

गतिमान जीवनाचे विकार

वैद्या सौ. अरूणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई)

वैद्या अरूणा टिळक या आयुर्वेद तज्ञ असून ठाणे येथे आयुर्वेदीय चिकित्सालय चालवितात.

पोटदुखी

गतिमानता हा आजच्या जीवनाचा स्थायी भाव झाला आहे. आपले जीवन हे घड्याळ्याच्या गतीने धावत असते. ती वेळ पाळण्यासाठी आपण वाहनाच्या गतीने जात असतो. चार चाकापेक्षा दोन चाकांची गतिमानता ही बहुतेकांना परवडते. अंगवळणी पडते. आजची तरूणाई ही बाईकवर हुंदडत रहाते.

तरूणाईचा विषय निघाल्यावर आजची बरीचशी शिकलेली मुले, ज्यांचे इंग्रजी भाषेवर प्रभूत्व आहे अशी मुले, लहान वयातच चांगले पैसे मिळतात म्हणून कॉलसेंटरमध्ये नोकरी धरतात. त्यांच्या घड्याळाचे काटे मात्र उलटे फिरत असतात. त्यांना रात्री जागे रहावे लागते. दिवसा झोपावे लागते. पण त्यामुळे शरीर क्रिया मात्र प्राकृत राहू शकत नाही. अशा मुलांच्या पचनसंस्थेवर मुख्यतः विकृत ताण पडतो. त्यांना अपचन, जळजळ, ॲसिडीटी तसेच पोट साफ न होणे व त्यामुळे मलबद्धता व पुढे जाऊन अर्श

म्हणजे Piles हे त्रास लहान वयापासूनच त्यांचे मित्र बनतात. सतत बाईकवर बसण्यामुळे, रस्त्यांच्या दुर्दशेमुळे व यांच्या स्पीडमुळे त्यांना पाठदुखी सुरू होते तसेच मूळव्याधीचा त्रास होतो.

सतत बाहेर खाणे त्यातसुद्धा जळजळीत मसालेदार, चायनीज पदार्थ खाणे ही सर्व मूळव्याधीला कारणीभूत ठरतात.

आजकाल मुलांच्या शाळा या सकाळी सात ते दुपारी चार/पाच वाजेपर्यंत असतात. बऱ्याचवेळा मुलांना सकाळी पोट साफ झाले नाही तरी बससाठी धावत सुटावे लागते. मुले शाळेत जाण्याचा कंटाळा करतात. लहानपणापासून मलबद्धता, पोटदुखीचा त्रास होऊ शकतो व तरूणपणी, लहान वयातच मूळव्याध ही मूळ धरते.

लक्षणे - गुदभागी वेदना, सूज, कंडू, चिकटस्त्राव, मोड बाहेर येणे, मलबद्धतेमुळे/कडक मलप्रवृत्तीमुळे

(पान ८ वर)

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ४ • अंक ८ • श्रावण, शके १९२९ • २५ ऑगस्ट ०७

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

नुकताच आपण सर्वांनी आपल्या देशाचा साठावा स्वातंत्र्यदिन साजरा केला. यानिमित्ताने वर्तमानपत्रातील बातम्यांमध्ये एक छोटी बातमी होती की महाराष्ट्रातील स्वातंत्र्यसैनिकांची संख्या गेल्या दोन वर्षांत सुमारे दोन हजारांनी वाढली आहे. स्वातंत्र्यप्राप्तीसाठी अनेकानेक लोकांनी योगदान दिले. कित्येकांनी आपले सर्वस्व यासाठी खर्ची घातले. या सर्वांनी देशासाठी, आपल्या जन्मभूमीसाठी निरपेक्षपणे हा त्याग केला. याचे ऋण मानून स्वातंत्र्यानंतर या सर्वांना स्वातंत्र्यसैनिक म्हणून गौरवण्यात आले व सरकारने त्यांना पेन्शन सुरू केले. कित्येकांनी, आम्ही हे कुठल्याही अपेक्षेने केले नाही, असे म्हणून हे पेन्शनही नाकारले. पण अनेकांनी हा आपला सन्मान स्वीकारला व भले ही तुटपुंजे

