

॥ आयुर्वेद पत्रिका ॥

वर्ष ७३ वे - अंक : ८ वा, क्रमांक - १०४०

* अनुक्रमणिका *

वैद्य अंबादास कुलकर्णी अध्यक्ष, आयुर्वेद सेवा संघ वैद्य आशुतोष यार्दी उपाध्यक्ष, आयुर्वेद सेवा संघ वैद्य अभय कुलकर्णी सचिव, आयुर्वेद सेवा संघ वैद्य रजनी गोखले सहसचिव, आयुर्वेद सेवा संघ श्री. माधव परांजपे खजिनदार, आयुर्वेद सेवा संघ वैद्य हेमंत भंडारी चेरमन आयुर्वेद पत्रिका विभाग	१. संपादकीय ४ २. आयुर्वेद तरंग पुरवणी हितोपदेश बोधकथा वनौषधी विश्व ५ अनुभविक चिकित्सा आरोग्यरुचिरा वैद्यिकविधी विनियोग स्वयंपाक घरातील औषधी द्रव्ये नवा अभ्यास नवे संशोधन ३. निदान - क्षीणदोष संकल्पना - वैद्य लक्ष्मीकांत जोशी ९ ४. निदान - परस्परोपसंस्तब्धा धातूरुन्नेह परंपरा - वैद्य मिलिंद रामपूरकर १० ५. संशोधन - रुग्णानुभव लिखाणासाठी मार्गदर्शक सूत्रे -५ (CARE) ११ - वैद्य अमित नकाणेकर ६. डॉ. सुनंदा व सुभाष रानडे फाऊंडेशन तर्फे पारितोषिक प्राप्त लेख सिद्धांत - ओज - स्वास्थ्यपूर्ण दीर्घायुष्याची गुरुकिळी भाग -२ १४ - वैद्य प्रशांत यवतकर ७. कै. वैद्य मो. य. लेले स्मृती लेख भैषज्यकल्पना - औषधी कल्पांच्या फलश्रुतींचे अध्ययन - अश्वगंधाद्यारिष्ट १८ - वैद्य अभय कुलकर्णी, वैद्य राजश्री कुलकर्णी ८. संशोधन - The Study of Biophysical Properties of २४ Blood in Relation to Different Deha Prakriti - Vd. Swati Morade ९. संशोधन - Literary Study Of Ekkushtha In Brihattryai ३३ - Dr. Preeti Sharma १०. संशोधन - A Literary Review Of Mukhadooshika W. S. R. ३६ To Dooshivisha - Dr. Pooja Gupte, Dr. Sanjay Nandedkar ११. रुग्णानुभव - तमक श्वास - वैद्य प्रियंका राठोड, वैद्य मनोज जगताप ४० १२. रुग्णानुभव - A Case Study of Patola siddha Ghruta for Local ४२ Application in the Management of Burn Wound - Dr. Chandrakant Jagdhane, Dr. Neetu Pardeshi, १३. संशोधन - Sanshodhana Siddhanta as per Bruhattryee. ४५ - Vd. Dipali Mankar, Vd Uday K Neralkar १४. संशोधन - To Study the Charakokta Nirupsthambhita Vata ४७ W.S.R. to Sandhigata Vata and its Treatment by Guduchi Ghrita. - Vd. Ganesh Mali, Vd. Samarth Kotasthane १५. शब्दकोडे - वैद्य रमा खटावकर ४९ १६. ग्रंथपरिचय - Herbal Formulation Development - Traditional ५० and Modern Perspective - वैद्य शिशir पाडे १७. शारीरक्रिया - त्वक् स्निग्धतेचे क्रियात्मक अध्ययन - वैद्य उज्ज्वला जाधव ५२ आयुर्वेद वार्ता ५५ तळटीपा - वैद्य अभिजित सराफ
--	--

या अंकातील विचारांशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही, ती मते लेखकांची समजावीत.

