

## 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.

गेल्या अंकात आपण विषमग्नि या प्रकाराबद्दल माहिती घेतली. पोटाशी संबंधित असा अजून एक विकार म्हणजे कृमिरोग. दूषित अन्न खाण्यामुळे वा दूषित पाण्यामुळे कृमि तयार होतात. व जास्त गोड खाल्यामुळे ते वाढतात. या रोगाबद्दल आपण माहिती या अंकात घेऊ यात.

### पथ्य - आहार

१) जुने तांबडे तांदूळ घ्यावेत.  
२) परवर, शेवगा, चुका, कारली इ. भाज्या खाव्या. ३) तूर, कुळीथ, मूग घ्यावे. ४) ताजे ताक, लोणी, तूप खावे. ५) गरम पाणी, नारळाचे पाणी, ओव्याचे पाणी, वावडिंगाचे पाणी घ्यावे. ६) लसूण, कांदे, आले घ्यावे. ७) कवठ, कच्ची केळी, बेलफळ महाळुंग इ. फळे खावी. ८) विरेचन, निरूहबस्ति, नस्य, धूमपान इ. पंचकर्म उपक्रम यथा शक्य करावेत.

### अपथ्य :-

१) गहू, ज्वारी इ. पचावयास जड धान्ये टाळावीत. २) पालेभाज्या, तोंडली, लाल भोपळा टाळावा. ३) उडीद, चवळी, मटार, वाल टाळावेत. ४) मांसाहार टाळावा. ५) पिकलेली केळी, सीताफळ, अननस, ताडगोळे, कलिंगड, फणस ही फळे टाळावीत. ६) दुधाचे पदार्थ विशेषतः जड पदार्थ टाळावेत. ७) दूषित, उघड्यावरचे पाणी, थंड पाणी टाळावे. ८) रताळी, बटाटे, अळकुड्या, नवलकोल टाळावे.

**विहार** - दिवसा झोपणे, अजीर्ण असता भोजन करणे, उलटी थांबवणे, वमन कर्म हे टाळावे.

### विविध प्रकारच्या कृमिसाठी

**विविध उपाय** - १) वावडींग पाण्यात टाकून उकळून प्यावे. किंवा योग्य प्रमाणात वावडींग (पान ७ वर)

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ५ • अंक ७ • भारतीय सौर श्रावण १, शके १९३० • २२ जुलै ०८

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

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

## संपादकीय

पावसाने हुलकावणी देऊन दडी मारल्यामुळे सध्या सगळीकडे उष्ण कमी होण्याचे नाव नाही. तशातच पाण्याची टंचाई जाणवू लागल्याने जलविद्युत हा मुख्य स्रोत असलेल्या आपल्या राज्याला वीजटंचाई अधिक तीव्रतेने जाणवू लागली आहे. सगळीकडे लोडशेडिंग सुरु झाले आहे. ठाणे, पुणे या विभागात जास्तीचे पैसे भरून शून्य लोडशेडिंगचा पॅटर्न राबवण्यात आला खरा परंतु तो अल्पजीवी ठरला आहे. एकतर सुमारे एक रुपयापेक्षा प्रतियुनिट बिलात वाढ होणार नाही अशी अपेक्षा असता सुमारे दीडपट ते दुप्पट विजेची बिले आली आहेत. त्यातच वाढत्या टंचाईमुळे पुन्हा लोडशेडिंग सुरु झाले आहे. शहरी भागांत सात तासांपर्यंत तर ग्रामीण भागात तेरा-चौदा तासांपर्यंत अधिकृतरीत्या लोडशेडिंग केले जात आहे. लहान शेतकरी आधीच

पावसाअभावी हवालदील आहे. पिकाला पाणी देण्याची कशीबशी सोय करायचा प्रयत्न करतोय. त्यात तेरा-चौदा तास लोडशेडिंग केल्यावर त्याने पिके जगवायची कशी ? बहुसंख्य लघुउद्योगांचीही हीच परिस्थिती आहे. उद्योगांना उपासमारीची वेळ आली आहे. अशातच आपले मंत्रीमहोदय धरणांतील उरलेले पाणी फक्त पिण्यापुरतेच असल्याचे सांगत आहेत.

