



भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्ट



विश्वशांति Vishwashanti Vrittant

अंक : ८

एप्रिल २०१९

भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्ट

भारतीय संस्कृती दर्शन ही संकल्पनाच थोडी आगळी आहे. प्राचीन काल व सध्याचा आधुनिक काल यांचा सुवर्णमध्य साधण्याची ही मोठी जबाबदारीच आहे.



भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्टचा लोगो हा भारतीय संस्कृती दर्शनाचा उदात्त हेतू दर्शविणारा आहे. या लोगोत - वेद, शास्त्र, पुराण, विद्या व कला या भारतीय संस्कृतीच्या पायाभूत अंगाचा समावेश आहे.

आज संपूर्ण जग हे दहशतवाद, हिंसाचार, नैसर्गिक आपत्ती, दारिद्र्य, विषमता याने पोळून निघाले आहे. अशा या अस्थिर व अशांततामय वातावरणात ॐ स्वरूपी ज्ञानसागराचा प्रसार होणे आवश्यक आहे.

यासाठी ४ वेद, ६ शास्त्रे, १८ पुराणे, १४ विद्या व ६४ कला अशा विविधांगांनी समुद्र अशा भारतीय संस्कृतीचे जतन व पुनरुज्जीवन करणे गरजेचे आहे.

वेद, शास्त्र, पुराणे, विद्या व कला यांच्या शास्त्रशुद्ध अध्ययनानेच, शांतता व मांगल्य यांचे प्रतीक असणाऱ्या ॐ स्वरूपी ज्ञानाची सर्व विश्वात जाणीव निर्माण होईल व या ज्ञानाचा प्रकाश संपूर्ण विश्वात पसरून, संपूर्ण विश्व या प्रकाशात न्हाऊन ज्ञानतृप्त होईल. या स्वप्नाची परिपूर्ती करण्यासाठी भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्ट कटिबद्ध आहे. लोगोतील ॐ, विश्वरूपी गोल व सूर्य हेच दर्शविणारा आहे. लोगोतील प्रतीकात्मक समुद्र ॐ स्वरूपी ज्ञान सातासमुद्रापार नेण्याचा मनोदय व्यक्त करीत आहे. आयुर्वेद रुग्णालय व संशोधन केंद्र, इंटिग्रेटेड कॅन्सर ट्रीटमेंट अण्ड रिसर्च सेंटर, आयुर्वेद महाविद्यालय, पंचकर्म हॉस्पिटल या विविध शाखांच्या रूपाने भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्टचा ज्ञानयज्ञ अखंड व अविरत सुरु आहे.

वेद - वेद हे भारतीय धर्माचे व संस्कृतीचे मूलाधार ग्रंथ आहेत. जगातील पहिले वाड्मय म्हणून वेदांकडे आदराने पाहिले जाते.

व्युत्पत्ति - वेद हा शब्द 'विद' या धातूपासून भाव, कर्म व करण या अर्थी धत्र प्रत्यय लागून तयार झालेला आहे. यावरुन 'वेद' या शब्दाचा अर्थ ज्ञान, ज्ञानाचा विषय किंवा ज्ञानाचे साधन असा होतो. असणे, मिळवणे, ज्ञान करून घेणे किंवा पहाणे असे विद धातूचे अनेक अर्थ आहेत.

व्याख्या : ज्ञान, ज्ञानाचा विषय किंवा ज्ञानाचे साधन म्हणजे वेद. वेद म्हणजे असे शब्द की ज्या ठिकाणी स्वरोच्चार बरोबर झाल्यास फल उत्पन्न करण्याची गूढ शक्ती वास करते किंवा ज्या शब्दसमूहाच्या द्वारे अव्यक्त विचार व्यक्त होतात, तो शब्दसमूह म्हणजे 'वेद' होय. लौकिक व अलौकिक ज्ञानाचे साधन म्हणजे वेद.

वेदाचे लक्षण : इष्टप्राप्त्यनिष्टप्रिहारयोरलौकिकमुपायं यो ग्रन्थो वेदयति स वेदः।

ईप्सित फलाची प्राप्ती आणि अनिष्ट गोष्ट दूर करण्याचा मानवी बुद्धीला अगम्य असा जो उपाय जो ग्रंथ दाखवून देतो त्याला वेद असे म्हणतात.

