

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 कास म्हणजे खोकला या व्याधीबद्दल उहापोह केला होता. या अंकात आपण श्वासरोग म्हणजे दमा याबद्दल विचार करूयात. सध्या आपल्याकडे सर्वत्र, विशेषतः शहरी भागांत, दम्याच्या रूग्णांची संख्या झपाट्याने वाढत आहे. शहरांत सर्वत्र सुरु असणारे बांधकाम व खोदकाम, तसेच रोज वाढणारी वाहनांची संख्या, यामुळे शहरात हवेच्या प्रदूषणाचे प्रमाण खूप वाढलेले आहे. मुंबई, ठाण्या-सारख्या शहरांच्या गजबजलेल्या भागांपैकी काही ठिकाणी तर प्रदूषणाची पातळी कमाल मर्यादेच्यापेक्षा तीनशे ते पाचशे पटींनी जास्त आहे. यामुळे श्वसनाचे विकार विशेषतः दम्यासारखे विकार या भागांत झपाट्याने वाढत आहेत. प्रदूषण टाळणे वा वातावरणात बदल घडवणे हे थोड्या अवधीत घडणे शक्य नाही. यामुळे आपली प्रतिकारक्षमता चांगली

ठेवणे एवढेच आपल्या हातात तूर्तास आहे.

पथ्य :- आहार

- १) गहू, तांदूळ जुने वापरावे. सातू, तांबड्या साळी वापराव्या (लाल तांदूळ)
- २) भेंडी, तोंडली, पडवळ या भाज्या खाव्यात.
- ३) कुळीथ, मूग, मसूर, तूर ही धान्ये वापरावीत.
- ४) मांसाहारींनी ससा, कोंबडा, बोकड यांचे मांस खाण्यास हरकत नाही.
- ५) काळी द्राक्षे, डाळींब, ग्रेपफ्रूट घ्यावे.
- ६) दूध, तूप, लोणी गायीचे वा बकरीचे वापरावे.
- ७) गरम पाणी, सुंठीचे पाणी वापरावे.
- ८) लसूण, ओली हळद, आंबेहळद, आले यांचा वापर मुबलक करावा.
- ९) वेलची, केशर, तमालपत्र, दालचिनी,

(पान ८ वर)

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ६ • अंक २ • भारतीय सौर फाल्गुन १, शके १९३० • २० फेब्रुवारी 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

संपादकीय

यंदा महाराष्ट्रात बहुधा पहिल्यांदाच 'व्हॅलेंटार्ईन डे' पोलिस बंदोबस्तात पार पडला. या उत्सवावरून जागोजागी चाललेला हिंसाचार व त्याचे केले जाणारे राजकीय भांडवल पाहून मन उद्विग्न झाले. खरंच या लोकांना प्रेम म्हणजे काय ते तर कळले नाहीच परंतु त्यांचा इतिहासपण कच्चाच आहे हेच पुरते स्पष्ट झाले. खरं तर आपल्या देशाला असलेला वैभवशाली ऐतिहासिक व पारंपारिक वारसा अभिमानाने जपायचे राहिले दूरच, अशा केवळ बालिश व बाष्कळ प्रकारांनी आपले अज्ञानच केवळ यांनी प्रकट केले.

आज हा दिवस 'सेंट व्हॅलेंटार्ईन' च्या नावाने साजरा होतो कारण काही शतकांपूर्वी युरोपात त्याने हा सण साजरा करण्यास सुरुवात केली. पण हा प्रेमाचा,

आनंदाचा सण आपल्याकडे फार पूर्वीपासून साजरा होत आहे. अगदी इसवीसनाच्याही आधीपासून.