वैद्य अंबादास कुलकर्णी
 अध्यक्ष, आयुर्वेद सेवा संघ

वैद्य आशुतोष यार्दी
 उपाध्यक्ष, आयुर्वेद सेवा संघ
वैद्य अभय कुलकर्णी
 सचिव, आयुर्वेद सेवा संघ
वैद्य रजनी गोखले
 सहसचिव, आयुर्वेद सेवा संघ
श्री. माधव परांजपे
 खजिनदार, आयुर्वेद सेवा संघ
वैद्य हेमंत भंडारी
 चेरमन
 आयुर्वेद पत्रिका विभाग

वैद्य एकनाथ कुलकर्णी
 संपादक
वैद्य अभय कुलकर्णी
 प्रकाशक

वैद्य अमिता पिसोळकर
 सहाय्यक संपादक

संपादक मंडळ
 वैद्य शिवानंद तोंडे
 वैद्य वर्षा साधले
 वैद्य अभिजित सराफ

छपाई : रिप्लीका प्रिंटर्स
 वकीलवाडी, नाशिक

मुख्यपृष्ठ : एन.वाय. कुलकर्णी
 निर्मिती अँडवर्टार्याइंग, नाशिक

वर्गणी
 मूल्य एक प्रत - रु. ५०/-
 वार्षिक - रु. ५००/-
 त्रैवार्षिक - रु. १२००/-
 पंचवार्षिक - रु. २०००/-

पत्रव्यवहाराचा पत्ता
 संपादक, आयुर्वेद पत्रिका
 आयुर्वेद सेवा संघ, गणेशवाडी,
 पंचवटी, नाशिक - ४२२००३
 फोन नं.: ०२५३-२५१५४१३
 संपादक मो.: ७८८७८५९७९२
 Email-ayupatra@gmail.com

Website
www.ayurvedpatrika.org

Bank Details for Subscriptions
Account Name - Ayurved Patrika

Bank Name - IDBI Bank

Branch - M. G. Road, Nashik

Account No. 45810010000869

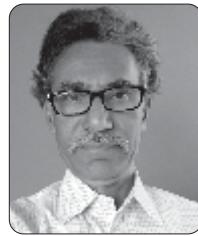
IFSC Code - IBKL0000458

आयुर्वेद पत्रिका फेब्रुवारी २०२०



डॉ. सुनंदा व सुभाष रानडे फाऊंडेशन तर्फे पारितोषिक प्राप्त लेख

ओज-स्वास्थ्यपूर्ण दीर्घायुष्याची गुरुकिलली- भाग २



वैद्य प्रशांत यवतकर

दीर्घ आयुष्य आणि तेही स्वास्थ्यपूर्ण हवे असेल तर निश्चितच ओज या भावपदार्थाला दुर्लक्ष्यन चालणार नाही याची कल्पना आपणास ओजाची कार्य पाहिल्यानंतर निश्चितच येते. हा दीर्घायुष्य, स्वास्थ्य आणि ओज यांचा संबंध आपण दोन टप्प्यात पाहणार आहोत. १) गर्भधारणा – गर्भावस्थेतील काळ आणि ओज व २) जन्मोत्तर – काल आणि ओज

१) गर्भधारणा – गर्भावस्थेतील काळ आणि ओज

एखाद्या व्यक्तीची आयुर्मर्यादा किती असावी, हे ती व्यक्ती जन्मतः 'प्रकृती' म्हणून दोषांचे काय कमी अधिकपण घेऊन येते यावर अवलंबून असते. जसे –

श्लेष्मला आयुष्मन्तश्च भवन्ति ॥

पित्तला मध्यायुषो भवन्ति ॥

वातला अल्पायुषो भवन्ति ॥ च.वि.८

मग साहजिकच ही प्रकृती कशी बनते हे पहाणे अगत्याचे ठरते. यासंदर्भात ग्रंथकार म्हणतात –

