

जंगले में बाल स्वास्थ्य स्पर्धा।.



विश्व में सबसे ज्यादा लडिक्यन क मौत हिन्दुस्तान में होय। अईसन 20 फीसदी मौत निमोनीय से, 20 फीसदी मौत जुलाब से, 5 फीसदी मौत मलेरियाँ से

होय। मरय वाला 89 फीसदी लडिक्याँ दुबला -पतला, कमजोर मतलब अन्नाज न प्राप्त होत होई वईसन लडिक्याँक मौत होय। ई कहानी सबके बताव्य अऊर मौत कम करवांव।

बहुत साल पहले क कहानी बा। जंगल के स्कूल में जानवर के लडिक्यन में स्वास्थ्य (सेहत) स्पर्धा रखी गईल। ओमा एक गरीब घर का अऊर एक अमीर घरेक मुर्गिके लडिक्यन ओमा हिस्सा लेवय लगेन। ओन्हन के कवनव नम्बर नाय मिला। स्पर्धा के बाद ओनहने रोव्य लगेन।

ओनहन के रोवत देखके कुल जानवरन क लडिक्याँ समझावय लगेन। केहु कहेस कि अगले साल मेहनत किहा। असफलता सफलताक पहिली सीढ़ी होथ। लेकीन सीयार अऊर लोमड़ी चाल चलय लगेन। ओनहने सोचय लगेन कि ई मुर्गी अमीर घरे क बा। ओकरे लगे पईसा होई। सकुल के बहरे नानी क

दुकान बा। ओकरे पईसासे आईस्क्रीम खावल जाए, वड़ा खावल जाए। ऐकरे बीना ओनहन लडिक्याँ के लगे आएन अऊर कहेन "अरे तुसबे रोवत काहे हय, अपने स्कूल के लगे मोटकी नानी हईन, अऊर ओनक दुकान बा।' पहिले ओनहू कितनी दुबर रहीन। बादमें दुकानेसे खाई-खाईके मोट होयगईन। वईसन तहुसबे खा अऊरई साल नबर पावा। चल हम सबजने साथमें दुकाने जाई। ई कहीके सियार अऊर लोमडी क लडिक्याँ मुर्गी के दुनव लडिक्याँ के अपने संघे नानी के दुकाने लई गऐन। ओनके सबके पिच्छे एकखे जानवर कभी झुड चला गयल। नानी दुकानेमें नाय रहीन। पिंजरा में एकखे सुग्गा रहा जौन दुकानें क ख्याल रखत रहा।

सियार बोलेस यि देख कितना सुंदर मिठा चॉकलेट बा। टि.वी. में जईसन दिखावथेन वईसन। चॉकलेट खाईके खेलत जाई। जईसन हिरो, हिरोइन खाई के मस्त होय जाथीन वईसन, हमहुसबे होय जायल जाई। थोडी देर बाद खरगोश बोलेस, "अरे तुसबे चॉको राक्षस क कहानी नाय सुने हयका?"

मुर्गी बोली, "नाही! कईसन कहानी?" इही पर खरगोश कहानी सुनावब सुरू किहेस।

चॉको राक्षस क कहानी -

कई साल पहले ईजंगल में एक राक्षस रहत रहा। ओके लडिक्यन क दात अऊर हड्डी बहुत अच्छा लगत रहा पर मिलत नाय रहा। अईसे में ऊ का करत? उआपन चॉकलेट क दुकान खोल दिहेस। लडिक्यन चॉकलेट खाये, चॉकलेट खाएसे लडिक्यन क दाते में लगेन लगय अऊर



किड़ा लगय लगथ। दात गिर जात तब लडिक्याँ भुखा रहय लगेन। जईसन बीना दांत क शेर भुखा रह थ वईसन। वईसन लडिक्याँ भुखा रहय लगेन अऊर कमजोर होवय लगेन, बीमारी से मरय लगेन अऊर लडिक्यन क दांत राक्षस के मिलय लगा। ऊखायके राक्षस क खानदान फल्य- फूल्य लगा। ओकर लडिक्याँ बढ़य लगेन। ओनहने चारसौ करोड क बहु कम्पनी बनाय डालेन।

ऐकरे बाद का भयल पत्ता बा? लडिक्यन क दात खात खात लडिक्यन

के दाते के लगल चॉकलेट क आदत ओके अऊर ओकरे लडिक्यन के भी लग गईल। ओनहनव भी चॉकलेट खाए लगेन। ओनहन कभी दात गिरय लगा। ओनहनव भी भुखा रहय लगेन अऊर मरगएन।

ऐही के नाते एक समय ई देशक चॉको राक्षस के चंगुल से मुक्ती भईल।

दुर्भाग्यसे आजभी ई देश में बहुराष्ट्रीय कम्पनि अऊर देसी कम्पनी हर साल चार सौ करोड रुपये क चॉकलेट बेचथेन। उखायके 95 फीसदी भारतीय लडिक्याँ क दात के किड़ा लगल बा।

जन्मदिन पे प्रणाम करथेन तब हमसबे सौ साल जियय क आशीर्वाद दिया जाथ अऊर ओन्हनके चॉकलेट देई के ओन्हनक उम्र कम करय क सामान दिया जाथ। अईसन हएन आपन होशियार भारतीय। ओनहन जब सुधरहीं तब सुधरहीं। ओन्हनके स्कूल में जब चॉकलेट देब बंद होई, तब होई। पर हमरे स्कूल में ई बंद होयगयल बा अऊर तु सबे ई बिलकुल मत ला।



हाथी बोल,

"तोहरे मजबुत -
मजबुत दाते के गोली चॉकलेट क नजर न लगय चश्मे बदूर!"