खरं तर वसंतोत्सव, मदनोत्सव, मदनमहोत्सव, कामोत्सव, काममहोत्सव, अनंगोत्सव आदी अनेकानेक नावांनी साजरा होणाऱ्या या उत्सवाची नेमकी सुरुवात कधी झाली व कोणी केली याचे स्पष्ट वर्णन मिळत नाही. परंतु याचे वर्णन अगदी इसवी सनाच्या सुरुवातीच्या काळापासूनच्या काव्यांत व नाटकांतून आलेले आहे. कालीदास, भास, दंडी, श्रीहर्ष, जवळपास प्रत्येकानेच कुठेतरी वसंतोत्सवाचे सविस्तर वर्णन केलेले आहे.

श्रीहर्षाचे सातव्या शतकाच्या सुरुवातीस लिहिलेले 'रत्नावली' तर वसंतोत्सवावरच आधारीत आहे. खरं तर नावावरूनच या

(पान ७ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण 'दृश्याची व्याख्या बघितली तसेच दृश्य हे भोग व त्याग यासाठीच असते याचे स्पष्टीकरण बघितले.

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ॥

द्रष्टा हा चेतनमात्र आहे. तो शुद्ध असला तरी प्रत्ययाच्या अनुषंगाने बघणारा किंवा बघितला जाणारा आहे.

या सूत्रात भगवान पतंजली चैतन्याचे अस्तित्व तपासण्याचा मार्गच सांगत आहेत. द्रष्टा म्हणजे बघणारा असा शब्दशः अर्थ जरी असला तरी हा बघणारा म्हणजे ते बघणारे पंचमहाभूतात्मक शरीर केवळ नाही. तर त्या दृश्याची जाणीव होणारे, त्या पांचभौतिक शरीरातील चैतन्य म्हणजे आत्मा आहे, असे भगवान सांगतात. आता हा आत्मा-चैतन्य म्हणजे जीवात्मा असून तो त्या परमात्म्याचाच एक अंश आहे. चेतनमात्र याने हा अर्थ स्पष्ट होतो. हे चैतन्य पूर्ण शुद्ध स्वरूपात आहे. निखळ आहे. त्यात कसलीही भेसळ नाही. हे चैतन्य शक्तीचे रूप असल्याने त्यात भेसळ करता येत नाही.

आता हे शुद्ध स्वरूपातील चैतन्य जे आहे त्याला दृश्याचा भोग किंवा अनुभव किंवा प्रत्यय घेण्यासाठी मात्र पांचभौतिक इंद्रियांची जरूर असते. या शरीराच्या

माध्यमातून आत्मा सर्व अनुभव-प्रत्यय घेत असतो. डोळ्यांशिवाय त्याला दिसत नाही. नाकाशिवाय वास येत नाही. कानांशिवाय ऐकू येत नाही. रसनेशिवाय चव कळत नाही. व त्वचेशिवाय स्पर्श कळत नाही. या सर्व संवेदना किंवा जाणीवा या शरीराच्या माध्यमातून, इंद्रियांच्या माध्यमातूनच आत्म्याला होतात.

आता प्रत्ययानुपश्य असा हा द्रष्टा आहे. म्हणजेच हा द्रष्टा म्हणजे आत्मा हा प्रत्ययाने बघता येणारा, जाणून घेता येणारा आहे.

आता हे प्रत्यय कुठले ? मुंडक उपनिषदामध्ये एकूण तीन प्रत्ययांचे वर्णन सापडते. एजत्, निमिषत् व प्राणत् असे तीन प्रत्यय वर्णने केलेले आहेत. या तिघांमुळे द्रष्ट्याचे अस्तित्व जाणवते असे म्हटले आहे. एजत् म्हणजे हालचाल, गति. शरीरातील कुठल्याही प्रकारची गति म्हणजे एजत्. हृदयाची धडधड, आतड्यांची गति, श्वासाची गति, शरीराची वाढ या सर्व हालचाली आहेत.

