



विश्वशांति Vishwashanti Vrittant

अंक : १०

जून २०१९

भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्ट

वेदांचे संस्कृती अभ्यासाच्या दृष्टीने महत्वः :

अथर्ववेदात वैद्यक शास्त्रातली प्रगती विशेषतः आयुर्वेदाविषयक अनेक संदर्भ सापडतात. वेदांचे वर्णन पाहिल्यावर, आपण भारतीय संस्कृतीच्या ‘शास्त्र’ या एका महत्वाच्या पायाभूत अंगाची माहिती करून घेणार आहोत.

१. प्रवृत्तिश्च निवृत्तिश्च पुंसां येनोपदिश्यते ।

तद्धर्मश्चोपदिश्यन्ते शास्त्रं शास्त्रचिदो विदुः ॥

कर्माच्या ठिकाणी प्रवृत्ती, निवृत्ती व माणसांचा धर्म या गोष्टी ज्यात उपदेशिलेल्या असतात, त्याला शास्त्रवेते ‘शास्त्र’ असे म्हणतात.

२. अनेकसंशयोच्छेदि परोक्षार्थस्य दर्शकम् ।

सर्वस्य लोचनं शास्त्रं यस्य नास्त्यन्थ एव सः ॥

शास्त्र हे अनेक संशयाचे निराकरण करून मानवाच्या स्थूल चक्षूंना अगम्य असा अर्थ अभिव्यक्त करते. त्यामुळे शास्त्र हाच सर्वांचा खरा डोळा आहे. तो ज्याला लाभला नाही तो अंध होय.

शास्त्रालाच ‘दर्शन’ अशी दुसरी संज्ञा आहे. ‘दृश’ या संस्कृत शब्दापासून ‘दर्शन’ हा शब्द तयार झाला आहे.

‘दृश्यते अनधैश्चतिदर्शनम् ।’

ज्याच्या मदतीने पाहिले जाते, त्याला ‘दर्शन’ असे म्हणतात. भारतामध्ये दार्शनिक विचारांचा उगम सर्वप्रथम वेदांपासून झाला. म्हणून वेदांना प्रमाणित मानून तयार झालेल्या दर्शनांना ‘वैदिक दर्शन’ असे म्हणतात. त्यांची संख्या सहा असून ‘षट्दर्शन’ नावाने प्रचलित आहे. ही वैदिक दर्शने परलोक व इश्वराला प्रमाणित मानून झाल्यामुळे त्यांना ‘आस्तिक दर्शने’ असेही म्हणतात.

गौतमस्यकणादस्य कपिलस्य पातञ्जले ।

व्यासस्य जैमिनेश्च दर्शनानिषडपेव हि ।

गौतम ऋषींचे न्यायदर्शन, महर्षी कणादांचे वैशेषिक दर्शन, कपिल मुर्नींचे सांख्यदर्शन, पातंजली मुर्नींचे योगदर्शन, महर्षी व्यासांची उत्तरमीमांसा व जैमिनींची पूर्वमीमांसा अशी ही सहा आस्तिक दर्शने होय.

