

प्रतिरोग पथ्यापथ्य

वैद्य प्रसन्न केळकर

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

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 कामला म्हणजे कावीळ रोगाबद्दल पाहिले. या अंकात आपण रक्तपित्त या व्याधीबद्दल उहापोह करू.

शरीरात पित्त हे रक्ताच्या आश्रयाने राहात असते व रक्ताबरोबर सर्व शरीर भर फिरत असते. जेव्हा पित्त प्रमाणाने व त्याच्या उष्ण गुणधर्माने वाढते तेव्हा ते कुठल्यातरी मार्गाने शरीराबाहेर पडण्याचा प्रयत्न करते. ते रक्ताबरोबर राहात असल्याने साहाजिकच त्याच्याबरोबर रक्तही शरीराबाहेर पडते. यालाच आयुर्वेदात रक्तपित्त असे म्हटले आहे. सामान्यतः रक्त उर्ध्व म्हणजे वरील व अधो म्हणजे खालच्या दिशेने वा मार्गाने शरीराबाहेर पडते. उर्ध्व मार्ग म्हणजे नाकातोंडातून रक्त बाहेर पडू लागते. अधोमार्ग म्हणजे लघवी वा संडासच्या

वाटेने रक्त बाहेर पडते. बहुतांश वेळा उष्णता कमी झाली वा पित्ताचे प्रमाण कमी झाले की रक्त वाहणे थांबते.

पथ्य :- आहार -

१) साळीचे तांदूळ, वरी, नाचणी यासारखी क्षुद्र धान्ये घ्यावीत. गव्हेले घ्यावेत.

२) चवळी, तांदुळजा, परवर, वेत, अडुळसा, तोंडली, दुधी, कमलकाकडी या सारख्या भाज्या खाव्यात.

३) जवस, मूग, मसूर, मटकी इ. कडधान्ये सूप करून घ्यावीत.

४) हरीण, ससा, बगळा, बदक, बोकड यांचे मांस घ्यावे.

५) आवळा, कोहळा, केळी, डाळींब, खजूर, नारळ, कलिंगड, टरबूज,

(पान ८ वर)

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ५ • अंक ११ • भारतीय सौर मार्गशीर्ष १, शके १९३० • २२ नोव्हेंबर ०८

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

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



संपादकीय

नुकतोच मुंबईमध्ये मधुमेह आटोक्यात आणण्यासाठीचे पहिलेच शस्त्रकर्म करण्यात आले. यात रूग्णाच्या आतड्यावर शस्त्रक्रिया करून आतड्याच्या भागांची थोडी उलटा पालट करण्यात आली. यामुळे शरीरात इन्सुलिन तयार होण्याच्या प्रक्रियेत वाढ झाली व त्या रूग्णाला रक्तातील साखर आटोक्यात ठेवण्यासाठी दिवसाला सहा सात गोळ्या खाव्या लागत त्या एका गोळीवर हे प्रमाण आले असा दावा शस्त्रकर्म करणाऱ्या डॉक्टरांची केलेला आहे. अशा प्रकारची शस्त्रक्रिया यशस्वीरित्या केल्याबद्दल प्रथम त्या डॉक्टरांचे अभिनंदन.

मधुमेह हा तसा अतिशय पुरातन व्याधी. पूर्वीपासूनच तो सुखवस्तू लोकांचा व्याधी म्हणून ओळखला जातो. मुळात अनियमित व जास्त प्रमाणात खाणे व

व्यायामाचा अभाव या गोष्टी मधुमेह वाढण्यास कारणीभूत असतात. हल्लीच्या काळात नेमक्या याच कारणांमुळे मधुमेह होत असल्याचे आपल्याला दिसून येईल. विशेषतः तरुण वर्गामध्ये बैठे काम, खाण्याच्या जंक फूडचे वाढते प्रमाण यामुळे मधुमेहाचा प्रादुर्भाव वाढत असल्याचे लक्षात येते. अशा व्यक्तींना या प्रकारचे शस्त्रकर्म म्हणजे पर्वणीच वाटण्याची शक्यता आहे. परंतु आजच्या घडीला तरी या शस्त्रक्रियेचा काही लाखांत जाणारा खर्च सर्वसामान्यांच्या आवाक्यापलीकडला आहे. व मुळात नियमित पणा, व्यायाम या सारख्या साध्या सोप्या उपायांनी आटोक्यात येऊ शकणाऱ्या गोष्टीसाठी शस्त्रकर्मासारखी गुंतागुंतीची प्रक्रिया कां अवलंबायची हा प्रश्न आहेच. असो.

