

प्रतिरोग पथ्यापथ्य

वैद्य प्रसन्न केळकर

आयुर्वेदाचार्य, (बी.ए.एम्.एस्.) (मुंबई), योगतज्ज्ञ

वैद्य प्रसन्न केळकर हे आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टचे संस्थापक व विश्वस्त असून 'आयुर्हित' या मासिकाचे संपादक आहेत. ठाणे व मुंबई येथील आयुर्वेद क्षेत्रातील विविध संस्थांवर पदाधिकारी व विश्वस्त म्हणून कार्यरत आहेत. योग विद्यानिकेतन, मुंबई येथून योग शिक्षकाचा अभ्यासक्रम पूर्ण केला असून गेली अनेक वर्षे ठाणे येथे आयुर्वेद व योग तज्ज्ञ म्हणून व्यवसाय करतात. हृदयविकार व थायरॉईडचे विकार यांत विशेष प्राविण्य.

संग्रहणी

गेल्या अंकात आपण अतिसाराबद्दल माहिती घेतली. या अंकात आपण पचनाशी संबंधितच दुसरा विकार पाहणार आहोत. हल्लीच्या धावपळीच्या जीवनात वेळी अवेळी जेवणे, बाहेरचे खाणे, घाईघाईत खाणे या सर्व कारणांमुळे वारंवार पोट बिघडते. मलप्रवृत्ती चिकट, दुर्गंधयुक्त व बिघडून होते. पोटाला जळजळून वा दुखून मलप्रवृत्ती होते. क्वचित मलाद्वारे रक्तप्रवृत्ती होते ही सर्व किंवा यापैकी काही लक्षणे संग्रहणी या व्याधीत आढळतात.

संग्रहणी मध्ये पथ्य

१) आहारात जुन्या तांदुळाचा वापर करावा. तांदुळाची मऊ पेज वा मऊ खिचडी करा. तांदूळ भाजून दळून त्याच्या भाकऱ्याही करता येतात.

२) भाज्यांमध्ये दुधीभोपळा, केळफुले,

शिंंगाडा, गाजर इत्यादींचा वापर करावा.

३) मूग, मसूर, तूर यांचे पातळ वरण किंवा केवळ पाणीच वापरावे. शक्यतो डाळ खाणे टाळावे.

४) गायीच्या दुधाचे साय काढून लावलेले दही, लोणी काढलेले ताक, साय काढलेले गायीचे दूध, अल्प प्रमाणात तूप इ. घेण्यास हरकत नाही.

५) कच्ची केळी, कच्चे बेलफळ, डाळींब, जांभूळ, जायफळ, सफरचंद इ. फळे घ्यावीत.

६) गहू, ज्वारी इ. पेक्षा तांदूळ, ज्वारी, राजगिरा यांच्या लाह्या वापरल्यात.

७) साळीच्या लाह्यांचे उकळून थंड केलेले पाणी वापरावे.

८) विहार - लंघन विश्रांती,

(पान ७ वर)

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ५ • अंक २ • माघ, शके १९२९ • २५ फेब्रुवारी ०८

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कडे
श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

संपादकीय

हल्ली वारंवार वन्य प्राणी शहरात येण्याच्या घटना घडतात व त्याच्या बातम्या आपण वर्तमानपत्रांतून वाचतो. हा विषय आपण मागच्या एका संपादकीयात हाताळला आहे. परंतु निसर्गचक्रातील मानवाचा हस्तक्षेप एवढा वाढतो आहे की त्यामुळे आपण संपूर्ण निसर्ग साखळीच धोक्यात आणत आहोत. जंगलांवरील मानवाचे अतिक्रमण वन्य प्राण्यांना खाद्याच्या शोधात शहरात येण्यास भाग पाडत आहे. हाच प्रकार सापासारख्या प्राण्यांबाबत घडतो आहे. सर्वत्र चालू असणाऱ्या बांधकामांमुळे त्यांच्या नैसर्गिक घरांवरच संकट आल्याने त्यांना बेघर तर व्हावेच लागते परंतु जंगले नष्ट होत असल्याने त्यांना एरवी सहज मिळणारे बेडूक, ससे, रानउंदीर आदि खाद्य न मिळाल्याने त्यांना शहरांत मुबलक मिळणाऱ्या उंदरांकडे मोर्चा वळवावा लागतो व त्यांच्या पाठोपाठ शहरी वस्तीत शिरावे

