

कृष्ण कथा

आणि

जंगलची बाल आरोग्य स्पर्धा

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

लग्नात मुलीला बाळकृष्ण देतात, तिचा बाळ बाळकृष्ण व्हावा म्हणून. हे स्वप्न साकार होण्यासाठी ह्या सूचना पाळा आणि सर्वांना सांगा. कृष्णाच्या आधीच्या ७ मुली जन्मानंतर कंसाने मारल्या. आजही आजार नावाचा कंस मामा सर्वाधिक जन्माला आलेली मुले मारतो.



दूर रहायला हवे. आजारी व्यक्तीकडून अन्न पाणी घेऊ नये. घराबाहेरचे अन्न खाऊ नये. ह्याने आई व बाळाचे आजार टळतील. बालमृत्यूही टळतील. बालमृत्यू मध्ये सर्वाधिक मृत्यू जन्माच्या पहिल्या महिन्यात होतात. जन्मानंतर सर्वाधिक

हे टाळण्यासाठी ह्या 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 व्यक्ती पासून

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.



**विनंती- कृपया आपले अमूल्य मत
मला द्या. सर्वांना सांगा ! धन्यवाद!
डॉ. हेमंत जोशी
सहा महिन्याची स्तनपान रजा
करणारे**

हे पुस्तक पाहिजे? फोन करा-
श्री. पंडित ९९७०७१३४१७,
डॉ. जोशी हॉस्पिटल, स्टेशन समोर,
विरार प. ४०१३०३
०२५०-२५०२७०९
मूल्य-२०/- रुपये



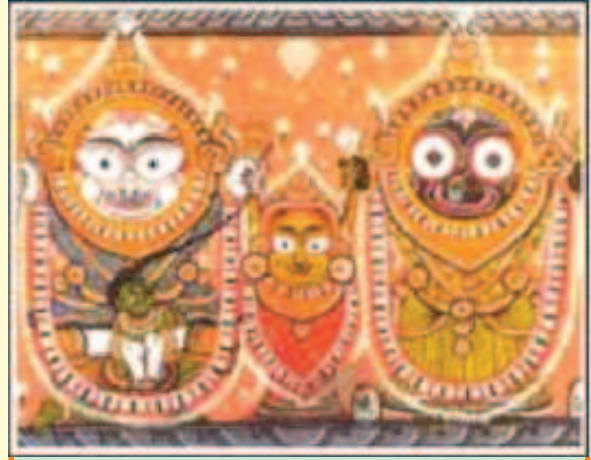
लड्डू गोपाळ - प्रत्येक मुलांच्या हातात नेहमी
एक लाडू असेल तर तो मस्त खाईल.
तो सशक्त बनेल. भारत कुपोषण मुक्त होईल.

ही राष्ट्रसेवा आहे. सोयर पाळावे, सुतक टाळावे. आजारी
व्यक्तीला प्रवेश नाही.



कमीत कमी
नातेवाईकांनी भेट द्यावी.
अशा सूचना सर्व
प्रसूतीबाळंतपणात 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
त्वरीत गोकुळात हलवले म्हणून तो वाचला. जगातील
सर्वाधिक बालमृत्यू रोज भारतात होतात. हे विचार
घरोघरी पोहचले तर मुलांचे आजार व मृत्यू कमी
होतील. हे करायला आम्हाला मदत करा. ही राष्ट्रसेवाच
आहे. पौराणिक कृष्ण कथा आपल्याला बालमृत्यू व



जगन्नाथ पुरीचे भगवान बालकृष्ण . त्यांना
रोज ६ वेळा भोजन आणि ५६ भोग
चढवतात. आम्ही असे आमच्या मुलासाठी
केले तर कुपोषण नष्ट होईल.

लहान मुलांचे आजार टाळण्यास मदत करेल.

