

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.

अर्श (मूळव्याध)

गेल्या अंकात आपण संग्रहणी या विकाराबद्दल पथ्यापथ्य पाहिले. वेळीअवेळी खाणे, मलवेगाचा अवरोध करणे, उगीचच मलप्रवृत्तीवेळी जास्त वेळ बसून राहणे, वारंवार वुंथून जोर करणे, तिखट, मसालेदार पदार्थांचे अतिसेवन, पचायला जड पदार्थांचे वारंवार सेवन, सतत बसून काम वा प्रवास या सारख्या कारणांमुळे मलावरोध निर्माण होतो व मलद्वारापाशी एखाद्या कोंबासारखी गाठ निर्माण होते. मलप्रवृत्तीवेळी दुखून क्वचित सरवक्त मलप्रवृत्ती होते. बसताना कधीकधी वेदना होतात. या व्याधीला अर्श किंवा मूळव्याध असे म्हणतात.

अर्शामध्ये पथ्य :

१) आहारात जुने तांदूळ, ज्वारी, गहू, यव, लाल तांदूळ हे वापरावे.

२) वांगी, परवर, पालक, चुका,

पडवळ, भेंडी, शेंपू, दुधी, तोंडली इ. भाज्या खाव्यात.

३) कुळीथ, मूग, तूर यांची पातळ आमटी घ्यावी.

४) घोरपड, कासव, चिमणी इ. चे मांस खाण्यास हरकत नाही.

५) लिंबू, कवठ, आवळा, अंजीर, छोटी केळी, पिकलेला पेरू, काळी द्राक्षे, डाळींब, नारळ इ. फळे घ्यावीत.

६) गाय, म्हैस उंट यांचे दूध, तूप लोणी, ताक घ्यावे.

७) बडिशोपेचे पाणी, जिरे घालून उकळलेले पाणी, उकळून थंड केलेले पाणी.

सूरण हा या व्याधीत उत्तम लाभदायक असतो. रोज आहारात सुरणाची भाजी वा सूप घ्यावे. त्यात जिरे, सैंधव, धने, कोथिंबीर घालून उकडून घ्यावे.

(पान ६ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ५ • अंक ४ • भारतीय सौर वैशाख १, शके १९३० • २१ एप्रिल ०८

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

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

संपादकीय

सध्या सगळीकडे भटक्या कुत्र्यांच्या विषयावर चर्चा चालू आहे. भटक्या कुत्र्यांबद्दल प्रेम व कणव (?) असणाऱ्या स्वयंसेवी संस्था व या कुत्र्यांचा त्रास सहन करावे लागणारे सामान्यजन यांच्यात जणू अघोषित युद्ध सुरू झाले आहे. त्यातच उच्च न्यायालयात विविध याचिका या विषयावर दाखल होत आहेत. हा विषय सर्वसामान्यांच्या जिह्याच्या असल्याने त्याचा उहापोह करणे आवश्यक वाटते. भटक्या कुत्र्यांची संख्या कमी करण्यासाठी त्यांच्यावर नसबंदीच्या शस्त्रक्रिया करण्यासारखे उपाय यापूर्वी अनेकदा राबवून झाले आहेत. यापायी करदात्यांचा, प्रत्येक कुत्र्यामागे प्रत्येक वेळी सुमारे बाराशे ते दोन हजार रूपये, एवढा पैसा खर्च होत आहे, परंतु ही एक कुचकामी ठरलेली उपाययोजना आहे. किंबहुना शास्त्रक्रिया करण्यासाठी वारंवार तेच तेच

कुत्रे पकडण्याच्या घटनाही अनेकवार उघडकीला आल्या आहेत. या सर्व प्रकारांमुळे तो कुत्रा चिडचिडा होऊन अधिकच हिंस्र बनतो असेही लक्षात आले आहे. किंबहुना अनेक पशुवैद्यक तज्ञ खाजगीत हे कबूल करतात. अनेक प्राणीमित्र किंवा स्वयंसेवी संघटनांनी यासाठी वेगवेगळे उपाय सुचवले आहेत. सध्या त्यातील धानगृह या उपाययोजनेला सामान्य नागरिक वगळता इतर सर्वांनी मान्यता दिलेली दिसते. या योजनेत मुंबईतील सुमारे लाखभर कुत्रे ठाणे जिल्ह्यातील वाडा, पालघर इ. ठिकाणी धानग्रह बांधून स्थलांतरित करण्याची योजना आहे. आज शहरामध्ये कुत्र्यांच्या बंदोबस्तासाठी पुरेसे मनुष्यबळ उपलब्ध होत नाही. त्यांच्या नसबंदीच्या शस्त्रक्रियांसाठी पुरेसा तज्ञवर्ग उपलब्ध होत नाही. तर वाडा,