या सगळ्यात मोठ्या शहरांतून मात्र मॉल्स व सुपरमार्केटमध्ये दिवसरात्र दिवाळी व दिव्यांचा झगझगाट पहायला मिळतो आहे. बहुतेक सोसायट्यांमध्ये गाड्या धुण्यासाठी धोधो पाणी वाहात आहे. हा विरोधाभास फार चटकन उठून दिसतो आहे. शहरात बहुतांशी नवीन बांधकामांमध्ये हल्ली जनरेटर बँक अप असतो. यामुळे

(पान ८ वर)

## जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण अविद्या व अस्मिता या दोन क्लेशांबद्दल सविस्तर चर्चा केली. या अंकात त्यापुढील राग, द्वेष व अभिनिवेश यांचा ऊहापोह करूयात.

**सुखानुशयी राग : ।**

सुखाच्या मागोमाग जाणारा तो राग होय. राग म्हणजे अनुराग, आसक्ती किंवा लालसा हे आपण पूर्वीच पाहिले आहे. ही आसक्ती नेहमी सुखासाठी असते. सुखाच्या मागे धावणारी असते. जे जे काही सुखकर असते ते ते सतत आपल्याला हवेसे वाटते. हीच आसक्ती होय. किंवा राग होय. चांगला पदार्थ वारंवार भरपूर खावासा वाटतो. सुगंध सतत घ्यावासा वाटतो. वैषयिक सुख वारंवार भोगावेसे वाटते. यावरून आपल्या लक्षात येईल की भौतिक सुखाच्या मागे धावण्याची मनाची वृत्ती म्हणजेच राग आहे.

**दुःखानुशयी द्वेष : ।**

दुःखाच्या मागोमाग जाणारा तो द्वेष होय. दुःख, सुख ह्यांचे अर्थ आपण पूर्वीच पाहिलेले आहेत. शरीराला जे जे तापदायक कष्टकर, त्रास देणारे ते ते दुःखकर असे आपण म्हणतो. दुःखदायक स्थितीचा आपण तिरस्कार करतो. दुःखाचे जे कारण असेल त्यावर आपण संतापतो. दुःखासंबंधी मनात निर्माण होणाऱ्या वरीलप्रमाणे सर्व भावना

म्हणजेच द्वेष होय. व हा एक मोठा क्लेश आहे.

**स्वरसवाही विदुषोऽपि**

**तन्वनुबंधः अभिनिवेश : ।**

स्वतःच्या रसामुळे वाहणारा, विद्वानालासुद्धा असणारा शरीराचा, तनुचा अनुबंध म्हणजेच अभिनिवेश होय.

अभिनिवेश म्हणजे उत्कट इच्छा. हा अर्थ आपण पूर्वी पाहिला आहे.

स्वरसवाही यामध्ये स्व म्हणजे मी, माझे. रस म्हणजे इच्छा, आवड, किंवा इंग्रजीत इंटररेस्ट. एखाद्या गोष्टीची आवड नसणे, त्यात इंटररेस्ट नसणे म्हणजेच त्या गोष्टीत रस नसणे होय.

आपल्या आवडीला धरून, म्हणजेच या रसाबद्दल जेव्हा आपण बोलू लागतो. म्हणजेच आपल्याला ज्यात रस आहे अशा विषयाबद्दल आपण जेव्हा बोलू लागतो तेव्हा आपण अभिनिवेशाने तावातावाने बोलू लागतो. म्हणूनच याला स्वरसवाही असे म्हटले आहे. स्वातंत्र्यवीर सावरकर जेव्हा भारताबद्दल किंवा महात्मा गांधी स्वदेशी किंवा अहिंसेबद्दल बोलत तेव्हा अभिनिवेशाने बोलत. कारण दोघांनाही त्या त्या गोष्टीत रस होता. या रसातून निर्माण होणारा जोरदार प्रवाह म्हणजेच अभिनिवेश होय.

हा अभिनिवेश शरीराचा एक अनुबंध आहे. शरीर, मन, बुद्धी व इंद्रिये यांच्याशी निगडीत असा हा बंध आहे. मनाची आवड असते तशीच शरीराचीही आवड असते. मनाला आवडले पण शरीर साथ देत नसेल तर अभिनिवेश येणार नाही. येथे शरीराला तनु असा शब्द वापरला आहे. तनु शब्दात तन् धातु आहे. याचा अर्थ ताणणे. आपला देह पंचमहाभूतांच्या अंशापासून तयार होतो. या पांचभौतिक बीजाची ताणून वाढ होते. नवीन देह तयार होतो. हा नवीन देह तयार होताना त्यात पूर्वजन्मीच्या देहातील प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय व आनंदमय या कोशांचे अंशही प्रवेश करतात. विविध भावना, वासना, इच्छा यातूनच तयार होतात.