कृष्णाची आई जेल मध्ये 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 ६ व्या महिन्यात उष्टावण झाले.
त्याला शिरा भरवून घरे सर्व अन्न द्यायला सुरुवात
झाली. आजही केरळमध्ये करतात. केरळमध्ये सर्वात
बालमृत्यू कमी होतात. आईचे दूध कमी पडते म्हणून
दरवेळी आधी शिरा, डाळ -भात द्यावा मगच आईने
अंगावरचे पाजावे. हळूहळू शिरा वाढतो व दूध सुटते.
बाळ मागून मिळत नाही. बाळ रूपाने बाळकृष्ण
आपल्या घरी येतो.

सत्यनारायणाच्या कथेत कृष्ण पूजा करतात, शिऱ्याचा प्रसाद देतात. आपल्या घरी खरा बाळकृष्ण



सत्यनारायण पूजा

आला. रोज शिऱ्याचा प्रसाद करा. त्याला रोज १२ वेळा १८ वर्ष द्या. तो खरा कृष्ण होईल.

यशोदा - नंदाने कृष्णजन्मानंतर सव्वा महिना सोघर 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 पुरूष 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 वाचवू या.

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

हे का महत्वाचे आहे?

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

बलराम शिक्षणासाठी गुरूंकडे रहायला 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.

भारतातील सर्व शास्त्रीय नाच कृष्णकथांवर आधारीत 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.

बाळ दत्तक घ्यायला /घ्यायला कृष्णकथा वापरा.

कृष्णाचे आई वडील जेल मध्ये 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 जेल मध्ये विपरीत परिस्थितीत



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

झाला. त्याच्यावर आयुष्यभर अनंत संकटे आली. तो सर्वांवर विजयी झाला. पुरुषोत्तम झाला. आपल्या मुलांनी तसे व्हावे म्हणून त्यांना ही कथा सांगा. गीता



कृष्णजी बांसरी वाजवत असे. आपणा सर्वांना संगीत आणि एक वाद्य वाजवता आले पाहिजे. भारतातील सर्व शास्त्रीय नाच कृष्णकथांवर आधारीत आहेत. भरतनाट्यम मध्ये योगाच्या सर्व मुद्रा आहेत.नाच हा सर्वोत्तम व्यायाम आहे.

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.

मुले मस्त वाढवू या

प्रत्येक मुलगा व मुलगी सहा फूट उंच शक्तिमान,दीर्घायुषी, निरोगी व जग जिंकणारा व्हावा यासाठी प्रत्येकाने वाचलेच पाहिजे असे पुस्तक लौकरच येत आहे.

पाने ३२० बहुरंगी . आकार या पुस्तिके एवढा. किंमत ३०० रुपये

डॉ.जोशी प्रकाशन

जोशी हॉस्पिटल, स्टेशन समोर, विरार प. ४०१ ३०३





जंगलची बाल आरोग्य स्पर्धा

जगातील सर्वाधिक बालमृत्यू रोज भारतात होतात. यातील २०% मृत्यू निमोनियांने, 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 लांडगाच्या आणि कोल्ह्याच्या मुलांनी कोंबडीच्या 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 राक्षसची गोष्ट

फार फार वर्षापूर्वी 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. दात पडका सिंह उपाशी मरतो तशी मुलं उपाशी राहून कमजोर व्हायची, आजाराने दगावायची व मुलांचे दात व हाडं 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 मुलांच्या 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 वर्ष युद्ध चालले. पण कोणीच जिंकना. शेवटी ग्रीसच्या लोकांनी पराभव मान्य केला व ते ग्रीसला परतले. परतताना त्यांनी ट्रॉय वासियांना 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 ट्रॉय वासियांना मारून टाकले व हेलनला परत नेले. हीच ती सुप्रसिद्ध ट्रॉयची हेलन. याच वीर कथेवर ग्रीक महाकवी होमरने इलियड हे महाकाव्य लिहिले.

