नीति कथा

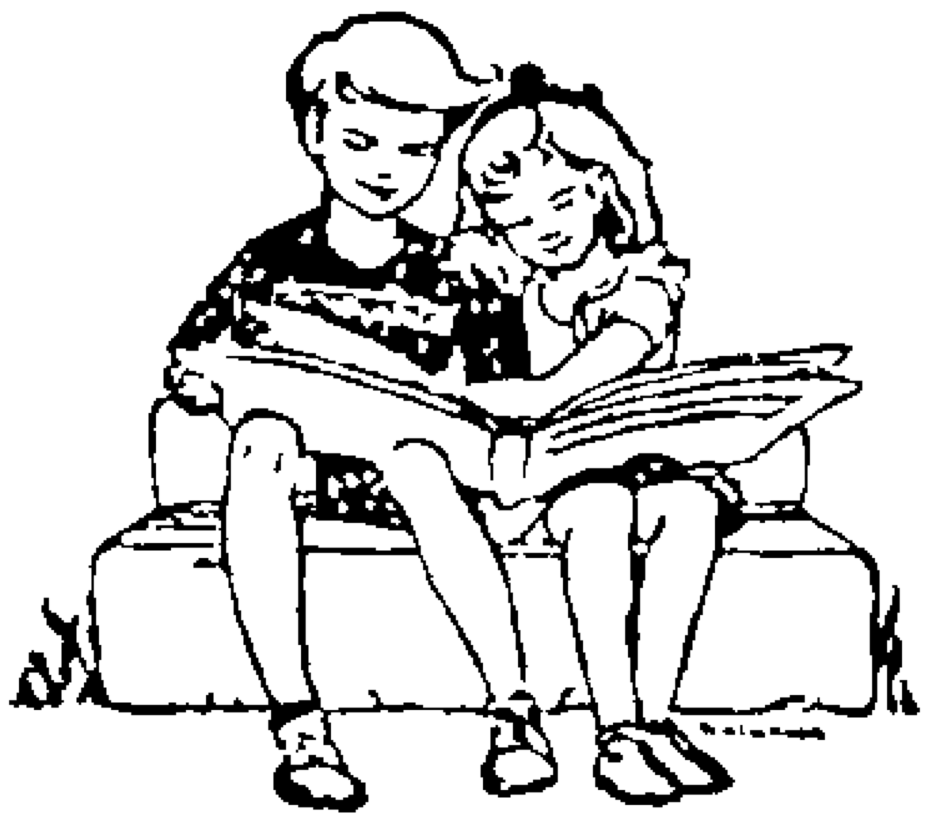
भाग ५

म. ग्रं. सं. ठाणे
विषय ना० वा
क्रा. क्र. १६४७९

१६४७८
वाचनकक्ष
बा० वा०

नीति-कथा

१६४७८
बा. वा.



नीतिकथा

भाग ५

लेखक

डॉक्टर वेल वुड कोमस्टाक

"ऑल अबाऊट द बेबी"
"द होम अँण्ड डाएटीशियन"

रजिस्टर्ड

सर्वाधिकार प्रकाशकांचे स्वाधीन

ओरिएन्टल वॉचमन पब्लिशिंग हाऊस,

सॅलिसबरी पार्क, पुणे–१, भारत

प्रस्तावना

नीतिकथांचा हा पांचवा भाग. पहिल्या चार भागांपेक्षा या भागांतील 'कथा' निराळ्या स्वरुपाच्या आहेत. यांत शरीरसम्पत्ति राखणे हीच प्राथमिक नीति सर्व गूढ नीतिचा पाया आहे हें स्पष्ट केलें आहे. मानसिक स्वास्थ्याचा उगम शारीरिक स्वास्थ्यांत आहे. मनुष्याची विचारशक्ति आणि कार्यक्षमता त्याच्या शरीरप्रकृतिवर अवलंबून असते आणि सुदृढ शरीर असलेली व्यक्तिच नीति-अनीतिंचा सारासार विचार करू शकते. कारण त्या व्यक्तिचे मन (जे मेंदूच्या आरोग्यावर, म्हणजेच शारीरिक स्वास्थ्यावर, अवलंबून असतें) पूर्णपणे कार्यक्षम असतें. मुलांचे प्रथम कर्तव्य म्हणजे स्वशरीराची निगा राखणे व आरोग्याचे नियम जाणून घेऊन त्यांचे पालन करणें. हें उद्दिष्ट पूर्ण व्हावें हीच प्रकाशकांची कामना आहे.

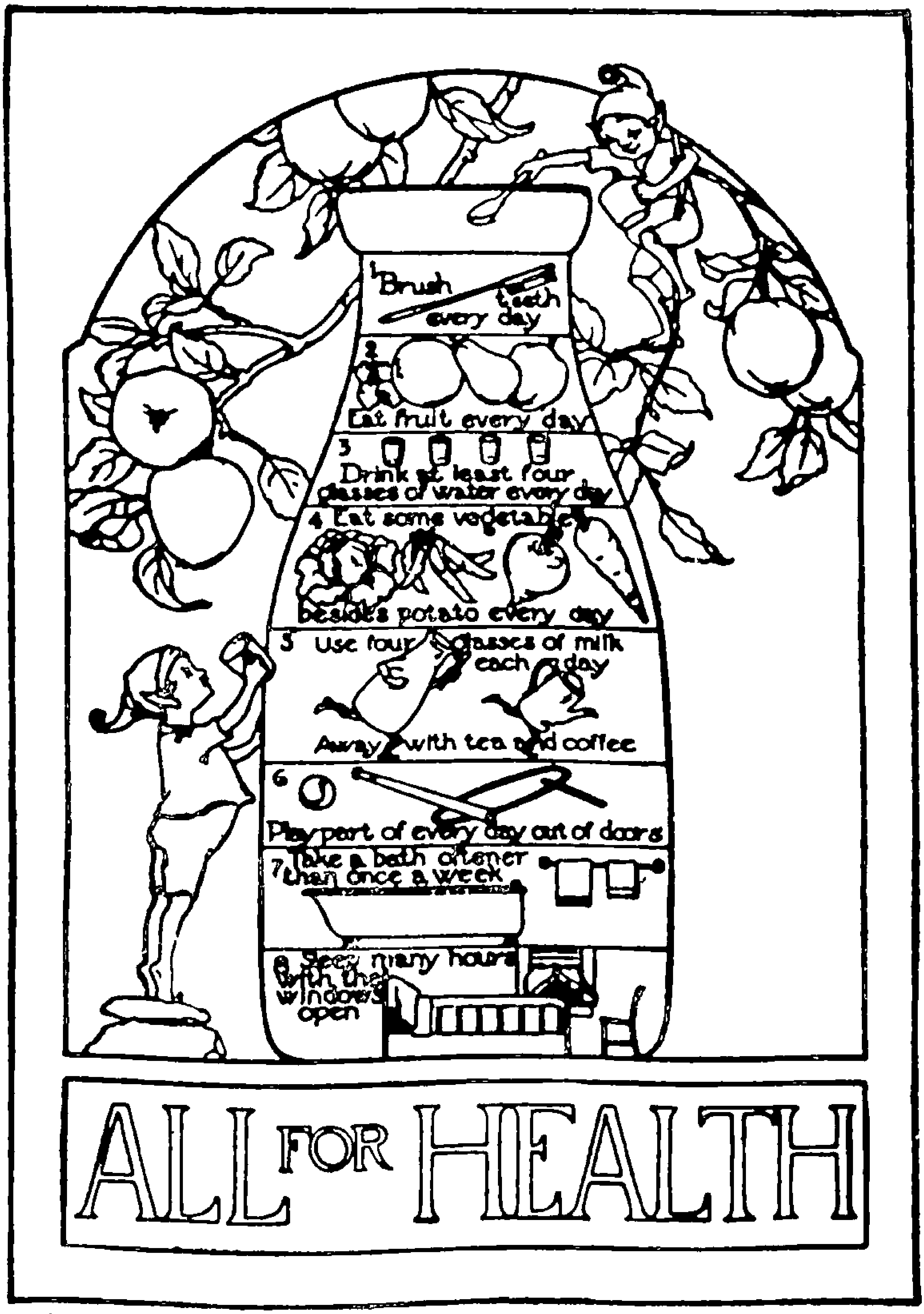
अनुक्रमणिका

पृष्ठ क्रमांक

आरोग्य नियम ७
वाढणें, चालणें आणि घडविणें ८
बिचारे पोट १३
खऱ्या प्रीतिचे मोल आणि गुणधर्म १७
शरीराची कचरापेटी १९
शरीराची घरबांधणी २२
शरीररुपी घर २५
शरीररुपी घराची स्वच्छता २९
सर्दी ३३
पाण्याचें महत्त्व ३९
आपले दांत ४३
कोणतें भोजन चांगलें? ४८
हवेशीर घर ५१
धुरकट घर ५४
जबाबदारी ५९
देवाचें मंदिर ६३
सुंदर देऊळ ६७
सन्मान ६८

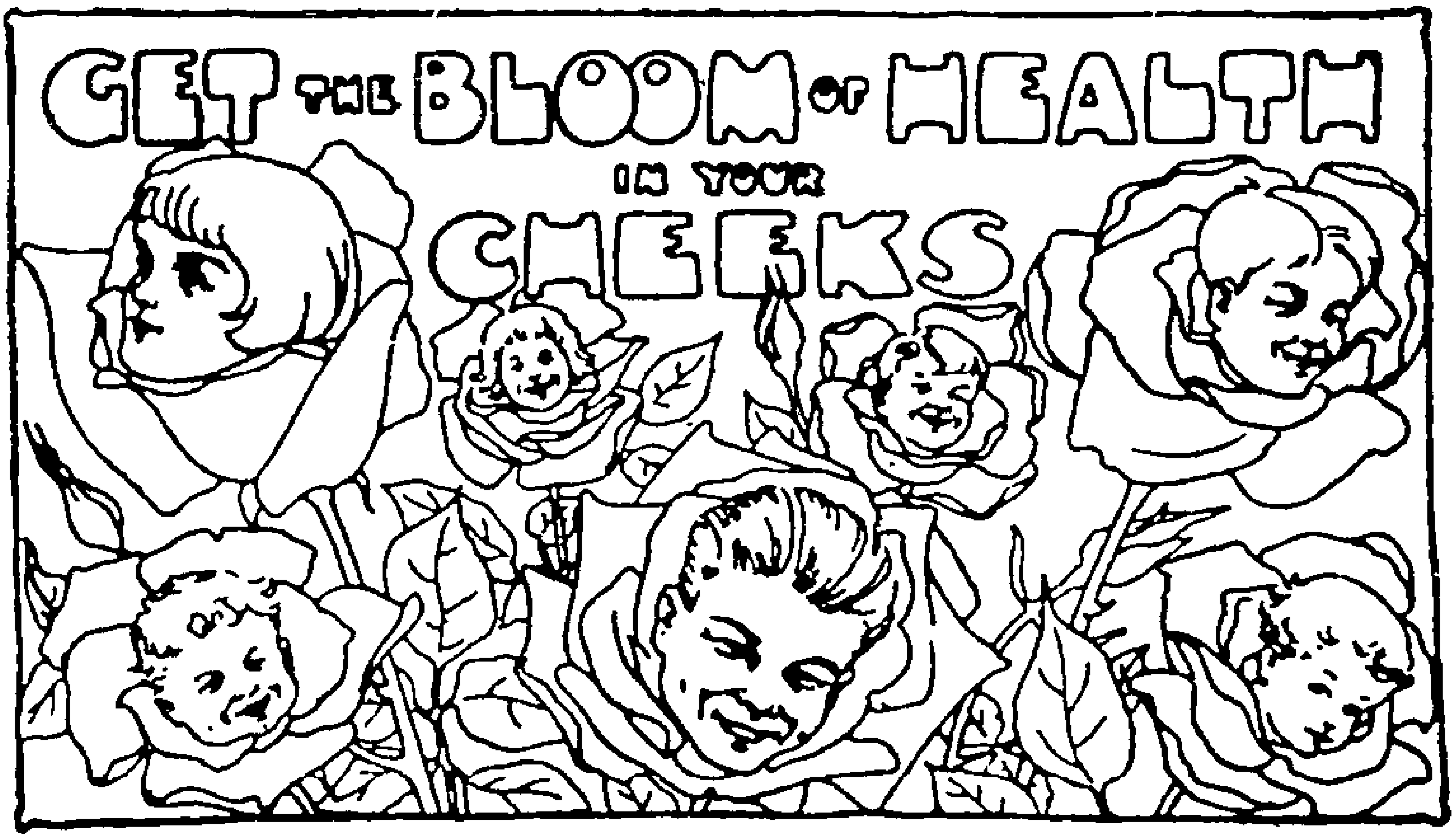
अनुक्रमणिका

	पृष्ठ क्रमांक
आरोग्य नियम	७
वाढणें, चालणें आणि घडविणें	८
बिचारे पोट	१३
खऱ्या प्रीतिचे मोल आणि गुणधर्म	१७
शरीराची कचरापेटी	१९
शरीराची घरबांधणी	२२
शरीररुपी घर	२५
शरीररुपी घराची स्वच्छता	२९
सर्दी	३३
पाण्याचें महत्त्व	३९
आपले दांत	४३
कोणतें भोजन चांगलें?	४८
हवेशीर घर	५१
धुरकट घर	५४
जबाबदारी	५९
देवाचें मंदिर	६३
सुंदर देऊळ	६७
सन्मान	६८



COURTESY NATIONAL DAIRY COUNCIL

सर्व कांहीं आरोग्याकरिता



तुमच्या गालांवर आरोग्याची लाली दिसू द्या.

आरोग्य-नियम

१६४७८
ग्रा० ग्रो०

(१) रोज दांत घासा.
(२) रोज फळे खा.
(३) रोज कमीत कमीं चार ग्लास पाणी प्या.
(४) रोज भाज्यापण खा.
(५) अधिक भाताऐवजी बटाटे खावे.
(६) रोज चार कप दूध प्या.
(७) चहा आणि कॉफी दूर ठेवा.
(८) रोज कांहीं वेळ तरी मोकळ्या हवेंत खेळा.
(९) आठवड्यांतून दोनदां तरी आंघोळ करा.
(१०) खिडक्या उघड्या ठेवून झोप घ्या.

वाढणें, चालणें आणि घडविणें

"शकुंतला, आपले शरीर कशासारखे आहे सांग पाहूं ?" त्यांच्या वर्ग-शिक्षिका श्रीमती इंदिरा यांनी विचारले.

"तें रोपट्यासारखे आहे, कारण तें वाढते," शकुंतला म्हणाली.

"नारायण, तुला काय वाटते?" इंदिराबाईंनी विचारले.

"मला वाटतें तें मोटारगाडीसारखे आहे, कारण तें चालते!"

"आणि, अहंमद, तुला काय म्हणायचे आहे?"

"मला वाटतें तें घरासारखे आहे. कारण आपल्याला तें घडवावे लागतें."

"छान, सगळी उत्तरे योग्य आहेत. मुलांनो, तुमचे दात,दोन डोळे, पाय, हात या साऱ्यांचे मोल रोपटी, मोटारगाड्या, घरें, यांच्याएवढीच आहे काय?"

"नाही, त्यांच्यापेक्षा कितीतरी अधिक आहे!"

"आणि अधिक महत्वाचे काय आहे, आपल्या शरीराची निगा राखणें कीं रोपटयाची, मोटारीची किंवा घराची निगा राखणे?"

"आपण साऱ्यांचीच निगा राखणें आवश्यक आहे,पण शरीराची निगा अत्यावश्यक आहे."

"बरोबर आहे. शकुंतला, आता मला सांग रोपटयाचे महत्वाचे काम काय आहे ?"

"वाढण्याचे. रोपटे वाढले नाही तर त्यापासून कांहीं फायदा होणार नाहीं."

"तें खरे आहे. तुमच्या शरीररुपी रोपटयाची वाढ अधिक केव्हां होते तुम्हांला ठाऊक आहे कां? नाही? मी सांगते. जेव्हा तुम्ही झोपलेले असता त्यावेळीं. आता आपण शरीराकडे मोटारगाडी या दृष्टिने पाहूं या. ही गाडी दुरुस्तीसाठी केव्हां जाते? तुम्हीं झोपला असता तेव्हां. आणि आपण शरीर हें जर घर समजलो तर त्याची अधिकाधिक घडण तुम्ही झोपलेले असता तेव्हांच होते. याचाच अर्थ झोप ही फार महत्वाची गोष्ट आहे. आणि पुरेशी झोप न घेण्याने पुष्कळांचे नुकसान होते. त्यामुळें शरीराचे रोपटें वाढत नाहीं, शरीररुपी गाडीची योग्य दुरुस्ती होत नाहीं, शरीररुपी घराची घडणही योग्य होत नाहीं."

"अहमद, तूं केव्हा झोपायला जातोस?"

"खरें म्हणजे, मला झोपण्याचा कंटाळा येतो बाई! मी जास्तीत जास्त वेळ जागा राहतो. कधी कधी अकरा किंवा बारा वाजेपर्यंत!" अहमद म्हणाला.

"आणि, कुमार, तूं उठतोस केव्हां?"

"सकाळीं लवकर उठणें जीवावर येते. कधीं कधीं त्यामुळे माझा नाश्ता तर चकतोच पण शाळेलाही उशीर होतो."

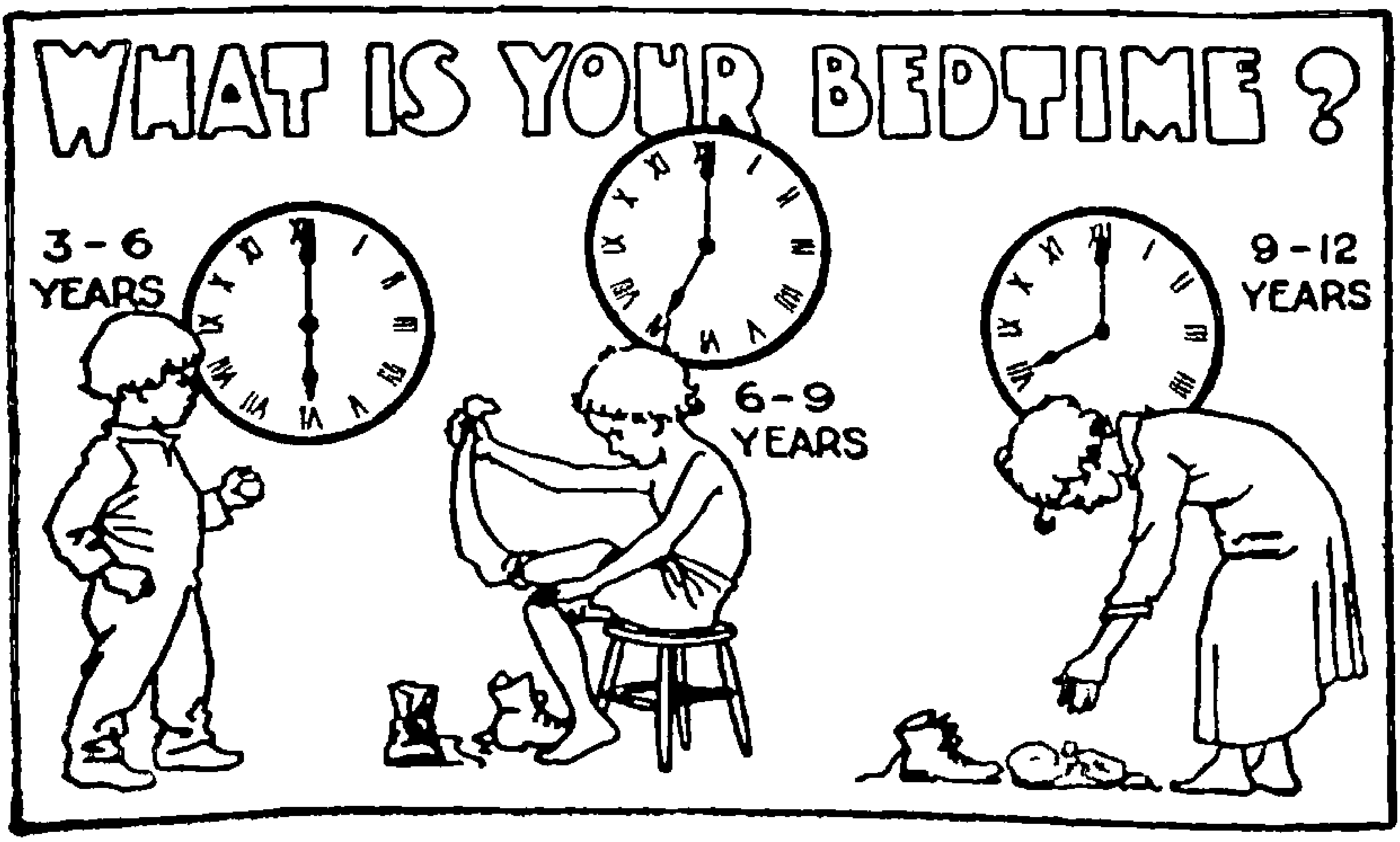
"शकुंतला, तुझे काय ?"

