



भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्ट



विश्वशांति

Vishwashanti
Vrittant

वृत्तांत

अंक : ६

फेब्रुवारी २०१९



परमपूज्य श्री. प्रभाकर सरदेशमुख महाराज

महाराज आणि पाकशास्त्र

वैद्यकज्ञान, नाडीपरीक्षा, पशुवैद्यक इ. अनेक क्षेत्रातील प्रभुत्वाबरोबरच महाराजांचे पाकशास्त्रातील नैपुण्य वादातीत होते.

सुनियोजन, तन्मयता, एकाग्रता व आनंदी - प्रसन्न चित्ताने केलेला पदार्थ १००% रुचकर होणार असे महाराज नेहमी सांगत. वाघोलीला भेट देणाऱ्या अनेकांनी, स्वयंपाकाची व्यवस्थित प्राथमिक तयारी करून हातात मसाल्याच्या साहित्याचा डबा हातात धरून तेल व्यवस्थित तापेपर्यंत वाट पहाणारे महाराज पाहिलेले असतील. पीएच.डी. करत असलेल्या शिष्येला संगीताच्या मार्गदर्शनापासून ते स्वयंपाकघरातील रुचकर, स्वादिष्ट पाककृती शिकवण्यापर्यंत त्यांची लगबग सतत सुरु असे.

उन्हाळा, पावसाळा, थंडी, पुणे - वाघोली प्रवासातील वाहतुकीच्या गैरसोयी, पाणी - गॅस - वीज या वाघोलीतील मूलभूत समस्या या सर्वांवर मात करून महाराज सकाळी पेशंट्सना उपचार - सल्ला देत, स्वतः औषधे बनवीत. इतर प्रशिक्षित वैद्यांशी विचार - विनियम इ. आटपून दुपारी दोननंतर स्वतःच्या हाताने बनविलेले रुचकर जेवण इतरांना वाढत. महाराजांकडे पाककला शिकणे म्हणजे काही नुसते पदार्थात तिखट - मीठ घालायला शिकणे किंवा पदार्थ नीट शिजला की नाही हे पहाणे नव्हे, तर लोकांना पवित्र मनाने पोटभर खाऊ घालण्यातला आनंद काय हे शिकणे.

विलक्षण तन्मयतेने, तद्रूपतेने, आपुलकीने जेवण तयार करून स्वतः समोर बसून ज्युनिअर - सिनिअर्स सर्व डॉक्टरांना आग्रहाने जेवू घालणारे महाराज हा एक कर्मयोगाचाच सोहळा असे.



स्त्रीस्वास्थ्याचा आधारू - डॉ. प्रभा गोडबोले : भाग - १



सारे काही झटपटच्या आजच्या जमान्यात गर्भिणी स्त्री व डॉक्टर या दोघांनाही प्राकृत प्रसूतीची वाट पहाण्यास वेळ नाही. त्यामुळे सिझेरियन करून प्रसूती करणे हा आजकालचा जणू रिवाजच झाला आहे. मात्र सिझेरियनचे दूरगामी दुष्परिणाम रजोनिवृत्तीच्या काळात बहुतांशी स्त्रियांना जाणवू लागतात. अशा पार्श्वभूमीवर प्राकृत व सुलभ प्रसूतीची कास धरून सुखप्रसूती करणाऱ्या करणाऱ्या डॉ. प्रभाताई गोडबोलेसारखा स्त्रीरोग प्रसूतीतज्ज्ञ विरळाच! त्यातही विशेष म्हणजे १९६९च्या काळात बी.ए.एम्.अॅण्ड एस्. आयुर्वेदाची पदवी प्राप्त करून सलग ३० वर्षे पुण्यात स्त्रीरोग प्रसूती तज्ज्ञ म्हणून यशस्वी वैद्यकीय व्यवसाय करणे हे त्याहून दुर्मिळ.

