

## आहार गाथा

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

### बदाम

सुक्या मेवात सर्वात अग्रस्थानी बदाम आहे. बदाम हा अत्यंत पौष्टिक असतो. शरीर व मन निरोगी राखणारा तसेच एक औषधी असा हा पदार्थ आहे.

बदाम कडू व गोड दोन प्रकारचे असतात. गोड बदाम पातळ व जाड सालीचे असतात. हेच बदाम खाण्यास योग्य असतात. कडू बदामातून तेल काढून ते अत्तरे व सौंदर्य प्रसाधनात वापरतात.

पाण्यात भिजत घालून साल काढून बदाम खातात.

१) बदामात लोह, तांबे, फॉस्फरस व जीवनसत्वे असल्यामुळे ह्याचा उपयोग रोगप्रतिबंधक म्हणून होतो.

२) रक्तक्षय (Anaemia) ह्यात बदाम खाल्ल्यास, त्यातील लोहामुळे रक्त वाढण्यास मदत होते.

३) मेंदूचे कार्य वाढवण्याचे काम बदाम करतो. त्यामुळे बुद्धिवर्धनासाठी ह्याचे सेवन करावे.

४) सौंदर्यवर्धनासाठी ह्याचा उपयोग होतो. ह्याची पेस्ट चेहऱ्याला लावल्यास त्वचा मृदु होते, स्वच्छ होते. चेहऱ्यावरील सुरकुत्या, काळे डाग, मुरमे कमी होतात. बदामाचे तेलही शरीरास लावल्यास त्वचा मऊ होण्यास मदत होते.

५) बदाम तेल व आवळा तेल एकत्र करून केसांच्या मुळांशी लावल्यास केस गळणे कमी होते. तसेच केसातील कोंडा कमी होतो.

६) बदामाच्या सेवनाने कामेच्छा वाढते. त्यामुळे वंध्यत्वाच्या रुग्णांमध्ये ह्याचा वापर करावा.

( पान ८ वर )

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र  
वर्ष ६ • अंक ११ • भारतीय सौर मार्गशीर्ष १, शके १९३१ • २२ नोव्हेंबर 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](http://www.ayurlink.com) / [Ayurhit\\_magazine](http://Ayurhit_magazine) वर सुद्धा



### संपादकीय

सध्या बदलत्या राजकीय व सध्याच्या असुरक्षित सामाजिक वातावरणात आधुनिकीकरण व प्रगत तंत्रज्ञान हे परवलीचे शब्द झालेले आहेत. रोज अमक्या विभागाचे आधुनिकीकरण, तमक्या विभागासाठी अत्याधुनिक तंत्रज्ञान आयात करणार, त्या कुठल्याशा हॉस्पिटलमध्ये आणखी प्रगत तंत्रज्ञान बसवणार, या व अशाच बातम्या सगळीकडे ऐकायला मिळतात. एकंदर सगळा रोख असतो तो आपल्याकडे सध्या अस्तित्वात असलेले सर्व काही जुने, मागास व टाकाऊ आहे व 'आयात' करण्यात येणारे सर्व काही अति आधुनिक, अतिप्रगत व सर्वोत्तम आहे. अर्थात हे सर्व काही परदेशी बनावटीचे असल्याने आयात होणार असते. त्यासाठी हजारो कोटी रुपये खर्च होणार

असतात. त्याच्या नियमित देखभाल, प्रशिक्षण यासाठी अजून काही शे कोटी खर्च होणार असतात. व एवढे सर्व होऊन ते प्रत्यक्ष वापरात येईपर्यंत टाकाऊ व मागास झालेले असते. यामुळे ते बाद करून पुन्हा नव्या तंत्रज्ञानासाठी परदेशांकडे तोंड वेंगाडणे. या सगळ्यामध्ये आपल्या देशाच्या, आपल्या मातीच्या मूलभूत गरजा काय आहेत. आपल्याकडे सुध्दा बुध्दीवंतांच्या खाणी आहेत त्याचा विसरच आपल्याला पडू लागतो. आज तंत्रज्ञान झपाट्याने विकसित होत आहे व याचा वापर सर्वत्र व्हायला हवा हेही योग्य आहे. परंतु त्याने आपल्या मूलभूत गरजा भागणार आहेत कां ? मोबाईलचेच उदाहरण घेऊ. खऱ्या अर्थाने तळागाळापर्यंत पोहोचलेले

( पान ७ वर )

## जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या म्हणजे दिवाळी पूर्वीच्या अंकात आपण क्रियायोग म्हणजे काय याची थोडक्यात उजळणी केली होती. व त्याबरोबरच शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर-प्रणिधान यांचा उहापोह पूर्ण केला होता. यापुढील भाग आता येथे पाहू.