"आईने माझ्यासाठीं खास वेळ ठरवली आहे. तिला वाटते मी आठ वाजता झोपावे. पण रोज नऊ तरी वाजतात!"

"आणि उठण्याबद्दल काय ?"

"मला लवकर उठवत नाही. कधी कधी जेव्हा मी न्याहारी न करता रडत बसते तेव्हा वडील म्हणतात की मी चुकीच्या कुशीवर झोपले असणार म्हणून."

"आणि नारायण, तुझ्याबद्दल काय ?"



तुम्हीं किती वाजता झोपता?

३ ते ६ वर्षे ६ ते ९ वर्षे ८ ते १२ वर्षे

"माझी आई म्हणते मला जर मोठे व्हायचे असेल आणि चांगले शिकायचे असेल तर मी लवकर झोपले पाहिजे. त्यामुळे मी आठपूर्वीच तयारीला लागतो आणि साडेआठपर्यंत झोपून जातो. सकाळी मी सहा वाजता उठतो. आई म्हणते कुणी उठविण्यापेक्षा, आपण होऊन लवकर उठणे चांगले असते!"

"बरोबर आहे, नारायण. सकाळी तुझे डोळे कसे तजेलदार असतात! आणि तूं सदा आनंदी असतोस. शिवाय दिवसभर शांतपणे अभ्यास करीत असतोस."

वाढणें, चालणें आणि घडविणें

"मुलांनो, दिवसाचे एकंदर तास किती ?"

"चोवीस."

"बरोबर. तुम्हांला ठाऊक आहे की यातील जवळजवळ २/३ वेळ अभ्यासांत, कामांत, खेळण्यांत जायचा असतो आणि बाकीचा १/३ वेळ झोपण्यात घालवायचा असतो. जागेपणीच्या पंधरा सोळा तासांत शरीर दुरुस्तीसाठी आवश्यक अन्नसामग्री जमवावी लागते. तिचा पुरेपूर उपयोग मात्र पुढील झोपेच्या आठ दहा तासांत होतो. अनेक मुलांना पुरेशी झोप मिळत नाही. म्हणून ते नेहमी अशक्त आणि चिडचिडे बनतात. जर मुलांना झोपेचे महत्व कळले तर बराच वेळ जागत बसण्यापेक्षा सारी मुले लवकर झोपायला जाऊं लागतील."

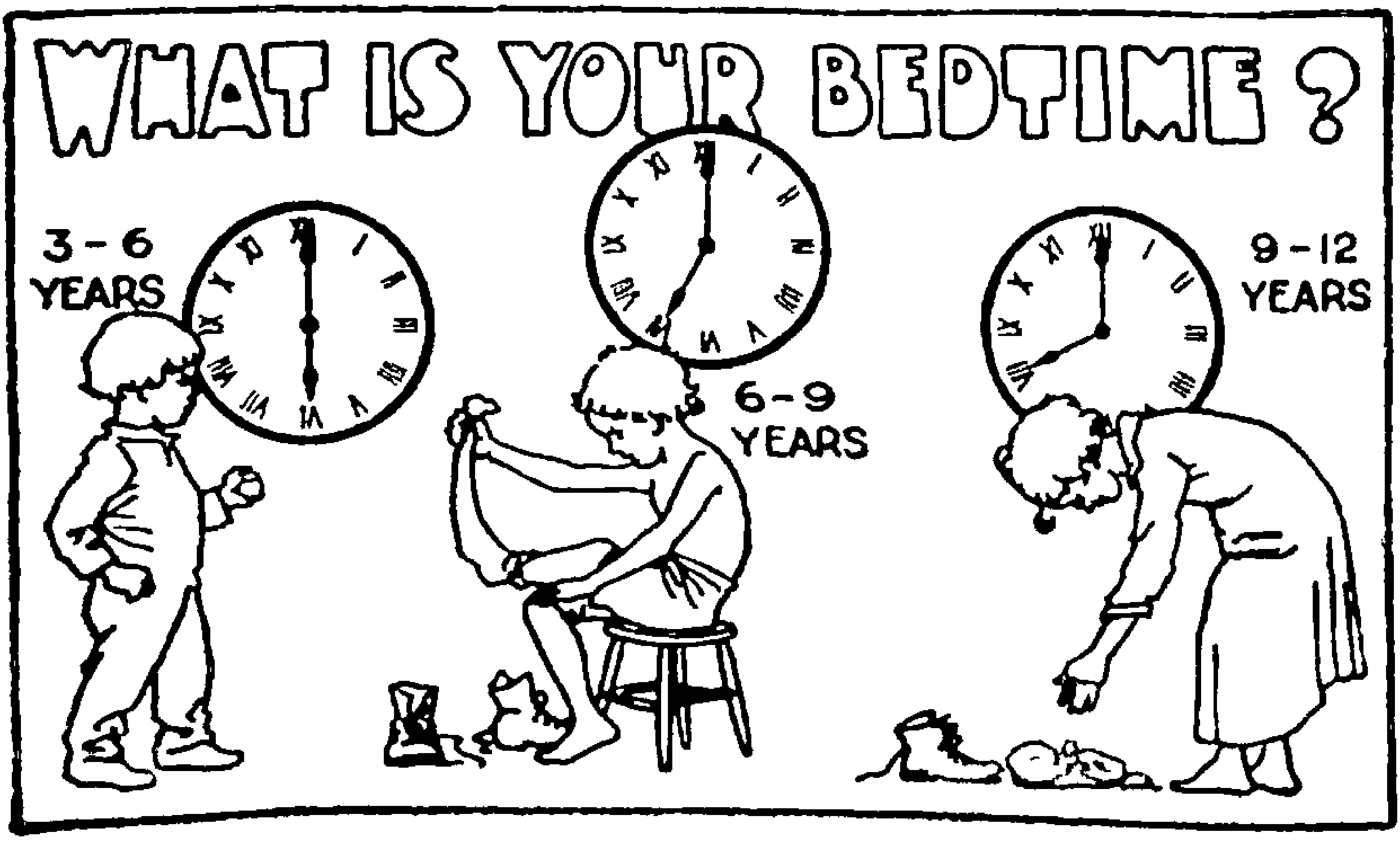
"बाई, मी आज रात्री आठलाच झोपणार आहे हं!"

"छान, हं शकुंतला! आणि अहमद तू ?"

"मी तिलासुद्धा मागे टाकणार आहे. मी आज साडेसातलाच झोपणार आहे!"

"मला लवकर उठवत नाही. कधी कधी जेव्हा मी न्याहारी न करता रडत बसते तेव्हा वडील म्हणतात की मी चुकीच्या कुशीवर झोपले असणार म्हणून."

"आणि नारायण, तुझ्याबद्दल काय ?"



तुम्हीं किती वाजता झोपता?

३ ते ६ वर्षे ६ ते ९ वर्षे ८ ते १२ वर्षे

"माझी आई म्हणते मला जर मोठे व्हायचे असेल आणि चांगले शिकायचे असेल तर मी लवकर झोपले पाहिजे. त्यामुळे मी आठपूर्वीच तयारीला लागतो आणि साडेआठपर्यंत झोपून जातो. सकाळी मी सहा वाजता उठतो. आई म्हणते कणी उठविण्यापेक्षा, आपण होऊन लवकर उठणे चांगले असते!"

"बरोबर आहे, नारायण. सकाळी तुझे डोळे कसे तजेलदार असतात! आणि तूं सदा आनंदी असतोस. शिवाय दिवसभर शांतपणे अभ्यास करीत असतोस."

"मुलांनो, दिवसाचे एकंदर तास किती ?"

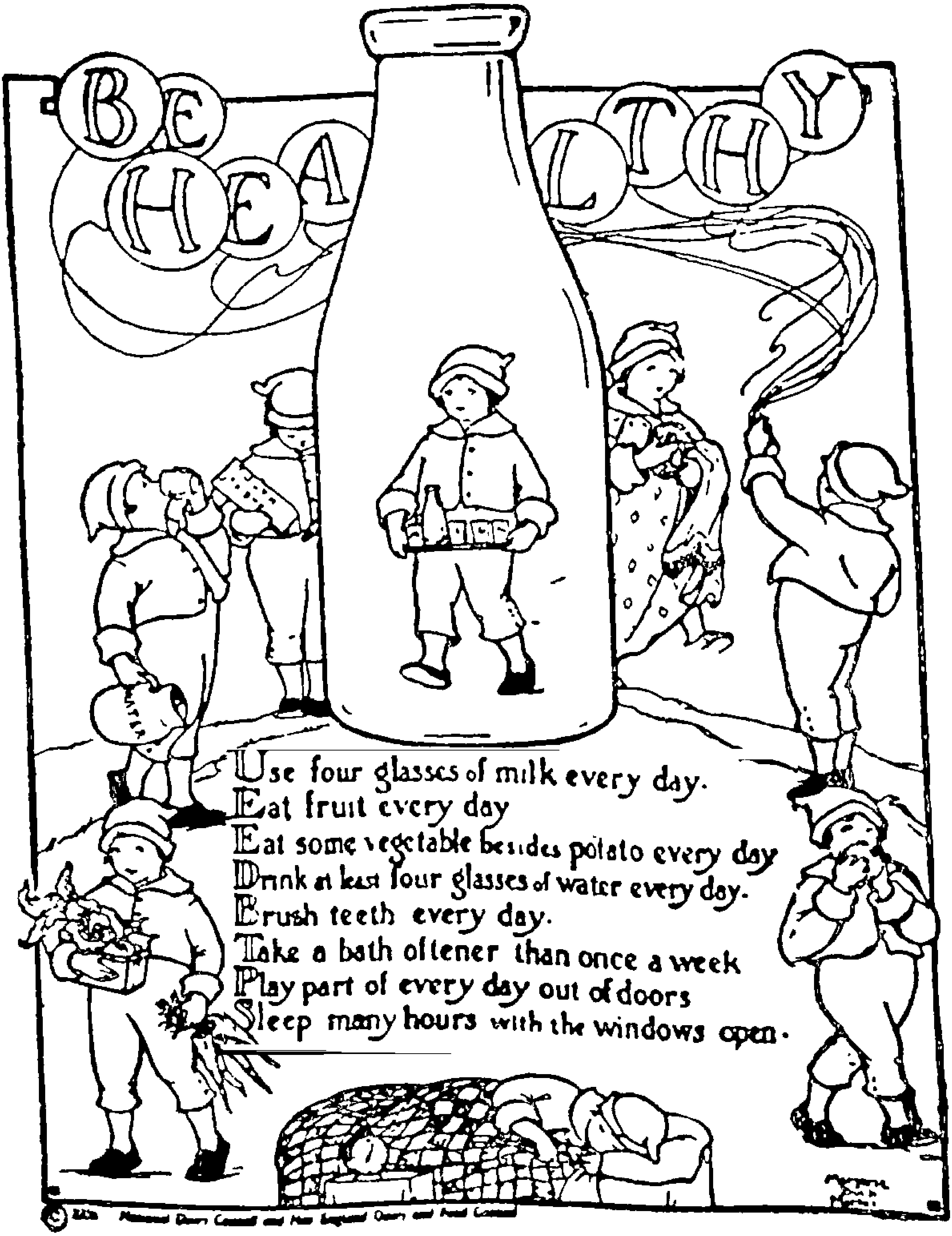
"चोवीस."

"बरोबर. तुम्हांला ठाऊक आहे की यातील जवळजवळ २/३ वेळ अभ्यासांत, कामांत, खेळण्यांत जायचा असतो आणि बाकीचा १/३ वेळ झोपण्यात घालवायचा असतो. जागेपणीच्या पंधरा सोळा तासांत शरीर दुरुस्तीसाठी आवश्यक अन्नसामग्री जमवावी लागते. तिचा पुरेपूर उपयोग मात्र पुढील झोपेच्या आठ दहा तासांत होतो. अनेक मुलांना पुरेशी झोप मिळत नाही. म्हणून ते नेहमी अशक्त आणि चिडचिडे बनतात. जर मुलांना झोपेचे महत्व कळले तर बराच वेळ जागत बसण्यापेक्षा सारी मुले लवकर झोपायला जाऊं लागतील."

"बाई, मी आज रात्री आठलाच झोपणार आहे हं!"

"छान, हं शकुंतला! आणि अहमद तू ?"

"मी तिलासुद्धा मागे टाकणार आहे. मी आज साडेसातलाच झोपणार आहे!"


BE HEALTHY
Use four glasses of milk every day.
Eat fruit every day
Eat some vegetable besides potato every day
Drink at least four glasses of water every day.
Brush teeth every day.
Take a bath oftener than once a week
Play part of every day out of doors
Sleep many hours with the windows open.

शरिर–सम्पत्ति राखा

बिचारे पोट

"मुलांनो, तुम्हांला पोट कुठें आहे हें माहीत आहे ना ? की नाहीं ?बरेचदां तुमचे पोट दुखले असेलच. निदान या गोष्टीसाठी तरी पोटदुखी चांगली आहे, कीं त्यामुळें तुम्हांला पोट आहे याची जाणीव होते! होय ना?

शरीर जोपासनेचे नियम

रोज चार कप दूध प्या.

रोज फळे खा.

रोज भाज्या खा.

अधिक भाताऐवजी बटाटे खा, उसळी डाळी खा.

रोज चार ग्लास तरी पाणी प्या.

रोज आपले दांत स्वच्छ घासा.

आठवड्यांतून दोनदां तरी आंघोळ करा.

रोज मोकळ्या हवेंत खेळा.

खिडक्या उघड्या ठेऊन भरपूर झोप घ्या.

"परंतु आता ज्याला तुम्ही पोट म्हणून हात लावून दाखवीत आहात, त्या पोटाच्या भिंती आहेत. या भिंती स्नायूंनी बनलेल्या असतात. अहंमद, तुझ्या हाताचे स्नायू दाखव पाहूं. बरोबर ! असेच स्नायू पोटालाहि असतात आणि त्यांच्या मदतीने पोट काम करते. तुम्हांला ठाऊक आहे कां कीं शरीराच्या इतर कुठल्याही अवयवापेक्षा पोट अधिक काम करते!

"तुमच्या हातांपेक्षां अधिक. पायांपेक्षांसुद्धां. शिवाय त्याला कधीं सुट्टी मिळत नाहीं.मग रात्रभरची विश्रांती कुठें? कांहीं लोकांची पोटे इतकीं थकून जातात कीं तीं काम करूं शकत नाहीत. आणि मग त्या लोकांना कांहीं खाता येत नाहीं. ते चमचे-बहाद्दर बनतात. म्हणजे नुसते चमच्याने घ्यायचेच पातळ पदार्थ खाऊ शकतात आणि तरीही त्यांना पोटदुखी होतेच. बिघडलेले पोट असणें ही सर्वांत त्रासदायक गोष्ट आहे.

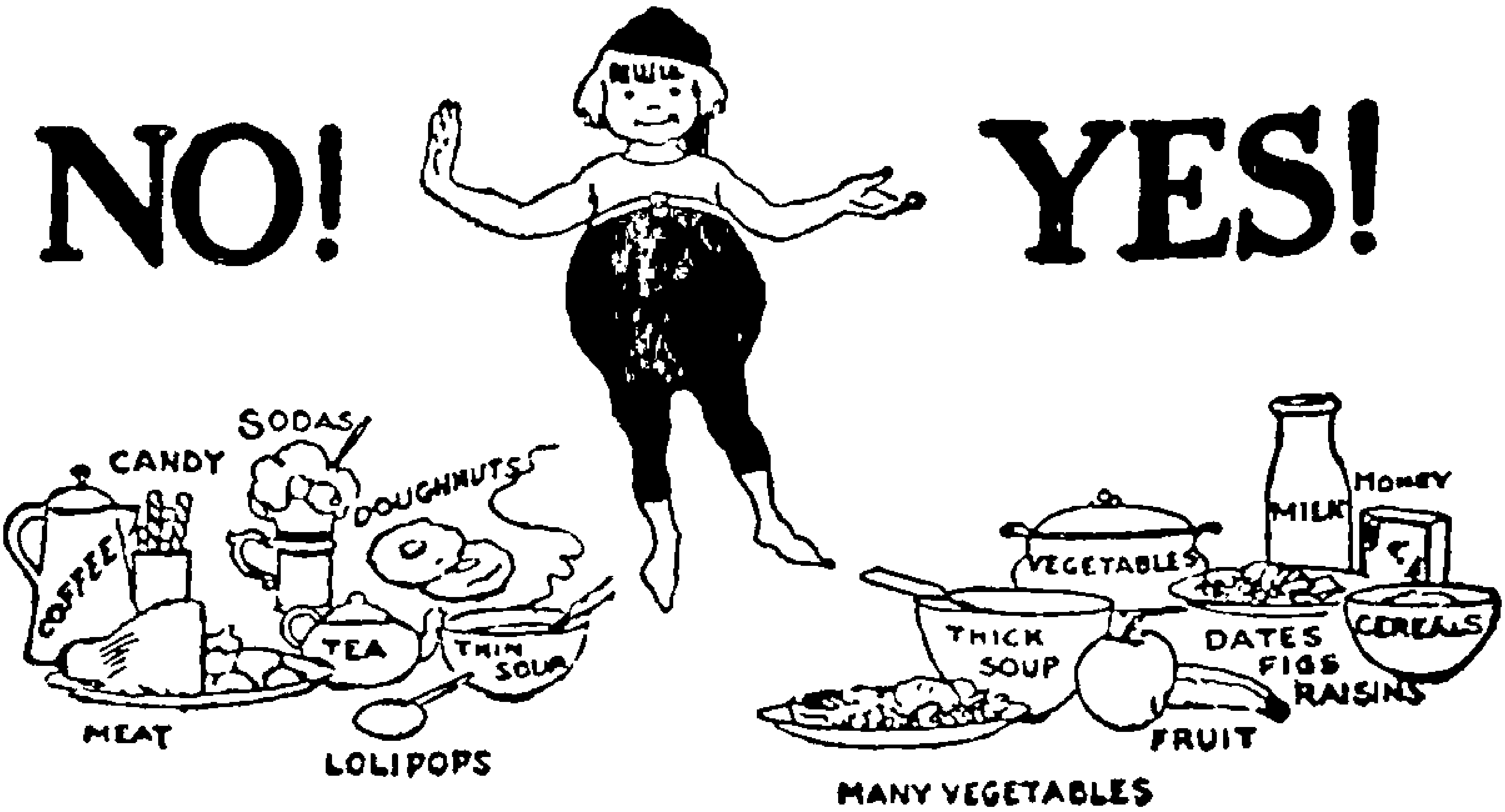
"जेव्हां लोक ऐंशी, नव्वद किंवा शंभर वर्षांचे होतात तेव्हा त्यांचे सारे शरीरच कमकुवत झालेले असते. पण आपण तरुण असतानाच आपले पोट कार्य-क्षम नसावे ही अतिशय खेदाची गोष्ट आहे.

"पोटाला इतकें काम तरी कसले असते? प्रथम तें अन्नग्रहण करते. तें कांहीं फारसे कठीण नाहीं. पण पोटाच्या भिंती अन्नाला अडवितात, पिळतात, घुसळतात. त्याचवेळीं पोटाच्या भिंतीतून पाझरणारा पचनरस त्यांत मिसळला जात असतो.

"हे काम तीन चार तास सारखे सुरू असते. कधीं कधीं अधिक वेळही लागतो. भात, आमटी, बटाटे आणि कधी कधी जिलबी किंवा लाडू एकत्र करून त्यांचा रस बनेपर्यंत हें सुरूं असते. नंतर हा अन्नरस रक्तामध्ये परिणीत होऊन आपल्या सर्वांगाला पुरविला जातो. त्याचा पुरवठा डोळे, नाक, हात, पाय वगैरे सर्व अवयवांना होऊन आपले 'शरीर रोपटें' वाढूं लागते. 'आपली मोटारगाडी' दुरुस्त होते आणि 'शरीराची बांधणी' योग्य रीतीने होऊं लागते.

"जर पोटाने आपले काम चोख केले नाही, तर सबंध शरिरावर त्याचा अनिष्ट परिणाम होतो.

"तुम्हीं खाता त्या साऱ्या गोष्टी एकत्र करून त्यांचा रस बनेपर्यंत तुम्हांला घुसळायला सांगितल्या तर तुमचे हात दुखणार नाहीत काय ? चटणी वाटली कीं तुम्हां मुलींचे हात दुखतात कीं नाहीं ? काय कमल, होय ना ?"



नको !	पाहिजे !
चहा–कॉफी	पालेभाज्या, दूध, मध.
मिठाई	खजूर, अजीर, मनुके
मांस	ताजी फळे, फळभाज्या.
लिमलेटच्या गोळ्या	चपात्या, भाकरी, भात.
सोडामिश्रीत पदार्थ	वरण, उसळी, भजे.

