प्रकाशन दिनांक ५ फेब्रुवारी २०२१

पोस्टात टाकण्याची
तारीख : १० फेब्रुवारी २०२१

एकुण पाने १ ते ५६

वर्ष ७४ वे

" यशस्वी चिकित्सेचा राजमार्ग "

॥ आयुर्वेद पत्रिका ॥

National Scientific Journal of Ayurved ISSN 2278-0726

Vol. No. 74, Issue No. 8

Annual Subscription Rs. 500/-

सारतश्चेति-साराण्यष्टौ पुरुषाणां बलमानविशेषज्ञानार्थमुपदिश्यन्ते;
तद्यथा-त्वग्रक्तमांसमेदोऽस्थिमज्जशुक्रसत्वानीति। (च.वि.८/१०२)

त्वक्सार

सत्वसार

रक्तसार

धातुसारत्व

शुक्रसार

मांससार

मज्जसार

मेदसार

अस्थिसार

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 भांडारी
चेअरमन,
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
मुखपृष्ठ:एन्.वाय.कुलकर्णी
निर्मिती ॲडव्हर्टायझिंग,
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

National Scientific Journal of Ayurved, **ISSN 2278-0726**

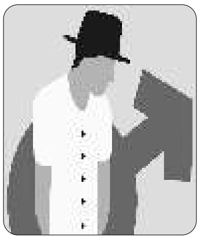
।।। आयुर्वेद पत्रिका ।।।

Vol. No. 74, Issue No.8 , **वर्ष ७४ वे –अंक : ८ वा, क्रमांक– १०५२**

✲ अनुक्रमणिका ✲

१. **संपादकीय :** डॉ. जयंत नारळीकर यांचे अभिनंदन ५
– वैद्य एकनाथ कुलकर्णी
२. **आयुर्वेद तरंग पुरवणी** ६
✲हितोपदेश ✲बोधकथा-वैद्य आशुतोष यार्दी ✲मुखपृष्ठ संकल्पना-वैद्य वर्षा साधले ✲वैद्यिकविधी विनियोग-डॉ. हरीश गर्गे ✲आरोग्यरूचिरा-वैद्य सौ.अनिता कुलकर्णी ✲नवा अभ्यास नवे संशोधन –वैद्य पंकज दीक्षित ✲औषधी भवनचे विशेष औषध –डॉ. गोपाल सावकार ✲वनौषधी विश्व-प्रा. सुभाष पतके
३. **संहिता :** चरकोक्त व्याधिक्षमत्व संकल्पना विचार –वैद्य मयूरी मानवतकर ११
४. **सिध्दांत:** आयुर्मीमांसा – वैद्य मंदार कर्वे १५
५. **कै. वैद्य मो. य. लेले स्मृती लेख**
चिकित्सा : पुरुष शुक्राणू निगडित अपत्य असंभव समस्या १८
– वैद्य शुभदा पटवर्धन
६. **कल्प** : चंद्रप्रभेत – शर्करा! – वैद्य महेश ठाकूर २२
७. **भैषज्यकल्पना :** Distinctive features of Kalka From Sushrut Samhita - Dr. Madhuri Bhide, Dr. Savita Arankalle २४
८. **चिकित्सा :** Covid 19 Pandemic- Guidelines in Pregnancy and Lactation and Care according to Ayurveda -Vd. Pradnya Aptikar ३१
९. **रसशास्त्र :** सूतशेखर रस – वैद्य तेजस्विनी नाडे ३५
१०. **संशोधन :** Efficacy of Panchvalkalkwath in Kaphaj Yonivyapad w. s. r. to Antimicrobial activity - Dr. Jyoti Kanhurkar, Dr. Archana Gharge ३८
११. **रुग्णानुभव :** Acute Myocardial Infarction व आयुर्वेद ४५
– वैद्य सुजित ठाकूर
१२. **वैद्यविशेष :** वैद्य शं. पां. किंजवडेकर – एक समर्पित व्यक्तिमत्व ५०
– वैद्य एकनाथ कुलकर्णी
१३. **कविता :** आयुर्वेद – वैद्य अपर्णा देशपांडे ५२
१४. **आयुर्वेद वार्ता** ५३
तळटीपा : वैद्य अभिजित सराफ
शब्दकोडे : वैद्य रमा खटावकर ३४

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



(कै. वैद्य मो. य. लेले स्मृती लेख)

पुरुष शुक्राणू निगडित अपत्य असंभव समस्या

वैद्य शुभदा पटवर्धन

गर्भधारणेमध्ये स्त्रीप्रमाणेच पुरुषाचा सहभाग असतो. स्त्रीमध्ये गर्भधारणा होण्यासाठी पुरुष–शुक्राणू (शुक्रजन्तु) व स्त्रीबीज यांचे मिलन होणे आवश्यक असते.

