



भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्ट



विश्वशांति

Vishwashanti
Vrittant

वृत्तांत

अंक : ९

मे २०१९

भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्ट

वेदांचे संस्कृती अभ्यासाच्या दृष्टीने महत्त्व :

वेद हे आर्यधर्माच्या मूलस्थानी आहेत. 'वेदोऽखिलो धर्ममूलम्।' असे मनुवचन प्रसिद्ध आहे. म्हणूनच भारतीय संस्कृतीच्या अभ्यासात वेदांचे श्रेष्ठ असे स्थान आहे. भारतीय वाङ्मयात वेद हे प्राचीनतम असल्याकारणाने भारतीयांचा अध्यात्मिक जीवनक्रम व संस्कृति या विषयीचे यथार्थ ज्ञान वेदांमुळेच प्राप्त होते. व्यक्ती, समाज व राष्ट्र या ३ गोष्टींच्या माध्यमातून आर्यांनी साधलेल्या प्रगतीचे ज्ञान केवळ वेदांच्या अभ्यासानेच मिळू शकते.

भारतीयांचा धर्म, त्यांची नीती व त्यांचा जीवनविषयक दृष्टिकोन याविषयीचे संपूर्ण ज्ञान वेदांमुळेच मिळते. वेदांचा अर्थ समजून घेण्यासाठी वापरण्यात येणारे प्रमुख दोन ग्रंथ म्हणजे 'निघण्टु' व 'निरुक्त' होय. निघण्टु म्हणजे वैदिक शब्दांचा संग्रह तर निरुक्त म्हणजे एका शब्दाचे अनेक अर्थ संग्रहित करणारा ग्रंथ.

यास्काचार्य हा वेदांचा पहिला व प्राचीन भाष्यकार मानला जातो. ही परंपरा सायणाचार्य ते पाश्चात्य विद्वान मॅक्सम्युलर पर्यंत जाऊन पोहोचते. वेदांचे आधुनिक भारतीय भाष्यकार म्हणून दयानंद सरस्वती यांचे नाव आदराने घेतले जाते.

वेद - विभाग : अध्ययनाच्या सोयीसाठी मूळच्या एकच असणाऱ्या वेदांचे ४ विभाग करण्यात आले आहेत. बऱ्याच ठिकाणी हे विभाग व्यासांनी केले असे म्हटले जाते.

ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद व अथर्ववेद असे हे चार वेद - विभाग होत. या चार वेद विभागांची आपण थोडक्यात माहिती करून घेणार आहोत.

१. ऋग्वेद : चार वेदांपैकी ऋग्वेद हा पहिला वेद होय. जगात उपलब्ध असलेला सर्वात प्राचीन ग्रंथ म्हणून ऋग्वेदाकडे पाहिले जाते.

व्युत्पत्ती : ऋच्यन्ते स्तूयन्ते देवा अनया इति ऋक् । जिच्या योगे देवांची

स्तुती केली जाते, ती ऋक् होय. ऋक् म्हणजे छंदोबद्ध रचना होय.

ऋग्वेदाची रचना : ऋग्वेदात एकूण ६४ अध्याय व १० मंडले आहेत. ८ अध्यायांचे १ अष्टक अशा ८ अष्टकांमध्ये या ६४ अध्यायांचे वर्णन केले आहे. प्रत्येक मंडलात अनेक सूक्ते व प्रत्येक सूक्तात अनेक रचना आहेत.

ऋग्वेदाचा काल : आरण्यके व उपनिषदे निर्माण होण्याच्या पूर्वी म्हणजेच अंदाजे इ. स. पूर्व ६००० ते ४००० हा ऋग्वेदाचा काल समजला जातो.

महत्त्व : ऋग्वेदातील अनेक सूक्ते समाज, सृष्टीरचना, संस्कार व तत्त्वज्ञान विषयक आहेत. त्यामुळे तात्कालिक आर्यांच्या जीवनक्रमाविषयी माहिती मिळते. आर्यांचे तत्त्वज्ञान विषयक विचारही ऋग्वेदात ग्रथित केले आहेत. ऋग्वेद कालात कृषी, पशुपालन, धातुकाम यासारखे उद्योग प्रगत होत होते. त्यामुळे ऋग्वेदाच्या अभ्यासाने वैदिक आर्यांच्या संस्कृती व समृद्धीची कल्पना येते.