असलेले हे पेन्शन आपली प्रतिष्ठा वाढवणारे म्हणून स्वीकारले. खऱ्या स्वातंत्र्यसैनिकांसाठी खरेच ही गौरवाची बाब होती. परंतु काळानुसार नैसर्गिक तत्त्वाला अनुसरून ही संख्या घटायला हवी होती. मात्र ती वर्षागणिक वाढतच आहे. हे नवे स्वातंत्र्यसैनिक कुठून उत्पन्न होत आहेत? आपला कुठल्याही कारणाने भोगलेला अल्प तुरुंगवास स्वातंत्र्यप्राप्तीसाठी दाखवून सरकारी पेन्शन व इतर फायदे उपटणाऱ्यांची संख्या दुर्दैवाने वाढत आहे व खरे स्वातंत्र्यसैनिक मात्र अडगळीत जात आहेत.

दुर्दैवाने अशा निरपेक्षपणे सर्वस्वाचा त्याग करणाऱ्यांच्याच मातीमध्ये, आम्ही देशाला काय दिले यापेक्षा, देशाकडून मला काय मिळाले

(पान ७ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण चित्त शुद्धीसाठी भगवान पतंजलींनी सांगितलेले खास उपाय पाहिले. या उपायांचा अवलंब करून चित्त शुद्ध झाले की मग ते स्थिर करण्याच्या प्रयत्नांना लागावे. लक्षात ठेवावे की अगोदर चित्तशुद्धी होणे गरजेचे आहे. शुद्ध चित्तच स्थिर होऊ शकते. आपण जाणतो की मन अतिशय चंचल असते. सतत एका विषयाकडून दुसऱ्या विषयांकडे धावत असते. ते एका भगवंतावर स्थिर होण्यासाठी भगवान पतंजली जो मार्ग सांगतात तो पुढील श्लोकात वर्णन केला आहे.

**विषयवती वा प्रवृत्तिरूप्यन्न मनसः
स्थितिनिबंधनी ।।**

किंवा मनापासून उत्पन्न होणारी विषयवती प्रवृत्ती हीच मनाची स्थिती नीट बांधून ठेवणारी असते.

मनाच्या वृत्ती आपण मागे बघितल्या आहेत. वृत्ती म्हणजे मनाचा कल. प्रकर्षाने उत्पन्न होणारी वृत्ती म्हणजे प्रवृत्ती. या प्रवृत्ती मनातूनच उत्पन्न होतात व त्यांच्यासमोर काहीतरी विषय असतो म्हणून त्यांना विषयवती प्रवृत्ती म्हटले आहे. अशी ही विषयवती प्रवृत्ती त्या विषयापाशी मनाला जणू बांधून टाकते, जखडून टाकते. साहजिकच मन तेथे

स्थिर होते. मन अतिशय चंचल असल्याने एका वृत्तीवर ते स्थिर होत नाही. मात्र प्रवृत्तीवर काही काळ तरी स्थिर होऊ शकते. यामुळे त्यावर मन स्थिर करावयास शिकावे. एखादी प्रवृत्ती अध्यात्माकडे नेणारी नसून विषयांमध्ये गुंतवणारी असू शकते. मनाला अशावेळी परावृत्त करायचा जेवढा प्रयत्न करू तेवढे ते तिथे परत परत धाव घेते.

अशावेळी मनाला त्या प्रवृत्तीकडे जाऊ द्यावे. तेथे काही काळ स्थिर झाल्यावर ते आपोआप तेथून निवृत्त होते. हळूहळू याचा सराव झाल्यावर मग इतर योग्य विषयाकडे त्याला वळवावे. हे एक प्रकारे मनाला हळूहळू वळण देणे आहे. अर्थात यात धोकाही असतो. कारण मन कुठल्या विषयात रमते आहे हे पाहणे गरजेचे असते. व त्याला त्या विषयात किती गुंतू द्यावे यावरही आपलाच निर्बंध असायला हवा अन्यथा ते वाहावत जाऊन त्या विषयाच्या (उदा. एखादे व्यसन.) आहारी जाण्याची भीति असते.