प्राथमिक तपासणीत प्रथम पुरुषाच्या वीर्याची तपासणी केल्यास पुरुषाच्या–१. वीर्याचे प्रमाण (semen quantity),
२. शुक्राणूंची संख्या (sperm count),
३. शुक्राणूंची गतिशीलता (sperm motility),
४. वीर्याचे घनत्व (semen density),
५. शुक्राणूंचा आकार,(sperm anatomy)
६. शुक्राणूंची स्त्रीच्या गर्भाशयात सक्षम अवस्थेमध्ये राहण्याची कार्यक्षमता टिकून राहण्याचे सामर्थ्य या सर्व गोष्टींची कल्पना येते. त्याचप्रमाणे रक्ततपासणी केल्यास पुरुषाच्या हार्मोन्सच्या संतुलनाची कल्पना येते. अशा विविध पध्दतींचा वापर करुन प्रजननिगडीत समस्या सोडवण्यास मदत होते. अपत्य असंभव समस्येमध्ये स्त्रीदेहाच्या वैशिष्ट्यांप्रमाणेच पुरुषदेहाची वैशिष्ट्येसुध्दा कारणीभूत असू शकतात.

पुरुष शुक्राणू निगडीत अपत्य असंभव समस्या आणि कारणे:
पुरुषवीर्यामध्ये शुक्राणूंची संख्या फलनासाठी योग्य प्रमाणापेक्षा कमी असणे (oligospermia). गर्भधारणेच्या दृष्टीने पुरुषवीर्यामध्ये पुरुष–शुक्राणू संख्या फलनासाठी पुरेशा मुबलक प्रमाणात म्हणजे शुक्राणूंचे प्रमाण कमीतकमी वीस दशलक्ष प्रतिमिलीलीटर एवढे असावयास हवे व हे शुक्राणू निरोगी असणे आवश्यक असते. कारण स्त्रीबीजात प्रवेश करुन गर्भधारणा करण्याची क्षमता ही दोषरहित पुरुषशुक्राणूंच्या संख्येवर अवलंबून असते. तसेच स्त्रिया मासिक पाळीच्या स्त्रीबीज–प्रस्फुटित होण्याच्या वेळी समागम केल्यावर हे पुरुष–शुक्राणू योनिमार्गे गर्भाशयमुखापर्यंत पोहचणेही अत्यंत आवश्यक असते. कारण पुरुष–शुक्राणूंना स्वतःची गती असते. म्हणून पुरुष–शुक्राणूंची चलनवलन शक्ती ही कमीतकमी ५०% असायला हवी. तसेच कमीतकमी ३०% शुक्राणू हे दोषविरहीत असणे महत्त्वाचे असते.

पुरुष वीर्याची तपासणी करण्यासाठी साधारणपणे पुरुषवीर्य जमा करण्यागोदर ४ ते ७ दिवस शरीरसंबंध ठेवता कामा नये. तसेच स्वप्नदोषही होता कामा नये. शरीरसंबंधाव्दारे किंवा हस्तमैथुनाव्दारे वीर्यस्लखन न होईल याची काळजी घेणे अत्यावश्यक असते.

चिकित्सा: गर्भधारणेच्या दृष्टीने पुरुषवीर्यामध्ये पुरुष–शुक्राणूंची संख्या कमीतकमी वीस दशलक्ष प्रतिमिलिलीटर एवढी असायला हवी. फलनासाठी पुरेशा मुबलक प्रमाणात करण्यासाठी तसेच वाजवीपेक्षा कमी असल्यास ती संख्या पुनश्च प्राकृत प्रमाणात आणण्यासाठी चिकित्सा व औषधोपचार करणे आवश्यक असते. अशा अवस्थेत जठराग्नी प्रदीप्त करणारा व शुक्रधातूपरिपोषक आहार, विहार व औषधोपचारांचा अत्यंत फायदा होतो.

अशा पुरुषांनी दररोज सकाळी सूर्योदय होण्यापूर्वी सुमारे एक ते दीड तास आधी उठावे व रात्री दहाच्या सुमारास निद्राधीन व्हावे. कारण सकाळी सुयोग्य वेळी न उठता उशिरा उठल्यावर मलावरोधाची तक्रार सुरु होते व रात्री सुयोग्य वेळी निद्रिस्त होणे टाळून उशिरापर्यंत जागरण केल्यामुळे वातदोषाचा व पित्तदोषाचा प्रकोप होतो व अंतिमतः याचा दुष्परिणाम शुक्राणूंच्या संख्येवर व सर्वांगीण गुणवत्तेवर होतो.

