



भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्ट



विश्वशांति Vishwashanti Vrittant

अंक : ५

जानेवारी २०१९



परमपूज्य श्री. प्रभाकर सरदेशमुख महाराज

महाराज आणि अश्वायुर्वेद व हस्त्यायुर्वेद

महाराजांचा केवळ आयुर्वेदाचा नव्हे, तर पशुवैद्यकाचाही गाढा अभ्यास होता. अश्वायुर्वेद, हस्त्यायुर्वेद या विषयातील अगाध ज्ञानाबरोबर घोडे, हत्ती यांची अचूक नाडीपरीक्षा करण्यात त्यांचा हातखंडा होता. केवळ नाडीपरीक्षेने पशुंच्या गुणाबद्दल व दर्जाबद्दल ते अचूक निदान करत असत.

पशुंना पशुवैद्यकानुसार योग्य आहार दिल्यास त्यांचे शारिरिक स्वास्थ्य उंचावण्यास मदत होते हे त्यांनी स्वतः प्रात्यक्षिकाने सिद्ध करून दाखविले होते. अश्वायुर्वेदानुसार दिल्या गेलेल्या योग्य मात्रेतील पौष्टिक, खुराकामुळे त्यांच्या मार्गदर्शनाखालील रेसमधील घोड्यांनी दोनवेळा जॅकपॉट जिंकला होता.

पुरातन काळापासून चालत आलेल्या परंतु उपेक्षित राहिलेल्या पशुवैद्यकाचे जतन व संवर्धन व्हावे अशी महाराजांची मनापासून इच्छा होती.

महाराज - एक संगीततज्ज्ञ

परमपूज्य सरदेशमुख महाराज म्हणजे खरोखरच एक अष्टपैलू व्यक्तिमत्व ! नाडीपरीक्षा, पशुवैद्यक याबरोबरच महाराजांचा सामवेदाचा गाढा अभ्यास होता. त्यांच्या संगीत ज्ञानावर मोगूबाई कुर्डीकर, पं. कुमार गंधर्व, हिराबाई बडोदेकर, पं. मल्लिकार्जुन मन्सूर, वसंतराव देशपांडे आदि तमाम संगीततज्ज्ञ बेहद खूश असत.

साहित्य, संगीत क्षेत्रातील अनेक नामवंत मंडळी महाराजांकडे नियमित येत असत व त्यांच्या मार्गदर्शनाचा लाभ घेत असत. ज्ञानदान हीच महाराजांची लोकसेवा होती. ज्ञानदानाचे हे कार्य गुरुकुल पद्धतीने दिले जावे अशी त्यांची मनापासून इच्छा होती. भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्टच्या पवित्र वास्तूत अनेक विद्यार्थ्यांनी संगीतातील सूक्ष्म व श्रेष्ठ ज्ञान जाणून घेतले. अनेकांनी भरतनाट्यमचे धडे घेतले. अनेक विद्यार्थ्यांनी नाट्यशास्त्राचा अभ्यास केला.

शंख भस्म या विषयावरील औषधी मानकीकरण शोधनिबंध आंतरराष्ट्रीय नियतकालिकात प्रसिद्ध

भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्ट संचालित इंटिग्रेटेड कॅन्सर ट्रीटमेंट अॅण्ड रिसर्च सेंटर, वाघोली, पुणे येथील टाटा प्रोजेक्ट अंतर्गत आयुर्वेदात वापरले जाणारे शंख भस्म या विषयावरील औषधि मानकीकरण संदर्भात शोधनिबंध Marine Drugs (Impact Factor - 4-4) या आंतरराष्ट्रीय नियतकालिकात प्रसिद्ध झाला. डॉ. संदीप चव्हाण, सोनाली तायडे, डॉ. विद्या गुप्ता, डॉ. विनीता देशमुख व डॉ. सदानन्द सरदेशमुख यांच्या नावे प्रसिद्ध झालेला हा शोधनिबंध <https://www.mdpi.com/1660-3397/16/11/450> या संकेतस्थळावर उपलब्ध आहे.

भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्टचे विश्वस्त डॉ. सुकुमार सरदेशमुख यांची आंतरराष्ट्रीय आयुर्वेद सम्मेलन - २०१८, अहमदाबाद येथी उपस्थिती

अर्थर्व नेचर हेल्थकेअर प्रा.लि. आणि आयुर्वेदग्राम - बाणेर, पुणे येथील व्यवस्थापकीय संचालक डॉ. सुकुमार सरदेशमुख, मानव संसाधन व्यवस्थापक रीमा मल्होत्रा व संशोधन आणि विकास प्रभारी डॉ. संदीप चव्हाण हे २ दिवसीय आंतरराष्ट्रीय आयुर्वेद सम्मेलन World Ayurved Congress - Dec. 2018, अहमदाबाद, गुजरात येथे उपस्थित होते. डॉ. सुकुमार सरदेशमुख यांनी International Delegate Assembly मध्ये Conveyer म्हणून काम पाहिले.