वेदांची उत्पत्ती : वेदांच्या निर्मितीचे वर्णन करताना ते परमेश्वराच्या मुखातून बाहेर पडलेले शब्द आहेत असे म्हटले आहे.

पुराणांमध्ये ब्रह्मदेव म्हणून उल्लेख केलेल्या देवतेस वैदिक वाड्मयात 'प्रजापती' असे म्हटले आहे. प्रजापतीने सृष्टी उत्पन्न केली आणि तिच्या कल्याणासाठी वेदवाड्मय निर्माण केले.

प्रजापतीने आपल्या निःशासाबरोबर वेद उत्पन्न केले, असाही उल्लेख सापडतो. प्रजापतीचा हा हुंकार प्रथम ऋषींनी ऐकला म्हणून त्या हुंकाराला म्हणजेच वेदाला 'श्रुती' असेही म्हटले जाते.

....क्रमशः

आयुर्वेद यश्चिय



भारतीय संस्कृती ही सर्वार्थाने समृद्ध व प्राचीन अशी संस्कृती आहे. ऋग्वेद, अथर्ववेद, सामवेद व यजुःवेद या चार वेदांवर मूलतः आधारलेली ही संस्कृती चिरंतन आहे. ज्ञानाचे भांडार असणाऱ्या या ४ वेदांपैकी आयुर्वेदाला अर्थवेदाचा उपवेद म्हणून ओळखले जाते.

आयुर्वेद म्हणजे 'आयुषः वेद' म्हणजेच आयुष्यासंबंधीचे ज्ञान असणारे शास्त्र. हितकर आयुष्य व अहितकर आयुष्य, सुखी आयुष्य व दुःखी आयुष्य हे ज्यात सांगितले आहे, शरीराला हितकर व अहितकर अशा आहार - विहार व आचरणाचे विवरण ज्यात केले आहे व आयुर्मानासंबंधीचे वर्णन ज्यात आहे असे शास्त्र म्हणजे आयुर्वेद शास्त्र होय. आयुर्वेदाच्या निर्मितीचा मागोवा घेत असताना दैवी व दिव्य मानुष (ऋषी) परंपरेचा अनोखा संगम दिसून येतो. सृष्टिकर्त्या ब्रह्मदेवाने सृष्टी निर्मिती पूर्वीच पुढे निर्माण होणाऱ्या सृष्टीच्या उपयोगासाठी आयुर्वेद शास्त्राची रचना केली होती. म्हणूनच अनादि कालापासून चालत आलेल्या या शास्त्राचे शाश्वत शास्त्र असे वर्णन केले आहे. ब्रह्मदेवाने हे ज्ञान सृष्टीचे पालन करणाऱ्या प्रजापतीस दिले. प्रजापतीने हे ज्ञान देवांचे वैद्य असणाऱ्या अश्विनीकुमार या दोन दिव्य वैद्यांना दिले. या दिव्य वैद्यांनी आयुर्वेदरूपी ज्ञानाचा कुंभ इंद्र देवास सुपूर्द केला. अशारीतीने इंद्रापर्यंतचा आयुर्वेदावतरणाचा स्त्रोत हा दैवी स्त्रोत आहे. त्यापुढे मात्र दिव्य मानुष अर्थात ऋषींचा स्त्रोत सुरु होतो.

विविध रोगांनी पीडित झालेल्या प्रजेच्या कष्टमय जीवनाने दुःखी झालेल्या ऋषींनी आयुष्याचे रक्षण करणाऱ्या या शास्त्राचे ज्ञान इंद्राकडून प्राप्त करून घेतले व आपल्या शिव्यर्वगपर्यंत पोहचवले. अशा रीतीने या अनादि, शाश्वत शास्त्राचा अखंड स्त्रोत सुरु झाला. 'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम् आतुरस्य व्याधि परिमोक्षः।' हे या आयुर्वेद शास्त्राचे मुख्य प्रयोजन आहे. 'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्' म्हणजे स्वस्थ वा निरोगी व्यक्तीचे स्वास्थ्य टिकवणे होय. 'आतुरस्य व्याधि परिमोक्षः' म्हणजे रोगी व्यक्तीच्या रोगाचा नाश करून त्याला निरोगी बनविणे. या दोन प्रयोजनांच्या प्राप्तीसाठी आयुर्वेद सदैव कटिबद्ध आहे.