अशा पुरुषांनी रात्रीचे भोजन आठ ते नऊच्या सुमारास करणे आवश्यक असते. भोजनाची सुरवात साजूक तूप + भात+ चिमूटभर मीठयुक्त प्रारंभीच्या अन्नघासाने करावी व त्यानंतर गरम–गरम काळ्या मनुकांचे सूप स्वाद घेत घेत प्राशन करावे व मनुका चावून खाव्यात व तदनंतर उर्वरित भोजनाला सुरुवात करावी. कारण अशा सुनियोजित आहार सेवनामुळे जठराग्नी प्रदीप्त होऊन वात व पित्तदोषाचे व मलमूत्राचे प्राकृत अनुलोमन होऊन आद्य रसधातू सारवान उत्पन्न होऊन शुक्रधातूचेही पोषण होते.

तसेच भोजनामध्ये पोळी+भाजी, भाकरी+भाजी अशा परिपोषक अन्नपदार्थांबरोबर विशेषत्वाने आंबेमोहोर तांदळाचा भात+उडदाच्या डाळीचे वरण किंवा अख्ख्या काळ्या उडदाची उसळ+पोळी सेवन करावी. कारण भात, पोळी, काळ्यामनुका, साजूक तूप, उडीद ही सर्व आहारद्रव्ये शुक्रधातूपोषक वृष्य आहेत. त्यामुळे सुयोग्य दीर्घकाळच्या अशा

पुरुष वंध्यत्वात संतर्पणोत्थ हेतु शोधणे महत्त्वाचे...।

शिस्तीमुळे शुक्रधातूचे पोषण होऊन पुरुषवीर्यातील शुक्राणूंच्या अत्यल्प प्रमाणात सुधारणा यथाकाल पश्चात शुक्राणूंचे प्रमाण आवश्यक तेवढे होऊ शकते.

तज्ज्ञांच्या सल्लयाने सकाळी न्याहरीपूर्वी वृष्यवटीची एक गोळी चघळून त्यावर अश्वगंधा +शतावरी+ इक्षुवालिका+ गोखरु +गुळवेल+यष्टीमधु यांनी सिद्ध केलेला काढा प्यावा. रात्रीच्या भोजनादरम्यान मकरध्वज+पुष्पधन्वा+वंगभस्म खडीसाखरेमध्ये चांगले एकत्र कुटून हे मिश्रण दह्याची साय+ उडदाच्या डाळीचे वरण+ आंबेमोहोर तांदळाचा भात किंवा तांदूळ+उडीदाची डाळ यांची खिचडी करुन त्या खिचडीत एकत्र करुन घासाघासाबरोबर सेवन करावे.

चिकित्सा करताना असा अनुभव येतो की, परिपोषक अन्न हे स्वतः नैसर्गिक बीज आहे व ते स्वभावतः शुक्रधातूपोषक अन्नामध्ये मिश्रित करुन सेवन केले असता शुक्रधराकलेचे धातूकार्य, जननकार्य पुन्हा जोमाने सुरु होते व गुण येतो. रात्रीच्या भोजनानंतर बल निर्माण होण्यासाठी वसंतकुसुमाकर खडीसाखरेमध्ये चांगले कुटून शतावरी घृतात सेवन करावे.

अशा शुक्रधातूपोषक औषधी योजनेबरोबर गाईचे दूध, साजूक तूप, लोणी, तसेच फळांमध्ये द्राक्षे, केळे, आंबा इ. फळे तसेच खजूर, मनुका, बेदाणा, जर्दाळू इ. सुकामेवा विशेषत्वाने सेवन करावा.

बाह्य उपचार: रात्री झोपण्यापूर्वी वृषणाला हळूवारपणे माषसैंधव तेलाचे लेपन करुन रात्रभर इंद्रियात हे तेल मुरु द्यावे व सकाळी अश्वगंधा+गोखरु+ त्रिफळा या द्रव्यांचा वापर करुन कोमट पाण्याने धुऊन व पुसून घ्यावे. अशा वेळी कोणत्याही प्रकारचा साबण मात्र वापरु नये.

या चिकित्सा उपचारामुळे शुक्राणूंची संख्या सुयोग्य प्रमाणात वर्धित होऊ शकते. तज्ञांच्या सल्ल्याने या अवस्थेत महानारायण तेलाचा तसेच माष तेलाच्या मात्राबस्तीचाही प्रयोग केला असता गुण येतो. अशा प्रकारे सर्वसामान्यपणे सुयोग्य कालावधीकरिता आरोग्यनिगडीत शिस्त पालन केल्यास शुक्रधातू सारवान होणे सहज शक्य असते. पुरुषाची प्रजननक्षमता सक्षम होते.

अर्थात सध्याच्या धावपळीच्या जीवनात चिकित्सा करताना पुढील कारणांचा विचार करणे क्रमप्राप्त आहे.

१)शरीरपोषक आहारसेवन न करणे. २)सकाळी उशिरा उठणे व रात्री उशिरा निद्राधीन होणे. ३)अतिप्रमाणात तेलकट, तिखट पदार्थ सेवन करणे.