येथे संत नामदेवांची एक गोष्ट विचार करण्यासाठी आहे. एकदा एक माणूस त्यांना भेटावयास आला. तो रोज

त्यांच्या कीर्तनास येई परंतु त्याचे मन देवावर स्थिर होत नव्हते. त्याने त्यांना विनंति केली की माझे मन एका सुंदर स्त्रीवर जडले आहे. ती सारखी माझ्या मनात येते यामुळे माझे भगवंताच्या ध्यानात लक्ष लागत नाही. यावर उपाय सांगा. नामदेवांनी त्याला त्या स्त्रीचेच ध्यान करण्यास सांगितले. त्याचे मन तिच्यावर चटकन स्थिर होऊ लागले. ध्यान करून ती मनः चक्षुसमोर सतत येऊ लागल्याने त्याला तिला भेटायला जायची जरूर भासेना. तो घरीच तिचे ध्यान करू लागला. काही दिवसांनी तर त्याला ती पूर्वी एवढी सुंदर वाटेनाशी झाली. त्यापेक्षा भगवान कृष्ण किती सुंदर आहे. त्याचेच ध्यान का करू नये असा विचार एकदा त्याच्या मनात आला. तेव्हापासून त्याने कृष्णाचे ध्यान सुरू केले. हा विचार मग

पक्का होत गेला व आपोआप तो भगवंताच्या ध्यानात तल्लीन झाला. हे उदाहरण एवढ्याकरता सांगितले की साधक जसा उन्नत होत जातो तसा त्याचा ध्यानविषय वा प्रवृत्ती बदलत जाते. उन्नत होत जाते. सुरवातीस सुखोपभोगांचे विषय, मग जड विषय, मग देवदेवता, त्यानंतर देवाचे सूक्ष्मरूप. त्यातूनच पुढे आत्मा व मग परमात्म्याचे रूप अशी प्रगति होत जाते. मात्र ही वाटचाल आंधळेपणाने न करता गुरुच्या मार्गदर्शनाखालीच करावी असा गर्भित इशाराही भगवान पतंजली देतात. तसेच मनातूनच उत्पन्न झालेली विषयवती प्रवृत्ती या वाक्य रचनेवरून बाह्य विषयांच्या प्रवृत्ती सोडून मनाच्या आतून निर्माण होणाऱ्या प्रवृत्तींचेच दिग्दर्शन भगवान पतंजलींनी केले आहे.



हसता हसता

आलोकला नुकताच एक मोठा हार्ट अॅटॅक येऊन गेला होता. परत डॉक्टरांकडे चेकअपसाठी गेल्यावर त्यांनी औषधे चालू ठेवण्यास सांगितली व थोडा हलका व्यायाम करायला हरकत नाही असे सांगितले, पथ्य चालू ठेवण्यास सांगितले. पथ्यामध्ये स्त्रीसंबंध वर्ज्य सांगितलेला होता. आलोकने निघताना हळूच त्याबद्दल विषय काढला. डॉक्टर हसले व म्हणाले “तुम्हाला दोन जिने एका दमात चढता येऊ दे; मग मी त्याला परवानगी देईन.”

“पण डॉक्टर माझे घर तर तळ मजल्यावर आहे.”

(पान ४ वरून)

मलाबरोबर रक्त पडणे.

पथ्य/उपचार - खाण्यापिण्याच्या वेळा नियमित पाळण्याचा प्रयत्न करावा. जेवणात मिर्ची, मसाल्याचे प्रमाण कमी ठेवावे. दही टाळावे. जेवण ताजे, गरम खावे. जेवणात सुरण, दुधी, कोथिंबीर, ताक, मुगाची डाळ यांचा अधिक वापर करावा. गरम पाण्याचे कटिस्नान घ्यावे योगासनात अश्विनीमुद्रा करावी. औषधे वैद्याच्या सल्यानुसार घ्यावी. त्यात पोट साफ करणारी हलकी, विरेचन औषधे घ्यावीत.