पुण्यातील एका मध्यमवर्गीय बुध्दिवंत घरात डॉ. प्रभाताई गोडबोलेचा जन्म १९४५ साली झाला. घरात शिकणारी भावंडे, एकत्र कुटुंबधृती व त्यातच पानशेतच्या पुरामुळे घर उद्ध्वस्त झाल्याचे संकट अशा बिकट परिस्थितीत प्रभाताईनी परमपूज्य प्रभाकर केशव सरदेशमुख महाराजांनी डॉक्टर होणार असे केलेले भाक्ति शिरसांबंध मानून, नागपूर येथे एम्.बी.बी.एस्. ला मिळत असलेला प्रवेश नाकारून पुण्यातील टिळक आयुर्वेद महाविद्यालयात १९६९ साली बी.ए.एम्.अॅण्ड एस्. या आयुर्वेदाच्या कोर्ससाठी प्रवेश घेतला. आयुर्वेदाची पदवी प्राप्त

केल्यावर प.पू. प्रभाकर सरदेशमुख महाराजांच्या मार्गदर्शनानुसार ताराचंद रुग्णालय स्त्रीरोग-प्रसूती विभागात हाऊसपोस्ट करण्यास सुरुवात केली. सलग २ वर्षे या विभागात डॉ. नाखरे, डॉ. संगमनेरकर व डॉ. ताई राजवाडे यांच्या मार्गदर्शनाखाली केलेल्या हजारो सुलभ व अवघड प्रसूती, स्त्रीस्वास्थ्य, विविध स्त्रीरोगांची चिकित्सा अशा प्रकांड अनुभवाची शिदोरी ही प्रभाताईसाठी पुढील यशस्वी व्यावसायिक जीवनासाठी मोलाची ठरली. त्यातच भर पडली ती म्हणजे सलग १२ वर्षे पुण्यातील सुतिका सेवा मंदिर, धर्मार्थ दवाखाना या संस्थेत दिवस-रात्र काळ-वेळाचे, भूकेचे, झोपेचे भान न ठेवता प्रसूती विभागात केलेले काम! महिन्याला अंदाजे १५० प्रसूती होत असलेल्या या रुग्णालयात या काळातही डॉ. प्रभाताईनी ७०-८० टक्के स्त्रियांची सुलभ व प्राकृत प्रसूती केली. त्यासाठी त्या स्वतः रुग्णालयात काळ-वेळाचे भान न ठेवता मुक्काम ठोकून बसायच्या. बाळाचा हात बाहेर आलेला असणे, बाळाचे ठोके मोठे असणे, गर्भनाळ प्रथम बाहेर येणे, गर्भिणीला उच्चरक्तदाब किंवा प्रमेह असणे अशा अनेक किचकट प्रसूतीही प्रभाताई योग्य ती सावधानी बाळगून यशस्वीरित्या करित. प्रभाताईच्या शब्दात सांगायचे तर Eden & Holand च्या प्रसूतितंत्राच्या पुस्तकातील सर्वच्या सर्व Abnormal deliveries प्रभाताईनी या काळात हाताळलेल्या! यामुळे कुशल प्रसूतीतज्ज्ञ म्हणून प्रभाताईनी लवकरच नाव मिळविले. १९८६ मध्ये १० खाटांचे डॉ. सुशील वागदरीकर येथील प्रसूतीगृह चालविण्याची संधी चालून आली आणि तब्बल १६ वर्षे डॉ. प्रभाताईनी या संधीचे सोने केले. पूर्णपणे स्वतःच्या जबाबदारीवर आयुर्वेद पदवीधर डॉक्टरने एक प्रसूतीगृह चालविणे ही बाबच त्या काळात वैशिष्ट्यपूर्ण होती. प्रभाताईच्या शब्दात हा संपूर्ण प्रवास केवळ प.पू.सरदेशमुख महाराजांच्या गुरुकृपेमुळेच घडला.

१९९६ मध्ये प.पू. सरदेशमुख महाराजांच्या आज्ञेनुसार त्यांनी वागदरीकर रुग्णालय या चालत्या प्रसूतीगृहास विराम देऊन पुढील आयुष्य वाघोली येथे भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्टच्या कार्यास वाहून घेतले. घरातील आई ज्याप्रमाणे कशाचीही अपेक्षा न बाळगता घरात पडेल ते काम मायेने करते, त्याच भावनेने प्रभाताई वाघोली येथे गेली २२ वर्षे कार्यरत आहेत. प.पू. सरदेशमुख महाराजांकडून आयुर्वेद, औषधी निर्माण, स्त्रीरोग, वनौषधी संवर्धन, गोपालन व अन्य पशुपालन, योगशास्त्र, पाककला अशा अनेकविध शास्त्रांचे पारंपारिक व अनुभवसिद्ध ज्ञान प्राप्त करून त्याचा प्रत्यक्ष विनियोग प्रभाताई भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्टच्या कार्यासाठी तन-मन-धनाने करित आहेत आणि तेही गुरुसेवेच्या भावनेने!