शरीरपोषणाचा विचार न करता केवळ रुचीपायी जंकफूड, फास्टफूड, शीतपेये अधिक प्रमाणात प्राशन करणे. अशा सोडायुक्त व मैद्याच्या पदार्थांचा अधिक प्रमाणात वापर हा शुक्रधातूसाठी हानिकारक असतो. म्हणजेच शुक्रधातूपोषण करण्यास सक्षम आहार, परिपोषक आहार सेवन न करणे हे एक महत्त्वाचे कारण असते. दूध+फळे, दूध+भात+मीठ, मध+गरम पाणी इ. विरोधी आहार शुक्रधातू दुष्ट करणारा आहे. मद्यसेवन, धूम्रपान, तंबाखूसेवन यांसारख्या मादक पदार्थांच्या सवयीमुळे लैंगिक इच्छा व कार्यक्षम शुक्राणंची संख्या कमी होते. तसेच तंबाखू सेवन करणाऱ्या व्यक्तीच्या पत्नीस वारंवार गर्भपाताला सामोरे जावे लागते.

तसेच शुक्राणू सौम्य व शीत गुणाचे असतात. त्यामुळे गरम पाण्याच्या टबमध्ये बसून स्नान करणे किंवा स्नानाच्या वेळी फार गरम पाण्याच्या वापर करणे, तंग अंतर्वस्त्राचा वापर करणे याने निर्माण होणाऱ्या उष्णतेमुळे शुक्राणूंची संख्या व शुक्र निर्मितीच्या प्रक्रियेत अडथळा निर्माण होतो.

आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या युगात प्रत्येक माणूस प्रचंड मानसिक तणावाखाली असतो. त्यामुळे उच्चरक्तदाब, मधुमेह, स्थौल्य यांसारख्या व्याधी जडतात. या कारणांमुळे पुरुष-शुक्राणूंची संख्या व सक्षमता कमी होते. तसेच पुरुष शुक्राणू कधी कधी गर्भाशय मुखापर्यंत पोहचण्यास असमर्थ असतात. अशा अवस्थेत प्रथम व्याधीची चिकित्सा करुन तदनंतर जठराग्नी प्रदीप्त करणारी शुक्रधातू परिपोषक अशी इतर सविस्तर औषधोपचार योजना आखली जाते. त्यामुळे गुण येतो.

***पुरुषवीर्याची अम्लता:** पुरुषवीर्याची अम्लता साधारण ७.२ ते ८ इतकी असते. ही अम्लता वाजवीपेक्षा अधिक वाढल्याने कार्यक्षम शुक्राणूंची संख्या कमी असते.

चिकित्सा: अशा अवस्थेत तज्ञांच्या सल्लूयाने वंगभस्म (जंतूघ्न, शुक्रधातुपोषक) +प्रवाळभस्म + मौक्तिकयुक्त कामदुधा + वसंतकुसुमाकर (अम्लतानाशक, शुक्रधातुपोषक) + खडीसाखर घालून चांगले एकत्र कुटून दाडिमावलेह + साजूक तूप (अग्र्य पित्तशामक) या अनुपानातून दोन्ही भोजनांच्या मध्ये म्हणजे समानकाळी सेवन करण्यास द्यावे. या औषधी योग सेवनकाळामुळे जठराग्नी प्रदीप्त होतो व रक्तातील अम्लता नियंत्रित होऊन गुण येतो. ही सर्व द्रव्ये पित्तशामक, रक्त शुध्द करणारी व शुक्रधातूपोषक आहेत.

ह्या अवस्थेत आंबट दही, चिंच, लोणचे, टोमॅटो, सॉस व तुरीची डाळ वर्ज्य करणे हितकारक होते व जेवणात

अन्नात् शुक्रं प्रसिच्यते।

साजूक तूप, डाळिंब यांचा समावेश करावा.

※शुक्राणूंचीगतिमानता नसणे (Decreased sperm motility): शुक्राणूंची गती प्राकृत असणे म्हणजे शुक्राणूंची चलनवलन शक्ती कमीतकमी ५०% असायला हवी. वातदोषांनी दुष्ट झालेला शुक्र हा गर्भधारणेस असमर्थ असतो. कारण गतीचा संबंध नेहमी वातदोषाशी असतो.

अशा अवस्थेत वातवर्धक आहारविहार वर्ज्य करणे आवश्यक ठरते. उदा. चणे, वाटाणे, छोले ही कडधान्ये, गवार, तोंडले या भाज्या, कच्चे सलाड, फ्रीजचे पाणी, अतिथंड पेये, वारंवार रात्रीचे जागरण इ.

यावेळी वातशामक–वातानुलोमन चिकित्सा केल्यास वाताची सुयोग्य गती पुन्हा प्रस्थापित होऊ शकते. यासाठी दोन्ही भोजनांमध्ये परिपोषक आहार, ताजा स्निग्ध, गरम व योग्य शिजलेला असा सेवन करावा.