लागते. तीच तऱ्हा समुद्राची. समुद्रात एका ठिकाणी भराव टाकून त्याला मागे हटवले की ते पाणी दुसरीकडे वाट काढून पुढे घुसते. सध्या हेच चित्र मुंबईत दिसत आहे. वांद्रे-वरळी सी लिंकच्या भरावामुळे मागे हटलेला समुद्र, दादर, माहिम, जुहू आदि भागांत धडका मारून किनारा गिळंकृत करून शहरात शिरू पाहातोय. ठाण्यातही ठाण्याची खाडी अनिर्बंधपणे बुजवण्याचे काम चालू आहे. कळवा मुंब्रा येथे तर खाडी न राहता तिचे स्वरूप नाल्यासारखे झाले आहे.

या अनिर्बंधपणे चालू असणाऱ्या भरावांमुळे यावर्षी बाळकुम, कोलशेत, कापूरबावडी तसेच घोडबंदरचा बराच भाग पाण्याखाली जाण्याची शक्यता असल्याचे मध्यंतरी वर्तमानपत्रांतून आपण वाचलेच आहे.

(पान ३ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या महिन्यात आपण ऋतम्भरा प्रज्ञेबद्दल पाहिले. निर्विचार समाधीमध्ये पारंगत झाल्यावर प्रसाद स्वरूपात ही आपल्याला प्राप्त होते हे आपण पाहिजे. तसेच सत्य व ऋत यातला फरकही समजावून घेतला. आता पुढे भगवान पतंजली सांगतात.

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यां

अन्यविषया विशेषार्थत्वात् ।।

श्रवण व अनुमान यांच्यावर कार्य करणाऱ्या (सामान्य) प्रज्ञेपेक्षा वेगळ्या विषयावर कार्य करणारी (ही ऋतंभरा प्रज्ञा) विशेषार्थासाठीच आहे.

सामान्य प्रज्ञा ही पंचज्ञानेंद्रियांनी अनुभूत अशा गोष्टींवर आधारलेली असते. कानांनी ऐकणे, डोळ्यांनी पहाणे, जिभेने चव कळणे, त्वचेने स्पर्श अनुभवणे, नाकाने वास घेणे या पंचज्ञानेंद्रियांनी मिळणाऱ्या ज्ञानाच्या बळावर आपली बुद्धि अनुमान करते. हे अनुमान जेवढे अचूक तेवढे जास्त यश मिळते. हमखास हुकुमी यश देणारी बुद्धि म्हणजे प्रज्ञा. कधी यश कधी अपयश अशा अवस्थेत बुद्धी हाच शब्दप्रयोग केला जातो व अपयशाच्या वेळी बुद्धि फिरली, बुद्धी गवत खात होती इ. शब्दप्रयोग केले जातात. यावरून हे कळते की प्रज्ञा ही सुद्धा पंचज्ञानेंद्रिये व अनुमान यावरच अवलंबून असते. मात्र ऋतंभरा प्रज्ञा पंचज्ञानेंद्रियांवर

अवलंबून नसते. आत्म्याच्या आधाराने ती कार्य करते.

ऋतंभरा प्रज्ञेची काही उदाहरणे येथे वागनीदाखल सांगता येतील. आपल्या ऋषींनी लावलेला शून्याचा शोध, गणितातील प्रगति, दुर्बिणी नसताना खगोलाचा त्यांनी घेतलेला वेध, सूक्ष्मदर्शी उपकरणे नसताना त्यांनी केलेले सूक्ष्म कृमि आदिचे वर्णन, अणु परमाणूंचे सूक्ष्म विवेचन, संगीतातील सप्त स्वर - त्यातील सा हा षड्ज म्हणजे इतर सहा स्वरांना निर्माण करणारा आहे हा शोध; हे सर्व ऋतंभरा प्रज्ञेमुळेच शक्य आहे.