(पान ३ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण पाहिले की आत्मा विविध चांगल्या-वाईट संस्कारांमुळे देहाशी बांधला गेलेला असतो. ही बंधने सुटावीत यासाठी ऋतम्भरा प्रज्ञेचा उपयोग होतो. ती जेवढी जागृत होईल तेवढे सामान्य संस्कार व त्यांची बंधने नष्ट होतात. हे संस्कार जेवढे जास्त नष्ट होतील, तेवढा आत्मा मुक्त होत जातो. यापुढे भगवान पतंजली म्हणतात.

**तस्यापि निरोधे सर्व निरोधात्
निर्बीजः समाधिः ॥**

त्याचाही निरोध केला तर सर्वांचाच निरोध घडल्यामुळे निर्बीज समाधी प्राप्त होते.

जसे जसे संस्कार नष्ट होतात तसतशी समाधी जास्त जास्त लागू लागते. परंतु काही चांगले संस्कार अजून शिल्लक असतात; म्हणजेच त्यांचे बीज अस्तित्वात असते म्हणून ही सबीज समाधी अवस्था होय. सबीज समाधीच्या सवितर्क, निर्वितर्क, सविचार व निर्विचार अशा चार पायऱ्या आहेत.

निर्विचार समाधीत पारंगत झाल्यावर ऋतम्भरा प्रज्ञा जागृत होत असते. यानंतर चांगले संस्कारही नष्ट होऊ लागल्यावर उच्च कोटीची सबीज समाधी प्राप्त होते. परंतु याही अवस्थेत ऋतम्भरा प्रज्ञेचे संस्कार असतात. याही संस्कारांचा निरोध करण्याचा प्रयत्न करायला हवा. आत्मिक उन्नतीसाठी

ऋतम्भरेचा वापर करताना त्यात गुंतून पडणार नाही ही दक्षता घेतली पाहिजे. यापुढील अवस्थेवर लक्ष केंद्रित करताना ऋतम्भरेचे संस्कार सुद्धा सोडण्याचा प्रयत्न करावा. ऋतम्भरेचे संस्कार नष्ट करता आले की कुठलेच संस्कार शेष राहात नसल्याने बीजच नाहिसे झाल्यामुळे हिलाच निर्बीज समाधी अवस्था असे म्हणतात. या अवस्थेत देहाचे अस्तित्त्व संपलेले असतेच परंतु मन किंवा बुद्धिचेही अस्तित्त्व नाहिसे होते. परमात्मा व मी यातील द्वैतभावना नष्ट होते. मी कुणी तरी आहे, वेगळा आहे ही भावना नाहिशी होते. मीपणाचे बीजच नष्ट झाल्यामुळे हिला निर्बीज समाधी अवस्था म्हणतात.

कर्माशयाबद्दल आपण मागे एकदा विवेचन केलेले आहे. हा कर्माशय पूर्ण नाहिसा झाल्याखेरीज निर्बीज समाधी लागू शकत नाही. परंतु ती एकदा साधली की बीज शिल्लक राहिले नसल्याने अशा व्यक्तिकडून कुठलेच कर्म होत नाही. कर्म होत नसल्याने कर्मफळांच्या बंधनात ही व्यक्ती अडकत नाही. कर्मफळांची बंधने संपल्यामुळे त्याच अवस्थेत तो मुक्त होतो. ब्रह्मरूप होतो.

ही अवस्था साधायला, तसेच समजायलाही खूप अवघड अशी आहे.

दैनंदिन व्यवहारात राहूनही कुठलेच कर्म न करणे हे पटकन कळत नाही. परंतु प्रत्यक्ष व्यावहारिक कर्म करत असताना पूर्ण अलिप्तपणे, निर्विकारपणे, स्थितप्रज्ञतेने करणे, त्याचे फलात गुंतून न पडणे हे प्रयत्नांने

(पान १ वरून)

