

आहार गाथा

- वैद्या सौ. कल्याणी केळकर
बी.ए.एम.एस.
पी.जी.डी.ई.एम.एस्.

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर या 'फॅमिली प्लॅनिंग असोसिएशन ऑफ इंडिया' या संस्थेच्या, भिवंडी येथे असलेल्या 'प्रजनन स्वास्थ्य केंद्र' या रुग्णालयात प्रमुख वैद्यकीय अधिकारी म्हणून गेली अनेक वर्षे काम करत आहेत. तसेच ठाणे येथे स्वतःचा वैद्यकीय व्यवसाय करतात. इमर्जन्सी मेडिसीन या विषयाच्या पदविकाधारक असून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या एक विश्वस्त आहेत.

गाजर

सर्वत्र परिचित अशी ही भाजी आहे. गाजराच्या प्रामुख्याने दोन जाती आहेत. आशियाई प्रकारची गाजरे आकाराने मोठी, गडद लाल व चवीला गोड असतात. युरोपियन गाजरे पिवळी-केशरी, कमी गोड व लहान असतात. यांनाच आपण महाबळेश्वरची गाजरे म्हणून ओळखतो.

गाजरात 'कॅरोटिन' हे भरपूर प्रमाणात असल्याने त्याला 'कॅरट' हे नाव पडले आहे. गाजरात विपुल प्रमाणात 'अ' जीवन सत्व असते.

१) गाजराच्या नियमित सेवनाने रक्त शुद्ध होते, कारण त्यात लोह व गंधक असते.

२) गाजराच्या रसाने डोळे सुधारतात.

३) गाजरामुळे कांती सुधारते,

शरीर पुष्ट होते.

४) गाजराच्या नियमित सेवनाने लहान व मोठ्या आतड्यांचे कार्य सुधारते.

५) गाजराच्या सेवनाने आवश्यक ती खनिजे व जीवनसत्त्वे मिळत असल्याने पचनसंस्था सुधारते.

६) गाजरात तंतुमय पदार्थ अधिक असतात व त्यामुळे बद्धकोष्ठता नाहिशी होते.

७) गाजराच्या रसाने मुलांच्या पोटातील जंत पडतात.

८) जुलाबाचे प्रमाण जास्त असताना जर गाजराचा रस दिला तर ते प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. कारण त्यात कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह, क जीवनसत्व व बी कॉम्प्लेक्स असल्याने शरीरातील जो

(पान ८ वर)

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र
वर्ष ६ • अंक १२ • भारतीय सौर पौष १, शके १९३१ • २२ डिसेंबर ०९

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

आता 'आयुर्हित' वाचा www.ayurlink.com / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

संपादकीय

महाराष्ट्र ते मद्यराष्ट्र

महाराष्ट्रात ज्वारी बाजरीसारख्या धान्यापासून मद्यार्क तयार करण्याच्या कारखान्यांना परवानगी देण्यात आल्याची बातमी आपण सर्वांनीच ऐकली वा वाचली असेल. त्यावर कडी म्हणजे यासाठी केवळ सडके, टाकाऊ धान्य वापरले जाईल व या वाया जाणाऱ्या धान्याच्या विक्रीपासून शेतकऱ्यांचाही फायदाच होऊन त्यांना उत्पन्न मिळेल असे आशादायक चित्र सरकारने जनतेसमोर ठेवले आहे. परंतु गल्ली खेड्यातील शेंबडे पोर सुद्धा यावर विश्वास ठेवणार नाही. एकदा परवानगी मिळाली की या मद्यार्काच्या कारखान्यांचे कारखानदार (ज्यापैकी बहुतेक सगळेच राजकारणी वा त्यांचे नातेवाईक आहेत.) मद्यार्काचा उतारा