सूज, वेदना, कमी होण्यासाठी स्थानिक तेलांचा किंवा मलमांचा वापर करावा. सतत एका जागी बसून रहाणे किंवा सतत दुचाकी वाहनांचा वापर टाळावा. दुचाकी वा चारचाकी यांच्या सीट फोमच्या असतात. यामुळे उष्णता वाढते. यामुळे बसण्याच्या जागेवर टॉवेलची घडी वा कापसाची उशी ठेवून

बसावे. तसेच ऑफीसाच्या खुच्याही शक्यतो लाकडी फळीच्या असाव्या. मलाचा वेग रोखू नये. वेळच्या वेळी मलप्रवृत्ती होऊ द्यावी. या सर्व गोष्टींचा अवलंब केल्यास अरिवात् म्हणजे बाणाप्रमाणे जे टोचणी देते अशा अर्शा या आजारापासून बराच आराम मिळू शकतो.



‘आयुर्हित’च्या दिवाळी अंकासाठी ज्यांना आरोग्याशी संबंधित परंतु ललित लिखाण पाठवावयाचे असेल त्यांनी जरूर पाठवावे. योग्य त्या लिखाणाचा जरूर विचार केला जाईल. फुलस्केप कागदावर एका बाजूला सुवाच्य अक्षरात सुमारे पंधराशे शब्दमर्यादेपर्यंत लिखाण सप्टेंबर अखेरपर्यंत पाठवावे. अप्रकाशित लिखाण परत हवे असल्यास पुरेसे पोस्टेज लावलेले पाकीट पूर्ण पत्त्यासह पाठवावे.

- संपादक

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

फास्टफूडस् वाईटच! पण का?

- वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर

एम्.डी. (स्त्रीरोग-प्रसूतित्र)

एम्. ए. (संस्कृत)

वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर यांना बी. ए. एम्. एस्. व एम. डी. ला पुणे विद्यापीठात सुवर्णपदक मिळाले असून त्यांचे ठाणे येथे पंचकर्म चिकित्सालय आहे व त्या स्त्रीरोग व प्रसूतित्राची विशेष आयुर्वेदीय चिकित्सा करतात.

लोणचे व पापड

लोणचे व पापड हे दोन्ही पदार्थ सध्याच्या ‘फास्ट फूडस्’च्या व्याख्येत बसणारे पदार्थ नाहीत. परंतु जुन्या काळातील Ready to eat fast foods असे आपल्याला म्हणता येईल. त्यामुळे फास्टफूडस् च्या या लेखमालेत या पदार्थांविषयी आपण माहिती बघणार आहोत. जेव्हा जेव्हा इतर फास्टफूडस् किंवा हॉटेल्स मध्ये जे काही पदार्थ खाल्ले जातात तेव्हा वेगवेगळ्या प्रकारची लोणची व पापड आपल्या डिशबरोबर पूरक म्हणून येतात. जे लोक व्यवसायानिमित्त सतत बाहेर जेवतात त्यांना लोणची व पापड रोज खायची सवय होते. त्यामुळे या दोन्ही पदार्थांचा समावेश फास्टफूडस् मध्ये करण्याचा मोह मलाच आवरत नाही. त्यामुळे या दोन्ही पदार्थांबद्दल जरा माहिती घेऊयात.