शहापूर यासारख्या ठिकाणी ये-जा करून किंवा राहून काम करणारे मनुष्यबळ उपलब्ध होईल किंवा नाही ही मुख्य शंका आहे. आज त्या त्या परिसरातील जनता या श्वानगृहांच्या विरोधात आहे. व ते अगदी योग्यच आहे. एखाद्या गल्लीत पाच सहा कुत्र्यांचे टोळके भुंकत फिरत असते तेव्हा रहिवाशांना व पायी चालणाऱ्यांना नको जीव होतो. तर काही हजारांच्या घरात कुत्र्यांनी कोलाहल सुरू केला तर काय पीडा होईल त्याची कल्पनाच करवत नाही. तसेच जर चुकून यातले काही कुत्रे बाहेर सुटले तर त्या गावात काय परिस्थिती निर्माण होईल या विचारानेच तेथील ग्रामस्थांची झोप उडालेली आहे. तसेच या श्वानगृहांच्या आवारात असणाऱ्या सुरक्षा रक्षक वा सहाय्यक व्यक्तींचा अशा काही डझन कुत्र्यांसमोर तरी निभाव लागू शकेल कां ? त्यांना योग्य रितीने बंद करण्यासाठी किती मनुष्यबळ लागेल व ते कसे उपलब्ध करणार हा प्रश्नच आहे.

नुकताच काश्मीर विधान सभेने सुमारे एक लाख कुत्री मारण्याचा निर्णय घेतला आहे. मध्यंतरी चीनने अशाच प्रकारचा निर्णय घेतला

साध्य होऊ शकते. त्या दृष्टीने प्रयत्न करायला हवेत. याप्रमाणे येथे पातंजल योगसूत्राचा समाधीपाद हा पहिला भाग समाप्त होतो.



होता. तूर्तास चीनचा विषय बाजूस ठेवला तरी आपल्याच देशातील एक राज्य जर असा निर्णय घेऊ शकते तर इतर राज्यांना ती मुभा कां नाही ? या विषयावर सर्वोच्च न्यायालयानेही आपल्या निर्णयाचा पुनर्विचार करण्याची गरज निर्माण झाली आहे. प्राणीमित्र संघटना वा त्यांचे प्राणीमित्र सभासद अशा कुत्र्यांची जबाबदारी घेण्यास कधीच पुढे येत नाहीत. मात्र कुत्र्यांना मारण्यास विरोध करायला मात्र एका पायावर तयार असतात. सध्या एकापाठोपाठ एक स्वयंसेवी संस्था या श्वानगृहांच्या योजना घेऊन पुढे येत आहेत. या योजनेमुळे ताब्यात मिळणारी काही एकर जमीन व या योजनेसाठी मिळणारा अनेक कोटी रुपयांचा निधी हे तर या उत्साहामागचे मूळ कारण नसावे नां अशा शंकाही उपस्थित होत आहेत व त्या रास्त असाव्या असे मानण्यास वाव आहे. कारण या संस्थांना दूरच्या पडिक जागा नको असून मोक्याच्या ठिकाणच्या जागांची त्यांनी मागणी केलेली आहे. या सर्वच दृष्टीने अशा प्रकल्पांना किती महत्त्व द्यायचे, त्यासाठी करदात्यांचा किती पैसा

(पान ८ वर)

(पान ३ वरून)

उधळायचा हा विचार होणे गरजेचे आहे. शेवटी या कुत्र्यांची संख्या नियंत्रणात आणण्यासाठी त्यांना मारणे हाच उपाय

शिल्लक राहतो. भूतदया म्हणून त्यांना सुसह्य व चटकन मरण देण्याचा विचार आपण सामान्य नागरिक म्हणून निश्चितच पुढे मांडू शकतो.



“स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर” नौपाडा, ठाणे येथे ‘आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट’ व ‘स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर’ यांच्या संयुक्त विद्यमाने दि. ८ मार्च रोजी महिला दिनानिमित्त मोफत महिला आरोग्य तपासणी शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. नौपाडा व परिसरातील अनेक महिलांनी या शिबिराचा लाभ घेतला. मासिक पाळीच्या तक्रारी, वयात येतानाच्या मुलींच्या तक्रारी, पाळी बंद होतानाच्या महिलांच्या समस्या, धावपळ, ताणतणाव यामुळे निर्माण होणारे महिलांचे विकार, वंध्यत्व आदि अनेक प्रकारच्या समस्या घेऊन आलेल्या महिलांना या विषयातील तज्ञ वैद्या सौ. कल्याणी केळकर यांनी मौलिक मार्गदर्शन केले.

२२ मार्च १९५७ पासून भारताने आपले ‘राष्ट्रीय कॅलेंडर’ म्हणून सौर कॅलेंडर वापरण्यास सुरुवात केली आहे. या घटनेस यावर्षी एवकावन्न वर्षे पूर्ण होत आहेत. त्याप्रीत्यर्थ आपण यापुढे हे कॅलेंडर वापरावयास सुरुवात करणार आहोत.