विशेषतः रात्रीच्या भोजनापूर्वी नियमितपणे काही दिवस काळ्या मनुकांचे गरम सूप साजूक तूप घालून प्राशन करावे. काळ्या मनुका या श्रेष्ठ वातानुलोमन व मृदुविरेचक असल्याने वात–मल–मूत्राचे व पित्तदोषाचे अनुलोमन करतात व शुक्रधातूपोषकही आहेत. तसेच साजूक तूप हे जठराग्नी दीपक, वातपित्तदोषशामक, कफ धातू व मज्जाधातुपोषक व वृष्य आहे. ह्या अवस्थेत आठ थेंब एरंडतेल एका कणकेच्या गोळ्यात घालून खरपूस भाजलेली पोळी मनुकांच्या सूपाबरोबर भोजनापूर्वी खावी. एरंडतेल हेही श्रेष्ठ वातानुलोमन व शुक्रधातूपोषक आहे.

तज्ञांच्या सल्ल्याने अश्वगंधा+एरंडमूळ+गोखरु+ इक्षुवालिका +श्वेतमुसळी+ज्येष्ठमध ह्या द्रव्यांनी सिध्द केलेले दूध शतावरी घृत घालून सेवन करावे. त्यामुळे शरीरात स्निग्धता उत्पन्न होऊन रसादि शुक्रधातूपर्यंतचे धातू सारवान बनतात. तसेच महानारायण तैल व सहचर तैलाचा मात्राबस्ती तज्ञांच्या सल्लयाने घ्यावा. यामुळे वातानुलोमन होऊन शुक्राणूंचे चलनवलन प्राकृत होते.

वीर्यामध्ये शुक्रजंतूंची चलनवलन शक्ती कमी असल्यास सिमेन कल्चर ही तपासणी केली जाते.

※शुक्राणूंचा आकृतिबंध प्राकृत नसणे: बरेचदा शुक्राणूंमध्ये रचनात्मक विकृती आढळून येतात. जसे मोठे डोके (large head), लहान शेपटी (short tail) इ. ह्या सर्व विकृती या वातदोषाच्या प्रकोपामुळेच असतात. म्हणून ह्या अवस्थेत प्रकुपित वातदोषाचे शमन करणे, हे ह्या चिकित्सेचे प्रमुख उद्दिष्ट असते.

म्हणूनच तज्ञांच्या सल्ल्याने प्रभावी पंचकर्म चिकित्सा करवून घ्यावी व संततीसाठी प्रयत्नशील राहण्याची सुरुवात केल्यावर एकदा पुरुष शुक्राणू परीक्षण करवून घेऊन तज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने मात्राबस्ती, आधी सांगितलेले काळ्या मनुकांचे सूप, एरंडतेलयुक्त पोळी सेवन करावी. तसेच, अश्वगंधा, एरंडमूळ इ. द्रव्यांनी सिध्द केलेले दूध असा श्रेष्ठ वातदोषशामक व शुक्रधातू परिपोषक आहार–विहार ठेवावा.

असारवान पुरुष शुक्रधातू निगडीत जनन समस्या: ज्या पुरुषांच्या शरीरात पुरुष शुक्रधातू असारवान अवस्थेत असतो, तेव्हा त्या पुरुषाची दैहिक लक्षणे पुढील प्रमाणात असतात: १.शुक्रधातू क्षीण झाला असेल तर वातदोषाचा प्रकोप होतो. २.स्त्री–पुरुषांमधील परस्पर समागम भावना निर्बल होते. ३.संभोग करण्याची इच्छा कमी होते. ४.समागमानंतर सकाळी उठल्यावर कंबर, मांड्या, पिंढऱ्या दुखतात. ५.झोप शांत लागत नाही. ६.डोके दुखू लागते. ७.शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी होते इ. लक्षणांचा देहामध्ये उद्भव होते.

काही वेळा शुक्रधातूच्या अत्यंत क्षीण अवस्थेत असतानासुध्दा कृत्रिम शुक्रनिर्माण प्रयासामुळे रक्तस्राव होतो. शुक्रनिर्मिती प्रक्रिया अर्ध्यावर खंडित होते. परिणामस्वरुप अर्धपक्व रक्तमिश्रित शुक्रवीर्य उत्सर्जन पावते.

त्यामुळे उघड उघड अविचारजन्य ढोबळ प्रज्ञापराधामुळे वृषण उत्थापनेत विकृती निर्माण होऊन त्या पुरुष व्यक्तीस वृषण वेदनांची जाणीव होते.

अशा अवस्थेत शुक्रधातूपोषक चिकित्सा केली, तर अवयव क्षीणता दूर होऊन गुण येऊ शकतो. कारण तारुण्यावस्थेत जननक्रिया ही निसर्गतःच संपूर्ण सक्षमतेने सुरु असते. त्यामुळे त्या काळात शुक्रधातुपोषक चिकित्सा केली, तर अनुकूल काळामुळेही लवकर गुण येतो.