निमिषत् म्हणजेच डोळ्यांची उघडझाप. या ठिकाणी दोन क्रिया अंतर्भूत आहेत असे माझे मत आहे. एक म्हणजे पापण्यांची उघडझाप व दुसरी प्रकाशामुळे

होणारी डोळ्याच्या बाहुलीची (Pupil) उघडझाप. या दोन्ही क्रिया, हालचाल या क्रियेत येत असल्या तरी डोळा या विशिष्ट इंद्रियापुरत्या मर्यादित असल्याने त्यांचे वेगळे वर्णन केले आहे.

प्राणत् म्हणजे श्वासोच्छ्वास. श्वासोच्छ्वासाने प्राणी जिवंत असल्याचे कळते. म्हणजेच चैतन्य असल्याचे कळते. म्हणजेच द्रष्ट्याचे अस्तित्व जाणवते.

आजच्या वैद्यकातही शरीराची व

हृदयाची हालचाल, डोळ्याच्या बाहुलीची प्रकाशाने होणारी उघडझाप व श्वसन याच तीन गोष्टी मनुष्याचा जिवंतपणा तपासण्यासाठी वापरल्या जातात. व या तिन्ही गोष्टींचा अभाव असेल तर मृत घोषित करतात.

यामुळेच प्रत्ययानुपश्य म्हणजे प्रत्ययाने जाणता येणारा असे द्रष्ट्याला म्हणजे आत्म्याला म्हटले आहे.



'आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट' व 'स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर' यांच्या संयुक्त विद्यमाने दि. २४ जानेवारी रोजी 'स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर'च्या नौपाडा क्लिनिकमध्ये 'कळी उमलताना' हा एक कार्यक्रम घेण्यात आला. वयात येणाऱ्या मुलामुलींच्या शरीरातील बदल, मनोभावनांतील बदल, त्यांच्या व पालकांच्यामध्ये परस्पर सुसंवाद, मुलांच्या हक्क व स्वातंत्र्याबरोबरच त्यांच्या जबाबदाऱ्यांची त्यांना योग्य मार्गाने जाणीव करून देणे इत्यादी विषयांवर या कार्यक्रमात स्लाईड शोच्या मदतीने मार्गदर्शन करण्यात आले. ठाणे, भिवंडी, वाशी आदी परिसरांतून या कार्यक्रमासाठी सुमारे सोळा पालक व त्यांची मुले उपस्थित होती. डॉ. प्रसन्न केळकरांनी प्रास्ताविक करून कार्यक्रमाची सुरुवात केली. डॉ. सौ. कल्याणी केळकर यांनी विविध स्लाईड्सच्या मदतीने उपस्थितांना या विषयाचे मार्गदर्शन केले. नंतर प्रश्नोत्तरांच्या वेळी उपस्थित पालक व मुलांच्या विविध प्रश्नांना उभयतांनी विस्तृत उत्तरे देऊन त्यांचे शंका निरसन केले. यावेळी डॉ. प्रसन्न केळकरांनी मुलांना समजतील अशी वेगवेगळी उदाहरणे देऊन विषय सोप्या रीतीने स्पष्ट केला. शेवटी भिवंडीचे एक शिक्षक-पालक श्री. गोडांबे यांनी सहभागी पालकांच्या वतीने या उपक्रमाच्या आयोजनाबद्दल आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व डॉ. केळकर दांपत्यांचे आभार मानले, व अशा प्रकारच्या कार्यक्रमांची किशोरवयीन मुलामुलींना गरज असल्याचे सर्व उपस्थितांच्या वतीने सांगितले. तसेच उपस्थित मुलांनीही कार्यक्रम समजल्याचे व आवडल्याचे आवर्जून सांगितले.

(पान ४ वरून)

लवंग, मिरी, धने, जिरे इ. मसाल्याच्या पदार्थांचा नियमित वापर करावा.

विहार - विश्रांती घ्यावी. स्वेदन घ्यावे नियमित वमन, विरेचन घ्यावे.