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

ह्यावर कोकिला 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,

सान्यांना सांगीन

तर मग होईल काय ? होईल काय ?

हिंदुस्थान होईल निरोगीस्थान

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 लिहिलय

की, यामध्ये फक्त रंग व पाणी आहे. दहा रुपये पाण्यात

कशाला घालवायचे. एवढं 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 टीव्ही मध्ये 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 नळी मधून 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 पोरे 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 नितळ पाणी मुलांना पाजतात. या दुधाने भूक मरते, आतड्यांत रक्त वाहते. त्यांनी मुलं खराब होतात. शरीरातील लोह कमी होते. मेंदूची पण वाढ होत नाही म्हणून मुलं खराब होतात. लोहाअभावी प्रतिकार शक्ती 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 भारतात मुलगाच 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.

कोकिळा म्हणाली माझे गाणे ऐका व ती गाऊ लागली.

दूध, कणेरी, 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 जाहिराती पासून जेवढे जास्त लांब रहाल तेवढे तुमचे हीत होईल. **विंबल्डनच्या 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 खोट 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, “ह्याने काय त्रास होईल काय ?”

कोकिळा म्हणाली, होईल काय ? माझं गाण ऐका

आरोग्य ज्ञानेश्वरी दीपावली अंक २००९वर्ष १४
सर्वांनी मस्त, निरोगी, दीर्घायुषी कसे व्हावे हे सोप्या शब्दात चित्रांसह सांगणारा अंक प्रत्येकाकडे हवा.
याने आजार टळून, औषध उपचाराचा खर्च वाचून आपण श्रीमंत व दीर्घायुषी व्हाल. दिवाळीची सर्वोत्तम भेट. स्वतःला व सर्वांना द्या. डॉ.जोशी प्रकाशन

होईल काय ? होईल काय ?
 थंड आइस्क्रीम खाल्ले तर
 थंड पेय पिले तर
 सर्दी, ताप वाल्यांशी खेळले तर
 गर्दी मध्ये गेले तर
 होईल काय ? होईल काय ?
 सर्दी, खोकला, ताप आणखी काय ?
 सर्दी होईल,
 ताप येईल,
 निमोनिया होईल
 आणि मग होईल काय ?
 जिवाला धोका आणखीन काय ?
 इंजेक्शन, हॉस्पिटल आणखीन काय ?
 थंड आइस्क्रीम खाणार नाही
 थंड पेय पिणार नाही
 सर्दी वाल्यांशी खेळणार नाही
 गर्दीमध्ये जाणार नाही
 मग सर्दी खोकला होणार नाही
 टीबी, निमोनिया होणार नाही
 गोवर, गालगुंड होणार नाही
 मग त्याने होईल काय ? होईल काय ?
 मी निरोगी राहीन आणखी काय !

मग कोल्होबा म्हणाला की “आपण अस 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 नारळाचे 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 प्यायला तरीही आपण जाड होऊ. काजू, बदाम जरी महाग आहेत तरी शेंगदाणे स्वस्त आहेत. खोबरे स्वस्त आहे. तीळ आहे, करडई आहे, सूर्यफूल आहे हे सोयाबीन आहे हे सर्व खाणे किंवा तेल प्याले तरी आपण जाड होणार.

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

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

मग पोपट म्हणाला, “हे बरोबर आहे की अॅप्पल अ डे कीप्स डॉक्टर अवे” ही इंग्रज लोकांची म्हण आहे. कारण त्यांच्याकडे फक्त अॅप्पल होतात. पण आपल्याकडे संत्र आहे, आवळा आहे, बोर आहे, चिककू आहे, पपई आहे या सर्व फळांमध्ये भरपूर खनिज व जीवनसत्त्वे असतात. हे खाल्ले तरी तब्येत चांगली राहते व डॉक्टर लागत नाही.” “तेव्हा अॅप्पल अ डे म्हणण्या ऐवजी आपण असे म्हणावे की **दिवसामाजी एक फळ खावे व सदा टुणटुणीत रहावे.**” असं म्हणून सशाने टूणकन उडी मारली.