२. यजुर्वेद : यजुर्वेद हा ४ वेदांपैकी दुसरा वेद होय. समस्त वैदिक साहित्यात यजुर्वेदाला विशिष्ट स्थान आहे.

व्युत्पत्ती : 'यजुस' म्हणजे गद्य मंत्र. निरनिराळ्या यज्ञात जे विशिष्ट मंत्र म्हणावयाचे असतात, त्या मंत्रांच्या संग्रहाला 'यजुर्वेद' असे नाव आहे.

व्याख्या : निरनिराळ्या यज्ञात जे विशिष्ट मंत्र म्हणावयाचे असतात, त्या मंत्रांच्या आणि नियमांच्या संग्रहाला 'यजुर्वेद' असे म्हणतात. वेगवेगळ्या यज्ञांचे अनुष्ठान करताना कोणत्या मंत्रासहित कोणत्या क्रमाने क्रिया कराव्यात याचे विधान यजुर्वेदात आहे.

भेद : कृष्ण यजुर्वेद व शुक्ल यजुर्वेद असे यजुर्वेदाचे २ भेद आहेत. यातील कृष्ण यजुर्वेद हा ब्रह्म संप्रदायाचा प्रतिनिधी तर शुक्ल यजुर्वेद हा आदित्य संप्रदायाचे प्रतिनिधित्व करणारा आहे.

शाखा-विभाग : यजुर्वेदाच्या शाखा भेदाविषयी मतमतांतरे आहेत. ब्रह्मांड पुराण, स्कंद पुराण यांच्या मते यजुर्वेदाच्या १०७ शाखा आहेत.

यजुर्वेदाचे महत्त्व : उपनिषदांमध्ये वाढीस लागलेली एका ईश्वराची कल्पना यजुर्वेदात निश्चित व सप्रमाण मांडली गेली. यजुर्वेदामध्ये ऋग्वेदातील कल्पनांपेक्षा नीतीविषयक कल्पना अधिक प्रगत स्वरूपात मांडल्या आहेत. ज्ञान, पापाची क्षमा, अमरत्व इ. आध्यात्मिक गुणांच्या

प्राप्तीबद्दलच्या प्रार्थना यजुर्वेदात सापडतात. यजुर्वेदात आध्यात्म विषयक व्यापक दृष्टीकोन सापडतो.

३. सामवेद : हा वेद ४ वेदांतील तिसरा वेद होय.

व्याख्या : सा च अमश्चेती तत् साम्नः सामत्वम् । (बृहदारण्यक)

‘सा’ म्हणजे ऋचा आणि ‘अम’ म्हणजे गांधारादी स्वर. यावरून ऋचेशी संवाद असे स्वरप्रधान गायन म्हणजेच साम. साम म्हणजे प्रिय किंवा प्रियकर वचन. गान या अर्थीही साम शब्द प्रयुक्त केला जातो.

शाखा - विभाग : सहस्रवर्मा सामवेदः । या पातंजली वचनानुसार कोण्या एके काळी सामवेदाच्या १००० शाखा असाव्यात. परंतु सांप्रत तीनच शाखा अस्तित्वात आहेत.

४. अथर्ववेद : हा ४ वेदांपैकी शेवटचा वेद होय. अंगिरोवंशीय अथर्वा ऋषीने अविष्कृत केल्याने याचे नाव अथर्ववेद असे पडले, अशा स्वरूपाचा उल्लेख सापडतो.

शाखा-विभाग : अथर्ववेदाच्या एकूण ९ शाखा आहेत. सध्या अथर्ववेदाच्या एकूण दोनच शाखा अस्तित्वात आहेत.

अथर्ववेदाचे महत्त्व : प्राचीन मानवी समाजाची विविध अनुष्ठाने, श्रद्धास्थाने इ. चे विशद वर्णन अथर्ववेदात विशेषत्वाने बघायला मिळते.

राष्ट्रविषयक विचार व व्यवहार, लोकभ्रम इ. अनेक विषयाचे ज्ञान अथर्ववेद अध्ययनाने मिळते. यामुळे समाज शास्त्राच्या अभ्यासकाला हा अतिशय उपयुक्त ग्रंथ आहे.