हल्ली एड्स, हिपॅटायटिस बी - सी इ. अनेक नवनवीन व्याधी उत्पन्न होत आहेत. याचा प्रतिकार करण्यासाठी संपूर्ण जगभर Preventive Medicine चे वारे वहाण्यास सुरुवात झाली आहे. या पार्श्वभूमीवर स्वास्थ्य रक्षणास महत्व देणाऱ्या आयुर्वेद शास्त्राचे द्रष्टेपण निश्चितच प्रशंसनीय आहे. आयुर्वेदिक ग्रंथातील संदर्भानुसार मनुष्याच्या अल्प आयु व बुद्धीचा विचार करून आयुर्वेदाचे आठ अंगात विभागात विभाजन करण्यात आले. हे विभाजन वैदिक काळानंतर करण्यात आले. या आठ विभागांना 'अष्टांग' असे म्हटले जाते. या आठ शाखांनी युक्त अशा आयुर्वेदाला म्हणूनच 'अष्टांग आयुर्वेद' असे म्हटले जाते.

आयुर्वेदाचे हे आठ विभाग पुढीलप्रमाणे -

- कायचिकित्सा** - 'काय' म्हणजेच जाठराग्नि, अर्थात अन्नपचनासाठी आवश्यक असणारी शरीरातील जीवनदायी शक्ती. या पचनशक्तीच्या बिघाडामुळे संपूर्ण शरीराला व्याप्त करणाऱ्या ज्वर, यक्षमा (क्षय), कुष्ठ (त्वचाविकार) इ. सार्वदेहिक व्याधी उत्पन्न होतात. या व्याधींची चिकित्सा या विभागात अंतर्भूत आहे. चिकित्सा करत असताना रुग्णाच्या शरीरातील वाढलेले / दुष्ट झालेले दोष, त्यामुळे बाधित धातू / अवयव, रुग्णाचे रहाण्याचे स्थान, रुग्णाचे व व्याधीचे बल, रुग्णाची पचनशक्ती व मनोबल इ. अनेक मुद्द्यांचा सांगोपांग विचार करण्याबाबतचे मार्गदर्शन या विभागात केले आहे.
 - बालचिकित्सा** - या अंगात बालक - स्वास्थ्य व बालकाचे पालनपोषण करणारी माता व धात्री यांच्या स्वास्थ्य रक्षणाचा विस्तृत विचार आहे. कुमार व भृत्य म्हणजे कुमाराचे पोषण करणाऱ्या माता वा धात्री. या उभयतांच्या स्वास्थ्य रक्षणाचे वर्णन या शाखेत असल्याने याला कौमारभृत्य तंत्र असेही म्हटले जाते. बालक व माता यांचे विकार व त्यांची चिकित्सा, बालकांमध्ये दूषित स्तनपानाने निर्माण होणारे विकार तसेच ग्रहोत्पन्न विकारांची चिकित्सा या शाखेत दिली आहे.
 - ग्रहचिकित्सा** - देव, गंधर्व, असुर, यक्ष, अप्सरा आर्द्दीच्या बाधेमुळे निर्माण होणारे व्याधी व त्यांची शांतिपाठ, बलिदान, हवन इ. द्वारे केली जाणारी चिकित्सा या विभागात समाविष्ट होते.
 - उर्ध्वांग चिकित्सा** - उर्ध्वांग म्हणजेच शिर, कान, नाक, मुख, नेत्र हे मानेच्या वरील अवयव. या अवयवांचे विकार व त्यांची चिकित्सा या विभागात सांगितली आहे. शलाकायंत्रांचे स्वरूप व त्यांना वापरण्याविषयीचे मार्गदर्शन या विभागात असल्याने याला 'शलाक्य तंत्र' असे ही म्हटले जाते.
 - शल्यचिकित्सा** - शरीरामध्ये प्रवेश केलेल्या धूलिकणादि बाह्य वस्तू वा शरीरातीलच एखादा अवयव पीडिकर बनल्यास त्याला 'शल्य' असे म्हटले जाते. शल्यचिकित्सा या विभागात शल्यनिर्हरण यंत्र, शस्त्र, क्षार व अग्नि कर्माने करण्याचे मार्गदर्शन सविस्तर केले आहे. ग्रण विषयीचे विस्तृत वर्णन ही या विभागात दिसून येते.
 - अगदतंत्र** - 'अगद' म्हणजे विष. साप, कीटक, उंदीर आर्द्दीच्या दंशाने निर्माण होणाऱ्या लक्षणांचे व त्यावरील चिकित्सेचे वर्णन या शाखेत केले आहे.
 - रसायनतंत्र** - दीर्घकाळ पर्यंत तारुण्यावस्था स्थापन करणे हे या विभागाचे उद्दिष्ट आहे. यासाठी आयु, धारणा शक्ती, बल यांची वृद्धी करून शरीराची रोग - प्रतिकारक शक्ती वाढविण्याबाबतचे मार्गदर्शन या विभागात केले आहे.
 - वाजीकरण तंत्र** - या विभागात अल्पवीर्य, दुष्टवीर्य, क्षीणवीर्य व शुष्कवीर्य रुग्णांमध्ये वीर्यपुष्टी, वीर्यशोधन, वीर्यवृद्धी व वीर्योत्पादन करणे, मैथुनेच्छा वाढविणे या बाबतचे मार्गदर्शन आहे. सुदृढ व निरोगी अपत्यप्राप्ती साठीच्या उपायांचे वर्णन ही या विभागात केले आहे.
- वरील आठ विभागांपैकी कायचिकित्सा या अंगाचा पूर्णतः, तर बालचिकित्सा, शल्य - शलाक्य आर्द्दीचा अंशातः उपयोग व्यवहारात केला