"आईने सकाळीं मला मसाला वाटायला लावला आणि त्यामुळे माझे हात दुखायला लागले," कमला उत्तरली.

इंदिराबाई पुढे म्हणाल्या, "आता पुष्कळशीं मुले आणि मुली आपल्या या चांगल्या मित्राला, पोटाला, त्रास कसा देतात तें मी तुम्हांला सांगते. ते त्याला कधीं विश्रांती घेऊंच देत नाहींत. न्याहारीचे काम संपवून त्याने जरा हातपाय ताणलें कीं दुपारच्या जेवणाचे काम त्याच्यावर येऊन पडते. त्याचे दार उघडले जाते आणि हळूंहळू पुरीबाई आंत येतात.

"पोटाला एकच गोष्ट आवडत नाहीं. आणि ती म्हणजे कुणी आजूबाजूला रेंगाळत असणें. त्यामुळे तें झटपट पुरीच्या समाचाराला लागते. एका पुरीसाठी किंवा एका चपातीसाठीसुद्धां त्याला आपली सारी यंत्रसामग्री उपयोगात आणावी लागते, आणि हें संपते न संपते तोच दुपारचा फराळ आंत येतो. बराच वेळ त्रास घेतल्यावर तें हुश्य करून जरा आराम करणार तोच रात्रीचे जेवण तयारच असते.

"निदान रात्रीच्या जेवणाचे काम संपल्यावर तरी थोडी विश्रांती मिळेल अशी त्याची कल्पना असते. पण कसले काय नि कसले काय ? झोपण्यापूर्वी जिलबी किंवा दुसरी मिठाई आंत प्रवेश करते. बिचारे पोट! थोडीशी विश्रांती घ्यायची त्याची आशा मावळते.

"मग कधीं कधीं त्याला सकाळी न्याहारी घ्यावीशी वाटली नाहीं तर त्यांत नवल तें काय ? आणि जबरीने घेतली तर तिचे काम ते व्यवस्थित करूं शकत नाहीं. पोट आपले काम दिवसांतून जास्तीत जास्त तीनदां व्यवस्थित करूं शकते. मग त्याला थोडीतरी विश्रांती हवीच. तरीही बरेच जण वरचेवर खात राहून त्याला दर एकदोन तासांनी त्रास देतात.

"अहंमद, तुला काय म्हणायचे आहे?"

"आतां मी पुन्हां पुन्हां कधीं खाणार नाहीं. आई मला नेहमीं सांगायची पण त्याचे कारण मला ठाऊक नव्हतें."

"आणि शकुंतला ?"

"मीसुद्धां नाहीं खाणार!"

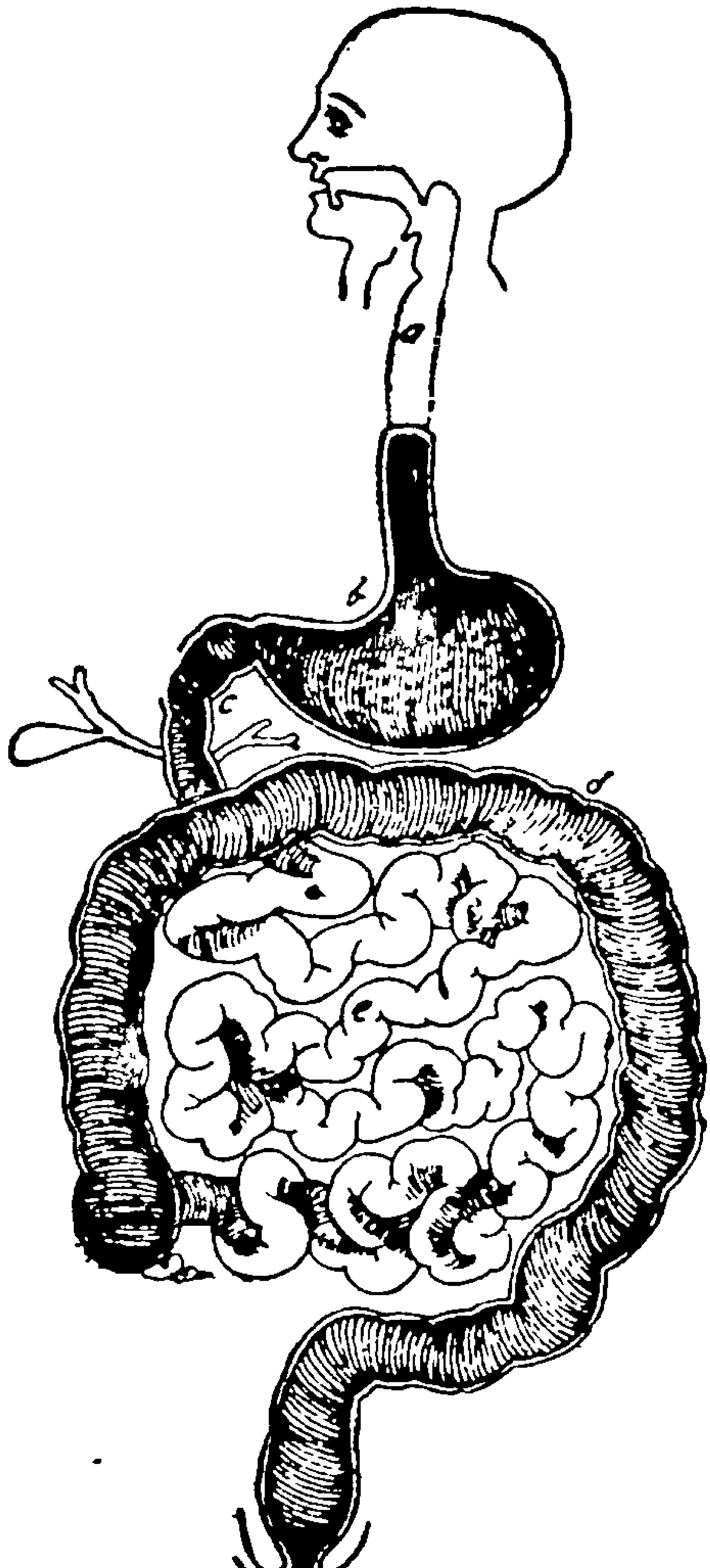
"नारायण, तूं ?"

"मी मुळी खातच नव्हतो. आणि आतां खायला सुरुवात करणार नाहीं हें नक्कीच. आई म्हणते, मी आजारी पडत नाहीं याला हे देखील एक कारण आहे.'

खऱ्या प्रीतिचे मोल आणि गुणधर्म

देवदूतांचीही । आली जरी बोली । प्रीति हो नसली । सारे व्यर्थ ।।
भविष्य कथन । बोध प्रवचन । व्यर्थ प्रीतिविण । होय सारे ।।
हस्तगत केलें । भांडार ज्ञानाचे । प्रीतिविण त्याचे । मोल शून्य ।।
श्रद्धा जरी भारी । असली हृदयीं । प्रीतिविण ती ही । होय व्यर्थ ।।
धनदौलतीचा । केला दानधर्म । नसे जरी प्रेम । तोही व्यर्थ ।।
धर्मासाठीं जरी । जीव हो दिधला । प्रीतिविण झाला । तोही फोल ।।
प्रीति सहनशील । उपकारशील । कधीं न स्मरेल । अपकार ।।
न ठावा प्रीतिला । हेवादावा ताठा । न आत्मप्रतिष्ठा । ठावें तिला ।।
न हो गैरशिस्त । वर्तन प्रीतिचें । नांव न स्वार्थाचें । प्रीतिठायीं ।।
न ती चिडखोर । न टवाळखोर । सूडाचें माहेर । न ती प्रीति ।।
आवड प्रीतिला । सदा सत्यतेची । शांतीची, आशेची । धीरतेची ।।
ऐसी श्रेष्ठ प्रीति । न जाईल लया । पूर्णत्वास न्याया । ती समर्थ ।।

(बायबलमधील करिंथकरांस पहिले पत्र याच्या तेराव्या अध्यायाचें काव्यमय रूपांतर स. आ. पाठक यांनी केलें.)



शरीराची कचरा पेटी

"तुम्हीं मागचे दार उघडून घरांतल्या कचरापेटीकडे क्षणभर पहा मात्र! तुम्हांला घरांतल्या लोकांबद्दल बरेच कांहीं लगेच कळते.

"मला असे लोक माहीत आहेत, तुम्हांलाही माहीत असतील, कीं जे आपल्या कचरापेटया कधींच स्वच्छ ठेवत नाहीत. त्यात कचरा साचलेला असतो. त्याची दुर्गंधी सुटलेली असते. जवळ माशा घोंघावत असतात. त्यामुळे लोक आजारी पडतात. एकंदरीत या कचरापेटया स्वच्छ केल्याशिवाय त्यांना चांगले स्वास्थ्य लाभत नाहीं."

"आज बाई हे कशाबद्दल बोलत आहेत? आणि या साऱ्यांचा आपल्या शरीरविज्ञानाशीं काय संबंध आहे?" विद्यार्थ्यांना भ्रम पडला.

"आणि तशीच शरीराचीही कचरापेटी असते," इंदिराबाई पुढे म्हणाल्या. "आणि तिच्याकडे घरांतल्या कचरापेटीपेक्षाही अधिक दुर्लक्ष केले जाते.

"आपण मागे ऐकलेली पोटाची गोष्ट तुम्हांला आठवतच असेल. आपण कल्पना करूं शकतो कीं आवश्यक तें अन्न शोषून घेतल्यावर निरुपयोगी अन्नाचे पोट काय करीत असणार! अर्थातच तें टाकून देण्यासाठी पोट प्रयत्न करीत असणार.

"शक्य तितक्या लवकर तें जठराच्या दुसऱ्या दारांतून बाहेर काढण्यांत येते. तेथून तें जठराखाली असलेल्या नलिकेच्या वेटोळ्यांत येते. जठर आणि ही नलिका कुठें आहे यासंबंधी बरेच लोकांचा गोंधळ होतो. शेजारच्या चित्रांत तें दाखविले आहे.

"या नलिकेला आंतडे म्हणतात. याच्या भिंतीही स्नायूंच्याच बनलेल्या असतात. त्यांतून निघून अनेक रस अन्नांत मिसळतात. त्यामुळे अन्न पूर्वीपेक्षा बारीक, आणि मऊ होते. आंतड्यांच्या या भिंतींवर आंतल्या बाजूंनी लहान लहान जीभा असतात आणि त्या खालून जाणाऱ्या अन्नांतील उरलासुरला आवश्यक रस शोषून घेऊन रक्तांत मिसळवून टाकतात. मात्र धान्याचा कोंडा, भाजीच्या काड्या, वगैरे अनावश्यक पदार्थ तसेच पुढें ढकलले जातात.

"या उरलेल्या अन्नाचे काय होत असेल असे तुम्हांला वाटते? तें शरीराच्या कचरापेटीत टाकले जातें!

"या एकवीस फूट लांब नलिकेच्या शेवटीं मोठे आंतडे असते. लहान आंतड्यांतील लांब प्रवासानंतर जें कांहीं अन्न उरते तें त्यांत येते. याला मोठे आंतडे म्हणण्याचे कारण म्हणजे तें मोठे असते, परंतु तें लांब नसते, त्यांत येणारे अन्न शरीरासाठी उपयुक्त नसते. ज्याप्रमाणे कचरापेटीत आपण अनावश्यक वस्तू नेऊन टाकतो ना, तसे. आणि ही शरीराची कचरापेटीदेखील इतर कचरापेट्यांप्रमाणे रोज भरून जाते. आणि साहजिकच ती रोज स्वच्छ केली पाहिजे. नाहींतर जंतू निर्माण होतात आणि त्यामुळे रक्त दूपित होते, अपायकारक गोष्टी रक्तांत मिसळल्याशिवाय राहत नाहींत. आणि त्याचा परिणाम साऱ्या शरीरावर होतो. तो त्वचेवर दिसून येतो. कधीं कधीं याचा परिणाम फार गंभीर होतो.

"काय, अहंमद, बरोबर आहे ना ?"

"हो ना. मला वाटते आपल्या शरीराची काळजी कशी घ्यायची हे जाणून घेणे फार महत्वाचे आहे."

"आपल्या वस्तूंच्या पेटीची काळजी घेण्यापेक्षां हें खचितच अधिक महत्त्वाचे आहे!"

❊ ❊

शरीराची 'घर बांधणी'

"नारायण, तू घर बांधायला लागलास तर तुला कोणत्या गोष्टींची आवश्यकता भासेल? सांग पाहू."

"मला काही लाकडे लागतील."

'शकुंतला, त्याला आणि काय लागेल?"

"त्याला सिमेंट आणि विटासुद्धां लागतील!"

"आणि आणखी काय, अहमद ?"

"खिडक्यांसाठी काचेची गरज भासेल."

"आणखी काय, जॉनी ?"

'त्याला पाण्यासाठी नळ लागतील."

शरीर जोपासनेकरिता मी
सुका मेवा (अंजिर,
खिसमिस, खजूर, मनुके) खाईन.
नारिंग, सफरचंद किंवा दुसरी
ताजी गोड फळें मी खाईन किंवा
त्यांचा रस पिईन.
फळभाज्या, पालेभाज्या, टमाटे
मी रोज खाईन.
निरनिराळ्या उसळी आणि डाळी
मी आलटून पालटून खाईन.
मी रोज एक ग्लासभर तरी गाईम्हशीचे
किंवा सोयाबीनचे दूध पिईन.
असे करण्यानें माझें मन प्रसन्न आणि
शरीर सुदृढ राहील.

"समजा एखाद्या माणसाने मोठे घर बांधायचे ठरविले परंतु त्यासाठीं लाकडाचा साठा अर्धवट केला, सिमेंट लागेल त्याचा तिसरा भागच दिला, खिडकी-साठी काच दिलीच नाही, शिवाय पाण्याचे नळही अपुरे आणि रंग एकाच भिंतीला पुरेसा दिला तर तुम्ही त्याला काय म्हणाल?

"समजा त्याने हाताखालच्या माणसांना हुकूम केला 'काम सुरूं करा आणि छानपैकी घर तयार करा!' तर ते असेच म्हणतील ना कीं आमच्याकडे पुरेसे सामान नाहीं आणि म्हणून आम्ही भक्कम पाया बांधू शकत नाहीं. शिवाय भिंतीसाठीं विटाही नाहींत. पण समजा तो मालक म्हणाला, 'तें कांहीं नाहीं, मला एक छान घर पाहिजे म्हणजे पाहिजे. तुम्हीं कामाला लागा आणि बांधून काढा. मी यापेक्षा सिमेंट, लाकूड, विटा किंवा रंग अधिक आणणार नाहीं.

"अशा माणसाला तूं काय म्हणशील, नारायण?"

"तो वेडाच असला पाहिजे."

"अशा माणसाला तूं तुझे घर बांधू देशील का रे, जॉनी?"

"मुळींच नाहीं."

"कमला, तूं कशा प्रकारचे घर सध्यां बनवीत आहेस सांग पाहू?

"मी कोणतेच बनवीत नाही."

"काय? बनवीत नाहीस? नक्कीच बनवीत आहेस. थोडा विचार करून सांग."

"मी शरीर घडवित आहे!"

"बरोबर आहे. तें सुद्धा घरासारखच हळूहळू घडवावे लागते."
"शकुंतला, तूं गेल्या वर्षात किती वाढलीस?"
"दोन इंच."
"आणि तुझे वजन किती वाढले?"
"चार पौंड."

"बरोबर. तुझ्या हाडांची वाढ झाली आणि तुझे मांस वाढले म्हणजे तुझे शरीर वाढले. हेच प्रत्येकाचे असते. शरीरें अतिशय हळूहळू, परंतु निश्चितपणे बांधली जात असतात. जेव्हा तुम्ही स्त्री किंवा पुरुष म्हणून योग्य होता तेव्हा त्यांची बांधणी पूर्ण होते.

"नारायण, या घर बांधणीच्या कामासाठी सामान केव्हा यते हे सांगशील कां?"

"जेवतांना!"

"अगदी बरोबर. आता मी तुम्हाला एक महत्वाचा प्रश्न विचारणार आहे. तुमच्या वाढीसाठी आवश्यक पुरवठा तुम्ही करता कीं नाहीं हें तुम्हांला कसे कळेल? तुमची ही घरे मोठी, मजबूत आणि सुंदर होतील असे तुम्हीं नक्की सांगू शकाल का ?

"पुष्कळशी मुले आणि मुली अशक्त असतात. कारण त्यांना चांगली शरीरे कशी घडविली जातात हेच माहीत नसते. म्हणून अनेकांचे वजन आवश्यकतेपेक्षा फारच कमी असते. त्यांचा चेहरा निस्तेज असतो आणि स्नायु दुर्बल असतात.

"तुम्ही पुरेसा अन्न पुरवठा केल्याशिवाय तुमची हाडे मोठी आणि मजबूत होणार नाहींत. तुमच्या शरीरातील शुद्ध रक्त वाढणार नाही आणि स्नाय बळकट होणार नाहींत. त्यासाठीं तुम्हीं आवश्यक तें अन्न घेतले पाहिजे.

"मुलांनो, कुठल्या प्रकारचे अन्न शरीराच्या बांधणीला आवश्यक असते हे तुम्हांला जाणून घ्यावयाचे आहे का ? तुमची तशी इच्छा असल्याचे तुमचे चेहरेच सांगतात.

"कमला, तुला तुझ्या गालावर लाली हवी आहे ना? तूं योग्य अन्न खाल्लेस की त्यावर आपोआप लाली येईल. आपले शरीर सुंदर आणि बळकट दिसायलाच हवे.

"काय नारायण, बरोबर ना?"

"आई म्हणते सौंदर्य हे योग्य खाण्यापिण्यावरच अवलंबून असते."

"बरोबर आहे. चांगले घर बांधायला चांगल्या सामानाची आवश्यकता असते. मी पुढल्या वेळी तुम्हाला याबद्दल अधिक माहिती देईन."

शरीररूपी घर

" आज आपण आपल्या शरीररुपी घराची रचना पाहू. या घराचा पायासुद्धा इतर घरांसारखाच भक्कम असायला हवा. एलिझाबेथ, या घराचा पाया कोणता असू शकेल, सांग पाहूं ?"

" आपली हाडें."

" अगदी बरोबर. आणि हाडें बनविण्यासाठीं आवश्यक गोष्टींपैकी एक म्हणजे" . . . . . .

नारायण मध्येच म्हणाला, " क्षार."

"होय. क्षारच. त्याशिवाय हाडें नरमच राहणार आणि शरीराचा कणा म्हणून त्यांचा उपयोग होणार नाहीं. हाडे जितकी लांब तितके शरीर मोठें. म्हणून उंच मुलांमुलींची हाडे ठेंगण्या मुलांमुलींपेक्षा मोठी असतात.

" आता जॉनी, आपल्या शरीराला हा क्षार कोठून मिळतो, सांग पाहूं ?"

" आपल्या अन्नांतून."

" पण कोणत्या अन्नांतून? हा महत्त्वाचा प्रश्न आहे, नाही कां? अनेकांना आपल्या हाडांना पोषक अन्न कोणतें आहे हें कळत नाहीं.

" मी त्यासाठीं आवश्यक असे कोणते दोन पदार्थ आहेत तें सांगते. तुम्हीं तें अधिक प्रमाणांत खाऊन शरीर बळकट केलें तर बरें. तें पदार्थ म्हणजे—दूध आणि भाज्या.

" काय अहंमद ? तुला दूध आवडत नाहीं वाटतें ? पण तें शरीराला आवश्यक आहे हें खरें. तुला दूध आवडत नाहीं म्हणून तूं स्वत:ला दुबळा आणि अशक्त ठेवणार आहेस कीं काय ? तें तूं पिणारच, होय ना? कांहीं दिवसांनी तें तुला आवडूंसुद्धां लागेल.

" आणि, एलिझाबेथ, तूं भाज्या आवडत नाहींस म्हणालीस ना ? हें कांहीं चांगले नाहीं. कारण सशक्त होण्यासाठी तूं त्या खायलाच हव्यात. तूं खूपच अशक्त आहेस, एलीझा. तूं भाज्या खायलाच हव्यात.

" मला दुधाबद्दल तुम्हांला अधिक कांहीं सांगायचे आहे. दुधांत क्षारांबरोबर शरीरबांधणीच्या कामासाठीं लागणारे दुसरे अनेक घटक आहेत. दूध त्वचा आणि स्नायू सुंदर बनविते. सशक्त मुलें नेहमी दूध पिणाऱ्यांपैकींच असतात हें तुम्हांस ठाऊक असेलच.

