



विश्वशांति Vishwashanti Vrittant

अंक : १३

सप्टेंबर २०१९

भारतीय संस्कृति दर्शन द्रस्ट

विद्या - मानवी संस्कृतीच्या विकासात ज्ञानोपासनेला फार महत्व आहे. ज्ञानासारखी दुसरी पवित्र गोष्ट नाही असे प्रसिद्ध गीतावचन आहे. म्हणूनच भारतीय संस्कृतीने विद्येला देवता मानले आहे.

व्याख्या - विशिष्ट अध्ययनसामग्रीच्या द्वारे प्राप्त होणारे ज्ञान म्हणजे विद्या होय.

विद्याभेद - विद्येचे परिगणन फार प्राचीन काळापासून सुरु झालेले आहे. प्राचीन वाडम्यानुसार ४ वेद, ४ उपवेद, ६ वेदांगे अशा एकूण १४ विद्यांचा उल्लेख सापडतो.

अ) चार वेद ऋग्वेद सामवेद
यजुर्वेद अथर्ववेद

वेद या प्रकरणात या चारही वेदांचे सविस्तर वर्णन आपण पाहिलेले आहे.

ब) चार उपवेद

(१) अर्थशास्त्र हा ऋग्वेदाचा उपवेद आहे.

अर्थात इति अर्थः ज्याची अपेक्षा केली जाते तो 'अर्थ' होय. जमीन, सोने, गुरेढोरे, धान्य, उपकरणे, योगक्षेत्र इ. सर्वांना मिळून अर्थ अशी संज्ञा आहे. या सर्व गोष्टींचा विचार करणारे शास्त्र ते 'अर्थशास्त्र' होय.

प्राचीन भारतीय आचार्यांनी लोकांच्या व्यावहारिक जीवनाशी निंगडीत अशा सर्व गोष्टींचा उल्लेख व शिक्षण अर्थशास्त्रात दिले आहे. मनुष्याच्या आर्थिक प्रयत्नांच्या द्वारे विश्वात सुख व शांती निर्माण करणे हा अर्थशास्त्राचा उद्देश आहे.

भारतीय अर्थशास्त्राचा उगम ब्रह्मदेवापासून झाला आहे असा उल्लेख सापडतो. 'कौटिलीय अर्थशास्त्र' हा अर्थशास्त्रातील प्राचीन व लोकप्रिय ग्रंथ आहे.

- (२) धनुर्वेद - धनुर्वेद हा यजुर्वेदाचा उपवेद आहे. धनुर्वेद हे धनुर्विद्येचे बोधक शास्त्र आहे. धनुर्वेद हा विश्वामित्र रचित असून दीक्षापाद, संग्रहपाद, सिद्धपाद व प्रयोगपाद अशा चार पादांनी युक्त आहे.

यापैकी 'दीक्षापादात' धनुष्याचे लक्षण व त्याच्या अधिकान्याचे निरूपण आहे. दुसऱ्या म्हणजे 'संग्रहपादात' आचार्यांचे लक्षण व निरनिराळ्या अस्त्रशस्त्रांची नावे दिलेली आहेत. तिसऱ्या 'सिद्धपादात' सांत्रदायिक शास्त्रे, त्यांचा अभ्यास, मंत्र, देवता, सिद्धी इ. गोष्टी वर्णिलेल्या आहेत. चौथ्या 'प्रयोगपादात' देवार्चन, अभ्यास, सिद्ध अस्त्रांचा प्रयोग इ. चे निरूपण आहे.

- (३) गंधर्ववेद - हा सामवेदाचा उपवेद आहे.
'गन्धर्वाणां संज्ञीतविद्योपजीविनां वेदः' -
संगीत विद्येवर उपजीविका करणाऱ्या गंधर्वांचा वेद, तो गंधर्ववेद होय. हा ग्रंथ सांप्रत उपलब्ध नाही, परंतु हा संगीतावरील ग्रंथ असून, त्यात ३६,००० श्लोक होते असा उल्लेख सापडतो.

- (४) आयुर्वेद - हा अर्थवेदाचा उपवेद आहे.
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.