### वितर्कबाधने प्रतिपक्ष भावनम् ।

(पूर्वी पाहिलेल्या यमानियमाविषयी) वितर्काची (शंकेची) बाधा झाली तर प्रतिपक्षाचा विचार करावा.

पूर्वी आपण जे यम व नियम पाहिले आहेत त्याविषयी जर काही शंका मनात आली, त्याविरुद्ध विचार मनात येऊ लागले तर त्या विरुद्ध मतांचा पूर्ण विचार करावा. शंकांचे निरसन करावे. काही लोक म्हणतात की या शंका दाबून टाकाव्यात. परंतु दाबून टाकल्याने त्या भविष्यात परत कधीही डोके वर काढू शकतात किंबहुना जास्त उफाळून वर येतात. यामुळे यांचे वेळीच पूर्ण निराकरण करावे म्हणजे पुढे शंकांना जागा उरत नाही.

शंकेच्या मुळापर्यंत जाऊन निराकरण केले की, या विषयाचे सखोल ज्ञान, त्यातील खाचाखोचा यांची माहिती होते व मग वितर्क निर्माण होणे आपोआप बंद होते.

**वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुनोदिता लोभ क्रोध मोह पूर्वका मुदुमध्यमाधिमात्रा दुःखज्ञानानंतफला इति प्रतिपक्षभावनम् ।।**

हिंसा इत्यादि वितर्क आहेत. ते कृत (केलेले), कारित (करवलेले) व अनुमोदित (संमति दिलेले) असे असतात. लोभ, क्रोध, मोह यामुळे ते उत्पन्न होतात. त्याचे मृदु, मध्यम व अतिशय (असे तीन प्रकार असतात) ते दुःख, अज्ञान आणि (इतर) अनंत फळे देणारे असतात. याप्रकारे विचार करणे म्हणजे प्रतिपक्षभावन होय. अहिंसा या यमाचा वितर्क हिंसा, हिचे उदाहरण येथे घेतलेले आहे. हिंसा आदि सर्व वितर्कांबद्दल भगवान पतंजली येथे विवेचन करत आहेत. हिंसेचे उदाहरण येथे आपण पाहू. हा वितर्क तीन प्रकारांनी होतो. कृत, कारित व अनुमोदित. एखाद्या व्यक्ती वा प्राण्याला स्वतः ठार करणे ही कृत हिंसा झाली. दुसऱ्याकरवी हिंसा घडवून मारवणे ही कारित हिंसा झाली. सुपारी देऊन खून करवणे म्हणजे कारित हिंसा. अनुमोदित म्हणजे अनुमोदन दिलेली, संमति दिलेली, तुम्ही स्वतः कोणाला मारणार नाही किंवा दुसऱ्या करवी मारवणार पण नाही. परंतु तिसरा कोणी मारत असेल तर त्याला विरोध न करणे किंवा मूक संमति देणे, बघून न बघितल्यासारखे करणे हे सगळे अनुमोदित हिंसेचे प्रकार आहेत. सध्याचे बरेचसे राजकारणी हे या हिंसेच्या प्रकाराचे उत्कृष्ट उदाहरण म्हणता येईल. काही दंगली, हिंसा

स्वतः करतात तर काही जण आपल्या कार्यकर्त्यांकरवी वा भाडोत्री गुंडांकरवी घडवून आणतात. हे कृत व कारित हिंसेचे उदाहरण होय. तर दंगल होत असता बघ्याची भूमिका घेणे, दंगल पेटून पसरेपर्यंत निर्णय न घेणे व जेव्हा राजकीय फायदा दिसू लागतो तेव्हा निर्णय घेणे हे अनुमोदित हिंसेचे प्रकार होत.

या सर्व हिंसेची फळे त्या त्या व्यक्तींना याच जन्मी भोगावी लागतात. अशा व्यक्तींचे शेवटचे दिवस दुःखदायक असतात व त्यांचे मरण नैसर्गिक न येता अनैसर्गिक पध्दतीने, बहुधा हिंसेनेच येते.