अपथ्य -

- १) नवे धान्य टाळावे. मका टाळावा.
 - २) लाल भोपळा, शेंगांच्या भाज्या, टाळाव्या. वांगी, बटाटे टाळावे.
 - ३) वाल, मटार, चणे, वाटाणे टाळावे.
 - ४) मासे, सामुद्री मत्स्यवर्ग टाळावा.
 - ५) आंबट फळे, ताडगोळे, कच्ची केळी, फणस इ. फळे टाळावीत.
 - ६) दही, ताक, दुधाचे नासवलेले पदार्थ टाळावे.
 - ७) बर्फाचे थंड सर्व पदार्थ टाळावे. शीतपेये थंड नसली तरी टाळावी.
 - ८) कंदमुळे टाळावीत.
 - ९) तळलेले पदार्थ, पापड, लोणची, पिस्ते, काजू, बदाम, अक्रोड तसेच फास्ट फूडचे सर्व पदार्थ टाळावे. मैद्याचे पदार्थ टाळावे.
- विहार** - श्रम, जास्त व्यायाम, मैथुन, वाऱ्यावर फिरणे, धूर-धूळ असलेल्या

टिकाणी जाणे टाळावे वा अशा टिकाणी ओला रूमाल नाका-तोंडावर धरावा. तसेच फोडणी देत असतानाही नाका-तोंडावर ओला रूमाल बांधावा.

विशिष्ट उपचार - आत्ययिक उपचार

- १) आल्याचा रस + मधाचे मिश्रण वारंवार चाटावे.
- २) लवंग + काळी मिरी तव्यावर भाजून चूर्ण करून मधाबरोबर द्यावे. अवस्थेनुसार याबरोबर सुंठ वा ज्येष्ठमध चूर्ण भाजून / तुपावर परतून घ्यावे.
- ३) तिळाचे तेल गरम करून त्यात सैंधव घालून छाती व पाठीवर चोळावे.
- ४) खूप दम लागत असल्यास १ लिटर पाण्यात दोन मोठे चमचे खडीसाखर घालून एक चतुर्थांश आटवावे. व ते थोडे थोडे पिण्यास द्यावे.
- ५) ओवा, वेखंड, ज्येष्ठमध, लवंग, दालचिनी यांचा धूर नाकाने ओढावा. यांचे धूमपान करावे. (धूमपान नव्हे.)
- ६) मलावरोध असल्यास गरम पाणी वा दुधातून सुका अंजीर व काळ्या मनुका द्याव्यात.



आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक
वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्हित' 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.

अक्षरजुळणी : अजय रिसवूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

जलवर्ग

- वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर

एम्. डी. (स्त्रीरोग-प्रसूतितंत्र)

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 प्रसूतितंत्राची विशेष आयुर्वेदीय चिकित्सा करतात.

सर्वात प्रथम नूतनवर्षानिमित्त हार्दिक शुभेच्छा !! नवीन संवत्सर आपणा सर्व वाचकांस निरामयाचे जावो अशी सदिच्छा!

निरोगी अवस्था मिळविण्यासाठी व ती टिकविण्यासाठी आजवर अनेक निरनिराळ्या चिकित्सापध्दती अस्तित्वात आल्या. त्यातील फायद्यांमुळे काही टिकून राहिल्या तर काही तोट्यांमुळे लयाला गेल्या. यातील सर्वात प्राचीन व शाश्वत अशी चिकित्साप्रणाली म्हणजे आयुर्वेद शास्त्र. त्यातील तत्त्वज्ञान व सिध्दांत यांच्या जोरावर आजही हे शास्त्र टिकून आहे. त्यातील सिध्दांत व चिकित्सा आजही आपल्याला उपयोगी पडत आहेत. यातील सर्वात महत्त्वाचा सिध्दांत म्हणजे आहारविषया-बद्दलचे सिध्दांत. आयुर्वेद शास्त्र ही एक निरामय राहण्यासाठीची जीवनशैली आहे. त्यामुळे आहारविहाराचे नियम, दिनचर्या,