व्यथा कॅन्सर रुगणांच्या - फुंकर आयुर्वेदाची रुग्णानुभव - ३



Name - DKN	Sex - Male
Type of Cancer	CA Stomach with hepatic metastasis, Stage IV
Age at diagnosis – 67 years (2003)	Date of diagnosis – 25/11/2003
Present age – 82 years (2018)	
Duration of Ayurvedic treatment	7 years (Nov. 2003 to Nov. 2010).
Status at enrollment w.r.t. Conventional treatment	Before Chemotherapy
Details of Conventional treatment	<ul style="list-style-type: none"> Chemotherapy - 6 Cycles (Dec. 2003 to Apr. 2004)
Outcome of adjunct Ayurvedic treatment	<ul style="list-style-type: none"> Tolerated Chemotherapy with minimal side effects. Remarkable improvement in Quality of Life. No recurrence or metastasis after Apr. 2004. Liver metastases resolved which were persistent even after Chemotherapy.
Survival (DFS / OS)	<ul style="list-style-type: none"> Patient has Disease Free Survival (DFS) of 14 years. Reported 5 years Relative Survival Rate (RSR) in such cases is 4%.

आयुर्वेदिक चिकित्सा व कॅन्सर संशोधन केंद्राविषयीचे माझे अनुभव :

मी श्री. दिगंबर नाईक, वय ८२ वर्षे. मी निवृत्त Superintendent of Customs & Central Excise आहे. मला नोव्हेंबर २००३ मध्ये आमाशयाचा कर्करोग (Cancer of Stomach with secondary metastasis in Liver) झाला जो पुढे यकृतात पसरला. त्यावेळी माझे वय ६७ वर्ष होते. मला पोटात तीव्र वेदना होत होत्या त्यामुळे मला सोनोग्राफी करण्याचा सल्ला डॉक्टरांनी दिला. सोनोग्राफीत यकृतात गाठी दाखविल्यामुळे मला टाटा मेमोरिएल हॉस्पिटलला जाण्यास सांगितले.

टाटा हॉस्पिटलमध्ये माझ्या सर्व तपासण्या करण्यात आल्या व असा निष्कर्ष निघाला की मला आमाशयाचा चौथ्या स्टेजचा कर्करोग झाला असून तो यकृतात पसरला आहे. यानंतर मी रहेजा हॉस्पिटलमधील डॉ. सुरेश अडवाणी यांना भेटलो. त्यांनी ६ केमोथेरपी सायकल्स घेण्याचा सल्ला दिला. याचबरोबर मी कॅन्सर ट्रीटमेंट व रिसर्च सेंटरच्या दादर येथील शाखेतून आयुर्वेद चिकित्सा घेण्यास सुरुवात केली. आयुर्वेदिक चिकित्सेमुळे केमोथेरपीचे साईड इफेक्ट्स कमी होण्यास बरीच मदत झाली. केमोथेरपीच्या ६ सायकल्स व आयुर्वेदिक चिकित्सा घेतल्यानंतर सी.टी. स्कॅन नॉर्मल आला.

केमोथेरपी संपल्यानंतरही मी आयुर्वेदिक चिकित्सा सुरु ठेवली. त्यामुळे माझे पचन सुधारले, झोपेची गुणवत्ता सुधारली आणि दैनंदिन कामे

करण्यासाठीची शक्ती मिळाली. सातत्याने आयुर्वेदिक चिकित्सा घेतल्यामुळे माझे राहणीमान सुधारले व जीवनमान वाढले.

आज वयाच्या ८२ व्या वर्षी मला वयानुसार येणाऱ्या संधिवातासारख्या समस्या आहेत परंतु कॅन्सरचे कुठलेही लक्षण नाही. मी कॅन्सर ट्रीटमेंट व रिसर्च सेंटरचा अत्यंत आभारी आहे.

विकलची दुखणी

अम्लपित्त

आपली आहारशैली अनेक विकारांना आमंत्रण देत असते. अवेळी जेवणे, अति प्रमाणात खाणे, तेलकट पदार्थ वारंवार खाण्यात असणे, यामुळे पित्ताला अम्लता येऊन अम्लपित्तासारखे विकार निर्माण होतात.