जास्त मिळवण्यासाठी तसेच त्याची प्रतवारी चांगली राहावी यासाठी चांगल्याच प्रतीचे धान्य वापरणार. बरे यात शेतकऱ्यांना चांगले पैसे मिळतील तर तोही बुडबुडाच आहे. कारण यात शेतकऱ्यांचा काहीच फायदा न होता सगळा मलिदा मधले दलाल व वितरक (ज्यामध्ये या राजकारण्यांचेच पित्ते आहेत) खाऊन जाणार. अपुरा व अवेळी पाऊस, अनिश्चित उत्पन्न, कर्जबाजारीपणा यामुळे आधीच गांजलेला शेतकरी पुरता देशोधडीला निश्चितच लागेल. बहुधा सरकारला हेच हवे आहे. आत्महत्या करून उरलेल्या शेतकऱ्यांना देशोधडीला लावून त्यांच्या जमिनी हडपून, त्या जमीन माफीयांच्या (पान ७ वर)

१

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण वितर्काची बाधा झाल्यास प्रतिपक्षाचा विचार करावा हे बघितले. तसेच हा प्रतिपक्षाचा विचार कसा करावा, वितर्क कोणते व त्यांची उदाहरणे बघितली. आता यापुढे भगवान पतंजली सांगतात,

अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्संनिधौ वैरत्यागः ।

अहिंसा प्रतिष्ठित झाली असेल तर त्याच्याजवळ वैर त्यागले जाते.

अहिंसा प्रतिष्ठित होणे म्हणजे ती पूर्णपणे अंगी बाणवणे. या स्थितीत त्या व्यक्तीच्या सान्निध्यात वैरभावना शिल्लक राहात नाही. वैर हे हिंसेतून उत्पन्न होते. सर्व प्राण्यांमध्ये वैर उत्पन्न होते ते हिंसेमुळे. कसे ते पाहू. दोन प्राण्यांमध्ये मारामारी एकतर भक्ष्यावरून विंगवा मादीवरून विंगवा पिल्लांवरून होत असते. माझे भक्ष्य दुसरा प्राणी खाईल या भीतीने वैरभावना उत्पन्न होते. त्या प्राण्यापासून संरक्षण व उपास घडण्याच्या भीतीतून हे वैर निर्माण होते. निसर्गामध्ये नर-मादी संभोग हा सुखासाठी नसून केवळ प्रजोत्पादनासाठी घडत असतो. पुनरुत्पादन हा प्रत्येक जीवाचा निसर्गधर्म आहे. त्यामुळे आपली प्रजा वाढवण्यासाठी मादी हवी. ती मिळवण्यावरून दोन नरांत भांडण होते व वैर उत्पन्न होते. दोघांपैकी एकच मादी प्राप्त करू

शकतो. यामुळे दुसऱ्याची हिंसा घडणे क्रमप्राप्त होते. तीच स्थिती पिले झाल्यानंतर, आपली पिल्ले दुसऱ्या प्राण्यांनी खाऊ नयेत म्हणून नर व मादी दोघेही इतर प्राण्यांवर हल्ले करतात. ही हिंसाच आहे व यातून वैर निर्माण होते.

ही हिंसा नाहिशी झाली तर वैर निर्माण होणार नाही किंवा त्या भावनेचा त्याग होईल. समोरचा प्राणी आपले भक्ष्य पळवणार नाही, आपल्या पिल्लांना खाणार नाही किंवा आपल्यालाही मारणार नाही ही खात्री पटली तर त्या दोन प्राण्यांमध्ये वैर उत्पन्न होणारच नाही.