सियार बोलेस,
"कवनव बात नाहीं,
आपन सभे वड़ा खालजाए। तोहरे पास वड़ा बा का?"



सुग्गा बोला , बा ना। वड़ा बा। वड़ा पाव भी बा। ऐतने में घोडा क लडिक्याँ बोलस्, अरे, ई वडा ट्रॉय के घोडा की नाय बा। जेकरे पेटे में जाथ ओकर पेट बिगाड देथ। तुसबे ट्रॉय के घोडे क कहानी सुने हय? सब कहय लगा, "नाही" घोडा बोला "तब सुन।"



ट्रॉय के लकड़ी क घोडा क कहानी बहुत पहिले भुमध्य समुद्र के किनारा पे तुर्किस्तानी देश में ट्रॉय नाम क सुंदर बडहर देश रहा। आजव ओकर छवी देखय बिना मिलथ। ट्रॉय क मनई ग्रीक क सुंदर राजकुमारी हेलन के भगाय लई गएन। ओके छुडावय बीना ग्रीक क

लोग नाव लईके ट्रॉय गऐन। ट्रॉय के ओन सभे घेरलीहेन। दस साल तक युद्ध चला। पर केहूक जीत-हार नाय भयल। आखीर में ग्रीके लोगन ने हार मानलीहेन अऊर ग्रीक वापीस चला गऐन। जाते वक्त ओन्हन ट्रॉय के लोगन के बिना एकखे तोफा के रूप में एकखे बडा लकड़ी क घोडा ओन्हन के दरवाजा पर छोड दिहेन। घोडा में पहियाँ लगल रहा। युद्ध जीत्य के खुशी में ट्रॉय में जश्न मनावे जात रहा। जीत के तोफा के रूप में ओनसभे घोडा सहर में लई आऐन अऊर जश्न मनावे के बाद राती के सोई गऐन। रात में घोडा के पेटमें छिपल ग्रीक सिपाही बहरे आय गऐन। ओनहने कुल ट्रॉयवासीनके मार लियाँऐन अऊर हेलन के वापीस लेय गऐन। ईह बा ऊ महशुर ट्रॉय क हेलन। ईही विरकथा पर ग्रीक महाकवि होमरने इलियंड महाकव्य रचेन। जईसे उ घोडा के पेट में दुश्मन छिप के बईठा रहेन। वयिसन ही घरे के बहरे खाए से बीमारी जतुं पेटमें जाथ। ओसे अपने सक्के, पेटदर्द, पीलिया, कीडे, उल्टी आदी रोग होथ। अऊर इसी तरह लोक मरथेन। ऐप्पा खरगोश बोला, "अपनव सबके ई बिमारी होय सकथ का?"

ऐपा कोयल बोली, चल हमारा गाना सुन, का होई? का होई?

खुलल सडल खाय त
घरेसे बहरे खाय त
होटल में खाय त
भेलपुरी खाई त
का होई? का
होई?

उल्टी- जुलाब
अऊर का

उल्टी होई, जुलाब होई
पीलिया होई, टाईफाइड होई
कालरा होई, किड़ा पडी
उम्र क धागा छोट होई
घर में सबके रोग लगी
घरेमें बिमारी क मेला लगी
हम घरेसे बहरे न जाऊब
केहुके खाय देब न।

तब उल्टी- जुलाब न होई।
ज्यादा लोग मरीही नाही।
हम ई करब
सबके बताऊब
तब फिर होई का? होई का?
हिंदुस्थान होई
निरोगी स्थान

सुनकर सियार
पिच्छे आऐस।



लोमड़ी बोलील कवनव बात नाही। चॉकलेट वडा नाही त आपन सबे थम्सअप, कोक, पेप्सी पियल जाई अऊर ऐन्जी पाई।

ऐपा हिरण बॉटल उठाय के बोलेस "ई बॉटल के ढक्कन पे का लिखा बा पढ की नाही?" तब ओन्हन बोलय लगेन कि, "ऐपात अंग्रेजी में लिखा बा।" तु सबे पढनसक ऐकरे नाते अंग्रेजी में लिख्खा बा कि ऐम्मा सिर्फ रंग अऊर पानी बा। दस रुपियाँ काहीके पानी के पिच्छे गवाय का हमसबे इतना अमीर हई? जेकरे घरे में पानी बा, ओन्हन के ई पियय क का जरूरत? लोमड़ी बोलील, "तका नारियल क पानी पिययके। ऐकरे विनात तु मना मत कर, तु थम्सअप मत पिया।"



लोमड़ी बोलेस, कम से कम ठंडा मसाला वाला दूधत पिई। काहीकेकी टिक्की में जवन सबसे बड़ा बड़ा खिलाडी के दिखावथेन अऊर मसाला दूध पीके अच्छा खेलथेन। तब मुर्गी मसाला दुधक बाटली लिहेस। ओम्मा स्ट्रॉ डालेस और

पीयय चलीन। मुर्गी के इतना अच्छा लगा की पीके उजोरसे छलांग लगाऐसा। उइतनी पतील रही की स्ट्रॉ से बॉटल में गिर पडीत अऊर डुबय लगीन अऊर चालाय लगीन। ओकर चिलाऊब सुनके नानी आईन। नानीओके स्ट्रॉ से पकड़के बहरे निकालीन। मुर्गी बहरे आईल अऊर नानी पुछीन, "तू का करत रहूँ?" उबोलेस हम्मे तोहरेकी नाय मोट होव्य के बा, ऐहिकेनाते दुध पीयथई। नानी कहिन तोहय के कहेस ह कि दुध पिययसे केव भी मोटा होथ?