अशा अवस्थेत शुक्रधातुपोषक आहार व औषधांबरोबर इतर सर्व बाजूंनी सर्वांगीण चिकित्सा करणे अत्यावश्यक असते. त्यासाठी १.सर्वांगाला रेशीम वस्त्राने घर्षण व त्यानंतर शतावरी तेलाने अभ्यंग करावे. २.नियमित व्यायाम करणे, नियमित व्यायामामुळे शारीरिक तसेच मानसिक आरोग्य उत्तम राहते. ३.तसेच सकाळी कफ धातूपोषक काळात तूप + मीठ + भात, पोळी + भाजी, भाकरी + भाजी + लोणी, उडदाच्या डाळीची उसळ + पोळी इत्यादि परिपोषक अन्न सेवन करावे. ४.भूक लागली असता विशेषतः थंडीत उडदाचे लाडू, डिंकाचे लाडू विशेषत्वाने सेवन करावे. ५.भोजनात साजूक तूप व लोण्याचा समावेश असावा. नियमितपणे शुक्रकर

शोधनाने शुक्रवह स्रोतस व शुक्रधातुतील दोष दूर होतात.

दूध व भाताची, कणकेची, भाताच्या लाहयांची, शिंगाड्याच्या पीठाची किंवा तांदळाची खीर विशेषत्वाने सेवन करावी. ६.दुपारच्या वेळात भूक लागली असता ताजी, रसाळ फळे तसेच ताज्या रसाळ फळांचे रस प्राशन करावे. उदाहरणार्थ– द्राक्ष, संत्रं, मोसंबी, डाळिंब, चिकू, आंबा इत्यादि किंवा भूक लागली असताना काळ्या मनुका, अंजीर, खजूर, बेदाणा, बदाम असा सुका मेवा योग्य प्रमाणात सेवन करावा. ७.शक्यतोवर रात्रीचे भोजन ताजे, गरम व परिपोषक आहारद्रव्यांनी युक्त आठ ते साडेआठच्या दरम्यान ग्रहण करावे. ८.रात्री दहाच्या सुमारास झोपून सकाळी योग्य वेळी म्हणजे सहाच्या सुमारास उठणे अशी सहा ते आठ तासांची नियमित निद्रा शुक्रधातूपोषक ठरते.

तसेच संभोगशक्तीबाबतच्या अवाजवी कल्पनांमुळे या संदर्भात सुयोग्य लैंगिक शिक्षणासोबत वास्तव व्यावहारिक जीवनाचे सुयोग्य भान देणारे सर्वांगीण परिपूर्ण 'समुपदेशन' तज्ज्ञांद्वारे करून घेणे आवश्यक असते.

पती–पत्नी उभयतांमध्ये प्रेम कमी असणे, स्वतःबद्दल न्यूनगंड मनात बाळगणे, विषण्णता, नैराश्य, तीव्र मानसिक ताण यांसारख्या मानसिक कारणांमुळे संभोगशक्ती अस्थिर व विकृत होते.

काही पुरुषांच्या वृषणद्वयांमध्ये शुक्राणू निर्माण होऊनही ते वीर्यामध्ये पोहचू शकत नाही. यांचे कारण म्हणजे शुक्राणू वाहून नेणाऱ्या नलिकांमध्ये अडथळा असू शकतो. उदाहरणार्थ उपदंश, फिरंग, मधुमेह इत्यादि व्याधींमुळे जंतुसंसर्ग होऊन सूज येऊन वृषणद्वयअंतर्गत पुरुष शुक्राणू वहनमार्ग व्यत्ययग्रस्त होऊन परिणामतः अवरुद्ध होतो व त्यामुळे समागमाच्या वेळेस या व्याधी जंतूची लागण पत्नीलाही होऊ शकते व तिला याचे गंभीर परिणाम भोगावे लागतात. अशा अवस्थेत उभयतांना चिकित्सा करावी लागते. स्त्रियांच्या बाबतीत काही दिवस नियमितपणे कडूनिंब काढयाने योनिधावन करुन शतावरी तेलाचा पिचू ठेवणे क्रमप्राप्त ठरते.

तसेच अशा अवस्थेत तज्ञ वैद्यांच्या सल्लयाने पुरुषाला महायोगराज गुग्गुलु + त्रिवंग भस्म + सुवर्णमालिनी वसंत + शतावरी कल्प एकत्र करुन चांगले कुटून साजूक तूपातून दोन्ही भोजनांपूर्वी सेवन करण्यास देणे आवश्यक ठरते व त्यावर काळ्या मनुकांचे सूप गरम गरम प्राशन करण्यास सांगितले जाते.

ह्या औषधी योगातील महायोगराज गुग्गुळ जठराग्नी दीपक, पाचक, आमदोष पाचक, वातदोषनाशक तसेच मांस व मेदाचे पचन करुन अवरोध नाहीसा करणारा आहे.