(पान ७ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

यापूर्वी आपण कर्माशय सिद्धान्ताबद्दल बघितले आहे. कर्माशय म्हणजे कर्माचा साठा हाच सर्व क्लेशांचे मूळ आहे. व हे मूळ शिल्लक असेपर्यंत म्हणजे कर्माचा साठा शिल्लक असेपर्यंत त्यांचा परिणाम म्हणून जन्म, आयुष्य व भोग निर्माण होतात, हे आपण गेल्या अंकात बघितले. कर्मभोग हे भोगून कसे संपवायचे हेही आपण उदाहरणांनी पाहिले. यापुढे आता भगवान पतंजली सांगतात की,

ते हलाद परितापफलाः

पुण्यापुण्य हेतुत्वात् ।।

ते (जन्म, आयुष्य व भोग) सुखकारक व तापदायक असतात याचे कारण म्हणजे पुण्यकर्म व पापकर्म हेच आहे.

कर्मफलांचा परिणाम म्हणूनच जन्म, आयुष्य व भोग आपल्या वाट्याला येतात. ते तिन्ही आल्हाददायक वा दुःखकारक असतात. जे आल्हाददायक असतात ते पुण्यकर्माची फळे म्हणून मिळतात व जे दुःखकारक असतात ते पापकर्माची फळे म्हणून वाट्याला येतात. पाप व पुण्य म्हणजे काय हे आपण यापूर्वी पाहिलेले आहे. पुन्हा थोडक्यात सांगायचे तर पुण्य म्हणजे दुसऱ्यांचे भले करणे व पाप म्हणजे दुसऱ्या प्राण्याला त्रास देणे. आयुष्यभर इतर प्राण्यांप्रती केलेल्या व्यवहारांची गोळाबेरीज किंवा जमाखर्च

मांडल्यावर जी शिल्लक उरते ती पुण्यात्मक असेल तर पुढील जन्म चांगला मिळून चांगले भोग वाट्याला येतील. जर ही शिल्लक ऋण म्हणजे पापात्मक असेल तर तिर्यक योनी वा नीच योनीत जन्म होईल. पाप पुण्याची शिल्लक जेवढी कमी जास्त त्यानुसार पुढील आयुष्य व भोगांचा स्तर ठरतो.

परिणामतापसंस्कारदुःखै

गुणवृत्तिविरोधात्

दुःखमेव सर्वं निवेकिनः ।।

परिणाम, ताप आणि संस्कार यांच्या दुःखांमुळे आणि गुणवृत्ती यातील विरोधामुळे विवेकी माणसाला सर्व काही दुःखच वाटते. या सूत्रात तीन प्रकारच्या दुःखांचे वर्णन भगवान पातंजली करत आहेत. परिणामामुळे होणारे, तापामुळे होणारे व संस्कारांमुळे होणारे दुःख. एखादी कृती केल्यावर त्याचा काहीतरी परिणाम घडतो. व त्यामुळे दुःख भोगण्याची पाळी येते. चोरी, मारामारी केली तर तुरुंगाची हवा खावी लागते. हा परिणाम आहे. अभ्यासात आळस केला तर कुशाग्रबुद्धीच्या विद्यार्थ्यालाही कमी मार्क मिळाल्यामुळे दुःख भोगावे लागते.

ताप दुःख म्हणजे तापामुळे होणारे दुःख. ताप म्हणजे उष्णता वाढणे. उन्हात फिरण्यामुळे उष्णता वाढते व आपल्या

शरीराचा ताप होतो. यामुळे जे दुःख होते ते म्हणजे ताप दुःख. परिस्थितीचे चटके सोसावे लागून जे दुःख होते तेही तापदुःखच. पावसात भिजण्याचे निमित्त होऊन सर्दी, खोकला ताप येतो. हेही तापदुःखच होय. हा ताप जसा शरीराला होतो तसा मनालाही होतो. मनाचा संताप होऊन दुःख होते. हेही ताप दुःखच. तापदुःख हे आधिदैविक, आधिभौतिक व अध्यात्मिक असे त्रिविध असते.