देश में दुनियां क सबसे ज्यादा दुध क उत्पादन होथ अऊर सबसे ज्यादा रोगी लडिक्याँ ई देश में बाहेन।

घरे घरे में पाच सौ रुपियाँ क दुध पिया जाथ तभव लडिक्याँ दुबर - पातर काही के हऐन? अन्नाज समझके 95 फीसदी पानी वाला दुध पीयथेन, अन्नाज के जगह पे पानी पीयथेल ऐहिकेनाते लडिक्याँ दुबर पातर अऊर कमजोर रहथेत। ऐहिके नाते जल्दी जल्दी बिमार होथेन अऊर ओनकर सकर उम्र कम होत जाथ। तोहार नम्बर दुध पीके न लगी।

सौ ग्राम दुधे में 90 फीसदी पानी होथ। गायके भईस के दुधमें 85 फीसदी पानी होथ। ओम्मा दुधवाला अऊर पानी

डालथा। दुध में पानी अऊर बढथा। असली ताक्त मलाई में रहथा। उभी घी बनाव्य बीना निकाल लेथेन अऊर सफेद पानी लडिक्यँन के पियावथेन। दुधसे सिर्फ भुख मरथा। चमडीसे खुन बहथा। ओसे लडिक्याँ बिमार होथेन। शरीर से लोहा कम होथा। बुद्धी क विकास नाय होत तभही लडिक्याँ बिमार कमजोर होथेन। लोहे के कमीसे प्रतिरोधक क क्षमता कम होथा। भूख कम हो अऊर पुरे शरीर क ताकद कम होथा। उमर कम होथा। सिर्फ पानी पीके लडिक्याँ पिसाब करथेन। भुखा पेट रहथेन रोवथेन अऊर शौच में रोवथेन। अईसन केकरे साथ न होवथ होई, भारत में अईसन कवनव लडिक्याँ नाय बाऐन। ऐकरे बीना डॉक्टर के पास न जाय पडे, भारत में अईसन कवनव लडिक्याँ नाय बाऐन। ऐकरे बीना डॉक्टर के पास न जाय पडे, भारत में अईसन कवन्व घर नाही। ई सब पतला अन्नास पीययीक बिमारी बा। पतिल अन्नाज मत पिया। नाहीत तहूसके

तकलीफ होय सकथा। कोयल बोलीन हमार गाना सुन अऊर गावय लगीन।

दुध, चावल क पानी, नारियल पानी किहेस् लडिक्यन क नुकसान।



ऐम्मा अन्नाज कमबा पानी ज्यादा। ई लडिक्यन के रखथ भूखा। पतिल अन्नाज से किहेन भूख भगाव्यक कोशिश त लडिक्याँ होथेन दुबर पातर।

ईहापेत दिन भर होत रहथा। दुध चावल के पानीक भरमार होईत का होई हिन्दुस्तान ई होय जाई दुबरस्थान। लडिक्याँ होथेन दुबर -पातर खून निचोडाथ् सफेदय बीमारी अऊर उम्र घटथा।

आप अईसन करीही मत लडिक्यन के पतिल चीज देहीं मत।

ओन्हनके बोन्साई बनाव मत। ओन्हनक उम्र कम मत कर। ऐकखे मुर्गी पुच्छेस, “ आज टीवी पे बडा बडा लोग बोलथेन की चॉकटेल खाईके ताकद

आवथ, दुध पीके ताक्त आवथतका ओनसबे झुठ बोलथेन?"

हाँ नानी बोलीन, पईसा बीना लोग कुछ भी बोलथेन, कुछ भी करथेन। ओन्हने अपने पेटे बीना करथेन। ओन्हने बिकल हुवा रहथेन। ईसब विज्ञापन बाजी होथ। ईसब पईसा कमायक तरिका होथ। ज्यादा तर धोका दिया जाथ।

अईसन विज्ञापन से जितना दूर रहब उतना तौहरे बीना अच्छा रहीं। विब्लंडन के खेल में दुई पायरी के बीच खीलाडीजने केला खाथेन। केहूबी डिब्बासे या बोतलसे दुध निकालकर नाय पितेन पर विज्ञापन में अईसन नाय बतवतेन।

ऐथा बीना ऐन्हनके फटकार लगाव्य के चाही, की आपसब सीधे- साधे भारतीय जनता के ठगथेन। अधिकारी आपके के दिहेस्? आप होईहीं बडा, पर भारतिय जनता से झुठ बोलय क अधिकार केहूके नायबा? का आप सबक इतना बुरा दिन चलता? गरीब पेटे बीना चोरी करथ, ओके माफ किया जाय सकथ। आप लोग काहिके झूठ बोलथेन?

