

मस्त ११० वर्षे निरोगी सुखी जगायचा मंत्र (वाचा व सर्वांना सांगा)

डॉ. हेमंत जोशी. डॉ. सौ. अर्चना जोशी. संपादक आरोग्यज्ञानेश्वरी

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 दिर्घायुषी..
९. लग्न करा व सुखी व्हा.....
१०. हे सर्वांना सांगा व सुखी व्हा.

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 हा या लेखातील माहिती. २. आधुनिक वैद्यकशास्त्राचे ज्ञान ३. आयुर्वेद व भारतीय संस्कृतीतील मोलाची माहिती ४. स्वानुभव यावर लेख आधारीत आहे.

१. नीट न झोपणारे अल्पायुषी : रोज साडे चार तासापेक्षा कमी व साडे नऊ तासापेक्षा जास्त झोपणारे अल्पायुषी होतात. शक्यतो सुर्यास्ताला किंवा त्यानंतर लवकरात लवकर घरी यावे. जैन लोक सुर्यास्ताआधीच 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 सुर्यास्तानंतर टी.व्ही बघणे टाळणे हे सर्वात चांगले. घरामध्ये खूप प्रखर आवाज व उजेड असताना झोप येत नाही. म्हणून घरामध्ये मंद कमीतकमी उजेड असावा. 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 भोक मोठी असतात. नाकावरून पाघरून घेऊन झोपल्यास झोप खराब होते. नाकावर पाघरून घेऊन झोपू नये. मंद दिवा लावल्यास किंवा शून्यचा दिवा लावला तरी झोप खराब होते तेव्हा रात्री दिवे ठेवू नये. ज्याना रात्री उठावे लागते त्यानी सोबत विजेरी (बॅटरी) ठेवावी. जन्माआधी मुलं नऊ महिने आईच्या पोटात अंधारातच असतात. पण

मुलांना भीती वाटू नये म्हणून उजेड ठेवतो पण याची गरज नाही. सकाळी उठल्यावर चांगली झोप झाल्यावर सकाळी आपोआप माणूस ताजा उठला पाहिजे व तो ब्राम्हमूर्तुर्तावर म्हणजे सकाळी चार वाजता उठायला पाहिजे त्याला पक्षाच्या आवाजाने जाग आली पाहिजे ज्याला गजर लावून उठावे लागते तो माणूस चांगला झोपत नाही. रात्री लवकर झोपले पाहिजे 1 ताजातवाने उठले पाहिजे. ज्याला उठल्यावर चहा कॉफी लागते तो चांगला झोपत नाही.

शाळेतल्या मुलांना जेवल्यावर इतिहास, भुगोल, 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 बारकी 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, दुध इत्यादी पातळ वस्तू देऊ नयेत. त्यांना तहान लागली की ते पाणी पितील. आपण काळजी करू नये.

जशी चहा कॉफीची सवय लावता येते तशी ती सोडताही येते. त्याला मात्र जिद्द हवी, व 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 त्याच्यासाठी आयुर्वेद म्हणतो हितभुक मितभुक रोरुख, 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 अर्धातासानंतर पाणी प्यावे.

हितकर अन्न म्हणजे आपल्या घरचे अन्न, घराबाहेरचे 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 घराचे 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 पाचवेळा घराबाहेर अन्न खाल्ले तर चारवेळा पोट बिघडते, अगदी मंदीराच्या तिर्थप्रसादानेसुद्धा पोट बिघडते. तेव्हा घराबाहेरचे अन्न खाऊ नये.

साधे अन्न खा : फळे कोंशिबरी वरण भात, भाजी पोळी भाकरी व मांसाहारींसाठी थोडे मटन, चिकन, मच्छी. साधे आहार खाणारे दिर्घायुषी होतात. जे फार तळलेलं, तुपकट व वारंवार शिजवलेलं डबाबंद अन्न खातात ते अल्पायुषी होतात. चीनने चीन काराकोरम रस्ता बांधला त्या भागातले लोक ११० वर्षे जगायचे पण मॅकडोनाल्ड सारखे दुकान आल्याबरोबर त्याच्याकडे ब्लडप्रेसर, हार्टअटॅक, डायबेटीस मुळे अल्पायुष आलं. जेथे जेथे प्रगती पोहचते तेथे आयुष्य कमी होत चाललं.