ऋतुचर्या योग्य रीतीने पालन केल्यास सध्याचे lifestyle Disorders म्हणून ओळखले जाणारे व्याधी होणार नाहीत. आयुर्वेद संस्कृत सूत्रमय असल्याने समजण्यास अवघड आहे. त्यामुळे त्यातील आहारविषयीची माहिती सोप्या भाषेत लिहिण्याचा प्रयत्न या लेखमालेद्वारे मी करित आहे.

या आहारातील सर्वात महत्त्वाचा भाग असतो, तो म्हणजे पाण्याचा समावेश. आयुर्वेदामध्ये आपल्याला असा उल्लेख मिळतो की, जेवताना जठराच्या १/३ भाग घन आहाराने, १/३ भाग द्रव आहाराने, १/३ भाग वायुने भरावा. १/३ भाग द्रव आहारामध्ये सर्वात मोठा भाग पाण्याचा असतो. असे हे पाणी कसे, किती, कशा प्रकारचे प्यावे? असे असंख्य प्रश्न लोकांच्या मनात असतात. अशा प्रश्नांची उत्तरे आपल्याला या लेखमालेत देण्याचा माझा प्रयत्न आहे.

पाण्याला दुसरे नाव 'जीवन' असे आहे. मनुष्यप्राणी अन्नाशिवाय एकवेळ राहू शकेल परंतु पाण्याशिवाय नाही. पृथ्वीचा ७३% भाग जसा पाण्याने व्यापलेला आहे, तसाच शरीराचा ७५% भाग पाण्याने बनलेला आहे. शरीरामध्ये रस, रक्त, मांस, मेद, मज्जा, शुक्र या ६ धातुंच्या पोषणासाठी 'जल' हे अत्यावश्यक असते. पाण्याच्या अतियोग, अयोग किंवा चुकीच्या वापराने या धातुंच्या जडणघडणीमध्ये विकृती निर्माण होऊन व्याधी निर्माण होतात. त्यामुळे जलाविषयी संपूर्ण माहिती असणे आवश्यक आहे.

तसेच देशानुसार, ऋतुनुसार, पात्रांनुसार जलाचे गुण बदलतात व त्यानुसार शरीरावर चांगले किंवा वाईट परिणाम दिसून येतात. तसेच पाणी उकळल्यानेही पाण्यात बदल घडतात. हे

बदले कोणते? दोषयुक्त पाणी कसे ओळखावे? पाण्याचे प्रकार किती? पाण्याचे पचन कशा पध्दतीने घडते? प्रत्येक व्यक्तीचे पिण्याच्या पाण्याचे प्रमाण कसे ठरवावे? water therapy, उषःपान यांचे फायदे व तोटे कोणते? अशा अनेकविध विषयांतून पाण्याबद्दल जास्तीत जास्त माहिती आपण या लेखमालेतून घेणार आहोत. या लेखमालेमध्ये पाण्याबरोबर, द्रव आहाराचा तितकाच महत्त्वाचा असणारा दुसरा घटक पदार्थ म्हणजे दूध, याबद्दलही आपण माहिती बघणार आहोत.

त्यामुळे, वाचकांनो, आजपासूनच पाण्याकडे आहारीय पदार्थ म्हणून बघा व योग्य विचारानेच, योग्यकाळी, योग्य मात्रेत, पाण्याचे सेवन करा व निरायमता मिळवा. शुभं भवतु ।



'आयुर्हित' आता इंटरनेटवर सुद्धा उपलब्ध आहे.

खालील संकेतस्थळांवर आपण 'आयुर्हित'चा अंक मराठीत वाचू शकता.