तद्यथा शुक्रशोणित प्रकृतिं, कालगर्भाशयप्रकृतिः

**आतुरआहारविहार प्रकृतिं महाभूतविकारप्रकृतिं च
गर्भशरीरमपक्षते । च.वि. ८**

किंवा

शुक्रासृगर्भिणीभेज्यचेष्टागर्भाशयर्तुषु ।

यः स्याद्वोषोऽधिकस्तेन प्रकृतिः सप्तधोदिता ॥ अ.ह.शा ३
म्हणजे, प्रकृतिमध्ये दोषांचे प्राबल्य प्राधान्य ठरविणारे घटक, शुक्र व शोणित यातील दोषांचे अधिक्य, गर्भधारणेवेळीचा काळ व गर्भधारणेनंतर कोणत्या काळात गर्भ वाढला (प्रसूतीपर्यंत) तो काळ, गर्भिणीचे वय, गर्भिणीने केलेला आहारविहार आणि महाभूतांमुळे प्रकृतितील दोषांत येणारा विकल्पात्मक कमी अधिकपणा जसे कफप्रकृतिमधील पृथ्वी, जल या महाभूतांच्या तरतमतेने येणारे बारकावे हे होत. या मुद्यांचा आपण थोडा सविस्तर विचार करू.

अ) शुक्रशोणितातील दोषाधिक्य – गर्भधारणेस इच्छुक,

पंचवीस वर्ष वय पूर्ण झालेला पुरुष आणि सोळा वर्ष (हल्ली कायद्यानुसार १८ वर्ष) पूर्ण झालेली स्त्री यांनी पंचकर्मादि उपचारांनी शरीरशुद्धी पर्यायाने पुंबीज, स्त्रीबीज शुद्धी करून घेऊन विशिष्ट आहारविहार व आचार यांचे पालन करून गर्भधारणा विधिचा अवलंब करावा असे मार्गदर्शन ग्रंथकारांनी केले आहे. यामुळे शुक्र, शोणित व पर्यायाने निष्पन्न गर्भात उद्भवू शकणाऱ्या संभाव्य विकृती आणि विशिष्ट अंगावयवांचे बीज भाग उपतप्त होऊन जन्मोत्तर भावी आयुष्यात संभावणाऱ्या विकृतीही टळू शकतात. या शुक्र आर्तवातील बीजांमधून येणारे दोषप्राधान्यात्व हे प्रकृती ठरवित असते आणि ते नैसर्गिक असते.

ब) काल – ज्या काळात (हेमंत, शिशिर इ.) गर्भधारणा झाली व पुढे कोणत्या ऋतूत गर्भाची वाढ झाली त्याचा प्रभाव निश्चितच गर्भप्रकृती ठरण्यावर होतो. जसे गर्भधारणा व पुढे गर्भ वाढ यासाठी विसर्ग काळाचे सर्वच्या सर्व ऋतू मिळाले तर बृहण, पोषण करणाऱ्या बल देणाऱ्या पृथ्वी, जल महाभूतांचा प्रभाव गर्भ प्रकृतिवर होईल.

गर्भाशय प्रकृती – तसेच गर्भिणीचे वय व तद्जन्य गर्भाशय स्थिती देखील प्रकृतीवर परिणाम करते.

क) गर्भिणीचा आहार –विहार – गर्भस्थापक उपचार, गर्भेपघातकर गोष्टी टाळणे, योग्य विश्रांती, निद्रा, मनोनुकूल गोष्टी करणे, अपेक्षित, उचित साहित्याचे वाचन–श्रवण आणि संतुलित असा सर्वरसात्मक सात्या आहाराच्या सेवनाबरोबर विशिष्ट परिचर्येचा अवलंब करण्यास ग्रंथकार सांगतात. हीच गर्भिणी परिचर्या पुरुष बीज व स्त्री बीजातील नैसर्गिक दोषांच्या प्राबल्याशिवाय प्रकृती ठरविण्यात प्रभाव टाकणारी महत्वाची गोष्ट असते. ही गर्भधारणेसून ते प्रसवापर्यंतची परिचर्या आणि या काळात गर्भविकास वाढ या दृष्टिने असणारी ओजाची अनन्यसाधारण भूमिका पाहिली की, ओजाचे महत्व आपल्या ध्यानी येते.