जातो. अगदतंत्र, ग्रहविद्या आदी उर्वरित आयुर्वेदांगांच्या विकासासाठी विविध शासकीय, निम-शासकीय, अशासकीय संस्था कार्यरत आहेत. परकीय आक्रमणामुळे तसेच तक्षशिला, नालंदा व विक्रमशीला या प्राचीन विद्यापीठाच्या विधवंसामुळे आयुर्वेदाचे बरेच वाडमय लुप्त झाले. सध्या उपलब्ध असणाऱ्या आयुर्वेदिक वाडमयापैकी काही ग्रंथांचे बृहत्त्रयी व लघुत्रयी असे विभाजन करण्यात आले आहे.

अ) बृहत्त्रयी - हे आयुर्वेदाचे आधारभूत असे तीन ग्रंथ आहेत.

१. चरकसंहिता - कायचिकित्सा तंत्राचा हा मुख्य ग्रंथ आहे.
 २. सुश्रुतसंहिता - शल्यचिकित्सेचा हा मार्गदर्शक असा प्रमुख ग्रंथ आहे.
 ३. अष्टांगसंग्रह व अष्टांगहृदय - कायचिकित्सा व शल्यचिकित्सा या दोन शाखांचा सुवर्णमध्य असणारे व व्यवहारात अधिक उपयोगित्व असणारे असे हे २ ग्रंथ आहेत.
- ब) लघुत्रयी - या तीन ग्रंथांची रचना मध्ययुगात झालेली असून हे बृहत्त्रयीवर आधारित आहेत.
१. माधवनिदान - व्याधींचे निदान करण्यास मार्गदर्शक असा ग्रंथ आहे.
 २. शार्ङ्गधरसंहिता - आयुर्वेदाच्या आठही अंगांचा व विशेषत्वाने औषध निर्मितीचा विचार या ग्रंथात आहे.
 ३. भावप्रकाश - या ग्रंथात वनस्पतींचे गुणधर्म व उपयुक्तता या विषयी सविस्तर माहिती आहे.