प्राण्यांना चेहऱ्यावरून तसेच शरीराच्या गंधावरून भावना समजतात. माणूस समोर आल्यावर वाघ सिंह त्याला मनातून घाबरतात. कारण हा प्राणी आपल्याला मारेल ही भीती असते. माणूस घाबरला की त्या भावना त्याच्या शरीरातून बाहेर उत्सर्जित होतात किंवा चेहऱ्यावर दिसतात. व मग हा आपल्याहून कमजोर आहे हे लक्षात येताच वाघ माणसावर हल्ला करून त्याला मारतो. पण जर माणूस घाबरला नाही, त्याच्या मनात भीति वा हिंसेची भावना आली नाही तर वाघ काही करणार नाही. म्हणूनच संत-योगी हे अहिंसेचे मूर्तिमंत उदाहरण असतात. त्यांच्या मनात

भीति वा हिंसेची भावना उत्पन्न होत नसल्याने त्यांच्या आजूबाजूला हिंस्र प्राणी पण सहजतेने वावरताना दिसतात. (हल्लीच्या काळात अशी माणसे दृष्टीस पडणे विरळाच) हल्लीच्या काळात कुत्र्यांच्या बाबत ही उदाहरणे पाहता येतात. काही माणसांच्या जवळ कुत्रे सहज जातात. तर काहींच्या अंगावर भुंकून धावून जातात.

प्राण्यांमध्ये हा जो परिणाम सहज दिसतो म्हणजे अहिंसक माणसाच्या आजूबाजूस प्राणी सहजतेने वावरतात, हा परिणाम, मनुष्य प्राण्यात मात्र तितका सहजी घडत नाही. कारण मनुष्य मुळातच अतिशय स्वार्थ बुद्धी आहे. आपल्या गरजेहून जास्त ओरबाडण्याचा त्याला हव्यास आहे, तसेच तो अतिशय संशयी आहे. यामुळे अहिंसेचा प्रभाव त्याच्यावर पडायला वेळ बराच लागतो. दुष्ट प्रवृत्तीच्या माणसांवर तर तो दिसतच नाही. यामुळे दुष्टांचा नाश करणे हेच क्रमप्राप्त असते. यामुळेच बहुधा संत तुकाराम सुद्धा सांगतात की 'नाठाळाचे माथी हाणावी काठी।'

अहिंसा या यमाचे फल याप्रकारे भगवान पतंजलींनी वर्णन केले आहे.

पुढे भगवान पतंजली सांगतात
सत्य प्रतिष्ठायां क्रियाफल आश्रयत्वं ।

सत्याची प्रतिष्ठापना झाली की क्रियाफलांचे आश्रयत्व प्राप्त होते.

ज्या व्यक्तीमध्ये सत्य चांगल्या-प्रकारे प्रतिष्ठित झाले असेल, त्याला क्रियाफलांच्या आश्रयत्वाचा गुण प्राप्त होतो.

सत्य प्रस्थापित होणे, प्रतिष्ठित होणे म्हणजे ती व्यक्ती पूर्णपणे सत्याने वागत असते. सत्याची कास धरून राहिले की सत्यपण माणसाला धरून ठेवते. सत्याने वागण्याचे फल काय तर क्रियाफलांचे आश्रयत्व मिळणे. येथे क्रिया आणि कर्म यातला फरक लक्षात घेतला पाहिजे. एका जीवाने दुसऱ्या जीवासंबंधात केलेली क्रिया म्हणजे कर्म. परंतु स्वतः संबंधातच केलेली क्रिया ही क्रियाच असते, कर्म नव्हे. उदाहरणाने हे बघू. मी माझ्या डब्यातील अन्न खाल्ले तर ती क्रिया आहे, कर्म नव्हे. परंतु जर मी दुसऱ्याचा डबा घेऊन त्यातील अन्न खाल्ले तर ते त्या व्यक्तीप्रति कर्म झाले.

यामुळेच पतंजलींनी येथे 'क्रियाफले' असा शब्दप्रयोग केला आहे. कारण प्रत्येक क्रियेला एक प्रतिक्रिया असते व ही प्रतिक्रिया म्हणजेच क्रियेचे फल होय. सत्याधिष्ठित मनुष्य क्रियाफलांचा आश्रय बनल्यामुळे क्रियाफले त्याच्यातच लुप्त होतात, एकजीव होतात.