विशेषत: आजच्या विद्यार्थीवर्गात, आय.टी. कंपनीत काम करण्यान्या नोकरदार वर्गात, उच्चपद विभूषित अधिकाऱ्यांच्या जेवणाच्या वेळा अनियमित असतात. बरेचदा विद्यार्थीवर्गात वडापाव, समोसासारखे तेलकट पदार्थ, ब्रेड, इडली-सांबार, डोसा, ढोकळा यासारखे आंबवलेले पदार्थ खाण्यात असतात. यामुळे पचनशक्ती मंदावते, उष्णता वाढून पित्त वाढते व पित्ताला अम्लता येते.

आहाराचे योग्य वेळापत्रक म्हणजे सकाळी ८ ते ८.३० ला नाश्ता, दुपारी १२ ते १ मध्ये जेवण, संध्याकाळी ४ ते ५ दरम्यान अल्पोपहार व रात्रीचे जेवण ८.३० ते ९ या कालावधीत घेतल्यास हा त्रास नियंत्रित होण्यास मदत होते. मोरावळा, गुलकंद यासारखे पित्त शामक पदार्थ, आवळा सरबत, लिंबू सरबत, कोकम सरबत यांचे सेवन, घरचे जेवण, तळलेले पदार्थ वर्ज्य करणे, वेळेवर झोपणे यामुळे अम्लपित्ताचा त्रास निश्चितच कमी होतो.



वैद्य खडीवाले वैद्यक संशोधन संस्था
तर्फे

‘वैद्य लक्ष्मीबाई बोरवणकर स्त्री वैद्य पुस्तकार’

मिळाल्याबद्दल

वैद्य प्रभाताई गोडबोले
यांचे

भारतीय संस्कृति दर्शन द्रस्ट तर्फे
मनःपूर्वक अभिनंदन!!



१. आपले शरीर व मन आरोग्यसंपन्न व स्वस्थ ठेवणे हा प्रत्येक मनुष्याचा धर्म आहे. आयुर्वेदाने उत्साही व आरोग्यसंपन्न जीवन जगण्यासाठी उत्कृष्ट मार्गदर्शन केले आहे.
 २. “स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम् आतुरस्य विकार प्रशमनं च।” या सूत्रानुसार आयुर्वेदाने प्रथम क्रमांक निरोगी व्यक्तीचे आरोग्य जपण्याला दिला आहे.
 ३. आरोग्य जपण्यासाठी शरीराचे आरोग्य ज्या तीन खांबावर उभे आहे ते आधार म्हणजे आहार, झोप आणि ब्रह्मचर्य. या तिघांचा जर युक्तिपूर्वक अवलंब केला तर त्यांच्यावर आधारित असणारे शरीर हे आयुष्य असेपर्यंत बलिष्ठ, तेजस्वी व योग्य प्रकारे वाढत रहाते. अर्थातच या तिर्हीचा अवलंब जर योग्य प्रकारे केला नाही तर शरीर अकालीच नष्ट होते यात शंकाच नाही.
 ४. प्रत्येक क्षणी आपल्या शरीराची झीज होत असते. ही झीज खाण्यापिण्यातून भरून काढावयाची असते. ज्याप्रमाणे यंत्र चालवण्यासाठी इंधन व पाण्याची गरज असते तशीच शरीर यंत्रालाही अन्नरूपी इंधन आणि द्रवपदार्थरूपी पाणी हवे असते. आणि आहार हाच शरीररूपी यंत्राचे इंधन होय!
 ५. आहाराचा विचार करताना अमुक काम करणारी, अगर अमुक वयाची - वजनाची व्यक्ती म्हणजे तिला इतके उष्णांक व आहारीय घटक असणारा असा विचार हा आयुर्वेदाच्या दृष्टीने परिपूर्ण होत नाही. व्यक्तीची प्रकृती, त्यानुसार असणारी पचनशक्ती, ऋतुनुसार, वयानुसार होणारा पचनशक्तीतील बदल, आहाराचे पचन झाल्यानंतरही विशिष्ट शरीरघटक बनवण्यासाठी लागणारी सूक्ष्म पचनशक्ती याही गोष्टी विचारात घ्याव्या लागतात. तसेच व्यक्ती-परत्वे बदलणाऱ्या सातम्य असातम्य (मानवणे - न मानवणे) याचाही विचार करावा लागतो. आहारीय द्रव्यांचा विचार करतानाही त्या पदार्थाच्या चवी, त्यांचे गुणधर्म, त्यांचा शरीरघटकांवर होणारा परिणाम या सर्व बाबींचा विचारही महत्वाचा ठरतो.
- या सर्व गोष्टीच्या विचारानंतर आहार हा दोन प्रकारचा असू शकतो.
१. हितकर (पथ्यकर)
 २. अहितकर (अपथ्यकर)

जेवण केंद्र्वा जेवावे?