मग कोल्होबा म्हणाला असो आपण नॉनवेज मागवू.

कारण याने खाणारा लगेच जाड होतो. त्यावर हत्तींचं 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 यांच्या पासून 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 ते 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 कोशिंबीर किंवा मोड आलेले धान्य खायला हवे. म्हणजे मग टॉनिकच्या डब्ब्यांशिवाय 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 आम्हाला पण मस्त होण्याची जादू सांग ना!

आजी म्हणाली बरे! चला मी तुम्हाला मस्त होण्याचा मंत्र देते. तो तुम्ही ५ वेळा म्हणा. म्हणतांना नाचा. गाण्याच्या शब्दाप्रमाणे सुचेल तशी हालचाल करा. व हा मंत्र सर्वाना 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 ५ 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. त्यांनी 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, ‘मीठाने दात घासा दातकिड पळवा व बरे व्हा!’ मुले म्हणाली हे कसे? आजी म्हणाली ऐका. मिठाने दातकिड 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 आम्हाला 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) दाताना 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 दातामध्ये 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, अॅसिडिटीची मुळे असतात असे शास्त्रज्ञ सांगतात.

मुले म्हणाली बरे. आम्ही रोज जेवणानंतर व सकाळी उठल्यावर व रात्री झोपण्याआधी बारीक मिठाने दात घासू. मग मुले म्हणाली आजी तू पहिली जाड झाली होती आता कशी बारीक झाली.

आजीच्या सांगण्यावरून कोकिळा 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- कोशंबिरी 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 वर्षांनंतर सर्वांनी असेच करावे. १०० वर्षे छान रहावे.

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 माझे वरील पाच सूत्र पाळायला हवे.

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 अर्धीभूक भागेल एवढेच अन्न घ्यावे. जेवल्यावरही थोडी भूक शिल्लक असावी. जे खातील त्यातील अर्धी अधिक फळे व कोशंबिरी असाव्या. या जेवणाच्या शेवटी कोशंबिरी 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. हांड बळकट करेल - काथाने कॉलेस्ट्रॉल घटेल. दातकिड 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 ३ किलोमीटर पर्यंत असेल तर पायी जावे. ५ 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. कोकीळे गाणे म्हण. ती गाऊ लागली.

‘थोडे 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 माणसांठी सर्वोत्तम आहार काय?

आजी म्हणाली कोकीळे गा. ती गाऊ लागली,

‘ फळे कोशंबिरी फर्स्ट 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.

सुकृत 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,

आजान्याजवळ जाणार नाही.

मी सर्व लसी घेईन.

हे मी करेन,

दीर्घायुषी होईन

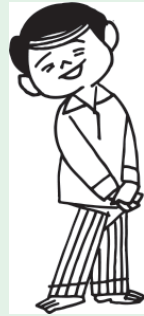
सर्वांना सांगेन

सर्वांना शतायुषी करेन!

रात्री लवकर झोपावे, सकाळी
लवकर उठावे. पण झोप पूर्ण

झालेली असावी. यासाठी रात्री लवकर झोपावे. ७ च्या
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 सगळ्यांच्या आधी, काल
पाठ केलेले आठवून बघावे. यानंतर देवाला नमस्कार
करावा. फलाहारासह नाश्ता करावा. मग सूर्योदय व्हावा.

रोज सकाळी व सायंकाळी देवासमोर ५ मिनिट शांत
बसावे. आपण केलेल्या चुका कशा टाळाव्या याचा विचार
करावा. चांगल्या गोष्टी कशा वाढवाव्या याचा विचार
करावा. व तो अंमलात आणावा. उन्हाळ्याच्या सुट्टीत
पुढच्यावर्षीची सर्व पुस्तके वाचून काढावी. मुलांनी व
आईबाबांनी पण. त्यातील इतिहास, भूगोलातील शक्य
तेवढ्या जागा सुट्टीत सहल नेवून 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 १ तास घाम येईल असे खेळावे. सायंकाळी ७ च्या 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. परिक्षेत व जीवनात.