गरम तव्याला हात लावणे ही क्रिया आहे. त्याची प्रतिक्रिया किंवा फळ म्हणजे चटका बसणे. पण सत्याधिष्ठित मनुष्यात आश्रयत्व आल्यामुळे हे फल त्यातच लुप्त होईल म्हणजेच त्याला चटका बसणार नाही.

या मूलभूत फलातूनच पुढे वाचासिद्धी, वर, शाप देण्याची क्षमता इ. निर्माण होतात.



(पान ४ वरून)

रसधातु कमी झालेला असतो, ती कमतरता भरून निघते व शरीरात उत्साह निर्माण होतो.

९) गाजरामध्ये रोगप्रतिबंधक गुणधर्म असतात.

१०) गाजराचे नित्य, नियमित सेवन करण्याने कॅन्सरला प्रतिबंध होतो.

गाजराचे बी उष्ण असल्याने, गर्भिणीने बी चे सेवन करू नये. रजःस्राव नियमित होत नसल्यास गाजराचे बी वाटून देतात.

अशा ह्या गुणकारी गाजराचा उपयोग आपल्या आहारात नियमित असावा.



गाजरातील खनिजे व जीवनसत्त्वे

गाजर हे शक्यतो अख्खे वा तुकडे करून खावे. रस काढणे वा बारीक किसण्याने त्यातील जीवनसत्त्वे व पोषक द्रव्यांचे प्रमाण थोडे कमी होते. साधारण एक मध्यम वाटी गाजराच्या तुकड्यांमध्ये खालील महत्त्वाचे घटक मिळतात.

खनिजे :-

मॅग्नेशियम	- १९ mg
फॉस्फरस	- ५४ mg
पोटॅशियम	- ३९० mg
सोडीयम	- ४५ mg
कॅल्शियम	- ३४ mg

जीवनसत्त्वे :-

अ	- ३६००० लि.
क	- १२ mg
ब १	- १.२ mg
ब ६	- ०.२ mg
ब २	- ०.०८ mg
के	- १६ mg
इ	- ०.८१ mg

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्विहित' हे मासिक साईनाथ प्रिंटर्स, वर्धमान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले. दूरध्वनि : ०२२-२५३३२४२६ Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in

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

संगणकीय मांडणी/अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

प्रतिरोग पथ्यापथ्य

वैद्य प्रसन्न केळकर

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

वैद्य प्रसन्न केळकर हे आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टचे संस्थापक व विश्वस्त असून 'आयुर्विहित' 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.

वात व्याधि

गेल्या अंकात आपण दाह या व्याधीबद्दल उहापोह केला होता. या अंकात वाताच्या विविध प्रकारांबद्दल माहिती घेऊ.

वेगांचे धारण करण्यामुळे तसेच रुक्ष, वातकारक पदार्थांच्या सेवनामुळे वाताचा प्रकोप होऊन तो सर्व शरीरात संचार करतो व जेथे जेथे जागा मिळेल तेथे तेथे संचित होऊन शूल, रुक्षता, कृष्णवर्णता आदी लक्षणे उत्पन्न करतो. वेदना हे लक्षण यात प्रामुख्याने असते. संधिस्थानी वात धरला तर सांध्यांमध्ये वेदना उत्पन्न होतात. पोटात वात धरला तर पोट फुगून पोटात वेदना निर्माण होतात. याच प्रकारे सर्व शरीरात वात संचार करून लक्षणे उत्पन्न करत असतो.

पथ्य : आहार

१) गहू, साळीचे तांदूळ, लाल

तांदूळ खावे.

२) पडवळ, दुधी, भेंडी यासारख्या भाज्या खाव्यात.

३) मूग, कुळीथ, तूर, मसूर ही कडधान्ये वापरावीत.

४) हरीण, ससा, बोकड, कोंबडा, मासे इ. मांसाहार करावा.

५) आंबा, डाळींब, ताडगोळे, बोरे, द्राक्षे, कोहळा, संत्री इ. फळे घ्यावीत.