ट्रस्टच्या कॅन्सर संशोधन प्रकल्पाची सुरुवात प.पू. सरदेशमुख महाराज, डॉ.स.प्र.सरदेशमुख व डॉ. अरविंद कुलकर्णी यांनी १९९४ मध्ये वाघोली, पुणे व मुंबई येथे केली. कॅन्सर संशोधन प्रकल्पातील स्त्री रुग्णांची तपासणी व मार्गदर्शन करणे, आयुर्वेद रुग्णालय व संशोधन केंद्रातील स्त्री रुग्णांना वैद्यकीय सल्ला देणे, स्त्री आरोग्य, स्त्रीरोग,

प्रसूतितंत्र या विषयांवर संस्थेतर्फे आयोजित केलेल्या विविध शिबिरांत रुग्णतपासणी व व्याख्याने देणे अशा विविध प्रकारे प्रभाताईनी आपल्या ज्ञान व अनुभवाचा संस्थेस लाभ दिला. कॅन्सर संशोधन प्रकल्पातील रुग्णांना गुणवत्तापूर्वक औषधे मिळावी यासाठी प्रभाताईनी १९९४ पासून २००२ पर्यंत औषधिनिर्माण विभागाची धुरा सांभाळली. २००२ मध्ये संस्थेच्या अथर्व नेचर हेल्थकेअर प्रा.लि. या FDA approved व GMP Certified फार्मास्युटिकल्सची सुरुवात झाल्यावर चार वर्षे प्रभाताईनी अथर्व फार्मसीच्या जनरल मॅनेजर म्हणून काम पाहिले.

....क्रमशः
■■■

व्यथा कॅन्सर रुग्णांच्या - फुंकर आयुर्वेदाची

रुग्णानुभव - ४



Name - FMS	Sex - Female
Type of Cancer	Carcinoid Carcinoma of small bowel, uterus, liver and peritoneum (Stage IV), renamed as Neuroendocrine Tumour (NET) by Oncologists.
Age at diagnosis - 50 years (2005) Present age - 63 years (2018)	Date of diagnosis - 13/09/2005
Duration of Ayurvedic treatment	9 years 2 months (Aug. 2007 to Oct. 2016).
Panchakarma treatment	1 st Set - Basti - Aug. 2007 to Sept. 2007. 2 nd Set - Basti - Aug. 2009 to Sept. 2009. 3 rd Set - Basti - Sept. 2010. 4 th Set - Basti - Jan. 2012. 5 th Set - Basti - Nov. 2012 to Dec. 2012.
Status at enrollment w.r.t. Conventional treatment	<ul style="list-style-type: none"> • Post first Surgery • Before second Surgery, Chemotherapy, Hormonal therapy and Lutate therapy.
Details of Conventional treatment	<ul style="list-style-type: none"> • Surgery a) Right Colectomy Laparoscopic - 13/09/2005. b) Hysterectomy - 22/02/2013. • Chemotherapy - 6 cycles (Oct. 2009 to Jan. 2010).
Outcome of adjunct Ayurvedic treatment	<ul style="list-style-type: none"> • Significant improvement in Quality of Life. • No recurrence or metastasis since May 2009.
Survival (DFS / OS)	<ul style="list-style-type: none"> • Patient has Overall Survival (OS) of 12 years 6 months. • Reported 5 years Relative Survival Rate (RSR) in such cases is 20 - 30% and 10 years RSR is 9%.

फ्रांसीस मकेन्सी स्मिथ, अँडलेड, साऊथ ऑस्ट्रेलिया यांचा कॅन्सर प्रवास -

माझा जन्म १९५४ साली इंग्लंड येथे झाला. १९८३ साली माझे लग्न एका ऑस्ट्रेलियन व्यक्तीशी झाले. त्यामुळे वयाच्या ३० व्या वर्षी मी १९८४ साली ऑस्ट्रेलियात स्थलांतरित झाले.

माझा सुरुवातीचा व्यवसाय म्हणजे मी एक आय.टी. सिस्टीम अॅनालिस्ट होते व माझी जबाबदारी उत्कृष्ट ग्राहक सेवेची होती. इंग्लंडमध्ये माझा स्वतःचा आय.टी. व्यवसाय होता. ऑस्ट्रेलियात स्थलांतरित झाल्यावर मी फेडरल व लोकल गव्हर्नमेंटमध्ये सिनियर मॅनेजमेंट मध्ये होते.