" इतर अन्नांतही महत्त्वाचे घटक असतात. गव्हाची चपाती, शेंगदाणे, वाटाणे, हे चांगले असतात. परंतु लक्षांत असूं द्या कीं, जर दूध वगळले तर शरीराला पुरेसे सर्व घटक मिळणें कठीण आहे. इतर अन्नांत मुबलक प्रमाणांत मिळणार नाहींत असे कांहीं गुणधर्म दुधांत असतात. मुलांच्या प्रकृतीला तर तें अतिशय आवश्यक असतात.

" तुला काय सांगायचे आहे, नारायण ?"

" मी जेवणानंतर रोज एक पेला दूध घेतो. आणि आई म्हणते कीं मला इतर अन्नांतून जेवढें आवश्यक घटक मिळतात त्याच्या १/४ घटक मला तेवढ्या दुधांतून मिळतात."

" बरोबर आहे. आता इथेच आपण पाहूं. नारायण, तुझे वय किती ?"

" आठ वर्षे नि सहा महिने ! "

" आणि तुझे वजन नऊ वर्षांच्या अहंमदपेक्षा तीन पौंडांनी अधिक आहे. मला वाटते हा त्या दुधाचा परिणाम असावा !

" अहंमद, तुला कांहीं म्हणायचे आहे ? "

" तसे असेल तर मीही आता दूध प्यायला सुरुवात करीन."

" शाबास! पण आपण एकाच प्रकारच्या अन्नावर राहूं शकत नाहीं. जसे घर एकाच गोष्टीने बांधता येत नाहीं ना, तसे. दूध जसे आवश्यक आहे तश्याच भाज्यासुद्धां ! आणि इतर अन्नांतून विपुल प्रमाणांत मिळणार नाहींत अशी कांहीं जीवनसत्वे त्यांच्यात असतात.

" भाज्या दोन प्रकारच्या असतात. कांहीं भाज्या जमिनीखाली वाढतात· उदाहरणार्थ बटाटे, गाजरे, मुळा वगैरे. आणि कांहीं भाज्या जमिनीवर वाढतात. उदाहरणार्थ– कोबी, भेंड्या, वांगी, पालेभाज्या वगैरे.

" साऱ्याच भाज्या पोषक असतात. पण सूर्यप्रकाशांत वाढलेल्या भाज्या जमिनीखाली वाढलेल्या भाज्यांहून काही प्रमाणांत अधिक चांगल्या असतात."

" हे चांगले झाले, बाई. कारण मला गाजरें आवडत नाहींत."

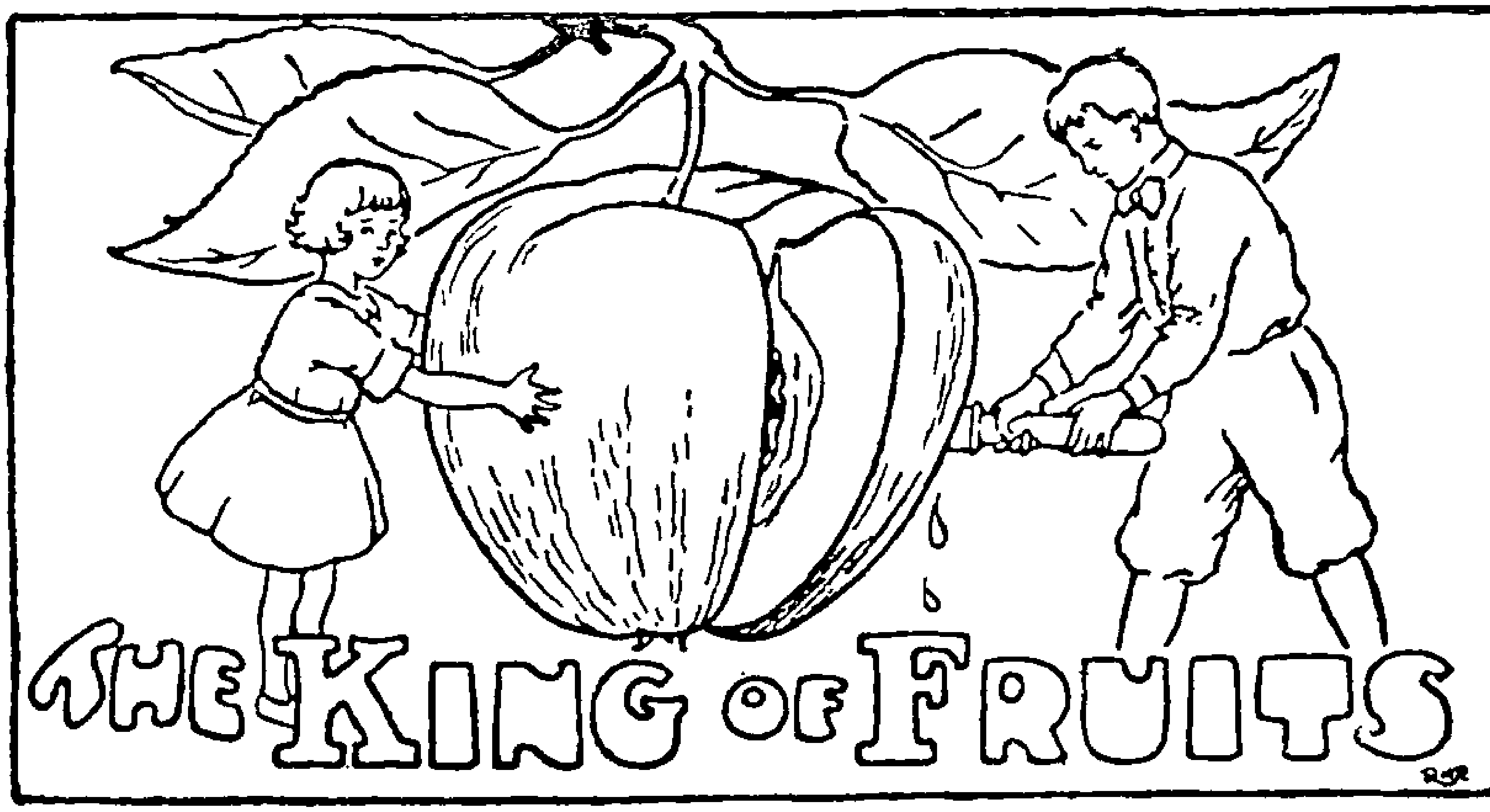
" आणि मला मुळे."

" पण तुम्हां साऱ्यांना बटाटे आवडत असतीलच. आणि ते चांगले असतात. पण नुसते बटाटे खाऊन चालणार नाहीं. पालेभाज्यापण तुम्हीं खाल्ल्या पाहिजे. कोबी, पालक, मेथी, शेपू वगैरे भाज्या तुम्हीं मधूनमधून खायला हव्या. त्याच्यांत जीवनसत्व 'अ' फार जास्त प्रमाणांत असते.

" ह्या भाज्या महत्त्वाच्या असतात कारण त्यांत नुसते 'अ' जीवनसत्वच नसते, तर त्यांत सौंदर्यवर्धक क्षारही असतात. रंग दिल्यानंतर घर नेहमीच सुंदर दिसते, नाहीं कां ? रक्ताचा रंग वाढविणाऱ्या ह्या भाज्यांमुळे शरीर सुंदर दिसते.

"चेहऱ्यावर आरोग्याची छटा नसलेली माणसें चांगली दिसत नाहींत. पण त्यासाठी अंगांत खूप शुद्ध रक्त पाहिजे. आणि रक्त लाल करण्यासाठीं खूप हिरव्या भाज्या खायला हव्यात कारण शुद्ध लाल रक्तच शरीराला निरोगी, सुदृढ ठेवते.

" तर मुलांनो, तुम्हीं आजपासून योग्य आहार घ्यायला सुरुवात करा. दूध घ्या आणि भाज्या खा. आपण पाहूं या येत्या सहा महिन्यात सर्वांत अधिक कुणाची प्रकृती सुधारते ती ! "



शरीररुपी घराची स्वच्छता

"आपण आपले अंग स्वच्छ ठेवण्याकरिता नियमित स्नान करावयास पाहिजे हे आपणास माहीतच आहे. पण आपले शरीर आतून स्वच्छ राखण्यासाठी काय करावयास हवें ?

"कदाचित् यापूर्वी तुम्हीं याचा विचारसुद्धां केला नसेल. पण मुलांनो, शरीराची बाह्य स्वच्छता आणि आंतरस्वच्छता यांत फार फरक आहे. स्वच्छ शरीरांत मनसुद्धां निर्मळ रहाते. शकुंतला, एखादी वस्तू स्वच्छ करतांना आपणास सर्वप्रथम कसली गरज भासते, सांग पाहूं ?"

"पाण्याची !"

"नक्कीच.आपणाला पुष्कळ पाणी हवें. आपले शरीर आंतून स्वच्छ ठेवायला-सुध्दां भरपूर पाण्याची आवश्यकता आहे, असे तुम्हांला वाटत नाहीं काय ? पण आपण शरीरांत पाणी कसे टाकणार ?"

"प्यायचं !"

"होय. खूप प्यायचे. त्यामुळे आपले पोट आणि आंतडीं साफ राहतात आणि त्यामुळे रक्तशुद्धीसाठीही मदत होते. रक्तशुद्धी अत्यंत महत्त्वाची आहे. म्हणून आपण अधिक पाणी प्यायलाच हवे. किती, अहमद ?"

"काही दिवसांपूर्वी 'आरोग्य–समाचार' मध्यें मी वाचले की रोज निदान सहा ग्लास तरी पाणी प्यायलाच हवें !"

"होय, आपण सहा ग्लास तरी पाणी प्यायलाच हवे. आपण अधिक प्यायलो तर उत्तमच. जेव्हां आपण खेळून थकतो किंवा हवा उष्ण असते तेव्हां एवढे पाणी आपण सहज पितो. पण हवा थंड असतांना किंवा आपल्याला तहान नसतांना-सुद्धां एवढे पाणी पिण्यास आपण विसरुं नये.

"आणि आणखी एक गोष्ट आपण आपले शरीर आंतून स्वच्छ ठेवण्यासाठीं करू शकतो. ती कोणती असावी ? तीं म्हणजे फळें खाणें. फळांचा रस हा उत्तम रक्तवर्धक आणि रक्तशुद्धक आहे. पुष्कळांना हें ठाऊकही नसते आणि ते फळे महाग म्हणून अजिबात खात नाहींत. हें त्यांच्या प्रकृतीसाठी चांगले नाहीं. कारण त्यामुळे त्यांचे रक्त अशुद्ध रहाण्याची भीति असते. अशुद्ध रक्त हा अस्वच्छते-चाच एक प्रकार आहे. तुम्हांला ठाऊक आहेच कीं घर स्वच्छ करतांना आपण पाण्यासोबत साबणही वापरतो. फळेंहि अशाच प्रकारचे काम करतात.

"तसेच घर स्वच्छ करतांना आपणाला झाडूचीही आवश्यकता असते. आपल्या शरीराचा झाडू म्हणजे फळांच्या आणि भाज्यांच्या साली ! त्या पोटातून आणि आंतड्यांतून जातात आणि जातांना ती साफही करतात. एकंदरीत पाणी, फळांचा रस, त्यांच्या साली वगैरे मिळून आपले शरीर आंतून स्वच्छ ठेवतात."

"पण बाई, वर्षांतून कांहीं दिवस फळें मिळत नाहींत कारण त्यांचे मिळणे न मिळणे ऋतुवर अवलंबून असते. तेव्हां आपण काय करायचं ?"

"हा चांगला प्रश्न विचारलास, राजू ! आपणाला नेहमीं ताजी फळें मिळू शकली नाहीत तर आपणाला सुकविलेली फळें किंवा टीनाच्या डब्यांत आणि कांचेच्या बरण्यांत बंद करून ठेवलेली फळें मिळू शकतात. आपण यांचा उपयोगही ताज्या फळांसारखाच करूं शकतो."

"पण बाई, कांहीं लोक अशा ठिकाणीं राहत असतील कीं जिथें त्यांना फळे मिळूच शकत नाहींत."

"खरें आहे. कधीं कधीं आपणाला फळें मिळत नाहींत. आणि फळांच्याऐवजी काय खावे याची पुष्कळांना कल्पनाच नसते. या फळांचे काम करूं शकेल अशी एक भाजी आहे आणि ती भाजी म्हणजे टमाटे ! खरे म्हणजे टमाटे फळांसारखेच असतात. त्यांना फळ म्हणावें की भाजी याचाहि गोंधळ उडतो आणि त्यांच्या-बाबतीत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे तें न शिजवतासुद्धां खाता येतात.

"तुला काय म्हणायचे आहे, अहंमद ?"

"माझी आई दररोज आमटीत टमाटे घालते!"

"असे करणें योग्य आहे, अहंमद ! टमाटयांमधला रसदेखील संत्र्याप्रमाणे शरीरशुद्धीसाठीं उपयुक्त असतो.

"आणि जर आपणांस फळें मिळाली नाहींतच तर आपण भाज्या खाण्याची अधिकच काळजी घ्यायला हवी. विशेषत: कच्ची कोबी, कच्ची गाजरे, वगैरे कच्या भाज्या. पण दोन्हीं जर रोज खायला मिळालें तर फारच उत्तम. आणि नंतर पुष्कळ थंड पाणी प्यायले कीं झालें ! मग तुम्हीं मुलें सुंदर आणि सशक्त कां असणार नाहीं ?

"काय नारायण ?"

"माझी आई म्हणते कीं अस्वच्छ जीभ असणें, श्वासांत दुर्गंधी येणे आणि अंगात आळस असणे म्हणजे समजावें कीं शरीराच्या स्वच्छतेची आवश्यकता आहे."

"बरोबर आहे तिचे म्हणणे, नारायण ! आणि पुष्कळसे पाणी आणि फळांचा रस घेऊन तें लगेच स्वच्छही करता येते."

"नक्कीच.आपणाला पुष्कळ पाणी हवें. आपले शरीर आंतून स्वच्छ ठेवायला-सुध्दां भरपूर पाण्याची आवश्यकता आहे, असे तुम्हांला वाटत नाहीं काय ? पण आपण शरीरांत पाणी कसे टाकणार ?"

"प्यायचं !"

"होय. खूप प्यायचे. त्यामुळे आपले पोट आणि आंतडीं साफ राहतात आणि त्यामुळे रक्तशुद्धीसाठीही मदत होते. रक्तशुद्धी अत्यंत महत्त्वाची आहे. म्हणून आपण अधिक पाणी प्यायलाच हवे. किती, अहमद ?"

"काही दिवसांपूर्वी 'आरोग्य—समाचार' मध्यें मी वाचले की रोज निदान सहा ग्लास तरी पाणी प्यायलाच हवें !"

"होय, आपण सहा ग्लास तरी पाणी प्यायलाच हवे. आपण अधिक प्यायलो तर उत्तमच. जेव्हां आपण खेळून थकतो किंवा हवा उष्ण असते तेव्हां एवढे पाणी आपण सहज पितो. पण हवा थंड असतांना किंवा आपल्याला तहान नसतांना-सुद्धां एवढे पाणी पिण्यास आपण विसरूं नये.

"आणि आणखी एक गोष्ट आपण आपले शरीर आंतून स्वच्छ ठेवण्यासाठी करू शकतो. ती कोणती असावी ? तीं म्हणजे फळें खाणें. फळांचा रस हा उत्तम रक्तवर्धक आणि रक्तशुद्धक आहे. पुष्कळांना हें ठाऊकही नसते आणि ते फळे महाग म्हणून अजिबात खात नाहींत. हें त्यांच्या प्रकृतीसाठी चांगले नाहीं. कारण त्यामुळे त्यांचे रक्त अशुद्ध रहाण्याची भीति असते. अशुद्ध रक्त हा अस्वच्छते-चाच एक प्रकार आहे. तुम्हांला ठाऊक आहेच कीं घर स्वच्छ करतांना आपण पाण्यासोबत साबणही वापरतो. फळेंहि अशाच प्रकारचे काम करतात.

"तसेच घर स्वच्छ करतांना आपणाला झाडूचीही आवश्यकता असते. आपल्या शरीराचा झाडू म्हणजे फळांच्या आणि भाज्यांच्या साली ! त्या पोटातून आणि आंतड्यांतून जातात आणि जातांना ती साफही करतात. एकंदरीत पाणी, फळांचा रस, त्यांच्या साली वगैरे मिळून आपले शरीर आंतून स्वच्छ ठेवतात."

"पण बाई, वर्षांतून कांहीं दिवस फळें मिळत नाहींत कारण त्यांचे मिळणे न मिळणे ऋतुवर अवलंबून असते. तेव्हां आपण काय करायचं ?"

"हा चांगला प्रश्न विचारलास, राजू ! आपणाला नेहमी ताजी फळें मिळूं शकली नाहींत तर आपणाला सुकविलेली फळें किंवा टीनाच्या डब्यांत आणि कांचेच्या बरण्यांत बंद करून ठेवलेली फळें मिळूं शकतात. आपण यांचा उपयोगही ताज्या फळांसारखाच करूं शकतो."

"पण बाई, कांहीं लोक अशा ठिकाणीं राहत असतील कीं जिथें त्यांना फळे मिळूच शकत नाहींत."

"खरें आहे. कधीं कधीं आपणाला फळें मिळत नाहींत. आणि फळांच्याऐवजी काय खावे याची पुष्कळांना कल्पनाच नसते. या फळांचे काम करूं शकेल अशी एक भाजी आहे आणि ती भाजी म्हणजे टमाटे ! खरे म्हणजे टमाटे फळांसारखेच असतात. त्यांना फळ म्हणावें की भाजी याचाहि गोंधळ उडतो आणि त्यांच्या-बाबतीत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे तें न शिजवतासुद्धां खाता येतात.

"तुला काय म्हणायचे आहे, अहंमद ?"

"माझी आई दररोज आमटीत टमाटे घालते!"

"असे करणें योग्य आहे, अहंमद ! टमाटचांमधला रसदेखील संत्याप्रमाणे शरीरशुद्धीसाठीं उपयुक्त असतो.

"आणि जर आपणांस फळें मिळाली नाहींतच तर आपण भाज्या खाण्याची अधिकच काळजी घ्यायला हवी. विशेषत: कच्ची कोबी, कच्ची गाजरे, वगैरे कच्या भाज्या. पण दोन्हीं जर रोज खायला मिळालें तर फारच उत्तम. आणि नंतर पुष्कळ थंड पाणी प्यायले कीं झालें ! मग तुम्हीं मुलें सुंदर आणि सशक्त कां अस-णार नाहीं ?

"काय नारायण ?"

"माझी आई म्हणते कीं अस्वच्छ जीभ असणें, श्वासांत दुर्गंधी येणे आणि अंगात आळस असणे म्हणजे समजावें कीं शरीराच्या स्वच्छतेची आवश्यकता आहे."

"बरोबर आहे तिचे म्हणणे, नारायण ! आणि पुष्कळसे पाणी आणि फळांचा रस घेऊन तें लगेच स्वच्छही करता येते."

सर्दी झाल्यावर जीव कसा कासाविस होतो.

सर्दी

" राजू, आज तुला खूप सर्दी झालीय् आणि त्यामुळे तू अगदी बेजार झाला आहेस, होय ना ? "

" होय बाई. माझा घसा दुखतोय्. नाक सारखे वाहतेय् आणि रात्रभर सारखा खोकतोय् मी. मला कळत नाही लोकांना सर्दी होते तरी कां ?"

" बाई, राजूची आई तर मला सांगत होती कीं त्याला सारखी सर्दी होतच असते म्हणून," कमला म्हणाली.

"अस्सं, आणि कमलाची बहीण मला सांगत होती कीं कमलाला वर्षांतून फक्त एकदांच सर्दी होते, आणि ती सारा हिवाळा संपेपर्यंत सुरूं असते," कुमुद म्हणाली.

नवीन वर्षाच्या शुभेच्छा
ताजी हवा, गाढ निद्रा, फळभाज्या, दूध, फळें, पालेभाज्या, पाणी, साबण

" मुलांनो, आपण काय करावें ? तुम्हांला असे सर्दीने हैराण झालेले पाहून मला कसेंसेंच होते. कुणाचे कांहीं तरी चुकत असलें पाहिजे."

" बाई, मला मात्र सर्दी कधींच होत नाहीं. आई म्हणते जर आपण शरीर स्वच्छ आणि सशक्त ठेवले तर सर्दी व्हायची कांहीं भीति नाहीं," कुमार म्हणाला.