पोटसुटे अल्पायुषी : आपण गरजेपेक्षा जास्त खाल्ले तर जादा अन्नाची चरबी बनते ती जमा होऊन पोट पूढे 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. एक मुठीच्या वर अन्न एकावेळेला अन्न घेऊ नका. व आपला व्यायाम वाढवा व्यायामाने चरबी जळून आपले पोट कमी होईल .

गाल बसे अल्पायुषी गाल आत बसलेले असतील तर आपण बारीक आहेत, आपल्याला पुरेसे अन्न मिळत नाही. साध्या अन्नापेक्षा तेला तूपामध्ये दुप्पट उर्जा असते. ज्याचे गाल आतमध्ये आहेत त्यांनी तेल तूपाचा आहार वाढवायला हवा. जे खाईल त्याच्यामध्ये वरून तेल तूप घाला त्याने वजन लवकर वाढते व खिशांमध्ये चणे शेंगदाणे ठेवा व नकळत दिवसभर खाल्ले तब्येत सुधरेल व आयुष्यही ही 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

येत्या आरोग्यज्ञानेश्वरी २००५ दिवाळी अंकातून

डाळींब, अननस, कर्लिंगड आदी दहा रूपये किलोने मिळतात आपल्याकडची मुबलक फळे खाल्ल्यास आपण दिर्घायुषी होऊ. ह्याने स्वयंपाकघरातील कामे कमी होतील. फलाहारात स्त्रीमुक्ती आहे. घराबाहेर गेल्यावर हॉटेलमध्ये खाण्यापेक्षा फळ घेऊन खाल्ल्यास आयुष्य पण वाढते व पैसे पण वाचतात, वेळ पण वाचतो. आपण जे अन्न खातो व ते पचवताना प्राणवायूचे मुक्त कण तयार होतात, हे शरीराला इजा करतात व आपण म्हातारे होतो. फळे अफळे 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 मुलांसाठी पण वापरा.

४. रोज व्यायाम करा: रोज व्यायाम न करणारे भारतीय अल्पायुषी आहेत. आम्ही लोळा गोळा झालो आहेत म्हणजे आम्ही रात्री बिछान्यावर लोळतो, व इतर वेळा गोळ्यासारखे बसतो. सकाळी टी.व्हीला, नाश्ताल, मग गाडीवर पुन्हा ऑफीसमध्ये बसतो नंतर घरी जेवायला बसतो व रात्री झोपतो. हालचाल व अंगमेहनत कमी झाली शरीर कमजोर झाल्यामुळे आपण अल्पायुषी होतो. रोज तासभर व्यायाम/अंगमेहनीतेचे काम करा, घाम गाळ। धावा पळा ऑफीसला जलद चालत जा. जर तुमची कामाची जागा घरापासून तीन किलोमीटर अंतरावर असेल तर तुम्ही दररोज जलद गतीने ऑफीसला जा. पाच किलोमीटरपर्यंत असेल तर तुम्ही सायकल वापरा व त्यापेक्षा जास्त असेल तरच गाडी वापरा.

मुलानाही पायी वा सायकलने शाळेत पाठवा नाच हा सर्वात व्यायाम आहे तो मन व शरीराला चिरतरुण ठेवतो. नृत्यांगणा हेमामालिनीच्या मुली लग्नाच्या आहेत तरी पण हेमामालिनी आजही सुंदर दिसते..

५. योगा शिका ध्यान करायला शिका: योगासने हे अष्टांग योगातील एक अंग आहे. सर्व योगद्धतीचे मूळ योगात आहे. रोज योगासन करा त्यानी शरीर छान राहिल व मनावर ताबा मिळवण्यासाठी अष्टांगयोग करू. **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, हृदय विकार हे आजार होत नाही.