अँडलेड विद्यापीठातून मी बिझनेस मॅनेजमेंटचा ग्रज्युएट डिप्लोमा पूर्ण

केला. तसेच सखोल अभ्यासाची आवड असल्याने अनेक गोष्टींचा अभ्यास केला व विविध पदव्या प्राप्त केल्या.

२००५ मध्ये वयाच्या ५०व्या वर्षी मला Carcinoid Syndrome चे निदान झाले. दुर्दैवाने माझ्या शरीरात विविध अवयवांवर तो कॅन्सर पसरला होता. माझ्या आजाराचे निदान झाले त्यावेळी माझ्या आजारासाठी आधुनिक चिकित्सेतील कोणतीही चिकित्सा उपलब्ध नव्हती. यामुळेच मी दुसऱ्या पर्यायी व पूरक चिकित्सेच्या शोधात होते. मला जर कुठलीही आधुनिक चिकित्सा उपलब्ध झाली असती तर मी कदाचित दुसरे काही केले नसते.

या निमित्ताने माझी ओळख लिंडा बर व तिच्या Adelaide Yoga Retreat शी झाली. तेथे मी पुणे येथील डॉ. जगदीश भुतडा यांना भेटले. त्यांनी मला आयुर्वेदिक सिध्दांत, जीवनशैली व त्याचे फायदे याविषयी माहिती दिली. यानंतर आयुर्वेदिक चिकित्सेकडे मी पहिल्यांदा वळले. तसेच लिंडातर्फे मला डॉ. सरदेशमुख यांचा वैद्यकीय सल्ला मिळाला व २००६ मध्ये मला वाघोली येथील इंटिग्रेटेड कॅन्सर ट्रीटमेंट व रिसर्च सेंटर येथे जाण्याची संधी मिळाली.

तेथे माझी भेट डॉ. सरदेशमुख व डॉ. विनिता देशमुख यांच्याशी झाली. वाघोलीत मी ३ आठवड्यांच्या माझ्या पहिल्या पंचकर्म चिकित्सेचा अनुभव घेतला. तेथील पंचकर्म चिकित्सकांविषयी मला चांगला अनुभव आला. याप्रकारे एकूण चार वेळा मी पंचकर्म चिकित्सा घेतली. याचे कारण म्हणजे मला माझी जीवनाची गुणवत्ता व सर्वांगीण आरोग्य सुधारावयाचे होते. यामुळे मला शांत झोप लागत असे. माझी भूक वाढली तसेच माझी शारीरिक व मानसिक शक्ती वाढली. माझ्या पहिल्या पंचकर्मापूर्वी जो सी.टी. स्कॅन केला होता, त्यात माझ्या यकृतावर अनेक ग्रंथी होत्या. परंतु पंचकर्मानंतर मी जेव्हा ऑस्ट्रेलियाला परत गेले व सी.टी. स्कॅन केला, तेव्हा तो चांगला होता. मी याचे संपूर्ण श्रेय पंचकर्म चिकित्सेला व तेथे सर्वांनी घेतलेल्या काळजीला देईन.

गेली १३ वर्षे मी ह्या कॅन्सरसोबत जगत आहे ज्याला आता Neuroendocrine Tumours (NET's) म्हणून संबोधले जाते. २००५ मध्ये या कॅन्सरवर एक Targeted Treatment (Lutate) आली व मी त्याच्या Clinical trial मध्ये सहभागी झाले.

Lutate हे एक Radioactive fluid असून सिरिद्वारे ते शरीरात प्रविष्ट होते. याचा कोर्स पूर्ण झाल्यावर माझ्या बऱ्याचशा ग्रंथी नाहीशा झाल्या होत्या किंवा मोठ्या प्रमाणात कमी झाल्या होत्या. आता मी दर २ वर्षांनी Chromogranin - A (कॅन्सरची रक्तातील सक्रियता बघण्यासाठी) ही तपासणी करते. आतापर्यंत ती नेहमीच नॉर्मल येत आहे.