तज्जः संस्कारः

अन्यसंस्कार प्रतिबंधी ।।

त्यातून (ऋतंभरा प्रज्ञेतून) निर्माण झालेला संस्कार इतर संस्कारांना प्रतिबंध करणारा असतो.

आपल्याला जे जे ज्ञान मिळते त्यापासून काही संस्कार निर्माण होतात. तसेच ऋतंभरा प्रज्ञेमुळे होणाऱ्या ज्ञानापासूनही संस्कार निर्माण होतात. मात्र ऋतंभरेची ताकद प्रचंड असल्याने त्यातून निर्माण होणाऱ्या संस्कारांपुढे इतर संस्कार फिके पडतात, दबले जातात.

संस्कार म्हणजे आपल्या बुद्धिवर व मनावर घडणारे परिणाम. वेगवेगळ्या अनुभवांतून हे परिणाम घडत असतात.

आगीच्या ज्वाळेचा चटका बसल्यावर भाजते हा संस्कार त्या प्रकारच्या अनुभवातून मिळतो. लहानपणापासून असे अनेकविध अनुभवांतील संस्कार साठत जातात. व या संस्कारांनुसार आपली वागणूक घडत असते.

ऋतंभरा ही सतत कार्य करत नाही. समाधी अवस्था वा काही विशेष प्रसंगी ती प्रकट होते व काही कार्य करून लुप्त होते. या ज्ञानाच्या संस्कारामुळे अगोदर झालेले काही सामान्य संस्कार पुसले जातात. नष्ट होतात. ऋतंभरा जेवढ्या जास्त वेळा कार्य करेल तेवढे जास्त सामान्य संस्कार नाहिसे होतात व मनुष्याच्या व्यक्तिमत्त्वात बदल होत जातो. मनुष्य जास्त प्रगल्भ, उन्नत होत जातो.

जे सामान्य संस्कार ऋतंभरेच्या प्रकटीकरणामुळे नष्ट होतात त्यापैकी अनेक

(पान १ वरून)

पेट्रोल, डिझेल सारख्या मर्यादित साठा असणाऱ्या इंधनात दिवसेंदिवस निर्माण होणारी कमतरता व त्यांनी होणारे प्रदूषण यापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी जैव इंधनाचा पर्याय आता आता पुढे आला. परंतु हा पर्याय सुद्धा उपयोगी नसल्याचे लगेचच दावे केले गेले आहेत. या इंधनांमुळे हरितगृहवायु निर्माण होत असल्याचा निष्कर्ष काही संशोधकांनी काढला आहे.

वाढत्या प्रदूषणामुळे सर्वत्र विशेषतः शहरांत श्वसनाच्या विकारांचे प्रमाण वाढत आहे. हवेमधील बदल सहन करण्याची क्षमता, विशेषतः नवीन पिढ्यांची कमी होत आहे.

चांगले संस्कारही असतात. मग ते नष्ट कां करायचे? असा प्रश्न निर्माण होतो. येथे एक लक्षात घ्यावयास हवे की हे सर्व संस्कार विशिष्ट परिस्थितीशी निगडित असतात. या संस्कारांमुळे आपण म्हणजे आत्मा हा आपल्या देहाशी बांधला जातो. या देहामुळे निर्माण होणाऱ्या विविध नात्यांशी बांधला जातो. गुरफटत जातो. ही चांगली असली तरी आत्म्याची बंधनेच आहेत. व या सर्व बंधनांतून सुटल्याशिवाय तो मुक्त होऊ शकणार नाही. म्हणून ही संस्कारांची बंधनेपण सुटावी अशी योगशास्त्राची धारणा आहे. यासाठी ऋतंभरा प्रज्ञा जास्तीतजास्त जागृत करून तिचे संस्कार स्वीकारून जास्तीतजास्त सामान्य संस्कार नाहीसे करावे.