आयुर्वेदाचा अभ्यास करु इच्छिणाऱ्यांनी या ग्रंथांचे अवलोकन केल्यास 'सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु, सर्वे सन्तु निरामयः' हा उद्देश सफल होणे कठीण नाही.



व्याधा कॅन्सर रुग्णांच्या - फुंकर आयुर्वेदाची रुग्णानुभव - ६



Name - SAK	Sex - Female		
Type of Cancer	CA Left Breast, Stage II, Grade III, ER-PR - Negative (March 1998) Sternal mets (November 2005)		
Age at diagnosis	44 years (1998)	Date of diagnosis	31/03/1998
Present age	64 years (2018)		
Duration of Ayurvedic treatment			
<ul style="list-style-type: none"> • 2 months (Sept. 2000 to Oct. 2000), again Ayurvedic treatment started in Year 2006. • 12 years 3 months (Mar. 2006 to May 2018, patient still under treatment). 			
Panchakarma treatment			
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Set - Basti - Jul. 2016 			
Status at enrollment w.r.t. Conventional treatment			
<ul style="list-style-type: none"> • Year 2000 - Post Surgery, Post Chemotherapy. • Year 2006 - Post Radiation for sternal metastasis. 			
Details of Conventional treatment			
<ul style="list-style-type: none"> • Surgery - Left Breast Modified Radical Mastectomy with axillary clearance - 06/04/1998. • Chemotherapy - 6 cycles - May 1998 to Aug. 1998. • Radiotherapy - Jan. 2006. • Hormonal Treatment - Jan. 2006 to Aug. 2008. • Patient is on regular follow-up of Oncologist. 			
Outcome of adjunct Ayurvedic treatment			
<ul style="list-style-type: none"> • Remarkable improvement in Quality of Life. • In spite of aggressive nature of disease, patient under remission for last 12 years. 			
Survival (DFS / OS)			
<ul style="list-style-type: none"> • Patient has Overall Survival (OS) of 20 years and Disease Free Survival (DFS) of 12 years 5 months after sternal metastasis. • Reported 5 years Relative Survival Rate (RSR) in such cases is 22%, 10 years RSR 10%, 15 years RSR 7% and 20 years RSR 3%. 			

मी सुषमा कुमार, मुंबईला रहाते. मी सध्या साधु वासवानी इंटरनेशनल स्कूल, नवी मुंबई येथे स्पेशल एज्युकेटर म्हणून कार्यरत आहे.

१९९८ साली माझे स्तनाच्या कॅन्सरचे (सेंकंड स्टेज) निदान झाले. मग मी टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, मुंबई येथे गेले, तेथे मला कंप्लीट मॅस्टेक्टोमी (स्तन निर्हरणाचा) सल्ला दिला. मी ही शस्त्रक्रिया पूर्ण केली शिवाय केमोथेरेपीच्या ६ सायकल्सही घेतल्या.

वर्तमानपत्रातून मला डॉ. सरदेशमुख यांच्याविषयी समजले की, हे कॅन्सर विषयातील भारतातील सुप्रसिद्ध आयुर्वेद तज्ज्ञ आहेत. माझ्या पतीने त्यांच्या एका सहकाऱ्याला कॅन्सर झाला असता डॉ. सरदेशमुखांकडे पाठविले होते. या सहकाऱ्यास डॉ. सरदेशमुख यांच्या आयुर्वेद चिकित्सेचा फायदा झाला होता.