सर्वात प्रथम लोणच्याबद्दल माहिती घेऊयात. ज्याप्रमाणे कच्ची /

पिकलेली फळे टिकविण्यासाठी जॅम, जेली, मुरंबा ह्या पद्धती अवलंबिल्या जातात, त्याप्रमाणेच, निरनिराळ्या फळभाज्या, कच्ची फळे टिकविण्यासाठीची जी वेगळी पद्धत वापरली जाते ती म्हणजे लोणची बनविणे. यामध्ये सर्वात प्रसिद्ध व आवडीचे तोंडी लावणे म्हणजे कैरीचे लोणचे. त्याखालोखाल लिंबू, आंबेहळद, मिरची, भोकरे, ओली हळद, चिंच, लसूण, मिश्रभाज्या (गाजर, फ्लॉवर) इत्यादि, गोष्टींपासूनही लोणची बनवली जातात. आजकाल लोणची बनविण्यासाठीचा मसाला तयार विकत मिळतो पूर्वी तो बनवायला लागत असे इतकेच. तरीपण त्यातील घटकद्रव्ये तीच आहेत. त्यांच्याबद्दल माहिती बघूयात.

उदाहरणादाखल, कैरीच्या लोणच्याची माहिती बघूयात. सर्वात आवडते व लोकप्रिय लोणचे म्हणजे कैरीचे लोणचे. यामध्ये मीठ मोठ्या

प्रमाणावर वापरले जाते. कैरीच्या फोडींना मीठ व हळद चोळून त्या लोणच्यासाठी वापरल्या जातात. त्यामुळे फोडीतील पाणी निघून गेल्याने फोडी खराब होत नाहीत. सूक्ष्म जीवाणु विरोधक, पचनासाठी उत्तम व चविष्ट अशी मोहरीची डाळ त्यात घातली जाते. त्याचबरोबर लोणच्याचा खार दाट व्हावा यासाठी मेथीची पूड घातली जाते. भूक वाढविणारा व स्वाद येण्यासाठी हिंग त्यात घातला जातो. लोणच्याला झणझणीतपणा येण्यासाठी लाल मिरच्यांची पूड घातली जाते. लोणचे टिकण्यासाठी मोहरीचे तेल/ शेंगदाणा तेल किंवा तिळाचं तेल फोडणीसाठी वापरलं जातं. लोणचे बरणीत भरल्यानंतर तेलाचा थर लोणच्यावर राहिल इतकी तेलाची फोडणी गार करून त्यात घातली जाते. यामुळे लोणचे टिकावू बनते. काही जण लोणच्यांमध्ये आले, लसूण, धने, बडीशेप या गोष्टींही निराळा स्वाद येण्यासाठी घालतात.

म्हणजेच एवढररीत सर्व घटकद्रव्यांचा विचार केल्यास लोणचे उष्ण गुणात्मक आहे. आयुर्वेदाने याचा समावेश 'शुक्त' या अन्न प्रकारामध्ये केलेला आहे. हळद, मेथी, हिंग, मिरची, आले ही सर्व द्रव्ये अग्नि वाढविणारी आहेत. पचन करणारी आहेत. रूचि उत्पन्न करणारी आहेत. ज्यावेळी लोणचे कमी प्रमाणात खाल्ले जाते तेव्हाच हे

लोणच्याचे सर्व गुण आपल्याला मिळतात, अन्यथा भाजी ज्या मात्रेत खाल्ली जाते तेवढ्या मोठ्या प्रमाणात व रोज लोणचे खाल्ल्यास प्रकृतिवर हानीकारक परिणाम होताना दिसतात, अर्थात् हेच औषधी गुण बदलून शरीरात पित्ताचं प्रमाण वाढवून रक्तदृष्टी करतात. पित्तप्रधान प्रकृति असणाऱ्या लोकांना तर ह्याचा त्रास जास्त होताना दिसतो. त्याचबरोबर इतर प्रकृतीच्या लोकांमध्येही अंगात उष्णता वाढून तारूप्यपीटिका, गळवे येणे, तोंड येणे, पोटात आग पडणे, त्वचाविकारांत स्राव वाढणे, केस गळणे, केस पिकणे, स्त्रियांना मासिक पाळीच्या वेळेस रक्तस्राव अधिक होणे, मूळव्याध असणाऱ्यांना शौचावाटे रक्तस्राव होणे इत्यादि विकार उत्पन्न होतात. त्यामुळे लोणची कमी मात्रेत खाल्ल्यास त्यांच्या औषधी गुणांचा शरीराला फायदा होतो.