एक दर्इयाँ एकखे आदमी के पाव चुरावत सब पकडे रहा। ओके राजा माफ

किहेस। अऊर केव हिसाब में हेराफेरी कर पकडा गयल। राजा ओके फांसी दर्इ दिहेस। राजा कहेस, गरीब के लगे काम अऊर खाना नाय रहल ऐथा बीना उचोरी किहेस पर मंत्री के लगे सबकुछ होते हुवेभी ऊपईसा के लालच में गलत काम करय लगा। ईहीके नाते ओके फासी देवाऐह।

केव भी शराब क विज्ञापन टीवी पे किहेसत हमें ओके पोस्ट कार्ड भेजय के चाही की जईसन करब वईसन भरब।

शराबक विज्ञापन जे करी ओकर लडिक्याँ शराब पिके मरीहीं।

शराब क विज्ञापन कर मत शर्मनाक काम कर मत

नानीक ईबात सुनके सब शांत होई गऐन। सीयार बोलेस, कव्वनव बात नाही, हमसबे ऑईस्क्रिम खाब। ऐमा खरगोश बोलेसह, ऐसे कवनव नुक्सान न होईन?

कोयल बोलेस, का होई? हमार गाना सुना।

होई का? होई का?

ठंडी आईस्क्रिम खायत

कोल्ड्रीक पियत

सर्दी- बुखार वालंके साथें खेलत

भीडीमें गयत

होई का? होई का?

सर्दी, खांसी, बुखार अऊर का?

सर्दी होई
 बुखार होई
 निमोनिया होई
 ओसे ज्यादा होई का
 जान के धोखा अऊर का?
 इंजेक्शन, हॉस्पिटल और का?
 ठंडी आईस्क्रिम खायके नहीं
 कोल्डड्रिंग पीययके नहीं
 सर्दी बुखार वालन के साथे खेलन के
 नहीं



भीडी में जायके नाही
 त सर्दी खांसी होई नहीं
 टीबी, निमोनिया न होई
 खासरा, गला सूजन न होई
 ओसे होई का? होई का?
 हम निरोगी रहब अऊर का।

ऐप्पा लोमडी बोलेस, आपन सबे
 अईसन करलजाय कि केहुसे पुच्छत जाई
 की मोटा कईसे होथेन?

तऊ सियार से पुच्छेस, कारे मोर
 कईसे होथेन?

सियार बोलेस कि, हमार माई कहथीन
 कि काजू, बदाम, खाएसे मोटापा आवथ।
 ऐपा नानी के पिंजरा वाला तोता बोलेस,
 काजू, बदाम, मुँगफली, सोयाबिन,
 नारियल में तेल होथ। ऐम्मा से जेथामे
 तेल निकलथ अऊर जेभी ई ज्यादा
 खाथ, ओके ज्यादा तेल मिलथ अऊर ऊ

मोटा होथ। ऐहीके नाते जेके मोट
 होव्य के बा ऊ ईसब खाएके चाही।

ई सुनके अमीर घरेक मुर्गी बोलेस,
 हॉ हम अपने घरे काजू, बदाम खाय
 सकीथ। गरीब घरेक मुर्गी रोवय लगी,
 हम सभे काजू, बदाम, नाय खाय
 सकीत। सुग्गा बोलेस, कवनव बात
 नाही, तब तु मुँगफली खा नाहीत तोहरे
 ईहा नारियल क पेडत होई तु ओकर
 नारियल खा। नारियल में 60 फीसदी,
 यानी सबसे ज्यादा तेल नारियल में
 होथ। ऐहिबीना जेकरे लगे नारियल क
 पेड बा ओनसभे हर एक पेड पे अपने
 अपने लडिक्याँक नाव डालदेवके चाही
 अऊर उसब नारियल घरे वाले ही खाएके
 चाही । हम सभे हनुमान जी के
 नारियल चढईथ। ऐसनही हर एकजने
 हनुमानक पुजा काईके, रोज एकखे
 नारियल खाई, त ऊ तीन महिनामें मोटा
 होय जाई, नाहीत जईसन हनुमानजीके
 तेल देवाथ उही तरह रोज एक कटोरी
 तेल पिययके चाही। थोडा - थोडा कईके
 खाना में डाला जाए तबहु हमसबे मोट
 होईजाव। काजू बदाम भले महंगा बा,
 पर मुगफल्ली सस्ती बा, नारियल सस्ता
 बा। तिल बा, सूर्यफूल बा, सोयाबीन बा।
 ई सब खायके या फिर तेल पीके आपन
 सबे मोट होय सकथी। नानी के देखन,

ई नानी अयसेही मोट भईल बाहिन।
इस तरिकासे लोमडी क काजू बदाम
बिना फेकल जाल भी बेकार गयल।

फिर सियार क लडिक्याँ बोलसे कि
तब ठिक बा आपन सबे सेब खाई। कुल
अमीर घरेक लोग सेब खाथेनअऊर सब
बोलथेन।



एप्पल ए डे कीप्स डॉक्टर अवे तब
हमसभे एप्पल खाई का?