६) दूध - गायीचे वा म्हशीचे : तूप, दूध, लोणी, दही, खवा इ. दुग्धजन्य पदार्थ खावेत.

७) उकळलेले पाणी, कांजी, सूप, कढणे घ्यावीत.

८) आले, लसूण, कांदा, कोवळा

मुळा, गाजर, हळद इ. कंदमुळे खावीत.



१) तिळाचे वा मोहरीचे तेल, एरंडेल, गोमूत्र, खडीसाखर, पीयूष, प्राण्यांची वसा वा मज्जा, नारळाचे पाणी, विविध फळांपासून बनवलेले मद्य प्रकार, मोहरी, मेथी इ. पदार्थ खाण्यात असावे.

विहार -

तेलाचे अभ्यंग - तिळतेल, ऑलिव्ह तेल, मोहरीचे तेल, उष्ण पाण्याने स्नान, अवगाह (टबबाथ) स्नेहन, स्वेदन, व्यायाम नियमित करावा.

पंचकर्मात, बस्ति, नस्य, विरेचन शिरोबस्ति, कोष्ण धारा इत्यादींचा वापर करावा.

अपथ्य :- आहार -

१) वरी, नाचणी, जवस यासारखी क्षुद्र, रुक्ष धान्ये नेहमीच्या वापरासाठी टाळावी.

२) पालेभाज्या, कारली, वांगी, लालभोपळा इ. जाड बियांच्या भाज्या, शेंगा-गवार, फरसबी, बीन्स, घेवडा इ. टाळाव्यात.

३) चवळी, वाटाणे, वाल, मटकी, मटार, चणे इ. कडधान्ये टाळावीत.

४) सुकवलेले मांस व मासे (शिळे) टाळावे.

५) मेंढी, गाढवी, बकरीचे दूध टाळावे.

६) थंड पाणी टाळावे.

७) रताळी, बटाटे, वंद्द, अळकुड्या, इ. कंदमुळे व साबुदाण्यासारखे

चिकाचे पदार्थ टाळावे.

८) मध टाळावा.

९) जास्त तिखट, रुक्ष पदार्थ, तुरट पदार्थ उदा. सुपारी; खारट पदार्थ, विरुध्द आहार, पोह्यांसारखे रुक्ष पदार्थ, उपास करणे हे टाळावे.

विहार -

अतिव्यायाम, जास्त मैथुन, चंक्रमण (जास्त चालणे), रात्रौ जागरण, थंड पाण्याने स्नान, थंड पाण्यात पोहोणे, दिवसा झोपणे, वमन, रक्त मोक्षणासारखी पंचकर्म, तसेच कोणत्याही कर्माचा अतियोग टाळावा. वेगधारण व वेगांचे उदीरण म्हणजे मत्रमूत्रादि वेग रोखून ठेवणे वा त्यांना जबरदस्तीने प्रवृत्त करणे या दोन्ही गोष्टी वात वाढवतात, यामुळे त्या अवश्य टाळाव्यात.

सर्वसाधारणतः वात हा चालक असल्याने तो वाढलेल्या अवस्थेत शरीरात संचार करताना आपल्याबरोबर कफ व पित्त या दोषांनाही घेऊन जातो. व जेथे जेथे त्याची संचिती होते तेथे तेथे वाताबरोबरच पित्त वा कफ वाढल्यासारखी लक्षणे पण दिसून येतात. यावेळेस त्या त्या स्थानानुसार लक्षणे बदलतात व यानुसार चिकित्सा उपक्रम किंवा पथ्यापथ्यात सुद्धा विशिष्ट बदल करावे लागतात.

(पुढील अंकात विशिष्ट वातव्याधींचे पथ्यापथ्य पाहू.)