१. भूक ही शरीराची नैसर्गिक गरज! म्हणून जेवण महत्वाचे!
२. मनुष्याच्या शारीरिक तसेच मानसिक जडणघडणीमध्ये आहाराचा वाटा महत्वाचा.
३. आधी खाल्लेल्या अन्नाचे पूर्ण पचन झाल्यानंतरच भूक लागते. ही भूक उत्तम व कडकङ्गन लागेल तेव्हाच जेवावे.

४. आधीचे जेवण पूर्ण पचले आहे हे खालील लक्षणांवरून समजावे.
 - ढेकर शुद्ध व स्वच्छ येणे.
 - उत्साह वाटणे.
 - मलमूत्र विसर्जन सुखाने विनासायास होणे.
 - शरीर हलके वाटणे.
 - योग्य प्रमाणात भूक - तहान लागणे.
५. ऋतूप्रमाणे जेवणाच्या वेळांमध्ये थोडा बदल करावा.
 - ज्या ऋतूत दिवस खूप मोठे व रात्री लहान असतात अशा उन्हाळ्याच्या दिवसात थोडे उशीरा जेवावे.
 - थंडीच्या ऋतूत रात्री मोठ्या व दिवस लहान असतात तेंव्हा सकाळी लवकर जेवावे.
 - सर्वदा सर्वानाच वर सांगितल्याप्रमाणे भोजनाच्या वेळा साधणे शक्य होत नाही म्हणून सकाळी व संध्याकाळी असे दोनच वेळा स्वस्थ मनुष्याने स्वास्थ्य टिकवण्यासाठी भोजन करावे.
६. थोडक्यात जेवण म्हणजे केवळ पोटाची खळगी भरणे नाही तर “उदरभरण नोहे जाणीजे यज्ञकर्म!”

जेवतान्ना लक्षणात टेवावे असे काही नियम!

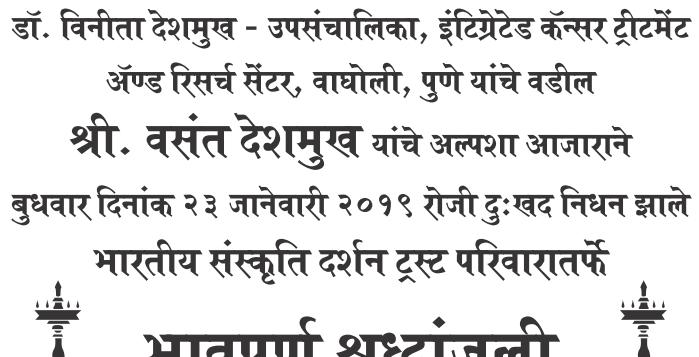
१. एकदा जेवण घेतल्यानंतर तीन तासांच्या आत काही खाऊ नये, पण ६ तासांच्यावर कधी उपाशी राहू नये.
२. आहार घेण्याच्या आदर्श वेळा
 - सकाळी - नाश्ता ८ ते ८.३० मध्ये
 - दुपारी - जेवण १२.३० ते १ मध्ये
 - संध्याकाळी - हलका नाश्ता ४.३० ते ६ मध्ये
 - रात्री - जेवण ८.३० ते ९ मध्ये
३. रात्रीचे जेवण व झोप यामध्ये किमान २ तासांचे अंतर असावे. आजच्या धकाधकीच्या जीवनात जरी वरील वेळा पाळणे कठीण वाटत असले तरी आरोग्य राखण्याच्या दृष्टीने जेवणाच्या वेळा निश्चित तसेच नियमित असाव्यात.

....क्रमशः
■ ■ ■

आजीबाईच्या बटवा

आर्द्धकसैंधव योग : १ चमचा आल्याच्या रस व १ चिमूट सैंधव मीठ हे मिश्रण जेवणापूर्वी सेवन केल्याने चांगली भूक लागते व पचन सुधारते. उन्हाळ्यात स्वस्थ व्यक्तींनी तसेच पित्तप्रकृतीच्या व्यक्तींनी हा प्रयोग करू नये.

लवंग तेल : दात किडल्याने दुखत असल्यास स्वच्छ कापसाच्या बोल्यावर २ थेंब लवंग तेल टाकून दाताखाली धरल्यास दातदुखी कमी होते व कीड प्रादुर्भाव कमी होण्यास मदत होते.