लोभ, क्रोध, मोह यांच्यामुळे हे वितर्क उत्पन्न होतात. एखाद्या वस्तूची हाव मनात उत्पन्न होते व त्यामुळे तिच्या प्राप्तीसाठी अयोग्य मार्गाचा अवलंब करण्याचा मनाला मोह होतो. यामुळे लोभ / हाव जास्तच वाढते व ती पुरवली गेली नाही तर क्रोध उत्पन्न होतो. याप्रमाणे हे तीनही एकमेकांत गुंतलेले असतात व त्यांच्या प्रभावामुळेच मनात वितर्क येत असतात.

वितर्क हा थोडा असेल तर त्याला मृदु म्हणता येते. अतिशय प्रबळ असेल तर तो अधिमात्र असतो व यांच्या मधला हा मध्यम प्रकारचा असतो.

वितर्कामुळे दुःख निर्माण होते. पुन्हा हिंसेचेच उदाहरण पाहू. कोंबडी किंवा बकरा मारताना त्या जीवाला तर दुःख होतेच परंतु त्याच्याबरोबर बांधून ठेवलेल्या व मूकपणे ही

हिंसा बघणाऱ्या इतर कोंबडी वा बकऱ्यांना किती दुःख होत असेल. यासाठी क्षणभर त्या सुरीखाली कोंबडीच्या जागी आपण वा आपला कोणी प्रिय आप्त आहे असा विचार केला तर त्या दुःखाची कल्पना येऊ शकेल. हिंसेचे हे असे चित्र डोळ्यापुढे आणले तर आपल्या हातून हिंसा घडणारच नाही. या पध्दतीने विचार करणे म्हणजेच प्रतिपक्षभावन असे म्हटले आहे.

(वितर्क) हिंसा ही दुःखाबरोबरच अज्ञान निर्माण करणारी असते. एक खून केला की तो बरोबर होता हे दाखवण्यासाठी किंवा लपवण्यासाठी दुसरा खून, तो विसरण्यासाठी खोटे बोलणे, दारु पिणे, व्यसने करणे हे अनंत प्रकार केले जातात. एक कृत्यातून ही अनंत दुष्कृत्ये (फळे) निर्माण होतात.

दुःख, अज्ञान व अनंत दुष्कृत्ये देणारी हिंसा अशा पध्दतीने डोळ्यापुढे आणली की साहजिकच हिंसा करु नये अशी भावना मनात निर्माण होते म्हणजेच मनात आलेला वितर्क नष्ट होतो.

सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह या इतर यमांचे वितर्क, असत्य, स्तेय, अतिसंभोग व परिग्रह हे आहेत व यांचेपासूनही दुःख, अज्ञान व इतर अनंत फळे निर्माण होतात. असा सगळा विचार करणे म्हणजे प्रतिपक्षभावन. यामुळे वितर्क पूर्णपणे नष्ट होऊ शकतात.



( पान ४ वरून )

७) जुनाट मलावरोध असल्यास रात्री झोपताना बदामाचे दुधात भिजवून सेवन केल्यास मलावरोध दूर होण्यास मदत होते.

८) बाळंतिणीला दूध वाढवण्यासाठी व कंबरदुखी टाळण्यासाठी पौष्टिक म्हणून बदामाची खीर, त्यात खारीक व खसखस घालून देतात.

९) वृश व्यक्तित्नी जाड होण्यासाठी बदामाचे सेवन तसेच बदामाच्या तेलाने शरीरात मालीश करावे.

१०) बदाम वाटून व आल्याचा रस घालून सेवन केल्यास श्वसनमार्गाचे विकार कमी होण्यास मदत होते.

बदाम हा उष्ण असल्याने प्रकृतिनुसार ह्याचे सेवन करावे.



## दाहासाठी खजूराचे सरबत

**साहित्य :** आठ - दहा खजूर, साखर, पाणी, जिरे पूड.

**कृती :** आठ - दहा खजूर बिया काढून घ्यावे. बारीक करून त्यात चार ग्लास पाणी, चवीपुरती साखर, जिरे पूड घालून हाताने चांगले चोळून घ्यावे. दोन-तीन तास ठेवून मग चांगले ढवळून पिण्यासाठी द्यावे.

**लाभ :** खजूराच्या सरबताने पित्त कमी होते. शरीराचा दाह कमी होतो. थकवा जाऊन उत्साह व तरतरी येते.

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 लेखांची 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.

