



भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्ट



# विश्वशांति

*Vishwashanti  
Vrittant*

वृत्तांत

अंक : १२

अँगस्ट २०१९

भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्टांके पूरणस्तांना सहाय्य !



कोल्हापूर मधील अतिवृष्टीमुळे उद्भवलेल्या भीषण जलप्रलयामुळे तेथील जनजीवन पूर्णतः विस्कळीत झाले. या नैसर्गिक आपत्तीग्रस्त लोकांना मदतीचा हात म्हणून भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्टांके मुख्यमंत्री सहाय्यता निधीस २ लाख रुपयांचा धनादेश सुपूर्द करण्यात आला.

तसेच कोल्हापूर मधील मावळा कोल्हापूर या समाजोपयोगी संस्थाचे अध्यक्ष श्री. उमेश पोवार यांच्या सहकार्याने भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्टांके शिवाजी विद्यानिकेतन, गणेशवाडी, ता. करवीर, कोल्हापूर गावातील जलप्रलयाचा तडाखा बसलेल्या

शाळेतील १०० विद्यार्थ्यांसाठी १ स्कूल बॅग, ६ वह्या, १ कंपास, १ पेन्सिल बॉक्स, १ पेन असे शालोपयोगी साहित्याचे १०० संच देण्यात आले. तसेच कोल्हापूर मधील पन्हाळा तालुक्यातील बाजार भोगाव येथील पोंबरे गावातील तांबतीच्या जंगलात शासनाच्या सोयी सुविधांपासून वंचित वणारमारी समाजातील ४०० लोकांना भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्टांके ताटे, चमचे व ग्लास देण्यात आले. या कामासाठी भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्टांके डॉ. श्री. अभिषेक साळुंखे, डॉ. सौ. अमृता साळुंखे, डॉ. श्री. आनंद कुलकर्णी, श्री. श्रीकांत गुजराथी, सौ. तृती डफरे व श्री. जयदीप साळुंके यांचे बहुमोल सहकार्य लाभले.

## भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्ट

गुणवरत्वे पुराणांचे वर्गीकरण -

१८ पुराणांचे सात्त्विक, राजस व तामस या गुणानुरूप खालीलप्रमाणे वर्गीकरण केले आहे.

१. सात्त्विक - विष्णुपुराण, नारदपुराण, भागवतपुराण, गरुडपुराण, पद्मपुराण, वराहपुराण
२. राजस - ब्रह्मांडपुराण, ब्रह्मवैर्त पुराण, मार्कण्डेय पुराण, भविष्यपुराण, वामनपुराण, ब्रह्मपुराण
३. तामस - मत्स्यपुराण, कूर्मपुराण, लिंगपुराण, शिवपुराण, स्कंदपुराण, अग्निपुराण

सात्त्विक वर्गातील पुराणांत विष्णूचे, राजस वर्गातील पुराणांत ब्रह्मदेवाचे तर तामस वर्गातील पुराणांत शंकर व अग्नी यांचे महात्म्य अधिकत्वाने आढळते.

पुराणाचे लक्षण - सर्गश्च प्रतिसर्गश्च वंशो मन्वन्तराणि च । वंशानुरचितं चेति पुराणं पञ्चलक्षणम् ॥

सृष्टी, प्रलय, राजवंश, मन्वंतरे (७१ दिव्य युगांचा काळ) आणि राजे व महर्षी यांच्या वंशात उत्पन्न झालेले महापुरुष यांचे वर्णन करणे, असे पुराणाचे पंचविध लक्षण आहे.

## पुराणांची वर्णनशैली -

१. पुराणांची भाषा साधी-सोपी, सरळ आहे. ती शब्दांना, रसांना महत्व न देता गर्भितार्थ सोप्या भाषेद्वारे लोकांना पटवून देतात.
२. पुराणे मनोरंजक कथांद्वारे लोकांना शिकवण्याचे कार्य करतात.
३. पुराणे पापापासून निवृत्ती व पुण्याकडे प्रवृत्ती यासाठी वेदांप्रमाणे आदेश न देता उपदेश करतात.
४. पुराणांची भाषा लोकव्यवहाराला प्राधान्य देणारी असल्यामुळे व्याकरणाच्या बंधनात अडकत नाही.
५. पुराणे लोकांना ज्ञानबोध करवित असताना, व्यवहारातील उदाहरणे दृष्टांत म्हणून देतात.