मनावर ताबा मिळवा व नाही म्हणायला शिका हिरव गवत दिसलं की गाढव चारा खायला लागतो व पालापाचोळा पाण्यात पडला की पाणी पडेल तिकडे जातो. आपण तसे नसावे. आपल्याला चांगले व वाईट ठरवता आलं पाहिजे. चांगले निवडता आले पाहिजे व वाईटला नाही म्हणता आले 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 केंद्रीत करायला शिका. जेव्हा तुम्हाला वेळ असेल तेव्हा शांत ठिकाणी सरळ ताठ बसा व आपल्या श्वासावर लक्ष केंद्रीत 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 ह्याची जाणिव करून घ्या. ह्याच्यावर लक्ष केंद्रीत करा. आपल्या मनातील सर्व विचार काढून टाका. पहिले दिवसभरातील वाईट गोष्टींचा पहिला विचार करा मग चांगल्या गोष्टींचा विचार करा व नंतर मनातील सर्व विचार काढून टाकण्याचा प्रयत्न करा. शांत लोकच सुखी, यशस्वी दिर्घायुषी होतात.

६. आजार टाळा : आजारी पडू नका आजार टाळा. आजारी माणसं मरतात. आजारी मेल्यासारखी जगतात. व आजाराने शरीर खराब झाल्यामुळे आपली कार्यक्षमता कमी होते व आयुष्यही कमी होते व आजारी माणसाच्या हातचे खाल्ले तर आजार लागतात. म्हणून कोणाच्या हाताचे खाऊ नका. आजारी माणसाच्या जवळ गेले तर आजार लागतात. प्रत्येकाला काहीनाकही आजार असतात म्हणून सर्वांपासून दोन हात दूर रहा

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

सर्व लसी देणे हा आजार टाळण्याचा

सर्वात स्वस्त मार्ग आहे. सर्व लसी मुलांना द्या. टायफॉइड खूप आहे. दोन वर्षावरील सर्व मुलांना टायफॉइडची लस द्या. दर तीन वर्षांनी ती परत घ्यायला हवी.

७. शांततेत जगा: रोजच्या जगण्यामध्ये अडचणी असतातच. अडचणिचेच नाव जीवन आहे. जीवन म्हणजे अडचण. रोज काहीनाकही चांगल होणार, काही खराब होणार. कधी चोर येणार, कधी नोकरी जाणार, कधी मृत्यु होणार अपघात होणार, तरी दिवसाच्या शेवटी सर्व घरची मंडळी एकत्र येऊन शांतपणे देवाला नमस्कार करून थोडा हसू खेळू शकली पाहिजेत, खेळली पाहिजेत, नाचली पाहिजेत एखाद गाण म्हणता आलं पाहिजे, आपल्याला एखादा छंद पाहिजे, एखाद वाद्य वाजवता आलं पाहिजे, गान म्हणता आलं पाहिजे व अशा प्रकारे विरंगुळा शोधला पाहिजे व हे रोज करता आलं पाहिजे. हे जो करू शकेल तो सुखी व दिर्घायुषी होईल.

८. व्यसनी अल्पायुषी निर्व्यसनी दिर्घायुषी सर्व व्यसनाने आयुष्य कमी होते. विडी तंबाखू सोडा. टी.व्हीचा एखादा कार्यक्रम बघायचा राहिला व चुकल्या सारखे वाटत असेल तर याचा अर्थ आपल्याला त्या कार्यक्रमाची सवय लागली आहे, ती तोडा.

९. लग्न करा व सुखी व्हा: जगातील लोकांचा अभ्यास असे दाखवतो की लग्न केलेली लोक दिर्घायुषी आहेत, जास्त जगतात. एकटेपणा हाच आजार आहे. एकटी लोक व्यसन करतात दारू पितात, माणूस हा सामाजिक प्राणी आहे व त्याला प्रम करणाऱ्याची गरज असते व परीवारामध्ये प्रेम मिळते, मित्र मिळतात. लग्न केलेली व्यक्ती आजारी पडल्यास दुसरी व्यक्ती त्याची काळजी घ्यायला असते एकट्याची काळजी ग्यायला कोणीच नसते. म्हणून लग्न केलेली लोक दिर्घायुषी होतात.