ओज व गर्भवाढ – (ओज सर्वव्यवस्थापक)

अष्टबिंद्वांत्मक ओज याचा अर्थ ओजाचा प्रत्येक अणु हा ओजाच्या आठ परमाणूंपासून बनलेला असतो.

प्रथमं जायते हृयोजः शरीरेऽस्मिञ्छधरीरिणाम्। च.सू. १७
 अर्थात् – शरीरामध्ये (गर्भामध्येच) प्रथम ओज निष्पन्न होते.
 गर्भवाढीच्या अवस्था आणि ओजसंबंध यांचे सविस्तर वर्णन
 चरकांनी पुढीलप्रमाणे केले आहे.

यत् (ओज) सारमादौ गर्भस्थ यत्तभ्दर्भसाद्रसः।

संवर्तमानं हृदयं समाविशति यत् पुरा ॥ च.सू. ३०

याचे सविस्तर विवेचन चक्रपाणि पुढीलप्रमाणे करतात.

यत् सारमादौ गर्भस्येति शुक्रशोणित संयोगे
 जीवाधिष्ठितमात्रे

यत् सारभूतं, तत्रापि तिष्ठति ।

म्हणजे हे ओज गर्भाच्या प्रारंभी शुक्रशोणिताच्या सार स्वरूपात वर्तमान म्हणजे उपस्थित असते.

यत् तद् गर्भसाद्रस इति गर्भसाच्छुकशोणित संयोग

परिणामेन कललरूपात, रस इति सारभूतम् ।

म्हणजे हे ओज कललावस्थेत रसाच्या साररूपात असते.

संवर्तमानं हृदयं समाविशति यत् पुरेति यदा हृदयं

निष्पद्यमानं, तदैव व्यक्तलक्षणं

सहृदयमाधितिष्ठति यदित्यर्थः ।

म्हणजे जेव्हा हृदयाची उत्पत्ती (गर्भात) होते तेंहा ते आपल्या स्वरूपात राहून हृदयात प्रविष्ट होते. या तीनही अवस्थांमध्ये ओज अनुकमे शुक्र-शोणित संयोग योग्य पद्धतीने घडण्यास गर्भवाढीच्या कलल, बुद्बुद इ. प्राथमिक अवस्था घडवून आणण्यास व गर्भाचे विविध अवयव व स्रोतसे निर्माण करण्यास सहाय्यभूत ठरते. यामुळे चक्रपाणि पुढे म्हणतात –

एतेन गर्भवस्थात्रयेऽपि तदोजासिष्ठतीत्युच्यते,
 परं गर्भादौशुक्रशोणित साररूपतया कललावस्थायां
 तु रससाररूपतया, अवयवनिष्पत्ती तु स्व लक्षण
 युक्तमेव भवत्योजः इत्योजसः: सर्वव्यवस्थापकत्वेन
 महत्वमुच्यते ।

असे हे सर्वव्यवस्थापक ओज क्षय पावेल किंवा नसेल तर गर्भास्थिती रहात नाही किंवा याचे पूरण पोषण नीट झाले नाही तर गर्भवाढ योग्य संभवत नाही मग याच्या पूरणार्थ, वर्धनार्थ पर्यायाने गर्भवाढ योग्य होण्यासाठी ग्रंथकारांनी निश्चितच मार्गदर्शन केले असावे. यासाठी आपणास गर्भिणी परिचर्या पहाणे अगत्याचे ठरते.

**JEEVAN
SHATAVARIN®**
CARING THE MOTHER IN YOU
Granules



मां से उत्पत्ती हुए हम सभी के लिए!
Matruj
Ayurveda Pharmacy Pvt. Ltd.

www.matrujayurveda.com

**ॐ JEEVAN®
SHATAVARIN**
CARING THE MOTHER IN YOU
Ark

The only Ayurvedic preparation made from Shatavari fresh juice. It Contains Natural Bio-Nutrients like, Folic Acid, Calcium, Vitamins & much more.... Which can eliminate any other Supplements. More concentration for better results.