१. गौतमांचे न्यायदर्शन - न्यायदर्शन हे पदार्थाचे ज्ञान करून देणारे शास्त्र आहे. प्रमाणांनी पदार्थाचे जे परीक्षण केले जाते, त्याला ‘न्याय’ असे म्हणतात. न्यायदर्शनात १६ पदार्थाचा विचार केलेला असून या १६ पदार्थाच्या ज्ञानासाठी प्रत्यक्ष, अनुमान, उपमान व शब्द अशी ४ प्रमाणे सांगितली आहेत. न्यायदर्शनाचे ५ अध्याय असून प्रत्येक अध्यायाचे दोन भाग केले आहेत, त्यांना आन्हिक असे म्हणतात.
२. कणादांचे वैशेषिक दर्शन - या दर्शनाचा प्रवर्तनकार उलूक ऋषींचा पुत्र, कणाद असल्याने या दर्शनाला कणाद दर्शन किंवा औलूक्य दर्शन असे म्हंटले जाते. या दर्शनामध्ये विशेष नामक पदार्थाची कल्पना केली असल्याने हे दर्शन वैशेषिक दर्शन म्हणून ओळखले जाते. वैशेषिककार जगातील सर्व वस्तूंना पदार्थ असे म्हणतात. या दर्शनानुसार प्रत्येक पदार्थ परमाणु पासून निर्माण झालेला असून परमाणुपेक्षा सूक्ष्माचे आस्तित्व नाही. दोन परमाणुंचे द्वयणुक, तीन द्वयणुकांचे त्र्यणुक होऊन या क्रमाने सृष्टीचा विकास होत असतो, असे त्यांनी प्रतिपादन केले आहे. वैशेषिक दर्शनाचे १० अध्याय असून त्यात ३७० सूत्रे आहेत. या दर्शनात सप्त पदार्थाचे भेदांसहित वर्णन केले आहे.
३. कपिल मुर्नींचे सांख्यदर्शन - या दर्शनाने सर्वप्रथम २५ तत्वांची गणना केली, गणनेला ‘संख्या’ असेही नाव आहे. संख्येला प्राधान्य दिल्याने या दर्शनाला ‘सांख्य दर्शन’ असे म्हणतात. अथर्ववेदकाली प्रादुर्भूत झालेले हे दर्शन शुद्ध बुद्धीप्रामाण्यावर आधारित आहे. या दर्शनाचे प्रवर्तक कपिलमुनी यांच्या विषयीची माहिती अनुपलब्ध आहे. ‘सांख्य’ म्हणजे विवेकज्ञान. प्रकृती व पुरुष याबाबतीत अनभिज्ञ माणूस जन्म - मृत्युच्या फेच्यात सापडतो. परंतु जेव्हा माणसाला पुरुष (जीव) हा प्रकृतीपेक्षा स्वतंत्र व भिन्न आहे. या

व्यथा कॅन्सर रुग्णांच्या - फुंकर आयुर्वेदाची रुग्णानुभव - C

Name - SRL		Sex - Female
Type of Cancer	High Grade Serous Adenocarcinoma of Ovary Stage III C	
Age at diagnosis - 47 years (2004) Present age - 61 years (2018)	Date of diagnosis - 20/04/2004	
Duration of Ayurvedic treatment		12 years (May 2006 to May 2018, patient still under Ayurvedic treatment).
Panchakarma treatment		1 st Set - Basti - Dec. 2007. 2 nd Set - Basti - Feb. 2010. 3 rd Set - Basti - Mar. 2010. 4 th Set - Basti - Oct. 2010. 5 th Set - Basti - Jul. 2012. 6 th Set - Basti - Jun. 2014. 7 th Set - Basti - Feb. 2015. 8 th Set - Basti - Feb. 2017. 9 th Set - Basti - Dec. 2017.
Status at enrollment w.r.t. Conventional treatment		Post Surgery, Post Chemotherapy, Ongoing Oral Chemotherapy.
Details of Conventional treatment		<ul style="list-style-type: none"> Surgery - Hysterectomy done with ovarian dissection on 13/09/2004. Chemotherapy - 6 cycles - Jun. 2004 to Nov. 2004. Oral Chemotherapy - Aug. 2004 to Oct. 2006. Patient on regular follow up with Oncologist at ICR, Wagholi, Pune.
Outcome of adjunct Ayurvedic treatment		<ul style="list-style-type: none"> Remarkable improvement in Quality of life. In spite of aggressive nature of the disease, no recurrence or metastases of cancer since Oct. 2006.
Survival (DFS / OS)		<ul style="list-style-type: none"> Patient has Disease Free Survival (DFS) for 13 years 6 months. Reported 5 years Relative Survival Rate (RSR) in such cases is 39% and 10 years RSR is 23%.

मी एक गृहिणी आहे. माझे वय ६२ वर्ष आहे. मला २००३ साली फक्त एक वर्ष थंडी तापाचा त्रास झाला होता. त्यातून ओळखीचा कॅन्सरचे निदान झाले. त्यानंतर खडतर प्रवास सुरु झाला. ऑपरेशन, केमो यामुळे सर्व जीवन बदलून गेले. यातून पार पडल्यावर मनःशांतीसाठी एखाद्या देवळात जावे तसे वाघोलीतील दवाखान्यात गेले. तेथील औषधेपचार आणि पंचकर्मामुळे मला नवजीवन मिळाले आणि त्यामुळे मी आजसुध्दा सर्व जबाबदारी पार पाढून माझे जीवन खूप छान जगते आहे. याचे सर्व श्रेय डॉ. सरदेशमुख सर, देशमुख मॅडम, गुजर मॅडम आणि सर्व डॉक्टर्स, सिस्टर्स, मामा, मावशी यांना देते आणि या सर्वांची मी आयुष्यभर ऋणी राहील.