आपल्यावर जे लहान पणापासून संस्कार होतात त्यांच्या परिणामस्वरूप दुःख भोगायला लागते. हे संस्कार दुःख होय. आता संस्कार चांगले वाईट दोन्ही असू शकतात. चांगल्या संस्कारांनी दुःख का व्हावे? संस्कारांमुळे आपली मानसिकता एका विशिष्ट प्रकारची बनते. ती सहसा परिस्थितीमुळे बदलण्यास आपण तयार होत नाही. खोटे बोलू नये हा संस्कार आपल्यावर झालेला. परंतु रस्त्याने जाताना दिसलेली गाय पाहिली कां म्हणून तिच्या शोधात फिरणाऱ्या कसायाने विचारले तर खरे सांगावे तर गाईचा मृत्यु व त्याला कारणीभूत आपण ठरणार म्हणून दुःख, खोटे सांगून गायीचा जीव वाचवावा तर गायीचा जीव वाचवण्याचे समाधान परंतु खोटे बोलण्याचे मनाला दुःख होणार हे संस्कारांमुळे होणारे दुःख असते.

याप्रकारे परिणाम, ताप व संस्कार यामुळे होणाऱ्या दुःखांची अनेक उदाहरणे देता येतील. या तिघांच्या जोडीने आणखी एक

कारण दुःखाला कारणीभूत असते ते म्हणजे गुणवृत्तीविरोध.

गुण आणि वृत्ती यांत असलेला विरोध म्हणजे गुणवृत्ती विरोध, काहीजण याचा गुणांच्या वृत्तीतील विरोध असाही अर्थ करतात. परंतु पहिला जास्त बरोबर आहे. याचे एक उदाहरण पाहू. एखादा शांत, सुस्वभावी, कधी मुंगीसुद्धा न मारणारा मनुष्य एखादे वेळेस सात्विक संतापाने चिडला तर त्याला समोरच्या व्यक्तीला मारावे, किमान एक ठेवून द्यावी असे वाटते. व अगदी क्वचित तो तसे करतोही, सात्विकता, शांतपणा हा त्याचा गुण आहे. परंतु मारण्याची प्रबळ इच्छा होणे ही त्यावेळेची मनाची वृत्ती आहे व ही तामसी वृत्ती आहे. प्रत्यक्षात मारावे असे वाटले तरी सात्विक गुणामुळे ही वृत्ती दाबली जाते व त्याचा आतल्याआत कोंडमारा होऊन दुःख निर्माण होते, गुण आणि वृत्ती यातील हा फरक दुःख निर्माण करतो.

दैनंदिन जीवनात अशा प्रकारच्या घटना व गुणवृत्तीविरोध आपल्याला पदोपदी अनुभवायला मिळतात. म्हणूनच हा संसार दुःखमय आहे असे म्हणतात. माणूस जोपर्यंत या जगात वावरतो आहे तोपर्यंत त्याला त्याच्या सर्व कृत्यांचे परिणाम भोगावे लागणार. सर्व प्रकारचे ताप सोसावे लागणार व गुणवृत्ती विरोधाला ही तोंड द्यावे लागणार म्हणूनच विवेकी म्हणजे विचार करणाऱ्या माणसाला हे सर्व जग दुःखमय वाटते.





(पान ४ वरून)

उसाचा रस, काळी द्राक्षे घ्यावीत.

६) गाय, म्हैस, बकरी यांचे दूध वापरावे.

७) लाह्या, चंदन, उंबर, कडुलिंब, गुलाब, वाळा यांचे पाणी सेवन करावे.

८) शिंगाडा, साबुदाणा यांची दुधात खीर खावी.

विहार -

केळीच्या किंवा कमळाच्या पानांवर झोपणे, चांदण्यात बसणे, विहिरीचे पाणी पिणे, मोती, प्रवाळ, पाचू यासारखे शीत मणी वापरणे, विश्रांती घेणे, उर्ध्वमार्गी रक्तपित्तात विरेचन तर अधोमार्गी रक्तपित्तात वमन द्यावे. उभयमार्गी रक्तपित्तात लंघन करावे.

अपथ्य : आहार -

१) मका टाळावा.

२) शेवगा, मेथी, कारली, वांगी कमी खावी वा टाळावी.

३) कुळीथ, उडीद, वाल टाळावे.

४) मासे, कबुतर, तित्तिर इ. उष्ण

पक्ष्यांचे मांस तसेच भाजलेले (तंदूरी) मास टाळावे.

५) आंबट फळे - संत्री, मोसंबी, अननस इ. टाळावे. आलुबुखार, पपनस, लिची इ. फळे टाळावी.

६) मेंढीचे दूध, दही सर्वथा टाळावे.

७) गरम पाणी, उकळलेले पाणी टाळावे.

८) अळू, रताळी, बटाटे, लसूण, मुळा, नवलकोल इ. उष्ण कंदमुळे टाळावी.

९) मध वर्ज्य करावा

१०) तीळ, खारट पदार्थ, आंबट-चिंच, टोमॅटो, कैरी, इ. पदार्थ, मद्यपान वर्ज्य करावे. तांबूल, तंबाखू, धूम्रपान वर्ज्य करावे.