या वासना, भावना जणू ताणून पूर्वजन्मापासून या जन्मापर्यंत नव्या देहात घातल्या जातात म्हणून तनु हे नाव सार्थ ठरते. पूर्वजन्मीच्या भोगांना आपण 'प्राक्तन' असे म्हणतो. प्राक् म्हणजे पूर्वीचे व तन म्हणजे ताणून आलेले भोग. म्हणूनच तनु या शब्दात जड देह व सूक्ष्म देह दोघांचाही अंतर्भाव होतो. त्यांच्या मागोमाग येणारा बंध, म्हणून येथे तनुचा अनुबंध असे अभिनिवेशाला म्हटले आहे.

विद्वान व ज्ञानी मनुष्यालाही अभिनिवेश असतोच. किंबहुना थोडा जास्तच असतो. माझेच म्हणणे खरे असे त्याला वाटत असते. अभिनिवेश म्हणजे अभि +नि+वेश.

विश्व धातु या ठिकाणी आहे. त्याचा अर्थ आत जाणे. वेश म्हणजे आत जाऊन बसलेला. नि म्हणजे नीटपणे. अभि म्हणजे पूर्णपणे. उत्तम प्रकारे नीट आतपर्यंत जाऊन बसलेला जो क्लेश तो म्हणजे अभिनिवेश. वास्तविक अभिनिवेश हा सर्वसामान्यतः गुण मानला जातो. मग ह्याला क्लेश का म्हटले ?

भाषण, लेखन, कला यात जो अभिनिवेश दिसतो, जोश दिसतो तो निश्चितच गुण आहे. परंतु जो स्वभावात खोलवर मुरलेला असतो, तो क्लेशदायक व क्लेशच ठरतो. यालाच सामान्यतः आपण हट्टीपणा वा आडमुठेपणा म्हणतो. आज आपल्याकडे सर्वत्र जे राखीव जागांचे प्रकरण चालू आहे तो अभिनिवेश आहे. स्वातंत्र्यानंतरच्या राज्यघटना निर्मितीच्या काळातील त्यामागचा उद्देश जर साठ वर्षे होऊनही सफळ होत नाही, उलट राखीव जागांचे प्रमाण वाढत वाढत साठ टक्क्यांपर्यंत पोचते हा केवळ अभिनिवेश होय. यामुळे सर्वानाच क्लेश भोगावे लागत आहेत हे आपण पाहात आहोत. म. गांधींमध्ये अभिनिवेश मुरलेला होता. माझे म्हणणे ऐकले नाही तर मी उपोषण करीन असा धाक ते घालत. पाकीस्तानला पंचावन्न कोटी दिलेच पाहिजेत असा अभिनिवेश त्यांनी धरला व त्याचे क्लेश त्यांना व सर्वानाच भोगावे लागले. असा हा खोलवर रुजलेला अभिनिवेश क्लेश ठरतो व म्हणूनच तो नष्ट केला पाहिजे.

( पान १ वरून )

अगदी रात्रभर जिने व लॉबीमधले सर्व दिवे तसेच कांपाऊंडमधील दिवे चालू असतात. मोठमोठ्या शोरूमबाहेर सजावटीसाठी व नावाच्या पाटीवर मोठ्या प्रकाशझोतांची सोय केलेली असते, जी रात्रभर झगमगत असते. एकीकडे चौदा तासांची कपात तर एकीकडे ही उधळपट्टी. केवळ जास्त पैसे भरून वीज घेतात याचा अर्थ ती वाटेल तशी उधळावी असा होत नाही. या बड्या धेंडांना हे कोणीतरी खरमरीतपणे समजावण्याची वेळ आली आहे. आपण स्वतःला थोडा चिमटा घेऊन दुसऱ्या गरजूंच्या पदरात त्या विजेचे दान टाकायला हवे ही सामाजिक भावना पुन्हा एकदा शिकवण्याची गरज निर्माण झाली आहे. केवळ स्वतःच्या चैनीकडे लक्ष देऊन प्रत्येक गोष्टीसाठी पैसे फेकतोय ही गुर्मी एकंदरच समाजात पसरते आहे. हिला कुठेतरी पायबंद घालायला हवा.

मॉल्समधील निम्मे दिवे व असेी बंद

ठेवले तर त्यांचे काही नुकसान होणार नाही परंतु शेतकऱ्यांचा शेतीपंप रोज बारा तास बंद राहिला तर त्यांच्यापुढे संपूर्ण वर्षाचा प्रश्न उभा ठाकतो. हे लक्षात घेणे गरजेचे आहे.