हार्दिक अभिनंदन
आपल्या महाविद्यालयातील विद्यार्थी कु. श्रुतकिर्ती जिंदे (तृतीय वर्ष बी.ए.एम.एस.) व

कु. कुशाल फुंदे (चतुर्थ वर्ष बी.ए.एम.एस.) यांना पोद्धार आयुर्वेद महाविद्यालय मुंबई तर्फे २ मे २०१९ रोजी आयोजित 'आयुर्वेद सौहार्द' या राज्यस्तरीय स्पर्धेत पोस्टर प्रेझेंटेशन (विषय : Lifestyle Disorder & It's Management according to Ayurveda) यासाठी तृतीय क्रमांकाचे पारितोषिक मिळाले. त्याबद्दल या विद्यार्थ्याचे संस्थेतर्फे हार्दिक अभिनंदन.

भारतीय संस्कृति दर्शन द्रस्ट तर्फे
मनःपूर्वक अभिनंदन!!



भारतीय संस्कृति दर्शन द्रस्ट

२

भारतीय संस्कृति दर्शन द्रस्ट तर्फे
मनःपूर्वक अभिनंदन!!



विश्वशांति वृत्तांत - जून २०१९



किचनची शिकवणी

ठरवलच जर मनापासून,
तर कुठे ही शिकता येत.
किचन मधील प्रत्येक भांड,
काहीतरी शिकवून जात.

परात मोठी पातेली,
सारच सामावून घेतात.
मन मोठ करा असच,
जणू ते सांगत असतात.

नात कस जपायच हेच,
कप बशी सहज शिकवते.
कपाकडून काही चुकले,
तर बशी मात्र सांभाळून घेते.

गाळणी, चाळणी व झारी,
निवडकपणा शिकवतात.
हव तेच तिथी निवडतात,
नको ते बाजूला करतात.

वेळेच नियोजन कसं करावं,
हेच तर कूकर शिकवत असतो.
एकाच वेळी डाळ, भात शिजवतो,
आणि बटाटा ही उकडून देतो.

मिळून मिसळून रहा असे,
मिक्सर नेहमीच सांगतो.
मिळेल त्या सगळ्यांना तो,
मस्त एकजीव करून टाकतो.

विळी, सुरी आणि किसणी,
विषय सहज करायला शिकवतात.
मोठ्या आज्ञ्या बारीक चिरताना,
सतत याचीच आठवण देतात.

चमचा, ढवणा चिमटा,
सावधगिरी शिकवत असतात.
स्वतः उष्णता सोसताना ते,
आपला हात मात्र वाचवतात.

भांडी ठेवण्याची मांडणी,
सुव्यवस्थापन दाखवून देते.
तीच्या असल्यामुळेच पटकन,
हवी ती वस्तू हाती मिळते.

परत किचनमध्ये जाताना,
आता आदरानेच तुम्ही जा.
अजून काय शिकता येईल?
तेही नक्कीच शोधून पहा.



लक्षात ठेवावे असे



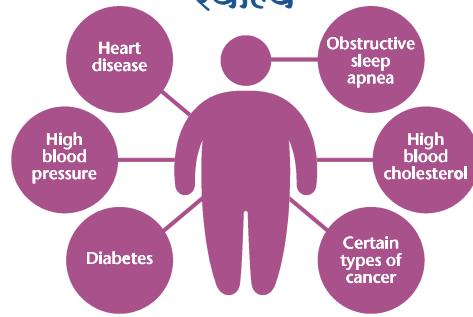
स्वस्थ व्यक्तीला स्वास्थ्यरक्षणासाठी व आजार झाल्यास व्याधी नाशासाठी पंचकर्म ही अतिशय प्रभावी चिकित्सा आहे. परंतु ही चिकित्सा वैद्यकीय मार्गदर्शनाखाली काळजीपूर्वक करणे आवश्यक आहे. स्वस्थ व्यक्तींनी शरीरशुद्धीसाठी दरवर्षी खालील पंचकर्म करावीत.