एप्पा सुग्गा बोलेस, ई सही बा कि
एप्पल ए डे कीप्स डॉक्टर अवे अंग्रेजन
क कहावत बा। काहीकेकी ओन्हनके
लगे सिर्फ एप्पल होथ। पर अपने पास
संन्त्रा बा, आवला बा, बईर बा, चीकू बा,
पपईर्याँ बा। ऐम्मा हर फलेमें ज्यादा
केल्शियम अऊर सत्व बा। ईसब खाएसे
स्वाथ अच्छा रही, अऊर डॉक्टर क
जरूरत नाय पडत। ऐथा बीना अपने
सके एप्पल ए डे कहय के बजास कहय
के चाही की दिनभरे में एक फल खा
अऊर हमेशा अच्छा रहा। ई बोलके
खरोश एक छलांग मारेस।

ऐप्पा लोमडी बोलेस ठिक बा आपनस
भे नानव्हेज मगावत जाई। कहिकेकी
मासं खाए वाला जल्दी मोट होथ। ऐप्पा
हाथी क लडिक्याँ बोलेस, हम कहाँ
नानव्हेज खाईथ, तब तोहार जौन वैश्विक
स्वास्थ संगठन बा ओकर टेक्नीकल
रिपोर्ट सीरीज नंबर 724 बा। ओकर
मतलब ई बा की दुई कटोरी चावल
खाना मिलथ ओसे ज्यादा विरामीन
केथहूमें नयबा। ऐप्पा मुर्गीक लडिक्याँ
बोलेस, आपन सभे दिन भर चावल
कईसे खाय सकीथ? नानी बोलीन,
आसान बा। दाल चावल पानी में पकाएत
दाल-चावल होथ अऊर सुय भुन्य पर
दालक चना होथ। चावल के भुन्य पर
कुरमुरा होथ। ई दिन भर खाबत तोहरे
सकें पेट में दिन भर दाल चावल ही
जाई अऊर ई दिनभर खाएसे तुसबे मोट
होयजाब।

मुर्गी बोलेस, नानी तु कईसे मोट भऊ?. नानी बोलीन, तोहयं हमार चल रे काशीफल उछल उछल कहानी मालूम नीहका?

सब बोलेस नाही।

नानी बोलीन, त सुन।



चल रे काशीफल उछल उछल हम एक बार अपने बिटियाँ के पास जात रहें तब हम्मे ईहय सियार लोमडी मिला रहेन। ओनसबे हमें बोलेन, हम सभे तौहं खाऊब।

हम ओनसे कहे, हम अबह अपने बिटियाँ के पास जाथई। ऊहा हम तेल घी खाऊब। रोज सबेरे - सन्झा नाश्ता करब।। दिनाभर चन्ना- कुरमुरा खाऊब। लड्डू, वडा, खाऊब हलूवा खाऊब अऊर आपन तबियत बनवाऊब।

ई सब खाईके हमार तबियत बने और हम मोट भरे।

हम ईहा दिनभर चन्ना, मूँगफली खात रहिथ ईहिके नाते मोट होय गये ।

मुर्गीक लडिक्याँ बोलेस, हम अईसे करी त चली का? नानी बोलीन हॉ ।

तोहय रोज सबेरे नाश्ता करय के चाही, दिना भर चन्ना मूँगफली खाएके चाही अऊर जवन जवन खाब ऊ घीके साथ खाएके चाही। पतील खाना में 95 फीसदी पानी होथ ओके न लेव्य के चाही।

पतिल खाना से भूख भगाय त लडिक्याँ दुबर पतर होथेन अऊर अपने देस में दिन भर पतला खाना देवाथ अऊर हिन्दूस्थानक का होई। ईहाक वासी दुबर पतिल होईही । तुत पहलेसेही दुब्बर पातर ह्य ऐथाबिना पतिल खाना बिलकूल भी जीन लेवा कर पर दिन भर दाल चावल कईसे खाऊब। त ऊ सुख्य भूनके दिन भर चन्ना, मूँगफली के रुप में खाएके चाही तबमोट होब।



मुर्गी के लडिक्यन से ओन बोलीन, तोहयत ईसब न करय पडो, तुसबे दिन भर आपन दाना खात रह तब मोट होय जाबू। ई सूनके तबसे मुर्गी दाना चुगत रहथ। ओकर हर महिना वजन बढत रहथ अऊर ऊ गोल मटोल होय जाथ।

जवने जवने लडिक्यन के मोट होव्य के बा, ओनसभे नानी के कहय तरिका से रोज सबेरे नाश्ता करयं, दिना भर चन्ना मूँगफली खायं। स्कूल में डिब्बा लईके जाए, जवन भी खईही ओमा चम्मच भर केघी ज्यादा डालयं अऊर जेब में हमेशा चन्ने, मूँगफली, नारियल या खाएक चीज रखयं। खाईके तीन महिनामें गोल मटोल होई जाएं।

ऐम्मा केवल जीवन सत्व क मात्रा कम होथ, ऐहीबीना रोज एक कटोरी सलाद खाएके चाही ।. ऐेसे टॉनिक के डिब्बा बीना, अऊर मासाहार न खात अऊर महंगा खाना खाए बगैरे, कवनभी लडिक्याँ तीन महिना में मजबूत अऊर गोल मटोल होय सकथ।

ऊ मुर्गी नानी क बात सुनेस अऊर वैसे ही पालन किहेस। ओथा बीना ऊ अगले साल ओकर पहला नम्बर आएस।

ई नजारा कुछ लडिक्याँ देखत रहेन। ओन्हनव भी दुबर पत्तर रहेन। ओम्या से एक जने बोलेन, नानी हमें सकके भी तंदरुस्त अऊर मस्त होवय हमे सकके भी तंदरुस्त अऊर मस्त होवय क जादू बताव।