....क्रमशः



डॉ. सदानंद सरदेशमुख यांचा आयुर्वेद परिषदेतर्फे सत्कार

डॉ. सदानंद सरदेशमुख यांची राष्ट्रीय आयुर्वेद विद्यापीठाच्या संचालक मंडळावर नियुक्ती झाल्याबद्दल आयुर्वेद विकास परिषदेतर्फे शिवसेना उपनेत्या आमदार डॉ. नीलम गोरे यांच्या हस्ते त्यांचा सत्कार करण्यात आला. डॉ. शैलेश गुजर, डॉ. सुहास परचुरे, श्री. गुणवंत येवला या वेळी उपस्थित होते.



आजीबाईचा बटवा

सुंठवडा

प्रसाद म्हणून वाटला जाणारा सुंठवडा औषधी गुणधर्माचा आहे. १ चमचा सुंठ पावडर व ४ चमचे खडीसाखर घेऊन सुंठ पावडरीमध्ये खडीसाखरेची बारीक पूड घालून, त्यात स्वादासाठी वेलची पावडर घालून नीट मिश्रित करावी. तयार झालेला सुंठवडा सकाळी उपाशीपोटी अर्धा चमचा सेवन करावा. यामुळे अम्लपित्त, पित्तामुळे उद्भवणारी डोकेदुखी यात लाभ होतो.



व्यथा कॅन्सर रुग्णांच्या - कुंकर आयुर्वेदाची

रुग्णानुभव - ९



Name - KHB		Sex - Female	
Type of Cancer	CA Right Breast Stage II A, Grade II ER-PR - Positive, Cerb B2 equivocal		
Age at diagnosis - 38 years (2012)		Date of diagnosis - 05/09/2012	
Present age - 44 years (2018)			
Duration of Ayurvedic treatment	5 years (Jun. 2013 to Jun. 2018, patient still under Ayurvedic treatment).		
Panchakarma treatment	1 st Set - Basti - Aug. 2013. 2 nd Set - Basti - Jul. 2014. 3 rd Set - Basti - Jul. 2015. 4 th Set - Basti - Jun. 2016. 5 th Set - Basti - Jun. 2017.		
Status at enrollment w.r.t. Conventional treatment	Post Surgery, Chemotherapy & Radiotherapy		
Details of Conventional treatment	<ul style="list-style-type: none"> • Surgery - Right Breast Conservation Surgery with coring of ducts 25/10/2012. • Chemotherapy - 6 Cycles - Nov. 2012 to Feb. 2013. • Radiotherapy - Mar. 2013 to May 2013. • Under Hormonal treatment since May 2013. 		
Outcome of adjunct Ayurvedic treatment	<ul style="list-style-type: none"> • Presently patient is asymptomatic. • Significant improvement in Quality of Life. • No recurrence or metastasis for past 5 years since May 2013. 		
Survival (DFS / OS)	<ul style="list-style-type: none"> • Patient has a Disease Free Survival (DFS) of 5 yrs. • Reported 5 years Relative Survival Rate (RSR) in such cases is 93% 		

आज तुमच्यापुढे हा हसतमुख आनंदी दिसणारा चेहरा दिसत आहे तो अनेक जणांच्या अथक प्रयत्नांचे प्रतिक आहे. मी सदा निरोगी व आनंदी रहावे, मीच नव्हे माझ्यासारखे असंख्य रुग्ण आनंदी व निरोगी रहावे यासाठी अनेक हात सतत प्रयत्नशील आहेत. अशा प्रयत्नशील हातांना म्हणजेच इंटिग्रेटेड कॅन्सर ट्रीटमेंट अँड रिसर्च सेंटर मधील सगळे डॉक्टर्स व स्टाफ यांना व तीर्थस्वरूप श्री. सरदेशमुख डॉक्टरांना व त्यांच्या परिवाराला मी नमस्कार करते.