- वसंत ऋतू - वमन (उलटीचे औषध देऊन उलटी करविणे)
- वर्षा ऋतू - बस्ति व नस्य (बस्ति - औषधी काढ्याचा किंवा तेलाचा एनिमा, नस्य - नाकपुडीत औषधी तेलाचे व तूपाचे थेंब टाकणे)
- शरद ऋतू - विरेचन व रक्तमोक्षण (विरेचन - जुलाबाचे औषध देणे, रक्तमोक्षण - दूषित रक्त शरीराबाहेर काढणे)



विकलची दुख्यणी

स्थौल्य



आज काल ओबेसीटी विलनिक ही काळाची गरज झाली आहे. वजन कमी करणे हे एक मोठे शिवधनुष्यच असते. आजच्या आधुनिक जीवनशैलीने बहाल केलेला 'स्थौल्य' हा एक विकार आहे.

मांसाहार, चीझ, पनीर यासारख्या पचनास जड, तेलकट पदार्थाचे वारंवार व अतिप्रमाणात सेवन, व्यायामाचा अभाव, दुपारी जेवणानंतर झोप घेणे, बैठे व्यवसाय, सुखासीनता यामुळे शरीरात मेद संचिती होऊन स्थूलता वाढते.

'वाढता वाढता वाढे, भेदिले शून्यमंडळा!' अशी शरीराची स्थिती होते. यामुळे शरीराला जडपणा, अनुत्साह, चालताना-जिना चढताना धाप लागणे, अति प्रमाणात घाम येणे, वारंवार भूक लागणे, शोष पडणे, रक्तदाब वाढणे, हृद्रोग ही लक्षणे दिसून येतात. अशा वेळी लंघन करणे, पचण्यास हलका आहार घेणे लाभदायक ठरते. तेलकट पदार्थ विरहीत आहार उपयुक्त ठरतो. नियमित व्यायाम विशेषत: सकाळ-संध्याकाळ अर्धा तास चालणे, योगासने, सूर्यनमस्कार यांचा चांगला फायदा होतो. नियमित तीळतेलाने अभ्यंग करावे व शरीराला घामाने आलेला चिकटपणा, दुर्गंधी दूर करण्यासाठी त्रिफळा चूर्णाचे उटणे संपूर्ण शरीराला चोळावे.



विनम्र श्रद्धांजली!



भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्टच्या हितचिंतक व अखिल महाराष्ट्र प्राथमिक शिक्षण संघाच्या नेत्या सुलभा अरुण दोंदे यांचे ७१व्या वर्षी मुंबई येथील त्यांच्या निवासस्थानी दीर्घ आजाराने निधन झाले.

भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्टच्या वाटचालीत वेळोवेळी त्यांचे बहुमोल मार्गदर्शन लाभले होते. अखिल भारतीय प्राथमिक शिक्षण संघाच्या वरिष्ठ उपाध्यक्ष आणि वीमेन नेटवर्कच्या चैअरपर्सन म्हणून त्या कार्यरत होत्या. सार्क शिक्षण परिषदेच्या कोषाध्यक्षपदाची जबाबदारीही त्या सांभाळत होत्या. शालेय शिक्षकांच्या विविध प्रश्नांसाठी त्या संघटनेमार्फत देश-विदेशातही काम करत होत्या. महिला शिक्षकांचे प्रश्न व त्यांचे संघटन हे त्यांचे विशेष कार्य होते. भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्टच्या परिवारातर्फ विनम्र श्रद्धांजली!

औषधी वनस्पती - त्रिफळा



हिरडा



बेहडा



आवळा

हिरडा, बेहडा, आवळा यांची चूर्ण समप्रमाणात घेऊन ती नीट मिश्र करणे यालाच त्रिफळा असे म्हणतात. 'त्रिफळा चूर्ण' हे औषध सर्वसामान्यांनाही परिचयाचे आहे.