नानी बोलीन ठिक बा। चल हम तोहय सकें मस्त रह्यक मंत्र बताई थ। ई तुसभे पांच दईयाँ बोल। बोल दईयाँ नाच। गाना के बोलके जईसन ठिक लगय वईसन हरकत कर। अऊर ई मंत्र सबके दा। देब न? लडिक्याँ बोलेन, हॉ जरूर देवय, नानी बोलीन, कोयल गाव। कोयल गाव्य लगीन।

खेलते खेलते खा
खात - खात खेल
जेबेमें चन्ना- दाना रख
नाहीत कच्चा चावल रख
दिन भर खा मस्त रह
ई पांच दईया गाव, नाच
सबके बताव।



लडिक्यन नाचत हुए पांच दईयां गाना गाएन। जेबेमें दाना रखके वईसन किहेन अऊर नाचत नाचत खाय लगेन। ओन्हवके खूब मजा आयल। ओमासे एकखे लडिक्या आपन सवाल पुछेस की।

उबोलेस कि नानी कच्चा चावल हजम होई की नाही? नानी बोलीन, हां विरार क डॉक्टर गॅरेन्टी देथेन कि कच्चा चावल अच्छेसे हजम होथ। ओसे पेटमें दर्द नाय होत।। मुर्गी, चिडिया, चुहा सभय कच्चा अनाज ही खायेन अऊर ऐनकर सककर शरीर भरा रहथ। कई लडिक्याँ अऊर महतारी घरेमें कच्चा अन्नाज खाथेन। बिनत दर्दियाँ चावल, सब्जी, दाल कच्चय खाथेन अऊर ओनकर सकर शरीर भरा रहथ।

खाना पकायके खाऊब हमसभे लगभग 10,000 साल पहले सीकखे हई, ओसे पहिले करोड साल से हमसभे कच्चा अन्नाज खायके हमसभे जीन्दा रहे। नानी बोलीन ऐकर मतलब ईनाही कि सिर्फ कच्चा चावल खा। चन्ना, मूँगफली, फल खा। उनाही त चावल भी चली। लडिक्यन बोलेन का हमरे सबके दांते में किडा लग गयल बा। हम सभे कईसे खाऊब अऊर कईसे सफल होऊब? नानी बोलीन, नमक से दातून कर। दातेक किडा हटाव अऊर अच्छा होयजा।

लडिक्यन बोलेन ऊ कईसे? नानी बोलीन सुन। नमके से दातें क किडा मार। आज 85 फिसदी लोगन के दातेमें किडा बा। कईजनेके मोहेस बदबू आवथ। लडिक्याँ बोलेन, ओकर कुछ उपाय बा?

नानी बोलीन, हव ना। अपने घरेके पतील नमक से रोज खाएके बाद सोव्य से पहिले अऊर उठयं से पहिले दातं घसा।

नमक से दातेमें किडा लगय वाला स्ट्रेप्टोकोकस काटाणु मरथेन। अईसन सूक्ष्म जैवशास्त्र (माइक्रोबायोलॉजी) कहथ। ऐसे दातेक बदबू भी जाथ।

ठाणा जिलाक ऐकखे प्राथमिक स्कूल मे ऐकखे पिंपलेताई नाव क शिक्षिका हईन।

ओनकरे कह्यपर 190 लडिकन रोज अईसन कत रहेन, ओन्हन के फायदा भयल।

तुसभे भी कईके देख, पर नानी ईदांते मे कीडा लगाव्यवाला स्ट्रेप्टोकोकस अपने शरीर में आवथ कहासे?

नानी बोलीन, रमदासस्वामी क दासबोध पढ। ओन जवन कहथेन उसही बा। ओन कहथेन केहूक झूठा मत खा, महतारी बापेक भी नाही। 85 फिसदी लोगन के दाते में किडा बा। दातेमें कीडा वाले लोगनक जुठा हमसभेभी खाएत अपनव दात सडथेन। जेकर झूठा



खाथेन ओनकर सारी बीमारी अपनेके होथ।

आपन सभे पकल चावल खाईथ। ओम्मा ग्लूटेन नामक पदार्थ रहथ जवन दातेंके चिपकथ। गोली, चॉकलेट भी दातेंके चिपकथ। ईसबके मुंहेमे स्ट्रेप्टोकोकस नामक कीटाणू हमेशा रहथेन। उई चीज खाईके फलत- फूलत रहथेन। ओन्हन से ई जवन आम्ल बनवथेन उ आम्ल से दांते में सडन सट गयल बा। सडल दांते से खाना अच्छेसे चाबाय नाही सकीत। खाय नाही सकीत। ओन्हने भूख से जल्दी मरथेन। अईस आपन 85 फीसदी मतलब लगभग सबही हएने। विशेषज्ञों के अनुसार ई सडल दातें में ही दिल का बीमारी, एसिडिटी के कारण छिपा होथ।

लडिक्यन बोलेन ठिक बा। हमसभे रोज खाना खाएके बाद अऊर सबेरे उठय पे अऊर रातीके सोवय से पहिले पतिल नमक से दांत घसबा। फिर लडिक्याँ बोलेन नानी आप पहले बहुत मोटी रहू त वजन कईसे कम किहूँ।