शहरातून बाहेर दूर मोकळ्या हवेत गेल्यावर व परत शहरात येताना / आल्यावर होणारा बदल दुर्लक्ष न करण्याएवढा जास्त असतो.

हे सर्व मानवाच्या आरोग्यासाठी घातक आहे हे सांगण्यासाठी वृणा ज्योतिषाची आवश्यकता नाही. ज्या मानवजातीच्या विस्तारासाठी हा सर्व आटापिटा माणूस करतोय, आपल्याच सुखासाठी धडपडतोय, परंतु हेच अंतिमतः त्याच्याच हानीला कारणीभूत ठरतेय हे त्याला उमजूनही न समजल्यासारखे तो करतोय. निसर्गचक्र फिरते आहे. एक एक आवर्तन पूर्ण करून पुन्हा पुन्हा त्याच जागी येते आहे.



(पान ७ वरून)

उन्हात फिरणे टाळावे.

संग्रहणीमध्ये उपयुक्त पाककृती बेलफळाचे सरबत : चांगली पिकलेली पिवळट सोनेरी रंगाची बेलफळे आणावीत. फोडून त्यांचा आतील गर काढून यातील बिया काढून घ्याव्यात. मीठ व साखर घालून हा गर ठेवल्यास आठवडाभर टिकतो. रोज २-३ चमचे गर घेऊन कपभर पाण्यात मिसळून सरबत करून प्यावे. रिकाम्या पोटी घेतल्यास चांगली भूक लागण्यास मदत होते. जेवल्यानंतर घेतल्यास खाल्लेले अन्न चांगले पचते. पोटाच्या व पचनाच्या विकारांत अत्यंत

उपयुक्त. याच गरामध्ये जिरे, धने, सेंधव, कोथिंबीर इ. घालून तूपजिन्याची वा हिंगाची फोडणी देऊन चवीनुसार लिंबू घालून चांगली चटणी म्हणून वापरता येते.

पोटदुखी, पोट फुगणे, अपचन, भूक न लागणे, चिकट मलप्रवृत्ती (आमांश) इ. लक्षणे असता अतिशय गुणकारी.

टीप : बेलफळे चांगली पिकलेली घ्यावीत.

कच्च्या बेलफळाचा उपयोग जुलाब, अतिसार बंद करण्यासाठी चांगला होतो.



दिनांक ८ मार्च रोजी 'जागतिक महिला दिन' आहे. यानिमित्त 'आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट' व 'स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर' यांच्या संयुक्त विद्यमाने 'स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर, साईनिवास, महात्मा फुले मार्ग, नौपाडा, ठाणे' येथे महिलांसाठी मोफत तपासणी व मार्गदर्शन शिबिर आयोजित करण्यात आले आहे. नोंदणीसाठी संपर्क : २५४२ १८२०

पत्रव्यवहाराचा पत्ता :

संपादक, आयुर्हित,
आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र
५, दीनदयाळ सोसायटी,
गुरुकुल सोसायटीजवळ,
पांचपाखाडी, ठाणे (प.) - ४००६०२.
दूरध्वनी : २५३३ २४२६
Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in

प्रकाशक :

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त
वैद्य श्री. प्रसन्न केळकर यांनी
'आयुर्हित' हे वार्तापत्र
५, दीनदयाळ सोसायटी,
गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी,
ठाणे (प.) येथे प्रसिद्ध केले.

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

योग आणि आयुर्वेद

- वैद्य नरेंद्र कढे

बी.ए.एम.एस.

वैद्य नरेंद्र कढे ह्यांनी मुंबई विद्यापीठातून बी. ए. एम्. एस्. ही पदवी व योगशास्त्रातील अॅडव्हान्स डिप्लोमा प्राप्त केला असून मणिपाल विद्यापीठातून 'हेल्थ केअर सर्किलेस' ह्या विषयामध्ये एम्.बी.ए. ची पदवी मिळवलेली आहे. ते ठाण्यामध्ये आयुर्वेद व योगतज्ञ म्हणून व्यवसाय करतात.