(पान १ वरून)

घशात अत्यल्प दरात घालून बक्कळ पैसा गोळा करणे हे एकमेव धोरण या निर्णयामागे दिसते आहे. जनतेचे दुर्दैव असे की या एवढ्या महत्त्वाच्या गोष्टीला विरोध करण्याएवढा वेळ सुद्धा विरोधी पक्षांकडे नाही कारण त्यांचेही गळे या मद्यकाराने ओले झालेले आहेत.

एकीकडे लोककला टिकवायला पाहिजेत असे जाहीरपणे सांगत संस्कृती रक्षकाचा आव आणणारे आपले माननीय मंत्री-गण या अशा निर्णयांनी कुठल्या संस्कृतीचा पाठपुरावा करत आहेत हे सांगायला कोणा भविष्यवेत्त्याची गरज नाही. आपली संस्कृती काय आहे ? जेवायच्या वेळी अनोळखी पाहुणा जरी दारी आला तर आपल्या एका भाकरीतील अर्धी त्याला द्यायची ही आपली संस्कृती. पण इथे तर आपल्या सात पिढ्यांची सोय करून वर पुन्हा भुकेलेल्यांच्या तोंडचा घासही काढून घेण्याचा हा प्रकार म्हणजे निव्वळ मोंगलीपणा आहे. उठसूठ परदेश दौरे करून, आपले राजकारण्यांनी पाश्चिमात्य संस्कृती इथे रुजवायचा चंगच बांधलेला दिसतो. जागतिकीकरणाच्या रेट्यामध्ये काही उद्योगांनी जागतिक क्षितिजावर भरारी जरूर घेतली, परंतु सर्वसामान्यांच्या जीवनावर त्याचा काय परिणाम झाला ? काही नाही. मात्र परदेशी मालाने व त्यांच्या उद्योगांनी आपल्या बाजारपेठेत मुसंडी मारून आपले सर्वसामान्य जीवनमान किमतीच्या फूटपट्टीवर चांगलेच 'उंचावून' ठेवले.

देवाला व घरातील वडीलधाऱ्या

व्यक्तींना प्रणाम करून दिवसाची सुरुवात करायची ही आपली संस्कृती. परंतु आता त्यांची आठवण फक्त 'मदर्स डे, फादर्स डे, ग्रॅन्ड परेन्ट डे इ. 'डे' साजरे करण्यापुरती राहिलेली दिसते. वर्षातून एकदा 'डे' साजरा केला की वर्षभर त्यांचे 'दिवस' घालायला हल्लीची पिढी मोकळी होते. पण आपल्याकडे होणाऱ्या सांस्कृतिक आक्रमणाकडे व सांस्कृतिक भेसळीकडे कुणाचेच लक्ष नाही. भाषा व संस्कृती हातात हात घालून नांदतात. 'कुठल्या भाषेत शपथ घेतली' म्हणून विधानसभेत जनतेच्या पैशांनी 'राडे' करणाऱ्यांना हे सांस्कृतिक अतिक्रमण थोपवावेसे वाटत नाही कारण तेवढी त्यांची कुवतच नाही.

इंग्रजी वर्षाची अखेर जवळ येत आहे. आपल्या शासकीय घरी श्री सत्यसाईबाबांच्या चरणाचे तीर्थ घेणाऱ्या माननीय मुख्यमंत्र्यांनी आंग्ल पद्धतीप्रमाणे नवीन वर्षाचे स्वागत करण्यासाठी सर्व जनतेसाठी वेगळ्याच 'तीर्थाची' सोय केलेली आहे.

आपण सर्वजण या सांस्कृतिक बदलाच्या गंगेत डुबकी मारून 'आचमन' करायला सिद्ध असणारच. परंतु ही गंगा प्रदूषित आहे यामुळे सावधान! आचमन करताना प्रवाहात बुडून वाहून जाऊ नका एवढाचा एक प्रेमाचा इशारा. महाराष्ट्राचे 'महाराष्ट्र' होऊ घातले आहे. या 'महाराष्ट्रातील' आपणा सर्वांना येणाऱ्या नवीन वर्षाच्या शुभेच्छा.