माझा असा विश्वास आहे की, डॉ. सरदेशमुख, त्यांची संपूर्ण टीम व आयुर्वेद यामुळेच मी आज एक स्वस्थ व आनंदी आयुष्य जगत आहे व मला दिलेल्या आयुष्याच्या मुदतीपेक्षाही मी जास्त जगले आहे. या

सर्वांमुळे मला नवीन निघालेल्या Lutate चिकित्सेला सहन करण्याचे बळ मिळाले. यासाठी मी नेहमीच ऋणी राहीन.

कॅन्सरसोबतच्या या प्रवासात मी अनेक कल्पनेच्या पलीकडे असलेल्या गोष्टी अनुभवल्या आहेत. या सर्व अनुभवांचा मला खूपच फायदा झाला आहे.

माझ्यासाठी कॅन्सर हे एक प्रकारचे वरदान आहे व मी माझ्या आयुष्याकडे अतिशय सकारात्मक रीतीने बघायला शिकले आहे.



आहार - आयुर्वेदिक दृष्टिकोन : भाग - २

जेवण कसे असावे ?

आहारीय पदार्थांचे गुणधर्म, शरीरावर होणारा परिणाम, अन्न शिजवताना त्याच्यावर केल्या जाणाऱ्या वाफवणे, उकडणे, तळणे, घुसळणे इ. प्रक्रिया, दोन किंवा जास्त आहारीय पदार्थ एकत्र करताना त्यांचा आपापसात होणारा संयोग शरीराला हितकर आहे की अहितकर हा विचार करणे अत्यंत गरजेचे ठरते.

१. आहार सहाही चर्वींनी युक्त असावा. म्हणजेच गोड, आंबट, खारट, तिखट, कडू व तुरट म्हणजे सर्व पोषक घटक शरीराला मिळतात.
२. चर्वीनुसार प्रथम गोड पदार्थ नंतर आंबट, खारट व शेवटी तिखट, कडू व तुरट चवीचे पदार्थ खावेत.
३. आजकाल “स्वीट-डिश” शेवटी खातो, ती जर सुरुवातीलाच खाल्ली तर अधिक चांगले !
४. आहारातील प्रत्येक पदार्थांचे प्रमाण हे ही ठराविकच असावे. उदा. चटणी, लोणचे हे भाजी एवढे व भाजी चटणी एवढी खाणे योग्य नाही.
५. जेवणाचे पदार्थ ६ प्रकारचे असतात -
 - चोखून खाण्याचे - उदा. ऊस, संत्री इ.
 - पिण्याचे - उदा. दूध, पाणी इ.
 - मोठे तुकडे करून खाण्याचे - उदा. लाडू
 - चाटून खाण्याचे - उदा. मध, च्यवनप्राश
 - खाण्याचे - उदा. भात, पोळी
 - चावून बराच वेळ तोंडात ठेवून खाण्याचे - उदा. चणेअशाप्रकारचा सहा प्रकारचा आणि सहा रसांनी युक्त आहार हा सर्वगुणसंपन्न असणारच !
६. ज्या प्रदेशात आपण रहातो तेथील हवामान, पाणी, मिळणारे आहारीय पदार्थ यांचा विचार आहाराच्या बाबतीत महत्त्वाचा !
७. सर्वात शेवटी जी व्यक्ती आहार सेवन करणार त्या व्यक्तीची प्रकृती, जेवण्याची क्षमता, पचवण्याची क्षमता, पचनशक्ती, तिला काय मानवते, काय मानवत नाही या सर्व गोष्टींचा विचार करून घेतलेला आहार हा पथ्यकर असणारच !