## दाह रोग

सर्व अंगाची वा एका अवयवाची जेव्हा आग होऊ लागते तेव्हा त्याला दाह असे म्हणतात. यामध्ये आगीने भाजल्याप्रमाणे वेदना / संवेदना होतात यामुळे याला दाह असे म्हणतात. ही आग बाह्यतः किंवा अभ्यंतरतः दोन्ही प्रकारे होऊ शकते. या विकारामध्ये पथ्य अपथ्यकर आहार विहार आता आपण बघू.

### पथ्य - आहार -

१) साठे साळीचे तांदूळ, सातूचे पीठ घ्यावे.

२) केळफूल, पालक, तोंडली, दुधी, पडवळ या भाज्या उकडून खाव्यात वा त्यांचा रस/सूप घ्यावे.

३) मूग, मसूर चण्याची डाळ वापरावी.

४) बोकड वा डुकराचे मांस खावे.

५) कोहळा, काकडी, केळी, डाळींब, काळी द्राक्षे, आवळा, खजूराचे सरबत, नारळ घ्यावे.

६) दूध, तूप, लोणी खावे.

७) वाळा, चंदन, कापूर यांनी सिध्दजल, शीतल जल वापरावे.

८) शिंगाडा, कमलकंद, ओली हळद वापरावी.

९) लाह्या, खडीसाखर, कोथिंबीर, धणे, जिरे, बडिशेप, चारोळ्या इ. घालून सिद्ध केलेले जल प्यावे.

### विहार -

विश्रांती घेणे, केळ्याची पाने वा कमळाच्या पानांवर झोपणे, गार पाण्याचा शिपका अंगावर देणे, चंदनाचा लेप लावणे. रेशमी वस्त्रे वापरणे. शीतल तेलाचे अभ्यंग इ. शीतोपचार करावे.

## अपथ्य - आहार

- १) वरी, नाचणी इ. क्षुद्रधान्ये टाळावी.
- २) मेथी, शेवगा, वांगी, लाल भोपळा, नवे तांदूळ टाळावे.
- ३) वाल, वाटाणे, कुळीथ, तूर टाळावे.
- ४) मासे, मेंढीचे मांस टाळावे.
- ५) अननस, आलुबुखार, लिची, स्ट्रॉबेरी, तुती इ. आंबट फळे टाळावी.
- ६) दही, आंबट ताक टाळावे.
- ७) गरम पाणी टाळावे.
- ८) कांदा, लसूण, बटाटे टाळावे.
- ९) तीक्ष्ण, उष्ण अन्नपदार्थ, विरूद्धान्न, मिरी, लवंग यासारखी पित्तकर द्रव्ये, लोणची, पापड इ. क्षारयुक्त पदार्थ, मसाले, मद्यप्रकार वर्ज्य करावेत.

## विहार -

व्यायाम, उन्हात फिरणे, मैथुन, वेगधारण, क्रोध, वाहनातून प्रवास टाळावा.

## विशिष्ट उपचार -

- १) धने, जिरे बडिशेप यांचे चूर्ण करून पाण्यात भिजवून रात्रभर ठेवून मग प्यावे.
- २) काळ्या मनुकांचे, खजूराचे सरबत करून प्यावे.
- ३) साळीच्या लाह्यांचे पाणी खडीसाखर घालून थोड्या थोड्या वेळाने प्यावे.
- ४) गुलकंद, दुधाच्या सायीखालचा

घट्ट दुधाचा थर, लोणी यांचा वापर करावा.

- ५) गुळवेल सत्त्व, जिरे व खडीसाखरेसह घ्यावे.
- ६) केळीच्या मुळाचा वा गाभ्याचा रस, उंबराचे पाणी घ्यावे.
- ७) रिठ्याचे पाणी वा कडुनिंबाचे पाणी अंगाला चोळावे.
- ८) चंदनाचे तेल वा शतधौतघृताचा वापर करावा.
- ९) कलिंगड, टरबूज, काकडी यांचा रस घ्यावा तसेच बाहेरुन अंगाला चोळावा.
- १०) वाळा, चंदन, मोगरा, गुलाब, जाई, कापूर यांचा वास घ्यावा वा यांनी युक्त पावडर अंगाला लावावी.



दाह रोगामध्ये शरीरांतर्गत उष्णता वाढल्याने दाह होऊ लागतो. मात्र कडक उन्हात फिरण्याने वा आगीच्या झळा लागल्याने शरीराच्या त्वचेचा जो दाह होतो तो वेगळा आहे. या प्रकाराच्या आगंतुज दाहासाठी जात्यादि तेल, शतधौतघृत यासारखे स्निग्ध, शीतल द्रव्यांच्या घड्या त्या भाजलेल्या अवयवावर ठेवाव्या. तसेच ओली हळद, आंबेहळद वाटून तेलात मिसळून त्याचा हलका लेप लावावा. याने दाह कमी होतो व त्वचेवर जखमा झाल्या असल्यास त्या भरण्यास मदत होते. तसेच फोड कमी प्रमाणात येतात.