त्रिवंग भस्म हे तीक्ष्ण, उष्ण, अग्निप्रदीप्त करणारे व वातघ्न तसेच जंतुघ्न आहे. तसेच वातवाहिन्यांचे शैथिल्य दूर करुन शुक्रस्थान व शुक्रधातुपरिपोषक आहे.

महायोग गुग्गुळाने 'स्त्रोतोरोध' नष्ट झाल्यावर व त्रिवंग भस्माने जंतूंचा नाश झाल्यावर या अवस्थेत शुक्रधातूपोषक व स्नायूंचेही पोषण करणारी चिकित्सा करणे आवश्यक असते. म्हणून सुवर्णमालिनी वसंत योग शतावरी कल्पात कुटून रात्री भोजनानंतर बलासाठी शतावरी घृतातून दिला जातो. कारण सुवर्णमालिनी वसंत हा कल्प रसायनद्रव्यांत श्रेष्ठ आहे व या कल्पाला लोण्याची म्हणजेच प्राणिज द्रव्याची भावना दिलेली आहे. त्यामुळे हा कल्प शरीरात लवकर आत्मसात होऊन शुक्र धातूचे पोषण तर होतेच शिवाय लोण्यामुळे प्रदीप्त झालेला जठराग्नी दीर्घ काल प्रदीप्त राहतो व त्यामुळे पुनश्च स्त्रोतोरोध होत नाही.

काही वेळा स्त्री–पुरुष समागमाच्या वेळेला पुरुषलिंगाचे उत्थापन समागमाच्या वेळेला प्राकृतरित्या होत नाही. कारण व्याधीग्रस्त तब्येतीमुळे निर्माण झालेली शुक्रधातूची क्षीणता, हेही कारण कारणीभूत असू शकते. तसेच ह्यामागे काही वेळा मानसशास्त्रीय कारणसुद्धा असू शकते. व अशा वेळी मानसिक चिकित्सा करणे तसेच प्रथम व्याधीची चिकित्सा करून नंतर शुक्रधातूपोषक चिकित्सा करावी.

अशा अवस्थेत रात्री झोपण्यापूर्वी पुरुषलिंगावर रेशमी वस्त्राने हळुवारपणे घर्षण चिकित्साप्रक्रिया पार पडून नंतर माषसैंधवादी तेलाचे लेपन करुन ते तेल रात्रभर इंद्रियात मुरु द्यावे व सकाळी स्नानापूर्वी कोमट पाण्याने स्वच्छ पुसून घ्यावे व अनंतमूळ + अश्वगंधा + गोखरु ही द्रव्ये दहा मिनिटे पाण्यात भिजत घालून अशा जलाने पुरुषलिंग स्वच्छ करावे. स्नान करताना साबणाचा वापर करु नये.

आहारात गाईचे दूध, साजूक तूप, लोणी, उडीद, उडदाची डाळ ह्यांचे वरण किंवा ह्यांचे साजूक तूपातील खरपूस भाजलेले लाडू, तसेच खजूर, जरदाळू, बेदाणा हा सुकामेवा योग्य प्रमाणात सेवन करण्यास सांगावा व अश्वगंधा + शतावरी + ज्येष्ठमध + बला + इक्षुवालिका + भुईकोहळा या द्रव्यांनी सिद्ध केलेले दूध सकाळ–संध्याकाळ प्राशन करण्यास द्यावे अशा सुयोग्य काळच्या ह्या चिकित्सेमुळे पुरुषलिंगास पुनश्च प्राकृतावस्था प्राप्त होते व पुरुषलिंग उत्थापन सक्षम बनते.

(उर्वरित मजकूर पान क्र. ४८ वर)

त्रिवंगभस्म वातघ्न तसेच जंतुघ्न आहे.

(पान क्र. १६ पासून पुढे)

ज्याला सुखायु मिळाली आहे, त्याने हितसेवनाचा अभ्यास केल्यास, म्हणजेच सुखायु आणि हितायु यांच्या संयोगाने नक्कीच दीर्घायु मिळेल. परन्तु सुखायु असताना मोठ्या प्रमाणाने अहितसेवनाचा अभ्यास असेल, म्हणजेच सुखायु आणि अहितायु यांच्या संयोगाने मात्र आयुचे प्रमाण मध्यमच असेल.

ज्याला दुःखायु मिळाली आहे, त्याने हितसेवनाचा अभ्यास केल्यास, म्हणजेच दुःखायु आणि हितायु यांच्या संयोगाने मध्यमायु तरी मिळेल. परन्तु दुःखायु असताना अहितसेवनाचा अभ्यास केल्यास, म्हणजेच दुःखायु आणि अहितायु यांच्या संयोगाने मात्र आयुचे प्रमाण नक्कीच हीन असेल.