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| १. कायचिकित्सा | २. बालचिकित्सा |
| ३. ग्रहचिकित्सा | ४. उर्ध्वांग चिकित्सा |
| ५. शल्यचिकित्सा | ६. अगदतंत्र |
| ७. रसायनतंत्र | ८. वाजीकरण तंत्र |

....क्रमशः
■ ■ ■



७३ वा स्वातंत्र्यदिन आयुर्वेद महाविद्यालय, वाघोली, पुणे येथे १५ ऑगस्ट २०१९ रोजी साजरा करण्यात आला. प्रमुख अतिथी डॉ. सौ. शरदिनी करंबेळकर यांच्या हस्ते ध्वजारोहण करण्यात आले. संस्थेचे अध्यक्ष मा. डॉ. सदानंद सरदेशमुख, संस्थेचे विश्वस्त, प्राचार्य-उपप्राचार्य, सर्व पदाधिकारी, शिक्षकवृंद, शिक्षकेतर कर्मचारी आणि विद्यार्थी यांच्या उपस्थितीत स्वातंत्र्यदिनाचा कार्यक्रम संपन्न झाला.

प्रमुख पाहण्यांचा सन्मान तुळशीचे रोप देऊन करण्यात आला. वैद्या विनीता देशमुख यांच्या हस्ते हॉस्पिटलमधील रुग्णांना गुलाबपुष्ट देण्यात आले तसेच उपस्थित बाल गोपाळांचे गुलाबपुष्ट देऊन कौतुक करण्यात आले.

कार्यक्रमाचे आयोजन - तृतीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांनी केले. वैद्या सौ. अमृता अमृतकर, श्री. राधेश कुलकर्णी (संहिता विभाग) यांनी कार्यक्रमाच्या नियोजनासाठी मार्गदर्शन केले.



विक्रतची दुखणी - मानेचे विकार

संगणक हा आपल्या जीवनातील एक महत्वाचा घटक बनला आहे. आधुनिक जीवनशैलीत अन्न, वस्त्र, निवारा या मुलभूत गरजांबरोबर मोबाईल, संगणक या आजच्या मुख्य गरजा झाल्या आहेत. संगणकावर सलग ६ ते ७ तास बसून काम केल्याने मानेच्या व कमरेच्या स्नायुंवर ताण पडतो. त्यामुळे सर्वांकल स्पॉडिलेसीस सारखे मानेचे-मणक्याचे विकार उद्भवतात. यासाठी मानेचे विविध व्यायाम, संगणकावर सलग ५ ते ६ न बवता दर १ तासाने ५-१० मिनीटे विश्रांती घेणे लाभदायक ठरते.

नाकात साजूक तूपाचे २-२ थेंब टाकणे (नस्य) यामुळे चांगला फायदा दिसून येतो. आठवड्यातून एकदा तेलाने संपूर्ण शरीराला मालिश करणे, आहारात गाईचे दूध, तूप, लोणी, ताक या पदार्थांचा अंतर्भव करणे यांचाही लाभ होतो.



Name - VPW	Sex - Female
Type of Cancer	PNET – Head of Pancreas
Age at diagnosis	32 years (2008)
Present age	42 years (2018)
Duration of Ayurvedic treatment	9 years 6 months (Nov. 2008 to May 2018, patient still under Ayurvedic treatment).
Status at enrollment w.r.t. Conventional treatment	Post Surgery, Ongoing Chemotherapy.
Details of Conventional treatment	<ul style="list-style-type: none"> Surgery – Whipples Surgery with Jejunostomy feeding tube 05/02/2009. Chemotherapy – <ul style="list-style-type: none"> Set I - 13 Cycles - 19/08/2008 to 23/12/2008. Set II - 10 Cycles - 20/04/2009 to 31/10/2009.
Outcome of adjunct Ayurvedic treatment	<ul style="list-style-type: none"> Tolerated aggressive and long term Chemotherapy and Radiotherapy with minimal side effects. Remarkable improvement in Quality of Life. Recurrence or metastasis of cancer not seen since Oct. 2009.
Survival (DFS / OS)	<ul style="list-style-type: none"> Patient has Disease Free Survival (DFS) of 8 years 5 months. Reported 5 years Relative Survival Rate (RSR) in such cases is 42%, whereas 10 years RSR is 25%.

नमस्कार,

मी सौ. वृषाली वानखडे, मी मुंबईत राहत असून माझे शिक्षण एम.कॉम., एम.एस.सी. पर्यंत झालेले आहे.

२००८ साली एप्रिल महिन्यात माझ्या दुसऱ्या मुलाचा जन्म झाला. एकंदरीत माझे बाळंतपण सुखरुप झाले. परंतु त्यानंतर एकाएकी अचानक माझ्या पाठीत व पोटात खूप दुखू लागले. असह्य वेदना होऊ लागल्या. मी माझ्या फॅमिली डॉक्टरांच्या सल्ल्यावरुन सी.टी.स्कॅन केला आणि त्यानंतर एका मागोमाग टेस्ट करून घेतल्या. त्यावरुन असे निर्दर्शनास आले की, मला पॅनक्रियाचा पी.एन.ई.टी. टाईप स्टेज ३ चा कॅन्सर झाला आहे.