पत्रव्यवहाराचा पत्ता :

संपादक, आयुर्वेद, आर्युर्हित,
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
‘आयुर्वेद’ 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 मित्रहो, गेल्या लेखामध्ये आपण योगशास्त्र व आयुर्वेद ह्या दोन्ही शास्त्रांचा एकत्रितरित्या अभ्यास करणे कसे अपरिहार्य आहे ह्याचा आढावा घेतला. आयुर्वेदिक सिद्धांतावर आधारित योगसाधना सुरु करण्यापूर्वी प्रत्येकाने आपली शारिरीक व मानसिक प्रकृती जाणून घेणे उपयुक्त ठरेल हे देखील मागच्या लेखात वाचल्याने आपणांस आठवत असेल. आज आपण प्रकृतीबद्दल थोडीशी माहिती घेणार आहोत.

आपली प्रकृती ही आपल्यात असणाऱ्या वात, पित्त व कफ ह्या तीनही दोषांच्या प्रमाणावर ठरत असते. ह्या त्रिदोषांच्या परस्पर प्रमाणावरून केवळ वात, केवळ पित्त, केवळ कफ अशी एक दोषज अथवा ह्या पैकी कोणत्याही दोन दोषांच्या कमी/अधिक गुणांनुसार वातपित्त, पित्तकफ, कफवात अशा प्रकारे द्विदोषज आणि तिन्ही दोष समप्रमाणात असल्यास सम प्रकृती असे ढोबळ मानाने वर्गीकरण करता येते. प्रत्येक

सजीवामध्येच वात, पित्त व कफ ह्या तीनही दोषांची काही ना काही गुणवैशिष्ट्ये असतातच परंतु त्यामध्ये कुठल्या दोषांच्या लक्षणांचे प्रमाण अधिक आहे त्यावरून त्या/त्या व्यक्तीची प्रकृती ठरत असते.

हे जसे शरीर प्रकृतीच्या बाबतीत झाले. त्याचप्रमाणे मानस प्रकृतीचे ढोबळ मानाने तीन गटात वर्गीकरण करण्यात येते. सत्त्व, जर व तम ह्या तीन मानसिक गुणांच्या लक्षणांचा अभ्यास करून त्यावरून मानसिक प्रकृतीचे सात्त्विक, राजसी व तामसी ह्या तीन गटात विभागणी होते. योगसाधनेस सुरुवात करण्यापूर्वी आपली प्रकृती संपूर्णपणे जाणून घेतल्यास कोणती आसने, कश्या पद्धतीने केल्यास सर्वांगीण लाभ मिळू शकेल ह्याचे गणित मांडता येऊ शकते.

आसने ही प्रामुख्याने खालील तीन दृष्टीने केली जातात.

१) आसने - एक व्यायाम प्रकारः शारिरीक तंदुरुस्तीसाठी

२) आसने - एक रोगोपचार पद्धती :
विशिष्ट रोग निवारणासाठी

३) आसने - एक आत्मोन्नतीचा मार्ग:
स्वतःच्या आत्मिक प्रगतीसाठी. आपणा
सर्वांना ठारकच आहे की आयुर्वेद ही एक
केवळ वैद्यकीय शाखा नसून ती एक आदर्श
अशी परिपूर्ण जीवनशैली आहे. म्हणूनच
आसनांचा अंतर्भाव आपणांस आयुर्वेदा-
सारख्या सर्वसमावेशक जीवनाधिष्ठीत
उपचार पद्धतीमध्ये करता येऊ शकतो.
प्रत्येकाच्या व्यक्तीशः असणाऱ्या प्रकृती
वैविध्यानुसार जर एकाच आसनाच्या
कृतीमध्ये, आसन करण्याच्या पद्धतीमध्ये
थोडेसे बदल केल्यास आपणांस साधनेचे
सर्वोत्कृष्ट फळ मिळू शकते.

आधुनिक भाषेत सांगायचे झाल्यास ह्या
प्रकाराचा (Life Style Adjustment
Therapy) मध्ये अंतर्भाव होऊ शकतो.
आसने ही आपली प्रकृती लक्षात घेऊन

(पान ४ वरून)

बटाटा उकडून खाण्यास हरकत नाही.
विहार - १) कडक आसनावर न बसता
मऊ आसन वापरावे. मात्र फोम वा स्पंजची
गादी टाळावी.