मुले म्हणाली, आजी परिक्षेत 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. खेलोंगे, कुदोंगे बनोंगे नबाब । म्हणजे खेळात जे यशस्वी होतात ते जीवनात यशस्वी होतात. म्हणून प्रत्येकाने तासभर मैदानी खेळ खेळलेच पाहिजे. इंग्लंड दुसऱ्या महायुद्धात व इतर युद्धात जिंकले त्याचे धडे त्यांनी खेळाच्या मैदानावर घेतले होते. तेव्हा रोज १ 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 उर्फ 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 भाषात ११५ कोटी भारतीयांना गप्पा, एस.एम.एस., ईमेल, फोन, रेडिओ, टि.व्ही, पेपरच्या मदतीने देवू या!

जयहिंद। जय महाराष्ट्र ।

विनंती -

माननीय महोदय, महोदया,
कृष्णाकथा व जंगलची बाल आरोग्य
स्पर्धा सर्वांचे मनोरंजन करेल. सर्व
नकळत उत्तम आरोग्य राखायला
शिकतील.

सर्व ज्यादा सशक्त , टवटवीत,
शक्तिमान, बुद्धिमान , यशस्वी दीर्घायुषी
होतील. याची एक प्रत प्रत्येकाकडे हवी.
रुग्णालयात प्रत्येक रुग्णासाठी
वाचायला ठेवावी.

उत्तम जगण्याला आपल्या पोटाला
उत्तम अन्नाची , स्नायुंना व्यायामांची,
जोडांसाठी योगासनांची व मेंदूला उत्तम
विचारांची गरज असते. योगशिक्षण
मनावर ताबा मिळवायला शिकवते. या
सर्व गोष्टी सर्व या कथांमधून नकळत
शिकतील.

हे गोष्टीचे पुस्तक मुलांना देण्यासाठी
आपल्याकडे ठेवा. शेजारच्या दुकानांना
ठेवायला सांगा.

ज्यादा प्रती हव्यात संपर्क करा.

श्री. पंडितहे पुस्तक पाहिजे? फोन करा-
श्री. पंडित ९९७०७१३४१७,

डॉ. जोशी हॉस्पिटल, स्टेशन समोर,

विरार प. ४०१३०३

०२५० -२५०२७०९

मूल्य-२०/- रुपये

माननीय भगिनीनो व बंधुंनो

नमस्कार।

चार वेळा मला भारतात सर्वाधिक मतांनी निवडून दिल्याबद्दल मी आपला मनापासून आभारी आहे.

आपण आपल्या भागातील शंभर टक्के मते मला मिळवून देऊन मला निवडून द्यावे.

डॉ. उगरा १७०० मते मिळवून अध्यक्ष झाले. महाराष्ट्रात २२०० मतदार आहेत. आपण सर्वांनी १००% मतदान केले तर आपला माणूस अध्यक्ष होईल. हे करून दाखविण्याकरीता मी आपल्या भरवशावर उभा आहे.

इंग्लंडचा राजा एक मताने हरला त्याची सत्ता गेली.तो मारला पण गेला.

मला तुम्ही एक एक मताने जिंकून द्या.

धन्यवाद !

आपला विनम्र, डॉ.हेमंत जोशी



प्रतिज्ञा

छत्रपती शिवाजी महाराजांनी ३५० वर्षांची गुलामगिरी संपवून मराठी राज्य स्थापन केले.