कॅन्सरचे निदान झाल्यावर डॉक्टरांनी माझी विपल्स नावाची मोठी शस्त्रक्रिया केली. परंतु ती शस्त्रक्रिया अयशस्वी ठरली. ते ट्युमर काढू शकले नाहीत. डॉक्टरांनी ट्युमर बायोप्सी घेऊन शस्त्रक्रिया बंद केली. त्यानंतर ट्युमरचे अचूक निदान झाल्यावर डॉक्टरांनी मला एकूण १३ साईकल केमोथेरेपी देण्याचे ठरविले. त्यानुसार माझ्या ट्रीटमेंटला सुरुवात झाली. परंतु ३ साईकल होताच माझी केमोथेरेपी थांबविण्यात आली. कारण मला असह्य त्रास होत होता. मोठ्या प्रमाणावर



मूळव्याधीचा पण त्रास होता. त्यावेळेस आमच्या एका स्नेहयांनी दादरचे वैद्य श्री. सरदेशमुख यांच्याविषयी माहिती दिली आणि आम्ही त्वरितच त्यांच्या किलनिकला भेट देऊन आयुर्वेदिक चिकित्सा सुरु केली. आयुर्वेदिक औषधामुळे माझा त्रास बन्याच प्रमाणात कमी झाल्यावर माझी केमोथेरपी पुन्हा सुरु करण्यात आली. केमोथेरपीचे १३ साईंकल सुरक्षीतपणे पूर्ण केल्या, हे केवळ आयुर्वेदामुळेच शक्य झाले.

पोस्ट केमोथेरपी पेट स्कॅनमध्ये ट्युमर असल्यामुळे डॉक्टरांनी पुन्हा एकदा विपल्स शस्त्रक्रिया करण्याचा निर्णय घेतला. शस्त्रक्रिया झाली व यशस्वी ठरली. निगेटीव कट मार्जिन्स असल्यामुळे डॉक्टरांनी शस्त्रक्रिया १०० टक्के यशस्वी झाल्याचे सांगितले व डॉक्टरांनी परत ३० साईंकल मेंटनन्स केमोथेरपी देण्याचा निर्णय घेतला.

माझ्या ह्या ट्रीटमेंटसोबत सातत्याने आयुर्वेदिक ट्रीटमेंट सुरु होतीच. त्यामुळे मला केमोथेरपीच्या साइड इफेक्ट्सचा त्रास कमी होत होता आणि मी डॉगराएवढी ट्रीटमेंट सहजरीत्या पार पाडली. माझ्या जीवनाची गुणवत्ता सुधारण्याबाबत आयुर्वेदिक चिकित्सेचे फार मोठे योगदान आहे. आयुर्वेदिक औषधांमुळेच मला भूक व्यवस्थित लागून पचन चांगले होते. झोप व्यवस्थित लागते तसेच नित्यनियमाची कामे करण्याची कार्यक्षमता देखील वाढली आहे. त्यामुळे माझे मनोबल वाढून माझ्यातला आत्मविश्वास उंचावला आहे. आज १० वर्षे झालीत पण मी माझे जीवन आनंदी, प्रफुल्लित, उत्साहात घालवत आहे. त्याचे सर्व श्रेय मी आयुर्वेदिक चिकित्सेलाच देईन.

आयुर्वेदालयाविषयी काय सांगू? सांगू तेवढं कमीच आहे. तेथील स्टाफ अतिशय उत्साही, सहाय्यकारी व जिह्वाळ्याचा आहे.

गोडसे मॅडम ह्यांच्याविषयी विशेष उल्लेख करावासा वाटतो. थोडक्यात सांगेन, आज जे काही आहे ते केवळ त्यांच्यामुळे व सरांमुळेच शक्य झाले आहे. पहिल्याच दिवशी गोडसे मॅडम ह्यांनी माझा आत्मविश्वास वाढवून माझं मनोबल वाढवलं. वेळोवेळी धीर दिला. आजही त्या येणाऱ्या प्रत्येक पेशंटसोबत प्रेमाने, आपुलकीने बोलून त्यांचे मनोबल, आत्मविश्वास वाढवण्याचा प्रयत्न करतात.