दरवर्षी टंचाई भेडसावू लागली, एखादा प्रश्न समोर ठाकला की मग त्यावर अनेकविध उपाययोजना करण्याच्या चर्चा-ठराव होतात, परंतु प्रश्न तात्पुरता सुटला की पुढील वर्षापर्यंत या सर्व योजना बासनात जातात. पाणी टंचाई, पाण्याचे नियोजन त्यासाठी पावसाचे वाहून जाणारे पाणी वापरणे, यासारख्या गोष्टींकडे सातत्याने लक्ष देऊन, पाठपुरावा करून या योजना अंमलात आणल्या पाहिजेत. तसेच इंधनटंचाई दिवसेंदिवस वाढतच जाणार आहे. यासाठी इंधन वापर कमी करण्यासाठी कठोर उपाय योजना करणे व त्याबरोबरच पर्यायी अपारंपारीक उर्जेचा जास्तीत जास्त वापर करण्यासाठी कालबद्ध कार्यक्रम आखण्याची गरज आहे.



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., एम्.बी.ए.

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

नमस्कार मंडळी, मागील अंकांमध्ये आपण 'उत्तान वक्रासन' ह्या आसनाबद्दल माहिती घेतली. आज आपण बघणार आहोत शयन स्थितीतील अजून एक आसन - 'सर्वांगासन'.

नावाप्रमाणेच संपूर्ण शरीरावर ह्या आसनाचा चांगला परिणाम झालेला आढळतो. आपल्या आजच्या जीवनशैलीमुळे आपणास 'थायराईड' ग्रंथीच्या विकाराचे बरेच रूग्ण आढळून येतात. सर्वांगासन हे 'थायराईड' ग्रंथीची कार्यक्षमता सुधारणारे एक उत्कृष्ट आसन आहे. 'थायराईड' ग्रंथीची कार्यक्षमता नियंत्रित कणारे हे आसन असल्यामुळे ह्या आसनाचे परिणाम संपूर्ण शरीरावर होत असतात.

**सर्वसाधारण कृती :-**

१) शयनस्थितीमध्ये विश्रांती अवस्थेत यावे.

२) दोन्ही पाय ताठ सरळ ठेवून एकमेकांना जोडून घ्यावेत.

३) दोन्ही हात शरीराच्या बाजूला व हाताचे तळवे जमिनीस टेकलेले असावेत.

४) ह्यानंतर दोन्ही हातांच्या तळव्यावर हलकासा भार देऊन दोन्ही पाय गुडघ्यात न वाकविता कमरेपासून वर उचलावेत.

५) पाय जमिनापासून ९०° कोनामध्ये आल्यानंतर कमरेला झटका न देता कंबर हळूहळू वर उचलावी.

६) दोन्ही हात जमिनीपासून वर उचलून पाठीस हातांचा आधार द्यावा.

७) हातांचा आधार पक्क्या केल्यानंतर डोक्याच्या दिशेने नेलेले पाय हळूहळू जमिनीस लंब रेषेमध्ये आणावेत.

८) आसनाच्या अंतिम स्थितीमध्ये हनुवटी छातीस टेकलेली राहिल.

९) यथाशक्ती अंतिम स्थितीमध्ये राहिल्यानंतर आसन सोडताना सर्वप्रथम हातांचा आधार काढून घ्यावा.

१०) त्यानंतर हळूहळू पाठीचा एक

एक मणका टेकत टेकत कमरेपर्यंतचा भाग जमिनीस टेकवून घ्यावा.

११) ह्यानंतर दोन्ही पाय अतिशय सावकाश खाली आणून, शयन स्थितीमध्ये विश्रांती अवस्थेत यावे.

### सर्वसाधारण घेण्याची काळजी:

१) ग्लॉकोमाचा त्रास असल्यास हे आसन टाळावे.

२) ब्लडप्रेशरचा त्रास असणाऱ्यांनी हे आसन करू नये

३) मान दुखीचा (Spondylosis) त्रास असणाऱ्यांनी हे आसन करू नये.

४) काहीही खाल्ल्यानंतर किमान २ तास तरी हे आसन करू नये.

### थोडक्यात परंतु महत्त्वाचे :

१) हे आसन करताना मानेवर जोर देऊ नये.

२) पाठकणा वर उचलला जाण्यासाठी कमरेस हातांचा आधार द्यावा.

३) आसनाच्या अंतिम स्थितीमध्ये हनुवटी छातीला लागलेली असावी.

४) आसनाच्या अंतिम स्थितीमध्ये श्वसन नियमित चालू ठेवावे.