आता 'पापड' या पदार्थाबद्दल माहिती घेऊयात. उडीद डाळ, बटाटा, मूगडाळ, तांदूळ, नाचणी पोहे, साबुदाणा इत्यादि अनेक पदार्थांपासून पापड बनविले जातात. त्यामध्येही मिर, हिंग, तिखट, पापडखार या गोष्टी असतात. त्याचबरोबर मिठाचे प्रमाणही थोडे जास्त असते. हे पापड तळून किंवा भाजून खाल्ले जातात. तळलेले पापड पचायला जड व रक्तात अम्लता उत्पन्न करणारे असतात. भाजलेले पापड

शरीरात रूक्षता निर्माण करतात. पापडातील घटकद्रव्यांमुळे पापडही रूचिकारक, स्वादिष्ट व अग्निदीपक असतो. परंतु पापडही रोज व अधिक प्रमाणात (२ पेक्षा जास्त खाल्ल्यास रक्त, अस्थि व शुक्रधातुवर हानीकारक परिणाम होतात. उच्चरक्तदाब, केस गळणे, केस पिकणे, नपुंसकता, शुक्रधातुचे प्रमाण कमी होणे इत्यादि विकार उद्भवताना दिसतात.

(पान १ वरून)

किंवा मिळू शकेल असा विचार करणारे निपजत आहेत. आपल्या संस्कृतीमध्ये प्रत्येक मानवावर असलेल्या विविध ऋणांचा विचार केलेला आहे. यामध्ये समाजऋण हेही आहे. हे ऋण आपल्यापैकी किती जण मानतात व ते आपल्यापरीने फेडण्याचा प्रयत्न करतात?

देश म्हणजे केवळ जमीन डोंगर गावे नव्हेत तर देश बनतो त्यातील समाजापासून व समाज बनतो माणसांपासून. आज देश साठ वर्षांचा म्हणजे परिपक्व झालेला आहे. १.१ अब्जाच्या वर लोकसंख्या पोहचलेल्या या देशात परिपक्व माणसांची, देशासाठी सर्वस्वाचे नव्हे परंतु आपले विहित योगदान देणाऱ्यांची संख्या मात्र घटते आहे अशी शंका येण्यासारखी परिस्थिती आहे. आपल्या वाडवडिलांनी केलेले बलिदान परतफेडीच्या अपेक्षेने केले नव्हते मग तशी

लोणचे व पापड हे पदार्थ रोज खाण्यासाठी नव्हेतच. सणासमारंभात किंवा पूरक म्हणून कधीतरी खाण्यासाठी आहेत. चला तर मग !! हे दोन्ही पदार्थ प्रमाणात खाऊन जेवणाची लज्जत वाढवूयात व त्यांचे फायदेही मिळवून आपण आपले आरोग्य टिकवूयात. शुभं भवतु !



अपेक्षा आपण का ठेवावी ? उलट आपणही आपला खारीचा वाटा देशासाठी दिला पाहिजे असे आपल्या सर्वांना का वाटू नये ? अशाने देश भले वयाने वाढेल लोकसंख्या, वाढती अर्थव्यवस्था या बळावर महासत्ता बनू शकेल, परंतु जर समाजातील सर्व घटक समान गतीने पुढे गेले नाहीत तर मात्र हा समाज कोलमडून पडेल. असे होता कामा नये.

यासाठी आपण सर्वांनी हा माझा देश आहे, मी या देशाचा एक घटक आहे यामुळे माझे समाजाप्रती काही कर्तव्य आहे हे उमजून घेऊन या एकसष्टाव्या वर्षात समाजाचा घटक म्हणून पदार्पण करताना निश्चय करू या की मीही समाजाप्रतीचे माझे कर्तव्य बजावीन. माझा खारीचा वाटा या देशाच्या प्रगतीत असेल.

जय हिंद !