अशाप्रकारे एका संध्याकाळनंतर नक्कीच सुंदर, शुभ्र, नव्या उमेदीच्या पहाटेची सुरुवात होतेच. त्यामुळे खचून, घाबरून न जाता मोठ्या जिकरीने, हिमंतीने तोंड द्या.

धन्यवाद.



हृद्रोग हा आज भारतात झापाट्याने वाढणारा आजार आहे. सध्याच्या अत्यंत धकाधकीच्या जीवनशैलीत जंक फूड, मांसाहार, व्यसने, विविध मानसिक ताण यामुळे हृद्रोगाचे प्रमाण वाढत आहे.

व्यायामाचा अभाव, मैदानी खेळांऐवजी कॉम्प्युटरवरच खेळ खेळणे यामुळे शरीरात मेदाचे प्रमाण वाढते व शरीर स्थौल्याकडे झुकते. जीभेचे चोचले पुरवण्यासाठी शरीरास त्रासदायक असणाऱ्या जंक फूड, मांसाहार, तळलेले पदार्थ, मसालेदार पदार्थ यांचे अधिक सेवन केले जाते. खोट्या सामाजिक प्रतिष्ठेसाठी धूम्रपान, मद्यपानासारख्या व्यसनांच्या अधीन होतात.

नोकरीच्या ठिकाणी असणारी स्पर्धा, मानापमानाच्या खोट्या कल्पना, ईर्ष्या, मोह, मत्सर, कौटुंबिक ताण, आर्थिक ताण अशा अनेक प्रकारच्या ताणांना सामोरे जाण्याची सवय नसते. त्यामुळे त्या ताणांखाली माणूस दबला जातो व हृद्रोगाची शिकार बनतो.

हृद्रोगाच्या चिकित्सेत जीवनशैलीत बदल करणे हा महत्वाचा भाग आहे. आयुर्वेदाने याचे महत्व दिनचर्या व ऋतुचर्येत सांगितले आहे.

हृदयावर ताण येणार नाही असा व्यायाम नियमितपणे करणे गरजेचे असते. वरणभात, भाजी पोळी, कोशिंबीर, दूध, तूप, सात्विक आहार सेवन करणे आवश्यक आहे. क्रोध, मोह, मद, मत्सर, ईर्ष्या इ. मानसभावांना यशस्वीपणे तोंड देऊन या मानसिक त्रासाचे रूपांतर शारीरिक लक्षणात होऊ न देणे अतिशय महत्वाचे आहे. यासाठी प्राणायाम, धारणा, ध्यान यांची मदत घ्यावी. लेखन, वाचन, संगीत, चित्रकला इ. छंद जोपासावेत. शास्त्रीय संगीत ऐकावे. यामुळे मन शांत व स्थिर होण्यास मदत होते.

नित्य व्यायाम, सात्विक आहार, मानसभावांना यशस्वीपणे सामोरे जाणे व औषधोपचार ही हृद्रोगावरील चिकित्सेची चतुःसूत्री आहे.

वैशिष्ट्ये : जटामांसीपासून ग्रंथोक्त पद्धतीने निर्माण केलेले विशिष्ट तेल. शिरोधारा, शिरोभ्यंग यासाठीही वापरता येते.

उपयोग : मानसिक ताण तणाव, मानसिक अस्वस्थता यामुळे झोप न लागणे यावर अत्यंत गुणकारी

मात्रा : यथावश्यक



आजीबाईचा बटवा

मांसाहार, पुरणपोळी, श्रीखंड अशा पचण्यास जड पदार्थाचे जेवण झाल्यामुळे पोटास तडस लागल्यास २ चिमूट ओवा चावून खावा व वर कोमट पाणी प्यावे.

पित्तदोष दृष्टित करणारी कारणे

- आंबट, खारट, तिखट चवीच्या पदार्थाचे अधिक व वारंवार सेवन
- उण्णसंपर्कात अधिक काळ रहाणे
- उन्हात फिरणे
- संताप
- पर्झ, हिरवी मिरची, लाल तिखट, काकवी अशा उण्ण पदार्थाचे अधिक सेवन
- मद्यपान, धूम्रपान अशी व्यसने
- रात्री जागरण

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 : ०२०-६७३४६९५२

आयुर्वेद हॉस्पिटल अॅण्ड रिसर्च सेंटर : ०२०-६७३४६९०४ / ६९३०

इंटिग्रेटेड कॅन्सर ट्रीटमेंट अॅण्ड रिसर्च सेंटर : ०२०-६७३४६००० / ६९२९

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

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