**JEEVAN
SHATAVARIN 1**

Traditional Name	Quantity
Yashtimadhu	0.416gm
Shaakbeej	0.416gm
Ksheerkakoli	0.416gm
Devdaru	0.416gm
Shatavari Swarasa	2.08gm
Mudgaparni	0.14gm
Maashparni	0.14gm
Jeevanti	0.14gm
Sugar	q.s.

**JEEVAN
SHATAVARIN 2**

Traditional Name	Quantity
Pashanbheda	0.7gm
Krishna-Til	0.7gm
Manjishta	0.7gm
Mudgaparni	0.14gm
Shatavari Swarasa	2.08gm
Jeevanti	0.14gm
Maashparni	0.14gm
Sugar	q.s.

**JEEVAN
SHATAVARIN 3**

Traditional Name	Quantity
Bandak	0.4gm
Ksheerkakoli	0.33gm
Manjishta	0.33gm
Nilofar	0.33gm
Sariva	0.33gm
Shatavari Swarasa	2.08gm
Jeevanti	0.14gm
Mudgaparni	0.14gm
Maashparni	0.14gm
Sugar	q.s.

Main ingredient being **SHATAVARI SWARASA** - Along with **JEEVANEYA GANA** herbs, Namely **Mudgaparni, Maashparni, Jeevanti** and **Also contains Masanumasik** Herbs of each month makes it highly potent kalpa of maternity care! '**Shatavari**' the golden herb in the form of swarasa ensures maximum benefits fortified with **Jeevaneeya Herbs** which authentic Ayurvedic wisdom makes it Vaidya's first choice of recommendation.

ओज हे सर्वव्यवस्थापक आहे. (चक्रपाणि)

गर्भिणी परिचर्या – प्रथम मास – चरक – संस्कारहित दूध वारंवार घ्यावे. सात्प्य आहार घ्यावा.

सुश्रुत – मधुर शीत द्रवबहुल आहार घ्यावा.

द्वितीय मास – चरक – मधुरगण (काकोल्यादी) सिध्द दूध वारंवार घ्यावे.

सुश्रुत – शीत मधुर द्रवबहुल आहार घ्यावा.

तृतीय मास – चरक – दुधात मध व घृत मिसळून वरचेवर घ्यावे.

सुश्रुत – मधुर शीत द्रवबहुल आहार तसेच साठेसाळीचा भात आणि दूध घ्यावे.

चतुर्थ मास – चरक – दुधात लोणी मिसळून अथवा दूधातून काढलेले लोणी २ तोळे प्रमाणात घ्यावे. सुश्रुत – दूध व लोणी मिसळून अन्न घ्यावे तसेच तसेच जांगल मांसासोबत मनाला प्रिय भोजन घ्यावे.

पंचम मास – चरक – दुधात घृत मिसळून अथवा घृत घ्यावे.

सुश्रुत – दुधातून काढलेल्या घृताबरोबर अथवा दूध घृतासोबत आहार घ्यावा.

षष्ठम मास – चरक – मधुरगणसिध्द दुधात घृत मिसळून अथवा मधुरगणसिध्द दुधातून काढलेले घृत घ्यावे. सुश्रुत – गोक्षुर सिध्द दूध योग्य मात्रेत घ्यावे.

सप्तम मास – चरक – षष्ठम मास प्रमाणे

सुश्रुत – विदारीगंधादिगण सिध्द घृत घ्यावे.

अष्टम मास – चरक – दुधात केलेली यवागू घृत मिसळून घ्यावी.

सुश्रुत – स्निग्ध यवागू व जांगल मांसरस

नवममास ते प्रसवपर्यंत – चरक – वरीलप्रमाणे यवागू

सुश्रुत – वरीलप्रमाणे यवागू व जांगलमांसरस

वरील सर्व पदार्थाचे गुणधर्म पाहिले की, ते कसे ओजवर्धक पोषक आहेत हे लक्षात येते.