अशा रितीने हितायु, अहितायु, सुखायु आणि दुःखायु या चारही संज्ञांचा आयुर्वेदाचे प्रयोजन तसेच आयुचे प्रमाण या दोन्ही भावांशी अत्यंत जवळचा संबंध आहे. किंबहुना या संज्ञांच्या नजरेतून चरकसंहितेचे अध्ययन केले, तर निश्चितच अधिक स्पष्ट अर्थबोध होईल. समाजातील सर्व व्यक्ती आणि रुग्णांकडे याच संज्ञांच्या नजरेतून बघितले, तर चिकित्सेतही जास्त अचूकता येईल. याच सर्व कारणांमुळेच या चारही संज्ञांचा आयुर्वेदाच्या व्याख्येत असलेला अंतर्भाव अतिशय संयुक्तिक आहे.

वैद्य मंदार जयंत कर्वे
सहयोगी प्राध्यापक, संस्कृत संहिता सिद्धांत
वाय. एम. टी. आयुर्वेद महाविद्यालय, खारघर

(पान क्र. २१ पासून पुढे)

ह्या लेखात आपण बहुतेक सर्व प्रमुख 'पुरुष–वीर्य' विविध विकृतीचा तपशीलवार धांडोळा घेतला व तत्सम विकृतीकरिता आयुर्वेद शास्त्रीय, समूळ विकृती निवारण, निदान व चिकित्सा–उपचार जाणून घेतले.

वैद्य सौ. शुभदा अरविंद पटवर्धन
फ्लॅट नं.१०१/१०२, पहिला मजला,
नीळकंठ अपार्टमेंट, पं. गुणीदास मार्ग,
एल. जे. रोड, माटुंगा (पश्चिम), मुंबई ४०००१६
फोन नं: ०२२–२४४६८१७५

निधन वार्ता

डॉ. एस्. पी. किंजवडेकर–निमा संघटनेचे संस्थापक डॉ.

एस्. पी. किंजवडेकर यांचे १८/१/२०२१ रोजी नेरुळ येथे वयाच्या ८८ व्या वर्षी दु:खद निधन झाले. Integration चळवळीचे प्रणेते, आयुर्वेदाचे गाढे अभ्यासक, सतत कार्यरत, उत्कृष्ट वक्ता, ज्यांना बघितल्यावर नतमस्तक व्हावे असे व्यक्तिमत्त्व हरपले.

प्रा. वैद्य माधवसिंह बघेल–जामनगर, गुजराथ येथील

पदव्युत्तर आयुर्वेद शिक्षण व संशोधन संस्थेचे भूतपूर्व संचालक डॉ. माधवसिंह बघेल यांचे दि.९/१/ २०२१ रोजी दु:खद निधन झाले. आयुर्वेद शिक्षण व संशोधन क्षेत्रात त्यांचे महत्त्वपूर्ण योगदान आहे.

वैद्य गीतांजली वैद्य–आयुर्वेद सेवा संघ आयुर्वेद

महाविद्यालय नाशिक येथील स्त्रीरोग प्रसूतीतंत्र विभागातील सहयोगी प्राध्यापक व विभागप्रमुख वैद्य गीतांजली सोमेश वैद्य यांचे रविवार दि.३/१/ २०२१ रोजी वयाच्या ४४ व्या वर्षी अकाली दु:खद निधन झाले. त्यांनी महाविद्यालयात १३ वर्षे अध्यापनाचे काम केले. उत्तम स्त्रीरोग प्रसूतीतज्ञ व अध्यापिका म्हणून त्यांची ख्याती होती. त्यांच्या मागे त्यांचे पती, एक मुलगी, एक मुलगा, आई वडील, सासू सासरे असा परिवार आहे.

वैद्य दीपक घुमे–सोमवार दि.११/१/२०२१ रोजी वैद्य

दीपक रामदास घुमे यांचे अपघाती दु:खद निधन झाले. वैद्य दीपक घुमे हे आयुर्वेद व्यासपीठाचे पूर्ण वेळ प्रचारक होते. आरोग्यभारती, अ.भा.वि. प. या संघटनांचे ही त्यांनी कार्य केले.

वैद्य मुकुंद धाकड (वाणी)–आ.से.सं. आयुर्वेद

महाविद्यालयाचे माजी विद्यार्थी वैद्य मुकुंद कालिदास धाकड (वाणी) यांचे दि.२५/ १/२०२१ रोजी इंदौर (म.प्र.) येथे अल्पशा आजाराने निधन झाले. ते दिल्ली येथील एका आयुर्वेदीय कर्करोग रुग्णालयात वैद्यकीय आधिकारी होते. मृत्युसमयी त्यांचे वय ६४ वर्षाचे होते. त्यांच्या मागे त्यांची पत्नी, दोन मुले, दोन मुली, जावई, नातवंडे असा परिवार आहे.

सर्वांना भावपूर्ण श्रद्धांजली!