

- आर्थिक तणाव टाळण्यासाठी किमान एक वर्षाच्या खर्चाला पुरेल एवढी रक्कम सेव्हिंग करा.
- शक्य तेव्हा सेक्सचा आनंद घ्या. (आठवड्यातून किमान दोनदा)
- आठवड्यातून दोनदा तरी ३० मिनिटे पुलअप, पुशअप व्यायाम करा.
- जेवणापूर्वी अर्धा तास अर्धी मूठ शेंगदाणे खा.
- वर्षातून एकदा ट्रेडमिल टेस्ट करून घ्या.
- एक घास बत्तीस वेळा चाऊन खा.
- 'ड' जीवनसत्वयुक्त पूरक आहार (supplementary) घ्या.
- जेवणात दोन चमचे गाईचे तूप वापरा.
- म्हशीच्या दुधात जास्त स्निग्धांश असलेल्या दुधा ऐवजी गाईचे कमी स्निग्धांश असलेले दूध वापरा.
- सकाळच्या न्याहरीत भाजणीचे थालीपीठ, सांजा, पोहे, भाज्याचे पराठे असे सकस व पौष्टिक पदार्थ असावेत.
- जेवणासोबत कृत्रिम थंड पेये घेणे टाळा. (कोका कोळा, थम्सअप, लीम्का इत्यादी.)
- जेवणापूर्वी हात-पाय साबणाने स्वच्छ धुवा व निर्जंतुक करा.
- नेहमी गर्म व ताजे जेवण घेत जा.
- रोज थोडा आल्याचा छोटा तुकडा खा.

◆◆◆◆◆

पाऊल व पाय ☺

पाऊल व पाय हे दोन्ही शब्द चटकन् बघितलं तर ऐकायला व दिसायला एकच वाटतात... पण त्यांचे संदर्भ खूप वेगळे असू शकतात... पाऊल नाजूक व मुलायम.. तर पाय भक्कम अन् मजबूत ...!! पाऊलखुणा उमटतात तर पायांचे ठसे ...!! पाऊलवाटेवर कोणाची साथ मिळेलच याची खात्री नसते.. पण पायवाट ही अनेकांच्या चालण्यामुळेच बनते..! पाऊल जपून टाकायचे असते... पण पाय हा रोवायचा असतो.. !! काय कमाल आहे बघा... नावडत्या व्यक्तीच्या घरी "कधी पाऊलसुद्धा टाकणार नाही" असे आपण म्हणतो... पण आवडत्या माणसाच्या घरातून मात्र आपला पाय लवकर निघत नाही..!! पाऊलावर पाऊल ठेवून चालता येते पण पायात पाय घालून पाडले जाते. आवडत्याच्या घरातून निघताना पाऊल अडखळते पण त्याच्या घरी जाताना मात्र पाय ठरत नाही. पाऊले धुतली जातात तर पाय धूळ झटकली जाते. नको त्या ठिकाणी पाऊल घसरते.. तर बहारदार संगीत मैफिलीत पाय रेंगाळत राहतो !

पाऊल वाकडे पडले तर पायांचा व पर्यायाने माणसाचा मार्ग व दिशा चुकते !

जीवनात किंवा व्यवसायात टाकलेले पहिले पाऊल हा एक कौतुकाचा विषय बनतो...

पण पुढे आयुष्यभर कधी स्वतःसाठी वा कधी इतरांसाठी केलेली पायपीट याची दखल घेतली जाईल याची काही शाश्वती नाही.

बऱ्याचदा विरोधी अर्थाने हे दोन्ही शब्द आपण वापरत असलो. तरीही...

जन्माला येताना स्वतःच्या पावलांनी न येणारे आपण... परत जाताना देखील आपल्या पायांनी जात नाही...

एवढंच काय ते दोघांत साम्य आहे...!

~~~~~

वाचक प्रतिक्रिया

**सेवक वार्ता, एप्रिल-२०२५**

- \* नित्य सदाहरित सेवक वार्ता अंक. - व्ही.टी. पत्की
- \* नेहमी प्रमाणे उत्तम संकलन - व्ही. बी. सावरकर
- \* आपल्या अंकात चुकून वरील श्लोक रामदास स्वामींच्या नावे आलेत . सर्व अंक वाचनीय आहे. न्यायमूर्ती जीवन यांचा लेख चांगला आहे. गवळी साहेबांचे अभिनंदन. उत्तम संकलन. - बडवे

## निधन वार्ता



विश्वविख्यात ज्येष्ठ खगोल शास्त्रज्ञ डॉ. जयंत नारळीकर यांचं निधन झाले, 'आकाशाशी जडले नाते' व इतर अनेक पुस्तकं लिहिणारी लेखणी शांत .... सेवक संघ परिवारातर्फे त्यांना भावपूर्ण श्रध्दांजली.

◆◆◆◆◆

नवरा बायको जेवायला बसलेले असतात.

**नवरा :** मला थोडा भात वाढ ग जरा ...

**बायको :** हे बघा, आता तुम्ही रिटायर्ड झालेले आहात. तेव्हा थोडी तब्बेतीची काळजी घ्या ...

आता पेन्शन सारखंच मूळ भुकेच्या ५०% च खायची सवय लावा. म्हणजे फीट राहाल.

## केवळ खाजगी वितरणासाठी

प्रकाशक - सेवक संघ, महाराष्ट्र, पुणे

संपादन - एस. के. गवळी

कार्यालय - वन ग्रंथालय, दुसरा मजला, वनभवन, भांबुर्डा वन विहार, गोखले नगर, पुणे - १६