## ( पान १ वरून )

हे तंत्रज्ञान. आज गावाखेड्यातील शेतकरी सुध्दा मोबाईलचा वापर करतात. सर्वदूर नेटवर्कची जाहिरात अनेक कंपन्या करतात. परंतु मोबाईलच्या वापराची शेतकऱ्याला जास्त गरज आहे, कां नियमित पाणीपुरवठा व वीजपुरवठा, चांगल्या दर्जाचे बियाणे व पिकवलेल्या धान्याचा योग्यवेळी, रास्त भावाने उठाव या त्याच्या मूलभूत गरजा आहेत? वैद्यकीय क्षेत्रातही आज सर्वास सीटीस्कॅन, एमआरआय केले जातात. अत्यावश्यक तेथे त्याचा वापर अगदी योग्य. परंतु प्राथमिक आरोग्य केंद्रात आज मूलभूत व त्याच्या प्रांताच्या भौगोलिक गरजांनुसार औषधांची उपलब्धता हे जास्त गरजेचे आहे. याशिवाय देशी-परदेशी हा वाद वेगळाच आहे. प्रगत तंत्रज्ञान नेमके कशाला म्हणायचे? शेकडो वर्षांपूर्वीच्या गडकिल्यांमध्ये एका ठिकाणी कुजबुजलेले सुध्दा शेकडो फूट अंतरावर स्पष्ट ऐकू जाईल अशी ध्वनीशास्त्रानुरूप रचना, जिचे कोडे आजही उलगडत नाही, हे प्रगत म्हणायचे की अप्रगत? आज ध्वनीशास्त्रात खूप नवनवे शोध लागले आहेत परंतु कुठल्याही कृत्रिम साधनांच्या वापरा-शिवाय व अतिरिक्त उर्जेच्या वापाराशिवाय साधलेली ही किमया आहे. आज शेकडो वर्षे उनपाऊस खात असूनही न गंजणारा कुतुबमिनार यासारखे टिकाऊ पोलाद आजही आपण कां बनवून वापरू शकत नाही? चंद्रावर जाऊन तिथले पाणी येथे आणण्याची तयारी आज आपण करत आहोत. परंतु येथे मुबलक

मिळणारे व वाया जाणारे पाणी अडवणे, साठवणे, पावसाळ्याला नियमित करणे हे आपण आजही साध्य करू शकलेलो नाही. हलक्या धातूपासून सोने तयार करण्याच्या प्रयत्नांतून म्हणजे 'किमया' करण्याच्या प्रयत्नांतून आजची वेगमिस्ट्री किंवा रसायनशास्त्र जन्मले. परंतु घातक, अतिघातक अशी रसायने निर्माण करून संपूर्ण मनुष्यजातीलाच धोका निर्माण करणे म्हणजे प्रगती, कां वनस्पतींपासून मिळणाऱ्या नैसर्गिक रसायनांचा वापर करून धातुंची निर्दोष भस्मे करण्याची प्रक्रिया, जिच्या पायावर आजचे आयुर्वेदीय रसशास्त्र उभे आहे, ती प्रगति? जर प्राचीन भारतीय शास्त्रज्ञांनी एवढे अचाट प्रयोग केलेले होते तर त्यांवर आपण आज संशोधन कां करत नाही? या स्वरूपाच्या संशोधनावर आपला पैसा व ताकद, शक्ती कां उपयोगात आणत नाही? एक हजारहून अधिक वर्षे परकीय गुलामगिरीत काढल्यामुळे आपली ही मानसिकता झालेली आहे कां, की परकीय ते चांगले व स्वकीय ते हलक्या दर्जाचे?

मुळातच ही गुलामीची मानसिकता बदलण्याची गरज आहे. गरज आहे ती आपल्या मूलभूत गरजा ओळखून त्या पूर्ण करण्याला प्राधान्यक्रम देण्याची. मेल्यानंतर लाखो रुपयांची मदत वाटण्यापेक्षा ते मरु नयेत म्हणून प्रयत्न करण्याची. हे ज्यादिवशी घडेल त्या दिवशी भारत खऱ्या अर्थाने स्वतंत्र झाला असे म्हणता येईल.