२००० साली मी डॉ. सरदेशमुख यांच्या किलनिकला भेट दिली. डॉ. वासंती गोडसे यांनी माझी संपूर्ण केस हिस्टरी नमूद केली. माझ्या आयुष्यातील हा एक मोठा निर्णयक टप्पा ठरला. ज्याप्रकारे डॉ. गोडसे यांनी मला काऊंसलिंग केले, माझ्या अर्ध्याधिक वेदना तेथेच बन्या झाल्या. टाटा मेमोरियल तेथे ट्रीटमेंट घेत असतानाच मी आयुर्वेदिक ट्रीटमेंट सुधा घेत होते. आयुर्वेदिक चिकित्सेमुळे मला अतिशय उत्साह वाटतो तसेच शारीरिक व मानसिक बल वाढल्याप्रमाणे वाटते. तरीही काही वर्षांनी मी ही ट्रीटमेंट सोडली. मला कुरेतरी असे वाटते की माझ्याकडून ही एक चूक या झाली. २००६ मध्ये माझ्या स्टर्नमवर एका गाठीचे निदान झाले. याचा मला प्रचंड त्रास झाला त्यासाठी मला टाटा मेमोरियल येथून ओरल केमोथेरेपी सुरु झाली. याचा परिणाम माझ्या पचनसंस्थेवर झाला व माझी हाडे कमकुवत झाली. लगेच यांनी डॉ. सरदेशमुख यांची चिकित्सा सुरु केली व ती अजूनही घेत आहे. माझ्या आजारपणात मी शारीरिक व मानसिक अनेक चढ-उतार अनुभवले, परंतु मला नेहमीच डॉ. सरदेशमुख, डॉ. गोडसे व डॉ. विनिता देशमुख यांचा आधार मिळाला व मार्गदर्शन लाभले. २०१५ साली मी पंचकर्म चिकित्सासुधा घेतली ज्यामुळे मला खूप फायदा झाला. येथे मला जे प्रेम व जिळ्हाला मिळाला त्यामुळे माझ्या आयुष्यात खरोखर चमत्कार झाला. यातून मी एकच शिकले की जरी आयुष्याचा काही भरवसा नसेल तरीही आपली काळजी घेणारी व योग्य मार्गदर्शन करणी लोकं जवळ असली की आपण कुठलीही वेदना सहज करू शकतो.

मी प्रत्येक कॅन्सर रुग्णाला सांगू इच्छिते की आपले निदान लपवण्याची किंवा त्याची लाज वाटण्याची अजिबात गरज नाही. यापेक्षा आपण सर्वांशीच याबद्दल मोकळेपणाने बोलले पाहिजे म्हणजे त्यांनाही या आजाराविषयीची माहिती कळते.

मी भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्टच्या इंटिग्रेटेड कॅन्सर ट्रीटमेंट अॅण्ड रिसर्च सेंटरच्या सर्व डॉक्टर टीमचे मनापासून आभार मानते.

औषधी वनस्पती - यष्टीमधु (ज्येष्ठीमधु)

यष्टीमधु (*Glycyrrhiza glabra*) ही Fabaceae कुळातील वनस्पती असून बहुवर्षायु झुडुप आहे. याची उंची २ मीटर पर्यंत वाढते. या वनस्पतीचे मूळ आयुर्वेदीय औषधांमध्ये वापरले जाते.



ही वनस्पती स्निग्ध गुणात्मक असल्याकारणाने खोकला, दमा, स्वरयंत्राचे विकार, अम्लपित्त, जठरातील व्रण, फुफ्फुसांचा कर्करोग यामध्ये उपयोग केला जातो. तसेच कॅन्सरग्रस्त रुणांमध्ये जखमा असल्यास (Ulceration) व्रण भरून येण्यास ज्येष्ठीमधु सिद्ध तेल व तूपाचा उपयोग होतो.

- नवजात बालकांपासून वृद्धांपर्यंत अशी सर्व वयोगटाला उपयुक्त व आवश्यक औषधी.
- ऋतुमध्ये बदल होताना अनेक लहान मुलांना सर्दी - खोकल्याचा त्रास जाणवतो. छाती कफाने दाटून येते. दम लागतो. अशावेळी ज्येष्ठीमधु चूर्ण $\frac{1}{4}$ चमचा + मध $\frac{1}{4}$ चमचा असे चाटण दिवसातून २-३ वेळा चाटवावे. कफ पडून छाती मोकळी होते.
- अति उष्ण पदार्थ सेवन केल्याने, औषधे गरम पडल्याने कित्येकदा तोंड येते. तोंडात, जीभेला छाले पडतात. सर्व पदार्थ तिखट लागतात, लाळ अधिक स्त्रवते. अशावेळी ज्येष्ठीमधाचे अतिशय सूक्ष्म चूर्ण + तूप एकत्र करून तोंडाला आतील बाजूने लावावे. तोंडातील जखमा भरून येतात.
- अम्लपित्ताचा त्रास होत असल्यास घशाशी आंबट येणे, छातीत जळजळणे इ. त्रास होत असल्यास $\frac{1}{4}$ चमचा ज्येष्ठीमधु चूर्ण तूपाबरोबर चाटवावे. सकाळ - संध्याकाळ २ वेळा हे औषध द्यावे. ८-१० दिवसात जळजळ कमी होते.
- ज्यांना व्यवसायामुळे अधिक बोलावे लागते, अशा व्यक्तींना घशाचे विकार - घसा दुखणे, आवाज बसणे वारंवार जाणवतात.