आपण गेल्या लोखामध्ये व्यक्तीसापेक्ष योग साधना ह्या संकल्पनेचा उल्लेख वेगळा होता. आयुर्वेदाच्या सिद्धांतानुसार योगसाधना ह्या विषयाकडे वळण्यापूर्वी आपण प्रथम ह्या दोन्ही शास्त्रांचा परस्पर किती जवळचा संबंध आहे ह्याचा विचार करणार आहोत.

योग व आयुर्वेद ह्या दोन्ही शास्त्रांना अतिशय उज्ज्वल परंपरा लाभली आहे. आयुर्वेद हा अथर्व वेदाचा उपवेद मानला जातो तर योगशास्त्र हे षट्दर्शनांपैकी एक दर्शन आहे. दोन्ही शास्त्रे परंपरेने चालत आली असून विविध महर्षींच्या अध्ययनाने व अनुभवाने समृद्ध बनलेली आहेत. 'मोक्षप्राप्ती' हे योगशास्त्राचे प्रमुख उद्दीष्ट आहे. आयुर्वेदाने 'धर्म' अर्थ, काम व 'मोक्ष' हे चार पुरुषार्थ मानले आहेत. आरोग्य हा ह्या चारही पुरुषार्थांच्या प्राप्तीचा मूल आधार मानला आहे. म्हणजेच आपल्या असे लक्षात येईल की निरोगी शरीर अथवा आरोग्य हे

मोक्षप्राप्तीचे एक महत्त्वाचे साधन आहे. आयुर्वेदाने रोग व निरोग अथवा आरोग्य ह्यातील फरक अतिशय थोडक्या शब्दात परंतु प्रभावीपणे मांडला आहे.

**'रोगस्तु दोष वैषम्यं,
दोषसाम्यं अरोगता ।'**

प्रत्येकाच्या शरीरामध्ये वात पित्त व कफ ह्या तीनही दोषांचे ठराविक प्रमाण असते. हे प्रमाण व्यक्तीसापेक्ष वेगवेगळे असू शकते. ह्या तीन पैकी कुठल्याही दोषाच्या प्रमाणात बदल झाल्यास किंवा तो दोष दूषित झाल्यास रोग उद्भवू शकतो तर हे दोष आहे त्याच प्रमाणात म्हणजेच सम स्थितीत राहिल्यास मनुष्य निरोगी रहातो. दोषसाम्य ह्याचा अर्थ दोष हे स्वस्थितीमध्ये, स्वस्थानी रहावे असा घेणेच इष्ट ठरते.

आज योग ह्या शब्दाच्या विविध व्याख्या आपणांस ज्ञात आहेत. भगवद्गीतेत सांगितल्याप्रमाणे योग म्हणजे,

'समत्वं योगमुच्यते !'



योग म्हणजे समानता होय. आपल्या जीवनामध्ये विविध प्रकारची द्वंद्वे सतत चालू असतात. राग - लोभ, सुख - दुःख प्रीति - अप्रीति, शारिरीक - मानसिक इत्यादि विविध द्वंद्वांबाबत एक दृष्टी ठेवणे, दोन्ही स्थितींकडे सारख्याच भावनेने बघणे म्हणजेच समत्व होय. दुसऱ्या शब्दात आपण असे म्हणू शकतो की कोणत्याही गोष्टीने विचलित न होता स्वस्थितीमध्ये रहाणे म्हणजेच समत्व होय.

ह्या ठिकाणी आयुर्वेदाने सांगितलेली आरोग्याची व भगवद्गीते मध्ये आलेली योग ह्या शब्दाची व्याख्या यांचा निश्चितच तुलनात्मक विचार झाला पाहिजे. शारिरीक

वा मानसिक स्वास्थ्याच्या दृष्टीने समत्व म्हणजेच स्वस्थिती धारण करून असणे अतिशय महत्वाचे ठरते.