"कुमार, मला वाटते तुझ्या आईचे बरोबर आहे. काल आपण शरीर स्वच्छ ठेवण्याबद्दल शिकलो. आता मला सांगा, सर्दी असणें हें स्वच्छतेचे लक्षण आहे काय ? सर्दीला अस्वच्छ म्हणायचें नाहीं तर काय ? किती वेळा नाक आणि घसा साफ करायला लागतो ! सर्दी झालेल्या माणसाजवळ कुणालाही जायला भीति वाटते कारण ज्याला आपण कफ म्हणतो त्यांत सर्दीचे अनेक लहान लहान जंतु असतात आणि ते सर्दी झालेल्या माणसाच्या नाकांत आणि घशांत सारखे वाढत असतात. ते जर आपल्या अंगावर आले तर आपणालाहि सर्दी होण्याची शक्यता असते. आपले शरीर अतिशय स्वच्छ आणि सुदृढ, बळकट असले तरच आपला निभाव लागण्याची शक्यता असते.

" ज्याला सर्दी झाली आहे त्याने लक्षांत ठेवावें कीं कुणाच्याहि तोंडाजवळ खोकूं नये किंवा श्वासोश्वास करूं नये. त्याने दुसऱ्याच्या पेन्सिलीला किंवा इतर वस्तूंना स्पर्श करूं नये. कारण त्याद्वारे तो आपली सर्दी दुसऱ्याकडे धाडू शकतो. तसे करणें अयोग्य होईल, नाहीं का ? आपण आपले हात नेहमीं स्वच्छ ठेवण्याचे आणि पेन्सिल किंवा इतर गोष्टी तोंडापासून दूर ठेवण्याचे हेहि एक कारण आहे. केव्हां कुणा निष्काळजी मुलाकडून सर्दीचे जंतू पसरूं लागतील याचा नेम नसतो.

" पण आपल्या शरीराची स्वच्छता सर्दीला दूर ठेवण्यांत कशी यशस्वी होते? तुला सांगता येईल कां, कुमार ? "

" आपले हात स्वच्छ ठेवल्यामुळें ! "

" ही एक गोष्ट झाली. दुसऱ्याही अनेक गोष्टी आहेत. रक्ताचे महत्त्वाचे काम म्हणजे आपले शरीर आंतून स्वच्छ ठेवणें. आणि म्हणूनच अधिक पाणी पिणें आणि अधिक फळे खाणें चांगले असते. कारण तें रक्त शुद्ध ठेवतात.

" पण बरेचसे पदार्थ असे आहेत कीं जें नेमके यांच्याविरुद्ध काम करतात. म्हणून तें वर्जिले पाहिजेत. तें रक्त दूषित करतात. रक्ताच्या कार्यांत तें अडथळा आणतात. त्यामुळें रक्त आपले कार्य पूर्णपणे पार पाडूं शकत नाहीं.

" रक्ताचे दुसरे महत्त्वाचे कार्य म्हणजे सर्दीच्या किंवा इतर कोणत्याही रोग आजाराच्या जंतुंचे पारिपत्य करणें. पण अशुद्ध रक्त साहजिकच या जंतूंचा नाश करूं शकत नाहीं. त्यामुळे रक्त दूषित करणारे पदार्थ खाणाऱ्या मुलांना सर्दी होण्याची किंवा दुसरा कोणताही आजार होण्याची संभावना अधिक असते.

" हे पदार्थ कोणते आहेत? मी कांहीं सांगते:– मिठाई, साखरेचे मिष्टान्न, चहा कॉफी, चॉकलेट, लिमलेटच्या गोळ्या, अति तेलकट पदार्थ, रोगीटले मांस, इत्यादि. आणि तरीही कित्येक मुले अशी आहेत की जी नुसते हेच पदार्थ खातात. त्यांना जर कुणी भाज्या, चपाती, फळे वगैरे खायला सांगितले तर ती म्हणतात, 'आम्हांला ते आवडत नाहीं. आम्हांला बिस्किटे हवीत. जिलबी हवी. दुधा-ऐवजी आम्हांला गोड चहा हवा.'

"अशी मुले सहसा दिसतील तें आवडीचे पदार्थ वाटेल त्यावेळीं खातात. नुकतेच जेवण झालेले असले तरी त्यांना पर्वा नसते. संत्र्याच्या रसापेक्षा त्यांना हॉटेलचे शरबत अधिक आवडते. अशी मुलें आजारी पडली तर नवल नाहीं. परंतु आपली प्रकृती धडधाकट असणें हें मिठाईपेक्षा अधिक मोलाचे नाहीं कां?

"मुलांनो, गोष्ट नीट ध्यानांत ठेवा. जें पदार्थ आपल्या शरीराला अपाय-कारक आहेत तें वर्ज्य करायला शिकले पाहिजें. त्यांच्याऐवजी आपणाला पोषक असेच पदार्थ आपण खायला हवेत. आपण जर असे केले तर सर्दी वगैरे होण्याची शक्यता कमी असते.

" काय म्हणालास, कुमार ? "

" मला पांढरी ब्रेड आणि लोणी खायला खूप आवडते. ती खाणे चांगले आहे ना ? "

" नाहीं. त्यापेक्षा चपाती, साखर न टाकता, दुधाबरोबर खाणे चांगले. पण अधून मधून पांढरी ब्रेड खाण्यास हरकत नाही. कुमार, पांढरी ब्रेड खातांना लक्षांत ठेव कीं ती खाण्यापूर्वी तूं फळें खा आणि ब्रेडबरोबर थोडेसे दूध घे. हे अधिक पौष्टिक आहे."

" आता कांहीं दिवस तरी पांढऱ्या ब्रेडला सुट्टी. या सर्दीनें मी बेजार झालोय्," राजू उद्गारला.

"तुझे कसें काय, कुमार? "

"मी आता गव्हाची चपाती आणि दूध घेणार ! पांढरी ब्रेड आणि गोड चहा आता सोडायला हवा."

"शाबास ! फळें, भाज्या आणि पाणी विसरूं नकोस बरं."

"लिंबाचे सरबत चांगले कां ? "

"होय. खूपच चांगले. लिंबाचा रस, संत्र्याचा रस, मोसंबीचा रस हे सारेच शरीराला पोषक असतात.

"आपली प्रकृती धडधाकट ठेवण्याकरितां मदत करणारी आणखी एक गोष्ट मला तुम्हांला सांगायची होती, पण मी ती आता पुढल्या वेळेसच सांगेन."

पाण्यावाचून जीवन नष्ट होईल.

पाण्याचे महत्व

"पाण्याचे कोणकोणते उपयोग आहेत, जॉनी ?"

"पिण्यासाठीं !"

"बरोबर. खूप पाणी पिणें कसे आवश्यक आहे हें आपण पाहिलेच आहे. तें आणखी कोणत्या कामीं येते, नारायण ?"

"पोहण्यासाठीं!"

"होय, हेही बरोबर आहे. बरेच दिवस पोहायला मिळाले नाहीं कीं आपण कंटाळतो, होय कीं नाहीं ? प्रत्येकाला पोहणें यायलाच हवें, कारण तो एक उत्कृष्ट व्यायाम आहे.

"आणखी कशासाठी पाण्याचा उपयोग होतो ? कुमार, तूं सांग पाहूं!'"

"नाव चालविण्यासाठीं !"

इंदिराबाई हसल्या नि म्हणाल्या, हे पाण्याचे महत्त्वाचे आणि मजेदार उपयोग आहेत. पण मला वाटते शकुंतला कांहींतरी वेगळे सांगू इच्छिते !"

"बाई, पाणी स्वयंपाक करण्यासाठीं फार महत्त्वाचे आहे. त्याच्याशिवाय आपण अन्न शिजवूंच शकणार नाहीं. शिवाय बशा विसळणें आणि फरशा धुणें वगैरेंसाठी त्याचे उपयोग आहेतच."

"हेही खरेच. पाण्याचे आणखी कांहीं उपयोग आहेत कां?"

"आपण वाफेने इंजिन चालवितो," कांचन म्हणाली.

" हे छान उत्तर आहे, आणि अहंमद, तूं ?"

"रोपटयांनाही वाढण्यासाठी पाण्याची आवश्यकता असते."

"बरोबर. पाण्याशिवाय होईल असे कोणतेच काम नाही असें वाटते नाहीं? पाण्याचा आणखी एक उपयोग आपण रोज व्यवहारात पाहतो. पण तो अजून कुणी सांगितला नाहीं. कोण सांगू शकेल?

"आंघोळीसाठी !" छोटी शशिकला म्हणाली.

"बरोबर. हा पाण्याचा महत्वाचा उपयोग आहे. आणि आज आपण याविषयीच बोलणार आहोत. पण आपणाला आंघोळीची गरजच कां भासते? आपले हात, पाय, चेहरा मळला की आपण स्वच्छ करतो कारण मळ स्पष्ट दिसतो. पण तशी कांहीं घाण अंगावर दिसत नसतांना आपण आंघोळ करण्याची आवश्यकता काय ?"

"कां तें मलाही कळत नाहीं. आंघोळ करणें मला फार त्रासाचे वाटते," एक विद्यार्थी म्हणाला.

"तुला कधीं कधीं तसे वाटत असेल. पण मी पुढें जें सांगणार आहे तें लक्षपूर्वक ऐक !" इंदिराबाई म्हणाल्या.

"आपल्या त्वचेला लहान लहान छिद्रें असतात. इतकी लहान कीं तीं आपल्याला दिसतसुद्धां नाहीत. ही सारी छिद्रें म्हणजे वाहिन्यांची उघडी तोंडे असतात. या वाहिन्यांच्या आंतल्या तोंडाजवळ मळलेले पाणी जमा झालेले असते. हें पाणी शरीर स्वच्छ करण्यासाठी वापरलेले असते. तें या छिद्रांतून बाहेर टाकण्यांत येते. पाणी सुकून जाते आणि मळ तसाच त्वचेवर राहतो. जर हा मळ धुवून टाकला नाहीं तर त्याचा थर त्वचेवर जमून त्यामुळे ती छिद्रे बंद होतात. आणि मग आंतील पाणी बाहेर येण्यास अडथळा होतो.

"यामुळे रक्तही पूर्णपणें शुद्ध होऊ शकत नाहीं. त्यामुळे त्वचा मलूल होते. काळवंडते. आणि तिला दुर्गंधिही येऊं लागते. कांहीं दिवसांपूर्वीच मी अपघातांत सांपडलेल्या एका मुलाला त्याचा शर्ट काढायला मदत केली आणि त्यावेळी त्याच्या शरीराच्या दुर्गंधीवरून मी ओळखलें कीं त्याने आठवडाभरात आंघोळ केलेली नव्हती. शरीर आंतील घाण बाहेर टाकण्याचा हरतऱ्हेने प्रयत्न करते. आपणही त्यांत त्याला मदत करणें आवश्यक आहे. आंघोळ केल्याने त्वचेवरचा मळ जाऊन छिद्रें परत मोकळी होतात.

"गरम हवेंत, किंवा खूप व्यायाम केल्यावर आपल्या शरीरांतले दूषित पाणी इतक्या वेगाने बाहेर पडते कीं तें आपल्याला दिसूं शकते. आपल्याला खूप तहान लागते. पण पाणी सुकलें कीं त्यांतील मळ त्वचेवरच राहतो.

"मुलांनो, आता सांगा कीं आठवड्यांतून एकदां आंघोळ करणें आपले शरीर स्वच्छ ठेवायला पुरेसे आहे कां ?"

"नाहीं, मला वाटते आपण रोजच आंघोळ करायला हवी."

"बरोबर आहे, जॉनी ! त्यामुळें आपण स्वच्छ, सुंदर आणि सशक्त होण्याची शक्यता अधिक !"

"पण आपण शरीरावर कपडे घालतो त्याचे काय ?"

"त्यांना आपल्या शरीराचा मळ लागतो."

"होय, नारायण, तें खरेंच आहे. कपडे किती वेळा बदलावेत असे तुला वाटते? "

"आई म्हणते, दररोज बदलायला हवेत!"

"बरोबर आहे. ते वारंवार बदलायलाच हवेत. निदान दिवसातून एकदां तरी!"

"आता मी तुम्हांला आणखी एक प्रश्न करते. तुम्ही कसल्या पाण्याने आंघोळ करता ? गरम की थंड ?"

" गरम !"

"गरम पाण्याने आंघोळ करणेच चांगलें !"

"मला गार पाणी मुळींच आवडत नाहीं."

"मला गार पाणीच आवडते."

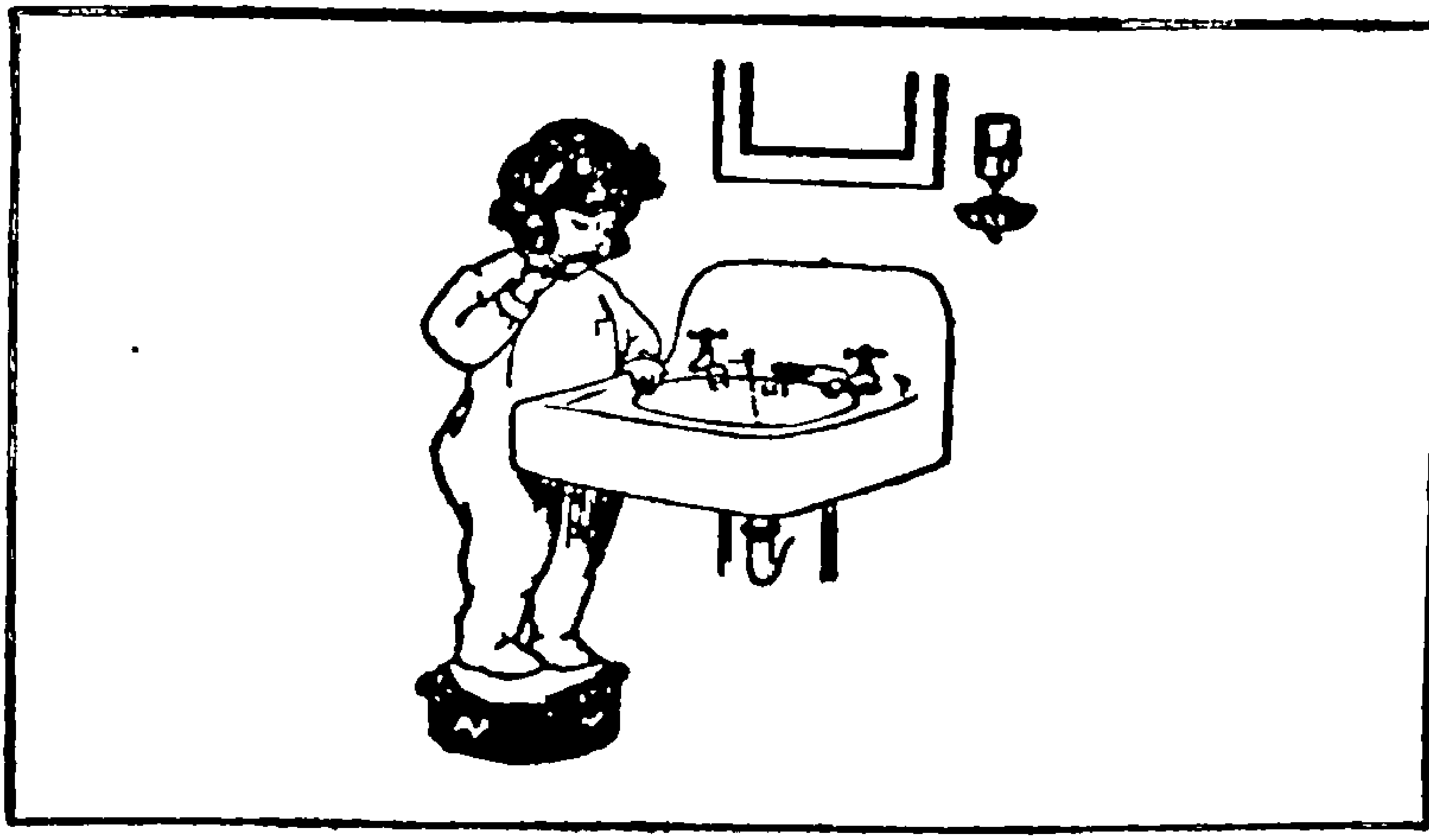
"सारेजण एकदम बोलूं नका. गार पाणी कुणाला आवडते? नारायण, तुला गार पाणीच कां आवडते हें तूं सांगू शकशील कां ?"

"होय तर. कारण त्यामुळे मला उत्साह मिळतो. आई म्हणते कीं गरम पाणी माणसाला आळशी बनविते. जर आपल्याला उत्साह,जोम हवा असेल तर त्यासाठीं थंड पाणीच उत्तम आहे !"

"बरोबर आहे. तुम्हांला सर्दीपासून दूर राहण्यासाठीं मी उपाय सांगणार होते. तो हाच आहे. थंड पाण्याच्या आंघोळीमुळे शरीर सशक्त होऊन सर्दीच्या जंतू-विरुद्ध झगडू शकते. अर्थात अंगावरचा मळ काढून टाकायला गरम पाणीही वापरता येते. पण आरोग्यासाठी शेवटी गार पाण्याचा फवारा मारून घेतला पाहिजे. जर आपण रोज गार पाण्याची आंघोळ करूं शकलो नाहीं तर निदान चेहरा, हात आणि मानेला तरी गार पाणी लावायला हवे. आणि आपला आहार जर योग्य ठेवला तर मग सर्दीची भीतीच नको !"

"गार पाण्याने आंघोळ करणें आपल्याला कठीण कां व्हावें मला कळत नाहीं. नाहीं तरी आपण पोहायला जातो, किंवा पावसांत खेळतोच, आणि तें पाणी गारच असते," कुमार म्हणाला.

"बरोबर आहे, कुमार ! तेव्हां गार पाण्याची आंघोळ करवत नाहीं असें म्हणणें चुकीचे आहे, नाहीं कां?"



आपले दांत

"दातांशिवाय राहणे कुणाला आवडेल ? मुलांनो, तुम्हांला आवडेल कां ?"

"आज बाई कशाबद्दल बोलणार आहेत, कुणास ठाऊक ? दातांशिवाय राहणें कुणाला आवडणार आहे! निदान जख्ख म्हातारा होईपर्यंत तरी–म्हणजे ऐंशी वर्षांचा. आणि त्यासाठी अजून बराच वेळ आहे."

"परंतु मुलांनो, तुम्हांला ठाऊक आहे कां, कीं ऐंशीव्या वर्षीसुद्धां सुंदर, वळकट आणि पांढरे दांत असू शकतात? पण त्यासाठी लहानपणापासूनच दांतांची योग्य काळजी घेतली पाहिजे, मगच म्हातारपणींही दांत शाबूत राहूं शकतात."

"आज बाई जरा विचित्रच बोलताहेत, नाहीं कां ? आम्ही काय आत्ताच म्हातारे होणार आहोत!"

"आणि मुलांनो, मी अशीही मुले पाहिली आहेत कीं ज्यांना ऐन तारुण्यांतच नकली दांत लावावे लागतात. जरा विचार करा! जर सर्वांनी आपल्या दातांची योग्य ती काळजी घेतली तर सर्वांचेच दांत मोत्यांसारखे चमकदार होऊन अधिक दिवस टिकणार नाहींत काय?

"दातांची निगा कशी ठेवावी? तूं सांग, कुमुद."

"तें रोज सकाळ संध्याकाळ घासायला हवेत."

"होय. शरीराच्या इतर भागांप्रमाणेच तेसुद्धां स्वच्छ ठेवायला हवेत. जर त्यांच्याभोवती अन्नाचे कण फार वेळ राहिले तर ते कुजून जातात आणि त्या कुज-लेल्या अन्नामुळें मग दांत किडतात. तें पिवळसर, मग काळपट होतात आणि त्यांना छिद्रेंहि पडतात. मग दांत दुखूं लागतात आणि मग त्यांना राखण्यासाठीं दातांच्या डॉक्टरांकडून त्यांची छिद्रे बुजवून घ्यावी लागतात.

"छिद्रे जर डॉक्टरांकडून बुजवून घेतली नाहीत तर त्यात अन्न अडकून बसते. तें तेथेंच कुजते आणि मग श्वासोश्वासांतसुद्धां दुर्गंधी येते. दातांतील घाण तुमच्या रक्तांत भिनून तुम्हांला आजार येतो.

"म्हणून जेव्हां आई तुम्हांला दात घासायला सांगते तेव्हां त्याबद्दल राग मानूं नका. प्रत्येक जेवणानंतर दांत स्वच्छ घासण्याची संवय लावून घ्या.

"आतां मी तुम्हांला दांत घासण्याइतकीच दांतांकरिता महत्त्वाची अशी दुसरी एक गोष्ट सांगते. दांत हे हाडांप्रमाणेच बनलेले असतात. तुम्हीं जर त्यांना आवश्यक त्या घटकांचा पुरवठा करूं शकला नाहीं तर तें पक्के आणि मजबूत राहणार नाहींत आणि मग तुम्हीं तें कितीहि स्वच्छ ठेवलें तरी त्याचा कांहींहि उपयोग होणार नाहीं. कुणाला आठवते कां की हें घटक कोणतें तें? शकुंतला?"

"चुन्याचा क्षार, बाई !"

