या सर्वात ई साहित्याचाही खारीचा वाटा असेल हा आनंद. आणि या यशात ई लेखकांचा सिंहाचा वाटा असेल याचा अभिमान.

आमेन

सुनील सामंत

अध्यक्ष, ई साहित्य प्रतिष्ठान