पेशव्यांनी आणि मराठ्यांनी ते एकजुटीने मोठे करून भारतावर १०० वर्षे राज्य केले. त्याच जिद्दीने व एकजुटीने आपण १०० % मतदान करून आय.ए.पी. प्रेसिडेंटची निवडणूक जिंकूया. यावर्षी व पुढील १० वर्षे आपल्या लोकांना उभे राहायला हरूप येईल. यंदा हरलो तर पुढे कुणी उभे राहणार नाहीत. म्हणून सर्वांच्या पुढील विजयासाठी 'यावर्षी हट्ट करून तन,मन, धन लावून सर्वांकडून १००% मतदान करून घेऊ 'अशी प्रतिज्ञा करू या.

इंग्रजांच्या पूर्वी या देशावर मराठ्यांनी *१०० वर्षे राज्य केले. या देशाची सीमा मराठ्यांनी* म्हणजे आपल्या पूर्वजांनी आखल्या आहेत. जिथपर्यंत मराठी सेना गेली तेवढाच आपला भारत आहे. पश्चिमेला अटकेपार पाकिस्तान तर पूर्वेला गंगेपलीकडे बांगला देश.

१. साधी रहाणी

२. चांगल्या विचारांसाठी आयुष्यभर काम करणे

३. एकी - कधीही न भांडणे

४. आधुनिक तंत्रज्ञान

५. दूरदृष्टी

या गोष्टी जर आपण पाळल्या तर जगात आपली बरोबरी कुणीही करणार नाही, असे जगप्रसिद्ध इतिहासकार जदुनाथ सरदार म्हणतात.

चला आपण हे करून दाखवू या.

(संदर्भ - मराठी विश्वकोश खंड १२)

*येथे मराठे हा समुह वाचक शब्द आहे. जातीवाचक नाही. मराठ्यांचे तोफखाना प्रमुख गार्दी हे मुसलमान होते. पेशवे, शिंदे, होळकर, भोसले, आंग्रे यांनी कोळी, मायनाक, भंडारी, अशा सर्व अठरापगड जातीच्या लोकांसह एक दिलाने १०० वर्षे भारतावर राज्य केले. असे आपण राहू या. मोठी मोठी कामे करू या.

डॉ. हेमंत जोशी



पप्पू वोट करत नाही

Printed Matter

पप्पू खूप हुषार आहे
वोट करायची इच्छा आहे
पण वोट करू शकत नाही



वोट पत्र येते तेव्हा
पॅन कार्ड मिळत नाही
जेव्हा त्याची कॉपी मिळते
तेव्हा वोट पत्र मिळत नाही
मिळाले तरी पोस्टात
टाकत नाही
आणि पप्पू वोट करत नाही

पण आता दुनिया बदलली आहे
पप्पू पाकिटात पॅनकार्डझेरोक्स ठेवतो
वोट पत्र मिळताच वोट करतो
आणि पोस्टात टाकतो
जय हो ! पप्पू जय हो!
डॉ.हेमंत जोशी

हे पुस्तक पाहिजे? फोन करा-
श्री. पंडित ९९७०७१३४१७,
डॉ. जोशी हॉस्पिटल, स्टेशन समोर,
विरार प. ४०१३०३
०२५० -२५०२७०९
मूल्य-२०/- रुपये

FROM- डॉ. जोशी हॉस्पिटल, विरार

मी आपल्यासारखा एक प्रॅक्टिसिंग
पोडिआट्रिशियन आहे. मी आय.ए.पी. अध्यक्ष
पदाच्या निवडणुकीला उभा आहे.

माझे रक्षण करा.

कृपया मला आपले अमूल्य मत द्या.
धन्यवाद.

आपला विनम्र, डॉ. हेमंत जोशी

आपणाला गणेश उत्सव, ईद,
नवरात्री , दसरा दिवाळीच्या
शुभेच्छा



डॉ.हेमंत जोशी / डॉ. अर्चना जोशी

www.drhaj.com

[email:drhaj123@gmail.com](mailto:drhaj123@gmail.com)