उदा. - ज्याप्रमाणे एखादा वाटसरु वृक्षाच्या छायेत काही काळ बसतो व विश्रांती घेऊन पुढे निघून जातो, त्याचप्रमाणे जीव या संसारात येतात, काही काळ वास्तव्य करतात व नंतर मृत्यूच्या द्वारे निघून जातात, असा उल्लेख पद्धपुराणात सापडतो.

## पुराणांचे संस्कृतीदृष्ट्या महत्व -

१. भारतीय संस्कृतीचा प्रचार व प्रसार करण्याचे बहुमोल कार्य पुराणांनी केले आहे.
२. सदाचार, श्रद्धा, नीती इ. तत्वांचे शिक्षण पुराणांनी मनोरंजक कथांद्वारे दिले.
३. धर्म, दर्शन, राजनीती, संस्कृती इ. गोष्टीही पुराणांनी सोप्या भाषेत सांगितल्या.
४. कथाकीर्तने, व्रत - वैकल्ये, सण - उत्सव इ. द्वारे वैदिक परंपरेशी संबंध न तोडता समाजातील धार्मिकता जागृत ठेवली.
५. पुराणांनी भक्तिमार्गाची स्थापना केली.
६. वाड्यमय दृष्ट्या पुराणांचे अनन्यसाधारण महत्व आहे. पुराणांतील अनेक आख्याने व स्तोत्रे ही उत्कृष्ट वाड्यमयाची उदाहरणे आहेत.
७. पुराणांनी धर्माचे सर्वांगीण विवेचन करून वेदाधिकार नसलेल्या फार मोठ्या समाजाला धर्मप्रवण केले.
८. पुराणांनी सर्वांतीत अशा ब्रह्माला सर्वांच्या हृदयात बसवून मानवी मनातील देवत्व जागृत केले.

## पुराणांचे वैज्ञानिक दृष्ट्या महत्व :

१. पुराणे - पशुवैद्यक : पशुवैद्यकात पशूंच्या रोगाचे निदान व चिकित्सा याचा अंतर्भव होतो. अग्निपुराणात पशुवैद्यकाचे विवेचन आहे.
२. पुराणे - आयुर्वेद : गरुडपुराणात आयुर्वेदाचे सांगोपांग विवेचन आहे. विविध औषधांचे स्वरूप, गुणधर्म याचे वर्णन आहे. वनस्पतीच्या नावांची विस्तृत सूची आहे. सिद्धयोग, कल्पयोग, वृक्षायुर्वेदाचे वर्णन आहे.
३. पुराणे - वास्तुशास्त्र : मंदिरे व राजप्रासाद यांच्या निर्मितीच्या शास्त्राला वास्तुविद्या असे म्हणतात. वास्तुविद्येचा उल्लेख मत्स्य, अग्नि व गरुड पुराणांत विशेषत्वाने आढळतो. मत्स्यपुराण या दृष्टीने वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. मत्स्यपुराणात वास्तुनिर्मितीचे मूल

सिद्धांत, स्थानाची निवड, निर्मितीचा नकाशा, देवमूर्तीची निर्मिती, मंदिर - प्रासादांची रचना हे ४ विषय प्रामुख्याने चर्चिले आहेत.

४. पुराणे - सामुद्रिक विद्या : स्त्री पुरुषांच्या शारिरीक शुभाशुभ लक्षणांचा विचार या विद्येत येतो. हिलाच 'अंगविद्या' असेही म्हटले जाते. स्त्री - पुरुषांच्या अवयवांचे स्वरूप, त्यांची लांबी - रुंदी इ. गोष्टी पाहून त्या स्त्री - पुरुषाचे जीवन कशा प्रकारे घडेल याची कल्पना देणे हे या विद्येचे प्रयोजन आहे. अग्नी व गरुडपुराणांत याचे वर्णन आहे.
५. पुराणे - धनुर्विद्या : ब्रह्मा, प्रजापति, इंद्र, मनु, जमदग्नी, अगस्त्य व भारद्वाज हे या विद्येचे आचार्य होय. त्याकाली शत्रुवर मात करण्यासाठी धनुष्य हे प्रमुख शस्त्र असल्याने पुराणकारांना या विद्येची दखल घ्यावी लागली. अग्निपुराणाच्या ४ अध्यायात या विद्येचे सार संकलन आहे.
६. पुराणे - रत्न परीक्षा : अलंकार म्हणून तसेच औषध म्हणून रत्नांचा वैद्यकशास्त्रात उपयोग केला जातो. गरुडपुराणात मुक्ताफल, इंद्रनील, वैदूर्य, पुष्कराज अशा अनेक रत्नांचे वर्गीकरण व गुणदोष विवेचन आहे.