### आसनाचा त्रिदोषांवर होणारा परिणाम

१) उदान वायूचे नियंत्रण होते.

२) उरः प्रदेशातील कफ दोषाचे नियंत्रण होते.

३) यथायोग्य पद्धतीने केल्यास पित्तदोष कमी होण्यास मदत होते.

आपापल्या शरीर प्रकृतीनुसार वा व्याधी अवस्थेनुसार आसनाचे जास्तीतजास्त लाभ मिळण्याच्या दृष्टीने पुढीलप्रमाणे काही छोटेसे बदल केल्यास चांगले परिणाम दिसून येतात.

	वात ↓↓↓	पित्त ↓	कफ ↓↓
वेळ	मध्यम ते जास्त वेळ	कमी वेळ आसनस्थिती	दीर्घकाळ आसनस्थिती
श्वसन	दीर्घ व मृदू	मृदू व सहज	नियमित
केंद्रबिंदू	स्थिरता	आरामदायक स्थैर्य	शरीरभार संतुलन
कृती	पाय व पाठकणा थोडे खेचून मग वर उचलणे.	पाय व पाठकणा थोडा खेचून घेणे.	छाती रुंद पाय ताणून धरणे

### ( पान ४ वरून )

चूर्ण जेवणाबरोबर घ्यावे. २) पांगाऱ्याच्या पानांचा रस व मध घ्यावा. याने बारीक कृमि कमी होतात. ३) पळसाच्या बी चे चूर्ण ताकाबरोबर जेवल्यानंतर घ्यावे. ४) नारळाचे खोबऱ्याचे दूध + मध घेतल्याने लांब टेपवर्मसारखे जंतु कमी होतात. ५) कच्ची सुपारी, लिंबाच्या रसातून उगाळून दिल्यास बारीक कृमि कमी होतात. ६) रिगणीचे फळाचे जाळलेले चूर्णाचे धूमपान तोंडाने केले असता दंतकृमींची वेदना थांबते. ७) कापूर व लवंगचूर्ण यांचे मिश्रण किडलेल्या दातात भरल्यास वेदना कमी होते व हळूहळू कृमिही कमी होतात. ८) पानफुटीचा रस गंधकासह मिश्रित करून जखमेवर लावल्यास

जखमेतील कृमि मरतात. ९) डाळीबाच्या सालीच्या काढ्याचा बसित दिल्यास कृमि पडून जातात. १०) सीताफळाच्या पानांच्या काढ्याने केसातील 'चाई'चे कृमि मरतात व चाई कमी होते. ११) पानफुटीचा रस कानात घातल्यास कानातील कृमि मरतात. १२) खुरासनी ओवा + सैंधव + गूळ हे मिश्रण सकाळी उपाशी पोटी घ्यावे व नंतर तासाभराने जुलाब घ्यावा. याने कृमि मरून पडतात. १३) कडू जिरे लिंबाच्या रसात वाटून लेप लावल्यास उवा मरतात.

कृमिरोग हा चिकट असा व्याधी असल्याने त्यात पथ्यपालनाची अत्यंत आवश्यकता असते, यामुळे पथ्य कटाक्षाने पाळावे.



## हसता हसता

एकदा ट्रॅफिक जॅममध्ये अडकलेले असताना रघु त्याच्या चार वर्षांच्या मुलाला ट्रॅफिक जॅम का होतो ते समजावू लागला. "संध्याकाळच्या वेळेस सगळ्यांनाच घरी लवकर जाण्याची घाई असते, त्यामुळे घाई केल्यामुळे ट्रॅफिक जॅम होतो." खिडकीतून बाहेर बघून मुलगा विचार करत म्हणाला, "पण ह्यापैकी कोणीच घाईत दिसत नाही. उलट ते तर हळूहळू पुढे सरकत आहेत.

पाच वर्षांची पूर्वा आजोबांच्या शेजारी खुर्चीमध्ये चिंताक्रांत चेहरा करून बसली होती. आजोबा शांतपणे पुस्तक वाचत होते. अचानक ती रागीट सुरात म्हणाली, "मला कोणी त्रास देऊ नका." अचंबित होऊन पण हळुवारपणे आजोबा म्हणाले, "पण पूर्वा, मी तर तुला त्रास होईल असे काहीच करत नाही आहे. मी तर तुझ्याशी बोलतही नाही आहे." पूर्वा ठसक्यात उत्तरली, "माझ्याशी कोणी बोलत नसेल तेव्हा मला त्रास होतो."