मी सौ. किर्ती हेमराज भोळे रहाणार कल्याण. मी स्वतः वाणिज्य शाखेची पदवीधर व ब्युटिशियन आहे. माझे कुटुंब छोटे आहे, पण २०१२ साली जेव्हा मला स्तनाचा कॅन्सर झाला तेव्हा माझ्या कुटुंबानी मोठी धडपड केली. माझा कॅन्सर दुसऱ्या स्टेजचा होता. माझी ट्रीटमेंट टाटा हॉस्पिटलमध्ये झाली. पण मात्र माझ्या बहिणीची खूप धडपड होती, अँलोपॅथीनंतर किर्तीला आयुर्वेदिक चिकित्सा मिळाली पाहिजे. तिच्या प्रयत्नांमुळे मला या हॉस्पिटलचा पत्ता मिळाला. मग माझे पती लगेचच हे हॉस्पिटल बघायला व डॉक्टरांना भेटायला आले. मग इथे आम्हांला दादरचा पत्ता मिळाला. मग इथल्या सल्ल्याप्रमाणे मी पंचकर्मासाठी वाघोलीला अँडमिट झाले व मी या डॉ. सरदेशमुखांच्या रिसर्च कुटुंबाशी जोडले गेले.

इतले सांगितलेले तंतोतंत पाळणे हाच ध्यास आमच्या घरच्यांनी घेतला.

इथे नुसती ट्रीटमेंटच नसते तर सोबत मनाला उभारी देण्याचे विचार ही दिले जातात जसे आजारानंतर पार्लर बंद करू नका, जात जा, लिखाण करू शकता. मी आयुष्यात कधीही लिखाण केलेले नाही पण अहोनी ही संकल्पना उचलून धरली व मला त्यांनी लिहायला सांगितले. लिहायचे तर काय लिहिणार ? मग ठरविले माझ्या पुढील कुंटुंबातील सदस्यांना व जवळचे नातेवाईक मंडळींना या दुर्धर आजाराने ग्रासले तर त्यांनी बाहेर कसे पडावे ? यासाठी आपले अनुभव लिहून काढावे. पुस्तक लिहिले पण त्यावेळेस या हॉस्पिटलची माझी एवढी ट्रीटमेंट अथवा परिचय झाला नसल्यामुळे मी पुस्तकात याचा उल्लेख केला नाही म्हणून क्षमस्व...

इथले पंचकर्म मी ६ वर्षे झाली नियमित करते आहे. हे करून झाल्यावर माझ्या चेहऱ्यात खूप चकाकी येते. माझे घरचेच नव्हे तर मित्र-शेजारी पण खूप खुश झाले. या हॉस्पिटलमध्ये रुग्णाला निरोगीच नाही तर आनंदी कसे रहाल ? याचा विचार इथे मला दिसला. तो खूप प्रेरणादायी व सकारात्मक वाटला.

माझ्या अॅलोपॅथीच्या ट्रीटमेंटमुळे झालेले दुष्परिणाम या पंचकर्मांमुळे कमी झाले. पुन्हा कॅन्सर येतो तर तो येण्याचा कालावधी लांबतो यावर विश्वास बसला. मला येथे अजून एक उल्लेख करावासा वाटतो, प. पांडुरंगशास्त्री आठवले यांचा. त्यांच्या प्रवचनातील विचारांमुळे मी मॅटली खूप स्ट्रॉंग झाले. माझ्याजवळ ग्लास आहे तो पाण्याने अर्धा भरला आहे पण मी विचार काय करावा ? अर्धा रिकामा का अर्धा भरलेला ? तर अर्धा भरलेला हा पॉझिटीव्ह आऊटलूक घेऊन या आजाराशी युद्ध करायचे ठरविले व त्यातून मी बाहेर पडले व हे लाईफ मला मिळाले ते बोनस लाईफ. मी माझ्याकडून जास्ती चांगले काम होईल असा प्रयत्न करते. मला आता फोन येतात, निरोप येतात, तुम्ही या कॅन्सर पेशंटला भेटायला! मी आवडीने जाते व काऊंसेलिंग करून येते. तो पेशंट माझ्याकडे बघून खूप खुश होतो. मी त्यांना सांगते 'you can become like me happy and healthy' आपल्या येथील या ट्रीटमेंटबद्दल सांगते. त्या पेशंटला एक उमेद मिळते.

डॉ. सरदेशमुखांच्या मार्गदर्शनाने व इथल्या डॉक्टरंस व स्टाफच्या टीप्समुळे मी खूप खुश आहे, आनंदी जीवन जगत आहे व इतरांनासुध्दा आनंद देण्याचा प्रयत्न करते आहे. प्रत्येकाने असे आनंदी रहावे हीच माझी ईश्वरचरणी प्रार्थना आहे.