घेतलेले जेवण जर अंगी लागावे असे वाटत असेल तर -

- जेवण हे नेहमी गरम, ताजे व पुरेसे ओलसर आणि प्रमाणातच घ्यावे.
- स्वतःच्या प्रकृतीला काय मानवते, काय मानवत नाही याचा विचार करून प्रसन्न चित्ताने व एकाग्रतेने जेवावे.
- भोजन करताना अति हास्यविनोद, वादविवाद, रागवारागवी या गोष्टी टाळाव्यात. अन्यथा पचनावर परिणाम होतो.
- जेवण हे खूप घाईने किंवा खूप सावकाश रेंगाळत करू नये.
- शुभचिंतक, मित्रपरिवार यांच्यासह भोजनाचा आस्वाद प्रसन्न वातावरणात घ्यावा.
- जेवताना स्वच्छता ही आवश्यकच!
- बेचव, करपलेले, शिळे, आंबवलेले, आंबलेले पदार्थ खाऊ नयेत.
- जेवायचे ताट प्रशस्त असावे. ताटात पदार्थही व्यवस्थित वाढलेले असावेत. म्हणजे प्रत्येक पदार्थाचा मनापासून आस्वाद घेता येतो.
- भोजनाची जागा एकांतात, रम्य, सुशोभित, पवित्र, स्वच्छ, वाहतूकीच्या मार्गापासून अलिप्त असावी.
- जेवायला बसण्याचे आसन उंच असावे. त्यापेक्षा उंचीवर जेवणाचे ताट असणे योग्य होय.
- भर उन्हात, अंधारात, झाडाखाली, अंधरुणावर जेवण करू नये. भोजनसमयी शरीर व मन स्वच्छ व निश्चिंत असावे.
- जेवण करताना एकाग्रचित्ताने जेवावे. जेवण करताना रेडिओ, टी.व्ही., मोबाईलचा वापर करू नये.

आजकालच्या फास्टफूड संस्कृतीत व हातावर जेवायची डिश सावरण्याची कसरत करत संगीताच्या गोंगाटात केले जाणारे जेवण यात कुठेच बसत नाही. या सर्व प्रकारामुळे आम्लपित्त (हायपर अॅसिडिटी), पोटदुखी, मलावष्टंभ, अपचन, अजीर्ण, लठ्ठपणा या सर्व विकारांचे प्रमाण खूप वाढलेले आढळते.

गुलकंद



गुलाबाच्या पाकळ्या आणि साखरेचे मिश्रण करून तयार केलेला गुलकंद चवीला अवीट आणि आरोग्याला हितकारी आहे. जसा जसा उकाडा वाढायला लागतो, तसतसे पित्त, जळजळ, उष्मघात यासारखे आजार डोके वर काढायला सुरुवात करतात. पित्त व उष्णतेच्या विकारापासून सुटका करण्यासाठी गुलकंद घेणे हितकारक

गुलकंद शरीरात थंडावा निर्माण करण्यास मदत करतो. वाढत्या उष्णतेमुळे शरीरात होणारा दाह कमी करण्यास मदत होते तसेच शरीरात वाढणाऱ्या उष्णतेमुळे पित्त, जळजळ यासारख्या समस्यापासून आराम मिळतो. गुलकंद हे उन्हाळ्यात उर्जा देणारे एक उत्तम टॉनिक आहे.

औषधी वनस्पती - गुलाब



गुलाब (Rosa centifolia) हे Rosaceae कुळातील काटेरी क्षुप आहे. हे क्षुप ६.१५ सेमी. पासून ३ मीटर उंचीचे असते. फांद्यांना काटे असतात. पानांच्या कडा दंतूरित असतात. फुलांच्या रंगात अनंत छटा असतात. गुलाबाच्या पाकळ्यांमध्ये औषधी गुणधर्म असतात. गुलाब हा शीत गुणांचा असल्याने पित्ताचे व उष्णताजन्य विकार, त्वचाविकार, डोळ्यांची जळजळ व रक्ताच्या विकारांमध्ये याचा प्रामुख्याने उपयोग केला जातो. गुलाबाच्या पाकळ्या सारक असल्याने उष्णतेमुळे उद्बवलेल्या मलविबंधात लाभदायी! तसेच घामामुळे निर्माण होणाऱ्या दुर्गंधीत ही गुणकारी आहेत.

कॅन्सरच्या रुग्णांमध्ये केमोथेरपी व रेडिएशन मुळे निर्माण होणारा अंतर्दाह कमी करण्यास उपयुक्त आहे.

या अंकातील सर्व उपाय आयुर्वेदिक वैद्यांच्या मार्गदर्शनाखाली 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

विश्वशांति धाम, केसनंद रोड, वाघोली, पुणे - ४१२२०७,

फोन : ०२०-६७३४६००० / ९५४५५०८८९०

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

आयुर्वेद महाविद्यालय : ०२०-६७३४६१५२

आयुर्वेद हॉस्पिटल अँड रिसर्च सेंटर : ०२०-६७३४६१०४ / ६१३०

इंटीग्रेटेड कॅन्सर ट्रीटमेंट अँड रिसर्च सेंटर : ०२०-६७३४६००० / ६१२१

अथर्व नेचर हेल्थकेअर प्रा.लि. : ०२०-२०२६१३६४, ८४४६००१३७६

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