१. अनेकांना पोट साफ न होण्याची तक्रार असते. पोट साफ न झाल्याने पोटात गंसेस धरणे, पोट जड होणे, भूक न लागणे, दम लागल्यासारखे होणे इ. अनुषंगिक तक्रारीही अनेक जणांच्या असतात. त्रिफळा हे मलशुद्धी करणारे औषध आहे. १ चमचा त्रिफळा चूर्ण + साजूक तूप असे मिश्रण रात्री झोपताना गरम पाण्याबरोबर घेतले असता, दुसऱ्या दिवशी मलप्रवृत्ती साफ होते.
२. त्रिफळा चूर्ण रसायन आहे. सुरवारी हिरडा घातलेले त्रिफळा चूर्ण हे डोळ्यांना लाभदायक आहे. रोज रात्री त्रिफळा चूर्ण १/४ चमचा + ज्येष्ठीमध्य १/४ चमचा + १/२ चमचा साजूक तूप + १/४ चमचा मध्य असे चाटण घ्यावे. विशेषत: कॉम्प्यूटरवर काम करणाऱ्या व्यक्तींनी, सूक्ष्म वस्तू ज्यांना पहावयास लागतात अशा व्यक्तिंनी, वेल्डिंगचे काम करणाऱ्यांनी डोळ्यांची शक्ती टिकवण्यासाठी वरील औषधी योग घ्यावा. ज्यांना जास्त नंबरचा चष्टा आहे अशा व्यक्तींनीही याचा जरुर उपयोग करावा.
३. स्थौल्य, प्रमेह ह्या व्याधी असणाऱ्यांनी रोज त्रिफळा चूर्ण १ चमचा गरम पाण्याबरोबर घ्यावे व इतर पथ्यपालन मात्र कठाक्षाने करावे.
४. त्रिफळा चूर्ण शरीरावरील घामाचा चिकटा कमी करते. उन्हाळ्यात अतिशय घाम येऊन शरीराला चिकटा येतो, अनेक प्रकारचे त्वचारोग दिसून येतात, अशावेळी रोज आंघोळ करताना साबणाऐवजी त्रिफळा चूर्ण वापरावे.
५. घसा सूजला तर आवंदा गिळण्यासही त्रास होतो, घसा दुखू लागतो, आतून लालसर दिसतो. अशावेळी १ चमचा त्रिफळा चूर्ण + १ ग्लास

उकळते पाणी एकत्र करून झाकून ठेवावे. कोमट झाल्यावर वरचे पाणी काढून घ्यावे व त्या पाण्याने गुळण्या कराव्या. त्वरित आराम मिळतो. त्रिफळा चूर्णाच्या जोडीला १/४ चमचा ज्येष्ठीमध्य चूर्ण घातल्यास अधिक चांगला उपयोग होतो.

६. त्रिफळाचे अतिशय सूक्ष्म चूर्ण घ्यावे. १ चमचा चूर्ण + १ कप गरम पाणी एकत्र करून ठेवावे. थंड झाल्यावर चौपदरी कपड्यातून गाळून घ्यावे. त्या पाण्याने डोळे धुतले असता डोळे चिकटणे, डोळ्यात घाण येणे, डोळ्यातून पाणी येणे इ. लक्षणे कमी होतात.
७. त्रिफळा केसांना रंग देणाऱ्यात एक महत्वाचा घटक आहे. त्रिफळा चूर्ण + मेंदी + माका चूर्ण रात्री लोखंडाच्या कढईत भिजत टाकावे. सकाळी केसांना मुळापासून लावावे. १/२ तासांनंतर शिकेकाईने केस स्वच्छ धुवावे. केसांना काळा रंग येतो. (हा काळा रंग दीर्घकालीन नसून ठराविक कालावधीने केस आपली नैसर्गिक छटा धारण करतात). केसातील कोंडा कमी होतो व केसही चमकदार बनतात.



त्रिफळा चूर्ण

वैशिष्ट्ये :

हिरडा, बेहडा व आवळा या तीन फळांपासून बनवलेले चूर्ण, हे चूर्ण आयुर्वेदातील प्रसिद्ध औषध आहे.



उपयोग :

- सौम्य, रेचक म्हणून रात्री जेवणानंतर कोमट पाण्यासह घ्यावे
- मधुमेह, त्वचाविकार, मुदतीच्या तापावर गुणकारी
- त्रिफळा चूर्ण हे भूक वाढविणारे, रुचिकारक व डोळ्यांसाठी हितावह आहे.

मात्रा : १ ते ३ ग्रॅम

या अंकातील सर्व उपाय आयुर्वेदिक वैद्यांच्या मार्नदशनाखाली 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 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