विहार -

व्यायाम, मैथुन, उन्हात फिरणे, क्रोध, संताप, वाहनावर बसून प्रवास (दुचाकी), स्वेदन संपूर्ण वर्ज्य करावे. रात्रौ जागरण व दिवसा झोपणे टाळावे.



आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक
वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्विद' 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 लेखांची वैयक्तिक मते समजावीत.

अक्षरजुळणी : अजय रिसवूड - 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 सर्व्हिसेस' ह्या विषयामध्ये एम्.बी.ए. ची पदवी मिळवलेली आहे. ते ठाण्यामध्ये आयुर्वेद व योगतज्ञ म्हणून व्यवसाय करतात.

आयुर्विदच्या समस्त वाचकांना हात कोपरात न वाकविता, सरळ आकाशाच्या दिशेने वर न्यावेत. ४) ह्या नंतर दोन्ही पाय हळूहळू टाचांवर वर उचलून, पूर्ण शरीराचा तोल चवड्यांवर तोलून धरावा. ५) अंतिम स्थितीमध्ये नियमित श्वसन चालू ठेवावे. ६) यशाशक्ती अंतिमस्थितीमध्ये थांबल्यानंतर दोन्ही हात व पायाच्या टाचा एकाचवेळेस जमिनीकडे आणाव्यात. ७) आसनोत्तर दण्डस्थितीमध्ये विश्रामावस्थेत यावे.

हा आसनाच्या अंतिम स्थितीमध्ये शरीर ताडासारखे सरळसोट असते म्हणून ह्याला ताडासन असे म्हणतात.

सर्वसाधारण कृती -

१) दण्डस्थितीमध्ये विश्रांती अवस्थेत उभे राहावे.

२) दोन्ही पाय एकमेकांना जोडून घ्यावेत. दोन्ही हात शरीरास चिटकवून ठेवावेत.

३) हळूहळू श्वास घेत घेत दोन्ही

हात कोपरात न वाकविता, सरळ आकाशाच्या दिशेने वर न्यावेत.

४) ह्या नंतर दोन्ही पाय हळूहळू टाचांवर वर उचलून, पूर्ण शरीराचा तोल चवड्यांवर तोलून धरावा.

५) अंतिम स्थितीमध्ये नियमित श्वसन चालू ठेवावे.

६) यशाशक्ती अंतिमस्थितीमध्ये थांबल्यानंतर दोन्ही हात व पायाच्या टाचा एकाचवेळेस जमिनीकडे आणाव्यात.

७) आसनोत्तर दण्डस्थितीमध्ये विश्रामावस्थेत यावे.

सर्वसाधारण धोण्याची काळजी:-

१) गुडघेदुखीचा त्रास असल्यास आपापली क्षमता आपल्या वैद्यांकडून जाणून घेऊन मगच हे आसन करावे.

२) Extended knee हा त्रास असल्यास दोन्ही पाय गुडघ्यातून हलकेच दुमडून घ्यावेत.



थोडक्यात परंतु महत्त्वाचे :-

- १) पायाचे सर्व स्नायू वरच्या बाजूस हलकेच ताणून धरावेत.
- २) पाठकणा हा ताठ परंतु हलकेच वरच्या बाजूस ताणून धरलेला असावा.
- ३) दोन्ही हात हे कोपरातून सरळ असावेत व दोन्ही हातांचे खांदे कानाला टेकलेले असावेत.
- ४) मानेला हलकासा ताण देऊन चेहरा सरळ समोरच्या दिशेने असावा.
- ५) दोन्ही पायांच्या टाचा व गुडघे एकमेकांना जोडलेले असावेत.

आसनाचा त्रिदोषांवर होणारा परिणाम

- १) कटी प्रदेशातील अपान वायूचे नियंत्रण होते.
- २) उरःस्थित कफ दोषाचे नियंत्रण होते.
- ३) संपूर्ण शरीरास उर्ध्व दिशा प्राप्त झाल्यामुळे प्रकुपित झालेले पाचक पित्त स्वस्थानी जाण्यास मदत होते.
- ४) ताडासनाच्या अभ्यासामुळे संपूर्ण पाठकण्याला विशेषतः मानेच्या मणक्यांना ताण मिळतो व मणक्यांच्यामधील अंतर कमी होणे यासारख्या विकारांत फायदा होतो.
- ५) मान दुखीचा त्रास कमी होतो.