२) चालण्याचा व्यायाम, विपरित
स्थितीतील आसने उदा. विपरित करणी,
सर्वांगासन योग्य.

अपथ्य :

१) मका, वरीचे तांदूळ, बाजरी.

केल्यास शरीरातील त्रिदोष हे आपापल्या
स्वस्थावस्थेत राहण्यास मदत होते. त्रिदोषांचे
शरिरात होणारे चंक्रमण हे नैसर्गिकरित्या
सुस्थितीत राहून, कोठल्याही दोषाचा एखाद्या
स्थानी होणारा संश्रय टाळला जाऊ शकतो.
अशा प्रकारे व्याधीची होणारी उत्पत्ती ही
प्रारंभावस्थेतच रोखण्यास मदत होऊ शकते.

आसने जाणून, उमजून केल्यामुळे
आपले शरीर व उर्जा हे एका विशिष्ट लयीमध्ये
(Harmony) रहातात. शरिरातील दोष
सुस्थितीत राहून, रक्ताभिसरण व्यवस्थित
होते व शरीरातील प्रत्येक पेशी - पेशीपर्यंत
प्राणिक उर्जा व्यवस्थितरित्या पोहचू
शकते.

म्हणूनच आपण आपली प्रकृती व
शारिरीक स्थिती जाणून घेऊन त्याच्या
निष्कर्षानुसार आपली वैयक्तिक साधना करणे
निश्चितच हितवह ठरते.



२) कारली, मेथी, अळू, चवळी,
भोपळा.

३) मटार, वाल, वाटाणे, चणे, चवळी,
मटकी, उडीद.

४) भाजलेले (तंदूरी) मांस, मटन,
पोर्क, बीफ.

५) कच्ची फळे, आंबे, जांभळे.

६) दही, दुधाचे नासवलेले पदार्थ.

७) अति पाणी पिणे टाळावे.

८) तळलेले तेलकट पदार्थ,

शेंगदाणे, पापड, लोणची, अति खाणे
टाळावे.

मलमूत्रांचे वेग धारण करू नये.
वेडेवाकडे वा उकीडवे जास्तवेळ बसणे,

मलप्रवृत्ती वेळी कुंथणे, जोर करणे, सतत
वाहनावर (दुचाकी) बसून प्रवास, रात्री
जागरण टाळावे.



हसता हसता

एका क्लबच्या कपडे बदलण्याच्या खोलीत अनेक माणसे असतात. एका बाकावर
ठेवलेला मोबाईल वाजू लागतो. जरा वेळाने जवळच कपडे बदलणारा एक माणूस
त्याचे स्पीकर फोनचे बटन दाबतो व हॅलो म्हणतो. पलीकडून एका स्त्रीचा लाडीक
आवाज येतो. “डार्लिंग तू क्लबमध्ये आहेस का ? मी बोलतेय !”

माणूस : “होय.”

स्त्री : मी एका शॉपिंग मॉलमध्ये एक दोन हजाराचा कोट पहिला, मी तो घेतला
तर चालेल कां ?”

माणूस : “तुला एवढा आवडला असेल तर घेऊन टाक.”

स्त्री : “पुढे एका मर्सिडीज डीलरकडे मर्सिडीजचे नवे मॉडेल आले आहे. मला
खूप आवडले आहे. फक्त दीड कोटी किंमत आहे.”

माणूस : “हं....! हरकत नाही. मात्र या किंमतीत सर्व अॅक्सेसरीज हव्यात असे
त्याला सांग.”

स्त्री : “डार्लिंग अजून एक गोष्ट ! गेल्या वर्षी आपण ते घर बघितले होते ते पुन्हा
विकण्यासाठी जाहिरात आली आहे. आपल्याला ते किती आवडले होते ना. फक्त
आता ते साडेचार कोटी मागताहेत.

माणूस : “हं, हं....!! या किंमतीत खरेच चांगले आहे. तू त्यांना फोन करून
चार कोटीची ऑफर दे. थोडी वाट बघू. तयार झाले तर ठीक नाही तर आपण वरचे
पन्नास लाख देऊ या.”

स्त्री : “सो स्वीट ऑफ यू! बाय! नंतर भेटूयाच !”

तो माणूस फोन बंद करतो. आजूबाजूचे सर्व जण त्यांच्याकडे आ वासून आश्चर्याने
पाहत असतात. तो हसतो व म्हणतो, “हा मोबाईल कुणाचा आहे ? कोणाला काही
कल्पना आहे कां ?”