नानी बोलीन, कोयल गाना गाव। कोयल गावय लगी।

वजन घटावय क मत्र

पतिल खाना ज्यादा

गाढा खाना कम

फल-सलाद ज्यादा

तेल घी कम

नाच- मस्ती हलचल ज्यादा

बईठब - सोऊब कम

हलचल ज्यादा वजन कम

नानी बोलिन, हम नीचे दिहल चीज केहेह।

1) खाएमें फल- सलाद बढाएह। हर दईयाँ कम खात रहे।

2) पकल खाना खाऊब कम किहे।

3) कभहुभी आधा पेटसे ज्यादा खाना नाय खाएह।

रात के खाना नाय खाएह।

4) कभहू बईठत नाय रहें। लगातार काम करत रहें। चलत, दौडत, सीढि चढत। आपन काम खूद करिथ।

5) 20 साल के बाद सबके अईसन करय के चाही, 100 साल चुस्त रहब।

पकावल हुवा स्वादिष्ट खाना ज्यादा खाएसे वजन बढथ। पेट बढथ। पेट दिखय लगी कि 20 साल मे कईजने के बिमारी से मौत आवथ अईसन विरार क डॉ. विनीत दंडवते बतावथेन। पहिल वजन बढथ। चर्बी बढथ ओसे खून बढथ। फिर पिशाब थयली दिल, मस्तिष्क खराब होथ। यादाशत कम होवय लगथ, तब यात मौत आवथ याफिर बीमारी से मुर्दा की तरहजीयय

पडथ। इसब टालय बीना हमरे जरूरी पांच सूत्रो क पालन करही के चाहीं।

जेकर पेट निकलथ, ओन्हनके भूख लगय पे खाना खाएके न चाही। ओन्हय पानी अऊर ज्यादा तरल प्रदार्थ लेवय के चाही।

खाना से पहिले पानी, खाना के बिच पानी, अऊर खाना के बाद पानी पियय के चाहि। पानी के अमिृत कहथेन। ई तरिकासे अम्रितपान करय के चाही। रातीक खाना बंद करयं के चाही। ओकरे जगह नीबू शर्बत, कोकम शर्बत पीययके चाही, या फिर छॉछ पिययके चाही।

बडे लोगन के कभवभी आधा पेट भरयपे खाना न खायके चाही। खाना के बाद थोडक भूख रहय के चाही। जवन भी खाना खाए ओम्भा आधा से ज्यादा फल अऊर सलाद होव्यके चाही। खाएके बाद में फल अऊर सलाद खायके। ई झाड़ू की तरह दात अऊर मुहँ साफ करथेन।

खाएके बाद घरेमें बनावल पान खाएके चाही। पान बहुत फायदेमंद बा। ओम्माक चुन्ना कैल्शियम देथ। हड्डि मजबुत करथ। कत्थासे कोलेस्ट्रॉल घटथ। दातेंक किडा कम होथेन। सौंफ अऊर पत्तासे तृप्ति मिलथ। थोडव खायके भी पेट भरा लगी अऊर भुखन लगी। वजन कम

करय में साह्यता होई। कभव भी बईठय के नाही। हमेशा घुमत फिरत रहय के चाही। ऑफिस, स्कूल 3 किलोमीटर तर होय त पैदल जाएके चाही। 5 किलोमीटर रहयत सायकलसे जाएके चाही। ओकरे बादमे बस, रिक्शा क सादन कामेमे लियावय। होय सकीत लिफ्ट के टालय। सिढिक ईस्तमाल करयं। जितना होय सक्की तेज चल, दऊड, सीढि पर भी योगा सिख। ध्यान रखय क्वेभी गलती करयंत माफ करयं के चाही। हमेशा सच बोलयं अऊर मिठ बोलयं। कोयल गाना गाव। ऊगावय लगींत ।

झुठ मीठ बोलत ।

कडवा सच बोलमत,

खाली- पीली लड मत,

जेके सुलझाय नाय सकतेन

ऐइसन लफडा में पड मत.

मने मे बोलके देख, सही लगेत

सामाने बोल्य।

नाहीत बोल मत

लडिक्यन बोलेन, नानी लोगन

बीना सबसे अच्छा खाना

का बा?

नानी बोलीन कोयल गाव।

ऊ गावयय लगीलं ।

फल सलाद फर्स्ट क्लास

घरेक खाना फर्स्ट क्लास



पर फलके मुकाबले बहरे क
खान सेकंड क्लास
खुलल खाना थर्ड क्लास।
लडिक्यन पूछेन, नानी जीतय
बीना जरूरी मंत्र का बा?
नानी कहिन बतावथी। कोयल
गाव कोयल गावय लगीन ।

सफल होव्य क मंत्र
खेलते खेलते खा
खात खात खेल
जेबेमें हमेशा कच्चा चावल
चन्ना- दाना रख।

शक्तिमान बन
रात में जल्दी सोव्य के
सबेरे जल्दी उठय के
योग - सुर्यप्रणम करयं के
दिनाभर अच्छेसे रहयं के
कसरत के बादमें पढाई करय के
फॉरमूला, पहाडा याद करयके
पहिले पिच्छला दिन क याद करय के
तब बादमें नया पाठ पढयके
रोज क्लास से आगे रहय क कोशीश
करय फिर नाश्ता पूजा करयं के
हमेशा सबसे आगे रहयं के
हमेशा अच्छा सोचयं के
मीठा बोलयं के
अच्छा करयं के