गृहस्थाच्या अनेक नित्य कर्तव्यापैकी तिसऱ्या प्रहरी पुराण श्रवण करणे हे एक कर्तव्य मानले जाते. ज्याप्रमाणे गंगाजलात स्नान केल्याने सर्व पापांचा नाश होतो, त्याप्रमाणे पुराण श्रवणाने सर्व दुरितांचा नाश होतो असा उल्लेख सापडतो. आबालवृद्धांना भारतीय संस्कृतीचा परिचय करून देणे व धर्मसंस्था टिकवून ठेवणे या गोष्टीचे श्रेय पुराणांना आहे.

**दृष्टिकोंतरीनंदन**



**डॉ. सदानन्द प्र. सरदेशमुख**

अध्यक्ष - भारतीय संस्कृति दर्शन द्रस्ट  
संचालक - आयुर्वेद हॉस्पिटल अॅण्ड रिसर्च सेंटर,  
इंटिग्रेटेड कॅन्सर ट्रीटमेंट अॅण्ड रिसर्च सेंटर, अर्थव नेचर हेल्थकेअर प्रा. लि.  
आयुर्वेदातील शैक्षणिक, चिकित्सा व संशोधन क्षेत्रातील भरीव योगदानाबद्दल आयुष मंत्रालय, भारत सरकारकडून केंद्रीय मंत्री -  
आयुष मंत्रालय, माननीय श्री. श्रीपादजी नाईक यांच्या हस्ते डॉ. सदानन्द प्र. सरदेशमुख यांना जीवनगौरव पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. हा सोहळा शनिवार, दिनांक २४ ऑगस्ट २०१९ रोजी वल्ड आयुष एक्सपो, सिडको एकिझिबिशन सेंटर, वाशी, नवी मुंबई येथे संपन्न झाला.



Name - NAP	Sex - Female
Type of Cancer	Peripheral T-cell Lymphoma (April 2011) Relapse (Sept. 2012)
Age at diagnosis -	34 years (2011)
Present age -	41 years (2018)
Duration of Ayurvedic treatment	5 years 1 month (Apr. 2013 to May 2018, patient still under Ayurvedic treatment).
Status at enrollment w.r.t. Conventional treatment	Post 2 <sup>nd</sup> Set of Chemotherapy (Relapse).
Details of Conventional treatment	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chemotherapy           <ul style="list-style-type: none"> <li>Set - I - 6 Cycles – Aug. 2011 to Nov. 2011.</li> <li>Set - II - 6 Cycles – Oct. 2012 to Jan. 2013.</li> </ul> </li> <li>Radiotherapy - May 2011 to Jul. 2011.</li> <li>Oncologist advised Bone marrow transplant after relapse but patient was reluctant and decided to continue Ayurvedic treatment at ICTRC, Mumbai Centre.</li> </ul>
Outcome of adjunct Ayurvedic treatment	<ul style="list-style-type: none"> <li>Remarkable improvement in Quality of Life.</li> <li>Disease under remission for past 5 years 4 months, in spite of aggressive nature of disease and Bone Marrow Transplant was denied by patient after relapse.</li> <li>Clinically patient is asymptomatic.</li> </ul>
Survival (DFS / OS)	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Overall Survival (OS) of patient is 6 years 7 months.</b></li> <li><b>Disease Free Survival (DFS) of patient after recurrence is 5 years 5 months.</b></li> <li><b>Reported 5 years Relative Survival Rate (RSR) in such cases is 21.1%.</b></li> </ul>

मी निलम प्रधान, दार्जिलिंग, पश्चिम बंगालची रहिवासी आहे. मी पदवीपर्यंतचे शिक्षण घेतले. मी एक किराणा दुकान चालवते. मला साइनसचा त्रास होता आणि हळू हळू हा त्रास वाढून २०१० मध्ये मला चौथ्या स्टेजच्या एन.के. टी. लिम्फोमाचे निदान झाले. मी कोलकत्तामध्ये सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटलमध्ये रेडिएशन घेतले आणि केमोथेरपीच्या ६ सायकल्स घेतल्या. उपचार संपल्यानंतर मी दार्जिलिंगमध्ये माझ्या घरी परतले. त्यानंतर ४ महिन्यांनी पायावर एक गाठ आली, डॉक्टरांनी त्याची बायोप्सी करण्याचा सल्ला दिला. रिपोर्ट आल्यानंतर कळाले की कॅन्सरचा पुनरुद्धव झाला आहे.