"होय. कॅलशियमच. आता आपल्याला पुरेसे कॅलशियम मिळते की नाही हें कसे ओळखायचे ? नारायण ! "

"पुरेसे दूध आणि भाज्या खाव्यात !"

"छान, नारायण ! तूं त्या खात असतोस तर. तुझ्याकडे पाहून ते कुणीहि सांगू शकेल."

"मीसुद्धां खातो, बाई !"

"आम्हीं सारेच खातो, बाई !"

"मला खात्रीच आहे त्याची! भाज्या आणि दूध चांगल्या दातांसाठी आवश्यक आहेत. म्हणून गाजरे, कोबी, पालक यांना कधींच विसरूं नका आणि भेंड्यांनासुद्धां ! तुम्हांला आवडत नसल्या तरीहि.

"आणि कुठल्या ब्रेडमध्ये कॅलशियम अधिक असते?"

"गव्हांपासून बनविलेल्या !"

"होय. पांढऱ्या ब्रेडमध्यें कॅलशियम नसते. नेहमीच पांढरी ब्रेड खाणाऱ्या मुलां-मुलींचे दांत मऊ आणि कमजोर असतात. त्याचप्रमाणें चहा कॉफी, साखरेचे मिष्टान्न, मिठाई, वगैरे पदार्थांत कॅलशियम जवळ जवळ नसतेच. नैसर्गिक साखरेंत उदा. मध,द्राक्षें,खजूर,यांत्र मात्र कॅलशियम असते. साखर आणि कॅलशियम हे एकमेकांचे कट्टर दुश्मन आहेत. त्यांचे वैर इतकें आहे कीं जेव्हां आपण साखर खातो तेव्हां आपल्या शरीरातील कॅलशियम ती खाऊन टाकते. म्हणूनच जी मुलें मिठाई आणि साखर जास्त खातात त्यांचे दात कमजोर असतात. तेव्हां आपण असले पदार्थ खाल्ले पाहिजेत कीं ज्यांत कॅलशियम विपुल प्रमाणांत आहे.

"चांगले बळकट दांत राखण्यासाठीं आणखी एक उपाय मी तुम्हांला सांगते. तो तुम्हाला ठाऊक असेल असे मला वाटत नाहीं. नारायणसुद्धां तो सांगू शकणार नाहीं! तो म्हणजे अन्न चावून चावून खाणें!"

"पण, बाई, आपण सारेच तर चावून खात असतो !"

"नाहीं. आपण हवे तितकें चावून खात नाहीं. अन्नाचे चांगले चर्वण केल्याने काय फायदा आहे. तें मी सांगते. जेव्हां आपण कठीण पदार्थांचे चर्वण करतो, उदा. कडक बिस्किटें, कठीण फळें, कच्च्या भाज्या, शेंगदाणे वगैरे, तेव्हां तें आपल्या हिरडयांवर अशा रीतीने दाब टाकतात कीं त्यामुळे हिरडयांतील रक्ताभिसरणाला चलना मिळते. आपल्या दातांना आणि स्नायूंना नेहमीं व्यायाम हवा असतो, नाहींतर तें सैल होतात आणि मग आपल्याला कठीण पदार्थ खाता येणे मुश्किल होते. कमला, तुला काय विचारायचे आहे ?"

"बाई, अक्रोड दातांनी फोडले तर काय होईल ?"

"छे, छे ! तसे कधीं करूं नये. इतके कठीण पदार्थ दातांनी तोडू नयेत. त्यामुळे दातांचा तुकडा पडण्याची भीति असते. अक्रोड दातांनी फोडणें आणि फोडलेल्या अक्रोडचा मगज चर्वण करून खाणें हें अगदीं वेगळे आहे!

"मुलांनी आपले दांत मधून मधून दातांच्या डॉक्टरांकडून तपासून घेणे नेहमीच चांगले असते. त्यामुळे दातांबद्दल आपल्याला निर्धास्त राहता येते.

"आजचा धडा संपविण्यापूर्वी मला आज शाळेंतील जेवणांत काय आहे तें सांगू द्या. नाहींतर असें करा, तुम्हींच काय असावे याबद्दल मला सांगा कीं ज्यामुळे तुमचे स्नायू आणि दांत बळकट बनतील."

"कच्ची गाजरें ?"

"होय!"

"गव्हाची चपाती!"

"वांगी आणि ऊस."

"ऊस दातांसाठी फारच चांगला असतो. कच्ची गाजरें, फळें, उदा. संत्री, द्राक्षे, वगैरेंमुळे दांत स्वच्छ राहतात. सीता?"

"शेंगा ?"

"होय. त्यासुद्धां चांगल्या असतात."

"बाई, केळी चांगली कां ?"

"होय. ती फराळाला चांगली असतात. पण ती मऊ असल्यामुळे त्यांच्या सोबत कांहीं तरी कठीण खाल्ले तर बरें असते. नारायण ?"

"आई नेहमीं माझ्या डब्यांत चपाती, भाजी, पेरू किंवा संत्रे किंवा खजूर, शेंगदाणे किंवा चणे, आणि दूध किंवा अंडी देते. ती म्हणते कीं आहार नेहमी चौरस असावा.

"म्हणूनच तूं भराभर वाढतो आहेस, नारायण! तुझ्या आईला तुझी प्रकृती कशी सुधारावी हें चांगले माहीत आहे. दुसरी मुलें मुली आता शिकत आहेत. पण ती तुझ्याहि पुढे जाऊ शकतील हं!"

कोणते भोजन चांगले ?

"जेव्हां आपले घर नवे, सुंदर असते तेव्हां त्यांत अडगळ, कचरा आणि घाण पडलेली आपणाला आवडत नाहीं. होय ना? आणि मग आपण आपले सामान घरांत शक्य तितके नीटनेटकें ठेवण्याचा प्रयत्न करतो. आपण आपल्या शरीररुपी घरांस स्वच्छ ठेवलें पाहिजे. तसेच नुसता चेहऱ्याचा नट्टापट्टा किंवा नखे कापण्या-बद्दल मी बोलत नाहीं. घराची बाहेरची बाजू हीच वारा–वादळ, ऊन पाऊस यांच्या माऱ्यासाठी असते. शरीराची गोष्ट निराळी आहे. त्याची आतली बाजूच अधिक कष्टविली जाते.

"शरीराचे आंतील आवरण सुंदर आणि नाजूक असते. आणि आपण काळजी घेतली तर तें तसें राहू शकते. पण पुष्कळदा तें दुर्लक्षिले गेल्यामुळे कठीण आणि खरबरीत बनते. आणि त्याचे सौंदर्य लोप पावते. आपल्या सुंदर टेबल खुर्चीचे पॉलीश निघून जावे ना, तसें !"

"आपण हें आंवरण कसें दुखावूं शकतो याचे तुम्हांला आश्चर्य वाटते, हो ना? त्याला आपण हाताने स्पर्श करूं शकत नाहीं हें खरें. पण तरीही आपण त्याला सहज अपाय करूं शकतो. गरमागरम अन्न खाऊन. तुम्हांला नवल वाटते कां?

"तसेच मिरच्या जर अधिक खाल्ल्या तर त्याचाही परिणाम असाच होतो. त्यांच्यामुळे पोटाच्या आवरणाची आग होते व कांहीं दिवसांनी त्याला घट्टे पडतात. कुऱ्हाड वापरल्याने हातावर घट्टे पडतात ना, तसे. नाजूक आवरण बिघडते. आणि मग त्यांतून झिरपणाऱ्या पचनरसाच्या कार्यास अडथळा होतो.

"मोहरीचाही आपल्या पोटावर असाच परिणाम होतो. आपल्या पोटावर अत्याचार करायचा नसेल तर असे पदार्थ न खाल्लेले बरें!

"व्हिनिगर हा आणखी एक शत्रू.

"नारायण, तुला काय म्हणायचे आहे?"

"आई म्हणते, व्हिनिगर ऐवजी लिंबाचा रस घेणे चांगलें."

"बरोबर, नारायण. लिंबू व्हिनिगरप्रमाणे आंबट आहे. पण तें एक फळ आहे. तें पोट साफ करायला मदत करते, इतर फळांप्रमाणे.

"वेगवेगळे मसाले आपणास आवडतात खरें. पण त्यांचाही आपल्या पोटावर असाच विपरीत परिणाम होतो. त्यामुळे त्यांचा फारसा वापर न केलेलाच बरा.

"आपण जर सदान्कदा असल्या अपायकारक पदार्थांवर तुटून पडलो तर त्यामुळे आपल्या तोंडाची आतली बाजू बधीरशी होते. आणि मग आपल्या जीभेची चवही जाते. म्हणूनच मग आपल्याला बिनमसाल्याचे पदार्थ बेचव लागतात.

"आपल्या पोटाला अपाय करणारे आणखीही बरेच पदार्थ आहेत. चहा आणि कॉफीसुद्धां त्यांत आहेतच. तें आपल्याला आवश्यक अशा दुधाची जागा तर घेतातच पण शिवाय त्यांच्यात शरिराला पोषक असे कांहींहीं नसून उलट विष मात्र असते. त्यामुळे प्रथम जरी आपल्या शरीरांत उत्साह आल्यासारखें वाटते तरी तो उसना उत्साह असतो. त्यांच्यामुळें अंगांत आळस शिरतो, शिथिलताही येते.

"आणखी एक अन्न असें आहे कीं जें आपल्या शरिराला आवश्यक द्रव्यें भरपूर प्रमाणात जरी देते तरी आपल्या शरिरांत खूपसा कचराही ठेवून जाते. आणि ती घाण शरिरांतून सर्वस्वी काढून टाकणे अशक्य होऊन बसते. हें अन्न काय असावें बरें? हें म्हणजे मांस. जनावरांचे, पक्षांचे, माशांचे. जी द्रव्यें आपणाला दूध, भाज्या, चपात्या वगैरेंतून मिळूं शकतात ती मिळविण्यासाठीं मांस खाणें चांगले नाहीं. कारण सध्यां हे प्राणी रोगीटले असतात. त्यांचा रोग आजार जरी दिसून आला नाहीं, तरी त्याचे जंतू त्यांच्या मासांत लपलेले असतात व मांस धुवूनसुद्धां ते जात नाहीत. ही गोष्ट फक्त जनावरांच्याच मांसाची नाहीं, तर पक्षी आणि मासे यांच्या मांसालासुद्धां ती लागू आहे. शिवाय मांस बहुधा इतके मसालेदार बनविण्यांत येतें की आपण खातो ते मांस शुद्ध कीं अशुद्ध हें लक्षात येत नाहीं. परतु त्यांचे घातक काम ते करितातच. या उलट शाकाहारी भोजनाची बाब आहे. भाजीपाल्यांतला किडका भाग लगेच दिसून येतो व तो काढून टाकल्यावर उरलेल्या चांगल्या भाजीत त्या किडीचा मुळीसुद्धां अंश नसतो. म्हणूनच आरोग्यास त्या अधिक हितावह आहेत."

ग्रंथालय शाखा.
क्र. १६४५८
वि. ब्रा. वा.

हवेशीर घर

"आपल्या शरीररूपी घरालासुद्धां खेळती हवा हवी असते. होय कीं नाहीं? इंदिराबाईनी विचारलें. "जेव्हां आपल्या घरांत स्वच्छ ताजी हवा खेळते तेव्हां घर कसें प्रसन्न वाटतें."

"त्याचप्रमाणें आपल्या शरीरालासुद्धां चांगल्या शुद्ध हवेची आवश्यकता असते. शूद्ध हवा दोन गोष्टींसाठी हवी असते. एक म्हणजे त्यामुळें आपल्या शरिरातील भट्टी सारखी पेटत राहते. आपल्या शरिरांत भट्टी आहे हें तुम्हांला माहीत नाहीं वाटते! तुमच्या शरिरांत नेहमीच उष्णता निर्माण होत असते. अर्थात स्टोव्ह किंवा दिव्यासारख्या ज्वाळा मात्र निघत नाहींत. आणि तरीही ज्वलन चालूच असते. हे ज्वलन चालू ठेवायला स्टोव्हप्रमाणेच इथेसुद्धां हवेची आवश्यकता असते.

"आणखी एक अन्न असें आहे कीं जें आपल्या शरिराला आवश्यक द्रव्यें भरपूर प्रमाणात जरी देते तरी आपल्या शरिरांत खूपसा कचराही ठेवून जाते. आणि ती घाण शरिरांतून सर्वस्वी काढून टाकणे अशक्य होऊन बसते. हें अन्न काय असावें बरें? हें म्हणजे मांस. जनावरांचे, पक्षांचे, माशांचे. जी द्रव्यें आपणाला दूध, भाज्या, चपात्या वगैरेंतून मिळूं शकतात ती मिळविण्यासाठीं मांस खाणें चांगले नाहीं. कारण सध्यां हे प्राणी रोगीटले असतात. त्यांचा रोग आजार जरी दिसून आला नाहीं, तरी त्याचे जंतू त्यांच्या मासांत लपलेले असतात व मांस धुवूनसुद्धां ते जात नाहीत. ही गोष्ट फक्त जनावरांच्याच मांसाची नाहीं, तर पक्षी आणि मासे यांच्या मांसालासुद्धां ती लागू आहे. शिवाय मांस बहुधा इतके मसालेदार बनविण्यांत येतें की आपण खातो ते मांस शुद्ध कीं अशुद्ध हें लक्षात येत नाहीं. परतु त्यांचे घातक काम ते करितातच. या उलट शाकाहारी भोजनाची बाब आहे. भाजीपाल्यांतला किडका भाग लगेच दिसून येतो व तो काढून टाकल्यावर उरलेल्या चांगल्या भाजीत त्या किडीचा मुळीसुद्धां अंश नसतो. म्हणूनच आरोग्यास त्या अधिक हितावह आहेत."

ग्रंथालय शाखा.
१६४५८
ग्रा. वा.

हवेशीर घर

"आपल्या शरीररूपी घरालासुद्धां खेळती हवा हवी असते. होय कीं नाहीं? इंदिराबाईनी विचारलें. "जेव्हां आपल्या घरांत स्वच्छ ताजी हवा खेळते तेव्हां घर कसें प्रसन्न वाटतें."

"त्याचप्रमाणें आपल्या शरीरालासुद्धां चांगल्या शुद्ध हवेची आवश्यकता असते. शुद्ध हवा दोन गोष्टींसाठी हवी असते. एक म्हणजे त्यामुळें आपल्या शरिरांतील भट्टी सारखी पेटत राहते. आपल्या शरिरांत भट्टी आहे हें तुम्हांला माहीत नाहीं वाटते! तुमच्या शरिरांत नेहमीच उष्णता निर्माण होत असते. अर्थात स्टोव्ह किंवा दिव्यासारख्या ज्वाळा मात्र निघत नाहींत. आणि तरीही ज्वलन चालूच असते. हे ज्वलन चालू ठेवायला स्टोव्हप्रमाणेच इथेसुद्धां हवेची आवश्यकता असते.

"दुसरें म्हणजे शुद्ध हवेमुळें रक्त शुद्ध राहते. त्यामुळे शरीरही अधिक स्वच्छ आणि शुद्ध वाटते. ही भट्टी नुसती उष्णताच निर्माण करीत नाहीं तर आपल्या शरिरांतील कचराही जाळून टाकते. म्हणून आपणाला शुद्ध हवेची आवश्यकता असते.

"इतर वेळीं तसेंच आपल्या झोपण्याच्या वेळीसुद्धा शुद्ध हवेचा पुरवठा असणें जरुरीचे असते. जर बाहेर वादळ नसेल तर आपल्या खोलीच्या खिडक्या झोपतांना सताड उघडच्या ठेवाव्या. असे जर केले तर शांत झोप मिळून आपण दुसऱ्या दिवशीं प्रसन्न चित्ताने जागें होऊं. अडगळीची आणि कोंदट झोपण्याची खोली म्हणजे डोकेदुखी, सर्दी यांचे माहेरघर!

"दिवसां आपण आपला बहुतेक वेळ बाहेरच मोकळ्या हवेंत काढावा. आपल्या घरांतसुद्धां दारें खिडक्या उघडच्या ठेवून हवा खेळूं द्यावी.

"पण तुम्हांला माहीत आहे कां, कधींकधीं भरपूर शुद्ध हवा भोंवतीं असून आपल्या शरीराला ती मिळत नाहीं? याचे कारण आपण आपल्या शरिराच्या खिडक्या, दारे, झरोके सारे बंद ठेवतो. तें उघडे ठेवण्यासाठीं काय करणें आवश्यक आहे?

"मी तुम्हांला सांगते. आपली छाती नेहमीं शक्य तितकी मोठी आणि रुंद ठेवावी छातीत असलेली फुप्फुसें आवश्यक ती हवा आंत घेतात. दबलेल्या स्थितींत ती चांगल्या प्रकारें काम करूं शकत नाहीं; म्हणून खेळतांना, चालतांना, झोपतांना तुमची छाती खुलीच ठेवा. तिजवर भार टाकूं नका.

"नुसती लांब रुंद छाती असून चालत नाहीं. तिची काळजी घेतली तरच ती शुद्ध हवा शरिराला देते आणि आपल्या शरिराला पुष्ट बनविते. त्यामुळें तुमच्या पाठीचा कणा चांगला मजबूत होतो. आणि पोटाला आधार मिळतो.

"भरदार छाती, ताठ कणा यालाच आपण चांगली प्रकृती म्हणतो. देवाने सुंदर झाडें, फुलें बनविली तशीच त्याला मुलेही सुंदर हवी आहेत. म्हणून तुम्हीं आतापासूनच आपल्या शरीराची काळजी घ्यायला सुरुवात करायला हवी.

"चांगल्या शरिरयष्टीची पहिली गरज म्हणजे भरींव स्नायू. त्यासाठी चांगल्या आहाराची आणि चांगल्या व्यायामाची आवश्यकता आहे. त्यामुळे श्वासो-

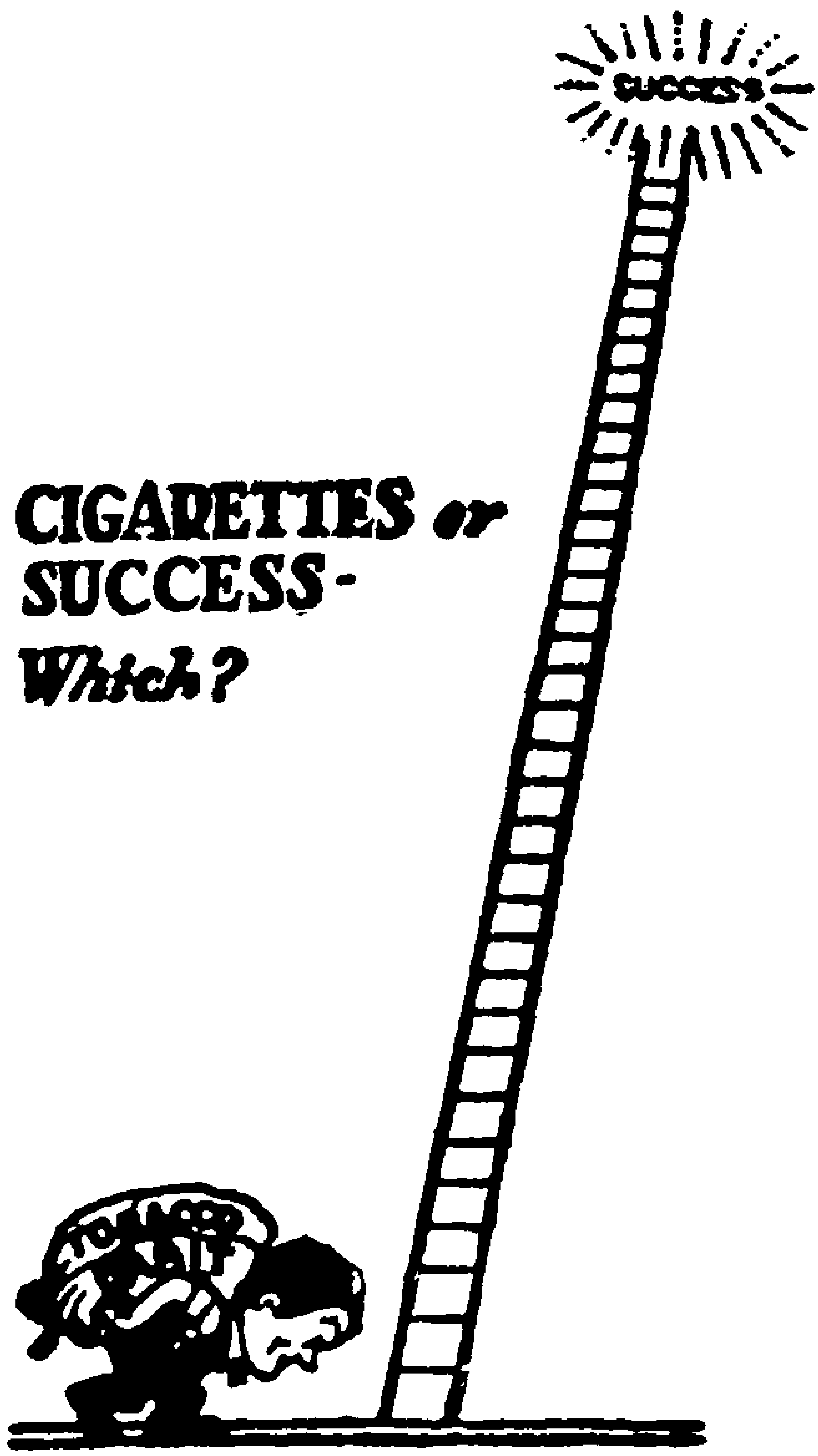
बसतांना ताठ बसा; उभे राहतांना सरळ उभें रहा.