लक्षात ठेवावे असे

नित्यनियमाने रात्री दोनही नाकपुड्यांत गाईच्या तूपाचे २-२ थेंब सोडणे ही केवळ मस्तिष्काच्याच (मेंदूच्या) आरोग्याची नाही तर वार्धक्य दूर करण्याची गुरुकिल्ली आहे.

पथ्यकर पाककृती

बीट-गाजर-मूळा सूप

घटकद्रव्ये : बीट २५० ग्रॅम, गाजर २५० ग्रॅम, पांढरा मूळा २५० ग्रॅम, किसलेले आले, लसूण, जिरेपूड, काळेमिरी पावडर, चवीनुसार सैंधव, साखर, गाईचे तूप.

कृती : बीट, गाजर व मूळा (पांढरा) शिजवून घ्यावे. शिजवताना त्यात सोललेला लसूण व किसलेले आले घालावे. थंड झाल्यावर मिक्सरमधून काढून सूप गॅसवर उकळत ठेवावे. उकळताना त्यात चवीनुसार जिरेपूड, मिरी पावडर, सैंधव, साखर व गाईचे तूप घालावे.

उपयोग : रक्तवृद्धीसाठी उपयुक्त. शरीरधातूंचे पोषण करण्यास उपयुक्त. कॅन्सर केमोथेरपी व रेडिओथेरपी दरम्यान हिमोग्लोबिन चांगले रहाण्यासाठी उपयुक्त.

आजीबाईचा बटवा

रक्तवर्धक आहार



- अंजीरादि क्षीरपाक : १ किंवा २ सुके अंजीर, १ खजूर व ५ ते १० काळ्या मनुका बिया काढून पाण्यात भिजत घालून मिक्सरमध्ये पेस्ट करावी. अर्धा कप दूध व अर्धा कप पाणी एकत्र करून आटवून अर्धा कप शिल्लक ठेवावे व त्यात दूध थंड झाल्यावर वरील पेस्ट एकजीव करावी. सकाळी नाशत्याला असे दूध नियमित घेतल्यास चांगल्याप्रकारे रक्तवृद्धी होते.
- कोकमाचे तूप-जिन्याची फोडणी दिलेले सार किंवा सरबत.
- डाळींब व गोड द्राक्षे.
- बीट, गाजर व मूळा शिजवून, त्यात आले, लसूण, जिरे, धणे, पुदीना, ओवा, सैंधव व तूप घालून केलेले सूप.

औषधी वनस्पती - आवळा



सामान्यतः थंडीच्या काळात आढळणारे हे तुरट - आंबट रसाचे फळ. बनारसी (मोठा) आवळा व डोंगरी आवळा अशा याच्या २ जाती आहेत. थंडीच्या दिवसातच आवळ्यापासून विविध औषधी कल्पना तयार करून ठेवल्यास वर्षभर आवळ्याच्या गुणांचा फायदा घेता येतो.

पोटात गॅसेस झाल्याने, पचण्यास जड पदार्थ खाल्ल्याने, सण - समारंभाचे गोडधोड जेवण आकंठ घेतल्याने बरेचदा पोटाला तडस

लागते, तहान - तहान होते. क्वचित काही जणांना दम लागतो, अस्वस्थ वाटते. अशावेळी १/४ चमचा आवळा चूर्ण जेवणापूर्वी गरम पाण्याबरोबर घ्यावे किंवा जेवणानंतर आवळासुपारी चघळावी. अपचनाचा त्रास कमी होतो.

आवळासुपारी कृती :

१ भाग आवळे व १/४ भाग आले किसून एकत्र करून त्याला सैंधव चोळावे व सावलीत हा कीस खडखडीत वाळावा.