त्यानंतर मी टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल मुंबई मध्ये उपचारासाठी गेले, तिथे मला सांगण्यात आले की इतक्या लवकर पुनरुद्धव होणे चांगले नाही. त्यामुळे मला ४ केमोथेरपी आणि ४ बोनमर्सो करण्यास सांगितले. हे सर्व करणे मला अशक्य होते. त्यावेळेस माझे वय फक्त ३४ वर्ष होते. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने मी केमोथेरपीच्या ४ सायकल्स घेतल्या. त्यानंतर मला माझ्या मामाने भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्ट संचालित इंटिग्रेटेड कॅन्सर ट्रीटमेंट ॲण्ड रिसर्च सेंटर, वाघोली, पुणे यांच्याविषयी सांगितले. त्यानंतर मी येथे मे २०१३ मध्ये उपचार चालू केले. मला आज आयुर्वेदिक उपचार घेऊन ५ वर्ष पूर्ण होत आहेत. मला या उपचाराचा खूप फायदा झाला. केमोथेरपी व रेडिओथेरपीचे दुष्परिणाम कमी झाले.

यामुळे मी शारीरिक तसेच मानसिकदृष्ट्या सक्षम झाली आहे.

मी प्रार्थना करते की, कॅन्सरग्रस्त रुग्णांना इंटिग्रेटेड कॅन्सर ट्रीटमेंट ॲण्ड रिसर्च सेंटरचे उपचार मिळावेत व त्यांचे आरोग्य चांगले रहावे! मी डॉ. सरदेशमुख आणि इंटिग्रेटेड कॅन्सर ट्रीटमेंट ॲण्ड रिसर्च सेंटरचे आभार मानते.

धन्यवाद!

## विकलची दुखणी

### अपचन / अजीर्ण

आयुर्वेदात अग्निचे म्हणजेच पचनशक्तीचे महत्व अनन्यसाधारण आहे. आयुर्वेदीय सिध्वांतानुसार सर्व रोगांचे मूळ कारण 'मंदाग्नि' म्हणजे क्षीण पचनशक्ती आहे. म्हणूनच योग्य आहार-विहाराने अग्निचे (पचनशक्तीचे) रक्षण करणे आवश्यक आहे.



दुपारी जेवल्यावर लगेचच झोपणे, रात्रीचे जागरण, अवेळी जेवण, पचण्यास जड-चीझ-पनीर यासारखे पदार्थ, अति तेलकट जळजळीत पदार्थ (उदा. समोसा, वडा) यामुळे पचनशक्ती मंदावते.

आज बन्याचशा नोकरदार पुरुष-स्त्री वर्गात, शिफ्ट ड्युटी करणाऱ्या नोकरवर्गात अपचनाच्या तक्रारी आढळतात. अशावेळी कमी प्रमाणात आहार घेणे, पचनास हलका आहार घेणे उत्तम. शक्यतो सूप, कढण, गोड व पातळ ताक, फळांचे रस यासारखे पातळ पदार्थ घ्यावेत. नाईट ड्युटी करणाऱ्यांनी दुपारी जेवल्यानंतर झोपण्यापेक्षा जेवणापूर्वी झोप काढावी. आहारात धणे, जिरे, पुदिना, आले, लसूण, कोथिंबीर, हिंग, औवा या पाचक पदार्थाचा समावेश करावा.

## पथ्यकर पाककृती - तूप

**कृती :** लोणी २-३ वेळा पाण्याने स्वच्छ धुवावे व सर्व पाणी काढून टाकून मोर्ड्या पातेलीत ठेवून मंद गॅसवर कढत ठेवावे. लोणी कढवताना पातेलीत मोठा चमचा ठेवावा म्हणजे लोणी ऊतू जाणार नाही. लोणी कढून त्याचा फेस जाऊन तडतडायचे थांबले व पाण्यासारखे पारदर्शक दिसू लागले की तुपात २-३ थेंब पाणी शिंपडल्यावर तूप तडतडले की तूप तयार झाले असे समजावे. गॅस बंद करावा व तूप गाळून भांड्यात ठेवावे.