	वात ↓↓↓↓	पित्त ↓	कफ ↓
वेळ	दीर्घकाळ आसनस्थिती	ताण न घेता मध्यम काळ	मध्यम काळ परंतु वारंवार
श्वसन	दीर्घ व मृदूश्वसन	दीर्घ व सहजश्वसन	नैसर्गिक किंवा उज्जायी
केंद्रबिंदू	स्तब्धता दृढ आसनस्थिती	मृदूता दृढ आसनस्थिती	सर्वशरीर वरच्या बाजूने ताणून धरणे
कृती	स्नायू दृढीकरण आणि शरीरवरच्या बाजूस ताणून धरणे	हलके शरीर उच्छवासानंतर शरीर ताणून धरणे	दृढीकरण व संपूर्ण शरीर वरच्या बाजूस ताणून धरणे

(पान १ वरून)

या बातमीच्या निमित्ताने पटकन आठवली ती पुराणातील एक गोष्ट. राजा दिलीपाला वंध्यत्व निर्माण झाले होते. मूल होत नसल्यामुळे वसिष्ठ ऋषींनी त्याला कामधेनु या गायीची मुलगी नंदिनी हिची एक वर्ष सेवा करण्यास सांगितले. एक वर्ष सेवा केल्यावर तिच्या आशिर्वादाने त्याला मूल झाले अशी कथा आहे. आता यात लक्षात घेण्याची गोष्ट ही की राजा असल्याने कष्टांची सवय नाही. सुखासीन आयुष्य यामुळे त्याला मधुमेह झाला असणार. वंध्यत्व, नपुंसकत्व हे मधुमेहाच्या परिणामस्वरूप होणारे आजार आहेत. राजा दिलीपाला सतत नंदिनी गायीपाठी फिरण्यास सांगितले होते. गाय हा एका जागी बसून राहणारा प्राणी नाही. गायीची सेवा म्हणजे तिची स्वच्छता, खाणेपिणे देणे, दूध काढणे ही कष्टाची कामे आहेत. व मुख्य म्हणजे गाय रानात चरते तिच्या मागोमाग फिरणे म्हणजे सतत चालत राहाणे. गायीसारखे प्राणी निसर्ग नियमानुसार वागतात. थोडक्यात तिचे खाणेपिणे नियमित होते. त्यानुसार आपल्या खाण्यापिण्याच्या वेळा पाळणे. गायीचे दूध जे कमी चरबीयुक्त, स्निग्धांश कमी असलेले असते तेच प्राशन करणे. म्हणजे खाण्यावर बंधने. या सर्वांमुळे त्याचा मधुमेह आटोक्यात येऊन त्याचे वंध्यत्व दूर झाले. पुराणातल्या या छोट्याश्या

गोष्टीतून आपल्याला एवढ्या गोष्टी कळू शकल्या. एवढे ज्ञान झाले. यात लक्षात घेण्याची महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे नियमितपणा व भरपूर व्यायाम. भरपूर चालण्यामुळे पायांत असलेले रक्ताभिसरणाचे पंप कार्यक्षम होतात व रक्ताभिसरण सुधारते. तसेच अतिरिक्त उष्मांक वापरले जाऊन निर्माण होणाऱ्या उर्जेमुळे शरीरातील अतिरिक्त चरबीचे विघटन होते. रानामध्ये म्हणजेच स्वच्छ हवेत, झाडांच्या सान्निध्यात चालण्यामुळे भरपूर ऑक्सिजनचा पुरवठा होतो व सुधारलेल्या रक्ताभिसरणामुळे हा ऑक्सिजन सर्व शरीरभर पोचवला जातो. व शरीरातील सर्व पेशी पूर्ण क्षमतेने कार्य करू लागतात. यामुळे मधुमेह आटोक्यात येण्यास मदत होते. आपल्याकडे पुराणे व इतर प्राचीन ग्रंथांतून सांगितलेल्या सर्व गोष्टी या केवळ कथा नसून त्यातून विशिष्ट संदेश दिलेला किंवा उपदेश वेगळेला आढळतो. या कथेतही मधुमेहासारख्या आजारात चालण्याचा व्यायाम व स्वच्छ मोकळ्या हवेत राहणे या गोष्टी सांगितलेल्या आहेत. तसेच हलक्या, नियमित व सीमित आहाराचा निर्देश आहे. येत्या काही दिवसांतच जागतिक मधुमेह दिन येतो आहे. त्यानिमित्ताने सर्वांनीच नियमित आहार आणि भरपूर व नियमित व्यायाम करण्यास सुरवात केली तरी ही पुराणातील दिलीप राजाची कहाणी आपल्यालाही सुफळ संपूर्ण होईल.