१०. हे सर्वांना सांगा व सुखी व्हा.

हा देश स्वतंत्र झाला तेव्हा साधा माणूस पस्तीस वर्षे जगायचा आज तो सत्तर वर्षे जगतो या स्वतंत्र देशाने प्रत्येकाचे आयुष्य दुप्पट केले आहे. आपले अर्थ आयुष्य, अर्धा श्वास, अर्धा रुपया, अर्धा पैसा, या देशाने आपल्याला दिलेला आहे व या देशाचे आपल्यावर हे ऋण आहे. हा आपण देशासाठी वापरला म्हणजे बरोबरी झाली हे आपण करावे ही माहिती सर्वांना द्यावी. व १०२ कोटी लोक बिना आजाराचे बिना औषधाचे जगतील असे होण्यासाठी सर्वांना मदत करावी. सरासरी प्रत्येक घरातील २० टक्के पैसे औषधामध्ये जातात. दरमहिना 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!

हा लेख फ्लॅस्टीक थैलीत टाकून सूचना फलकावर लावा

विद्यार्थ्यांसाठी यशस्वी होण्याचा मंत्र

खेळता खेळता खावे ,
खाता खाता खेळावे
खिशात चणेदाणे कच्चे तांदुळ ठेवावे.
दिवसभर खावे, दिवसभरखेळावे
टीव्ही लावून नाचावे,
दोरीवर कुदावे
धावत शाळेत जावे .
धावत घरी यावे
दिवसभर शिकावे
शक्तिमान व्हावे!
रात्री लवकर निजावे ,
भल्यापहाटे उठावे, योगासने,
सुर्यनमस्कार करावे,
दिवसभर टवटवीत रहावे ,
व्यायामानंतर पाठांतर कराव
सुत्रे, सुभाषिते,पाठे 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
भारतभाग्यविधाता व्हावे
हे सर्वांशी शिकवावे
मातृभूमीचे पांग फेडावे.

मस्त दीर्घायुषी होण्याचा मंत्र

अपुरे झोपणारे व अती झोपणारे अल्पायुषी,
(साडे चार तासापेक्षा कमी व
९ तासापेक्षा जास्त झोपणारे अल्पायुषी)
दात किडे अल्पायुषी,आजारी अल्पायुषी,
लसी टाळे अल्पायुषी,
लसी घेणारे दीर्घायुषी.
व्यसनी अल्पायुषी,निर्व्यसनी दीर्घायुषी.
आळसी अल्पायुषी,उद्योगी दीर्घायुषी.
घराबाहेरचे खाणारे अल्पायुषी,
घरचे खाणारे दीर्घायुषी. फलाहारी दीर्घायुषी.
अती खाणारे अल्पायुषी,
थोडे खाणारे दीर्घायुषी.
गाल बसे अल्पायुषी, पोट दिसे अल्पायुषी,
व्यायाम न करणारे अल्पायुषी,
व्यायाम करणारे दीर्घायुषी.
योगासने न करणारे अल्पायुषी,
योगासने करणारे दीर्घायुषी.
झोपणारे, बसणारे अल्पायुषी,
धावणारे , चालणारे,
खेळणारे दीर्घायुषी.
खोटे व कडू बोलणारे अल्पायुषी,
खरे व गोड बोलणारे दीर्घायुषी.
चिंता करणारे चिडचिडे अल्पायुषी,
हसणारे हसवणारे दीर्घायुषी.
शिक्षा करणारे अल्पायुषी,
क्षमा करणारे दीर्घायुषी.
हा मंत्र पाळा, आपण दीर्घायुषी व्हा.
हा मंत्र सर्वाना सांगा सर्वाना दीर्घायुषी करा.

डॉ. हेमंत जोशी, डॉ. सौ. अर्चना जोशी.

जोशी हॉस्पिटल, विरार (पूर्व).

फोन नं- ९५२५०-२५०२७१०

ई-मेल - haj@vsnl.com