श्वास चांगला होतो. आणि स्नायुंना व्यायामाशिवाय फुफ्फुसांकडून आलेली हवा उपयोगांत आणता येत नाहीं. तसें पाहता मुलांमुलींना खेळ खेळण्याची हौस असल्यामुळे त्यांना व्यायाम आपोआपच घडतो. परंतु वरीच मुलें घरांत बसून नुसती वाचन करतात. पण हें चूक आहे. कारण त्यामुळें त्यांचे स्नायु शिथिल होतात. छाती बारीक आणि शरीर अशक्तच राहते. सर्व शरीराला प्राणवायुचा पुरवठा योग्य प्रमाणांत व्हावा म्हणून मेहनतीचे काम करणें, खेळ खेळणे, अतिशय आवश्यक असते."

❊ ❊

धुरकट घर

"मुलांनो, तुम्हीं कधीं धुराने भरलेल्या खोलींत थांबलांत काय? तिथें उभे राहणें तुम्हांला आवडत नसेल, होय ना ? स्टोव्ह विझवला तरीही बराच वेळ एक प्रकारचा विचित्र वास खोलींत दरवळत राहतो. तिथे श्वासोश्वास करणे आपल्याला कठीण होते. आणि आपले डोकें चुरचुरु लागतात. नंतर खूप वेळ हवा तशीच दूषित राहते. म्हणूनच कुणाला धूर ओकणारे स्टोव्ह आवडत नाहीं.



तुम्ही कशासाठीं झटता— धूम्रपानासाठीं कीं यशासाठीं?

“वरेचदां असे स्टोव्ह घरांत असलें कीं घराच्या भिंती आणि पडदे काळवंडून जातात. आणि मग खोली धुरकट दिसू लागते. एवढेच नव्हें, तर धुरकटसा वासही येऊ लागतो.

“आता हाच प्रकार आपल्या शरीररुपी घराचा झाला तर काय होईल? आपल्या शरीराचे सारे सौंदर्य नाहीसे होईल. होईल ना? आणि जेव्हां लोक सिगरेट ओढूं लागतात किंवा तंबाखू खाऊं लागतात तेव्हां नेमका हाच प्रकार होतो. जेव्हां शरीराच्या नाजूक भागांना, उदा. ओठ, तोंड, घसा, नलिका, फुफ्फुसें, यांना धुराचा स्पर्श होतो तेव्हां शरीर कुरूप बनतें. ओठांचा नाजूकपणा जातो. तोंडाच्या आंतली बाजू, गळा यांची मृदुता जाते. आवाज बदलतो. तो कर्कश होतो. घशांत आणि श्वासनलिकेत अधिक कफ येतो आणि मग तंबाखूचा वापर करणाऱ्याला कफ होतो. मग तो खोकतो आणि थुंकतो. आपल्या शरीरांतील रक्ताला प्राणवायु पुरविणारी आपली सुंदर फुफ्फुसें मग त्या कफांत न्हाऊन निघतात. आणि आपल्या श्वसनक्रियेची सारी यंत्ररचनाच पार बिघडून जाते. आणि मग ती पूर्वीसारखी निर्दोष कधींच होत नाहीं.

“तंबाखूच्या चूर्णांने दांत घासणें किंवा तंबाखू खाणें याहीपेक्षां अधिक नुकसान सिगारेटचे धूम्रपान केल्यानें होते. त्यांतच जेव्हां सिगरेटी ओढल्या जातात तेव्हा परिस्थिती अधिक वाईट कारण सिगारेटचा धूर खूप आंत जातो आणि तो जिथें जातो तिथें आपलें कृष्णकृत्य पार पाडतोच. हा धूर, धुरकट स्टोव्हपेक्षाही अधिक अपायकारक असतो. त्यांत विष असते. त्यांत निकोटीन हे अत्यंत जहाल विष असते. कारण तें जेव्हां या धुरासोबत श्वासनलिकेत आणि फुफ्फुसांत ओढलें जाते तेव्हां तें तिथेच न थांबता सरळ रक्तांत भिनते. आणि मग त्याचा परिणाम पूर्ण शरीरावर होतो. त्यामुळें आपल्या रक्तवाहिन्या निर्जीव होतात. या रक्तवा-हिन्यांतून वीजेसारखा एक प्रवाह वाहत असतो. आणि त्यावरच आपल्या शरीराचे कार्य चालत असते. निकोटीन या प्रवाहांत अडथळा निर्माण करते. आणि जेव्हां असे होते तेव्हां शरीराचे कुठलेही अवयव, पोट, हृदय, डोकें, आपले काम योग्य तऱ्हेने करूं शकत नाहींत.

“धुम्रपानाची सवय लागण्याच्यावेळीं वय जितके कमी असेल तितकी शरीराची त्या जहरी धुराला तोंड देण्याची शक्ती कमी!

"याबद्दलची महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे, ही संवय एकदां लागली कीं सहजासहजीं सुटत नाहीं. तंबाखूमध्यें असा एक गुणधर्म असतो कीं त्यामुळें कांहीं काळ मनुष्याला मन:शांती लाभल्यासारखे वाटते. त्यामुळे सिगरेटचा परिणाम नाहीसा झाला कीं ती अधिक हवीशी वाटते. याप्रमाणे आपले शरीर हळूंहळूं मनाच्या स्वस्थतेसाठी आरोग्य आणि शक्तीऐवजी या विषावरच अवलंबून राहूं लागते.

"मुलगा जेव्हां प्रथम धुम्रपान करतो तेव्हां त्याचे शरीर या विषाशीं झगडते. आणि त्याला आजारी पडल्यासारखें वाटते. हळूंहळूं शरीर त्याच्याशीं झगडणे सोडून देते आणि मग तें त्या विषाचे घर वनते. मग आपले त्याविना चालूं शकणार नाहीं असें त्या मुलाला वाटूं लागते. तो त्याचा गुलाम होतो. आज असें तंबाखूचे कितीतरी गुलाम आहेत. ही गुलामगिरी जर टाळायची असेल तर सिगरेटपासून दूर राहणेंच चांगले!

"रोपटें जितके अधिक नाजूक असते त्याचे नुकसान निष्काळजीपणानें तितकेच अधिक होते. जितके फर्निचर चांगले तितकेच अव्यवस्थितपणाने त्याची झीज अधिक. आणि स्त्रियांच्या अवयवांचे आवरण अधिक पातळ आणि मज्जातंतू अधिक नाजूक असल्यामुळे सिगरेटचा परिणाम त्यांच्यावर अधिक होतो आणि अर्थात जितके मुलीचे वय कमी असेल तितकाच तिच्यावर सिगारेटचा परिणाम खोलवर होणारच."

"मला वाटते, मी सिगारेट सुरूं करण्यापूर्वी शंभर वर्षांचे व्हावें!"

"होय, नारायण, मला वाटतें तें अधिक चांगले होईल!

"आणि त्यांतील जहरी पदार्थांचे म्हणाल तर, तुमच्यापैकीं एकही मुलगा किंवा मुलगी तें विष आपल्या शरीरांत घ्यायला तयार होईल असे मला वाटत नाही. बीअर, व्हिस्की, ब्रॅन्डी वगैरे अनेक प्रकारच्या दारुचे कांहीं लोक इतके गुलाम असतात कीं ते कायदेभंग करूनसुद्धां ती पितात.

"अशा गोष्टींपासून हातभर दूर राहणेंच चांगले. देवाने आपल्याला खाण्यापिण्याचे किती विविध आकर्षक स्वादांचे पदार्थ दिलें आहेत. मग असे असतांना आपणाला अपाय करणाऱ्या गोष्टींच्या मागेच आपण कां म्हणून लागावें? आपणापैकी कुणाचेही शरीररूपी घर धुरकटलेले असता कामा नये!"

"बाई, माझे काका जॅक तर धुम्रपान करतात, पण त्यांना कांहींच अपाय होत नाहीं."

"तें शक्य नाहीं, जॉनी! तूं लक्षपूर्वक पाहिलंस तर तुला कळून येईल कीं जॅककाका सिगरेटस् नसल्या कीं अस्वस्थ होतात म्हणून. त्यांच्या मज्जातंतूंना त्यावर अवलंबून राहण्याची संवय झाली ना! आणि त्यांच्या शरीराने त्या धुराशीं झगडणेही सोडून दिले आहे. आता समजा त्यांना कधीं न्यूमोनिया वगैरे झाला ना, तर त्यांच्या शरीराकडून त्या रोगाशी पूर्वीसारखा लढा दिला जाणार नाहीं.

"धूम्रपान करणाऱ्यांना सहसा फुफ्फुसाचा कर्करोग होतो व अनेकजण त्यामुळे मरतात. कांहींजण अगोदरच हृदयक्रिया बंद पडून किंवा अंगावरून वारे गेल्यामुळें मरण पावले नसते तर ते खात्रीने कर्करोगाने मेले असते. हा रोग विशेषतः धूम्रपानानेच होतो."

❊ ❊

सहलीची मजा

जबाबदारी

“आपण येत्या मंगळवारी सहलीला जात आहोत.”

“छान कल्पना आहे!”

“मग मज्जाच!”

“वाहवा ऽ !”

“हुर्यो ऽऽ !”

"पण जरा ऐका. सहलीला साऱ्यांनी मदत केली तरच जाऊं."

"हो तर. आम्हीं नक्कीच मदत करूं."

"काय करायचे तें सांगा!"

'काय काय करायचे तें मी सांगते. पहिली गोष्ट म्हणज प्रत्येकाने जेवणासाठीं काय काय आणायचे तें ठरविले पाहिजे. चपात्या कोण आणील? सीता, तूं आणशील? उत्तम. आणि कमला तूं? तूं स्वत: बनविलेल्या पुऱ्या घेऊन ये! अहमद, तूं शेंगदाणें आणि केळीं घेऊन ये. आणि नारायण, तूं? तुला चांगली फळें कुठे मिळतात ठाऊक आहेच! आणि जॉनी, तूं काय आणणार आहेस?"

"मी कोंशिबीर आणीन. मला ती खूप आवडते. आई मला गाजरे, कांदे आणि टमाटे देईल. मी या साऱ्यांची छान कोंशिबीर बनवून आणीन!"

"आणि शकुंतला, तूं काय आणणार आहेस?"

"मी उसळ घेऊन येईन."

"आणि, बाई, तुम्हीं काय आणणार?"

"मी – मी आताच सांगत नाहीं. मी तुम्हांला एकदम चकीत करणार आहे."

"मला वाटते, आईसस्क्रीम!"

"तुम्हीं धीर धरा नि बघा."

"आपला वेळ खचितच मजेंत जाईल."

"पण आपण साऱ्यांनी आपापली कामे केल्याशिवाय गंमत येणार नाहीं."

"आता हे सारे ठरले. आता मला एका दुसऱ्या विषयासंबंधी बोलायचे आहे. आता पावसाळा आहेच. तेव्हा आपल्या शाळेत बगीचा असणे कुणाला आवडेल?"

"मला आवडेल!"

"मलासुद्धां!"

"छान, छान. तुमची इच्छा पाहून मला आनंद होतोय. पण काम केल्याशिवाय आपल्याला बगीचा मिळणार नाहीं. तुमची कामें तुम्ही नियमित कराल कां?"

"अर्थातच!"

"आपण निरनिराळे गट करूं या आणि प्रत्येक गटांस एक वाफा देऊं या. ज्यानें त्यानें आपआपल्या गटांत काम करून फुले किंवा भाज्या वाढवायच्या आणि मग त्या विकायच्या. सर्व हिशेब चोख ठेवायचा. आपण बागेकरिता एक क्लबच काढूं या. कशी काय आहे कल्पना ?"

" फार मजा येईल, नाहीं ? "

"होय ना. परंतु तुमचीं कामें तुम्हीं स्वत: केलीं तरच तुम्हांला त्यांतला आनंद लाभेल. तुम्हीं तुमचीं कामें दुसऱ्यांकडून करवून घेतलीत तर तुम्हीं आळशी तर व्हालच, परंतु कुठल्याही योजनेंतला तुमचा अधिकाधिक आनंद गमावून बसाल.

"मुलांनो, तुम्हांला ठाऊक आहे, आपल्या कामामुळेच आपण अधिक आनंदी राहतो. लहान मुलालासुद्धां आई किंवा बाबांना त्यांच्या कामांत मदत करावीशी वाटते. आईबरोबर बश्या चमचे मांडायला किंवा वडिलांसह बागेंत काम करायला आवडते.

"अहमद, तूं म्हणाला होतास तूं स्वत: जें टेबल बनवीत आहेस तें तुला खूप आवडते म्हणून. ते बरोबरच आहे. आणि जॉनी, तूं रेडिओ सेट बनवीत आहेस, नाहीं कां? सीता, तूं कपडे शिवत आहेस, होय ना?

"आपल्या आनंदासाठीं काम हें आवश्यक आहे. नुसत्या खेळामुळें दिवस कंटाळवाणे होतात. कामामुळेच समाधान मिळते. कामामुळे तुमच्यांत उत्साह येतो. ज्यांना कामें नाहींत त्यांची स्थिती अत्यंत केविलवाणी होते.

"म्हणून तुम्हीं सर्वजण आपआपल्या घरीं कांहींतरी कामें मनापासून करीत जा. घरांत इतरांच्याइतकेंच तुमचेहि स्थान आहे. म्हणून तुम्हीं काम करणें योग्य आहे. तुमच्यापैकीं कोण कोण घरी कामें करतात? अहमद, तूं काय करतोस?"

"मी झाडांना रोज पाणी घालतो. मी श्रीमती अब्दूल गनीच्या बागेलाही पाणी घालतो. त्या दर आठवड्याला दोन रुपये देतात मला!"

"तूं काय काम करतेस, कुमुद?"

"मी आईला बश्या धुवून देते!"

"आणि कमल?"

"मी रोज बाळाचे कपडे धुतें."

"मुलांनो, तुमच्या माता समजदार आहेत. म्हणून त्या तुम्हांला कामें शिकवितात आणि घरांतली कांहीं तरी जबाबदारी तुमच्यावर टाकतात. प्रत्येक मुलामुलीनें जबाबदारी विश्वासूपणें पार पाडण्यास शिकणें फार आवश्यक आहे. त्यावरच पुढील आयुष्याचें यश आणि सुख अवलंबून असते."

❊ ❊

देवाचे मंदिर

"सुंदर सशक्त शरीर असणें ही ईश्वराची एक देणगीच आहे. देवाने आपल्याला घडविलें आहे आणि कुणी दुर्बल असावें अशी देवाची इच्छा नाहीं. तुम्हीं कधींही विसरूं नका कीं तुमचे शरीर हें परमेश्वराचे पवित्र मंदिर आहे. तुम्हीं तुमचे स्वतःचे नाहींत. "तुमचे शरीर तुम्हांमध्ये वसणारा जो पवित्र आत्मा देवापासून तुम्हांला मिळाला आहे त्याचे मंदिर आहे हें तुम्हांस ठाऊक नाहीं काय? ह्यास्तव तुम्हीं आपल्या शरिराने देवाचे गौरव करा."

"आईने नि मी बायबलमधलें तें वचन कालच वाचलें."

"या वचनांत फार गूढ अर्थ आहे. जे जे हें वचन वाचून त्यावर विचार करतील त्यांच्या संपूर्ण जीवनालाच नवें वळण लागेल. तें त्यांना सार्वकालिक जीवन प्राप्त करून देईल.

"देवाने मनुष्यांस आपल्या प्रतिरूपाचा असें निर्माण केले. थोडा वेळ याचा विचार करा. आपल्या प्रतिरूपाचा मनुष्य कुरूप आणि रोगट असावा असे देवाला वाटेल काय? कधींच नाही. त्याने मनुष्यास सुंदर आणि सुदृढ वनविलें. आणि जोंवर आपण त्याच्या मार्गाने चालतो तोंवर आपण खऱ्या अर्थाने सुंदर रहातो. खरे सौंदर्य कशांत आहे? चारित्र्यांत. पवित्र आचरणांत. सत्यांत. आपण जितके सत्य अधिक जाणूं शकतो तितके अधिक सुंदर होत जातो. सत्याचे ज्ञान आपल्याला फक्त पवित्र आत्माच देऊं शकतो. आपले शरीर देवाचे मंदिर आहे हें समजून घेणे कठीण आहे. पण तें आहे हें खरेंच. मंदिर कोणाचे? देवाच्या पवित्र आत्म्याचे. देवाने आपणाला फार महत्त्व दिले आहे. देवाने आपले तारण करण्यासाठीं फार मोठी किंमत दिली आहे. हें सत्य जर मनांत ठसलें तर आपण नेहमीं आपले शरीर, जें देवाचे मंदिर आहे, अधिकाधिक सशक्त आणि शुद्ध चारित्र्याने शोभिवंत करण्याचा प्रयत्न करूं.

"तुम्हीं कधीं आपल्या शरीररूपी मंदिरासंबंधीच्या एका आश्चर्यकारक गोष्टीचा विचार केला आहे कां ? या मंदिराचा चालक, आपले मन! किती आश्चर्यकारक रीतीनें तें कार्य करतें .जीवनांत आपण यशस्वी होणार कीं निराश हें आपल्या मनावर अवलंबून असतें. जीवनांत आपल्याला सुख मिळणार किंवा दु:ख हेहि आपल्या मानसिक प्रवृत्तींवर अवलंबून असते. त्याचप्रमाणें योग्य-अयोग्य, सत्य-असत्य,बरे-वाईट यांचें ज्ञानहि आपल्याला आपल्या मानसिक शक्ति-मुळेंच होतें. परंतु आपल्या कार्यक्षमतेसाठीं आपलें मन आपल्या शरीराच्याच एका भागावर अवलंबून असते. कोणता भाग बरें तो? मेंदू? बरोबर आहे, नारायण. आपल्या मनाचें आरोग्य आपल्या मेंदूच्या आरोग्यावरच अवलंबून असतें आणि मेंदूचें आरोग्य आपल्या शरीराच्या आरोग्यावर अवलंबून असते– म्हणजेच ते आपल्या खाण्यापिण्यावर, शरीरस्वच्छतेवर, व्यायामावर अवलंबून असते. आपलें शरीर सुदृढ तर आपलें मन सबळ. आपली विचारशक्ति अत्यंत कार्यक्षम बनते आणि

आपल्याला सारासार विचार करून योग्य तो निर्णय घेणें शक्य होते. आपल्या-कडून मूर्खपणाच्या चुका होत नाहींत. व मग त्यांचे प्रायश्चित करण्याची वेळ येत नाहीं.

"आपल्याकडून चुका होऊं नयेत, आपण सुज्ञ असावे, याकरितां मन सबल पाहिजेच. परंतु त्याशिवाय आणखी एका गोष्टीची आवश्यकता आहे. ती म्हणजे ईश्वराचा आशीर्वाद. तो कसा मिळवावयाचा? त्याच्या वचनावर पूर्ण विश्वास ठेऊन त्याच्या आज्ञा तंतोतंत पाळण्याचा प्रयत्न करून. देवाच्या सान्निध्यांत राहून. रोज परमेश्वराची प्रार्थना करण्यानें व त्याच्या वचनाचे मनन करण्यानें आपल्याला अप्रतिम मानसिक आणि आत्मिक शक्ति मिळते. मग आपल्याला सत्याची जाणीव होते. आपले विचार डळमळीत राहत नाहींत. दुसऱ्या लोकांच्या विचारसरणीवर आपल्याला अवलंबून रहावें लागत नाहीं, तर आपल्याला शहाणपण लाभतें, सत्याचे ज्ञान प्राप्त होतें. 'ज्ञानाचा उगम परमेश्वराचे भय होय' असे पवित्र शास्त्रांत स्पष्टपणें सांगितलें आहे. परमेश्वराचे भय म्हणजे आप-ल्याला परमेश्वराची भीति वाटली पाहिजे असे नव्हें! पवित्र शास्त्रांत तो शब्द आदरभाव असला पाहिजे या अर्थी वापरला आहे. म्हणूनच तिसऱ्या आज्ञेंत परमेश्वरानें सांगितलें आहे कीं 'तूं तुझा देव परमेश्वर याचें नांव व्यर्थ घेऊं नको'. परमेश्वराचें नांव व्यर्थ घेण्याने आपण त्याचा अपमान करतो. म्हणून विनोदांत-सुद्धां आपण परमेश्वराच्या पवित्र गोष्टीचे हंसें होईल असा उल्लेख करता कामा नये. त्याच्या गोष्टी, त्याचे नाम सन्मानानेच घेतल्यानें आपण त्याजविषयींचा आदर दर्शवितो. मोशेने पायांतील जोडे काढून त्याची देवाबद्दलची पूज्यबुद्धि स्पष्ट केली. आपल्याकडेहि बरेच जण पायांतले पायतण काढून ठेऊन किंवा डोक्या-वर पदर घेऊन त्यांचा देवावरील भाव दर्शवितात.आपलें शरीर परमेश्वराचें मंदिर आहे. परमेश्वराच्या मंदिरांत आपण देवाविषयींचा आदर कसा दाखवूं शकूं?"