वैशिष्ट्य :

पारिभद्र हे कडुलिंबाचे संस्कृत नाव असून या नावाने उत्पादित केले जाणारे हे औषध शुद्ध तीळ तेलात बनविले जाते.

उपयोग :

- विविध त्वचाविकार जसे सोरायसिस, इसब इ. वर गुणकारी
- त्वचेची खाज कमी करते.
- जखमांवर लावल्याने, जखम शुद्ध राहून लवकर भरून येते.

मात्रा : आवश्यकतेनुसार बाह्य उपयोगासाठी.



आजीबाईचा बटवा

उन्हात तहान शमविण्यासाठी १ तांब्याभर पाण्यात १ चमचा चंदनाचे उगाळलेले गंध घालून ते पाणी प्यावे.

औषधी वनस्पती - कडुनिंब



1. अति तिखट, तेलकट, मसालेदार खाण्याने, तसेच उशिरा जेवल्याने, अति मानसिक ताणामुळे पचनक्रिया बिघडते. यकृतावर ताण येतो. परिणामी सकस रक्तनिर्मिती होत नाही. अनेक त्वचाविकार, खाज इ. लक्षणे दिसून येतात. अशावेळी इतर अनेक उपायांबरोबर रोज २-

३ चमचे कडुनिंबाचा रस + १ चिमूट हळद घ्यावी. सतत वापर केल्याने खाज कमी होते, त्वचाविकारही कमी होतात.

2. अनेक व्यक्तींमध्ये जखमा किंवा फोड चिघळतात, त्यात पू होतो. अशावेळी कडुनिंबाच्या रसाने सिद्ध केलेले तेल त्या ठिकाणी लावावे. पू वाहून जातो व जखम शुद्ध होऊन लवकर भरून येते.
3. अनेक त्वचारोगांमध्ये खाज हे लक्षण प्रामुख्याने दिसून येते. अशावेळी कडुनिंबाच्या पानांचा रस त्या ठिकाणी चोळून लावावा. कंड कमी होते.
4. धान्यात कृमि - कीटक होऊ नये म्हणून साठवणीच्या वेळी त्यात सुकलेल्या कडुनिंबाचा पाला घालतात.
5. केसात उवा - लिखा इ. झाल्यास कडुनिंबाच्या रसाने सिद्ध केलेले तेल किंवा कडुनिंबाचा रस रात्री केसांना चोळून लावावा. रात्रभर तसेच ठेवून दुसऱ्या दिवशी सकाळी केस धुवावेत. उवा - लिखा मरून जातात. मात्र हा उपाय ३-४ आठवडे सतत आठवड्यातून एकदा करावा. म्हणजे उवा - लिखा संपूर्णपणे नाहीशा होतात.
६. कांजिण्या, गोवर इ. विकारात फोडांवर खपली धरल्यानंतर कडुनिंबाच्या पाल्याने आंघोळ करतात. अन्य त्वचाविकारातही कडुनिंबाची पाने घालून उकळवलेल्या पाण्याने आंघोळ करावी. फोड, खरुज, कंड लवकर कमी होतो.

या अंकातील सर्व उपाय आयुर्वेदिक वैद्यांच्या मार्नदशनास्वाली योजावेत.

देणगीदारांना निवेदन

आयकर अधिनियम 35 (1) (ii) व 80 (G) अंतर्गत देणग्या चेक / डिमांड ड्राफ्टने 'भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्ट' या नावाने स्वीकारल्या जातील.

प्रकाशक : भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्ट

संपादक : डॉ. सदानंद प्र. सरदेशमुख

विश्वासांति धाम, केसनंद रोड, वाघोली, पुणे - ४१२२०७,
फोन : ०२०-६७३४६००० / ९५४५५०८८९०

ईमेल : vsv@bsdt.in, वेबसाईट : www.bsdt.in

आयुर्वेद महाविद्यालय : ०२०-६७३४६१५२

आयुर्वेद हॉस्पिटल अॅण्ड रिसर्च सेंटर : ०२०-६७३४६१०४ / ६१३०

इंटिग्रेटेड कॅन्सर ट्रीटमेंट अॅण्ड रिसर्च सेंटर : ०२०-६७३४६००० / ६१२१

अर्थर्व नेचर हेल्थकेअर प्रा.लि. : ०२०-२०२६१३६४, ८४४६००९३७६

प्रकाशन समिती सदस्य : डॉ. वासंती गोडसे, डॉ. पल्लवी मोदे, श्री. राधेश कुलकर्णी, श्री. श्याम शितोळे