अशा व्यक्तींनी रोज $\frac{1}{2}$ चमचा ज्येष्ठीमधु चूर्ण + गरम दूध घ्यावे.

- कॉम्प्युटरवर काम करणारे, वेल्डिंग करणारे, इलेक्ट्रॉनिक्सच्या वस्तू हाताळणारे मेकॅनिक इ. व्यक्तींना रोज सूक्ष्म वस्तू तसेच चकचकीत प्रकाश या गोष्टी बघाव्या लागतात. डोळ्यावर अतिशय ताण येऊन डोळ्यांची शक्ती कमी होते. अशा व्यक्तींनी पाव चमचा त्रिफळा चूर्ण + पाव चमचा ज्येष्ठीमधु चूर्ण + $\frac{1}{2}$ चमचा तूप + $\frac{1}{4}$ चमचा मध असे चाटण रोज रात्री घ्यावे. डोळ्यांना बल मिळते.
- ज्येष्ठीमधु हे आवाजाला हितकर आहे. त्यामुळे गायकांनी, निवेदकांनी आवाजाचा गोडवा टिकवण्यासाठी रोज ज्येष्ठीमधसिद्ध दूध घ्यावे.
- ज्येष्ठीमधसिद्ध दूध कृती : ज्येष्ठीमधाची २-३ इंच लांब व करंगळीएवढ्या जाडीची कांडी ठेचून घ्यावी. १ चमचा ज्येष्ठीमधु चूर्ण + १ कप पाणी + १ कप दूध घालून उकळवून १ कप शिल्लक ठेवणे. गाळून कोमट असताना पिणे.
- खोकल्याची ढास लागत असेल व खोकला कोरडा असेल, अशावेळी ज्येष्ठीमधाची काडी चावून चावून खावी. त्याचा रस गिळावा. पूर्ण निरस होईपर्यंत कांडी चोखावी. आवश्यकता वाटल्यास गरम पाणी प्यावे. कफ सुटतो व ढास कमी होते.
- कधी कधी गरोदरपणात विशेष कारण नसताना गर्भाची वाढ नीट होत नाही. गर्भाचे वजन वाढत नाही. अशावेळी ज्येष्ठीमधु सिद्ध दूध + खडीसाखर घ्यावे. आहारात दूध, तूप, लोणी, भात इ. सात्विक आहार घ्यावा. बाळाची वाढ नीट होऊ लागते.
- भाजल्यामुळे त्वचेवर जखम होते. त्या ठिकाणी अतिशय आगही होत असते. अशावेळेस ज्येष्ठीमधसिद्ध तूप जखमेवर लावावे. जखम भरून यायला मदत होते, दाह देखील कमी होतो.

विशेष सूचना : अधिक प्रमाणात ज्येष्ठीमधु पोटात घेतल्यास उलटी होऊ शकते.

या अंकातील सर्व उपाय आयुर्वेदिक वैद्यांच्या मार्नदर्शनाखाली योजावेत.

❖ देणगीद्वारांना 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 अॅण्ड रिसर्च सेंटर : ०२०-६७३४६१०४ / ६९३०

इंटिग्रेटेड कॅन्सर ट्रीटमेंट अॅण्ड रिसर्च सेंटर : ०२०-६७३४६००० / ६९२१

अर्थर्व नेचर हेल्थकेअर प्रा.लि. : ०२०-२०२६९३६४, ८४४६००९३७६

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