"मंदिरांतली आराधना संपेपर्यंत अगदी शांत बसून," कुमार म्हणाला.

"बरोबर आहे. आणि कोणत्या प्रकारे?" इंदिराबाईंनी विचारले.

"न हंसता खिदळता किंवा कुजबुजता," शालिनीनें उत्तर दिले.

"आणि कोणत्या प्रकारे?"

"मंदिरातलें प्रवचन काळजीपूर्वक ऐकून," जॉनी म्हणाला.

"मंदिरात भक्तिगीतें मनापासून गाऊन", एलिझाबेथ म्हणाली.

"पवित्र शास्त्राचें वाचन करून", नारायण म्हणाला.

"तुम्हां सर्वांचे बरोबर आहे," इंदिराबाई म्हणाल्या. "परंतु नारायण, बायबलचेच कां? गोष्टींच्या पुस्तकांचे कां नाहीं?"

"कारण," नारायण म्हणाला, "बायबल हेंच परमेश्वराचें वचन आहे. त्यांतूनच परमेश्वर आपल्याबरोबर बोलत असतो, आपल्याला सत्याचा मार्ग दाखवीत असतो. त्याच्या वचनांचा आदर करणे म्हणजे त्याचाच आदर करणे असें नाहीं कां?"

"होय, नारायण. परमेश्वराबद्दल आपल्याला आदर असला तर आपण त्याच्या वचनाचासुद्धां, पवित्र शास्त्राचा आदर करूं.

"हा आदर आपण कसा काय दाखवूं शकूं?"

"बायबल निष्काळजीपणे इकडेतिकडे न फेकता, न पडूं देता, काळजीपूर्वक तें घेऊन व वापरून व त्याचे वाचन झाल्यावर त्याला पुन्हां व्यवस्थित रीतीने नियमित जागीं ठेवून आपण पवित्र शास्त्राचा सन्मान करूं शकतो," सीताने उत्तर दिलें.

"त्यावर पेन्सिलीनें खुणा न करता किंवा हाताचे डाग त्यावर पडू न देता त्याला वापरण्याने," कमला म्हणाली.

"काय, जॉनी?" इंदिराबाईंनी विचारले.

"माझे वडील तर बायबलवर पेन किंवा पेन्सिलीनें खूप खुणा करतात."

"बायबलवर आपण कोणत्या उद्देशानें खुणा करतो तो उद्देश आपला आदरभाव स्पष्ट करतो. अभ्यासाकरिता म्हणून किंवा बायबलमधील एखादें वचन खूप आवडलें म्हणून त्यावर खुणा करण्याने देवाचा अनादर होत नाहीं, उलट आदरच स्पष्ट होतो. परंतु जें बायबलवर उगीचच चित्रें काढीत बसतात, किंवा रेघा ओढतात तर त्यांच्या अशा वर्तणुकीनें ते देवाचा अनादर करतात, कारण की बायबल हें देवाचें वचन आहे. असे आपल्याकडून कधींहि होऊं नये.

"बायबलवरील आपला भाव केवळ एवढ्यानेच नव्हें तर इतर अनेक क्षुल्लक बाबींवरूनसुद्धां स्पष्ट होतो."

"उदाहरणार्थ?" शकुंतलेने पृच्छा केली.

"माझी आई म्हणते कीं शक्य तोवर बायबलवर दुसरें कुठलेहि पुस्तक ठेवूं नये", नारायण म्हणाला.

"होय, असल्या लहानसहान गोष्टींवरूनच आपल्या मनांतील भाव अधिक स्पष्ट होतो. आपण बोलतांना परमेश्वराविषयीं आदरानेच बोलतो कां? प्रार्थना करतांना नम्रपणें गुढगे टेकतो काय? देवाच्या गोष्टी हंसण्यावारी नेतो काय? परमेश्वराच्या आज्ञा आपल्याकडून सहजपणें मोडल्या जातांत काय? उदा.खोटे बोलणें, चोरी करणें, दुसऱ्यांच्या वस्तूंचा लोभ वाटणें, आईवडिलांशी उर्मटपणें वागणे. ही पापें आपण मनांत कांहींएक न वाटता करतो काय? असल्या अनेक गोष्टींपासून आपल्या मनांत देवाला कोणतें स्थान आहे हें समजतें. जर कोणी थोर व्यक्ति आपल्याला भेटली तर त्यांना आपण किती सन्मानानें वागवूं? त्यांचा अनादर चुकूनसुद्धां न होईल याची दक्षता बाळगूं? परंतु सर्वांहून थोर जो परमेश्वर त्याचा अनादर आपल्याकडून व्हावा ही किती खेदाची गोष्ट आहे."

❊ ❊

सुंदर देऊळ

अभंग

सुंदर देऊळ हृदय हें माझे ।
येथेंच विराजे देवबाप ।।

समक्षता त्याची राखी शुद्ध ह्याला ।
सदा अशुद्धाला दूर ठेवी ।।

प्रवृत्तींचे पीठ, उभा तयावरी ।
उपदेश करी पवित्रात्मा ।।

सारा येशू खिरस्त भरुनी उरला ।
आता ह्या देऊळां भय कैंचे ।।

दास म्हणें येथें अवघी मंडळी ।
भजाया जमली देवबापा ।।

(उपासना संगीत ४२०)

सन्मान

“नमस्ते, मुलांनो! आपण काल आदरभावाविषयीं बोलत होतो, नाहीं कां? कुणाबद्दल आदरभाव?” इंदिराबाईंनी विचारलें.

“परमेश्वरावरील भाव,” सीता म्हणाली.

“होय. आपण आपल्या निर्माणकर्त्याचा आदर केला पाहिजे, सन्मान केला पाहिजे. जगांत सहसा कुणाचा सन्मान केला जातो?”

“पंतप्रधानांचा,” शकुंतला म्हणाली.

“म्हणजेच पुढाऱ्यांचा : राजकीय पुढारी, धर्माचे पुढारी, विज्ञानांत किंवा कलेंत नांव कमविलेले लोक, यांचा,” नारायणाने शकुंतलेच्या उत्तराचे स्पष्टीकरण केले.

“वरिष्ठांचा सन्मान केला जातो, जसा डॉक्टरांचा सन्मान परिचारिका करितात, शिक्षकांचा सन्मान विद्यार्थी करतात,” जॉनी म्हणाला.

“पैसेवाल्या लोकांचासुद्धां, ज्यांच्याकडे बंगले, मोटारगाड्या वगैरे असतात,” अहंमद म्हणाला.

"तुम्हीं कोणाचा सन्मान करावा अशी देवाची आज्ञा आहे?" इदिराबाईंनी विचारलें.

"देवाचा," कुमुदिनीनें चटकन उत्तर दिलें.

"अर्थातच," इंदिराबाई म्हणाल्या, "याशिवाय देवाच्या दहा आज्ञांमध्यें कुणाचा सन्मान करण्यासंबंधी स्पष्ट सांगितलें आहे?"

"आईवडिलांचा," सर्वांनी एकसुरांत म्हटलें.

"होय. आईवडिलांमुळेच आपले जीवन घडतें व तेच आपल्याला रेघारुपाला आणण्याकरितां झटत असतात. त्यांचा सन्मान करणें योग्यच होय. परंतु दुसरे लोक समोर असतात तेव्हांच आपण त्यांचा सन्मान केला पाहिजे कां? कीं कोणी आपणाला पहात नसलें तरी तो करायला पाहिजे? अर्थातच, नारायण, आपण सर्व समयीं, सर्व ठिकाणीं आपल्या आईवडिलांना आदरानेंच लेखले पाहिजे. ही देवाचीच आपल्याला आज्ञा आहे. त्यांचा सन्मान केल्यानें आपल्याला काय मिळतें?

"आपण सद्गुणी असल्यामुळें आपण त्यांचा सन्मान करतो," इंदिराबाई म्हणाल्या. "तुम्हीं पांचवी आज्ञा म्हणून दाखवा बरं! आईवडिलांचा सन्मान केल्यानें आपल्याला काय लाभेल असे देवानें सांगितलें आहे?"

"आपला बाप व आपली आई यांचा मान राख, म्हणजे जो देश तुझा देव परमेश्वर तुला देत आहे त्यांत तूं चिरकाल राहशील," सर्वांनी पांचवी आज्ञा तोंडपाठ म्हणून दाखविली.

"बरोबर आहे. हें परमेश्वरानें आपल्याला दिलेलें वचन आहे आणि आपण त्यानुसार आईवडिलांचा सन्मान केला तर परमेश्वर त्याच्या वचनानुसार आपल्याला दीर्घायुष्य देतो. आपण आईवडिलांचा सन्मान कसा करूं शकतो?"

"त्यांच्या आज्ञा पाळण्यानें."

"त्यांना उलट उत्तरें न करण्यानें."

"त्यांना मदत करण्यानें."

"त्यांच्या सुखासाठीं झटल्याने."

"तुम्हीं अगदीं योग्य उत्तरें दिलीत," इंदिराबाईंनी सर्वांना शाबासकी देत म्हटलें.

त्या पुढे म्हणाल्या, "आपण आता पाहिले कीं आपण देवाचा आणि आपल्या मातापित्यांचा सन्मान केला पाहिजे. आणि कोणाचा सन्मान करणें योग्य आहे? तुम्हीं सुरुवातीसच मला सांगितलें होतें, उदा. पुढाऱ्यांचा, वरिष्ठांचा, थोर विभूतींचा. यांच्याखेरीज आणखी कोणाचा सन्मान करणें तुम्हांला योग्य वाटतें?"

"राष्ट्रध्वजाचा," नारायण म्हणाला.

"अगदीं बरे र."

" बाई, आपण भिकाऱ्यांचा, आंधळ्या-पांगळ्यांचा, लहान मुलांचा सन्मान करायला पाहिजे कां हो ? त्यांना तर लोक बहुधा झिडकारतांनाच दिसतात ! "

" चांगला प्रश्न विचारलास, कुमुद. कोण या प्रश्नाचें उत्तर देऊ शकेल?" इंदिराबाईंनी विचारलें.

"भिकाऱ्यांचा कसला सन्मान करायचा ? त्यांना पैसे दिले तर उलट त्यांच्या-भीकेच्या व्यवसायाला उत्तेजन देण्यासारखेंच आहे कीं नाहीं ? " एक म्हणाला.

" आणि आम्हां लहान मुलांना कोण सन्मान देतोय्! आम्हीं लहान म्हणून मोठी माणसं आम्हांला मूर्खच समजतात ! " दुसरा म्हणाला.

"आपण कसें वागतो हा प्रश्न नाहीं," इंदिराबाई म्हणाल्या, " परंतु आपण कसें वागायला पाहिजे हा प्रश्न आहे. आपण दुसऱ्याशीं कसे वागायला पाहिजे असें पवित्र शास्त्र आपल्याला शिकविते ?"

" जसे दुसऱ्यांनीं आपल्याशीं वागावें असें आपल्याला वाटतें तसेच आपण त्यांच्याशीं वागावें असें सांगितले आहे, " नारायणनें उत्तर दिलें.

" खरेंच जर तुम्हीं भिकारी असता, लुळेपांगळे असता, तर इतरांनीं तुमच्याशीं कसें वागावें असे तुम्हांला वाटलें असतें ? त्यांनीं तुम्हांला झिडकारावें, मदत न करता उलट भीक कां मागता यावर लांबलचक उपदेश करून हाकलावें, असे तुम्हांला वाटेल कां ? कीं त्यांनीं तुम्हांला सहानुभूति दाखवावी, तुमची दुःख समजून घेऊन त्यांना शक्य असेल ती मदत त्यांनीं करावी असे तुम्हांला वाटणार नाहीं कां? मग तुम्हींही त्यांच्याशीं तसेच वागा. प्रभू येशूनें दहा आज्ञांचें सार फक्त दोन आज्ञांत दिलें आहे. कोणत्या त्या दोन आज्ञा?"

"तुम्हीं कोणाचा सन्मान करावा अशी देवाची आज्ञा आहे?" इंदिराबाईंनी विचारलें.

"देवाचा," कुमुदिनीनें चटकन उत्तर दिलें.

"अर्थातच," इंदिराबाई म्हणाल्या, "याशिवाय देवाच्या दहा आज्ञांमध्यें कुणाचा सन्मान करण्यासंबंधी स्पष्ट सांगितलें आहे?"

"आईवडिलांचा," सर्वांनी एकसुरांत म्हटलें.

"होय. आईवडिलांमुळेच आपले जीवन घडतें व तेच आपल्याला रेखारुपाला आणण्याकरितां झटत असतात. त्यांचा सन्मान करणें योग्यच होय. परंतु दुसरे लोक समोर असतात तेव्हांच आपण त्यांचा सन्मान केला पाहिजे कां? कीं कोणी आपणाला पहात नसलें तरी तो करायला पाहिजे? अर्थातच, नारायण, आपण सर्व समयीं, सर्व ठिकाणीं आपल्या आईवडिलांना आदरानेंच लेखले पाहिजे. ही देवाचीच आपल्याला आज्ञा आहे. त्यांचा सन्मान केल्यानें आपल्याला काय मिळतें?

"आपण सद्गुणी असल्यामुळें आपण त्यांचा सन्मान करतो," इंदिराबाई म्हणाल्या. "तुम्हीं पांचवी आज्ञा म्हणून दाखवा बरं! आईवडिलांचा सन्मान केल्यानें आपल्याला काय लाभेल असे देवानें सांगितलें आहे?"

"आपला बाप व आपली आई यांचा मान राख, म्हणजे जो देश तुझा देव परमेश्वर तुला देत आहे त्यांत तूं चिरकाल राहशील," सर्वांनी पांचवी आज्ञा तोंडपाठ म्हणून दाखविली.

"बरोबर आहे. हें परमेश्वरानें आपल्याला दिलेलें वचन आहे आणि आपण त्यानुसार आईवडिलांचा सन्मान केला तर परमेश्वर त्याच्या वचनानुसार आपल्याला दीर्घायुष्य देतो. आपण आईवडिलांचा सन्मान कसा करूं शकतो?"

"त्यांच्या आज्ञा पाळण्यानें."

"त्यांना उलट उत्तरें न करण्यानें."

"त्यांना मदत करण्यानें."

"त्यांच्या सुखासाठीं झटल्याने."

"तुम्हीं अगदीं योग्य उत्तरें दिलीत," इंदिराबाईंनी सर्वांना शाबासकी देत म्हटलें.

त्या पुढे म्हणाल्या, "आपण आता पाहिले कीं आपण देवाचा आणि आपल्या मातापित्यांचा सन्मान केला पाहिजे. आणि कोणाचा सन्मान करणें योग्य आहे? तुम्हीं सुरुवातीसच मला सांगितलें होतें, उदा. पुढाऱ्यांचा, वरिष्ठांचा, थोर विभूतींचा. यांच्याखेरीज आणखी कोणाचा सन्मान करणें तुम्हांला योग्य वाटतें?"

"राष्ट्रध्वजाचा," नारायण म्हणाला.

"अगदीं बरो र."

" बाई, आपण भिकाऱ्यांचा, आंधळ्या–पांगळ्यांचा, लहान मुलांचा सन्मान करायला पाहिजे कां हो ? त्यांना तर लोक बहुधा झिडकारतांनाच दिसतात ! "

" चांगला प्रश्न विचारलास, कुमुद. कोण या प्रश्नाचें उत्तर देऊ शकेल?" इंदिराबाईंनी विचारलें.

"भिकाऱ्यांचा कसला सन्मान करायचा ? त्यांना पैसे दिले तर उलट त्यांच्या-भीकेच्या व्यवसायाला उत्तेजन देण्यासारखेच आहे कीं नाहीं ? " एक म्हणाला.

" आणि आम्हां लहान मुलांना कोण सन्मान देतोय्! आम्हीं लहान म्हणून मोठी माणसं आम्हांला मूर्खच समजतात ! " दुसरा म्हणाला.

"आपण कसें वागतो हा प्रश्न नाहीं," इंदिराबाई म्हणाल्या, " परंतु आपण कसें वागायला पाहिजे हा प्रश्न आहे. आपण दुसऱ्याशीं कसे वागायला पाहिजे असें पवित्र शास्त्र आपल्याला शिकविते ?"

" जसे दुसऱ्यांनीं आपल्याशीं वागावें असें आपल्याला वाटतें तसेच आपण त्यांच्याशीं वागावें असें सांगितले आहे, " नारायणनें उत्तर दिलें.

" खरेंच जर तुम्हीं भिकारी असता, लुळेपांगळे असता, तर इतरांनीं तुमच्याशीं कसें वागावें असे तुम्हांला वाटलें असतें ? त्यांनीं तुम्हांला झिडकारावें, मदत न करता उलट भीक कां मागता यावर लांबलचक उपदेश करून हाकलावें, असे तुम्हांला वाटेल कां ? कीं त्यांनीं तुम्हांला सहानुभूति दाखवावी, तुमची दुःख समजून घेऊन त्यांना शक्य असेल ती मदत त्यांनीं करावी असे तुम्हांला वाटणार नाहीं कां? मग तुम्हींही त्यांच्याशीं तसेच वागा. प्रभू येशूनें दहा आज्ञांचें सार फक्त दोन आज्ञांत दिलें आहे. कोणत्या त्या दोन आज्ञा?"

१६८७८
प्रा. वी.

" तूं आपला देव परमेश्वर ह्याच्यावर पूर्ण अंतःकरणानें, पूर्ण जीवानें व पूर्ण मनाने प्रीति कर. हीच मोठी व पहिली आज्ञा आहे. हिच्यासारखी दुसरी ही आहे कीं तूं आपल्या शेजाऱ्यावर स्वतःसारखी प्रीति कर." (मत्तयकृत शुभवर्तमान २२ : ३७–३९).

" अगदी बरोबर आहे, जॉनी. प्रत्येकाशीं आपला व्यवहार प्रीतिचा असायला पाहिजे, मग ते भिकारी असोत, लुळेपांगळे असोत कीं लहान मुले असोत. प्रीति सहानुभूतीपूर्ण कार्य करिते. असे वागण्यानेच आपण सर्वांप्रति आपला सन्मान दर्शवूं शकतो.

" आता शेवटचा प्रश्न. देवाच्या मंदिराचा आपण सन्मान केला पाहिजे कां? "

" असें कसें विचारता बाई? अर्थातच केला पाहिजे. "

"होय ना? मग मला सांगा की देवाचें मंदिर कोण आहे? होय, तुम्हींच. तुम्हीं स्वतःचा सन्मान कसा कराल ? नाहीं सांगू शकत ? मी सांगतें. आपलें बाह्यरूप आणि अंतर्गत जीवन शुद्ध ठेवून. बाह्यरूप म्हणजे शरीर. शरीराची योग्य निगा राखून त्याला आरोग्यमय स्थितीत ठेवल्याने आपण देवाच्या मंदिराचा सन्मान करतो. त्याशिवाय आपलें अंतर्गत जीवनही आपण शुद्ध ठेवलें पाहिजे. आपले विचार, आपल्या इच्छा, आपल्या भावना सर्व शुद्ध असाव्या. दुष्ट विचारांना, अपवित्र इच्छांना, वाईट भावनांना आपल्या मनांत स्थान मिळू नये. आपण आपल्या मनावर कडक नियंत्रण ठेवावें आणि फक्त शुद्ध विचार, योग्य इच्छा आणि सद्भावना यांनाच त्यांत वावरूं द्यावें. दुष्ट लोकांच्या सान्निध्यांत राहूं नये. वायफळ गप्पांत भाग घेऊं नये. पवित्र गोष्टींची अवहेलना करूं नये. या प्रकारें आपण स्वतःचा सन्मान करतो, म्हणजेच देवाच्या मंदिराचा सन्मान करितो."

Owned by the Oriental Watchman Publishing House, Salisbury Park, Poona. Published and printed by V. Raju at and for the Oriental Watchman Publishing House, Salisbury Park, Poona 411001.—2041-73.