१. अपचनामुळे भूक न लागणे, जीभेस चव नसणे, अन्नावर अजिबात इच्छा नसणे अशी लक्षणे दिसून येतात अशावेळी १/४ चमचा आवळा चूर्ण + १/४ चमचा सुंठ पावडर + चिमूटभर सैंधव जेवणापूर्वी गरम पाण्याबरोबर घ्यावे. शक्य असल्यास हे मिश्रण चिमूटभर तोंडात टाकून, नीट चावून खावे. जिभेचा चिकटा कमी होऊन अत्रास रुची येऊ लागते.
२. अनेकांना गॅसेसचा त्रास असतो. अशावेळी जरासेही तिखट - आंबट पदार्थ खाण्यात आले तरी घशाशी आंबट येणे, छातीत जळजळणे, तोंड कडू पडणे इ. लक्षणे दिसतात. अशा व्यक्तींनी जेवणापूर्वी आवळा चूर्ण १/४ चमचा तूपाबरोबर घ्यावे. लिंबू, कैरी अशा आंबट पदार्थांचा स्वयंपाकात वापर न करता, त्याऐवजी आंबटपणासाठी आवळा किंवा अनारदाना यांचा वापर करावा.
३. आम्लपित्ताचा त्रास असणाऱ्यांनी तसेच उन्हात गेल्यावर चक्कर येणे, उन्हाने अतिशय तीव्र डोकेदुखी इ. पित्ताचा त्रास असणाऱ्या व्यक्तींनी उन्हाळ्यात व शरद ऋतूत (ऑक्टोबर हीट) रोज सकाळी रिकाम्यापोटी १ चमचा मोरावळा खावा.

मोरावळा कृती :

१. ताजे आवळे धुवून, पुसून मग किसावेत. जितका किस असेल त्याच्या दुप्पट साखर घालून एकत्र करून २-३ तास ठेवावे. मंद आचेवर उष्णता देऊन त्याचा पाक करावा. थंड झाल्यावर बरणीत भरून ठेवावे. काहीजण आवळ्याच्या किसाच्या १/४ भाग आल्याचा किसही त्यात घालून पाक करतात.
२. आवळा हा सर्व शरीर पुष्ट करण्यात श्रेष्ठ - रसायन म्हणून आयुर्वेदात सांगितलेला आहे. प्रामुख्याने ताज्या आवळ्यापासून इतर अनेक औषधींच्या सहाय्याने बनवलेला 'च्यवनप्राश' हा कल्प

सर्वांना माहितच आहे. थंडीच्या दिवसात रोज सकाळी रिकाम्यापोटी १ चमचा च्यवनप्राश खावा. त्यानंतर भूक लागेपर्यंत अन्य काहीही घेऊ नये. अशा रीतीने घेतलेला च्यवनप्राश उत्तम टॉनिक आहे. शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढते. वजन वाढते. विशेषतः ज्या व्यक्तींना वरचेवर सर्दी - खोकल्याचा त्रास होतो, अशांनी वैद्यांच्या सल्ल्याने 'च्यवनप्राश' चा वापर करावा.

विशेष सूचना :- च्यवनप्राश दूधात घालून / दूधाबरोबर कधीही सेवन करू नये.

३. आवळ्याचे अतिशय सूक्ष्म चूर्ण पाण्यात कालवून त्याचा चेहऱ्याला लेप करावा. लेप सुकल्यावर पाण्याच्या सहाय्याने लेप काढावा. चेहऱ्यावरील तेलकटपणा कमी होतो. चेहऱ्याचा वर्ण सुधारतो. विशेषतः तारुण्यपिटीका कमी होतात. मात्र हा उपाय करताना साबणाचा वापर अजिबात करू नये.
४. केसात कोंडा झाल्यास आवळा चूर्ण पाण्यात कालवून त्याची पेस्ट बनवावी. ती पेस्ट केसांना मुळापासून लावावी. साधारणतः १/२ तासाने शिकेकाईने केस धुवावेत. हा उपाय आठवड्यातून २ वेळा, कोंडा जाईपर्यंत करावा.
५. केस वाढवण्यासाठी आवळ्याने सिद्ध केलेले खोबरेल तेल वापरावे.

च्यवनप्राशावलेह

वैशिष्ट्ये : आयुर्वेदोक्त, ग्रंथोक्त पध्दतीने निर्माण केलेले विशिष्ट रसायन औषध. सध्याच्या धकाधकीच्या काळात रोज सेवन करण्यासही उपयुक्त.



उपयोग : आवळा व इतर ४० औषधांच्या वैशिष्ट्यपूर्ण मिश्रणामुळे तसेच प्रभूतप्रमाणात विटॅमिन सी व त्यामुळे शरीरातील घटकांना बल देणारा तसचे सप्तधातूंना नवसंजीवनी देणारा ठरतो.

मात्रा : १ ते २ चमचे दररोज सकाळी

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