**उपयोग :** भूक व पचन सुधारते, त्वचा व नेत्रासाठी हितकर, केमोथेरपी व रेडिओथेरपीने झालेल्या दुष्परिणामांमध्ये उपयोगी, बुधिदर्घक, सर्व धातूंचे पोषण करणारे म्हणजेच रसायन.



१. कफयुक्त खोकला असल्यास अडुळशाच्या पानात ओवा / ओवा चूर्ण घालून, पान गुंडाळून त्याची विडी बनवावी. ती विडी ओढली असता कफ सुटण्यास मदत होते.
२. खूप खोकल्यामुळे ढास लागून कवचित तोऱ्डावाटे अगदी थोडेसे रक्त पडते. अशावेळी अडुळशाच्या पानांचा रस + तूप + खडीसाखर एकत्र करून चाटवावे. मात्र हा त्रास वारंवार झाल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
३. कफयुक्त खोकला असताना, छाती कफाने भरली असताना अडुळश्याची ३-४ पाने वाफवून घेऊन त्याचा रस काढावा. तो रस १/२ चमचा ज्येष्ठीमध्ये पावडर + १ चमचा मध्य एकत्र करून त्याचे चाटण घ्यावे. २-३ दिवस हा उपाय करावा. कफ सुटून बाहेर पडतो व ढास कमी होते.
४. खोकल्याबरोबर रक्तस्त्राव होत असल्यास ही वनस्पती अतिशय गुणकारी आहे. कॅन्सररोगामध्ये, मुखाचे कॅन्सर व फुफुसाचे कॅन्सर रुग्णांमध्ये या वनस्पतीचा विशेष उपयोग होतो.

### लक्षात ठेवावे आसे !



- नित्यनियमाने रात्री दोन्ही नाकपुऱ्यांत गाईच्या तूपाचे २-२ थेंब सोडणे ही केवळ मस्तिकाच्याच (मेंदूच्या) आरोग्याची नाही तर वार्धक्य दूर ठेवण्याची गुरुकिल्ली आहे.
- एरंडतेल किंवा गाईच्या तूपाच्या वातीवर तयार केलेले काजळ म्हणजे आय टॉनिकच !

**वैशिष्ट्ये :** अडुळसा, ज्येष्ठमध व कंकोळ चूर्णाच्या मिश्रणाने ही गोळी बनवली जाते.



**उपयोग :** कोरडा किंवा ओला (कफयुक्त) खोकला यावर गुणकारी. प्रवास जास्त झाल्यास, प्रदूषणाच्या त्रासामुळे, घशाची खवखव, घसा दुखणे, सूज येणे यांसारख्या विकारांवरही उपयुक्त.

**मात्रा :** २ गोळ्या २ वेळा कोमट पाण्यासोबत.



### पथ्यकर याकृती - पुढिना पराठा

**घटकद्रव्ये :** पुढिना १ जुडी, गव्हाचे पीठ (कणीक) ५ भाग, मूगडाळीचे पीठ १ भाग, जिरेपूड, ओवा पावडर, धणेपूड, हळद चवीनुसार, हिंग, आले-लसूण पेस्ट, गाईचे तूप, सैंधव

**कृती :**

- पुढिना स्वच्छ धुक्कन मिकसरमध्ये थोडे अधिक पाणी घालून त्याची पातळ चटणी करून घ्यावी.
- यात जिरेपूड, ओवा पावडर, धणेपूड, हळद, हिंग, आले-लसूण पेस्ट व सैंधव घालून एकजीव करावे.
- गव्हाचे व मुगाचे पीठ एकत्र करून त्यात वरील पुढिना चटणी मिश्र करून पोळीच्या कणकेप्रमाणे घटू मळावेत व त्यात १-२ चमचे गाईचे तूप घालावे.
- पोळीप्रमाणे पुढिना पराठे लाटून भाजावे व गरमच घ्यावे.

**उपयुक्त :**

- पोट फुगणे, गॅसेस होणे, भूक मंदावणे, अपचन यात पथ्यकर
- कृमीची सवय असल्यास लाभदायी
- सर्दी-खोकला-दमा अशा कफवात विकारांतही उपयुक्त



या अंकातील सर्व उपाय आयुर्वेदिक वैद्यांच्या मार्नदशनास्वाली 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 / 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