यातील दुग्ध, घृत व मांसरस हे साक्षात ओजवर्धक आहेत – जसे दुग्ध – क्षीर स्वादुरसं स्निग्धमोजस्यं धातुवर्धनम् ।

(द्रवगुणसंग्रह-चक्रपाणि)

स्वादु शीतं मृदु स्निग्धं बहलं श्लक्षणपिच्छिलम् गुरु मन्दं

प्रसन्नं च गव्यं दशगुणं पयः ।

तदेव गुणमेवौजः सामान्यात् अभिवर्धयेत् ॥ च.सू.

घृत – घृतं पित्तानिलहरं रसशुक्रौजसां हितम् । च.सू. १३

स्मृतिबुद्ध्याग्निशुक्रौजः कफमेदो विवर्धनम् । च.सू. २७

मांसरस ओजक्षयाचिकित्सेसंदर्भात वाग्भट पुढील सूत्र देतात.

जीवनीयौषधक्षीरसाद्यास्त्र भेषजम् । अ.ह.सू. १२

तसेच नवनीत – वृष्य, बल्य (भा.प्र), शाली – बल्य, शुक्रल (भा.प्र), जांगल मांस प्रकारातील हल्ली वापरले जाणारे कुकुट मांस – आयुषकर व वृष्य (अ.ह.सू.), विदायादि गण – बृंहण, हृदय, शोषहर, काकोलादि गण – (सु.सू.) जीवन, बृंहण, वृष्य, गोक्षुर – बलकृत, पुष्टीकर, वृष्य (भा.प्र)

हे सर्व अप्रत्यक्षपणे ओजवर्धक किंवा पोषक आहेतच. थोडक्यात गर्भिणी परिचर्येतील सर्व उपचार आहार हे ओजपोषण, वर्धन करणारे असून गुण व कर्म साधम्यामुळे कफ पोषण व वर्धन करणारे ठरल्याने प्रकृतिमधील कफाचा प्रभाव किंवा प्राधान्य वाढविण्यास सहाय्यक ठरतात. कफप्रधान प्रकृतिच्या व्यक्ती जशा दीर्घायुषी ठरतात तसेच त्या प्रभूत शुक्रसारसंहतस्थिर शरीर, उपचित परिपूर्ण सर्वांग व बलवान (बलवन्तो) या वैशिष्ट्यामुळे उत्तम व्याधीक्षम ठरतात यात शंका नाही. म्हणूनच कफ प्रकृती ही उत्तम (श्रेष्ठ) मानली जाते.

तैश्च तिस्त्रःप्रकृतयो हीनमध्योत्तमाप्रथक् अहसू

थोडक्यात गर्भधारणा ते प्रसूतिपर्यंतच्या काळात केले जाणारे आहार-विहार-आचार हे सर्व या काळात घडणाऱ्या सर्व घटनांना (गर्भधान, गर्भविकास प्राकृत व उत्तम अपत्य प्राप्ती) सहाय्यभूत असणाऱ्या ओजाच्या पूरण व वर्धनानेच आहेत आणि हे उत्तम ओज उत्तम (श्रेष्ठ) अशा कफप्रकृतीचे द्योतक असणाऱ्या दीर्घायु व जन्मोत्तर आयुष्यात स्वरस्थ राहण्यालायक ठरणारे अपत्य जन्मास कारण ठरते. अशा अपत्यास चरक यामुळेच ओजस्वि म्हणतात.

श्लेष्मला बलवन्तो वसुमन्तो विद्यावन्त ओजस्विनः शान्ता

आयुष्मन्तश्च भवन्ति ॥ च.वि.८

क्रमशः

वैद्य प्रशांत यवतकर

एम.डी. पी.एच.डी.

प्राथ्यापक व विभागप्रमुख (कायचिकित्सा)

आयुर्वेद महाविद्यालय, राहुरी फॅक्टरी, राहुरी, अहमदनगर

मो.नं. ९८२२२७०२४९

ओजोसार असेही वर्णन ग्रंथात आढळते.