अशाप्रकारे योग आणि आयुर्वेद ही दोन्ही शास्त्रे एकत्रितरित्या अभ्यासण्यासारखी आहेत. आयुर्वेदीय तत्वांचा विचार करून आपल्या दैनंदिन योग साधनेत आवश्यक ते बदल केल्यास योगसाधनेपासून मिळणारे फायदे निश्चितच वृद्धिंगत होऊ शकतात. परंतु तत्पूर्वी आपल्या वैद्यांस भेटून आपली शारीरप्रकृती व मानसप्रकृती कोणत्या प्रकारची आहे ह्याची माहिती करून घेणे आवश्यक आहे.

॥ हरि ॐ ॥



ऋतु संधिकाळात श्वसन संस्थेच्या विकारांपासून काही प्रतिबंधात्मक उपाय

- १) थंडीच्या दिवसांत रोज पिंपळीचा दुधात काढा करून घ्यावा.
- २) तुळशीचा रस व खडीसाखर रोज सकाळ संध्याकाळ घ्यावा.
- ३) गरम दूध व हळद पाव चमचा सकाळ संध्याकाळ घ्यावे.
- ४) आठवड्यातून एकदा उपवास करावा वा किमान पूर्ण द्रवाहार घ्यावा. पूर्ण लंघन केले तर उत्तम.
- ५) पोट साफ ठेवावे.
- ६) दिवसा झोपू नये.
- ७) रात्रौ हलका आहार घ्यावा. जेवणानंतर शतपावली जरूर करावी. शक्य असल्यास एखादा किलोमीटर अंतर चालावे.



(पान ४ वरून)

१) मांसाहारात छोटे मासे, ससे, तित्तर इ.

संग्रहणीत अपथ्य

- १) गहू, गव्हाचे पदार्थ, मका, नवे तांदूळ
- २) मेथी, अंबाडी, पालक, अळू, शेंपू, चुका, चाकवत इ. पालेभाज्या
- ३) उडीद, कुळीथ, चणे, वाटाणे, मटार, मटकी, वाल इ. कडधान्ये
- ४) बदक, बोकड, डुक्कर, खेकडे,

शिंपले इ. मांसाहार

५) द्राक्षे, संत्री, अननस, अंजीर, आंबा, फणस टरबूज, पपई, बोरे इ. फळे

- ६) म्हशीचे दूध, सायीसकट दूध,
- ७) शिळे पाणी, नारळाचे पाणी
- ८) लसूण, बटाटा, रताळी, अळूचे कंद, मुळा इ. कंदमुळे टाळावी. मलमूत्रांचे वेग धारण करणे, मैथुन जागरण, अतिश्रम,

(पान ८ वर)

हसता हसता

एक आजी आजोबा आपल्या तीन वर्षांच्या नातवाला बोलता बोलता विचारतात की तू आम्हाला तुझ्या लग्नाला बोलावशील की नाही ?

नातू ठामपणे, 'नाही बोलावणार' म्हणून उत्तर देतो. चक्रावून गेलेले आजी आजोबा कां म्हणून विचारतात व आता हा नवीन पिढीचा प्रतिनिधी काय उत्तर देतो याकडे सर्वांचे लक्ष लागते.

विचारपूर्वक नातू उत्तरतो, 'तुम्ही तुमच्या लग्नाला मला कुठे बोलावले होते ?'

माथेरानला फिरत असताना आमचा गाईड तिथल्या वेगवेगळ्या पॉईंट्सची माहिती सांगत होता. एका ठिकाणी थांबून त्याने सांगितले की याला 'हनिमून पॉईंट' म्हणतात. माथेरान सारख्या ठिकाणी 'सनसेट' पॉईंट, 'सनराईज' पॉईंट असे काही वैशिष्ट्यांशी निगडित असे पॉईंट आहेत. यामुळे कुतुहलाने त्याला विचारले की या पॉईंटचे वैशिष्ट्य काय ?

त्यावर तो उत्तरला "अरे ! स्वतः भगवान 'हनुमान' या ठिकाणी आले होते. किंबहुना येथेच त्यांचा पुनर्जन्म झाला. इंग्रजांनी 'हनुमान' चे हनिमून केले म्हणून हा हनिमून पॉईंट!" त्याच्या या स्पष्टीकरणाने आमची मात्र हसता हसता पुरेवाट झाली.