<http://www.ayurlink.8k.com>

<http://www.ayurlink.com>

या संकेतस्थळांवर Ayurhit-Magazine या लिंकवर क्लिक करा व वाचा आपल्याला हव्या त्या महिन्याचा अंक.

आयुर्हितचे जुने अंक या संकेतस्थळांवर लवकरच उपलब्ध होतील.

(पान ४ वरून)

सणाबद्दल सहज कल्पना येते. अगदी ऋग्वेदासारख्या आद्य ग्रंथातही पुरुरवा व उर्वशीची प्रणयकथा अगदी सविस्तर वर्णिलेली आहे. या कथेवरूनच स्फूर्ती घेऊन कालीदासाने त्याचे प्रसिद्ध 'विक्रम-उर्वशीय' नाटक रचले.

वसंतपंचमी म्हणजेच माघ शुद्ध पंचमीला सुरु होणारा हा त्या काळातील वसंतोत्सव केवळ एक दिवस नाही तर तीन ते पाच दिवस चालत असे. प्रणयोत्सुक व उपवर तरुण तरुणींचे घोळकेच्या घोळके वसंतोत्सव साजरा केल्या जाणाऱ्या ठिकाणी एकत्र येत. केवळ स्त्रियाच नव्हे तर पुरुषही नटूनसजून येत. कामदेवाच्या पूजेने या उत्सवाची सुरुवात होत असे. प्रत्येकजण आपआपला जोडीदार निवडून मनसोक्त आनंदाची देवाणघेवाण करत. सगळीकडे कसा नुसता उत्साह व आनंद भरून राहिलेला असे. अशा या प्रेमाच्या उत्सवाचे वर्णन करताना कालीदासादि कवींची मुळचीच रसाळ वाणी अगदी मधाळ होते. आपल्या नाटकांतील प्रवेशाच्या प्रवेश त्यांनी वसंतोत्सवाच्या वर्णनांवर खर्ची घातले आहेत. अर्थात त्याकाळी कला ही कला म्हणून जपली जात होती. चांगल्या कलेला राजश्रयही मिळत होता. व अगदी शत्रूपक्षातील राजेही गुणग्राहक होते. (सध्या मुळात गुणांचीच वानवा. ग्रेस मार्कांवरही पास होण्याचे जिथे

वांधे आहेत तिथे ग्राहकता दूरचीच गोष्ट असो.)

तर असा हा शंभर टक्के आपल्या मातीतला आपला उत्सव आहे. आपला हा ऐतिहासिक वारसा आहे. हा खरे तर आपण जपायचा, फुलवायचा व सर्व जगात त्याचा सुगंधी दरवळ पोचवायचा. पण मुळात इतिहासाचेच आपल्याला वावडे, त्यात आपले बहुसंख्य राजकारणी व अभ्यास, यांचा छत्तीसचा आकडा. इतिहास व ऐतिहासिक गोष्टी यातही आपली पोळी भाजून झोळी कशी भरता येईल याकडे यांचे लक्ष. ऐतिहासिक ग्रंथसंपदा जाळून नष्ट करणारा अल्लाउद्दीन खिलजी व येथील ऐतिहासिक वास्तू पाडून त्यांचेच अवशेष व साहित्य वापरून आपले वाडे व मशिदी बांधणारे मोगल, यांचीच परंपरा शब्दशः व तत्त्वतः हे राजकारणी पुढे चालवत आहेत. यामुळेच हे असे बीभत्स व लांछनास्पद प्रकार घडतात. हे कुठेतरी थांबायला हवे आहे. एकेकाळी सोन्याचा धूर निघणाऱ्या आपल्या देशातील सोने सगळे फस्त झाले आहे. खाली राहिला आहे तो फक्त काळा कोळसा. या कोळशातूनच आपल्या तरुण पिढीला नवीन चित्र रेखाटायचे आहे. 'अतुल्य, बलशाली, प्रेमाचा संदेश देणारा' भारत निर्माण करायचा आहे.

जय हिंद!