खुश रहयं के।
ई सब करयं के अऊर
हमेशा जवान रहयं के
अऊर सफल बनय के
भारतक भाग्यविधाता बनय के
ई सबके सिखावय के
मातृभूमि क कर्जा उतारयं के।
आपन सबे सफल होवय क
मंत्र रोज बोली । पर नानी हमे सकें
बीमारी टायलं क मंत्र बताव ना।
नानी बोलीन कोयल गाव। ऊ गावय
लगीलं ।

बीमारी टालय क मंत्र:-

बारिश में गयत हर दर्इयाँ भिगब
आगी के लगे गय त
हर दयियाँ जलब
बीमार आदमी के गले गयत
हर दयियाँ बीमार होवब
घरेसे बहरे खायत
हर दर्इयाँ बीमार पडब
ऐथा बीना हम,
बीमार के लगे न जाऊब
हम कुल टीका लगवाऊब
हम ई करब
दीर्घायु बनब।

राती के जल्दी सोव्यके, सबेरे जल्दी
उठय के पर नीदं पुरा होव्यके चाही

ऐथाबीना रात के जल्दी सोव्यके। रात के सात बजे पहिले घरे आवयके। योगा, सुर्यनमस्कार, व्यायाम करयंके। फिर घन्टा भर गणित क फॉर्मूला, कविता, पहाडा, जरूरी पाठ पढ्यके। याद करयके। आज जवन स्कूल में पढाव्य वाला हऐने। ऊ पढलेव्यके अऊर ऐसे पहिले काल जवन पढाई भयल रहा ऊ याद कई लेव्यके। एकरे बाद भग्वान क पूजा करय के। फलवाला नाश्ता करय के। फिर सुर्यास्त होई ।

रोज सबेरे अऊर संझा के पाच मिनट शांती से भग्वान के लगे बईठ्यके। आपन सबे जवन गलती किये हई ऊ कईसे सुधारयं के, ऐप्पा सोचयं। अच्छा गुण कईसे बढाव्यके ईसोच्य अऊर ओप्पा अमल करयं।

गर्मी के छुट्टी में अगले साल क कुल किताब पढलेव्य के।

लडिक्यनय अऊर महतारी बापव। ओम्मा इतिहास, भूगोल के किताबेमें बतावल गयल जगह पर होयसकी त पिकनिक जायके। अऊर विषय में अंडसन वजन जगह, स्थल, संस्थाक जिक्रबा, ओके देखयक कोशिश करयं। सप्ताह में रविवार छुट्टी के दिना सप्ताह में जवन सीखह ओके दोहराव्य। दुनियाँ से आगे बढ्यके।



रोज इतना खेलयं कि एक घन्टा पसीना निकलय। सन्झा के सात बजय से पहिले घरे आव्य ।

नहाय के बाद पूजा करय के अऊर दिन भर स्कूल में जवन सखिह ओके दोहराव्य। सबेरे स्कूल से पहिले एक दईयाँ स्कूली में दुसरी दईयाँ अऊर सन्झा के तिसरी दईयाँ । दोहरावयसे, पढ्यसे याद जल्दी होथ। अऊर ऐसे 100 फिसदी लडिक्यन के अच्छा अंक मिलथ। सफल होईही। परीक्षा मेभी, जिवन में भी।

लडिक्यन बोलेन, नानी परिक्षा में ठिक बा पर जीवन में कईसे सफल होऊब? बहुत डिग्रियाँ हसिल डॉ.श्रीकांत जिचकर के अध्यन से पता तलथ कि दसई - बारहई में मेरिट लिस्ट अऊर जीवन में सफल लोगन क जानकारी अलग- अलग बा। नानी बोलिन बिलकुल।

जीवन में सफल होव्य बीना सिर्फ पढाई काफी नायबा। 16 विद्या अऊर 64 कला लगथ। ऊ सिख। खेलब कुदब त

बनब नवाब। मतलब जे खेलमें सफल होथ, ऊजिवन में सफल होथ। ऐथाबिना हर केहुके घन्टा भर मैदान में खेलय के चाही । इंग्लड दुसरे विश्वयुद्ध में अऊर अन्य युद्ध में जवन जीत हसिल किहेन ओकर सबक ओन्हन खेल के मैदाने पे सिखेन। रोज एक घन्टा पसीना आई, अईसन खेल खेलयं के चाही। अऊर योगा सीखय के चाही।

योगा कर्मसु कौशल्यः।

मतलब योगी इंसान जवन करथ ऊ श्रेष्ठ करथ। सफल होथ। ओकर अपने मनेपे नियत्रण होथ। टीवी, इंटरनेट, पुस्तक समय योग सिखावथ। अंबिका



योग आश्रम क कई शाखा निःशुल्क योग सिखावथ। योगाक जवन पुस्तक मिलथ ओके पढय के चाहि। योगसाधना अपने के सुपरमैन, सुपरवूमन, विश्वजीत बनवथ। अपने सके शक्ती आवथ।

लडिक्यन योग सीख, जग जीत। लडिक्यन सुनेन अच्छा भयल। हमें सके ईजानकारी 23 भाषामें 115 करोड भारतीयन के बताव्यं, एम.एम.एस., ईमेल, फोन, रेडियो, टीवी, पेपर के सहायता से देव्यके चाही।

जयहिन्द